

**Työterveyshuollon toimintasuunnitelma**  
**Kaustisen kunta, YHTEISET**  
01.01.2023-31.12.2027

## Yrityksen perustiedot

---

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Yritys                          | Kaustisen kunta, YHTEISET<br>PL 10<br>69601 KAUSTINEN<br>040-6527692<br>annika.rauma@kaustinen.fi |
| Y-tunnus                        | 0178981-6   |
| Toimiala                        | 84110, Julkinen yleishallinto   |
| Tilikausi                       | 01.01.-31.12.   |
| Tapaturmavakuutusyhtiö          | If Vahinkovakuutusyhtiö Oy / TYÖTAPATURMA   |
| Eläkevakuutusyhtiö              | KEVA  |
| Työterveyshuollon yhteyshenkilö | -   |
| Johtaja/vastuhenkilö            | -   |

## Työterveyshuolto

---

|                     |  |
|---------------------|--|
| Palvelun järjestäjä | TyöplusKunta Oy<br>Mariankatu 26<br>67200 Kokkola<br>+35868287360<br>info@tyoplus.fi<br>www.tyoplus.fi |
|---------------------|--|

Työterveyshuollon palveluiden tuottamiseen on myönnetty toimilupa 30.08.2018

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Työterveyshuollon johtaja | Thomas Björk<br>toimitusjohtaja<br>+35868287360<br>thomas.bjork@tyoplus.fi |
| Potilasasiamies           | Tina Sandström<br>0447232309<br>tina.sandstrom@soite.fi                    |

## Yritykselle nimetty työterveyshuollon henkilöstö

TyöplusKunta Oy, Tunkkari  
Mäntöläntie 2  
69730 Tunkkari  
puh. 068287360 tfn. 068287361  
info@tyoplus.fi

Työterveyslääkäri Jouni Luomaranta  
+35868287360  
jouni.luomaranta@tyoplus.fi  
Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä

Työterveyshoitaja Marit Brännström  
+35868287360  
marit.brannstrom@tyoplus.fi  
Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Suunnitteilla

## Muut palvelujen tuottajat

Palvelujen Hermopinteen tutkiminen rannekanavasta/kyynärtaipeesta (Mediracer)  
antajat

Sovitut ryhmätoiminnot:

Työnantaja kustantaa seuraaviin ryhmätoimintoihin osallistumiset: Avokuntoutus, Palautumisryhmä, Uniryhmä, Tules- ryhmät, Painonhallintaryhmä, Tupakka-ryhmä, Esimiesvalmennus, Työnohjaus

Kunta maksaa ryhmän osallistumismaksun. Työntekijä on veloitettu ilmoittamaan ryhmän pääsystä omalle esimiehelle. Osallistuminen ryhmiin tapahtuu omalla ajalla työpäivän aikana.

Kunta on savuton työpaikka. Työntekijöitä kannustetaan tupakasta vieroittamiseen maksamalla 1 kk:n ajan nikotiinikorvaushoito, johon työterveyshuollon lääkäri on kirjoittanut reseptin ja lääke on hankittu apteekista. Työnantaja edellyttää että työntekijän pitää olla 2 vuotta tupakoimatta edellisen hoidon jälkeen, jotta hän saa korvaushoidon uudelleen työnantajan kustantamana.

Näyttöpäätetyöntekijöiden ergonomiaselvitysten yhteydessä voidaan suositella näyttöpäätelasihankintaa. Työlasien mittaus tapahtuu työterveyshuollon toimesta. Työntekijän käytössä olevat lasit tulee olla tarkistettuna. Työntekijän tulee olla iältään yli 45-vuotias ja merkittävä osa työajasta tulee olemaan näyttöpäätetyötä. Työnantaja korvaa työlasien hankinnasta aiheuttavan tarkastusmaksun, linssit ja kehyksistä 50 euroa. Jos kehykset ovat kalliimmat, työntekijä maksaa ylimenevän osan itse. Työfysioterapeutti voi allekirjoittaa optikon tekemä lähete

Työplussan toimipisteet:

Työplus Kokkola  
Mariankatu 26, 67200 Kokkola

Työplus Port Tower  
Satamakatu 330, 67900 Kokkola

Työplus Pietarsaari  
Koulukatu 25-27, 68600 Pietarsaari

Työplus Uusikaarlepyy  
Pietarsaarentie 24 B, 66900 Uusikaarlepyy

Työplus Jepua  
Pensalantie 210, 66850 Jepua

Työplus Tunkkari  
Mäntöläntie 2, 69730 Tunkkari

Työplus Perho  
Vnahainkodintie 20, 69950 Perho

Työplus Kannus  
Asematie 1, 69100 Kannus

Työplus Toholampi  
Sairaalantie 2, 69300 Toholampi

Työplus Kruunupyy  
Säbräntie 1, 68500 Kruunupyy

Työplus Teerijärvi  
Hörbyntie 8, 68700 Teerijärvi

## **Työterveyshuollon sopimus ja sisältö**

---

Työterveyshuollon sairaanhoitosopimus

## Ehkäisevän työterveyshuollon sisältö

- Työpaikkakäynnit, työpaikkaselvitykset, terveydellisten riskien arvioinnit suosituksineen
- Terveystarkastukset työuran eri vaiheissa yksilöllisine työhyvinvointisuunnitelmineen
- Moniammatilliset työkykyarvioinnit (työterveyslääkäri, työterveyshoitaja, työfysioterapeutti, työterveyspsykologi)
- Työfysioterapeutin ergonominen ja tuki- ja liikuntaelinongelmiin liittyvä neuvonta ja ohjaus sekä toimintakykytestaukset
- Työterveyspsykologin psykososiaaliset selvitykset, neuvonta ja ohjaus yksilöille ja työyhteisöille
- Ammattitautien ja työperäisten sairauksien ehkäisy ja varhainen toteaminen
- Työkyvyn ylläpitämisen varhainen tuki ja työhönpaluun tuki yhdessä yrityksen kanssa
- Tietojen antaminen ja ohjaus, terveysneuvonta (työterveyslääkäri, työterveyshoitaja, työfysioterapeutti, työterveyspsykologi)
- Työyhteisötoiminta, ryhmäohjaus työntekijöiden työhyvinvoinnin parantamiseksi ja työkyvyn ylläpitämiseksi, kuten psykososiaalisen tuen tarpeeseen perustuva esimiestuki, työnohjaus ja debriefing.
- Ensiapuvalmiuden ylläpitoon ja työtapaturmien torjuntaan liittyvää ohjaus ja koulutus
- Erikoislääkärin konsultaatiot ja magneettitutkimukset sisältyvät ennaltaehkäisevän työterveyshuollon palveluihin siltä osin kuin ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvitetäessä työntekijän työkykyä ja kuntoutustarvetta

Yritys on sopinut työterveyshuollon YritysPlus-palvelun käytöstä henkilöstöhallinnon käyttöön sekä työterveyspalveluiden toteuttamisesta myös etävastaanottona OmaPlus-palvelun kautta.

## Sairaanhoidon sisältö

Erikoislääkärin 1-3 konsultaatiokäyntiä tutkimuksineen sairauden toteamiseksi ja hoidon määrittämiseksi hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.  
Kliinifysiologiset tutkimukset (ras-EKG, holter, vrk rr-seuranta, uniapnea, mediracer, Oire-EKG).  
Magneettitutkimukset  
Fysioterapia sairaanhoitotilanteissa.

Yritys on sopinut työterveyspalveluiden toteuttamisesta myös etävastaanottona OmaPlus-palvelun kautta.

Vapaa-ajan tapaturmat kuuluvat työterveyshuoltosopimukseen.

Laajennettuihin sairaanhoitopalveluihin sisältyvät myös fysioterapiakäynnit sairaudenhoitotilanteissa, 3 kertaa vuodessa/työntekijä

## Työsuojeluyhteistyö

---

### Työsuojeluyhteistyön tarkoitus ja tavoitteet

#### Tarkoitus

Hyvän työterveyshuoltokäytännön toteuttamiseksi työnantajan tulee toimia yhteistoiminnassa työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa asioissa, jotka liittyvät työterveyshuollon järjestämiseen, sisältöön, laajuuteen ja työterveyshuollon vaikutusten arviointiin. Nämä lakisääteiset yhteistyömuodot on määritelty yhteistoiminta-, työsuojelu- ja työterveyshuoltolainsäädännössä sekä työehtosopimuksissa.

#### Tavoitteet

Työterveyshuollon tavoitteena on:

- terveellinen ja turvallinen työympäristö
- hyvin toimiva työyhteisö
- työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen
- työhön liittyvien sairauksien ehkäisy

### Työsuojeluyhdyshenkilöt

Työsuojelutoimikunta on valittu työpaikalle  
Työsuojelupäällikkö Markus Palosaari

### Yhteistyö työsuojelun toimintaohjelmassa

Työterveyshuollon toimintasuunnitelma on osa työsuojelun toimintaohjelmaa tai muuta kehittämisohjelmaa  
Työterveyshuolto osallistuu työsuojelun toimintaohjelman laatimiseen  
Työterveyshuolto osallistuu kutsuttaessa työsuojelutoimikunnan kokouksiin  
Työterveyshuolto osallistuu kutsuttaessa työsuojelutarkastuksiin työpaikalla

## **Työterveyshuollon toiminnan seuranta**

---

### **Laadun ja vaikuttavuuden arviointi ja seuranta**

Toimenpiteiden vaikuttavuutta työympäristössä ja työyhteisössä  
Työntekijöiden altistumista ja kuormittumista  
Työntekijöiden terveydentilaa ja työkykyä  
Työperäisiä (tapaturmat ja ammattitaudit) ja työhön liittyviä sairauksia  
Työntekijöiden sairauspoissaoloja  
Työterveyshuollon omia toimintatapoja (laatua)  
Tavoitteiden ja toimenpide-ehdotusten toteutumista  
Asiakastyytyväisyyttä

### **Toimintasuunnitelman toteutumisen seuranta**

Perusteellisesti uuden 3 - 5 vuotuiskauden alkaessa työpaikan ja työterveyshuollon yhteisneuvotteluissa  
Vuosittain 3 - 5 vuoden suunnittelujakson aikana  
Työpaikan johdon ja työsuojelutoimikunnan/-valtuutetun kanssa

### **Seuranta- ja arviointimenetelmät**

Itsearviointi  
Asiakastyytyväisyyskysely

### **Dokumentointi**

#### **Tietojen dokumentointi tai tietojärjestelmä**

Työplussassa on käytössä Acute potilastietojärjestelmä.

#### **Työterveyshuollon laatuja järjestelmä**

Labqualityn SHQS- laaduntunnustus voimassa.

#### **Seurannan ja arvioinnin dokumentointi**

Asiakaspalautteen kerääminen  
Käynnin syy- raportti (toteutuneet työpaikkakäynnit, terveystarkastukset, työterveysneuvottelut)  
Työterveyshuollon raportti, (sairauspoissaolot, kustannukset)  
Odum-raportit, kohonneessa ja korkeassa työkykyriskissä olevat työntekijät  
Jatkotoimenpideraportti (suositukset työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi)  
Työterveyshuollon vaikuttavuustyökalu (työntekijöiden työkykyriskianalyysi)  
Työterveyshuollon toimintasuunnitelman toteutuminen  
Työterveyshuollon laatuja järjestelmä / auditoinnit

## **Työkyvyn hallinta ja varhainen tuki**

---

### **Työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen toteutus työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyönä**

Työkyvyn varhaisen tukemisen malli käytössä

#### **Suunnitelma**

Työnantajalla on käytössä työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen toimintamalli.  
Varhainen tuki kohdistuu kaikkiin työntekijöihin ja erityisesti niihin, joilla on työkykyä uhkaavia riskitekijöitä ja sairauspoissaoloja.

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Työterveyshuoltoon kuuluu osatyökykyisen työntekijän työssä selviytymisen seuranta ja edistäminen, kuntoutusta koskeva neuvonta sekä hoitoon tai lääkinnälliseen tai ammatilliseen

kuntoutukseen ohjaaminen.

Työterveyshuolto on mukana suunniteltaessa työhön paluuta sairauslomalta.

Työterveyshuolto seuraa työntekijöiden työkykyä terveystarkastuksissa. Tarpeen mukaan pidetään työterveysneuvottelu, missä on mukana työntekijän ja työterveyshuollon lisäksi työnantajan edustajat.

### **Työnantajan vastuut**

Työnantaja seuraa työntekijöiden työssä selviämistä ja jaksamista varhaisen tuen tarpeen tunnistamiseksi ja tuen antamiseksi. Työnantaja seuraa työntekijöiden poissaoloja.

Työnantaja järjestää mahdollisuuksien mukaan työntekijälle

- muutoksia työnkuvaan, jos työntekijällä on ongelmia työssä selviytymisessä
- kevennetyn työhön paluun sairausloman jälkeen, jos työterveyshuolto sitä suosittaa
- opastusta työtehtävissä tai koulutusta työssä suoriutumisen parantamiseksi

Työkykyongelmissa aloite voi tulla työnantajalta, työntekijältä tai työterveyshuollolta työterveysneuvottelun koolle kutsumiseksi

- jos työntekijällä on terveydellisistä syistä vaikeuksia työssä selviämisessä
- jos työntekijällä on päihdeongelma
- kun suunnitellaan työntekijän työhön paluuta

## **Sairauspoissaolojen seuranta**

Sairauspoissaolojen seurantamalli käytössä

Korvaavan työn toimintamalli ei käytössä

### **Työterveyshuollon vastuut**

Sairauspoissaoloraportin lähettäminen 1-4 x vuodessa YritysPlus-palvelun kautta HR henkilöstölle. Raportti käydään läpi yhteisesti yrityksen vastuutiimin ja työnantajan edustajien kanssa ja sovitaan jatkotoimenpiteistä.

### **Työnantajan vastuut**

Työnantaja seuraa poissaoloja, ja on velvollinen ilmoittamaan työterveyshuoltoon kun työntekijällä täyttyy 30 sairauspoissaolopäivää 12 kuukauden aikana.

## **Sairauspoissaolokäytäntö**

### **Ilmoittaminen poissaolosta**

Omailoitusmenettely käytössä. Omalla ilmoituksella ja esihenkilön luvalla työntekijä voi olla työstä pois 1-5 kalenteripäivää

Terveydenhoitaja voi kirjoittaa 1-7 päivän sairauspoissaolon tarvittaessa.

Työnantaja hyväksyy puhelimesta kirjoitettuja poissaoloja.

## **Päihdehaittojen ehkäisy ja hallinta**

Päihdetyön hoitonojausmalli käytössä

### **Suunnitelma**

Osatyökykyisyydessä voi olla kyse myös päihderippuvuudesta. Työnantajalla on käytössä päihdeohjelma. Päihdeohjelma ohjeistaa esimiehiä päihteiden käytön puheeksiottamiseen ja toimenpiteiden käynnistämiseen.

Yrityksen päihdeohjelmaan sisältyy huumetestaus tulotarkastuksen yhteydessä.

### **Työterveyshuollon vastuut**

Vastaanottokäyntien yhteydessä seurataan työntekijöiden päihteidenkäyttöä (Päihdeohjelma ja hoitonojausmalli liitteenä).

### **Työnantajan vastuut**

Työnantajan vastuut on kuvattuna päihdeohjelmassa

## **Muut työterveyshuoltoon liittyvät sopimukset**

### **Muut sopimukset**

Työnantaja kustantaa seuraaviin ryhmätöimintoihin osallistumiset: Avokuntoutus, Palautumisryhmä, Uniryhmä, Tules- ryhmät, Tupakka-ryhmä, Esimiesvalmennus, Työnohjaus

# Yrityksen työterveystarpeiden ja toiminnan kuvaus

---

## Yrityksen toiminta

### Kuvaus yrityksestä

Kaustisen kunta on itsenäinen kunta, jonka palveluksessa työntekijät työskentelevät teknisen-, sivistys-, sekä yleishallinnon palveluksessa. Osa työntekijöistä tekee vuorotyötä. Teknisen työn puolella päivystyksellistä toimintaa. Kaustisen ja Vetelin kunnilla on olemassa yhteisiä viranhaltijoita.

### Kuvaus toiminnasta

Kaustisen kunta on itsenäinen kunta, jonka palveluksessa työntekijät työskentelevät teknisen-, sivistys-, sekä yleishallinnon palveluksessa. Osa työntekijöistä tekee vuorotyötä.

## Henkilöstön kuvaus

### Altisteet lisätietoineen (ammattinimikkeet tai muu kuvaus)

Fysikaaliset

Kemialliset

Biologiset

Yötyö

Fyysiset/ergonomiset

Psyykkiset

Sosiaaliset

Tapaturmavaara

### Toimintasuunnitelmakaudella ehkäistävät kuormitustekijät

Fysikaaliset

Kemialliset

Biologiset

Yötyö

Fyysiset/ergonomiset

Psyykkiset

Sosiaaliset

Tapaturmavaara

## Työterveyshuollon painopistealueet

---

### Tavoitteet toimintasuunnitelmakaudella

#### Työterveyshuollon yleiset tavoitteet

Työterveyshuollon ja yrityksen yhteistyön tavoitteena on terveellinen ja turvallinen työympäristö, hyvin toimiva työyhteisö, työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on avoin ja pitkäjänteinen kumppanuus.

#### Tavoite

Sairaspoissaolojen vähentämien

#### Tavoite

Sivistystoimen henkilökunnan psykososiaalisen kuormituksen tukeminen

### **Tavoite**

Kunnan ja työterveyshuollon tiedonkulun tehostaminen, ylläpitäminen sekä tiedottaminen henkilökunnalle

## **Tärkeimmät työterveydelliset haasteet, toiminnan painopisteet ja kehittämistarpeet**

### **Tavoitteet yksilöiden työhyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi**

Työterveyshuollon haasteena on tunnistaa työkykyriskissä olevat työntekijät riittävän ajoissa. Työterveyshuolto toteuttaa henkilöstön terveydenseurannan Työplussan työterveyspaketin mukaisesti eTerveys-kyselyllä, jonka avulla on mahdollista tunnistaa kohonneessa ja korkeassa henkilöriskissä olevat työntekijät. Tavoitteena on kohdentaa ennaltaehkäiseviä palveluja erityisesti heille.

### **Tavoitteet työolosuhteiden parantamiseksi**

Työterveyshuollon painopisteenä on henkilökohtainen terveystuunnitelma, joka laaditaan jokaisessa terveystarkastuksessa yhdessä asiakkaan kanssa ja jonka toteutumista seurataan säännöllisesti.

### **Tavoitteet työyhteisön toiminnan tukemiseksi**

Yritys saa eTerveyskyselyistä ja terveystarkastuksista yhteenvedon ja toimintaa kehittäviä suosituksia, joiden perusteella sovitaan jatkosuunnitelmista.

## **Työterveyshuoltoyhteistyön tavoitteet**

### **Yhteistyön tavoitteet**

Sovitut käytännöt yhteistyöhön liittyen: Tosu-palaverit, palaute terveystarkastuksista sekä säännölliset tapaamiset 1-2 x vuodessa.

## **Suunniteltu toiminta**

---

### **Työpaikkaselvitykset**

#### **Sisältö**

Työterveyshuolto tutustuu työpaikan olosuhteisiin ja työhön työpaikkaselvitysten ja työpaikkakäyntien avulla. Näillä selvitetään työn fyysistä ja psykososiaalista kuormittavuutta sekä työntekijöiden altistumista työstä aiheutuville biologisille, kemiallisille tai fysikaalisille haitoille ja vaaroille. Sähköinen eTyöpaikkakysely lähetetään jokaiselle työntekijälle esitietolomakkeena täytettäväksi ennen työpaikkaselvitystä.

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Perusselvitykset**

#### **Sisältö**

Työnantajan tekemät lakisääteiset riskiarvioinnit toimivat pohjana työpaikkaselvityksille. Työterveyshuollon tekemä terveydellisen merkityksen - ja terveystarkastustarpeen arviointi perustuu riskinarviointiin, tehtyyn työpaikkaselvitykseen sekä mahdollisiin työhygieenisiin mittauksiin.

#### **Kohderyhmät**

Vuonna 2023 tehdään työpaikkaselvitys: Järvelän koulu, Kaustisen kirjasto, tekninen henkilöstö (ammattimiehet), Kinon esiopetus

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Suunnatut selvitykset ja erillisselvitykset**

#### **Sisältö**

Suunnattuja selvityksiä tehdään, jos perustyöpaikkaselvityksessä ilmenee tarvetta terveydellisten olosuhteiden tarkempaan arviointiin. Suunnattuja selvityksiä voidaan tehdä myös terveystarkastuksien, tai muiden työterveyshuollon ammattihenkilöiden kontaktien, yhteydessä esille nousseiden tarpeiden pohjalta. Työterveyshuollon asiantuntijoita käytetään tarpeen mukaan selvitysten toteuttamisessa.

Työfysioterapeutti osallistuu perustyöpaikkaselvityksiin ja tekee suunnattuja, ergonomisia



työpaikkaselvityksiä joissa arvioidaan työn fyysistä kuormittavuutta, työolosuhteita ja ergonomiaa.

Työterveyspsykologi tekee suunnattuja työpaikkaselvityksiä psyykkisten ja sosiaalisten kuormitustekijöiden selvittämiseksi.

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

## **Terveystarkastukset**

### **Sisältö**

Terveystarkastusten sisältö määräytyy työntekijän terveyden, työolosuhteiden sekä työn vaatimusten perusteella. Työntekijä voi myös pyytää terveydentilan tarkastusta tai työn kuormittavuuden arviointia.

Tarkastukset toteutetaan kaksiosaisesti. Ensinnäkin vastataan sähköiseen eTerveys-kyselyyn, jota voidaan hyödyntää esitietolomakkeena, itsenäisenä terveystarkastuksena tai arvioidessa jatko-ohjaus tarvetta.

eTerveys-kyselyn avulla kartoitetaan hyvinvointia ja mahdollisia terveydellisiä riskitekijöitä, esim.

- kipu ja fyysisen toiminnan haitta
- stressi ja työhyvinvointi
- mieliala
- uni ja vireystaso
- elämäntavat
- diabetesriski

### **Menetelmät**

Terveystarkastukset toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. Työterveyshuollon asiantuntijoiden vastaanotolle asiakkaat ohjautuvat aina työterveyden ammattihenkilöiden ohjaamina (työterveyshoitaja, työterveyslääkäri ja työfysioterapeutti).

Työterveyshuollon asiantuntijoina voivat toimia työterveyshuoltoon pätevöityneet psykologit. Lisäksi asiantuntijoina voivat olla työhygienian, sosiaalialan, ergonomian, teknisen alan, maatalouden ja liikunnan asiantuntijat, optikot sekä puhe- ja ravitsemusterapeutit, joilla on lisäkoulutus työterveyshuoltoon.

Työfysioterapeutin yksilövastaanotolla työfysioterapeutti tutkii ja arvioi fyysistä toimintakykyä työn näkökulmasta suorittaen tarvittaessa tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykytestejä (Tule-testit, aerobiset testit, hyvinvointianalyysi). Yksilöohjauksessa annetaan neuvoja ja ohjeita tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämiseksi sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Työterveyspsykologin vastaanotolla työpsykologi arvioi psyykkistä työ- ja toimintakykyä. Arvioinnissa käytetään hyväksi kaikkea toimintakyvystä saatua taustatietoa ja tehdään kattava työhistoriaa ja nykyistä tilaa kartoittava haastattelu. Tarvittaessa tehdään kognitiivisen suoriutumisen arviointi tai laajempi psyykkisen työkyvyn kokonaistutkimus kyky- ja persoonallisuustesteineen.

Sosiaalialan asiantuntijan arviota hyödynnetään osatyökykyisten työssä jatkamiseen ja selviytymiseen liittyen.

## **Työhönsijoitustarkastukset**

### **Sisältö**

Työnantajan kanssa sovitut tarkastukset työntekijälle työtä aloitettaessa.

- Esitietona eTerveys-kysely ja terveydenhoitajan suorittama haastattelu
- Ohjausta ja neuvontaa työhön ja ergonomiaan liittyen sekä terveysriskien minimoimisesta.
- Verenpaineen mittaaminen
- Paino, pituus, BMI, Inbody-kehonkoostumusmittaus
- Näön tutkiminen tarvittaessa
- Laboratoriotutkimukset: perusverenkuva (PVK), paastoverensokeri (fS-Gluk), verenrasva-arvot (fS-Kol)
- Rokotussuojan tarkistaminen (perusrokotukset sekä työhön liittyvä rokotesuoja)
- Lääkärintarkastus, jatkotutkimukset työpaikan altisteiden mukaisesti, työhönsopivuuslausunto
- Huumausainetestaaminen; huumeseuila 6A

- Elintarviketyöntekijöille salmonella näyte tarvittaessa
- Jätevesilaitoksella työskenteleville B-hepatiittirokotus sekä muulle henkilöstölle tarpeen mukaan
- Työterveyshuollon ammattihenkilöstön suosituksesta Hyvinvointianalyysi (Firstbeat) mittaus

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja -lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

### **Erityisen sairastumisen vaaran perusteella**

#### **Sisältö**

Lakisääteinen Alkutarkastus tehdään ennen töiden aloittamista tai viimeistään 1kk kuluessa töiden alkamisesta. Työnantaja vastaa alkutarkastukseen lähettämisestä.

- Esitietona eTerveys-kysely ja terveydenhoitajan suorittama haastattelu
- Ohjausta ja neuvontaa oikeista ja turvallisista työtavoista ja ergonomiasta, työssä mahdollisesti tarvittavien suojainten käytöstä sekä terveysriskien minimoimisesta.
- Verenpaineen mittaus
- Paino, pituus, BMI, Inbody (kehonkoostumusmittaus)
- Työn altisteista riippuen spirometria tai hengitystieoirekysely ja tarvittaessa spirometria bronkodilaatiolla
- Työn altisteista riippuen kuulon tutkiminen
- Näön tutkiminen tarvittaessa
- Laboratoriotutkimukset: perusverenkuva, paastoverensokeri, verenrasva-arvot
- Rokotussuojan tarkistaminen (perusrokotukset sekä työhön liittyvä rokotesuoja)
- Työterveysääkärin työhönsopivuuslausunto

#### **Kohderyhmät**

- Fysikaaliset tekijät: esim. melu, säteily, lämpötila. Teknisen toimen henkilökunta
- Kemiaaliset tekijät. Teknisen toimen henkilökunta
- Biologiset tekijät. Ammattimiehet
- Fyysiset tekijät. Teknisen toimen henkilökunta
- Yötyö. Varhaiskasvatuksen henkilökunta
- Väkivallan uhka. Koko henkilöstö
- Näyttöpäätetyö. Toimistohenkilökunta

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja -lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

### **Terveydenseurantatarkastukset**

#### **Sisältö**

Henkilöstön terveydenseuranta toteutetaan valitun terveystarkastuspaketin mukaisesti:

BASIC:

eTerveys-kysely 3 vuoden välein. Kohdennettu etätarkastustus TAI Kohdennettu terveystarkastus vuorotellen kolmen vuoden välein eTerveyskyselyn yhteydessä korkeassa ja kohonneessa riskissä oleville työntekijöille.

Tarkastukset toteutetaan kaksiosaisesti. Ensinnäkin vastataan sähköiseen eTerveys-kyselyyn.

Vastaajat saavat henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen jatkotoimenpiteisiin.

-Kohonneessa ja korkeassa riskissä olevat työntekijät ohjataan/kutsutaan työterveyshoitajan tai työfysioterapeutin Kohdennettuun terveystarkastukseen ja saavat lähetteen laboratoriotutkimuksiin.

-Matalassa riskissä olevat saavat lähetteen laboratoriotutkimuksiin.

-Henkilöt, jotka eivät vastaa kyselyyn kutsutaan tarkastukseen.

Tarkastuksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

-eTerveyskyselyn perusteella voidaan ohjata myös suoraan ryhmätoimintoihin

#### **Kohderyhmät**

eTerveyskyselyt lähetetään koko henkilöstölle.

Kohdennettuun terveystarkastukseen kutsutaan kohonneessa tai korkeassa henkilöriskissä

olevat.

Yritys saa terveystarkastuksista yhteenvedon, jonka perusteella sovitaan jatkosuunnitelmista.

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja, työfysioterapeutti ja tarvittaessa työterveyslääkäri tai muut työterveyshuollon asiantuntijat.

### **Menetelmät**

Työterveyshoitajan Kohdennettu terveystarkastus:

- Työhyvinvointikeskustelu
- Verenpaineenmittaus
- Paino, pituus, BMI, Inbody (kehonkoostumusmittaus)
- Peruslaboratoriokokeet (perusverenkuva, kolesterolipaketti, verensokeri)
- Terveysuunnitelman laadinta

Työterveyshoitajan Kohdennettu etätarkastus joko puhelimitse tai videovastaanotona:

- Työhyvinvointikeskustelu
- Terveysuunnitelman päivitys

### **Seuranta**

Työterveyshoitajan toteuttaman seuranta 4-6kk Kohdennetun terveystarkastuksen jälkeen joko puhelimitse tai videovastaanotona:

- Seuranta eTerveys-kysely
- Terveysuunnitelman tarkistus

### **E erityisen sairastumisen vaaran perusteella**

#### **Sisältö**

Lakisääteiset Määräaikaistarkastukset (MAT) määräytyvät työn altisteiden mukaan. (Vna 1484 /2001)

- Työterveyslääkärin työhönsopivuuslausunto

#### **Kohderyhmät**

E erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät.

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

### **Muut terveydenseurantatarkastukset**

#### **Sisältö**

E erityisen sairastumisen vaaran perusteella

Lakisääteiset Lopputarkastukset määräytyvät työn altisteiden mukaan. (Vna 1484 /2001)

- Lääkärin tarkastus

#### **Kohderyhmät**

E erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät.

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Vajaakuntoisuuden ja työkyvyn arviointiin ja seurantaan liittyvät terveystarkastukset**

#### **Sisältö**

Osatyökykyisellä henkilöllä on jo havaittu työkyvyn lasku, jota seurataan. Taustalla voi olla olennaisesti työkykyyn vaikuttava sairaus, oire tai vamma. Tarvittaessa ohjelmoidaan työterveysneuvottelu sekä laaditaan kuntoutussuunnitelma.

### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

### **Menetelmät**

Työkyvyn arviointi moniammatillisesti tarvittavin menetelmin esim. Hyvinvointianalyysi (Firstbeat), tule-toimintakykytestit, psykologin testaukset

## **Tietojen antaminen ja ohjaus**

### **Sisältö**

Työterveyshuolto neuvoo ja ohjaa työnantajaa ja työntekijöitä ehkäisemään työstä, työolosuhteista tai työympäristöstä aiheutuvia vaaroja ja haittoja ja suojautumaan niiltä. Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat antavat neuvontaa ja ohjausta työmenetelmien, työympäristön ja työyhteisön toimivuuden kehittämiseksi. Neuvontaan kuuluu myös terveystieteiden ja ohjaus terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä tietoja ja neuvontaa työhön, työympäristöön ja elintapoihin liittyvistä terveyttä edistävästä tekijöistä.

### **Ryhmän neuvonta ja ohjaus**

#### **Sisältö**

Ryhmämuotoinen toiminta toteutetaan tarvittaessa moniammatillisena. Työyhteisötasolla toteutetaan ohjausta ja neuvontaa sekä järjestetään luentoja terveyteen, työkykyyn, fyysiseen toimintakykyyn ja liikuntaan liittyen tavoitteena työhyvinvoinnin tukeminen ja sen edistäminen.

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

#### **Toteuttajat**

Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat

#### **Menetelmät**

Esim. avokuntoutus, tule-ryhmä, uniryhmä, painonhallintaryhmä yms.

### **Yksilön neuvonta ja ohjaus**

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

#### **Toteuttajat**

Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat

## **Työkykyä ylläpitävä toiminta**

### **Sisältö**

Työterveyshuolto suunnittelee ja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa yhdessä työpaikan kanssa.

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

## **Työyhteisötyö**

### **Sisältö**

Työnantaja/Esimes vastaa työyksikön toiminnasta, tuloksista ja toiminnan kehittämisestä. Työterveyshuolto tukee esimiestä ja työyhteisöä työhyvinvoinnin edistämisessä ja antaa asiantuntija-apua erilaisissa muutos- ja ongelmatilanteissa.

Työyhteisön kriisikonsultaatiot:

- Työterveyshuolto on mukana pyydettyinä ulkopuolisena asiantuntijana.

Työyhteisön debriefing eli jälkipuinti:

- Työterveyshuolto vastaa jälkipuinnin järjestämisestä työyhteisöä järkyttäneissä tilanteissa. Jos apua tarvitaan virka-ajan ulkopuolella, otetaan yhteys päivystykseen. Jälkipuinti toteutetaan tarpeen mukaan yksilö- tai ryhmäkohtaisena.

#### **Aikataulu**

01.01.2023-31.12.2027

## **Ensiapuvalmiuden ylläpito**

### **Sisältö**

Ylläpito ja työtapaturmien torjunta suunnitellaan yhdessä työsuojeluorganisaation kanssa. Työpaikalla tulee olla vähintään 5 %:lla ensiapu I -tasoinen koulutus. Ensiapuvälmiuden ja riittävän ea-koulutuksen kartoittamisesta huolehtivat esimiehet.

## **Ensiapuvälineistö**

### **Sisältö**

Työterveyshuolto toimii asiantuntijana riittävän ensiapuvälineistön hankinnassa.

## **Sairaanhoito ja muu terveydenhuolto**

### **Sisältö**

Työterveyshuollossa noudatetaan hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaista työterveyshuoltopainotteista sairaanhoitoa.

Sairaanhoidolla työterveyshuollossa tarkoitetaan työterveyshoitajan sairaanhoitopalveluja sekä yleislääkäritasoisista avosairaanhoitoa tarpeellisine laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen.

Erikoislääkärikonsultaatiot sisältyvät sairaanhoitopalveluihin siltä osin kuin ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvittäessä työntekijän työkykyä hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.

## **Sairaanhoidon järjestelyt ja laajuus**

### **Sisältö**

Erikoislääkärin 1-3 konsultaatiokäyntiä tutkimuksineen sairauden toteamiseksi ja hoidon määrittämiseksi hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.

Kliinifysiologiset tutkimukset (ras-EKG, holter, vrk rr-seuranta, uniapnea, mediracer, Oire-EKG).

Magneettitutkimukset

Fysioterapia sairaanhoitotilanteissa 1-3 kertaa x/vuosi.

## **Sairaanhoitoon liittyvät tutkimukset**

### **Sisältö**

Ultraäänitutkimukset: Kyllä

Magneettitutkimukset: Kyllä

Tähystystutkimukset: Kyllä

Rasitusergometria: Kyllä

DEXA-luuntiheystutkimukset: Kyllä

Holter-tutkimus: Kyllä

RR-vuorokausiseuranta: Kyllä

Uniapnearekisteröinti: Kyllä

ENMG (hermorata)-tutkimukset: Kyllä

Mediracer tutkimus: Kyllä

## **Toimenpiteet**

### **Sisältö**

Ehkäisy- ja vaihdevuosi- sekä Papa -kontrollit eivät sisälly työterveyshuoltotoimintaan.

Myöskään ajokortti- tai muut työnulkopuoliset todistukset terveydentilasta eivät kuulu työterveyshuollon piiriin. Ajokorttilausunnot uusitaan vain ammattikuljettajille.

## **Rokotukset**

### **Sisältö**

Työterveyshuollossa oma työterveyshoitaja antaa tietoa, ohjaa ja neuvoa työn kannalta

tarpeellisista rokotuksista. Myös työnantajan kustantamat vapaaehtoiset rokotukset tapahtuvat oman työterveyshoitajan kautta, samoin työntekijän itsensä maksamat rokotteet.

Influenssarokotukset tapahtuvat THL:n (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen) valtakunnallisen ohjeistuksen mukaan.