

The Diak logo consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a distinctive shape with a small crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Joni Erho**  
**Antti Karjalainen**  
**Petra Pihlajaniemi**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2024

# **ERGONOMIA JA TYÖHYVINVOINTI**

**Opas Prikka kiertoon -hankkeen työntekijöille**

---

## TIIVISTELMÄ

Joni Erho

Antti Karjalainen

Petra Pihlajaniemi

Ergonomia ja työhyvinvointi - opas Prikka kiertoon -hankkeen työntekijöille

Opinnäytetyö 22 sivua, liitteet 13 sivua

Kevät, 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa työhyvinvointia parantava opas, joka sisältää keinoja lisätä ergonomiaa, taukoliikuntaa ja palautumista. Hyvinvointiopas sisältää kuvallista ohjausta nostamisesta, kulkuneuvoon nousemisesta ja taakkojen siirtelystä sekä viisiliikkeisen taukoliikuntatuokion ja ohjatun hengitysharjoituksen. Tavoitteena oli lisätä Prikka kiertoon -hankkeen työntekijöiden tietoa työhyvinvointiin liittyvistä tekijöistä digitaalisen hyvinvointioppaan avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena opinnäytetyönä. Tekemisessä hyödynnettiin lineaarista mallia: vaiheisiin kuuluivat ideointi, suunnittelu, toteutus sekä tulosten arviointi. Idea oppaasta tuli hankkeelta itseltään heidän ennalta mietittyyn tarpeeseensa. Oppaan avulla työntekijöillä voisi olla mahdollista lisätä omaa hyvinvointiaan ja mahdollisesti välttää loukkaantumisia työympäristössä.

Asiasanat: ergonomia, palautuminen, TULES, työhyvinvointi

## ABSTRACT

Joni Erho

Antti Karjalainen

Petra Pihlajaniemi

Ergonomics and well-being at work – a guide for the employees of Prikka kiertoön project

22 pages, 13 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree in health care

Registered Nurse

The purpose of the thesis was to produce a guide on the ways to improve well-being at work, including ergonomics, exercise breaks, and recovery. The aim was to increase the knowledge of the employees of the Prikka kiertoön project on these issues with the help of a digital well-being guide. The thesis was conducted as a development-oriented project. A linear model was used in the process; it included phases of ideation, design, implementation, and evaluation of the results. The wellness guide includes visual guidance on lifting, moving, and handling loads as well as a five-move break session and guided breathing exercises. The idea for the guide originated from the project itself, addressing a previously identified need. With the help of the guide, employees may be able to improve their well-being and avoid injuries in the work environment.

Keywords: well-being at work, ergonomics, recovery, musculoskeletal disorders

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 ERGONOMIA JA TYÖHYVINVOINTI .....	5
2.1 Ergonomian vaikutukset.....	5
2.2 Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy .....	6
2.3 Palautumisen merkitys .....	7
2.4 Työhyvinvoinnin lisääminen .....	9
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITE JA TARKOITUS.....	10
4 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ .....	11
4.1 Oppaan ideointi ja tavoitteen määrittely .....	12
4.2 Oppaan suunnittelu .....	13
4.3 Oppaan toteutus .....	14
4.3.1 Ergonomia.....	15
4.3.2 Taukoliikunta.....	16
4.3.3 Työhyvinvointi ja palautuminen .....	17
4.4 Päättäminen ja arviointi.....	18
5 POHDINTA, EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	19
LÄHTEET.....	22
LIITE 1. Hyvinvointiopas .....	26

## 1 JOHDANTO

Prikka kierto- hanke on Oulussa toimiva hävikkiruuan hyödyntämiseen kehitetty hanke. Hankkeen idea on logistiikkakeskuksen avulla jakaa keskitetysti lahjoittajien hävikkiruokaa sitä tarvitseville. Luonnonvarakeskuksen vuonna 2021 julkaistussa tutkimuksessa kerrotaan, että elintarvikejätettä tulee Suomessa vuodessa jopa 643 miljoonaa kiloa. Tästä määrästä ruokahävikin osuus on 351–376 miljoonaa kiloa. (Riipi ym., 2021, s. 3.) Logistiikkakeskuksessa ruoka lajitellaan ja kuljetetaan eteenpäin. Yhteistyökumppanit jakavat ruokaa yhteisöllisiin ruokailuihin ja ruoka-apua tarvitseville. Kiertotalouden lisäksi hankkeessa on tavoitteena työllistää ja osallistaa ihmisiä. Osa hankkeen työntekijöistä toimii palkkatyössä, osa vapaaehtoisperiaatteella. Opinnäytetyön aihe tuli hankkeelta itseltään ja aihetta on tarkennettu ja tiivistetty opinnäytetyötä toteuttavan opiskelijakollektiivin sekä hankkeen työntekijän yhteistoimintapalaverin tuloksena. Hankkeen toteuttajia ovat Oulun kaupunki, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulun Diakonissalaitos, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr. sekä Oulun ev.-lut. Seurakuntayhtymä. Opas tulee Prikka kierto- -hankkeen käyttöön, eikä se liity laajempiin kehittämishankkeisiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas Prikka kierto- -hankkeen työntekijöille. Oppaan tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietoisuutta työhyvinvoinnista ja ergonomiasta. Opinnäytetyö tehtiin kehittämispainotteisesti lineaarisen mallin mukaan. Oppaan pääteemoina ovat ergonomia, työhyvinvointi, palautumismenetelmät ja työpaikkaliikunta. Oppaassa keskitytään ergonomian osiossa pääosin nostotekniikoihin ja muihin kuljetustyön riskikohtiin. Työpaikkaliikunnan fokus on lyhyissä, kehoa sekä mieltä hoitavissa harjoituksissa, joita jokainen voi tehdä kuntotasosta riippumatta. Tavoitteena oli myös tehdä liikunta- tuokioista helposti lähestyttäviä ja miellyttäviä sekä motivoida työntekijöitä tekemään harjoitteita oma-aloitteisesti. Palautumismenetelmien osiossa keskityttiin työn tauotukseen, työssä jaksamiseen ja työstä palautumiseen. Opas valmistui syksyllä 2023.

## 2 ERGONOMIA JA TYÖHYVINVOINTI

Työikäisistä suomalaisista noin puolella on jokin krooninen sairaus tai vamma ja heistä noin kolmasosa kokee sen vaikuttavan työkykyyn. Suomessa käytetään useita toimintamalleja ennaltaehkäisemään työkyvyttömyyttä ja tukemaan työkykyä. Työkykyä tukevia käytäntöjä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen ergonomia työssä, riittävä palautuminen työstä, hyvä psykososiaalinen työympäristö sekä terveelliset elintavat. (Ervasti ym., 2022.)

### 2.1 Ergonomian vaikutukset

Ergonomia sana tulee kreikasta ja muodostuu sanoista ergo eli työ ja nomos eli luonnonlait. Vapaana suomennoksena ergonomia tarkoittaa työlakien tutkimista. Kansainvälinen ergonomiajärjestö (IEA) määrittelee ergonomian tieteenalana, joka tutkii ihmisen ja järjestelmän välistä vuorovaikutusta. (Levonperä, 2021.) Ergonomia ymmärretään nykypäivänä laajasti sekä ajattelutapana, soveltavana tutkimusalueena että myös käytännön toimintana. Ergonomia tulee esille suunnittelun periaatteina ja ohjeina sekä suunnittelumenetelminä ja kehittämistapoina, joiden tarkoituksena on muovata järjestelmät, laitteet, työtehtävät, työjärjestelyt ja -ympäristöt käyttäjilleen sopiviksi. Ergonomia on siis tekniikan ja toiminnan soveltamista ihmisille. Ergonomia on tietoa ihmisen rakenteista, toimintamekanismeista, kyvyistä, tarpeista ja toimintatavoista, jotka olisi otettava huomioon toimintaympäristöä suunniteltaessa. Ergonomia on myös menetelmiä, joiden avulla toimintaympäristö sovitetaan ihmiselle. Ihmisen toimintaa tarkkailemalla ja hänen käsityksiään selvittämällä pystytään havaitsemaan puutteita toiminnassa ja ympäristössä ja muodostaa inhimilliset tavoitteet toiminnan ja ympäristön suunnittelulle. (Työterveyslaitos, 2011.) "Ergonomian soveltamisen tavoitteita ovat tekniikan ja ihmisen yhteistoiminnan tehokkuus, laatu ja häiriöttömyys sekä ihmisen turvallisuus, terveys, hyvinvointi ja kehittyminen." (Työterveyslaitos, 2011).

Ergonomiaa voidaan perinteisesti tarkastella kolmen osa-alueen kautta: fyysinen ergonomia, kognitiivinen ergonomia ja organisatorinen ergonomia. Fysiologinen

ergonomia keskittyy kehon toimintaan, työn sujuvuuteen sekä fyysiseen työskentelyyn. Kognitiivinen ergonomia tukee työtehtäviä, joissa työskennellään erilaisissa työtilanteissa keskittyen, oppien ja ajatellen sekä käytetään, työstetään, jaetaan tai tuotetaan tietoa. Organisatorinen ergonomia keskittyy niihin ratkaisuihin, jotka koskevat työprosesseja tai työyhteisötason ratkaisuja. Tällaisia ovat esimerkiksi henkilöstömitoitus, tauotus ja työaikasuunnittelu. Näillä ratkaisuilla kyetään edistämään työntekijöiden palautumista, vähentämään haittavaikutuksia sekä luomaan organisaatioon rakenteet ja prosessit, joilla tuetaan työ- ja toimintakyvyn säilymistä. (Levonperä, 2021; Työterveyslaitos, 2011.)

Hyvä ergonomia tukee ja kehittää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä mahdollistaa turvallisen ja tuottavan työnteon. Ihmiskeskeisessä kehittämisessä vaaditaan monipuolista osaamis- ja ergonomiatietoa kuten myös monipuolista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Suurimpana haasteena nähdäänkin ergonomiatietoisuuden sekä -ymmärryksen tuominen esille työpaikoilla. (Suomen ergonomiayhdistys, 2019.)

## 2.2 Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy

TULES, on lyhenne sanoista tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Nämä sairaudet ja vaivat ovat suomalaisella väestöllä perin yleisiä. Yleisimpiä vaivoja ovat Terveys 2000 –tutkimuksen mukaan esim. selkä-, niska-, olkapää-, ja polvikivut. Varsinkin olkapää- ja polvikipujen osuus kasvaa iän myötä. Tuki- ja liikuntaelinvaivojen määrä on ollut jatkuvassa nousussa. (Mäntyselkä, 2022.)

Pääosin tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat suhteellisen lyhytkestoisia ja itsestään paranevia. Niiden hoidossa ensisijalla ovat lääkkeettömät vaihtoehdot, joita ovat esimerkiksi fyysiset harjoitteet ja toisaalta lepo, riippuen vaivan laadusta. Tarvittaessa näihin yhdistetään myös lääkehoitoa. Pääosin tällöin kyseessä ovat tulehduskipulääkkeet. Pitkittyneissä tuki- ja liikuntaelinten kiputapauksissa tulee arvioida yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa kiputiloja aiheuttavat ja mahdollisesti ylläpitävät tekijät. Tulee myös pohtia mahdollisen työn kuormittavuutta sekä työpaikalla suoritettavien tehtävien ergonomista puolta. Tule-kipujen

kroonistuessa voivat olla tarpeen myös mahdolliset interventiot sekä monialainen kuntoutustyö. (Mäntyselkä, 2022.)

Sopivasta liikunnasta on todistettu olevan apua esimerkiksi polvien nivelrikossa, alaselkävaurioissa, niskakivuuissa ja olkapäävaurioissa. Olennaista on oikein ja sopivissa määrin tehty fyysinen harjoittelu. Yksilöllisellä liikuntaohjelmalla voidaan tutkitusti vähentää kipuja, sekä parantaa fyysistä suorituskykyä ja elämänlaatua. Mahdollisessa fysioterapiassa tulisi niin sanottujen passiivisten harjoitteiden sijasta suosia potilaan aktivointiin ja terapeuttiseen harjoitteluun tähtääviä työtapoja. (Kujala, 2019; Mäntyselkä, 2022.)

### 2.3 Palautumisen merkitys

Palautuminen jaetaan fysiologiseen ja psykologiseen palautumiseen. Tauotus ja uni edesauttavat palautumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Unettomuuden ennaltaehkäisy on normaalia terveydestä huolehtimista. Ennaltaehkäisyyn kuuluu muun muassa terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, elämäntavat, työn ja levon suhde toisiinsa sekä rentoutuminen. (Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, 2023.) Työpäivän aikana pidetyillä tauoilla kerkeää alkaa palautua. Myös toimivat työjärjestelyt ja työperäisen stressin hallinta edistävät sitä. (Työterveyslaitos, 2016.)

Työssä kohtaa monenlaisia kuormitus- ja voimavaratekijöitä. Kuormitustekijöitä voi olla esimerkiksi työtehtävät, työn suunnittelu ja mitoitus, työjärjestelyt, johtaminen ja työyhteisön toiminta. Kuormitustekijöitä esiintyy kaikilla työpaikoilla huolimatta siitä, kuka työtä tekee. Epäselvyydet työnkuvassa, epärealistiset tavoitteet, liiallinen työmäärä työaikaan nähden sekä työvälineisiin liittyvät puutteet ja epäkohdat voivat aiheuttaa työn kuormitusta. Työn sisältöön liittyviä kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi työn yksitoikkoisuus, usean eri asian tekeminen samanaikaisesti ja työn tekemisen jatkuva keskeytyminen. Työn voimavaratekijöitä voivat olla työntekijälle esimerkiksi selkeä työnkuva ja työnjako, työn arvostus, kohtuulliset tavoitteet ja työn merkityksellisyys. Kuormitus- ja



voimavaratekijöitä voidaan työpaikoilla tunnistaa työterveyshuollon ja henkilöstökyselyiden kautta. (Työturvallisuuskeskus, 2023.)

Riittävä palautuminen tukee työkykyä ja ennaltaehkäisee työkyvyttömyyttä. Palautuminen työssä koostuu työn tauottamisella ja työtehtävien sovellettavuudella. Omalla ajalla palautumista voi edistää stressin hallinnalla, fyysisellä aktiivisuudella ja erilaisilla rentoutumistekniikoilla. (Ervasti ym., 2022.) Työn tauottamisen merkitystä perustellaan työuupumuksen torjumisella, luovuuden ja ongelmanratkaisukyvyyn lisäämisellä, yhteiskehittelyn lisäämisellä ja kestävällä työuralla. Taukojen pitäminen nykypäivänä on vähentynyt fyysisen työn vähennyttyä. Nykyään kuitenkin tiedetään, että fyysisessäkin työssä taukoihin tulisi sisällyttää kehon huoltamista, liikettä ja venyttelyä. (Huutilainen, 2021.)

Oksitosiinihormoni eli mielihyvähormoni aktivoi elimistön omaa rentoutushermaa eli vagushermaa. Vagushermaa voi aktivoida esimerkiksi kosketuksella, ystävällisellä katseella, silittelyllä ja lempeällä puheella. Näillä saa vähennettyä stressijärjestelmän aktivoitumista ja lisättyä mielihyvähormonin eritystä. Vagushermo kuuluu autonomiseen ja parasympaattiseen hermostoon, eli tahdosta riippumattomaan ja elimistöä rauhoittavaan hermostoon. Itse voi edistää palautumista hengitysharjoituksilla, palauttavalla joogalla ja luontoon hakeutumalla. Jos stressitila ja elimistöä aktivoiva hermosto jää päälle, se voi altistaa ahdistukselle, kakkostyypin diabetekselle, muistiongelmille, ruuansulatusvaivoille ja vastustuskyvyn heikkenemiselle. (Jaakkola, 2018.) Palleahengitys on tehokas ja nopea tapa aktivoida vagushermaa sekä alentaa stressihormonin määrää kehossa (Selkäkanava, i.a.).

Stressiä aiheuttaa psykososiaalinen työkuormitus, joka aiheuttaa terveys- ja työkykyongelmia. Näitä terveysongelmia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, masennus ja aivoverenkierron häiriöt. Työstressi on yhdistetty työkyvyttömyyteen ja lisääntyneeseen kuoleman riskiin. Työkyvyn ylläpito edellyttää riittävää palautumista esimerkiksi levon, unen, ravinnon ja liikunnan avulla. (Ervasti ym., 2022.)

Stressin vastavoima on palautuminen. Palautumisen parantamiseksi voi opetella tietoista työskentelyä fyysisten perustarpeiden, arjen rytmittämisen, ihmissuhteiden, ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja kehon rauhoittamisen kanssa. Palautuminen tarkoittaa sitä, kun ihmisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat palautuvat takaisin kuormitusta edeltävälle tasolle. Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on tärkeä palautumisen menetelmä eli uni ja sen laatu sekä säännöllinen syöminen ja liikunta ovat tärkeässä roolissa. Tärkein palautumista edistävä asia on uni ja unta kannattaakin suojella. (Jaakkola, 2018.)

Palautuminen tapahtuu 95-prosenttisesti unen aikana. Unen tarve on yksilöllinen, mutta yleensä se vaihtelee seitsemän ja yhdeksän tunnin välillä vuorokauden aikana. Unen määrä ei kuitenkaan ratkaise palautumista, vaan sen laadullakin on väliä. Unen laatuun vaikuttavat elämäntavat ja arjen rytmitys. Muistin, oppimisen, immuunijärjestelmän ja energiavarastojen täydentämisen kannalta uni on ratkaiseva tekijä. Syvän unen aikana aivot puhdistuvat aineenvaihduntajätteistä, jotka on liitetty esimerkiksi Alzheimerin taudin syntyyn. Elimistön lämpötila laskee yöllä riippumatta siitä, nukummeko silloin vai emme. Tämänkin takia yöllä olisi palautumisen näkökannalta paras aika nukkua. Myös elimistön hormonituotanto tukee yönien aikana palautumista. (Jaakkola, 2018.)

## 2.4 Työhyvinvoinnin lisääminen

Työhyvinvoinnin käsitteen muodostavat työ itsessään, työn mielekkyys ja turvalliset työolosuhteet. Myös hyvä ja osaava johtaminen, työpaikan sosiaalinen ilmapiiiri ja työntekijän henkilökohtainen ammattitaito liitetään työhyvinvoinnin käsitteeseen. Työhyvinvointia on tutkittu jossain määrin jo yli sata vuotta. Alun perin kyseessä oli stressitutkimus, ja tutkittiin lähinnä yksilöä. Stressin uskottiin olevan fyysinen reaktio erilaisiin kuormittaviin tekijöihin ympäristössä. Nytemmin työhyvinvointiin liitetään myös sosiaalinen puoli. Lähtökohtana oli se, että työntekijää haluttiin suojella terveyttä uhkaavilta tekijöiltä. Voidaankin todeta, että työsuojelu lähti liikkeelle näistä tutkimuksista. Sittemmin työsuojelun käsite on laajentunut ja monia työntekijää suojaavia seikkoja on tehty laeiksi. (Manka, i.a.)

Olennaista työhyvinvoinnissa on ymmärtää, että kyseessä on kokonaisuus, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Kaikki osa-alueet vaikuttavat kaikkiin osa-alueisiin, joten yhtä osaa voi olla hankala tarkastella irrallisesti. Työpaikan lisäksi työhyvinvointiin vaikuttavat ihmisen oma elämäntilanne, elintavat, terveydentilanne sekä asenne elämään. Työhyvinvointi on työntekijän subjektiivinen kokemus. Positiivisella elämänasenteella on nähty yhteyksiä hyvään työhyvinvointiin. Toisaalta työhyvinvointi vaikuttaa merkittävästi myös ihmisen muuhun elämään eikä ole miltään osin irrallinen seikka ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. (Virolainen, 2012, s. 11–13.)

Suomessa eräs suurimmista työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on kiire. Lähes puolet työntekijöistä on arvioinut joutuvansa tekemään työnsä kiireellä, jotta kaikki hommat saisi tehtyä. Toisaalta sopiva määrä ns. aikapainetta voi tuoda työhön lisää tehoa. Näin ollen esim. työn palkitsevuus ja arvostus voivat lieventää kiireen haittavaikutuksia. Toisaalta pitkällä aikavälillä liika kiire lisää työn kuormitavuutta ja heikentää työhyvinvointia. Työtapaturmien osuus kasvaa merkittävästi kiireessä työskentelyssä. (Puttonen ym., 2016.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITE JA TARKOITUS

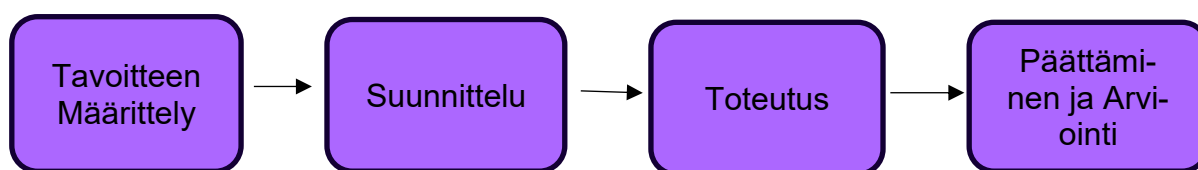
Työn lähtökohtana on ollut työelämästä tullut toive. Prikka kierto -hankkeella oli aito tarve työhyvinvoinnin parantamiselle ja työperäisten vaivojen ennaltaehkäisemiselle. Hankkeessa toimiva projektityöntekijä on ollut kehittämistyön primus motor ja yhteistyökumppani. Hanketyöntekijän kanssa käydyissä palaverissa kuultiin toive, että opinnäytetyön painopiste voisi olla nimenomaan työergonomiassa ja käytännön esimerkeissä. Pyrkimyksenä oli etsiä tutkittua tietoa työhyvinvoinnista sekä ergonomiasta ja miettiä tutkitun tiedon pohjalta, mistä menetelmistä hankkeen työntekijät hyötyisivät parhaiten. Työhyvinvointi on laaja aihe, joten työn fokusta rajattiin työelämätahon tarpeita tarkasti silmällä pitäen miettien samalla myös oppaan sisällön vaikutusta työhyvinvointiin.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas Prikka kiertoon -hankkeen työntekijöille. Oppaan pääteemoiksi nousivat työhyvinvointi, alakategorioinaan ergonomia, työpaikkaliikunta sekä palautumismenetelmät. Oppaan tavoitteena oli lisätä Prikka kiertoon -hankkeen työntekijöiden tietoisuutta työhyvinvoinnista ja ergonomiasta. Ergonomian suhteen oppaassa keskitytään pääosin nostotekniikoihin ja muihin esimerkiksi kuljetustyössä oleviin riskikohtiin. Työpaikkaliikunnan suhteen fokus on lyhyissä, kehoa sekä mieltä hoitavissa harjoituksissa, joita jokainen voi tehdä kuntotasosta riippumatta. Pyrkimyksenä oli tehdä liikuntatuokioista helposti lähestyttäviä ja miellyttäviä sekä motivoida tekemään harjoitteita oma-aloitteisesti. Esimerkit taukoliikunnasta havainnollistetaan valokuvasarjoin ja sanallisia ohjeita hyväksi käyttäen. Kolmas aihealue on palautumismenetelmät.

Oppaan sisällöllisenä tavoitteena oli tarjota työntekijöille ja vapaaehtoisille vinkkejä parempaan työssäjaksamiseen ja työstä palautumiseen. Tähän liittyy stressin käsittely, uni, kuormitus- ja voimavaratekijät sekä työssä jaksaminen. Oppaan toivotaan lisäävän työhyvinvointia ja ehkäisevän tuki- ja liikuntaelinsairauksia työyhteisössä.

#### 4 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotoksena on konkreettinen tuote, kuten opas ja siksi kehittämispainotteisen opinnäytetyön raportoinnissa tulee käyttää oppaan saavuttamiseen käytettyjä keinoja. Opinnäytetyön vaatimuksina on muun muassa tuotteen käytettävyys kohdeympäristössä ja sopivuus kohderyhmälle. Tietojen oikeellisuuden ja luotettavuuden varmistamisen kuvaus tulee näkyä opinnäytetyössä. Laadullinen tutkimusmenetelmä toimii hyvin tilanteessa, jossa kohderyhmän ideaan halutaan tukeutua. Aineiston keräämiseen voidaan käyttää yksilö- ja ryhmähaastatteluja, jotka voidaan toteuttaa paikan päällä tai puhelinhaastatteluina. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51–63.)



Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli (mukaillen Toikko & Rantanen, 2009).

Lineaarisen mallin avulla voidaan yksinkertaisimmillaan hahmottaa kehittämistoiminnan tehtäväkokonaisuuksien välin suhde. Projektille määritellään tavoite, perustuen ideaan, tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen. Tavoitteita määriteltäessä pyritään rajattuihin ja selkeisiin tavoitteisiin, jolle voidaan laatia myös alatavoitteita. Tavoitteiden määrittely on perusta, jonka päälle projekti lopulta rakentuu. Toiminnan perustelussa on olennaista vastata miksi jotakin kehitetään nyt. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 57–65.)

Kehittämistoiminnan kannalta on keskeistä, että tavoite voidaan perustella tarkasti. Suunnitteluvaiheessa tulee varmistaa, että kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotos tukee organisaation tavoitteita. Suunnittelun tuloksena tulee projektisuunnitelma, josta ilmenee projektin aikataulu, budjetti, työsuunnitelma sekä viestintä- ja dokumentointisuunnitelma. Toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuote. Projektin arviointivaiheessa projekti päättyy ja tehdään loppuraportointi sekä puretaan projektiorganisaatio. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 57–65.) Opinnäytetyö toteutettiin lineaarisen kehittämismallin mukaan (Kts. Kuvio 1).

#### 4.1 Oppaan ideointi ja tavoitteen määrittely

Lineaarisen mallin mukaisesti kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä projekti perustuu tavoitteen määrittämiseen idean tai tarpeen mukaan (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64). Oppaan ideointia varten toteutettiin tutustumiskäynti Prikka kiertoon -hankkeen toimitiloihin. Opasta varten haastateltiin hankkeessa toimivaa esihenkilöä sekä muutamaa hankkeessa työskentelevää työntekijää.

Esahaastattelun avulla saatiin parempi käsitys opinnäytetyön rajaamisesta ja siitä, mihin paikan toimihenkilöt tukea ja neuvoja toivovat ja tarvitsevat. Tuotekehittelyn tarkoituksena oli kehitellä digitaalinen opas, jonka tavoitteena on lisätä hankkeen työntekijöiden tietoa ergonomiasta, työhyvinvoinnista sekä palautumisesta. Tavoitteeksi määriteltiin sähköinen opas ergonomiasta ja työhyvinvoinnista. Oppaan tavoitteena oli parantaa työyhteisön hyvinvointia ja ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä. Teoreettisen tiedon lisäksi valmistunut opas sisältää konkreettisia ohjeita ja esimerkkejä esimerkiksi taukoliikuntaan.

Oppaan valmistelussa tietoa keskeisistä käsitteistä haettiin Google Scholaria, Theseusta ja Finnaa käyttäen hakusanoilla: palautuminen, nukkuminen, työhyvinvointi, työstressi, unihygienia, ergonomia, uni, työergonomia, ergonomia ja nostot, ergonomics, ergonomics and occupation, workergonomics, ergonomics and workplace, tule, tules, työpaikkaliikunta, mindfulness, asahi, jooga, arkiliikunta, pilates, työyhteisön liikuntaryhmät sekä taukoliikunta.

#### 4.2 Oppaan suunnittelu

Opas suunniteltiin yhdessä Prikka kierto -hankkeen työntekijöiden kanssa ja se valmistui syksyllä 2023. Suunnittelutyön pohjana oli pääosin hankkeen valmis selkeä tarve ja alustava ehdotus ergonomia- ja työhyvinvointiohjaukselle. Yhteistyössä viestintä tapahtui sähköisesti sekä tapaamisten välityksellä. Opinnäytetyöprojektin aikana hankkeessa sekä projektityöntekijä ja yhteyshenkilöksi nimetty työntekijä vaihtuivat.

Alkuperäisestä ideasta rakennettiin tiiviimpi paketti pohtimalla keskeisimmät tarpeet ja selkeimmät kehityskohteet. Opas tehtiin sähköiseen muotoon, josta sen voi halutessaan tulostaa. Sähköisen muodon vuoksi oppaaseen ei tarvinnut käyttää rahaa esimerkiksi painokuluihin. Opasta luonnosteltiin Microsoft PowerPoint-alustalla, johon kaikilla oli pääsy yhtä aikaa. Opas koottiin lopulta käyttäen Canva-järjestelmää sen helppouden ja selkeyden vuoksi. Kuvat oppaaseen otettiin itse ja muokattiin mustavalkoiseksi oppaan yhtenäisyyden vuoksi. Fonttina oppaassa käytettiin kirjainta nimeltä "The youngest serif" ja siihen päädyttiin selaillemalla

Canva -ohjelman eri vaihtoehtoja. Kyseinen fontti on selkeä ja helppolukuinen. Värimaailma koostuu pääosin valkoisen, harmaan ja vihreän sävyistä. Tekstit on kirjoitettu mustalla värillä ja pääotsikot valkoisella. Väreihin päädyttiin niiden asiallisuuden, selkeyden sekä rauhallisuuden vuoksi. Sivumäärä pyrittiin pitämään mahdollisimman kompaktina, jotta opas olisi mahdollisimman käyttäjäystävällinen sekä helposti lähestyttävä. Oppaan sivumääräksi sovittiin noin 10 sivua, ja siitä tuli kokonaisuudessaan 13 sivua pitkä.

Oppaan lähtökohtana oli parantaa Prikka kierto -hankkeen työntekijöiden työhyvinvointia ergonomian, taukoliikunnan ja palautumisen osa-alueilta. Oppaaseen valittiin yleispätevät ergonomiohjeet sekä helposti lähestyttävät ja mahdollisimman monelle sopivat taukoliikuntaohjeet. Työhyvinvoinnin ja palautumisen osa-alueelta valittiin päivittäiseen elämään kuuluvia konkreettisia ohjeita esimerkiksi unen huollosta sekä palleahengitysharjoitus.

### 4.3 Oppaan toteutus

Oppaan sisällöstä käytiin keskustelua työelämäyhteistyökumppanin edustajan kanssa sähköpostin välityksellä. Kuvat oppaaseen otettiin itse tekijänoikeudellisista syistä. Kuvaamista varten kartoitettiin koululta tiloja sekä kuvauskalustoa alkusyksylle. Kuvien tarkoitus on havainnollistaa taukoliikuntaa sekä ergonomiaa varten oikeanlaisia nostotekniikoita, venyttelyitä ja liikkeitä.

Hyvärinen (2005) kertoo katsauksessaan hyvän oppaan kriteerejä ja niiden mukaan toimittiin. Oppaasta tehtiin mahdollisimman helppolukuinen ja havainnollistava. Oppaassa otsikot kertovat mitä asioita käsiteltiin ja asiat esitettiin yksinkertaista kieltä ja lauserakenteita käyttäen. Asiat esitettiin aihepiireittäin. Oppaan neuvot perusteltiin niiden tuomalla hyödyllä. Oikeinkirjoitus varmistettiin ulkopuolisella lukijalla. Oppaan alussa tulisi kertoa, mikä opas on kyseessä ja kenelle se on suunnattu. Sisällysluettelo pohjautuu otsikoihin ja väliotsikoihin. Hyvä opas kertoo kaiken oleellisen asian ilman mitään ylimääräistä. (Sarkkinen, 2021.)

Oppaaseen valittiin kolme eri osiota: "ergonomia", "taukoliikunta" sekä "työhyvinvointi- ja palautuminen" (LIITE 1). Osioden järjestys oli linjassa työelämäkumppanin kanssa käydyn keskustelun mukaisten painotustavoitteiden kanssa.

#### 4.3.1 Ergonomia

Ergonomia päätyi oppaaseen pääpainoiseksi aiheeksi Prikka kierto -hankkeen alkuperäisen pyynnön ja tarpeen vuoksi. Valtaosa oppaaseen päätyneistä ergonomiohjeista on tullut esihaastattelun sekä opinnäytetyön teki-jöiden tarkkailun tuloksena. Ergonomian suunnittelun haastavaksi teki tietyt realiteetit eli toimijan tilojen ja resurssien rajallisuus, kuten ergonomiaa helpottavien apuvälineiden puuttuminen sekä säädettävien pöytien puute. Nämä olivat myös osaltaan merkittävimmiksi nousseita seikkoja haastatteluissa. Opasta tehdessä on pyritty ottamaan nämä puutteet huomioon ja keskittymään myös taukoliikunnan osiossa sellaisiin liikkeisiin, jotka tukevat fyysistä toimintakykyä ja liikkuvuutta, ehkäisten myös tuki- ja liikuntaelinsairauksia.

Ensimmäisenä ohjeena ergonomian osiossa on otettu lattialta nostaminen. Hyvän nostotekniikan on tarkoitus vähentää selkään kohdistuvaa kuormitusta. Se tapahtuu jalka- sekä pakaralihaksia käyttämällä ja selkä suorana. Nostamalla oikein pystytään huomattavasti vähentämään selkävaivojen syntymistä. (Selkäkanava, i.a.)

Suurempien kuormien siirtämiseen käytettiin toimipaikassa haarukkavaunuja sekä rullakoita. Näiden liikuttelussa on hyvä hyödyntää oman kehon painoa sekä jalkavoimia eli niin sanottua painonsiirtoa, jonka avulla painava kuorma on huomattavasti helpompaa saada liikkeelle. Tällä tekniikalla säästetään myös selkään kohdistuvaa rasitusta ja selkävaivojen syntymistä. (Työterveyslaitos, i.a.)

Autoon nouseminen ja auton ergonomia päätettiin ottaa oppaaseen käsittelyyn, koska melko suuri ammattiryhmä toimipaikassa oli autonkuljettajat. Autoon nousemisessa halusimme kiinnittää huomiota autoista löytyviin nousukahvoihin sekä käsien ja jalkojen yhteistyöhön nousemisessa, koska autoon nousemista voisi



hyvinkin verrata vaikkapa kiipeämiseen. Autonistuimen säätäminen oikein taas säästää selkää, joten istuma-asennon tulee olla tukeva ja etäisyyden sellainen, että rattiin ei tarvitse kurotella vaan selkä ja hartiat pysyisivät rentoina käsien ollessa ratilla. (Työterveyslaitos, i.a.)

#### 4.3.2 Taukoliikunta

Päädyimme laittamaan taukoliikuntaosioon viisi eri liikettä. Tähän määrään päädyttiin, jotta opas ei venyisi liian pitkäksi ja ennen kaikkea, jotta liikuntaosio olisi helposti lähestyttävä kenelle vain. Toisaalta liikkeiden tulisi tutkitusti parantaa joko liikkuvuutta, lihasvoimaa tai kardiovaskulaarista hyvinvointia, eli sopivaa haastavuuttakin taukoliikuntahetkeen tulisi saada. Esitimme yhdestä liikkeestä kaksi variaatiota, jotta liikkeiden skaalautuvuus tulisi esiin.

Oppaan ensimmäinen liike on nimetty yleisluontoisesti ”yläkropan rentoutus”. Liike perustuu Asahin liikesarjan alkuosaan. Asahi on tutkittuun tietoon ja suomalaisiin liikuntasuositukseen perustuva liikuntamuoto, jossa yhdistellään itämaisia ja länsimaisia terveyslajeja. (Asahi Nordic, i.a.)

Asahista on vielä melko vähän pitkäaikaista tutkimusta, mutta joitain opinnäyte-työtasoisia lyhyempiä katsauksia on tehty. Esimerkiksi Toivanen ja Kuittinen (2010, s. 24) kokeilivat kohderyhmälle kuuden viikon mittaista asahiharjoittelua, ja toteavat, että harjoittelu voi mahdollisesti parantaa niska-hartiaseudun hyvinvointia. Lisäksi Kirjavainen (2015, s. 2) toteaa, että yhteisöllisesti tehty asahiharjoittelu kasvatti jonkin verran työn imua ja näin ollen työhyvinvointia.

Oppaan toinen liike on nimeltään ”seinäenkeli”. Nimi on suora käänös liikkeen englanninkielisestä nimestä ”wall angel”. Ajatuksemme oli, että lähtökohtaisesti liikkeiden nimet tulee olla suomeksi helpomman lähestyttävyyden vuoksi. Liike aktivoi hyvin trapeziusta, eli epäkäslihasta, sekä serratus anterioria, eli etumaista sahalihasta (Ruivo, ym., 2017). Liike myös mm. Lim & Kim (2016, s. 3) mukaan vähentää kipuja kyseisillä alueilla.

Kolmanneksi liikkeeksi valikoitui niin sanottu "lintukoira" eli "bird-dog". Harjoitteen nimi viittaa liikkeen loppuasennon ns. lintukoiramaiseen ojennukseen. Liike harjoittaa keskivartaloa stabiloivia lihaksia. Tutkimuksessaan Hlaing ym. (2021) toteavat, että lintukoiraliikkeen käyttäminen osana harjoitusohjelmaa muiden vastaavien stabiloivien liikkeiden kanssa vähensi merkittävästi epäspesifiä alaselän kipuoireilua.

Neljäntenä oppaassa tulee niin sanottu "kuollut ötökkä", eli "dead bug". Nimi kuvastaa selällään pyristelevää hyönteistä. Liike aktivoi, sekä vahvistaa keskivartalon lihaksia ja parantaa liikkuvuutta. Ikelen ym. (2020) tutkimuksessa vertailtiin "dead bug" -harjoitusta niin sanottuun perinteiseen vatsarutistukseen ja todettiin, että liike kasvattaa keskivartalon voimaa, liikkuvuutta sekä stabilisaatiokykyä vatsarutistusta paremmin.

Viimeinen harjoite oppaassa oli nimeltään seinäkyykky, eli isometrinen kyykkyvariaatio, jossa istutaan ikään kuin näkymättömällä tuolilla selkä seinää vasten, itseään siinä kannatellen. Liike harjoittaa tehokkaasti jalkojen lihaksia, varsinkin reisiä. Liike myös säännöllisesti tehtynä voi alentaa verenpainetta. (Wiles ym., 2017.) Oppaassa esitettiin liikkeestä kaksi variaatioita, toinen hieman vaativampi, jotta haastetta riittäisi monen tasoisille taukoliikkuville.

#### 4.3.3 Työhyvinvointi ja palautuminen

Oppaan työhyvinvointi ja palautuminen -osiossa jaoteltiin työhyvinvointia ja palautumista lisäävät keinot työssä toteutettaviin, vapaa-ajalla toteutettaviin sekä unen huoltoon. Aikuisten liikuntasuosituksen pyramidista alimpana kaiken pohjalla on riittävä palauttava uni, ja sen päällä toiseksi alimpana tauotus paikallaan oloon. Vasta näiden jälkeen löytyy itse liikunnan osuudet. (UKK-instituutti, 2019.)

Oppaassa muistutetaan työn tauotuksesta, kiireen minimoimisesta, kehonhuollosta ja hengitysharjoituksesta. Työn tauotus lisää palautumista (Työterveyslaitos, i.a.). Kiireen minimointi ja kehonhuolto on tärkeää palautumisen ja stressihallinnan kannalta (Huotilainen, 2021; Työturvallisuuskeskus, 2023).

Hengitysharjoitus on ohjattuna oppaassa, joten se laitettiin työssä toteutettaviin työhyvinvoinnin keinoihin. Keho palautuu palleanhengityksen avulla, koska se aktivoi vagushermaa. Merkittäviä terveyshyötyjä saadaan juuri vagushermon kautta, ja näitä ovat muun muassa stressihormonien väheneminen, kipujen lievittyminen ja kudosten hapensaannin parantuminen. (Selkäkanava, i.a.)

Vapaa-ajalla kehoitetaan liikkumaan mieleisellä tavalla kaksi kertaa viikossa, hakeutumaan luontoon, pitämään sosiaalisesta elämästä huolta, syömään säännöllisesti, monipuolisesti ja terveellisesti sekä rentoutumaan. Mieleinen liikunta, sosiaalinen elämä ja rentoutuminen edistävät palautumista. Vireyttä lisäävät päiväsaikaan luonnossa oleilu ja säännöllinen syöminen. (Työterveys-laitos, i.a.) Terveellinen ja monipuolinen syöminen liittyy niin unen huoltoon kuin työkyvyn ylläpitoonkin (Ervasti ym., 2022; Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimus ry:n asettama työryhmä, 2023). Stressin-hallinnan kannalta luontoon hakeutuminen kannattaa (Jaakkola, 2018).

Unen huollon osiossa kehoitettiin jättämään alkoholi ja kofeiini illasta pois, rauhoittumaan 1–2 tuntia ennen nukkumaan menoa, tuulettamaan ja pimentämään makuuhuoneen, nukkumaan 7–9 tuntia yöllä ja tarvittaessa ottamaan 10–20 minuutin päiväunet sekä menemään nukkumaan ja heräämään aina samoihin aikoihin. Työterveyslaitoksen Uni ja palautuminen -artikkelissa huomautetaan, että “Lepo ei ole vain fyysistä nukkumista, vaan myös henkinen prosessi”. Unettoisuuden käypähoito -suosituksessa (2023) hyvän unen tukemiseen käytettiin kaikkia yllä olevia keinoja. Hyvään terveyteen kuuluu hyvä uni (Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimus ry:n asettama työryhmä, 2023).

#### 4.4 Päätäminen ja arviointi

Hyvinvointiopas valmistui aikataulun mukaisesti syksyllä 2023. Opas luovutettiin Prikka kiertoon -hankkeen käyttöön aikatauluhaasteiden ja työntekijävaihdosten vuoksi tammikuussa 2024. Projekti toteutui muilta osin suunnitellusti alun aikataulun säätämisen jälkeen. Yhteistyö Prikka kiertoon -hankkeen kanssa sujui hyvin henkilökuntamuutoksista huolimatta. Oppaan palautekysely toteutettiin

käyttäen Google forms -järjestelmää, jonka avulla voi tehdä kyselyn sähköisesti ja anonyymisti. Kysyimme oppaan yleisvaikutelmaa, selkeyttä sekä uuden oppimisesta ja siitä, onko palautetta antanut yksilö hyödyntänyt oppaasta saatua informaatiota tai harjoitteita. Palautteenantoajaksi sovittiin kolme viikkoa oppaan käyttöönnotosta, jotta myös palautteen käsittelylle jäisi aikaa. Harmillisesti yhtään palautetta ei ehtinyt tulla määräaikaan mennessä.

## 5 POHDINTA, EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Työn valmistelu aloitettiin syksyllä 2022. Prosessi on edennyt siten, että opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas valmistui syksyllä 2023 ja koko opinnäytetyö on valmis keväällä 2024. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme tiedonhakua, lähdekriittisyyttä ja lukemaan tieteellistä tekstiä. Tietoa oli aluksi vaikea löytää ja aiheen yleisluontoisuuden vuoksi lähteiden rajaaminen oli haasteellista. Kommunikointi opinnäytetyöryhmässä sujui hyvin, ja oli mukavaa pohtia aiheita ja oppaan sisältöä ääneen yhdessä. Helpotti myös tekstin kirjoittamista, että meitä oli monta tekijää ja lukijaa. Yhteisen ajan löytäminen oli haastavaa koulun ja töiden ohella, mutta aikataulutusta nousi tässä tärkeäksi prioriteetiksi. Jaoimme tehtäviksi kunkin opiskelijan mielenkiinnon mukaan kuvien oton ja käsittelyn, oppaan visuaalisen ilmeen toteutuksen sekä käsikirjoituksen oikeinkirjoituksen ja aikataulutuksen. Työnjako toimi hyvin ja jokainen sai tehdä enemmän itselle mieluista työtä.

Opinnäytetyön aiheen rajaus tuli luonnostaan ja työelämäyhteistyötahon tarpeiden pohjalta. Aikataulullisista syistä opinnäytetyötä rajattiin suunnitelmaa tehdessä. Ideavaiheessa oli teemoina liikunta, ravitsemus, uni, palautuminen, ergonomia, arjen rytmityksen merkitys työhyvinvointiin sekä työssä ja arjessa jaksaminen. Toteutukseen olisi kuulunut opas ja koulutusiltama. Koulutusiltaman tarkoituksena olisi ollut havainnollistaa opas konkreettisesti ja kertoa enemmän tietoa ergonomiasta ja työhyvinvoinnista, kuin mitä oppaaseen mahtuu. Esimerkiksi

ergonomia- ja taukoliikuntaliikkeet olisi voitu käydä yhdessä läpi. Rajaukset tehtiin yhteistyössä opinnäytetyön ohjaajan ja työelämäyhteis-työtahon kanssa. Oppaan luovutuksen yhteydessä tuli kuitenkin ilmi, että työelämäyhteistyötaho olisi halunnut käydä liikkeet yhdessä läpi. Koulutusiltama sekä määräajan jälkeinen tutkimus työhyvinvoinnin parantumisesta ja sairauspoissaolojen vähentymisestä sopisi jatkotutkimushaasteeksi.

Opinnäytetyömme teemat ovat sovellettavissa kaikille työpaikoille ja olemme voineet peilata tätä opittua tietoa myös omaan tulevaan työhömme sairaanhoitajina. Tämän myötä ymmärryksemme ergonomian ja palautumisen merkityksestä työhyvinvoinnin osalta on kehittynyt huomattavasti. Karttunut tieto, ymmärrys sekä taito voivat auttaa meitä oman ja tulevien työyhteisömme työhyvinvoinnin edistämässä. Lisäksi väistämättä samat taidot auttavat potilastyössä ymmärtämään esimerkiksi työssäjaksamisen haasteita ja osaamme antaa neuvoja siihen. Työhyvinvoinnin parantuminen vaikuttaa esimerkiksi sairauspoissaoloihin vähentämällä työnteosta johtuvaa stressiä ja edistämällä palautumista. Ergonomiasta ja taukoliikunnasta oppimillamme tiedoilla voimme sairaanhoitajina potilastyössä parhaimmillaan vähentää TULE-sairauksista johtuvia sairauslomia.

Oppaan suunnittelu oli mukavan konkreettista. Päädyimme ottamaan kuvat itse tekijänoikeudellisista syistä. Oppaassa käytettiin mustavalkoisia kuvia niiden selkeyden vuoksi. Oppaaseen tuli vain oleellista tietoa ja konkreettisia esimerkkejä. Oppaasta luotiin käyttökelpoinen kokonaisuus aiheistamme. Sähköinen muoto mahdollistaa oppaan saatavuuden hankkeessa ja sen voi tulostaa paperiseksi oppaaksi milloin tahansa ja kuinka monta kertaa tahansa uudelleen.

Tehdessämme opasta ja tutustuessamme Prikka kierto -hankkeeseen huomasimme, että hankkeessa työskentelevät hyötyisivät jonkin muotoisesta työhyvinvointiin ja ergonomiaan keskittyvästä koulutuspäivästä. Aikataulullisista syistä koulutuspäivä rajattiin opinnäytetyömme toteutuksesta pois. Toisena asiana tuli myös alustavissa haastatteluissa esille työnantajan mahdollisuus järjestää työntekijöille jonkinlaista ryhmäliikuntamahdollisuutta. Tämä voisi olla joku kouluilta varattava salivuoro, jossa pystyisi pelaamaan monipuolisesti erilaisia urheilulajeja käyttäjien innostuksen mukaan

Opinnäytetyössä noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Euroopalainen tutkimuseettinen ohjeistuksen mukaan näitä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. Luotettavuudella viitataan siihen, että varmistetaan tieteellisen toiminnan laatu. Rehellisyys tieteellisessä käytännössä tarkoittaa sitä, että arvioidaan, suunnitellaan ja toteutetaan tieteellistä toimintaa, viestitään siitä avoimesti, puolueettomasti eikä salata yksityiskohtia. Arvostus tarkoittaa sitä, että osoitetaan arvostusta muita tieteentekijöitä, yhteiskuntaa, kulttuuriperintöä jne. kohtaan. Vastuunkannolla tarkoitetaan sitä, että otetaan vastuu tieteellisen toiminnan koko elinkaaresta ideasta alkaen julkaisemiseen ja sen vaikutuksiin asti. (Keiski ym., 2023, s. 11–12.)

Työn tekeminen ei vaatinut kenenkään henkilötietojen käsittelyä. Työ ei vaatinut eettistä ennakoarviointia eikä tutkimuslupaa. Opinnäytetyötä ei rahoitettu millään tavalla, joten sidonnaisuuksia ei sitä myöten ollut. Ymmärrettiin myös opinnäytetyön tekijöinä, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyössä käytettiin monipuolista lähdeaineistoa, kuten kirjoja, tutkimuksia sekä muita vertaisarvioituja julkaisuja. Lisäksi käytettiin mahdollisimman uutta ja tuoretta tietoa, joka pohjaa tieteeseen ja ammatillisen asiantuntijuuteen. Lisäksi käytettiin mahdollisimman uutta ja tuoretta tietoa, joka pohjaa tieteeseen ja ammatillisen asiantuntijuuteen. Opinnäytetyön prosessin aikana pyrittiin myös parhaamme mukaan arvioimaan jokaisen lähteen luotettavuutta esimerkiksi kysymyksillä kuka, mitä, miksi, missä ja milloin? Lähdeviittaukset tehtiin Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan.

## LÄHTEET

- Asahi Nordic. (i.a.). *Asahi kehitettiin terveystuotteeksi*. Saatavilla 25.9.2023. <https://www.asahinordic.com/asahi-info/asahin-taustaa>
- Ervasti, J., Kausto, J., Leino-Arjas, P., Turunen, J., Varje, P., & Väänänen, A. (2022). *Työkyvyn tuen vaikuttavuus*. Valtioneuvoston kanslia. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163779/VNTEAS\\_2022\\_7.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163779/VNTEAS_2022_7.pdf)
- Hlaing, S., Puntumetakul, R., Khine, E., & Boucaut, R. (2021). *Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial*. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04858-6>
- Huotilainen, M. (2021). *Aivosi tarvitsevat tauon*. Tuuma-kustannus.
- Hyvärinen, R. (2005). *Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa asian perillemenon*. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- Ikele, J., Ikele, I., & Ojukwu, C. (2020). *Comparative Analysis of the Effects of Abdominal Crunch Exercise and Dead Bug Exercise on Core Stability of Young Adults*. [https://www.researchgate.net/publication/348160277\\_Comparative\\_Analysis\\_of\\_the\\_Effects\\_of\\_Abdominal\\_Crunch\\_Exercise\\_and\\_Dead\\_Bug\\_Exercise\\_on\\_Core\\_Stability\\_of\\_Young\\_Adults#:~:text=full%2Dtext%20PDF-.Read%20full%2Dtext,-Download%20citation](https://www.researchgate.net/publication/348160277_Comparative_Analysis_of_the_Effects_of_Abdominal_Crunch_Exercise_and_Dead_Bug_Exercise_on_Core_Stability_of_Young_Adults#:~:text=full%2Dtext%20PDF-.Read%20full%2Dtext,-Download%20citation)
- Jaakkola, K. (2018). *Palaudu ja vahvistu*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoo, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E., & Aittasalo, M. (toim.). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*.
- Kim, L., & Lim, J. (2016). *The effects of wall slide and sling slide exercises on scapular alignment and pain in subjects with scapular downward rotation*.

- Kirjavainen, K. (2015) *Työn imua Asahi Health® -terveysliikuntatuokioilla.*  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94050/Kirjavainen\\_Kirsi.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94050/Kirjavainen_Kirsi.pdf)
- Kujala, U. (2019). *Liikunta tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.* Lääkärilehti, 74 (46), 2646–2649.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67051/SLL462019-2646.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Levonperä, A. (2021). *Fyysisen työn ergonomia: ergonomiaopas kalusteasentajille.*  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/406198/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20ergonomiaopas%20modeo%20kalusteasentajille%20Arto%20Levonper%C3%A4.pdf?sequence=2>
- Manka, M. (i.a.). *Työhyvinvoinnin tekijät.* Saatavilla 12.9.2023. <https://www.docendum.fi/tyohyvinvoinnin-tekijat/>
- Mäntyselkä, P. (16.12.2022). *Tuki- ja liikuntaelinten kivut.*  
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01340>
- Puttonen, S., Hasu, M., & Pahkin, K. (2016). *Työhyvinvointi paremmaksi: Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla.* Työterveyslaitos.
- Riipi, I., Hartikainen, H., Silvennoinen, K., Joensuu, K., Vahvaselkä, M., Kuisma, M. & Katajajuuri, J. (2021). *Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantajärjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitiekartta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021.* Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Sarkkinen, M. (1.6.2021). *Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla.* <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>
- Selkäkanava. (i.a.). *Nostaminen ja kantaminen.* Saatavilla 26.09.2023.  
<https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/ergonomiavinkkejä-kotiin-ja-tyopaikalle/nostaminen-ja-kantaminen>
- Selkäkanava. (i.a.). *Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun.* Saatavilla 18.9.2023. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/palleahengityksesta-on-hyotya-selkaki-puun>



- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Uni ja palautuminen*. Saatavilla 2.3.2023.  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>
- Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. (23.1.2023). *Unettomuus*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50067#s6>
- Suomen ergonomiayhdistys. (7.8.2019). *Mitä on ergonomia?* <https://www.ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*.  
[https://diakle.diak.fi/pluginfile.php/312958/mod\\_resource/content/0/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf](https://diakle.diak.fi/pluginfile.php/312958/mod_resource/content/0/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf)
- Toivanen, M., & Kuittinen, M. (2010). *Asahi-terveysliikunta niskahartiaseudun toimintakyvyn edistäjänä: harjoitusinterventio näyttöpäätetyöntekijöille*.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12740/VALMIS.pdf>
- Työterveyslaitos. (2011). *Ergonomia*. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136841/978-952-261-059-1\\_Ergonomia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136841/978-952-261-059-1_Ergonomia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Työterveyslaitos. (i.a.). *Ammattikuljettajan työhyvinvointi – turvallinen ja ergonominen työpäivä*. Saatavilla 26.9.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134561/Ammattikuljettajan\\_tyohyvinvointi.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134561/Ammattikuljettajan_tyohyvinvointi.pdf?sequence=1)
- Työterveyslaitos. (i.a.). *Uni ja palautuminen*. Saatavilla 2.3.2023.  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>
- Työturvallisuuskeskus. (2023). *Tavoitteena sopiva työkuormitus*. [Tavoitteena sopiva työkuormitus - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](https://www.ttk.fi/tavoitteena-sopiva-tyokuormitus)
- UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virolainen, H. (2012). *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Books on demand.

Wiles, D., Goldring, N., & Coleman, D. (2016). *Home-based isometric exercise training induced reductions resting blood pressure.*

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-016-3501-0>

## LIITE 1. Hyvinvointiopus



Hyvinvointiopus

**Prikka  
kiertoon**-hankkeelle

Joni Erho  
Antti Karjalainen  
Petra Pihlajaniemi

**Diak**

# Sisällys

## Ergonomia

Lattialta nostaminen 3

Suurien kuormien siirtäminen 4

Autoon nousu ja auton ergonomia 5

Taukoliikunta 6

Hartioiden rentoutus 7

Seinäenkeli 8

Lintukoira 9

Kuollut ötökkä 10

Seinäkyökky 11

## Työhyvinvointi

Palautuminen 12

Hengitysharjoitus 13

# Ergonomia

## Lattialta nostaminen



-Asetu riittävän lähelle taakkaa

-Tasapainoinen asento, paino on tasaisesti molemmilla jaloilla

-Kyykisty koukistamalla polvia ja pidä selkä suorana

-Nosta taakka vartalon lähelle suoristamalla polvet, jolloin nosto tapahtuu jalkalihaksilla. Muista pitää selkäsuorana.

-Taakkaa siirrettäessä älä kierrä ylävartaloa, vaan käänny jalkojen avulla kokonaan.



# Ergonomia

## Suurien kuormien siirtäminen

-Ota hyvä ote kahvasta / rullakosta molemmilla käsillä

-Hyödynnä siirroissa painonsiirtoa ja koko vartalon voimaa taakan vetämiseen ja työntämiseen.

-Vältä riuhtomista ja nykäisyä liikkeelle saamiseksi, hyödynnä painon siirtoa ja vartalon voimaa.



# Ergonomia

## Autoon nousu ja auton ergonomia



- Hyödynnä autosta löytyviä kahvoja nousemisessa.
- Nouseminen tapahtuu käsi- sekä jalkavoimilla hyödyntäen.
- Istu penkkiin perälle saakka selkänojaan nojaten.
- Säädä istuimen korkeus siten että jalkasi ovat tukevasti lattiassa.
- Tarkista penkin etäisyys siten, että hartiat pysyvät rentona kun kädet asetetaan rattiin.



# Taukoliikunta

Vahva keskivartalo , selkä ja jalat auttavat jaksamaan töissä vähemmällä kivuilla. Seuraavaksi näet viisi helppoa harjoitetta, joilla vahvistat itseäsi, parannat liikkuvuuttasi ja jaksat paremmin.

Kokeile tehdä harjoitteet kerran päivässä.



# Taukoliikunta

## Hartioiden rentoutus

Kuva 1. Nosta kädet rennosti noin pään korkeudelle.

Kuvat 2 & 3 Päästä kädet tippumaan rennosti alas ja käänny liikkeen mukana hieman.

Etummainen käsi heilahtaa kohti olkapäätä ja takimmainen käsi menee selän taakse. Toista liike esim. 10 kertaa



# Taukoliikunta

## Seinäenkeli

Kuva 1. Asettaudu seinää vasten. Koukista kätesi kyynerpäistä 90 asteen kulmaan.



Kuva 2. Työnnä kädet kohti kattoa samalla pitäen selän kiinni seinässä. Venytys tuntuu yläselässä. Tee esim. 10 rauhallista toistoa.



# Taukoliikunta

## Lintukoira



Kuva 1. Mene polvillesi ja aseta kämmenet maahan.



Kuva 2. Ojenna toinen jalka sekä vastakkainen käsi siten, että ne ovat linjassa lattian kanssa. Pidä asento muutaman sekunnin ajan ja toista toisella raajaparilla. Tee esim. viisi toistoa molemmille puolille.

# Taukoliikunta

## Kuollut ötökkä



Kuva 1. Asetu selinmakuulle, nosta jalat koukkuun kohti keskivartaloa. Aseta kädet suoraksi rennosti polvien päälle.



Kuva 2. Ojenna toinen jalka sekä vastakkainen käsi siten, että ne ovat linjassa lattian kanssa. Tee liike hitaasti keskivartalon lihaksilla jarruttaen. Sen jälkeen palaa alkuasentoon ja toista liike toisella raajaparilla. Kokeile tehdä esim. viisi toistoa per puoli.

# Taukoliikunta

## Seinäkyykky

Kuva 1. Aseta selkä seinää vasten. Kyykisty n. 90 asteen kulmaan ja pidä asento jämekästi. Tee pitoa esim. 3x20 sekuntia.



Kuva 2. Lisähaaste! Mikäli liike vaikuttaa turhankin helpolta, voit kokeilla tuoda lisähaastetta nostamalla kantapäät ilmaan.

# Työhyvinvointi

## Palautuminen

Palautumiseen ja työhyvinvointiin liittyy konkreettisesti tauotus ja uni, liikunta, ravitsemus ja stressi. Kaikkiin näihin voi itse vaikuttaa ja siksi kokosimme vinkkejä, joilla voi parantaa omaa palautumistaan ja työhyvinvointiaan. Lopussa ohjattuna hengitysharjoitus.

### TYÖSSÄ VOIT KESKITTYÄ NÄIHIN:

- PIDÄ TAUKOJA
- MINIMOI KIIRE
- HUOLLA KEHOA, VENYTTELE
- TEE HENGITYSHARJOITUS

### VAPAA-AJALLA VOIT KESKITTYÄ NÄIHIN:

- HARRASTA MIELEISTÄ LIIKUNTA 2 KERTAA VIIKOSSA
- HAKEUDU LUONTOON
- PIDÄ SOSIAALISESTA ELÄMÄSTÄ HUOLTA
- SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI, MONIPUOLISESTI JA TERVEELLISESTI
- MUISTA PÖTKÖTTÄÄ JA RENTOUTUA

### UNEN HUOLTO:

- JÄTÄ KOFEIINI JA ALKOHOLI ILLASTA POIS
- RAUHOITU 1-2 TUNTIA ENNEN NUKKUMAAN MENOA
- TUULETA JA PIMENNÄ MAKUHUONE
- NUKU 7-9 TUNTIA YÖLLÄ
- TARVITTAESSA 10-20 MIN PÄIVÄUNET
- MENE NUKKUMAAN JA HERÄÄ AINA SAMAAAN AIKAAN

# Työhyvinvointi

## Hengitysharjoitus

PALLEAHENGITYS ON TEHOKAS JA NOPEA TAPA RAUHOITTA A KOKO KEHOA:

-OTA HYVÄ ASE NTO, JOS SA SELKÄ JA NISKA OVAT SUORASSA.

-RENTOUTA KASVOT JA HARTIAT.

-LAITA TOINEN KÄSI RINNALLE JA TOINEN YLÄVATSALLE. PIDÄ VATSA RENTONA.

-HENGITÄ SYVÄÄN JA RAUHALLISESTI.

-SISÄÄNHENGITYKSELLÄ VATSA KOHOAA JA ULOSHENGITYKSELLÄ LASKEE.

RINNALLA OLEVA KÄSI TULEE PYSYÄ PAIKOILLAAN. KYLJET LAAJENEVAT SISÄÄNHENGITYKSELLÄ.

