



Työterveyslaitos

# *Hyvinvointia työstä*

Tutkimuksesta hyviin käytäntöihin ja parempaan  
terveyteen ja työkykyyn

Leila Hopsu, Jorma Seitsamo ja Janne Halonen

Vaikuttavuustutkimus Postin työhyvinvointisäätiön tukemista työkykyä  
ylläpitävistä toimista

# Taustaa

- Kuntoutusten tuloksellisuudesta ja todellisista hyödyistä on edelleen vähän näyttöä
- Onnistumisen edellytyksiä näyttää olevan:
  - Motivointi ennen kuntoutuksen aloitusta
  - Etukäteistiedot ohjelmasta ja tavoitteista
  - Miten työhön paluu on järjestetty
  - Hyvä työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyö sujuminen työhön palatessa
  - Tunnistaa miten kuntoutujat on valittu ja millaista on kuntoutus itsessään ja miten yhteistyö kuntoutuslaitoksen ja työpaikan toimijoiden välillä toimii

# Tämän selvityksen ja kehittämistutkimuksen tavoite

- Selvittää Postin työhyvinvointisäätiön tukemien hyvinvointitoimenpiteiden vaikuttavuus työntekijöiden hyvinvointiin, työkykyyn, terveyteen ja elintapoihin
  - Kuntoremontti
  - Aktiiviperhelomat lapsiperheille/pariskunnille
  - Antin Askel, Kevätkipinä, Sisäliikuntafestivaalit, Syysliikuntatapahtuma, Hyvän Olon Sirkus ja Talviliikuntakarnevaalit
- Selvityksen keskeinen tavoite on kehittää työhyvinvointisäätiön yksilötoiminnan vaikuttavuutta työntekijöiden työkykyyn
- Tuottaa keinoja miten mahdollisimman moni työntekijä käyttäisi mahdollisuutta hyväkseen
  - painopisteenä ne, jotka eivät ole lainkaan osallistuneet

# Kartoituksen vaiheet

Alkuhaastattelut:  
Työhyvinvointisäätiö  
Työnjohto ja työterveyshuolto

Kyselytutkimus heille, jotka eivät  
ole osallistuneet tapahtumiin  
Toukokuu 2017

Toiminnan sisällön kartoitus  
järjestäjiltä  
Ohjelmat, tavoitteet, tuloksellisuus

Kyselytutkimus Työhyvinvointisäätiön  
tapahtumissa olleille  
Toukokuu 2017

Loppuraportti sähköisenä ja kehittämissuunnitelma 30.8.2017  
Tiedottaminen ja keskustelu Työhyvinvointisäätiön neuvottelukunnalle, Postin työsuojelulle ja  
työterveyshuollolle  
Power Point esitys työhyvinvointisäätiön sivustoille

# Käytettävät menetelmät

- Tiedottaminen työhyvinvointisäätiön sivuilla, esimiesten välityksellä ja Postin sivustoilla
- Ryhmähaastattelu
  - Työhyvinvointisäätiön hallitus ja neuvottelukunta
  - Työterveyshuolto
  - Työnantajan edustajat
- Kyselytutkimus sähköisesti työntekijöille
  - Tapahtumiin osallistuneet
  - Työntekijät, jotka eivät ole osallistuneet tapahtumiin
- Saatavilla olevat tiedot
  - Eri toiminnan muodoista ja ohjelman sisällöstä nykytilanteessa

# Kyselytutkimuksen aihealueita

- Mistä saanut tiedon toiminnasta ja miksi on lähtenyt tapahtumiin
- Miten motivoitiin etukäteen ja kuka ja miten paljon sai tietoa toiminnasta etukäteen
- Onko yhteyksiä työterveyshuoltoon ja onko keskusteltu työpaikan työoloista ja ehkä niiden muuttamisesta
- Millaisia palveluja käyttänyt ja osallistuuko usein hyvinvointisäätiön järjestämiin tilaisuuksiin
- Omat odotukset, työpaikan odotukset, perheen odotukset
- Millaista toiminta oli ja miten sen hyötyä arvioidaan
- Muutokselle altistavia ja vahvistavia tekijöitä, mikä onnistui, mikä ei
- Työkyky, terveys, motivaatio, liikunta, alkoholinkäyttö, ruokailutottumukset ja terveystietäminen, sairauspoissaolot ja sairaudet, onko muutoksia, täyttääkö suositukset
- Kehittämisehdotuksia, uusia toimintoja, painopistealueita



Työterveyslaitos

# *Kiitos!*

Tykkää meistä Facebookissa ja seuraa meitä Twitterissä

*[facebook.com/tyoterveyslaitos](https://www.facebook.com/tyoterveyslaitos)*

*[twitter.com/tyoterveys](https://twitter.com/tyoterveys) ja [twitter.com/fioh](https://twitter.com/fioh)*