



## JACARDI Yhteisvoimin työkykyä sote-työpaikoille - Koulutusinterventio esihenkilöille ja työhyvinvointiasiantuntijoille

Hei sote-alan esihenkilö tai työhyvinvointiasiantuntija, tervetuloa osallistumaan koulutukseen, joka vahvistaa taitojasi ja työkyvyn lukutaitoasi, sekä tarjoaa tukea edistää työyksikkösi ja omaa työstä palautumista ja työkykyä. Koulutusinterventio on osa tutkimusta, jonka Työterveyslaitos toteuttaa eurooppalaisessa 18 maan JACARDI\*-tutkimuksessa.

\*JACARDI Joint Action on CARdiovascular Diseases and Diabetes

Esihenkilöintervention tavoitteena on tutkia koulutusintervention vaikutusta esihenkilöiden taitoihin ja motivaatioon tukea työyhteisöjen ja yksilöiden työkykyä eli työkyvyn lukutaitoa, edistää työntekijöiden työstä palautumista ja työkykyä eli heidän oman työkykynsä johtamista sekä omaa työstä palautumistaan ja työkykyään. Interventiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä toimenpiteitä ja koulutusta, jotka pyrkivät parantamaan esihenkilöiden kykyä tukemaan työyhteisöjä ja yksilöitä heidän työkykynsä ja palautumisensa kannalta.

Työhyvinvointiasiantuntijoiden koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja saa valmiudet toimia tulevaisuudessa oman organisaation esihenkilöiden Työyhteisön työkyvyn vuosikellon kouluttajana (kouluttajakoulutukset) ja suorittaa samalla esihenkilöiden koulutuskokonaisuus.

Työkyvyn edistämiseksi on tärkeää, että esihenkilöllä ja työntekijällä on **työkyvyn lukutaitoa** eli hän tunnistaa oman työnsä vaatimukset, kuormitus- ja riskitekijät, osaa ottaa ne huomioon, voimaantuu ja toimii työkykyä vahvistavalla tavalla työssään ja vapaa-aikanaan. Työkyvyn ylläpitäminen omassa ammatissa ja työssä vaatii niin esihenkilöltä kuin työntekijältäkin omia valintoja, asennetta ja omakohtaista suhdetta työkykyyn. Myös työpaikan kulttuurin, työn, työyhteisön ja -ympäristön sekä hyvien käytäntöjen tulee mahdollistaa ja tukea näitä pyrkimyksiä.

Koulutusinterventio on prosessimainen ja koostuu lyhyistä 1,5 koulutuksista ja välitehtävistä tiedon soveltamiseksi käytäntöön. Intervention sisällön suunnittelussa hyödynnetään JACARDI:ssa tehtävää

14.2.2024

aiempaa työskentelyä ja keskusteluja mukaan lähtevien organisaatioiden kanssa. Koulutus vahvistaa taitoja tukea sekä yksilöiden että työyhteisön muutoksen tekemistä ja työhyvinvoinnin kehittämistä. Koulutuksen vaikutuksia arvioidaan ennen, koulutusprosessin aikana ja jälkeen toteutettavilla kyselyillä (arvio vastausajasta 10–20min) ja mahdollisesti haastatteluilla sekä tallennettavissa pienryhmäkeskusteluissa. Lisäksi vaikutuksia arvioidaan työyksikkösi tilanteessa, miten hyvin työstä palautuneiden ja alentuneen työkyvyn omaavien osuudet muuttuvat seuranta-asetelmassa.

## Miksi tutkimus tehdään?

Alentuneen työkyvyn omaavien suuri osuus (38 %) on ongelma sote-työntekijöiden työurien kestävyden ja työvoiman riittävyden kannalta. Työvoimapula hankaloittaa toimintaa sotessa nyt ja tulevaisuudessa, koska työelämään astuvien ikäluokkien koko pienenee ja samanaikaisesti iäkkäiden, hoivaa tarvitsevien kansalaisten määrä lisääntyy seuraavien 15 vuoden ajan. Työvoimapulan keskellä ammattitaitoisten työntekijöiden työkyvyn edistäminen ja työurien kestävydestä huolenpitäminen on keino parantaa työvoiman riittävyttä.

Työkyvyn edistämisessä työpaikoilla erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen on todettu usein vaikuttavaksi (Ervasti ym. 2022). Vahvinta näyttöä löytyi mm. elintapainterventioiden, yksilölähtöisen stressinhallinnan, korvaavan työn mallin ja työn muokkauksen, osasairauspäivärahan ja yksilöpsykoterapian myönteisistä vaikutuksista. Lisää tutkimusta tarvitaan mm. työyhteisö- ja yhteiskuntatason toimenpiteistä

Sotessa vuorotyö on yleistä ja sen terveyshaittojen hallinnassa terveelliset elintavat ja työstä palautuminen ovat tärkeitä. Työstä palautuminen katkaisee haitallisen työkuormituksen aiheuttamat, terveyttä uhkaavat stressireaktiot jo työpäivän aikana ja vapaalla. Työstä palautumisen keinoja ovat tauot työssä, psykologiset palautumisen keinot, terveelliset elintavat sekä työkuormituksen hallinta ja työn voimavarojen lisääminen.

Esihenkilöillä on keskeinen rooli työkyvyn edistämisessä sekä yhteisö- että yksilötasolla. Vaikka valmentava johtaminen ja oikeudenmukainen esihenkilötyö ovat yleistyneet Mitä kuuluu? -tulosten valossa, samanaikaisesti työstään hyvin palautuvien ja alentuneen työkyvyn omaavien osuudet ovat kehittyneet kielteisesti. Tämän vuoksi toteutamme koulutusintervention esihenkilöille ja tutkimme sen vaikutuksia.

## Miten tutkimus tehdään?

Koulutusinterventio koostuu 1,5 tunnin koulutuksista ja välitehtävistä tiedon soveltamiseksi käytäntöön. Koulutukset muodostavat prosessin, jonka tavoitteena on vahvistaa esihenkilöiden työkyvyn lukutaitoa edistää sekä omaa että työntekijöiden työstä palautumista ja työkykyä. Koulutus vahvistaa taitoja tukea sekä yksilöiden että työyhteisön muutoksen tekemistä ja työhyvinvoinnin kehittämistä. Tutkimustietoa kerätään kyselyin ennen koulutusta, sen aikana ja jälkeen. Lisäksi tutkimusaineistoiksi tallennetaan tutkijoiden muistiinpanot koulutuksista ja työpajoista. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

## Mitä tietoja kerätään?

Työnantajalta tai osallistujalta saadaan osallistujan sähköpostiosoite, nimi ja työyksikkö. Kyselyillä kerätään tietoa työkyvyn lukutaidon kehittymisestä, motivaatiosta, työstä palautumisesta ja koetusta työkyvystä sekä niihin vaikuttavista palautumisen keinoista ja elintavoista, sekä miten

osaaminen on kehittynyt ja vaikuttanut toimintaan esihenkilötyössä. Arviointityöpajakeskustelut äänitallennetaan.

Lisäksi tarkastellaan kunkin koulutukseen osallistuneen esihenkilön johtaman työyksikön työstä palautumisen ja työkyvyn sekä niihin vaikuttavien tekijöiden tilannetta JACARDI-, Mitä kuuluu? tai Hyvinvointialueiden työhyvinvointi -tutkimuksen tuloksista käyttäen työyksikötason tietoa.

## Kuka tekee tutkimuksen?

Tutkimuksen toteuttaa Työterveyslaitos, joka myös omistaa aineiston. Tutkimusta rahoittaa Euroopan komissio (GA 101126953) ja Työterveyslaitos.

## Milloin tutkimus tehdään?

JACARDI-hanke toteutetaan 1.11.2023-31.10.2027 välillä.

- Esihenkilöiden koulutusinterventio toteutetaan 11/2024–10/2026 välillä erikseen sovittavana aikana.
- Esihenkilöiden ja työhyvinvointiasiantuntijoiden (kouluttajat) Työyhteisön työkyvyn vuosikello - koulutukset 10/2026–9/2027

Kysyttävää? Ota yhteyttä meihin!



**Jaana Laitinen,**  
tutkimusprofessori  
tutkimuksen vastuullinen johtaja  
Työterveyslaitos  
+358 30 474 6006  
jaana.laitinen@ttl.fi

**Nina Nevanperä**  
tutkija  
Työterveyslaitos  
+358 30 474 6015  
[nina.nevanpera@ttl.fi](mailto:nina.nevanpera@ttl.fi)

**Eveliina Korkiakangas**  
erikoistutkija  
Työterveyslaitos  
+358 30 474 6014  
[eveliina.korkiakangas@ttl.fi](mailto:eveliina.korkiakangas@ttl.fi)

Tutustu hankkeeseen osoitteessa: [ttl.fi/jacardi](https://ttl.fi/jacardi)

### TUTKIMUSHANKETTA RAHOITAVAT:



Euroopan unionin  
osarahoittama



JACARDI

Työterveyslaitos

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”

## Lisätietoa tutkimukseen osallistumisesta ja tietosuojasta

### Haluatko osallistua vapaaehtoiseen tutkimukseen

Työterveyslaitos on suomalainen työhyvinvoinnin asiantuntija. Teemme paljon tieteellistä tutkimusta. Sinua on pyydetty osallistumaan tieteelliseen tutkimukseen nimeltä "JACARDI".

Tutkimukseen osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista ja voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Voit myös tutkimuksen aikana milloin tahansa keskeyttää osallistumisen, esimerkiksi jättää kyselyyn tai haastatteluun vastaamisen kesken. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, käytämme siihen asti kerättyä tietoa tutkimuksessa, ellet peru suostumustasi henkilötietojen käsittelyyn.

Voit myös perua osallistumisesi tutkimukseen, jolloin sinuun ei olla enää yhteydessä. Tämä myös tarkoittaa, että tietojasi ei enää käytetä tutkimuksessa, vaan ne siirretään pysyvään säilytykseen Työterveyslaitoksen arkistoon. Jo tehtyjä analyyseja ei kuitenkaan pystytä peruuttamaan.

Keskeyttäminen tai osallistumisen peruminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ei vaikuta hankkeeseen liittyvään muuhun mahdolliseen kehittämistoimintaan osallistumiseen.

### Henkilötietojen käsittelyperuste ja siihen liittyvät oikeudet

Tässä tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on tieteellinen tutkimus. Työnantajalta saatujen henkilötietojen käsittelyperuste on yleinen etu. Sinulla on oikeus vastustaa työnantajalta saatujen tietojen käsittelyä.

Kyselyvastausten osalta käsittelyperuste on suostumus. Sinulla on oikeus peruuttaa suostumuksesi henkilötietojen käsittelyyn. Tällöin henkilötietojasi ei enää käytetä tutkimuksessa, vaan ne siirretään pysyvään säilytykseen Työterveyslaitoksen arkistoon.

Sinulla on oikeus saada pääsy tietoihin ja tarkastaa itseäsi koskevat henkilötiedot sekä saada tietoista jäljennös. Sinulla on oikeus pyytää tietojen oikaisemista. Sinulla on myös oikeus pyytää tietojen siirtoa toiselle rekisterinpitäjälle ja käsittelyn rajoittamista. Lisäksi sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelystä tietosuojan valvontaviranomaiselle.

Voimme toteuttaa oikeudet, jos meillä on tarpeeksi sellaista henkilötietoa, josta voimme tunnistaa sinut. Ota yhteyttä tietosuojavastaavaan, jos haluat käyttää henkilötietoihin liittyviä oikeuksiasi.

Lisätietoa tietosuojasta:

<https://www.ttl.fi/tietosuojailmoitus-jacardi-hanke>

<https://www.ttl.fi/tietosuoja/tieteellisten-tutkimusten-ja-kehittamishankkeiden-rekisterien-tietosuoja>

### Tietoja käsitellään turvallisesti

Käsittelemme tietojasi lainmukaisesti, turvallisesti ja luottamuksellisesti. Käytämme aineistoja vain tieteelliseen tutkimukseen.

Käytämme IT-palveluntarjoajia, jotka tarjoavat meille tekniset ratkaisut tietojen käsittelyä varten. Henkilötietoja käsitellään kullekin tiedolle soveltuvassa ja tietoturvalisessa IT-palvelussa.

Työterveyslaitoksella on sopimus kunkin IT-palveluntarjoajan kanssa ja henkilötietojen käsittelyn ehdoista ja vaatimuksista on sovittu. Käytämme myös palveluntarjoajia, jotka muuttavat äänitallenteet tekstiksi. Saat halutessasi lisätietoa palveluntarjoajista tutkimuksen vastuuhenkilöltä tai tietosuojavastaavalta.

## Tutkimustulosten raportointi

Teemme aineistosta tieteellisiä julkaisuja ja muita tutkimukseen liittyviä julkaisuja kuten tiedotteita. Voimme antaa raportin työstä tutkimuksen rahoittajalle ja työpaikalle.

Raportoimme tulokset siten, että yksittäisiä osallistujia ei ole mahdollista tunnistaa. Emme anna yksittäistä työntekijää koskevia tietoja työnantajalle.

## Aineiston säilytys, luovutukset ja jatkokäyttö

Kansallisarkisto on määrännyt Työterveyslaitoksen tutkimusaineistot henkilötietoineen pysyvästi säilytettäväksi. Tämän vuoksi tutkimuksen päätyttyä säilytämme aineiston ja henkilötiedot pysyvästi Työterveyslaitoksen arkistossa.

## Ota yhteyttä tarvittaessa

Jos sinulla on kysymyksiä tai haluat käyttää henkilötietoihin liittyviä oikeuksiasi, ota yhteyttä tutkimuksen vastuuhenkilöön tai tietosuojavastaavaan. Annamme mielellämme lisätietoja:

### Rekisterinpitäjä

Työterveyslaitos  
PL 40  
00032 Työterveyslaitos  
p. 030 4741 (vaihde)

### Tutkimuksen vastuuhenkilö

Jaana Laitinen, tutkimusprofessori  
PL 40  
00032 Työterveyslaitos  
p. 030 474 6006  
[jaana.laitinen@ttl.fi](mailto:jaana.laitinen@ttl.fi)

### Työterveyslaitoksen tietosuojavastaava

p. 030 474 2429  
[tsv@ttl.fi](mailto:tsv@ttl.fi)  
<https://www.ttl.fi/tietosuoja>