

Matka kohti hyvää työkykyä -hanke

Ahti Romo

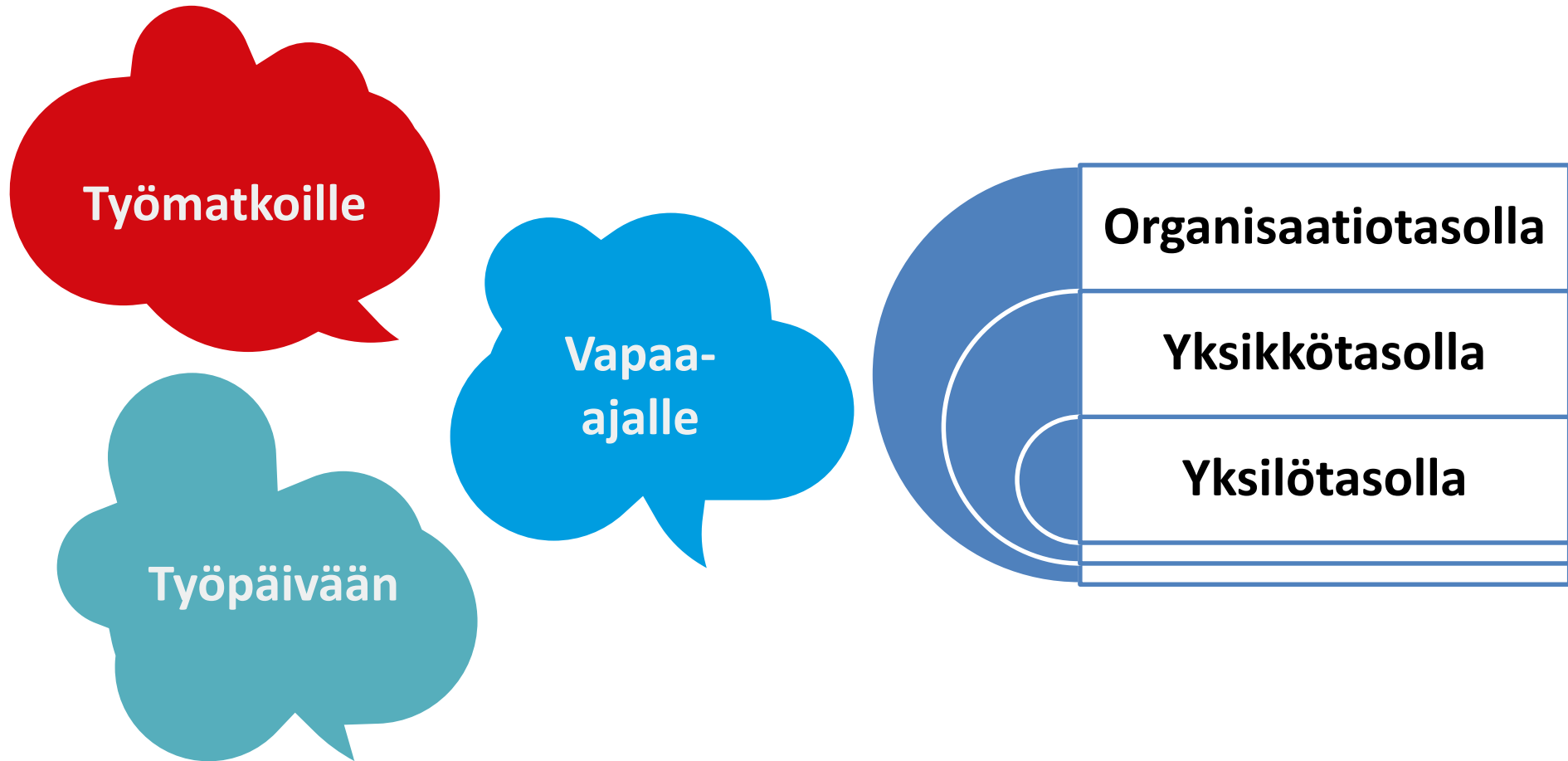


Hankkeen tavoitteet ja aikataulu

- Käynnistää *konkreettisia toimenpiteitä* yhtymän työntekijöiden
 - fyysisen työkunnon ylläpitämiseksi
 - liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi
 - Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämiseksi
 - Työstä palautumisen edistämiseksi
- Olemassa olevat hyvät käytännöt ja toimintamallit paremmin henkilöstön tietoisuuteen ja käyttöön
- Hanke toteutetaan vuosien 2019-2021 aikana



Kuinka lisäämme liikettä?



Hankkeen toimenpidesuunnitelmaa

	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marras	joulu
Hankesuunnitelman tarkennus ja totetus												
Ikäkunnan pilottien palaute ja jatkotoimenpiteiden suunnittelu												
Eri lähteistä kootun tiedon kokaminen												
Yhtymätaso												
Olemassa olevien toimintatapojen juurruttaminen												
Liikuntaluotiverkoston rakentaminen												
Työhyvis-sivujen kehittäminen												
Erilaiset kampanjat, tietoiskut												
Hyvinvointia työmatkalle toimenpidesuunnitelman toteuttaminen												
Uusien pienimuotoisten kokeilujen käyttöönotto työyksiköissä												
Ikäkunnan toimialalla mm. kuntosalien käytön mahdollistaminen												
Ikäkunnan toimialan kokeilujen arviointi ja laajentaminen												
Peson toimialalla toimenpiteiden kokeilut												
Muilla toimialoilla kokeilujen aloitus												
Työterveyshuollon toimenpiteet												
Terveystarkastuksen sisällön muutokset ja käyttöönotto												
Muutosten arviointi ja tulosten analysointi												
Matka hyvään kuntoon toimenpiteet												
Ryhmätoimintoihin ohjauksen tehostamistoimet												
Ryhmätoimintoihin osallistuneiden määrä seuranta ja vaikuttavuus												

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ



Päätoimenpiteet 2019

- Työhyvis -sivujen kehittäminen
 - Tietoa ja työkaluja oman fyysisen hyvinvoinnin, terveellisen ravitsemuksen ja hyvän palautumisen edistämiseksi sekä yhtymän olemassa oleva toiminta paremmin esille
- ”Liikuntaluotsi” –verkoston rekrytointi, koulutus ja toiminnan aloittaminen
 - Rekrytoinnin kohteena työsuojaletuvaltuutetut, ergonomiavastaavat, elintapaohjauksen käyneet henkilöt tms.
- Kohdennetut kokeilut Ikäkunto ja Peso toimialoilla
 - Iitin kotihoidon ja Lehtiojan palvelukeskuksen toimenpiteiden tulosten arviointi ja toimenpiteiden jatkaminen
 - Uusien projektien aloittaminen Ikäkunto ja Peso toimialoilla
- Ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen
 - Kuntien liikuntaneuvonta osaksi palveluketjua
- Muut ketterät kokeilut, kampanjat ja tapahtumat (esim. pyöräilykampanja keväällä, taukoliikunnan/työpäivän aikaisen palautumisen edistäminen materiaalein ja ohjein yms.)
- Kuntotestirekka –päivien organisointi (Kuntotestirekka on yhtymän käytössä kaksi työpäivää syyskuussa 2019)
 - Kuntotestejä myös muilla paikkakunnilla
 - Webinaarit liikunnasta, ravitsemuksesta, palautumisesta tms.

VIESTINTÄ

