

Moniammatillinen yhteistyö - Kuka testaa, kuka liikuttaa ja miten?

Kuntotestauspäivät 2019

Ari Mänttari, liikuntafysiologi, LitM, UKK Terveyspalvelut Oy
Jussi Kirjavainen, toimitusjohtaja, TtM, Gymstick Wellbeing Oy

Vaikuttava työhyvinvointihanke

1. Hankkeen tavoitteiden määrittäminen ja johdon sitoutuminen
2. Kohderyhmän valinta, ketkä hyötyvät ja tarvitsevat ohjelmaa eniten
3. Sähköiset elämänlaatu- ja -hallintakyselyt
4. PT-tapaamiset
5. Kuntotestit
6. Liikemittariseurannat
7. Hankkeen vaikuttavuuden arvioiminen

Tavoitteet ja johdon sitoutuminen

- Johto ja henkilöstöhallinto sitoutuneet hankkeeseen
- Liikunnan lisääminen / paikallaanolon vähentäminen
- Työaika / vapaa-aika
- Seurannat tuottavat tulosta (3kk -> 12kk)
- Alku- ja loppukartoitukset -> vaikuttavuus

Kohderyhmän valinta

- Yhteistyössä tehty hakukysely (työterveyshuolto ja palveluntarjoaja), valinnat pisteiden perusteella
- Valinta onnistunut → eniten apua tarvitsevat pyritään saamaan mukaan

LIIKUNTAOHJELMAN HAKUKYSELYN PISTEYTYS

AM /05-18

Kalle Kävelijä**Tampere**

PISTEET

Ikä: 45 v Pituus: 174 cm Paino: 83 kg BMI: 27,4 kg/m²

1,1

Työ ja arvio omasta työkyvystä

Ammattinimike: Resurssisuunnittelupäällikkö
Työaika: säännöllinen päivätyö
Työn rasittavuus: kevyt istumatyö

Oma arvio nykyisestä työkyvystä (0 = täysin työkyvytön, 10 = työkyky parhaimmillaan):

8

1,2

Oma arvio pystyykö työskentelemään omassa ammatissaan 2 vuoden kuluttua:

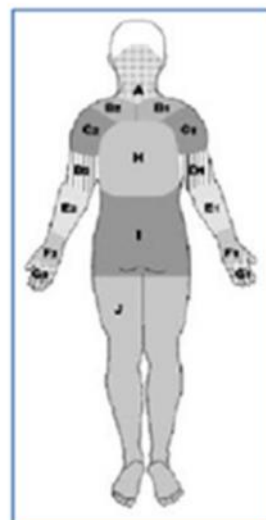
melko varmasti

TULE-vaivat ja muu terveys oman arvion mukaan

Kuinka rasittuneeksi tunnet itsesi työpäivän jälkeen (1 = ei lainkaan rasittuneeksi --- 5 = erittäin rasittuneeksi)?

2,0

		Oma arvio	
Niska	A	3,0	
Oikea hartia	B1	2,0	
Vasen hartia	B2	2,0	
Oikea olkapää	C1	2,0	
Vasen olkapää	C2	2,0	
Oikea olkavarsi	D1	2,0	
Vasen olkavarsi	D2	2,0	
Oikea kyynärvarsi	E1	2,0	
Vasen kyynärvarsi	E2	2,0	
Oikea ranne	F1	2,0	
Vasen ranne	F2	2,0	
Oikean käden sormet	G1	2,0	
Vasemman käden sormet	G2	2,0	
Yläselkä	H	2,0	
Alaselkä	I	2,0	
Jalat	J	2,0	
Silmät		2,0	35,0



Millainen on terveydentilasi mielestäsi nykyisin? <i>1=hyvä, 2=melko hyvä, 3=keskitasoinen, 4=melko huono, 5=huono</i>	1	0,0	
Millaisessa ruumiillisessa kunnossa koet olevasi verrattuna ikätoverihisi? <i>1=paljon parempi, 2=jonkin verran parempi, 3=samanlainen, 4=jonkin verran huonompi, 5=paljon huonompi</i>	3	2,0	
Onko sinulla lääkärin toteamaa tuki- ja liikuntaelimestön sairautta? <i>Ei, Kyllä, Mikä?</i>	ei		
Onko sinulla lääkärin toteamaa hengitys-, sydän tai verenkiertoelimestön sairautta? <i>Ei, Kyllä, Mikä?</i>	ei		
Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenahdistusta			
a) levossa	ei		
b) rasituksessa	ei		
Sairastatko verenpainetautiä tai onko lääkäri todennut verenpaineesi olevan kohonnut?	ei		
Onko sinulla lääkärin toteama astma?	ei		
Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta?	ei		
Onko sinulla jokin terveyteesi liittyvä syy, jonka vuoksi sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin? <i>Ei, Kyllä, Mikä?</i>	ei		
Avun tarpeen määrä (ravitseminen, painon hallinta, liikkuminen) <i>1= en lainkaan 5= erittäin paljon</i>			
Arvioi kuinka paljon tarvitset apua painonhallinnassa.	4	4,0	
Arvioi kuinka paljon tarvitset apua ravitsemusasioissa.	4	4,0	
Arvioi kuinka paljon tarvitset apua oman liikkumisesi lisäämisessä.	3	2,0	
Liikuntatottumukset			
Millaiset mahdollisuudet lisätä omaa liikunta-aktiivisuutta? <i>1=erittäin huonot mahdollisuudet --- 5=erittäin hyvät mahdollisuudet</i>	5		
Kuinka kiinnostunut olet lisäämään omaa liikunta-aktiivisuuttasi? <i>1=en lainkaan kiinnostunut --- 5=erittäin kiinnostunut</i>	5	6,0	
kestävyysliikuntaa	krt/vko	t/vko	
Verkkaista ja rauhallista	7	ei	3,0
Ripeää ja reipasta	3	3:00	
rasittavaa	ei	ei	0,0
lihaskuntoa			
lihaskuntoharjoittelua	ei	ei	2,0

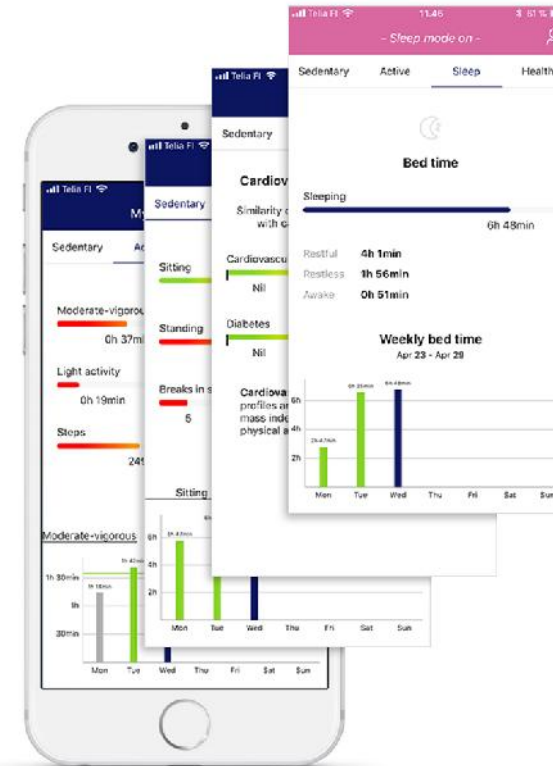
PISTEET YHTEENSÄ: 27,3 / 69 pistettä

Sähköiset elämähallintakyselyt

- **Fyysisen aktiivisuuden lisäksi hyvä kartoittaa laajemmin asiakkaan hyvinvointia**
- **Reilu 20 kysymystä, joiden perusteella lasketaan fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja elinympäristöön liittyvä elämänlaatu**

Liikemittariseurannat

- Istuminen
- seisominen
- liikkuminen
- unen määrä ja laatu
- aktiivisuusprofiilin samakaltaisuus verisuonitautisiin ja diabeetikoihin verrattuna



Liikemittariseurannat

Seurattavat mittarit:

Ryhmä
UKK testikäyttö

Ajanjakso
1 viikkoa

Etsi mittarin numerolla

0% ryhmästä on päässyt tavoitteeseensa. Askeleita on kertynyt keskimäärin 2636 päivässä 3 tunnin mittarikäytön aikana.

Mittarin numero	t/vrk	Toteutuneet askeleet (keskiarvo)	Nykytavoite sovelluksessa	Botin tavoitteesuositus	Kontaktoitu	Tavoite	Ok
00128	3	1741	5555	6110	✓	6110	✓
00134	5	4539	7777	8550	✓	8550	✓
00268	1	357	5000	5500	✓	5500	✓

Askeltavoite

Askeleet 28.2. - 7.3.

37% päivätavoitteista saavutettu, keskimääräinen tulos aktiivisena päivänä: 6405 askelta 10 tunnin mittarikäytön aikana.

Nykytavoite sovelluksessa

Botin tavoitesuositus

Aseta seuraava tavoite

6767

6090

6090



Historia

Mittari lantiovyöllä

Mittari unirannekkeessa

Päivä	Askeleet ⓘ	Liikkuen t/vrk ⓘ	Istuen tai maaten t/vrk ⓘ	Seisten t/vrk ⓘ	Hereillä t/vrk ⓘ	Levoton uni t/vrk ⓘ	Levollinen uni t/vrk ⓘ
28.2.	7387	09:31	06:08	01:25	00:00	00:00	00:00
1.3.	6643	09:26	06:28	01:05	00:00	00:00	00:00
2.3.	3403	03:32	01:52	00:18	00:00	00:00	00:00
3.3.	6546	12:56	08:11	01:46	00:00	00:00	00:00
4.3.	6964	16:31	07:27	05:06	00:00	00:00	00:00
5.3.	7575	15:16	09:18	02:18	00:00	00:00	00:00
6.3.	6322	09:04	06:45	00:41	00:00	00:00	00:00
7.3.	0	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00

Kuntotestit

Kuntotestit ovat osa UKK terveystestistöä ja valittu niin, että ne on helppo toteuttaa vaikkapa yrityksen tiloissa.

- Kehon koostumus (BMI, vyötärön ympärysmitta, paino, pituus)
- Liikkuvuus (hartiaseudun ja selän liikkuvuus)
- Dynaaminen tasapaino (takaperinkävely)
- Nopeusvoima (ponnistushyppy)
- Lihasvoima- ja lihaskestävyys (muunneltu punnerrus)
- Kestävyyskunto (6 min kävelytesti)

PT-tapaamiset

- Asiakkaan tarpeet (elämäntilanne huomioiden)
- Huomioiden työtehtävien erityispiirteet
- Elämänhallinta
- Valmentajien vahvuuksien aktiivinen hyödyntäminen
- Valmentajien vaihdokset
- Valmentajien koulutus / jatkuva tiedottaminen
- Säännölliset kyselyt viikoittain (valmentaja tapaamisista) → Reagointi tarvittaessa
- Ohjausryhmän kokoontumiset
- Valmentajien valintaan kiinnitettiin erityistä huomiota
 - Valmentajien aikaisempi koulutus
 - Elämäkokemus
 - “Oikeat tyypit oikeille henkilöille”
 - Esitiedot valmentajista osallistujille etukäteen → valintaprosessin helpottaminen
 - Valmentajat mukana kuntotesteissä → ensimmäisen tapaamisen sopiminen

PT-tapaamiset

- Valmennukseen osallistui n. 300 ihmistä
- Valmennuskertoja n. 1700 kpl (n. 5 / kpl / osallistuja)
 - Lisätapaamisia erillisellä hakemuksella
- Palautteita saatiin n. 800 kpl (vastausprosentti 47 %)
 - Keskiarvo 4,7 (vaihteluväli 4,4 - 5)
 - Vastanneista 98 % oli tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä valmennukseen

“Henkilökohtaisesti olen kokenut tämän projektin pelastuksena itselleni. Olen henkisessä jaksamisessa ollut todella tiukoilla projektiin hakemisen aikaan ja koen, että päästyäni valmennukseen, selvisin henkisestä romahtamisesta paljon paremmin”

“Moneen vuoteen tai oikeastaan pariin vuosikymmeneen nähden kuntoilusta on poissa tuskaa. Raajat toimivat ja liikkuvat kuten niiden pitäisi. Aivan mahtavaa!”

“Ymmärtää mielen ja kehon yhteyden ja löytää helposti kipujen syy-seuraussuhteet ja etsii yksilöllisesti sopivat harjoitteet. Lujaa lempeästi.”

PT-tapaamiset

- Valmentajalta vaaditaan todella monipuolista osaamista ja taitoa tunnustaa jos ei osaa!
- Taitoa on myös osata ohjata valmennettava oikean avun piiriin
- Mikä on oikea aika valmennukselle?
- Tulisiko valmennuksen olla osa työterveyshuoltoa?

Vaikuttavuuden arvioiminen

Vaikuttavuus terveyshyötyjen näkökulmasta

- millaisia terveyshyötyjä saavutettiin
 - painonpudotus, kunto, fyysinen aktiivisuus, elämänlaatu....

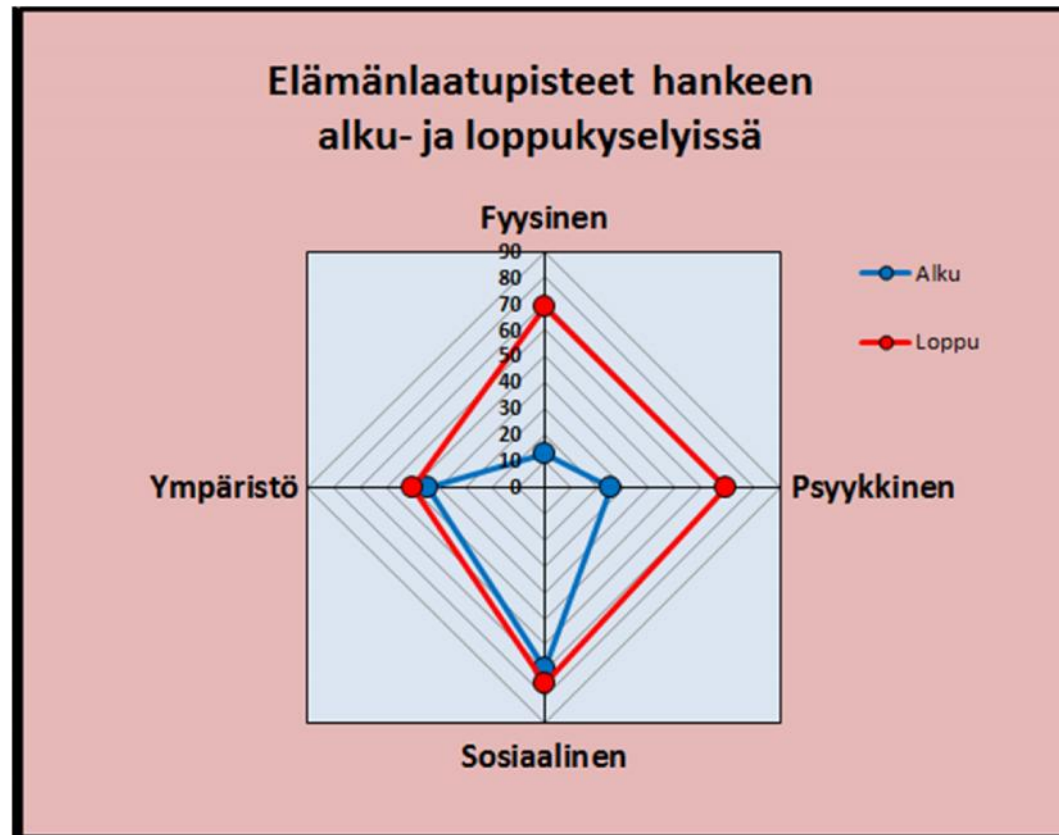
Vaikuttavuus kustannusten näkökulmasta

- mitä rahalla saatiin?
- vähenivätkö sairauspoissaolot?
- entä käynnit lääkärissä ja työterveyshuollossa?

Kuntotestit

	Paino (kg)	Vyötärö (cm)	Matka (m)	VO2max (ml/kg/min)	Hartiat (2-10)	Selkä (cm)	Takaperin (s)	Hyppy (cm)	Punnerrus (krt/40s)	Kyykyt (krt)
Alku (n=93)	85,1	99,2	646	32,6	6,2	18,8	16,3	33,8	10,6	46,2
Loppu (n=93)	82,4	94,2	699	35,9	8,1	20,9	12,6	35,6	14,1	49,0
Muutos	-2,7	-4,9	51	3,2	1,9	2,2	-3,7	2,6	3,7	2,8

Sähköiset elämähallintakyselyt



Vaikuttavuuden arvioiminen

Ketkä hyötyvät ohjelmasta eniten

	Ikä (v)	BMI (kg/m ²)	Vyötärö (cm)	Kestävyys (ml/kg/min)	FYY (0-100)	PSY (0-100)	SOS (0-100)	ELI (0-100)	Terveys	Digium-pisteet	Työkyky-pisteet (0-10)	2-vuotta
Parhaiten onnistuneet (n=20)												
KA	47,6	27,7	96,5	32,8	57,7	53,8	59,1	63,7	2,8	65,0	6,8	2,8
SD	6,9	4,8	12,8	4,3	17,5	16,7	23,7	12,2	1,2	17,7	1,8	1,2
MIN	35	20,0	75	21	13	25	6	44	1	0	0	1
MAX	60	37,5	120	41	81	81	100	88	5	89	8	5
Heikoimmin onnistuneet (n=20)												
KA	44,5	27,2	92,8	33,7	65,7	65,1	67,8	70,8	3,3	60,5	6,6	3,3
SD	6,2	4,7	12,3	6,4	13,1	9,2	14,8	11,5	0,9	18,5	2,4	0,9
MIN	33	18,6	68,5	21	44	50	44	50	2	0	0	2
MAX	54	35,5	110	43	94	81	94	100	5	82	9	5

Suosituksukset tuleville vuosille

- Pois “projektiajattelusta”
- Muuttuneet käytännöt juurrutetaan osaksi työyhteisöä
- Valmennus sopii hyvin ennakoivaksi toiminnaksi, jolla on mahdollista saada suuria säästöjä ja pidentää terveitä työvuosia
- Moniammatillinen yhteistyö