



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.
This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Laitinen, Marja-Liisa ; Tuovinen, Tiina ; Ylönen, Merja

Title: Työhyvinvointi syntyy työstä ja työtä kehittämällä

Version: publisher's PDF

Please cite the original version:

Laitinen, M-L., Tuovinen, T., Ylönen, M. 2018. Työhyvinvointi syntyy työstä ja työtä kehittämällä.
AmmattikeittöOsaaja 1 / 2018

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijät: Laitinen, Marja-Liisa ; Tuovinen, Tiina ; Ylönen, Merja

Otsikko: Työhyvinvointi syntyy työstä ja työtä kehittämällä

Versio: publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Laitinen, M-L., Tuovinen, T., Ylönen, M. 2018. Työhyvinvointi syntyy työstä ja työtä kehittämällä.
AmmattikeittöOsaaja 1 / 2018

air-o-steam
TOUCHLINE

0-1





Työhyvinvointi syntyy työstä ja työtä kehittämällä

TEKSTI: Marja-Liisa Laitinen, Tiina Tuovinen, Merja Ylönen

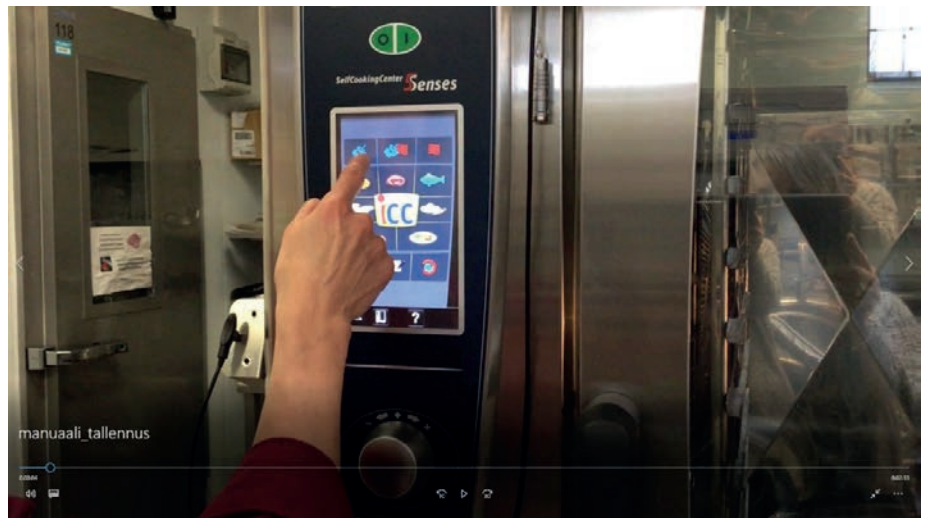
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa käynnissä ollut Tuottava ja tehokas ammattikeittiö-hanke päättyy tämän lehden ilmestyessä. Hanketta rahoitti Etelä-Savon ELY-keskus Euroopan sosiaalirahastosta. Hankkeen päättyessä on hyvä tehdä yhteenvetoa siitä, mitä saatiin aikaiseksi. Päästiinkö hankkeen tavoitteeseen eli kehittyivätkö ammattikeittiöiden työprosessit aiempaa tehokkaammiksi ja keveämmiksi ja lisäytyikö hyvinvointi keittiöissä? Tuloksia tarkastellaan seuraavassa hankkeen kohdekeittiöiden eli Mikkelin ruoka- ja puhtauspalveluiden neljän palvelukeittiön sekä Pieksämäen ruoka- ja siivouspalveluiden keskuskeittiö Ruokaradan näkökulmasta.

Ammattikeittiölaitteiden, erityisesti yhdistelmäuunien, teknologia oli hankkeessa kesyttämisen kohde. Kohdekeittiöissä olivat käytössä ns. uuden sukupolven yhdistelmäuunit, älylaitteet, jotka mahdollistavat kypsennysprosessien ohjelmoinnin ja prosessien tallentamisen laitteisiin. Ominaisuus oli olemassa, mutta sitä ei ollut otettu täysimääräisesti käyttöön. Yhdistelmäuuneihin oli tallennettu kypsennysprosesseja, mutta niiden toimivuutta ei ollut viimeiseen asti koekeltu ja hiottu, minkä vuoksi ohjelmia ei myöskään käytetty.

Hankkeen aikana tehtiin kokeiluja eri kypsennysprosesseilla ja parhaan lopputuloksen antanut prosessi tallennettiin laitteiden muistiin. Hankkeen päättyttyä sekä Mikkelin että Pieksämäen kohdekeittiöiden yhdistelmäuuneissa oli tallennettuna kaikki ruokalistan mukaiset ruokien kypsennysprosessit. Ruokien kypsennys- ja kuumennusvaihe vakioitiin siten, että saatiin halutun laadun kannalta paras mahdollinen lopputulos.

Keittiöissä järjestettiin ns. uunikoulutuksia, joissa opeteltiin prosessien tallentamista yhdistelmäuuneihin ja myös tallennettujen prosessien muokkaamista. Lisäksi harjoiteltiin kypsennysprosessien siirtäminen laitteelta toiselle. Opittiin myös se, että tuotekehitysprosessi on jatkuvaa ja tallennettujen kypsennysprosessien toimivuutta pitää jatkuvasti arvioida ja tehdä niihin tarvittavia muutoksia. Toisaalta nähtiin, että kun prosessi on saatu toimivaksi, toteutuu kypsennyksen vakiointi eli ruoka on valmistajasta riippumatta kerrasta toiseen samanlaista.

Hankkeen aikana opittiin paljon yhdistelmäuuneista ja niiden ohjelmoinnista. Tämä tuli esiin myös hankkeen lopuksi tehdystä kyselystä, jossa oli



Yhdistelmäuunien ohjelmoinnin ohjeistus on käytettävissä hankkeen päättymisenkin jälkeen videoina ja kuvallisina vaihe-vaiheelta-ohjeistuksina.

teknologiaan ja laitteisiin liittyen samoja kysymyksiä kuin hankkeen alussa tehdyssä kyselyssä. Loppukyselyn vastauksissa todettiin, että laitteiden käyttöön oli saatu varmuutta ja osattiin asiantuntevasti kommentoida laitteiden ohjelmointiosaamista ja arvioida myös kypsennysprosessien toimivuutta.

Hienoa oli lukea loppukyselyn vastauksista näiden kasvaneen syödessä eli laitteiden käyttöä halutaan oppia vielä lisää ja entistä ”syvällisemmin” laitteen eri ominaisuuksiin perehtyen. Osaamisen varmistamiseksi jatkossakin yhdistelmäuunien ohjelmoinnista tehtiin kirjalliset ohjeet ja ohjevideot, jotka ovat kaikkien saatavissa Tuottava ja tehokas ammattikeittiö -hankkeen internetsivuilta.

Entistä enemmän ergonomiia

Hankkeen yhtenä tarkastelun ja kehittämisen kohteena olivat astianpesuun liittyvät toiminnot. Tarkoituksena oli selvittää erityisesti ergonomiaan liitty-

vät ongelmakohdat. Astianpesuprosessin lähtötilanne kuvattiin seurannan kautta saadun materiaalin avulla. Kehittämiskohteet käytiin yhdessä henkilökunnan kanssa läpi ja mietittiin, miten toimintaa kehitettäisiin.

Yhdeksi tärkeäksi seurannan kohteeksi nousi veden käyttö. Tässä huomio kiinnittyi juoksevan veden käyttöön astioiden esipesun sekä siivouksen aikana. Pintojen ja tasojen puhdistuksessa sekä laitteiden pesussa opeteltiin käyttämään varrellisia pesimiä, kuten säädettävällä varrella olevaa levykehysesintä sekä valmiita pesuaineliuoksia. Astianpesukoneen osien pesussa ohjattiin käyttämään astianpesukonetta. Näillä toimilla saatiin paitsi vähennettyä veden kulututusta myös kevennettyä työtä.

GN-vuokkia pestessä rasitusta vähennettiin kaapimalla vuokat hyvin ruokajäämistä esim. muovisella leipurinlastalla. Sen jälkeen astiat huuhdeltiin ja laitettiin astianpesualtaaseen

Ennen



Hankkeen aikana astioiden liottamisesta luovuttiin.

alassuun odottamaan pesua. Vuokien tai altaan täyttäminen vedellä oli tarpeeton. Tarvittaessa pinttynyt lika hangattiin vuokien reunoista pois. Astioita puhdistettaessa pyrittiin käyttämään apuna tasovaunu- ja pöytätasoa tai toista vuokaa korokkeena pesualtaan pohjalla. Jos käytössä oli raepesukone, astioista kaavittiin irtolika ennen raepesuun laittoa, mutta tarpeeton esihuuhtelu jätettiin pois.

Astioiden palautuslinjastossa räsästä aiheutti turha kurottelu kuljetushihnan yli. Hankkeen aikana saimme aikaan muutoksen, jossa astioita ei turhaan siirrelty koreissa vaan annettiin korien täyttyä. Jos astiat palautettiin väärin tai lauseille piti tehdä koriin lisää tilaa, korit vedettiin lähemmäksi itseä ja sen jälkeen tehtiin tarvittavat korjausliikkeet. Lisäksi oppilaita opastettiin, miten astianpalautuslinjastossa toimitaan.

Astianpesuun liittyvissä eri toiminnoissa kiinnitettiin huomio vaunujen käyttöön. Seurannan aikana huomattiin, että vaunuja pystyttäisiin hyödyntämään tehokkaamminkin. Vaunujen käyttö siirtämisessä vähensi turhia askelia sekä käsissä kantamista. Vaunuja on hyvä olla riittävästi erilaisen tarpeiden mukaan.

Muita hankkeen aikana tehtyjä astianpesua helpottavia toimenpiteitä olivat mm. astianpesukoneen kontaktiajan säädön käyttö. Kontaktiajan eli astioiden läpimenoajan säätäminen mahdollisti mm. astianpesun jaksottamisen niin, että tarjottimet voitiin pestä lyhyemmällä pesuajalla. Osalla keittiöistä myös välineiden lajittelu jäi pois, kun välineet palautettiin palautuslinjastossa omiin erillisiin astioihin. Lisäksi henkilökunnan idea satulatuolin käytöstä päivän aikana lepoaika varten on hyväksytty osaksi toimintaa.

Hankkeen aikana esiin nousseet kehittämistoimet eteniivät hyvin ja kehittäminen oli aktiivista ja työntekijöitä osallistavaa. Varastojen kätköjä tutkimalla saatiin puuttuvaa välineistöä, kuten erityyppisiä vaunuja käyttöön, joten aina ei tarvinnut edes hankkia uutta. Uudet toimintatavat vaativat kuitenkin harjoittelua ja sisäistämistä, jotta olisivat osa joka päiväistä rutiinia. Harjoittelu siis jatkuu!

Työhyvinvoivia työntekijöitä

Työhyvinvoinnin lähtökohdaksi olivat hankkeessa sekä itse työ että henkilökohtainen hyvinvointi. Työtä tarkasteltiin sosiaalisena ilmiönä toimintajärjestelmämallin avulla (Engeström, 1997) ja oman ammatillisen kasvun, häiriöpäiväkirjojen ja lukuisten havaintojen, valokuvien ja videoiden

Jälkeen



avulla. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin tarkastelussa käytettiin FirstBeat®-hyvinvointianalyysejä.

Työhyvinvointia pyrittiin tarkastelemaan ergonomian laajan käsityksen mukaisesti, johon kuuluvat perinteisten fyysikaalisten arvioiden lisäksi myös sosiaalinen ja organisatorinen ergonomia sekä työntekijän luovuuden ja luovien ratkaisujen tukeminen (Dull, 2011). Työntekijöille tehtiin hankkeen alussa ja lopussa kysely, joka keskittyi työntekijän käsitykseen omasta ammattitaidosta, työpaikan yhteistyöstä ja kehittämisestä sekä henkilökohtaisesta suhteesta liikuntaan, uneen ja ravintoon. Kysely perustui Marja-Liisa Mankan väitöskirjan kyselyihin (1999).

Firstbeat®-hyvinvointianalyysein tulokset olivat pääsääntöisesti hyvin rohkaisevia. Ammattikeittiötyö on nopeampaa ja aikatauluihin sidottua, joten palautumista työn aiheuttamasta stressistä työpäivän aikana ei juuri tapahtunut. Mutta osa työntekijöistä osasi ottaa rennommin työpäivän aikana ja esim. koulutuksissa oleminen osoittautui erittäin palauttavaksi tilanteeksi.

Työntekijät harrastivat runsaasti erilaista liikuntaa, ja sillä onkin erittäin selkeä vaikutus kokonaisuhyvinvointiin. Analyysi osoitti, että työntekijät osasivat ja pystyivät palautumaan vapaa-aikana iltaisin ja viikonloppuisin. Suosituksena voisi sanoa, että iltapäiväunet, liikunta, lukeminen ja TV:n katselu rentouttavat ja palauttavat kiireisen työpäivän jälkeen. Keski-ikäisten työntekijöiden kanssa käyty keskustelu yöllisistä heräämisistä ja niiden vähäisestä merkityksestä palautumiseen olivat tarpeellisia. Aamuyön heräämisillä ei ole haittavaikutuksia, ellei päivällä ole väsynyt ja aloitteeton.

Hyvinvointianalyyssiin liittynyt henkilökohtainen keskustelu ja vapaat ryhmässä käydyt keskustelut antoivat ideoita ja hyvää pohjaa työyhteisön hyvinvoinnin rakentamiseen ja toisten tukemiseen. Töitä tehdään yhdessä ja tsemptataan toinen toisia kiireenkin keskellä.

Työterveyshuolto on työhyvinvoinnin edistämässä ja tukemisessa avainasemassa. Työfysioterapeutti voi tehdä Firstbeat®-mittauksia uudelleen ja tulla myös vetämään hyvinvointiin liittyviä tiimikeskusteluja. Satsaus toimintakyvyn tukemiseen ennaltaehkäisevästi maksaa huomattavasti vähemmän kuin sairauspoissaolot.

Alku- ja loppukyselyn (vastaajia 57) perusteella yksi tärkeimmistä tekijöistä, joita työntekijät toivat esille, oli työssä onnistumisen tärkeys. Se nousi esille selkeästi muista, joita olivat innostus tulla töihin aamulla ja toimintatavan muutos-



Omaehtoinen työhyvinvoinnin kehittäminen tukee työhyvinvointia.

joustavuus silloin, kun huomaa olevansa väärässä. Oma ryhmä/tiimi koettiin myös tärkeäksi, työkaverit auttoivat tarvittaessa ja työntekijät pitivät toisiaan taitavina työntekijöinä.

Henkilökohtaiset ravinto-, uni- ja liikuntatottumukset olivat varsin rohkaisevia. Suurin osa vastaajista nauttii aamupalan, juo riittävästi vettä päivän aikana, huolehtii ravinnon kuitupitoisuudesta ja pitää muutenkin ruokavaliota monipuolisena. Kuitenkaan enemmistö ei syö kalaa kahtena päivänä viikossa, kuten ravitsemussuosituksissa toivotaan.

Suurin osa vastaajista harrasti jotakin liikuntamuotoa ja liikkui 2–6 kertaa viikossa hengästyen ja kerrallaan 20–40 minuuttia. Liikuntalajit vaihtelivat perinteisestä lenkkeilystä ja hiihdosta crossfitiin, kahvakuulaan ja avantouintiin. Työmatkat pyrittiin kulkemaan jalan tai pyörällä, pitkämatkalaiset joutuivat turvautumaan omaan autoon tai kimppakyytiin.

Unen ja levon suhdetta kysyttiin myös, ja keskimääräinen yöuni oli 7 tuntia/vrk. Aikaa lepäämiseen käytettiin 3 tuntia vuorokaudessa. Varhaiset aamuhäämiset (klo 4 tai 5) olivat monelle raskas kokemus myös katkonaisen unen vuoksi. Osa joutuikin kiinnittämään tähän aamuhäämiseen erityistä huomiota, esimerkiksi iltapäiväunien muodossa.

Kokonaisuudessaan tulokset ovat myönteisiä: työntekijöiden tapa keskustella ja kehittää omaa työtään muuttui myönteiseksi, avoimeksi ja rakentavaksi hankkeen aikana. Työntekijät osoittivat kiinnostusta omaa ja yhteistä työtä

kohtaan. Käsitös oman työn kohteesta ja työhyvinvoinnin merkityksestä kasvoi. Hankkeen aikana työntekijät oppivat uudenlaisia tapoja tehdä työtä ja tulkita työn merkitystä. Valokuvat ja videot koettiin erittäin mielenkiintoisiksi menetelmiksi tutkia työtä. Toivottavasti jatkossa esimiehillä ja johdolla on aikaa ja resursseja kannustaa hyvin alkaneita prosesseja ja olla itsekin mukana muutosta ja kehitystä läpiviemässä.

Tuottava ja tehokas ammattikeittiö -hankkeen kehittämis-toimissa tuotettua materiaalia, mm. ammattikeittiöiden opas-videoita, pääset katsomaan osoitteessa <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/tuottava-tehokas-ammattikeittiö/>.

Lähteet:

Dul J., Ceylan C. and Jaspers F.P.H. 2011. Knowledge workers' creativity and the role of the physical work environment. *Human Resource Management*. Volume 50 Issue 6. p. 715–734.

Engeström, Y. 1995. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita hallinnon kehittämiskeskus. Painatuskeskus Helsinki.

Manka, M-L. 1999. Toptiimi: kohti tuottavaa, oppivaa ja positiivista työyhteisöä sekä henkilökohtaista hyvinvointia. Toimintatutkimus broilertehtaan transformaatioprosessista - tiikerinloikalla ja kukonaskelin. *Acta Universitatis Tamperensis* 668; Vammala: Tampereen yliopisto.