

MARI INKINEN

TERVEYSNEUVONNAN VAIKUTUS KOETTUUN TYÖKYKYYN  
JA LIIKUNTAAN SUHTAUTUMISEEN

Fysioterapian koulutusohjelma  
2012

# TERVEYSNEUVONNAN VAIKUTUS KOETTUUN TYÖKYKYYN JA LIIKUNTAAN SUHTAUTUMISEEN

Inkinen, Mari  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Tammikuu 2012  
Ohjaaja: Tuominen, Hanna  
Sivumäärä: 45  
Liitteitä: 10

Asiasanat: terveyden edistäminen, työkyky, terveysneuvonta

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää terveysneuvonnan vaikutuksista koettuun työkykyyn ja liikuntaan suhtautumiseen. Tarkastelun kohteeksi valikoitui otos Sinituote Oy työntekijöitä, ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista. Ryhmässä oli kahdeksan jäsentä, jotka kaikki jatkoivat ryhmän loppuun asti.

Ryhmälle pidettiin vuorotellen terveyttä käsitteleviä luentoja ja terveysliikuntatuokiota yhteensä seitsemän kertaa. Teemoina oli muun muassa ravitsemus, rentoutuminen ja terveysliikunta. Osallistujat saivat luennoilla käytetyt materiaalit tulostettuna sekä sähköpostitse. Ryhmä toteutettiin keväällä 2011 kerran viikossa, kesän ajaksi osallistujat nimesivät itselleen henkilökohtaiset tavoitteet ja syksyllä järjestetyllä kokoontumiskerralla arvioitiin omien tavoitteiden toteutumista ja annettiin palautetta ryhmästä.

Työkykyä ja suhtautumista liikuntaan arvioitiin lomakkeella kontaktiosuuden alussa ja lopussa sekä syksyllä järjestetyllä kokoontumiskerralla. Lomake sisälsi kysymyksiä liikuntatottumuksista ja suhtautumisesta liikuntaan sekä kysymyksiä koskien koettua työkykyä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Mittareina käytettiin pääasiassa VAS- janaa tai monivalintakysymyksiä.

Terveysneuvonnalla oli positiivisia vaikutuksia heti kontaktiosuuden loputtua, mutta pitkäkestoinen positiivinen vaikutus jäi pieneksi. Merkittävää yhteyttä liikuntaan suhtautumisen ja koetun työkyvyn välillä ei pystytty todentamaan.

## IMPACT OF HEALTH COUNSELING ON EXPERIENCED WORK ABILITY AND ATTITUDE TOWARDS EXERCISE

Inkinen, Mari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

January 2012

Supervisor: Tuominen, Hanna

Number of pages: 45

Appendices: 10

Key words: health promotion, work ability, health counseling

---

The aim of the current Bachelor Thesis was to study the impact of health counseling on experienced work ability and attitude towards exercise. The study population consisted of eight employees of Sinituote Oy. Participation was voluntary.

Participants attended once a week alternately to health-enhancing physical exercise sessions and lectures concerning health. Themes involved nutrition, relaxation and health-enhancing physical exercise among other things. Participants received lecture materials as hard copies and through e-mail. In total seven group sessions were conducted in spring 2011. For the following summer, participants determined individual goals for themselves. In autumn 2011 the group met to evaluate achievement of these goals and also to give feedback of the group.

Work ability and attitude towards exercise were evaluated by a questionnaire in the beginning and in the end of the study. The questionnaire contained questions about exercise habits, attitude towards exercise and experienced mental and physical work ability. These variables were mainly measured by VAS-scale and multiple choice questions.

Health counseling had a positive short-term effect but long-term effect was not significant. Furthermore, significant correlation between attitude towards exercise and experienced work ability was not found.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS .....	6
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
4	TERVEYSNEUVONTA JA -SUOSITUKSET .....	8
	4.1 Terveysneuvonta .....	8
	4.2 Terveysliikuntasuosituksset .....	9
	4.2.1 Liikuntapiirakka .....	10
	4.2.2 Luuliikuntasuosituksset .....	11
	4.3 Ravitsemussuosituksset.....	12
5	TYÖKYKY .....	13
	5.1 Työkyvyn määritelmä.....	13
	5.2 Työkyvyn edistäminen .....	15
6	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	16
	6.1 Ryhmän kokoaminen.....	16
	6.2 Ryhmän sisältö ja tavoitteet .....	16
	6.3 Käytetyt mittarit ja arviointimenetelmät .....	18
7	TULOKSET .....	19
	7.1 Liikuntaan suhtautuminen ja fyysisen kunnon kokeminen .....	19
	7.2 Koettu työkyky .....	22
	7.3 Tulosten arviointi .....	25
8	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET.....	29
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

On osoitettu että säännöllinen fyysinen aktiivisuus ylläpitää tai edistää positiivista mielialaa. Liikunnan vaikutukset ahdistuneisuuden vähenemiseen ja yleisen hyvinvoinnin paranemiseen ovat parhaiten havaittavissa yli 40-vuotiailla. Pitkäaikaistutkimuksissa on myös huomattu, että liikunnan positiiviset vaikutukset eivät rajoitu vain kulloinkin vallitsevaan mielialaan vaan on havaittavissa että yksilön perusmielialassa voi tapahtua myönteisiä muutoksia. Liikkuminen terveysliikuntasuosittelun mukaan parantaa psyykkistä hyvinvointia parhaiten sellaisilla henkilöillä jotka ovat liikunnallisesti passiivisia. Näin ollen voidaan todeta että osalle väestöstä liikkuminen tukee psyykkistä hyvinvointia. Jos kuitenkin psyykinen tai fyysinen kuormitus on pitkäkestoista ja jatkuvaa, ei liikunnalla pystytä tukemaan yksilön hyvinvointia riittävästi. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 43,48)

Liikunnalla ja kunnon kohottamisella on positiivinen vaikutus työntekijöiden elämänlaatuun. Terveelliset elämäntavat ja kohtuullinen liikunta tukevat työssä jaksamista. Kuitenkin liikunnalla on olemassa myös negatiivinen vaikutus, liikuntaan liittyvien tapaturmien vuoksi on paljon poissaoloja. Tämän takia tulisikin ohjata työntekijöitä turvallisiin liikuntamuotoihin, jotta saavutettaisiin liikunnan positiiviset vaikutukset ilman riskien kasvua. (Martimo, Antti-Poika & Uitti 2010, 101)

Työpaikalla olisi hyvä huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja samalla aktivoidaan hyötyliikuntaan, esimerkiksi portaikossa tulisi olla hyvät kaiteet ja valaistuksen riittävä, jotta porraskävely olisi turvallista. Työntekijöille voidaan myös järjestää yhteisiä liikuntatapahtumia, joiden avulla pyritään kohottamaan työntekijöiden yhteishenkeä ja kannustamaan liikkumiseen. Eräiden tutkimusten mukaan panostamalla työntekijöiden terveyteen pystytään vaikuttamaan sairauspoissaolojen vähenemiseen 42 %. (Martimo, Antti-Poika & Uitti 2010, 101; Liukkonen 2006, 200)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella miten terveysneuvonta vaikuttaa koettuun työkykyyn ja liikuntaan suhtautumiseen. Tarkastelun kohteeksi valittiin ryhmä vapaaehtoisia Sinituote Oy:n työntekijöitä. Sinituote Oy on siivousvälineitä valmistava yritys, jonka työntekijöiden työtehtäviä ovat muun muassa muoviosien valmistus, harjastus, tuotteiden pakkaus tai lähettäminen. Osallistujia ryhmässä oli kahdeksan ja he olivat 41- 60-vuotiaita naisia. Ryhmälle järjestettiin vuorotellen terveyttä käsitteleviä luentoja ja terveystoimintaa kerran viikossa yhteensä kuutena kertana. Näiden kertojen lisäksi ryhmä kokoontui kerran kolmen kuukauden kuluttua.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää yhteistyöyrityksen työntekijöiden hyvinvointia sekä kohottaa ryhmähenkeä ja sitä kautta parantaa työssä jaksamista. Tarkoituksena on herättää osallistujat miettimään omaa hyvinvointiaan ja mitä sen eteen voisi itse tehdä. Tarkoituksena on myös nostaa yrityksen tarjoamien liikuntapalveluiden käyttöastetta ja madaltaa kynnystä liikkumiseen. Samalla on tarkoituksena selvittää onko liikuntaan suhtautumisen ja koetun työkyvyn välillä yhteyttä ja miten projekti on vaikuttanut henkilöiden työkykyyn ja hyvinvointiin.

### 3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

WHO Maailman terveysjärjestö on määritellyt terveyden edistämisen seuraavasti; ”terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä” (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2012). Terveyden edistämässä noudatetaan muutamia pääperiaatteita (Kuvio 1).

TERVEYDEN EDISTÄMISEN PERIAATTEET
<p>Terveys on antoisan elämän voimavara sekä jokaiselle yksilölle että koko yhteiskunnalle</p> <p>Jokaisella ihmisellä on oikeus terveyteen</p> <p>Terveyttä luodaan ja kulutetaan jatkuvasti. On huolehdittava siitä, että luonnonvaroja sekä kulloisiakin yhteiskunnallisia voimavaroja käytetään niin, että turvataan pitkällä aikavälillä suotuisat ja tasaisesti jatkuvat terveystulokset</p>

Kuvio 1. Terveyden edistämisen periaatteet (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011,187)

Terveys 2015-kansanterveysohjelmassa on terveyden edistämisen käsitettä syvennetty niin että perimmäisenä tarkoituksena terveyden edistämällä on saavuttaa väestön voimavara. Koska terveyttä ei ole vain se että ei sairasta mitään vaan se on useamman osatekijän summa vaikuttaa terveyteen usea asia. Tällaisia asioita ovat muun muassa elintavat ja valinnat, elinympäristö ja sen luomat puitteet (saasteet, koulutusmahdollisuudet, turvallisuus, työ) ja omat sosiaaliset taidot ja tukiverkosto. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187 -191)

Terveyden edistämässä on myös promotiivinen ja preventiivinen näkökulma. Tämä tarkoittaa sitä että terveyden edistämisen tasoja on neljä; promotio, primääripreventio, sekundääripreventio ja tertiääripreventio. Nämä tasot kohdentuvat sitä tarkemmiksi yksilöä ajatellen mitä syvemmälle tasolle mennään ja päinvastoin tasojen alku- puolella terveyden edistäminen on paljon yleisemmällä tasolla. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2012, Terveyden edistämisen keskus 2010)

Promootiotasolla terveyden edistäminen on mahdollisuuksien luomista, itse sana promootio tarkoittaakin edistämistä. Promootiovaiheessa luodaan mahdollisimman vahvaa pohjaa hyvälle elämänlaadulle jotta väestöllä olisi edellytykset terveyteen ja sen hoitamiseen. Näitä edellytyksiä ovat muun muassa terveydenhoitoa koskevat lait. Promootiota syventävämpi taso on primääripreventio. Preventio sanana tarkoittaa estämistä ja primääripreventiossa onkin kyse riskitekijöiden ja haittojen ehkäisystä. Terveysneuvonta ja -seulonta ovat tällaista toimintaa, sairauksia pyritään ennaltaehkäisemään mahdollisimman laajasti. Jos kuitenkin ennaltaehkäisemisestä huolimatta ilmenee sairauksia, on näiden hoito sekundääripreventiota. Tertiääripreventiossa taas tavoitteena on vähentää ja lievittää pitkäaikaisen sairauden mukanaan tuomia haittoja. (Rinne 2011, Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2012, Terveyden edistämisen keskus 2010)

## 4 TERVEYSNEUVONTA JA -SUOSITUKSET

### 4.1 Terveysneuvonta

Valtakunnallisesti on säädetty että kuntien tehtävä on huolehtia väestön terveyden kannalta riittävät terveystarkastukset ja -neuvonta. Terveysneuvonnalla tuetaan sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen liittyviä valintoja. Tätä kautta terveysneuvonnan tehtävänä onkin ennen kaikkea terveyden ja mielenterveyden edistäminen ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Kuntien velvollisuutena on myös huolehtia, että väestö on tietoinen kunnan terveystaloudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012)



Terveysneuvonta on aina ihmisen ja ammattihenkilön keskinäistä kommunikointia, ei suorien ohjeiden antamista. Tavoitteena on että ihminen saa sairauteensa tai terveyteensä liittyviin kysymyksiin ja ongelmiin vastauksen. Neuvonta on siis aina asiakaslähtöistä, vaikka ammattihenkilö ohjaakin tilannetta. Terveysneuvontaan voidaan hakeutua tietoisesti tai neuvonnan tarve voidaan havaita asiakastilanteessa. Tuolloin ammattihenkilö arvioi neuvonnan tarpeen, priorisoi neuvonnan kohteet sekä ottaa huomioon neuvonnan sisällön sisäistämisen kapasiteetin kyseisellä hetkellä. Terveysneuvontaa pystyykin harvoin suunnittelemaan ennalta, sillä neuvontaan vaikuttaa niin monet eri yksilötekijät. Tarkoituksena terveysneuvonnassa ei ole muuttaa ihmisen käsityksiä tai luoda uusia toimintamalleja, vaan edesauttaa terveyttä koskevien päätösten tekemistä ja luoda niille mahdollisimman hyvät puitteet. (Vertio 2009) Terveysneuvonnan osa-alueita ovat muun muassa terveysliikunta ja ravitsemus sekä hygienia ja lääkkeiden käyttö. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011,213)

#### 4.2 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntaa koskeva terveysneuvonta on perinteinen toimintatapa terveydenhoidon ammattihenkilölle. Terveysliikuntaneuvonta kuuluu WHO:n määrittelemään terveyden edistämisen toimintalohkoon, jossa terveyden arvostusta ja tietämystä pyritään kehittämään väestössä viestinnän ja kasvatuksen kautta. Jotta liikuntaneuvonta olisi tuloksellista, edellyttää se yhteisiä toimintamalleja. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011,187,212- 213) UKK-instituutti tuottaa terveysneuvonnan työkaluksi materiaalia, yhtenä näistä toimii muun muassa liikuntapiirakka (Kuvio 2). (UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi))

#### 4.2.1 Liikuntapiirakka

Terveysliikuntasuositukset juontavat American College of Sports Medicinen ja the American Heart Associationin tekemään tutkimukseen fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Näiden tutkimustulosten perusteella UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan (Kuvio 2.) joka määrittelee viikoittaisen terveysterveysliikuntasuosituksen 18 -64-vuotiaille.



Kuvio 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutin www-sivut 2011)

Suosituksissa ohjataan kohottamaan kestävyyskuntoa liikkumalla joko 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Reippaaseen liikkumiseen lasketaan hyötyliikunta, kuten työmatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen, raskaammat pihatyöt ja liikuntaleikit. Rasittavaksi liikunnaksi luokitellaan uinti, juoksu ja liikunnalliset pelit kuten jalkapallo. Lihaskuntoa ja koordinaatiota suositellaan kehittämään kaksi kertaa viikossa. Tälle osa-alueelle kuuluvat niin kuntosaliharjoittelu ja pallopelit, kuin tanssi ja venyttelytkin. (UKK-instituutin www-sivut 2011, Haskell, Lee & Pate 2007)

#### 4.2.2 Luuliikuntasuositukset

Luuliikuntasuositukset on laadittu UKK-instituutin ja Suomen Osteoporoosiliiton yhteistyönä. Suositusten tarkoituksena on ohjata liikuntaan joka alentaa osteoporoosin riskiä. Luuliikuntasuosituksia on eritelty lapsille ja nuorille, aikuisille 18- 50-vuotiaille, ikääntyville 50- 70-vuotiaille, ikääntyneille yli 70-vuotiaille ja niille jotka sairastavat osteoporoosia. Liikunnan vaikutukset luiden rakenteeseen lapsuudessa ovat paljon paremmat kuin aikuisiällä, mutta aikuisikä on lapsuutta pidempi joten luita kehittävää liikuntaa ei saa unohtaa aikuisena. (Nikander ym. 2006)

Parasta liikuntaa luille on sellaiset lajit joissa tulee hyppyjä ja nopeita suunnanvaihdoksia. Näissä tilanteissa luut joutuvat rasitukselle ja pidemmällä aikavälillä toistuvasti rasitettu luu vahvistuu. Tanssi, aerobic ja yleisurheilu ovat hyviä esimerkkejä lajeista joissa tulee alaraajojen luille kuormitusta, maila- ja pallopelit vaikuttavat myös yläraajoihin. Koska luuliikuntalajit ovat paljolti kontaktilajeja, tulee ottaa huomioon turvallisuus sellaisen liikkujan kohdalla joka vasta tutustuu lajiin. Riskit murtumiin tai muihin vammoihin kasvavat jos lajia harrastetaan varomattomasti. Luuliikunnan hyödyt on saavutettavissa jo 10- 20 minuutin harjoituksella toistettuna 3-5 kertaa viikossa. (Nikander ym. 2006)

Koska aikuisten luuliikuntasuosituksissa tavoitteena on luiden vahvistamisen lisäksi lihaskunnan kehittäminen, tulee harrastaa myös voimaharjoittelulajeja. Kuntosaliharjoittelu on näistä erittäin hyvä esimerkki, voimaharjoittelua olisi hyvä tehdä muutama päivä viikossa tunnin kerrallaan. Yhdistämällä voimaharjoittelua, hyppyjä ja kuntopiiriä on pystytty lisäämään luuntiheyttä 2-6 %. Kestävyysharjoittelua kuten lenkkeilyä tai uintia olisi hyvä olla 3-5 kertaa viikossa, 20- 60 minuuttia kerrallaan. (Nikander ym. 2006)

### 4.3 Ravitsemussuositukset

Lautasmallin avulla havainnollistetaan terveellistä ruokavaliota (Kuvio 3), siinä on kuvattuna yhden aterian osa-alueet. Lautasesta puolet tulisi olla kasviksia, joita marjojen ja hedelmien ohella tulisi syödä päivässä vähintään 400g. Neljäsosa lautasesta tulisi täyttää perunalla, tummalla pastalla tai riisillä ja toinen neljäsosa on varattu kalalle, kanalle, lihalle tai palkokasveille. Kalaa suositellaan syötävän kahdesti viikossa, niin kalassa kuin lihassakin tulisi suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ateriaa olisi hyvä täydentää täysjyvätuotteilla, ruokajuomaksi vähärasvainen maito soveltuu hyvin siitä syystä että maidosta saadaan kalsiumia ja D-vitamiinia. Kaiken kaikkiaan maitoa on suositeltavaa nauttia maksimissaan noin puoli litraa päivittäin. (Finelin www-sivut 2011, Suomen Sydänliiton www-sivut 2011, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2011 & Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011)



Kuvio 3. Lautasmalli (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2012)

Ravintoaineista hiilihydraattien osuus tulisi olla 50- 60 %, proteiinien 10- 20 % ja rasvojen 25- 35 % päivittäisestä energiantarpeesta. Lisäksi tulee tarkkailla rasvojen laatua, kovien rasvojen määrä saisi olla enintään kolmasosa rasvojen kokonaissaanista. Kovia eli tyydyttyneitä rasvoja on mm. lihassa ja maitotuotteissa kuten juustossa sekä leivonnaisissa. Pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja on mm. kalassa ja öljyssä. Täysjyvätuotteilla varmistetaan riittävää kuidun saantia. Suositeltava määrä kuituja on naisilla 25 grammaa ja miehillä 35 grammaa päivittäin. Yleisesti ottaen suomalaiset saavat kuituja liian vähän, keskimäärin 21grammaa päivässä. Kuitua tarvitaan elimistössä sillä se edistää suolen toimintaa ja vähentää veren kolesterolipitoi-

suutta sitomalla kolesterolia suolistossa. Hyviä kuidun lähteitä täysjyvätuotteiden ohella on kasvikset, hedelmät, pavut ja herneet sekä siemenet. Natriumin eli suolan käyttöä tulisi rajoittaa. Vaikka elimistö tarvitsee natriumia, on sen päivittäinen maksimiannos aikuisella 5g. Suurin osa suolasta saadaan piilosuolana, pahimpia piilosuolan lähteitä ovat liha-, ruoka- ja leipävalmisteet sekä suolaiset naposteltavat. (Suomen Sydänliiton www-sivut 2011, Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2011 & Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011) Ravitsemusneuvottelukunta on laatinut tavoitteet suomalaiselle ravitsemuksen parantamiselle. (Kuvio 4)

TAVOITTEET RAVITSEMUKSEN PARANTAMISEKSI
energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen puhdistettujen sokereiden määrän vähentäminen suolan (natriumin) saannin vähentäminen kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena

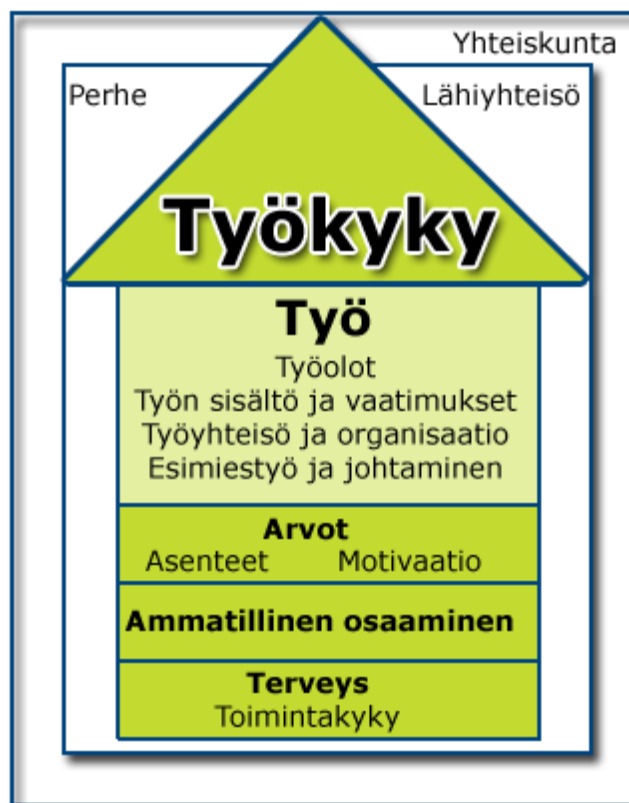
Kuvio 4. Tavoitteet suomalaisen ravitsemuksen parantamiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011)

## 5 TYÖKYKY

### 5.1 Työkyvyn määritelmä

Työkyky koostuu monesta eri tekijästä, työkykyä onkin kuvattu nelikerroksisena talona (Kuvio 5). Talossa alimmaisesta kolmesta kerrosta kuvaavat työntekijän muuta elämää ja vasta neljäs kerros on itse työ. Työkykytalon ympärillä on kehyksinä ympäristö, jossa työntekijä elää. Alimmaisena kerroksena on terveys ja toimintakyky, joka toimii kivijalkana kaikelle muulle. Terveiden eri osa-alueita ovat fyysinen terveys, psyykinen terveys ja sosiaalinen terveys, jotka tasapainossa ollessaan luovat vakaan toimintakyvyn. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2011)

Toisessa kerroksessa käsitellään ammatillinen osaaminen, johon kuuluu niin peruskoulutus kuin ammatillinenkin koulutus. Jatkuva tietojen ja taitojen päivittäminen on tärkeää jotta työntekijä pysyy kehityksessä mukana ja se myös tekee työstä mielekästä ja antaa uusia haasteita. Arvot ovat kolmannessa kerroksessa ja tämä kerros onkin tärkeä, sillä siellä käsitellään niin asenteet kuin motivaatio työn tekemiseen. Jos työtä ei koeta tärkeäksi tai tarpeelliseksi, ei sen tekeminenkään motivoi. Jos taas työ koetaan tarpeelliseksi, on sen tekeminen mielekästä. Arvot antavat myös viitekehystä siihen miten työtä tehdään ja miten oman ammattiyhteistyönsä määrittelee. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2011)



Kuvio 5. Työkykytalo (Työterveyslaitoksen www-sivut 2011)

Neljäs kerros, itse työ, kattaa kaiken työhön liittyvän; työpaikan, työolot, -tehtävät, -toverit. Huomioon tulee myös ottaa tässä vaiheessa esimiehet ja organisaatorakenne. Nämä kaikki kerrokset yhdessä muodostavat työkyvyn, kaikkia näitä kerroksia tulisi myös kehittää tasapuolisesti jotta työkykyä saataisiin parannettua. Kerrokset myös tukevat toinen toisiaan, eikä mikään kerroksista saisi hallita muita. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2011)

## 5.2 Työkyvyn edistäminen

Työkykyä voidaan edistää monesta eri näkökulmassa. Työyhteisön ja -ympäristön kehittäminen, terveydenhuolto ja lisäkoulutus vähentävät sairauspoissaoloja, työkyvyttömyyseläkkeitä sekä ennen aikaista kuolemaa. Yhdessä edellä mainitut edistävät tekijät lisäävät yksilötuottavuutta. Nämä kaikki tulokset vaikuttavat niin kansantaloudellisiin, liiketaloudellisiin kuin yksilötaloudellisiin seikkoihin. Yksilön positiivisia vaikutuksia ovat suorituskyvyn ja yksilökehityksen edistyminen, työllisyyden ja ansiotason ylläpysyminen ja sairauskulujen aleneminen. Yhdessä nämä tekijät edistävät yksilön elintasoja ja elämänlaatua. Työkyvyn ylläpitävällä toiminnalla on merkittäviä taloudellisia vaikutuksia. Fundia Oy:ssä vuosina 1990- 1994 toteutetussa Dalbo- projektissa havaittiin 50000€ vuosittaisella panostuksella 30000€ hyöty sairauspoissaolojen vähenemisellä. Myös tuottavuus parani 200000€ vuodessa, samoin työkyvyttömyyseläkkeiden osalta säästöä kertyi 270000€. (Martimo, Antti-Poika & Uitti 2010, 36- 40)

Liikunta vaikuttaa työkykyyn merkittävästi, sillä pystytään osoittamaan että hyvän fyysisen kunnan omaavat viihtyvät työssään paremmin. Samoin tutkimustuloksia löytyy puolustamaan sitä seikkaa että ne työntekijät jotka harrastavat enemmän liikuntaa, käyttävät myös työaikansa tehokkaammin. Koska säännöllinen liikunta siis tukee hyvinvointia ja lisää positiivista mielialaa, parantaa se myös työkykyä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti unen laatuun ja auttaa rentoutumaan sekä hallitsemaan työstressiä. Liikuntapiirakan (Kuvio 2) määrittelemä fyysisen aktiivisuuden määrä on riittävä ylläpitämään ja edistämään hyvää työkykyä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 48, Martimo, Antti-Poika & Uitti 2010, 41- 42, Työterveyslaitoksen www-sivut 2012)

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 6.1 Ryhmän kokoaminen

Ryhmän jäseniä koottiin henkilöstön taukutiloihin viedyillä esitteillä. Esitteissä oli tietoa terveystoiminnasta ja vinkkejä ryhmän sisällöstä sekä johdatusta opinnäytetyön tarkoitukseen. (Liite 1) Esitteet taiteltiin kartioiksi ja sijoitettiin pöydille niin että ne olivat helposti nähtävillä. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistuminen kuului työaikaan. Ilmoittautumiset tehtiin työpaikan työhyvinvointipäällikölle, päätimme että mukaan mahtuisi noin kymmenen henkilöä. Aluksi ilmoittautumisia ei tullut paljoa, mutta jonkin ajan kuluttua jo ilmoittautuneet saivat houkutelua muitakin osallistujia. Muutama osallistuja liittyi ryhmään vasta ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen. Vaikka esitteessä nimenomaan kerrottiin, ettei ryhmään osallistuminen tarkoita hiki päässä liikkumista, olivat he olettaneet kuntonsa riittämättömäksi ryhmää ajatellen. Kaikkiaan ryhmässä oli kahdeksan osallistujaa joista osa oli konttorissa työskenteleviä ja osa tehtaan puolelta eri työpisteistä.

### 6.2 Ryhmän sisältö ja tavoitteet

Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä kuusi kertaa ajalla 29.4.- 10.6.2011 sekä kerran 12.9. Ryhmä kokoontui joko yrityksen kokoustiloissa tai Moppiklubilla eli yrityksen omalla kuntosalilla. Yhden kokoontumiskerran pituus oli noin tunti. Ryhmän ohjauksesta ja sisällöstä vastasi fysioterapeuttipiskelija, sisällön suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien mahdolliset toiveet ja kokoontumiskerrat muokattiin näin lopulliseen muotoonsa. Kokoontumiskertojen sisältö ja tavoitteet on havainnollistettu Kuviossa 6. Ohjauskerroilla käytetyt materiaalit ryhmäläiset saivat sähköpostitse etukäteen ja tulostettuna kokoontumiskerralla.



## Kuvio 6. Kokoontumiskertojen sisältö ja tavoitteet

Ohjaukset	Ohjauksen tavoite	Keinot
Ensimmäinen ohjaukset 29.4.2011 klo 14-15 Sinituote Oy: kokouksissa	Tutustua ohjaajaan, suunnitelmaan ja muihin ryhmäläisiin. Luoda ryhmähenkeä.  Motivoida ryhmään ja herätellä ajatuksia oman hyvinvoinnin edistämiseksi	Projektin ja toteutuksen rungon esittely  Ryhmästä kertominen ja ryhmäläisten toiveiden ja odotusten tiedustelu. Mainittiin että halutessaan voi pitää ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa jota voidaan tarkastella sopivan kokoontumisen yhteydessä. Kuitenkin korostettiin päiväkirjojen vapaaehtoisuutta! Annettiin ensimmäinen kyselykaavake.
Toinen ohjaukset 6.5.2011 klo 14-15 Sinituote Oy:n kokouksissa	Terveysliikunnan määrittely ja liikunnan vaikutuksista kertominen.  Motivoiminen liikkumiseen  Herättää ajattelemaan mitä muutoksia ryhmäläinen voisi itse tehdä	Välineenä käytettiin täytettävää liikuntapiirakkaa (Liite 5), terveystieteiden vaikutusaika-kaaviota (Liite 6) ja aikuisten luuliikuntasuosituksia (Liite 7) sekä kävelyn portaat-kaaviota (Liite 8)  Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta (Liite 9)  Esitetyt keho liikuntapäiväkirja josta ryhmäläisten kanssa keskusteltiin ja luennon perusteella kehitettiin. Käydään läpi ryhmäläisten omia liikuntapäiväkirjoja.
Kolmas ohjaukset 13.5.2011 klo 11 alkaen, Yhteinen virkistyspäivä	Saada irti ottoa normaalista työrutiinista, luoda yhteishenkeä ja innostaa liikkumaan.	Valittavina useita lajeja, muun muassa uinti, keilaus ja pyörätyökori.
Neljäs ohjaukset 20.5.2011 klo 14-15 Moppiklubi	Kertoa sykkeestä ja sen vaihteluista sekä kertoa sykerajoista. Tavoitteena että ryhmäläiset oppivat käyttämään sykevyötä ja arvioimaan rasitustasoa.	Lasketaan jokaiselle maksimisyke ja sen mukaan sykealueet kevyelle, kohtuukuumiteiselle, aerobiselle ja anaerobiselle liikunnalle. Kokeillaan sykevyötä kävelynkillä lähimaastossa ja verrataan rasitusta Borgin taulukkoon (Liite 10)
Viides ohjaukset 1.6.2011 klo 14 alkaen Kokemäen uimahallilla	Tuoda jotain uutta perusuimisen rinnalle	Opetetaan muutama yksinkertainen vesijumpaliike, kokeillaan vesijuoksuvöitä ohjaajan avustuksessa oikean tekniikan kanssa.
Kuudes ohjaukset 10.6.2011 klo 14 alkaen Sinituote Oy:n kokouksissa	Kertoa ravitsemuksesta ja ohjata ryhmäläisiä havaitsemaan oman ravitsemuksensa kompastuskivet ja oppia korjaamaan ne  Asettaa tavoitteet kesälle	Lautasmalli (Kuvio 3) ja opetellaan käyttämään internetistä löytyviä ilmaisia palvelimia. Käydään läpi ryhmäläisten omia ruokapäiväkirjoja.  Tavoitteista keskustellaan ohjaajan kanssa henkilökohtaisesti. Jaetaan kyselylomakkeet.
Seitsemäs ohjaukset 12.9.2011 klo 10-11 Moppiklubi	Arvioida oman tavoitteen toteutumista ja yleisesti ryhmän sisältöä sekä toteutusta.  Rentoutuminen  Kiittäminen	Vapaamuotoista ryhmäkeskustelua  Ohjaajan lukema mielikuvaharjoitus, taustalla sopivaa musiikkia. Harjoituksen voi suorittaa makuulla tai istuen. Lopuksi keskustellaan rentoutumisen tärkeydestä ja erilaisista harjoituksista.  Osallistujat saavat yrityksen kustantaman yllätyslähjän kiitokseksi aktiivisuudestaan.

Ryhmäläiset asettivat itselleen tavoitteet kesän ajaksi, tavoitteet käytiin henkilökohtaisesti ryhmäläisten kanssa läpi. Henkilökohtaisessa keskustelussa varmistettiin tavoitteiden realistisuus ja samalla voitiin antaa yksilöllisiä vinkkejä tavoitteen toteutukseen. Aikaa keskusteluun varattiin 5-10 minuuttia henkilöä kohden. Tavoitteiden etenemisestä tuli raportoida ohjaajalle kesän aikana kerran kuukaudessa joko sähköpostitse tai henkilökohtaisesti. Tarkoituksena oli että ohjaaja voi antaa vinkkejä ja motivoida, ryhmäläiset kuitenkin raportoivat kesän aikana melko vaihtelevasti. Omat tavoitteet ja saavutukset käytiin suullisesti läpi viimeisellä tapaamiskerralla.

### 6.3 Käytetyt mittarit ja arviointimenetelmät

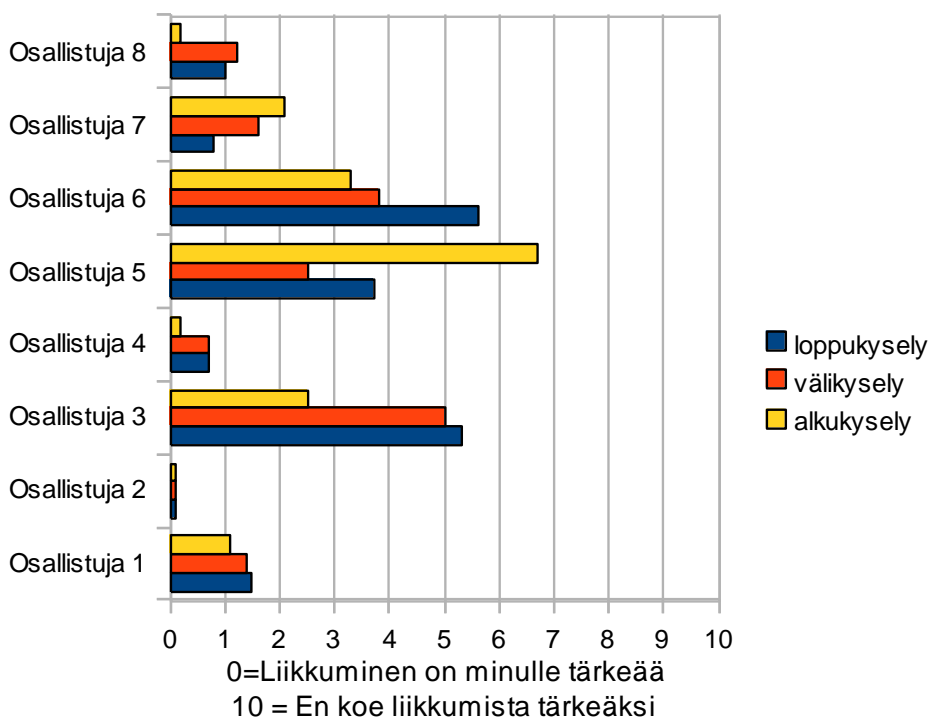
Kaikki ryhmän kahdeksan jäsentä täyttivät kolme kertaa kyselykaavakkeen koskien koettua työkykyä ja liikuntaan suhtautumista. Kaavakkeita oli kolme erilaista; alkukysely (Liite 2), välikysely (Liite 3) ja loppukysely (Liite 4). Kaavakkeet ovat soveltuvin osin samat kuin Palosen ja Puputin opinnäytetyössään käyttämät (Palonen, Puputti 2009). Kyselyt suoritettiin siten että alkukyselyn ryhmäläiset täyttivät ennen ensimmäistä ohjauksetta. Viimeisen ohjauksetta jälkeen ryhmäläiset saivat välikyselyn täytettäväkseen, loppukysely suoritettiin arviointikerralla. Kyselyt palautettiin joko ohjaajalle tai suljetussa kuoressa vastauksille varattuun laatikkoon joka sijaitsi konttorissa.

Kaikissa kysymyskaavakkeista osa kysymyksistä oli samoja, VAS- ja monivalintaisia kysymyksiä liikuntaan suhtautumisesta ja koetusta työkyvystä. Lisäksi alkukyselyssä kysyttiin perustietoja, kuten ikä ja perussairaudet. Tuolloin kartoitettiin myös lähtötilannetta, eli millaisia liikuntakokemuksia ennestään on ja miten kokee oman kuntosaa. Välikyselyssä arvioitiin ainoastaan työkykyä ja liikuntaan suhtautumista ja loppukyselyssä arvioitiin näiden lisäksi ryhmän toteutumista ja sisältöä sekä annettiin yleisesti palautetta. Loppukyselyssä myös arvioitiin mahdollisia muutoksia työkyvyssä ja yleisessä hyvinvoinnissa verraten alkutilanteeseen. Kontaktijakson päätteeksi ryhmäläisten itselleen asettamat tavoitteet arvioitiin suullisesti vapaamuotoisesti viimeisellä kokoontumiskerralla.

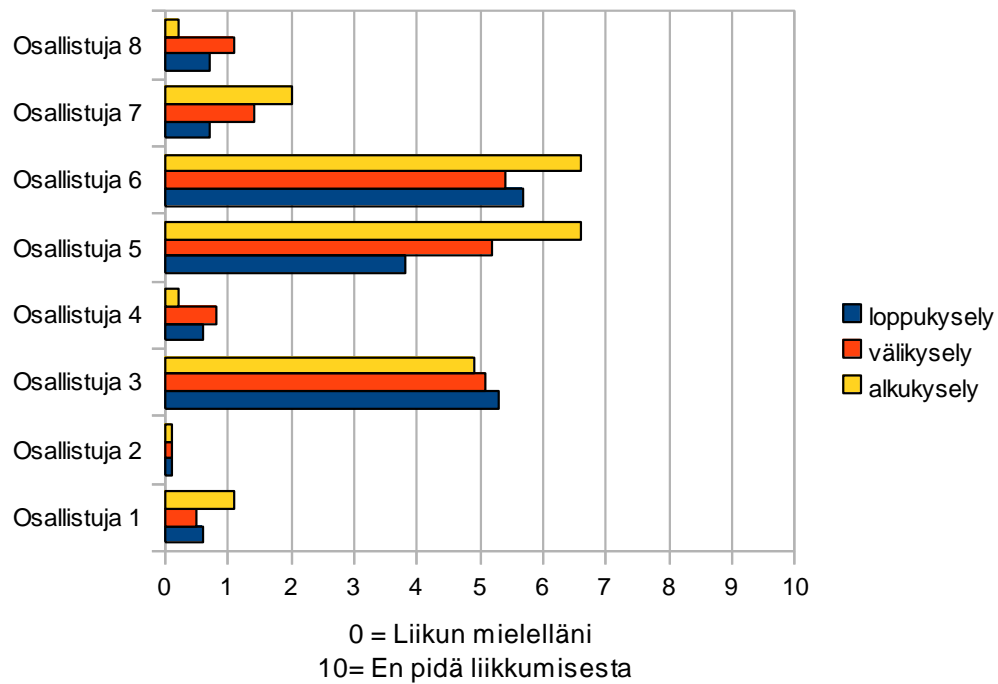
## 7 TULOKSET

### 7.1 Liikuntaan suhtautuminen ja fyysisen kunnon kokeminen

Liikuntaan suhtautumista mitattiin kahdella erillisellä VAS- janalla. Koska ryhmän jäsenten lukumäärä on suhteellisen matala ja erot yksilöiden välillä suuret, ei keskiarvon laskeminen tuloksista kuvaa mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Ensimmäisessä janassa arvioitiin liikuntaan suhtautumista, ääripäät olivat ”Liikkuminen on minulle tärkeää” ja ”En koe liikkumista tärkeäksi” (Kuvio 7). Toisessa VAS- janassa kysymyksenä oli ”Pidätkö liikunnasta?” ja ääripäät oli aseteltu seuraavasti, ”Liikun mielelläni” ja ”En pidä liikkumisesta” (Kuvio 8). Kaavioissa on pystyakselilla ryhmän jäsenet ja vaakakselilla VAS- janan tulos.



Kuvio 7. Kaaviossa VAS- janalla mitattu ryhmäläisten liikuntaan suhtautuminen alku-, väli ja loppukyselyssä.



Kuvio 8. Kaaviossa VAS- janalla mitattu ryhmäläisten liikkunnasta pitäminen alku-, väli- ja loppukyselyssä.

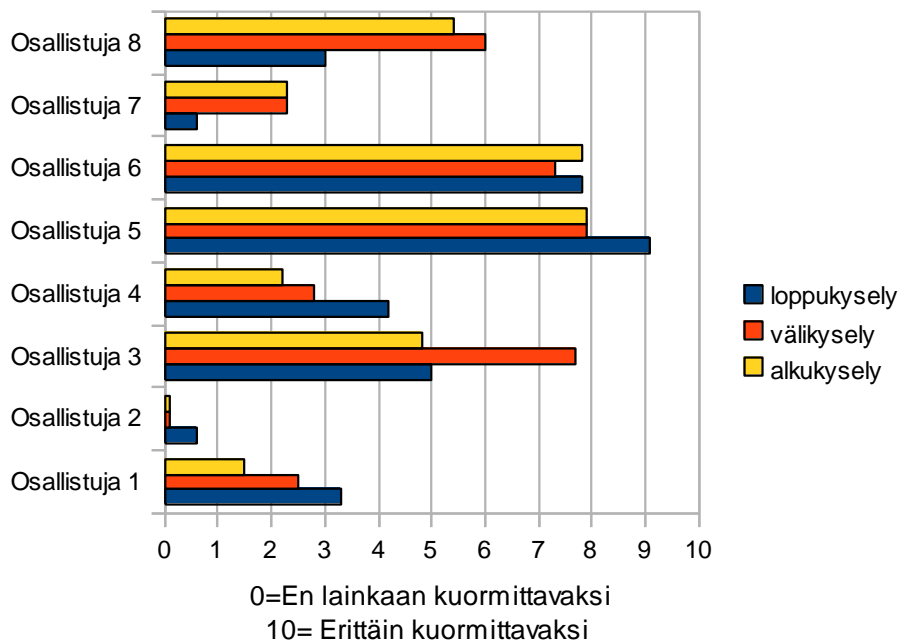
VAS- janalla mitatut tulokset näyttivät hyvin pieniä muutoksia alku ja välikyselyn välillä. Miten suhtaudut liikkumiseen? (Kuvio 7), muutoksien keskiarvo oli 0,3cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 5,1cm ja huonompaan 3,5cm. Pidätkö liikkunnasta? (Kuvio 8), muutoksien keskiarvo oli 0,58cm heikompaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 0,5cm ja huonompaan 2,9cm. Kolmella testattavalla tulos oli sama kuin alkukyselyssä. Väli- ja loppukyselyn välillä tulleet muutokset olivat pienemmät verrattuna alku- ja välikyselyn aikana tulleisiin muutoksiin, mutta suunta oli positiivisempi verrattuna alku- ja välikyselyn välisiin tuloksiin. Miten suhtaudut liikkumiseen? (Kuvio 7), muutoksien keskiarvo oli 0,19cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 4,3cm ja huonompaan 1,8cm. Yhdellä vastaajista oli sama tulos väli- ja loppukyselyssä. Pidätkö liikkunnasta? (Kuvio 8), muutoksien keskiarvo oli 0,36cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 3cm ja

huonompaan 1,4cm. Alku- ja loppukyselyn kohdalla muutokset olivat suuremmat kuin väli- ja loppukyselyssä, mutta eivät kuitenkaan niin suuret mitä alku- ja välikyselyn välillä tapahtuneet muutokset. Miten suhtaudut liikkumiseen? (Kuvio 7), muutoksien keskiarvo oli 0,29cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 3,3cm ja huonompaan 1,4cm. Pidätkö liikunnasta? (Kuvio 8), muutoksien keskiarvo oli 0,3cm huonompaan suuntaan, suurin muutos parempaan oli 2,4cm ja huonompaan 1,8cm.

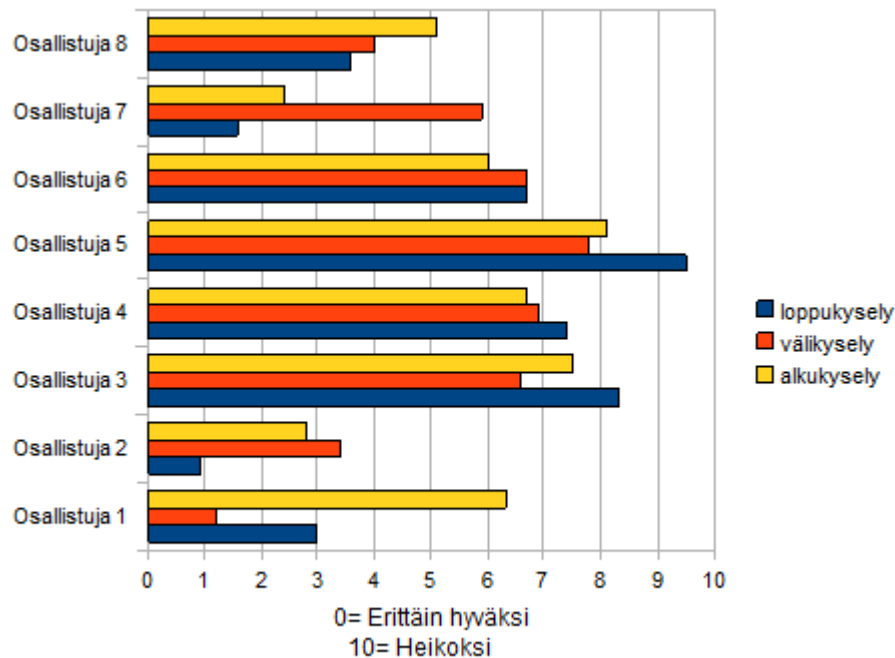
Alkukyselyssä kartoitettiin ryhmäläisten fyysistä lähtötasoa seuraavanlasilla kysymyksillä; ”Kuinka usein harrastat hyötyliikuntaa?”, ”Yhden hyötyliikuntakerran kesto keskimäärin?” ja ”Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?”. Ryhmäläisistä yksi määritteli kuntonsa erittäin hyväksi, kolme hyväksi, kolme keskimääräistä heikommaksi ja yksi ryhmäläinen määritteli kuntonsa heikoksi. Näistä hyväksi ja erittäin hyväksi määritelleet ryhmäläiset harrastivat hyötyliikuntaa neljästä seitsemään päivään viikossa ja keskimääräistä heikommaksi tai heikoksi kuntonsa määritelleet harrastivat hyötyliikuntaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Hyötyliikunnan kestolla ei ollut selkeää merkitystä fyysisen kunnan määrittelyyn. Välikyselyssä kysyttäessä fyysistä kuntoa, oli viiden ryhmäläisen vastaus sama kuin alkukyselyssä, kahdella ryhmäläisellä vastaus oli parempi ja yhdellä huonompi. Väli- ja loppukyselyn välillä ei tapahtunut suurta eroa koetussa fyysisen kunnan tasossa. Kuusi ryhmäläistä antoi saman vastauksen kuin välikyselyssä, kahdella jäsenellä vastaus oli muuttunut parempaan suuntaan. Loppukyselyssä fyysistä kuntoa arvioitaessa kaksi henkilöä antoi paremman vastauksen verrattuna alkukyselyyn. Viidellä henkilöllä tulos oli sama ja yksi henkilö arvioi kuntonsa heikommaksi mitä alkukyselyssä.

## 7.2 Koettu työkyky

Koettua työkykyä arvioitiin useammalla eri menetelmällä. Ryhmän jäsenten tuli arvioida fyysistä ja psyykkistä työkykyään erikseen sekä työkykyään yleisesti. Mittareista kaksi oli VAS- janaa ja yksi taulukko asteikolla 1-5. Ensimmäisessä VAS- janaassa kysyttiin työn kuormittavuutta, psyykkistä ja fyysistä kuormittavuutta ei ollut eritelty (Kuvio 9). VAS- janan ääripäinä ”En lainkaan kuormittavaksi” ja ”Erittäin kuormittavaksi”. Toisessa VAS- janaassa ”Millaiseksi koet oman työkykysi?” vaihtoehtoina olivat ”Erittäin hyväksi” ja ”Heikoksi” (Kuvio 10). Kaavioissa on pystyakselilla ryhmän jäsenet ja vaaka-akselilla VAS- janan tulos. Kolmantena oli taulukko jossa oli kymmenen väittämää joista merkattiin sopiva vaihtoehto asteikolla; 1= täysin eri mieltä 2= eri mieltä 3= en osaa sanoa 4= samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä. Taulukossa on esitettyä alku-, väli- ja loppukyselyn vastausten keskiarvot (Kuvio 11).



Kuvio 9. Kaaviossa VAS- janalla mitattu ryhmäläisten työn kokonaiskuormittavuus alku-, väli- ja loppukyselyssä.



Kuvio 10. Kaaviossa VAS- janalla mitattu ryhmäläisten kokema työkyky alku-, väli- ja loppukyselyssä.

	alkukysely	väläkysely	loppukysely
Kärsin työssä erilaisista kivuista/särystä	3,25	2,5	2,88
Minulla on niska- ja hartiakipuja	3,13	2,63	2,88
Minulla on selkäkipuja	2,75	2,5	2,38
Kärsin päänsärystä	2,38	1,75	2,63
Työni on ruumiillisesti erittäin tai liian raskasta	1,88	2,25	2,13
Olen ahdistunut aamuisin ajatellessani töihin lähtöä	2,13	1,75	1,88
Minusta tuntuu, että en jaksaa työssäni, voimani ovat lopussa	2,63	2,25	2,25
Työasiat pyörivät mielessäni jatkuvasti, vapaa-aikanakin	1,63	2	1,88
Minusta tuntuu etten ehdi tehdä kaikkia työtehtäviäni	2,75	2,71	2,88
En voi vaikuttaa työni määrään	2,88	2,5	3,38

Kuvio 11. Taulukossa on esitetty ryhmäläisten monivalintakysymysten tulosten keskiarvot työn kuormittavuudesta fyysiset ja psyykkiset alku-, väli- ja loppukyselyssä.

Alku- ja välikyselyn muutoksien keskiarvo työn kuormittavuudesta (Kuvio 9) oli 0,36cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan suuntaan oli 4,2cm ja huonompaan 2,5cm. Yhdellä henkilöllä tulos oli sama alkukyselyyn verrattuna. Kysymykseen ”Millaiseksi koet oman työkykysi?” (Kuvio 10), muutoksien keskiarvo oli 0,26cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan suuntaan oli 1,4cm ja huonompaan 0,9cm. Yhdellä henkilöllä tulos oli sama alkukyselyyn verrattuna. Verrattaessa väli- ja loppukyselyn tuloksia työn kuormittavuudesta (Kuvio 9), muutoksien keskiarvo oli 0,3cm huonompaan suuntaan, suurin muutos parempaan suuntaan oli 0,8cm ja huonompaan 1,8cm. Kahdella henkilöllä tulos oli sama alkukyselyyn verrattuna. Millaiseksi koet oman työkykysi? (Kuvio 10), muutoksien keskiarvo oli 0,1cm huonompaan suuntaan, suurin muutos parempaan suuntaan oli 1,4cm ja huonompaan 2cm. Yhdellä henkilöllä tulos oli sama välikyselyyn verrattuna. Kuinka kuormittavaksi koet työsi? (Kuvio 9), muutoksien keskiarvo loppukyselyssä oli 0,31cm huonompaan suuntaan verrattaessa alkukyselyyn, suurin muutos parempaan suuntaan oli 3cm ja huonompaan 2,8cm. Yhdellä henkilöllä tulos oli sama alkukyselyyn verrattuna. Millaiseksi koet oman työkykysi? (Kuvio 10), muutoksien keskiarvo oli 0,53cm parempaan suuntaan, suurin muutos parempaan suuntaan oli 2,8cm ja huonompaan 0,5cm. Yhdellä henkilöllä tulos oli sama alkukyselyyn verrattuna.

Taulukossa jossa kysyttiin fyysisiä ja psyykkisiä kuormitustekijöitä eriteltynä (Kuvio 11) muutokset olivat seuraavanlaiset; fyysisten kuormitustekijöiden vastausten keskiarvo alkukyselyssä oli 2,68 ja psyykkisten 2,40. Kun välikyselyssä fyysisten kuormitustekijöiden keskiarvoksi saatiin 2,33 ja psyykkisten keskiarvoksi 2,24 on muutokset parempaan suuntaan fyysisten ominaisuuksien välillä 0,35 ja psyykkisten ominaisuuksien välillä 0,16. Yhteenlaskettujen kuormitustekijöiden keskiarvon muutos on 0,26 parempaan suuntaan. Fyysisten ja psyykkisten kuormitustekijöiden (Kuvio 11) tulokset huononivat loppukyselyssä välikyselyyn verratessa. Kun välikyselyssä fyysisten kuormitustekijöiden keskiarvoksi saatiin 2,33 ja psyykkisten keskiarvoksi 2,24 ja loppukyselyssä fyysiset kuormitustekijät arvioitiin 2,58 ja psyykkiset 2,45, on muutokset huonompaan suuntaan fyysisten ominaisuuksien välillä 0,25 ja psyykkisten ominaisuuksien välillä 0,21. Yhteenlaskettujen kuormitustekijöiden keskiarvon muutos on 0,23 huonompaan suuntaan. Kun verrataan alku- ja loppukyselyssä saatuja fyysisten ja psyykkisten kuormitustekijöiden (Kuvio 11) tuloksia,



havaitaan että muutokset eivät olleet suuria. Kun alkukyselyssä fyysiset kuormitustekijät arvioitiin 2,68 ja psyykkiset kuormitustekijät 2,40 ja loppukyselyssä fyysiset kuormitustekijät 2,58 ja psyykkiset kuormitustekijät 2,45, on muutokset fyysisten ominaisuuksien välillä 0,1 parempaan suuntaan ja psyykkisten ominaisuuksien välillä 0,05 huonompaan suuntaan. Yhteenlaskettujen kuormitustekijöiden keskiarvon muutos on 0,02 parempaan suuntaan.

Loppukyselyssä pyydettiin henkilöitä arvioimaan viimeisen viiden kuukauden aikana tapahtuneita muutoksia työkyvyssään ja yleisessä hyvinvoinnissaan. Kahdeksasta ryhmäläisestä seitsemän henkilöä koki työkykynsä säilyneen ennallaan ja yksi koki työkykynsä muuttuneen jonkin verran huonompaan suuntaan. Yleisen hyvinvointinsa koki pysyneen ennallaan kuusi ryhmäläistä. Yksi henkilö koki hyvinvointinsa muuttuneen jonkin verran huonompaan suuntaan ja yksi taas koki muutoksen tapahtuneen jonkin verran parempaan suuntaan.

### 7.3 Tulosten arviointi

Verrattaessa välikyselyn tuloksia loppukyselyyn on huomattavissa loppukyselyssä notkahdusta. Näin ollen voidaan havaita että tulokset ovat parempia, kun tiedot ja taidot ovat tuoreessa muistissa. Lopuksi kuitenkin verrattaessa alku- ja loppukyselyä, olivat tulokset hieman parantuneet lähtötilanteesta. Suurin muutos tapahtui koetussa työkyvyssä. Huomattavaa oli että erityisesti fyysiset kuormitustekijät koettiin helpotaneen välikyselyn kohdalla. Työntekijöillä on mahdollisuus käyttää ilmaiseksi samassa kaupungissa sijaitsevaa uimahallia, kuitenkin opinnäytetyön aikana käyttöasteessa ei tullut erityisiä muutoksia. Merkittävää yhteyttä liikuntaan suhtautumisen ja koetun työkyvyn välillä ei ollut havaittavissa.

Kirjallinen palaute ryhmäläisiltä oli erittäin positiivista, seuraavaksi muutamia pöytäkirjoja;

*”Hyvin toteutettu ja vedetty. Aiheet antoivat paljon ajateltavaa ja lisää pontta omalle liikkumiselle. Harmi vain, että tämän hetkinen työtilanne on niin stressaava ja väsyttävä, että aina ei oikein tahdo jaksaa.”*

*”Hyvä juttu, monipuolisesti tietoa liikkumisesta ja ravinnosta. Liikuntatuokiot erityisesti kivoja.”*

*”Ryhmän sisältö oli erittäin mukava ja toteutus todella kivaa ja mielenkiintoista. Muuta ei voi sanoa kun ruusuja tulee sylintäydeltä. Olis ollu kivaa jos jakso olis ollut vähän pitempi, oli niin mukavaa.”*

## 8 POHDINTA

Vaikkakin ryhmään osallistuneiden palaute oli erittäin positiivista, ei tuloksissa ollut nähtävissä suurta muutosta. Tuloksiin vaikuttanee vahvasti ajankohta, sillä ryhmän toteutus sijoittui kevääseen ja itsenäinen jakso kesälomien kohdalle. Monet ryhmäläisistä kertoivatkin kesäloman sekoittaneen rutiinit, toisaalta muutamat kokivat pysyneensä kesällä hieman enemmän ”ruodussa” oman tavoitteensa takia. Osallistujien palautteissa selvästi toivottiin pidempään kestäväää ryhmää ja tämä varmasti loisi puitteet myös merkittävämmille tuloksille. Vaikka alkuperäisenä tarkoituksena oli antaa alkusysäystä ja kipinää omasta terveydestä huolehtimiseen, olisi pidempi aikajakso varmasti sitouttanut ryhmäläisiä enemmän ja samalla ryhmä olisi motivoinut elämäntapamuutoksiin.

Ryhmän pieni koko ja ryhmän sisäinen vaihtelevuus vaikuttavat omalta osaltaan tuloksiin merkittävästi. Ryhmään valikoitui kahdeksan hyvin erilaisissa muutosvaiheissa olevaa naista. Kuitenkin yksilöllistäkin muutosta pystytään tarkastelemaan kyselylomakkeiden avulla ja tämä on ensiarvoisen tärkeää. Kyselylomakkeet luovutetaan työpaikan työterveyshoitajalle, joka voi jatkossa käyttää tuloksia työvälineenä ja seurata yksilön kehitystä käyttämällä samoja mittareita.

Kun osallistuminen ryhmään on vapaaehtoista, ilmenee seuraavanlainen ongelma; ilmoittautuneen ovat jo valmiiksi kiinnostuneita liikkumisesta ja hyvinvoinnistaan. Olisi ensiarvoisen tärkeää tavoittaa ne henkilöt jotka kuuluvat jonkun sairauden riskiryhmään tai ovat jo mahdollisesti sairastuneet. Tällöin tulokset olisivat luotettavampia. Tämän toteuttaminen on hankalaa, sillä on haastavaa kerätä ryhmää jonka jäsenet eivät ole kiinnostuneet terveytensä edistämisestä ja kuitenkin ryhmän tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Jos henkilöt pakotetaan osallistumaan, saattaa syntyä muutosvastarintaa josta johtuen neuvonta menettää merkityksensä.

Jos yrityksen kaikki työntekijät osallistuisivat terveyden edistämisen ryhmiin, saavutettaisiin paras mahdollinen vertaistuki. Tämä tarkoittaisi kuitenkin ryhmän rakenteen muuttamista, sisällön tulisi olla mahdollisimman tiivistä ja helposti lähestyttävää. Jotta koko henkilöstö saataisiin motivoitua mukaan, tulisi ohjelma sisällyttää työn oheen. Tämä edellyttäisi työn suunnittelua ja sitä, että työnjohtajat sisäistävät ohjauksen tavoitteet ja tarkoituksen ja pystyisivät näin tukemaan työntekijöitään parhaalla mahdollisella tavalla. Esimerkiksi yhteisien taukojumppien järjestäminen, veritytelytuokioon voisi varata muutaman minuutin työn lomasta. Näin pieni aika ei vielä vaikuttaisi ratkaisevasti tuotannon hidastumiseen. Työpisteillä sijaitsevista ohjeista työntekijät näkisivät helposti ohjeet ja toteuttaminen tulee mahdollistaa työturvallisuus huomioon ottaen.

Itse opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa, koin kirjallisen osuuden tekemisen erityisen kuormittavaksi. Aihealue oli alusta alkaen itselleni suhteellisen selvä, sillä olen kiinnostunut ennaltaehkäisevästä työstä ja koenkin työikäiset ihmiset mieluisimmaksi asiakasryhmäksi. Ryhmän toteuttaminen oli erittäin mieluisaa, sillä osallistujat olivat minulle ennestään tuttuja ja sisällön suunnittelu sekä toteuttaminen oli mukavaa ja palkitsevaa. Kuitenkin toteutuksen kannalta olisi ollut kannattavaa tehdä kirjallinen osuus ennen sisällön suunnittelua, sillä se olisi tukenut ja syventänyt ryhmälle ohjattuja teoriaosuuksia. Myös asiaan syvempi perehtyminen olisi helpottanut yleisesti ottaen opinnäytetyön kirjoittamista. Opinnäytetyön aikana olen kehittänyt tiedon etsimisessä ja soveltamisessa mutta ennen kaikkea ohjauksessa. Ryhmän parasta antia oli ehdottomasti ohjaustilanteet, joissa sain havaita ryhmäläisissä oivallusta ja onnistumisen iloa. Suurin kiitos työstäni kuuluukin ryhmään osallistuneille!

## LÄHTEET

Finelin www-sivut. Viitattu 17.11.2011 <http://www.fineli.fi/index.php?lang=fi>

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu. 2., uudistettu painos, Kustannus Oy Duodecim, Otavan Kirjapaino Oy.

*Haskell, WL., Lee, I-M., Pate, RR., Powell, KE., Blair, SN., Franklin, BA., Macera, CA., Heath, GW., Thompson, PD. & Bauman, A. 2007. Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.*

Liukkonen, P. 2006. Työhyvinvoinnin mittarit – menetelmät, eurot, päätelmät. Talentum Media Oy, Tammer-Paino.

Martimo, K-P., Antti-Poika, M, Uitti, J.. 2010. Työstä terveyttä. Porvoo; WS Bookwell Oy

Nikander, R., Karinkanta, S., Lepola, V. & Sievänen, H. 2006. Luuliikuntasuositus. Tampere. Suomen Osteoporoosiliitto ry ja UKK-instituutti.

Palonen, S., Puputti, J. 2009. Kahdentoista viikon kuntosaliharjoittelun vaikutus koettuun työkykyyn. AMK -opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Rinne, M. 2011. Terveiden edistämisen näkökulma. Luento Fysioterapiafoorumilla Mitä tutkimusnäyttöä on kliinisen työn tueksi? -workshopissa 1.12.2011 Jyväskylässä.

Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut. Viitattu 17.11.2011 <http://www.sydanliitto.fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 17.11.2011 ja 2.1.2012 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/)

Tietoa lyhyesti 1. 2010. Terveiden edistämisen keskus (Tekry) :n julkaisuja 1/2010. Viitattu 6.1.2012.

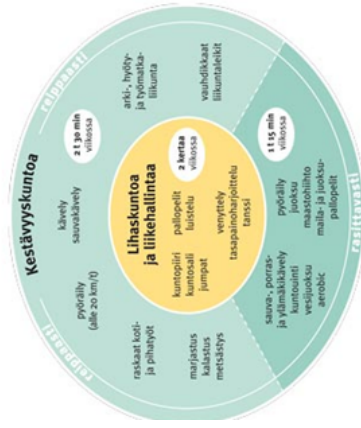
Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 24.10.2011 ja 4.1.2012 <http://www.ttl.fi/>

UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 24.10.2011 ja 10.1.2012 <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Viitattu 17.11.2011 <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/>

Vertio, H. 2009. Sairauksien ehkäisy; Terveysneuvonnan periaatteet. Terveyskirjasto Duodecimin www-sivut. Viitattu 8.1.2012 <http://www.terveyskirjasto.fi/>

## LIIKUNTAPIIRAKKA



## Liikuntapiirakka = terveysliikunta suositus

Terveysliikkuajan viikko voisi olla esim.

- Työmatka pyörällä/kävellen 15min/suunta 5x viikossa
- Maanantaina kuntosali 1h
- Keskiyönnä uintia 45min
- Lauantaina tanssia 1h

## OPINNÄYTETYÖ

SINI-team ryhmänohjaajana toimii fysioterapeuttipöytä Mari Inkinen.

SINI-team on osa opinnäytetyötä, joka kuuluu fysioterapian koulutusohjelmaan. Koulutusohjelmasta lisää tietoa [www.samk.fi](http://www.samk.fi).

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan terveysliikuntaneuvonnan vaikutusta koettuun työkykyyn. Mittarina käytetään työhyvinvointikyselyä, jolla kartoitetaan ryhmäisen työkykyä. Kysely tehdään kolme kertaa; ryhmän alkaessa, 6 viikon jälkeen aloituksesta ja syksyllä. Saadut tulokset käsitellään nimettöminä!

**Mukaan mahtuu n.10 henkilöä, ilmoittautumiset viim. 15.4.!**

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

Lisätietoa:

SINI-team Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, 6 viikon ajan. Ensimmäisenä kertana käydään läpi käyttämön asioita ja suunnitellaan yhdessä aikataulusta.

Jokaisella kokouksella on oma teema

- keskustellaan aiheesta;
- Mitä on terveysliikunta?
- kokeillaan sykevöitä
- keskustellaan ravitsemuksesta
- kokeillaan vesijuoksu

Ryhmäiset osallistuvat myös keväällä kaikille yhteiseen virkistysiltapäivään.

Syksyllä kokoonnutaan vielä kaksi kertaa jolloin ensimmäisellä kerralla keskustellaan yleisesti ryhmästä ja toisella kerralla on kivaa yhdessä tekemistä.

SINI-team EI OLE;

- pakkoliikuntaa
- ruokapäiväkirjojen syynäämistä

SINI-team ON;

- keskustelemista
- tutustumista ja kokeilemista
- kivaa yhdessä tekemistä

**ALKUKYSELY**

Rastita sopiva vaihtoehto ja avoimissa kysymyksissä kirjoita vastaus varattuun tilaan.

Nimi:

---

1. Ikä

\_\_\_\_\_ vuotta

2. Sukupuoli

nainen

mies

3. Ammatti

---

4. Lääkärin toteamat sairaudet

---

---

---

5. Liikuntatottumukset

a) Kuinka usein harrastat hyötyliikuntaa? (keskimäärin)

Hyötyliikuntaan kuuluvat mm. työmatkapyöräily, haravointi, puunhakkuu ja siivoaminen

kerran viikossa tai harvemmin

2-3 krt/vko

4-6 krt/vko

päivittäin

b) Yhden hyötyliikuntakerran kesto keskimäärin?

- alle 10min
- 10-15min
- 20-30min
- yli 30min

c) Aikaisemmat liikuntakokemukset?

positiiviset	negatiiviset

6. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?  
Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan suoriutumista päivittäisistä askareista niin, että jaksat nauttia vapaa-ajasta ja suoriutua yllättävistä tilanteista.

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Samantasoinen
- Keskimääräistä heikompi
- Heikko



## 7. Työssä kuormittuminen

Merkitse rastilla mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	1	2	3	4	5
Kärsin työssä erilaisista kivuista/säryistä					
Minulla on niska- ja hartiakipuja					
Minulla on selkäkipuja					
Kärsin päänsärystä					
Työni on ruumiillisesti erittäin tai liian raskasta					
Olen ahdistunut aamuisin ajatellessani töihin lähtöä					
Minusta tuntuu, että en jaksais työssäni, voimani ovat lopussa					
Työasiat pyörivät mielessäni jatkuvasti, vapaa-aikanakin					
Minusta tuntuu etten ehdi tehdä kaikkia työtehtäviäni					
En voi vaikuttaa työni määrään					

1 =täysin eri mieltä 2= eri mieltä 3= en osaa sanoa 4=samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä

## 8. Sijoita rasti viivalle tuntemuksiesi mukaiseen paikkaan

a) Kuinka kuormittavaksi koet työsi? (kokonaisuudessaan)

En lainkaan  
kuormittavaksi

Erittäin  
kuormittavaksi

b) Millaiseksi koet oman työkykysi?

Erittäin hyväksi

Heikoksi

c) Miten suhtaudut liikkumiseen?

Liikkuminen on  
minulle tärkeää

En koe  
liikkumista tärkeäksi

Liikun mielelläni

En pidä  
liikkumisesta

Kiitos vastauksistasi!

Mari Inkinen

- Kyllä, tietojani saa antaa työterveyshoitajalle
- Ei, en halua että tietojani luovutetaan

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

**VÄLIKYSELY**

Rastita sopiva vaihtoehto.

Nimi:

---

1. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?  
Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan suoriutumista päivittäisistä askareista niin, että jaksat nauttia vapaa-ajasta ja suoriutua yllättävistä tilanteista.

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Samantasoinen
- Keskimääräistä heikompi
- Heikko

2. Työssä kuormittuminen

Merkitse rastilla mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	1	2	3	4	5
Kärsin työssä erilaisista kivuista/särjistä					
Minulla on niska- ja hartiakipuja					
Minulla on selkäkipuja					
Kärsin päänsärystä					
Työni on ruumiillisesti erittäin tai liian raskasta					
Olen ahdistunut aamuisin ajatellessani töihin lähtöä					
Minusta tuntuu, että en jaksaa työssäni, voimani ovat lopussa					
Työasiat pyörivät mielessäni jatkuvasti, vapaa-aikanakin					
Minusta tuntuu etten ehdi tehdä kaikkia työtehtäviäni					
En voi vaikuttaa työni määrään					

1 =täysin eri mieltä 2= eri mieltä 3= en osaa sanoa 4=samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä

3. Sijoita rasti viivalle tuntemuksiesi mukaiseen paikkaan

a) Kuinka kuormittavaksi koet työsi? (kokonaisuudessaan)

En lainkaan  
kuormittavaksi

Erittäin  
kuormittavaksi

b) Millaiseksi koet oman työkykysi?

Erittäin hyväksi

Heikoksi

c) Miten suhtaudut liikkumiseen?

Liikkuminen on  
minulle tärkeää

En koe  
liikkumista tärkeäksi

Liikun mielelläni

En pidä  
liikkumisesta

Kiitos vastauksistasi!

Mari Inkinen

**LOPPUKYSELY**

Rastita sopiva vaihtoehto.

Nimi:

\_\_\_\_\_

1. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi tällä hetkellä (verrattuna ikätovereihisi)?  
Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan suoriutumista päivittäisistä askareista niin, että jaksat nauttia vapaa-ajasta ja suoriutua yllättävistä tilanteista.

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Samantasoinen
- Keskimääräistä heikompi
- Heikko

## 2. Työssä kuormittuminen

Merkitse rastilla mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	1	2	3	4	5
Kärsin työssä erilaisista kivuista/säryistä					
Minulla on niska- ja hartiakipuja					
Minulla on selkäkipuja					
Kärsin päänsärystä					
Työni on ruumiillisesti erittäin tai liian raskasta					
Olen ahdistunut aamuisin ajatellessani töihin lähtöä					
Minusta tuntuu, että en jaksaa työssäni, voimani ovat lopussa					
Työasiat pyörivät mielessäni jatkuvasti, vapaa-aikanakin					
Minusta tuntuu etten ehdi tehdä kaikkia työtehtäviäni					
En voi vaikuttaa työni määrään					

1 =täysin eri mieltä 2= eri mieltä 3= en osaa sanoa 4=samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä

3. Sijoita rasti viivalle tuntemuksiesi mukaiseen paikkaan

a) Kuinka kuormittavaksi koet työsi? (kokonaisuudessaan)

En lainkaan  
kuormittavaksi

Erittäin  
kuormittavaksi

b) Millaiseksi koet oman työkykysi?

Erittäin hyväksi

Heikoksi

c) Miten suhtaudut liikkumiseen?

Liikkuminen on  
minulle tärkeää

En koe  
liikkumista tärkeäksi

Liikun mielelläni

En pidä  
liikkumisesta

4.

a) Mihin suuntaan koet työkykysi kehittyneen viimeisen viiden kuukauden aikana?

- Selvästi parempaan suuntaan
- Jonkin verran parempaan suuntaan
- Pysynyt ennallaan
- Jonkin verran huonompaan suuntaan
- Selvästi huonompaan suuntaan

b) Mihin suuntaan koet yleisen hyvinvointisi kehittyneen viimeisen viiden kuukauden aikana?

- Selvästi parempaan suuntaan
- Jonkin verran parempaan suuntaan
- Pysynyt ennallaan
- Jonkin verran huonompaan suuntaan
- Selvästi huonompaan suuntaan

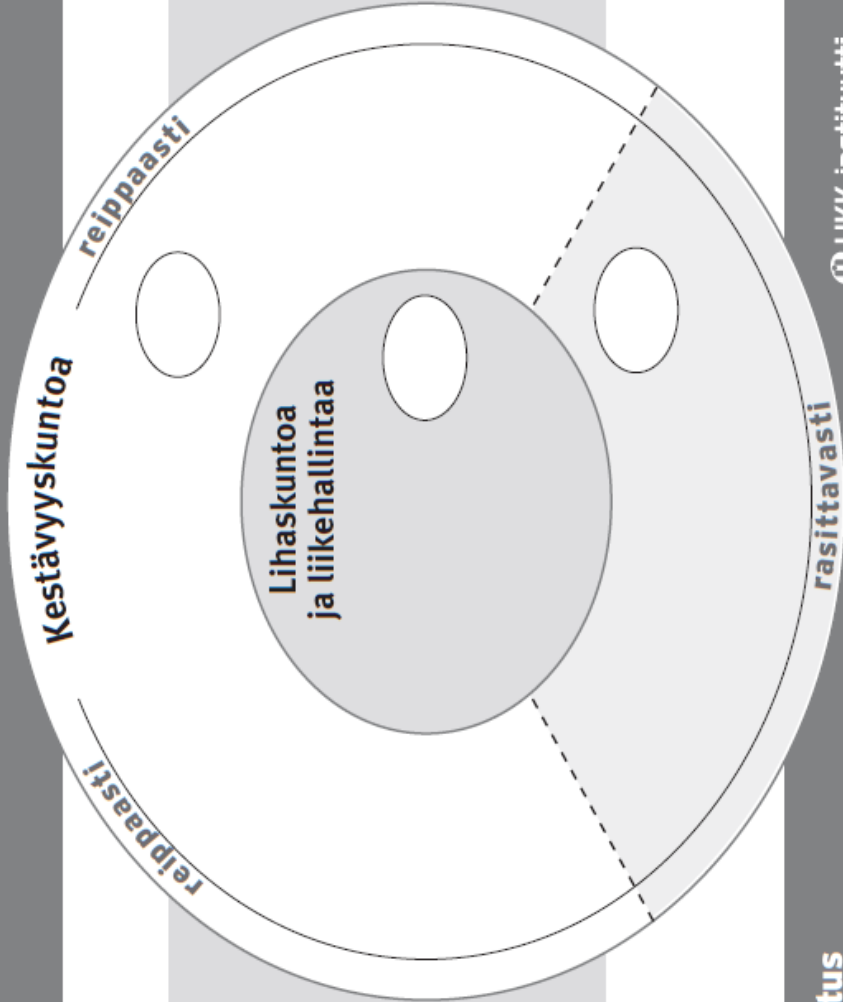
5. Arvioi ryhmän sisältöä ja toteutusta. Ruusut ja risut sekä kehitysehdotukset!

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisestasi!

Mari Inkinen

Viikoittainen

# LIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**tai**

1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi**

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009



# TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA

## KESTÄVYYSKUNTOA

- kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuutin pätkissä
- kohtalainen teho, lievästi hengästynyt
- esim. reipas kävely

- kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri

1 vuosi  
Luuston  
vahvistuminen  
Liikapaino ▼

3-6 kk  
Hyvä HDL-  
kolesteroli ▲

3 kk  
Hengitys- ja verenkierto-  
elimistön kestävyyskunto  
(VO<sub>2</sub> max) ▲

2 kk  
Lepoverenpaine ▼  
Leposyke ▼

2-4 vk  
Lihasvoima ▲

1. kerrasta  
alkaen  
Hiilihydraatti- ja  
rasva-aineenvaihdunta ▲  
Lepoverenpaine ▼  
Nivelten jäykkyys ▼

Valtimoterveys ▲  
Diabetesvaara ▼

- kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa
- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja riipeä kävely

- yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät
- 2 kertaa viikossa

- tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan
- vähintään 2 kertaa viikossa, ikääntymisen myötä useammin

## LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA

## Luuliikuntasuositus aikuisille



Vauhtia  
ja voimaa.  
Hyppyjä  
ja suunnan-  
muutoksia.



UKK-instituutti



## Luuliikuntasuositus aikuisille

### Liikuntamuodot

Aikuisilla tavoitteena on luiden vahvistaminen ja lihaskunnan kehittäminen. Tähän heille suositellaan painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, step-aerobicia ja tanssia sekä kuntosaliharjoittelua. Kestävyyskunnan kehittämiseen suositellaan juoksua ja reipasta kävelyä.

### Liikunnan määrä

Aikuisille suositellaan luuliikuntaa lyhyissäänkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen. Sopiva yhdistelmä hyppyjä ja voimaharjoittelua vahvistaa luustoa tehokkaasti. Riittävä hyppymäärä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi. Kestävyysliikuntaa suositellaan 3–5 kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin kerrallaan.

### Liikunnan vauhti

Mahdollisimman rивakat hyppy omien kykyjen mukaan ja suuri vauhti lisäävät liikunnan vaikuttavuutta. Voimaharjoittelussa tavoitteena on korkea (70 % maksimaalisesta) harjoitusteho.

**Tieteellisen näytön aste:** Aikuisilla naisilla näyttö liikunnan vaikutuksesta luun vahvistamiseen on vahva ja miehillä kohtalainen.

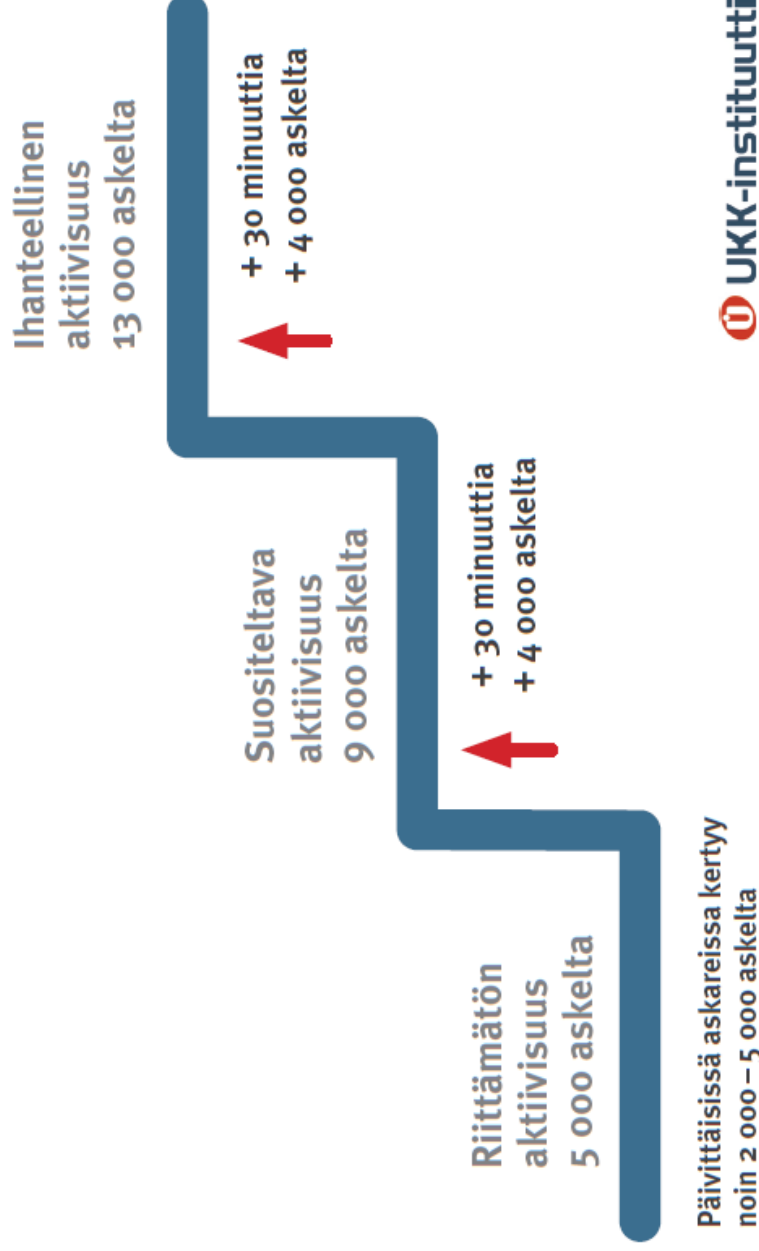


www.osteoporoosiliitto.fi  
puh. (09) 229 3210

UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi  
puh. (03) 282 9111

# Kävelyn portaat





## Miltä harjoitusliikkeen rasitus tuntuu?

6	
7	hyvin, hyvin kevyt
8	
9	hyvin kevyt
10	
11	kevyt
12	
13	hieman rasittava
14	
15	rasittava
16	
17	hyvin rasittava
18	
19	hyvin, hyvin rasittava
20	en jaksa enää