

Työterveyslaitos

Mitä kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon työhyvinvoinnille?

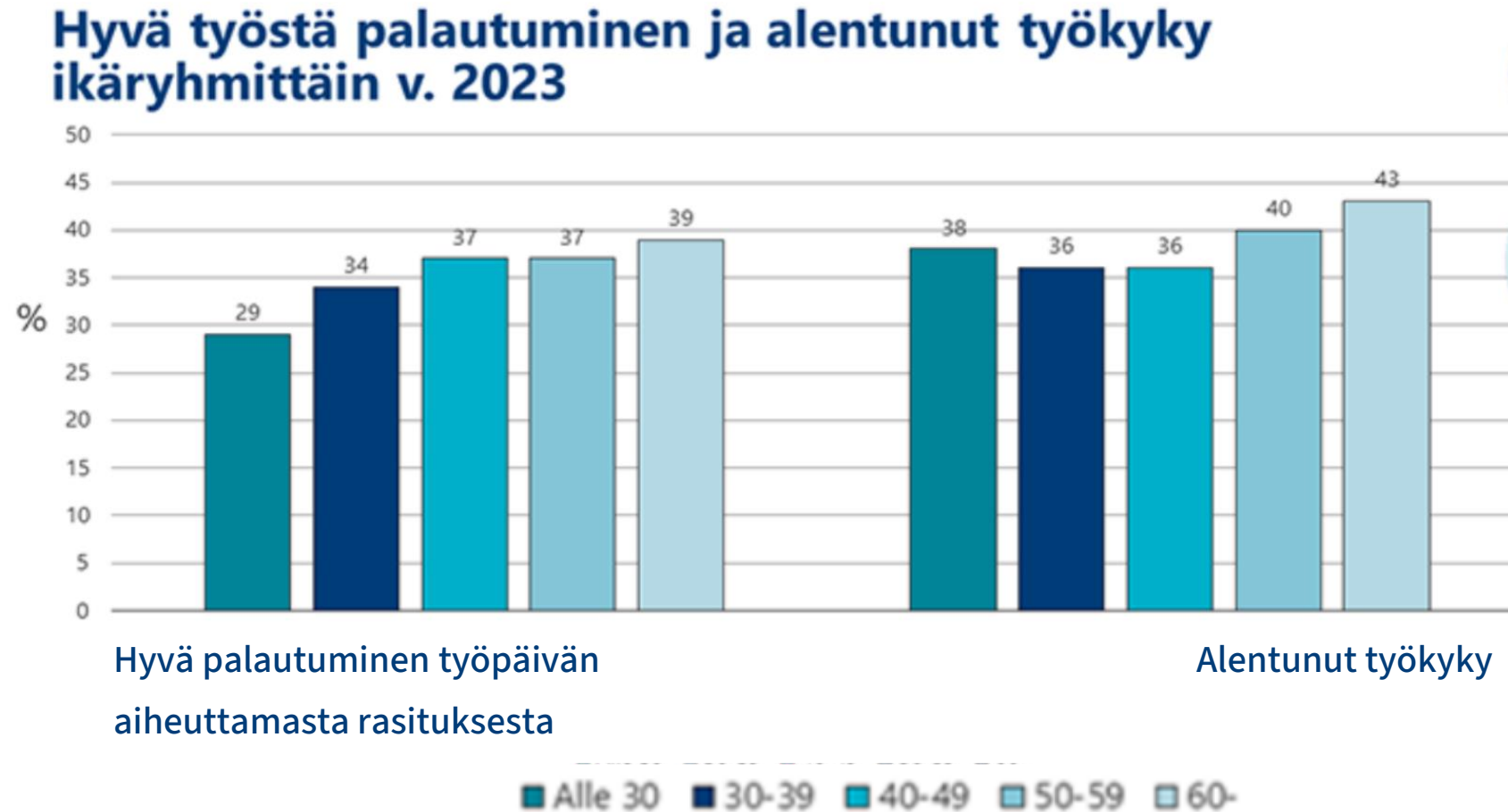
 Mielihyvin duunissa 2.0-webinaari
27.11.2025

Kati Karhula, kati.karhula@ttl.fi

80 VUOTTA
HYVINVOINTIA
TYÖSTÄ

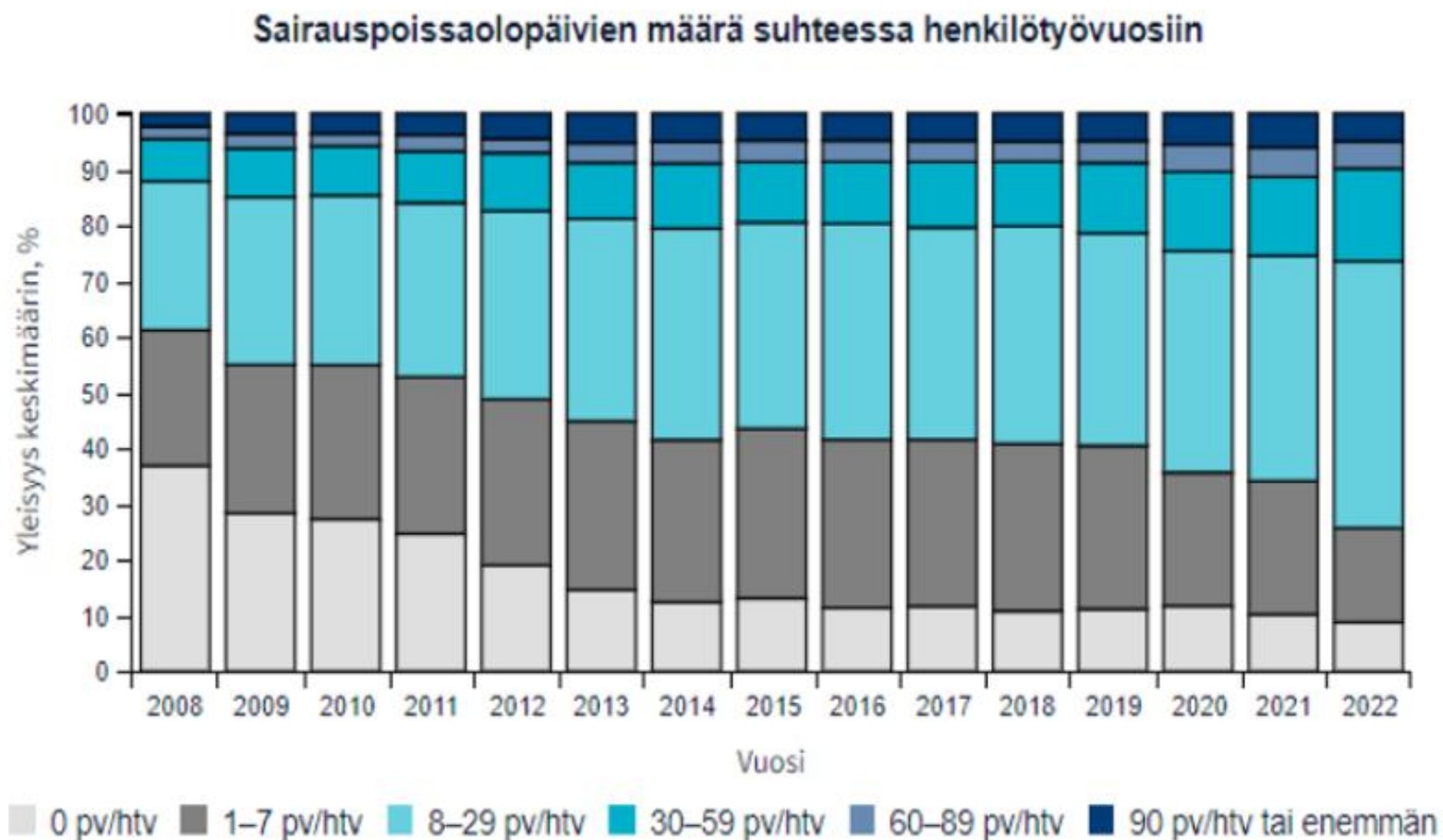
Sote-alan työhyvinvoinnin tilanne

Sote-alalla korostuu työstä palautumisen tarve



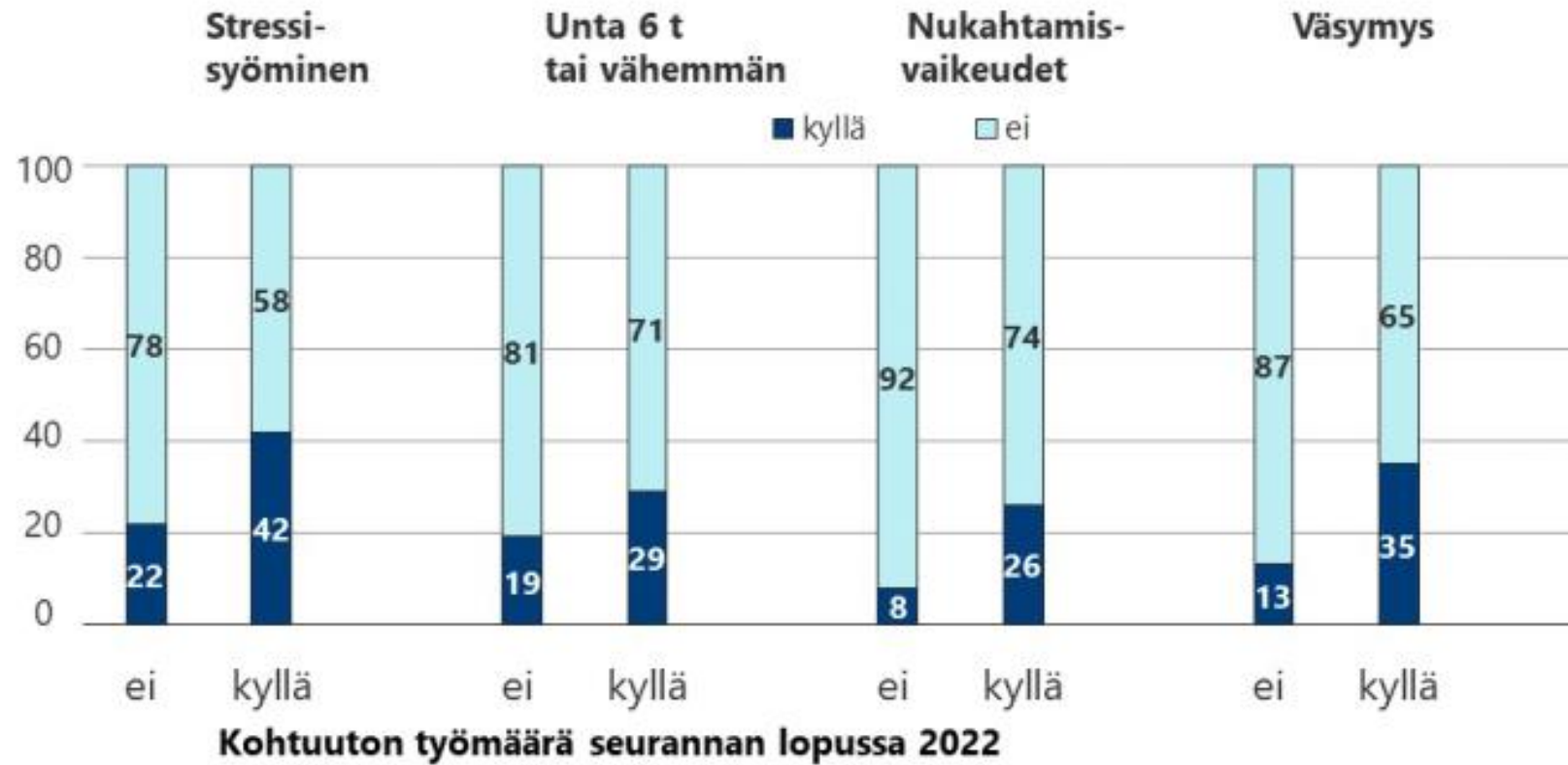
(Laitinen ym. 2025)

Sote-alan sairauspoissaolot ovat kasvaneet



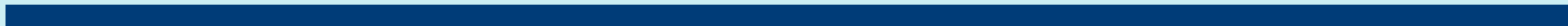
(Laitinen ym. 2025)

Kuormittavan työtilanteen yhteys omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen



(Laitinen ym. 2024)

Palautuminen Sote-alalla: mitä, miksi, miten?



Mitä on palautuminen?

- Palautuminen on prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu kuormitusta edeltävälle tasolle ja kuluneet voimavarat täydentyvät.
- **Kehon ja mielen elpymistä** työn aikaansaamista rasituksista.



Mitä on työstä palautuminen?

- **Tarpeellista** myös innostavassa ja merkityksellisessä työssä
- Tärkeä **työelämätaito**, jota jokainen voi itse kehittää – mutta myös asia, jota työpaikoilla on tärkeää edistää yhdessä kehittämällä työoloja
- Palautuminen sitä tärkeämpää, mitä
 - kuormittavampi työ
 - heikompi terveydentila
 - epäsäännöllisemmät työajat



Mitä palautuminen tarkoittaa käytännössä?

- Hyvät työkäytännöt mahdollistavat myös palautumisen vapaa-ajalla
- Palautumista edistävät henkinen irrottautuminen työstä, rentoutuminen, hyvät ihmissuhteet, itsensä kehittäminen, riittävä uni ja terveelliset elämäntavat
- Kyky keskittyä, rentoutua ja nauttia kertovat onnistuneesta palautumisesta

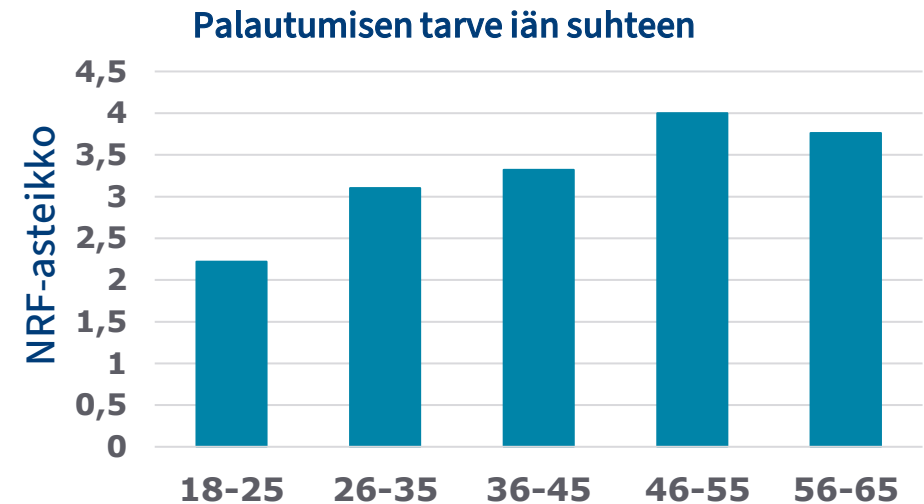


Palautumisen tasot



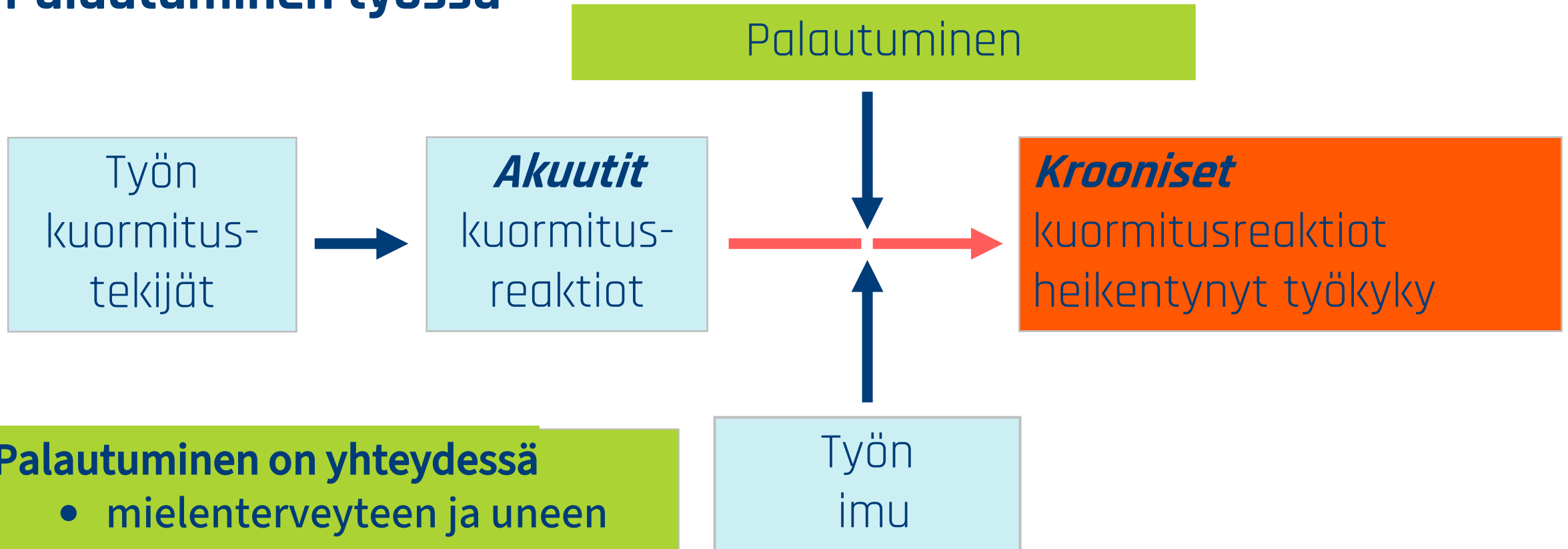
Muokattu Järnefelt & Hublin (2012)

Palautumisen tarve



Työpaikan käytännöt vaikuttavat palautumiseen

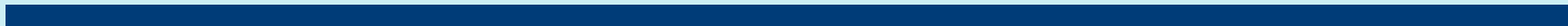
Palautuminen työssä



Palautuminen on yhteydessä

- mielenterveyteen ja uneen
- työssä suoriutumiseen
- sairauspoissaoloihin
- sydänterveysteen

Sote-alan palautumislaskurin esittely

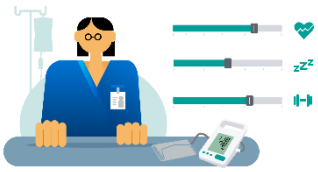




Sote-alan palautumislaskuri

ASIAKASLUPAUS	Auttaa varmistamaan, että sote-alan työpaikan toimintamallit tukevat palautumista.
KENELLE	Esihenkilöt, henkilöstön edustaja ja mielellään myös HR mukana vastaamassa
FORMAATTI	Digitaalinen palautumislaskuri antaa näkymän sote-alan työpaikan nykytilanteesta. Sote-alalle räätälöidyt keinokortit ohjaavat palautumista edistävien toimenpiteiden toteuttamiseen.
TARPEET, JOTKA RATKAISEE	Esihenkilöiden aihepiiriin liittyvän osaamisen kehittäminen ja tietoisuuden lisääminen, palautumista tukevan kulttuurin vahvistaminen
ORGANISAATION PROSESSIT	Riskien arviointi, työterveysyhteistyö, työhyvinvoinnin kehittäminen
KESTO	Noin 30 minuuttia vastaamiseen + palautteeseen tutustuminen ja kehittämistoimet

⇒ Sote-alan palautumislaskuri | Työterveyslaitos



Sote-alan palautumislaskurin sisältö

PALAUTUMIS- LASKURIN OSA-ALUEET

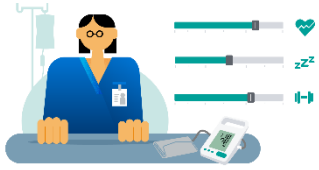
1. Yksikön taustatiedot
2. Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin
3. Työsidonnaisuus
4. Kehityskeskustelut
5. Työn yleiset kuormitustekijät
6. Eettinen kuormitus
7. Palautumiseen liittyvät käytännöt
8. Palautuminen vuorotyössä
9. Työvuoro- ja resurssisuunnittelu

KEINOKORTIT

1. Työpäivän aikaisen palautumisen tukeminen
2. Työkuormituksen hallinnan ja palautumisen edistäminen kehityskeskustelujen avulla
3. Työaikoihin liittyvien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja työsidonnaisuuden vähentäminen
4. Hyvinvoinnin ja palautumisen tukeminen vuorotyössä
5. Eettisen kuormituksen hallinta

ASiantuntijat

Erikoistutkija Eija Haukka, tutkimusprofessori Mikko Härmä, erikoistutkija Kati Karhula, johtava tutkija Virpi Ruohomäki ja tutkimuspäällikkö Mikael Sallinen, Työterveyslaitos



Esimerkki: Kysymyksiä palautumiseen liittyvistä käytännöistä

Kuinka yleistä on lakisääteisten taukojen peruuntuminen tai niiden keskeytyminen työn vaatimusten vuoksi?*

- ☐ Harvinaista tai hyvin harvinaista ☐ Melko tai hyvin yleistä

Kuinka usein tauot on mahdollista viettää työtovereiden kanssa tai yhdessä?*

- ☐ Melko tai hyvin yleisesti ☐ Harvoin tai hyvin harvoin

Onko työssä mahdollista pitää mikrotaukoja (alle viisi minuuttia kestävät tauot) työn keventämiseksi?*

- ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko yksikössänne palautumista edistäviä palaverikäytäntöjä (esimerkiksi kokousten määrä, kesto ja ajoitus)?*

- ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko yksikössänne käytäntöjä, jotka kannustavat työmatka- ja työpaikkaliikuntaan?*



Mitä palautumislaskurista saa?

- Välitön palaute oman yksikön tilanteesta
- Palautumislaskuri auttaa:
 - ymmärtämään palautumiseen liittyviä haasteita omassa yksikössä
 - selvittämään, tukevatko työpaikan käytännöt työssä palautumista ja jaksamista
 - arvioimaan kehittämistarpeita oman yksikön näkökulmasta





Sote-alan palautumislaskurin palaute

PALAUTE

Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Työsidonnaisuus:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Kehityskeskustelut:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Työn yleiset kuormitustekijät:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Eettinen kuormitus:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Palautumiseen liittyvät käytännöt:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Palautuminen vuorotyössä:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset

Työvuoro- ja resurssisuunnittelu:



☐ Näytä kysymykset ja vastaukset



KEINOKORTIT

1. Työaikoihin liittyvien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja työsidonnaisuuden vähentäminen

2. Työkuormituksen hallinnan ja palautumisen edistäminen kehityskeskustelujen avulla
3. Työpäivän aikaisen palautumisen tukeminen
4. Eettisen kuormituksen hallinta

5. Hyvinvoinnin ja palautumisen tukeminen vuorotyössä



Esimerkki keinokortista

SOTE-ALAN PALAUTUMISLASKURI

Työterveyslaitos



Hyvinvoinnin ja palautumisen edistäminen vuorotyössä

Askelmerkit

1. Arvioikaa käytössänne olevien vuorokiertojen kuormittavuus Työaikojen Liikennevalo-mallin avulla.
2. Selvittäkää, tuntevatko työntekijät keinot, joilla he voivat tukea omaa sopeutumistaan vuorotyöhön.
3. Valitkaa työaikojen liikennevaloista yksi tai useampi konkreettinen suositus, jolla voit-te edistää vuorotyössä palautumista. Vuorolistassa tulee silti huomioida myös yksilölliset toiveet – palautumisessakin on yksilöllisiä eroja.
4. Toteuttakaa muutokset ja seuratkaa niiden vaikutuksia viimeistään vuoden kuluttua.

Työterveyslaitos

27.11.2025

©TYÖTERVEYSLAITOS

Vuorotyössä palautumista tukee vuorosuunnittelu, jossa

- huolehditaan, että alle 11 tunnin vuorovälejä on korkeintaan kerran viikossa
- sijoitetaan viimeisen yövuoron jälkeen vähintään 24 tuntia vapaata
- rajoitetaan peräkkäisten työvuorojen määrän enintään kuuteen
- suunnitellaan vuorolista mahdollisimman pitkälle jaksolle kerrallaan, esim. kuudelle vii-kolle kolmen viikon sijaan
- hyödynnetään vuorotoiveita: esimerkiksi iltaihmisille enemmän iltavuoroja ja aamuihmi-sille aamuvuoroja. Mutta punaiselle alueelle ei tule ajautua!

Jatkuva yötyö tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen, sillä runsas yötyö lisää monia terveys- riskejä, kuten sairauspoissaoloja. Tämän vuoksi on tärkeää, että jatkuvaa yötyötä tekevien terveydentilaa seurataan säännöllisesti, ja tarvittaessa yötyötä vähennetään.

	Kunnossa	Kohonnut kuormitus	Ylikuormitus	Voimakas ylikuormitus, korjattava
3. Palautuminen				
<11 h vuorovälien määrä kahden vapaapäivän välillä	0	1	2	≥3
<11 h vuorovälien määrä (3 vk)	0–1	2–4	5–11	≥12
Viimeisen yövuoron jälkeinen vapaa-aika (tuntia)	>48	28–48	11– ≤28	<11
Viikkolevon pituus (ma 00:00-su 24.00, tuntia)	>48	35–48	24– ≤35	<24
4. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen				
Vapaiden viikonloppujen määrä (la-su 3 vk)	2–4	1	0	
Yksittäisten vapaapäivien määrä (3 vk)	0–1	2–3	4	≥5
Katkovuorojen määrä (3 vk)	0	1	2–3	≥4
5. Vaikutusmahdollisuudet				
Työntekijä voi esittää vuorotoiveita	Toteutuu		Ei toteudu	19

**Laskurin hyödyntäminen:
Miten muut ovat vastanneet
sote-alan palautumislaskuriin?**

Sote-alan palautumislaskurin vastausten koosteeseen pääsee laskurin täyttämisen jälkeen

Miten muut ovat vastanneet Sote-alan palautumislaskuriin?

Tällä sivulla voit verrata omia vastauksiasi muiden Sote-alan palautumislaskuriin vastanneiden tuloksiin.



Yhteenveto: mihin sote-työntekijöiden työhyvinvoinnin ja palautumisen edistämisessä kannattaisi erityisesti keskittyä?

- Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin ja työaikajoustot
- Taukojen toteutuminen ja palautumista edistävät toimet taukojen aikana
- Työvuoro- ja resurssisuunnittelu



Tutustu Mielenterveyden työkalupakin työkaluihin!



mielenterveyden-
työkalupakki.fi

Miten voit? -työ- hyvinvointitesti

Selvitä oman
työhyvinvointisi tilanne.

Kenelle Yksilölle
Kesto 5–10 minuuttia



TEE TESTI



Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle

Kartoita työuupumuksen
riskiä omassa
organisaatiossasi.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto 5 minuuttia



TUTUSTU TYÖKALUUN



Työkykyjohtamisen tilannekuva

Selvitä työkykyjohtamisen
tilanne ja tunnista
kehittämistarpeet.

Kenelle Suurille ja-
keskisuurille
työpaikoille
Kesto 10 minuuttia +
kehittämistoimet



SELVITÄ TILANNEKUVA



Palautumislaskuri

Arvioi työpaikan työoloja
palautumisen näkökulmasta.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto 1 tunti + 15 minuuttia



KÄYTÄ LASKURIA



Sote-alan palautumislaskuri

Arvioi palautumista tukevat
toimintamallit yksikössä.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto 30 minuuttia + palaute
ja keskustelu



KÄYTÄ LASKURIA



Työpaikan resilienssityökalu- sarja

Vahvista organisaatiosi kykyä
varautua ja sopeutua
muutostilanteisiin.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto Alkaen 1,5 tuntia



OTA TYÖKALUT KÄYTTÖÖN



Päihdeohjelma- työkalu

Tee nykyaikainen, oman
organisaation tarpeisiin
pohjautuva päihdeohjelma.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto 15 minuuttia - 2 tuntia



TEE PÄIHDEOHJELMA



Liikettä työn mukaan -työkalu

Keinoja liikkumisen
edistämiseen osana
työpaikan arkea.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto 1 tunti + 15 minuuttia



TEE KYSELY



Aivotyökartoitus

Tunnista ja kartoita
kuormitusta aiheuttavat
tekijät työyhteisössäsi.

Kenelle Työyhteisölle
Kesto Alkaen 1,5 tuntia



KÄYTÄ TYÖKALUA



Työterveyslaitos

Kiitos!

 HYVÄÄ
TYÖPÄIVÄÄ!

Lisää asiaa työelämästä? Seuraa Työterveyslaitosta somessa ja vieraile verkkosivuillamme ttl.fi. Muista myös tilata uutiskirjeemme!

