

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Hopponen, T.; Jaskara, E.; Paulamäki, J.; Rannikko, S.; Angerpuro, K. & Tomppo, J. 2021. Kehoa kuunnellen – opiskelijat tukemassa AMK:n henkilöstön hyvinvointia. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 28.2.2021.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Kehoa kuunnellen – opiskelijat tukemassa AMK:n henkilöstön hyvinvointia

28.02.2021

Kirjoittajat

Terhi Hopponen kätilö, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Elina Jaskara kätilö, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Janina Paulamäki sairaanhoitaja, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Salla Rannikko terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Kirsi Angerpuro HR-suunnittelija, Turun ammattikorkeakoulu

Jaana Tomppo lehtori, työsuojeluvastuuvaltuutettu, Turun ammattikorkeakoulu

Turun ammattikorkeakoulun työntekijöiden hyvinvointia on pyritty edistämään Kehoa kuunnellen -hyvinvointiryhmällä, jonka toiminnan suunnittelivat terveydenhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijat opettajien ohjaamina. Toiminta on ollut osa AMK:n sisäistä työhyvinvoinnin hanketta.

Kehoa kuunnellen -ryhmän tavoitteena oli auttaa työntekijöitä parantamaan hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti, ja antaa erilaisia käytännön keinoja oman terveyden edistämiseksi ryhmän tuella. Ryhmässä tarjottiin työikäisten kohderyhmälle lähdepohjaista tietoa. Lisäksi tarjottiin sekä terveysneuvontaa että konkreettisia keinoja edistää hyvinvointia. Ryhmässä myös ohjattiin erilaisia harjoitteita, joita saattoi tehdä vapaa-ajallakin.

Työhyvinvointi vaatii vastuunottoa kaikilta

Työhyvinvointia ei edistetä edistämistä yksittäisillä työhyvinvointipäivillä vaan se vaatii pitkäjänteistä toimintaa. Hyvinvointia edistävä organisaatio järjestää esimerkiksi säännöllisesti kehityskeskusteluja, huolehtii hyvästä perehdytyksestä ja esimiestyön kehittämisestä.

Vastuu työhyvinvoinnista on sekä työnantajalla että työntekijöillä. Johto luo edellytykset hyvinvoinnille ja toimii esimerkkinä. Yhteistyötä tehdään niin työsuojeluhenkilöstön, luottamusmiesten kuin työterveyshuollonkin kanssa. Työntekijän hyvä työkyky tukee työhyvinvointia. Työkyky koostuu työntekijän terveydestä ja toimintakyvystä, henkilön omista arvoista, motivaatiosta, asenteesta ja osaamisesta sekä työyhteisön toimivuudesta. Työhyvinvointi on yhteinen asia ja jokaisella on oma vastuu sen edistämisestä.

Turun ammattikorkeakoulussa työhyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisesti ja siihen kuuluu fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Työhyvinvointitoiminta kohdistuu niin työntekijään itseensä, työhön, työympäristöön, työyhteisöön kuin johtamiseen. Turun AMK:ssa panostetaan ennaltaehkäisyyn ja työkyvyn säilyttämiseen monipuolisilla keinoin.



Kuva: Työterveyslaitos

Tukea toimintaan työhyvinvoinnin AMK:n sisäisestä hankkeesta

Turun ammattikorkeakoulussa alkoi vuonna 2017 sisäinen työhyvinvointihanke, joka keskittyi työntekijän terveyteen ja elämäntapoihin liittyviin asioihin. Hanke aloitettiin tyhy-ryhmän toimeksiannosta HR-suunnittelija Kirsi Angerpuron ja Terveys ja hyvinvointi -sektorin lehtori Jaana Tompon työparityöskentelyllä. Hankkeessa olivat mukana Turussa 2018 vaihdossa olleet belgialaiset vaihto-opiskelijat Wellbeing and Vitality Management -koulutusohjelmasta (VIVES University of Applied Sciences), jotka tekivät laajan hyvinvointiselvityksen.

Hankkeen lähtökohtana oli työelämän kova tahti ja jatkuva muutos erityisesti asiantuntijaorganisaatioissa. Tämä edellyttää työntekijöiltä oman työn hallintaa ja hyvää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista jaksamista. Lisäksi henkilöstökyselyssä nousi esille työkuormitus ja työn stressaavuus sekä toive työhyvinvointiin panostamisesta.

Hankkeen tavoitteena oli motivoida henkilöstöä huolehtimaan itsestään entistä paremmin ja löytämään tapoja lisätä omaa hyvinvointia. Vastuu työhyvinvoinnista on nykyään entistä enemmän yksilöllä itsellään, jolloin itsensä johtamisen taito sekä motivaatio ja sitoutuminen korostuvat.

Hankkeessa oli henkilöstölle tarkoitettu Terveyspiste, joka oli testaus- ja hyvinvointipalvelupiste. Siellä oli mahdollisuus erilaisiin terveydellisiin mittauksiin kuten kehonkoostumus- ja verenpainemittauksiin. Hankkeessa aloitettiin yhteisölliset Kehoa kuunnellen -ryhmät hyvinvoinnin eri teemoista

Hyvinvoiva työyhteisö tukee jaksamista

Kehoa kuunnellen -ryhmässä käsiteltiin työhyvinvointia muun muassa pohtimalla yhdessä jaksamisen rajoja, yhteistyötä kollegoiden kanssa ja esimiestyötä. Hyvinvoivan työyhteisön tunnistaa siitä, että töihin on kiva mennä, työntekijät tulevat hyvin toimeen keskenään ja työyhteisössä huolehditaan työyhteisötaidoista. Kaikkia työntekijöitä kunnioitetaan ja arvostetaan, he innostavat ja kannustavat toisiaan sekä antavat niin myönteistä kuin rakentavaakin palautetta. Ongelmia uskalletaan tuoda esille ja niitä ratkotaan yhdessä.



kuva: Pixabay

Työntekijä kokee itsensä tarpeelliseksi, on motivoitunut työhönsä ja kokee työn imua. Työnteko on mielekästä ja se antaa voimavaroja myös työn ulkopuoliseen elämään. Lisäksi hyvinvoiva työntekijä kehittää osaamistaan ja pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan työssään. Hän kokee työssään riittävästi sekä itsenäisyyttä että yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Työhyvinvointiin panostava organisaatio huolehtii, että työn kuormittavuus pysyy kohtuullisena. Työntekijän on tärkeää myös itse tunnistaa oman jaksamisensa rajat ja pitää taukoja sekä erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Työntekijän tulee myös olla työkavereilleen reilu, kohtelias, auttavainen sekä osoittaa kiinnostusta muita kohtaan. Näin saadaan rakennettua me-henkeä, jonka avulla hyvinvoiva työyhteisö voidaan saavuttaa.

Palautuminen työstä on ensiarvoisen tärkeää

Sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa mutta niin on palautuminenkin. Jokaisen tulee löytää kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Työn rasituksista palautuminen on kehollista sekä mielensisäistä toimintaa, joka edistää uuden oppimista. Jo työpäivän sisältämät lounas-, kahvi- ja muut työn tauot ovat elpymisen hetkiä. Työpaikalta on hyvä lähteä ajoissa pois, jotta saa ajatukset irti työstä ja pitää huoli siitä, ettei jatka töitä kotona. Leppoisa oleskelu, urheileminen, mieluisat harrastukset sekä ystävien tapaaminen ovat kaikki palautumista edistäviä tekijöitä. Jos on kovin stressaantunut, palautumisessa ovat hyväksi avuksi esim. jooga, taji tai hengitysharjoitukset sillä nämä kaikki ovat hyviä tietoisuusharjoituksia.

Liikunta auttaa palautumiseen, koska se lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irrottautumista sekä vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta. Liikuntaa kannattaa yrittää jopa ujuttaa vähän työpäivien lomaan, sillä mitä enemmän liikuntaa saa lisättyä arkeen, sitä parempi koettu palautuminen on.



Kuva: Pixabay

Liikunnan tulee olla säännöllistä ja sen vaikutuksen huomaa jo, kun liikkuu 1 – 2 kertaa viikossa. Liikunnalla on myös unta syventävä vaikutus. Parasta olisi liikkua aerobisesti rasittavalla tavalla eli harrastaa kestävyysliikuntaa 2 – 5 kertaa viikossa 20 – 60 minuutin jaksoissa. Hyvin raskasta liikuntaa tulisi kuitenkin välttää 2 – 4 tuntia ennen nukkumaan menemistä. Jos motivaatio liikunnan suhteen on hukassa, sitä voi yrittää lisätä hyödyntäen luontoa, musiikkia ja tietenkin ystäviä.

Hyvä yöuni on niin ikään olennaisen tärkeää henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Uni auttaa palautumaan fyysisestä, henkisestä sekä kognitiivisesta kuormituksesta. Uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta, eli riittävä uni on eduksi terveydelle. Suositus olisi, että nukkua 7 – 9 tunnin yöunet. Vireyttä parantavat myös lyhyet päiväunet. Hyvää unta saa tuettua sillä, että pitää unirytmien säännöllisenä: herää suunnilleen samaan aikaan joka päivä, jopa viikonloppuisin. Hyvistä yöunista kannattaa pitää kiinni myös siksi, että väsymys aiheuttaa keskittymisvaikeuksia sekä heikentää turvallisuutta.

Opiskelijoiden ohjauksessa ryhmissä käsiteltiin hyvinvoinnin teemoja

Kehoa kuunnellen -ryhmätoiminnassa käsiteltiin mm. liikuntaan ja uneen liittyviä erilaisia hyvinvoinnin ja terveyden teemoja. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus osallistua myös mm. FirstBeat- ja kehonkoostumusmittaukseen, joiden tulokset fysioterapiaopiskelijat kävivät yksilöllisesti läpi. Lisäksi fysioterapiaopiskelijoiden johdolla vietettiin tunti hikoillen hyvän musiikin tahdissa kuntopiirissä. Terveystoimintaopiskelijoiden kanssa taas osallistujat pääsivät mm. rentoutumaan erilaisten läsnäoloharjoitusten avulla ja keskustelemaan stressinhallinnasta.



kuva: Elina Jaskara

Syksyn 2019 Kehoa kuunnellen -ryhmä keräsi kiitosta. Opiskelijoille ryhmä tarjosi oivan tilaisuuden perehtyä keskeisiin työikäisten elämään liittyviin tekijöihin ja jopa ongelmakohtiin sekä harjoitella yhteistyö-, esiintymis- ja ryhmänohjaustaitoja.

Vuoden 2020 aikana Kehoa kuunnellen -ryhmän toimintaa kehitettiin. Kevään ryhmä suunniteltiin pidettäväksi 3 +1 -toteutuksella eli kolmena ensimmäisenä kertana annettaisiin tietoja ja vinkkejä ja tehtäisiin mittauksia sekä viimeisellä kerralla kuukauden kuluttua jaettaisiin kokemuksia ohjeiden hyödyntämisestä.

Keväällä 2020 alkanut ryhmä keskittyi työhyvinvointiin, palautumiseen ja uneen. Ryhmässä keskityttiin myös stressiin ja ennen kaikkea sen hallintaan. Toiminnallisuus ja mielenhallintaan liittyvät asiat olivat tärkeitä.

Hyvinvointiryhmään ilmoittautui kymmenen ammattikorkeakoulun henkilökunnan jäsentä eri toimipisteistä ja ammattiryhmistä ja tapaamiset olivat iltapäivisin työpäivien päätteeksi. Ryhmän ohjaamiseen osallistui yhteensä kuusi terveydenhoitaja- ja fysioterapiaopiskelijaa. Terveydenhoitajaopiskelijat olivat MTERTS19-monimuotoryhmästä ja työ oli osa terveydenhoitotyön opintoja. Opiskelijat saivat tukea aiempia ryhmiä ohjanneilta, ja ryhmään ilmoittautuneet saivat ehdottaa toiveitaan aiheiksi. Toivottiin mm. stressinhallintaan, Mindfulnessiin ja niska-hartiavaivoihin liittyviä aiheita.

Jokainen tapaaminen suunniteltiin sisältämään toiminnallista ohjelmaa ja vuorovaikutteisia harjoituksia. Liikunnallisen ohjelman toteutuksesta vastasivat fysioterapeuttiopiskelijat ja terveyden edistämisen asiasisällöstä terveydenhoitajaopiskelijat. Kolme tapaamista sisälsi myös ohjatun rentoutusharjoituksen. Ryhmäläiset olivat toimintaan sitoutuneita ja toiminnallisuus innosti heitä.

Positiivista palautetta Kehoa kuunnellen -ryhmistä

Kehoa kuunnellen kevät 2020 -ryhmä sai paljon positiivista palautetta. Fysioterapeuttiopiskelijoiden työpanos ja näin ollen mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen sekä henkilökohtaiseen ohjantaan oli koettu hyväksi. Osallistujat kokivat ryhmän vetäjien olevan aiheesta innostuneita, motivoituneita sekä ammattitaitoisia.

Ryhmäkokoontumisten määrän osa koki juuri sopivaksi, kun taas osa toivoi kurssista pidempää. Varsinkin korona-tilanteen takia peruuntunut viimeinen tapaamiskerta loi kurssista kokemuksen, että se oli todella lyhyt. Ajankohtaan ja kokoontumiseen työpaikalla oltiin tyytyväisiä. Osallistujat arvostivat ohjaajajoukon moniammatillisuutta. Ryhmäläiset kokivat aiheiden sopivan juuri heille ja tapaamiset olivat positiivisen rentoja.



kuva: Elina Jaskara

Kehittämiskohteina osallistajat toivoivat, että kokoontumistiloihin kiinnitettäisiin enemmän huomiota, jotta myös toiminnallinen osuus onnistuisi ilman ongelmia. Materiaaleja toivottiin digitaalisessa muodossa. Useampia kokoontumiskertoja toivottiin, jotta asioihin pystyttäisiin paneutumaan paremmin.

Osallistajat kokivat Kehoa kuunnellen -ryhmän antaneen paljon ajattelemisen aihetta ja suosittelivat sitä muillekin. Moni oli saanut apua mm. työergonomiaan ja liikunnan lisäämiseen. Ymmärrettiin, että oli tärkeää kuunnella omaa kehoa ja seurata omaa jaksamista. Ryhmässä saatu vertaistuki koettiin tärkeäksi, kun osallistajat huomasivat muillakin olevan haasteita samoissa asioissa.

Työhyvinvointitoiminnan kehittäminen jatkuu

Hyvinvointihankkeessa yhdistyi hyvin opiskelijoiden oppiminen ja henkilöstön hyvinvoinnin kehittäminen. Kehoa kuunnellen -toimintakonseptia on kehitetty aiemmista ryhmistä saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella. Opiskelijat itse esittivät paljon kehittämissuhteita, joissa painottui ryhmien toiminnallisuus. Hankkeessa perustettua

Terveyspistettä kehitettiin terveysalan YAMK-opiskelija Henna Perin ja Terveysteknologian YAMK-opiskelija Minna Ahopellon moniammatillisessa opiskelijayhteistyössä. Terveyspisteellä käyttäjät voivat mm. omatoimisesti käyttää kehonkoostumusmittaria ja verenpainemittaria sekä saada ohjausta.

Koronaepidemiatilanne pakotti ammattikorkeakoulun työntekijät etätyöskentelyyn, mikä varmasti tulee epidemian jälkeenkin olevan yleistä. Tulevien Kehoa kuunnellen -ryhmien ja muiden hyvinvointiryhmien suunnittelussa tuleekin ottaa huomioon etätyöskentely ja sen asettamat haasteet mm. ergonomialle. Mahdollisuuksien mukaan voidaan hyödyntää Turun AMK:n Terveiden ja hyvinvoinnin Sun hyvä elämä -palveluita, jotka toteutetaan asiantuntijapalveluna tai sosiaali- ja terveydenhuollon opiskelijatyönä, jota valvoo ja ohjaa aina kokenut opettaja tai alan ammattilainen.

Artikkelikuva: Pixabay.

Lähteet

Ahopelto, Minna 2020. Käyttöliittymän suunnittelu kehonkoostumusmittarille. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.6.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052814836>

Mieli, Suomen Mielenterveys ry. Työhyvinvointi – miten voit edistää omaa työhyvinvointiasi? Viitattu 3.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ty%C3%B6hyvinvointi-miten-voit-edist%C3%A4%C3%A4-omaa-hyvinvointiasi>

Peri, Henna 2020. Turun AMK Oy:n kehonkoostumusmittarin ja terveysteoksen kehittäminen. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/333229>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Työhyvinvointi. Viitattu 3.3.2020. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Työterveyslaitos 2020. Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta. Viitattu 1.3.2020. <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-on-tarkea-osa-elamantapamuutosta/>

Työterveyslaitos 2020. Työhyvinvointi on yhteinen asia. Viitattu 3.3.2020. <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>

Työterveyslaitos 2020. Työhyvinvointi. Viitattu 3.3.2020. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>