

Krista Tikkanen

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMI- NEN ISTUMATYÖSSÄ -LUENTO ATTIDO OY:N KUOPION TOIMIPISTEELLÄ

Restonomi

Matkailun koulutusohjelma

Kevät 2019



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä(t): Tikkanen Krista

Työn nimi: Fyysisen aktiivisuuden lisääminen istumatyössä -luento Attido Oy:n Kuopion toimipisteellä

Tutkintonimike: Restonomi (AMK), Matkailun koulutusohjelma

Asiasanat: toiminnallinen opinnäytetyö, työhyvinvointi, istuminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Attido Oy:n Kuopion toimipiste. Tavoitteena oli lisätä Attido Oy:n Kuopion toimipisteen fyysistä aktiivisuutta työpäivän aikana luennon avulla. Heidän työkuvansa takia työtä tehdään pääsääntöisesti istuen. Työn tarkoituksena oli lisätä työntekijöiden tietoa istumisen haittavaikutuksista ja saada heille käytännön työkalut, joiden avulla he pystyivät lisäämään fyysistä aktiivisuutta työpäiväänsä.

Työn ensimmäisessä osiossa käydään läpi opinnäytetyön tausta, lähtötilanne ja tavoitteet. Työn teoreettisessa osuudessa käydään läpi työhyvinvointia, mitä se sisältää ja miten siihen voi vaikuttaa. Seuraava osio sisältää istumisen vaikutuksia elimistöön, jonka jälkeen on osio fyysisestä hyvinvoinnista, jossa käsitellään myös fyysistä aktiivisuutta. Viimeisessä teoriaosuudessa on käytännön keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi istumatyössä. Teoriapohja tuki vahvasti tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteutumista. Lopuksi on raportoitu ja arvioitu työn toiminnallinen osuus, ja pohdittu opinnäytetyön onnistumista.

Luento pidettiin Attido Oy:n Kuopion toimipisteellä. Luento sisälsi istumisen haittavaikutuksia, istumisen tauottamisen vaikutuksia, sekä käytännön keinoja istumisen vähentämiseen. Yhtenä osana tutustuttiin salatuolin ja jumppapallon oikeaoppiseen käyttöön. Lisäksi luentoon kuului lyhyt taukojumppa ja tärkeitä venyttelyliikkeitä toimistotyöläiselle.

Abstract

Author(s): Tikkanen Krista

Title of the Publication: Increasing physical activity in sedentary work -lecture in Attido Oy Kuopios' office

Degree Title: Bachelor of Hospitality Management, Tourism

Keywords: functional thesis, well-being at work, sedentary behavior

The client of this thesis was Attido Oy's office located in Kuopio. The objective of this functional thesis was to increase the physical activity of the company's employees during working hours through informative lectures. The employees' work is mainly sedentary because of their job descriptions.

The first section of the thesis report describes the background, points of departure and objectives of this study. The theory section consists of wellbeing at work: what it includes and how can be developed. The next section includes the impacts of sedentary behavior and physical wellbeing. The final theory section introduces the practical means to reduce sedentary behavior. The theoretical framework strongly supported this research and accomplishing this work. In the last section, the functional implementation of the thesis was reported and evaluated and its success was discussed.

The lecture was held in Attido Oy's office in Kuopio, Finland. The lecture included negative effects of sedentary behavior, the effects of taking a break from sitting and the practical means to reduce sedentary behavior. One section of the lecture described the correct utilization of saddle seats and exercise balls during working hours. A short break workout and important stretching exercises for office workers were also included in the lecture.

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	3
2.1. Aiheen valinta	3
2.2. Opinnäytetyön tausta ja lähtötilanne.....	4
2.3. Opinnäytetyön tavoitteet.....	5
3 TYÖHYVINVOINTI.....	6
4 ISTUMISEN VAIKUTUKSET	9
4.1. Istumisen vaikutukset aineenvaihduntaan	9
4.2. Istumisen vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön	10
4.3. Istumisen vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistöön.....	11
4.4. Istumisen vaikutukset kuolleisuuteen	13
5 FYYSINEN HYVINVOINTI	14
5.1. Fyysinen aktiivisuus ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen	14
6 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN ISTUMATYÖSSÄ	17
6.1. Istumisen tauottamisen vaikutukset.....	17
6.2. Käytännön keinoja.....	17
6.3. Taukoliikunta.....	19
8 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN ISTUMATYÖSSÄ -LUENNON PITÄMINEN	20
8.1. Luennon suunnittelu	20
8.2. Luennon toteutus	22
8.3. Luennon arviointi ja palaute.....	26
9 POHDINTA	28
9.1. Eettisyys ja luotettavuus.....	28
9.2. Opinnäytetyön arviointi.....	28
9.3. Jatkokehitysidea.....	29
LÄHTEET.....	30

LIITTEET

1 JOHDANTO

Yhteiskuntamme muutokset ovat pakottaneet ihmisen elämään istualtaan. Nykyaikainen elämäntapa pakottaa entistä isomman määrän työkäisiä istumaan työelämässä. Työmatkat kuljetaan bussilla tai autolla ja tietokoneet pakottavat tekemään töitä istualtaan. Arjen ympäristö jopa painostaa passiivisuuteen. Istumisen ja paikallaanolon määrä lisääntyy jo päiväkodissa kasvaen kouluun mentäessä ja jatkuen työelämään. Aikuiset istuvat päivittäin keskimäärin 5-6 tuntia ja noin viidennes istuu yli 7,5 tuntia päivässä. (Pesola 2015, 20; UKK-instituutti 2018.)

Liialliseen istumiseen liittyy paljon terveyshaittoja. Liiallisen paikallaanolon on todettu olevan yhteydessä monien pitkäaikaissairauksien syntymiselle, kuten valtimosairauksille ja diabetekselle. Lisäksi istuminen kuormittaa kehon tukirakenteita, joiden seurauksena voi syntyä niska- ja alaselkävaivoja. (UKK-instituutti 2018.)

Liikkumattomuus aiheuttaa kustannuksia myös yhteiskunnalle. Suomessa terveydenhuoltokustannukset ovat viimeisen kymmenen vuoden aikana kasvaneet noin 5 % vuosivauhdilla asukasta kohden. Teollisuusmaissa vähäinen fyysinen aktiivisuus muodostaa 0,3 – 4,6 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Tämän lisäksi sairauspoissaolot ja enenaikaiset kuolemat aiheuttavat huomattavasti enemmän kustannuksia verrattuna terveydenhuollon suoriin kokonaiskustannuksiin. Kanadalaisessa tutkimuksessa huomattiin vähän liikkuvilla ihmisillä olevan 38 % enemmän sairaalapäiviä, 6 % enemmän lääkärillä käyntejä ja 13 % enemmän erikoissairaanhoidon käyntejä verrattuna fyysisesti aktiivisiin ihmisiin. Terveydenhuollon kasvavien kustannusten ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteys selittyy tavallisten kansantautien yleistymisellä. Terveydenhuollon menoja voidaan pienentää ja työn tuottavuutta parantaa liikunnalla ja terveellisillä elintavoilla. (Vasankari ym. 2018, 10 – 11.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Attido Oy:n Kuopion toimipiste. Attido Oy tarjoaa muille yrityksille teknologia- ja kapasiteettipalveluita, konsultointi ja asiantuntijapalveluita, sekä tukea ja ylläpitoa. Heidän vahvimpia osaamisalueitaan ovat taloushallinto, tiedolla johtaminen, sekä toiminnan ohjaus.

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on saada lisättyä Attido Oy:n Kuopion toimipisteellä työskentelevien työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta työpäivän aikana ja sitä kautta parantaa heidän työhyvinvointiaan. Kyseisellä toimipisteellä työskennellään pääasiassa

istuen heidän toimenkuvansa takia, joten fyysinen aktiivisuus työssä on usein hyvin alhaista. Tietokoneen äärellä työskentely voi myös aiheuttaa niska- ja hartiakipuja, jonka seurauksena pahimmassa tapauksessa työntekijä voi joutua ottamaan sairauslomaa vaijojensa takia. Haluan opinnäytetyöni avulla vähentää toimipisteellä tapahtuvaa yhtäjaksoista istumista ja antaa heille työkalut, joiden avulla he voivat jatkossa parantaa fyysistä aktiivisuuttaan työpäivänä. Koen istumisen vähentämisen olevan iso tekijä työntekijöiden virkeyteen ja fyysiseen terveyteen.

Tarkoituksena on pitää kyseisessä yrityksessä luento työntekijöille siitä, miten istuminen vaikuttaa heidän elimistöönsä ja miten he pystyvät lisäämään fyysistä aktiivisuutta työhönsä. Lisäksi aioin suunnitella ja antaa heille julisteita kyseisestä aiheesta, jotta aktiivisuuden ylläpitämisestä tulisi helpompaa myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni ensimmäisessä osuudessa käyn toiminnallisen opinnäytetyöni alkuvaiheet, suunnittelun ja tavoitteet. Tämän jälkeen teoriaosuudessa olen syventynyt tarkemmin työhyvinvointiin, istumisen vaikutuksiin, fyysiseen hyvinvointiin ja lopuksi fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen istumatyössä. Lopuksi käyn läpi toiminnallisen osuuden toteutumisen ja arvioinnin.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tämä osio käsittelee opinnäytetyön taustan, lähtötilanteen, sekä tavoitteet. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen, työelämälähtöinen ja se tulee olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena, on tuottaa jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 51-52.) Oman opinnäytetyöni työelämälähtöisyys syntyy toimeksiantajan kautta. Konkreettisena tuotteena/ohjeistuksena toimii luento, jonka pidän Attido Oy:n toimipisteellä.

2.1. Aiheen valinta

Hyvä opinnäytetyön aihe pohjautuu koulutusohjelman opintoihin ja luo yhteyksiä työelämään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää toimeksiantaja omalle opinnäytetyölleen. Toimeksiantajan avulla toteutettu opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua ja mahdollistaa omien tietojen ja taitojen käytön käytännön työelämässä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 – 17.)

Aihetta kannattaa miettiä omalta alalta saamien kokemusten ja mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Myös erilaiset esille tulleet ajankohtaiset ilmiöt ovat hyviä aihevalintoja opinnäytetyölle. Varsinkin mediaa seuraamalla voi löytää omaan ammattiin pohjautuvia ajankohtaisia ja yhteiskunnallisia asioita, joista voi saada inspiraatiota aiheen valintaan. Aiempi kokemus ja tieto käsiteltävästä aiheesta helpottaa opinnäytetyöprosessin aloittamista. Lisäksi kyseisestä aiheesta tulee löytyä aiempaa tutkimustietoa ja keskusteluja, joiden pohjalta opinnäytetyö rakennetaan. Opinnäytetyöhön tulee sisällyttää tutkimuksellinen ja käytännöllinen näkökulma. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Lähdin kehittämään aihettani kiinnostuksieni ja koulussa oppimieni asioiden pohjalta. Erityisesti liikunta ja siihen liittyvät kurssit, sekä hyvinvointimatkailu ja työhyvinvointi ovat olleet itselleni koko ajan hyvin mukaansa tempaavia. Löysin itselleni loistavan toimeksiantajan aiempien suhteiden avulla. He olivat todella vastaanottavaisia kaikille ideoille ja antoivat lähes vapaat kädet opinnäytetyöni aiheelle. Toimeksiantajan työntekijät tekevät toimistyötä, jonka takia he istuvat lähes koko työpäivän ajan tietokoneella. Olen itsekin tehnyt istumatyötä, joten kokemuksesta tiesin, kuinka se vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin.

Näiden tietojen pohjalta aloin kehittää ideaa, kuinka käyttää koulusta saamiani taitojani ja tietojani työelämässä. Lähdin ideoimaan, kuinka parantaa työntekijöiden työhyvinvointia istumatyössä. Aluksi ideana oli järjestää työhyvinvointi-iltama, mutta loppujen lopuksi koin sen liian laajaksi aiheeksi omille resursseilleni. Lopulta aiheeksi tuli istumisen vaikutusten tiedostaminen ja istumisen vähentäminen työyhteisössä luennon avulla.

2.2. Opinnäytetyön tausta ja lähtötilanne

Opinnäytetyö tehdään Attidon Oy:n Kuopion toimipisteelle. Heidän työnkuvansa takia työtä tehdään pääasiassa istuen. Työtä tehdään tietokoneella, joten istumista työpäivän aikana on paljon ja työ on muutenkin fyysisesti passiivista.

Toimipisteellä on pyritty vähentämään istumista säädettävillä työpöydillä, jotta töitä pystytään tekemään välillä myös seisten. Lisäksi toimipisteelle on hankittu jumppa-palloja, joilla voi välillä istua työpisteellä. Työpaikalla on myös jumppakeppejä, joiden avulla taukoliikunta on mahdollista. Toimipiste sijaitsee neljännessä kerroksessa, joten hissinkäyttö on hyvin yleistä. Portaat kuitenkin sijaitsevat aivan hissien vieressä, joten niiden hyödyntäminen olisi erittäin helppoa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada lisättyä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta toimiston työpäivään. Liikunnan avulla halutaan parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja ehkäistä istumisen aiheuttamia haittavaikutuksia. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen työpäivään halutaan parantavan myös työntekijöiden virkeyttä ja jaksamista työpäivän aikana.

Tarkoitukseni on pitää työntekijöille luento, jossa käsittelen istumisen haittavaikutuksia ja fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä työpäivässä. Lisäksi annan käytännön ohjeita, miten työpäivästä saataisiin mahdollisimman liikunnallinen, vaikka työ itsessään on hyvin passiivista. Ohjeisiin kuuluu taukojumppia, sekä arkisia rutiineja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, mitä voi helposti itse lisätä työpäivään. Tarkoituksena on myös antaa toimistolle julisteita, joista on helppo ottaa itselleen vinkkejä ja muistutuksia parantaessaan työpäivän fyysistä aktiivisuutta. Luennon jälkeen jokaisella työntekijällä on vastuu omasta tekemisestään ja miten käyttää saamaansa tietoa omassa työpäivässään.

2.3. Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön avulla voi näyttää osaamistaan toimeksiantajalle, sekä päästä kehittämään ja kokeilemaan taitojaan ja innovatiivisuuttaan. Toimeksiannon avulla pääsee peilaamaan tietojaan ja taitojaan senhetkisen työelämän tarpeisiin, sekä ratkaisemaan työelämälähtöisiä ongelmia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.)

Opinnäytetyö on oppimisprosessi ja sen tulee tukea tekijän ammatillisen osaamisen ja koulutusalan asiantuntijuuden kehittymistä, jotka voidaan tiivistää tieteellisyyden kauko- ja lähitavoitteisiin. Kaukotavoitteilla tarkoitetaan oman ammatillisen käsitteistön oppimista, tietojenkäsittelytaitojen, tieteellisen, sekä kriittisen ajattelun kehittymistä, sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista. Omaan koulutusalaan perehtyminen, sekä tutkivan ja kehittävän työtavan omaksuminen taas luokitellaan tieteellisyyden lähitavoitteisiin. Opinnäytetyön tutkiva työote vaatii jatkuvaa kriittistä oman ajattelun, toiminnan ja havainnoinnin pohdintaa. Varsinkin luotettavan ja pätevän tiedon hankkiminen vaatii erittäin kriittistä ajattelukykyä. Myös ongelmanratkaisukykyjen kehittyminen ja uuden tiedon luominen tulisi olla yhtenä tavoitteena opinnäytetyöprosessissa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyön on hyvä olla työelämälähtöinen ja sitä kautta olla jotenkin hyödyttämässä käytännön työelämää. Yritykselle opinnäytetyön pääasiallisena tarkoituksena on kehittää organisaation osaamista. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Tavoitteena on syventää omia tietojani ja taitojani, sekä päästä soveltamaan oppimaani työelämässä. Työhyvinvointi on tärkeää jokaisessa työyhteisössä, joten opinnäytetyöni avulla toivon myös tulevaisuudessa päästä soveltamaan opinnäytetyöni antamaa tietotaitojani. Lisäksi koen tärkeäksi päästä omilla teoillani vaikuttamaan positiivisesti muiden ihmisten hyvinvointiin.

Työyhteisössä tavoitteena on saada lisättyä fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia, sekä antaa heille hyvät työkalut fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen työpäivän aikana. On myös tärkeää antaa heille tietoa, kuinka istuminen vaikuttaa negatiivisesti kehoomme, ja sitä kautta saada heidät motivoitumaan toimimaan antamieni neuvojen avulla. Opinnäytetyöni parhain seuraus olisi työntekijöiden yleisen työhyvinvoinnin paraneminen istumisen vähentämisen seurauksena. Tämä opinnäytetyö vastaa seuraaviin kysymyksiin: Mitä vaikutuksia istumisella ja paikallaanololla on elimistölle? Miksi istuminen on haitallista? Millä keinoin istumista ja paikallaanoloa voidaan vähentää?

3 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointiin kuuluu useita tekijöitä, jotka vaikuttavat työssä jaksamiseen. Siihen sisältyy terveys, hyvinvointi, turvallisuus ja työn mielekkyys. Työhyvinvointia voidaan työyhteisössä parantaa työoloja kehittämällä, sekä parantamalla ammatillista osaamista. Työhyvinvoinnin ylläpitämisen vastuu jakautuu, sekä työnantajalle, että työntekijälle. Lisäksi työkykyä ylläpitävä toiminta ja työterveyshuolto ovat osana parantamassa työhyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Työhyvinvointi ei yksinään tarkoita työpahoinvoinnista johtuvien ongelmiin puuttumista, kuten työpaikkakiusaamiseen kitkemistä. Työhyvinvointiin kuuluu kokonaisvaltaisesti fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen työhyvinvointi. Kaikki nämä osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, joten toisen osa-alueen ongelmat helposti heijastuvat muihin työhyvinvoinnin osa-alueisiin. Esimerkiksi jos työ on hyvin stressaavaa ja sitä kautta psyykkinen työhyvinvointi kärsii, voi työntekijä tämän seurauksena sairastua, ja samalla myös fyysinen työhyvinvointi heikkenee. (Virolainen 2012, 11-12.)

Fyysiseen työhyvinvointiin kuuluvat esimerkiksi fyysiset työolosuhteet, ergonomiset ratkaisut työympäristössä, sekä työn fyysinen kuormittavuus. Tämä työhyvinvoinnin osa-alue on iso osa työhyvinvointia varsinkin fyysisissä työtehtävissä. Toimistotyössä fyysinen hyvinvointi koostuu pääasiassa työn ergonomiasta, kuten istumisasennosta. Varsinkin liikkumattomuus on suuri haitta ihmiskehelle toimistotyössä. Tämän takia on tärkeää tauottaa istumistaan seisomalla, kävelemällä ja venyttelemällä, jotta välttyttäisiin lihasjäykkyyksiltä. (Virolainen 2012, 17.)

Psyykkisen työhyvinvoinnin tärkeys on korostunut viimeisten vuosien kuluessa yhä enemmän. Psyykkiseen työhyvinvointiin kuuluu esimerkiksi työpaikan työilmapiiri, työn rasittavuus ja työpaineet. Psyykkiseen työhyvinvointiin sisältyy myös työn mielekkyys, joka osaltaan edistää yksilön mielenterveyttä. Työyhteisöissä on nykyään hyvin paljon työpahoinvointia. Suomessa joka kolmas nainen ja joka viides mies kokee työpahoinvointia työpaikallaan ja kärsivät siitä aiheutuneista psyykkisistä oireista. Suurin tekijä tähän on työssä aiheutuva liiallinen kiire. Työpaikalla psyykkisestä hyvinvoinnista pidetään huolta huolehtimalla työn ja vapaa-ajan suhteesta, sekä jakamalla töitä tasapuolisesti. (Virolainen 2012, 18.)

Sosiaaliseen työhyvinvointiin kuuluu kommunikointi muiden työyhteisön jäsenten kanssa. Työyhteisössä, jossa on hyvä sosiaalinen työhyvinvointi, pystytään helposti lähestymään

muita työntekijöitä. Yhteisöllisyys syntyy työpaikalla tutustumalla ja tuntemalla muut työntekijät henkilökohtaisella tasolla. Tällöin on myös helpompi lähestyä työkaveria työhön liittyen. Työpaikoilla sosiaaliset kanssakäymiset syntyvät usein kahvi- ja lounashetkillä. Kun työpisteet sijoitetaan lähelle toisiaan, tapahtuu sosiaalista kanssakäymistä enemmän verrattuna, jos työpisteet on sijoitettu kauemmaksi toisistaan. Lähellä olevat työpisteet mahdollistavat helpomman tavan lähestyä työkaveria niin työhön liittyvissä, kuin henkilökohtaisissakin asioissa. (Virolainen 2012, 24.)

Henkiseen työhyvinvointiin sisältyy tapa millä muut työyhteisön jäsenet huomioidaan, miten yhteistyö sujuu työyhteisössä ja miten asiakkaita kohdellaan työpaikalla. Näkyvänä osana henkistä työhyvinvointia on työntekijöiden iloisuus, sekä välittävä asenne työkavereita ja asiakkaita kohtaan. Työstä nauttiminen ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä osia henkissä työhyvinvoinnissa. Henkiseen työhyvinvointiin vaikuttaa myös arvomaailman kohtaaminen työntekijän ja työorganisaation välillä. Jos työntekijä joutuu työssään esimerkiksi valehtelemaan tai huijaamaan aiheuttaa se työntekijässä moraalisia ongelmia, mikä on osana vaikuttamassa negatiivisesti henkiseen työhyvinvointiin. (Virolainen 2012, 26-27.)

Työhyvinvointi on osana vaikuttamassa organisaation maineeseen, tuottavuuteen ja sairauspoissaoloihin. Hyvinvoiva työntekijä kokee työnsä ja itsensä tarpeelliseksi, kokee työssään itsenäisyyden lisäksi myös yhteenkuuluvuutta ja onnistumisia työssään. Hyvä työhyvinvointi saavutetaan pääasiassa työn arjessa, eikä yksittäisillä työhyvinvointi tempauksilla. Hyvinvoivassa työyhteisössä työmäärä pysyy hallittuna, sekä työyhteisö on kannustava ja luotettava. Lisäksi työyhteisössä pystytään puhumaan myös ongelmista avoimesti. (Työterveyslaitos 2018.) Työhyvinvointi ei ole aina pysyvää yrityksessä erilaisen muutosten, kuten työmäärän tai työnkuvan muuttumisen takia. Tämän takia työhyvinvointia tulisi ylläpitää pitkäjänteisesti. Hyvä työhyvinvointi näkyy työntekijöissä työn hyvässä laadussa ja tuloksellisuudessa. Lisäksi hyvinvoiva työntekijä paneutuu työhönsä paremmin ja kykenee toimimaan yhteistyöhön muiden kanssa. Hyvinvoivavasta työyhteisöstä on paljon hyötyä yrityksen toimivuudelle. (Puttonen, Hasu & Pahkin 2016, 6.)

Työhyvinvoinnin edistäminen jakaantuu kokonaisvaltaisesti monelle eri taholle, kuten yhteiskunnalle, organisaatiolle ja yksilölle. Yhteiskunta on mukana työhyvinvoinnin parantamisessa säätämällä lakeja ja tukemassa toimintaa, joilla mahdollistetaan puitteet työkyvyn ylläpitämiseen. Organisaatio taas huolehtii työpaikan turvallisuudesta, pitää työilmapiirin hyvänä ja noudattaa työntekijöitä koskevaa lainsäädäntöä. Lisäksi olisi hyvä huolehtia työympäristöstä, kuten työn ergonomiasta, työympäristön lämpötilasta ja mahdollisista meluhaitoista. Myös esimiehen johtamistyyli ja yksilön palkitseminen vaikuttavat yksilön

kokemaan työhyvinvointiin. Yksilön tehtävänä on pitää yllä omaa hyvinvointiaan ja noudattaa työpaikan sääntöjä ja ohjeita. Lisäksi yksilön omat elintavat, terveydentila ja elämäntilanne, kuten perhe ja toimeentulo, ovat osana vaikuttamassa työhyvinvointiin. Yksilön työhyvinvointiin vaikuttaa myös työhön liittyvät tunnekokemukset. Mitä enemmän yksilö kokee innostusta, virittyneisyyttä, mielihyvää, työtyytyväisyyttä ja sitoutuneisuutta, sitä parempi on hänen työhyvinvointinsa ja viihtyvyys työssään. Jos yksilö kokee paljon ahdistuneisuutta, kyllästyneisyyttä, mielihäviötä ja kuormittuneisuutta, on sairauspoissaolojen riski huomattavasti suurempi. (Virolainen 2012, 12-14.)

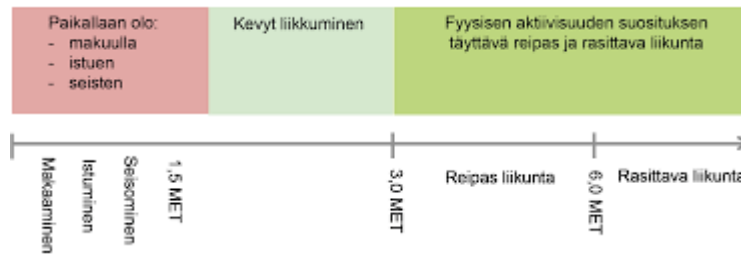
Työhyvinvointia voidaan parantaa prosessikonsultaatio -menetelmän avulla. Ensin on huomattava ja tunnistettava muutostarve. Projekti voidaan aloittaa, kun nykytilanne työpaikalla on analysoitu ja konkreettiset työhyvinvoinnin kehittämistarpeet ovat tulleet esille. Uudistaminen aloitetaan työpajoilla projektin kehittämissä. Kehittämissäryhmien tarkoituksena on löytää keinot ja muutokset, joilla toimintatapoja tulisi muuttaa. Uusia toimintatapoja voi olla yksi tai useampi, jotka ovat vaikutuksiltaan parhaimmat ja sopivat työyhteisön tämän hetkiseen tilanteeseen ja tarpeeseen. Projektille on myös asetettava tavoite. Tavoitteet tulee olla realistisia ja mahdollisia toteuttaa. Tämän jälkeen uudet toimintatavat otetaan käyttöön konkreettisesti. Uusien toimintamallien käyttöönotto on koko projektin tärkein vaihe, sillä se on projektin onnistumisen kannalta merkittävin osa. Projekti ei kuitenkaan pääty uusien toimintamallien käyttöönoton jälkeen, vaan tuloksia tulisi seurata ja varmistaa, että uudet toimintamallit myös pysyvät työyhteisössä. (Puttonen ym. 2016, 21-22.)

4 ISTUMISEN VAIKUTUKSET

Istumisella on monia haittavaikutuksia. Vaikka aikuinen täyttäisi terveystieteiden suositukset, voi runsas istuminen heikentää liikunnasta saatavia hyötyjä. Runsas istuminen aiheuttaa myös ennenaikaisen kuoleman riskiä, riippumatta liikunnan määrästä muina aikoina. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 8, 37.) Valveillaoloajastaan työssäkäyvät aikuiset viettävät suurimman osan ajastaan istuen (UKK-instituutti 2018). Nykyinen elämäntyyli suosii istumista. Suomalaiset harrastavat liikuntaa varsin säännöllisesti, mutta muuten päivät vietetään paljolti istuen töissä, koulussa, kulkuneuvoissa ja kodissa. Runsaalla istumisella ja paikallaanololla on negatiivisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimiin, sekä tuki- ja liikuntaelimiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7) Liiallinen istuminen ja paikallaanolo alkaa jo esikouluikässä. Varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 % valveillaoloajastaan. Liikkumattomuus lisääntyy huomattavasti työelämässä. Aikuisille kertyy jopa 80 % paikallaanoloa päivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.)

4.1. Istumisen vaikutukset aineenvaihduntaan

MET lyhenne tulee sanoista metabolinen ekvivalentti, ja sitä käytetään kuvaamaan niin arkiaskareiden, kuin eri liikuntamuotojen fyysistä rasittavuutta. Yhtä MET-arvoa kohden ihminen kuluttaa yhden kilokalorin omia painokilojaan kohden tunnissa. Käytännössä yksi MET-arvo vastaa 3,5 millilitran hapenkulutusta painokiloa kohden minuutissa. Kun hapenkulutus välitetään energiankulutukseksi, saadaan yksi MET-arvo vastaamaan yhtä kilokaloria tuntia kohden. (Kutinlahti 2018.) Paikallaanololla (englanniksi "sedentary behavior") tarkoitetaan valveillaoloajasta vietettyjä toimintoja, jotka eivät nosta energiankulutusta yli lepotilan. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa istuminen ja makaaminen. Istuminen ja makaaminen kuluttavat 1.0-1.5 lepoaineenvaihdunnan kerrannaista (MET), kun taas seisominen kuluttaa >2.0 MET:iä (kuva 1). (Tremblay ym. 2017, 12.) Verrattaessa pyöräily, uiminen, kävely ja juoksu kuluttavat 3.0-8.0 MET:iä (Owen, Healy, Matthews & Dunstan 2012). Eli 70 kiloinen ihminen kuluttaa istumalla noin 70 kilokaloria tunnissa, kun taas seisominen kuluttaa jopa 140 kilokaloria (Kutinlahti 2018).



Kuva 1. MET (Metabolinen ekvivalentti). Vasankari ym. 2018.

Istumisen siis pudottaa ihmisen energiankulutuksen lepotasolle. Tämä edistää osaltaan lihomista. Lisäksi pitkään istuvan ihmisen energiansaanti on usein suurempi verrattuna energiantarpeeseen, koska nälänsäättely ei mukaudu samalle tasolle energiantarpeen kanssa. Eli käytännössä ihminen syö enemmän, kuin energiankulutus vaatii, jolloin energiankulutus muuttuu positiiviseksi ja rasvasolut kertyvät sisäelimistöön. (Pesola, Pekkonen & Finni 2016.)

Pitkittynyt istuminen aiheuttaa aineenvaihdunnallisia sairauksia, vaikka aikuinen liikkuisikin suositusten mukaan. AusDiab:in kehittämässä tutkimuksessa tutkittiin television katselun ja metabolisen oireyhtymän riskitekijöiden yhteyttä. (Owen ym. 2012.) AusDiab eli Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study on suurin Australiassa tehty pitkittäinen väestöpohjainen tutkimus, jossa tutkitaan diabetesta, sydänsairauksia ja munuaissairauksia. (Baker, Heart and Diabetes Institute 2019.) Tutkimuksessa huomattiin pidentyneen paikallaanolon vaikuttavan positiivisesti metabolisen oireyhtymän kehittymiseen. Vahvimmat suhteet istumisen ja aineenvaihdunnallisten sairauksien syntymiselle havaittiin jo neljän tunnin paikallaanolon jälkeen. (Owen ym. 2012.) Istuessaan ihmisen lihakset tarvitsevat vähemmän sokeria, kuin seisovan ihmisen lihakset. Tämän takia jatkuvasti korkealla olevat verensokeriarvot saattavat aiheuttaa lopulta kakkostyypin diabeteksen. (Alenius 2013.)

4.2. Istumisen vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön

Istumisella on suora yhteys pitkäaikaissairauksien ilmaantumiselle, kuten valtimosairauksille (UKK-instituutti 2018). Valtimosairaudet syntyvät, kun lipoproteiinilipaasin (LPL) toiminta hidastuu. Normaalisti tämä entsyymi muokkaa veressä olevia rasvasoluja lihaksille energianlähteeksi. Kun passiivisen istumisen seurauksena ihmisen energiantarve ja entsyymin toiminta hidastuu, ylimääräiset rasvasolut jäävät vereen. Verisuonia tukkiva plakki syntyy, kun syöjäsolut poistavat ylijäämää. Täytyttyään ne muuttuvat vaahtosoluiksi, jotka

tukkivat verisuonia. Koko suonen tukkeutuma syntyy, kun verisuoniin syntyy plakin lisäksi tulehdusreaktio. (Alenius 2013.)

Lipoproteiinilipaasi on tärkeä osa HDL-kolesterolin tuotannossa. Poikkileikkaustutkimuksissa on todettu tilastollisesti merkittäviä tuloksia pitkäjaksoisen istumisen vaikutuksia myös HDL-kolesterolin vähenemiseen. Mitä pidempään ihminen istui, sitä vähemmän elimistö tuotti HDL-kolesterolia. (Bellettiere, Winkler, Chastin, Kerr, Owen, Dunstan & Healy 2017.) HDL-kolesterolin tehtävänä on kuljettaa huono kolesteroli pois kudoksista ja valtimoiden seinämistä. Jos HDL-kolesterolin pitoisuus on alhainen, riskinä on valtimosairauksien syntyminen. (Eskelinen 2016.)

4.3. Istumisen vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistöön

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yksi yleisimmistä terveydellisistä ongelmista työssäkäyvillä. TULE sairaudet maksavat Euroopan laajuudella yrityksille miljardeja euroja, jonka takia on tärkeää keskittyä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn. EU on säätänyt direktiivejä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn, joihin sisältyy fyysisen työn lisäksi myös työskentely näyttöpäätteen kanssa, eli istumatyö. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2019.) Suomessa joka viides työkäinen ja useampi kuin joka kolmas eläkeläinen kärsii jostain tuki- ja liikuntaelinsairaudesta. Koko Suomessa on yli miljoona ihmistä, joilla on jokin pitkäkestoinen toimintakykyä rajoittava TULE-sairaus. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2019.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet sisältävät muun muassa nivel- ja selkäsairaudet, niska-hartiaseudun vaivat, sekä osteoporoosin. Tyypillisiä työikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivoja ovat lanne- ja selkäsairaudet, niska- ja hartiaoireyhtymät, sekä nivelrikko. Työuran loppuvaiheessa ja iäkkäillä ihmisillä taas voi ilmetä polven ja lonkan nivelrikkoa, osteoporoosia, sekä muita toimintakyvyn vajautta aiheuttavia TULE-ongelmia. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2019.) Niska- ja alaselän kivut, sekä alaraajojen turvotus ovat usein syntyneet liiallisesta istumisesta (UKK-instituutti 2018). Tuki- ja liikuntaelinvaivat voivat ilmetä joko pienenä kipuiluna, jolloin hoitona toimii lepo tai vakavampana vaivana, jolloin tarvitaan lääkärin apua oireiden hoitoon. Pahimmassa tapauksessa TULE-sairaus voi jäädä krooniseksi, jolloin ihminen voi joutua täysin työelämän ulkopuolelle. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2019.)

Toimistotyötä tekevä ihminen jaksaa ylläpitää hyvää istuma-asentoa vain 26 % istumisajasta. Istumisasento ei ole normaali asento kehollemme. Istuminen pakottaa vartalon hieman kyyristyneeseen asentoon, jonka seurauksena selänlihakset rasittuvat ja välilevyt

kuormittuvat selän pyörityessä. Lisäksi pää alkaa helposti roikkua vartalon etupuolella, jolloin niskalihakset joutuvat kannattelemaan päätä. Istuessa myös pakaralihakset veltostuvat ja heikkenevät, kun taas lonkankoukistajan lihakset ovat lyhentyneessä tilassa. Tämän seurauksena tuolista noustaessa ylös, jäykistyneet lonkankoukistajan lihakset vetävät ylävartaloa eteenpäin, jolloin selän oikeaoppinen asento kärsii. (Pesola 2015, 6-7, 14-15.)

Ihmisen omat elintavat vaikuttavat myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien ilmenemiseen. Yksi tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijä on ylipaino. Varsinkin selkäkivut ovat yleisiä ylipainoisilla ihmisillä. Lisääntynyt paino aiheuttaa ylimääräistä kuormaa selälle ja lisää selän rappeumamuutoksia. Myös veren tulehdustekijät lisääntyvät ylipainon seurauksena ja tätä kautta voi vaikuttaa kipuun. Normaali-painoisella ja liikkuvalla ihmisellä on huomattavasti pienempi selkävun riski, verrattuna ylipainoiseen ja liikkumattomaan ihmiseen. (Työterveyslaitos 2019.)

Myös tupakointi on yksi riskitekijä tuki- ja liikuntaelinsairauksien synnyssä. Tupakoinnin seurauksena selkärangan verisuonet voivat supistua, sekä kudosten ravitseminen heikentyy. Lisäksi selän välilevyjen aineenvaihduntaan vaikuttavien geenien toiminta muuttuu tupakoinnin seurauksena. Tupakointi kasvattaa myös veren tulehdustekijöitä. Pitkällä aikavälillä tupakointi voi vaikuttaa selkärangan verisuonten vahingollisiin muutoksiin. Tupakoinnin lopettaminen poistaa ainakin osittain tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Tupakoinnin lopettaneilla on huomattu olevan vähemmän selkäkipuja, kuin tupakoivilla, mutta kuitenkin enemmän, kuin täysin tupakoimattomilla. (Työterveyslaitos 2019.)

Lisäksi unihäiriöt lisäävät veren tulehdustekijöitä. Unihäiriöt johtuvat usein stressistä ja ylikuormittumisesta. Tulehdustekijöiden kasvu voi vaikuttaa kivun kokemiseen. Univaikeuksista kärsivien ihmisten liikuntaelinsairauksien riski kasvaa. Lisäksi jo liikuntaelinvai-voista kärsivien ihmisten toimintakyky voi heikentyä univaikeuksien seurauksena. Pidemmällä aikavälillä univaikeudet vaikuttavat myös ihmisen sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, jonka seurauksena riskeinä ovat verenpaineen nousu ja ylipaino, jotka ovat myös haitallisia tuki- ja liikuntaelimestölle. (Työterveyslaitos 2019.)

Yrityksessä voidaan ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia lähestymällä aihetta kokonaisvaltaisesti arvioimalla aluksi riskit, jotka voivat aiheuttaa työntekijöille TULE sairauksia. Erilaisia riskitekijöitä ovat taakkojen vääränlainen käsittely, epämiellyttävät tai staattiset työasennot, työympäristön huono valaistus tai lämpötila, sekä pitkäaikainen paikallaanolo istumalla tai seisomalla samassa asennossa. Lisäksi työntekijät on hyvä ottaa

mukaan keskusteluun ja kuulla heidän näkemyksensä ja ratkaisunsa tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisyssä. Käytännön toimet ennaltaehkäisyssä voi sisältää esimerkiksi työtilan tai työtehtävien muokkaamista ja työntekijöiden kouluttamista, parantamalla heidän tietoisuuttaan riskeistä. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2019.) Tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten myös kaikkia muita kansansairauksia voidaan ehkäistä lisäksi myös liikunnalla. Liikunnan tulee olla itselle sopiva ja turvallinen, jottei se päinvastoin vaaranna liikuntaelinten terveyttä huomioimalla tapaturmariskit. (Työterveyslaitos 2019.)

4.4. Istumisen vaikutukset kuolleisuuteen

Pitkään jatkunut yhtäjaksoisen istumisen on huomattu olevan yhteydessä ennenaikaiseen kuolemaan, riippumatta henkilön fyysisestä aktiivisuudesta. Australialaisiin aikuisiin kohdistetussa tutkimuksessa huomattiin korkeimman kuolleisuuden olevan henkilöillä, jotka istuivat eniten, eivätkä harrastaneet liikuntaa viikoittain. Kuolleisuuden määrä taas väheni, kun henkilö istui alle kahdeksan tuntia päivässä ja seurasi WHO:n liikuntasuosituksia. Suurin hyöty istumisen vähentämisellä terveydelle oli henkilöillä, joilla oli sydän- ja verisuonitauti, diabetes tai ylipainoa. (Van der Ploeg, Chey, Korda, Banks & Bauman 2012, 496.)

Jokainen tunti kasvattaa ennenaikaisen kuoleman riskiä 2 %:lla, jos ihminen istuu päivän aikana yhtenäisesti 4 – 8 tuntia. Riski suurenee 8 %:in tunnilta, jos henkilöllä ylittyy kahdeksan tunnin yhtäjaksoinen istuminen. Vaikka ihminen istuu paljon yhtäjaksoisesti, mutta liikkuu vapaa-ajallaan, ei ennenaikaisen kuoleman riski pienene merkittävästi. Suuremman vaikutuksen ennenaikaisen kuoleman riskin pienemiseen on huomattu olevan istumisen tauottamisella, kuin liikunnan harrastamisella. (Pesola ym. 2016.)

5 FYYSINEN HYVINVOINTI

Fyysisen hyvinvoinnin peruspilarit ovat liikunta, ravinto ja uni. Arkiliikunnan lisäämisellä on jo suuri merkitys fyysisen hyvinvoinnin parantamisessa. Riittävän liikunnan määrä fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä on puoli tuntia liikkumista vuorokaudessa. Fyysisen kunnon parantamiseen tarvitaan puoli tuntia hikiliikuntaa kolme kertaa viikossa. Liikunta parantaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkistä hyvinvointia. Fyysistä hyvinvointia tukee myös monipuolinen ja terveellinen ravinto. Työpäivän lounastauko fyysisen hyvinvoinnin lisäksi palvelee parhaimmillaan myös muita hyvinvoinnin osa-alueita. Lounastauko työpäivän rytmittämisen lisäksi antaa myös mahdollisuuden sosiaaliselle kanssakäymiselle muiden työntekijöiden kanssa. (Lääkärikirja Duodecim 2007.)

Uni vaikuttaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkiseen hyvinvointiin. Ihminen tarvitsee unta keskimäärin 7,5-8 tuntia vuorokaudessa. Työpaineet usein heijastuvat unen laatuun ja määrään. Liian vähäinen uni heikentää ihmisen tiedon sisäistämistä ja luovaa ajattelukykyä. Lisäksi fyysinen hyvinvointi, henkinen toimintakyky ja yleinen elämänlaatu kärsivät. Ihmisen unen rajoittaminen muutama tuntiin yössä viikoksi aiheuttaa promillen humalatilaa vastaavan olotilan. Tällöin aivojen tiedonkäsittely heikkenee, mieliala laskee ja stressihormonin eli kortisonin erityis lisääntyy. Lisäksi sokeriaineenvaihdunnassa tapahtuu haitallisia muutoksia. (Lääkärikirja Duodecim 2007.)

5.1. Fyysinen aktiivisuus ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Fyysinen aktiivisuus on mitä vain kehonliikettä, jonka seurauksena energiankulutus kasvaa. Suosittuja tapoja olla fyysisesti aktiivinen ovat kävely ja pyöräily. Säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus parantaa lihas- ja kardiorespiratorista kuntoa, parantaa luiden terveyttä, ylläpitää toimintakuntoa, vähentää sydänsairauksien riskiä, parantaa mielen hyvinvointia, sekä on tärkeänä osana painonhallintaa. Fyysistä aktiivisuutta ei tule sekoittaa varsinaiseen liikuntaan. Liikunta on enemmän suunniteltua, toistuvaa ja tähtää parantamaan tai ylläpitämään fyysistä kuntoa. (WHO verkkosivusto 2018.)

Jotta fyysinen aktiivisuus olisi terveyden kannalta merkittävää, tulisi olla aktiivinen useampana päivänä viikossa. Noin puolet työikäisestä väestöstä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Husu ym. 2011, 31,36.) Suositusten mukaan (kuva 2) kestävyyskuntoa tulisi harrastaa reippaasti 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Reippaaksi liikunnaksi lasketaan esimerkiksi pyöräily, kävely, sekä työmatkaliikunta. Rasittavampaa kestävyyskuntoa taas esimerkiksi on kuntouinti, sekä porras- ja ylämäki-kävely. Kestävyysliikunta parantaa hapenottoa, sydän- ja verisuonielimistöä ja tasoittaa veren rasva- ja sokeriarvoja. Lisäksi se on tärkeä osa painonhallintaa. Lihaskuntaa ja liikehallintaa tulisi kehittää 2 kertaa viikossa esimerkiksi kuntosalin, kuntopiirin tai pallopelien lomassa. (UKK-instituutti 2018.)



Kuva 2. Liikuntapiirakka aikuisille. UKK-instituutti 2009.

Liikunnalla on positiivinen vaikutus myös mielenterveyteen. Masentuneen tai ahdistuneen fyysistä toimintakykyä pyritään ylläpitämään liikunnan avulla. Liikunta tasapainottaa mielialaa ja saattaa lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Varsinkin iäkkäiden ihmisten kohdalla liikunnalla halutaan parantaa fyysistä ja psyykkistä kuntoa, sekä sosiaalista kanssakäymistä. Myös ihmisillä, joilla on ruumiillinen pitkäaikaissairaus, on liikunnan huomattu vähentävän masennuksen ja ahdistuksen oirehdintaa. Joissain tutkimuksissa liikunnan on huomattu olevan jopa yhtä tehokasta mielenterveysongelmien hoidossa, kuin lääketieteellisellä avulla. Kuitenkin, jotta liikunnasta olisi oikeasti apua mielenterveydelle, tulee sen olla säännöllistä. (UKK-instituutti 2015.)

Fyysiset, taloudelliset ja sosiaaliset olosuhteet, joissa ihmiset liikkuvat tai istuvat, ovat muuttuneet huomattavasti varsinkin viime vuosisadalla. Liikenteessä, viestinnässä ja työpaikoilla tapahtuneiden muutosten myötä ihmisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti. (Owen ym. 2012.) Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus kasvattaa monien kroonisten kansansairauksien syntymisen, sekä kaatumisista aiheutuneiden murtumien

riskin kasvua. Fyysinen passiivisuus altistaa myös useiden selkäsairauksien syntymiselle. (Vasankari ym. 2019, 9.)

Vuosien 1972 ja 2007 välillä vapaa-ajan liikunta työkäisillä on lisääntynyt. Kuitenkin 15-64 -vuotiaista vain reilu kymmenesosa liikkuu terveysliikunnan suositusten mukaisesti ja työkäisistä vähemmän kuin viidesosa harjoittaa riittävästi lihaskuntoaan. Kestävyysskunnan harjoittelun suositukset täyttyvät noin puolella työkäisistä. Toisaalta taas työmatkaliikunta, sekä fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa ovat vähentyneet. Työmatkaliikunta varsinkin naisten osalta on kolmen viime vuosikymmenen aikana vähentynyt huomattavasti. Vuonna 2009 tehdyn AVTK-tutkimuksen mukaan 30 % miehistä ja 39 % naisista käytti 15 minuuttia päivästänsä työmatkaliikuntaan. 11 % miehistä ja 14 % naisista taas käytti yli 30 minuuttia päivästänsä kulkemalla työmatkansa joko kävellen tai pyöräillen. (Husu ym. 2011, 30, 34.)

6 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN ISTUMATYÖSSÄ

Suurin osa suomalaisista tekevät fyysisesti passiivista työtä ja työmatkat kuljetaan kulkuneuvoissa istuen. Enemmistö ihmisistä siis viettää suurimman osan valveaikaajastaan istuen. Aikuisille suomalaisille kertyy keskimäärin yli kolme neljäsosaa paikallaanoloa valveaikaajasta. Istumistottumuksia voidaan muuttaa vaikuttamalla ympäristöön ja suunnitteleamalla erilaisia toimintoja istumisen vähentämiseksi. Työyhteisöissä toimintatapojen muuttamisen pääperiaatteina tulisi olla liikkumisen edistäminen, istumisen vähentäminen ja asentojen vaihtelevuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 25 – 26.)

6.1. Istumisen tauottamisen vaikutukset

Taukoliikunnan avulla voidaan ehkäistä yksipuolisen työasennon, kuten istumisen aiheuttamaa lihasjännitystä, sekä lihasten väsymistä. Lyhyen liikuntatuokion avulla lihasten verenkierto paranee ja energiankulutus kasvaa. Verenkierron parantuessa lihakset saavat enemmän happea, jolloin myös aineenvaihdunta vilkastuu. Istumisen tauottamisella on positiivisia vaikutuksia myös havainnointikykyyn, tarkkuuteen ja vireystilaan. (Pesola 2015, 52.) Australialaisiin aikuisiin kohdistuvassa tutkimuksessa huomattiin myös, että istumisen jaksottaminen on suorassa yhteydessä alempaan painoindeksiin ja pienempään vyötärönympärykseen (Bellettiere ym. 2017).

6.2. Käytännön keinoja

Ihmisen tulisi pitää taukoa istumisesta puolen tunnin välein, jotta istumisen haitoilta voitaisiin välttyä (Alenius 2013). Jotta työpäivästä tulisi mahdollisimman fyysisesti aktiivinen on hyvä lisätä siihen rutiineja. Esimerkiksi puhelimeen vastattaessa voi nousta seisomaan, lounaan jälkeen tehdä pienen kävelylenkin kävelemällä pidemmän matkan takaisin toimistolle ja aina työhuoneesta poistuttaessa tehdä muutaman nopean venyttelyliikkeen. Jotta muistaisi pitää taukoa istumisesta mahdollisimman usein, on hyvä asettaa herätys noin puolen tunnin välein muistuttamaan ylösousemisesta. (Pesola 2015, 10, 50.) Lisäksi roskakori ja tulostin voidaan sijoittaa niin, että niiden luokse täytyy kävellä. Työpaikalla on myös hyvä olla mahdollisuus tehdä töitä seisten säädettävällä työpöydällä. (Markuksela 2013.)

Helppo tapa lisätä liikuntaa työpäivään on portaiden käyttö hissien sijaan. Portaita käyttämällä on monia terveydellisiä hyötyjä. Portaiden käyttö on matalan kynnyksen liikuntaa sellaisillekin ihmisille, jotka eivät muuten eläisi kovin fyysisesti aktiivista elämää. Portaiden nousu vastaa teholtaan holkkaa, joten se on myös kuntoa kohottavaa. Portaiden ylös nouseminen voi parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, vahvistaa reisilihaksia ja lisää päivittäistä energiankulutusta. Vain muutamien minuuttien yhtäjaksoinen portaiden käyttö päivässä parin kuukauden ajan kasvattaa ihmisen fyysistä kuntoa. (Aittasalo 2018.)

Portaiden käytön lisäämisestä on tehty useita tutkimuksia. Varsinkin julisteiden käyttö on vaikuttanut positiivisesti portaiden käytön lisäämisessä. Sellaiset julisteet, joissa on tuotu esille esimerkiksi portaiden käytön terveyshyötyjä pelkän kehotuksen sijaan, on tutkimuksissa huomattu tehokkaimmiksi. Jos portaat eivät ole helposti näkyvissä hissien vieressä on julisteen lisäksi hyvä olla selkeä opastus portaille. Työpaikkatutkimuksissa on saatu julisteiden lisäksi vahvistettua portaiden käyttöä työterveyshuollon lähettämistä sähköpostiviesteistä. Julisteiden poistaminen usein palauttaa portaiden käytön takaisin entiselle tasolle. Sama seuraus on myös, jos julistetta pidetään pitkään samassa paikassa, eikä portaiden käyttöä kannusteta säännöllisesti muilla tavoilla. Jotta portaiden käyttöä pidettäisiin yllä, tulisi julisteen paikkaa välillä vaihtaa ja pitää kiinnostus portaiden käyttöön muilla tavoin yllä, kuten sähköpostiviesteillä. Yksi tapa lisätä portaiden käyttöä on myös portaiden etureunaan laitettujen porrastarrat, joissa kerrotaan portaiden käytön hyötyjä. Porrastarrat toimivat parhaiten silloin, kun portaat ovat selkeästi näkyvillä hissien vieressä. (Aittasalo 2018.)

Satulatuoli tuo vaihtelua työpäivän istumiseen. Satulatuolilla istutaan puoliksi seisten ja puoliksi istuen. Satulatuolissa istuessa ylävartaloa on helpompi pitää samassa asennossa, kuin seisaaltaan ollessa. Satulatuoli säilyttää alaselän luonnollisen kaaren ja vähentää selkälihasten venymistä, jolloin myös välilevyjen paine on tasaisempi. Satulatuolin istumisasennossa paino on jalkojen ja istumiskyhmyjen päällä, mikä mahdollistaa paremman nestekierron alaraajoihin. (Pesola 2015, 28 – 30.)

Myös jumppapalloa on hyvä käyttää istuimena päivän aikana. Se ei kuitenkaan sovellu kokopäiväiseen käyttöön, sillä istumisasento vaatii melko paljon keskivartalon lihaksia, jolloin asento saattaa helposti lysähtää lihasten väsyessä. Jumppapallolla istumisessa on samoja hyötyjä, kuin satulatuolissa; se helpottaa alaselän luonnollisen kaaren ylläpitämistä, vähentää selkälihasten venymistä, sekä tasoittaa välilevyille aiheutuvaa painetta.

Lisäksi istuminen jumppapallolla kiihdyttää energiankulutusta ja aktivoi keskivartalon lihaksia. Jumppapallon päällä istutaan jalat hieman levällään etuviistossa, sekä jalat tukevasti maassa. Polvien tulisi olla hieman alempana verrattaessa lantioon, sekä lantion, olkapäiden ja korvien tulisi olla samassa pystylinjassa keskenään. (Pesola 2015, 31 – 33.)

6.3. Taukoliikunta

Työpäivään on helppo lisätä aktiivisuutta useammalla eri tavalla. Mikrotauoilla, eli puolen tunnin välein tuolista nousemalla, on hyvä hieman jaloitella, jotta isojen lihasryhmien verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuisi. Työpäivään tulisi lisätä myös kaksi noin kolmen minuutin mittaista taukojumppaa. (Pelo 2018.) Niska- ja hartiasseudun, sekä yläselän lihasten jumppa onnistuu helposti vastuskuminauhalla tekemällä esimerkiksi erilaisia työntöjä ja vetoja. Keskivartalon ja yläselän lihaksia saa jumpattua kepin avulla tekemällä esimerkiksi erilaisia kierto- ja taivutusliikkeitä. (Pesola 2015, 53-56.) Istumatyössä taukojumpan voi myös asentaa pyörimään näytölle. Taukojumpan voi tehdä yksin tai sovitusti yhdessä muiden työntekijöiden kanssa, jolloin voidaan sopia vuorotellen taukojumpan pitäjä. (Seppälä 2016.)

Työpäivän aikana tulee venyttellä helposti jännittyviä lihaksia, kuten niska- ja hartiasseudun lihaksia, rintalihaksia, sekä lonkankoukistajia. Istumatyöläisen tulisi venyttellä säännöllisesti, jopa useita kertoja päivässä. (Pesola 2015, 61.) Venyttelemällä voidaan helpottaa myös jo aiheutuneita kiputiloja istumisen seurauksena. Esimerkiksi alaselän kipuoireisiin auttaa takareisien, pakaroiden ja selän venyttely. Venytyksestä riippuen, lihasta tulee venyttää noin 10-30 sekuntia, jonka jälkeen pidetään tauko. Toistojen määrä venytykselle voi olla 2-4 kertaa per lihas. (Askel terveyteen 2018.)

Työasentoa tulisi myös vaihdella aktiivisesti päivän aikana. Istumisen ja seisomisen lisäksi työpistettä voi säädellä niin, että istumisasento muuttuisi työpäivän aikana useammin. (Pelo 2018.) Asentojen vaihtelu lisää kehon ja mielen virkeyttä, sekä työvireys paranee. Myös työntuottavuus usein paranee työskentelyasentoja vaihtamalla työpäivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 27 – 28.)

8 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN ISTUMATYÖSSÄ -LUENNON PITÄMINEN

Tässä osiossa käyn läpi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelun ja järjestämisen. Luennon tarkoituksena oli antaa työntekijöille tietoa ja työkalut, joilla saataisiin vähennettyä liiallista istumista toimistolla, ja sitä kautta parantaa heidän työhyvinvointiaan. Pidin luennon 4.12.2018 Attido Oy:n Kuopion toimipisteellä klo 11:30.

8.1. Luennon suunnittelu

Hyvän luennon ja esityksen toteutus aloitetaan suunnitteluvaiheesta. Ensimmäisenä rajataan aihe, jolloin voidaan alkaa laatimaan esityksen kokonaissuunnitelmaa. Jotta luenosta saataisiin yhtenäinen, tulee sen aihe hallita täydellisesti. Aiheeseen perehtyminen toteutetaan kirjallisuuden tutkimisella ja omien tietojen tarkistamisella. Hyvä kokonaisuus esityksen sisällöstä syntyy, kun tiedot aiheesta on sisäistetty ja hallinnassa. Hyvä luento tehdään aina kuulijoiden ehdoilla, eli ennen luentoa on hyvä selvittää, kenelle luento on suunnattu ja pohtia mitä he odottavat esitykseltä. Joskus kuitenkin kuulijakunta voi olla hyvinkin vaihteleva tietojensa suhteen. Tällöin esitys suunnitellaan niin, että sitä pystyy seuraamaan ainakin suurin osa kuuntelijoista. Luentoa suunnitellessa tulee vastata seuraaviin kysymyksiin: Mikä kyseisessä aiheessa on oleellista ja mielenkiintoa herättävää? Mitä sanotaan ja miten? Millaista kuvitusta esityksen tueksi käytetään? (Pelkonen 2019.)

Jokaiselle esitykselle tulee asettaa myös tavoite selvittämällä toimeksiantajan, osallistujien, sekä omat odotukset esitykseltä. Toimeksiantajan odotukset asettavat esitykselle oikean suunnan siitä, minkälainen esityksen tulisi olla. Vaikka esitys olisi kuinka hyvin toteutettu, mutta ei vastaa toimeksiantajan odotuksia, voidaan se katsoa epäonnistuneeksi tavoitteeltaan. Esitykseen osallistujat haluavat useimmiten oppia jotakin uutta, saada ratkaisun johonkin ongelmaan tai inspiroitua. Esitykseen tulevat odottavat positiivista kokemusta esityksen tiimoilta, eli jotakin poikkeavaa ja mieleenpainuvaa. Esiintyjän omat tavoitteet riippuvat siitä pohjautuuko esityksen onnistuminen omaan tunteeseen esityksen onnistumisesta vai yleisön antamaan palautteeseen. Jos onnistuminen pohjautuu ainoastaan omaan tunteeseen, on vaarana, että esiintyjä ei onnistu ottamaan yleisöään huomioon. Jos taas onnistuminen pohjautuu ainoastaan yleisön palautteeseen, voi käydä niin, että yleisö vie lopulta pääjohdon esityksestä kysymyksillä ja kommentteilla. Oma tavoite

tulisi siis asettaa niin, että ottaa huomioon, sekä omat tuntemuksensa, sekä yleisöltä mahdollisesti saatava palaute esityksen onnistumisesta. (Marckwort & Marckwort 2013, 25 – 27.)

Luennon rakenne sisältää alun, aiheen käsittelyn ja lopun. Hyvässä esityksessä on mielenkiinnon herättävä alku ja selkeä kulku. Aiheen käsittelyvaiheessa on tärkeää säilyttää aiheen punainen lanka ja pysyä olennaisessa, sekä välttää turhan yksityiskohtaisia tietoja. Esityksen loppu tulee suunnitella niin, että se olisi nouseva ja kohottava, eikä laskeva ja latistava. (Pelkonen 2019.)

Myös oikeanlainen esityksen kuvittaminen helpottaa luennon pitämistä. Kuvittamiseen voidaan käyttää esimerkiksi liitutaulukua tai dioja. (Pelkonen 2019.) Nykyään PowerPoint on yksi käytetyimmistä ohjelmista esityksen luomiseen. PowerPointin tarkoituksena on tukea esitystä visuaalisesti ja sitä kautta helpottaa esityksen seuraamista. PowerPoint esityksessä on hyvä käyttää mahdollisimman vähän tekstiä korvaamalla lauseet avainsanoilla. Liiallinen teksti ja lauseet dioissa hankaloittavat esityksen seuraamista, kun samaan aikaan pitäisi kuunnella luennoitsijaa ja lukea dioja. (Marckwort & Marckwort 2013, 110 – 111.) Tärkeää on muistaa, että diat/kuvat vain tukevat esitystä, eivätkä kulje puheen edellä. Hyvä tahti diojen esittämiselle on kaksi minuuttia diaa kohden. Kaikki kuvat tulee myös esittää ja käydä läpi, eikä niiden yli saa hyppiä, jotta esitys olisi johdonmukainen. Kuvissa täytyy muistaa myös kunnioittaa tekijänoikeuksia mainitsemalla kenen kuvia ja tutkimusten tuloksia esityksessä käyttää. (Pelkonen 2019.)

Halusin tehdä luennosta mahdollisimman mielenkiintoisen ja mukaansatempaavan, jotta luennon sisältö jäisi hyvin mieleen työntekijöille. Päätin tehdä luennon pohjaksi PowerPoint esityksen. Pyrin pitämään diat ytimekkäänä ja helposti seurattavana, jotta diat tukisivat hyvin luennointiani.

Suunnittelin luennon sisältävän kaikki tärkeimmät asiat, mitä kyseiseen aiheeseen liittyy. Luennon aiheet olivat istumisen haittavaikutukset, istumisen tauottamisen vaikutukset, kuinka vähentää istumista, satulatuoli ja jumppapallo, sekä taukoliikunta ja venyttely, johon sisällytin toiminnallisia harjoitteita. Koin näiden aiheiden pohjalta saavan luennosta sellaisen, mikä tukisi asettamieni tavoitteiden täyttyvän, eli saada työntekijät motivoitumaan lisäämään fyysistä aktiivisuutta työpäiväänsä.

8.2. Luennon toteutus

Kun esitys on valmis, seuraavana vaiheena on sen esittäminen. Esitykseen valmistaudutaan harjoittelemalla sitä ääneen. On myös hyvä päästä tutustumaan esitystilaan ja tilan tekniikkaan ennen esitystä. Tekniikan pettämiseen tulee osata valmistautua. Esimerkiksi jos diat eivät toimikaan, voidaan käyttää jotain muuta kuvitusta esityksen tueksi. Vaikka tekniikka pettäisikin kokonaan, hyvin valmisteltu ja harjoiteltu esitys sujuu myös ilman taustakuvitusta. (Studentum.fi 2018.) Ennen esitystä tulee myös päättää, aikooko pitää esityksen vapaasti vai lukea sen suoraan paperista. Paperista lukeminen kuitenkin sitoo puhujaa, eikä anna varaa improvisaatiolle. Se ei kuitenkaan ole aina huono idea, jos sen vain osaa tehdä hyvin. Useimmiten paperista lukemista käytetään esimerkiksi lectio prae-cursorian ja juhlapuheen yhteydessä. (Pelkonen 2019.) Muutoin hyvänä tukena esityksen pitämiseksi on muistiinpanot. Täytyy kuitenkin muistaa, että ne ovat vain esityksen tukena, eikä niitä tule lukea suoraan. (Studentum.fi 2018.)

Jotta esityksen sanoma menee perille ja pysyisi kuulijan muistissa on hyvä ottaa huomioon useampi eri asia. Esitystä jaksaa paremmin seurata, jos puhetapa ja äänenkäyttö ovat vaihtelevaa. On myös muistettava käyttää kaikkia aistikanavia monipuolisesti, eli kuuloa, näköä, sekä itse tekemistä. Ihmisen tehokkain muisti on lihasmuisti. Lihasmuistia voidaan hyödyntää kouluttamisessa antamalla koulutettavien osallistua itse tekemällä. Ihmisellä lyhytmuisti muistaa asioita, joita ei tarvitse muistaa pitkään, kuten puhelinnumeron. Työmuistissa asiat taas säilyvät pidempään, jopa muutaman viikon ajan tai niin kauan kuin tarvitsemme muistettavaa asiaa. Jotta asia säilyisi muistissa pitkään, jopa koko eliniän, täytyy se saada pitkäaikaiseen muistiin oppimalla ja omaksumalla saatu tieto. Esitys jää parhaiten mieleen, jos se on yllättävä ja tavanomaisesta poikkeava. Muistamiseen vaikuttaa kuitenkin myös kuulijan oma motivaatio ja asian tärkeys. (Marckwort & Marckwort 2013, 42, 45, 48 – 49.)

Itse esiintymisessä asian viestinnässä on tärkeää huomioida kehonkielen, äänen ja sanojen käyttö. Kehonkielessä on hyvä huomioida varsinkin käsien ja jalkojen käyttö. Jännittävä esiintyjä ei usein käytä ollenkaan käsiään, vaan ne saattavat roikkua sivuilla. Tällainen esiintyminen vaikuttaa usein passiiviselta. Aktiivinen esiintyjä osaa puhuessaan painottaa asioita myös käsien avulla. Esityksen aikana käsiä tulisi pitää noin keskivartalon korkeudella ja pitää kämmenet avoimina. Tällä tavoin esiintyjä antaa positiivisen ja avoimen kuvan itsestään. Myös liikkuminen esiintymistilassa mahdollisuuksien mukaan luo

aktiivisemmän kuvan esiintyjästä, verrattuna esiintyjään, joka seisoo paikallaan koko esityksen ajan. Liikkumalla on lisäksi helpompi pitää omaa vireystasoaan yllä ja yleisö saa vaihtelua esityksen kulkuun. (Marckwort & Marckwort 2013, 96 – 99.)

Äänenkäytössä tulee huomioida äänensävy, puhenopeus, puheen tauotus ja painotus, sekä äänenvoimakkuus. Äänenvoimakkuudessa tärkeintä on ottaa huomioon se, että kaikki kuulevat selkeästi mitä puhuja sanoo. Sitä voidaan kuitenkin käyttää myös tehokkeina. Hetkellisesti äänenvoimakkuutta nostamalla nostetaan kuulijoiden vireystilaa ja samalla omaa auktoriteettia. Ääntä hiljentämällä kuulija saadaan keskittymään hetkellisesti. Toisaalta hiljainen ääni voi antaa ujon ja epävarman kuvan puhujasta. Äänensävyllä tuomme esille omat tunteemme ja suhtautumisemme asiaa kohtaan selkeämmin, kuin pelkillä sanoilla. Kuulija luottaa enemmän äänensävyn antamaan mielikuvaan, kuin itse sanoihin, jos ne ovat ristiriidassa keskenään. (Marckwort & Marckwort 2013, 75 – 78.)

Myös puheen nopeutta on hyvä tarkkailla esityksen aikana. Liian hidas puhe saa kuulijan pitkästymään ja ajatuksen harhailemaan, kun taas liian nopeasti puhuva esiintyjä voi vaikuttaa kiireiseltä ja hermostuneelta. Esityksen aikana puheen nopeus on hyvä pitää samantyyppisenä, kuin mitä käytämme arjessa. Puheen nopeuden lisäksi tulee ottaa huomioon erityisesti puheen selkeys ja tauotus. Tauottamalla puhumista yleisöllä on aikaa sisäistää asia ja se antaa samalla esiintyjälle keskittymisaikaa. Pieniä taukoja puhumisesta on hyvä pitää ennen ja jälkeen jotakin tärkeää asiaa. Myös puhetta painottamalla saadaan nostettua esille tärkeimpiä asioita esityksestä, sekä luotua uskottavuutta ja selkeyttä esitykseen. Painotus tapahtuu muusta puheesta poikkeavalla äänellä, esimerkiksi äänenvoimakkuutta nostamalla. (Marckwort & Marckwort 2013, 79 – 81.)

Tässä osiossa käyn luennon toteutuksen, sekä luennon pitämisen kulun. Sovin toimipisteen toimitusjohtajan kanssa heille sopivan ajankohdan luennon pitämiselle. Pidin luennon 4.12.2018 klo 11:30, joka oli heille sopivin aika, jotta mahdollisimman moni halukas pystyi osallistumaan. Kuopion toimipiste ei ole kovin iso, joten osallistujia oli reilu kymmenen, mikä oli sopiva määrä kokoustilaan nähden.

Ensimmäisenä kävin läpi lyhyesti mitä luento pitää sisällään (Liite 1), ja minkälaisen merkityksen toivon luennollani olevan työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen työpäivän aikana. Luento piti sisällään istumisen haittavaikutuksia, istumisen tauottamisen ja sen hyödyt, jumppapallon ja satulatuolin käytön, sekä taukoliikunnan ja venyttelyn tärkeyden.

Istumisella on monia haittavaikutuksia (Liite 2), joita kävin läpi. Istumisen haittavaikutuksiin liittyy valtimosairauksia, kuten suonien tukkeutumista. Kävin lyhyesti läpi lipoproteiini-

lipaasin toimintaa ja sen toiminnan hidastumista pitkän paikallaanolon seurauksena, jolloin entsyymien kuljettamat ylimääräiset rasvasolut jäävät vereen ja tukkivat suonien seinämiä. Lisäksi kerroin HDL-kolesterolistista, jonka tuotannossa lipoproteiinilipaasi on mukana. HDL-kolesterolin tuotannon vähentyessä huono kolesteroli pääsee kertymään suonien seinämiin. Kerroin myös 2.tyypin diabeteksen synnystä, joka johtuu lihasten vähentyneestä sokerintarpeesta, jolloin verensokeriarvot nousevat. Pitkään korkealla olevat verensokeriarvot kasvattavat 2.tyypin diabeteksen syntyä.

Lisäksi avasin, kuinka niska- ja alaselän kivut syntyvät huonon istumisasennon seurauksena. Kun istumisasentoa ei jaksa ylläpitää pitkiä aikoja pää alkaa roikkua ja selkä pyöristyy. Tällöin niska- ja selkälihakset rasittuvat ja välilevyt kuormittuvat.

Tähän kohtaan mainitsin myös painon nousun aineenvaihdunnan hidastuessa pitkäjäksoisen istumisen seurauksena. Viimeisenä kohtana kävin kohonneen kuoleman riskin ja siihen liittyvän tutkimuksen läpi. Viittasin Australialaiseen tutkimukseen, jossa huomattiin korkeampi kuolleisuus ihmisillä, jotka istuivat paljon yhtäjaksoisesti ja liikkuvat vähän. Kuolleisuus taas oli pienempi ihmisillä, jotka istuivat päivässä alle kahdeksan tuntia ja liikkuvat WHO:n suositusten mukaisesti.

Seuraavassa osiossa kävin läpi mitä vaikutuksia istumisen tauottamisella on (Liite 3). Ensimmäinen hyöty on istumisen haittavaikutusten pieneminen jopa kokonaan. Lisäksi verenkierto vilkastuu, jolloin myös aivot virkistyvät. Ihmisen energiankulutus kasvaa ja aineenvaihdunta vilkastuu istumista tauottamalla ja taukojumppaamalla. Australiassa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin olevan pienempi BMI ja kapeampi vyötärönympäryys ihmisillä, jotka tauottivat istumistaan verratessa henkilöihin, jotka istuivat yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja. Viimeisenä hyötynä ihmisen vireystila, havainnointikyky ja tarkkuus paranevat, jolloin samalla työhön keskittyminen paranee.

Kävin läpi käytännön keinoja, miten istumista saa vähennettyä työpäivän aikana (Liite 4). Tärkein osa on istumisen tauottaminen. Annoin ohjeena käyttää esimerkiksi herätyskelloa, jonka voi laittaa hälyttämään puolen tunnin välein ja muistuttamaan ylösnousemisesta. Taukojumppaaminen ja venyttely on myös hyvä muistaa. Internetistä löytyy helposti monia taukojumppavideoita tai halutessaan voi myös ladata jonkun sovelluksen auttamaan taukojumppaamisessa. Päivän aikana tulisi myös venytellä varsinkin sellaisia lihaksia, jotka ovat istuttaessa lyhentyneessä tilassa. Lisäksi työasentoa voi vaihdella muutenkin kuin istumisen ja seisomisen välillä, kuten istumalla jumppapallolla, joita toimistosta jo löytyikin.

Helpoin tapa pitää yllä fyysisesti aktiivista työpäivää on lisätä päivään rutiineja, kuten nousamalla seisomaan vastatessa puhelimeen, kävelemällä lounaan jälkeen pidempi reitti toimistolle, venyttelemällä muutamalla liikkeellä aina työhuoneesta poistuessa, sekä sijoittamalla roskakorin ja tulostimen niin, että niiden luokse täytyy aina vähän kävellä. Toimisto sijaitsee viidennessä kerroksessa, jolloin portaiden käytöllä saa helposti lisättyä liikuntaa työpäivään. Portaiden nousu vastaa teholtaan hölkkää, joten niiden avulla saa nostettua päivittäistä energiankulutusta. Pelkästään muutaman minuutin yhtäjaksoinen portaiden käyttö kuukauden ajan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, vahvistaa reisilihaksia ja kasvattaa kuntoa. Yksi työntekijöistä kertoikin aloittaneensa portaiden käytön työpaikan siirtyessä uusiin toimitiloihin. Hän omakohtaisesti oli huomannut, kuinka ensimmäisillä kerroilla portaiden nousu tuntui raskaalta, mutta nykyään ylösnouseminen on jo paljon vaivattomampaa.

Koin myös tärkeäksi antaa vinkkejä mahdollisiin hankintoihin toimistolla (Liite 5). Jumppapalloja heillä jo oli, mutta satulatuoleja ei toimistolle oltu vielä hankittu. Lisäksi neuvoin oikeaoppisen istumisen jumppapallon ja satulatuolin päällä, jotta välttyttäisiin vääränlaisesta istumisesta, jolloin välineistä olisi enemmän haittaa, kuin hyötyä keholle. Satulatuoli säilyttää alaselän luonnollisen kaaren, jolloin selkälihakset eivät veny ja välilevyjen paine on tasainen. Satulatuolilla paino on istumiskyhmyjen ja jalkojen päällä, jolloin nestekierto alaraajoihin on parempi. Näin vältetään esimerkiksi jalkojen turvotukselta. Satulatuolilla on myös helpompi pitää ylävartalo oikeassa asennossa verrattuna seisomiseen.

Jumppapallolla istuminen lisää energiankulutusta, mutta sitä ei suositella kokopäiväiseen käyttöön, koska se vaatii keskivartalon lihaksia. Jos lihakset eivät jaksakaan kantatella oikeaa istumisasentoa asento helposti lyyhistyy. Jumppapallolla istutaan oikeaoppisesti niin, että jalat ovat etuviistossa tukevasti maassa, polvet hieman alempana lantiosta ja korvat, olkapää ja lantio ovat samassa pystylinjassa.

Kävin vielä tarkemmin läpi taukoliikunnan tärkeyttä, ja kuinka paljon taukoliikuntaa tulisi harrastaa työpäivän aikana (Liite 6). Lisäksi sisällytin tähän kohtaan lyhyen taukoliikuntatuokion toimiston työntekijöille. Tuokioon sisälsin noin kahdeksan erilaista liikettä, joita he voivat myöhemmin myös itse hyödyntää ja käyttää työpäiviensä aikana. Liikkeisiin kuului muun muassa kyykkyjä, sivulle taivutuksia, hiihtoliikkeitä ja varpasiin kurkotuksia. Harjoitteissa pyrin käymään kaikki mahdolliset kehon lihakset läpi, jotka työpäivän aikana passivoituvat tai rasittuvat istumisesta. Tein tästä osiosta toiminnallisen, jotta liikkeet jäisivät paremmin muistiin, ja niitä osattaisiin hyödyntää helpommin myöhemminkin.

Taukoliikunnan jälkeen kävimme vielä tärkeitä venytyksiä yhdessä läpi (Liite 7), joita tulisi tehdä työpäivän aikana. Varsinkin sellaisia lihaksia, jotka ovat lyhentyneessä tilassa istuttaessa tulisi venyttellä useita kertoja päivässä. Tärkeimpiä venyttelyliikkeitä ovat niska- ja hartiasseudun venytykset, sekä reisien ja pohkeiden venytykset.

Lopuksi vielä kertasin tärkeimmät asiat luentoni sisällöstä ja loppukevennykseksi näytin taukojumppaan liittyvän humoristisen videon, jonka linkki löytyy dian alareunasta (Liite 8). Luennon päätteeksi kävimme vielä pienimuotoista keskustelua luennon sisällöstä. Omia kysymyksiäni oli: kokivatko työntekijät esityksen sisällön motivoivana ja luulevatko he hyödyntävän luennon sisältöä työelämässään? Luulevatko he vähentävän tämän seurauksena istumista ja lisäävän työpäiväänsä fyysistä aktiivisuutta?

8.3. Luennon arviointi ja palaute

Esityksestä saatu palautta auttaa esiintyjää pääsemään tavoitteeseensa ja parantamaan suoritustaan. Palautetta voi saada joko heti esityksen jälkeen kuulijoilta, jolloin saadaan suora reaktio siitä, mitä kuulijat ovat mieltä esityksestä ja esiintyjän persoonasta. Jälkeenpäin pyydetty palaute taas antaa kuvan siitä, kuinka merkittävä luento on ollut ja miten asiat ovat jääneet kuulijan muistiin. Palautetta saadaan myös suoraan esityksen aikana yleisön kehonkieltä ja reaktioita tulkitsemalla. Esityksen aikana saatu palaute antaa esiintyjälle mahdollisuuden parantaa esitystään esiintymishetkellä esimerkiksi muuttamalla etenemistähtia. (Marckwort & Marckwort 2013, 132 – 133.)

Palautteen vastaanottaminen riippuu siitä, onko esiintyjä sisäisesti vai ulkoapäin motivoituva. Sisäisesti motivoitunut esiintyjä luottaa omaan tuntemukseensa siitä, kuinka esitys sujui. Tällainen esiintyjä ei välttämättä osaa ottaa ulkoapäin tullutta palautetta rakentavasti. Sisäisesti motivoitunut esiintyjä ei myöskään saata kyetä ottamaan esityksen aikana yleisöltä saatavia reaktioita ja toiveita huomioon, vaan etenee itse haluamallaan tavalla. Myös esityksen aikana tulevat kysymykset ja kommentit voidaan pitää lähinnä häiritsevinä esityksen kulkuun. Ulkoapäin motivoitunut esiintyjä taas muodostaa kuvan esityksen sujumisesta saamansa palautteen perusteella. Esiintyjä osaa hyödyntää saamansa palautteen ja parantaa niiden pohjalta esitystä ja esiintymistään. Lisäksi esiintyjä osaa ottaa huomioon esityksen aikana tulevat reaktiot, kommentit ja kysymykset. Liian ulkoisesti motivoitunut esiintyjä taas saattaa mennä liikaa yleisön ehdoilla ja tällöin esityksen päämää-

räinen tavoite voi jäädä saavuttamatta. Esiintyjällä voi olla myös vaikeaa ottaa negatiivinen palaute vastaan ja voi kokea sen lannistavana. (Marckwort & Marckwort 2013, 133 – 134.)

Koen saaneeni luennosta sopivan kokonaisuuden tähän työyhteisöön. Sain positiivista palautetta esiintymisestääni ja luennon sisällöstä. Lisäksi kuulijat olivat aktiivisia ja osallistuivat luennon kulkuun kommentoimalla ja kysymällä, ja kykenin huomioimaan nämä esityksessä. Itselleni esiintyminen ei ole vahvimpia puoliani, joten onnistunut esiintyminen toi lisää rohkeutta. Lisäksi ainakin osa koki luennolla olevan merkitystä heidän työpäiviensä kulkuun tulevaisuudessa ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen työpäivään. En kuitenkaan tiedä käytännössä, kuinka paljon luento vaikutti työntekijöiden työpäivien fyysiseen aktiivisuuteen, ja kuinka kauan sitä kesti.

Toimeksiantajan palaute: ”Krista Tikkanen kävi toimistollamme 4.12. luennoimassa aiheesta ’Fyysisen aktiivisuuden lisääminen istumatyössä’. Krista toi luennossa selkeästi esille sen, miksi istumatyötä tekevien ihmisten tulee pitää huolta kunnostaan ja millaisia vaivoja heille voi ajan mittaan syntyä, mikäli he eivät pidä huolta liikkumisesta. Luennon aikana Krista esitteli konkreettisia toimia fyysisen hyvinvoinnin tueksi ja osallistujat myös pääsivät itse kokeilemaan harjoitteita Kristan johdolla. Vaikka luento oli lyhyt, niin se vastasi kattavasti kysymyksiin miksi ja millä keinoin fyysistä hyvinvointia voidaan lisätä, sekä motivoi kuulijoita pitämään huolta omasta liikkumisestaan.”

9 POHDINTA

9.1. Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikan näkökulmasta tutkimuksen tulee noudattaa täsmällisyyttä ja rehellisyyttä tutkimuksessa ja tulosten tallentamisessa. Tiedonhankinta tulee suorittaa eettisesti kestävästi ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Lisäksi lähteenä käytetty aineisto täytyy olla tarkasti ja asianmukaisesti viitattu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyössä on viitattu lähteet niin, että niitä pystytään helposti tarkastelemaan. Lähteenä on käytetty, sekä suomen-, että vieraskielistä aineistoa. Lisäksi aineistot ovat tarkasti valittuja luotettavuuden ja lähdekriittisyyden kannalta.

9.2. Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lisättyä Attido Oy:n Kuopion toimipisteen fyysistä aktiivisuutta työpäivän aikana. On vaikea arvioida, kuinka paljon luento käytännössä lisäsi toimiston työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta työpäivässä, koska työntekijöille itselleen jäi vastuu hyödyntää luennon tietoja. Jos resurssini olisivat riittäneet, olisin voinut lisäksi tehdä kyselyn muutaman kuukauden päähän, miten he kokivat loppujen lopuksi fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen työpäivän aikana, ja kuinka kauan he muistivat pitää yllä fyysistä aktiivisuutta töissä.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus myös tehdä julisteita toimipisteelle, mutta en loppujen lopuksi kokenut taitojeni riittämisen graafisesti siistien, ja toimiston sisustukseen sopivien julisteiden tekoon. Lisäksi resurssini eivät riittäneet ajankäytön vuoksi julisteiden suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Opinnäytetyön tekeminen itselleni oli erittäin haastavaa elämäntilanteeni huomioiden, joten aikataulussa pysyminen ei aivan onnistunut. Opinnäytetyöni valmistuminen omien suunnitelmieni mukaan venähti alkuperäisen suunnitelman mukaan useilla kuukausilla. Toimeksiantajani ei kuitenkaan antanut opinnäytetyölleni aikataulua, joten venyminen ei haitannut toimeksiantajaa. Lisäksi työni tekemistä hankaloitti paljon useiden aineistojen lääketieteellinen sanasto. Suurin osa hyvistä aineistoista istumisen haittavaikutuksiin liittyen oli suunnattu alan asiantuntijoille. Luotettavaa aineistoa, jota oli helppo ymmärtää, oli melko hankalaa löytää.

Koen opinnäytetyön parantaneen huomasti tietojani työhyvinvoinnista ja fyysisestä aktiivisuudesta, sekä istumisesta. Kuitenkaan työelämään verkostoituminen ei toteutunut parhaalla mahdollisella tavalla, sillä toimeksiantajan yritys ei ole matkailupalvelualalla. Siitä huolimatta minulle selvisi paremmin omat mielenkiinnon kohteeni ja tulevaisuuden suunnitelmani. Lisäksi mitä pidemmälle opinnäytetyötäni kirjoitin, huomasin aineistonkäyttöni ja kirjoittamiseni kehittyvän jatkuvasti.

9.3. Jatkokehitysidea

Opinnäytetyötä voisi kehittää pidemmälle tutkimalla, kuinka paljon yksi luento aiheeseen liittyen käytännössä muokkaa yksilön toimintaa työyhteisössä, tai muuttaako ollenkaan. Tutkimus voitaisiin toteuttaa pitämällä ensin luento aiheeseen liittyen, ja myöhemmin kyselyn tai haastattelun avulla hankkia tietoa, kuinka paljon yksilön toiminta on muuttunut verrattaessa aikaisempaan. Lisäksi voitaisiin tutkia, kuinka pitkäaikainen vaikutus yhdellä luennolla on istumistapojen muuttamisen kannalta. Tällä tavoin voidaan arvioida, kuinka usein työntekijöille tulisi järjestää aiheeseen liittyviä ohjeistuksia, jotta fyysistä aktiivisuutta ylläpidettäisiin työssä tasaiseen tahtiin.

Aiheesta voitaisiin tehdä myös pidempi kokonaisuus, jolla vaikutettaisiin fyysiseen aktiivisuuden työyhteisössä. Esimerkiksi kuukauden mittainen ajanjakso, jossa aktiivisesti muistutettaisiin työntekijöitä liikkumaan työpäivän aikana. Ajanjakson alkuun sisällytettäisiin luento, joka käy perusasiat aiheesta läpi, jonka jälkeen muistutettaisiin työntekijöitä aktiivisuudesta erilaisten muistutusten avulla, kuten sähköpostilla. Työpaikalla voisi käydä myös pitämässä taukojumppia ja antamalla erilaisia tehtäviä työpäivään, kuten tekemällä työpäivän aikana tietyn verran kyykkyjä.

LÄHTEET

Aittasalo, M. (2018) Portaiden käytön edistäminen – tutkimustieto avuksi. UKK-instituutin internetsivut. Viitattu 7.10.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/portaiden-kayton-edistaminen

Alenius J. (2014) Nouse tuolista! Tiede. Viitattu 25.6.2018 https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/nouse_tuolista

Askel terveyteen (2018) 6 alaselkikipua lievittävää venytysliikettä. Viitattu 13.5.2019 <https://askelterveyteen.com/6-alaselkikipua-lievittavaa-venytysliiketta/>

Baker, Heart & Diabetes Institute (2019) About AusDiab. Viitattu 28.2.2019 <https://www.baker.edu.au/ausdiab/>

Bellettiere J., Winkler E. A. H., Chastin S. F. M., Kerr J., Owen N., Dunstan D. W., Healy G. N. (2017) Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. China: Shanghai Diabetes Institute. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0180119>

Eskelinen S. (2016) HDL-kolesteroli eli ”hyvä kolesteroli” (fP-Kol-HDL) Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 23.7.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03083

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (2019) Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Viitattu 16.4.2019. <https://osha.europa.eu/fi/themes/musculoskeletal-disorders>

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. (2010) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?seq>

Kajaanin ammattikorkeakoulu (N.d.) Opinnäytetyöpakki, Aiheen rajaus. Viitattu 23.4.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Aiheen-rajaus>

Kajaanin ammattikorkeakoulu (N.d.) Opinnäytetyöpakki, Opinnäytetyölle asetettavia tavoitteita. Viitattu 23.4.2019. <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon-opinnayte/Koulutus/Tavoitteet>

Kutinlahti, E. (2018) MET – energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Viitattu 28.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039

Marckwort A. & Marckwort S. (2013) Kehitä esiintymistaitojasi. Helsinki: Suomen yrityskirjat Oy.

Markuksela, H. (2013) Parempi aineenvaihdunta ja pidempi elämä – istumista vähentämällä. Terveiden tukipilarit 2013. Viitattu 9.7.2018. <https://www.terveydentukipilarit.fi/terveysinfo/uutiset/80/parempi-aineenvaihdunta-ja-pidempi-elama-istumista-va-hentamalla/>

Owen N., Healy G. N., Matthews C. E. & Dunstan D. W. (2012) Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. American College of Sports Medicine <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>

Pelo M. (2018) Onko sinulla pokkaa jumpata kesken työpäivän? Näin saat potkua aineenvaihduntaan ja selän kuntoon. Yle/Akuutti Internet sivusto. Viitattu 23.7.2018. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/19/onko-sinulla-pokkaa-jumpata-kesken-tyopaivan-nain-saat-potkua-aineenvaihduntaan>

Pelkonen, R. (2019) Miten pidän luennon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.4.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1995/19/duo50424>

Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. (2016) Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim lehti 2016. Viitattu 5.7.2018 <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13381>

Pesola, A. (2015) Luomuliikunnan työkirja. Saarijärven Offset Oy

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. (2016) Työhyvinvointi paremmaksi. Tampere: Juvenes Print. http://www.tyoelama2020.fi/files/1353/TTL_Tyohyvinvointi_paremmaksi_kannet_22062016.pdf

Sallinen M., Kandolin I. & Purola M. (2007) Fyysinen hyvinvointi. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 21.5.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040

Seppälä, L. (2016) Muista liikkua työpäivän aikana. Turun Sanomat 7.11.2016. Viitattu 12.7.2018. <http://hyvinvointi.ts.fi/liikunta/muista-liikkua-tyopaivan-aikana/>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2018) Työhyvinvointi. Viitattu 21.5.2018 <http://stm.fi/tyoohyvinvointi>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Tampere, Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015) Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Edita Prima. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Studentum.fi (2018) Vinkit onnistuneempiin esityksiin. Viitattu 9.4.2019. <https://www.studentum.fi/tietoa-opiskelijalle/vinkit-parempaan-esitystekniikkaan-13644>

Tremblay, S., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, A., Chastin, S., Altenburg, T. & Chinapaw, M. (2017) Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8>

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry (2019) Mitkä tule-sairaudet? Viitattu 15.4.2019. <https://tulessa.fi/maaritelma/tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2013. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Työterveyslaitos (2018) Työhyvinvointi. Viitattu 21.5.2018 <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos (2019) TULE-vaivoihin vaikuttavat tekijät. Viitattu 23.4.2019 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/tule-vaivoihin-vaikuttavat-tekijat/>

UKK-instituutti (2015) Liikunta ja mieliala Viitattu 30.1.2019 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala

UKK-instituutti (2018) Liiallisen istumisen haittoja. Viitattu 21.5.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja

UKK-instituutti (2018) Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 22.7.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

van der Ploeg, H., Chey, T., Korda, R., Banks, E. & Bauman, A. (2012) Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults. American Medical Association.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. (2018) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Violainen, H. (2012) Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand

World Health Organization (2019) Physical activity. Viitattu 18.7.2018 <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/introduction/en>

LIITTEET



Liite 1. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen istumatyössä



Liite 2. Istumisen haittavaikutukset



Liite 3. Istumisen tauottamisen vaikutukset

Kuinka vähentää istumista?

- ▶ Pidä taukoa istumisesta noin puolen tunnin välein
- ▶ Taukojumppaa
- ▶ Venyttele
- ▶ Vaihtele työasentoa
- ▶ Lisää päivään erilaisia rutiineja:
 - ▶ Nouse seisomaan vastatessasi puhelimeen
 - ▶ Kävele lounaan jälkeen pidempi reitti takaisin toimistolle
 - ▶ Poistuessasi työhuoneesta tee muutama nopea venyttelyliike
 - ▶ Sijoita roskakori ja tulostin niin, että niiden luokse täytyy kävellä
 - ▶ Käytä portaita!!!

Liite 4. Kuinka vähentää istumista?

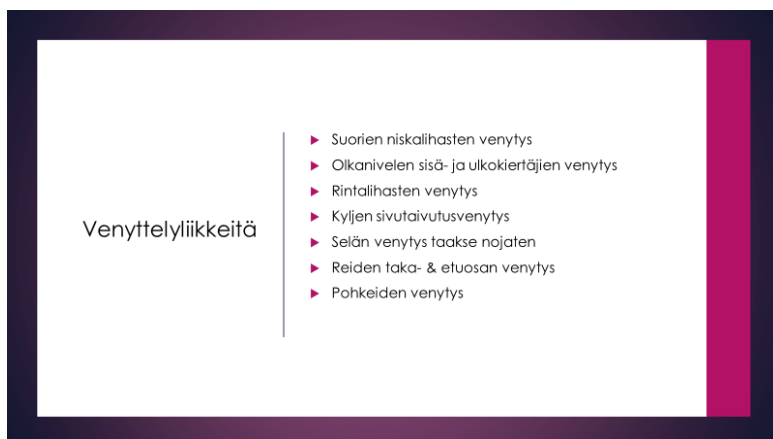
Satulatuoli	Jumppapallo
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Säilyttää alaselän luonnollisen kaaren (vähentää selkärangan venymistä ja tasoiittaa välilevyjen painetta) ▶ Parempi nestekierto alaraajoihin 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jumppapallolla istuminen lisää energinkulutusta ▶ Oikea istumisasento jumppapallolla: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Jalat etuvuistossa tukevasti maassa ▶ Polvet hieman alempana lantiosta ▶ Korvat, olkapää ja lantio samassa pystylinjassa

Liite 5. Satulatuoli ja jumppapallo

Taukoliikunta

TAUKOJUMPPAA 2 KERTAA 3 MINUUTTIA PÄIVÄN AIKANA

Liite 6. Taukoliikunta



Liite 7. Venyttelyliikkeitä



Liite 8. Yhteenveto