

Hyvinvointia työstä

Toimistotyöntekijöiden työhyvinvointi – tauottamalla vähemmän istumista ja lisää yhteisöllisyyttä? - TYPET



8:45-9:00 Avauspuheenvuoro - Cuckoo Workout
Hyvinvointiteot tekoina ja lukuina



9:00-9:30 Yritys Case - Helen Sähköverkko
Energiaa henkilöstölle aktiivisen kulttuurin kautta



9:30-10:00 Hanna Partanen
Puurot ja vellit sekaisin (yrityksen ruokailukulttuuri kuntoon)



10:00-10:20 Yritys Case - Amiedu
Kuinka pienillä teoilla aktivoidaan toimistossa luennoilla ja koulutuksissa.



10:30-11:00 Lopetuspuheenvuoro - Cuckoo Workout
Kuinka työhyvinvointitekojen sosiaalisia, fyysisiä ja taloudellisia vaikutuksia mitataan Työhyvinvoinnin hankkeessa, jossa työväliseenä toimii Cuckoo Workout -taukoliikuntasovellus.

Toimistotyöntekijöiden työhyvinvointi – tauottamalla vähemmän istumista ja lisää yhteisöllisyyttä? – TYPET-tutkimus

- Tutkimuksen toteuttaa Työterveyslaitos
- Yhteistyökumppanina Cuckoo Workout
- LähiTapiola on tutkimuksen alkukartoituksen kohdeorganisaatio
- Interventiotutkimus toteutetaan Nokialla
- Tutkimuksen rahoittavat Työsuojelurahasto ja Työterveyslaitos
- Tutkimus kestää 1.9.2016-30.11.2018



Työterveyslaitos



Työsuojelurahasto
Arbetsmiljöverket
The Finnish Work Environment Fund



LÄHITAPIOLA

NOKIA



Työterveyslaitos

11.4.2017

© Työterveyslaitos | Esittäjän Nimi | www.ttl.fi

3

TYPET-tutkimusryhmä

Työterveyslaitos:

Punakallio Anne, projektipäällikkö, erikoistutkija, dos.

Lusa Sirpa, vanhempi tutkija, dos.

Halonen Janne, tutkija mittaukset

Pehkonen Irmeli, erikoistutkija alkukartoitus, haastattelut

Turunen Jarno, erityisasiantuntija taloustiede

Remes Jouko, erityisasiantuntija tilastotiede

Turpeinen Merja, erikoistutkija, laadullinen tutkimus ja yhteisöllisyys

Työterveyslaitos, etunimi.sukunimi@ttl.fi

030 4741

Miranda Helena, lääketieteellinen vastuuhenkilö

Manka Marja-Liisa, asiantuntija yhteisöllisyys



Työterveyslaitos

11.4.2017

© Työterveyslaitos | Esittäjän Nimi | www.ttl.fi

4

Mitä tutkitaan?

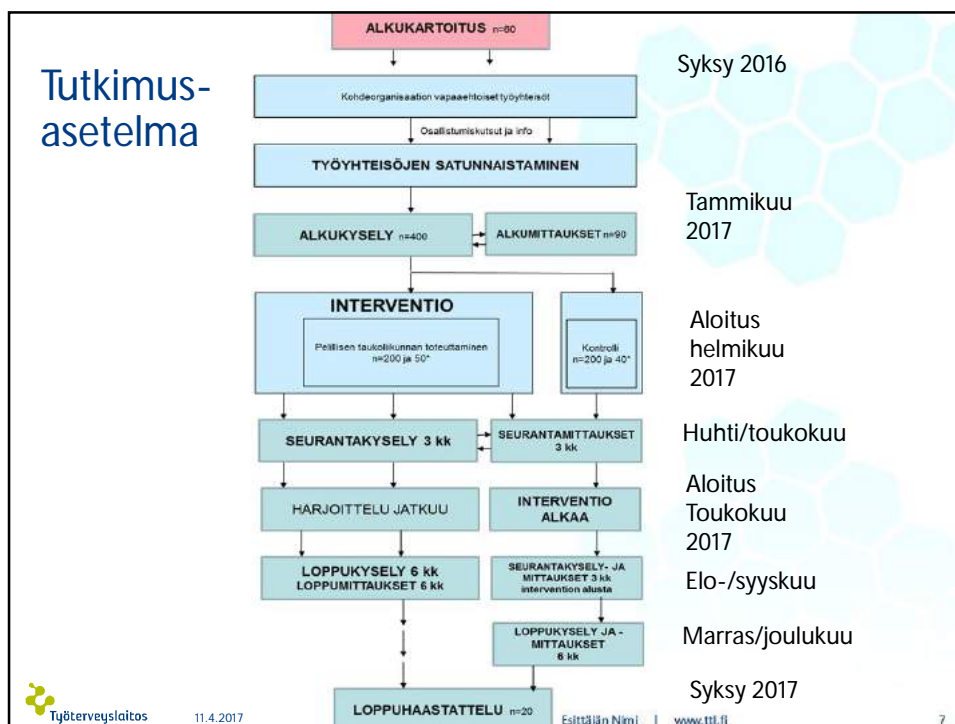
Selvitetään Cuckoo Workout taukoliikuntamenetelmän käytön vaikutuksia toimistotyöntekijöiden

- istumisen määrään ja fyysiseen aktiivisuuteen
- yhteisöllisyyteen
sekä
- energisyyteen ja tarkkaavaisuuteen
- kehonhallintaan
- koettuun työn tuottavuuteen/työtehoon ja käytön taloudelliseen kannattavuuteen



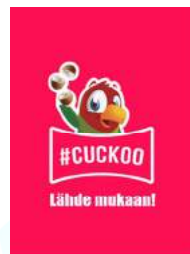
"Ylätason tavoitteita"

- Ehkäistä työssään paljon istuvien inaktiivisuudesta aiheutuvia haittoja ja parantaa yhteisöllisyyttä ja siten edistää työkykyä "pelillisin keinoin"
- Työssään paljon istuvien fyysinen aktiivisuus ja yhteisöllisyys lisääntyy mikä edistää yksilön ja työyhteisön työkykyä työssään paljon istuvilla
- Yksilöiden ja työyhteisöjen yhdessä liikkuminen ja toisten liikkumaan haastaminen parantaa työilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä
- Pelillisen taukoliikunnan toteuttaminen toimii myös varhaisena vaikuttamisena TULE-oireisiin ja täten ennaltaehkäisee oireiden pahenemista ja niistä johtuvaa työkyvyn heikkenemistä työssään paljon istuvilla



Alkukartoitus

- Selvitetään Cuckoo Workout taukoliikuntamenetelmän
 - Käytön onnistumisen edellytyksiä ja haasteita esim. tiedottamiseen ja motivointiin liittyvät asiat
 - Menetelmän käytössä huomioitavat käytännön asiat
 - Kerätään kokemuksia taukoliikuntamenetelmän käytöstä ja käytön vaikutuksia työhyvinvointiin
 - Vaikutuksia mm. fyysiseen aktiivisuuteen, yhteisöllisyyteen, energisyyteen ja koettuun työtehoon
 - Kohdennetaan työhyvinvointilähettiläille



Mitä interventiotutkimukseen osallistuminen tarkoittaa?

1. Toteutat Cuckoo taukoliikuntaa

- Aloitat käytön joko (koe- eli interventioryhmässä) 1.2.2017 tai (vertailuryhmässä) 2.5.2017
- Käytät Cuckoota yhteensä 6 kuukauden ajan

2. Täytät sähköisen kyselyn

- Tammikuussa ennen Cuckoon aloittamista
- Sekä seurantakyselyt 3 ja 6 kuukauden käytön jälkeen
- Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia

3. Osalle mittauksia ja loppuhaastattelu



Porkkanaa? Keppiä? Palkkiota?



Ludmila Babenko kokeili perjantaina Moskovan metrossa laitetta, joka antaa ilmaisen lipun, jos onnistuu tekemään 30 jalkakyykkyä.

Haluatko olla ajan hermolla?
Nyt se on helpompaa kuin koskaan.
Menet vain kyykkyyh.

HS NYT 25.-30.4.2014

”Oletko tullut miettineeksi kuinka paljon päivän aikana kaiken kaikkiaan istut?”

1. Mieti tyypillistä työviikkoasi; kuinka monta tuntia ja minuuttia istut keskimäärin työpäivänä? Merkitse 0 molempiin ruutuihin, jos et yhtään.

Töissä	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Kotona televisiota tai videoita katsellen	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Kotona tietokoneen ääressä	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Kulkuneuvossa (auto, juna, lentokone)	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Muualla	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä

2. Kuinka monta tuntia ja minuuttia istut keskimäärin vapaapäivänä? Merkitse 0 molempiin ruutuihin, jos et yhtään.

Kotona televisiota tai videoita katsellen	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Kotona tietokoneen ääressä	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Kulkuneuvossa (auto, juna, lentokone)	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä
Muualla	<input type="text"/> tuntia	<input type="text"/> minuuttia päivässä

Mitä kysely sisältää?

- Istuminen ja sen tauottaminen: Oletko tullut miettineeksi kuinka paljon päivän aikana kaiken kaikkiaan istut?
- Minkälaisissa työyhteisöissä työskentelet?
- Kuinka energinen ja tarkkaavainen olet?
- Miten rasitunut, palautunut ja oireilet?
- Minkälaiseksi koet työkykysi, terveytesi ja työtehosi?
- Oletko miettinyt terveystottumuksiasi?
- Oletko sinut terveysteknologian kanssa?

Käyttöaktiivisuusdatan analyysi

- 6 kk ajalta osallistujien Cuckoo aktiivisuus joka arkipäivältä
- Tuloksia tarkastellaan sekä kokonaisuutena, että käyttöaktiivisuuden mukaan ryhmissä
- Osallistujia kannustetaan pitämään säännöllisesti taukoja liikuntaa toteuttaen jokaisena (viitenä) työpäivänä viikossa ja vähintään kolme kertaa työpäivän aikana
- Minimikriteerinä interventioryhmään kuulumiselle on taukoliikunnan toteuttaminen vähintään kerran työpäivän aikana kolmena työpäivänä viikossa

Cuckoo aktiivisuus TYPET-tutkimuksessa

	January	February	March	April
Päiväkesiarvo	0.0 (%)	107.6 (+%)	119.0 (+11%)	82.8 (-30%)
- Osuus käyttäjistä	%	52%	54%	37%
Unikkeja käyttäjiä	0 (%)	196 (+%)	184 (-6%)	122 (-34%)
- Osuus käyttäjistä	%	95%	83%	55%
Käyttäjiiä	0 (%)	207 (+%)	222 (+7%)	223 (+0%)
Yrityksiä	84 (-2%)	81 (-4%)	74 (-9%)	74 (0%)

- Palveluun rekisteröityminen
- Käytön jatkuminen
- Rinnalla kulkeminen
- Pari joukkuetta tauottaa myös vkl

Kustannushyötyanalyysi ja kustannusvaikuttavuusanalyysi

KUSTANNUS

- Palvelun hinta (Cuckoo)
- Henkilöstön ajankäyttö (Cuckoo käyttöaktiivisuuden seuranta)
- Keskimääräinen työtunnin hinta eli palkka sivukuluineen (Kohdeorganisaatio)

HYÖTY

- Vähentyneet sairauspoissaolot arvoitettuna palkalla (Tieto kyselystä)
- Vähentynyt presenteeismi arvoitettuna palkalla (Tieto kyselystä + palkkatieto kohdeorganisaatiolta)

Lisäksi kyselystä tulevia muutostietoja ja niille laskettavaa hintaa

Presenteeismi / työteho

23. Asteikolla nolasta kymmeneen, missä 0 on huonoin mahdollinen työsuoritus omassa työssäsi ja 10 tarkoittaa huippusuoritusta. Kuinka arvioit omaa tavanomaista työstä suoriutumistasi viimeisen vuoden aikana?

Huonoin suoritus 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Huippusuoritus

24. Käyttäen samaa asteikkoa 0-10, kuinka arvioit suoriutumistasoasi työtehtävissäsi viimeksi kuluneen 2 kuukauden aikana?

Huonoin suoritus 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Huippusuoritus

Liikeaktiivisuusmittaukset

- Liikeaktiivisuusmittari; 7 päivän mittaus hereilläoloaikana.
- Liikemittari on kiihtyvyyssanturi, mittaa kehon liikkeitä ja fyysistä aktiivisuutta.
- Noudata tavallista päivärytmiäsi ja tehtäviäsi.
- Aloita mittaus heti **huomenna aamulla**. Mittaus käynnistyy automaattisesti.
- Kiinnitä mittari heti herättyäsi ja ota se pois vasta mennessäsi nukkumaan.
- Liikemittari kestää kosteutta, mutta ei ole vesitiivis.
- Pidä liikkumis-/istumispäiväkirjaa



Kehonhallinnan- ja tarkkaavaisuuden mittaukset

- Mitä sisältävät:
 - terveydentila, pituus, paino
 - tasapainonhallinta
 - perustilanne jalat vierekkäin, paljonko keho "huojuu" vaikka pyrkii olemaan paikoillaan sekä
 - silmien sulkemisen
 - samanaikaisen päälaskutehtävän
 - ja pienemmän tukipinnan vaikutus
- Miten taukoliikunnan toteuttaminen vaikuttaa?



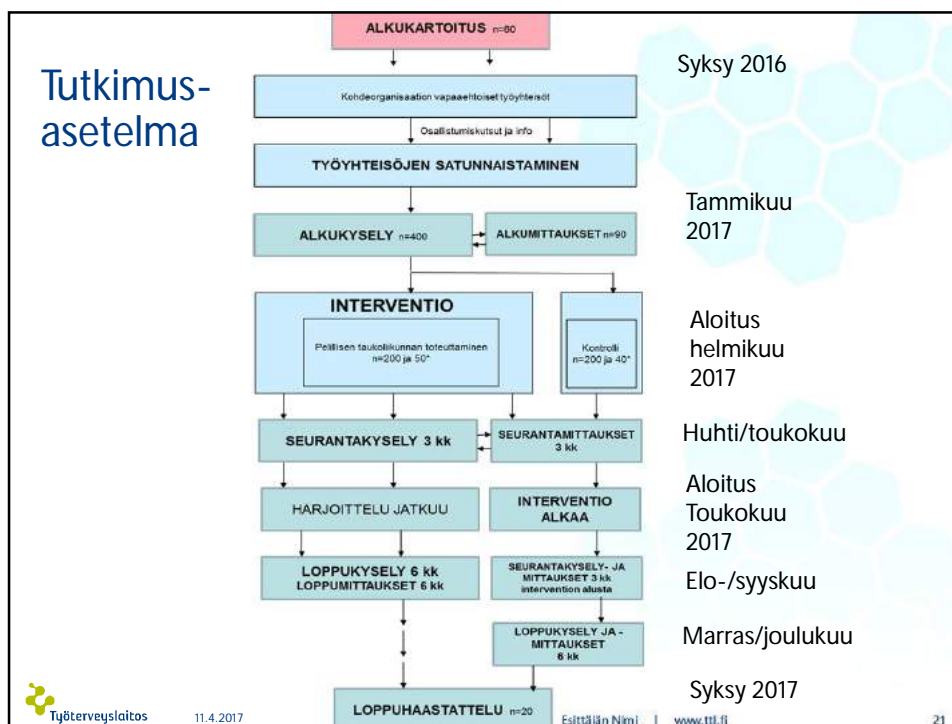
Kehonhallinnan- ja tarkkaavaisuuden mittaukset

Toiminnalliset liiketestit: kehonhallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta:



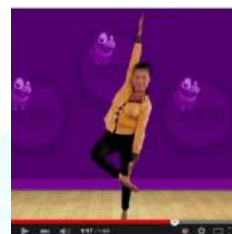
Kehonhallinnan- ja tarkkaavaisuuden mittaukset

- Tarkkaavaisuuttasi testataan kosketusnäytöllisellä tablettitietokoneella toimivalla testillä.
- FAT-testi (Flexible Attention Test) on visuumotorista tarkkaavaisuutta, reaktionopeutta ja joustavaa toiminnanohjausta ja työmuistia edellyttävä testisarja.
- Sisältää asteittain vaikeutuvia osioita.



Missä mennään nyt? Milloin tuloksia?

- 3 kuukauden seurantakysely ja -mittaukset huhti-toukokuun vaihteessa
- Toinen 200 henkilön ryhmä aloittaa Cuckoon 2.5
- Alustavia tuloksia v. 2017 lopussa
- Koko tutkimuksen loppuraportti valmistuu v. 2018 lopussa
- Työterveyslaitoksen TYPET hankesivut




SE1




Työterveyslaitos


Kiitos!




ttl.fi



[@tyoterveys](https://twitter.com/tyoterveys)
[@fioh](https://twitter.com/fioh)



[tyoterveyslaitos](https://www.facebook.com/tyoterveyslaitos)



[tyoterveys](https://www.instagram.com/tyoterveys)



[Tyoterveyslaitos](https://www.youtube.com/Tyoterveyslaitos)

SE1 **Tämä on vakio lopetussivu**
Smeds Ella; 1.7.2015