

Raja kuntoon -projekti

Stressiseminaari
24.5.2011



Rajavartiolaitos
Gränsbevakningsväsendet
The Finnish Border Guard



Esityksen agenda

1. Raja kuntoon –hankkeen taustaa
2. Rajavartiolaitoksen erityispiirteet
3. Tutkimus tavoitteet ja kysymykset
4. Terveysten edistämisen määrittely ja muutosvaihemalli
5. Menetelmät ja aineisto
6. Haasteet mittauksissa
7. Alustavia päätelmiä

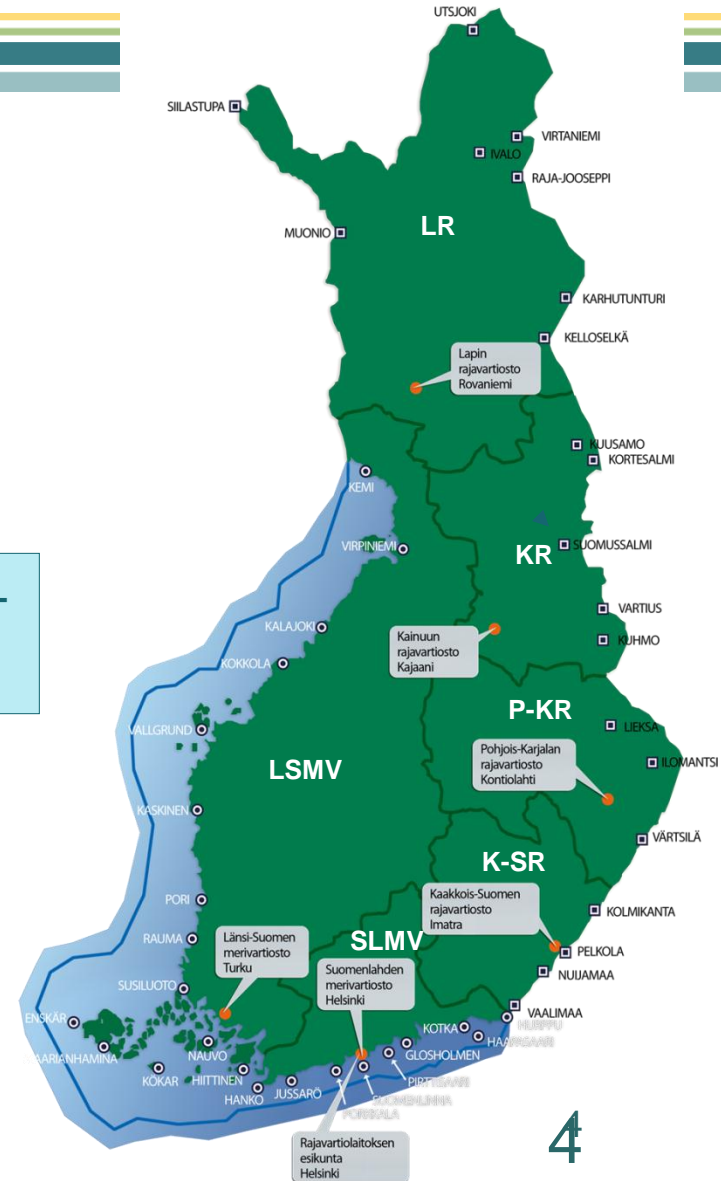
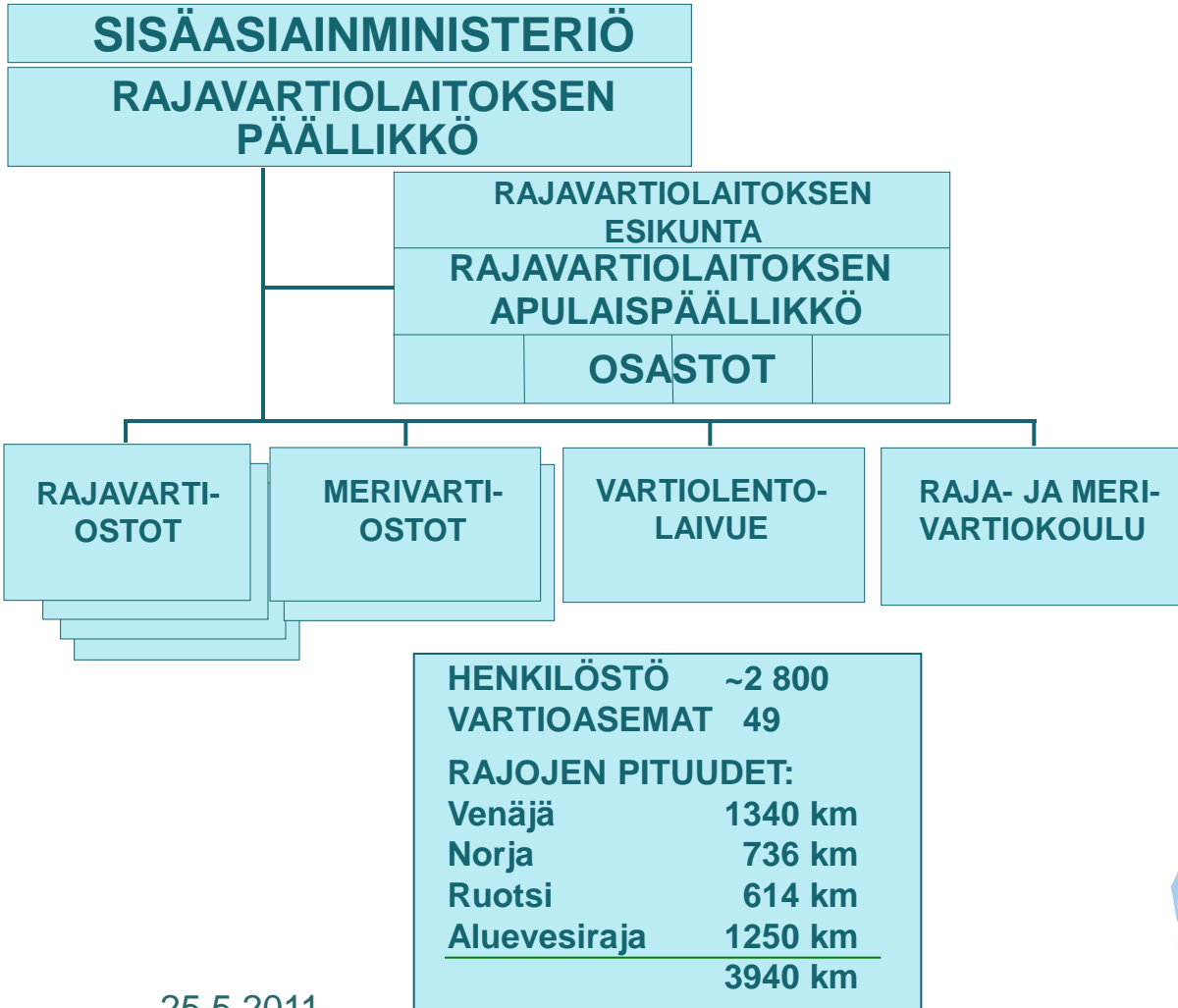


Hankkeen taustaa

- Rajavartiolaitoksen hanke, käsky nro 1050/38/2009.
- Huoli suomalaisten miesten historiallisen huonosta kunnosta.
- Perinteinen työnantajan järjestämä kuukausiliikunta ei motivoi riittävästi heikkokuntoista liikkumaan.
- Pelkkä kuntotestaus ei motivoi ihmistä liikkumaan
- Huoli sairaspöissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrästä, jos työkykyä ei vastaavasti tueta ja fyysistä kuntoa pidetä yllä.
- Mukana kaikki hallintoyksiköt (RVLE, VLLV, RMVK, LSMV, SLMV, K-SR, P-KR, KR, LR).
- Löytää uusia toimintatapoja, joilla voidaan ohjata ja motivoida heikkokuntoista työntekijää tämän yksilölliset tarpeet huomioivan liikuntaneuvonnan avulla.



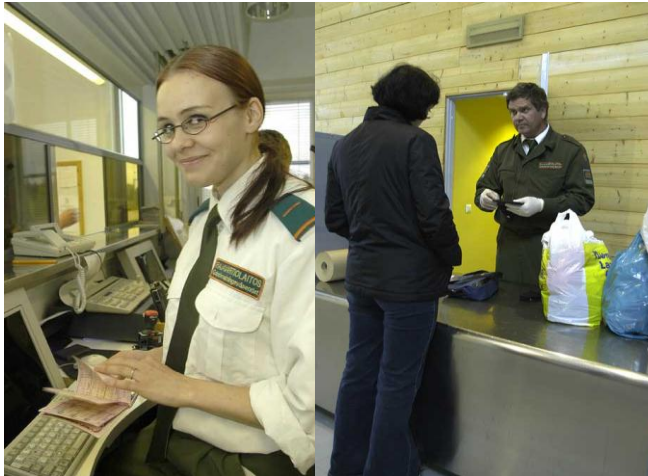
Rajavartiolaituksen organisaatio



25.5.2011



Rajavartiolaituksen tehtävät



RAJATURVALLISUUS

- Rajatarkastukset
- Rajojen valvonta
- Rikostorjunta ja -tutkinta
- Ulkomaalaisvalvonta
- Tullitehtävät
- Kiireelliset poliisitehtävät



MERPELASTUSTOIMI

- Etsintä- ja pelastustehtävät maa- ja merialueilla
- Merellisen ympäristön suojele
- Vesiliikenteen valvonta

SOTILAALLINEN MAANPUOLUSTUS





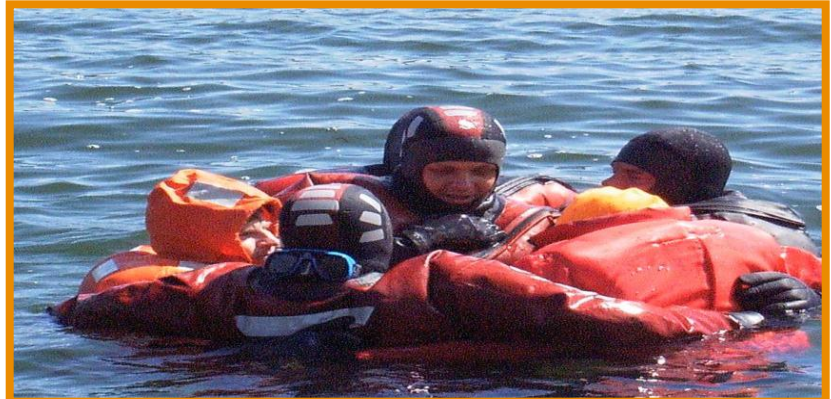
Liikuntakoulutus ja kuntotestaus

- **Laki RVL:n hallinnosta 22 §**
 - Ammattitaito ja kunto
 - Rajavartiomiehen tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämää ammattitaitoa ja kuntoa
- **Valtioneuvoston asetus RVL:sta 51 §**
 - Fyysinen suorituskyky arvioidaan testien ja lääkärintarkastuksen perusteella. Jos virkamiehen fyysinen suorituskyky ei vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hänelle voidaan laatia ohjelma suorituskyvyn kohottamiseksi



Liikuntakoulutus ja kuntotestaus

- **RVLPAK 1.34**
 - Sotilasvirassa palvelevan rajavartiomiehen kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky
 - Velvollisuus huolehtia kunnosta säännöllisellä omaehtoisella liikunnalla
 - Fyysinen työkyky ja kenttäkelpoisuus osa tavoite- ja kehittämiskeskustelua

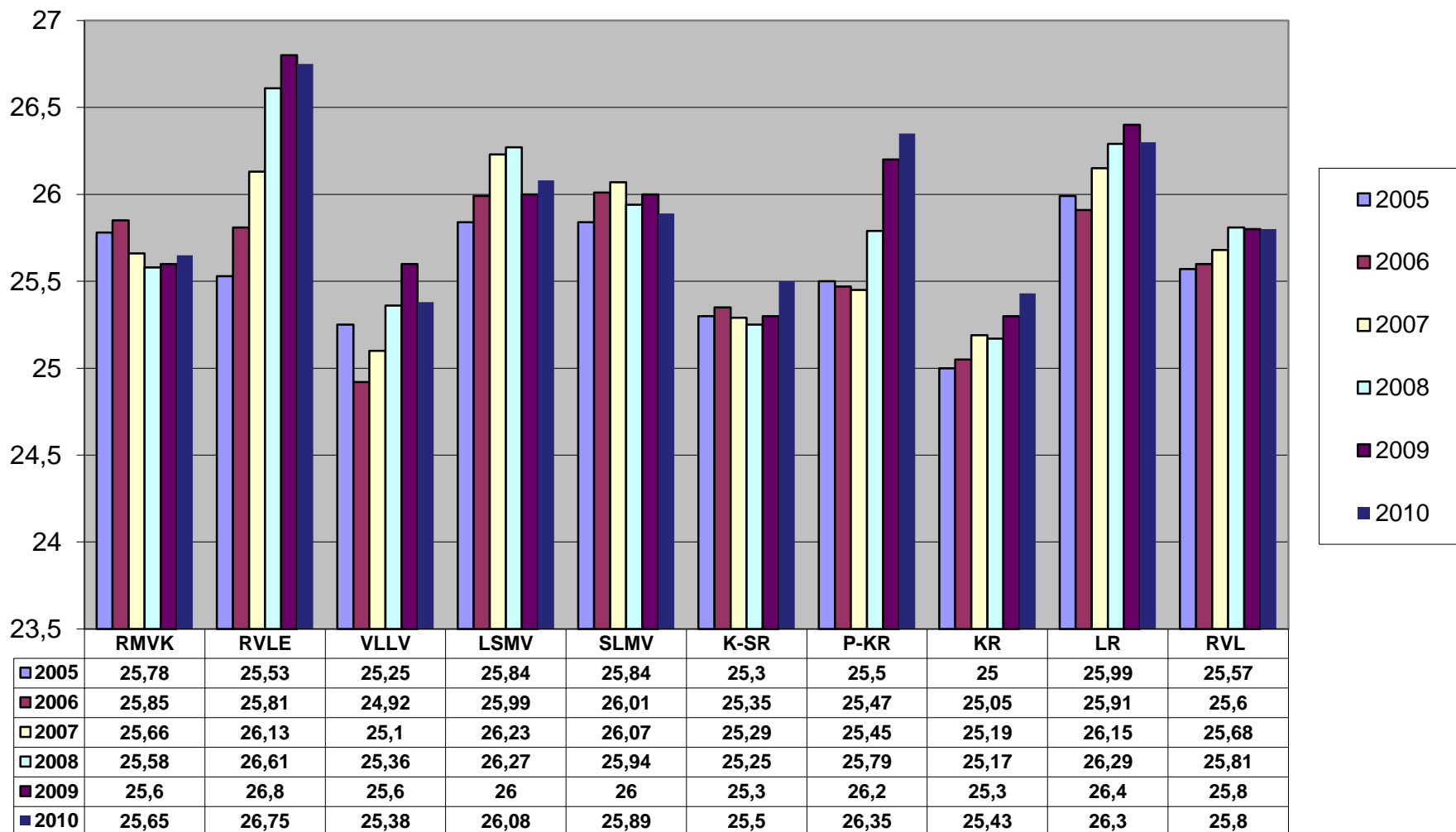




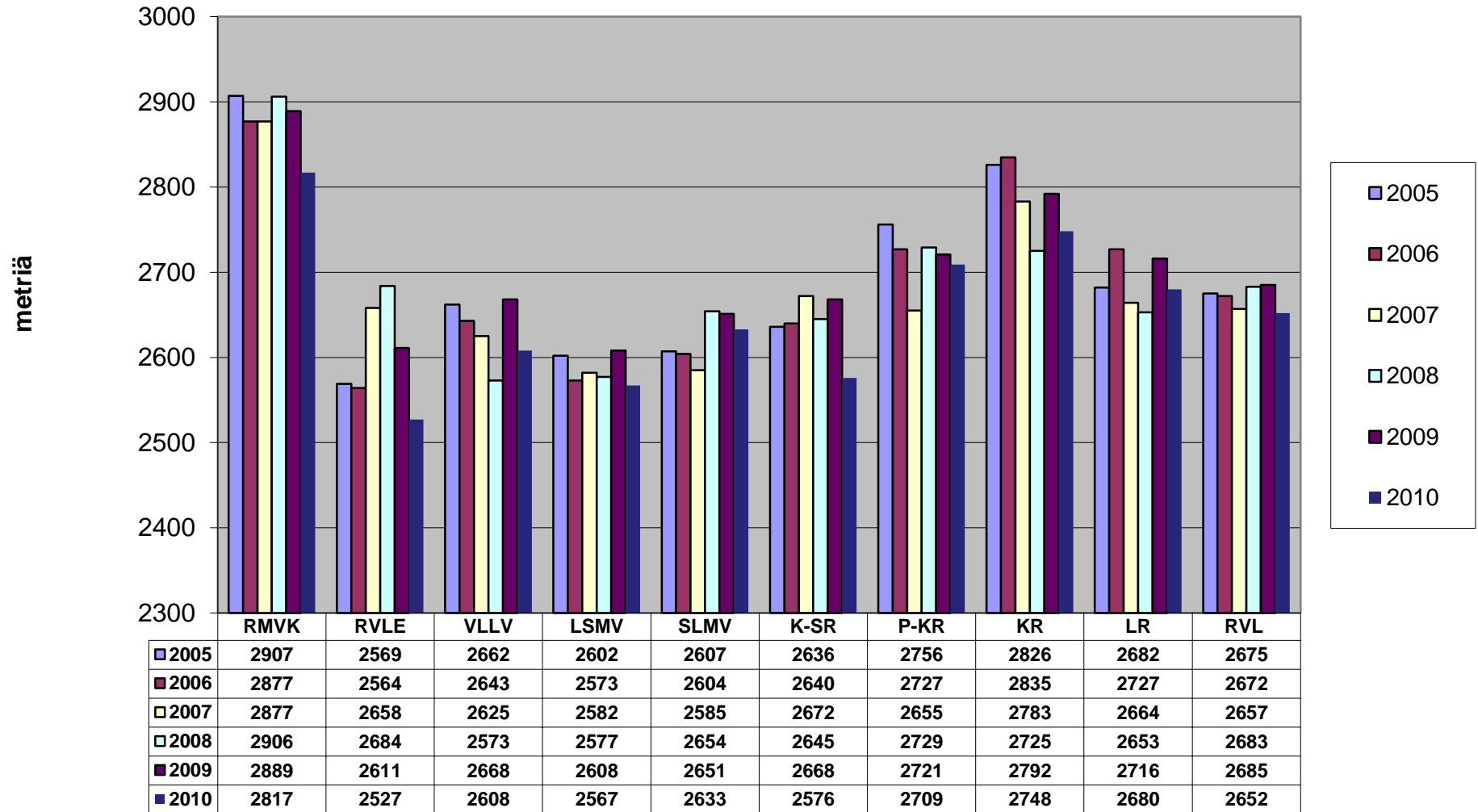
Liikuntakoulutus ja kuntotestaus

- Mikäli fyysinen työkyky on alentunut luokkaan heikko, esimiehen on ohjattava henkilö työterveyshuollon ylimääräiseen terveystarkastukseen. Työterveyslääkäri selvittää syyt heikkoon kuntoindeksiin ja antaa tarkastetulle tarvittavat ohjeet, sopii työterveyshuollon puolella tapahtuvasta seurannasta sekä ilmoittaa esimiehelle mahdollisista kuntotesteihin liittyvistä rajoituksista. Tämän jälkeen **liikunta-alan ammattilainen laatii tarkastetulle kuntoiluohjeet**. Uusintatestaus suoritetaan harjoitusjakson jälkeen.

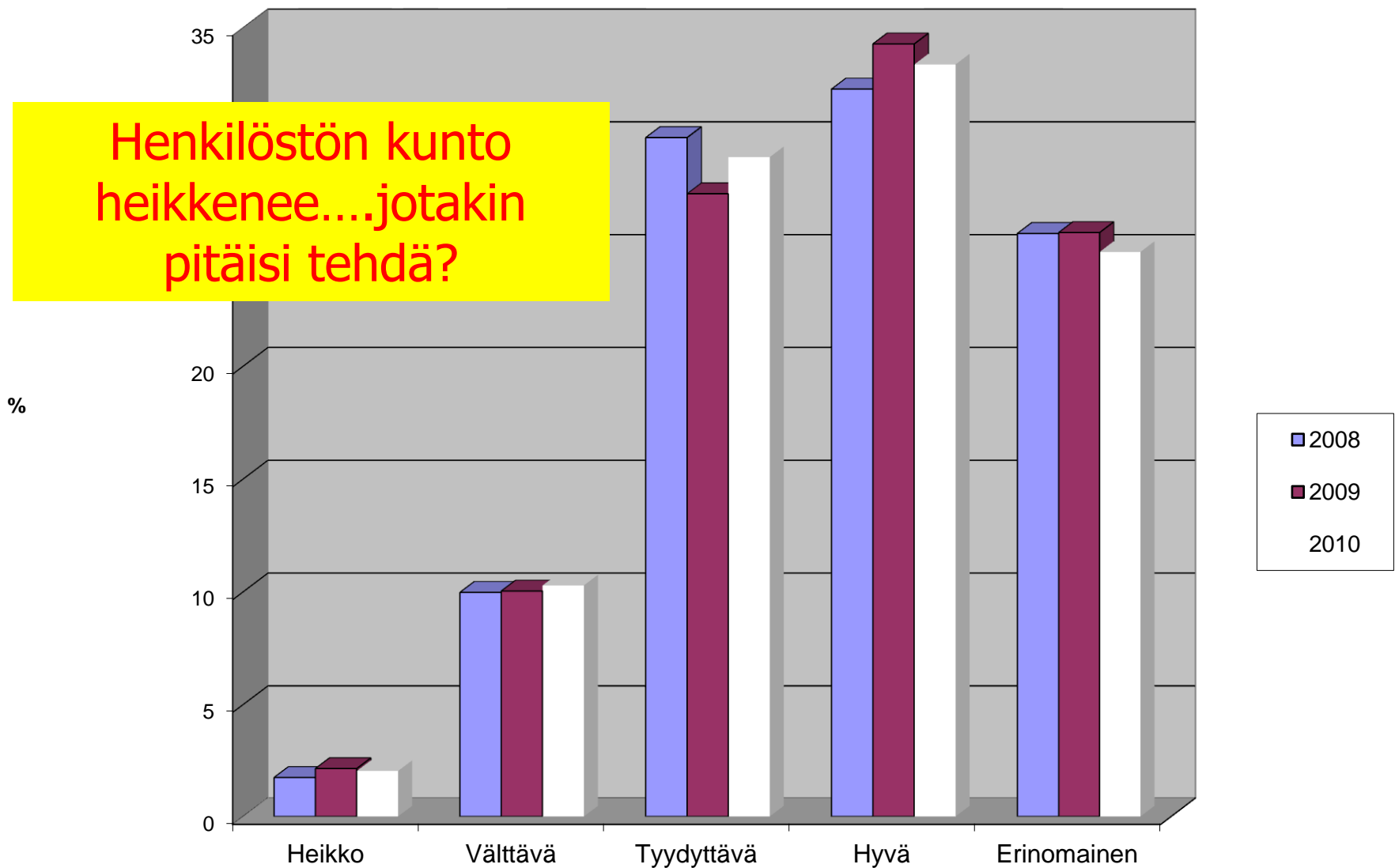
RVL BMI 2005-2010



RVL COOPER 2005-2010



HKI VIITEARVOLUOKITTAIN 2008-2010



Kohderyhmä Raja kuntoon - hankkeessa



- Vuoden 2008 kenttäkelpoisuustulosten perusteella kaikki ne henkilöt, joiden kuntoindeksi oli huono tai välttävä (< 3.0)
- Jos vuoden 2008 testi on jäänyt henkilöltä tekemättä, on fyysinen kunto arvioitu vuoden 2007 tulosten perusteella.
- Valitaan 298 henkilöä





Tutkimustavoitteet

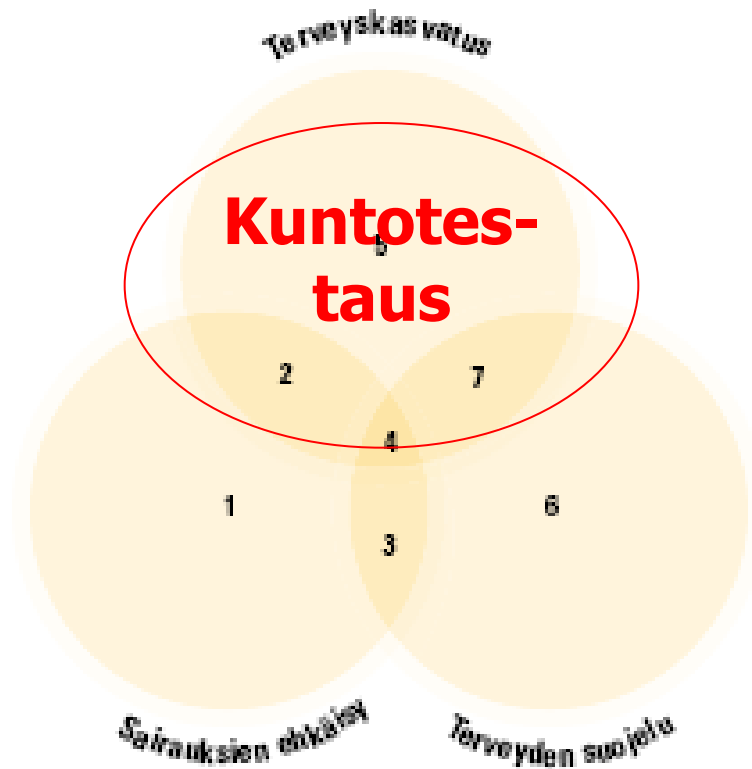
1. Tavoitteena on seurata hyvinvointiteknologia-avusteisen intervention vaikutuksesta tapahtuneita muutoksia liikunta-aktiivisuudessa ja osoittaa siitä seuraava koettu elämänlaadun parantuminen sekä terveysriskien pieneneminen
2. Selvitetään, miten hyvinvointiteknologian ja liikunta-alan ammattilaisen yhteisvaikutuksella saadaan kuntoluokassa heikko- ja välttäväkuntoinen ihminen muuttamaan elämäntapansa terveellisempään suuntaan
3. Yleistavoitteena on tuottaa analyysi, jonka avulla voidaan löytää keinoja ja toimintatapoja ihmisten työssä jaksamisen parantamiseksi



Tutkimuskysymykset

- Millaisia muutoksia tapahtuu **liikunta-aktiivisuudessa**, eli **aktivoituvatko liikuntaa aikaisemmin harrastamattomat henkilöt liikkumaan säännöllisesti ja kehittykö fyysinen kunto** niin paljon, että henkilö kykenee suoriutumaan helposti päivittäisistä työtehtävistään
- **Millaisia muutoksia liikunta-aktiivisuuden kehittyminen mahdollisesti aiheuttaa terveydentilassa** (ylipaino, alkoholin käyttö, tupakointi, verenpaine, veren rasva- ja sokeriarvot, koettu terveys ja sairastavuus)

Terveyden edistämisen määrittely

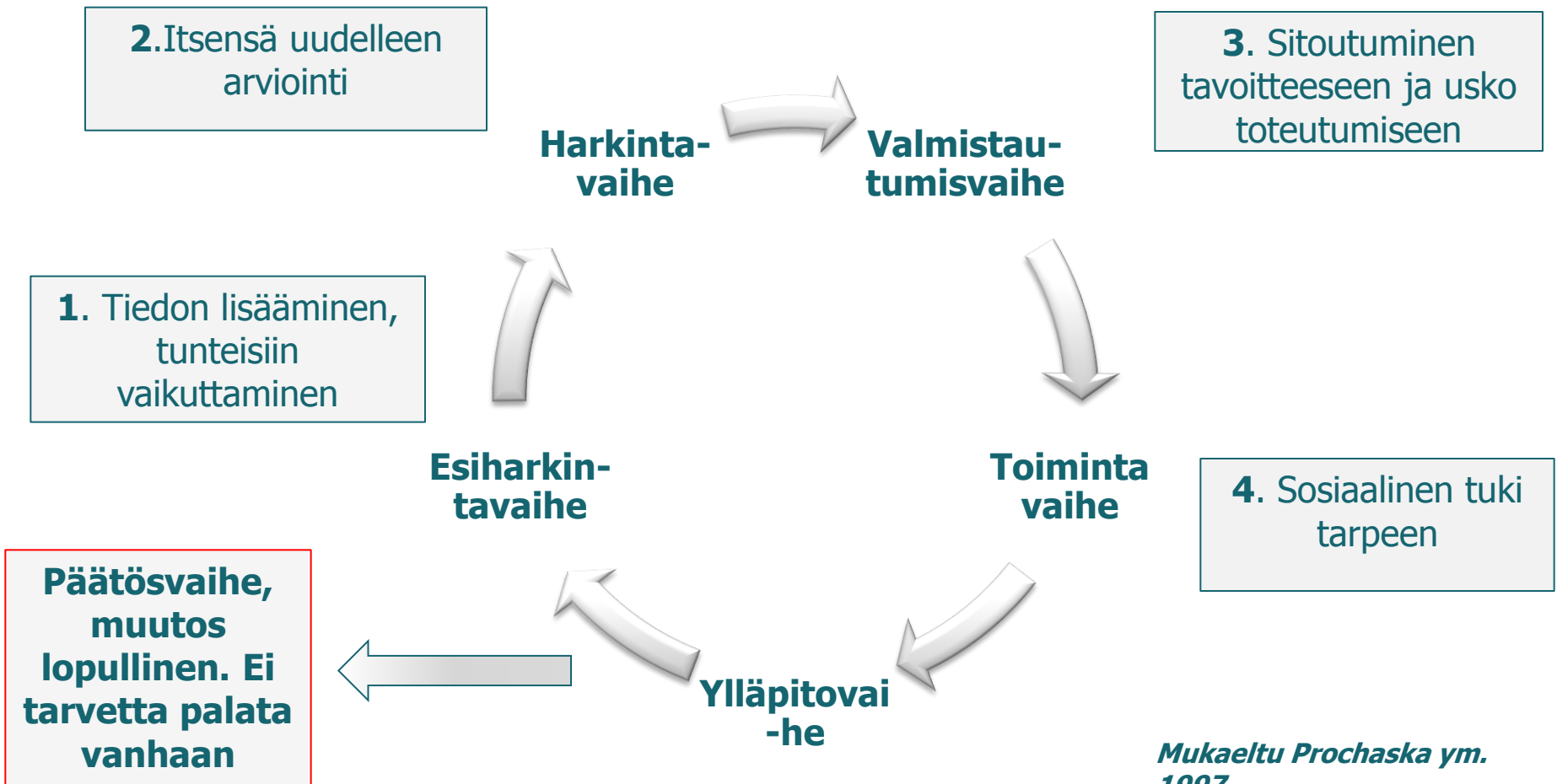


Tannahill 1985

- Ehkäisevät toimenpiteet**
 - rokotukset, seulonnat
- Kasvatukselliset toimenpiteet**
 - elämäntapoihin vaikuttaminen
- Sairauksien ehkäisy, terveyden suojeleminen**
 - esim. fluorin lisääminen veteen
- Ehkäisevät terveyttä suojelevat toimenpiteet**
 - päätöksentekoon vaikuttamista
 - sosiaalisen ympäristön aktivointi
- Terveyskasvatus**
 - myönteistä terveystieteistä vahvistava
 - elämäntaidot ja itsetunto
- Terveyden suojeleminen**
 - esim. työpaikan tupakointipolitiikka
- Terveystieteiden ja terveydensuojelu**
 - ihmisten tietoisuuden lisääminen terveyden suojeleminen



Käyttäytymisen muutoksen vaiheet



*Mukaeltu Prochaska ym.
1997*

Menetelmät ja aineistot

- Hyvinvointianalyysi
 - kehon kuormittuminen
 - elämäntapojen terveysvaikutukset
- Polkupyöräergometritesti
 - maksimaalinen hapenottokyky
 - liikunnan oikean annostelun määrittäminen
 - oikea aktiivisuusluokka





Menetelmät ja aineistot

- **Kyselylomakkeet**
 - taustatietolomake
 - liikuntakyselylomake
 - unikyselylomake

- **Terveystietojen taustatietolomake**
 - työkykyindeksilomake
 - pituus, paino, vyötärömitta sekä verenpaine
 - veren rasva- ja sokeriarvot

AJATTELE VIIMEKSI KULUNUTTA KUUKAUTTA!

I. Liikuntakertojen määrä ja teho

Merkitse tähän taulukkoon, kuinka usein harrastit tavanomaisen viikon aikana vähintään 20 minuuttia päivässä kevyttä, kohtalaisesti kuormittavaa ja raskasta työmatkaliikuntaa, vapaa-ajan liikuntaa sekä koti- ja pihatöitä. Älä laske työssä tapahtuvaa liikkumista.

Huom! 20 minuutin liikunta voi toteutua myös kahdessa 10 min jaksossa (esim. 10 min pyöräily töihin ja 10 min takaisin = 20 min työmatkaliikunta).

Laita rasti sopivaan ruutuun: Kuinka monena päivänä viikossa teit tätä?								
	0	1	2	3	4	5	6	7
Työmatkaliikunta								
Kevyt								
Kohtalaisesti kuormittava								
Raskas								
Vapaa-ajan liikunta								
Kevyt								
Kohtalaisesti kuormittava								
Raskas								
Koti- ja pihatyöt								
Kevyt								
Kohtalaisesti kuormittava								
Raskas								

Kevyt = ei juurikaan hengästymistä;
Kohtalaisesti kuormittava = jonkun verran hengästymistä, mutta voot kuitenkin keskustella;
Raskas = voimakasta hengästymistä

Vapaa-ajan liikunta voi olla esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, jumppaa, tanssia, pallotilaa tai luontosaik-
 haajittelua

Koti- ja pihatyöt voivat olla esim. maanikön leikkäminen, lunottaminen, puun-
 hakkausta, haravointia, rakennustöitä,
 maanvetoa tai ikkunoiden / lattioiden
 pesua

II. Liikunnan kokonaiskesto:

Merkitse tähän tavanomaisen viikon aikana suoritettujen liikunnan ja kotitöiden keskimääräinen kokonaiskesto (kevyt, kohtalaisesti kuormittava ja raskas yhteensä).

- Työmatkaliikuntaa viikossa: _____ h ja _____ min.
- Vapaa-ajan liikuntaa viikossa: _____ h ja _____ min.
- Koti- ja pihatöitä viikossa: _____ h ja _____ min.

III. Työmatkaliikunta:

Jos harrastit työmatkaliikuntaa, mitä liikuntaa se oli (kävely, pyöräily, juoksu, tms.)?

IV. Liikuntalajit:

Merkitse tähän tavanomaisen viikon aikana yleisimmän harrastamasi vapaa-ajan liikuntalajit:

1. _____ 2. _____ 3. _____

V. Koti- ja pihatyöt:

Merkitse tähän tavanomaisen viikon aikana yleisimmän tekemäsi koti- ja pihatyöt:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Menetelmät ja aineistot

Kuntovalmentaja Internet-palvelu

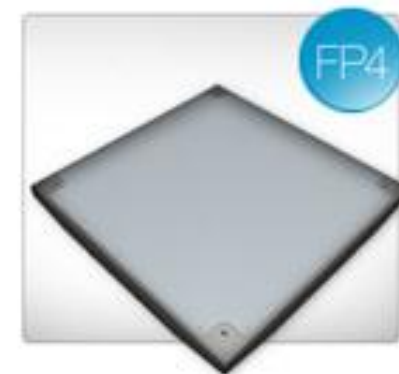
- liikunnan oikea annostelu
- Aloittaminen
- Ylläpito
- kehittäminen
- päivittyy toteutuneen harjoittelun mukaan
- selkeät ohjeet liikunnasta
- arvioi ja ohjeistaa liikunnan vaikutuksesta kuntoon



- seuraa kehitystä
- ohjaajan rooli merkittävä
- seuraa liikuntamääriä, etenemistä sekä liikunnaniloa 😊😞
- antaa palautetta sekä motivoi

Menetelmät ja aineistot

- **Lihaskuntotesti + oheismittaukset**
 - tuki- ja liikuntaelimestön tilan selvitys
- **Kehonkoostumuksenmittaus**
 - motivoi seuraamaan kehonmuutoksia
- **Tasapainonmittaus**





Haasteet mittauksissa

- projektin aloitus venyi → ohjaajien ja ohjattavien kesälomat
- vuorotyö
- isojen rajanylityspaikkojen ryhmäjaot -> ohjaajat ja ohjattavat eri aikaan töissä
- mittalaitteiden vähyys
- ohjaajien ammattitaito/motivaatio/asenne/työtilanne/aika?
- tietotekniset murheet
- pitkät etäisyydet



Alustavia päätelmiä

	2009	2010
Käynnöt	1	3
	19	28

Case: Kone Granes
1400 1800 hlöstä osallistui alkutilanne mittauksiin, mutta sitten mm. saneerauspelko karsi osallistujia. 20-30% pysyi mukana loppuun asti.

298 henkilöstä liikuntakykyisiä 270 hlöä.
• mukaan ilmoittautui 110 henkilöä, joista loppuun asti mukana 60 hlöä.

22,2 %



Case IT

8.6.2009-7.6.2010

- 173 harjoitusta
- 211h49min
- Harjoitukset toteutuneet 130 prosenttisesti
- Smiley arvo 3,9 😊

8.6.2010-7.5.2011

- 147 harjoitusta
- 214h 41min
- Harjoitukset toteutuneet 93 prosenttisesti
- Smiley arvo 3,9 😊

Henkilö nyt omalla pyhiinvaelluksella (Compostela) pohjois-Espanjassa. 740 km, 4:ssä viikossa. Päivävauhti 20-30 km päivässä.



KIITOS HUOMIOSTANNE!

