

Liikuntaneuvonta vähän liikkuvan työntekijän tukena



Työelämän
mielenterveysohjelma

Työkyvyn yhtenä perustana on yksilön terveys ja toimintakyky

- Monia työ- ja toimintakykyä uhkaavia tai heikentäviä sairauksia voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa liikkumalla terveyden kannalta riittävästi.



Liikkumattomuus altistaa

- Tuki- ja liikuntaelinsairauksille
- Mielensterveysongelmille
- Sydän- ja verisuonisairauksille
- Tehottomuudelle työssä
- Sairauspoissaoloille
- Ennenaikaisille eläkkeille



Kuva: Simnon Berger / unsplash.com

Liikunnan vaikutuksia työkykyyn

- Lisää palautumista henkisestä ja fyysisestä kuormituksesta
- Vähentää stressin kokemista
- Jo yksittäinen liikuntakerta vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita
- Vaikuttaa positiivisesti aivoterveeyteen
- Vahvistaa oppimista, keskittymistä ja tiedon omaksumista
- Auttaa nukkumaan paremmin
- Pitää yllä tai parantaa fyysistä kuntoa

→ **Liikkuminen ennaltaehkäisee ja hoitaa kaikkia merkittävimpiä työkykyä uhkaavia sairauksia**

95% suomalaisista työnantajista tukee henkilöstön liikkumista

- Tavallisin tukikeino on rahallinen liikuntaetu, jota jakaa 76 % työnantajista.

Haasteena:

- Palkansaajista 30 % jättää liikuntaedun käyttämättä. Etua käyttävät eniten toimihenkilöt, johtajat sekä fyysisesti aktiiviset (Henkilöstöliikunnan barometri 2021).

Ratkaisuna:

- Työterveyshuollon kohdennetut toimenpiteet terveytensä kannalta liian vähän liikkuville
- Työpaikoille suunnatut Liikkuvan työelämän suositukset helpottavat henkilöstöliikunnan suunnittelua (Henkilöstöliikunnan barometri 2021 ja Liikkuvan työelämän suositukset).

<https://liikkuvatyoelama.fi/liikkuvan-tyoelaman-suositukset/>

- Osallistumisaktiivisuus kasvaa suositusten tasolta 1 aina tasolle 3.
- Työterveysyhteistyö kuuluu tasoille 2 sekä 3.

Työterveyshuolto on merkittävä vähän liikkuvien kohtaaja

- Jopa 74 % työkäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi
- Työterveyshuolto kohtaa merkittävän osan siitä työkäisestä väestöstä, joka ei liiku terveyden kannalta riittävästi. Päivittäin kohdataan asiakkaita, joiden kanssa liikkumisen lisäämisestä tulisi keskustella (Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa - selvitys, 2022).
- Yksilöllisellä liikuntaneuvonnalla voidaan auttaa erityisesti niitä työyhteisön jäseniä, jotka eivät liiku terveyden kannalta riittävästi ja tukea heidän työkykyään.

Mitä on liikuntaneuvonta? 1/2

Liikuntaneuvonta on prosessi, joka

- lähtee asiakkaan tarpeista
- on vuorovaikutteinen
- on tavoitteellinen

Tavoitteena on

- vaikuttaa asiakkaan liikkumiskäyttäytymistä selittäviin tekijöihin
- tukea asiakasta kohti aktiivisempaa elämäntapaa

(Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021).



Mitä on liikuntaneuvonta? 2/2

- Liikuntaneuvontaa toteuttaa elintapaohjaukseen perehtynyt työterveyshuollon ammattilainen, kuten työterveyshoitaja tai työfysioterapeutti.
- Työterveyshuollon ammattilaisen toteuttama liikuntaneuvonta on osa ennaltaehkäisevää lakisääteistä työterveyshuoltoa (TANO, kelan korvausluokka 1).
- Liikuntaneuvontapalvelu kirjataan työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan sekä työterveys sopimukseen.

Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa -selvitys, 2022.

Ketkä hyötyvät liikuntaneuvonnasta?

- Työntekijät, jotka liikkuvat terveyden kannalta riittämättömästi ja joiden todetaan omaavan työkykyriskejä.
- Työntekijät, joilla on riski sairastua kansansairauksiin.
- Kriteerejä esimerkiksi:
 - Ylipaino
 - Tuki- ja liikuntaelinoireet
 - Mielenterveysongelmat
 - DM2 (riski/diagnoosi)
 - Metabolinen oireyhtymä
 - Sydän- ja verisuonitaudit (riski/diagnoosi)

Liikuntaneuvonta työterveyshuollossa

- Kohderyhmään kuuluvat asiakkaat tavoitetaan terveystarkastusten, muiden työterveyshuollon tapaamisten tai sähköisten terveystarkastusten avulla.
- Parhaassa tapauksessa liikuntaneuvonnasta kiinnostunut asiakas ohjataan liikuntaneuvontaa antavalle työterveyshuollon ammattilaiselle työterveyshuollon toimipaikan lähetekäytäntöjen mukaisesti.



Neuvontaprosessi on yksilöllinen

- Sisältää useampia tapaamisia asiakkaan ja työterveyshuollon liikuntaneuvojan välillä
- Muiden työterveyshuollon ammattilaisten ja asiantuntijoiden (työterveyslääkäri, -psykologi, -fysioterapeutti) konsultointi tai asiakaskäynnit tarvittaessa
- Ammatillaisen tuella asiakkaassa herää motivaatio etsimään itselleen sopivia keinoja liikkumisen lisäämiseen ja muista elintavoista huolehtimiseen (esim. motivoituu hyödyntämään työnantajan tukitoimia liikkumiseen)

Tavoitteena aktiivisempi elämäntapa ja parempi terveys, hyvinvointi ja työkyky!

Tämän diasarjan on toteuttanut Liikkuva aikuinen -ohjelma.

Lähteet

Aura, O., Laakkonen, R., Malvela, M. & 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

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. 2021. Toim. Tuunanen, K. & Kivimäki, S. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Liikkuva aikuinen -ohjelma/Likes tutkimuskeskus. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/04/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf

Nirhamo, E., Kivimäki, S., Onatsu, T. & Juuma, M. 2022. Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa. Liikkuva aikuinen -ohjelma. https://liikkuvaaikuinen.fi/wp-content/uploads/2022/08/Liikkumisen_edistaminen_tyoterveyshuollossa_FINAL.pdf

