

Kasvatus- ja opetushenkilöstön uupumus mittaustuloksien todennettu – ratkaisutoimet jo käynnissä

Työ- ja toimintakykyä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstölle (Vape-hanke) etsii ratkaisuja varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstön työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin ja työstä palautumiseen, jotka aihealueina ovat herättäneet huolta valtakunnallisesti. Toteutus tapahtuu neljän kaupungin (Mikkeli, Raisio, Keuruu, Jyväskylä) ja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toimivan Likesin yhteistyönä.

Hankkeessa toteutettiin keväällä 2022 henkilöstön fyysisen kunnon lähtötasomittaukset kaikissa hankkeeseen osallistuvissa yksiköissä. Mittauksiin osallistui 300 henkilöä, joista valtaosa oli naisia. Hanke on otettu hyvin vastaan ja viesti kentältä on selvä: työssä jaksamisen edistämiseksi on selkeä tilaus ja tarve.

Koordinaatiorahankkeen johdolla kaupungit ovat käynnistäneet työhyvinvoinnin tueksi muun muassa liikunta- ja elintapaohjausta. Tähän mennessä liikunta- ja elintapaohjaukseen on ilmoittautunut reilut 80 henkilöä, joista enemmistö on 50–59-vuotiaita.

Ohjaukset toteutetaan yksilö- tai ryhmämuotoisina kaikilla paikkakunnilla. Ohjaus kestää vähintään kuusi kuukautta. Ohjauksen vaikuttavuutta seurataan hankkeen aikana ja pilotoinnin myötä saadut kokemukset hyödynnetään palvelun jatkokehittämisessä. Toiveena on, että ohjauspalvelu juurtuu osaksi kaupunkien pysyvää toimintakulttuuria hankkeen jälkeen.

Miksi mitattiin?

Riittävän hyvä fyysinen kunto tukee työkykyä ja ehkäisee uupumusta. Toteutetuissa mittauksissa selvitettiin työkykyyn olennaisesti liittyviä kunnon osatekijöitä.

Pandemian poikkeusajassa varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstö on ollut merkittävän paineen alla. Jaksaminen on ollut koetuksella ja asiaa on puitu myös mediassa. Hankkeen tarjoamilla mittauksilla selvitettiin, miten alalla koettu uupumus näkyy mittaustuloksissa. Lähtötasomittauksilla voitiin varmentaa, että hanketoimet tavoittavat oikeaa kohderyhmää.

Alkumittaukset toimivat yksilönäkökulmasta motiivintyökaluna. Osallistujat saivat numeraalista tietoa, joka konkretisoi omaan työkykyyn vaikuttavia kunnon osatekijöitä ja herätti tietoisuutta elintapavalintojen yhteyksistä fyysiseen kuntoon ja työssä jaksamiseen.

Mitä mitattiin?

Mittauksissa käytettiin Likesin vuonna 2007 konseptoimaa Kehon kuntoindeksi -mittausmenetelmää. Kehon kuntoindeksillä on tutkitusti ennustearvoa henkilön tulevaisuuden toimintakykyyn ja terveyteen.

Kehon kuntoindeksissä mitataan seuraavia asioita:

- kehonkoostumus (InBody-mittauksella selviää paino, rasvan ja lihasten määrä, lihastasapaino sekä sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä.)
- vyötärönympäry (Mittaustulos ennustaa riskiä kakkostyyppin diabetekseen ja verenkiertoelimistön sairauksiin.)
- kestävyyskunto (Polarin kuntotesti lepotilassa antaa arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä, joka kuvaa kestävyyskuntoa.)
- puristusvoima (Puristusvoimatulos ennustaa toimintakykyä ikääntyessä.)

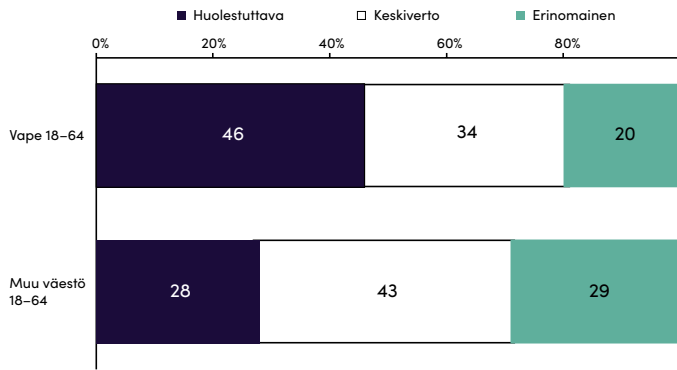
Näiden eri testien tuloksista lasketaan kokonaisarvio eli Kehon kuntoindeksi. Se ilmoitetaan pistemäärällä, joka muodostuu, kun kehon kuntoa verrataan muihin mitattavan kanssa saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin suomalaisiin. Jakauma- ja keskiarvotiedot perustuvat Likesin 2007–2021 keräämään mittaustietoon suomalaisesta 18–64 v. työikäisestä väestöstä (n = 67 080). Vertailuaineistossa on kyse maailmanlaajuisesti ainutlaatuisesta tausta-aineistosta.

Mittauksia toteuttivat Likesin mittausyksikön asiantuntijat Hermann Oksanen ja Heidi Lindfors (Keuruu ja Jyväskylä), Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry. (Raisio) sekä Tanhuvaaran urheiluopisto (Mikkeli).

Mitä tulokset kertovat?

Tulokset kertovat, että hanke ja sen painopiste ovat yhteiskunnallisesti erittäin tarpeellisia. Mittaustulokset sekä mittausten yhteydessä henkilöstön raportoimat kokemukset työssä jaksamisen haasteista ovat linjassa keskenään.

Kehon kuntoindeksi



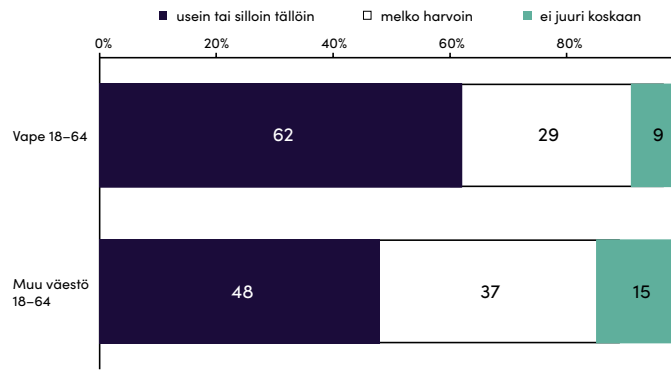
Kehon kuntoindeksi oli huolestuttava 46 %:lla mitatuista. Keskivertotuloksen sai 34 % ja erinomaisen 20 % mitatuista. Tulokset ovat merkittävästi heikommät kuin vertailuaineistossa, jossa huolestuttava Kehon kuntoindeksi oli vain 28 %:lla mitatuista.

Yksi Kehon kuntoindeksiin vaikuttavista tekijöistä on kestävyyskunto. Kestävyyskunto ei ole vain liikuntatulos, vaan se vaikuttaa kaikkeen arjen jaksamiseen – myös työkykyyn. Jos kunto on keho, työ kuormittaa suhteettoman paljon. Hyvä kestävyyskunto takaa, että virtaa jää myös vapaa-ajalle.

Itsearviot täydentävät mittaustuloksissa saatua tietoa

Mittauksiin osallistujat täyttivät itsearviointilomakkeen, jossa selvitettiin viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja osallistujan omaa kokemusta työkyvystä.

Itse arvioitu uupumus (1-5)



Osallistujien keskuudessa itsearvioitu uupumus on suurempaa kuin vertailuaineistossa. Usein tai silloin tällöin uupumusta koki 62 % mitatuista, kun vertailuaineistossa vastaava luku on 48 %. Ei juuri koskaan uupumusta koki mitatuista vain 9 %, kun vertailuaineistossa vastaava luku on 15 %.

Mittauksiin osallistujat saivat henkilökohtaisen tulosyhteenvetön ja lisäksi järjestettiin kaupunkikohtaiset luentomuotoiset palautetilaisuudet. Niissä osallistujat saivat lisätietoa tuloksista ja toimista, joita jokainen yksilö ja yhteisö voi tehdä tuloksia parantaakseen.

Mitä seuraavaksi?

Hankkeessa suoritetaan loppuvuonna seurantamittaukset kaikissa pilottikaupungeissa. Odotettavissa on, että suurin muutos nähdään henkilöstön koetun uupumuksen vähenemisessä sekä itsearvioidussa arkiliikunnan määrässä. Jos vähän liikkuvat lisäävät liikuntaa terveysliikuntasuosittelun mukaisesti, hyvin todennäköistä on, että huonokuntoisten osuus vähennee merkittävästi henkilöstön keskuudessa.

Tulostavoitteiden takaamiseksi hankkeessa jatketaan uusien menetelmien kokeilua kohdeyhteisölähtöisellä otteella. Parhaimmat käytännöt tullaan jakamaan edelleen uusien kaupunkien käyttöön tulevaisuudessa.

Mittaustulokset ovat herättäneet vilkasta keskustelua pilottikaupunkien työyhteisöissä. Myönteistä on, että työhyvinvointiin ja arkiaktiivisuuteen liittyvät kysymykset ovat nousseet esille uudella tavalla. Toiveena on, että hankkeen myötä lisääntynyt tieto työhyvinvoinnista synnyttää konkreettisia hyviä käytäntöjä työpaikoille. Näiden vakiinnuttamiseen koordinaatiohanke tarjoaa tukea.

Hanke puhuu kasvatusta ja opetushenkilöstön työhyvinvoinnin edistämisen puolesta. Liikunnallisten toimintakulttuurien luominen osaksi varhaiskasvatusta ja perusopetuksen henkilöstön työpäiviä ennaltaehkäisee työ- ja toimintakykyä uhkaavia sairauksia. Henkilöstön työkykyyn ja hyvinvointiin satsaaminen on myös työpaikoille maine- ja vetovoimatekijä.

