

TigerFlex

A collection of various leather shoes, including black, brown, and tan styles, displayed on a wooden surface. The shoes are arranged in rows, with some featuring perforated details. The background is a blurred wooden floor.

Age
Management
Masterclass

Esittelemme innostavia esimerkkejä onnistuneesta
ikäjohtamisesta eri EU-maista.

Niitä voidaan hyödyntää yritysten henkilöstöjohtamisessa sekä
luennoitsijoiden ja opettajien koulutuksessa eri oppilaitoksissa.

Kaikki tapaustutkimukset ovat saatavilla osoitteessa:
<https://www.amm-project.eu/>



© 2021 Age Management Masterclass

Yritys

Tiger Flex SRL

Tiedot antoivat Xenia Sini, henkilöstöjohtaja, ja Giulio Arcangeli, työterveyslääkäri.

Sektori

Toinen sektori: jalkineiden valmistus

Erikoistuminen

Flex on yksityinen tehdas, jossa on 180 työntekijää ja sen toimitilat ovat kooltaan yli 8000m². Vuonna 1952 perustettu yritys valmistaa muodikkaita miesten kenkiä. Vuonna 2014 niitä valmistettiin yli 480,000 paria. Yritys työllistää 180 henkilöä. Heistä 10 osallistui pilottiprojektiin ”Yrityshyvinvointi Tiger Flex”.

Ikäjohtamisen näkökulma

TYÖTERVEYSHUOLTO JA TYÖPAIKAN SUUNNITTELU

- yrityksen sisäiset terveystiedot ja työryhmät
- asiantuntijoiden käyttö neuvonantajina;
- työntekijöiden osallistuminen ja koulutus;
- säännölliset terveystarkastukset;
- esimiesten ja avainhenkilöiden koulutus työterveyshuollossa.

Motiivit ikäjohtamishankkeen taustalla

INAILin tutkimusten mukaan rasisperäiset työterveysongelmat ovat jatkuvassa kasvussa Italiassa. Vuosien 1996 ja 2009 välisenä aikana yleisimpiä ovat rannekanavaoireyhtymä sekä jännetulehdukset kädessä, ranteessa tai olkapäässä.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien suurimpia aiheuttajia ovat raskaiden taakkojen kuljetus, altistuminen tärinälle tai pitkäkestoisille työasennoille sekä toistuvat liikkeet joko työkaluja käyttäen tai ilman niitä. Elimistön kuormituksesta johtuvat työterveysongelmat koskevat 20-65-vuotiaita. Työterveyshuollossa onkin huomioitava näistä sairauksista johtuvat kulut sekä sosiaalimaksut (työpoissaolot, sairauden hoito, työn vaihtaminen, työkyvyttömyys, korvaukset).

Ylipainon vaikutuksia ei saa väheksyä sillä se aiheuttaa elimistölle jatkuvan kuormitustilan.

Jalkineiden valmistaminen on erikoistunutta käsityötä ja työntekijät joutuvat siis toistamaan liikeratoja tiiviiseen tahtiin käsitellessään painoltaan kevyitä tuotteita.

Ongelmat koskevat kenkätehtaiden iäkkäämpiä työntekijöitä, sillä he kokevat yhä vanhojen työjärjestelyjen vaikutukset. Uudemmat työntekijät hyötyvät siis enemmän Tiger Flexin rakentamista uusista ergonomisemmista työpisteistä.

Kohti ikäjohtamista

Projektiin osallistui 10 henkilöä samalta tuotantolinjalta. He muuttivat kuuden kuukauden ajaksi ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan.

Projektin lähtökohtana oli INAIL in julkaisema materiaali koskien työperäisiä sairauksia sekä Firenzen yliopiston julkisen terveyden laitoksen julkaisema ”Tutkimus kenkätehtaan työntekijöiden tuki- ja liikuntaelinsairauksista. “

Projekti alkoi The Nordic IRSST kyselyllä, jonka vastauksista selvisi missä ja milloin työntekijät kokivat kipua. Koimme hyödylliseksi merkitä tehdastyöntekijöiden tuki- ja liikuntaelinvaivat havainnollistuskuvaan. Hankkeen alussa ja lopussa haastateltiin 33 henkilöä. Tästä vertailuryhmästä valittiin 10 henkilöä mukaan projektiin. Koeryhmä koostui siis näistä 10 henkilöstä.

Asiantuntijaryhmään kuului pätevä työterveyslääkäri, urheilulääketieteen asiantuntija sekä ravitsemusasiantuntija. He järjestivät koeryhmälle 30 minuutin liikuntahetken kahdesti viikossa.

Liikuntahetki sisälsi venyttelyharjoituksia, jotka oli suunniteltu vastaamaan tutkimuksen alkuvaiheessa todettuihin fyysisiin ongelmiin. Ravitsemusasiantuntija myös laati jokaiselle osallistujalle räätälöidyn ravitsemussuunnitelman.

Kuuden kuukauden jälkeen tulokset olivat selviä. Koeryhmään kuuluvat laihtuivat keskimäärin 2.6 kg, kun taas vertailuryhmä laihtui vain 0.65 kg. Koeryhmäläisistä 90 % pääsi eroon alkutarkastuksessa todetuista kivuista. Vertailuryhmässä 90 % kärsii yhä samoista kivuista.

Fyysisten hyötyvaikutuksen lisäksi myös osallistujien mieliala ja ryhmähenki paranivat.

Näkökulman vahvuudet ja heikkoudet

Hyödyt olivat havaittavissa melkein välittömästi. Osallistujat kokivat itsensä energisemmiksi ja fyysisesti ja henkisesti tehokkaammiksi. Lisäksi heidän keskittymiskykynsä parani ja lounaan jälkeinen väsymyksen tunne väheni.

Negatiivinen puoli on, että kaikki kulut lankesivat yrityksen maksettaviksi.

“Ahaa” elämys

Viime vuosina yritys on vaihtanut tuotantolinjan rakennetta. Olemme siirtyneet liukuhihnatyöskentelystä työskentelysaarekkeisiin. Tämän muutoksen yhteydessä haluttiin selvittää kenkätehtaissa työskentelevien sairastavuutta tuki- ja liikuntaelinongelmien osalta.

The Nordic IRSST kysely (italialainen versio) on tämän tyyppisessä tutkimuksessa laajasti käytetty kyselymuoto. Sen binäärisistä vastauksista selviää missä kohdassa kehoa vaivoja koetaan ja milloin niitä esiintyy. Lisäksi käytimme havainnollistuskuvaa, jonka avulla ongelmat oli helpompi hahmottaa. Tulokset jaoteltiin työntekijöiden osaston, iän, sukupuolen ja painoindeksin mukaan. Ikä, sukupuoli ja ylipaino voivat olla vaikuttavia tekijöitä liikuntaelinsairauksien puhkeamisessa. Tulosten analyysi koottiin tähän projektikuvaukseen.

Toimet hankkeen ylläpitämiseksi

Yritys maksoi kulut kokonaisuudessaan.

Kulut koostuivat työaikakuluista: työntekijöille maksettiin tutkimuksessa vietetystä ajasta, mukaan lukien lääkärintarkistukset ja koeryhmän toiminta. Yritys maksoi myös ulkopuolisten asiantuntijoiden palkkiot.

Hankkeen vaikutusten seuranta

Vertailuryhmälle (33 henkilöä) suoritettiin terveystarkastus hankkeen alussa ja sen lopussa 6kk päästä. 10 henkilöä (koeryhmä) oli näiden 6 kk aikana seurannut ravitsemusneuvojan laatimaa terveellistä ruokavaliota ja osallistunut 48 liikuntahetkeen.

Koeryhmä

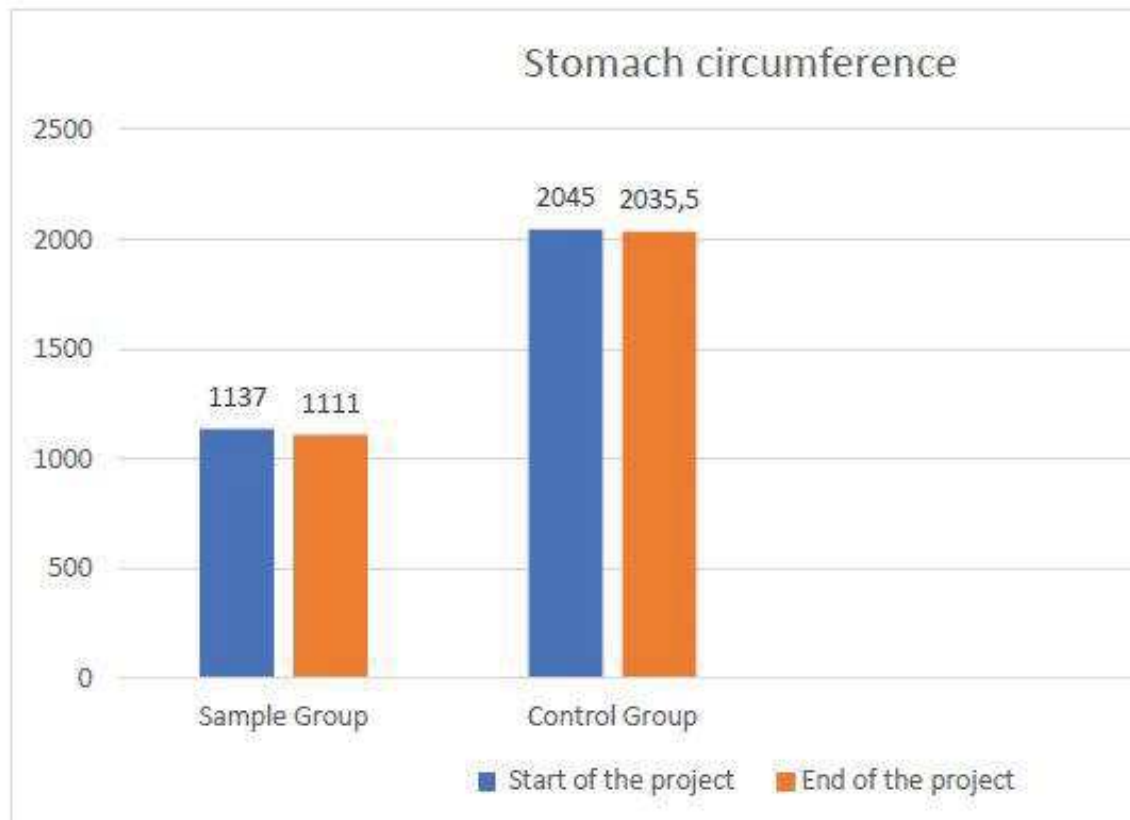
Paino: aluksi 901.1 kg, lopuksi 893.4 erotus -7.7 kg, keskimäärin 0.77 kg per henkilö

Vatsanympärysmitta: aluksi 1137 cm, lopuksi 1111 cm, erotus -26 cm, keskimäärin 2.6 cm per henkilö

Vertailuryhmä

Paino: aluksi 1555.1 kg, lopuksi 1540 kg, erotus -15 kg, keskimäärin 0.65 kg per henkilö

Vatsanympärysmitta: aluksi 2045 cm, lopuksi 2023.5 cm, erotus -21.5 cm, keskimäärin 0.93 cm per henkilö



Koeryhmään kuuluvien ruokavalio parani selvästi ja vertailuryhmäläisten terveystietoisuus lisääntyi

90 % koeryhmään kuuluvista pääsi eroon heitä alussa vaivanneista kivuista, kun taas 90 % vertailuryhmään kuuluvista kärsii niistä yhä.

Hankkeen hyödyt

- Sydän- ja verisuonitautien riski väheni, kun vatsan ympärysmitta pieneni, verenpaine ja paino laskivat ja verikokeiden tulokset paranivat (kolesteroli sekä veren rasva- ja sokeripitoisuus)
- Vähemmän poissaolopäiviä ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia kuten kaularangan, lannerangan, olkaluun ja rannekanavan vaurioita
- Energisyyden ja fyysisen ja henkisen tehokkuuden lisääntyminen sekä lounaan jälkeisen väsymyksen väheneminen
- Koeryhmän ruokailutottumukset paranivat. Vertailuryhmän terveystietoisuus lisääntyi
- Koeryhmä pääsi eroon alkuvaiheessa todetuista kivuista. Vertailuryhmä kärsii edelleen samoista vaivoista.
- Rauhallisempi työympäristö. Terveellinen ruokavalio ja liikunta tulevat osaksi myös työntekijöiden perheiden ja ystävien elämää.

Henkilökohtainen suositus

Osallistujat ilahtuivat positiivista muutoksista, joita liikunta ja terveellinen ruokavalio toivat heidän elämäänsä. Sen lisäksi heille syntyi hyvä ryhmähenki, ja he halusivat tutustua toisiinsa vielä paremmin ja alkoivat tavata myös työajan ulkopuolella sunnuntaikävelyjen ja terveellisten aperitiivien merkeissä.

Erasmus+: Age Management Masterclass
2018-1-CZ01-KA202-048133



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Befürwortung des Inhalts dar und gibt nur die Meinung der Autoren wieder. Die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Autorul este singurul responsabil pentru conținutul acestei publicații. Această publicație nu reprezintă punctul de vedere al Comisiei Europene, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute în ea.

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni contenute.

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan komission taloudellisella tuella. Kirjoittaja on yksin vastuussa tämän julkaisun sisällöstä. Tämä julkaisu ei edusta Euroopan komission näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Tato publikace byla vytvořena za finanční podpory Evropské komise. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union