

Liikkeellä työkyvyn puolesta

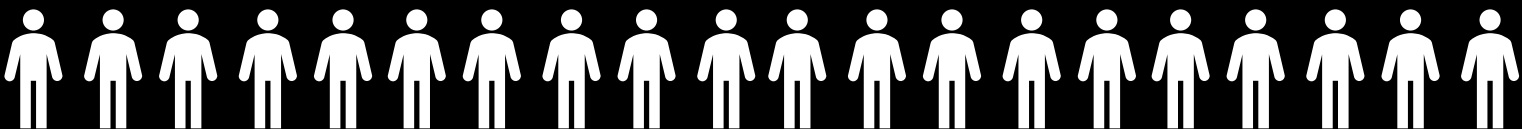
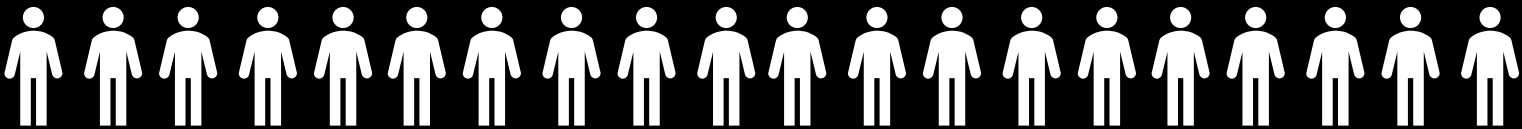
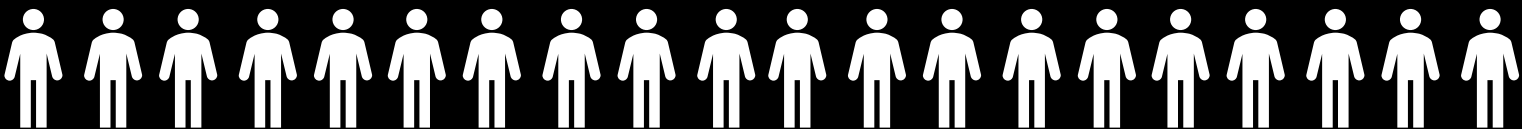
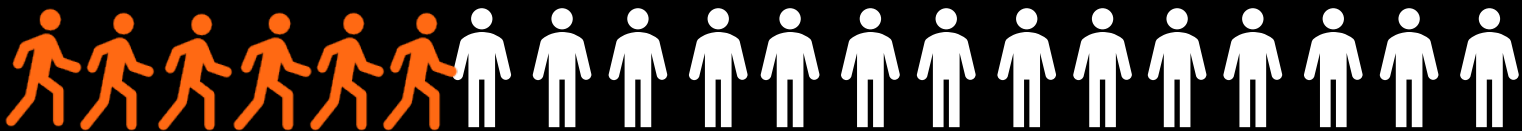
Liikkuminen lisää työkykyä, vähentää työnantajan kustannuksia ja parantaa työnantajakuva.

Webinaarissa aiheena:

1. Mitä työpaikoilla voi konkreettisesti tehdä, jotta henkilöstö liikkuisi enemmän?
2. Mitä työnantajat odottavat palveluntuottajilta?
3. Mitkä ovat yhteiskunnan tasolla viisi tärkeintä ratkaisua, joilla lisätään työ- ja toimintakykyä liikkumisen keinoin työelämässä.

**LIKKUVA
AIKUINEN**





74%

**TYÖIKÄISISTÄ
EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkuvat- ohjelmakokonaisuus



[Liikkuvavarhaiskasvatus.fi](https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi)



[Liikkuvakoulu.fi](https://liikkuvakoulu.fi)



[Liikkuvaopiskelu.fi](https://liikkuvaopiskelu.fi)

**LIKKUVA
AIKUINEN**

[Liikkuvaaikuinen.fi](https://liikkuvaaikuinen.fi)

IKILIKKUJA

ikainstituutti.fi/ikiliikkuja



[Liikkuvaperhe.fi](https://liikkuvaperhe.fi)

Liikkumattomuus ja työelämä

Video 2 min: https://www.youtube.com/watch?v=DxceEV_SgzM

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVA AIKUINEN

Liikunnan vaikutuksia työkykyyn

Ennaltaehkäisee ja hoitaa
kaikkia merkittävimpiä
työkykyä uhkaavia sairauksia.

Lisää palautumista psyykkisestä ja
fyysisestä kuormituksesta

Vähentää stressin kokemista

Jo yksittäinen liikuntakerta vähentää
ahdistuksen ja masennuksen oireita

Vaikuttaa positiivisesti aivoterveYTEEN

Vahvistaa oppimista, keskittymistä ja
tiedon omaksumista

Auttaa nukkumaan paremmin

Pitää yllä tai parantaa fyysistä kuntoa

Työkyky ♥ liikunta

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

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

Terveellisten elintapojen edistämisen työkyky- ja kustannusvaikuttavuus.**

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



* Aura O, Malvela, M., Laakkonen, R. & Nurmela, S. 2022. Henkilöstöliikunnan barometri 2021.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 411. Liikkuva aikuinen -ohjelma. https://liikkuvatyoelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2022/05/Henkilostoliikunnan_barometri_2021.pdf

**Ervasti, J. ym. 2022. Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista.

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

MENTIMETER

Edustamani taho?

**Miten teidän työpaikallanne tuetaan
henkilöstön liiksumista?**

Mittarit **punaisella**

Video 1:30 <https://www.youtube.com/watch?v=DM4B32tCFuc>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**Mitä työpaikalla voi konkreettisesti
tehdä, jotta henkilöstö liikkuisi
enemmän?**



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Aineistona Henkilöstöliikunnan barometri

HENKILÖSTÖLIKUNNAN
BAROMETRI 2021



Miten ja miksi henkilöstön liikkumista tuetaan?

Miten palkansaajat tarjontaa käyttävät?

- Työnantajat (n=400) 5 eri toimialalta
- Palkansaajat (n=1000)

Liikkuvan työelämän suositukset

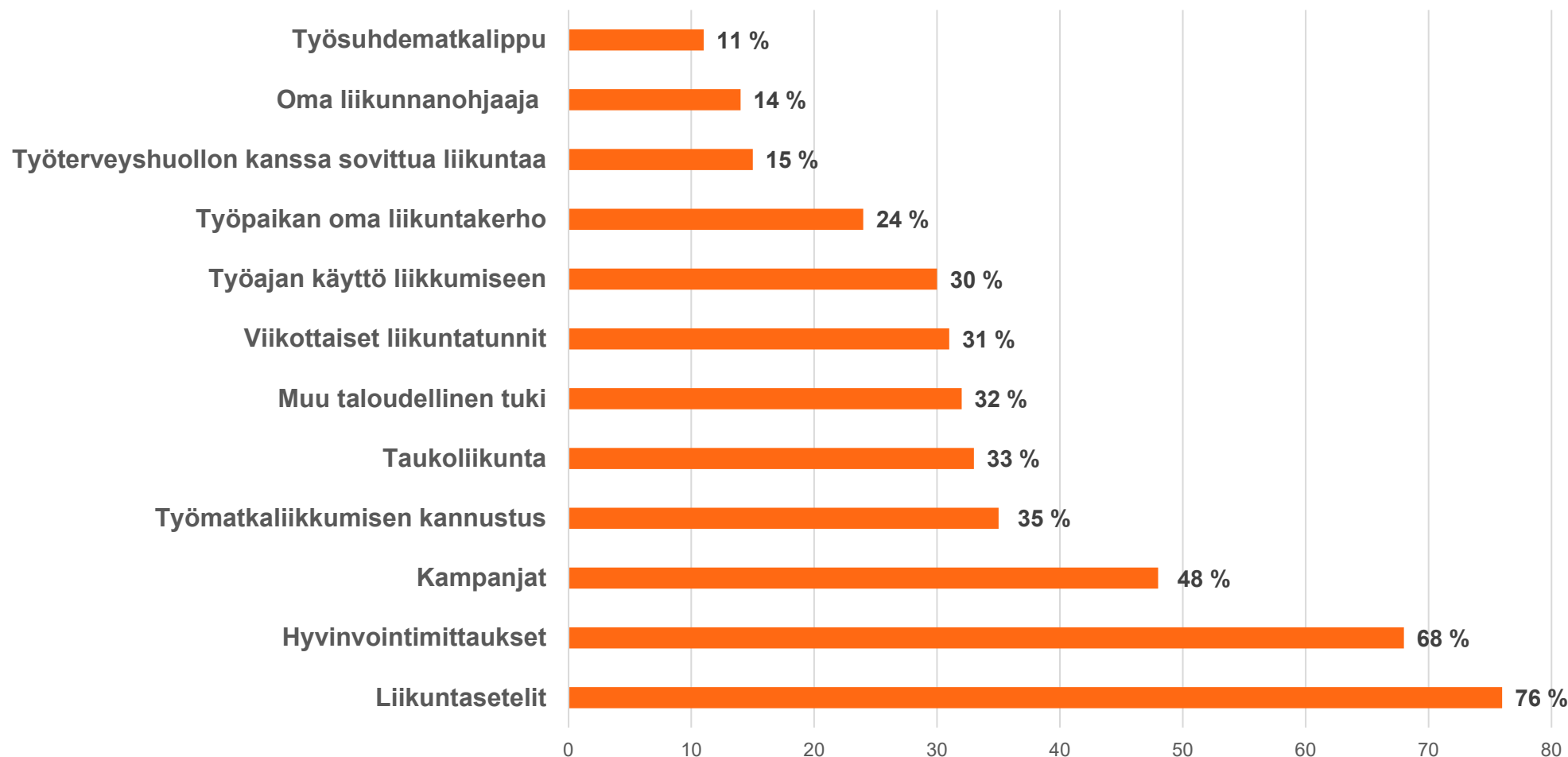
Seuraava barometri 2023/2024

Luettavissa: www.liikkuvatyoelama.fi

Aura O, Malvela, M., Laakkonen, R. & Nurmela, S. 2022. Henkilöstöliikunnan barometri 2021. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 411. Liikkuva aikuinen -ohjelma. https://liikkuvatyoelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2022/05/Henkilostoliikunnan_barometri_2021.pdf

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Henkilöstöliikunnan palvelut



Valtaosa (95 %) työnantajista tukee liikuntaa – tavalla tai toisella

- Tyypillisimmin rahallisen henkilöstöedun muodossa (76 %)
 - Keskimäärin 247 euroa /henkilö vuodessa
 - Muut tukemisen tavat vähentyneet

Mutta

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



30 % osallistuu säännöllisesti (1 krt/vko) työnantajan tarjoamaan liikuntaan



Tarjotun liikunnan käytösuhde:

- Rahallinen liikuntaetu (66 %)
 - Kampanjat, kilpailut (45 %)
 - Taukoliikunta (41 %)
 - Liikuntavälineiden käyttö (32 %)
-
- **83 %** palkansaajista olisi valmis lisäämään liikkumista, kunhan keinot koetaan sopiviksi.
 - Kun henkilöstö kokee että heillä on mahdollisuus vaikuttaa sisältöön mitä tarjotaan aktiivisuus kasvaa. **Vain 50 % kokee että he voivat vaikuttaa.**

Aktiiviset työmatkat



- Työmatkoista **27 %** tehdään kävellen, pyöräillen tai joukkoliikennettä käyttäen
- **49%** käyttää autoa 1-3 km matkoilla
- **25 %** kulkee jopa alle 1 km matkan autolla

Edistämisen keinoja:

- Pukuhuoneet ja pesutilat työmatkaliikkujille
- Laadukas pyöräpysäköinti
- Materiaalit ja kampanjat aloittamisen tukena
- Työsuhdepyörä, työsuhdematkalippu, asiointipyörä

Toteutuksen laajuus? **Tarve?**

Organisaation panokset (ei suora €-tuki) ja
hyödyt suurimmat



Organisaatiohyödyt ja maine

Lisää terveyttä ja työkykyä

Henkilöstön iloksi ja
hyvinvointia lisäämään

Henkilöstön osallistumisaktiivisuus

→ Johdettua ja mukana
henkilöstöstrategiassa

→ Suunnitelmallisuus

→ Henkilöstöetu



**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET





Kysymyksiä ja ajatuksia?

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Mitä työnantajat odottavat palveluntuottajilta?

- Tällä hetkellä laatu ja sisältö vaihtelevat
- Asiakkaiden tarpeiden ymmärrys
 - Taustaselvitykset
 - Ammattialakohtaisuus
 - Lähtötaso nuorilla työntekijöillä heikompi
- Kokonaisvaltainen työkyvyn ja työhyvinvoinnin ymmärrys
 - Palvelun lähtökohtana
 - Palveluketjuajattelu
 - Painonhallinta- ja elintaparyhmät
- Vaikuttavuuden mittaus ja tulokset



Mitä työnantajat odottavat palveluntuottajilta?

- Palautuminen
 - Lempeät lajit nousussa
- Etäpalveluiden tarve kasvaa
 - Tallenteet
- Lähipalvelut
 - Heti työpäivän jälkeen ja lähellä
 - Liikuntaedun käyttö
 - Laaja tarjonta
- Vuosikelloajattelu
- Vuorotyö
- Perustelut: Mikä tekee palvelusta ylivoimaisen ja erottuvan?
- Ohjaajan ammattitaito



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Yhteiskunnan ja työnantajien viisi ratkaisua



1. Kannustimet työpaikoille
2. Työn riskit arvioitava uudella tavalla
3. Fyysistä aktiivisuutta edistetään yhteistyössä mm. työterveyshuollon kanssa
4. Tasapaino työelämässä
5. Johdon osaaminen lisää työkyky- ja tuottavuushyötyjä

Viisi ratkaisua on luettavissa täällä: <https://liikkuvatyoelama.fi/>

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

1. Kannustimet työpaikoille

Yhteiskunnan tarjoamat taloudelliset **kannustimet työnantajille** edesauttavat sitä, että työpaikoille muodostuu liikunnallinen toimintakulttuuri.

→ **Jotta mahdollisimman moni työntekijä käyttäisi työnantajan tarjoamia liikkumismahdollisuuksia**



**LIKKUVA
AIKUINEN**

2. Työn riskit arvioitava uudella tavalla

Työturvallisuuslaki velvoittaa selvittämään kuormitustekijät yhdessä henkilöstön kanssa.

- **Työn riskien arviointiin** mukaan sekä fyysisesti kuormittava että **inaktiivinen työ**.
- Riskien arvioinnin **koulutukseen** (työsuojaus)
 - fyysisesti kuormittavien ja inaktiivisten töiden riskien hallinta
 - liikkumisen merkitys työkyvyn ylläpidossa ja palautumisessa.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

3. Fyysistä aktiivisuutta edistetään yhteistyössä mm. työterveyshuollon kanssa



Työterveyshuoltoon systemaattisempia toimenpiteitä, joilla tuetaan liikunnallista elämäntapaa.

- Työterveyshuollon **osaamisen** kehittäminen
- Työpaikan ja työterveyshuollon **sopimuksissa** fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja seurata

Yhteistyö liikunta-alan palveluntuottajien, järjestöjen, kunnan ja hva:n kanssa

4. Tasapaino työelämässä



Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen tasapaino on edellytys hyvinvoinnille.

Liikunta on yksi keino lisätä tasapainoa.

Tasapaino työelämässä edellyttää tekoja

- 1) yhteiskunnalta
- 2) työnantajalta
- 3) työyhteisöltä
- 4) yksilöltä.

5. Johdon osaaminen lisää työkyky- ja tuottavuushyötyjä

Liikunta osana työkykyjohtamisen kokonaisuutta edellyttää **esihenkilöiden koulutusta/valmennusta**.

Lisäksi mm.

- Koulutuspolitiikka: fyysinen kunto, hyvinvointi & työkyky **opintosisällöissä**
- Työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen & muiden viestintä, koulutukset ja toiminta
- Työkalut työpaikoille ammattialakohtaisesti



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Coming soon!
Ilmoittautuminen aukeaa
to 26.10.

→ Kirjoita chattiin
sähköpostisi, laitamme
linkin ilmoittautumiseen.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

TYÖKYKYÄ JA TULOSTA

*Miten työpaikalle rakennetaan
liikunnallinen kulttuuri?*

21.11.2023



**LIKKUVA
AIKUINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

MIKSI LIKUNTAVALISTUS
EI LIIKUTA?

26.10.2023



**Tänään ehtii vielä
ilmoittautua!**

www.liikkuva aikuinen.fi

To 26.10. klo 10.

Jaksosta tulee myös tallenne
Liikkuva aikuinen -ohjelman
Youtube-kanavalle.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Kiitos!

Miia Malvela
Puh. 050 4432376

Reetta Laakkonen
Puh. 044 4596168

Teemu Ripatti
Puh. 050 4141449

etunimi.sukunimi@jamk.fi

www.liikkuvatyoelama.fi

Liikkuva aikuinen -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä