



POLICY BRIEF 2022:2

Näkökulmia ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja poliittisen päätöksenteon tueksi.

Tämä julkaisu on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2020 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa (tietokayttoon.fi).

Julkaisun sisällöstä vastaavat tiedon tuottajat, eikä tekstisisältö välttämättä edusta valtioneuvoston näkemystä.

Työkyvyn tukemisessa päästään usein parhaaseen tulokseen erilaisia toimia yhdistämällä

Jenni Ervasti, vanhempi tutkija, Työterveyslaitos

Johanna Kausto, erikoistutkija, Työterveyslaitos

Päivi Leino-Arjas, vanhempi tutkija, Työterveyslaitos

Jarno Turunen, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos

Pekka Varje, tutkimuspäällikkö, Työterveyslaitos

Ari Väänänen, tutkimusprofessori, Työterveyslaitos

Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien vaikuttavuuteen

Tutkimuskatsaus kokosi yhteen näyttöä erilaisten työkyvyn tukitoimien työkyky-, terveys- ja kustannusvaikutuksista

Katsauksen tavoitteena oli tunnistaa tärkeimmät yksilö-, työpaikka- ja yhteiskuntatason ehkäisevät ja varhaisen työkyvyn tuen toimenpiteet sekä selvittää, miten niiden vaikutuksia on mitattu ja mitä niiden vaikuttavuudesta tiedetään. Työkyvyn tukitoimien kokonaisuuteen sisältyvät tässä raportissa ne toimenpiteet, jotka kohdistuvat työssä käyvään väestöön ja heidän työkykynsä tukemiseen. Tunnistimme laajasti elintapoihin, työergonomiaan, työoloihin, osaamisen ylläpitoon sekä sairauspoissaoloihin liittyviä työkyvyttömyyttä ehkäiseviä toimenpiteitä sekä työn muokkaukseen, työterveysyhteistyöhön, osatyökykyisyyteen ja erilaisiin terapiamuotoihin liittyviä työkyvyn tukitoimia.

Tutkimuskatsauksen aineisto

Kirjallisuuskatsauksessa kartoitimme tutkimus- ja asiantuntijätietoa 14 työkyvyn tukitoimesta hyödyntäen kuutta eri tietokantaa. Kaikkiaan raporttiin sisältyy noin 350 viitettä, joista kansainvälisiä katsausartikkeleita on toista sataa. Keskeisin vaikuttavuusnäyttö koostuu noin 150 meta-analyysi-, katsaus- ja interventiotutkimusartikkelin aineistosta. Näiden lisäksi muita loppuraportissa käytettyjä lähteitä on noin 200. Yksittäisistä tutkimuksista painotimme Suomessa ja muissa pohjoismaissa tehtyjä (englannin- ja suomenkielisiä) tutkimuksia.

Tulokset ja johtopäätökset

Työntekijöiden työkykyä, työhyvinvointia ja terveyttä mitataan ja arvioidaan useimmiten häiriö- ja oirekeskeisesti. Tosin viime aikoina myös positiiviset työkykymittarit erityisesti mielenterveyden arvioinnissa ovat lisääntyneet. Tutkimusnäyttöä löytyy eniten yksilötason toimenpiteistä. Osittain tämä johtunee siitä, että mittarit ovat olleet yksilötasolla. Olisi tarpeellista mitata ja arvioida myös työyhteisö- tai työyksikkötasolla tapahtuneita muutoksia.

Vahvinta näyttö oli liikunnan ja muiden terveellisten elintapojen edistämisen, yksilöllähtöisen stressinhallinnan, korvaavan työn/työn muokkauksen, osasairauspäivärahan ja yksilöpsykoterapian myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja työkykyyn, esimerkiksi oireiden lievittymiseen tai sairauspoissaoloihin. Kohtuullista näyttöä löytyi myös työuravalmennuksen myönteisistä vaikutuksista masennusoireiluun ja työkykykoordinaattoritoiminnan myönteisistä vaikutuksista työhön osallistumiseen. Psykososiaalisen työympäristön kehittäminen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi työn johtamisen, organisoinnin ja yhteistyön sujuvoittamista, heijastui myönteisempiin arvioihin esihenkilöiden toiminnasta, tiedonkulusta työyksikössä tai omasta hyvinvoinnista. Interventiot, joissa yhdistettiin useampia toimenpiteitä olivat usein yksittäisiä toimia vaikuttavampia.

Myönteisiä kustannusvaikutuksia joko yhteiskunnan tai työnantajan näkökulmasta havaittiin elintapainterventioiden, yksilöllähtöisen stressinhallinnan, fyysisen työergonomian kehittämisen sekä osasairauspäivärahan käytön tuloksena. Näytön aste, eli väitettä koskevan tiedon todistearvo, on kuitenkin toistaiseksi heikkoa.

Näytön puuttuminen ei tarkoita vaikutusten puuttumista.

Lisää tutkimusta tarvitaan muun muassa työstä palautumiseen kohdistuvista toimenpiteistä, työyhteisön kehittämisestä ja työkykyjohtamisesta, työelämän joustoista sekä sairauspoissaolojen seurannan ja erilaisten oimailmoituskäytäntöjen työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Kuntoutuspsykoterapian vaikutuksia selvitetään parhaillaan.

Työkyvyn tukitoimien vaikutukset. Koontitaulukko niistä toimenpiteistä, joiden työkyky- tai terveysvaikutuksista löytyi vähintään kohtuullista näyttöä.

Interventio	Työkyky- ja terveysvaikutukset		Taloudelliset vaikutukset	
	Näytönaste	Johtopäätös	Näytönaste	Johtopäätös
Terveellisten elintapojen edistäminen	+++	Parantaa fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä, vähentää sairauspoissaoloja	++	Pieniä myönteisiä taloudellisia vaikutuksia erityisesti sairauspoissaolojen vähenemisestä. Kustannusvaikuttavuutta sairastavuuden ja monen riskitekijän vähenemisen kautta.
Yksilölähtöinen stressinhallinta ja mindfulness	+++	Lievittää masennusoireilua	+	Stressinhallinta voi olla kustannusvaikuttavaa sairauspoissaolojen ja sairaana työskentelyn vähenemisen myötä.
Fyysisen työergonomian ja työjärjestelyjen parantaminen	+++ / ++	Nosto-ohjeilla ei juurikaan vaikutuksia alaselkäkipuun. Ergonomiset ratkaisut voivat vähentää niska-hartia- ja yläraajavaivoja. Lisätyt tauot työssä voivat vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita.	+	Kustannushyötyjä voi olla tietyissä tehtävissä, kuten sairaaloiden nostolaitteavusteisissa potilassiirroissa
Korvaavan työn malli ja työn muokaus	++	Lyhentää työkyvyttömyyden kestoa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Vaikutus mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen epäselvä.		Ei tutkimusta, johtopäätöstä ei voida tehdä
Osasairauspäiväraha	+++	Tukee työhön paluuta ja työhön osallistumista	+	Suomalaisessa tutkimuksessa 2395 €/hlö säästöä vuosittaisissa sosiaaliturvakustannuksissa niille, jotka olivat osasairauspäivärahalla verrattuna täyteen sairauspäivärahaan.
Lyhytterapia ja työpsykologin konsultaatio	+++	Vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen	+	Työpsykologikonsultaatiolla oli myönteinen kustannusvaikutus suomalaisessa tutkimuksessa.
Internet-pohjaiset terapiat työpaikoilla	+++	Vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen	++	Myönteisiä vaikutuksia sairauspoissaoloihin ja sairaana työskentelyyn sekä siten kustannuksiin on

			saatu yksittäisistä, keskenään hyvin erilaisista internet-pohjaisista terapioida
Työyhteisön psykososiaalisen ympäristön kehittämisen, työkykyjohtaminen	++	Voi parantaa psykososiaalista työympäristöä, mutta yhteys työkykyyn on epäselvä.	Ei tutkimusta, johtopäätöstä ei voida tehdä
Työuravalmennus	++	Voi vaikuttaa myönteisesti masennusoireisiin, lyhentää sairauspoissaoloja ja tukea työhön paluuta	Ei tutkimusta, johtopäätöstä ei voida tehdä
Työajan ja -paikan joustojen lisääminen	++	Saattaa olla myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen, mutta näyttö ei riitä johtopäätösten tekoon	Ei tutkimusta, johtopäätöstä ei voida tehdä
Työkykykoordinaattoritoiminta	++	Parhaimmillaan tukee työkykyä ja lisää työhön osallistumista erityisesti somaattisissa sairauksissa.	Ei tutkimusta, johtopäätöstä ei voida tehdä

Näytön aste: + heikko; ++ kohtalainen; +++ vahva

Yhteenveto

Katsauksemme perusteella työkyvyn tukitoimin on mahdollista sekä lisätä työntekijöiden hyvinvointia ja terveyttä että vähentää sairauspoissaoloja, pitkäaikaista työkyvyttömyyttä ja työstä poistumista.

Erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen, esimerkiksi työympäristön, työtapojen, työaikojen ja elintapojen yhtäaikainen kehittäminen, todettiin usein vaikuttavaksi.

Politiikkasuositukset

— Työpaikkojen ja yhteiskunnan kannattaa tukea ihmisten kyvykkyyttä työhön eri tavoin. Työkyvyn tukitoimilla voidaan vahvistaa sekä henkistä että fyysistä työkykyä ja terveyttä. Tukitoimet voivat tuottaa myös taloudellisia hyötyjä, mutta tieteellinen näyttö kustannusvaikutuksista on toistaiseksi heikkoa.

— Kun tehdään päätöksiä työkyvyn tuen menetelmistä tai rahoituskohteista, on tärkeää tiedostaa, että olemassa oleva tutkimusnäyttö on osin vinoutunutta. Terveyttä ja työkykyä on tutkittu pääosin yksilöön keskittyvien tieteenalojen näkökulmista. Yksilökeskeisyys liittyy muun muassa siihen, että yksilötason toimien vaikuttavuutta on helppointa tutkia ja todentaa. Tämä ei tarkoita, että jatkossa tulisi investoida pelkästään yksilötason toimenpiteisiin.

— Työkyvyn tukemisessa erilaisten toimenpiteiden yhdistäminen on usein yksittäisiä toimenpiteitä vaikuttavampaa. Työpaikkojen kulttuurin muutosta voidaan parhaiten tukea yksilöön, työyhteisöön ja työhön liittyvien toimenpiteiden yhdistelmällä. Yhdistelmä voi tarkoittaa esimerkiksi, että osa toimenpiteistä on yksilöön kohdistuvia toimenpiteitä, joiden vaikutuksista on vahvaa näyttöä, ja osa on työyhteisötason toimenpiteitä, joiden vaikutuksista tarvitaan lisää tietoa.

— Jatkossa tulee panostaa sekä työyhteisö- että yhteiskuntatasoiseen kehittämiseen ja kehittämisen vaikutusten arviointiin. Sekä uusilla hyvinvointialueilla että muilla yksityisen ja julkisen sektorin työpaikoilla on tärkeää toteuttaa sellaisia työkyvyn kehittämistoimia, joissa huomioidaan alusta saakka vaikuttavuusarviointi. Interventiot tulee toteuttaa asianmukaisissa tutkimusasetelmissä, jotka tuottavat luotettavaa tietoa päätöksenteon perustaksi hyvinvointi-, työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Samalla tutkimus- ja kehitystyössä tulee rakentaa ei-sairauslähtöisiä kyvykkyyksmittareita, joilla mahdollistetaan yhteisötason tukitoimien vaikuttavuuden todentaminen nykyistä paremmin.

Lisätietoja

Vanhempi tutkija Jenni Ervasti, FT (psykologia), epidemiologian dosentti (Helsingin yliopisto). Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 18, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: jenni.ervasti@ttl.fi. Puhelin: 043 825 5475. Twitter: @JenniErvasti1. Lisätietoja: www.ttl.fi/henkilot/jenni-ervasti/

Tutkimusprofessori Ari Väänänen, YTT ja psykologi (PhD). Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: ari.vaananen@ttl.fi. Puhelin: 050 511 0530. Twitter: @AriVnnen1. Lisätietoja: www.ttl.fi/henkilot/ari-vaananen/

Erityisasiantuntija Jarno Turunen, KTM. Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: jarno.turunen@ttl.fi, Puhelin: 043 825 2569. Twitter: @tatsijatsi. Lisätietoja: www.ttl.fi/henkilot/jarno-turunen/

Erikoistutkija Johanna Kausto, FT (kansanterveystiede). Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 18, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: johanna.kausto@ttl.fi, Puhelin: 043 8200 698. Lisätietoja: www.ttl.fi/henkilot/johanna-kausto/

Vanhempi tutkija Päivi Leino-Arjas LT, dos. Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: paivi.leino-arjas@ttl.fi. Puhelin: 043 825 8630. Lisätietoja www.ttl.fi/henkilot/paivi-leino-arjas/

Tutkimuspäällikkö Pekka Varje, FT. Yhteystiedot: Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos. Sähköposti: pekka.varje@ttl.fi, Puhelin: 050 576 8236. Lisätietoja: www.ttl.fi/henkilot/pekka-varje/

Työkyvyn tuen vaikuttavuus: Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2020 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa.

Hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja:

Erityisasiantuntija Jaana Vastamäki
STM, jaana.vastamaki@gov.fi



Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet