

**Työterveyshuollon toimintasuunnitelma**  
**Kaustisen kunta, YHTEISET**  
01.01.2025-31.12.2029

- Toimintasuunnitelma on tarkistettu  
09.01.2025

Marit Brännström

## Yrityksen perustiedot

---

Yritys	Kaustisen kunta, YHTEISET PL 10 69601 KAUSTINEN 040-6527692
Y-tunnus	0178981-6
Toimiala	84110, Julkinen yleishallinto
Tilikausi	01.01.-31.12.
Tapaturmavakuutusyhtiö	If Vahinkovakuutusyhtiö Oy / TYÖTAPATURMA
Eläkevakuutusyhtiö	KEVA
Työterveyshuollon yhteyshenkilö	-
Johtaja/vastuuhenkilö	-

## Työterveyshuolto

---

Palvelun järjestäjä	Työplus Yhtiöt Oy Mariankatu 26 67200 Kokkola +35868287360 info@tyoplus.fi www.tyoplus.fi
---------------------	--

Työterveyshuollon palveluiden tuottamiseen on myönnetty toimilupa 01.12.2016

Työterveyshuollon johtaja	Anu Haapasalo toimitusjohtaja +35868287360 anu.haapasalo@tyoplus.fi
---------------------------	--

Potilasasiamies	Anne-Mari Furu 044 723 2309 anne-mari.furu@soite.fi
-----------------	---

## Yritykselle nimetty työterveyshuollon henkilöstö

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

Työterveyshoitaja	Eeva Marjusaari +35868287360 eeva.marjusaari@tyoplus.fi Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä
-------------------	--

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

Työterveyshoitaja	Marit Brännström +35868287360 marit.brannstrom@tyoplus.fi Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä
Työterveyslääkäri	Maaret Sunnarborg +35868287360 maaret.sunnarborg@tyoplus.fi Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä
Työfysioterapeutti	Pasi Pesola +35868287360 pasi.pesola@tyoplus.fi Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä
Työterveyspsykologi	Heidi Ruohotie +35868287360 heidi.ruohotie@tyoplus.fi Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä

## Muut palvelujen tuottajat

Palvelujen antajat 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  
Keskustie 2, 69950 Perho

Työplus Kannus  
Asematie 1, 69100 Kannus

Työplus Toholampi  
Sairaalanatie 2, 69300 Toholampi

Työplus Kruunupyy  
Säbräntie 1, 68500 Kruunupyy

Työplus Teerijärvi  
Hörbyntie 8, 68700 Teerijärvi

## Työterveyshuollon sopimus ja sisältö

---

Työterveyshuollon sairaanhoitosopimus

### Ehkäisevän työterveyshuollon sisältö

Työterveystiimi toimii moniammatillisesti (ammattihenkilöinä työterveyshoitaja, työfysioterapeutti ja työterveyslääkäri sekä asiantuntijana työterveyspsykologi). Ravitsemusterapeuttia ja sosiaalialan asiantuntijaa hyödynnetään tarvittaessa. Asiantuntijoiden

vastaanotolle asiakkaat ohjautuvat aina ammattihenkilön ohjaamana.

- Työpaikkakäynnit, työpaikkaselvitykset, terveydellisten riskien arvioinnit suosituksineen
- Terveystarkastukset työuran eri vaiheissa yksilöllisine työhyvinvointisuunnitelmineen
- Terveystarkastuksiin liittyvät laboratorio- ja kuvantamistutkimukset
- Moniammatilliset työkykyarviot
- Työkyvyn ylläpitämisen varhainen tuki ja työhön paluun tuki yhdessä yrityksen kanssa
- Työfysioterapeutin toimintakykytestaukset
- Työterveyspsykologin psykososiaaliset selvitykset työyhteisölle
- Ammattitautien ja työperäisten sairauksien ja oireiden ehkäisy ja selvittely
- Erikoislääkärin konsultaatiot ja tutkimukset, kun ne perustuvat työterveyslääkärin arvioon selvitettäessä työntekijän työkykyä ja kuntoutustarvetta, esim. osana työkykyarvioita.
- Tietojen antaminen, ohjaus ja neuvonta työntekijöille ja työyhteisöille
- Päihteiden riskikäyttöön puuttuminen ja hoitoon ohjaus
- Osatyökykyisen työntekijän työssä selviytymisen seuranta, tuki ja kuntoutukseen ohjaaminen
- Esihenkilötuki esim. muutos- ja ongelmatilanteissa, työnohjaus ja debriefing
- Työtapaturmien torjuntaan, ensiapuvalmiuteen ja -välineistöön liittyvää arviointi, neuvonta ja koulutus
- Rokotusneuvonta ja rokottaminen
- Sähköiset etäpalvelut: OmaPlus-palvelu ja YritysPlus-palvelu yrityksen johdolle

- Työfysioterapeutin suoravastaanotto akuuttiasiakkaille
- Ryhmätoiminnot ammattihenkilön suosituksella (mm. Palautumisryhmä, Uniryhmä, Tulesryhmät). Osallistuminen on työaika. (Ei Kela-korvattavaa.)
- Lyhytterapia, 1-10 käyntiä ammattihenkilön suosituksella. (Ei Kela-korvattavaa.)

Kunta on savuton työpaikka. Työntekijöitä kannustetaan tupakasta vieroittamiseenmaksamalla 1 kk:n ajan nikotiinikorvaushoito, johon työterveyshuollon lääkäri onkirjoittanut reseptin ja lääke on hankittu apteekista. Työntekijä edellyttää että työntekijän pitää olla 2 vuotta tupakoimatta edellisen hoidon jälkeen, jotta hän saakorvaushoidon uudelleen työnantajan kustantamana.

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

## Sairaanhoidon sisältö

LISÄKSI SOPIMUS SISÄLTÄÄ SAIRAAHOITOSOPIMUKSEN:

- Työterveyshoitajan sairaanhoitopalvelut sekä yleislääkäritasoiset avosairaanhoidon tarpeelliset laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen.
- Sopimukseen sisältyy myös fysioterapiakäynnit sairaudenhoitotilanteissa/suoravastaanotto
- Vapaa-ajantapaturmien akuuttihoito ei kuulu työterveyshuollon sairaanhoitoon. Jos vapaa-ajan tapaturmasta aiheutunut sairauspoissaolo pitkittyy yli kahteen viikkoon, ottaa työterveyshuolto kantaa työkykyyn..

## Työsuojeluyhteistyö

---

### Työsuojeluyhteistyön tarkoitus ja tavoitteet

#### Tarkoitus

Hyvän työterveyshuoltokäytännön toteuttamiseksi työnantajan tulee toimia yhteistoiminnassa työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa asioissa, jotka liittyvät työterveyshuollonjärjestämiseen, sisältöön, laajuuteen ja työterveyshuollon vaikutusten arviointiin. Nämälakisääteiset yhteistyömuodot on määritelty yhteistoiminta-, työsuojelujatotyöterveyshuoltolainsäädännössä sekä työehtosopimuksissa.

#### Tavoitteet

Tavoitteet

Työterveyshuollon tavoitteena on:

- terveellinen ja turvallinen työympäristö
- hyvin toimiva työyhteisö

- työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen
- työhön liittyvien sairauksien ehkäisy

## **Työsuojeluyhdysenkilöt**

Työsuojelutoimikunta on valittu työpaikalle  
Työsuojelupäällikkö Markus Palosaari

## **Yhteistyö työsuojelun toimintaohjelmassa**

Työterveyshuollon toimintasuunnitelma on osa työsuojelun toimintaohjelmaa tai muuta kehittämishjelmaa  
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  
Asiakastytyväisyyttä

### **Toimintasuunnitelman toteutumisen seuranta**

Perusteellisesti uuden 3 - 5 vuotuiskauden alkaessa työpaikan ja työterveyshuollon yhteisneuvotteluissa  
Vuosittain 3 - 5 vuoden suunnittelujakson aikana

### **Seuranta- ja arviointimenetelmät**

Itsearviointi  
Asiakastytyväisyyskysely

### **Dokumentointi**

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

Työplussassa käytössä Acute -tietojärjestelmä.

#### **Työterveyshuollon laatujärjestelmä**

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 laatujärjestelmä / 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 työkykyäuhkaavia riskitekijöitä ja sairauspoissaoloja

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Työterveyshuoltoon kuuluu osatyökykyisen työntekijän työssä selviytymisen seuranta ja edistäminen, kuntoutusta koskeva neuvonta sekä hoitoon tai lääkinälliseen 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 lisäksityönantajan edustajat.

### **Työnantajan vastuut**

Työnantaja seuraa työntekijöiden työssä selviämistä ja jaksamista varhaisen tuen tarpeentunnistamiseksi 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 suosittelee
- opastusta työtehtävissä tai koulutusta työssä suoriutumisen parantamiseksi

Työkykyongelmissa aloite voi tulla työnantajalta, työntekijältä tai

työterveyshuollotatyöterveysneuvottelun 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

### **Suunnitelma**

Sairauspoissaolojen seurantamalli käytössä

Korvaavan työn toimintamalli ei käytössä

### **Työterveyshuollon vastuut**

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

Sairauspoissaolojen seuranta Power BI työkalun kautta

### **Työnantajan vastuut**

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

### **Korvaavan työn toimintamalli**

Ei käytössä

### **Sairauspoissaolokäytäntö**

#### **Ilmoittaminen poissaolosta**

Omailoitusmenettely käytössä. Omalla ilmoituksella ja esihenkilön luvalla työntekijä voi ollatyöstä pois 1-5 kalenteripäivää. Tämän jälkeen tarvitaan lääkärin todistus työkyvyttömyydestä

Työnantaja hyväksyy puhelimesta kirjoitettuja poissaoloja

### **Päihdehaittojen ehkäisy ja hallinta**

Päihdetyön hoitoonohjausmalli käytössä

#### **Suunnitelma**

Päihdetyön hoitoonohjausmalli käytössä. Päihdesuunnitelma päivitetään v 2025 aikana Osatyökykyisyydessä voi olla kyse myös päihderiippuvuudesta. Työnantajalla on käytössä päihdeohjelma. Päihdeohjelma ohjeistaa esimiehiä päihdeiden käytön puheeksiottamiseen jatoimenpiteiden käynnistämiseen.

Yrityksen päihdeohjelmaan sisältyy huumetestaus tulotarkastuksen yhteydessä.

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Vastaanottokäyntien yhteydessä seurataan työntekijöiden päihdeidenkäyttöä

#### **Työnantajan vastuut**

Työnantajan vastuut on kuvattuna päihdeohjelmassa

## **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 työnpuolella 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**

### **Henkilökunnan määrä**

225

## **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 turvallinentyöympäristö, hyvin toimiva työyhteisö, työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä työ- jatoimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on avoin ja pitkäjänteinenkumppanuus.

#### **Tavoite**

Sairaspoissaolojen vähentämien

#### **Tavoite**

Henkilökunnan työssäjaksamisen 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 työterveyspaketinmukaisesti eTerveys-kyselyllä, jonka avulla on mahdollista tunnistaa kohonneessa ja korkeassahenkilöriskissä olevat työntekijät. Tavoitteena on kohdentaa ennaltaehkäiseviä palvelujaerityisesti heille.

### **Tavoitteet työolosuhteiden parantamiseksi**

Työterveyshuollon painopisteenä on henkilökohtainen terveyssuunnitelma, joka laaditaanjokaisessa terveystarkastuksessa yhdessä asiakkaan kanssa ja jonka toteutumista seurataan säännöllisesti.

### **Tavoitteet työyhteisön toiminnan tukemiseksi**

Yritys saa eTerveyskyselyistä ja terveystarkastuksista yhteenvedon ja toimintaa kehittäviäsuosituksia, 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 jatyöpaikkakäyntien avulla. Näillä selvitetään työn fyysistä ja psykososiaalista kuormittavuuttasekä työntekijöiden altistumista työstä aiheutuville biologisille, kemiallisille tai fysikaalisillehaitoille ja vaaroille. Sähköinen eTyöpaikkakysely lähetetään jokaiselle työntekijällesitietolomakkeena täytettäväksi ennen työpaikkaselvitystä

#### **Perusselvitykset**

#### **Sisältö**

Työnantajan tekemät lakisääteiset riskiarvioinnit toimivat pohjana työpaikkaselvityksille. Työterveyshuollon tekemä terveydellisen merkityksen - ja terveystarkastustarpeen arviointiperustuu riskinarviointiin, tehtyyn työpaikkaselvitykseen sekä mahdollisiin työhygieenisinmittauksiin.

#### **Kohderyhmät**

Vuonna 2025 tehdään työpaikkaselvitys Keskus-koulun ala-asteelle

### **Suunnatut selvitykset ja erillisselvitykset**

#### **Sisältö**

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

Työfysioterapeutti osallistuu perustyöpaikkaselvityksiin ja tekee suunnattuja, ergonomisia työpaikkaselvityksiä joissa arvioidaan työn fyysistä kuormittavuutta, työolosuhteita jaergonomiaa.

Työterveyspsykologi tekee suunnattuja työpaikkaselvityksiä psyykkisten ja sosiaalistenkuormitustekijöiden selvittämiseksi.

### **Terveystarkastukset**

#### **Sisältö**

Terveystarkastusten sisältö määräytyy työntekijän terveyden, työolosuhteiden sekä työnvaatimusten perusteella. Työntekijä voi myös pyytää terveydentilan tarkastusta tai työnkuormittavuuden arviointia.

Tarkastukset toteutetaan kaksiosaisesti. Ensin 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 kattavatyöhistoriaa ja nykyistä tilaa kartoittava haastattelu. Tarvittaessa tehdään kognitiivisensuoriutumisen arviointi tai laajempi psyykkisen työkyvyn kokonaistutkimus kyky-japersonallisuustesteineen.

Sosiaalialan asiantuntijan arviota hyödynnetään osatyökykyisten työssä jatkamiseen jäselytytymiseen 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 mittaus
- 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

- Huumausainetestaus; huumeseeula 6A

Elintarviketyöntekijöille salmonella näyte tarvittaessa

- Jätevesilaitoksella työskenteleville B-hepatiittirokotus sekä muulle henkilöstölle tarpeen mukaan

- Työterveyshuollon ammattihenkilöstön suosituksesta Hyvinvointianalyysi (Firstbeat) mittaus

### **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 spirometriabronkodilaatiolla
- 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
- Kemialliset tekijät. Teknisen toimen henkilökunta
- Biologiset tekijät. Ammattimiehet
- Fyysiset tekijät. Teknisen toimen henkilökunta
- Yötyö. Varhaiskasvatuksen henkilökunta

#### **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

Kohdennettuterveystarkastus vuorotellen kolmen vuoden välein eTerveyskyselyn yhteydessä korkeassa jakohonnessa riskissä oleville työntekijöille.

Tarkastukset toteutetaan kaksiosaisesti. Ensin vastataan sähköiseen eTerveys-kyselyyn.

Vastaajat saavat henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen jatkotoimenpiteisiin.

-Kohonneessa ja korkeassa riskissä olevat työntekijät ohjataan/kutsutaan työterveyshoitajantai työfysioterapeutin Kohdennettuun terveystarkastukseen ja saavat lähetteenlaboratoriotutkimuksiin.

-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

#### **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 videovastaanottona:

-Työhyvinvointikeskustelu

-Terveysuunnitelman päivitys

#### **Seuranta**

Työterveyshoitajan toteuttaman seuranta 4-6kk Kohdennettun terveystarkastuksen jälkeen jokopuhelimitse tai videovastaanottona:

- Seuranta eTerveys-kysely

-Terveysuunnitelman tarkistus

### **Erityisen sairastumisen vaaran perusteella**

#### **Sisältö**

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

- Työterveysääkärin työhönsopivuuslausunto

#### **Kohderyhmät**

Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät

#### **Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

### **Muut terveydenseurantatarkastukset**

#### **Sisältö**

Eriyisen sairastumisen vaaran perusteella  
Lakisääteiset Lopputarkastukset määräytyvät työn altisteiden mukaan. (Vna 1484 /2001)  
- Lääkärin tarkastus

#### **Kohderyhmät**

Eriyistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät

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

#### **Sisältö**

Osatyökykyisellä henkilöllä on jo havaittu työkyvyn lasku, jota seurataan. Taustalla voi ollaolennaisesti työkykyyn vaikuttava sairaus, oire tai vamma. Tarvittaessa ohjelmoidaantöyterveysneuvottelu sekä laaditaan kuntoutussuunnitelma

#### **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 ohjaustatöy menetelmien, työympäristön ja työyhteisön toimivuuden kehittämiseksi. Neuvontaan kuuluu myös terveyskasvatus ja ohjaus terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä tietoja janeuvontaa 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 työhyvinvoinnintukeminen ja sen edistäminen.  
Työnantaja kustantaa seuraaviin ryhmätoimintoihin osallistumiset:  
Avokuntoutus,Palautumisryhmä, Uniryhmä, Tules- ryhmät, Tupakka-ryhmä, Esimiesvalmennus, Työnohjaus

#### **Toteuttajat**

Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat

#### **Menetelmät**

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

## **Työkykyä ylläpitävä toiminta**

#### **Sisältö**

Työterveyshuolto suunnittelee ja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa yhdessä työpaikan kanssa.

## **Työyhteisötyö**

#### **Sisältö**

Työnantaja/Esihenkilö vastaa työyksikön toiminnasta, tuloksista ja toiminnan kehittämisestä.Työterveyshuolto tukee esihenkilöä ja työyhteisöä työhyvinvoinnin edistämisessä ja antaaasiantuntija-apua erilaisissa muutos- ja ongelmatilanteissa.

Työyhteisön kriisikonsultaatiot:

- Työterveyshuolto on mukana pyydetessä ulkopuolisena asiantuntijana.

Työyhteisön debriefing eli jälkipuinti:

- Työterveyshuolto vastaa jälkipuinnin järjestämisestä työyhteisöä järkyttäneissä tilanteissa.

Josapua tarvitaan virka-ajan ulkopuolella, otetaan yhteys päivystykseen. Jälkipuinti toteutetaan tarpeen mukaan yksilö- tai ryhmäkohtaisena

## **Ensiapuvalmiuden ylläpito**

### **Sisältö**

Ylläpito ja työtaturmien torjunta suunnitellaan yhdessä työsuojeluorganisaation kanssa. Työpaikalla tulee olla vähintään 5 %:lla ensiapu I -tasoinen koulutus. Ensiapuvalmiuden järkevän ea-koulutuksen kartoittamisesta huolehtivat esihenkilöt

### **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 yleislääkäritasoista avosairaanhoitoa tarpeellisine laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen.

Sairaanhoitopalvelut kuuluvat kaikille työntekijöille kuin palvelusuhde on kestänyt 6 kk

### **Sairaanhoidon järjestelyt ja laajuus**

#### **Sisältö**

Sovitaan sairaanhoitopalvelujen järjestämisestä sh 1 tason mukaan

### **Sairaanhoitoon liittyvät tutkimukset**

#### **Sisältö**

Ultraäänitutkimukset: Kyllä  
Magneettitutkimukset: Ei  
Tähystystutkimukset: Kyllä  
DEXA-luuntiheystutkimukset: Ei  
Holter-tutkimus: Ei  
RR-vuorokausiseuranta: Ei  
Uniapnearekisteröinti: Ei  
ENMG (hermorata)-tutkimukset: Ei

### **Erikoislääkäri**

#### **Sisältö**

## **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 neuvoo työn kannaltatarpeellisista rokotuksista. Myös työnantajan kustantamat vapaaehtoiset rokotukset tapahtuvatoman työterveyshoitajan kautta, samoin työntekijän itsensä maksamat rokotteet. Influenssarokotukset tapahtuvat THL:n (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen) valtakunnallisen ohjeistuksen mukaan.

## **Allekirjoitus**

---

**Toimintasuunnitelma odottaa hyväksyntää**

**Työterveyshuollon edustaja**

\_\_\_ . \_\_\_ . 20\_\_\_ \_\_\_\_\_

Päiväys

**Työnantajan edustaja**

\_\_\_ . \_\_\_ . 20\_\_\_ \_\_\_\_\_

Päiväys