

Työssä, hyvinvoinnissa ja työkyvyssä tapahtuneet muutokset työhönkuntoutujilla. Työhönkuntoutumisen kehittämishankkeen toisen vaiheen (TK2) tuloksia

Kuntoutus 3/2015, s. 11 - 27.

Tiivistelmä

Perinteistä työelämän varhaiskuntoutusta on kritisoitu huonosta kytkennästä työhön. Kelan työhönkuntoutuksen kehittämishankkeessa (TK2) on pyritty vahvistamaan kuntoutuksen työkytkentää. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan TK2-hankkeessa toteutetun kuntoutuksen aikana tapahtuneita muutoksia kuntoutujien työssä, hyvinvoinnissa ja työkyvyssä sekä näiden muutosten välisiä yhteyksiä. Tulokset perustuvat kuntoutuksen alku- ja loppukyselyyn vastanneiden kuntoutujien joukkoon (217 kuntoutujaa, 89 % osallistujista). Kysely kartoitti työhön liittyviä stressitekijöitä (kiire, ryhmätyöongelmat ja fyysinen kuormitus) ja hyvinvointia (RAND-36, unihäiriöt). Työkykyä mitattiin Työkykyindeksin kolmella itsearviointiin perustuvalla kysymyksellä. Tuloksia analysoitiin toistuvien mittausten varianssianalyysillä ja hierarkkisella regressioanalyysillä.

Kun tausta- ja lähtötilannetekijöiden vaikutus oli huomioitu, kuntoutujien työssä kokema kiire ja ryhmätyöongelmat vähenivät kuntoutuksen aikana ja fyysinen ja psyykinen hyvinvointi sekä unen laatu paranivat. Lisäksi itse arvioitu ruumiillinen ja henkinen työkyky ja yleinen työkykyarvio paranivat. Fyysisen työkyvyn ja unen laadun kohentuminen olivat yhteydessä fyysisen työkyvyn ja yleisen työkykyarvion kohentumiseen, psykososiaalisen hyvinvoinnin paraneminen taas henkisen työkyvyn kohentumiseen. Työssä koetun kiireen yhteys työkykyyn välittyi hyvinvointitekijöiden kautta, mutta muutos ryhmätyöongelmissa oli muista tekijöistä riippumatta yhteydessä muutoksiin henkisessä työkyvyssä ja fyysisen kuormituksen väheneminen oli yhteydessä muutoksiin fyysisessä työkyvyssä. Tulokset tukevat TK2-kuntoutuksen onnistuneen työkytkennässä, mutta syy-seuraussuhteiden todentaminen edellyttää vertailuryhmäasetelmaa ja pidempää seurantaa.

Abstract

Changes in work, well-being and work ability among participants in Return to Work Rehabilitation – Results of the development project of Return to Work Rehabilitation

Traditional work-related early rehabilitation has been criticized for being poorly connected to work. National Insurance Institution initiated a development project “Rehabilitation into work” (RIW) to enhance the work-connection of early rehabilitation model. This study examined changes in work-related stressors, well-being and work ability among participants on one year RIW programme. The data is comprised of questionnaire surveys conducted for rehabilitees at the beginning and at the end of the programme. All together rehabilitees 217 filled in both questionnaires (89 % of all participants). The

questionnaire included measures for work-related stressors, health and well-being (RAND-36, quality of sleep). Work-ability was measured by three self-assessment items in the Work Ability Index (WAI). The results were analysed by repeated measures ANCOVA and hierarchical regression analyses.

The results showed significant positive changes in workload (time-pressure) and team work at work and in physical and psychosocial well-being and in quality of sleep. Furthermore self-assessed physical and mental work ability as well as general self-assessed work ability improved significantly during RIW programme. Improvement of physical well-being and quality of sleep were strongly related to positive changes in physical and general work ability assessments, while improvements of psychosocial well-being was related to enhanced mental and general work ability assessments. The association between work-related time-pressure changes to workability was mediated by health and well-being but improved teamwork and decreased physical strain at work were independently related to improvement of work ability. The RIW was seen as having good relevance to work but further controlled studies with longer follow-ups are needed to establish causal effects.