



MEHILÄINEN

FYYSISEN KUNNON JA TERVEYDEN
NÄKÖKULMA KONKARIJOHTAMISEEN

MIKSI? MITÄ? MITEN?

Maria Paananen



MIKSI LIIKUNNAN TULISI OLLA OSA MEIDÄN JOKAISEN ARKEA?

Miksi henkilöstön liikkumisen riittävyyden tulisi kiinnostaa jokaista työnantajaa
läpi työntekijän koko työelinkaaren?

SUOMALAISTEN KESTÄVYYSKUNTO RAJUSSA LASKUSSA

Varusmiesten 12 min juoksun keskimääräinen tulos on heikentynyt n. 400 metrillä vuodesta 1979 vuoteen 2021; 2760 m vs. 2376.

Vuonna 2021 31 % varusmiehistä saavutti korkeintaan 2200 m tuloksen; vuonna 1979 vastaava määrä oli 4 %.

Vuonna 1979 yli 3000 m juoksi 25 % varusmiehistä; vuonna 2021 vastaava luku oli 5 %.



TYÖELÄMÄN KARU TULEVAISUUS – VUODEN 2040 ENNUSTE

3 %

40-vuotiaista selviää fyysisesti
kuormittavasta työstä.

Lähde: Vasankari et al., 2023

2 %

50-vuotiaista selviää fyysisesti
kuormittavasta työstä.

Lähde: Vasankari et al., 2023

0,5 %

60-vuotiaista selviää fyysisesti
kuormittavasta työstä.

Lähde: Vasankari et al., 2023



LIKKUMATTOMUUDEN HINTA

~ 50%

työikäisistä ei liiku terveysliikunnan
suosituksen mukaista määrää
kestävyysliikuntaa. Lähde: Opetus ja
kulttuuriministeriö 2022

~ 90 %

työikäisistä ei harjoita
lihaskuntoaan suositusten
mukaisella minimitasolla eli kaksi
kertaa viikossa.

Lähde: Opetus ja kulttuuriministeriö 2022

3,2 Mrd. €

Liikkumattomuuden
kokonaisvaltaiset kustannukset
Suomessa vuodessa

Lähde: UKK Instituutti, 2022



MISTÄ KUSTANNUKSET MUODOSTUVAT?

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin





LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET; VAHVA NÄYTTÖ

- Tuki- ja liikuntaelinoireet (kipu) ↓
- MBO-riskitekijät ↓
- Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ↓
- Kaiken ikäisten ahdistus- ja masennusoireet ↓
- Dementiariski (sis. Alzheimer) ↓
- Ennenaikaisen kuoleman riski ↓
- Syöpäriski ↓
- Kehonkoostumus ↑
- Luuntiheys ↑

Lähde: Duodecim

LIIKUNNAN VAIKUTUS

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin

LIIKUNNAN VAIKUTUS



Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet 2022



Yhteensä

17 900

henkilöä, joista **34 %** tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia ja **32 %** mielenterveydellisistä syistä.

MIELENTERVEYS- SEKÄ TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ONGELMAT OVAT KALLIITA JA NÄIHIN VOITAIISIIN SUORAAN VAIKUTTAA LIIKUNNALLA

11 814

henkilöä siirtyi vuonna 2022
työkyvyttömyyseläkkeelle näiden
sairauksien vuoksi Lähde: ETK 2022.

300 000 €

**Työnantajan osuus alle 30-
vuotiaan työntekijän
työkyvyttömyyseläkkeestä.**

Lähde: ETK, EK

13-14
mrd €

**Mielenterveyden sekä tuki- ja
liikuntaelinten
sairauksista johtuvat
kokonaiskustannukset vuosittain
Suomessa**

Lähde: Kela, ETK, THL, Mieli Ry



LIIKUNNAN VAIKUTUKSET LUKUINA

↓ **4-5 pv**

**vähemmän sairauspoissaoloa /
vuosi / työntekijä** kohdennetulla
liikuntahankkeella. Säästöt 80 000
– 800 000 euroa!

Lähde: Korhonen, Puhakka, 2015; Fysios
Mehiläinen, 2022

↓ **50 %**

Säännöllisellä, nousujohteisella
voimaharjoittelulla **voidaan
puolittaa tuki- ja
liikuntaelinkipujen koettu haitta**
arjessa. Lähde: Jackson et al, 2011

↓ **25 – 30 %**

vähemmän kipua jo kahden
kuukauden nousujohteisella
voimaharjoittelulla.
Lähde: Jackson et al, 2011



LIIKE JA LIIKUNTA ON NÄYTTÖÖN PERUSTUVAA TUKI- JA LIIKUNTAELINOIREIDEN HOITOA



Työnkuvan mukaan räätälöity ***vastusharjoittelu*** suojaa venyttelyä paremmin tuki- ja liikuntaelinvaivoilta ja vähentää merkittävästi koettua kipua sekä tuotanto- että toimistotyötä tekevillä.

Muños-Poblete et al. 2019.; Rodrigues et al. 2014.

LIIKUNTA ON MAAILMAN TEHOKKAIN KIVUN LIEVITTÄJÄ



Vajaan 10 km lenkki aiheuttaa 10 mg morfiinia vastaavan endorfiinimäärän erittymisen.

Dr. Adrian Louw, kivun neurotieteilijä

KYSYMYKSEEN 'MIKSI?' VASTATTU – ENTÄ KYSYMYKSET 'MITÄ' JA 'MITEN'?

- Jos liikunta- ja hyvinvointiedut sekä ihmisten valinnanvapaus olisivat vastaus ei oltaisi tämän aiheen äärellä
- ”Jokainen työntekijä on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan”
 - Kyllä, mutta jos liikunnan lisäämisellä saadaan jopa 800 000 euron säästöt työnantajan kassaan ja työpanoksen aikajännettä pidennettyä, eikö siihen kannata panostaa?
- Tarjoamalla yhteistyössä työterveyden kanssa **kohdennettuja ja näyttöön perustuvia** toimenpiteitä saadaan tutkimusten mukaan 1,5 – 5,5 –kertainen tuotto satsatulle eurolle
- Tutkimusnäytön perusteella sellaiset ohjatut interventiot joissa vaaditaan sitoutumista ovat tehokkaita



MITEN SAADAAN TUTUT SUOSITUKSET OSAKSI (TYÖ)ARKEA?



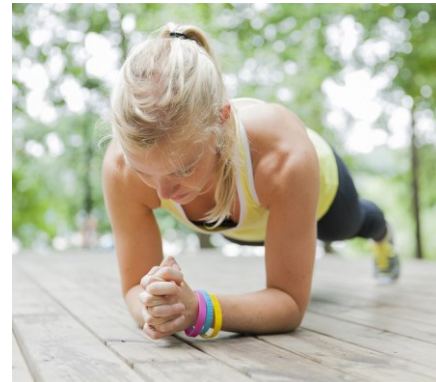
- Hengästyttävää liikuntaa 75 – 150 min viikossa
- Lihaksia kuormittavaa liikuntaa 2 x viikossa
- Kevyttä liikuskelua
- Paikallaanolon tauottamista

SEURAAVAT STEPIT – TUUMASTA TOIMEEN – KESKUSTELUA



57 % suomalaisista työikäisistä pitää ajanpuutetta suurimpana esteenä liikunnan harrastamiselle; tuodaan liikunta osaksi työpäivää!?

Tutkittua tietoa ja pilottikokemuksia löytyy 6- vs. 8 – tuntisen työpäivän tehokkuudesta ja positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin; voidaanko osa työajasta muuttaa liikunnaksi?



Johtaja!
Johda esimerkillä; tutkimusten mukaan johdon sitoutumisella ja esimerkillä on ratkaiseva merkitys organisaatiokulttuurin muuttamisessa.

Ihmisen hyvinvoinnin yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti huomioivat interventiot ovat tehokkaita. 10 viikkoa näyttäisi olevan riittävän pitkä aika elintapojen pysyvyyden näkökulmasta.



Vaatii uskallusta ja sietokykyä työnantajalta olla taloudellisella epä mukavuusalueella ensimmäinen vuosi ennen kuin interventio alkaa tuottaa tulosta.



MEHILÄINEN

HYVINVOIVA IHMINEN
TEKEE TYÖNSÄ
PAREMMIN.

KIITOS!

Lataa OmaMehiläinen-sovellus

