

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma

Minna Humaloja

Työikäisten luonnossaliikkumistottumukset ja koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Minna Humaloja

Työikäisten luonnossaliikkumistottumukset ja koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset, 41 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: lehtori Marita Pirkka, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia luonnossa liikkumistottumuksia ja koettuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia yhden toimiston työntekijöillä oli. Lisäksi haluttiin selvittää, onko luonnossa liikkumisella koettuja terveysvaikutuksia, ja jos on, niin minkälaisia ne ovat. Lisäksi kysyttiin, ovatko työntekijät saaneet työterveyshuollosta neuvoja luonnossa liikkumiseen, ja millaisia neuvoja ovat saaneet.

Kysely toteutettiin informoituna kyselynä. Kyselylomake sisälsi sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä. Lomakkeet vietiin henkilökohtaisesti kohderyhmälle ja kerrottiin tutkimuksesta, sekä motivoitiin vastaamaan. Lähes kaikki toimiston työntekijät tavoitettiin ja vain kaksi jätti vastaamatta.

Vastausten perusteella enemmistö kyseisen toimiston työntekijöistä liikkuu ulkona luonnossa Käypä hoito -liikuntasuosituksen (2012) mukaisesti riittävästi, ja suosituin liikuntamuoto on kävely. Luonnossa liikkumisesta vastaajat saavat fyysisen kunnon kohenemisen lisäksi myös psyykkisiä vaikutuksia, kuten hyvää mieltä, rentoutumista ja stressin lieventymistä. Vastaajat kokevat, että eivät ole saaneet työterveyshuollosta neuvoja luonnossa liikkumiseen. Vastauksista nousi esiin, että työterveyshuollosta halutaan henkilökohtaista ohjausta ja ohjeita tehokkaaseen liikkumiseen.

Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn työterveyshuoltoon. Kyselyssä voisi selvittää työterveyshoitajien kokemuksia siitä, ovatko he antaneet ohjeita luonnossa liikkumiseen, sekä näkemystä siitä, onko heillä koulutusta tai resursseja antaa ohjausta luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen.

Asiasanat: työhyvinvointi, työterveyshuolto, luontoliikunta, stressi

Abstract

Minna Humaloja

Outdoor activities in nature and their health and welfare influences on the working-age population, 41 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelor's Thesis 2015

Instructor: Ms Marita Pirkka, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the study was to find out what kind of outdoor activities working people have and what their experiences of health and welfare influences of spending time in nature are. Furthermore, the aim was to examine what kind of advice the working people would like to get from the occupational health service and what kind of advice they have received. The aim of the study was also to obtain information for the occupational health care personnel to improve their skills to give information about exercising in nature.

The data for this study were collected by an informed enquiry which consisted of a structured questionnaire including open questions. The material was analyzed by calculating the response rates from the structured questions and separating the themes from the open questions and then calculating the response rates from them. The data were collected by taking the forms to the respondent's workplace. The researcher was also there to give information and motivating the people to answer.

The results of the study show that the majority of the respondents exercise in nature enough to improve their health and welfare. Based on the findings exercising in nature improves both physical and psychological welfare. The experiences show that the respondents have not received advice from the occupational health care concerning the exercising in nature. The results of the study show that they would like to get instructions of effective exercising.

A future study could be an enquiry to occupational health care to find out what kind skills they have to give advice concerning outdoor activities.

Keywords: welfare in work, occupational health care, outdoor activities, stress

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Työhyvinvointi	6
2.1 Työhyvinvointi ja työkyky	6
2.2 Stressi	8
2.3 Työuupumus	9
3 Työhyvinvoinnin edistäminen	10
3.1 Työterveyshuolto	10
3.2 Työterveyshuollon rooli	10
3.3 Neuvonta ja ohjaus.....	11
4 Liikunta ja hyvinvointi	12
4.1 Suosituimmat liikuntamuodot	12
4.2 Käytetyimmät liikuntapaikat	14
4.3. Liikunnan vaikutus hyvinvointiin	14
5 Luonto ja hyvinvointi	15
5.1 Luontokokemuksen vaikutus hyvinvointiin.....	15
5.2 Luonnossa vietetyn ajan vaikutus hyvinvointiin	17
6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	18
7 Tutkimuksen toteutus.....	18
7.1 Kohderyhmä	19
7.2 Aineiston keruu.....	19
7.3 Eettisyys.....	20
8. Kyselyn tulokset.....	21
8.1 Vastaaajien taustatiedot	21
8.2 Nykyinen työkyky.....	23
8.3 Luonnossa liikkumisen määrä viikoittain ja tunneissa	23
8.4 Luontoliikuntaympäristöt ja liikkumisen tavat.....	25
8.5 Luonnossa liikkumisesta saadut terveys- ja hyvinvointivaikutukset.....	26
8.6 Työterveyshuollon ohjaus luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen liittyen ..	27
9 Johtopäätökset ja pohdinta	30
9.1. Tulosten luotettavuus ja eettisyys.....	30
9.2 Tulosten tarkastelua	31
9.3 Jatkotutkimusaiheet.....	35
Kuvat ja kuvat	35
Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Saate

1 Johdanto

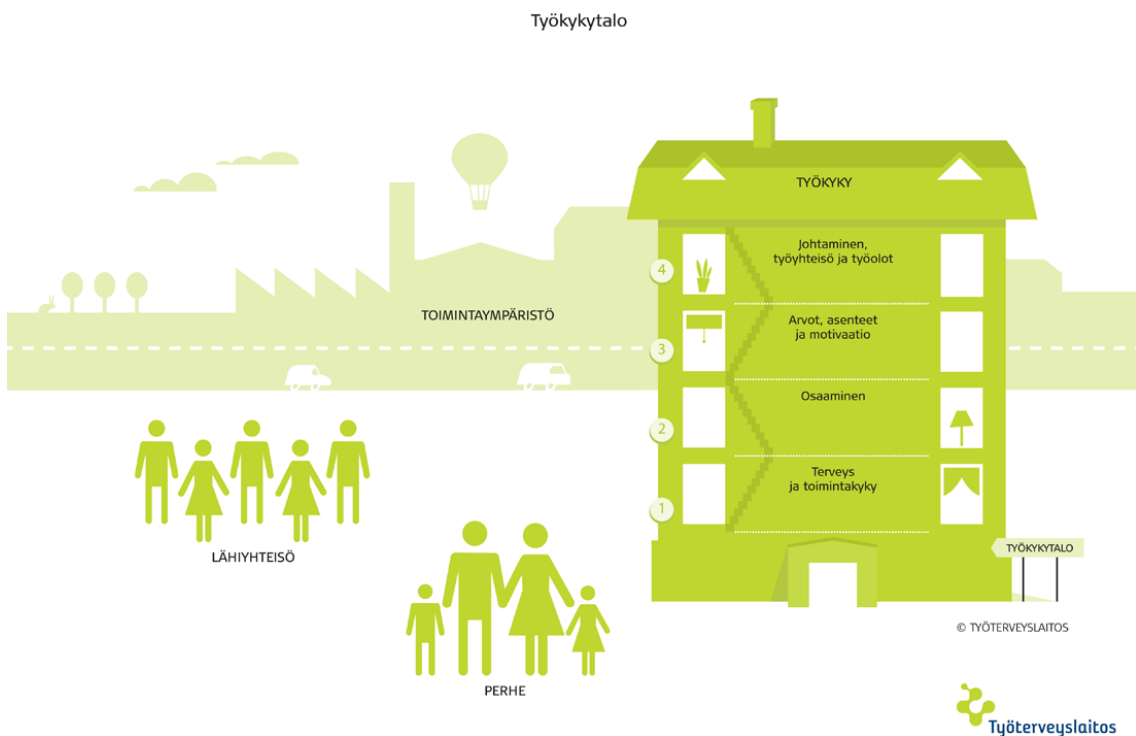
Työterveyslaitoksen (2014) työhyvinvointia kuvaavan työkykytalon (Kuva 1, s 6) perustan muodostavat terveys ja toimintakyky, joihin kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Sekä Aallon (2006, 119) että Nupposen (2011, 48) mukaan säännöllisen liikunnan tuoma fyysinen hyvä olo parantaa myös psyykkistä toimintakykyä ja sen avulla halutaan päästä eroon stressistä ja väsymyksen tunteesta sekä haetaan virkistävyyttä ja rentoutumista. Työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen siis vaikuttaa vapaa-aikana tapahtuva luonnossa liikkuminen, joka vähentää työssä koettua stressiä ja työuupumusta. Nykyisin työn ollessa vaativaa ja elämän muutenkin hektistä, on ajankohtaista ja tärkeää tuoda esille sitä tutkittua tosiasiaa, että jo hyvin vähäisestä luonnossa olemisesta saadaan positiivisia terveysvaikutuksia. Salosen (2005, 134) mukaan elpymisen hetkien ei tarvitse olla pitkiä, vaan esimerkiksi päivittäinen levähdys mielipaikassa tai näkymä metsään riittää. Ihmisten olisi hyvä tiedostaa, että hyvän olon saavuttaminen ja stressin lievittäminen voi olla helppoa. Ne voi saavuttaa päivittäisellä luonnossa liikkumisella joko yksin tai yhdistettynä vapaa-ajan viettoon perheen ja ystävien kanssa. Ulkoilemaan ja liikkumaan ei tarvitse lähteä kauas, oma lähiluonto riittää. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi tavallinen arkiliikunta riittää, eli liikunnan ei tarvitse olla rasittavaa tai aikaa vievää.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa työntekijöiden luonnossa liikkumistottumuksista, jotta voitaisiin kehittää keinoja työterveyshuollon käyttöön ja saada sitä kautta ihmiset liikkumaan enemmän luonnossa. Hyvä keino tähän on kysyä ihmisiltä itseltään heidän omia mielipiteitään, tottumuksiaan ja toiveitaan. Mesimäen (2011, 60-82) mukaan luonnossa olominen saa aikaan myönteisiä tunteita ja auttaa ihmisiä käsittelemään kielteisiä tunteita. Luonnossa koetaan hiljentymisen ja pysähtymisen tunteita ja metsään mennään keräämään voimia ja rauhoittumaan. Tyrväisen, Silvennoisen, Korpelan ja Ylenin (2007, 73) tutkimuksessa selvisi, että luonnossa liikkuminen vähentää negatiivisia tunteita ja lisää positiivisia vaikuttaen myönteisesti kokonaismielialaan. Suomalaiset menevät metsään, koska siellä voi olla rauhassa ja yksin, osalle se on yhdessä olemisen paikka (Fredrikson 2013, 67-69).

2 Työhyvinvointi

2.1 Työhyvinvointi ja työkyky

Työterveyslaitos (2014) kuvaa työkykyä talon muodossa (Kuva 1). Työkykytalo rakentuu neljästä kerroksesta, joissa työntekijän yksilöllisiä voimavaroja kuvataan talon kolmella alimmaisella kerroksella ja neljäs kerros kuvaa työtä sekä työoloja ja johtamista. Talon perustan muodostavat terveys ja toimintakyky, joihin kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Toisessa kerroksessa on osaaminen, jonka perustana ovat koulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Kolmannen kerroksen muodostavat arvot, asenteet ja motivaatio. Omat asenteet, työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen vaikuttavat työkykyyn niin, että jos työ on sopivan haasteellista, ja se koetaan mielekkäänä kasvaa työhyvinvointi. Neljäs kerros kuvaa konkreettisesti työpaikkaa. Siihen kuuluvat johtaminen, työyhteisö ja työolot. Työkykytalossa kaikki kerrokset tukevat toisiaan, sillä työkyky koostuu tasapainosta, joka syntyy ihmisten voimavaroista ja työn yhteensopivuudesta. Työkykyä ylläpitää kaikkien neljän kerroksen kehittäminen ja kerrosten yhteensovivuuden turvaaminen.



Kuva 1. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2014)

Työturvallisuuskeskuksen (2014) määritelmässä työhyvinvointi on ammattitaitoisten työntekijöiden ja työyhteisöjen hyvin johdetussa organisaatiossa tekemää turvallista, terveellistä

ja tuottavaa työtä. Työ koetaan mielekkääksi ja palkitsevaksi ja se tukee työntekijöiden elämänhallintaa. Työturvallisuuskeskuksen (2009) työhyvinvoinnin portaatt –mallin mukaan hyvinvoinnin edellytyksenä on ihmisen perustarpeiden tyydyttäminen niin työssä kuin muussa elämässä. Näitä tarpeita ovat psyko-fysiologiset perustarpeet sekä turvallisuuden, liittymisen, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet.

Psyko-fysiologisiin perustarpeisiin kuuluu tekijälleen sopiva työ, joka mahdollistaa myös palautumiseen riittävän virikkeellisen vapaa-ajan. Siihen kuuluvat myös sopiva ravinto, liikunta sekä mahdollisuus sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Työnantaja voi taata osaltaan psyko-fysiologisten perustarpeiden tyydyttämisen tarjoamalla työterveyshuollon terveystarkastukseen ja mahdollisuuden työpaikkaruokailuun. Työntekijän osuus on noudattaa terveellisiä elintapoja. Turvallisuuden tarve sisältää varmuuden työn pysyvyydestä, riittävästä toimeentulosta sekä turvallisesta työstä ja työympäristöstä. Turvallisuutta tuo myös oikeudenmukainen, tasa-arvoinen ja yhdenvertainen työyhteisö. Työntekijän keinoja turvallisuuden tarpeen tyydyttämiseen ovat turvalliset, ergonomiset ja sujuvat työtavat. Liittymisen tarvetta tyydyttävät työyhteisöstä huolehtiminen sekä ulkoinen ja sisäinen yhteistyö. Työntekijän puolelta joustavuus, erilaisuuden hyväksyminen ja kehitysmuotoisuus sekä työnantajan työtyytyväisyys, työilmapiiri-, ja työyhteisön toimivuuskyselyt auttavat liittymisen tarpeen saavuttamisessa. Arvostuksen tarpeita ovat muun muassa kestävä arvot, oikeudenmukainen palkka sekä toiminnan arvioiminen ja kehittäminen. Työnantajan keinoja arvostuksen tarpeen tyydyttämiseksi on tarjota arvot, palkkiot ja esimerkiksi kehityskeskustelut. Työntekijän rooli on olla aktiivinen organisaation toiminnassa ja kehittämisessä. Itsensä toteuttamisen tarvetta tukevat oppiva organisaatio, omien kykyjen hyödyntäminen, uuden tiedon tuottaminen sekä esteettiset elämykset. Organisaation tehtävänä on tarjota mielekästä työtä ja antaa vapautta luovuudelle. Työntekijän tulee vastata oman työnsä hallinnasta ja pitää yllä omaa osaamistaan. (Työturvallisuuskeskus 2014.)

Feldin, Mäkikankaan ja Kokon (2005, 75) mukaan työhyvinvointi koetaan yksilöllisesti niin, että samoja työtehtäviä tekevistä ihmisistä toisella voi olla suuria ongelmia jaksamisen kanssa, kun taas toinen nauttii ja innostuu työstään joka päivä. Näitä eroja voivat aiheuttaa esimerkiksi yksilön ikä, sukupuoli, koulutus, perhetilanne tai organisaatioon liittyvät tekijät, kuten epä johdonmukainen johtaminen. Simolan ja Kinnusen (2005, 127-130) tutkimuksessa selvisi, että hyvin toimivassa työyhteisössä työntekijät kokevat omat voimavaransa, kuten elämänhallinnan ja työkyvyn sitä paremmiksi mitä toimivampi organisaatio on. Sitä vastoin

psykkiset oireet ja työuupumus koetaan vähäisemmiksi hyvin toimivassa työyksikössä. Tutkimuksen mukaan henkisesti hyvinvoivat työntekijät suhtautuvat myönteisesti koko organisaatioon, koska heillä on selkeä kuva sen tavoitteista, johtaminen oli onnistunutta ja työntekijöille oli annettu mahdollisuus vaikuttaa monipuolisesti työhönsä. Myös hyvä yhteishenki, sitoutuneisuus ja tiedonkulku lisäsivät työhyvinvointia. (Simola & Kinnunen, 2005,127-130.)

Työhyvinvointia tarkastellaan usein kielteisesti stressin ja työuupumuksen näkökulmasta, jolloin hyvinvointia on näiden puuttuminen. Viime aikoina on kuitenkin tullut vahvemmin esiin käsitys, jonka mukaan työhyvinvointi on muutakin kuin vain oireiden puuttumista. (Kinnunen & Feldt 2005, 13.)

Mäkikankaan, Feldtin ja Kinnusen (2005, 57) mukaan työllä on voimavaratekijöitä, jotka auttavat työn päämäärien saavuttamisessa ja edistävät ihmisen kasvua ja kehitystä. Ne myös vähentävät työstä aiheutuneiden vaatimustekijöiden kielteisiä seurauksia. Näitä voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi hyvät fyysiset työolot, mahdollisuus vaikuttaa työhön, työstä saatu palaute, sosiaalinen tuki ja varmuus työsuhteen jatkumisesta.

Yksi myönteisistä työhyvinvointia kuvaavista käsitteistä on tyytyväisyys. Sillä kuvataan sitä, kuinka paljon työntekijät pitävät tai eivät pidä työstään. Tyytyväisyys on tunneperäisten asioiden korostama työhön kohdistuva myönteinen asenne, jonka mukaan ihminen tekee työtä sekä tyydyttääkseen tarpeensa että saavuttaakseen ne tavoitteet, jotka hän on työnsä asettanut. Yleisen tyytyväisyyden tutkimisen sijasta työn kehittämisen kannalta tarpeellisempaa olisi tutkia työntekijöiden tyytyväisyyttä työnsä eri osa-alueisiin. Keskimääräinen tyytyväisyys yleisellä tasolla tutkittuna on Suomessa hyvä, mutta on mahdollista, että työntekijä on tyytymätön joihinkin tiettyihin asioihin työsssänsä. (Mäkikangas ym. 2005, 59-61.)

2.2 Stressi

Stressi on laaja käsite ja sillä tarkoitetaan yleisellä tasolla kuormittavia tapahtumia tai tilanteita. Ihmisillä on oma yksilöllinen tapansa reagoida erilaisiin stressiärsykkeisiin. Jotkut reagoivat lähes kaikkiin, pieniinkin ärsykkeisiin, ja toisaalta jotkin ärsykkeet ovat niin voimakkaita, että ne saavat aikaan stressireaktion lähes kaikilla. Yksilötasolla reaktiot voivat olla fysiologisia, tunneperäisiä tai käyttäytymisessä ilmeneviä. Fysiologinen stressireaktio aiheuttaa stressihormonien erityksen lisääntymisen sekä verenpaineeseen ja sydämen syke-

tiheyteen muutoksia. Lyhyellä aikavälillä nämä muutokset ovat myönteisiä, mutta pitkittyneenä ne voivat aiheuttaa esimerkiksi sydänsairauksien kehittymisen. Työstressi voi pitkittyneenä johtaa lyhytaikaisista mielialanmuutoksista masennukseen ja psykosomaattiseen oireiluun sekä tiedollisen toiminnan, kuten muistin, keskittymiskyvyn ja päätöksenteon, heikkenemiseen. Se voi myös lisätä työyhteisön ihmissuhdeongelmia, sairauspoissaoloja ja hidastaa yksilön palautumista vapaa-aikana heikentäen näin ollen myös muilla elämän alueilla koettua hyvinvointia. (Kinnunen & Feldt 2005, 14-16.)

Aallon (2006, 28-30) mukaan stressi huomataan usein vasta sitten kun se jo aiheuttaa fyysisiä oireita. Näitä oireita voivat olla esimerkiksi kipu, kolotus tai krampit, jotka aiheutuvat kroonisesta lihasjännityksestä. Vakavampia stressin oireita ovat pahoinvointi, huimaus, ripuli, silmien ja pään särkeminen sekä ummetus. Liiallinen stressi ja työn vaatimukset, jotka ylittävät ihmisen voimavarat, voivat johtaa uupumukseen. Työuupuneelle eivät viikonloput tai lomat riitä palautumiseen ja työuupumus oireilee yleisenä väsymyksenä ja hitaana palautumisena.

2.3 Työuupumus

Luukkalan (2011, 53) määritelmän mukaan työuupumuksen ilmaantumiseen vaikuttavat esimerkiksi liiallinen kiire, työn tylsyys tai pelolla johtaminen. Määritelmään liittyviä ominaisuuksia on sen työperäisyys ja se, että se on pitkän prosessin tulos. Siihen liittyy myös tunne-uupumusta ja ajattelun kyynisyyttä, sekä ammatillisen itsetunnon laskua. Työuupumuksen kehittymiseen voi mennä jopa kymmenen vuotta. Salonen (2005, 129-131) toteaa, että työuupumus on vakava ja yleinen ongelma joka johtaa työstä poissaoloihin ja psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen. Ongelmia tulee siitä, kun ihmisillä ei ole mahdollisuutta tai aikaa kuunnella kehon antamia stressistä varoittavia psyykkisen tai fyysisen oireen viestejä. Uupumisen noidankehä voi pahimmillaan aiheuttaa vuosia kestävästä sairaudesta, josta toipuminen vie pitkään. (Salonen 2005, 129-131.)

Salosen (2005, 132) mukaan ajatellaan usein, että työmäärä uuvuttaa ihmisen, mutta useimmiten psykososiaaliset tekijät, jotka tulevat ulkoapäin, ovat merkittävämpiä. Näitä ulkoapäin tulevia jatkuvan muutoksen tekijöitä ovat esimerkiksi selviytymiskeinot, henkiset resurssit, elämäntapaan liittyvät asenteet, selviytymisodotukset, ihmissuhteet ja ihmisen eettinen arvomaailma.

3 Työhyvinvoinnin edistäminen

3.1 Työterveyshuolto

Työterveyslaissa työterveyshuollolla tarkoitetaan *työnantajan järjestettäväksi säädettyä työterveyshuollon ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden toimintaa, jolla edistetään työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, työyhteisön toimintaa sekä työntekijöiden terveyttä ja työ- ja toimintakykyä*. Työnantajan velvollisuutena on järjestää työterveyshuolto terveysvaarojen ja –haittojen, joita työssä voi ilmetä ehkäisemiseksi ja torjumiseksi. Työterveyshuoltoa tarvitaan myös työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden suojelemiseksi ja edistämiseksi. (Työterveyshuoltolaki 1383.)

Työterveyslaissa työterveyshuollon ammattihenkilöllä tarkoitetaan *terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetussa laissa (559/1994) tarkoitettua terveydenhuollon ammattihenkilöä, jolla on työterveyshuollon erikoislääkärin pätevyys tai muun laillistetun lääkärin taikka terveydenhoitajan pätevyys ja työterveyshuollon toteuttamiseen tarvittava koulutus* (Työterveyshuoltolaki 1383.)

3.2 Työterveyshuollon rooli

Työterveyslaissa tarkoitetaan *työkykyä ylläpitävällä toiminnalla yhteistyössä toteutettua työhön, työoloihin ja työntekijöihin kohdistuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla työterveyshuolto omalta osaltaan edistää ja tukee työelämässä mukana olevien työ- ja toimintakykyä* (Työterveyshuoltolaki 1383.) Työterveyshuolto on terveydenhuoltolaissa osana perusterveydenhuoltoa. Sen erityisluonteeseen kuuluu toimia sekä yksilöiden terveyden edistämiseksi että työympäristön ja työolojen parantamiseksi että huolehtia työssä olevien työkyvystä. (Uitti, Sauni, Kivekäs & Laine 2014, 72.)

Työkykyä ylläpitävien toimenpiteiden järjestäminen on ensisijaisesti työnantajan vastuulla. Työnantajan tulee käyttää tällaisen toiminnan järjestämiseen työterveyshuollon asiantuntemusta. Sekä suomalaisen työkykyä ylläpitävän toiminnan että kansainvälisten vastaavista käytännöistä tehtyjen tutkimusten mukaan työkykyä tukevia ja työssä jaksamista tukevia vaikutuksia saadaan työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyöllä. Työterveyshuolto voi olla mukana asiantuntemuksellaan vaikuttamassa työkykyä edistäviin seikkoihin. Sen tulee

myös koota tietoa terveyttä ja työkykyä uhkaavista tekijöistä muun muassa työpaikkaselvityksen tai terveystarkastuksen avulla. (Viljamaa, Juvonen-Posti, Uitti, Kurppa & Martimo 2014, 31-34.)

Terveydenhoitaja on mukana ihmisen elämän eri vaiheissa terveydenhoitajatyön, terveydenedistämisen ja kansanterveystyön asiantuntijana. Väestön saaminen osallistumaan ja aktivoitumaan oman terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen on terveydenhoitajan työssä väestövastuullisesti tärkeintä. Terveydenhoitajan tehtävänä on lisätä terveyden tasaa ja hänen on otettava huomioon ne asiat, jotka vaikuttavat elinympäristöön, elinolosuhteisiin ja hyvinvointiin. Terveydenhoitaja tekee työkseen yksilöiden, perheiden, työ- ja muiden yhteisöjen, väestön ja ympäristön terveyttä edistävää ja ylläpitävää hoitotyötä. Hänen tehtäväänsä kuuluu myös ehkäistä sairauksia ja pyrkiä tukemaan ihmisten voimavaroja ja itsehoitoa. (Haarala & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 22.)

Valtioneuvoston asetuksessa hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013 sanotaan, että *työterveyshuollon on toimittava asiakaslähtöisesti, riippumattomasti, eettisesti, luottamuksellisesti, monitieteisesti ja moniammatillisesti*. Laaksonen, Hakulinen, Mickelsen ja Uitti (2014, 76-79) toteavat, että työterveyshuollon keskeinen toimintaperiaate on asiakaslähtöisyys, jolloin asiakkaalla on päätösvaltaa ja valinnanmahdollisuuksia. Asiakas ei ole pelkästään toiminnan kohde, vaan aktiivinen, osallistuva ja päätöksiä tekevä osapuoli. Työterveyshuollon asiakkaina ovat työntekijöiden lisäksi työnantajat. Asiakaslähtöinen toimintatapa on yhteistyösuhde joka perustuu työnantajan ja työterveyshuollon yksikön välisiin sopimuksiin ja luottamukseen. Käytännön tasolla työterveysyhteistyö sisältää yhdessä sovitut, suunnitelmallisia ja säännöllisiä tapaamisia, joissa arvioidaan toimintaa keskinäisen ymmärryksen ja luottamuksen saavuttamiseksi. Tämän takaamiseksi työterveysyksikön tulee huolehtia yhteydenpidosta, neuvonnasta ja ohjauksesta sekä palvelujen kehittämisestä työpaikkojen tarpeiden mukaisiksi.

3.3 Neuvonta ja ohjaus

Valtioneuvoston asetuksessa hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013 työterveyshoitajan tekemän *Terveystarkastuksen perusteella arvioidaan ohjauksen ja neuvonnan tarve ja laaditaan henkilökohtainen terveystarkastus yhteistyössä työntekijän kanssa*

työkyvyn tukemiseksi. Saman asetuksen pykälissä yhdeksän ja kymmenen määrätään työterveyshuollon ammattihenkilöitä antamaan ohjausta ja neuvontaa muun muassa työntekijän terveyden ja työkyvyn ylläpitämisestä ja edistämisestä sekä työkyvyttömyyden ehkäisemisestä työuran eri vaiheissa. Pykälissä edellytetään myös antamaan neuvontaa terveyttä ja työkykyä ylläpitävien ja edistävien voimavarojen merkityksestä.

Palmgrenin, Aholan, Kauppisen, Kauhasen, Koroman ja Ylä-Outisen (2014, 246) mukaan työterveyshuollon antama ohjaus on henkilökohtaista, kahdenkeskistä vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on saada työntekijä itse ajattelemaan omaa terveyttään. Häntä kannustetaan huomaamaan mahdolliset muutostarpeet sekä ohjataan tekemään terveydelle edullisia ratkaisuja. Samalla työterveyshuollon ammattihenkilö varmistaa, että työntekijällä on tarpeelliset työterveyttä ja työkyvyn edistämistä koskevat tiedot ja taidot. Neuvonta ja ohjaus ovat onnistuneita jos suhde on avoin ja luottamuksellinen ja neuvonnassa otetaan huomioon asiakkaan henkilökohtainen tilanne ja hänelle tärkeät asiat.

Työterveyshuollossa sovellettava TANO eli tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus on hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaista suunnitelmallista, työpaikkojen tarpeisiin ja yhdessä työterveyshuollon kanssa tehtyihin tavoitteisiin perustuvaa työterveyskasvatusta ja –viestintää. Kaikkien työterveyshuollossa toimivien ammattilaisten tehtävänä on antaa tietoja, neuvontaa ja ohjausta. Niitä tulee antaa työn terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa sekä työntekijän terveyteen liittyvissä asioissa. Myös työpaikan toimijoita pitää ohjata kehittämään ja noudattamaan niitä yhteisiä toimintatapoja, jotka edistävät työkykyä, työterveyttä ja -turvallisuutta työpaikalla. Työterveyshuollon tulee huolehtia siitä, että työpaikoilla on sekä työntekijöillä että johdolla riittävät ja oikeat tiedot, joiden avulla he pystyvät tekemään työkykyä ja työterveyttä ylläpitäviä päätöksiä. (Palmgren ym. 2014, 238-242.)

4 Liikunta ja hyvinvointi

4.1 Suosituimmat liikuntamuodot

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6-7) mukaan enemmistö kyselyyn vastanneista harrastaa jotakin liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa suosituimman liikuntamuodon ollessa kävely. Kävely on kyselyn mukaan pääliikuntamuoto yli 50-vuotiailla ja liikunta-aktiivisuus näyttää olevan yhtä suurta riippumatta siitä, asutaanko taajamassa vai maaseudulla. Käve-

lyn lisäksi suosittuja ulkoliikuntamuotoja ovat pyöräileminen, hiihto, juoksulenkkeily ja uiminen. Myös Fredrikson (2013, 67-69) on havainnut, että suomalaisten ulkoilu on suurimmaksi osaksi kävelylenkkeilyä, juoksemista ja pyöräilyä ja tapahtuu useimmiten lähimetsissä. Osa suomalaisista hakee metsistä rauhaa ja yksinäisyyttä, osalle se on retkeilyn ja yhdessä olemisen paikka.

Säännöllinen liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonielimistön sekä aineenvaihdunnan sairauksia. Lihaskunnon ja tasapainon paraneminen liikunnan myötä ehkäisevät tuki- ja liikuntaelinvaivoja ja sairauksia. Fyysinen hyvä olo parantaa myös psyykkistä toimintakykyä. (Aalto 2006, 119.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 9) mukaan suurin osa (62%) vastanneista harrastaa kevyttä hikoilua ja hengityksen kiihtymistä aiheuttavaa ripeää ja reipasta liikuntaa. Reilu viidesosa harrastaa rasittavaa, voimakasta hikoilua ja hengästyistä tuottavaa liikuntaa. Kuudesosa vastanneista liikkuu rauhallisesti ja verkkaisesti. Tutkimuksen mukaan rauhallinen liikunta lisääntyy iän myötä kun taas nuorille on tyypillistä voimaperäinen liikkuminen.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 10-11) tuloksista selvisi, että selvä enemmistö vastanneista liikkuu terveyden kannalta riittävästi ja terveyttä edistävästi, kun kriteereinä on kuntoilu vähintään kolme kertaa viikossa ripeästi ja reippaasti tai voimaperäisesti ja rasittavasti. Uusimpien suositusten mukaan kuitenkin liikuntaa ja kuntoilua tulisi harrastaa lähes päivittäin vähintään puoli tuntia kerrallaan ja jonkin verran hengästyen. Näin määriteltynä reilu kaksi viidesosaa tutkimukseen osallistuneista harrastaa liikuntaa terveyttä edistävällä tavalla. Käypä hoito -liikuntasuosituksen (2012) mukaan työikäisten terveyttä edistävä liikuntamäärä viikossa on vähintään kaksi ja puoli tuntia, esimerkiksi 30 minuuttia kerrallaan, viitenä päivänä viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä. Riittävä määrä tulee myös raskaasta liikunnasta, kuten hölkästä jos sitä harrastaa yhteensä tunti 15 minuuttia viikossa. Liikuntakerrat voi jakaa kolmeen kertaan viikossa. Suositus täyttyy myös kun yhdistetään kohtalaista ja raskasta liikuntaa. UKK- instituutin liikuntapiirakassa (2009) on koottu 18-64 -vuotiaiden viikoittainen terveysterveyden edistämisen liikuntasuositus kestävyyskunnan sekä lihaskunnon ja liikehallinnan osalta (Kuva 2, s 14).



Kuva 2. Liikuntapiirakka (UKK –instituutti 2009)

4.2 Käytetyimmät liikuntapaikat

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010, 14) kysyttiin eniten käytettyjä liikuntapaikkoja. Näitä olivat kevyen liikenteen väylät, pururadat, ladut ja rakentamaton luonto, kuten metsät ja vaellusreitit. Myös piha-alueet, puistot ja vesistöt oli mainittu.

Ympäristöministeriön (2002, 11-12) selvityksen mukaan kodin lähiluonnossa ulkoilee 95 % suomalaisista. Kolmannes heistä ulkoilee lähes päivittäin ja ulkoiluun käytettävä aika oli keskimäärin yhdeksän tuntia viikossa. Kaupunkilaiset ulkoilevat yleisimmin kunnan virkistysalueilla, joissa on rakennettuja palveluja, kuten polkuja tai kevyenliikenteen väyliä. Maaseudulla asuvat käyttävät ulkoiluympäristöinä lähimetsiä ja vesistöjä. Selvityksen mukaan suosituimmat arkiliikuntatavat olivat kävely, juokseminen, pyöräily, koiran ulkoiluttaminen ja lasten kanssa ulkoilu. Luonnossa liikkumisen hyödyt olivat selvityksen mukaan henkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä. Positiivisia luontokokemuksia olivat rentoutuminen, meluttomuus ja saasteettomuus sekä yhdessäolo perheen ja ystävien kanssa.

4.3. Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Koettu hyvinvointi on psykofyysinen tila, jota kuvataan sanoilla hyvä olo. Mieliala on myönteinen ja oma keho tuntuu elinvoimaiselta. Ahdistuneisuus, ärtyneisyys ja jännittyneisyys taas ovat hyvinvoinnin puuttumisen ja pahan olon merkkejä. Hyvinvointi siis kärsii, jos on

puutetta somaattisesta terveydestä, fyysisestä toimintakyvystä ja turvallisuudesta. (Nupponen 2011, 43-44.)

Yhden liikuntakerran tuottamia hyvinvointielämyksiä on tutkittu liikunnan aikana ja sen jälkeen. Jo yksi liikuntakerta vähentää ärtymystä tai vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta. Sitä vastoin se lisää virkeyttä, elinvoimaisuutta ja yleistä mielihyvää. Yleisesti voidaan todeta, että liikuntakerta lisää ainakin lievästi liikkujan kokemaa hyvää oloa. (Nupponen 2011,44.) Myös Fredriksonin (2013, 67) tutkimustulosten mukaan terveyshyödyt ovat merkittäviä myös niille ihmisille, jotka liikkuvat alle terveystieteiden suositusten.

Nupposen (2011, 48) mukaan säännöllistä liikuntaa harrastetaan siinä toivossa, että se lievittäisi hyvinvoinnin puutteita. Liikunnan avulla halutaan päästä eroon stressistä ja väsymyksen tunteesta, sekä haetaan virkistäytymistä ja rentoutumista. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta tuottaa ja ylläpitää myönteistä mielialaa, vaikuttaa yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen positiivisesti ja vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Säännöllinen liikunta myös helpottaa koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa niin sanotun suoja- eli puskurivaikutuksen ansiosta, joka syntyy kun liikuntaan tottuneella elimistön stressivaikutukset ovat vähäisempiä ja palautuminen nopeampaa kuin vähän liikkuvilla. Mesimäen (2011, 71) tutkimukseen osallistuneet kokivat, että luonnossa voi harrastaa tavoitteellisesti, mutta jo pelkkä siellä liikkuminen ja oleskelu kohentavat fyysistä kuntoa.

5 Luonto ja hyvinvointi

5.1 Luontokokemuksen vaikutus hyvinvointiin

Luonnossa liikkumisen terveyshyötyjä saadaan jo pelkästään luonnossa olemisella ja aistimalla sitä eri tavoin. Metsien virkistyskäytön hyödyt eivät siis rajoitu vain fyysisen aktiivisuuden tuottamiin hyötyihin, vaan terveysvaikutuksia saadaan esimerkiksi luontokuvilla tai erilaisilla luontoäänillä. Luonnon kokemiseen perustuvat terveysvaikutukset ja fyysisellä aktiivisuudella saavutetut hyödyt ovat osittain päällekkäisiä, eikä niitä voida erottaa toisistaan. (Fredrikson 2013, 66.)

Tyrväisen ym. (2007, 73) tutkimuksessa saatiin selville, että kaupunkiympäristössä keskeisenä laatutekijänä toimii luonto. Tutkimukseen osallistuneiden helsinkiläisten ja tampere-

laisten mielipaikkoja olivat useimmiten metsä- tai luontokohteet ja harvoin rakennettu ympäristö. Elpyminen koettiin vahvempana metsässä ja laajemmilla ulkoliikunta-alueilla kuin puistoissa ja kaupunkikeskustan katu- ja ulkotiloissa. Tutkimuksessa selvisi myös, että luonnossa liikkuminen vähentää negatiivisia tuntemuksia ja lisää positiivisia vaikuttaen myönteisesti kokonaismielialaan. Myös Mesimäen (2011, 60-82) tutkimuksessa selvisi, että luonnossa oleminen saa aikaan myönteisiä tunteita ja auttaa ihmisiä käsittelemään kielteisiä tunteita. Tutkimuksen mukaan luonnossa koetaan hiljentymisen ja pysähtymisen tunteita ja näin ollen luonnossa liikkuminen palvelee myös henkisten tarpeiden tyydyttäjänä. Metsään mennään myös keräämään voimia ja rauhoittumaan. Vaikka sieltä ei aina löytyisi ratkaisua mieltä vaivaavaan ongelmaan, oleskelu metsässä tuo kuitenkin mielenrauhaa, joka auttaa kestämään vaikeita tai pahoiksi koettuja asioita. Luontoon tai ylipäätään arkiympäristön ulkopuolelle meneminen toi haastateltaville energiaa suoriutua arjen tehtävistä paremmin kuin pelkästään kotona olemalla. He kertoivat myös saaneensa luonnosta ilon, onnen ja innostuksen tunteita jotka vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin. Luonnossa liikkumiseen ja sieltä saatuihin positiivisiin kokemuksiin liittyi haastateltavien mukaan usein myös muita ihmisiä ja yhdessäoloa. Luontoa pidettiin vapauttavana ympäristönä, jossa on helppo tutustua ihmisiin. Luontoympäristössä myös syntyi yhteishenkeä ja siellä roolien katoamisen myötä vuorovaikutus on helppoa.

Arjen kiireistä ja vaatimuksista irti pääseminen ja kaikenlaisen huolehtimisen lakkaaminen ovat arkipäivästä irtautumista. Se on tunnetila, joka auttaa vapautumaan arjen rooleista ja kuormittavista odotuksista. Irtautumiseen tarvitaan sellainen paikka, joka tarjoaa arjesta poikkeavia kokemuksia. Kaikki arjesta irtautuminen ei kuitenkaan ole elvyttävää. Aikataulutettu loma voi olla stressaavaa, kun taas luontoympäristön luonnollisessa rytmissä on sellainen erityinen sisältö, joka mahdollistaa elpymisen kokemuksen. (Salonen 2006, 62.)

Salosen (2005, 133) mukaan luontokokemuksen tärkein anti on palauttaa ihmisen oma rytmi, rauha ja tasapaino. Tämä onnistuu, jos luontokokemukseen ei viedä mukaan suorittamisen, tehokkuuden ja kilpailun elementtejä vaan kyseenalaistetaan ne. Salonen (2005, 47) jatkaa, että ihmisellä on alkuperäinen luontosuhde, sillä ihmisen mielen ja kehon muodostama kokonaisuus on osa luontoa. Alkuperäinen luontosuhde tarkoittaa yksinkertaisimmillaan tunnetta perustarpeiden tyydyttämisestä kuten nälästä, janosta ja levon tarpeesta ja on kokonaisvaltainen tunne omasta kehosta. Jos ihminen joutuu elämänsä aikana etäälle omasta luonnostaan, saattaa se näkyä erilaisina fyysisinä ja psyykkisinä häiriöinä. Salosen (2006, 51-52) mukaan luontosuhde on olemassa oleva tosiasia, ei siis tietoisesti luotu

asenne tai suhtautumistapa. Tätä hän perustelee sillä, että kukaan meistä ei pysty elämään ilman happea tai luontoympäristön tuottamaa ravintoa ja on näin ollen sitä kautta osa luontoa. Ongelmia aiheuttaa luontoyhteyden heikkeneminen. Silloin ihminen alkaa toimia itseään vastaan ja pikkuhiljaa kehittyy psyykkistä huonovointisuutta, stressiä ja uupumista.

5.2 Luonnossa vietetyn ajan vaikutus hyvinvointiin

Elvyttävää luontokokemusta tarvitaan palauttamaan ihmisen alkuperäistä luontosuhdetta, joka ylläpitää terveyttä ja tasapainoa ja auttaa selviytymään erityisesti kuormittavissa elämäntilanteissa. (Salonen 2005, 48.) Salosen (2006, 54) mukaan ympäristöpsykologisissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että luontoympäristön myönteiset vaikutukset ovat erittäin nopeita ja niiden syntyminen aivoissamme ei edellytä tietoista ajattelua. Elpymisen hetkien ei siis tarvitse olla pitkiä, vaan esimerkiksi päivittäinen levähdys mielipaikassa tai näkymä metsään voi olla jo tarpeeksi terapeutista ja auttaa löytämään oman sisäisen tasapainon. Kun sisäinen tasapaino ja rytmi ovat löytyneet, jaksaa ihminen käsitellä myös niitä olosuhteita, jotka hän työssään kohtaa. (Salonen 2005, 134.) Myös Tyrväisen ym. (2007, 73) tutkimuksessa selvisi, että ihmisten kokemat myönteiset tuntemukset lisääntyivät jo hyvin vähäisestä viheralueiden käytöstä vapaa-ajalla. Selvä vaikutus on nähtävillä kun viheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa vuositasolla mitattaessa tai kun kaupungin ulkopuolisille luontokohteille suuntautuvia vierailuja on kahdesta kolmeen kertaa kuukaudessa.

Tyrväisen ym. (2007, 63) tutkimuksessa selvitettiin, minkälaisia negatiivisia ja positiivisia vaikutuksia viheralueiden ja kaupungin ulkopuolisten luontoalueiden käyttö tuottaa ihmisille. Tutkimuksessa saatiin selville, että viheralueiden vapaa-ajan käyttö lisäsi positiivisia tunteita, jotka olivat sitä voimakkaampia, mitä enemmän aikaa vietettiin viheralueilla. Negatiivisiin tuntemuksiin sillä ei ollut vaikutusta. Sen sijaan kaupungin ulkopuolisten luontoalueiden käyttö virkistykseen vaikutti sekä negatiivisiin että positiivisiin tuntemuksiin. Negatiivisia tuntemuksia oli keskimäärin vähemmän niillä, jotka liikkuvat paljon kaupungin ulkopuolisilla luontoalueilla. Vastaavasti positiivisia tuntemuksia oli vähän niillä, jotka liikkuvat harvoin kaupungin ulkopuolisilla viheralueilla.

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yhden yrityksen työntekijöiden luonnossa liikkumistottumuksia ja luonnossa liikkumisesta tulleita koettuja terveysvaikutuksia. Tutkimusongelmat ovat

1. Minkälaisia luonnossa liikkumistottumuksia työntekijöillä on?
2. Minkälaisia koettuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia työikäisten luontoliikkumisella on?
3. Minkälaista neuvontaa työssäkäyvät ovat saaneet ja minkälaista he haluaisivat saada työterveyshuollosta luonnossa liikkumiseen?

7 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista menetelmää käyttäen informoidulla kyselyllä yhteistyökumppani Barona Projektit Oy Lappeenrannan toimipisteessä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajaavaaran (2009, 140-141) määritelmän mukaan määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään aikaisempien tutkimusten johtopäätöksiin ja teorioihin, esitetään hypoteesi ja määritellään käsitteet. Määrällisen tutkimuksen aineisto kerätään niin, että sen analysointi voi perustua määrälliseen ja numeeriseen mittaamiseen. Tutkimuksessa valitaan tietty kohdejoukko, johon tulosten tulee päteä. Aineisto saatetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja päätelmät tehdään tilastolliseen analysointiin perustuen. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 55) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa mitataan muuttujia, käytetään tilastollisia menetelmiä ja tarkastellaan muuttujien välisiä yhteyksiä. Muuttujat voivat olla riippumattomia eli selittäviä kuten vastaajien taustatiedot, tai riippuvia eli selitettäviä kuten vastaajien tyytyväisyys kysyttävään asiaan.

Kysely sisälsi myös avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat voivat vastata omin sanoin. Ne analysoidaan kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Hirsjärven ym. (2009, 164) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat tiedonhankinnan kokonaisvaltaisuus ja ihmisten suosiminen tiedonhankinnassa. Kyselyssä suositaan keinoja, joissa tutkittavien näkökulmat ja oma ääni pääsevät esille, ja analyysissä tutkijan pyrkimyksenä on löytää odottamattomia seikkoja.

7.1 Kohderyhmä

Kohderyhmä on toimistotyötä tekevä Barona Projektit Oy:n henkilökunta Lappeenrannassa. Työntekijöitä toimipisteessä on 110. Vuoden 2013 henkilöstökyselyn perusteella henkilöstön työhyvinvointi ja -viihtyvyys ovat laskussa. Johdon taholta on haluttu puuttua asiaan ajoissa ja miettiä keinoja työkyvyn ja -viihtyvyyden kohentamiseksi. Tämän vuoksi työhyvinvoinnin parantaminen on otettu vuoden 2014 esimiestyön tavoitteeksi. Työpaikan omien toimien lisäksi työhyvinvointia edistää työterveyshuolto, joka on tehnyt alkuvuodesta 2014 työpaikkaselvityksen Barona Palvelut Oy:n Lappeenrannan toimipisteeseen.

7.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin strukturoidulla lomakkeella (Liite 1), koska haluttiin vertailukelpoiset selkeästi tulkittavat vastaukset. Kyselylomake (Liite1) sisälsi strukturoituja monivalintakysymyksiä, joista rastitettiin sopiva vaihtoehto tai vaihtoehdot sekä avoimia kysymyksiä, joihin oli jätetty tilaa vapaamuotoisille vastauksille. Osassa strukturoiduista kysymyksistä oli lisäksi myös mahdollisuus vastata tarkentavaan avoimeen kysymykseen. Strukturoidut kysymykset käsiteltiin kvantitatiivisesti tilastollisella analyysillä ja esittämällä ne kuvioina. Avoimet kysymykset käsiteltiin teemoittelemalla vastauksista teemat, joiden mukaan voitiin laskea vastausprosentit.

Kysymyslomakkeen kysymykset 1-4 ovat taustakysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajien sukupuoli, ikä, asuinpaikka ja nykyinen työkyky. Kysymykset 5-8 vastasivat tutkimusongelman kysymykseen, minkälaisia luonnossa liikkumistottumuksia työntekijöillä on. Tutkimusongelmaan minkälaisia koettuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia työkäisillä on, haettiin vastausta kysymyslomakkeen kysymyksellä 9. Kysymyksillä 10-12 haluttiin saada vastauksia tutkimusongelman kysymykseen siitä, minkälaista neuvontaa työntekijät ovat saaneet työterveyshuollosta ja minkälaista neuvontaa he olisivat halunneet saada.

Kyselyssä käytettiin informoituja kyselylomakkeita (Liite 1), jotka vietiin Barona Projektit Oy:n työntekijöille työpaikalle. Lomakkeet vietiin työpaikan taukokuoneeseen, jossa työntekijät voivat vastata tauon aikana ja tutkija voi olla itse paikalla kertomassa tutkimuksesta ja kyselyn tarkoituksesta sekä vastata kysymyksiin ja motivoida ihmisiä vastaamaan. Lomakkeet palautettiin vastauslaatikkoon heti vastaamisen jälkeen. Riskinä tässä oli kuitenkin se, että lomakkeen täyttäminen voi jäädä kesken, jos tauon aikana ei ehdi vastata.

Uusitalon (1995, 91) mukaan kysely, joka toteutetaan henkilökohtaisesti työpaikoilla, on informoitu eli kontrolloitu kysely. Tutkija voi mennä esimerkiksi työpaikalle, jossa hän jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja samalla selostaa tutkimuksen tarkoitusta ja vastaa kysymyksiin. Vastaajat saavat täyttää lomakkeen omalla ajallaan ja palauttaa sen ennalta sovitulla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 196-197.)

Hirsjärven ym. (2009, 198-199) mukaan kyselylomake voi sisältää joko monivalintakysymyksiä tai avoimia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä jätetään tilaa omalle vastaukselle. Monivalintakysymykset on laadittu niin, että niissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee yhden tai useamman vaihtoehdon. Monivalintakysymysten perässä voi olla myös tarkentava avoin kysymys, jolla voidaan saada esille näkökulmia, joita ei ole tullut etukäteen mieleen.

Kyselylomakkeen (Liite1) mukana tulee olla saate, jossa kerrotaan kyselyn tarkoituksesta, tärkeydestä ja rohkaistaan vastaamaan. Saatteessa (Liite 2) tulee myös ilmetä mihin mennessä lomake on palautettava. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Saate (Liite 2) lähetettiin ennen kyselyä työpaikan esimiehelle ja pyydettiin häntä jakamaan se sähköpostilla kaikille työntekijöille, jotta heillä oli ennakkotietoa tulevasta kyselystä. Saatteet (Liite 2) vietiin myös kyselylomakkeiden mukana työpaikan taukokuoneeseen. Vastaajia ohjeistettiin lukemaan saate ennen kyselyyn vastaamista.

7.3 Eettisyys

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 218-221) mukaan tutkimuksen oikeutuksen lähtökohtana ja tutkimusetiikan periaatteena on sen hyödyllisyys. Tutkimussuunnitelmassa tulee arvioida, miten tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan käyttää hoitotyön laadun kehittämisessä. Yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta asiakkaan kannalta on itsemääräämisoikeus ja osallistumisen vapaaehtoisuus, mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta sekä anonymiteetin säilyttäminen. Tutkittaville on myös annettava mahdollisuus esittää kysymyksiä, ja osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. Kysymyslomakkeen (Liite 1) mukana tuleva saate (Liite 2) on tärkeä osa eettisyyttä, sillä siinä annetaan vastaajille kyselyyn liittyvää tietoa, kerrotaan kyselyn tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta, anonymiteetin säilyttämisestä ja tulosten raportoimisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.)

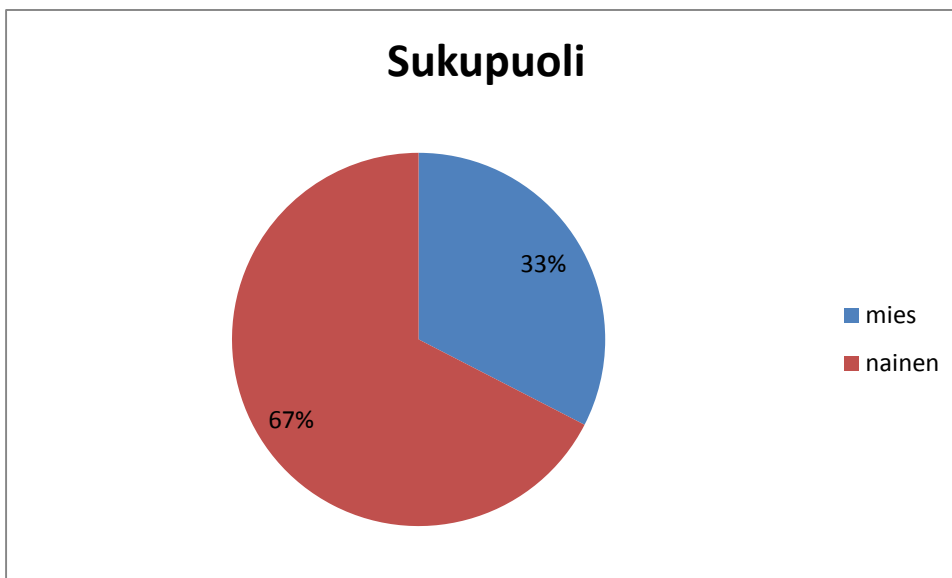
Tämän opinnäytetyön hyödyllisyys näkyy siinä, että sen tarkoituksena on antaa eväitä työnantajan ja työterveyshuollon käyttöön työhyvinvoinnin parantamiseksi työpaikalla. Kyselyyn

vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja vastaukset palautettiin nimettöminä vastauslaatikkoon, jolloin itsemääräämisoikeus ja anonymiteetti säilyvät. Informoitu kysely ja tutkijan läsnäolo vastaustilanteessa antavat vastaajille mahdollisuuden esittää omia kysymyksiä. Lomakkeita ei luovuteta kenellekään missään tutkimuksen vaiheessa, vaan ne säilytetään lukitussa kaapissa ja tuhoetaan paperisilppurissa opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

8. Kyselyn tulokset

8.1 Vastaajien taustatiedot

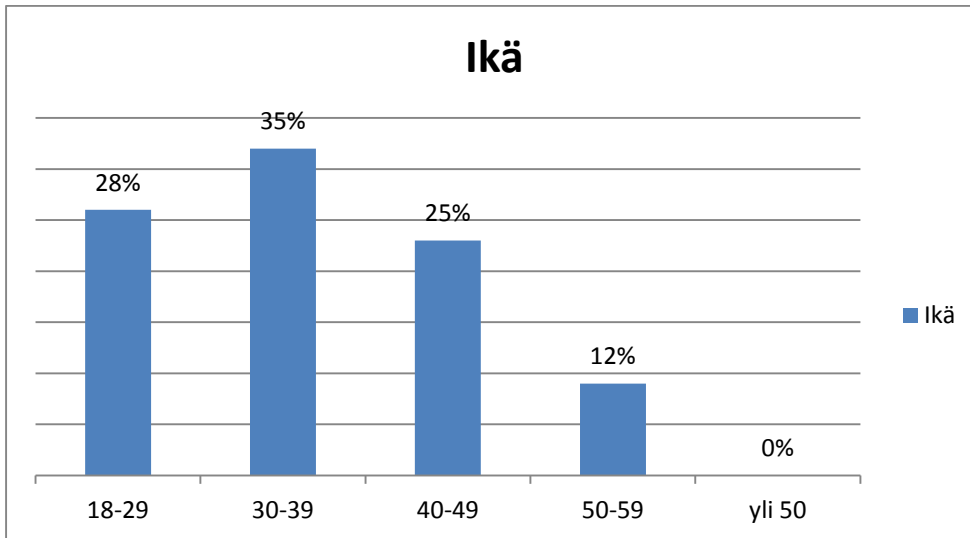
Kuviossa 1. ilmenee vastaajien sukupuoli.



Kuvio1. Sukupuoli

Vastaajia oli yhteensä 57. Heistä naisia oli 37, eli kaikista vastaajista 67%. Miehiä 18, eli kaikista vastaajista 33%. Kahdessa lomakkeessa ei ollut vastattu kysymykseen.

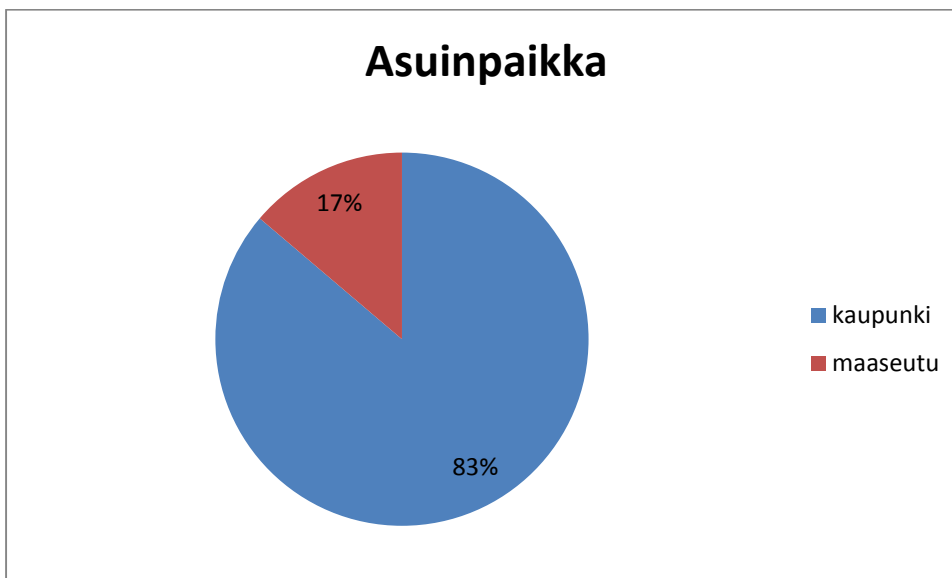
Kuviossa 2 ilmenee vastaajien ikäjakauma. (s 22)



Kuvio 2. Ikä

Ikäluokassa 18-29 oli 15 vastaajaa, ikäluokassa 30-39 oli 18, ikäluokassa 40-49 oli 13 vastaajaa ja ikäluokassa 50-59 viisi vastaajaa. Yhtään vastaajaa ei ollut yli 50-vuotiaiden ikäluokassa.

Kolmannessa kuviossa ilmenee vastaajien asuinpaikka.



Kuvio 3. Asuinpaikka

Vastaajista 43 asuu kaupungissa ja seitsemän maaseudulla.

8.2 Nykyinen työkyky

Neljännessä kysymyksessä arvioitiin vastaajien senhetkistä henkistä työkykyä asteikolla 1-10. Vastaajien työkykyarvio on kuviossa 4.

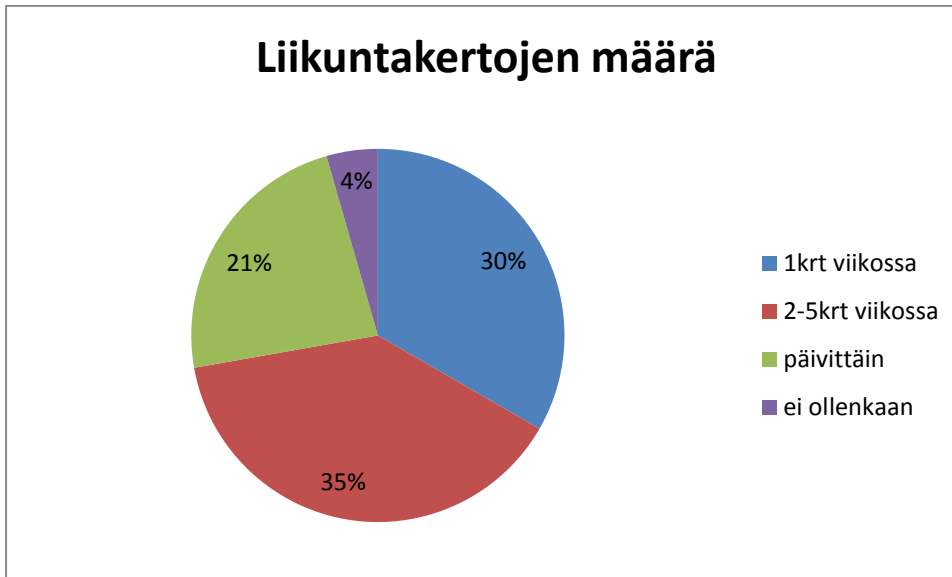


Kuvio 4. Työkykyarvio

Vastausvaihtoehtoja 0, 1 ja 2 ei ollut valinnut kukaan. Työkykyarvion 3 oli antanut kaksi vastaajaa, työkykyarvion 4 oli valinnut yksi vastaaja. Työkykyarviot 5 ja 6 oli valinnut kolme vastaajaa. Työkykyarvion 7 oli valinnut viisi vastaajaa, 8:n oli valinnut 12 vastaajaa, 9:n kuusi vastaajaa ja 10 kahdeksan vastaajaa. Yhdessä lomakkeessa ei ollut vastausta ollenkaan. Työkykyarvion keskiarvo oli 7,7.

8.3 Luonnossa liikkumisen määrä viikoittain ja tunteissa

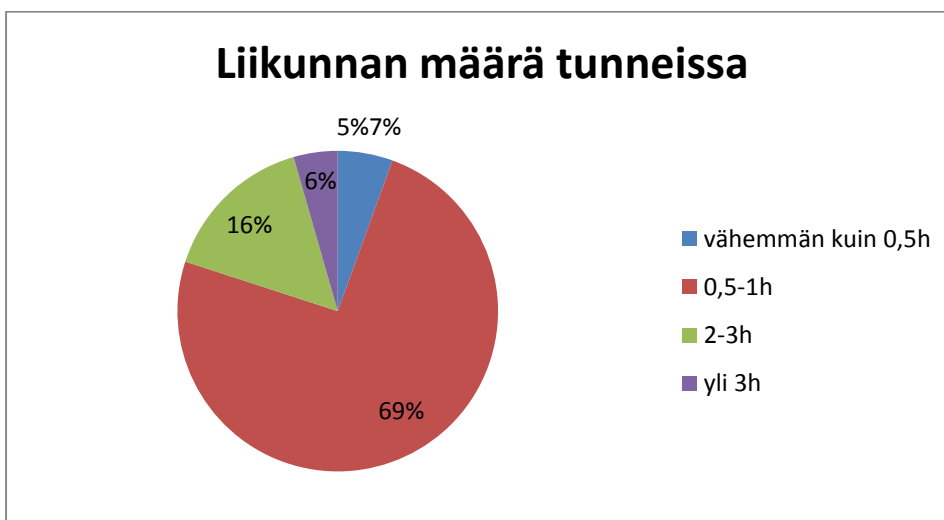
Viidennessä kysymyksessä haluttiin tietää, kuinka usein vastaaja liikkuu viikottasolla. Kuviossa 5 ilmenee vastaajien liikuntakertamäärä. (s 24)



Kuvio 5. Liikuntakertojen määrä

Vastausvaihtoehtoon 1 kertaa viikossa tuli 17 vastausta, 2-5 kertaa viikossa 20 vastausta. Päivittäin liikkuu 12 vastaajaa ja ei ollenkaan kaksi vastaajaa.

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin, kuinka kauan vastaaja liikkuu yhdellä liikuntakerralla. Kuviossa 6. ilmenee liikunnan määrä tunneissa.



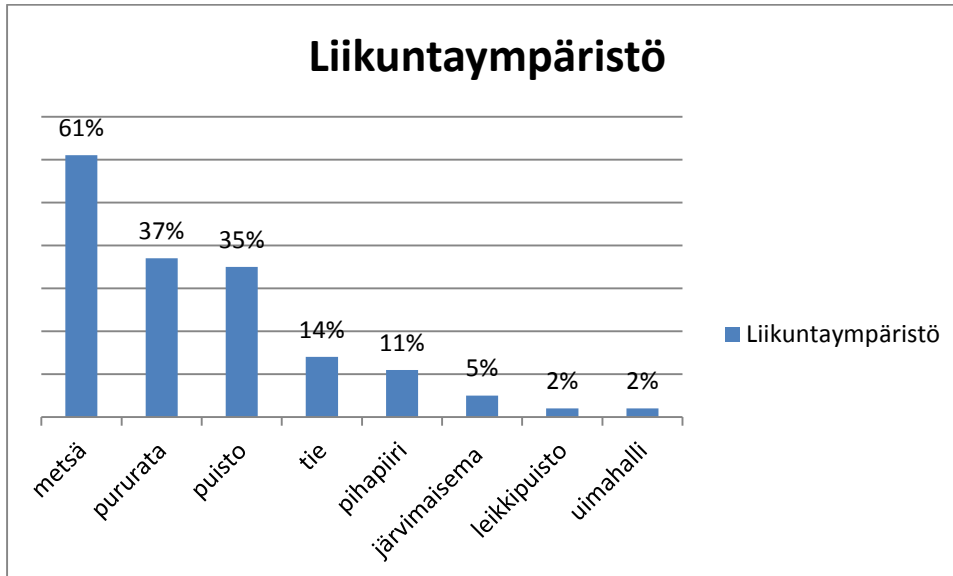
Kuvio 6. Liikunnan määrä tunneissa

Vähemmän kuin puoli tuntia liikkuu kolme vastaajaa, 0,5 tuntia-1 tunti liikkuu 38 vastaajaa, 2-3- tuntia kahdeksan vastaajaa ja yli kolme tuntia kaksi vastaajaa. Kahdessa lomakkeessa ei ollut vastausta kysymykseen.

8.4 Luontoliikuntaympäristöt ja liikkumisen tavat

Seitsemännessä kysymyksessä vastausvaihtoehdoista sai valita usean.

Kuviossa 7. on kuvattu vastaajien liikuntaympäristöjä.



Kuvio 7. Liikuntaympäristö

Vastausvaihtoehdon pururata oli valinnut 21 vastaajaa, puiston 20 vastaajaa, metsän 35 vastaajaa. Vaihtoehdon jokin muu, mikä oli valinnut 21 vastaajaa.

Avoimista vastauksista tulee esiin, että tiellä luonnon läheisyydessä liikkuu kahdeksan vastaajaa, kodin tai mökin pihalla ja sen ympäristössä kuusi vastaajaa, järvimaisemassa kolme vastaajaa sekä leikkipuistossa ja uimahallissa yksi vastaaja kummassakin. Lisäksi yksi vastaaja kertoi liikkuvansa koiran kanssa, mutta liikuntaympäristöä ei ole mainittu.

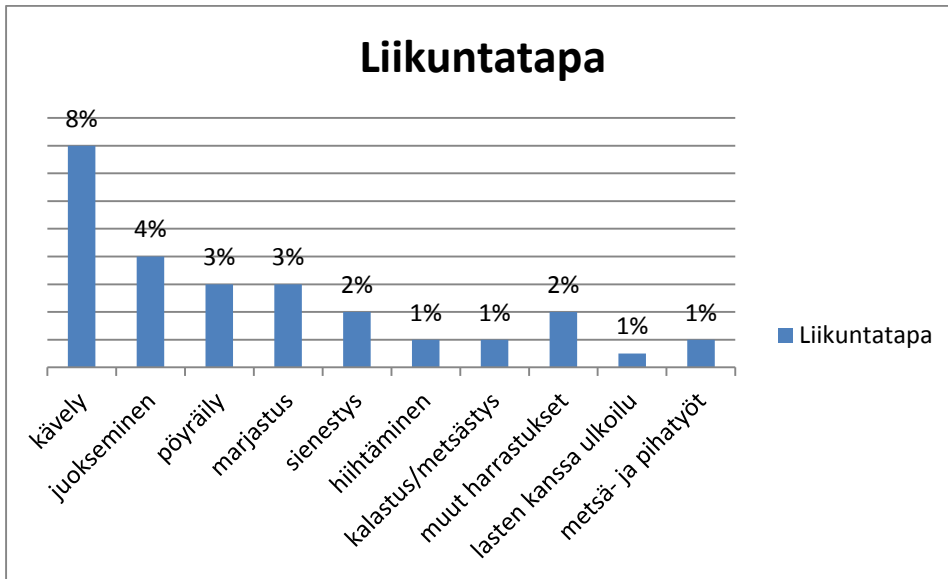
Metsäinen asfaltti luonnon helmassa.

Maalla pyörätiellä metsä ja järviolue ympäröi.

Omakotitalon ja kesämökin pihapiiri.

Kahdeksannessa kysymyksessä haluttiin tietää, miten vastaaja liikkuu luonnossa.

Kuviossa 8. kuvataan vastaajien liikuntatapoja. (s 26)



Kuvio 8. Liikuntatapa

Vastausvaihtoehto pyöräily sai 18 vastausta, kävely 46 vastausta, juokseminen/lenkkeily 23 vastausta, hiihtäminen kahdeksan vastausta, marjastus 15 vastausta, sienestys 13 vastausta, kalastus/metsästys seitsemän vastausta ja joku muu, mikä yhdeksän vastausta.

Avoimista vastauksista tulee esiin, että lasten kanssa ulkoilee kolme vastaajaa, metsä- ja pihatöitä tehden ulkoilee kolme vastaajaa ja muuta harrastustoimintaa on viidellä vastaajalla.

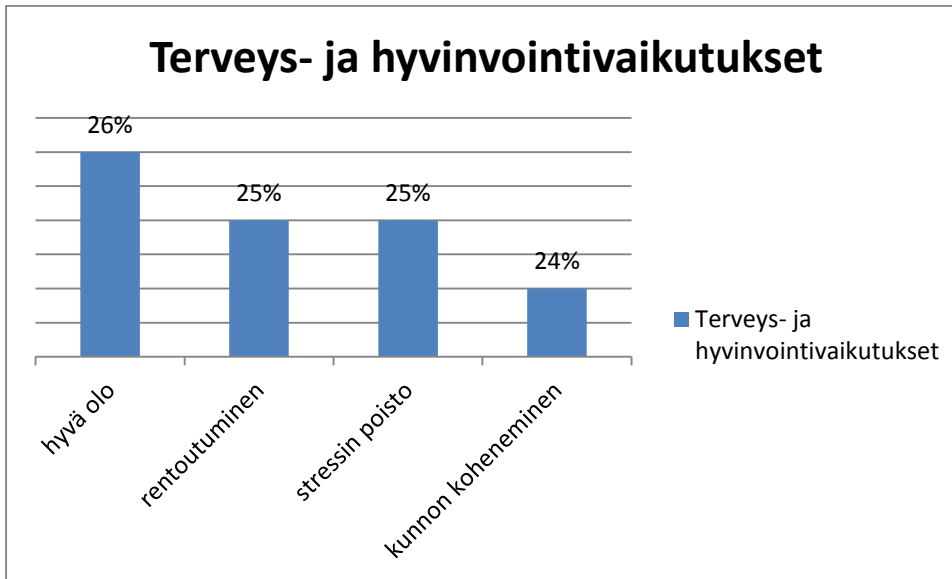
Pyörällä töihin.

Työmatka kävellen.

Koiran kanssa lenkkeily.

8.5 Luonnossa liikkumisesta saadut terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin minkälaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia luonnossa liikkumisesta on saatu. Kuviossa 9. kuvataan vastaajien terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. (s 27)



Kuvio 9. Terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Vastaajat saivat valita usean vastausvaihtoehdon, ja lisäksi kysymyksen alla oli vastaustilaa lisäkommenteille. Vastausvaihtoehdoista rentoutuminen sai 35 vastausta, hyvää oloa 36 vastausta, stressin poisto 35 vastausta ja kunnon kohentamista 34 vastausta.

Aikaa ajatella omia asioita.

Aikaa perheen kanssa.

Päänsärky poistuu.

Hyvä mieli.

8.6 Työterveyshuollon ohjaus luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen liittyen

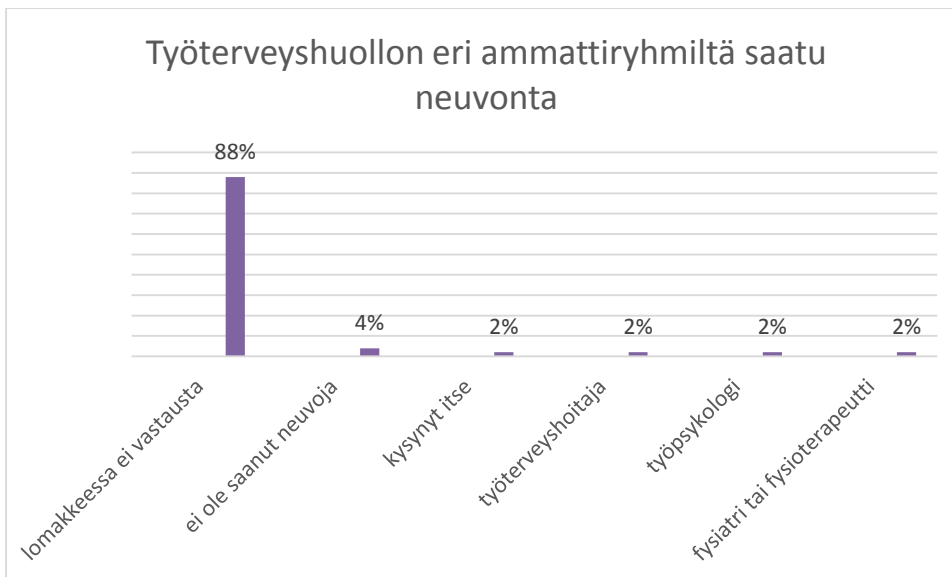
Kysymyksessä kymmenen kysyttiin, onko vastaaja saanut työterveyshuollosta neuvontaa luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen. Kuviossa 10. ilmenee työterveyshuollosta saadun neuvonnan määrä. (s 28)



Kuvio 10. Työterveyshuollosta saatu neuvonta

Vastausvaihtoehto kyllä sai kaksi vastausta ja ei-vaihtoehto 45 vastausta.

Kysymyksessä 11 haluttiin tietää, minkälaista neuvontaa luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen vastaaja on saanut työterveyshuollosta. Lisäksi kysyttiin keneltä hän on sitä saanut. Esimerkkeinä mainittiin työterveyshoitaja, työterveyslääkäri ja työfysioterapeutti. Kuviossa 11 kuvataan työterveyshuollon eri ammattihenkilöiltä saatua neuvontaa.

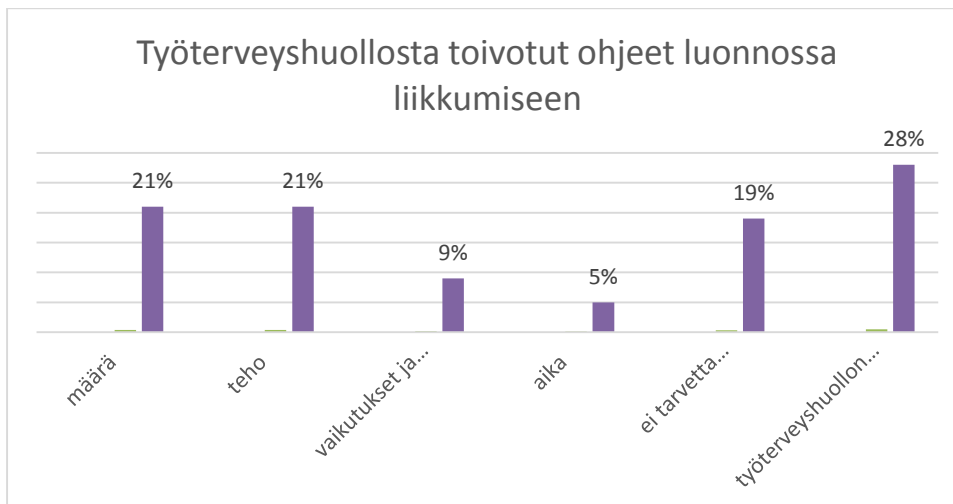


Kuvio 11. Työterveyshuollon eri ammattiryhmiltä saatu neuvonta

Vastaajista 44 ei ollut vastattu kysymykseen ollenkaan. Kaksi vastaajaa oli kirjoittanut, että ei ole saanut ollenkaan neuvoja. Yksi oli ottanut itse esille asian liikkumisesta. Seuraavat

vaihtoehdot olivat saaneet yhden vastauksen: työterveyshoitaja, työpsykologi, kuntoutuskeskuksen fysiatri ja fysioterapeutti.

Kysymyksessä 12 kysyttiin, minkälaista ohjausta luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen vastaaja toivoisi saavansa työterveyshuollosta. Esimerkkeinä oli mainittu liikuntamäärä, liikunnan teho, liikuntaan käytetty aika ja henkilökohtainen ohjaus. Vastaajista 17 ei ollut vastattu kysymykseen. Kuviossa 12 kuvataan mitä ohjeita työterveyshuollosta toivotaan saatavan.



Kuvio 12. Työterveyshuollosta toivotut ohjeet luonnossa liikkumiseen

Vastaajat olivat maininneet seuraavia asioita: määrä (12 kpl), teho (12 kpl), vaikutukset ja hyödyt (5 kpl). Liikuntaan käytetty aika (3 kpl). Ei tarvetta ohjaukseen (11 kpl). Työterveyshuollon henkilökohtainen ohjaus (16 kpl).

Olen harrastanut ulkoliikuntaa niin kauan ja paljon, etten tunne tarvetta.

En koe että erityistä ohjausta tai neuvontaa kaipaisin, menen oman jaksamisen ja tahdon mukaan.

Esim. kuinka suositeltavaa olisi liikkua luonnossa, miten se vaikuttaa toimistotyöläisen työssä jaksamiseen ynnä muuhun sellaiseen.

Vinkkejä ja neuvontaa liikunnan hyödyistä ja tehosta: mikä olisi liikunnan määrä verrattuna hyötyihin esim. millaisella liikkumisella voidaan nähdä hyötyjä, tuloksia + millaisella määrällä.

9 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty toimistotyöntekijöiden luonnossa liikkumistottumuksia ja heidän kokemuksiaan siitä, mitä terveysvaikutuksia luontoliikumisella on heille ollut. Tutkimuksessa on kysytty toimistotyöntekijöiden liikuntamääriä ja tapoja sekä mieluisimpia liikuntapaikkoja. Lisäksi on kysytty, ovatko he saaneet ohjausta työterveyshuollosta luontoliikkomiseen, ja jos ovat, niin minkälaista ohjausta he ovat saaneet ja minkälaista ohjausta he haluaisivat saada.

Tutkimus on tehty informoitua kyselylomaketta käyttäen Barona Projektit Oy:n henkilökunnalle. Kysely onnistui hyvin, sillä kaikki vastausajankohtana paikalla olleet työntekijät tavoitettiin ja vastausprosentti oli 96,6. Vain kaksi niistä, jotka tavoitettiin, jätti vastaamatta. Olin itse henkilökohtaisesti paikalla sovittuina päivinä työntekijöiden lounasaikaan, koska oletus oli, että näin pystyy tavoittamaan mahdollisimman monta vastaajaa tehokkaasti lyhyessä ajassa. Vastaajat olivat tyytyväisiä siihen, että tutkija oli itse paikalla ja kertoi kyselystä ja sen tarkoituksesta. Läsnäolo motivoi heitä vastaamaan, ja samalla heillä oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä ja tarkennuksia kysymyslomakkeessa kysytyihin asioihin. Jos lomakkeet olisi lähetetty postitse, olisi ehkä tavoitettu kaikki toimiston työntekijät, mutta vastausprosentti olisi voinut jäädä alhaisemmaksi ja ehkä myös vastausten määrä, koska kaikki eivät halua vastata postikyselyihin. Toisaalta myös työn ääressä ei luultavasti olisi ollut aikaa vastata kyselyyn. Osan mielestä tuntui, että vastaamiseen menee lyhyestä tauosta turhan paljon aikaa, mutta lopulta he kuitenkin vastasivat kyselyyn.

Yhteistyökumppani oli kiinnostunut kyselyn aiheesta, koska se oli sille ajankohtainen ja tuli tarpeeseen, sillä heillä oli tarkoitus tulevaisuudessa kehittää henkilöstölle tarjottavaa työkykyä ja hyvinvointia ylläpitävää toimintaa. Tämän vuoksi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja kiinnostuksen kohteet voisivat auttaa heitä siinä, miten toimintaa lähdetään kehittämään. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada työnantajalle viesti siitä, että arjen kiireiden keskellä jopa vain puolen tunnin mittainen liikkuminen ulkona luonnossa riittää aikaansaamaan positiivisia terveysvaikutuksia, jotka auttavat jaksamaan.

9.1. Tulosten luotettavuus ja eettisyys

Kysely tehtiin täysin vapaaehtoisuuteen perustuen. Tämä ilmoitettiin vastaajille ja vastauslomakkeet tuhottiin paperisilppurissa analysoinnin jälkeen. Tällä tavoin toimimalla noudatet-

tiin vastaajien itsemääräämisoikeutta ja huolehdittiin anonymiteetin säilyttämisestä. Tutkitavilla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä. Kysymyslomakkeeseen kuului myös saate (Liite 2), jossa oli annettu lisätietoa kyselyn tarkoituksesta. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 218-221) mukaan tutkimusetiikan periaatteena tulee olla sen hyödyllisyys ja tulosten käyttökelpoisuus hoitotyön laadun kehittämisessä. Tähän päämäärään tutkimuksessa päästiin, sillä tuloksia voidaan käyttää Barona Projektit Oy:n henkilökunnan työhyvinvoinnin kehittämiseen.

9.2 Tulosten tarkastelua

Enemmistö vastaajista on naisia. Suurin osa työntekijöistä oli alle 50-vuotiaita, ja yli 50-vuotiaita ei ollut yhtään. Asuinpaikkana enemmistöllä on kaupunki, maaseudulla asuu vain seitsemän vastaajaa.

Työkykyarvion keskiarvo on lähes kahdeksan asteikolla 1-10, joten voidaan todeta, että vastaajat arvioivat henkisen työkykynsä hyväksi. Toisaalta vastauksista ei pysty varmistamaan, ovatko vastaajat ajatelleet nimenomaan henkistä työkykyä, vai onko ajateltu fyysistä työkykyä. Muualla vastauksissa on painotettu fyysistä työkykyä, joten mahdollisesti myös tässä kysymyksessä on käynyt niin. Huomattavaa kuitenkin on, että kolmea matalinta työkykyarvoa ei valinnut kukaan vastaajista, sen sijaan kolme ylintä työkykyarvoa sai eniten vastauksia. Kysymys myös koettiin tärkeäksi, sillä vain yhdessä vastauslomakkeessa on jätetty vastaamatta siihen. Tästä voi päätellä, että työssä selviytyminen on hyvää. Työturvallisuuskeskuksen (2014) määrittelemää työhyvinvointia on ammattitaitoisten työntekijöiden ja työyhteisöjen hyvin johdetussa organisaatiossa tekemää turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä. Tällaisissa olosuhteissa työ on mielekästä ja palkitsevaa, ja se myös tukee työntekijöiden elämänhallintaa. Vastausten perusteella ei voida tietää, ovatko työpaikan luomat puitteet Työturvallisuuskeskuksen (2014) määritelmän mukaiset, vaikka työntekijät arvioivatkin työkykynsä hyväksi.

Liikuntakertojen viikoittainen määrä jakautuu vastaajien kesken melko tasaisesti. Enemmistö vastaajista liikkuu luonnossa kahdesta viiteen kertaan viikossa ja suuri osa ainakin kerran viikossa. Joka päivä liikkuvia on seuraavaksi eniten vastanneista, ja vain kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei liiku ollenkaan. Selvä enemmistö vastaajista liikkuu puolesta tunnista tuntiin jokaisella liikuntakerralla. Kahdesta kolmeen tuntiin liikutaan seuraavaksi eniten ja vähemmän kuin puoli tuntia liikkui vain kolme vastaajaa. Käypä hoito -liikuntasuosituksessa

(2012) työikäisten terveyttä edistävä liikuntamäärä on vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä. Opinnäytetyön kyselyssä kysyttiin ainoastaan liikuntamääriä, ei tehoa, koska kyselyn painotus oli henkisessä hyvinvoinnissa. Koska liikunnan tehoa ei kysytty, ei voi varmasti sanoa, liikkuvatko vastaajat suositusten mukaan riittävästi. Kuitenkin avoimista vastauksista tuli esiin, että vastaajat painottavat liikunnan tehoa. He haluavat lisää tietoa siitä, kuinka voi liikkua mahdollisimman tehokkaasti ja kasvattaa fyysistä kuntoa. Siltä osin kysymyslomake ei antanut vastauksia ulkona liikkumisen henkisiin terveysvaikutuksiin. Jotta olisin saanut paremmin tietoa henkisistä vaikutuksista, olisi painotusta pitänyt korostaa enemmän kysymyksissä ja kertoa siitä vastaajille vielä henkilökohtaisesti. Jos vastaajat liikkuvat kahdesta viiteen kertaan viikossa puolesta tunnista tuntiin joka kerta, täyttyy osalla Käypä hoito-liikuntasuosituksen (2012) minimimäärä, ja voidaan todeta, että suurin osa vastaajista kuitenkin liikkuu riittävästi.

Salosen (2006, 54) mukaan luonnossa liikkumisesta saadut myönteiset vaikutukset ovat erittäin nopeita, eikä niiden syntyminen aivoissa edellytä tietoista ajattelua. Jo päivittäinen levähdys mielipaikassa auttaa löytämään oman sisäisen tasapainon. Näin ollen voin olettaa, että kyselyyn vastanneiden ulkoilumäärät riittävät tuomaan henkisiä hyvinvointivaikutuksia. Vain kaksi vastaajaa ei liiku ollenkaan, joten enemmistö vastaajista hyötyy luonnossa liikkumisesta tai siellä olemisesta. Vaikka vastaajat ovat painottaneet fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, voin olettaa, että he saavat myös tiedostamattaan henkisiä hyvinvointivaikutuksia luonnossa liikkumisesta. Myös Tyrväisen ym. (2007, 73) tutkimus tukee tätä päätelmää, sillä sen mukaan myönteiset tuntemukset lisääntyvät jo hyvin vähäisestä viheralueiden käytöstä vapaa-ajalla, mutta selviä vaikutuksia on nähtävillä kun viheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa vuositason mitattuna. Opinnäytetyön kyselyyn vastanneista suurella osalla tämä tuntimäärä täyttyy.

Opinnäytetyön kyselyyn vastanneiden luontoliikuntaympäristöistä suosituimpia ovat metsä, pururata ja puisto. Näistä metsä oli selvästi suosituin paikka liikkumiselle. Vastaajat saivat myös kertoa muita liikkumiseen käyttämiään paikkoja. Suosituimpia paikkoja näistä ovat tie luonnon läheisyydessä sekä oman talon tai kesämökin pihapiiri. Vastaajat pitivät myös järvimaisemassa liikkumisesta ja koiran kanssa ulkoilusta. Myös kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 14) mukaan eniten käytettyjä liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät, pururadat ja metsät. Liikuntatutkimukseen vastanneet ulkoilevat myös piha-alueilla ja vesistöjen läheisyydessä aivan kuten opinnäytetyön kyselyyn vastanneetkin. Näyttää siltä, että ky-

selyyn vastanneet liikkuvat mieluiten kodin tai kesämökin lähiluonnossa. Tällaiset liikuntaympäristöt ovat helposti saavutettavia luonnollisia ympäristöjä ulkoiluun. Vastaajien ei tarvitse välttämättä vartta vasten lähteä harrastamaan liikuntaa ja ulkoilua, vaan lähiluonnossa liikkuminen ja hyvän olon saavuttaminen tapahtuvat vaivattomasti. Myös ympäristöministeriön (2002, 11-12) selvityksessä tuli ilmi, että kodin lähiluonnossa ulkoilee jopa 95% suomalaisista.

Vastausten mukaan kävely on selvästi suosituin luonnossa liikkumisen tapa. Seuraavaksi eniten vastaajat liikkuvat juosten tai pyörällä, sekä talvella hiihtäen. Vapaa-ajan liikkumisen lisäksi osa vastaajista kulkee työmatkat joko kävellen tai pyöräillen, niistä kertyy parhaimmassa tapauksessa viikoittain Käypä hoito -liikuntasuosituksen (2012) mukainen riittävä määrä liikuntaa. Muuta luonnossa tapahtuvaa liikuntaa harrastetaan sienestäen, marjastaen sekä kalastaen ja metsästäen. Tällä tavoin liikkuminen ja luonnossa oleminen tuovat terveysvaikutuksia ikään kuin huomaamatta. Luonnon rauhassa liikkuminen mukavan harrastuksen tai muun tekemisen parissa tuottaa hyvää oloa ja kasvattaa fyysistä kuntoa. Myös kansalliseen liikuntatutkimukseen (2010, 6-7) vastanneet liikkuvat mieluiten kävellen, pyöräillen, hiihtäen tai uimalla.

Fredriksonin (2013, 66) mukaan luonnossa liikkumisesta saadaan terveyshyötyjä jo pelkäänsiellä olemalla ja sitä aistimalla. Salosen (2006, 51-52) mukaan luontosuhde on olemassa oleva tosiasia, eikä sitä voi tietoisesti luoda. Opinnäytetyön vastaajilla on nähtävissä tämä luonnollinen suhtautuminen ympäristöön, sillä he kokevat, että luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksista kaikki ovat tärkeitä ja tarpeellisia. Vastausvaihtoehdoista sai valita usean, joten hyvää oloa, rentoutumista, stressin poistoa ja kunnon kohenemista on valittu yhtä paljon. Vastauksista ei kuitenkaan käy ilmi, mitkä hyvinvointivaikutukset koetaan tärkeimmiksi. Kysymyksenasettelu olisi voinut olla toisenlainen, esimerkiksi niin, että vastausvaihtoehdot olisi pitänyt laittaa paremmuusjärjestykseen. Täällä tavoin olisi voinut saada eroja vastauksiin ja tietoa siitä, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia arvostetaan eniten.

Opinnäytetyön kyselyyn vastanneet kokevat että ulkoilu luonnossa poistaa tehokkaasti stressiä ja tuo hyvää oloa. Kinnusen ja Feldin (2005, 14-16) mukaan stressi voi lisätä työyhteisössä ihmissuhdeongelmia, sairauspoissaoloja ja heikentää yksilön palautumista vapaa-aikana. Tämän vuoksi on tärkeää huomata, että suurin osa vastaajista ulkoilee riittävästi ja myös kokee, että ulkona luonnossa olemisella on stressiä lievittäviä vaikutuksia. Avoi-

mista vastauksista nousee esille oman ajan tärkeys ja toisaalta se, että on aikaa olla perheen kanssa. Toisin sanoen vastaajat pitävät tärkeänä ja voimaannuttavana sitä, että vapaa-ajalla voi viettää yhteistä aikaa perheen kanssa ulkoillen ja saada voimaa arkisista askareista. Eli välttämättä ei tarvitse lähteä erityisesti mihinkään, vaan oman kodin tai kesämökin pihapiiri ja lähiluonto riittävät palautumiseen työn haasteista. Myös Mesimäen (2011, 60-82) ja Fredriksonin (2013, 67-69) mukaan luonnossa liikkuminen tuo positiivisia kokemuksia, rauhaa ja yksinäisyyttä, mutta siihen liittyy myös muiden ihmisten läsnäolo, ja osalle se onkin yhdessä olemisen paikka.

Viljamaan ym. (2014, 31-34) mukaan työterveyshuollon tulisi koota tietoa terveyttä ja työkykyä uhkaavista tekijöistä ja toimia asiantuntijana työkykyä edistävien toimien toteuttamisessa yhdessä työnantajan kanssa. Selvä enemmistö vastaajista on kuitenkin sitä mieltä, että työterveyshuollosta ei saa neuvoja luontoliikkumiseen. Vain kaksi vastaajaa on saanut työterveyshuollon ohjausta. Työterveyshuollon pitäisikin siirtää enemmän painopistettä sairauksien hoitamisesta ennaltaehkäisyyn ja ottaa aktiivisempi rooli myös työntekijöiden työkyvyn ylläpitämiseen jokapäiväisessä elämässä vapaa-ajalla, koska siellä syntyvät ne hyvinvointivaikutukset, jotka edesauttavat myös työkyvyn ylläpitämistä. Myös terveydenhuoltolain (Uitti ym. 2014, 72) määritelmän mukaan työterveyshuollon rooli on olla osana perusterveydenhuoltoa ja sen erityisluonteeseen kuuluu toimia työssä käyvien terveyden edistämiseksi ja huolehtia heidän työkyvystään. Valtioneuvoston asetuksessa 708/2013 sanotaan, että työterveyshoitajan tulisi osata arvioida ohjauksen ja neuvonnan tarve sekä antaa ohjausta ja neuvontaa muun muassa työkyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Asetuksessa edellytetään myös neuvonnan antamista terveyttä ja työkykyä ylläpitävien ja edistävien toimivarojen merkityksestä. Enemmistö vastaajista toivookin henkilökohtaista ohjausta ja ohjeita liikunnan tehosta ja oikeasta määrästä sekä liikuntaan käytetystä ajasta suhteessa hyötyihin.

Liikunnan ja luonnossa liikkumisen henkisistä hyvinvointivaikutuksista ei ole kukaan maininnut haluavansa tietoa. Kysymyksenasettelussa olisi voinut korostaa, että tukija haluaa nimenomaan käsitellä henkistä hyvinvointia. Työturvallisuuskeskuksen työhyvinvoinnin portaatt –mallin (2009) mukaan työhyvinvoinnin saavuttamiseen tarvitaan perustarpeiden tyydyttämistä työelämän lisäksi myös vapaa-ajalla. Näitä perustarpeita tulisi voida toteuttaa vapaa-ajalla työterveyshuollon ohjauksessa. Osa opinnäytetyön kyselyn vastaajista kuitenkin kokee, ettei tarvitse minkäänlaista ohjausta luonnossa liikkumiseen. Luonnossa oleminen ehkä koetaan luonnollisena osana vapaa-aikaa eikä välttämättä nähdä siitä koituvia hyötyjä.

Näin ollen ei osata ajatella, että esimerkiksi oman kesämökin pihapiirissä vietetty aika tai pururadalla koiran kanssa kävely voisi olla tutkitusti tehokasta stressin poistoa ja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia tuottavaa toimintaa.

Työterveyslaitos (2014) kuvaa työkykyä talon muodossa. Työkykytalon alin, koko taloa tukeva kerros koostuu työntekijän terveydestä ja toimintakyvystä. Näihin kuuluvat sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen toimintakyky. Jotta työkykytalo pysyisi paremmin pystyssä, tulisi työterveyshuollossa panostaa enemmän työntekijöiden vapaa-ajalla tapahtuvaan liikkumiseen, joka tukee työkykytalon alimmassa kerroksessa kuvattuja arvoja. Ihminen ei välttämättä tarvitse kuntosalia tai muuta vastaavaa, vaan arkiliikunta luonnossa, yhdistettynä mukavaan tekemiseen hyvässä seurassa parantaa sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä.

Minusta työterveyshuollon pitäisi kannustaa arkiliikuntaan, liikunnan ei tarvitse olla hiki-päässä höyryämistä, pelkkä kävely pitää peruskuntoa yllä ja auttaa jaksamiseen.

9.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn työterveyshuollon henkilökunnalle. Kyselyssä voisi selvittää, minkälaista ohjausta he antavat työterveyshuollon asiakkaille ja minkälaisia ohjeistuksia heillä on tämän tyyppiseen liikkumiseen olemassa. Lisäksi voisi kysyä, minkälaiset tiedot ja valmiudet heillä on antaa ohjeita luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen. Työkykyarvioon perustuen voisi verrata, vaikuttaako liikunnan määrä työkykyarvioon. Lisäksi voisi verrata, onko maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä eroja liikuntamäärissä ja liikuntapaikoissa.

Kuvat ja kuviot

Kuva 1. Työkykytalo. Työterveyslaitos. 2014, s. 6

Kuva 2. Liikuntapiirakka. UUK –instituutti. 2009, s. 14

Kuvio 1. Sukupuoli, s. 21

Kuvio 2. Ikä, s. 22

Kuvio 3. Asuinpaikka, s. 22

Kuvio 4. Työkykyarvio, s. 23

Kuvio 5. Liikuntakertojen määrä, s. 24

Kuvio 6. Liikunnan määrä tunneissa, s. 24

Kuvio 7. Liikuntaympäristö, s. 25

Kuvio 8. Liikuntatapa, s. 26

Kuvio 9. Terveys- ja hyvinvointivaikutukset, s. 27

Kuvio 10. Työterveyshuollosta saatu neuvonta, s. 28

Kuvio 11. Työterveyshuollon eri ammattiryhmiltä saatu neuvonta, s. 28

Kuvio 12. Työterveyshuollosta toivotut ohjeet luonnossa liikkumiseen, s. 29

Lähteet

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Jyväskylä: WSOY/Docendo-tuotteet.
- Feld, T., Mäkikangas, A. & Kokko, T. 2005. Työhyvinvoinnin yksilöllisyys. Teoksessa Työ leipälajina. Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Keuruu: Tekijät ja PS-Kustannus.
- Fredrikson, M. 2013. Metsien virkistyskäytön terveysvaikutusten taloudellinen arvo. Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma.
- Haarala, P. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden ammattina. teoksessa Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. 2005. Hyvinvointi työssä. Teoksessa Työ leipälajina. Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Keuruu: Tekijät ja PS-Kustannus.
- Käypä hoito. Liikuntasuositus. 2012. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=8980EBF7D5A7B0E3A493C7D38F2E8B30?id=hoi50075>. Luettu 1.10.2014.
- Laaksonen, M., Hakulinen, H., Mickelsen, T & Uitti, J. 2014. Asiakaslähtöisyys työterveys- huollossa. Teoksessa Hyvä työterveys- huoltokäytäntö. Uitti, J. (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Luukkala, J. 2011. Jaksaa, jaksaa, jaksaa... -työhyvinvointitaitojen kirja. Hämeenlinna: Tammi.
- Mesimäki, K. 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma.
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. 2005. Hyvinvointi työssä. Teoksessa Työ leipälajina. Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Keuruu: Tekijät ja PS-Kustannus.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Palmgren, H., Ahola, M., Kauppinen, U., Kauhanen, T., Koroma, J. & Ylä-Outinen, A. 2014. Tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus työterveys- huollossa. Teoksessa Hyvä työterveys- huoltokäytäntö. Uitti, J. (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Helsinki: Green Spot.

- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Tekijä ja Edita Publishing Oy.
- Simola, A. & Kinnunen, U. 2005. Organisaatio ja hyvinvointi. Teoksessa Työ leipälajina. Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Keuruu: Tekijät ja PS-Kustannus.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. Slu:n julkaisusarja 6/2010.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57-77.
- Työterveyshuoltolaki 1383.2001.
- Työterveyslaitos 2014. Mitä työkyky on? http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx. Luettu 1.10.2014
- Työturvallisuuskeskus 2009. Työhyvinvoinnin portaat. http://www.tyoturva.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf. Luettu 30.9.2014.
- Työturvallisuuskeskus 2014. http://www.tyoturva.fi/tyoelaman_kehittaminen/tyohyvinvoinnin_portaat. Luettu 30.9.2014
- Uitti, J., Sauni, R., Kivekäs, J. & Laine, A. 2014. Yhteistyö muun terveydenhuollon kanssa. Teoksessa Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Uitti, J. (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- UKK-Instituutti 2009. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu 1.10.2014.
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Porvoo: WSOY.
- Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/32013. 2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130708>. Luettu 22.1.2015.
- Viljamaa, M., Juvonen-Posti, P., Uitti, J., Kurppa, K. & Martimo, K. 2014. Työterveysyhteistyö. Teoksessa Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Uitti, J. (toim.) Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Ympäristöministeriö. 2002. Suomen ympäristö. Ohjelma luonnon virkistyskäytön ja luontomatkailun kehittämiseksi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vastaa rastittamalla tai ympyröimällä sopiva vaihtoehto. Osassa kysymyksistä on mahdollista rastittaa useampi vaihtoehto ja osassa on lisäksi mahdollisuus kirjoittaa vapaasti omin sanoin lisää vastaukseen.

1. Sukupuoli Nainen Mies

2. Ikä

18-29

30-39

40-49

50-59

50-

3. Asuinpaikka Kaupunki Maaseutu

4. Nykyinen työkyky

Minkä pistemäärän antaisit henkiselle työkyvyllesi asteikolla 1-10? (0=täysin työkyvytön, 10= työkyky parhaimmillaan)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Kuinka usein liikut ulkona luonnossa? (esim. metsä, puisto, pururata)

1 krt viikossa

2-5 krt/vko

päivittäin

en ollenkaan

6. Kuinka kauan liikut/liikuntakerta?

vähemmän kuin puoli tuntia

0,5 tuntia-1tunti

2-3 tuntia

Yli 3 tuntia

7. Minkälaisessa ympäristössä liikut? (voit rastittaa usean vaihtoehdon)

pururata puisto metsä

joku muu, mikä?

8. Miten liikut luonnossa? (voit rastittaa usean vaihtoehdon)

pyöräily kävely

juokseminen/lenkkeily hiihtäminen

marjastus

sienestys

kalastus/metsästys

joku muu, mikä?

9. Minkälaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia luonnossa liikkumisesta olet saanut? (voit rastittaa usean vaihtoehdon)

rentoutumista hyvää oloa stressin poistoa kunnon kohentamista

Jotain muuta, mitä?

en osaa sanoa

10. Oletko saanut työterveyshuollosta neuvontaa luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen liittyen?

kyllä ei en osaa sanoa

11. Jos olet saanut terveysneuvontaa luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen liittyen, niin minkälaista ja keneltä? (esim. työterveyshoitaja, työterveyslääkäri, työfysioterapeutti)

12. Minkälaista ohjausta luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen toivoisit saavasi työterveys- huollosta? (esimerkiksi liikuntamäärä, liikunnan teho, liikuntaan käytetty aika, henkilökohtainen ohjaus)

Kiitos vastauksestasi!

Sosiaali- ja terveysala

Olen Minna Humaloja, terveydenhoitajaopiskelija Saimaan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä liittyen työikäisten luonnossa liikkumiseen. Opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää työikäisten ulkoilutottumuksia, liikuntakertojen määrää ja kestoja sekä ajatuksia ja kokemuksia siitä, mitä terveysvaikutuksia luonnossa liikkumisella on. Lisäksi haluan selvittää onko työterveyshuollosta saatu ohjeita ulkona tapahtuvaan liikkumiseen ja minkälaiselle ohjaukselle olisi tarvetta.

Kysely on tarkoitus tehdä kevään 2014 aikana toimistonne henkilökunnalle. Valitsin teidät kyselyni kohderyhmäksi, koska luonnossa liikkumisella on tutkittuja terveysvaikutuksia ja mielestäni on mielenkiintoista nähdä minkälaisia luonnossa liikkumisen tottumuksia on toimistotyöntekijöiltä jotka viettävät suuren osan päivästänsä sisällä. Kyselyn tuloksia on tarkoitus hyödyntää teidän työhyvinvointinne edistämiseksi ja siihen sopivien keinojen kehittämiseksi.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kenenkään henkilöllisyys ei tule ilmi tutkimuksen missään vaiheessa. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tulokset ja valmis opinnäytetyö toimitetaan vastaajien luettavaksi työpaikalle.

Vastaamiseen menee aikaa noin viisi minuuttia ja vastauslomakkeen voi palauttaa sille varattuun vastauslaatikkoon.

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Minna Humaloja
minna.humaloja@student.saimia.fi