




Työhyvinvointia ja työkykyä liikkumalla - tie kohti yritysstrategiaa

Miia Malvela

Kehittämispäällikkö, Liikkuva työelämä

Liikkuva aikuinen -ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

- 
- 1) Madonluvut
2) Mahdollisuudet
3) Miten

Madonluvut



Työikäisistä

2/3

ei liiku
terveytensä
kannalta
riittävästi.

Noin 2 miljoonaa 20-69 v. ei täytä
liikkumisen suosituksia.

Päivät kuluvat istuen ja makoillen.

Suomi Euroopan kärjessä tyypin 2 diabeteksen esiintyvyydessä alle 25-vuotiailla.

Yli 8,5 tunnin päivittäinen **istuminen** on yhteydessä huonompaan henkiseen hyvinvointiin

Työkykyiset työntekijät loppuvat: Vuonna 2040 vain muutama prosentti miehistä hyvässä kestävyyskunnossa.

Varusmiesten kestävyyskunto on romahtanut.

Vuoteen **2040** mennessä hyvän työkyvyn esiintyvyys **laskee 10-15** prosenttiyksikköä

Kolmasosa työikäisistä ei jaksakaan työskennellä vanhuseläkkeelle asti.

Työikäisistä 27% arvioi työkykynsä heikentyneeksi.

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (32 %) yleisin työkyvyttömyyseläkkeiden syy.

Mielenterveyden häiriöt suurin syy pitkille sairauspoissaoloille.

Kolmen epäterveellisen elintavan **lisäkustannus** 6320 € / 5 vuotta. (vähäinen liikunta, tupakointi ja huono unen laatu)

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

Miten Suomi voi? Päätulokset suomalaisten työhyvinvoinnista, 1/2



Työhyvinvointi on heikentynyt viimeisen puolen vuoden aikana. Tämä johtuu osin työn voimavarojen heikentymisestä. Myös sairaana työskentely on yleisempää ja irtisanoutumista harkitaan aiempaa useammin.



Nuorten aikuisten työhyvinvointi on edelleen muita heikompaa. Nuoria työssä kuormittavat erityisesti vähäisempi itsenäisyys, riittämättömät haasteet ja sellaisten tunteiden näyttäminen, jotka eivät vastaa koettuja tunteita.

Mahdollisuudet

Miten sinun työpaikallasi?

1. Liikuntaa tuetaan **taloudellisesti**?
 - Rahallinen henkilöstöetu tai luontaisetut (Smartum, ePassi, Edenred jne. tai työsuhdepyörä)
2. Käytettävissä on **liikuntavälineitä tai -tiloja**?
 - Turvallinen pyöräsäilytys, pesu- ja pukuhuoneet, taukoliikuntavälineitä, kuntosali ym.?
3. Tästä tarjonnasta **viestitään** henkilöstölle säännöllisesti?



Jos vastasit kaikkiin **KYLLÄ**, työpaikkasi toimii, kuten valtaosa suomalaisista työpaikoista.

**LIKKUVA
AIKUINEN**



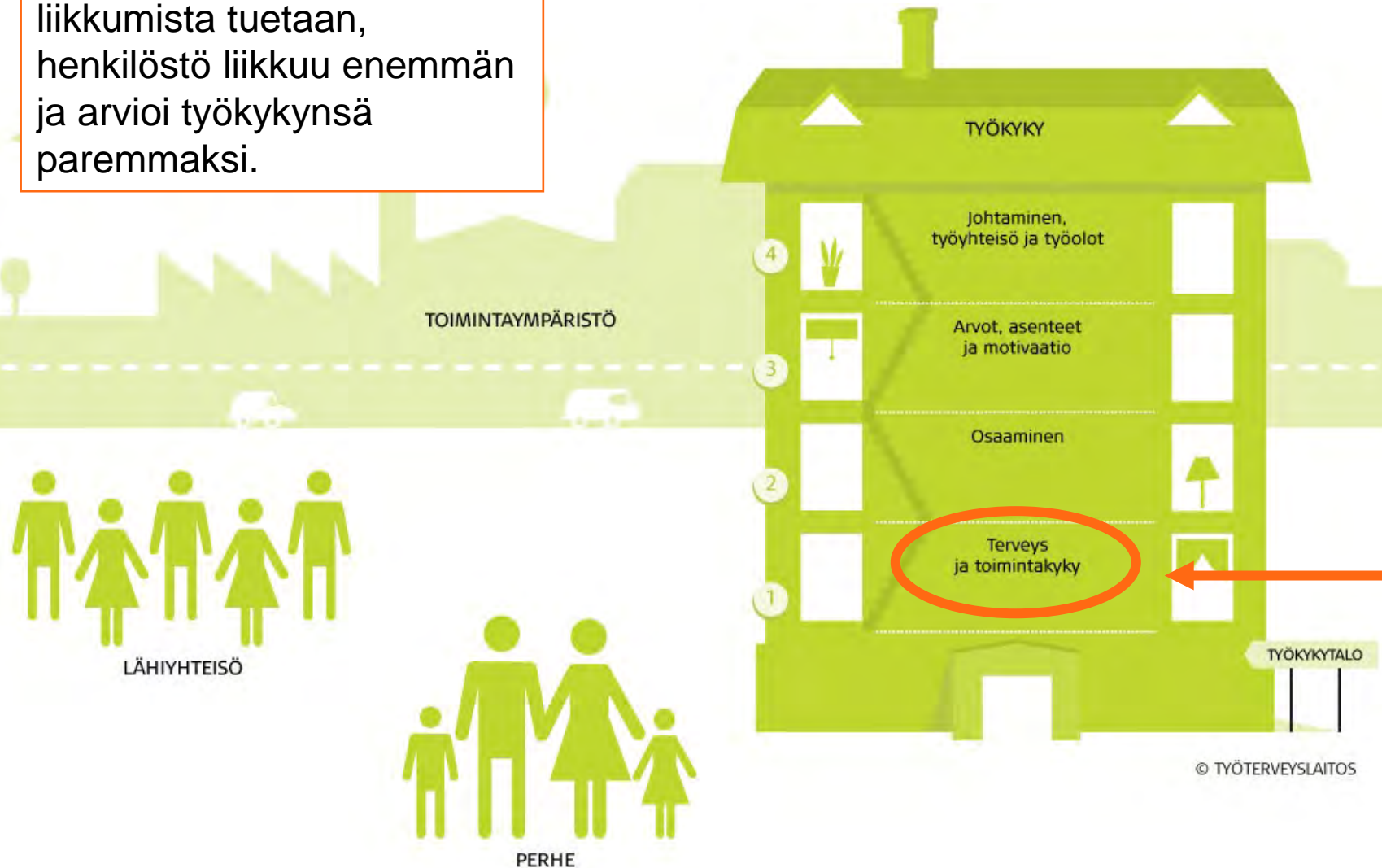
Lappeenrannan Energia. Kesto 3:41. <https://www.youtube.com/watch?v=29D5UWzuueU>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työkyky ♥ liikkuminen

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

Fyysisen aktiivisuuden 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

1) Terveellisten elintapojen edistäminen työpaikoilla (liikkuminen mukana)

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

2) 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**

Lyhyen ja pitkän kantaman hyödyt



Hyvässä kunnossa työpäivä ei uuvuta niin herkästi. Energiaa jää myös vapaa-ajalle.



Terveys ja hyvinvointi kohenee sekä sairauspoissaolot vähenevät



Yhdessä liikkuminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä työpaikalla.



Fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta palautuu nopeammin



Oppiminen, keskittyminen ja tiedon omaksuminen vahvistuu sekä stressin kokemukset vähenevät.



Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyvät

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkuminen

Työmatkat
Työpäivä
Vapaa-aika

Ennaltaehkäisee ja hoitaa
kaikkia merkittävimpiä
työkykyä uhkaavia sairauksia.





Osaaminen
ja tieto
tuottavuudeksi
ihmisten avulla.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miten?



Miten sinun työpaikallasi?



1. Henkilöstöllä on mahdollisuus **vaikuttaa** liikunnalliseen tarjontaan?
2. Liikunnalliset ratkaisut on mietitty myös **työn luonteen** mukaisesti?
3. On laadittu **suunnitelma** tarpeiden ja toiveiden pohjalta ja toimenpiteitä seurataan?

Vastasitko edellisiin **KYLLÄ** ja nyt **KYLLÄ** - vajaa puolet suomalaisista työpaikoista toimii näin.

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Lupa liikkua: Teosto. Kesto 4:16. <https://www.youtube.com/watch?v=DuUggYKdQFc>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikunnallisen kulttuurin startti, yrityskulttuurimuotoilija Panu Luukka

- Puhutaan, sanotaan tavoite ääneen
- Haetaan ymmärrystä työntekijöistä, mitä he arvostavat
- Tehdään toimenpiteitä, jotka liittyvät työntekijöille merkityksellisiin asioihin
- Valtuutetaan työntekijät osallistumaan ja toteuttamaan (lupa)
 - Saa myös jäädä pois
- Pidetään asioita systemaattisesti esillä ja seurataan tuloksia
- Palkitaan



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miten sinun työpaikallasi?

1. Henkilöstön liikkumisen suunnitelma pohjautuu organisaation **strategiaan** tai henkilöstöstrategiaan?
2. **Johdon johtamaa**: Liikunta kuuluu ja näkyy työyhteisön arjessa sekä puheissa että teoissa.
3. **Johtoa valmennetaan** liikunta- ja hyvinvointiasioihin?
4. Yhteistyötä **työterveyshuollon** tai työsuojelun kanssa?



Jos olet tähän asti vastannut **KYLLÄ** ja edelleen nyt vastaat **KYLLÄ - BINGO!**

Olet töissä harvinaisella työpaikalla. Vain 20 %:lla organisaatioista liikkuminen on strategiaan pohjautuva ratkaisu.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Henkilöstöliikunnan barometri 2023

- Vastaajina työnantajat ja palkansaajat
- 94 % työpaikoista tukee liikkumista **tavalla tai toisella**
 - Käyttää 309 €/hlö vuodessa
- Käytetyimmät tavat
 - Veroton liikuntaetu
 - Työsuhdepolkupyörä
 - Tilat
 - Kampanjat ja tapahtumat



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työhyvinvoinnin johtaminen

- Noin **20 %** työpaikoista kokoaa suurimmat hyödyt
 - Henkilöstö osallistuu
 - Investointi on kannattava
- Työhyvinvoinnin johtaminen
 - Tavoitteet
 - Suunnitelma
 - Esihenkilöiden vastuut
 - Liikkuminen mukana



Liikkuminen integroitu työhyvinvoinnin johtamiseen



- Kokoukset
- Henkilöstön ja esihenkilöiden koulutukset
- Työaikojen ja järjestelyjen joustavuus
- Johdon strategiatyö

Liikkuminen integroitu työhyvinvoinnin johtamiseen



Työn luonne huomioitu

- Monipuolinen liikuntatarjonta
- Työterveyshuoltoyhteistyö
- Palautuminen
- Lisätään aktiivisuutta
- Etätöiden liikuntaratkaisut

Osallistumisaktiivisuutta lisää



- Yhteisöllisyys
- Mahdollisuus vaikuttaa henkilöstöliikuntaan
- Rahallinen tuki

90 % voisi lisätä liikkumista!

**LIKKUVA
AIKUINEN**



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Virkeämpi ja palautumista tukeva työpäivä OPH:ssa

Tilanne 4/2024



Taustaa

VALTION HENKILÖSTÖSTRATEGIA 2024-2030

- ✓ henkilöstön kokonaisvaltainen hyvinvointi
- ✓ tarve panostaa työhyvinvointiin ja työkykyyn
- ✓ liikunnallisempi työelämä valtiolla

Nostoja

OPETUSHALLITUKSEN STRATEGIA 2024-2027

- ✓ rakennamme hyvinvoivaa työyhteisöä
- ✓ kannamme yhdessä ja aktiivisesti vastuuta työyhteisön hyvinvoinnista
- ✓ tuemme työssä jaksamista ja huomioimme erilaiset elämäntilanteet
- ✓ lisäämme liikkumista työpäivän aikana

TYÖSUOJELUN TOIMINTAOHJELMA JA – SUUNNITELMA 2023-2025

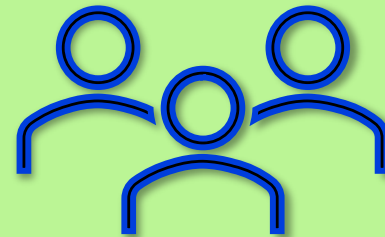
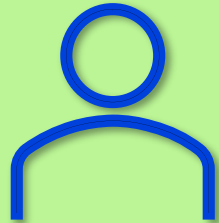
- ✓ edistämme psykososiaalisen kuormituksen hallintaa eri tasoilla (koko työyhteisö, lähityöyhteisö, yksiköiden välinen yhteistyö ja jokainen työntekijä)
- ✓ kokeilemme erilaisia tapoja saada aikaan liikkuvampia työpäiviä, yhteistyössä työterveyden kanssa
- ✓ teemme työyhteisönä valintoja, jotka edistävät yhteisöllisyyttä ja mielen hyvinvointia

Mitä tavoittelemme?

Toimintakulttuuri, joka mahdollistaa ja aktiivisesti edistää virkeämpää ja palautumista tulevaa työpäivää sekä yksilön että työyhteisön näkökulmasta.

Jokainen on löytänyt itselleen sopivimmat ja toimivimmat tavat ja rohkaistuu ottamaan niitä käyttöön.

Yhteiset periaatteet, joihin sitouduttu.



Mitä olemme jo tehneet



Työaikaohjeen päivitys – OPH kannustaa jaksottamaan työpäivää liukumarjojen puitteissa ja hyödyntämään esim. lounastaukoa ruokailun lisäksi mahdollisuuksien mukaan myös ulkoiluun, liikkumiseen tai muuhun palauttavaan ja virkistävään toimintaan.



Kokouskäytännöt

Taukojumppa-nurkka

Yhteistyö Liikkuva aikuinen- hankkeen kanssa

Break-Pro

Kävelykokoukset

Kävelymattoja virastolla

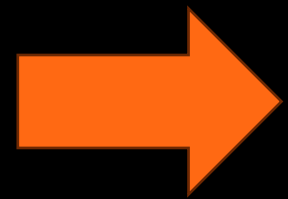


Liikkuva on mielellä yhdenkään henkilöön kunnio

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde.

Video 4 min. <https://www.youtube.com/watch?v=6EAtgK0wt1k>

**LIKKUVA
AIKUINEN**



liikkuvatyoelama.fi

**LIKKUVA
AIKUINEN**

VIKSU

Työkalu
työmatka- ja
henkilöstöliikkumisen
suunnitteluun



VIKSU

<https://viksu.liikkuvatyoelama.fi/fi>

- Maksuton
- Sinulle, joka et tiedä miten lisätä liikettä työpaikalla
- Viksu ehdottaa työmatka- ja henkilöstöliikkumisen toimenpiteitä, joista voit valita teille sopivimmat toteutettavaksi



MILLAINEN VOISI OLLA
TEIDÄN TYÖPAIKALLANNE

UUSI NORMI- PÄIVÄ

LIKKUVA
AIKUINEN

Uusi normipäivä on noin 2 tuntia kestävä työpaja, jonka avulla löydätte juuri teidän työyhteisöönne sopivia tapoja lisätä liikettä ja aktiivisuutta työpäivään.

TYÖPAJAN TULOKSENA

- Ajatus kulkee paremmin.
- Uupumuksen ja stressin kokemukset vähenevät.
- Tuotteliaisuus kasvaa.
- Palautuminen tehostuu.
- Työn imu lisääntyy.



Työpajan materiaalit ovat ladattavissa maksuttomasti:

liikkuvatyoelama.fi

LIKKUVA
AIKUINEN

Muista ilmoittautua 16.9.mennessä



**LIKKUVA
AIKUINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

PITÄÄKÖ PYÖRÄ KEKSIÄ
UUDELLEEN?

18.9.2024

Mitä työpaikalla voi tehdä kestävien kulkutapojen lisäämiseksi työmatkoilla?

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Arkiston helmiä mm.

Liikkeellä kohti menestystä –
Johtaja, investoi ihmiseen



Työkykyä ja tulosta – Miten
työpaikalle rakennetaan
liikunnallinen kulttuuri?



Katsottavissa: <https://liikkuvatyoelama.fi/tyoelamaaiheiset-etukenot/>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



A close-up photograph of a person in a yellow kayak paddling on a body of water. The person's hands are visible, gripping a black and white paddle. The water is dark blue with white ripples and splashes. In the background, there is a blurred shoreline with trees and two orange buoys.

Miia Malvela, kehittämispäällikkö
Liikkuva työelämä
Liikkuva aikuinen -ohjelma
miia.malvela@jamk.fi
Puh. 050 4432376

www.liikkuvatyoelama.fi
www.liikkuvaaikuisen.fi

Kiitos!