

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 PISTEITYS

Kalle Kävelijä

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

Tampere

PISTEET

Työ ja arvio omasta työkyvystä

Ammatinro: Resurssisuunnittelupäällikkö
 Työala: Käsiöläinen päivätyö
 Työn raskaus: Vähytösoireita
 Oma arvio nykyisestä työkyvystä (0 = täysin työkyvytön, 10 = työkyky parhaimmillaan):
 Oma arvio pystyvätkö työskentelemään omissa ammatissaan 2 vuoden kuluessa:
 melko varmasti

TULE-vaivat ja muu terveys oman arvion mukaan

Kuinka raskasteuoksi tunteet itseä työpäivän jälkeen (1 = ei lainkaan raskasteuoksi – 5 = erittäin raskasteuoksi)?

Niska	A	Oma arvio
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 kyynivarso	E1	2,0
Vasen kyynivarso	E2	2,0
Oikea rante	F1	2,0
Vasen rante	F2	2,0
Oikean käden sormet	G1	2,0
Vasemman käden sormet	G2	2,0
Yläraakä	H	2,0
Alaraakä	I	2,0
Jalat	J	2,0
Silmät		2,0
		35,0



1,1
1,2
2,0



Mitäkään on terveydentilällä mielestäsi nykyään? 0,0

2-vuot. 2-vuot. fyys. 3-kuukautinen, 4-vuot. kuusi, 3-kuusi 2,0

Mitäkään ruuillisuutta kunnossa kint olleita verratessa läänverroihin?
 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon 2,0

Oikea omalla läänin toteutamaa tuki- ja liikuntaohjelmaa saavuttaa?
 Ei, fyys. MAAP? 0,0

Oikea omalla läänin toteutamaa hengitys-, sydän tai verenkiertoelimistön saavuttaa?
 Ei, fyys. MAAP? 0,0

Ei ole mitään
 Ei raskasteuutta 0,0

Sairastalle verensokeritautia tai onko lääkät todennut verensokerin olevan kohonnut?
 Ei, fyys. MAAP? 0,0

Pyörästäkö sinua usein tai kerralla haimatauti?
 Oikea omalla läänin toteutamaa tuki- ja liikuntaohjelmaa saavuttaa?
 Ei, fyys. MAAP? 0,0

Aivan tarpeen määrä (ravitus, painon hallinta, liikkuminen)

2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon 4,0

Aivan kunnolla paljon tarvittavat apua painonhallintaan. 4,0

Aivan kunnolla paljon tarvittavat apua ravitsemukseen. 4,0

Aivan kunnolla paljon tarvittavat apua liikunnanhallintaan. 2,0

Liikuntatottumukset

Mitäkään mahdollisuudet liikkua omaa liikunta-aktiivisuutta?
 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon 5,0

Kuinka kimmokas on läänin oma liikunta-aktiivisuutta?
 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon, 2-vuot. painon 5,0

Käsi- ja jalan voima

Käsi	Voima
1	0
2	0
3	3,00
4	0
5	0

Liikuntatottumukset

Liikuntatottumukset	0	1
0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	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 Aika 1 viikkoa Etelä mittarin numerolla

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

Mittarin numero	Ikä	Tavoitteen saavutus (askeleita)	Käytetty aika (minuutteja)	Etä (kilometriä)	Käytetty	Tavoite (askeleita)
00128	3	1741	5555	6110	✓	6110 ✓
00134	5	4539	7777	8550	✓	8550 ✓
00268	1	357	5000	5500	✓	5500 ✓

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 henkisesti jaksamisessa ollut todella tiukoilla projektiin hakemisen aikaan ja koen, että päästyäni valmennukseen, selvisin henkisesti romahtamisesta paljon paremmin"

"Moneen vuoteen tai oikeastaan pariin vuosikymmeneen nähden kuntoiluista on poissa tuska. 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?

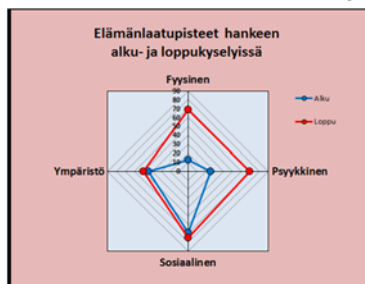
Vaikuttavuuden arvioiminen

SISÄLLYSLUETTELO	Sivu
1. FIT FOR FUTURE -OHJELMAN TAUSTAA	3
2. TULOKSET	3
2.1. Haku	3
2.2. Elämälaatukselyt	3
2.3. Kuntokartoitukset	5
2.4. Liikemittariseurannat	7
2.5. Yhteiset luennot	8
2.6. Pt-tapaamiset	9
2.7. Liikuntaohjelman vaikuttavuus	11
3. YHTEENVETO	13
4. POHDINTAA JA SUOSITUKSIA	14

Kuntotestit

	Paino (kg)	Vyötärö (cm)	Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)	Hartiat (2-10)	Selkä (cm)	Takaperin (s)	Hypyt (cm)	Punnerrus (krs/40s)	Kyyköt (krs)
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 hyötävät ohjelmasta eniten

	HuA (°)	BMI (kg/m ²)	Vyökeho (cm)	Kestävyyks (ml/kg/min)	FTY (0-100)	RSY (0-100)	SOS (0-100)	EU (0-100)	Terveys	Digitaalipisteet	Työkyvy-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 "projekti ajattelusta"
- Muuttuneet käytännöt juurrutetaan osaksi työyhteisöä
- Valmennus sopii hyvin ennakoivaksi toiminnaksi, jolla on mahdollista saada suuria säästöjä ja pidentää terveitä työvuosia
- Moniammatillinen yhteistyö