

# Matka kohti hyvää työkykyä -hanke

Ahti Romo  
työhyvinvointikoordinaattori  
ahti.romo@phhyky.fi  
040 55 44 647



# Hankkeen tavoitteet

- Käynnistää **konkreettisia toimenpiteitä** yhtymän työntekijöiden
  - fyysisen työkuoron 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
- Hanke on saanut KKI –Ohjelman hankerahoitusta vuodelle 2019 ja sille on haettu OKM:n liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustusta vuodelle 2020

# Päätoimenpiteet 2019

- **Kuntomittausten järjestäminen Lahdessa ja muilla paikkakunnilla**
  - Kuntotestirekka pysähtyi keskussairaalaalla ja kaupunginsairaalaalla (714 osallistujaa)
  - Kuntotestikiertue pysähtyi Iitissä, Nastolassa, Asikkalassa, Hartolassa ja Orimattilassa (219 osallistujaa)
  - Kuntotestien perusteella kutsuttiin henkilöitä mm. uudistettuun Hyvä kunto Hyvä mieli –ryhmään sekä Hyvinvoinnin verkkovalmennukseen
  - osallistujia ohjattiin paikan päältä työterveyden ryhmiin, tth –tapaamiseen ja liikuntaneuvontaan
  - Webinaarisarja tulosten tulkinnasta, fyysisestä hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta
- **Voimavaroja työhön valmennukset ja terveyden edistämisen suunnitelmat**
  - Valmennus toteutettiin vuoden aikana 8 työyksikössä (303 henkilöä)
  - Osassa näistä työyksiköistä tehtiin myös terveyden edistämisen suunnitelma
- **Taukoliikuntavideoiden tuottaminen yhtymän Youtube –kanavalle (katsottu yhteensä n. 1400 kertaa)**
- **Pyöräilykampanja ja kilometrikisaan osallistuminen keväällä ( kilometrikisajoukkueessa 116 henkilöä ja 946 km/henkilö)**
- **Työhyvinvointiagentti –koulutuksen pilotointi**
- **Muut ketterät kokeilut ja kampanjat**
  - Liikuntakampanja Kuntotutussairaala Jalmarissa ja asumispalveluyksiköissä (mukana 23 työyksikköä, joissa satoja henkilöitä)
  - Porraspäivät
  - Tyhy –päivät ja lajikokeilut
  - opinnäytetyö keskussairaalan kuntosalin kehittämisestä



# Päätoimenpiteet 2020

- **Kohdennetut työyksikkö/tulosaluekohtaiset projektit**
  - Vuoden aikana 2-4 työyksikköä, jossa toteutetaan työhyvinvoinnin kehittämisen projekti (n. 4 kuukautta)
  - Kuntotestit ja työkykykysely alussa ja lopussa, voimavaroja työhön valmennus, yksilövalmennusta, työyhteisön terveyden edistämisen suunnitelma
  - Mittareina kuntotestien tulokset, työkykykysely ja sairauspoissaolotiedot
- **Voimavaroja työhön -valmennus + terveyden edistämisen suunnitelma 10 – 15 työyksikössä**
- **Uudet ennaltaehkäisevät ryhmät ja olemassa olevien ryhmien kehittäminen**
- **Työhyvinvointiagentti –verkoston kouluttaminen ja ergonomiavastuuhenkilöiden hyödyntäminen**
  - Vuoden aikana 2-4 koulutusta ja 30-40 uutta työhyvinvointiagenttia
- **Kuntotestien järjestäminen yhtymän työntekijöille**
- **Ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen**
  - Hyvinvointivalmennuksen testaaminen osana palveluketjua
- **Muut ketterät kokeilut, kampanjat, ryhmät ja tapahtumat**



AKTIIVINEN VIESTINTÄ