



Työterveyslaitos

Työhyvinvoinnin rakentajat

ESR+ 2025 - 2027



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Euroopan unionin
osarahoittama

“Voimavaroja keholle, mielelle ja elämänvaiheisiin”

TYÖKYKY

Työ- ja toimintaympäristön muutos
ja monimuotoisuus

Digitalisaatio ja
monimuotoistuva työ



Terveys

Osaaminen

Motivaatio ja työn
merkityksellisyys

Elämäntilanne

Työyhteisö

Julkisten palvelujen
asiakastarpeet ja -odotukset

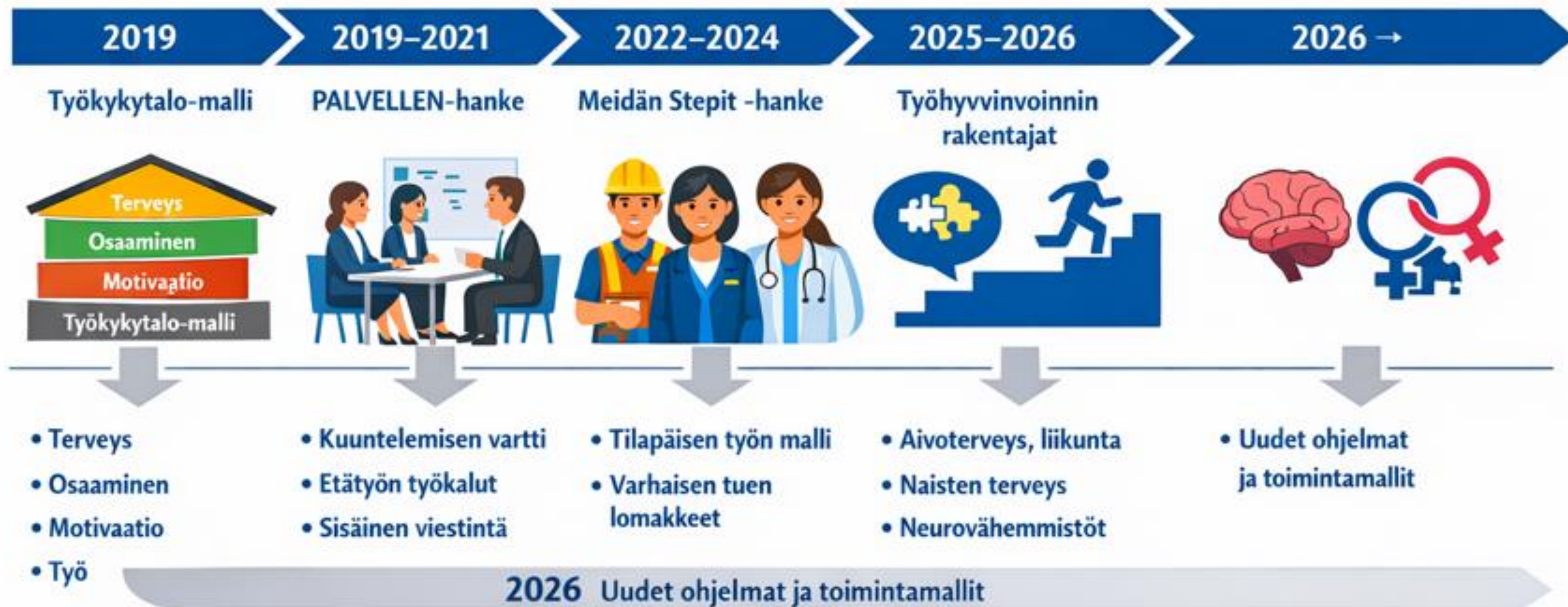
Työvoiman
saatavuus ja epävarmuus
työmarkkinoilla



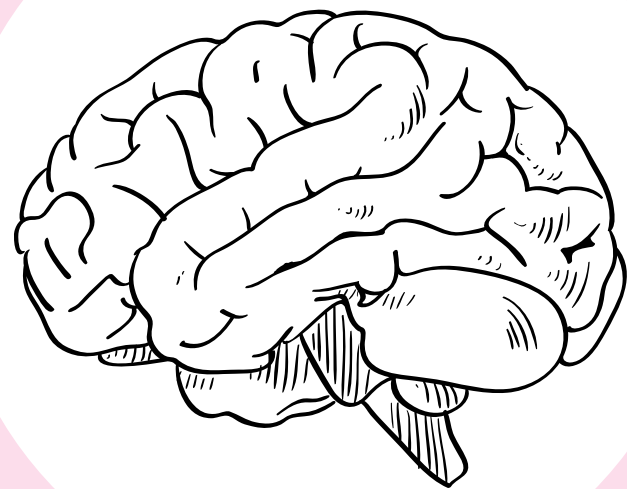
Talouden ja
tehokkuuden vaatimukset

JOHTAMINEN

Lainsäädäntö,
sosiaaliturva
ja tuoehtosonimukset



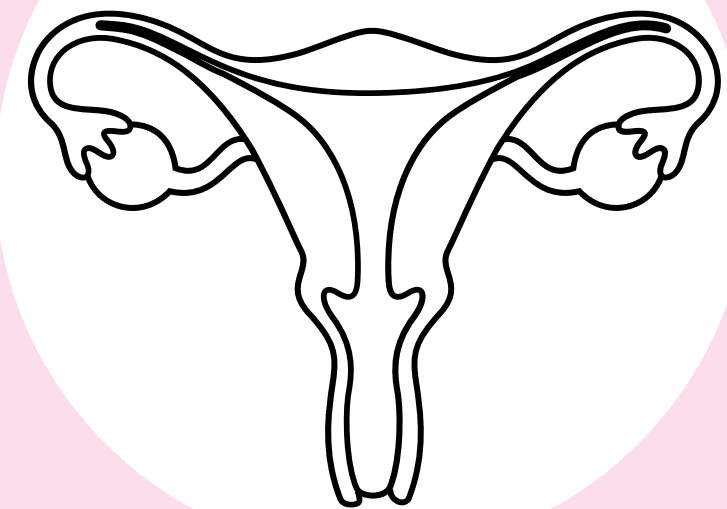
Havaitut haasteet



**TYÖTAPAMME HAASTAVAT
AIVOTERVEYTTÄ JA
JAKSAMISTA YLEISESTI**



**EMME LIIKU TARPEEKSI JA
ISTUMME LIIKAA - TOISAALTA
KUORMITUS VOI OLLA
YKSIPUOLISTA**



**NAISTYYPILLISET OIREET
KOROSTUVAT
KUNTATYÖSSÄ**

Hankkeen tavoitteena

LÄPILEIKKAAVA TEEMA: Hyvinvointia tukeva ja erilaisuutta huomiova esihenkilötyö TP4

- Toimintamallit, jotka tukevat työhyvinvointia, jaksamista ja aivojen terveyttä (sis. psykologinen turvallisuus)
- Ikäjohtaminen aina uran alkuvaiheista uran loppuvaiheisiin, työ- ja perhe-elämän ja vapaa-ajan yhdistäminen
- Erilaisuuden johtaminen (esim. neuromonimuotoisuus)

Työterveyslaitos

Aivoystävällinen kuntatyö TP1

- Aivoergonomia ja toimintamallit työpisteissä
- Aivoystävällisen osaamisen ja ymmärryksen lisääminen
- Neuromoninaisuuden huomioivat toimintamallit

Työterveyslaitos



Liikunnallisen elämän tukeminen TP2

- Liikunnallisen elämän tukeminen ja siihen ohjaaminen
- Työpäivän aikaisen kuormituksen sekä paikallaan olon aiheuttamien lieveilmiöiden vähentäminen

Työterveyslaitos



Naistyypilliset oireet ja niiden lieventäminen TP3

- Naisterveyden ja sen työkykyvaikutusten parempi ymmärrys
- Tietoisuuden lisääminen, häpeän poistaminen
- Konkreettisten työkalujen kehittäminen kuntiin
- Kokeilut työterveyden kanssa



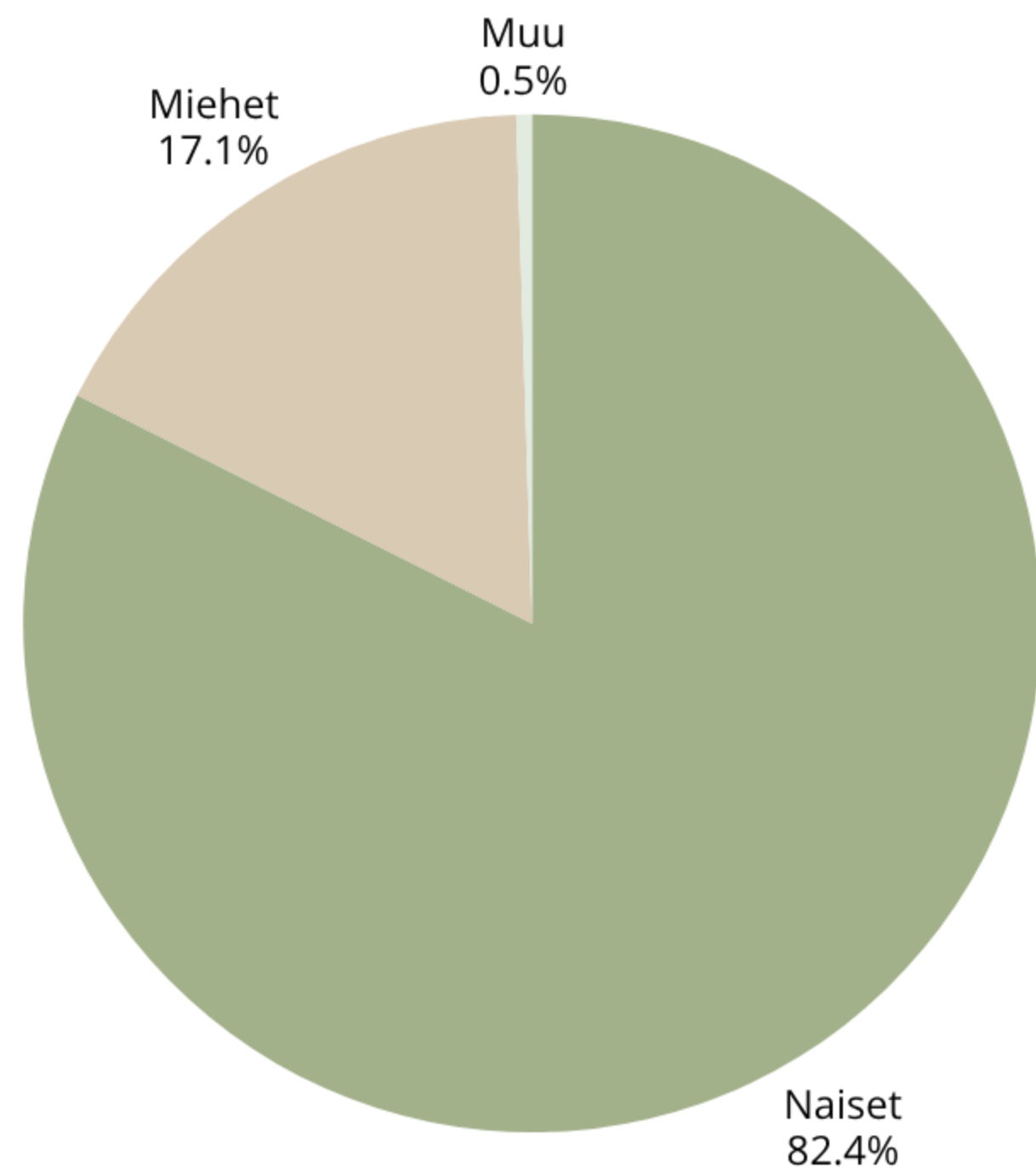
Toimintamallien kokoaminen ja viestintä TP5

- Toimintamallien kokoaminen
- Tulosten jakaminen ja levittäminen
- OY ja TTL rooli tärkeä - ohryyn myös KEVA

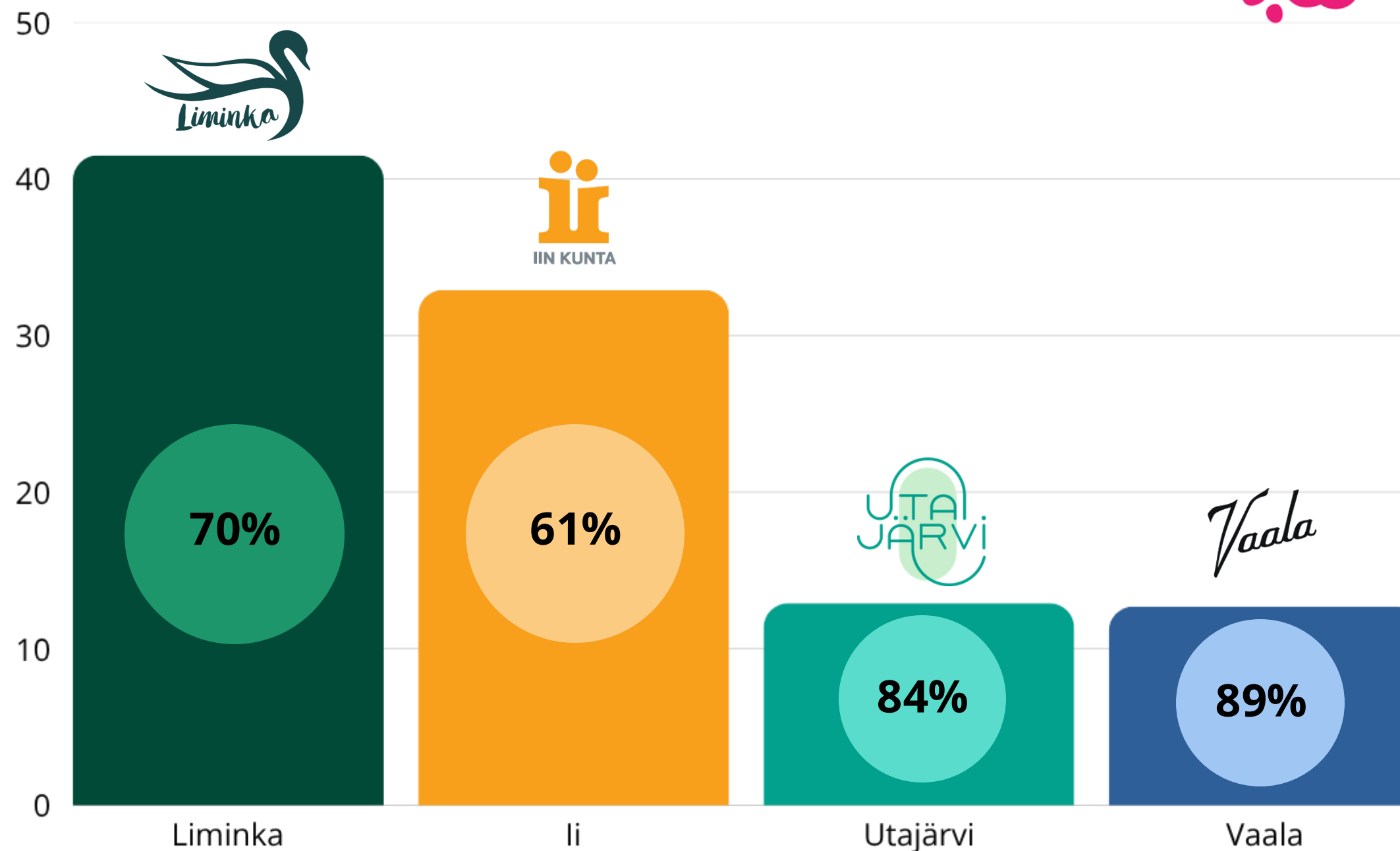


Tavoitteena sairauspoissaolojen vähentäminen, työkykyisyyden tukeminen ja työhyvinvoinnin kasvattaminen

Laaja aineisto kehittämisen pohjana



Vastausprosentit: koko aineisto ja kunnittain



"Työhyvinvointi ei synny itsestään – se syntyy valinnoista"

Naisterveys

Kolme neljästä naisesta kokee, että naistyypilliset oireet vaikuttavat työhön.



77%

Naisista kokee naistenterveysteen liittyvien oireiden **heikentävän työkykyä**

36%

Kokee oireiden vaikuttavan merkittävästi **työhyvinvointiin, 29% työkykyyn.**

43%

On tullut töihin **oireista huolimatta** – keskimäärin 10 päivänä puolen vuoden aikana

5%

Kertoo poissaoloista naistenterveysten syistä → työhön tullaan oireista huolimatta

“Työhyvinvointi ei synny itsestään – se syntyy valinnoista”

Naisterveys



Stigman vähentäminen, keskustelukulttuurin avaaminen ja esihenkilöiden koulutus ovat avainasemassa.

- **53 %** naisista ja **59 %** esihenkilöistä kokee, että aiheen ympärillä on stigmaa
- **Yli puolet naisista** ei ole kertonut esihenkilölleen oireiden syystä tai vaikutuksesta työhön
- **31 %** kokee, ettei aiheesta ole luontevaa puhua esihenkilön kanssa
- **49 %** esihenkilöistä kokee, ettei heillä ole riittävästi mahdollisuuksia tukea työkykyä
- **64 %** toivoo lisäkoulutusta aiheeseen

“Työhyvinvointi ei synny itsestään – se syntyy valinnoista”

Perhevastuut ja hoivavelvoitteet



*Hoivavastuut korostuvat naisilla: **64 %** naisista ja **54 %** miehistä huolehtii läheisestään.
Pienten lasten vanhempia on miehistä noin kolmasosa ja naisista vajaa kolmannes.*

- Pienten lasten vanhempi tai huoltaja: mies **32,7%**, nainen **27,5%** (kaikista **28,3%**)
- Vastaa pääosin yksin perheen arjesta: mies **5,2%**, nainen **13,1%**
- Erityislapsen/lasten vanhempi tai huoltaja: mies **5,9%**, nainen **8,1%**
- Virallinen omaishoitaja: mies **0%**, nainen **1,1%**
- Epävirallinen omaishoitaja: mies **12,4%**, nainen **19,5%**
- Isovanhempi, joka osallistuu säännöllisesti hoivaan: mies **4,6%**, nainen **8,8%**

“Työhyvinvointi ei synny itsestään – se syntyy valinnoista”

Työterveyssoimus



- Sopimus kattaa lakisääteisen työterveyshuollon (terveystarkastukset ja työpaikkakäynnit) lisäksi sairaanhoitopalvelut yleislääkäritasoisina.
- Keskeisintä tarkastella onko asia työkykyyn vaikuttava asia
- Liikkeelle hoidon tarpeen arvion kautta

"Ihmisen kokoisessa työssä mahtuu myös liikkumaan"

Mitä työterveyden sopimus sisältää naisten terveyden osalta?



- Sopimus kattaa lakisääteisen työterveyshuollon (terveystarkastukset ja työpaikkakäynnit) lisäksi sairaanhoitopalvelut yleislääkäritasoisina.
- Sopimus kattaa työkykyyn vaikuttavien naistyypillisten oireiden hoidon esim.: runsaat ja kipeät kuukautiset, hormonaalinen migreeni, endometrioosi, pmos (monirakkulaoireyhtymä), vaihdevuosi- ja esivaihdevuosioireet kun oireet haastavat omassa työssä selvitymistä. Aiemmin kirjaus ei gynekologiset palvelut.
- Tärkeä huomata, että naistyypillistenkin oireiden hoidon aloittaa yleislääkäri, automaattisesti ei mennä gynekologille. → henkilöstöllä oppiminen
- Hankkeen myötä hoitopolkuja mietitään yhdessä Oulun yliopiston ja Työterveyslaitoksen kanssa. TYÖOTE -malli
- Hankkeessa myös annetaan ohjausta oimailmoituspoissaolojen kirjaukseen naistyypillisten oireiden osalta.

“Ihmisen kokoisessa työssä mahtuu myös liikkumaan”

Yhteinen ymmärrys työterveys sopimuksen sisällöstä

- Kaikkien näiden kannalta oltava erittäin selkeä työterveys sopimus, jotta kaikki asianomaiset tietävät, miten toimitaan

Työntekijät:

- Tiedotusta siitä, millaista palvelua ja millaisissa tilanteissa TTH:sta on saatavana
 - ei "vuositarkastuksia" tai erikoislääkärikäyntejä - useimmiten hoidettavissa yleislääkäritasoisesti, korkeintaan konsultaatio, jos sopimukseen kuuluu

Työnantaja:

- Päivitä sopimus
- Vaadi osaamista yleislääkäritasolla/valitse palveluntarjoaja niin, että voit luottaa osaamiseen
- Sisäinen viestintä ja selkeät käyttöohjeet

Työterveyshuolto:

- Ymmärrys siitä, mitkä naisterveyteen liittyvät oireet tai sairaudet voidaan hoitaa yleislääkäritasoisesti
- Osaaminen

Käytännön esimerkkejä



Etäpäiväkahvit

Esihenkilö-
valmennus

Naisterveyden-
valmennukset

Työpaikan wc-
tilojen
kartoitus

Menopaussoirei-
den kognitiivisten
oireiden
tunnistaminen

Omailmoitus-
käytänteiden
tarkastelu

Naisterveyden
ajokortti

Työikäisten
ravitsemussuositukset,
Proteiini ja
painonhallinta

“Työelämä ei ole sprintti, vaan maraton”

Naisterveyden ajokortti



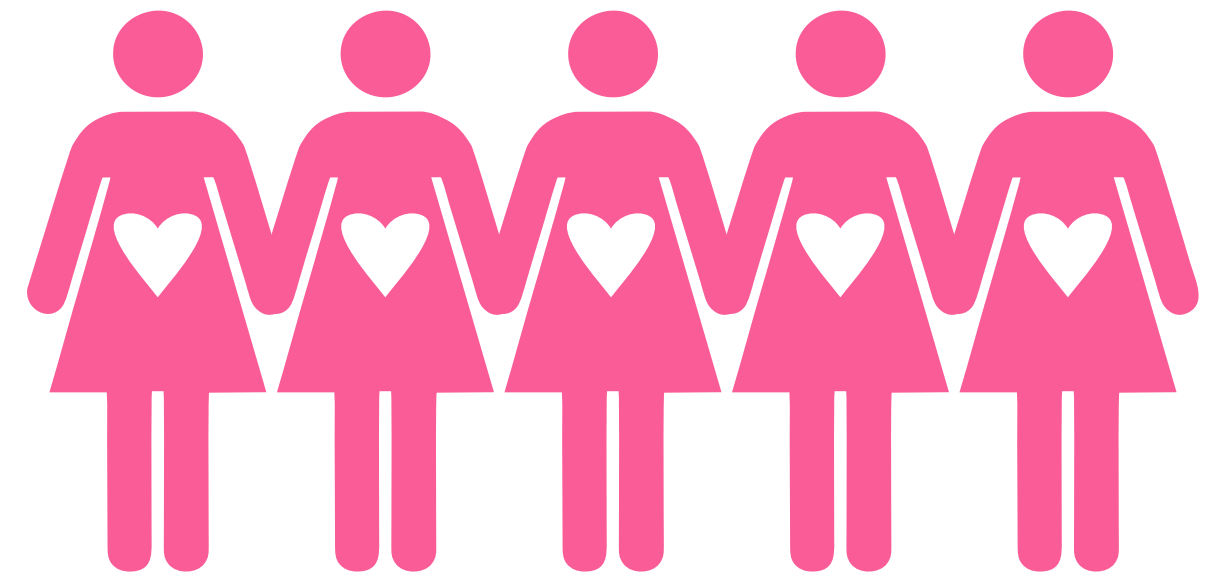
Konkreettisia työkaluja naisterveyden huomioimiseen työelämässä

ESIHENKILÖILLE

- naisterveyteen liittyvät työkykyhaasteet
- rakentava kohtaaminen
- työkyvyn tukeminen
- työkykyhaasteiden tunnistaminen ja käsittely

TYÖNTEKIJÖILLE

- yleiset naisterveyteen liittyvät oireet
- oireiden vaikutukset työkykyyn ja työhyvinvointiin
- puheeksiotto
- avoimemman keskusteluilmapiirin rakentaminen



**TULOSSA HANKEKUNTIEN KÄYTTÖÖN
MYÖS TYÖTERVEYSHUOLLOILLE OMA KOKONAISUUS**

“Hyvinvointia rakennetaan yhdessä – osana työarkea”

Vaihdevuodet näkyväksi työpaikoilla

Vaihdevuosibingo on hankkeessa kehitetty matalan kynnyksen materiaali vaihdevuosia koskevan tietoisuuden lisäämiseen.

Tavoitteena on:

- lisätä tietoa vaihdevuosien moninaisista oireista
- madaltaa kynnystä tunnistaa ja ottaa aihe puheeksi
- tehdä vaihdevuosista luontevampi osa työhyvinvoinnista käytävää keskustelua

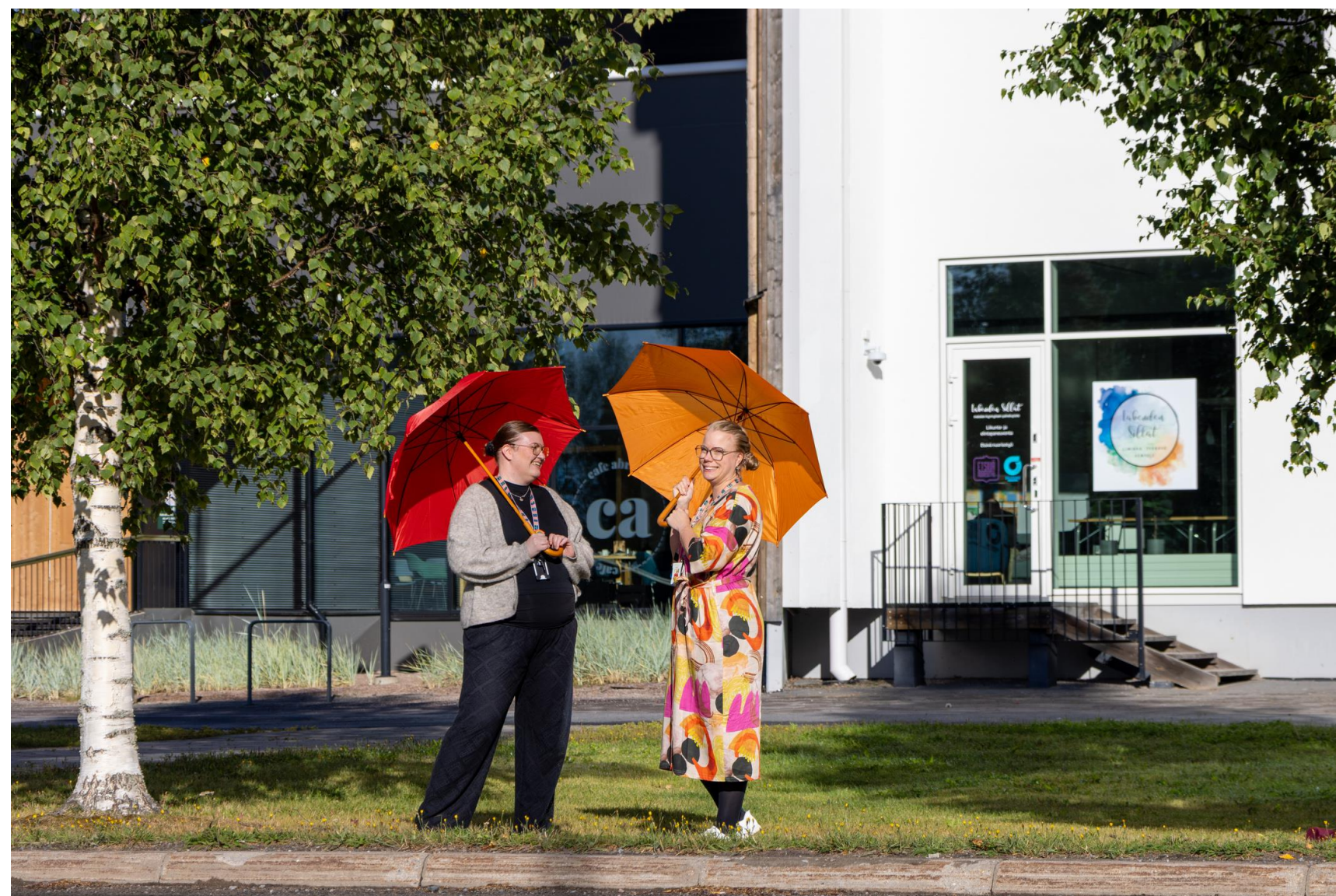
Oireet tutuiksi:
VAIHDEVUOSIBINGO

Kärsin kuumista aalloista ja hikoilen kuin saunassa vaikken tekisi mitään.	Herään usein tahtomattani aamuyön tunteina, enkä saa enää unta.	Nauraminen ja ponnistelu aiheuttaa virtsankarkailua.
Lihaksiani ja niveliäni särkee ilman ilmeistä syytä.	Olen 44-55 -vuotias.	Pinnani on kireällä ja ärsynnyn ilman syytä.
Energiatasoni ovat laskeneet ja olen itkuherkkä.	Ihoni ja limakalvoni kutisevat ja kuivuvat.	Muistini ei ole ennallaan ja keskittyminen rakoilee.

Lähes jokainen nainen kärsii elämänsä aikana vaihdevuosisoireista. Oireet voivat heikentää elämänlaatua ja työkykyä. Useimmiten oireita voidaan kuitenkin hoitaa eikä niiden kanssa kannata sinnitellä.

  Euroopan unionin rahoittama      OULUN YLIOPISTO Työterveyslaitos

Ollaan yhteydessä!



Eliisa Tornberg

eliisa.tornberg@liminka.fi

050 377 1513

Hanna Ikonen

hanna.ikonen@liminka.fi

040-1854004

Kaisa Salmu

kaisa.salmu@liminka.fi

040-193 9166

"Miten sinä voit juuri tänään?"



Työterveyslaitos



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Euroopan unionin
osarahoittama