

Työterveyslaitos

Työkyvyn tuki ja työterveyshuollon käytännöt sisäilma-asioissa

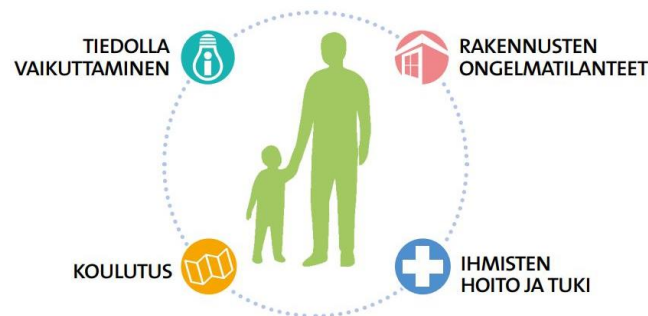
Hanna Keränen, LL, työterveyshuollon erikoislääkäri

Aki Vuokko, LT, ayl, työterveyshuollon erikoislääkäri

etunimi.sukunimi@ttl.fi

Terveet tilat –webinaari 10.6.2021

YHTEISTYÖSSÄ





Koulutus – sidonnaisuudet



- LL, työterv. erikoislääkäri
- Työterveyslaitos, erikoislääkäri
- Koulutus-, tutkimus- ja asiantuntijatehtäviä

- LT, työterv. erikoislääkäri, työlääketiede, vakuutuslääk. erityispätevyys
- Työterveyslaitos, apulaisylilääkäri
- Pohjola Vakuutus, as.lääkäri
- Kela, as.lääkäri (11/2018 asti)
- Koulutus-, tutkimus- ja asiantuntijatehtäviä

**Selvitys:
Työntekijöiden oireilu
sisäympäristössä –
työterveyshuollon näkökulma**

Selvityksen tavoitteet ja menetelmä

- **Sisäympäristössä oireilevien kohtaaminen, hoito ja työkyvyn tuki työterveyshuollossa.**
 - Suosituksia hyvien käytäntöjen kehittämiseksi oireilevien auttamiseksi.
- Toteutui 10-11/2020 viiden yliopiston tth-erikoisan kouluttajalääkäreille ja edelleen tth-erikoistuville lääkäreille:
 - N = 41 (kouluttajalääkärit, n = 30, vastaus% 12,2).

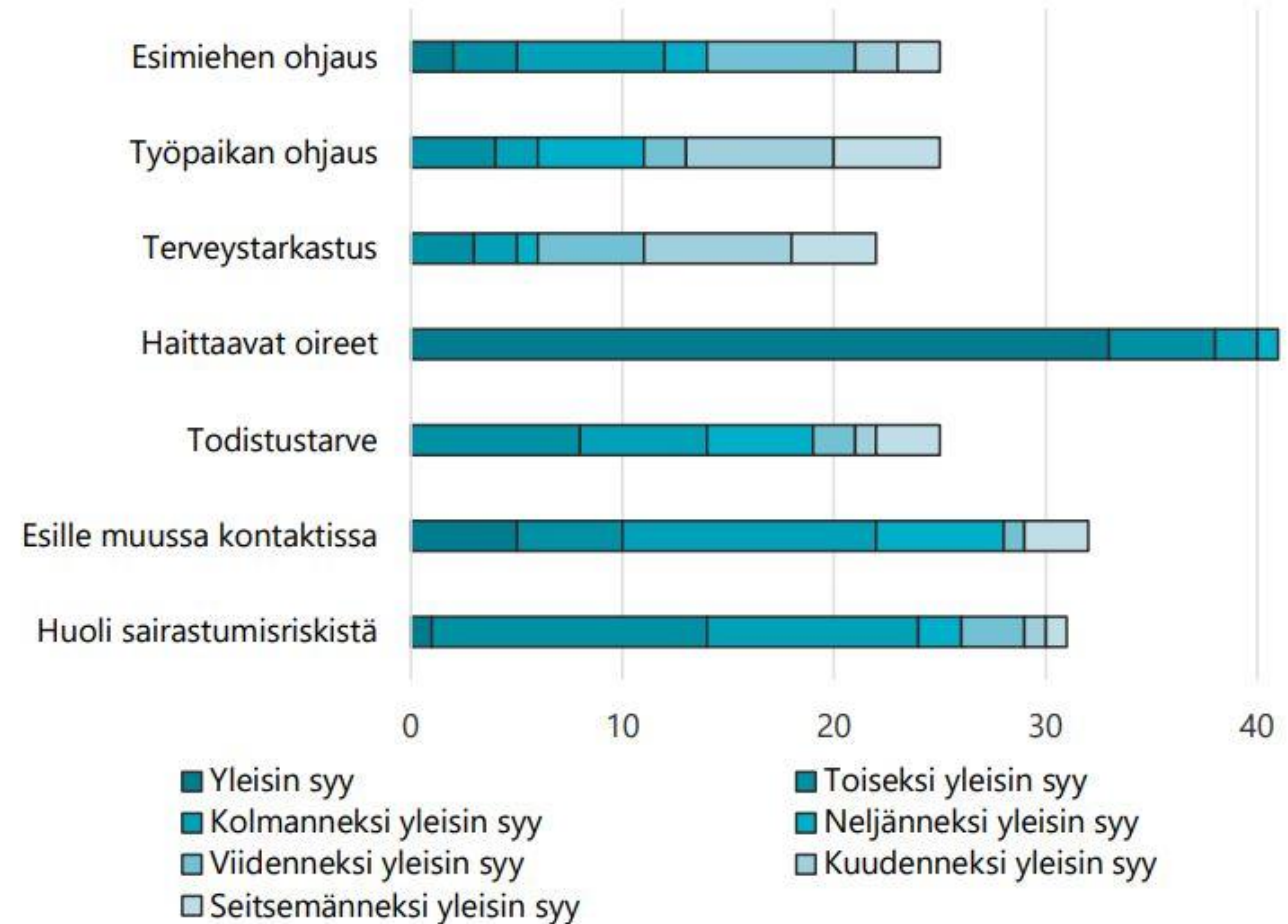
Työterveyslaitos | Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health

Työntekijöiden oireilu sisäympäristössä -
työterveyshuollon näkökulma

Aki Vuokko
Hanna Keränen
Markku Sainio
Pirjo Jokela
Elina Tulenheimo-Eklund
Pirjo Juvonen-Posti
Kari Reijula

Sisäilma-asioiden ilmeneminen

- **Laajasti eri toiminnoissa, vei pienen osan työajasta (10 %).**
 - Julkinen > yksityinen sektori
 - Opetus-, koulutus-, sos.terv., pankki-vakuutusalat
- Oireilu keskimäärin:
 - 75 % lievää ja ohimenevää
 - 18 % keskivaikeaa
 - 7 % vaikeaa
(= monimuotoinen ja pitkittynyt, heikentää työkykyä ja elämänpiiriä, aiheuttaa tarvetta välttää tiettyjen tilojen käyttöä).



Kuvio: Työterveyshuoltoon hakeutumisen syyt.

Oireilevan tilanteen selvittäminen

- Tilanteet yksilöllisiä, voivat vaatia laaja-alaista lähestymistä.
 - Oireilun monitekijäinen tausta tunnistettiin, mutta syytekijöiden selvittelyissä painottuivat altisteet ja työpaikan altistumisolosuhteet (myös vaikea-asteissa oireilussa).
- Hyödyllisiä käytänteitä:
 - Huolellinen oire- ja sairaushistorian, erotusdg. ja kuormitustekijöiden selvittely
 - Kuunteleminen ja riittävä aika
 - Moniammatillinen lähestyminen, erikoissairaanhoidon konsultaatiot
 - Työskentely sisäilmaryhmässä ja ajantasaiset tiedot rakennuksesta
- Vaikeuttavia tekijöitä:
 - Mahdolliset tiukat käsitykset oireiden aiheuttajasta, huoli ja pelko sairastumisesta
 - Keskittyminen osoittamaan sisäilman laadun vaikutus oireisiin
 - Eri toimijoiden yhteistyön ja viestinnän ongelmat
 - Tietojen puuttuminen rakennuksen selvittelyistä

Oireilevan hoito ja tuki

- Hoidon ja oireiden hallinnan keinoja:
 - Hyvä (oireiden, sairauksien) hoito, tieto monitekijäisyydestä
 - Tieto altisteiden haittavaikutuksista
 - Kuormitustekijöiden ja toiminnallisten mekanismien huomioiminen
 - Välttämissuosituksissa oli paljon hajontaa
 - **Toivottiin** mm. lisää psykologista osaamista, tietopaketteja sekä ryhmätapaamisten, nettiterapian ja vertaistuen hyödyntämistä
- **Yksilöön ja työhön kohdistuvia** työkyvyn tuen keinoja (pitkittyvä oireilu):
 - Moninaisten taustatekijöiden huomioiminen
 - Lääkärin seuranta ja tuki, moniammatillinen työskentely, muun erikoisalan konsultaatiot
 - Työhön kohdistuvissa painottuivat: työtilan vaihto, suositukset sisäilman laadun parantamiseksi
 - Tilajärjestelyillä tilanne haluttiin saada hallintaan ja kuntoutuminen alkuun

Oireilevan kohtaaminen terveydenhuollossa

- Tyypillistä huoli altisteiden terveyshaitoista, epäily (68 %) sisäilmaan todennäköisesti liittymättömien oireiden tai sairauksien yhteydestä sisäilmaan.
- Lääkäreistä **49 %** koki onnistuvansa usein helpottamaan työntekijän tilannetta silloin, kun oireet eivät olleet vaikea-asteisia.
- Lääkäreistä vain **5 %** koki onnistuvansa usein helpottamaan vaikeasti oireilevan tilannetta.
 - **Kokemusta heikensivät** erityisesti näkemyserot, ennakkoasenteet ja aiemmat huonot kokemukset.
 - **Vuorovaikutusta edistävänä** koettiin lääkärin kuunteleva, validoiva ja tukeva asenne sekä pitkäkestoinen hoitosuhde.

Selvityksen johtopäätökset ja suositukset

- 1) Osaamista ja yksilöllisen työkyvyn tuen koordinointia (rinnakkain yksilöön ja ympäristöön kohdistuvissa prosesseissa) tarvitaan työterveyshuolloissa.
- 2) Tutkimisessa, hoidossa ja työkyvyn tuessa tiivistettävä monialaista yhteistyötä.
- 3) Monitekijäisyys sisäympäristöön liittyvien oireiden syinä ja ylläpitävinä tekijöinä huomioitava nykyistä systemaattisemmin.
- 4) Kiinnitettävä huomiota tietoon ja taitoon vuorovaikutustilanteissa.
- 5) Tarvitaan lisää vaikuttavia ja varhaisia yksilöllisiä hoidon ja työkyvyn tukitoimia.
- 6) Yksilöllisten ja tiloihin kohdistuvien suositusten perustelut tulee olla selkeät.
- 7) Tth-erikoislääkärikoulutuksessa huomioitava esille tulleet kehittämistarpeet ja tarjota uutta tutkittua tietoa sisäilmaan liittyvän oireilun moninaisista taustatekijöistä ja niiden terveydellisistä merkityksistä.

**Kehittämishanke:
Työkyvyn tuen hyvät käytännöt
sisäilmatilanteissa**

Työkyvyn tuen toimintamalli

- Kehittämishanke toteutetaan osana sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen johtamaa Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelmaa (2018–2028), joka on osa valtioneuvoston Terveet tilat 2028 -hanketta.
- Tavoitteena on rakentaa toimintamalli, joka kuvaa työnantajan, työterveyshuollon ja rakennuksen omistajan roolit ja hyvät työkyvyn tuen käytännöt tilanteisiin, joissa työntekijöillä on sisäilmaan liittyviä haittakokemuksia ja oireita.



Laaja-alainen näkökulma työkykyyn

- **Työkyvyn käsite vaihtelee** eri yhteyksissä.
- Sairaus tai oireisto ei tarkoita automaattisesti työkyvyn alenemaa.
- **Sairauslähtöinen työkykykäsitys** ohjaa hoitamaan sairautta ja parantamaan toimintakykyä.
- Sama sairaus tai vamma asettaa eri työtehtävissä ja elämäntilanteissa oleville kuitenkin erilaisia tuen tarpeita työkyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.
- Suuri osa työikäisille tyypillisistä vaivoista on erilaisten oireiden ja kroonisten tilojen yhdistelmiä, joihin ei löydy parantavaa lääketieteellistä hoitoa.



**Yksilön
resurssien (terveys, toimintakyky,
koulutus, tiedot ja taidot), arvojen,
asenteiden ja motivaation sekä työn,
työolosuhteiden ja työyhteisön
vuorovaikutuksen tulos**

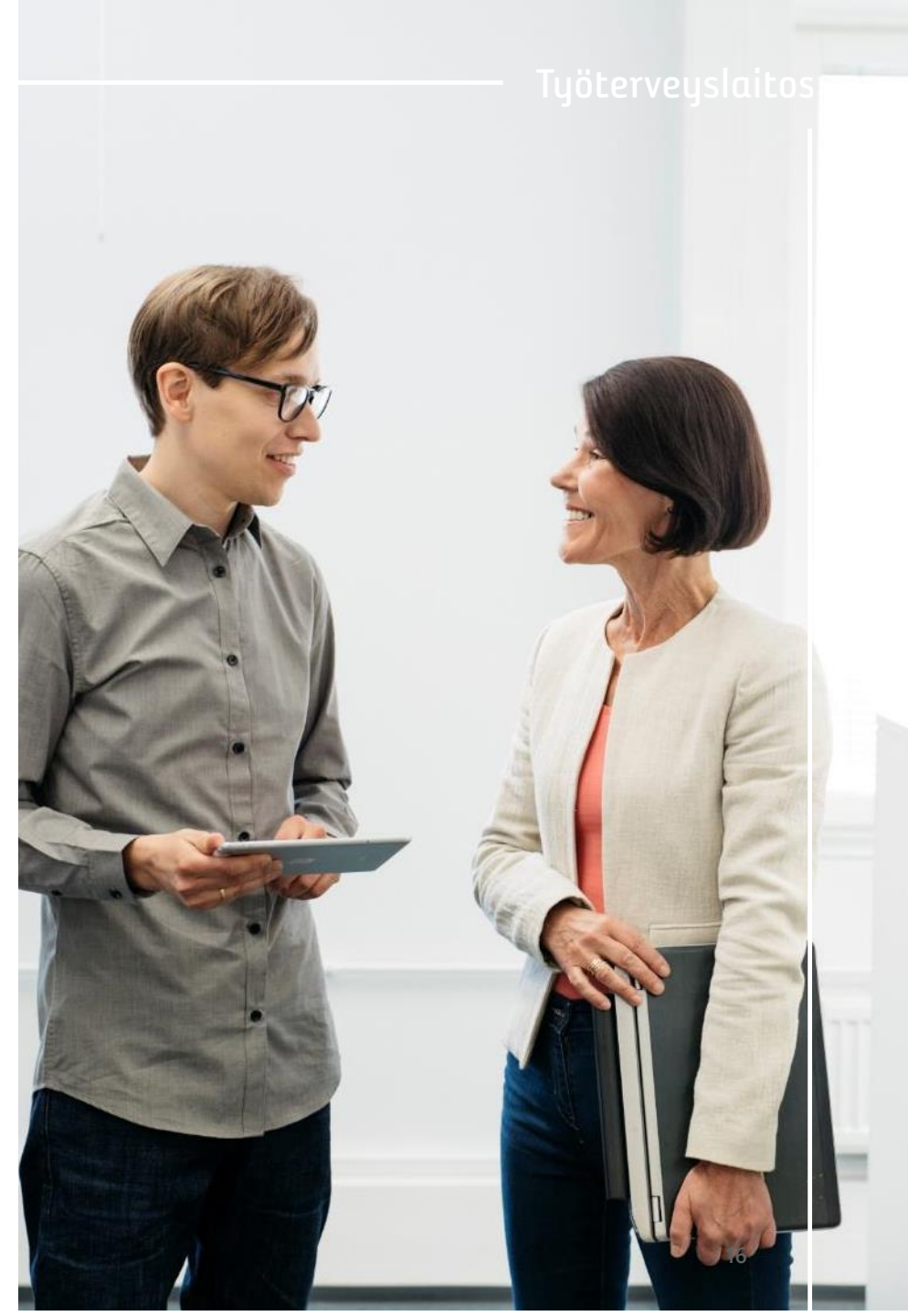
Työkyvyn tuki	Esimerkkejä
Työntekijään liittyvät keinot	Vastaanottokäynnit työterveyslääkärillä, -hoitajalla, -psykologilla, -fysioterapeutilla, oireiden tai sairauden hoidon tehostaminen, työterveysneuvottelu, sairauspäiväraha, ammatillisen kuntoutuksen keinot, työkykyarvio, hyvinvointivalmennus, esimiestyö, Kelan kuntoutus...
Työympäristöön liittyvät keinot	Sisäilman laatua parantavat keinot (esim. IV-säädöt, rakennustekniset korjaukset), apuvälineet (esim. ilmanpuhdistin), sijoitus toisiin tiloihin, siivouksen tehostaminen, työtilan materiaalien valinta...
Työtehtävään ja työjärjestelyihin liittyvä keino	Tehtävänkuvan muutos, työtehtävien rajaaminen, työvapaan järjestäminen, jotta voi työskennellä muualla
Työaikaan liittyvät keinot	Työn tauottaminen, työaikajoustot, työajan lyhentäminen, eri vuoroon siirtäminen, lomien pitäminen...
Työyhteisön toimintaan liittyvät keinot	Henkilöstön osallistaminen ratkaisukeinojen löytämiseen, sisäilmaan liittyvä koulutus ja riskikäsityksiin vaikuttaminen, työpaikkaselvitykset, ristiriitatilanteiden selvittely, työyhteisön tukikeskustelu, esimiestyön kehittäminen sisäilmatilanteisiin liittyen....

Kehittämishankkeen päätulokset

- Työkyvyn tuki sisäilmatilanteissa tulee liittää osaksi työpaikkojen sisäilmaongelmien ratkaisuprosessia.
- Sisäilmatilanteissa tulee tukea sekä yksilön että työyhteisön työkykyä.
- Sisäilmatilanteissa työkyvyn tuen prosessit tulee käynnistää yhtä aikaa rakennuksen sisäilmaprosessin kanssa. Työkyvyn tukitoimien tulee käynnistyä nykyistä varhaisemmin.
- Työkyvyn tuki sisäilmatilanteissa tulee olla työpaikan johtamaa toimintaa. Toiminta tulee liittää työpaikalla jo olemassa olevaan työkykyjohtamisen tai muuhun työkyvyn tuen malliin. Työterveyshuollon tulee toimia näissä prosesseissa asiantuntijana.
- Onnistuneella työkyvyn tuella sisäilmakysymyksissä on merkitystä työpaikalle laajemminkin mm. työpaikan taloudelle ja maineelle.

Tulevia Työterveyslaitoksen sisäympäristökoulutuksia

- **Sisäilmasto-ongelmat hallintaan – verkkovalmennus, [jatkuva ilmoittautuminen](#)**
- **Onnistu sisäilmaviestinnässä –webinaari 9.9.21, lisätiedot ja ilmoittautuminen <https://www.ttl.fi/koulutuskalenteri>**
- **Sisäilma ja terveys – verkkovälitteinen koulutus 17.11.2021**
- **Kehitetään toimintatapoja yhdessä! - virtuaalityöpajat, [jatkuva ilmoittautuminen](#) [Sisäilmaongelmat työpaikalla | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)**
- Tilauskoulutukset ja asiantuntijapuheenvuorot



Kiitos



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

