

# LIIKETTÄ LAHDEN ALUEEN YRITTÄJILLE

- HANKE

Hyvää  
oloa  
liikun-  
nalla!

## LIIKETTÄ LAHDEN ALUEEN YRITTÄJILLE -HANKE

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke toteutettiin Päijät-Hämeessä vuosien 2016-2018 välisenä aikana. Hankkeen päätoteuttajana sekä koordinoijana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry yhteistyössä Päijät-Hämeen ja Lahden Yrittäjien, Haaga-Helia Ammattikorkeakoulun, Lahden Ammattikorkeakoulun sekä Hämeen ELY-keskuksen kanssa. Hankkeen päätavoite oli lisätä Päijät-Hämäläisten mikroyritysten (1-9 henkilöä) yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista ja yleisesti arjen fyysistä aktiivisuutta ottaen huomioon myös muut hyvinvoinnin osa-alueet.

Hankeidea sai alkunsa vuoden 2015 Liike-elämään -hankkeen koulutuskiertueen aikana, kun paikallisen yrittäjäjärjestön edustajan kanssa keskusteltiin siitä, että työelämän kehittämishankkeet suuntautuvat usein keskisuurille tai suurille yrityksille ja pienyrityksille sekä yrittäjillekin kaivattaisiin työkykyä edistävää toimintaa. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu päätti oman sisäisen suunnittelun jälkeen hakea hankerahoitusta Kunnossa Kaiken Ikää -Ohjelmalta yrittäjien matalan kynnyksen liikuntaa ja työkykyä edistävään toimintaan ja saikin avustuksen Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeelle.

Tässä raportissa on kuvattu käytännönläheisesti hankkeen toimintamallia, tuloksia sekä hankkeessa käytettyjä työkaluja. Raportti on tarkoitettu kaikille tahoille, jotka edistävät yrittäjien ja työntekijöiden työkykyä ja hyvinvointia tai suunnittelevat tämän tyyppisen toiminnan aloittamista. Raportin kokoamisesta on vastannut Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeen projektipäällikkö Ahti Romo. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu haluaa kiittää kaikkia hankkeen yhteistyötahoja sekä varsinkin osallistuneita yrittäjiä aktiivisesta ja tiiviistä osallistumisesta. Erityiskiitos myös hankkeessa hyvinvointivalmentajana toimineelle Reda Oulmanelle.

# SISÄLLYS

<b>Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke</b> .....	<b>2</b>
<b>Hankkeen taustaa</b> .....	<b>4</b>
<b>Toimintamallin tiivis esittely</b> .....	<b>6</b>
<b>Yritysten rekrytointi</b> .....	<b>7</b>
<b>Aloitustapaamiset ja kuntotestit</b> .....	<b>8</b>
<b>Hyvinvointivalmennukset</b> .....	<b>8</b>
<b>Liikuntalajikokeilut</b> .....	<b>9</b>
<b>Ryhmävalmennukset ja luennot</b> .....	<b>12</b>
<b>Hankkeen viestintä ja hyvien käytäntöjen levittäminen</b> .....	<b>12</b>
<b>Hankkeen tulokset</b> .....	<b>12</b>
<b>Kehon Kunoindeksitestit</b> .....	<b>13</b>
<b>Liikunta- ja terveystarkastus</b> .....	<b>15</b>
<b>Hankkeen onnistumiset ja haasteet</b> .....	<b>17</b>
<b>Mitä tekisimme toisin nyt</b> .....	<b>18</b>
<b>Jatkosuunnitelmat</b> .....	<b>19</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>21</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>22</b>
<b>Liite 1: Liikunta- ja työkykykysely</b> .....	<b>22</b>
<b>Liite 2: Työskentelylomake hyvinvointivalmennuksiin</b> .....	<b>32</b>
<b>Liite 3: Liikettä Lahden alueen yrittäjille -esite</b> .....	<b>33</b>

## HANKKEEN TAUSTAA

Liikunta auttaa useiden pitkäaikaisairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, masennusoireiden sekä useiden syöpien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa (Tarnanen ym. 2016). Riittämättömän liikunnan aiheuttamat terveyshaitat – ja toisaalta liikunnan hyödyt merkittävimpiä työkykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien kuten mielenterveyden häiriöiden, liikunta- ja tukielinsairauksien sekä sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa – ovat laajalti tiedossa. Terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa harrastava ihminen jaksaa yleisesti ja palautuu työstään paremmin. Viime vuosina on tullut yhä enemmän tietoa myös siitä, että fyysisesti passiivinen elämäntyyliimme on itsenäinen liikunnan harrastamisesta riippumaton terveyden riskitekijä.

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitoksen FinnTerveys2017 tutkimuksesta selviää, että noin puolet 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista täyttää kestävyysliikuntasuosituksen (Koponen ym. 2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto -raportista taas selviää, että suomalaiset aikuiset istuvat tai makailevat suurimman osan valveillaoloajastaan, keskimäärin 8 tuntia 40 minuuttia (Husu ym. 2018). Tarvitsemme siis edelleen toimenpiteitä sekä liikunnan lisäämiseen, mutta myös fyysisesti passiivisen arjen aktivointiin.

Suomen Yrittäjien mukaan suomalaisista yrityksistä 93,3 % on mikroyrityksiä, jotka työllistävät 1-9 henkilöä. Koko 2000-luvulla uudet työpaikat Suomessa ovat syntyneet pieniin ja keskiisuuriin yrityksiin. Vuosina 2001–2016 pk-yritykset loivat työpaikkoja yli 119 000 hengelle. Näistä työpaikoista yli 80 000 syntyi alle 50 hengen yrityksiin. (Suomen Yrittäjät.) Isommissa yrityksissä liikuntaan panostetaan ja viimeisimmän Henkilöstöliikuntabarometrin mukaan panostus on kasvanut ja on tällä hetkellä vuosittain keskimäärin 266 €/työntekijä (Olympiakomitea). Pienissä yrityksissä ei välttämättä ole mahdollisuutta laittaa resursseja niin paljon liikunnan tukemiseen ja varsinkin yksinyrittäjillä työpaikan tuoma liikunnan tuki ja yhteisöllisyys usein puuttuvat.

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö ovat laatineet yhteistyössä muiden terveyttä, hyvinvointia ja liikuntaa edistävien toimijoiden kanssa valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan vuoteen 2020 asti. Linjausten toimeenpanosuunnitelman neljä kärkiteemaa ovat arjen istumisen vähentäminen, liikunnan lisääminen elämäntilanteissa, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta ja liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa (Muutosta Liikkeellä! Toimeenpanosuunnitelma). Tällä hankkeella oli tavoitteena vaikuttaa ensisijaisesti kahteen ensimmäiseen teemaan valitussa kohderyhmässä.

Päijät-Hämeen terveystuella strategia, joka on tehty vuosille 2009-2020 on asetettu tavoitteeksi toimia terveystuella edelläkävijä -maakuntana. Maakunnallisen terveystuellastrategian ajatuksena on ollut kehittää maakunnallinen toimintamalli, joka kattaa eri ikäryhmät vauvasta vaariin. Yksi strategian tavoitteista on lisätä liikettä työpäivään ja edistää työntekijöiden hyvinvointia. (Päijät-Hämeen Terveystuellastrategia.) Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke tuki hyvin terveystuellastrategian edellä mainittua tavoitetta.

Hankkeen tavoitteena oli lisätä Päijät-Hämäläisten mikroyritysten yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista ja yleisesti arjen fyysistä aktiivisuutta ottaen huomioon myös muut hyvinvoinnin osa-alueet. Toimenpiteet kohdistettiin pääosin terveytensä kannalta liian vähän liikkuville henkilöille. Päämääränä oli myös luoda toimintamalli yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseen, joka jatkuisi hankkeen päätyttyäkin ja jota voisi hyödyntää muillakin alueilla. Hankkeen tavoitteena oli myös aktivoida Päijät-Hämäläisiä urheiluseuroja järjestämään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa aikuisille ja yrityksille osana liikunnan palveluketjua.



## TOIMINTAMALLIN TIIVIS ESITTELY

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke starttasi alkuvuodesta 2016 yritysten rekrytoinnilla. Samaan aikaan hankkeeseen etsittiin mukaan yhteistyökumppaneita ja mukaan lähtikin monipuolinen joukko työelämän, oppilaitosten ja urheiluseurojen edustajia. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Päijät-Hämeen Yrittäjät, Lahden Yrittäjät, Hämeen ELY-keskus, Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu ja Lahden Ammattikorkeakoulu. Hankkeessa tehtiin tiivistä yhteistyötä myös paikallisten urheiluseurojen sekä yksityisten liikuntapalveluntuottajien kanssa.

Yritysten rekrytointi alkuvuodesta sujui hyvin varsinkin ensimmäiseen vuonna 2016 alkaneeseen ryhmään (ryhmä 1) ja erityisen paljon apua oli Päijät-Hämeen ja Lahden Yrittäjien sekä ELY -keskuksen sähköpostimarkkinoinnista. Vuonna 2016 mukaan saatiin 77 yrityksen joukko ja yrittäjiä sekä työntekijöitä oli yhteensä 125. Osallistujien joukossa oli paljon yksinyrittäjiä ja suurin mukana oleva yritys työllisti 6 henkilöä. Toiseen kehittämisryhmään (ryhmä 2), joka starttasi maaliskuussa 2017, käytettiin hyvin pitkälti samoja rekrytointikanavia kuin ensimmäiseen. Ryhmään saatiin mukaan 38 yritystä ja yhteensä 53 henkilöä. Kahden vuoden aikana hankkeessa oli siis mukana yhteensä 113 yritystä ja 174 henkilöä. Ensimmäisen ryhmän osallistumismaksu hankkeeseen oli 50 €/henkilö. Maksu haluttiin pitää matalana, jotta kynnyksen osallistua ei olisi liian suuri. Maksua nostettiin toiselle ryhmälle 100 €/on/henkilö. Maksu kattoi osallistumisen kaikkiin hankkeen toimintoihin.

Toiminta alkoi molemmilla ryhmillä infotilaisuudella, joka oli suunnattu kaikille osallistujille. Infotilaisuudessa käytiin läpi hankkeeseen suunniteltuja toimintoja sekä tehtiin myös yhteistä suunnittelua osallistujien kanssa työpajamuotoisesti. Tämän jälkeen kaikkien osallistujien oli mahdollisuus osallistua kuntotesteihin, jotka toteutettiin useana ajankohtana kahden eri viikon aikana. Kuntotestien jälkeen jokainen osallistuja ohjeistettiin varaamaan itselleen sopiva aika hyvinvointivalmennukseen varauskalenterista, jossa käsiteltiin kuntotestien tuloksia vielä tarkemmin ja tehtiin niiden poh-

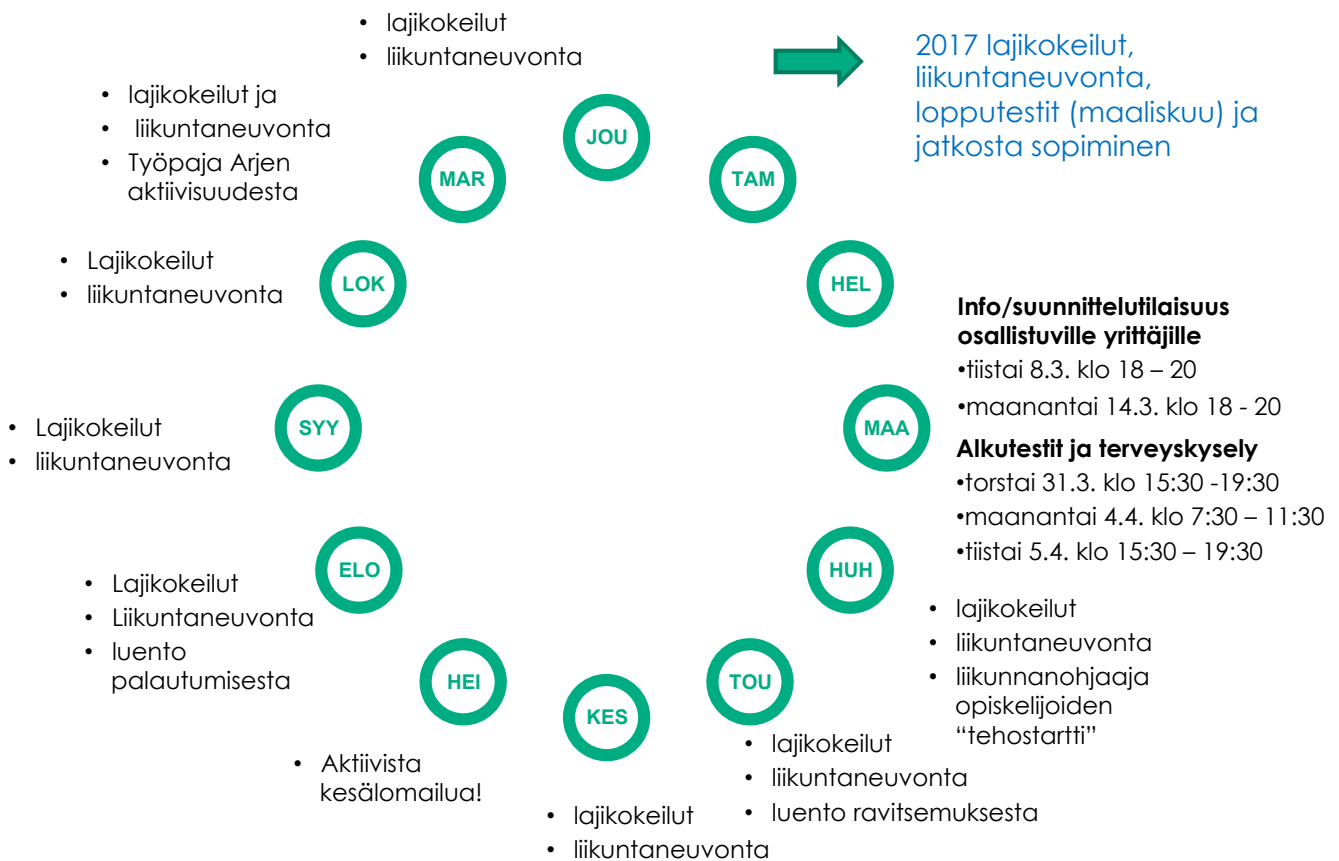


jalta omaa liikunnan ja hyvinvoinnin suunnitelmaa. Jokaisen osallistujan oli mahdollista käydä henkilökohtaisessa valmennuksessa viisi kertaa noin vuoden ajanjaksolla. Hyvinvointivalmennusta kutsuttiin myös liikuntaneuvonnaksi. Tämän lisäksi lähes joka kuukausi järjestettiin useita erilaisia liikuntalajikokeiluja sekä liikuntaryhmiä, joihin oli mahdollista osallistua vapaasti. Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa järjestettiin kymmenen viikkoa kestäviä intensiivi -ryhmiä ja kehittämisjakson aikana järjestettiin myös luentoja esimerkiksi arkiaktiivisuuden merkityksestä terveydelle, hyvästä ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä unesta ja palautumisesta.

Molemmille kehittämisryhmille tarjottiin mahdollisuutta kuntotesteihin n. puolessa välissä toimintajaksoa. Lopun kuntotestit järjestettiin toimintajakson päättyessä. Alle on kuvattu tarkemmin hankkeen etenemistä ja eri toimenpiteitä.

**Kuva 1, Hankkeen suunnitelma vuodelle 2016**

## Toimenpiteet 2016



## Yritysten rekrytointi

Yritysten rekrytointi aloitettiin välittömästi hankkeen alkaessa 2016 vuoden alusta. Rekrytoinnissa tärkeinä yhteistyökumppaneina toimivat Päijät-Hämeen ja Lahden yrittäjäjärjestöt sekä Hämeen ELY -keskus, jotka välittivät yhdessä suunniteltua viestiä omille yrittäjäverkostoilleen sähköpostitse. Tämän lisäksi projektipäällikkö kävi esittelemässä hanketta Lahden Yrittäjien tapaamisessa tammikuussa 2016. Kaikki ohjausryhmän jäsenet haastettiin hankkimaan ainakin kolme yritystä mukaan hankkeeseen.

Projektipäällikkö kirjoitti valmiin sähköpostiviestin, joka lähetettiin kaikille Lahden ja Päijät-Hämeen yrittäjien jäsenille kahteen kertaan helmikuun 2016 aikana sekä Hämeen Työelämä 2020 ryhmän jäsenille, jota Hämeen ELY -keskus hallinnoi. Toimintaa kuvaava esite (Liite 3) painettiin ja sitä jaettiin sekä painettuna että sähköisenä versiona varsinkin yrittäjäjärjestöjen välityksellä sekä PHLU:n omien viestintäkanavien kautta. Vuoden 2017 rekrytoinnin osalta käytettiin samoja kanavia ja kaikille Lahden yrittäjien jäsenille lähetettiin yhdessä suunniteltu sähköposti uuden ryhmän alkamisesta. Päijät-Hämeen Yrittäjien maaliskuun sähköisessä uutiskirjeessä oli myös mainos hankkeen uudesta ryhmästä. Tämän lisäksi uudistettua esitettä oli jaossa Päijät-Hämeen Yrittäjien sekä PHLU:n toimistoilla.

Yritysten rekrytointi varsinkin ensimmäiseen ryhmään onnistui erittäin hyvin ja mukaan saatiin 77 yritystä ja 125 osallistujaa juuri oikeasta kohderyhmästä eli mikroyrityksistä. Toisen ryhmän osalta rekrytointi ei onnistunut aivan yhtä hyvin ja ryhmä jäi selvästi pienemmäksi kuin ensimmäinen ryhmä (38 yritystä ja 53 henkilöä). Todennäköisesti ensimmäiseen ryhmään osallistui jo aiheesta kaikkein innostuneimmat mikroyritysten yrittäjät, eikä toiseen ryhmään heitä löytynyt enää niin paljoa.

## Aloitustapaamiset ja kuntotestit

Hankkeen aloitustapaamiset järjestettiin Lahden Urheilukeskuksessa ryhmän 1 osalta maaliskuussa 2016 kahtena iltana sekä ryhmän 2 osalta maalisi- ja huhtikuussa 2017 kahtena iltana. Tapaamiset järjestettiin kahtena iltana eri viikoilla, jotta mahdollisimman moni hankkeeseen osallistuva yrittäjä pääsisi mukaan. Aloitustapaamisessa käytiin läpi hankkeen suunnitelmaa ja kokonaisuutta, joihin yrittäjille oli mahdollisuus vaikuttaa vielä tässä vaiheessa. Aloitustapaamisessa kuvattiin tulevaa toimintaa ja puhuttiin jo lyhyesti yrittäjän hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä asioista.

Aloitustapaamisen jälkeen järjestettiin molemmille ryhmille alun kuntotestit useampana ajankohtana eri viikoilla, jotta mahdollisimman moni osallistuja pääsisi halutessaan mukaan. Kuntotesteinä toimi Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiön (Likes) kehittämä Kehon Kuntoindeksitesti, johon kuuluu kehon koostumusmittaus, kestävyyskunnan arviointi Polarin leposyketestillä, puristusvoiman mittaus, sekä vyötärön ympärysmittaus. Näiden mittausten perusteella testattavalle lasketaan Kehon Kuntoindeksi verrattuna saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Kuntotesteissä oli apuna Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoita. Kuntotesteihin oli ennakoilmoittautuminen sähköisen varauskalenterin kautta, joka helpotti testausresurssin suunnittelua.

Osallistumisprosentti alun kuntotesteihin oli molemmilla ryhmillä erinomainen, sillä vuoden 2016 ryhmän mukana olijoista 88 % osallistui testeihin ja vuoden 2017 ryhmän osalta osallistumisprosentti oli 89 %. **Korkea osallistumisprosentti selittyi ainakin osittain sillä, että kuntotestit oli kuvattu alusta alkaen osaksi prosessia, ne esiteltiin selkeästi ja testausajankohdat tiedettiin jo aloitustapaamisissa. osallistuneilta yrittäjiltä tuli myös hyvää palautetta siitä, että testausajankohtia oli tarjolla aamuisin ja iltaisin.**



## Hyvinvointivalmennukset

Hankkeessa työskenteli projektipäällikön lisäksi osa-aikainen valmentaja, joka pääosin vastasi henkilökohtaisista hyvinvointivalmennuksista. Valmennukset alkoivat pyöriä hankkeen osallistujille heti alkutestien jälkeen maaliskuussa ja sekä aloitustapaamisessa, että kuntotesteissä osallistujia ohjeistettiin varaamaan oma aika hyvinvointivalmennuksiin. Valmennusaikoja oli tarjolla useampana päivänä viikossa sekä aamuisin että iltaisin. Aikojen varaamista varten valmennuksille tehtiin oma verkon kautta toimiva varauskalenteri.

Hyvinvointivalmennuksissa käsiteltiin osallistujien kanssa mm. liikkumista, hyvää ravitsemusta ja palautumista. Yksi liikuntaneuvonta-aika oli aina noin viidenkymmenen minuutin mittainen. Osallistujilla oli mahdollisuus käydä hyvinvointivalmennuksissa 1-5 kertaa hankkeen toimintavuoden aikana. Valmennuksissa painottui osallistujien motivaatio ja tarkoitus oli tukea ja innostaa valmennettavia omatoimisesti muuttamaan omia elintapoja. Liikuntaneuvonta tapaamisissa myös suunniteltiin liikuntaohjelmia, käytiin yhdessä liikkumassa ja tarkasteltiin ruokavaliota sähköisen ruokapäiväkirjan avulla.

Hyvinvointivalmennuksissa kävi ensimmäisen toimintavuoden aikana yhteensä 79 eri henkilöä ja käyntikertoja oli yhteensä 103. Toisen toimintavuoden aikana valmennuksissa kävi 39 henkilöä ja käyntikertoja oli 67. Palaute valmennuksista oli pääosin erittäin positiivista. **Hankkeen loppukyselyssä kysyttiin tyytyväisyyttä hyvinvointivalmennuksiin kokonaisuudessaan ja keskiarvo ensimmäisen ryhmän osalta oli 8,5 (n=39) ja toisen ryhmän osalta 8,8 (n=21) asteikolla 1-10. Valmennuksissa oltiin tyytyväisiä siihen, että tapaamisissa pureuduttiin osallistujan omiin hyvinvoinnin haasteisiin, eikä puhuttu pelkästään esimerkiksi liikunnasta. Osalta vastaajista tuli toivetta, että valmennus pitäisi olla tiiviimpää ja ohjeet tarkempia.**

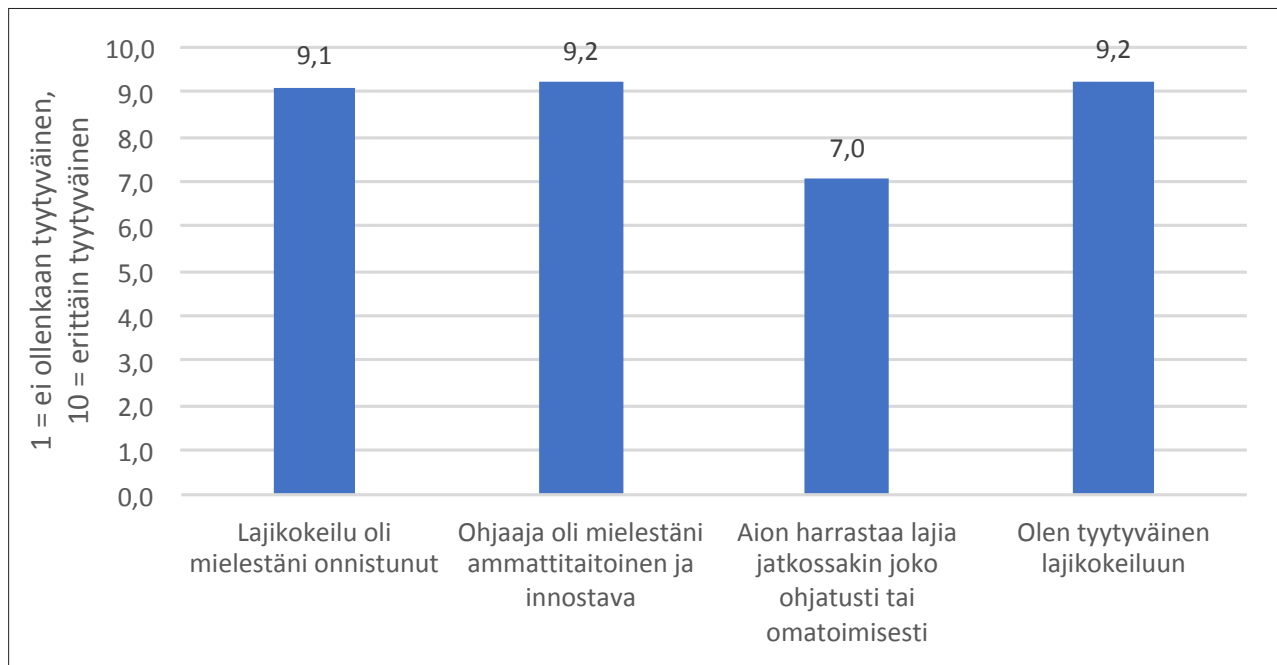
## Liikuntalajikokeilut

Hankkeen osallistujille järjestettiin 1-3 erillistä liikuntalajikokeilua lähes joka kuukausi toimintavuoden aikana. Yhteen kokeiluun saattoi kuulua useampi harjoituskerta. Liikuntalajikokeilut toteutettiin pääosin Lahden alueen urheiluseurojen sekä yksityisten liikuntapalveluntuottajien kanssa. Liikuntalajikokeilujen tavoitteena oli alusta asti tarjota osallistujille mahdollisuuksia tutustua uusiin lajeihin ja alueen liikuntatarjontaan. Ennen lajikokeilua palveluntarjoajan kanssa käytiin aina keskustelu, että kokeilun jälkeen kaikille osallistujille tulee viestiä, missä ja mihin aikaan lajia voi harrastaa ryhmässä tai omatoimisesti ja mitä se maksaa. Tällä pyrittiin siihen, että kokeilu voisi muuttua pysyväksi liikuntaharrastukseksi. Urheiluseurojen kanssa toteutetut lajikokeilut ovat tukeneet laajemminkin Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun tavoitteita edistää aikuisten harrasteliikuntaa. Aikuisille järjestettävän harraste- ja terveysliikuntatoiminnan kehittäminen on yksi PHLU:n tavoite ja hankkeen avulla on löytynyt uusia urheiluseuroja, jotka ovat kiinnostuneita lajikokeilujen sekä aikuisten harrasteliikunnan järjestämisestä.

Hankkeessa järjestettiin kahden vuoden aikana 37 liikuntalajikokeilua, joissa oli yhteensä 66 yksittäistä lajikokeilukertaa (taulukko 2 ja 3). Yksittäisiä osallistumiskertoja näihin lajikokeiluihin oli yhteensä 673. Jokaisen lajikokeilun jälkeen kysyttiin palautetta ja osallistajat olivat pääosin erittäin tyytyväisiä liikuntalajikokeiluihin. Palauttees-

sa kysyttiin, kuinka onnistunut lajikokeilu oli, kuinka ammattitaitoinen ja innostava ohjaaja oli, aikooko osallistuja harrastaa jatkossa lajia omatoimisesti tai ohjatusti ja tyytyväisyyttä lajikokeiluun. Alla olevasta kaaviosta näkee, että palaute kaikista eri kysymyksistä oli erittäin positiivista ja monella osallistujalla oli tarkoitus harrastaa lajia myös jatkossa.

**Kaavio 1, Lajikokeilupalautteiden keskiarvo (n=329)**



**Taulukko 1, liikuntalajikokeilut ja osallistujat 2016-2017**

	<b>lajikokeilu</b>	<b>kokeilukerrat</b>	<b>Osallistujat yhteensä</b>
<b>huhtikuu</b>	Fustra	2	30
	Sulkapallo	2	20
<b>toukokuu</b>	Kahvakuula	2	40
	Suunnistus	3	55
<b>kesäkuu</b>	Nyrkkeily	2	25
	Melonta	1	20
<b>elokuu</b>	Juoksukoulu	2	20
	Pilates	2	18
<b>syyskuu</b>	Sauvakävely	2	20
	Uinti	2	16
<b>lokakuu</b>	Taido	2	10
	Functional Training	2	20
<b>marraskuu</b>	Ammunta	1	10
	Kehonhuolto	2	19
<b>joulukuu</b>	Kiipeily	1	16
	Spinning	2	21
<b>tammikuu</b>	Äijätreeni	2	10
	EasyBailatino	2	29
<b>helmikuu</b>	Hiihto	2	13
	Retkiluistelu	2	14
<b>Yhteensä</b>			<b>426</b>

**Taulukko 2, liikuntalajikokeilut ja osallistujat 2017-2018**

	<b>lajikokeilu</b>	<b>kokeilukerrat</b>	<b>Osallistujat yhteensä</b>
<b>huhtikuu</b>	Kahvakuula	2	35
	Spinning	2	20
<b>toukokuu</b>	Kuntonyrkkeily	2	11
	Sauvakävely	2	14
<b>kesäkuu</b>	Melonta	1	20
	Juoksukoulu	2	13
<b>elokuu</b>	Uinti	2	18
	Jooga	2	20
<b>syyskuu</b>	Sulkapallo	1	9
	Frisbeegolf	2	14
<b>lokakuu</b>	Tanssi	2	20
	Kiipeily	1	12
<b>marraskuu</b>	Pilates	2	14
	Crossfit	1	6
<b>helmikuu</b>	Kuntonyrkkeily ja -taekwondo	2	10
	Retkiluistelu	1	18
	Tennis	1	3
<b>Yhteensä</b>			<b>247</b>

## Ryhmävalmennukset ja luennot

Hankkeessa järjestettiin molemmille ryhmille luentoja ja ryhmävalmennuksia. Luennot käsittelivät mm. hyvää ja terveellistä ravitsemusta, laadukasta palautumista sekä paikallaanolon vaikutusta kokonaisterveyteen ja vinkkejä aktiiviseen arkeen. Tämän lisäksi osallistujille järjestettiin ryhmävalmennuksia yhteistyössä Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa, jossa valmennukseen osallistuvat henkilöt saivat henkilökohtaista valmennusta liikunnanohjaajaopiskelijoilta. Sekä luennot, että ryhmävalmennukset saivat erittäin positiivista palautetta. Alla muutama avoin palaute osallistujilta.

*“Innostavat 8 viikkoa! Sain paljon vaihtelua ja vaihtoehtoisia tapoja liikkua omaan jo rutinoituneeseen tapaan.”*

*“Todella mahtava valmennusjakso! Älyttömän kiva, positiivinen ja ammattitaitoinen valmentaja. Antoi paljon motivaatiota jatkaa omaa harjoittelua monipuolisemmin ja systemaattisemmin.”*

*“Valmentaja oli todella innostava ja kannustava tsemppari. Hän osasi kuunnella toiveitani ja sen mukaan haastaa minua innostumaan ja saamaan motivoitumaan haastamaan itseni. Hän on minulle täysi kymppi! Olen todella kiitollinen, että sain osallistua tähän ja sain näin hyvän valmentajan! KIITOS PALJON!”*

## Hankkeen viestintä ja hyvien käytäntöjen levittäminen

Hankkeen viestinnän tärkein kohderyhmä oli osallistuvat yrittäjät ja työntekijät. Heidän viestinnän osalta oli erittäin tärkeää, että lähes jokainen osallistuja kävi joko alun infotapaamisessa tai alun kuntotesteissä. Näin ollen hankkeen suunnitelmat, eteneminen ja viestintään liittyvät asiat pystyttiin kertomaan lähes kaikille osallistujille henkilökohtaisesti ryhmävalmennuksen muodossa. Tämän jälkeen osallistujille viestittiin pääosin sähköpostin, hankkeen nettisivujen, tekstiviestien ja oman Facebook -ryhmän kautta. Kaikkiin eri tapahtumiin ilmoitauduttiin etukäteen ilmoittautumisjärjestelmän kautta ja lähes kaikista toiminnoista kysyttiin palautetta sähköisellä kyselyllä. Henkilökohtaisiin valmennuksiin oli oma sähköinen varauskalenteri käytössä, josta osallistujat pystyivät varaamaan itselleen sopivan ajan.

Ulkoisen viestinnän osalta hankkeen toiminnasta ja tuloksista viestittiin muun muassa toimintaa kuvaavan blogin ja paikallismedioiden kautta. Paikallinen Ylen toimitus teki hankkeesta useamman verkkojulkaisun ja myös TV -jutun. Myös KKI -Ohjelman Kipinät lehteen sekä Päijät-Hämeen yrittäjien verkkolehteen tehtiin juttuja hankkeesta.

## HANKKEEN TULOKSET

Hankkeen tärkeimpinä mittareina toimivat Kehon Kuntoindeksitestit sekä liikunta- ja hyvinvointikysely. Kuntoindeksitesteihin oli mahdollisuus kaikkien osallistujien osallistua oman ryhmän aloittaessa ja päättyessä. Osallistujille järjestettiin myös mahdollisuus kuntotestiin noin puolessa välissä toimintavuotta, mutta näistä testeistä ei tehty yhteenvetoja melko vähäisen osallistujamäärän takia. Liikunta- ja hyvinvointikysely

lähetettiin kaikille osallistujille sähköpostitse toimintavuoden alussa ja päättyessä. Lähes kaikista hankkeen toiminnoista kerättiin palautetta ja niiden tuloksia onkin esitelty jo aiemmin tässä raportissa.

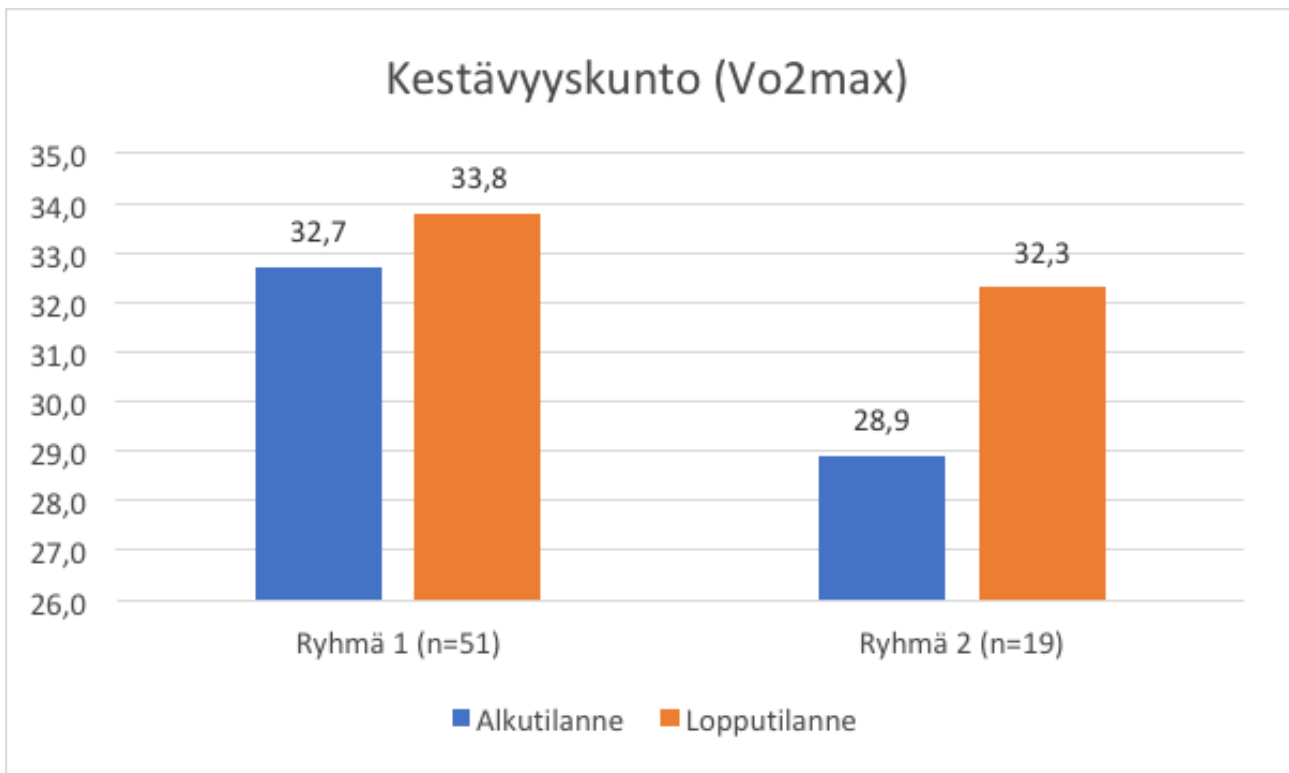
Hankkeen ensimmäisen ryhmän Kehon Kuntoindeksi ja liikunta- ja hyvinvointikyselyn tuloksista sekä hankkeen arvioinnista ja kehittämisestä tehtiin vuoden 2018 aikana Haaga-Helian liikunnanohjaaja AMK opiskelija Heli Korhosen toimesta opinnäytetyö, joka löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta <http://www.theseus.fi/handle/10024/144493>.

## Kehon Kuntoindeksi -testit

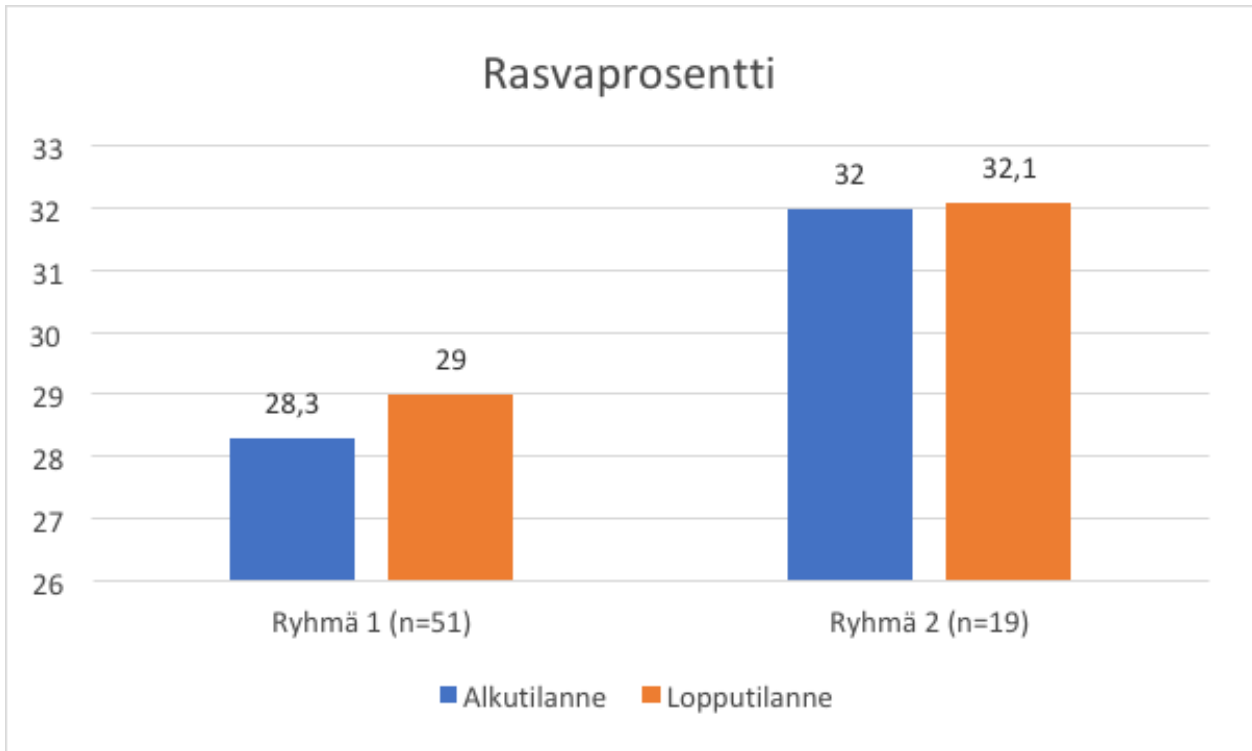
Kuntotestinä toimi Kehon Kuntoindeksi -testi, joka mittaa osallistujan kuntoa monipuolisesti ja toteutetaan arkivaatteissa hikoilematta ja hengästyttä. Kuntoindeksi testiin kuuluu kehonkoostumusmittaus Inbody 720 -laitteella, vyötärönympärysmittaus, kestävyyskunnan arviointi Polarin leposyketestillä sekä puristusvoimamittaus. Näiden testien yhteenvetona osallistuja saa tietoonsa kehon kokonaiskunnan eli *Kehon Kuntoindeksin* verrattuna saman ikäiseen ja samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Testattavat saavat henkilökohtaisen tulosraportin, jossa tulos on avattu selkeästi ja kansantajuisesti. Testiä on käytetty pitkään suurien ryhmien testaamiseen mm. osana valtakunnallisia Suomi Mies seikkailee ja Matka Hyvään Kuntoon kuntotestikiertueita.

Alla on esitetty muutokset kolmessa terveyden ja toimintakyvyn kannalta keskeisessä mittarissa kaikkien niiden osallistujien osalta, jotka osallistuivat sekä alku- että lopputestiin. Mittarit ovat kestävyyskunnan arvio (Vo2max), rasvaprosentti ja Kehon Kuntoindeksi, joka kuvaa kuntotestin yhteistulosta.

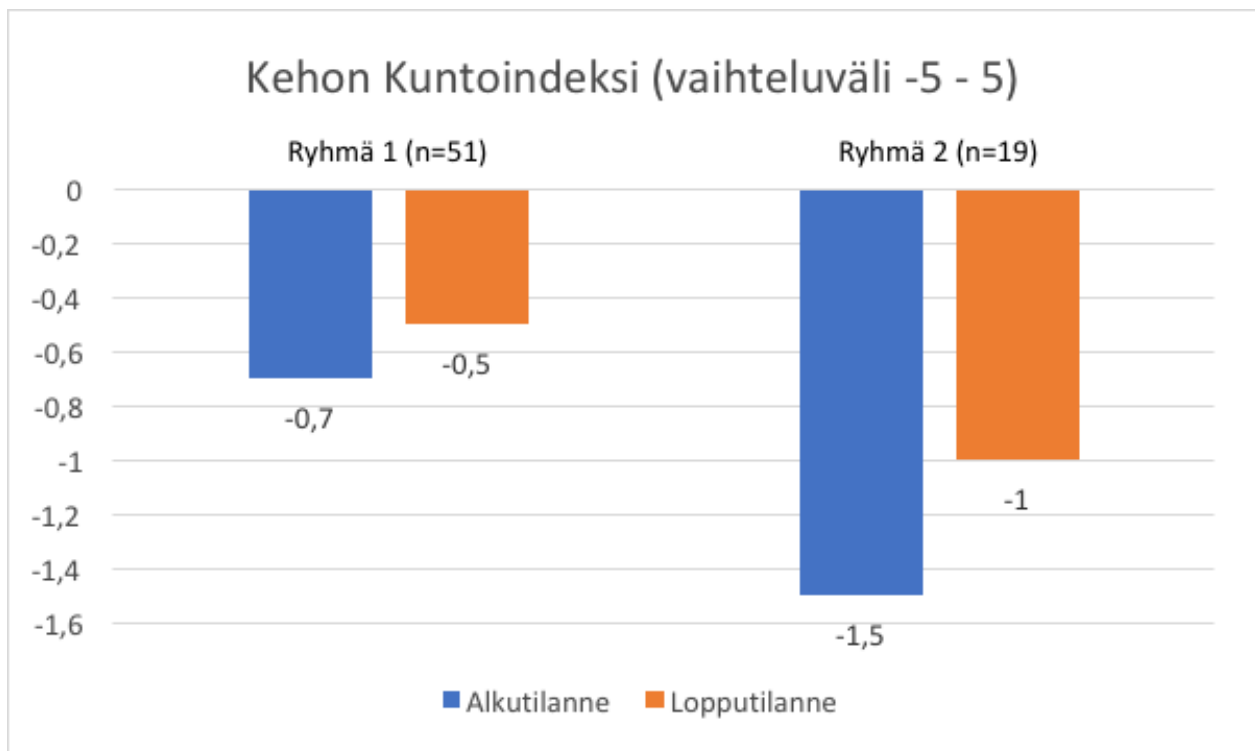
**Kaavio 2, Kestävyyskunnan keskiarvon muutos molempien ryhmien osalta**



**Kaavio 3, Rasvaprosentin keskiarvon muutos molempien ryhmien osalta**



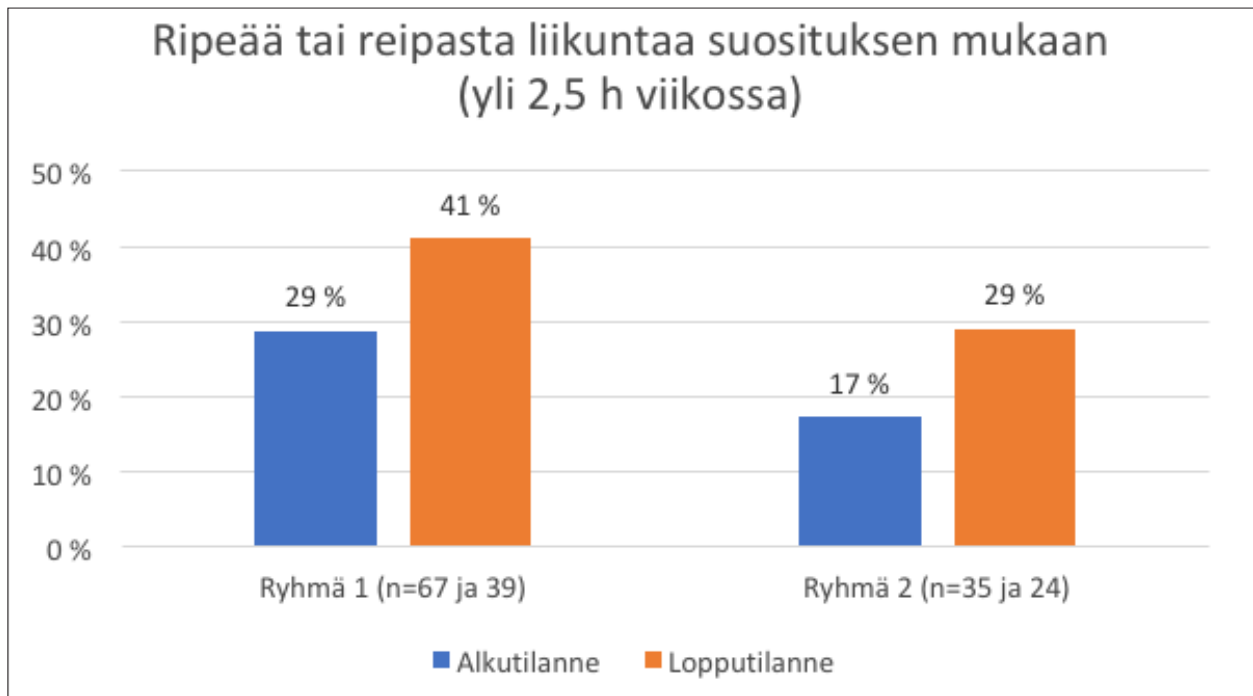
**Kaavio 4, Kehon Kuntoindeksin keskiarvon muutos molempien ryhmien osalta**



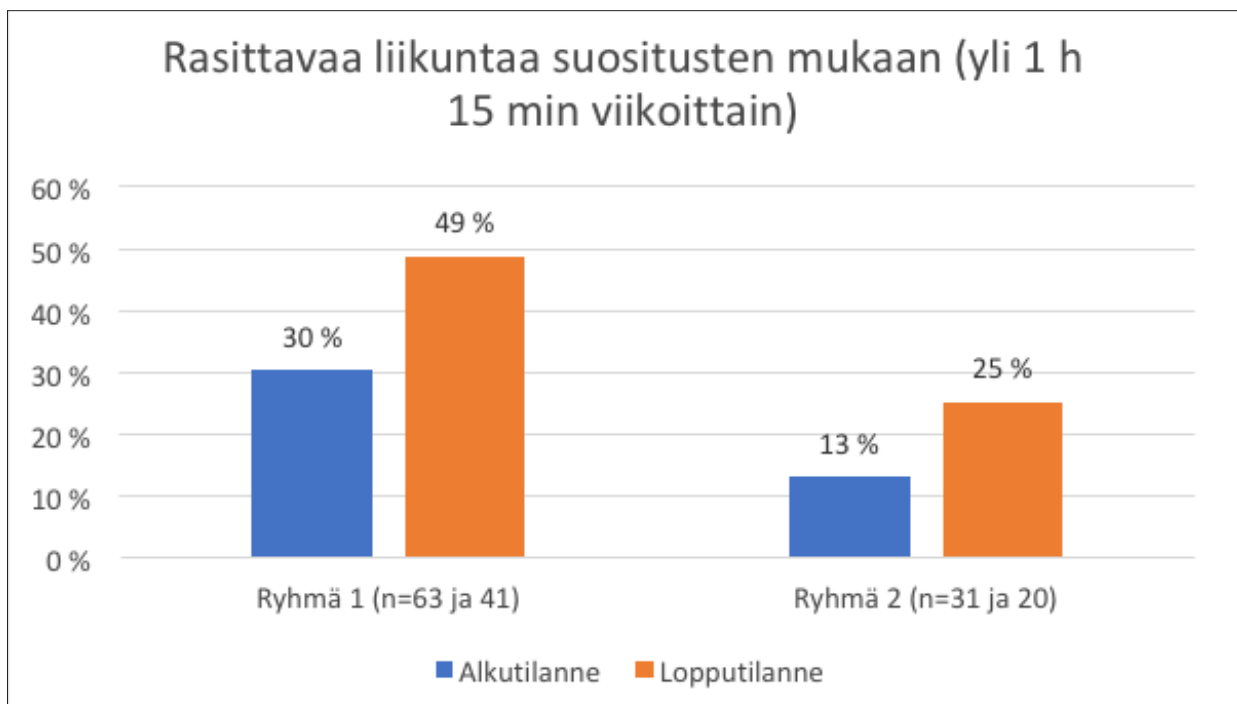
## Liikunta- ja terveystarkastus

Liikunta- ja terveystarkastuksen osalta tähän raporttiin on nostettu muutoksia fyysisessä ja henkisessä työkyvyssä ja liikunnan harrastamisessa. Loppukyselyssä molemmilta ryhmiltä kysyttiin myös palautetta koko hankkeesta. Kyselyn mukaan osallistujat lisäsivät sekä kestävyyskuntoa kehittävästä liikunnasta että lihaskuntoharjoittelua molemmissa ryhmissä. Tulosten luotettavuutta heikentää se, että kysely tehtiin anonyyminä ja alla olevissa tuloksissa on tarkasteltu kaikkia alkua- ja loppukyselyissä annettuja vastauksia, ei vain niitä henkilöitä, jotka vastasivat molempiin kyselyihin.

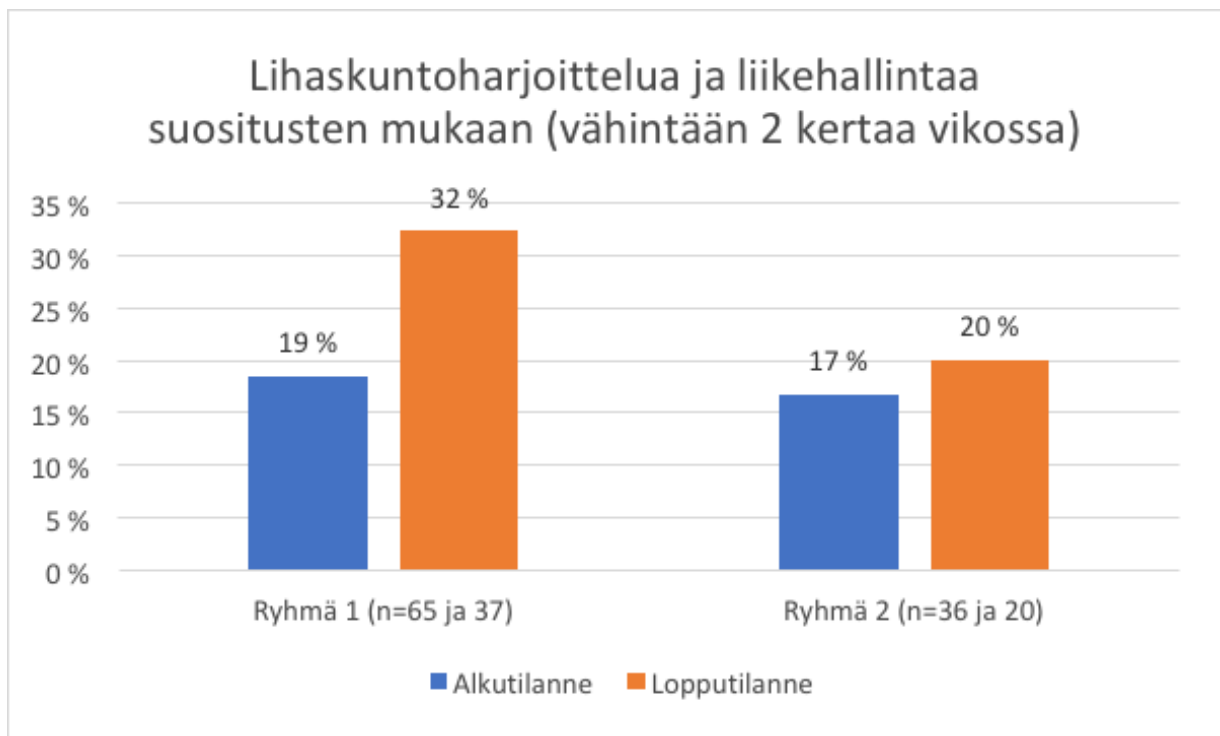
**Kaavio 5, riipeää tai reipasta kestävyysliikuntaa liikuntasuosituksen mukaan**



**Kaavio 6, rasittavaa liikuntaa suositusten mukaan**

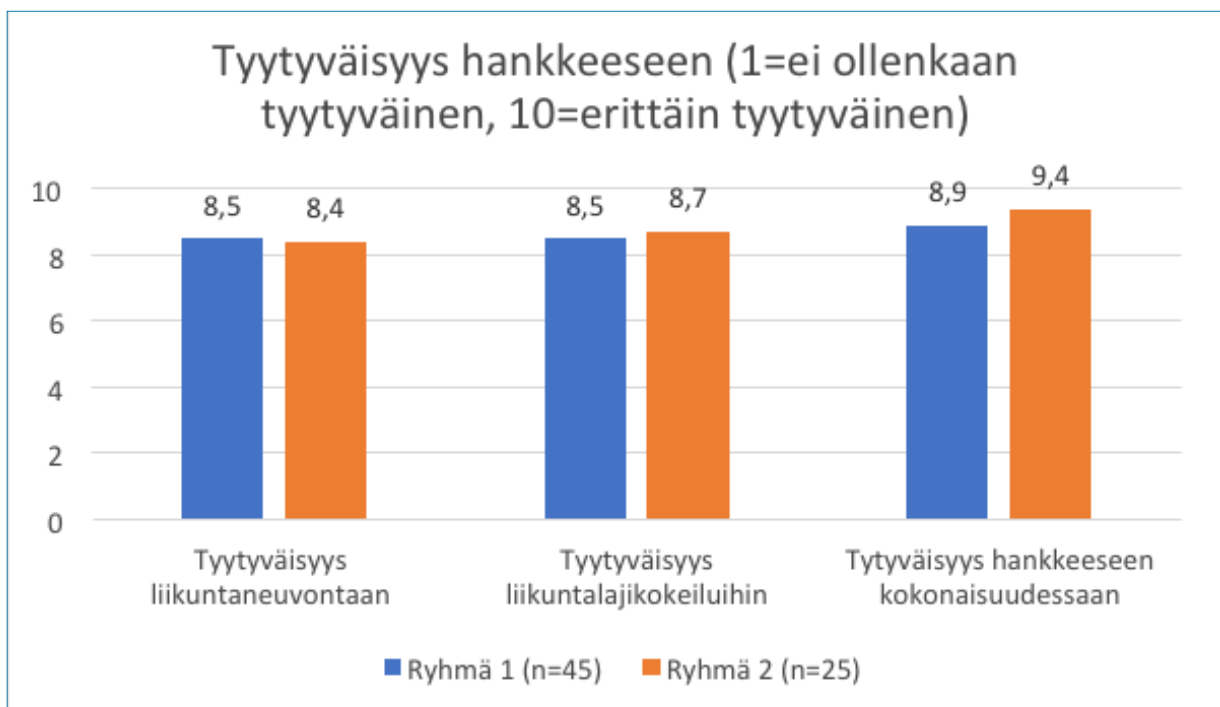


**Kaavio 7, Lihaskuntoharjoittelua suositusten mukaan**



Molempien ryhmien osalta loppukyselyssä kysyttiin vielä erikseen tyytyväisyyttä liikuntaneuvontaan, liikuntalajikokeiluihin sekä hankkeeseen kokonaisuudessaan.

**Kaavio 8, Tyytyväisyys hankkeeseen (keskiarvo)**



Loppukyselyssä kysyttiin palautetta ja kehitysehdotuksia myös avoimella kysymyksellä ja alle on koottu muutamia vastauksia hankkeen eri osa-alueista.



Esimerkkejä avoimista vastauksista koko hankkeeseen liittyen:

*”Aivan mahtava hanke! Sain uutta virtaa omaan elämäntaparemonttiini. Lajikokeiluja oli mielestäni riittävästi ja monipuolisesti.”*

*”Todella hieno hanke! Tämä on varmasti saanut monet kohentamaan kuntoon ja tarkastamaan elintapojaan.”*

*”Yhteistapaamiset ja luennot olivat antoisia. Eri liikuntalajeihin tutustumista oli kiitettävästi. Harmillista oli, että joihinkin lajikokeiluihin piti olla suurin piirtein sorminäppäimellä, kun ilmoitus tuli sähköpostiin, jotta mahtui mukaan.”*

Esimerkkejä avoimista vastauksista lajikokeiluihin liittyen:

*”Olen erittäin tyytyväinen. Lajeja oli monipuolisesti ja vetäjät todella ammattitaitoisia. Lajikertoja olisi voinut olla enemmän.”*

*”Kivoja lajeja muutama. Olisin kaivannut ohjattua jatkostarttia mieluisille lajeille, ja ryhmäytymisiä ohjatusti.”*

Esimerkkejä avoimista vastauksista liikuntaneuvontaan liittyen:

*”Minulle ainakin liikuntaneuvonta antoi eväitä alkaa muuttamaan asioita normaaleissa päivärutiineissani ja sai ajattelemaan laajemmin liikunnan eri muotoja. Oli ehdottoman tärkeää, että sain muutoksen elämään.”*

*”Liikuntaneuvonnoista tuli itselleni henkisesti tärkeitä ”omia hetkiä” arkisen härdellin keskellä.”*

## HANKKEEN ONNISTUMISET JA HAASTEET

Lähes kaikilla tyytyväisyyttä selvittävillä mittareilla hankkeeseen oltiin pääosin erittäin tyytyväisiä. Henkilökohtainen hyvinvointivalmennus ja lajikokeilut koettiin erittäin hyödyllisiksi ja ohjaajat ammattitaitoisiksi. Ilahduttavan moni aikoi harrastaa lajikokeiluissa tutuksi tulleita lajeja jatkossakin. Kuntotestimuuttujissa muutokset eivät olleet erityisen suuria. Kestävyyskunnossa tuli parannusta molempien ryhmien osalta. Lajikokeiluista monet olivat kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja, joten tämä on siinä mielessä odotettukin tulos. Rasvaprosentissa ei alku- ja lopputestien välissä ollut juurikaan muutosta. Rasvaprosenttiin vaikuttaa moni eri asia kuten liikunnan harrastaminen, ravitsemus sekä lepo ja palautuminen. Vaikka näihin kaikkiin osa-alueisiin kiinnitettiin huomiota esimerkiksi hyvinvointivalmennuksissa, niin toimenpiteet esimerkiksi ravitsemuksen kehittämiseen jäivät usealle henkilölle melko yksittäisiksi. Liikunta- ja työkykykyselyn mukaan niin kestävyys- kuin lihaskuntoharjoittelun harrastaminen lisääntyi selkeästi. Tämä on erittäin positiivinen tulos, sillä juuri tähän liikuntalajikokeiluilla ja hyvinvointivalmennuksilla pääosin pyrittiin.

Hankkeessa kantavana teemana oli alusta saakka liikunnan ilo ja itselleen sopivan lajin löytäminen ja jokaisella osallistujalla oli vapaus ja toisaalta myös vastuu oman

hyvinvoinnin kehittämisestä. Hanke pyrki tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja oman hyvinvoinnin edistämiseen sekä innostaa, kannustaa ja tarjota tietoa osallistujille. Yksilövalmennuksissa keskityttiin myös osallistujien oman motivaation pohtimiseen ja sen käsittelyyn.

Haasteena toiminnassa oli pitää kaikki osallistajat aktiivisesti mukana hankkeessa. Molemmissa ryhmissä oli osallistujia, jotka kävivät vain muutamissa toiminnoissa, eivätkä he osallistuneet aktiivisesti esimerkiksi lajikokeiluihin. Kaikkiin eri toimenpiteisiin ilmoitauduttiin sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän kautta ja tämän avulla oli helppo tunnistaa ne henkilöt, jotka eivät olleet osallistuneet aktiivisesti hankkeen eri toimintoihin. Näille henkilöille lähetettiin useampaan otteeseen erillisiä viestejä, joilla heitä pyrittiin saamaan mukaan toimintaan. Osalla vähän tai ei ollenkaan hankkeen toimintoihin osallistuneista henkilöistä oli ollut paljon sairasteluja tai esimerkiksi työajat eivät mahdollistaneet osallistumista toimintoihin.

Hankkeen mittarointi onnistui pääosin hyvin ja oli erittäin hyödyllistä kysyä palautetta lähes kaikkien eri ryhmien ja toimintojen jälkeen. Erilaiset sähköiset kyselytyökalut tarjoavat helpon tavan kerätä palautetta. Tässä hankkeessa käytössä oli Webropolin maksullinen kyselytyökalu.

Yritysten rekrytointi hankkeeseen sujui hyvin, varsinkin ensimmäisen kehittämisryhmän osalta. Kuten aiemminkin jo mainittiin, onnistuminen mahdollistui pääosin kumppanien kanssa yhteistyössä suunnitellulla ja toteutetulla viestinnällä. Erityisesti yrittäjäjärjestöjen kautta tavoitettiin suuri joukko oikeaa kohderyhmää, eli mikroyrityksiä.

## MITÄ TEKISIMME TOISIN NYT

Hanke keskittyi alusta alkaen osallistujien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja liikunnan ilon löytämiseen. Liikunta ja fyysinen hyvinvointi oli kantava teema monessa hankkeen toimenpiteessä. Yrittäjän hyvinvointiin vaikuttaa hyvin moni muukin asia ja hankkeessa käsiteltävät aiheet olisivat voineet olla monipuolisempia. Hankkeen aikana olisi voitu käsitellä vaikkapa luentojen tai blogikirjoitusten muodossa yrittäjän työterveyshuoltoa, sosiaali- ja työttömyysturvaa tai ihan vain yrittäjän taloutta. Paikallinen yrittäjäjärjestö olisi voinut vastata näistä teemoista ja niistä olisi voitu viestiä myös hankkeen osallistujille. Toisaalta tarkempi rajausta esimerkiksi vain kestävyyskunnan kehittämiseen olisi voinut tuoda vielä parempia tuloksia kuntomuutujissa.

Hankkeen aikana mukana oli kaksi kehittämisryhmää, joissa molemmissa aktiivinen toiminta-aika oli noin vuoden. Kehittämisjakso olisi voinut olla myös lyhyempi, esimerkiksi puoli vuotta, jolloin kahden vuoden aikana olisi ehditty ottaa mukaan neljä ryhmää. Motivoituminen puoli vuotta kestävään toimintaan olisi voinut olla helpompaa ja sitä kautta osallistuminen hankkeen eri toimintoihin aktiivisempaa. Tällaisella mallilla hankkeeseen olisi ehkä saatu enemmän osallistujia ja hanke olisi ollut esillä yrittäjien viestinnässä aktiivisemmin koko vuoden ajan.

Hankkeessa keskeisimmät toimenpiteet olivat henkilökohtaiset hyvinvointivalmennukset, liikuntalajikokeilut sekä luennot ja työpajat hyvinvoinnin eri osa-alueista. Liikuntalajikokeiluissa oli lähes aina useampi (2-3) kokeilukertaa, jotta osallistujat pääsivät hieman paremmin kiinni lajiin ja sen perustekniikoihin. Hankkeessa olisi voitu järjestää myös pidempiaikaisia liikuntaryhmiä, jotka olisivat voineet kestää vaikka useamman kuukauden. Muutaman kerran kokeilu ei vielä välttämättä riitä siihen, että osallistuja sitoutuisi lajiin ja alkaisi harrastaa sitä myös omatoimisesti. Lajikokeiluissa kuitenkin aina viestittiin selkeästi, missä ja millä hinnalla lajia voi harrastaa ohjatusti tai omatoimisesti.

Hankkeen osallistujat saatiin osallistumaan alun infotilaisuuksiin ja kuntotesteihin erittäin hyvin. Kun osallistujat tavattiin henkilökohtaisesti, olisi heidät voinut laittaa varamaan saman tien ensimmäisen ajan hyvinvointivalmennukseen. Nyt tästä mahdollisuudesta kerrottiin selkeästi, mutta varaaminen jäi jokaisen omalle vastuulle. Mikäli henkilöt olisivat varanneet ajan infotilaisuuksissa tai alkutesteissä saman tien, olisi lähes kaikki osallistujat saatu varmasti osallistumaan ainakin hyvinvointivalmennukseen ja sieltä ohjattua paremmin muihinkin hankkeen toimintoihin.

Sosiaalista mediaa hyödynnettiin hankkeessa muun muassa oman hankkeen sisäisen ryhmän avulla ja kuvakilpailuja järjestämällä. Sosiaalista mediaa olisi voinut hyödyntää vielä aktiivisemmin myös hankkeen ulkoiseen viestintään. Nyt viestintä sosiaalisen median kautta sekä muutenkin keskittyi pääosin hankkeeseen osallistuviin yrittäjiin, mutta vinkkejä, tietoa ja blogitekstejä olisi voinut jakaa muillekin Päijät-Hämeen yrittäjille. Tässä yhteistyö yrittäjäjärjestöjen kanssa olisi ollut keskeistä. Myös videoiden levittäminen sosiaalisen median kautta olisi voinut olla hyvä tapa lisätä tietoa vaikkapa hyvistä ravitsemusvalinnoista. Videoita pystyy kuvaamaan omalla puhelimella kuka vain ja niitä olisi voinut levittää tehokkaasti sosiaalisen median välityksellä.

## JATKOSUUNNITELMAT

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke tiivistä mukana olleiden tahojen yhteistyötä. Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun yhteistyö tiivistyi aikuisten liikunnan edistämisen osalta erityisesti Haaga-Helia ja Lahden ammattikorkeakoulujen kanssa. Hankkeen jälkeen yhteistyötä on tehty mm. liikuntaneuvonnan, kuntotestauksen ja yrittäjien hyvinvoinnin edistämisen osalta. Myös yhteistyö Lahden ja Päijät-Hämeen Yrittäjien sekä Hämeen ELY -keskuksen kanssa on tiivistynyt.

Hankeen toimintamallia on esitelty useissa erilaisissa tapaamisissa ja tilanteissa. Hanke-suunnitelma on annettu kaikille sitä kysyville käyttöön. Vuoden 2019 alusta ainakin Lapin Liikunta ry Rovaniemellä on aloittamassa samantyyppistä toimintaa, johon mallia on otettu Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeesta.

Hankkeen päätyttyä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu tulee jatkossakin edistämään Päijät-Hämäläisten mikroyritysten hyvinvointia. Tälle ryhmälle tullaan jatkossakin tarjoamaan säännöllisesti mahdollisuutta osallistua mm. Kehon Kuntoindeksitesteihin. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa tullaan jatkossakin järjestämään erilaisia liikuntaryhmiä sekä valmennusprojekteja, joihin yrittäjiä

rekrytoidaan mukaan. Lahden Ammattikorkeakoulu aikoo järjestää Päijät-Hämäläisille yrittäjille omia liikuntatunteja uudella Mukkulan kampuksella, kunhan liikuntatilat valmistuvat. Tavoitteena on, että opiskelijat ja yrittäjät voivat kohdata näillä tunneilla ja tätä kautta on mahdollista syntyä muunkinlaista uutta toimintaa kuten opiskelijaprojekteja yhteistyössä yrittäjien kanssa. Vaikka toiminta ei hankkeen päätyttyä jatkuakaan yhtä aktiivisena kuin hankkeen aikana, on ollut hienoa huomata, että Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu sekä hankkeen yhteistyökumppanit aikovat jatkossakin panostaa yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseen.

# LÄHTEET

Harmokivi P., Rantala M. (toim.) (2008) Päijät-Hämeen terveystoimintastrategia 2009-2020. Päijät-Hämeen Liitto A174\*2008.

Henkilöstöliikuntabarometri 2017: Olympiakomitean julkaisusarja 9/2017.  
Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/09/henkilostoliikuntabarometri-2017-.pdf>

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Luettavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. (toim.), 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Raportti 4/2018.

Muutosta Liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (2014). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Raportti 10/2014.

Tarnanen, K., Rauramaa R. & Kukkonen-Harjula K. 2016. Liikunta on Lääkettä (Liikunta-suositus). Käypä Hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077>

Tilastotietoa (2016): Suomen Yrittäjät. <http://www.yrittajat.fi/fi-FI/suomenyrittajat/yrittajyyssuomessa/>.

# LIITTEET

## Liite 1: Liikunta- ja työkykykysely

Hei!

Osallistuit liikettä Lahden alueen yrittäjille hankkeeseen ja tämä on terveystarkastus, joka lähetetään kaikille hankkeen osallistujille. Tällä kyselyllä selvitämme tietoja ja osallistujien omaa kokemusta terveydestä, työkyvystä, liikkumisesta, ravitsemuksesta, levosta ja palautumisesta sekä elintavoista. Kyselyssä on kysymyksiä myös hankkeesta.

Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa ja arvioida onko osa-alueissa muutoksia vuoden kehittämisprojektin alku- ja lopputilanteiden vertailussa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivomme, että mahdollisimman moni vastaa kyselyyn.

Kysely on nimetön ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Yhteenvetoja vastauksista tehdään vain koko ryhmästä tai pienemmistä osaryhmistä, kuitenkin niin, ettei yhteenvedoista voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kyselyyn vastaaminen vie n. 10 - 20 minuuttia. Jos kyselystä on kysyttävää, voit olla yhteydessä hankkeen projektipäällikköön. Kiitos jo etukäteen vastauksista!

Ahti Romo  
ahti.romo@phlu.fi  
040 XXXX XXX

1. Sukupuoli? \*

- Mies
- Nainen

2. Ikä? \*

- 18-24 vuotta
- 25-44 vuotta
- 45-54 vuotta
- 55-64 vuotta
- yli 64 vuotta

3. Olen \*

- yrittäjä
- työntekijä

4. Kuinka paljon ruumiillista rasitusta sisältyy nykyiseen työhösi? \*

Lue ensin kaikki kuvaukset ja rengasta sitten työn kuvauksista se, joka vastaa parhaiten tekemääsi työtä.

- kevyt istumatyö (työ on pääasiassa istumista pöydän, koneen ohjauslaitteiden tms. ääressä, missä tehdään vain kevyttä työtä käsillä.)
- muu istumatyö (työ on pääasiassa istumista, mutta työssä joudutaan käsittelemään runsaasti kevyitä tai keskiraskaita esineitä.
  - kevyt seisomatyö tai kevyt liikkuva työ, työ on pääasiassa seisomatyötä ilman raskaita työliikkeitä ja raskaiden taakkojen käsittelyä tai työ on liikkumista paikasta toiseen ilman raskaita kantamuksia.)
- kevyehkö tai keskiraskas työ (työ on pääasiassa liikkuvaa työtä, missä joudutaan liikkuva työ kantamaan tai siirtelemään runsaasti kevyitä tai keskiraskaita esineitä tai työssä joudutaan kävelemään paljon portaita tai liikkumaan kohtalaisen nopeasti melko pitkiä matkoja.)
- raskas ruumiillinen työ (työ on joko pääasiassa seisomatyötä, mihin kuuluu jatkuvaa keskiras-kaiden esineiden nostamista ja käsittelyä, kampien tms. kääntämistä, tai työssä ajoittain nostetaan ja kannetaan raskaita esineitä, kairataan, kaivetaan tms., mutta välillä myös istutaan tai seisotaan.)

- erittäin raskas ruumiillinen työ (työ on pääasiassa jatkuvaa tai lähes jatkuvaa raskaiden työliikkeiden suorittamista, mitä tehdään usein pitkään yhtäjaksoisesti.)

## Viikoittainen liikkuminen

### 5. Kuinka paljon kaiken kaikkiaan liikut viikoittain?

Merkkaa kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva liikkuminen, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Merkitse **kaikkiin kohtiin** viikoittaista liikumistasi kuvaavat vaihtoehdot ja valitse kuinka paljon harrastat kuvattua liikuntaa.

Jos et juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain ympyröi **vain** ensimmäinen vaihtoehto ”En harrasta juuri mitään säännöllistä liikuntaa viikoittain” ja jätä muut vaihtoehdot valitsematta.

- en harrasta juuri mitään säännöllistä liikuntaa viikoittain

Verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

- arkeeni ei kuulu verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa viikoittain

- noin puoli tuntia viikossa

- 0,5 - 1 tuntia viikossa

- 1 - 1,5 tuntia viikossa

- 1,5 - 2 tuntia viikossa

- 2 - 2,5 tuntia viikossa

- yli 2,5 tuntia viikossa

Ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely tai pyöräily)

- arkeeni ei kuulu ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa viikoittain

- noin puoli tuntia viikossa

- 0,5 - 1 tuntia viikossa

- 1 - 1,5 tuntia viikossa

- 1,5 - 2 tuntia viikossa

- 2 - 2,5 tuntia viikossa

- yli 2,5 tuntia viikossa



Rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai pallopelit)

- arkeeni ei kuulu rasittavaa kestävyysliikuntaa viikoittain
- noin puoli tuntia viikossa
- 0,5 - 1 tuntia viikossa
- 1 - 1,5 tuntia viikossa
- 1,5 - 2 tuntia viikossa
- 2 - 2,5 tuntia viikossa
- yli 2,5 tuntia viikossa

Lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)

- en harrasta lihaskuntoharjoittelua
- 1 kerran viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- useammin kuin 3 kertaa viikossa

### Ravitsemus

6. Syön mielestäni terveellisesti ja monipuolisesti (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

7. Tämän hetkinen ravitsemukseni tukee hyvin jaksamistani työssä ja vapaa-ajalla (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

8. Minulla on riittävästi tietoa mitä hyvään ja tasapainoiseen syömiseen kuuluu (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

9. Syön päivän aikana seuraavat ateriat (rastita kaikki, jotka syöt)

aamupala  aamupäivän välipala  lounas  iltapäivän välipala  päivällinen  iltapala

10. Käytätkö leivällä pääasiassa margariinia?

Kyllä  
 En

11. Käytätkö pääasiassa vähärasvaisia maitotuotteita

Kyllä  
 En

12. Syötkö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa?

Kyllä  
 En

13. Syötkö päivittäin kasviksia, marjoja tai hedelmiä?

Kyllä  
 En

## Lepo ja palautuminen

14. Nukun yössä keskimäärin?

- alle 6 tuntia  6-7 tuntia  7-8 tuntia  8-9 tuntia  yli 9 tuntia

15. Olen päivisin virkeä ja jaksava (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

16. Minun on helppo nukahtaa iltaisain (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

17. Uneni on hyvä laatuista ja palauttavaa (ympyröi kuvaavin numero. 1= täysin eri mieltä, 10= täysin samaa mieltä)

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

## Oma koettu terveys ja työkyky

18. Miten koen oman terveyteni tällä hetkellä ikäisiini verrattuna? (ympyröi kuvaavin numero. 1= koen erittäin huonoksi, 10= koen erittäin hyväksi)

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**19.** Miten koen oman fyysisen työkykyni tällä hetkellä? (ympyröi kuvaavin numero. 1= koen erittäin huonoksi, 10= koen erittäin hyväksi)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**20.** Miten koen oman henkisen työkykyni tällä hetkellä? (ympyröi kuvaavin numero. 1= koen erittäin huonoksi, 10= koen erittäin hyväksi)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**21.** Miten koen tällä hetkellä aikani riittävän itselleni työn ja arjen keskellä? (ympyröi kuvaavin numero. 1= koen erittäin huonoksi, 10= koen erittäin hyväksi)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**22.** Työkyky nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan. Oletetaan, että työkykysi on parhaillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi? (0 tarkoittaa, ettet nykyisin pysty lainkaan työhön ja 10 jos koet että työkykysi on nyt parhaimmillaan)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**23.** Kuinka usein tunnet olevasi työpäivän jälkeen kohtuuttoman uupunut?

- erittäin usein
- melko usein
- silloin tällöin
- melko harvoin
- ei juuri koskaan

**24.** Kuinka monta työpäivää olet ollut poissa työstä heikentyneen terveytesi/työkykysi takia viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana?

- en yhtään työpäivää
- yhden työpäivän
- 2-3 työpäivää
- 4-6 työpäivää
- yli 6 työpäivää

**25.** Uskotko, että terveytesi puolesta pystyisit työskentelemään nykyisessä ammatissasi kahden vuoden kuluttua?

- tuskin
- en ole varma
- melko varmasti

#### **Muut elintavat**

**26.** Tupakoitko / oletko tupakoinut?

- Kyllä, tupakoin.
- Kyllä, olen joskus tupakoinut, mutta olen lopettanut.
- En ole koskaan tupakoinut.

**27.** Kuinka monta annosta alkoholia juot viikossa keskimäärin? (Yksi annos on yksi keskiolutpullo, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä)

Kirjoita tähän annosten määrä keskimäärin \_\_\_\_\_

## Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke

28. Vaikuttiko hanke jotenkin omaan arkeesi ja jos vaikutti, niin miten?

---

---

---

29. Jos osallistuit liikuntaneuvontaan hankkeen aikana, kuinka tyytyväinen olet tapaamisiin kokonaisuudessaan (1=en tyytyväinen ollenkaan, 10=erittäin tyytyväinen?)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

30. Tähän voit kommentoida vapaasti liikuntaneuvontaa. Mikä oli hyvää ja mitä voisi vielä kehittää tai parantaa?

---

---

---

31. Jos osallistuit liikuntalajikokeiluihin hankkeen aikana, kuinka tyytyväinen olet tapaamisiin kokonaisuudessaan (1=en tyytyväinen ollenkaan, 10=erittäin tyytyväinen?)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

32. Tähän voit kommentoida vapaasti liikuntalajikokeiluja. Mikä oli hyvää ja mitä voisi vielä kehittää tai parantaa?

---

---

---

**33.** Kuinka tyytyväinen olet liikettä Lahden alueen yrittäjille hankkeeseen kokonaisuudessaan?  
(1=en tyytyväinen ollenkaan, 10=erittäin tyytyväinen?)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**34.** Tähän voit kommentoida vapaasti Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanketta. Mikä oli hyvää ja mitä voisi vielä kehittää tai parantaa?

---

---

---

**35.** Minulla on mielenkiintoa jatkaa ryhmässä, jossa järjestetään hankkeen toimintamallin tyypistä toimintaa jatkossakin?

- Kyllä  
 Ei

## Liite 2: Työskentelylomake hyvinvointivalmennuksiin

**Miksi haluan pitää huolta omasta hyvinvoinnistani?**

- 

**Mikä on tavoite hyvinvointini osalta?**

- 

### **Voimavarat**

Kuka tai mikä voi auttaa minua onnistumaan?

- 
- 
- 

### **Toimenpiteet**

Mitä konkreettisesti *teen* saavuttaakseni tavoitteen?

- 
- 
- 

Lähde: Mukaeltu kirjasta Kokonaisvaltainen Hyvinvointi. Kristallisoit toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Tomi Leskinen ja Hanna-Maria Hult. Tammi 2010.



## Liite 3: Liikettä Lahden alueen yrittäjille -esite

KUNTOTESTI  
JAKSAMINEN  
OMA HYVINVOINTI  
LIIKUNTA  
RAVITSEMUS  
LIIKUNNAN ILO  
UNI  
OMA AIKA  
RYTMI  
LIIKUNTALAJIT  
TERVEYS  
VOIMAVARA  
HUOLENPITO  
HARRASTUS  
VIRKEYS

# LIIKETTÄ LAHDEN ALUEEN YRITTÄJILLE

# LIIKETTÄ LAHDEN ALUEEN YRITTÄJILLE

**Y**rittäjän yksi tärkeimmistä voimavaroista on oma jaksaminen. Usein kiireisen työrytmin keskellä voi olla haastavaa pitää huolta riittävästä liikunnasta ja omasta hyvinvoinnista laajemminkin.

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeen tavoitteena on lisätä lahtelaisten mikroyritysten yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista ja tukea myös yleistä jaksamista.

Hanke starttaa helpoilla kuntotesteillä huhtikuun alkupuolella ja kestää vuoden 2018 maaliskuuhun saakka. Hankkeeseen voi osallistua kaikki Lahden alueella toimivat mikroyritysten yrittäjät ja työntekijät yksinyrittäjistä maksimissaan 10 henkilöä työllistäviin yrityksiin.

**YRITTÄJÄ,  
TEE VUODEN  
PARAS PÄÄTÖS  
JA PANOSTA  
OMAA  
JAKSAMISEESI!**

### OSALLISTUMALLA HANKKEESEEN SAAT KÄYTTÖÖSI SEURAAVAT PALVELUT

- Fyysisen kunnon kokonaisvaltaisen testin, joka suoritetaan hikoilematta ja hengästymättä sekä palautteen testituloksista. Testi toteutetaan hankkeen alussa ja lopussa, jotta näet oman kehityksesi
- Mahdollisuus tavata hyvinvointivalmentajaa 1-4 kertaa vuoden aikana, jolta saat tukea ja neuvoja liikuntaan, ravitsemukseen tai vaikkapa palautumiseen
- Luentoja ja työpajoja hyvinvoinnin eri osa-alueista kuten liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta
- Ryhmätuen muilta yrittäjiltä ja yhdessä tehtävän liikunnan iloa

Tee nyt talven paras päätös ja tule mukaan lisäämään omaa jaksamista si vuodelle 2017. Osallistumismaksu hankkeeseen on **100 €/henkilö** ja se sisältää kaikki yllä mainitut palvelut. Osallistuminen ei sido mihinkään, vaan voit valita omaan aikatauluusi sopivat ja itseäsi kiinnostavat toiminnot. Hanketta rahoittaa Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) – ohjelma.

#### Katso lisätietoja

#### ja ilmoittaudu mukaan:

[www.phlu.fi/aikuisliikunta/yrittajat/](http://www.phlu.fi/aikuisliikunta/yrittajat/)

#### Lisätietoja hankkeesta:

#### Ahti Romo

Projektipäällikkö

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

040 5544647

[ahti.romo@phlu.fi](mailto:ahti.romo@phlu.fi)

 Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

 K K I

 Yrittäjät  
PÄIJÄT-HÄME

Hyvää  
oltoa  
liikun-  
nalla!

# LIIKETTÄ LAHDEN ALUEEN YRITTÄJILLE

- HANKE