

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Työkykyisenä Työelämään hankkeen loppuseminaari

Reda Oulmane, Keijo Kylänpää
20.8.2019

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU)

- liikunnan aluejärjestö
- toimii 16 kunnan alueella
- jäseniä ovat seurat, kunnat ja muut yhteisöt
- toimisto sijaitsee Lahden Urheilukeskuksessa



PHLU

Toiminnan painopisteet ovat

- elinvoimainen seuratoiminta
- lisää liikettä alueen asukkaille

Toiminnan perustana ovat liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen.



Työkykyisenä työelämään -hanke

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- ESR-rahoitus, lisäksi Lahden kaupunki (Työllisyyspalvelut) ja PHLU
- Toiminta-aika 2 vuotta
- Kohderyhmänä 30-55v pitkäaikaistyöttömät lahtelaiset

Työkykyisenä työelämään -hanke

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Hanketavoitteet
 - 1) Liikuntaneuvonnan palvelumallin kehittäminen pitkäaikaistyöttömille Lahteen
 - 2) Työkykytodistus-toimintamallin kehittäminen

Työkykyisenä työelämään -hanke

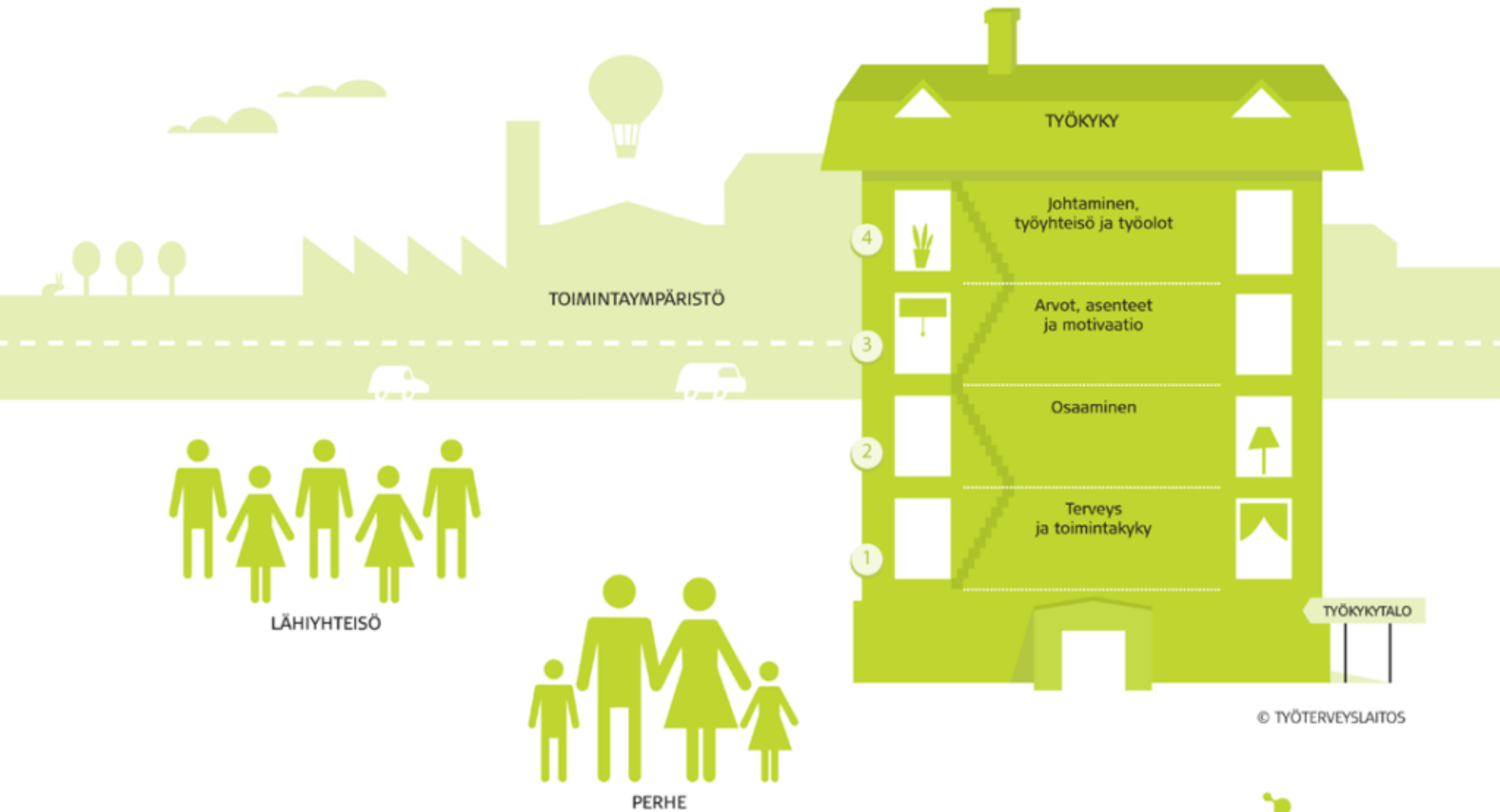
Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

- Pääyhteistyökumppanit
 - Kuntouttavan työtoiminnan pajat (PHHYKY & Lahti), Näkymätön Mies -hanke, Lahden Työpaikka Oy, Monitoimikeskus Takatasku, Vauhdittamo, Olopiste
 - Haaga-Helia AMK, LAMK, Lahden Liikuntapalvelut, LADEC

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Hyvinvoinnin ja työkyvyn yhteys - onko sitä?

Miia Wikström, TTL



Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Polkuni kohti parempaa työkykyä

Ville Venäläinen

TYÖKYKYISENÄ TYÖELÄMÄÄN: **LIIKUNTANEUVONNAN TYÖKALUPAKKI**

LIIKUNTANEUVONTA

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

- Uni, Ravinto, Liikunta, Arki
- Oma polku ja henkilökohtaiset tavoitteet
- Hyvinvoinnin tilanne

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

- Arvo- ja hyväksyntä-pohjaisuus
- Ryhmän tuki
- Tukiharjoitteet

TUETTU OMATOIMINEN LIIKUNTA

Materiaalit ja järjestelyt

- Oppaat ja ohjelmat
- Varaukset

Ohjaus ulkopuolisiin palveluihin

- Tiedonjako
- Yhteydenotot

Liikuntapassi

- Taloudellinen tuki
- Omat valinnat

OHJATTU LIIKUNTA

Kuntoiluryhmät

- Matala kynnyk
- Monipuolisuus

Lajikokeiluryhmät

- Uudet kokemukset
- Innostus

Yksilöllinen opastus

- Turvallisuus
- Alkuun pääseminen

MUUT PALVELUT

Luennot ja työpajat

- Kiinnostavat aiheet
- Käytännön vinkit

Kuntotestaus

- Kartoitus ja kehitys
- Puolueeton tieto

Seuranta ja yhteydenpito

- Ammattilaisen tuki
- Tiedon keruu itselle

TYÖKUNTOTODISTUS

- Etua työnhakuun
- Kehitysseuranta itselle
- Yhteenveto prosessista

Liikuntaneuvonnan palveluketju työttömille

Ohjautuminen

- Terveystarkastukset
- TE-toimisto ja työllistämispalvelut
- Kuntouttava työtoiminta
- Työllistämishankkeet
- Muut työttömiä tukevat hankkeet
- Yhdistykset ja palvelukeskukset
- Omatoimisesti

Aloitustapaaminen

- Toimintaidean esittely
- Alkukartoitus ja tavoitteiden asettelu
- Työkuntopassin esittely
- Liikuntaneuvoja HYKY:n, kunnan tai hankkeen kautta

Liikuntaneuvonnan työkalut

- Yksilöllinen liikuntaneuvonta
- Ryhmäliikuntaneuvonta
- Ohjatut matalan kynnyksen liikuntaryhmät ja lajikokeilut
- Yksilöllinen liikunnanohjaus
- Tuettu omatoiminen liikunta
- Liikuntapassi
- Luennot ja työpajat
- Kuntotestaus
- Seuranta ja yhteydenpito
- Ulkopuolisiin palveluihin ohjaus
- Valitaan työkalut asiakaskohtaisesti

Säännöllinen liikunta omatoimisesti

JA
Työkykyisyyttä ja hyvinvointia edistävä arki

Työttömille suunnattu liikuntaneuvonta on yksi Lahden liikuntaneuvonnan hoitopolun vaihtoehtoista

Työkuntotodistus

Yhteistyökumppanien muut palvelut työttömille. Esim. sosiaali- ja mielenterveyspalvelut, koulutus

Osallistujamäärät

Palveluiden käyttö		Yhteensä
Hanke-esittelyt	Henkilöä	190
Yksilöllinen liikuntaneuvonta	Asiakasta / As. käyntiä	61 / 204
Ryhmäliikuntaneuvonta	Asiakasta / As. käyntiä	69 / 140
Lajikokeiluryhmät	Asiakasta / As. käyntiä	117 / 530
Tapahtumat	Asiakasta / As. käyntiä	100 / 145
Omatoimiryhmät	Asiakasta / As. käyntiä	15 / 506
Liikuntapassi	Asiakasta	15
Luennot ja työpajat	Asiakasta / As. käyntiä	356 / 415
Kuntotestit	Asiakasta / As. käyntiä	65 / 98

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Kootut kokemukset liikuntaneuvonnasta

Sohvi Brandt

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Lajikokeilu: Qigong

Kustaa Ylitalo



Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Kimpassa kivempi? - Moniammatillisen yhteistyön voima

Juha Auvinen



Näkymätön mies

Joka näkee näkymättömän, voi tehdä mahdollottoman.

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Työkuntotodistus – tuloksista tukea työllistymiseen

Keijo Kylänpää

TYÖKUNTOTODISTUS

Erkki Esimerkki

on osallistunut ajanjaksolla

1.2.-31.11.2018

liikuntaneuvontaan ja osoittanut huolehtivansa
työkunnostaan seuraavilla osa-alueilla:



Liikuntaneuvonta

Osallistui toimintoihin sovitusti:

	Kyllä	Ei
➤ Liikuntaneuvonta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Ohjattu Liikunta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Tuettu omatoiminen liikunta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Luennot ja kuntotestaus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Laajuus tunteina	<u>21</u> h	

Muut maininnat



TE-toimisto

Erkki on parantanut työelämävalmiuksiaan osallistumalla useille TE-toimiston järjestämille kursseille.

Liikuntaneuvojan avoin palaute: Erkki on parantanut erityisesti ruokailutottumuksiaan ja liikkuu nyt aktiivisesti 1-3 kertaa viikossa kaverin kanssa. Erityistä parannusta elintapamuutosten myötä on tapahtunut kehonkoostumuksessa ja kestävyyskunnossa. Erkki kokee sairastelleensa aiempaa vähemmän.



MYÖNNETTY
31.11.2018
LAHTI

Liisa Liikuttaja, Liikuntaneuvoja

Työkuntotodistuksen tulkinta

Työkuntotodistus on Työkykyisensä Työelämään -hankkeen aikana kehitetty, Lahden työllisyyspalveluiden hyväksymä asiakirja. Todistuksen suorittaja on osallistunut liikuntaneuvontaprosessiin yhteydessä aktiivisuutensa ja tahtonsa pitää huolta itsestään ja jaksamisestaan. Liikuntaneuvontaa toteuttavat Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä alueen kuntien liikuntaneuvojat, jotka ovat liikunta- ja terveysalan koulutettuja ammattilaisia. Dokumentti ei ole työkykytodistus, vaan ohitus asiakkaan luottavuudesta sekä sitoutumisesta ja motivaatiosta itsestään huolehtimiseen.

Lisätietoja
Työkuntotodistuksesta:
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu / www.phlu.fi

Luvut perustuvat Työterveyslaitoksen Kykyväri-kyselyyn, jolla selvitetään asiakkaan koettua työkykyisyyttä. Tulosten tulee olla selkeästi alustilannetta paremmat tai lähtökohtaisesti korkeat. Tästä antavat suurimmat raja-arvot, jotka vastaavat eriosa-alueissa hyvän tai melko hyvän poluteuokan tasoa.

Työ- ja toimintakunnan kokonaisuus

- Yhteenseto kaikista mittareista: hyvinvointi, osallisuus, mieli, taidot, arki, keho (taidot ja arki -osiot eivät näy Työkuntotodistuksessa)
- Suuntaa-antava vähimmäisarvo: 65/80%

Osallisuus (sosiaalinen)

- Riittävä tukiverkosto
- Sosiaalinen kanssakäyminen
- Yhteiskuvuuden ja arvostuksen kokemus
- Suuntaa-antava vähimmäisarvo: 60/80%

Mieli (psykkinen)

- Vireystila ja jaksaminen
- Toiveisuus tulevaisuuden suhteen
- Päättökseenke ja toimeen tarttuminen
- Suuntaa-antava vähimmäisarvo: 67%

Työkunto (fyysinen)

- Hyvä tai selkeästi kehittynyt fyysinen kunto
- Säännöllinen liikunnan harrastaminen
- Myönteinen asenne liikunnan harrastamiseen
- Suuntaa-antava vähimmäisarvo: 76/92%

Lisätietoja Kykyväristä: sivusto.kykyväri.fi

Liikuntaneuvontaprosessi

- Sitoutuminen sovituihin toimiin
- Yhteistyökykyisyys ja/tai omatoimisuus
- Asiallinen käyttäytyminen
- Vaadittu vähimmäisarvo: Aktiivinen osallisuus

Pöytäkirja liikuntaneuvontaprosessi kuvattuna tämän dokumentin kääntöpuolella.

TYÖKUNTOTODISTUS

Erkki Esimerkki

on osallistunut ohjelmalla

1.1.-31.11.2018

liikuntaneuvontaa ja osallisuus huolehtivansa työelämästään saavuttavaksi osajaksoksi.

Työkunnan kokonaisuus	Osallisuus (sosiaalinen)	Mieli (psykkinen)	Työkunto (fyysinen)
 66% → 78%	 73% → 81%	 70% → 80%	 65% → 82%
Muutokset suoritustuloksiin aikana 23.2.-28.10.2018 (SAA)			

Liikuntaneuvonta

Osallisuus toimiin sovitui:

- Liikuntaneuvonta Kyllä / Ei
- Ohjattu Liikunta Kyllä / Ei
- Tuettu osallistuminen tilaisuuksiin Kyllä / Ei
- Luvut ja kutsut Kyllä / Ei
- Läsnäolo Kyllä / Ei

Muut maininnat

TE-hoitaja

Erkki on parantanut työelämänsä osallistumalla sovituihin TE-toimiin ja jaksavalla tavalla.

Liikuntaneuvojan avoin palaute Erkki on parantanut erityisesti valokuvauksen ja läsnäoloa aktiivisesti 1-3 kertaa viikossa keuhkojen kanssa. Erityistä parannusta on havaittu myös sovituihin osallistumisiin ja läsnäoloon. Erkki tulee saavuttaneensa arvioitua vähimmäisarvoa.

NYHÄNNETTY

31.11.2018

LAHTI

Lähtö: Liikunta, Liikuntaneuvonta

Muut maininnat

- Aktiivinen osallistuminen työllistämistä edistävien palveluihin tai muut merkittävät toiminnot, joissa oltu mukana liikuntaneuvontaprosessin ohella
- Vaadittu vähimmäisarvo: Ohitus mainittava

Liikuntaneuvojan avoin palaute

- Perustuu ammattilaisen tekemiin havaintoihin liikuntaneuvontaprosessin aikana.
- Esille nostettu erityiset vahvuusalueet ja suositut muutokset elintavoissa.

Lisätietoa liikuntaneuvonnasta:
 phlu.fi -> aktiiviliikunta -> liikuntaneuvonta

Muut tiedot

- Todistuksen taustalla vaikuttavien toimijoiden ja hankkeiden logot (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Työkykyisensä Työelämään -hanke rahoittajineen sekä mahdollinen kuntayhteistyö)
- Todistuksen myöntämispäivämäärä ja -paikka kunta
- Vastaavan liikuntaneuvojan allekirjoitus

Työntekijöitä etsivä yritys

Hänne henkilökohtaisesti
 Mies on työskentellyt
 Päättäjien kanssa

Personality Staffing Group
 Personalituuksien ja
 alustuksen työntekijä
 yhteisöön ja on oppinut
 leikkimielisyyttä

Startpoint

Startpoint-konseptti on Suomen
 laajin ja paras työllä
 leikkimielisyyttä

Liikunnan lauantai

Liikunnan lauantai
 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu
 www.pajha.fi

**HYÖLLÖKÄ
 LIIKUNNALLA**

**Päijät-Hämeen
 LIIKUNTA JA URHEILU**

TYÖKUNTOTODISTUS
Erkki Esimerkki

on osallistunut olennaisella
 10.10.2019
 liikuntaneuvontaan ja osallistunut fuusioituneissa
 työkuuntiosuhteissa seuraavilla osastoilla:

Työkuuntien
 kokonaisuus
 60%

Osaamisen
 (käsittely)
 80%

Miksi
 (työkuuntien)
 50%

Työkuunta
 (työkuunta)
 70%



Muut merkittävät

Korkeat muuttokertoimet
 Työkuuntien osuutta
 Työkuuntien osuutta
 Työkuuntien osuutta

Kerros- ja työkuuntien
 työntekijöiden keskuudessa
 on kysytty
 työntekijöiden
 työntekijöiden

Reija Oulanne, Liikuntaneuvottaja

Kehitystyön eteneminen

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- Aikajana
 - Idean hankkeistaminen
 - Työkyky vs työkunto
 - Työstötilaisuus ("slush") / maalis 18
 - LADEC-sparraus / kesä18, elo18
 - Esittelyt rekrytilaisuudessa / loka18
 - Ammattilaispaketti netissä / marras18
 - Todistustenjakotilaisuudet / jouluku18, kesä19
 - *Valmistuneita yhteensä 18 henkilöä*
 - Kuntapilotit / 2019

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

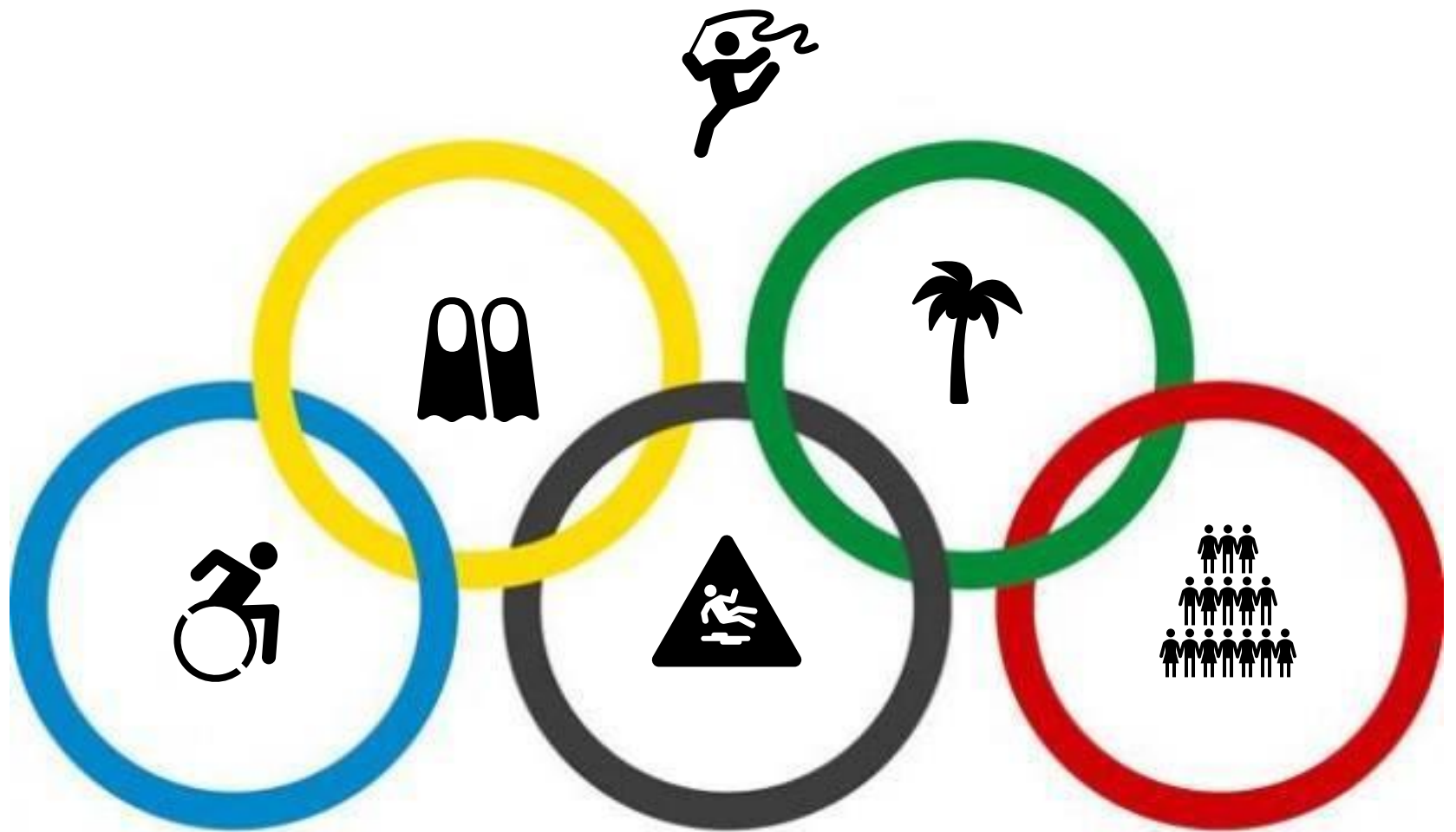
Johtaako työkyky työelämään?

Sami Kuikka

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

"Olympialaiset"

Reda Oulmane



Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Työkykyisenä Työelämässä?

Reda Oulmane

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Toimintamallin arviointi

Hankkeen tuloksia

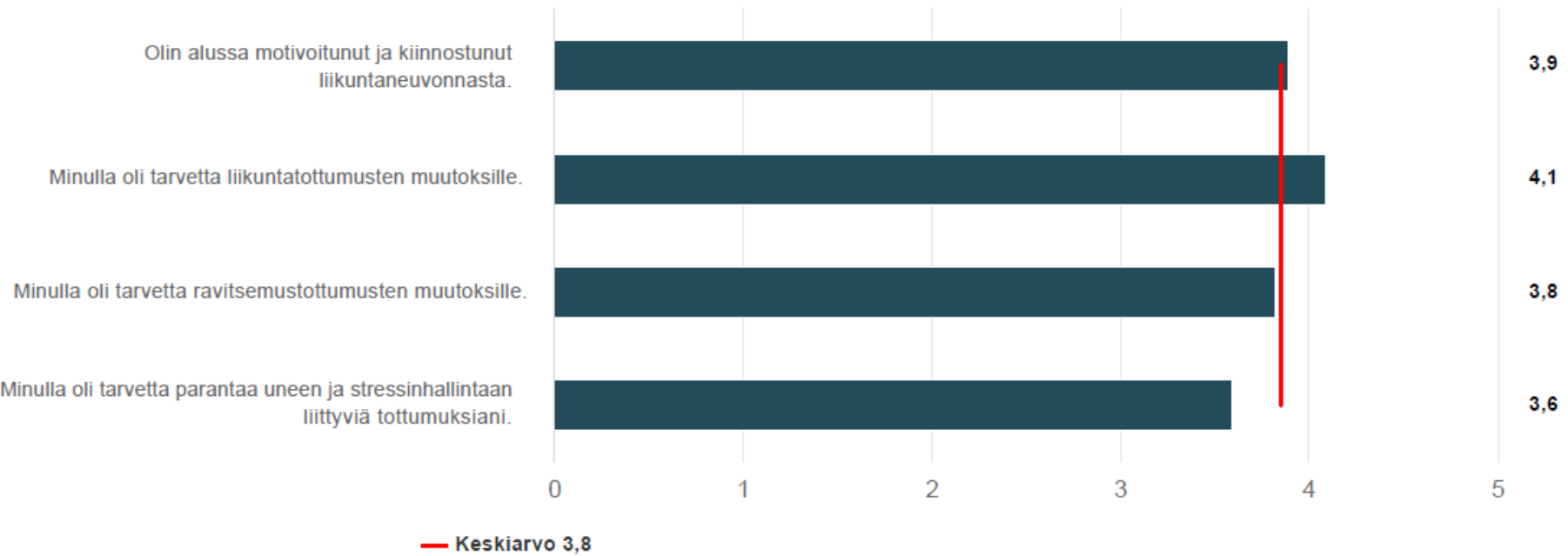
Loppukysely

- Webropol
- N=55
- Vastajista miehiä 47%
- Ikäjakauma
 - Alle 30v / 13%
 - 31-50v / 57%
 - Yli 50v / 30%



Lähtötilanne

Keskiarvo



Osioiden tulokset

Osio	Osion keskiarvo (1-5)
Liikuntaneuvonnan järjestelyt <ul style="list-style-type: none"><i>Miten palvelu toimi?</i>	4,3
Kokemukseni liikuntaneuvonnasta <ul style="list-style-type: none"><i>Miltä palvelu tuntui?</i>	4,4
Liikuntaneuvonnan sisällöt <ul style="list-style-type: none"><i>Miten koit palvelun sisällön?</i>	4,3
Muiden toimintojen sisältö ja toteutus <ul style="list-style-type: none"><i>Miten koit palvelun sisällön?</i>	4,1
Liikuntaneuvonnan vaikutukset <ul style="list-style-type: none"><i>Mitä palvelusta seurasi?</i>	3,7

Avoimia palautteita liikuntaneuvonnasta

"Olen osallistunut Harjulan Setlementin kuntosaliryhmään, sekä Päijät-Hämeen liikunta neuvonta hankkeeseen. Ohjaaja muutti mielipiteeni kuntosali käynneistä ja jatkan kunnostani huolehtimista. Monipuolinen toiminta ja pidetään huolta asiakkaista. Kertoisin muille, että toimintaan kannattaa osallistua."

"Saa hyvin tietoa sopivista urheilulajeista ja ravinnon vaikutuksesta sekä hyvää kannustusta."

"10 kautta 10 hinta laatu suhde."

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Hankkeen vaikuttavuuden arviointi

[Linkki](#)

Hankkeen välittömät seurannaiset

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

- **Omatoimiset ryhmät** jatkavat itsenäisesti toimintaa
- **Ryhmäliikuntaneuvonta** jatkuu työpajojen kanssa (PHLU/Lahden Liikuntapalvelut)
- Tuotetut konkreettiset **materiaalit** liikuntaneuvontaan on jaettu alueellisesti liikuntaneuvojien käyttöön
- **Työkuntotodistus**-toimintamalli on avoimesti elintapaohjauksen ammattilaisten käytettävissä

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Yhteenveto ja tulevaisuuden visio

Nettisivut

Yhteystiedot

Keijo Kylänpää
Aluekehittäjä (aikuisliikunta)
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
040 552 9233
keijo.kylanpaa@phlu.fi

Reda Oulmane
Liikuntaneuvoja (LitM)
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
044 240 7490
reda.oulmane@phlu.fi

