



Polkuja työelämään 2015–2018

Kuntoutuskursseista ja valmennuksista tukea työkykyyn – kokemuksia hankkeen kehittämistyöstä

Kuntoutuskeskus Kiipula, Kuntoutumiskeskus Apila, Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos sekä UKK-instituutti



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Polkuja työelämään 2015–2018

Hankkeen vaikuttavuus

Tules-kurssin tulosten arviointi ja interventtioiden alku- ja loppukyselyt

Marjo Rinne, TtT, erikoistutkija
UKK-instituutti



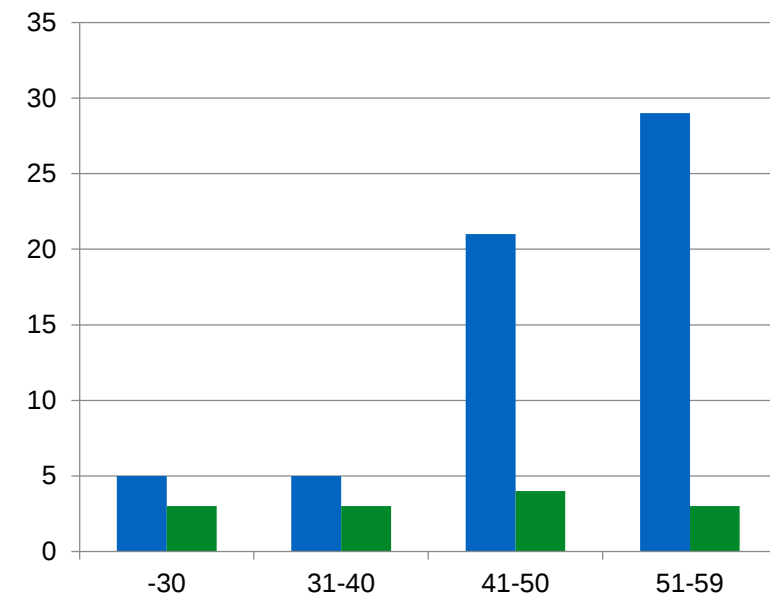
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



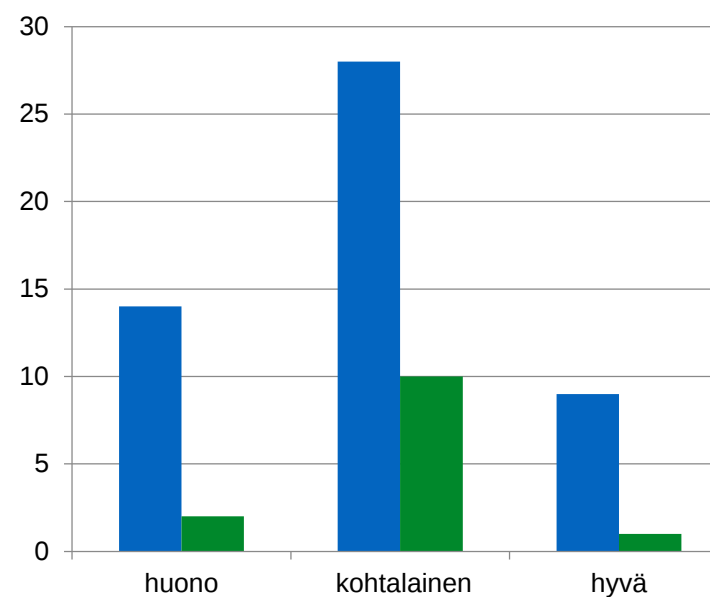
Vaikuttavuusarviointia Tules-kursseilla olleista

(51 naista ja 13 miestä)

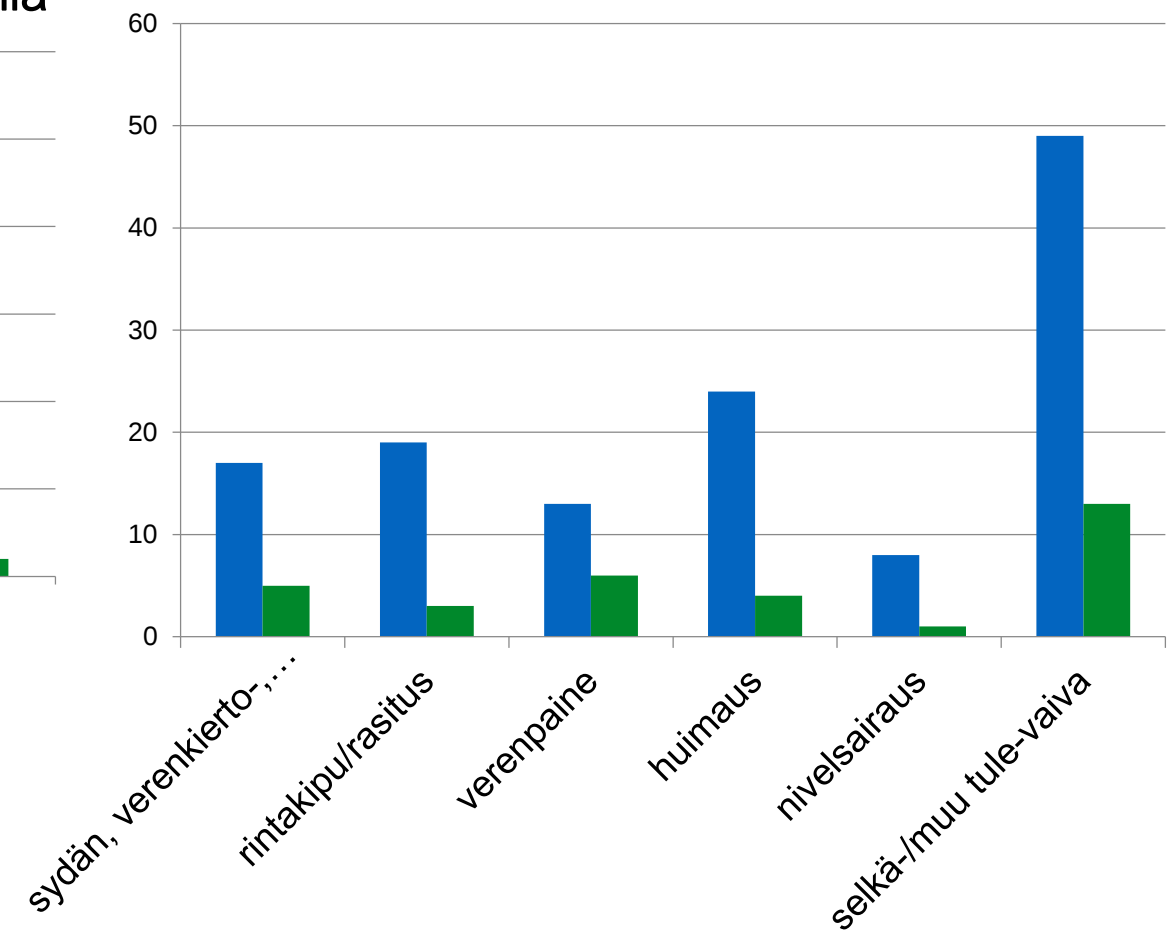
Kuvio 1. Ikä



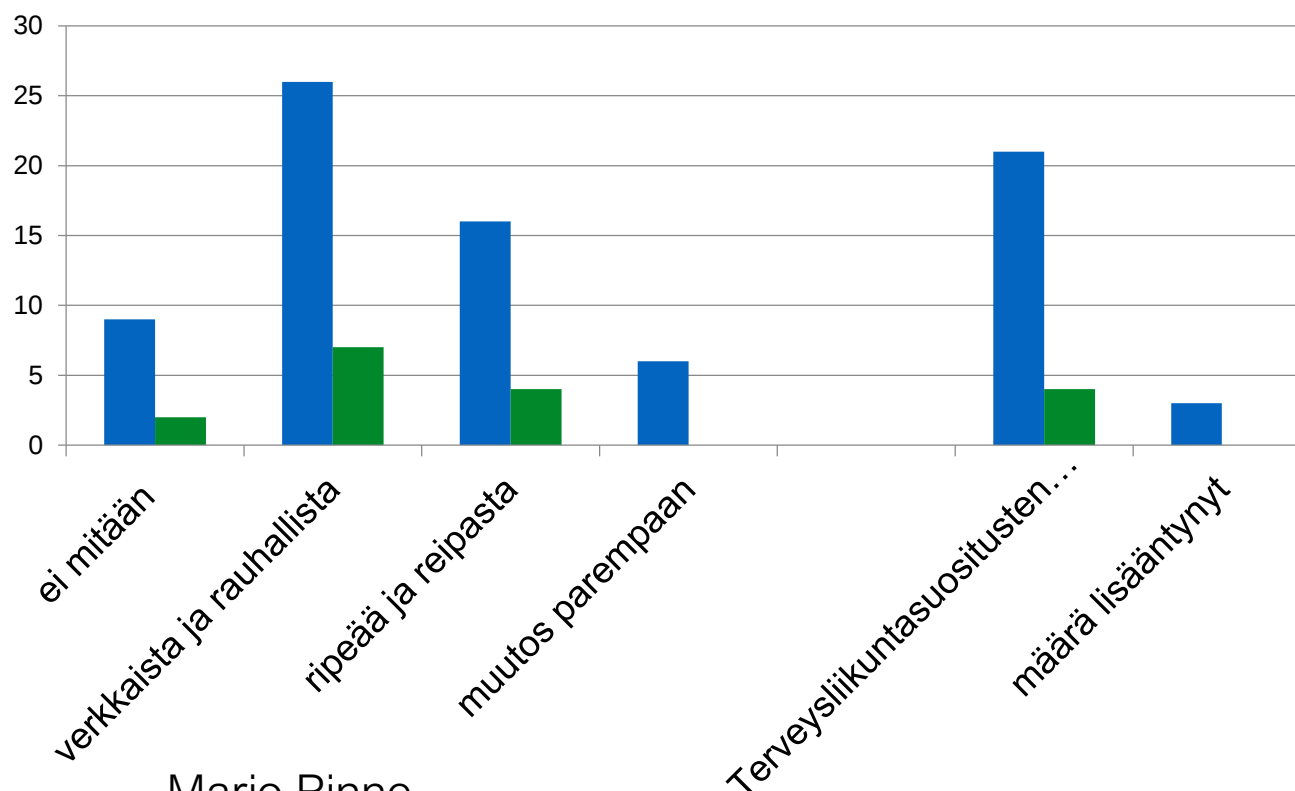
Kuvio 2. Koettu terveydentila



Kuvio 3. Sairaudet



Kuvio 4. Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus



Naiset
Miehet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Tules-kuntoutujille tehtyjen mittausten tulokset

	Naiset (alussa 51/lopussa 23)			Miehet (alussa 13)	
	Alkumittaus	Muutos		Alkumittaus	
Paino	82,5 kg	-0,8 kg		93,7 kg	
Painoindeksi/BMI	30,6 (7,6)	- 0,5 (1,3)		29,6 (8,0)	
-sopiva paino (BMI 18,5 - 25)	12 naisella			5 miehellä	
- lievä ylipaino (BMI 25,1 - 30)	19 naisella			2 miehellä	
- merkittävä ylipaino (BMI 30,1 - 35)	9 naisella			4 miehellä	
- vaikea ylipaino (BMI 35,1- 40)	11 naisella			2 miehellä	
Vyötärön ympärys	101,5 cm	1,3 cm		107cm	
Verenpaine systolinen	130 mmHg	- 4,1 mmHg		130 mmHg	
Verenpaine diastolinen	88 mmHg	- 5,2 mmHg		88 mmHg	



Loppumittauksissa 11 naisella paino oli pudonnut, systolinen verenpaine laskenut 15 naisella ja diastolinen 18 naisella.

Marjo Rinne



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



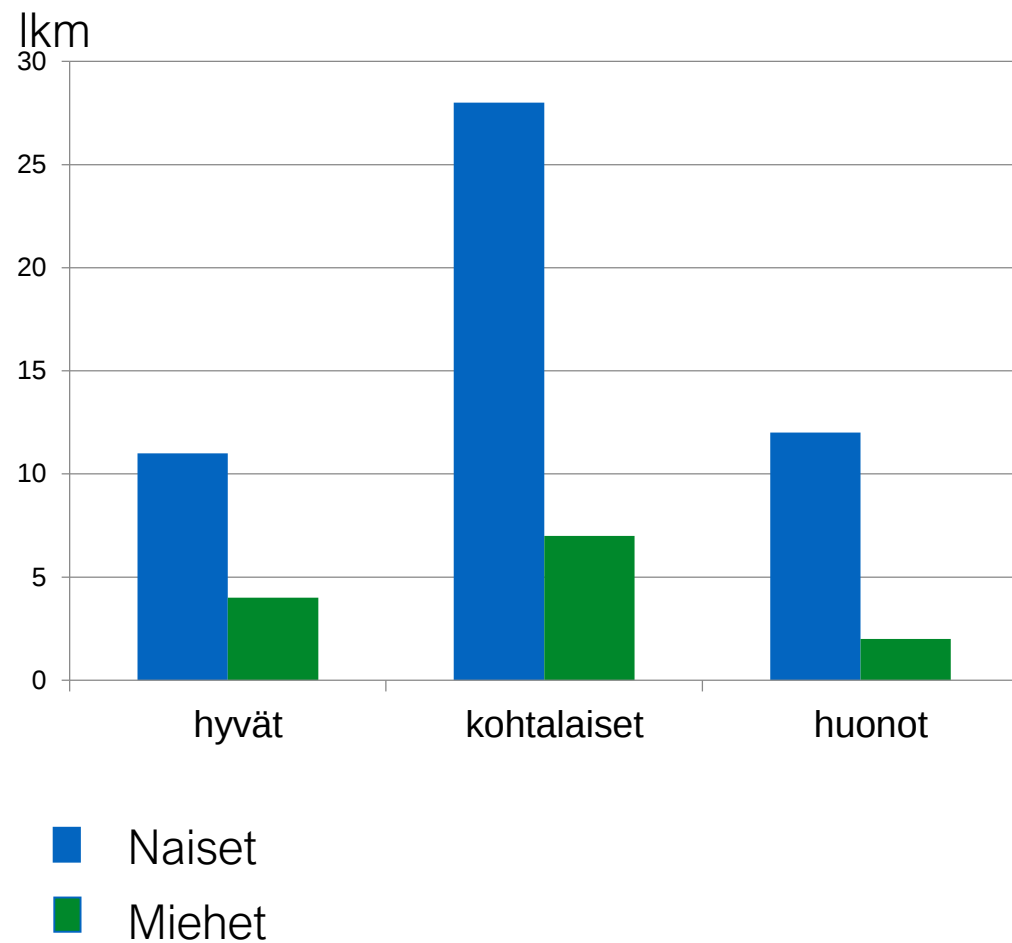
Terveyskuntotestien tulokset

	Naiset (alussa 51,/lopussa 23)			Miehet (alussa 13)
	Alkumittaus	Muutos	Parempi kuin alkutilanteessa	Alkumittaus
Hartianseudun liikerajoitus	6 naisella		21 naisella	8 miehellä
Puristusvoima	34,5 kg	0,6 kg	12 naisella	52,4 kg
Muunneltu punnerrus	4 punnerrusta	+ 2,9	10 naisella	8 punnerrusta
Ponnistushyppy	18,5 cm	0,5 cm	10 naisella	30,9 cm
6 min. kävelytesti	529,3 m	17,9 m	12 naisella	593,4 m

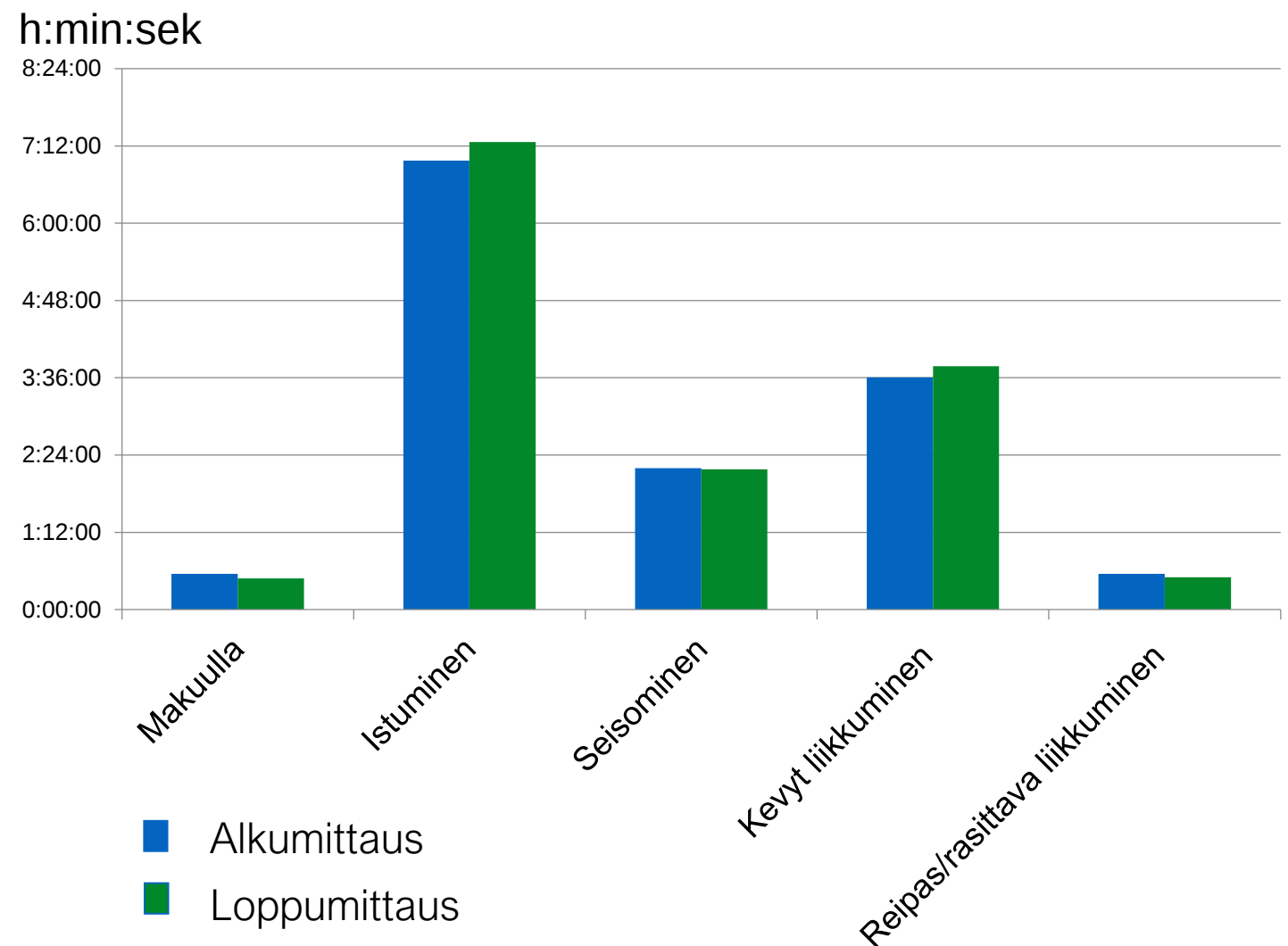
Päivittäinen liikkuminen ja paikallaanolo

(51 naista ja 13 miestä)

Mahdollisuudet harrastaa liikuntaa/kysely



Päivittäinen fyysinen aktiivisuus/liikemittari



Kuntoutussäätiö

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

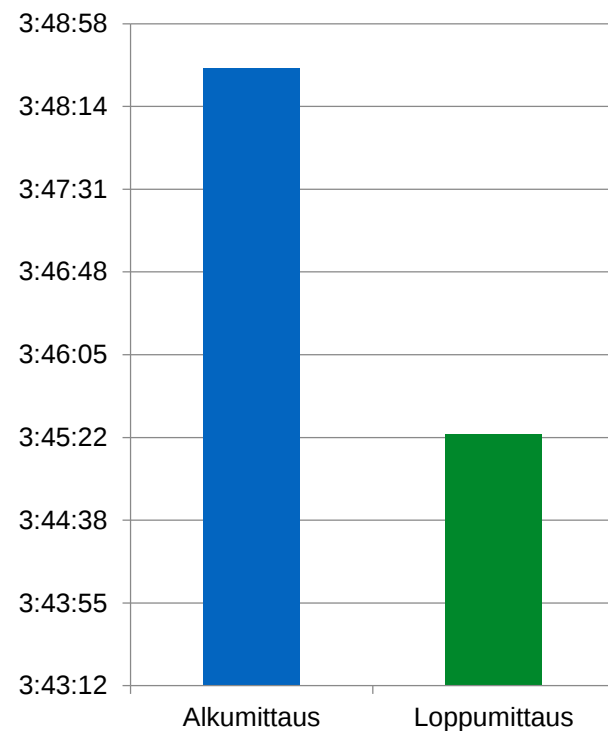


Päivittäinen liikkuminen ja paikallaanolo

– liikemittariansalyysi (yht. 51 naista ja 13 miestä)

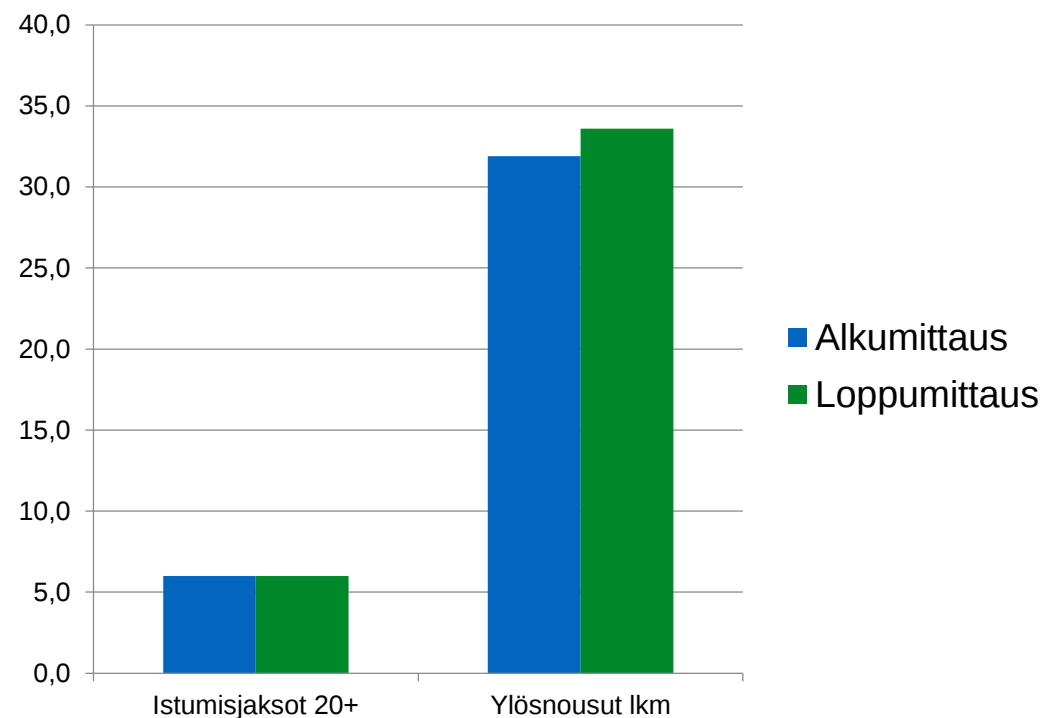
Yhtämittaisten yli 20 minuutin
istumisjaksojen kokonaisaika

h:min:sek



Yhtämittaisten yli 20 minuutin
istumisjaksojen ylösnousujen
lukumäärä

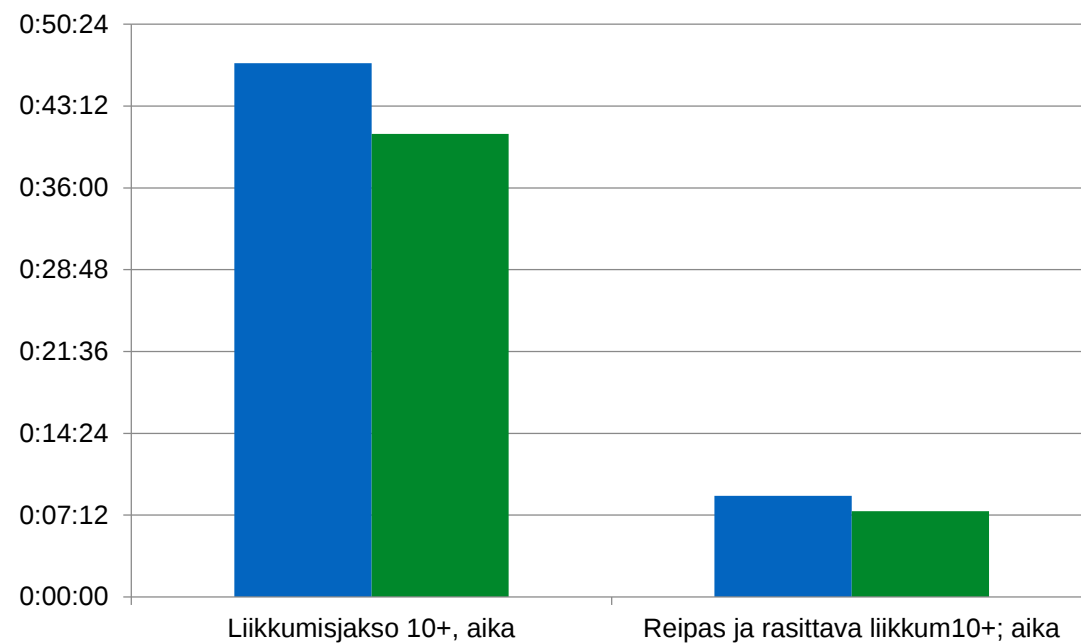
lkm



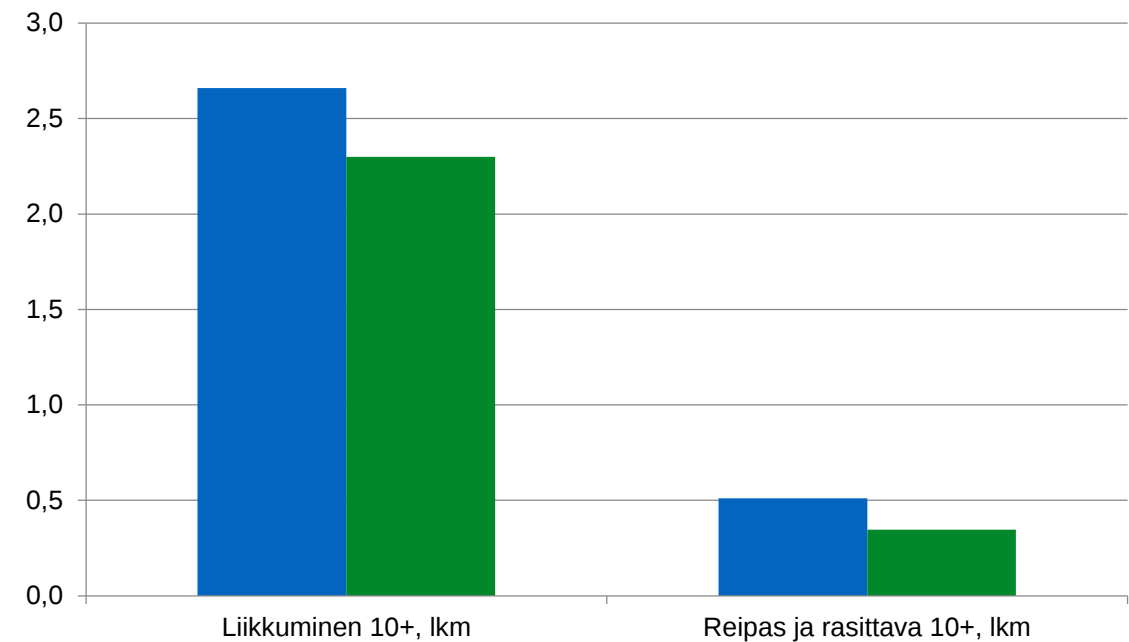
Päivittäinen liikkuminen - liikemittarianalyysi

Yli 10 minuutin mittaisista liikkumisjaksoista (yli 1,5 MET) ja reippaista liikuntajaksoista (yli 3 MET) kertynyt päivittäinen aika ja lukumäärä.

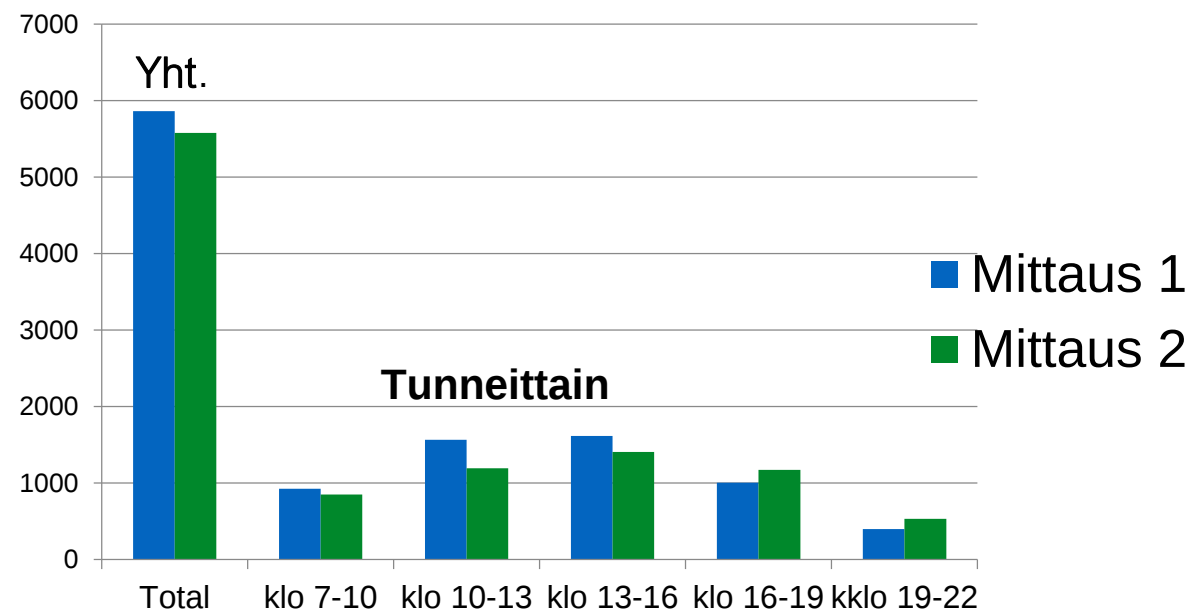
h:min:sek



lkm



Päivittäisten askelten lukumäärä



Palveluohjautumisen toteutumisen selvitys

Webropol kyselyt alussa ja lopussa



**Vipuvoimaa
EU:lta**
2014–2020



Palveluohjautumisen toteutumisen selvitys

Vastaajien taustatiedot

	Naiset (n=124)	Miehet (n=69)
Ikä		
- 30	32 %	70 %
31 - 40	15 %	8 %
41 - 50	25 %	12 %
51 - 59	27 %	10 %
Koulutustausta		
• ei ole käynyt koulua	1 %	-
• kansa-/kansalais/peruskoulu	97 %	94 %
• peruskoulu/jäänyt kesken	2 %	6 %
Koulutus peruskoulun jälkeen		
• ei koulutusta	79 %	75 %
• lukio	15 %	9 %
• ammatilliseen koulutukseen valmentava (VALMA)	7 %	6 %
• kurssimuotoinen ammatillinen koulutus	8 %	-
• ammattikoulu-/opisto tai näyttötutkinto	45 %	45 %
• amk-tutkinto	3 %	-
• amk aloitettu, mutta keskeyttänyt	18 %	28 %

	Naiset (n=124)	Miehet (n=69)
Työttömyyden kesto		
• alle vuosi	18 %	32 %
• 1 – 5 vuotta	21 %	25 %
• yli 5 vuotta	4 %	4 %
• kuntouttava työtoiminta/kokeilu	15 %	20 %
Työttömyyspäivät (ed. 6 kk)		
• ei yhtään päivää	23 %	12 %
• 1-30 päivää	3 %	4 %
• 31-100 päivää	9 %	13 %
• yli 100 päivää	56 %	65 %
Sairauspäivien määrä (ed. 6 kk)		
• ei yhtään	43 %	54 %
• 1-10 päivää	22 %	26 %
• 11-30 päivää	8 %	6 %
• 31-90 päivää	7 %	-
• yli 90 päivää	7 %	6 %



Kuntoutussäätiö

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Alkutilanteen kartoituksen tietoja

Tyytyväisyys elämään

- puolet vastaajista oli tyytyväisiä tämän hetkiseen elämäänsä
- vain 20 % naisista ja 10 % miehistä oli tyytymättömiä

Päivittäinen suoriutuminen

- 1/3:lla vastaajista vaikeuksia suoriutua päivittäisistä toimista (esim. kotityöt, asioiminen, matkustaminen)
- internetin käyttäminen ei ollut vaikeaa: 80 % miehistä ja 40 % naisista pystyi käyttämään, koulutustausta ei vaikuttanut tähän

Työkyky

- vain 10 % arvioi työkykynsä hyväksi
- pitkäaikaissairaudet haittana n. 40 %:lla vastaajista

Mieliala, toiveikkuus sekä kokemus omasta hyödyllisyydestä

- 15 %:lla huono, 15 %:lla erittäin hyvä
- 40 % huolissaan alakuloisuudesta ja yleisestä mielenkiinnon puutteesta
- vastaajille kuitenkin tarve saada psyykkistä tukea omaan tilanteeseensa



Mieliala, toiveikkuus sekä kokemus omasta hyödyllisyydestä

- 15 %:lla huono, 15 %:lla erittäin hyvä
- 40 % huolissaan alakuloisuudesta ja yleisestä mielenkiinnon puutteesta

Vastaajilla tarve saada psyykkistä tukea omaan tilanteeseensa.

Koettuja vaikeuksia

- Keskittymiskyky
- Ongelmatilanteiden ratkaisu
- Ajattelun selkeys
- Vireys-/energisyys vähissä
- Unettomuus
- Huono kunto (30 %:lla)



Loppukyselyn tarkastelu katoanalyysin perusteella

Vain 36 % alkukyselyyn osallistuneista vastasi

- naiset enemmistönä, nuorempi ikäryhmä ei vastannut juurikaan
- vastaajilla pidempi koulutustausta kuin ei-vastaajilla
- vastaajista monet kokopäivätyössä
- parempi suoriutuminen päivittäisistä toiminnoista
- suurimmalla osalla vastaajista jokin pitkäaikaissairaus
- työkyky heikompia alkutilanteeseen verrattuna
- mieliala parempi kuin alkukyselyssä



Pohdintaa kyselyn perusteella

Heikentynyt terveydentila oli työttömyyden ohella monilla ongelmana. Moni tarvitsisi psyykkistä tukea (mieliala ym.).

Vastaajilla oli lisäksi melko vähän ”virallista” ja nykyvaatimukseen vastaavaa koulutusta.

Pitkäaikainen työttömyys syrjäyttää nyky-yhteiskunnan työelämästä, jossa muutoksia tapahtuu jatkuvasti ja nopeassa tahdissa.





Polkuja työelämään 2015–2018

Kiitos!

Kuntoutuskeskus Kiipula
Kuntoutumiskeskus Apila
Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos
UKK-instituutti



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

