



Työkyky ja hyvinvointi

Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen-hanke

Tarja Tuovinen-Kakko

Antti Heinonen

Jenna Härkönen

Diak




Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Hankkeen tavoitteet ja tarkoitus

- Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen sekä yritystoiminnan kehittäminen.
- Painotukset ennaltaehkäisevässä toiminnassa.
- Hankkeen maantieteellinen alue on Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuun alue.
- Hankkeessa on mahdollista saada tietoa ja tukea liiketoimintaosaamisen, johtamisen, yritystoiminnan kehittämiseen.
- Hanke tarjoaa mahdollisuuden yhteisöllisyyden, vuorovaikutuksen ja työhyvinvoinnin kehittämiseen.
- Facebook: Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä
- Kotisivut: <https://maaseutuyrittajat.diak.fi/>

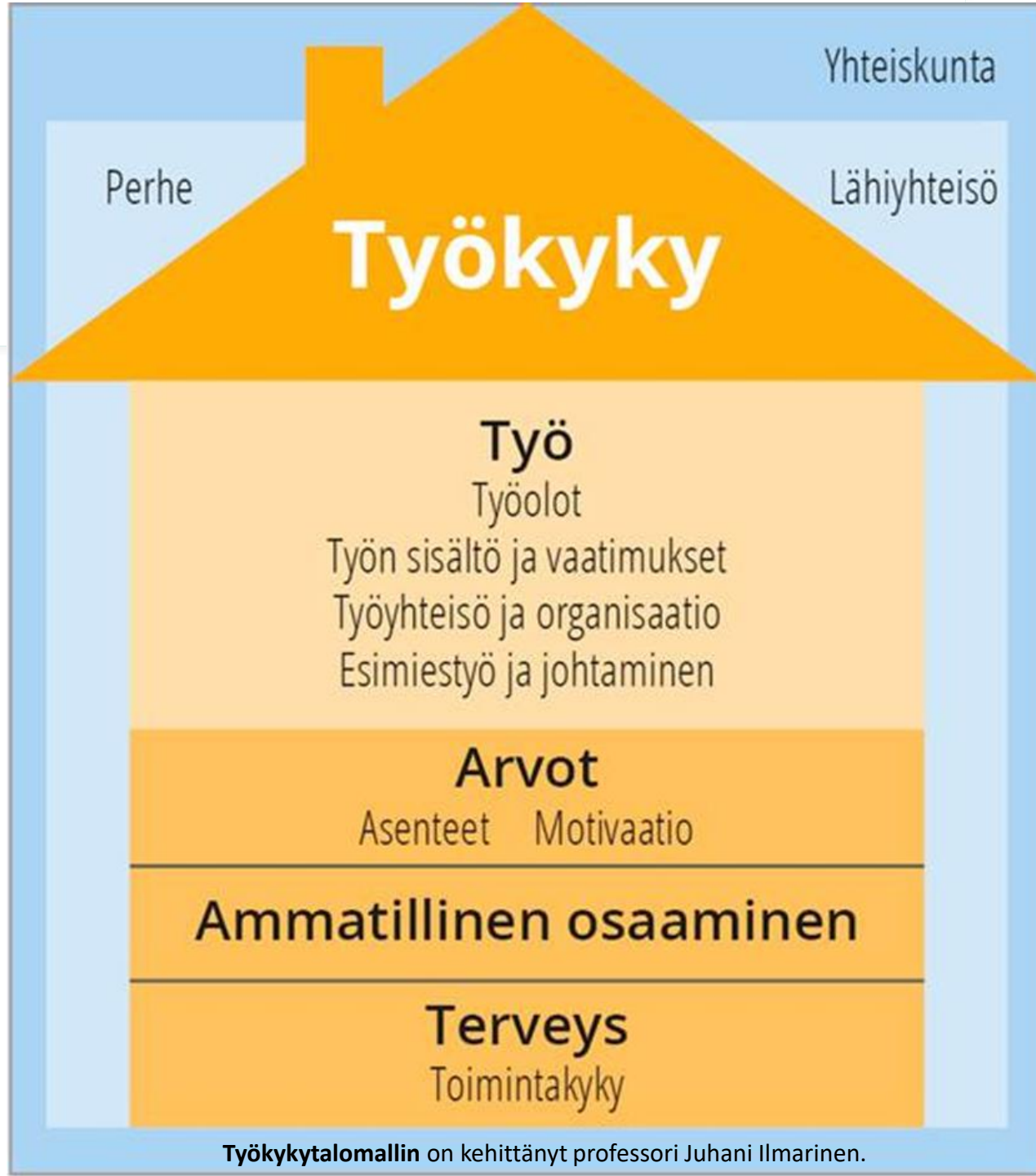


Yrittäjän ja
työntekijöiden
hyvinvointi on
yrityksen
kivijalka.

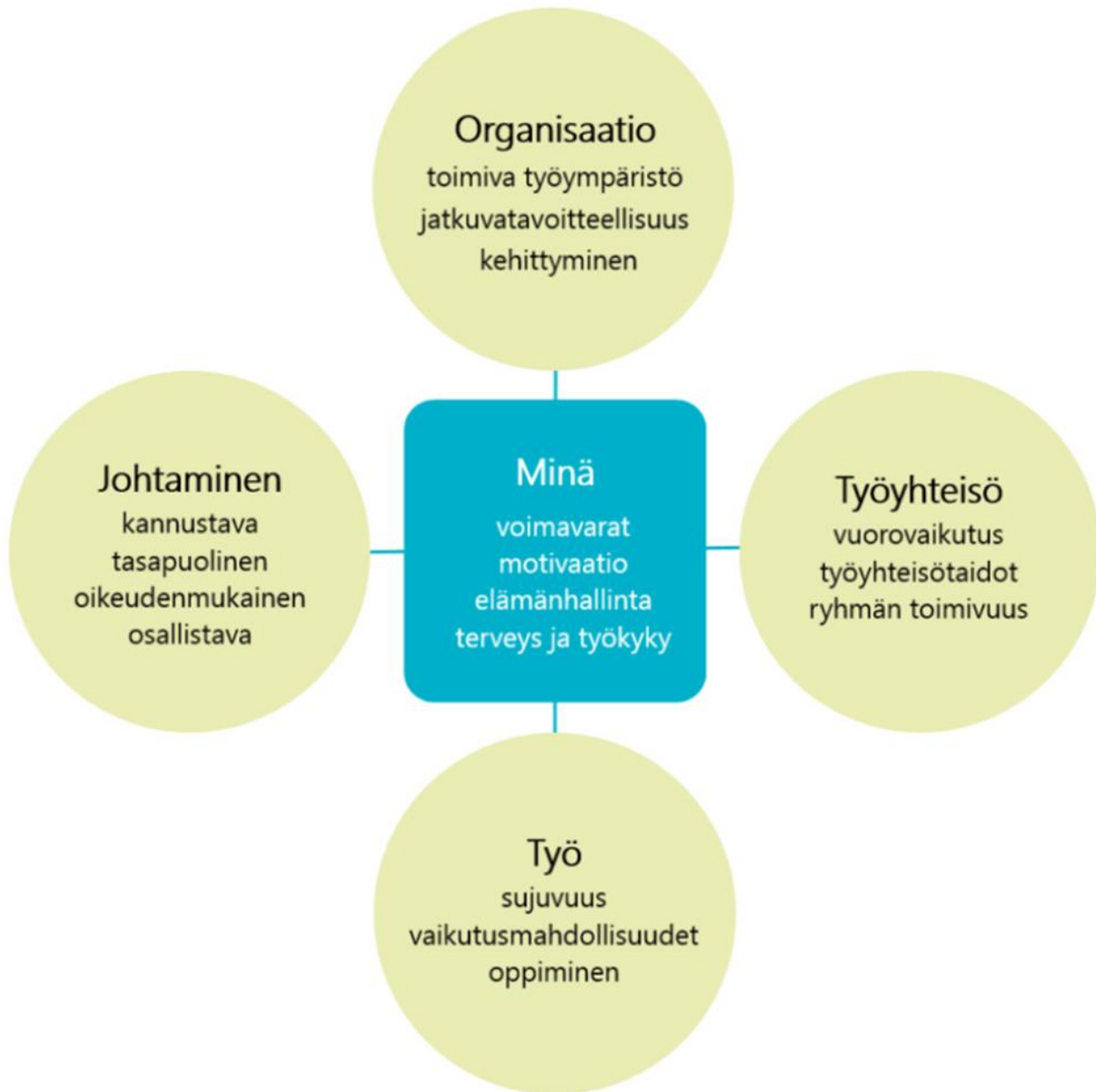
Työkyky muodostuu ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta.

Työkykyyn vaikuttavat myös työhön kohdistuvat asenteet ja ammattitaito. Lisäksi mm. johtamisella, työyhteisöllä ja perheellä merkitystä.

Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä



Työhyvinvointi käsitteenä



”Työntekijän fyysinen ja psyykinen olotila, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen.

Ammattitaito ja työn hallinta ovat tärkeitä työhyvinvointia edistäviä tekijöitä.

*”HYVÄ TYÖKYKY TUKEE
TYÖHYVINVOINTIA”*

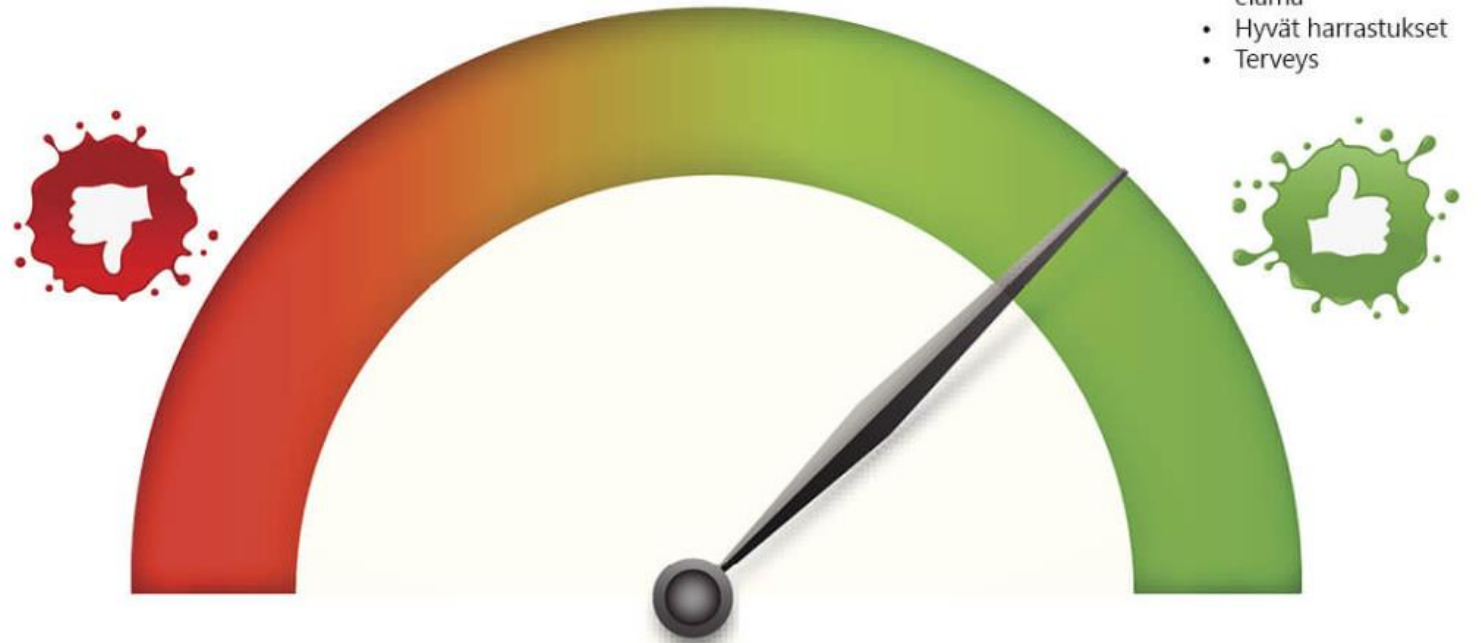


PALAUTUMINEN

Kuormituksen ja palautumisen tasapaino

- Uni ja muu palautuminen ovat edellytyksiä sille, että *jaksaa työn lisäksi pitää yllä terveellisiä elämäntapoja.*
- Palautuminen työn rasituksista on sekä *kehollista että mielensisäistä toimintaa - tukee muistia, valintojen tekemistä ja oppimista.*
- Palautumista ja elpymistä tulisi tapahtua työpäivän aikana, ajoissa työpaikalta kotiin palatessa, vapaapäivinä ja toki öisin nukkuessa.

- Kuluttava työ ja elämä
- Huonot elintapatekijät
- Sairaus



- Riittävä ja laadukas uni
- Hyvä ravinto
- Hyvä aerobinen kunto
- Vireä sosiaalinen elämä
- Hyvät harrastukset
- Terveys

Mitä kuormittavampi työ sitä enemmän tarvitset palautumista!

Mitä unen aikana tapahtuu?

- Unitilan aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivojen soluvälitiloja syvemältä kuin valvetilan aikana ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois.
→ Siten voidaan sanoa, että "uni puhdistaa aivot."
- Unen aikana syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla.
→ Näillä aivoalueilla syntyy mahdollisesti myös uusia hermosoluja vielä aikuisiälläkin.

Lyhyet (10–20 minuutin) ja ajoissa (kello 12 ja 15 välillä) nukutut päivätorkut usein virkistävät.

Unen vaiheet

➤ **YÖUNI KOOSTUU PERÄKKÄISISTÄ 90–100 MINUUTIN MITTAISESTA UNISYKLISTÄ, JOISSA TOISTUVAT TIETYT UNEN VAIHEET. SAMAA KAAVA TOISTUU UNEN AIKANA 4-6 KRT.**

1. **TORKE:** PINNALLISTA, EI EHEYTTÄVÄÄ VAIKUTUSTA, N. 5 % UNESTA
2. **KEVYT UNI:** PINNALLISTA, MUTTA PALAUTUMINEN ALKAA N. 50 % UNESTA
3. **SYVÄ UNI:** UNEN ELVYTTÄVIEN TEHTÄVIEN KANNALTA TÄRKEIN UNIVAIHE. AIVOT LEPÄÄVÄT, KASVUHORMONIA VÄLITTYY JA TIETOJEN OPPIMINEN TEHOSTUU. UNESTA 25 %
4. **VILKEUNI ELI REM-UNI:** RUNSAASTI MIELIKUVIA JA AJATTELUA, JOSKIN LOGIIKKA ON ERILAISTA KUIN VALVEILLA. AIVOT KÄSITTELEVÄT JA TALLENTAVAT ERITYISESTI OPITTUJA TAITOJA. EMOTIONAALISESTI VOIMAKKAITA UNIA. TÄRKEÄ VAIHE PSYKKISEN TASAPAINON SÄILYMISEN KANNALTA. UNESTA 20 %.

A person is sleeping in a hammock, suspended between two trees. The background is a vibrant sunset sky with orange and red clouds. The person is in silhouette, and the hammock is also in silhouette. The overall mood is peaceful and serene.

Unen laatu

- Säännöllisyys tukee hyvää unta, joten on hyvä herätä suunnilleen samaan aikaan kaikkina viikonpäivinä, myös viikonloppuisin.
- Ennen nukahtamista näytöistä hehkuva sininen valo tunnetusti heikentää unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista.
- Alkoholili lyhentää nukahtamisaikaa, mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa.
- Liiallinen urheilun määrä tai läheisyys ennen nukkumista voi koitua haitaksi enemmän kuin hyödyksi, jos kehosi ei ehdi lepäämään riittävästi.
- Tupakointi ja kofeiini

Työajankäyttö

- Multitasking on vähemmän tuottavaa kuin *yhden asian tekeminen kerralla*.
→ *Multitasking* voi olla jopa aivoille haitallista.
- Jokaisessa työtehtävän vaihdossa kuluu aikaa ja energiaa, kun palautamme muistiin sen, missä vaiheessa tehtävä oli.
- Vaihdosten yhteydessä saatamme myös hukata tietoa ja tehdä arviointivirheitä.
- Myös keskeytykset hidastavat työtä ja kuormittavat työntekijää.





Palautuminen työpäivän aikana

- Aivot vaativat taukoja **kahdesta neljään tunnin välein**, jotta työnteko olisi tehokasta.
 - Palautuminen työpäivän aikana tarkoittaa taukoa, jolla irtaudut töistäsi *psykkisesti*.
 - Palautumisen tunne on suoraan yhteydessä tehokkuuteen ja työssä suoriutumiseen.
 - Säännöllinen lounastauko, kahvitauko yms. vähentävät uupumusasteista väsymystä ja lisäävät tarmokkuutta.
 - Anna aivoillesi lepoa myös **mikrotauoilla** esim. bussia tai hissiä odotellessa.
- Kävele, venyttele tai keskity hetkeen esim. mindfulness-harjoituksella, jossa tarkkailet hengitystäsi. Tutkimusten mukaan syvään hengittäminen vähentää stressin tuntemuksia jopa 40 prosenttia. Antaa aivoille viestin, että kaikki on hyvin ja rentoudut.
- Tylsisty
- Naura paljon



Palautuminen vapaa-ajalla

1. Huolehdi vastapainosta
2. Valitse itsellesi parhaat palautumiskeinot: Hyviä palautumiskeinoja ovat tutkitusti esimerkiksi lukeminen, piirtäminen, luonnossa liikkuminen, meditaatio-, mindfulness- ja joogaharjoitukset - liikunta, mutta muista raskaan ja stressaavan työpäivän jälkeen kannattaa kuitenkin valita vastapainoksi kevyempi treeni.
3. Mieti, kenen kanssa haluat viettää vapaa-aikasi: yksin vai läheisten kanssa?
4. Varaa aikaa palautumiselle tietoisesti, mutta muista myös olla tekemättä mitään.
5. Tunnista ns. huonot palautumiskeinot mm. liika ruutuaika, alkoholin nauttiminen, liiallinen urheilu jne.

Huomaa stressin merkit – lisää palautumista

Fyysiset oireet

- ✓ päänsärky
- ✓ huimaus
- ✓ sydämentykytys
- ✓ pahoinvointi, vatsavaivat
- ✓ tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu
- ✓ flunssakierre ja selkävaivat

Psyykkiset oireet

- ✓ jännittyneisyys, ärtymys
- ✓ aggressiot, levottomuus,
- ✓ ahdistuneisuus, masentuneisuus
- ✓ muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä
- ✓ unen häiriöt
- ✓ vakavassa stressitilassa seuraavat masennus ja työuupumus, päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuho-ajatukset.

✓ sosiaalisen elämän alueella stressi voi näkyä mm. perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä.



Miltä kuulostaisi pieni tauko?

- Nouse työpisteeltäsi ja tee muutama muistamasi venytysliike.
- Katso samalla jos mahdollista ulos ikkunasta ja kiinnitä huomiosi edessäsi avautuvaan näkymään. Pyri olemaan vain siinä hetkessä.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT
HETI VOIMAAN PAREMMIN
Mielialasi kohennee, ajatukset
terävöityy, stressin tunteesi
vähenee, nuket paremmin



Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

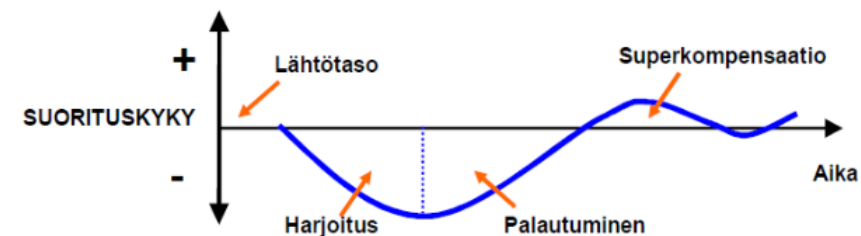
Liikunta edistää työkykyä

- Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu työkyky ja palautuminen 1-5krt/vko
- Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia tai soittaa esim. ystävälle
- Kevyesti, kohtalaisesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä
- Liikunta on lääke moneen vaivaan esim. sokeriaineenvaihdunta tapahtuu lihaksissa --> lihaskuntoharjoittelu on osa tyypin 2 diabeteksen hoitoa, nivelrikoissa/kulumissa nivelen ympärillä olevia lihaksia tulee vahvistaa - nivelnesteet voitelevat niveltä
- Pyri lisäämään liikuntaa työ/arkipäiviin tai vastaavasti rentoutushetkiä, jos arki on hektistä ja stressaavaa
- Kehonhuolto ja venytykset - palauttavat ja saavat jumeja vähentymään
- "Mikrotauot" --> pyyhi pöytä, tyhjennä tiskikone tai käy ulkona happihypellyllä - riippuen työympäristöstä - tee puhelut seisten
- Hyötyliikunta, ramppaa rapuissa, jätä auto kauemmaksi asioidessasi, liiku lyhyet matkat kävellen tai pyöräillen



Fyysisen hyvinvoinnin tärkeys - fysiologiset seikat

- Yksittäinen harjoitus kuormittaa elimistöä - kehittyminen tapahtuu palautumisessa
- Vähäinen uni ja energiansaanti altistavat alipalautumiselle
- Palautumisen aikana "korjataan vaurioita ja täydennetään energiavarastoja"
- Palautumisen jälkeen lähtötaso ylitetään joksikin aikaa - edellyttää että harjoitus on ollut riittävän kuormittava
- Jatkettaessa kuormituksen ja palautumisen vaihtelua "kunto kohenee"
- Fyysisesti raskaissa töissä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn tulee vastata työn vaatimuksia --> lihaskunto, kestävyys-->auttaa myös palautumisessa




Haverinen teoksessa Parkkari 2015 <https://docplayer.fi/9762833-Ylikuormitus-lapsilla-ja-nuorilla-jari-parkkari-ylilaakari-kansantervey>



Stressissä kokonaiskuormituksen määrä ratkaisee

- Elimistö ei pysty erottelemaan fyysistä ja psyykkistä kuormitusta, vaan kokonaiskuormituksen määrä ratkaisee
- Tähän vaikuttavat myös muut elämän osa-alueet, työ, opiskelu ja ihmissuhteet
- Stressissä elimistön kortisolin määrä nousee – kovan intensiteetin liikunta lisää kortisolin määrää entisestään ja palautuminen hidastuu --> Vaihtele intensiteettiä
- Muista lempeys, älä tee liikunnasta ylimääräistä stressitekijää





Vinkkejä vireyteen ja työkykyyn

- Aamulla: herää suunnilleen samaan aikaan, syö riittävä aamupala, jos mahdollista fyysinen aktiviteetti virittää päivään.
- Päivällä: säännöllinen rytmi työn, ruokailujen ja harrastusten suhteen--> raskas liikunta 3-4h ennen nukkumaan menoa (tämä yksilöllistä)
- Illalla: Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla esim. 2h ennen nukkumaan menoa

Ruokailu työaikana oikeasti kannattaa

- Auttaa jaksamaan koko päivän
- Pitää verensokerin tasaisena - ajatukset terävöityy
- Aivot saa energiaa - stressin tunteesi vähenee
- 3-5x päivässä
- Veden juonti 1-1,5l päivässä, ehkäisee päänsärkyjä ja kramppeja



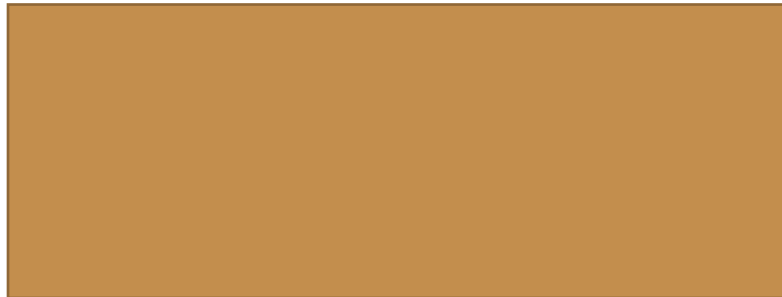
Lopulta huomasin, että suurin syy väsymykseeni oli se, etten syönyt työpäivän aikana kuin mukaan ottamani leipäparin.

- Lautasmallin perusidea on, että puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai lämpimillä kasviksilla. Neljännes koostuu perunasta, riisistä, pastasta tai muista viljavalmisteista. Toinen neljännes täytetään kalalla, lihalla, kananmunaruualla tai proteiinipitoisella kasvisruualla, kuten palkokasveilla (esim. linsit, soija tai tofu, kikherneet, pavut).
- Lisäksi lautasmalliin kuuluu maitovalmiste, kuitupitoinen täysjyväleipä sekä pehmeä rasva esimerkiksi kasvimargariinina ja öljypohjaisena salaatikastikkeena. Pähkinät ja siemenet lisäävät proteiinin ja pehmeiden rasvojen saantia esimerkiksi salaatin joukossa. Marjoja ja hedelmiä voi syödä, vaikka jälkiruokana tai välipalan osana.

Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

Arjen kokonaiskuormituksen suhteuttaminen käytössä oleviin voimavaroihin

- Minkä verran sinulla on palauttavia/energiaa tuovia asioita arjessa entäpä energiaa vieviä asioita? JAA LAATIKKO KAHTIA PYSTYVIIVALLA.
- Miten toivoisit asian olevan, jotta oma kokonaiskuormituksen määrä on suhteutettu omiin käytössä oleviin voimavaroihisi



Muutosprosessi

- Osa tavoistamme ja tottumuksistamme eivät edistä työkykyämme ja työhyvinvointiamme.

Mitä ne sinulla ovat?

- Elintapamuutoksen tekeminen vaatii motivaatiota, mutta myös resursseja.
- Muutoksen tekeminen vie aikaa jopa 2-5 vuotta.
- Muutos on prosessi, johon liittyy eri vaiheita.



PYSYVÄ MUUTOS
Uudella tavalla toimiminen on minulle jo rutiini, eikä minun tarvitse sitä erikseen miettiä.

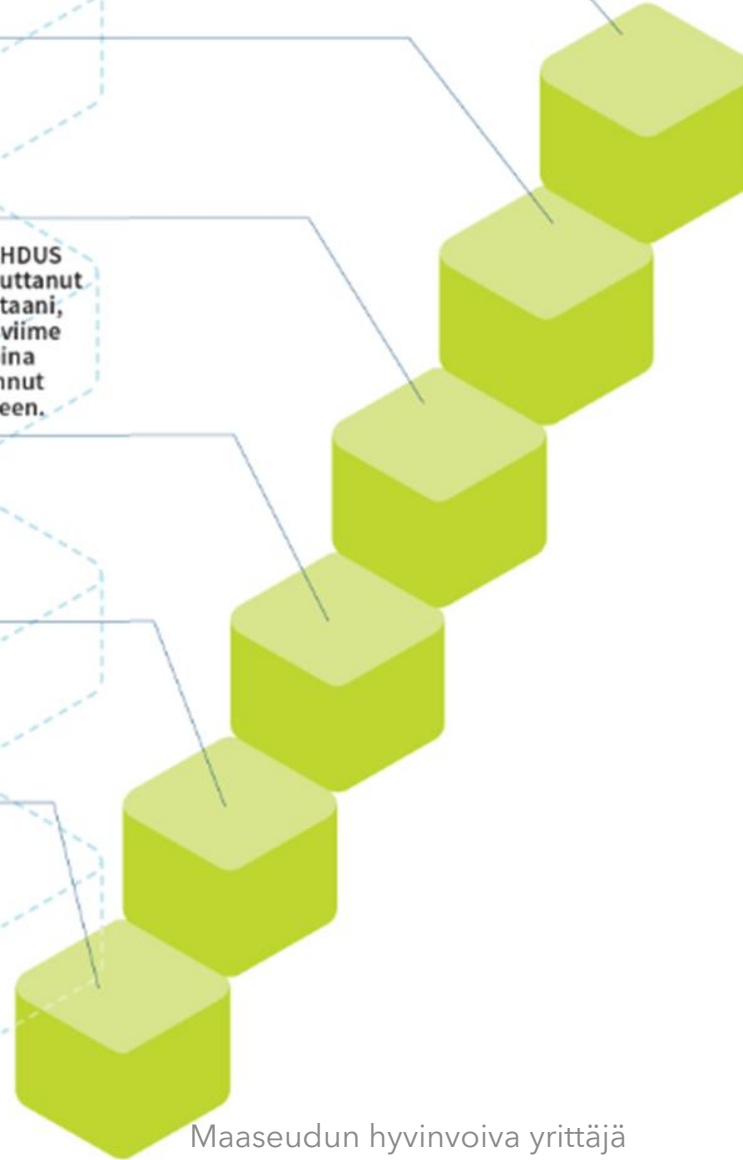
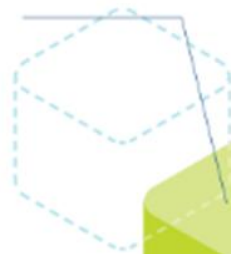
YLLÄPITO
Olen muuttanut toimintaani ja toteuttanut sitä jo yli puoli vuotta!

TOIMINTA
Olen muuttanut toimintaani ja se tuntuu hyvältä. Välillä entiset tavat kuitenkin vetävät puoleensa.

VALMISTELU
Koen muutoksen hyödyt sen haittoja suuremmiksi ja olen jo suunnitellut/kokeillut pieniä muutoksia.

HARKINTA
Olen harkinnut muutosta, seuraavan kuuden kuukauden aikana.

ESIHARKINTA
En koe tarvetta muutokseen, vaikka minulle on huomautettu asiasta.



KOTITEHTÄVÄT



- Mieti ja kirjaa ylös omaa arkeasi ikään kuin ulkopuolisen silmin.
- Mieti ensin edellistä 24h ja sitten tarkkaile arkeasi 2 päivää.
- Miten olet syönyt, liikkunut ja palautunut?
- Millaisia päiväsi ovat; kiireisiä/rauhallisia, palkitsetko itseäsi jollain, millaisia olotiloja/tunteita koet?

A woman with long dark hair is lying on her back in a field of green grass and white daisies. She is looking up at the sky with a joyful expression, her mouth slightly open. She is wearing a dark blue floral patterned top. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky.

Ole yhteydessä

Jenna.Harkonen@kamk.fi

Tarja.Tuovinen-Kakko@diak.fi

Antti.Heinonen@diak.fi

LÄHTEET

- Bosch C, Sonnentag S & Pinck AS (2018) What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(1), 134-157.
- Mattila AS (2018) Stressi. Duodecim Terveyskirjasto. www-dokumentti. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 Luettu 2020/5/4.
- Työterveyslaitos (2020) Yrittäjän työkyky-opas. www-dokumentti. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tilaa-opas/yrittajan-tyokyky/> Luettu 2020/5/4.
- Walker M (2019) Miksi nukumme. Unen voima. Tammi.