



93
FI

FACTS

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

ISSN 1681-2174

TYKY-toimintaa työnantajille

Mitä TYKY-toiminta on?

TYKY-toiminta eli työkykyä ylläpitävä toiminta on toimintaa, jolla työnantajat, työntekijät ja yhteiskunta yhdessä pyrkivät parantamaan ihmisten terveyttä ja hyvinvointia työpaikoilla. (1) Tähän päästään yhdistelemällä seuraavia toimia:

- kehittämällä työorganisaatiota ja työympäristöä
- kannustamalla työntekijöitä osallistumaan terveyttä edistävään toimintaan
- mahdollistamalla terveellisiä valintoja
- rohkaisemalla henkilökohtaista kehitystä.

Esimerkkejä TYKY-toiminnasta:

Organisaatiota koskevia toimenpiteitä:

- Tarjotaan joustavuutta työaikoihin ja työskentelypaikkoihin.
- Annetaan työntekijöille mahdollisuus osallistua työorganisaationsa ja työympäristönsä kehittämiseen.
- Tarjotaan työntekijöille mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen.

Ympäristöä koskevia toimenpiteitä:

- Tarjotaan sosiaalitoimia.
- Asetetaan kattava tupakointikielto.
- Luodaan psyykkisesti ja sosiaalisesti kannustava työympäristö.

Yksilöä koskevia toimenpiteitä:

- Tarjotaan ja rahoitetaan liikuntakursseja ja -tapahtumia.
- Kannustetaan terveelliseen ravitsemukseen.
- Tarjotaan ohjelmia tupakoinnin lopettamiseksi.
- Tuetaan henkistä hyvinvointia esimerkiksi tarjoamalla ulkopuolista nimettömänä saatavaa psykososiaalista neuvontaa ja ohjausta sekä stressin vähentämiseen tähtävää koulutusta.

Miksi TYKY-toimintaan kannattaa investoida?

Menestyvän organisaation perustana ovat kannustavassa ympäristössä toimivat terveet työntekijät. (1) TYKY-toiminnan ansiosta työntekijät kokevat voivansa paremmin ja olevansa terveempiä, mikä johtaa (2)

- poissaolojen vähentymiseen
- motivaation kasvuun ja tuottavuuden paranemiseen
- rekrytoinnin helpottumiseen
- työntekijöiden pienempään vaihtuvuuteen
- myönteiseen ja huolehtivaan imagoon.

(1) <http://www.enwhp.org>

(2) http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html



Tutkimukset osoittavat, että jokainen TYKY-toimintaan sijoitettu euro luo 2,5–4,8 euroa sijoitetun pääoman tuottoa alentamalla poissaolokustannuksia. (3)

Miten TYKY-toimintaa toteutetaan?

Neljä askelta kohti terveempää organisaatiota

TYKY-toimintaa toteutettaessa yksi tärkeimmistä onnistumisen edellytyksistä on kaikkien tahojen pysyvä sitoutuminen asiaan. Johdon sitoutuminen on siten ehdottoman tärkeää TYKY-ohjelman ja johdon käytäntöjen välisten ristiriitojen välttämiseksi. On myös erittäin tärkeää ottaa koko henkilöstö mukaan toteutukseen, aina kun se on mahdollista, ja kannustaa mahdollisimman laajaan osallistumiseen TYKY-toiminnan kaikissa vaiheissa.

Lisäksi useimmissa hyvin suunnitelluissa TYKY-ohjelmissa organisaation ja työntekijöiden tarpeet yhdistyvät. Niinpä TYKY-toiminnalle ei ole standardoitua mallia, vaan jokaisen organisaation on sovitettava TYKY-toiminnan ydinperiaatteet omiin olosuhteisiinsa. Näitä ovat muun muassa seuraavat:

1. Valmistautuminen

- **Perustakaa työryhmä**, joka vastaa TYKY-toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Siihen tulisi mieluiten kuulua edustajia seuraavista ryhmistä:
 - ylempi johto
 - henkilöstötoimikunta
 - henkilöstöosasto
 - työterveys- ja työturvallisuuspalvelut ja työsuojelutoimikunta.
- **Tiedottakaa kaikille** TYKY-ohjelmasta käyttämällä useita eri viestintäkanavia, kuten julisteita, ilmoitustauluja, intranetiä ja kokouksia.

(3) http://www.iga-info.de/fileadmin/texte/iga_report_3e.pdf

- **Varmistakaa, että lakisääteisiä työterveys- ja työturvallisuusvaatimuksia noudatetaan.** TYKY-toiminta on tehokasta vain, jos ammattiin liittyviä riskejä hallitaan onnistuneesti.

2. Suunnittelu

- **Arvioikaa tarpeet.** TYKY-toiminnan tehokkuus voidaan maksimoida arvioimalla työntekijöiden tarpeet ja odotukset. Tämä voidaan tehdä muun muassa seuraavilla tavoilla:
 - kohderyhmissä (focus groups)
 - verkkolomakkeilla toteutetuilla online-kyselyillä
 - yhdistämällä arviointi vastaaviin olemassa oleviin toimiin (esimerkiksi sisällyttämällä terveyttä ja hyvinvointia koskevia kysymyksiä riskinarviointikyselyyn)
 - tarkastelemalla olemassa olevia tietoja: yhtiön tilastot, kuten työvoimaa, poissaoloja ja työntekijöiden vaihtuvuutta koskevat luvut sekä muut työterveyden seurannasta tai vapaaehtoisesta terveysseulonasta saatavat terveystiedot saattavat tuoda esiin alueita, joilla toiminta on tarpeen.
- **Päätäkää, mikä on ensisijaista.** Määritellä TYKY-ohjelman tarkat tavoitteet ja asettakaa prioriteetit niiden mukaisesti. Tällaisia tavoitteita voivat olla muun muassa
 - työ- ja yksityiselämän yhteensovittamisen edistäminen
 - tuki- ja liikuntaelämisen vaivojen vähentäminen
 - yleinen terveellisten elämäntapojen edistäminen.
- **Liittäkää TYKY-toiminta riskinehkäisytoimintaan.** Aina kun se on mahdollista, TYKY-toiminnan suunnittelu ja toteutus tulisi kytkeä riskinehkäisytoimintaan.
- **Sisällyttäkää TYKY-ohjelmaan jo olemassa oleva,** toimivaksi todettu terveyttä edistävä toiminta, kuten lenkkiporukat.
- **Toteuttakaa koordinoitua ohjelmaa** mieluummin kuin useita erillisiä toimia.
- **Ottakaa tarvittaessa mukaan välittäjänä toimivia organisaatioita** ja hyödyntäkää kaikki tarjoukset, aineistot ja aloitteet. Tällaisia voivat olla esimerkiksi
 - lakisääteiset tapaturmavakuutusyhtiöt, jotka tarjoavat esimerkiksi alennuksia vakuutusmaksuihin TYKY-ohjelmia toteuttaville organisaatioille
 - sairausvakuutukset, joissa vakuutuksenottajille tarjotaan alennuksia, jos he liittyvät kuntoklubiin tai liikuntakurssille
 - vakuutusten hyödyntäminen työntekijöiden tupakkariippuvuuden hoitamiseksi.
- **Antakaa kaikille työntekijöille mahdollisuus.** Välttäkää epätasa-arvon luomista esimerkiksi jättämällä joidenkin työntekijöiden aikataulut huomiotta. Kannattaa myös miettiä, miten hoidetaan viestintä niiden kanssa, joilla ei ole sähköpostiosoitetta.
- **Pohtikaa lopputuloksen arviointia** jo ennen prosessin aloittamista. Onnistumisen tai epäonnistumisen merkkien seuraaminen helpottaa ohjelman arvioimista ja tarvittaessa sen kehittämistä.

3. Toteutus

- **Hankkikaa aktiivista ja näkyvää tukea ylimmältä johdolta, keskijohdolta ja alimmalta johdolta.** Tämä on yksi

tärkeimmistä tekijöistä terveellisen työpaikkakulttuurin luomisessa.

- **Pyrkikää saamaan työntekijät mukaan** niin tehokkaasti kuin mahdollista. Mitä paremmin TYKY-ohjelma sovitetaan työntekijöiden tarpeisiin, sitä vähemmän sitä tarvitsee markkinoida. Juuri teidän organisaatiollenne räätälöidyt kannustimet voivat olla avuksi terveellisempään kulttuuriin siirtymisessä organisaatiossanne. Tällaisia voivat olla muun muassa
 - rahalliset kannustimet ja lahjoitukset ulkopuolisen sosiaalisen tai liikunnallisen toiminnan kulujen kattamiseksi
 - työstä myönnettävät vapaat toimintaan osallistumista varten
 - kilpailut ja palkinnot, joilla TYKY-ohjelmiin osallistumista huomioidaan ja palkitaan.
 - **Sovittakaa aineisto kohdeyleisön mukaiseksi.** Tekstin monimutkaisuuden, yksityiskohtaisuuden ja tason tulisi olla lukijakunnan mukaista. Pyytäkää palautetta.
- ## 4. Arviointi ja täytäntöönpanon jatkaminen
- **Analysoikaa TYKY-ohjelman vaikutukset**
 - henkilöstön tyytyväisyyteen esimerkiksi kyselyn avulla
 - olennaisiin taloudellisiin seikkoihin, kuten työntekijöiden vaihtuvuuteen, tuottavuuteen ja poissaololukuihin.
 - **Arvioikaa TYKY-ohjelman taloudelliset hyödyt.**
 - **Tiedottakaa arvioinnin tuloksista:** kertokaa ihmisille onnistumisista ja muutoksista, joita aiotte jatkossa tehdä.
 - **Älkää lakatko suunnittelemasta ja kehittämästä:** hyvä TYKY-ohjelma on jatkuva prosessi.
 - **Varmistakaa, että ymmärrätte** arvioinnin yksityiskohtaiset tulokset, kun suunnittelette tulevaisuutta.

Muistettavaa:

- TYKY-ohjelman toteuttaminen ei ole mielekäästä, ellei samalla tarjota turvallista ja terveellistä työympäristöä. Työkyvyn ylläpitäminen perustuu terveyttä edistävään kulttuuriin, joka edellyttää ennen kaikkea asianmukaista riskienhallintaa.
- Työkyvyn ja terveyden edistäminen työpaikalla ylittää lakisääteiset vaatimukset. Se perustuu vapaaehtoiseen toimintaan molemmiin puolin.
- TYKY-toiminta voi olla menestyksekkästä vain, jos se sisällytetään pysyvänä osana kaikkiin organisaation prosesseihin.

Lisätietoa on seuraavassa osoitteessa:

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

Lisätietoa terveyden edistämisestä työpaikalla suomeksi verkossa:

<http://www.ttl.fi>

<http://www.ttk.fi>

<http://www.tyohyvinvointifoorumi.fi>

<http://www.tyosuojelu.fi>

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ESPANJA

P. +34 944794360 • F. +34 944794383

Sähköposti: information@osha.europa.eu

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. Tekstin jäljentäminen on sallittua, kunhan lähde mainitaan. *Printed in Belgium*, 2010

