



Paikallaanolon vähentäminen: osa 3

Miten paikallaanoloa voi vähentää ja liikettä lisätä työpäivän aikana?

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

Suosituksista vinkkejä

Lapset ja nuoret

- lapset ja nuoret itse
- lasten vanhemmat
- ohjaajat ja opettajat
- päiväkodit, kunnat ja koulut

Opiskelijat ja työkäiset

- opiskelijat ja työkäiset itse
- opiskelija- työyhteisöt

Ikääntyneet ja toimintakyvyltään rajoittuneet ihmiset

- iäkkäät, joilla on normaali toimintakyky
- iäkkäät ja muut, joilla on heikentynyt toimintakyky
- iäkkäiden tai toimintarajoitteisten ihmisten hoivapalvelujen järjestäjät ja kunnat

Yleisiä suosituksia eri toimijoille

- alueellinen ja valtakunnallinen hallinto
- rakennus- ja liikennesuunnittelu, julkiset tilat
- opetus ja koulutus
- televisio ja teknologia

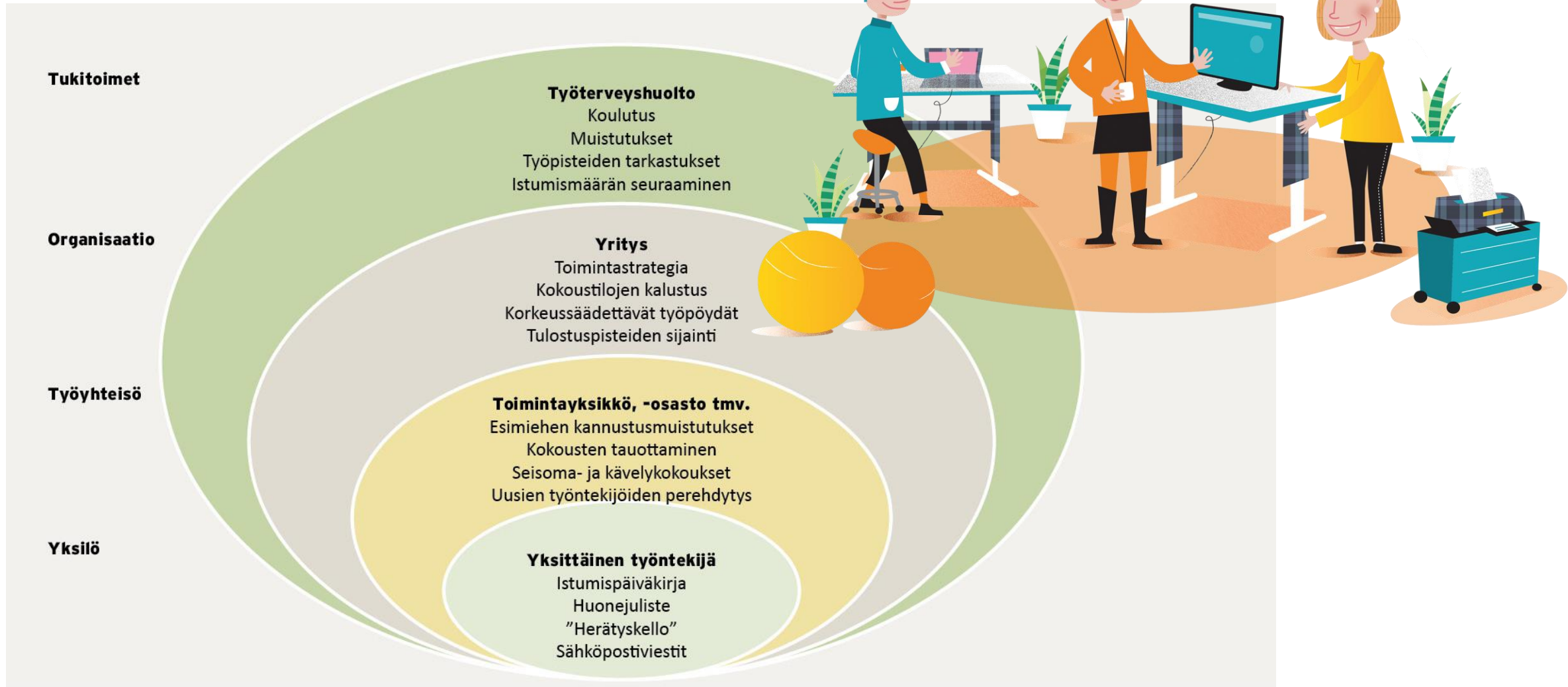


[Suositus Valtioneuvoston julkaisuarkistossa](#)

Lähtökohtana monitasoisuus

- Ihmisten terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi monet muutkin seikat, kuten sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko.
- Siksi pitkäkestoisen istumisen vähentämiseksi **esimerkiksi** työpaikalla tarvitaan samanaikaisesti muitakin kuin yksittäiseen työntekijään kohdistuvia toimia:
 - työntekijä** – asenteet, tiedot, taidot, motivaatio jne.
 - sosiaalinen ympäristö** – työkaverit, esimiestoiminta, normit jne.
 - fyysinen ympäristö** – työvälineet, työhuone, työaika jne.
 - organisaatio** – strategiset linjaukset, päätöksenteko, resurssit jne.
 - tukipalvelut** – työterveyshuolto, liikuntapalvelut jne.
- Monitasoisuuden avulla istumisen vähentämistoimet kohdistuvat paremmin myös niihin työntekijöihin, joita on yleensä vaikea tavoittaa.

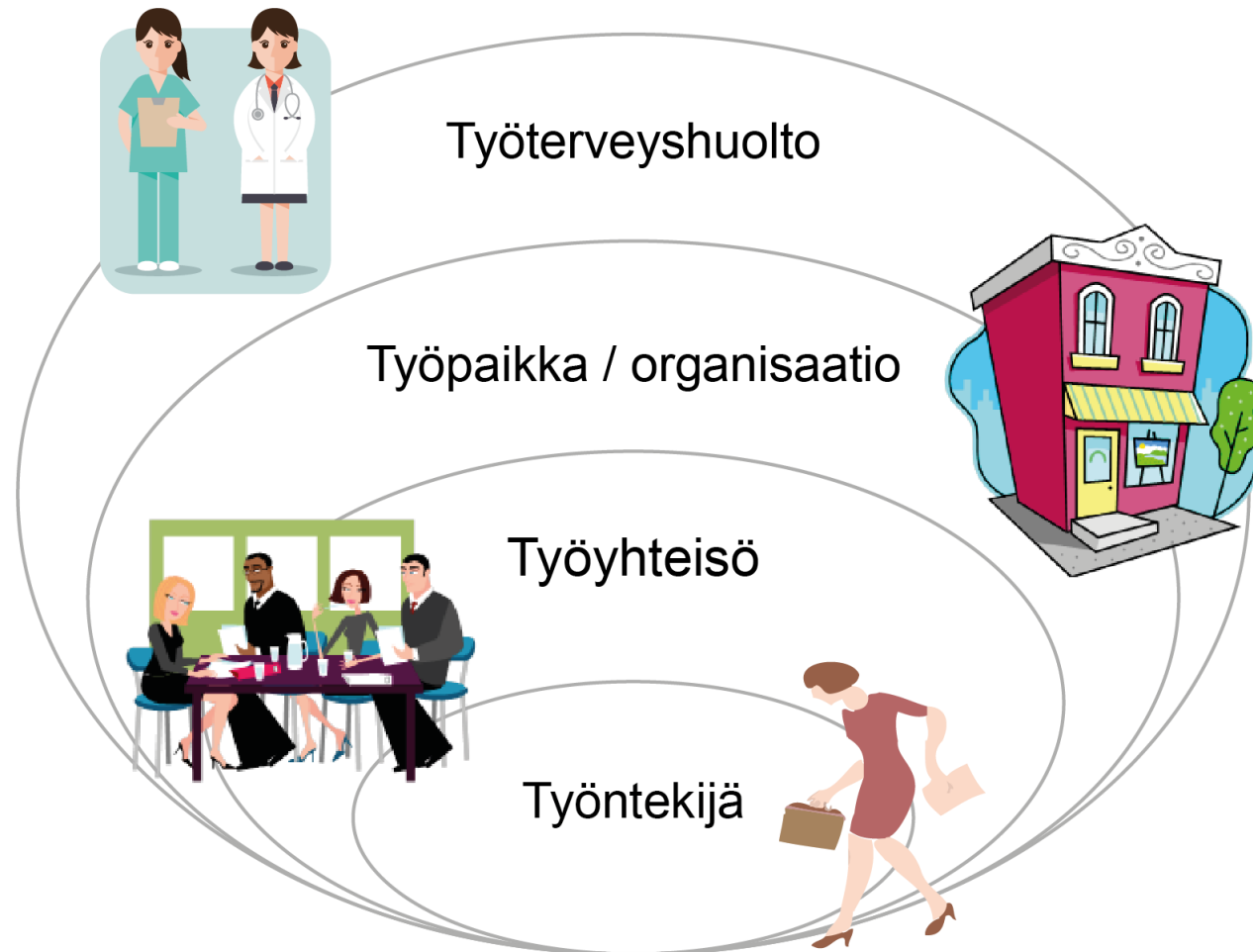
Erilaisia tasoja työpaikalla



Tavoitteet auttavat sopivien toimien valinnassa

- Jotkut toimet herättelevät miettimään omia tottumuksia, jotkut kannustavat kokeilemaan ja jotkut saavat aikaan muutoksia käyttäytymisessä.
- Monipuolisella toimien valikoimalla varmistetaan, että paikallaanolon vähentämistoimet tavoittavat mahdollisimman suuren joukon kohderyhmästä.
- Monipuolisuus ei välttämättä tarkoita suurta toimien määrää – tärkeintä on, että ne ovat tavoitteen mukaisia ja toimintaympäristöön sopivia.

Esimerkki 1. Tavoitteena istumisen vähentäminen kokouksissa



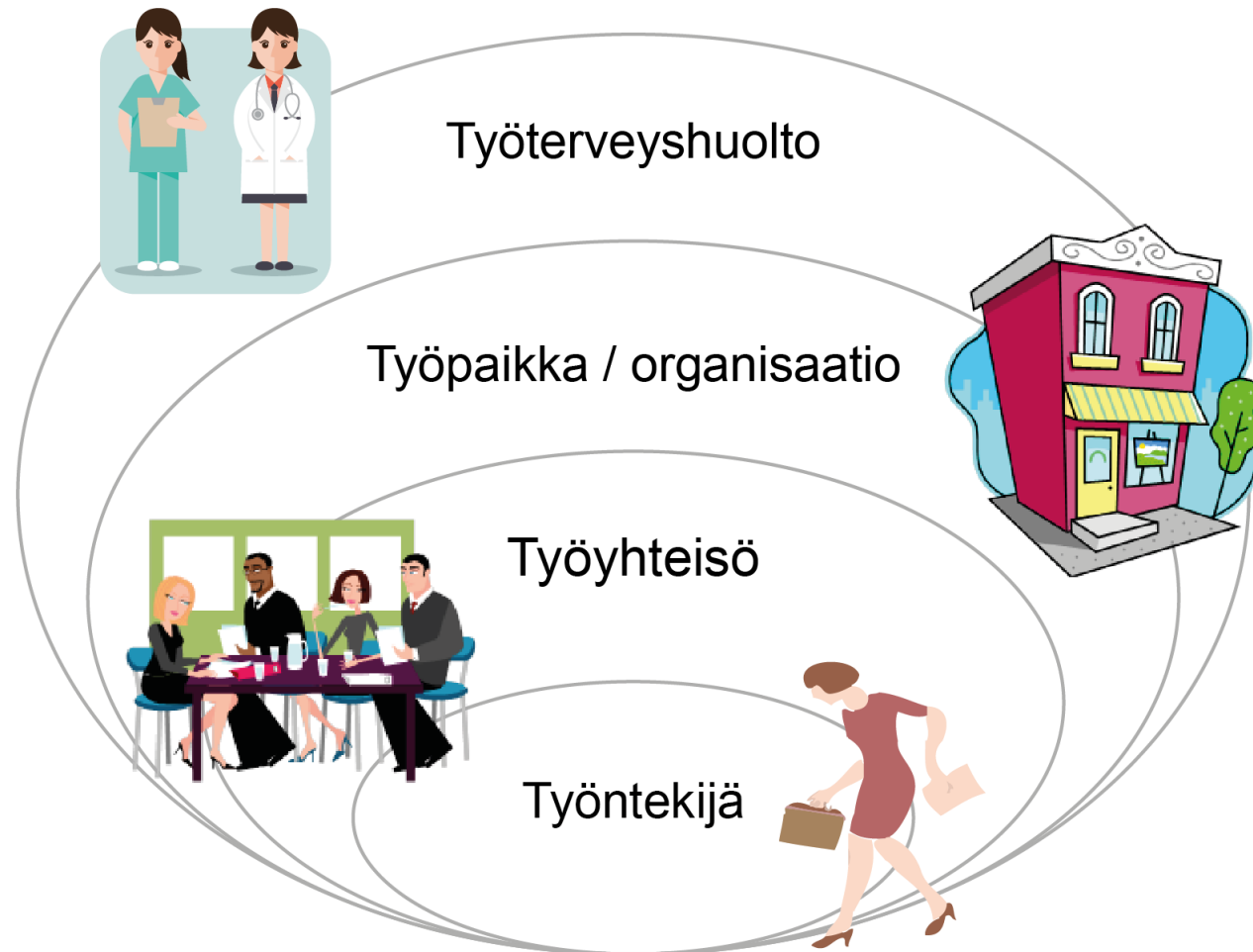
Esimiesten koulutus istumisen vähentämisestä ja työntekijöiden opastaminen seisomisen ergonomiaan

Kokoustiloihin seisomakorkuisia pöytiä

Esimiesten esimerkki ja kannustaminen seisomiseen kokouksissa

Työntekijöiden muistuttaminen seisomisen mahdollisuudesta kokouksissa.

Esimerkki 2. Tavoitteena istumisen vähentäminen työpisteissä



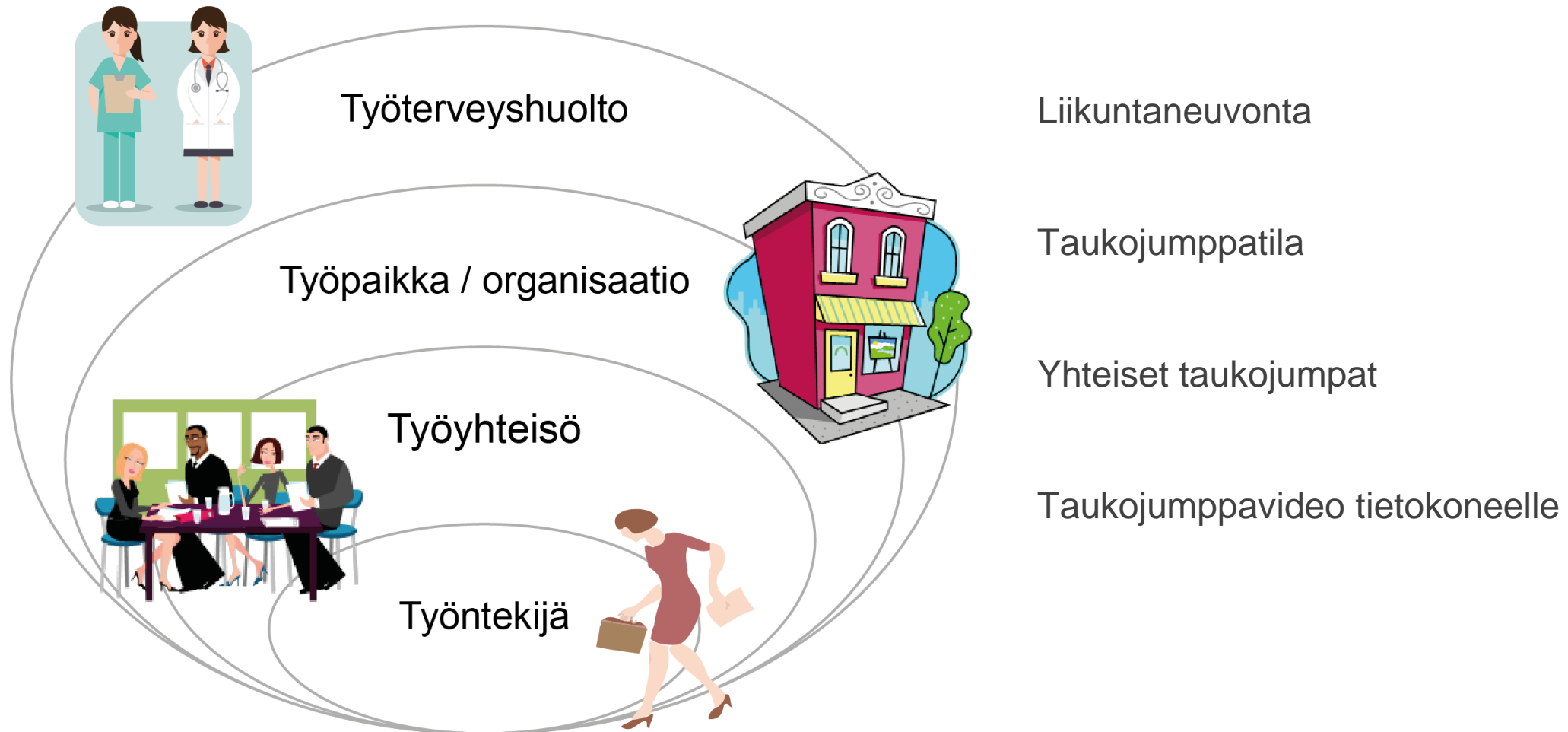
Korkeussäädettävien työpöytien käytön opastus

Korkeussäädettävien työpöytien hankinta

Säännöllinen muistuttaminen korkeussäädettävien työpöytien käytöstä

Korkeussäädettävän pöydän käytön seuraaminen

Esimerkki 3. Tavoitteena istumisen vähentäminen työtä tauottamalla



Kampanjat, tietoiskut ja esitteet, julisteet ja videot

- sopivat esimerkiksi työpaikoille, kouluihin ja päiväkoteihin
- herättävät miettimään omia tottumuksia, mutta eivät yleensä muuta käyttäytymistä pitkäaikaisesti.

Pysyvien käyttäytymismuutosten aikaansaamiseksi tueksi tarvitaan myös muita keinoja, kuten esimerkiksi henkilökohtaista neuvontaa ja istumisen vähentämisen kokeiluja ja/tai työpajoja.

Porraspäivät-kampanja Liikkuva aikuinen -ohjelma



Porraspaiivat.fi

Kohti aktiivisempaa arkea -video Suomen Olympiakomitea



[Aktiivinen arki -video](#)

Julisteet eri toimintaympäristöihin

Istu vähemmän -juliste



[UKK-instituutin verkkokauppa](https://www.ukk.fi/)

Paikallaanolon ”omaseuranta”

- sopii monenlaisiin toimintaympäristöihin ja esimerkiksi henkilökohtaiseen neuvontaan
- herättää miettimään oman paikallaanolon määrää, mutta pelkkä seuranta johtaa harvoin pysyviin muutoksiin

Hyviä tukitoimia ovat esimerkiksi henkilökohtaiset tavoitteet, yksilölliset palautteet, erilaiset kannustimet tai palkinnot ja henkilökohtaiset tapaamiset.

Istumispäiväkirja



KKI

- Istut vuorokaudessa vain muutaman tunnin ja enintään 1 tunnin kerrallaan. Istumismääräsi on sopiva.
- Istut vuorokaudessa enintään 8 tuntia ja enintään 2 tuntia kerrallaan. Jos istut pääosin työssäsi, muista pitää taukoja.
- Istut vuorokaudessa yli 8 tuntia ja yli 2 tuntia kerrallaan. Yhtäjaksoinen runsas istuminen heikentää terveyttäsi. Pohdi, kuinka voit vähentää tai tauottaa istumistasi.

KKI-ISTUMISKORTTI

Korttidilaukset
Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
sähköposti: tilaukset@likes.fi
www.kki.likes.fi


www.kki.likes.fi

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Design Studio
Kuvat: Evgeni Sotnikov, Studio Juha Sorri, Björke Ström
Paino: Kopli Oy 2012

Istumispäiväkirja

Kirjaa yhden arkipäivän ja yhden viikonlopun päivän istumisesi. Vertaa tuloksia takakannen suosituksiin.

| | ARKIPÄIVÄ | VIIKONLOPPU | |
|-------|-----------|-------------|------------------------------------|
| 06-07 | | | |
| 07-08 | | | |
| 08-09 | | | |
| 09-10 | | | ARKIPÄIVÄ yhteensä: _____ tuntia |
| 10-11 | | | |
| 11-12 | | | |
| 12-13 | | | VIIKONLOPPU yhteensä: _____ tuntia |
| 13-14 | | | |
| 14-15 | | | |
| 15-16 | | | |
| 16-17 | | | |
| 17-18 | | | |
| 18-19 | | | |
| 19-20 | | | |
| 20-21 | | | |
| 21-22 | | | |
| 22-23 | | | |
| 23-00 | | | |
| 00-01 | | | |
| 01-02 | | | |
| 02-03 | | | |
| 03-04 | | | |
| 04-05 | | | |
| 05-06 | | | |



Aktiivisen arjen seurantakortti

Seuraa arkeasi tällä Aktiivisen arjen seurantakortilla. Merkitse aktiviteetit, joita olet päivän aikana tehnyt, laittamalla rasti ruutuun. Voit merkitä rastin, kun olet tehnyt kyseisen toiminnon vähintään kerran päivän aikana. Merkitse kuitenkin vain yksi rasti päivässä/toiminto.

Haasta kaveri mukaan tai aloittakaa työpaikan yhteinen kampanja, jossa aktiivisimmat palkitaan.

| | Aktiivinen lyhyt tauko | Portaiden käyttö | Työ- tai asiointimatkat pyörällä tai jalan | Työskentely seisten tai kävellen | Työyhteisön oma extra-aktiiviteetti | Aktiivisuuteni tänään | Rastit yhteensä/päivä |
|--|------------------------|------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Aktiivinen lyhyt tauko (esimerkiksi taukoliikunta, jaloittelu, työasennon vaihto istumasta seisomaan) | | | | | | 😊 😞 | |
| 2. Portaiden käyttö | | | | | | 😊 😞 | |
| 3. Työ- tai asiointimatkat pyörällä tai jalan | | | | | | 😊 😞 | |
| 4. Työskentely seisten tai kävellen | | | | | | 😊 😞 | |
| 5. Työyhteisön / oma aktiiviteetti, esim. kävelykokous | | | | | | 😊 😞 | |
| | | | | | | | |
| 6. Aktiivisuuteni tänään -ympyröi joko hymy- tai surunaama. 😊 😞 | | | | | | 😊 😞 | |
| | | | | | | | |
| 41-50 RASTIA 🏆🏆🏆🏆 - loistavaa, olet aktivoitunut arkeasi useilla toimenpiteillä säännöllisesti! | | | | | | 😊 😞 | |
| 31-40 RASTIA 🏆🏆🏆 - hienoa, aktiivisuutesi on hyvällä tasolla! | | | | | | 😊 😞 | |
| 21-30 RASTIA 🏆🏆 - helppo suoritus, muista monipuolinen aktiivisuus ja säännöllisyys! | | | | | | 😊 😞 | |
| 11-20 RASTIA 🏆 - hyvä alku- lisää aktiiviteetteja vähitellen ja muista säännöllisyys! | | | | | | 😊 😞 | |
| 0-10 RASTIA 👍 - tsemppipeukku, aloita arjen aktivointi yhdestä säännöllisestä toimenpiteestä! | | | | | | 😊 😞 | |
| | | | | | | | YHTEENSÄ |

[Suomen Olympiakomitea](#)

Puettavat tai mukana kuljetettavat laitteet

(askelmittarit, aktiivisuusrannekkeet, mobiilisovellukset jne.)

- Useimmat perustuvat liikkeen kiihtyvyyden mittaamiseen.
- Paikallaanolon arviointi on usein epäluotettavaa, koska laitteet eivät tunnista asentoja tai tunnistus on puutteellista.
- Luotettavuutta heikentää myös, jos laite tai sovellus ei ole kiinni käyttäjän vartalossa, vaan esimerkiksi kädessä (aktiivisuusranneke) tai laukussa (kännykkä). Aktiivisuudeksi tai paikallaanoloksi saattaa tällöin rekisteröityä esimerkiksi pelkkä käden tai laukun heiluttaminen.
- Erilaisten mittareiden tai sovellusten tuottamia tuloksia ei voi verrata keskenään, koska niiden sisäänrakennetut algoritmit eri tehoisen liikkumisen ja paikallaanolon määrittämiseksi ovat erilaisia.

Askelmittarit

- Soveltuvat parhaiten liikkumisen kokonaismäärän omaseurantaan ja askeltavoitteiden asettamiseen.
- Ovat melko edullisia ja tuottavat helposti tulkittavaa ja melko luotettavaa tietoa etenkin reipastehoisen liikkumisen määrästä askelina.
- Ovat tutkimuksissa osoittautuneet vaikuttavaksi tavaksi lisätä askeleita lyhyellä aikajänteellä.

Pitkän aikavälin muutokset liikuntakäyttäytymisessä edellyttävät täydentäviä tukitoimia, jotka kannustavat jatkamaan askelmittarin käyttöä ja antavat palautetta tavoitteisiin pääsemisestä.

Aktiivisuusrannekkeet

- Soveltuvat parhaiten liikkumisen kokonaismäärän omaseurantaan ja esimerkiksi paikallaanolon tauottamisesta muistuttamiseen.
- Ovat melko kalliita ja käyttö ja tietojen tulkinta voivat olla haastavia teknologiaan perehtymättömälle henkilölle.
- Käyttäjät ovat pääosin terveystietoisia henkilöitä.
- Tutkimukset vaikuttavuudesta ovat toistaiseksi ristiriitaisia.

Käyttö hiipuu yleensä muutaman kuukauden kuluttua laitteen saamisesta, joten tukitoimia tarvitaan kiinnostuksen ylläpitämiseksi ja laitteen käytön jatkamiseksi. Tietojen tallentumisen tietosuoja-asiat kannattaa ottaa huomioon.

Mobiilisovellukset

- Soveltuvat parhaiten liikkumisen kokonaismäärän omaseurantaan, paikallaanolon tauottamisesta muistuttamiseen ja sovelluksesta riippuen myös kulkureittien ja niiden pituuksien arviointiin.
- Ovat yleensä helppokäyttöisiä ja saatavana on myös maksuttomia sovelluksia.
- Tuotettu tieto on usein helposti tulkittavassa muodossa.
- Käyttäjät ovat usein melko terveystietoisia.
- Käyttö vähenee muutamissa kuukausissa, kun uutuuden viehätys hiipuu.
- Tutkimusnäyttö paikallaanolon vähentämisen vaikuttavuudesta vielä melko vähäistä.

Tarvitaan tukitoimia, joiden avulla kiinnostusta sovelluksen käyttöön pidetään yllä, esimerkiksi tavoitteita, kannustimia ja palkintoja.

Portaiden käyttö

Porrasjulisteet

- Sopivat hissin tai rullaportaiden viereen. Jos portaat eivät ole näkyvillä, tarvitaan niitä kohti selkeä ohjaus, esimerkiksi jalanjälkikuviot.
- Herättävät toimimaan rutiinista poikkeavalla tavalla ja lisäävät portaiden käyttöä. Toiminta voi siirtyä myös muihin vastaavanlaisiin paikkoihin.

Julisteiden vaikutusta voi tukea samanaikaisilla muilla portaiden käyttöä tukevilla toimilla, kuten porraskäytävien viihtyisyydellä, porraskampanjoilla ja askelmittareiden käytöllä. Lue lisää [porrasjulisteista](#).



[UKK-instituutin verkkokauppa](#)

Valitse portaat



Säästä aikaa

Virkistä oloa

Kohota kuntoa

Näytä mallia

Tartu tilaisuuteen

 UKK-instituutti

Aittasa

Porrasaskelmien etureunaan kiinnitetyt kannusteet

- Sopivat paikkoihin, joissa portaat ovat hissien tai rullaportaiden vieressä.
- Herättävät toimimaan rutiinista poikkeavalla tavalla. Toiminta voi siirtyä myös muihin vastaavanlaisiin paikkoihin.

Kannusteiden tulee olla lyhyitä ja viestiltään selkeitä.
Lue lisää [askelmakannusteista](#).



Käytä portaita

Portaiden kiipeäminen
kuluttaa saman verran
kaloreita kuin
kuntojumppa ja tennis

Jo muutama minuutti
portaiden kiipeämistä päivittäin
on hyväksi sydämellesi

Portaiden kiipeäminen on
yhtä tehokasta liikuntaa kuin hölkkä

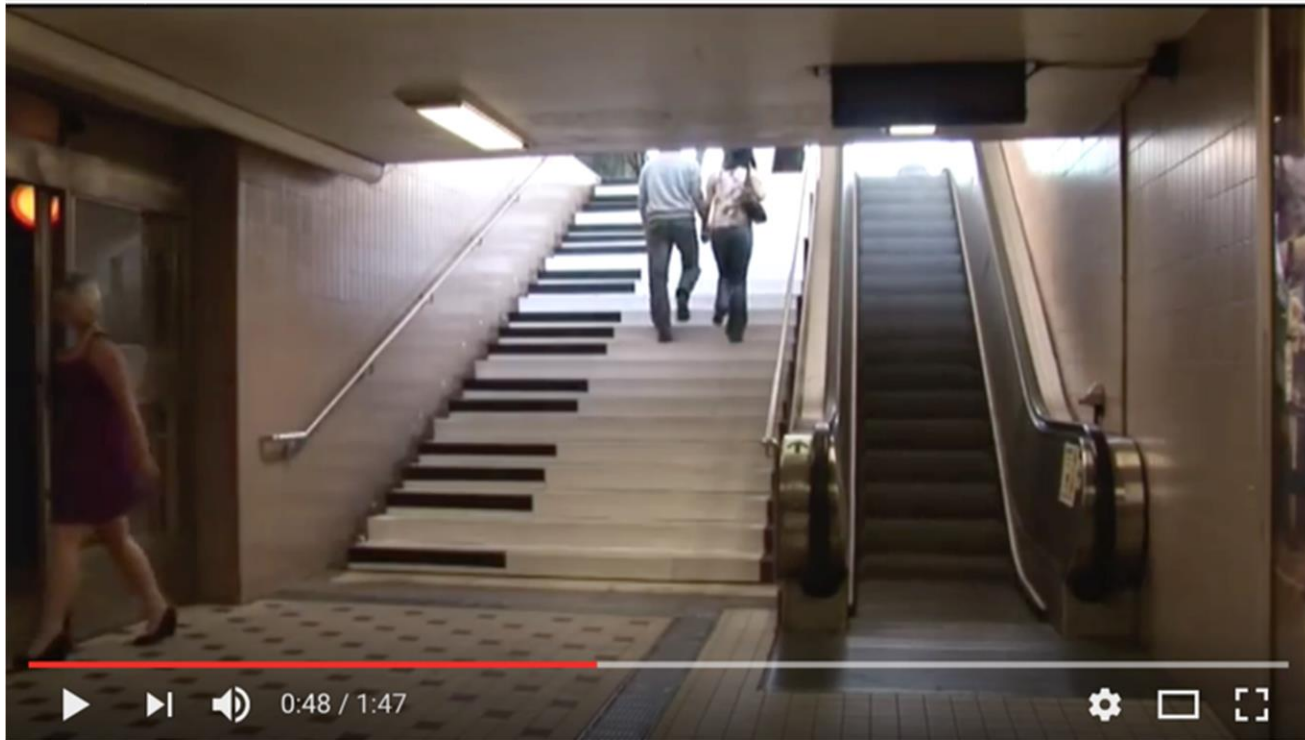
Käytä portaita

Porraskäytävien viihtyisyys

- Ei yksinään riitä edistämään portaiden käyttöä.
- Toimii hyvin porrasjulisteteiden vaikutuksen tehostajana; portaisiin meneminen on houkuttelevampaa ja tuntuu turvallisemmalta.

Viihtyisyyttä voi lisätä siisteydellä, väreillä tai musiikilla. Myös kekseliäisyyttä voi käyttää: portaissa kävijä voi esimerkiksi merkitä portaikon seinässä olevaan maailmankarttaan, missä kaikissa paikoissa on käynyt.

YouTube FI Haku



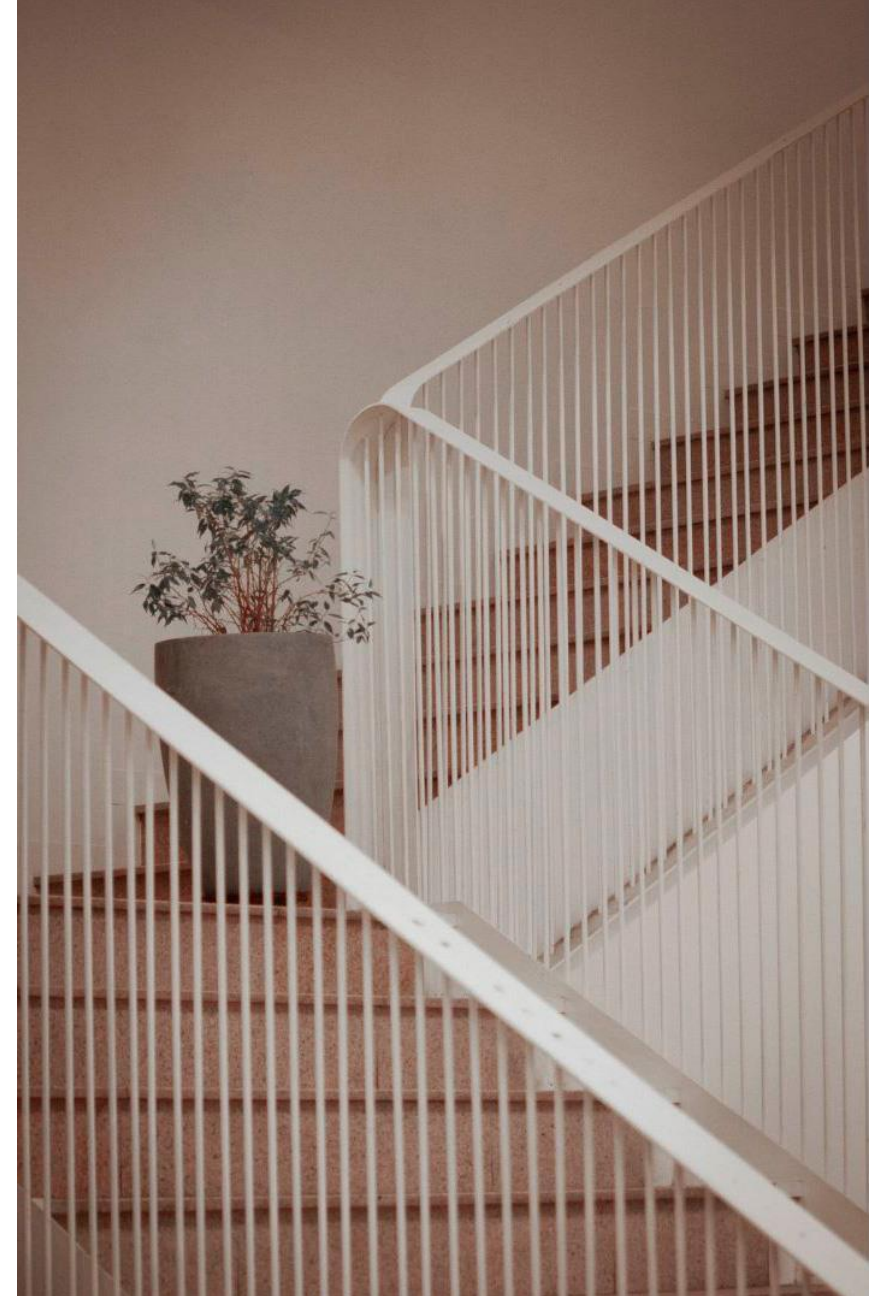
Piano stairs - TheFunTheory.com - Rolighetsteorin.se

Rolighetsteorin

Tilaa 19 t.

22 649 758 näyttökertaa

The image shows a YouTube video player interface. At the top, there is a search bar with the text 'Haku' and the YouTube logo with 'FI' next to it. The main video frame shows a staircase with a wooden handrail on the left and a metal handrail on the right. An escalator is visible in the center, leading up the stairs. A person in a purple dress is walking on the left side of the stairs. The video player has a progress bar at the bottom showing 0:48 / 1:47. Below the video, there is a title 'Piano stairs - TheFunTheory.com - Rolighetsteorin.se', a channel name 'Rolighetsteorin', a subscribe button 'Tilaa 19 t.', and a view count '22 649 758 näyttökertaa'.



Liikkumista lisäävä työpiste

- Sopii työpisteisiin, joissa tehdään istumatyötä.
- Antaa mahdollisuuden työskennellä myös muussa kuin istuma-asennossa.

Kannattaa aina kiinnittää monitasoiseen istumisen vähentämisen kokonaisuuteen. Käytön varmistamiseksi tarvitaan muun muassa opastusta työpisteen käyttöön ja säännöllistä muistuttamista työpisteen hyödyntämisestä.

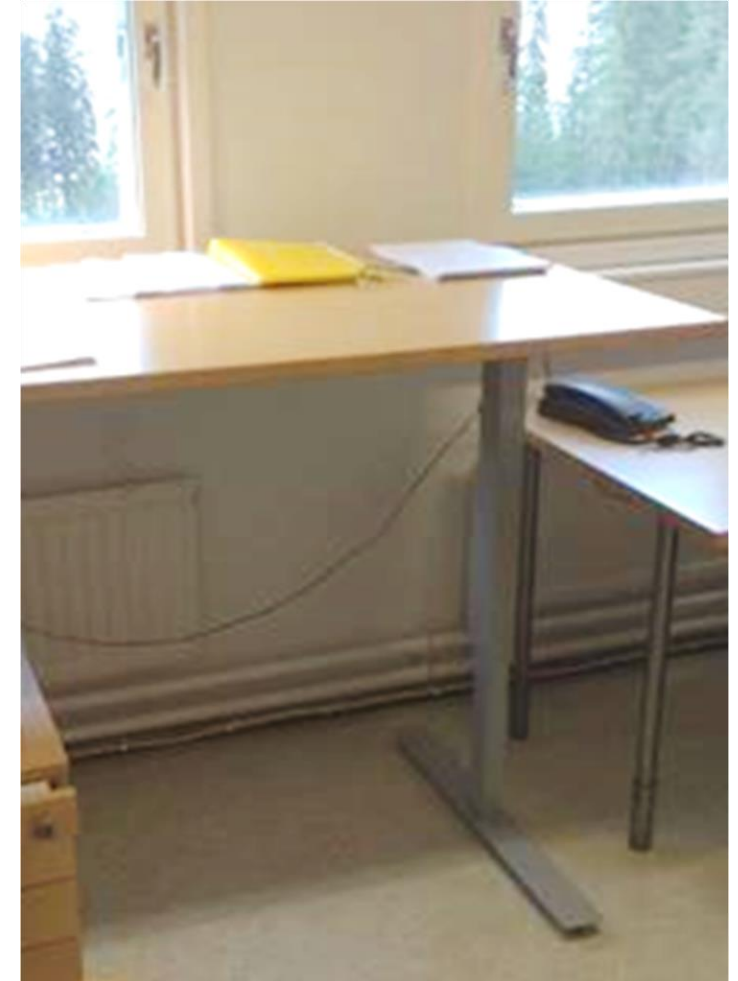
Korkeussäädettävä työpöytä



- Ei ole kovin kallis.
- Sallii käyttäjän omaehtoisen työskentelyasennon valinnan.
- Seisoma-asento sallii alaraajojen ja koko kehon monipuolisemman liikuttelun sekä aktivoi alaraajojen lihaksia ja verenkiertoa.
- Seisoma-asento tekee jaloittelemaan lähtemisestä helpompaa.
- Vähentää pelkän istumisen terveyshaittoja.



- Käyttäjän tulee osata itse valita oikea työpöydän korkeus istumiselle ja seisomiselle.
- Käyttäjän pitää muistaa hyödyntää säädettävyyttä päivän aikana.
- Seisoma-asento voi haitata keskittymistä ja tarkkuutta vaativaa tekemistä.
- Seisominen voi aiheuttaa alaselän väsymistä.
- Käyttäjän tulee kiinnittää huomiota jalkinevalintaan.



Tee se itse -työpiste



- On halpa ratkaisu
- Sallii käyttäjän omaehtoisen työskentelyasennon valinnan.
- Seisoma-asento sallii alaraajojen ja koko kehon monipuolisemman liikuttelun sekä aktivoi alaraajojen lihaksia ja verenkiertoa.
- Seisoma-asento tekee jaloittelemaan lähtemisestä helpompaa.
- Vähentää pelkän istumisen terveyshaittoja



- Ei ole välttämättä kovin tukeva.
- Käyttäjän tulee itse tietää, mikä on sopiva korkeus.
- Ei ole säädettävyyttä.
- Voi olla vaivalloinen siirrettävä, jos haluaa työskennellä muussa asennossa.
- Seisoma-asento voi haitata keskittymistä ja tarkkuutta vaativaa tekemistä.
- Seisominen voi aiheuttaa alaselän väsymistä.
- Käyttäjän tulee kiinnittää huomiota jalkinevalintaan.



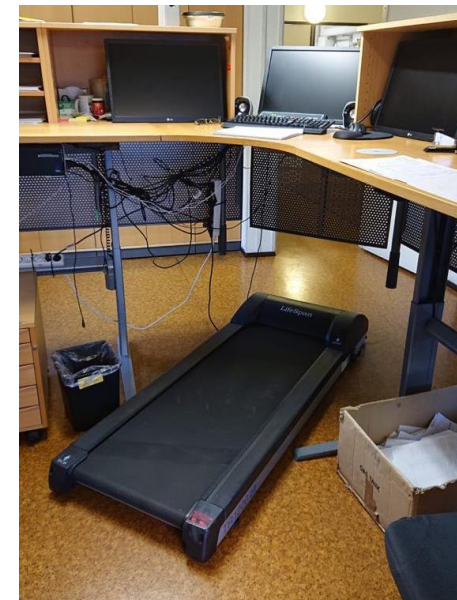
Kävelytyöpiste



- aktivoi alaraajojen ja keskivartalon lihaksia
- tehostaa hengitystä ja vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa
- haastaa tasapainoa
- lisää energiankulutusta
- käyttäjä voi itse säätää kävelyvauhdin
- vähentää pelkän istumisen ja seisomisen terveyshaittoja entisestään.



- kallis, vie paljon tilaa ja voi käyttää vain lyhyissä jaksoissa
- tarvitsee tilan, jonne siirretään syrjään, kun työasentoa vaihdetaan. Käyttö voi hiipua, jos siirtely tuntuu vaivalloiselta.
- vaatii totuttelua; kehon vertikaaliliike voi etenkin alussa häiritä keskittymistä ja tarkkuutta vaativaa tekemistä.
- voi vaikeuttaa yläraajojen tukemista ja niska-hartialihasten rentona pitämistä
- edellyttää kävelyyn sopivia jalkineita
- voi altistaa tapaturmille, jos kävelee ”ohi” tai ”ulos” kävelymatolta
- liikkuminen työssä lisääntyy, mitä voidaan kompensoida liikkumalla vähemmän vapaa-aikana.



Kuntopyörätyöpiste



- aktivoi erityisesti alaraajojen lihaksia
- vilkastuttaa hengitystä ja alaraajojen verenkiertoa
- lisää energiankulutusta
- käyttäjä voi vaihdella polkemistahtia haluamallaan tavalla
- onnistuu jalkineilla kuin jalkineilla.



- voi käyttää vain lyhyissä jaksoissa
- tarvitsee tilan, jonne siirretään syrjään, kun työasentoa vaihdetaan
- käyttö voi hiipua, jos siirtely tuntuu vaivalloiselta
- vaatii totuttelua; voi etenkin alussa häiritä keskittymistä ja tarkkuutta vaativaa tekemistä, vaikka kehon vertikaaliliike on oletettavasti pienempi kuin kävelytyöpisteessä.
- käyttäjän tulee osata itse säätää työpöydän sopiva korkeus
- polkeminen voi vaikeuttaa ylävartalon ja niska-hartiaseudun rentona pitämistä
- käyttäjän tulee osata säätää satulan asento alaselän kannalta sopivaksi.

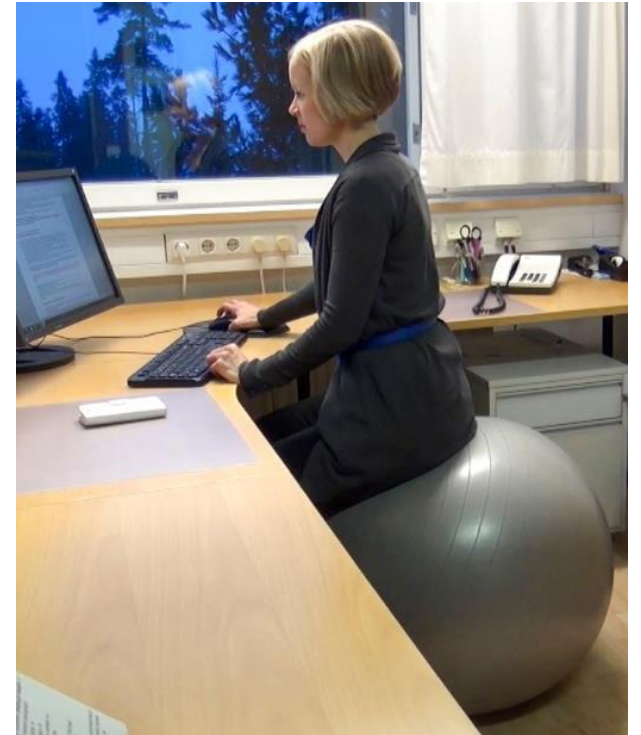
Jättipallo työtuoлина



- Aktivoi erityisesti alaselän ja lantion alueen lihaksia.
- Haastaa tasapainoa.
- Sallii monen suuntaista keskivartalon liikuttelua.



- Suositellaan käytettäväksi lyhyissä jaksoissa.
- Vaatii kohtuullista tasapainoa; tasapainon ylläpitäminen voi lisätä niska-hartiaseudun lihasten jännitystä.
- Alaselän hyvä asento edellyttää istumista pallon etureunalla jalat melko etäällä toisistaan; asentoon pääsemistä voi vaikeuttaa lonkkien heikentynyt liikkuvuus tai esimerkiksi työskentely kapeassa hameessa. Huono asento voi aiheuttaa alaselän väsymistä.
- Voi lisätä kaatumisriskiä.
- Saattaa edellyttää säädettävää työpöytää.

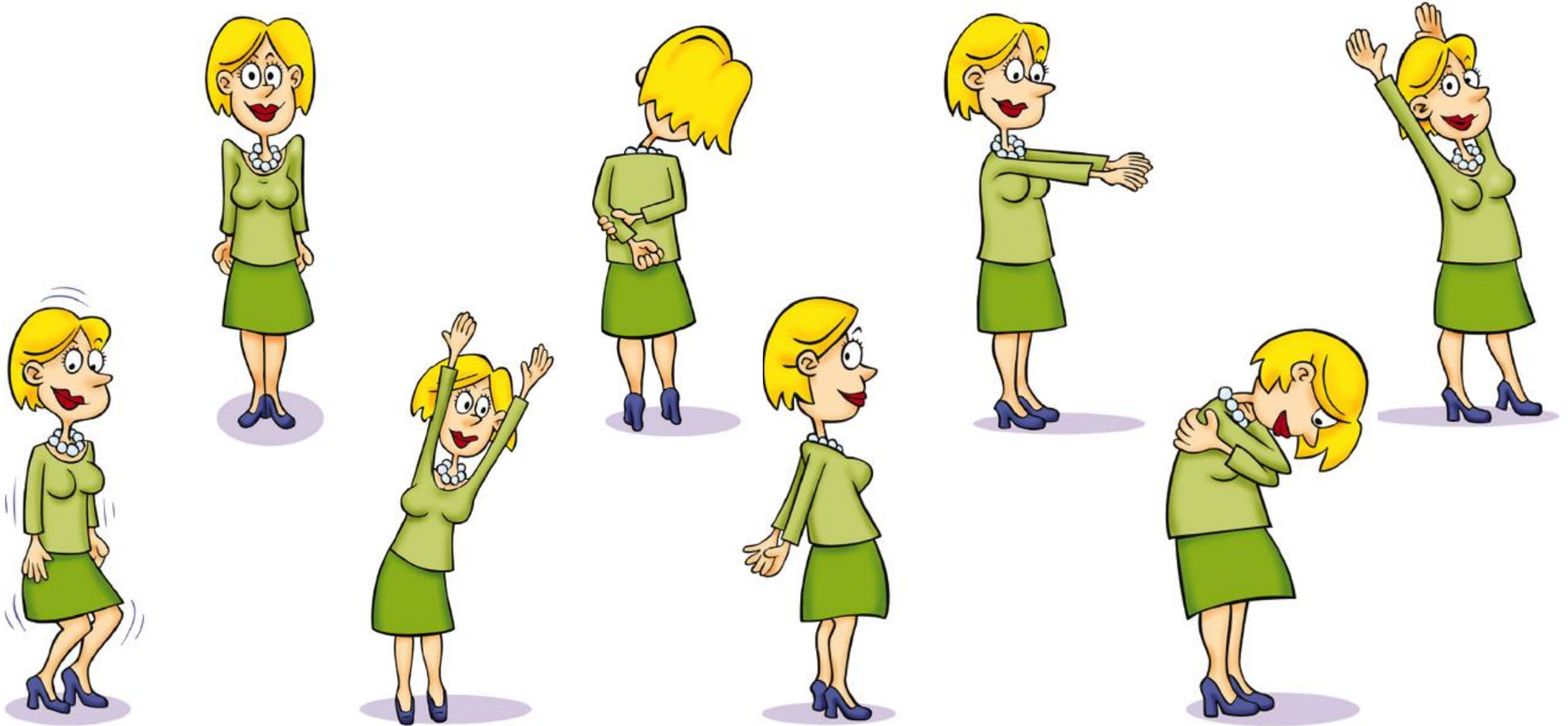


Työn tauottaminen

- Sopii kaikkiin tehtäviin, joissa työskennellään pitkiä aikoja samassa asennossa.
- Elvyttää verenkiertoa ja parantaa keskittymiskykyä.
- Voidaan toteuttaa työpaikalla ohjatusti tai työntekijöille voi antaa ohjeet omaehtoiseen tauottamiseen.

Osallistumisaktiivisuus ohjattuun tauottamiseen vaihtelee, mutta se ei yleensä tavoita suurta työntekijäjoukkoa ainakaan säännöllisesti. Omaehtoinen tauottaminen ilman muistuttamista toteutuu yleensä vielä heikommin. Tuloksellisinta on, jos työn tauottaminen on osa monitasoista istumisen vähentämisen kokonaisuutta.

Taukoliikunta



Kestävät työmatkojen kulkutavat

- Kestävät kulkutavat, kuten joukkoliikenne, lisäävät kävelyä bussipysäkille, juna-asemalle jne. ja sitä kautta liikkumisen kokonaismäärää.
- Myös työmatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen lisää liikkumisen kokonaismäärää, parantaa kuntoa ja ehkäisee säännöllisesti tehtynä monia elintapasairauksia, kuten diabetesta.
- Lisääntynyt liikkumisen kokonaismäärä lisää myös päivittäistä energiankulutusta ja voi auttaa painonhallinnassa.

Kestävät työmatkojen kulkutavat jatkuu

- Tutkimusnäyttöä kestävien kulkutapojen edistämisen vaikutuksista työntekijöiden kulkutapavalintoihin on toistaiseksi vähän.
- Myös kulkutapamuutosten vaikutukset työntekijöiden terveyteen, hyvinvointiin ja työn tuottavuutta kuvaaviin muuttujiin, kuten sairauspoissaoloihin, ovat vielä epäselviä ja kaipaavat lisätutkimusta.
- Tiedetään kuitenkin, että monitasoisuus on lähtökohtana myös etenkin kestävien kulkutapojen edistämiselle. Pelkät otolliset ympäristötekijät, kuten hyvät kävely- ja pyöräilyväylät, eivät riitä muuttamaan kulkutapatottumuksia, vaan samanaikaisesti tarvitaan toimia, jotka kohdistuvat sosiaalisiin ja yksilöllisiin tekijöihin.

Työpaikan liikkumissuunnitelmat

VIKSU- pikaopas

Tämän pikaoppaan avulla voit perehtyä VIKSU-suunnittelutyökaluun ja sen käyttöön.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

