

Työhyvinvointia luonnosta! – seminaari ja Mikko ”Peltsi” Peltolan teesit

19.1.2023

Hyvinvointia luonnosta – ja TATTI – Teknologian Avulla Työ Tuottavaksi -hankkeiden yhteisesti toteuttama ***Työhyvinvointia luonnosta!***-seminaari pidettiin Framin tiloissa 14. joulukuuta. Pääpuhujana seminaarissa oli luontoliikunnan puolestapuhuja **Mikko Peltsi Peltola**. Seminaarin aihepiiri sopi molempien hankkeiden sisältöön ja tavoitteisiin. Seminaarin yhteydessä paikallisia hyvinvointipalveluita ja luontomatkailua tuottavia yrityksiä esittäytyi myös Framin aulatilassa.

Hyvinvointia luonnosta -hankkeen projektipäällikkö **Anna Rauha** esitteli hankkeensa tavoitteita, tapahtumia ja toteutusta. Hanke on SeAMKin hallinnoima kansainvälinen Leader-rahoitteinen projekti, jonka muut toteuttajat ovat Gozo Action Group Foundation (GAGF) Maltalta ja Inishowen Development Partnership (IDP) Irlannista. Suomesta hankkeessa on SeAMKin ohella mukana **Metsäkeskus.** Hankkeen kohderyhmänä ovat hyvinvointimatkailusta ja Green Care -palveluiden tarjoamisesta kiinnostuneet yrittäjät. Hankkeen tavoitteena on hyvinvointi- ja luontomatkailun järjestämiseen liittyvä tiedonvaihto ja toiminnasta, kiinnostuneiden yrittäjien aktivointi sekä yrittäjien kansainvälisten vierailijoiden vastaanottamisvalmiuden parantaminen. Hankkeessa on toteutettu vierailukäyntejä kaikissa osallistujamaissa. Suomen vierailullaan syyskuussa maltalaiset ja irlantilaiset olivat erityisen ihastuneita suomalaiseen metsään, jossa osa heistä pääsi myös yöpymään. Vieraat pitivät metsän tarjoamaa potentiaalia elämysmatkailussa merkittävänä. Hanke on jo loppusuoralla ja se päättyy maaliskuun lopussa.



SeAMKin projektipäällikkö Anna Rauha kertoo Hyvinvointia luonnosta -hankkeesta (Kuva: Kirsi Paavola).

Hankkeessa mukana oleva Sepänniemen Lomakylän yrittäjä **Marja-Liisa Pienimäki** kertoi omista kokemuksistaan hankkeesta ja oli erittäin tyytyväinen Irlantiin ja Maltalle suuntautuneiden tutustumismatkojen tuomista uusista ideoista ja oivalluksista omaan yritystoimintaan.

Projektipäällikkö **Kirsi Paavola** kertoi ESR -rahoitteisen **Tatti-hankkeen** etenemisestä, tavoitteista ja tehdyistä toimenpiteistä hankkeeseen osallistuneissa yrityksissä. Tavoitteena hankkeella on työhyvinvoinnin ja työturvallisuuden parantaminen yrityksissä, joissa tehdään fyysisesti kuormittavia työtehtäviä. Tavoitteena on myös lisätä yritysten tietoa työkuormituksesta ja pitkällä tähtäimellä vähentää henkilöstön sairauspoissaoloja ja lisätä tuottavuutta. Tähän mennessä ergonomiamittauksia on tehty neljässä metalli- ja neljässä rakennusalan yrityksessä. Viimeisenä yritysryppäänä tulee olemaan hoiva-alan yritykset.

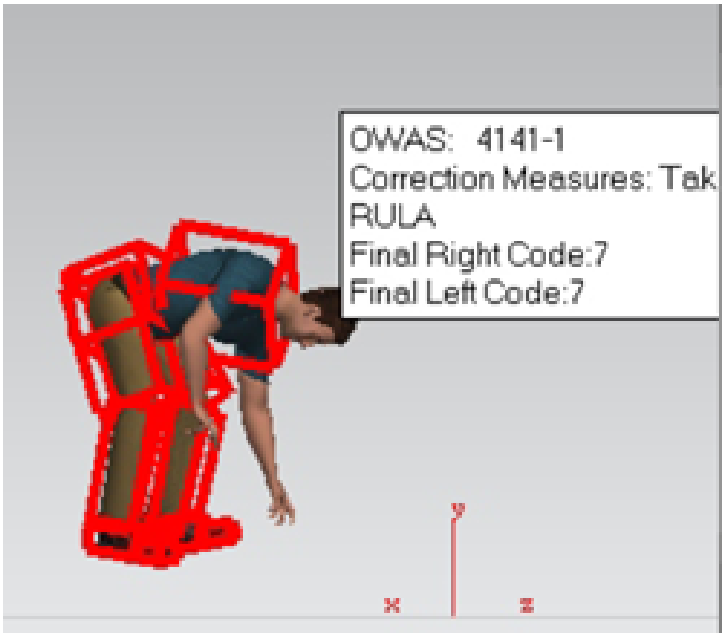
Laboratorioinsinööri **Tapio Hellman** demonstroi käytännössä Tatti-hankkeessa käytettävää Noitom Perception Neuron Studio -liikkeenkaappausjärjestelmää ja sen sensoreita, joiden avulla yritysten ergonomiamittauksissa saadaan luotua animaatio mitattavasta työsuorituksesta.



Laboratorioinsinööri Tapio Hellman demonstroi TATTI-hankkeen liikkeenkaappausjärjestelmän toimintaa (Kuva: Kirsi Paavola).

Fysioterapian lehtori **Pia Haapala** esitteli tarkemmin hankkeessa käytettyjä mittaus- ja analyysimenetelmiä. Haitallisten työasentojen fyysisen kuormituksen arvioinnissa ja havainnoimisessa on käytetty OWAS – ja RULA-ergonomia-analyysimenetelmiä, joissa numeroiden ja värien perusteella luokitellaan haitalliset työasennot ja niiden yhdistelmät.

Liikesuoritukset tallentuvat liikkeenkaappausjärjestelmään, jonka kautta ne siirretään ohjelmaan, joka muodostaa kehon liikkeistä ja liikekulmista luokituksen numeroiden perusteella. Näiden avulla saadaan objektiivista tietoa työasennoista ja fyysisen kuormituksen arviointi erilaisissa työvaiheissa nopeutuu ja helpottuu.



OWAS- ja RULA-ergonomia-analyysiohjelman havaintokuva

Eriväriset kehikot animaatiohahmon päällä kuvaavat työn haitallisia vaiheita. Kehikon väri vaihtelee vihreästä punaiseen sen mukaan, kuinka kuormittava kyseinen työasento on. Nämä animaation kautta saadut visuaaliset tiedot ovat olleet erittäin havainnollistavia työpaikoille. Yritykset ovat havahtuneet työtehtävien mahdollisista kuormitustekijöistä ja niissä on saatu herätettyä yhteistä pohdintaa työasennoista ja mahdollisista muutoksista työpisteille: työn tauotuksesta, työnkierrosta, erilaisista apuvälineistä, tauko- ja vastaliikkeistä jne. Mittausten viitearvoihin peilatut tulokset antavat objektiivisia tuloksia, jolloin ne eivät ole vain omien subjektiivisten tuntemusten tai silmämääräisten havaintojen varassa. Mittaustulosten avulla on helpompi perustella mahdollisesti tarvittavaa muutosta myös työntekijän omassa toiminnassa työkyvyn ylläpitämiseen ja terveyteen.

Luonnon hyvinvointivaikutusten todentaminen

Yliopettaja **Merja Hoffrén-Mikkola** toi esityksessään esiin mielenkiintoista tietoa esimerkiksi metsään liittyvistä hyvinvointivaikutuksista. Metsässä tai jopa kaupunkien puistoissa liikkuminen näkyy suoraan sykkeen laskuna ja sykevälivaihtelun kasvuna, joka kertoo fysiologisesta palautumisesta. Myös pelkkä luonnonmaisemien katselu vaikuttaa rauhoittavasti ihmiseen, jolloin parasympaattinen hermosto aktivoituu ja elimistö rauhoittuu. Mukaan otettavana ajatuksena jäi mieleen, että meidän tulisi käyttää paljon luontoaiheisia kuvia sekä työympäristöissämme, että esimerkiksi ikäihmisten hoiva- ja palveluasumisen kohteissa, joista luontoon lähteminen on yleensä vaikeaa, ellei jopa mahdotonta.



Yliopettaja Merja Hoffrén-Mikkola kertoo luonnon hyvinvointivaikutuksista (Kuva: Kirsi Paavola).

Hyvinvointivaikutuksista voidaan mitata monia muuttujia esim. fyysistä aktiivisuutta, sykettä, palautumista tai unta. Mittaamiseen löytyy myös monia erilaisia välineitä kuten sovelluksia, puettavia laitteita ja antureita sekä kelloja ja sormuksia. Mittaaminen itsessään ei kuitenkaan ole oleellista vaan kaikkein tärkeintä on mittaustuloksista käytävä reflektio. Mikäli mittaustulokset jäävät analysoimatta, hyöty niiden tuloksista ja johtopäätöksistä jää myös saamatta. Suurin hyöty fysiologisista mittauksista on kiinnostuksen herättäminen ja tilannearvio omasta hyvinvoinnista ja sen tasosta.

Peltsin teesejä

Mikko Peltsi Peltolan esitys toi runsaasti ajatuksia erilaisista liikkumiseen, ulkoiluun ja yleensä liikunnalliseen harrastamiseen. Esitys oli todellista ilosanomaa luonnosta hienojen kuvien ja videoiden myötä. On tärkeää, että jokaisella on jokin harrastus tai intohimo, jonka tekemisestä nauttii ja haluaa viettää sen kanssa aikaa.

Tämän intohimon kautta toteutuu ja onnistuu myös parempi elämä ja elämänlaatu. Vähän samalla ajatuksella kuin lentokoneessa annettavan ohjeen mukaisesti happinaamari asetetaan ensin itselle, jonka jälkeen voi auttaa muita. Omasta hyvästä olosta huolehtiminen auttaa jaksamaan paitsi työssä, myös perheen kanssa.



Mikko Peltsi Peltola kertoo, kuka hän on (Kuva: Kirsi Paavola).

Ajan hallinta arjessa tärkeää

On tärkeää jakaa aikaa eri toimintoihin vuorokauden aikana. Nukkumiseen/palautumiseen tulee varata aikaa kahdeksan tuntia ja pääasiassa toiset kahdeksan tuntia meistä työikäiset ovat työn äärellä. Mutta miten käytämme sen kahdeksan tunnin vapaa-ajan, joka työltä ja nukkumiselta jää yli. Tämän ajan käytön kohdalla voimme tehdä monia valintoja. Olemmeko sohvalla somettamassa, odottelemmeko autossa lasten harrastusten ajan ja sometamme vai lähdemmekö lenkille lasten ollessa harrastamassa. Otanko aikaa ihan itselleni ja lähden kuntosalille tai teatteriin…… Se miten toimimme vapaa-aikana myös lastemme kanssa, toimii esimerkkinä heille aikuisten toiminnasta. Liikkuminen monella eri tavalla, eri sykkeillä ja eri ympäristöissä saa mielemme ja kehomme palautumaan sekä psyykkisesti että fyysisesti. Ja mitä monipuolisemmin lapsille tarjotaan liikuntamahdollisuuksia jo pieninä, sitä paremmin ja monipuolisemmin heidän motoriikkansa kehittyy heidän kasvaessaan.



Peltsin tärkein teesi.

Mikko kertoi värikkääsi myös monista retkistään ja haasteistaan eri paikoissa ja erilaisissa olosuhteissa Suomen luonnossa. Näitä juttuja höystettiin upeilla valokuvilla.

Ideapuun antia

Seminaarin yhteydessä pidettiin aulassa myös työpaja, jossa kerättiin ideoita sekä yrittäjien että kuluttajien näkökulmasta siihen, millainen palvelu tai muu tarjonta houkuttelisi ihmisiä lähtemään luontoon. Useamman työpajaan osallistuneen ajatuksena oli kulttuurin ja luonnon yhdistäminen tavalla taikka toisella. Mahdollisia luonnossa toteutettavia aktiviteetteja voisivat esimerkiksi olla konsertti metsässä, tarinakävely luonnossa tai hiljentymisretket luonnon helmassa, vastakohtana kiireiselle ja hälyiselle työelämälle. Työpajojen annista sekä kansainvälisistä opintomatkoista tehdään Hyvinvointia luonnosta –hankkeessa yhteinen koonti ja julkaisu.



Aulassa toiminut työpaja ”Ideapuu” (Kuva: Kirsi Paavola).

Seminaarista saatiin hyvää palautetta osallistujilta. Tunnelma aamupäivässä oli rento ja vapautunut. Mukavaa oli myös se, että Peltsillä oli hyvin aikaa vastailla osallistujien runsaisiin kysymyksiin tilaisuuden lopussa. Kuusimetsä seminaaritilan seinällä loi tilaisuuteen rauhoittavaa luonnon tuntua.

Kirsi Paavola, Pia Haapala ja Anna Rauha
SeAMK

Projektipäällikkö Kirsi Paavola ja fysioterapian lehtori Pia Haapala työskentelevät TATTI – Teknologian Avulla Työ Tuottavaksi -hankkeessa. Projektipäällikkö, tuntiopettaja Anna Rauha työskentelee Hyvinvointia luonnosta -hankkeessa projektipäällikkönä

Lue lisää hankkeiden verkkosivulta:
TATTI – Teknologian Avulla Työ Tuottavaksi Hyvinvointia luonnosta