



## TYKY-toimintaa työntekijöille

### Miksi terveys on tärkeää?

*Terveys ei ole kaikki kaikessa, mutta ilman terveyttä mikään ei ole mitään. (Schopenhauer, 1788–1860, saksalainen filosofi)*

Schopenhauer ei ole ainoa, joka on ymmärtänyt terveyden ratkaisevan arvon. Neljä viidestä Euroopan asukkaasta pitää hyvää terveyttä keskeisen tärkeänä oman elämänlaatunsa kannalta. (1) Krooninen sairaus heikentää elämänlaatua merkittävästi. Monet pitkäaikaissairaudet, kuten sydänsairaudet, kakkostyypin diabetes ja syöpä, ovat pitkälti ehkäistävissä terveellisillä elintavoilla. Se edellyttää usein tottumusten muuttamista, esimerkiksi ruokavalion parantamista, fyysisen kunnon kohentamista ja tupakoinnin lopettamista. (2)

### Mitä TYKY-toiminta on?

TYKY-toiminta eli työkykyä ylläpitävä toiminta kattaa kaiken, mitä työnantajat, työntekijät ja yhteiskunta tekevät ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi työpaikoilla. Siihen sisältyy muun muassa seuraavia asioita:

1. Parannetaan tapaa, jolla työ on organisoitu, esimerkiksi
  - tarjoamalla joustavuutta työaikoihin
  - tarjoamalla joustavuutta työskentelypaikkoihin, kuten mahdollisuutta työskennellä kotoa käsin (etätty)
  - tarjoamalla mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen esimerkiksi kierrättämällä työtehtäviä ja laajentamalla työnkuvaa.
2. Parannetaan työympäristöä esimerkiksi
  - kannustamalla keskinäistä tukea kollegojen kesken
  - ottamalla työntekijät mukaan työympäristön kehittämisprosessiin
  - tarjoamalla työpaikkaruokalassa terveellistä ruokaa.
3. Kannustetaan työntekijöitä osallistumaan terveelliseen toimintaan esimerkiksi
  - tarjoamalla liikuntatunteja
  - järjestämällä käyttöön polkupyöriä lyhyiden matkojen kulkemiseen, kun työskentelyalue on laaja.
4. Rohkaistaan henkilökohtaiseen itsensä kehittämiseen esimerkiksi
  - tarjoamalla sosiaalisia taitoihin, kuten stressinhallintaan, liittyviä kursseja
  - auttamalla työntekijöitä lopettamaan tupakointi.

Työkykyä ylläpitävä toiminta on enemmän kuin vain työterveyttä ja työturvallisuutta koskevien lakisääteisten vaatimusten noudattamista: se merkitsee myös sitä, että työnantajat auttavat aktiivisesti työntekijöitään parantamaan omaa yleistä terveydentilaansa ja hyvinvointiaan. (3) Tässä prosessissa on olennaisen tärkeää ottaa työntekijät mukaan ja huomioida heidän tarpeensa ja näkemyksensä siitä, miten työn ja työpaikan organisointi tulisi toteuttaa.



### Muista!

- Omat elintavat ovat jokaisen yksityisasia. Ihmisiä voidaan kannustaa mutta ei pakottaa muuttamaan käytöstään – paitsi jos he aiheuttavat haittaa muille.
- Osallistuminen terveyttä edistävään toimintaan työpaikalla on vapaaehtoista. Terve elämä on kuitenkin aina ennen kaikkea oman etusi mukaista.
- TYKY-toiminta edellyttää aktiivista sitoutumista molemmilta osapuolilta: työnantajilta se edellyttää organisaation ja ympäristön osalta terveellisten olosuhteiden tarjoamista ja työntekijöiltä aktiivista osallistumista TYKY-ohjelmaan.

### Esimerkkejä TYKY-toiminnasta:

1. Työn ja yksityiselämän yhteensovittaminen:
  - sosiaalisen tuen, kuten päivähoitopalvelujen, tarjoaminen.
2. Mielenterveyden edistäminen ja ylläpitäminen, esimerkiksi
  - osallistava johtaminen, jossa työntekijöiden näkemykset ja mielipiteet huomioidaan
  - stressin vähentämiseen tähtäävän koulutuksen, rentoutumiskurssien ja luottamuksellisen psykologisen neuvonnan tarjoaminen.
3. Terveystieteistä huolehtiminen:
  - säännöllisten terveystarkastusten tarjoaminen verenpaine-, kolesteroli- ja verensokeriarvojen seuraamiseksi.
4. Liikunta:
  - vapaa-ajan liikuntaharrastusten kustannuksissa, kuten liikunta- tai vapaa-ajankeskusten jäsenmaksuissa, tukeminen
  - organisaation sisäisten liikuntatapahtumien järjestäminen
  - työntekijöiden kannustaminen käyttämään mieluummin portaita kuin hissiä.
5. Terveellisten elintapojen edistäminen:
  - alkoholin ja huumeiden käyttöä koskevan tiedon ja luottamuksellisen tuen tarjoaminen
  - terveellisestä ruokavaliosta tiedottaminen ja edullisten olosuhteiden tarjoaminen, jotta neuvoja voidaan soveltaa käytäntöön (esimerkiksi tarjoamalla ruokalassa terveellistä ruokaa ja riittävästi aikaa sen syömiseen).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) ja [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Mitä voit tehdä oman terveytesi parantamiseksi

Ehkä voit rohkaista työnantajaasi kehittämään (tai käynnistämään) terveyttä edistävää toimintaa kertomalla ideoitasi työnantajallesi ja edustajillesi? Ehdotuksesi tukena voit käyttää TYKY-toiminnasta työnantajille kertovaa tiedotuslehteämme.

Muista, ettei aloitteiden tarvitse välttämättä tulla työnantajalta, vaan jokainen voi itse kohentaa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Tässä joitakin esimerkkejä:

### Ruokailu työpaikalla

Terveellinen syöminen voi olla yksinkertaista. Tässä joitakin vinkkejä<sup>(\*)</sup>:

- Syö monipuolisesti ja nauti runsaasti hedelmiä ja vihanneksia.
- Syö kohtuullisia annoksia ja muista, että on parempi vähentää epäterveellisten ruokien määrää ruokavaliossa kuin pyrkiä niistä eroon kokonaan.
- Syö säännöllisin väliajoin.
- Aloita heti ja tee muutoksia vähän kerrallaan.

### Työhön liittyvä stressi

Stressiä voidaan vähentää monin tavoin. Ensimmäinen askel on tiedostaa ne asiat, jotka koet stressaaviksi, koska sen jälkeen voit puuttua niihin esimerkiksi

- välttämällä stressaavia tilanteita, kuten aamuruuhkaa: voisitko auton sijasta tulla töihin julkisilla liikennevälineillä?
- opettelemalla sanomaan ei, jos koet, että johonkin tehtävään suostuminen vaatisi sinulta liikaa
- sisällyttämällä aikatauluusi taukoja rentoutumista varten
- puhumalla tilanteesta esimiehellesi
- tiedostamalla stressin oireet, kuten uni- tai keskittymisvaikeudet; kuuntele kehosi viestejä
- keskustelemalla lääkärisi kanssa, jos oireet jatkuvat.

### Pysy liikkeessä

Aikuinen ihminen tarvitsee vähintään 30 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa viikon useimpina päivinä. Se parantaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja auttaa ehkäisemään painonnousua. Liikunta on tärkeää myös syövän, sydäntautien ja masennuksen ehkäisyssä.<sup>(\*)</sup>

(\*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/> ja <http://www.eufic.org/index/en/>

(\*) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Tässä joitakin yksinkertaisia vinkkejä, joiden avulla voit lisätä saamasi liikunnan määrää.

- Käytä portaita, aina kun se on mahdollista. Voit koettaa nousta portaita ainakin yhden kerrosvälin, ennen kuin käytät hissiä.
- Kulje lyhyet matkat mieluummin kävellen kuin bussilla tai autolla. Mieti, voisitko kävellä ensimmäisen pysäkin ohi seuraavalle.
- Harkitse työmatkasi kulkemista pyörällä.
- Sijoita tulostin jonkin matkan päähän työpöydästäsi, jos olet töissä toimistossa. Tämä lisää päivittäisen kävelyn määrää.
- Osallistu työpaikallasi tarjottuun liikunnalliseen toimintaan.

Liikuntaa voi lisätä lukemattomin muinkin tavoin, esimerkiksi kuntoilemalla itsekseen tai erilaisissa ryhmissä.

### Tosiasioita tupakoinnista

Tupakointi on ehkäistävissä olevien kuolemien tärkein syy maailmassa. Tupakka tappaa pitkäaikaisista käyttäjistään jopa joka toisen, puolet jo keski-iässä. EU:ssa tupakointiin kuolee vuosittain yli 650 000 ihmistä.<sup>(\*)</sup>

Tupakoinnin lopettamiseen on paljon muitakin syitä:

- Tunnet olevasi paremmassa kunnossa, koska hengityksesi muuttuu säännöllisemmäksi ja luonnollisemmaksi.
- Saat mielenrauhasi ja elämänhalusi takaisin, kun tupakoinnista luopumisesta aiheutunut levottomuus, stressi ja ärtymys hälvnevät.
- Säästät rahaa.
- Ihosi, hiuksesi, hampaasi ja sormesi näyttävät tupakasta luovuttuasi terveemmiltä ja hengityksesi on raikkaampi.
- Tupakointikieltoalueiden jatkuvasti yleistyessä ja laajentuessa saat paikkasi yhteiskunnassa takaisin. Vielä konkreettisemmalla tasolla tämä tarkoittaa sitä, että on yhä helpompaa vastustaa kiusausta aloittaa tupakointi uudelleen.

**Lisätieto** TYKY-toiminnasta on seuraavassa osoitteessa:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Lisätieto** TYKY-toiminnan edistämisestä verkossa suomeksi:

<http://www.ttl.fi>

<http://www.ttk.fi>

<http://www.tyohyvinvointifoorumi.fi>

<http://www.tyosuojelu.fi>

(\*) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

## Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANJA

P. +34 944794360 • F. +34 944794383

Sähköposti: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

