

Työterveyslaitoksen tutkimuskatsaus: toukokuu 2025

Laura Salonen
Otto Pankkonen

80 VUOTTA HYVINVOINTIA TYÖSTÄ

Tähän tutkimuskatsaukseen on koottu tiiviisti Työterveyslaitoksen tutkijoiden uusimmat tutkimusjulkaisut. Toivomme, että tutkimustietoaamme hyödynnetään laajasti suomalaisen työelämän kehittämisessä. Lanseeraamme katsauksen osana 80-vuotiaan Työterveyslaitoksen juhlavuotta.

Työterveyslaitos

PL 40
00251 Helsinki

www.ttl.fi

Kirjoittajat: Laura Salonen, Otto Pankkonen
Toimittaja: Marja Sarkkinen

Julkaisupäivä 7.5.2025

© 2025 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

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

SISÄLLYS

1	Työmatkaliikunta edistää hyvinvointia ja vähentää sairauspoissaoloja	4
2	Heikkolaatuiset säilytystilat ja tiedon puute lisäävät museotyön riskejä	5
3	Monisairastavuus vähentää merkittävästi yli 50-vuotiaiden työajanodotetta	6
4	Sitouttava johtaminen ei yksinään takaa tehokasta työstä palautumista	7
5	Yhteiskäyttöisiin työtiloihin siirtyminen sote-alalla vaatii hyvää muutosjohtamista.....	8
6	Taite-valmennus on lupaava menetelmä tukea työttömien työnhakijoiden työllistymistä	9

1 Työmatkaliikunta edistää hyvinvointia ja vähentää sairauspoissaoloja

Vaikka liikunnan sisällyttäminen työmatkoihin voisi edistää työntekijöiden terveyttä, on erilaisten työmatkatapojen yhteyksiä työkykyyn ja työhyvinvointiin tutkittu vain vähän. Tässä raportissa tarkasteltiin kuntatyöntekijöiden työmatkatavoissa tapahtuneita muutoksia koronapandemian jälkeen. Lisäksi selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat työmatkatavan valintaan ja miten eri tavat ovat yhteydessä työhyvinvointiin, työtapaturmiin ja sairauspoissaoloihin.

Työmatka-autoilu on säilynyt lähityötä tekeville kuntatyöntekijöillä suosituimpana työmatkatapana, mutta auton käytön todettiin vähentyneen syksystä 2020 syksyyn 2022. Lyhyemmät työmatkat, terveelliset elämäntavat ja työpaikan psykologinen turvallisuus liittyivät aktiivisempien työmatkatapojen eli pyöräilyn tai kävelyn valintaan. Säännöllisen kävelyn tai pyöräilyn lisääntyminen työmatkoilla oli myös yhteydessä parempaan koettuun terveyteen ja työkykyyn.

Vaikka aktiivisen työmatkapyöräilyn todettiin lisäävän työmatkatapaturmien riskiä, pyöräilijöillä oli myös vähemmän sairauspoissaolopäiviä kuin muilla. Kaiken kaikkiaan aktiivisen työmatkatavan hyödyt ylittävät haitat. Siksi erityisesti pyöräily on oivallinen terveyttä edistävä liikuntamuoto osana arjen työmatkoja.

Tekijät: Essi Kalliolahti^{1,2}, Kia Gluschkoff¹, Olli Kurkela¹, Anna Makkonen³, Juuso Jussila², Eija Haukka¹ ja Jenni Ervasti¹

¹Työterveyslaitos; ²Itä-Suomen yliopisto; ³Turun yliopisto

Julkaisu: Kalliolahti, E., Gluschkoff, K., Kurkela, O., Makkonen, A., Jussila, J., Haukka, E. & Ervasti E. (2025). Terveelliset, turvalliset ja ilmastoystävälliset työmatkat: Mikä selittää työmatkavalintoja ja miten nämä valinnat heijastuvat työkykyyn, työhyvinvointiin ja työmatkatapaturmiin kuntatyöntekijöillä? Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-153-6>

Julkaisutyyppi: Raportti

2 Heikkolaatuiset säilytystilat ja tiedon puute lisäävät museotyön riskejä

Tässä hankkeessa tutkittiin museoammattilaisten altistumista kemiallisille ja biologisille vaaratekijöille sekä heidän käsityksiään työn vaaroista ja riskeistä. Aineistot kerättiin kyselyiden ja työhygieenisten mittausten avulla sekä rekistereistä.

Kyselyt paljastivat, että työntekijät pitivät hometta, sisäilmaongelmia ja pölyä merkittävinä vaaratekijöinä. Mittauksissa löydettiin kohonneita raskasmetalli-, pöly- ja mikrobipitoisuuksia tietyissä työympäristöissä ja työtehtävissä. Suurimmat riskit liittyivät epäasianmukaisiin säilytystiloihin ja ulkomuseorakennuksiin, joissa mitattiin raskasmetallien, hengittyvän pölyn ja mikrobien kohonneita pitoisuuksia pölyisten töiden aikana.

Kyselytutkimusten tuloksissa korostui erityisesti kemiallisia vaaratekijöitä ja työturvallisuusvelvollisuuksia koskevan tiedon puute. Siitä kumpusi toimintatapoja, jotka saattavat altistaa työntekijöitä kemikaaleille. Tutkimuksessa tuotettiin opas, joka tarjoaa tietoa lakisääteisistä velvollisuuksista, riskien arvioinnista ja turvallisesta työskentelystä museoille ominaisissa työtehtävissä ja työympäristöissä.

Tekijät: Henna Sinisalo, Katriina Ylinen, Tiina Santonen ja Evgeny Parshintsev

Työterveyslaitos

Julkaisu: Sinisalo, H., Ylinen, K., Santonen, T. & Parshintsev, E. (2025). Suomalaisten museotyöympäristöjen koetut ja mitatut vaaratekijät. Tutkimushankkeen loppuraportti. Työterveyslaitos.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/151222>

Julkaisutyyppi: Raportti

3 Monisairastavuus vähentää merkittävästi yli 50-vuotiaiden työajanodotetta

Kroonisten sairauksien ja monisairastavuuden tiedetään nopeuttavan joutumista pois työelämästä. Silti niiden vaikutuksesta työssä jatkamiseen on varsin vähän tietoa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, miten krooniset sairaudet ja monisairastavuus vaikuttavat työajanodotteeseen yli 50-vuotiailla. Tutkimuksessa käytettiin kahta laajaa suomalaista kohorttiaineistoa ja rekisteriaineistoa.

Työntekijöiden, joilla oli kaksi kroonista sairautta, odotettiin työskentelevän keskimäärin yhdeksän kuukautta vähemmän kuin niiden, joilla ei ollut kroonisia sairauksia. Jos työntekijällä oli useita kroonisia sairauksia, hänen työajanodotteensa oli jopa vuoden lyhyempi kuin se olisi ollut ilman sairauksia. Nämä tulokset korostavat, että kroonisten sairauksien ehkäisy on tärkeää työurien pidentämiseksi.

Tekijät: Katriina Heikkilä^{1,2}, Jaana Pentti^{2,3}, Holendro Singh Chungkham⁴, Sakari Suominen^{1,2}, Mika Kivimäki^{3,5,6}, Paola Zaninotto⁶, Jenni Ervasti⁵, Jussi Vahtera¹ ja Sari Stenholm¹

¹Turun yliopisto ja TYKS; ²Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; ³Helsingin yliopisto; ⁴Tukholman yliopisto; ⁵Työterveyslaitos; ⁶University College London

Julkaisu: Heikkilä, K., Pentti, J., Chungkham, H.S., Suominen, S., Kivimäki, M., Zaninotto, P., Ervasti, J., Vahtera, J. & Stenholm, S. (2025). Association of multimorbidity with working life expectancy among adults aged 50 years and older: Findings from two prospective cohort studies. *Journal of Multimorbidity and Comorbidity*. 2025;15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40292303/>

Julkaisutyyppi: Kansainvälinen vertaisarvioitu artikkeli

4 Sitouttava johtaminen ei yksinään takaa tehokasta työstä palautumista

Sosiaali- ja terveysalan uudistuksen valmistelu oli vaativaa ja hektistä työtä. Valmistelijat olivat sote-alan henkilöstöä, joka osallistui valmistelutyöhön oman päätyönsä ohella. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin valmistelijoiden työstä palautumista valmistelun aikana ja sitä, kyettiinkö sitouttavalla johtamistyyllillä lieventämään työn vaativuuden kielteistä vaikutusta työstä palautumiseen.

Kyselyaineiston tulosten mukaan kokemukset sitouttavasta johtamisesta ja työstä palautumisesta yleisesti heikkenivät tutkimuksen aikana. Muutokset sitouttavassa johtamisessa hieman paransivat työstä palautumista, vaikka yhteys oli hyvin heikko. Voimakkaimmin työstä palautumiseen vaikuttivat muutokset työn vaativuudessa. Sitouttava johtaminen ei lieventänyt työn vaativuuden kielteisiä vaikutuksia työstä palautumiseen.

Tulokset osoittavat, että vaativassa työssä tehokkaaseen työstä palautumiseen tarvitaan muitakin keinoja sitouttavan johtamisen rinnalle.

Tekijät: Kirsikka Selander, Nina Nevanperä, Risto Nikunlaakso, Eveliina Korkiakangas ja Jaana Laitinen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Selander, K., Nevanperä, N., Nikunlaakso, R., Korkiakangas, E. & Laitinen, J. (2025) Engaging leadership and work recovery among key personnel of a major health-care and social services reform. *Leadership in Health Services*, 38(5), 35–47. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/lhs-09-2024-0109/full/html>

Julkaisutyyppi: Kansainvälinen vertaisarvioitu artikkeli

5 Yhteiskäyttöisiin työtiloihin siirtyminen sote-alalla vaatii hyvää muutosjohtamista

Sosiaali- ja terveysalalla on yhä enemmän paineita tarjota tehokkaita ja vaikuttavia palveluita. Samaan aikaan palveluita tukevat tilat vaativat uudistamista. Osana toiminnan ja tilojen tehostamista on siirrytty yhteiskäyttöisiin vastaanottotiloihin ja monitilatoimistoihin.

Tässä raportissa tarkasteltiin yhteiskäyttöisten työtilojen käytettävyyttä ja niiden vaikutuksia työhön ja työhyvinvointiin kuudessa sote-palveluja tarjoavassa organisaatiossa. Lisäksi selvitettiin muutosjohtamisen merkitystä osana tilamuutosprosesseja. Tutkimusaineisto kerättiin muun muassa kyselyiden, haastatteluiden ja tilakatselmointien avulla.

Kun asiakas- ja potilasvastaanottotyötä tekevät työntekijät arvioivat yhteiskäyttöisiä työtiloja, he olivat tyytyväisimpiä muun muassa tilojen esteettömyyteen, kaluste-ergonomiaan ja ilmanlaatuun. Kielteisemmin he arvioivat muun muassa työskentely- ja säilytystilojen riittävyyttä, äänieristystä ja tilojen muunneltavuutta.

Vuorovaikutusta ja yhteistyötä tukevat tilat olivat yhteydessä suurempaan työn imuun ja vähäisempään koettuun stressiin. Vaikka työympäristöihin oltiin yleisesti tyytyväisiä, suhtauduttiin tilamuutosten johtamiseen pääosin kielteisesti.

Kun suunnitellaan tilaratkaisuja ja henkilöstön sijoittumista tiloihin, on tärkeää määritellä työtehtävien vaatimukset ja ne työn tarpeet, joita tilojen olisi syytä tukea. Koko henkilöstön näkökulma tulisi huomioida tilamuutosten ja työympäristön suunnittelussa.

Tekijät: Pia Sirola, Suvi Hirvonen, Sara Malve-Alroth, Maria Hirvonen ja Kari Reijula

Työterveyslaitos

Julkaisu: Sirola, P., Hirvonen, S., Malve-Alroth, S., Hirvonen, M. & Reijula, K. (2025). Terveystuon työ ja tilat muutoksessa: Tilojen käytettävyys, työn sujuminen ja työhyvinvointi yhteiskäyttöisissä poliklinikkatiloissa. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-186-4>

Julkaisutyyppi: Raportti

6 Taite-valmennus on lupaava menetelmä tukea työttömien työnhakijoiden työllistymistä

Tässä raportissa tarkasteltiin työttömille työnhakijoille suunnatun Taite-valmennuksen kehittämistä ja sitä, miten valmennukseen koulutettujen ohjaajien valmiudet ja osaaminen kehittyvät. Lisäksi selvitettiin osallistujien kokemuksia valmennuksen hyödyistä ja valmennuksen vaikutuksia muun muassa osallistujien työnhakutaitoihin, työnhakuaktiivisuuteen ja mielen hyvinvointiin. Taite-valmennus on kehitetty ja päivitetty vaikutustutkitun JOBS[®]-vertaisryhmämenetelmän pohjalta.

Hankkeessa koulutettiin 104 ammattilaista 16 hyvinvointialueelta Taite-valmennuksen toteuttamiseen. Koulutetut ohjaajat järjestivät yhteensä 40 Taite-valmennusryhmää. Suurin osa ohjaajista koki, että koulutus antoi heille riittävät valmiudet toteuttaa valmennus. Valtaosa oli halukkaita jatkamaan valmennusten ohjaamista projektin päättymisen jälkeenkin.

Vertaisryhmien osallistujien kokemukset valmennuksesta olivat myönteisiä, ja he kokivat saaneensa uusia ideoita työnhakuun. Suurin osa osallistujista koki, että heidän työnhakutaitonsa paranivat ja että valmennus auttoi löytämään palkkatyötä. Noin puolet osallistujista myös arvioi hakevansa työtä aktiivisemmin kuin ennen valmennusta. Taite-valmennus edisti motivaatiota työnhakuun ja kykyä selviytyä työnhaun haasteista.

Tulosten pohjalta suositellaan Taite-ohjaajakoulutusten jatkamista ja laajentamista muillekin hyvinvointialueille. Samoin jatkotoimenpiteenä suositellaan, että työllistymistä ja työkykyä tukevassa toiminnassa vahvistetaan Taite-valmennuksen monialaista käyttöä.

Tekijät: Miia Wikström, Mervi Ruokolainen ja Pinja Ryky

Työterveyslaitos

Julkaisu: Wikström, M., Ruokolainen, M. & Ryky, P. (2025). Taite – Ryhmästä voimaa työnhakuun! Työttömien työnhakijoiden mielen hyvinvointia ja työnhakuaktiivisuutta vahvistava vertaisryhmävalmennus. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-205-2>

Julkaisutyyppi: Raportti

Seuraava Työterveyslaitoksen tutkimuskatsaus ilmestyy kesäkuussa 2025.
