

Liikkuva työpaikka 2019

Tulokset



www.kkiohjelma.fi

1.10.2019

Miia Malvela

Kehittämispäällikkö

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

miia.malvela@likes.fi

Puh. 050 4432376

Yhteistyössä



Liikkuva työpaikka 2019

- 10 osallistujaa (10+1), keski-ikä 45 v
- Tammikuu-elokuu 2019 (noin 7 kk)
- Liikuntaneuvonta Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu, Reda Oulmane
 - Liikuntaneuvontatapaamisia kaikkiaan 77
 - Etäyhteydellä ja kasvotusten
- Yhteiset tapaamiset, joilla käytiin asiasisältöjä lävitse, kuultiin osallistujien tunnelmia sekä tutustuttiin eri liikuntalajeihin
- Ryhmän keskinäinen oma yhteydenpito aktiivista ja hyväntuulista
 - osallistujille merkittävä tuki!



Millaisia tuloksia on koottu?

1. Omat arviot
2. Fyysisen kunnon tulokset
3. Uni /Oura -sormus
4. Opinnäytetyön haastattelut



Opinnäytetyön yhteenvetoja



Ninni Kovalainen, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen laadullinen Pro gradu -tutkielma:

Ammattikuljettajien kokemuksia mielen hyvinvoinnista Liikkuva työpaikka -2019 elintapamuutosohjelmassa

1. Omat arviot

Liikuntaneuvonnan mittarit

	Alkutilanne	Lopputilanne
Tyytyväisyys liikkumiseen (1-10)	4,5	7,2
Liikunnan määrä (h/vk)	1,8	3,7
Tyytyväisyys tavoitteen saavuttamiseen	-	7,4

Hyvinvointikysely

- Virta 360 -hyvinvointitesti kartoittaa elintapoja sekä elämäntilannetta
- Lähes kaikissa keskiarvoissa positiivinen muutos, erityisesti ravintotottumuksissa

Merkityksellisyys +

Talous ++

Sosiaaliset suhteet -

Terveys ja toimintakyky +

Henkinen hyvinvointi ++

Uni ja palautuminen +

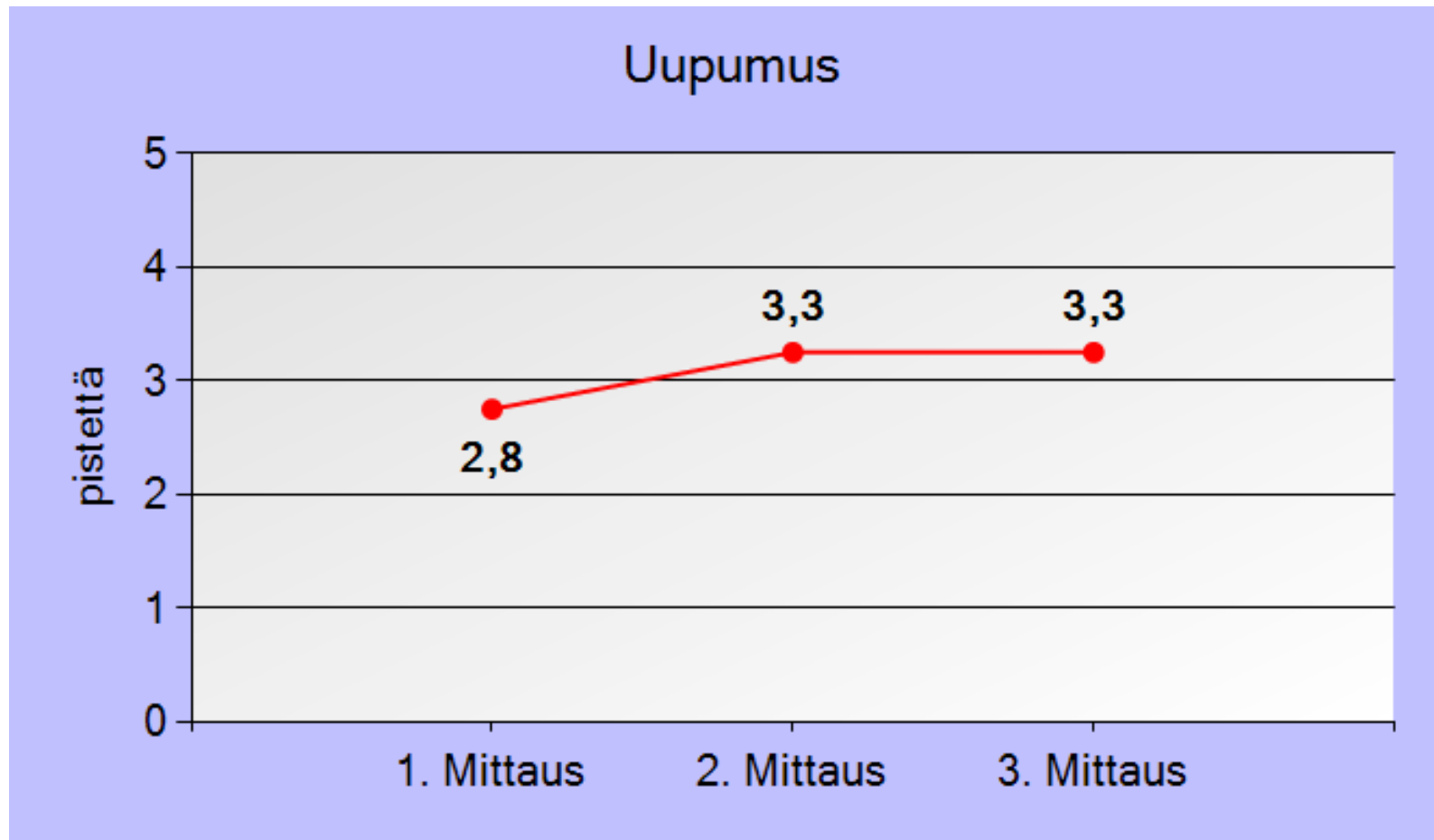
Liikunta +

Ravinto +++



Uupumusta koetaan työpäivän jälkeen silloin tällöin

– hieman vähemmän kuitenkin kuin aiemmin



Kuinka usein tunnet työpäivän jälkeen olevasi kohtuuttoman uupunut?

5 en juuri koskaan
4 melko harvoin
3 silloin tällöin
2 melko usein
1 erittäin usein

”Et jos nyt joku väittää, että kellojen siirtely kaksi kertaa vuodessa on hankalaa, niin teeppä sitä sit joka päivä. Se on haaste meidän työssä”

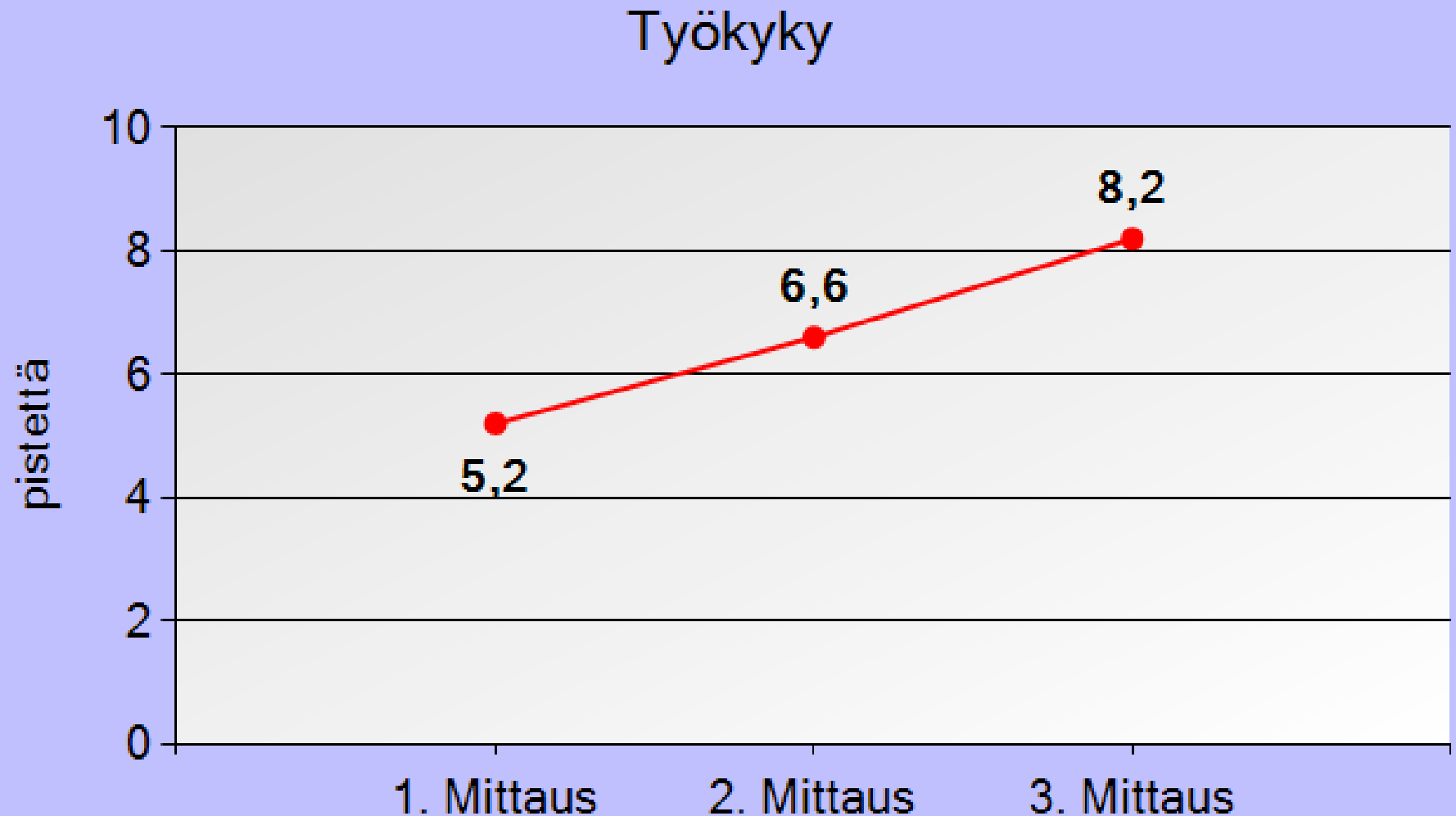
Työn haasteiden merkitys mielen hyvinvoinnille

(työssä jaksaminen kuten työn fyysinen ja psyykinen kuormittavuus, ammattivaivat/sairaudet, työn muutokset/jatkuvuus kuten YT:t & kilpailutukset, työn ulkoiset haasteet kuten kelit & tienhoito & muu liikenne, työn sisäiset haasteet kuten työajat & työyhteisön toimivuus)

Oma arvio työkyvystä parani roimasti

Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut kymmenen pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?

Asteikko:
10 työkyky parhaimmillaan
1 työkyvytön



”Työ tehhään työnä, ja
tehhään niin hyvin kun
pystytään tekemään”

Työn merkitys mielen hyvinvoinnille (minäpystyvyys töissä, työstä nauttiminen, työn sosiaaliset suhteet, työn erityispiirteet kuten työn vapaus & itsenäisyys)

2. Fyysinen kunto

Kehon kuntoindeksitestien yhteenvedo

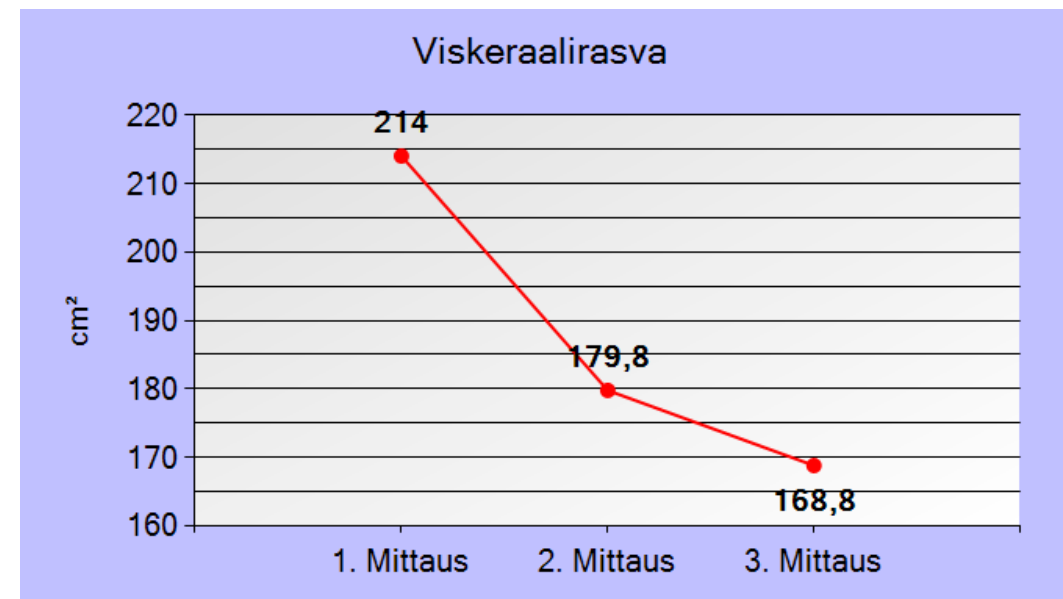
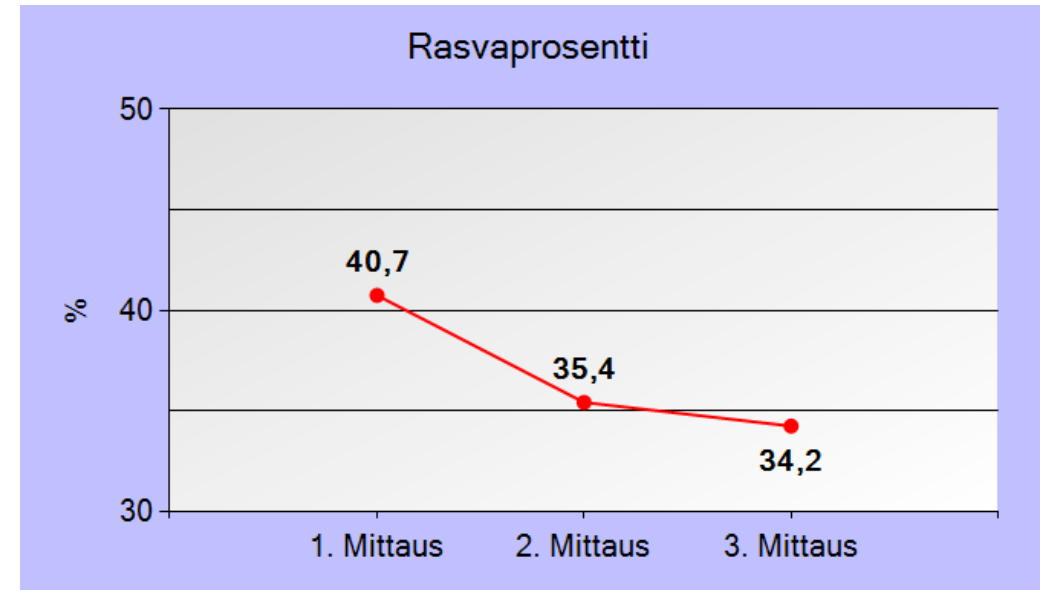
Kehon kuntoindeksimittausten muutos
7 kk aikana

- Kehonkoostumus
 - Puristusvoima
 - Kestävyyuskunto
- Kokonaiskuntoindeksiluokka



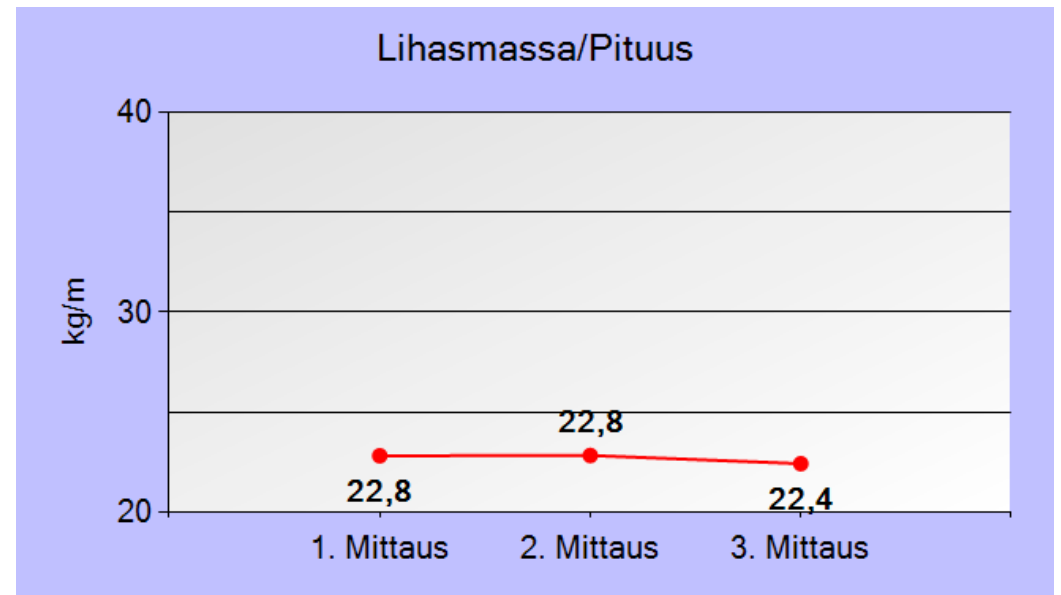
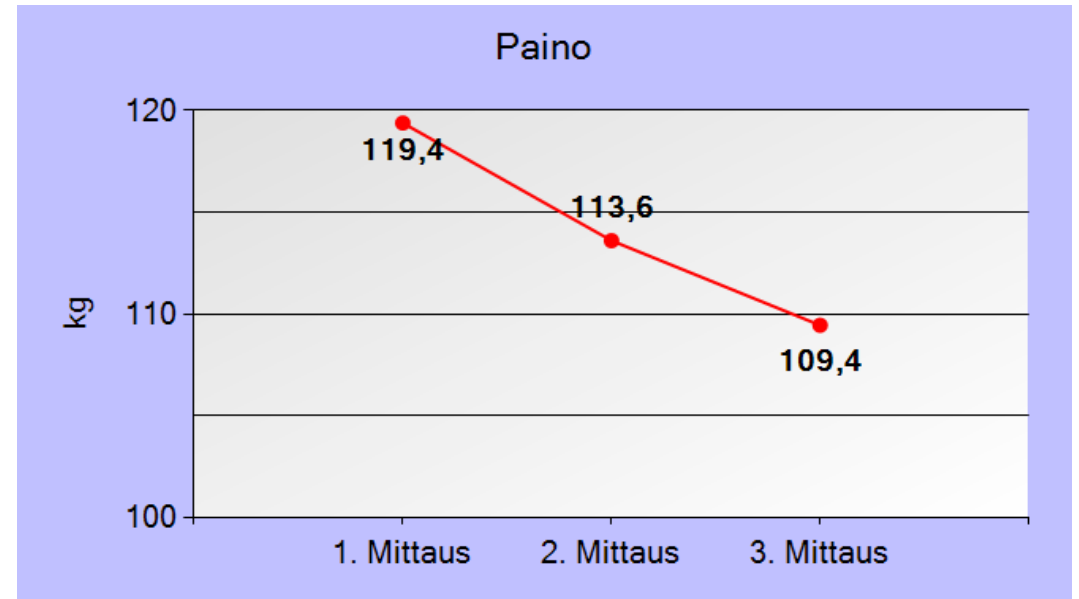
Kehonkoostumus

- Kehon rasvan määrä väheni
- Viskeraalirasva = Vatsaonteloon varastoitunut rasva
 - Viskeraalirasvan väheneminen laskee tuntuvasti sairastumisriskiä mm. tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin



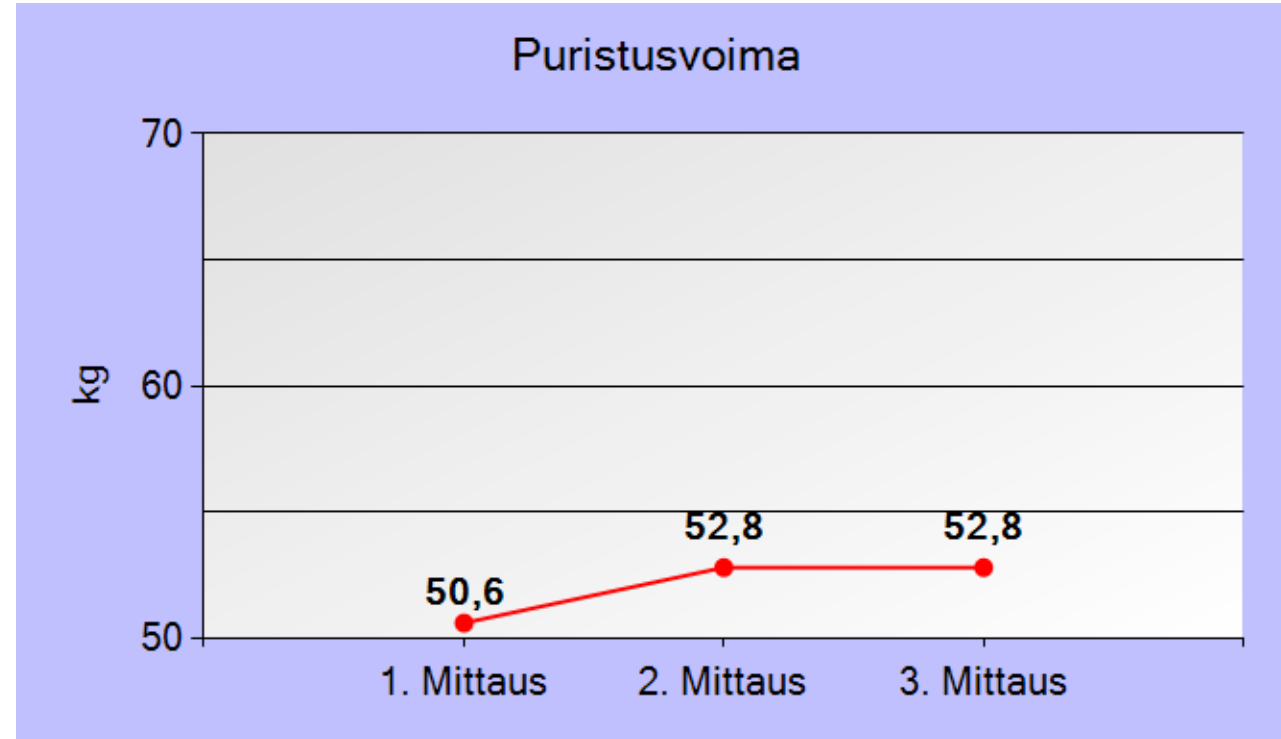
Kehonkoostumus

- Paino putosi
- Lihasmassa säilyi ennallaan!



Puristusvoima parani

- Puristusvoima ennustaa toimintakykyä eläkeiässä
- Antaa karkean kuvan yläraajojen lihasvoimasta
- On yhteydessä kehon lihasmassan määrään

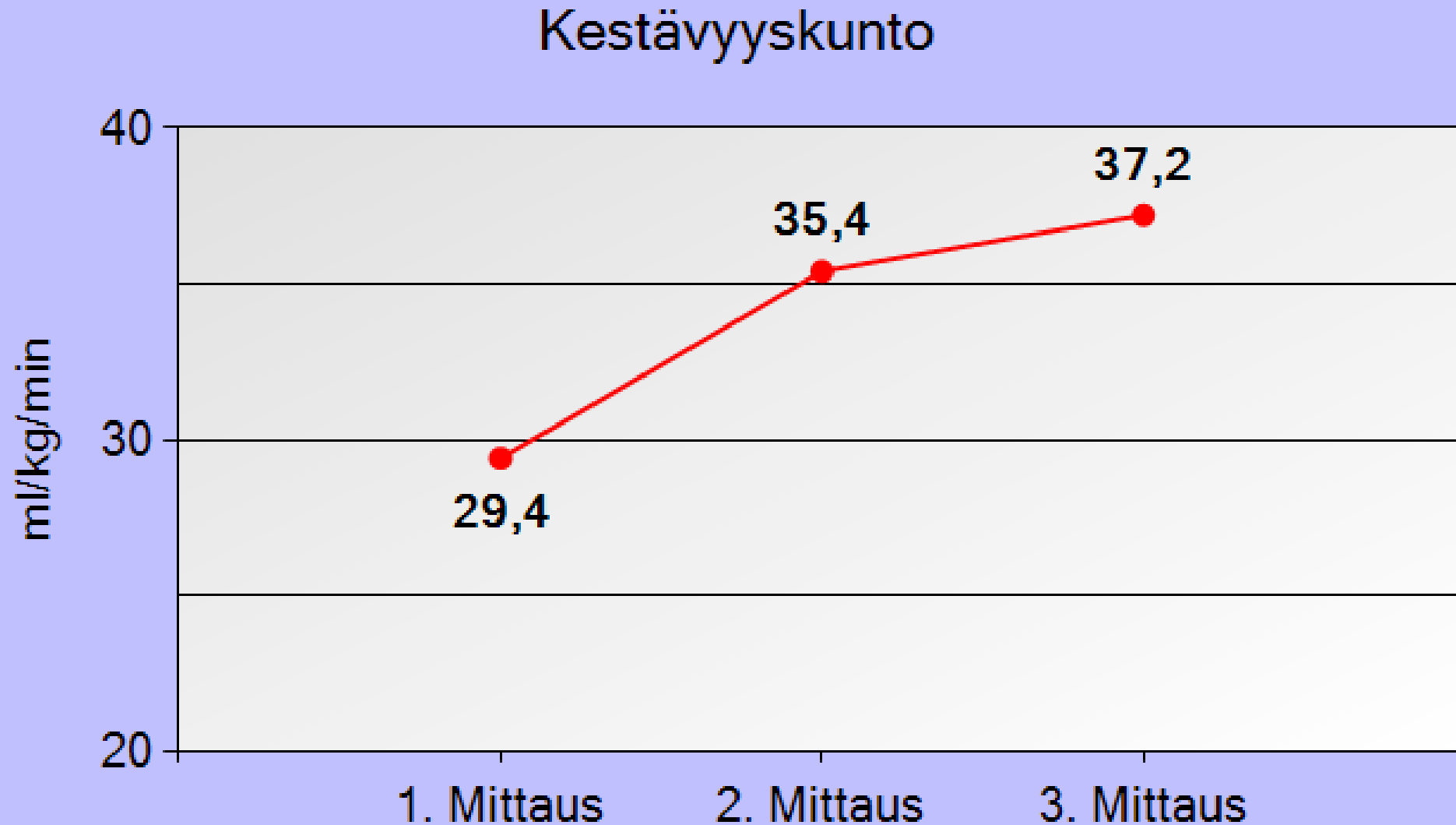


Kestävyyshkunto

- Hyvä kestävyyskunto helpottaa elämää sekä selviytymistä fyysisissä töissä
- Suuri merkitys terveyden kannalta
 - Pienentää riskiä verisuonisairauksille ja II-tyypin diabetekselle
- Virtaa jää myös vapaa-ajalle!



Kestävyyuskunto parani merkittävästi!



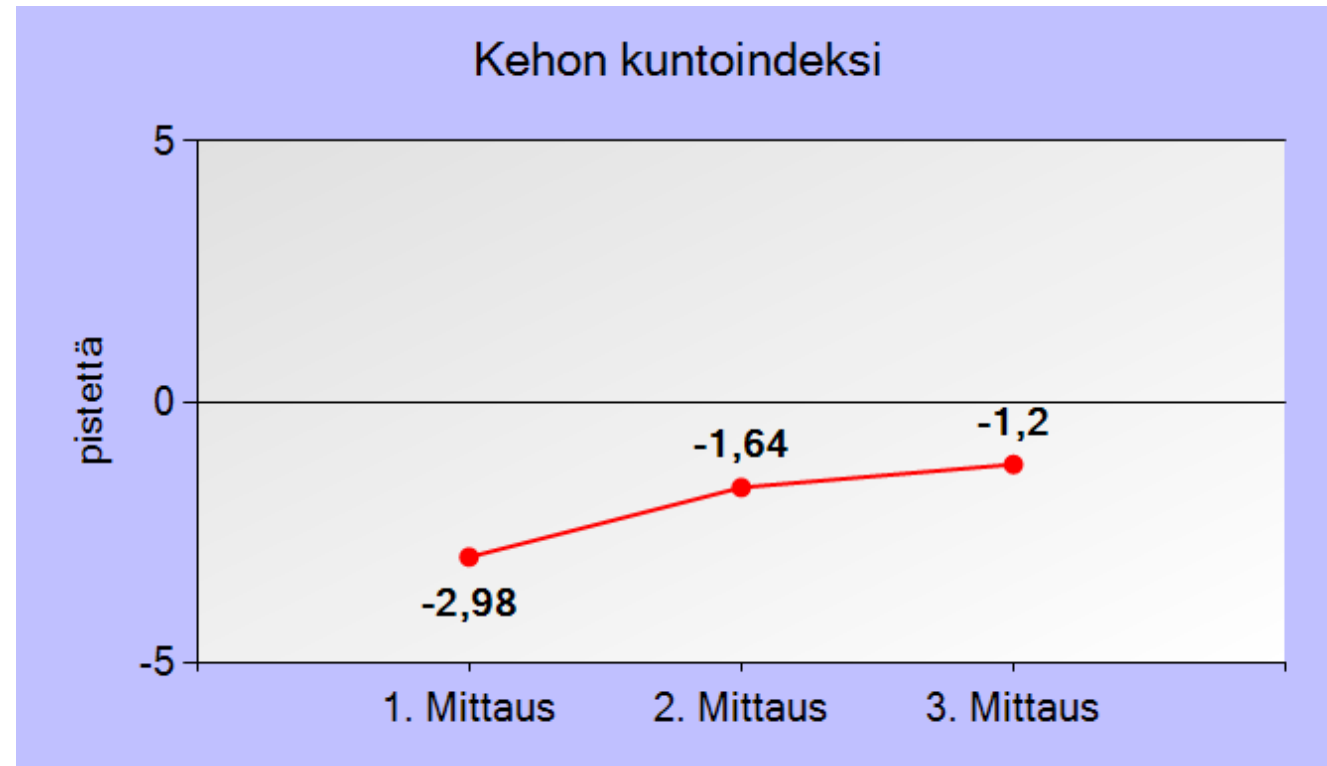
”Fyysisyyden parantumisen myötä, kun tekee ja touhuu, niin tietysti on hyvä mieli.

Kun se roppa toimii ja sä pystyt touhuumaan, niin siit tulee hyvä mieli”

Työn ja vapaa-ajan yhteismerkitys mielen hyvinvoinnille (puhtia töihin esimerkiksi vapaa-ajan tekemisestä, rentoutumisesta tai onnistumisen kokemuksista)

Kehon kuntoindeksi: **hälyttävä-huolestuttava** -tasolta **keskitasolle**

- Kehon kuntoindeksi = yhteenveto mittauksista
- Oma tilanne verrattuna saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan

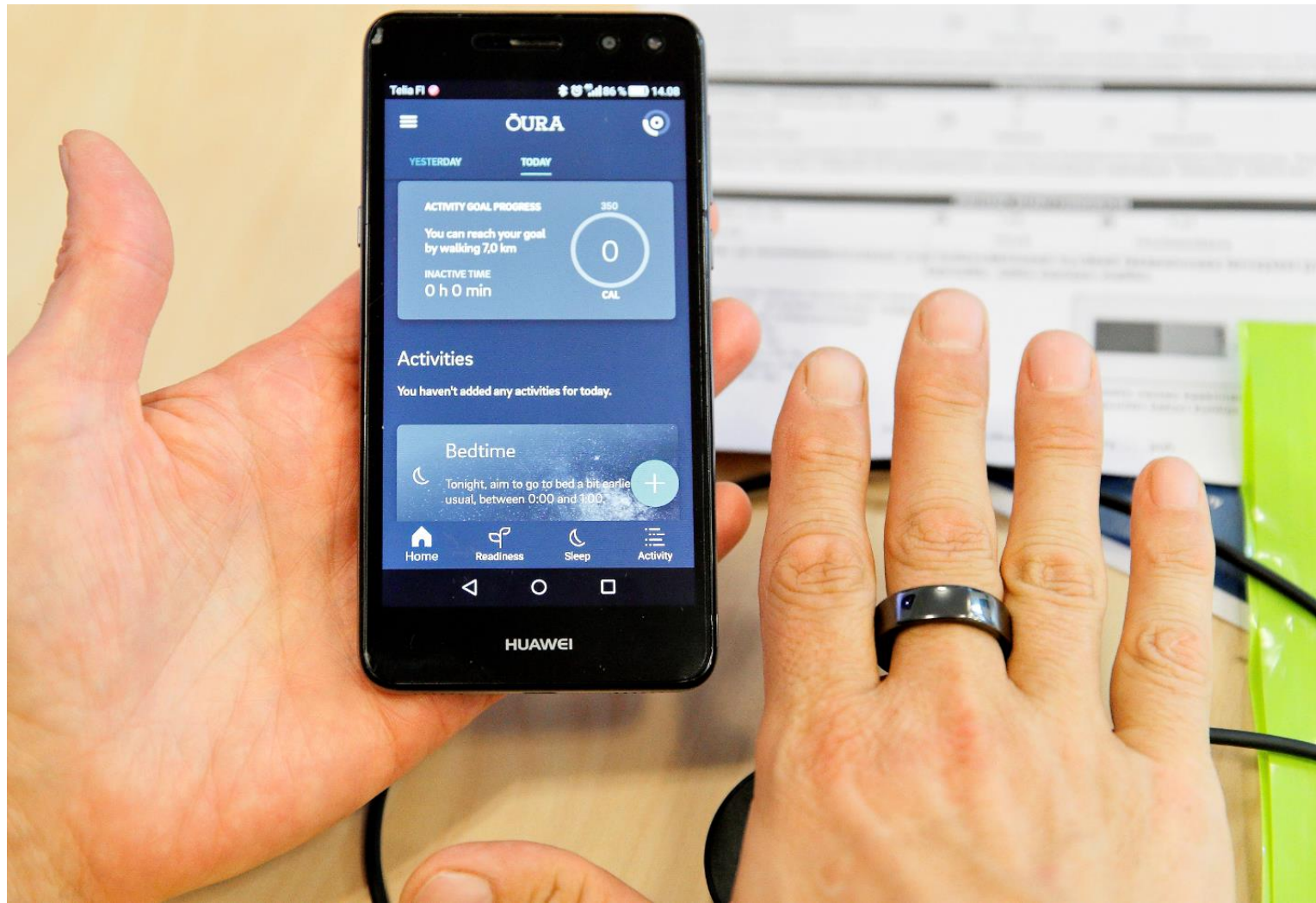


3. Uni

Unen
merkitys!



Sormus käytössä 2x kolmen viikon jakson ajan



Oura-sormus -seuranta

Oman palautumisen ja unen seurantaan

- Mitkä tekijät vaikuttavat unen laatuun?
- Millaista uni on vuorotyössä?
- Seurantajaksoissa (1 ja 2) suuria eroja mm. työtilanteessa

	Seuranta 1 (11.4-30.4)	Seuranta 2 (21.8-17.9)
N	10 hlö	7 hlö
Unen määrä	6h 53min	5h 55min
Unen tehokkuus	87 %	85%
Syvän unen määrä	1h 24min	1h 14min

Lähijaksopäivä Pajulahdessa elokuussa 2019



Lähijaksopäivä Pajulahdessa elokuussa 2019



”Se mua eniten tässä kiinnosti,
et ei puhuta just pelkästä
kuntoilusta, vaan ihan niinku
elämäntavasta”

Muutosohjelman merkitys mielen hyvinvoinnille (elämänrytmin löytäminen, pienillä muutoksilla onnistumisia, muutosryhmän tuki, muutokset osaksi työn arkea, muutokset eivät lopu linja-autopäiviin)