



Työterveyslaitos

Palautuminen

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

Palaudu työstä

Hyvin työstä palautuneena jaksaa osallistua, olla virkeä, luova ja innostunut asioista. Työstä palautuminen on tärkeää työkyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Palautumisesta on tärkeää huolehtia joka päivä, sekä työssä että vapaa-ajalla. Huono palautuminen johtaa kuormituksen kasaantumiseen, mikä altistaa sairauksille.

Terveyden edistämisen suunnitelman laatiminen auttaa löytämään yhdessä sopivia keinoja työstä palautumisen edistämiseen.

VINKKEJÄ TYÖPAIKALLE: Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat? Mitä teette seuraavaksi?

- Tehokas työpäivä sisältää riittävästi taukoja.
- Työpaikallani tai kollegaverkostossani pidämme yhteisiä kahvi- ja ruokataukoja.
- Tauoilla puhumme myös asioista, jotka saavat hyvälle mielelle.
- Tuotamme työtä esimerkiksi lyhyellä kävelyllä tai miettimällä työssä onnistumisia. Lyhytkin tauko keskellä vaativaa työtehtävää auttaa keskittymään.
- Työpaikallani työn vaatavuuteen ja kuormitukseen kiinnitetään huomiota.
- Mietimme yhdessä, miten kevennämme työn kuormitusta.
- Keskustelemme yhdessä työtehtävien tärkeysjärjestyksestä, organisoinnista ja mahdollisesta rajaamisesta.
- Merkitsemme kalenterimerkinnein ne työskentelyajat, jotka vaativat keskittymistä. Vältämme silloin työkaverin keskeyttämistä.
- Työpaikallani ylimääräiset häiriötekijät minimoidaan.
- Pyydämme ja annamme toisillemme tukea työasioissa. Teemme vaativia töitä yhdessä.
- Työpaikkani edistää liikuntaa ja terveellistä ruokailua.
- Työpaikallani on mahdollisuus tehdä keskittymisharjoituksia tai rentoutua ennen vaativia työtehtäviä. Linkki: www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset

Palaututko työn aiheuttamasta rasituksesta?

Työstä palautumista edistävät mielen hyvinvointi ja terveelliset elintavat. Nuku ja liiku riittävästi ja hyvin, syö terveellisesti ja säännöllisesti sekä lopeta työasioiden miettiminen vapaalla. Rentoudu ja harrasta asioita, jotka tuovat iloa. Panostathan myös ihmissuhteidesi hyvinvointiin.



Työterveyshuolto tukee työstä palautumisessa ja elintapamuutoksissa.

PALAUDUTKO TYÖSTÄSI JOKA PÄIVÄ? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Pidän työn tekemisen lomassa taukoja.
- Muistutan itseäni keskittymään yhden asian tekemiseen kerrallaan. Sillä tavoin tulee valmista laadukkaasti.
- Tunnistan, millaista palautumista työni vaatii.
- Huolehdin työaikaisesta ruokailusta. Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Arvioin säännöllisesti, palaudunko riittävästi työpäivien välillä. Kysyn itseltäni, mitä minulle kuuluu.
- Varaan riittävästi tunteja levolle, työlle ja vapaa-ajalle.
- Pidän työnteon kohtuullisena.
- Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan. Vapaalla lopetan työasioiden ajattelun ja teen myös rentouttavia asioita.
- Työhöni ja vapaa-aikaani kuuluu sopivasti sosiaalisia suhteita ja omaa rauhaa.
- Huolehdin, että pidän kiinni itselleni tärkeistä palautumista edistävästä tekemisistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, harrastukset, hyvät kirjat ja elokuvat.
- Rentoudun ilman alkoholia.
- Ulkoilen ja harrastan monipuolisesti liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Hyvä fyysinen kunto auttaa kestäämään rasitusta ja edistää palautumista kaikissa töissä.
- Hallitsen stressiä terveellisillä keinoilla, esimerkiksi mukavilla harrastuksilla tai liikunnalla.
- Nukun riittävästi ja hyvin.