

Työkykyä liikunnallisin keinoin

**Liikkeelle työkyvyn
puolesta -hanke 11.5.2023**

Miia Malvela ja Reetta Laakkonen
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Työikäisistä 74 %

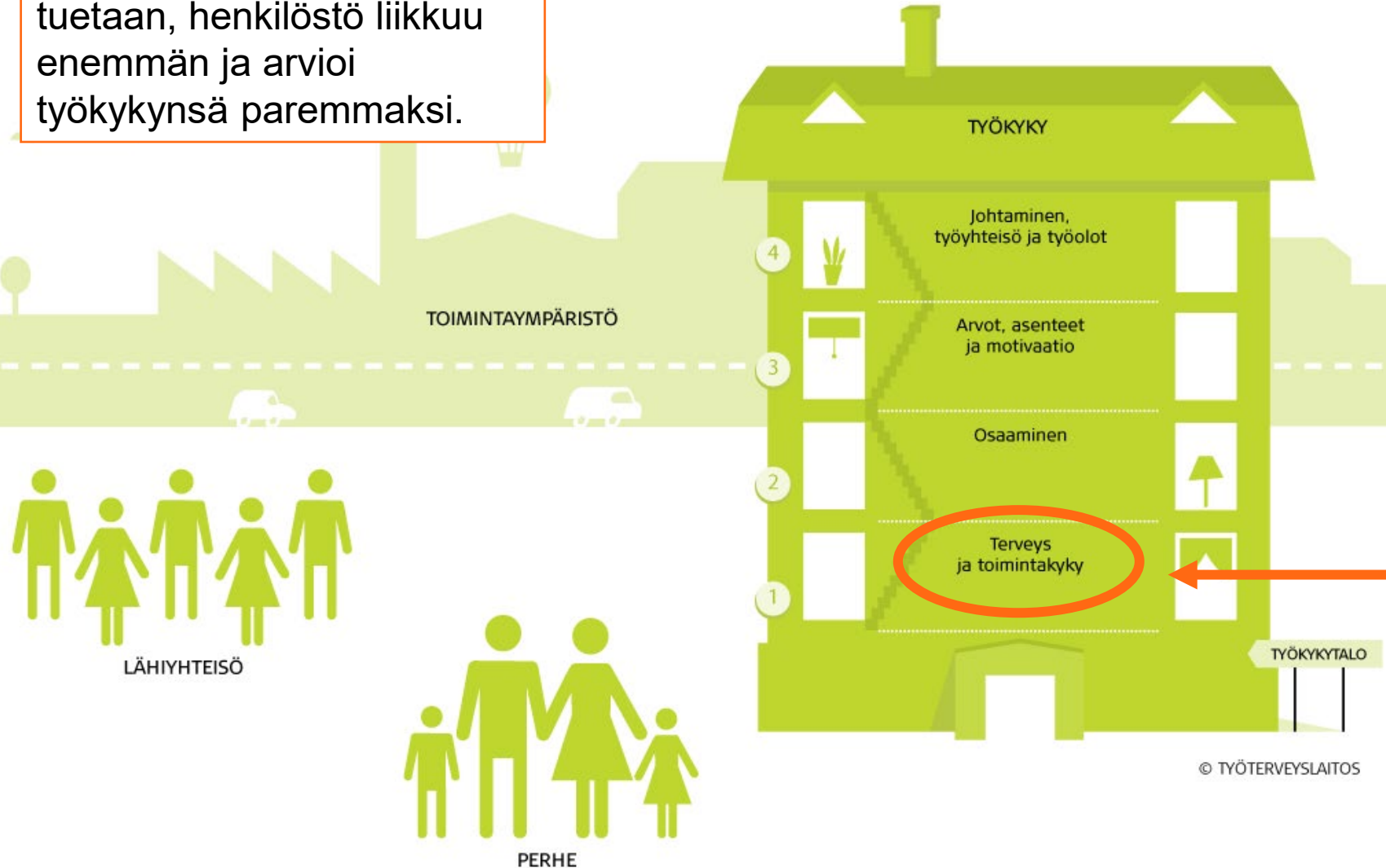
ei liiku terveytensä
kannalta riittävästi.

Työikäisiä **noin 2,4 miljoonaa** ei täytä
liikkumisen suosituksia.

Työkyky ♥ liikunta

Työpaikoilla, jossa liikuntaa tuetaan, henkilöstö liikkuu enemmän ja arvioi työkykynsä paremmaksi.

Liikunnan määrällä on positiivinen yhteys itsearvioituun työkykyyn – myös psyykkiseen työkykyyn.



Työkyvyn perustana on terveys ja toimintakyky, johon vaikuttaa jo maltillinenkin fyysinen aktiivisuus.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikuttavuus

Vahvinta näyttöä myönteisistä vaikutuksista

Terveellisten elintapojen edistäminen työpaikoilla

- myönteisiä vaikutuksia sekä somaattisiin sairauksiin että mielenterveyteen ja näistä johtuviin työkyvyttömyyteen ja kustannuksiin.

Yksilölähtöinen stressinhallinta (mindfulness)

- myönteisiä mielenterveysvaikutuksia, stressinhallinnalla vaikutuksia myös sairauspoissaoloihin, sairaana työskentelyyn ja täten kustannuksiin.

Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista

Ervasti, J. ym. 2022. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:7.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163779/VNTEAS_2022_7.pdf



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkuvan työelämän suositukset

**Suosituksset & tietoa työpaikoille:
www.liikkuvatyoelama.fi**



Toimitusjohtaja
Teuvo Tiikka

TASO 1

Liikunta kuuluu henkilöstöetuihin

Liikkuvan työelämän suositukset

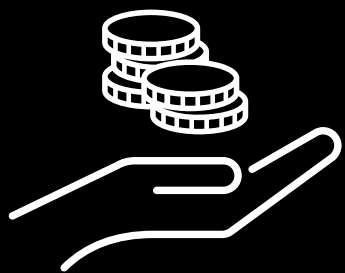
TASO 1

Liikunta kuuluu henkilöstöetuihin

- Tarjoaa henkilöstölle mahdollisuuden lisätä liikkumista

Edellytykset:

- Taloudellinen tuki
- Tila- ja välineratkaisut
- Viestintä henkilöstölle



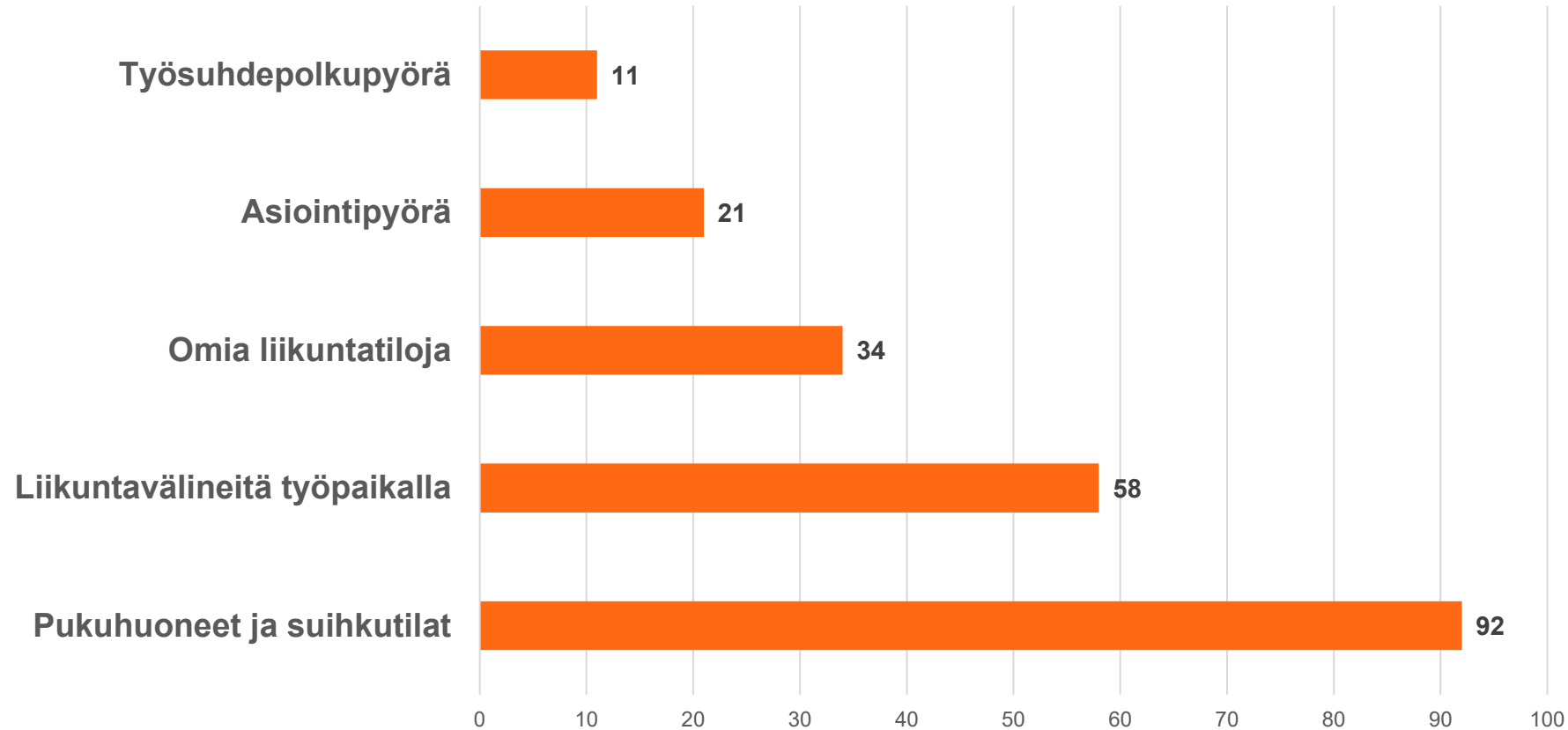
95% työpaikoista tukee liikuntaa tavalla tai toisella

- Tyypillisimmin rahallisen henkilöstöedun muodossa (76 %)
 - Muut keinot vähentyneet
- Rahallisen tuen suuruus 247 euroa /henkilö vuodessa

Mutta

- Rahallista etua käyttävät aktiiviset. Sen jättää käyttämättä 1/3 palkansaajista.

Henkilöstöliikunnan olosuhteet



TASO 2

Liikunta kuuluu työpäivään

Liikkuvan työelämän suositukset

TASO 2

Liikunta kuuluu työpäivään

- Lisää henkilöstön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia

Edellytykset:

- Henkilöstö osallistetaan
- Liikuntaa työn luonteen mukaisesti
- Suunnitelman laadinta

Osallistumisaktiivisuus kasvaa täsmätoimin.

**Kaksi aktiivisuutta lisäävää liikunnallista
toimintoa on jo riittävä.**

+

Olosuhteet (puku- ja pesutilat, välineitä jne.)

+

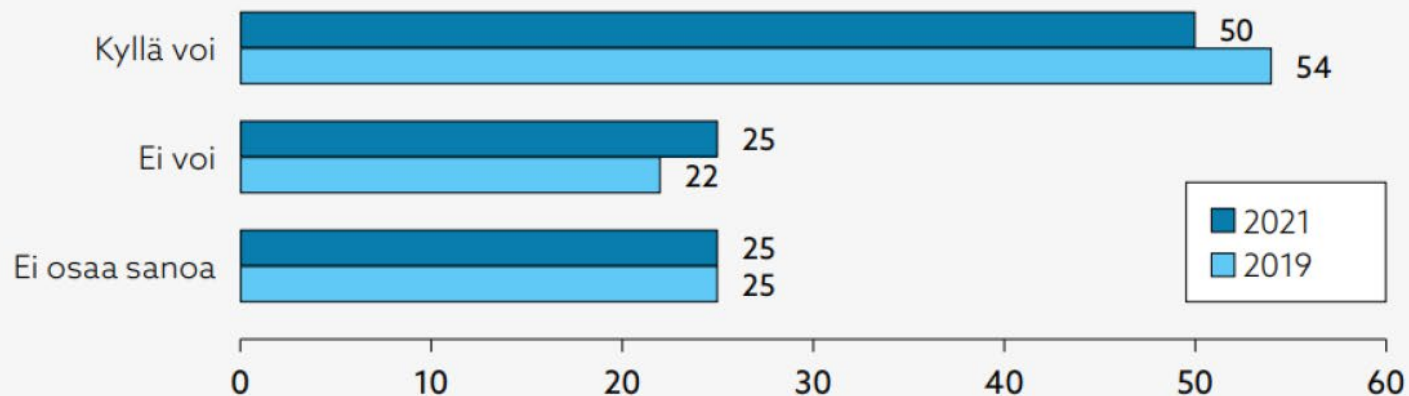
Mahdollinen rahallinen tuki

**Hyvä johtaminen tärkeämpää kuin
rahallinen tuki.**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Palkansaajista puolet voi ehdottaa liikunnallisia sisältöjä

VOIKO HENKILÖSTÖ TEHDÄ EHDOTUKSIA HENKILÖSTÖLIIKUNNAN SISÄLLÖISTÄ TAI SEN KEHITTÄMISESTÄ (%)



Kuva 29. Henkilöstön mahdollisuudet tehdä ehdotuksia henkilöstöliikunnan sisällöistä tai sen kehittämisestä vuosina 2019 ja 2021.

TASO 3

Liikunta kuuluu strategiaan

Liikkuvan työelämän suositukset

TASO 3

Liikunta kuuluu strategiaan

- Tuo hyötyjä koko organisaatiolle

Edellytykset:

- Johtamisen laatuun panostetaan



Osana henkilöstöstrategiaa.

- Työkykyjohtaminen
- Työhyvinvoinnin johtaminen

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Suurimmat hyödyt ja osallistumisaktiivisuus

- Henkilöstöliikunnan suunnitelma pohjautuu organisaation **strategiaan** tai henkilöstöstrategiaan.
- Työyhteisö osallistetaan ja toiveita kuullaan. **Työterveyshuollon** ja **työsuojelun** kanssa on aktiivista yhteistyötä.
- Johtoa valmennetaan liikunta- ja hyvinvointiasioihin.
- Liikunta kuuluu ja näkyy työyhteisön arjessa sekä puheissa että teoissa.
- Henkilöstön osallistumismotivaatio kasvaa, kun johto, esimiehet ja kollegat kannustavat.

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET





Kysymyksiä ja ajatuksia?