

Elintavat ja työhyvinvointi

Työpaikoilla voidaan edistää työkykyä ja terveellisiä elintapoja monin tavoin. Ympäristö ja työyhteisö mahdollistaa ja kannustaa terveellisiin valintoihin. Henkilökohtaiset valinnat ja yhteisön tavat vaikuttavat omaan, työtoverien ja läheisten terveyteen, työkykyyn, työstä palautumiseen ja hyvinvointiin.

Sisällysluettelo

Työikäisen väestön toimintakykyä ja terveyttä heikentävät liikunnan puute, epäterveellinen ruokavalio, riittämätön tai huonolaatuinen uni, mielenterveysongelmat, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Ne ovat yhteydessä myös useimpiin kansansairauksiin ja aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia sekä heikentävät työkykyä. Elintapojen kohentamiseen ja terveyden edistämiseen on panostettava, jotta Suomessa on tulevana vuosina riittävästi työkykyistä työvoimaa. Työpaikoilla on paljon mahdollisuuksia.

Liikunta työhyvinvoinnin tukena

Liikunnalla on keskeinen rooli työ- ja toimintakykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta vahvistaa sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja ja vähentää työntekijöiden sairastumista. Hyväkuntoinen kestää kuormitusta paremmin ja palautuu nopeammin kuin huonokuntoinen. Hyvä toimintakyky ja kunto suhteessa työn vaatimuksiin, etenkin fyysisesti kuormittavissa töissä, on tärkeää työkyvyn kannalta.

[Tutustu myös Kroppa ja nuppi kuntoon -sivuihin!](#)

Tiesitkö, että...

...vain puolet suomalaisista kokee olevansa hyvässä kunnossa. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, työmatkaliikunta on vähentynyt selvästi viime vuosikymmenien aikana. Miehistä vain 26 % kertoo harrastavansa työmatkaliikuntaa – naisista vastaavasti 47 %.

Työmatkaliikunta on oiva tapa kasvattaa kuntoa ja parantaa terveyttä.

Polkaise pyörällä työpaikalle!

Säännöllinen liikkuminen heijastuu vähäisempinä sairauspoissaoloina, työkyvyn paranemisena ja laadukkaampina elinvuosina.

Säännöllinen liikkuminen

- auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan
- vähentää unettomuutta ja antaa virkistävän unen
- parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa
- vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja työkykyyn.

Hyvä fyysinen toimintakyky on työväline

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa keskeisesti työntekijän työkykyyn. Eräissä ammateissa, kuten palo- ja pelastusalalla, monissa rakennus- ja asennustöissä sekä siivous- ja hoitoalan töissä hyvä fyysinen toimintakyky on työväline ja sellaisenaan välttämätön. Näitä ruumiillisesti raskaita töitä tekeviä on Suomessa useita satoja tuhansia.

Arki- ja hyötyliikunta auttaa työssä ja vapaa-aikana

Työntekijä voi huolehtia fyysisestä toimintakyvystään liikkumalla töissä ja vapaa-aikana mahdollisimman paljon ja monipuolisesti: auton voi korvata polkupyörällä, hissien portailla ja töihin voi kävellä.

Myös työhön on hyvä sisällyttää lyhyitä liikkumishetkiä. Fyysisen toimintakyvyn kehittämisen on todettu parantavan myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja muodostavan täten hyvän pohjan kokonaisvaltaiselle työkykyä ylläpitävälle toiminnalle. Iän myötä hyvän kunnon merkitys lisääntyy ja se on yksi keskeinen tekijä hyvälle eläkevuosille.

Kuntoa on ylläpidettävä itse

Arki- ja hyötyliikunnan lisäksi toimintakykyä voi kohentaa muulla liikunnalla. Useimmille soveltuvia liikuntamuotoja ovat kävely, sauvakävely ja uinti. Liikunnan pitäisi olla monipuolista ja sisältää sekä kestävyyttä että lihasvoimaa ja liikunnallista taitoa kehittäviä lajeja. Tällaisia ovat esimerkiksi pallopelit ja tanssi.

Vaikka työpaikka ja työterveyshuolto voivat tukea liikuntaa, hyvä kunto on kuitenkin viime kädessä jokaisen oman aktiivisuuden varassa. Hyvää kuntoa ja toimintakykyä ei voi varastoida, vaan niitä on ylläpidettävä jatkuvasti. Jo viikonkin vuodelepo heikentää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa jopa 20 %, mutta kunnon

palauttaminen kestää monin verroin pitempään.

Työaikainen ruokailu

Hyvistä raaka-aineista oikeaoppisesti valmistettu ruoka auttaa ylläpitämään vireystasoa ja työkykyä. Terveellinen työaikainen ruokailu heijastuu myös kotiin ja muihin ruokavalintoihin.

Kunnolla pureskeltu ruoka sulaa paremmin ja jo ruokailun aikana ehtii havaita tulleen kylläiseksi. Ateria ei kuitenkaan saa olla kovin raskas. Liian tukeva ateria aiheuttaa väsymystä ja sitä kautta kasvattaa muun muassa onnettomuusriskiä ja heikentää työtehoa.

Aterian väliin jättäminen johtaa helposti runsasenergisten välipalojen syöntiin, jolloin ei saada tarvittavia vitamiineja, hiven- ja ravintoaineita.

Ravitsemussuositusten mukainen ateria takaa riittävän energian ja tarvittavien hivenaineiden ja vitamiinien saannin.

Keinoja terveellisen työaikaisen ruokailun edistämiseen

- Työt tulee olla organisoitu siten, että työaikainen ruokailu on mahdollista sopivaan aikaan.
- Ruokailutilan tulee olla siisti ja viihtyisä.
- Jääkaapin tulee olla tarpeeksi iso, jotta sinne sopivat kaikkien eväät.
- Ruokailutilassa tulee olla mikroaaltouuni ruokien lämmittämistä varten.
- Puhtaita ruokailuastioita pitää olla riittävästi.
- Tarjolla tulee aina olla puhdasta ja raikasta vettä.
- Tarjolla voi olla mahdollisuuksien mukaan myös välipalahedelmiä.

Painonhallinta

Näkyykö stressaava työ- ja elämäntyyli ylimääräisinä sentteinä vyötäröllä? Oletko huomannut lihonut? Tarkkailetko painoasi ja siihen vaikuttavaa toimintaasi?

Ensimmäinen tavoite painonhallinnassa on pitää paino samana. Silloin energiansaanti nautitusta ruoasta ja juomista vastaa kulutusta. Painonhallinnassa onnistujalle on ominaista tietoisuus omista ruokatottumuksistaan ja syömisestä tietoinen kontrollointi.

1. Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani.
2. Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi.
3. En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua.

Tiesitkö, että...

...työpaikkaruokalassa kävijät syövät terveellisemmin?

Työpaikkalounaasta ihmiset saavat virtaa jaksakseen koko päivän, mutta lounaat ovat myös tärkeitä hengähdyshetkiä henkisen jaksamisen kannalta. Työkavereiden tapaaminen epävirallisissa yhteyksissä on myös erittäin tärkeää. Työpaikkaruokalassa ruokailevat syövät muita useammin kasviksia ja kalaa.



Tutustu aineistoon Työelämätieto.fi:ssä

Kuinka suuri riski sinulla on menettää työkyky seuraavan 10 vuoden sisällä?

[Työkyvyn ennustemalli](#)

Avainsanat

[elintavat](#)