

A person wearing a maroon jacket, brown pants, and a blue helmet is riding a silver bicycle on a paved path. The path is surrounded by trees with vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. The scene is captured from a side profile, showing the person pedaling forward.

Liikkumalla työkykyä ja tulosta

12.12.2024 Johda työhyvinvointia ja liikunnallista yrityskulttuuria osa I
Miia Malvela
Kehittämispäällikkö, Liikkuva työelämä
Liikkuva aikuinen -ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

- **Miksi yrityksenne / organisaationne kannattaa investoida liikkumiseen ja palautumiseen?**
- **Mitä hyötyä on sisällyttää liikkuminen ja palautuminen osaksi työpäivää?**
- **Mitä voin esihenkilönä tehdä?**
- **Tuottavimmat yritykset panostavat liikkumiseen?**

Työhyvinvoinnin / työkyvyn johtaminen

- Työhyvinvoinnin johtaminen on laajempi käsite ja sisältää myös yksilön subjektiivisen kokemuksen
 - Työkykyjohtaminen keskittyy terveyteen ja työkyvyn säilyttämiseen
- Liikkumisen ja palautumisen tutkitut yhteydet työkykyyn
- Molemmat
 - tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja suorituskykyä, mikä parantaa organisaation tuloksellisuutta ja vähentää poissaoloja
 - edellyttävät suunnitelmallisesti toteutettuja ja seurattuja toimenpiteitä



Työkyky ♥ Liikkuminen

Työterveyslaitos

Työkykytalo



Fyysisen aktiivisuuden määrällä on positiivinen yhteys itsearvioituun työkykyyn – myös psyykkiseen työkykyyn.

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

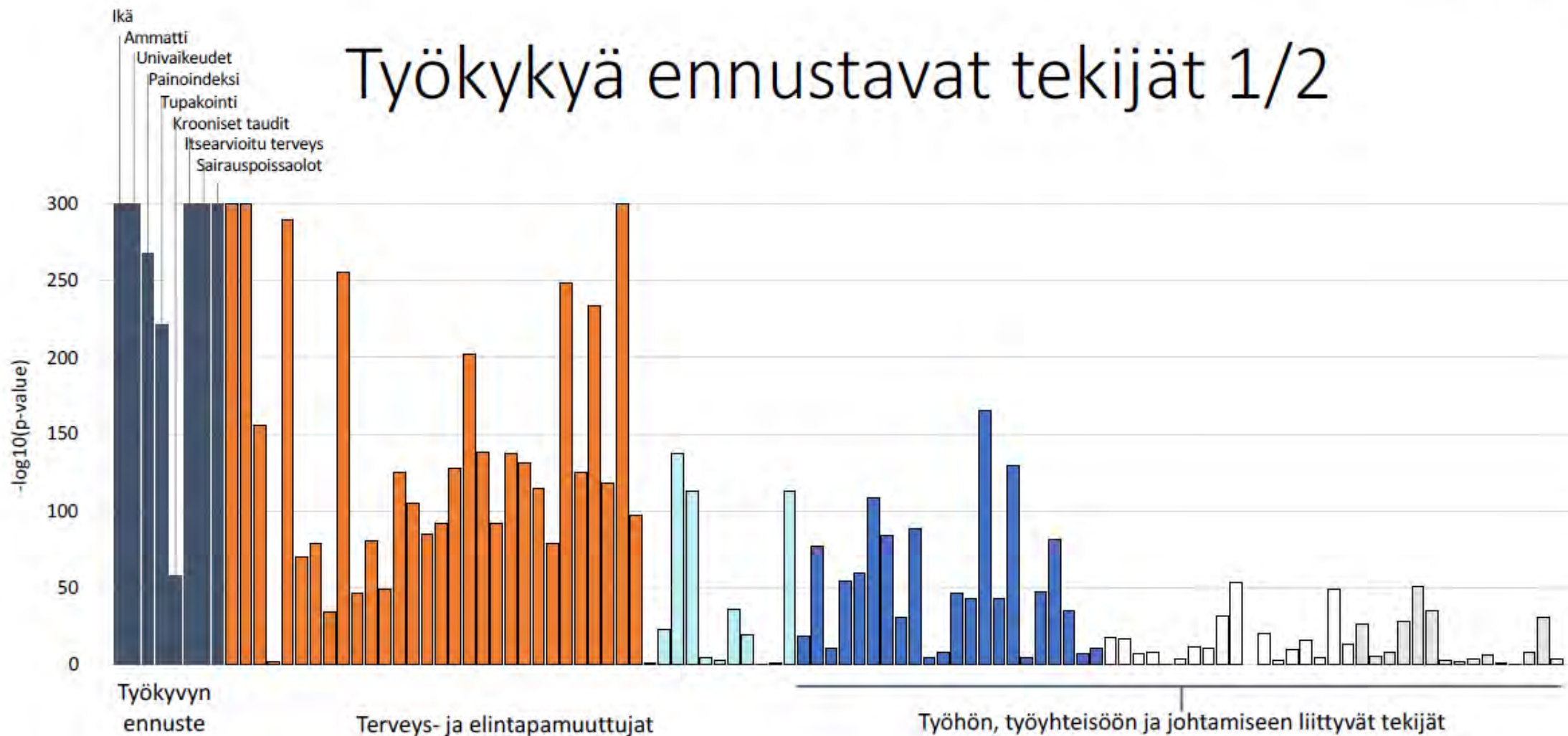
Työkyvyn perustana on terveys ja toimintakyky, johon vaikuttaa jo maltillinenkin fyysinen aktiivisuus.

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Miksi yrityksenne / organisaationne
kannattaa investoida liikkumiseen ja
palautumiseen?

Työkykyä ennustavat tekijät 1/2



Airaksinen et al 2017, Nyberg et al SJWEH 2023

Terveys ja toimintakyky laskussa

- Suomessa väestön terveys ja toimintakyky ovat kääntyneet laskuun 2010-luvulta alkaen
- Keskeisinä syinä ovat **elintapatekijät, kansansairaudet ja niiden riskitekijät**
- **Tuki- ja liikuntaelinsairaudet** sekä **mielenterveyden** ongelmat ovat suurimmat syyt pitkiin sairauslomiin ja työkyvyttömyyseläkkeisiin.

Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus, THL ja Kela (Kestilä ym. 2023)

**LIKKUVA
AIKUINEN**

20–64 -vuotiaista

27 %

arvioi
työkykynsä
heikentyneeksi

eikä usko
jaksavansa
työskennellä
vanhuseläkkeelle
asti

Työkyvyn trendiennusteet

- Hyvä työkyky vuosina 2000-2020

- **Laskussa 20-44 -vuotiailla**
- Vakaa 45-54 -vuotiailla
- Paraneva yli 55 -vuotiailla

→ **Tulevaisuudessa** kaikkien ikäryhmien (30-74 v) työkyky heikkenee

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

Epäterveelliset elintavat lisäävät sairauspoissaoloja

Helsinki Health Study 40-v +

- Epäterveellisten elintapojen määrä lisää sekä lyhyitä että pitkiä **sairauspoissaoloja sekä niiden kustannuksia**
- Kolmen epäterveellisen elintavan **lisäkustannus** 6320 € / 5 vuotta
 - Vähäinen liikunta, tupakointi ja huono unen laatu
- Yli 8,5 tunnin päivittäinen **istuminen** on yhteydessä huonompaan henkiseen hyvinvointiin

Kanerva, N. ym 2018. Unhealthy lifestyle and sleep problems as risk factors for increased direct employers' cost of short-term sickness absence.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Kustannuksia työnantajalle



- Paljon paikallaan olevilla on enemmän työterveyshuollon käyntejä / -kustannuksia
- Vähän liikkuvien työstä poissaolojen kustannukset vuodessa 200-500 €/hlö suurempia kuin paljon liikkuvilla



Työikäisistä

2/3

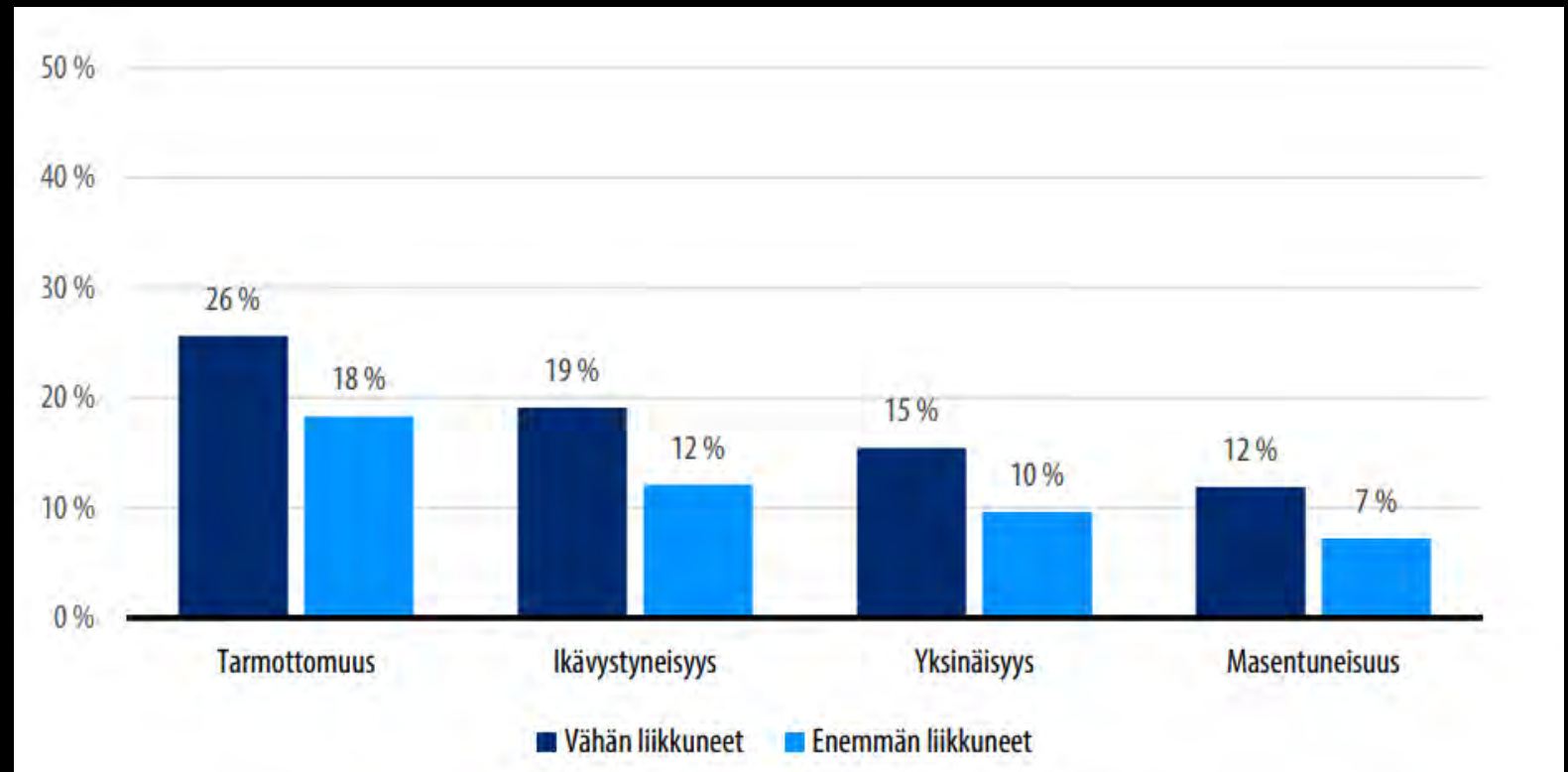
ei liiku
terveytensä
kannalta
riittävästi.

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

Terve Suomi 2022, Liikuntaraportti 2022

Vähän liikkuvilla enemmän väsymystä ja psyykkisiä oireita

- Yöuni ei virkistä
- Päiväväsymystä
- Työpäivän kuormituksesta ei palaudu



Liikkumisen vaikutuksia

- Lisää palautumista psyykkisestä ja fyysisestä kuormituksesta
 - Jo yksittäinen liikuntakerta laskee stressituntemuksia ja ahdistuksen ja masennuksen oireita
- Vaikuttaa positiivisesti aivoterveysteen
- Lisää koettua hyvinvointia tehokkaasti (positiiviset tunteet ja mieliala)
- Vahvistaa oppimista, keskittymistä ja tiedon omaksumista
- Auttaa nukkumaan paremmin
- Pitää yllä tai parantaa fyysistä kuntoa



Kasvava tarve voimavaroille

Työkykyä ja tulosta heikentävät mm.

- Työn hallinnan puute
- Stressi, kuormittuneisuus
- Psykologinen joustamattomuus
- Elämänhallinta → terveyshaasteet
- **Nuoret:** haasteet omassa elämänhallinnassa

Työkykyjohtaminen & liikkuminen

- Palautuminen, voimavarat, kunto
- Väline parantaa elämänhallintaa
- Työpaikoilla käytössä oleva keino
- Hyväksyttävä

Kyse on lopulta myös ihmisen oman osaamisen kehittämisestä.

Työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikuttavuus

Vahvinta näyttöä myönteisistä vaikutuksista

1) Terveellisten elintapojen edistäminen työpaikoilla (liikkuminen mukana)

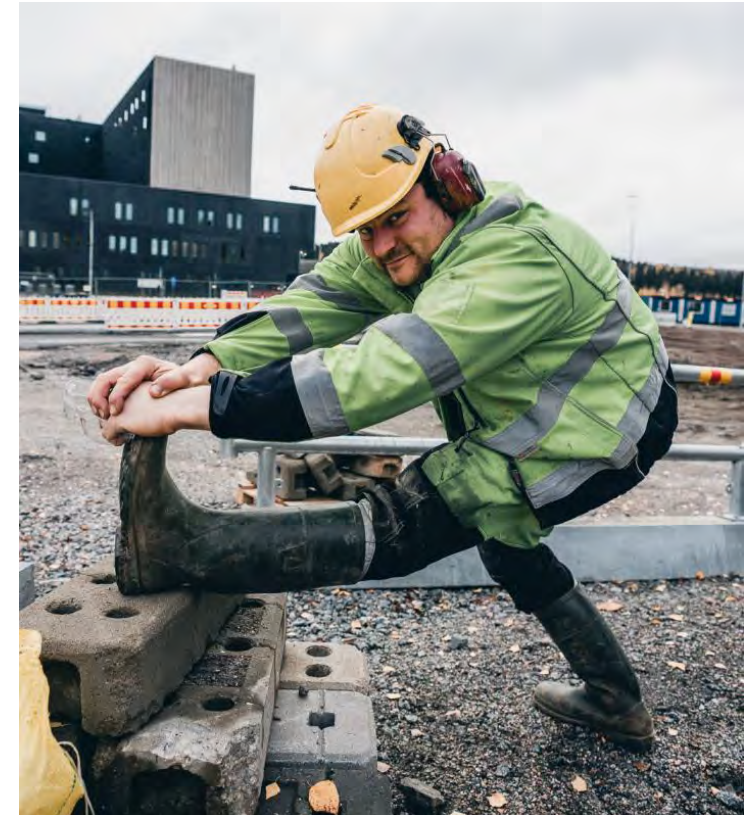
- Myönteisiä vaikutuksia sekä somaattisiin sairauksiin että mielenterveyteen ja näistä johtuviin työkyvyttömyyteen ja kustannuksiin.

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**

Mitä hyötyä on sisällyttää liikkuminen ja palautuminen osaksi työpäivää?



Osallistumisaktiivisuus kasvaa



Käytetyimmät ja **parhaat** tavat

- Veroton liikuntaetu
- Työsuhdepolkupyörä
- Tiloja käytössä
- Liikuntavuorot, kampanjat ja tapahtumat
- Työajan käyttö liikkumiseen

Työkyvyltään **heikoimmat** osallistuvat kaikkein vähiten.

Yhteisöllisyys motivoi → syntyy tapoja

90 % palkansaajista voisi lisätä liikumista!

- Rahallinen tuki
- **Yhteisöllisyys**
- Mahdollisuus vaikuttaa henkilöstöliikuntaan



Mitä voin
esihenkilönä tehdä?





ARVOSTAVA PUHE



Ajatuksista puheiksi. Vaikka yrityksessä ei edistettäisi liikumista mitenkään muuten, on liikunta- ja hyvinvointiasioiden puheeksi ottaminen jo askel eteenpäin. Asia kannattaa pitää esillä eri yhteyksissä, kuten kokouksissa, yhteisissä tilaisuuksissa ja viestinnässä.

Tutkitusti johtajien hyvinvointi heijastuu koko työyhteisöön. Heidän esimerkkinsä sekä tapansa puhua liikunnasta vaikuttaa hyvässä ja pahassa. Arvostava puhe rakentaa myönteistä kulttuuria liikumista kohtaan.

**LIKKUVA
AIKUI NEN**

- Kysy
- Kartoita tarve
- Henkilöstön osallisuus!



TYÖNANTAJAN TUKI

Työnantaja voi tukea henkilöstön liikkumista joko järjestämällä toimintaa itse tai tarjoamalla mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa omatoimisesti. Tukea voi antaa liikkumiseen työmatkoilla, työpäivän aikana ja vapaa-ajalla.

Työnantajan järjestämä virkistys- ja harrastustoiminta on verovapaata silloin, kun se on koko henkilöstön käytettävissä. Tyypillisesti työntekijöille tarjotaan liikuntaseteleitä tai vastaavia, mutta muitakin ratkaisuja on, kuten

- liikuntavälineiden hankinta
- yhteiset liikuntaryhmät ja -tapahtumat
- työsuhdepolkupyörät
- vuosittainen pyörähuolto
- työajan käyttö liikkumiseen



**LIKKUVA
AIKUINEN**



AKTIIVISET TAUOT

Valtaosa suomalaisten valveaoloajasta kuluu istuen tai maaten. Liiallinen paikallaanolo tappaa – mutta onneksi hitaasti. Asiaan on kuitenkin helppo vaikuttaa nousemalla ylös. Tästä kiittävät aivot sekä tuki- ja liikuntaelimestö. Aktiiviset tauot tehostavat tutkitusti työntekoa, alentavat kuormitusta ja auttavat palautumaan.

Virheitä taukoliikunnassa ei voi tehdä, sillä mikä tahansa työtä tauottava liikunta on hyväksi. Jumppaohjeita ja -videoita löytyy netistä ja iso osa niistä on ilmaisia. Taukoliikuntasovelluksiakin on useita.

Yrityksessä kannattaa yhteisesti sopia, miten paikallaan pönötystä voi tauottaa. Näin kenenkään ei tarvitse miettiä, kehtaanko nousta seisomaan esimerkiksi kesken palaverin.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



TYÖMATKALIIKKUMINEN

Työmatkaliikumisessa on paljon potentiaalia. Moni työpaikka tarjoaa työntekijöilleen vain autopaikkoja ja menettää näin mainion tilaisuuden vaikuttaa heidän terveyteensä.

Työmatkaliikumiseen voi kannustaa muun muassa tarjoamalla verovapaan työsuhdepyörän. Myös joukkoliikenteen työsuhdematkalippu lisää päivittäistä liikkumista, kun pysäkillä tulee askelia työmatkan kummassakin päässä.

Lisäksi turvallinen pyöräpysäköinti ja toimivat sosiaalityilat ovat hyviä kannustimia. Lisäämällä työmatkaliikkumista yritys myös kantaa vastuutaan ympäristöasioista.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



AKTIVOIVA TYÖYMPÄRISTÖ



Miten olisi jumppapallo työtuolin tilalle ja rekkitanko taukotilaan? Kun ympäristö on rakennettu ja sisustettu niin, että se innostaa henkilöstöä liikkumaan, aktiivisuus lisääntyy huomaamatta. Monet liikkumiseen houkuttelevat ratkaisut vaativat enemmän mielikuvitusta kuin rahaa.

Aktivoivina tiloina kannattaa miettiä sisätilojen lisäksi myös työpaikan pihaa ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Etätöytä tekevillä työympäristöt ovat yksilöllisiä ja myös niihin tulee kiinnittää huomiota.

**LIKKUVA
AIKUINEN**



TYÖTERVEYSHUOLTO KUMPPANIKSI

Työterveys on palkkojen jälkeen suurin henkilöstöön liittyvä kustannus. Tämän vuoksi on tärkeää pitää työterveyshuollon toimintasuunnitelma ja sopimus ajan tasalla, jotta saatte rahoillenne parhaan vastineen.

Työterveyshuolto on ehdoton kumppani, kun työpaikalla järjestetään terveellisiä ja turvallisia työoloja tai pohditaan työkykyä sekä työhyvinvointia lisääviä toimenpiteitä. Sekä ennaltaehkäisevät että sairaanhoidon toimenpiteet kannattaa kohdistaa niihin ongelmiin, jotka aiheuttavat eniten sairauspoissaoloja tai kuormitusta.

Liikunta on erinomainen keino ennaltaehkäistä työkykyriskejä. Työterveyshuolto kohtaa henkilöt, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän, ja voi ohjata heidät esimerkiksi liikuntaneuvontaan tai sopiviin liikuntaryhmiin. Työterveyshuolto kannattaakin pyytää mukaan keskusteluun, kun suunnitellaan työyhteisön liikuntaa.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



SUUNNITELMALLA TULOSTA



Tarkempi suunnitelma lisää osumatarkkuutta. Silloin tavoitteet ja saavutetut tulokset näkyvät paremmin. Liikuntasuunnitelma kannattaa liittää osaksi organisaation henkilöstöjohtamisen tai työkykyjohtamisen suunnitelmaa, jos sellainen on olemassa.

Suunnitelma syntyy kolmella askeleella:



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Yrityksistä 14 % kerää suurimmat hyödyt.

Tuottavimmat yritykset panostavat liikkumiseen?

Tuottavuus kasvaa hyvinvoinnilla ja osaamisella



Työyhteisössä yksilöiden hyvinvointi ja osaaminen muuntuvat tuottavuudeksi

- Työssä oppiminen
- Investoinnit inhimilliseen pääomaan
- ICT

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Ratkaisut osana työhyvinvointia



14 %

- Aktiivisuutta ja palautumista lisäävät ratkaisut osana työhyvinvoinnin /työkyvyn johtamista
- Mukana työpaikan toiminnoissa

→ Vahvistetaan ihmisten voimavaroja

Kaiken kaikkiaan

Miksi?

- Voimavarojen vahvistaminen

Mitä hyötyä, että liikkuminen sisältyy työpäivään?

- Osallistuminen parempaa
- Työkykyhyödyt
- Yhteisöllisyys
- Luodaan tapoja ja kulttuuria

Miten?

- Puheissa
- Ratkaisuissa
- Parhaimmillaan suunnitelma



Vaikutukset tuottavuuteen?

- Hyvinvointi ja osaaminen nostavat tuottavuutta
- Liikkuminen osana työkykyjohtamista / työhyvinvoinnin johtamista

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

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

www.liikkuvatyoelama.fi
www.liikkuvaaikainen.fi

Kiitos!