



#### TYÖ SOSIAALI- JA TERVEYSALALLA

Sosiaali- ja terveysala on Suomen suurin työllistäjä. Ala työllistää reilun kuudenneksen kaikista Suomen työllisistä. Kolmasosa sote-alan työntekijöistä työskentelee yksityisellä sektorilla. Sote-alalla työskentelee esimerkiksi lähihoitajia, sairaanhoitajia, lääkäreitä, sosiaaliohjaajia, kotipalvelutyöntekijöitä, henkilökohtaisia avustajia, ensihoitajia sekä sosiaali- ja terveyshuollon johtajia. Ala on hyvin naisvaltainen. Entistä suurempi osuus työntekijöistä on maahanmuuttajataustaisia. Ammattien ja työtehtävien laaja kirjo ilmenee myös erilaisina työn kuormitustekijöinä ja osaamisvaatimuksina.

## Sote-alan työpaikoilla on useita keinoja hallita työn kuormitusta

Työ sote-alalla voi olla monin tavoin kuormittavaa. Työn kuormittavuus syntyy työn erilaisista fyysisistä, psykososiaalisista ja kognitiivista vaatimuksista. Työ sote-alalla on usein myös eettisesti kuormittavaa. Työnantajan ja esihenkilön on tärkeä ymmärtää ja vähentää työhön liittyviä kuormitustekijöitä. Näin voidaan ehkäistä sairauspoissaoloja sekä pysyvää työkyvyttömyyttä.

### RATKAISUJA



#### Panosta hyvään johtamiseen ja esihenkilötyöhön.

Kokemus oikeudenmukaisuudesta ja kuulluksi tulemisesta, arvostus sekä avoin vuorovaikutus tukevat tutkitusti työkykyä. Varmista riittävä henkilöstöresursointi. Viesti asioista avoimesti, kuuntele ja anna palautetta.

#### Vahvista vaikutusmahdollisuuksia työhön ja työaikoihin.

Tarjota työntekijöille mahdollisuuksia osallistua työn ja työaikojen kehittämiseen. Kehittäminen voi liittyä esimerkiksi työtapoihin, työn organisointiin, yhteisölliseen työaikasuunnitteluun tai työn tauottamiseen.

#### Tunnista ja vähennä työn fyysistä kuormitusta

lisääviä riskitekijöitä. Varmista riittävä työhön perehdyttäminen ja opastus sekä ergonomiset työtavat. Sinun kannattaa myös muokata työtä ja työjärjestelyjä, lisätä työtehtävien vaihtelua sekä huolehtia riittävästä työn tauottamisesta sekä tarvittavista apuvälineistä.

#### Vahvista osaamista.

Huolehdi, että työntekijöiden osaaminen kehittyy siten, että se vastaa tulevaisuuden työn tarpeita. Panosta johtajien ja esihenkilöiden osaamiseen, myös työkyvyn ja mielen hyvinvoinnin näkökulmista. Varaa riittävästi aikaa osaamisen kehittämiseen, esimerkiksi uusien järjestelmien omaksumiseen.

#### Varmista riittävä työkyvyn tuki.

Huolehdi toimivista käytännöistä varhaiseen tukeen, sairauspoissaolojen seurantaan, työhön paluuseen ja työterveysyhteistyöhön. Rakenna psykologisesti turvallista työkuultuuria, jossa keskustellaan avoimesti ja uskalletaan tarttua työkyvyn haasteisiin matalalla kynnyksellä ja riittävän varhain.

Sosiaali- ja terveysalalla naisten yleisin työkyvyttömyyden syy on tule-sairaudet

**37%**

naiset

**18%**

miehet

Lähde: Varman data, 2018–2022

Miehillä eniten työkyvyttömyyttä aiheuttavat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt

**27%**

miehet

**22%**

naiset

## Mitä tiedämme?

Työ sote-alalla on monin tavoin kuormittavaa. Työn fyysinen kuormitus syntyy esimerkiksi potilaiden liikkumisen ja siirtymisen avustamisesta, käsin tehtävistä siirroista ja nostoista sekä kumarista työasennoista. Myös monet työajan piirteet, kuten vuoro- ja yötyö, voivat kuormittaa. Työn psykososiaalinen kuormitus voi liittyä esimerkiksi työn sisältöön, työjärjestelyihin, johtamiseen tai työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen. Työ sote-alalla on usein myös kognitiivisesti ja eettisesti kuormittavaa.

Monet työn myönteiset piirteet, kuten hyvät vaikutusmahdollisuudet työhön ja työaikoihin, mielekäs ja merkityksellinen työ, kehitysmahdollisuudet, hyvä esihenkilötyö sekä työyhteisö, voivat suojata työn kuormitustekijöiltä.

## Miksi asia on tärkeä?

Työn kuormitustekijöillä voi pitkittyessään olla useita kielteisiä vaikutuksia työhyvinvointiin ja työkykyyn. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisin sairauspoissaolojen syy sote-alalla. Pahimmillaan pitkittyvä kuormitus sekä työn vaatimusten ja voimavarojen välinen epätasapaino voi johtaa pysyvään työkyvyttömyyteen. Monessa sote-alan ammattiryhmässä työkyvyttömyyden riski on keskimääräistä korkeampi.

## Mitä tulisi tehdä?

Työtä ja työolosuhteita on tärkeä kehittää yhdessä. Työpaikoilla on useita keinoja tukea työntekijöiden työkykyä. Ratkaisut voivat liittyä esimerkiksi johtamisen ja esihenkilötyön kehittämiseen, työn organisointiin, vaikutusmahdollisuuksien parantamiseen, osaamisen kehittämiseen, työn muokkaamiseen tai työkyvyn tuen käytäntöjen kehittämiseen.

Työolojen kehittäminen on keskeinen keino työkyvyn vahvistamiseen sote-alalla.



### KESKEISIÄ TYÖN KUORMITUS- TEKIJÖITÄ SOTE-ALALLA

- Epäselvyydet työn organisoinnissa, johtamisen haasteet
- Riittämätön henkilöstömäärä, kiire ja aikapaine
- Hankalat työasennot, käsin tehtävät nostot ja siirrot
- Vuorotyö, yötyö ja muut kuormittavat työaikapiirteet
- Työyhteisön sosiaalisen toimivuuden haasteet, kuten vähäinen tuki työkavereilta
- Tietotulva, keskeytykset, tietojärjestelmäongelmat sekä muut työn kognitiiviset vaatimukset
- Työympäristön rauhattomuus ja väkivallan uhka
- Jatkuvat muutokset ja epävarmuuden tunne

### KIRJOITTAJAT JA LISÄTIETOJA:

**Auli Airila,**  
tutkimuspäällikkö  
auli.airila@varma.fi

**Minna Savinainen,**  
tutkimuspäällikkö  
minna.savinainen@varma.fi

### NÄIN SELVITYS TEHTIIN:

Ratkaisut perustuvat Varman Tietoa työkyvystä -sarjan julkaisuun, jossa tarkastellaan pääosin suomalaisen tutkimuskirjallisuuteen nojautuen työn kuormitus- ja voimavaratekijöitä sekä työkykyä sosiaali- ja terveysalalla.

Tutustu julkaisuun [verkkosivuillamme](#).

**VARMA**