

Professori: ”Kaikki työelämä on aivotyötä” – Koronan jälkeen työpaikoilla pitäisi panostaa aivoterveyttä edistäviin työtapoihin

Tuore kyselytutkimus* selvitti, mitkä aivoterveyteen liittyvät asiat huolestuttavat suomalaisia eniten. Yleisimmiksi huolenaiheiksi nousivat:

- unen määrä tai laatu (57 % vastaajista)
- liian vähäinen liikunta (42 %)
- aivojen kuormittaminen esimerkiksi stressin tai ’multitaskaamisen’ seurauksena (38 %)
- digilaitteiden ääressä vietetty aika (36 %) sekä
- työelämän aiheuttama kuormitus ja stressi (34 %).

Aivotutkija, professori **Minna Huotilainen** tulkitsee tuloksissa viitteitä työelämän ongelmista:

”On hämmentävä ilmiö, että vaikka työikäisten suomalaisten ruokavalio on vuosikymmenten saatossa parantunut ja verisuonisairauksien hoito on kehittynyt, aivosairauksien määrä ei ole laskenut samaa tahtia. Tähän epäsuhtaan voi vaikuttaa stressi, joka aiheutuu työelämän pirstaloitumisesta, kuormittavista työskentelyn tavoista sekä vapaa-aikaa valtaavasta digilaitteiden käytöstä.”

”Se, että näin iso osa suomalaisista on huolissaan nukkumisesta tarkoittaa, että myös päivän puolella on aivoterveydelle haitallisia asioita. Tilanteessa, jossa ihminen toimii jatkuvan kiireen, multitaskaamisen ja keskeytysten keskellä, elimistössä on jatkuvasti käynnissä stressireaktio, joka kuormittaa myös aivoja ja heikentää unen laatua.”

”Aivojahan siellä työpaikalla johdetaan” – Professorin teesit työpaikoille

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja aivosairauksien ennaltaehkäisemistä.

Asiantuntija-arvioiden mukaan jopa 40 prosenttia Alzheimerin taudin tapauksista ja 80 prosenttia aivoverenkierron häiriöistä aiheutuu tekijöistä, joihin jokainen voi vaikuttaa omilla elämäntavoillaan – ja työelämäntavoillaan.

Professori Huotilainen kehottaa työpaikkojen johtoporrasta arvioimaan työtä aivoterveyden kannalta:

”Kaikki työelämä on aivotyötä, vaikka se olisi kuinka fyysistä. Yhtä lailla tietotyössä kuin hoitoalalla väsymys on henkistä väsymystä. Stressaantunut ihminen ei voi tehdä luovaa ongelmanratkaisua tai hyvää asiakaspalvelua. Muistuttaisin esihenkilöitä ja johtajia siitä, että aivojahan siellä työpaikalla johdetaan.”

Korona-aika on useilla työpaikoilla lisännyt työn kuormittavuutta entisestään. Professori Huotilainen listaa kolme käytännön vinkkiä, joilla sekä esihenkilöt että työntekijät voivat pyrkiä tekemään työstä aivoterveyden kannalta myönteisempää:

1. **TYÖN SUJUVUUTEEN PANOSTAMINEN** – ”Työ itsessään ei kuormita, vaan työn sujumattomuus ja kaikenlainen sählinki sen ympärillä. Työpaikalla olisi tärkeä varmistaa, että työntekijä pääsee tekemään työnsä ilman häiriötekijöitä ja keskeytyksiä.”
2. **MALLIA HARRASTUKSISTA JA VAPAAEHTOISTÖISTÄ** – ”Harrastuksista ja vapaaehtoistöistä voisi ottaa mallia työelämään. Näissä ihmisten oman päätöksen rooli on isompi – sillä eihän

ketään saada tekemään vapaaehtoistyötä, ellei hänelle anneta valtuutusta vastata itse työn etenemisestä. Jos työntekijälle annetaan mahdollisuus pitää työn kokonaiskuva omissa käsissään ja tehdä työtä omalla persoonallaan, työ muuttuu palkitsevammaksi ja aivoja vähemmän kuormittavaksi.”

- 3. PEILIIN KATSOMISEN HETKI KORONA-ARJEN JÄLKEEN** – ”Useilla työpaikoilla olemme nyt harjoitelleet etätöitä puolitoista vuotta, ja työarkeemme on hiipinyt kuormittavia käytäntöjä. Nyt olisi tärkeää pysähtyä ja kysyä itseltämme: Onko meillä fiksut työn tekemisen tavat? Tänä syksynä olisi hyvä hetki viilata oman työpaikan työn tekemisen tavat terveiksi ja kestäviksi. Jos työpäivä tukee aivoterveyttä edistäviä asioita kuten taukoja, liikkumista ja luonnonvaloa, se heijastuu työpäivän jälkeen myös uneen.”

**Suomalaisten aivoterveyttä selvittäneen kattavan kyselytutkimuksen tilasivat Aivosäätiö sekä tiede- ja teknologiayritys Merck. Kyselytutkimuksen toteutti Taloustutkimus toukokuussa 2021. Siihen osallistui 1365 täysi-ikäistä vastaajaa ja sen tulokset on painotettu edustamaan Suomen aikuisväestöä sukupuolen, ikäryhmien ja alueellisuuden mukaisesti. Tutkimuksen tuloksia ja tietoa aivoterveystyöstä löytyy Aivosäätiön ja Merckin yhteiseltä [Rakkaataivot.fi](https://rakkaataivot.fi)-verkkosivustolta.*

Lisätietoja:

Noora Valjakka
Head of External Affairs
040 9022 687
noora.valjakka@merckgroup.com

Johanna Lindberg-Naulapää
viestintäpäällikkö, Aivosäätiö
050 5147 425
johanna.lindberg-naulapaa@aivosaatio.fi

Aivosäätiö

Aivosäätiö rakentaa tulevaisuuden Suomea, jossa yhä harvempi joutuu kärsimään aivojen ja hermoston sairauksista. Teemme sen edistämällä lahjoitusvaroin tutkimusta sekä lisäämällä yhteistyössä eri alojen tutkijoiden kanssa ymmärrystä aivoterveystyöstä, aivosairauksista ja aivotutkimuksesta.

www.aivosaatio.fi

Merck

Merck on elinvoimainen tiede- ja teknologiayritys. Tiede on kaikkien hoitojen ja teknologioiden perusta ja uskomme vahvasti, että se on avainasemassa myös tulevaisuuden haasteiden ratkaisemisessa. Tutkimus ja tuotekehitys ovat toimintamme kulmakiviä. Terveystieteiden tutkimuksessa työmme keskeisimpinä tavoitteina ovat sairastuneiden elämän pidentäminen ja elämänlaadun parantaminen.

www.merckgroup.com/fi-fi