

PAIKALLAANOLON VÄHENTÄMINEN: OSA 2

Suomalaisten aikuisten paikallaanolo



 UKK-instituutti

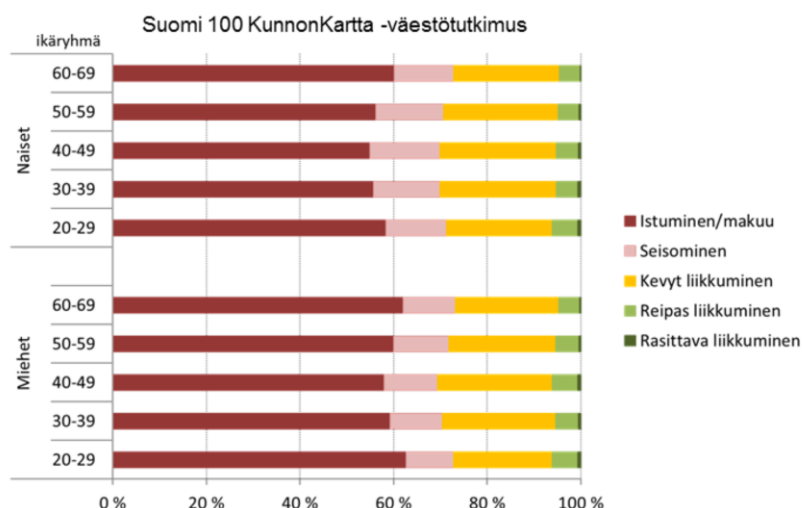
Aittasalo & Husu 2018

Opetuspaketin toisessa osassa tarkastellaan suomalaisten aikuisten paikallaanolon määrää ja osuutta. Lopuksi tutustutaan istumisen vähentämissuosituksiin.

Opetuspaketti terveyden ja liikunnan ammattilaisten käyttöön

- Paketti sisältää kolme osaa.
- Tutustu myös osien 1 ja 2 muistiinpano-osuuksiin. Löydät ne UKK-instituutin verkkosivulta:
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/paikallaanolon-vahentaminen>
- Tarkista aina ennen paketin käyttöä, että sinulla on uusin versio paketista käytössäsi. Pakettia pidetään ajantasalla em. verkkosivulla.
- Opetuspaketin sisältöasiantuntijat
 - Minna Aittasalo, erikoistutkija, TtT, ft
 - Pauliina Husu, erikoistutkija, TtT

Suurin osa valveillaoloajasta ollaank paikallaan



Husu ym. 2018

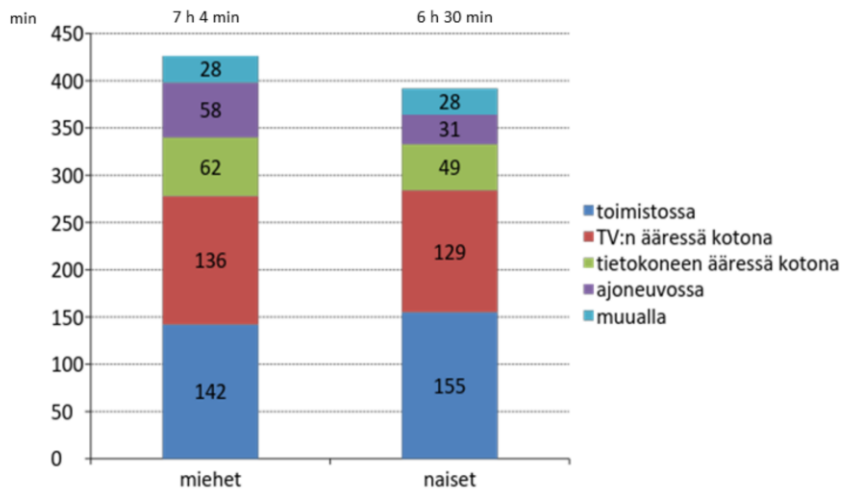
Suomi 100 KunnonKartta -väestötutkimuksen liikemittaritietojen mukaan osallistujat viettivät lähes 60 prosenttia (reilut 9 tuntia) valveillaoloajasta paikallaan joko istuen tai makuuasennossa. Kun tähän lisätään paikallaan seisten vietetty aika, jäi liikkumiselle reilu neljäsosa valveillaoloajasta. Kun valveillaoloaika oli lähes 16 tuntia vuorokaudessa, vei paikallaanolo siitä keskimäärin 11 tuntia.

Suurin osa suomalaisten aikuisten liikkumisesta oli teholtaan kevyttä. Terveysliikuntasuosituksen edellyttämää, teholtaan vähintään reipasta kävelyä vastaavaa liikkumista kertyi vain vajaa tunti vuorokaudessa.

Kaikki liikkuminen on pois paikallaan vietetystä ajasta, joten kuvion punaisia palkinosia olisi hyvä saada pienennettyä. Tämän opetuspaketin kolmannessa osassa esitellään keinoja tähän.

Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018:30.

Suomalaiset aikuiset istuvat eniten toimistotyössä ja kotona television ääressä

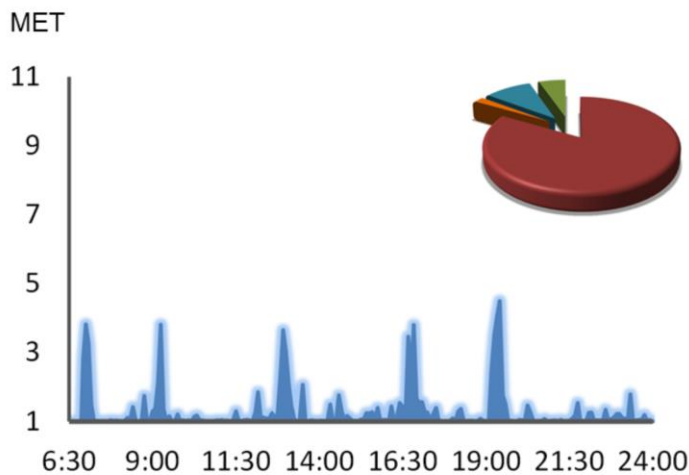


Istumiseen käytetty aika (min) vuorokaudessa miehillä ja naisilla FINRISKI 2012-tutkimuksessa.
Ikä- ja aluevakioitu (Borodulin 2014)

Finriski 2012 -tutkimuksen kyselytietojen mukaan suomalaiset aikuiset istuvat päivän aikana lähes 7 tuntia. Miehet istuvat hieman enemmän kuin naiset. Oman arvionsa mukaan suomalaiset aikuiset istuvat päivän aikana eniten toimistossa eli työpäivä pitää meitä runsaasti paikallaan. Seuraavaksi eniten istutaan kotona television ääressä sekä kotona tietokoneen ääressä. Myös ajoneuvossa istutaan; miehet noin tunnin ja naiset noin puoli tuntia päivässä.

Borodulin K. FINRISKI-seurantatutkimus: Yhä harvempi suomalainen on täysin passiivinen vapaa-ajallaan. Liikunta & Tiede 2014(4):4-10.

Toimistotyöntekijän päivä on suurimmaksi osaksi istumista



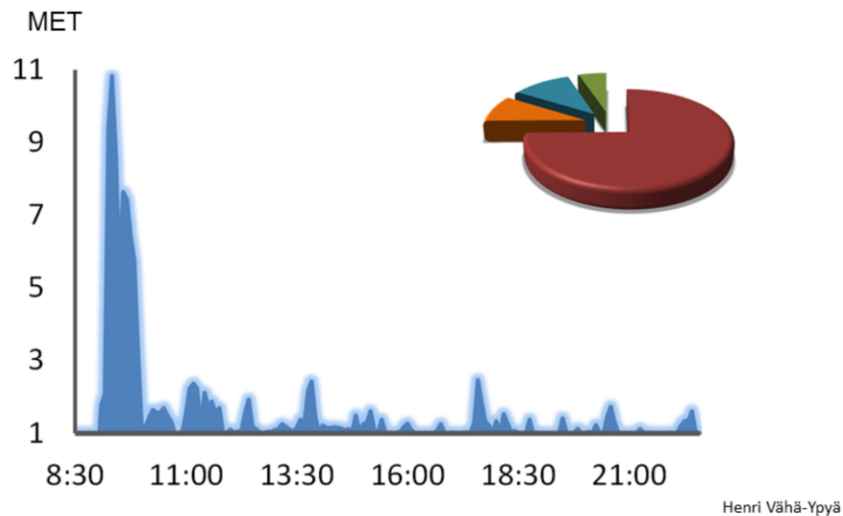
Henri Vähä-Ypyä

Seuraavissa dioissa on esitetty muutamia esimerkkejä erilaisista päivärytmeistä liikkumisen ja paikallaanolon suhteen. Valveillaoloaikaista liikkumista ja paikallaanoloa on näissä mitattu lantiolla pidettävällä liikemittarilla.

Tässä ensimmäisessä kuviossa on tyypillinen istumatyötä tekevän henkilön työpäivä. Liikkumista kuvaavista piikeistä voidaan päätellä, että päivä on alkanut klo 6.30 pienellä kävelyllä, esim. koiran ulkoilutuksella. Yhdeksän aikaan on kävelty töihin, puolen päivän jälkeen vietetty lounastauko, n. 16.30 kävelty kotiin ja illalla seitsemän maissa tehty pieni kävely.

Piirakkakuviokuva havainnollistaa liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista päivän aikana. Tummapunainen kuvaa paikallaan istuen tai makuulla vietettyä aikaa ja kattaa suurimman osan päivästä. Oranssi lohko kuvaa paikallaan seisten vietettyä aikaa, sininen kevyttä liikkumista ja vihreä reipasta ja rasittavaa liikkumista.

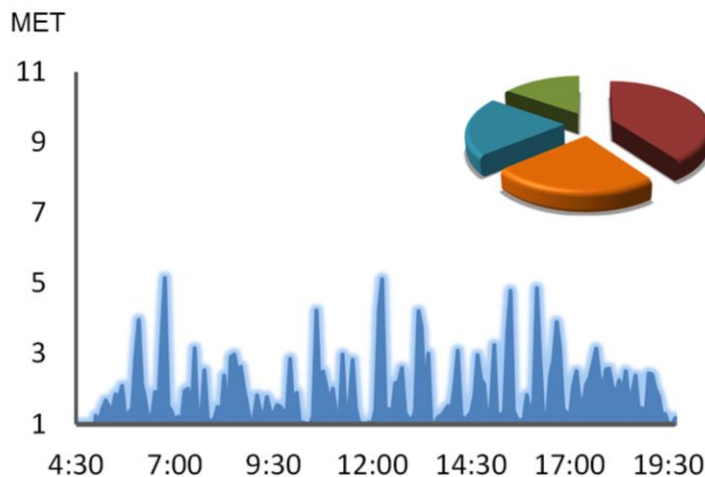
Yksittäinen juoksulenkki ei tee päivästä aktiivista



Henri Vähä-Ypyä

Tässä kuviossa on kuvattu vapaapäivä, joka on alkanut reippaalla aamulenkillä. Juoksu on ollut varsin vauhdikasta. Huippuarvo (11 MET) vastaa karkeasti 11 km/h-vauhdilla juoksemista. Lenkin jälkeen loppupäivä on vietetty lähes paikallaan. Kuviossa näkyvä pieni liikkuminen voi olla ihan kotioloissa kertyvää liikuskelua. Piirakkakuviossa istuen tai makuulla vietetyn ajan osuutta kuvaava punainen alue kattaa $\frac{3}{4}$ päivästä, joka on vain hieman vähemmän kuin edellisessä kuviossa. Juoksulenkki ei siis riitä vähentämään koko päivän aikaista paikallaanoloa merkittävästi.

Liikkeellä on hyvä pysyä pitkän päivää



Henri Vähä-Ypyä

Tässä kuviossa on kuvattu fyysistä työtä tekevän henkilön työpäivä. Henkilö on ollut käytännössä koko päivän pienessä liikkeessä, sekä työ- että vapaa-ajalla. Hänelle ei kerry pitkiä paikallaanolojaksoja lainkaan. Myös yksittäiset liikkumisjaksot ovat lyhyitä. Henkilölle ei kerry tämän päivän aikana yhtään jaksoa, jossa hän olisi yhtäjaksoisesti liikkeellä terveysliikuntasuosituksen edellyttämän 10 minuuttia.

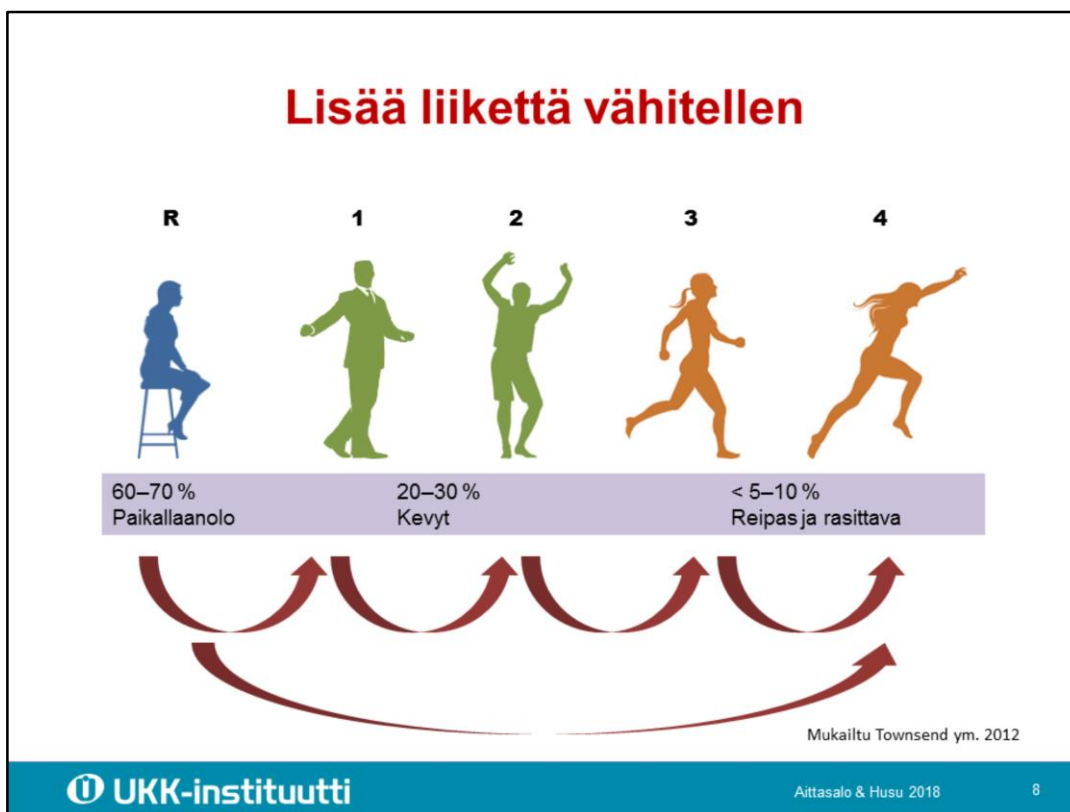
Piirakkakuviokin osoittaa, että istumisen tai makuulla olon osuus päivästä on selvästi pienempi kuin edellisissä kuvioissa, vain noin 1/3 valvellaoloajasta.

Paikallaan seisomista tulee runsaasti, samoin kuin kevyttä liikkumista. Myös reippaan ja rasittavan liikkumisen osuus (vihreä lohko) on selvästi suurempi kuin edellisessä lenkkipäivässä, vaikkei tämä henkilö ole varsinaisesti harrastanut liikuntaa lainkaan.

Nämä kolme esimerkkiä havainnollistavat, miten päivän voi koostaa.

Liikuntasuoritusten tai -harrastusten puuttuminen ei välttämättä tarkoita sitä, että henkilö olisi liikaa paikallaan. Vastaavasti yksittäinen liikuntasuoritus ei välttämättä riitä kompensoimaan runsaan paikallaanolon haittoja.

Alustavan näytön mukaan reipas ja rasittava liikkuminen voi jonkin verran kompensoida runsaan paikallaanolon haittoja, mutta tällaista liikkumista pitää silloin kertyä päivän aikana runsaasti, arvioiden mukaan vähintään tunti päivässä.



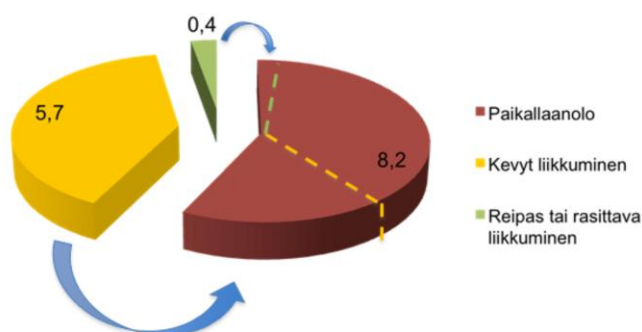
Kuvio havainnollistaa eritehoisen liikkumisen osuutta valveillaoloajastamme. Valtaosan päivästä eli noin 70 % vietämme istuen, noin kolmasosa on seisomista tai kevyttä liikkeelläoloa ja vain pieni osa, jopa alle 5 %, on reipasta tai rasittavaa liikkeelläoloa.

Auton vaihteisiin rinnastettuna R tarkoittaa peruutusvaihdetta eli paikallaanoloa ja siitä aiheutuvaa takapakkia terveydelle, ykkönen ja kakkonen seisomista ja kevyttä liikkeelläoloa ja kolmonen ja nelonen reipasta tai rasittavaa liikkeelläoloa tai kuntoliikuntaa.

Liikkumisen edistämiseksi on perinteisesti pyritty vaihtamaan peruutusvaihteelta suoraan kolmos- tai nelosvaihteelle. Kuten tiedämme, tämä ei onnistu autoilussa eikä ole yleensä johtanut pysyviin muutoksiin liikuntakäyttäytymisessä. Välivaihteita tarvitaan etenkin istumisen vähentämiseksi ja päivittäisen liikkeelläolon lisäämiseksi.

Townsend N, Bhatnagar P, Wickramasinghe K ym. Physical activity statistics 2012. London: British Heart Foundation, 2012

Paikallaanolon vähentämisessä on muutospotentiaalia



Mukailtu Owen ym. 2014

Tämä kuvio havainnollistaa juuri näiden muiden vaiheiden muutospotentiaalia paikallaanolon vähentämisessä. Reippaan ja rasittavan liikkumisen lisäämisen mahdollisuus onnistua vähentämään paikallaanoloa arjessa on huomattavasti pienempi kuin kevyen liikkumisen vastaava potentiaali. Kevyen liikkumisen lisääminen onnistuu pienin muutoksin, pienin arkisin oivalluksin, joihin tutustutaan tarkemmin opetuspaketin toisessa osassa.

Owen N, Salmon J, Koohsari M.J, Turrell G, Giles-Corti B. Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. Br J Sports Med 2014 48: 174-177. viittaa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Health Statistics (NCHS). National health and nutrition examination survey data 2003– 2004, 2005–2006. 200.



Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi kesällä 2015 ensimmäiset suomalaiset suositukset istumisen vähentämiseksi. Suosituksissa esitellään käytännöllisiä vinkkejä, joiden avulla istumista ja muuta paikallaanoloa voi vähentää omassa arjessa. Suosituksissa on omat osionsa pienten lasten ja koululaisten kanssa toimiville, työikäisille ja ikäihmisille.

Kullekin kohderyhmälle on esitetty eri tasoille kohdentuvia toimenpiteitä ja keinoja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseksi. Esimerkiksi työikäisten istumisen vähentämiseen on esitetty keinoja työntekijöille, työyhteisöille, henkilöstöhallinnolle, työterveyshuollolle sekä työmarkkinajärjestöille.

Suosittelusten tavoitteena on herättää ihmiset pohtimaan istumisen määrää ja auttaa heitä huomaamaan arkisia, helposti toteuttavia mahdollisuuksia istumisen tauottamiseen ja vähentämiseen. Aina ei tarvita kalliita kalusto- tai laitehankintoja. Pienillä arkisilla oivalluksilla voi päästä pitkälle.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Istu vähemmän – voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. verkossa: www.julkari.fi/handle/10024/126296

Vältä runsasta paikallaanoloa aina kun mahdollista

- Matkat ovat mahdollisuus.
 - Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkasi tai ainakin osa matkaa kävellen tai pyöräillen. Voit myös seisoa osan matkaa julkisissa kulkuvälineissä.
- Pyri fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin, jotta asennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti.
 - Portaat ovat arjen teholiikuntaa.
 - Kokoukset seisten tai kävellen.

Istuminen on yksi terveysriski muiden joukossa.

Tavoitteena ei ole nollalinja!

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015

Keskeinen viesti suosituksissa on runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentäminen ja tauottaminen aina kuin mahdollista. Suositukset haastavat pohtimaan omia arkisia tapoja ja miettimään, miten toimintatavoista voisi tehdä aktiivisempia ja liikkuvampia. Suositus kannustaa kulkemaan mm. asiointi-, työ- ja koulumatkat ainakin osittain kävellen tai pyöräillen ja muistuttaa portaiden tarjoamista liikkumismahdollisuuksista.

Suosituksissa kuitenkin tiedostetaan, että paikallaanolo on vain yksi terveysriski muiden joukossa, joten tavoitteena ei ole istumisen välttäminen kokonaan.

Suositukset toimistotyöhön

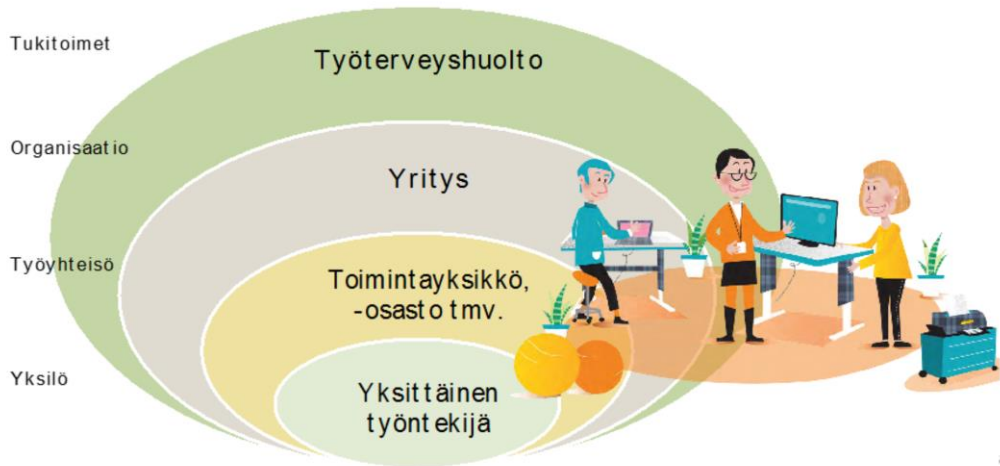
- Vähintään 2 tuntia päivässä työskentelyä seisten tai kevyesti liikkuen, vähitellen ajan kasvattaminen 4 tuntiin.
- Istumatyön säännöllinen tauottaminen seisomatyöllä ja päinvastoin.
→ pitkäkestoisen paikallaanolon välttäminen
- Säädetävät työpisteet käyttöön.
- Pitkäkestoisen istumisen terveyshaitoista tiedottaminen.

Buckley ym. 2015

Englannissa on julkaistu omat istumisen vähentämissuositukset toimistotyöhön. Toimistotyössä tulisi tavoitella ensin vähintään kahden tunnin istumisen korvaamista seisomisella tai jaloittelulla työpäivän aikana. Vähitellen seisomis- ja jaloitteluaikaa suositellaan lisäävän neljään tuntiin, jolloin puolet työpäivästä vietettäisiin muuten kuin istuen. Istumisen vähentäminen suositellaan toteutettavaksi korkeussäädettävien työpisteiden avulla ja lisäämällä pieniä jaloittelutaukoja työpäivään.

Buckley JP, Hedge A, Yates T, Copeland RJ, Loosemore M, Hmaer M, Bradley G, Dunstan DW. The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Br J Sports Med 2015;49(21):1357-62. doi:10.1136/bjsports-2015-094618

Esimerkki paikallaanolon vähentämisestä työpaikalla



Husu ym. 2016

Maailman terveysjärjestö WHO ja monet terveyden edistämisen asiantuntijat pitävät terveyden edistämisen lähtökohtana niin kutsuttuja sosioekologisia malleja. Ne perustuvat ajatukseen, että terveyskäyttäytymiseen (kuten liikkumiseen ja paikallaanoloon) vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi monet muutkin tekijät, kuten sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko. Edistämistoimenpiteitä (kuten paikallaanolon vähentäminen) ei voi kohdentaa yksinomaan yksilöön (individual), vaan niitä tulee suunnitella ja toteuttaa samansuuntaisesti myös yksilöiden välisellä tasolla (interindividual), organisaatiotasolla (organizational), alueellisella tasolla (community) ja poliittisen päätöksenteon tasolla (policy). Samalla toimenpiteet kattavat tasapuolisemmin kaikki väestöryhmät ja mahdollistavat paremmin terveyserojen kaventumisen.

Sosioekologisiin malleihin perustuvia terveyden edistämisen tutkimuksia on toistaiseksi tehty vähän. Eniten tutkimustietoa monitasoisesta edistämisestä on kertynyt ravitsemuksesta ja liikkumisesta. Paikallaanolon vähentämistutkimuksessa sosioekologista mallia on toistaiseksi hyödynnetty varsin vähän. Vähentämistoimet ovat ennemminkin kohdistuneet yhteen tasoon kerrallaan, kuten yksilöön tai ympäristöön. Työpaikoilla toimia ovat muun muassa istumisen tauottamisesta muistuttaminen ja korkeussäädettävät työpöydät.

Husu P, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K. Jaloittele välillä! – perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. Liikunta&Tiede 2016, 53(2-3):17-25

Opetuspaketin kolmannessa osassa tutustutaan konkreettisiin keinoihin paikallaanolon vähentämiseksi.