



4.10.2011

# Talouselämä

[www.talouselama.fi](http://www.talouselama.fi)

3 | 25.1.2008  
6,50 €

Saksalaiset  
odottivat  
Nokialta liikaa  
SIVU 14

Sijoittajien  
paniikki kasvattaa  
saantuman riskiä  
SIVU 12

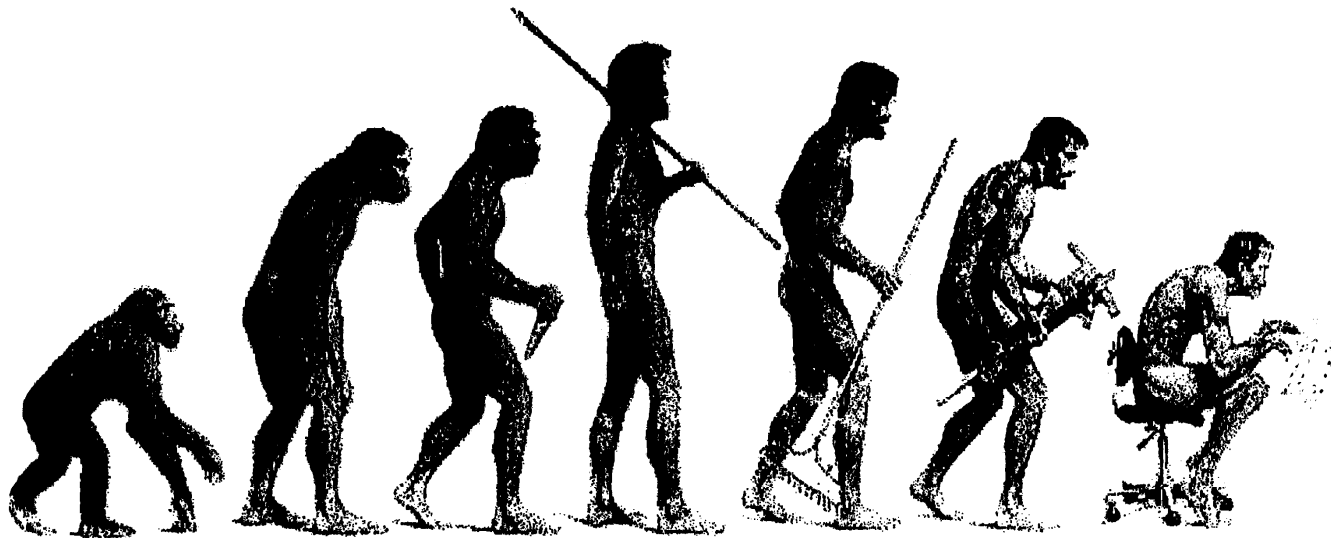
Suomalaisten  
kunto riittää  
kuuden tunnin  
istumatyöhön  
SIVU 20

## Happi loppuu, väsyttää

Mia Rönnlund aikoo selvittää  
työelämästä hengissä

4.10.2011

# Ihmiskunnan tie



4.10.2011




# Helsingin Sanomat 15.9.1999: Huono kunto tappaa varmimmin!

Riskitekijä	Riskikerroin	
	miehet	naiset
<b>Huono kunto</b>	<b>2.03</b>	<b>2.23</b>
Tupakointi	1.89	2.12
Kohonnut verenpaine	1.67	0.89
Korkea kolesteroli	1.45	1.16
Ylipaino	1.33	1.18

4.10.2011

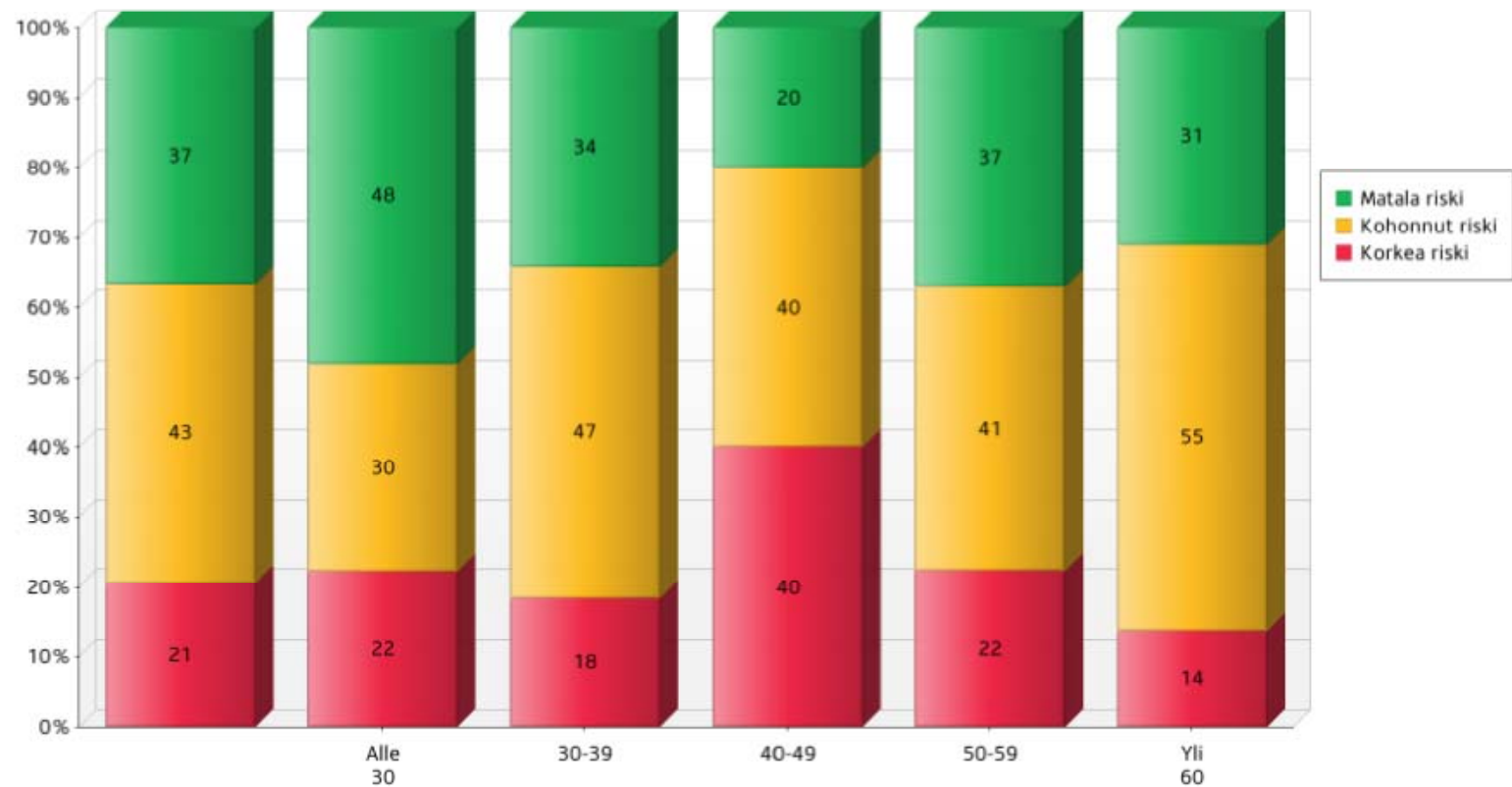
Lähde:  
Journal of the American Medical Association. 1996  
vl. 276,no 3

# Ierveyskyselyn luokittelukriteerit (tules, kipu, mieliala)

Luokka 1		Terveydentila hyvä – jatka Ei riskiä työkyvyssä
Luokka 2		Terveydentilassa kehitettävää – ennakoi Kohonnut riski työkyvyssä
Luokka 3		Terveydentila heikentynyt – pysähdy Korkea riski työkyvyssä

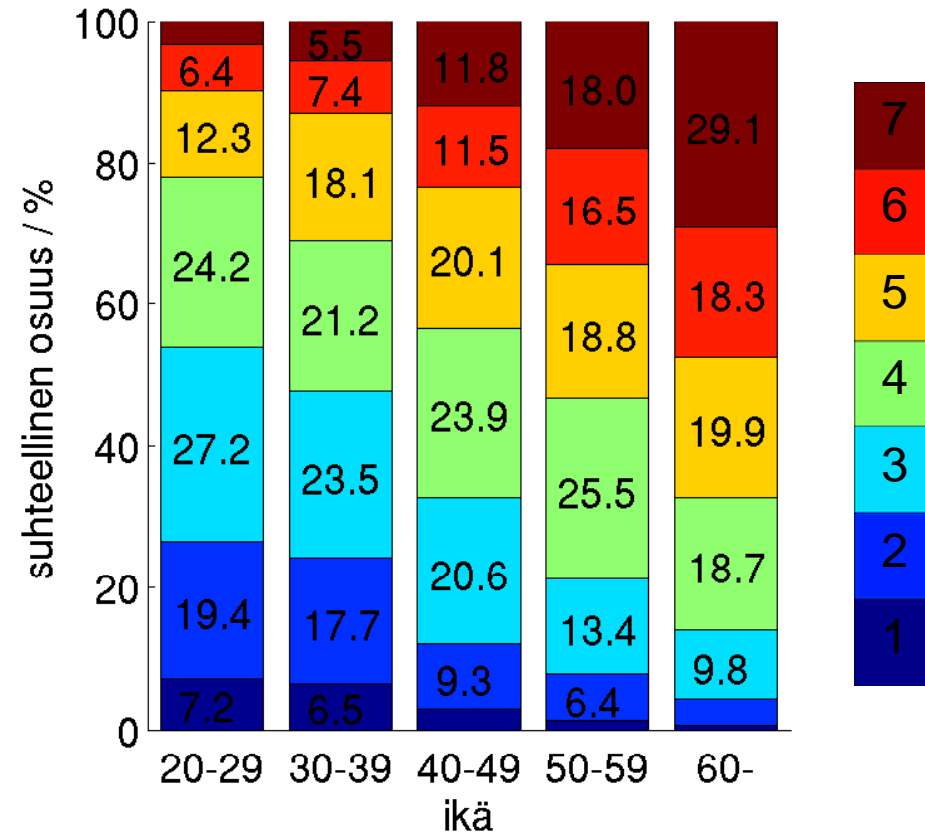
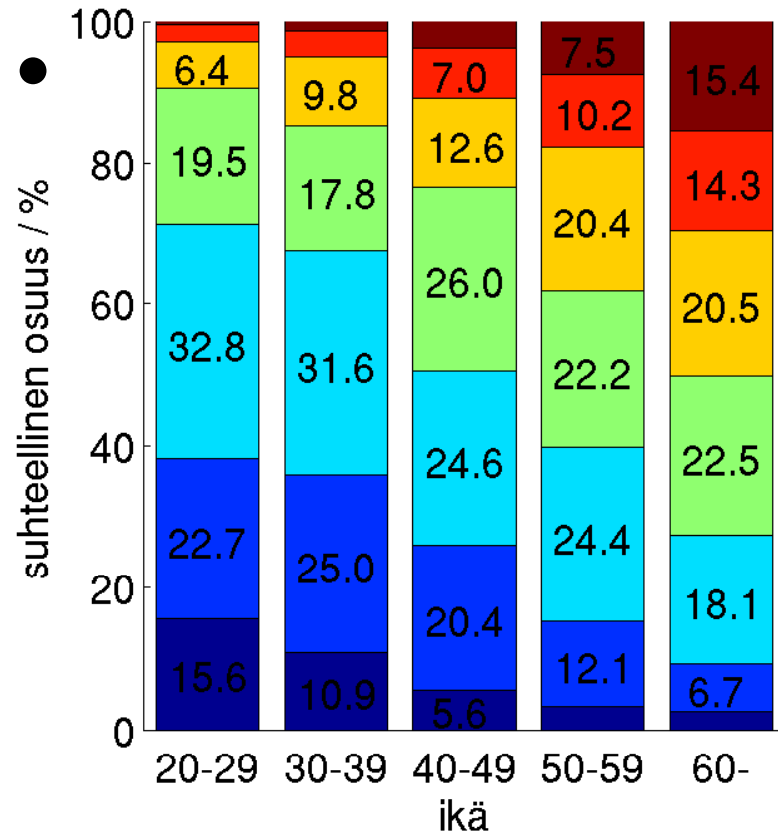
N= 36651

# Ikäryhmien henkilöriskianalyysi



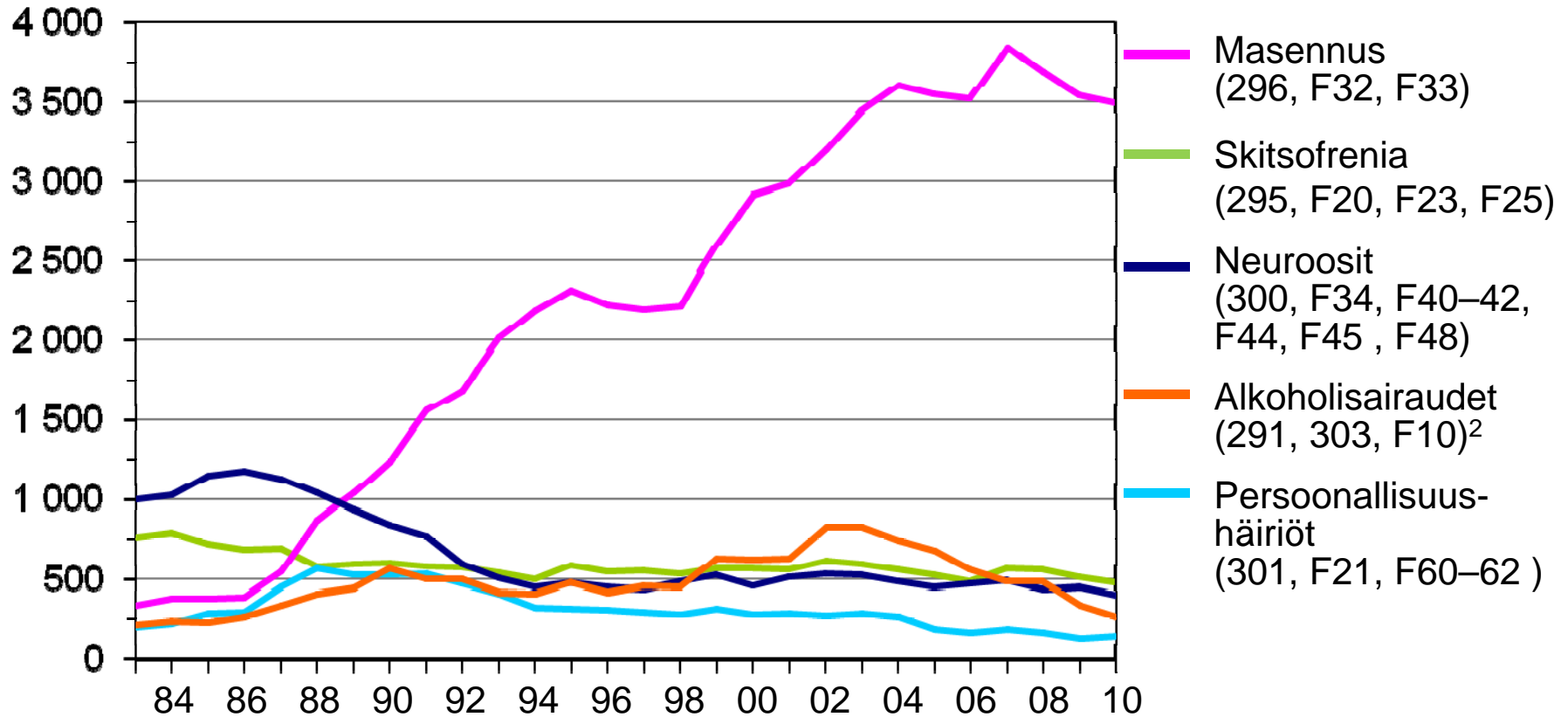
4.10.2011

# Fyysisen suorituskyvyn luokat



# Yksityisellä sektorilla vuosina 1983–2010 alkaneet varsinaiset työkyvyttömyyseläkkeet eräissä mielenterveyden sairauksien ryhmissä<sup>1</sup>

Lukumäärä

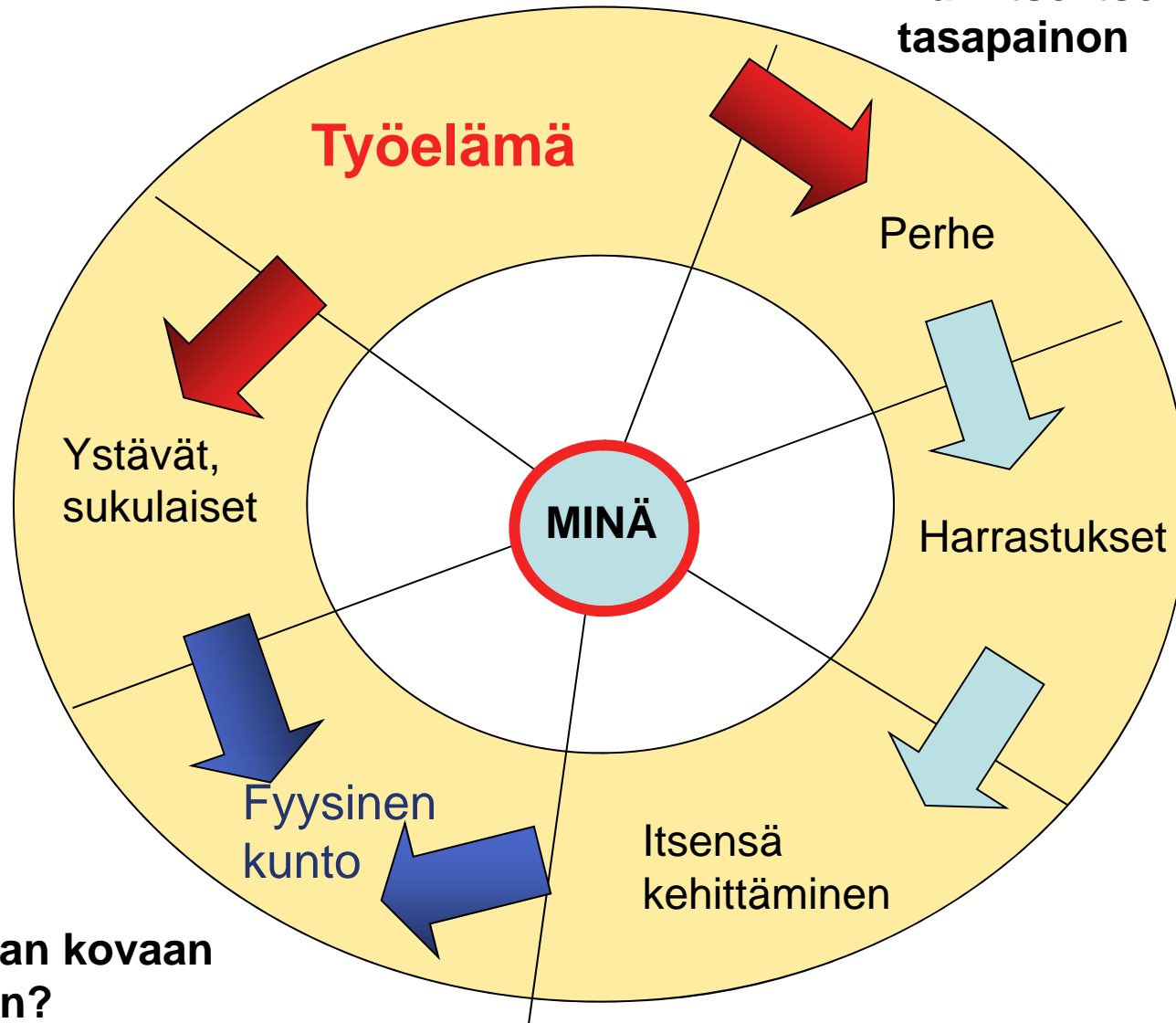


<sup>1</sup>Vuonna 1996 siirryttiin diagnoosiluokituksessa ICD-9 versiosta ICD-10 versioon. Uusissa eläkkeissä esiintyi parin vuoden ajan kummankin luokituksen diagnoosikoodeja. Kuvassa esitetyt sairaudet on pyritty luokittelemaan siten, että luokitusmuutos mahdollisimman vähän vaikuttaisi niihin.

<sup>2</sup>Tähän on kirjattu ainoastaan mielenterveyden sairausryhmään sisältyvät alkoholin aiheuttamat sairaudet. Alkoholin aiheuttamat neurologiset ja muut somaattiset komplikaatiot eivät sisälly tämän kuvan lukuihin.

# ELÄMÄN TASAPAINO

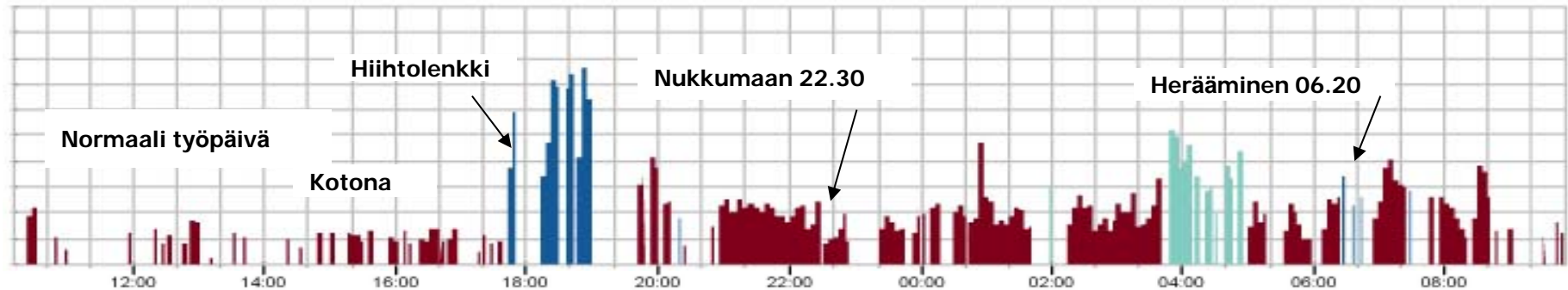
Harkitse itse miten hoidat tasapainon



Joutuuko liian kovaan  
puristukseen?  
4.10.2011

## Esimerkki: Ylikuormittunut esimies

### Stressin ja palautumisen kuvaaja

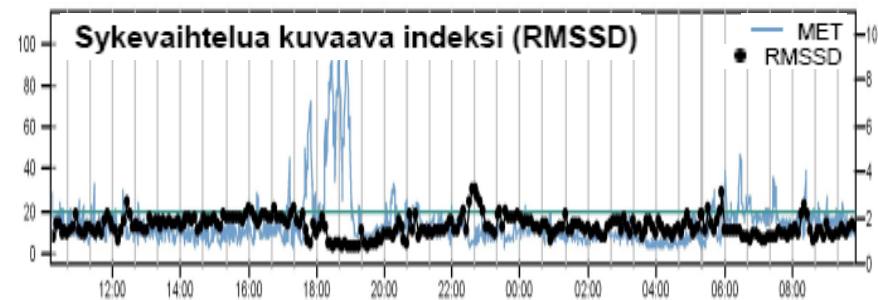


#### MITTAUKSEN PERUSTE:

- Keski-ikäinen mies hakeutuu työterveyshuoltoon, koska hänellä kuormittumiseen viittaavia tuntemuksia ja väsymistä viimeisten viikkojen aikana.

#### TULOKSET:

- Palautumista hyvin vähän vuorokauden mittauksen aikana.
- Palautumista hyvin vähän vapaa-ajallakin.
- Palautumista vain 1-2h.
- RMSSD ei nouse yli 20 edes yön aikana.

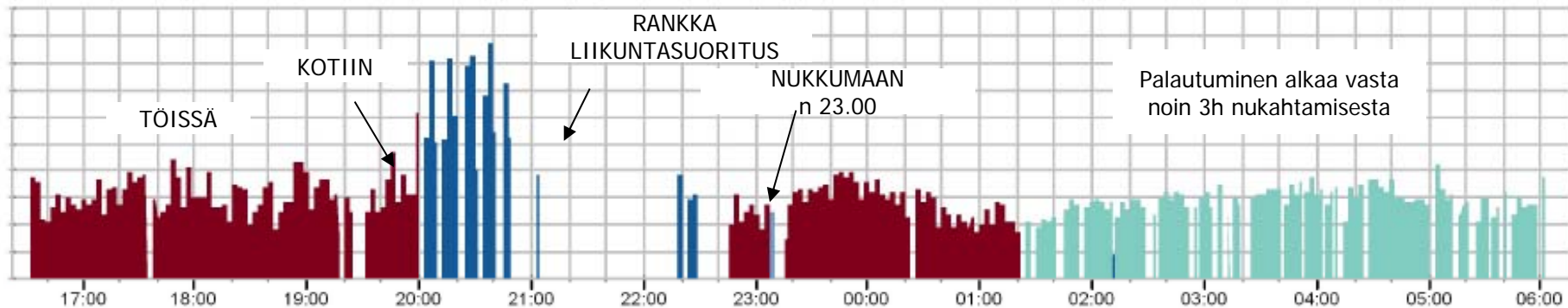


#### JOHTOPÄÄTÖKSET:

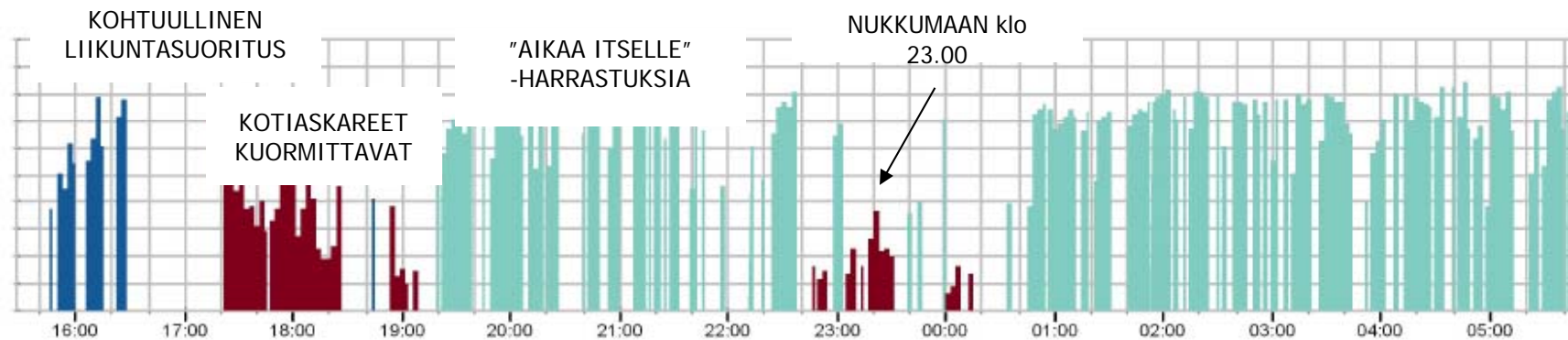
- Mitataan työpäivä, viikonloppu sekä seuraava maanantai (palautuuko viikonloppuna).
- Kokeillaan 15 min rentoutumisharjoitusta jokaisena päivänä.
- Kevennetään hiihtolenkkiä.
- Selvitetään mahdollisuudet järjestellä työtä uudestaan ja kartoitetaan vapaa-ajan elämätavat.

# Sopiva liikunta tehostaa palautumista

Stressin ja palautumisen kuvaaja



Yläkuva: rankka liikuntasuoritus heti pitkän työpäivän jälkeen hidastaa merkittävästi unen aikaista palautumista



Alakuva: Päivällä kohtuullisen kuormittava liikuntasuoritus sekä omat harrastukset tehostavat palautumista

# Käsitteet sekoavat

- 1. Stressi

- Paineen tunne haasteisessa tilanteessa, elimistön kohonnut aktiivisuus pyrkii mahdollistamaan haasteesta selviämisen
- Suuri työn määrä suhteessa voimavaroihin
- "sopiva" määrä stressiä parantaa työsuoritusta
- Pitkäaikainen stressi kuormittaa
- Stressin kokemisessa suuri yksilöllinen vaihtelu

# Liikunnan yhteiskunnalliset haasteet

Esitys hallitusohjelmaan toimenpiteiksi

- Muutostyöryhmä; vrt. huippu-urheilu
  - Kartoittaa tämän hetken tilanne ja toimijat sekä tehtävät
  - Maakunnallinen pilotti  
esim. Päijät-Häme
  - Valtakunnallinen toimintamalli

# Liikunnan yhteiskunnalliset haasteet

- Liikunnasta ennaltaehkäisevän terveydenhuollon virallinen ”väline”
- VirtualCoach, LiikunnastaTäsmäLääkettä™
  - Aalto yliopisto/Vierumäki/MTV/Innoteam/Varma
  - Hyvinvoinnin tukeminen sosiaalisessa mediassa ja valmennuksessa
- Elinvoiminen ihminen
- Ihmisen kunnioittava kohtaaminen arjessa

# Miksi suomalaisten ”kunto” rapistuu?

## Miksi en voi hyvin ?

**Arkielämän fyysisyys vähenee, pääsemmekö liian helpolla? Mitä tilalle?**

- **Onko mielikuva liikunnasta väärä?  
Mistä syntynyt ja onko tietämättömyyttä**
- **Oma asenne asiaan väärä / puutteellinen?**
- **Onko liikunta ”liian helppoa” vai suhtaudummeko siihen heppoisesti?**
- **Missä liikunnan ammattilaiset?**
- **Olemmeko urautuneet vai emmekö me osaa tai hallitse henkilökohtaista vaikuttamista liikunnalla?**



**Valmennusohjelma liikunnalliselle työhyvinvoinnille**

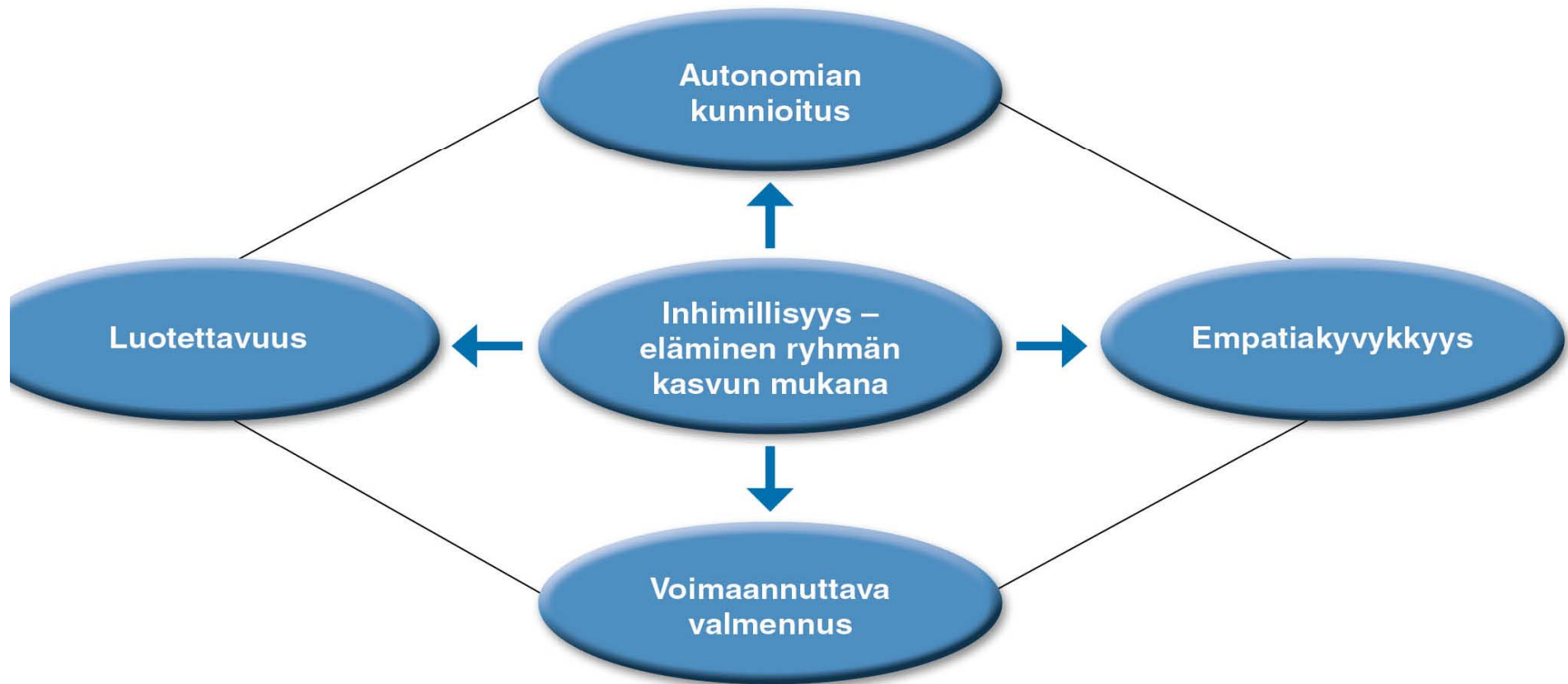
## **Liikunnasta TäsmäLääkettä™**

**L T L**

Päämääränä on luoda yritykseen  
ja sen työntekijöille liikunnallinen toimintamalli ja  
terveyttä edistävä ohjelma henkilöstöstrategian  
yhdeksi osa-alueeksi.

4.10.2011

# Liikunnasta TäsmäLääkettä – konseptin arvot



4.10.2011

# Valmennusopista elämäntapaohjaukseen

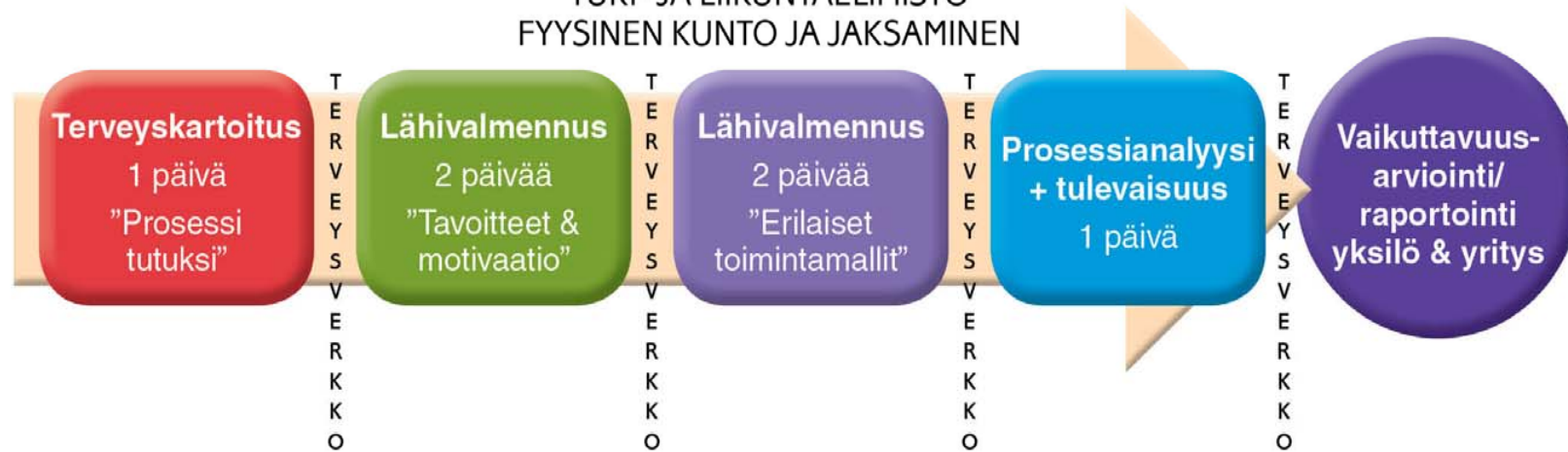


Heikkilä/Arvonen 2009

# Transteoreettinen muutosvaihemalli

## Liikunnasta Täsmälääkettä™

TEEMAT:  
PAINONHALLINTA  
TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ  
FYYSINEN KUNTO JA JAKSAMINEN



ESIHARKINTA	HARKINTA	VALMISTAUTUMINEN	TOIMINTA	YLLÄPITO
-------------	----------	------------------	----------	----------

- Ongelman kieltäminen
- Ei tiedosteta tarpeellisuutta
- Ei uskoa omiin mahdollisuuksiin
- Ei aikomusta muuttua

- Ongelma tiedostettu
- Ei valmiutta muuttaa tapoja
- Ristiriitainen tilanne
- Motivaatio ei pinnalla

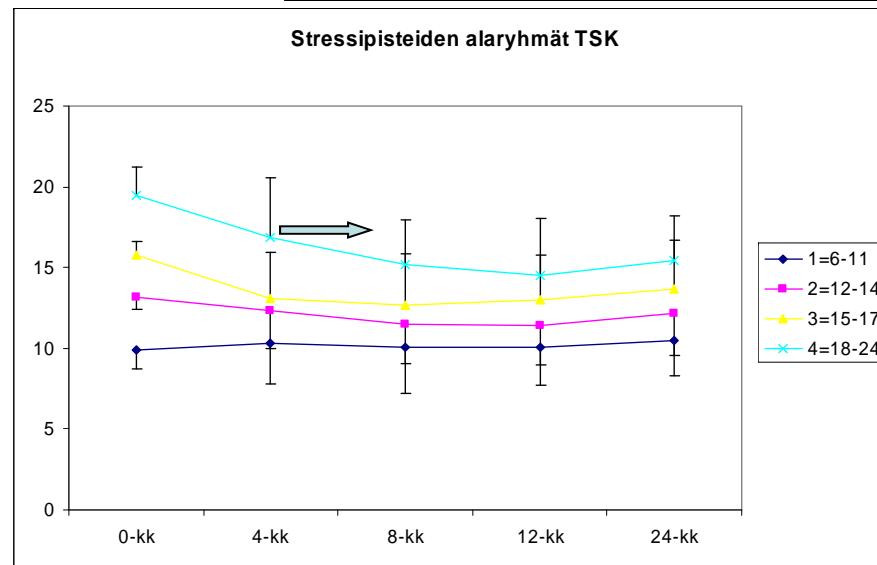
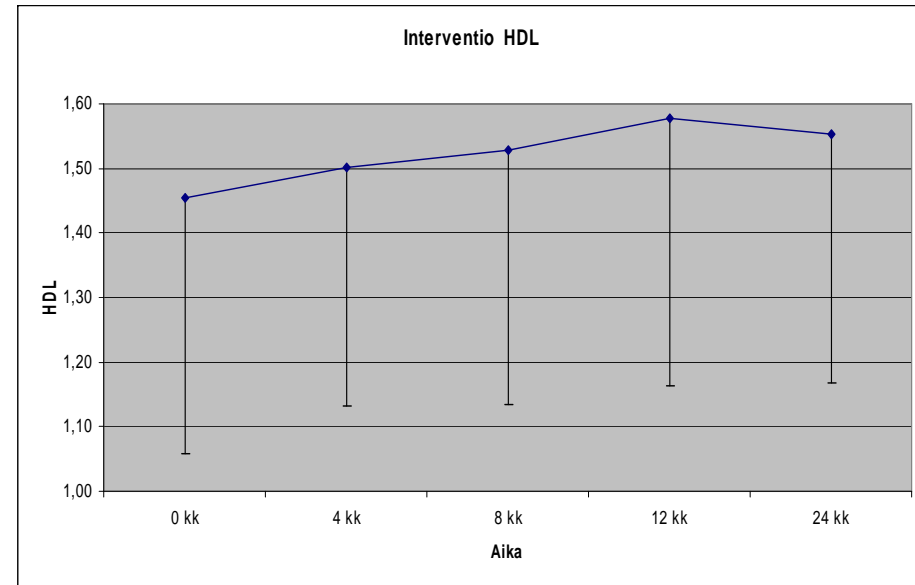
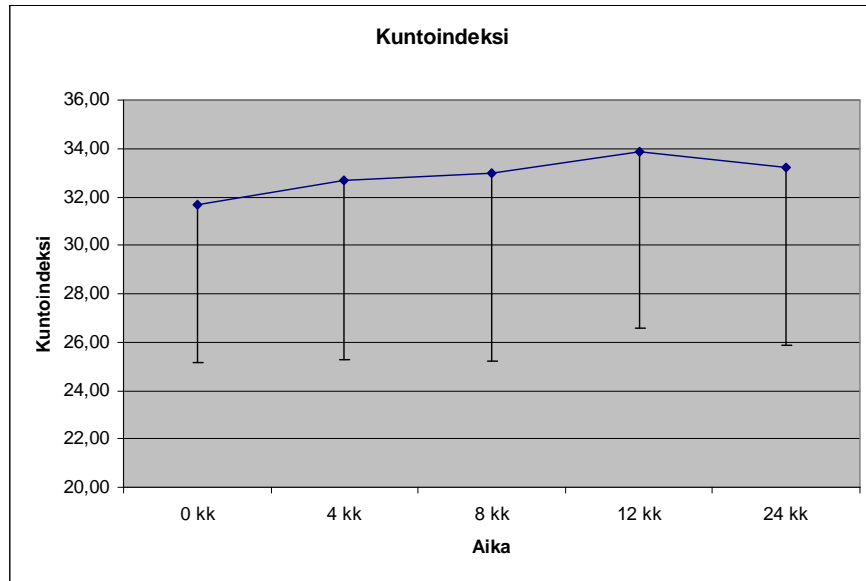
- Muutos koetaan tarpeelliseksi
- Päätös toiminnasta
- Uudet toimintatavat
- Muutosyrityksiä
- Osallistumista – haetaan apua

- Toimintatapoja muutetaan
- Työskentely aktiivista
- Muutos vaati aikaa
- Voimavarat käytössä

- Muutos = pysyvä elintapa
- On jatkuva prosessi – antaa palautetta itselleen

Muutosvaihemalli  
(Prochaska & DiClemente 1983)

# Liikuntainterventio tuottaa tuloksia



Suomen Urheiluopisto, Vierumäki  
2004-2007  
400 henkilön ryhmä  
4.10.2011

# Energinen, menestyvä Suomi



kuva: Antero Aaltonen

4.10.2011