



Palkittu hanke tuo liikettä ja energiaa tilitoimistoon

Työ tilitoimistossa on pääasiassa passiivista istumatyötä, joka voi ajoittain olla henkisesti kuormittavaa. Miten edistää työntekijöiden hyvinvointia ja ehkäistä istumatyön aiheuttamia terveyshaittoja? Tähän haasteeseen on vastannut ODL Liikuntaklinikan, Laturi Corporationin sekä oululaisen tilitoimisto Talenomin LIITY! Liikettä työpäivään – energiaa elämään -hanke. Hanke palkittiin maaliskuussa KKI-Päivillä terveystiltoimistoon edistämiseksi tehdystä esimerkillisestä työstä.

Liian vähäinen liikunta ja runsas istuminen lisäävät tutkitusti riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja masennukseen. Vuonna 2015 käynnistyneen LIITY!-hankkeen tavoitteena on vähentää Talenomin työntekijöiden päivittäistä istumista, lisätä henkilöstön energiatasoa ja työhyvinvointia sekä edistää arkiaktiivisuutta. Hankkeessa on kehitetty itseohjautuva, yhteisöllinen ja jatkuva toimintatapa, jolla istumatyöntekijöitä kannustetaan liikunnallisempaan ja aktiivisempaan elämään.

Talenomilla on noin 550 työntekijää, ja henkilöstömäärä kasvaa vauhdikkaasti. Tilitoimistossa työ on pitkälti istumatyötä, joten kohderyhmä on hankkeen tavoitteille otollinen. Varsinkin passiivista työtä tekevilla arkiaktiivisuuden lisääminen työssä ja vapaa-ajalla saa aikaan merkittäviä terveyshyötyjä ja työhyvinvoinnin kasvua. Hankkeen kohderyhmänä ovat erityisesti työyhteisön vähiten liikkuvat työntekijät.

– On tärkeää kehittää menetelmiä, joilla voidaan tunnistaa kaikista vähiten liikkuvat ja riskiryhmään kuuluvat henkilöt

sekä luoda työkaluja, jotka jäävät osaksi yrityksen jatkuvaa työhyvinvoinnin kehittämistä, ODL Liikuntaklinikan palvelujohtaja **Kaisu Kaikkonen** valaisee.

ENERGIATESTILLÄ TÄSMÄTIETOA

Hankkeessa mukana olevan Laturi Corporationin kehittämällä Energiatestillä henkilöstölle on tehty lähtötilanteen kartoitus sekä seurantamittaukset. Testi on helppo tehdä hajautetusti myös isolle joukolle, eikä se vaadi suuria järjestelyjä. Kyseessä on matalan kynnyksen testi, johon jokaisen on helppo osallistua. Testin tulokseksi saadaan Energiaindeksi, joka kertoo, kauanko henkilö jaksaa energisesti tehdä töitä, harrastaa ja puuhailla vapaa-ajalla.

Talenom toimii 24 toimipisteessä, joten mittaukset ja aktiivointitoimenpiteet tulee voida toteuttaa tasapuolisesti kaikille. Isossa organisaatiossa kaikkien testaaminen testauslaboratoriossa ei ole kustannustehokasta eikä edes tarkoituksenmukais-



ta, joten vaaditaan riittävän luotettavalla tasolla itseohjautuvasti tehtävä testi. Tähän tarkoitukseen hankkeessa on kokeiltu Energiatestejä ilman valmentajaa toteutettavina etätesteinä. Niiden tulokset ovat osoittautuneet riittävän luotettaviksi.

– Energiatestissä testataan 12 osa-aluetta. Testissä kysytään osallistujan taustatiedot, liikunta- ja ruokailutottumukset ja muut perustiedot elintavoista. Lisäksi mitataan verenpaine, vyötärönympäryys, liikkuvuus ja tasapaino sekä tehdään kolme kevyttä lihaskuntotestiä. Koko testi vie aikaa vain parikymmentä minuuttia, ja se on helppo tehdä sekä kotona että työpaikalla, toteaa toimitusjohtaja **Vesa Tornberg** Laturista.

ETÄOHJAUS MUUTOKSEN TUKENA

Yhtenä hankkeen tavoitteista oli testata, miten etäohjaus soveltuu elintapojen muutoksen tueksi. Talenomilla Energiatestien tulosten perusteella henkilöstön joukosta seulottiin ne, jotka saivat testistä matalimman Energiaindeksin. Heille tarjottiin henkilökohtaista etävalmennusta valintansa mukaan joko ravitsemuksesta tai liikunnasta. Lähes 80 prosenttia henkilöistä tarttui mahdollisuuteen.

Valmennuksen sisältö vaihteli osallistujien tarpeiden mukaan, mutta usein asiantuntijan kanssa keskusteltiin puhe- ja liikunnan muun muassa painonhallinnasta, ateriarytmistä tai laadittiin henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Kaikkiaan noin 50 henkilöä on tähän mennessä osallistunut puhelinväliseen.

– Puhelinvalmennukseen osallistuneiden palautteet ovat olleet pääsääntöisesti erittäin positiivisia. Kaikista passiivisimpien joukossa Energiatestin tulokset myös paranivat merkittävästi etäohjauksen myötä, Kaisu Kaikkonen kertoo.

– Lähtösäilyksen elintapojen muutokseen ei useinkaan tarvitse olla massiivinen toimenpiteiden kirjo, vaan lähtötason mittausten lisäksi kevyempi etäyhteydellä toteutettu ohjaus ja neuvonta voivat riittää hyvin. Se on kustannustehokasta ja nykypäivän ennaltaehkäisevään työsuojelutoimintaan sopivaa, Kaikkonen jatkaa.

AKTIVAATTORI KANNUSTAA AKTIIVISEMPAAN TYÖPÄIVÄÄN

Työpaikalla aktivoimisen toimeenpanevina voimina ja työntekijöiden vertaistukena toimivat koulutuksen saaneet aktivaattorit. Aktivaattorit luovat liikunnallisuutta vahvistavaa ilmapiiriä ja kannustavat omalla esimerkillään työyhteisöä osallistumaan työhyvinvointia tukevaan ja työssä jaksamista edistävään toimintaan.

Aktivaattoreiden ei tarvitse olla hyvinvointialan ammattilaisia, vaan heille riittää koulutuksissa annettu perustieto esimerkiksi istumisen riskeistä, ravitsemuksesta, arkiliikunnasta ja ihmisten motivoinnista. KLT-kirjanpitäjä **Heidi Sassi** Talenomien Oulun toimipisteestä innostui aktivaattoritoiminnasta heti siitä kuultuaan. Oma aktiivisuus ja liikunnallisuus antavat eväitä muidenkin kannustamiseen.



– Asiat voivat olla pieniä arjen tekoja, esimerkiksi muistuttaa työkavereita, että kannattaa käyttää portaita hissien sijasta tai jättää auto kauppareissulla vähän kauemmas kaupan ovesta, Heidi Sassi kertoo.

Kevään aikana aktivaattoritoimintaan valmistuu käsikirja ja konkreettisia työkaluja. Käsikirja tukee aktivaattorin tehtävää, sillä siinä jokaiselle kuukaudelle on määritelty oma hyvinvointiin liittyvä teemansa. Teemakuukausiin on sisällytetty jo olemassa olevia hyvinvointi- ja liikuntatapahtumia ja -kampanjoita. Lisäksi sähköinen käsikirja sisältää linkkejä videoihin, lomakkeisiin ja tulostettaviin materiaaleihin.

– Työkalujen avulla voimme esimerkiksi tiimipalaverissa ja viikkoinfoissa näyttää vaikkapa jonkin lyhyen videon ravitsemuksesta tai arkiliikunnasta. Lisäksi olemme ideoineet, että intranetistä löytyisi materiaalia ja vinkkejä, jotta nekin toimipisteet, joilla ei ole omaa aktivaattoria, voivat hyötyä toiminnasta. Aktivaattoreiden kesken voimme WhatsApp-ryhmässä ideoida ja vaihtaa kokemuksia, Sassi kuvailee.

Heidi Sassi kokee saaneensa aktivaattorikoulutuksista ja Energiatesteistä innostusta ja vinkkejä myös omaan arkeensa.

– Energiatestien yhteydessä on painotettu, että energistä aikaa pitäisi jäädä myös työpäivän jälkeen. On hyvä, että energiatestin tuloksia katsoessa täytyy pysähtyä miettimään omaa stressitasoaan, ruokailutottumuksiaan ja jaksamistaan. Sitä ei usein arjen keskellä tule muuten tehtyä, Sassi pohtii.

SITOUTUMINEN TUO TULOSTA

Työhyvinvointiin liittyvissä hankkeissa kaiken lähtökohta on johdon sitoutuminen, jotta hanke ei jäisi vain yksittäisiksi toimenpiteiksi ilman minkäänlaista jatkuvuutta. Talenomilla johto on hankkeeseen hyvin sitoutunut, ja Energiatestejä sekä aktivaattoritoimintaa ollaan kytkemässä vahvasti osaksi pysyvää työhyvinvoinnin kehittämistä ja työsuojelua. On myös tärkeää osata ajoittaa erilaiset toimenpiteet oikeaan ajankohtaan, jotta henkilöstöllä on aidosti aikaa ja mahdollisuus osallistua.

– Selkeiden pelisääntöjen luominen on tärkeää, jotta kaikki tietävät, mitä hankkeeseen osallistuminen tarkoittaa niin aktivaattoreille kuin osallistujillekin. Kattavalla sisäisellä viestinnällä ja sitouttamisella luodaan toimenpiteille hyvä maaperä, sanoo Kaisu Kaikkonen.

Talennomilla aktivaattorikoulutuksia on pidetty tähän mennessä neljä, ja Energiatestejä on tarjottu koko henkilöstölle kolme kertaa viimeisen vuoden aikana. Seuraava aktivaattorikoulutus pidetään toukokuussa. Hankkeessa on nyt alkamassa toimintojen todellinen juurruttaminen työyhteisön arkeen.

– Hankkeen lyhyen aikavälin tuloksia on jo nähtävillä, tarkempia tuloksia saadaan vasta juurruttamisvaiheen jälkeen. Kehityshankkeessa hyviksi havaitut menetelmät ja erilaiset tukimateriaalit alkavat olla valmiina, nyt on käytännön työn aika, Kaikkonen toteaa.

Lisätietoja

Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka
palvelujohtaja Kaisu Kaikkonen
puh. 050 312 5611, kaisu.kaikkonen@odl.fi