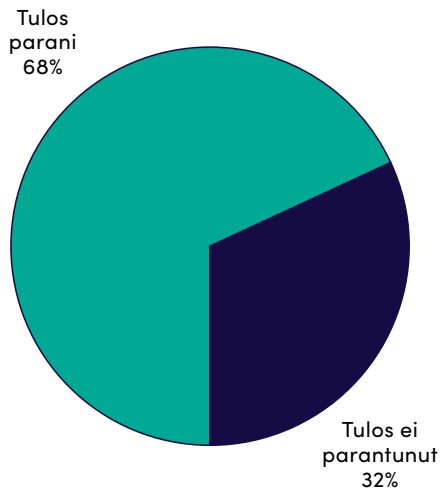


Kasvatus- ja opetushenkilöstön työkyvyn vajeiden ennaltaehkäisyssä päästy hyvään alkuun

Työ- ja toimintakykyä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstölle (Vape-hanke) on mahdollistanut vuoden 2022 aikana henkilöstön työhyvinvoinnin edistämisen toimenpiteitä hankekaupungeissa (Mikkeli, Raisio, Keuruu, Jyväskylä). Fyysisen kunnon seurantamittausten mukaan valtaosalla kuntotaso on kääntynyt nousuun ja itsearvioitu työkyky parantunut. Etenkin riskiryhmiin kuuluvien kuntotason parantumista voidaan pitää positiivisena muutoksena työkyvyn tukemisen kannalta.



Kuvio 1. Tarkastelujoukossa (n= 163) fyysisen kunnon kokonaistulosta paransi 68 % osallistujista.

Päätulokset

Syksyn seurantamittaukset olivat jatkoa keväällä 2022 toteutetuille henkilöstön lähtötasomittauksille, joihin osallistui 300 henkilöä. Syksyn mittauksissa mukana oli myös uusia osallistujia mm. henkilöstön vaihtuvuuden vuoksi.

Kaikkiaan 163 henkilöä antoi luvan tulostensa tallentamiseen ja kävi sekä kevään että n. 6 kuukautta myöhemmin syksyn mittauksissa. Heistä 68 % paransi tulostaan toisessa mittauksessa*(Kuvio 1). Fyysisen kunnon kokonaistulosten muutos syntyi monista mitatuista osa-alueista, mutta eniten muutosta havaittiin kestävyyskunnossa ja viskeraalisen eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrässä.

Merkittävää oli se, että alkumittauksissa huolestuttavan tuloksen saaneiden osuus tuloksiaan parantaneiden joukossa oli 78%. Toimilla siis onnistuttiin vaikuttamaan tärkeimpään kohderyhmään.

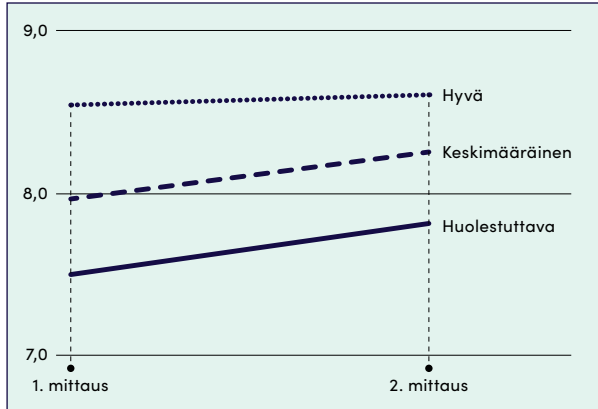
Hyvä fyysinen kunto on osa työtyytyväisyyttä ja tuottavuutta

- Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva henkilö jaksaa paremmin työn fyysistä ja psyykkistä kuormitusta ja hän myös palautuu paremmin työn rasituksista (Nätti, Oinas & Anttila 2015).
- Kestävyyskunnolla on keskeinen rooli työ- ja toimintakykyä heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Käypä hoito -suositus, Liikunta 2016).
- Henkilöstön kestävyyskuntoa tukemalla sekä työnantajat että yhteiskunta voivat vähentää sairauspoissaoloja ja niiden kautta syntyviä merkittäviä taloudellisia menetyksiä (Kolu, Raitanen, Sievänen ym. 2022).

*Tulokset perustuvat Kehon kuntoindeksi -mittausmenetelmään, jota käytettiin jo keväällä lähtötasomittauksissa. Kehon kuntoindeksillä on tutkitusti ennustearvoa henkilön tulevaisuuden toimintakykyyn ja terveyteen.

Toimenpiteiden aikana on kuljettu oikeaan suuntaan

Seurantamittausten perusteella itsearvioitu työkyky lisääntyi. Isoin koettu parannus on tapahtunut niillä, joiden alkumittaus tulos oli huolestuttava tai keskimääräinen.



Kuvio 2. Itsearvioidun työkyvyn muutos ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä jaoteltuna alkumittauksen Kehon kuntoindeksi -tuloksien perusteella.

Työkyky kuvaa, miten ihmisen ”kyky toimia” riittää oman työn tekemiseen. Työkyvyn perustan muodostavat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysisen kunnon kokonaistuloksen parantuminen ennustaa parempaa työssä jaksamista ja samalla vähäisempää työkyvyn vajeiden todennäköisyyttä.

Mittaukset toteutettiin lyhyen hankeajan puitteissa melko lyhyellä aika välillä, mistä johtuen muutokset olivat pieniä, mutta silti tilastollisesti merkittäviä. Itsearvioiden perusteella yksilötasolla koetut muutokset ovat olleet tärkeitä työ- ja toimintakyvyn näkökulmasta.

Liikunta- ja elintapaohjaus muutosten tukena

Mittausten välillä hankekaupungeissa on järjestetty fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi sekä yksikkökohtaisia toimenpiteitä että hankkeen tarjoamaa liikunta- ja elintapaohjausta. Yksilö- ja ryhmämuotoisella ohjauksella tuettiin niitä, joilla on mittaustulosten perusteella korkeampi riski sairastua mm. elintapasairauksiin.

Liikunta- ja elintapaohjauksen yhteydessä osallistujien tilannetta kartoitettiin alku- ja loppukyselyillä, joissa osa-alueina olivat liikkuminen, ruokailu, uni sekä koettua työkykyä ja työstä palautuminen. Molempiin kyselyihin osallistuneista yli 90 % oli naisia. Eniten vastauksia saatiin 50–59-vuotiailta.

Loppukyselyn pohjalta voidaan tulkita, että ohjaus on monella tapaa havahduttanut osallistujia pohtimaan arjen rutiineja oman terveyden ja jaksamisen kannalta. Ohjaus on antanut tilaisuuden arvioida omia ennako-oletuksia, asenteita ja tottumuksia uudelleen.

Avovastauksista käy ilmi, että into, motivaatio ja tarmokkuus oman arjen muuttamiseen koetaan vahvistuneen. Liikkumisen osalta positiivisia muutoksia koettiin liikunnan säännöllistymisessä sekä määrän ja monipuolisuuden lisääntymisessä. Vastauksissa korostuu myönteisten liikuntakokemusten rooli: vertaisryhmässä liikkuminen on esimerkiksi tuonut onnistumisen kokemuksia ja uutta intoa (vanhan) liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Oli mukavaa, kun oli ryhmä, jossa tehtiin säännöllisesti yhdessä. Olen vähän laiska itsekseen urheilemaan. Olen oivaltanut, että porukassa liikkuminen motivoi minua liikkumaan! Minulle porukassa on voimaa.

Paino on pudonnut merkittävästi. Arjessa huomaa, että käsivoimat ja energisuus on lisääntynyt.

Ruokailustani on tullut monipuolisempaa ja säännöllisempää. Ohjaus sai minut huomaamaan, miten pienillä ratkaisuilla on iso merkitys.

Olen alkanut kiinnostaa enemmän huomiota työstä palautumiseen. Teen nykyään taukojumppaa töissä. Suorittaminen ja kiireen tunto on vähentynyt.

