

16 MYYYTTIÄ TYÖTERVEYDESTÄ

Opas työkyvyn optimointiin

finla
TYÖTERVEYS



Kaipaako organisaatiosi työhyvinvointi myyttejä vai faktoja?

Mitä odottaa harmaan kiven tuolla puolen? Saako kuuseen kurkotella ja vaatiiko raskas työ aina raskaat hovit? Me nostimme pöydälle yleisimmät työterveyteen liittyvät myytit, sillä hyvinvointia ei edistetä urbaanilegendoina vaan tutkittuun tietoon perustuvalla avoimella yhteistyöllä.

Sairauspoissaolot, työtehon väheneminen tai ennenaikaiset eläköitymiset tuovat yrityksille vuosittain merkittäviä lisäkustannuksia. Nykypäivänä hyvinvointi töissä ja vapaa-ajalla kulkevat käsi kädessä. Siksi työterveydeltäkin odotetaan laaja-alaista asiantuntemusta, ei pelkkää sairauksien tai tapaturmien hoitoa. Eri toimialoilla työterveyskumppanin rooli on erilainen, mutta tietyt yleistotuudet pätevät työstä ja työympäristöstä riippumatta. Varhainen puuttuminen, työolojen kehittäminen sekä jatkuva ja avoin yhteistyö auttavat parantamaan työergonomiaa, palautumista sekä sairauksien ehkäisyä.

Vuosien varrella suomalaisen työhön on liitetty monia olettamuksia, joita harva osaa enää kyseenalaistaa. Työterveyden asiantuntijan tärkeimpiä tehtäviä onkin erottaa myytit faktoista. Monet jaksamiseen, työn rytmittämiseen, työskentelytapoihin tai johtamiseen liittyvät tottumukset eivät välttämättä toimi kaikissa työympäristöissä. Ja jos ollaan täysin rehellisiä, jotkut niistä eivät toimi missään.

Tämä opas esittelee yleisimmät työhön ja työterveyteen liittyvät myytit sekä analysoi ongelmat ja ratkaisut niiden taustalla. Toimintatapojen kehittäminen, matalan kynnyksen palvelut sekä monialainen asiantuntemus auttavat lisäämään työhyvinvointia kaikilla toimialoilla.

Sisällysluettelo

- #1** Aika on rahaa.
- #2** Ensi viikon jälkeen helpottaa.
- #3** Suomalainen ei turhasta valita.
- #4** Periksi ei anneta.
- #5** Vaikka läpi harmaan kiven.
- #6** Joka kuuseen kurkotaa, se katajaan kapsahtaa.
- #7** Raskas työ vaatii raskaat hovit.
- #8** Rankka työ käy urheilusta.
- #9** Ei työ tekemällä loppu.
- #10** Aikainen lintu madon nappaa.
- #11** Luova mieli toimii 24/7.
- #12** Kenen leipää syöt, sen lauluja laulat.
- #13** Jokainen kriisi vahvistaa.
- #14** Paineessa ne timantitkin tehdään.
- #15** Tekeväälle sattuu.
- #16** Työterveydestä haetaan vain saikkua.

#01 | Aika on rahaa.

Jokainen sairauspoissaolopäivä aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia, joten työkyvyn heikkeneminen kuormittaa yksittäisten työntekijöiden lisäksi koko organisaatiota. Kiireisessä ja pirstaloituneessa arjessa työn ja vapaa-ajan erottaminen, riittävä palautuminen, keskittymiskyvyn ylläpito sekä kognitiiviset ergonomiatekijät vaativat aktiivista huolenpitoa. Siksi ennaltaehkäisevä ja vuorovai-
kutteen työterveys on tärkeää.

Sairauspoissaolon hinta on keskimäärin 350 euroa per päivä, mutta erityisesti asiantuntijaorganisaatioissa hinta voi nousta jopa tuhanteen euroon.

Mikä avuksi?

- Ihmisen fyysinen toimintakyky on rajallinen, mutta kognitiivisiin kykyihimme pätevät samanlaiset lajityypilliset rajoitukset. Siksi työn vaatimukset eivät saa kasvaa työntekijän suorituskykyä suuremmiksi. <https://finla.fi/blogi/tietoty-toimivaksi-kognitiivisen-ergonomian-avulla/>
- Asiantuntijoiltamme saa apua työn ja työtapojen tarkasteluun. Työnohjaus auttaa myös tunnistamaan ja hallitsemaan työperäisiä stressitekijöitä. <https://finla.fi/palvelumme/tyonohjaus/>

#02 | Ensi viikon jälkeen helpottaa.

Ei helpota. Ensi viikolla odottavat ensi viikon työt ja tehtävät. On kuluttavaa huijata itseään sietämään kiirettä ja stressiä viikosta toiseen. Välillä arki on kiireisempää ja ruuhkahuippuja tulee, mutta töiden pitäisi sujua ilman jokapäiväistä kiireen tuntua.

Mikä avuksi?

- Miltä näyttää teidän organisaationne kognitiivinen ergonomia? Aivotyö toimivaksi -menetelmän avulla voimme yhdessä selvittää tietotyön vaatimukset sekä työyhteisöllesi parhaiten sopivat ratkaisukeinot. <https://finla.fi/palvelumme/aivotyö-toimivaksi/>
- Osaavatko esihenkilöt organisoida työn oikein? Panostamalla esihenkilötyöhön panostetaan yrityksen tärkeimpään voimavaraan, eli henkilöstöön. Finlasta saat räätälöityä tukea esihenkilötyöhön: <https://finla.fi/palvelumme/esimiestyön-tueksi/>
- Työterveyspsykologi voi tukea yksilön lisäksi myös työyhteisöä. Yhteistyön avulla voidaan kehittää koko tiimin työnteon edellytyksiä ja toimintaa.

Viidesosa keskeytyvistä tehtävistä jää hoitamatta saman päivän aikana.

Työyhteisön kognitiiviset ergonomiatekijät auttavat keskittymään. Puhehäly heikentää tyypillisistä tietotyötehtävistä suoriutumista jopa 10%.

#03 | Suomalainen ei turhasta valita.

Turhasta ei kannata valittaa. Mutta aina on syytä miettiä, onko valittaminen sittenkään turhaa. Jos verenpaine on aina pikkusen koholla, koko ajan väsyttää, tietyt työasennot saavat paikat jumiin tai ryhti on aina vähän kumara, kannattaa käväistä työterveys-huollossa. Silloin asiat voidaan selvittää ajoissa, ja isompien ongelmien ennaltaehkäisy on aina helpompaa kun niiden korjaaminen. Perussairaudet pitää tunnistaa ja hoitaa, ja työkykyä on ylläpidettävä aktiivisesti.

Mikä avuksi?

- Me Finlassa tunnemme työt ja työympäristöt. Nimetyt työterveyshoitaja- ja lääkäri sekä työfysioterapeutti ja työterveyspsykologi ovat organisaatiosi varten.
- Työterveyspalvelut on tehty käytettäväiksi. Jos jokin vaivaa, asiasta kannattaa mainita omalle hoitajalle kiireettömällä chat-viestillä OmaFinlassa.
- Monet työhön liittyvät tuki- ja liikuntaelinvaiat voidaan välttää tai niitä voidaan helpottaa parantamalla työpisteen ergonomiia ja omia työtapoja. Finlan työterveyteen erikoistuneet fysioterapeutit osaavat auttaa.. <https://finla.fi/palvelumme/tyoergonomia/>
- Miten kipua voidaan hoitaa ja mitä kipu kertoo kehostasi? Webinaari tarjoaa uusia näkökulmia ja käytännön vinkkejä selän hoitoon. <https://finla.fi/webinaari/webinaari-28-9-selkasi-hyvinvointi/>

Kohonnut verenpaine on maailmanlaajuisesti merkittävin terveitä elinvuosia vähentävä riskitekijä. Se aiheuttaa vuosittain noin 10,4 miljoonaa ennenaikaista kuolemaa. Aikuisikäisistä suomalaisista noin kahdella miljoonalla on kohonnut verenpaine.

(Käypä hoito)

Uupuneen elimistö on jatkuvassa stressitilassa, joka vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun erittäin kokonaisvaltaisesti.

#04 | Periksi ei anneta.

Jokainen meistä on joskus uupunut, ja kaikilla on vaikeita elämäntilanteita. Aina ei ole pakko jaksaa ja joskus saa antaa periksi. Uupumisen ensimmäiset merkit, kuten aikaansaamattomuuden tai riittämättömyyden tunteet, jäävät usein huomioimatta. Ajattelutavan muutoksella voi olla keskeinen rooli siinä, onnistuuko pitämään huolen palautumiskyvystä vai ajautuuko syvemmälle uupumukseen.

Mikä avuksi?

- Me Finlassa tarjoamme asiakkaillemme Mielen chat -palvelun. Jos sinulla on kysyttävää esimerkiksi stressistä, jaksamisesta tai kuormittavista tilanteista, OmaFinlassa saat yhteyden mielen asioihin perehtyneeseen hoitajaan. <https://finla.fi/palvelumme/mielen-chat/>
- Finlan työterveyspsykologit ovat apunasi matalalla kynnyksellä. Esimerkiksi lyhytterapia voi auttaa monissa tilanteissa avaamaan mielen lukkoja <https://finla.fi/palvelumme/lyhytterapia/>
- Kyselyiden avulla voimme tunnistaa organisaation uupuneet tai uupumisvaarassa olevat ja pääsemme puuttumaan asioihin ajoissa <https://finla.fi/palvelumme/mind-palvelu/>

#05

Vaikka läpi harmaan kiven.

Väkisin tekeminen kuluttaa. Toisinaan on tehokkaampaa suunnitella reitti uudelleen läpi puskemisen sijaan. On täysin sallittua pysähtyä arvioimaan tilannetta, laskea vähän rimaa tai antaa homma jonkun toisen hoidettavaksi.

#06 | Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.

Kyllä kuuseen saa kurkotella. Haaveet ja tavoitteet auttavat motivoitumaan arjen töihin. Säännöllinen pysähtyminen omaa työtä koskevien haaveiden äärelle on enemmän kuin paikallaan. Se auttaa tarkastelemaan omaa kehitystä ja työn mielekkyyttä.

Mikä avuksi?

- Työurakeskustelut ja -valmennukset Finlan työkykyvalmentajan kanssa tarjoavat perspektiiviä omaan tilanteeseen <https://finla.fi/palvelumme/tyokykyvalmentajien-palvelut/>
- Me haluamme olla työntekijän ja yrityksen apuna työelämän pulmakohdissa, ennen sairautta <https://finla.fi/tulevaisuudentyokyky/>

Tulevaisuuden suunnittelulla ja pienellä työn tuunauksella varmistetaan työn mielekkyys sekä sitoutuminen työelämään.

Elämäntavoilla on iso merkitys työkykyymme. Vähäinen liikunta, tupakointi ja runsas alkoholin käyttö kasvattavat sairauspoissaolojen riskiä sekä yksinään että yhdessä muiden elintapatekijöiden kanssa. Raskaasta työstä palautuminen vaatii lepoa ja mahdollisimman mielekästä arkea, ei kuluttavia ja epäsäännöllisiä elintapoja.

Mikä avuksi?

- Me olemme tottuneet keskustelemaan vaikeistakin aiheista, ja elintapaohjaus kuuluu työterveysammattilaisten perusosaamiseen. Sitä toteutetaan työkyvyn tuki- ja terveydenhoitokäynneillä, terveystarkastuksissa sekä sairaanhoidon vastaanotoilla.
- Työpaikat tarjoavat luonnolliset puitteet kaikenlaisille interventioille. Ihmiset ovat jo valmiiksi koolla, joten ryhmien ja osallistujien kokoaminen ja aikataulujen sovittaminen helpottuu. Järjestetäänkö siis vaikka uniryhmä, hyvinvointipäivä tai kuntotestaukset koko porukalle?

Tiesitkö, että lasillinen viiniä päivässä
tekee 52 pullollista vuodessa?

Alkoholinkulutuksen vähentäminen kasvattaa vireystilaa, parantaa unenlaatua ja keskittymiskykyä sekä auttaa jaksamaan töissä paremmin.

#07

**Raskas työ
vaatii raskaat
huvit.**



#08 | Rankka työ käy urheilusta.

Moni ajattelee, että kun työpäivän aikana liikkuu riittävästi, se riittää. Töissä kertyneet askelmäärä- ja aktiivisuustavoitteet eivät kuitenkaan usein yksinään riitä edistämään esim. verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa. Yksipuolinen tai raskas fyysinen työ käy kropan päälle. Siksi siitä on pidettävä entistä parempaa huolta joka päivä. Mahdollisiin ongelmiin pitää tarttua ennen kuin ne pääsevät liian vaikeiksi.

Mikä avuksi?

- FinlaFit Physiotraining -palvelu yhdistää työfysioterapeuttien tuntemuksen erilaisista työympäristöistä ja kuormitustekijöistä liikunta- ja ravitsemusvalmennukseen. Yksilöllisesti räätälöidyssä ohjelmassa huomioidaan, millainen harjoittelu tukee parhaiten päivittäistä tekemistäsi. Tavoitteena on kokonaisvaltainen elämäntapamuutos sekä rautainen vireystila työhön ja arkeen. <https://finla.fi/palvelumme/finlafit/>
- Työfysioterapeuttimme voivat vierailla työpaikallasi arvioimassa ergonomiatekijöitä sekä opastamassa, miten tuki- ja liikuntaelimistöä kuormitetaan mahdollisimman vähän.
- Tutustu asiakastarinoihimme:
<https://finla.fi/blogi/case-metso-outotec/>
<https://finla.fi/blogi/harva-meista-on-rautaa/>

Fyysiset riskitekijät kuten hankalat työasennot, fyysisesti raskas työ, haastavat olosuhteet tai jatkuva toisto altistavat tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Liikuntaelimistön vaivat aiheuttavat paljon työpoissaoloja ja ovat yksi yleisimmistä syistä työkyvyttömyyseläkkeisiin.

#09 | Ei työ tekemällä lopu.

Ei todellakaan lopu. Siksi työn rytmittämisestä, työtaakan jakamisesta ja palautumisesta huolehtiminen on äärimmäisen tärkeää. Työn ja vapaa-ajan selkeä erottaminen toisistaan auttaa, sillä työhyvinvointia ei rakenneta ainoastaan työpaikalla.

Mikä avuksi?

- Hyvinvointianalyysi lisää itsetuntemusta sekä motivoi tekemään hyvinvointia edistäviä tekoja <https://finla.fi/palvelumme/hyvinvointianalyysi/>
- Henkilökohtainen terveystuunnitelma antaa eväitä itsensä johtamiseen <https://finla.fi/palvelumme/avainhenkiloiden-hyvinvointikartoitus/>
- Työnohjauksessa tarkastellaan omaa työtä ja työtapoja luottamuksellisessa vuorovaikutus-, oppimis- ja ongelmanratkaisuprosessissa <https://finla.fi/palvelumme/tyonohjaus/>

”Hyvinvointianalyysi on erinomainen työväline selvittämään työntekijän mahdollista heikentynyttä palautumista, tavallisesta poikkeavaa pitkään kestänyttä väsymystä tai muita oireita, joille ei ole selvinnyt syytä.”

Finlan työfysioterapeutti Anne-Mari Lindholm

Aivan varmasti nappaa, mutta minkä kustannuksella? Uniongelmat ja muut arjen rytmittämistä vaativat haasteet ilmenevät usein etenkin vuorotöissä. Uni on tärkeä muun muassa muistin toiminnassa ja aivoterveysten ylläpitämisessä. Lepo taas laskee sykettä ja verenpainetta ja vähentää kehon stressivasteita.

Mikä avuksi?

- Lääkkeettömän unenhuollon menetelmät ovat ensisijaisia menetelmiä unettomuusoireiden hoidossa. Niillä vaikutetaan unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin. Suomessa toteutetaan lääkkeettömän unenhuollon ohjausta sekä ryhmämuotoisesti että yksilövastaanotoilla. <https://finla.fi/palvelumme/unenhuolto/>
- Työterveystiimi auttaa myös uniapneaepäilyissä.
- Unenhuollon vinkkejä videolla <https://finla.fi/webinaari/webinaari-11-3-unen-huolto/>
- Vuorotyö haastaa myös ruokailurytmiä. Ravitsemusohjauksesta voi löytyä yllättävä apu. <https://finla.fi/palvelumme/ravitsemusohjaus/>

Tilapäinen unettomuus koskettaa noin kolmasosaa työikäisistä. Univaje voi heikentää muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Myös fyysiset oireet kuten kivut voivat lisääntyä. Tutkimusten mukaan unettomuus on yhteydessä myös lisääntyneeseen sepelvaltimotauti- ja tyypin 2 diabetesriskiin.



#10 | Aikainen lintu
madon nappaa.

#11 | Luova mieli toimii 24/7.

Jokaiseen vuorokauteen mahtuu vain 24 tuntia. Ajan voi käyttää haluamallaan tavalla, mutta kenenkään aivot eivät pysty toimimaan optimaalisesti ilman riittävää lepoa. Varsinkin tieto- ja etätöissä työn ja vapaa-ajan välinen raja voi olla häilyvä. Välillä elimistön täytyy antaa palautua ja mielen irrottautua työstä.

Mikä avuksi?

- Tuumaustauko on matalan kynnyksen palvelu, jossa asiakasyritystemme työntekijät saavat yhteyden sovittuna aikana työterveyspsykologiin. Usein pelkkä ajatustenvaihto ammattilaisen kanssa normalisoi tilanteen ja keskittyminen omaan perustehtävään työssä nopeutuu. <https://finla.fi/palvelumme/tuumaustauko-tyoterveyspsykologin-chat/>
- Hyvinvointianalyysi tarjoaa henkilökohtaista ja tarkkaa tietoa sekä fyysisestä että psyykkisestä stressinhallinnasta, kuormituksesta ja palautumisesta sekä liikunnan vaikutuksista. <https://finla.fi/palvelumme/hyvinvointianalyysi/>
- Etätöyt voivat lisätä haastetta erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan, katso vinkkejä webinaaritallenteestamme <https://finla.fi/webinaari/webinaari-30-11-eta-ja-lasnatyon-yhteensovittaminen-eli-hybridimalli/>

Palautuminen antaa energiaa sekä virkistää väsynyttä ja kuormittunutta mielentilaa.

#12 | Kenen leipää syöt, sen lauluja laulat.

Millainen on hyvä pomo? Kun panostat esihenkilötyöhön, panostat yrityksesi tärkeimpään voimavaraan, eli henkilöstöön. Työkyky- ja työhyvinvointijohtamiseen investoiminen auttaa alentamaan sairaudenhoitokuluja ja työkyvyttömyyskustannuksia sekä parantamaan tuottavuutta.

Mikä avuksi?

- Laajenna ymmärrystä esihenkilötyöstä neljän tunnin esihenkilöworkshopissa tai kahden tunnin tietoisella. Asiantuntijamme käsittelevät työkyvyn hallintaa ja työkykyongelmien ehkäisyä työpaikan ja työterveyshuollon näkökulmasta.
- Työkykyjohtamisen moniammatillinen ja yritykselle räätälöity valmennuspäivä tukee työkykyjohtamisen prosessia ja antaa esihenkilöille konkreettista tietoa ja keinoja työkykyjohtamiseen.
- Esimiesluotsi on palvelu, jossa työterveyspsykologit sparraavat ja tukevat esihenkilötyön kiperissä kohdissa, avaavat yhdessä esihenkilön kanssa haastavia vuorovaikutustilanteita ja tarjoavat näkökulmia omaan toimintaan sekä työssä kohdattaviin ryhmäilmiöihin.

<https://finla.fi/palvelumme/esimiestyon-tueksi/>

Työlainsäädäntö velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Esihenkilöiden pitää puuttua esimerkiksi havaittuun työkuormitukseen, kuormitusta aiheuttaviin tekijöihin ja epäasialliseen kohteluun.

Äkillinen ja odottamaton kriisi suistaa raiteiltaan paitsi yksilön myös hänen lähipiirinsä elämän. Pahat ja ikävät sattumukset, kuten henkilökohtaiset menetykset tai väkivaltatilanteet, koskettavat usein myös työyhteisöä. Toisaalta kriisi voi olla joskus "vain" työyhteisön sisäinen, esimerkiksi henkilökemioihin liittyvä vaikea tilanne.

Mikä avuksi?

- Finlan kriisityö tukee työyhteisön ja yksilöiden toimintakykyä vaikeiden asioiden äärellä. Kriisityötä tekevät koulutetut ohjaajat. Tavoitteena on auttaa jäsentämään tapahtunutta, purkaa välittömiä tunnereaktioita sekä ennaltaehkäistä myöhempiä stressireaktioita. <https://finla.fi/palvelumme/kriisityo-tyoyhteisolle/>
- Yrityksen oma työterveyshoitaja seuraa työyhteisön toipumista, jatkaa yksilöiden tukemista ja järjestää tarvittaessa jatkohoittoa.
- Esimies voi työyhteisön sisäisissä kriisitilanteissa konsultoida työterveyspsykologia tai tilata työkykyjohtamiskoulutusta.
- Työterveysneuvottelu on usein toimiva menetelmä myös kriisitilanteissa: <https://finla.fi/opas/mita-tyoterveysneuvottelussa-on-tarkeaa-huomioida-tutustu-ladattavaan-oppaaseen/>
- Katso webinaarista vinkkejä mielen hyvinvointiin kriisitilanteessa <https://finla.fi/webinaari/webinaari-psykkinen-hyvinvointi-kriisitilanteessa>

Akuutin stressireaktion oireita esiintyy äkillisen onnettomuuden jälkeen 35–90 %:lla osallisista.

#13 | Jokainen kriisi vahvistaa.



#14 | Paineessa ne timantitkin tehdään.

Stressi on normaali tunne. Pitkittyessään ja palautumisen estyessä se saattaa kuitenkin johtaa uupumiseen. Liiallinen stressi voi oireilla muun muassa unihäiriöinä, sairastumisherkyytenä, kipuna, päänsärkyinä, vatsavaivoina ja kohonneena verenpaineena.

Mikä avuksi?

- Ovathan organisaatiosi työntekijät tietoisia tehtäväkuvasta ja työn tavoitteista? Työn epäkohdat on hyvä ottaa esille esihenkilön kanssa ja pyrkiä etsimään niihin ratkaisuja. Kehityskeskustelut kannattaa hyödyntää!
- Miten työtä voi tuunata? Kannattaa miettiä esim. työtehtäviä ja -tapoja, työyhteisön ja asiakassuhteiden vuorovaikutuksen määrää ja laatua sekä työhön liittyviä ajatuksia. www.tulevaisuudentyökyky.fi
- Jos työkyky on alentunut, arvioidaan hoidon ja sairausloman tarve sekä mahdollisuudet työskennellä esim. muokatussa työssä yhdessä työterveyshuollon ammattilaisen kanssa. Tarjoamme yksilöllistä tukea jokaisen tarpeisiin soveltuvalla tavalla.

<https://finla.fi/webinaari/miten-saatelet-stressiasi/>

Suomessa 17 %
työntekijöistä kokee
melko paljon tai paljon
stressioireita.

(TTL)

#15 | Tekeväälle sattuu.

Tekeväälle ei saisi sattua, ja siksi jokainen työtapaturma on yksi liikaa. Oppia voi muutenkin kuin kantapään kautta. Tapaturmia voi vähentää merkittävästi asenteiden ja toimintatapojen muutoksella. Riskien huomioiminen ja turvavälineiden käyttö lisäävät työturvallisuutta, mutta liian usein työkiireet altistavat kikkailulle ja houkuttelevat valitsemaan vähemmän turvallisen työskentelytavan.

45 %
työtapaturmaan
joutuneista
työskenteli kiireessä
onnettomuuden
sattuessa.

(TTL)

Mikä avuksi?

- Ennaltaehkäisevän työterveyshuollon ja työsuojelun yhteispeli auttaa ennakoimaan ja välttämään työtapaturmia. Tieto ja perehtyminen luovat todistetusti turvallisempia työpaikkoja. Asiantuntijamme osallistuvat työympäristön vaarojen tunnistamiseen sekä työntekijöiden riskien, kuormitusten ja altistusten kartoittamiseen ja arviointiin. Työpaikkaselvitysten pohjalta luodaan räätälöity toimintasuunnitelma työympäristön ja -yhteisön kehittämiseksi. Työterveyshuollon ammattilaisemme antavat kokonaisvaltaista neuvontaa terveyden ja työkyvyn edistämisestä sekä ylläpitämisestä.
- Meillä on käytössämme myös helppo sähköinen työpaikkaselvitys. <https://finla.fi/palvelumme/sahkoinen-tyopaikkaselvitys/>
- Saat meiltä myös ensiapukoulutusta; ensiavun peruskursseja, hätäensiapukursseja sekä yrityksen yksilöllisiä tarpeita varten räätälöityjä koulutuksia. <https://finla.fi/palvelumme/ensiapukurssit/>

#16 | Työterveydestä haetaan vain saikkua.

Toimiva työterveys auttaa pitämään ihmiset työkykyisinä. Sairauspoissaolojen, alentuneen työtehon tai ennenaikaisten eläköitymisten ennaltaehkäisy auttaa säästämään suuria summia. Asiantuntemus, varhainen puuttuminen sekä moniammatillinen työterveyteen erikoistunut terveydenhoitotiimi karsivat kuluja ja kehittävät työyhteisön turvallisuutta sekä hyvinvointia.

Mikä avuksi?

- Hyvä kumppanuus säätelee kustannuksia. Finlassa kumppanuuden perustana ovat yhteisesti sovitut tavoitteet ja toimintatavat. Kokoamme asiakkaamme käyttöön työterveystiimin, johon kuuluvat työterveyshoitajan ja -lääkärin lisäksi työfysioterapeutti, työterveyspsykologi sekä työkykyvalmentaja. He toteuttavat työkykyä ylläpitävää toimintaa ja sairauspoissaolojen hallintaa yhteistyössä asiakasyrityksen kanssa.
- <https://finla.fi/miksi-finla/>
- <https://finla.fi/referenssit/>
- <https://finla.fi/opas/tyoterveyden-kustannukset-lataa-opas/>

Sadan henkilön organisaatiossa viiden prosentin vuotuiset sairauspoissaolokustannukset teoreettisesta työajasta ovat 385 000 € / vuosi.

Sairauspoissaolojen vähentyminen 1 %:lla alentaa niistä aiheutuvia kustannuksia 77 000 €.

(Elinkeinoelämän Keskusliitto)

Miksi Finla?

- Me tunnemme suomalaisen työn ja sen tekijät usean vuosikymmenen ajalta.
- Finlan toimintamallin ytimessä on ymmärrys asiakasorganisaatiomme henkilöstön terveydestä ja hyvinvoinnista. Yritystäsi varten nimetyllä monialaisella työterveystiimillä on kattava kokonaiskäsitelmä työympäristösi mahdollisista ongelmista, huolista ja riskeistä sekä poissaoloista ja niiden syistä.
- Finlan palvelut on suunnattu ja kehitetty työikäisille. Olemme perehtyneet työikäisten erilaisiin haasteisiin ja kehittäneet ratkaisujamme ja osaamistamme juuri heidän tarpeisiinsa.
- Finla on 100 % asiakasyritystensä omistama. Se tarkoittaa sitä, että kaikki mahdolliset voitot käytetään toiminnan kehittämiseen sekä asiakkaidemme hyvinvoinnin parantamiseen.



Kuinka yhteistyö alkaa?

Stepit toimivaan työterveyskumppanuuteen:

1. Ota yhteys suoraan Finlan asiakkuustiimiin asiakkuustiimi@finla.fi tai pyydä tarjouspyyntö nettisivujemme kautta www.finla.fi
2. Otamme sinuun yhteyttä ja käymme läpi tarvittavat yksityiskohdat, esimerkiksi 5 eri sopimustasoamme. Niihin voit tutustua täällä: www.finla.fi/miksi-finla/
3. Yhteistyö alkaa sovittuna ajankohtana. Yrityksenne vastuutyö-terveyshoitaja ottaa teihin yhteyden ja pääsette yhdessä sopimaan jatkotoimista.