

Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen -hankkeen julkaisut ja viestintä

Tieteellinen viestintä

Tieteelliset artikkelit ja käsikirjoitukset

Ruohomäki, V., Tuomivaara, S., Mattila-Holappa, P., Monni T-M, Perttula, P., Alanko, T. & Toppinen-Tanner, S. (2020) Etätö koronaepidemian hallitsemisessa sekä vaikutukset työhyvinvointiin ja töiden sujumiseen. *Psykologia* 55:05, 388–395.

Kaila-Kangas L., Joensuu, M., Laitinen, J. & Tuomivaara, S. (2022) Alkoholinkäyttö suomalaisilla etätötekijöillä ennen koronapandemiaa. *Tietopuu: Tutkimussarja*, 1, 1–22.

Laitinen, J., Kaila-Kangas, L., Remes, J., Ruohomäki, V. & Joensuu, M., (työn alla) Association between work strain, well-being, unhealthy habits and stress related eating – a cross sectional study of 700 workers during covid pandemic.

Ruohomäki, V., Kaila-Kangas, L. & Vuorento, M. (työn alla) Psykososiaalinen kuormitus ja etätönsuoritus koronapandemian aikana.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L. & Ruohomäki, V. (työn alla) Vuorovaikutus ja hyvinvointi etätöissä koronapandemian aikana.

Raportit

Ruohomäki, V., Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Laitinen, J., Joensuu, M. & Soikkanen, A. (2023) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveystietämyksen etätöissä. Tutkimushankkeen loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021a) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: Alko (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021b) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: Ilmarinen (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021c) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: LähiTapiola (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021d) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: Monetra Oulu (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021e) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: Sanoma Markkinointi Routa (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Soikkanen, A. & Ruohomäki, V. (2021f) Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen. Yritysraportti: SOK (ei julkinen). Helsinki: Työterveyslaitos.

Vertaisarvioidut abstraktit ja esitykset

Ruohomäki, V., Kaila-Kangas, L. & Vuorento, M. (2022) Benefits and risks of remote work and well-being of employees – findings from a Finnish company. Abstract in the 19th Congress of the European Association of Work and Organizational Psychology, 12.-14.1.2022, EAWOP, Glasgow, UK.

Ruohomäki, V., Kaila-Kangas L., Vuorento, M. (2022) Remote work, satisfaction, and well-being of employees during COVID-19. Industrial Relations in Europe Conference (IREC) –konferenssi, 16.9.2022, Tampere.

Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut

Vuorento, M. & Joensuu, M. (2022) Tulevaisuuden työ on monipaikkainen – Miten tuemme osatyökykyisiä työn murroksessa? *Kuntoutus* 45:1, 55–59.

Vuorento, M. & Ruohomäki, V. (2022) Etätyö haastoi esihenkilöt työkyvyn johtamiseen. *Työn Tuuli*, 1, 68–78.

Käytännönläheinen viestintä

Opas

Soikkanen, A., Vuorento, M., Koivunen, M. & Ruohomäki, V. (2022) Työkyvyn tukeminen etätyössä: opas organisaatioille. Työterveyslaitoksen oppimateriaalit, saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tukeminen-etatyossa-opas-organisaatioille>.

Mediatiedotteet ja uutiset

Työntekijän oma vastuu työkyvyn ja terveyden ylläpitämisestä lisääntyy etätyössä – tarvitaan yhteisiä pelisääntöjä ja esihenkilön tukea. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/tyontekijan-oma-vastuu-tyokyvyn-ja-terveyden-yllapitamisesta-lisaantyy-etatyossa-tarvitaan-yhteisia>. Työterveyslaitos 28.3.2023.

Tutkimus: Etätyö ei yhteydessä alkoholin riskikäyttöön. <https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/uutinen/tutkimus-etatyo-ei-yhteydessa-alkoholin-riskikayttoon>. A-klinikkasäätiö, 16.9.2022.

Etätyö ja työkyvystä huolehtiminen – esihenkilöllä ja työyhteisöllä on keskeinen rooli. <https://www.varma.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-artikkelit/artikkelit/2022-q2/etatyo-ja-tyokyvysta-huolehtiminen-esihenkilolla-ja-tyoyhteisolla-on-keskeinen-rooli/>. Varma, uutiset ja artikkelit 16.6.2022.

Etätyötä tekevien työkykyä kannattaa tukea organisaatio edellä. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/etatyota-tekevien-tyokyky-kannattaa-tukea-organisaatio-edella>. Työterveyslaitos, 23.5.2022.

Etätyösuositus päättyy – tutustu Työterveyslaitoksen vinkkeihin joustavasta työpaikalle paluusta. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/uutinen/etatyosuositus-paattyy-tutustu-tyoterveyslaitoksen-vinkeihin-joustavasta-tyopaikalle-paluusta>. Työterveyslaitos, 28.2.2022.

Etätöissä uni on parempaa ja alkoholia kuluu vähemmän. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/etatoissa-uni-parempaa-ja-alkoholia-kuluu-vahemman>. Työterveyslaitos, 25.10.2021

Näin työelämä pärjää korona-aikana ja sen jälkeen. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/nain-tyoelama-parjaa-korona-aikana-ja-sen-jalkeen>. Työterveyslaitos, 1.6.2021.

Asiantuntijakirjoitukset

Kaila-Kangas, L. & Vuorento, M. Onko etätyöntekijöiden alkoholinkäytössä syytä huoleen? <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/onko-etatyontekijoiden-alkoholinkaytossa-syyta-huoleen>. Työterveyslaitoksen blogi, 20.10.2022.

Soikkanen, A., Hämäläinen, J. & Vuorento, M. Työkyvyn suunnitelmat etätyökuntoon. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/tyokyvyn-tuen-suunnitelmat-etatyokuntoon>. Työterveyslaitoksen blogi, 27.5.2022.

Laitinen, J. & Vuorento, M. Hybridityössä suunnittelu auttaa – tarkistuslista <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/hybridityossa-suunnittelu-auttaa-tarkistuslista>. Työterveyslaitoksen blogi, 28.10.2021.

Vuorento, M. Esihenkilö, miten havainnoit työkykyä etänä? <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/esihenkilomiten-havainnoit-tyokyky-etana>. Työterveyslaitoksen blogi, 8.9.2021.

Ruohomäki, V. Hyödynnä koronavuoden opit etätystä. <https://hybridisuomi.fi/blogit/hyodynnä-koronavuoden-opit-etatyosta/>. Blogi Hybridi Suomi -verkkosivuilla, 16.3.2021.

Haastattelut ja esiintymiset mediassa

Ruohomäki, V. Työpäivät venyvät ja tauottaminen unohtuu – kuulostaako tutulta? Yksinkertaiset muutokset lisäävät hyvinvointia etätöissä. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tyopaivat-venyvät-ja-tauottaminen-unohtuu-kuulostaako-tutulta-yksinkertaiset-muutokset-lisaavat-hyvinvointia-etatoissa/8673834#gs.upx75c>. MTV3, Huomenta Suomi 11.4.2023.

Ruohomäki, V. Tiesitkö, että kuntosalilla treenaaminen tekee hyvää paitsi lihaksille myös aivoille? Listasimme kuntosalilla käymisen 8 terveyshyötyä. <https://kotiliesi.fi/terveys/liikunta-ja-painonhallinta/kuntosalin-terveyshyodyt/>. Kotiliesi 6.4.2023

Ruohomäki, V. Tutkimus: Moni nukkui huonommin ja naposteli enemmän siirryttyään etätöihin. STT:n uutinen 28.3.2023 julkaistu mm. seuraavissa kanavissa:

- Yle: <https://yle.fi/a/74-20024521>
- Yle Svenska: <https://svenska.yle.fi/a/7-10031474>
- Maaseudun tulevaisuus: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/uutiset/7d76782a-e83e-4060-8626-c2465447e3cc>
- MTV3 <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tyoterveyslaitos-etatyon-vaikutus-elintapoihin-selvitetty-intensiivista-ja-kuormittavaa/8664092#gs.uq4ajr>
- Ilta-Sanomat: <https://www.is.fi/terveys/art-2000009482413.html>
- Demokraatti: <https://demokraatti.fi/tyoterveyslaitos-selvitti-korona-ajan-vaikutuksia-etatyontekijoiden-elintapoihin-liian-vahainen-youni-suurin-terveysuhka/>

Ruohomäki, V. Snart kanske finländarna får vara ifred för sina chefer på fritiden – arbetshälsoforskare gör tummen upp. Vasabladet 3.3.2023. <https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/666490>

Ruohomäki, V. Tuhannet autot putkahtivat kuin tyhjästä uudelleen Helsingin sisääntuloväylille, kertovat yllättävät tilastot. HS 19.9.2022. <https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000009044408.html>

Ruohomäki, V. Etätö on edelleen suosittua, vaikka siihen liittyy monenlaisia sudenkuoppia. STT 31.7.2022. Julkaistu Aamulehdessä, Satakunnan kansassa, MTV Uutisissa, Forssan lehdessä, Hämeen Sanomissa, Keski-Uusimaassa ja Iisalmen Sanomissa.

Laitinen, J. Etätöyön liikunnanpuute voi lihottaa – Tutkimusprofessori toivoo työnantajalle lisää vaikutusvaltaa siihen, mitä ruokaa lounaspassilla voi ostaa. Lännen Media 22.6.2022. Julkaistu Kalevassa, Kainuun Sanomissa, Keskipohjanmaassa, Länsi-Suomessa, Turun Sanomissa.

Ruohomäki, V. Kuormitus ajaa etätöyöhön – hyvä johtaminen työpaikalle. <https://www.mtv.fi/sarja/uutisaamu-33001003008/kuormitus-ajaa-etatyohon-hyva-johtaminen-tyopaikalle-1607980>. MTV3 Uutisaamu 25.5.2022.

Monipaikkainen työskentely yleistyy ja muuttaa yhteiskuntaa <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000008750267.html> (taustoitus HS:n pääkirjoitusta varten) Helsingin Sanomat 18.4.2022.

Ruohomäki, V. Niina Kellinsalmi lähti Tampereelle, kun konttoripakko poistui – satojen kilometrien työmatka ei haittaa, kun etätöyläinen laskee plussia ja miinuksia. <https://yle.fi/uutiset/3-12328040>. YLEn verkko ja radio 28.2.2022.

Ruohomäki, V. Etätö antaa voimia – ja kuormittaa. <https://telma-lehti.fi/etatyo-antaa-voimia-ja-kuormittaa>. Telma-lehti 16.2.2022.

Ruohomäki, V. "Pakotettu ja pitkittynyt etätö koettelee ihmisten kärsivällisyyttä ja jaksamista" – Asiantuntijalla monta vinkkiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. <https://www.vantaansanomat.fi/paikalliset/4458651>. Vantaan Sanomat 30.1.2022.

Ruohomäki, V. Puheenaihe: Onko etätöön etuihin jo opittu? <https://www.kaleva.fi/puheenaihe-onko-etatyon-etuihin-jo-opittu/4268857>. Kaleva 23.1.2022.

Ruohomäki, V. "Etätöön lomaan kannattaa kellottaa taukoja – näillä yksinkertaisilla vinkeillä pidät pääsi ja kroppasi kunnossa kotikonttorilla". <https://www.ts.fi/teemat/5534580>. Turun Sanomat 12.1.2022.

Ruohomäki, V. Näiltä aloilta paetaan nyt Suomessa – kahdella niistä määrät omaa luokkaansa: <https://www.is.fi/taloussanomat/art-2000008406137.html>. - Taloussanomat 19.11.2021.

Ruohomäki, V. "Kumppani nauttii ja minä kärsin hiljaa" – Kotona työskentelevien puoliset kertovat, millainen on etätöiden vaiettu puoli. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008375635.html> HS 8.11.2021.

Ruohomäki, V. Näin etätö vaikkutti hyvinvointiin ja terveyteen. <https://www.mtv.fi/sarja/uutisaamu-33001003008/nain-etatyo-vaikkutti-tyonhyvinvointiin-ja-terveyteen-1505111>. MTV3 uutiset 4.11.2021.

Ruohomäki, V. Tällä perheellä lykästi: Luvassa on kuukausi etätöitä Lapissa, mutta kaupunki pulittaa täysin varustellun mökin ja järjestelee päivähoitopaikan. <https://www.hs.fi/kaupunki/hyvinkaa/art-2000008314666.html>. HS.fi 2.11.2021.

Laitinen, J. Etätö paransi yöunia, mutta asiantuntijoista joka viides nukkuu alle kuusi tuntia – Tutkija: "Ilman hyvää yöunta ei aivotyöläisenä pitkälle pötki". <https://yle.fi/uutiset/3-12160045>. Yle 1.11.2021

Laitinen, J. Näin etätö on parantanut elämänlaatua – 750 asiantuntijaa arvioi käyttäytymistään työterveyslaitoksen kyselyssä. <https://www.talouselama.fi/uutiset/nain-etatyo-on-parantanut-elamanlaatua-750-asiantuntijaa-arvioi-kayttaytymistaan-tyoterveyslaitoksen-kyselyssa/601257cf-9e9f-4c56-a8c5-023daa495a50>. Talouselämä 30.10.2021

Laitinen, J. Etätö on ollut hyväksi kansanterveydelle, kertoo tutkimus – Suomalaiset syövät paremmin ja liikkuvat enemmän. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/etatyo-on-ollut-hyvaksi-kansanterveydelle-kertoo-tutkimus-suomalaiset-syovat-paremmi-ja-liikkuvat-enemman/3cf0cc8c-b726-4fb3-aa41-b4a65e10325b>. Kauppalehti 26.10.2021.

Laitinen, J. Etätö on parantanut terveyttä. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/etatyo-on-parantanut-terveytta-lisaa-unta-ja-liikuntaa-vahemman-alkoholia-tutkimus-paljasti-mutta-osalla-tilanne-on-taysin-painvastainen/8274018>. MTV Uutiset 26.10.2021

Ruohomäki, V. "Palaamme tulevaisuuteen, joka on erilainen kuin ennen epidemiaa" – Korona-aika muuttaa suomalaista työkuultuuria pysyvästi, asiantuntijat sanovat. <https://www.hs.fi/talous/art-2000008253085.html?share=11a9daee72448df3c28de2e7af613eff>. HS, 16.9.2021.

Ruohomäki, V. Saako etätöissä ripustaa pyykkiä? – Tästä syystä työpäivän mikrotautot ovat paikallaan. <https://www.talouselama.fi/uutiset/saako-etatoissa-ripustaa-pyykkia-tasta-syysta-tyopaivan-mikrotautot-ovat-paikallaan/7564c785-e314-4ad9-8162-09b7372146e7>. Talouselämä 11.9.2021.

Ruohomäki, V. Seuraatko etätöissä työaikaasi? Kannattaisiko seurata? – Näin neuvovat asiantuntijat. <https://www.talouselama.fi/uutiset/seuraatko-etatoissa-tyoaikaasi-kannattaisiko-seurata-nain-neuvovat-asiantuntijat/a7cb3a1d-9086-4e8c-b2f9-774040cc2f5c>. Talouselämä 7.9.2021.

Ruohomäki, V. Etätöön laatu on suomalaisessa työelämässä tutkitusti hyvää – syynä itsestään selvänä pidetty asia. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/etatyon-laatu-on-suomalaisessa-tyoelamassa-tutkitusti-hyvaa-syyna-itsestaan-selvana-pidetty-asia/939023ee-db56-47fb-828d-4b4d1fb275ce>. Kauppalehti 7.9.2021.

Ruohomäki, V. Uusi normaali hakee muotoaan. Unio-lehti, syyskuu 2021.

Ruohomäki, V. Pehmeä lasku etätöistä ja lomalta toimistolle. <https://viewer.joomag.com/hr-viesti-3-4-2021/0207432001630053115?short&>. HR viesti 3+4/2021, s. 32–35, elokuu 2021

Ruohomäki, V. Työpaikoilla muhivat konfliktit, kun ihmiset palaavat sankoin joukoin etätöistä lähityöhön: "Asiat ovat patoutuneet ja ristiriitoja voi nousta". <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tyopaikoilla-muhivat>

[konfliktit-kun-ihmiset-palaavat-sankoin-joukoin-etatoista-lahityohon-asiat-ovat-patoutuneet-ja-ristiriitoja-vo-nousta/8171060](https://www.mtvuutiset.fi/uutiset/8171060). MTVuutiset.fi 16.6.2021.

Ruohomäki, V. Enemmistö haluaa jatkaa tehden etätöitä – joukkoon kuuluu opiskelijoitakin kuten Anniina Lehmus, joka oppi etäaikana kaksi arvokasta taitoa. <https://yle.fi/uutiset/3-11950652>. Yle 31.5.2021.

Laitinen, J. Putki poikki, 11 keinoa palautumisen johtamiseen. <https://www.hs.fi/visio/art-2000007916465.html>. HS 20.4.2021.

Ruohomäki, V. Sadat suomalaiset kertovat, että heitä on ilman syytä kielletty siirtymästä etätöihin: "30 aikuista istuu ripirinnan ja useat ilman maskeja". <https://yle.fi/a/3-11836266>. YLE 16.3.2021.

Ruohomäki, V. Monipaikkatyö yleistyy koronan myötä – mitä pitää tietää, jos työpaikka siirtyy monipaikkaiseen työhön? Kotiliesi 27.1.2021.

Etätö ja poikkeusaika voivat lisätä napostelua – näin se pysyy kurissa. <https://www.ttl.fi/tyopiste/etatyo-ja-poikkeusaika-voivat-lisata-napostelua-nain-se-pysyy-kurissa/>. Työpiste, 9.12.2020.

Puheenvuorot ja podcast-vierailut

Laitinen, J., Kaila-Kangas, L., Ruohomäki, V. & Vuorento, M. Hyvinvointia etätöistä? -webinaari. Työterveyslaitos 16.3.2023.

Vuorento, M. Miten työpaikat voivat tukea terveyttä ja työkykyä hybridityössä? Hybridityö ja työkyvyn tukeminen -seminaari 7.9.2022, Kuura-hanke, Jamk.

Vuorento, M. Etätö ja työkyvystä huolehtiminen – esihenkilön ja työyhteisön roolit. Varman webinaari 19.5.2021. (Tallenne Varma Akatemiassa)

Ruohomäki, V. Hanke-esittely. Pohjoismaiden ministeriöneuvosto, työjaosto, 9.3.2022.

Vuorento, M. & Schaupp, M. Onko etätö työkyvylle uhka, mahdollisuus vai jotain siltä väliltä? Varman Podcast, joulukuu 2021.

Ruohomäki, V. Liikkuva aikuinen -ohjelman Etukeno – Hybridityö on tullut jäädäkseen – oletko valmis? - verkkotapahtuma 25.11.2021.

Ruohomäki, V. Korona-ajan opetuksista uuteen vauhtiin -webinaari. Työterveyslaitos 23.11.2021.

Ruohomäki, V. Toimivat etätöikäytännöt. Jaksaa, jaksaa – istuen ja etänä -webinaari, Terveellinen työ -kampanja, EU OSHA 21.10.2021.

Laitinen, J., Koivunen, M. & Leskelä-Kelkka, K. (LähiTapiola). Työpaikka terveyden edistämisen areenana. Työterveyspäivät 13.10.2021.

Ruohomäki, V. & Halonen, K. Miljoonan loikka etätöihin. Työtäpäivää-podcast, jakso 6, Työterveyslaitos 13.10.2021.

Tuomivaara, S. Työkykyjohtaminen etätöissä, Työterveyslaitoksen Tampereen alueellisen neuvottelukunnan kokous 25.11.2020.

Tuomivaara, S. Työkykyjohtaminen etätöissä. Palo ja pelastus -webinaari 1.12.2020.

Tuomivaara, S. Etätö ja etätötilat – elinvoimamahdollisuus maaseudun kunnille ja kaupungeille? live-tv lähetys, Suomen.tv 3.11.2020.