

Niina Karppinen, Anne Kyllönen ja Pauliina Petäjä

Aktiivisuustaukojen lisääminen istumatyössä

Sairaanhoidaja (AMK)

Sairaanhoidajakoulutus

Kevät 2022



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Karppinen Niina, Kyllönen Anne & Petäjä Pauliina

Työn nimi: Aktiivisuustaukojen lisääminen istumatyössä

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja (AMK).

Asiasanat: Istumatyö, tauot, terveys, työhyvinvointi

Istuminen on lisääntynyt yhteiskunnassa ja suurin osa valveilla olosta vietetään istuen. Vaikka liikkuisi suositusten mukaisesti, voi ihminen silti istua liikaa. Ihminen voi istua päivässä kahdeksan tuntia, kunhan istumista tauottaa. Istumisen haitat näkyvät laajasti kehossa.

Opinnäytetyömme aiheena oli istumisen vähentäminen taukoja tehostamalla. Opinnäytetyönämme toteutimme posterin Kajaanin Bittium Oyj:n käyttöön, jossa henkilöt työskentelevät pääasiassa istuen. Posterin tarkoituksena on lisätä motivaatiota ja tietoisuutta istumisen tauottamisesta sekä antaa keinoja taukojen tehostamiseen istumatyöläisille. Posterin tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta työpaikalla jo olemassa olevista apuvälineistä, joiden avulla voidaan parantaa ergonomiaa.

Posterit tuotettiin viisivaiheisen tuotteistamisprosessin mukaisesti. Aluksi tehtiin alkukartoituskysely koko Kajaanin Bittium Oyj:n henkilöstölle, jonka vastausten perusteella lähdettiin suunnittelemaan posterin sisältöä. Saadut vastaukset analysoitiin teemoittelun avulla. Kysyttäessä mikä motivoi liikkumaan, paljasti vastaukset neljä teemaa, jotka toistuivat useimmiten. Nämä olivat kivut, koetut positiiviset vaikutukset, ravitsemuksen tarve ja työympäristön ympäristötekijät. Vastaajista suurin osa istuu pitkiä aikoja kerrallaan ja istumisen tauottaminen unohtuu helposti.

Tuote vastaa alkukartoituksessa esille tulleisiin tarpeisiin. Posterissa on huomioitu istumisen tauottamisen suositus. Se toimii muistukkeena sekä antaa keinoja työpäivän aikaiseen istumisen tauottamiseen.

Abstract

Author(s): Karppinen Niina, Kyllönen Anne & Petäjä Pauliina

Title of the Publication: Interrupting Sedentary Work with Activity Breaks

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: sedentary work, breaks, health, workplace well-being

A sedentary lifestyle has become more common in the society, and most of the waking hours are spent sitting down. Even when one exercises according to the recommendations it is still possible to sit too much. We can sit for eight hours a day if sitting is interrupted with breaks. The disadvantages of a sedentary lifestyle can be extensively seen in the body.

The topic of this thesis was decreasing sedentary work by optimizing breaks, and it was commissioned by Bittium Kajaani PLC where the personnel mostly do sedentary work. The goal was to create a poster to motivate, increase awareness of interrupting sedentary work with breaks and provide means how to optimize breaks. The objective of the poster is also to increase awareness of assistive devices already available at the workplace that can be used to improve work ergonomics.

The poster was produced in accordance with the 5-step productization process. It was started by making an initial survey among the personnel of Bittium Kajaani PLC. The content of the poster was then designed based on the survey results. The answers were analysed thematically. Answers to the question "What motivates you to exercise?" revealed four frequently mentioned themes that were: pain, perceived positive effects, nutritional needs, and environmental factors on the work environment. Most of the respondents sit for long periods of time in one go and interrupting the work is easily forgotten.

The product responds to the needs stated in the initial mapping. The poster takes into consideration the recommendation of interrupting sedentary work with breaks. It acts as a reminder and provides means how to interrupt sedentary work during the workday.

Alkusanat

Haluamme kiittää hyvää yhteistyöstä opinnäytetyömme toimeksiantajaa Bittium Oyj Kajaanin toimipistettä ja Toni Kinkkiä. Lisäksi kiitos hyvästä ohjauksesta sekä kannustuksesta ohjaavalle opettajalle Taina Romppaselle.

Kiitämme myös kaikkia niitä, jotka ovat auttaneet meitä opinnäytetyöprosessin aikana. Perheen ja läheisten tuella sekä ymmärryksellä opinnäytetyömme eteneminen oli sujuvaa.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työhyvinvointi.....	2
3	Istumatyö.....	4
3.1	Ergonomia.....	5
3.2	Istumisen haitat	6
3.3	Istumisen haittojen ehkäisy	7
3.4	Istumisen tauottamisen hyödyt	8
3.5	Istumatyö Bittium Oyj Kajaanin toimipisteessä	10
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	11
5	Tuotteistettu opinnäytetyö.....	12
5.1	Ongelmien kehitystarpeiden tunnistaminen	12
5.2	Ideavaihe	19
5.3	Luonnosteluvaihe	20
5.4	Tuotteen kehittäminen	21
5.5	Tuotteen viimeistely	24
6	Pohdinta.....	26
6.1	Eettisyys.....	26
6.2	Luotettavuus.....	27
6.3	Ammatillinen kasvu	28
6.4	Jatkotutkimusaiheita	30
	Lähteet.....	31

Liitteet

1 Johdanto

Suurin osa valveillaoloajasta vietetään istuen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Istuminen on kuitenkin haitallista terveydelle (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018). Istumisen haitallisuus on viime vuosien lisääntyneen epidemiologisen tiedon myötä nostettu riskin suuruusluokassa tupakoinnin ja liikunnan puutteen rinnalle. Päivässä kokonaisistumisajan ollessa neljästä kahdeksaan tuntia, lisää se jokaiselta tunnilta istumista ennenaikaisen kuolemanriskiä 2 %. Yli kahdeksan tuntia istumista taas lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä 8 %. (Pesola, Pekkonen, Finni-Juutinen 2016, 132.)

Vaikka henkilö liikkuisi suositusten mukaan, hän voi silti istua liikaa (Pesola ym. 2016, 132). Istumistutkija ja liikuntatieteiden tohtorin Arto Pesolan mukaan toimistotyöntekijät eivät juurikaan mieti istumista sekä istumisen määrää aliarvioidaan. Ihmisen keho kestää päivittäistä istumista noin kahdeksan tuntia, kunhan istumista tauotetaan. Pitkistä istumisjaksoista seuraa kipuja, ryhdin huononemista sekä niska- ja hartiasseudun vaivoja. Myös energiankulutus laskee sekä verenkierto vähenee ja lihakset heikentyvät muun muassa keskivartalossa. (Pesola 2017.)

Istumisen terveysriskiä ei voida vähentää liikunnan harrastamisella, koska se ei itsessään vähennä istumisaikaa. Myöskään liikunnan lisääminen ei vaikuta kaikkiin istumisen terveysriskeihin ja mekanismeihin sen taustalla. Lihakset passivoituvat istuessa, jonka seurauksena insuliiniresistenssi suurenee ja sillä on vaikutusta rasvahappojen kuljetukseen sekä hapetukseen lihaskudoksessa. Kaikkia muutoksia ei saada palautettua pelkällä liikunnalla. Riittäväällä arkiaktiivisuudella on tärkeä merkitys insuliiniherkkyyden ylläpitämiseen. Jo pienetkin interventiot, jotka vähentävät passiivisuutta lisäävät terveysvaikutuksia. (Pesola ym. 2016, 132.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Bittium Oyj Kajaanin yksikkö, Bittium Wireless Oy, jonka työntekijöiden työskentelytapaa voidaan pitää hyvin tyypillisenä istumatyönä. Bittium Oyj on suomalainen yritys, joka on erikoistunut luotettavien ja turvallisten viestintä- ja liitettävyyssratkaisujen kehittämiseen sekä terveydenhuollon teknologiaan. Kajaanin Toimipisteessä työskentelee noin 80 henkilöä. Työntekijöiden ikä vaihtelee 23 vuotiaista lähes eläkeikäisiin. Henkilöt tekevät pääsääntöisesti istumatyötä tietokoneen ääressä lähes koko päivän ajan. Toimeksiantajan tavoitteena on herätellä työntekijöitä ajattelemaan istumisen haittoja sekä kiinnittämään huomiota työskentelytapoihin.

2 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työyhteisöä, jossa tarjotaan haasteita ja mahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta sekä kehitysmahdollisuuksia ja onnistumisia. Työhyvinvointi on muutakin kuin huolehtimista fyysisestä terveydestä tai erillisiä toimenpiteitä, joilla työntekijöitä pyritään virkistämään. (Ojala & Ahonen 2005, 23.) Työhyvinvointi pitää sisällään työn ja sen mielekkyyden, hyvinvoinnin, terveyden sekä turvallisuuden. Työyhteisön ilmapiirillä, työntekijöiden ammattitaidolla sekä motivoivalla johtamisella voidaan edistää työhyvinvointia sekä sillä on vaikutusta työssä jaksamiseen. (Laitinen, Turpeinen, Korhakangas, Kaksonen, Oksanen, Salmi, Lusa, Ahola & Promo@Work-konsortio 2018, 19–20.) Työyhteisön ilmapiiriin voi vaikuttaa jokainen itse olemalla esimerkiksi reilu, kohtelias ja kiinnostunut toisten työstä. Työpaikan ilmapiirillä on myös vaikutusta työntekijän hyvinvointiin. (Puttonen, Hasu & Pahkin 2016, 6.) Hyvän työyhteisön ominaisuuksia ovat muun muassa, että töihin on mukava tulla, ihmiset ovat sitoutuneita, erilaisuus on sallittua, työstä saadaan palautetta, kohtuullinen työmäärä, luonteva yhteistoiminta eikä kehtään kiusata. (Kehusmaa 2011, 110.)

Työhyvinvoinnilla on tutkimusten mukaan myönteinen ja merkittävä vaikutus työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, tapaturmiin sekä sairauspoissaoloihin (Liuhamo 2015). Yksittäinen riskitekijä lisää noin 2–3 % sairauspäiviä, kun työntekijä kokee työhyvinvointinsa puutteelliseksi (Fogelholm, Lindholm, Lusa, Miilunpalto, Moilanen, Paronen & Saarinen 2007, 11).

Työhyvinvoinnilla on vaikutusta organisaation innovaatioon ja houkuttelevuuteen työnantajana. Muutostahti on suomalaisilla työpaikoilla vilkas, jossa korostuu muutoksen hallinta ja niiden toteuttamisen merkitys yrityksen menestymiseen sekä työntekijän hyvinvoinnille. (Puttonen ym. 2016, 69.) Työhyvinvoinnin ja kilpailuetujen välillä on syvälinen yhteys. Yrityksen tulee strategiasaan huomioida kuinka ylläpitää ja kehittää kilpailuetuaan, jotta on valmistautunut tulevaan. Henkilöstöllä, työhyvinvoinnilla ja tuottavuudella on merkityksensä kilpailuedun ylläpitämisessä. Motivoitunut ja sitoutunut henkilöstö edistää organisaation kykyä hyödyntää ja edistää kilpailukykyä. (Kehusmaa 2011, 145.)

Koko työyhteisön tehtävänä on työhyvinvoinnista huolehtiminen ja työnantajan tuella sekä panostamisella työhyvinvointiin on huomattava rooli. Taitava johtaminen sekä laadukas esimiestyö ovat pohjana työhyvinvointia tukeville toimille. Innostavissa työyhteisöissä avun antaminen ja

tuen saaminen koetaan vastavuoroiseksi ja työyhteisössä vallitsee luottamus ja arvostus esimiesten sekä työntekijöiden välillä. (Puttonen ym. 2016, 6–9 & 15.) Yrityksen arvot sekä hyväksi koettu toimintakulttuuri ovat edellytyksenä työhyvinvoinnille. Tähän liittyvät sovittujen toimintatapojen mukaisesti toimiminen sekä esimieheltä puuttuminen toimintaan, joka on arvojen vastaista. Henkilöstön tyytyväisyyteen vaikuttaa osaltaan asiakkaiden tyytyväisyys ja kuinka organisaatio kykenee toteuttamaan tehtävänsä. (Helkkula 2020, 253.)

Työelämässä luontevaa on kuulua erilaisiin työyhteisöihin. Yhteisöllisyyttä sekä työn tuloksien lisäämistä edistää työn tauottaminen yhdessä työyhteisön kanssa. Suuri osa työnantajan esittämistä tauottamisen vaihtoehtoista kuitenkin kehittää yksilön työhyvinvointia, eikä niinkään kokonaisuudessaan työyhteisöä ole otettu huomioon. Erilaisten taukoa aktivoivien keinojen taloudellisista vaikutuksista ei ole tutkimustietoa. (Punakallio, Halonen, Pehkonen, Turpeinen, Turunen, Remes, Lusa & Miranda 2018, 3 & 19.)

Kun työ sisältää yksipuolisia työasentoja ja -liikkeitä, työhön liittyvää kuormitusta tulee tarkastella. Työn ruumiillisen kuormituksen tarkastelu tarkoittaa, että selvitetään hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä liikuntaelimistön kuormituksen määrää. Työn kuormituksen vaikutuksia terveyteen arvioidaan. Kuormittavia tekijöitä työssä on esimerkiksi työasennot ja -liikkeet sekä liikuminen. Työn kuormitusta ja työntekijän verenkiertoelimistön toimintakyvyn vastaavuutta voidaan arvioida tutkimalla työntekijän verenkiertoelimistön kuormituksesta esille tullutta vastetta. Yleisiä arviointikeinoja ovat työntekijöiden haastatteleminen, kyselylomakkeet, työpäiväkirja sekä erilaiset työn havainnointimenetelmät. Työn fyysistä kuormittavuutta tulee huomioida, jotta voidaan tunnistaa työhön liittyviä riskejä, haittavaikutuksia sekä vaaratekijöitä. Työn kuormittavuutta arvioidaan myös työpistettä ja -tilaa suunniteltaessa, työntekijöiden sairastellessa tai oireiden ilmentyessä. Työssä tapahtuvaan fyysiseen kuormitukseen sisältyy työasennot ja liikkeet, työssä käytettävät työvälineet kuten koneet ja laitteistot, työn jaksotus työn tauotus sekä työntekijän henkilökohtainen toimintakyky ja ominaisuudet. (Rauramo 2008, 49–50.)

3 Istumatyö

Liasta istumisesta tai makoilusta aiheutuu elimistölle erilaisia haittoja (Laine, Hankonen, Absetz & Kujala 2018, 23). Istuminen on lähes lepoa vastaava passiivinen tila, jossa isojen asentoa ylläpitävien lihasten aktiivisuus on hyvin pientä ja energiataso vastaa lepotilaa. Istuminen on terveysriski. (Pesola ym. 2016, 132.) Istumismäärän kasvaessa kehon toiminnot laantuvat ja näin terveysriskit kasvavat. Pitkäkestoisen istumisen vaikutuksena selkä pyöristyy, jolloin selän välilevyt kuormittuvat ja lihakset rasittuvat. (Pesola 2015b, 7 & 10.)

Teknologian kehitys on vähentänyt ruumiillista työtä niin töissä, kuin vapaa-aikana. Nykyään istumiseen vaikuttavia teknologisia laitteita ovat muun muassa tietokoneet, televisio ja puhelimet. Valveillaoloajasta suurin osa vietetään istuen tai makuuasennossa. Myös seisominen paikoillaan on paikallaanoloa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Terveyden edistäminen ei ole pelkästään istumisen välttämistä kokonaan tai vaihtamisesta koko-aikaiseen seisomiseen. Kokoaikainen seisominenkaan ei ole hyväksi, tauon aikana hyödyksi on lepo hetki istuen tai kävellen. (Pesola ym. 2016, 7.) On muistettava seistä ryhdikkäästi, jotta seisominen olisi terveellinen vaihtoehto istumiselle. Jotta seisominen on terveellistä, tulee huomioida seuraavat asiat:

- Hartiat takana ja rentoina
- Vatsalihakset vedettyinä hieman sisäänpäin
- Polvet hieman koukussa
- Jalat pienessä haara-asennossa, jalkaterät eteenpäin osoittaen ja paino molemmilla jaloilla
- Säädetävästä työtasosta käsivarsille hyvä tuki
- Vältä lantioon nojaamista pitkä aikoja. Pitkäaikainen ”lonkkalepo” on pahaksi, koska sälle tulee vino asento ja venytys kudoksille tulee toispuoleisesti.
- Seisomistakin on tauotettava, pidä tuoli lähetyillä

(Aalto, Heinonen, Pesola & Fitra Oy 2017, 111.)

Ihmiset ovat tulleet tietoisemmaksi istumisen haitoista ja seisominen on lisännyt suosiota istumisen sijaan. Seisoessa energian kulutus nousee noin 13 % ja suurien lihasryhmien aktiivisuus kohoaa noin 200 %. Selkälihaksien aktiivisuus vähenee, välilevyjen paine tasaantuu selän ollessa luonnollisessa asennossa. Samalla sydän- ja verisuonitautien riski pienenee. (Pesola 2015b, 39.) Istuminen ja paikallaanolo on osa lepoa sekä palautumista, liiallinen istuminen on kuitenkin haitallista terveydelle. Päivittäisen liiallisen istumisen on todettu lisäävän tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia sekä riskiä sairastua erilaisiin pitkäaikaissairauksiin kuten 2. tyyppin diabetes sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet. (Koponen ym. 2018.)

Istumatyön haitoista huolimatta ei kuitenkaan voida suosittaa siirtymistä pelkästään seisovaan työhön. Waters ja Dick (2014) kokosivat tieteellistä kirjallisuutta seisomatyön haitoista. Pitkittyneen seisomisen on havaittu aiheuttavan alaselän kipuilua (mm. Roelofs & Starker 2002, Drury ym. 2008), kroonista laskimoiden vajaatoimintaa (mm. McCulloch 2002, Sudot-Szopińska, Bogdan, Szopiński, Panorska & Kołodziejczak 2011), suonikohjuja (mm. Tüchsen ym. 2000, Bahk ym. 2012), ja jopa raskauteen liittyviä komplikaatioita (mm. Henriksen, Hedegaard, Secher & Wilcox 1995, Palmer ym. 2013). Välttyäkseen seisomatyön haittavaikutuksilta Waters ja Dick ehdottivat aikaisemman tutkimuksen perusteella, että seisomatyötä tulisi suorittaa korkeintaan tunnin jaksoissa korkeintaan neljä tuntia päivässä. Tämän lisäksi tulisi työpisteiden ergonomiaan kiinnittää huomiota ja mahdollistaa työ monipuolisissa asennoissa. Muihin ehkäiseviin toimenpiteisiin luokituu erilaisten seisomatyöhön suunniteltujen mattojen käyttö, kenkien sisäpohjallisten käyttö ja tukisukkien käyttö.

3.1 Ergonomia

Ergonomia-termi on johdettu kreikan kielen sanoista *érgon* eli työ ja *nomós* eli jakaminen. Ergonomian idea ja käsite tulevat työn ja talouden välisestä suhteesta. Ergonomian tavoitteena on minimoida psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kuormittavuus. Ergonomia ei ole pelkästään työvälineitä tai -asentoja. Tavoitteena on säilyttää toiminta/työkyky mahdollisimman pitkään. (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2016, 382.) Ergonomiaa tarkastellaan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta. Ergonomian avulla parannetaan työntekijän hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta sekä työn tehokasta ja häiriötöntä sujuvuutta. (Repo, Ravantti & Pääkkönen 2015, 23–24.)

Fyysinen ergonomia kattaa työympäristön, työpisteen ja työvälineet. Myös fysiologia, työasemat ja työtauat ovat osa fyysistä ergonomiaa. Lisäksi tähän kuuluvat äänimaailma, sisäilma, valaistus ja lämpötila. Organisatoriseen ergonomiaan vaikuttavat toiminnan rakenteet, säännöt ja prosessit, yhteistyö ja resurssointi sekä työajat ja työnteon paikat. (Sovijärvi ym. 2016, 382.)

Kognitiivinen ergonomia on työympäristön järjestämistä, työn suunnittelua ja työskentelytapoja, jotka edistävät palautumista ja vähentävät kuormitusta. Hyvin järjestetty työympäristö vaikuttaa huomattavasti työn sujuvuuteen ja edistää turvallisuutta, havaintokykyä, tuottavuutta ja tulokSELLISUUTTA. Kun työympäristö on häiriötön, työhön on mahdollista keskittyä paremmin. Hyvin suunniteltu työ ei aiheuta tarpeetonta kuormitusta ja edistää työn sujuvuutta. (Repo ym. 2015, 23–25.)

Työasentoihin voi tuoda vaihtelua esimerkiksi puhumalla puhelut liikkussa ja seisten. Näyttöpää-tetyöskentelyssä ergonomiset hiiret auttavat hiirityöskentelyn sujuvuutta molemmilla käsillä. Työtasolla tulee kiinnittää huomiota, että näppäimistö ja hiiri on samalla tasolla vierekkäin. Ergonomiaa voidaan parantaa lisäämällä tarvittaessa esimerkiksi jalkatukia. Tuolin korkeus tulee säätää niin, että tuoli on noin 90 asteen kulmassa. Tällöin hartiat pystyvät olemaan rentona käsien ollessa pöydällä. Tarpeeksi korkea selkänoja antaa hyvän tuen selälle. Näyttörüutu tulee asettaa niin, että katse suuntaa alaspäin noin 25 astetta. (Rauramo 2012, 52.)

3.2 Istumisen haitat

Tyypillisesti tietokoneella työskentelevä istuu selkä kyyryssä sekä tietokone on pöydällä, jonka korkeutta ei voida säädellä. Tällöin käsivarret ja ranteet eivät saa tukea, jolloin niskahartiaseudun lihakset tekevät työn kannatella suurta painoa. (Hänninen, Koskelo, Kankaanpää & Airaksinen 2005, 18.)

Selkäongelmien tunnetuin syy on pitkäaikainen istuminen. Pitkäaikainen istuminen vähentää alaraajojen veren- ja imunestekierron toimivuutta ja luo jalkoihin levottomuutta. Alaraajojen lihaspumpu toimii liikkeessä, mutta heikosti istuessa. Pitkään istuttaessa jalkoihin tulee rauhattomuutta, jolloin ihminen lähtee liikkeelle ja lihaspumpun toiminta lähtee liikkeelle. Kun veri etenee työläästi, laskimot pullistuvat ja niiden läpät voivat vuotaa tai pettää, jolloin syntyy suonikohjuja.

Suonikohjut ovat tyypillisimpiä verenkiertohäiriöitä. Alaraajojen lihaspumpun toimintaa heikentää jalkojen tuen puute. Mikäli jalkaterä on tuettuna, luultavasti ihminen liikuttelee jalkojaan ajattelemta. Kun alaraajoissa on liikettä, verenkierto sydämeen sekä imunesteen nousu virkistyy. Dynaamisen istumisen aikana lihakset tekevät töitä, jolloin tämä pitää yllä tai saattaa myös parantaa lihasten toimintaa. (Hänninen ym. 2005, 22 & 39–41.)

Pitkään istuessa aivoissa hapenkulku huononee, joka aiheuttaa väsymystä, pään jomotusta ja aivojen toiminnan hidastumista. Pään huonon asennon vaikutuksesta niska menee notkolle, jolloin huono asento ja hidastunut verenkierto aiheuttavat niska- ja hartiakipuja sekä lihasjumeja. Istuessa selkäranka menettää joustavuutta ja jäykistyy, jonka seurauksena ranka lopulta vaurioituu. Kun selän välilevyt painuvat kasaan, se aiheuttaa jäykkyyttä, kipuja ja jopa rappeutumista. Istuessa selän lihakset ovat venyneenä ja vatsalihakset veltona. Tämä aiheuttaa huonoa ryhtiä ja selän kipuja. Lonkkien liikkuvuuden vähentyessä, nivuset painuvat kasaan, jolloin liikkuminen rajoittuu. Pakaralihakset passivoituvat istuessa, jolloin niiden kimmoisuus katoaa ja aiheuttaa lopulta niiden surkastumista. Jaloissa verenkierto heikkenee ja lihakset veltostuvat. Kun lihaksia ei käytetä, ne heikentyvät. (Laine ym. 2018, 23.)

3.3 Istumisen haittojen ehkäisy

Yhteiskunnan, yksilön ja työnantajan etu on työntekijä, joka vähentää ja tauottaa istumista sekä vaihtelee työasentoja (Sosiaali- ja terveystministeriö 2015). Työasentoa tulisi vaihdella työpäivän aikana. Taukojen aikana voi esimerkiksi venyttää niskaa ja kaulaa sekä tehdä venytysliikkeitä, jotka avaavat rintakehää. Liikkeellä oloa suositellaan vähintään kerran tunnissa (Pesola 2015a, 10 & 55.)

Terveyden edistämisen keskeisenä asiana on istumisen haittojen ehkäisy. Kevyessäkin istumistyössä palautumista parantaa sekä työn aikaiselta rasiukselta suojaa hyvä kunto. Arkiympäristön kannustava ilmapiiri liikkumiseen on merkittävää. (Sosiaali- ja terveystministeriö 2015.)

Työyhteisö voi tukea vähentämään istumista, mutta päätöksen tekee kuitenkin jokainen henkilökohtaisesti. On merkittävää, että yhteisön ympäristö kannustaa aktiivisille valinnoille. Työyhteisössä tulisi suosia työpisteitä ja -tapoja, jotka lisäävät aktiivisuutta. Vaihtelevat työmenetel-

mien suunnitelmat sekä ympäristö, joka kannustaa istumisen vähentämiseen sekä arjen aktiivisuuden edistävät tottumista uusiin työtapoihin. Työterveyden tarkoituksena on pitää yllä työkykyä sekä tarjota ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa. Työpäivän aikaisten taukojen aikana pyritään rentoutumaan ja liikkumaan niin että se luonnistuu työn tahtiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

Mitä kauemmin istumme, sitä suuremmat riskit ovat lihasten passiivisuuden kannalta. Hyvänä nyrkkisääntönä pidetään, että istumista on hyvä tauottaa kaksi kertaa tunnissa. Jo kahden minuutin aikana aineenvaihduntamme herää. Istuessamme alas kehomme kestää taas istumista paremmin. (Aalto ym. 2017, 108.) Toistuvaa ja pitkää istumista tulee tauottaa ja korvata kevyellä fyysisellä liikkumisella, joka vähentää istumisesta johtuvia haittavaikutuksia. Työpäivän aikana omiin toimintatapoihin tulee kiinnittää huomiota kuten työasentojen vaihteluihin. (Koponen ym. 2018.)

Yksi nivelten terveyden sekä toimintakyvyn osatekijä on lihasvoima. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa hermoston aktiivisuuteen sekä vilkastuttaa verenkiertoa paikallisesti. Lihaskuntoharjoittelua tulee tehdä viikossa useamman kerran, sillä tästä syntyneet vaikutukset ovat lyhytkestoisia. Lihaskuntoharjoittelussa suoriin liikkeisiin voidaan yhdistää kierto ja koko liikerata, jolloin liike kehittää eri lihasryhmien voimaa ja nivelten liikkuvuutta. Kehon heikko lihasten kestävyys luo lihasten väsymistä ja tällöin asennon hallinta heikentyy. Lihaskunnon ylläpitäminen on tärkeää nivelten terveydelle ja toimintakyvylle, sillä nivelten merkittävin tuki on ympärillä olevien lihasten aktiivisuus. (Bäckmand & Vuori 2010.)

3.4 Istumisen tauottamisen hyödyt

Työn tauottaminen tehostaa palautumista, lisää työn tehokkuutta sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinten rasitusta ja kipuoireita (Punakallio ym. 2018). Työpäivän aikana lyhytkin istumisen tauottaminen madaltaa verensokeria, jolloin työpäivän istumisen vaikutukset sokeritasapainoon voivat olla kauaskantoisia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Taukoliikunta tähtää ennaltaehkäisemään päivittäin toistuvien ja samojen työasentojen tuomia lihasjännityksiä sekä niistä johtuvaa lihasten väsymistä (Pesola 2015b, 52). Yhtäjaksoisesti pitkään istuttaessa istumisen vähentämisen, taukojen pitämisen ja työasennon vaihtelun myötä työvireys kohenee. Työn tuottavuuden lisäämistä edistää myös muutokset työasunnoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Kehossa tapahtuu jo tuolista noustessa positiivisia muutoksia, energiankulutus kasvaa ja aktiivisuus suurten lihasryhmien osalta nousee. Myös ihmisen seisossa lantio suoristuu ja selän asento on luonnollinen. Paine välilevyissä on tasainen ja selkälihakset pystyvät toimimaan ihanteellisilla lihaspituuksilla. Tutkimusten mukaan sydän- ja verisuonitautien riski pienenee ihmisillä, jotka seisovat paljon päivässä verrattuna vähän seisoviin ihmisiin. Istumisen keskeisiä haittoja voi ehkäistä siis nousemalla tuolista. (Pesola 2015c.)

Päivittäisen yli seitsemän tunnin istumisen seurauksia ovat esimerkiksi heikentynyt unen laatu ja ylipaino. Erilaiset päivittäiset toiminnot ja ympäristö voidaan toteuttaa niin, että se tukee arjen aktiivisuutta. Työyhteisön toimintatavat voidaan suunnitella niin, että ne edistävät työasentojen vaihtelua ja liikkumista. (Pesola 2013.)

Istumisen tauottaminen lisää työntekijöiden energisyyttä sekä kokemusta palautua työstä. Myös työntekijöiden tuki- ja liikuntaelinten rasittuminen, kivut, koettu väsyminen sekä muistin heikentyminen vähentyy. (Punakallio ym. 2018, 19.)

Istumisen vähentämisen seuraukset näkyvät jokapäiväisessä työssä niin, että se edistää oppimista. Aivot elpyvät ja tarkkaavaisuus sekä muisti tehostuvat. Oma ja työyhteisön vireystila koheenee mielen vireyden myötä aineenvaihdunnan palaututtua normaalitasolle istumisen jälkeen. Niska- ja hartiakivut sekä päänsärky vähenee, kun niska ja hartiat saavat liikettä. Pidemmällä aikavälillä istumisen vähentäminen edistää terveellisiä elämäntapoja sekä ylläpitää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Pidemmän aikavälin hyödyt istumisen vähentämisessä näkyvät myös niin, että työkyky pysyy yllä sekä ehkäisee ylipainoa, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia. (Laine ym. 2018, 7.) Hartiaseudun liikkeet vähentävät lihasjumien syntymistä, verenkierto paranee, syke kohoaa sekä hapenottokyky paranee (Rinne 2012, 118).

Aktiivisuustaukoja käytetään elvyttämään kehoa staattisten työasentojen kuormituksesta. Tautokojen tarkoituksena on herätellä ja lisätä liikettä työn oheen. Aktiivisuustaukoja käytetään virkistämään väsynttä mielialaa, pitkien työtehtävien väliin, siirtymien yhteyteen ja elvyttäväiksi tauoiksi staattisten työasentojen väliin. Tavoissa olisi hyvä huomioida, että liikettä saavat sekä ylä- että alaraajat. (Laine ym. 2018, 16–17.)

3.5 Istumatyö Bittium Oyj Kajaanin toimipisteessä

Bittium Oyj:ssä on mahdollisuus käyttää fysioterapian konsultointia työpisteen suunnittelussa, esimerkiksi työasennon ja valaistuksen säätämisessä. Työhyvinvointia seurataan säännöllisesti sekä sisäisen että työterveyshuollon toteuttaman työhyvinvointikyselyn avulla.

Työntekijät Bittium Oyj Kajaanin toimipisteessä tekevät näyttöpäätetyötä työpisteillä toimistorakennuksen kahdessa ylimmässä kerroksessa. Toimistorakennus on hissitön ja kolmekerroksinen. Työpisteillä ergonomia on huomioitu säädettävillä työpöydillä, työtuoleilla sekä työntekijöillä on mahdollisuus tehdä työtä seisten ergonomisella alustalla tai tasapainolaudalla. Tarkoitus on herättää työntekijöitä huomaamaan istumatyön vaikutukset työssäjaksamiseen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

Työpisteillä on säädettävät työpöydät sekä työntekijöillä on mahdollisuus käyttää satulajakkaraa, seisomamattoa ja tasapainolautaa työpäivän aikana sekä mahdollisuus lainata työpistekuntopyörää. Toimistorakennuksessa on täysin varusteltu kuntosali, joka on vapaassa käytössä. Liikunta-alan opiskelijat ovat laatineet keppijumpan toteutettavaksi kahdesti viikossa ja jumppakeppejä on laajasti saatavilla. Aulassa on käytettävissä kahvakuulia sekä paino- hyllyjä. Henkilökunnalla on mahdollista käyttää liikuntaetua, joka on noin 30 €/kk. Työntekijät voivat osallistua viikoittain yrityksen salibandy- ja sulkapallovuorolle sekä kerran kuukaudessa joogaan. Etätyössä voi käyttää cuckoo-taukojumppasovellusta. Jokainen työntekijä voi hankkia leasing-sähköpyörän ja Bittium Oyj ottaa osaa valtakunnalliseen kilometrikisaan, jossa osallistuja voi ottaa ylös pyörällä ajamansa kilometrit sovellukseen ja keräämälläään kilometrimäärällä osallistua kilometrikisaan. Langattomat vastamelukulokkeet mahdollistavat esimerkiksi kävelyn palaverin aikana. Lähin ruokala on kilometrin päässä.

Viikoittaiseen ryhmäliikuntaan on lisätty padel. Myös juoksukoulu ja uinti on suunnitteilla. Lisäksi työyhteisöä on tarkoitettu herätellä tuomalla näkyväksi istumisen haittoja ja tätä kautta motivoida vähentämään työpäivän aikaista istumista. (Toni Kinkki, Teams-puhelu 27.5.2021.)

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa istumatyötä tekevien työpäivän aikaisia istumistottumuksia ja suunnitella tuote, joka motivoi vähentämään istumista taukoja tehostamalla Bittium Oyj Kajaanin toimipisteessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kajaanin Bittium Oyj:n työntekijöiden tietoa istumisen haitoista ja vähentää työpäivän aikaista istumista.

Tutkimuskysymykset:

- Mitkä ovat Bittium Oyj Kajaanin toimipisteen henkilöstön tämänhetkiset istumistottumukset?
- Miten Bittium Oyj Kajaanin toimipisteen henkilöstön työpäivän aikaista istumista voidaan tauottaa?

5 Tuotteistettu opinnäytetyö

Tuotteistettu opinnäytetyö rakentuu viidestä osa-alueesta, joita ovat ongelmien ja kehitystarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä lopuksi tuotteen viimeistely. Tuotteella käsitetään perinteisesti materiaalisia tavaroita, mutta määrittely on vanhaa aikainen. Tuotteilla käsitetään sekä tavaroita että palveluita ja tuote voi olla näiden yhdistelmä. (Jämsä & Manninen 2000, 13 & 28.)

Istumisen haittojen vaikutuksia havaitaan pitkään istuessa. Toimeksiantajan toiveena oli lisätä tietoisuutta istumisen haitoista ja motivoida istumisen tauottamiseen työpäivän aikana. Työhyvinvointi ja istuminen ovat laajoja käsitteitä, joten ne on rajattu työssä istumiseen sekä taukojen kautta saavutettavaan työhyvinvointiin.

5.1 Ongelmien kehitystarpeiden tunnistaminen

Toiminnan kehittämiseksi toteutetaan erilaisia laadun kehittämisen menetelmiä kuten nykyisistä palveluista arviointitiedon kerääminen. Useat yksiköt keräävät toiminnastaan palautetta tai suorittavat asiakas- ja potilaskyselyjä. Organisaatioiden ja palvelumuotojen kehittämistarpeet saadaan selville saatujen tietojen analysoinnilla. Ongelmalähtöisessä lähestymistavassa pyritään parantamaan käytössä olevaa palvelumuotoa sekä edelleen kehittämään tuotetta silloin, kun se tai sen laatu ei ole tarkoituksenmukainen. Tavoitteena voi olla myös uusi materiaallinen tuote, palvelutuote tai näiden yhdistelmä, joka vastaa asiakaskunnan tarpeita. Ongelman ja kehittämistarpeen selvittyä, tulee ratkaista ongelman laajuus eli keitä ongelma koskettaa ja sen yleisyys. Ongelmatilanteen esiintymisen olosuhteet kuten kausiluontoisuus tulee tunnistaa. Esi- ja lisäselvityksille voi olla tarvetta kehittämistarpeen varmistamiseksi, jos eri osapuolilla on erilaiset käsitykset ongelmasta ja kehittämistarpeesta. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa kyselyn saatekirje (LIITE1) lähetettiin vastaajille ja istumistottumusten kartoittamiseksi tehtiin puolistukturoitu kysely (LIITE 2), joka toimi alkukartoituksena tuotteen suunnittelulle. Taustatietojen kartoittamiseen tarkoitettuihin kysymyksiin laitettiin vastausvaihtoehdot, josta vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon.

Alkukartoituskysely toteutettiin koko Kajaanin Bittiumin henkilöstölle (n=76), jolloin kaikilla työyhteisöön kuuluvilla oli mahdollisuus osallistua kyselyyn. Näin saatiin tieto tutkittavasta ilmiöstä.

Käytimme tiedon keräämiseen tutkimustapaa, jossa tutkimukseen osallistuvan omat näkökulmat tulevat esiin. Toteutimme alkukartoituksen joustavasti niin, että suunnitelmia voidaan muuttaa tarpeen mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160.) Alkukartoituksella pyrimme saamaan osallistujien kuvauksia, joita he pitävät merkityksellisinä ja tärkeinä (Vilka 2015a, 118).

Kun halutaan selvittää jokin tietty asia, on valittavissa tiedon keräämiseen kyselylomake, systemaattinen havainnointi tai valmiiden tilastojen sekä rekisterien käyttö. Tällöin kohteiksi sopivat tutkimusaineiston tavasta riippumatta ihmiset ja kulttuurituotteet, joiksi luetaan kaikki ihmisten tuottamat teksti- ja kuva-aineistot. (Vilka 2015b.)

Kysymysten tulee olla selkeitä niin, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Kysymysten on hyvä olla lyhyitä, silloin niitä on helpompi käsittää. On suositeltavaa välttää ammattisanastoa, näitä voi olla kyselyyn osallistujan vaikea ymmärtää. Johdattelevia kysymyksiä on hyvä välttää. Kysymyksiä tulee esittää yksi kerrallaan, sillä useampaan kysymykseen on hankala vastata samaan aikaan. Kyselylomakkeessa on hyvä sijoittaa helpoimmin vastattavat kysymykset alkuun, kuten ikä, sukupuoli ja siviilisäätty. Spesifit kysymykset kannattaa sijoittaa loppuun. Monivalintavaihtoehtoja suositaan enemmän kuin samaa mieltä tai eri mieltä -vastausvaihtoehtoja. Samaa/eri mieltä -vaihtoehtoja vastaaja saattaa valita vaihtoehdon, jonka ajattelee olevan oletettu haluttu vastaus. Usein ajatellaan ihmisillä olevan joku mielipide, kyselyyn osallistujat kuitenkin vastaavat vaikei heillä olisi asiaan mielipidettä. Tämän vuoksi kyselylomakkeessa tulisikin olla mukana vastausvaihtoehto "ei mielipidettä". (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 202–203.)

Kyselylomakkeen tekoprosessissa käytettiin pilottikyselyä, jolloin kyselylomaketta testattiin ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Testaamisen jälkeen tulee analysoida kyselylomakkeen toimivuutta, jolloin voidaan muuttaa sekä korjata kysymyksiä toimivammiksi. Valmis lomake tulee näyttää vaivattomasti täytettävältä. Avoimiin kysymyksiin tulee olla tarpeeksi vastaustilaa. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrotaan kyselyn merkityksestä niin kyselyn tuottajalle, kun kyselyyn vastaajallekin. Saatekirjeessä tulee ilmi myös mihin mennessä kyselyyn tulee vastata. (Hirsjärvi ym. 2015, 204.)

Vastaajat saavat avointen kysymysten perusteella mahdollisuuden ilmaista todellisen mielipiteensä ja kokemuksensa omin sanoin (Hirsjärvi ym. 2007, 194 & 196). Kyselylomakkeen etuna on, että voidaan tavoittaa suuri joukko tutkimuksen kohteita ja voidaan esittää laajasti kysymyksiä. Monivalintaisissa kysymyslomakkeissa vastausvaihtoehdot ovat rajatut, kun taas avoimessa kysymyslomakkeessa ei ole ehdotettuja vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.) Avoimilla kysymyksillä on mahdollisuus saada esille erilaisia näkökulmia, jotka voivat tulla uutena näkökulmana tutkijalle (Hirsjärvi ym. 2007, 204).

Aineiston analyysivaiheessa kyselyn tekijä tekee valinnan, mitä ominaisuuksia ja osia kyselystä avaa, ja tämä antaa suunnan aineiston jatkokäsittelylle. Sisällönanalyysillä analysoidaan aineiston sisältöä sekä kuvataan sitä. Sisällönanalyysi kokoaa yhteen aineiston, tällöin tutkittavaa asiaa kuvataan yleisellä tasolla. Analyysissä pyritään myös kuvaamaan tutkittavaan asiaan liittyvät ilmiöt. Sisällönanalyysiprosessiin kuuluu analyysikohteen valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä luotettavuuden arviointi. Sisällönanalyysin hyviä puolia ovat esimerkiksi sisällön sensitiivisyys sekä tutkimusasetelman joustavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134–135.)

Aineiston luokittelu voi tapahtua ryhmittelemällä esimerkiksi kootun aineiston ominaisuuksien, käsitysten ja piirteiden mukaan. Vastauksen yksittäinen sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus voi toimia analyysiyksikkönä. Yksikköjen ryhmittelyn avulla muodostuu käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Vilka 2015b.)

Kysely toteutettiin lähettämällä sähköpostitse kysely tilaajalle, joka jakoi linkin sähköiseen kyselylomakkeeseen työntekijöille. Sähköpostissa painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja anonymiteettiä. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja vain tutkimuksen toteuttajat saivat vastaukset käyttöönsä. Analyysissa otettiin huomioon kaikki vastaukset tasapuolisesti mitään pois jättämättä. Opinnäytetyön valmistuttua hävitetään pilvitalennustilasta tutkimukseen saadut vastaukset ja materiaalit.

Kyselyn toteutuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta, joka toteutettiin Webropol-ohjelmalla. Kyselyllä kartoitettiin vastaajien taustatietoja, istumistottumuksia sekä ajatuksia istumisen vähentämiseksi. Kyselylomakkeen kysymykset olivat muotoiltu lyhyiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Kysymyksissä oli vältetty käyttämästä ammattisanastoa, jotta kyselyyn osallistujat ym-

märtävät kysymykset mahdollisimman selkeästi. Kyselylomakkeen alkuun sijoitettiin taustakysymykset, jotka olivat monivalintakysymyksiä ja näin helposti vastattavissa. Kyselylomakkeen loppuun tuli spesifit avoimet kysymykset. Kysymykset eivät johdatelleet tiettyyn mielipiteeseen, vaan antoivat vastaajalle mahdollisuuden avata omia kokemuksia ja näkemyksiä kysyttyyn asiaan.

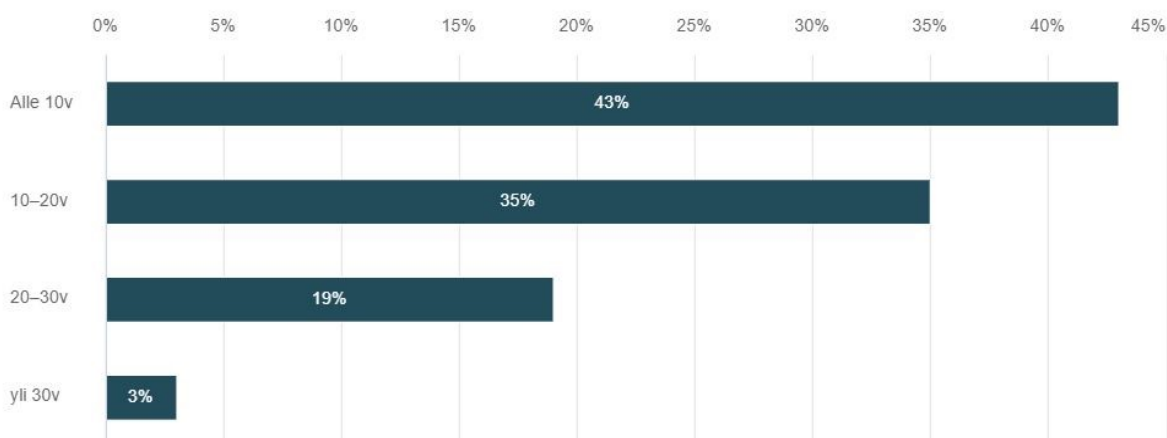
Ennen kyselyn toteuttamista Bittum Oyj Kajaanin toimipisteessä, testasimme kyselyn ja saatekirjeen toimivuutta eri työhistorian omaaville istumatyötä tekevillä henkilöillä lähipiiristämme. Pilotteijien ikähaarukka oli 19 vuotiaista 45 vuotiaisiin, jotka ovat tehneet eri ajan istumatyötä. Vastaajissa oli sekä miehiä että naisia. Lähetimme pilottihenkilöille sähköpostitse linkin Webropol-kyselyyn. Sähköposti sisälsi kyselyn saatekirjeen sekä pyysimme pilottihenkilöiden halutessaan antamaan sähköpostilla kehitysideoita kyselystä. Otimme huomioon kehitysideat, ennen kuin jatkoimme lopullisen kyselyn lähettämistä toimeksiantajalle. Kyselyn pilotoinnin jälkeen analysoimme kyselylomakkeen kysymysten tarkoituksenmukaisuutta. Lomaketta muokattiin saadun palautteen pohjalta. Vaihdoin kysymysten järjestystä, jotta kysely on loogisempi. Pilotteijien jälkeen huomasimme, että kysymykset ovat kohdennettu oikein tarpeeseemme. Emme enää testanneet kyselylomaketta uudelleen, sillä koimme että tekemämme muutokset olivat pieniä ja kyselylomake oli valmis sellaisenaan.

Saatekirjeessä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta kyselyn vastaajille sekä mihin mennessä kyselyyn tulee vastata. Huomioimme että aikaa kyselyn vastaamiseen oli tarpeeksi, jotta mahdollisimman moni osallistuu kyselyyn.

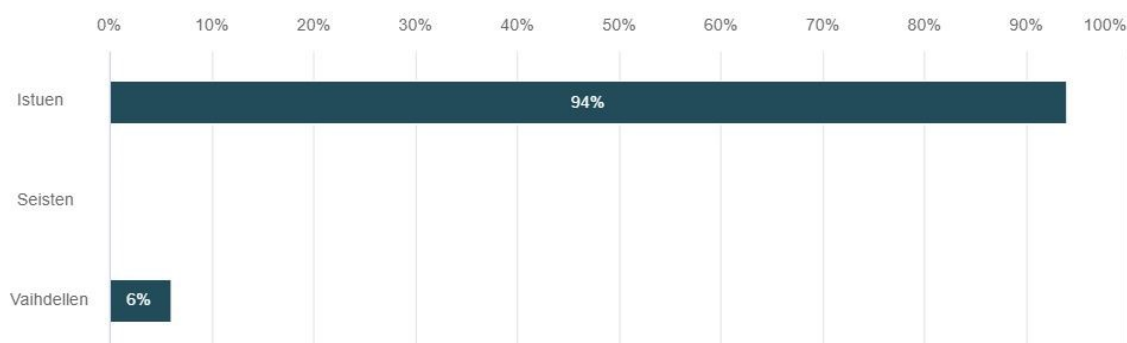
Taustatietoja kartoittavien kysymysten avulla kuvataan vastaajia (Hirsjärvi ym. 2015, 203). Istumistottumuksia kartoittavien kysymysten vastaukset kerättiin ja analysoitiin. Istumistottumuksia kartoittavat avoimet kysymykset järjestettiin ja ryhmiteltiin sekä tunnistettiin niistä yhtäläisyyksiä esiin tulleiden teemojen mukaan. Samaan asiaan viittaavat kommentit luokiteltiin yhdeksi teemaksi. Näistä luotiin yleiskuva nykyisistä istumatottumuksista sekä mikä vastaajia motivoisi tauottamaan istumista. Näiden tulosten ja kirjallisuudesta löytyneen tiedon perusteella ehdotetaan uusia toimintatapoja.

Kyselylomakkeesta saatavan tiedon avulla suunniteltiin kyseiseen työyhteisöön heille sopiva motiivointikeino tauottaa työpäivän istumista sekä tehostaa taukoja. Työntekijät saavat myös tietoa istumisen haitoista ja vaikutuksesta hyvinvointiin.

Webropol-kysely lähetettiin toimeksiantajalle, joka jakoi kyselyn koko Bittium Oyj Kajaanin henkilöstölle. Kyselyyn vastasi 49 % (n=37) tavoitetuista henkilöistä. Taustatietoja kartoittavista kysymyksistä saimme selville, että pääosa vastaajista oli 40–50-vuotiaita 38 % (n=14) ja 20–30-vuotiaita 35 % (n=13). Vastaajista miehiä oli 81 % (n=30) sekä naisia 19 % (n=7). Vastanneiden istumatyövuosissa oli hajontaa (Kuva 1). Lähes 50 % (n=16) olivat alle 10 vuotta istumatyötä tehneitä. Toiseksi suurin osuus 35 % (n=13) oli 10–20 vuotta istumatyötä tehneillä. Kolmanneksi suurin osuus 19 % (n=7) oli 20–30 vuotta. Yli 30 vuotta istumatyötä tehneiden osuus oli 3 % (n=1). Vastanneista 94 % (n=34) työskentelee istuen ja vaihdellen 6 % (n=2). Kukaan ei vastannut työskentelevänsä seisten (Kuva 2).

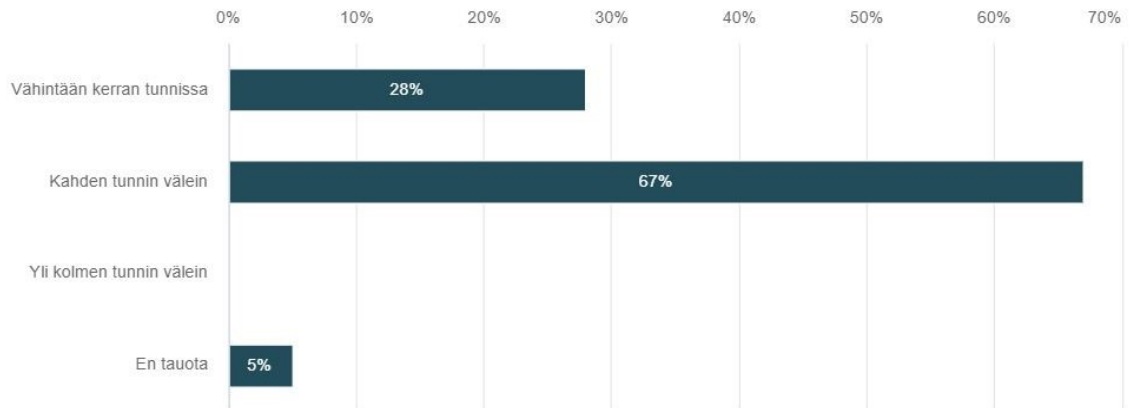


Kuva 1. Istumatyöaika (vuosina).



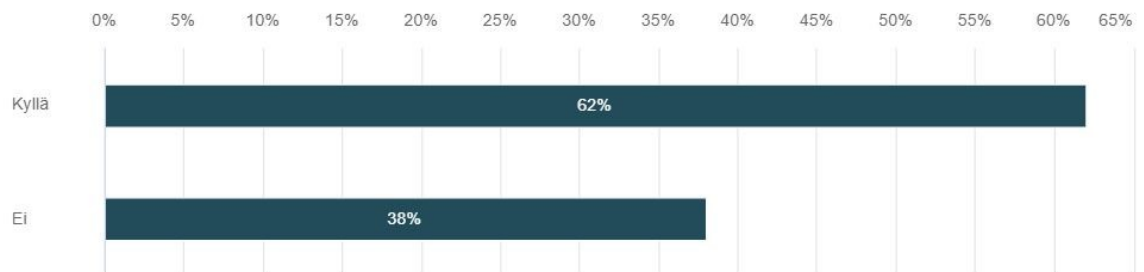
Kuva 2. Pääasiallinen työskentelytapa.

Vastanneiden yhtäjaksoinen istuminen vastausten perusteella on pitkä (Kuva 3). Pääosa 67 % (n=24) vastanneista tauottaa istumista kahden tunnin välein. Kerran tunnissa istumista tauottaa 28 % (n=28). Myös vastauksissa ilmeni, että osa vastaajista ei tauota istumista lainkaan 6 % (n=2). Vastaajat arvioivat istuvansa työpäivän aikana kuusi-seitsemän tuntia.



Kuva 3. Istumisen tauotus työpäivän aikana.

Suurin osa vastaajista 62 % (n=23) on ajatellut muuttavansa työtapojaan istumisen vähentämiseksi (Kuva 4).



Kuva 4. Ajatus työtapojen muuttamisesta istumisen vähentämiseksi.

Avoimeen kysymykseen istumisen haitoista, saatiin runsaasti vastauksia. Istumisen haitoista tiedettiin kohtalaisen hyvin, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön vaivat. Vastanneilla kuitenkin on hyvin vähän tietoa aineenvaihdunnan ongelmista. Useampi vastaaja mainitsi selän ja niskahartioiden ongelmat, kuten

“Kroppa jäykistyy, jos on samassa asennossa liian kauan”,

“Lause, istuminen tappaa, on jäänyt mieleen”,

“Selkä- ja niskavaivoja, ryhtiongelmaa, verenkierron ongelmia”,

“Tiedän että sillä on paljon haittoja, mutta en osaisi nimetä niitä tarkasti”.

Kysyttäessä mikä motivoi liikkumaan, paljasti vastaukset neljä teemaa, jotka toistuivat useimmiten. Nämä olivat kivut, koetut positiiviset vaikutukset, ravitsemuksen tarve ja työympäristön ympäristötekijät.

1) Kivut. Vastauksista kivut olivat yleisin syy lähteä liikkumaan (11 kertaa mainittu). Istumisen koettiin aiheuttavan tai pahentavan jo olemassa olevia kipuja, kolotuksia, jumeja, puutumista ja erinäisiä vaivoja.

2) Koetut positiiviset vaikutukset. Kipujen lievitys voidaan katsoa liikkumisen positiiviseksi vaikutukseksi, mutta nämä ovat omana teemana, sillä nämä vastaukset eivät maininneet kipuja vastauksissaan, vaan liikkuiivat nimenomaan sen tuoman hyvän olon takia. Tämä teema tuli esille kahdeksan kertaa. Esimerkkeinä mainittiin liikkumisen tuoma hyvä olo, vireyden nousu, jaksamisen lisääntyminen ja myös harmituksen purkaminen.

3) Ravitsemuksen tarve. Tämä oli mainittu istumisen tauottamisen motivaattorina kahdeksan kertaa. Eli noustaan istumasta ja lähdetään hakemaan kahvia tai juomaa tai lähdetään ruokalaan.

4) Työympäristön ympäristötekijät. Myöskin tämä teema toistui kahdeksan kertaa. Työpaikalla oleva sähköpöytä mainittiin kahdesti tekijänä, joka kannusti ja mahdollisti nousemaan istumasta työskentelemään seisten. Kaksi kertaa oli myös mainittu viihtyisä kahvihuone, joka kannusti poistumaan työpisteeltä ajoittain.

Lisäksi kaksi harvemmin mainittua teemaa sekä yksi kategoria, joka sisälsi vain kerran mainittuja syitä liikkumiselle. Näiden lisäksi mainittiin tekijöinä siirtymiset eri työasemien välillä, mahdollisuus kävellä ikkunalle ja nähdä ulos, kahvin hakuun pidempi matka kuin kotona sekä ylipäänsä mahdollisuus poistua työpisteestä kävelemään. Näiden pääteemojen lisäksi ilmeni kaksi pienempää teemaa.

5) Taukojumppa (mainittu kolme kertaa)

6) Muistutus (mainittu kolme kertaa). Kaksi työntekijää mainitsi älyrannekkeen muistuttavan liikkumisesta. Yksi vastaaja toivoi jonkin muistuttamaan liikkumisesta, kun uppoutuu työhön.

Taukojumppa oli mainittu vain kolme kertaa ja näistäkin yksi mainitsi jumppaseuran kannustimena liikkumiseen. Näiden teemojen lisäksi mainittuna oli muita erinäisiä syitä istumisen tauot-

tamiseen. Näihin lukeutui lapset kotona, vatsan toiminta, luonnollinen tarve liikkua, työmotivaation loppuminen, tieto ja vinkit istumisen haitoista ja liikkumisen hyödyistä, sekä tarve poistua WC tiloihin.

5.2 Ideavaihe

Ideavaihe alkaa, kun tieto kehittämistarpeesta on varmistettu, eikä vielä ole ratkaisukeinoja. Tässä vaiheessa organisaatiokohtaisiin ongelmiin, jotka ovat ajankohtaisia, pyritään löytämään ratkaisu innovaatioilla ja vaihtoehdoilla. Jos kyseessä on olemassa olevan tuotteen uudistaminen käyttötarkoitusta vastaamaan, voi ideointivaihe olla lyhyt. Jos aikaisempaa tuotetta ei ole, ongelman selvittämiseen käytetään erilaisia lähestymis- ja työtapoja, joita ovat luova toiminta sekä ongelmanratkaisun menetelmät. Luovan ongelmaratkaisun tavoilla haetaan vastauksia siten, millainen tuote auttaa ongelmanselvittämistä sekä vastaa eri tahojen tarpeeseen. Myöhemmin, prosessin jälkeen mietitään millä vaihtoehdolla saadaan varmimmin ja nopeimmin tulos sekä vaihtoehtojen toteuttamiskelpoisuus. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Aivoriihi (brainstorming) on menetelmä, jonka avulla voidaan etsiä ratkaisuvaihtoehtoja tiettyyn ongelmaan tai luoda uusia toimintatapoja erilaisten työryhmien kesken. Tavoitteena on saada luovuutta ja huumoriakin käyttäen mahdollisimman monta ideaa, koska määrä lisää mahdollisuutta uusien, laadullisesti hyvien ideoiden löytämiseen. Ideoiden arviointi aloitetaan, kun uusia ideoita ei enää kehity. (Jämsä & Manninen 2000, 35–36.)

Aluksi pohdittiin keinoksi taukojen tehostamiseen videota, jossa on erilaisia esimerkkejä istumisen tauottamisesta, kuten jumppaliikkeitä. Tultiin kuitenkin lopputulokseen, että kyseisiä videoita on runsaasti saatavilla eikä toimeksiantaja kokenut videoita sellaisenaan motivoivaksi. Yhtenä ajatuksena mietittiin posteria, joka sisältää alkukartoituksessa ilmi tulleita motivoivien keinoja. Posterin sisältö olisi selkeä, tiivis ja helppolukuinen. Posterit sijoitettaisiin paikkoihin, joissa se tavoittaisi mahdollisimman hyvin kohderyhmän, jolloin se tarkoituksenmukaisesti motivoisi istumisen tauottamiseen. Tultiin lopputulokseen, että pidämme aivoriihen toimeksiantajan kanssa tuotteen eri vaihtoehtoja kyselylomakkeesta saatujen tietojen valossa.

Pidimme toimeksiantajan kanssa aivoriihen suunnitellun aikataulun mukaisesti. Aivoriihen aikana käsiteltiin eri tuotevaihtoehtoja istumisen tauottamisen motivoimiseksi. Pohdimme posterii-idea

ja veimme sitä eteenpäin (Kuva 5). Kyselyn vastauksissa ilmeni, että istumisen tauottaminen usein unohtuu, joten halusimme kehittää tuotteen, joka toimii muistutuksena sekä motivaationa tauottaa istumista. Tavoitteenamme oli tehdä tuotteesta sekä selkeä että informatiivinen, mutta tiivis. Päädyimme työyhteisöön esille tulevaan posteriin, joka pitää sisällään työpäivän rytmityksen. Posterissa on näkyvillä suositeltavat välit istumisen tauottamiseen sekä sen tuomat hyödyt tiivistettynä informaationa.



Kuva 5. Kaavio posterin kehitysprosessista.

5.3 Luonnosteluvaihe

Kun on päätetty, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa, aloitetaan tuotteen luonnostelu. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan, mitkä eri tekijät ja näkökohdat vaikuttavat tuotteen suunnitteluun ja valmistamiseen. Tuotteen laadun kannalta tärkeimpiä osa-alueita ovat tuotteen sisältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät sekä asiakasprofiili. Palvelun tai tuotteen luonnostelu pohjautuu asiakasanalyysiin tai asiakasprofiilin laadintaan. Täsmennetään suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat, jotta saadaan selville millaisia he ovat palvelun tai tuotteen käyttäjinä. Parhaiten asiakkaita palveleva tuote on suunniteltu niin, että se ottaa huomioon käyttäjäryhmän tarpeet, kyvykkyyden ja muut ominaisuudet. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.)

Ennen alkukartoitusta ei vielä tiedetty, millaiseksi lopullinen tuote muodostuu. Alkukartoituskyselyllä kartoitettiin, millaiset keinot motivoivat istumatyötä tekeviä tauottamaan istumista. Kyselyn perusteella pohdittiin, millainen tuote on tarkoituksenmukaisin motivoimaan istumisen tauottamista. Alkukartoituksella pyrittiin siihen, että lopullinen tuote vastaa tarvetta. Tuotteen luomisessa otetaan huomioon fyysinen ympäristö, johon tuote on kohdistettu. Posterin kiinnitetään eri pisteisiin työympäristössä, jolloin jokaisella työntekijällä on mahdollisuus hyödyntää posteria. Näkyvillä olevat posterit myös motivoivat sekä muistuttavat istumisen tauottamiseen.

5.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittäminen jatkuu luonnosteluvaiheessa poimitujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten sekä asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Useiden tuotteiden valmistamisen työvaiheista ensimmäisenä on niin sanottujen työpiirustusten laatiminen. Kun tuote on materiaallinen, voidaan laatia mallipiirros. Usein tuotteet on tarkoitettu tiedonvälitykseen asiakkaille, organisaation henkilöstölle tai yhteistyötahoille. Keskeisin sisältö koostuu faktoista, jotka kerrotaan mahdollisimman tarkasti, ymmärrettävästi ja huomioiden vastaanottajan tiedontarve. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Painotuotteet ovat tyypillisimpiä tiedon välittämisen muotoja, joissa suunnittelu mukailee tuotteen kehityksen vaiheita, mutta itse tekovaiheessa tehdään lopulliset sisältö ja ulkoasu koskevat päätökset. Asiasisältö on riippuvainen siitä, kuka on vastaanottaja ja missä tarkoituksessa sekä laajuudessa välitetään informaatiota. Tyypillisesti painotuotteiden tarkoituksena on antaa tietoa tai opastaa viestin vastaanottajaa, jolloin tekstityyliksi valikoituu asiatyö. Painoasu on osa painotuotteen oheisviestintää. Nykyisellään on valittavana erilaisia kirjaintyyppejä-, kokoja sekä palstoitus- ja kuvitusmahdollisuuksia. Värejä on mahdollista käyttää erottamaan painotuotteet toisistaan sekä tekstin tehostekeinona. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.)

Kirjallinen viestintä on vahva ilmaisun keino, eikä tekstin sanomaa pysty pehmentämään samalla tavalla kuin sanallisessa viestinnässä. Usein kirjoitettu viesti käsitetään epäystävällisemmäksi kuin kirjoittaja on tarkoittanut. Kirjallisilla asiakasviesteillä on monia eri merkityksiä ja tavoitteita. Niillä voidaan motivoida, ilmaista kutsuja, välittää tietoa, lisätä kiinnostusta ja tunnettuutta, luoda suhteita ja ylläpitää niitä tai ohjata käyttäytymistä. (Roivas & Karjalainen 2013, 111.)

Tiedottava teksti on työelämässä merkittävä keino jakaa tietoa, herättää keskustelua sekä motiivoinnin ja vaikuttamisen keino. Tiedottavaa tekstiä tarvitaan laajasti, kuten asiakkaille, potilaille, työyhteisölle, yhteistyökumppaneille, vapaaehtoisille sekä medialle. Kun luodaan kirjoitettua tietoa, tulee pohtia sitä vastaanottajan palveluna. Laaditaan teksti vastaanottajaa ajatellen ja häntä varten, niin että asetutaan vastaanottajan asemaan. (Roivas & Karjalainen 2013, 112.)

Kirjallisen viestinnän on oltava selkeää ja asiallista. Viestintätehtävää kirjoittaessa tulee kiinnittää huomiota, mihin viestintä liittyy, mihin tekstillä pyritään, kenen kanssa viestitään ja miksi. Pohdi-

taan mikä on tarkoituksenmukaisin tekstilaji ja kanava sekä miten teksti tulee rakentaa. Tekstityyliä tulee harkita, sillä tästä voi riippua kuinka vastaanottaja tulkitsee tekstin. Mikäli tekstissä on tarkoitus ilmaista ohjeita esimerkiksi tietyllä tavalla toimimiseen, kiinnitetään huomiota tekstin selkeyteen ja ohjeiden ymmärrettävyyteen. Keskeistä kirjallisessa viestinnässä on suoruus, vastaanottajan kokemuspiirissä pysyminen sekä henkilökohtaisuus. Otsikko on merkittävässä roolissa. Sen tulee olla huomiota herättävä ja informatiivinen, jotta lukija voi valita luettavansa otsikon avulla. Sanavalinnat valikoidaan niin, että ne ovat tuttuja ja ymmärrettäviä lukijalle. Teksti tulee olla nopealukuinen sekä sopia yhdelle A4-arkille tai yhdelle näytölle. (Roivas & Karjalainen 2013, 111, 113 & 115.)

Teksteissä ja puhetilanteissa voidaan hyödyntää tunnettua AIDA-mallia, joka sopii tilanteisiin, joissa halutaan vaikuttaa jollain tapaa yleisöön. AIDA-mallia voidaan käyttää niin kirjallisessa kuin suullisessakin viestinnässä. Nimi muodostuu avainsanojen alkukirjaimista:

- ”A – Attention, huomion herättäminen
- I – Interest, mielenkiinnon virittäminen
- D – Desire, toiminta tms. halun herättäminen ja tukeminen ja jonkin asian esittäminen sen ratkaisuna
- A – Action, toimintaan kehottaminen”

(Roivas & Karjalainen 2013, 112–113.)

Tuotteen kokoa tulee pohtia, sillä tämä vaikuttaa typografian valintaan. Tuotteen luotettavuuteen vaikuttaa myös tekstikoko ja paperin laatu. Tekstin ja taustan väliseen kontrastiin vaikuttaa paperin laatu, ja tämä puolestaan vaikuttaa tuotteen luotettavuuteen. Tavoitteena on tuotteen erottuminen edukseen muista samanlaisista tuotteista. Tuotteen tulee olla yksilöllinen sekä persoonallisen näköinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.) On tärkeää huomioida värISOKEAT ja heikkonäköiset, jotta he käyttäjänä saavat saman tiedon ja toimintaohjeet, ilman että erottaa käytettyjä värejä (Celia n.d). Tärkeimpiä kriteerejä opinnäytetyön tuotteessa on sen käytettävyys kohderyhmän keskuudessa, käyttöympäristö, tuotteen sisällön sopivuus kohderyhmälle, informatiivisuus, johdonmukaisuus, selkeys, tuotteen houkuttelevuus sekä uusi muoto. Lähdekritiikki on tärkeässä roolissa ohjeistuksissa ja tietopaketeissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

Toimeksiantajan toiveena oli selkeä ja neutraali tuote, joka sopii työyhteisöön. Valitsimme tuotteeseen pohjaksi perinteisen valkoisen paperin, sillä tämä sopii tuotteeseemme neutraalina ja vaaleana värinä. Tuotteemme sisältää tekstiä ja kuvia, joten nämä erottuvat selkeimmin valkoisesta pohjasta. Paperin kooksi aluksi suunnittelimme A3-arkkia, jotta teksti ja kuvio saatiin tarpeeksi selkeästi näkyviin ja erottumaan pohjasta, mutta totesimme pienemmän A4-arkin olevan sopivampi tuotteellemme. Tuotteen tarkoituksena on työyhteisön motivointi tauottamaan istumista, joten tärkeää oli kiinnittää huomiota, että istumisen tauottamisen keinot ja hyödyt tulevat riittävän selkeästi esille. Kiinnitimme huomiota tekstin ja kuvioiden sijoitteluun. Otsikon tekstin väriksi valittiin musta, muuten valkea paremman erottuvuuden vuoksi värillisestä taustasta. Fontiksi valittiin selkeä Times New Roman. Otsikon laitoimme suuremmalla fontilla, jotta se kiinnittää katseen ja herättää lukija mielenkiinnon. Tuotetta tehdessämme kiinnitimme huomiota sanavalintoihin, emmekä käyttäneet ammattisanastoa. Valitsimme sanoja, jotka ovat ymmärrettäviä ja selkeitä.

Aluksi pohdimme värien käyttämistä teksteissä, mutta pysyimme neutraalissa ja selkeässä linjassa, joka oli myös toimeksiantajan toive. Käytimme lihavoitua tehostamaan sanan merkitystä ja kiinnittämään lukijan huomion.

Suunnittelimme posterista raakaversio Word-ohjelmalla. Aluksi suunnittelimme kellotaulumaisesti taukojen paikat, mutta huomasimme, ettei se sovellu työyhteisöön liukuvan työn vuoksi. Toimeksiantaja kertoi, että työtä tehdään eri aikoihin eikä kelloon sidotusti. Mietimme taustalle soveltuvaa kuvaa, joka kuvaa työpistettä. Emme kuitenkaan päätyneet käyttämään kuvaa taustalla, koska se ei ollut tarpeenmukainen. Posterin otsikoksi valikoitui ”aktiivisuustauot”, koska se kuvastaa parhaiten posterin sisältöä. Esittelimme luonnoksen toimeksiantajalle, joka toivoi tuotteen olevan selkeämpi ja vähemmällä tekstillä. Tekstiä oli liikaa eikä se motivoinut lukemaan. Mietimme yhdessä tuotteen muuttamista kaksi sivuiseksi niin, että ensimmäisellä sivulla on kuvio ja lyhyet tekstit herättävät lukijan mielenkiinnon. Toisella sivulla avataan aktiivitaukojen sisältö ja hyödyt. Tästä jatkokehitimme kaksisivuisen aktiivisuustauot posterin.

Suunnittelimme vaihtoehdot aktivoida taukoa kaavion (LIITE 3) Powerpoint-ohjelmalla. Valitsimme posteriin kuvioksi kolmeosaisen ympyräkaavion, koska tämä kuvaa työpäivän kulkua. Koekelimme kaavioon erilaisia väriyhdistelmiä ja lopulliseen tuotteeseemme valitsimme harmaa-

oranssi-punaisen sävy-yhdistelmän. Väriyhdistelmä oli riittävän värikäs herättämään mielenkiinnon, mutta ei kuitenkaan liian räikeä. Tulostimme testiksi posterin ja värit näyttivät hyvältä meidän mielestämme myös tulostettuna.

Etsimme tuotteemme taukoaktiiviteetteihin liittyvää kirjallisuutta esimerkiksi taukoliikunnasta. Testasimme erilaisia liikkeitä ensin itse etäkoulupäivien aikana. Halusimme valita liikesarjat koko kehoa ajatellen ja jotka vastaavat parhaiten tarvetta. Taukojen ajankohdat pohjautuvat teorian tietoon ja UKK-instituutin suositukseen tauottaa istumista pari kertaa tunnissa.

Toiselle sivulle suunnittelimme aktiivitaukojen ohjeet sekä hyödyt. Jaottelimme tekstin kolmeen eri palstaan, jotta teksti on selkeä ja helppolukuinen. Yksi palsta sisältää kuvion yhden lohkon aktiivitauot. Aktiivitaukojen otsikot lihavoitiin, jotta ne ovat helpommin erotettavissa. Valitsimme selkeät, käytännönläheiset ja lyhyet ohjeet, jotka soveltuvat työn ohessa luettavaksi. Keppi-jumppa on ainoana aktiviteettina aikataulutettu, koska tämä on ollut jo aiemmin sisällettyä työpäivään toimeksiantajan kertoman mukaan.

Halusimme muistuttaa myös työpaikalla olevien apuvälineiden käytön mahdollisuuksista, joten otimme tämän huomioon aktiivitaukoja suunnitellessa.

5.5 Tuotteen viimeistely

Palautteet ja arviointi on tärkeää tuotemuotojen kehittelyn eri vaiheissa. Tähän hyviä keinoja ovat valmisteluvaiheen tuotteen esitestaus tai koekäyttö. Koekäyttäjänä voi toimia tuotekehitysprosessiin osallistuva tuotteen tilaaja tai asiakas, mutta palautetta on tarpeellista hankkia myös sellaisilta tuotteen loppukäyttäjiltä, joille kehiteltävä tuote ei ole ennestään tuttu. Palaute- ja tuotteen koekäyttötilanteen pitäisi olla mahdollisimman realistisia arjen tilanteita. On helpompaa verrata uutta tuotetta vanhaan ja havaita edut ja puutteet tai jos tuotetta ei ennestään ole, pystytään havaitsemaan mahdolliset hyvät puolet ja kehityskohteet. Myös testaja voi ehdottaa muutoksia ja ratkaisuvaihtoehtoja. Tuotteen viimeistely aloitetaan palautteiden ja testajien kokemusten pohjalta. Tuotteen jakelun suunnittelu on osa viimeistelyvaihetta. Markkinoinnin tarkoituksena on tuotteen kysynnän tehostaminen ja turvata tuotteen käyttöönotto. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Kokeilimme erilaisia fontteja posteriin ja valitsemamme fontti oli kaikista selkeimmin erottuva taustasta ja väreistä. Esittelimme tulostetun version posterista toimeksiantajalle ja toimeksiantajalta suullisesti saadun palautteen mukaisesti lisäsimme otsikkoon tekstin ”työpäivän aikana”, jotta se kuvastaa paremmin kyseessä olevan työpäivän aikana suoritettavia aktiviteetteja. Vaihdoin myös kuntosaliharjoitteen kahvakuulaan toimeksiantajan toiveesta. Tämä voi madaltaa kynnystä tekemään kyseisen harjoitteen. Lisäksi toista sivua toivottiin rakenteeltaan kevyemmäksi. Lisäsimme siihen kaksi kuvaa, laitoimme aktiviteettien lähteet erilleen ja lisäsimme otsikoiden alle rivivälit.

Päädyimme kokeilemaan laittaa palstoitettua tekstiä omiin suorakaiteen muotoisiin kehyksiin. Jokaiseen kehykseen laitoimme yhden aktiviteetin sekä ohjeistuksen ja hyödyt. Näin saimme selkeämmän rakenteen posterin toiselle sivulle. Jatkokehitimme kehyksiä ja lisäsimme kehysten sisälle värejä, jotta ne erottuvat selkeämmin ja toinen sivu on väreiltään yhtenäinen ensimmäisen sivun kanssa. Kehysten värityksen perusteella voi helpommin yhdistää kaavion aktiivitaatit ohjeisiin. Poistimme myös toisen kuvan tarpeettomana. Esittelimme uudistetun posterin toimeksiantajalle, jonka mielestä se oli nyt huomattavasti selkeämpi kuin aiemmin.

Opinnäytetyön esityksessä saadun palautteen perusteella teimme muutoksia posterin ensimmäisen sivun informaatiota antaviin tekstiriveihin otsikon alapuolella. Alun perin tekstinä oli ”Nyrkkisääntönä tauota istumista puolen tunnin välein”. Poistimme tästä nyrkkisääntö-sanan. Toinen alkuperäinen lause oli ”**Jo** kaksi minuuttia taukoa riittää herättämään aineenvaihdunnan”. Poistimme jo-sanat sekä lihavoimme kaksi minuuttia-sanat. Tämän myötä sanojen painopiste asettui tarkoituksenmukaisemmaksi. Kiinnitimme huomiota vielä otsikon ja informaatiotekstin asetteluun.

6 Pohdinta

Mielenkiintomme aihetta kohtaan heräsi jo opintojen alkuvaiheessa huomattuamme istumisen vaikutukset konkreettisesti elimistössä. Olimme kiinnittäneet huomiota, kuinka paljon itse istumme ja ympärillä olevat ihmiset istuvat päivittäin sekä kuinka se vaikuttaa hyvinvointiin. Halusimme syventyä istumisen haittojen ehkäisyyn ja sen vaikutuksista osana hyvinvointia.

Opinnäytetyön aihe vastasi omaa sekä toimeksiantajan mielenkiinnon kohdetta vähentää istumista ja sen myötä vaikuttaa työntekijöiden työhyvinvointiin. Pehdyimme ajantasaisiin tutkimuksiin istumistottumuksista ja terveyden edistämisestä. Opinnäytetyö tukee ammatillista kehittymistä sairaanhoitajuuteen asiakaslähtöisyyden, eettisyyden ja ammatillisuuden, näyttöön perustuvan toiminnan sekä terveyden- ja toimintakyvyn edistämisen kautta.

Posterit onnistui mielestämme hyvin ja se palvelee toimeksiantajan tarpeita. Onnistuimme tuomaan posterissa esille ne asiat, joita vastaajat toivat esille alkukartoituskyselyssä. Toivomme posterin herättävän työntekijöiden motivaatiota tauottamaan istumista useammin sekä pohtimaan istumisen tauottamisen hyötyjä.

Tuotteistamisprosessin kautta tehty opinnäytetyö vaati jatkuvaa pohdintaa työn etenemisen aikana. Tuotteistamisprosessi ja tuotteelle asetetut tavoitteet, jotka tarkentuivat kartoituskyselyn myötä toimivat valintojen perustana, jotta päästiin hyvään lopputulokseen.

6.1 Eettisyys

Vastuullisuus tulee huomioida tieteellisessä kirjoittamisessa. Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti kunnioitetaan tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta mahdollisuudella päättää tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi on huolehdittava, ettei tutkimuksen toteuttamisella ole vahinkoa tai haittaa tutkittaville henkilöille tai yhteisölle. (Vilka 2020, 70.) Oteetaan huomioon tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus ja informoidaan heitä asianmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 25).

Plagiointi on tieteellistä tai taiteellista varkautta, jolloin toisen tekijän ideoita, tutkimustuloksia tai sanamuotoja käytetään omanaan. Luvaton lainaaminen tulee esiin esimerkiksi lähdeviitteen puuttumisena tai epämääräisenä viittauksena. (Hirsjärvi ym. 2007, 118.) Lähdeviitteet on merkittävä ehdottoman tunnollisesti ja tarkasti. Plagiointia on myös tekaistut esimerkit ja väitteet sekä keksityt tulokset. Nämä vähentävät uskottavuutta ja voivat harhaanjohtaa toisia tutkijoita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.) Opinnäytetyötä tehdessä huomioimme lähdeviitteiden ja –luettelon oikeaoppisen merkitsemisen. Emme plagioineet tekstiä vaan lainaukset merkittiin asianmukaisesti ja raportti käy myös läpi plagioinnintarkastuksen Ouriginal-ohjelmassa.

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta. Ihmisten tulee itse saada päättää osallistuvatko tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvat antavat yleensä suostumuksen, jonka tarkoituksena on estää ihmisten manipulointi tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Kyselyssä huomioimme kehittämisen alkukartoitukseen osallistuneiden vastaajien vapaaehtoisuuden eikä kenenkään henkilöllisyyttä pystyttyä vastausten perusteella selvittämään. Kaikki osallistujat otetaan huomioon tasa-arvoisesti. Erillistä tutkimuslupaa emme tarvinneet, vaan kyselyn toteuttamisesta sovittiin työn tilaajan kanssa.

6.2 Luotettavuus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Kaikkia valmiina olevia aineistoja tulee tarkastella kriittisesti ja niiden luotettavuutta tulee arvioida. Jotta tiedot olisivat vertailukelpoisia, niitä on usein muokattava, yhdisteltävä, tulkittava sekä normitettava. (Hirsjärvi ym. 2007, 184.) Olemme keränneet teoriatietoa monipuolisesti erilaisista lähteistä, esimerkiksi Käypähoito-suosituksista, kirjallisuudesta sekä tieteellisistä artikkeleista. Teoriatiedon toistuessa samanlaisena eri lähteissä, osoittaa se parempaa luotettavuutta.

Usealla alalla tutkimustieto voi muuttua nopeasti, joten lähteistä on hyvä etsiä mahdollisimman tuore tieto sillä aiempien tutkimusten kestävä tieto sisältyy uusimpiin tutkimuksiin. Lähteiden laatuun tulee kiinnittää huomiota. Alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä tulee suo-

sia. Toissijaisissa lähteissä on ensisijaisen lähteen tulkinta, jolloin on huomioitava tiedon muuntamisen mahdollisuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 72–73.) Arvioimme lähteiden luotettavuutta lähdekriittisesti. Teoriatieto perustuu kirjallisuuteen, tutkimuksiin, internetistä löytyvään tietoon ja artikkeleihin. Käytämme tuoreita sekä vanhempia lähteitä muistaen tiedon vanhentumisen mahdollisuuden.

Uskottavuuden lähtökohta on kuvata tulokset niin selkeästi että lukija käsittää, millä tavalla analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen rajoitukset tai vahvuudet, näin pohditaan tulosten validiteettia. Validiteetilla tarkoitetaan, onko kyseisessä työssä tutkittu sitä mitä on ollutkin tarkoitus tutkia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.)

Usein laadullisen tutkimuksen tuloksissa tuodaan ilmi suoria lainauksia esimerkiksi haastattelu-vastauksista, jolloin varmistetaan tutkimuksen luotettavuutta. Tekijän on kuitenkin varmistettava eettisyyden mukaisesti, että tutkimukseen osallistuvaa ei voida tunnistaa suorasta lainauksesta. Suora lainaus suositellaan muutettavan yleiskielelle, jolloin voidaan välttää esimerkiksi tunnistaminen murteesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159–161.)

Analysoimme kyselyn tuloksia ja tutkimme saatujen vastausten yhteneväisyyksiä. Kategorioimme kyselyn vastaukset. Strukturoidut vastaukset taulukoitiin, jolloin niitä oli helpompi analysoida. Käytimme harkiten vastausten suoraa lainausta, jotta vastaajien intymiteetti säilyy.

6.3 Ammatillinen kasvu

Sairaanhoitajalta vaaditaan laaja-alaista osaamista, jossa tulee huomioida vaadittavat kompetenssit, jotka ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys, ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja turvallisuus. Sairaanhoitajaopinnoissa tulee ennakoida yhteiskunnassa ja terveydenhuollossa tapahtuvat muutokset, jotta sairaanhoitajat osaavat edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä tuottamaan väestölle kustannustehokkaita ja laadukkaita palveluita. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 8 & 16.)

Näyttöön perustuvassa toiminnassa ja päätöksenteossa tulee hallita tiedonhaku yleisimmistä terveystieteiden tietokannoista. On tärkeää pohtia tietolähteitä kriittisesti. Terveydenhuollon ammattihenkilön tulee käsittää näyttöön perustuvan toiminnan merkityksen, ja arvioida kriittisesti toimintaa sekä toimintakäytänteitä. Näyttöön perustuvaa hoitotyötä tulee soveltaa kliinisessä hoitotyössä sekä dokumentoida asianmukaisesti. (Eriksson ym. 2015, 42.) Opinnäytetyön prosessin aikana kehityimme tiedonhaussa ja lähdekriittisyydessä. Näyttöön perustuvan tiedon arvioimisessa opimme huomioimaan lähteen ajantasaisuuden ja luotettavuuden.

Asiakaslähtöisyys käsittää aktiivisen vuorovaikutuksen ja asiakkaan osallisuuden itseään koskeviin asioihin oman elämänsä asiantuntijana. Hoitotyössä huomioidaan asiakkaan omat kokemukset. Läheisten osallisuutta tuetaan asiakkaan omien toiveiden ja voimavarojen mukaisesti. Sairaanhoidajan tulee kyetä vuorovaikutukseen eri-ikäisten asiakkaiden, sekä heidän läheistensä kanssa. Myös eri kulttuurien huomiointi hoidossa on tärkeää. (Eriksson ym. 2015, 36). Alkukartoituskyselyn avulla opimme hyödyntämään asiakkaan kokemuksellista tietoa terveydentilasta ja toimintatavoista huomioiden asiakkaiden iän ja työvuosien tuomat yksilölliset haasteet. Alkukartoituskyselystä saatujen vastausten perusteella, mikä motivoi tauottamaan istumista, saatiin selville vastaajien yksilöllisiä voimavaroja.

Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus pitää sisällään arvot ja eettiset periaatteet, jotka pohjautuvat lainsäädäntöön. Eettisten arvojen, ohjeiden ja periaatteiden toteutumista tulee arvioida. Hoitotyön ammattihenkilön tulee osata toimia erilaisten asiantuntijaryhmien kanssa yhteistyössä. (Eriksson ym. 2015, 37.) Sairaanhoidaja ottaa asiakkaat huomioon oikeudenmukaisesti ja yhdenvertaisesti sekä huomioiden hoidontarpeen ja elämäntilanteen yksilöllisesti. Jokainen potilas kohdataan samanarvoisena. (Sairaanhoidajaliitto 2014.) Opinnäytetyön prosessin aikana opimme toimimaan erilaisen ammattiryhmän kanssa, jolloin pohdimme aihetta laaja-alaisemmin. Huomioimme lakisääteisen salassapitovelvollisuuden.

Innovaatio-osaaminen on työtapojen kehittämistä sekä luovaa ongelmanratkaisukykyä. Keskeistä on osata löytää asiakaslähtöisiä, taloudellisesti hyödyllisiä sekä kestäviä ratkaisuja päätöksenteossa. Innovaatio-osaamista tarvitaan, kun toteutetaan tutkimus- ja kehittämishankkeita samalla soveltaen sosiaali- ja terveysalalla olevaa tietoa sekä menetelmiä. On myös tärkeää osata projekteissa työskentelyn taidot. (Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala 2022.) Opimme huomioimaan asia-

kaslähtöisyyttä eri näkökulmista kehitellessämme opinnäytetyön tuotetta. Hyödynsimme olemassa olevaa tietoa istumisen tauottamisesta ja aktiivitaukojen merkityksistä, joita sovelsimme tuotteeseemme.

Terveyden edistämisessä tulee tunnistaa sekä tukea asiakkaan/potilaan/perheen omia voimavaroja, jotka ylläpitävät terveyttä. Kansansairauksien etiologia tulee tuntea, sekä potilaan hoitoketju ja palvelujärjestelmä. Hoitotyötä tulee suunnitella, arvioida ja toteuttaa asiakaslähtöisesti. (Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala, 2022.) Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kartoittaneet Bittium Oyj Kajaanin yksikön työntekijöiden motivaatiota ja keinoja työn tauottamiseen kyselyn avulla. Opinnäytetyön tuotetta suunnittelimme asiakaslähtöisesti pohtien tuotteen käyttäjien tarvetta ja tuotteesta saamia hyötyjä. Arvioimme tuotteen tarkoituksenmukaisuutta asiakkaan näkökulmasta pilottitutkimuksen avulla.

Ohjaus- ja opetusosaamisessa ohjataan ja opetetaan asiakasta/potilasta/perhettä terveydenedistämisessä ja itsehoidossa eri toimintaympäristöissä. (Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala 2022.) Opimme ohjaamaan opinnäytetyömme tuotteen avulla Bittium Oyj Kajaanin yksikön istumatyöläisiä terveyden edistämiseen istumisen tauottamisen kautta.

Olemme opinnäytetyöprosessin aikana kehittäneet asiantuntijuutta terveyden edistämisestä, joka sisältää istumisen haittojen ennaltaehkäisemisen. Olemme kehittyneet opetus- ja ohjausosaamisessa, joka on osa sairaanhoitajan toimenkuvaa. Uskomme tämän auttavan meitä työelämässä sairaanhoitajana neuvontamateriaalin käyttämisessä sekä uudistamisessa.

6.4 Jatkotutkimusaiheita

Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia sitä, onko työpäivän aikainen istuminen vähentynyt. Voittaisiin myös tutkia, onko tietoisuus istumisen haitoista lisääntynyt. Lisäksi hyvä tutkimuksen aihe olisi posterin hyödynnettävyys, tavoittaako posterit kohderyhmänsä ja voidaanko posteria jatkekehittää.

Lähteet

Aalto, R., Heinonen, J., Pesola A. & Fitra Oy. (2017). 100 vinkkiä elämäntapamuutokseen. Painettu EU:ssa.

Bahk, J.W., Kim, H., Jung-Choi, K., Jung, M. & Lee, I. (2012). Relationship between prolonged standing and symptoms of varicose veins and nocturnal leg cramps among women and men. *Ergonomics*, 55(2), 133–139.

Bäckmand, H. & Vuori, I. (2010). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Terve tuki- ja liikuntaelimestö, opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Yliopistopaino, Helsinki.

Celia. (n.d). Värit ja kontrastit. Saatavilla 31.3.2022. <https://www.saavutettavasti.fi/kuva-ja-aani/varit-ja-kontrastit/>

Drury, C.G., Hsiao, Y.L., Joseph, C., Joshi, S., Lapp, J. & Pennathur, P.R. (2008). Posture and performance: Sitting vs. standing for security screening. *Ergonomics*, 51(3), 290.

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus-hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Bookwell Oy, Porvoo.

Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. (2007). Tervettä liikettä - terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammalan kirjapaino Oy, Vammala.

Helkkula, V. (2020). Finnanest. Hyvä johtaminen työhyvinvoinnin ja asiakastytyväisyyden perustana. 53(3). Saatavilla 21.2.2021. http://www.finnanest.fi/files/helkkula_hyva_johtaminen.pdf

Henriksen, T.B., Hedegaard, M., Secher, N.J. & Wilcox, A.J. (1995). Standing at work and preterm delivery. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 102(3), 198–206.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). Tutki ja kirjoita. Bookwell Oy, Porvoo.

- Hänninen, O., Koskelo, R., Kankaanpää, M. & Airaksinen, O. (2005). Ergonomia terveydenhuollossa. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna.
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveystalalla. Tumma-
vuoren kirjapaino Oy, Vantaa.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy, Helsinki.
- Kehusmaa, K. (2011). Työhyvinvointi kilpailuetuna. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Kinkki, T. (2021). Bittium Oyj. Teams-puhelu 27.5.2021.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017 -tutkimus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima oy, Helsinki.
- Laine, H., Hankonen, N., Kujala, J. & Absetz, P. (2015). Let's Move It-työkalupakki oppituntien aktivointiin ja istumisen vähentämiseen: Opas ohjelmaoppilaitosten käyttöön. Punkhelsinki, Helsinki.
- Laitinen, J., Turpeinen, M., Korhonen, E., Kaksonen, T., Oksanen, T., Salmi, A., Lusa, S., Ahola, S. & Promo@Work-konsortio. (2018). Työterveyslaitos. Mars matkalle – terveyttä työpaikoille.
- Liuhamo, M. (2015). Työterveyslaitos. Pienyritysten kehittäminen ja hyvinvointi. <https://urn.fi/URN:9789522615763>
- McCulloch, J. (2002). Health risks associated with prolonged standing. *Work*, 19(2), 201–205.
- Otala, L. & Ahonen, G. (2005). Työhyvinvointi tuloksetekijänä. WS Bookwell Oy, Juva.
- Palmer, K.T., Bonzini, M., Harris, E.C., Linaker, C. & Bonde, J.P. (2013). Work activities and risk of prematurity, low birthweight, and pre-eclampsia: an updated review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 70(4), 213–222.
- Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni-Juutinen, T. (2016). Miksi liiallinen istuminen on vaarallista?. *Duodecim*, 132.

- Pesola, A. (2017). Istumistutkija: 30 minuutin välein ylös tuolista!. *Terveys & Talous*, 6(4), 39.
- Pesola, A. (2015a). Luomuliikunnan työkirja, istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Fitra Oy.
- Pesola, A. (2015b). Luomuliikunnan vallankumous, istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Fitra Oy.
- Pesola, A. (2013). Luomuliikunnan vallankumous, sohvan pohjalta taisteluvoittoon. Fitra Oy.
- Pesola, A. (2015c). Voiko toimistotyötä tehdä muutenkin kuin istuen?: Toimiiko istuma-seisomatyöpiste istumisen terveyshaittojen torjumisessa?. *Työterveyslääkäri*, 33(3), 67–70.
- Punakallio, A., Halonen, J., Pehkonen, I., Turpeinen, M., Turunen, J., Remes, J., Lusa, S. & Miranda, H. (2018). Toimistotyöntekijöiden työhyvinvointi: Tauottamalla vähemmän istumista ja lisää yhteisöllisyyttä?. PunaMusta Oy, Juvenes Print, Tampere.
- Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. (2016). Työterveyslaitos. Työhyvinvointi paremmaksi – Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. Juvenes Print, Tampere.
- Rauramo, P. (2008). Työhyvinvoinnin portaat, viisi vaikuttavaa askelta. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Repo, S., Ravantti, E. & Pääkkönen, R. (2015). Työterveyslaitos. Johda tuottavasti – Opas työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisäämiseksi esimiestyön keinoin. [https://urn.fi/URN:\[ISBN 978-952-261-494-0 \(PDF\)\]](https://urn.fi/URN:[ISBN 978-952-261-494-0 (PDF)])
- Rinne, M. (2012). Istumisen vallankumous. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Roelofs, A. & Straker, L. (2002). The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work. *Ergonomics SA*, 14(2), 11–29.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. (2013). Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Bookwell Oy, Porvoo.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). UKK-instituutti. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
- Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. (2022). Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavilla 31.3.2022. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=f047548b-9600-46bc-a151-ec34e6b634e4>

Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja J. (2016). Biohakkerin käsikirja. Grano Oy, Jyväskylä.

Sudoł-Szopińska, I., Bogdan, A., Szopiński, T., Panorska, A.K. & Kołodziejczak, M. (2011). Prevalence of chronic venous disorders among employees working in prolonged sitting and standing postures. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 17(2), 165–173.

Tüchsen, F., Krause, N., Hannerz, H., Burr, H. & Kristensen, T.S. (2000). Standing at work and varicose veins. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 26(5), 414–420.

Vilkka, H. (2020). Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. PS-kustannus, Jyväskylä.

Vilkka, H. (2015a). Tutki ja Kehitä. PS-kustannus, Juva.

Vilkka, H. (2015b). Tutki ja kehitä. [Verkkokirja]. PS-kustannus, Jyväskylä. Viitattu 3.5.2021. Saatavana: Ellibs Library. Vaatii käyttöoikeuden.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Waters, T. R. & Dick, R. B. (2014). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. *Rehabilitation Nursing*, 40(3), 148–165.

Saatekirje

Hyvä istumatyöläinen!

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Teemme opinnäytetyötä istumisen vähentämisestä työpai-
kallanne sekä istumisen ja hyvinvoinnin yhteyttä. Kartoitamme kyselyn avulla, kuinka voidaan pa-
ranta istumisen tauottamista kohti terveellisempää elämää.

Tämä kyselytutkimus on osa opinnäytetyötä, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistumi-
nen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Kyselyyn vastaamiseen
menee noin 10 minuuttia. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Anta-
manne vastaukset käsitellään nimettöminä ja kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tulok-
sista. Kyselyn vastaamiseen on aikaa kaksi viikkoa. Kyselyyn pääsee osallistumaan ohessa ole-
vasta linkistä.

Toivomme että vastaatte tähän lyhyeen kyselyyn, jotta voimme hyödyntää vastauksia suunnitte-
lussa.

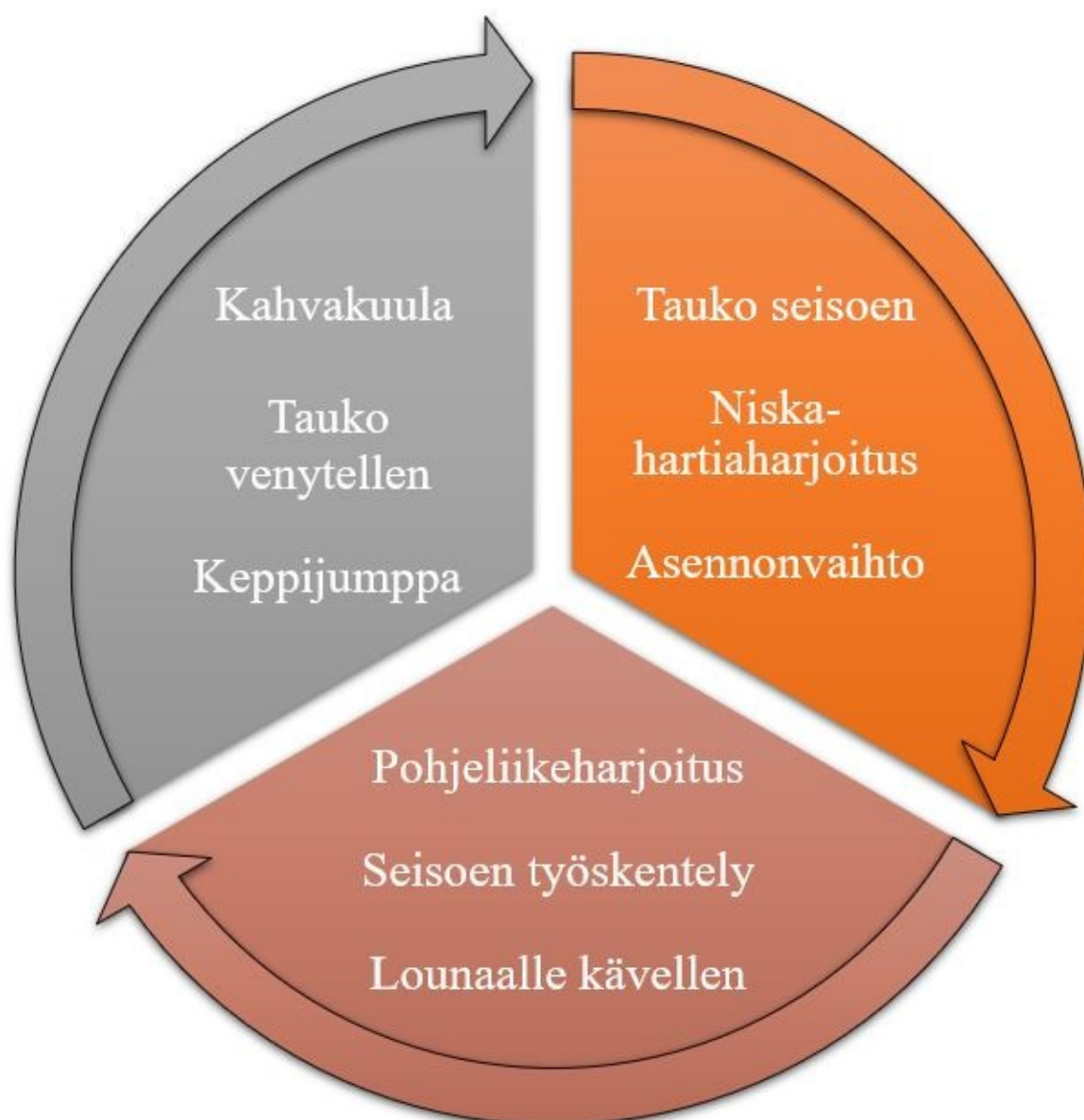
Kyselylomake

1. Ikä? 20–30v, 30–40v, 40–50v, 50–60v, yli 60 v
2. Sukupuoli? Nainen, mies, en halua vastata
3. Kauanko olet tehnyt istumatyötä (vuosina)?
4. Työskenteletkö istuen vai seisten? Istuen, seisten, vaihdellen
5. Kuinka usein tauotat istumistasi työpäivän aikana? Vähintään kerran tunnissa, kahden tunnin välein, yli kolmen tunnin välein
6. Kuinka kauan arvioit istuvasi työpäivän aikana (tunteina)?
7. Oletko ajatellut muuttaa tai muuttanut työtapojasi istumisen vähentämiseksi?
8. Mitä tiedät istumisen haitoista?
9. Mitkä konkreettiset asiat koet motivoivan teitä tauottamaan istumista?

Aktiivisuustauot työpäivän aikana

Tauota istumista puolen tunnin välein.

Kaksi minuuttia taukoa riittää herättämään aineenvaihdunnan.



Tauko seisoon

Kävellen kahvioon,
portaita pitkin.
Nauti kahvi seisten,
mahdollisuuksien mukaan
ulkona.

Mieli ja keho virkistyy!

Niska-hartiaharjoitus

Nouse seisomaan, nosta
hartiat korviin ja pudota ne
rentoina alas.
Toista kymmenen kertaa.

Keho palautuu, hartialihasten
rentoutuminen edistyy
ja aineenvaihdunta
lisääntyy.

Asennonvaihto

Huomioi ergonominen työ-
asento.

Istu ryhdikkäästi, hartiat
rentoina ja niska suorana.
Kiinnitä huomiota, että
hiiri ja näppäimistö ovat
samalla tasolla.
Sääda tuolin korkeus niin,
että kantapäät ovat tuke-
vasti lattialla tai jalka-
tuella.

Aineenvaihdunta herää ja
keho kestää istumista
hetken aikaa paremmin.

Lounaalle kävellen

Kävely vaikuttaa kokonais-
valtaisesti terveyteen.

Kestävyyskunto kohenee,
alaraajojen lihakset vahvis-
tuvat, ruuansulatus paranee
ja verensokeri tasaantuu,
kognitiiviset toiminnot
parantuvat ja auttaa ehkäi-
semään monia pitkäaikais-
sairauksia.

Seisoon työskentely

Työskentele välillä sei-
soen.

Huomioi seuraavat asiat:

Hyödynnä saatavilla oleva
seisontamatto.

Pidä hartiat takana ja
rentoina.

Vedä hiukan vatsalihaksia
sisäänpäin.

Polvet hieman koukussa.

Jalat pienessä haara-asen-
nossa, paino molemmilla
jaloilla.

Huomioi käsivarsien hyvä
tuki.

Pohjeliikeharjoitus

Istu tuolin reunalle.
Aseta jalka kerrallaan kes-
kelle eteen. Nojaa polveen
molemmin käsin ja vas-
tusta varpaille nousua.
Toista 10 kertaa molem-
mille jaloille.

Aktivoidaan jalkapohjan,
pohkeen ja reiden veren-
kiertoa.

**Keppijumppa
klo. 13.15-13.30**

Verenkierto paranee, lihas-
jumien syntyminen vähe-
nee, kohottaa sykettä ja
hapanottookyky paranee.

Tauko venytellen

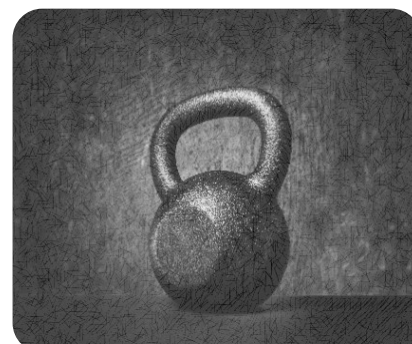
Roikunta puolapuissa.

Hartianlevyinen ote puola-
puista, katse puolapuihin.
Hengitä syvään ja puhalla
ulos rauhallisesti. Roiku
viisi hengityskierrosta.

Selän lihakset venyvät,
rintarangan liikkuvuus li-
sääntyy, lavan tukilihakset
aktivoituvat ja tekee tilaa
selän nikamien väliin.

Kahvakuula

Säännöllinen liikunta,
erityisesti lihaskunnon
harjoittaminen vähentää
niska- ja hartiaseudun
lihasten jännitystä.



Voit lukea lisää opinnäytetyöstä Theseus-tietokannasta.
Aktiivisuustaukojen lisääminen istumatyössä.
Karppinen, N., Kyllönen, A. & Petäjä, P.
Kajaanin ammattikorkeakoulu 2022.

Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyössä käytetään suunnittelemaamme kyselyä, joka lähetetään kaikille Bitium Oyj Kajaanin toimipisteen työntekijöille. Kyselylomakkeesta saatu aineisto teemoitellaan.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Kysely suoritetaan anonymisti, kenenkään henkilöiden nimiä tai muita henkilökohtaisia tietoja ei kysytä.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Kyselystä saatu aineisto tallennetaan OneDrive Kamit-pilvipalveluun salasanan taakse. Ainoastaan kyseistä opinnäytetyötä tekevät pääsevät näkemään aineiston.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Kyselyn vastauksista ei saa selville vastaajan henkilötietoja. Webropol-kyselyyn pääsee osallistumaan sähköpostin linkin kautta. Osallistujat eivät näe toisten vastauksia. Ulkopuoliset eivät pääse aineistoon, ainoastaan opinnäytetyötä tekevät henkilöt.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineistoa ei säilytetä myöhempää käyttötarkoitusta varten. Aineisto hävitetään opinnäytetyöprosessin päätyttyä.