



Aktivaattori-toimintamalli ja sen käyttöönotto

ODL 

TALENOM

LATURI
corporation


KKI

SAATESANAT

Käsissäsi oleva työkirja on syntynyt Oulun Diakonissalaitoksen säätiön Liikuntaklinikan (ODL Liikuntaklinikka), Laturi Corporation Oy:n ja Talenom Oy:n toteuttaman LIITY! - Liikettä työpäivään - energiaa elämään -hankkeen myötä. LIITY!-hanke on tehnyt työkirjan toteutuksessa yhteistyötä ODL Liikuntaklinikan toteuttaman ESR-rahoitteisen Virettä firmaan (Työkyvyn ja osaamisen johtamisella hyvinvointia ja tuottavuutta hoiva-alan pk-yrityksiin) -hankkeen kanssa, jossa on laadittu ohjausmateriaalia henkilöstön hyvinvoinnin aktivointiin (www.virettafirmaan.fi). Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on osallistunut LIITY!-hankkeen rahoittamiseen.

Työnantaja ja työyhteisö voivat edistää työntekijöiden terveellisiä elintapoja monin eri tavoin, ja edistää siten työssä jaksamista ja työkykyä. Työhyvinvointiin vaikuttavien elintapa-asioiden esillä pitäminen työyhteisössä on tärkeää. Yksi keino työhyvinvointiasioiden esille nostamiseen on LIITY!-hankkeessa kehitetty Aktivaattori-toimintamalli. Aktivaattori on työyhteisön nimeämä henkilö (tai henkilöryhmä), joka toimii yhteisön sisällä aktiivisten elämäntapojen sanansaattajana. Aktivaattori innostaa ja kannustaa koko yrityksen henkilöstöä aktiivisempaan elämäntapaan.

Tämän käsikirjan tarkoituksena on toimia työskentelyoppaana yrityksen johdolle toimintamallin käyttöön otossa ja Aktivaattorille käytännön aktivointityössä.

Kirjoittajat: Marja Vanhala, Jaana Ukonaho
Julkaisu vuosi: 2017

ISBN 978-952-93-8961-2

Liitteet:

- Liite 1. Aktivaattorin ja esimiehen tavoite- ja arviointityökalu
- Liite 2. Kysely Aktivaattoreille
- Liite 3. Kysely henkilöstölle Aktivaattoritoiminnasta

JOHDANTO

Liikunta edistää hyvinvointiamme monella tavalla tuomalla energiaa ja jaksamista arkeen, sekä edistämällä terveyttä. Runsaalla istumisella ja muulla paikallaan ololla on yhteys useiden pitkäaikaissairauksien ilmaantumiseen. Näitä ovat esimerkiksi valtimosairaudet ja diabetes. Liikunnalla on myös merkitystä työkykyyn. Se auttaa rentoutumaan, vähentää unettomuutta, parantaa itsetuntoa, kohentaa työsuoritusta sekä stressin hallintaa. Liikunnan lisäksi ravitsemuksella ja unella on välittömiä vaikutuksia vireyteen, mielialaan ja suoriutuskykyyn.

Suomalaiset aikuiset istuvat reilut yhdeksän tuntia vuorokaudessa. Jo seitsemän tunnin päivittäinen istuminen lisää kuoleman vaaraa. Valtaosa aikuisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee matkansa istuen ja istuu runsaasti myös vapaa-ajallaan. Työikäisten tulisi muuttaa arkeaan vähemmän istumista suosivaksi. Istumisen aiheuttamat haitat vähenevät helposti välttämällä istumista ja paikallaan oloa aina kun voi, kulkemalla paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen ja pyrkimällä vaihtelevaan asentoon päivän mittaan. Niinpä tarvitaan huomion kiinnittämistä paikallaanolon määrään ja uusia keinoja paikallaanolon vähentämiseen erityisesti työaikana.

Työkyvystä huolehtiminen kuuluu työntekijän lisäksi myös työnantajalle. Työhyvinvoinnin ylläpidossa myös työterveyshuollolla on merkittävä rooli. Hyvinvointiin panostaminen ja terveellisiin elintapoihin kannustaminen työpaikalla näkyy motivoituneina, sitoutuneina sekä innovatiivisina työntekijöinä, jotka tulevat mielellään töihin. Organisaatiossa tehdyt työhyvinvointia lisäävät toimenpiteet voivat näkyä sairaus- ja tapaturmakulujen pienemisenä ja tehokkaan työajan lisääntymisenä. Yhteinen asioiden puheeksiottaminen ja tekeminen työyhteisössä voi kannustaa terveellisiin elintapoihin myös vapaa-ajalla.

SISÄLLYS

- 2 Saatesanat
- 3 Johdanto
- 4 Aktivaattori -toimintamalli
- 4 Kuka on Aktivaattori
- 6 Aktivaattori -toimintamallin käyttöönotto yrityksessä
- 7 Minut on valittu työpaikkani Aktivaattoriksi. Miten toimin?
- 8 Aktivaattoritoiminnan arviointi ja jatkokehittäminen
- 9 Aktivointimateriaali

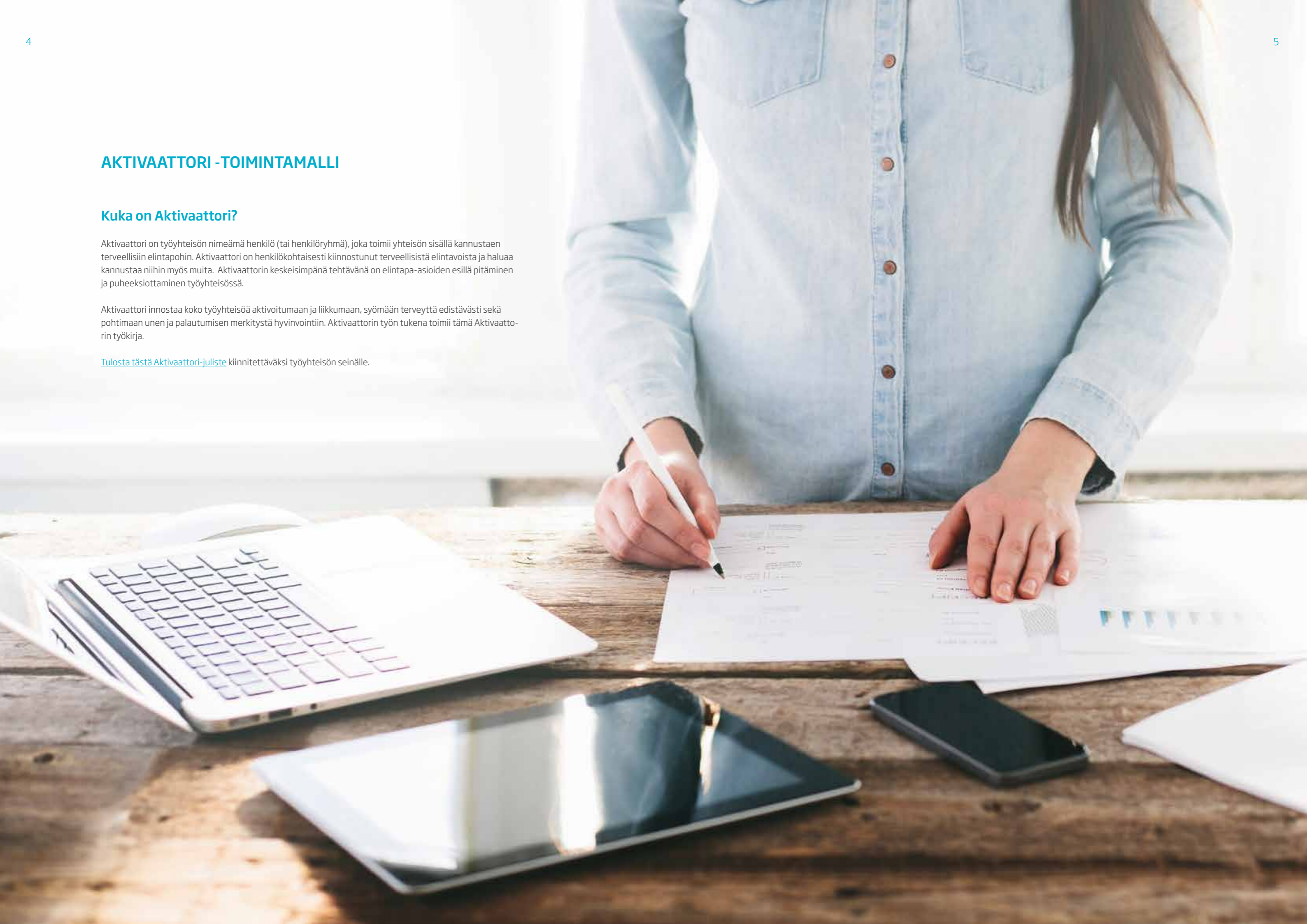
AKTIVAATTORI -TOIMINTAMALLI

Kuka on Aktivaattori?

Aktivaattori on työyhteisön nimeämä henkilö (tai henkilöryhmä), joka toimii yhteisön sisällä kannustaen terveellisiin elintapoihin. Aktivaattori on henkilökohtaisesti kiinnostunut terveellisistä elintavoista ja haluaa kannustaa niihin myös muita. Aktivaattorin keskeisimpänä tehtävänä on elintapa-asioiden esillä pitäminen ja puheeksiottaminen työyhteisössä.

Aktivaattori innostaa koko työyhteisöä aktivoitumaan ja liikkumaan, syömään terveyttä edistävästi sekä pohtimaan unen ja palautumisen merkitystä hyvinvointiin. Aktivaattorin työn tukena toimii tämä Aktivaattorin työkirja.

[Tulosta tästä Aktivaattori-juliste](#) kiinnitettäväksi työyhteisön seinälle.





Aktivaattori -toimintamallin käyttöönotto yrityksessä

Ennen toiminnan käynnistämistä on yrityksessä tärkeää organisoida Aktivaattoritoiminta osaksi yrityksen muuta työhyvinvointitoimintaa ja sopia toimintamallin pelisäännöistä. Toiminnan suunnittelu kannattaa työstää ryhmässä, jossa käsitellään myös muita työhyvinvointiin liittyviä asioita. Jos tällaista ei ole, ryhmän voi perustaa yhteistyössä johdon ja henkilöstön edustajien kanssa. Voit myös hyödyntää olemassa olevia ryhmiä, kuten työsuojeluryhmää.

Keskusteluaiheita, jotka on hyvä kirjata ylös suunnitelmaksi:

1. Lähtötilanne

- Nykytilan kuvaus ja havaitut tarpeet
- Voisiko Aktivaattoritoiminta olla toimiva malli yrityksessämme?

2. Aktivaattoritoiminnan tavoitteet

- Aktivaattoritoiminnan tavoitteet yrityksessämme ja kytkeytyminen organisaation toimintaan

3. Toiminnan tukemisen periaatteet

- Kuka / ketkä tekevät päätökset Aktivaattoritoiminnasta?
- Kuka / ketkä vastaavat käytännön suunnittelusta ja toteutuksesta?
- Kuinka Aktivaattorin / Aktivaattoreiden valinta yrityksessä toteutetaan?
- Yrityksen tuki Aktivaattorille (esim. viestintä muulle henkilöstölle, mahdollinen palkitseminen tai työajan käyttö)
- Yhteiset pelisäännöt toiminnan toteutuksessa (esim. työajan käyttö yhteiseen keskusteluun)

4. Tulosten seuranta ja arviointi

- Mittarit ja seurannan aikataulu

5. Toiminnan käynnistäminen

Minut on valittu työpaikkani Aktivaattoriksi. Miten toimin?

- Aktivaattorina toimit yrityksen / yhteisön sisällä liikunta- ja hyvinvointiasioiden esille nostajana.
- Sovi esimieheni ja työnantajani kanssa, kuinka paljon Aktivaattoritoimintaan on käytettävissä aikaa ja kuinka aika käytetään, onko toiminnan tapahduttava ns. työajan puitteissa vai onko joitakin työtehtäviä mahdollisuus toteuttaa esimerkiksi etätyöskentelynä vaikkapa kotoa käsin.
- Kalenteroi tilaisuutesi tuoda esille hyvinvointiin liittyviä asioita. Tavoitteellinen tai pitkäjänteinen työskentely lähtee toimenpiteiden kalenteroinnista.
- Nosta työyhteisössä aktiivisesti esille hyvinvointiin liittyviä teemoja. Hyödynnä työyhteisön sisällä tapahtuvia palavereita, viikkoinfoja sekä muita tilaisuuksia.
- Ota keskusteluun yksi elintapa-asia kerrallaan, esimerkiksi 1-4 aihealuetta kuukaudessa
- Varaa yhteistä aikaa yksittäisen teeman käsittelyyn 10-20 minuuttia
- Jokainen käsittelykerta voi sisältää yhteistä tutustumista virettäfirmaan.fi -nettisivuihin (esim. videonkatsominen), keskustelua sekä kotitehtäviä/kotipohdintaa
- Aktivaattorina on tärkeää muistaa oman osaamisen ja toiminnanrajat: Aktivaattorina et ole kenenkään henkilökohtainen valmentaja, personal trainer tai terapeutti.
- Näytä omalla esimerkillä, kuinka käytännössä omaan hyvinvointiin panostaminen tuottaa tuloksia. Asiat kuitenkin muuttuvat tekemisen, ei pelkästään ajattelemisen tai puhumisen kautta.

Aktivaattoritoiminnan arviointi ja jatkokehittäminen

Toiminnan kehittämiseksi ja Aktivaattorin tukemiseksi on toiminnan toteutumista tärkeää arvioida esimerkiksi neljännes- tai puolivuositain. Liitteenä on toiminnan suunnittelu ja arvointilomake (liite 1). Suuremmisissa organisaatioissa, joissa toimii useita Aktivaattoreita, on hyvä kysyä Aktivaattoreiden näkemystä toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta. Liitteenä 2 on esimerkkikysely. Henkilöstön palautetta on myös hyvä seurata (liite 3).

Myös yrityksen asettamien tavoitteiden saavuttamista on tärkeää seurata sovituin mittarein ja kytkeä toiminnan seuranta esim. osaksi yrityksen toimintasuunnitelmaa. On tärkeää muistaa, että joissakin mittareissa muutosten saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista hyvinvointityöhön panostamista. Tulokset voivat näkyä vasta vuoden tai useamman päästä.

Arvioinnin suunnittelussa on tärkeää huomioida, että tietosuoja säilyy tietoja kerättyä ja raportoitessa. Työterveyshuolto on hyvä kumppani seurannassa. Seurattavia asioita voivat olla esim. terveysmuuttajat ja sairauspoissaolot.



Aktivointimateriaali

Aktivointikampanja sisältää valmista materiaalia elintapa-asioiden esille ottamiseksi työyhteisössä vuoden ajan. Joka kuukaudelle on oma teema. Kullekin teemalle on oma juliste, jonka voi tulostaa työpaikan seinälle tai lähettää sähköisesti työntekijöille. Jokaiselle kuukaudelle on neljä aktivointivinkkiä. Niiden levittämisessä voi hyödyntää esim. sähköpostia tai intraa.

Valtakunnallisia kampanjaideoita voi hyödyntää työyhteisön aktiivoinnissa.

Kuukausittaiset teemat:

Tammikuu:	Lisää arkiaktiivisuutta
Helmikuu:	Liikkeelle!
Maaliskuu:	Ruokarytmi
Huhtikuu:	Uni ja palautuminen
Toukokuu:	Lihasvoimaa
Kesäkuu:	Lisää kasviksia
Heinäkuu:	Juo riittävästi
Elokuu:	Liikutko riittävästi?
Syyskuu:	Kestävyyskunto
Lokakuu:	Venyttely ja tasapaino
Marraskuu:	Palautuminen ja stressinhallinta
Joulukuu:	Makea ja mielihalujujen hallinta

Tammikuun teema: Lisää arkiaktiivisuutta

Tammikuun tavoitteena on muistuttaa arkiaktiivisuuden merkityksestä sekä miettiä keinoja arkiaktiivisuuden lisäämiseksi töissä ja vapaa-ajalla.

Materiaali ohjaa työntekijöitä miettimään yhdessä, miten he voisivat lisätä arkiaktiivisuuttaan. Nettisivuilta voit ohjeistaa työntekijät tulostamaan mm. näyttöpäätetyöntekijän venyttelyohjeet sekä arkiliikunnan lisäämisvinkit. Voitte yhdessä katsoa videon istumisen välttämisestä sekä hyvästä työskentelyasennosta. Videot kannattaa katsoa aina seisten.

Kuukauden kampanjana on Talvikilometrikisaan osallistuminen. Voitte ideoida myös yhdessä kampanjan, jolla voitte kiinnittää huomiota arjen aktiivisuuteen.

[Tammikuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Helmikuun teema: Liikkeelle!

Helmikuussa pohditaan liikunnan merkitystä, motivaatiota ja omia voimavaroja liikkumiseen. Nettisivujen kautta voi mm. tilata maksuttoman taukojumppamuistutuksen sekä tulostaa ja laatia oman liikuntasuunnitelman.

Kuukauden kampanjana on Talviluonnon päivän viettäminen 4.2. Kampanja kannustaa tutustumaan talviseen luontoon vaikkapa lumikenkäillen.

[Helmikuun materiaaleihin pääset tästä](#)

Maaliskuun teema: Ruokarytmi

Maaliskuussa tarkastellaan ateriarytmiä ja pohditaan keinoja syödä säännöllisesti töissä ja kotona.

Nettisivuilla voitte katsoa yhdessä videon hyvästä ateriarytmistä ja pohtia, miten voisitte varmistaa, että jokaisella on työpäivän aikana mahdollisuus rauhalliseen ruokahetkeen ja muihin taukoihin. Voit myös tulostaa halukkaille ateriarytmipäiväkirjaa, jonka avulla voi seurata oman ateriarytmin toteutumista. Ateriasimerkit voivat kannustaa pohtimaan omia ruokailutottumuksia.

[Maaliskuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Huhtikuun teema: Uni ja palautuminen

Huhtikuussa pohditaan unen merkitystä sekä arvioidaan sen riittävyttä. Voitte yhdessä pohtia, miten työ ja toisaalta omat elintavat heijastuvat uneen. Nettisivuilta voi mm. tulostaa vinkkilistan hyvään uneen tai seurata nukkumista unipäiväkirjan avulla.

Kuukauden kampanjavinkkinä on huhtikuun lopulla vietettävä Sydänviikko. Voitte yhdessä pohtia, miten Sydänviikko voisi näkyä työpaikallanne.

[Huhtikuun materiaaleihin pääset tästä.](#)





Toukokuun teema: Lihasvoimaa

Toukokuussa nostetaan keskusteluun lihasvoiman ja liikkuvuuden merkitys tuki- ja liikuntaelimistön kunnon ylläpitämisessä. Voitte pohtia mm. työn fyysistä kuormittavuutta ja mitä lihasryhmiä erityisesti tulisi vahvistaa työssä jaksamisen edistämiseksi. Nettisivuilta voitte mm. tulostaa valmiita harjoitusohjelmia lihasvoiman parantamiseksi. Video muistuttaa proteiinin sopivasta saannista lihasten rakennusaineena.

Toukokuun kampanjavinkkinä on keväisen Luonnonpäivän viettäminen - Villiinny kevästä.

[Toukokuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Kesäkuun teema: Lisää kasviksia

Kesäkuussa kannustetaan työntekijöitä arvioimaan kasvien käyttöä sekä pohtimaan keinoja niiden käytön lisäämiseksi. Yhteinen videon katselu ja keskustelu sen pohjalta voi auttaa pohtimaan, miten kasvien käyttöä voisi lisätä kotona ja töissä. Voisiko tavanomaisen palaveripullan asemesta ottaa käyttöön palaverihedelmän? Tulostettavan kasvispäiväkirjan avulla voi seurata omaa kasvien käyttöä.

Kesäisenä Luonnonpäivänä rakastumme kesäyöhön. Keskustelkaa siitä, miten kesäinen luonto innostaa itse kutakin nauttimaan liikunnasta.

[Kesäkuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Heinäkuun teema: Juo riittävästi

Heinäkuun tavoitteena on muistuttaa juomisen riittävydestä ja juomien laadun merkityksestä. Nettisivuilla olevien linkkien kautta pääsee tutustumaan juomasuositukseen ja voi tarkastella eri juomien energiamääriä. Sivuilla on myös juomapäiväkirja, jonka avulla voi seurata nesteensaantia.

[Heinäkuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Elokuun teema: Liikutko riittävästi?

Lomien jälkeen on hyvä pohtia omaa liikkumista arjessa ja liikkumisen riittävyttä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Pohtikaa yhdessä liikuteko riittävästi tai istuteko liikaa nettisivuilta löytyvän lomakkeen avulla. Tarkastelkaa tuloksianne saamienne palautteiden pohjalta ja miettikää löytyykö arjestaan vielä paikkoja liikkumisen lisäämiselle?

Elokuussa juhlietaan Suomen luontoa. Vähennetään stressiä liikkumalla luonnossa ja poimitaan samalla marjat ja sienet talteen.

[Elokuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Syyskuun teema: Kestävyyskuntoa

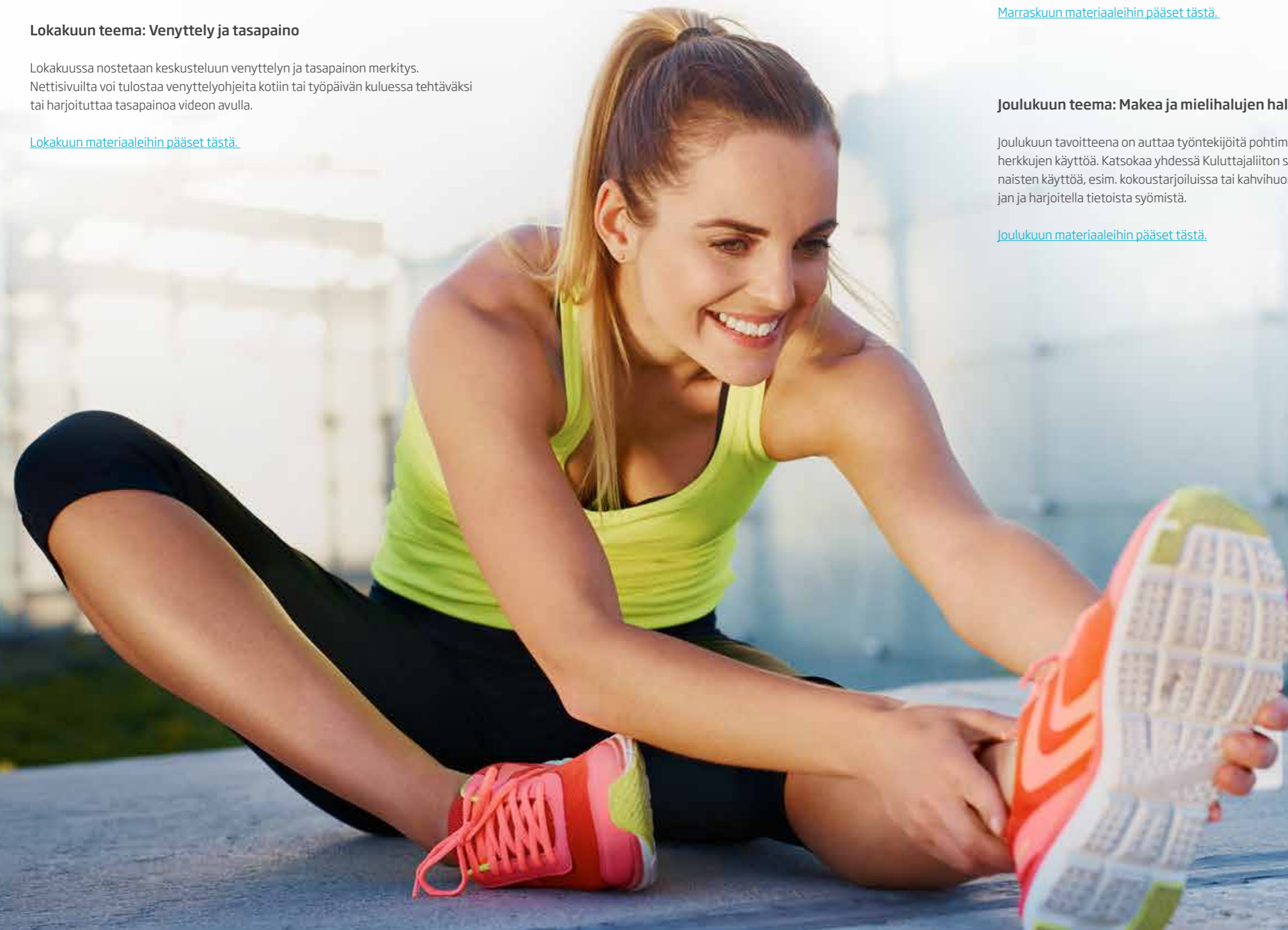
Syyskuussa keskustellaan liikkumisen, kunnon ja terveyden yhteyksistä ja motivoidutaan lisäämään liikettä arjessa. Työmatkapyöräily tai -kävely, haravointi tai tehokas siivous kehittävät kestävyyskuntoa. Nettisivuilta löytyy mm. valmiita harjoitusohjelmia, jotka motivoivat liikkumaan.

[Syyskuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Lokakuun teema: Venyttely ja tasapaino

Lokakuussa nostetaan keskusteluun venyttelyn ja tasapainon merkitys. Nettisivuilta voi tulostaa venyttelyohjeita kotiin tai työpäivän kuluessa tehtäväksi tai harjoittaa tasapainoa videon avulla.

[Lokakuun materiaaleihin pääset tästä.](#)



Marraskuun teema: Palautuminen ja stressinhallinta

Marraskuussa pohditaan palautumisen merkitystä sekä arvioidaan sen riittävyttä. Voitte tutustu yhdessä Uni ja palautuminen-sivustoon, mm. psykologiseen palautumiseen. Pohtikaa yhdessä, miten saisi työasiat jäämään töihin ja miten rentoudutte ja palaututte vapaa-ajalla? Tutustukaa yhdessä huolivartin ideaan.

Marraskuussa vietetään Porraspäiviä ja Älä istu -päivää. Pohtikaa, miten voisitte viettää näitä päiviä työpäivällänne?

[Marraskuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

Joulukuun teema: Makea ja mielihalujen hallinta

Joulukuun tavoitteena on auttaa työntekijöitä pohtimaan ja tarvittaessa vähentämään sokerin ja muiden herkkujen käyttöä. Katsokaa yhdessä Kuluttajaliiton sokerivideo ja pohtikaa, voitteko töissä vähentää leivonnaisten käyttöä, esim. kokoustarjoiluissa tai kahvihuoneessa? Nettisivuilta voit tulostaa mm. herkkupäiväkirjan ja harjoitella tietoista syömistä.

[Joulukuun materiaaleihin pääset tästä.](#)

LIITE 1

Aktivaattoritoiminnan tavoitteet ja arviointi

[Avaa tulostettava word-dokumentti](#)

Yritys _____

Esimerkki - aktivaattori ja esimies tekevät tavoitteet yhdessä!

	Tavoite (päivämäärä)	Toteutuma (päivämäärä)	Arviointi 1-5 1= erittäin huonosti 5= erittäin hyvin
Tehdyt toimenpiteet			
Kokoontumisten lukumäärä	3		
Osallistujien lukumäärä/ tilaisuus	Puolet työntekijöistä		
Toiminnan vaikuttavuus			
Näkyvyys työyhteisössä	Kaikki tietävät kuka on aktivaattori		
	Työntekijät pitävät toimintaa luontevana		
	Työntekijät puhuvat enemmän hyvinvointiasioista		
Vaikutus työntekijöiden toimintaan	Työntekijät liikkuvat enemmän vapaa-ajalla Syövät töissä paremman lounaan		

	Tavoite (päivämäärä)	Toteutuma (päivämäärä)	Arviointi 1-5 1= erittäin huonosti 5= erittäin hyvin
Aktivaattorin arvio omasta toiminnassa	Koen toiminnan mielekkäänä Koen oman roolini mielekkäänä		
Esimiehen oma arvio aktivaattorin roolista	Aktivaattori toimii aktiivisesti Työntekijät ovat hyväksyneet aktivaattorin		
Toiminnan jatkuvuus	Toimintaa jatketaan tulevilla puolivuotiskaudella	kyllä/ei	
Toiminnan kehittämistarpeet tulevalle jaksolle			
Aktivaattorin koulutustarpeet tulevalle jaksolle			

Toimivat asiat meillä

LIITE 2

Kysely Aktivaattoreille

[Avaa tulostettava word-dokumentti](#)

1. Kuinka selkeäksi koet Aktivaattorin roolin työyhteisössänne?



2. Onko Aktivaattoritoiminta mielestäsi tarpeellista?

3. Koetko saaneesi riittävästi tukea esimieheltäsi Aktivaattoritoimintaan?

4. Miten työntekijät ovat suhtautuneet toimimiseesi Aktivaattorina?

LIITE 3

Kysely työntekijöille Aktivaattoritoiminnasta

[Avaa tulostettava word-dokumentti](#)

1. Kuinka selkeäksi koet Aktivaattorin roolin työyhteisössänne?



2. Onko Aktivaattoritoiminta mielestäsi tarpeellista?

3. Onko Aktivaattoritoiminta vaikuttanut elintapoihisi (liikunta, ravitsemus, lepo) työssä tai vapaa-ajalla?

Aktivaattori-toimintamalli ja sen käyttöönotto

Työnantaja ja työyhteisö voivat edistää työntekijöiden terveellisiä elintapoja monin eri tavoin, ja vaikuttaa siten työssä jaksamiseen ja työkykyyn. Työhyvinvointiin vaikuttavien elintapa-asioiden esillä pitäminen työyhteisössä on tärkeää.

Yksi keino on työhyvinvointiasioiden esille nostamiseen on työpaikan hyvinvointiaktivaattoritoiminta: työyhteisössä nimitetään henkilö, Aktivaattori, joka nostaa keskusteluun elintapa-asioita.

Lue lisää Aktivaattoritoiminnasta
www.virettäfirmaan.fi