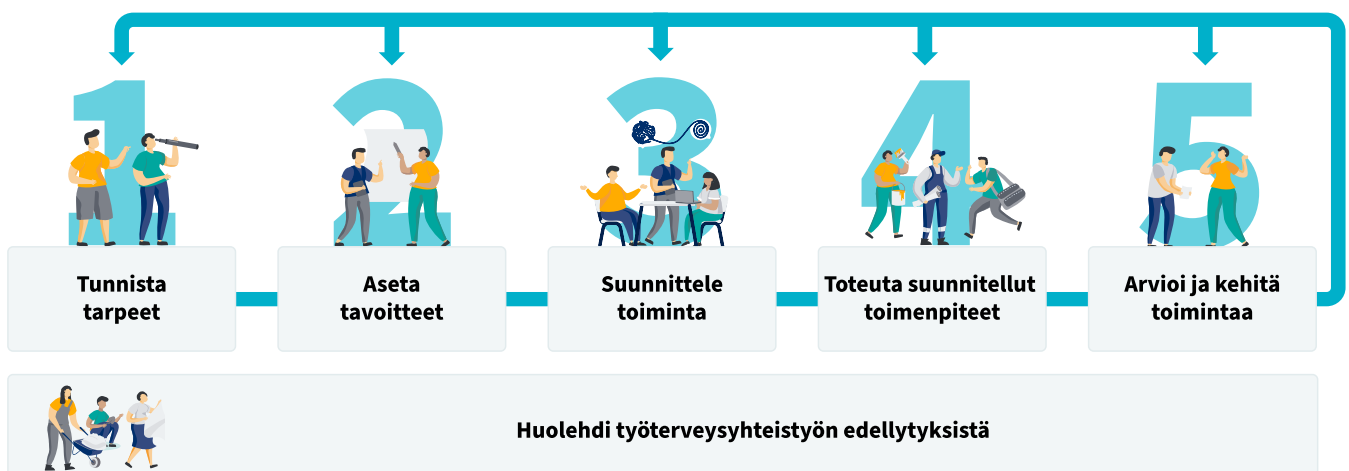


Työpohja vaikuttavan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin

Ohjeistus työpohjan käyttöön

- Tämä työpohja on työpaikan ja työterveyshuollon toimijoiden työväline, jonka avulla voi suunnitella, toteuttaa ja arvioida työpaikan mielen hyvinvointia edistävää toimintaa.
- Työpohjaan kirjatut asiat auttavat hahmottamaan keskeiset mielen hyvinvointia edistävät ja haastavat teemat, jotka on hyvä viedä tai liittää työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan.
- Asioiden säännöllinen ja selkeä kirjaaminen helpottaa yhteistyötä, asioihin palaamista, toiminnan seuranta sekä auttaa näkemään aikaansaannoksia ja onnistumisia.

Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön





Vaihe 1: Tunnista tarpeet

Tässä toimintamallin vaiheessa on tarkoitus tunnistaa työpaikan mielenterveyden tuen tarpeet.

- Kerää tietoa työpaikalta kuormitusta aiheuttavista tekijöistä ja voimavaroista.
- Kerää tietoa työterveyshuollosta työpaikkaselvitystä ja muuta työterveyshuoltoon kertynyttä tietoa hyödyntäen.
- Muodostakaa yhdessä työterveyshuollon kanssa tilannekuva siitä, millaisia mielenterveyttä tukevia ja kuormittavia tekijöitä työpaikalla on tunnistettu.
- Kirjaa tilannekuvan pohjalta keskeiset mielenterveyden tuen tarpeet.

Tehtävä: Mitkä ovat työpaikalta (esim. riskinarvioinnista) kerätyn tiedon pohjalta tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat mielenterveyteen ja työn sujuvuuteen?

Tehtävä: Mitkä ovat työterveyden työpaikkaselvityksen ja muista tietolähteistä (esim. terveystarkastukset, vastaanottokäynnit, yhteistyötilaisuudet) kerätyn tiedon pohjalta tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat mielenterveyteen ja työn sujuvuuteen?

Tehtävä: Mihin mielenterveyttä kuormittaviin tekijöihin tulee puuttua ensimmäisenä, mitä voimavaroja tulee vahvistaa?

⊖ Kuormittaviin tekijöihin liittyvät keskeiset tarpeet

⊕ Voimavaroihin liittyvät keskeiset tarpeet



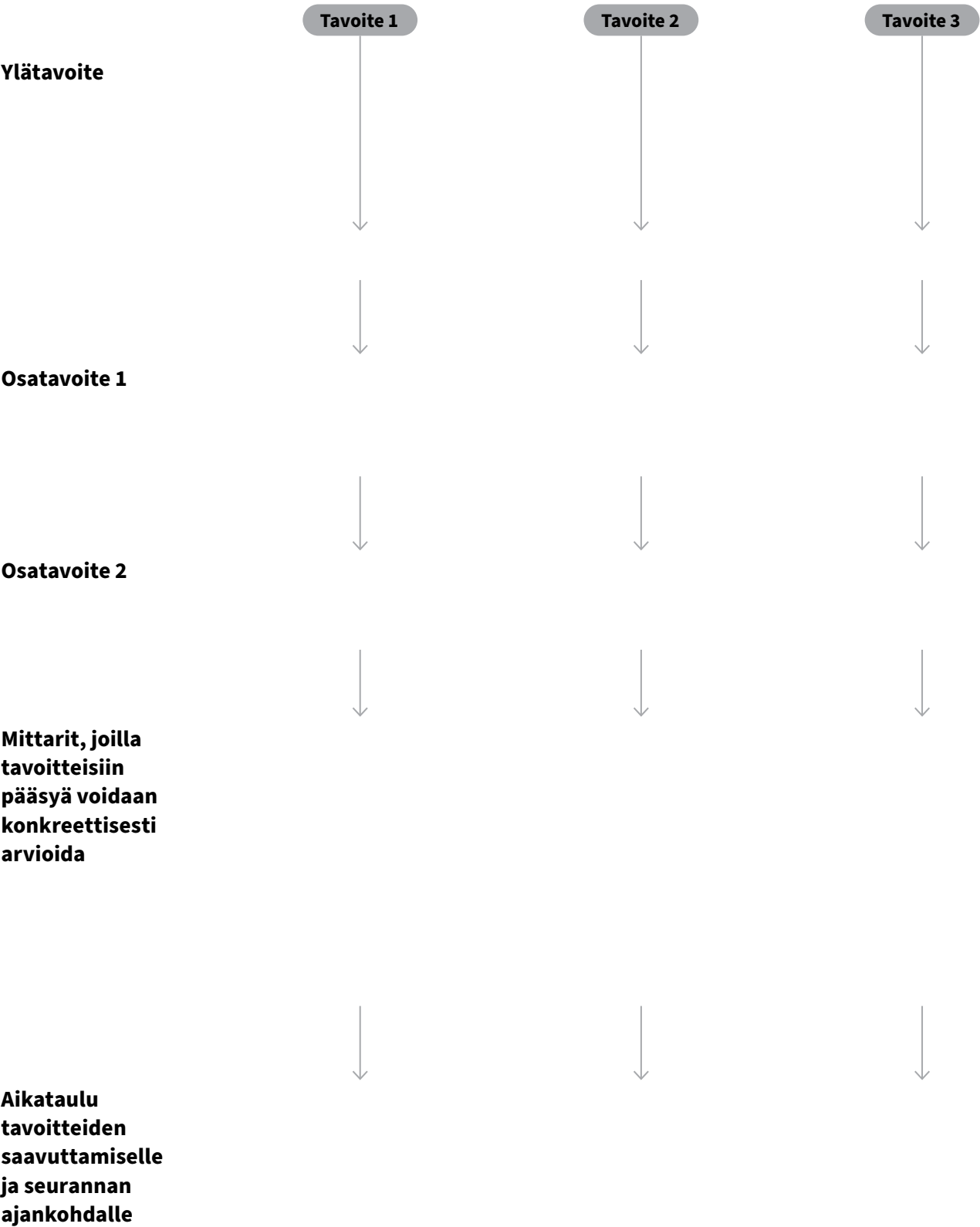
Vaihe 2: Aseta tavoitteet

Tässä toimintamallin vaiheessa on tarkoitus muodostaa työpaikan ja työterveyshuollon yhteinen näkemys siitä, millaisia mielenterveyttä edistäviä muutoksia työpaikalla tavoitellaan ja miten niitä mitataan.

- Asettakaa yhdessä työterveyshuollon kanssa edellisessä vaiheessa tunnistettuihin mielenterveyden tuen tarpeisiin pohjautuvat selkeät ja konkreettiset tavoitteet mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Pilkkokaa tavoitteet tarvittaessa pienemmiksi osatavoitteiksi.
- Määritelkää yhdessä mittarit, joilla tavoitteisiin pääsyä voidaan konkreettisesti arvioida, sekä realistinen aikataulu tavoitteiden saavuttamiselle ja seurannalle.
- Kirjaa tavoitteet, mittarit ja aikataulu alla oleviin kenttiin.

Tehtävä: Kopioi tähän aiemmassa vaiheessa määritellyt mielenterveyden tuen tarpeet.

Kirjaa selkeät ja konkreettiset tavoitteet tunnistettuihin tarpeisiin. Pilko tavoitteet tarvittaessa pienemmiksi osatavoitteiksi.





Vaihe 3: Suunnittele toiminta

Tässä toimintamallin vaiheessa on tarkoitus luoda suunnitelma konkreettisista mielenterveyttä edistävästä toimenpiteistä työpaikalla.

- Suunnitelkaa yhdessä työterveyshuollon kanssa toimenpiteet, jotka ovat konkreettisia ja joiden avulla voidaan päästä asetettuihin tavoitteisiin. Järjestäkää toimenpiteet tärkeysjärjestykseen.
- Määritelkää yhdessä, ketkä työpaikan ja työterveyshuollon edustajat osallistuvat toimenpiteiden toteuttamiseen ja mitkä ovat kunkin toimijan vastuut.
- Luokaa toimenpiteille aikataulu.
- Asettakaa mittarit, joilla toimenpiteiden toteutumista voidaan seurata. Sopikaa myös seurannan ajankohdista.
- Kirjaa mielenterveyttä edistävät toimenpiteet alla oleviin kenttiin. Ne on hyvä sisällyttää myös työpaikan ja työterveyshuollon väliseen toimintasuunnitelmaan

Tavoite (kopioi aiem- masta vai- heesta)	Tavoite 1	Tavoite 2	Tavoite 3
	↓	↓	↓
Toimenpiteet	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
Aikataulu	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
Vastuut			
	↓	↓	↓
Mittarit			



Vaihe 4:

Toteuta suunnitellut toimenpiteet

Tässä toimintamallin vaiheessa on tarkoitus varmistaa, että sovitut mielenterveyttä edistävät toimenpiteet toteutetaan suunnitelmien mukaisesti.

- Suunnittele, miten toimenpiteistä viestitään työpaikalla.
- Varmista, että esihenkilöt ja johto edistävät ja tukevat toimenpiteiden toteuttamista.
- Huolehdi, että toimenpiteiden vastuuhenkilöt seuraavat toimenpiteiden toteutumista ja aikatauluja
- Jos toiminta ei toteudu suunnitellusti, pysähdy pohtimaan, miltä osin suunnitelmia tulee muokata.

Tehtävä: Kopioi tähän aiemmassa vaiheessa määritellyt mielenterveyttä edistävät toimenpiteet.

Tehtävä: Miten toimenpiteistä viestitään?

Tähän voitte halutessanne kirjata, jos on tarpeen muokata suunnitelmia



Vaihe 5: Arvioi ja kehitä toimintaa

Tässä toimintamallin vaiheessa on tarkoitus seurata ja arvioida tehtyjen toimenpiteiden ja tavoitteiden toteutumista säännöllisesti yhdessä työterveyshuollon kanssa.

- Arvioikaa yhdessä työterveyshuollon kanssa tehtyjen mielenterveyttä edistävien toimenpiteiden vaikutuksia työpaikalla. Millaisia vaikutuksia toimenpiteillä oli asetettuihin tavoitteisiin?
- Tunnistakaa onnistumiset ja kehittämiskohteet. Miten toimintaa on tarpeen muokata tai jatkokehittää?
- Päivitä arvioinnin pohjalta tarvittaessa tilannekuvaa, tavoitteita ja toimenpidesuunnitelmaa.

Kopioi tähän aiemmin määritetyt tavoitteet, toimenpiteet ja kuvaa mitä olette saavuttaneet

	Tavoite 1	Tavoite 2	Tavoite 3
Tavoite	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
Toimenpiteet			
	↓	↓	↓

**Toteutuivatko
suunnitellut
toimenpiteet?
Millaisia vai-
kutuksia niillä
oli?**

Tavoite 1



Tavoite 2



Tavoite 3



**Miten toimin-
taa on tarpeen
muokata tai
jatkokehittää?**



Jatkosuunnitelma mielenterveyden tukemiseksi