

Tutkimus- katsaus

| TOUKOKUU 2026

Elli Hartikainen
Jie Li

Työterveyslaitos

PL 40

00032 TYÖTERVEYSLAITOS

tll.fi

Kirjoittajat: Elli Hartikainen, Jie Li

Toimittaja: Marja Sarkkinen

Julkaisupäivä 20.5.2026

© 2026 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

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

Sisällys

1	Toistuvat lyhyet sairauspoissaolojaksot ovat yleisempiä nuorilla kuin vanhemmilla	4
2	Työn psykososiaalisten tekijöiden kehittäminen pidentää työajanodotetta yli 50-vuotiailla	5
3	Työpaikoilla tarvitaan lisää vihreän siirtymän osaamista ja oppimista	6
4	Työhön paluuta voi nopeuttaa lonkka- ja polviproteesileikkauksen jälkeen	7
5	Verkkopohjainen ACT-hoito paransi työkykyä pitkäkestoisista oireista kärsivillä	8
6	Työelämä-tieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset	9

1 Toistuvat lyhyet sairauspoissaolojaksot ovat yleisempiä nuorilla kuin vanhemmilla

Tässä tutkimuksessa tunnistettiin eripituisia sairauspoissaolojaksoja koronapandemian aikana ja niiden taustatekijöitä. Lisäksi sairauspoissaolojaksoja vertailtiin aikaan ennen pandemiaa. Tutkimuksessa käytettiin aineistona vuonna 2020 tehtyä kyselyä, johon vastasi lähes 40 000 julkisen sektorin työntekijää. Vastaukset liitettiin sairauspoissaolojen rekisteritietoihin vuodelta 2021.

Tutkimuksessa tunnistettiin neljä erilaista sairauspoissaolojaksoa pandemian aikana: lyhyt sairauspoissaolo (79 prosenttia), toistuvat lyhyet jaksot (13 prosenttia), toistuvat pitkät jaksot (7 prosenttia) ja pitkä sairauspoissaolo (1 prosentti).

Lyhyisiin sairauspoissaoloihin olivat yhteydessä vähäinen alkoholin ja tupakan käyttö, pieni painoindeksi, etätö ja korkea ammatillinen asema miehillä. Toistuvat lyhyet jaksot olivat yhteydessä nuoreen ikään, kun taas toistuvat pitkät jaksot ja pitkä sairauspoissaolo olivat yhteydessä vanhempaan ikään.

Sairauspoissaolojaksot olivat vastaavanlaisia ennen pandemiaa, vaikka kokonaisuudessaan sairauspoissaolopäiviä oli silloin vähemmän. Sairauspoissaolojaksojen ja niiden taustatekijöiden tunnistaminen auttaa työpaikkoja kohdentamaan toimia, joilla pyritään vähentämään poissaoloja ja ylläpitämään työkykyä.

Tekijät: Eija Haukka¹, Matti Joensuu¹, Johanna Kausto¹, Tuula Oksanen², Jussi Vahtera^{3,4}, Mika Kivimäki^{1,5,6} ja Jenni Ervasti¹

¹Työterveyslaitos, ²Itä-Suomen yliopisto, ³Turun yliopisto, ⁴Turun yliopistollinen keskussairaala, ⁵Helsingin yliopisto, ⁶University College London

Julkaisu: Haukka, E., Joensuu, M., Kausto, J., Oksanen, T., Vahtera, J., Kivimäki, M., & Ervasti, J. (2026). Patterns and correlates of sickness absence before and during the COVID-19 pandemic in a cohort of Finnish public sector employees. *Discover Public Health*, 23(1), 625.

<https://doi.org/10.1186/s12982-026-01886-2>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

2 Työn psykososiaalisten tekijöiden kehittäminen pidentää työajanodotetta yli 50-vuotiailla

Tässä tutkimuksessa selvitettiin työn psykososiaalisten tekijöiden yhteyttä työajanodotteeseen 50-vuotiailla ja sitä vanhemmilla työntekijöillä. Tutkimuksessa vertailtiin kolmea ammattiryhmää: johtajat ja ylemmät toimihenkilöt, toimihenkilöt ja työntekijät.

Aineistona oli pitkittäiskyselytutkimus, johon oli vastannut yli 70 000 julkisen sektorin työntekijää vuosina 2000–2016. Vastaukset liitettiin työeläkerekisteritietoihin.

Työn ponnistusten ja palkkioiden suuri epäsuhta oli yhteydessä lyhyempään työajanodotteeseen kaikissa ammattiryhmissä. Työntekijöillä työn vaatimukset ja epäoikeudenmukaisuus olivat vahvemmin yhteydessä heikentyneeseen työajanodotteeseen kuin esihenkilöillä ja ylemmillä toimihenkilöillä.

Tulosten mukaan esimerkiksi työn ponnistusten ja palkkioiden tasapaino, oikeudenmukaisuus ja työn vaatimusten lieventäminen voivat tukea 50-vuotiaiden ja sitä vanhempien työuraa, erityisesti työntekijöillä.

Tekijät: Eija Haukka¹, Katariina Heikkilä², Jaana Pentti^{3,4,5}, Jussi Vahtera^{3,4}, Holendro Singh Chungkham^{6,7}, Paola Zaninotto⁶, Mika Kivimäki^{1,5,6}, Jenni Ervasti¹ ja Sari Stenholm^{3,4}

¹Työterveyslaitos, ²Oulun yliopisto, ³Turun yliopisto, ⁴Turun yliopistollinen keskussairaala, ⁵Helsingin yliopisto, ⁶University College London, ⁷Tukholman yliopisto

Julkaisu: Haukka, E., Heikkilä, K., Pentti, J., Vahtera, J., Chungkham, H. S., Zaninotto, P. & Stenholm, S. (2026). Work-related psychosocial factors and working life expectancy among Finnish public sector employees aged 50 years or older. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 52(3), 272-281. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4298>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

3 Työpaikoilla tarvitaan lisää vihreän siirtymän osaamista ja oppimista

Tässä raportissa tarkastellaan, miten suomalaiset työntekijät kokevat vihreän siirtymän vaikuttaneen työhönsä sekä millaisiin toimiin työpaikat ja työntekijät itse ovat ryhtyneet ympäristöosaamisen kehittämiseksi. Tutkimusaineistona käytettiin Ilmastonmuutos ja työ -kyselyaineistoa vuodelta 2025. Kyselyn vastaajamäärä oli 1911.

Tulosten mukaan työtävät ovat muuttuneet ekologisesti kestävämmiksi, mutta muutos perustuu suurelta osin epämuodolliseen työssä oppimiseen. Vihreän siirtymän vaikutukset ja osaamisen kehittämisen toimet jakautuvat epätasaisesti työntekijäryhmien ja työpaikkojen kesken.

Esimerkiksi fossiili-intensiivisillä miesvaltaisilla aloilla järjestetään eniten koulutuksia, mutta osaamisen kehittäminen kiinnostaa vähemmän kuin muilla aloilla. Naisvaltaisilla sote-aloilla työn muutos taas on vähäisempää, mutta työntekijät ovat aktiivisempia ja kiinnostuneempia osaamisensa kehittämisestä.

Tulokset korostavat osaamisen kehittämistä työpaikoilla, jotta yhteiskunnan vihreän siirtymän tavoitteita voitaisiin saavuttaa. Työpaikkojen tulisi panostaa ympäristöosaamiseen tarjoamalla koulutusta, rohkaista jakamaan tietoa ja parantaa mahdollisuuksia toimia yhdessä.

Tekijät: Sara Malve-Ahlroth, Meeri Karvinen, Vaula Siltala, Arja Ala-Laurinaho, Fanni Moilanen, Jarno Turunen ja Tuomo Alasoini

Työterveyslaitos

Julkaisu: Malve-Ahlroth S., Karvinen M., Siltala V., Ala-Laurinaho A., Moilanen F., & Turunen J. (2026). Vihreän siirtymän osaaminen ja oppiminen työpaikoilla: Työntekijöiden näkemyksiä työn muuttumisesta ja osaamisen kehittämisestä. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-264-9>

Julkaisutyyppi: Tutkimusraportti

4 Työhön paluuta voi nopeuttaa lonkka- ja polviproteesileikkauksen jälkeen

Tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko koordinoidulla työhön paluun mallilla lyhentää sairauspoissaoloja lonkan tai polven tekonivelleikkauksen jälkeen. Lisäksi tarkasteltiin työterveyshuoltoon ohjaamisen ja lyhyemmän sairausloman yhteyttä työhön paluun ajankohtaan.

Tutkimuksessa hyödynnettiin neljän suomalaisen sairaalan potilasrekistereitä ja Kelan sairauspäiväraharekisterin tietoja. Mukana oli 25–62-vuotiaita henkilöitä, joille oli tehty lonkan tai polven tekonivelleikkaus nivelrikon vuoksi. Vertailuryhmään kuului 668 ja koordinoidun työhön paluun mallin ryhmään 536 henkilöä.

Mallissa kirurgi määräsi lyhyen sairausloman ja ohjasi potilaan työterveyshuoltoon työkyvyn arviointia ja työhön paluun suunnittelua varten.

Koordinoitu työhön paluun malli lyhensi sairauspoissaoloja sekä lonkan että polven tekonivelleikkausten jälkeen. Analyysissa olivat mukana kaikki interventioryhmän potilaat riippumatta siitä, kuinka täydellisesti toimintamalli heidän kohdallaan toteutui. Tässä tarkastelussa lonkka-leikkauksen jälkeen työhön palattiin keskimäärin 13 päivää aikaisemmin ja polvileikkauksen jälkeen 14 päivää aikaisemmin kuin vertailuryhmässä.

Tutkimustulokset osoittavat, että sairaalan ja työterveyshuollon yhteistyö voi nopeuttaa työhön paluuta tekonivelleikkausten jälkeen.

Tekijät: Pauliina Kangas¹, Konsta Pamilo², Satu Soini¹, Maria Hirvonen¹, Visa Kervinen³ ja Marja-Liisa Kinnunen^{4,5}

¹Työterveyslaitos, ²Mehiläinen, ³Terveystalo, ⁴Keski-Suomen hyvinvointialue, ⁵Itä-Suomen yliopisto

Julkaisu: Kangas, P., Pamilo, K., Soini, S., Hirvonen, M., Kervinen, V. & Kinnunen, M.-L. (2026). Coordinated return-to-work model reduces sickness absences after hip or knee arthroplasty: a registry-based study. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 146, 152.

<https://doi.org/10.1007/s00402-026-06312-5>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

5 Verkkopohjainen ACT-hoito paransi työkykyä pitkäkestoisista oireista kärsivillä

Tutkimuksessa selvitettiin, voiko verkkopohjainen hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT) tukea työ- ja toimintakykyä henkilöillä, joilla oli pitkäkestoisia fyysisiä oireita. Ne ilmenivät krooniseen väsymykseen liittyvänä uupumuksena tai sisäympäristöihin liittyvinä oireina. Lisäksi tarkasteltiin, vaikuttaako oireisiin liittyvä huolestuneisuus hoidon tuloksiin.

Tutkimuksessa hyödynnettiin satunnaistettua vertailuasetelmaa. Aineistoon kuului 103 työkäistä henkilöä, joilla oli vähintään kuusi kuukautta kestäneitä oireita ja niiden aiheuttamaa haittaa arjessa. Heistä 50 osallistui verkkopohjaiseen, kymmenen viikkoa kestävään ACT-hoitoon tavanomaisen hoidon lisäksi ja 53 sai pelkkää tavanomaista hoitoa.

Verkkopohjaiseen hoitoon osallistuneiden työkyky parani enemmän kuin vertailuryhmässä heti hoidon jälkeen sekä kolmen ja yhdeksän kuukauden seurannassa. Myös arjen toimintakyky, erityisesti työssä selviytyminen, parani intervention jälkeen. Sairauteen liittyvän huolestuneisuuden ei havaittu vaikuttavan hoidon tuloksiin.

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että verkkopohjainen ACT-hoito voi tukea työ- ja toimintakykyä. Tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta ennen kuin menetelmää voidaan suositella ensisijaiseksi hoidoksi.

Tekijät: Aki Vuokko¹, Mari Immonen^{1,2}, Päivi Lappalainen³, Katariina Keinonen³, Markku Sainio⁴, Raimo Lappalainen³, Tiina Paunio^{1,5} ja Sanna Selinheimo¹

¹ Työterveyslaitos, ² HUS Hyvinkään sairaala, ³ Jyväskylän yliopisto, ⁴ HUS, ⁵ Helsingin yliopisto

Julkaisu: Vuokko, A., Immonen, M., Lappalainen, P., Keinonen, K., Sainio, M., Lappalainen, R., Paunio, T. & Selinheimo, S. (2026). Work ability and functioning among individuals with persistent indoor environment-related symptoms or chronic fatigue: nine-month follow-up of a web-based randomized controlled trial. Journal of Occupational Rehabilitation. <https://doi.org/10.1007/s10926-026-10400-z>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

6 Työelämä-tieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset

Työelämä-tieto-palvelu tarjoaa luotettavista lähteistä koottua työelämän tilannekuvaa avoimesti kaikkien käyttöön – visualisoituna ja interaktiivisessa muodossa. Palvelu on ilmainen, ja kaikki sisällöt löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

- [Työn imu -testin päivitetty lähes 100 000 vastauksen aineisto: työn imun tasot ja taustamuuttajat](#)
- [Mielenterveys sosiaali- ja terveysalalla, taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-aloilla sekä ammattikuljettajilla](#)

Työterveyslaitos on Suomen johtava työelämäasiantuntija. Tutkimme monitieteisesti työn ja terveyden suhdetta ja tuomme tutkimustiedon käytännön ratkaisuuksi avuksi työn arkeen. Teemme suomalaisesta työelämästä maailman parasta.

Työterveyslaitos
PL 40
00032 TYÖTERVEYSLAITOS
ttl.fi

Työterveyslaitos

Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health