

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 sekä työelämätaitoja että omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja. Työkyky- ja hyvinvointitaitojen hiomisen tukena opinnoissa on Ammattiosaaajan työkykypassi, jolla motivoidaan ammattiin opiskelevia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kun opiskelija voi hyvin ja on työkykyinen, arki ja opinnot sekä siirtyminen työelämään ja työelämässä toimiminen sujuvat.



asa-arvoisen ja laadukkaan mahdollisuuden tarjoaminen hyvinvointitaitojen oppimiseen hyödyttää niin opiskelijaa, oppilaitosta kuin työelämääkin.

– Työnantaja ja työelämäjärjestöjä tarvitaan mukaan yhteistyöhön tukemaan opiskelijoiden työkykyisyyttä ja hyvinvointia. Jos halutaan, että opiskelijat ovat kiinnostuneita työkyvystään ja hyvinvoinnistaan, niin paras porkkana, etenkin nuorille on, että työnantaja osoittaa kiinnostusta ja arvostusta työkyvystä huolehtimiseen, muistuttaa SAKU ry:n toiminnanjohtaja **Saija Sippola**.

Jaksamisen edistämisessä riittää jumppaamista

Ammattiin opiskelevien terveystietäytyminen ja työssäjaksaminen herättävät huolta. Kouluterveyskyselyistä on käynyt ilmi, että ammattiin opiskelevien terveystottumuksissa on petrattavaa. Opiskelijoiden hyvinvoinnin uhkakuvina näkyvät tutkimuksissa muun muassa liian vähäinen liikunta, heikot ravintotottumukset, ylipainoisuus ja levon määrä.

Ammattiopinnoissa tavoitteena on edistää myös opiskelijoiden työkykyä ja hyvinvointia. Entinen Ammattiopisto Lappian opettaja, Opetushallituksen

johtava asiantuntija **Pekka Tiitinen** kertoo, että työkyvyssä ja jaksamisessa on parannettavaa.

– Omaan jaksamiseen liittyvissä työkaluissa riittää jumppaamista. Opiskelijoista 70–80 prosenttia 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

Työkykypassi on ammatilliseen koulutukseen suunniteltu työväline, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen 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 opiskelijoita tsemppaavalla tavalla esille, kannustaa Pekka Tiitinen opiskelijoiden ohjaukseen työpaikoilla.



Kuva: Savon ammattiopisto

Hoitotyön opettaja Maarit Kiviholma (vas.) ja lähihoitaja Arja Suomalainen siirtävät potilasta Savon ammattiopiston opetustiloissa.

– 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.

Vahvistusta työelämätaitoihin

Saskyn opettaja **Hanna Niemi** toivoo, että opiskelijat muistaisivat työelämään siirtyessään huolehtia työturvallisuuteen liittyvistä asioista, ottaisivat työhyvinvoinnista huolehtimiseen jonkinlaisen liikumisen mukaan sekä omaisivat tarvittavat työelämätaidot.

– Osa opiskelijoista valvoo yömyöhään, jolloin jaksamisessa ja heräämisessä on ongelmia. Jos erillistä lajiharrastusta ei ole, liikkuu aika harva muuten vapaa-ajalla. Osa opiskelijoista puhkeaa työssäoppimassa loistamaan, ja potentiaali tulee entistä paremmin esiin, mutta osa joutuu kesken työharjoittelun palaamaan koululle vielä harjoittelemaan arjen taitoja.

Myös Savon ammattiopiston hoitotyön opettaja **Maarit Kiviholma** nostaa opiskelijoiden työelämävalmiuksien vahvistamisen tärkeäksi kokonaisuudeksi ammattitaidon opettamisen rinnalle. Työyhteisöön siirtyminen on etenkin nuorelle opiskelijalle kasvun paikka.

– Tärkeää on kasvaminen ammatillisuuteen ja ajattelun laajentaminen omasta itsestä myös ympärillä oleviin ihmisiin. Hoitotyössä asiakas on tärkein ja työtä tehdään hänen ehdoillaan, Kiviholma kuvaa.

– Työelämävalmiudet ovat nuorilla heikentyneet, ja perusasioiden sisäistämiseen tarvitaan tukea. Perusasioissa lähdetään liikkeelle esimerkiksi siitä, milloin tullaan töihin tai miten jatkuva puhelimitse olo tai viestittely työaikana ei kuulu työnkuvaan.

Muutosta tehdään yhdessä

Rekka Groupin ammattilaiset kuljettavat kotimaassa ja ulkomailla vaarallisia, nestemäisiä kemikaaleja sekä teollisuuden raaka-aineita painesäiliö- ja nestekuljetuksina. Toimitusjohtaja **Suvi Widgrenin** 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 stereotyyppiä rekkakuskeista: aterioilla on ok syödä salaattia, kunnostaan voi pitää huolta saunakävelemällä ja tunteistakin saa puhua.

– Mekin olemme havainneet valtakunnallisen ilmiön, että viime vuosien aikana mielenterveydelli-

sistä syistä aiheutuneet pitkät sairauslomat ovat olleet kasvussa. Ihmisten resilienssi ja kyky käsitellä muutoksia voi olla heikentynyt. Sosiaaliset tilanteetkin voivat aiheuttaa haasteita.

Rekka Groupissa yhteistyö oppilaitosten kanssa nähdään tärkeänä. 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, Widgren kuvaa Rekka Groupin käytäntöjä.

Työkyvyn ylläpitoon kannattaa herätä ajoissa

Logistiikka-alalla ajoneuvot, työkoneet ja laitteet vaativat käyttäjältään osaamista, jossa hyödynnetään erilaisia apuvälineitä ja huomioidaan työturvallisuusriskit ja -vaarat. Pari vuotta sitten Savon ammattiopistosta valmistunut **Mika Pitkänen** pitää työ- ja toimintakyvystä huolehtimista tärkeänä osana ammattitaitoa.

Pitkänen kertoo, että opinnoissa kiinnitettiin erityistä huomiota ergonomiaan. Oikeilla nostoasunnoilla on työssä iso merkitys. Savon ammattiopistossa opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa myös Ammattiosaajan työkykypassi, jossa hyvinvointiin kiinnitetään kokonaisvaltaisesti huomiota.

– Opettaja laittoi 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, Mika Pitkänen arvioi.

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

Rekka Groupin toimitusjohtaja Suvi Widgrén haluaa luoda työkuultuuria, jossa ihmiset kokevat arvostusta, välittämistä ja yhteisöllisyyttä.



Kuva: Mari Mansikkamäki / Visual Friday Oy

Työturvallisuudesta ei voi tinkiä

Kokkiopiskelijan taitojen karttuessa ja raaka-aineiden tuntemuksen lisääntyessä siirrytään ruoanlaitossa peruseroanvalmistusmenetelmistä reseptien ideoimiseen ja muuntamiseen. Työ on tiimityötä, jota tehdään keittiö- ja salihenkilökunnan kanssa. Kiireaikana tarvitaan joustavuuden lisäksi myös hyvää paineensietokykyä.

Kokiksi Saskystä vuonna 2024 valmistunut **Sanni Leppänen** nostaa opinnoista esille ergonomiaan ja työturvallisuuteen liittyviä asioita.

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



Kuva: Sari Mantila-Savolainen

Sanni Leppänen valmistelee lounasta Saskyn opetusravintolassa.

– Voimaa tarvitsee painavia laatikoita ja vuokia nostellessa sekä lihoja nuijessa. Monesti tunneilla näytettiin ja sanottiin, että selällä ei saa nostaa, vaan noistoissa tulee käyttää jalkoja. Itsekin olen huomannut, että muuten tulee selkä kipeäksi. Ensin työssäoppimassa pitkään seisominen tuntui inhottavalta, mutta pian siihenkin alkoi tottua.

– Olin kesätoivissa leipomossa, jossa minulle sattui työtaturma. Lehtisalaattia leikatessani vedin sormeni auki. Näytti ensin vähän pahalta, mutta onneksi sormenpäähän näyttää vähitellen tunto palautuvan. Nykyään tulee katsottua pirun tarkkaan, ettei vahinkoa sattuisi toista kertaa.

Työkykypassi kertoo hyvinvoinnista huolehtimisesta

Savon ammattiopiston opettaja Maarit Kiviholma muistuttaa, että nuorilla on pitkän pitkä työura edessään. Työkykypassi voi toimia työelämän ja oppilaitoksen yhteisenä viestinä työkyvystä huolehtimisen merkityksestä.

– Työkykyisyys on yhteinen tavoite, jotta nuoret jaksaisivat ja sitoutuisivat pitkään työuraan. Työkykypassi voisi monella alalla olla työnhaussa valtakirja, joka kertoo työnhakijan kiinnostuksesta omasta työkyvystä huolehtimiseen. 