



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikkuva ja Luova Yliopistoyhteisö (LiLY) -hanke

Matti Munukka

TtT

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Gerontologian tutkimuskeskus (GEREC)

Jyväskylän yliopisto

matti.munukka@jyu.fi

Johdanto



- 2019 tammikuussa aloitettu terveys- ja hyvinvointihanke, joka liikuntaan kannustamalla tukee yliopiston henkilökunnan hyvinvointia ja työkykyä
 - Osa työhyvinvointikokonaisuutta
 - Kolmivuotinen projekti (päättyy 2021)
 - Taustalla yliopiston myöntämä 2h/vko liikuntaetu
- Tutkimusprojekti kytkeytyy Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymään (KEHOon)
 - KEHOon tavoitteena on, että Keski-Suomessa toimii kansainvälisesti kilpailukykyinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sosiaalisen hyvinvoinnin, liikunnan, urheilun ja kuntoutuksen osaamis- ja yrityskeskittymä
- <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/lily>



Työntekijät:

- Mikaela von Bonsdorff – Projektipäällikkö
- Matti Munukka
- Kirsti Kasila
- Martta Walker
- Lilli Martikainen, työharjoittelija (1.1.2020 - 31.6.2020)
- Riikka Salke, työharjoittelija (1.1.2020 - 31.6.2020)

Ohjausryhmä:

- Mikaela von Bonsdorff
- Kirsti Kasila
- Kasper Salin
- Petri Böckerman
- Hanna Savander
- Taru Lintunen
- Jari Laukkanen
- Martta Walker
- Tuija Tammelin
- Sarianna Sipilä
- Anneli Mörä-Leino
- Mirja Hirvensalo

Yhteistyö



- KEHO
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES)
- Hyvinvoiva opettaja/työntekijä –projekti
- Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu –kehittämishanke
 - OKM yhteistyöhakemus JAMKin, HUMAKin, Ilmasotakoulun kanssa
- Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA)
 - Tutkimusyhteistyö
- Ongelmapelaaminen työelämässä –tutkimus
 - Tutkimusyhteistyö
- Aktiivisuuden, terveyden ja toimintakyvyn yhteys hyvinvointiin vanhuudessa (AGNES)
 - Tutkimusyhteistyö



Hankkeen taustoitusta – yleisimmät terveysongelmat

- Työn fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät sekä huono työkyky keski-iässä ovat yhteydessä heikompaan toimintakykyyn eläkevuosina (Kulmala ym. 2013, Prakash ym. 2017)
- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sekä mielenterveyden häiriöt ovat tavallisimpia työhön liittyviä terveysongelmia Suomessa ja maailmanlaajuisesti
 - Tervettä ikääntymistä tulisi tukea jo työuran aikana (Stenholm ym. 2019)
- Nykyaikainen elämäntapa myös istuttaa työelämässä entistä suurempaa joukkoa työikäisiä
 - Suomalaiset aikuiset ovat valveilla noin 15 tuntia vuorokaudesta. Suurimman osan tästä ajasta he viettävät joko istuen paikallaan tai makuuasennossa (Husu ym. 2018, Suomi100 KunnonKartta väestötutkimus)
 - Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen käytettiin vain alle tunti päivittäin
 - Arkipäivinä istutaan keskimäärin kahdeksan tuntia, josta hieman yli puolet kertyy työpäivän aikana



Hankkeen taustoitusta - henkilöstöliikunta

- Terve työympäristö vaikuttaa työntekijän fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen
- Työhyvinvointiin kuuluu työn, vapaa-ajan ja levon tasapaino.
 - Työhyvinvoinnin kehittämisen keskeisenä tavoitteena on parantaa työssä jaksamista sekä ehkäistä työkyvyttömyyttä → Pidentää työuraa (TTK 2011)
- Työantajat ovat tarjonneet työntekijöilleen yhä enemmän mahdollisuuksia edistää ja ylläpitää terveitä elämäntapoja työpaikalla (Proper & van Mechelen 2008, Huang ym. 2016, Astrella 2017)
- Terveys- ja hyvinvointiohjelmat voivat tuottaa taloudellista hyötyä ja ne lisäävät myös osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta (Proper & van Mechelen 2008)
 - Todettu edistävän työtehoa ja kannattavuutta.



Hankkeen taustoitusta - henkilöstöliikunta

- WHO on tunnistanut työpaikan edut välineenä istumakäyttäytymisen puuttumiseen
- Työpaikkojen terveyst- ja hyvinvointiohjelmien on ajateltu parantavan tuottavuutta, vähentävän poissaoloja, toimia rekrytointivälineenä, vähentävän työterveydenhuollon kustannuksia ja lisäävän fyysistä aktiivisuutta
 - Voi myös vaikuttaa yleisiin liikuntaan estäviin tekijöihin, kuten ajanpuutteeseen, perhe-elämän velvoitteisiin ja heikkoon motivaatioon (Johnsson et al. 2018)

Miksi henkilöstöliikuntaa pitäisi tukea? (Henkilöstöliikuntabarometri 2019)

- Henkilöstöliikunnan tukemisen keskeisimmät perusteet
 - Työkyvyn ja -vireen ylläpitäminen
 - Työhyvinvoinnin ja terveydentilan parantaminen
 - Työpaikan tuottavuuden ja taloudellisen tehokkuuden edistäminen (ROI: return of investment)

Liikkuva ja Luova Yliopistoyhteisö LiLY-hanke v. 2019-2021- suunnitelma



PROMOTION

SEGMENTATION

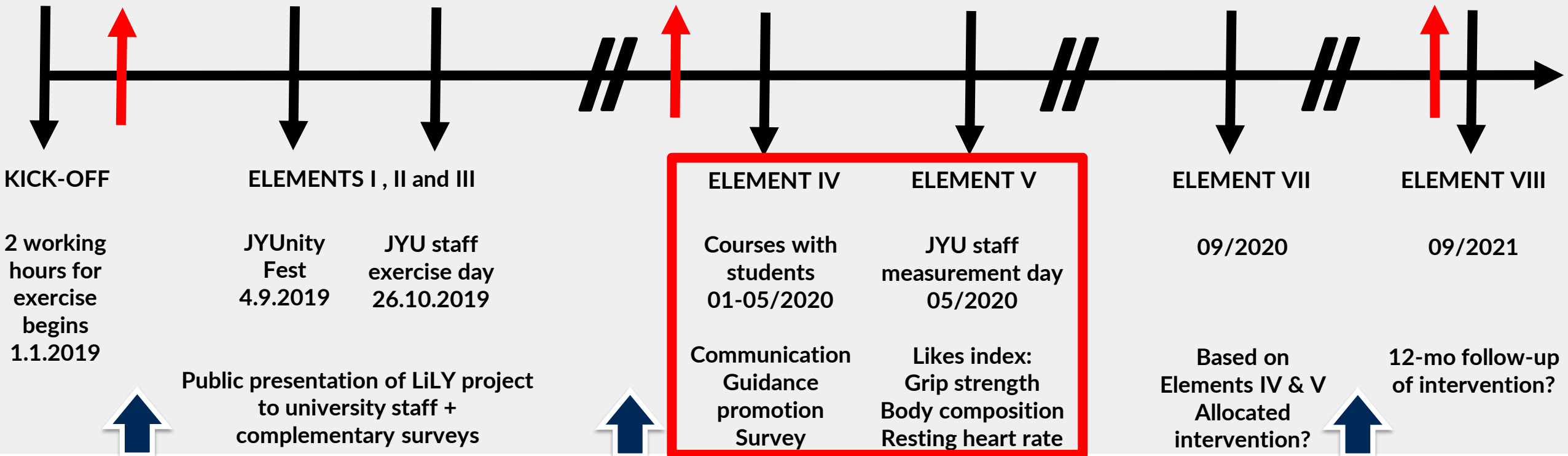
ALLOCATION

FOLLOW-UP

02/2019
Sports and welfare
survey (intention)

03/2020
Sports and welfare
survey (follow-up)

03/2021
Sports and welfare
survey (follow-up)



Targeted communication about exercise outside of the elements e.g. involved in events, personal stories, news releases, social media



Liikunta ja hyvinvointikyselyt 2019 - 2021

- Hankkeen aluksi päätettiin, että henkilöstölle suoritetaan kohdennetut vuosittaiset liikunta- ja hyvinvointikyselyt
 - Ensimmäinen 22.1 – 8.2.2019 (332 vastausta)
 - Toinen 6.4 – 24.4.2020 (412 vastausta)
 - Kolmas avattu maanantaina 3.5.2021 (<https://link.webropol.com/s/liikuntahyvinvointi2021>)
 - <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/lily/julkaisut>
- Liikunta- ja hyvinvointikysely 2019
 - Lähes kaikki kyselyyn vastanneista ilmoitti aikovansa hyödyntää kaksi tuntia viikoittaisesta työajasta liikunnan harrastamiseen joko säännöllisesti (55 %) tai epäsäännöllisesti (37 %)
 - Oman kuntonsa testaamisesta oli kiinnostunut 78 % vastaajista
 - Erityiskiitosta annettiin liikuntaetuuden palauttamisesta



Liikunta ja hyvinvointikyselyt 2019 - 2021

- Jyväskylän yliopisto siirtyi etätyöskentelyyn 16.3.2020, kysely suoritettiin huhtikuussa 2020
- Ennen koronasulkua 68 % vastaajista liikkui kevyesti vähintään puoli tuntia päivässä 3-7 päivänä, mikä saattaa olla terveyden kannalta riittävästi
- Liikuntakertojen harrastusmäärä lisääntyi koronaepidemian aiheuttaman etätyöskentelyn aikana verrattuna alkuvuoteen 2020.
- Liikuntaedun käyttö vähentyi etäaikana verrattuna alkuvuoden tilanteeseen
- 70 % vastaajista raportoi kokeneensa tänä aikana tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia
- Merkittävä osa vastanneista piti työtään henkisesti raskaana. Fyysisesti kevyenä työtään pitivät melkein kaikki vastanneet
- Kyselyn tuloksia pyydettiin raportoimaan Valtion Liikuntaneuvoston julkaisussa



Kuntoindeksimittaukset 2020:

- LiLY –hanke suunnitteli syksyllä 2019 yhdessä LIKESin kanssa koko yliopiston henkilöstölle kohdennetut kehon kuntoindeksimittauspäivät keväälle 2020
- Tarkoitus luoda matalan kynnyksen tapahtuma, johon kaikkien olisi helppo osallistua
- Arkivaatteissa hikoilematta ja hengästymättä työpäivän aikana, n.15min/henkilö
 - Mittauksiin kuuluvat puristusvoiman, kehonkoostumuksen, vyötärönympäryksen sekä kestävyyskunnan mittaukset
- Mittausosiolla on ennustearvio työ- ja toimintakyvyn sekä terveyden kannalta. Testeistä saa palautetta ja vinkkejä jatkuon
 - LiLY -projekti olisi saanut LIKESiltä raportin, jossa tarkasteltavaa ryhmää verrataan LIKESin tietokantaan suomalaisesta väestöstä joka koostuu yli 100 000 henkilöstä vuosilta 2007 – 2019
- Tämä ajatus laajeni LiLYn järjestämäksi **JYU**Charge -hyvinvointikampanjaksi

JYUcharge – Virtaa viikkoon!



Kuntoindeksimittaukset ja JYUCharge 2020:

- LiLY –hanke alkoi tehdä yhteistyötä Kirsti Kasilan vetämän terveystieteiden (TERS1001) -kurssin kanssa tammikuussa 2020
 - Opiskelijat suunnittelivat LiLY:n alaisen ”JYUCharge – Virtaa viikkoon!” –kampanjan
 - Tarkoitus sisältää aktiivista viestintää ja jalkautumisen kampuksille
 - Sisälsi podcasteja ja haastatteluja sekä aktiivista verkkosivujen päivittämistä
 - Painatettiin materiaaleja joita oli tarkoitus viedä henkilöstöruokaloihin ja taukuhuoneisiin (sisältävät mm. tärkeät tulevat päivämäärät liittyen kuntoindeksimittauksiin ja Virtaa viikkoon –kampanjaan)
 - Viestinnän asiantuntija Martta Walker oli aktiivisesti mukana viestintään liittyen ja sai myös yliopiston graafikon mukaan
- Terveystieteiden toisella kurssilla (KTEA010) oli tarkoitus kouluttaa opiskelijat kuntoindeksimittauksen suorittamiseen
 - Viestintäkampanjan tuli jatkua kaiken toiminnan rinnalla

JYUcharge – Virtaa viikkoon!



- <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/lily/jyucharge>
- Tietoa tapahtumista
- Podcast 1: Palautuminen ja arjen jaksaminen – LiTM Kaisa Wallinheimo
- Podcast 2: Palautumisen fysiologia – LitT Ville Vesterinen
- Video: Asiantuntijoiden vinkit palautumiseen – Kaisa Wallinheimo & Ville Vesterinen
- Haastattelut (vahtimestari, koulutussuunnittelija, opintosihteeri, yliopistonopettaja, professori)
- Hyvinvoinnin lähettiläiden kiertue (jalkautuminen kampuselle)
- Rentoutumishetki kaverikoirien kanssa
- Virtaa kävelystä – osallistu lyhyeen ulkoiluhetkeen

Kampanjamateriaalit:

- Kolmiototeemi pöydälle (pöytä pop-up), Juliste / taustakangas, Juliste (liikuntakuvio, suomi + englanti), Flyerit (kaksipuoleisena, suomi + englanti), TV-mainokset

JYUcharge – Virtaa viikkoon!



Hyvinvoinnin lähettiläiden kiertue:

- Ma 23.3. C-rakennuksen pääaula klo 10-14
- Ti 24.3. Ruusupuiston pääaula klo 9-11.30
- Ke 25.3. Agoran pääaula klo 10-14
- To 26.3. Ylistön aula klo 10-14

Ilmaiset matalan kynnyksen kuntoindeksimittaukset henkilökunnalle (klo 8.30-15.30):

- Ke 29.4.20 Seminaarimäki, päärakennus C (Aula +C411)
- Ma 4.5.20 Mattilanniemi, Agora (Aula + Ag B222.1 Gamma + Ag B201)
- Ti 5.5.20 Mattilanniemi, Agora (Aula + C233 + C234)
- Ke 6.5.20 Seminaarimäki, päärakennus C (Aula + C411)
- Kevät 2020 Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

LiLY + Aktiivinen ja Hyvinvoiva Korkeakoulu



jamk.fi



- Jyväskylän yliopiston, JAMKIn, Ilmasotakoulun ja HUMAKIn yhteistyössä tapahtuva opetus- ja kulttuuriministeriön kolmivuotinen rahoitushakemus
 - JAMK toimii päähakijana ja hankkeen koordinoijana
- Pää tavoitteena luoda valtakunnallisesti levitettävä toimintamalli
 - Lisätään aktiivista opiskelua edistävää toimintakulttuuria
 - Sekä opiskelupäivän aikaista arkiliikkumista, vähennetään päivittäistä istumista, vahvistetaan yhteisöllisyyttä sekä tuetaan henkilöstöä tässä toimintakulttuurin muutoksessa
- Hanke on valtakunnallisesti merkittävä edelläkävijä Liikkuva opiskelu -ohjelman toteuttajana korkeakouluissa ja tukee osaltaan Jyväskylän profiloitumista liikuntapääkaupungiksi
- Helmikuussa 2021 tieto, että OKM myöntänyt hankkeelle rahoituksen sille haetulla summalla → toiminta alkaa 1.6.2021

Julkaisut



- Liikunta ja hyvinvointikysely 2019 raportti. 19.3.2019
- Keskisuomalainen, etusivun lehtiartikkeli: Kelpaisiko sinulle liikunta työajalla? – Jyväskylän yliopiston työntekijät saavat käyttää työajastaan kaksi tuntia viikossa liikuntaan. 29.5.2019
- Liikunta ja tiede, 56 (4), 57-60. 2019. Liikunnalla lisää hyvinvointia työikäisille
- JYUnity Blogiteksti 2019: Jyväskylän yliopisto panostaa työntekijöidensä hyvinvointiin
- Liikunta ja hyvinvointikysely 2020 raportti. 27.5.2020
- Valtion liikuntaneuvosto 2020, Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan
- Oppimisympäristöjen kartoituskysely 2020 raportti (Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu)
- Liikunta ja hyvinvointikysely 2021 raportti. Kesäkuu 2021



- Munukka M, von Bonsdorff M et al. 2021. Cohort differences in physical functioning according to trends in working conditions across three cohorts of older workers in the Longitudinal Aging Study Amsterdam. To be submitted.
- Karhulahti M et al. Pelaaminen, terveys ja työelämä: kansallisesti edustava rekisteröity raportti. Psykologia lehti 2021.
- Munukka M, Eriksson JG, Bonsdorff M. Helsinki Birth Cohort Study. Job strain in midlife and physical and mental trajectories in old age. In progress 2021.
- Munukka et al. 2020. Effects of progressive aquatic resistance training on symptoms and quality of life in women with knee osteoarthritis: a secondary analysis. Scand J Med Sci Sports. Jun;30(6):1064-1072. doi: 10.1111/sms.13630
- Koivunen K, Sillanpää E, Munukka M et al. 2020. Cohort differences in maximal physical performance: a comparison of 75- and 80-year-old men and women born 28 years apart. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa224>
- Munukka M, Koivunen K, von Bonsdorff M et al. 2020. Birth cohort differences in cognitive performance in 75- and 80-Year-Olds - A comparison of two cohorts over 28 years. Aging Clin Exp Res. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01702-0>
- Heikkinen R, Munukka M et al. 2021. Effect of exercise programs in women with mild knee osteoarthritis: Bayesian meta-analysis. Arthritis Care Res (Hoboken) Jan 9. doi: 10.1002/acr.24553.

Yhteenveto



- Vuosittaiset liikunta- ja hyvinvointikyselyiden raportit ladattavissa hankkeen sivuilta
 - Herättivät valtakunnallista kiinnostusta
- Suhteellisen pienellä panostuksella onnistuttiin luomaan koko henkilökuntaa koskeva liikunta- ja hyvinvointikokonaisuus → JyuCharge + Kuntoindeksimittaukset (LIKES)
 - Mahdollisuus jokavuotiseen toimintaan, jolloin työntekijä voi itse seurata tavoitteidensa toteutumista
- Kaikki suunnitelmassa olleet elementit toteutettiin mitkä mahdollisia, mutta käytäntöön vieminen ei onnistunut vallitsevien olosuhteiden takia
- Hankkeelta löytyy valmis konsepti, jota yliopisto voi halutessaan hyödyntää työhyvinvoinnin tai työyhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi/ylläpitämiseksi
 - Kaikki tehty työ on käytettävissä
 - Materiaalit valmiina
 - Opiskelija- ja LIKES -yhteistyö valmiina. Konsepti tarjoaa myös harjoittelumahdollisuuden
- Hankkeen puitteissa onnistuttiin luomaan yhteistyössä muiden korkeakoulujen kanssa jatkumoa yliopistoyhteisön hyvinvoinnin ja liikunnan kehittämiseksi