

# Ammattitaitoon kuuluu työkyvystä huolehtiminen

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Ammattitaito on osaamista, jota työn tekeminen vaatii. Työssä tarvittavat tiedot ja taidot ovat tekemisen perusta, mutta onnistuminen työssä edellyttää myös työelämätaitoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja. Työkyky- ja hyvinvointitaitojen hiomisen tueksi on opiskelijoille suunniteltu Ammattiosaajan työkykypassi, jolla motivoidaan ammattiin opiskelevia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.



Ammattiin opiskelevien terveyskäyttäytyminen ja työssäjaksaminen herättävät huolta. Kouluterveyskyselyistä on käynyt ilmi, että ammattiin opiskelevien terveystottumuksissa on petrattavaa.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin uhkakuvinäkökulmista näkyvät muun muassa liian vähäinen liikunta, heikot ravintotottumukset, ylipainoisuus ja levon määrä.

Ammattiopintoihin kuuluu myös työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Opetushallituksen johtava asiantuntija, aiemmin Ammattiopisto Lappian opettajana toiminut **Pekka Tiitinen** kertoo, että mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen tarjotaan esimerkiksi Lappiassa jokaiselle opiskelijalle.

– Omaan jaksamiseen liittyvissä työkaluissa riittää jumppaamista. Opiskelijoista 70–80 % kaipaa tavalla tai toisella preppaamista jaksamisensa tarkasteluun. Opiskelijoiden elämäntilanteet ja taustatekijät ovat hyvin erilaisia. Ikäskaala on myös laaja, kun melkein puolet opiskelijoista on aikuisopiskelijoita.

## Työkykypassi motivoi hyvinvoinnista huolehtimiseen

Ammattiosaajan työkykypassi on ammatilliseen koulutukseen suunniteltu työväline, jonka tavoitteena

on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista opintojen aikana ja työelämään siirryttäessä. Opiskelijoiden motivoinnissa työelämässä oppimisen jaksoilla on merkittävä rooli.

– Olisi tärkeää, että opiskelijat saisivat muilta työntekijöiltä viestiä, että työtehtävien osaamisen lisäksi työhyvinvoinnista huolehtiminen on yhtä tärkeää. Kuulla kokemuksesta, mitä on viisikymppisenä hoksannut ammatin kuormittavuudesta. Nostaa asioita esille opiskelijoita tsemppaavalla tavalla, Pekka Tiitinen kannustaa opiskelijoiden ohjaukseen työpaikoilla.

– Monista isoista yrityksistä on tullut viestiä, että työkyvystä ja työhyvinvoinnista huolehtimiseen on pakko panna paukkuja. Olkaa yhteistyöhön sitoutuneita, niin saatte koulutuksesta opiskelijoita, jotka jaksavat työssään paremmin.

## Muutosta tehdään yhdessä

Rekka Groupin ammattilaiset kuljettavat kotimaassa ja ulkomailla vaarallisia, nestemäisiä kemikaaleja sekä teollisuuden raaka-aineita painesäiliö- ja nestekuljetuksina. Toimitusjohtaja **Suvi Widgrénin** puheesta kuulee, että yrityksessä kuljettajien työkykyisyyteen ja hyvinvointiin halutaan satsata tosissaan.

– Rekrytilanteessa etsimme ammattilaisia, joilla on jalat maassa, oma elämä ja asenne kunnossa sekä halua tarttua asioihin. Haluamme murtaa vanhentuneita stereotyyppioita rekkakuskeista: aterioilla on ok syödä salaattia, kunnostaan voi pitää huolta sauvakävelemällä ja tunteistakin saa puhua.

– Mekin olemme havainneet valtakunnallisen ilmiön, että viime vuosien aikana mielenterveydellisistä syistä aiheutuneet pitkät sairauslomot ovat olleet kasvussa. Ihmisten resilienssi ja kyky käsitellä muutoksia voi olla heikentynyt. Sosiaaliset tilanteetkin voivat aiheuttaa haasteita.

Rekka Groupissa yhteistyö oppilaitosten kanssa nähdään tärkeänä. Kuluneen vuoden aikana yrityksestä on käyty myös lähialueen ammattiopistoissa esittäytymässä.

– Opiskelijat tarvitsevat alasta enemmän suoraa puhetta. Sanoisin, että myös työnantajien tulee herätä. Tehdä alan muutoksessa yhdessä osansa. Rekka Groupissa työhyvinvointiin panostetaan esimerkiksi kattavalla työterveyshuollolla, huolehtimalla työturvallisuudesta, 400 euron vuosittaisella hyvinvointiedulla, uusien työntekijöiden 100 päivän perehdytyksellä, koulutuksilla ja läpinäkyvällä tiedotuksella, kuvaa Widgrén Rekka Groupin käytäntöjä.

## Työkyvyn ylläpitoon kannattaa herätä ajoissa

Logistiikka-alalla ajoneuvot, työkoneet ja laitteet vaativat käyttäjältään osaamista, jossa hyödynnetään erilaisia apuvälineitä ja huomioidaan tulevat työturvallisuusriskit ja -vaarat. Alalle Savon ammattiopistostavalmistunut **Mika Pitkänen** pitää myös työ- ja toimintakyvystä huolehtimista tärkeänä osana ammattitaitoa.

– Olen tykännyt aina tavaroiden käsittelystä. Nuorempana olin töissä varastossa, jossa pääsin käyttämään trukkia. Sieltä lähti innostus alalle. Alalla on hyvä pitää peruskunnostaan huolta. Välillä työssä voi tulla paljon kävelemistä ja nostamista.

Pitkänen kertoo, että opinnoissa on kiinnitetty erityistä huomiota ergonomiaan. Oikeilla nostoasunnoilla on työssä iso merkitys.

– Ergonomiasta tuli kyllä oppia aika lailla. Opettaja muistutti aina, että selällä ei nosteta vaan koneilla, kun se on mahdollista.



Kuva: Mari Mansikkamäki / Visual Friday Oy

*Rekka Groupissa työntekijöiden työkykyisyyteen ja hyvinvointiin halutaan satsata tosissaan. Toimitusjohtaja Suvi Widgrén haluaa luoda työkuultuuria, jossa ihmiset kokevat arvostusta, välittämistä ja yhteisöllisyyttä.*

## Ammattiosaajan työkykypassi

Ammatillisen koulutuksen aikana opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa Ammattiosaajan työkykypassi, joka on osoitus kiinnostuksesta ja tahtotilasta työkyvystä sekä työhyvinvoinnista huolehtimiseen. Opintojen päämääränä on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista opiskelujen aikana ja työelämään siirryttäessä.

Työkykypassin tavoitteena on, että tuleva ammattilainen ymmärtää työkyvystä huolehtimisen olevan osa ammattitaitoa ja jaksaa töissä paremmin. Osaamista hankitaan ammatin työkykyvalmiuksissa, terveysosaamisessa, liikunnassa, harrastuneisuudessa ja yhteistyötaitoissa. Taitoja opitaan useissa tutkinnon osissa, työpaikoilla sekä itseopiskeluna.

SAKU ry vastaa Ammattiosaajan työkykypassin ylläpidosta ja kehittämisestä sekä auttaa koulutuksen järjestäjiä sen käyttöönotossa.

Lisätiedot:  
[tyokykypassi.fi](http://tyokykypassi.fi)

## Työkykypassi kertoo työnhakijan motivaatiosta

Savon ammattiopistossa opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa Ammattiosaajan työkykypassi, jolla työnhakija voi osoittaa työnantajalle aktiivisuuttaan työkykyyn ja -hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

– Opettaja laitto minulle viestiä, että työkykypassi pitäisi tutkinnon aikana suorittaa. Aiheina käsiteltiin esimerkiksi, miten pitää syödä, että pysyy virkeänä tai että ihmisellä pitää olla jaksamista lisääviä harrastuksia. Sisällöistä on varmasti hyötyä etenkin sellaisille, jotka eivät niin paljon urheile tai katso syömisään, arvioi Mika Pitkänen.

– Työkykyyn ja jaksamiseen ei ennen ole taidettu kiinnittää niin paljon huomiota. Nykypäivänä sitä pidetään tärkeämpänä. Etenkin jos ei liiku vapaa-ajalla, niin näitä asioita olisi hyvä saada ajoissa miettimään. Työnantajalle työkykypassi kertoo, että näitä asioita on opinnoissa käyty läpi. Onhan se hyvä, ettei työnantajan tarvitse aina muistuttaa, miten työssä esimerkiksi selkää kannattaa säästää.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry vastaa Ammattiosaajan työkykypassin ylläpidosta ja kehittämisestä sekä auttaa koulutuksen järjestäjiä sen käyttöönotossa.

– Kutsumme kaikkia työnantajia ja työelämäjärjestöjä mukaan yhteistyöhön tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia. Tulevan työnantajan osoittama kiinnostus opiskelijan työkykyisyyteen ja hyvinvointitaitoihin on paras porkkana erityisesti nuorille omasta työkyvystä huolehtimiseen. Kannusta opiskelijaa siis työkykypassin suorittamiseen ja hyödynnä työkykypassia rekrytoinnin työkaluna, toivoo SAKU ry:n toiminnanjohtaja

Saija Sippola. 🌈

