Näkökulmia työelämään
valtakunnallisessa strategiassa terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

Työelämä tarvitsee liikettä -seminaari 10.6.2013

Ylijohtaja Riitta Kaivosoja
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Taustaa

- Toimiva yhteistyö terveysliikunnan edistämiseksi luotu 2000-luvun alussa, useita periaatepäätöksiä OKM:ssä ja STM:ssä
- Hallitusohjelman vankka tuki koko elämänkulun mittaisen liikunnan edistämiselle, kirjaus myös työyhteisöliikunnasta
- Toiminnan tehostamiseksi asetettiin uusi STM-OKM koordinoima laaja-alainen teli-ohjausryhmä, joka aloitti työskentelyn 2/2012
- Ohjausryhmän päätehtävänä laatia uudet terveysliikunnan linjaukset ja toimenpideohjelma (+ jatkossa seurata ja ohjata strategian toteuttamista)

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Valmisteluprosessi

Strategiatyö aloitettiin keväällä 2012. Strategia julkaistaan 30.9.2013 Säätytalolla Helsingissä.

- Aikataulullinen eteneminen
  - Kevät 2012: Nykytilan analysointi (FA & tmp)
  - Syyskausi 2012: Keskeiset linjaukset ja tavoitteet, alustavat toimenpiteet
  - Kevät-kesä 2013: Strategian kirjoittaminen
  - Strategian julkaiseminen 30.9. Säätytalo, Helsinki

- Vahvasti tieto- ja tutkimusperustainen työ
- Lähtökohtana huolellinen tilanneanalyysi sekä historiallisen kehityksen ja tulevien haasteiden tunnistaminen
- Pitkäjänteinen prosessi, jonka pyrkimyksenä laaja-alainen eri sidosryhmien osallistuminen ja sitouttaminen
- Lopputuotteena 2 + 2 asiakirjaa
  - Strategia (painettu + sähköinen) (suomi, ruotsi, englanti)
  - Toimenpidesuunnitelma (sähköinen, ajassa elävä) (viimeistely syksyllä 2013)
  - + ”Leaflet” 2-4 sivua + englanninkielinen strategia

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Strategian viitekehys

- Laaja-alainen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla
- Yhteiskunnalliset ydinviestit kirkkaana esiin -> 4 nostoa

- Keskeiset valinnat
  - **Läpäisyperiaate**. Fyysinen aktiivisuus koko yhteiskunnan ja sen organisaatioiden strateginen valinta.
  - **Kohdennetut toimet.** Polttopisteessä ryhmät/osa-alueet, joiden liikkumisesta syytä olla eniten huolissaan ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet olleet vähäisiä/riittämättömiä.

- Keskeiset rajaukset
  - Ei sisällä kaikkia toimia terveys- ja hyvinvointiliikunnan edistämiseksi; monia tärkeitä tavoitteita edistetään kokonaisvaltaisesti eri ohjelmien kautta (Liikkuva koulu jne.)
  - Sen sijaan a) eri ohjelmista valittu toimia strategiaan ”vauhditettavaksi”, ja b) esitetty ohjelmille uusia toimia strategian tavoitteiden suunnassa

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

VISIO 2020

Liikumme enemmän, istumme vähemmän koko elämänkulun aikana

- Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden **merkitys ymmärretään** yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn tekijänä.
- Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan **mahdollisuudet** fyysisesti aktiiviseen elämään.
- **Yksilöt tarttuvat** parantuneisiin **mahdollisuuksiin** lisätä jokapäiväistä liikettään.
- Perustana sidosryhmä**kumppanuudet**, toimivat r**akenteet** ja hyvä **johtaminen**.
- **Sukupuolten tasa-arvon** ja **yhdenvertaisuuden** tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
- Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin **mallimaa**

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

TELI-strategian nostot

- Nosto 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänkulussa
- Nosto 2. Liikkumisen lisääminen elämänkulussa
- Nosto 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta
- Nosto 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

Työelämän näkökulma mukana läpileikkaavasti kaikissa nostoissa.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

TEHYLI-strategian näkökulmia työelämään

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Työikäisen väestön fyysinen aktiivisuus

Työikäisen väestön istuminen

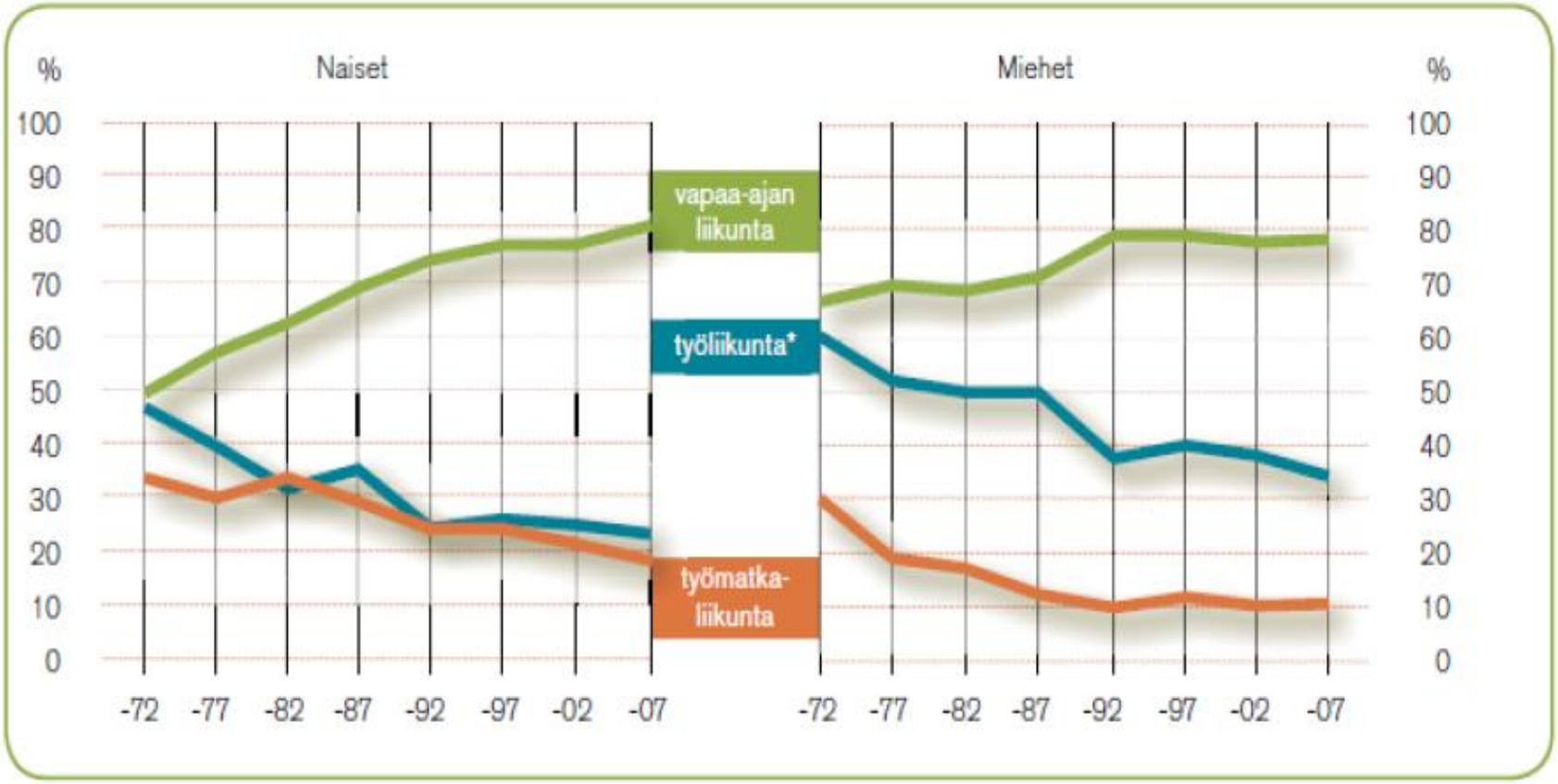
- Tutkimusten mukaan liiallinen istuminen terveyden itsenäinen riskitekijä
- Naiset istuvat keskimäärin 6 h 40 min/pv, miehet 7 h 20 min /pv

Työikäisen väestön liikkuminen

- Liikunnan fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset merkittävät
- Erityisesti kestävyyskunnolla löydetty positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan, keskittymiskykyyn, luovuuteen, oppimiseen ja motivaatioon
- Vain runsas 10 % liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti
- Työmatkaliikunta vähentynyt merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana vain 20 % kuljetaan kävellen tai jalan – kasvupotentiaalia!

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö



Suomalaisten fyysinen aktiivisuus. eri fyysisen aktiivisuuden osuudet (%) 25—64-vuotiailla naisilla ja miehillä vuosina 1972—2007.

Lähde: Vasankari ym. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Finnriski 1972-2007.

Työkyvyttömyys työurien pidentämisen haasteena

- Työvuosia menetetään 0,5 milj./v. ennenaikaisen työelämästä poistumisen vuoksi
- Työkyvyttömyyseläkkeellä 8 % työikäisistä v. 2009
- Työkyvyttömyys merkittävin työuraa lyhentävä tekijä
- Yleisimpiä syitä: mielenterveyden häiriöt, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonitaudit
- Kasvavana uhkana lisääntyvä ylipainoisuus seurauksineen (mm. diabetes)
- Liikkumattomuuden arvioitu aiheuttavan 300-400 M€ kust./v.
- Näistä puolet aiheutunee sairauspoissaoloista ja työn tuottavuuden heikkenemisestä, loput suoria sote-kuluja
- Työkyvyttömyyden syiden torjunnan tehostaminen

-> istumisen vähentämisen ja liikunnan lisäämisen keinot tehokkaampaan käyttöön

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Työyhteisöliikunnan toimenpiteiden nykytila

- Istumisen vähentämiseksi toimenpiteet vielä toistaiseksi niukkoja
  - Australia, Kanada, USA edelläkävijöitä
  - Suomessa mm. KKI –ja Liikkuva koulu –ohjelmissa sekä UKK-instituutissa joitain toimia

- Työntekijöiden ja työyhteisöjen liikunnan valtakunnallinen kehittäminen
  - **KKI –ohjelman** tavoitteena 40 - 60 –vuotiaiden vähän liikkuvien liikunnan lisääminen ja terveellisten ravintotottumusten omaksuminen
  - KKI:n koordinoimassa **Toimintakykyä työelämään -kokonaisuudessa** 2012-2015 tuetaan erilaisten ja erikokoisten työyhteisöjen hyvinvointiohjelmia terveellisten elämäntapojen, liikkumisen ja ruokailutottumusten parantamiseksi. Keskeistä vähän liikkuvien/liikkumattomien löytäminen ja rekrytointi neuvonnan ja palveluiden piiriin.
  - **Valo ry:n** (ent. SLU, Kunto & Nuori Suomi) toiminnan yhtenä painopisteenä työyhteisöjen tukeminen liikunnan edistämisessä.
  - Valo ry:n **Henkilöstöliikunnan valtakunnallistaminen -hankkeessa** 2012-2015 kehitetään työkaluja, levitetään hyviä käytäntöjä ja tehdään vaikuttavuustutkimusta yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, KKI-ohjelman, Työterveyslaitoksen sekä UKK-instituutin kanssa.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

TEHYLI-strategian työelämätavoitteet ja -toimenpiteet

Tavoitteena

Työpaikkojen henkilöstön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistäminen tuottavuuden, terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi, kohdetuen erityisesti **a) koko työorganisaation toimintakulttuuriin, b) vähän liikkuviin ja c) ikääntyviin työntekijöihin**

Toimenpiteinä

- Valtakunnallinen työyhteisöliikunnan kehittäminen, koordinointi ja ohjaus osana Työelämä 2020 -hankkeen toimeenpanoa
- Kehittämisohjelmien ja –hankkeiden ja tutkimuksen tukeminen sekä hyvien käytäntöjen levittäminen
- Liikunnan aseman vahvistaminen työhyvinvointistrategioissa ja työterveyshuollossa
- Liikuntaneuvonnan lisääminen työterveyshuollossa ja liikuntaan ohjaus osana työterveyshuollon palveluketjujen ja hoitoprosessien kehittämistä
- Koulutuksen kehittäminen
  - liikuntaan ja terveellisiin elintapoihin liittyvien sisältöjen ja niihin ohjaamisen vahvistaminen sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksissa
  - liikunta- ja hyvinvointiosaamisen lisäämiseksi työpaikoilla

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

Työelämä kaipaa myös Muutosta liikkeellä

– kiitos!

SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö