

Aivoterveellinen työpaikka -kriteerit

Kriteerit laatinut asiantuntijaryhmä ja koordinointi

Kaisa Hartikainen, neurologian professori, johtava asiantuntija
 Teemu Paajanen, johtava psykologi, TTL
 Satu Lähteenkorva, työpsykologi
 Timo Partonen, tutkimusprofessori, THL
 Petri Hilli, KTT, tutkija, QSA
 Ossi Aura, PhD, tutkija ja kehittäjä
 Markku Hiljanen, MBA, KTM, Ihana Elo
 Mari Laari, organisaatiopsykologi, työterveyspsykologi, Heltti
 Markku Holmi, TtM
 Tarja Keltto, KM

Aivoergonomia (Kaisa Hartikainen ja Teemu Paajanen)

- Muistini ja keskittymiskykyeni toimivat hyvin
 - Pystyn joustavasti suunnittelemaan, aloittamaan ja viemään asiat loppuun
 - Mielialani on hyvä ja suhtaudun asioihin yleensä positiivisesti
 - Pystyn hallitsemaan tunteitani, enkä ärsyynny voimakkaasti, jos asiat eivät mene haluumallani tavalla
 - Työpaikallani on sovittu yhteisesti toimintatavoista ja viestintäkanavista tietotulvan hallitsemiseksi
 - Työpaikallani vältetään turhia keskeytyksiä ja tuetaan keskittymistä yhteen asiaan kerrallaan
 - Työpaikallani tuetaan työskentelyn tauottamista
 - Työympäristöni ovat rauhallisia ja käyttämäni työvälineet ovat suunniteltu työn vaatimusten mukaisesti mahdollistaen sujuvan työskentelyn
 - Työpaikallani kiinnitetään huomiota tilanteisiin ja toimintatapoihin, jotka voivat aiheuttaa negatiivisia tunnereaktioita tai uhkakokemuksia
 - Työpaikallani tuetaan turvallista ja avointa vuorovaikutusta, ja ihmiset voivat olla aidosti omia itsejään
 - Tunnen kuuluvani työyhteisöön, jossa minua arvostetaan
 - Koen työni merkitykselliseksi ja arvojeni vastaavaksi
- (1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

Johtamistyö (Ossi Aura)

- Lähin esihenkilöni organisoii minun ja työyhteisöni työt hyvin
 - Minulla on työssäni selkeät tavoitteet tälle vuodelle
 - Lähin esihenkilöni kuuntelee ja kannustaa minua riittävästi
 - Lähin esihenkilöni antaa minulle riittävästi palautetta työni tuloksista
 - Luotan organisaation ylimpään johtoon
 - Tiedonkulku johdon ja henkilöstön välillä on sujuvaa
- (1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

Henkilöstötuottavuus (Ossi Aura)

- Olen täysin motivoitunut työssäni
- Olen täysin sitoutunut työnantajaani
- Osaamiseni ja ammattitaitoni vastaa työni vaatimuksia
- Pystyn vaikuttamaan työni tekemiseen erittäin hyvin

(1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

- Oletetaan että työkykysi on parhaimmillaan ollut 10. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi, kun 0 tarkoittaa täydellistä työkyvyttömyyttä ja 10 on elinikäinen parhaasi.

(Työkykykysymys 0=täysin työkyvytön 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10=paras elinikäinen työkyky)

Kuulumisen tarve, kanssalaisuus (Satu Lähteenkorva)

- Koen kuuluvani työyhteisöön.
- Työyhteisössäni on turvallista ilmaista itseään ja tehdä virheitä ilman pelkoa seurauksista.
- Työyhteisössäni toimitaan ja suhtaudutaan hyväntahtoisesti suhteessa toisiin.
- Työyhteisössäni on turvallista pyytää apua.

(1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

Uni (Timo Partonen)

- Nukun joka yö riittävästi (suositus 7–9 tuntia)
- Herään aamuisin yönestäni virkistyneenä
- Aamulla heräämiseni jälkeen pysyn virkeänä iltaan asti päivätorkkuja nukkumatta
- Käyn iltaisin nukkumaan ja herään aamuisin samoihin aikoihin arkena ja vapaalla
- Työasiat eivät häiritse yöuntani

(1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

Aivoterveiden perustekijät (koko työryhmä)

- Minun on mahdollista pitää kiinni säännöllisestä ateriarytmistä työpäivän aikana.
- Minun on mahdollista syödä terveellisesti työpäivän aikana.
- Työpaikkani tarjoaa tukea päihteettömyyteen.
- Työpaikkani on savuton.
- Työpaikkani tarjoaa tukea arkiliikuntaani (esim. liikuntaseteli, työpäivän aikainen liikkuminen, työmatkapyöräily)
- Hyödynnän työpaikan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia (esim. liikuntaseteli) tai liikuntatiloja

(1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä)

Kuinka monta kertaa viikossa liikut vähintään 30 minuuttia niin, että hengästyt (suositus 2,5 h/vko jaettuna useammalle päivälle)?

- 1 kertaa viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa
- 5 kertaa viikossa tai enemmän