Toimintakykyä työelämään

Työympäristöseminaari 28.5.2019,

Murikka-opisto

www.kkiohjelma.fi

1.6.2019

Miia Malvela,
Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
miia.malvela@likes.fi
Puh. 050 4432376

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

- Päämääränä on vaikuttaa rakenteisiin ja toimintakulttuureihin, jotta työikäinen väestö liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Toimintakykyä työelämään: Työkyvyn vahvistaminen fyysisen aktiivisuuden, terveellisten ruokailu -ja unitottumusten sekä aktiivisten työmatkaliikkumisen avulla.
- Valtakunnallinen, poikkihallinnollinen terveysliikunnan edistämisohjelma.

KKI

www.kkiohjelma.fi

1.6.2019

LIKES

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

LIIKENNE- JA VIESTINTÄMINISTERIÖ
KOMMUNIKATIONSMINISTERIET

Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖ
ARBETS- OCH NÄRINGSMINISTERIET
MINISTRY OF EMPLOYMENT AND THE ECONOMY

METSÄHALLITUS

1. Fyysisen kunto ja työkyky

2. Työsuojelun näkökulma

Potentiaalia lisätä toiminta- ja työkykyä liikkumisen avulla

- Kymmenesosa täyttää terveysliikuntasuositukset eli 2,7 miljoonaa ei täytä suosituksia
- **Työikäiset aiheuttavat 87% liikkumattomuuden kustannuksista eli 2 776,5 M€**

Hyvä fyysinen kunto parantaa työkykyä ja vähentää uupumusta

Hyvä fyysinen kunto → parempi itsearvioitu työkyky ja vähemmän koettua uupumusta

Lisäksi fyysinen aktiivisuus

- Vahvistaa oppimista ja tiedon omaksumista
- Vaikuttaa positiivisesti aivoterveyteen
- Vaikuttaa työkuormituksesta palautumiseen
- Parantaa unen laatua
- Helpottaa stressin hallintaa
- Ennaltaehkäisee sairauksia

Hyvä fyysinen kunto parantaa työkykyä ja vähentää uupumusta

Hyvä fyysinen kunto → parempi itsearvioitu työkyky ja vähemmän koettua uupumusta.

KKI: Matka hyvään kuntoon 2016-2017
→ Tulokset 16 500 osallistujalta

KKI

www.kkiohjelma.fi

Liikkuminen, aivoterveys ja tiedon omaksuminen sekä oppiminen

- Liikkumisen lyhytaikaiset hetkelliset vaikutukset, mm.
  - Työmuisti, oppiminen
  - Keskittyminen, vireystila
- Liikunnan pitkäaikaiset myönteiset vaikutukset
  - Aivojen rakenne ja toiminta tehostuvat, mm. uusia hermosoluja syntyy

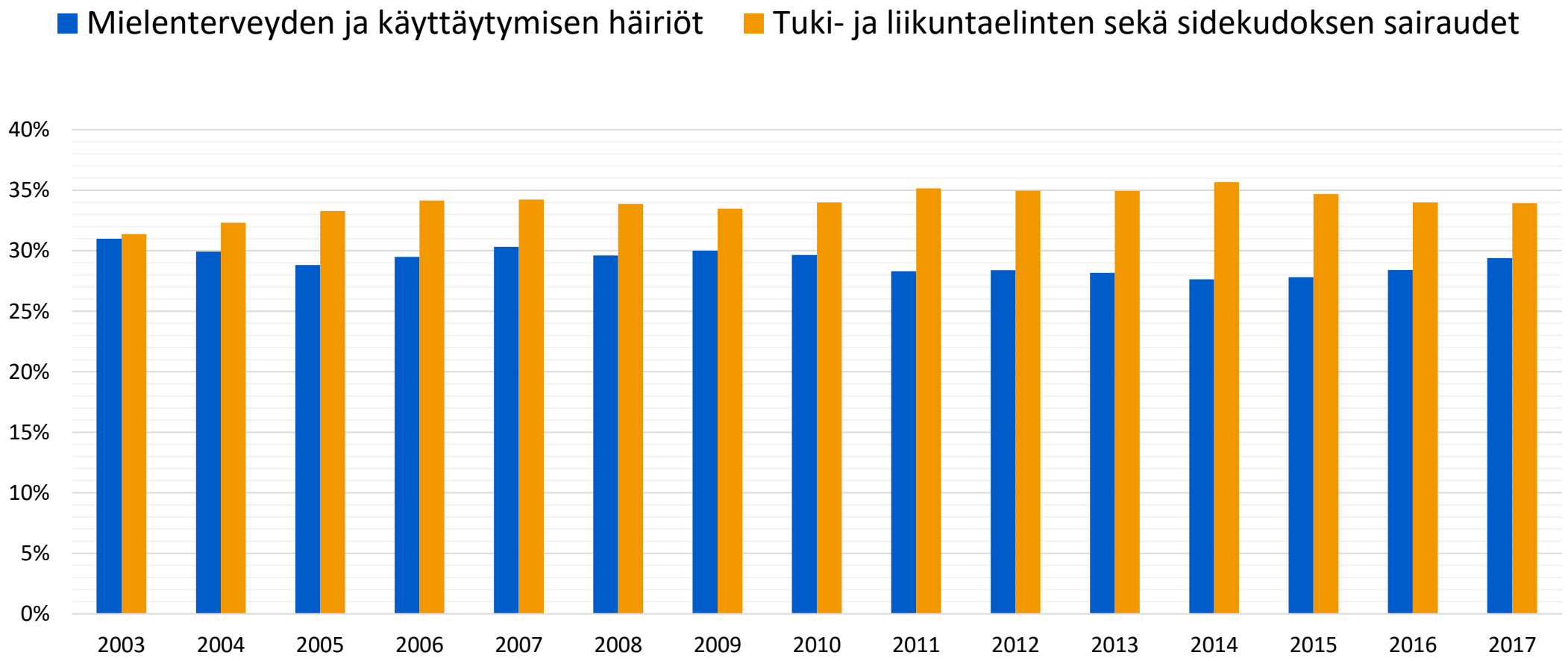
Fyysinen aktiivisuus, stressi ja mielenterveys

- Fyysinen aktiivisuus, myös kevyt liikunta, vähentää voimakkaasti masennusoireita
- Ennaltaehkäisee masennusta
- Unen laadun paraneminen on yksi välittäjänä toimiva tekijä
- Luontoliikunta!

Fyysinen aktiivisuus ja palautuminen

Lähde: Ilmarinen J. ja Lindholm H., Työterveyslaitos

Työeläkejärjestelmän työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet sairauspääryhmittäin



Lähde: Eläketurvakeskus

Vuonna 2018:
Mielenterveyden häiriöt 31 % ja TULES 33 %.

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
KKI-kehittämishanke 2015-2018

Tuki- ja liikuntaelinsairauspoissaolot vähenivät 13 240 päivästä 10 332 päivään = 2908 pv x 350 € = **1 017 800 €** / 3 vuodessa

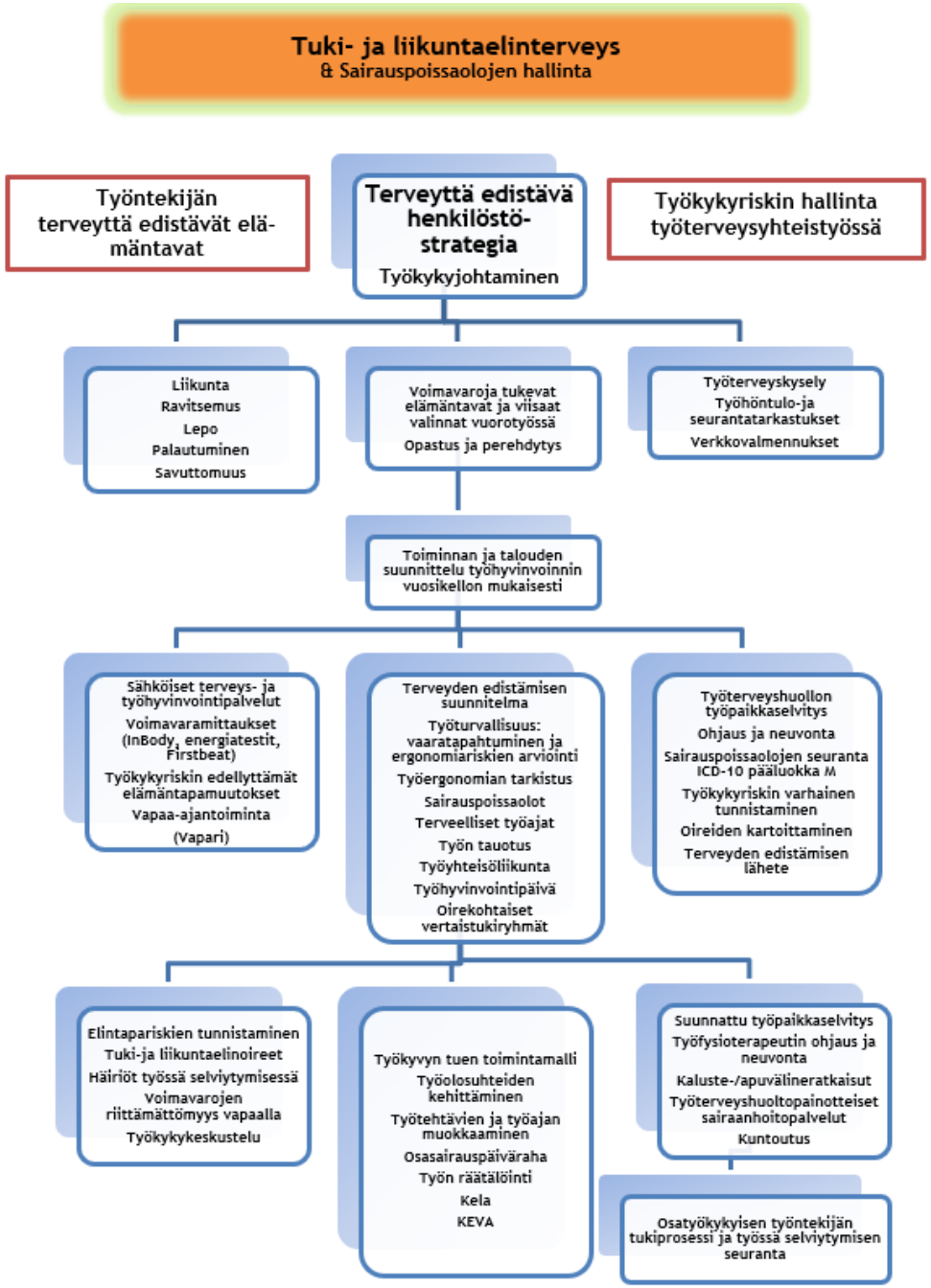
Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla

- Työn kuormittavuuden subjektiivinen vähentäminen palauttavan liikunnan avulla
- Työkykyä ylläpitävä liikunnan lisääminen
- Työn edellyttämän kuntotason saavuttaminen, jotta työstä selviydytään hyvin ja voimavaroja jää myös vapaa-aikaan

K K I

www.kkiohjelma.fi

Tuki- ja liikuntaelinterveyden toimintaohje sairauspoissaolojen hallintaan



ppshp | POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

Työhyvinvointipalvelut

Kiitos ja mukavaa kesää!