

Hyvä käytäntö TYÖOTE- toiminnan mukaiselle moniammatilliselle työkyvyn arvioinnille työterveyshuollossa



Hyvä käytäntö TYÖOTE-toiminnan mukaiselle moniammatilliselle työkyvyn arvioinnille työterveyshuollossa

TYÖOTE-toimintamalli

TYÖOTE-toimintamallin pääasiallinen tavoite on tehostaa julkisen terveydenhuollon ja työterveyshuollon yhteistyötä, jotta työkyvyn arviointi ja tuki paranevat. Toimintamallin ydinajatus on, että julkisesta terveydenhuollosta kirjoitetaan yhteistyössä sovitussa diagnoosiryhmissä lyhyt sairauspoissaolo, ja potilaasta tehdään hänen suositumuksellaan lähete tai muu ohjaus työterveyshuoltoon työkyvyn arviointia ja tukea varten. Selkeä ja johdonmukainen työkyvyn arviointi tukee yksilön työhön paluun edellytyksiä sekä oikea-aikaisia ja tarkoituksenmukaisia työkyvyn tukitoimia työkyvyn ylläpitämiseksi, palauttamiseksi ja pysyvän työkyvyttömyyden ennaltaehkäisemiseksi. Työkyvyn arviointi ja tuki ovat työterveyshuollon ammattilaisten erikoisosaamista, ja työterveyshuolto on ainoa terveydenhuollon toimija, jolla on suora yhteys työpaikkoihin.

TYÖOTE-toimintamalli on implementointivaiheessa ja otetaan sairausryhmä- ja erikoisalakohtaisesti vaihdellen erikoissairaanhoidossa käyttöön kaikilla hyvinvointialueilla. Toimintamalli on laajentumassa myös perusterveydenhuoltoon. Vastuu työkyvyn ja tuen tarpeen arvioinnista ja työhön paluun tuesta siirtyy näin ollen yhä järjestelmällisemmin työterveyshuoltoon. Julkinen terveydenhuolto vastaa toimenpiteen jälkeisestä tai sairauden vaatimasta seurannasta ja hoidosta, jos ei työterveyshuollon kanssa ole asiasta erikseen sovittu.

Edellytykset TYÖOTE-toiminnan mukaiselle työkyvyn arviointiprosessille työterveysyksikössä

Työterveyshuollon on toimittava riippumattomasti, eettisesti, luottamuksellisesti, monitieteisesti ja moniammatillisesti. Toiminnan on perustuttava työpaikan ja palveluntuottajan väliseen sopimukseen ja työpaikkaselvitykseen pohjautuvaan toimintasuunnitelmaan. Työpaikan, tulee työterveysyhteistyötä valmistellessaan toimia yhteistoiminnassa työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa. Lisäksi työkyvyn arvioinnin on perustuttava asiakkaan tarpeeseen ja se toteutetaan tarkoituksenmukaisessa laajuudessa kustannustehokkaasti.

Tässä kuvatus hyvän käytännön tavoitteena on yhdenmukaistaa työkyvyn arvioinnin prosessia valtakunnallisesti ja varmistaa tasavertaista palvelua kuvaamalla työkyvyn arvioinnin edellytyksiä lähetteen saavuttua julkisesta terveydenhuollosta. Tarkoituksena on tukea työntekijän oikea-aikaista työhön paluuta työpaikan tilanteisiin räätälöiden. Asiakkaan aktiivinen osallistuminen on oleellista. Toiminnasta sovitaan työpaikan kanssa ja kirjataan työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan. Hyvä käytäntö suositellaan otettavaksi käyttöön jokaisessa työterveysyksikössä. Työkyvyn arviointiprosessin toimivuus edellyttää toiminnan organisointia ja osaamisen varmistamista.

Hyvän käytännön mukaiset piirteet toiminnassa

- Työterveysyksikössä on työkyvyn arvioinnille ja sen koordinoinnille laadittu kirjallinen prosessikuvaus.
- Kaikki työterveysyksikössä työkyvyn arvioinnin prosessiin osallistuvat henkilöt on perehdytetty työkyvyn arviointiin ja sen koordinointiin.
- Työterveyshuollon palveluntuottaja järjestää säännöllistä täydennyskoulutusta työkyvyn arvioinnista ja huolehtii siitä, että henkilöstö osallistuu riittävästi.

Yrittäjä, joka työskentelee itse ja/tai jonka palveluksessa oleva henkilöstö työskentelee alihankintasopimuksella työterveyshuollon palveluntuottajalla, huolehtii säännöllisestä täydennyskoulutuksesta työkyvyn arvioinnista sekä itselleen että henkilöstölleen. Hän myös varmistaa, että henkilöstö osallistuu koulutuksiin riittävästi.

Työterveyshuollossa toimiva ammatinharjoittaja ja kukin työterveyshuollon ammattilainen vastaa omalta osaltaan työkyvyn arvioinnin osaamisensa ylläpitämisestä.

Työkyvyn arviointiin liittyvät roolit ja osaaminen

- Työterveyslääkäri vastaa sairauspoissaolotarpeen arvioinnista, tuntee työhön paluuseen ja työkyvyn tukeen liittyvät sosiaalieläimet ja niiden perusteet sekä ohjaa tarvittaessa sosiaalialan asiantuntijalle.
- Työterveyshuollon muut ammattilaiset tuntevat pääpiirteittäin työhön paluuseen ja työkyvyn tukeen liittyvät sosiaalieläimet ja niiden perusteet sekä ohjaavat tarvittaessa työterveyslääkärille.
- Työterveyslääkäri tuntee kuntoutusjärjestelmän ja työikäisen kuntoutusmahdollisuudet ja niiden perusteet sekä ohjaa tarvittaessa sosiaalialan asiantuntijalle.
- Työterveyshuollon muut ammattilaiset tuntevat pääpiirteittäin kuntoutusjärjestelmän ja työikäisen kuntoutusmahdollisuudet ja niiden perusteet sekä ohjaavat tarvittaessa työterveyslääkärille.
- Kaikki työkyvyn arviointiin osallistuvat työterveyshuollon ammattilaiset tuntevat asiakkaan työn, työolosuhteet ja työn vaatimukset.
- Työterveyshuollon ammattilainen osaa oman roolinsa mukaisesti arvioida asiakkaan terveydentilan ja toimintakyvyn (fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen) suhteutettuna työtehtävän vaatimuksiin ja työolosuhteisiin.
- Työterveyshuollon ammattilainen tuntee oman alansa keskeiset työ- ja toimintakyvyn arvioinnin mittarit ja menetelmät ja osaa tulkita näiden tuloksia työkykyä arvioidessaan.
- Työterveyshuollon ammattilainen tuntee työterveysyhteistyössä sovitut työkyvyn tukeen ja työhön paluuseen liittyvät mahdollisuudet (esim. työn muokkausmahdollisuudet).

Työkyvyn arviointiprosessi työterveysyksikössä

TYÖOTE-toimintamallin mukaisesti työterveysyksikössä nimetään postilaatikonhoitaja ja case manageri. Postilaatikonhoitaja vastaanottaa ja välittää lähteitä viiveettä sovitulle case managerille. Case manageri nimetään asiakkaan työpaikan moniammatillisesta vastuutiimistä käynnistämään ja koordinoimaan työkyvyn arviointia.

Lähteen saapuminen julkisesta terveydenhuollosta työterveysyksikköön, toimii työkyvyn arvioinnin käynnistäjänä ja edellyttää työterveysyksiköltä selkeää työkyvyn arvioinnin prosessia ja käytäntöjen määrittelyä. Työkyvyn arvioinnin prosessi (kuva 1) on osa tässä kuvattua hyvää käytäntöä. Prosessi sisältää lähteen käsittelyn lisäksi case managerin tehtävät, suosituksen työkyvyn arvioinnin käytännöistä, johtopäätösten ja kirjausten tekemisestä sekä työkyvyn tuen suunnitelman laatimisesta mahdollistamaan asiakkaan oikea-aikaista työhön paluuta.

Yksinkertaisimmillaan TYÖOTE-toiminnan mukainen työkyvyn arviointiprosessi voi alkaa ja päättyä case managerin ensimmäiseen yhteydenottoon asiakkaaseen, mikäli muita toimia ei tarvita. Mikäli kyse on sairauspoissaolon jatkotarpeen arvioinnista, case manageri ohjaa asiakkaan työterveyslääkärille. Työkyvyn ja sairauspoissaolon jatkotarpeen arvioinnissa hyödynnetään case managerin ja työterveyslääkärin lisäksi muita työterveyshuollon ammattilaisia (työterveyshoitaja, työfysioterapeutti, työterveyspsykologi) tarpeenmukaisella ja tarkoituksenmukaisella tavalla.



Kuva 1. Moniammatillinen työkyvyn arvioinnin prosessi

Lähetteen käsittely

- Työterveysyksikössä on nimetty henkilö (postilaatikonhoitaja), joka tarkistaa työterveysyksikköön saapuneet lähetteet arkipäivisin ja välittää ne eteenpäin nimetylle case managerille saman päivän aikana.
- Postilaatikonhoitajalle nimetään sijainen.

Case manageri

- Asiakkaan työkyvyn arviointiprosessille nimetään työpaikan työterveyshuollon vastuutiimistä case manageri, jolle nimetään sijainen.
- Case manageri tarkistaa työterveyshuoltosopimuksen, toimintasuunnitelman ja työpaikan työkyvyn tuen mallin.
- Case manageri ottaa yhteyttä asiakkaaseen viimeistään kolmantena arkipäivänä lähetteen saavuttua hänelle.
- Case managerin ensimmäiselle yhteydenotolle asiakkaaseen on laadittu strukturoitu haastattelurunko.
- Case manageri tekee alustavan arvion työterveyshuollon eri ammattilaisten tarpeesta asiakkaan työkyvyn arvioinnissa konsultoiden tarvittaessa työterveyslääkärää.
- Case manageri kirjaa ensimmäisen yhteydenoton yhteydessä potilastietoihin asiakkaan lähtötilanteen (esim. asiakkaan oireet ja arvio työkyvystään, erikoissairaanhoidon toimista, toimintakyvyn rajoitteista, toipumisen ennusteesta ja sairauspoissaolon kestosta), työnkuvauksen/työolosuhteet ja työn vaatimukset sekä kysymyksen asetteluun, miksi työkyvyn arviointi tarvitaan.
- Case manageri informoi asiakasta työkyvyn arvioinnin toteuttamisesta (esim. arvioinnin tarpeesta, sen etenemisestä, eri ammattilaisten hyödyntämisestä) ja kannustaa häntä kertomaan esihenkilölleen työkyvyn arvioinnin etenemisestä.
- Case manageri seuraa työkyvyn arvioinnin etenemistä työhön paluuseen/vakiintumiseen asti.

Työkyvyn arviointi – roolit ja tehtävät

- Lähetteen saavuttua terveydentilan sekä työ- ja toimintakyvyn lähtötilanteen selvittämistä tekee case manageri (yleensä työterveyshoitaja).
- Lääketieteellisen kokonaisarvion työ- ja toimintakyvystä, sairauspoissaolotarpeen ja kuntoutusmahdollisuuksien arvion ja lausunnot työkyvystä tekee työterveyslääkäri.
- Fyysisen työ- ja toimintakyvyn arviointiin osallistuu tarvittaessa työfysioterapeutti.
- Psykkisen/kognitiivisen/sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn arviointiin osallistuu tarvittaessa työterveyspsykologi.
- Työterveysyksikössä järjestetään lähetteen saavuttua vastaanottoajat työkyvyn arviointia varten (esim. ennen sairauspoissaolon päättymistä).
- Työterveyshuollon ammattilainen selvittää asiakkaan oman arvion työ- ja toimintakyvystään.
- Työterveyshuollon ammattilaisen arvio asiakkaan työkyvystä sisältää esitiedot, ammattilaisen haastattelun, havainnot ja tutkimukset ja niiden perusteella valittuja työ- ja toimintakyvyn menetelmiä ja mittareita.
- Työterveyshuollon ammattilainen valitsee työ- ja toimintakyvyn mittarit ja menetelmät asiakkaan terveydentilaan, työhön, työolosuhteisiin ja työn vaatimuksiin perustuen.
- Työterveyshuollon eri ammattilaisten osallistuminen työkyvyn arviointiin perustuu työn ja työolojen tuntemukseen sekä työterveyshuollon ammattilaisen arvioon henkilöasiakkaan tarpeesta.
- Työterveyshuollon ammattilainen tunnistaa oman roolinsa ja tarpeen hyödyntää työterveyshuollon muita ammattilaisia.

Johtopäätökset ja kirjaaminen

- Työterveyshuollon ammattilaisen tekemät johtopäätökset asiakkaan työ- ja toimintakyvystä perustuvat objektiivisesti tehtyyn työkyvyn arviointiin huomioiden työ ja työolosuhteet sekä työnantajan mahdollisuudet työn muokkaukseen.
- Työterveyshuollon ammattilainen kirjaa eri menetelmiin ja mittareihin perustuvat havainnot ja johtopäätökset asiakkaan ajankohtaisesta työkyvystä.
- Työterveyslääkäri kirjaa tarvittaviin lausuntoihin lääketieteellisen kokonaisarvion asiakkaan työ- ja toimintakyvystä, arviointiin osallistuneiden työterveyshuollon ammattilaisten tekemät havainnot ja johtopäätökset, ja suunnitelman sen tukemisesta huomioiden työpaikan lähtökohdat ja näkemykset työhön paluusta.
- Työterveyshuollon ammattilainen hyödyntää kirjaamisessa kansallisia sosiaali- ja terveydenhuollon kirjaamisohjeistuksia soveltuvin osin.

Työkyvyn tuen suunnitelma osana yksilöllistä terveyssuunnitelmaa

- Työterveyshuollon ammattilainen laatii yhteistyössä asiakkaan kanssa työkyvyn tuen suunnitelman huomioiden työnantajan kanssa sovitut työkyvyn tukitoimet ja niiden seurannan työhön paluun vakiintumiseen asti.

Osana TYÖOTE-toiminnan mukaista hyvää työkyvyn arviointikäytäntöä case managerin työn tueksi on laadittu haastattelurunko (liite 1) ensimmäiselle yhteydenotolle asiakkaaseen. Työterveyshuollon ammattilaisten työkyvyn arvioinnin tukemiseksi on koottu kartoittavia ja tarkentavia menetelmiä ja mittareita osa-alueittain (liite 2).

Käsitteet

Asiakas

Asiakkaalla tarkoitetaan työterveysyksikössä asioivaa työntekijää/potilasta, jonka työkykyä arvioidaan.

Case manageri

Case managerilla tarkoitetaan työterveysyksikön asiakkaan työpaikan vastuutiimistä nimettyä henkilöä, jonka tehtäviin kuuluu asiakkaan työkyvyn arviointiprosessin käynnistämisen, etenemisen ja seurannan varmistaminen.

Lähetete

Lähetteellä tarkoitetaan potilastietojärjestelmien välistä tai muulla tavoin toimitettua lähetettä, joka tehdään julkisesta terveydenhuollosta asiakkaan työterveyshuollon palveluntuottajalle vain työkyvyn ja työkyvyn tuen tarpeen arviointia sekä työhön paluun tukitoimia varten.

Postilaatikonhoitaja

Postilaatikonhoitajalla tarkoitetaan julkisesta terveydenhuollosta työterveysyksikköön saapuneiden lähetteen käsittelijää. Postilaatikonhoitaja on usein työterveysyksikössä toimiva sihteeri tai muu ammattilainen, jonka tehtäviin kuuluu muun muassa lähetteen käsittely.

Työkyvyn tuen suunnitelma

Työkyvyn tuen suunnitelma osana yksilöllistä terveystuonitelmaa on työterveyshuollon ammattilaisen ja asiakkaan yhdessä kirjaama suunnitelma tarkoituksenmukaisista työkyvyn tukeen suuntaavista tavoitteista ja toimista, sovitusta vastuista, aikatauluista ja seurannasta, perustuen asiakkaan tarpeisiin huomioiden työpaikan kanssa sovitut työkyvyn tukitoimet.

Työpaikka

Työpaikalla tarkoitetaan yritystä tai organisaatiota, joka on tehnyt sopimuksen työterveyshuollon palveluntuottajan kanssa työterveyshuoltopalveluiden järjestämisestä.

Työterveyshuollon ammattilainen

Työterveyshuollon ammattilaisella tarkoitetaan työterveyshuollon ammattihenkilöä (työterveyslääkäri, työterveyshoitaja, työfysioterapeutti) ja työterveyspsykologia, joka osallistuu työkyvyn arviointiin.

Työterveysyksikkö

Työterveysyksiköllä tarkoitetaan hallinnollis-taloudellista kokonaisuutta, jolla on oma asiakaskunta ja hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaiseen toimintaan riittävä henkilöstö.

Yksilöllinen terveystuonitelma

Yksilöllisellä terveystuonitelmalla tarkoitetaan työntekijän terveyttä ja työkykyä edistävää suunnitelmaa, joka laaditaan asiakkaan ja työterveyshuollon ammattilaisen yhteistyönä, sisältäen sovitut tavoitteet, keinot tavoitteiden saavuttamiseksi sekä suunnitellut seurantatoimet.

Hyvä käytäntö TYÖOTE-toiminnan mukaiselle moniammatilliselle työkyvyn arvioinnille perustuu Työsuojelurahaston ja Työterveyslaitoksen rahoittamassa TYÖARVIO-hankkeessa tehtyyn nykytilaselvitykseen sekä työeläkevakuutusyhtiöiden, KELA:n, työntekijäjärjestöjen, työnantajajärjestöjen, alan yliopistoprofessoreiden, Työterveyslaitoksen sekä työterveyshuollon eri ammattiryhmien etujärjestöjen edustajista koostuvalta asiantuntijajaneelilta saatuihin kommentteihin.

Liite 1. Case managerin haastattelurunko TYÖOTE-toiminnan mukaisen työkyvyn arvioinnin tarpeen arvioimiseksi ja käynnistämiseksi työterveysyksikössä

Lähte tai muu ohjaus työkyvyn arviointia ja tukea varten voi saapua työterveysyksikköön julkisesta terveydenhuollosta ennen suunniteltua hoitoa/toimenpidettä tai toteutetun hoidon/toimenpiteen yhteydessä. Haastattelurunko toimii apuvälineenä ja case managerin muistilistana ensimmäiselle yhteydenotolle asiakkaaseen.

Ennen yhteydenottoa asiakkaaseen case manageri selvittää:

- Työterveyshuoltosopimuksen, toimintasuunnitelman ja työpaikan työkyvyn tuen käytännön
- Tiedot läheteestä ja/tai epikriisistä:
 - hoito-/toimenpidesuunnitelman tai toteutetun hoidon/tehdyt toimenpiteet ja niihin liittyvän hoidon ja seurannan julkisessa terveydenhuollossa
 - toimintakyvyn rajoitteet
 - ennusteen rajoitteiden kestosta ja asiakkaan toipumisesta
 - sairauspoissaolon keston

Lähtötilannehaastattelussa case manageri selvittää:

- Asiakkaan antamat Kanta luovutusluvut
- Asiakkaan
 - Oireet
 - Kokemat toimintakyvyn rajoitteet
 - Näkemyksen työssä selviytymisestä (oireiden ja toimintakykyrajoitteiden vaikutuksen työstä suoriutumiseen)
 - Arvion omasta tämänhetkisestä työkyvystään
 - Työkykypistemäärä: *Oletetaan, että työkykynne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne asteikolla 0–10?*
(0 = En pysty lainkaan työhön... 10 = Työkykyni on parhaimmillaan)
- Työtehtävät ja työn vaatimukset asiakkaalta, potilastietojärjestelmästä, työpaikkaselvitysraportista tai suunnatun työpaikkaselvityksen avulla, ellei jo aikaisemmin selvitetty
- Työpaikan mahdollistamat työhön paluun tukitoimet (esim. mahdollisuus kevennettyyn työhön, korvaavaan työhön)

Tietojen perusteella case manageri:

- Arvioi työterveyshuollon toimien ja työterveysyhteistyön tarvetta sekä keitä ammatilaisia työkyvyn arvioinnissa todennäköisesti tarvitaan, konsultoiden tarvittaessa työterveyslääkäreitä
- Informoi asiakasta TYÖOTE-toimintamallin mukaisen työkyvyn arvioinnin toteuttamisesta työterveysyksikössä
- Kannustaa asiakasta kertomaan esihenkilölleen, työkyvyn arvioinnin etenemisestä, ellei ole jo tehnyt

Lähtötilannehaastattelun jälkeen case manageri:

- Kirjaa selvittämänsä asiat potilasasiakirjaan
- Kirjaa kysymyksenasettelun työkyvyn arvioinnille (mihin halutaan vastausta) ja etenemissuunnitelman työkyvyn arvioinnille potilaskertomukseen työkyvyn arviointiin osallistuvien ammattilaisten tiedoksi

Liite 2. Luettelo menetelmistä ja mittareista työkyvyn arvioinnin tueksi työterveyshuollossa

Luettelossa on hyödyllisiä menetelmiä ja mittareita työkyvyn arvioinnin tueksi. Näitä voi tarpeen vaatiessa ja soveltuvien osin hyödyntää TYÖOTE-toiminnan mukaisissa työkyvyn arviointitilanteissa. Osa menetelmistä ja mittareista vaatii erillistä koulutusta tai niiden käyttöönottoon liittyy kustannuksia. Nämä asiat on erikseen merkitty luetteloon. Menetelmien ja mittareiden yhteydessä olevat linkit vievät suoraan kunkin menetelmän ja mittarin lisätietoihin tai käyttöohjeisiin. Tietojen hyödyntämisen mahdollistamiseksi vastaanotolla, asiakkaan on hyvä vastata kyselyihin ennen vastaanottokäyntiä.

Menetelmien ja mittareiden käyttö edellyttää, että käyttäjällä on riittävä osaaminen niiden tarkoituksenmukaiseen käyttöön ja mahdolliseen soveltamiseen. Luettelossa menetelmät ja mittarit on jaoteltu kartoitettaviin menetelmiin ja mallikysymyksiin sekä tarkentaviin menetelmiin ja mittareihin/testeihin. Kartoitettavia menetelmiä ja mallikysymyksiä suositellaan käytettävän arvioinnin kohteena olevan asian ensisijaisina arviointimenetelminä. Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit edellyttävät suurimmaksi osaksi erillistä koulutusta ja/tai käyttöönottoon liittyviä kustannuksia sekä osa-aluekohtaisen kartoittavan menetelmän ennen niiden hyödyntämistä. Tilanteen vaatiessa, asiakkaan terveys ja turvallisuus huomioiden, tarkentavia menetelmiä ja mittareita/testejä voi harkiten käyttää ensisijaisina menetelminä ja mittareina. Menetelmien ja mittareiden valinta tulee tehdä yksilöllisesti asiakkaan työn sisällön, työolosuhteiden ja työn vaatimusten perusteella, huomioiden asiakkaan terveydentila ja mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet.

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Asiakkaan arvio terveydentilansa vaikutuksesta toimintakykyyn, työssä selviytymiseen ja elämänlaatuun	Työkykypistemäärä: Nykyinen työkyky verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan työkykyyn asteikolla 0–10 [1] Oma arvio kykenevyydestä työhön terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua Örebro-kipukysely [2]	Työhönpaluuvalmius [1] Työhönpaluun pystyvyyystunne [1] Sheehanin toimintakykylajeasteikko [1] * Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake [3]
Asiakkaan arvio toimintakyvystään ja kivustaan	Potilaskohtainen toiminnallinen asteikko (PTA) [4] Oswestryn toimintakykyindeksi [5] STarT selkä-kysely (SBT) [6]	Niskakipuindeksi (NDI-FI) [7] Olkapääpotilaan toimintakyky kysely (ASES) [8]

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Hengitys- ja verenkiertoelimistö	Jackson Non-exercise -menetelmä [9] Kävely, puoli kilometriä, itsearvioitu [1] 6 minuutin kävelytesti [1]	Epäsuora, pulssijohteinen submaksimaalinen ergometritesti [1] * (**) Spiroergometria [1] * (**) Kliininen raskuskoe [1] * (**)
Liikkuvuus ja liikehallinta	Nivelliikkuvuuden tutkiminen Hartiaseudun liikkuvuus [10] Selän sivutaivutus [1] Koettu tasapaino [1] Yhden jalan seisonnatesti [11]	Toiminnallinen tasapainotesti [1] * Bergin tasapainotesti [1] Functional Movement Screen (FMS) [12–13] * (**) Purdue pegboard testi* Complete Minnesota dexterity testi* Valpar 9*
Lihassoima ja lihaskestävyys	Isometrisen lihasvoiman tutkiminen	Käden puristusvoima [1]* Istumaannousutesti [1] * Yläraajojen dynaaminen nostotesti [1] * Selän staattinen testi [14] Selän toistosuoritus [14] Kyykistystesti [1] Muunneltu punnerrus [15] Ergo-kit nosto testi [16] *

Työtoiminnoista selviytyminen	Työtoiminnoista selviytymisen havainnointia TTH:ssa työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden, esimerkiksi • Portaissa liikkuminen • Matalissa asennoissa työskentely • Hartiatason yläpuolella työskentely • Työntäminen / vetäminen • Nostaminen / kantaminen	Työtoiminnoista selviytymisen havainnointia työpaikalla työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden erityisesti keskittyen niihin työasentoihin ja -liikkeisiin, joissa työntekijä kokee olevan vaikeuksia Työtehtävistä selviytymisen simulointia TTH:ssa työn fyysiset kuormitustekijät huomioiden, esimerkiksi: • Portaissa liikkuminen • Matalissa asennoissa työskentely • Hartiatason yläpuolella työskentely • Työntäminen / vetäminen • Nostaminen / kantaminen Toimialakohtaiset testistöt: Pelastusala (FireFit) [17] * (**) Ensihoitoala (FirstFit) [18] * Postinjakajat [19] * Kotihoidon työntekijät [20] * Korkealla työtä tekevät [21] * Poliisit [22] * Puolustusvoimat (MilFit) [23] * Merenkulkijat (SeaFit) [24] *
--------------------------------------	--	--

PSYKKINEN JA KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Stressi ja työuupumus	Koettu stressi -kysymys [1]	BAT (Burnout Assessment Tool) [25] BBI 15 (Bergen Burnout Indicator 15) [1] * MBI-GS (Maslach Burnout Inventory - General Survey) [26] *
Masennus	Kaksi kysymystä masennuksesta (PRIME-MD) [1]	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) [27] BDI-II (Beckin Depressioasteikko) [28] *
Ahdistus	Oletko ahdistunut? Murehditko asioita?	GAD 7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) [1]

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
		OASIS (Overall Anxiety Severity and Impairment Scale) [29]
Kaksisuuntainen mielialahäiriö		MDQ (Mood Disorder Questionnaire) [30]
Mielialahäiriöihin liittyvä toimintakyvyn muutos	Kysymyksiä, joilla potilasta pyydetään kuvaamaan omaa toimintaansa: Kerro lyhyesti omiansanoin tavallisesta arkipäivästäsi viime aikoina. Kuva myös päivän aikataulu, ainakin suurin piirtein. Kerro mielellään jotakin seuraavista asioista: • nukkuminen • syöminen ja juominen • päihteiden käyttö • puhtaudesta huolehtiminen • kotityöt • työt kodin ulkopuolella • toisista - ihmisistä tai eläimistä – huolehtiminen • yhteydenpito muihin ihmisiin • liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella • asiointi – laskujen maksu tai ajanvaraus lääkärille • harrastukset – lehtien luku, kirjat, radio, televisio, internet Kerro myös, mitä tavallisia päivittäisiä askareita et ole jaksanut viimeisten kahden viikon aikana tehdä mielialaongelmasi vuoksi	SOFAS-asteikko (Social and Occupational Functioning Assessment Scale) [1] PAI (Personality Assessment Inventory) persoonallisuustesti [31] *
Kognitiivinen toiminta	Itsearvioitu muisti, keskittymiskyky ja uuden oppimisen kyky [1] Työssä muistaminen –kysymyssarja, saatavilla Työterveyslaitokselta (kysely kartoittaa työssä vaadittavaa muistamista, oppimista, keskittymis- ja harkintakykyä sekä päätöksentekoa, suunnittelua ja työssä kognitiivista kuormitusta aiheuttavia tekijöitä) [32, 33] Muistikysely potilaalle ja läheiselle [34]	WAIS-IV (Wechsler Adult Intelligence Scale – IV) nuorten ja aikuisten kognitiivisten kykyjen arviointiin tarkoitettu menetelmä/testi [35] * WMS-III (Wechsler Memory Scale – III) nuorten ja aikuisten muistitoimintojen arvioimiseen tarkoitettu menetelmä/testi [36] *

ELINTAVAT

Arvioinnin kohteena oleva asia	Kartoittavat menetelmät ja mallikysymykset	Tarkentavat menetelmät ja mittarit/testit
Päihteiden käyttö ja nettiriippuvuus	Montako annosta alkoholia juot viikossa? Oletko kokeillut tai käyttäkö muita päihdyttäviä aineita? Montako tuntia päivässä vietät internetissä?	AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) [1] DUDIT (Drug Use Disorders Identification Test) Huumeiden käytön kysely [37] Nettiriippuvuustesti-IAT (Internet Addiction Test) [38]
Tupakointi- ja nikotiiniriippuvuus	Poltatko tupakkaa/paljonko poltat?	Tupakkariippuvuustesti [39] Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti (Heaviness of Smoking Index, HSI) [40]
Kehon koostumus	Painoindeksi (BMI, body mass index) [1] Vyötärön ympärys	
Fyysinen aktiivisuus	Kevyen liikuskulun määrä viikossa (h/vk) Reippaan liikunnan määrä viikossa (h/vk) Rasittavan liikunnan määrä viikossa (h/vk) Lihaskunto- ja liikehallintaharjoitteiden määrä (krt/vk)	
Uni ja uupumus	Riittävä nukkuminen (koettu) (kyllä/ei/ei tietoa) Nukkumaanmeno aika Unen määrä vuorokaudessa keskimäärin (puolen tunnin tarkkuudella) Unen määrä vuorokaudessa arkipäivänä Unen määrä vuorokaudessa vapaapäivänä Unen tarve vuorokaudessa (koettu) (puolen tunnin tarkkuudella, kuinka monta tuntia kokee tarvitsevänsä unta vuorokaudessa)	Uni-valvepäiväkirja [41] Unikysely (esim. BNSQ, Unikysely- ja terveystietolomake) [42, 43] Unettomuuden haitta-aste ISI (Insomnia Severity Index) [44] KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale) Uupumisen, rasituksen ja palautumisen tasapainon kysely [45]

*Sisältää kustannuksia (testit, välineet, laitteet ja/tai lomakkeet)

(**) Edellyttää testaajakoulutusta joko perusopinnoissa tai jatko-opiskeluna

1. TOIMIA-tietokannassa löytyvät mittarit ja menetelmät. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi?toc=802599>
2. Duodecim. Käypä hoito suositus. Örebro-kipukysely. https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/orebro_noS.pdf
3. Heikinheimo, S. 2025. Return to work among psychiatric patients undergoing a thorough evaluation of work ability. Occupational health Department of Public Health University of Helsinki Dissertationes Universitatis Helsingiensis 246/2025. [Työkyvyn, toimintakyvyn ja työhön paluun itsearviointilomake](#)
4. Duodecim. Käypä hoito suositus. Potilaskohtainen toiminnallinen asteikko (PTA) <https://www.kaypa-hoito.fi/xmedia/hoi/hoi20001a.pdf>
5. Duodecim. Käypä hoito suositus. Oswestryn toimintakykyindeksi. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/ykt/oswestry.pdf>
6. Duodecim. Käypä hoito suositus. Start Selkä-kysely (SBT) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/SBST.pdf>
7. Duodecim. Käypä hoito suositus. Niskakipuindeksi (NDI-FI) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi20010a.pdf>
8. Piitulainen, K. ym. 2014. Reliability and validity of the Finnish version of the American Shoulder and Elbow Surgeons Standardized Shoulder Assessment Form, patient self-report section. BMC Musculoskeletal Disorders, 15:272. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-272>, suomenkielinen lomake: Electronic supplementary material- otsikon alla.
9. Jackson, A. ym. 1990. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and science in sports and exercise, vol 22 (6): 863-870. https://journals.lww.com/acsm-msse/abstract/1990/12000/prediction_of_functional_aerobic_capacity_without.21.aspx
10. UKK-instituutti. Testi: Hartiaseudun liikkuvuus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-hartiaseudun-liikkuvuus/>
11. UKK-instituutti. Testi: Yhden jalan seisonta. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-yhden-jalan-seisonta/>
12. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 1. Int J Sports Phys Ther. 9(3):396-409. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4060319/pdf/ijsp-05-396.pdf>
13. Cook, G, Burton, L., Hoogenboom, BJ., Voight, M. 2014. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. Int J Sports Phys Ther. 9(4):549-563. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4127517/pdf/ijsp-08-549.pdf>
14. Orton Invalidisäätiö. 1990. Selän suoritustestistö. Helsinki.
15. UKK-instituutti. Testi: Muunneltu punnerrus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/terveyskunto-ja-liikkumiskykytestit/tyoikaisten-testit/testi-muunneltu-punnerrus/>
16. Gouttebarger, V. ym. 2006. Reliability and Agreement of 5 Ergo-Kit Functional Capacity Evaluation Lifting Tests in Subjects With Low Back Pain. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, vol 87 (10): 1365-1370. DOI: [10.1016/j.apmr.2006.05.028](https://doi.org/10.1016/j.apmr.2006.05.028)
17. Sisäministeriö. 2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2>
18. Punakallio, A. ym. 2021. Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-990-7>
19. Konttinen, J. ym. 2014. Kuorma kevenee yhteistyöllä, postinjakajien työn kuormitustekijät ja työntekijöiden kuormittuneisuus. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-438-4>
20. Pohjonen, T. 2001. Age-Related Physical Fitness and the Predictive Values of Fitness Tests for Work Ability in Home Care Work. Journal of Occupational and Environmental Medicine 43(8): 723-730.
21. Oksa, ym. 2011: Mastotyöntekijöiden fyysinen kuormittuneisuus, toimintakykyvaatimukset ja terveystarkastusten toimintakykymittareiden kehittäminen. Työsuojelurahaston loppuraportti.
22. Konttinen J. ym. 2011. Poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt – kehittämishankkeen loppuraportti. Poliisihallituksen julkaisusarja.
23. Pihlainen, K. ym. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. [kuntotestaajan_kasikirja_2011.pdf](#)
24. Miilunpalo, P. ym. 2015. Seafit, Merenkulun hätätilannetehtävien kuormittavuus ja merenkulkijoiden fyysisen toimintakyvyn arviointi. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/134932>
25. Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT) – Versie 2.0*. KU Leuven, België: Intern rapport. Burnout Assessment Tool, suomenkielinen (BAT) <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Finnish.pdf>

26. Maslach Burnout Inventory - General Survey, <https://workplacenordic.com/mbi-aws/>
27. Duodecim. Käypä hoito suositus. PHQ-9 terveyskysely. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf> tai www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille
28. BDI-II – Beck Depression Inventory – II. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=531
29. OASIS ahdistuneisuuskysely. www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille
30. Duodecim. Käypä hoito suositus. MDQ-seula kaksisuuntaisen mielialaoireiden kartoituksessa aikuisilla. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50076b.pdf>
31. PAI (Personality Assessment Inventory) persoonallisuustesti. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=517
32. Kuikka, P., Akila, R., Pulliainen, V. & Salo, J. (2011). Miksi muisti pätkee. Helsinki: Työterveyslaitos.
33. Heikkinen, A-L. ym. 2021. The Cognitive Function at Work Questionnaire (CFWQ): A new scale for measuring cognitive complaints in occupational population. Applied Neuropsychology: Adult, 30(6), 649–660. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1970553>
34. Duodecim. Käypä hoito suositus. Muistikysely potilaalle ja läheiselle. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/hoi50044h.pdf>
35. WAIS-IV – Wechsler Adult Intelligence Scale – IV. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=121
36. WMS-III – Wechsler Adult Memory Scale – III. https://www.hogrefe.fi/tuote?product_id=625
37. Mielenterveystalo. Huumeiden käytön kysely (DUDIT). <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/huumeiden-kayton-kysely-dudit>
38. Päihdelinkki. [Nettiriippuvuustesti-IAT](#).
39. Päihdelinkki. [Tupakkariippuvuustesti](#).
40. Duodecim. Käypä hoito suositus. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito, taulukko 3. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#T3>
41. Duodecim. Käypä hoito suositus. Uni-valvopäiväkirja. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067a.pdf>
42. Duodecim. Käypä hoito suositus. BNSQ-Fin Unikyselylomake. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50088a.pdf>
43. Työterveyslaitos. Unikysely ja terveystietolomake. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2023-11/unikysely%20ja%20terveystietolomake%20cmyk%20fi.pdf>
44. Duodecim. Käypä hoito suositus. Unettomuuden haitta-asteen arvio. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/gvr/hoi50067b.pdf>
45. Mielenterveystalo. [Uupumuksen oirekysely \(KEDS\)](#)