



jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



YRITTÄJIEN
Sydämen asialla
HYMYKS

HYMYKS –hanke

201717

Hyvinvointia maaseudun yrityksille Keski-Suomessa

loppuraportti

Katri Isoviita-Kolsi

Projektipäällikkö

Liisi Pohjola

Projektiasiantuntija

1. Toteuttajan nimi

2. Hankkeen nimi ja hanketunnus

3. Yhteenveto hankkeesta

4. Raportti

4.1 Hankeen tavoitteet

- a. ylemmän tason tavoitteet, joiden osa hanke on
- b. hankkeen tavoitteet

4.2 Toteutus

- a. toimenpiteet
- b. aikataulu
- c. resurssit
- d. toteutuksen organisaatio
- e. kustannukset ja rahoitus
- f. raportointi ja seuranta
- g. toteutusolelutukset ja riskit

4.3 Yhteistyökumppanit

4.4 Tulokset ja vaikutukset

5. Esitykset jatkotoimenpiteiksi

6. Allekirjoittajat ja päiväys

Liite 1: Kuvia hankkeesta

Liite 2: Yrittäjän terveys-katsaus

1 TOTEUTTAJAN NIMI

Päätoteuttaja: Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Osatoteuttaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu oy

2 HANKKEEN NIMI JA HANKETUNNUS

Hankkeen nimi: HYMYKS –Hyvinvointia maaseudun yrityksille Keski-Suomessa

Hanketunnus: 201717

3 YHTEENVETO HANKKEESTA

HYMYKS-hanke toteutettiin 1.10.2022-31.12.2023 ja sen päätoteuttajana toimi Keski-Suomen Sydänpiiri ja osatoteuttajana Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hanke toimi Keski-Suomen maakunnan alueella kohderyhmään ja hyödynsaajanaan Keski-Suomen maaseutualueilla toimivat yrittäjät ja pk-yritysten henkilöstö. Hankkeen rahoitus (147 631 €) saatiin Manner-Suomen maaseuturahastosta Keski-Suomen ELY-keskuksen myöntämänä.

HYMYKS –Hyvinvointia maaseudun yrittäjille -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa maaseudulla toimivien yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden tietoa, osaamista, jaksamista ja motivaatiota työkyvyn ja terveyden ylläpitämisessä sekä vahvistaa työyhteisön terveyttä ja työkykyä edistäviä toimintoja.

Hanke tarjosi Keski-Suomen maaseudun yrittäjille ja pk-yritysten työntekijöille tietoa ja tukea monin toimin. Hyvinvointipysäkit, yrityksiin jalkautumiset, elintapamuutoksessa tukeva Verkkopuntari-toiminta, sekä Sydänvinkit podcast-sarja olivat hankkeen toteuttamia keinoja. Hankkeen tapahtumissa terveystaustien ja Hyvinvointipysäkkien yhteydessä tavoitettiin laaja joukko kohderyhmää, sekä muuta maakunnan väestöä. Hankkeen päätösseminaari järjestettiin yhteistyössä Keski-Suomen Sydänpiirien kanssa, ja sen päämääränä oli tarjota tietoa työikäisten terveydestä ja vinkkejä siihen, kuinka Sydänpiirit voisivat tulevaisuudessakin toimia myös työikäisten valtimoterveyden edistämiseksi. Hankkeen aikana on tavoitettu yli 500 henkilöä, terveystaustia on tehty 447 kappaletta. Hankkeessa on tehty yhteistyötä maaseudulla toimivien yhdistysten kanssa, erityisesti yrittäjäyhdistysten ja sydänyhdistyksien kohdejoukon tavoittamiseksi ja tavoitteessa on onnistuttu. Hankkeen tavoitteen mukaisesti maaseudun yrittäjien tietoisuus omista terveystarvoista on kohentunut, hankkeessa on löydetty useita henkilöitä, joiden terveystarvot ovat vaatineet jatkohoitoa sekä kannustusta elintapamuutoksiin. Vastaanotto hankkeen järjestämistä, matalan kynnyksen tapahtumista on ollut myönteinen, osa osallistujista on ilmoittanut, ettei ole käynyt perusterveyttä määrittelevissä tutkimuksissa koskaan ja tai edellisestä kerrasta on jo yli kymmen vuotta aikaa.

4 HYMYKS-HANKKEEN RAPORTTI

4.1 Hankkeen tavoitteet ja osatavoitteet

Hanke edisti Keski-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelman 2014–2020 painopisteitä Uudistuva yrittäjyys ja Potkua maatalousyrittämiseen sekä läpileikkaavia teemoja Monimuotoinen maaseutuasuminen ja Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Hankkeessa edistettiin maaseudun yrittäjien terveyttä, tehtiin tärkeää ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen lisäämiseksi ja jaettiin terveyden ylläpitämiseen ja hyvinvointia lisääviin valintoihin opastavaa tietoa niin yrittäjille, kuin pk-yritysten työntekijöille ja muulle maaseutualueiden väestölle.

Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa maaseudulla toimivien yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden tietoa, osaamista, jaksamista sekä motivaatiota työkyvyn ja terveyden ylläpitämisessä. Sen myötä tavoitteena oli myös vaikuttaa myönteisesti yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden voimavaroihin, sekä pitkällä tähtäimellä myös yrityksen kannattavuuteen.

Osatavoitteet olivat:

- Herätellä ja vahvistaa yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden ymmärrystä terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkykyyn ja yrityksen kannattavuuteen sekä motivoida heitä tarvittaviin pienten askelten elintapamuutoksiin
- Mahdollistaa yrittäjille ja pk-yritysten työntekijöille tieto omista terveyttä määrittävistä arvoistaan, ja löytää jatkohoitoa ja -ohjausta tarvitsevat tai elintapamuutokseen motivoituneet yrittäjät ohjaten heidät hoidon tai terveysinterventioiden (esim. Verkkopuntariohjaus) pariin.
- Vahvistaa yrittäjien voimavaroja ja osaamista oman terveyden ja työkyvyn ylläpitämisessä.
- Vahvistaa työyhteisön terveyttä edistäviä toimintoja

4.2 Hankkeen toteutus

Seuraavassa on esitelty hankkeen eri toimenpiteet. Hankkeessa tuotettiin kolmeen kategoriaan jaoteltuja toimenpiteitä. Toimenpide 1 sisälsi viestintäkampanjan, jonka avulla yrittäjiä ja pk-yritysten henkilöstöä heräteltiin terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkykyyn ja terveyteen. Toimenpide 2 sisälsi matalan kynnyksen seulontamittaus- ja neuvontapäivät (Yritysten hyvinvointipysäkit) ja toimenpide 3 vahvisti yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden tietoisuutta, osaamista ja voimavaroja oman terveyden ja työkyvyn ylläpitämisessä terveysneuvonnan ja ryhmäohjauksen avulla.

TP 1 Viestintäkampanja

Toimenpiteen avulla yrittäjiä ja pienten yritysten henkilöstöä heräteltiin terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkykyyn ja terveyteen. Yrittäjiä tuettiin selvittämään omia terveysarvojaan sekä esimerkiksi taukoliikkumaan tai tauottamaan työtään. Viestintäkampanjan aiheita olivat mm. työterveyden ja ennaltaehkäisevien toimien merkityksellisyys, sekä tietoa yleisimmistä kansansairauksista ja niiden merkityksestä työkyvylle. Viestintäkampanjassa käytettiin hyödyksi muun muassa sosiaalista mediaa, jolla tavoitettiin kohderyhmää niin orgaanisesti, kuin mainostamisen kautta.

Viestintäkampanjan toteutuneita toimenpiteitä:

- Monipuolinen viestintä sosiaalisen median kanavissa, sisältäen tietoiskuja, informaatiota hankkeen toimenpiteistä ja aikatauluista, mielenkiintoisia linkkejä, sekä vinkkejä esimerkiksi Työterveyslaitoksen tai Keski-Suomen yrittäjien tapahtumista.
- Artikkelit Taksii-lehteen. (Taksiliiton julkaisu). Kohderyhmän tavoittaminen ammattijulkaisun avulla, aiheena istumisen haitat ja työn tauottaminen.
- Näkyvyys yhteistyötahoille esimerkiksi julkaisuja kohdentamalla.
- Lehtijulkaisut hankkeen toimenpiteistä, esimerkiksi Hyvinvointipysäkit
- Videot, joita on hankkeen aikana katsottu Facebookissa ja Instagramissa yhteensä noin 24 000 kertaa.



TP 2 matalan kynnyksen seurantamittaus ja -neuvontapäivät. Katsaus yrittäjien terveydestä

Yrityksiin jalkautuminen

Yksittäisiin yrityksiin jalkautumisen sijaan toteutettiin matalan kynnyksen seurantamittauksia jalkautumalla kuntien etätyöpisteille, jolloin saatiin erityisesti työterveyshuollon ulkopuolella olevia yksinyrittäjiä hankkeen toimiin mukaan. Kiinnostusta mittauksiin oli, ja näillä matalan kynnyksen jalkautumisilla tavoitettiin noin 50 yksinyrittäjää tai etätyöläistä. Hankkeen aikana toteutettiin myös jatkomittauksia osaan etätyöpisteistä, ja nämä toimet saivat kiitosta. Yrittäjät olivat tyytyväisiä siihen, että pääsivät osallistumaan mittauksiin joustavasti työpäivän aikana eikä mittauksiin tarvinnut varata erikseen aikaa. Yrityksiin jalkautumisen toimenpidettä toteutettiin myös jalkautumalla yrittäjien aamukahveille. Näissä tilaisuuksissa pidettiin pieniä esityksiä hankkeen katsauksen tulosten näkökulmasta tuoden esille tyypillisimpiä terveyteen liittyviä seikkoja, kuten stressin ja kohonneen verenpaineen yhteyttä sekä terveysarvojen merkityksen kokonaisvaltaiselle terveydelle sekä yrityksen menestykselle. Näin toimimalla heräteltiin yrittäjiä pohtimaan omaa terveydentilaansa. Lisäksi tehtiin terveystmittauksia. Yrittäjien aamukahveilla yhteistyössä yrittäjähdistysten kanssa saatiin tavoitettua monia yksinyrittäjiä, joilla ei ole työterveyshuoltoa. Huomionarvoista oli, että usein juuri heidän edellisistä terveystmittauksistaan oli jo pidemmän aikaa. Lisäksi teimme seurantamittauksia ja iloksemme yrittäjissä oli heitä, jotka olivat tehneet elämäntapamuutoksia ja tulivat nyt tarkistuttamaan tilannettaan.

Hanke myös jalkautui muiden hankkeiden tapahtumiin ja siten tavoitti tätä kautta kohdejoukkoa. Hanke kävi Keulinkin matkailun maakuntakolmio- hankkeen tapahtumassa, jossa tavoitettiin matkailuyrittäjiä sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Osaava farmari-hankkeen tapahtumassa, jossa tavoitettiin maatilallisia. Harmillisesti yhteistyötapahtuma Piispalassa MTK:n ja Melan Välitä Viljelijästä kanssa peruuntui heidän taholtaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Hanke oli kuitenkin mukana Melan Välitä viljelijästä- projektin järjestämässä

hyvinvointipäivässä pitämässä elintarvikenäyttelyä ja jakamassa tietoa hankkeen tuloksista, ja tapahtumassa tavoitettiin n. 80 Keski-Suomalaista viljelijää.

Terveyskatsaus

Yrityksiin jalkautumisen lisäksi toteutettiin katsaus hankkeen teemoihin liittyen. Katsauksen tarkoituksena oli kuvata kohderyhmän koettua työkykyä sekä valtimotaudin riskitekijöiden tilaa ja arvioida hankkeen terveysneuvonta- ja mittauspäivien vaikutusta kohderyhmän terveyskäyttäytymiseen transteoreettista muutosvaihemallia mukaillen. Katsauksen toteutuksessa hyödynnetty transteoreettinen muutosvaihemalli (TTM) jakaa yksilön terveyskäyttäytymisen muutosprosessin viiteen vaiheeseen, jotka ovat esiharkinta-, harkinta-, päätöksenteko-, toiminta- ja ylläpitovaihe. Esiharkintavaiheessa yksilö ei suunnittele muuttavansa käyttäytymistään seuraavan 6 kuukauden aikana, harkintavaiheessa muutostarve tiedostetaan ja sitä harkintaan. Päätöksentekovaiheessa on tehty linjaus siitä, että jotain aiotaan tehdä lähitulevaisuudessa. (Andrés ym. 2008.) Päätöksen tekemisen ja käyttäytymisen muutoksen taustalla vaikuttavat muutoksesta koetun hyödyn ja haittojen suhde, minäpystyvyyden tunne sekä prosessiin kuuluvat repsahdukset (Glanz ym. 2015). Lisäksi tuodaan esille kohderyhmän omia ajatuksia siitä, minkälaisista terveyttä ja työkykyä edistävästä jatkotoimenpiteistä he voisivat hyötyä.

Millaista tukea alasi yrittäjät ja pk- yritysten henkilöstö mielestäsi kaipaisi terveytensä ja työkykynsä edistämiseksi?

| | | | |
|--|--|--|---|
| Matalan kynnyksen hyvinvointitapahtumia yrittäjille. | Tällaisia helposti tultavia tilaisuuksia. | Tämän kaltaisi kuin tämä hymyys-hankkeen mittaus- ja neuvontapäivä ja kaikki terveysinformaatio. | Mittaukset ja tulosten tulkinta, miten parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Palaute auttaa ehkä tekemään asialle jotain. |
| Tietoa ja ymmärrystä itsestä huolehtimiseen. | Fysiarin ohjausta työasentoihin ja työkyvyn ylläpitoon jumpalla ja muulla lihashuollolla.” | Kollegiaalista jakamista. Olisiko mahdollista saada esim. pt-paketteja/valmennusta sopuhintaan? | Stressin hallinta, työssä jaksamisen keinot jne. Psykologiset asiat, joilla parantaa jaksamista. |
| Stressinsietoa/lievennystä | Motivointia | Terveys- ja liikuntaohjaus erityisesti hyötyliikuntaa koskien. | Jatkuvampaa, pidempiaikaista seuranta. |

Kysymys palautekyselystä

TP 3 Terveysneuvonta: Matalan kynnyksen Hyvinvointipysäkit, ryhmäohjaus ja terveysneuvonta

Toimenpiteen avulla yrittäjät ja pienten yritysten työntekijät saivat tietoa omista terveyttä määrittävistä arvoistaan ja jatkohoitoa, sekä -ohjausta tarvitsevat yrittäjät ja pienten yritysten työntekijät ohjattiin terveydenhuollon pariin. Yritysten hyvinvointipysäkillä tehtiin myös Likesin Kehonkunto-konseptin mukaisia mittauksia. Näihin kuului kehonkoostumuksen ja puristusvoiman mittaus, sekä kestävyyskunnan arviointi. Tapahtumien mittaajat olivat terveysalan ammattilaisia, tai työntekijöiden ohjauksessa olevia alan opiskelijoita. Hankkeen aikana mitattujen henkilöiden keski-ikä oli 57 vuotta.

Hyvinvointipysäkkien mittaukset

Hyvinvointipysäkeillä mitattiin kokonaiskolesteroli ja verensokeri sormenpästä otettavalla verinäytteellä. Korkea kolesteroli on merkittävä valtimotaudin riskitekijä. Verisuonen seinämään pakkautuessaan kolesteroli voi aiheuttaa verihyytymän, joka liikkeelle lähtiessään voi aiheuttaa infarktin. (terveyskirjasto.fi.) Tulokset tulokittiin Käypä hoito -suosituksen* viitearvojen mukaisesti; normaali kolesteroli < 5 mmol/l ja kohonnut kolesteroli yli 5 mmol/l. Kolesteroliarvojen suhteen vaihtuvuutta toi erityisesti mitattavalla oleva kolesterolilääkitys, mikä laski kolesterolin usein alle kolmen. Korkean kolesteroliarvon suhteen annettiin elämäntapaohjausta, eli ohjeita kovien eläinrasvojen vähentämiseen, mahdollisen ylipainon laskemiseen, sekä liikunnan lisäämiseen. Joillain mitattavilla korkea kolesteroli johtui asiakkaan sanojen mukaan sukurasitteesta, jolloin heidät ohjattiin ensisijaisesti terveydenhuollon pariin. Tämä erityisesti silloin, jos asiakkaan elämäntavat olivat muutoin terveyttä tukevia.

Hankkeen aikana mitatuilla verensokeriarvoilla kartoitettiin erityisesti tyyppin 2 diabetesta, joka syntyy usein vähitellen ja tiedostamatta. Diabetes on suomalaisten kansansairaus, ja noin 75 % väestön diabeteksestä on juuri 2 tyyppin sairautta. Diabeteksen hoitona voi olla ruokavalio, tablettimuotoinen lääkitys tai pistettävä insuliini. Diabetekseen liittyy myös liitännäissairauksia, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi näköön. Hankkeen aikana verensokeriarvoja mitattaessa asiakkaat olivat pääsääntöisesti syöneet edellisen kolmen tunnin aikana. Terveellä verensokeri nousee 2–3 mmol/l syömisestä jälkeen, mutta terveen verensokerin raja-arvoksi on annettu sormenpästä mitattuna 8,9 mmol/l (terveyskyla.fi). Jos asiakkaan tulos ei ollut em. viitearvoissa, katsottiin verensokerin olevan liian korkea. Lievästi koholla olevien verensokeriarvojen suhteen annettiin ohjausta, johon kuului terveellisen elämäntavan ja ruokavalion merkityksen korostaminen. Lisäksi kehoitettiin mittauttamaan arvot uudestaan 1–2 kuukauden sisällä omassa terveydenhuollossa. Korkeimmissa arvoissa (noin 20 mmol/l) soitettiin suoraan päivystysapuun, josta saatiin tarkemmat ohjeet asiakkaan hoitoonohjauksen tueksi.

Verenpaine mitattiin digitaalisella verenpainemittarilla. Mittaukset toistettiin pääsääntöisesti kerran, mutta mittaustuloksen ollessa merkittävästi koholla tai asiakkaan sitä pyytäessä, verenpaine mitattiin toiseen kertaan. Näissä tilanteissa molemmat arvot merkittiin mittauslomakkeeseen. Terveysmittauksiin osallistujien verenpaine pyrittiin pääsääntöisesti mittaamaan viimeisenä, jotta mitattavat olivat ehtineet istua paikoillaan noin 10 minuuttia ennen verenpaineen mittaamista. Tästä huolimatta arvot olivat monilla koholla. Havaittuja korkeita verenpaineita selitti osittain mittausolosuhteet, jotka eivät tapahtumissa aina olleet ihanteelliset (taustahäly, liikunta juuri ennen mittauksiin tuloa, valkotakkisyndrooma jne.).

Mittauksiin osallistuneiden tulokset merkittiin Sydänliiton Tunne arvosuoritus-esitteeseen, jonka he saivat tilaisuuden jälkeen mukaansa. Tunne arvosuoritus-lomakkeessa on valtimotaudin riskipistelomake, johon osallistuja halutessaan voi kerätä terveyttä määritteleviä lukemia ja siten tarkistaa oman tilanteensa. Lisäksi oppaassa on ajankohtaista tietoa verenpaineen kotimittauksesta, vinkkejä ravitsemuksesta sekä ohje mindfulness-harjoituksesta.

Terveysmittausten lisäksi Hyvinvointipysäkeillä toteutettiin myös Likesin tarjoamia, Kehon kunto-konseptin mukaisia mittauksia. Näihin kuului kehonkoostumusmittaus InBody-laitteella, puristusvoiman mittaus, sekä kestävyyskunnan arviointi. Likesin ammattilaiset neuvoivat ja tulkittivat osallistujan tulosta kokonaisuutena ja antoivat ideoita ja vinkkejä halukkaille oman kunnon ylläpitämiseksi tai nostamiseksi. Erityisesti puristusvoiman mittauksen tulos koettiin usein merkitykselliseksi, ja InBody-mittaus herätti osallistujat pohtimaan esimerkiksi kehon viskeraalirasvan määrää. Likesin mittauskoonnin perusteella voitiin todeta, että hankkeen mittauksiin osallistuneilla oli keskimäärin muuta väestöä huonommat terveysarvot. Esimerkiksi vyötärön ympärysmitta, sekä ylipaino oli yleisempää niin miehillä, kuin naisillakin. Kohderyhmä arvioi itsensä myös muuta

väestöä uupuneemmaksi, minkä voi osaltaan selittää kohderyhmän työn luonne, sekä yrittäjän elämän epävarmuus.

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En osaa sanoa | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|---------------------|
| Koin terveys- ja hyvinvointimittaukset sekä tapahtumat hyödyllisiksi | | 1 | 0 | 1 | 88 |
| Käsitykseni terveellisten elämäntapojen merkityksestä terveyteeni ja työkykyyni muuttui | | 11 | 11 | 29 | 32 |
| Terveystapahtumien tulokset ja ohjeistus saivat minut ajattelemaan omaa terveydentilaani | | 2 | 2 | 4 | 39 |
| Terveystapahtuma/mittaus motivoi minua ryhtymään jonkinlaisiin toimiin terveyteni ja työkykyeni edistämiseksi | | 1 | 7 | 11 | 35 |
| Sain ohjausta siitä, miten voin tehdä arjessa terveykseni edistäviä valintoja | | 3 | 3 | 18 | 29 |
| Sain tietoa siitä, miten ja minne hakeutua jatkotutkimuksiin/seurantaan, jos tarve vaatii | | 4 | 6 | 27 | 26 |
| YHTEENSÄ | | 22 | 29 | 90 | 169 |

Verkkopuntari

Hankkeessa toteutettiin hankesuunnitelman tavoitteen mukaisesti Verkkopuntari - ryhmävalmennus, joka on sähköinen työkalu painonhallinnan ja pysyvien elämäntapamuutosten tueksi. Verkkopuntaria mainostettiin hankkeen sosiaalisen median kanavilla, sekä hankkeen tilaisuuksissa. Tämän lisäksi verkkopuntaria mainostettiin sähköpostin välityksellä paikallisille yrityksille, sekä Hyvinvointipysäkeille osallistuneille yrittäjille ja pk-yritysten työntekijöille. Verkkopuntariryhmiä järjestettiin yksi, ja siihen osallistui 3 henkilöä. Ryhmään oli lisäksi kaksi kiinnostunutta osallistujaa, mutta he eivät kuuluneet hankkeen kohderyhmään, joten heitä ei voitu ottaa toteutukseen mukaan. Ryhmän kaikki tapaamiset pidettiin verkon välityksellä. Tämä, sekä osallistujien pieni määrä vaikuttivat siihen, ettei ryhmä ryhmäytyneet suunnitellusti ja keskustelu sekä vertaistuki jäivät hie-man toivottua vähäisemmäksi. Aktiiviset ryhmän jäsenet olivat kuitenkin tyytyväisiä toteutukseen ja sen mukaan tuomiin hyötyihin.

Verkkopuntarin avulla pystyttiin lisäämään osallistujien ymmärrystä heidän terveyteensä vaikuttavista tekijöistä, motivoimaan muutoksiin ja lisäämään tietoa esimerkiksi siitä, mistä voi löytää luotettavia lähteitä terveyteen ja sen ylläpitoon liittyvissä asioissa.

Podcast – sarja

Hankesuunnitelmaan oli suunniteltu hanketoimenpiteeksi webinaareja. Perehtyneisyyden ja kohderyhmän kanssa toteutettujen keskustelujen jälkeen hankkeessa päädyttiin enemmän kokeilemaan podcast-sarjan tuottamista. Päädyttiin tuottamaan neljä jaksoa, joiden aiheet nousivat kentällä käymistämme keskusteluista, yrittäjien esiin tuomista tarpeista sekä heidän toiveistaan. Podcast jaksojen aiheeksi nostettiin yrittäjän työssä jaksaminen, sen tuki ja työterveys, ravitsemus, liikunta ja mielen hyvinvointi, sekä stressi. Jaksot ovat kaikkien katsottavissa Spotify- sovelluksesta, joka toimii myös ilmaisversiona. Jaksoja on kuunneltu noin 80 kertaa, mutta jaksot jäävät kuunneltaviin Sydänpiirin kanavalle myös hankkeen päättymisen jälkeen. Podcast- jaksot sopivat kuunneltaviksi myös yritysten esihenkilöille esimerkiksi työntekijän tukemisen avuksi.

Lisäksi hankkeessa tuotettiin maalaislääkäri Tapani Kiminkisen kanssa jakso lääkärin näkökulmasta työikäisten terveyteen. Jaksossa keskusteltiin kattavasti erityisesti maaseudulla asuvien ja toimivien työikäisten, sekä yrittäjien terveydestä ja siihen vaikuttavista seikoista. Tämäkin jakso jää kuunneltaviin Sydänpiirin avoimelle Spotify-kanavalle myös hankkeen päättymisen jälkeen, eikä siitä ole vielä saatavilla kuuntelulukuja.



Opas työhyvinvointiin

Hankkeessa tuotettiin hankesuunnitelman mukaisesti työkaluja ja viestintämateriaalia työyhteisöjen työhyvinvoinnin edistämiseksi. Yksi tuotetusta materiaalista on Opas työhyvinvointiin, joka on maaseudun yrityksille ja työntekijöille jaettava tietolehtinen. Lehtisen avulla työntekijät saavat helposti tietoa työterveyttään edistävästä ja tukevasta asioista, ja se sisältää myös vinkkejä terveyden edistämisen tueksi. Lehtinen suunniteltiin helposti luettavaksi, ja sen voi säilyttää esimerkiksi työpaikan taukokuoneessa. Näin siihen ehtii tutustua esimerkiksi kahvitaulla, ja kynnys koko lehden lukemiseen madaltuu. Hankkeessa tuotettua lehtistä jaettiin maaseudun yrittäjille ja työntekijöille terveystapahtumissa (hyvinvointipysäkit) sekä yrityksiin jalkautuessa (yrittäjähdistysten aamukahvit). Sitä lähetettiin osalle maaseudun yrittäjähdistyksistä ja etätyöpisteistä, jotta sitä voidaan jakaa edelleen esimerkiksi yrittäjille suunnatuissa tapahtumissa. Lehtistä lähetettiin myös pyynnöstä halukkaille. Lehtisen vastaanotto oli myönteistä, ja sen aihepiirit koettiin tärkeäksi.



FirstBeat

Hankkeessa täydennettiin hankesuunnitelmaa tarjoamalla halukkaille yrittäjille mahdollisuutta tarkastella omaa jaksamistaan ja elämäntapojen vaikutuksia kehon toimintoja kuvaavan mittarin, eli Firstbeat mittauksen avulla. Ensimmäisellä kierroksella mittaukseen osallistui 40 yrittäjää ja pk-yrityksen henkilöstöä Saarijärven alueelta. Toisella kierroksella mittausryhmä koostui neljästä Länkipohjan alueella toimivasta maaseutuyrittäjästä, jotka toimivat muun muassa eläintilallisena ja rakennusalan yrittäjänä. Mittausten jälkeen osallistujat pääsivät osallistumaan Likesin mittaajien pitämään webinaariin, tai katsomaan sen tallenteen. Webinaarissa opastettiin tulkitsemaan mittausten tuloksia, sekä kerrottiin, millaista hyötyä mittaustuloksista voi olla oman jaksamisen ja työhyvinvoinnin edistämisen tueksi. Mittauksiin osallistuneet yrittäjät olivat tyytyväisiä

saadessaan mahdollisuuden osallistua mittauksiin, ja he kokivat saaneensa hyvinvoinnistaan uutta tietoa. Hankaluudeksi mittauksen osalta muodostui joidenkin mitattavien teknologinen osaaminen, eli Firstbeat-sovelluksen käyttöönotto vaati lisätukea hankehenkilöstöltä. Alkukokouksien jälkeen itse mittaaminen, sekä tulosten tulkitseminen koettiin kuitenkin helpoksi.

3.3 Aikataulu ja toteutus

Hymyys-hanke eteni hankesuunnitelman mukaisessa aikataulussa, ja hankkeen toiminnot ajoittuivat hankkeen ajalle tasaisesti.

- Hanke käynnistyi viestintäkampanjan suunnittelulla lokakuussa, ja marraskuussa sekä joulukuussa toteutettiin hankkeen ensimmäiset terveystapahtumat Laukaassa ja Jämsässä. Tämän lisäksi jalkauduttiin yritysten pariin Saarijärvelle ja Petäjävedelle. Viestintäkampanjassa suunniteltiin ja ideoitiin yrittäjien terveyteen liittyviä videoita, ja kuvaukset toteutettiin. Videoita alettiin julkaista joulukuun puolella.
- Tammikuussa oli ensimmäinen seurantaryhmä sekä Kyyjärven ja Saarijärven terveystapahtumat.
- Helmikuussa vierailtiin Pihtiputaalla ja Viitasaarella, sekä käynnistettiin verkkopuntariryhmän mainostusta.
- Maaliskuussa oltiin Äänekoskella ja kontaktoitiin yrittäjiä jalkautuakseen heidän työpisteilleen. Alkuvuonna suunniteltiin myös hankkeessa tuotettavaa katsausta ja siihen liittyvää tiedonkeruunlomaketta. Viestinnän puolella toteutettiin joukko tietoisuuksia, joiden avulla yrittäjä ja työnantaja voi saada tietoa työterveyteen ja -hyvinvointiin liittyvistä asioista.
- Huhtikuussa järjestettiin tapahtuma Joutsaan, jatkettiin yrittäjien kontaktoimista, sekä aloitettiin verkkopuntariryhmä.
- Toukokuussa järjestettiin Hankasalmen tapahtuma yhteistyössä kunnan ja Työstä aivovoimaa –hankkeen kanssa, sekä pidettiin hankkeen toinen seurantaryhmän palaveri.
- Kesäkuussa toteutettiin tapahtuma Uuraisille, sekä jalkauduttiin Korpilahden yrittäjien aamukahville luennon sekä terveystapahtumien kera. Kesäkuussa viimeisteltiin myös hankkeen suunnitelmassa mainittu Yrittäjien terveys –katsaus. Kesäkuussa suurena kokonaisuutena oli myös podcast- jaksoiden suunnittelu ja toteutus. Viestinnässä puhuttiin esimerkiksi unesta, sekä stressistä.
- Heinäkuun ajan hankkeen viestinnälliset toimenpiteet olivat ajastettuja ja hankehenkilöstö kesälomalla.
- Elokuussa järjestettiin tapahtuma Muurameen, toimitettiin verenpainemittareita yrittäjähdistyksille, sekä pidettiin pienimuotoisen terveystapahtumien kera hankkeessa tuotetun katsauksen pohjalta.
- Syyskuussa yrittäjän päivänä 5.9. luovutettiin verenpainemittari Saarijärvelle ja Kyyjärvelle, sekä osallistuttiin Kyyjärven yrittäjien ja kunnan organisoimassa tapahtumaan tekemällä terveystapahtumia. Myös viestinnän puolella huomioitiin yrittäjän päivä.
- Syyskuussa pidettiin myös hankkeen kolmas seurantaryhmän tapaaminen.
- Lokakuussa pidettiin hankkeen päätösesseminaari. Seminaari pidettiin osana Keski-Suomen sydänjärjestöjen syyskokousta, ja siellä oli osanottajia ympäri Keski-Suomen. Päätösesseminaarinvierailevana puhujana toimi yrittäjyyden moniosaaja Sanna Jylänki. Puheenvuorossaan Jylänki käsitteli maaseudun yrittäjien työterveyden erityispiirteitä ja niiden huomioimista. Jylängin puheenvuoron lisäksi käytiin läpi hankkeen toimenpiteitä sekä saavutuksia. Tärkeäksi ja keskustelua herättäväksi asiaksi nousi työikäisten ja yrittäjien mukaan saaminen yhdistystoimintaan, ja hankehenkilöstön koostamat esimerkit tämän kohderyhmän aktivoimiseen koettiin tärkeinä. Loppuseminaari nauhoitettiin ja jaettiin YouTubeen.

- Marraskuussa toteutettiin Kinnulaan ja Kivijärvelle sekä Luhankaan ja Toivakkaan hyvinvointipysäkit. Jalkauduttiin myös paikallisten työikäisten ja yrittäjien lounaspaikkoihin Karstulaan ja Kannonkoskelle terveystmittausten ja ohjauksen merkeissä. Viestinnässä mainostettiin hankkeen toteuttamaa Yrittäjien hyvinvointilehtistä. Loppukuusta toteutettiin viimeinen podcast-jakso yhdessä lääkäri Tapani Kimminkisen kanssa ja osallistuttiin Melan Välitä Viljelijästä projektin Keski-Suomen alueen tapahtumaan.
- Joulukuu oli hankkeen loppuraportin ja arkistoinnin aikaa.

Hanketoimien maakunnallinen kattavuus on esitetty alla olevaan karttakuvaan. Lyhyestä kestoistaan huolimatta hanke tavoitti Keski-Suomen maakuntaa laajasti. Osassa kuntia hankkeen toimia oli useampia, ja yhteistyö on jatkunut läpi hankkeen.



Resurssit

Keski-Suomen Sydänpiirillä toimi hankkeessa projektipäällikkönä Katri Isoviita-Kolsi 60 % työajalla ensimmäiset kolme kuukautta, ja sen jälkeen 80 % työajalla hankkeen loppuun saakka. Työaikaa osoitettiin myös Sydänpiirin toiminnanjohtajalle, sekä osa-aikaiselle sairaanhoitajalle.

Jamkin puolelta hankkeessa toimi projektiasiantuntija Liisi Pohjola 60 % työajalla. Lisäksi hankkeen parissa työskenteli Jamkin puolelta projektiviestijä, projektisihteeri sekä kaksi Likesin mittaajaa.

Kumpikin toteuttajista hoiti oman kirjanpitoonsa, Keski-Suomen Sydänpiiri on ostanut oman kirjanpitoonsa Keski-Suomen yhteisöjen tuki ry:ltä.

Toteutuksen organisaatio

Hymyks oli Keski-Suomen Sydänpiiri ry:n hallinnoima hanke, jonka osatoteuttajana toimi Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sekä hankkeen työtehtävät että budjetti on jaettu Keski-Suomen Sydänpiirin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kesken. Kumpikin vastasi omasta osuudestaan, mutta pääpartneri Keski-Suomen Sydänpiiri oli vastuussa hankkeesta kokonaisuutena. Hankkeen projektipäällikkö toimi K-S Sydänpiirin alla, kun taas projektikoordinaattori, sekä hankkeen muut asiantuntijat Jamkilla. Hankkeessa toimi aktiivinen ja osaava seurantaryhmä, jonka jäseniä olivat:

Katri Isoviita-Kolsi (pj.), Keski-Suomen Sydänpiiri
Kristiina Pigg, Keski-Suomen Sydänpiiri
Kare Norvapalo, Jamk
Visa Kervinen, Keski-Suomen Hyvinvointialue
Raimo Peltovuori, Keski-Suomen Sydänpiiri
Risto Janhunen, ELY-keskus
Eeva Hietalahti, Sydänliitto
Liisi Pohjola, Jamk
Sanna Kiuru, Leader Viisari ry
Jukka Hietaniemi, Saarijärven Sydänyhdistys
Johanna Heikkilä, Keski-Suomen Sydänpiiri

5 KUSTANNUKSET JA RAHOITUS

Budjetti toteutui suunnitellusti, eikä hankkeen budjettiin tehty muutoksia. Hankkeen budjetti käytettiin lähes täysimääräisesti. Hankkeen kokonaisbudjetti oli 147 431 €.

Raportointi ja seuranta

Hankkeen eteneminen raportoitiin seurantaryhmän kokouksissa ja rahoittajalle maksuhakemusten ja vuosi-raportoinnin yhteydessä. Myös Keski-Suomen Sydänpiirin hallituksen kanssa keskusteltiin hankkeen toimista ja edistymisestä. Sydänpiirin toiminnanjohtaja vastasi raportoimisesta Hyrrään yhdessä projektipäällikön kanssa. Hankkeen kaikki tilaisuudet, someviestinnän luvut ja Hyvinvointipysäkeille sekä muihin mittauksiin osallistuneiden ihmisten määrät ja arvot taulukoitiin yhteiselle Teams-kanavalle. Seurantaryhmän kokouksista laadittiin muistiot, ja ne annettiin seurantaryhmän jäsenille kommentoitavaksi. Hankkeen toimenpiteistä kerättiin palautetta koko hankkeen ajan, erityisesti katsausta varten pyydettiin kirjallisenä ajatuksia ja kokemuksia hankkeen toiminnasta ja mahdollisesta yrittäjille suunnatusta tuen tarpeesta myös tulevaisuudessa. Hankkeen lopussa kysyttiin vielä käyttäjäkokemuksia yrittäjäyhdistyksiltä, jotka ovat hankkeen kautta vastaanottaneet verenpainemittarin.

Terveysmittauksilla ja -neuvonnalla tavoitettiin hankkeen aikana yhteensä 450 maaseudun yrittäjää ja pk-yrityksen työntekijää, mikä ylitti reilusti hankkeen asettaman tavoitteen 150–200 mittausosallistujasta. Mittauksia toteutettiin yrityksiin jalkautumisina esimerkiksi yrittäjien aamukahveilla, tai etätyöpisteisiin jalkautumalla. Näihin mittauksiin kuuluivat verenpaine, verensokeri, kokonaiskolesteroli, sekä sykkeen tunnustelu. Lisäksi yrittäjille ja pk-yrityksen työntekijöille tarjottiin laajempia mittauksia Hyvinvointipysäkeillä, jolloin mittauspooliin kuului edellä mainittujen lisäksi myös Likesin Kehon kunto-konseptin mukaiset mittaukset. Kaikkiin mittauksiin ei ollut pakko osallistua, ja esimerkiksi verenpaineen mittaus saatettiin jättää pois, jos asiakas

oli sen samana päivänä mitannut. Osa osallistujista halusi myös tietää ainoastaan terveysarvonsa, tai ainoastaan Likesin tarjoamat kehomittaukset. **Mittauksiin osallistujien määrät koottuna oheiseen taulukoon.**

| Toimenpide | Tapahtumia tavoite / toteutunut määrä | Osallistujia | Terveysmittauksia |
|--------------------------|--|----------------------------|-------------------|
| Hyvinvointipysäkit | 12 / 15 | 255 kpl (tavoite: 150–200) | 235 kpl |
| Yrityksiin jalkautuminen | 35 yritystä + 10 seurantatapaamista / 12 tapahtuma sis. 3 krt seurantatap. | | 148 kpl |
| Yhteistyötapahtumat | Konnevesi: Hyvinvointi-ilta Mela: Välitä Viljelijästä | 65 kpl 80 kpl | 65 kpl - |
| Verenpainemittarit | 5 / 5 Laukaa, Saarijärvi, Keuruu, Kyyjärvi, Jämsä | | - |
| Verkkopuntari | 2 ryhmä / 1 ryhmä | 1 | |

3.4 Toteutusolehtukset ja riskit

Tässä jakeessa käydään läpi hankkeen toteutumista ja toteutumiseen liittyviä riskitekijöitä läpi hankesuunnitelmaan peilaten.

Hankkeen toteuttamiseen liittyvät riskit tiedostettiin ja niihin varauduttiin huolellisella suunnittelulla. Tärkeimpinä riskeinä hankesuunnitelmassa nähtiin yrittäjien ja pk-yritysten työntekijöiden aikataulliset haasteet terveyttä edistävään toimintaan osallistumisessa, sekä mahdollinen kiinnostuksen puute oman terveyden edistämiseen ja työhyvinvoinnin lisäämiseen. Nämä haasteet pyrittiin ratkaisemaan etukäteisellä yhteydenotoilla ammattijärjestöihin, paikallisiin yhdistyksiin, sekä yhteistyöllä kuntien ja työterveyshuollon kanssa. Seulontamittauksien osallistumiskynnystä pyrittiin suunnittelussa ottamaan huomioon suunnittelemalla hankkeen toiminnot matalan kynnyksen tilaisuuksiksi. Aikatauluun liittyviä riskejä hallittiin huolellisella suunnittelulla ja aiempien kokemusten hyödyntämisellä.

Työikäisten viestintä on sirpaloitunut moniin eri kanaviin ja tämä aiheutti hankkeen sisällöllisestä näkökulmasta haasteita. Havaittiin, että keskimäärin sosiaalisen median ja eri viestintäkanavien käyttö maaseudun yrityksissä voi olla suunnittelematonta ja tehotonta, ja näin ollen myös hankkeen terveysviestien viestintä koettiin haastavaksi. Näin ollen hankesuunnitelmassa tiedostettu riski siitä, että hankkeen sisällöt eivät kiinnosta kohdejoukkoa toteutui osittain. Vaikuttavaa viestintää saatiin toteutettua, mutta erityisesti harvaan asuttujen alueiden maaseutuyrittäjät käyttävät sosiaalista mediaa hyvin vaihtelevasti. Hankkeen seurantaryhmässä 19.1.23 suositeltiin sähköpostin kautta tiedottamista ja vaikuttamista yrittäjiin ja pk-yrittäjien henkilöstöön. Sähköpostitse lähetettävää uutiskirje mainitaan myös hankesuunnitelmassa. Sähköistä uutiskirjettä puolsi seikat, etteivät kaikki yrittäjät ole sosiaalisessa mediassa ja heidän tavoittamiseksi pohdittiin vaihtoehtoisia keinoja. Hankkeessa perehdyttiin uutiskirjeen tuottamiseen ja ohjelmaksi muodostui Mailchimp-uutiskirjeohjelma. Hankkeen rajallisen keston vuoksi yrittäjien sähköpostin keruu osoittautui ongelmalliseksi. Tapahtumissa pyydettiin kiinnostuneita jättämään sähköpostiosoitteensa uutiskirjettä varten, mutta hyvin harva näin teki. Tämä johtui vähäisestä ajasta ja päällekkäisten toimien (terveysmittaukset) suorittamisesta, sillä usein yhteystietojen jättäminen aiheutti vastaajissa lisäkysymyksiä. Tämän jälkeen hankkeesta oltiin

yhteydessä Keski-Suomen yrittäjiin, mutta tietosuoja-asetuksen (QPDR) vuoksi HYMYKS –hankkeen uutiskirjettä ei voitu lähettää heidän kanavansa kautta. Yrityksiin jalkautumista järjestettäessä huomattiin myös, että pienyrittäjien sähköpostin lukeminen voi usein olla vähäistä. Tämän ja edellä mainittujen seikkojen vuoksi uutiskirjeestä vaikuttamisen välineenä päätettiin luopua ja panostaa sosiaalisen median alustoilla tapahtuvaan viestintään.

Riski sille, että yrittäjien ja pk-yritysten henkilöstön aikataululliset haasteet ovat este kohdejoukon osallistumiselle hankkeen toimintoihin oli hankesuunnitelmassa tiedostettu ja tämä riski toteutui yrityksiin jalkautumiseen liittyen. Useaan yritykseen oltiin sähköpostitse ja puhelimitse yhteydessä, jotta hankkeen vierailu saadaan sovittua. Yrityksiä, joita yritettiin tavoittaa, olivat alle viiden henkilön yrityksiä ja ensisijaista kohdejoukkoa kuten kuljetus-, taksi- ja konealan yrittäjät sekä muut maaseudulla toimivat keskeiset yrittäjät, kuten maatalousyrittäjät. Kartoitukset toteutettiin kuntien omien yrityslistausten, Finder.fi yrityslistauksen, sekä yritysten omien kotisivujen perusteella. Yrityksille lähetettiin ensin sähköposti, jossa kerrottiin hankkeesta, yrityksiin jalkautumisesta, sekä hankkeen muista toimista kuten Verkkopuntarista ja Firstbeat-mittauksista. Muutama päivän päästä tästä tehtiin soittokierros yrityksiin, joille sähköposti oli lähetetty. Näiden soittokierrosten päätteeksi todettiin, että yrityksiin jalkautuminen ei käytännössä ole mahdollista. Alla listausta syistä, joiden perusteella tähän päädyttiin.

- Kohdeyrityksien työn luonne on liikkuvaa, joten yrityksen toimitiloissa ei ole käytännössä koskaan työntekijöitä.
- Maanrakennuksen alalla työ on kausiluontoista, joten yrityksissä on työntekijöitä ainoastaan kesäaikaan ja tällöinkin ympäri maakuntaa.
- Epävarmuus työntekijöiden ja yrittäjän itsensä aikatauluista ylipäättään; ei mahdollisuutta luvata tapaamista isommalla joukolla usean päivän päähän.
- Resurssien käytön tehottomuus yllä mainituista syistä; ei ole kustannustehokasta käydä maakunnan yrityksissä mittaamassa 1–2 henkilöä kerrallaan.

Työn luonteen vuoksi heillä ei ollut mahdollisuutta aikatauluttaa työtään siten, että yrityksiin olisi voitu jalkautua.

Hankkeen projektipäällikkö oli koko hankkeen toiminta-ajan tiiviissä kontaktissa eri yrittäjäyhdistyksiin, joiden avulla opittiin lisää myös kohderyhmän työskentelystä ja sen erityispiirteistä. Näihin tietoihin ja hankehenkilöstön omiin kokemuksiin pohjautuen pystyttiin tavoittamaan maaseudun yrittäjiä laajasti. Kohtaamisten myötä myös maaseudulla tapahtuvan työn ymmärrys parani, ja kohtaamiset kohdejoukon kanssa koettiin hedelmällisiksi. Riski sille, että maaseutuyrittäjien työn luonne, sekä yrittäjien työelämään liittyvien haasteiden ja erityispiirteiden ymmärtäminen jäisi hankehenkilöstöltä vaillinaiseksi, ei toteutunut.

Hankesuunnitelmassa oli huomioitu myös riski, että hankkeen seulontamittauksiin ja hyvinvointitapahtumiin ei saada riittävästi osallistujia. Vaikka verkostojen luominen ja yhteistyön muodostaminen yrittäjäyhteisöjen kesken osoittautui odotettua hitaammaksi, saatiin hankkeen toimintoihin mukaan hienosti maaseudun yrittäjiä ja työntekijöitä. Kokonaisuudessaan hankesuunnitelmaan kirjattu kävijätavoite saavutettiin jo hankkeen puolivälin tienoilla, joten tältä osin tavoite saavutettiin yli odotusten. Tälle kohderyhmälle sopivat hankesuunnitelmassa tiedostetut matalan kynnyksen toiminnot.

Yrittäjien kiinnostus verkkopuntariryhmää kohtaan oli heikkoa. Osa yrittäjistä koki ähkyä tietokoneen välityksellä tapahtuvalle toiminnalle, sillä se oli lisääntynyt rajusti koronan alun jälkeen. Lisäksi yrittäjien tavoittaminen oli haastavaa, koska sähköposteista iso osa jäi lukematta, tai muutoin niihin ei reagoitu. Mittaustilanteissa taas yrittäjillä oli usein kiire takaisin töihin, jolloin Verkkopuntariin tutustuminen ja sitoutuminen koettiin

hankalaksi. Vaikka usein terveystapahtumaan osallistunut kokikin jonkinlaista tarvetta tehdä elämäntapamuutosta, ei hänellä ollut motivaatiota tarttua ryhmään saman tien.

Hankkeen oli tarkoitus tehdä tiivistä yhteistyötä paikallisten työterveyshuoltojen kanssa. Useista yhteydenotoista huolimatta yhteistyö ei avautunut. Tämän selittäviä syitä on työterveyshuolto Laineen yrityskauppa Mehiläiselle sekä terveysalan työntekijäpuute, joka karsii työntekijöiden mahdollisuuksia osallistua niin sanotusti ylimääräiseen toimintaan. Lisäksi harvaan asutuilla alueilla maaseudulla työterveyshuollon palvelut ovat vähentyneet ja painopiste on muuttunut enemmän etäpalveluiksi tai isompiin kuntakeskittyisiin.

Maaseudulla toimivien yhteistyötahojen tavoittamiseen jouduttiin käyttämään työaikaa ja aina yhteydenotot eivät tuottaneet tulosta. Hankesuunnitelmassa oli suunniteltu tiivistä yhteistyötä Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry:n kanssa, mutta alan kiireen ja toimintojen luonteesta johtuen yhteistyö ei syventynyt. Keski-Suomen aluetaksi Oy:n kanssa tehtiin yhteistyötä viestintäkampanjaan ja tapahtuminen suunnitteluun ja mainontaan liittyen hankkeen alkuvaiheessa. Kiireisestä työn luonteesta johtuen yhteistyö ei syventynyt, esimerkiksi siten, että hanke olisi voinut jalkautua yrityksen toimintoihin.

5.1 Yhteistyökumppanit

Hankkeessa tehtiin yhteistyötä useiden yhteistyökumppaneiden sekä -tahojen kanssa. Kohdejoukon tavoittamiseksi yrittäjähdistykset olivat tärkeitä yhteistyökumppaneita, ja jokaiseen hankkeen järjestämään tapahtumaan liittyen on kontaktoitu paikallista yrittäjähdistystä. Lisäksi tapahtumien järjestämisessä tärkeänä apuna olivat paikalliset sydänyhdistykset. Heidän paikallistietonsa ja tuntemuksen avulla voitiin suunnitella sopivia paikkoja, joissa tavoittaa kohdejoukkoa. Yhdistysten lisäksi paikallisten yrittäjien tavoittaminen oli ensiarvoisen tärkeä apu esimerkiksi toimintojen organisoimisessa, kuten firstbeat- laitteiston toimittamisessa yrittäjille.

Etäyöpisteet olivat tärkeitä yhteistyökumppaneita yrittäjien tavoittamiseksi ja jalkautuvien terveystutkimusten toteutumiseksi. Lisäksi kuntayhteistyö tapahtumien suunnittelemiseksi esimerkiksi Hankasalmella ja Kinulassa oli antoisaa ja vienyt hankkeen tavoitteita eteenpäin. Laukaan kehitysyritys Oy:n toimitusjohtajan kanssa tehtiin yhteistyötä loppuseminaarin puheenvuoroon liittyen.

Tärkeä yhteistyön muoto oli yhteistyö maaseutupaikkakuntien lounasravintoloiden kanssa. Hankkeessa pyrittiin menemään sinne missä kohdejoukko on ja lounasravintoloiden positiivinen vastaanotto oli ensiarvoisen tärkeä yhteistyönmuoto.

Hankkeessa tehtiin yhteistyötä myös muiden hankkeiden ja projektien kanssa, kuten Osaava farmari hanke, matkailun maakuntakolmia- hanke, Työstä aivovoimaa hanke sekä Melan Välitä Viljelijästä-projekti. Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliiton kanssa tehtiin yhteistyötä tapahtumien suunnittelemiseksi, ja erityisesti viestintäkampanjaan liittyen hanke teki yhteistyötä Taksiliiton kanssa.

5.2 Tulokset ja vaikutukset

Terveyspäivien ja -tapahtumien vaikutukset

Hankkeen aikana testattujen, Likesin mittaajien tekemän tuloskoonnin perusteella voitiin todeta, että esimerkiksi vyötärönympäryys, rasvaprosentti ja painoindeksi ovat hankkeen aikana mitatuilla henkilöillä muuta väestöä korkeammat.

Edellä mainittujen lisäksi kestävyyskunto oli hankkeen aikana mitatuilla henkilöillä muuta väestöä huonompi, kun taas puristusvoima oli parempi. Tämä voi osaltaan selittyä kohderyhmän työn luonteella, jossa voidaan tarvita hyvää ylävartalon voimantuottoa (esimerkiksi rakennus- ja maa-alan työntekijät). Myös mittauksen esitiedoissa kysytty kokonaisvaltainen työkyky koettiin hieman muuta väestöä matalammaksi (muu väestö 8,1, Hymyks 7,8).

Mittauksissa havaitut poikkeavat arvot olivat jokaisen yksilön osalta merkittäviä löydöksiä. Kun poikkeavia arvoja todettiin, asiakkaan kanssa keskusteltiin elintavoista sekä kerrottiin esimerkiksi Kolesterolit kohdalleen tai Verenpaine kohdalleen -esitteiden avulla syistä, mitkä ovat usein kohonneiden arvojen taustalla ja mitä elintapamuutoksia suositellaan tehtäväksi. Asiakasta ohjattiin myös verenpaine seurannan tai kolesterolikontrollin tarpeesta. Esitteet annettiin asiakkaalle mukaan. Terveysneuvonnan avulla lisättiin yrittäjän tietoa omasta terveydestään, sekä keinoja sen ylläpitoon. Tarvittaessa heitä ohjattiin myös jatkotutkimuksiin, tai hankkimaan lisätietoa luotettavista lähteistä. Todellisia vaikutuksia asiakkaiden oman terveyden edistämiseen ja omaseurantaan on vaikea arvioida, mutta todennäköisesti erityisesti verenpaine seuranta toteutetaan hankkeessa saadun terveysneuvonnan jälkeen aktiivisemmin myös kotona sekä tarvittaessa hakeudutaan jatkohoidon pariin. Terveysneuvontaa toteutettiin tapahtumissa mittausten yhteydessä sekä hankkeen esittelypöydän äärellä. Palaute hankkeen toteuttamista mittauksista ja niiden tarpeellisuudesta oli positiivista. Mittauspäivien toimintoihin osallistui hankkeen aikana useita yrittäjiä, joiden arvoja ei ollut koskaan ennen mitattu. Mittauksiin osallistui myös ihmisiä, jotka olivat toivoneet pääsyä mittauksiin siinä onnistumatta maaseudun huonontuneiden palvelujen takia. Kaiken kaikkiaan palaute mittauspäivistä oli positiivista, ja hankkeen tekemä työ maaseudulla koettiin hyvin tärkeäksi ja mittauksiin osallistuneiden työntekijöiden työterveyttä lisääväksi.

Hyvä esimerkki tällaisesta oli yrittäjä, jolla oli ylipainoa ja odottamattoman korkea verensokeri. Mittausten perusteella hänet ohjattiin jatkohoitoon. Seurantakäynnillä saatiin tietää, että mittausten jälkeen yrittäjä oli tehnyt elämäntaparemontin, laihduttanut ja aloittanut tablettimuotoisen sokerilääkityksen. Tässä tapauksessa yrittäjä kävi läpi koko muutosvaihemallin prosessin aina harkintavaiheesta päätöksenteko- ja ylläpito-vaiheeseen saakka. Hankkeen toimintoihin osallistunut yrittäjä oli saamastaan tuesta ja tiedoista kiitollinen, sillä ilman hankkeen tekemiä mittauksia ja opastusta elämäntaparemontti olisi jäänyt tekemättä.

Välillä Hyvinvointipysäkeille osallistuneet yrittäjät olivat kuitenkin kiireisiä ja terveysneuvonnan antaminen oli haastavaa. Tapahtumiin, jotka olivat luonteeltaan rauhallisempia, hyödynnettiin havainnollistamisen välineenä ravitsemusnäyttelyä. Ravitsemusnäyttelyssä esiteltiin yrittäjille ja pk-yritysten henkilöstölle esimerkiksi parempia valintoja suolan ja rasvan määrässä. Näyttelyn avulla voitiin vahvistaa osallistujien terveellisempiä valintoja keskustellen ja ohjaten heitä ravitsemukseen liittyvistä kysymyksissä. Ravitsemusnäyttelyssä kiinnostusta herätti useammatkin seikat ja usein näyttelystä päädyttiin ottamaan kuvia puolisolalle tai tutulle näytettäväksi. Kaiken kaikkiaan useat kokivat mielenkiintoiseksi ja herätteleväksi esimerkiksi eri leikkeleiden suolan ja rasvan määrien eroavaisuudet. Monen osallistujan kanssa keskusteltiin pienten tekojen merkityksestä ruokavaliolle ja osallistujat toivatkin esille ajatuksiaan vähentää jatkossa esimerkiksi meetvurstin kuluttamista. Ravitsemusnäyttelyn tiedollinen merkitys sai osan tutustujista siirtymään muutosvaihemallissa seuraavaan vaiheeseen.

Hankkeen aikana verenpaineensa mittautti kaiken kaikkiaan 407 henkilöä ja mittaustulokset jakaantuvat verenpaineen osalta ihanteellisesta hälyttävän korkeisiin arvoihin. Verenpainemittauksen tulosta tarkastellaan suhteessa Käypä hoito -suositukseen (Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus 2020) verenpainetason luokitukselta. Mitatuista joillakin oli poikkeuksellisen korkea verenpaine, joka ei selity tilanteen jännittävyydellä tai hiljattain syödyllä aterialla. Kohtalaisesti kohonnut verenpaine 160–175 / 100–109 ja huomattavasti kohonnut verenpaine 180 ja yli / 110 yli oli hankkeessa 21 mitatuista. Verenpaineen ollessa näinkin korkea ohjattiin osallistujaa seuraamaan mahdollisuuksien mukaan verenpainetta kotimittarilla tai hakeutumaan terveydenhuollon pariin asian tarkempiin selvittelyihin. Huomion arvoista oli myös se, että useammalla oli verenpaine koholla verenpainelääkityksestä huolimatta. Hankkeen vaikuttavuutta on, että nämä löydettiin ja ohjattiin, koska kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja on aivoinfarktin ja sydäninfarktin riskitekijä. Pahimmillaan verenpainetaso on mitattavalla ollut 205/120, jolloin mitattu on ohjattu kiireellisesti terveydenhuollon tarkastukseen.

Verensokerin mittautti kaiken kaikkiaan 441 henkilöä. Verensokeriarvot jakaantuivat välille 3,17–20,9. Hankkeen toteuttamissa mittauksissa verensokeriarvot olivat harvoin paastoarvoja, joten tulosta ja ohjauksen tarvetta peilattiin Terveyskirjaston Duodecimin artikkeliin diabeteksestä. Syömisen jälkeen verensokeri voi nousta terveellä 2–3 mmol/l ja palautuu syömistä edeltävälle tasolle 2–4 tunnissa. Normaalina verensokerin raja-arvona pidetään sormenpäämittauksessa alle 8,9 mmol/l kahden tunnin kuluttua syömisestä. Hankkeessa löytyi arvoja, jotka kertoivat heikentyneestä sokerinsiedosta sekä myös vaarallisen korkeita arvoja, jotka ohjattiin kiireellisesti terveydenhuollon pariin. 27 henkilöllä oli kohonnut verensokeri, joillakin oli jo tiedossa esimerkiksi kakkostyyppin diabetes, mutta useimmilla ei ollut aikaisempaa tietoa verensokerista tai siitä, että se olisi koholla. On erittäin merkityksellistä, että nämä korkean verensokerin omaavat henkilöt saivat tiedon ajankohtaisesta tilanteestaan ja siten mahdollisuuden estää korkean verensokerin aiheuttamia haitta-vaikutuksia elimistössä, kuten vaurioita pienissä ja suurissa valtimoissa.

Kokonaiskolesterolin arvon mittautti 432 henkilöä. Kolesteroli oli yleisesti monia osallistujia kiinnostava arvo ja sen mittaamista pidettiin tärkeänä. Hankkeen keski-ikäänkin viitaten kokonaiskolesterolin arvot olivat keskiarvallisesti viiterajoissa.

Yhteenvetona hankkeen aikana tehdyistä kriittisistä löydöksistä (hypertensiivinen kriisi, todella korkea verensokeri, rytmihäiriöt) voidaan todeta, että tämän kaltaisella matalan kynnyksen terveystoiminta- ja neuvonta-toiminnalla voidaan löytää isoja terveysongelmia ja siten parhaimmassa tapauksessa estää esimerkiksi eteisvärinästä johtuva aivoinfarkti, jonka inhimilliset sekä yhteiskunnalliset kustannukset ovat hyvin merkittäviä.

Hankkeen aikana ei luonnollisestikaan pystytty koko transteoreettisen muutosvaihemallin mukaista seuranta-toteuttamaan. Palautelomakkeen avulla voidaan kuitenkin sanoa, että terveystoiminta- ja ohjaus herättelivät osallistujia pohtimaan omia terveystekoja. Palautelomakkeen kysymykseen: terveystoimintatulokset ja ohjaus saivat minut ajattelemaan omaa terveydentilaani. Osallistujat vastasivat jokseenkin samaa mieltä 39 kpl ja täysin samaa mieltä 47 kpl. Näin ollen reilusti yli puolet osallistujista kokivat terveystoiminta- ja siihen liittyvän ohjauksen herättelevän ajatuksia omasta terveydentilasta.

Mittauksiin osallistuneista osa eteni vähintäänkin harkintavaiheeseen, joka näkyi myös mittaustuloksista ja hoidon tarpeesta keskusteltaessa. Hanke toteutti kolmeen eri paikkaan seurantatapaamisen ja moni osallistuja sai näin tilaisuuden seurata terveyttään. Muutama osallistuja kuvasi tehneensä elämäntapamuutoksia ja riemuitsi tuloksien kohentuneen. Muutosvaihemallin mukaista edistymistä havaittiin myös silloin, kun Yritysten hyvinvointipysäkillä terveystoimintatuloksissa käynyt halusi osallistua Verkkopuntari- ryhmään. Hankkeen tekemillä interventioilla oli siis hyvin konkreettisia vaikutuksia osallistujan päätöksissä toteuttaa elämäntapamuutoksia.

Terveysarvoista keskustelu asiakkaiden kanssa, sekä niihin liittyvän tiedon esilletuonti ja mahdollisuus kysellä koettiin harkintavaihetta edistäväksi. Hankkeen mittaustilaisuuksiin osallistui myös ihmisiä, jotka olivat

esimerkiksi elämäntapamuutoksen suhteen jo ylläpitovaiheessa, ja halusivat tulla keskustelemaan jo aikaan saaduista muutoksista ja mittaustulosten avulla vahvistamaan käsitystä terveystekojensa merkityksellisyydestä. Parantuneet arvot toivat selvästi iloa ja hyvää mieltä mitattaville, mikä osaltaan vahvisti minäpystyvyyden kuvaa ja antoi rohkaisua jatkaa jo aloitetulla, terveellisemmän elämän tiellä. Mittaustilanteiden palautekyselyssä kartoitettiin myös mahdollisia tuen tarpeita jatkossa niin henkilökohtaisella, kuin yleisesti oman toimialan tasolla. Katsauksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka pyydettiin täyttämään aina terveystarkastuksen jälkeen. Kaiken kaikkiaan hankkeen terveystarkastuksia suoritettiin 447 henkilölle, joista naisia on ollut 153 ja miehiä 113 (keski-ikä 55,5 vuotta). Kyselylomakkeiden määräksi muodostui 117 kpl (n=117). Vastauksissa korostui erityisesti henkilökohtaiset tarpeet, joista oli keskusteltu mittaustulosten läpikäymisen yhteydessä aiemmin. Vastaukset keskittyivät paljolti liikuntaan, syömiseen sekä stressin hallintaan, ja painonhallintaan liittyviin teemoihin. Kokonaisuudessaan vastaukset osoittivat Hymyks-hankkeen kaltaisten hankkeiden tarpeellisuuden erityisesti yrittäjien kohderyhmässä. Hankkeessa tavoitettiin yrittäjäkohderyhmää kiittävästi.

Hankkeen kautta tavoitettiin useita korkeassa sairastumisriskissä olevia yrittäjiä, jotka edelleen ohjattiin hoitoon. Näillä toimilla saavutettiin mitä todennäköisemmin niin inhimillisen kärsimyksen vähentymistä kuin yhteiskunnallisestikin kulujen säästöä, kun mahdolliset sairausriskiiin liittyvät komplikaatiot saadaan ennaltaehkäistyä. Aikaisella hoitoon ohjauksella voidaan ajatella olevan myös yrityksen toiminnan ja jatkuvuuden kannalta myönteisiä vaikutuksia, jotka vaikuttavat myös maaseudun palveluihin ja elinvoimaisuuteen.

Yritysten ja yrittäjien terveys -katsauksen otantaperusteisessa arvioinnissa voitiin todeta, että noin 2/3 toimintaan osallistuneista yrittäjistä /pk-yrityksen työntekijöistä ilmoitti hankkeen toiminnan kannustaneen heitä ajattelemaan omaan terveyttään, terveystekojen käyttämisen muutoksiin, lisänneen tietoa sekä motivaatiota tehdä terveystekoja.

| | | | |
|--|--|--|---|
| Matalan kynnyksen hyvinvointitapahtumia yrittäjille. | Tällaisia helposti tultavia tilaisuuksia. | Tämän kaltaisi kuin tämä hymyks-hankkeen mittaus- ja neuvontapäivä ja kaikki terveystietoa. | Mittaukset ja tulosten tulkinta, miten parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Palaute auttaa ehkä tekemään asialle jotain. |
| Tietoa ja ymmärrystä itsestä huolehtimiseen. | Eysarin ohjausta työasentoihin ja työkyvyn ylläpitoon jumpalla ja muulla lihahuollolla." | Kollegiaalista jakamista. Ollisiko mahdollista saada esim. pt-paketteja/valmennusta sopuhintaan? | Stressin hallinta, työssä jaksamisen keinot jne. Psykologiset asiat, joilla parantaa jaksamista. |
| Stressintietoa/lievennystä | Motivointia | Terveys- ja liikuntaohjaus erityisesti hyötyliikuntaa koskien. | Jatkuvampaa, pidempiaikaista seuranta. |

Viestintäkampanjan vaikutukset

Viestintäkampanjan vaikutuksia arvioitiin koko ajan hankkeen ajan. Hankkeessa kokeiltiin aktiivisesti eri tapoja viestiä ja niiden toimivuutta sekä vaikuttavuutta, haettaessa kyseiselle kohderyhmälle optimaalista viestintäkeinoa. Viestintäkampanjan vaikuttavuuden arviointi ei ole aivan yksinkertaista ja tapoja on hyvin erilaisia. Hankkeen aikana seurattiin sosiaalisen median päivitysten reagoiteja, videoiden katselumääriä sekä seuraajien määrää. Päivityksien aiheet seurasivat suunnitelmaa, mutta niiden julkaisumuotoa pyrittiin suuntaamaan

palautteen mukaan. Esimerkiksi itse tuotetut humoristiset videot eivät olleet panostukseen nähden niin suosittuja, jotta niiden tuottamista olisi kannattanut jatkaa. Hankkeen aikana kuitenkin tuotettiin pienemmän panostuksen videoita, esimerkiksi ravitsemuksen terveellisistä valinnoista. Näiden vaikuttavuus suhteessa panokseen oli hyvä.

Sosiaalisen median alustoista Facebook tavoitti enemmän kohderyhmää, eli maaseudun yrittäjiä ja pk-yritysten henkilöstöä. Instagram taas tavoitti enemmän yhteistyökumppaneita, kuten esimerkiksi yrittäjähdistyksiä, etätyöpisteitä ja kunnan edustajia. Voidaankin sanoa, että molemmat sosiaalisen median alustat puoltavat paikkaansa. Hankkeessa kokeiltiin sosiaalisen median alustaa Tiktok, joka enemmän tunnetaan nuorten käyttämänä sosiaalisen median alustana. Tämä huomattiin myös hankkeessa, Tiktok on hyvin nopeatempoinen ja vaatii sisällöltä melko paljon. Hyvin nopeasti kävi selväksi, että hankkeen viestintäkampanja ei tule hyötyämään Tiktokista sosiaalisen median alustana.

Oli selkeästi nähtävissä, että mainosrahaa hyödyntämällä voitiin saavuttaa suurempaa näkyvyyttä ja suurempia lukemia. Esimerkiksi Instagramissa usein suuri osa näkyvyydestä tuli mainostuksen kautta, eikä organisaailta seuraajilta. Myös hankkeen aikana huomattiin selvä piikki kävijämäärissä ja tilin aktiivisuudessa silloin, kun mainosrahaa julkaisuille laitettiin. Hankkeen aikana tehtiin noin 90 julkaisua ja tarinaa, jotka näkyivät Instagramin ja Facebookin käyttäjille. Kaikkiaan hankkeen tekemät some-julkaisut tavoittivat hankkeen aikana noin 35 000 sosiaalisen median käyttäjää ja hankkeen tekemiä videoita toistettiin noin 23 000 kertaa. Facebookissa julkaisuun sitoutuneita henkilöitä oli noin 18 000 ja Instagramissa tavoitettiin noin 4200 henkilöä.

Verenpainemittarit yhdistyksien hyödynnettävänä

Hanke teki koko toimintansa ajan yhteistyötä yrittäjähdistysten kanssa. Tämän yhteistyön lisäksi hanke jakoi viidelle yhdistykselle verenpainemittarit, jotka tunnistavat myös rytmimuutoksia, kuten eteisvärinän. Verenpainemittarit tarkoitettiin käytettäväksi esimerkiksi yrittäjien aamukahveilla, tai muissa yhdistyksen tapahtumissa yrittäjien terveyden tukena. Matalan kynnyksen verenpainemittaus, sekä eteisvärinän tunnistusmahdollisuus lisäävät maaseudun yrittäjien tietoutta omasta terveydestään. Vierailut yrittäjähdistyksissä ja verenpainemittareiden luovutuksen yhteydessä tuotiin esille esimerkiksi flimmerin ja aivohalvauksen yhteyttä. Näin tavoitettiin useita yksin yrittäjiä ja heille hanke pääsi tuottamaan tietoa terveydestä suoraan. Yrittäjähdistykset ovat sitoutuneet hyödyntämään verenpainemittareita toiminnoissaan ja nämä on asemoitu siten, että ne ovat mahdollisimman monen saatavilla ja hyödynnettävissä.

Hankkeen lopussa kysyttiin yhdistyksiltä kokemuksia heille annettujen verenpainemittareiden käytöstä ja hyödyistä. Tähän mennessä saaduissa vastauksissa yrittäjähdistykset kuvaavat yrittäjien olleen kiinnostuneita asiaa kohtaan, verenpaineineen mittausta on pidetty tärkeänä ja verenpainemittari on muistuttanut oman hyvinvoinnin seuraamisen merkityksestä. Yrittäjähdistykset kuvasivat, että verenpainemittaria oli lainattu yhdistyksen jäsenille kotimittauksia varten, joka olikin tavoitteena mittareiden luovutuksen takana. Hanke sai valokuvan mittarista autokorjaamolla, jossa pk-yrityksen henkilöstö sai mitata paineensa. Verenpaineen kotimittaus muutaman päivän ajan on hyvä keino saada selvyys omasta verenpaineestaan. Hankkeen tunnettavuus ja näkyvyys maaseudun yrittäjien terveyden edistäjänä vahvistui verenpainemittareiden luovutuksen myötä ja yhteistyö hankkeen ja yrittäjähdistyksiä kesken syveni.

Yhteenvedon voidaan todeta, että yrittäjähdistyksille jaetut verenpainemittarit pitävät terveyden edistämisen näkökulmaa esillä ja siten muistuttavat myös muista toimista terveyden edistämiseksi. Kaiken kaikkiaan yrittäjät olivat kiinnostuneita kuulemaan ja oppimaan oman terveytensä merkityksestä yrityksen menestykselle. Lisäksi verenpainemittareiden ominaisuus tunnistaa eteisvärinän on suorassa yhteydessä aivohalvauksen ennalta ehkäisyyn, tämä on yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna hyvin merkittävää, koska terveydenhuollon kustannukset halvauksesta hautaan ovat keskimäärin 86 300 euroa potilasta kohden. Aivohalvauksen

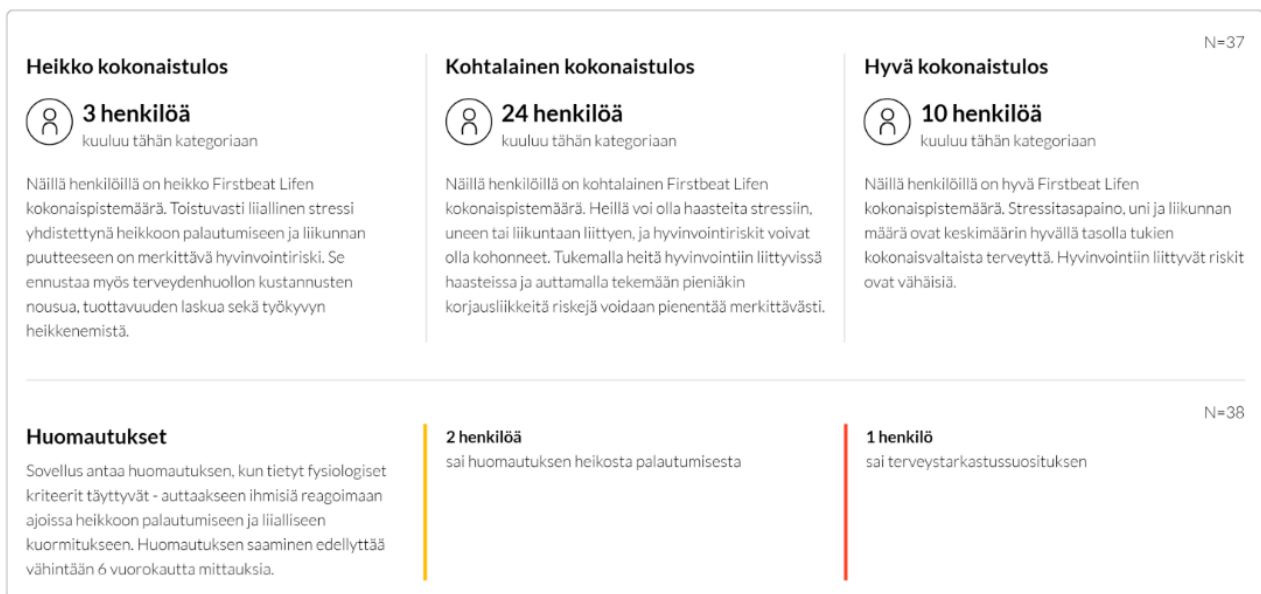
saaneiden potilaiden hoitoon käytetään 7 % terveydenhuollon kokonaismenoista eli 1,1 miljardia euroa vuositain. Aivoinfarktin taustalla on tavallisimmin ateroskleroosi tai sydänperäinen embolia, jonka syntyminen on yhteydessä eteisvärinäin.

Firstbeat-mittausten vaikutukset

Yrittäjille tarjottu Firstbeat-mittaus toteutettiin kahdessa erässä. Ensimmäisiin mittauksiin osallistui 38, ja toisiin 4 yrittäjää. Firstbeat-mittausten apuna mitattavat saivat Likesin asiantuntijoiden tuen ja tulosten tulkitsemiseen liittyvän webinaarin, jonka avulla omia arvoja pystyi kokonaisvaltaisemmin tulkitsemaan ja hyödyntämään. Vaikka mittausten pitkäaikaisia vaikutuksia on hankalaa arvioida, voitiin todeta, että mittausmahdollisuus ja henkilökohtaisten tulosten ymmärtäminen toi positiivisia vaikutuksia yrittäjien työhyvinvointiin. Suurimmalle osalle osallistujista Firstbeat-mittaukset olivat uusi asia, ja esimerkiksi oman palautumisen laadun, sekä todellisen fyysisen aktiivisuuden tiedostaminen koettiin myönteisenä asiana.

Yllä kooste tulosten jakaantumisesta. Kuten koonnista huomataan, kahdelle testattavalle tuli tulokseksi heikko palautuminen ja yksi testattava ohjattiin terveystarkastukseen, hänellä saattoi olla kyseessä joko hyvin heikko palautuminen tai poikkeuksellisen paljon rytmihäiriöitä.

Kokonaishyvinvoinnin jakauma & Huomautukset



Seurantaryhmän arvio hankkeesta

Hankkeessa tavoitettiin yrittäjä ja pk-yritysten henkilöstöä eli kohderyhmää kiitettävästi. Hankeen kautta tavoitettiin useita korkeassa sairastumisriskissä olevia yrittäjiä, jotka edelleen ohjattiin hoitoon. Näillä toimilla saavutettiin mitä todennäköisemmin niin inhimillisen kärsimyksen vähentymistä kuin yhteiskunnallise-
stikin kulujen säästöä, kun mahdolliset sairausriskiin liittyvät komplikaatiot saadaan ennaltaehkäistyä. Aikaisella hoitoon ohjauksella voidaan ajatella olevan myös yrityksen toiminnan ja jatkuvuuden kannalta myönteisiä vaikutuksia, jotka vaikuttavat myös maaseudun palveluihin ja elinvoimaisuuteen. Erilaisten viestintätoimien kautta hanke tavoitti sanomallaan myös useita muita yrittäjiä. Seurantaryhmä totesi myös,

että hankkeen toimet kohderyhmän tavoittamiseksi olivat moninaiset ja auttoivat hankkeen kokonaisvaltaisessa toteutumisessa.

6 ESITYKSET JATKOTOIMENPITEIKSI

Hankkeen työpakettien toteutumisen painopisteitä oli matalan kynnyksen tapahtumat ja tapahtumien kohdentuminen paikkoihin, joissa yrittäjät ja pk- yritysten henkilöstö käyvät ruokailemassa ja tauoilla. Matalan kynnyksen terveystapahtumat koettiin tärkeiksi ja erityisesti niitä toivottiin myös jatkossa.

Nykyajan työmaailman vaatimukset ovat koventuneet ja yrittäjien kiire on todellista. Erityisesti vuonna 2023 kohonnut inflaatio on aiheuttanut useiden kustannusten nousua, mikä heijastuu yrittäjien arkeen ja taloudelliseen tilanteeseen. Yrittäjät kuvasivat joutuvansa säästämään useista kohteista ja tämä voi olla yksi selittävä tekijä siihen, miksi juuri matalan kynnyksen tapahtumat koettiin niin merkityksellisiksi ja hanke ylitti terveystapahtumien kiinnostuksen. Katsauksen vastausten perusteella Keski-Suomessa yrittäjillä on muuta maata hiukan harvemmin työterveyshuolto. Työterveyshuollosta säästäminen voi heikentää ja viivästyttää terveyden ennalta ehkäisevien toimien toteutumista. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että myös jatkossa olisi tällä kohderyhmälle suunnattua matalan kynnyksen terveystapahtumia sekä ohjausta parempiin valintoihin. Yrittäjät toivat esille erityisesti tukea terveellisiin elämäntapoihin kuten liikuntaan, stressiin ja ravitsemukseen.

Maaseudulla toimivat yrittäjät kokevat yleisen terveydentilansa muita huonommaksi ja siksi maaseudulle kohdentuvat terveyden edistämisen hankkeet ovat jatkossakin merkityksellisiä. Hankkeissa tulee kiinnittää erityisesti huomiota yhteistyöhön ja löytää keinot yrittäjien tavoittamiseksi. Tämänkaltaisia keinoja voi esimerkiksi olla tiivis yhteistyö Melan Väliä ja Viljelijästä projektin kanssa, jolloin hankkeiden toiminnot täydentäisivät toisiaan.

Tulevissa hankkeissa maaseudulla toimivat yhdistykset, kolmas sektori sekä kunta voivat tehdä enemmän yhteistyötä. Viestintäkanavat, toimijat ja ajatukset yhdistämällä saataisiin mahdollisimman laajasti maaseudun väestöä mukaan hankkeiden toimintaan, ja toiminnoista saatava hyöty mahdollisimman tehokkaaksi. Yhteistyön muodostumista koordinoiva hanke voi olla yksi esimerkki siitä, kuinka asiaa voisi edistää.

7 ALLEKIRJOITTAJAT JA PÄIVÄYS

Liite 1.

Hankkeen toteutuksesta kertovat kuvat:









**Yritysten ja yrittäjien terveys -katsaus
Katsaus kohderyhmän koettuun terveyteen ja työkykyyn**

**Kehittämishanke
HYMYKS**

–Hyvinvointia maaseudun yrityksille Keski-Suomessa

SISÄLLYS

| | |
|---------------------------|---|
| JOHDANTO | 1 |
| AINEISTO & TULOKSET | 2 |
| JOHTOPÄÄTÖKSET & POHDINTA | 5 |
| LÄHTEET | 6 |

1. JOHDANTO

HYMYKS –Hyvinvointia maaseudun yrittäjille -hankkeen tavoitteena on ollut muun muassa vahvistaa maaseudun yrittäjien ja pk -yritysten työntekijöiden tietoa, osaamista, jaksamista ja motivaatiota työkyvyn ja terveyden ylläpitämisessä. Hankkeen toimenpiteiden vaikuttavuuden kuvaamisessa on hyödynnetty transteoreettista muutosvaihemallia (TTM), joka jakaa yksilön terveyskäyttäytymisen muutosprosessin viiteen vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat esiharkinta-, harkinta-, päätöksenteko-, toiminta- ja ylläpitovaihe. Esiharkintavaiheessa yksilö ei suunnittele muuttavansa käyttäytymistään seuraavan 6 kuukauden aikana, harkintavaiheessa muutostarve tiedostetaan ja sitä harkintaan. Päätöksentekovaiheessa on tehty linjaus siitä, että jotain aiotaan tehdä lähitulevaisuudessa (Tie ym. 2023; Andrés ym. 2008). Päätöksen tekemisen ja käyttäytymisen muutoksen taustalla vaikuttavat muutoksesta koetun hyödyn ja haittojen suhde, minäpystyvyyden tunne sekä prosessiin kuuluvat repsahdukset (Glanz ym. 2015).

Hankkeessa on toteutettu esimerkiksi kohderyhmälle suuntautuva viestintäkampanja elämäntapoihin ja työkykyyn liittyen, tehty maaseudun yrittäjille suunnattu podcast terveyteen ja työkyvyn ylläpitämiseen liittyen sekä järjestetty matalan kynnyksen terveysneuvonta- ja mittauspäiviä. Osallistujat ovat saaneet mittaauttaa esimerkiksi kokonaiskolesterolinsa osana terveysneuvontapäiviä. TTM:n soveltaminen terveysinterventioissa on useissa tutkimuksissa todettu vaikuttavaksi, kun interventio on suunniteltu sen mukaan, missä muutosvaiheessa kohderyhmä on (Tie ym. 2023; Glanz ym. 2015). Tiedon lisääminen ja kohderyhmän motivointi korostuvat esiharkinta- sekä harkintavaiheessa (Glanz ym. 2015). HYMYKS –hankkeessa on pyritty tunnistamaan terveysriskissä olevia yrittäjiä saaden heidät tietoisiksi omista terveysarvoistaan sekä työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Tiedon lisäämisen keinoin on pyritty lisäämään heidän motivaatiotaan tehdä terveystekoja arjessa. Tämän katsauksen tarkoituksena on kuvata kohderyhmän koettua työkykyä sekä valtimotaudin riskitekijöiden tilaa ja arvioida hankkeen terveysneuvonta- ja mittauspäivien vaikutusta kohderyhmän terveyskäyttäytymiseen TTM:a mukaillen. Lisäksi tuodaan esille kohderyhmän omia ajatuksia siitä, minkälaisista terveyttä ja työkykyä edistävästä jatkotoimenpiteistä he voisivat hyötyä.

2. AINEISTO & TULOKSET

Tämä katsauksen aineisto perustuu HYMYKS –hankkeen alussa luotuun kyselyyn, sekä kohderyhmälle tehtyjen terveystutkimusten tuloksiin. Kyselylomakkeen avulla kerättiin terveysneuvontapäivillä mittauksiin osallistuneilta henkilöiltä palautetta sekä mittauksista, että saamastaan terveysneuvonnasta. Näin kyselylomakkeessa huomioitiin katsauksen tiedonkeruun lisäksi hankkeen toimenpiteiden toimivuus ja siten hankkeen tavoitteiden täytyminen.

Lomakkeessa vastaajat määrittelivät nykyisen työkykynsä, sekä vastasivat kuuteen terveys- ja hyvinvointimittauksia koskevaan väittämään valiten viisiportaisesta likert-asteikosta parhaiten omaa kokemustaan kuvaavan vaihtoehdon (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä). Työkyvyn arvio perustuu Työterveyslaitoksen kehittämän työkykyindeksin ensimmäiseen osioon, jossa työkykyä pyydetään arvioimaan työkyky pistemäärällä 0–10 (mukaillen Tuomi ym. 1997). Lisäksi esitettiin kaksi avointa

kysymystä: 1) Mistä terveyttä ja työkykyä vahvistavista asioista haluaisit saada lisää ohjausta? ja 2) Minkälaista tukea alasi yrittäjät ja pk-yritysten työntekijät mielestäsi tarvitsisivat työkykynsä ja terveytensä edistämiseksi?

Kaiken kaikkiaan hankkeen terveystmittauksia on tehty 266 henkilölle, joista naisia on ollut 153 ja miehiä 113 (keski-ikä 55,5 vuotta). Koetun työkyvyn arvion asteikolla 4–10 on antanut mittaustilanteessa 176/266 osallistujaa ja näiden lukujen keskiarvo on 8,3. Palautelomakkeiden osalta (n=113) työkykyarviota selvitettiin asteikolla 1–10 ja vastauksien keskiarvo oli 8,3.

Verenpaineensa on mittauttanut kaiken kaikkiaan 239 henkilöä ja mittaustulosten keskiarvo on 143/85 mmHg. Verenpainemittauksen tulosta tarkasteltaessa suhteessa Käypä hoito -suositukseen (Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus 2020) verenpainetason luokituksesta (taulukko 1). Kuten taulukosta käy ilmi, 60 %:lla mitatuista on vähintäänkin lievästi kohonnut verenpaine. Mitatuista usealla on ollut poikkeuksellisen korkea verenpaine, joka ei selity tilanteen jännittävyydellä tai hiltain syödyllä aterialla. Pahimmillaan verenpainetaso on mitattavalla ollut 205/120, jolloin mitattu on ohjattu kiireellisesti terveydenhuollon tarkastukseen.

TAULUKKO 1. Verenpainetason luokittelu ja mittaustulosten (n=239) jakautuminen suhteessa luokitteluun.

| Luokittelu | Yläpaine (mmHg) | | Alapaine (mmHg) | HYMYKS tulos RR, n (%) |
|-------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------------|
| Ihanteellinen | < 120 | ja | < 80 | 29 (12) |
| Normaali | 120–129 | ja/tai | 80–84 | 23 (10) |
| Korkea normaali | 130–139 | ja/tai | 85–89 | 44 (18) |
| Lievästi kohonnut | 140–159 | ja/tai | 90–99 | 86 (36) |
| Kohtalaisesti kohonnut | 160–179 | ja/tai | 100–109 | 48 (20) |
| Huomattavasti kohonnut | > 180 | ja/tai | > 110 | 9 (4) |

Kolesterolin osalta tuloksia on peilattu dyslipidemioiden Käypä hoito -suositukseen, jonka mukaan plasman alle 5,0 mmol/l:n kokonaiskolesterolipitoisuus on yksi tärkeimmistä terveyttä edistävästä rasva-arvoista (Dyslipidemiat: Käypä hoito -suositus 2022). Hankkeen aikana tähän mennessä kolesterolimittaukseen osallistuneista 255 henkilöstä 63:lla (25 %) kokonaiskolesteroli ylitti suosituksen. Kolesterolimittauksen keskiarvo on 4,3 mmol/l. Verensokerin on mittauttanut 263 henkilöä ja mittaustulosten keskiarvo on 6,5 mmol/l. Verensokerimittauksen osalta tuloksia on tarkasteltu suhteessa siihen, kuinka pitkä aika mittaushetkellä oli kulunut osallistujan edellisestä ruokailusta. Mikäli ruokailusta on kulunut aikaa vähintään kaksi tuntia ja mittaustulos on sormenpäämittauksessa alle 8,9 mmol/l, voidaan tulos tulkita normaaliksi (Ilanne-Parikka 2021). Näillä kriteereillä 20/263 (7,6 %) osallistujasta kärsi liian korkeasta verensokerista. Näistä henkilöistä neljällä oli verensokerilääkitys käytössään. Tämän katsauksen aineiston keruun aikana kaksi (2) henkilöä on ohjattu kiireellisesti terveydenhuoltoon tarkempaan tutkimukseen. Heidän verensokerinsa oli vaarallisen korkea ja heillä ei ollut aiempaa diagnoosia tai tietämystä verensokeriarvoistaan.

Mittauksiin osallistuneista henkilöistä 117 on vastannut kyselyyn. Tuloksista (taulukko 2) käy ilmi, että lähes kaikki vastanneet ovat kokeneet terveys- ja hyvinvointimittaukset hyödyllisiksi. Vastausten perusteella vaikuttaa myös siltä, että mittaustulokset ovat saaneet enemmistön vastaajista ajattelemaan omaa terveyttään ja motivoituneet ryhtymään jonkinlaisiin toimiin terveytensä edistämiseksi.

Enemmistö vastanneista on myös kokenut saaneensa ohjeistusta terveyttä edistäviin valintoihin sekä hoitoon hakeutumiseen, mikäli sille on ollut tarvetta.

TAULUKKO 2. Hankkeen palautekyselyn vastaukset ja niiden jakautuminen vastausvaihtoehtoin.

| Väittämä ja vastanneiden lukumäärä (n) | Vastauksien jakautuminen vaihtoehtoin lkm, (% vastauksista) | | | | |
|---|---|-----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|
| | täysin eri mieltä | jokseenkin eri mieltä | en osaa sanoa | jokseenkin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
| Koin terveys- ja hyvinvointimittaukset hyödyllisiksi (n=117) | 1 (0,9) | 0 (0) | 1 (0,9) | 9 (7,7) | 106 (90,5) |
| Käsitykseni terveellisten elämäntapojen merkityksestä terveyteeni ja työkykyyni muuttui (n=116) | 13 (11,2) | 11 (9,6) | 40 (34,5) | 38 (32,7) | 14 (12,0) |
| Terveystapahtumien tulokset ja ohjaus sai minut ajattelemaan terveydentilaani (n=116) | 2 (1,7) | 1 (0,9) | 8 (6,9) | 47 (40,5) | 58 (50,0) |
| Terveystapahtuma/mittaus motivoi minua ryhtymään jonkinlaisiin toimiin terveyteni ja työkykyyni edistämiseksi (n=117) | 1 (0,9) | 6 (5,1) | 19 (16,2) | 42 (35,9) | 49 (41,9) |
| Sain ohjausta siitä, miten voin tehdä arjessa terveyttäni edistäviä valintoja (n=114) | 4 (3,5) | 2 (1,8) | 22 (19,3) | 37 (32,4) | 49 (43,0) |
| Sain tietoa siitä, miten ja minne hakeutua jatkotutkimuksiin/seurantaan, jos tarve vastaa (n=108) | 5 (4,6) | 6 (5,5) | 28 (25,9) | 31 (28,8) | 38 (35,2) |

Kyselylomakkeen avoimien kysymyksien perusteella voidaan piirtää kuvaa siitä, mistä terveyteen ja työkykyyn liittyvistä asioista yrittäjät toivoisivat saavansa lisää ohjausta sekä siitä, minkälaista tukea yrittäjät kokevat tarvitsevansa terveytensä ja työkykynsä ylläpitämiseksi. Ensimmäiseen kysymykseen (Mistä terveyttä ja työkykyä vahvistavista asioista haluaisit saada lisää ohjausta?) oli vastannut 21 osallistujaa ja vastauksista korostui selkeästi (yli 50 % vastauksista) terveelliseen ravintoon ja liikuntaan liittyvän ohjauksen ja tuen tarve. Terveellisen ravinnon osalta vastaukset olivat lähinnä yksisanaisia, esimerkiksi: ”ruoka”, ”ravinto” ja ”terveellinen ruokavalio” ja liikunnan osalta hieman kuvailevampia, kuten: ”lihaskunnan kehittäminen”, ”lihaskunnan ylläpito vanhemmalla iällä” sekä ”tukea liikkumiseen”. Useampi vastaaja toi esille myös ohjaustarpeen koskien kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista muun muassa kuormituksen ja stressin hallinnan sekä palautumisen ja levon näkökulmasta. Vastaajat kuvailivat ohjaustarpeita muun muassa näillä sanoilla: ”miten parantaa terveyttä”, ”miten hallita aivojen kuormitusta ja stressiä” ja ”tietoa siitä, miten palautua ja huolehtia kokonaisvaltaisesti omasta terveydestä”. Useammassa vastauksessa esiintyi myös ainoastaan sana ”lepo”.

Toiseen kysymykseen (Minkälaista tukea alasi yrittäjät ja pk-yritysten työntekijät mielestäsi tarvitsisivat työkykynsä ja terveytensä edistämiseksi?) vastauksia kertyi 35 kappaletta. Eniten vastaajat tuntuivat kaipaavan juuri HYMYKS-hankkeen kaltaisia, matalan kynnyksen terveystapahtumia terveytensä ja työkykynsä edistämiseksi. Mittaustapahtumat koettiin tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi. Asiaa kuvattiin esimerkiksi näin: ”mittaukset ovat hyviä”, ”mittauksia ja faktatietoa, kuten tämä tapahtuma” ja ”matalan kynnyksen hyvinvointitapahtumia yrittäjille”.

Osassa vastauksia korostui myös mittauksien, seurannan ja palautteen saamisen vaikutus motivaatioon:

”Mittaukset ja tulosten henkilökohtainen tulkinta ja neuvonta, miten parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Palaute auttaa ehkä tekemään asialle jotain.”

”Jatkuva, pidempiaikainen seuranta motivoi enempi.”

”Työterveyshuolto monipuolisesti käytössä ja lisätynä mahdollisuus seurantaan ja motivaatiota antavaan palautteeseen. Tämä tapahtuma on yksi hyvä vaihtoehto.”

Teemoina esille nousivat myös liikuntaan ja liikkumiseen liittyvä tuen ja ohjauksen tarve, sekä yhdessä tekeminen:

”Terveys- ja liikuntaneuvontaa etenkin hyötyliikuntaa koskien.”

”Fyssarin ohjausta työasentoihin & työkyvyn ylläpitoon jumpalla ja muulla lihashuollolla.”

”Kollegiaalista jakamista. Olisiko mahdollista saada esim. pt-paketteja/valmennusta sopuhintaan?”

”Yrittäjille suunnattuja urheilu- ja ulkoilmatapahtumia tai tempauksia, jumppahetkiä ym.”

Lisäksi vastauksista ilmeni tarve koulutukselle sekä tiedon lisäämiselle liittyen stressin hallintaan sekä itsestä huolehtimiseen kokonaisvaltaisesti:

”Stressinhallinta, työssä jaksamisen keinot jne. Psykologiset asiat, joilla parantaa jaksamista.”

”Tietoa ja ymmärrystä itsestä huolehtimisesta.”

3. JOHTOPÄÄTÖKSET & POHDINTA

Tässä katsauksessa on tarkasteltu HYMYKS –hankkeen aikana kohderyhmälle tehtyjen terveystaustien sekä hankkeen katsaukseen luodun kyselyn tuloksia. Lähes kaikki 266 osallistujaa antoivat arvion koetusta työkyvystään ja työkyvyn keskiarvoksi muodostui 8,3/10. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että työkyvyn koetaan olevan keskimäärin hyvä, ellei erinomainen.

Vaikka koettu työkyky olisi hyvä, se ei välttämättä kerro terveydentilasta. Valtimotaudin riskitekijöiden osalta mittaustulokset ovat olleet paikoitellen huolestuttavia. 60 %:lla mitatuista verenpaine on lievästi kohonnut ja peräti 24 %:lla kohtalaisesti tai huomattavasti kohonnut. Lisäksi kokonaiskolesteroli oli koholla joka neljännellä osallistujalla. Kohonnut verenpaine aiheuttaa harvoin oireita, eikä kolesteroliarvojakkaan voi mittaamatta tietää. Vaikuttaisikin siltä, että työkyky arvioidaan usein hyväksi, vaikka verenpaine ja/tai kokonaiskolesteroli olisivatkin koholla. Useampi mitattu arvioi työkyvyn hyväksi ja silti heidän terveystaustuloksensa olivat hyvin poikkeavat. Näin ollen säännöllisen terveydentilan seurannan merkitys korostuu, jotta muutoksia elämäntapoihin olisi mahdollista tehdä ennen valtimotaudin kehittymistä.

Hankkeen toteutuksessa hyödynnetty transteoreettinen muutosvaihemalli korostaa tiedon lisäämisen merkitystä, kun tavoitteena on motivoida kohderyhmää terveyskäyttäytymisen muutokseen (Glanz ym. 2015). Kyselyn avoimissa vastauksissa terveystutkimuksiin osallistuneet henkilöt toivatkin esille terveystutkimusten ja neuvonnan merkityksen motivaation kehittämisessä. Myös kyselyn muiden kysymysten vastauksien perusteella vaikuttaisi siltä, että tapahtumat, ohjaus ja tutkimukset lisäävät motivaatiota sekä herättelevät ajattelemaan omaa terveydentilaa. Lisäksi avoimiin kysymyksiin vastanneet kohderyhmän edustajat olivat yleisesti sitä mieltä, että esimerkiksi HYMYKS –hankkeen kaltaisia matalan kynnyksen terveystutkimustapahtumia tarvitaan yrittäjien työkyvyn ja terveyden edistämiseksi.

Katsauksessa haluttiin selvittää yrittäjiltä, mistä terveyttä ja työkykyä vahvistavista asioista he halusivat saada lisää ohjausta. Lisäksi kysyttiin, millaista tukea alasi yrittäjät ja pk-yritysten työntekijät mielestään tarvitsevat työkykynsä ja terveytensä edistämiseen. Vastauksista voidaan nostaa neljä isompaa kokonaisuutta, joista yrittäjät toivovat lisätietoa. Katsauksen perusteella voidaan sanoa, että Keski-Suomen alueella toimivat yrittäjät sekä pk-yritysten henkilöstö toivovat ohjausta painonhallinnasta, terveellisestä ravinnosta, liikunnan ja lihaskunnan lisäämisestä sekä stressin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisestä. Liikuntaan liittyvät tarpeet korostuivat ja erityisesti esiin tuli lihaskunnan ylläpitämisen tuki ja tukea liikkumiseen, sekä tukea iän mukana tuomien ongelmien pienentämiseksi ja työssä jaksamiseksi. Voidaankin sanoa, että koneistumisen myötä työ on muodostunut suurelta osin passiivisemmaksi ja kokonaisvaltainen kehon käyttäminen on vähentynyt. Passiivinen työ on istumapainotteista ja tämä osaltaan selittää yrittäjien ja pk- henkilöstön liikunnan tuen tarpeen.

Yrittäjien säännöllinen työaika on miehillä keskimäärin kolme tuntia ja naisilla keskimäärin kaksi tuntia pidempi kuin palkansaajilla. Jatkuva kiireen kokemus on yhteydessä terveysriskeihin, unettomuuteen sekä työn ja perheen konflikteihin. Tämä osaltaan selittää yrittäjien tarpeen saada lisätietoa stressin hallinnasta, riittävästä levosta sekä keinoja palautumiseen.

LÄHTEET

- Andrés, A., Gómez, J. & Saldaña, C. (2008). Challenges and Applications of the Transtheoretical Model in Patients with Diabetes Mellitus. *Dis-Manage-Health-Outcomes* **16**, 31–46. <https://doi.org/10.2165/00115677-200816010-00004>
- Dyslipidemiaat. Käypä hoito -suositus 2022. (2022). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.6.2023. www.kaypahoito.fi
- Glanz, K., Rimer, B.K. & Viswanath, K. (2015). Health behavior: Theory, research and practice. 5. uudistettu painos. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ilanne-Parikka, P. (2021). Diabetes (”sokeritauti”). Duodecim Terveyskirjaston artikkeli. Viitattu 20.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011>
- Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus 2020. (2020). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.6.2023. www.kaypahoito.fi
- Tie, Y., Tian, W., Chen, Y., Zang, G., Shi, P., & Feng, X. (2023). Process of change, self-efficacy, decisional balance, and stage of change of physical activity in children: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality* 51(3), 1–10. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.12114>
- Tuomi, K., Ilmarinen, J., Jahkola, M., Katajarinne, L. & Tulkki, A. (1997). Työkykyindeksi. 2. uudistettu painos. Työterveyshuolto 19. Helsinki: Työterveyslaitos.