



**Keinoja parempaan
työkykyyn
rakennusalalle**

VARMA

Rakennusalalla työn kuormitus on monen tekijän summa

Rakennusalalla työskentelee suhdannevaihtelusta riippuen noin 170 000–200 000 työntekijää, joista noin 90 prosenttia on miehiä. Lisäksi 40 prosenttia rakennusalan palkansaajista on yli 45-vuotiaita². Alaa ravistelevat useat muutosvoimat, kuten teknologinen kehitys, digitalisaatio ja ilmastonmuutos. Ne muuttavat työtä sekä luovat alalle uusia osaamistarpeita ja vaatimuksia, joihin varautumiselle voi projektiluontoisessa työssä olla vaikea löytää resursseja³.

Rakennusalan töissä on useita työn kuormitustekijöitä. Esimerkiksi hankalat työasennot, raskaat kuormat, kiire ja jatkuva melu aiheuttavat kuormitusta. Työt ovat usein fyysisesti raskaita. Alan työntekijöistä peräti 93 prosenttia kokee rasitusvammat vaaraksi työssään⁴. Työn kuormitustekijöiden tunnistaminen ja vähentäminen on tärkeää, jotta alan työntekijät säilyvät työkykyisinä.

Tässä oppaassa tarjoamme keinoja työkykyä uhkaavien riskitekijöiden ymmärtämiseen sekä työkyvyn vahvistamiseen.



Rakennusala on monia muita toimialoja herkempi erilaisille toimintaympäristön muutoksille ja suhdannevaihteluille.¹

Työn kuormitustekijät ja riskit rakennusalalla

Rakennusalan työn kuormitustekijät ja riskit jakautuvat

- fyysisiin kuormitustekijöihin
- psykososiaalisiin ja kognitiivisiin kuormitustekijöihin
- työympäristöön liittyviin riskeihin ja altisteisiin.

Fyysisiä kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi raskaat kuormat, hankalat työasennot ja runsas seisominen. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovatkin yleisin työkyvyttömyyden syy rakennusalan työntekijäammateissa⁵.

Työn **psykososiaaliset ja kognitiiviset kuormitustekijät** liittyvät esimerkiksi kiireeseen, aikapaineeseen, työmäärään, työaikoihin, muuttuvaan teknologiaan ja tiedonkäsittelyn vaatimuksiin. Kuormitusta voivat lisätä myös uusien teknologioiden käyttöönotto, puutteelliset työjärjestelyt ja työyhteisön sosiaalisen toimivuuden

ongelmat. Monia rakennusalan työnjohtajia kuormittavat työn vastuullisuus ja vaativuus⁷. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät ovat tutkitusti yhteydessä myös tuki- ja liikuntaelinsairauksiin⁸.

Rakentamisen **työympäristöön liittyviä riskejä ja altisteita** ovat esimerkiksi melu, lämpötilavaihtelut, pölyt ja tärinä. Näillä fysikaalisilla tekijöillä voi olla merkittäviä vaikutuksia työkykyyn, ja esimerkiksi melulta ja pölyiltä suojautumista valvotaan laeilla ja raja-arvoilla. Jatkuva melu voi lisätä kognitiivista kuormitusta ja kuulovaurion riskiä^{9, 10}.



Rakennusalan työntekijöiden työkyvyttömyyseläkkeistä puolet johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista.⁵

Työn merkityksellisyys ja yhteishenki ovat merkittäviä työn voimavaroja

Rakennusalalla on lukuisia työkykyä tukevia voimavaroja. Työn voimavaratekijät voivat vaihdella työroolin mukaan. Tyypilliset työn voimavaratekijät rakennusalalla liittyvät työtehtävään, työn organisointiin tai vuorovaikutukseen työyhteisössä.^{11, 12} Muita keskeisiä työn voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi

- hyvä johtaminen ja esihenkilötyö
- tasa-arvoinen kohtelu
- vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- työn kokeminen merkitykselliseksi
- työn arvostus



Yli 4/5 rakennusalan työntekijöistä kokee työnsä merkitykselliseksi.⁶

Työkyky koetaan rakennusalalla pääosin hyväksi

Työntekijät rakennusalalla arvioivat työkykynsä pääasiassa hyväksi. Työterveyslaitoksen kyselyn mukaan noin kaksi kolmesta alan työntekijästä piti työkykyään hyvänä. Kuitenkin noin kolmasosa koki työkykynsä alentuneeksi tai heikoksi.¹³

Monet työhön ja yksilöön liittyvät tekijät ovat yhteydessä työkykyyn. Työkyky voi vaihdella esimerkiksi ammattiaseman mukaan. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että suorittavaa työtä tekevät työntekijät arvioivat oman työkykynsä heikommaksi kuin ei-ruumiillista työtä tekevät työntekijät.¹⁵ Myös työntekijän vanhempi ikä, terveysongelmat ja vähäinen vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus vaikuttavat kielteisesti rakennusalan työntekijöiden työkykyyn¹⁴.

Noin puolet rakennusalan työntekijöiden työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista⁵. Tule-sairaus on yleinen työkyvyttömyyden syy esimerkiksi raudoittajan tai kirvesmiehen ammatissa¹⁷.

Varman data osoittaa, että rakennusalan asiantuntija-ammateissa noin joka neljännen työkyvyttömyyseläkkeen syy on sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen keski-ikä on rakennusalalla hieman muita aloja korkeampi. Rakennusalalla työkykyä voidaan tukea keventämällä, muokkaamalla tai muuttamalla työtehtäviä.⁵



Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen keski-ikä on rakennusosalalla hieman muita aloja korkeampi.⁵

Työnantaja voi keventää työn kuormaa

Rakennusalan töihin kohdistuu useita kuormittavia elementtejä samanaikaisesti. Samalla työn vaatimukset ja osaamistarpeet muuttuvat. Työnantaja voi pyrkiä vähentämään kuormitusta varmistamalla työntekijöiden riittävän osaamisen sekä tunnistamalla ja helpottamalla työn kuormittavuuteen liittyviä riskejä esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- Panosta perehdytykseen ja koulutukseen.
- Muokkaa tarvittaessa työtä tai työjärjestelyitä.
- Varmista turvallinen työympäristö ja käytä tarvittaessa apuvälineitä.
- Huolehdi riittävästä henkilöstöresursseista ja panosta oikeudenmukaiseen johtamiseen.
- Varmista työntekijöiden mahdollisuus vaikuttaa työhön ja työaikoihin.
- Panosta sujuvaan viestintään.
- Huolehdi työtehtävien, tavoitteiden ja roolien selkeydestä.
- Varmista, että saatavilla on tukea työkyvyn ylläpitämiseen.



Tahdotko tietää enemmän työn kuormituksen hallinnasta rakennusosalalla?
Tutustu Varman Tietoa työkyvystä 1/2024 -raporttiin [Tutkittua tietoa ja keinoja työn kuormituksen hallintaan rakennusalan työpaikoille.](#)

Me Varmassa autamme sinua tunnistamaan työkyvyttömyysriskit, ennaltaehkäisemään ja hallitsemaan niitä hyvin kohdennetuilla toimenpiteillä sekä löytämään ratkaisuja yksittäisten työntekijöiden työkykyongelmiin. Tutustu Varman kokoamiin [ratkaisuehdotuksiin työn kuormituksen hallintaan rakennusosalalla.](#)

[Lisää tietoa työkyvyn johtamisesta.](#)

Lähteet

1. Rakennusteollisuus (2023). Suhdannekatsoaus syksy 2023. [Täällä](#)
2. Tilastokeskus (2023). Työvoimatutkimus. Työlliset ja palkansaajat sekä työllisten ja palkansaajien tehdyt työtunnit toimialan mukaan. [Täällä](#)
3. Opetushallitus (2023). Laaja-alainen osaaminen 2030-luvulla. Laaja-alaisen osaamistarpeiden kehitys vuoteen 2030 mennessä. Osaamisen ennakointifoorumin 2021–2024 tuloksia. Raportit ja selvitykset 2023:1. [Täällä](#)
4. Sutela H, Pärnänen A, Keyriläinen M (2019). Digiajan työelämä – työolotutkimuksen tuloksia 1977–2018. Tilastokeskus, Helsinki.
5. Savinainen M, Airila A (2024). Tutkittua tietoa ja keinoja työn kuormituksen hallintaan rakennusalan työpaikoille. [Täällä](#)
6. Lyly-Yrjänäinen M (2023). Työolobarometri 2022. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työelämä 2023: 13.
7. Arvaja O (2021). Työhyvinvointi rakennusalan yrityksissä. Tampereen ammattikorkeakoulu, Rakennustuotanto opinnäytetyö. [Täällä](#)
8. Anwer S, Li H ym. (2021). Associations between physical or psychosocial risk factors and work-related musculoskeletal disorders in construction workers based on literature in the last 20 years: A systematic review. International Journal of Industrial Ergonomics, 83.
9. Valtonen T (2023). Aivotyö rakennusalan asiantuntija-, toimihenkilö- ja johtotehtävissä 2023. Työterveyslaitos, Helsinki. [Täällä](#)
10. Työsuojeluhallinto (2022). Melu. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. [Täällä](#)
11. Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F ym. (2001). The job demands-resources model of burnout. Journal of Applied Psychology, 86, 499–512.
12. Schaufeli W, Salanova M, González-Romá V ym. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. The Journal of Happiness Studies, 3, 71–92.
13. Mäkinen JP, Hakanen J (2022). Miten voit? -testin vastaajien työhyvinvointikokemukset vaihtelevat toimialoittain. 12.10.2022. Työterveyslaitos, [Täällä](#)
14. Alavinia SM, van Duivenbooden S, Burdorf A (2007). Influence of work-related factors and individual characteristics on work ability among Dutch construction workers. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 33 (5), 351–357.
15. Bosman LC, Dijkstra L, Joling CI ym. (2018). Prediction models to identify workers at risk of sick leave due to low-back pain in the Dutch construction industry. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 44 (2), 156–162.
16. Varis J, Hurmerinta S (2018). Yritysten työeläkemaksut vuonna 2016. Eläketurvakeskus, Helsinki. [Täällä](#)
17. Rinne H, Parkkinen M, Shemeikka R ym. (2018). Kuolleisuus ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen palkansaajilla ammateittain Suomessa 2001–2015. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 90/2018. Kuntoutussäätiö, Helsinki.