



## **Työterveyshuollon toimintasuunnitelma**

### **Halsuan kunta, EMO**

01.01.2020-31.12.2024

## Yrityksen perustiedot

---

Yritys	Halsuan kunta, EMO
Y-tunnus	0177826-0
Toimiala	84110, Julkinen yleishallinto
Tilikausi	01.01.-31.12.
Tapaturmavakuutusyhtiö	LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö / TYÖTAPATURMA
Eläkevakuutusyhtiö	KEVA
Työterveyshuollon yhteyshenkilö	-
Johtaja/vastuuhenkilö	-

## Työterveyshuolto

---

Palvelun järjestäjä	TyöplusKunta Oy Mariankatu 26 67200 Kokkola +35868287360 info@tyoplus.fi www.tyoplus.fi
---------------------	--

Työterveyshuollon palveluiden tuottamiseen on myönnetty toimilupa 30.08.2018

Työterveyshuollon johtaja	Thomas Björk Toimitusjohtaja
Potilasasiamies	Tina Sandström 0447232309 tina.sandstrom@soite.fi

### Yritykselle nimetty työterveyshuollon henkilöstö

TyöplusKunta Oy, Tunkkari  
Mäntöläntie 2  
69730 Tunkkari  
puh. 068287360 tfn. 068287361  
info@tyoplus.fi

Työterveyslääkäri Jouni Luomaranta  
(06) 828 7360  
Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Kyllä

Työterveyshoitaja Marit Brännström  
040 804 5303  
marit.brannstrom@tyoplus.fi  
Työterveyshuollon lain mukainen pätevyys: Suunnitteilla

### Muut palvelujen tuottajat

Palvelujen antajat Näyttöpäätetyöntekijöiden ergonomiaselvitysten yhteydessä voidaan suositella näyttöpäätelasihankintaa. Työlasien mittaus tapahtuu työterveyshuollon toimesta. Työntekijän käytössä olevat lasit tulee olla tarkistettuna. Työntekijän tulee olla iältään yli 45-vuotias ja merkittävä osa työajasta tulee olemaan näyttöpäätetyötä. Työnantaja korvaa työlasien hankinnasta aiheutuvan tarkastusmaksun, linssit ja kehyksistä 50 euroa. Jos kehykset ovat kalliimmat, työntekijä maksaa ylimenevän osan itse. Työfysioterapeutti voi allekirjoittaa optikon tekemä lähete.

Työplussan toimipisteet:

Työplus Kokkola  
Mariankatu 26, 67200 Kokkola

Työplus Port Tower  
Satamakatu 330

Työplus Pietarsaari  
Koulukatu 25-27, 68600 Pietarsaari

Työplus Uusikaarlepyy  
Pietarsaarentie 24 B, 66900 Uusikaarlepyy

Työplus Tunkkari  
Mäntöläntie 2, 69730 Tunkkari

Työplus Kannus  
Asematie 1, 69100 Kannus

Työplus Toholampi  
Sairaalantie 2, 69300 Toholampi

Työplus Kruunupyö  
Säbräntie 1, 68500 Kruunupyö

Työplus Teerijärvi  
Hörbyntie 2, 68700 Teerijärvi

## Työterveyshuollon sopimus ja sisältö

---

Työterveyshuollon laaja sairaanhoitosopimus. Kaikki palvelut.

### Ehkäisevän työterveyshuollon sisältö

- Työpaikkakäynnit, työpaikkaselvitykset, terveydellisten riskien arvioinnit suosituksineen
- Terveystarkastukset työuran eri vaiheissa yksilöllisine työhyvinvointisuunnitelmineen
- Moniammatilliset työkykyarvioinnit (työterveyslääkäri, työterveyshoitaja, työfysioterapeutti, työterveyspsykologi, sosiaalialan asiantuntija)
- Työfysioterapeutin ergonominen ja tuki- ja liikuntaelinongelmiin liittyvä neuvonta ja ohjaus sekä toimintakykytestaukset
- Työterveyspsykologin psykososiaaliset selvitykset, neuvonta ja ohjaus yksilöille ja työyhteisöille
- Ammattitautien ja työperäisten sairauksien ehkäisy ja varhainen toteaminen
- Työkyvyn ylläpitämisen varhainen tuki ja työhönpaluun tuki yhdessä yrityksen kanssa
- Tietojen antaminen ja ohjaus, terveysneuvonta
- Työyhteisötoiminta, ryhmäohjaus työntekijöiden työhyvinvoinnin parantamiseksi ja työkyvyn ylläpitämiseksi
- Ensiapuvalmiuden ylläpitoon ja työtapaturmien torjuntaan liittyvää ohjaus ja koulutus
- Erikoislääkärin konsultaatiot ja magneettitutkimukset sisältyvät ennaltaehkäisevän työterveyshuollon palveluihin siltä osin kuin ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvitetäessä työntekijän työkykyä ja kuntoutustarvetta

Yrityksellä on sopimus työterveyshuollon verkkopalvelun eTyöplussan käytöstä henkilöstöhallinnon käyttöön. Yrityksellä on sopimus työterveyspalveluiden toteuttamisesta myös etävastaanottona eTyöplus-palvelun kautta.

### Sairaanhoidon sisältö

4 4 SAIRAANHOITOSOPIMUS V  
4 Laaja

Sopimuksen lisätiedot:

Työterveyshoitajan sairaanhoitopalvelut sekä yleislääkäritasoisien avosairaanhoidon tarpeellisine laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen. Erikoislääkärin konsultaatiot ja magneettitutkimukset sisältyvät kun ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvitetäessä työntekijän työkykyä hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.

Erikoislääkärin 1-3 konsultaatiokäyntiä tutkimuksineen sairauden toteamiseksi ja hoidon määrittämiseksi hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa. Kliinisyysfysiologiset tutkimukset (ras-EKG, holter, vrk rr-seuranta, uniapnea, mediracer). Magneettitutkimukset ja fysioterapia sairaanhoitotilanteissa

Yrityksellä on sopimus työterveyspalveluiden toteuttamisesta myös etävastaanottona eTyöplus-palvelun kautta.

Vapaa-ajan tapaturmat kuuluvat työterveyshuoltosopimukseen.

Laajennettuihin sairaanhoitopalveluihin sisältyvät myös fysioterapiakäynnit sairaudenhoitotilanteissa, 5 kertaa vuodessa/työntekijä

## Työsuojeluyhteistyö

---

### Työsuojeluyhteistyön tarkoitus ja tavoitteet

#### Tarkoitus

Hyvän työterveyshuoltokäytännön toteuttamiseksi työnantajan tulee toimia yhteistoiminnassa työntekijöiden tai heidän edustajiensa kanssa asioissa, jotka liittyvät työterveyshuollon järjestämiseen, sisältöön, laajuuteen ja työterveyshuollon vaikutusten arviointiin. Nämä lakisääteiset yhteistyömuodot on määritelty yhteistoiminta-, työsuojelu- ja työterveyshuoltolainsäädännössä sekä työehtosopimuksissa.

#### Tavoitteet

Työterveyshuollon tavoitteena on:

- terveellinen ja turvallinen työympäristö
- hyvin toimiva työyhteisö
- työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen
- työhön liittyvien sairauksien ehkäisy

### Työsuojeluyhdyshenkilöt

Työsuojelutoimikunta on valittu työpaikalle  
Työsuojelupäällikkö Jari Kauppinen

Työsuojeluvaltuutettu Raine Jussinmäki

Työsuojeluvaltuutettu Markus Lahti

Työsuojeluvaltuutettu Tiina Koskela

### Yhteistyö työsuojelun toimintaohjelmassa

Työterveyshuollon toimintasuunnitelma on osa työsuojelun toimintaohjelmaa tai muuta kehittämisohjelmaa

Työterveyshuolto osallistuu työsuojelun toimintaohjelman laatimiseen

Työterveyshuolto osallistuu kutsuttaessa työsuojelutoimikunnan kokouksiin

Työterveyshuolto osallistuu kutsuttaessa työsuojelutarkastuksiin työpaikalla

## Työterveyshuollon toiminnan seuranta

---

### Laadun ja vaikuttavuuden arviointi ja seuranta

Toimenpiteiden vaikuttavuutta työympäristössä ja työyhteisössä

Työntekijöiden altistumista ja kuormittumista

Työntekijöiden terveydentilaa ja työkykyä

Työperäisiä (tapaturmat ja ammattitaudit) ja työhön liittyviä sairauksia

Työntekijöiden sairauspoissaoloja

Työterveyshuollon omia toimintatapoja (laatua)

Tavoitteiden ja toimenpide-ehdotusten toteutumista

Asiakastyytyväisyyttä

### Toimintasuunnitelman toteutumisen seuranta

Perusteellisesti uuden 3 - 5 vuotuisikauden alkaessa työpaikan ja työterveyshuollon yhteisneuvotteluissa  
Vuosittain 3 - 5 vuoden suunnittelujakson aikana  
Työpaikan johdon ja työsuojelutoimikunnan/-valtuutetun kanssa

### **Seuranta- ja arviointimenetelmät**

Itsearviointi  
Asiakastyytyväisyyskysely

### **Dokumentointi**

#### **Tietojen dokumentointi tai tietojärjestelmä**

Työplussassa on käytössä Acute potilastietojärjestelmä.

#### **Työterveyshuollon laatujärjestelmä**

Labqualityn SHQS- laaduntunnustus voimassa.

#### **Seurannan ja arvioinnin dokumentointi**

Asiakaspalautteen kerääminen  
Toteutuneet terveystarkastukset ja työpaikkakäynnit  
Toteutuneet työterveysneuvottelut  
Työterveyshuollon toimintasuunnitelman toteutuminen  
Työterveyshuollon laatujärjestelmä / auditoinnit

## **Työkyvyn hallinta ja varhainen tuki**

---

### **Työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen toteutus työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyönä**

Työkyvyn varhaisen tukemisen malli käytössä

#### **Suunnitelma**

Työnantajalla on käytössä työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen toimintamalli. Varhainen tuki kohdistuu kaikkiin työntekijöihin ja erityisesti niihin, joilla on työkykyä uhkaavia riskitekijöitä ja sairauspoissaoloja.

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Työterveyshuoltoon kuuluu osatyökykyisen työntekijän työssä selviytymisen seuranta ja edistäminen, kuntoutusta koskeva neuvonta sekä hoitoon tai lääkinnälliseen tai ammatilliseen kuntoutukseen ohjaaminen.

Työterveyshuolto on mukana suunniteltaessa työhön paluuta sairauslomalta.

Työterveyshuolto seuraa työntekijöiden työkykyä terveystarkastuksissa. Tarpeen mukaan pidetään työterveysneuvottelu, missä on mukana työntekijän ja työterveyshuollon lisäksi työnantajan edustajat.

#### **Työnantajan vastuut**

Työnantaja seuraa työntekijöiden työssä selviämistä ja jaksamista varhaisen tuen tarpeen tunnistamiseksi ja tuen antamiseksi. Työnantaja seuraa työntekijöiden poissaoloja.

Työnantaja järjestää mahdollisuuksien mukaan työntekijälle

- muutoksia työnkuvaan, jos työntekijällä on ongelmia työssä selviytymisessä
- kevennetyn työhön paluun sairausloman jälkeen, jos työterveyshuolto sitä suosittaa
- opastusta työtehtävissä tai koulutusta työssä suoriutumisen parantamiseksi

Työkykyongelmissa aloite voi tulla työnantajalta, työntekijältä tai työterveyshuollolta työterveysneuvottelun koolle kutsumiseksi

- jos työntekijällä on terveydellisistä syistä vaikeuksia työssä selviämisessä
- jos työntekijällä on päihdeongelma
- kun suunnitellaan työntekijän työhön paluuta

### **Sairauspoissaolojen seuranta**

Sairauspoissaolojen seurantamalli käytössä  
Korvaavan työn toimintamalli ei käytössä

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Sairauspoissaolot käydään läpi kerran vuodessa. Työterveysraportti käydään läpi yhteisesti kunnan vastuutiimin ja työnantajan edustajien kanssa ja sovitaan jatkotoimenpiteistä.

#### **Työnantajan vastuut**

Työnantaja seuraa poissaoloja, ja on velvollinen ilmoittamaan työterveyshuoltoon kun työntekijällä täyttyy 30 sairauspoissaolopäivää 12 kuukauden aikana.

### **Sairauspoissaolokäytäntö**

#### **Ilmoittaminen poissaolosta**

Omailmoitusmenettely käytössä, mahdollista olla esimiehen luvalla työstä pois 1-3 työpäivää. Terveystoiminta voi kirjoittaa 1-9 päivän sairauspoissaolon tarvittaessa. Työfysioterapeutin suoravastaanotolta tarvittaessa 1-5 päivää. Työnantaja hyväksyy puhelimesta kirjoitettuja poissaoloja.

### **Päihdehaittojen ehkäisy ja hallinta**

Päihdetyön hoitoonohjausmalli käytössä

#### **Suunnitelma**

Osatyökykyisyydessä voi olla kyse myös päihderiippuvuudesta. Työnantajalla on käytössä päihdeohjelma. Päihdeohjelma ohjeistaa esimiehiä päihteiden käytön puheeksiottamiseen ja toimenpiteiden käynnistämiseen. Yrityksen päihdeohjelmaan sisältyy huumeetastaus tulotarkastuksen yhteydessä.

#### **Työterveyshuollon vastuut**

Vastaanottokäyntien yhteydessä seurataan työntekijöiden päihteidenkäyttöä

#### **Työnantajan vastuut**

Työnantajan vastuut on kuvattuna päihdeohjelmassa

### **Muut työterveyshuoltoon liittyvät sopimukset**

#### **Muut sopimukset**

Työplussassa toteutetaan avokuntoutus, esimiesvalmennus, tupakkaryhmä, uniryhmä, painonhallintaryhmä, johon kunnan työntekijät voivat osallistua. Kunta maksaa ryhmän osallistumismaksun. Työntekijä on velvoitettu ilmoittamaan ryhmän pääsystä omalle esimiehelle. Osallistuminen ryhmiin tapahtuu omalla ajalla työpäivän aikana. Kunta on savuton työpaikka. Työntekijöitä kannustetaan tupakasta vieroittamiseen maksamalla 1 kk:n ajan nikotiinikorvaushoito, johon työterveyshuollon lääkäri on kirjoittanut reseptin ja lääke on hankittu apteekista. Työnantaja edellyttää että työntekijän pitää olla 2 vuotta tupakoimatta edellisen hoidon jälkeen, jotta hän saa korvaushoidon uudelleen työnantajan kustantamana.

## Yrityksen työterveystarpeiden ja toiminnan kuvaus

---

### Yrityksen toiminta

#### Kuvaus yrityksestä

Halsuan kunta on itsenäinen kunta Keski-Pohjanmaan alueella. Henkilöstöä kunnalla on 54. Halsuan kunnassa on tehty merkittäviä investointeja rakentamalla kokonaan uusi koulukeskus sekä remontoitu kunnantoimistolla tilat päiväkodille.

#### Kuvaus toiminnasta

Kunnan palveluksessa työntekijät työskentelevät teknisen-, sivistys-, vapaa-aikatoimen sekä yleishallinnon puolella. Osa työntekijöistä tekee vuorotyötä päivähoidon sekä teknisen työn puolella päivystyksellisenä toimintana.

### Henkilöstön kuvaus

#### Henkilökunnan määrä

54

#### Kuvaus

Kunnan palveluksessa työntekijät työskentelevät teknisen-, sivistys-, vapaa-aikatoimen sekä yleishallinnon puolella

### Altisteet lisätietoineen (ammattinimikkeet tai muu kuvaus)

Fysikaaliset

Kemialliset

Biologiset

Yötyö

Fyysiset/ergonomiset

Psyykkiset

Sosiaaliset

Tapaturmavaara

### Toimintasuunnitelmakaudella ehkäistävät kuormitustekijät

Fysikaaliset

Kemialliset

Biologiset

Yötyö

Fyysiset/ergonomiset

Psyykkiset

Sosiaaliset

Tapaturmavaara

### Yrityksen työterveystarpeet ja odotukset

#### Työhön liittyvät tarpeet

Työterveyshuollon palveluita saavat käyttää:

x vakituisessa työsuhteessa olevat työntekijät

x määräaikaaisessa yli 4 kk den pituisessa työsuhteessa olevat työntekijät

x vuorotteluvapaalla olevat työntekijät

x opintovapaalla olevat työntekijät

x äitiyslomalla/hoitovapaalla olevat työntekijät

## Työterveyshuollon painopistealueet

---

### Tavoitteet toimintasuunnitelmakaudella

#### Työterveyshuollon yleiset tavoitteet

Työterveyshuollon ja yrityksen yhteistyön tavoitteena on terveellinen ja turvallinen työympäristö, hyvin toimiva työyhteisö, työhön liittyvien sairauksien ehkäisy sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on avoin ja pitkäjänteinen kumppanuus.

#### Tavoite

Sairaspoissaolojen vähentäminen

#### Tavoite

Kunnan ja työterveyshuollon tiedonkulun tehostaminen ja ylläpitäminen

#### Tavoite

Sivistystoimen henkilökunnan psykososiaalisen kuormituksen vähentäminen

### Työterveyshuoltoyhteistyön tavoitteet

#### Yhteistyön tavoitteet

Säännölliset tapaamiset 2 x vuodessa.

## Suunniteltu toiminta

---

### Työpaikkaselvitykset

#### Sisältö

Työterveyshuolto tutustuu työpaikan olosuhteisiin ja työhön työpaikkaselvitysten ja työpaikkakäyntien avulla. Näillä selvitetään työn fyysistä ja psykososiaalista kuormittavuutta sekä työntekijöiden altistumista työstä aiheutuville biologisille, kemiallisille tai fysikaalisille haitoille ja vaaroille.

#### Aikataulu

01.01.2020-31.12.2024

### Perusselvitykset

#### Sisältö

Työnantajan tekemät lakisääteiset riskiarvioinnit toimivat pohjana työpaikkaselvityksille. Työterveyshuollon tekemä terveydellisen merkityksen - ja terveystarkastustarpeen arviointi perustuu riskinarviointiin, tehtyyn työpaikkaselvitykseen sekä mahdollisiin työhygieenisiin mittauksiin.

#### Kohderyhmät

Ei sovittuja työpaikkaselvityksiä vuonna 2020

#### Aikataulu

01.01.2020-31.12.2024

### Suunnatut selvitykset ja erillisselvitykset

#### Sisältö

Suunnattuja selvityksiä tehdään, jos perustyöpaikkaselvityksessä ilmenee tarvetta terveydellisten olosuhteiden tarkempaan arviointiin. Suunnattuja selvityksiä voidaan tehdä myös terveystarkastuksien, tai muiden työterveyshuollon ammattihenkilöiden kontaktien, yhteydessä esille nousseiden tarpeiden pohjalta. Työterveyshuollon asiantuntijoita käytetään tarpeen mukaan selvitysten toteuttamisessa.

Työfysioterapeutti osallistuu perustyöpaikkaselvityksiin ja tekee suunnattuja, ergonomisia työpaikkaselvityksiä joissa arvioidaan työn fyysistä kuormittavuutta, työolosuhteita ja ergonomiaa.

Työterveyspsykologi tekee suunnattuja työpaikkaselvityksiä psyykkisten ja sosiaalisten kuormitustekijöiden selvittämiseksi.

#### Kohderyhmät

Tehdään tarpeen vaatiessa tai pyynnöstä

#### Aikataulu

01.01.2020-31.12.2024



## Terveystarkastukset

### Sisältö

Terveystarkastus tehdään työntekijälle, kun hän aloittaa työn sekä sen jälkeen määrävälein . Tarkastuksen sisältö määräytyy työntekijän terveyden, työolosuhteiden sekä työn vaatimusten perusteella. Terveystarkastuksesta laaditaan työterveyssuunnitelma. Työntekijä voi halutessaan pyytää terveydentilan tarkastusta tai työn kuormittavuuden arviointia.

### Menetelmät

Terveystarkastukset toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. Työterveyshuollon asiantuntijoiden vastaanotolle asiakkaat ohjautuvat aina työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin lähettämänä.

Työfysioterapeutin yksilövastaanotolla työfysioterapeutti tutkii ja arvioi fyysistä toimintakykyä työn näkökulmasta suorittaen tarvittaessa tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykytestejä (Tule-testit, aerobiset testit, Firstbeat-hyvinvointianalyysi). Yksilöohjauksessa annetaan neuvoja ja ohjeita tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämiseksi sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Työterveyspsykologin vastaanotolla työpsykologi arvioi psyykkistä työ- ja toimintakykyä. Arvioinnissa käytetään hyväksi kaikkea toimintakyvystä saatua taustatietoa ja tehdään kattava työhistoriaa ja nykyistä tilaa kartoittava haastattelu. Tarvittaessa tehdään kognitiivisen suoriutumisen arviointi tai laajempi psyykkisen työkyvyn kokonaistutkimus kyky- ja persoonallisuustesteineen.

## Työhönsijoitustarkastukset

### Aikataulu

01.01.2020-31.12.2024

### Erityisen sairastumisen vaaran perusteella

#### Sisältö

Alkutarkastus tehdään ennen töiden aloittamista tai viimeistään 1kk kuluessa töiden alkamisesta. Työnantaja vastaa alkutarkastukseen lähettämisestä.

- Terveydenhoitajan suorittama haastattelu, esitietokyselynä Odum-hyvinvointikartoitus
- Verenpaineen mittaus,
- Paino, pituus, BMI, Inbody-mittaus
- Keuhkojen toimintakokeet
- Kuulon tutkiminen
- Näön tutkiminen
- Laboratoriotutkimukset: perusverenkuva (PVK), paastoverensokeri (fS-Gluk), verenrasva-arvot (fS-Kol)
- Rokotussuojan tarkistaminen (perusrokotukset sekä työhön liittyvä rokotesuoja)
- Lääkärintarkastus, jatkotutkimukset työpaikan altisteiden mukaisesti, työhönsopivuuslausunto
- Huumausainetestaus; huumeseuila 6A
- Jätevesilaitoksella työskenteleville B-hepatiittirokotus sekä muulle henkilöstölle tarpeen mukaan
- Elintarviketyöhön tulevalta salmonellanäyte tarvittaessa
- Työterveyshuollon ammattihenkilöstön suosituksesta Firstbeat mittaus

Ohjausta ja neuvontaa oikeista ja turvallisista työtavoista ja ergonomiasta, työssä mahdollisesti tarvittavien suojainten käytöstä sekä terveysriskien minimoimisesta.

#### Kohderyhmät

Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät työntekijät altisteiden mukaan:

- Fysikaaliset tekijät: esim. melu, säteily, lämpötila
- Kemialliset tekijät
- Biologiset tekijät
- Fyysiset tekijät
- Yötyö
- Väkivallan uhka
- Näyttöpäätetyö
- lisääntymisterveys huomioidaan erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä

### Aikataulu

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

**Seuranta**

Ikäryhmätarkastukset. Alle 60- vuotiaat kutsutaan tarkastukseen 5 vuoden välein. Yli 60- vuotiaat kutsutaan tarkastukseen 3 vuoden välein. Teknisen toimen työntekijät kutsutaan tarkastukseen 3 vuoden välein.

Lakisääteinen terveystarkastus erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavassa työssä (1-5) vuoden välein.

**Muut työhönsijoitustarkastukset****Sisältö**

Työhönsijoitustarkastus ei altistavaan työhön tullessa

- Terveystarkastajan suorittama haastattelu, esitietokyselynä Odum-hyvinvointikartoitus
- Verenpaineen mittaus,
- Paino, pituus, BMI, Inbody-mittaus
- Keuhkojen toimintakokeet
- Kuulon ja näön tutkiminen tarvittaessa
- Laboratoriotutkimukset: perusverenkuva (PVK), paastoverensokeri (fS-Gluk), verenrasva-arvot (fS-Kol)
- Rokotussuojan tarkistaminen (perusrokotukset sekä työhön liittyvä rokotesuoja)
- Huumausainetestaus; huumeeseula 6A
- Lääkärintarkastus ja tarvittaessa työhönsopivuuslausunto

**Kohderyhmät**

Toimistotyöntekijät, toimihenkilöt

**Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

**Seuranta**

Kuten yllä

**Terveydenseurantatarkastukset****Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Erityisen sairastumisen vaaran perusteella****Sisältö**

Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä terveystarkastus toteutetaan 1-3 vuoden välein (Vna 1484 /2001)

- Tarkastuksen sisältö määritetään altisteen mukaan
- lääkärin työhönsopivuuslausunto

**Kohderyhmät**

Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä työskentelevät työntekijät

**Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

**Seuranta**

Kuten yllä

**Muut terveydenseurantatarkastukset****Sisältö**

Sisältö, kuten työhönsijoitustarkastuksessa

- Laboratoriotutkimukset yksilöllisen tarpeen mukaan
- Lääkärin ja muiden työterveyshuollon asiantuntijoiden terveystarkastus tarvittaessa

**Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Menetelmät**

Esim. Firstbeat

**Seuranta**

Terveystarkastusten frekvenssi

**Vajaakuntoisuuteen ja työkyvyn arviointiin ja seurantaan liittyvät terveystarkastukset****Sisältö**

Osatyökykyisellä henkilöllä on jo havaittu työkyvyn lasku, jota seurataan. Taustalla voi olla olennaisesti työkykyyn vaikuttava sairaus, oire tai vamma. Tarvittaessa ohjelmoidaan työterveysneuvottelu sekä laaditaan kuntoutussuunnitelma.

**Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshoitaja ja - lääkäri, tarvittaessa muut työterveyshuollon asiantuntijat

**Menetelmät**

Työkyvyn arviointi moniammatillisesti tarvittavin menetelmin esim. Firstbeat, tule-toimintakykytestit, psykologin testaukset

**Tietojen antaminen ja ohjaus****Sisältö**

Työterveyshuolto neuvoo ja ohjaa työnantajaa ja työntekijöitä ehkäisemään työstä, työolosuhteista tai työympäristöstä aiheutuvia vaaroja ja haittoja ja suojautumaan niiltä. Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat antavat neuvontaa ja ohjausta työmenetelmien, työympäristön ja työyhteisön toimivuuden kehittämiseksi. Neuvontaan kuuluu myös terveyskasvatus ja ohjaus terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä tietoja ja neuvontaa työhön, työympäristöön ja elintapoihin liittyvistä terveyttä edistävästä tekijöistä.

**Ryhmän neuvonta ja ohjaus****Sisältö**

Ryhmämuotoinen toiminta toteutetaan tarvittaessa moniammatillisena. Työyhteisötasolla toteutetaan ohjausta ja neuvontaa sekä järjestetään luentoja terveyteen, työkykyyn, fyysiseen toimintakykyyn ja liikuntaan liittyen tavoitteena työhyvinvoinnin tukeminen ja sen edistäminen. Työplussassa toteutetaan avokuntoutus, esimiesvalmennus, tupakkaryhmä, uniryhmä, painonhallintaryhmä, johon kunnan työntekijät voivat osallistua. Kunta maksaa ryhmän osallistumismaksun. Työntekijä on veloitettu ilmoittamaan ryhmän pääsystä omalle esimiehelle. Osallistuminen ryhmiin tapahtuu omalla ajalla työpäivän aikana

**Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat

**Menetelmät**

Esim. avokuntoutus, tule-ryhmä, uniryhmä, painonhallintaryhmä yms.

**Yksilön neuvonta ja ohjaus****Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

**Toteuttajat**

Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat

**Menetelmät**

Fysioterapeuttien suoravastaanottoajat on tarkoitettu asiakkaille, joilla on akuutti työkykyyn vaikuttava tuki- ja liikuntaelinoire. Suoravastaanotolla on tavoitteena ohjata heti oireilun alkuvaiheessa itsehoitoon, nopeuttaa kuntoutumisen käynnistymistä sekä oireilun ja sairauspoissaolon pitkittymisen ehkäisy. Fyysiset toimintakykytestit, Firstbeat.

### **Työkykyä ylläpitävä toiminta**

#### **Sisältö**

Työterveyshuolto suunnittelee ja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa yhdessä työpaikan kanssa.

#### **Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

### **Työyhteisötyö**

#### **Sisältö**

Työnantaja/Esimies vastaa työyksikön toiminnasta, tuloksista ja toiminnan kehittämisestä. Työterveyshuolto tukee esimiestä ja työyhteisöä työhyvinvoinnin edistämässä ja antaa asiantuntija-apua erilaisissa muutos- ja ongelmatilanteissa.

Työyhteisön kriisikonsultaatiot:

- Työterveyshuolto on mukana pyydetessä ulkopuolisena asiantuntijana.

Työyhteisön debriefing eli jälkipuinti:

- Työterveyshuolto vastaa jälkipuinnin järjestämisestä työyhteisöä järkyttäneissä tilanteissa. Jos apua tarvitaan virka-ajan ulkopuolella, otetaan yhteys päivystykseen. Jälkipuinti toteutetaan tarpeen mukaan yksilö- tai ryhmäkohtaisena.

#### **Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

### **Ensiapuvalmiuden ylläpito**

#### **Sisältö**

Ylläpito ja työtaturmien torjunta suunnitellaan yhdessä työsuojeluorganisaation kanssa. Työpaikalla tulee olla vähintään 5 %:lla ensiapu I -tasoinen koulutus. Ensiapuvalmiuden ja riittävän ea-koulutuksen kartoittamisesta huolehtivat esimiehet.

#### **Ensiapukoulutus**

##### **Sisältö**

Toimintasuunnitelmakaudella kunta järjestää ensiapukoulutusta henkilökunnalle.

##### **Aikataulu**

01.01.2020-31.12.2024

#### **Ensiapuvälineistö**

##### **Sisältö**

Työterveyshuolto toimii asiantuntijana riittävän ensiapuvälineistön hankinnassa.

### **Sairaanhoito ja muu terveydenhuolto**

#### **Sisältö**

Työterveyshuollossa noudatetaan hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaista työterveyshuoltopainotteista sairaanhoitoa.

Sairaanhoidolla työterveyshuollossa tarkoitetaan työterveyshoitajan sairaanhoitopalveluja sekä yleislääkäritasoisista avosairaanhoitoa tarpeellisine laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen.

Erikoislääkärikonsultaatiot sisältyvät sairaanhoitopalveluihin siltä osin kuin ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvitettäessä työntekijän työkykyä hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.

#### **Sairaanhoidon järjestelyt ja laajuus**

##### **Sisältö**

4 4 SAIRAANHOITOSOPIMUS V

4 Laaja

Sopimuksen lisätiedot:

Työterveyshoitajan sairaanhoitopalvelut sekä yleislääkäritasoisien avosairaanhoidon tarpeellisine laboratorio- ja kuvantamistutkimuksineen. Erikoislääkärin konsultaatiot ja magneettitutkimukset sisältyvät kun ne perustuvat työntekijän työterveyslääkärin arvioimaan tarpeeseen selvitettäessä työntekijän työkykyä hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa.

Erikoislääkärin 1-3 konsultaatiokäyntiä tutkimuksineen sairauden toteamiseksi ja hoidon

määrittämiseksi hoitovastuun säilyessä työterveyshuollossa. Kliinisyfysiologiset tutkimukset (ras-EKG, holter, vrk rr-seuranta, uniapnea, mediracer). Magneettitutkimukset ja fysioterapia sairaanhoitotilanteissa

Sairaanhoidollinen fysioterapia 5 x vuosi/hlö

### **Sairaanhoitoon liittyvät tutkimukset**

#### **Sisältö**

Ultraäänitutkimukset: Kyllä  
Magneettitutkimukset: Kyllä  
Tähystystutkimukset: Kyllä  
Rasitusergometria: Kyllä  
DEXA-luuntiheystutkimukset: Kyllä  
Holter-tutkimus: Kyllä  
RR-vuorokausiseuranta: Kyllä  
Uniapnearekisteröinti: Kyllä  
ENMG (hermorata)-tutkimukset: Kyllä  
Mediracer tutkimus: Kyllä

### **Laboratoriotutkimukset**

#### **Sisältö**

Kuten yllä

### **Kuvantamistutkimukset**

#### **Sisältö**

Kuten yllä

### **Ultraäänitutkimukset**

#### **Sisältö**

Kuten yllä

### **Magneettitutkimukset**

#### **Sisältö**

Kuten yllä

### **Erikoislääkäri**

#### **Sisältö**

Kuten yllä

### **Toimenpiteet**

#### **Sisältö**

Ehkäisy- ja vaihdevuosi- sekä Papa -kontrollit sekä kosmeettiset luomenpoistot eivät sisälly työterveyshuoltotoimintaan.  
Myöskään ajokortti- tai muut työnulkopuoliset todistukset terveydentilasta eivät kuulu työterveyshuollon piiriin. Ajokorttilausunnot uusitaan vain ammattikuljettajille.

### **Fysikaalinen hoito**

#### **Sisältö**

Sairaanhoidollinen fysioterapia 5 x vuosi/hlö

### **Rokotukset**

#### **Sisältö**

Työterveyshuollossa oma työterveyshoitaja antaa tietoa, ohjaa ja neuvoo työn kannalta tarpeellisista rokotuksista. Myös työnantajan kustantamat vapaaehtoiset rokotukset tapahtuvat oman työterveyshoitajan kautta, samoin työntekijän itsensä maksamat rokotteet. Influenssarokotukset tapahtuvat THL:n (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen) valtakunnallisen ohjeistuksen mukaan.

Toimintasuunnitelma hyväksytty: 17.12.2019

Toimintasuunnitelma päivitetty: 17.12.2019


Vetelissä; 17.12.2019

Työpaikan edustaja

työterveyshuollon edustaja

  
Jari Penttilä  
kunnanjohtaja



  
Marit Brännström  
työterveyshoitaja