

Työuupumuksen hoito

Työuupumuksesta toipuu, kun työntekijä pääsee elpymään ja työstä poistetaan kuormitusta ylläpitäviä tekijöitä. Toipuminen edellyttää muutoksia sekä työolosuhteissa että työntekijän toiminnassa ja asenteissa. Tarvittavien toimenpiteiden laajuus riippuu siitä, kuinka vakavaksi tilanne on edennyt.

Sisällysluettelo

Työntekijä

Olet viime kädessä itse vastuussa hyvinvoinnistasi, joten ota asia puheeksi, osallistu ratkaisun etsimiseen ja hae apua.

- **Jaksamisen rajat voivat tulla vastaan, kun kuormitus pitkittyy.**
Työuupumus ilmenee väsymyksen lisäksi muuttuneina asenteina itseä ja työtä kohtaan.
- **Työuupumuksesta voi toipua.** Toipuminen vaatii muutosten tekemistä työssä ja omissa toimintatavoissa. Muista, että aina voi tehdä jotakin tilanteen parantamiseksi.
- **Kun kuormittava tilanne pitkittyy, ota asia puheeksi esihenkilösi kanssa.** Lähiesihenkilön tehtäviin kuuluu huolehtia siitä, että työ ei aiheuta vaaraa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Miettikää yhdessä, miten työsi tulisi järjestää, jotta pystyt suoriutumaan siitä ja viihdyt työssäsi. Henkilöstön edustajatkin osaavat auttaa eteenpäin.
- **Jos työkykysi on heikentynyt, hae apua työterveyshuollosta.**
Työterveyshuolto tukee työntekijöitä ja esihenkilöitä työkyvyn ylläpitämisessä. Työuupumus sinänsä ei oikeuta sairauslomakorvauksiin. Hoidon ja sairausloman tarve arvioidaan sinulla esiintyvien työkykyä alentavien oireiden perusteella.
- **Voit huolehtia hyvinvoinnistasi monin tavoin.** Lepo ja rentoutuminen, monipuolinen ravinto sekä sinulle sopiva ulkoilu ja kuntoilu luovat perustan jaksamiselle. Palautumisesta on syytä huolehtia päivittäin. Levon lisäksi tarvitset vaihtelevaa ja mieluista tekemistä mielen virkistämiseksi. Kannattaa lähteä liikkeelle ja kokeilla asioita, joista voisi olla apua.

- **Itseään on tärkeää hoitaa hyvin.** Hemmottelun ei ole hyvä rakentua hetkessä palkitseville asioille, jotka ovatkin huonoja pitkällä tähtäimellä (esimerkiksi makeat herkut tai alkoholi). Ota huomioon elämän koko kirjo. Työ on yksi tärkeä elämäalue. Siltä ei pidä vaatia liikoja, kuten ei itseltäänkään.
- **Jatkuva oppiminen, avoin mieli ja ratkaisujen etsiminen auttavat eteenpäin.** Jaksamisen haasteet ovat kaikille yhteisiä. Älä jää yksin. Muiden kanssa keskustelu tai terapeutin tuki auttavat löytämään kokeiltavaksi uusia keinoja. Ratkaisujen löytyminen ottaa aikansa. Ole sitkeä.
- **Jos olet ollut pitkään sairauslomalla, työhön paluuta pohjustetaan työterveysneuvottelulla.** Paluuvaiheeseen voidaan määritellä väliaikainen muokattu tehtäväkuva. Kannattaa myös harkita palaamista asteittain osasairauspäivärahan tuella.

Esihenkilö

Lähiesihenkilönä olet tärkeä toimija työntekijän työhyvinvoinnin kannalta.

- **Ota työntekijän ilmaisema tai itse kokemasi huoli työntekijän kuormittumisesta tai jaksamisongelmasta vakavasti.** Olet työturvallisuuslain mukaisesti työnantajan edustajana velvollinen huolehtimaan siitä, että työ ei aiheuta vaaraa työntekijöiden terveydelle.
- **Ongelmat kannattaa ottaa puolin ja toisin puheeksi mahdollisimman varhain.** Pitkään jatkuneita ongelmia on vaikeampaa ja kalliimpaa korjata.
- **Mikäli työntekijällä on terveys- tai työkykyongelma, ohjaa hänet työterveyshuoltoon.** Siellä määritellään hoidon ja sairauspoissaolon tarve. Työterveyshuollon edustajat järjestävät työterveysneuvottelun, jossa suunnitellaan yhdessä työkykyä tukevia toimenpiteitä.
- **Mikäli ollaan varhain liikkeellä ja työntekijä kykenee työhön, ei sairauslomaa tarvita.** Tällöin vähennetään työkuormitusta ja voidaan väliaikaisesti räätälöidä työtehtäviä.
- **Työssä kuormittavat tekijät tulee selvittää ja korjata.** Työn tekemisen ja vuorovaikutuksen solmukohdat pitää poistaa. Työn vaatimusten ja voimavarojen on oltava tasapainossa. Työtä voidaan kehittää monella tavalla ja se onnistuu parhaiten yhteistoiminnassa.
- **Työhön paluun tuen toimintamallia** voidaan soveltaa uupuneen työntekijän palatessa mahdolliselta sairauslomalta. Pidä uupuneeseen yhteyttä poissaolon aikana.

- **Ihmiset ovat erilaisia.** Pitkällä tähtäimellä kaikkien työhön osallistumista kannattaa tukea kaikin mahdollisin tavoin.
- **Saat tukea** työterveyshuollosta, työsuojeluhenkilöstöltä, henkilöstöhallinnosta ja ylimmästä johdosta.

Työterveyshuollon ammattilainen

Työterveyshuolto tukee esihenkilöitä ja tarjoaa hoitoa työntekijöille.

- **Toipuminen käynnistyy, kun työntekijä tulee kuulluksi** ja hyväksyy muutoksen tarpeen sekä itsessään että työssä.
- **Työntekijän kokonaistilanne on selvitettävä.** Työssä esiintyvien ongelmien lisäksi väsymys voi kertoa fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta, epäterveistä elämäntavoista, raskaasta elämäntilanteesta tai näiden yhdistelmästä.
- **Jos työntekijä on työkykyinen, hänet ohjataan keskustelemaan esihenkilönsä kanssa** työkuormituksen syistä ja tarvittavista toimenpiteistä. Esihenkilöt saattavat tarvita tukea keskustelun käymiseksi.
- **Jos työntekijän työkyky on alentunut, arvioidaan hoidon ja sairausloman tarve** sekä mahdollisuudet työskennellä muokatussa työssä. Sairausloman tarve ja peruste määritetään työkykyä alentavien oireiden avulla.
- **Yksilöllistä tukea tarjotaan työntekijälle soveltuvalla tavalla.** On hyvä käydä läpi, mistä uupumus kertoo, mitä itse voi tehdä hyvinvointinsa kohentamiseksi ja mistä asioista tulee keskustella esihenkilön kanssa. Stressinhallintakoulutus, vertaisryhmään osallistuminen ja terapeutin tuki voivat myös olla tarpeen.
- **Työuupumuksesta toipumiseksi työtilanteen ja työntekijän toimintatapojen kuormittumista on alennettava.** Tarvittavia toimenpiteitä voidaan suunnitella työterveysneuvottelussa.
- **Sairauslomalta paluuta tuetaan** työpaikan työhön paluun tuen toimintamallin mukaisesti.
- **Työuupuneen työntekijän tilannetta on hyvä seurata** jonkin aikaa toteutettujen toimenpiteiden jälkeen.

Terveysterveys huollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat pystyvät arvioimaan työuupumuksen esiintymistä. Arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä kriteerejä.

Arvioinnissa voidaan käyttää apuna

- kyselylomakkeita: Hakanen ja Kaltiainen: Työuupumuksen arvioinnin opas (alla) ja Bergen Burnout Indicator 15 (BBI-15)
- haastattelua: selvitetään työn ja muun elämän vaatimukset sekä voimavarat ja näissä tapahtuneet muutokset
- terveystietoja: suljetaan pois sairauden ja muiden elämänongelmien mahdollisuus.

Toipuminen etenee vaiheittain ja yhteistyössä

- Työterveysneuvottelu yhdessä työntekijän, esihenkilön ja työterveyshuollon edustajan kanssa auttaa todellisten muutosten aikaansaamisessa.
- Myönnetään ristiriidan olemassaolo ja muutoksen tarve.
- Luovutaan mahdottomista tavoitteista ja irrottaudutaan työstä.
- Vahvistetaan hyvinvoinnin edellytyksiä.
- Tarkastellaan kriittisesti omia asenteita ja toimintatapoja, muokataan niitä hyvinvointia edistävään suuntaan.
- Suunnitellaan muutos työtilanteeseen. Toteutetaan muutos ja seurataan hyvinvointia.

Lataa maksuton Työuupumuksen arvioinnin opas

Työuupumuksen arvioinnin opas esittelee työuupumuksen itsearviointikyselyn, joka pohjaa 40 vuoden aikana kertyneeseen tietoon ja teoriaan työuupumuksesta. Opas tarjoaa myös työuupumuksen liikennevalomallin, joka kertoo raja-arvot todennäköiselle työuupumukselle sekä kohonneelle työuupumusriskille. Kun työuupumusta ei ole havaittavissa, liikennevalomalli näyttää vihreää valoa.

Työuupumuksen arvioinnin opas on suunnattu erityisesti työterveyshuolloille ja HR-asiantuntijoille.

[Lataa maksuton työuupumuksen arvioinnin opas \(Julkari.fi\)](#)

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Heli Hannonen

työterveyspsykologi

Sähköpostiosoite

heli.hannonen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 6114

Avainsanat

[työuupumus](#)

[jaksaminen](#)