



Tue 40+ työntekijöidesi jaksamista työssä

Työkyky on työn vaatimusten ja yksilön omien voimavarojen tasapainoa. Työkyvyn tukeminen työpaikalla vaatii aina suunnitelmallista ja kokonaisvaltaista johtamista. Erityisesti keski-ikäisten työntekijöiden työssä pysymistä kannattaa tukea ennakoivasti. Ota työpaikkasi työkykyjohtamisessa käyttöön tutkittuun tietoon perustuvat suositukset!

1

LISÄÄ VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIA OMAAN TYÖHÖN

- Kun tehtävät sallivat, paranna työntekijöiden mahdollisuuksia vaikuttaa omiin työvuoroihin, työpäivän aloitus- ja lopetusaikoihin, taukoihin sekä lomien ja vapaiden suunnitteluun.
- Tarjoa mahdollisuuksia työssä oppimiseen ja oman osaamisen kehittämiseen.
- Ota työntekijät mukaan työtä koskevaan päätöksentekoon. Päätökset voivat liittyä esimerkiksi oman työn tavoitteisiin, toteutustapoihin ja aikatauluihin.

2

VÄHENNÄ TYÖN VAATIMUKSIA

- Kohtuullista työkuormitusta.
- Vähennä fyysisesti kuormittavia työtehtäviä.
- Selkeytä työtehtäviä ja työnjakoa.
- Auta priorisoimaan työtä.
- Vähennä keskeytyksiä ja monien tehtävien yhtä aikaa tekemistä.

3

VAHVISTA TYÖN PALKITSEVUUTTA

- Anna tunnustusta ja arvostusta tehdystä työstä.
- Kompensoi työntekijän työhön panostamaa aikaa ja osaamista. Tarjoa riittävä taloudellinen vastine, kuten palkka ja työsuhte-edut.
- Lisää työn sisällön mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä. Kysythän työntekijöiltä, mitkä asiat ja kokemukset he kokevat mielekkäinä ja merkityksellisinä työssään. Kehitä työtä yhdessä heidän kanssaan.



TUE HENKISTÄ HYVINVOINTIA TYÖSSÄ

Mielenterveysoireet heikentävät työkykyä ja lisäävät riskiä poistua työelämästä. Oireet vaikuttavat keskittymiseen, päätöksentekoon, motivaatioon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen työssä. Oireiden pitkittyminen heikentää myös unta ja työstä palautumista.

- Luo psykologisesti turvallinen ja avoin työilmapiiri, jossa kuormituksesta, huolista ja ristiriidoista uskalletaan puhua. Käsittele asiat varhain yhdessä.
- Vahvista esihenkilöiden osaamista stressin tunnistamisessa ja sen puheeksi ottamisessa.
- Mitoita työmäärä, tavoitteet ja aikapaineet realistisesti.
- Lisää työntekijöiden päätösvaltaa omaan työhönsä.
- Luo työpaikalle ja tiimeihin selkeät roolit, vastuut ja odotukset.



MUISTA! Terveys ja elintavat vaikuttavat aina työntekijöiden työkykyyn ja työssä jatkamiseen. Kannusta erityisesti 40+ työntekijöitä hyviin elintapoihin osana perehdytystä, esihenkilötyötä ja työterveysyhteistyötä. Helpota terveellisten elintapojen valintaa myös vapaa-ajalla.

- Tarjoa työmatkaliikkuville peseytymis- ja pukeutumistilat.
- Ota liike osaksi työpaikan arkea: sähköpöydät ja taukoliikunta nostavat ylös tuolista.
- Lisää liikettä työpäivään kävelykokouksilla ja kannusta kampanjoilla liikkeelle vapaa-ajalla.
- Huomioi työn piirteet: Istumatyöläinen tarvitsee liikkumista, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä. Fyysistä työtä tekevä henkilö hyötyy fyysistä toimintakykyä kehittävästä liikunnasta ja liikkeestä, joka tasapainottaa yksipuolista kuormitusta.
- Anna mahdollisuus palautua työstä jo työvuoron aikana.
- Tue savuttomuuteen ja alkoholin kohtuukäyttöön: Tarjoa vertaistukea ja tee yhteistyötä työterveyshuollon kanssa.



ASIAANTUNTIJAMME

Rahman Shiri, johtava tutkija, rahman.shiri@ttl.fi, +358 30 474 2998

Eija Haukka, erikoistutkija, eija.haukka@ttl.fi, +358 30 474 2656

Joonas Poutanen, tutkija, joonas.poutanen@ttl.fi, +358 30 474 3203

Mikko Härmä, tutkimusprofessori, mikko.harma@ttl.fi, +358 30 474 2729



LUE LISÄÄ

Ideoita työkykyjohtamiseen

- **Onnistunut työkykyjohtaminen** edistää työntekijöiden hyvinvointia ja työhön sitoutumista
ttl.fi/oppimateriaalit/strateginen-tyokykyjohtaminen/tyokykyjohtaminen-mita-ja-miksi
- **Työn muokkaaminen tukee työkykyä**
ttl.fi/oppimateriaalit/mieli-ja-tyon-muokkaus
- **Kokemus käyttöön työyhteisössä -ryhmävalmennus** auttaa esihenkilöitä voimavarakeskeisessä ikäjohtamisessa
ttl.fi/tutkimus/hankkeet/lahiesihenkilö-ja-tyoura-ikaantyvassa-tyoelamassa#valmennus
- **Oikein suunnitellut työajat** vähentävät työn kuormittavuutta ja edistävät työstä palautumista.
ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö/tyoajojen-arvioinnin-liikennevalomalli

Vinkkejä terveyden ja liikunnan lisäämiseen työssä

- **Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset**
ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/terveytta-tyopaikoille-suositukset
- **Mielenterveyden työkalupakki:** Liikettä työn mukaan -työkalu
ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/liiketta-tyon-mukaan
- **Työikäiset liikkeelle**
ttl.fi/tyoikaisten-treenikassi

Työkaluja mielenterveyden tukemiseen työpaikalla

- **Työn mielekkyyden puntari** on kyselytyökalu, joka auttaa pohtimaan työn merkitystä omien kokemusten kautta.
ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/tyon-mielekkyyden-puntari-kyselytyokalu-yksiloille-ja-yhteisoille
- **Mielenterveyden työkalupakki: Päihdeohjelmatyökalu**
ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/paihdeohjelmatyokalu?pk_vid=1776937442413684
- **Hyvän mielen työpaikka** -materiaali antaa esihenkilölle välineitä mielenterveyden edistämiseen työpaikoilla
ttl.fi/oppimateriaalit/hyvan-mielen-tyopaikka