

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

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

**Author(s):** Lovén, Marietta; Punna, Mari; Salminen, Suvi

**Title:** Mobiiliviesteillä työhyvinvointia

**Version:** publisher PDF

**Please cite the original version:**

Lovén, M., Punna, M. & Salminen, S. (2018). Mobiiliviesteillä työhyvinvointia. *Pro terveys*, 45(3), 14–15.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio *voi* erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Lovén, Marietta; Punna, Mari; Salminen, Suvi

**Otsikko:** Mobiiliviesteillä työhyvinvointia

**Versio:** publisher PDF

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Lovén, M., Punna, M. & Salminen, S. (2018). Mobiiliviesteillä työhyvinvointia. *Pro terveys*, 45(3), 14–15.



**MARIETTA LOVÉN**  
Fysioterapeutti (YAMK)  
Ylöjärven kaupunki



**SUVI SALMINEN**  
Toimintaterapeutti (YAMK), AmO  
Koordinaattori



**MARI PUNNA**  
sh, TiM, TiFopiskelija  
Lehtori  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,  
Hyvinvointiyksikkö

# Mobiiliviesteillä työhyvinvointia

**Mobiililaitteiden käyttö kasvaa. Tekstari voi toimia myös työhyvinvoinnin työkaluna.**

Sosiaali- ja terveysalalla käynnissä olevassa suuressa palvelurakennemuutuksessa henkilöstön työhyvinvoinnin tukeminen tulee olla yksi johtamisen ja esimiestyön painopisteistä. Etenkin lähiesimiehet ovat ratkaisevassa asemassa henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen toimintaympäristö on muuttunut, mutta johtaminen nojaa edelleen vanhoihin käytänteisiin ja välineisiin. (Isosaari 2008, 2–4; Vilkmán 2016, 15, 20–23.)

Terveydenhuoltoalalla mobiililaitteiden käyttö kasvaa, mikä luo mahdollisuuksia ja tarpeen mobiilimenetelmien kehittämiseksi lähiesimiesten käyttöön työntekijöiden työhyvinvoinnin ja johtamisen tueksi. Ekologisilla ja edullisilla mobiilimenetelmillä voidaan vastata sosiaali- ja terveysalan ajankohtaisiin haasteisiin terveydenhuollon resurssien vähentyessä, kustannusten noustessa ja palvelutarpeiden lisääntyessä.

## Mobiili taipuu moneen käyttöön

Mobiilimenetelmiä ja tekstiviestejä hyödynnetään terveydenhuollossa eri toimialoilla yhä enemmän hyvinvointi-interventioiden välineenä, terveyden seurannassa,

tiedonkeruussa ja yhteydenpidossa. Niiden käytöllä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia työhyvinvoinnissa ja terveyskäyttäytymisessä. Mobiiliviestien avulla voidaan herätellä ajatuksia omasta hyvinvoinnista ja saada tilannekohtaista tietoa. Asiakastyössä mobiilimenetelmillä on mahdollista lisätä palveluiden laatua, tehokkuutta, työn sujuvuutta ja yhdistää työntekijöitä. (Blake 2008, 160; Cole-Lewis & Kershaw 2010, 56–57.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ylemmän AMK:n opinnäytetyönä toteutetussa kehittämissä luotiin yhteistyössä perusturva- ja palveluiden lähiesimiesten kanssa työntekijöille työhyvinvointi-interventio, jossa hyödynnettiin eKoutsi-mobiiliviestiohjelmaa ja mobiiliviestejä.

Kehittämissä oli osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän yliopiston Minä ensin! -hanketta, jonka tavoitteena oli sote-alan työntekijöiden työhyvinvoinnin tukeminen digitaalisten palveluiden avulla sekä ammatillisen osaamisen vahvistaminen tulevaisuuden tarpeita vastaavaksi. (Lovén, M. & Punna, M. 2018.)

## Ideoita tiimeissä lähiesimiesten kanssa

Työhyvinvointi-interventio ja mobiiliviestien suunnittelu tapahtui kevään 2017 aikana

työpajatyöskentelyssä, jossa ideoitiin yhdessä lähiesimiesten kanssa uusia ratkaisuja työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Tiimien työntekijät pääsivät osallistumaan intervention ja mobiiliviestien suunnitteluun erillisessä tilaisuudessa.

Interventiossa korostettiin henkilöstön työhyvinvoinnin ja osaamisen tukemista ennaltaehkäisevästä näkökulmasta sekä työhyvinvoinnin edistämisen keinojen uudistamista digitaalisia palveluita hyödyntäen.

Työhyvinvointi-interventio ja mobiiliviestien aihealueeksi valikoituvat työyhteisölähtöisesti ja alan työhyvinvoinnin erityispiirteisiin sekä tutkimustietoon perustuen fyysinen ja psyykinen työhyvinvointi, työyhteisö ja työhyvinvointi, työyhteisön tiedonkulku ja avoimuus, työn ja muun elämän yhteensovittaminen sekä omasta työhyvinvoinnista huolehtiminen. Mobiiliviestit olivat kartoitettavia, pohdintaa herättäviä, toimintaan ohjaavia ja kannustavia ja viestien sisältö muotoiltiin kohdeorganisaation tiimeihin soveltuvaan mobiiliviestien ominaispiirteet huomioiden. Yhteensä viestejä kehitettiin työntekijöiden työhyvinvoinnin aihealueista 107 kappaletta.

Työhyvinvointi-interventiolla ja mobiiliviesteillä pyrittiin lisäämään työntekijöiden itseohjautuvuutta työhyvinvoinnin edistämiseksi työpäivän aikana, jolloin esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisääminen, terveellinen ravitsemus ja tarvittava palautuminen siirtyisivät mahdollisesti myös arkeen.

## Unta, liikuntaa ja hyvää ruokaa

Kolme kuukautta kestäneen mobiilityöskentelyn aikana esimiehet saivat monipuolisesti tietoa työntekijöiden kokemasta hyvinvoinnista työssä ja vapaa-aikana. Työhyvinvointi nähtiin kaikkien yhteisenä asiana. Syntyneen mobiiliviestiaineiston

pohjalta esimiehet nostivat esille työntekijöitä eniten puhuttaneita aiheita

ja kehittämissäideoita työhyvinvoinnin edistämiseksi. Esimiesten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta muodostettiin viisi aihepiiriä, joiden avulla työntekijöiden hyvinvointia haluttiin lähteä edistämään ja ylläpitämään seuraavien konkreettisten tekojen avulla.

**TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN** edistämiseksi esimiehet tarjosivat työntekijöilleen mahdollisuuden osallistua ravitsemusasiantuntijan luennolle. Luento tarjosi työntekijöille konkreettisia vinkkejä hyvinvointia edistävän ravitsemuksen toteuttamisesta epäsäännöllisessä arkirytmisissä.

**UNEEN JA PALAUTUMISEEN** liittyvät vastaukset lisäsivät esimiesten ymmärrystä työntekijöiden kokemuksista nukahtamisen vaikeudesta ja riittävästä unesta, erityisesti ilta- ja aamuvuorojen välisen yön aikana.

**LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN** lisäämiseksi työntekijöille on alettu tarjoamaan ammattilaisen ohjausta esimerkiksi kuntosalilaitteiden käytössä, sekä toimistotyötä tekeville järjestetään ergonomiohjausta.

Esimiesten kertomana työntekijät pitivät mobiiliviestityöskentelyä ajatuksia herättävänä ja sopivana keinona oman hyvinvoinnin pohtimisessa. Osa työntekijöistä oli kokenut viesteihin vastaamisen ajoittain työläänä ja olivat tyytyväisiä, että joukossa oli runsaasti kannustevia viestejä, joihin ei tarvinnut vastata. Mobiiliviestien merkitys sekä tiedonkeruussa, pohdinnan herättäjänä ja kannustimena tulikin tässä interventiossa eri tavoin esille.

**Miten Sinä toivoisit työnantajasi tukevan työhyvinvointiasi seuraavan vuoden aikana?**

**Mitä uusia keinoja sait hyvinvointijaksolta työhyvinvointiasi edistämiseksi?**

**Kuinka avoimeksi koet työyhteisön tällä hetkellä? 1 = ei lainkaan avoimeksi, 7 = erittäin avoimeksi**

**Miten voit itse vaikuttaa työyhteisön avoimuuteen?**

**MOBIILIVIESTEILLÄ PYRITTIIN LISÄÄMÄÄN TYÖNTEKIJÖIDEN ITSEOHJAUTUVUUTTA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ TYÖPÄIVÄN AIKANA.**

**Kerro millaisena koet työhyvinvointijaksolle osallistumisen tällä hetkellä?**

LÄHTEET: Blake, H. 2008. Innovation in practice: mobile phone technology in patient care. *British Journal of Community Nursing* 13, 4, 160–165.

Cole-Lewis, H & Kershaw, T. 2010. Text messaging as a tool for behavior change in disease prevention and management. *Epidemiologic Reviews* 32, 53–69.

Isosaari, U. 2008. Valta ja tilivelvollisuus terveydenhuollon organisaatioissa. Tarkastelu lähijohtamisen näkökulmasta. Väitöskirja. Sosiaali- ja terveyshallintotiede. Vaasan yliopisto.

Lovén, M. & Punna, M. 2018. Tapausesimerkki: Mobiilityöskentely sote-työntekijän itseohjautuvan työhyvinvoinnin edistämisen ja johtamisen tukena. Teoksessa Minä ensin -hankkeen loppuraportti (toim. J. Mäkelä, M. Punna, E. Sevón & K. Malinen). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Painossa.

Vilkmán, U. 2016. Etäjohtaminen: tulosta joustavalla työllä. Helsinki: Talentum Pro.