

OHJEITA
JA VINKKEJÄ
SYDÄNVIIKON
JÄRJESTÄMISEKSI
TYÖYHTEISÖLLE



Tervetuloa mukaan viettämään Sydänviikkoa

Hienoa, että yrityksessänne pohditaan osallistumista vuoden 2024 Sydänviikkoon. Vuotuista Sydänviikkoa vietetään tänä vuonna 12.–19.5. Liikkuen hyvää sydämelle -teemalla. Yritysten Sydänviikon pääteemoihin kuuluvat liikunnan lisäksi aktiivinen palautuminen ja terveellinen ravinto.

Olemme koonneet tähän julkaisuun ohjeita ja vinkkejä siitä, kuinka yrityksenne voi viettää Sydänviikkoa onnistuneesti omassa työympäristössään. Olemme haastatelleet yrityksiä, jotka ovat aiemmin osallistuneet Sydänviikkoon, ja keränneet heidän parhaat käytäntönsä tähän käytännönläheiseen vinkkivihkoon.

Tämä vinkkivihko on tarkoitettu opastamaan teitä askel askeleelta toteuttamaan sujuva ja vaikuttava Sydänviikko työpaikallanne. Se koostuu selkeiden tavoitteiden asettamisesta, aktiviteettien aika-auluttamiseen, yhteistyökumppaneiden ja työntekijöiden sitouttamiseen sekä tietenkin henkilöstön sydänterveyden sekä työkyvyn ja -hyvinvoinnin edistämiseen.

Tehdään yhdessä Sydänviikosta menestys!



Phia Bergdahl / Scandinavian Bildbyrå

Sydänterveys on työkyvyn perusta

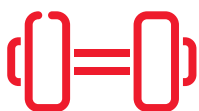
Hyvinvoiva henkilöstö on organisaation tärkein pääoma ja merkittävä tuottavuutta lisäävä tekijä. Henkilöstön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kannattaa panostaa.

Sydänviikko on hieno mahdollisuus viestiä sydän-terveydestä ja sen merkityksestä työhyvinvointiin työyhteisössä. Näin työnantaja voi osoittaa välittävänsä henkilöstön terveydestä ja hyvinvoinnista. Tämä vahvistaa henkilöstön sitoutumista ja auttaa jaksamaan ja palautumaan.

Työyhteisöissä sydänterveyttä voidaan edistää pienillä arjen valinnoilla ja teoilla: työpaikan kahvihuoneen terveellisemmät välipalavaihtoehdot, seisomatyöpisteet, taukojumppahetket ja arkiliikunta ovat kaikki sydänterveyden rakennuspalikoita. Pienet teot rakentavat terveempää ja energisempää työympäristöä ja edistävät työntekijän työkykyä.

Positiivinen ja kannustava viestintätapa sekä yksilön voimavarojen huomioon ottaminen tuottavat parhaita tuloksia terveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Sydänviikon teemat vuonna 2024



LIIKUNTA

erityisesti työmatkapyöräily ja portaiden hyödyntäminen



AKTIIVINEN PALAUTUMINEN

koostuu pienistä hetkistä työpäivän sisällä sekä muista työkykyä parantavista keinoista arjessa



RAVINTO

keskittyy erityisesti lounasvalintoihin ja ravinnon merkitykseen työn näkökulmasta

LATAA
MATERIAALIT
HUHTIKUUSSA
SYDAN.FI/
YRITYSTEN-
SYDANVUOKKO

Tarjoamme yrityksellenne näihin teemoihin tukimateriaalia, joita voitte hyödyntää toteuttaessanne Sydänviikkoa.

Yhteisenä tavoitteenamme on henkilöstönne työkyvyn ja -hyvinvoinnin kasvu sekä sydänterveyden merkityksen ymmärtäminen niiden perustana.

Julkaisemme lähempänä Sydänviikkoa materiaali-paketin, joka keskittyy tämän vuoden Yritysten Sydänviikon pääteemoihin.

Sydänviikon suunnittelu ja organisointi yrityksessä

Sydänviikon suunnittelu kannattaa aloittaa ajoissa. Yrityksenne voi halutessaan järjestää koko viikolle erilaisia tapahtumia, luentoja ja liikuntatempauksia tai aktiviteetteja vain yhtenä päivänä.

Kun tapahtuman kesto ja ajankohta on yrityksessä lyöty lukkoon, valitkaa henkilö tai tiimi vastaamaan käytännön järjestelyistä. Suosittelemme ottamaan myös työterveyspalvelunne mukaan suunnitteluun. Suosittelemme myös mm. työterveyden kanssa toteutetut mittaukset, kyselyt ja luennot.

Mikäli yrityksenne tiloissa tai samassa toimistorakennuksessa toimii lounasravintola, selvittäkää myös heidän mahdollisuutensa osallistua Sydänviikkoon esimerkiksi tarjoamalla sydänterveellisiä aterioita tai pohtimalla liittymistä Sydänmerkki-järjestelmään, jolloin sydänterveellinen lounas olisi saatavilla jokaisena työpäivänä.

Sydänviikko on teille maksuton tapahtuma. Julkaisemme ennen Sydänviikkoa myös kattavan artikkeli- ja videoluentopakettin, jossa on helposti hyödynnettävää sisältöä yrityksenne henkilöstölle esimerkiksi intrassa jaettavaksi. Aiheet on jaettu Sydänviikon eri teemojen alle, jolloin niistä on helppo valita luettavaksi tai katsottavaksi sopiva kokonaisuus. Materiaali kannattaa laittaa henkilöstölle jakoon osissa teemoittain, jolloin niihin tutustutaan helpommin.

Sydänviikon viestintä henkilöstölle on hyvä aloittaa hyvissä ajoin. Viimeistään huhtikuussa on hyvä lyödä viikon aikataulut lukkoon, jotta henkilöstö voi varata niille aikaa. Osa viikon tapahtumista voi olla non-stop tai pop-up -tapahtumia, joihin voi osallistua joustavasti työpäivän aikana – osa taas johonkin tiettyyn ajankohtaan sidottuja, kuten luennot.



Anna Kara / Sydänliitto

Sydänviikon organisointi

1

AIKATAULUTUS JA BUDJETOINTI

Työyhteisönne Sydänviikko kannattaa suunnitella tapahtuvan valtakunnallisella Sydänviikolla, mikäli se on mahdollista. Pohtikaa myös budjettia ja tapahtuman laajuutta jo tässä vaiheessa.

2

TYÖRYHMÄN PERUSTAMINEN

Työryhmän nimeäminen Sydänviikon toteutukseen ja suunnitteluun on avainasemassa. Heidän vastuullaan on myös delegoida tehtäviä organisaatiossa onnistuneen viikon toteuttamiseksi.

TYÖTERVEYS MUKAAN

Erinomainen kumppani Sydänviikon järjestämisessä on työterveys. Kannattaa olla ajoissa heihin yhteydessä ja suunnitella viikkoa yhdessä. He voivat tuottaa palveluita ja antaa ideoita toteutukseen.

3

TEEMAVIIKON AIKATAULUTUS

Kun raamit ja viikon toteutuksen mahdollisuudet ovat selvillä, kannattaa Sydänviikon tapahtumat laittaa kalenteriin heti. Ottakaa huomioon eri henkilöstöryhmät ja etätyöläiset.

LOUNASRUOKALA MUKAAN

Mikäli yrityksenne tiloissa toimii lounasruokala, niin ottakaa heihin yhteys ja selvittäkää, miten he voisivat olla mukana. Sydänterveellisen ruuan tarjoaminen ja tiedon jakaminen ovat hyviä tapoja.

4

TIEDOTTAMINEN

Ilmoittakaa henkilöstölle Sydänviikon ajankohdasta viimeistään huhtikuun alussa ja kertokaa alustavasti minkälaista ohjelmaa on tarjolla ja miksi Sydänviikkoa vietetään.

ILMOITTAUTUMINEN AKTIVITEETTEIHIN

Mikäli yrityksenne tarjoaa työkykyä edistäviä aktiviteetteja, kuten urheilutempauksia tai työterveys järjestää ajanvaraukseen perustuvia palveluita, niin avatkaa ilmoittautuminen niihin.

KÄYTÄNNÖN OHJEET

Jakakaa lopullinen Sydänviikon ohjelma työntekijöille ja ohjeet siihen osallistumiseksi. Motivoikaa henkilöstöä mukaan. Yhdessä tehden Sydänviikosta tulee hauska ja inspiroiva tapahtuma.

TOUKOKUU

SYDÄNVIIKKO 12.–19.5.

Työryhmä hoitaa käytännön järjestelyitä.

Jakakaa juttuja viikon aikana niin someen kuin yrityksen muihin kanaviin hyödyntäen Sydänliiton tarjoamia materiaaleja.

Kannustakaa ihmisiä mukaan ja myös jakamaan kokemuksiaan **#sydanviikko**

Eri tapoja viettää Sydänviikkoa

Sydänviikko koko viikon pituisena

Sydänviikon teemoja on hyvä pitää esillä koko viikon. Tämä ei tarkoita, että tapahtumia olisi jatkuvasti käynnissä, vaan että toimintoja on viikon aikana sopivin välein. Osa Sydänviikon tapahtumista voi olla määrittynä ajankohtana, kuten esimerkiksi asiantuntija-luento. Voitte tarjota mahdollisuuden erilaisiin terveysmittauksiin (esim. verenpaine, kolesteroli) viikon ajalle pop-up-tyyppisesti tai antamalla mahdollisuuden varata aika mittaukselle. Hyvä idea on sijoittaa henkilöstön tai tiimin työ-päivä Sydänviikolle.

Yritysten Sydänviikko tapahtuu pääosin työpaikalla sekä digitaalisessa ympäristössä. Sydänviikolla on tärkeää ottaa huomioon myös etätyöläiset, joille voi tarjota esimerkiksi Sydänliiton koostamia etätyöläisen sydänterveellisiä lounasreseptejä. Työnantajan on hyvä myös kannustaa henkilöstöään pitämään useita lyhyitä elpymistaukoja ja kertoa, että on monessa mielessä suositeltavaa käydä tekemässä lyhyt jaloittelu tai porras-kävely keskellä työpäivää. Sydänliiton tarjoama artikkelipaketti tarjoaa näiden ajatuksien tueksi hyvää lukemista tukemaan työpäivän aikana tapahtuvaa liikkumista.

Viikon aikana voi järjestää kisoja ja palkita aktiivisia osallistujia. Työnantaja voi tarjota esimerkiksi viikon aktiivisimmalle portaiden käyttäjälle tai työmatkapyöräilijälle pienen palkinnon. Tämä tuo hauskuutta ja pientä kilpailuhenkisyyttä viikkoon.

Sydänviikon teemapäivä

Mikäli yrityksenne työn luonne ei mahdollista koko viikon tapahtumaa, niin yksi mahdollisuus on järjestää Sydänviikon teemapäivä. Silloin sydänterveyttä voi pitää aktiivisesti esillä yhden päivän aikana ja allokoida siihen osallistumiseen henkilöstön työaika. Päivän voi rakentaa kaikkien teemojen ympärille.

Voitte esimerkiksi tarjota henkilöstölle lounasravintolassa sydänterveellisen aamiaisen tai välipalan. Aamupäivällä voitte vaikkapa tarjota henkilöstölle mahdollisuuden tutustua sähköpolkupyöriin ja työ-suhdepolkupyöräetuuun. Asiasta voi sopia polkupyörä-liikkeen kanssa siten, että he tuovat esille muutaman eri mallin koeajettavaksi.

Koko päivän ajan työpaikalla voi pitää verenpaine-mittauksen pop-up-pistettä, jossa terveydenhoitaja

mittaa verenpaineen ja tarvittaessa varaa ajan työterveyteen.

Sydänterveelliseen lounaan jälkeen voi pitää esimerkiksi työterveyden järjestämän 45 minuutin webinaarin aktiivisesta palautumisesta.

Teemapäivänä voitte tarjota mahdollisuuden varata maksuton aika työterveyteen laboratorionkokeisiin sekä työterveyshoitajan konsultointiin tuloksista.

ESIMERKKI SYDÄNVIIKON TEEMAPÄIVÄSTÄ

klo 9:00–11:00

- tutustuminen ulkona sähköpyöräilyyn

klo 11:00–13:00

- sydänterveellinen lounas

klo 13:00–13:45

- webinaari aktiivisesta palautumisesta (yhteistyössä työterveyden kanssa)

Päivän aikana 9:00–15:00

- Työterveyshoitajan suorittama verenpainemittaus aulaan ilman ajanvarausta.
- Työnantaja tarjoaa myös halukkaille mahdollisuuden varata maksuton aika työterveyteen laboratorionkokeisiin sekä työterveyshoitajan konsultointiin.

Sydänviikko verkossa

Sydänliitto tarjoaa artikkeli- ja webinaaritallenepaketin käyttöönsä Sydänviikolle, jolloin Sydänviikko on helppo toteuttaa yksinomaan digitaalisessa ympäristössä. Myös digitaalisen Sydänviikon kohdalla on henkilöstölle hyvä kertoa ajoissa Sydänviikon viettämisestä sekä viikon ajankohta ja tarkoitus. Sydänviikon voi tarjoilla siten, että jokainen työntekijä on tervetullut Sydänviikolle oman aikataulunsa mukaan. Työntekijä voi esimerkiksi saada sähköpostiinsa Sydänviikon postia, jossa muistutetaan terveellistä elintavoista hyvinvoinnin, terveyden ja työkyvyn vahvistajana. Tämä antaa työntekijälle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan omia elintapojaan ja halutessaan tekemään itselleen elintapoihinsa liittyvän muutostavoitteen. Myös digitaalisella Sydänviikolla työntekijöille voi järjestää esim. arvonnallisten kaikkien elintapamuutostavoitteen tehneiden kesken tai vaikkapa kaikkien Sydänviikolle osallistuneiden kesken.

Ottakaa työterveys mukaan Sydänviikon kumppaniksi

Työterveyspalveluita tarjoava kumppaninne on erinomainen yhteistyötaho Sydänviikon järjestämiseksi. Kutsukaa heidät tapaamiseen ajoissa keväällä, jotta voitte selvittää, mitä palveluja he voivat tarjota Sydänviikon aikana.

Esimerkkejä työterveyden kanssa toteutetuista palveluista viikon aikana:

- Mittaukset (verenpaine, kolesteroli)
- Elintapaohjaus
- Asiantuntijaluennot
- Kyselyt

Mittaukset on mahdollista toteuttaa työpaikalla pop-up-tyyppisesti. Esimerkiksi verenpainemittauspiste on helppo järjestää neuvottelutilaan tai rajata rauhallinen pieni alue toimistotilasta mittausta varten. Mittauksen paikka ja aika kannattaa miettiä hyvin. Sen olisi hyvä sijaista helposti toimiston kulkuväylien läheisyyteen läheisyydessä rauhallisessa tilassa.

Työterveys voi myös tarjota muita tarkempia mittauksia omissa laboratorioissa, jos työnantaja haluaa tällaisen tilaisuuden tarjota. Kannattaa kysyä omalta työterveystoimijalta paras käytäntö tällaisten mittausten järjestämiseksi.

Henkilöstön elintapaohjaus voi liittyä esimerkiksi verenpainemittaukseen. Mittauksen yhteydessä on hyvä hetki tarjota mahdollisuus kysyä terveyteen ja elintapoihin liittyvistä asioista, ja terveydenhoitaja voi myös suositella jatkotoimia mittauksen tuloksen perusteella.

Asiantuntijaluennot voivat järjestyä työterveyden kautta. Myös Sydänliitto tarjoaa monipuolisesti sydänterveysteen liittyviä verkkoluentoja. Voitte kysyä niistä ja niiden hinnoista lisää osoitteesta karo.tammela@sydanliitto.fi

Työpaikallanne ehkä toteutetaankin jokin vuosittainen terveyskysely. Jos ei, ja haluaisitte tarjota mahdollisuuden tällaiseen, niin Sydänviikko on erinomainen ajankohta toteuttaa kysely. Keskustelkaa työterveytenne kanssa tästä mahdollisuudesta. Kysely tarjoaa hyvää tietoa työntekijöillenne terveydentilasta ja mahdollistaa myös työterveyden palvelujen tarjoamisen henkilöille, joilla todetaan kohonnut riski jollain osa-alueella.



Lounasruokailu osaksi Sydänviikon kokonaisuutta

Kannusta työntekijöitäsi ruokailemaan henkilöstöravintolassa (kun sellainen on saatavilla). Tutkimuksista tiedetään, että palveluiden käyttäjät syövät monipuolisemmin ja terveellisemmin kuin omia eväitä syövät.

Lounastauko on tärkeää myös palautumisen ja työssä jaksamisen näkökulmasta.

Ruokatarjonta lounasravintolassa on terveellisempää, kun sovit palveluntuottajan kanssa seuraavista:

- Kasvitarjonta monipuoliseksi. Osa kasviksista voi olla tuoreita, osa kypsennettyjä.
- Salaattipöydän antimet tarjolle mieluiten komponentteina, ei valmiiksi sekoitettuina.
- Kasvisten kaveriksi öljypohjaista kastiketta.
- Tarjolle myös vähempisuolaista leipää ja margariinia
- Suositaan täysjyvävaihtoehtoja, esimerkiksi leivässä ja viljalisäkkeissä
- Lämpimissä ruuissa suositaan kohtuurasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja
- Kun haluat varmistua, että tarjolla on terveellinen ateriakokonaisuus, pyydä palveluntuottajaa tarjoamaan Sydänmerkki-aterioita

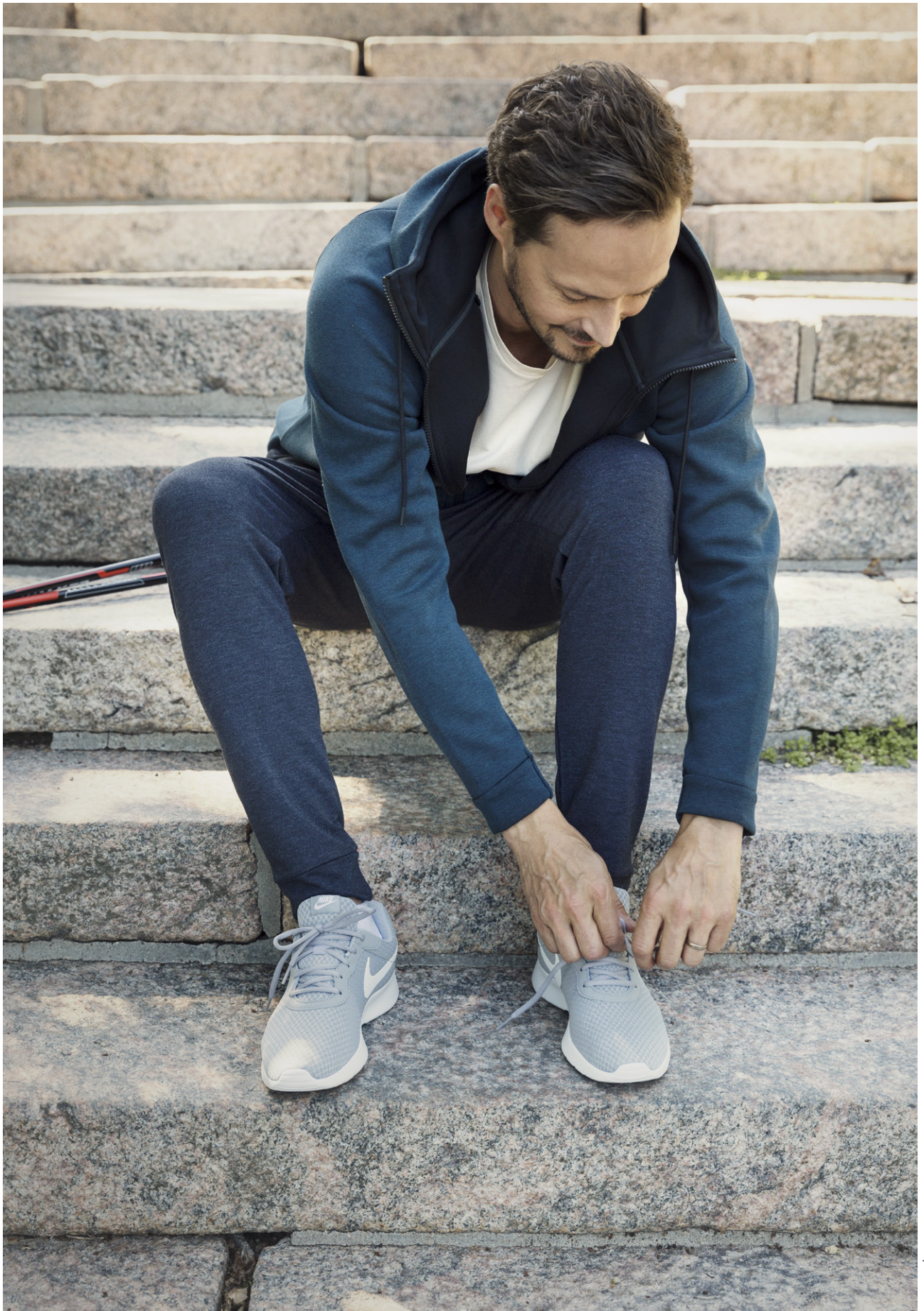
Työntekijän sydänterveellinen lounasrutiini

Etätyö on yleistä ja harvoin työntekijällä on sopivaa lounasravintolaa kodin lähellä. Etätyöläisen tai omia eväitään syövän työntekijän lounas saattaa olla yksitoikkoinen tai vain eineksistä koostuva ateria. Eineksistäkin toki löytyy hyviä vaihtoehtoja. Sydänmerkki on tässä myös etätyöntekijän apuna. Sydänmerkillä merkityt tuotteet ovat muita vastaavia tuotteita parempia valintoja sydämen terveyden kannalta.

Kokoamme työntekijälle hyvät ja helpot lounasreseptit yhteistyössä Sydänmerkin kanssa Sydänviikon ajaksi. Saatte monipuoliset ja terveelliset lounasreseptit, jotka valmistuvat nopeasti jopa lounastunnin aikana tai edellisenä iltana. Reseptit ovat ladattavissa ja jaettavissa henkilöstölle huhtikuussa materiaalipaketin mukana osoitteesta sydan.fi/yrittystensydanviikko

TUTUSTU
KAIKKIIN
SYDÄNMERKIN
RESEPTIHIIN:
[SYDÄNMERKKI.FI/
RESEPTIT/](https://sydanmerkki.fi/reseptit/)





Materiaalit ladattavissa huhtikuussa

Onnistunut Sydänviikko työpaikalla luo positiivista ilmapiiriä sekä sitouttaa henkilöstöä. Sen aikainen viestintä kannattaa suunnitella etukäteen. Saatte Sydänliiton tarjoamat materiaalit käyttöönne ja jaettavaksi henkilöstölle huhtikuun aikana. Positiivisen ilmapiirin luominen, muistutukset tapahtumista ja kuvien jakaminen viikon aikana pitävät Sydänviikon hyvällä tavalla esillä. Kannustakaa myös henkilöstöä jakamaan Instagramissa, Facebookissa ja LinkedInissa **#sydanviikko** -tunnisteella kuvia tapahtumaviikolta. Näin sidosryhmänne, potentiaaliset tulevat työntekijät ja asiakkaanne huomaavat positiivisen tekemisen yrityksessänne ja sen, kuinka yrityksenne panostaa työntekijöidensä hyvinvointiin. Tarjoamme valmiita materiaaleja myös some-viestintään.

Sydänliiton tarjoamat materiaalit

- Teemoittain rakennettu artikkeli-, webinaari-, tallenne-, podcast- ja toiminnallisten videoiden paketti, jonka voitte jakaa työntekijöille Sydänviikon aikana osissa
- Materiaalit, jotka kannustavat liikkumiseen työpäivän aikana
- Materiaalit etätyöntekijöille terveellisen lounaan rakentamiseen
- Digimateriaali Sydänviikosta viestimiseen organisaationne sisällä sekä sidosryhmillenne
- Erilaisia testejä, joiden avulla on helppo arvioida oman ruokavalion terveellisyyttä tai liikuntatottumuksia

LATAA
MATERIAALIT
HUHTIKUUSSA
OSOITTEESTA
SYDAN.FI/
YRITYSTEN-
SYDANVIAIKKO



Anna Kara / Sydänliitto

Yhteystiedot

Yritysyhteistyö

Karo Tammela
puh. 050 468 7632
karo.tammela@sydanliitto.fi

Ohjelmavinkit ja -sisällöt

Annikka Alapappila
puh. 040 502 9091
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

Viestintä

Esa Takala
puh. 050 565 1255
esa.takala@sydanliitto.fi

Yritysyhteistyö ja -lahjoitukset

sydan.fi/sydanliitto/yritysyhteistyö/
sydan.fi/lahjoita/yrityslahjoitus/

Sydänviikon materiaalit ja info

sydan.fi/yritystensydänviikko