



HYVÄ FYYNIN KUNTO EDISTÄÄ TYÖKYKYÄ JA EHKÄISEE TYÖUUPUMUSTA

Fyysisesti hyväkuntoinen työntekijä kokee työkykynsä hyväksi, ei uuvu työssään sekä uskoo jaksavansa työskennellä eläkeikään saakka. Syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana koko Suomen kiertäneellä, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman toteuttamalla Matka hyvään kuntoon - rekkakiertueella testattiin yhteensä yli 26 000 suomalaisen fyysinen kunto. Kevään 2017 rekkakiertueella toteutettiin myös kyselytutkimus, jonka avulla selvitettiin testeihin osallistuneiden kokemuksia työn kuormittavuudesta ja työuupumuksesta, koettua elämänlaatua ja työtyytyväisyyttä sekä fyysistä aktiivisuutta. Kyselyyn vastasi yli 1 300 työssä käyvää henkilöä.

Kyselyyn annettuja vastauksia verrattiin vastaajien kuntotestituloksiin. Tuloksista käy ilmi, että hyvällä fyysisellä kunnolla, laadukkaalla esimiestyöllä ja työntekijän kokemuksella työnsä merkityksellisyydestä sekä mahdollisuuksista vaikuttaa työhönsä, on selvä yhteys hyvään työkykyyn ja vähäiseen työuupumukseen. Tyypillisesti työntekijä, jonka työkyky on hyvä ja uupumuksen kokemukset vähäisiä, kokee työssään innostusta ja työniloa. Hän kykenee myös nauttimaan arkipäiväisistä toimista ja uskoo jaksavansa työskennellä eläkeikään saakka. Näillä tekijöillä puolestaan on työn tuottavuutta nostava vaikutus.

– On täysin perusteltua sanoa, että työpaikan tärkein pääoma on henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva henkilöstö, toteaa Kunnossa kaiken ikää -ohjelman johtaja **Jyrki Komulainen**.

Seminaarissa tarjolla näkökulmia työhyvinvointiin

Loppuunmyyty Liikkuen läpi elämän -seminaari kokoaa Jyväskylään, Messu- ja kongressikeskus Paviljonkiin 20.–21.3.2018 yhteensä 1 300 terveysliikunnan edistämistä kiinnostunutta eri alojen ammattilaista. Terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntaohjelmien (Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu, Kunnossa kaiken ikää ja Voimaa vanhuuteen) yhteisseminaarissa käsitellään myös työhyvinvoinnin teemoja. Tiistai-iltapäivällä 20.3. seminaarissa on tarjolla sessio *Harva meistä on rautaa – toimintakykyä työelämään*.

Sessiossa puhuvat tulevaisuustutkija **Iikka Halava**, professori **Juha Siltala** ja urheilulääkäri **Pippa Laukka**. Halava käsittelee luennossaan työn tekemisen uusia malleja. Siltala pureutuu työmarkkinoiden tasapainottomuuteen ja ihmisten tasapainopyrkimykseen. Laukan luennon aiheena puolestaan on työuupumus, joka Laukan mukaan on usein niin sanottua elämänuupumusta. Session lopuksi kaikki kolme puhujaa kokoontuvat strategisen hyvinvoinnin johtamisen asiantuntijan **Ossi Auran** johdolla keskustelemaan työhyvinvoinnista tärkeänä osana henkilöstötuottavuutta.

KKI-ohjelma tuo toimintakykyä työelämään

KKI-ohjelma on valtakunnallinen opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama ohjelma, jonka taustalla ovat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman työyhteisöihin kohdentamien toimenpiteiden päämääränä on, että työyhteisöt kiinnittävät huomiota fyysisen aktiivisuuden merkitykseen työkykyä edistävänä avaintekijänä.

Lisätietoja

KKI-ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193, jyrki.komulainen@likes.fi

www.kkiohjelma.fi

Seminaaripuhujien haastattelupyynnöt

KKI-ohjelma, viestintäpäällikkö Anna Suutari, puh. 0400 247 986, anna.suutari@likes.fi

Seminaarin verkkosivut osoitteessa www.liikkuenlapielaman.fi