

Työhyvinvoinnin pop up

Mitä

Työhyvinvoinnin pop up tuo hyvinvointiasiat työpaikkojen pihaan ja kahvihuoneisiin. Pop upin aikana osallistuja voi tarkastaa oman työhyvinvointinsa tilan ja napata mukaan vinkit arjessa jaksamiseen. Pop upissa työhyvinvointia käsitellään jaksamisen, fyysisen terveyden, stressin ja palautumisen näkökulmista.



Pop up voidaan järjestää liikkuvassa monipalvelutilassa Linkussa tai organisaation omilla tiloissa. Kuva: Sari Niemi

Kenelle

Pop up –tapahtuma voidaan järjestää koko työyhteisölle (esim. Koskisen Oy:n henkilökunta, Holman Prismen työntekijät), jonkun alueen yrityksille (esim. Orimattilan kehräämön yritykset, Askon alueen yritykset) tai avoimena tilaisuutena (esim. työhyvinvointiin liittyvä messutapahtuma).

Miten

Pop up sisältää tilaajan valitsemat aiheet (ks. oheinen taulukko). Pop upissa on tarjolla mm. hemoglobiini-, verenpaine-, kehonkoostumus- ja PEF-mittausta, rentoutumisharjoituksia sekä mahdollisuus keskusteluun. Lisäksi saatavilla on hyötyliikuntavinkkejä sekä ideoita siitä, miten arkeen sisällytetään liikuntahetkiä. Pop upiin osallistujilta kerätään palaute toiminnasta.

Miksi

Työhyvinvointipalveluja ja -toimintoja on runsaasti tarjolla, mutta samaan aikaan ajalliset mahdollisuudet ottaa selvää asioista ovat vähentyneet. Kaivataan uudenlaisia tapoja kannustaa työntekijöitä ja työnantajia huolehtimaan hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Kehittäjät

Malli on kehitetty Lahden ammattikorkeakoulussa ESR-osarahoitteisessa Hyvän työelämän ääni – hankkeessa. Lahden ammattikorkeakoulu: Marja Kiijärvi-Pihkala, Sari Niemi yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kanssa. Osuuskauppa Hämeenmaa: Anne Räsänen. Lahden kaupunki: Tarja Virkki, Aila Virtanen. Koskisen Oy/Heidi Baas.

Pop Upin teemat

1 Terveys

- verenpaineen mittaaminen
- verensokeri
- hemoglobiini
- PEF

Huomioitavaa:

- pisteen vetäjänä sairaanhoitaja, mukaan laitteet + viitearvot, voidaan verrata tuloksia
- mittauksen jälkeen lyhyt palaute ja linkitys muille pisteille

2 Fyysinen aktiivisuus

- Inbody-mittaus
- UKK-instituutin materiaalia tarjolla: liikuntapiirakka/liikunnan terveystositukset
- Hyötyliikuntavinkkejä/ideoita miten arkeen sisällytetään liikuntahetkiä
- infopaketti paikallisista liikuntamahdollisuuksista

3 Ravinto

- Ruokaympyrä/lautasmallin esittely
- Ruokailurytmin tärkeyden painottaminen/oikean rytmin esittely –vuorotyöläiset etenkin! työterveyslaitokselta löytyy matskua tähän
- aamupalan, lounaan syöminen. hyviä tapoja korvata väliin jäävä lounas
- ruokarytmin tärkeys ja vaikutus jaksamiseen ja terveyteen

4 Jaksaminen ja palautuminen

- Uni: unen määrä, ruutu-ajan rajoittaminen illalla, uniympäristö (sisältää sängyn, tyynyn, makuuhuoneen lämpötilan, riittävän pimennyksen yms huomioitavat asiat)
- Vuorotyöläisen erityiskysymykset liittyen uneen
- Stressi, alkoholi ja muut palautumiseen negatiivisesti vaikuttavat tekijät
- Työn ja muun elämän yhteen sovittaminen

5 Rentoutuminen

- kokemuksellinen piste: miltä tuntuu lyhyt rentoutumishetki arjen keskellä?
- muutaman minuutin rentoutumisäänitteiden kuunteleminen esim. OivaMieli-sivustolta
- puhelin tai tabletti + kuulokkeet
- rento istumapaikka

Palaute

- palautelaatikko, lyhyt palautelomake päivästä
- ”saitko itsellesi eväitä... opitko jotain uutta...”
- kiitokseksi hedelmä tms. napattavaksi mukaan

Organisaation oma piste

- organisaation työhyvinvoinnin tukemiseen liittyvien käytäntöjen esittely
- yhteyshenkilöiden esittely (esim. työsuojelu, HR, luottamusmiehet)