



TELIA NEXTMILE MEHILÄINEN
4.10.2023
TYÖTERVEYSPSYKOLOGIN
NÄKÖKULMIA SENIORITEETTIIN
TYÖELÄMÄSSÄ

Kari Kaarento, PsL
Työterveys- ja organisaatiopsykologi



TYÖTURVALLISUUSLAIN MUUTOKSET VOIMAAN 1.6.2023

Työturvallisuuslain muutoksilla tarkennetaan työnantajan työturvallisuusvelvoitteita. Lain tavoitteena on **edistää 55 vuotta täyttäneiden työssä jaksamista ja vähentää varhaista työelämästä poistumista**. Lakimuutoksilla pyritään **ehkäisemään työkyvyttömyyttä ja parantamaan työntekijöiden mahdollisuuksia työskennellä pidempään työkykyisenä**.

Työnantajan huolehtimisvelvollisuutta täsmennetään

Työnantajan on otettava huomioon, että työntekijän henkilökohtaiset terveyteen tai turvallisuuteen liittyvät edellytykset voivat vaatia yksilöllisiä työsuojelutoimenpiteitä.

Työnantajan tarkkailuvelvoitetta täsmennetään siten, että työnantajan on jatkuvasti tarkkailtava myös työntekijöiden turvallisuutta ja terveyttä työssä.

Ikääntymiseen liittyvät riskit tunnistettava

Työn vaarojen selvittämistä ja arviointia koskevaa säännöstä täsmennetään. Vaarojen arvioinnissa huomioon otettavaksi seikaksi lisätään ikääntyminen.

Työnantajalle säädetään velvollisuus ottaa huomioon työntekijän henkilökohtaiset edellytykset opetusta ja ohjausta annettaessa.

Työn fyysiset ja psykososiaaliset kuormitustekijät huomioitava

Työnantajan tulee ottaa huomioon erilaiset työhön liittyvät kuormitustekijät, kuten

- liiallinen tietomäärä
- jatkuvat keskeytykset
- vaikeat asiakastilanteet
- liiallinen työmäärä
- epäkohdat työyhteisön vuorovaikutuksessa.

Työturvallisuuslain raskaussuojelun perussäännöstä selvennetään

Erityistä vaaraa aiheuttavaa työtä koskevaan säännökseen lisätään maininta äskettäin synnyttäneestä sekä imettävästä työntekijästä.

Muutoksen myötä säännöksestä käy selkeämmin ilmi se, että raskaana olevan työntekijän lisäksi myös nämä työntekijät kuuluvat säännöksen soveltamisalan piiriin.

KOGNITIIVINEN KYVYKKYYS SÄILYY YLEENSÄ HYVÄNÄ

- Työtehtävissä ja muussa toiminnoissa harjaantuneet taidot ja tietomuistiin tallentuneet sanavarasto ja kielelliset taidot, käsitteellinen ymmärrys ja tieto maailmasta
- Kielellinen oppiminen voi jatkua jopa 70 - 80-vuotiailla vielä hyvällä tasolla
- "kiteytynyt" älykkyys säilyy, päättely
- Tietojen ja taitojen oppiminen
- Muistivihjeiden avulla tapahtuva mieleen palautus
- Hyvin opitun asian mielessä säilyttäminen

- Tunne-elämä ja luonne kehittyvät ja kypsyvät läpi elämän

TYÖSSÄ SUORIUTUMINEN EI HEIKKENE

- Tutkimustulokset eivät puolla näkemystä siitä, että työntekijän työssä suoriutuminen heikkenisi hänen ikääntyessään (meta-analyysi Ng & Feldman, 2008).
 - Kun työssä suoriutumista tarkastellaan useammasta eri näkökulmasta, ikääntyvät työntekijät suoriutuvat työstään vähintäänkin yhtä hyvin (ellei paremminkin) kuin nuoret työntekijät (Posthuma & Campion, 2009)
 - Kiistatta pitkäaikaiset terveysongelmat ja krooniset sairaudet lisääntyvät iän myötä - terveys ja fyysinen toimintakyky heikkenevät, mutta muut kyvyt paranevat vanhetessa. (Ilmarinen, J., 2012)

MIKÄ SUOJAA AIVOTOIMINTOJA JA TOIMINTAKYKYÄ?

- Aktiivinen ja tehokas aivojen käyttäminen- mm. työ
- Säännöllinen liikunta
- Osallistuminen itselle merkityksellisiin toimintoihin
- Yhdessä tekeminen – ei-vapaaehtoisen yksinäisyyden välttäminen
- Monipuolinen ja terveellinen ravinto
- Pään suojaaminen vammoilta
- Riittävä uni
- Pitkäaikaisen stressitilan (korkeat kortisolitasot) ennalta ehkäisy
- Verenpaineen hoito
- Alkoholin ja tupakan välttäminen

IKÄÄNTYNEEN TYÖNTEKIJÄN VAHVUUKSIA

- Taitavuus tiedon soveltamisessa, kokonaisuuksien hahmotamisessa sekä hallinnassa, olennaisten asioiden tunnistamisessa ja tiedon merkityksen arvioinnissa
- Harkitsevuus ja kyky strategiseen ajatteluun, vastuullisuus
- Hyvä oppimismotivaatio
- Kielenkäytön hallinta
- Hyvä elämänhallinta ja itsensä hallinta sekä varmuus ja tietämys eri tilanteissa toimivista selviytymiskeinoista
- Ongelmanratkaisukyky, itsenäisyys työskentelyssä



MITEN HUOMIOIDA IÄN TUOMAT MUUTOKSET SUUNNITELTAESSA TYÖTÄ?

- Moniajon välttäminen
- Riittävä päivän "huokoisuus", tauot, siirtymäajat, sulatteluaikaa, palautumisaikaa, mieleenpalauttamisaikaa - Ahdistus ja aikapaine sitä aiheuttamassa heikentävät myös mieleen palauttamista
- Tarkkaa ja nopeaa havainnointia vaativat työtehtävät voivat vaikeutua
- Uusien työmenetelmien ja -järjestelmien oppimiseen riittävästi aikaa (vierioppiminen!)
- Työn fyysinen kuormitus ei saa olla liiallista
- Joustava tai räätälöity työaika- palautumisen turvaaminen



MYÖNTEINEN IKÄILMAPIIRI

NÄIN ESIHENKILÖ LUO MYÖNTEISTÄ IKÄILMAPIIRIÄ

- Esihenkilö vaikuttaa siihen, miten työyhteisössä suhtaudutaan eri-ikäisiin ihmisiin. Tavoitteena on arvostava ja ystävällinen ilmapiiri.
- Hyvä lähtökohta on omien ikäasenteiden tarkastelu:
 - Joku voi ajatella esimerkiksi, että vanhat eivät opi tai nuoret ovat epäluotettavia. Tai että pelkästään nuorilla on “potentiaalia”.
 - Ikäasenteet ohjaavat suhtautumistamme toisiin ja myös itseemme. Niiden on todettu vaikuttavan suoriutumiseen erilaisista tehtävistä.
- Hyvä ikäjohtaja suhtautuu myönteisesti kaikenikäisiin eikä syrji iän perusteella. Hän pyrkii ehkäisemään työkyvyn uhkia, puuttumaan niihin varhain ja tukemaan työhön paluuta pitkän poissaolon jälkeen. Hän on kiinnostunut työyhteisön kaikkien jäsenten vahvuuksista ja siitä, mitä he odottavat työltään.
- <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/ikajohtaminen>



MYÖNTEINEN IKÄILMAPIIRI



NÄIN ESIHENKILÖ LUO MYÖNTEISTÄ IKÄILMAPIIRIÄ

- Töitä jakaessaan ja järjestellessään esihenkilö voi vaikuttaa siihen, että eri ikäpolvien välinen yhteistyö lisääntyy.
- Kehityskeskusteluissa voi tarpeen mukaan nostaa esiin ikään liittyviä asioita:
 - Miten työn kuormittavuus huomioidaan eri-ikäisillä?
 - Onko konkareilla riittävät palautumismahdollisuudet esimerkiksi työaikojen joustoja käyttäen?
 - Pystyvätkö eri-ikäiset hyödyntämään osaamistaan ja kokemustaan?
 - Onko ydinosaamisen – etenkin hiljaisen tiedon – jakamisesta huolehdittu?
 - Onnistuuko työn ja muun elämän yhteensovittaminen?
 - Miten ikäpolvien välinen yhteistyö sujuu?
 - Onko työntekijällä ajatuksia eläkkeelle siirtymisestään?
 - Millaisia joustoja toivotaan/ tarvitaan?

- <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/ikajohtaminen/tyoelamaan-kiinnittyminen/>

