



Työterveyslaitos



KYKYVIISARI- keskeiset käsitteet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014 - 2020

KYKYVIISARI-keskeiset käsitteet

- Mitä on työkyky?
- Mitä on toimintakyky?
- Mitä on sosiaalinen osallisuus?

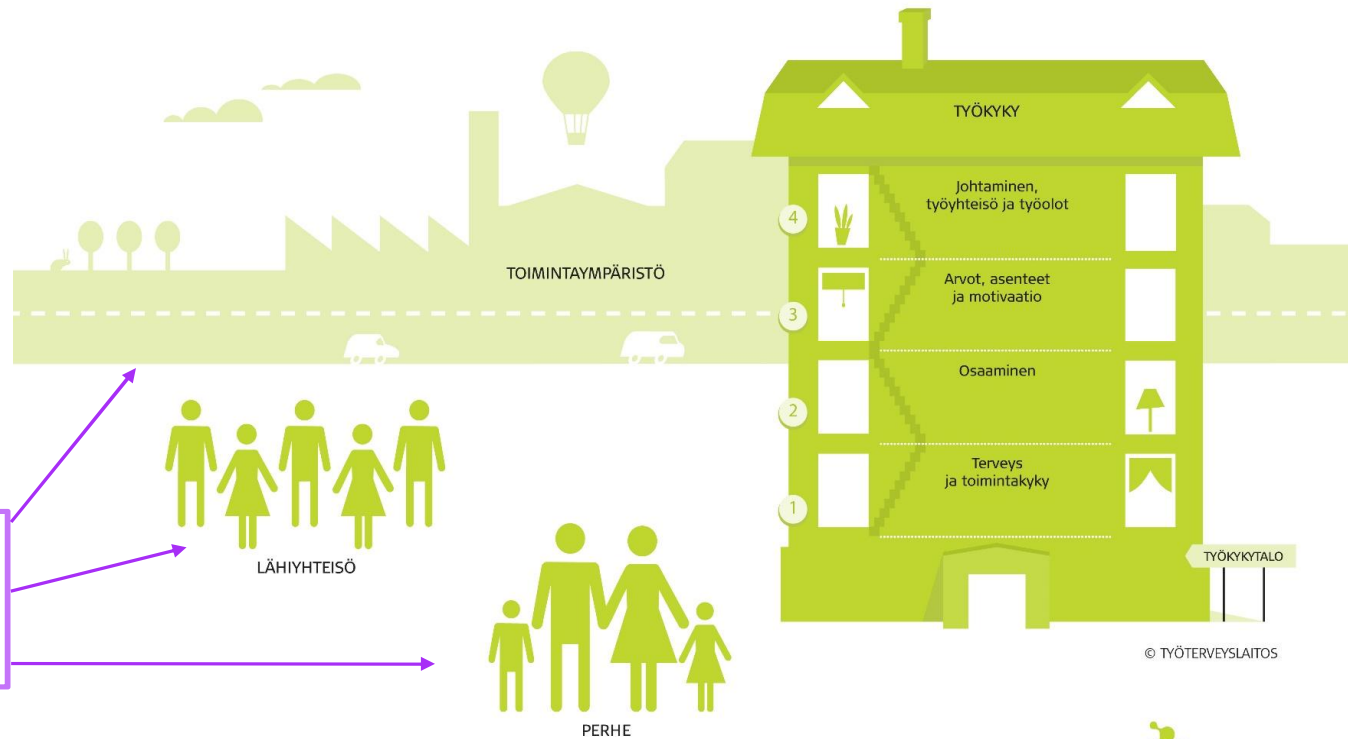


Mitä työkyky on?

- Työkyky rakentuu **yksilön voimavarojen** ja **työn vaatimusten** välisestä tasapainosta
- Yksilön voimavaroja ovat muun muassa **toimintakyky, terveys, motivaatio työtä kohtaan ja ammatillinen osaaminen.**
- Yksilön työkykyyn vaikuttavat myös eri toimintaympäristöt esim. lähipiiri, työpaikka, yhteiskunta
- Työn **fyysisiä vaatimuksia** ovat esimerkiksi seisominen, jatkuva liikkuminen paikasta toiseen, hankalat työasennot, toistuvat työliikkeet sekä raskaiden tavaroiden kantaminen.
- Työn **psykkisiä vaatimuksia** ovat esimerkiksi jatkuva kiire, vastuu työtovereista tai asiakkaista sekä monimutkaisten päätöksiä tekeminen.
- Jos työn vaatimukset ylittävät jatkuvasti työntekijän voimavarat, työkyky saattaa vaarantua.
- Kykyviisari kartoittaa vastaajan koettua työkykyä kyselyn osiossa HYVINVOINTI

Työkyvyn osatekijät

Työkykytalo



Kykyviisari arvioi myös vastaajan sosiaalista osallisuutta ja siinä tapahtuvia muutoksia

- **Kykyviisari** keskittyy arvioimaan vastaajan toimintakykyä ja siinä tapahtuvia muutoksia.
- Vastaajan kokemus omasta terveydestä on mukana **Kykyviisarissa**.
- **Kykyviisari** kartoittaa vastaajan osaamista, asenteita ja motivaatiota.

Mitä toimintakyky on?



- Toimintakyky on yksilön kykyä selviytyä jokapäiväisistä arjen haasteista ja tehtävistä
- Kohtuullinen toimintakyky on yksi työkyvyn edellytyksistä
- Toimintakyky jaetaan usein psyykkiseen, sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen alueeseen. Myös eettisestä toimintakyvystä puhutaan esim. sotilailla.
- Toimintakykyyn vaikuttaa merkittävästi myös terveydentila
- Yleistä toimintakykyä ja kokemusta omasta terveydestä kartoitetaan Kykyviisarin osiossa HYVINVOINTI

Psyykkinen toimintakyky



- Tarkoittaa mm. kykyä tuntea, kokea, muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja.
- Psyykkistä toimintakykyä voi tarkastella eri näkökulmista kuten esim.
 - Elämänhallinta ja elämään tyytyväisyys, mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi, itsearvostus, mielialat, omat voimavarat, erilaisista haasteista selviytyminen
- Psyykkistä toimintakykyä selvitetään **Kykyviisarin osiossa MIELI ja HYVINVOINTI**
 - **Elämään tyytyväisyys** (osiossa HYVINVOINTI)
 - **Positiivisen mielenterveyden mittari (WEMWS)**. Tämä 7-osiainen mittari kartoittaa mielen hyvinvointia myönteisestä näkökulmasta, kuten toivorikkautta, hyödyllisyyden ja rentouden tuntemuksia, ajattelun selkeyttä, ongelmankäsittelytaitoja ja päätöksentekokykyä.
 - Lisäksi selvitetään kykyä tarttua toimeen ja kykyä nauttia itselleen tärkeistä asioista

Sosiaalinen toimintakyky



- Sisältää kaksi ulottuvuutta:
 - ihminen vuorovaikutussuhteissaan
 - ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa
- Sosiaalinen toimintakyky ilmenee toimijuutena mm. vuorovaikutuksessa sosiaalisessa verkostossa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina.
- Sosiaalista toimintakykyä voi tarkastella eri näkökulmista kuten esim.
 - sosiaaliset verkostot, suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalinen osallistuminen, harrastukset, yksinäisyys; sosiaalinen tuki, kyky olla vuorovaikutuksessa ja toimia yhteiskunnan jäsenenä.
- Sosiaalista toimintakykyä selvitetään **Kykyviisarin** osiossa **OSALLISUUS**:
 - Läheiset ystävät ja ystävien tapaamistiheys
 - Sosiaalinen tuki
 - Osallistuminen harrastustoimintaan
 - Yksinäisyys
 - Lemmikkieläimet

Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiiviseen (älylliseen) toimintakykyyn sisältyy mm:

- muistin
 - oppimisen
 - keskittymisen
- } => *Kykyviisarin osiossa TAIDOT*
- tarkkaavuuden
 - hahmottamisen
 - orientaation
 - tiedon käsittelyn
 - ongelmien ratkaisun
 - toiminnanohjauksen
 - kielellisen toiminnan

- Myös esimerkiksi oman terveydentilan realistinen ymmärtäminen on tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä. (THL, STM 2006, 2014)

Fyysinen toimintakyky

- Tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä ja asetetuista tavoitteista
- Ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista
- Liittyy tiivisti terveyteen
- Liikunnalla on laajat vaikutukset toimintakyvyn muihin osa-alueisiin sekä monien sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat:

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky
2. Tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyky
3. Motorinen tai toiminnallinen toimintakyky

Sisältyvät Kykyviisarin
osioon KEHO

Mitä on sosiaalinen osallisuus?

Sosiaalisen osallisuuden kokemusta kartoittavat kysymykset (C1-C6) sisältyvät Kykyviisarin osioon OSALLISUUS

- Osallisuus tarkoittaa, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta yhdessä muiden kanssa. Ihminen tulee kuulluksi itsenään ja hän vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja ympäristöönsä.
- Osallisuus edellyttää yhteyttä omiin ja ympäristön voimavaroihin, joita ovat keskinäinen kunnioitus ja luottamus, toimeentulo, toiminta, palvelut, tieto, taito ja merkitykset.
- Osallisuus on materiaalisella, henkisellä, sosiaalisella ja fyysisellä ulottuvuudella ilmenevä prosessi.

Osallisuus on **Kokemus** olla osa jotain yhteisöä/porukkaa/yhteiskuntaa.

- Tunne kuulumisesta johonkin ja tulla hyväksytyksi
- Miten yksilö toimii yhteisössä ja miten yhteisö ottaa hänet vastaan (Yksilö vs. yhteisö)

Osallisuuden indikaattoreita ovat:

- Ystävät (kontaktien tiheys, määrä)
- Harrastukset (yhteiskunnallinen osallisuus)
- Sosiaalinen tuki ja avun saanti
- Sosiaaliset verkostot

Nämä ovat yhteydessä:

- Elämänhallintaan, arkitoimintoihin
- Terveysteen ja toimintakykyyn
- Kielitaitoon
- Yksilön omiin sosiaalisiin taitoihin

Tarkemmin osallisuudesta www.thl.fi

Lisätietoja : www.kykyviisari.fi
Tiedustelut: kykyviisari@ttl.fi



ttl.fi



*@tyoterveys
@fioh*



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos