

Hyvällä sykkeellä töissä -työkirja



Hyvällä sykkeellä töissä -työkirjan testiversio Raision kaupungin työntekijöiden käyttöön

Työterveyslaitos

PL 40
00251 Helsinki

www.ttl.fi

Tekijät: Suvi Sankelo, Kati Karhula, Piia Seppälä

© 2024 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän työkirjan tekemistä ovat rahoittaneet Työsuojelurahasto, Työterveyslaitos ja Raision kaupunki osana Psykososiaaliset työolot ja sykevälivaihtelu – hyvällä sykkeellä parempaa terveyttä -tutkimushanketta.

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa.

ISBN 978-952-391-190-1 (PDF)

SISÄLLYS

1	Tykyttääkö – Tee tilannearvio.....	4
1.1	Arvio omasta fyysisen kuormituksen ja palautumisen tilanteesta	4
1.2	Arvio psykososiaalisten tekijöiden tilanteesta	6
2	Lisää työsi voimavaroja.....	8
2.1	Työkavereilta ja esihenkilöltä saatu tuki	8
2.2	Oikeudenmukaisuus	12
2.3	Vaikutusmahdollisuudet työhön.....	14
2.4	Monipuolinen työ	16
3	Vähennä työsi vaatimuksia.....	18
3.1	Työn määrälliset vaatimukset.....	18
3.2	Työn laadulliset vaatimukset	20
3.3	Rooliristiriidat	21
4	Seuraa tilannettasi ja kokeilujesi tuloksia	22
5	Hyvällä sykkeellä töissä! Laadi suunnitelma terveytesi ylläpitämiseksi töissä.....	23

Johdanto: Työkirja työolojesi muokkaamisen tukena

Työkirja auttaa sinua soveltamaan Hyvällä sykkeellä töissä -oppimateriaalin asioita käytäntöön omassa työarjessasi. Voit valita työkirjasta omaan tilanteeseesi parhaiten sopivat tehtävät, joiden avulla voit muokata työolojasi ja edistää terveyttäsi.

Ensimmäinen kappale ohjaa sinua arvioimaan nykytilannettasi sekä fyysisen kuormituksen ja palautumisen näkökulmasta että psykososiaalisten työolojesi näkökulmasta.

Toisesta ja kolmannelta kappaleelta voit valita sinulle olennaisimpia tehtäviä, joiden avulla teet erilaisia hyvinvointiasi tukevia kokeiluja työarjessasi ja muokkaat työolojasi.

Voit myös hyödyntää työkirjan tehtäviä ilman, että mitaat sykevälivaihteluasi.

Antoisia oppimishetkiä työkirjan parissa!

1 Tykyttääkö – Tee tilannearvio

Arvion avulla voit tutkailla, miten erilaiset työarjen tapahtumat vaikuttavat sykevälivaihteluusi ja näin ollen mitä työoloja sinun kannattaisi muokata, jotta palaudut paremmin.

1.1 Arvio omasta fyysisen kuormituksen ja palautumisen tilanteesta

Mittaamalla sykevälivaihtelua voit saada tietoa päivittäisestä vireystasostasi, unen laadusta, elimistön kokemasta rasituksesta ja palautumisesta. Tulosten avulla saatat esimerkiksi havaita tarpeen parantaa omaa unen laatua ja palautumista ja näin edistää omaa terveyttäsi.

Tekemällä muutoksia työarkeesi ja seuraamalla sykevälivaihtelua voit arvioida tehtyjen muutosten vaikutuksia. Tässä luvussa annamme sinulle ohjeet sykevälivaihtelun mittaamiseen ja tulosten tarkasteluun sekä pohjan omaa seuranta varten.

1.1.1 Miten sykevälivaihtelua mitataan?

Sykevälivaihtelua voidaan mitata ihoelektrodeilla sydänsähkökäyrästä (EKG) mutta myös kuluttajalaitteilla, kuten sykevoilla. Älykellot ja -sormukset mittaavat sykevälivaihtelua sydämen pulssiaallosta. Kuvaavin tulos saadaan yleensä unenaikaisesta sykevälivaihtelusta. Eri mittareiden avulla saatu tieto ei välttämättä ole vertailukelpoista muiden mittalaitteiden antamiin tuloksiin verrattuna.

1.1.2 Miten tulkita saatuja lukuja?

Suurta sykevälivaihtelua pidetään terveen ja hyvinvoivan sydämen mittarina. Suuri sykevälivaihtelu kertoo yleensä, että elimistö on palautunut.

Sykevälivaihtelua ilmaistaan useimmin ns. RMSSD-arvon avulla. Korkeampi RMSSD-lukema kertoo korkeasta sykevälivaihtelusta ja vastaavasti pienempi lukema kertoo pienemmästä sykevälivaihtelusta.

Koska sykevälivaihtelussa on isoja eroja henkilöiden välillä, kannattaa seurata omaa sykevälivaihtelua ja sen muutoksia vertaamalla niitä muiden tuloksiin. Jos sykevälivaihtelusi on esimerkiksi tavanomaista tasoasi suurempi, kertoo se yleensä hyvästä palautumisesta. Vastaavasti omaa tavanomaista tasoa pienempi sykevälivaihtelu viestii yleensä kehon liiallisesta rasituksesta.

1.1.3 Selvitä sykevälivaihtelusi normaalitaso

Omaa sykevälivaihtelua kannattaa mitata useamman viikon ajan ja ainakin kolmena vuorokautena viikossa. Näin saat selville, missä lukemissa sykevälivaihtelusi on tavanomaisessa arjessasi. Mittaustulokset toimivat vertailutasona, johon voit verrata tulevia tuloksiasi, kun teet muutoksia työoloihisi tai elintapoihisi.

Voit kirjata muistiin mittaustuloksiasi sekä niihin liittyviä huomioitasi alla olevaan taulukkoon. Voit hyödyntää taulukkoa alkuvaiheessa, kun selvität oman sykevälivaihtelusi normaalitasoa sekä sen jälkeen, kun olet tehnyt työssäsi muutoksia ja haluat seurata niiden vaikutuksia sykevälivaihteluun.

Viikoppäivä ja päivämäärä	Mittaustulos	Muistiinpanoja edeltävän päivän tapahtumista ja tunneista, jotka ovat voineet vaikuttaa kuormittumiseen ja palautumiseen. Kirjaa myös, oliko kyseessä työpäivä vai vapaapäivä.

1.2 Arvio psykososiaalisten tekijöiden tilanteesta

Kaikki työt sisältävät stressitekijöitä ja voimavaroja – puhutaan psykososiaalisista vaatimustekijöistä ja voimavaratekijöistä. Ihannetilanteessa hyvinvointia ja terveyttä lisääviä voimavaroja on paljon ja vaatimustekijöitä kohtuullisesti.

Tutkimusten mukaan tietyillä vaatimustekijöillä ja voimavaratekijöillä on yhteys sykevälivaihteluun.

1.2.1 Voimavaratekijät

Työolotekijät, joilla on tutkitusti yhteys korkeampaan sykevälivaihteluun:

- Sosiaalinen tuki (esimerkiksi työkaverit tarjoavat tukea ja apua toisilleen)
- Oikeudenmukaisuus (esimerkiksi kaikkia kohdellaan työpaikalla tasavertaisesti ja kunnioittavasti)
- Vaikutusmahdollisuudet työhön (esimerkiksi työntekijät voivat päättää työtavoista itse)
- Työn monipuolisuus (esimerkiksi työ mahdollistaa uusien asioiden oppimisen)

1.2.2 Vaatimustekijät

Työolotekijät, joilla on tutkitusti yhteys vähäisempään sykevälivaihteluun:

- Työn määrä ja siihen liittyvät vaatimukset (esimerkiksi työtä ei ehdi saada tehdyksi)
- Työn sisältö ja siihen liittyvät vaatimukset (esimerkiksi työssä joutuu tekemään jatkuvasti monimutkaisia päätöksiä)
- Rooliristiriidat työssä (esimerkiksi työhön kohdistuu odotuksia monilta eri tahoilta)

1.2.3 Oma arviosi tilanteesta

Pohdi edellä esiteltyjä työolotekijöitä omassa työssäsi. Valitse omassa työssäsi tärkeimmiltä tuntuvat tekijät.

Tärkein voimavara omassa työssäni on:

Keskeisin kuormitusta aiheuttava vaatimustekijä omassa työssäni on:

Hienoa! Olet nyt arvioinut omaa työtäsi ja työoloja. Seuraavilla sivuilla on tehtäviä, jotka liittyvät näihin ja muihin työolotekijöihin. Aluksi on tehtäviä, joiden avulla voit lisätä työn voimavaroja. Sen jälkeen on tehtäviä, jotka auttavat vähentämään työn vaatimustekijöitä. Tee ainakin ne tehtävät, jotka liittyvät valitsemiisi työolotekijöihin.

2 Lisää työsi voimavaroja

Työn voimavaratekijöitä on monia, kuten työn monipuolisuus, mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön, esihenkilön ja työyhteisön sosiaalinen tuki ja työyhteisön oikeudenmukaisuus ja luottamus. Työn voimavaratekijät edistävät työn tavoitteiden saavuttamista ja innostavat ja motivoivat työntekijää. Usein vaatimustekijöitä on helpompi nimetä, mutta niiden vähentäminen on haasteellista tai se ei riitä, joten siksi on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota voimavarojen vahvistamiseen ja lisäämiseen.

2.1 Työkavereilta ja esihenkilöltä saatu tuki

Harjoitus: Yhteisöllisyys omassa työyhteisössä

Arvioi, miten yhteisöllisyys toteutuu omassa työyhteisössäsi tällä hetkellä. Rastita kohdat, jotka kuvaavat omaa kokemustasi työyhteisön tilasta tällä hetkellä.

- Tunnen tulevani ymmärretyksi työyhteisössäni.
- Koen tulevani kuulluksi työyhteisössäni.
- Koen, että voin luottaa ihmisiin työyhteisössäni.

Seuraavien harjoitusten avulla voit laajentaa omaa tukiverkostoasi.

Harjoitus: Hahmota henkilökohtainen tukiverkostonsi

1. Kun ajattelet viimeistä puolta vuotta, keiden kanssa olet työssäsi keskustellut työhön liittyvistä haastavista tilanteista/asioista? Kirjaa henkilöiden nimet tai työroolit.

2. Millaisia myönteisiä vaikutuksia keskusteluilla on ollut?

3. Mieti vielä, millaisista asioista haluaisit tai kokisit tarpeelliseksi keskustella esihenkilösi kanssa.

Harjoitus: Laajenna henkilökohtaista verkostoasi ja pyydä tukea

Keiden henkilöiden tai minkä tahojen kanssa sinun olisi hyvä olla vuorovaikutuksessa enemmän? Mieti sellaisia henkilöitä, joista voi olla apua työssäsi tai joilla voi olla tietoa työhösi liittyvistä asioista. Nämä henkilöt voivat olla tärkeitä palautteen lähteitä tai yhteistyö heidän kanssaan voi edistää työtehtävien suorittamista. Nimeä 1–4 henkilöä.

Henkilö 1:

Miksi vuorovaikutus on tärkeää:

Miten edistän vuorovaikutusta:

Henkilö 2:

Miksi vuorovaikutus on tärkeää:

Miten edistän vuorovaikutusta:

Henkilö 3:

Miksi vuorovaikutus on tärkeää:

Miten edistän vuorovaikutusta:

Henkilö 4:

Miksi vuorovaikutus on tärkeää:

Miten edistän vuorovaikutusta:

2.2 Oikeudenmukaisuus

Kaikki työyhteisön jäsenet vaikuttavat siihen, millaiseksi työpaikan toiminnan oikeudenmukaisuus koetaan. Työyhteisössä voi olla hyvinkin erilaisia näkemyksiä siitä, mikä on oikeudenmukaista ja miten oikeudenmukaisuus toteutuu työpaikalla. Oikeudenmukaisuutta ovat muun muassa tasapuolinen ja yhdenvertainen kohtelu sekä luottamukselliset ja hyvät vuorovaikutussuhteet.

Harjoitus: Arvioi omaa toimintaasi

Rastita kohdat, jotka kuvaavat omaa tapaasi toimia reiluna ja oikeudenmukaisena työtoverina/esihenkilönä.

- Tervehdin kaikkia, kun kohtaan ihmisiä työpaikalla.
- Teen sen, minkä lupaan.
- Huolehdin, että uusi työntekijä tuntee olonsa tervetulleeksi huomioimalla hänet erityisesti.
- Tuon rohkeasti esiin omia näkemyksiäni.
- Kuuntelen avoimesti muiden näkemyksiä.
- Annan työkavereille palautetta hyvin tehdystä työstä.
- Annan esihenkilölle palautetta hyvin tehdystä työstä.

Huomaatko joissakin omissa toimintatavoissasi vielä kehitettävää? Mieti ja kirjaa ylös, miten haluat jatkossa toimia, jotta omalla toiminnallasi lisäät tasavertaista, kunnioittavaa ja ystävällistä kohtelua omassa työyhteisössäsi.

Harjoitus: Kehityskeskustelu

Kehityskeskustelut vaikuttavat osaltaan oikeudenmukaisuuden kokemukseen. Parhaimmillaan kehityskeskustelu tarjoaa mahdollisuuden aidosti keskustella oman esihenkilön kanssa työhön liittyvistä odotuksista ja tavoitteista ja suunnitella tulevaa.

Pohdi omia kokemuksiasi kehityskeskusteluista. Rastita kohdat, jotka toteutuvat omalla kohdallasi.

- Käyn säännöllisesti kehityskeskustelun esihenkilöni kanssa.
- Valmistaudun kehityskeskusteluun ennen keskustelua.
- Saan keskustelussa palautetta työsuoriutumistani.
- Keskustelussa asetetaan selkeitä tavoitteita kehittymiselle.
- Saan olla keskustelussa riittävästi äänessä.
- Pystyn tuomaan keskustelussa esiin kaiken, mitä haluankin sanoa.
- Koen, että tulen kuulluksi.
- Keskustelussa käsitellään työhyvinvointia, työmäärää ja työkuormitusta.
- Keskustelu dokumentoidaan ja edellistä dokumenttia hyödynnetään seuraavassa kehityskeskustelussa.

Jäikö yksi tai useampi kohta tyhjäksi? Pohdi, kuinka voisit itse vaikuttaa kehityskeskusteluun ja sen antiin.

2.3 Vaikutusmahdollisuudet työhön

Helposti ajatellaan, että työtä kehitetään ja järjestellään "ylhäältä alas" esihenkilön aloitteesta tai käskystä. Myönteinen kehitys ei kuitenkaan tapahdu pelkästään johtamisen kautta. Myös työntekijät vaikuttavat siihen, miten työn rajat määritellään, miten tehtäviä toteutetaan ja millaisena työn kokonaisuus hahmotetaan. Useimmissa työtehtävissä on mahdollista vaikuttaa ainakin jossain määrin työn tekemisen tapoihin ja työn merkityksellisyyteen itselle. Mitä enemmän muokkaamme työtämme myönteisellä tavalla, sitä epätodennäköisempää on leipiintyminen omaan työhön. Päinvastoin - työn muokkaaminen lisää tutkitustikin työn imua.

Harjoitus: Haasta itsesi tuunaamaan omaa työtäsi

Valitse alta sinulle parhaiten sopivat kysymykset ja pohdi konkreettisia keinoja, joiden avulla lähdet kokeilemaan työn tuunaamista.

Voisinko rikkoa jonkin rutiinin ja tehdä asian uudella, itselleni sopivammalla tavalla? Kuvaa työtehtävä, johon liittyvää rutiinia haluat muuttaa.

Voisinko tehdä saman työn eri järjestyksessä kuin aiemmin? Mikä työtehtävä se voisi olla?

Voisinko hankkia ja saada lisää tietoa tai palautetta siitä, miten suoriudun työssäni? Onko erityisesti jotakin, mistä haluaisin saada palautetta, jotta voisin kehittää omaa työtäni?

Miten ja keneltä voisin palautetta pyytää?

Miten aion hyödyntää saamani palautteen?

2.4 Monipuolinen työ

Työ tuntuu varmasti mielekkäältä silloin, kun työssä voi tehdä paljon erilaisia asioita, työ on itselle sopivan haastavaa ja kiinnostavaa ja työssä voi oppia ja kasvaa. Entä jos oma työ ei tunnu tältä, tai voisi olla sitä piirun verran enemmän? Kokeile rikastaa omaa työtäsi tuunaamalla sitä.

Harjoitus: Rikasta omaa työtäsi

Kirjoita alle konkreettisia keinoja, joita lähdet kokeilemaan.

Kuinka voisin lisätä vaihtelua työhöni? Onko näköpiirissä esimerkiksi uusia haasteita ja innostumisen kohteita?

Kuinka voisin kehittää tai hyödyntää omaa osaamistani entistäkin paremmin? Voisinko esimerkiksi yhdistää jonkin kiinnostuksen kohteeni työn arkeen? Tai voisinko opetella jonkin uuden taidon?

Harjoitus: Omassa työssä kehittyminen

Minkä taitojen ja vahvuuksien kehittäminen olisi ammatillisesti, työn suorittamisen kannalta tai työuraasi koskevien odotusten ja tavoitteiden näkökulmasta tärkeää ja hyödyllistä? Haluatko oppia uusia taitoja tai laajentaa ja päivittää olemassa olevia?

Valitse 1-2 sinulle tärkeää taitoa ja mieti, miten ja missä voisit kehittää niitä. Voit esimerkiksi miettiä, onnistuuko taitojen kehittäminen työpaikalla. Hyötyisitkö osallistumisesta koulutukseen? Tapahtuuko kehittäminen itsenäisesti vai ryhmässä?

Taito 1:

Kuinka kehitän:

Taito 2:

Kuinka kehitän:

HARJOITUKSISSA KÄYTETYT LÄHTEET

Työuran uurtaja ® -valmennus, Työterveyslaitos 2008.

<https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/70-kokee-yhteisollisyytta-tyossa-muilla-kokemukset-heikentivat-entisestaan>

<https://www.ttl.fi/tyopiste/reilu-esimies-kuuntelee-ja-antaa-mahdollisuuksia-vaikuttaa>

Työn tuunaajan inspiraatiokirja, 2015.

3 Vähennä työsi vaatimuksia

Työn vaatimustekijöitä kutsutaan usein stressitekijöiksi. Niitä voivat olla esimerkiksi työn intensiivisyys ja vastuullisuus, keskeytykset, hankalat vuorovaikutustilanteet tai rooliristiriidat. Työssä huomataan helposti kielteiset asiat ja niistä saatetaan puhua usein työkavereiden kesken. Tässä työkirjassa sinut haastetaan miettimään, miten voisit konkreettisesti vähentää liiallisia vaatimuksia omassa työssäsi.

3.1 Työn määrälliset vaatimukset

Harjoitus: Tunnista työn määrään liittyvät vaatimukset

Tunnistatko nämä tekijät omassa työssäsi?

- Töissä on jatkuva kiire.
- Työssä on oltava nopea.
- Töitä ei ehdi saada tehdyksi.

Mihin edellä olevista haluaisit erityisesti vaikuttaa? Pohdi ja kirjaa konkreettisia keinoja. Edellyttääkö tämä esimerkiksi oman ajanhallinnan kehittämistä tai tavoitettavuuden rajaamista?

Jos työtä on liikaa, voi olla tarpeen myös keskustella oman esihenkilön kanssa ja pohtia ratkaisuja yhdessä. Miten voisit tarvittaessa edetä tässä?

Harjoitus: Palautuminen

Työn tauottaminen ja riittävien lepotaukojen pitäminen auttavat jaksamaan ja voivat vähentää kiireen tunnetta. Työpäivään tulisi mahtua huokoisuutta, joka tukee palautumista jo työpäivän aikana. Myös työpäivän aikainen liikunta auttaa palautumaan.

Alle on lueteltu joitakin palautumista edistäviä käytänteitä. Rastita ne kohdat, jotka kuuluvat osaksi omaa työpäivääsi.

- Työpaikalla on sovitut ajankohdat ruokatauoille ja mahdollisille kahvitauoille.
- Taukojen aikana on myös mahdollisuus viettää aikaa yhdessä ja puhua muustakin kuin työstä.
- Muistan tauottaa työtäni myös etätyöpäivän aikana.
- Pidän työpäivän aikana myös alle 5 minuuttia kestäviä mikrotaukoja esimerkiksi ennen seuraavaan työvaiheeseen siirtymistä tai ennen kokousta.
- Liikun ja vaihdan työasentoja työpäivän aikana.
- Olen osallistunut kävelykokoukseen.

Saitko edellä olevista vinkeistä ajatuksia liittyen omaan työhösi ja palautumiseen? Löydätkö muita sinulle sopivia palautumisen keinoja? Miten aiot jatkossa toimia?

Myös terveelliset elintavat (esimerkiksi savuttomuus, terveelliset ruokailutottumukset, liikunnallinen aktiivisuus työssä ja vapaa-ajalla) vaikuttavat palautumiseen. Pohdi ja kirjaa havaintojasi ja tavoitteitasi: Onko elintavoissasi vielä kehittämisen varaa? Mikä asia kaippaa vielä parantamista? Mitä konkreettisesti voisit asialle tehdä?

3.2 Työn laadulliset vaatimukset

Harjoitus: Lisää työrauhaa

Monitekeminen ja keskeytykset kuormittavat ja vaikeuttavat etenkin tietotyötä. Mieti konkreettisia keinoja, joilla voisit lisätä työrauhaa keskittymistä vaativien tehtävien hoitamiseen.

Miten voisit vähentää keskeytyksiä työpäivän aikana?

Harjoitus: Priorisointi

Aika ei ole loppumaton varanto. Kun työ sisältää monia erilaisia tehtäviä, voi olla haastavaa miettiä, miten oma työaika olisi hyvä jakaa erilaisten tehtävien välillä. Valitse sopiva työpäivä ja harjoittele priorisointia kirjaamalla asioita konkreettisesti ylös.

Mitkä työtehtävät minun olisi syytä tehdä tänään ensin?

Mitkä tehtävät tulee ainakin saada tehtyä työpäivän aikana?

3.3 Rooliristiidat

Harjoitus: Tunnista työtehtäväsi ja niihin kohdistuvat odotukset

Pohdi ja kirjaa muistiin:

1. Mikä on perustehtäväni?

2. Mitä muita työtehtäviä hoidan säännöllisesti?

3. Mitä työhöni liittyvät eri tahot odottavat minulta?

Taulukkoon on listattu mahdollisia tahoja, joilla voi olla odotuksia työllesi. Täytä ne työhösi soveltuvien osin ja lisää listaan tarvittaessa muita tahoja.

Taho	Odotukset minua ja työtäni kohtaan
Minä itse	
Esihenkilö	
Tiimi/lähin työyhteisö	
Muu organisaatio	
Asiakkaat/potilaat/oppilaat	
Yhteistyökumppanit	

HARJOITUKISSA KÄYTETYT LÄHTEET

<https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/keinokortti/palautuminen-tyossa>

Työuran uurtaja ®-valmennus, Työterveyslaitos 2008.

4 Seuraa tilannettasi ja kokeilujesi tuloksia

Kirjaa ylös työssäsi tekemiä muutoksia. Muutokset voivat liittyä voimavarojen lisäämiseen tai vaatimustekijöiden vähentämiseen.

Mitä teit toisin?	Mitä tuntemuksia tai havaintoja kokeilu herätti sinussa?	Sykevälivaihtelusi mitauslukema

5 Hyvällä sykkeellä töissä! Laadi suunnitelma terveytesi ylläpitämiseksi töissä

Laadi vielä lopuksi suunnitelma, jonka avulla teet hyväksi havaituista muutoksista pysyviä. Aseta oma tavoitteesi ja tuo tämä mukaan myös seuraavaan kehityskeskusteluun!

Oma tavoitteeni:

Mistä ja keneltä voin saada tietoa ja tukea tavoitteen saavuttamiseksi?

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on minulle?

Millaisia haasteita saatan kohdata toteuttaessani suunnitelmaa? Tunnista ainakin yksi haaste.

Hyvällä sykkeellä töissä -työkirjan testiversio Raision kaupungin työntekijöiden käyttöön

Millä keinoilla pääsen haasteesta yli? Mistä tai keneltä saan tukea? Kirjoita ainakin yksi ratkaisukeino tunnistamaasi haasteeseen.

Mistä tunnistan, että olen saavuttanut tavoitteeni?