



StopDia Työkalupakki

Työympäristöt terveyttä tukeviksi

Mitä?

Hyvät valinnat helpommiksi

Kunnon ateria vai kuppi kahvia lounaaksi? Banaani vai viineri välipalaksi? Autolla vai pyörällä? Istuen vai seisten? Hissi vai portaat?

Teemme joka päivä jopa tuhansia käyttäytymiseemme vaikuttavia valintoja. Toistuvat pienet valinnat vaikuttavat hyvinvointiimme ja terveyteemme. Vain pieni osa valinnoista perustuu tietoiseen harkintaan toiminnan mahdollisista seurauksista. Loput tapahtuvat automaattisesti – jopa tiedostamatta – paljolti ympäristön vihjeiden ohjaamina.

Työssä käyvät tekevät huomattavan osan valinnoista työaikana. Fyysinen ja sosiaalinen työympäristö vaikuttavat siten keskeisesti valintoihin ja elintottumusten muodostumiseen.

StopDian Työkalupakki on kokoelma konkreettisia keinoja muokata työympäristöä sellaiseksi, että työntekijän on vaivattomampaa tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja työaikana. Toimet perustuvat käyttäytymistieteellisiin oivalluksiin ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavista tekijöistä.

Tuuppaus – mitä se on ja mihin sillä pyritään?

Tuuppaus (engl. *nudge*) on käyttäytymisen muutokseen tähtäävä lähestymistapa, jonka tavoitteena on hellävaraisesti ohjata ihmisiä sellaisten valintojen suuntaan, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan pitkällä aikavälillä. Periaatteena on tehdä tämä ilman sääntelyä ja yksilön valinnanvapauden rajoittamista sekä puuttumatta merkittävästi taloudellisiin tai muihin kannustimiin. Valintojen ja toiminnan muutokseen tähdätään muokkaamalla saatavilla olevien vaihtoehtojen valikoimaa, aistittavia ominaisuuksia tai esillepanoa, toisin sanoen ympäristön *valinta-arkkitehtuuria*.

Kenelle työkalupakki on suunniteltu?

Työkalupakki on suunniteltu kaikkien työhyvinvoinnin ja -terveyden edistämiseen osallistuvien toimijoiden käyttöön, esimerkiksi organisaatioiden johdolle, henkilöstöasioiden parissa työskenteleville, ruokapalveluiden tarjoajille ja työterveyshuollolle.

Tuuppaus?

Kenelle?

Mistä materiaalit ovat saatavilla?

Työkalupakki ja siihen liittyvät materiaalit ovat vapaasti ladattavissa Yksi Elämä -hankkeen aineistopankista: www.yksielama.fi/aineistot

Lisätietoja

www.yksielama.fi/aineistot
www.uef.fi/web/stopdia/tyonantajille

Yhteystiedot

Eeva Rantala, TtM, tutkija,
VTT ja THL
eeva.rantala@vtt.fi,
eeva.rantala@thl.fi
Teknologian tutkimuskeskus
VTT
Terveyden ja hyvinvoinnin
laitos THL
www.thl.fi
twitter.com/THLorg
facebook.com/thl.fi



Mikä työkalupakki?

StopDia Työkalupakki kokoaa valtaosin yksinkertaisia ja vähällä vaivalla toteutettavia, tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja työnantajahaastatteluihin perustuvia keinoja muokata työympäristön valinta-arkkitehtuuria terveyttä tukevaan suuntaan. Työkalupakin toimet kohdistuvat ruokailuun, fyysiseen aktiivisuuteen ja työstä palautumiseen.

Työkalupakki on kehitetty osana Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamaa Stop Diabetes (StopDia) tutkimus- ja kehittämishanketta 2016–2019, joka pyrki löytämään keinoja tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi. Hanketta toteuttivat Itä-Suomen yliopisto, Teknologian tutkimuskeskus VTT ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhteistyössä lukuisien sidosryhmien, kuten Sydänliiton ja Diabetesliiton, sekä kymmenien työpaikkojen kanssa.

Miten Työkalupakkia käytetään?

Työkalupakkiin sisältyvät työympäristön muokkaustoimet kohdistuvat ruokailuun, fyysiseen aktiivisuuteen ja työstä palautumiseen. Ruokaympäristöä voi kehittää esimerkiksi lisäämällä ravitsemuksellisesti viisaita vaihtoehtoja henkilöstöravintolan valikoimaan, kokoustarjoiluihin ja taukotiloihin, ja asettamalla nämä vaihtoehdot tarjolle näkyvästi, houkuttelevasti ja helposti syötävässä muodossa. Tutustuessanne toimiin, voitte miettiä mitkä niistä jo toteutuvat työpaikallanne ja mitkä olisi mahdollisia toteuttaa tulevaisuudessa.

Tässä kartoituksessa voitte käyttää apunanne Työkalupakin lopusta löytyvää *Lähtötilanteen kartoitus ja toteutettavien toimien suunnittelu* -pohjaa. On hyvä muistaa, että toimet ovat esimerkkejä, ja niiden toimeenpanoa voi ja kannattaa muokata omaan työpaikkaan ja sen työntekijöille sopiviksi. Toimia voi yhdistellä vapaasti, ja niiden periaatteita hyödyntämällä voi kehittää myös uusia toimia. Toteuttamalla useita toimia saavutetaan todennäköisemmin suurempia vaikutuksia.

Ei ole olemassa "neutraalia" valintaympäristöä. Pienillä ja näennäisen merkityksettömillä yksityiskohdilla voi olla huomattava vaikutus päätöksentekoon ja käyttäytymiseen.

– Thaler ja Sunstein 2008 –