

Paikallaanolon vähentäminen: osa 2

Suomalaisten aikuisten paikallaanolo



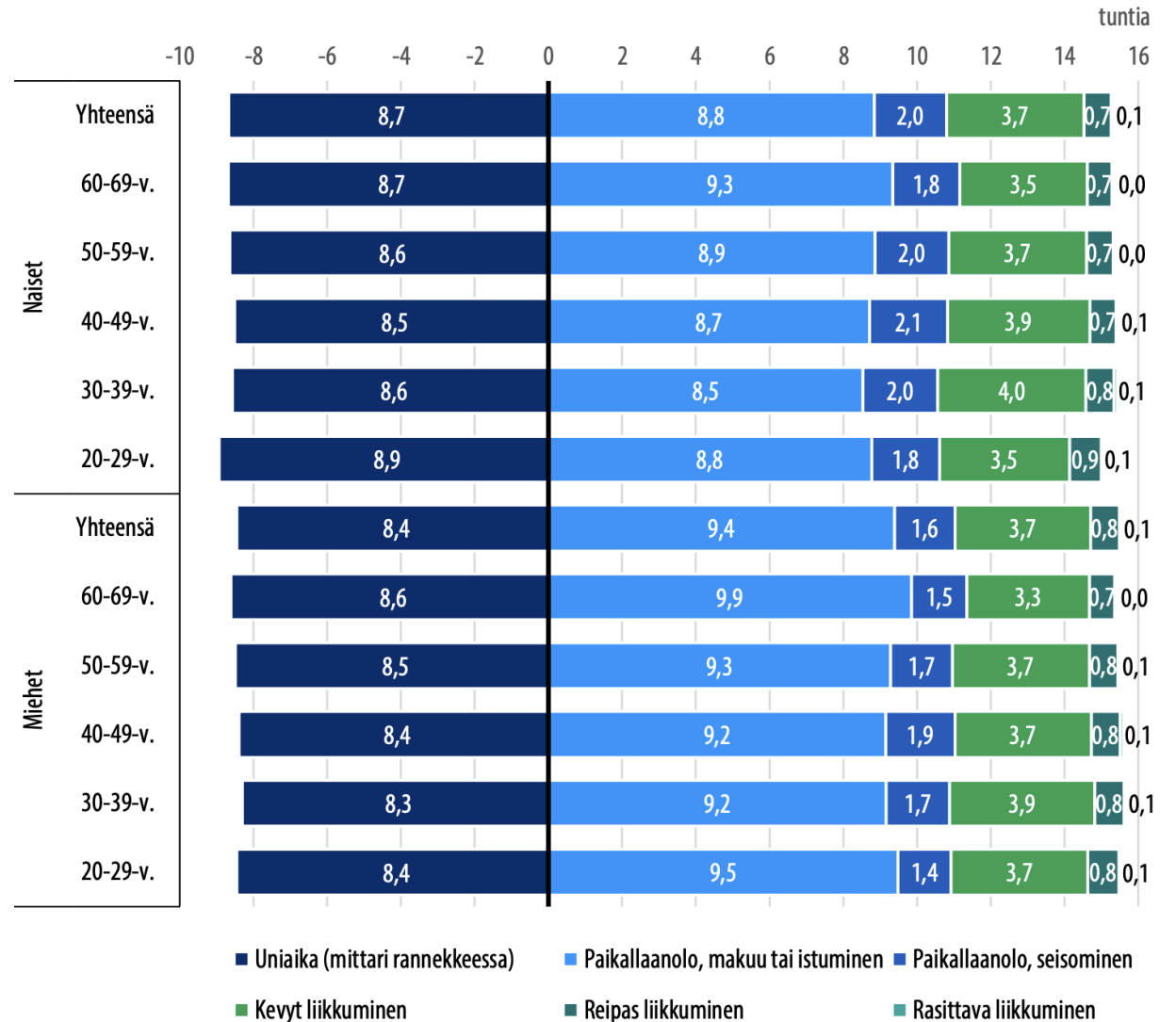
Opetuspaketti terveyden ja liikunnan ammattilaisten käyttöön

- 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 ajan tasalla em. verkkosivulla.
- Opetuspaketin sisältöasiantuntijat
 - Minna Aittasalo, vanhempi tutkija, TtT, ft
 - Pauliina Husu, vanhempi tutkija, TtT

Suurin osa valveillaoloajasta ollaan paikallaan

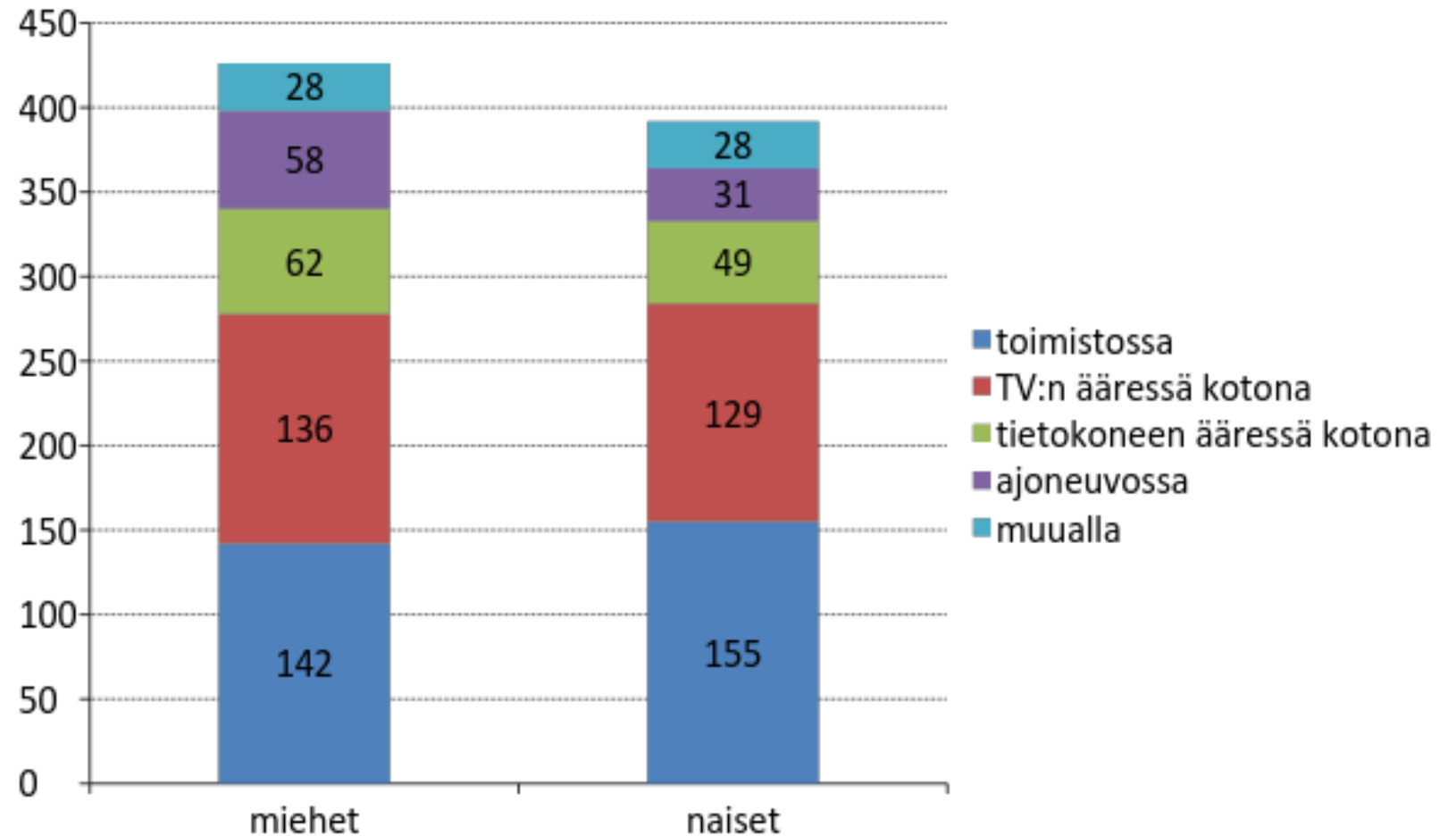
Liikkumisen, paikallaanolon ja unen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina ikä- ja sukupuoli-ryhmittäin KunnonKartta-tutkimuksessa 2021–2022

Husu ym. 2022



Suomalaiset aikuiset istuvat eniten toimistotyössä ja kotona television ja älylaitteiden ääressä

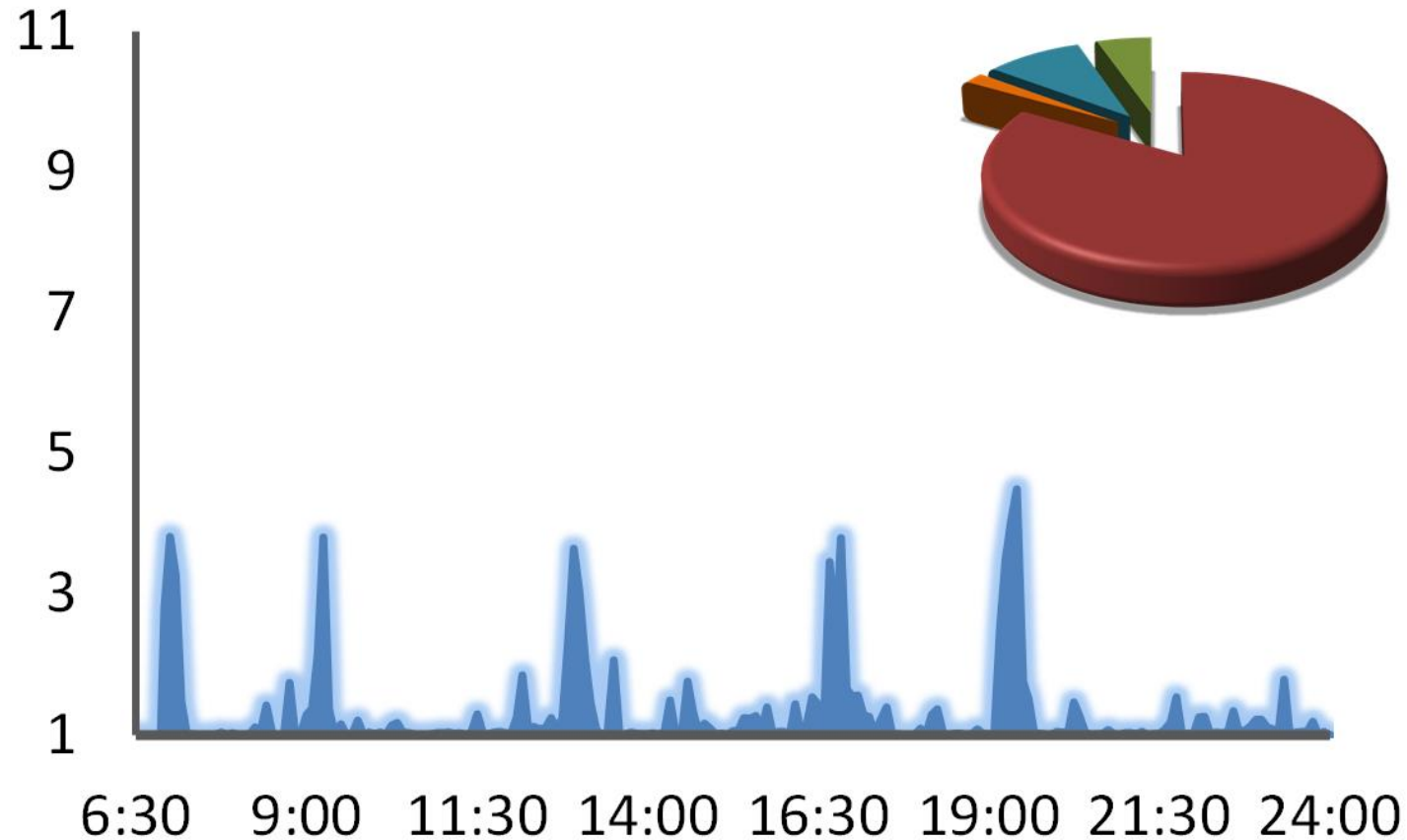
Istumiseen käytetty aika (min) vuorokaudessa miehillä ja naisilla FINRISKI 2012 -tutkimuksessa. Ikä- ja aluevakioitu



(Borodulin 2014)

Toimistotyöntekijän päivä on suurimmaksi osaksi istumista

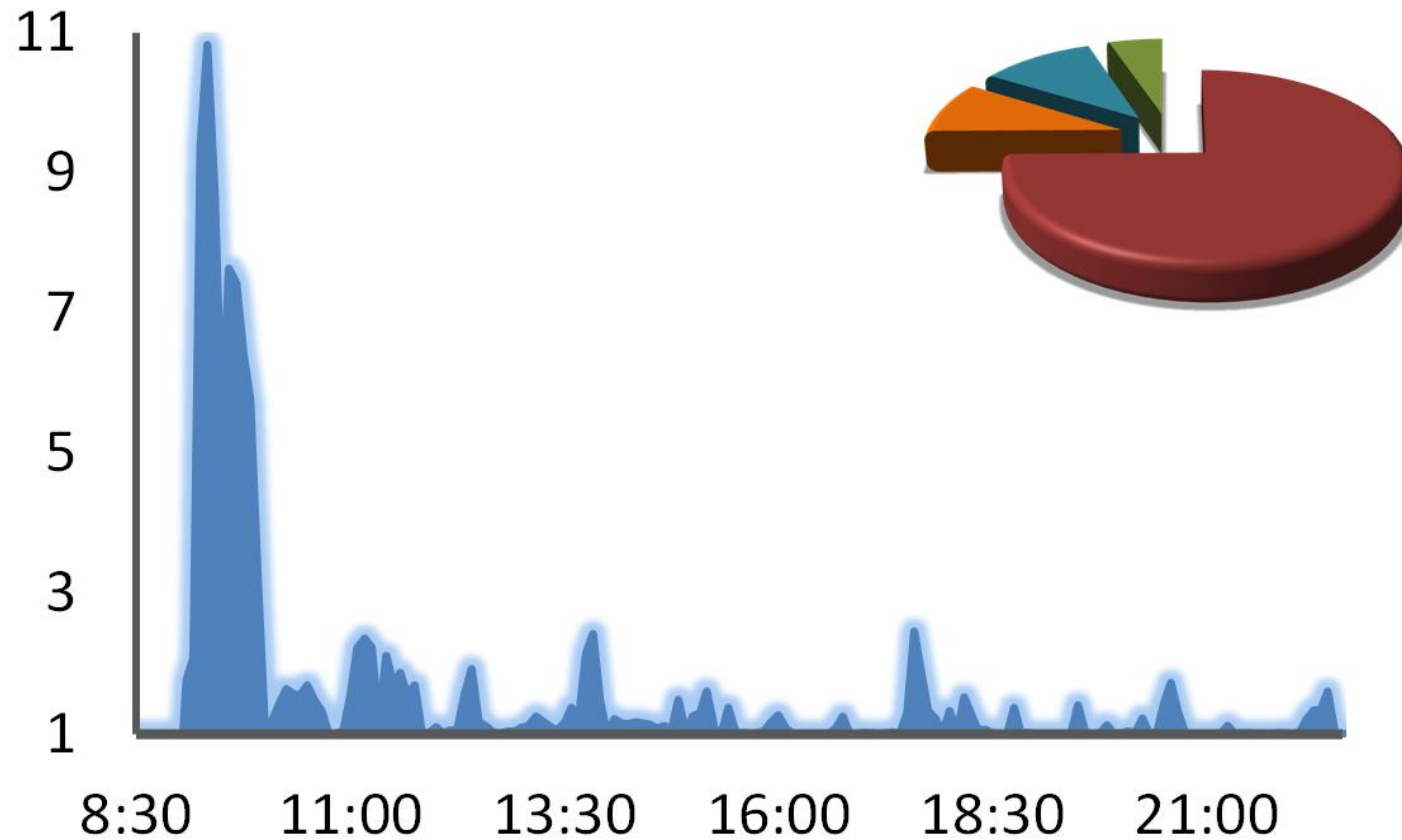
MET



Henri Vähä-Ypyä

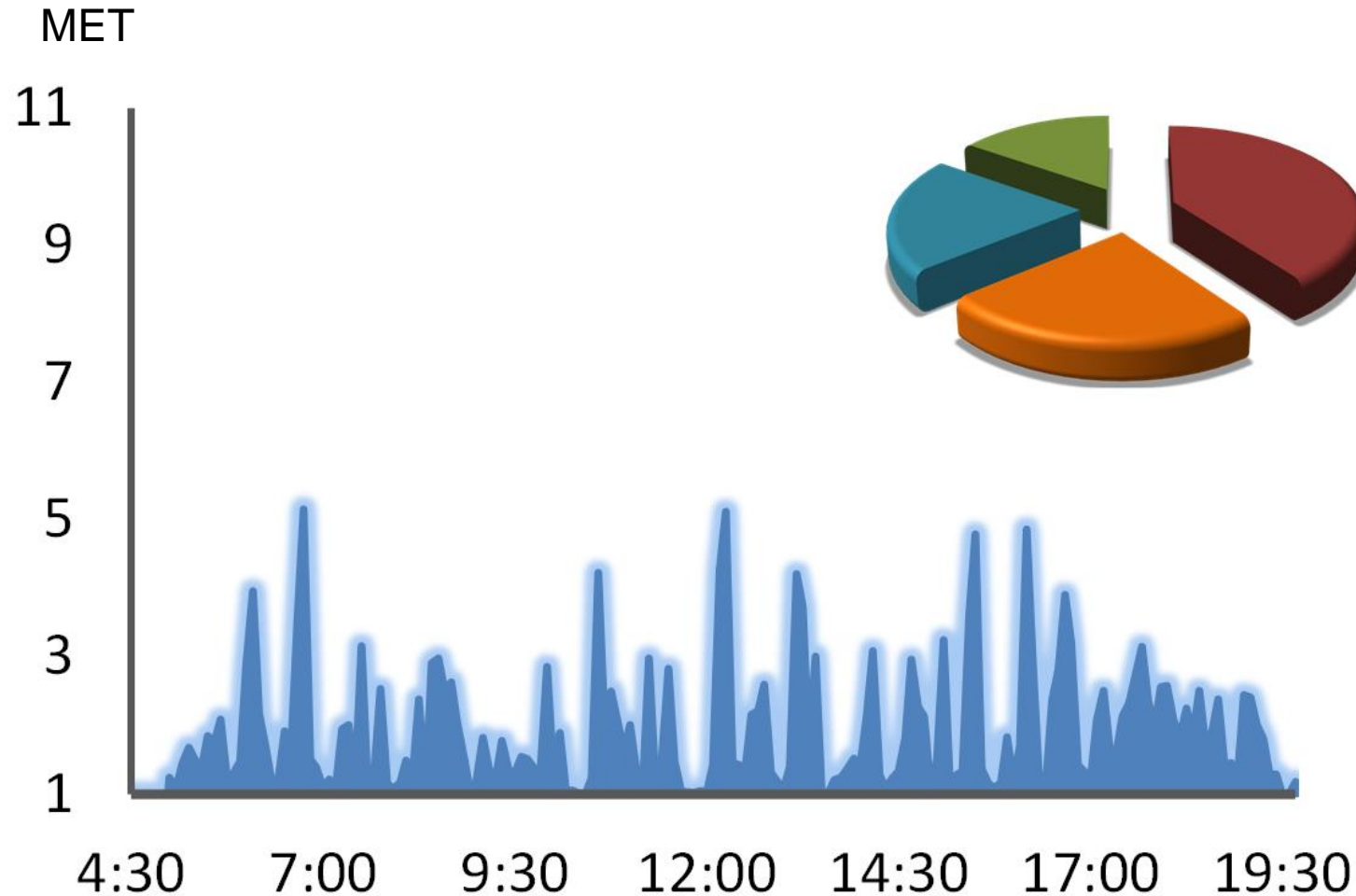
Yksittäinen juoksulenkki ei tee päivästä aktiivista

MET



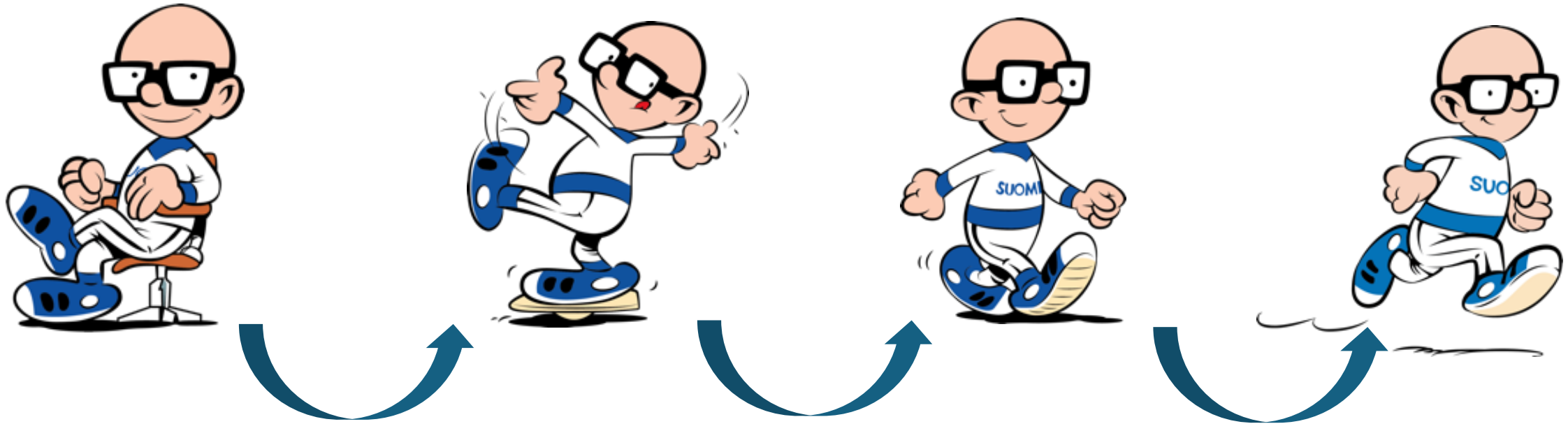
Henri Vähä-Ypyä

Liikkeellä on hyvä pysyä pitkin päivää



Henri Vähä-Ypyä

Lisää liikettä vähitellen



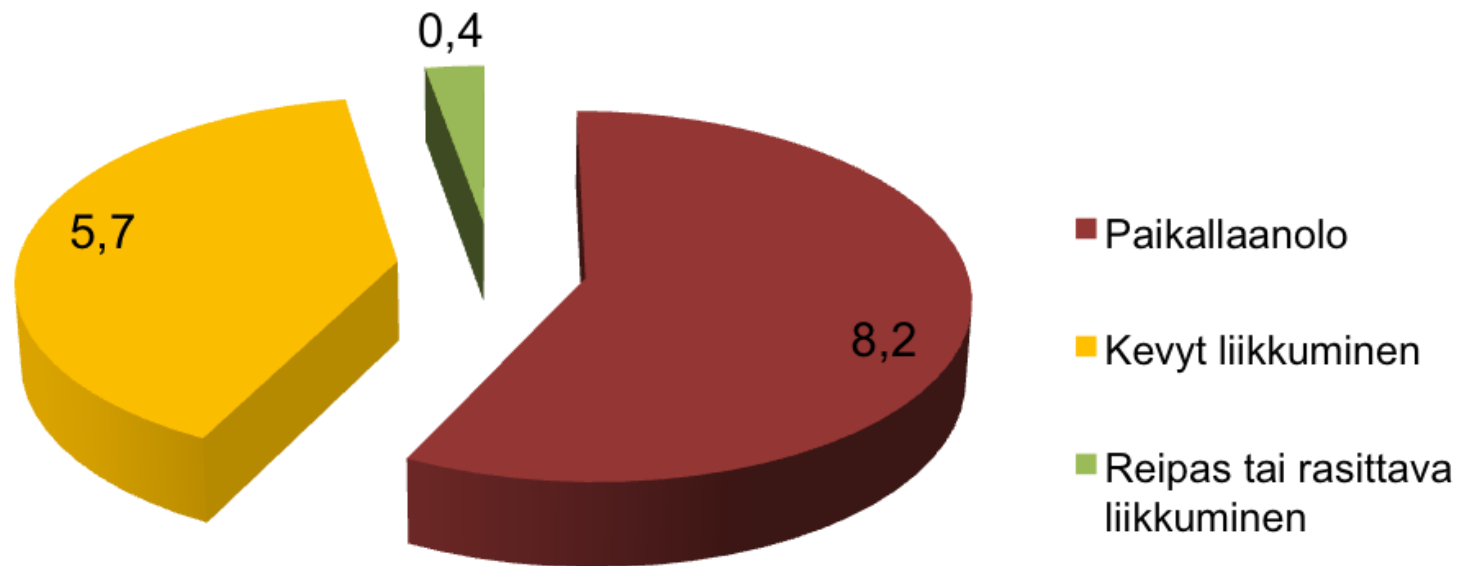
60–70%
istuminen ja makoilu

20–30%
kevyt liikkuminen

< 5–10%
reipas ja rasittava liikkuminen

Mukailtu: Townsend ym. 2012

Paikallaanolon vähentämisessä on muutospotentiaalia



Mukailtu Owen ym. 2014



ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN!
Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015

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 terveysterveysriski muiden joukossa.

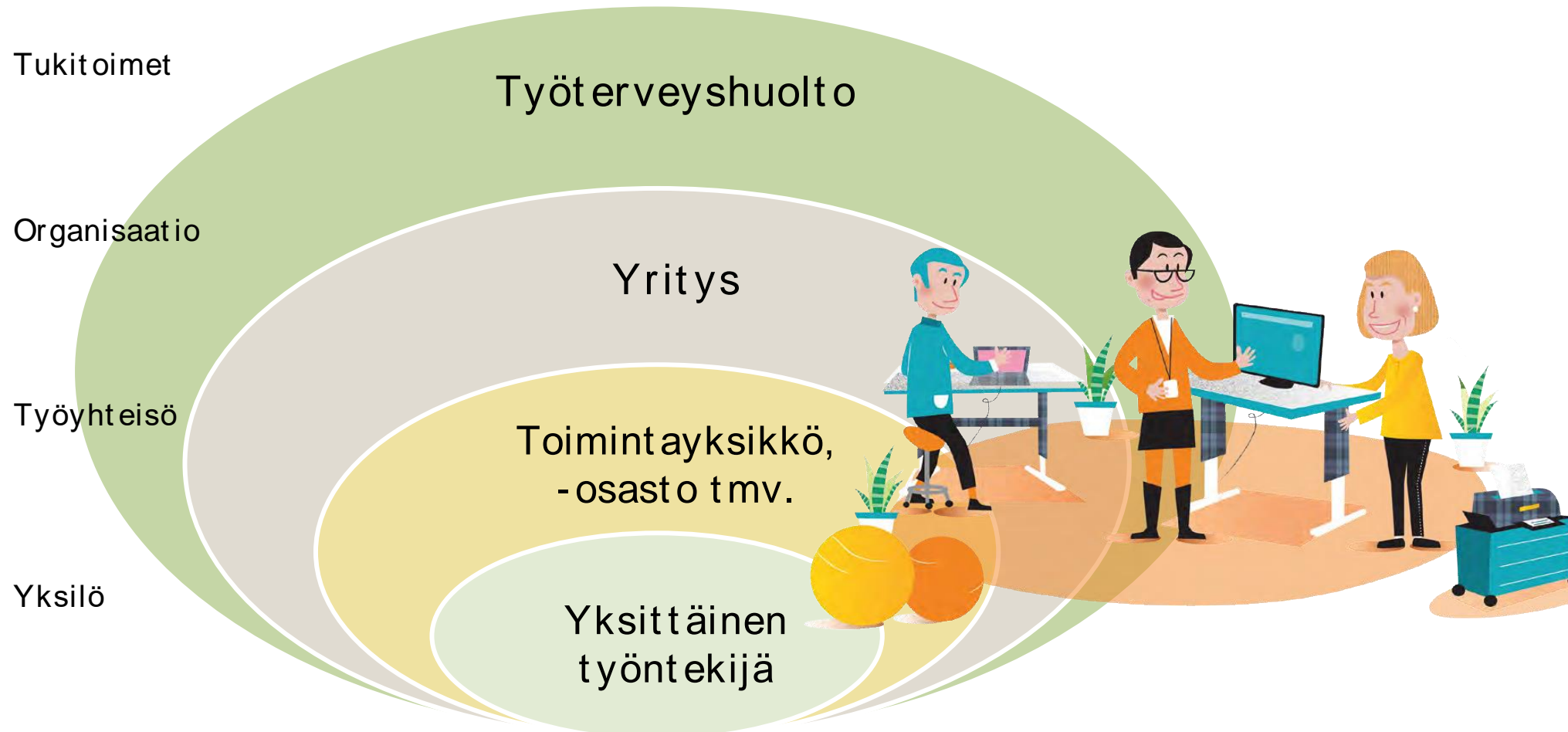
Tavoitteena ei ole nollalinja!

Suosituksset toimistotyöhön

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

Buckley ym. 2015

Esimerkki paikallaanolon vähentämisestä työpaikalla



Husu ym. 2016