

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

NOUSE YLÖS PENKISTÄ!

Taukoliikuntaopas ammattikuljettajille

TEKIJÄ Tii Siikanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Tiia Siikanen			
Työn nimi Nouse ylös penkistä! -Taukoliikuntaopas ammattikuljettajille			
Päiväys	12.5.2023	Sivumäärä/Liitteet	33/11
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Vireeksi-hanke			
Tiivistelmä			
<p>Taukoliikunta on työpäivän aikana tapahtuvaa liikkumista, jonka tarkoituksena on lisätä lihasten verenkiertoa ja parantaa aineenvaihduntaa. Taukoliikunta onnistuu myös ilman välineitä ja pienessä tilassa, eikä sen välttämättä tarvitse kestää pitkään. Hyvin lyhyillä, niin sanotuilla "mikrotauoilla" saa lisättyä lihasten verenkiertoa ja elvytettyä kehoa pitkän istumisjakson jälkeen. Taukoliikunnan myötä keho ja mieli virkistyy sekä pitkiä istumisjaksoja saa tauotettua. Työsuoritus ja työturvallisuus lisääntyy taukojen myötä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa suunniteltiin taukoliikuntaopas ammattikuljettajille. Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Vireeksi-hanke. Tarve liikuntavinkkejä sisältävälle oppaalle on lähtenyt hankkeen sisällä tehdyistä havainnoista kuljettajien terveydessä. Pohdinnan jälkeen aihe rajautui taukoliikuntaoppaaksi.</p> <p>Taukoliikuntaoppaassa on kolme erilaista taukojumppaa. Yksi kuljettajille haasteita terveyden ylläpitoon aiheuttavista tekijöistä oli kiire. Sen takia oppaassa on yksi lihaksia aktivoiva jumppa, jonka voi tehdä istuessa tai ajon aikana, jolloin jumpan pystyy tehdä tiukallakin aikataululla. Toinen jumppa on nopea taukojumppa, jossa on lihasten verenkiertoa lisääviä kokonaisvaltaisia liikkeitä. Kolmantena on koko kehon taukojumppa, jossa huomioidaan ajon aikana passivoituneet lihakset päästä varpasiin.</p> <p>Kehittämistyötä voidaan hyödyntää Vireeksi-hankkeen kuljettajille heidän työhyvinvointinsa ja työkykynsä lisäämiseksi. Kaikki kuljetusalalla työskentelevät henkilöt hyötyisivät juuri kuljettajille suunnatusta taukoliikuntaoppaasta. Tulevaisuudessa kuljettajien terveyteen liittyviä asioita tulisi varsinkin Suomessa tutkia enemmän. Terveysterventioilla on todettu olevan vaikutusta kokonaisvaltaiseen terveyteen, joten niille olisi todellista tarvetta. Nimenomaan kuljettajille suunnatulla kokonaisvaltaisella treeniohjelmalla voisi tukea kuljettajien työhyvinvointia ja lisätä työkykyä.</p>			
Avainsanat Taukoliikunta, työhyvinvointi, ammattikuljettajat, työkyky, työterveys			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Public Health Nurse	
Author Tiia Siikanen	
Title of Thesis Get Up off the Seat! -A break exercise guide for professional drivers	
Date 12.5.2023	Pages/Appendices 33/11
Client Organisation /Partners Vireeksi-project	
<p>Abstract</p> <p>Break exercise is training during the work day and it is intended to increase the circulation to the muscles and improve metabolism. Break exercise can be achieved without equipment and in a small space and it does not have to take a long time. Short "microbreaks" increase the blood flow to the muscles and revitalize the body after a long period of sitting. With the break exercise, the body and mind can be refreshed and a long period of sitting can be reduced. Work performance and occupational safety increase through breaks.</p> <p>This thesis was conducted as a development work and it contains a break exercise guide for professional drivers. The guide was made for the Vireeksi-project. The need for a guide with sport tips arose the observations made within the project concerning the health of drivers. After reflection, the topic was narrowed to a break exercise guidebook.</p> <p>The guide includes instructions for three optional break exercises. Urgency is one of the factors that creates challenges for the maintenance of the health of drivers. Therefore, the guide has one muscle activating exercise that can be done while sitting or driving, when exercise does not take much time. The second exercise is a quick break exercise that increases muscle circulation with comprehensive movements. The third exercise is a full body-exercise, the focus of which on the muscles that have been passive during driving.</p> <p>This guide can be used for drivers of the Vireeksi-project to increase their well-being at work and their work ability. All those working in the transport sector would benefit from a break exercise guide for drivers. In the future, more research should be carried out on professional drivers' health issues, especially in Finland. Health interventions have been identified as having an impact on overall health, so there would be a real need for them. A comprehensive training programme specifically aimed at professional drivers could support the well-being at work and increase their work ability.</p>	
<p>Keywords Break exercise, at-work exercise, well-being at work, professional drivers, work ability, occupational health</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KULJETTAJIEN TERVEYSHAASTEET.....	6
2.1	Työ- ja ympäristötekijät.....	6
2.2	Henkilökohtaiset tekijät	7
3	TAUKOLIIKUNTA KULJETTAJIEN TYÖHYVINVOINNIN TUKENA.....	8
3.1	Työkyky ja työhyvinvointi	8
3.2	Liikunnan osa-alueet	8
3.3	Ravitsemuksen ja levon vaikutus työhyvinvointiin.....	9
3.4	Taukoliikunnan hyödyt ja työterveyshuollon merkitys	10
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
5	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄ	13
5.1	Suunnitteluvaihe	13
5.2	Toteutus.....	14
5.3	Arviointi.....	14
6	POHDINTA.....	16
6.1	Kehittämistyön arviointi	16
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	16
6.3	Ammatillinen kasvu	17
6.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	18
	LÄHTEET	19
	LIITE 1: TAUKOLIIKUNTAOPAS AMMATTIKULJETTAJILLE	23

1 JOHDANTO

Ammattikuljettajan terveyteen vaikuttaa monia asia, kuten liikunta, ravitsemus sekä uni ja nämä asiat ovat sidoksissa toisiinsa. Istumisen määrä on osalla kuljettajista suuri. Liikunnan lisäys sekä istumisen tauotus on näin ollen tärkeää. (UKK-instituutti 2021; Kärmeniemi ym. 2012, 20.) Liikenneturvan selvityksessä Hatakka, Peräaho & Laapotti (2020, 5) toteavat, että ammattikuljettajien työkenttä on suuri ja kuormitustekijät liittyvät yli- ja alikuormitukseen. Esimerkiksi henkilöliikenteenkuljettajalla ja tavaraliikennekuljettajalla voi olla hyvin erilainen fyysisen aktiivisuuden taso päivän aikana. Tavaraliikennekuljettajan työ voi olla hyvin raskasta, (paljon liikkumista ja nostoja) kun taas linja-autonkuljettajalla kevyempää.

Promootio eli terveyden edistäminen, sekä preventio eli sairauksien ehkäisy ja niiden seurausten pienentäminen on tärkeää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Liikenneturvan selvityksessä Hatakka ym. (2020, 3) toteavat, että ammattikuljettajien työssä riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi fyysinen inaktiivisuus, huono ruokavalio tai puutteellinen lepo. Nämä kuuluvat primaariprevention alueeseen.

Opinnäytetyönä toteutan taukoliikuntaoppaan ammattikuljettajille Vireeksi-hankkeessa. Opinnäytetyöni lukeutuu kehittämistyöhön, koska luon jotain uutta. Tarve oppaalle on herännyt Vireeksi-hankkeen sisällä tehdyistä havainnoista ammattikuljettajien fyysisen aktiivisuuden tilasta. Ennenaikaiselle eläkkeelle siirtyminen on kuljettajille haaste, ja syynä on pääasiassa tuki- ja liikuntaelinsairaudet. (Kärmeniemi ym. 2012, 26.) Opinnäytetyön tilaaja on Vireeksi-hanke. Vireeksi-hanke on Savonia ammattikorkeakoulun ja Savon ammattiopiston kolmevuotinen (1.2.2020-30.4.2023) yhteistyössä toteuttama työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisen hanke, joka on suunnattu ammattikuljettajille. Hankkeen aikana suoritetaan hyvinvointimittauksia ja ne yhdistetään yksilölliseen elämäntapaohjaukseen. Hankkeen tavoite on raskaan autokaluston kuljettajien työssä jaksamisen edistäminen. Hanke keskittyy hyödyntämään työn kuormittavuuden, palautumisen, työergonomian, ravitsemuksen ja liikunnan tutkittua tietoa ja hyödyntämään sitä kuljettajan arjessa. (Vireeksi-hanketiivistelmä julkaisuaika tuntematon.)

Kehittämistyössä keskitytään taukoliikunnan avulla lisäämään kuljettajien työkykyä ja työhyvinvointia. Aiheesta löytyy tutkittua tietoa, sekä on jo olemassa taukoliikuntaoppaita, mutta tarve taukoliikuntaoppaan tekemiselle juuri tälle ammattiryhmälle on merkittävä. Pelkästään kuljettajille suunnattuja taukoliikuntaoppaita on vähän. Kehittämistyön tarkoituksena on tehdä digitaalinen taukoliikuntaopas. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä kuljettajien työhyvinvointia taukoliikunnan avulla.

2 KULJETTAJIEN TERVEYSHAASTEET

Ammattikuljettajien työhyvinvointia, terveyden edistämistä ja nimenomaan liikunnan vaikutusta siihen on tutkittu Suomessa vähän. Tässä työssä ammattikuljettajilla tarkoitetaan henkilöliikennettä (paikallisliikenne, reittiliikenne ja tilausajo), puutavarakuljetusta, kappaletavarakuljetusta, teiden kunnossapitokuljetusta ja jakeluautonkuljettajia (Vireeksi-hanketiivistelmä julkaisuaika tuntematon). Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, hyvinvointi ja turvallisuus (Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon).

Työssäkäyvien terveydestä huolehtii työterveyshuolto. Työterveyshuollon tarkoituksena on ehkäistä työhön liittyviä sairauksia sekä vammoja, että edistää työ ja toimintakykyä. (Kela 2023.) Työterveydestä on säädetty työterveyslaki, jonka mukaan työterveyshuollon tarkoituksena on ehkäistä työhön liittyviä sairauksia, edistää työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä työntekijöiden terveyttä ja työkykyä (Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383, 1 luku 1 §). Terveyden edistäminen on toimintakyvyn lisäämistä, terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen pienentämistä. Se on tietoista vaikuttamista hyvinvoinnin ja terveyden taustatekijöihin. (Kuntaliitto 2017.)

2.1 Työ- ja ympäristötekijät

Crizzlen ym. (2017, 93–101) kirjallisuuskatsauksessa kuljettajien riskitekijät on jaettu eri luokkiin, joita ovat työ- ja ympäristötekijät sekä henkilökohtaiset tekijät. Työ- ja ympäristötekijöihin lukeutuu mm. aikataulusta johtuva stressi, tiukka aikataulu ja työpäivän aikainen liikkumattomuus. Niin Crizzlen ym. (2017, 93–101), Puhkalan ym. (2015, 54–61), Kärmeniemen ym. (2012, 13) artikkeleissa sekä Työterveyslaitoksen julkaisussa (julkaisuaika tuntematon c) nousee esille samoja kuljettajien riskitekijöitä, kuten epäsäännöllinen työaika. Se johtaa terveyshaasteisiin, joita ovat mm. epäterveellinen ja epäsäännöllinen ruokavalio, levon puute sekä vähäinen liikunta. Fyysisiä kuormitustekijöitä on liikuntaelinten kuormitus erityisesti niska-hartiaseudulla, selän sekä polvien alueella. Sydän ja verenkiertoelimistö kuormittuu raskaiden taakkojen nostamisesta ja apuvälineiden käyttämättömyydestä esimerkiksi nostotilanteessa. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c.)

Ajo- ja lepoaikasäädösten mukaan vuorokauden ajoaika saa olla enintään 10 tuntia (Laki tieliikenteen ajo- ja lepoajoista 61/1990, 2 §). Vuorokausilevon tulee olla 10 tuntia jokaista 24 tunnin jaksoa kohden (Laki tieliikenteen ajo- ja lepoajoista 61/1990, 3 §). Pisin yhtäjaksoinen ajoaika saa olla enintään viisi tuntia, ja jokaista viittä tuntia kohden on pidettävä vähintään 30 minuutin mittainen tauko (Laki tieliikenteen ajo- ja lepoajoista 61/1990, 5 § ja 6 §).

Vuonna 2011 Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa ”Exercise Among Commercial Truck Drivers” tutkittiin kuljettajien liikuntatottumuksia ja niiden esteitä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että viidennes vastaajista (n=300) ei harrastanut mitään liikuntaa kuluneen viimeisen 7 päivän aikana. Yli puolet kertoi harrastaneensa aerobista liikuntaa vähemmän kuin kolmena päivää viikossa. Suurimmaksi syyksi liikunnan vähäisyydelle (yli 60 % vastaajista) nousi ajan puute. (Turner 2011, 1–8.)

Linja-autonkuljettajat viettävät työpäivästään 83 % istuen. Koko päivän tunneistaan he viettivät jalkeilla vain 3 %. Tämän tutkimuksen mukaan pitkäaikainen istuminen vaikuttaa riskiin sairastua kardiovaskulaarisiin sairauksiin ja johtaa kohonneeseen kuolemanriskiin. Terveys- ja liikuntainterventiot ovat todella tarpeellisia juuri ammattikuljettajien ammattiryhmälle. (Varela-Mato, Yates, Stensel, Biddle & Clemes 2015, 36–39.)

2.2 Henkilökohtaiset tekijät

Henkilökohtaisiin tekijöihin lukeutuu ikä, joka vaikuttaa koulutukseen ja koettuun terveydentilaan alentavasti. Tämä tarkoittaa siis sitä, että iällä on merkitystä, kuinka kuljettaja on koulutautunut ja millaisena hän terveydentilansa tuntee. Muita riskitekijöitä on mm. tupakointi ja stressi. Näiden tekijöiden kautta (työ- ja ympäristötekijät sekä henkilökohtaiset tekijät) voidaan tarkastella terveyshaittoja. Niitä ovat mm. ylipaino, uniapnea, erilaiset vammat ja diabetes. Henkilökohtaisilla valinnoilla on vaikutusta terveyteen, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin. Henkilökohtaiset tekijät ovat siis yhteydessä työhyvinvointiin. (Crizzle ym. 2017, 93–101.)

Suomalaisessa vuonna 2015 tehdyssä tutkimuksessa tarkoituksena oli terveysinterventioiden eli tässä tapauksessa elämäntapaohjauksen avulla saada ylipainoisten kuljettajien painoa tippumaan ja vähentää kardiometabolisia riskitekijöitä. Tutkimusryhmä osallistui interventioihin ja kontrolliryhmä ei. Tulokset olivat merkittäviä, sillä tutkimusryhmällä tuli selviä muutoksia terveyteen. Muun muassa vyötärön ympärys pieneni ja paino putosi. Kuljettajien riskitekijöitä epäterveelliseen elämään on tutkimuksen mukaan esimerkiksi epäterveelliset ruokailutottumukset. (Puhkala ym. 2015, 54–61.)

Aikuiset suomalaiset viettävät päivästänsä yli kolme neljäsosaa istuen, maaten tai seisten. Yli 7 tuntia päivässä istuvien jokainen lisätunti istumista lisää kuolemanriskiä 5 %, kun taas yli 9 tuntia päivässä istuvilla istuminen on yhteydessä lihavuuteen, unihäiriöihin sekä runsaisiin lääkärikäynteihin. Työpäivän aikana olisi hyvä liikkua aina kuin mahdollista, tai pyrkiä vaihtamaan asentoa, jossa tekee töitä. Työvireys paranee, kun pitää taukoja ja istuminen vähenee. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

3 TAUKOLIIKUNTA KULJETTAJIEN TYÖHYVINVOINNIN TUKENA

3.1 Työkyky ja työhyvinvointi

Liikunnalla on tärkeä rooli työkykyä uhkaavien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa ja se lisää fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Työkyky on fyysistä suorituskykyä ja työstä selviytymistä mittaava ominaisuus. Lääketieteessä työkykyä arvioidaan yleisesti yksilön terveyden näkökulmasta, mikä suhteutetaan mahdollisten sairauksien aiheuttamaan toimintakyvyn alenemaan suhteessa työn vaatimuksiin. Hyväkuntoinen sietää kuormitusta paremmin ja palautuminen on nopeampaa kuin vähän liikkuvalla. Säännöllinen liikkuminen näkyy vähäisempinä sairauspoissaoloina ja työkyvyn parantumisena. (UKK-instituutti 2020.)

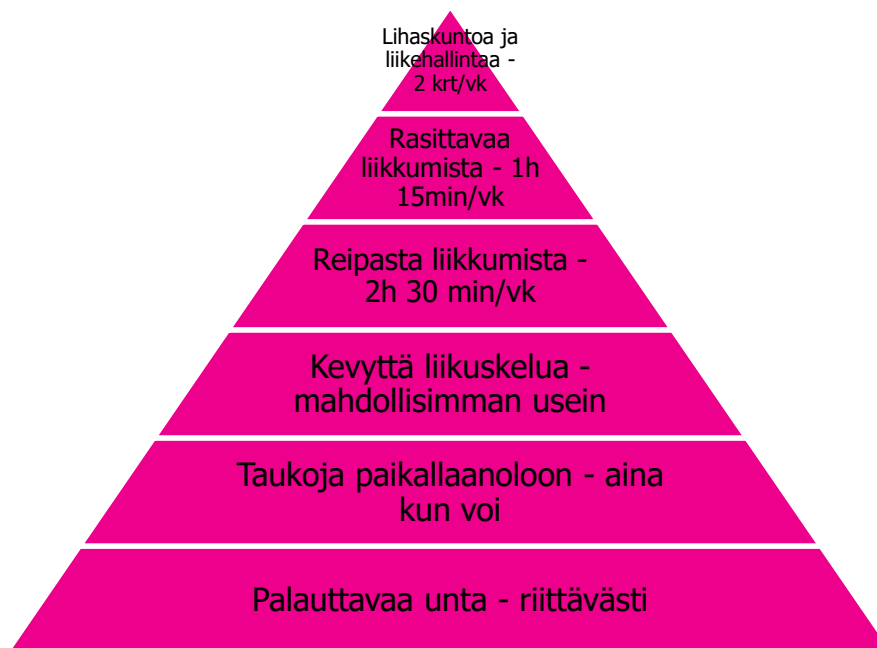
Fyysinen toimintakyky vaikuttaa keskeisesti työkykyyn varsinkin ammateissa, joissa fyysinen toimintakyky on työväline. Työntekijä voi huolehtia toimintakyvystään liikkumalla töissä ja vapaa-aikana. Työpäivään on hyvä sisällyttää lyhyitä liikkumishetkiä. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) UKK-instituutin (2020) mukaan säännöllinen liikunta voi suojata työkyvyttömyydeltä sekä lisätä elinajan odotetta. Liikunnalla on välillinen vaikutus toimintakyvyn ylläpitoon ja parantumiseen kroonisissa pitkäaikaissairauksissa. Liikuntaa harrastavien painonhallinta, vähäisempi tupakointi ja parempi terveydentila ovat tekijöitä, jotka suojaavat työkyvyttömyyseläkkeeltä. Liikunnan itsenäisestä vaikutuksesta työkykyyn ei ole vahvaa näyttöä, mutta välilliset vaikutukset ovat merkittäviä.

Työhyvinvointi tarkoittaa kokonaisuutta, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Työhyvinvointia lisääviä asioita ovat mm. motivoiva johtaminen, työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. Työhyvinvointi vaikuttaa myös työssä jaksamiseen, jolloin työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvaa ja sairauspoissaolojen määrä laskee. (Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon.)

3.2 Liikunnan osa-alueet

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tiettyjen vaikutusten tai muiden syiden perusteella (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b). Fyysinen kunto voidaan jakaa eri osa-alueisiin; kestävyyskuntoon eli aerobiseen kuntoon ja lihaskuntoon eli lihasvoimaan ja -kestävyyteen. Kuntoa voidaan tarkastella myös elinjärjestelmien kautta, esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa aerobiseen kuntoon. Kestävyysliikunta on vähintään kohtalaisesti kuormittavaa, aineenvaihduntaa ja verenkiertoelimistöä kehittävää liikuntaa ja kestää yleensä ainakin kymmeniä minutteja. Lihasvoimaharjoittelu on vähintään kohtalaisesti kuormittavaa ja tarkoituksena on lisätä voimantuottoa ja massaa tai ylläpitää niitä. Arkiliikunnalla eli hyötyliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka tapahtuu päivän aikana arkisten askareiden suorittamisessa. (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016.)

Terveyskunto tarkoittaa kunnan osa-alueita, jotka ovat yhteydessä terveyteen ja joihin liikkuminen vaikuttaa myönteisesti. Terveyskuntoon kuuluu kestävyyskunnan lisäksi liikehallinta, joka kattaa tasapainon, asennon hallinnan ja koordinaation, sekä tuki ja liikuntaelimistön kunnan, johon kuuluu lihasvoiman lisäksi notkeus ja luuston lujuus. (UKK-instituutti 2022b.) Liikunnan eri osa-alueet näkyvät liikkumisen suosituksessa 18–64-vuotiaille (Kuva 1).



KUVA 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (Mukaiillen UKK-instituutti julkaisuaika tuntematon a)

UKK-instituutin viikoittaisen liikkumisen suosituksen 18–64-vuotiaille mukaan palauttavan unen ja taukojen osuus on suurin koko liikuntasuosituksesta. Nämä asiat korostuvat myös kuljettajien työssä, joka tarkoittaa sitä, että tauoilla ja taukoliikunnalla on suuri merkitys kokonaisterveyden kannalta. Kevyttä liikuskelua tulisi olla mahdollisimman usein. Tämä voi tarkoittaa hyötyliikuntaa arjessa, kuten portaiden valitsemista hissien sijasta tai työmatkojen liikkumista jalan tai pyörällä kulkuneuvon sijasta. Rasittavaa liikkumista tulisi olla 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikkumista 2,5 tuntia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harrastaa 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2022a.)

Kuljetus- ja liikennetyötä tekevät harrastavat kunto- ja hyötyliikuntaa vähemmän kuin muut 25–64-vuotiaat, jotka työskentelevät muissa ammattiryhmissä. Kuntoliikuntaa harrastaa 29 % ja hyötyliikuntaa 48 % kuljetus- ja liikennetyöntekijöistä. Huono fyysinen kunto vaikuttaa työkykyyn ja terveyteen ja sitä kautta työssä jaksamiseen ja työturvallisuuteen. Työterveyshuollolla on tärkeä rooli liikuntaneuvonnassa ja ammattikuljettajille sen antaminen on hyvin perusteltua. (Kärmeniemi ym. 2009, 48.)

3.3 Ravitsemuksen ja levon vaikutus työhyvinvointiin

Liikuntaharjoittelulla on todettu olevan vaikutuksia unen kestoon sekä laatuun; nukahtamisaika lyhenee ja syvän unen määrä lisääntyy (Kukkonen-Harjula 2015). Tämä osoittaa sen, että liikunta, lepo ja ravitsemus vaikuttavat toisiinsa. Oikeanlainen ravinto riittävän unen kanssa edistää jaksamista, palautumista ja kehitystä. Ravitsemuksen kulmakiviä on ravinnon riittävyys, monipuolisuus ja laatu. Nämä asiat ovat yhteisiä kaikille riippumatta siitä, harrastetaanko liikuntaa aktiivisesti vai ei. Säännöllinen ateriarytmi edistää myös jaksamista ja se auttaa ylläpitämään verensokeritasoa, edistää palautumista, ehkäisee vatsaoireita, parantaa ruokavalion laatua sekä vähentää houkutusnapostella.

Liikunta ja terveellinen ruokavalio yhdessä ehkäisevät diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia paremmin kuin kumpikin yksinään. Yhdessä ne myös vaikuttavat sepelvaltimotautiin ja metaboliseen oireyhtymään enemmän kuin pelkkä ravitseminen. (UKK-instituutti julkaisuaika tuntematon b.) Epäterveelliset ruokailutottumukset ovat yksi kuljettajien riskitekijöistä (Puhkala ym. 2015, 54–61). Syitä epäterveelliseen ruokavalioon ja levon vähäisyyteen voi olla epäsäännöllinen työaika (Kärmeniemi ym. (2012, 13).

Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan kuorma-autonkuljettajilla on suurempi riski sairastua kroonisiin sairauksiin, jotka johtuvat ruokavaliosta ja raskaasta fyysisestä rasituksesta. Tutkimusaineistossa lähes kaikki olivat miehiä ja keski-ikä oli 46 vuotta. Kyselylomakkeella selvitettiin hedelmien, vihannesten, epäterveellisen ruuan ja sokeripitoisten juomien ja ruokien käytöstä. Lähes 75 % myönsi tarpeen tehdä muutoksia parantaakseen terveyttään. Noin 60 % kuljettajista oli ylipainoisia. Kuljettajien epäterveellinen ruokavalio johtuu aikataulullisesta kiireestä, sillä terveellisemmät ruokavaihtoehdot ovat vaikeammin saatavilla. Kuskeilla oli epäterveellinen ruokavalio ja tutkimuksessa puolet söivät vähemmän hedelmiä ja 88,1 % vähemmän kasviksia kuin tutkimuksessa käytettävät australialaiset ravintosuosittelut suosittelivat. Tutkimustulokset ovat samankaltaisia aiemmin tehtyyn tutkimukseen yhdysvaltalaisille kuskeille, jotka söivät vielä vähemmän kasviksia ja hedelmiä ja enemmän epäterveellistä ruokaa kuin australialaiset. (Sendall, McCosker, Ahmed & Crane 2019, 1–6.)

Unen tarve on yksilöllistä. Aikuisella 26–64-vuotiaalla unen tarve on vuorokaudessa noin 7–9 tuntia. Hyvälaatuisessa unessa on tietty määrä unen eri vaiheita, jotka toistuvat yössä noin 4–6 kertaa unisyklin aikana. Syvää unta on noin 16–20 % ja vilkeunta eli REM-unta 21–30 %. (Partonen 2020.) Syvän unen aikana aivojen toiminta hidastuu ja syke madaltuu. Syvän unen vaihe on hyvinvoinnin kannalta tärkeää, sillä sen aikana keho palautuu, se varastoi energiaa sekä haitallisia aineenvaihdutatuotteita poistuu. (Suomen mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon; Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020.)

Kuljettajien epäsäännöllinen työ ja pitkät vuorot altistavat uniongelmille. Väsymys vaikuttaa työssä jaksamiseen sekä turvallisuuteen, sillä väsymys ja nukahtelu ovat merkittäviä liikenneonnettomuuksien riskitekijöitä. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b.) Unettomuuden Käypä hoito -suosituksen (2020) mukaan liikunnan suotuisista vaikutuksista uneen on runsaasti näyttöä. Liikunnan avulla voidaan mm. ehkäistä unihäiriöitä, nopeuttaa nukahtamista ja lisätä syvän unen määrää. Rasakas liikunta myöhään illalla saattaa jopa edistää unta, vaikka aiemmin sitä on pidetty yöunia huontavana vaikutuksena.

3.4 Taukoliikunnan hyödyt ja työterveyshuollon merkitys

Taukoliikunnalla tarkoitetaan kevyttä liikuntaa, jonka tarkoituksena on lisätä lihasten verenkiertoa ja parantaa aineenvaihduntaa. Keho ja mieli virkistyy sekä vireystila nousee. Taukoliikuntaa voi tehdä lyhyen aikaa ja pienessäkin tilassa, eikä välttämättä vaadi välineitä. Taukojumppa kannattaa pitää tarpeeksi lyhyenä ja yksinkertaisena, jotta se on helppo toteuttaa. Taukoliikunnalla saa myös tauotettua pitkiä istumisjaksoja. (Selkäliitto julkaisuaika tuntematon) Tauot työn lomassa ovat tärkeitä,

sillä niiden aikana työntekijällä on mahdollisuus palautua työstä ja lisätä henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Myös työsuoritus ja työturvallisuus paranee taukojen myötä. (Scholz ym. 2019, 1–12.)

Työpäivän aikaiset lyhyet ”mikrotauot” tarkoittavat jännittyneiden ja passiivisten kehonosien elvyttämistä liikkeen avulla ajon aikana. Mikrotauot voivat olla esimerkiksi lihasten jännittämistä ja rentouttamista tiedostaen, hartioiden pyörittelyä tai pakaralihaksen aktivointia istuen. Myös perinteinen taukoliikuntaliikkeiden teko ja kävely tauon aikana edistävät työhyvinvointia. (Kärmeniemi ym. 2009, 48.) Myös suurten lihasryhmien aktivointi ja kierto liikkeet ovat hyviä, sillä ne saavat verenkierron vilkastumaan ja kierto liikkeet ovat hyvää vastapainoa staattiselle asennolle. (Selkäliitto julkaisuaika tuntematon.)

Taukoliikunnan vaikutuksia on tutkittu ehkäisykeinona tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Tutkimuksessa saatiin heikkoa näyttöä siitä, että taukoliikunta vähentäisi tuki- ja liikuntaelinsairauksien esiintymistä. Vaikka tulokset viittaavat positiiviseen vaikutukseen työntekijöiden tuottavuudessa ja työsuorituksessa, tarvittaisiin tutkimuksia tarpeeksi laajalla aineistolla ja vahvalla näytöllä. Kuitenkin taukoliikuntaa kannattaa hyödyntää muihinkin kuin toimistotyöläisiin (tutkimuksessa aineisto oli toimistotyöläisiä), sillä interventioilla ja ergonomiakoulutuksella yhdessä voidaan mahdollisesti ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Luger, Maher, Rieger & Steinhilber 2019, 2–26.)

Varsinkin pitkillä matkoilla istuessa pitkään samassa asennossa aineenvaihdunta heikkenee ja lihasten verenkierto hidastuu. Liikkumattomuus kuormittaa myös lihaksia; jalat saattavat turvota sekä selkä ja niska-hartiaseutu jäykistyä. Pienellä liikuntatauolla voi virkistää aivoja ja parantaa vireystilaa ja keskittymiskykyä. Liikenneturva on tuottanut taukojumptavideon autoilijoille, joka löytyy heidän internetsivustoltaan. Taukojumppassa on kolme liikettä ennen matkaa ja jokainen liike tehdään muutamana kerran. Liikkeitä, joita voi tehdä ajotaukojen aikana on kuusi ja liikkeitä tehdään kahdeksan kertaa. (Liikenneturva julkaisuaika tuntematon.)

Työterveyshuolto on kaikille työssäkäyville kuuluvaa palvelua. Työterveyshuolto on merkittävä tekijä kuljettajien terveyden ylläpitämisessä. Liikuntaneuvonta on yksi osa työterveyshuollossa annettavaa neuvontaa ja sen tavoitteena on edistää kuljettajien liikunnan harrastamista. Liikuntaneuvonnalle on selkeät perusteet, sillä kuljettajien ylipaino, kardiometaboliset riskitekijät ja liikuntaelinten sairaudet vaikuttavat työkykyyn alentavasti. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) Myös terveystarkastukset ovat osa työterveyshuollon palveluja, joilla voi kartoittaa työntekijöiden terveyteen vaikuttavia kuormitustekijöitä. Yksilöllisen tarpeen mukaan työntekijä voidaan ohjata esimerkiksi kuntoutukseen. Työpaikkaselvitysten avulla tunnistetaan työpaikkakohtaiset työterveyteen liittyvät tarpeet ja tämän perusteella voi tehdä työterveyshuollon toiminnan suunnittelua. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon e.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena on tehdä digitaalinen taukoliikuntaopas ammattikuljettajille, joka sisältää taukoliikuntavinkkejä kuljettajien terveyshaasteet huomioiden. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä ammattikuljettajien työhyvinvointia ja edistää työkykyä taukoliikunnan avulla.

5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jossa teen taukoliikuntaoppaan ammattikuljettajille. Kehittämistyössä tarkoituksena on luoda jotain uutta ja se perustuu teoretietoon ja käsitteisiin. Kehittämistyön tunnuspiirteitä on konkreettinen tuotos, uutuusarvo, suunnittelu ja työllä on ohjausorganisaatio, tässä tapauksessa Vireeksi-hanke. Työskentelyvaiheet etevät ajallisesti laaditun suunnitelman mukaan. Kehittämistyön prosessi noudattelee lineaarista mallia, jossa kehittämisen vaiheet etenevät kohti tuotosta toimeksiantajan kanssa. Lineaariseen malliin kuuluu tavoitteen määrittely, tuotteen suunnittelu, toteutus, prosessin päättäminen ja arviointi. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017.)

5.1 Suunnitteluvaihe

Suunnittelin taukoliikuntaoppaan Canva-nimisellä suunnittelutyökalulla. Tuloksena syntyi taukoliikuntaopas kuljettajille (LIITE 1). Päädyimme taukoliikuntaoppaaseen yhteisen pohdinnan tuloksena hankkeen yhdys henkilön kanssa. Tavoite määriteltiin vastaamaan tilaajan ja kohderyhmän tarpeita. Toimeksianto oli alkuun liikuntaoppaan tekeminen ammattikuljettajille ja yhteisen suunnittelun tuloksena aihe rajautui taukoliikuntaoppaaksi. Myös henkilökohtainen kiinnostus liikunta-alaa kohtaan vaikutti aiheen rajaamiseen.

Hyvän oppaan ominaisuuksiin kuuluu selkeys, ymmärrettävyys, loogisuus, se on informatiivinen ja oikein kirjoitettu. Oikeinkirjoitetulla asiatekstillä lisätään lukijan luottamusta. Numeroinnilla voidaan ohjata lukijan etenemistä. (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon.) Ohjeet ovat perusteltuja. Suositeltua pituutta oppaalle ei ole, mutta yleensä lyhyempi ohje on selkeämpi. Kuvilla ja muilla visuaalisilla keinoilla voi lisätä lukijan mielenkiintoa. (Hyvärinen 2005, 69–73.) Oppaassa esitellään ratkaisu johonkin ongelmaan, tässä tapauksessa ratkaisu on taukoliikuntaohjeet. Oppaan kohderyhmä on myös hyvä miettiä tarkkaan ja rajata sitä riittävästi. Hyvässä oppaassa on käytetty havainnollistavia kuvia tai infograafeja, jotka herättävät mielenkiintoa. (Oiva 2017.)

Kun olin löytänyt teoriaosuuteen tutkimuksia ja tietoa siitä, mitkä ovat ammattikuljettajien yleisimmät terveyshaasteet, lähdin niiden pohjalta miettimään taukoliikuntaoppaan liikkeitä. Kehittämistyön teoriataustassa käytettyä sisällöllistä tietoa on hyödynnetty oppaan suunnittelussa. Terveyshaasteita oli esimerkiksi suuri istumisen määrä ja työpäivän aikainen liikkumattomuus (UKK-instituutti 2021; Crizzle 2017), tuki- ja liikuntaelinsairaudet (Kärmeniemi ym. 2012), niska- ja hartiaseudun kuormitus, selkä- ja polvivaivat (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b) sekä jalkojen turpoaminen ajon aikana (Liikenneturva julkaisuaika tuntematon). Taukoliikunnan tarkoituksena on lisätä verenkiertoa lihaksissa (Scholz 2019) ja jo pienillä, lihaksia aktivoivalla ”mikrotauolla” on hyötyä lihasten verenkierron parantamisessa (Kärmeniemi 2009). Käytin lähteinä yleisesti luotettavina pidettyjä lähteitä, kuten PubMedia, Cinahlia, Mediciä ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitosta, UKK-instituuttia, Työterveyslaitosta ja Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuja.

5.2 Toteutus

Opas on yhdeksänsivuinen PDF-tiedosto. Se saatavilla kuljettajille hankkeen verkkosivuilla. Sivut on sovitettu niin, että yhdellä sivulla on kaksi taukojumppaliikettä. Oppaan alussa on kerrottu sen sisältö, soveltamismahdollisuudet ja hieman teoriatietoa motivoimaan kuljettajia ottamaan taukoliikunta osaksi päivittäisiä rutiineja. Liikkeet oppaaseen valitsin sen pohjalta, mitkä tekijät nousivat tutkimuksissa kuljettajien terveysongelmiksi. Suuri tiedonhaussa esiin nouseva tekijä oli kuljettajien ajan puute. Tähän ratkaisuksi valitsin kolme eripituista taukoliikuntaohjelmaa, jotka voi tehdä sen mukaan, kuinka paljon aikaa on käytettävissä. Liikkeet suunnittelin tutkimuksissa ja artikkeleissa nousseiden terveyshaasteiden pohjalta.

Ensimmäinen taukojumppa on ajon aikana suoritettavaa lihasten aktivointia, jossa on neljä lihaksia ajon aikana aktivoivia liikkeitä: kasvojen lihasten aktivointia, hartioiden pyöritystä, alavartalon lihasten jännitystä ja lopussa on hengitysharjoitus. Jumpan pystyy tehdä myös autossa istuessa, jos taukojumppalle ei ole aikaa varsinaisten taukojen aikana. Toinen ohjelma on nopea taukojumppa, jossa on neljä liikettä: selän kierto, käsien ojennus, kyykky ja lonkankoukistajan venytys. Liikkeiden tarkoituksena on lisätä ajon aikana passivoituneiden lihasten verenkiertoa. Kolmas jumppa on koko kehon taukojumppa, josta löytyy kuusi eri liikettä: Niskan ja hartioiden pyörittely, kylkien venytys, selän pyöristys ja rintakehän avaus, lonkankoukistajan venytys, pohjenousu ja nilkkojen pyöritys. Tämän jumpan tarkoituksena on lisätä verenkiertoa koko kehossa. Käytin värikoodeja tehdessäni taukojumppia: Vihreä on jumppa lihasten aktivointiin, sininen on nopea taukojumppa ja oranssi on koko kehon taukojumppa. Tämä lisää selkeyttä ja voi auttaa kuljettajia värien avulla muistamaan taukojumppien pituudet.

Opas on digitaalinen, eli kuljettajat voivat käyttää sitä esimerkiksi kännykän kautta. Digitaalinen opas säilyy tallessa verkkosivustolla, ja se on aina saatavilla. Oppaan voi halutessaan tulostaa paperiversiona esimerkiksi teknisten ongelmien varalle. Oppaassa on valokuvat liikkeistä kirjallisten ohjeiden tueksi. Käytän valokuvia sen takia, koska se lisää selkeyttä ja havainnollistaa liikkeitä. Videoita en käytä sen vuoksi, jotta oppaan käytettävyys pysyy samanlaisena myös tulostaessa. Olen ottanut valokuvat itse ja mallina toimin minä. Oppaan liikkeet on numeroitu, mikä lisää loogisuutta ja ohjetta on helppo seurata. Tarkistin värien kontrastin saavutettavuusohjeiden mukaisesti WebAIM-työkalulla. Selovuon (2018) mukaan tekstin ja värin kontrastisuhteen pitää täyttää 4,5:1 vaatimus. Saavutettavuusselosteen mukaan kuville pitää olla vastaava sisältöä tekstissä, mitään asiaa ei ole osoitettu pelkästään väreillä ja värit erottuvat toisistaan selkeästi. Käytin selkeää ja helppolukuista kirjaisintyyppiä ja huolehdin että teksti on tarpeeksi suurta. Oppaassa käyttämäni tekstin ja taustan värien kontrastisuhte täytti 4,5:1 vaatimuksen. Otin myös muissa työn elementeissä huomioon saavutettavuuden elementit värien, kirjaisintyyppin ja tekstin koon suhteen.

5.3 Arviointi

Oppaan ollessa valmis pyysin palautetta taukoliikuntaoppaasta ohjaavalta opettajalta, hankkeen yhdyshenkilöltä sekä hankkeessa mukana olevalta hanketoimijalta, joka tekee yhteistyötä kuljettajien kanssa. Opas lähetettiin sähköpostilla luettavaksi hanketoimijalle, joka keräsi palautetta kuljettajilta. He saivat kertoa mielipiteensä oppaan käytettävyydestä ja taukoliikuntaliikkeiden toimivuudesta.

Sain palautetta oppaan taukoliikuntaliikkeistä kohderyhmältä eli kuljettajilta. Liikkeet arvioitiin hyväksi, teknisesti haastavaksi koettiin kyykky. Kuljettajat toivoivat, että kuvat olisi otettu ajoneuvon kyydissä tai sen lähellä. Taukojumppiin toivottiin myös apuvälineiden käyttöä, esimerkiksi kuminauhaa. Hankkeen yhdyshenkilöltä sain palautetta oppaan ulkoasusta. Muutin tekstien väriä taustasta paremmin erottuvaksi ja joitain lauseita selkeämmiksi. Palautteen mukaan liikkeet eri taukojumppissa vastaavat niiden tarkoitustaan ja ovat selkeät ja helpot toteuttaa. Kuvat olivat selkeät ja rauhalliset.

Hyvän virkakielen ominaisuuksiin kuuluu ymmärrettävyys, selkeys, informatiivisuus, loogisuus, visuaalisuus ja oikeinkirjoitus (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon). Nämä ominaisuudet ohjasivat myös taukoliikuntaoppaan suunnittelua.

Havainnollistavat, mielenkiintoa sisältävät kuvat, lyhyet ohjeet sekä ratkaisu johonkin ongelmaan olivat myös kriteeristöissä (Hyvärinen 2005, 69–73; Oiva 2017). Arvioin opasta itse arviointikriteerien kautta ja peilasin sitä asetettuihin tavoitteisiin. Ymmärrettävyys toteutui hyvin, sillä oppaassa on selkeästi kerrottu, mistä siinä on kyse. Loogisuutta työssä lisää kansilehden niin sanottu sisällysluettelo, jossa kerrotaan missä järjestyksessä taukojummat ovat. Numerointi lisää myös loogista etenemistä sekä informatiivisuutta. Tekstiohjeiden ja numeroinnin avulla lisätään informatiivisuutta. Pyrin pitämään ohjeet liikkeisiin mahdollisimman lyhyinä, mutta jotkut teknisesti vaativat liikkeet kuten kyykky tarvitsivat pidemmät tekstiohjeet kuvan lisäksi. Käytin tekstissä käskymuotoa, mikä lisää ohjeen ymmärrettävyyttä ja on selkeää. Kuvat havainnollistavat liikkeiden suorittamista ja luovat oppaaseen visuaalista mielenkiintoa. Oikeinkirjoituksen tarkastin oikolukemalla tekstin.

Vertaisarviointi ja ulkoinen arviointi on osa prosessia, jolloin arvioinnin jälkeen pohditaan ratkaisuvaihtoehtoja. Tekstille tehdään itsearviointia ja palautteen perusteella lähdetään muokkaamaan tekstiä. Oma työtä on myös hyvä reflektoida. Tuotosta ja tekstiä vertaillaan ja tekstiä viimeistellään niin, että ne vastaavat toisiaan. Tekstin viimeistelyssä reflektoidaan sitä, miten teksti tuo esille asiantuntemusta. Viimeisenä tulokset esitellään oppilaitokselle ja toimeksiantajalle. (Kos-tamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 1.2.) Arvioin opasta opinnäytetyön arviointikriteeristön mukaisesti koko prosessin ajan. Kun opas oli valmis, osallistuin Savonian Hyvinvointikonferenssiin, jossa esittelin oppaan infograafiesityksen avulla sekä lähetin valmiin oppaan toimeksiantajalle sähköpostilla.

6 POHDINTA

6.1 Kehittämistyön arviointi

Tuotokseni arvioivat opinnäytetyön ohjaava opettaja, ulkoinen arvioija, hankkeen yhteyshenkilön sekä kohderyhmä. Arviointi tehtiin opinnäytetyön arviointikriteerien mukaisesti. Annoin tuotoksen luettavaksi myös läheisilleni sekä Savon ammatti- ja aikuisopiston henkilökunnalle, jotka ovat aiemmin testilukeneet erilaisia töitä ja tuotoksia. Annoin oppaan myös luettavaksi hankkeen kautta kuljettajille, jotka olivat oppaan kohderyhmää ja he saivat kertoa mielipiteensä sen käytettävyydestä ja taukoliikuntaliikkeiden toimivuudesta. Käytin oppaan palautteen pyytämiseen avointa palautetta sähköpostin kautta. Palaute olisi voitu kerätä oppaan suunnittelua ohjanneiden kriteereiden mukaisesti, jolloin palaute olisi ollut yhdenmukaisempaa ja paremmin hyödynnettävää.

Taukoliikuntaoppaan suunnittelua ohjanneet kriteerit olivat ymmärrettävyys, loogisuus, informatiivisuus ja oikeinkirjoitus (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon). Havainnollistavat, mielenkiintoa sisältävät kuvat, lyhyet ohjeet sekä ratkaisu johonkin ongelmaan olivat myös kriteeristössä (Hyvärinen 2005, 69–73 & Oiva 2017). Arvioin opasta itse arviointikriteerien kautta ja peilasin sitä asetettuihin tavoitteisiin. Ymmärrettävyys toteutui hyvin, sillä oppaassa on selkeästi kerrottu, mistä siinä on kyse. Loogisuutta työssä lisää kansilehden niin sanottu sisällysluettelo, jossa kerrotaan missä järjestyksessä taukojummat ovat. Numerointi lisää myös loogista etenemistä sekä informatiivisuutta. Tekstiohjeiden ja numeroinnin avulla lisätään informatiivisuutta. Pyrin pitämään ohjeet liikkeisiin mahdollisimman lyhyinä, mutta jotkut teknisesti vaativat liikkeet kuten kyykky tarvitsivat pidemmät tekstiohjeet kuvan lisäksi. Jumppaliikkeiksi valitsin mahdollisimman yksinkertaisia, helppoja ja tehokkaita liikkeitä. Tiedostin, että kyykky on teknisesti vaativa liike, joka ei kaikilta välttämättä onnistu koko liikeradalla. Käytin tekstissä käskymuotoa, mikä lisää ohjeen ymmärrettävyyttä ja on selkeää. Kuvat havainnollistavat liikkeiden suorittamista ja luovat oppaaseen mielenkiintoa herättäviä elementtejä.

Aiheesta löytyi tutkittua tietoa, sekä oli jo olemassa taukoliikuntaoppaita, mutta tarve oppaan tekemiselle juuri tälle ammattiryhmälle oli merkittävä. Pelkästään taukoliikuntaohjeisiin keskittyvää opasta nimenomaan ammattikuljettajille oli vähän. Oppaan avulla tieto on tiivistetyssä muodossa, eikä sitä tarvitse etsiä monesta eri lähteestä. Opas on helposti saatavilla sähköisesti esimerkiksi kännykän kautta, mutta halutessaan sen pystyy myös tulostamaan mukaan ajoneuvoon. Oppaassa on havainnollistavat kuvat taukoliikuntaliikkeistä. Päädyin kuviin videon sijasta sen takia, että opas pysyy yhtenäisenä ja selkeänä. Ohjeet voidaan lukea nopeasti tekstistä ja liikkeet katsomaan kuvista. Myös tulostettaessa kuvat ovat käytännöllisempiä kuin video. Kuvat liikkeistä olisi voinut ottaa kohderyhmälle tavanomaisessa työympäristössä, eli ajoneuvon sisällä tai ajoneuvon läheisyydessä. Se olisi voinut lisätä kohderyhmän mielenkiintoa ja motivaatiota taukojumpan tekemiseen.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Aiheen käsittelyyn liittyviä eettisiä näkökulmia on useita. Minun pitää antaa oikeaa ja paikkansapitävää tietoa. Käytin lähteitä eettisesti oikein ja merkitsin lähdeviitteet oikein. Tein lähdeviittaukset Sa-

voniammattikorkeakoulun lähdeviiteohjeiden mukaisesti. En plagioinut tekstiä, eli en käyttänyt toisen tuottamaa tekstiä omanani. Tarkistin työni useampaan kertaan Turnitin-plagioinnintarkastusohjelmalla. Aiheeseen täytyi myös olla perehtynyt riittävästi ja sen täytyy olla työelämä- ja käytännönläheinen. Sillä täytyy olla todellinen tarve työelämässä. Opinnäytetyösopimus auttaa toimeksiantajan ja opiskelijan välisiä ristiriitoja. Sopimuksen avulla molemmat osapuolet tietävät mitä toinen odottaa ja on vastineeksi valmis tarjoamaan. Opinnäytetyösopimus solmittiin ohjaavan opettajan ja hankkeen kanssa. Sitouduin noudattamaan HTK:ta eli hyvää tieteellistä käytäntöä, eli en toiminut epärehellisesti niin, että se vahingoittaa tutkimusta. Toimin myös alani eettisten normistojen mukaan. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 6–20.)

Arvioin kriittisesti käyttämiäni tietolähteitä. Tutkin lähteiden luotettavuutta, onko aineistoja vertaisarvioitu tai onko sitä tarkastettu ennen julkaisua. (Tampereen yliopiston kirjasto 2023.) Käytin terveysalalla yleisesti luotettuja ja tunnettuja tietokantoja, kuten Mediciä, PubMediä, JBI:tä ja Cinahlia. Käytän myös yleisesti luotettavia ja arvostettuja suomalaisia organisaatioita lähteinä, kuten Terveyden- ja hyvinvoinnin laitosta, UKK-instituuttia, Työterveyslaitosta ja Sosiaali- ja terveysministeriötä. Aiheesta löytyi huomattavasti enemmän kansainvälisiä kuin suomalaisia tutkimuksia. Pohdin työn edetessä, onko ulkomailla tehdyt tutkimukset paikkansapitäviä myös Suomessa.

Arvioin myös tiedon ajantasaisuutta, milloin aineisto on julkaistu ja onko tieto mahdollisesti vanhentunutta. Mietin myös, onko aiheeni kannalta tärkeää löytää tuoreimmat julkaisut, vai pysyykö aiheeni ympärillä oleva tieto muuttumattomana. Lähteinä käytin vuoden 2005 jälkeen julkaistuja tutkimuksia ja artikkeleja. Tarkistin myös linkkien toimivuuden. (Tampereen yliopiston kirjasto 2023.) Tutkimuslupaa tai tietosuojaselostetta ei tarvittu, sillä en tuottanut uutta tutkimusta tai käsitellyt henkilötietoja.

6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt ammatillista kasvuani terveydenhoitajaksi. Pääsin prosessin aikana soveltamaan teorian tietojani ja kehittämään jotain uutta hankitun tiedon perusteella. Terveydenhoitajan osaamisprofiili muodostuu kompetensseista, ja niitä on esimerkiksi oppimisen taidot, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälisyysosaaminen (Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon).

Jokainen kompetenssi vahvistui prosessin aikana. Oppimisen taidot olivat suuressa osassa suunnittelu- sekä toteutusvaiheessa. Pitkän projektin aikatauluttaminen, ajan käyttö ja asioiden priorisointi kehittyivät paljon. Prosessin aikana oli myös haastavimpia vaiheita, kun asiat tuntuivat vaikeilta ja ratkaisuja ei meinannut löytyä. Tiedonhankinnalla, kriittisellä itsearviointilla ja ohjaajan sekä yhdyshenkilön palautteen avulla pääsin myös hankalista tilanteista eteenpäin. Tiedon hankinta ja sen arviointi kehittyivät paljon, kun loin vankkaa teoriaperustaa työlleni. Eettinen osaamiseni vahvistui myös opinnäytetyön aikana. Kohderyhmään tutustumisen ja sen pohjalta saavutettavuuskriteereiden ja teorian tietoon perustuen suunnittelin juuri tälle kohderyhmälle sopivan oppaan. Koko opinnäytetyöprosessin aikana otin huomioon ammattieettiset periaatteet sekä kestävä kehityksen näkökulman, esimerkiksi sähköinen opas paperisen tilalla.

Työyhteisöosaaminen sai myös vahvistusta yhteistyön kautta eri tahojen kanssa, kuten hankkeen kautta eri henkilöt sekä opinnäytetyön ohjaajani. Tein opinnäytetyön yksin, mikä kehitti omia johtamistaitoja ja itsenäistä työskentelyä ja päätöksentekoa. Innovaatio-osaaminen oli osa-alue, joka kehittyi mielestäni eniten. Hankkeen puolesta sain vapaasti valita, millaisen kehittämistyön teen ulkoisesti. Taukoliikuntaopas on luova tuotos ja sen suunnittelussa opin visuaalisia ja kielellisiä taitoja. Opin myös, kuinka olla mukana kehittämishankkeessa ja miettiä ratkaisuja kohderyhmän ongelmiin. Ymmärsin, kuinka tärkeää asiakaslähtöisyys on kaikessa terveydenhoitoalan toiminnassa. Olevassa olevan tiedon soveltaminen ja sen liittäminen uuteen tuotokseen oli mielenkiintoista, mutta haastavaa. Kansainvälisyysosaamista tarvitsin varsinkin teorian tiedon keräämisessä, sillä aiheeseen liittyviä tutkimuksia oli paljon englannin kielellä. Englannin kielen taitoni kehittyi opinnäytetyöprojektin aikana, kun luin englanninkielisiä tutkimuksia.

6.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Pohdimme yhteyshenkilön kanssa, tuleeko opas olemaan sähköinen vai paperinen. Osa hankkeeseen osallistuvista toivoi paperista versiota, mutta ne ovat hieman vanhanaikaisia. Verkossa oleva versio säilyy eikä katoa, lisäksi se on aina saatavilla, jos käytettävissä on mobiililaitte. Tein siis digitaalisen oppaan. Halutessaan oppaan pystyy itse tulostamaan verkosta ja käyttämään sitä paperisena. Paperinen versio on hyvä esimerkiksi teknisten häiriöiden varalta.

Kehittämistyö on merkittävä työn tilaajalle. Vireeksi-hanke saa valmiin oppaan, jota se voi käyttää omalla alustallaan myöhemmin. Opas tulee näkyville Vireeksi-hankkeen verkkosivuille, josta se on kuljettajien löydettävissä, vaikka opinnäytetyöprosessini loppuu. Ammattikunnalle merkitys näkyy työhyvinvoinnin lisäämisessä. Etsin tietoa ja tutustun prosessin aikana siihen, miten taukoliikunnalla voi ennaltaehkäistä sairauksia ja ylläpitää hyvää työkykyä. Taukoliikunta voi olla monelle kuljettajalle matalan kynnyksen liikuntaa, kun liikkeet ovat yksinkertaisia ja jumppaan menee vain vähän aikaa. Vähäinenkin liikkuminen löytämieni artikkeleiden ja tutkimusten mukaan lisää kuljettajien terveyttä ja vähentää yhteiskunnan kustannuksia, kun liikunnan kautta on saatu positiivisia hyötyjä aikaan ja esimerkiksi sairaanhoidon tai sairauspoissaolojen määrä ei ole niin suuri.

Kehittämistyötä voidaan hyödyntää Vireeksi-hankkeen kuljettajille heidän työhyvinvointinsa ja työkykynsä lisäämiseksi. Kaikki kuljetusalalla työskentelevät henkilöt hyötyisivät juuri kuljettajille suunnatusta taukoliikuntaoppaasta. Opasta voisi hyödyntää myös työterveydessä, jossa opasta voisi käyttää elintapaohjauksen tukena. Jatkokehitysideoina kohderyhmän toiveesta voisi kehittää paperisen oppaan, jossa olisi QR-koodit jokaisen liikkeen vierellä. Koodista avautuisi video, jossa liike esitellään. Näin pystytään hyödyntämään kuvan ja videon yhteistyötä havainnollistamisen keinona. Myös apuvälineitä voisi hyödyntää jumpassa, eli voisi kehittää taukojumpan, jossa käytetään hyödyksi helpoja välineitä kuten kuminauhaa. Vein ideoita eteenpäin käytännön tasolla ja olin yhteydessä Savonian Wellness Centeriin ja esitin heille jatkokehittämisideat mahdollisia tulevia opinnäytetöitä varten.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 12.1.2023

Crizzle, Alexander, Bigelow, Philip, Adams, Diane, Gooderham, Spencer, Myers, Anita & Thiffault, Pierre 2017. Journal of Transport & Health. Health and wellness of long-haul truck and bus drivers: A systematic literature review and directions for future research. 90–109. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.05.359>. Viitattu 27.2.2022

Hatakka, Mika, Peräaho, Martti & Laapotti, Sirkku 2020. Selvitys ammattikuljettajien ajoterveyteen ja ajokuntoon kohdistuvista interventioista. Liikenneturvan selvityksiä 2/2020. https://www.liikenneturva.fi/app/uploads/2021/09/2020_ammattikuljettajien_ajoterveys.pdf. Viitattu 18.3.2022

Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 121 (16), 69–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 3.10.2022

Kela 2023. Työterveyshuolto. Verkkojulkaisu. Päivitetty 17.2.2023. <https://www.kela.fi/tyoterveyshuolto>. Viitattu 20.2.2023

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-Kirja. Helsinki: Art House. Viitattu 27.1.2023

Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon. Hyvän virkakielen ohjeita. Millaista on asiallinen, selkeä ja ymmärrettävä kieli? Verkkojulkaisu. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/tekstien_parantamisen_lahtokohtia/millaista_on_asiallinen_selkea_ja_ymmarrettava_kieli. Viitattu 9.5.2023

Kukkonen-Harjula 2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix02248>. Viitattu 9.5.2023

Kuntaliitto 2017. Terveiden edistäminen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 27.1.2017. <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/terveydenhuolto/terveyden-edistaminen>. Viitattu 7.3.2022

Kärmeniemi, Paula, Laitinen, Jaana, Latvala, Jari, Olkkonen, Seppo, Sainio, Markku & Ylä-Outinen, Aira 2009. Maantiiliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132217/Maantiiliikenteen_ammattikuljettajien_tyoterveyshuolto.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.11.2022

Kärmeniemi, Paula, Reiman, Arto, Nyberg, Mika, Lindström, Kari, Nevala, Nina & Väyrynen, Seppo 2012. Ammattikuljettajan työhyvinvointi – turvallinen ja ergonominen työpäivä. Työterveyslaitos. Opettajan opas. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-250-2>. Viitattu 18.9.2022

Laki tieliikenteen ajo- ja lepoajoista 61/1990. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/1990/19900061>. Viitattu 13.11.2022.

Liikenneturva julkaisuaika tuntematon. Ajokunto ja ajoterveys. Verkkojulkaisu. <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ajokunto-ja-ajoterveys/#8e7389d3>. Viitattu 27.1.2023

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito- johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 24.4.2023). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s34>

Luger, Tessy, Maher, Christopher, Rieger, Monika & Steinhilber, Benjamin 2019. Work-break schedules for preventing musculoskeletal symptoms and disorders in healthy workers. Teoksessa

- John Wiley & Sons (toim.) The Cochrane Collaboration. Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012886.pub2>. Viitattu 27.1.2023
- Oiva, Mira 2017. Eri sisältölajit, osa 2: Koukuttava opas. Blogi: sisällöntuotanto. <https://www.dif-fero.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas>. Viitattu 13.11.2022
- Partonen, Timo 2020. Riittävä uni. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>. Viitattu 13.11.2022.
- Puhkala, Jatta, Kukkonen-Harjula, Katriina, Mansikkamäki, Kirsi, Aittasalo, Minna Hublin, Christer, Kärmeniemi, Paula, Olkkonen, Seppo, Partinen, Markku, Sallinen, Mikael, Tokola, Kari, & Fogelholm, Mikael 2015. Lifestyle counseling to reduce body weight and cardiometabolic risk factors among truck and bus drivers – a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health* 41 (1), 54–64. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3463>. Viitattu 13.3.2022
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 27.4.2023
- Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Opinto-opas. TT20KP Terveystuottajan tutkinto-ohjelma. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1279&tab=2>. Viitattu 4.5.2023
- Scholz, André, Wendsche, Johannes, Ghadiri, Argang, Singh, Usha, Peters, Theo & Schneider, Stefan 2019. Methods in Experimental Work Break Research: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203844>. Viitattu 27.1.2023
- Selkäliitto julkaisuaika tuntematon. Taukoliikunnalla virkeyttä työpäivään. Verkkojulkaisu. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/ergonomiavinkkejä-kotiin-ja-tyopaikalle/tauota-vaihtele-asentoja-ja-tyopisteen-saatoja/taukoliikunnalla-virkeytta-tyopaivaan>. Viitattu 5.12.2022
- Selovu, Kari 2018. Saavutettava sisältö – Opas suunnitteluun ja sisällöntuotantoon. Verkkojulkaisu. <https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/saavutettavuus-opas.pdf>. Viitattu 3.5.2023
- Sendall, Marguerite, McCosker, Laura, Ahmed, Rahma & Crane, Phil 2019. Truckies' nutrition and physical activity: A cross-sectional survey in Queensland, Australia. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine* 10 (3), 145–150. 10.15171/ijoem.2019.1533. Viitattu 27.1.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä. Julkaistu 2015. https://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. Viitattu 10.11.2022
- Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon. Työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Viitattu 27.4.2023
- Suomen mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon. Unen vaiheet. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/unen-vaiheet/>. Viitattu 13.11.2022
- Tampereen yliopiston kirjasto 2023. Tiedonhaun opas: Tiedon luotettavuus. Verkkojulkaisu. <https://libguides.tuni.fi/tiedonhaun-opas/tiedon-luotettavuus>. Viitattu 12.1.2023

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Keskeisiä käsitteitä. Verkkojulkaisu. Päivitetty 4.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 21.2.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Liikunta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 22.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. Viitattu 9.5.2023
- Turner, Lisa 2011. Exercise Among Commercial Truck Drivers. AAOHN Journal 59, 1–8. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/216507991105901005>. Viitattu 13.3.2022
- Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>. Viitattu 10.11.2022.
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a. Maantieliikenteen työterveyshuolto. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/maantieliikenne/maantieliikenteen-tyoterveyshuolto#toc--liikuntaneuvonta->. Viitattu 13.11.2022
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b. Voi hyvin kuljettaja – vinkkejä elintapojen muokkaamiseen. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/maantieliikenne/voi-hyvin-kuljettaja-vinkkejä-elintapojen-muokkaamiseen>. Viitattu 13.11.2022.
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c. Maantieliikenne. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/maantieliikenne>. Viitattu 10.1.2023
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon d. Elintavat ja työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/elintavat-ja-tyohyvinvointi#toc--liikunta-ty-hyvinvoinnin-tukena->. Viitattu 26.1.2023
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon e. Työterveyshuollon toiminta. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyoterveyshuollon-toiminta>. Viitattu 24.4.2023.
- UKK-instituutti 2020. Säännöllinen liikunta voi suojata työkyvyttömyydeltä. Päivitetty 29.11.2020. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-tyokyky/>. Viitattu 24.4.2023
- UKK-instituutti 2021. Suositukset istumisen vähentämiseen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.10.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suosituks-istumisen-vahentamiseen/> Viitattu 18.9.2022
- UKK-instituutti 2022a. Kunnan osa-alueet. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/>. Viitattu 5.12.2022
- UKK-Instituutti 2022b. Liikkumisen suositukset. Verkkojulkaisu. Päivitetty 21.9.2022. <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/jarjestoportaali/liikkumisen-suositukset/>. Viitattu 20.2.2023
- UKK-instituutti julkaisuaika tuntematon a. 18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositus. Kuva. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aikuisten-liikkumisen-suositus-kuva/>. Viitattu 1.12.2022
- UKK-instituutti julkaisuaika tuntematon b. Liikunta ja ravitsemus. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>. Viitattu 13.11.2022
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 13.11.2022). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s6>.
- Varela-Mato, Veronica, Yates, Thomas, J. Stensel, David, J.H. Biddle, Stuart & A. Clemes, Stacy 2015. Time spent sitting during and outside working hours in bus drivers: A pilot study. Preventive Medicine Reports 3, 36–39. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.011>. Viitattu 13.11.2022
- Vireeksi-hanketiivistelmä julkaisuaika tuntematon. Raskaan autokaluston kuljettajan työssä jaksamisen edistäminen VIREEKSI- hanke, 1.2.2020-30.4.2023. Pdf-tiedosto. Julkaisuaika tuntematon.

https://www.vireeksi.fi/images/PDF/Vireeksi-hankkeen_tiivistelm%C3%A4_logot.pdf. Viitattu
29.10.2022

NOUSE YLÖS PENKISTÄ!

TAUKOLIIKUNTAOPAS AMMATTIKULJETTAJILLE

Sisältää kolme erilaista taukoliikuntaohjetta

Jumppa lihasten aktivointiin

Nopea taukojumppa

Koko kehon taukojumppa

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

vireeksi

- kuljettajan parhaaksi

ALUKSI

- Taukojumppaa tehdessäsi suorita liikkeet oman taitotason ja liikkuvuuden mukaan
- Halutessasi lisänä voi käyttää välineitä, esim. kuminauhaa, keppiä, painoa...
- Sovella! Vain mielikuvituksesi on rajana

Opas on toteutettu opinnäytetyönä Savonia ammattikorkeakoulussa

Yhteistyö Vireeksi-hankkeen kanssa

Tekijä: Tiia Siikanen

Kuopio 2023

Miksi taukoliikunta kannattaa ottaa osaksi työpäivää?

Se lisää lihasten verenkiertoa ja parantaa aineenvaihduntaa.

Keho ja mieli virkistyy, minkä seurauksena vireystila ja keskittymiskyky paranevat.

Työsuoritus ja työturvallisuus paranevat sekä pitkät istumisjaksot tauottuvat.

Ei minulla ole aikaa alkaa jumppaamaan...

Myös pienet "mikrotauot" auttavat ajon aikana passivoituneita lihaksia. Jo lyhyelläkin jumballa on vaikutusta!

Oppaassa on kolme eri mittaista vaihtoehtoa taukojumppalle - voit myös ajon aikana tehdä jumbaa, joka ei vaikuta keskittymiskykyyn ajoon liittyen.

JUMPPA LIHASTEN AKTIVOINTIIN

Tee jokaista liikettä 8-12 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

1. KASVOJEN LIHAKSET

- Kurtista kulmia ja rentouta
- Kohota kulmia ja rentoutua
- Liikuttele suuta, rentouta leuka



2. HARTIAT

- Nosta hartiat kohti korvia, pidä jännitys hetken aikaa
- Päästä hartiat alas ja rentouta



3. PAKARAN JA REIDEN AKTIVOINTI

- Jännitä molempia pakaroita, päästä rennoksi
- Jännitä molempia reisilihaksia, päästä rennoksi
- Voit tehdä myös vuorotellen molemmille jaloille

4. HENGITYSHARJOITUS

- Hengitä nenän kautta sisään ja ulos
- Sisäänhengityksessä laske hitaasti kolmeen, pidätä pari sekuntia
- Uloshengityksessä laske hitaasti neljään
- Tee 4-5 hengitystä



NOPEA TAUKOJUMPPA

Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

Yhteen kierrokseen menee aikaa noin 2 minuuttia.

1. SELÄN KIERROT

- Nosta kädet rintakehän korkeudelle
- Kerrä vartaloa puolelta toiselle

Huom! Pidä lantio paikoillaan liikkeen ajan



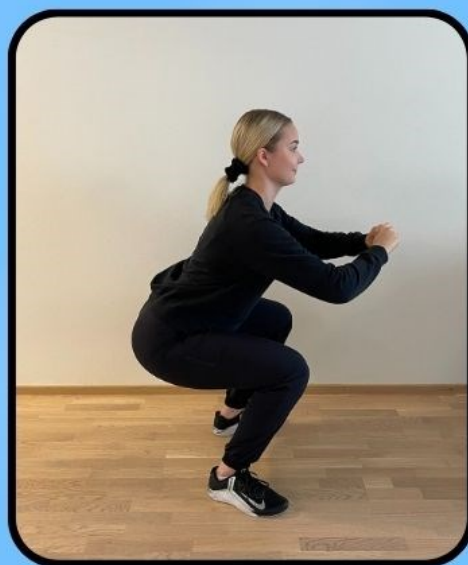
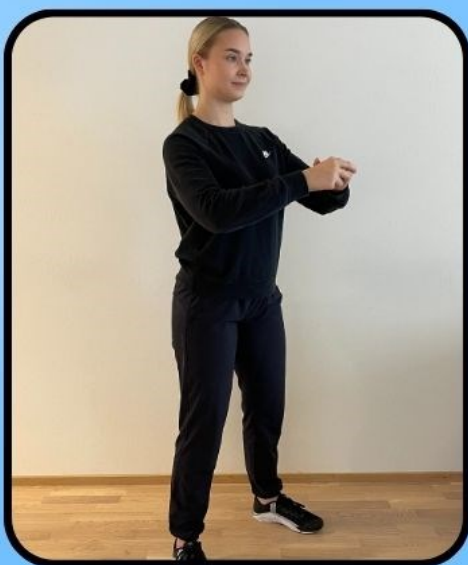
2. KÄSIEN OJENNUS YLÖS

- Ojenna kädet suorina ylöspäin, kuin tekisit pystypunnerrusta
- Vie kädet suoraan ylös käyttäen myös selkälihaksia
- Voit tehdä myös vuorokäsin



3. KYKKY - Oman liikkuvuuden mukaan

- Ota lantion levyinen haara-asento, kyykkää pitäen selkä tiukkana ja kantapääät maassa
- Varpaat ja polvet osoittavat ulospäin, pidä polvi linjassa isovarpaan kanssa
- Hengitä sisään ylhäällä, kyykkää ja hengitä ulos kun nouset ylös



4. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

- Astu toisella jalalla pitkälle eteen, nojaa lantiolla eteenpäin pitäen keskivartalo tiukkana. HUOM hartia-lantiolinja!
- Venytä 10-15 s ja vaihda jalkaa



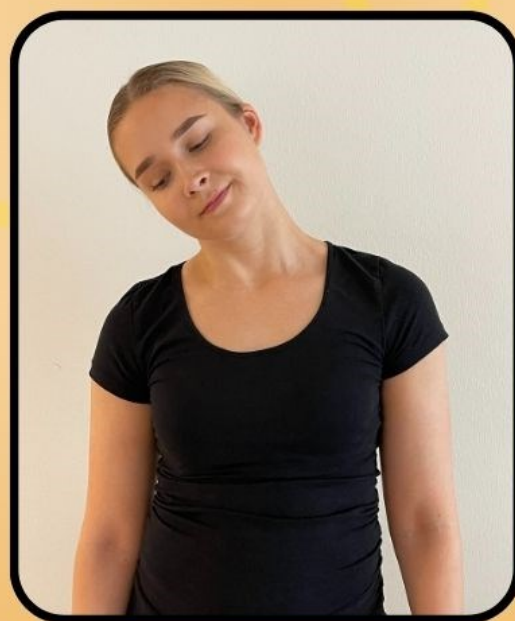
Psst! Halutessasi voit nostaa etummaisesta jalan saatavilla olevalle korokkeelle. Se tehostaa venytystä!

KOKO KEHON TAUKOJUMPPA

Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

1. NISKA- JA HARTIA-ALUE

- Pyöritä päätä etukautta puolelta toiselle
- Tunne venytys eri puolilla niskaa
- Pyöritä hartioita eteen- ja taaksepäin



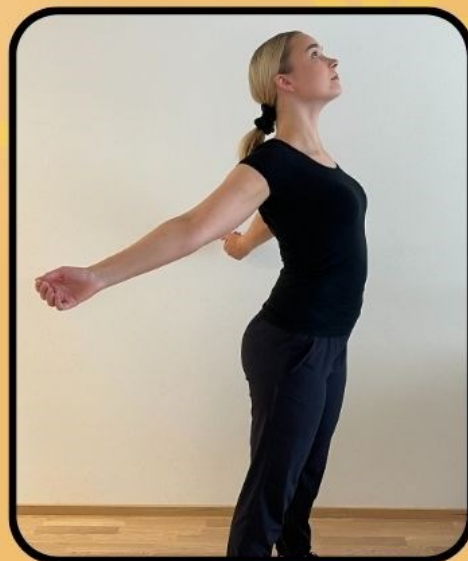
2. KYLJEN VENYTYS

- Nosta käsi suoraksi pään päälle
- Ojenna käsi vastakkaiselle puolelle kehoa
- Tunne venytys ojennetun käden puolen kyljessä



3. SELÄN PYÖRISTYS & RINTAKEHÄN AVAUS

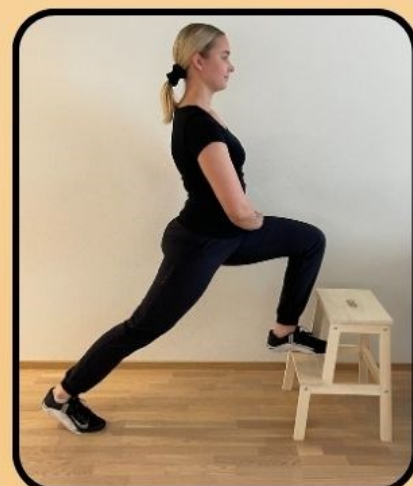
- Ojenna kädet suoraan eteen rinnan korkeudelle, vie leuka rintaan ja pyöristä selkä
- Palauta kädet takaisin ja ojenna ne taakse
- Avaa rintakehä ja kallista päätä kevyesti taakse



4. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

- Astu toisella jalalla pitkälle eteen, nojaa lantiolla eteenpäin pitäen keskivartalo tiukkana. HUOM hartia-lantiolinja!
- Venytä 10-15 s ja vaihda jalkaa

Psst! Halutessasi voit nostaa etummaisena jalan saatavilla olevalle korkeelle. Se tehostaa venytystä!



5. POHJENOUSU

- Ota lantion levyinen haara-asento
- Nouse päkiöiden päälle, pysy hetki ylä-asennossa ja laske kantapäät hallitusti maahan
- Pidä liike pumppaavana



6. NILKKOJEN PYÖRITYS

- Nosta toinen jalka ilmaan, pyöritä nilkalla isoa ympyrää
- Tunne venytykset eri puolilla jalkaa
- Pyöritä molempiin suuntiin ja vaihda jalkaa



Voit samalla
pyörittää
ranteita!

LÄHTEET

Crizzle, Alexander, Bigelow, Philip, Adams, Diane, Gooderham, Spencer, Myers, Anita & Thiffault, Pierre 2017. Journal of Transport & Health. Health and wellness of long-haul truck and bus drivers: A systematic literature review and directions for future research. 90–109.
<https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.05.359>. Viitattu 27.2.2022

Kärmeniemi, Paula, Laitinen, Jaana, Latvala, Jari, Olkkonen, Seppo, Sainio, Markku & Ylä-Outinen, Aira 2009. Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132217/Maantieliikenteen_ammattikuljettajien_tyoterveyshuolto.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 Viitattu 10.11.2022

Kärmeniemi, Paula, Reiman, Arto, Nyberg, Mika, Lindström, Kari, Nevala, Nina & Väyrynen, Seppo 2012. Ammattikuljettajan työhyvinvointi – turvallinen ja ergonominen työpäivä. Työterveyslaitos.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-250-2>. Viitattu 18.9.2022

Liikenneturva julkaisuaika tuntematon. Ajokunto ja ajoterveys. Verkkojulkaisu. <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ajokunto-ja-ajoterveys/#8e7389d3>. Viitattu 27.1.2023

Scholz, André, Wendsche, Johannes, Ghadiri, Argang, Singh, Usha, Peters, Theo & Schneider, Stefan 2019. Methods in Experimental Work Break Research: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 16 (20), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16203844>. Viitattu 27.1.2023

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a. Maantieliikenne. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/maantieliikenne>.
 Viitattu 10.1.2023

UKK-instituutti 2021. Suositukset istumisen vähentämiseen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.10.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suosituksset-istumisen-vahentamiseen/> Viitattu 18.9.2022