VARMA

Työn muokkaus tukee työssä jatkamista työkyvyn heikentyessä

Työn muokkaus on vaikuttava keino ehkäistä sairauspoissaoloja ja pysyvää työkyvyttömyyttä. Kun työtä muokataan riittävän varhain ja riittävästi, voidaan tukea työntekijän työssä jatkamista ja nopeuttaa työhön paluuta sairauspoissaolon jälkeen. Työn muokkauksesta hyötyvät työntekijä, työnantaja ja koko yhteiskunta.

Mitä työn muokkaus on?

Työn muokkauksen tavoitteena on sovittaa työ ja työtehtävät työntekijän työkykyyn siten, että työssä jatkaminen on mahdollista terveydellisistä tai muista rajoitteista huolimatta. Työn muokkaus tarkoittaa esimerkiksi työtehtävien sisällön, työmäärän, työaikojen tai työolosuhteiden tilapäistä tai pysyvää mukauttamista. Työn muokkaus edellyttää yhteistä suunnittelua, toteutusta ja arviointia työpaikalla.

Ratkaisuja esihenkilölle

Tunnista työkyvyn haasteet ajoissa ja ota ne puheeksi työntekijän kanssa mahdollisimman varhain. Keskustelkaa työn muokkauksen mahdollisuuksista.

Muokkaa työtä ja työtehtäviä siten, että työ vastaa työntekijän työkykyä ja voimavaroja. Pohtikaa yhdessä, miten työtä voi keventää, esimerkiksi vähentämällä raskaita työvaiheita tai -tehtäviä tai räätälöimällä työnkuvaa.

Tarjoa työaikajoustoja, kuten mahdollisuuksia lyhennettyyn työaikaan, osa-aikatyöhön, vuorotyössä yötyön vähentämiseen ja mahdollisuuksien mukaan siirtymiseen päivätyöhön.

Tee muutoksia työympäristöön. Mahdollista työssä käytettävät apuvälineet, jotka tukevat työn sujuvaa tekemistä. Hyödynnä esimerkiksi nosto- ja siirtolaitteita, kevyempiä työvälineitä, säädettäviä sähkötyöpöytiä tai seisontamattoja.

Tue työhön paluuta aktiivisesti sairauspoissaolon aikana ja sen jälkeen.

Tee yhteistyötä työterveyshuollon kanssa ja hyödynnä asiantuntijatukea työn muokkauksessa. Esimerkiksi työterveysneuvottelussa on hyvä yhdessä keskustella muokkausmahdollisuuksista.

Työn muokkausta voi käyttää osana ammatillista kuntoutusta.

43 %
työn muokkauksen mahdollisuuksia selvitetty niillä, joilla tule-sairaus

21 %
mielenterveysdiagnoosin saaneista oli hyödynnetty osa-aikaista työtä

41 %
työterveysneuvottelu pidetty niillä, joilla tule-sairaus

Lähde: Varman hakemusdata 2021–2024

Mitä tiedämme?

Usein työntekijä voi jatkaa työssään, kun työtä muokataan riittävän varhain työkykyä vastaavaksi. Vahvaa näyttöä on siitä, että työn muokkaus lyhentää työkyvyttömyyden kestoa erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Työtä kannattaa muokata myös mielenterveyshaasteissa.

Tutkimuksemme osoitti, että työn muokkausta hyödynnetään useammin työntekijöillä, joiden työkyvyn haasteet liittyvät tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Toisaalta osa-aikainen työskentely oli muita yleisempää silloin, kun työkyvyttömyyden syy liittyi mielenterveyteen. Monia työn muokkauksen keinoja käytetään myös ikääntyneiden työntekijöiden työkuorman keventämiseksi.

Miksi asia on tärkeä?

Työn muokkaus auttaa siinä, että työntekijä pystyy jatkamaan työssään sujuvasti. Työn muokkaus on keino vähentää sairauspoissaoloista ja työkyvyttömyydestä aiheutuvia kustannuksia. Myös lainsäädäntö velvoittaa työnantajaa huolehtimaan terveellisistä ja turvallisista työolosuhteista sekä tekemään tarvittaessa kohtuullisia mukautuksia työhön.

Keskeisiä työn muokkauksen keinoja

Muutokset työtehtävissä ja työn sisällössä

- työtehtävien keventäminen tai rajaaminen
- työmäärän vähentäminen
- työn uudelleenjärjestelyt ja työkierto

Työaikaratkaisut

- työajan lyhentäminen, esimerkiksi osa-aikatyö
- yötyön välttäminen
- etätyö, hybridityö
- työn tauottaminen

Työympäristö ja ergonomia

- työergonomian parantaminen
- muutokset työpisteessä ja työympäristössä
- työtä tukevien apuvälineiden käyttö

Sosiaalinen tuki

- esim. esihenkilön ja työyhteisön tuen vahvistaminen

VARMA

Mitä tulisi tehdä?

Työpaikalla on tärkeä tunnistaa työkyvyn heikentyminen ajoissa ja toimia aktiivisesti ennen kuin haasteet pitkittyvät. Mahdollisuudet työn muokkaamiseen kannattaa selvittää mahdollisimman varhain. Työn muokkauksen on hyvä olla osa työpaikan varhaisen tuen mallia. Työnantaja voi saada työvoimaviranomaiselta työolosuhteiden järjestelytukea, esimerkiksi uusiin työvälineisiin tai työpaikan muutostöihin.

Esihenkilöt tarvitsevat tietoa työn muokkauksen keinoista, riittävästi tukea sekä keinoja mukautusten toteuttamiseen. Usein erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen tukee työkykyä tehokkaimmin.

Esihenkilön rooli työntekijän tukena on keskeinen. Työntekijän kanssa on tärkeää sopia työn muokkauksen toimenpiteistä, niiden kestosta ja seurannasta. Samalla työntekijää kannattaa kannustaa myös omaehtoiseen työn tuunaamiseen. Onnistumista tukee hyvä yhteistyö myös HR:n ja työterveyshuollon kanssa.

Työn muokkaus ei välttämättä ole toimiva ratkaisu, jos työkyky ei riitä edes muokattuihin tehtäviin, työkyvyn palautumiselle ei ole realistisia näkymiä tai muokkaus ylittää työnantajalta kohtuudella edellytettävät järjestelyt. Tällöin on usein tarkoituksenmukaisempaa kartoittaa terveydentilalle paremmin soveltuvaa työtä muualta.

Työn muokkauksen keskeiset vaiheet

TUNNISTA
työn kuormitustekijät ja työn muokkauksen tarpeet

KESKUSTELE
työntekijän kanssa työn muokkauksen vaihtoehdoista

SUUNNITTELE
työn muokkauksen toteutus, keinot ja aikataulu

TOTEUTA
toimenpiteet

SEURAA JA ARVIOI
toteutumista ja vaikutuksia

Mitä työn muokkaus edellyttää eri rooleissa?

Johto

- Luo työkulttuuria, joka mahdollistaa työn muokkaamisen työkykyhaasteissa.
- Varmista yhtenäiset käytännöt ja resurssit työn muokkaamiseen.
- Seuraa työn muokkauksen vaikutuksia työkykyyn.

Henkilöstöhallinto

- Kehitä käytäntöjä, jotka tukevat työn muokkausta.
- Perehdytä esihenkilöitä työn muokkaukseen ja sen eri vaihtoehtoihin.
- Tue esihenkilöitä työn muokkauksessa.
- Tee yhteistyötä työterveyshuollon ja tarvittaessa myös työeläkevakuuttajan kanssa.

Esihenkilö

- Tunnista työkyvyn haasteet ajoissa ja vähennä liiallista työkuormitusta.
- Selvitä yhdessä työntekijän kanssa työn muokkauksen mahdollisuudet.
- Suunnittele ja toteuta työn muokkauksen käytännön järjestelyt.
- Varmista, että työyhteisö on tietoinen työn muokkauksesta ja tukee osaltaan sen onnistumista.
- Tue työntekijän työhön paluuta ja työssä jatkamista.
- Seuraa ja arvioi työn muokkauksen toteutumista ja vaikutuksia.

Työntekijän on tärkeä tunnistaa omat voimavarat ja työkyvyn rajoitteet sekä keskustella niistä esihenkilön kanssa.

Työterveyshuoltoa kannattaa hyödyntää työkuormituksen arvioinnissa sekä työn muokkauksen suunnittelussa ja arvioinnissa.

VARMA

Työn muokkauksen keinoja tuki- ja liikuntaelinvaivoissa

Työn muokkaus voi vähentää työn fyysistä kuormittavuutta ja ehkäistä kipujen, liikerajoitusten ja oireiden pahenemista. Fyysisen työkuormituksen vähentäminen riittävän ajoissa tukee työssä jatkamista ja työkyvyn palautumista.

Työtehtävät ja työn sisältö

- raskaiden nostojen, siirtojen ja käsin tehtävän työn vähentäminen tai poistaminen
- toistotyön ja staattisten työasentojen vähentäminen
- liikkumista, seisomista tai jalkojen kuormitusta vaativien työtehtävien vähentäminen
- työkierto ja työparityöskentely

Työympäristö ja työergonomia

- työergonomian parantaminen (työpisteet, työasennot, työliikkeet)
- apuvälineiden ja ergonomisten työvälineiden käyttö (nosto-, siirto- ja tukivälineet)
- työympäristön esteettömyys

Työaikajärjestelyt

- työajan lyhentäminen
- taukojen lisääminen
- vaikutusmahdollisuudet työhön ja työaikoihin

Muista myös nämä!

- osaamisen kehittäminen
- uudelleen kouluttautuminen
- osasairauspäiväraha
- työkokeilu

VARMA

Työn muokkauksen keinoja mielenterveyden haasteissa

Mielenterveyden haasteissa työn muokkauksen keskiössä ovat hyvä työn hallinta, psykososiaalisen ja kognitiivisen työkuormituksen vähentäminen sekä riittävä työhön saatava tuki. Työ voi tukea työkykyä myös silloin, kun on mielenterveyshaasteita.

Työtehtävät ja työn sisältö

- työtehtävien ja vastuiden rajaaminen ja selkeyttäminen
- töiden priorisointi
- työtavoitteiden pilkkominen

Työaikajärjestelyt

- työajan lyhentäminen (esim. osa-aikatyö)
- työn riittävä tauotus
- ennakoitava ja säännöllinen työrytmi
- yötyön ja epäsäännöllisen vuorotyön välttäminen
- vaikutusmahdollisuudet työhön ja työaikoihin

Kognitiivisen kuormituksen keventäminen

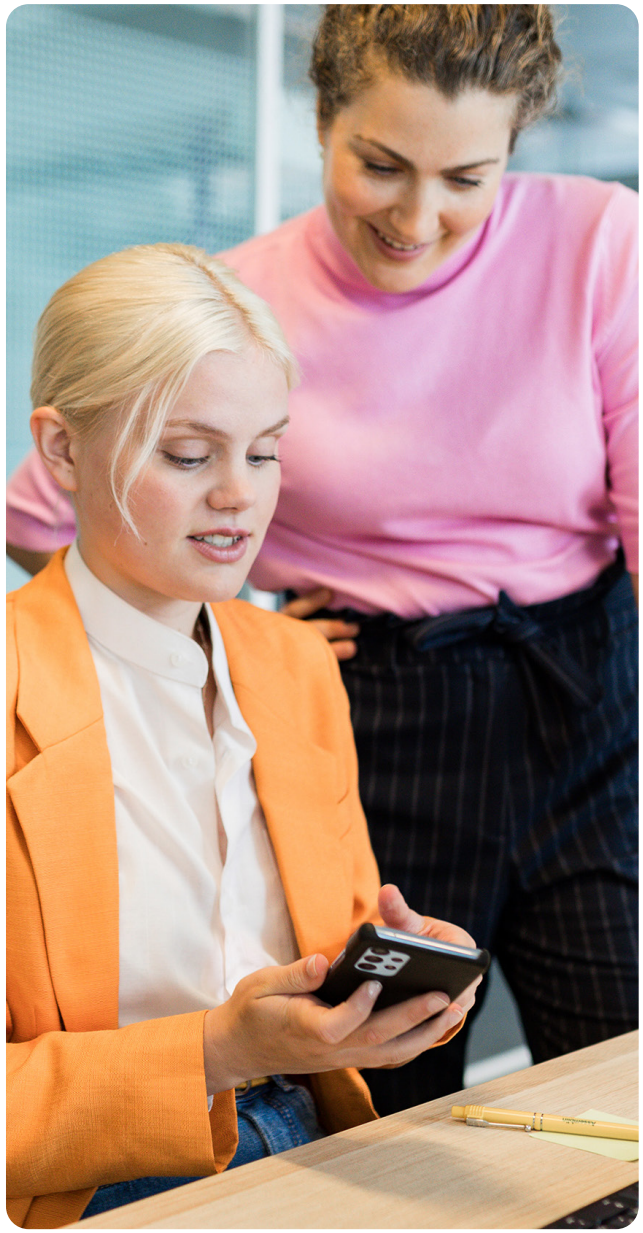
- työmäärän, tietotulvan ja aikataulupaineiden keventäminen
- keskeytysten ja häiriöiden vähentäminen
- työrauhan tukeminen: rauhallinen työtila, etätyö

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

- työhön saatava tuki esihenkilöltä ja työkavereilta
- sosiaalisen kuormituksen keventäminen, esim. asiakastyön vähentäminen
- työskentely pienemmissä työryhmissä tai itsenäisemmin

Muista myös nämä!

- osaamisen kehittäminen
- uudelleen kouluttautuminen
- osasairauspäiväraha
- työkokeilu



VARMA

Näin tietokortti tehtiin

Tietokortti perustuu Varman dataan sekä tutkimuksiin ja selvityksiin, joissa on kartoitettu työn muokkauksen merkitystä työkyvyn edistämisessä. Tietolähteinä on hyödynnetty muun muassa Työpaikan toimet ja ammatillisen kuntoutuksen onnistuminen -raporttia (Savinainen & Airila, 2025), Työterveyslaitoksen Mieli ja työn muokkaus -oppimateriaalia ja Työhön kytkeytyvä kuntoutus -tietopaketin Muokkaa työtä -osiota (Nevala ym. 2022) sekä Työkyvyn tuen vaikuttavuus -julkaisua (Ervasti ym. 2022).

Kirjoittajat ja lisätietoja

Auli Airila, tutkimuspäällikkö, auli.airila@varma.fi
Minna Savinainen, tutkimuspäällikkö, minna.savinainen@varma.fi

www.varma.fi/tutkimus

VARMA