

Palautumisen teemaviikko

henkilöstön hyvinvointia edistämässä

päijät  sote

Sirpa Silventoinen
Ergonomiavalmentaja
Henkilöstöpalvelut
Työhyvinvoinnin ja työturvallisuuden johtaminen

Palautumisen teemaviikko

- Järjestettiin ensimmäisen kerran 2.5 – 8.5.2022
- Kyse oli henkilöstön työhyvinvointia edistävästä toimenpiteestä.
- Tämä toimenpide kuului henkilöstöstrategian Turvattu työhyvinvointi- osa-alueeseen.
- Palautumisen teemaviikon ohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat yhtymän henkilöstöstrategian projektivastaava Minna Aho (alussa Siru Heromaa-Karjalainen), työhyvinvointikoordinaattori Anne Tammelin, hyvinvointivalmentaja Helena Hämäräinen, ergonomiavalmentaja Sirpa Silventoinen ja viestintäasiantuntija Sari Pauninsalo
- **Teemaviikolla nostettiin esille erilaisin keinoin luonnon merkitystä osana palautumista työssä ja vapaa-ajalla**



Viikon ohjelma

MA: Aiheena Luonto, terveysteot arjessa. Planetary Health-lääkäriin luento 12-12.30 PHKS Auditorio. / Hanna Haveri

TI: BreakPro- taukoliikuntahaaste-kilpailun startti

KE: Kesän luontokiertueen julkaisu

TO: Miten luonto palauttaa? – valokuvakilpailu somessa

Hyvinvoinnintekijät Facebook- sivuilla.

PE: Liikunta ja fyysinen kunto Ohjatut maastoretket sähköpolkupyörillä päivän aikana (3 ap + 3 ip) PHKS/ Helena Kämäräinen + opiskelija.

- Lisäksi julkaisimme lyhyitä muutaman minuutin pituisia, oman hyvinvoinnin edistämiseen innostavasti kannustavia videoklippejä Päijät-Soten Intranetin kanavilla.



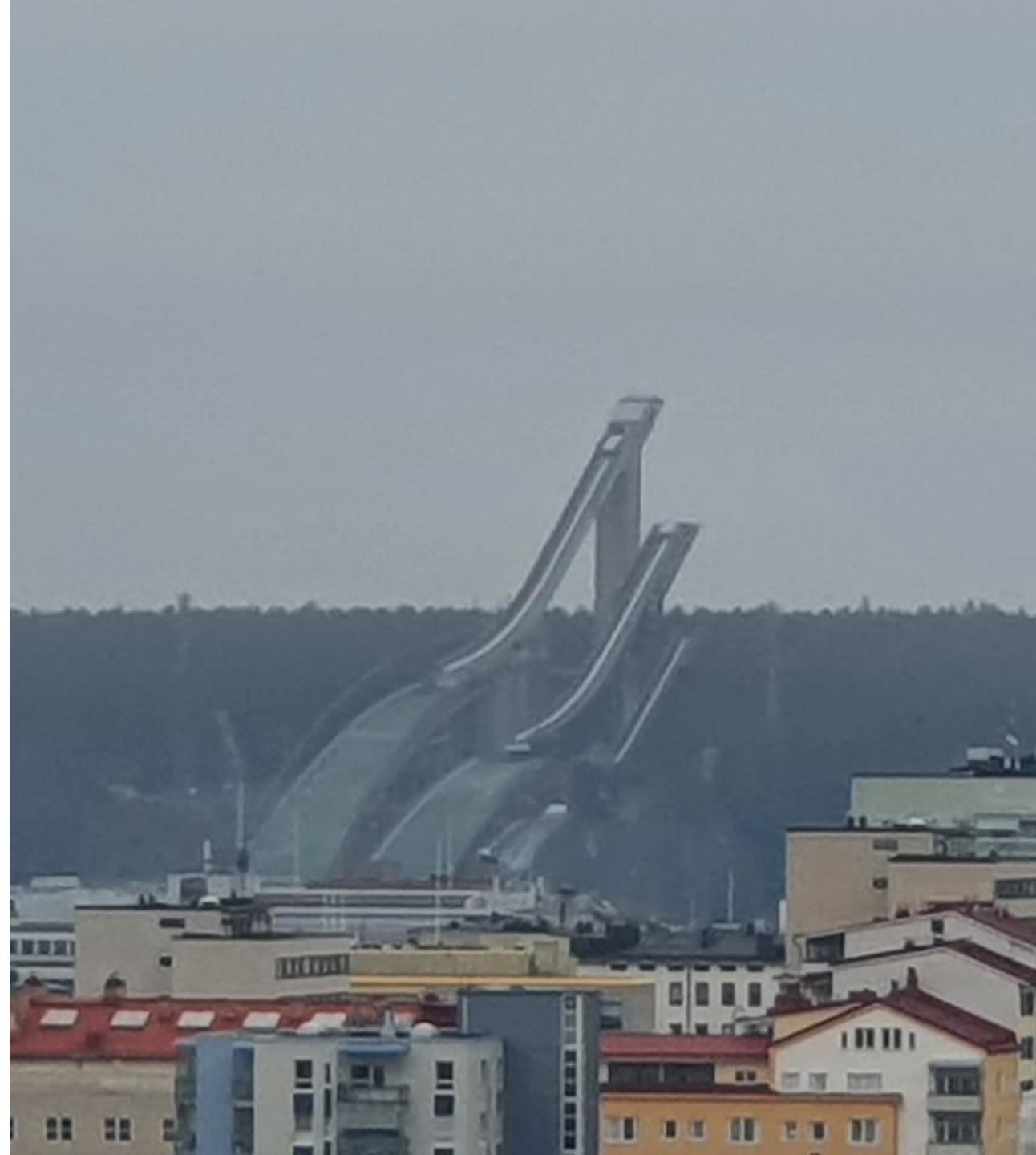
Kannustimme tauottamaan työpäivää ja retkeilemään luonnossa

Breakpro-haastekisa työyhteisöille viikolla 18

- Henkilöstöä ohjattiin erilaisin keinoin tutustumaan Break pro-sovellukseen ja toteuttamaan työpäivän aikaisia mikrotaukoja tällä sovelluksella.

Kesän luontokiertue- kilpailu 1.6-31.8.2022

- Luontokohteissa retkeily edesauttaa ihmisiä rentoutumaan ja kokemaan hyvää oloa.
- Kannustimme koko henkilöstöä tutustumaan luonnon monimuotoisuuteen Päijät-Hämeestä valituissa luontokohteissa. Keräsimme valokuvia ja fiiliksiä fb-sivustoille.
- Lisäksi valokuvakilpailu



Breakpro-haastekisa työyhteisöille



Miksi taukoliikunta tavaksi?



Mieli

Mielesi virkistyy ja keskittymiskykysi paranee



Keho

Lihasjännitykset helpottavat ja kolotus vähenee. Ehkäiset tuki- ja liikuntaelinsairauksia.



Helppous

Lyhyt ja yksinkertainen taukoliikunta riittää. BreakPro:sta saat valmiit ja hyvät ohjeet.

Taukojumppa tavaksi! Tartu haasteeseen!

Toimi seuraavasti:

- Ota käyttöön viimeistään nyt BreakPro
- Ajasta sovellus omiin aikatauluihin sopivaksi (asetukset)
- Valitse sisältö työtehtäviesi ja mielenkiintosi mukaan
- Tee lyhyt taukojumppa 1-2 kertaa päivässä, noin viikon ajan
- Huomaatko olossasi eroa? Ollisiko tässä sinulle uusi tapa?

Kaikki haasteessa mukana olleet ja kampanjakortin palauttaneet työyhteisöt ovat mukana arvonnassa.

Pidä huolta itsestäsi!



päijät  sote

Taukoliikuntakampanjakortti



Seuratkaa kortin avulla työvuorojenne taukoliikuntamääriä työyhteisössänne yhden viikon ajan.



Työyhteisö on mukana arvonnassa täyttämällä kortin.



Palauta hyvinvointivalmentajalle viimeistään 31.5. mennessä.

Päivä	BreakPro
Ma	
Ti	
Ke	
To	
Pe	
La	
Su	

Yhteensä:

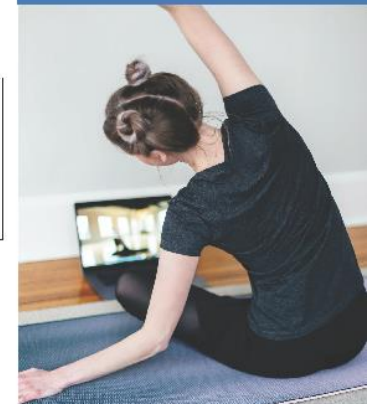


Merkaa korttiin tukkimiehen kirjanpidolla kaikki taukoliikuntahetket työvuoron ajalta.



Laske rastit yhteen viimeiseen sarakkeeseen.

Pidä huolta itsestäsi!



päijät  sote

Kesän luontokiertue- kilpailu 1.6-31.8.2022

Valokuvakilpailuun osallistuttiin innostuneesti ja valokuvia kerättiin Hyvinvoinnin tekijät Facebook -sivulle tunnisteilla #palautumisenviikko #päijätsote #hyvinvoinnin tekijät.



- Metsän sanotaan olevan oivallinen stressilääke, sillä ihmisen hermoston on todettu tutkitusti rauhoittuvan metsässä samoilun yhteydessä.
- Ympäristössä olevat puut, kivet, kasvit ja eläimet kiinnittävät ja ottavat huomionsi hyvällä tavalla ja samalla niillä on hyviä vaikutuksia verenkiertoomme.

Kesän luontokiertue Osallistu ja saa voimaa luonnosta!

- Samoile yksin tai yhdessä kaverisi kanssa kesän luontokiertueen kohteisiin.
- Kiertuetta varten olemme valinneet 10 luontokohtetta. Tavoitteena on, että tutustut Päijät-Hämeessä luonnon monimuotoisuuteen.
- Luonnossa liikkuminen lisää tutkitusti hyvinvointia. Kesäkiertueelle valitut luontokohteet ovat edesauttaneet ihmisiä rentoutumaan ja kokemaan hyvää oloa.



Toimi näin:

- Kirjaa omat tietosi ja käyntikohteesi 31.8. mennessä lomakkeelle, jonka löydät tyohyvis.fi/palautuminen
- Voit halutessasi myös ikuistaa käyntisi ottamalla valokuvan kohteesta ja jakamalla sen somessa tunnisteilla #palautumisenviikko #päijätsote
- Kaikkien luontokiertueeseen osallistuneiden kesken arvotaan liikunta- ja kulttuuriseteleitä.

Palautumisen teemaviikosta tuli pysyvä käytäntö


Henkilöstö antoi hyvää palautetta Palautumisen teemaviikosta.

Asiantuntijoiden luennoista tykättiin kovasti ja koska ne oli tallennettu Intranetin työhyvis.fi-sivustolle, niin tallenteita katsottiin myös jälkikäteen isommallakin porukalla.

Kun aihe on säännöllisesti esillä, niin ihmiset alkavat yhä enemmän kiinnittää huomiota palautumisen merkitykseen niin työpäivän aikana kuin vapaa-ajallakin.

Kehittämistekomme on yksi työnantajan keinoista tukea henkilöstön työssä jaksamista, työkykyä ja työturvallisuutta.



päijät  sote

Hyvä elämä tehdään yhdessä

Kiitos