

# Työssä jaksaminen on osa työhyvinvointia

Tanja Vuorela • MBA, LL, työterveyshuollon ja yleislääketieteen erikoislääkäri



**Jaksaako vai eikö jaksa?**  
Onko työssä hyvä olla vai eikö ole?

**T**yöhyvinvointi ja jaksaminen puhututtavat tänä päivänä lähes kaikilla työpaikoilla. Eikä ihme, sillä työelämän vaatimustaso on jatkuvasti kiristynyt ja rytmi nopeutunut. Lisäksi myös työyhteisöissä alkaa näkyä koko väestörakenteemme muutos, kun sekä ikääntyneiden että muualta meille muuttaneiden osuus on nopeasti kasvamassa.

Ikään liittyvät asiat pitää yhä useammalla työpaikalla osata ennakoida ja ottaa oikeissa kohdissa huomioon, vaikei ikääntyminen oppimattomuutta tai yleistä jaksamattomuutta tarkoittakaan. Ikäihmistenkin kyky ja halukkuus oppia uutta ja samalla pois vanhasta on kuitenkin yhä tärkeämpi työyhteisön menestymisen elinehto tarvittavien taitojen ja tietojen muuttuessa yhä nopeampaan tahtiin. Lisäksi kaivataan hyviä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja sekä erilaisista kulttuureista tulevien että eri ikäryhmiä edustavien välille.

Vinkkinä voisi mainita, että työterveyden asiantuntijoilta voi saada arvokasta apua myös muualta tulleiden työntekijöiden perehdytykseen. Samoin heidän sosiaalisesta pelisilmästä voi olla hyötyä, kun suunnitellaan tiedon siirtämistä eläkeikää lähestyviltä samoja töitä jatkaville.

Uudenlaisia työssä jaksamisen haasteita on myös niillä, jotka työskentelevät erilaisissa asiantuntijaorganisaatioissa tietokonepääteensä äärellä. Tällaisilla työpaikoilla työhyvinvointiin vaikuttaa sekin, miten se muu kuin sähköpostit-

se tapahtuva yhteydenotto oman työyhteisön jäseniin on järjestetty. Kaikille tuttua kiireen tuntua puolestaan on lisännyt se, että työajat ovat venyneet ja rajat työn ja vapaa-ajan välillä eivät näinä etätöiden ja kotien laajakaistayhteyksien aikoina enää ole entiseen tapaan selkeät. Työn ja yksityiselämän yhteensovittamisesta onkin tullut monille entistä isompi haaste.

Hyvä työ ja hyvä työympäristö edistävät sekä työssä jaksamista että työhyvinvointia. Koko maan mittakaavassa tärkeää on työvoiman määrän oikea mitoittaminen, työaikojen ja töiden sopivat järjestelyt, osaamisen ja ammattitaidon jatkuva kehittäminen ja työyhteisöjen kaikinpuolisen toimivuuden varmistaminen. Työpaikkatasolla puolestaan tarvitaan niitä paljon puhuttuja johtajuustaitoja, kun puntaroidaan vaikkapa yksilölliset tarpeet ja samalla koko työyhteisön huomioon ottavia työaikoja, osa-aikaeläkkeen ja osa-aikalisän tarjoamien joustojen käyttöä, mahdollisuutta lähteä vuorotteluvapaalle tai mahdollisuutta säästää pidempiä vapaita tai jäädä hoivavapaalle vanheimpainvapaan jatkeeksi.

Toisaalta niin työssä jaksamisen kuin ylipäänsä työhyvinvoinnin rakentamiselle on tänä päivänä hyvät edellytykset, sillä ne koetaan tärkeiksi niin koko työyhteisön kuin kunkin yksilön kannalta. Myös asiantuntija-apua löytyy. Tuloksia varmistavaksi yhteistyökumppaniksi sopii osaava ja aktiivinen työterveyshuolto. ■