Työkyvyn ylläpitämisestä työhyvinvointiin

15.9.2023

Vuosien saatossa sekä työtehtävät, työympäristöt että työtä tekevien arki ovat muuttuneet. Fyysiset tehtävät ovat vähentyneet, istumatyö ja aivotyö lisääntyneet. Työhyvinvoinnin eteen tehtävä työ on myös muuttunut. Fyysinen kunto on edelleen olennainen, mutta huolenaiheiden painopiste on siirtynyt enemmän liikkumattomuuden aiheuttamiin ongelmiin, pois työn aiheuttamasta fyysisestä kuormituksesta. Henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista puhutaan nykyään enemmän.

Matkailuyrittäjien ja heidän työntekijöidensä työhyvinvointi on keskiössä hankkeessa nimeltä VOIMA-Voi hyvin matkailuyrittäjä. Eteläpohjalaisten matkailuyritysten työaika painottuu sesonkeihin, jolloin kuormituspiikit voivat olla suuria.

Lait liikkumisen ja työterveyden tukena

Yhtenä suurena muutoksena on hyvinvointityön siirtyminen kunnille sote-uudistuksen myötä. Jo aiemmin Liikuntalaki on määrännyt, että kuntien ja valtion tulee edistää kansalaisten hyvinvointia mm. ylläpitämällä liikuntapaikkoja ja kansalaistoimintaa. Nyt lisänä on liikuntaneuvonta, joka auttaa sellaisia henkilöitä, joille liikkumattomuus aiheuttaa ongelmia arjesta selviytymisessä. Tavoitteena on löytää jokaiselle oma motivaation lähde ja sopiva tapa liikkua.

Lisäksi työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajia huolehtimaan työntekijöistään. ”Onneksi työpaikat ovat yhä laajemmin ymmärtäneet, että työntekijöistä on pidettävä huolta. Edistykselliset työpaikat ymmärtävät työntekijöistä huolehtimisen arvon ja merkityksen, ” toteaa Annu Ridanpää-Taittonen Kuortaneen Urheiluopistolta. Hän on kouluttanut liikunta-alan ja hyvinvointityön ammattilaisia 35 vuotta ja nähnyt mm.

arkiliikunnan määrän muutoksen.

Löydä oma motiivi liikkumiseen

Ridanpää-Taittonen kertoo, että ihmiset liikkuvat eri motiivien takia. Joku pitää siitä, että voi mitata sykettä, matkaa ym. tietoja älykellon avulla. Kelloon ohjelmoitu muistutus liikkeelle lähtemisestä kannustaa aktivoitumaan. Testaaminen liittyy usein suorituskeskeisen liikkujan motivaatioon. Fiilistelijä innostuu helposti musiikista ja ryhmäliikunnasta. Seikkailumielinen liikkuja vaihtelee lajeja vuodenaikojen mukaan.

Itselle sopivan liikkumisen tavan löytyminen kannustaa liikkumaan säännöllisesti. Silloin liikunta ei ole pelkkä pakonomainen suoritus, vaan myös hyvän mielen lähde ja mielekästä tekemistä. Lapset liikkuvat luonnostaan, mutta murrosiässä liikunta saattaa jäädä, jos koti tai kaveriporukka ei sellaista elämäntapaa tue. Silloin voi olla, että liikunnan pariin löytää vasta päälle kolmekymppisenä, kun alkaakin tulla erilaisia heikosta lihaskunnosta johtuvia vaivoja.

Luonnossa liikkuminen auttaa työstä palautumisessa (Kuva: Elina Järvinen).

Sopiva tasapaino

Palautumisen ja kuormittumisen sopiva suhde on tärkeä. Jos työ on fyysistä, ei välttämättä ole järkevää lisätä kuormitusta jatkuvalla vapaa-ajan liikkumisella. Pitää muistaa huolehtia myös henkisestä hyvinvoinnista. Rauhallinen kävely, luonnossa oleilu, musiikki, kulttuuri ja muut itse kullekin miellyttävät asiat auttavat palautumisessa.

Yrittäjien aikataulut ja työajat saattavat olla sellaisia, että illalla on vaikea löytää aikaa liikkumiselle tai palautumiselle. Silloin sopivia ajankohtia voi etsiä aamuista tai aamupäivistä, tai itselleen voi ottaa hetken vaikka keskellä päivää. Ridanpää-Taittonen arveleekin, että tulevaisuudessa työhyvinvoinnin osalta pitää kiinnittää entistä enemmän huomiota mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin. ”Oman työn merkitykselliseksi kokeminen on tärkeää, vaikka se olisi kuinka pieni murunen tässä maailmankaikkeudessa,” hän toteaa.

Juttu on kirjoitettu osana VOIMA – Voi hyvin matkailuyrittäjä – hanketta. Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan Unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

Lue lisää hankkeen verkkosivuilta.**Salla Kettunen**
Asiantuntija, TKI
SeAMK

Elina Järvinen
Asiantuntija, TKI
SeAMK

Kaija Loppela
Yliopettaja
SeAMK

Lähteet:

Liikuntalaki 10.4.2015/390

Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383