

**B140**

Merja Hoffrén-Mikkola (toim.)

# Työhyvinvoinnin, tuottavuuden ja verkostoyhteistyön kehittäminen maaseutuyrityksissä

DIDIVE-HANKE 2017–2019

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES







Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B.  
Raportteja ja selvityksiä 140

Merja Hoffrén-Mikkola (toim.)

# Työhyvinvoinnin, tuottavuuden ja verkostoyhteistyön kehittäminen maaseutuyrityksissä

## DIDIVE-HANKE 2017–2019



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Seinäjoki 2019

**Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja**  
**Publications of Seinäjoki University of Applied Sciences**

**A**

Tutkimuksia  
Research reports

**B**

Raportteja ja selvityksiä  
Reports

**C**

Oppimateriaaleja  
Teaching materials

**SeAMK julkaisut:**

Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjasto  
Kalevankatu 35, 60100 Seinäjoki  
puh. +358 40 830 0410  
kirjasto@seamk.fi

ISBN 978-952-7317-02-0  
ISBN 978-952-7317-03-7 (verkkojulkaisu)

ISSN 1456-1743  
ISSN 1797-5573 (verkkojulkaisu)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# SISÄLTÖ

*Jalmari Heikkonen*

## **Esipuhe**

## **I LÄHTÖKOHDAT MAASEUTUYRITYSTEN TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMISELLE**

*Jenni Kulmala & Kaija Loppela*

### **Toimivat työhyvinvoinnin käytännöt maaseutuyritysten käyttöön ..... 17**

*Minna Männikkö*

### **Yrittäjän työkyky – yrityksen menestystekijä ..... 23**

## **II KEHITTÄMISTÄ YRITYSTEN TARPEISTA**

*Merja Hoffrén-Mikkola & Pia-Maria Haapala*

### **Monipuolinen alkukartoitus tukee maaseutuyritysten kehittämistoimintaa ..... 29**

*Risto Lauhanen*

### **Maaseutuyritysten vahinkoriskit ja yrittäjien tapaturmat ..... 40**

## **III DIALOGISUUTTA, DIGITALISAATIOTA JA VERKOSTOYHTEISTYÖTÄ MAASEUTUYRITYKSIIN**

*Kaija Loppela*

### **Dialogista kehittämistä maaseutuyrityksiin ..... 51**

*Kaija Loppela*

### **Dialogista kehittämistä Keskustellen työkuuntoon -toimintamallia hyödyntämällä ..... 54**

<i>Risto Lauhanen</i>	
<b>Digitalisaatio maaseutuyrittäjien tukena</b>	59
<i>Minna Männikkö</i>	
<b>Digitaalisuus hyvinvoinnin edistämisessä</b>	68
<i>Merja Hoffrén-Mikkola, Sami Kotkajuuri, Niina Venho &amp; Sini Lindqvist</i>	
<b>Itsensä mittaamisesta hyvinvointia – tuloksia maaseutuyritysten hyvinvointiteknologisista mittauksista</b>	75
<i>Minna Männikkö</i>	
<b>Digitaaliset työkalut ajanhallinnan apuvälineinä</b>	90
<i>Tapio Myllymaa</i>	
<b>Vertaistuki yrittäjän voimavarana</b>	94

#### **IV TIEDON LEVITTÄMISTÄ ALUEELLISESTI JA VALTAKUNNALLISESTI**

<i>Merja Koivuniemi</i>	
<b>Työpajat hyvinvoinnin ja yrittäjyyden kehittämistä virittämässä</b>	103
<i>Sirpa Isberg &amp; Merja Hoffrén-Mikkola</i>	
<b>Verkostoitumisessa on voimaa – tapaamisia DIDIVE-hankkeen matkan varrelta</b>	108

#### **V MAASEUTUYRITTÄJIEN HYVINVOINNIN TILA**

<i>Minna Männikkö &amp; Merja Hoffrén-Mikkola</i>	
<b>Mikä yrittäjiä kuormittaa?</b>	117
<i>Pia-Maria Haapala</i>	
<b>Maaseutuyrittäjien vuodenajasta riippuva kuormittuminen</b>	124
<i>Merja Koivuniemi &amp; Mari Törne</i>	
<b>Keinot palautumiseen löytyvät läheltä</b>	130
<i>Jenni Kulmala</i>	
<b>Omasta jaksamisesta huolehtiminen on jokaisen oikeus</b>	134



<i>Jenni Kulmala</i>	
<b>Hyvä uni tukee aivoterveyttä</b> .....	137

<i>Risto Lauhanen</i>	
<b>Suunnistuksesta apua maaseutuyrittäjän työhön ja jaksamiseen</b> .....	139

## **VI DIDIVE-HANKKEESSA TEHTY KEHITTÄMISTYÖ JA ALUSTAVAT TULOKSET**

<i>Merja Hoffrén-Mikkola, Kaija Loppela, Jenni Kulmala, Pia-Maria Haapala &amp; Risto Lauhanen</i>	
<b>Etelä-Pohjanmaan maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuottavuuden kehittäminen</b> .....	145

<i>Minna Männikkö</i>	
<b>Etelä-Savon maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuottavuuden kehittäminen</b> .....	148

<i>Sirpa Isberg, Merja Koivuniemi, Tapio Myllymaa &amp; Mari Törne</i>	
<b>Satakunnan maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuottavuuden kehittäminen</b> .....	150

<i>Mari Törne</i>	
<b>Firstbeat-mittausten muutokset maaseutuyrittäjillä DIDIVE-hankkeen aikana</b> .....	154

<i>Kaija Loppela &amp; Kalle Reinikka</i>	
<b>Dialogisuudella lisää laatua ja hyvinvointia työntekijöille ja asiakkaille</b> .....	155



# ESIPUHE

*Jalmari Heikkonen, johtava asiantuntija, ohjausryhmän puheenjohtaja  
Työterveyslaitos*

Maaseutuyrittäjillä on paljon haasteita yritystoiminnassaan, koska väki vähenee maaseudulla ja samalla asiakaskunta vähenee. Väen vähenemisen vaikutus on erilainen riippuen siitä, minkälaisesta maaseutuyrityksestä on kyse. Ruoan tuotannossa väestön vähenemisen vaikutus ei ole niin suuri kuin esimerkiksi palvelutoiminnassa. Tuotannollisessa toiminnassa vaikeutena saattaa olla sopivan työvoiman saanti, erityisesti harvaan asutulla alueella. Väestön ikääntyminen tuo myös mukanaan lisääntyviä haasteita maaseutuyrittäjille. Aktiiviväestön osuus supistuu, ja samalla ostovoima pienenee. Toisaalta väestön ikääntyminen luo myös lisää kysyntää sosiaali- ja terveyspalveluille.

Muutaman vuoden takaisen Krimin sodan jälkeiset Venäjän vastaiset taloudelliset pakotteet aloittivat nykyisen maatalousyrittäjien ahdingon, johon on vaikuttanut myös eri kauppaketjujen hintakilpailu ja uusimpina tekijöinä toissa kesän (2017) sateet sekä tämän vuoden (2018) kevään ja kesän kuivuus. Valtiovalta on jo aiemmin myöntänyt tukea maatalousyrittäjille eri muodoissa, esimerkiksi Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen kautta erilaisiin tukimuotoihin, joilla pyritään auttamaan eri tavoin vaikeuksiin joutuneita maatalousyrittäjiä. Maataloustuottajain keskusliitto on myös toiminut aktiivisesti hyvinvointihankkeiden kautta tukien maatalousyrittäjiä.

Kun talous menee ahtaalle, se voi kärjistää myös ihmissuhteita. Tiedämme, että monilla maataloilla on näin käynyt. Parisuhteet voivat rakoilla, ja suhteet myös lähisukulaisiin sekä ystäviin voivat joutua koetukselle. Silloin kun on yhteiset tavoitteet ja omia voimia on riittävästi, voidaan selvittää mahdollisia kriisejä sekä voittaa vaikeuksia. Aina eivät omat voimavarat kuitenkaan riitä. Ihmissuhdevaikeudet voivat osaltaan johtaa uupumiseen ja sitä kautta äärimmäisessä tapauksessa myös eläinten hoidon laiminlyöntiin tai muun yritystoiminnan lamaantumiseen.

Edellä on hieman kuvattu eräitä vaikeuksia, joita maaseudun eri yrittäjät kohtaavat nykyaikana. Toisaalta moni asia on myös paremmin kuin aiemmin; esimerkiksi tiedon saannissa lähes kaikki ovat samassa asemassa, mikäli tietoliikenneyhteydet toimivat normaalisti. Melkein kaikilla on suhteellisen hyvin toimiva nettiyhteys, jonka kautta voidaan hoitaa monia asioita. Se helpottaa yritystoimintaa ja myös omaa yksityistä elämää. Lisäksi uuden tekniikan avulla voidaan tuottaa monenlaisia tietopalvelua, joka ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan. Tämä mahdollistaa

uudenlaisen yritystoiminnan sijoittumisen maaseudulle, mikäli siihen muutoin on halua. Monet palvelut ovat myös paremmin saatavilla verkossa ja helpommin sekä nopeammin kuin aiemmin.

Digitalisaatio mahdollistaa kiihtyvällä tahdilla uusien palvelujen kehittämisen ja levittämisen netin kautta. Maaseudulla on myös monia kilpailuvaltteja verrattuna suuriin kasvukeskuksiin. Asunnot ja toimitilat ovat huomattavasti halvempia kuin suurissa kaupungeissa. Myös ympäristö maaseudulla on luonnonläheinen, mikä antaa voimia useimmille meistä.

Muutokset yleensä johtavat siihen, että ihmiset joutuvat entistä useammin mukavuusalueensa ulkopuolelle. Osalle ihmisistä tämä saa aikaan aktiivisuuden lisääntymisen ja sen myötä uusien innovaatioiden syntyminen. Toisille muutokset aiheuttavat haitallisen stressin lisääntymisen ja sen myötä lamaantumisen sekä mahdollisesti terveysongelmia.

Yritystoiminnan kehittäminen maaseudulla on tarpeellista, koska se luo työtä ja sen myötä hyvinvointia maaseudulla asuville. Yritystoiminnan kehittämisen lisäksi maaseudulla tarvitaan yhteisöllisyyden elvyttämistä, koska tiedämme, että yhteisöllisyys tuottaa myös hyvinvointia, ja se heijastuu ihmisten aktivoitumiseen kaikissa heidän toimissaan. Näin saadaan aikaan positiivinen kierre, joka koituu maaseudulla asuvien hyväksi.

Tässä julkaisussa on kuvattu Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi (DIDIVE) -hankkeen menetelmiä ja alustavia tuloksia maaseutuyritysten kehittämisestä kolmella maantieteellisellä alueella Suomessa; Etelä-Pohjanmaalla, Etelä-Savossa ja Satakunnassa, vuosina 2017–2018. Julkaisussa esitellään myös yrityksissä tunnistettuja kehittämistarpeita sekä erilaisilla nykyaikaisilla digitaalisilla terveys- ja hyvinvointiteknologisilla mittauksilla saatuja tuloksia maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin tilasta. Osa julkaisuun sisältyvistä asiantuntijateksteistä julkaistiin hankkeen aikana hankkeen blogissa ja sosiaalisen median kanavissa.

Toivotan sinulle antoisia hetkiä hankejulkaisun parissa.





# I

## **Lähtökohdat maaseutuyritysten työhyvinvoinnin kehittämiseksi**





# TOIMIVAT TYÖHYVINVOINNIN KÄYTÄNNÖT MAASEUTU- YRITYSTEN KÄYTTÖÖN

*Jenni Kulmala, TtT, dosentti, yliopettaja*  
*SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Kaija Loppela, KT, ft, yliopettaja*  
*SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

Työhyvinvointiin panostaminen on yhteydessä työntekijöiden parempaan työmotivaatioon, työn tulokseen ja työssä viihtymiseen. Hyvinvoivat työntekijät saavat aikaan parempaa tulosta, voivat paremmin ja jaksavat työssä pidempään. Myös sairastavuus ja työpoissaolot ovat hyvinvoivilla työntekijöillä vähäisempiä. Työhyvinvointi onkin yksi Seinäjoen ammattikorkeakoulun (SeAMK) tutkimus- ja kehittämistoiminnan kärkialueista. Työhyvinvoinnin kehittäminen näkyy SeAMKissa laajasti sekä opetuksessa että tutkimus- ja kehittämistoiminnassa, jossa keskeinen teema on työhyvinvoinnin kehittäminen osallistavan ja dialogisen johtamisen ja kehittämisen keinoin. SeAMKin työhyvinvoinnin asiantuntijat ovat mukana useissa kansallisissa asiantuntijaverkostoissa, ja työhyvinvoinnin teemaan liittyen tehdään yhteistyötä monien organisaatioiden ja yritysten kanssa. SeAMKin historian aikana on toteutettu noin kolmekymmentä työhyvinvoinnin kehittämiseen liittyvää tutkimus- ja kehittämishanketta. Tämän vahvan asiantuntijuuden ja kokemuksen pohjalta rakentui myös Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi (DIDIVE) -hanke.

## 1 MAASEUTUYRITTÄJIEN ARJEN HAASTEET

Nykyisin työpaikat keskittyvät yhä enenevässä määrin kaupunkeihin. Maaseutuja pitää kuitenkin aktiivisena suuri joukko yrittäjiä, jotka toimivat monilla toimialoilla. Suomessa maataloudessa työskenteleviä oli vuonna 2013 lähes 90 000 henkeä, mikä on noin 3,5 prosenttia kaikista työllisistä. Lukumääräisesti eniten maatalouden työllisiä on Suomen maakunnista Etelä-Pohjanmaalla, Pohjois-Pohjanmaalla, Varsinais-Suomessa ja Pohjois-Savossa. Välillisesti maatalous työllistää muilla aloilla noin 15 000 henkilöä (muun muassa tarvikekaupassa, palvelualoilla ja

teollisuudessa). Vuonna 2010 maaseudulla arvioitiin olevan noin 140 000 yritystä, joista 32 prosenttia oli perustuotantotiloja, 14 prosenttia monialaisia tiloja ja 53 prosenttia muita pienyrityksiä. Maatilatalous on Suomessa edelleen tärkein yksittäinen maaseutuelinkeino. (Niemi & Ahlstedt 2014.)

Maaseudulla yrittäminen poikkeaa monessa suhteessa kaupunkien suurissa organisaatioissa tehtävästä työstä. Myös työhön liittyvät haasteet ovat moninaisia. Maaseutuyrittäjien työ on usein itsenäistä, työtä tehdään pienissä työyhteisöissä ja moni maaseudun työ, erityisesti maatalouden parissa tehtävä työ, on fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa. Monet aikaisemmat tutkimukset ja selvitykset ovatkin nostaneet esiin maaseutuyrittäjien arjen haasteita, jotka voivat vaarantaa yrittäjien työhyvinvointia ja jaksamista. Maataloudessa toimivien yrittäjien henkinen jaksaminen on nostettu monessa yhteydessä esiin.

Vuonna 2012 toteutetun Työ ja terveys Suomessa 2012 -haastattelututkimuksen perusteella maatalousyrittäjistä työnsä henkisesti rasittavaksi koki 37 prosenttia. Osuus oli lisääntynyt vuodesta 2009, jolloin se oli 27 prosenttia. Työn henkisesti rasittavaksi kokeminen oli maatalousyrittäjillä yleisempää kuin työssä käyvillä keskimäärin. Selvityksessä havaittiin, että noin puolet kaikista työssä käyvistä palautuu työpäivän jälkeen hyvin ja 42 prosenttia kohtalaisesti. Maanviljelijät ja metsätyöntekijät olivat selvityksen mukaan niitä ammattiryhmiä, joissa oli eniten huonosti työstä palautuvia. (Kauppinen ym. 2013.) Myös Helsingin yliopistossa vuonna 2015 tehdyn tutkimuksen (Kilpeläinen 2015) mukaan yksinäisyyden kokemukset ovat maaseutuyrittäjien keskuudessa yleisiä. Tutkimuksessa havaittiin, että maanviljelijöiden työhön liittyvä yksinäisyys on usein sitä, että omasta maatilasta ei pystytäkään irrottautumaan ja vastuu on raskas. Sosiaalisissa suhteissa yksinäisyyttä koettiin perhesuhteissa ja suhteissa yhteisöön. Myös laajan norjalaisen tutkimuksen mukaan mielenterveysongelmat ovat vähäisempiä maanviljelijöillä, joilla on paljon ystävyys-suhteita (Logstein 2016).

Maataloustyötä tekeillä esiintyy myös runsaasti tuki- ja liikuntaelinoireita. Häyhän vuonna 2015 tekemä opinnäytetyö Saimaan ammattikorkeakoulussa paljasti, että maataloustyöntekijöillä on huomattavan paljon selän, niska-hartiaseudun, lonkkien, polvien ja nilkkojen vaivoja, ja painavien taakkojen nostaminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Myöskään esimerkiksi suojainten käyttö ei kaikkialla toteudu toivottavalla ja vaadittavalla tavalla. Jyväskylän yliopistossa vuonna 1999 toteutettu tutkimus (Ylönen 1999) osoitti, että vaikka maatiloilla käytetään henkilösuojaimia ja ensiapuvälineet ovat hyvät, tapaturmia silti sattuu. Tämän tutkimuksen mukaan kahdelle kolmesta maanviljelijästä oli sattunut työtapaturma edeltävän kahden vuoden aikana. Erityisesti maatilat, joilla oli eläimiä, olivat tapaturma-alttiita paikkoja. Tapaturmien ehkäisy, ennaltaehkäisevä terveydestä

huolehtiminen ja jaksamisen tukeminen ovatkin tärkeitä kehittämiskohteita maaseutuyrittäjien keskuudessa.

Myös Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Melan (Maatalousyrittäjien eläkevakuutuslaitos) kustantama selvitys (Esala ym. 2013) nosti esiin maaseutuyrittäjien kokeman stressin. Maaseutuyrittäjien haasteena on usein löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan välille, mikä lisää merkittävästi työn kuormittavuutta. Työssä jaksamista on kuitenkin mahdollista kehittää yrittäjien omat tarpeet huomioiden. Varhaisen tukemisen mallien käyttöä maatalousyrittäjien kohdalla tulisi lisätä, ja yrittäjien tukena toimivien tahojen olisi hyvä olla keskenään verkostoituneita. (Esala ym. 2013.) Maaseutuyrittäjät kohtaavat usein myös taloudellisia paineita, ja työhyvinvointia tukevien palvelujen saaminen ei ole itsestään selvää. Paine kasvattaa liiketoimintaa ja työntekijämäärää johtavat usein myös siihen, että maaseutuyrittäjiltä vaaditaan liiketoimintaan ja uusiin digitaalisiin sovelluksiin liittyvää osaamista.

## 2 TYÖHYVINVOINTI MAASEUTUYRITYKSEN MENESTYKSEN TUkena

Yrittäjän terveys ja hyvinvointi luovat pohjan menestyneelle yritykselle. DIDIVE-hankkeen lähtökohtana ja tavoitteena oli maaseutuyritysten työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden samanaikainen kehittäminen yritysten tarpeista lähtien. Kehittämistyössä haluttiin soveltaa vuoropuhelua eli dialogia, jossa kuunnellaan, ajatellaan ja ratkaistaan työhyvinvoinnin haasteita yhdessä. Vertaisverkostolla ja työpajoilla tavoiteltiin yhteisöllisyyttä yritysten välillä sekä työhyvinvointiin liittyvien kokemusten ja tietojen jakamista. Digitaalisia mahdollisuuksia, kuten mittauksia hyvinvointiteknologialla, mobiilisovelluksia ja sosiaalista mediaa hyödynnettiin osana maaseutuyritysten työhyvinvoinnin kehittämistä.

DIDIVE-hankkeen tärkeänä tavoitteena oli tarttua aiemmissa selvityksissä esiin nostettuihin maaseutuyrittäjien haasteisiin ja tukea maaseutuyrittäjien työssä jaksamista, vähentää maaseutuyrittäjien yksinäisyyttä ja lisätä sosiaalisten verkostojen määrää. Hanke rakennettiin näin aikaisempien hankkeiden ja niiden tulosten pohjalta. Hankkeessa hyödynnettiin aikaisempia tutkimustuloksia sekä dialogisuuden merkityksiä selvittäneitä hankkeita. Näitä ovat esimerkiksi ESR-rahoitteiset vuonna 2014 valmistunut UUMA- eli Yhteistyöllä uusia työhyvinvoinnin malleja -hanke (Kivimäki 2015), valtakunnallinen vuosina 2016–2017 toteutettu Työn ilolla tuottavuutta ja kilpailukykyä -hanke, sekä Tekesin rahoittama Dinno-tutkimusohjelma ([www.dinno.fi](http://www.dinno.fi)), jossa tavoitteena oli luoda kansallinen dialogisen johtamisen viitekehys (Syvänen ym. 2015).

DIDIVE-hankkeen lähtökohtana on kuulla yrittäjien itsensä esille nostamia kehittämiskohteita ja siten aidosti selvittää mukaan lähtevien yritysten yksilölliset tarpeet. Hankkeen rakenteessa hyödynnetään yhteistoiminnallisen kehittämisen periaatteita, jossa yhdistyvät työhyvinvoinnin ja tuottavuuden samanaikainen kehittäminen dialogisia ja yhteistoiminnallisia menetelmiä hyödyntäen (Loppela 2004).

DIDIVE-hankkeen kohderyhmäksi haluttiin nostaa maaseutuyrittäjät, joiden työpaineet ja työn fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kuormittuneisuus on korkea. Monesti maaseutuyrittäjien on myös vaikea saada työhyvinvointiin liittyvää tukea muualta. Useat maatalouden parissa työskentelevät toimivat yksin tai oman perheen jäsenten kesken, ja heidän tarpeensa niin yrityksen johtamisessa kuin hyvinvoinnin tukemisessa ovat muiden alojen yrityksiin verrattaessa erilaiset. DIDIVE-hankkeessa tuettiin työssä jaksamista, vahvistettiin työhyvinvointia tukevia verkostoja ja kehitettiin yhteistoiminnallisuutta.

### **3 HANKKEEN KOLME KANTAVAA TEEMAA: DIALOGISUUS, DIGITALISAATIO JA VERKOSTOYHTEISTYÖ**

DIDIVE-hankkeen tavoitteet tiivistyivät kolmen pääteeman – dialogisen kehittämisen, digitalisaation hyödyntämisen ja vertaisverkoston rakentamisen – ympärille, jossa kaikissa terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen oli vahvasti mukana. Hankkeen tavoitteena on ohjata maatalousyrittäjiä kohti dialogista johtamis- ja toimintatapaa. Dialogisuudella tarkoitetaan keskustelua, jossa oleellisina elementteinä ovat osapuolten välinen kunnioitus ja tasa-arvo. Dialogissa syväkuunnellaan, ajatellaan ja ratkaistaan ongelmia yhdessä ja opitaan toisilta. Dialogia pidetään erinomaisena ja tehokkaana keinona tavoiteltaessa uusia entistä parempia toimintatapoja yritysten muuttuvassa ympäristössä. Dialogi mahdollistaa työn tuloksellisuuden, työelämän laadun ja työhyvinvoinnin yhtäaikaisen kehittämisen (Syvänen ym. 2015).

Dialogisessa toiminnassa oleellista on yrityksen johdon ja työntekijöiden välinen tiivis yhteistyö. Dialogia voidaan hyödyntää sekä kahden ihmisen vuorovaikutuksen tukena että suurempien ryhmien yhteistoiminnallisuuden kehittämisessä. Tavoitteiden mukaisesti hankkeessa mukana olleet yrittäjät perehtyivät dialogisuuden periaatteisiin ja sitä kautta oppivat kuuntelemaan työyhteisöstään ja kanssaryrittäjiältään nousevia kehittämisehdotuksia ja parantamaan toimintaansa yhdessä

kehitettyjen ratkaisujen avulla. Dialogitaitojen harjoittelun avulla yrittäjät saivat uusia valmiuksia myös asiakkaiden ja muiden verkostojen kanssa tapahtuvaan yhteistyöhön.

Dialogisuuden kehittämisen lisäksi hankkeessa jalkautettiin yrittäjien käyttöön digitaalisia sovelluksia ja hyödynnettiin teknologian tuomia mahdollisuuksia verkostoitumisessa ja omaehtoisessa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Hankkeessa luotiin digitaalinen vertaisverkosto maatalousyrittäjille ja kannustettiin yrittäjiä vertaistuen jakamiseen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. DIDIVE-hankkeen tavoitteena oli yhdistää innovatiivisesti tieteellistä tutkimustietoa terveyden edistämiseen ja työhyvinvoinnin kehittämiseen vaikuttavista toimenpiteistä ja jalkauttaa sitä maatalousyrittäjien käyttöön. Hankkeen avulla etsittiin uusia ratkaisuja maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin kehittämiseen, työn tuloksen parantamiseen ja sosiaalisten suhteiden monipuolistamiseen. Hankkeen kehittämistyö ja sen tulokset toivottavasti palvelevat maaseutuyrittäjiä ja heidän kanssaan työskenteleviä myös hankkeen päättymisen jälkeen.

## LÄHTEET

Esala, J., Kyrölähti, E., Keski-Hirvi, A., Kuoppala, J., Loppela K., Lähdesmäki, L. & Lauhanen Risto. 2013. Maatalousyrittäjien työssä jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Julkaisematon hankeraportti.

Häyhä, K. 2015. Maataloustyön aiheuttamat tuki- ja liikuntaelinongelmat ja niiden ennaltaehkäisy. [Verkkojulkaisu]. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, fysioterapia. Opinnäytetyö. [Viitattu 20.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-20150412422>

Kauppinen, T. ym. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012. 2013. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kilpeläinen, S. 2015. Sosiaalisen vartin varassa. Yksinäisyyden kokemukset maanviljelijöiden ja heidän läheistensä kirjoituksissa. [Verkkojulkaisu]. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 20.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703273330>

Kivimäki, R. (toim.) 2015. Yhteistyöllä uusia työhyvinvoinnin edistämisen malleja (UUMA). [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö : Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala. [Viitattu 14.1.2019]. Saatavana: [http://huispaus.ucs.fi/Epanet/Arkisto/julkaisuja/uuma\\_mallit.pdf](http://huispaus.ucs.fi/Epanet/Arkisto/julkaisuja/uuma_mallit.pdf)

Logstein, B. 2016. Predictors of mental complaints among Norwegian male farmers. *Occupational medicine* 66 (4), 332–337.

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon: Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampere: Tampereen yliopisto. *Acta Universitatis Tampereensis* 1003. Väitösk.

Niemi, J. & Ahlstedt, J. (toim.) 2014. Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2014. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Helsinki: MTT Taloustutkimus.

Syvänen, S., Tikkamäki, K., Loppela, K., Tappura, S., Kasvio, A. & Toikko T. 2015. Dialoginen johtaminen – avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. Tampere: Tampere University Press.

Ylönen, A. 1999. Maanviljelijöiden työtaturmat, henkilönsuojainten käyttö ja ensiapuvalmiudet. [Verkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos, terveyskasvatus. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12244/AYlonen.pdf?sequence=1>

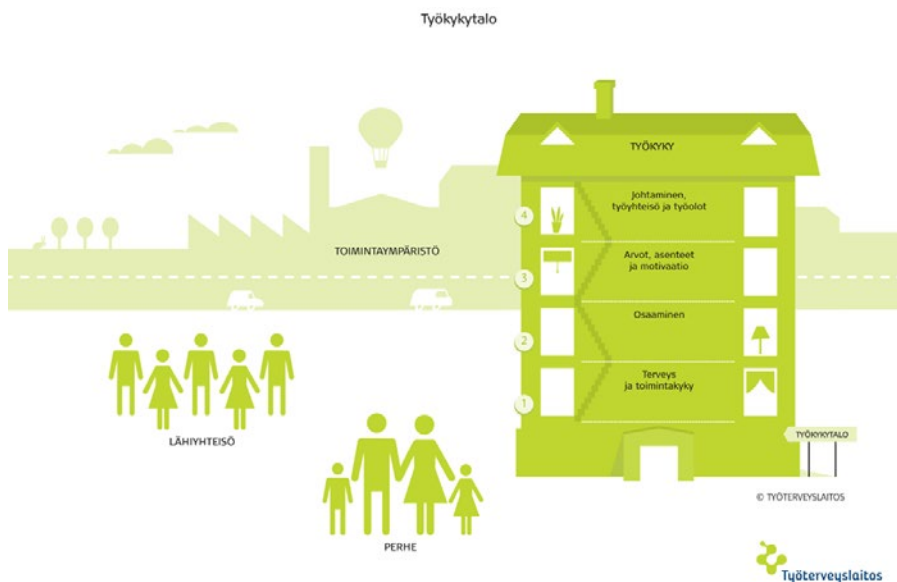
# YRITTÄJÄN TYÖKYKY – YRITYKSEN MENESTYSTEKIJÄ

*Minna Männikkö, työterveyshoitaja (YAMK), projektipäällikkö  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, dataperusteiset hyvinvointipalvelut*

Yrittäjät ovat pääsääntöisesti hyvin sitoutuneita työhönsä. Tekeminen on myös niin kivaa, että se imaisee mukaansa. Parhaimmillaan työn imun kylkiäisenä syntyy hyvin pärjäävä yritys. Sitoutuminen ja työn imu voivat kuitenkin olla niin voimakkaita, että itsestään huolta pitäminen unohtuu tai ainakin jää liian vähälle huomiolle.

Ihmisen tärkein pääoma työelämässä on hänen työkykynsä, ja näin on myös yrittäjällä. Yrityksen menestymisessä ratkaisevassa asemassa on yrittäjän työkyky. Työkyky muodostuu voimavarojen ja työn vaatimusten suhteesta. Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa yrittäjätaidot, terveys, osaaminen, johtaminen, asenteet ja motivaatio. Myös ympäristötekijöillä, kuten perheellä ja yhteiskunnallisella päätöksenteolla on osuutensa työkykyä heikentävinä tai vahvistavina tekijöinä. (Nevanperä ym. 2011.)

Työterveyslaitoksen Työkykytalo-malli havainnollistaa sen, mistä työkyky on tehty. Työkyky -talomallin on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Se perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä (kuva 1).



**Kuva 1. Työkykytalo** (©Työterveyslaitos).

Luonnollisesti, kun yritys perustetaan, ajatellaan toiminta tuottavaksi eikä epäonnistumista juurikaan pohdita yhtenä mahdollisuutena. Samoin on sairastumisen suhteen; useimmilla yritystä perustavalla se ei tule mieleen, eikä siihen siten varaudutakaan. Yrittäjän olisi kuitenkin viisasta pohtia työkykyyn liittyviä riskejä jo yrityksen suunnitteluvaiheessa, sillä yrittäjän sairastuminen vaikuttaa aina yrityksen toimintaan, myös liiketoimintaan.

Yrittäjän yleisimpiä työkyvyn uhkaajia ovat pitkät työpäivät ja viikot, vapaa-ajan vähäisyys sekä työn ja talouden epävarmuus. Usein varsin yleistä yrittäjän elämässä on myös ennakoimisen vaikeus. Poikkeukselliset olosuhteet, työhuiput tai sairastuminen voivat nostaa kuormituksen liian kovaksi. Lisääntynyt byrokratia ja toimintaympäristössä tapahtuvat muutokset ja niitä seuraava työn määrän ja sitovuuden kasvu voivat lisätä henkistä kuormitusta, haavoittuvuutta ja perheen ja työn yhteensovittamisen haastetta. (Nevanperä ym. 2017.)

Heikko taloudellinen tilanne ja epävarmuus yrityksen tulevaisuudesta ovat merkittäviä riskitekijöitä yrittäjän työkyvyn kannalta. Talousasioissa ajan tasalla pysyminen on ensiarvoisen tärkeää. Haastavissa tilanteissa kannattaa laatia suunnitelmia yksin tai asiantuntijan avulla, sillä se on omiaan vähentämään stressiä ja siten myös parantamaan työkykyä.

Suurella osalla yrittäjistä on myös vakavia terveydentilaan liittyviä riskitekijöitä kuten stressiä, ylipainoa, kohonneita verenpaine- ja kolesteroliarvoja, alkoholin liikakulutusta ja tupakointia. Terveellisten elintapojen ylläpitäminen koetaan usein haasteelliseksi kiireen, pitkien työpäivien ja työn sitovuuden vuoksi. Ajanpuutteen vuoksi tingitään helposti unesta, terveellisistä ravintotottumuksista, liikunnasta, harrastuksista ja läheisten kanssa vietetystä ajasta. (Mäkelä-Pusa ym. 2011.)

Työn ja toimialan arvostus vaikuttaa positiivisesti työkykyyn. Yrittäjät pääsääntöisesti arvostavat itse työtään ja kokevat myös muiden arvostavan sitä. Selkeänä poikkeuksena tässä joukossa ovat kuitenkin maatalousyrittäjät, sillä he ovat viime vuosina tuoneet vahvasti esille oman toimialansa vähäisen arvostuksen vaikutuksen hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa. Moni maatalousyrittäjä ei näe tulevaisuuttaan kovinkaan valoisana ja pitää täysin mahdollisena koko elinkeinonsa alasajoa. (Mäkelä-Pusa ym. 2011.)

Yleisesti ottaen yrittäjien työkyky heikkenee samoista syistä kuin palkansaajienkin. Yrittäjien kohdalla on tärkeää kuitenkin huomioida se, että lähes aina heikentyneeseen työkykyyn reagoidaan hitaasti ja apua haetaan liian myöhään. Tähän on monia syitä. Yrittäjällä ei välttämättä ole lähellään ketään, joka havaitisi heikentyvän työkyvyn varhaisessa vaiheessa tai puuttuisi siihen jollain tapaa.



Ei ole myöskään olemassa esimerkiksi yrittäjien varhaisen puuttumisen mallia, joka helpottaisi työkykyongelman ilmaantuessa siihen tarttumista. Työtä tehdään myös viimeisillä voimilla, sillä useinkaan ei ole mahdollisuutta jakaa työkuormaa mitenkään. Avun palkkaamiseen ei aina ole taloudellisia mahdollisuuksia tai oma ala vaatii sellaista osaamista, ettei sitä ole saatavilla ainakaan lyhyisiin sijaisuuksiin.

Yrittäjän jaksamisen kannalta onkin tärkeää, että lähellä on ihmisiä, joiden kanssa voi asioitaan jakaa. Henkinen kuormittuminen uhkaa yrittäjää, mikäli hän ei pysty jakamaan kenenkään kanssa yrittäjyyteen ja omaan ammattiinsa liittyviä asioita. Vertaistuki ja erilaiset verkostot tukevat haasteellisissa tilanteissa erityisesti henkistä jaksamista. Niistä on mahdollista saada myös ihan konkreettista apua, kun tarvetta ilmenee. Jokainen tarvitsee jossain vaiheessa elämäänsä toisten apua, ja sen pyytäminen helpottuu, jos on olemassa valmiita verkostoja ja tahoja, joiden puoleen kääntyä. Apua on paljon tarjolla myös ammattilaisten toimesta, ja esimerkiksi työterveyshuolto työkyvyn tukemisen asiantuntijana on mitä parhain työkyvyn ylläpitämisen ja edistämisen tukitaho. (Nevanperä ym. 2017.)

Työkyvyn alenemiseen johtavan kuormituksen hallinnassa auttaa, jos yrittäjällä on mahdollisuus vaikuttaa kuormitustekijöihin. Työstä irrottautuminen ja loman ja vapaiden pitäminen on tärkeää myös yrittäjän työssä. Työn tauottaminen, palauttava liikunta sekä säännölliset päivä- ja viikkovapaat ovat keinoja työkyvyn ylläpitämiseen.

DIDIVE-hankkeen kehittämissuunnitelmissa ollaan tartuttu myös näköpiirissä oleviin työkykyuhkiin sekä etsitty apuja jo olemassa oleviin työkykyongelmiin. Kun oman hankkeemme toimet eivät ole olleet riittäviä, olemme ohjanneet yrittäjiä muun muassa Välitä viljelijästä -hankkeen ja Neuvo2020-hankkeen sekä työterveyden ja perusterveydenhuollon avun pariin.

## LÄHTEET

Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M.-L. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Nevanperä, N., Hannonen, H., Salmi, A., Mäenpää-Moilanen, E., Turpeinen, M., Weiste, E. & Laitinen, J. 2017. Yrittäjän työkyky – Menestyvän yrityksen kivijalka. Helsinki: Työterveyslaitos. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.11.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/135064>

Työkykytalo. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 1.11.2018]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>



## II

# Kehittämistä yritysten tarpeista



# MONIPUOLINEN ALKUKARTOITUS TUKEE MAASEUTUYRITYSTEN KEHITTÄMISTOIMINTAA

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, projektipäällikkö  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Pia-Maria Haapala, THM, ft, lehtori  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

## 1 YRITYSREKRYTOINTI TEHOKKAIN SUORAKONTAKTEIN

DIDIVE-hankkeen tavoitteena oli rekrytoida jokaiselta hankealueelta eli Etelä-Pohjanmaalta, Etelä-Savosta ja Satakunnasta vähintään kuusi maaseutuyritystä (yhteensä 18 yritystä) niin sanotun intensiivisen yrityskehittämisen pilottiyrityksiksi. Pilottiyritysten kehittämistarpeet kartoitettaisiin, minkä jälkeen niihin tehtäisiin yrityskohtaiset kehittämissuunnitelmat, joita seurattaisiin ja edistettäisiin yrityskäynneillä. Yrityskäyntejä oli hankesuunnitelmassa suunniteltu tehtäväksi kahdeksan käyntiä per yritys kahden vuoden aikana (yhteensä 48 käyntiä per alue ja kaikkiaan 144 käyntiä hankeaikana vuosina 2017–2019).

Pilottiyritysten rekrytointi alkoi välittömästi maaliskuussa 2017 hankkeen käynnistyttyä. Rekrytointi käynnistettiin laatimalla rekrytointikirje ja hanke-esite, joita levitettiin sähköpostitse muun muassa kuntien maataloussihteereille. Sähköpostirekrytointi sellaisenaan ei kuitenkaan tuottanut juurikaan tulosta. Jokaisella alueella käynnistettiin hankeyhteistyö huhtikuussa alueilla käynnissä olevien saman aihepiirin hankkeiden kanssa. Yhteistyö nähtiin tärkeäksi, jotta emme kuormittaisi yrittäjiä liikaa samankaltaisilla toimilla, saisimme jaettua tietoa kentän tarpeista ja levitettyä sanaa kohdejoukolle saatavilla olevista tukimahdollisuuksista. Hankeyhteistyötä tehtiin muun muassa MTK:n Varavoimaa Farmarille- ja Melan Välitä viljelijästä -hankkeiden kanssa sekä organisaatioiden omien hankkeiden kautta. Yhteistyöhankkeet levittivät tietoa hankkeestamme verkostoissaan, ja tätä kautta saimmekin mukaan useita pilottiyrityksiä. Hankeyhteistyön lisäksi yritysten rekrytoinnissa todettiin toimivimmaksi suora kontakti maaseutuyrityksiin ensin sähköpostitse ja sen jälkeen puhelimitse.

Yritysten rekrytointi loppukevään ja kesän aikana oli haastavaa, sillä yrittäjät olivat kiireisiä. Elokuussa olimme kuitenkin saaneet mukaan 19 yritystä, mikä ylitti jo tavoitteemme, joka oli 18 yritystä. Yksi yritys lähti vielä mukaan myöhemmin syksyllä, joten kaiken kaikkiaan hankkeessamme oli mukana intensiivisessä yrityskehittämisessä yhteensä 20 maaseutu yritystä Etelä-Pohjanmaalta, Etelä-Savosta ja Satakunnasta. Mukana oli 30 yrittäjää, ja yritysten palkkalistoilla on yhteensä 18 työntekijää. Noin puolet yrityksistä oli maatiloja. Toinen puolikas taas koostui hyvin moninaisista maaseutu yrityksistä. Mukana hankkeessa oli viljatiloja, maitotiloja, lihakarjatiloja, vuohitila, lammastila, kanala, useita metsäpalveluita tuottavia yrityksiä, lämpöyritys, useita terveydenhuolto- ja sosiaalialan green care -yrityksiä sekä useita maatilamatkailuyrityksiä. Neljää yritystä lukuun ottamatta yritykset olivat yhden tai kahden hengen mikroyrityksiä.

## 2 HAASTATTELU JA KYSELY SUBJEKTIIVISINA KARTOITUKSEN MITTAREINA

Pilottiryitysten rekrytoinnin jälkeen alueiden projektipäälliköt tekivät jokaiseen yritykseen tutustumiskäynnin, jonka aikana haastattelun avulla kartoitettiin yritysten kehittämistarpeita, -toiveita, nykytilaa, historiaa ja tulevaisuuden suunnitelmia sekä mietittiin yhdessä, miten hanke voi auttaa yritystä. Lisäksi suunniteltiin hankkeen aikataulutusta kyseisen yrityksen osalta.

Yritysten ja yrittäjien alkukartoitus koostui tuosta ensimmäisen yritys vierailun aikana toteutetusta haastattelusta, sähköisestä alkukartoituskyselystä ja 3–4 päivän mittaisesta Firstbeat-hyvinvointianalysistä.

Sähköisellä alkukartoituskyselyllä (liite 1) selvitimme yritysten ja yrittäjien kehittämistarpeita liittyen terveyteen ja työkykyyn, osaamiseen, arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon, työn organisointiin, työyhteisöön ja johtamiseen, vertaistukeen ja verkostoitumiseen sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen. Projektityöryhmässä päädyimme laatimaan oman alkukartoituskyselyn, sillä vaikka kartoitimme suuren määrän jo olemassa olevia organisaatio- ja yksilötason kyselyitä, ei mikään näistä näkemyksemme mukaan soveltunut sellaisenaan pääosin pieniin maaseutu yrityksiin. Käytimme oman kyselymme pohjana pääosin Työturvallisuuskeskuksen Yksilötutka-työhyvinvointikyselyä (Yksilötutka) ja Työterveyslaitoksen Työkykyindeksiä (Työkykyindeksi). Teimme kyselyt erikseen yrittäjille ja työntekijöille. Työntekijöiden kyselyssä (liite 2) halusimme tietää esimieheltä ja työyhteisöltä saadusta tuesta.

### 3 FIRSTBEAT-MITTAUS HERÄTTI YRITTÄJÄT HUOLEHTIMAAN ITSESTÄÄN

Alkukartoituksen objektiivisena mittarina haastattelun ja kyselyn rinnalla kaikille maaseutuyrittäjille tehtiin 3–4 vuorokauden Firstbeat-hyvinvointianalyysi, jolla selvitettiin yrittäjien stressin, palautumisen ja liikunnan tasapainoa. Mittausten ja havainnollistavan hyvinvointianalyytiraportin tavoitteena oli löytää jokaiselle yksilölliset keinot hallita stressiä, palautua paremmin ja liikkua oikein omien voimavarojensa mukaan. Palautumisen merkitys työhyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa on tärkeä osa maaseutuyrittäjän arkea, kun monilla työ on jatkuvaa ”läsnäoloa” 24/7.

#### 3.1 Sydämen toiminnasta nähdään kuormittuminen ja palautuminen

Firstbeat-mittaus perustuu peräkkäisten sydämenlyöntien välisen ajan vaihteluun, jota kutsutaan sykevälivaihteluksi. Sydämen syke mukautuu lyönti kerrallaan jatkuvasti muuttuviin sisäisiin ja ulkoisiin vaatimuksiin, jolloin menetelmä tunnistaa autonomisen hermoston vasteista elimistön eri tiloja kuten stressin, palautumisen ja liikuntasuorituksen. (Firstbeat 2018a.)

Sykevälivaihtelun määrä kasvaa palautumisen ja rentoutumisen aikana ja toisaalta laskee kuormituksen, esimerkiksi stressin myötä. Sykevälivaihtelun määrä vaihtelee kuormittavuuden, liikunnasta aiheutuvan rasituksen ja työhön liittyvän stressin perusteella. Ulkoisten stressitekijöiden lisäksi sisäiset stressitekijät (epätasapainoinen ruokavalio, alkoholinkäyttö, sairaudet) aiheuttavat vaihtelua päivittäisessä sykevälivaihtelun määrässä. Hyväkuntoisilla henkilöillä sykevälivaihtelu on suurempaa kuin heikommassa fyysisessä kunnossa olevilla henkilöillä. (Firstbeat 2018a.)

Firstbeat-mittauksen aikana elektrodein kiinnitettyä mittalaitetta pidetään rintakehällä yötä päivää koko mittausjakson ajan (pois lukien suihku ja sauna). Päiväkirjaan merkitään työ- ja unijaksot sekä muut toiminnot (ruokailu, lenkit, autolla ajo, päiväunet ja vastaavat), joista halutaan tietoa. Hyvinvointianalyytiraportissa vuorokausi kuvataan aikajanana, jossa stressi, palautuminen ja liikunta ilmenevät eri väreillä. (Firstbeat 2018b.)

#### 3.2 Maaseutuyrittäjien työpäivät näyttävät punaisilta

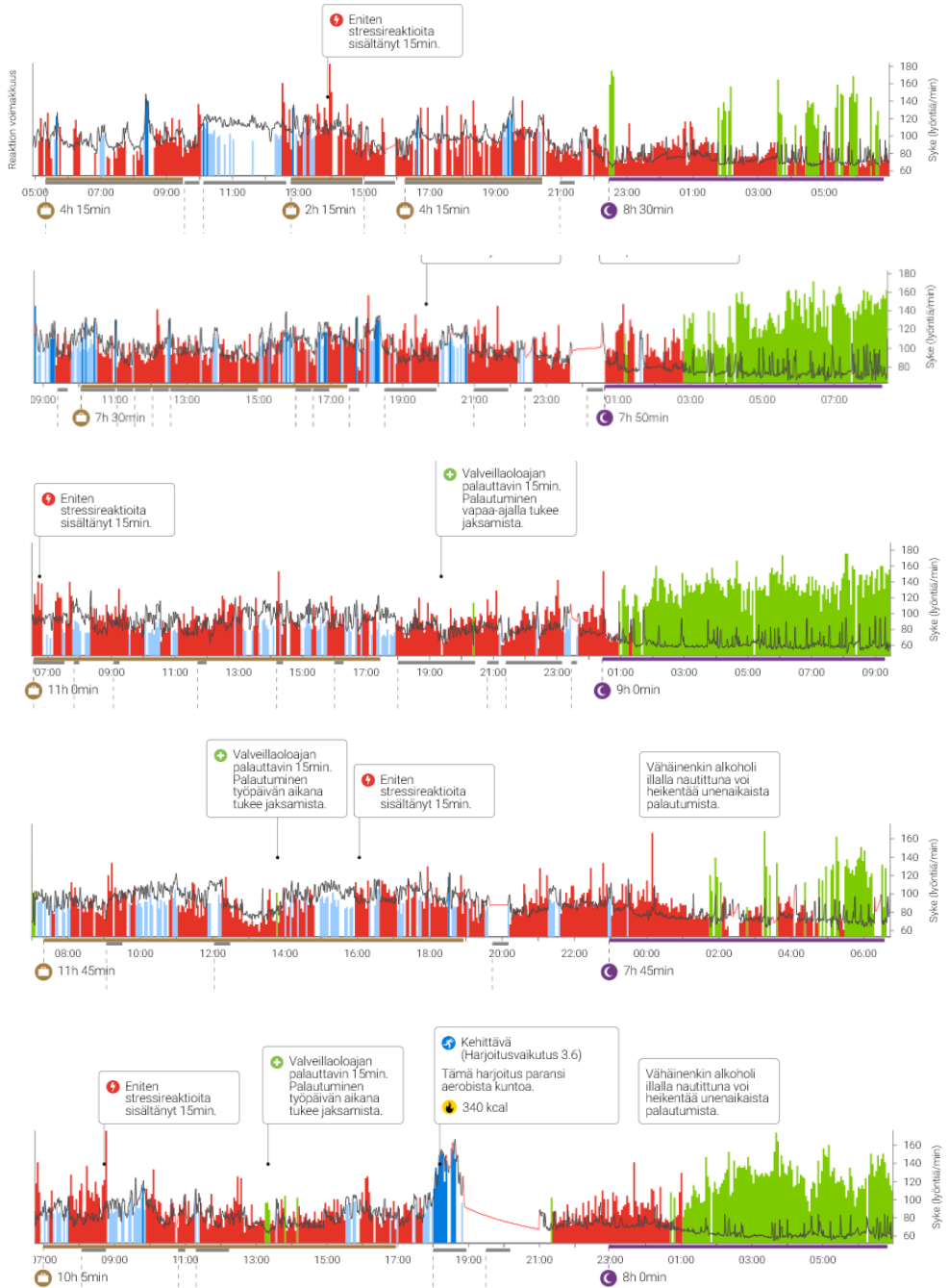
Maaseutuyrittäjien hyvinvointianalyytit olivat kaikki erilaisia. Yrittäjien päivät olivat yleisesti kuormittavia/stressaavia (punainen väri aikajanalla), eikä työpäiviin

sisältynyt juurikaan palauttavia hetkiä (vihreä väri). Suurimmalla osalla yrittäjistä päiviin sisältyi myös paljon kevyttä liikuntaa vastaavaa fyysistä kuormitusta (vaaleansininen väri). Pääsääntöisesti maaseutuyrittäjät nukkuivat pitkiä yöunia. Silti palautuminen yöunen aikana jäi useilla alle suositusten, koska palautumisen alku viivästyi ja selkeimmät palautumispätkät ajoittuivat aamuyön tunteihin.

Kuvassa 1 seuraavalla sivulla on esimerkkejä maaseutuyrittäjien yhden vuorokauden hyvinvointianalyysiraporteista.



● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketaieto 1%



**Kuva 1. Esimerkkejä maaseutuyrittäjien yhden vuokauden Firstbeat-raportin aikajanoista.**

## 4 ALKUKARTOITUKSEN TULOKSIA

Pilottiyritysten alkukartoituksessa ilmeni, että maaseutuyrittäjät ovat työhönsä sitoutuneita ja suhtautuvat pääosin myönteisesti yrityksensä tulevaisuuteen. Monien yrittäjien henkinen jaksaminen on kuitenkin koetuksella etenkin pitkien työpäivien, vähäisten vapaapäivien ja taloudellisten huoltien takia. Työstä palautuminen koettiin yleisesti puutteelliseksi. Yhdeksi kehittämiskohteeksi yrityksissä nousikin yrittäjien työstä palautumisen tehostaminen.

Yrittäjät nimesivät erilaisia kehittämiskohteita oman hyvinvointinsa ylläpitämiseksi tai parantamiseksi, ja näille etsittiin tilaa arjessa. Useilla kehittämiskohteeksi nousi iltojen rauhoittaminen, jolla tavoiteltiin palauttavan unen alkamista aikaisemmin. Keinoina yrittäjillä oli yksilöllisesti esimerkiksi kirjan lukeminen, musiikin kuuntelu, hengitys- ja rentoutusharjoitukset tai minkä kukin koki itselleen rauhoittavaksi tavaksi. Näiden uusien toimintatapojen vaikutuksia ja toteutumista pohdimme yhteisissä tapaamisissa.

Maaseutuyrittäjät kokevat erittäin tärkeäksi verkostoitumisen muiden yrittäjien kanssa. Sanallisissa vastauksissa moni korosti, että on tärkeää huomata, ettei ole yritystoimintaan ja omaan jaksamiseen liittyvien ongelmien kanssa yksin. Maaseutuyrittäjät kuormittuvat huomattavasti muun muassa ympäröivän yhteiskunnan negatiivisesta suhtautumisesta maatalouteen, ja näitä huolia on tärkeää päästä jakamaan vertaisten kanssa. Aidon vertaistuen saaminen muilta maaseutuyrittäjiltä ei ole kuitenkaan sitovan työn ja pitkien välimatkojen vuoksi aina helppoa.

Objektiivisten ja subjektiivisten mittareiden yhdistelmä auttoi yrittäjiä itseään hahmottamaan omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Yrittäjät kokivat Firstbeat-hyvinvointianalyysin pääosin oivaksi objektiiviseksi mittariksi kuvaamaan kuormituksen ja palautumisen tasapainoa. Se viritti yrittäjät ajattelemaan, mitä toimenpiteitä oman hyvinvoinnin kehittäminen heiltä vaatii.

Alkukartoituksen jälkeen laadittiin yhteistyössä yritysten kanssa heille konkreettiset kehittämissuunnitelmat. Suunnitelmiin kirjattiin tyypillisesti 2–4 kehittämiskohdetta ja keinot niiden saavuttamiseksi. Lisäksi nimettiin vastuuhenkilöt ja tehtiin aikataulu- ja arviointisuunnitelma.

## LÄHTEET

Firstbeat. 2018a. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Firstbeat Technologies Oy. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <https://www.firstbeat.com/fi/fysiologia/>

Firstbeat. 2018b. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Firstbeat Technologies Oy. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <https://www.firstbeat.com/fi/tyo-ja-hyvinvointi/hyvinvointianalyysi/>

Työkykyindeksi. [Verkkosivusto] Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. TOMIA-tietokanta. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/99/>

Yksilötutka. [Verkkosivu]. Helsinki: Työturvallisuuskeskus. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: [https://ttk.fi/koulutus\\_ja\\_kehittaminen/tyokalut\\_ja\\_kehittaminen/yksilotutka](https://ttk.fi/koulutus_ja_kehittaminen/tyokalut_ja_kehittaminen/yksilotutka)

## LIITTEET

Liite 1. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskysely yrittäjille.

Liite 2. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskysely työntekijöille (henkilöstö).

## LIITE 1. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskysely yrittäjille

### ALKUKARTOITUSKYSELY YRITTÄJILLE, DIDIVE-hanke

*Mukailtu päälähteinä Työturvallisuuskeskuksen Yksilötutka ja Työterveyslaitoksen Työkykyindeksi*

Tervetuloa vastaamaan työhyvinvointikyselyyn. Kyselyllä kartoitetaan, mikä on vastaajan oma arvio työhyvinvointinsa tilasta tällä hetkellä. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu anonymisti. Tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Kerättyä tietoa hyödynnetään työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa hankeyrityksissä.

Kyselyn toteuttaa DIDIVE – Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maa-seutuyrittäjien tuloksellisuuden ja työhyvinvoinnin tueksi -hanke. Kysely tehdään hankkeen aloitusvaiheessa (2017) ja loppuvaiheessa (2018), jotta saadaan vertailutietoa kehittämistoimenpiteiden vaikuttavuudesta.

#### TAUSTATIEDOT

Vastaajan ikä:

Sukupuoli:

Peruskoulutus:

Yrityksen nimi ja toimiala:

#### TERVEYS JA TYÖKYKY (pisteytys 0-10, 0 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä)

1. Minkälaiseksi koet terveydentilasi tällä hetkellä? (0-10)
2. Vastaavatko työn vaatimukset voimavarojasi? (0-10)
3. Minkä pistemäärän annat työkyvyillesi tällä hetkellä verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan? (0-10)
4. Millaiseksi arvioit työkykyysi työsi ruumiillisten vaatimusten kannalta? (0-10)
5. Millaiseksi arvioit työkykyysi työsi henkisten vaatimusten kannalta? (0-10)
6. Arvioitko pystyväsi työskentelemään nykyisissä tehtävissäsi terveytesi puolesta kahden vuoden kuluttua? (0-10) (0 = en pysty, 10 = melko varmasti)
7. Arvioitko jaksavasi työssäsi vanhuuseläkeikään saakka? (0-10) (0 = en jaks, 10 = melko varmasti)
8. Haluatko mainita jotain muuta terveyteesi tai työkykyysi liittyen? (avoin)
9. Mitä tukea odostat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**OSAAMINEN** (pisteytys 0-10, 0 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä)

- 10. Minkälainen on ammatillinen osaamisesi suhteessa työn vaatimuksiin? (0-10)
- 11. Mitä kehittämiskohteita tunnistat osaamisessasi tulevaisuudessa? (avoin)
- 12. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**ARVOT, ASEENTEET JA MOTIVAATIO** (pisteytys 0-10, 0 = erittäin vähän, 10 = erittäin paljon)

- 13. Pidätkö työtehtävistäsi ja koetko ne mielekkäiksi? (0-10)
- 14. Yrittäjyys on minulle mieluisa tapa tehdä työtä? (0-10)
- 15. Motivoiko nykyinen työtehtäväsi ja työympäristösi työskentelyäsi? (0-10)
- 16. Kuinka sitoutunut olet työhösi? (0-10)
- 17. Suhtaudutko myönteisesti yrityksen tulevaisuuteen? (0-10)
- 18. Mitkä asiat nykyisessä työympäristössäsi nostavat ja mitkä laskevat työmotivaatiosi? (avoin)
- 19. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**TYÖN ORGANISOINTI, TYÖYHTEISÖ JA JOHTAMINEN** (pisteytys 0-10, 0 = erittäin huonosti, 10 = erittäin hyvin)

- 20. Miten hyvin voit vaikuttaa työsi suunnitteluun ja organisointiin? (0-10)
- 21. Miten hyvin työtilasi ja työvälineesi ovat käyttötarkoitukseen sopivat? (0-10)
- 22. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**VERTAISTUKI JA VERKOSTOITUMINEN** (pisteytys 0-10, 0 = erittäin vähän, 10 = erittäin paljon)

- 23. Miten voit jakaa kokemuksiasi muiden yrittäjien kanssa? (0-10)
- 24. Miten koet saavasi tukea muilta maaseutuyrittäjiltä? (0-10)
- 25. Miten tärkeäksi koet verkostoitumisen muiden yrittäjien kanssa? (0-10)
- 26. Mihin sinulle merkityksellisiin ja tärkeisiin verkostoihin kuulut? (avoin)
- 27. Millaisista asioista olisi mielestäsi hyvä ja hyödyllistä voida keskustella toisten maaseutuyrittäjien kanssa? (avoin)
- 28. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**TYÖ JA VAPAA-AIKA** (pisteytys 0-10, 0 = erittäin huonosti, 10 = erittäin hyvin)

- 29. Kuinka hyvin työsi ja vapaa-aikasi ovat sopuosinnussa / tasapainossa? (0-10)
- 30. Kuinka hyvin koet palautuvasi työstäsi? (0-10)
- 31. Mitä keinoja käytät työstä palautumiseen? (avoin)
- 32. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

20 pisteytettyä kysymystä

12 avointa kysymystä

## LIITE 2. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskysely työntekijöille (henkilöstö)

### ALKUKARTOITUSKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE, DIDIVE-hanke

*Mukailtu lähde: Työturvallisuuskeskuksen Yksilötutka ja Työterveyslaitoksen Työkykyindeksi*

Tervetuloa vastaamaan työhyvinvointikyselyyn. Kyselyllä kartoitetaan, mikä on vastaajan oma arvio työhyvinvointinsa tilasta tällä hetkellä. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu anonymisti. Tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Kerättyä tietoa hyödynnetään työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa hankeyrityksissä.

Kyselyn toteuttaa DIDIVE – Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrityksien tuloksellisuuden ja työhyvinvoinnin tueksi -hanke. Kysely tehdään hankkeen aloitusvaiheessa (2017) ja loppuvaiheessa (2018), jotta saadaan vertailutietoa kehittämistoimenpiteiden vaikuttavuudesta.

#### TAUSTATIEDOT

Vastaajan ikä:

Sukupuoli:

Peruskoulutus:

Yrityksen nimi ja toimiala:

Olen esimiesasemassa: (kyllä / ei)

Kuinka monta alaista sinulla on?

Työsuhteeni kesto: (alle 5 vuotta / yli 5 vuotta)

Työsuhteeni on: (vakituinen / määräaikainen)

Työsuhteeni on: (kokoaikainen / osa-aikainen)

#### TERVEYS JA TYÖKYKY (pisteytys 0–10, 0 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä)

1. Minkälaiseksi koet terveydentilasi tällä hetkellä? (0–10)
2. Vastaavatko työn vaatimukset voimavarojasi? (0–10)
3. Minkä pistemäärän annat työkyvyillesi tällä hetkellä verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan? (0–10)
4. Millaiseksi arvioit työkykysi työsi ruumiillisten vaatimusten kannalta? (0–10)
5. Millaiseksi arvioit työkykysi työsi henkisten vaatimusten kannalta? (0–10)
6. Arvioitko pystyväsi työskentelemään nykyisissä tehtävissäsi terveytesi puolesta kahden vuoden kuluttua? (0–10) (0 = en pysty, 10 = melko varmasti)

7. Arvioitko jaksavasi työssäsi vanhuuseläkeikään saakka? (0-10) (0 = en jaksaa, 10 = melko varmasti)
8. Haluatko mainita jotain muuta terveyteesi tai työkykyysi liittyen? (avoin)
9. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**OSAAMINEN** (pisteitys 0-10, 0 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä)

10. Minkälainen on ammatillinen osaamisesi suhteessa työn vaatimuksiin? (0-10)
11. Mitä kehittämiskohteita tunnistat osaamisessasi tulevaisuudessa? (avoin)
12. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**ARVOT, ASENTEET JA MOTIVAATIO** (pisteitys 0-10, 0 = erittäin vähän, 10 = erittäin paljon)

13. Pidätkö työtehtävistäsi ja koetko ne mielekkäiksi? (0-10)
14. Motivoiko nykyinen työtehtäväsi ja työympäristösi työskentelyäsi? (0-10)
15. Kuinka sitoutunut olet työhösi? (0-10)
16. Suhtaudutko myönteisesti yrityksen tulevaisuuteen? (0-10)
17. Mitkä asiat nykyisessä työympäristössäsi nostavat ja mitkä laskevat työmotivaatiotasi? (avoin)
18. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**TYÖN ORGANISOINTI, TYÖYHTEISÖ JA JOHTAMINEN** (pisteitys 0-10, 0 = erittäin huonosti, 10 = erittäin hyvin)

19. Miten hyvin voit vaikuttaa työsi suunnitteluun ja organisointiin? (0-10)
20. Miten hyvin työtilasi ja työvälineesi ovat käyttötarkoitukseen sopivat? (0-10)
21. Onko työpaikallasi arvostava ilmapiiri? (0-10) (0 = ei lainkaan, 10 = täysin riittävästi)
22. Saatko työtovereiltasi tukea hankalissa ja vaikeissa työtilanteissa? (0-10) (0 = ei lainkaan, 10 = täysin riittävästi)
23. Saatko esimieheltäsi tukea hankalissa ja vaikeissa työtilanteissa? (0-10) (0 = ei lainkaan, 10 = täysin riittävästi)
24. Saatko esimieheltäsi palautetta työsi suorittamisesta? (0-10) (0 = ei lainkaan, 10 = täysin riittävästi)
25. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

**TYÖ JA VAPAA-AIKA** (pisteitys 0-10, 0 = erittäin huonosti, 10 = erittäin hyvin)

26. Kuinka hyvin työsi ja vapaa-aikasi ovat sopusoinnussa / tasapainossa? (0-10)
27. Kuinka hyvin koet palautuvasi työstäsi? (0-10)
28. Mitä keinoja käytät työstä palautumiseen? (avoin)
29. Mitä tukea odotat hankkeelta nimenomaan tähän osa-alueeseen liittyen? (avoin)

20 pisteytettyä kysymystä

9 avointa kysymystä

# MAASEUTUYRITYSTEN VAHINKORISKIT JA YRITTÄJIEN TAPATURMAT

*Risto Lauhanen, MMT, dosentti, erityisasiantuntija TKI  
SeAMK Ruoka*

## 1 JOHDANTO

”Yrityksen tavoitteiden saavuttamiseen ja menestymiseen vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset tekijät, joiden toteutumisesta ei ole varmuutta. Epävarmuuden vaikutusta tavoitteiden saavuttamiseen sanotaan riskiksi.” (Holma 2018.) Riskit ovat keskeinen osa yritystoimintaa.

Holman (2018) mukaan yritystoiminta edellyttää järkevää riskinottoa, joka on oikealla tavalla suhteutettu riskinsietokykyyn. Riskien toteutuminen on vaarana silloin kun niitä ei ole huomattu riittävän ajoissa tai niiden ennaltaehkäisyyn ei ole kunnolla paneuduttu. Pienikin ongelma yrityksessä saattaa käynnistää haitallisten tapahtumien sarjan, josta yritys ei kykene toipumaan. Tällöin lopputuloksena saattaa olla jopa yrityksen vararikko. (Holma 2018.)

Holma (2018) luokittelee riskit neljään ryhmään. Strategiset, taloudelliset, operatiiviset ja vahinkoriskit -jaottelu palvelee hyvin myös nykyistä rakennemuutoksessa kampailevaa maatalousalaa. Holman ajatusmalli tuo keskeisesti esille strategisen ajattelun ja kokonaisuusien hallinnan merkityksen osana yritystoimintaa. (Holma 2018.) Holman (2018) jaottelua voidaan soveltaa maataloja laajemmin myös muihin maaseutuyrityksiin.

Maaseutuyritykset ovat usein yhden, parin tai muutaman yrittäjän pieni- ja keskiuuria toimijoita. Kun yrityksen ainoa tai keskeinen työntekijä kuormittuu liikaa tai loukkaantuu vakavasti, on koko yrityksen toiminta vaarassa. Kun kassaan ei tule rahaa ja laskut jäävät maksamatta, on vararikko lähellä. Tekemättömistä töistä voi lisäksi tulla sopimussakkoja maksettavaksi tai vahingonkorvausvaateita.

Tämän artikkelin tavoitteena on kartoittaa maaseutuyritysten vahinkoriskejä, yrittäjien tapaturmatilastoja sekä vahinkoriskien ja tapaturmien ennaltaehkäisyä.



Katsauksen toivotaan osaltaan tukevan maaseutuyritysten riskienhallintaa sekä lisäävän yrittäjien jaksamista ja työhyvinvointia.

## 2 TULOKSET JA TARKASTELU

### 2.1 Tilastoidut työtapaturmat ja työperäiset kuolemat

Vuosina 2013–2014 Suomessa sattui vuositasolla noin 50 000 työtapaturmaa, joista aiheutui vähintään neljän päivän työkyvyttömyys. Näistä noin 40 000 tapaturmaa osui palkansaajille. Noin 80 prosenttia kaikista tapaturmista tapahtui työpaikalla ja loput työmatkalla. Luvut perustuvat Lyly-Yrjänäisen ym. (2017) Tilastokeskuksen materiaalista koostamaan yhteenvetoon.

Yrittäjille keskimäärin sattui runsaat 3 000 tapaturmaa ja maatalousyrittäjille noin 3 500 tapaturmaa vuodessa tarkastelujaksolla 2013–2014 (Lyly-Yrjänäinen 2017). Syyskuun 2018 loppuun mennessä vuoden 2018 aikana MYEL-vakuutetuilla maatalousyrittäjillä on sattunut 3 470 vahinkoa. Lisäksi on todettu 71 ammattitautia ja 710 vapaa-ajan tapaturmaa. Kaikki MYEL-vakuutetut huomioon ottaen luvut olivat vastaavasti 3 485 tapaturmaa, 71 ammattitautia ja 724 vapaa-ajan tapaturmaa. (Mela. Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2018a; 2018b.) Tilastoissa myös tutkijat sekä osin maatalaan tukeutuvat maaseutuyrittäjät ja osa metsänomistajista kuuluvat lakisääteisen MYEL-vakuutuksen piiriin.

Edelleen tarkastelujaksolla 2013–2014 noin 25 palkansaajaa kuoli tapaturmaisesti keskimäärin vuositasolla. Yrittäjiä kuoli vuodessa tapaturmaisesti keskimäärin kolme ja maatalousyrittäjiä viisi. Kuolemia on sattunut enimmäkseen työpaikoilla eikä niinkään työmatkoilla. Vuonna 2014 työmatkakuolemien osuus oli noin neljännes kaikista tapaturmaisista työhön liittyvistä kuolemista. (Lyly-Yrjänäinen ym. 2017.)

Sekä työtapaturmien että tapaturmaisten kuolemien määrä on ollut tilastoissa laskusuunnassa tällä vuosikymmenellä. Teollisuus- ja rakennustoiminta ovat olleet tapaturma-altteimpia aloja varsinkin palkansaajien keskuudessa. Suhdanneherkillä aloilla tapaturmat yleensä vähenevät taloudellisten taantumien aikaan (Lyly-Yrjänäinen ym. 2017).

## 2.2 Maaseutuyrittäjien työperäiset vahinkoriskit ja vaaranpaikat – esimerkkejä

Kun klapi iskeytyy polttopuiden pilkkomiskoneesta isännän ohimoon, on kysymys vakavasta työtapaturmasta. Moottorisahalla tehtävä puutavaran hakkuu on ollut vaarallisinta työtä energiapuun hankinnassa ja lämpöyrittäjyydessä. Tulokset perustuvat Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Koulutuskeskus Sedun toteuttamaan kyselyyn, jota Maatalousyrittäjien eläkelaitos ja opetusministeriön erillisvarat aikanaan rahoittivat kymmenkunta vuotta sitten. Lisäksi koneiden huoltotyöt ja hakkurityöt olivat vaarallisia. (Lauhanen ym. 2009.)

Myös Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela (2018c) korostaa konetöiden vaaroja. Lisäksi eläinten kanssa sattuneet tapaturmat tiedostetaan. Maatilojen lukumäärän väheneminen sekä fyysisen työn harvinaistuminen ovat samalla vähentäneet maatalouden tapaturmia.



**Kuva 1. Maaseutuyrityksen lämpökeskuksen hakevarastossa pitää olla tarkkana. Hakkeesta muodostuu ilmaan häkää ja heksanaalia. (Kuva: Risto Lauhanen.)**

Pihamaalla tai portaissa voi liukastua kiireessä. Vahinko voi sattua myös hakekuorman päällä. (Auru 2018). Lisäksi pöly ja mikrobit voivat aiheuttaa haketuksessa terveyshaittoja (Lauhanen ym. 2009; Auru 2018).

Kuormitus ja tapaturmat eivät ole yksin fyysisiä, vaan myös henkisiä (Lauhanen ym. 2009; Auru 2018). Maaseutuyrittäjällä tahtoo olla kiire koko ajan. Lämpöyrittäjän perhe voi ihmetellä, kun yrittäjä lähtee jouluaterialta kovaan pakkaseen huoltamaan vanhainkodin lämpökeskusta.

Green care -toiminnassa ja extreme-lajeissa liukas metsämaasto kallioineen voi olla vaaranpaikka. Eläinten kanssa toimiminen on oma haasteensa. Esimerkiksi ratsutilojen lähialueilla voi sattua vahinkoja, jos hevoset pelästyvät tiellä kulkevia autoja.

Hakkuukonetyön vaarana ovat ketjuluoti teräketjun katketessa sekä satunnaisten työmaalla vierailijan päälle kaatuva puu. Kun hakkuumäärät kasvavat, voi jatkossa sattua aiempaa enemmän tapaturmia metsätyömailla. Toisaalta hakkuukonetyön häirintä on nykyisessä metsälaiissa kriminalisoitu.

## 2.3 Keinoja tapaturmien välttämiseksi

”Yrityksen toimintastrategiaa ja -suunnitelmia laadittaessa on syytä kartoittaa merkittävimmät riskit ja niihin varautuminen. Toiminnan on hyvä olla jatkuva prosessi eikä kerran vuodessa tapahtuva ponnistus.” (Holma 2018.) Turvallisuussuunnitelmat sekä palo- ja pelastussuunnitelmat on hyvä laatia. Lisäksi tapahtumajärjestäjä on velvollinen tekemään tarvittavat turvallisuussuunnitelmat.

Maatilan vaarallisissa metsätöissä metsurivaatetus, turvakypärä ja -saappaat, silmäsuoja ja kuulosuojaimet ehkäisevät tapaturmien lisäksi hytтынpuremilta ja raapivilta oksilta. Osa puunostajista antaa varoitusvaatteen eli turvaliivin siltä varalta, jos metsänomistaja vierailee hakkuutyömaalla. (Ks. Lauhanen ym. 2009; Auru 2018.)



**Kuva 2. Metsätyömaalla tai maatilalla on noudatettava muun muassa konekohtaisia turvaohjeita (kuva: Risto Lauhanen).**

Mutta olkoon maaseutuyrityksen toimiala mikä hyvänsä, on yrittäjän syytä muistaa suojavarusteet ja työturvallisuusohjeet niin itselle, työntekijöille kuin asiakkaillekin. Auru (2018) totesi, että lämpöyrittäjien haastattelututkimuksessa ilmeni osin puutteita suojavarusteiden käytössä. Lisäksi ensiapuvälineiden on oltava helposti saatavilla. Yksin työskennellessä on hyvä varmistaa yhteydenpito lähiomaiseen mahdollisen tapaturman varalta. Työnantajalla on aina vastuu työntekijöiden perehdyttämisestä työtehtäviin ja työturvallisuuteen.

Muun liikenteen varoittaminen on tärkeää, kun maaseutuyritys järjestää isomman tapahtuman. Liikenteen varoittaminen koskee myös puunkorjuu- ja haketusyötä. Teiden tai katujen sulkemiseen tarvitaan ELY-keskuksen tai kunnan luvat tilanteesta riippuen.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos korostaa, että eläinten käyttäytymiseen kannattaa perehtyä huolella ja eläimille pitää olla ystävällinen. Sama koskee konekohtaisten työskentely- ja turvaohjeiden noudattamista. (Mela. Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2018c.)

## 2.4 Vakuutusturvasta on hyvä huolehtia

Yrittäjän on lakisääteisen eläkevakuutuksen lisäksi hyvä tarkistaa muu vakuutus-  
turvansa. Yrittäjän kannattaa hankkia tarpeelliset vakuutukset Maatalousyrittäjien eläkelaitokselta tai vakuutusyhtiöstä. Sama koskee vastuuvakuutuksia asiakkaille ja ulkopuolisille. Lisäksi hoitokuluvakuutuksen tarve on hyvä selvittää.

Sekin on mahdollista, ettei yrittäjän vakuutus korvaa vahinkoa tai talousvaikeuksissa oleva yritys ei pysty vahinkoja korvaamaan. Nykyään sosiaalinen media kuitenkin hoitaa negatiivisen yritysmarkkinoinnin. Ostoboikotti taas hoitaa firman laskevan kassavirran tältä osin. Yrittäjä jää helposti yksin ikävissä asioissa.

Extreme-urheilulajeilla maaseudun yritystoimintaa harjoittava ei voi ulkoistaa kaikkia vastuita asiakkaille. Jos yritystoiminnassa sattuu työtapaturmasta johtuva kuolemantapaus, ei silloin arvioida yrityksen laatujärjestelmää, vaan poliisi toimii tapahtuman ulkopuolisena arvioijana ja tutkijana.

### 3 LOPUKSI

Eniten työtapaturmia ja työperäisiä kuolemia sattuu palkansaajille. Maatilojen lukumäärän ja fyysisen työn vähentyminen ovat kääntäneet yrittäjien tapaturmien ja työperäisten kuolemien määrän laskuun. Sama kehitys on ollut teollisuustyössä. Rakennustyön tapahtumat riippuvat alan suhdanteista. Tästä huolimatta yksikin tapaturma on aina vakava asia.

”Tulevaisuuteen on syytä ponnistaa strategisen johtamisen pohjalta. Vaihtoehtoisia keinoja yritysmaailman karioista selviytymiseksi on helpompi arvioida, kun on ensin määritelty liiketoiminnalle visio, päämäärät ja tavoitteet. Pelkkä sopeutuminen toimintaympäristön muutoksiin ei riitä, vaan yrittäjän on pyrittävä aktiivisesti vaikuttamaan omaan ja yrityksensä tulevaisuuteen.” (Holma 2018.)

”Taloudellisten seikkojen lisäksi riskit saattavat vaania osaamisen ja henkisen hyvinvoinnin hallinnassa. Taloudellinen menestyminen, henkinen jaksaminen ja innostus työhön vaikuttavat toisiinsa. Onnistunut työsuoritus edistää jaksamista, joka puolestaan vaikuttaa positiivisesti työssä menestymiseen. Taloudellinen ja henkinen pysähtyminen voi olla tuhoisaa sekä yritykselle että yrittäjälle psyykkisesti. Esimerkiksi tyytyväisyys edellisten vuosien liikevaihdon saavuttamiseen johtaa todennäköisesti yrityksen taloudellisen tuloksen hiipumiseen, koska tuotantokustannukset väijäämättä nousevat joka vuosi.” (Holma 2018.)

Maataloustukien leikkaukset, markkinaehtoisten tuottajahintojen lasku sekä ruoan halpuutus vaikuttavat yrittäjien talouteen ja jaksamiseen. Toisaalla esimerkiksi bioenergia-alan poukkoilevat tukipolitiikat hallituskausien vaihdellessa vaikuttavat yrittäjien talouteen ja samalla jaksamiseen. (Lauhanen & Humalamäki 2006.)

Katsausta laadittaessa ei yksityiskohtaisesti päästy kaikilta osin selville maaseutuyritysten riskeistä ja yrittäjien tapaturmista muutoin kuin maatilojen osalta. Tulevissa hankkeissa on tarpeen kartoittaa tarkemmin maaseutuyritysten riskejä ja yrittäjien tapaturmia. Tämän artikkelin tulokset perustuvat paljolti yleisesti vaarallisiksi todettuihin maatilan töihin (Mela 2018c) ja aiempiin lämpöyrittäjä-hankkeisiin (Lauhanen & Humalamäki 2006; Lauhanen ym. 2009).

# LÄHTEET

Auru, J. 2018. Etelä-Pohjanmaan alueen lämpöyrittäjien työturvallisuuskartoitus. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Metsätalouden tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018101616040>

Holma, H. 2018. Maatilyritysten riskit. Teoksessa: R. Lauhanen, T., Mäki, T., L. Perämäki & S. Saarikoski (toim.). Ratkaisuja ruokaan. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 135, 42–49. [Viitattu 7.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-88-5>

Lauhanen, R. & Humalamäki, H. 2006. Bioenergia-alan nykytila Etelä-pohjanmaalla – asiantuntijaseminaarin SWOT-analyysi. The current situation in the bioenergy sector in South Ostrobothnia. Työtehoseuran metsätiedote 8 (702), 1–4.

Lauhanen, R., Suojaranta, J., Rätty, H. & Petäinen, J. 2009. Työturvallisuus bioenergian tuotannossa maataloilla. Work safety of farmers and heating entrepreneurs in 2008. TTS tutkimuksen tiedote. Luonnonvara-ala: Metsä 4/2009 (730), 1–4.

Lyly-Yrjänäinen, M., Mähönen, E. & Järvinen, P. 2017. Työelämä 2020. Toimintaympäristön seuranta 2012-2016: Työhyvinvointi & terveys. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 7.11.2018]. Saatavana: [http://www.tyoelama2020.fi/files/1925/Tyoelama\\_2020\\_toimintaympariston\\_kuvaus\\_2017\\_tyohyvinvointijaterveys.pdf](http://www.tyoelama2020.fi/files/1925/Tyoelama_2020_toimintaympariston_kuvaus_2017_tyohyvinvointijaterveys.pdf)

Mela. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. 2018a. Tapaturmatilastot. Syyskuu 2018. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.11.2018]. Saatavana: [http://tilastot.mela.fi/pub\\_files/112.pdf](http://tilastot.mela.fi/pub_files/112.pdf)

Mela. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. 2018b. Tapaturmatilastot. Syyskuu 2018. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.11.2018]. Saatavana: [http://tilastot.mela.fi/pub\\_files/114.pdf](http://tilastot.mela.fi/pub_files/114.pdf)

Mela. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. 2018c. Tyypilliset tapaturmat. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.11.2018]. Saatavana: <https://www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoturvaluisuus/vaaroista-tapaturmiin/tyypilliset-tapaturmat>







# III

## **Dialogisuutta, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrityksiin**



# DIALOGISTA KEHITTÄMISTÄ MAASEUTUYRITYKSIIN

*Kaija Loppela, KT, ft, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

## 1 DIALOGISUUS HANKKEESSA – DIALOGIA DIGITALISAATION RINNALLE

Dialogista puhutaan paljon, mutta käytännössä sitä toteutetaan melko vähän. Sanaa käytetään lähes synonyymina keskustelulle. Dialogi kuitenkin eroaa tavallisesta keskustelusta monella tapaa. Parhaimmillaan hyvä vuorovaikutus voi kehittyä vuoroin vaikuttamisesta ja puhumisesta, perinteisestä keskustelusta dialogiin ja demokraattiseen dialogiin, missä dialogisuuden periaatteet toteutuvat myös käytännön tasolla, eivät vain juhlapuheissa. Dialogisuutta ja dialogia tarvitaan niin kahdensivälisessä viestinnässä ja vuorovaikutuksessa kuin myös erikokoisissa ryhmissä ja ryhmien välisessä viestinnässä ja yhteistyössä. Dialogissa ei pyritä osoittamaan toisen ajattelun virheitä eikä ajamaan sinnikkäästi omaa näkemystään. Sen sijaan pyrkimys on ymmärtää toisen/toisten näkökulmia, nähdä uusia vaihtoehtoja ja oppia tekemään valintoja useiden erilaisten vaihtoehtojen joukosta niitä myös luovasti yhdistelemällä.

Dialogia ohjaa William Isaacsin (1999) mukaan neljä toisiinsa kietoutunutta tärkeää periaatetta ja toimintatapaa: suoraan puhuminen, aito toisten kuunteleminen, kunnioittaminen sekä odottaminen ja suunnan vaihtaminen. Dialogisten toimintatapojen noudattaminen mahdollistaa osallistujien tasavertaisuuden, keskinäisen kunnioituksen sekä ajatusten, usein eriävienkin, käsittelemisen arvostavassa hengessä ja yhteiseen, jaettuun näkemykseen etenemisen. Dialogi edellyttää myös tasa-arvoisuutta, avoimuutta ja luottamusta sekä jokaisen kokemuksen ja mielipiteen pitämistä merkittävänä ja oikeutettuna. Dialogi on olemassa olemisen tapa ja samalla taito, jota voi ja kannattaa opetella.

Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla on jo pitkään tutkittu ja kehitetty dialogista johtamista ja kehittämistä osana tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Niin ikään opetuksessa tämä tärkeä taito on huomioitu. Esimerkkinä mainittakoon vuosina 2016–2017 yhteistyössä Tampereen yliopiston Työelämän tutkimuskeskuksen kanssa toteutettu reilun vuoden kestänyt Työyhteisön ja työ-

hyvinvoinnin dialoginen johtaminen ja kehittäminen -koulutus (30 opintopistettä). Kyseinen koulutus pohjautui vuosina 2012–2014 käynnissä olleeseen dialogisen johtamisen tutkimushankkeeseen, niin sanottuun Dinno-hankkeeseen ([www.dinno.fi](http://www.dinno.fi)). SeAMKissa toteutettuun dialogisen johtamisen koulutukseen osallistuneiden kokemukset ja heidän viemänsä opit omien työpaikkojen kehittämiseen onnistuneesti osoitti jälleen kerran dialogin voiman. Syksyllä 2018 on meneillään toinen vastaava koulutus.

Työyhteisössä dialogia tarvitaan niin johtamisessa kuin kaikkien työntekijöiden sekä erilaisten sidosryhmien ja asiakkaiden välisessä vuorovaikutuksessa. Aito, eri osapuolten tarpeista lähtevä kehittäminen ja uudistuminen, johon kaikki työyhteisön osapuolet osallistuvat ja sitoutuvat, voidaan saavuttaa dialogin ja dialogisen johtamisen avulla. Myös paljon peräänkuulutetut työhyvinvointi ja työmotivaatio vahvistuvat dialogin myötä. (Loppela 2004.)

Dialogisuuden oppeja on SeAMKissa jalkautettu yrityksiin ja organisaatioihin myös useissa kehittämishankkeissa. Maaliskuussa on päättynyt hanke nimeltään Työn ilolla tuottavuutta ja kilpailukykyä, missä dialogista johtamista ja kehittämistä on viety valtakunnan tasolla moniin erilaisiin, eri toimialoja edustaviin yrityksiin. Etelä-Pohjanmaalla kohdeyritykset ovat olleet vanhuspalveluyrityksiä. Kokemukset ovat olleet hyvin myönteisiä. Työn ilolla -hanke on toiminut myös DIDIVE-hankkeen innoittajana, ja toimintamalli on suurin piirtein samankaltainen kuin kyseisessä hankkeessa oli. ”Dinno-tutkijat” ovat myös kehittäneet erilaisia dialogisuuden harjoittamiseen liittyviä työkaluja, niin sanotun dialogipakin.

Myös DIDIVE – dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi -hankkeessa on jo otsikonkin mukaisesti yksi keskeinen tavoite, dialogisuuden lisääntyminen. Hankkeen kehittämistoimissa huomioidaan dialoginen toimintatapa. Lisäksi alueellisissa työpajoissa paneuduttiin dialogisuuteen. Niin ikään yritykset ovat voineet saada tarvittaessa myös yrityskohtaista dialogitaitojen tukemista. Dialogisuuden oppimisesta ja omaksumisesta on hyötyä ja iloa myös työelämän ulkopuolella, kaikessa vuorovaikutuksessa.

Dialogin avulla voidaan pyrkiä ratkaisemaan myös maailman isoja konflikteja ja turvaamaan maailmanrauhaa, estämään koulukiusaamista ja selvittelemään monissa muissa vuorovaikutustilanteissa syntyviä ristiriitoja ja erimielisyyksiä. Puhutaan myös sovittelusta. Erityisen paljon dialogia tarvitaan kaikenlaisissa työyhteisöissä.

## 2 KEHITTÄMISOTE ON DIALOGINEN JA TUTKIMUSAVUSTEINEN

Hankkeen alkukartoitus koostui yritysvierailun aikana toteutetusta haastattelusta, sähköisestä alkukartoituskyselystä sekä 3–4 päivän mittaisesta Firstbeat-hyvinvointianalyysistä. Alkukartoituksella selvitettiin yritysten ja yrittäjien kehittämistarpeita liittyen seuraaviin asioihin: terveys ja työkyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio, työn organisointi, työyhteisö ja johtaminen, vertaistuki ja verkostoituminen sekä työn ja vapaa-ajan yhteen sovittamiseen. Objektivisten ja subjektiivisten mittareiden yhdistelmä auttoi yrittäjiä itseään hahmottamaan omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä.

Alkukartoituksen tulokset toimivat samalla dialogisen kehittämissuunnitelman laatimisen lähtökohtana. Nämä tulokset eivät kuitenkaan pelkästään toimi kehittämiskohteina, ne eivät siis ole ainoita kehittämistavoitteita, vaan niitä nousee ja nostetaan esille kehittämisprosessin edetessä ajankohtaisiin tarpeisiin liittyen. Kyseessä onkin myös jatkuvan parantamisen ja kehittämisen periaatteiden omaksuminen osaksi arkityötä.

Käytännössä DIDIVE-hankkeessa maaseutuyrittäjien työhyvinvointia tuettiin yritysten kanssa yhdessä toteutettavalla dialogisella kehittämisellä. Kehittämistyötä toteutettiin niin yrityskohtaisina kehittämistapaamisina kuin alueellisten ja valtakunnallisten työpajojen sarjana. Työpajoihin kutsuttiin edellä mainittujen intensiivisen kehittämisen yritysten lisäksi myös muita yrityksiä, joiden oli mahdollista hieman kevyemmällä osallistumisella päästä mukaan kehittämistyöhön ja saada siihen myös asiantuntija-apua sekä voimaa ja vertais- ja asiantuntijatukea myös hankkeessa käynnistetystä vertais- ja oppimisverkostosta.

### LÄHTEET

Isaacs, W. 1999. Dialogue: The art of thinking together. New York: Crown Business.

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon. Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1003. Väitösk.

Syvänen, S., Tikkamäki, K., Loppela, K., Tappura, S., Kasvio, A. & Toikko, T. 2015. Dialoginen johtaminen. Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. Tampere: Tampere University Press.

# DIALOGISTA KEHITTÄMISTÄ KESKUSTELLEN TYÖKUNTOON -TOIMINTAMALLIA HYÖDYNTÄMÄLLÄ

*Kaija Loppela, KT, ft, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

## 1 KESKUSTELLEN TYÖKUNTOON -TOIMINTAMALLI

DIDIVE-hankkeen yrityksissä toteutettu dialoginen kehittämismenetelmä perustuu Keskustellen työkuuntoon -toimintamalliin (Loppela 2004). Kyseinen malli on kehitetty monitieteisessä väitöstutkimuksessa vuonna 2004, ja sitä on sen jälkeen toteutettu, arvioitu ja edelleen kehitetty useissa yrityksissä eri toimialoilla sekä julkisella sektorilla. Mallista ja sillä aikaansaaduista kehittämisen tuloksista on kirjoitettu useita artikkeleita, ja mallia on esitelty myös useissa konferensseissa ja seminaareissa. (Loppela 2014a; Loppela 2014b.) SeAMKissa mallia on toteutettu erilaisissa projekteissa jo reilun 10 vuoden ajan. Viimeksi mallia on toteutettu valtakunnallisessa Työn ilolla tuottavuutta ja kilpailukykyä -hankkeessa, jonka hyvät tulokset innoittivat hyödyntämään kyseisen hankkeen toimintatapaa ja myös Keskustellen työkuuntoon -toimintamallia myös DIDIVE-hankkeessa.

Keskustellen työkuuntoon -toimintamallissa pyritään samanaikaiseen työyhteisön ja työn kehittämiseen sekä työntekijöiden työhyvinvoinnin tukemiseen. Keskeisiä teoreettisia taustakäsitteitä ovat dialogisuus ja reflektiivisyys oppimisessa ja työyhteisön kehittämisessä, organisatorinen oppiminen, demokraattinen dialogi, työhyvinvointi ja työmotivaatio. Dialogisuutta harjoitellaan käytännön kehittämistyön yhteydessä. Keskeisinä kehittämistyössä huomioitavina dialogisuuden periaatteina korostetaan suoraa, rehellistä puhetta, avoimuutta, kuuntelemisen merkitystä, toisten mielipiteiden ja näkemysten kunnioittamista ja oman käsityksen pidättämistä, niin sanottua suunnan vaihtamisen mahdollisuutta sekä yhteistä sopimista. (Ks. myös Isaacs 1999; Syvänen ym. 2015.)

Keskustellen työkuuntoon -toimintamallin mukainen kehittäminen toteutuu niin sanottuna tutkimusavusteisena kehittämistoimintana, jonka taustalla on toiminta-

ja arviointitutkimuksen periaatteita. Toimintatutkimus voi parhaimmillaan saattaa työpaikan rutiinit uuteen valoon. Toimintatutkimuksen päämääränä pidetään muutosta kohti parempaa, mutta siten, että tavoiteltavana tuloksena ei ole välttämättä uusi ja pysyvä käytäntö, vaan aikaisempaa parempi käytäntö, joka sekun on usein tilapäinen, kunnes kehitetään vielä parempi tapa toimia. Prosessien arviointi kohdistuu niin ikään ennen kaikkea kehittämistyön laatuun ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Kehittämistyössä on tärkeää muistaa yhtenä tuloksena myös yhteisen oppimisen ja ongelmien ratkaisutaitojen kehittyminen. Niitä taitoja tarvitaan yhä enemmän tämän päivän ja tulevaisuuden yhä nopeammin muuttuvassa työelämässä. (Loppela 2004; Loppela 2014a; Loppela 2014b.)

Työyhteisöön liittyviä tekijöitä ja työhyvinvointia tarkastellaan mallissa kontekstisidonnaisena asiana, ja niitä arvioidaan sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti, koska ne "todentuvat" ennen kaikkea työyhteisössä ja työssä vuorovaikutuksessa toisten työntekijöiden ja ympäristön kanssa. Yhteisen näkemyksen luomiseen osallistuvat kaikki työntekijät, perinteisesti ilmaistuna esimiehet ja alaiset yhdessä. Myös asiakkaiden ja verkostojen näkemykset tulee ottaa huomioon kehittämisessä. Työyhteisön toimivuuteen ja työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät jaetaan kolmeen pääluokkaan, joita ovat: 1) työolot ja työpaikan terveydelliset tekijät, 2) työyhteisö ja työilmapiiri sekä 3) työntekijän voimavarat. (Loppela 2004.)

Työntekijät ja esimies nostavat yhdessä esille joko malliin sisältyvän dialogisen alkukartoituksen tai muulla tavalla hankitun lähtötilannetta kartoittavan menetelmän kautta sekä positiivisia asioita, niin sanottuja voimavariatekijöitä, että negatiivisemmiksi koettuja, kehittämistä vaativia asioita työyhteisöstä. Esille nostettuja tekijöitä tarkastellaan aina samanaikaisesti kolmesta eri näkökulmasta: työntekijöiden itsensä näkökulmasta, työnantajan näkökulmasta sekä asiakkaiden (käyttäjien) näkökulmasta. Näin kehittämistyössä yhdistyvät organisaation, johdon sekä työntekijöiden näkökulmat, ja tavoitteet ja aito kehittäminen mahdollistuvat ja kytkeytyvät laajemmin laadun kehittämiseen.

Alkukartoituksen jälkeen (tässä hankkeessa kaikille yhteinen kysely) laaditaan yhdessä dialogisesti kehittämistavoitteita ja konkreettisia toimenpiteitä eli keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Samalla nimetään ja kirjataan vastuuhenkilöt ja aika-tila sekä laaditaan arviointisuunnitelma kunkin tavoitteen kohdalla. Seuraavassa kehittämispalaverissa arvioidaan reflektiivisesti tavoitteen saavuttamista, sen hetken tilannetta, laaditaan tarvittaessa jatkotavoitteita tai konkretisoidaan tai muutetaan keinoja tavoitteen saavuttamiseksi tarpeen mukaan. Toimintamallin jokaisessa vaiheessa korostuu myös asioiden systemaattinen kirjaaminen, minkä tukena käytetään valmiita lomakkeita.

Työkyky ja työhyvinvointi nähdään toimintamallissa systeemisinä ja kontekstisidonnaisina. Työhyvinvoinnin sekä työmotivaation tukemisen elementit ovat sisään rakennetusti toimintamallissa itsessään. Muun muassa työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet, autonomia, työn rikastaminen sekä avoin ja tasavertainen keskustelu ovat avaintekijöitä dialogiin pääsemisessä. Niin ikään yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden samanaikainen huomioiminen ovat tärkeitä työhyvinvoinnin ja työn kehittämisessä. Dialogisuus toteutuu käytännön kehittämistyössä. Dialogin keskeisiä periaatteita kuten suoraa puhetta, toisten näkemysten syvällistä kuuntelemista, arvostamista ja kunnioittamista sekä omien näkemysten ilmaisemisen viivästämistä harjoitellaan jokaisessa kehittämispalaverissa. (Ks. myös Isaacs 1999.)

Maaseutuyrittäjät käyvät dialogeja monilla eri tasoilla silloinkin kun kyseessä on joko yksinyrittäjä tai mikroyrittäjä. Kahdenväliset dialogit ja jopa sisäinen oma dialogi on tärkeää. Niin ikään nykyisin yrittäjät toimivat monissa eri verkostoissa, joissa dialogitaidot ovat avainasemassa. Hyvä, aito dialogi johtaa parhaimmillaan kaikkia osapuolia tyydyttävään lopputulokseen, uusiin kokeiluihin ja yhteisiin päätöksiin, jotka vievät yhteistyötä hyvään suuntaan ja eteenpäin kaikkia osapuolia tyydyttävällä tavalla.

## 2 SYSTEMAATTINEN KIRJAAMINEN JA ARVIOINTI

Tässä hankkeessa dokumentointi tapahtui Työelämä 2020 (TE2020) -hankkeen kehittämälle ja vapaasti verkosta saatavalla Kehittämispolku-lomakkeelle (Kehittämispolku-testi), jota on hieman muokattu tämän hankkeen tavoitteita vielä paremmin vastaavaksi (liite 1). Tämä lomake sisältää samoja keskeisiä asioita kuin mitä Keskustellen työkuuntoon -toimintamalliin liittyvä lomakkeisto. Se on kuitenkin kaikille vapaassa käytössä oleva ja siksikin soveltuu ESR-hankkeessa käytettäväksi hyvin. Lomake mahdollistaa prosessimaisen kehittämisen ja sen arvioinnin. Arviointi on niin sanottua hyödynnettävyyteen tähtäävää arviointia, ja keskeisinä arvioijina toimivat kaikki työntekijät sekä esimies.

Edellä kuvatun kaltainen kehittämistyö on tehty yrittäjille mahdollisimman helppoksi. Asiantuntijat menevät yrittäjien luokse heille sopivina ajankohtina, yleensä noin kahden tunnin kehittämispalaveriin. Asiantuntijat mahdollistavat ja tukevat kehittämiskohteiden esille nostamisessa sekä niihin kehittämiskokeilujen ja ratkaisuyritysten löytämisessä. Asiat kirjataan systemaattisesti ylös jokaisessa tapaamisessa, jolloin kehittämistoiminnan arviointi mahdollistuu niin ikään systemaattisesti palaamalla seuraavalla kerralla edellisellä kerralla sovittuihin



kehittämisasioihin. Sen jälkeen nostetaan esille uusi kehittämiskohde/-kohteita ja/tai laaditaan jatkotavoite ja uudet keinot edelliselle kehittämistavoitteelle. Näin kehittäminen tapahtuu yrittäjien lähtökohdista ja tarpeista, mutta he saavat kehittämisen asiantuntija-avun ja systemaattisen menetelmän/jatkuvan parantamisen toimintamallin kehittämistoiminnan tueksi.

Mikäli kirjaaminen ei ole systemaattista, usein todetaan, että olemmehan tätäkin pohtineet ja suunnitelleet, mutta jostakin syystä toteutus on jäänyt puolitiehen, tai vastaavasti joku kehittämistehtävä on jäänyt keskeneräiseksi. Arvioinnin myötä toteutustapaa voi muuttaa tarpeen mukaan. Dokumentointi tekee yrittäjille itselleen myös paremmin näkyväksi tapahtuneen kehittämisen ja kehittymisen, mikä luo uskoa siihen, että muutokset ovat mahdollisia usein melko pieninkin ponnisteluin. Keskustellen työkuuntoon -toimintamallin myötä on saatu aikaan paljon positiivisia tuloksia sekä julkisella että yksityisellä sektorilla eri toimialoilla. (Loppela 2014a; Loppela 2014b.)

## LÄHTEET

Isaacs, W. 1999. Dialogue: The art of thinking together. New York: Crown Business.

Kehittämispolku-testi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 19.11.2018]. Saatavana: <http://www.tyoelama2020.fi/tyopaikoille/kehittamispolku-testi>

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ - keskustellen työkuuntoon: Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1003. Väitösk.

Loppela, K. 2014a. Työyhteisön innovatiivinen kehittäminen perustuen työntekijöiden itsearviointiin ja demokraattiseen dialogiin. Työelämän tutkimuspäivät. Työn tulevaisuus. Tampere: Tampereen yliopisto. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja 5/2014. Työelämän tutkimuskeskus. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.

Loppela, K. 2014b. Innovative working community development through self-evaluation and democratic dialogue. Teoksessa: O. Broberg, P. Fallentin, P. L. Hasle, A. Jensen, M. Kabel, E. Larsen & T. Weller (eds.) Human factors in organizational design and management – XI & Nordic Ergonomics Society.

Syvänen, S., Tikkamäki, K., Loppela, K., Tappura, S., Kasvio, A. ja Toikko, T. 2015. Dialoginen johtaminen. Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. Tampere: Tampere University Press.

## LIITTEET

Liite 1. DIDIVE-hankkeessa käytetty kehittämissuunnitelmalomake (muokattu TE2020 Kehittämispolku).

# Liite 1. DIDIVE-hankkeessa käytetty kehittämissuunnitelmalomake (muokattu TE2020 Kehittämispolku)



## (MUOKATTU) KEHITTÄMISPOLKU

Lomake 3: Oma kehittämispolku

Tähän lomakkeeseen merkitään valitsemanne kehittämiskohteet ja niille asettamanne tavoitteet. Lisäksi määritellään vastuunhenkilöt, kehittämisen alustava aikataulu ja miten etenemistä seurataan tai mitataan. (Ohje: Valitkaa vähintään kaksi kehittämiskohdetta.)

VALITUT KEHITTÄMISKOHEET / TAVOITE	Konkreettiset keinot	Aikataulu	Vastuuhenkilöt	Arviointisuunnitelma / Arviointi

Lisätietoa työelämän kehittämisen eri asiantuntijapalveluista ja työkaluista löytyy Yritys-Suomen verkkopalvelun Kehittäminen työpaikalla -osioista: <https://yrityssuomi.fi/kehittaminen-tyopaikalla>.

# DIGITALISAATIO MAASEUTUYRITTÄJIEN TUKENA

*Risto Lauhanen, MMT, dosentti, erityisasiantuntija TKI  
SeAMK Ruoka*

## 1 JOHDANTO

Digitalisaatiossa tietokoneista, älypuhelimista sekä internetistä ja muista tietoverkoista muodostuu kansalaisten arkipäivän toimia tukeva kokonaisuus. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen tavoitteiden mukaisesti ”Vuoteen 2025 mennessä Suomi on ottanut tuottavuusloikan julkisissa palveluissa ja yksityisellä sektorilla tarttumalla digitalisaation mahdollisuuksiin ja purkamalla turhaa sääntelyä ja byrokratiaa.” (Valtioneuvosto 2015.)

Valtioneuvoston tavoitteisiin viitaten ”julkisista palveluista luodaan käyttäjälähtöisiä ja julkishallinnolta edellytetään toimintansa digitalisointia. Tavoitteena on suotuisan toimintaympäristön luominen digitaalisille palveluille ja uudelle liiketoiminnalle. Toimintaa varten luodaan muun muassa alan säädökset. Massadatan ja robotisaation hyödyntäminen ovat osa yhteiskunnan digitalisoitumista. Tietoturvan varmistaminen ja alan kilpailuedun turvaaminen ovat osa kärkihankkeen tavoitteita.” (Valtioneuvosto 2015.)

Hallitus korostaa myös älykkään maaseudun merkitystä osana kansallista digitalisaatiota (Valtioneuvosto 2015; Ruostetsaari 2017). Biotalous ja kiertotalous, luonnonvarojen kestävä käyttö, sosiaali-, terveys-, hyvinvointi- ja matkailupalvelut saavat digitalisaatiosta tukea samaan aikaan kun väestö muuttaa kaupunkeihin ja useita maaseudun julkisia palveluita on siirtynyt suuremmille paikkakunnille. Kun esimerkiksi paikallisia verotoimistoja tai Kelan palveluita on lakkautettu, sähköinen ja kaikille tasapuolinen sekä erityisryhmät huomioon ottava asiointi on yhteisenä kansallisena tavoitteena. (Valtioneuvosto 2015; Ruostetsaari 2017.)

Tämän artikkelin tavoitteena on kartoittaa digitalisaation mahdollisuuksia, vahvuuksia, uhkakuvia ja heikkouksia maaseutuyrittäjien näkökulmasta. Katsauksen toivotaan osaltaan tukevan maaseutuyritysten toimintaa sekä lisäävän yrittäjien jaksamista ja työhyvinvointia.

## 2 DIGITALISAATION NELIKENTTÄ: MAHDOLLISUUDET, VAHVUUDET, UHAT JA HEIKKOUEDET

### 2.1 Tietokoneet metsiin ja metsät tietokoneisiin

Puunkorjuun koneellistaminen alkoi maassamme noin 60 vuotta sitten. Koneiden kautta työn tuottavuutta nostettiin ja tapaturma-alttiista miesvaltaisesta metsätyöstä on päästy vähitellen eroon. (Vänni 2018a.) Nykyään liki 100 prosenttia puusta korjataan koneellisesti. Metsurien palkkatyö on samalla muuttunut metsäkoneyrittämiseksi. Samalla fyysisestä työstä on tullut henkistä. (Vänni 2018a.)

Metsäteollisuuden puunhankinta on ollut edelläkävijä myös tietojärjestelmien käytössä. Puukauppa, korjuu ja kaukokuljetukset ovat nykyään pitkälle kehittyneitä sähköisiä palveluita. Metsäkoneet ovat keränneet korjuutyömaista tietoja ainakin jo yli kymmenen vuoden ajan.

Tietojärjestelmäohjatusti hakkuukoneet katkovat metsässä tukit ja kuitupuut tuotantolaitosten toivomien mitta-, määrä-, laatu- ja aikatauluvaatimusten mukaisesti. Myös puutavara-autojen reitit on optimoitu tietokoneavusteisesti. Kun puutavara-autoilla ei ajeta liian pitkiä matkoja eikä tyhjillä kuormilla, edistetään samalla vähähiilisyttä ja ympäristönsuojelua.

Suomen metsäkeskus on julkisena toimijana kehittänyt valtakunnan laajuisen metsaan.fi-järjestelmän, jossa yksityisten metsätilojen puustotiedot ja metsikkökuviotiedot ovat karttoineen tallennettuina (ks. Lauhanen 2017). Viimeisimpänä arvokkaat luonto- ja suojelukohteet on saatu järjestelmään mukaan. Parhailaan keskustellaan palvelun kehittämisestä luonnontuotealan yrityksiä varten.

Metsaan.fi-järjestelmä tukee yksittäisten metsänomistajien päätöksenteon lisäksi maaseutumatkailu- ja luontopalveluyrityksiä. Lisäksi Metsähallituksen avoimesta Retkikartasta tai Maanmittauslaitoksen Karttapaikasta maaseutuyritykset saavat apua, mutta käyttäjälisenssit eri tarkoituksiin pitää aina katsoa ja sopia ennalta huolella.

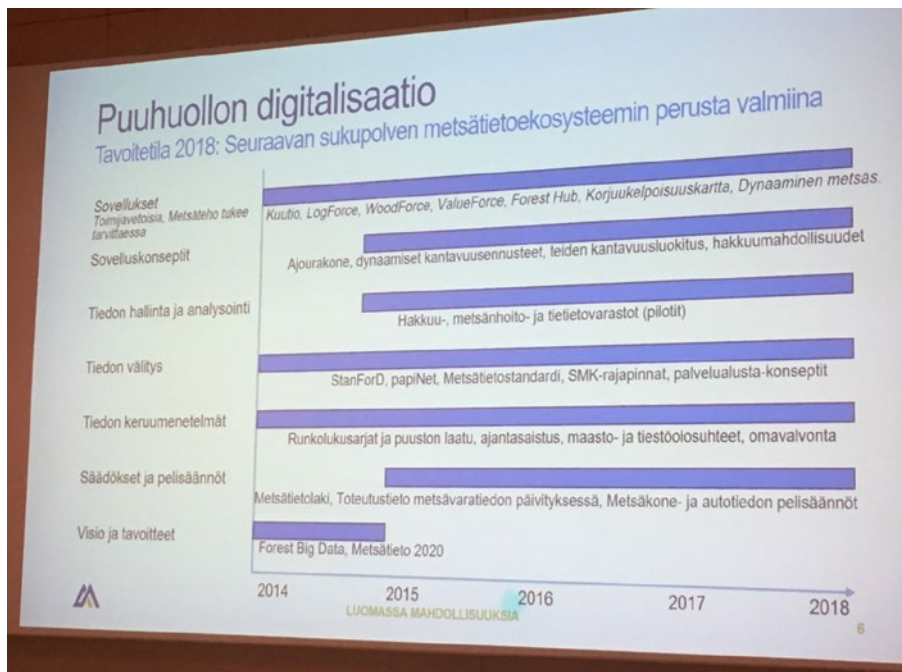
Yksittäisen lämpöyrittäjän ei kannata ostaa kalliita tietojärjestelmiä. Toisaalta yksittäisen maaseutuyrittäjän ei kannata ryhtyä yksittäisen atk-yrityksen testausalustaksi eikä tuotekehityksen maksajaksi. Suomen metsäkeskuksen ja SeAMKin toteuttama Lämpöyrittäjyyden kasvun lähteet -hanke on Manner-Suomen maa-

seutuohjelman ja Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen rahoituksella perehdyttänyt lämpöyrittäjiä muun muassa avoimen paikkatiedon palveluihin. (Lauhanen & Viirimäki 2017.)

Yhteenvetona metsäalan tuottavuusloikka on ollut huima ja osin digitalisaation ansiosta. Kun 1970-luvulla puunkorjuutyön tuottavuus oli maassamme noin 600 kuutiometriä henkilötyövuotta kohti, oli tuottavuus vastaavasti yli 6 000 kuutiometriä 2000-luvulle tultaessa (ks. Vänni 2018a).

Digitalisoituneessa toimintaympäristössä työhyvinvointi on voinut alentua muun muassa metsäkoneyrittämisen kannattavuushaasteiden takia. Työhyvinvoinnin heikentymisellä ja tuottavuuden laskulla on todettu selkeä tilastollinen yhteys (Vänni 2018a; 2018b).

Tietojärjestelmien myötä metsäteollisuuden puunhankinta-alueiden koot ovat kasvaneet. Jatkossa alalla ei voi tehdä oikeastaan yhtään mitään kirjautumatta jonnekin tietojärjestelmään (kuva 1). Samalla ihmisten osaamisesta ja jaksamisesta on huolehdittava (Pajuoja 2018).



**Kuva 1. Metsäalan työ tukeutuu paljolti tietojärjestelmiin (Heikki Pajuoja, Metsäteho 15.11.2018) (kuva: Risto Lauhanen Metsätehon Heikki Pajuojan luvalla).**

## 2.2 Agroteknologiaa tehokäyttöön

Maatalous tulee digiloikassa metsäalaa askeleen perässä. Koneiden keräämä tieto alkaa olla arkipäivää maatalouspuolellakin. Paikkatietoon perustuva peltojen täsmälannoitus on kustannusten hallinnan lisäksi olennainen osa vesistöjen suojelua. Droonien eli kauko-ohjattavien pienten ilma-alusten ottamien valokuvien avulla voidaan tarkkailla esimerkiksi maaseudun kuivatusojien kuntoa. (Lahti & Esala 2018.)

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ruoka-yksikössä on yhteistyössä Koulutuskeskus Sedun kanssa toteutettu eteläpohjalaista Agroteknologia tehokäyttöön -hanketta Manner-Suomen maaseutuohjelman, Etelä-Pohjanmaan ELY-keskuksen sekä yksittäisten viljelijöiden rahoituksella. Lahden ja Esalan (2018) hanke on järjestänyt muun muassa drooni- ja täsmäviljelykoulutuksia (kuva 2).



**Kuva 2. Drooneista haetaan kustannustehokkuutta maatalouteen muun muassa Manner-Suomen maaseutuohjelman Agroteknologia tehokäyttöön -hankkeen avulla (kuva: Risto Lauhanen).**

Nykyaikaisen maatilalla on hyvä kouluttautua ja tietojärjestelmäorientoitua maaseutuhallinnon ja muiden julkisten palvelujen digitalisoituessa. Koneiden keräämä tieto merkitsee aika- ja kustannussäästöjä. Koneiden mittaukset ovat lisäksi puolueettomia ja ihmissilmää tarkempia. Maatilojen tulisikin aktivoitua työkonien ja lypsyrobottien keräämän tiedon hyödyntämisessä, jotta tiloilla saataisiin lisää rahaa kannattavuusviivan alle alan haastavassa nykytilanteessa.

SeAMKin Ruoka-yksikössä on lisäksi kehitetty 3D-tekniikan hyödyntämistä karjantarkkailun tueksi. Leader-ryhmä Liiverin, Osuuskunta Faban sekä yksittäisten karjatilojen rahoittama hanke on kehittänyt uutta teknologiaa yhdessä Aalto-yliopiston professori Hannu Hyypän tutkimusryhmän kanssa. Kameratekniikasta on saatu hyviä tuloksia esiselvityshankkeessa. Karvaisten ja liikkuvien eläinten kanssa toimiminen on ollut toki oma haasteensa. (Kallio ym. 2018.)

Tietokoneavusteinen karjantarkkailu on ihmissilmän havaintoja objektiivisempaa. Eläinten hyvinvointi on keskeisesti otettu huomioon Ilmajoen digi-hankkeessa, joka on ollut uusi avaus kotieläintieteen ja alan telelääketieteen suuntaan. (Kallio ym. 2018.) Kun valokuvia voi lähettää sähköisesti, se vähentää liikkumista pitkien etäisyyksien maaseudulla. Mikäli osa eläinlääkäreiden työstä hoituisi teletekniikan avulla, saadaan työmatka-autoilun kustannus- ja aikasäästöjen lisäksi maaseudun hiilidioksidipäästöjä vähennettyä.

## 2.3 Tärkeät tekijänoikeudet

Keskeinen kysymys on myös se, kuka "big datan" tai massatiedon omistaa ja tiedonkeruun maksaa. Metsäkoneyrittäjät eivät halua, että metsäkoneilla kerätään tietoa ilmaiseksi luonnonvaratiedon useille käyttäjille. Metsänomistajat taas voivat ihmetellä, kun metsistä kerätään puustotietoja, joita he eivät itse saa käyttöönsä tietosuojalaitteista. (Ks. Lauhanen 2017.)

Toisaalla noin puolitoista vuotta sitten eräs suomalainen maatalouskonevalmistaja totesi kansainvälisessä ruoka-alan seminaarissa Seinäjoella, ettei heidän ydinbisneksensä ole tuottaa viljelijöiden työkoneiden keräämää tietoa ilmaiseksi yliopistoille eikä tutkimuslaitoksille. Asetelma on mielenkiintoinen ja ajankohtainen, kun samaan aikaan keskustellaan avoimesta tiedosta ja tutkimustoiminnasta.

Kun teknologia kehittyy nopeaa vauhtia, alan toimintaohjeet eivät välttämättä kehity samaa vauhtia. Keskeistä on luoda alalle pelisäännöt, standardit ja lainsäädännöt, kuten metsäalalla on päädytty tekemään (Pajujoja 2018).

Keltaisella maatalous- tai metsätraktorilla kerätyt tiedot eivät välttämättä ole yhteensopivia vihreiden koneiden järjestelmien kanssa. Yrittäjälle tai viljelijälle voi tulla yllätyksenä, ettei pellolta tai metsästä kerättyä aiempaa tietoa voi aina välttämättä hyödyntää uudessa konemerkinä.

Toisaalla tietovarastojen kuvien ja lisenssien kanssa on oltava tarkkana. Internetissä oleva kuva ei ole vapaasti käytettävissä esimerkiksi yrityksen markkinointiin.

Kuvan tai kartan lainaamiseen on aina hyvä pyytää kuvaajan tai muun oikeudenhaltijan kirjallinen lupa.

## 2.4 Sosiaalinen media – uhka vai mahdollisuus?

Digitalisaation myötä sosiaalisesta mediasta on tullut oiva ja ajantasaisen viestinnän työkalu myös maaseutuyrityksille. Hyvänä alan esimerkkinä toimii Liisan Vuorelan perheen Koskenojan tila Kurikan Jalasjärven Luopajärvellä. Kun valtakunnan kärkimediat ainakin osittain vierastavat maaseutua, voi maatila sosiaalisen median avulla välittää ajantasaista tietoa eläinten hyvinvoinnista tai koululaisryhmien maatilavierailuista.

Sosiaalinen media voi olla apuna myös maaseudun matkailuyritysten markkinoinnissa. Vieraskieliset ja positiiviset some-viestit ja blogit ovat ekologista markkinointia, jota on helppo ajantasaistaa.

Valitettavasti asia on myös toisin päin. Facebookissa tai Twitterissä maatila-matkailu tai pitopalvelu voi saada nopeasti myös negatiivista asiakaspalautetta. Sosiaalisessa mediassa on tarkkaan mietittävä, mitä kirjoittaa tai mitä jättää kirjoittamatta.

Sosiaalinen media kehittyi nopeasti, kuten muutkin tietojärjestelmät. Sovellusten ja järjestelmien hankinnassa yrityksen kannattaa olla tarkkana, jottei hiljattain hankittu digi-sovellus vanhene teknisesti, palveluntuottaja katoa markkinoilta tai ohjelmistolisenssien päivitykset maksa liikaa.

## 2.5 Digitalisaation haasteet

Nykyiset pankkipalvelut on digitalisoitu ja laskunmaksut ulkoistettu maataloille ja muille asiakkaille. Virallisesti vanhan kuntakeskuksen pankkikonttoria ei ole lakkautettu, vaan se on muuttanut maakuntakeskukseen.

Kun kaivurikuski katkaisee tietoliikennekaapelin keskellä yötä hektisen ja digitalisoituneen maataloustukien hakujen keskellä, vie se viimeisetkin hermot ja yöunet. Huonolla tuurilla linjavika voi viedä myös rahat bittiavaruuteen.

Tietoturva onkin yksi digitalisaation suurimpia haasteita. Jokin aika sitten jossain sensaatiouutisessa kerrottiin maatilan saaneen tuhannen euron puhelinlaskun siitä, kun yksi tilan lehmistä oli navetasta soittanut pitkän puhelun salaisille ai-



kuisviihdelinjoille. Toimittajat kertoivat sitten joidenkin ”häkkereitten” iskeneen navetan lypsyrobotin puhelinasetuksiin.

Toisaalta navetan lietekaivoon vahingossa pudonneen älypuhelimien sisältämien tietojen arvo voi olla merkittävästi suurempi kuin itse puhelimen. Nautarekisterillä on rahallista arvoa ja perheen lomakuvilla myös tunnearvoa.

Terveyspalveluja tuottaville maaseutuyrityksille tietoturva on erityisen tärkeä asia. Asiakas- ja potilastiedot pitää säilyttää turvallisesti. Ulkopuolisten pääsy yrityksen järjestelmiin on estettävä kaikin mahdollisin laillisin keinoin.

Mutta entä sitten jatkossa? Marraskuun puolivälissä (12.11.2018) Yleisradion MOT-ohjelma toi esille maaseudun osin epäonnistuneet ja kustannustehottomat tietoverkkohankkeet. Koska suomalainen yhteiskunta on kaupungistunut ja maaseutu valitettavasti kokenut väestökatoa, osa verkkoyhtiöistä investoi toimivia yhteyksiä sellaisille paikkakunnille kuten Helsinki, Tampere, Turku ja Oulu.

Kittilän kunnassa sijaitseva Levin matkailukeskus taitaa olla se ainoa maaseudun teleliikenteen investointikohde, ja osin pääkaupunkiseudun yli 200 000 euroa vuodessa ansaitsevien nuorten yritysjohtajien kovasta vaatimuksesta.

Jatkossa jopa hätäpuhelun soittaminen tavallisella matkapuhelimella voi osoitautua mahdottomaksi valtatie varren kolaripaikalta keskellä maaseutumetsää.

Valtiovallan on esimerkiksi Manner-Suomen maaseutuohjelman tukien avulla tärkeää huolehtia maaseudun toimivista tietoverkoista ja tietoturvasta, jotta digitalisaatiolle asetetut tavoitteet saavutetaan. (Valtioneuvosto 2015; Ruostesaari 2017.)

### 3 LOPUKSI

Yhteiskunnan digitalisoituessa jatkossa ei oikein mikään onnistu ilman johonkin tietojärjestelmään kirjautumista. Myös erityisryhmille on taattava tasapuoliset mahdollisuudet uusien sähköisten palvelujen käyttäjinä. Järjestelmien osin monimutkaistuksessa ihmisten jaksamisesta ja hyvinvoinnista on huolehdittava.

Digitalisaation avulla on parannettu työn tuottavuutta ja kustannustehokkuutta varsinkin metsäalalla. Sama kehitys on tapahtumassa muillakin aloilla. Maatiloilla digitalisaation yhtenä tehtävänä on parantaa alan kannattavuutta.

Suomalaisten muuttaessa kaupunkiin, digitalisaatio ja robotiikka tarjoavat apua maaseutuyritysten työvoimapulaan. Robotiikka taas vähentää tapaturmariskejä vaarallisilla teollisuuden aloilla.

Pitkien välimatkojen maaseudulla julkisten palvelujen digitalisoituminen vähentää tarpeetonta liikennettä. Näin vähähiilisyttä edistetään ja ilmastonmuutosta torjutaan. Paperisen markkinoinnin muuttuessa sähköiseksi ilmastotalous etenee suotuisaan suuntaan.

Digitalisaatiolla on mahdollisuuksia, vahvuuksia, uhkakuvia ja heikkouksia. Yhteenvetona digitalisaatio on maaseutuyrityksille ja yleensäkin hyvä renki, mutta huono isäntä.

## LÄHTEET

- Kallio, J.-M., Rönkä, T. & Ruuskanen, N. 2018. Digitaalisuus ja uudet teknologiat muokkaavat työtapoja navetassa. Teoksessa: R. Lauhanen, T. Mäki, L. Perämäki & S. Saarikoski (toim.) Ratkaisuja ruokaan. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 135, 70–75. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-88-5>
- Lahti, J. & Esala, J. 2018. Agroteknologia tehokäyttöön kouluttaa viljelijöitä. Teoksessa: R. Lauhanen, T. Mäki, L. Perämäki & S. Saarikoski (toim.) Ratkaisuja ruokaan. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 135, 76–80. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-88-5>
- Lauhanen, R. 2017. Metsäekosysteemistä metsätietokosysteemiin. Ilkka. Maaseutupalsta. Kolumni 11.9.2017.
- Lauhanen, R. & Viirimäki, J. 2017. Digioppia lämpörittäjille Tuomarniemellä. Koneyrittäjä 2, 18.
- Pajuoja, H. 2018. Metsätalouden muutos ihmisenäkökulmasta. Metsätehon toimitusjohtaja Heikki Pajuojan esitelmä. LOG INNO -hankkeen seminaari. Tampere, UKK-instituutti 15.11.2018.
- Ruostetsaari, N. 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös maaseudun digitalisaation edistämiseksi. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. Muistio. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/093e7c1c-b7e4-463b-a6ba-5fc15435a318/9472295d-d263-466b-996a-06db3367252/MUISTIO\\_20180208105529.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/093e7c1c-b7e4-463b-a6ba-5fc15435a318/9472295d-d263-466b-996a-06db3367252/MUISTIO_20180208105529.pdf)
- Valtioneuvosto. 2015. Hallitusohjelman toteutus. Digitalisaatio, kokeilut ja normien purkaminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/digitalisaatio>
- Vänni, K. 2018a. Työn kuormittavuudesta ja sen yhteydestä työn tuottavuuteen metsäalalla. Teoksessa: A. Korpela & P. Murtomäki (toim.). LOG INNO – Tuottavuutta työhyvinvoinnista metsä- ja kuljetusalan yrityksille. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 109, 25–41. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/110-Log-inno.pdf>
- Vänni, K. 2018b. Presenteeism among an industrial population: The development and validation of a presenteeism scale. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampere University Press. Acta Universitatis Tamperensis. Diss. [Viitattu 16.11.2018]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104378/978-952-03-0853-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# DIGITAALISUUS HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

*Minna Männikkö, työterveyshoitaja (YAMK), projektipäällikkö  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Dataperusteiset hyvinvointipalvelut*

## 1 JOHDANTOA

Digitalisaatio muuttaa maailmaa ja yhteiskuntaamme kiihtyvässä tahdissa. Samalla se muuttaa myös hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä toimintatapoja ja välineitä. Tämä muutos voidaan nähdä mahdollisuutena, joka korjaa jo vuosia kestänyttä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen käytettyjen voimavarojen vähenemistä ja tarpeiden kasvua. Hyvinvointiteknologian nopean kehityksen myötä voidaan vastuuta hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja edistämisestä jakaa entistä enemmän niin yksilöiden kuin useampien toimijoiden kannettavaksi. Tulevaisuudessa, tulevien sukupolvien myötä, digitaalisuus hyvinvoinnin vaalimisessa muuttuu itsestäänselvyydeksi. (Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025.)

Tässä artikkelissa paneudutaan ensisijaisesti hyvinvointiteknologiaan hyvinvoinnin mittaamisen ja edistämisen välineenä. Hyvinvointiteknologia voidaan ymmärtää monella eri tavalla, ja esimerkiksi puhuttaessa hyvinvointi- tai terveysteknologiasta useimmiten tarkoitetaan samaa asiaa. Tässä artikkelissa keskiössä olevalla hyvinvointiteknologialla tarkoitetaan hyvinvoinnin edistämiseen suunnattuja laitteita ja palveluja.

Artikkelissa esitellään Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi (DIDIVE)-hankkeessa käytössä olleita hyvinvointimittareita, teknologiaan perustuvia palveluita ja sovelluksia. Välineiden ja palvelujen valinta perustui hankkeen tavoitteisiin, muun muassa työn kriittisten, työssä jaksamiseen heikentävästi vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseen omassa arjessa ja niihin ratkaisujen etsimiseen sekä työn ja vapaa-ajan kuormittumisen ja palautumisen mittaamiseen. Lisäksi maaseudun yrittäjiä on hankkeen myötä pyritty opastamaan uudenlaisiin tapoihin arvioida omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Näiden teknologiaan ja digitaalisuuteen perustuvien mittausten ja palveluiden antamien palautteiden myötä heillä on ollut mahdollisuus oppia ja motivoitua ylläpitämään ja edistämään terveyttään ja hyvinvointiaan uudella tavalla. Lisäksi jokainen on voinut tarpeensa ja mahdollisuutensa mukaan

jakaa mittaustulokset ammattilaisten (esimerkiksi työterveyshuollon) kanssa ja saada myös sitä kautta tukea hyvinvoinnilleen. Työterveyshuolloissa on jo käytössä useita sähköisiä palveluita, ja monen valikoimiin kuuluu myös kannettavia hyvinvointiteknologiaan perustuvia mittareita.

Hankkeen tavoitteena on ollut myös tavoittaa maaseudun yrittäjiä ja yrityksiä uudella tavalla ja tarjota heille mahdollisuus hyvinvoinnin edistämiseen ilman, että täytyy lähteä kauemmaksi hyvinvointipalvelujen pariin. Laajemmassa mittakaavassa digitaalisilla ratkaisuilla mahdollistetaan tämän tyyppiset palvelut kaikilla harvaan asutuilla alueilla ja pitkien matkojen päässä.

Monet maaseudun yrittäjät, kuten yrittäjät yleensäkin, tekevät työtä paljon ja ovat sidottuja työhönsä niin, ettei työn äärestä palvelujen pariin lähteminen onnistu kovin helposti. Tällöin digitaaliset, ajasta ja paikasta riippumattomat palvelut ja laitteet voivat mahdollistaa heillekin säännöllisen terveyden ja hyvinvoinnin seurannan ja hoidon.

Hyvinvointiteknologian lisääntymisen myötä erilaiset mittaus- ja seurantalaitteet ovat tulleet kaikkien saataville, ja myös kiinnostus niitä kohtaan on kasvanut. Tutkimusten perusteella on pystytty osoittamaan, että terveys- ja hyvinvointiteknologialla on mahdollista edistää terveyskäyttäytymistä parempaan suuntaan. (Luomanen 2014.) Puutteena mainitaan kuitenkin se, ettei niiden aikaansaamien toimien ole todettu olevan kaikista tehokkaimpia pitkäaikaisten elämäntapamuutosten toteuttamisessa.

Lähivuosien aikana hyvinvointiteknologian kehitys tulee edelleen vain kiihtymään. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta hyvinvointiteknologian tutkimus ja sisällöt ovat vasta alussa, ja tulevaisuudessa teknologian merkitys hyvinvoinnin edistämässä tulee kasvamaan merkittävästi. (Pesola ym. 2017.)

## 2 HYVINVOINTITEKNOLOGIA DIDIVE-HANKKEESSA

Hankesuunnitelmaan oli kirjattu alku- ja loppumittaukset Firstbeat-hyvinvointianalyysin avulla. Firstbeat-mittauksissa käytimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja Satakunnan ammattikorkeakoulun mittareita ja kaikkien kolmen hankealueen asiantuntijoita mittausten suorittamisessa ja tulkittamisessa. Tämän lisäksi valitsimme kolme erilaista mittaria täydentämään mittauksia kohderyhmän sopivuuteen ja tarpeisiin perustuen. Nämä mittarit tulivat palveluntuottajilta eritasoisina palvelupaketteina.

## 2.1 Firstbeat-hyvinvointianalyysi

Firstbeat-hyvinvointimittaus valikoitui DIDIVE-hankkeen alku- ja loppukartoitusmittaukseksi, sillä mittauksella on vahva tieteellinen tausta. Kokemusta sykkeeseen ja sykevaihteluun perustuvista menetelmistä Firstbeatilla on yli 15 vuoden ajalta. Hyvinvointianalyysiä hyödynnetään niin urheilussa kuin työhyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisesäkin. Mittaus on tehty muun muassa yli 150 000 työntekijälle, jotka ovat mittauksen myötä kasvattaneet tietämystään ja sitä kautta vaikutusmahdollisuuksiaan omaan hyvinvointiinsa. (Firstbeat-hyvinvointianalyysi.)

Firstbeat-hyvinvointianalyysi on ammattilaisten käyttöön suunniteltu työkalu kuormituksen ja palautumisen arviointiin ja seurantaan. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen syketietoa analysoivaan ja fysiologisia tiloja sydämen sykevaihtelusta tunnistavaan tietokoneohjelmaan. Ympäri vuorokautinen sykevälimittaus kuvaa yksilöllisesti kuormittavia ja palauttavia tekijöitä sekä liikunnan vaikutusta ja sitä, kuinka keho reagoi arjen erilaisissa tilanteissa. Hyvinvointianalyysin avulla jokainen voi löytää itselleen parhaat tavat hallita stressiä, palautua paremmin ja liikkua oikein. (Firstbeat-hyvinvointianalyysi.)

Ennen mittausta DIDIVE-hankkeen asiantuntijat ovat ohjeistaneet osallistujat mittauksen tekemiseen, kertoneet mittauksen tavoitteet ja mihin se perustuu. Sähköpostilinkin kautta osallistuja on saanut taustatietolomakkeen ja päiväkirjan, jota on opastettu täyttämään huolellisesti. Mittauksen kesto on ollut 3–4 vuorokautta, joihin on suositeltu sisällytettävän yksi vapaapäivä tai ainakin kevyempi työpäivä, sillä varsinkaan maatalousyrittäjillä ei varsinaisia vapaapäiviä juurikaan ole.

Mittalaitte asetetaan testattavaan henkilöön solisluun yläpuolelle ja kylkikaaren päälle laitettavilla elektrodeilla, joissa on neppari kiinnitys. Mittaus käynnistyy automaattisesti, kun mittari kiinnitetään ja sammuu, kun elektrodit irrotetaan esimerkiksi suihkun ajaksi. (Firstbeat-hyvinvointianalyysi.)

Mittauksen päätyttyä hankkeen asiantuntijat ovat käyneet läpi kirjallisen raportin ja antaneet palautteen mittauksesta pääasiassa paikan päällä, mutta joissakin tapauksissa myös puhelimitse tai videoyhteyden kautta. Palautteessa on käyty läpi palautumisen riittävyttä, stressitekijöitä, unen palauttavuutta sekä liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia. Tulosten perusteella on annettu suosituksia ja tarvittaessa ohjattu jatkotutkimuksiin.

Hyvinvointianalyysijä on tarvittaessa tehty useampikin ennen hankkeen lopussa tehtyä mittausta. Välimittauksella on havainnointi muun muassa kuormittavia ajanjaksoja, parempaan palautumiseen keskittyvien toimien vaikuttavuutta ja

työuupumisriskiä. Loppumittauksen tulosten perusteella on voitu arvioida suositusten perusteella tehtyjen muutosten vaikutuksia. Alku- ja loppumittausten välillä aikaa on ollut noin vuosi.

Itse mittaus on koettu helpoksi, mutta päiväkirjan täyttäminen on monen osalta jäänyt vajavaiseksi. Puuttuvien tai niukkojen päiväkirjamerkintöjen vuoksi yksittäisten tapahtumien vaikutus kuormitukseen tai palautumiseen on ollut hankalaa osoittaa. Muutamat kokivat, että mittari häiritsi yöunta. Kaiken kaikkiaan mittaus kuitenkin koettiin hyväksi ja siitä saatu informaatio herätteleväksi, ja myös selkeitä muutoksia mittausten välissä oli tehty, ja ne olivat nähtävissä väli- ja loppumittauksissa.

## 2.2 Livtec-unianalyysi

DIDIVE-hanke tarjosi tarveharkintaisesti mukana oleville yrittäjille mahdollisuutta unen laadun ja palauttavuuden selvittämiseen Livtec-unianalyysin avulla. Unianalyysi piti sisällään viikon mittaisen Emfit QS -seurantalaitteella tehtävän mittauksen, taustatietojen keruun, ohjeistuksen niin mittaukseen kuin päiväkirjankin tekemiseen sekä kirjallisesti että puhelimitse annetun palautteen.

Emfit QS on helppokäyttöinen unen, stressin ja palautumisen seurantalaitte, joka pelkän unen mittaamisen sijaan mittaa unen vaikutusta eli laajasti ymmärrettynä palautumista. Mittaus perustuu yön aikaisen sykevälivaihtelun seurantaan ja siitä laskettuihin erilaisiin palautumista kuvaaviin tunnuslukuihin. Emfit QS mittaa myös autonomisen hermoston tasapainoa. Sovelluksen avulla on mahdollista tarkkailla unen rakennetta, jonka luokittelu perustuu kunkin univaiheen tyypillisiin muutoksiin sykkeessä, hengityksessä ja liikeaktiiviteetissa. Emfit QS kertoo, kuinka levotonta uni on, sillä laite seuraa sekä pientä liikeaktiiviteettiä, että isompien liikkeiden, kuten kääntymisten lukumäärää. Koko yön ajalta se mittaa sykkeen ja hengityksen ja tietokoneohjelmasta tai älypuhelimien sovelluksesta on mahdollista nähdä, kuinka syke ja hengitys ovat yön aikana vaihdelleet. (Livtec-unianalyysi.)

Emfit QS kytketään kotiverkkoon (WiFi tai 3G), ja laite on toimintavalmis. Se tunnistaa sänkyyn menemisen ja aloittaa mittaamisen, samoin ylös noustessa se automaattisesti lopettaa mittaamisen ja lähettää unitietosi pilven kautta Emfitin palvelimelle. Mittaus tapahtuu petauspatjan alle asennettavan ohuen anturan kautta, eikä mittaaminen häiritse yöunta. (Livtec-unianalyysi)

Hankkeessa unianalyysiin oltiin todella tyytyväisiä. Mittaus oli helppo tehdä, eikä mittari häirinnyt nukkujaa millään tapaa. Palveluntuottaja (Livtec) ja palvelukonaisuus koettiin kauttaaltaan hyväksi ja saatu palaute erittäin hyödylliseksi.

## 2.3 Moodmetric-älysormus

Toiseksi alkumittauksia täydentäväksi mittariksi DIDIVE-hankkeeseen valikoitui Moodmetricin älysormus. Moodmetric-älysormusmittauksia tehtiin harkinnanvaraisesti, tarpeen ja soveltuvuuden mukaan. Mittaus sisälsi hankkeen asiantuntijan opastuksen sormuksen ja älypuheliimeen tai tablettiin asennettavan sovelluksen käyttöön.

Moodmetric-sormus mittaa sympaattisen hermoston aktivaatiota, jossa korkeat tasot merkitsevät stressiä (positiivista tai negatiivista), matalat rauhallisuutta. Aktivaatiota Moodmetric-älysormus mittaa sähkönjohtavuuden muutoksesta, ja mittaussignaali vastaa laboratoriolaitteiden tasoa. Työterveyslaitoksen julkaisemassa tutkimuksessa signaalin on todettu soveltuvan hyvin kenttätutkimuksiin (Torniainen et al. 2015). Moodmetric-älysormuksen avulla saavutetaan mahdollisimman suuri mittaustarkkuus sormen alapinnalla sijaitsevan mittauskohdan ansiosta, ja parhaimmillaan signaali on keskeytymätön. (Moodmetric.)

Moodmetric-älysormuksen mittaus alkaa automaattisesti, ja sovelluksen asennuksen jälkeen signaali on myös nähtävissä näytöllä reaaliaikaisesti. Tieto tallentuu sormuksen ”kiveen”, vaikka sovellus olisi suljettuna tai puhelin kauempana. Mittaustiedot siirtyvät mobiilisovellukseen, kun se taas avataan. Mittausta tehdään ympäri vuorokauden. (Moodmetric.)

Sormuksen avulla on mahdollista oppia jo kahden viikon mittauksen aikana tunnistamaan tekijöitä, jotka lisäävät kuormitusta tai edesauttavat palautumista. Samalla on mahdollista löytää keinoja paremman tasapainon saavuttamiseksi. Välittömän palautteen ansiosta myös motivaatio elämäntapamuutoksiin on todennäköisempää. (Moodmetric.)

Moodmetric-älysormusta on helppo ja mukava käyttää. Sen etuihin muihin DIDIVE-hankkeessa käytettyihin hyvinvointiteknologia-mittareihin verrattuna on ehdottomasti reaaliaikaisuus, mittauksen tarkkuus ja helposti ymmärrettävät mittaustulokset. Haasteita hankkeessa sormusta käyttäneiden kohdalla ilmeni muun muassa sormuksen ja sovelluksen parittamisessa. Usealla myös työnkuva vaatii suojakäsineiden käyttöä ja ahkeraa käsienpesua, jolloin sormus täytyi ottaa pois. Joissakin töissä sormus oli myös työturvallisuusriski.

## 2.4 Fibion-analyysi

Neljänneksi mittariksi DIDIVE-hankkeeseen valittiin ensisijaisesti liikkumatto-  
muutta, mutta myös liikettä mittaava Fibion-analyysi. Mittaus tapahtui pienen,



housuntaskuun tai reisipantaan sijoitettavan mittalaitteen avulla. Mittaria kannettiin mukana seitsemän päivän ajan aina heräämisestä nukkumaan menoon saakka. Palvelukokonaisuuteen kuului myös sekä video- että kirjallinen palaute mittaukseen osallistujalle.

Tarkan kiihtyvyyssanturi- ja asennontunnistusteknologian ansiosta jo viikon mittainen Fibion-analyysi kertoo arkiaktiivisuudesta enemmän kuin epätarkempien aktiivisuusrannekkeiden pitempiaikainen käyttö. Fibion rekisteröi eripituiset istumis- ja seisomisjaksot, kävelyn, pyöräilyn ja reippaan liikkumisen. Se myös mittaa ja analysoi energiankulutuksen ja terveysvaikutukset taustatietojen perusteella. (Fibion istumis- ja arkiaktiivisuusanalyysi.)

Mittaustulosten perusteella laadittu Fibion-raportti on havainnollistava ja kattava. Se kertoo, ovatko istumiset ja liikkumiset suositusten mukaisia ja tasapainossa terveyshyötyjen näkökulmasta. Raportissa kerrotaan myös suositukset arkiaktiivisuustottumusten muuttamiseksi, ja niiden pohjalta on helppoa asettaa istumis- ja liikkumistavoitteita. (Fibion istumis- ja arkiaktiivisuusanalyysi.)

DIDIVE-hankkeessa mittauksen suorittaneet olivat pääasiassa ruumiillista työtä tekeviä, ja mitaustulokset kertoivatkin enemmän aktiivisuudesta kuin istumisesta. Tämä kuitenkin hyödytti muun muassa työn tauottamisen kartoittamisessa ja sen merkityksen korostamisessa työhyvinvoinnin näkökulmasta. Mittaus itsessään koettiin helpoksi varsinkin silloin, kun mittarin sai laitettua housuntaskuun. Reisipantaa jotkut pitivät hankalana. Palautteeseen oltiin tyytyväisiä ja varsinkin siihen kuuluvaan osuuteen, jossa oli mahdollisuus muuttaa esimerkiksi istumiseen käytettyä aikaa ja nähdä samalla, millaisia terveydellisiä vaikutuksia sillä on.

### 3 LOPUKSI

Hyvinvointitekologiaan DIDIVE-hankkeen kohderyhmässä suhtauduttiin monella tapaa. Useimmat kuitenkin kokivat mittaukset helpoiksi toteuttaa ja tulosten tuovan lisätietoa omasta hyvinvoinnista. Tulosten avulla hankkeessa löytyi myös sairauksia ja oireita, jotka johtivat jatkohoitoon. Loppumittauksissa on myös havaittu selkeitä elämäntapamuutosten myötä tulleita positiivisia vaikutuksia niin palautumiseen, liikunnan määrään kuin ravitsemustottumuksiin liittyen. Useamman mielestä nimenomaan mittaukset ja niiden raporttien antama informaatio on johtanut elintapamuutoksiin.

## LÄHTEET

Fibion istumis- ja arkiaktiivisuusanalyysi. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Fibion Inc. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: <http://fibion.me/fi/>

Firstbeat-hyvinvointianalyysi. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Firstbeat Technologies Oy. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: <https://www.firstbeat.com/fi/tyo-ja-hyvinvointi/hyvinvointianalyysi/>

Livtec-unianalyysi. [Verkkosivu]. Tampere: Livtec Oy. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: <https://www.livtec.fi/Stressi/livtec-unianalyysi/>

Luomanen, L. 2014. Mobiiliteknologia sitouttavana välineenä terveydenhuollossa. [Verkköjulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Tietojärjestelmätiede. Kandidaatintutkielma. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/43806/>

Moodmetric. [Verkkosivu]. Tampere: Vigofere Oy. [Viitattu 31.10.2018]. Saatavana: <http://www.moodmetric.com/fi/>

Pesola, A. & Kuuluvainen, V. 2017. Teknologian todellinen vaikuttavuus aktiivisuuden ja terveyden edistämisessä. Teoksessa: A. Haapala (toim.) Kestävää hyvinvointia kehittämässä. [Verkköjulkaisu]. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 30. [Viitattu 2.11.2018]. Saatavana: URN:ISBN:978-952-344-059-3

Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. [Verkköjulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016:5. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75526/JUL2016-5-hallinnonalan-ditalisaation-linjaukset-2025.pdf>

# ITSENSÄ MITTAAMISESTA HYVINVOINTIA – TULOKSIA MAASEUTUYRITTÄJIEN HYVINVOINTITEKNOLOGISISTA MITTAUKSISTA

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, projektipäällikkö  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Sami Kotkajuuri, DI, HeadCoach (Livtec Unianalyysi)  
Livtec Oy*

*Sini Lindqvist, LitM, Fibion Activity Coach  
Fibion Oy*

*Niina Venho, DI, toimitusjohtaja  
Vigofere Oy/Moodmetric*

Terveys ja hyvinvointi ovat monimuotoisia käsitteitä ja koostuvat useista osatekijöistä. Yleisesti puhutaan fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta terveydestä. Niiden painoarvot vaihtelevat yksilöllisesti, kun mietitään yksittäisen ihmisen terveyden kokonaisuutta. Terveys taas on yksi hyvinvoinnin osa-alueista yhdessä materiaalisen hyvinvoinnin sekä koetun hyvinvoinnin ja elämänlaadun kanssa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Terveyden ja hyvinvoinnin mittaamisen teknologiat ovat kehittyneet hurjasti viimeisen vuosikymmenen ja erityisesti viimeisten vuosien aikana. Yleisin näistä teknologioista lienee ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari, joka arvioi siihen kohdistuvia kiihtyvyyksiä ja sitä kautta esimerkiksi askelten määrää ja aktiivisuuden tasoa.

Itsensä mittaamisen teknologioiden (kuten älypuhelimien tai puettavien laitteiden) avulla voidaan kerätä, mitata, analysoida ja esittää dataa kehon eri toiminnoista. Niiden avulla kerättyä dataa kyetään tarkastelemaan ja esittämään yhä tarkemmin. Itsensä mittaamisen teknologioita voidaan hyödyntää fyysisen terveyden tukena

esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden, harjoittelun sekä painonhallinnan apuvälineinä. Psykkisen terveyden osa-alueista itsensä mittaamisen teknologioista voi olla hyötyä esimerkiksi unen, mielialan, masennuksen sekä stressin tukena. Sosiaalisen terveyden osa-alueista teknologioita on mahdollista hyödyntää esimerkiksi sosiaalisen aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden mittaamiseen. (Juvonen 2017.)

## 1 DIGITAALISET MITTAUKSET OSANA HYVINVOINNIN KEHITTÄMISHANKETTA

DIDIVE-hankkeen tavoitteena oli, että terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät digitaaliset sovellukset ja teknologioiden tuomat mahdollisuudet jalkautetaan maaseutuyritysten käyttöön ja osaksi arkea. Hankkeen pilottiyritysten yrittäjillä ja työntekijöillä oli mahdollisuus toiveidensa ja tarpeidensa mukaan käyttää ja kokeilla useita terveysteknologisia tuotteita ja saada asiantuntijoiden apua mittaustulosten tulkinnoissa. Yrityskäynneillä käytiin läpi yhdessä yrittäjien kanssa kyseisten kokeilujen tuomaa antia oman hyvinvoinnin ylläpidossa ja edistämässä. Keskeisiä kysymyksiä olivat:

- Minkälaisia tuloksia sain mittauksista?
- Mitä ne juuri minulle antoivat?
- Miten analyysit vastasivat omaa mielikuvaani ja ajatuksiani?
- Voinko oppia mittauksesta ja tuloksista jotain?
- Miten mittaustulos vaikuttaa arkeeni?
- Onko minun syytä muuttaa jotain arjessani?

Hankkeessa selvitimme ja raportoimme, mitä kyseiset teknologiat ja sovellukset näyttävät tuovan isossa kuvassa yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämiseen ja miten ne soveltuvat nimenomaan maaseutuyritysten kohderyhmälle. Oleellista kun eivät ole teknologiat ja mittaukset itsessään vaan se, mitä niistä voidaan saada ja oppia. Miten niistä saatu tieto sulautuu osaksi arjen toimia?

## 2 DIDIVE-HANKKEEN DIGITAALISTEN TYÖKALUJEN TARJOTIN

Hankkeen digitaalisten työkalujen tarjottimeen koottiin teknologioita ja sovelluksia, jotka tarkastelevat hyvinvointia sen monilta eri osa-alueilta psyykkisestä stressistä uneen, arkiaktiivisuuteen, työn tauottamiseen ja parempaan suunnitteluun

sekä tavoitteelliseen liikuntaan. Hankkeen digitaalisten työkalujen tarjotin löytyy sähköisessä muodossa täältä: <http://bit.ly/2Ffyn0a>

Lyhyesti, **Firstbeatin hyvinvointianalyysi** oli osana hankkeen alkukartoituksen menetelmiä. Analyysistä nähdään kuormittumisen ja palautumisen tasapaino. Osa maaseutuyrittäjistä halusi tehdä kesän kiireajan Firstbeat-mittauksen, jolla voitiin arvioida kuormittumisen ja palautumisen tasapainoa silloin, kun työtahti oli kovimmillaan. Firstbeat-mittaus tehdään myös osana hankkeen loppukartoitusta. **Livtecin Emfit-unianalyysillä** arvioidaan yönen palauttavuutta. Kyseessä on patjan alle laitettava sensori, joka mittaa sydämen sykettä ja sykevälivaihtelun määrää sekä näiden muutoksia viikon mittausjakson aikana. **Fibionin arkiaktiivisuusanalyysi** kertoo fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta suhteessa yleisiin terveys suosituksiin. **HeiaHeia-treenipäiväkirja** kokoaa yhteen liikunta-suoritukset ja mahdollistaa erilaisten hyvinvointiin liittyvien haasteiden ja kampanjoiden suorittamisen yksin tai yhteisön tasolla. **Moodmetric-stressisormus** määrittää psyykkistä kuormittuneisuutta mittaamalla ihon sähkönjohtavuuden muutoksia. **Trello** on sähköinen projektinhallinnan työkalu esimerkiksi ajankäytön suunnitteluun ja hallintaan.

Seuraavissa kappaleissa esitellään osa näistä mittausmenetelmistä ja sovelluksista tarkemmin. Kunkin esittelyn kohdalla käydään läpi myös saatuja tuloksia.

## 3 LIVTEC-UNIANALYYSI TUKEMASSA MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖSSÄ JAKSAMISTA

### 3.1 Laadukas uni on hyvinvoinnin perusta

Riittävä uni on välttämätöntä aivojen palautumiselle niin yleisen vireyden kuin fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Nykypäivän ristiriita on, että samalla kun entistä hektisemmän työelämän ja kasvaneen kognitiivisen kuormituksen myötä tarve laadukkaalle unelle on kasvanut, univaikeudet ovat lisääntyneet.

Univaje lisää kortisolin eri stressihormonin määrää, ja onkin myös näyttöä uniongelmienvaikeudesta infektioherkkyteemme. Vajavaisen unen on todettu toisaalta heikentävän aineenvaihduntaamme, mutta myös lisäävän ruokahaluamme, erityisesti tarvetta syödä rasvaisia ja sokeripitoisia ruokia. Riittävän liikunnan ja

terveellisen ruokavalion lisäksi hyvinvointimme kannalta onkin tärkeää varmistaa myös riittävä hyvälaatuinen unen määrä.

### **3.2 Miten Livtec-unianalyysi toteutetaan**

Livtec-unianalyysi hyödyntää potjan alle sijoitettavaa Emfit QS -anturia. Mittaus pohjautuu rannelaitteissa yleisesti hyödynnettävään liikemittaukseen verrattuna huomattavasti tarkempaan ballistokardiografia-mittaukseen. Laite mittaa sykettä, hengitystaajuutta ja liikeaktiivisuutta. Unen palauttavuuden arvioinnissa hyödynnetään lisäksi sykevälivaihteluun pohjautuvaa mittauksia. Tämä tarkoittaa edelleen analyysia ja on mahdollistanut, että myös monet huippu-urheilijat hyödyntävät Emfitiä systemaattisesti harjoittelun tasapainon seurannassaan.

Livtec-unianalyysi koostuu taustatietokyselystä, unipäiväkirjasta ja viikon mittaisesta mittauksesta, joista saatujen tietojen pohjalta luodaan mittausraportti, joka pitää sisällään myös asiantuntijan suositukset unen laadun parantamiseksi. Kirjallisen raportin lisäksi palveluun kuuluu asiantuntijan puhelimitse antama palaute tuloksista.

### **3.3 Livtec-unianalyysin rooli hyvinvointipalveluiden laajassa valikoimassa**

DIDIVE-hankkeessa hyödynnettiin laajasti kotimaista hyvinvointitarjontaa; onhan jokaisella ratkaisulla omat lisäarvonsa ja vahvuutensa. Livtec-unianalyysin yksi muista menetelmistä erottava tekijä on mittauksen huomaamattomuus, eli käyttäjän ei tarvitse (muistaa) kantaa mitään puettavaa laitetta. Tämä mahdollistaa vaivattomat pitkäkestoiset mittaukset, jolloin trendit palautumisen tasossa ovat paremmin havaittavissa ja yksittäiset poikkeavat päivät eivät vääristä analyysia. Mittaus keskittyy uneen, joka on voimavarojen palautumisen perusta. Saatu informaatio yhdessä asiantuntijan kanssa käytyn keskustelun kanssa antaa työkaluja ja kannustaa innostavalla tavalla tämän stressinhallinnan kannalta ehkä keskeisimmän tekijän varjelemiseen.

### **3.4 Kokemuksia maaseutuyrittäjien unianalyseistä**

Koneet ja automaatio ovat vähentäneet yleisesti työn fyysistä kuormittavuutta, mutta edelleenkin maaseudun elämäntapaan kuuluu paljon hyötyliikuntaa ja ulkoilua. Tämä lienee keskeinen selittävä tekijä sille, että verrattuna muihin am-

mattiryhmiin, maaseutuyrittäjillä oli unianalyysin perusteella normaalia vähemmän varsinaisia uniongelmia (vaikeus nukahtaa, pätkittäinen uni, liian aikainen herääminen). Yrittäjien haasteet liittyivätkin usein siihen, että kuormitukseen nähden unen määrä ei ollut riittävä, ja näin niin mittauksen mukaan kuin yrittäjien omien tuntemuksienkin mukaan palautuminen ei usein ollut tasapainossa.

Seuraavia maaseutuyrittäjille erityisiä asioita voisi analyysin tulosten ja yrittäjien kanssa niiden pohjalta käytyjen keskustelujen perusteella nostaa esiin. Ensinnäkin isot investoinnit ja tehostamisen vaatimukset tarkoittavat, että maaseutuyrittäjien päivät ovat pidentyneet. Täten aika itselle, perheelle ja harrastuksille otetaan usein yöunista. Toiseksi, maaseudulla näyttäisi elävän edelleen vahva työn tekemisen kulttuuri. Jos aamulla voisikin nukkua pidempään, tätä ei ehkä osata tehdä.

Unen laadullisiakin ongelmia toki oli mittausten mukaan jonkin verran. Nämä olivat osin samanlaisia kuin millä tahansa suomalaisella viiteryhmällä (kohtuullisenkin alkoholin käytön unen laatua heikentävä vaikutus, ikääntymisen tuoma normaali kehitys, stressitilanteiden vaikutus). Pari nimenomaan maaseutuyrittäjiin liitettävää nukahtamisvaikeuksia aiheuttavaa tai unen laatua heikentävää erityispiirrettä nousi kuitenkin esille:

1. Yrittäjien keskuudessa yleinen tapa oli hoidella paperi- ja tietokone työt illalla normaalin työpäivän jälkeen. Tietokoneen sininen valo ja iltatyöskentely usein hankalienkin asioiden parissa ei luonnollisesti helpota unensaantia.
2. Yleisesti kofeiinin käyttöä iltaisin jo varotaan, mutta maaseudulla näyttää edelleen olevan suosittua juoda yhteiset iltakahvit perheen tai vieraiden kesken.

Livtecin hyvinvointivalmentajan näkökulmasta DIDIVE-hankeessa korostui yrittäjien terveen maanläheinen suhtautuminen kuormitukseensa ja pitkiin työpäiviinsä. Ne nähtiin pitkälti elämäntapana, joiden kanssa on vaan opittava selviämään. Keskusteluissa korostuikin uteliaisuus oman kehon ja mielen reaktioihin eri arjen tilanteissa ja kiinnostus siihen, kuinka omaa palautumista ja unen laatua voi edistää. Samalla juttutuokioiden olivat hyvinvointivalmentajallekin erittäin antoisia, ja kunnioitus suomalaista maaseutuyrittäjyyttä kohtaan kasvoi vain entisestään.

## 4 MISTÄ LÖYTYY TASAPAINO MAASEUTUYRITTÄJÄN ARJEN AKTIIVISUUTEEN?

Hyvinvoinnin kannalta tärkeintä on löytää sopiva tasapaino päivittäiseen aktiivisuuteen, taukoihin ja reippaampaan liikuntaan. DIDIVE-hankkeessa osa maaseutuyrittäjistä lähti selvittämään henkilökohtaisesti sopivaa arjen fyysisen kuormittumisen tasapainoa muun muassa Fibionin istumis- ja aktiivisuusanalyysin avulla.

### 4.1 Istumisen riskejä voi vähentää helposti

Arkemme koostuu eripituisista istumis-, seisomis- ja liikuntajaksoista. Liian pitkät istumisjaksot kuormittavat tuki- ja liikuntaelimestöä yksipuolisesti. Lisäksi istumisen aikainen lihasten passiivisuus heikentää aineenvaihduntaa ja kasvattaa pitkällä aikavälillä lihomisen riskiä. Liian pitkät seisomisjaksot taas kuormittavat polvinivelä ja alaselkää ja lisäävät myös tuki- ja liikuntaelinvaivojen riskiä.

Pienetkin kävelyjaksot ja tauot istumisessa ja seisomisessa ovat tärkeitä, jotta paikallaan olemisen riskejä voi vähentää. Reippaampi liikunta on tärkeää kunnon kohottamiseksi. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja hyvä lihaskunto taas auttavat jaksamaan sekä istumista että seisomista.

### 4.2 Raskaassa työssä tauotus korostuu

Fyysisesti raskasta työtä tekeville on tärkeää kiinnittää huomiota arjen kokonaisaktiivisuuden vähentämiseen tauotuksen avulla ja toisaalta kunnon kohottamiseen reippaalla liikunnalla, jotta keholla riittää kapasiteettia jaksaa aktiivista arkea. Fyysisesti passiivista työtä tekeville on taas tärkeää lisätä aktiivisuutta tasaisesti arkeen ja kiinnittää huomiota riittävään vapaa-ajan liikuntaan aktiivisuuden kokonaisuuden kasvattamiseksi.

Kuten näistä esimerkeistä huomaamme, terveellinen arki sisältää sopivasti passiivisuutta, aktiivisuutta ja taukoja. Monipuolinen ja tasapainossa oleva aktiivisuus lisää myös vireystilaa ja henkistä jaksamista ja auttaa ylläpitämään hyvää työvirettä pitkään.



### 4.3 Fibion auttaa aktiivisuuden tasapainon löytämisessä

Aina sopivan aktiivisuustasapainon löytäminen ei kuitenkaan ole helppoa. Työn rutiinit ja vaatimukset vievät usein mennessään. Vapaa-ajalla voi olla vaikeaa tarttua aktiivisiin vaihtoehtoihin sohvan houkutellessa väsynttä yrittäjää, eikä toisaalta vapaa-aikaa kaikilla ja kaikkina vuodenaikoina tahdo edes löytyä.

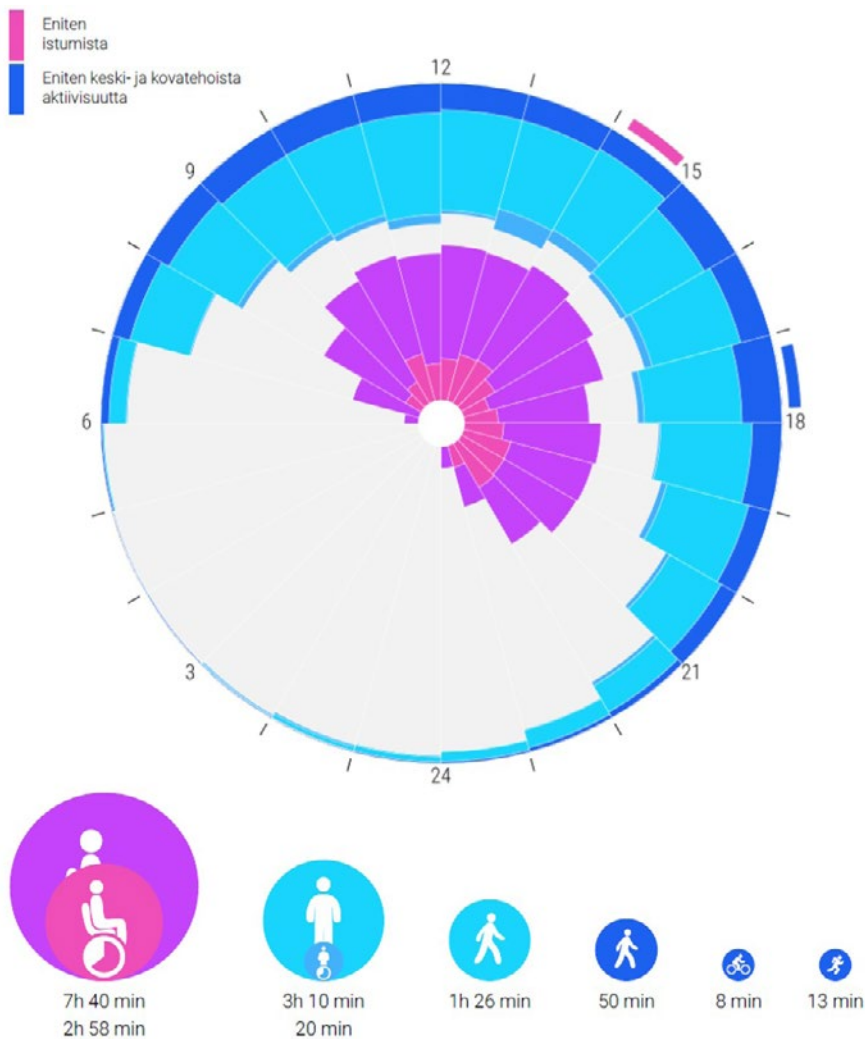
Aktiivisuustasapainon löytäminen ja toteuttaminen onnistuvat varmemmin, kun oikeat henkilökohtaiset askelmerkit ovat tiedossa ja ne pystytään sisäistämään. Fibionin istumis- ja aktiivisuusanalyysi on suunniteltu osoittamaan henkilökohtainen aktiivisuustasapaino mitatun arjen istumisen ja aktiivisuuden, henkilön taustatietojen sekä taustalla olevan tutkimusaineiston perusteella.

Mittaus kestää seitsemän päivää, jolloin käyttäjä pitää pientä mittaria taskussaan aamusta iltaan. Mittausjakson jälkeen valmentaja tekee käyttäjälle henkilökohtaisen raportin. Raportin antamien henkilökohtaisten suositusten perusteella käyttäjä ja valmentaja voivat suunnitella keinot aktiivisuustasapainon toteuttamiseen arjessa.

### 4.4 Mistä löytyy tasapaino maaseutuyrittäjien arjen aktiivisuuteen?

Fibionin istumis- ja aktiivisuusanalyysi toteutettiin osana DIDIVE-hanketta yhteensä 18 maaseutuyrittäjälle keväällä, helmi–toukokuussa 2018. Alla tulokset esitetään koko ryhmän keskiarvona. Tulosten mukaan maaseutuyrittäjien arkeen mahtuu sekä paljon istumista että reippaampaa liikuntaa.

Fibionin aktiivisuuskello näyttää arjen istumisen ja aktiivisuuden kellotaulun muodossa, jolloin arjesta voi tunnistaa hetket, jolloin muutoksia tarvittaisiin. DIDIVE-hankkeen tulosten perusteella maaseutuyrittäjien keskimääräinen istuminen ja aktiivisuus jakaantuvat tasaisesti pitkin päivää klo 7 - 21 välille (kuva 1). Tuloksista ei siis ollut tunnistettavissa hetkiä, jolloin istumista olisi ollut erityisen paljon tai liikuntaa erityisen vähän. Tasainen aktiivisuus pitkin päivää onkin tehokkainta istumisen haittojen ehkäisemiseksi.



**Kuva 1. Maaseutuyrittäjien aktiivisuuskello kertoo, että istuminen ja aktiivisuus jakautuvat tasaisesti pitkin päivää. Erisävyiset sinisen värit kuvaavat eri intensiteetin aktiivisuusjaksoja. Erisävyiset pinkin sävyt taas kuvaavat lyhyitä ja pitkiä istumisjaksoja. Kuvaaja on kooste koko mitatusta maaseutuyrittäjien ryhmästä (18 hlöä).**

## 4.5 Onko istumista liikaa tai liikuntaa liian vähän?

Fibionin suositustasot ovat tutkimustietoon perustuvat raja-arvot istumiselle ja aktiivisuudelle. DIDIVE-hankkeen yrittäjien mittaukset alkukevästä 2018 osoittivat, että maaseutuyrittäjät istuivat keskimäärin 7 tuntia 40 minuuttia päivässä,

mikä on hyvä taso (alle kahdeksan tuntia). Pitkiä (yli puolen tunnin yhtämittaisia) istumisjaksoja yrittäjillä oli keskimäärin 3,4 kappaletta päivässä, mikä on lupaava taso. Hyvään tasoon (maksimissaan kolme pitkää istumisjaksoa päivässä) pääsemiseksi istumista tulisi tauottaa hieman enemmän.

Maaseutuyrittäjien päivissä ei ollut pitkiä (yli puolen tunnin yhtämittaisia) seisomisjaksoja kuin keskimäärin 0,5 päivässä, mikä on erinomainen tulos, sillä kuten sanottu, yhtämittaisten istumisjaksojen lisäksi myös yhtämittaiset seisomisjaksot tuovat terveystarpeita.

Maaseutuyrittäjät olivat aktiivisia keskimäärin 5 tuntia 23 minuuttia päivässä (kehitettävä taso). Hyvälle tasolle (kahdeksan tuntia aktiivisuutta) pääsemiseksi mitä tahansa aktiivisuutta tulisi lisätä noin kaksi ja puoli tuntia päivässä. Yrittäjien välillä oli luonnollisesti suurta vaihtelua kokonaisaktiivisuuden määrässä.

Kokonaisaktiivisuutta tärkeämpää on kuitenkin aktiivisuuden koostumus, sillä kaikista tärkein tulos terveyden kannalta on reippaan liikunnan määrä. Sitä maaseutuyrittäjillä oli keskimäärin 71 minuuttia päivässä, mikä on hyvä taso.

Kaiken kaikkiaan maaseutuyrittäjien päivät näyttävät olevan varsin aktiivisia. Noin puolet mitatuista yrittäjistä oli tilallisia. Erityisesti heillä aktiivisuudessa on todennäköisesti suurta vuodenajasta johtuvaa vaihtelua, ja kesällä tehdyt mittaukset olisivat todennäköisesti näyttäneet entistä suurempia aktiivisuustasoja.

## 4.6 Fibion-analyysiin perustuvat suositukset maaseutuyrittäjille terveyden edistämiseksi

Fibionin henkilökohtaiset suositukset lasketaan sekä istumiseen että pitkiin istumisjaksoihin perustuvien istumispisteiden että reippaaseen liikuntaan perustuvien liikuntapisteiden pohjalta. Istumispisteet kuvaavat istumisen aiheuttamia terveystarpeita ja liikuntapisteet liikunnan tuomia terveyshyötyjä tutkimustietoon pohjaten.

Asteikolla -100 – 0 maaseutuyrittäjien istumispisteet olivat -39. Vastaavasti, asteikolla 0 – +100 liikuntapisteet olivat +85. Fibion-pisteiden summa oli siis mitatulla maaseutuyrittäjien joukolla keskimäärin  $-39 + +85 = 46$ , mikä on hyvä taso (yli 30 pistettä).

Fibionin henkilökohtaiset suositukset kertovat, miten istumista tai aktiivisuutta muuttamalla voi päästä seuraavalle tasolle Fibion-pisteissä. Maaseutuyrittäjille suositukset olivat seuraavat: erinomaiselle tasolle Fibion-pisteissä (60 pistettä) päästäkseen tulisi joko: a) vähentää istumista 60 min päivässä TAI b) lisätä reipasta liikuntaa 76 minuuttia päivässä.

Maaseutuyrittäjille helpoin reitti terveyden edistämiseen olisi siis istumisen vähentäminen. Tämä johtuu siitä, että istumisesta ja pitkistä istumisjaksoista koostuvat istumispisteet olivat heikommalla tasolla kuin reippaasta liikunnasta lasketut liikuntapisteet. Liikuntaa siis oli jo sen verran paljon, että liikuntaa lisäämällä on hankalampaa saada lisää terveyshyötyjä verrattuna istumisen vähentämiseen.

## 4.7 Henkilökohtaiset tulokset auttavat tekemään oikeita valintoja arjessa

DIDIVE-hankkeessa jokainen Fibion-mittaukseen osallistunut henkilö sai henkilökohtaisen Fibion-raportin sekä henkilökohtaiset Fibion-suositukset. Tulokset auttavat ottamaan huomioon maaseutuyrittäjien arjen aktiivisuuden tasapainon osana muita toimenpiteitä. Sekä liiallinen passiivisuus että liiallinen aktiivisuus kuormittavat kehoa yksipuolisesti, mutta riittävä passiivisuuden ja aktiivisuuden tauotus ennalta ehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaijoja ja tuo vireyttä arkeen. Keskiarvotulosten mukaan maaseutuyrittäjien arjen aktiivisuuden tasapaino on jo hyvällä tasolla. Vain hieman istumista vähentämällä ja tauottamalla se on mahdollista nostaa erinomaiselle tasolle.

# 5 MOODMETRIC-MITTAUS KERTOO STRESSISTÄ

Krooninen stressi on ylikuormitustila, jossa palautumista ei tapahdu riittävästi suhteessa kuormitukseen. Stressin kroonistuminen on yhteydessä moniin psyykkisiin ja fyysisiin sairauksiin, ja se on useimmiten myös työuupumuksen taustalla. Ylikuormitustilan tunnistaminen on kuitenkin hankalaa, sillä se kehittyy pitkän ajan kuluessa. Toisaalta ylikuormittuminen on tabu, ja apua haetaan usein liian myöhään. Työuupumuksen riski ei koske vain hektistä toimistotyötä tekeviä. Maaseutuyrittäjillä on paljon stressin aiheita, joista moni koskee taloudellisia asioita. Pahimmillaan huolet vievät yöunet ja ilon elämästä.

## 5.1 Moodmetric-älysoormus kuvaa stressitasoja

Moodmetric-älysoormus mittaa stressitasojen vaihteluita reaaliaikaisesti ihon sähköjohtavuutta tulkitsemalla. Kahden viikon mittausjaksolla käyttäjä oppii tunnistamaan omia yksilöllisiä kuormituksen ja palautumisen lähteitään sekä motivoituu etsimään keinoja paremman tasapainon löytämiseen.

Moodmetric-mittauksen etuihin kuuluvat käytön helppous, reaaliaikaisuus, informatiivisuus, mittauksen tarkkuus sekä käyttömukavuus myös pidemmissä mittausjaksoissa. Mobiilisovelluksen tuottama tieto on informatiivista ja siten helposti omaksuttavissa. Reaaliaikaisuus mahdollistaa välittömän palautteen, joka on käyttäytymisen muutosta haettaessa tärkeä motivaatiotekijä. Moodmetricin keräämän asiakaskokemustiedon mukaan Moodmetric-älysormuksen tarjoama data auttaa tunnistamaan yksilöllisiä kuormituksen ja palautumisen lähteitä paremmin sekä motivoi tekemään tarvittavia elämäntapamuutoksia.

Moodmetric-sormus sekoitetaan usein aktiivisuusrannekeisiin. Toisin kuin sykemittarit, sen tarkoitus ei ole selvittää, paljonko henkilö liikkuu. Moodmetric-sormus on tuki yksilölliseen stressinhallintaan. Sormuksen avulla voi oppia tunnistamaan kuormituksen lähteet ja palautumisen keinot. Menetelmän avulla voi oppia tasapainottamaan autonomista hermostoa, jotta voi hyvin ja suoriutuu paremmin.

## 5.2 Mitä Moodmetric-älysormus mittaa?

Moodmetric-älysormus mittaa ihon sähkönjohtavuuden muutosta, joka reagoi erityisen herkästi emotionaaliseen ja kognitiiviseen stressiin. Ihon sähkönjohtavuuden mittaus kertoo sympaattisen hermoston aktivaatiosta eli virittyneisyydestä. Korkeat lukemat merkitsevät positiivista tai negatiivista stressiä, matalat rauhallisuutta. Moodmetric-mittauksen avulla voidaan tehdä päätelmiä autonomisen hermoston tasapainosta.

Ihon sähkönjohtavuuden mittausta on sovellettu psykofysiologian tutkimuksessa yli sadan vuoden ajan. Sen avulla on pyritty ymmärtämään esimerkiksi tunteiden ja ajattelun aiheuttamia fysiologisia reaktioita. Voimakas sympaattisen hermoston aktivaatio kertoo niin sanotusta taistele tai pakene -reaktiosta. Tällöin henkilö kokee jotain innostavaa, kiihdyttävää tai pelottavaa. Reaktio on tahdosta riippumaton, ja ihmisen kehityksen alkuaikoina se oli varattu henkeä uhkaaviin tilanteisiin. Nykyihmisellä tämä reaktio voi olla jatkuvasti päällä – silloin koetaan stressiä. Myös positiivinen stressi eli innostuminen tai työn imu pitää henkilön jatkuvasti korkeassa vireystilassa.

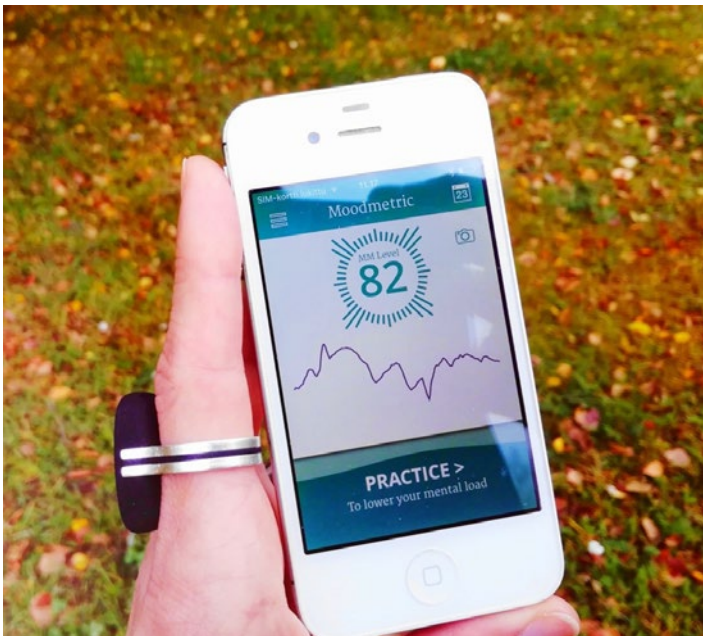
## 5.3 Onko stressi pelkästään huono asia?

Stressi on hyvä asia, kun sitä on sopivasti ja sen määrää voi itse säädellä. Jatkuva stressi, oli se positiivista tai negatiivista, voi kuitenkin estää autonomista hermostoa pääsemästä tasapainoon. Autonomisen hermoston tasapaino on edellytys terveille ja mielekkäälle elämälle.

Moodmetric-mittaus ei erittele, onko stressi positiivista vai negatiivista eikä esimerkiksi kerro käyttäjän tunnetilaa. Mittaus kertoo vain virittyneisyyden tason, joka voi olla positiivinen tai negatiivinen. Sovelluksen päiväkirjaominaisuudessa voi määrittää itse tunnetilan ja siten oppia sormuksen käytön myötä tulkitsemaan stressin laatua eri tilanteissa.

## 5.4 Miten Moodmetric-älysormusta käytetään?

Moodmetric-sormusta voi pitää missä tahansa sormessa, ja kun sormus on yhdistetty päätelaitteelle, voi seurata stressitasojen vaihteluita reaaliaikaisesti (kuva 2). Moodmetric-sovellus näyttää stressitason asteikolla yhdestä sataan. Korkeat lukemat kertovat virittyneisyydestä, joka voi olla positiivista tai negatiivista stressiä. Matalat lukemat kertovat rauhallisuudesta. Esimerkiksi lukema yksi voidaan saavuttaa syvässä unessa. Työn imussa työskentelevät saattavat mennä satasessa pitkiäkin aikoja. Mikään hetkellinen lukema ei ole hyvä tai huono. Tärkeää on saavuttaa tasapaino joka vuorokausi. Tästä kertoo Moodmetric-vuorokausikeskiarvo. Kun vuorokausikeskiarvo on noin 50, antaa se indikaation autonomisen hermoston tasapainosta, ja tuo lukema on siksi tavoiteltava.



**Kuva 2. Moodmetric-sormus ja puhelinsovellus.**

## 5.5 Havaintoja maaseutuyrittäjien Moodmetric-mittauksista

Moodmetric-mittauksen tulokset herättivät keskustelua DIDIVE-hankkeen yrittäjäyhteisöissä. Maaseutuyrittäjät testasivat sormusta itsenäisesti muutamasta päivästä muutama viikkoon. Mittaus laitettiin yleensä käyntiin yrityskäynnin yhteydessä, ja yrittäjät opastettiin mittausdatan tulkintaan. Varsinaisen käytön aikana yrittäjät tulkitsivat sormuksen antamaa dataa kuitenkin itsenäisesti. Saatua tuloksia käytiin läpi myöhemmin yrittäjien kanssa yrityskäynnillä, ja tuolloin yrittäjät saivat hankkeen asiantuntijoiden apua tulosten tulkintaan.

Osalle yrittäjistä sormuksen antama data elimistön virittyneisyydestä oli helposti ymmärrettävissä, toisille tulkinta aiheutti haasteita. Yleisesti yrittäjien työpäivät antoivat kovia virittyneisyyslukemia. Yrityskäynnillä kävimme keskusteluita muun muassa siitä, että korkeat lukemat eivät välttämättä ole haitallisia vaan saavat toimimaan tehokkaasti. Suurin osa maaseutuyrittäjistä teki töitä yksin, ja he olivat siten yksin vastuussa kaikesta. On luonnollista, että elimistön vireystila on korkea, kun esimerkiksi eläimiin ja koneisiin liittyviä ongelmia voi ilmaantua milloin vain. On tärkeää pystyä reagoimaan ongelmiin tehokkaasti. Luonteenlaadusta riippuen toinen stressaa mahdollisia ongelmia jo ennakkoon, toinen ei.

Yksi hankkeemme pariskunnista sai Moodmetric-mittauksen perusteella vahvistuksen sille, kumpi puolisoista stressaa enemmän päivittäisissä työtehtävissä. Yksi yrittäjä taas sai vahvistuksen sille, miksi työpäivän jälkeiset kovat liikuntasuoritusajat ajavat lähelle ylikuntoa, vaikka työ tuntuu mielekkäältä ja liikunta samoin. Pedantti ja tehokas luonne pitää vireystilaa työpäivän aikana koko ajan korkealla ja saa suoriutumaan työstä erinomaisesti. Positiivisestakin stressistä pitää kuitenkin päästä palautumaan. Siten kyseiselle yrittäjälle selvisi yöllisen palautumisen elintärkeys kovatasoisen liikuntaharjoittelun mahdollistajana työnteon rinnalla. Yöunen palauttavuus olikin hänellä muiden mittausten perusteella tällä hetkellä erinomaisella tasolla, ja Moodmetric-mittauksen perusteellakin elimistön virittyneisyys laski niin yöllä kuin oikeastaan myös heti työpäivän jälkeen. On kuitenkin hyvä muistaa, että jos yöni jossakin vaiheessa elämää kärsii, on päivän aikaista elimistön virittyneisyyttä pyrittävä hillitsemään ja suotava itselle enemmän taukoja työpäivään.

Osalla yrittäjistä yöunen aikaiset stressitasot olivat koko ajan alhaisia. Osalla taas yölläkin näkyi korkeita stressipiikkejä. Monesti piikit näyttivät tulevan säännöllisesti tiettyinä kellonaikoina, jolloin tulkitsimme niiden tarkoittavan normaaleja univaiheiden vaihteluja yöunen aikana.

## 6 LOPUKSI

Viimeisten vuosien teknologinen kehitys on mahdollistanut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien mittausmenetelmien rajun kehittymisen ja yleistymisen. Suomi on edelläkävijä terveysteknologian saralla, mistä osoituksena ovat esimerkiksi tässä artikkelissa esitellyt suomalaiset hyvinvointiteknologiset innovaatiot. Suomalaisilla on siten erittäin hyvät mahdollisuudet päästä hyödyntämään innovaatioita oman hyvinvointinsa edistämisessä. Teknologioiden hyödyntäminen on kuitenkin yleisesti vielä melko vähäistä. Osittain tähän lienee syynä ymmärtämättömyys siitä, mitä menetelmät voivat tuoda oman hyvinvoinnin edistämiseen, sekä osittain myös tulosten tulkinnan vaikeus yksilötasolla. Tämä on haaste myös innovaatioiden kehittäjille ja palveluntarjoajille. Selvää kuitenkin lienee, että teknologioiden käyttö tulee yleistymään seuraavien vuosien aikana, kun tietoisuus niiden mahdollisuuksista leviää laajemmin.

DIDIVE-hankkeessa maaseutuyrittäjät pääsivät kokeilemaan monipuolisesti erilaisia terveys- ja hyvinvointiteknologisia digitaalisia mittauksia tarpeidensa ja toiveidensa mukaan. He saivat tulosten tulkintaan myös asiantuntijoiden apua. Mittauksista oltiin yleisesti kiinnostuneita. Keskiarvotasolla mittaukset osoittivat maaseutuyrittäjien työn olevan edelleen melko aktiivista. Edelleen keskiarvotasolla fyysinen työ mahdollistaa yleensä hyvät yöunet. Maaseutuyrittäjien henkinen kuormitus ja stressi ovat kuitenkin yleisesti kovat, mikä taas vie hyvinvointia alaspäin. Toisaalta yksilötasolla vaihtelut ovat todella suuria, joten keskiarvotuloksia ei kannata tuijottaa liiaksi.

Parasta teknologioiden tuomaa antia ovat niiden mahdollistamat keskustelut yksilöiden hyvinvoinnin tilasta ja sen edistämistä. Joskus tulos myötäilee omaa tuntemusta, toisinaan se on ristiriidassa sen kanssa. Se, mikä on tärkeintä, on itsensä tarkkailu ja kuuntelu herkällä korvalla. Mikä on omalle hyvinvoinnilleni hyväksi? Tuohon dialogiin digitaalisten mittausten tuoma data voi antaa oman mausteensa.



## LÄHTEET

Juvonen, T. 2017. Itsensä mittaamisen teknologioiden hyödyntäminen yksilön terveyden tukena. [Verkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Tietojärjestelmätiede. Kandidaatintutkielma. [Viitattu 2.7.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201708243559>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 7.12.2015. Hyvinvointi- ja terveysterot. Eriarvoisuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.7.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

# DIGITAALISET TYÖKALUT AJANHALLINNAN APUVÄLINEINÄ

*Minna Männikkö, työterveyshoitaja (YAMK), projektipäällikkö  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Dataperusteiset hyvinvointipalvelut*

## 1 JOHDANTO

Ajoittain jokaisesta tuntuu, ettei vuorokaudessa ole riittävästi tunteja kaiken tarpeellisen tekemiseen. Monta asiaa saadaan hoidettua, mutta jotain juuri sille päivälle suunniteltua jää tekemättä. Jos tunne muuttuu lähes jatkuvaksi, on hyvä kysyä itseltään seuraavat kysymykset: Hallitsenko omaa ajankäyttöäni? Suunnitlenko etukäteen työtehtäviäni ja työpäiviäni? Tiedätkö, minkä verran aikaa kuluu mihinkin tehtävään? Laadinko aikatauluja?

Mikäli pääsääntöisesti ehtii tehdä päivälle asetetut tehtävät, eivätkä päivien ja viikkojen työtunnit veny liian pitkiksi, ajankäyttö on todennäköisesti hyvällä mallilla. Jos päivät ja viikot toistuvasti venyvät, kannattaa tehdä tutkimusmatka omaan ajankäyttöön.

## 2 HALLITSETKO AIKAASI?

Muun muassa seuraaviin seikkoihin kannattaa paneutua omaa ajanhallintaa tarkastellessa:

- Työn suunnittelu. Avuksi voi ottaa vuosikellon tai kalenterin, johon kirjaa tärkeät päivämäärät; myös suunnittelu- ja kehittämissaikaa on hyvä kirjata.
- Mihin aika kuluu? Minkä verran aikaa kuluu eri työtehtäviin? Tieto toistuviin ja samankaltaisiin tehtäviin kuluvesta ajasta helpottaa huomattavasti ajankäytön suunnittelua.
- Onhan kalenteri ajan tasalla? Kalenterin ajantasaisuudesta on hyvä huolehtia vähintään viikoittain ja jättää myös ”tyhjää” tilaa yllättäviä työtehtäviä varten. Tauoille kannattaa varata myös aikaa, sillä ne auttavat palautumaan ja jaksamaan. Ne myös lisäävät terveyttä ja hyvinvointia.

- Asioiden tärkeysjärjestys. Priorisointi kannattaa: Onko mahdollista jättää vähemmän tärkeät tehtävät toissijaisiksi ja tarpeettomat kokonaan tekemättä? ”Kyllä” kannattaa sanoa vain työn ja tehtävien kannalta tärkeille ja välttämättömille asioille.
- Yksi asia kerrallaan. Keskittymällä meneillään olevaan tehtävään sen valmistuminen nopeutuu ja myös työn hallinnan tunne paranee. Lisäksi kannattaa pohtia, kuinka paljon aikaa vierähtää somessa, liikenneuhkissa, turhissa kokouksissa ja vastaavissa? Tuleeko sähköpostia vahdittua herkeämättä?
- Elämä työn ulkopuolella. Onhan aikaa varattuna myös läheisille ja mieluisille harrastuksille? Lomat ja vapaat on hyvä laittaa kalenteriin hyvissä ajoin ja pitää niistä myös kiinni.
- Ajanhallinnan arviointi säännöllisesti. Säännöllisesti on syytä kysyä, kuka aikaani hallitsee. (Bergbom & Airila 2017.)

### 3 DIGITAALISET AJANHALLINNAN APUVÄLINEET

Työ on muuttunut joustavammaksi niin ajan kuin paikankin suhteen. Tähän muutokseen ovat vaikuttaneet suuresti muun muassa digitaalisuus ja sähköiset työvälineet. Yrittäjällä on usein vapaus, ainakin osittain, päättää omasta ajankäytöstään. Tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottua työtäkin on mahdollista helpottaa erilaisilla digitaalisilla ratkaisuilla, kuten sähköisillä asiakasrekistereillä, ajanvarausjärjestelmillä, verkkokaupalla ja niin edelleen. Myös ajanhallintaan on olemassa erilaisia sähköisiä apuvälineitä, joita on esitelty seuraavissa luvuissa.

#### 3.1 Trello

DIDIVE-hankkeessa maaseutuuyrittäjille on esitelty ajankäytön hallinnan välineeksi muun muassa Trello, joka on suomenkielinen ja helppokäyttöinen, selainpohjainen projektinhallintajärjestelmä. Palvelu koostuu tauluista, jotka sisältävät luetteloita. Luettelot taas jakautuvat korteiksi, jotka voivat pitää sisällään erilaisia tehtäviä. Kortteihin voi kytkeä liitetiedostoja, tavoitepäivämääriä ja tarkistusluetteloita. Kortteja siirretään paikasta toiseen ”raahaamalla”, mikä on nopeaa ja kätevää. Valmistuneet tehtävät voi yliviivata, ruksata tai siirtää tehtyihin tehtäviin. (Trello.)

Trellon avulla on helppo pysyä kärryillä tehdyistä ja tekemättömistä töistä. Töille ja tehtäville voi myös asettaa aikatauluja ja muistutuksia. Yksinkertaisimmillaan Trelloa voi käyttää muistilappujen tapaan, mutta siitä on mahdollista rakentaa

vaikkapa viikkokalenteri päiväkohtaisine tehtävineen. Älypuhelimien avulla tämä ajanhallintatyökalu ja muistilaput kulkevat mukana. (Trello.)

Trellon perusversio on käyttäjälle ilmainen. Muutama DIDIVE-hankkeen yrittäjä on ottanut tämän työkalun rohkeasti käyttöön, ja palautteet ovat olleet myönteisiä. Lisätietoa löytyy täältä: [trello.com/guide](https://trello.com/guide). (Trello.)

## 3.2 Evernote ja Todoist

Evernote (<https://evernote.com/intl/fi/>) on käyttötarkoitukseltaan saman tyyppinen kuin Trello, mutta hieman tutummalla ja yksinkertaisemmalla näkymällä varustettu. Todoist (<https://todoist.com/?lang=fi>) on kätevä muun muassa erilaisten muistilistojen ja niiden aikatauluttamisten tekemiseen. (Todoist.)

## 3.3 Fokuskello ja Aikani

Lisäksi löytyy erilaisia ohjelmia ja sovelluksia ajankäytön tehostamiseen ja sen tarkkailuun, mihin aikaa kuluu ja minkä verran. Tällaisia ovat muun muassa Työterveyslaitoksen Fokuskello ([www.ttl.fi/ajanhallinta](http://www.ttl.fi/ajanhallinta)) ja Suomen Ekonomien Aikani ([www.ekonomit.fi/aikani](http://www.ekonomit.fi/aikani)). (Ajanhallinta, Aikani.)

Sähköisiä työkaluja ajankäytön hallintaan löytyy muitakin, mutta yllä esitellyillä välineillä pääsee alkuun, jos haluaa lähteä kokeilemaan. Alkuun pääseminen vaatii jonkin verran aikaa ja vaivaa, jotta saa alustan käytön sujuvaksi. Käyttö kuitenkin palkitsee, sillä pian huomaa, kuinka paljon apuvälineet helpottavat ajankäyttöä ja vapauttavat muistikapasiteettia.

## LÄHTEET

Aikani. Ei päiväystä. Suomen Ekonomit. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: [www.ekonomit.fi/aikani](http://www.ekonomit.fi/aikani)

Ajanhallinta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: [www.ttl.fi/ajanhallinta](http://www.ttl.fi/ajanhallinta)

Bergbom, B. & Airila, A. 2017. Työ, muu elämä ja ajanhallinta: Opas yrittäjille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 21.11.2018]. Saatavana: [www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opas-II\\_Työ-ja-muu-elämä-SU-FINAL-VERKKOON.pdf](http://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opas-II_Työ-ja-muu-elämä-SU-FINAL-VERKKOON.pdf)

Evernote. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: <https://evernote.com/intl/fi/>

Todoist. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: <https://todoist.com/?lang=fi>

Trello. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: <https://trello.com/guide?truid=tr32ed93-2e45-6d21-1ed3-8f1c1ee36c7e>

# VERTAISTUKI YRITTÄJÄN VOIMAVARANA

*Tapio Myllymaa, KM, SHO, ESH, lehtori  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

Vertaisuuden kokemuksen voi saada monilla tavoin. Tärkeää on huomata, varsinkin silloin kun kohtaa elämän tiukkoja hetkiä, ettei ole ainut, joka on kokenut yhtä haastavia asioita. Voidaan sanoa, että vertaistoiminta on moniulotteinen ilmiö. Se on kaikille tuttu asia, kun vähän asiaa raaputtaa. Mistä vertaisuutta sitten saa? Sitä saa vaikkapa laulun kautta tai lukemalla hyvän romaanin / runon. Samastuessamme pääsemme vertaistuen ytimeen. Monet ovat varmaan katsoneet Arman Alizadin Pohjantähden alla -ohjelman uuden tuotantokauden ensimmäisen osan Karjakko. Siinä esiintyvä emäntä, Johanna Niskanen, kirjoittaa koskettavasti runoja, joiden viestiin on helppo samastua. Monet löytävät helposti vahvoja kokemuksia. Hänen runonsa löytää muun muassa Maaseudun Tulevaisuus -lehdestä. Runo on pitkä ja sisältää monia elementtejä, joihin DIDIVE-hankkeen maaseutuyrittäjät ja työntekijät löytävät yhteyden.'

## ***"Olisinpa vieraalla töissä.***

*Kellokortin leimaisin*

*Aamuvuorossa, päivävuoressa, iltavuorossa, yövuorossa.*

*Työvuorossa.*

*Kännykkä jäisi pukukoppiin, vastaajan kuuntelisin aamulla vasta.*

*En olisi kusipää, töissä pelkästään.*

## ***Olisinpa vieraalla töissä.***

*Työvuorolistan mukaan*

*Aamuvuorossa, päivävuoressa, iltavuorossa, yövuorossa.*

*Työvuorossa.*

*Töiden päättyessä työvaatteet riisuisin, hakisin syöneet ja naamastaan pestyt lapset hoidosta ja menisimme helteellä uimarannalle.*

*Kännykkä jäisi kassiin autoon.*

*En olisi kusipää, laatuäiti lasten kanssa, pelkästään.*

**Olisinpa vieraalla töissä.**

*Sairastaisin, joku muu olisi*

*Aamuvuorossa, päivävuorossa, iltavuorossa, yövuorossa.*

*Työvuorossa.*

*Vastaisin puhelimeen, lörpöttelisin.*

*En olisi kusipää, kipeänä pelkästään.*

**Olisinpa vieraalla töissä.**

*Vapaapäivinä*

*Aamulla, päivällä, illalla, yöllä*

*Joka hetkenä*

*Menisin kaupunkiin, istuisin kahvilassa, katsomatta kelloon. Auttaisin kaikkia.*

*En olisi kusipää, kun katsoisin kalenteria ja sanoisin:*

*"Silloin ei sovi, olen töissä.", vain tavallinen.*

**Olisinpa vieraalla töissä.**

*Haaveilisin*

*Aamuvuorossa, päivävuorossa, iltavuorossa, yövuorossa.*

*Työvuorossa.*

*Omasta tilasta, eläimistä, vastuusta, iloista, suruista. Vapaudesta.*

*Olin kusipää, en yhtään tyytyväinen, vain työntekijä.*

**Olisinpa tyytyväinen, että saan itse päättää.**

*Arvostaisinpa*

*Aamuvuorossa, päivävuorossa, iltavuorossa, yövuorossa.*

*Työvuorossa.*

*Osaan, jaksan ja pystyn. Lasten kanssa ja ilman. Vastustuskykyä  
likaisissa vaatteissa. Hymyjä ja itkujakin.*

*En ole kusipää, asetan vain joskus rajat.*

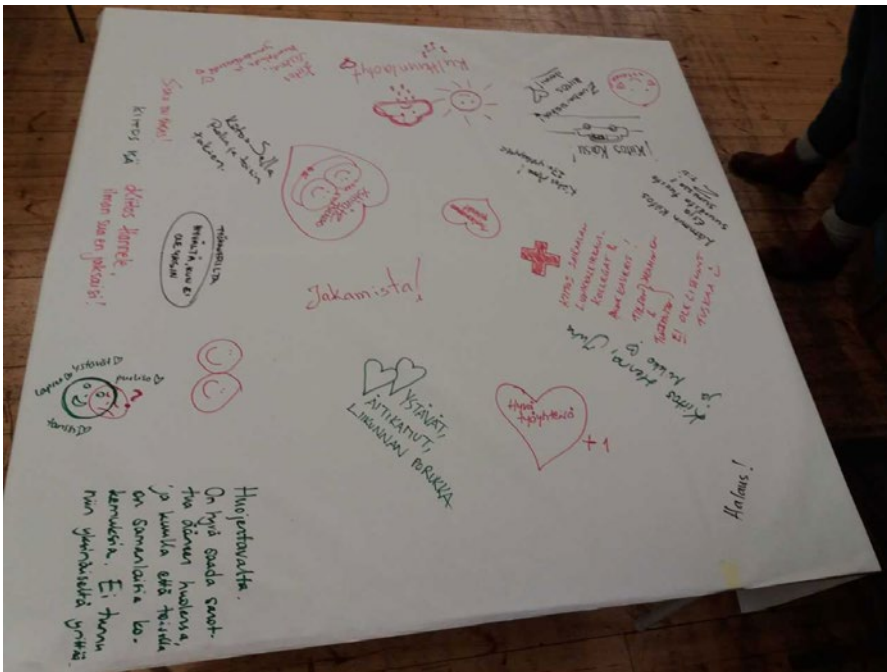
**En jaksa kaikkea aina minäkään.**

*Hyvä niin."*

Vertaistoimintaa toteutetaan runsaasti ryhminä, usein kasvokkain ja lisääntyvästi netin kautta. Edellytyksenä vertaisryhmälle on, että henkilöllä on riittäviä kokemuksia, jotka herättävät halun antaa ja saada tukea. Esimerkiksi maaseutuyrittäjillä on kokemuksia, joita ei muilla ole. Jokainen yrittäjä on yksilö, ja jokaisella heistä on oma elämänsä ja tuen tarpeensa. Tärkeää on siis oma kokemus siitä, että haluaa osallistua. Maaseutuyrittäjälläkin voi olla vertaistuen tarve jonkin toisen ryhmän kanssa esimerkiksi politiikassa tai jossakin muussa harrastusryhmässä. Vertaisryhmissä toiminnan ero muuhun auttamiseen ja autetuksi tulemiseen on se, että jokainen voi auttaa ja auttaessaan myös saa apua. Toiminta on siis kaksisuuntaista dialogia. Se käynnistää ryhmässä voimavaroja, jotka perustuvat jäsenten kokemustietoon.

Kyse on vertaisten merkityksestä hyvinvoinnin luomisessa, selviytymisestä ja oppimisesta. Yrittäjän identiteetille saadaan rakennuspuita, osaamista, ammatillista itsetuottamusta, yhteisöllisyyttä ja ystävyyttä. Jotta vertaisryhmätoiminta on tuloksellista, se edellyttää luottamuksellisuutta, tasa-arvoisuutta, kunnioitusta, turvallisuutta ja kokemusta siitä, että on ryhmälle tärkeä ja että kaikki tapahtuu turvallisessa paikassa.

Jokaiselta löytyy helposti omasta elämästä vertaistuen tarinoita; kokemuksia, joista kiittää. DIDIVE-hankkeen valtakunnallisessa työpajassa Hämeenlinnassa helmikuussa 2018 kiitos tehtiin näkyväksi (kuva 1).



**Kuva 1. Kiitokset vertaisille DIDIVE-hankkeen valtakunnallisessa työpajassa Hämeenlinnassa helmikuussa 2018 (kuva: Tapio Myllymaa).**



DIDIVE-hankkeessa olemme pohtineet vertaistukea alueellisissa ja valtakunnallisissa työpajoissa ja toteuttaneet tapaamisia kasvokkain ja oman ryhmän sivustolla Facebookissa. Olemme etsineet vertaistukeen verkossa myös Facebookia luotettavampia kanavia, jotka ovat lähempänä kasvokkain tapaamista. Verkossa on tarjolla jo nyt monia ryhmiä, joissa tärkeänä on vertaistuen elementti. Osa näistä sopii hyvin myös maaseutuyrittäjille. Muun muassa Tukinetissä on tukea myös maaseutuyrittäjille. Siellä on vertaistukiryhmiä eri kohderyhmille. (Suomen Mielenterveysseura.) Monet palveluntarjoajat antavat terapiaa ja kriisiapua myös netin välityksellä. Yksin ei murheineen kannata jäädä.

Vertaistuen saannin väylät ovat siis moninaiset. Sitä voi saada muun muassa naapurilta, muilta yrittäjiltä ja Facebook-ryhmistä. Yrittäjä voi myös lähteä suunnitellummin vertaiskäynnille toisen yrittäjän luo. Vertaiskäynnit, ”suunnitellut visiitit”, benchmarkkaus, kuten hienosti sanotaan, sopivat hyvin maaseutuyrittäjille. Monesti suunnittelemme liikaa yksinämme. Tällöin voi käydä niin, että keksimme pyörän yhä uudelleen tai jäämme vaille tukea. Jollakin voi jo olla ratkaisu, jota kannattaa harkita. Näillä voimme kehittää omaa organisaatiotamme, tunnistaa omaa osaamistamme ja sen tarpeita ja välttää sokeutumista omalle työlle. Kyse ei ole mallin siirtämisestä suoraan omaan yritykseen, vaan sitä, että tarjoamme peilin omalle toiminnallemme. Hyvänä lähtökohdana on utelias ja avoin mieli. Lyhyesti sanottuna benchmarkkaus voi edetä esimerkiksi seuraavalla tavalla: Mieti ensin, mitä haluat tietää ja mihin tarvitset peilausta. Valitse sitten kiinnostavin kohde. Mieti kysymyksiä. Vertaile muiden yrittäjien kanssa työtapoja kohteliaasti ja vieraanvaraisesti. Tee muistiinpanoja havainnoistasi ja hyvistä linkeistä. Anna isäntäväelle palautetta. Tärkeää on dialogi, joka on yksi tämän hankkeen keskeisistä lähtökohdista. Benchmarkkauksesta löytyy tiedon lisäksi myös ryhmiä.

Ihmiset ovat erilaisia. Toisille sopii vuorovaikutus netissä, jossa on oltava tarkkana, mitä sinne kirjoittaa. Jos kyse on sosiaalisen median väylistä, kysy itseltäsi, onko teksti sellaista, joka saa päätyä asiattomien haltuun. Luottamus on vertaistuessa tärkeää myös kasvokkain. Siitä on tärkeää keskustella ja sopia etukäteen.

Kaikille ei kannata tarjota samanlaista kanavaa. Toiselle ryhmämuotoinen vertaistuki on rikasta vuorovaikutusta netissä, toiselle vain kasvokkain tapaaminen on merkityksellistä ja luottamusta herättävää ja kolmannelle parasta on hiljaisuuden retriitti yhdessä muiden kanssa. Toivottavasti jatkossa syntyy uusia, nykyistä luotettavampia ja monipuolisempia kanavia hyödyntämään digitaalisia mahdollisuuksia harvaan asutussa Suomessa, jotta saisimme uusia välineitä ja oppisimme tekemään tulosta yhdessä.

## LÄHTEET

Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. [Viitattu 15.11. 2018].

Saatavana: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Suomen Mielenterveysseura. Vertaistukiryhmät. [Viitattu 15.11.2018]. Saatavana: [https://www.tukinet.net/palveluhaku/palvelu\\_tiedot.tmp?id=715;paluu=1](https://www.tukinet.net/palveluhaku/palvelu_tiedot.tmp?id=715;paluu=1)

Tuominen, M. 2016. Karjatilän emäntä Johanna kirjoitti runon – syntyi rippijuhlissa käydyistä keskusteluista. Maaseudun Tulevaisuus 20.7.2018. [Viitattu 15.11.2018]. Saatavana: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/i ihmiset-kulttuuri/karjatilän-em%C3%A4nt%C3%A4-johanna-kirjoitti-runon-syntyi-rippijuhlissa-k%C3%A4ydyist%C3%A4-keskusteluista-1.156014>





# IV

## Tiedon levittämistä alueellisesti ja valtakunnallisesti



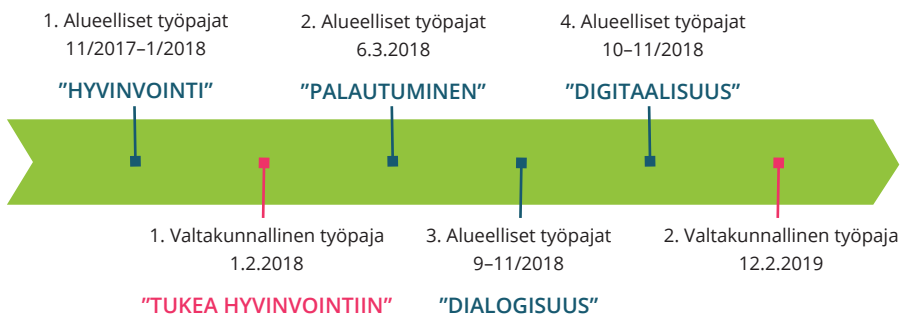
# TYÖPAJAT HYVINVOINNIN JA YRITTÄJYYDEN KEHITYSTÄ VIRITTÄMÄSSÄ

*Merja Koivuniemi, KM, ft, lehtori*  
*Satakunnan ammattikorkeakoulu*

DIDIVE-hankkeessa toteutettiin neljä alueellista ja kaksi valtakunnallista työpajaa. Työpajat olivat avoimia kaikille maaseutuyrittäjille ja heidän sidosryhmilleen. Valtakunnallisten työpajojen kohderyhmänä oli koko Suomen maaseutuyrittäjät ja alueellisten pajojen kunkin hanketoimijan (Mikkeli, Seinäjoki ja Pori) oman alueen maaseutuyrittäjät.

Työpajoista tiedotettiin muun muassa hankkeen verkkosivuilla ([www.didivesite.wordpress.com](http://www.didivesite.wordpress.com)), hankeorganisaatioiden viestinnän kautta, sosiaalisen median välityksellä (Facebook, Twitter), muiden kohderyhmälle suunnattujen hankkeiden ja verkostotahojen yhteystietoja ja tilaisuuksia hyödyntäen sekä valtakunnallisella lehtimainonnalla.

Kuviossa 1 on esitetty aikajana hankkeen työpajoista ja niiden teemoista.



**Kuvio 1. Työpajat DIDIVE-hankkeen aikana.**

Työpajatyöskentely aloitettiin alueellisilla työpajoilla marraskuun 2017 ja tammi-kuun 2018 välisenä aikana. Ensimmäiset alueelliset työpajat järjestettiin suljettuina pajoina hankkeen pilottiryityksille, ja ne keskittyivät hankkeeseen osallistuvien maaseutuyrittäjien ja yritysten työntekijöiden työhyvinvointikyselyjen ja hyvinvointimittausten tulosten tarkasteluun, esille tulleisiin hyvinvoinnin haasteisiin ja voimavaratekijöihin, osallistujien odotusten kartoittamiseen, ryhmäytymiseen sekä hankkeen verkkosivujen ja Facebook-ryhmän esittelyyn.

Loput työpajat olivat hankkeen pilottiyritysten lisäksi avoimia kaikille maaseutuyrityksille. Ensimmäinen valtakunnallinen työpaja toteutui helmikuussa 2018 Hämeenlinnassa. Työpajaan kutsuttiin mukaan maaseutuyrittäjiä ja yrittäjien sidosryhmiä. Valtakunnallista työpajaa markkinoitiin muun muassa Maaseudun Tulevaisuus -lehdessä ja MTK:n yrittäjäverkostojen kautta, sosiaalisessa mediassa ja sidosryhmille sähköpostitse. Työpajan nimi oli ”Tukea maaseutuyrityksen hyvinvointiin”. Tapahtumaan osallistui maaseutuyrittäjien lisäksi työterveyshuollon, lomituspalvelun ja vakuutusalan edustajia.

Valtakunnallisessa työpajassa oli alustus yrittäjyydestä ja itsensä johtamisesta, yrittäjän tarina Suojärven Suklaatila Oy:n kasvusta, työskentelyä vertaistukeen liittyvän tehtävän parissa sekä mahdollisuus tutustua Työterveyslaitoksen ja Melan hyvinvointipalveluihin sekä stressin tunnistamiseen digitaalisella hyvinvointimittarilla.



**Kuva 1. Valtakunnallisen työpajan tunnelmia Wetterhoffin Wanhan Kutomon salista helmikuussa 2018 (kuva: Merja Koivuniemi).**

Toinen alueellinen työpaja toteutui maaliskuussa 2018. Se käynnistettiin alueiden yhteisellä videotapaamisella, jonka tarkoitus oli alueellisten ryhmien lähentäminen ja verkostoitumisen edistäminen sekä osallistujien orientoiminen iltapäivän teemaan, palautumiseen. Yhteisen alustuksen jälkeen alueelliset ryhmät jatkoivat ohjattua työskentelyään omina ryhminään. Ryhmien työskentelystä koostettiin blogiteksti palautumisesta hankkeen verkkosivuille. Pajaan osallistujien määrä jäi odotettua vähäisemmäksi.





**Kuva 2. Keskustelua palautumisesta viriteltiin alueellisissa pajoissa monin keinoin maaliskuussa 2018 (kuva: Merja Koivuniemi).**

Toisen alueellisen työpajan kokemusten perusteella luovuttiin suunnitelmasta toteuttaa loput alueellisista työpajoista samana päivänä ja täysin yhtenevällä sisällöllä. Aikataululliset haasteet ja alueiden maaseutuyrittäjien yksilölliset tarpeet pystyttiin paremmin ratkaisemaan joustavammalla työskentelyaikataululla ja pääteemaa alueellisen tarpeen mukaan modifioimalla. Lisäksi päätettiin yrittää liittää työpajoja osaksi kohderyhmälle järjestettäviä isompia tilaisuuksia, jotta kohderyhmä voitaisiin tavoittaa mahdollisimman tehokkaasti.

Kolmas ja neljäs alueellinen työpaja järjestettiin syksyllä 2018. Kolmannen alueellisen työpajan teema oli dialogi ja vertaistuki maaseutuyrittäjän arjessa (kuva 3). Työpajassa olivat alustajina alan asiantuntijat Kaija Loppela SeAMKista ja Tapio Myllymaa SAMKista. Työpaja oli kohderyhmä ja osallistujamäärä huomioiden suunnilleen saman sisältöinen jokaisella kolmella hankealueella. Työpaja toi näkyväksi dialogisuuden ja vertaistuen merkitystä arjessa. Aiheita tarkasteltiin myös teoreettisesti. Työpajassa keskusteltiin vertaistuesta ja siihen liittyvistä kokemuksista. Dialogisuuden ja dialogin käsitteitä ja niiden merkitystä hyvässä vuorovaikutuksessa sekä työhyvinvoinnin tukemisessa että johtamisessa käsiteltiin ja pohdittiin yhdessä – dialogisesti. Aiheeseen liittyen tehtiin myös harjoituksia ja yhteisiä ryhmäpohdintoja. Seinäjoen työpajassa pelattiin lisäksi Dialogivirta-nimistä lautapeliä, mihin pelaajat heittäytyivät täysillä (kuva 4). Peli on kehitetty Dialoginen johtaminen innovatiivisuuden tekijänä -tutkimushankkeen eli Dinnon ([www.dinno.fi](http://www.dinno.fi)) tulosten pohjalta Työsuojeurahaston tukemassa Dinno-tuotteistamisprosessissa.

### Dialogia ja vertaistukea

Tule mukaan oppimaan dialogitaitoja ja pohtimaan vertaistuen merkitystä työelämässä ja yrittäjän arjessa niin työn kehittämiseen kuin työhyvinvointiin sekä työssä ja ihmissuhteissa jaksamiseen liittyen. Erityisenä huomion kohteena on dialogi, jossa on keskeistä aito, suora puhe ja aito toisten kuunteleminen sekä kunnioittaminen.

Yrittäjä tarvitsee toisia yrittäjiä, heidän vertaistukeaan. Yrittäjien vertaisverkostoilla on pitkät perinteet ja uusia vertaistoiminnan muotoja rakennetaan. Didive-hankkeessa näemme miten laajasti maaseutu-yrittäjät ovat verkostoituneita ja miten he tarttuvat uusiin mahdollisuuksiin verkostoitua. Keskusteluun virittävät yliopettaja Kaija Loppela (SeAMK) ja lehtori Tapio Myllymaa (SAMK).

### Kuva 3. Esimerkki kutsusta DIDIVE-hankkeen kolmanteen alueelliseen työpajaan Satakunnassa.



### Kuva 4. Dialogivirta-lautapeliä pelattiin Seinäjoen työpajassa syksyllä 2018 (Kuva: Tuomas Rauhala).

Neljännän alueellisen työpajan teemana oli maaseutuyrittäjä digitalisoituvassa yhteiskunnassa ja työelämässä. Digitaalisuutta lähestyttiin kullakin alueella hieman eri näkökulmasta. Näkökulmat liittyivät muun muassa digitaalisen markkinoinnin tehokkaampaan hyödyntämiseen, työturvallisuuden lisäämiseen sähköisten palveluiden avulla, työterveyspalveluihin etäteknologiaa hyödyntäen, digitaalisuuden ja etäyhteyksien vaikutukseen työn ja työvälineiden muutoksessa – mukana kulkevat ”mobiilitehtaat”.

Digitaalisuus havaittiin laajasti työelämää puhuttelevaksi teemaksi, ja alueilla löydettiin yhteistyökumppaneita muista hankkeista tai tapahtumista digitaalisen työpajan toteutuksen yhteyteen.

Työpajojen sarja päättyi helmikuussa 2019 toisen valtakunnallisen työpajan järjestämiseen. Tätä artikkelia kirjoittaessa työpajasuunnitelmat ovat käynnissä.

# VERKOSTOITUMISESSA ON VOIMAA – TAPAAMISIA DIDIVE-HANKKEEN MATKAN VARRELTA

*Sirpa Isberg, sairaanhoitaja (YAMK), työnohjaaja (STORY), projektipäällikkö  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, projektipäällikkö  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

## 1 HANKETTA TEHDÄÄN VERKOSTOSSA

Seinäjoen, Kaakkois-Suomen ja Satakunnan ammattikorkeakoulut ovat yhdessä valmistelleet DIDIVE-hanketta Seinäjoen ammattikorkeakoulun johdolla. Tämä on luonut pohjaa verkostomaiselle toimintatavalle. Hankkeen perusteltu tarve ja yhteinen tavoite on maaseutuyrittäjien terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. Jokainen ammattikorkeakoulu on tuonut hankkeeseen oman asiantuntemuksensa ja kokemuksensa sekä erilaisia resursseja, esimerkiksi laitteita ja palveluita. Yhteistyössä toteutettu hanke on tuonut erilaisia oppimiskokemuksia koulutusorganisaatioille, yrittäjille, yrityksille ja yhteistyökumppaneille.

Jokaisella alueella hanketoimija on verkostoitunut alueensa hanketoimijoiden kanssa muun muassa yritysrekrytoinnissa ja työpajojen toteuttamisessa. Voimavarojen yhdistäminen ja keskinäinen vuorovaikutus on tuonut tunnettuutta, tiedon jakamista ja kokemusten vaihtoa sekä kustannussäästöjä.

Verkostoituminen muiden maaseutuyritysten kehittämisen parissa toimivien hankkeiden ja sidosryhmien kanssa onkin ollut antoisaa monella tavalla. Yhteistyöstä on ollut myös konkreettista apua ja hyötyä. Esimerkiksi muiden hankkeiden tai sidosryhmien maaseutuyrittäjien kohderyhmälle järjestämät tapahtumat ovat olleet tärkeitä tilaisuuksia yritysten rekrytoimisen, työpajojen mainostamisen ja hankkeen tulosten esittelyn osalta myös DIDIVE-hankkeelle.

## 2 DIDIVE-HANKE NÄKYVÄKSI KOHDERYHMÄLLE

Seinäjoen Farmarimessuilla kesällä 2017 tavoitimme ihmisiä kaikista maakunnista ja osastollamme (kuva 1) vieraili paljon väkeä. Teimme arviolta noin 500 käden puristusvoimatestiä, joka antaa viitteitä koko kehon lihasvoimatasosta ja on yhteydessä toimintakykyyn. Ihmisiä kiinnosti oma tuloksensa suhteessa viitearvoihin, ja mittauksesta virisi mukavaa keskustelua tuloksen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Selvästi oli nähtävissä, että fyysinen työ esimerkiksi maataloilla pitää lihasvoimatasoja yllä, ja vaikka kuormitus olisi vähentynytkin viime vuosina esimerkiksi eläköitymisen seurauksena, niin tulos oli silti keskimääräistä parempi aikaisemman työhistorian vuoksi. Puristusvoiman mittaaminen toi ihmiset osastollemme, mutta tärkeämpi tavoitteemme oli hankkeemme markkinointi maa-seutuyrityksille, sillä tuolloin hankkeen alussa meillä oli yritysrekrytointi käynnissä. Lisäksi keskustelimme yrittäjien kanssa heidän erilaisista tuen tarpeistaan, jolloin saimme jo hiukan käsitystä kohderyhmän hyvinvoinnin tilasta.



**Kuva 1. Pia-Maria Haapala (SeAMK), Sirpa Isberg (SAMK) ja Merja-Hoffrén-Mikkola (SeAMK) hankkeen osastolla Farmarimessuilla kesällä 2017 (kuva: Sirpa Isberg).**

Satakunnassa tuli mahdollisuus toteuttaa maaseutuyrittäjille Hyvinvoinnin ABC -koulutus, johon osallistui myös hankkeen pilottiyrityksiä. Päivien aikana vaihdettiin kokemuksia ja opittiin uusia asioita luottamuksellisessa hengessä. Melan ja MTK:n kanssa yhteistyössä järjestetty koulutus sai kiitosta yrittäjiltä. MTK Satakunnan Varavoimaa Farmarille -hankkeen projektipäällikkö Riitta Seppälä kuvaa hankkeiden välistä yhteistyötä seuraavasti: ”Yhteistyö DIDIVE-hankkeen kanssa on ollut molempia hyödyttävää, innostavaa ja hyväntuulista. Yhteistyö on parhaimmillaan sitä, että molemmat hyötyvät. Molemminpuolisen jakamisen ja oppimisen kautta syntyy uusia ideoita ja oivalluksia.”

DIDIVE-hanke on ollut mukana muun muassa kolmesti MTK:n ja Melan maatalousyrittäjille ja heidän kanssaan työskenteleville järjestämällä hyvinvointi- ja virkistyspäivillä (kuvat 2–4). Kaksi näistä päivästä järjestettiin Ikaalisissa ja yksi Seinäjoella. Tällaisiin suuren kokoluokan tilaisuuksiin osallistuminen on hyödyllistä, sillä päivät ovat saaneet vuosittain suuren suosion kohderyhmän keskuudessa, ja siten kohderyhmän tavoittaminen on helppoa. Yksi hankkeen alueellisista työpajoistakin järjestettiin onnistuneesti yhden kyseessä olevan tilaisuuden jatkoksi. Hankkeen omalla osastolla kyseessä olevissa tilaisuuksissa olemme markkinoineet hankkeen tulevia työpajoja, jakaneet tietoa muun muassa hyvinvoinnin itsearviointitesteistä, välittäneet tietoa digitaalisista hyvinvoinnin mittareista ja niistä saadusta tiedosta oman hyvinvoinnin edistämiseen sekä dialogisuuden ja vertaistoiminnan merkityksestä ja oppimateriaaleista (kuva 4).



**Kuva 2. SAMKin asiantuntijat Merja Koivuniemi ja Tapio Myllymaa sekä SeAMKista asiantuntija Risto Lauhanen MTK:n hyvinvointipäivässä Ikaalisissa syksyllä 2017 (kuva: Sirpa Isberg).**





Kuva 3. Melan Pirjo Ristola ja SAMKin Merja Koivuniemi kohtasivat MTK:n hyvinvointipäivässä syksyllä 2018 (kuva: Sirpa Isberg).



Kuva 4. Materiaalia hankkeemme osastolla Melan hyvinvointipäivässä Seinäjoella syksyllä 2018 (kuva: Merja Hoffrén-Mikkola).

### 3 HANKKEESTA VIESTIMINEN SIDOSRYHMILLE

Toinen tärkeä rooli erilaisiin tapahtumiin osallistumisessa on luonnollisesti tulla näkyväksi kohderyhmän kanssa toimiville sidosryhmille ja sitä kautta tuoda heidän tietoonsa esimerkiksi kohderyhmän hyvinvointiin liittyvää tietoutta ja heidän avun tarpeitaan.

Hankkeen aikana olemme olleet mukana muun muassa Work goes happy -työhyvinvointitapahtumassa Seinäjoella (kuva 5) sekä Syke2018-työelämä tapahtumassa Mikkeliissä (kuva 6). Näissä tilaisuuksissa olemme tuoneet hanketta ja sen kohderyhmää näkyväksi muun muassa työhyvinvoinnin toimijoille sekä päättäjille.



**Kuva 5. SeAMKin projektipäällikkö Merja Hoffrén-Mikkola esittelemässä hanketta Work goes happy -tapahtumassa Seinäjoella syksyllä 2017 (kuva: Anna Maria Rauha).**





**Kuva 6. Oikeusministeri Antti Häkkinen vieraili hankkeemme osastolla Syke2018-työelämätaapahtumassa Mikkelissä syksyllä 2018. Ministeri jakoi näkemyksiään työhyvinvoinnista ja kertoi omakohtaisia kokemuksiaan kesän 2017 sateiden ja kesän 2018 kuivuuden vaikutuksista maatalousyrittäjien työhön. (Kuva vasemmalla: Merja Hoffrén-Mikkola, kuva oikealla: Tapio Myllymaa.)**

Tapahtumien lisäksi tärkeä kanava erityisesti maaseutuyrittäjien sidosryhmien suuntaan näkyemisessä on ollut hankkeen nettisivut. Nettisivujen hankeblogia ja ajankohtaisia tapahtumia on jaettu hankkeen Twitter-tilin kautta, ja sitä kautta näkyvyys on ollut hyvää ja tieto hankkeesta on uudelleen twiittauksien myötä levinnyt laajalle.



V

# MAASEUTUYRITTÄJIEN HYVINVOINNIN TILA



# MIKÄ YRITTÄJIÄ KUORMITTAÄ?

*Minna Männikkö, työterveyshoitaja (YAMK), projektipäällikkö  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, dataperusteiset hyvinvointipalvelut*

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, projektipäällikkö  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

## 1 YRITTÄJIEN KUORMITTUMINEN YLEISESTI

Moni yrittäjä unohtaa itsestään huolehtimisen ja pysähtyy vasta, kun terveys ja hyvinvointi alkavat heiketä. Yrittäjille suunnatut kyselyt ovat viime aikoina kertooneetkin yhä useampien yrittäjien kamppailevan jaksamisensa kanssa. Mielenterveysseuran kyselyn mukaan lähes puolet yrittäjistä (42 prosenttia) kokee työnsä siinä määrin kuormittavaksi, että se selvästi heikentää heidän hyvinvointiaan tai jaksamistaan (Kansalaiset ja henkinen kuormitus -gallup 2016).

Tämän päivän yrittäjiä kuormittaa eniten ympäröivän yhteiskunnan muutokset ja tulevaisuuden epävarmuus. Tulevaisuudessa askarruttaa erityisesti taloudellinen kehitys ja sen arvaamattomuus: riittääkö asiakkaita, mitä kilpailijat aikovat ja kuinka uudet teknologiat ja sen myötä muuttuva maailma vaikuttavat omaan toimialaan ja osaamiseen. (Mäkelä-Pusa 2011.)

Pitkät työpäivät ja viikot, liikunnan puute, epäsäännöllinen ruokailu ja vähäinen palauttava uni ovat perinteisesti tuttuja kuormitustekijöitä useimmille yrittäjille. Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein muiden asioiden jalkoihin. Näin siitäkin huolimatta, että yrittäjä on yrityksen tärkein voimavara, sillä pääsääntöisestihän on niin, että yrittäjän myötä yritys joko menestyy, kituu tai kaatuu. Tästä huolimatta omasta hyvinvoinnista huolehtiminen unohtuu helposti, ja vaikka yrittäjät nostavatkin oman terveytensä tärkeäksi arvoksi elämässään, ei arvostus juurikaan näy keskivertoyrittäjän arjen valinnoissa.

Työhön sitoudutaan pääsääntöisesti sataprosenttisesti, sillä yrittäjän ura on useimmiten itse valittu ja yrittäjyys on elämäntapa. Vastuuta yrittäjä kantaa luonnollisesti itse yrityksestä ja sen menestymisestä, työntekijöistä, asiakkaista ja muista oleellisesti yritystoimintaan liittyvistä tekijöistä. Valitettavasti tämän listan hänelle jää usein yrittäjä itse ja myös yrittäjän läheisimmät ihmiset. (Manka ym. 2010.)

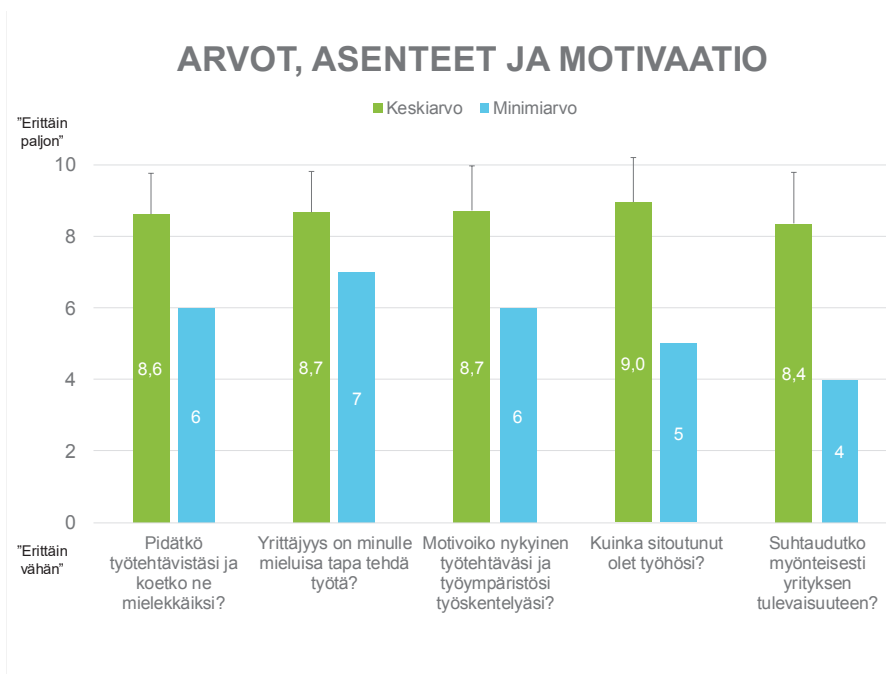
Yrittäjän uupumiseen johtavista työhön liittyvistä syistä lienee selkein viikosta toiseen jatkuvat pitkät työviikot ja runsaat työmäärät. Vuoden takaisen Yrittäjägallupin mukaan lähes puolet vastanneista (44 prosenttia) tekee yli 50-tuntista tai sitä pidempää työviikkoa. Pitkien työviikkojen seurattessa toisiaan palautuminen jää väistämättä huonolle tasolle. Riittävä vapaa-aika on ehdoton edellytys sille, että työstä pystyy palautumaan. Uupumisen lisäksi yli 50-tuntiset viikot lisäävät aivoinfarktirisästä sekä todennäköisyyttä sairastua myös muihin sairauksiin. (Hyry 2017; Manka ym. 2010.)

Moni yrittäjä havahtuu vasta, kun terveys pettää. Tällöin on useimmiten kuormitusta ehtinyt kertymään pitkään ja useista eri syistä johtuen. Valitettavan harvoin yrittäjät huomioivat kuormitustekijöitä ennalta. Usein väsymys ja uupumus pääsevät pitkälle myös siitä syystä, että yrittäjällä ei välttämättä ole lähellään ketään, jolle hän rohkenisi tilanteen tunnustamaan, saati pyytämään apua. Työtä myös tehdään viimeisilläkin voimilla, sillä useinkaan ei ole mahdollisuutta jakaa työkuormaa tai mahdollisuutta siihen ei nähdä. Välttämättä avun palkkaamiseen ei ole taloudellisia mahdollisuuksia tai oma ala vaatii sellaista osaamista, ettei sitä ole saatavilla. Toisaalta usein myös yrittäjän innostus peittää alleen uupumuksen oireet, ja ”pakko jaksaa” -asenne viivästyttää avun hakemista ratkaisevasti. (Mäkelä-Pusa 2011.)

## 2 MAASEUTUYRITTÄJIEN KUORMITTUMINEN

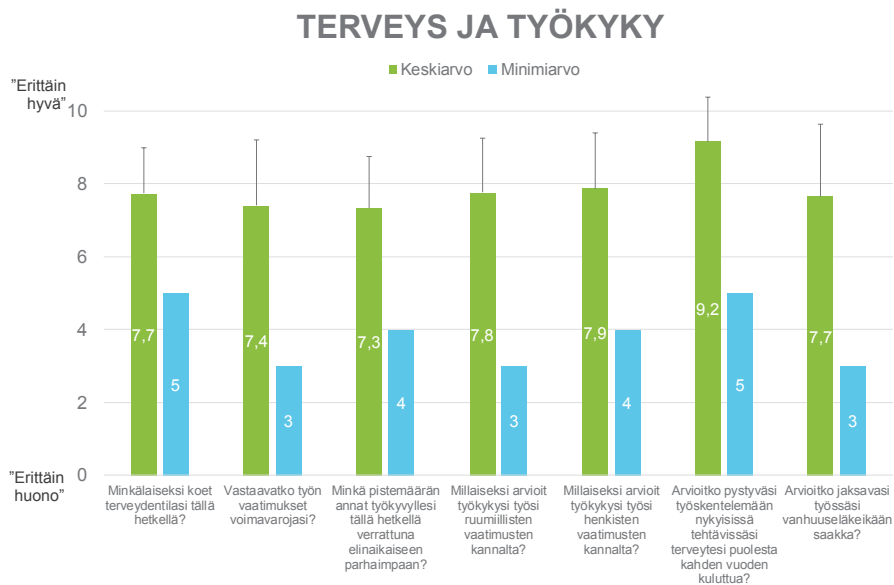
Toteutimme hankkeemme pilottiyritysten yrittäjille osana hankkeen alkukartoitusta hyvinvointikyselyn, jonka tuloksia esitellään tässä luvussa. Kyselyyn vastasi 30 maaseutuyrittäjää, joista 57 prosenttia oli naisia ja 47 prosenttia miehiä. Vastaajien ikä oli  $45 \pm 8,7$  vuotta, minimi 32 vuotta ja maksimi 59 vuotta. Kyselyn tuloksissa nousi esille paljon samoja asioita ja kuormitustekijöitä, joita yleisestikin yrittäjiin liitetään ja joita käsiteltiin yllä olevassa luvussa.

Kyselyssä ilmeni, että maaseutuyrittäjät ovat työhönsä sitoutuneita ja suhtautuvat pääosin myönteisesti yrityksensä tulevaisuuteen (kuvio 1).



**Kuvio 1. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskyselyn tulokset liittyen yrittäjien arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon. n = 30 maaseutuyrittäjää. Kuvassa on esitetty vihreällä pylväällä keskiarvo + keskihajonta. Siniset pylväät kuvaavat alhaisinta saatua vastausta. Korkein saatu vastaus oli joka kysymyksessä korkein mahdollinen eli 10.**

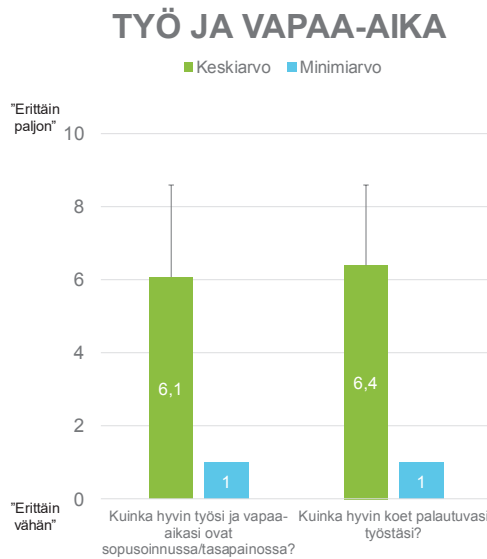
Etenkin maataloilla työ on myös fyysisesti raskasta, mutta yleisemmin työkykyä tuntuu laskevan henkinen kuormitus. Henkistä kuormaa kasvattavat yleisimmin stressi työmäärästä, rahahuolet sekä ympäröivän yhteiskunnan negatiivinen suhtautuminen maatalouteen. Toisaalta fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja terveyden hoitaminen jäävät usein työn jalkoihin, eivätkä kaikki yrittäjät kuulu työterveyshuollon piiriin. Tämän vuoksi osalla yrittäjistä myös fyysinen toiminta- ja työkyky on heikentynyt. Hankkeen alkukartoituksen tulokset liittyen maaseutuyrittäjien terveyteen ja työkykyyn on esitetty kuviossa 2.



**Kuvio 2. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskyselyn tulokset liittyen yrittäjien terveyteen ja työkykyyn. n = 30 maaseutuyrittäjää. Kuvassa on esitetty vihreällä pylväällä keskiarvo + keskihajonta. Siniset pylväät kuvaavat alhaisinta saatua vastausta. Korkein saatu vastaus oli joka kysymyksessä korkein mahdollinen eli 10.**

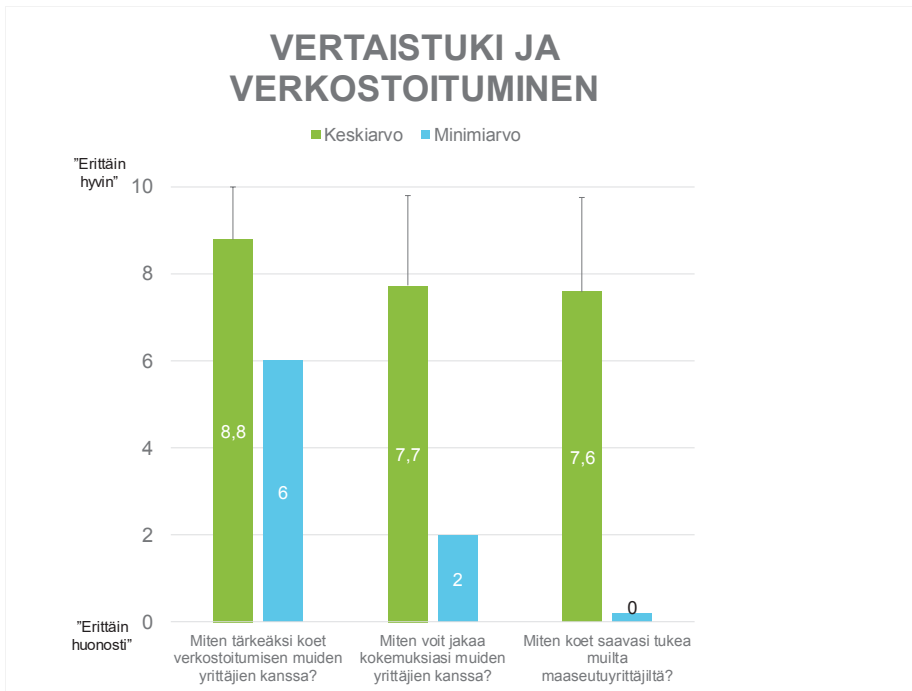


Maaseutuyrittäjät arvostavat työn vapautta, mutta toisaalta monet kokevat, että töiden organisointia olisi parannettava. Yrittäjien työhön kuuluu, että työtä ja vapaa-aikaa on vaikea erottaa. Sanallisissa vastauksissa ilmeni, että moni ei kaipaakaan niitä erilleen toisistaan. Toisaalta lomapäivien vähyyks alkua kuormittaa ajan kanssa, ja etenkin ikääntymisen myötä ja tämän vuoksi yrittäjien työstä palautuminen on puutteellista (kuvio 3).



**Kuvio 3. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskyselyn tulokset liittyen työhön ja vapaa-aikaan. n = 30 maaseutuyrittäjää. Kuvassa on esitetty vihreällä pylväällä keskiarvo + keskihajonta. Siniset pylväät kuvaavat alhaisinta saattua vastausta. Korkein saatu vastaus oli joka kysymyksessä korkein mahdollinen eli 10.**

Maaseutuyrittäjät kokevat erittäin tärkeäksi verkostoitumisen muiden yrittäjien kanssa. Aidon vertaistuen saaminen muilta maaseutuyrittäjiltä ei ole kuitenkaan sitovan työn ja pitkien välimatkojen vuoksi aina helppoa (kuvio 4).



**Kuvio 4. DIDIVE-hankkeen alkukartoituskyselyn tulokset liittyen vertaistukeen ja verkostoitumiseen. n = 30 maaseutuyrittäjää. Kuvassa on esitetty vihreällä pylväällä keskiarvo + keskihajonta. Siniset pylväät kuvaavat alhaisinta saatua vastausta. Korkein saatu vastaus oli joka kysymyksessä korkein mahdollinen eli 10.**

### 3 POHDINTA

Hankkeemme maaseutuyrittäjille tehdyssä kyselyssä nousi esille hyvin samoja tekijöitä kuin mitä yrittäjien kuormittumisesta tiedetään yleisesti. Työn imu ja yritykseen sitoutuminen auttavat jaksamaan. Toisaalta erityisesti henkinen jaksaminen mutta pidemmän päälle myös fyysinen työkyky ovat koetuksella, kun itsestä huolehtiminen jää työn jalkoihin. Monet yrittäjät kokevat olevansa yksin ongelmiensa kanssa.

Hankkeemme maaseutuyrittäjät ovat todennäköisesti kohderyhmän hyväosaisimmasta päästä, koska heillä on jaksamista ja halua lähteä kehittämään yritystään ja omaa hyvinvointiaan. Siten voidaan arvioida, että saamamme tulokset yliarvioivat koko kohderyhmän hyvinvoinnin tilaa. Silti olemme saaneet hankkeen aikana kohdata haastavia tilanteita, ja monen yrittäjän kohdalla jaksaminen on ollut koetuksella. Maaseutuyrittäjien jaksamisen tukemiseen tarvitaan tulevaisuudessa lisää resursseja.

### LÄHTEET

Hyry, J. 2017. Yrittäjägallup. Lokakuu 2017. [Verkkajulkaisu]. Kantar TNS : Yrittäjät. [Viitattu 11.11.2018]. Saatavana: [www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittajagallup\\_jaksaminen.pdf](http://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittajagallup_jaksaminen.pdf)

Kansalaiset ja henkinen kuormittuminen -gallup. 2016. [Verkkajulkaisu]. Kantar TNS : Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 13.11.2018]. Saatavana: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveyteen-liittyvien-huolten-esille-nostaminen-koetaan-edelleen-vaikeaksi>

Manka, M.-L. Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos Tampereen yliopisto. [Viitattu 14.1.2019]. Saatavana: [http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas\\_lopullinen.pdf](http://www.kuntoutussaatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf).

Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M.-L. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

# MAASEUTUYRITTÄJIEN VUODENAJASTA RIIPPUVA KUORMITTUMINEN

*Pia-Maria Haapala, THM, ft, lehtori*  
*SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

Maaseutuyrittäjille on DIDIVE-hankkeen aikana tehty 2–4 Firstbeat-mittausta eri vuodenaikoina. Eri aikaan vuotta tehdyt mittaukset antoivat mahdollisuuden vertailla eri ajanjaksoille kohdistuvaa kuormitusta maaseutuyrittäjillä. Etenkin tilallisilla kesä peltotöineen on muuta vuotta selvästi kiireisempää aikaa. Kesäajan yleensä jonkin verran pidemmät työpäivät ja siten kovempi kuormitus näkyvät yrittäjillä yleisesti lyhyempinä yöunina. Palautumisen laatu on mittauksissamme kuitenkin pysynyt pääosin melko hyvänä, vaikka unen määrä onkin ollut vähäisempää. Osalla yrittäjistä raskaampi työpäivä on heikentänyt yön aikaista palautumista tai myöhäiseen iltaan ajoittunut rankka liikuntasuoritus on viivästyttänyt palautumisen alkamisaikaa alkuyöstä. Seurantamittauksissa on näkynyt yleisesti, että palautumiseen ja fyysisen kunnon kohottamiseen on kiinnitetty huomiota. Alussa asetettuja tavoitteita on saavutettu, ja muutokset alkavat näkyä vähitellen.

## 1 KUORMITUSPIIKIT ON HYVÄ ENNAKOIDA JA TUNNISTAA

Ylikuormitustilan jatkuessa pitkään sydämen sykevälivaihtelu laskee, eli perättäisten sydämen lyöntien välisessä ajassa on vähemmän vaihtelua. Esimerkiksi unen aikana sykevälivaihtelun lasku on merkki unen laadun heikkenemisestä. Unta voi olla määrällisesti (tunnit) riittävästi mutta heikentynyt unen laatu ei välttämättä riitä palauttamaan päivän rasituksista. Osalla maaseutuyrittäjistä oli havaittavissa tämän suuntaisia merkkejä hyvinvointianalyseissä sekä kesän kiireaikaan, ja toisilla myös vähemmän kiireisenä ajanjaksona tehdyissä mittauksissa. Osa hankkeemme yrittäjistä oli selvästi ylikuormittuneita.

Kesällä unen määrä tunneissa väheni edelleen monilla. Mittausten tärkeä huomio oli, että niillä yrittäjillä, joilla ennen kesän ajan työruuhkaa unen aikainen palautuminen oli ollut hyvää, lyhentynyt unen määrä ei vaikuttanut palautumisen laatuun kiireaikaankaan. Unen laatu ei vielä kärsi akuuteista lyhytaikaisista

ruuhkahuipuista. Sen sijaan niillä yrittäjillä, joilla palautuminen oli ollut hieman tai enemmänkin puutteellista jo vähemmän kiireisenä aikana tehdyissä mittauksissa yleisesti kesällä palautumisen laatukin laski. Tämä on hyvä tiedostaa, jotta osaisimme jo ennen kuormituspiikkejä kerätä mahdollisuuksien mukaan voimavaroja tai ainakin välittömästi suurimman työkuorman jälkeen keskittyä palauttamaan voimavaroja. Keho kestää muutaman kuukauden kuormituksen, jos lähtötaso on hyvä tai sille annetaan aikaa toipua välittömästi kuormituspiikkien mentyä.

## **2 PAREMPI FYYSINEN KUNTO AUTTAA MYÖS PALAUTUMAAN PAREMMIN**

Liikunnan ja fyysisen kuormituksen määrä oli useimmilla hankkeemme maaseutuyrittäjistä kasvanut kesän aikana. Kesällä työtä oli yleisesti enemmän ulkona, ja se oli fyysisesti kuormittavampaa. Suurin osa yrittäjistä ei ehtinyt kesällä harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa ollenkaan, koska vapaa-aikaa ei yleensä juurikaan ollut. Moni ei harrastanut liikuntaa myöskään muina vuodenaikoina. Toisilla vapaa-ajan liikuntasuoritukset painoutuivat kesällä myöhäiseen ilta-aikaan. Yleisesti reipasta liikuntaa oli kesällä enemmän kuin kevät- tai syksy aikaan, tulipa se sitten työn fyysisestä kuormittavuudesta tai vapaa-ajan liikunnasta.

Suosituksena on, että päivittäin tulisi liikkua vähintään 30 minuuttia reippaasti hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittaen, jotta liikunnalla olisi kuntoa kehittävä vaikutus. Pelkästään kevyt liikunta ei kehitä kunto-ominaisuuksia eli fyysistä kuntoa. Maaseutuyrittäjien Firstbeat-hyvinvointianalyysien ryhmäyhteenveto osoittaa, että yrittäjien liikunnan terveysvaikutukset olivat keskimäärin kohtalaisella tasolla. Liikunnan harjoitusvaikutus jäi keskiarvoisesti ylläpitävälle ja kevyelle tasolle. On kuitenkin syytä huomioida, että suurin osa yrittäjistä ei tosiaan harrastanut ollenkaan varsinaista säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa, vaan heidän päivittäiset liikunnan terveysvaikutuksensa muodostuivat päivittäisistä työtehtävistä. Tämä osoittaa, että yleisesti maaseutuyrittäjien työ riittää pitämään yllä fyysistä kuntoa. Kunnan kohottamiseen sen sijaan tarvitaan heilläkin lisää liikuntaminuutteja.

lällä, ravinnolla ja fyysisellä kunnolla on vaikutusta sykevälivaihteluun ja siten elimistön palautumiseen. Heikko fyysinen kunto ja fyysisesti raskas työ heikentävät palautumista, mutta toisaalta hyväkuntoisena palautuminen tapahtuu paremmin. Maaseutuyrittäjillä on fyysisesti raskas työ, eli silloin tulisi huolehtia myös fyysisestä kunnosta ja sen mahdollisesta parantamisesta, etenkin jos lähtötaso on heikko. Kuten sanottu, pelkällä työnteolla ei maaseutuyrittäjienkään fyysinen kunto kohene vaan palautuminen vain heikkenee kuormituksen pysyessä samana

vuodesta toiseen tai jopa kasvaessa kiireaikoina. Fyysisen kunnon kohottaminen kannattaa ajoittaa kiireajan ulkopuolelle.

On syytä huomioida, että kuntoa kohottavat liikuntasuoritukset eivät saisi olla kuitenkaan liian myöhään illalla, koska ne heikentävät unen aikaista palautumista ja viivästyttävät palautumisen alkamista. Päivisin työn tauottamiseen tulisi kiinnittää huomiota ja siten katkaista yhtäjaksoinen kuormitus pitkinä työpäivinä. Hyvinvointianalysien mukaan lyhyitä palautumishetkiä työpäivän aikana tulisi lähes jokaisen maaseutuyrittäjän lisätä, koska päivän aikaista palautumista oli yleisesti erittäin vähän ja vain harvoilla yrittäjillä. Myös ravinnolla on merkitystä unen aikaiseen palautumiseen. Suositeltavaa olisi proteiini- ja hiilihydraattipitoinen iltapala ennen nukkumaan menoa. Tämä edesauttaisi palautumista levon aikana. Huomioida tulisi myös ruokailujen ajankohta ja määrä, ettei syötäisi liian raskaasti suuria määriä juuri ennen nukkumaan menoa.

### **3 PALAUTUMINEN UNEN AIKANA JA VALVEILLA – LISÄÄNTYVÄTKÖ VOIMAVARAT?**

Yön/unen aikana sykevälivaihtelun tulisi olla suurempaa kuin päivällä valveilla ja se ei saisi lähteä laskuun, koska silloin elimistön palautumista ei tapahdu riittävästi. Sykkeen laskiessa, kuten levon ja rentoutumisen aikana, sykevälivaihtelu lisääntyy. Vastaavasti sykkeen noustessa kuormituksessa, esimerkiksi liikunnan ja stressin aikana, sykevälivaihtelu vähenee. Stressin ja palautumisen suhdetta arvioitaessa on tärkeää erotella positiivinen stressi (eustress) ja negatiivinen stressi (distress) sekä se, onko stressiä vuorokaudessa liikaa (hyperstress) tai liian vähän (hypostress). Kuten sanottu, huomioitava on myös palautuminen levon aikana. Kaikki stressi ei ole pahasta. Hyödyllinen stressi aktivoi kehoa ja saa sen toimimaan tehokkaasti. Hyvä stressi ei myöskään heikennä palautumista levon aikana ja näkyy siten sykevälivaihtelun kasvuna välittömästi kehon päästessä lepotilaan (esimerkiksi päiväunet, rentoutushetket). Tällöin palautumista tapahtuu yleensä riittävästi. Haitallinen stressi sen sijaan pitää kehoa jatkuvasti ylikerroksilla ja estää toistuvasti palautumisen levon ja unen aikana jolloin sykevälivaihtelu ei nouse riittävästi tai jopa vähenee yön aikana, kun kehon pitäisi palautua.

Maaseutuyrittäjien olisi tarpeellista tunnistaa ja löytää niitä aikoja vuodesta, jolloin voi kerätä voimavaroja tulevia kuormituspiikkejä varten ja siten auttaa itseään jaksamaan arjessa. Toisaalta päivittäinkin illan viimeinen tunti tai viimeisiä tunteja

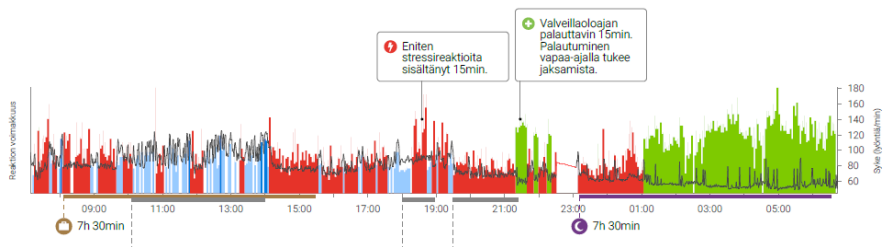
olisi yleisesti hyvä rauhoittaa, jotta palautuminen alkaisi mahdollisimman pian unen aikana.

## 4 YHTEENVETO

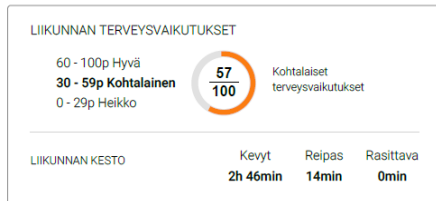
Hyvinvointianalyysien yhteenvedon perusteella maaseutuyrittäjien palautuminen päivän valveillaoloaikana oli yleisesti heikkoa. Unen aikaisen palautumisen määrä vaihteli melko tasaisesti heikon, kohtalaisen ja hyvän välillä, mutta palautumisen laatu oli yleensä hyvällä tasolla. Stressin ja palautumisen tasapainossa oli suuria eroja yrittäjien välillä toisten ollessa selvästi ylikuormittuneita, kun taas toisilla tasapaino oli hyvää. Kesällä maaseutuyrittäjien työ oli fyysisesti kuormittavampaa. Unen palauttavuus oli yleisesti kesällä heikompaa mutta unen laatu oli edelleen hyvää etenkin niillä, jotka olivat hyvinvoivia ennen kiirehuippua.

Kuvassa 1 on esimerkki maaseutuyrittäjän päivästä Firstbeat-hyvinvointianalyysinäkymänä. Yrittäjän työpäivä on sisältänyt paljon kevyttä liikuntaa ja jopa rasittavaakin liikuntaa. Tämä on fyysisen kuormittuneisuuden määrän ja laadun osalta tyypillinen esimerkki maaseutuyrittäjän hyvinvointianalyysistä – tosin työpäivä on keskimääräistä lyhyempi (7,5 tuntia). Riippuen yritysmuodosta fyysisen aktiivisuuden piikit osuvat luonnollisesti yrittäjille eri kellonaikoihin päivässä. Monissa hyvinvointianalyysiraporteissa kaksi kertaa päivässä tehdyt navettatyöt erottuivat selvästi aikajanalla fyysisenä kuormituksena. Kyseinen kuvan 1 yrittäjä ei ole kuitenkaan tilallinen. Työpäivän aikaista palautumista ei ollut, joskin illassa palautumista esiintyi hieman. Yön aikainen palautuminen on tällä yrittäjällä ollut hyvää mutta palautumisen alku on viivästynyt. Liikunnan terveysvaikutuksetkin ovat täyttyneet melko hyvin.

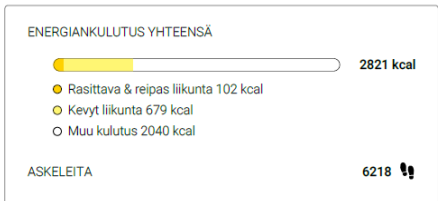
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketytö 2%



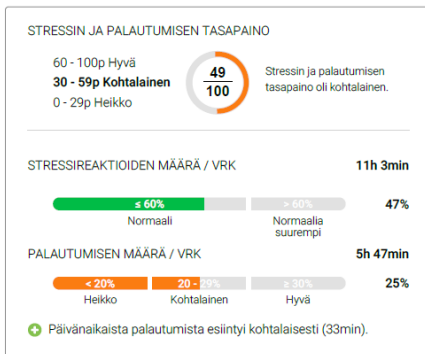
#### LIIKUNTA



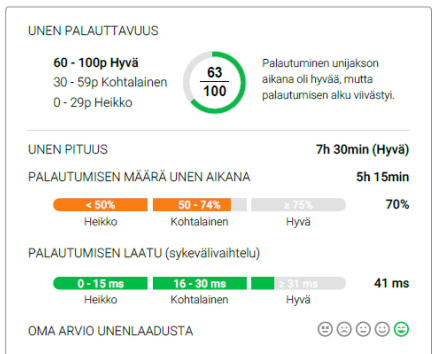
#### ENERGIANKULUTUS



#### STRESSI JA PALAUTUMINEN



#### UNI

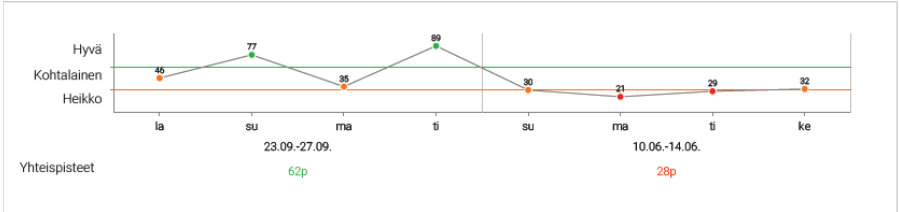


Kuva 1. Esimerkki maaseutu-rittäjän yhden päivän Firstbeat-raportista.

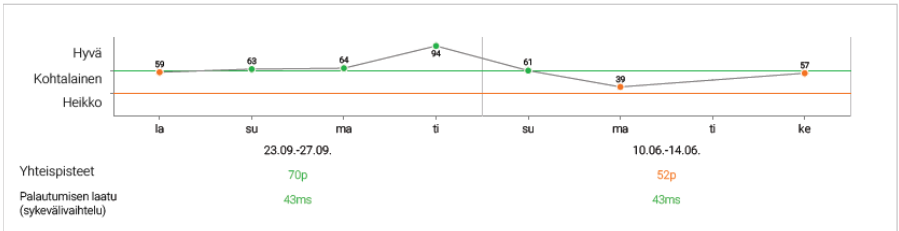


Kuvassa 2 on esimerkki hyväkuntoisen maaseutuyrittäjän syksyn ja kesän kiireajan Firstbeat-mittauksista. Vertailusta näkee, että reipasta ja rasittavaa kuormitusta on kesällä enemmän. Stressin ja palautumisen tasapaino on kesällä heikompi ja uni ei ole niin palauttavaa kuin syksyllä mutta unen laatu on edelleen hyvää.

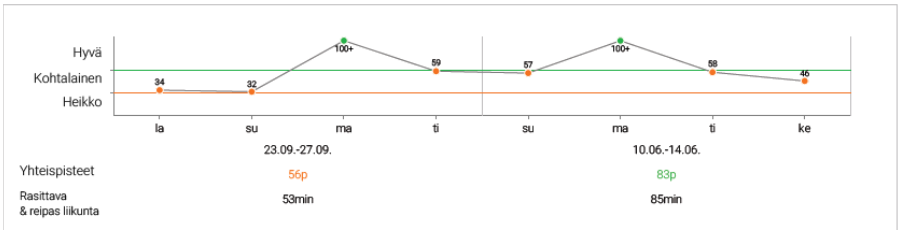
#### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



#### UNEN PALAUTTAUVUUS



#### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



HYVINVOINTI-  
ANALYYSIN  
KOKONAISPISTEET



09/2017



06/2018

**Kuva 2. Esimerkki hyväkuntoisen maaseutuyrittäjän syksyn ja kesän kiireajan Firstbeat-mittauksesta.**

# KEINOT PALAUTUMISEEN LÖYTYVÄT LÄHELTÄ

*Merja Koivuniemi, KM, ft, lehtori*  
*Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Mari Törne, TtM, ft, lehtori*  
*Satakunnan ammattikorkeakoulu*

DIDIVE-hankkeen aikana yrittäjät ovat voineet todentaa omaa aktiivisuuttaan, kuormittumistaan ja palautumistaan erilaisilla digitaalisilla mittausvälineillä tai sovelluksilla (Firstbeat, Fibion, Moodmetric, Emfit ja HeiaHeia). Mittausten tuloksia on tarkasteltu huolella ja pohdittu, mitä johtopäätöksiä tuloksista voi tehdä ja mihin arkitoiminnan muutokseen saatu informaatio kannustaa.

Maaliskuussa 2018 kokoonnuttiin hankkeen puitteissa alueellisiin pienryhmiin vielä yhdessä pohtimaan työstä palautumista. Satakunnan ammattikorkeakoulun työryhmän toimesta viriteltiin alueelliset ryhmät keskustelemaan. Videotallenne virittelystä on yrittäjien kuunneltavissa hankkeen FB-sivuilla. Pienryhmissä keskusteltiin siitä, mistä ylikuormitus syntyy, miten sen tunnistaa ja miten osallistujat toimivat voimavarojen palauttamiseksi. Keskusteluissa jaettiin hyväksi koettuja käytäntöjä alueellisissa ryhmissä. Tämä kirjoitus on koostettu pienryhmien pohdintojen pohjalta.

## 1 KUN NORMITYÖT JÄÄVÄT TEKEMÄTTÄ, TULEE IKÄVIÄ TÖITÄ JA PITKIÄ TYÖPUTKIA

Työssä syntyy kuormitusta sekä ulkoisista että sisäisistä paineista. Ulkoisia paineita syntyy muun muassa määrättyistä aikarajoista ja moninaisista työtä ohjaavista säädöksistä. Sisäiset paineet syntyvät itse määrättyistä tavoitteista ja omille tekemisille asetetuista vaatimuksista.

Pienryhmissä tunnistettiin tunneperäistä ja suoritusperäistä stressiä sekä fyysisen ponnistelun aiheuttamaa kuormittumista. Osallistujien mukaan kiireen tunne syntyy siitä, kun töitä on paljon ja työsuunnitelmiin tulee ennakoimattomia tehtäviä ja niin sanotut normityöt jäävät tekemättä. Tekemättömät työt painavat mieltä. Ylikuormitus seuraa työputkea, joka jatkuu pitkään ilman vapaata, ja samaan ai-

kaan arkiaskareissa ilmenee haastavia tilanteita tai ikäviä töitä. Mieltä kuormittaa työssä myös riittämättömyyden kokemus ja hallinnan tunteen puuttuminen. Pitkät päivät jalkojen päällä ja kausiluonteisiin askareisiin (esimerkiksi eläinsuojien pesut) liittyvät fyysisesti raskaat tehtävät aiheuttavat väsymistä. Paineita syntyy myös siitä, kun on innostuva luonne ja häärää ”jokapaikanhöylänä” monessa tehtävässä yhtä aikaa. Kolikolla on myös kääntöpuoli, sillä pieni paine auttaa priorisoimaan tehtäviä ja tekemään työt tehokkaasti.

Kun tarkastelee kuvattuja kuormittumisen syitä, ajatukset tiivistyvät sanaan työsuunnitelma. Työsuunnitelmassa pitäisi olla hieman ”pelivaraa” niille tehtäville, joita emme osaa ennakoida. Päivittäisiä taukojakin suunnitelman tulisi sisältää. Pitkiä työputkia ei katkaise kukaan muu kuin työntekijä itse. Jos on kova innostumaan, voisi suunnitelmassa pysymistä opetella pienin askelin.

## 2 PINNA KIRISTYY, UNI ON KATKONAISTA JA KEHO OIREILEE

Osallistujien tunnistamat kuormituksen merkit ovat yhteneviä stressiin liittyvän tutkimustiedon kanssa. Reaktiot stressiin ovat yksilöllisiä, kuten myös kuormituksen sietokin. Tunnistaminen on tärkeää, koska pitkään jatkuva tai usein toistuva ylikuormitustila johtaa terveysongelmiin.

Kaikissa ryhmissä tunnistettiin kuormituksen vaikutus mielialaan. Kun pinna kiristyy, se johtaa huonotuulisuuteen. Ärsytyskynnyksen madaltuessa tulee äk-syiltyä muille ja olo tuntuu levottomalta. Osa tunnistaa taas vetäytyvänsä ”omaan kuplaansa”, jolloin ei huvita puhua muille eikä ottaa vastaan ympärillä tapahtuvaa. Silloin ei jaksa innostua mistään. Stressaantuneena ajattelukin hidastuu ja luovuus katoaa. ”Elää ikään kuin säästöliekillä.”

Kuormittumisen huono vaikutus uneen oli helposti tunnistettavissa. Huolet herättävät aamuyöllä ja unen laatu heikkenee. Heräily ja valvominen lisäävät väsymystä entisestään. Muistikin voi ”pätkiä”.

Väsyneenä joku sortuu lohtusyömiseen ja joltain menee ruokahalu kokonaan. Kiire kiristää hartiasseudun lihaksistoa, aiheuttaa päänsärkyä ja rytmihäiriöitä. Myös vatsa voi reagoida ylikuormitukseen.

### 3 MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ, AVUN PYYTÄMISTÄ JA RIITTÄVÄSTI YÖUNTA

Keinot ylikuormituksen katkaisuun löytyvät onneksi läheltä eivätkä vaadi mitään ylivoimaisia ponnistuksia. Ylikuormitusta saa purettua monella tavalla, kunhan tekeminen on itselle mielekästä. Hankkeen toimijoista osa lähtee vapaahetkenään luontoon ja osa suuntaa päiväksi kaupunkiin. Ex tempore -kahvihetki ja ajatusten tuuletus ystävien kanssa tekee hyvää. Mielekkäät harrastukset kädentaitojen, liikunnan tai läsnäoloharjoitusten (jooga, mindfulness) parissa toimivat palauttavasti. Riittävän yöunen määrän ja laadun varmistamisen merkitystä tuotiin esiin kaikissa ryhmissä. Työssä täytyy muistaa jättää väljyyttä päivän suunnitelmiin. Myös apua voi pyytää ja töitä opetella delegoimaan.

Runoilija Elina Salminen (2015) kiteyttää osuvasti tunteen ja ajatuksen, joka meillä jokaisella tulisi olla iltaisin nukkumaan käydessä hyvien yöunien turvaamiseksi:

*”Tänään en enää murehdi mistään.*

*En ole mitään mieltä enkä ota kantaa.*

*En koita olla oikeassa, enkä aio selvittää ensimmäistäkään sotkua.*

*Hetken päästä vain hengittelen, ja sitten painaudun huokaisten pehmoiseen petiin.”*

### 4 KÄYTÄNNÖN VINKKI RENTOUTUMISEEN

Monesti miellämme rentoutumisen asiaksi, jota varten pitää tehdä erityisiä valmisteluja. On oltava hiljainen ja pimeä tila. On oltava riittävästi aikaa, jotta pystyy rentoutumaan. On oltava oikeanlainen vire henkisesti, jotta pystyy rentoutumaan. Ja kun viimein pääsee tilanteeseen, jossa kaikkien valmistelujen jälkeen valmistautuu rentoutumaan, huomio kiinnittyykin kaikkeen muuhun: vatsa kurnii, kun ei ole ehtinytkään syömään, sohvan alla on villakoiria...

Rentoutuakseen ihmisen ei tarvitse etukäteen valmistautua mitenkään. Työpäivänkin aikana voi rentoutua, eikä siihen tarvita kuin muutama minuutti. Tutkimusten mukaan syvään hengittäminen vähentää stressin tuntemuksia jopa 40 prosenttia. Erityisesti nenän kautta hengittämisen on todettu olevan tehokasta. Hengittämällä tietoisesti syvään voi saada kehon stressitilasta rentoutuneeksi.

Tässä yksi esimerkki helposta rentoutusharjoituksesta:

- Ota mukava asento ja laita kätesi vatsasi päälle.
- Rentouta hartiasi.
- Sulje silmäsi tai keskitä katseesi yhteen kohtaan.
- Anna kasvojesi lihasten rentoutua. Tunne, kuinka posket rentoutuvat.
- Hengitä nenän kautta sisään niin, että vatsasi pullistuu.
- Anna uloshengityksen viedä mukanaan jännitystä pois kehostasi.
- Toista hengitys muutaman kerran.
- Esimerkiksi Hengähdyshetkiä-verkkosivustolta löytää hyviä vinkkejä rentoutumiseen (<http://www.hengähdyshetkiä.com>).

## LÄHTEET

Salminen, E. 2015. Jos minä jostain alkaisin. Turku: Visiokuva.

# OMASTA JAKSAMISESTA HUOLEHTIMINEN ON JOKAISEN OIKEUS

*Jenni Kulmala, TtT, dosentti, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

Maaseutuyrittäjien arki on hektistä, kiire on jatkuvaa ja työ kuormittaa sekä fyysisesti että henkisesti. Hektisessä arjessa on usein vaikeaa löytää hetkiä rentoutumiseen ja voimien keräämiseen. Itsestä kannattaa kuitenkin pitää huolta, koska terveenä ja työkykyisenä pysyminen on edellytys myös hyvinvoivalle yritystoiminnalle. Lisäksi jokainen meistä on ansainnut myös levon hetkiä.

Vaikka monesti saattaa tuntua siltä, että on pakko sinnitellä ja jaksaa viimeiseen asti, on kuitenkin loppujen lopuksi viisaampaa kuunnella omia tuntemuksia ja pysähtyä oman jaksamisen äärelle ennen totaalista uupumista ja pakollista pysähdystä. Jos emme sitä ymmärrä itse ajoissa tehdä, on elimistöllämme tapana jossakin vaiheessa meidät pysäyttää. Totaalipysähdysten sijaan onkin viisaampaa kuunnella kehon antamia merkkejä ja tehdä pieniä korjausliikkeitä ajoissa.

Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, miten sinä tällä hetkellä voit? Tunnetko olevasi fyysisesti hyvässä kunnossa vai yrittääkö kehosi antaa pienten fyysisten vaivojen muodossa varoitusmerkkejä liiallisesta kuormituksesta, johon pitäisi ehkä puuttua? Erilaiset kolotukset, päänsärky, niska- ja hartiavaivat ja väsymys ovat tyypillisiä ylikuormituksen merkkejä.

Entä saatko öisin riittävästi unta, jotta jaksat työskennellä yrityksessäsi pitkän päivän? Heräiletkö öisin tai et saa nukuttua kuten ennen? Tai millainen on mielialasi? Huomauttelevatko läheisesi kiukkuisuudesta tai huomaatko itse ärsyyntyväsi hyvinkin pienistä asioista? Kaikki edellä mainitut oireet ja hyvinvointia heikentävät tekijät voivat kieliä siitä, että kuormitustasosi on korkea ja tarvitsisit myös aikaa palautua.

Tutkimustieto pitkään jatkuvan stressin haitallisuudesta on lisääntynyt jatkuvasti. Nykytutkimukset ovat yhdistäneet pitkäkestoisen stressin suurentuneeseen riskiin sairastua erilaisiin sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinvaivoihin ja vakavampiin psyykkisiin sairauksiin, kuten masennukseen. Viimeaikaiset

tutkimukset ovat löytäneet jopa yhteyden työhön liittyvän liiallisen kuormittuneisuuden ja muistisairauksiin sairastumisen riskin välillä Suomalaistutkimuksessa henkilöt, jotka kokivat jatkuvaa kiirettä ja joilla työn määrä tuntui liialliselta, sairastuivat Alzheimerin tautiin muita todennäköisemmin (Sindi ym. 2017). Löydetyn yhteyden taustalla saattaa olla monenlaisia mekanismeja, kuten se, että stressaantuneella on ehkä muitakin haitallisia elintapoja, jotka kasvattavat sairastumisriskiä. Toisaalta taas stressihormoni kortisolin suuren määrän on todettu olevan yhteydessä muistitoimintojen nopeampaan heikentymiseen (Csernansky ym. 2006).

Itsestä kannattaa siis huolehtia omaa oloa ja jaksamista kuuntelemalla. Kuuntelemalla oman kehon hälytysmerkkejä voidaan ennaltaehkäistä monia vakavampia seurauksia. Omaan hyvinvointiin panostaminen on yrittäjän arjessa myös yrityksen edun mukaista, koska yrittäjän jaksamisen heikentyminen heijastuu heti myös yritystoimintaan ja sen kannattavuuteen.

Maaseutuyrittäjän arki on poikkeuksellisen kiireistä, mutta pieniä palautumisen ja hyvän olon hetkiä voi varmasti löytää kiireisenkin arjen keskellä. Jokaiselle meistä keinot rentoutua ja rauhoittua ovat erilaisia. Toinen rauhoittuu metsän hiljaisuudessa, toinen rankankin liikuntaharrastuksen parissa ja kolmas mahdollisesti lukemalla tai käsitöiden parissa. Stressin helpottaminen ei siis välttämättä vaadi viikon lomaa ulkomailla vaan pieniä palauttavia hyvän olon hetkiä arjessa. Maaseutuyrittäjän arjessa tärkeämpää olisikin pohtia tasapainoa töiden ja omien palauttavien ja rentouttavien hetkien välillä.

Vaikka stressin haitat on hyvä ottaa tosissaan, on kuitenkin hyvä myös muistaa, että kaikki kuormitus ja stressi ei tokikaan ole vain haitallista. Mikäli kuormituspiikit ovat suhteellisen lyhytaikaisia ja välillä on myös hieman helpompia jaksoja, stressin kokemisesta harvoin on ainakaan pitkäaikaista haittaa. Monelle työstään nauttivalle tietty määrä kiirettä on usein jopa työn innostavuutta ja hyvää työvirettä ylläpitävä voima. Kuitenkin pitkään jatkuessaan jaksamisen ääri rajoilla työskentely ei ole kenellekään hyväksi.

Jokaisella on oikeus myös lepoon, itsestä huolehtimiseen ja elämän pieniin nautintoihin. Kun ne itselleen sallii, jaksaa töissä paremmin ja pitää huolta myös terveemmästä tulevaisuudesta ja yritystoiminnan jatkumisesta tulevaisuudessakin.

## LÄHTEET

Csernansky, J. G., Dong, H., Fagan, A. M., Wang, L., Xiong, C., Holtzman, D. M. & Morris, J. C. 2006.

Plasma cortisol and progression of dementia in subjects with Alzheimer-type dementia. *American journal of psychiatry* 163 (12), 2164–2169.

Sindi, S., Hagman, G., Håkansson, K., Kulmala, J., Nilsen, C., Kåreholt, I., Soininen, H., Solomon, A. & Kivipelto, M. 2017. Midlife work-related stress increases dementia risk in later life: The CAIDE 30-year study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences* Oct 1; 72 (6), 1044–1053.



# HYVÄ UNI TUKEE AIVOTERVEYTTÄ

*Jenni Kulmala, TtT, dosentti, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

Levon merkitys maaseutuyrittäjän työntäyteisessä arjessa on suuri. Päivät ovat pitkiä aamuvarhaisesta iltamyöhään, ja voi olla, että erityisesti kiireisimpänä aikana päivän kiireet heijastuvat myös yöneen. Kiirepiikkien aikana yöuni saattaa olla rauhatonta, illalla nukahtaminen voi olla vaikeampaa tai joku ehkä heräilee aamuyön tunteina tavallista enemmän. Yönunen määrä ja laatu vaihtelevat meillä kaikilla, mutta kovin pitkäksi aikaa yöuni ei saisi jäädä riittämättömäksi. Unella on tärkeä merkitys elimistön palautumiselle ja myös aivojen hyvinvoinnille.

Meillä on vain yhdet aivot, joista kannattaa pitää huolta. Uni on yksi merkittävä tekijä aivoterveiden ylläpitämisessä. Väsyneenä aivot eivät toimi kuten pitäisi. Huonosti nukkuneena ajatus takkuu ja päivän työt sujuvat hitaammin. Väsyneenä usein myös muut aivoterveelliset elintavat kärsivät, liikuntaa ei jaksaa harrastaa ja väsymys saattaa vaikuttaa ruokailutottumuksiinkin. Joku syö väsyneenä tavallista enemmän ja epäterveellisemmin, joku voi unohtaa syödä kokonaan. Hyvin nukutun yön jälkeen jaksaa pitää itsestään parempaa huolta.

Muutamasta huonosti nukutusta yöstä ei vielä tarvitse huolestua, mutta mikäli nukkuminen häiriintyy pitkäksi aikaa, tulisi tilanteeseen pohtia ratkaisua, koska yönunen häiriöillä on todettu olevan pitkäkestoisia terveyttä heikentäviä vaikutuksia. Tänä vuonna julkaistut laajat tieteelliset tutkimukset (Sindi ym. 2018a; Sindi ym. 2018b), joissa oli mukana tuhansia ihmisiä sekä Suomesta että Ruotsista, osoittivat, että jo keski-ikässä koetut unihäiriöt lisäsivät riskiä sairastua muistisairauksiin myöhemmin elämässä. Kohonnutta riskiä ennustivat erityisesti unettomuus ja painajaisunet.

Tutkimuksen tulokset laittavat miettimään. Mistä yhteys voi johtua? Tutkijat havaitsivat, että yhteyttä selittivät osaltaan huonosti nukkuvien muut epäterveelliset elintavat, joten yksin unen häiriöt eivät varmastikaan ole kohonneen muistisairausriskin takana, vaan huono uni altistaa useiden aivoille haitallisten elintapojen yhdistelmille. Kuitenkin huono uni ja painajaiset saattavat itsessään olla merkki elimistön korkeasta kuormittuneisuudesta ja stressistä, joiden haitalliset vaikutukset aivoihin on todettu myös muissa tutkimuksissa. Vahvistusta huonon unen yhteydestä muistisairauksiin antaa myös vuonna 2017 julkaistu amerikkalais-tutkimus (Sprecher ym. 2017), jossa unihäiriöistä kärsivillä ikäihmisillä todettiin selkäydinnäytteessä enemmän Alzheimerin taudille tyypillisiä merkkiaineita kuin

hyvin nukkuvilla, vaikka vielä kukaan tutkimukseen osallistuneista ei ollut muistisairauteen sairastunutkaan. Yhteys voi tosin olla molemmin suuntainen; huono uni voi ennustaa muistisairausriskiä, mutta toisaalta myös alkava muistisairaus voi ilmetä unen laadun heikkenemisenä.

Vaikka tutkimusnäyttöä unen haitallisista vaikutuksista aivoille on saatavilla, pelko muistisairausriskin kasvamisesta tuskin kuitenkaan unettoman yöunta parantaa. Pelon ja lisästressin sijaan tärkeää on kuitenkin tiedostaa yöunen iso rooli terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja pohtia keinoja rauhoittaa yöunta. Joskus yöuni ei parane itseksensä, vaan myös apua on uskallettava hakea, jos unihäiriöt jatkuvat pitkään. Myös riittävä nukkuminen on meidän jokaisen oikeus.

## LÄHTEET

Sindi, S., Johansson, L., Skoog, J., Mattsson, A. D., Sjöberg, L., Wang, H. X., Fratiglioni, L., Kulmala, J., Soininen, H., Solomon, A., Johansson, B., Skoog, I., Kivipelto, M. & Kåreholt, I. 2018a. Sleep disturbances and later cognitive status: a multi-centre study. *Sleep medicine* 52 (Dec), 26–33.

Sindi, S., Kåreholt, I., Johansson, L., Skoog, J., Sjöberg, L., Wang, H. X., Johansson, B., Fratiglioni, L., Soininen, H., Solomon, A., Skoog, I. & Kivipelto, M. 2018b. Sleep disturbances and dementia risk: A multicenter study. *Alzheimer´s & Dementia* 14 (10), 1235–1242.

Sprecher, K. E., Kosciak, R. L., Carlsson, C. M., Zetterberg, H., Blennow, K., Okonkwo, O. C., Sager, M. A., Asthana, S., Johnson, S. C., Benca, R. M. & Bendlin, B. B. 2017. Poor sleep is associated with CSF biomarkers of amyloid pathology in cognitively normal adults. *Neurology* 89 (5), 445–453.

# SUUNNISTUKSESTA APUA MAASEUTUYRITTÄJÄN TYÖHÖN JA JAKSAMISEEN

*Risto Lauhanen, MMT, dosentti, erityisasiantuntija TKI  
SeAMK Ruoka*

Alkuaan vain suomalaiset sotilaat suunnistivat Venäjän vallan aikaan painettuihin topografikarttoihin tukeutuen. Sittenkin myös siviilit alkoivat suunnistaa. Nykyisin naisten määrä lajin parissa on lisääntynyt.

Suunnistus oli ennen kevyiden pihkaniskojen, erakkojen ja harvojen laji. Televisiokatsojat ihmettelivät osin huvittuneina, kun Yleisradion toimittaja oli sateisessa ja pimeässä metsässä niin sanotusti puskissa piilossa. Hiljaa kuiskaten toimittaja odotti vuoron perään Jukolan viestin joukkueita tv-rastille.

Joskus 50 vuotta sitten suunnistajat juoksivat metsissä lujaa kompassisuunnalla pitkiä rastivälejä harvojen mustavalkoisten karttamerkkien avulla. Nykyisin suunnistuskartat ovat tarkkoja ja monipuolisia. Digitalisaation myötä suunnistuksen kansansuosio on lisääntynyt. Nykyään ajantasaisella paikkatietoseurannalla voidaan suorassa tv-lähetyksessä arvioida kärkisuunnistajien ja -joukkueiden reittivalintoja sekä onnistumisia ja epäonnistumisia. Teknologisen kehityksen myötä suunnistusta on ehdotettu jopa olympialajiksi.

Myös kilpasuunnistajan profiili on muuttunut. Metsässä tarvitaan juoksuvoimaa. Kun ennen suunnistajat olivat kevyitä, voi nykyään osa lajin harrastajista muistuttaa hiukan kuntosalimiehiä ja -naisia. Kun ennen suunnistustaidolla oli enemmän painoarvoa, niin nykykartoilla hurja juoksuvauhti ja voima voivat ratkaista päivän voittajan.

## 1 ILTARASTEILTA JUKOLAAN

Huhtikuussa koululaiset säntäävät vanhempineen iltarasteille, joita myös kuntorasteiksi kutsutaan. Perheen yhteisenä tavoitteena voi olla kesäkuinen Jukolan ja Venlojen viesti. Sanotaankin, että kesäkuinen Jukolan viesti on suunnistajien joulu. Metsässä on 30 000 suunnistajaa ja kisatoimitsijaa pikkukaupungissa.

Jukolan kylään on rakennettu kisakeskukseen ravintolat, vesipisteet ja saniteettitilat ”katukyltteineen”. Jukolan viesti on ei-kaupallinen kilpailu, jota joku pörssiyhtiö ei voi voittaa. Kisan säännöthän eivät mahdollista huippujoukkueen kokoamista suurella rahalla. Ruoka ja juoma ovat Jukolassa kohtuuhintaisia.

Jukolan viehätys on siinä, että maailman huiput ja kuntoilijat suunnistavat samoilla radoilla. Jukolan viestejä kierrellessä näkee ja kokee erilaisia metsämaastoja ja luonnonoloja eri puolilla Suomea. Vaativissa maastoissa vain yli 15-vuotiaat voivat juosta Jukolassa, koska matkat ovat pitkiä.

Suunnistus on hyvää kuntoilua. Luonnossa liikkuesssa kunto kohenee. Metsässä ja hapekkaassa ilmassa liikkuminen tarjoaa vihreää hoivaa työpäivän päälle. Stressaantunut olo katoaa ja verenpaine laskee. Lisäksi pehmeillä metsänpohjilla jalat eivät rasitu niin paljon kuin asfaltilla pakokaasujen seassa hölkätessä.

## 2 SUUNNISTUS MAASEUTUYRITTÄJÄN APUNA

Suunnistus auttaa keskittymään. Tästä on apua kiireiseksi muuttuneeseen maailmaan. Suunnistus kehittää nopeaa päätöksentekokykyä työelämään ja yritysmaailmaan. Samalla oppii perustelemaan päätöksensä. Rastilta toiselle kulkiessa voi arvioida omien päätösten onnistumista tai epäonnistumista. Maaseutuyrittäjälle suunnistuksesta on apua työssä jaksamisen kannalta. Suunnistus on hyvää, vapaaehtoista ja omaehtoista tyhy-toimintaa ja luonnossa liikkumista.

Suunnistuksesta ja kartoista on apua osalle maaseutuyritysten liiketoimintaa. Metsäsuunnitelmia maastossa laativa metsäpalveluyrittäjä ei pärjää ilman suunnistustaitoa. Maatilamatkailuyrittäjille suunnistus on iso apu hyvien marja- ja sienipaikkojen etsimisessä elämysretkeläisille. Maksullisia vaellusretkiä järjestävän luontomatkaileuyrittäjän elinehto on se, ettei eksy maastossa asiakkaiden kanssa.

Kun suunnistustaidot karttuvat, voi maaseutuyritys tai -yhdistys perustaa oman kuntojoukkueen Jukolan ja Venlojen viesteihin. Joukkuekisassa on tärkeää tehdä ehyt ja virheetön suoritus joukkueen hyväksi eikä niinkään ajatella yksistään vain omaa menestystä. Tämä on hyvää oppia nykyaikaiseen ja dialogisesti keskustelemaan tiimityöhön.





# VI

## **DIDIVE-HANKKEESSA TEHTY KEHITTÄMISTYÖ JA ALUSTAVIA TULOKSIA**





# ETELÄ-POHJANMAAN MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN JA TUOTTAVUUDEN KEHITTÄMINEN

*Merja Hoffrén-Mikkola, LitT, projektipäällikkö  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Kaija Loppela, KT, ft, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Jenni Kulmala, TtT, dosentti, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Pia-Maria Haapala, THM, ft, lehtori  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Risto Lauhanen, MMT, dosentti, erityisasiantuntija TKI  
SeAMK Ruoka*

DIDIVE-hankkeessa on ollut Etelä-Pohjanmaan alueelta mukana yhteensä kahdeksan maaseutuyritystä, joissa on yhteensä 13 yrittäjää ja neljä työntekijää. Puolet yrityksistä on maatiloja. Lisäksi mukana on ollut metsäpalveluita tuottava yritys, lämpöyritys, hevospalveluita tuottavia yrityksiä sekä green care -pohjainen hoitoalan yritys. Huomionarvoista on, että näiden muidenkin alojen maaseutuyritysten yrittäjillä oli tyypillisesti Etelä-Pohjanmaan alueella viljelytoimintaa niin sanotusti sivutoimisesti. Yhtä yritystä lukuun ottamatta kaikki alueen yritykset ovat 1–2 hengen mikroyrityksiä. Kaikki Etelä-Pohjanmaan alueen yritykset ovat pysyneet mukana hankkeessa rekrytoinnista lähtien, ja yrityskohtaiset käynnit on ollut helppo aikatauluttaa yritysten tarpeiden ja toiveiden mukaan suunnitellusti. Hankkeen asiantuntijoiden havainnon mukaan yritysten kehittämistä on helpottanut suuresti asiantuntijoiden liikkuminen yrittäjien luo heille sopivaan kellonaikaan. Maaseutuyritysten onnistunut kehittäminen vaatii siis asiantuntijoilta joustavuutta. Yritysten kehittämissuunnitelmiin nostettiin reilun vuoden ajaksi hyvin moninaisia asioita, ja kehittämissuunnitelmia vietiin eteenpäin systemaattisesti. Näistä on kuvattu esimerkkejä alla.

Jokaisella yrittäjällä oli oman **henkilökohtaisen hyvinvointinsa ja jaksamisensa edistämiseen liittyviä tavoitteita**. Näitä olivat esimerkiksi:

- työstä palautumisen edistäminen
- työstä irrottautumisen mahdollistaminen
- fyysisen kunnon parantaminen
- iltaisen/yöllisen palautumisen edistäminen/lisääminen
- hyvällä omallatunnolla laiskottelemaan opetteleminen
- työn ja elämän positiivisten asioiden tunnistaminen ja niiden lisääminen arkeen/niistä nauttiminen.

Monille yrittäjille oli etenkin hankkeen alussa tyypillistä pitää itsensä melko tiukilla, ja vaikka palauttavia ja positiivisia asioita osattiin yleensä listata ja nimetä, niitä ei monestikaan osattu aikatauluttaa arkeen. Tätä on opeteltu hankkeen aikana, ja toisaalta näille tunnistetuille keinoille on konkreettisesti etsitty aikaa arjessa. Jokainen Etelä-Pohjanmaan alueen yrittäjä kokeili Firstbeat-mittauksen lisäksi vähintään yhtä muuta hyvinvointiteknologista mittausta, ja näistä mittauksista saatuja tuloksia käytiin läpi yrittäjien kanssa yrityskäynneillä. Osalle yrittäjistä mittaukset toivat helpotusta omaan ajatteluun, sillä saadut tulokset olivat oletettua positiivisempia. Toisaalta monia yrittäjiä mittaukset herättivät tarkkailemaan jaksamistaan ja hyvinvointiaan ja monille ne osoittivat konkreettiset kehittämistarpeet.

Yrityksillä oli myös itse **työhön ja sen kehittämiseen liittyviä tavoitteita**. Näitä olivat esimerkiksi:

- työmäärän vähentäminen työtä ja työtapoja uudelleen organisoimalla
- ajankäytön parempi hallinta ja parempi työn organisointi
- ergonomian parantaminen työtilojen, -menetelmien ja -välineiden osalta
- yrityksen sisäisen viestinnän tehostaminen
- varsinaisen liiketoiminnan kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä, muun muassa markkinoinnin kehittäminen, nettisivujen päivitys ja viestinnän tehostaminen olemassa oleville asiakkaille
- uusien myyntikanavien hakeminen omalle tuotteelle tavoitteena suoramyyntin lisääminen
- mahdollisen lisätyövoiman rekrytoinnin tarpeen arvioiminen.

Alla on listattu esimerkkejä konkreettisista keinoista kehittämissuunnitelmiin nostettuihin tavoitteisiin liittyen:

- laboratorionkokeisiin ja lääkärintarkastukseen hakeutuminen ja tulosten pohjalta muutosten hakeminen elämäntapoihin

- elämänrytmiin liittyvät muutuskokeilut, muun muassa nukkumaan menon aikaistaminen ja rauhoittuminen ennen unta, sopivien palautumiskeinojen hakeminen, liikunnan lisääminen eri muodoissa parantamaan kuntoa ja huoltamaan kehoa
- positiivisten asioiden löytämistä päivistä, viikoista, loma-ajoista ja vastaavista, omia ajatustapoja muokkaamalla. Itselle on oikeus antaa mahdollisuus lepoon ja palautumiseen ilman huonoa omatuntoa.
- virkistymistä, erilaisiin tapahtumiin osallistumista, lomien pitämistä lomina
- sähköisen ajanhallintajärjestelmän käyttöönotto. Sinne merkitään harrastukset, luottamustoimet, vapaat illat ja vastaavat töiden organisoinnin lisäksi.
- erilaisia ergonomisia parannuksia otettu käyttöön, esimerkiksi työhön liittyvän repun ergonomian kehittäminen
- lisäopin hakeminen ja saaminen liiketoimintaosaamiseen liittyen (työpaja digitaalisesta markkinoinnista, liiketoimintavalmennus-koulutuksen aloittaminen)
- nettisivujen ajantasaistaminen ja uusien sivujen rakentaminen
- konkreettisia toimia liittyen yrityksen tuotteen suoramyynnin edistämiseen
- navetan laajennus ja lypsykarusellin asennus helpottamaan työtä. Näihin liittyvien toimien systemaattinen seuraaminen
- suunnitelma perheen pojan ottamisesta mukaan yritystoimintaan (yhtymän perustamisjärjestelyt).

Reilu vuosi on lyhyt aika saada aikaan ja osoittaa suuria konkreettisia muutoksia hyvinvoinnissa ja työssä silloin kun työtä on tehty vuosia samalla tavalla ja esimerkiksi heikko jaksamisen tila on krooninen. Mutta vaikka muutokset eivät ole joka tilanteessa nopeita niin ne käynnistyvät kehittämiskohteiden tunnistamisesta ja siitä, että muutostoimet laitetaan alulle. Hankkeen aikana maaseutuyrittäjät ovat ottaneet merkittäviä askeleita eteenpäin kehittämiskohteiksi nostetuissa asioissa. Jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa liittyen kaikki yrittäjät ovat tunnistaneet omia kehittämistarpeitaan ja toisaalta itselle palauttavia ja tärkeitä jaksamisen lähteitä. Yksi yrittäjäpariskunta toteutti pitkään haaveilemansa lomamatkan ja sai siitä positiivista virtaa. Muutamassa yrityksessä on viety eteenpäin konkreettisia yritystoimintaan etenkin tulevaisuudessa vaikuttavia kehittämistoimia kuten suoramyynnin kehittämistä, lypsykarusellin asennus ja suunnitelmat seuraavan sukupolven ottamisesta mukaan yritystoimintaan. Nämä kaikki toimet ovat vieneet yrityksiä ja yrittäjiä eteenpäin hankkeen aikana ja tulevat tekemään niin myös hankkeen jälkeen.

# ETELÄ-SAVON MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN JA TUOTTAVUUDEN KEHITTÄMINEN

*Minna Männikkö, työterveyshoitaja (YAMK), projektipäällikkö  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Dataperusteiset hyvinvointipalvelut*

DIDIVE-hankkeessa mukana olevat etelä-savolaiset yritykset sijaitsevat eri puolilla maakuntaa ja edustavat eri toimialoja. Hankkeen alkaessa näissä kuudessa yrityksessä oli henkilöstöä yhdestä kymmeneen. Hankkeen ensimmäisen puolen vuoden aikana kirjattuihin kehittämissuunnitelmiin kehittämiskohteiksi nostettiin jokaisen yrittäjän kohdalle heidän omasta toiveestaan oman hyvinvoinnin tilan kartoittaminen ja hyvinvoinnin tukeminen. Muutamalla jaksamisen ongelmat olivat akuutteja, ja jaksamisen tukeminen nousikin heidän kohdalla alusta alkaen keskiöön. Yksi yrittäjä toivoi erityisesti pääsevänsä kokeilemaan erilaisia hyvinvointiteknologiamittareita ja niiden mahdollisuuksia oman hyvinvoinnin analysoinnissa ja parantamisessa.

Kehittämissuunnitelmiin kirjattiin ajankäytön hallintaan liittyvien käytäntöjen parantamista, työprosessien mallintamista, rekrytointiin liittyvien haasteiden ratkomista ja yrityskauppoihin liittyvää tuen tarvetta. Työntekijöiden kohdalla yrittäjillä oli toiveita lähinnä hyvinvoinnin mittaamiseen ja terveyden edistämiseen liittyen.

Erityisesti rekrytointiin ja yrityskauppoihin liittyvissä kehittämistarpeissa oleellisena toimenä oli auttaa yrittäjiä löytämään oikeita kontakteja, sillä hankkeessa ei tarvittavaa osaamista ollut. Kehittämisprosessin edetessä suunnitelmiin tehtiin tarvittavia muutoksia. Suurimmat muutokset aiheutuivat kahden yrityksen omistajanvaihdoksesta, mikä vaikutti muun muassa työntekijöihin kohdistuneisiin suunnitelmiin. Yrittäjien kohdalla kaupanteon aikaan keskityttiin heidän jaksamiseen ja uuteen tilanteeseen sopeutumiseen. Hankeaikana myös työntekijämäärissä tapahtui muutoksia sekä yrityskaupoista johtuen että muista syistä.

Jaksamisen ja henkilökohtaisten haasteiden vuoksi oli muutamien yrittäjien kohdalla tarpeen etsiä ratkaisuja muun muassa muiden hankkeiden ja työterveyshuollon parista. Hankkeen toimesta puolestaan toteutettiin ajanhallinnan

digitaalisen työkalun haltuunottoa, yleistä terveyden edistämistä, työprosessien mallinnusta ja työn tekemisen tapojen kartoitusta sekä siihen liittyvää neuvontaa ja ohjantaa muun muassa työn tehostamisen ja ergonomian näkökulmasta.

Hankkeen puolessavälissä yksi Etelä-Savon yrittäjä ilmoitti, ettei henkilökohtaisista syistä johtuen halua jatkaa hankkeen tapaamisia.

Hankkeen loppusuoralla on voitu todeta yrittäjien ja hankkeeseen osallistuneiden yritysten työntekijöiden hyötyneen hankkeen toimista vähintäänkin terveysteknologiamittareiden antaman uuden hyvinvointitiedon verran. Hankkeen aikana useammat tekivät hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä muutoksia muun muassa palautumisen parantamiseen tähdäten ja tässä myös onnistuivat. Ajanhallintaa on onnistuttu parantamaan uusien keinojen ja välineiden avulla. Fyysisessä työympäristössä on tehty muutoksia työn sujuvoittamiseksi ja ergonomian parantamiseksi. Työntekijöihin liittyviä asioita on ratkottu yhteistyössä, ja muun muassa työaikasunnitteluun on tullut muutoksia. Kaksi yrityskauppaa on saatu päätökseen, ja toisen kaupan myötä yritys on ottanut käyttöön sähköisiä työkaluja niin työvuorosunnitteluun kuin laskutukseenkin liittyen.

# SATAKUNNAN MAASEUTUYRITTÄJIEN TYÖHYVINVOINNIN JA TUOTTAVUUDEN KEHITTÄMINEN

*Sirpa Isberg, sairaanhoitaja (YAMK), työnohjaaja (STORY), projektipäällikkö  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Merja Koivuniemi, KM, ft, lehtori  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Tapio Myllymaa, KM, SHO, ESH, lehtori  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Mari Törne, TtM, ft, lehtori  
Satakunnan ammattikorkeakoulu*

Lähtökohtana yrittäjän ja yrityksen kehittämiseksi on kokonaisvaltainen ihmisen hyvinvointi, sen ylläpitäminen ja edistäminen. Kiinnostus oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen oli kaikilla SAMKin vaikutusalueella DIDIVE-hankkeeseen osallistuneilla maaseutuyrittäjillä vahva hankkeeseen liittymisen motivaattori. Yrittäjät olivat kiinnostuneita lähtemään tutkimaan omaa kuormittumistaan ja palautumistaan muun muassa digitaalisen hyvinvointiteknologian mahdollisuuksia hyödyntäen. Myös se, että mittarit ja palautteet toimitettiin osallistujan kotiin, helpotti osallistumista. Yksilöllinen ohjaus mittareiden käytössä ja tulosten analysointi kasvokkain havahdutti ja pysäytti toimijat pohtimaan omaa hyvinvointiaan. Hankkeen innoittamana yksi yrittäjä ja hänen lähipiirinsä ostivat aktiivisuusrannekkeet. Aktiivisuusrannekkeiden käyttö lisäsi keskustelua ja vertailua heidän välillään muun muassa unesta sekä liikunnan määrästä ja kuormittavuudesta.

## 1 YRITYSTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Yhden yrityksen kohdalla kehittämissuunnitelmaan kirjattiin työterveyspalveluihin liittyminen. Tätä oli jo pidempään tilalla pohdittu. Keskustelu mahdollisuudesta

ammattilliseen kuntoutukseen ja hankittavista apuvälineistä sekä työterveyshuollon tärkeästä roolista tässä prosessissa vauhditti yrittäjäparia tekemään hankkeen alkuvaiheessa sopimuksen työterveyspalveluista.

Kahdessa yrityksessä nostettiin tärkeimmiksi kehittämiskohteiksi yrityksen tilinpäätökseen ja talouteen liittyvät asiat. Käynneillä yrittäjille annettiin tietoa Satakunnan hyvinvointia edistävien palvelujen piiriin kuuluvista tahoista, esimerkiksi MTK:n Neuvo 2020, Satakunnan yrittäjät ja Prizztechin (elinkeinoyhtiö) palvelut Satakunnan alueella. Yhteistyö MTK:n Varavoimaa Farmarille -hankkeen projektipäällikön kanssa antoi yrittäjille lisäarvoa yritysneuvojan roolissa. Yritysneuvojan asiantuntemuksella kartoitettiin yrityksiä taloudellinen tilanne ja laadittiin suunnitelma lähitulevaisuuden varalle. Yrittäjät olivat valmistautuneet hyvin etukäteen tapaamiseen ja varanneet sille aikaa.

Yhdessä yrityksessä kaikkein tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi yrittäjä nosti sukupolvenvaihdokseen liittyvät konkreettiset toimintaohjeet. Laajaa kokonaisuutta lähdettiin pohtimaan koko perheen yhteisellä neuvottelulla, jossa oli mukana myös yritysneuvoja eli Varavoimaa Farmarille -hankkeen projektipäällikkö. Hankkeen tekemillä yrityskäynneillä ja puhelinsoitoilla pidettiin yllä asian toteutumista – ”tuuppiva voima” kuten yrittäjä sanoi. Samaan yritykseen liittyi myös eri roolien selkeyttäminen sekä tehtävien ja vastuun jakaminen, jotka osaltaan liittyivät myös keskinäiseen vuorovaikutukseen sukupolvenvaihdosasioissa.

Tulevaisuuteen osalla yrityksillä oli olemassa jo visio siitä, mihin suuntaan he haluavat yritystään kehittää.

## 2 YRITTÄJIEN KEHITTÄMINEN

Yrittäjät kokivat työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen haastavana, sillä työtä on joka päivä aamusta iltaan vuoden jokaisena päivänä. Vapaapäivät ja lomat ovat minimaalisia. Yrittäjille esiteltiin ajankäytön hallintaan liittyen erilaisia apuvälineitä kuten vuosikello, kiireellisten ja ei-kiireellisten aikojen huomioiminen, TTL:n ajankäytön opas sekä töiden listaaminen ja priorisointi ynnä muuta sellaista. Ali-Ketolan tila (majoitusta, pitopalvelua, juhlatiloja ym.) innostui kokeilemaan sähköistä, helpokäyttöistä projektinhallinnan työkalua Trelloa, josta esitellään yrittäjän kokemukset alla.

”Olemme hyötynneet tosi paljon Trellon käytössä niin, että teemme viikoittaiset tehtävälisterat, kauppalistat, tukkulistat ym. Trellon papereille tehtävien listojen sijaan. Meillä on ohjelma käytössä kolmessa puhelimesta ja jos joku tekee muu-

toksen näihin listoihin, tulee muutos heti näkyviin kaikkien puhelimiin. Toki sitä voi käyttää tietokoneellakin.

Trello kostuu tauluista, jotka me olemme nimenneet viikonpäiviksi. Ja nämä taulut eli siis meillä viikonpäivät taas sisältävät luetteloita, jotka ovat kunakin päivänä tehtäviä tehtävälistoja. Ne taas jakaantuvat korteiksi, joihin voi tehdä tarkistuslistoja (esim. kauppalistoja jne.). Tauluja ja kortteja voi siirtää paikasta toiseen vetämällä. Ja aina kun jokin tehtävä on suoritettu, voi sen siirtää arkistoon tai poistaa kokonaan.

Samoin olemme tehneet listat esim. pakastimien sisällöstä Trelloon. Aina kun jotain otetaan pakastimesta, poistetaan se myös Trellost ja niin on pakastimen sisältö aina ajantasaisena käytössä. Tai jos sinne lisätään jotain, lisätään se myös Trelloon. Vaatii tietysti hiukan opettelua ja muistamista, mutta pikkuhiljaa siihen oppii!

Meillä on varmaan Trello vielä vajaakäytössä ja uskonkin, että sitä voisi hyvinkin hyödyntää laajemmissakin suunnitteluprosesseissa, joissa jonkin projektin suunnittelun edetessä kortit voivat kehittyä luetteloiksi, jotka kuvaavat prosessia, jossa idea muuttuu toteutukseksi. Ja tämä koko prosessi oh yhtä aikaa useamman käyttäjän nähtävillä sähköisesti.

*“Vaikuttaa ehkä monimutkaiselta, mutta Trelloa on erittäin helppo käyttää.”*

Henkisen hyvinvoinnin tukemisen tarpeet nousivat myös esiin. Satakunnan alueella hankkeen yrittäjille tarjottiin yhtenä mahdollisuutena Maaseutuyrittäjien Hyvinvoinnin ABC -koulutusta, jossa korostuu vertaistuen merkitys. Ryhmään osallistui suurin osa DIDIVE-hankkeen Satakunnan alueen yrittäjistä ja lisäksi muita Satakunnan alueen maatalousyrittäjiä. Ryhmässä oli luottamuksellinen ilmapiiri. Kokemusten jakaminen, yhteinen aika sovitulle kohderyhmälle ja oikeanlainen ympäristö toivat heille hyvinvointia arjessa jaksamiseen.

Satakunnan alueella yksi yrityskäynti toteutettiin pienryhmämuotoisena tapaamisena, jossa fysioterapiaoiskelija toteutti tyky-iltapäivän hankkeen osallistujille yrittäjien tarpeet lähtökohtana. Tällä tavalla toteutettu toiminta sai innostuneen vastaanoton yrittäjiltä.

### **3 KOKEMUKSIA**

Yritysneuvojan henkilökohtaiset käynnit omassa toimintaympäristössä koettiin erittäin tärkeiksi ja asioita selkeyttäväksi. Toive terveyden ja toimintakyvyn säilymi-



sestä iän lisääntyessä havahdutti yrittäjät huolehtimaan enemmän liikunnan tuomista hyödyistä sekä stressin ja palautumisen tasapainosta. Osallistujien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella oman kuormittumisen mittaaminen herätti muutostarpeen tai lisäsi muutosvalmiutta. Osa osallistujista toteutti hankkeen aikana eri laajuisia muutoksia joko yritystoiminnassaan tai elämäntavoissaan ja näin pyrkivät vähentämään kuormitustaan. Nuoremmat yrittäjät olivat löytäneet uudestaan mieluisan liikuntaharrastuksensa, esimerkiksi ratsastuksen. Toiset osallistujat lisäsivät työpäiviinsä lepoaikoja työpäivien ollessa pitkiä.

# FIRSTBEAT-MITTAUSTEN MUUTOKSET MAASEUTUYRITTÄJILLÄ HANKKEEN AIKANA

*Mari Törne, TtM, ft, lehtori*

*Satakunnan ammattikorkeakoulu*

Hankkeen aikana Firstbeat-hyvinvointianalyysi toteutettiin hankkeen pilottiyrittäjien yrittäjille ja henkilökunnalle vähintään kahdesti, hankkeen alussa ja lopussa. Mittauksista kävi ilmi, että monien yrittäjien kohdalla työpäivän aikainen palautuminen puuttuu. Lisäksi työpäivät ovat tämän alan yrittäjillä melko pitkiä. Työpäivien aikana useimmalle tuli jonkin verran arkiliikuntaa ja jopa pieniä hetkiä terveyttä edistävää liikuntaa. Unen aikainen palautuminen oli useimmilla laadullisesti hyvää, vaikka unen aikaisen palautumisen määrä olikin heikko.

Palautekeskusteluiden aikana osallistujien kanssa mietittiin heille mahdollisia ja realistisia vaihtoehtoja palautumisen lisäämiseen koko vuorokauden ajaksi. Konkreettisia ajatuksia tuli esimerkiksi pienistä rentoutushetkestä tai tauoista, joilla työpäivän aikainen palautuminen saataisiin lisääntymään. Lisäksi keskusteltiin, miten voisi lisätä unen aikaista palautumista erilaisilla toimenpiteillä. Mittaukset sekä keskustelut osoittivat, että monella osallistujalla oli tapana lukea esimerkiksi työsähköposteja juuri ennen nukkumaan menoa. Tämä aiheuttaa viivästynyttä unen aikaista palautumista. Osallistujille pyrittiin antamaan käytännön vinkkejä siihen, miten unenaikaista palautumista saataisiin aikaistettua.

Yleisesti toisen mittauksen tehneiden kanssa keskusteluissa tuli esiin muutosvalmius. He olivat heränneet ajattelemaan omaa terveyttään, ja osa oli jo tehnyt konkreettisia elämänmuutoksia. Näihin kuului muun muassa liikunnan lisääminen sekä työpäivän aikaisten taukojen pitäminen. Nämä toimenpiteet näkyivät joillakin osallistujilla unen aikaisen palautumisen määrän ja laadun lisääntymisenä. Palautekeskusteluissa pohdimme yksityiskohtaisesti, mitä muutoksia mitattava on ensimmäisen mittauksen jälkeen tehnyt, että palautuminen on ollut parempaa. Työpäivän aikainen palautuminen oli lisääntynyt kuitenkin vain harvoilla uusintamittauksessa. Toinen mittaus herätti edelleen tarpeen tehdä suuriakin muutoksia omassa arjessa ja jopa yritystoiminnassa.

# DIALOGISUUDELLA LISÄÄ LAATUA JA HYVINVOINTIA TYÖNTEKIJÖILLE JA ASIAKKAILLE

*Kaija Loppela, KT, ft, yliopettaja  
SeAMK Sosiaali- ja terveysala*

*Kalle Reinikka, sosionomi, Toiskan nuori isäntä  
Toiska*

## 1 ALUKSI – YRITYSKOHTAISTA DIALOGISTA KEHITTÄMISTÄ

Jokaisessa DIDIVE-hankkeessa mukana olleessa yrityksessä on toteutettu dialogista työyhteisön kehittämistoimintaa hyödyntäen ja soveltaen Keskustellen työkuuntoon -toimintamallia (Loppela 2004). Mallin myötä on nostettu yhteistoinnillisesti ja dialogisesti esille keskeiset kehittämiskohteet, pohdittu ja nimetty niihin konkreettiset kehittämistoimenpiteet, laadittu aikataulusuunnitelma vastuuhenkilöineen sekä arviointisuunnitelma. Kehittämistyö on edennyt prosessimaisesti niin sanotun jatkuvan parantamisen periaatteella. Tällaista systemaattista kehittämistyötä voidaan kutsua myös tutkimusavusteiseksi kehittämiseksi, missä keskeisinä tutkimuksellisinä lähestymistapoina ovat toiminta- ja arviointitutkimus. Toimintamalliin kuuluu lähtökohtaisesti sen dialoginen toteuttamistapa.

Dialogisuutta on lisäksi avattu hankkeessa erikseen myös yhteisissä työpajoissa. Joissakin yrityksissä on ollut erityisesti mielenkiintoa dialogisuutta kohtaan. Etelä-Pohjanmaan alueella yhdessä yrityksessä, jossa jo entuudestaan tunnettiin, arvostettiin ja toteutettiin dialogisuuden periaatteita, lähdettiin edelleen syventämään dialogisuuden keskeisiä merkityksiä ja niihin liittyviä toimintatapoja ja vietiin niitä kehittämiskokeiluun erilaisiin käytännön toimintoihin niiden vaikutuksia arvioiden.

Seuraavissa luvuissa kirjoittajat käyvät dialogia siitä, miten Toiskassa lähdettiin nimenomaan dialogisuuden edelleen kehittämiseen osana DIDIVE-hankkeen yrityskohtaista kehittämistä. Toiskassa toimii perhekoti tytöille, ja sen ohessa on monipuolista vahvistavaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa. Kokemuksista kertovat vuoroin hankkeen asiantuntija ja vuoroin yrityksen yhteys- ja vastuuhenkilö.

## 2 TOISKA JA YHÄ SYVENEVÄ DIALOGI

Toiskan alku juontaa juurensa vuoden 1992 kevääseen. Tuolloin niin sanottu Toiska liitettiin yhdeksi kokonaisuudeksi Tiinan ja Keijon kotitilaa. 1.6.1992 Nuorisokoti Valokki muutti kahdeksi kuukaudeksi Toiskan tilalle, ja syksyllä lastenkodin lähdettyä takaisin jäi pari nuorta asumaan tuettuna Toiskaan. Näin ensimmäiset nuoret asettuivat perheeseemme. Tilojen kunnostuksen myötä nuoria tuli neljä, ja 1990-luvun lopulla paikkamäärä nousi kuuteen. Eläimet ja luonto ovat olleet alusta lähtien tärkeänä elementtinä toiminnassamme. Kasvuympäristönä on ollut elävä maatila eläimiseen. Alussa lampaat olivat päätuotantosuunta. Kuitenkin hyvin pian hevosista ja niiden kanssa toimimisesta tuli pääasia. Ensimmäinen hevosemme tuli samana päivänä, kun lastenkoti tuli kesän viettoon. Maatila siirtyi luomuun 1990-luvun puolivälissä. Tuolloin jo keskityttiin hyvinvoivaan ympäristöön, eläimiin ja ihmisiin.

2000-luvun alussa keskityimme talliympäristön kehittämiseen. Uusi kenttä, uusittu talli ja maneesi rakentuivat. Olosuhteisiin panostettiin tekemällä konepiha ja -halli. Näin lisättiin toimijoiden turvallisuutta maatilallamme. Tallin valmistuttua hevoset siirtyivät harrastuskavereiden asemasta työkavereiksi, ja tiimiin saatiin ammattilainen, joka työskenteli hevosten ja nuorten kanssa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tuli merkittäväksi osaksi Toiskan hyvinvointipalveluja. Hevostoiminta on sittemmin kehittynyt, ja sitä tehdäänkin tallillamme avopalveluna jo isolle joukolle lapsia. Toiskan tilaa on vuosien saatossa rakennettu pitkäjänteisesti, ja valinnat ovat koko ajan johtaneet kohti hyvinvointipalveluihin keskittyvää green care -maatilaa.

Tiinan ja Keijon vastaama sijaishuolto onkin seuraavaksi siirtymässä perheen pojan Kallen vastuulle. Kallen siirtyminen isännöimään sijaishuoltoa on Kallen oma valinta ja sellaisena luonnollinen jatkumo kehitykselle. Kalle on itse ollut mukana luomassa olosuhteita lähes koko elämänsä ajan, joten kiinnostuksen herättyä sukupolvenvaihdosta alettiin valmistella. Tiina ja Keijo jatkavat edelleen vahvasti mukana hyvinvointipalveluiden tuottamisessa ja olosuhteiden ylläpitämisessä. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa sekä eläin- ja luontoavusteista kuntouttavaa toimintaa kehitämme jatkossakin, tallin resurssimme riittävät vielä hyvin. Uskomme tähän ennaltaehkäisevään lastensuojelun muotoon vahvasti, ja näytöt 10 vuodelta ovat vakuuttavat. Olemme myös valmiit hankkimaan lisää resursseja esimerkiksi henkilökunnan suhteen tarpeen vaatiessa.

Vuoden 2018 syksyllä Toiskan sijaishuollolle valmistuivat uudet tilat ja samalla perhekotilupamme vaihtuvat laitosluviksi. Prosessi on haaste ja mahdollisuus,

toimintakulttuurimme haluamme pitää jatkossakin yhteisöllisenä, arvostavana ja toiminnallisena. Uudet tilat mahdollistavat hyvinvoinnin tuottamisen taas vuosikymmeniksi. Koko Toiskan porukka on rakentamassa ja kehittämässä tätä yhteisöä ja tilaa, yhdessä.

## 2.1 Alkutilanne hankkeen asiantuntijan kuvaamana

Varsinainen ”yhteinen dialogimatka” Toiskan henkilökunnan kanssa alkoi toukokuussa 2018. Sitä ennen, tammikuussa 2018 olin tunnustellut työntekijöiltä, mitä dialogisuus ja dialoginen kehittäminen tuovat heille mieleen, millaisia ajatuksia asia herättää. Esille nousi muun muassa seuraavia sanoja, sanapareja – ajatuksia:

- dialoginen kehittäminen
- tiedon vaihto molempiin suuntiin
- yhteisen tilan tekeminen
- arvostus
- työyhteisön hyvinvointi
- kaikkien jäsenten äänen kuuleminen
- keskusteleva kehittäminen
- ajan tarve, jota ei aina ole tai oteta
- uteliaisuus
- säännöllisistä viikkopalavereista kiinni pitäminen
- työtehtävien tarkistuslistat
- ajatusten vaihto työporukan kesken
- kuulluksi tuleminen
- tekniikoita arkeen
- asiakastyö
- tiedonkulun parantuminen
- avoin keskustelu kaikesta
- vuorovaikutuksen edistäminen.

Joku esitti lisäksi kysymyksen, voiko olla muunlaista kehittämistä. Näistä ajatuksista jo välittyi tunne siitä, että dialoginen kehittäminen olisi varsin sopiva keino juuri tämän työyhteisön edelleen kehittämiseksi. Kun aloitimme toukokuussa yhteisen dialogimatkamme, huomasin, että työntekijöiden viihtyisässä yhteisessä tilassa fläppitaululle oli kirjattu kysymys siitä, miten rakennetaan tila, joka

- mahdollistaa oppimisen
- osallistaa
- luo sisäistä kuria
- luo arvostavaa keskustelukulttuuria
- mahdollistaa kiintymyssuhteita
- kasvattaa toivoa ja uskoa
- vahvistaa osallisten ainutlaatuisuutta
- ylläpitää jatkuvan kehittymisen ilmapiiriä.

Tällöin edelleen varmistui ja vahvistui tuntemukseni siitä, että dialogimatkastamme tulee hyvä, tärkeä ja merkityksellinen.

Dialogisen kehittämisen ja Keskustellen työkuuntoon -toimintamallin (Loppela 2004) keskeisenä tekijänä ja punaisena lankana on demokraattinen dialogi (ks. myös Gustavsen 1992) sekä dialogisuuden neljä keskeistä periaatetta William Isaacia (1999) mukaillen, eli rehellinen ja suora puhe, toisten aito ja syvälinen kuunteleminen, kunnioitus ja odottaminen sekä suunnan vaihtaminen. Nämä periaatteet sopivat hyvin yhteen Toiskassa jo vallinneen ilmapiirin ja tavoitteiden kanssa.

## 2.2 Kehittämisen eteneminen

Tästä aloitimme dialogisen kehittämisen matkan. Aluksi keskityimme dialogisuuteen itsessään. Teimme erilaisia harjoituksia, joissa pohdimme dialogisuutta ja jaoimme tuntemuksiamme dialogipiirissä. Sen jälkeen mietittiin ja nimettiin dialogisuuteen liittyviä kehittämiskohteita ja niihin konkreettisia kehittämistoimenpiteitä, joita kirjasimme kehittämissuunnitelmalomakkeelle. Toimintamallin mukaisesti laadimme myös näille tavoitteille toimenpiteet aikataulusuunnitelmiin ja vastuuhenkilöineen.

Jokaisen kokoontumisen alussa virittäydyimme läsnäoloon, jaoimme sen hetkiset tuntemukset, kokemukset, ajatukset – fiilikset – sekä orientoiduimme yhteiseen aikaan, paikkaan, läsnäoloon ja dialogiin. Seuraavaksi arvioimme edellisellä kerralla laadittujen toimenpiteiden toteutumista. Tämän jälkeen tarkensimme jo laadittuja tavoitteita ja kokeiluja tarpeen mukaan ja laadimme uusia kehittämistavoitteita ja toimenpiteitä sekä kokeiluja työprosessien kehittämiseksi. Jokaisen kokoontumisen lopuksi kävimme myös loppurefleksion dialogipiirissä dialogikapulan kiertäessä puheenvuoron osoituksena henkilöltä toiselle. Tässä tilanteessa

jokainen kertoi avoimesti sen hetkiset kokemuksensa ja tuntemuksensa aivan kuten kehittämistapaamisen alussa sen hetkiset fiiliksensä.

## 2.3 Kehittämissuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita ja konkreettisia keinoja

Kehittämissuunnitelmaan kirjattiin noin seitsemän kuukauden aikana muun muassa seuraavia kehittämistavoitteita ja kehittämiskokeiluja, konkreettisia toimenpiteitä.

- **Puhelimen käytön tarkentaminen** siten, että se ei vie keskittymiskykyä, keskeytä tai häiritse tarpeettomasti muita tehtäviä tai palavereita.
- **Tiedonkulun selkiyttäminen ja yhdessä sopiminen:** muun muassa "pelisäännön" laatiminen siitä, missä mitään tietoa jaetaan ja esimerkiksi Nappulan ja WA:n (WhatsApp-viestipalvelu) lukemisen tärkeyden korostaminen, viestin saavuttamisen varmistaminen. On yhtä tärkeää, että viesti annetaan kuin että viesti vastaanotetaan.
- **Palaverien sisältöjen, teemojen ja toteuttamistapojen tarkentamista ja uudelleen linjaamista joiltakin osin;** esimerkiksi maanantaipalaverit sisältöineen, yhteisöpalaveri, työtiimi, jossa nuoret mukana, työnohjaukselliset kehittämispalaverit ja tallin asioiden palaverit. Lisäksi sovittiin pelisääntöjä palaveriin osallistumisesta, esimerkiksi että tullaan ajoissa palaveriin ja poissaolijat selvittävät itsenäisesti asiat, minkä lisäksi myös vastuuhenkilöt varmistavat tärkeän tiedon välittämisestä myös poissaolijoille. Muistiot kirjataan ja viedään Nappulaan, josta jokainen on velvollinen lukemaan muistiot.
- **Työn organisointi ja työnjako,** työjärjestelyin apua ja tukea sinne, missä kulloinkin on eniten tarvetta. Selkeyttä ja konkreettisia muutoksia työvuorolistaan.
- **Lisätyövoiman tarpeen arviointia tulevaisuudessa,** nyt esillä ja yhteisesti arvioitavana uuden työntekijän tarve ja rekrytointi lähikuukausien, todennäköisesti marraskuun aikana.
- **Dialogisuuden oppimis- ja kasvuprosessi,** sen tarkastelu, miten se jo toimii ja miten sitä voi jatkossa edelleen kehittää. Konkreettisesti jokainen tarkkailee, miten dialogisuus toimii erilaisissa kohtaamisissa, eri tilanteissa sekä kahdenkeskisissä että yhteisissä tilaisuuksissa. Tarkkaillaan samalla siis sekä lasten ja nuorten toimintaa että omaa toimintaa dialogisuuden näkökulmasta yhteisessä Toiska-yhteisössä. Viedään keittiöön taulu, jossa otsikkona: Hyviä kohtaamisia. Lapsille ja nuorille kerrotaan tästä periaatteesta, opastetaan dialogisuuden periaatteisiin (vaikka ei välttämättä käytetä pelkästään dialogi-käsitettä).

Kaikkien kehittämistavoitteiden ja konkreettisten keinojen osalta on myös laadittu aikataulusuunnitelma ja nimetty vastuuhenkilö(t). Näin mahdollistuu myös systemaattinen kehittämistavoitteiden saavuttamisen arviointi ja yhteinen reflektiivinen ja dialoginen oppiminen.

## 2.4 Kehittämisen arviointia

Yllä kuvattuja kehittämistavoitteita on arvioitu kehittämispalavereissa säännöllisesti. Arviointien perusteella tavoitteita on saavutettu hyvin. Kuitenkin on huomattu se yleensäkin jokaisessa organisaatiossa vastaan tuleva asia, että konkreettiset keinot usein jalostuvat kehittämisprosessin edetessä. Myös tavoitteen asettaminen voi muuttua hieman toisenlaiseksi. Tyypillistä on myös niin sanottujen jatkotavoitteiden laatiminen edellisen tavoitteen saavuttamisen tai osittain saavuttamisen myötä. Tämä kuvaakin nimenomaan kehittämisen dynaamisuutta ja jatkuvuutta sekä prosessimaisuutta. Kehitetään ja toimitaan kehittyneemmän tavan mukaisesti, kunnes havaitaan uusi kehittämisen tarve ja edelleen muokataan toimintatapaa. Tämä on myös toimintatutkimukseen ja tutkimusavusteiseen kehittämiseen sekä prosessiarviointiin liittyvä keskeinen toimintatapa. Samalla kyseessä on laadun jatkuva parantaminen. (Ks. myös Heikkinen & Jyrkämä 1999.)

Seuraavassa esitetään joitakin arviointeja edellisiin kehittämistavoitteisiin ja keinoihin liittyen.

- WA-ryhmät ovat ainakin pääsääntöisesti olleet puhelimissa äänettömällä. HUOM! Jatkotoimenpide: Viestit tulee kuitenkin muistaa lukea säännöllisesti, niissä on paljon tärkeää tietoa.
- Akuutin tiedon jakaminen tärkeää tässä ja nyt, reaaliaikaisesti. Tärkeät ja kiireisimmät asiat jaetaan nykyisessä WA:n Toiska-ryhmässä ja luodaan uusi "Höpsöttelyryhmä" – työntekijöiden ryhmä, jonka kautta viestitetään epävirallisempaa, hauskaa asiaa, mitä voi lukea harvemmin, vaikka iltaisin.
- Nuoret ovat ottaneet "Hyviä kohtaamisia" -taulun omakseen. Yksi nuori on todennut, että miksi taulu on pyyhitty puhtaaksi (oli niin tykännyt teksteistä → Kalle tulosti ja laminoi vanhan taulun tekstit). Hiukan tietoisemmin toteutettu dialogisuutta. Uuteen tilaan hommataan monikäyttötaulu, jota voi käyttää tähänkin tarkoitukseen. Taulun käyttöä jatketaan. Ainakin osalla työntekijöistä oli myös kokemus, että positiivisia kommentteja työkavereille on sanottu aiempaa enemmän.



### **3 DIALOGINEN KEHITTÄMINEN UUDEN ISÄNNÄN JA ESIMIEHEN – KALLEN – KOKEMANA**

Toiskan kulttuuriin on 27 vuoden aikana rakentunut dialogisuus hyvin vahvana. Olemme toteuttaneet dialogisuuden periaatteita tietämättämme niiden teoria-pohjaa, dialogisuutta. Toiskan arvoja, hyveitä, on aina ollut toisten kunnioittaminen ja arvostaminen, mikä näyttäytyy vahvasti arjessamme. Se käsittää ihmisen itsensä, toiset ihmiset, eläimet, luonnon, ympäristön – kaiken ympärillämme olevan. Me aikuiset Toiskassa emme vain opeta näitä nuorillemme, me elämme ne todeksi yhteisessä arjessamme.

DIDIVE-kehittämistapaamisten ja dialogisuuden teoriapohjan ymmärtämisen myötä olemme kyenneet tekemään toimintamme entistä näkyvämmäksi. Nykyään toteutamme dialogisuutta enemmän tiedostaen. Tämän myötä olemme myös pyrkineet antamaan lisää positiivista palautetta käytännössä aina kun siihen on aiheutta. Tämä ei poista sitä, että negatiivisiakin asioita on ja niistä pitää puhua ääneen, tai tarkoita sitä, että tarpeettomasti keuhutaan. Tämä on kuitenkin kannustanut kannustamaan ja keuhutaan pienistäkin positiivisista asioista. Tähän myös valkotaulu keittiössä on sopinut hyvin – joskus positiivinen asia on helpompi kirjoittaa anonyymisti kuin sanoa suoraan. Uskon, että tämä kaikki ohjaa meitä enemmän voimavarakeskeisyyteen.

### **4 MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN – DIALOGI ELÄMÄNTAPANA TYÖSSÄ JA VAPAA-AJALLA**

Toiskan uudet tilat (samalla markilla) valmistuvat marraskuun 2018 aikana, ja otamme ne käyttöön heti lupaprosessin jälkeen. Uudet tilat ovat mahdollisuus jatkaa ja viedä eteenpäin Toiskan ainutlaatuista kulttuuria ja toimintatapaa. Tilat on rakennettu huomioiden poikkeuksellinen yhteisöllisyys unohtamatta mahdollisuutta itsenäiseen olemiseen ja rauhoittumiseen.

Kalle osallistuu samaan aikaan SeAMKin sosiaali- ja terveysalalla toteutettavaan Työyhteisön ja työhyvinvoinnin dialoginen johtaminen ja kehittäminen (30 op) -täydennyskoulutukseen. Henkilökohtainen koulutus tukee Toiskan ja Kallen prosessia ja luo edelleen lisää mahdollisuuksia tuottaa hyvinvointia. Koulutuk-

nessä toteutettava laaja kehittämistehtävä kohdistuu nimenomaan Toiskan työntekijöiden työhyvinvointiin ja sen heijastumiseen työn laatuun ja nuorten hyvinvointiin. Tarkoitus on kehittää uudenlaiset ”onnistumiskeskustelut” työn ja työyhteisön kehittämisen tueksi.

Dialogisuuden periaatteet elävät jatkossakin Toiskan arjessa. Suora puhe, kuunteleminen, kunnioittaminen ja odottaminen ovat hyveitä, joita halutaan toteuttaa. Näiden lisäksi Kalle, tuleva uusi Toiskan isäntä, näkee, että hierarkkisuus on vanhanaikaista ja kömpelöä. Henkilökunnan vastuuttaminen sekä mahdollisuudet toteuttaa työtä omalla tyyllillään luovat paremmat lähtökohdat hyvälle kohtaamiselle. Asioista keskustellaan avoimesti ja päätöksiä tehdään demokraattisessa hengessä. Kokonaisvastuu on kuitenkin aina johtajalla, ja lopullinen päätös on hänen. Paljon on siitä kiinni, uskaltaako hän luottaa tiimiinsä ja onko hän heidän kanssaan samalla tasolla. Tähän haluaa uusi isäntä pyrkiä.

## **5 LOPUKSI – DIALOGISUUS TARTTUU JA MUUTTUU ELÄMÄNTAVAKSI JA VOIMAVARAKSI**

Dialogisuus ja dialoginen toimintatapa ovat itsessään arvoja ja päämääriä. Dialogisuus liittyy kaikkeen vuorovaikutukseen ja yhteistoimintaan. Se on merkityksellistä myös vertaistuksessa. Dialogin voi ottaa osaksi elämäänsä ja arvomaailmaansa, jos niin tahtoo ja päättää. Harjoittelua se kuitenkin vaatii. Teoriassa helpot periaatteet, kuten juuri aiemmin mainitut suora, rehellinen, aito puhe ja itsensä ilmaiseminen, toisten syvä ja aito kuunteleminen, toisten kunnioittaminen sekä odottaminen ja suunnan vaihtaminen, ovat taitoja, jotka tulee sisäistää ja joissa tulee pyrkiä kehittämään kaikissa vuorovaikutustilanteissa.

Useat dialogisuutta harjoitelleet ja sitä toteuttavat henkilöt niin työyhteisöissä kuin erilaisissa työpajoissa ja koulutuksissa ovat todenneet, että näitä periaatteita täytyy pyrkiä toteuttamaan ja harjoitella myös perheessä ja vapaa-ajalla, yleensä elämässä. Kyseessä onkin elämänmittainen oppimisen matka kohti oman itsensä ja kanssaihminen tuntemista ja arvostamista sekä parhaimmillaan yhteisen uuden, hyvän, usein paremman huomisen luominen. Dialogisuus voi parhaimmillaan lisätä hyvinvointia, iloa ja onnellisuutta elämään.



**Kuva 1. Toiskan väki ja Kaija dialogipiirissä hankkeen viimeisessä yhteistapaamisessa joulukuussa 2018 (kuva: Merja Hoffrén-Mikkola).**

## LÄHTEET

Gustavsen, B. 1992. Dialogue and development. Theory of communication, action research and the restructuring of working life. Stockholm: Arbetslivscentrum.

Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa: H. Heikkinen, R. Huttunen & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Jyväskylä: Atena, 25–56.

Isaacs, W. 1999. Dialogue and the art of thinking together. New York: Crown Business.

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon. Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1003. Väitösk.

## **SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA – PUBLICATIONS OF SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**

- A.** TUTKIMUKSIA – RESEARCH REPORTS
- B.** RAPORTTEJA JA SELVITYKSIÄ – REPORTS
- C.** OPPIMATERIAALEJA – TEACHING MATERIALS

Seinäjoen ammattikorkeakoulun aiemmin ilmestyneet julkaisut löytyvät SeAMKin Julkaisut-verkkosivuilta <https://www.seamk.fi/yrityksille/julkaisut/> ja Theseus-verkkokirjastosta <https://theseus.fi>







**SeAMK Julkaisut:**

Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjasto  
Kalevankatu 35, 60100 Seinäjoki  
puh. +358 40 830 0410  
kirjasto@seamk.fi

ISBN 978-952-7317-02-0  
ISBN 978-952-7317-03-7 (verkkojulkaisu)

ISSN 1456-1743  
ISSN 1797-5573 (verkkojulkaisu)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES