

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

Työuupumukseen liittyviä käytäntöjä - selvitys Euroopan 10 eri maassa

4.11.2024 | ESITTÄJÄ: Riitta Sauni

Työryhmä:

Hakanen Jari, Työterveyslaitos

Kausto Johanna, Työterveyslaitos

Vuorento Mirkka, Työterveyslaitos

Mäkikangas Anne, Tampereen yliopisto

Salminen Stela, Tampereen yliopisto

Sauni Riitta, Tampereen yliopisto

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

Sisältö:

I Työuupumuksen käsitteistöstä

II Miten hallita työuupumusta – käytäntöjä meiltä ja muualta.
VN-Teas-hankkeen tuloksia

III VN-Teas-hankkeen suosituksia

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

I Työuupumuksen käsitteistöstä

Työuupumus viittaa työperäiseen tilaan, jolle on ominaista vakava väsymys, henkinen etääntyminen työtä, kognitiivisen toiminnan häiriöt ja tunteiden hallinnan häiriöt (Schaufeli ym., 2019)



1) Väsymys



2) Henkinen etääntyminen
työstä



3) Kognitiivisten toiminnan
häiriöt



4) Tunteiden hallinnan
häiriöt

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

II Miten hallita työuupumusta – käytäntöjä meiltä ja muualta.

- VN-Teas-hankkeen tuloksia

Selvityksen tavoitteet

- Koota tietoa työuupumuksen arvioinnista, diagnosoinnista ja hoidosta eri maissa.
- Arvioida työyhteisöjen, työpaikkojen ja työterveyshuoltojen toimintatapojen kehittämisen mahdollisuuksia työuupumuksen hoidossa.
- Laatia ehdotuksia työuupumuksen hallinnan parantamiseksi työpaikoilla ja yhteiskunnassa.

Menetelmät

- Menetelmänä oli tapaustutkimus.
- Tapausmaiksi valittiin Suomen lisäksi sellaisia maita, joissa työuupumukseen liittyvät määritelmät ja toimintamallit poikkeavat toisistaan ja joiden tarkastelun oletimme olevan hedelmällistä Suomen näkökulmasta. Myös toimintamallit sellaisissa maissa, joissa työuupumus on mukana ammattitautiluokituksessa, olivat kiinnostuksen kohteina.

Kohdemaat

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet



Kustakin kohdemaasta kerättiin lisäksi työuupumuksen määrittelyyn, tunnistamiseen sekä hoito- ja kuntoutuskäytäntöihin ja -ohjeistuksiin liittyviä **dokumentteja** (raportteja, ohjeistuksia, artikkeleita, esityksiä, tilastoja ja esitteitä), joista muut kuin englannin- tai ruotsinkieliset käännettiin suomeksi.

Haastatteluiden lukumäärät: Ruotsi (n = 5), Hollanti (n = 5), Belgia (n = 3), Ranska (n = 4), Saksa (n = 3), Espanja (n = 2), Italia (n = 2), Tanska (n = 4), Latvia (n = 1), Suomi (n = 2 haastattelua ja n = 4 ryhmäkeskustelua).

Aineisto

- Aineisto koostui asiantuntijahaastatteluista ja dokumenttiaineistosta.
- Haastateltavat tahot kussakin maassa edustivat tutkimussektoria, hoitoa tarjoavia tahoja, viranomaisia ja työpaikkoja. Nämä vaihtelivat kunkin maan toiminta- tai palvelujärjestelmän mukaan.
- **Englanninkieliset haastattelut** toteutettiin samojen haastattelijoiden toimesta samaa haastattelurunkoa käyttäen. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin. Haastatteluja kertyi yhteensä 28 kappaletta, ja niihin osallistui 31 henkilöä. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin verran. Kolme asiantuntijaa vastasi haastattelukysymyksiin kirjallisesti.
- Suomessa **neljä ryhmähaastattelua**, jotka järjestettiin Työterveyslaitoksella. Ryhmähaastattelut nauhoitettiin ja keskustelut litteroitiin. Osallistujina keskusteluissa oli 20 asiantuntijaa: Tapaturmavakuutuskeskus (TVK), Suomen osuuskauppa (SOK), Mehiläinen, Kela, Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden tutkimuskeskus Teet, Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer, Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Elo, Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma, Akava, Elinkeinoelämän keskusliitto EK, Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö SAK, Kuntien eläkevakuutus Keva ja Terveystalo.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

Selvityksen tärkeimpiä tuloksia

Nostoja päätuloksista ja esiin nousseista kysymyksistä

- Useimmissa maissa työsuojelulainsäädännössä säädetään psykososiaalisten riskien hallinnasta.
- Työuupumuksen diagnostinen status noudatti kaikissa muissa maissa paitsi Ruotsissa kansainvälisen tautiluokituksen (ICD-10) määritelmää, jossa se nähdään elämäntilanteen hallintaan liittyvänä ongelmana ja ilmoitetaan koodilla Z73.0. Ruotsissa työuupumus on määritelty sairausdiagnoosiksi (utmattningssyndrom, F43.8 A).
- Neljässä selvityksen kohteena olleessa maassa (Ruotsissa, Italiassa, Tanskassa ja Latviassa) työuupumus on mukana maiden virallisessa ammattitautiluokituksessa. Myös Ranskassa krooniseen stressiin liittyvät oireyhtymät, kuten työuupumus, on mahdollista korvata ammattitautina virallisen ammattitautiluokituksen ulkopuolella. Aiemmassa 29 maata kattavassa selvityksessä todettiin työuupumuksen kuuluvan ammattitautiluokitukseen yhdeksässä maassa (Lastovkova ym., 2018).
 - Mikäli työuupumus kuuluisi ammattitauteihin, se korostaisi työpaikan vastuuta, mutta edellytyksenä olisi Suomessa ammattitautilainsäädännön perusteiden muuttaminen. Tällä hetkellä lain mukaan ammattitautikorvauksiin voivat oikeuttaa kemiallisista, fysikaalisista tai biologisista altisteista johtuvat sairaudet, mutta ei psyykkinen kuormitus.
 - Milloin työperäiset syyt voitaisiin katsoa uupumuksen pääasiallisiksi syiksi?
 - Työuupumuksen diagnostiikka perustuu pitkälti henkilön ilmoittamiin oireisiin.

Nostoja päätuloksista

- Selvityksen perusteella neljässä maassa työuupumusdiagnoosia voidaan käyttää työkyvyttömyyden perusteena, kahdessa maassa tällöin käytetään jotain muuta diagnoosia (esimerkiksi masennus), Belgiassa diagnoosia ei tarvitse merkitä sairauspoissaolotodistukseen lainkaan ja Saksassa sekä Suomessa työuupumus ei oikeuta työkyvyttömyyden korvauksiin.
 - Muiden maiden esimerkkejä työuupumuksen asemasta sosiaalivakuutusjärjestelmissä on vaikea soveltaa suoraan Suomeen, koska järjestelmät poikkeavat suuresti toisistaan.
- Työuupumuksen hoitotoimenpiteet olivat useissa maissa moniammatillisesti toteutettuja. Ne kohdistuivat pääosin työntekijään sisältäen erilaisia terapeutisia toimenpiteitä. Selvityksen perusteella yhteistä työuupumuksen hoitomallia ei tunnistettu, vaan maakohtaiset käytännöt erosivat paljon toisistaan.
- Työnantajan rooli on keskeinen ennaltaehkäisyssä, työn paluun järjestämisessä ja työn muokkauksissa.

Nostoja Suomen asiantuntijoiden ryhmähaastatteluista koskien työterveyshuoltoa

- Hoidollisissa toimenpiteissä tulisi ymmärtää työuupumuksen syyt, jotta työuupunutta henkilöä voidaan auttaa ja kohdistaa hoito oikein.
- Työperäisten syiden lisäksi myös yksityiselämän haasteellisia tilanteita ja työntekijöiden erilaisia persoonallisuuden ominaisuuksia (kuten tunnollisuus ja vaativuus) ja puutteellinen resilienssi, jotka saattavat altistaa työuupumukselle ja vaativat erilaisia toimenpiteitä kuin pelkkä työperäinen työuupumus.
- Tärkeänä nähtiin erityisesti työpsykologin vastaanotto ja työterveys- ja työkykyneuvottelut sekä niissä päätettävät toimenpiteet, kuten työajan ja työkuvan muokkaus tai tarvittaessa työtehtävän muutos.
- Työterveysyhteistyön tulisi olla strategisempaa, toisin sanoen henkilöstön pitkäaikaista hyvinvointia ja jaksamista tukevaa.
- Hyvä työterveyshuoltokäytäntö -opaskirja tulisi päivittää.

Nostoja Suomen asiantuntijoiden ryhmähaastatteluista koskien työterveyshuoltoa

- Työterveyshuollon tekemisiin työpaikkaselvityksiin pitäisi panostaa ja niissä korostaa työolosuhteiden kuormittavuuden ohella myös voimavaratekijöitä. Työuupumuksen kartoitus työpaikkaselvityksiin?
- Koettiin myös, että työterveyshuoltoon oltiin usein liian myöhäisessä vaiheessa yhteydessä ja esitettiin, että myös esihenkilö voisi ottaa työterveyshuoltoon yhteyttä.
- Palveluiden saatavuudessa saattaa esiintyä epätasa-arvoa eri yritysten välillä.
- Tth resurssit: ajansaaminen vastuulääkärille joskus haasteellista.
- Mielenterveyden tuen lisäämistä työterveyshuollon palveluihin ja enemmän ja laajempaa psykologista osaamista työterveyshuollon ammattitiimiin.
- Organisaatiopsykologista osaamista työterveyshuoltoon.
- Rajattu määrä työterveyspsykologin käyntejä joskus ongelmallista.
- Työterveyshuollon pitäisi toimia nopeammin. Tiedonkulun pitäisi olla avoimempaa työpaikkojen ja työterveyshuollon välillä.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

III VN-Teas-hankkeen suosituksia

Toimenpidesuosituksset

Tulosten perusteella esitämme suosituksia liittyen työuupumuksen ennaltaehkäisyyn, määrittelyyn ja hoitoon sekä terveydenhuollon toiminnan kehittämiseen.



1. Työuupumuksen ennaltaehkäisy

Suositukset:

Organisaatioissa on arvioitava psykososiaalinen kuormitus osana lakisääteistä riskinarviointia.

Työpaikoilla johdon, työntekijöiden, henkilöstöjohdon, työsuojelun ja työterveyshuollon yhteistyötä on vahvistettava ja vastuita ja tehtäviä selkiytettävä.

Työnantajan ja työntekijöiden on yhdessä panostettava työhyvinvoinnin johtamisen käytäntöihin ja turvalliseen työilmapiiriin.

Työpaikkojen ylimmän ja keskijohdon rooli työuupumuksen ehkäisemisessä on tärkeä. Lisäksi johdon valmiuksia ymmärtää ja rakentaa kestävää työhyvinvointia on lisättävä.

1. Työuupumuksen ennaltaehkäisy (jatkuu)

Lähiesihenkilötyötä on resursoitava riittävästi.

Johdon ja esihenkilöiden tiedollisia ja taidollisia valmiuksia on lisättävä perus- ja täydennyskoulutuksen avulla. Kansallisesti saatavilla oleva esihenkilökoulutus työuupumuksesta on kehitettävä.

Työpaikoilla on tehtävä säännöllisiä henkilöstökyselyjä, jotka sisältävät luotettavan työuupumusoireita mittaavan kyselyn (esimerkiksi BAT-kysely).

Työntekijöiden valmiuksia oman työhyvinvointinsa johtamiseen on lisättävä.

1. Työuupumuksen ennaltaehkäisy (jatkuu)

Koululaisten ja opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin koulutus on sisällytettävä osaksi työelämätaitoja ja mentorointia. Perehdytystä työharjoittelujaksoissa ja työelämään siirryttäessä on kehitettävä. Lukion, ammatillisten oppilaitosten ja korkea-asteen opetussuunnitelmiin on sisällytettävä työstressin ja työuupumuksen oireiden tunnistaminen ja käsittely sekä opettajakoulutukseen hyvinvoinnin johtamisen perusteet.

Myös työpaikoilla on tarjottava tietoa ja keskustelumahdollisuuksia sekä välineitä työuupumuksen varhaiseen tunnistamiseen ja ehkäisemiseen.

2. Terveysthuollon toiminnan kehittäminen

Suositukses:

Työterveyshuollon ja terveydenhuollon ammattilaisten osaamista ja käytäntöjä on kehitettävä esimerkiksi laatimalla kansallinen hoitosuositus työuupumuksesta.

Työntekijän, työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyötä ja tiedonkulkua (työterveysyhteistyötä) on vakiinnutettava ja vahvistettava.

Tietoisuutta työterveyshuollon roolista ja mahdollisuuksista tukea työhön paluuta on yleisesti lisättävä.

Työuupumuksen hoidossa tulee varmistaa yhteys muun terveydenhuollon ja työterveyshuollon välillä. Työote-toimintamalli tarjoaa tässä hyvän tavan toimia.

3. Työuupumuksen diagnostiikka ja hoito

Suosituksset:

Nykyisen koodin Z73.0 aktiivinen ja johdonmukainen käyttö käyntidiagnoosina ja sairauspoissaolotodistusten lisädiagnoosina työuupumustapauksissa.

Sellaisen käytännön luominen, jossa oirediagnoosikoodia Z73.0 käytettäessä käynnistyy säännönmukaisesti työterveysneuvotteluprosessi.

Selvitetään, onko työuupumusta mahdollista luokitella sairaudeksi ja minkälaisia vaikutuksia sillä olisi työuupumuksen hoitoon sekä Suomen sosiaalivakuutusjärjestelmään ja sen rahoitukseen.

Mikäli työkyvyttömyyttä aiheuttava työuupumus olisi sairausdiagnoosi, olisi myös arvioitava kysymys työuupumuksen määrittelystä ammattitaudiksi ja määrittelyn vaikutuksista tapaturmavakuutusjärjestelmään.

4. Työuupumuksen määrittely

Suosituksset:

Työuupumus-termin johdonmukainen käyttö.

Työuupumuksen kriteereistä sopiminen viitaten joko WHO:n määritelmään työuupumuksesta työperäisenä oireyhtymänä tai vahvaan tutkimusnäyttöön perustuvaan määritelmään työuupumuksesta (neljän ydinoireen – uupumusasteinen väsymys, henkinen etääntyminen työstä/kyynistyminen, tiedollisen hallinnan häiriöt ja tunnehallinnan häiriöt – oireyhtymänä).

On erotettava toisistaan työuupumusoireilu ja vakava, työkyvyttömyyttä aiheuttava työuupumus.

Lopuksi

Työuupumus on Suomessa merkittävä kansanterveydellinen ja sosiaali- ja terveystieteellinen sekä elämänlaatua koskeva ongelma, jonka korjaamiseksi tarvitaan monitahoisia toimia.

Raportti: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165852>

Policy Brief: <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=48201>



Työterveyslaitos

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet

Kiitos!

Lisätietoja:

anne.makikangas@tuni.fi

riitta.sauni@tuni.fi

jari.hakanen@ttl.fi

