

Terveystarkastuksen kautta hyvinvointikartoitukseen

Ammattitaitona
työterveys.



Kun on jaksamista,
on vähemmän maksamista.

Työterveys Aalto
www.tyoterveysaalto.fi

L.Toivonen - Työterveys Aalto



Työterveys Aalto

- 9 toimipaikkaa
- Työntekijöitä 103
- Yritys- / yrittäjäasiakkaita n. 2500
- Henkilöasiakkaita n. 32 000

Työterveyspalvelut

- Työpaikkaselvitys
- Terveystarkastus
- Työhyvinvoinnin johtamisen tuki
- Muutosten hallinnan tuki
- Työterveysraportointi
- Varhainen tuki työkykyasioissa
- Ryhmätoiminta
- Ensiapukoulutus

Tehokkuutta
työhön!



Terveystä tinkimättä.



Hyvä työterveyshuoltokäytäntö

- terveellinen ja turvallinen työympäristö,
- hyvin toimiva työyhteisö,
- työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä
- työntekijän työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen.



Terveystarkastus

- työperäisten sairauksien tai oireiden tunnistaminen ja ennaltaehkäisy
- terveyden, työ- ja toimintakyvyn sekä voimavarojen arviointi, edistäminen ja ylläpitäminen
- tietojen hankkiminen työstä, työolosuhteista ja työyhteisön toimivuudesta
- tietojen antaminen työhön liittyvistä terveysvaaroista ja –haitoista sekä henkilökohtainen ohjaus niiden välttämiseksi
- mahdollisimman varhainen hoito- ja kuntoutustarpeen selvittäminen



Erilaisia terveystarkastuksia

- työhönsijoitustarkastus
- alku- ja määräaikaistarkastukset (ns. lakisääteiset)
- työlähtöinen terveystarkastus
- terveydenseurantatarkastus

Terveydenseurantatarkastus: Esimerkiksi hoitotyössä vuorotyötä tekeville sovitaan tehtäväksi terveydenseurantatarkastus kahden vuoden välein 45 ikävuoden jälkeen.



Hyvinvointianalyysin käyttö työterveyshuollossa

- Kuormittumisen ja palautumisen arviointi on toimintasuunnitelman mukainen, lakiin perustuva työterveyshuollon toiminta
- Kuormittumisen ja palautumisen mittaus on työterveyshuollon ammattihenkilön arviointiin perustuva toimenpide työn kuormittavuuden/kuormituksen ja palautumisen arviointiin.
- On tarvetta vakiinnuttaa menetelmä työterveyshuollon työkaluksi ja saada/julkaista referenssejä ja tutkittua tietoa menetelmän työterveyskäytöstä



Hyvinvointianalyysi-historia Työterveys Aallossa



- Hyvinvointianalyysi on ollut käytössä Työterveys Aallossa (entinen Jyväskylän Seudun Työterveys) vuodesta 2005
- Suunto T6, Smart Belt, Memory Belt, Bodyguard...



Hyvinvointianalyysin käyttökohteet

Hyvinvointianalyysi: Tuotteen nimi on ”kuormittumisen ja palautumisen arviointi sykevariaatiomittauksella”

- Asiakas ohjataan mittaukseen työterveyshuollon ammattihenkilön/ asiantuntijan toimesta (mm. terveystarkastus)
- Mittaus liittyy ryhmätoimintaan/kurssiin
- Asiakasryhmä tilaa mittauksen
- Mittaukset liittyvät tutkimukseen/projektiin (mm. SYTY, Sytyke, gradujen aineistot)



Kuormittumisen ja palautumisen arviointi sykevariaatimittauksella: menettely

- Asiakas saa alkuinfon, mm. opastuksen laitteen käytöstä
- Tuloksista tehdään terveystietojärjestelmään lyhyt yhteenveto, jossa tärkeimmät asiat on esillä
- Tarvittaessa tuloksia katsotaan yhdessä lääkärin/terv. hoitajan kanssa. Usein asiakas menee tulosten kanssa vastaanotolle.
- Palaute annetaan aina henkilökohtaisesti, myös ryhmämittauksissa. Aikaa käytetään n. 45 min
- Palautteen antamisen yhteydessä mietitään ohjeita/suunnitelmaa, jos on tarpeen
- Sovitaan tarvittaessa seurannasta



Ohjautuminen terveystarkastuksesta hyvinvointikartoitukseen

Esimerkki: Vuorotyötä (yötyötä) tekevä henkilö täyttää ennen terveystarkastusta kyselylomakkeen, josta ilmenee mm. työkykyä tukevat ja toisaalta jaksamista verottavat seikat. Asioita käsitellään tarkastuksen yhteydessä.

Henkilölle suositellaan Hyvinvointianalyysia kun

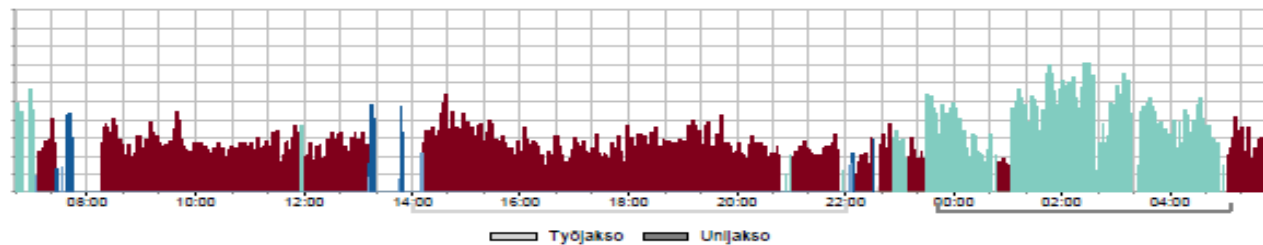
- takana on pitkä vuorotyöhistoria
- on koettu muutos jaksamisessa, nukkumisessa ym
- yötyö koetaan kuormittavana
- arvio työkykyisyydestä on laskenut selvästi (Tki 0 – 10)



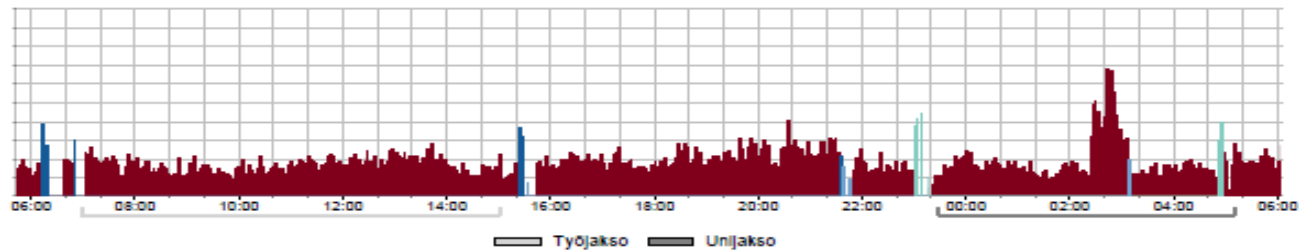
Hoitotyö: ilta-aamuvuoro ja seuraava vapaa

Tyypillinen hoitotyötä tekevän ~50-vuotiaan naisentyövuorokuvaus

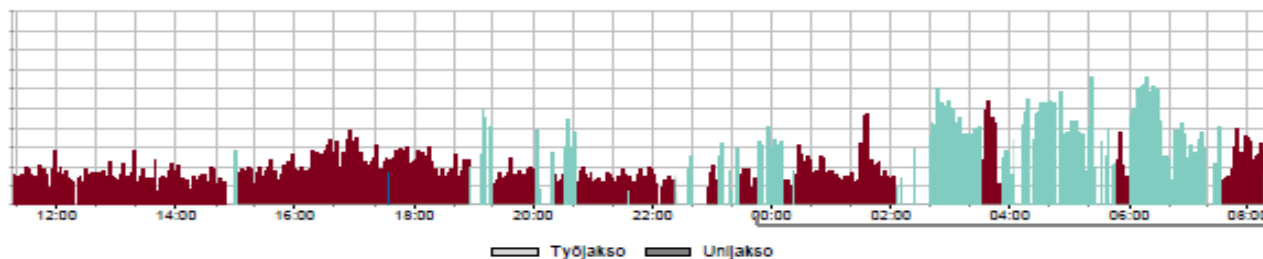
Stressin ja palautumisen kuvaaja



Stressin ja palautumisen kuvaaja



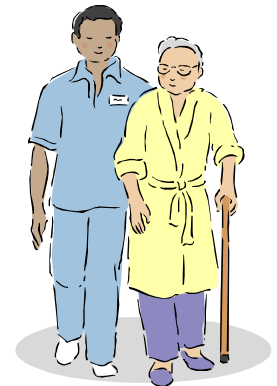
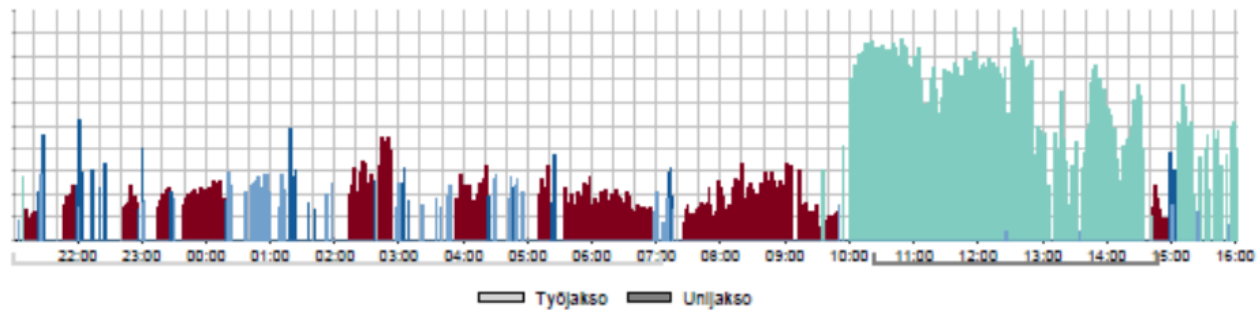
Stressin ja palautumisen kuvaaja



Hoitotyö: Yötyö, neljäs yö

Pelkkää yövuoroa tekevän nuoren naisen työvuorokauden kuvaus

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Havaintoja vuorotyöstä hoitotyössä

- Alle 40-vuotiaat sietävät vuorotyön kuormitusta melko hyvin, palautumista tapahtuu vuorokauden ajasta riippumatta, kun ollaan levossa.
- Yli 50-vuotiaille toivoisi mahdollisuuden valita, haluaako tehdä vuoro-/yötyötä.
- Ilta-aamuvuoro on havaintojen mukaan kuormittavin ja välinen yö yleensä heikosta palauttava
- Ergonomista työvuorosuunnittelua ei toteuteta.



Ohjautuminen terveystarkastuksesta hyvinvointikartoitukseen

Esimerkki:

- Maatalousyrittäjien (viljelijöiden) terveystarkastukset ovat määräaikaaisia, kahden vuoden välein. Tilakäynti on joka neljäs vuosi.
- Maataloustyön kuormittavuus on siirtynyt osittain fyysisestä psyykkiseen kuormitukseen. Työpäivät ovat pitkiä.
- Terveystarkastuksen yhteydessä tulee usein tarve kuormituksen mittaamiseen sekä palautumisen riittävyden arviointiin.



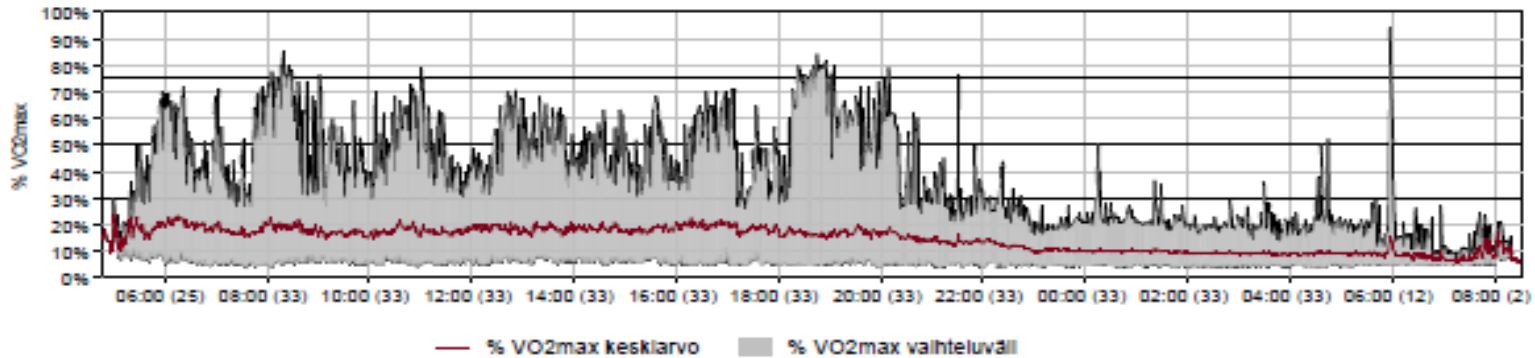
Havainnointia viljelijöiden ryhmätuloksista

- Ryhmän koko 31 (N 14, M 17), mittauksia 32
- Ikä, keskiarvo 50,2 (29 – 60)
- Mittauksen pituus keskimäärin
(= työpäivän pituus) 11;35 h , max 14 h
- BMI keskiarvo 26,5 (21,4 – 36,3)
- METmax keskiarvo 9,3 (4,4 – 14,9)

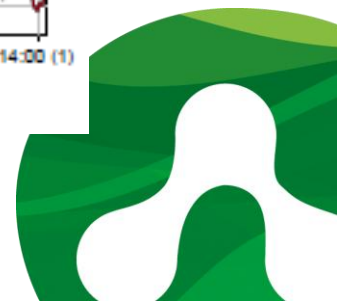
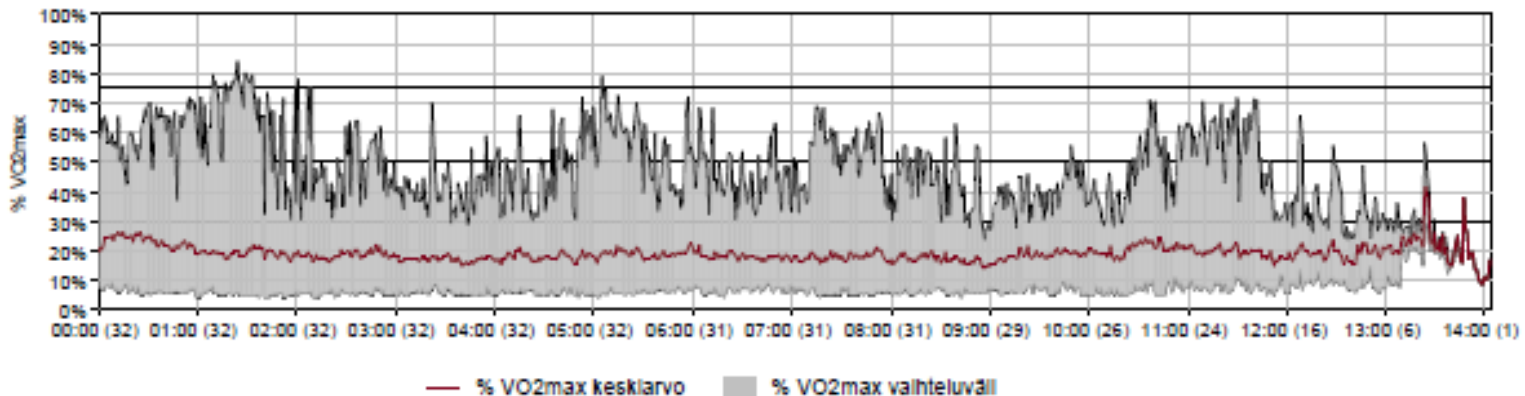


Työvuorokausi ja työaika: viljelijöiden (naiset 14 ja miehet 17) tyypillinen työvuorokausi ja –aika ”lepokaudella”.

Fyysisen kuormittumisen kuvaaja

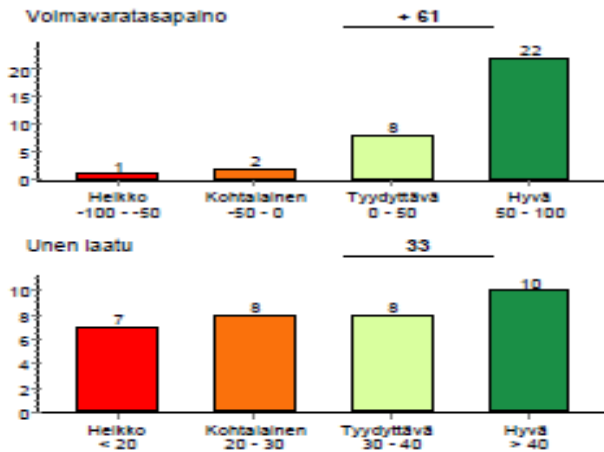


Fyysisen kuormittumisen kuvaaja

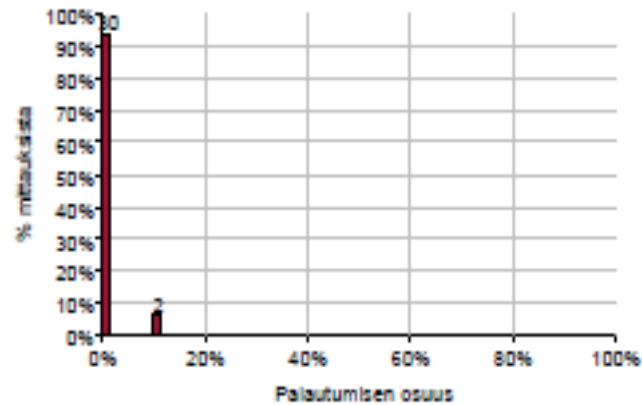
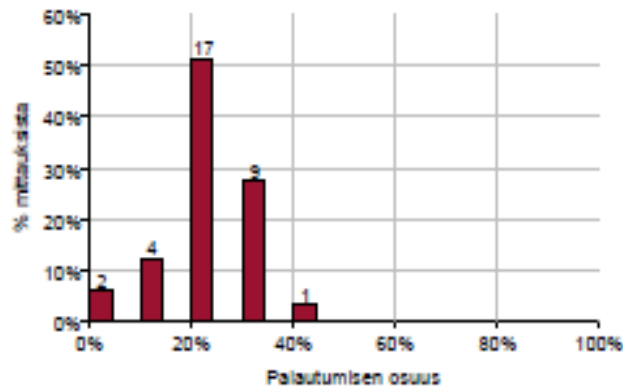
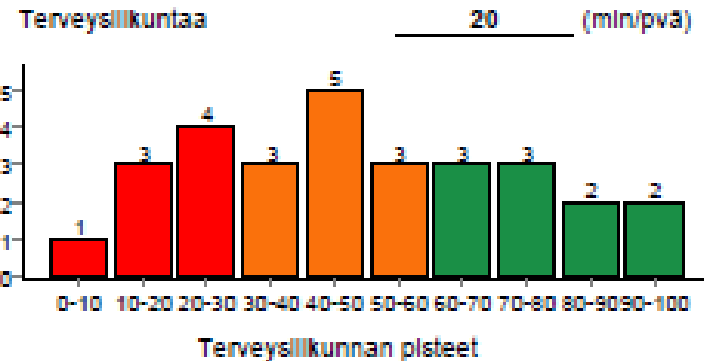


Viljelijän työpäivän ryhmähavainnot

Uni

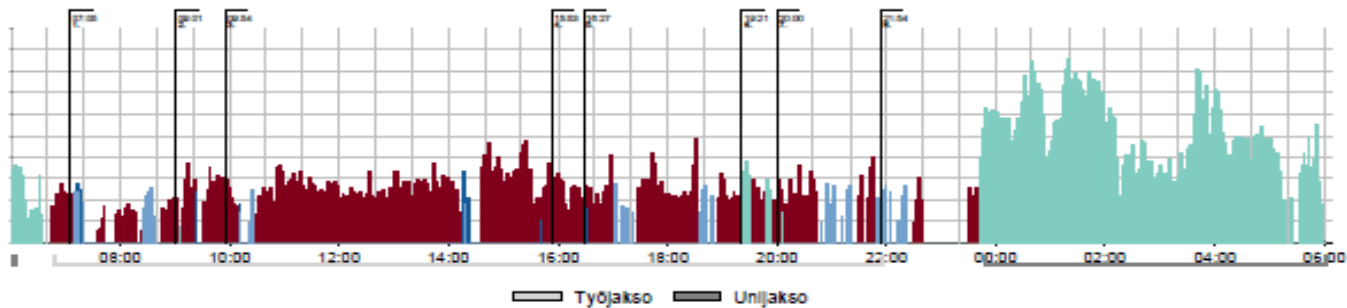


Terveysliikunta



Esimerkki: maanviljelijän työpäivä (mies yli 50 v)

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Päiväkirjamerkinnot

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. navettatyöt alkaa | 6. nav.työt päättyy |
| 2. nav.työt päättyy | 7. rakennustyö alku |
| 3. traktorityötä | 8. rakennustyö loppu |
| 4. työtehtävä päättyi | |
| 5. navettatyöt alkaa | |

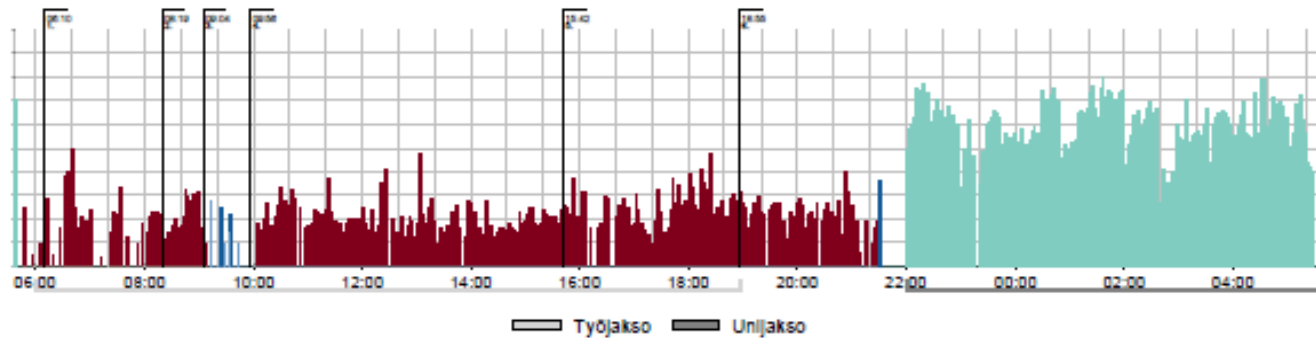


Sykevaihtelua kuvaava indeksi (RMSSD)

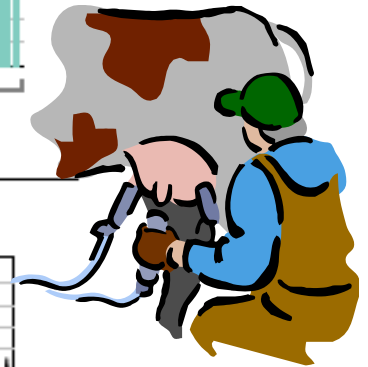
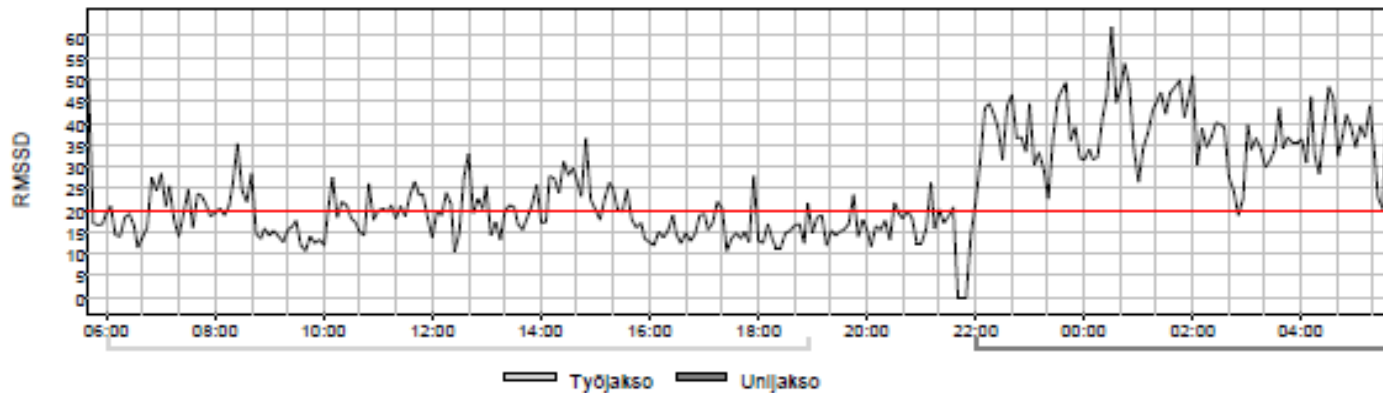


Esimerkki: maanviljelijän työpäivä (nainen yli 50 v)

Stressin ja palautumisen kuvaaja



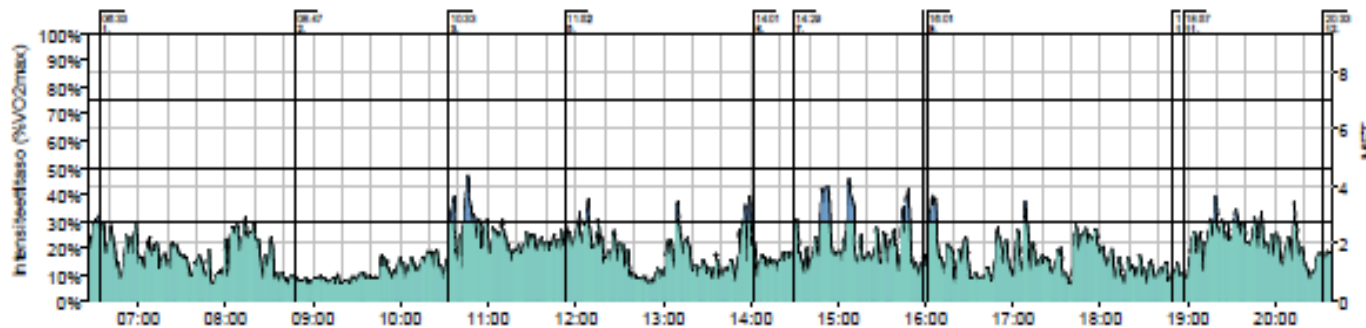
Sykevaihtelua kuvaava indeksi (RMSSD)



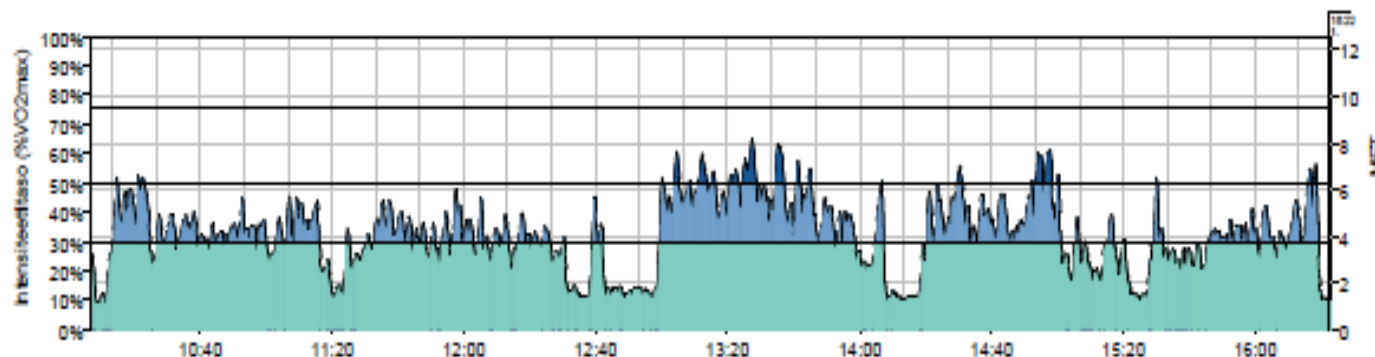
Esimerkkejä yksilöiden (viljelijät) työn fyysisestä kuormittavuudesta

- 1. Mies yli 50 v, navettatyötä ja traktorityötä, työn fyys.kuorm. 18 %
- 2. Mies ~50 v, metsätyötä, työn fyys.kuorm. 32 %

Fyysisen kuormittumisen kuvaaja

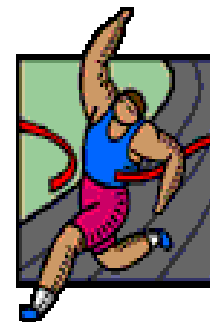


Fyysisen kuormittumisen kuvaaja



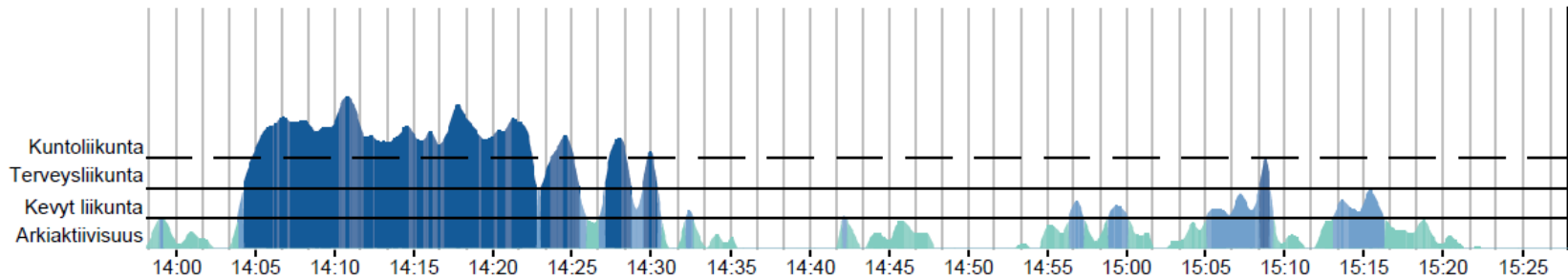
Muita käyttökohteita, esimerkkejä

- Painonhallintaryhmässä palautumisen arvioinnin lisäksi, energiankulutuksen ja liikunnan vaikutuksen arvioinnit
- Stressinhallintaryhmässä kolmen vrk:n mittaus sekä rentoutumisharjoitusten oppimisessa apuvälineenä
- Liikunnan aloittamisen ja oikean tason löytämisen apuna



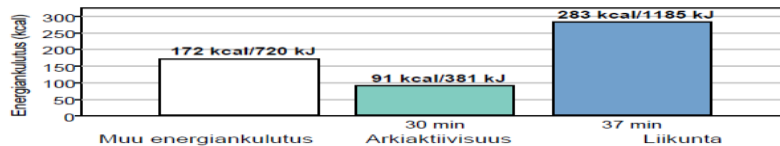
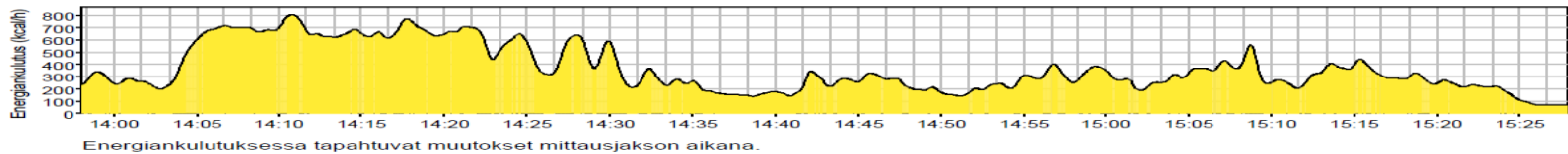
Esimerkkejä muusta käytöstä: liikunnan annostelu painon hallinnassa, miesten ryhmän liikuntatuokio

Terveysliikunnan kuvaaja



Fyysisen aktiivisuuden rasiustaso oli riittävä, mutta määrä jäi terveystsuositusten kannalta liian alhaiseksi.

Energiankulutuksen kuvaaja

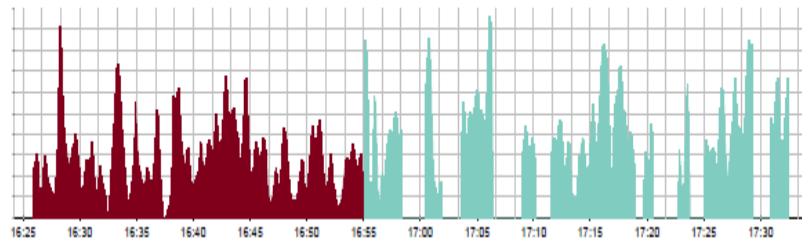


Mittausjakson aikainen (1h 30min) kokonaisenergiankulutus (547 kcal/2290 kJ) jakaantui kuvaajan mukaisesti. Arkiaktiivisuuden ja liikunnan kohdalla energiankulutuksen määrä kuvaa fyysisen aktiivisuuden tuomaa lisäystä perusaineenvaihduntaan.

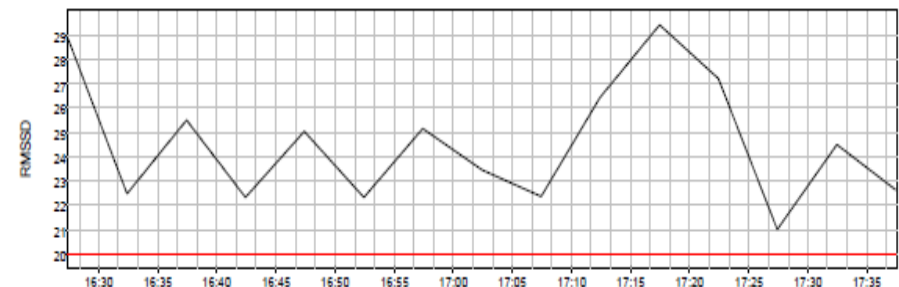
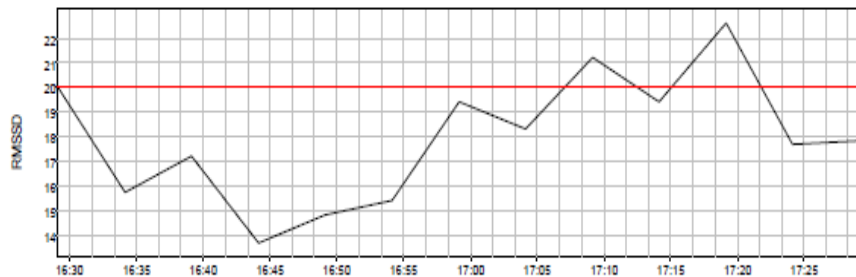
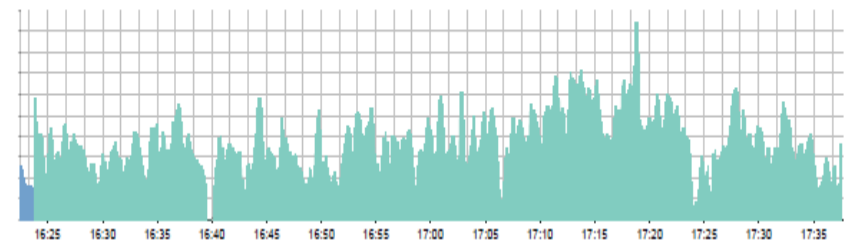


Esimerkkejä muusta käytöstä: rentoutusmenetelmän oppiminen

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Stressin ja palautumisen kuvaaja



Noin 1,5 h stressinhallintaryhmän kokoontuminen: 45 min teoriaa stressin vaikutuksista, 45 min rentoutumisharjoitus. Kahden henkilön mittaukset.



Tulevaisuutta, tavoitteita

- Siirtyminen verkkoversioon
- Menetelmän käytön lisääminen
- Hyvän, yhtenäisen mittauskäytännön ylläpitäminen
- Oikea kohdentaminen
- Seurannan täsmentäminen
- Henkilökunnan informoiminen



KIITOS!

