

Liite 27. Liikettä työmatkaan! hankkeen lopulliset tulokset.

Hei,

alla on kuvattuna Liikettä työmatkaan! hankkeen (15.2.2013–15.11.2014) lopulliset tulokset.

Nämä tulokset perustuvat hankkeen osallisten (hankkeen alussa 63 osallista ja lopussa 52 osallista)

- työmatkaliikunnan terveystarkastuskyselyihin I-III,
- terveystarkastuksiin ja työmatkaliikuntaneuvontaan I-III,
- työmatkaliikunnan edistämistoimenpiteiden vaikuttavuuskyselyyn,
- tilastoituihin sairauspoissaoloihin,
- työ- ja työasiamatkakyselyyn,
- työmatkaliikuntakilpailujen I ja II (KKI-kuntokortin) tuloksiin,
- työmatkaliikuntakokemuksiin

sekä hankkeelle tehtyihin

- liikkumisen ohjauksen edistämishankkeiden Maxsumo-arviointikehykseen
- ja terveyden edistämishankkeiden RE-AIM-arviointikehykseen.

Tuloksissa on käytetty hankkeen osallisten antamia vastauksia, joita on saatu menetelmästä ja mittarista riippuen 40–63 kpl (=otoksen koko).

Työmatkaliikunnan toimenpiteiden kustannukset olivat tässä hankkeessa noin 150 €/vuosi/osallistuja, mikä vastaa keskimäärin noin yhden autopaikan pysäköintikustannuksia kuukaudessa Turun kaupungin keskusta-alueella. Hankkeen yhtenä päätavoitteena oli saada täyttymään terveystarkastus suosituksen mukainen liikuntamäärä 60 %:lla hankkeeseen osallistuneista työntekijöistä. **Tämä tavoite täyttyi lopullisten tulosten mukaan 41,4 %:lla osallisista.** Toisena päätavoitteena oli saada hankkeeseen osallistuvien työntekijöiden vuosittainen sairauspoissaolojen määrä vähenemään 50 %:lla näiden aiempien vuosien sairauspoissaoloihin verrattuna. **Lopullisten tulosten mukaan sairauspoissaolot vähenivät keskimäärin 26 %:lla (8,91->6,6 pv/vuosi) osallisten aiempien vuosien sairauspoissaoloihin verrattuna, eli keskimäärin noin 810 €/osallistuja/vuosi.**

Näistä tuloksista näkyy lisäksi mm., että Liikettä työmatkaan! hanke lisäsi osallisten viikoittaista liikuntamäärää vähintään:

- **15–30 minuutilla noin 85,7 %:lla osallisista**
- **30–60 minuutilla noin 57,1 %:lla osallisista**
- **60–90 minuutilla noin 42,8 %:lla osallisista**

Lisäksi keskimäärin 93 % hankkeen osallisista koki, että hankkeella oli ollut **positiivisia vaikutuksia**. Näitä vaikutuksia olivat mm. vireyden, jaksamisen ja liikunnan lisääntyminen sekä kunnon kasvu ja painon kurissa pysyminen.

Osallisten mukaan viisi eniten työmatkaliikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon työmatkaliikuntaa kohtaan vaikuttanutta toimenpidettä olivat: **1. terveystarkastukset ja työmatkaliikuntaneuvonta, 2. työmatkaliikuntakertojen seuranta KKI-kuntokortilla, 3. huomioliivit ja heijastimet sekä terveellisen ja viisaan liikkumisen infotilaisuudet** (nämä toimenpiteet saivat saman arvosanan), **4. Liukuesteet ja 5. työmatkaliikuntakilpailut.**

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että Liikettä työmatkaan! hanke sujui erittäin hyvin ja se auttoi suurinta osaa sen osallisista löytämään työmatkaliikunnan osaksi viikoittaista liikuntaansa ja näytti omien kokemusten kautta sen osallisille työmatkaliikunnasta saatavat hyödyt. Hankkeen tulosten perusteella on nähtävissä, että työmatkaliikunta tuottaa moninaisia hyötyjä siihen osallistuvien työntekijöiden terveyteen ja kuntoon. Työmatkaliikunnan edistäminen on yksi potentiaalinen työkalu edistää terveellisimpiä, turvallisempia ja ympäristöystävällisempiä työmatkoja. Työmatkaliikunnan edistämistoimenpiteiden suurimpina etuina ovat niiden nopea käyttöönotto, edullisuus sekä siitä saatavat laaja-alaiset hyödyt.

Työmatkaliikunnan edistämisterveisin,

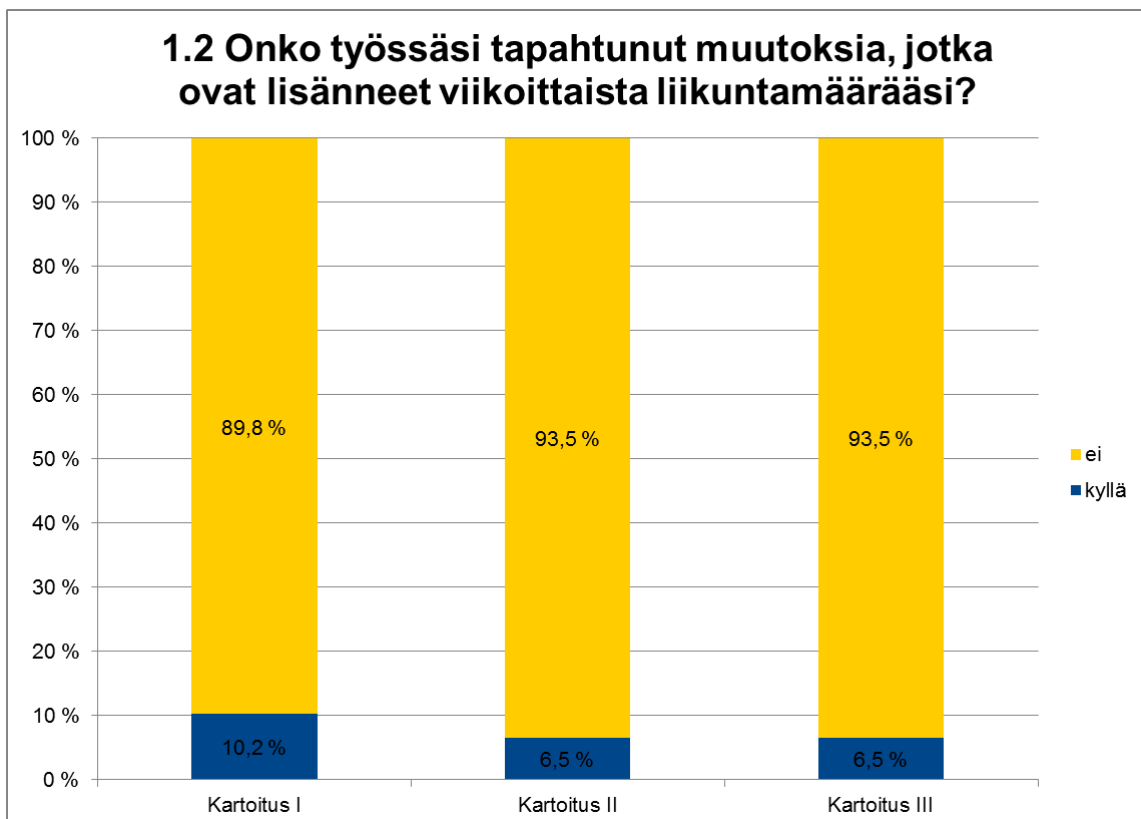
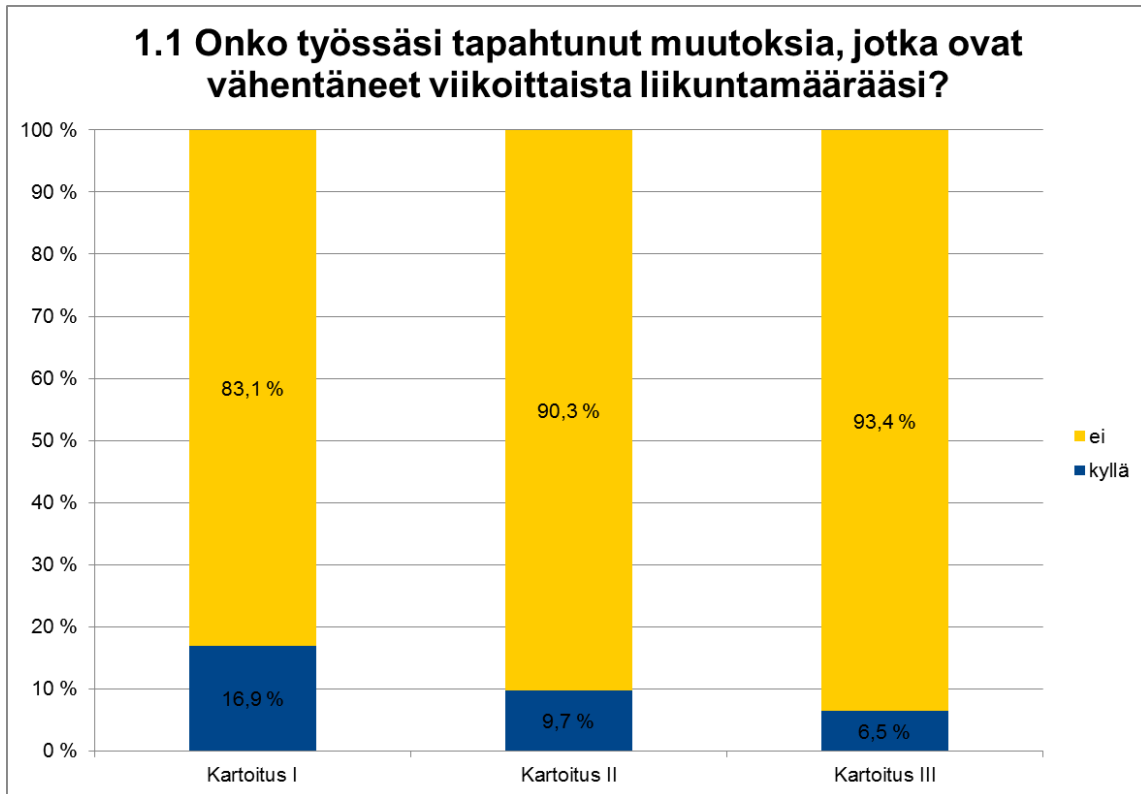
Tapio

Tapio Hartikainen
Turun kaupunki
Liikettä työmatkaan! hanke
Projektipäällikkö
Puolalankatu 5, 2 krs, PL 355, 20100 Turku
040 4838 200
email: tapio.hartikainen@turku.fi/tapio.hartikainen@hotmail.com

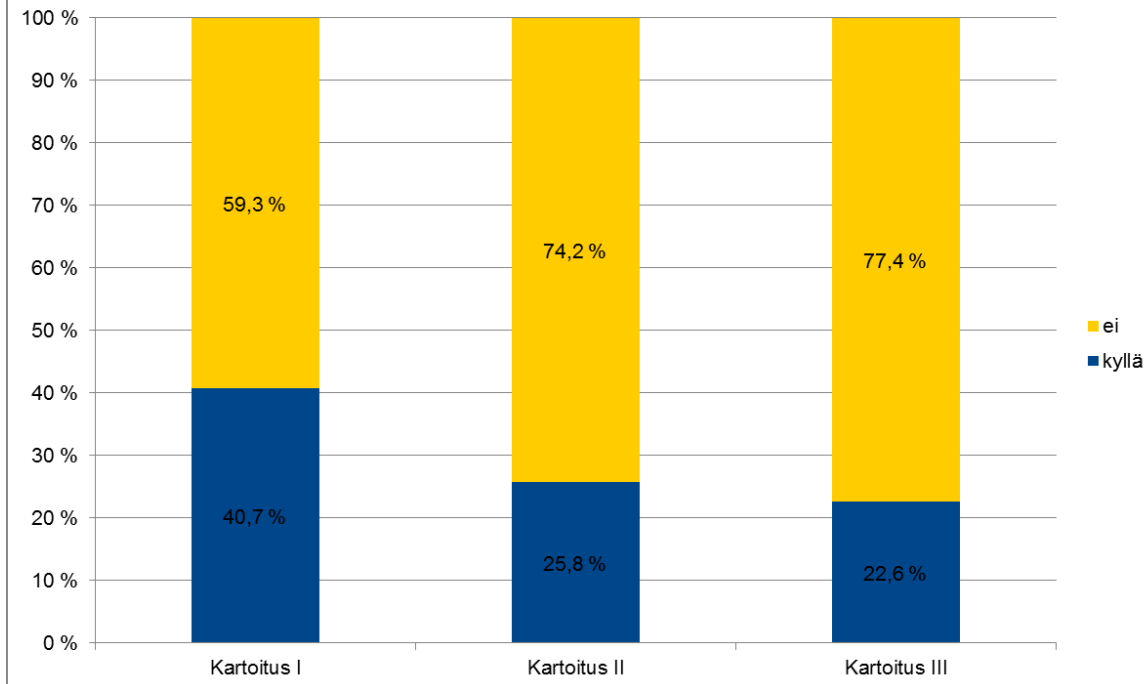
**Tutustu Liikettä työmatkaan!-facebookisivuihin
osoitteessa www.facebook.com/liikettatyomatkaan ja jaa omat kokemuksesi
työmatkaliikkumisesta!**



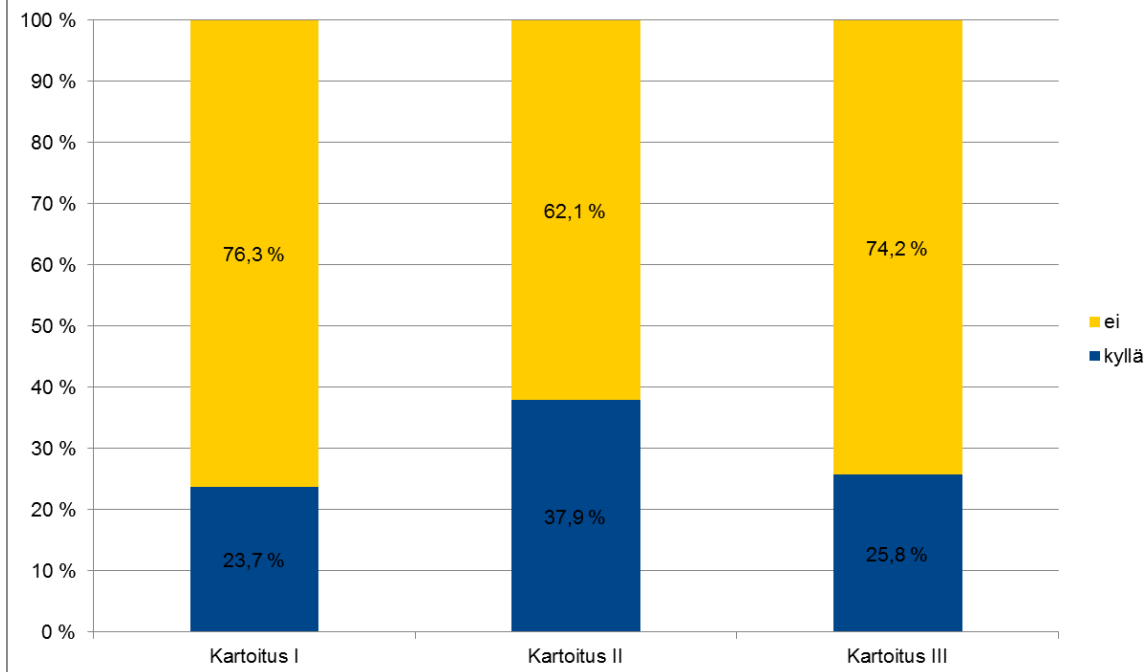
Työmatkaliikunnan terveysvaikutuskyselyiden I-III tulokset
Elämän ja työn muutosten vaikutukset viikkoliikuntamäärään
(kysymykset 1.1-1.4):



1.3 Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia, jotka ovat vähentäneet viikoittaista liikuntamääräsi?

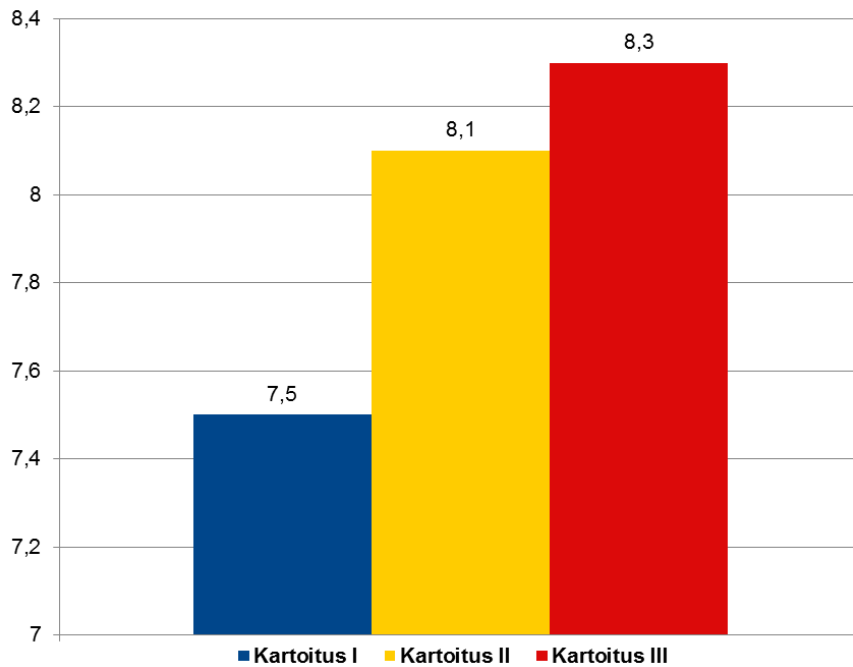


1.4 Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia, jotka ovat lisänneet viikoittaista liikuntamääräsi?



Koettu työkyky:

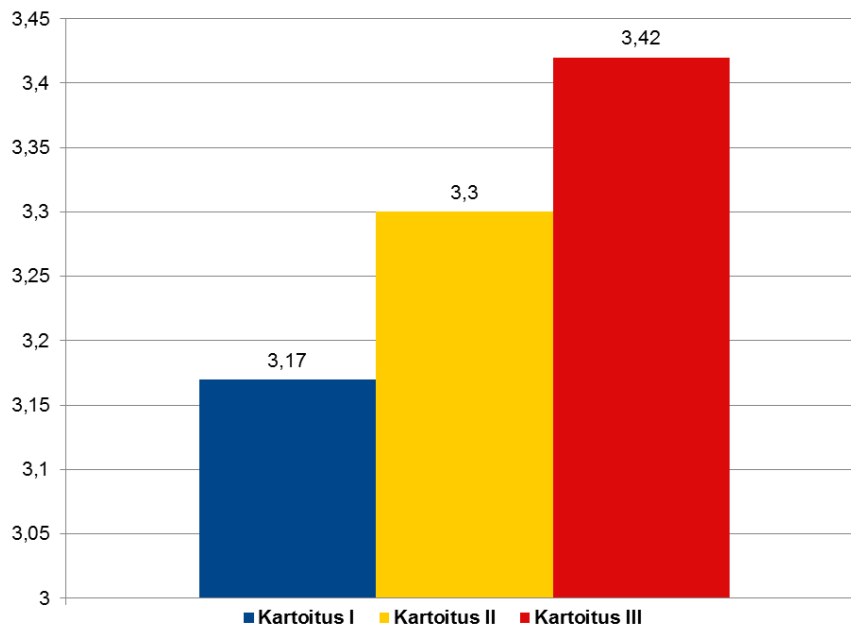
2. Työkyky nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan (0= täysin työkyvytön ja 10= työkyky parhaimmillaan)



Psyykkiset voimavarat (kysymykset 3.1-3.3):

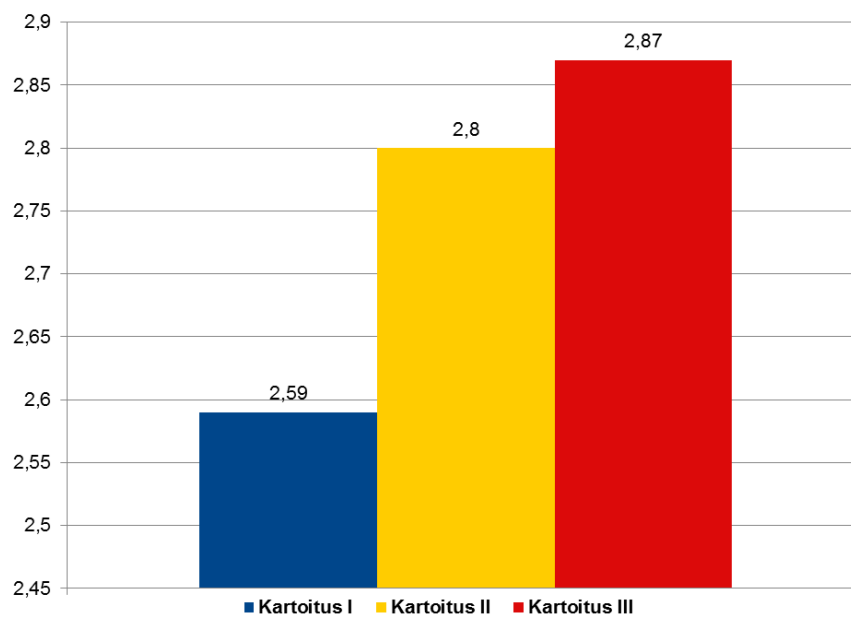
3.1 Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

(0=en koskaan, 1=melko harvoin, 2=silloin tällöin, 3=melko usein ja 4=usein)



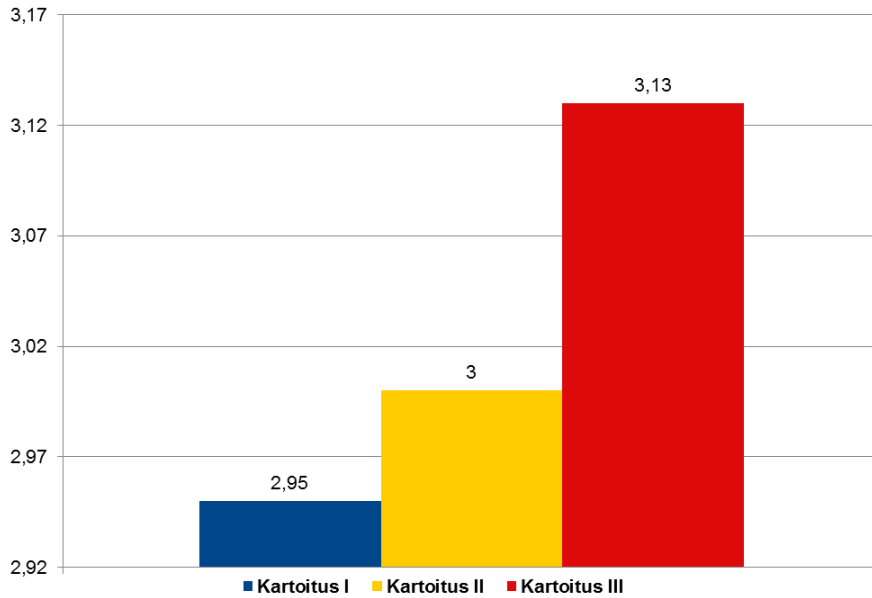
3.2 Oletko viime aikoina ollut toimekäs ja vireä?

(0=en koskaan, 1=melko harvoin, 2=silloin tällöin, 3=melko usein ja 4=aina)



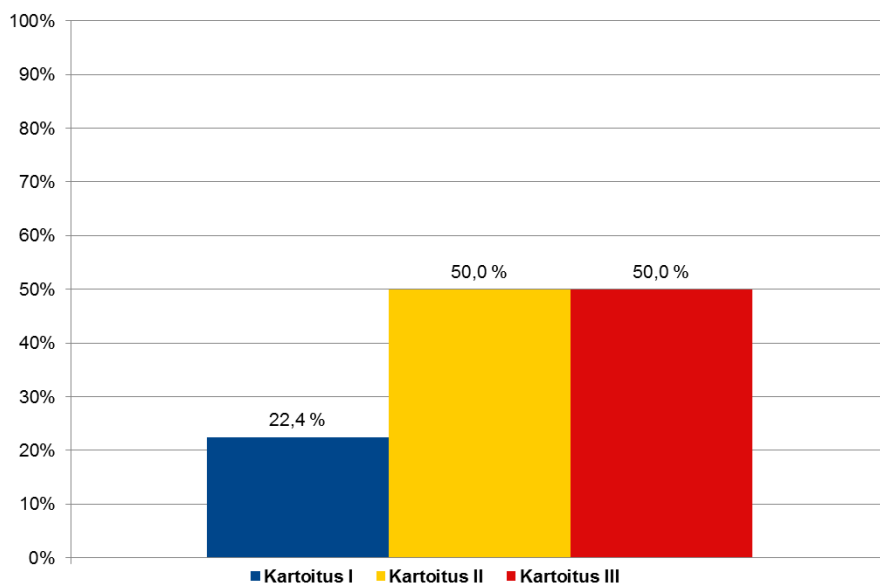
3.3 Oletko viime aikoina tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?

(0=en koskaan, 1=melko harvoin, 2=silloin tällöin, 3=melko usein ja 4=jatkuvasti)



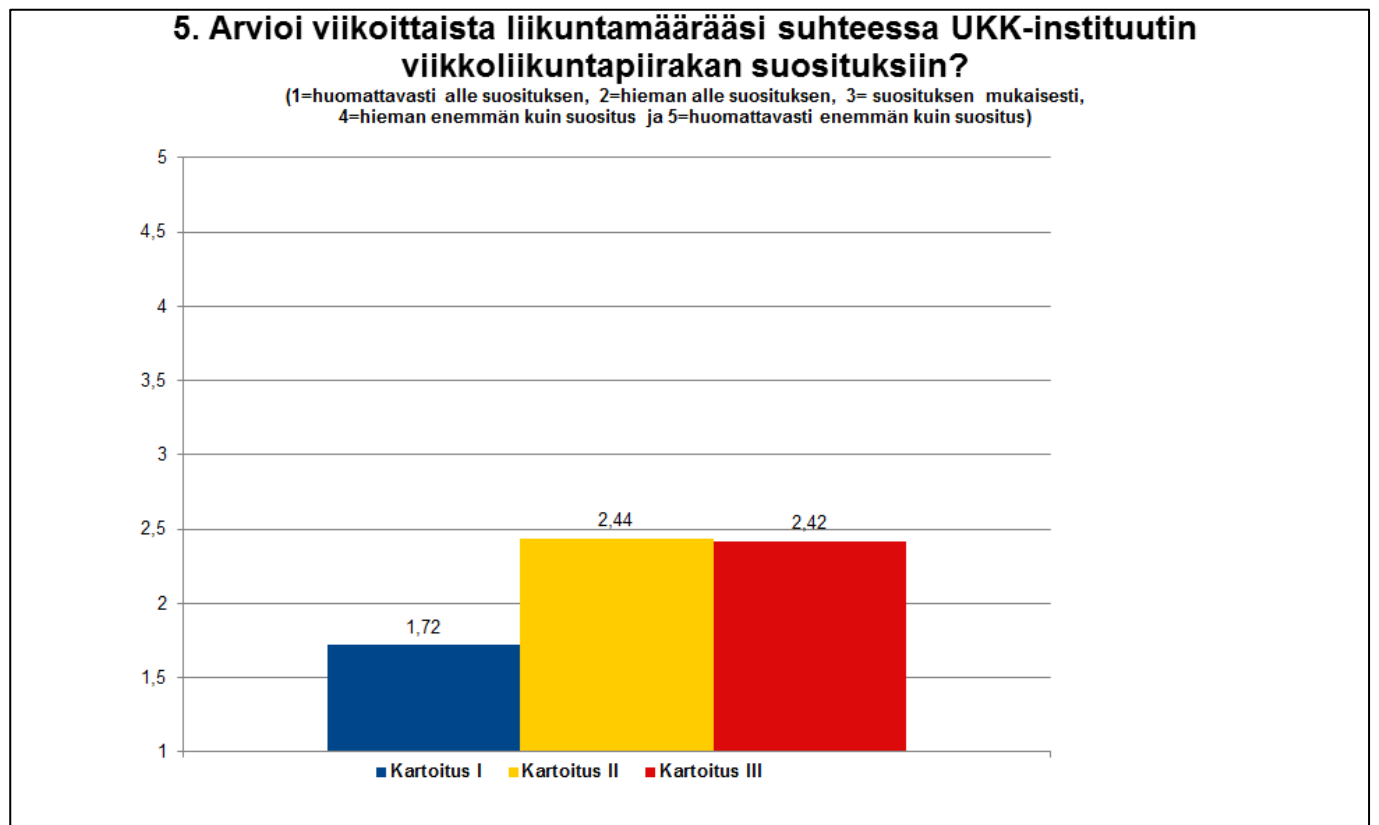
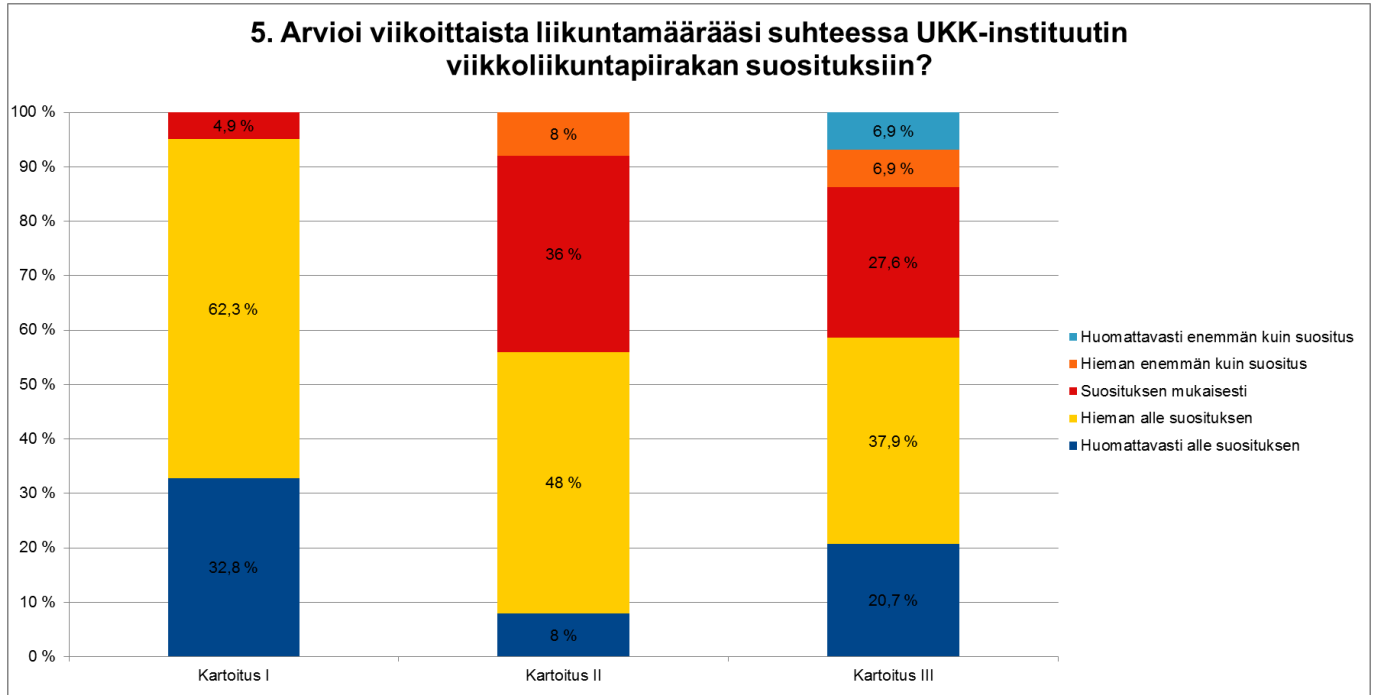
Työmatkaliikunnan osuus viikoittaisesta liikunnasta %:

4. Kuinka suuri osuus viikoittaisesta liikunnastasi koostuu työmatkaliikunnasta?

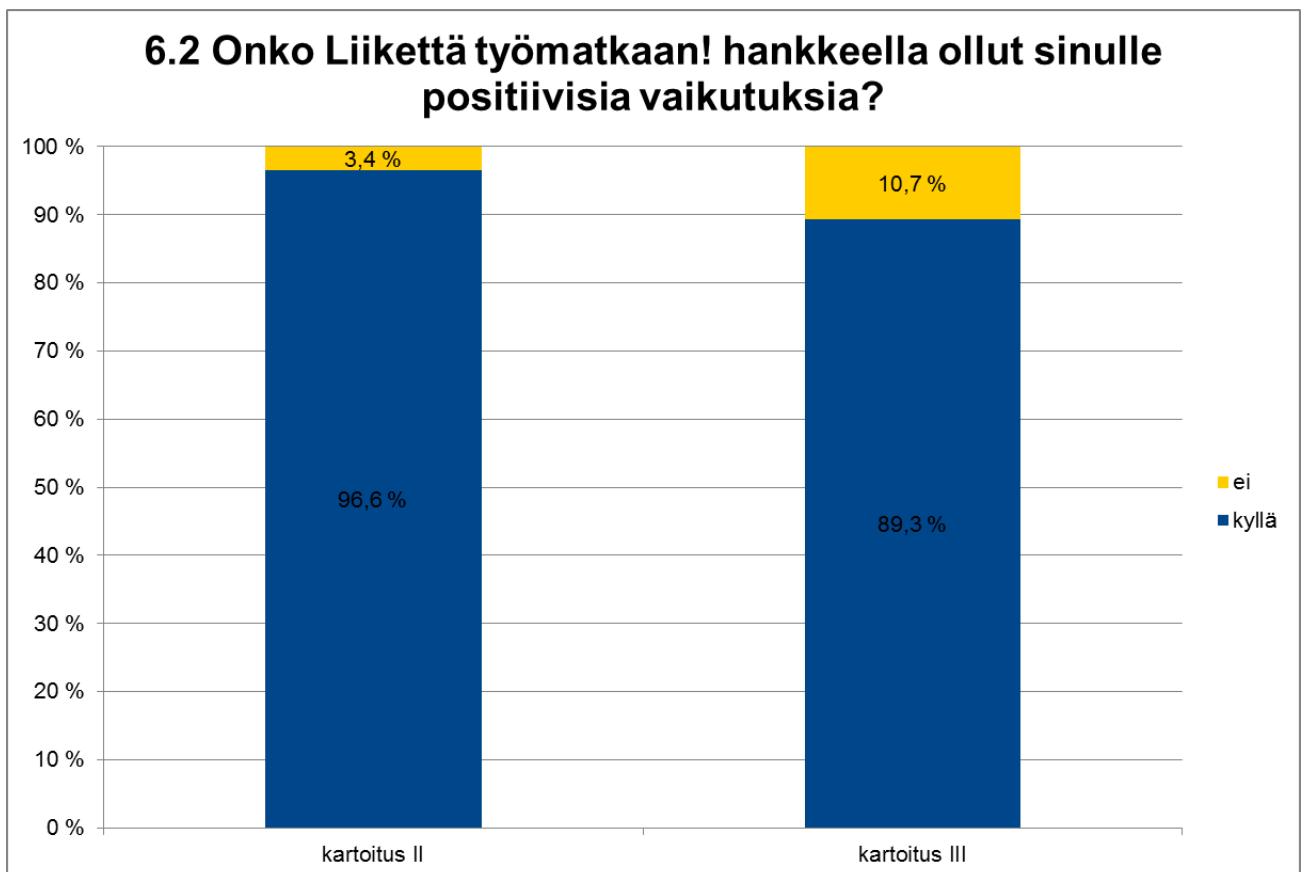
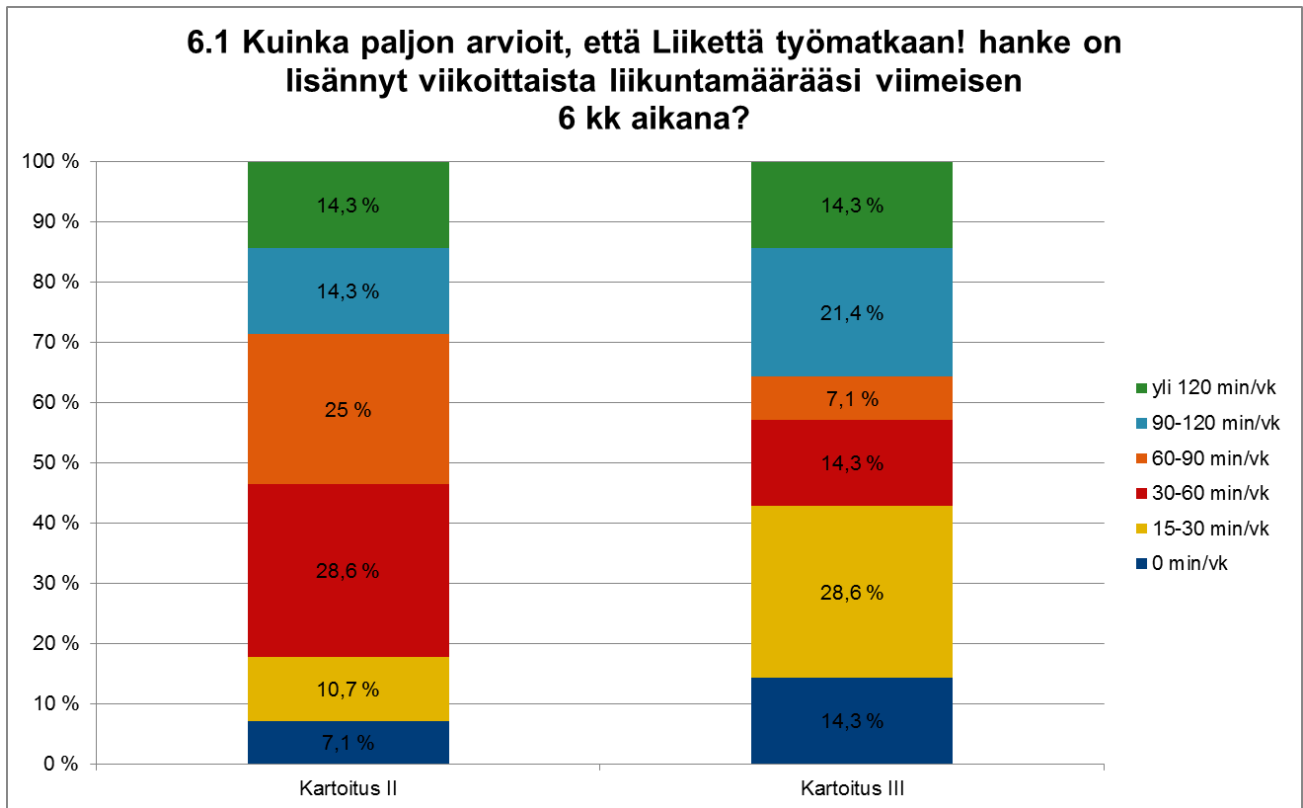


Terveysliikuntasuosituksen täytyminen:

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli saada täyttymään terveysliikuntasuosituksen mukainen viikkoliikuntamäärä 60 % hankkeeseen osallistuneista työntekijöistä. Terveysliikuntasuosituksen mukaisen viikkoliikuntamäärän tavoitteen täytti 44 % osallisista hankkeen puolivälissä ja hankkeen lopussa 41,4 % osallisista.



Liikettä työmatkaan! Hankkeen vaikutukset (kysymykset 6.1-6.5):



6.3 Nimeä lyhyesti Liikettä työmatkaan! Hankkeen positiiviset vaikutukset kohdallasi?

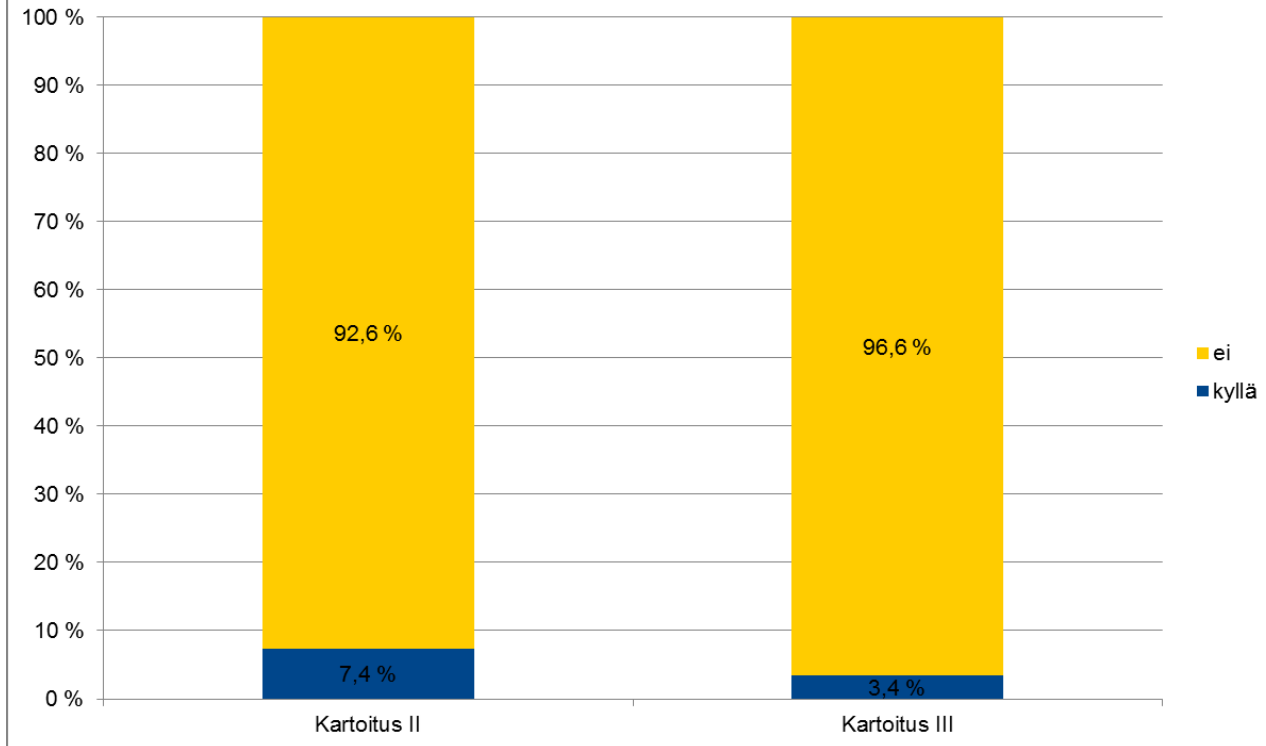
Kartoitus II

- Oli hyvä alkaa ohjelma kesällä, kun kaunis ilma houkutti pyöräilemään aina vaan pidempiä matkoja. Kun oma pyöräilykausi päättyi, pyörällä liikkumisen helppouteen oli jäänyt koukkuun ja sitä jäi kaipaamaan. Kun kävely- ja hölkkäkausi pääsi vauhtiin, niitäkin kaipaa (ei tosin missään syysmyrskyssä), mutta varsinkin nyt kun flunssa jyllää kolmatta viikkoa. Olo on vähän pirteämpi, mutta laihtumaan en ole päässyt! Matkalla liikkumisen itsestänselvyyteen vaikkei aurinko paistaisikaan!
- Aamulla töissä ei väsyttä. Illalla ei huonoa omaatuntoa, jos ei ehdi lenkille.
- Seuranta aiheuttaa sen, että ei lopeta liikuntaa vaikka tekisi mieli. Oma kiinnostus liikuntaan on kasvanut.
- Iltapäivä unet jääneet pois. Virkeämpi illalla. Tarve huolehtia omasta kunnosta.
- Liikunnan lisääntyminen. Yleiskunnon paraneminen.
- Tavoitteellisuus. Hyöty ja huvi.
- Lihaskunto ja vahvuus kasvanut. Henkinen vireys lisääntynyt. Liikkumishalukkuus lisääntynyt.
- Enemmän työmatkaliikuntaa.
- Liikunnan tarvetta tulee mietittyä. Hanke on motivaattori pyöräilylleni.
- Auto jää usein kotiin.
- Ostin polkupyörän, jolla kesällä pyöräilin melko usein.
- Aina kun ilmat sallii tai ei ole päivällä siirtymisiä (pitkät välimatkat) paikasta toiseen käytän joko jalkoja tai pyörää työmatkoihin. Lonkan ärtyminen on rajoittanut työmatkaliikuntaa. Mahdollista rasisusastmaa tutkitaan Tyksissä.
- Mieli on virkistynyt.
- Kiinnittänyt enemmän huomiota liikkumiseen.
- Vähemmän nivelvaivoja. Virkeämpi olo.
- Vireys on lisääntynyt. Jaksaa tehdä asioita paremmin ja enemmän.
- Kunto on kohonnut. Työmatkan aikana saa aikaa jäsentää asiat logistisesti oikein.
- Palaverieihin, koulutuksiin ym. Työpäivän aikana pyrin liikkumaan jalkaisin.
- Pyörä on otettu esiin myös sadeaamuina.
- Huomannut, että kävely/ulkoilu piristää, helpottaa stressiä ja että ulos voi mennä vaikka ei aurinko paistakaan
- Pyöräily työmatkoilla on selvästi virkistänyt oloa. Töissä on reipas olo pyöräilypäivinä. Jaksaminen on parempaa ja mieli positiivisempi.
- Auto on vaihtunut pyörään.
- Kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan.

Kartoitus III

- Sain kipinän aloittaa kuntoilun.
- Kunhan tästä tervehdyn, niin jatkan työmatkapyöräilyä taatusti.
- Auton käyttö vähentynyt
- Kannustanut liikkumaan ja hoitamaan fyysistä kuntoa.
- Ulkoilu lisääntynyt. Myös työpäivän välimatkat kävelty (paikasta A-B), kun on kävelty töihin.
- Olen työmatkaliikunnan aloitettuani liikkunut muutenkin enemmän. Toistaiseksi vain hyötyliikuntaa, mutta olen aloittamassa juoksuharrastusta.
- Liikunnan vakiinnuttaminen. Ruokavalion tasaistaminen. Vapaa-ajan pyöräilyn lisääntyminen.
- Tuonut vireyttä päiviin, kun on liikkunut enemmän.
- Fyysisen kunnon nousu ja virkeys.
- Liikkuminen lisääntynyt, kunto kasvanut.
- Liikunta lisännyt pirteyttä, paino pysynyt kurissa.
- Olen alkanut uudelleen nauttia liikunnasta. Oma vireystila on kasvanut. Paino on pudonnut. Olen iloisempi ihminen. :)
- Työmatkakävely ja -pyöräily pitävät reippaana. On ollut myös hienoa kulkea myös eri reittejä ja tutustua eri paikkoihin. Ruokavaliokin on ollut terveellisempi
- Ulos on helpompi lähteä, välillä on suorastaan pakko päästä kävelemään, hölkkäämään, polkemaan. Vaikka kyllähän sitä vieläkin keksii joskus hyviä syitä miksei viitsi lähteä...
- Olen alkanut liikkumaan!- eikä olo tunnu enää niin "tunkkaiselta". Olen ottanut käyttöni Polar Loop-aktiivisuusrannekkeen sekä HeiaHeia!-sovelluksen, jotka ovat saaneet kiinnostumaan mm. stepeistä päivän aikana sekä auttaneet mittaamaan matkan sekä siihen kuluneen ajan.
- Liikkuminen lisääntynyt, myös vapaa-ajalla jonkin verran.
- Kävelen lähes jokapäivä töihin talvella, muuten autolla ilman tätä kampanjaa. Pirteä olo töissä koko päivän.
- Kiinnostus liikuntaan lisääntynyt. Kiinnostus oman kunnon seurantaan lisääntynyt.
- On tullut mietittyä enemmän kuntoilun/liikunnan merkitystä.
- Yöunet parantuneet. Aamut ja aamupäivät virkeämpiä.
- Syksyllä kävellessä varvas kipeytyi=>menin lääkäriin ja varvas leikattiin kuntoon. Hankin kuntosalikortin. Aion lisätä työmatka- ja muuta liikuntaa, kun saan nykyisen sairauteni hoidettua.
- Liikunnan määrä on lisääntynyt ja työmatkakävely on vakiintunut tavaksi.
- Testeihin pääsy. Hyötyliikuntaa ehkä enemmän.
- Loppusuoralla ollaan työmatkaliikuntakertojen kirjaamisissa. Onneksi ilmat lämpenivät, niin tulee loppuun vielä enemmän pyörällä liikkumiskertoja. Hankkeen positiivinen vaikutus on ollut se, että vaikka hanke nyt loppuu, niin työmatkaliikkuminen tulee varmasti jatkumaan. Se on mennyt selkäyttimeen

6.4 Onko Liikettä työmatkaan! hankkeella ollut sinulle negatiivisia vaikutuksia?



6.5 Nimeä lyhyesti Liikettä työmatkaan! Hankkeen negatiiviset vaikutukset kohdallasi?

Kartoitus II

- Omantunnon kolahdus nähdessään pyörän varastossa.
- Aikaa on vähemmän, kotityöt kärsii (ruoanlaitto->tulee useammin ostettua einestä tms.)

Kartoitus III

- Työmatkapyöräily ei sittenkään toteutunut.
- Harmittaa hiukan ettei otettu huomioon työmatkan pituutta.
- Vasen takareisi jatkuvasti kipeä.
- Ei muutoksia.

Terveyskuntokartoitusten ja työmatkaliikuntaneuvonnan I-III tulokset

Terveyskuntokartoituksista

Työmatkaliikkujien terveyskunnan kehittymistä seurattiin Vireässä, Turun ammattikorkeakoulussa ja Työterveydessä (Tykslabin kautta laboratorikokeilla) hankkeen alussa, puolivälissä ja lopussa alla olevilla mittareilla:

Kehonkoostumus

- Painoindeksi
- Vyötärönympäryys

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (kestävyyskunto)

- Verenpaine (kolmen mittauksen keskiarvona ennen polkupyöräergometritestiä)
- VO₂max (maksimaalinen hapenotto kyky, joka mitataan polkupyöräergometritestillä)

Aineenvaihdunta (mitataan hankkeen alussa ja lopussa)

- Verensokerit
- Kolesterolit (HDL, LDL ja triglyseridi)

Lisäksi annettiin osallisten terveyskunnan testituloksiin sekä työmatkaliikunta-aktiivisuuteen perustuen osallistujakohtaista työmatkaliikuntaneuvontaa UKK-viikkoliikuntasuosituksen mukaisen liikuntamäärän 2 tuntia 30 minuuttia saavuttamiseksi.

Kestävyyskunnan mittaamisen testityyppinä oli WHO 3-4 -portainen, 12 - 16 minuuttia kestävä pyöräergometritesti. Polkupyöräkuormitus aloitettiin 4 – 5 minuutin mittaisella alkuverryttelyllä ja päätettiin samanpituisen loppuverryttelyyn. Loppuverryttelyn tarkoituksena oli estää raskaan liikunnan äkillisestä lopettamisesta aiheutuvat terveysriskit ja äkillisestä lopettamisesta joillekin henkilöille aiheutuva pyörryttävä tunne. Itse testissä poljettiin 3-4 x 4min tasoa, kussakin tasossa kuormaa nostettiin. Testi päättyi 3-4 portaan jälkeen n. 80% maksimisykkeeseen. Sydämen toimintaa seurattiin sykemittarilla. Testiin liittyi sydämen verenkiertoelimistön yllirasittumisen riski, joka voi aiheuttaa mm. rytmihäiriöitä ja hapenpuutetta.

Testattavat henkilöt olivat selvillä testiin liittyvistä riskeistä ja suostuivat toimimaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Nämä olivat lisäksi voineet keskeyttää testin niin halutessani milloin vain ja olivat tietoisia että osallistuivat testiin omalla vastuullaan.

Liikettä työmatkaan! hankkeen I terveyskuntokartoitukseen kesällä 2013 osallistui 53 henkilöä (kesällä 2013 mukana olleista 58 osallisesta). Terveyskartoitukseen II osallistui marraskuussa 2013 yhteensä 37 henkilöä (hankkeessa marraskuussa mukana olleista 53 osallisesta).

Terveyskuntokartoitukseen II oli ilmoittautunut kaikkiaan 49 henkilöä, joista kuitenkin 12 henkilöä oli kartoituksen aikaan sairaana tai toipilaana, eikä voinut sen vuoksi osallistua kartoitukseen. Terveyskuntokartoitukseen III osallistui huhti-toukokuun 2014 aikana yhteensä 37 henkilöä (hankkeessa tuolloin mukana olleista 52 henkilöstä). Terveyskuntokartoitukseen III oli

ilmoittautunut kaikkiaan 44 henkilöä, joista kuitenkin 7 henkilöä oli kartoituksen aikaan sairaana tai toipilaana, eikä voinut sen vuoksi osallistua kartoitukseen.

Turun kaupungin työterveyshuollon kommentit (27.1.2014) Liikettä työmatkaan! hankkeen osallisten I-II terveystarkastusten osalta:

”Liikunta vaikuttaa edullisesti viskeraalirasvaan (sisäelinrasvan määrään). Vyötärön ympäryspienenee. Tutkimusten mukaan säännöllisesti liikkuvalla henkilöllä on 50 % vähemmän vatsaontelorasvaa. Liikunta myös ylläpitää saavutettua painonpudotusta. Tätä kautta myös verensokeriin, kolesteroliin ja triglyserideihin on liikunnalla suotuisat vaikutukset.”

Turun kaupungin työterveyshuollon kommentit (3.7.2014) Liikettä työmatkaan! hankkeen tulosten osalta:

”Tämä työmatkaliikunnan edistämistoiminta voisi olla jatkuvaa. Työterveyshuollosta olisi sitten helppo kannustaa työntekijöitä mukaan vaikka terveystarkastusten yhteydessä.

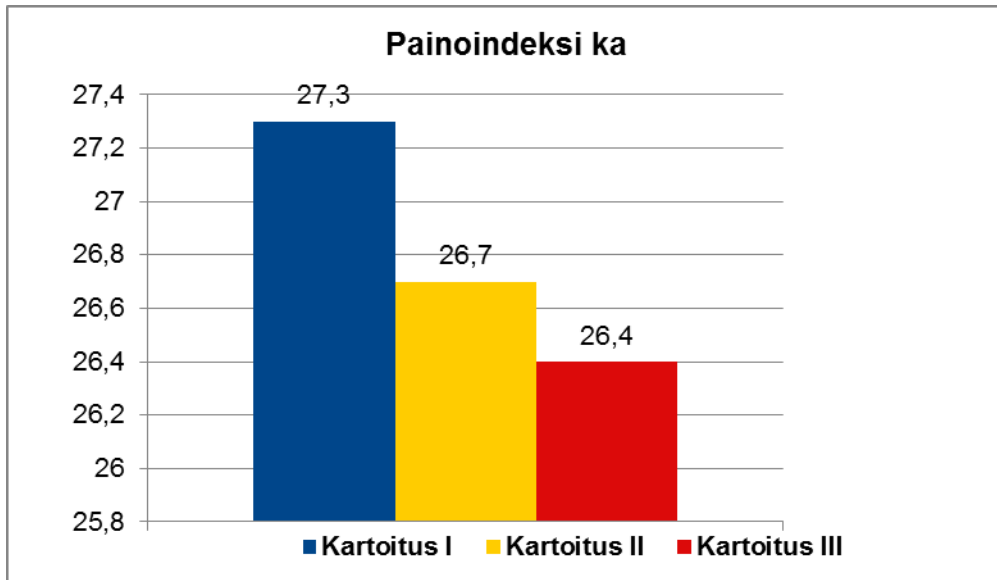
Kun tarjotaan ns. reseptiliikuntaa, niin ihminen jaksaa keskimäärin kaksi kuukautta tehdä sitä. Usein arkiaktiivisuus vähenee, kun on tyytyväinen reseptiliikunnan suorittamiseen. Tällainen työmatkan yhteyteen sovitettava liikunta toistuu SÄÄNNÖLLISESTI eikä vaadi ERILLISTÄ lähtemistä.

Laboratoriotulosten takia muutama kävi pohtimassa syömistään kanssani. Ravintoneuvonta pitää ehdottomasti liittää näihin työmatkaliikunnanprojekteihin. Välillä tuntuu, että kokonaiskäsitelmä hyvästä syömisestä on pirstaloitunut protaamisen, karppaamisen ja muun hömpötyksen alle. Pyöräilijöistä löytyi muutama todella hyvin elintaparemontin käynnistänyt, mutta myös niitä, joilla tulokset romahtivat, kun syöminen jäi päälle ja pyöräily loppui syystä tai toisesta.”

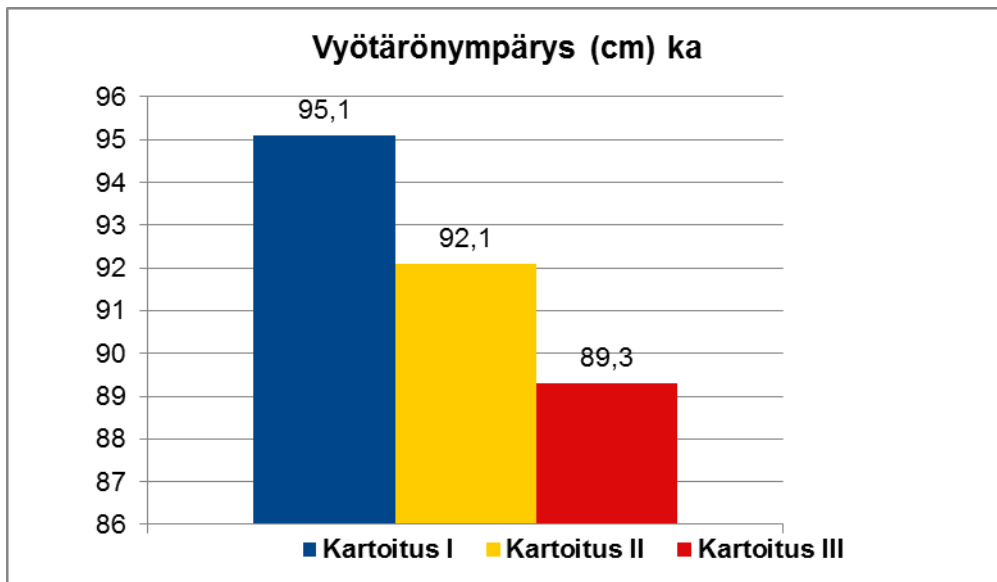
Terveyskuntokartoitusten tulokset

Kehonkoostumus:

Painoindeksi

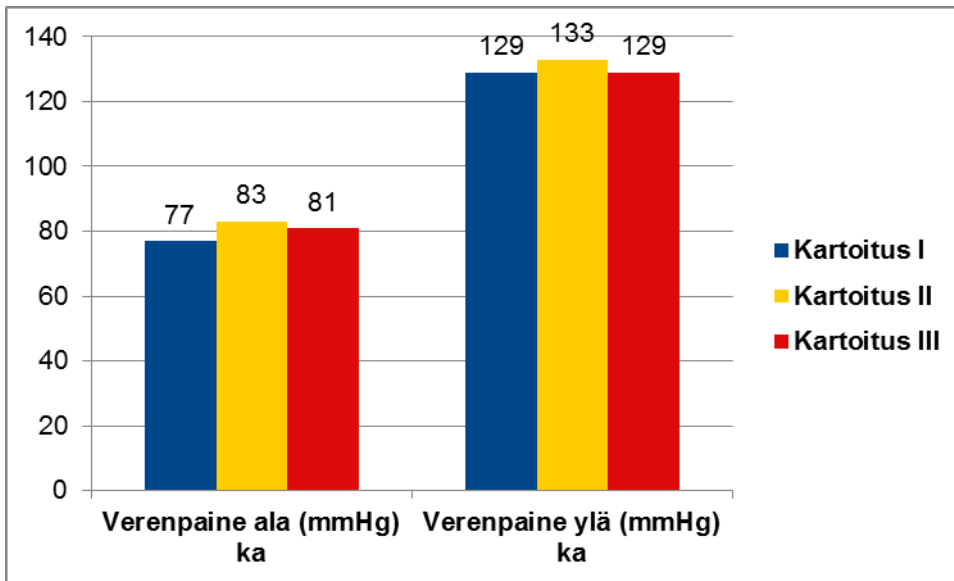


Vyötärönympärys

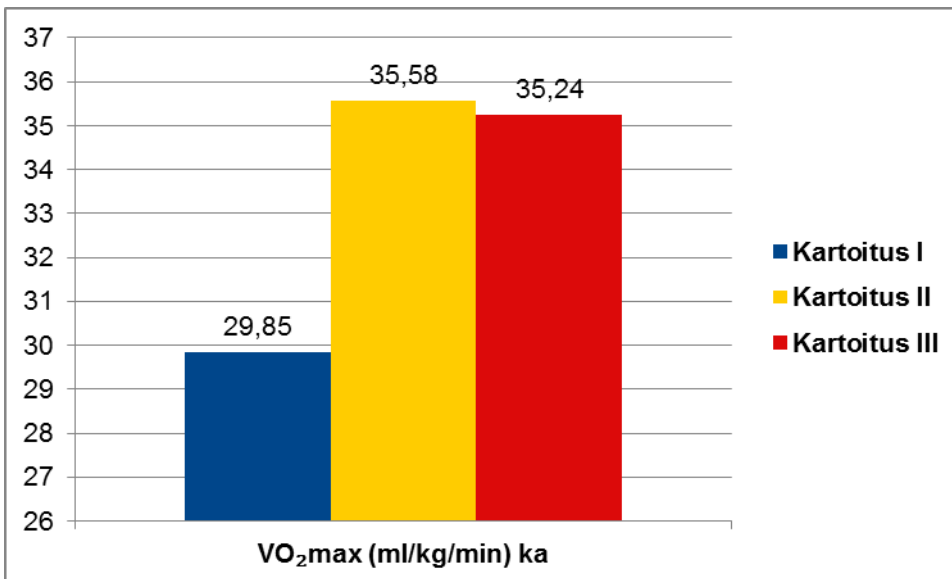


Kestävyyshuolto:

Verenpaine

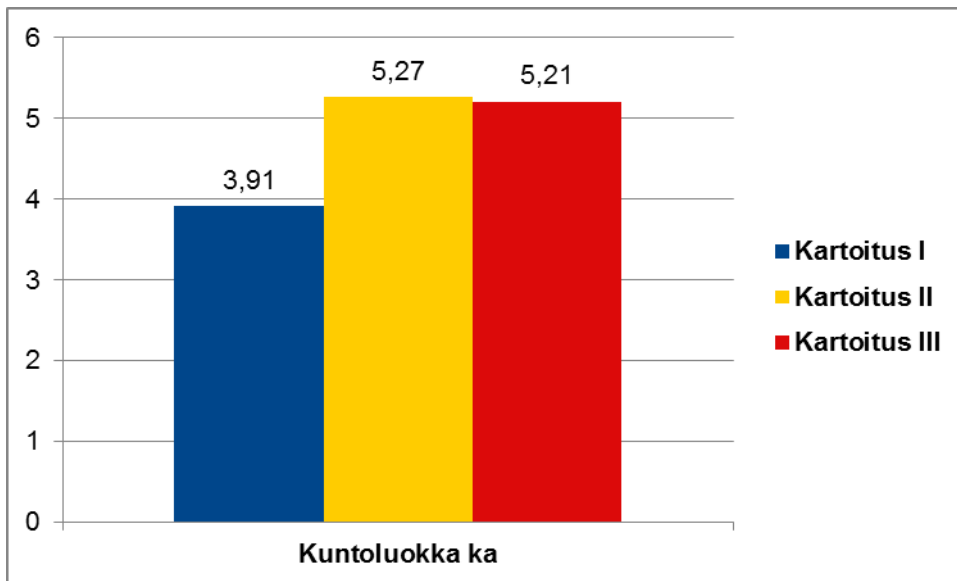


Maksimaalinen hapenottokyky



Kuntoluokka arvoasteikolla 1-7

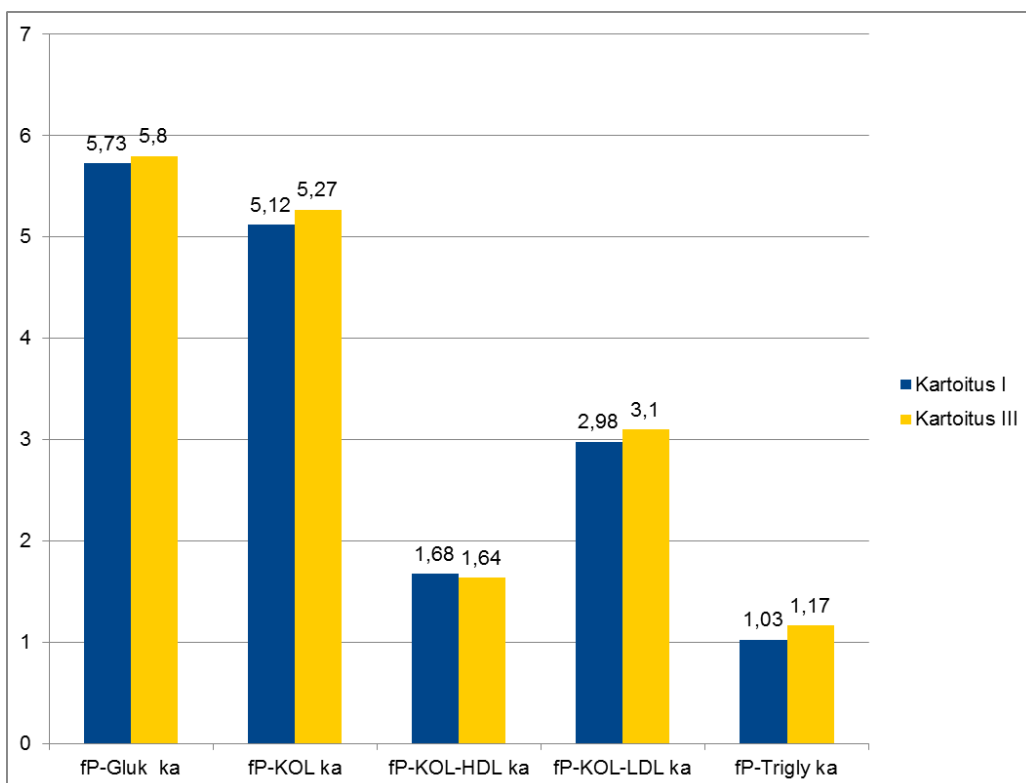
(Kuntoluokka on johdettu henkilön VO2maxin ja sukupuolen sekä iän mukaan)



Aineenvaihdunta

(mitattiin hankkeen alussa I kartoituksessa ja lopussa III kartoituksessa):

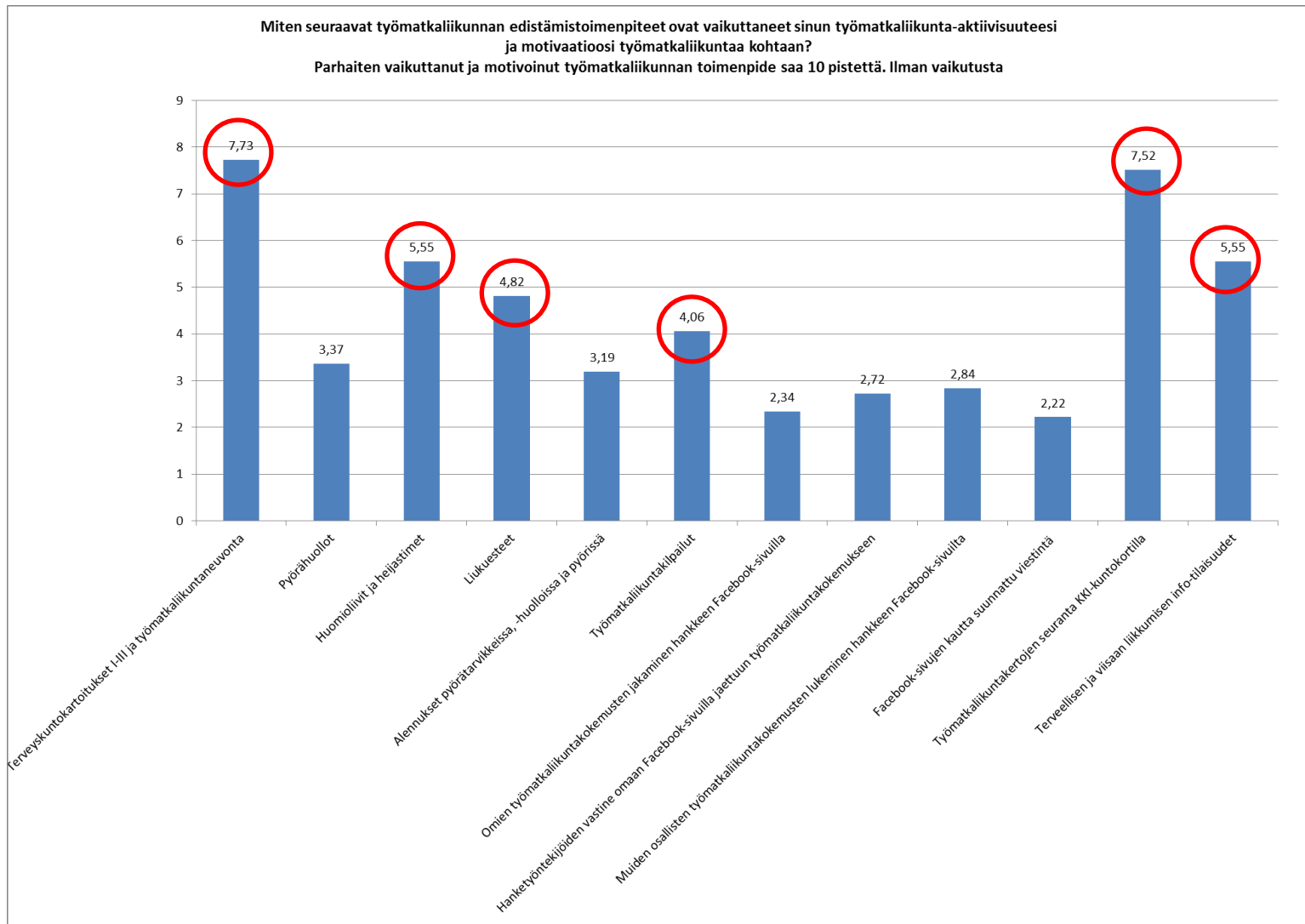
Hankkeen osallisten aineenvaihdunnan osalta ei saatu merkittäviä parannuksia aikaan, minkä vuoksi jatkossa olisi hyvä työmatkaliikuntaneuvonnan yhteydessä antaa osallisille ruokavalio-ohjausta, jotta myös osallisten ravintotottumuksiin voitaisiin paremmin vaikuttaa.



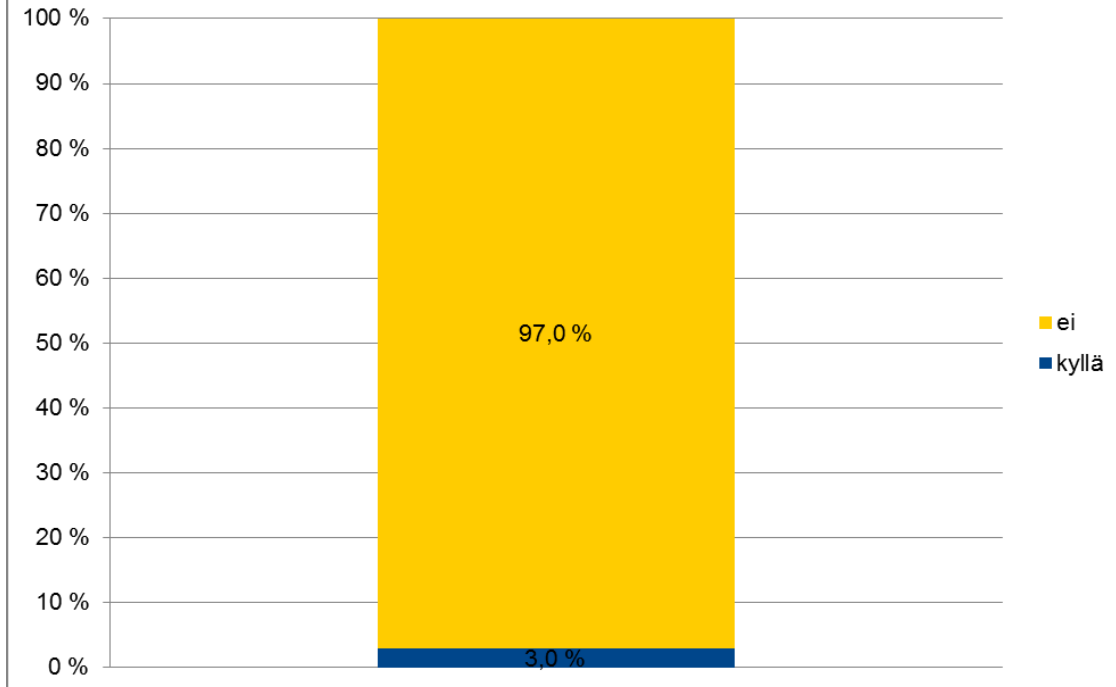
Työmatkaliikunnan edistämistoimenpiteiden vaikuttavuuskyselyn tulokset

Työmatkaliikunnan edistämistoimenpiteiden vaikuttavuuskyselyllä selvitettiin mm. työmatkaliikunnan edistämistoimenpiteiden vaikutusta Liikettä työmatkaan! hankkeen osallisten työmatkaliikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon työmatkaliikuntaa kohtaan, eli niitä keinoja joilla voidaan parhaiten lisätä hankkeen osallisten työmatkaliikuntaa.

Alla on kuvattuna tarkemmin tämän vaikuttavuuskyselyn tulokset.



Oliko jollain toimenpiteistä negatiivisia vaikutuksia kohdallasi



Mitä nämä negatiiviset vaikutukset olivat?

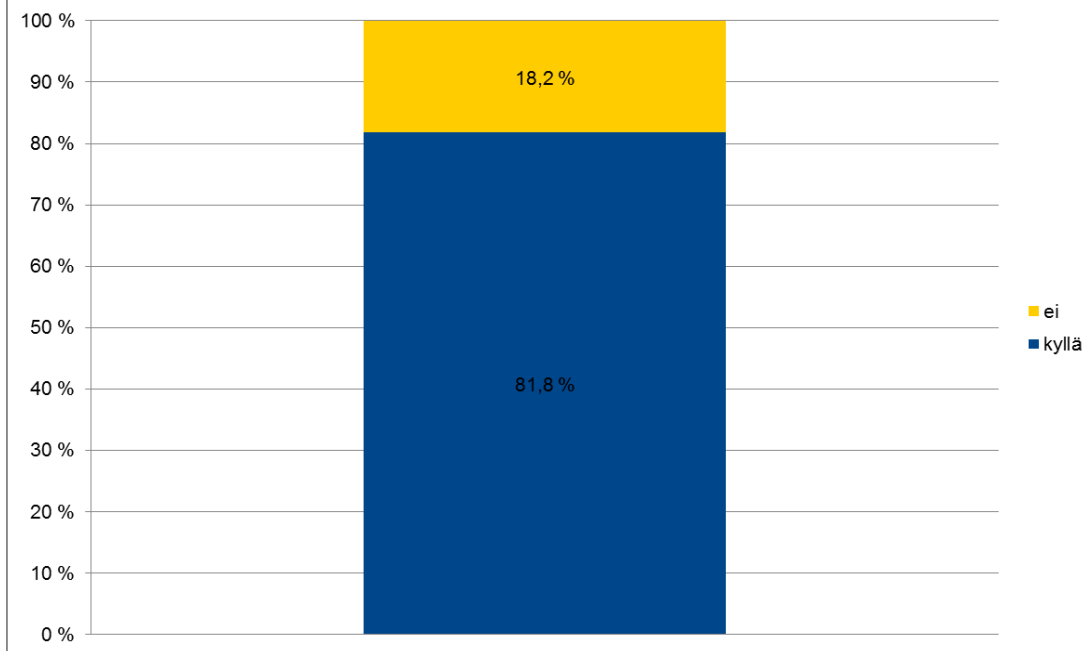
- En käytä Facebookia, joten siellä osallistuminen tuntui vastenmieliseltä. En edes käynyt katsomassa.



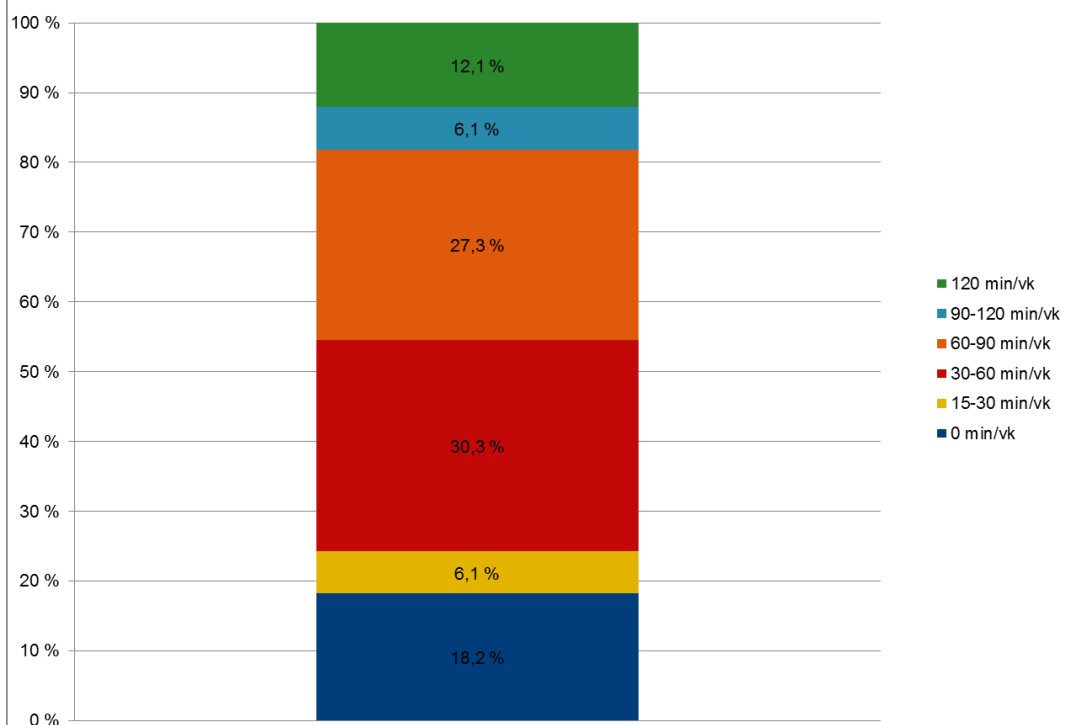
Mikä muu toimenpide tai asia on vaikuttavat positiivisesti?

- Asian puheeksi otto = Potku persuuksiin: "liikkeelle nainen!" ennen kuin on myöhäistä
- Luopuminen autosta.
- Terveyskuntokartoitukset
- Olen ajatellut huomattavasti enemmän liikuntaa koko vuoden ajan vaikkakin työmatkaliikunta jäi vähälle.
- Pyöräsuojien ja teiden, tilojen kartoitus työpaikalla- antoi tunteen, että ollaan tosissaan.
- Ostin uuden pyörän ja siihen korin tavaroiden kuljetusta varten. Nämä seikat saivat minut innostumaan pyöräilystä ihan uudella tavalla
- Työterveyshuollon palvelut.
- Uuden, kunnollisen, polkupyörän osto yhteistyöliikkeestä.
- Hyvä informointi asioista ja yhteisten tilaisuuksien tarjoilut ja vierailevat luennoitsijat.
- Tervehtyminen vakavasta sairaudesta ja huomattava kunnan kohentuminen.
- Joku muu palkinto kisoihin, kuin pyöräliikkeen lahjakortti...esim. hieronta tms.
- Motivaatio oman terveyden parantamiseen. Sokeriarvot ja verenpaine ovat pysyneet alhaalla.
- Lisää energiaa ja hyvä olo ovat lisänneet aktiivisuutta pyöräillä enemmän työmatkoja.
- Keskustan työparkkipaikkaruletti -> auton ja työpaikan välinen kävelymatka on pidentynyt
- Lähityökaverin kannustus.
- Auto jäänyt kotiin, koko talven pirteä olo.
- Syksyllä käveleminen sai varpaani kipeytymään. Aikaisemmin olen lakannut kävelemästä mutta nyt varasin lääkäriajan, ja varvas leikattiin. Uskon liikkuvani jatkossa enemmän myös sen takia, että sain tämän vaivan hoidettua, kun kiinnitin liikunnantarpeeseeni enemmän huomiota. Tutkimustulokset ja saamani liikuntaneuvonta saivat minut liittymään kuntosalin jäseneksi, ja myös tätä harrastusta aion jatkaa.

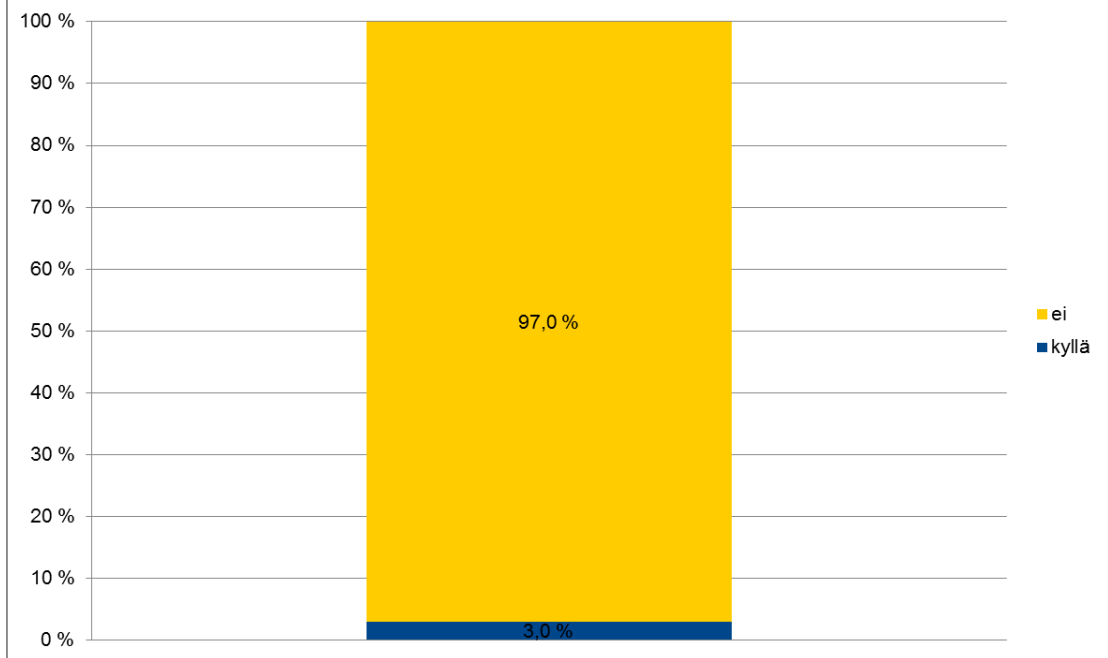
Onko Liikettä työmatkaan! hanke lisännyt vapaa-ajan liikuntaasi?



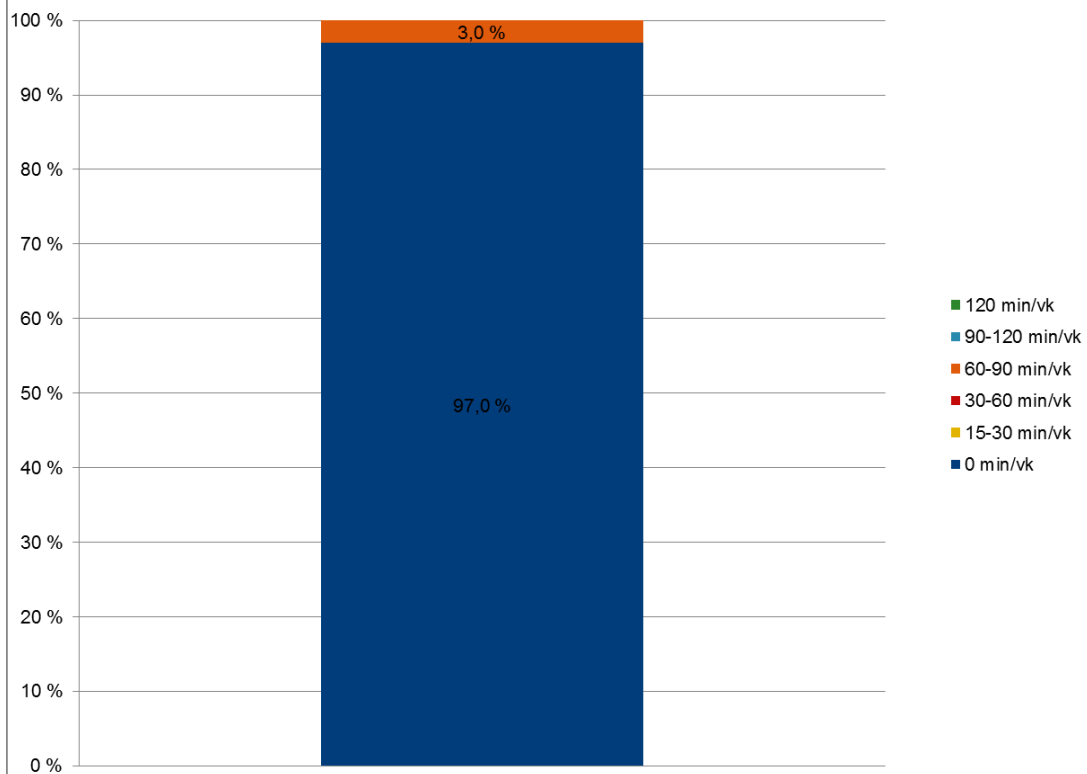
Kuinka paljon?



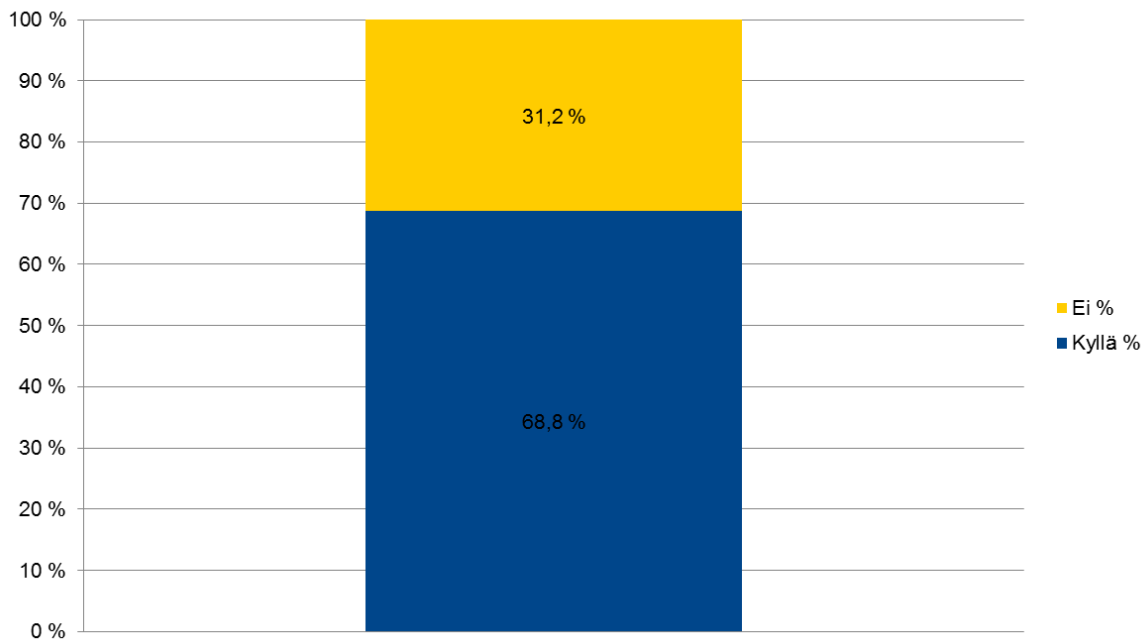
Onko Liikettä työmatkaan! hanke vähentänyt vapaa-ajan liikuntaasi?



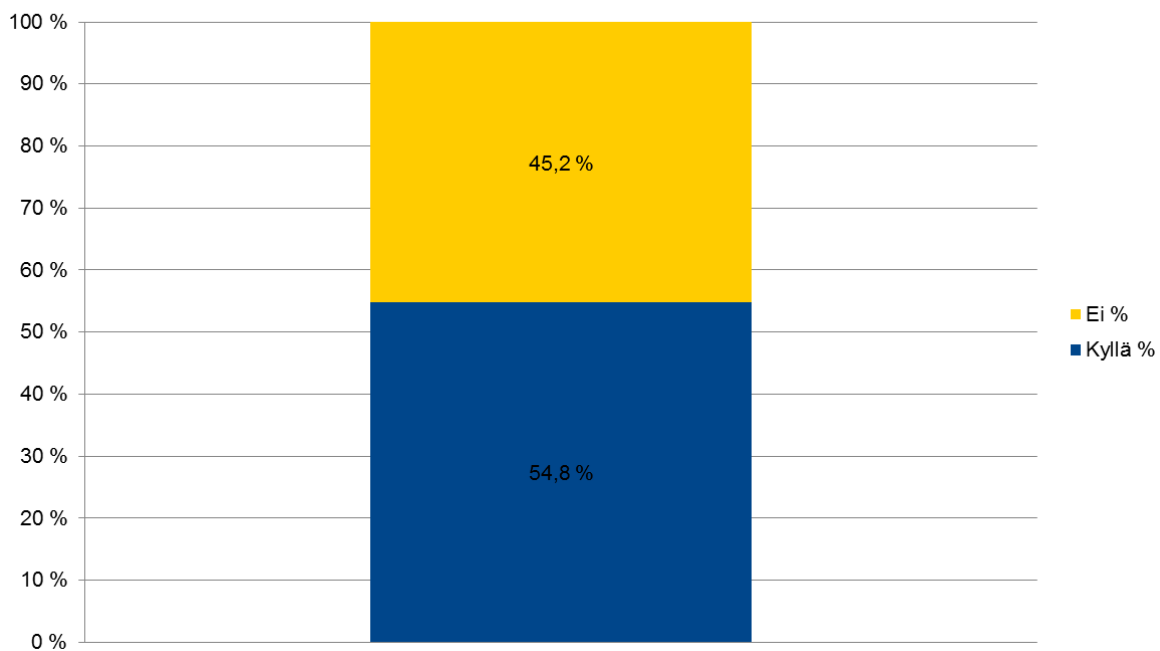
Kuinka paljon?



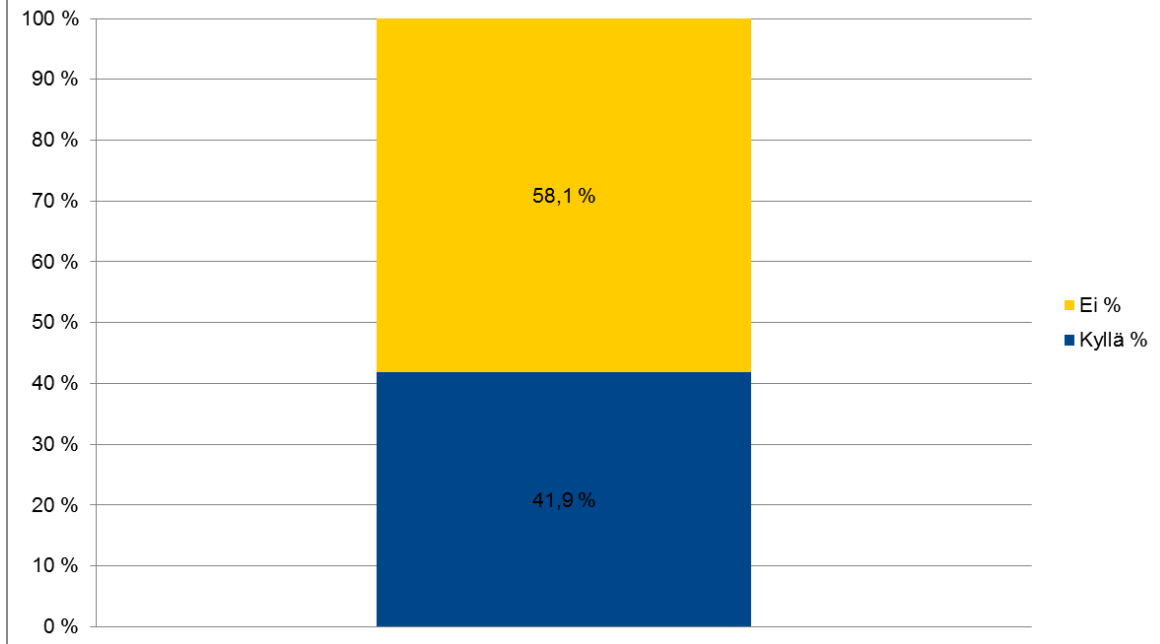
Koetko, että Liikettä työmatkaan! hankkeella on ollut positiivista vaikutusta arvostukseesi työnantajaasi kohtaan?



Koetko, että Liikettä työmatkaan! hankkeella on ollut positiivista vaikutusta työpaikkasi imagoarvoon?



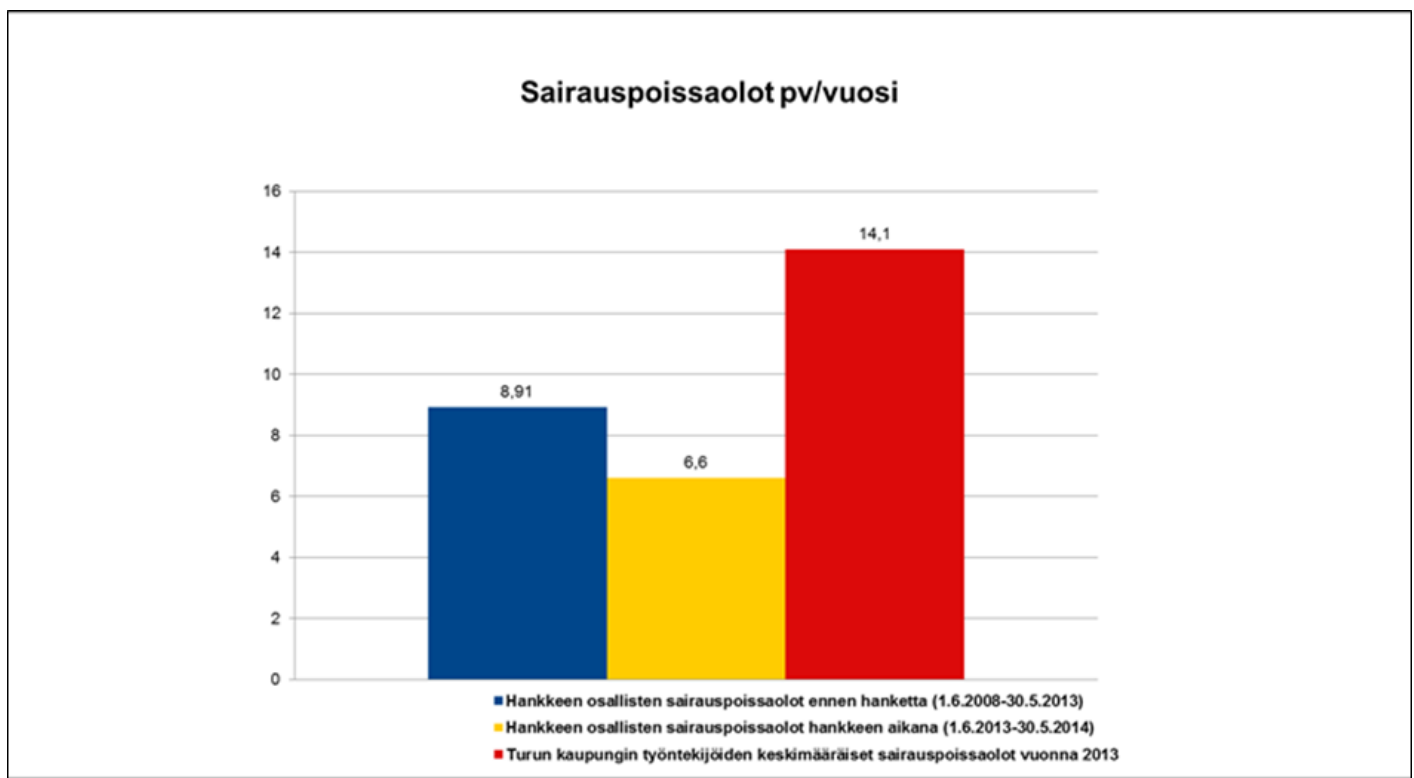
**Koetko, että Liikettä työmatkaan! hankkeella on
positiivista vaikutusta yhteisöllisyyden tunteeseen
työyhteisössäsi?**



Sairauspoissaolot

Liikettä työmatkaan! hankkeen yhtenä päätavoitteena oli saada hankkeeseen osallistuvien työntekijöiden vuosittainen sairauspoissaolojen määrä vähenemään 50 %:lla näiden aiempien vuosien sairauspoissaoloihin verrattuna. **Lopullisten tulosten mukaan sairauspoissaolot vähenivät keskimäärin 26 %:lla (8,91->6,6 pv/a) osallisten aiempien vuosien sairauspoissaoloihin verrattuna.**

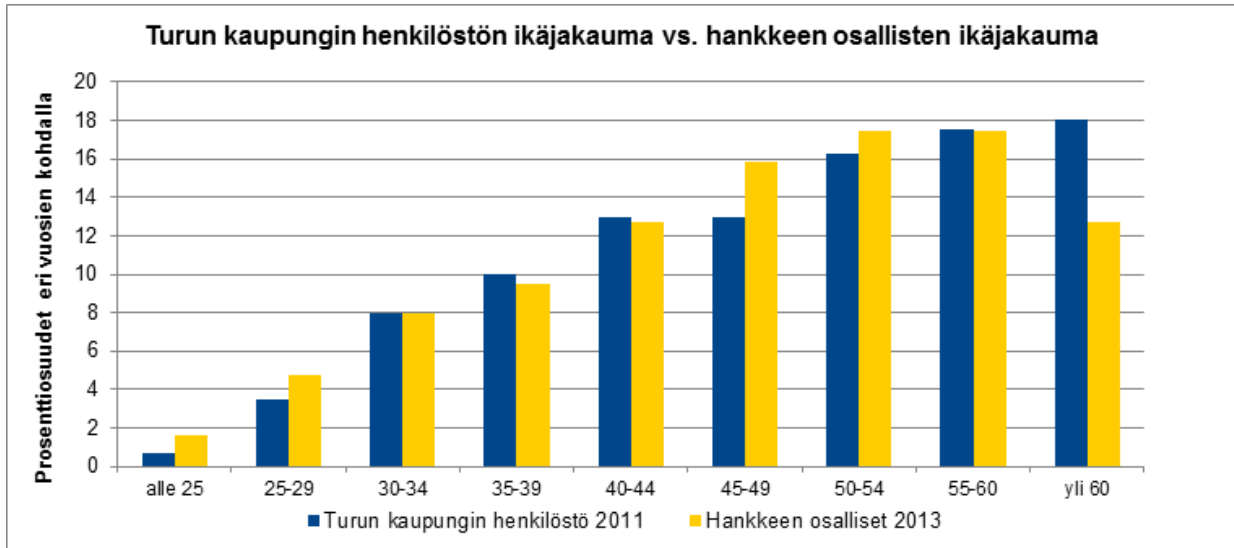
Tämän päätavoitteen saavuttaminen vielä paremmin olisi todennäköisesti vielä vaatinut hankkeen pidemmän jatkumisen ja sen vaikutusten pidemmän seuranta-ajan sekä lisäksi vaatinut vielä paremmin hankkeen osallistujakohtaisesti tai osallistujaryhmäkohtaisesti kohdennettuja toimenpiteitä. Lisäksi tässä kohtaa on huomioitava erityisesti, että hankkeen osallisten sairauspoissaolot olivat jo ennen varsinaista hanketta huomattavasti alhaisemmat kuin Turun kaupungin henkilöstön keskimääräiset sairauspoissaolot, minkä vuoksi myös osallisten sairauspoissaolojen laskeminen tavoitteen mukaisesti oli haastavampaa.



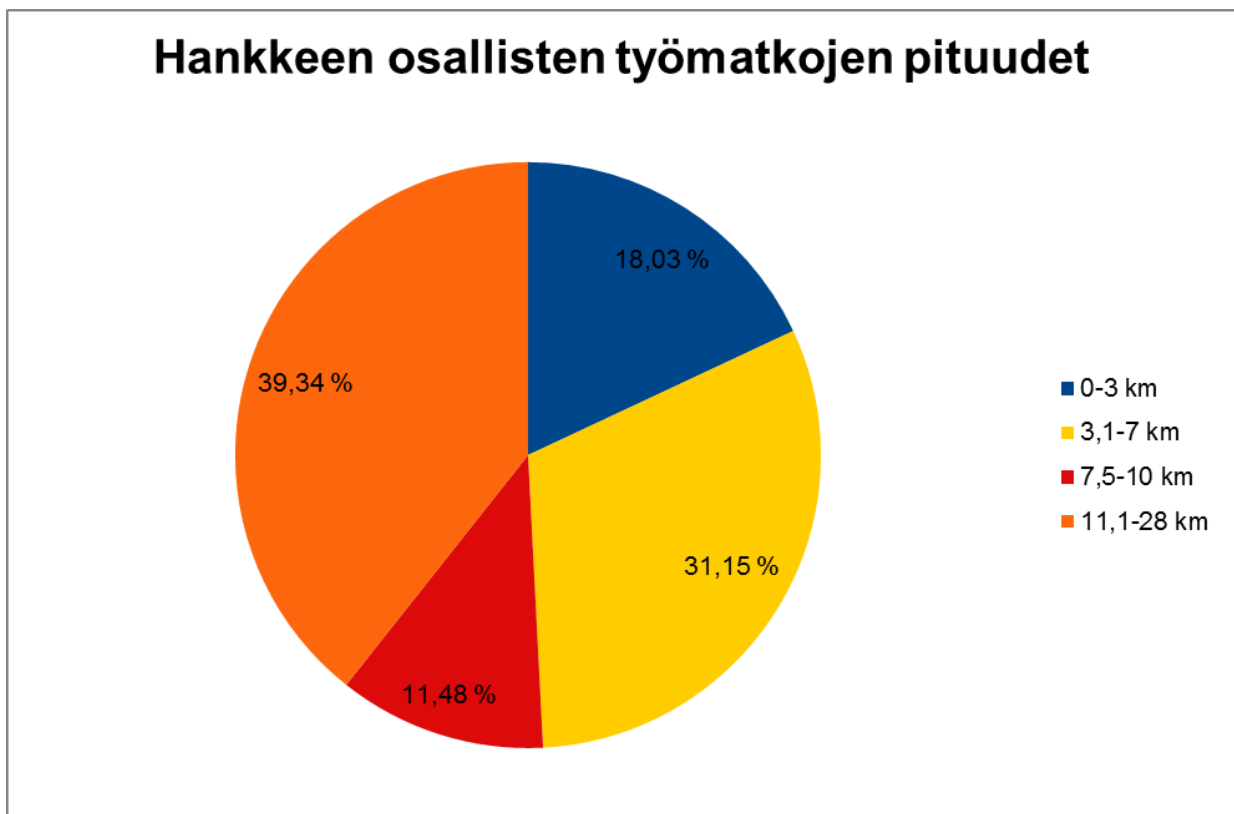
Työ- ja työasiamatkakyselyn tulokset

Osallisten perustiedot:

Ikäjakauma



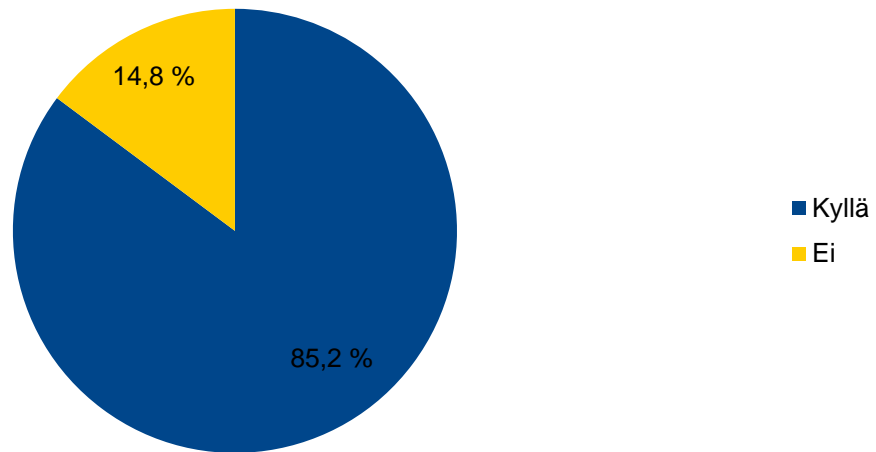
Työmatkojen pituudet



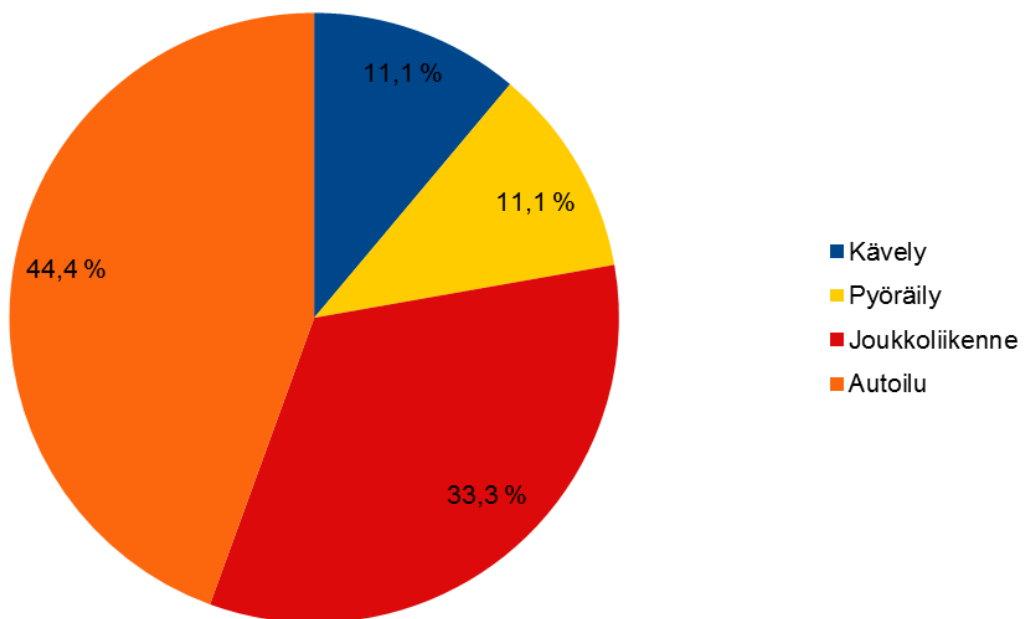
**Työmatkojen pääasialliset kulkumuodot kesä- ja talvikaudella ennen Liikettä työmatkaan!
hanketta**



Onko pääasiallinen työmatkan kulkumuotosi sama talvikaudella ja kesäkaudella?



Osallisten pääasiallinen kulkumuoto talvikaudella, jos ei sama kuin kesäkaudella



Uudenlaiset kannustimet, pyöräpaikoituksen ja -teiden kehittäminen ja toimiva tiedotus ovat avaimia kestäväen työmatkaliikkumisen lisäämiseksi, kertoo Turun kaupungin liikkumiskysely 2013.

Työmatkan kulkumuodon valintaan vaikuttavista tekijöistä merkittävimpinä pidettiin helppoutta, työmatkaan kuluva aiaa sekä liikuntamahdollisuutta työpaikalla. Myös terveydelliset näkökohdat nousivat tutkimuksessa korkealle. **Kävelijät ja pyöräilijät kokivat kulkumuodonvalintaan vaikuttavista tekijöistä tärkeimmiksi:**

- **terveys- ja arkiliikuntanäkökulman**
- **työmatkan lyhyiden**
- **ympäristöystävällisyyden sekä**
- **kulkumuodon edullisuuden**

Auton tai joukkoliikenteen käyttäjät perustelivat valintaansa

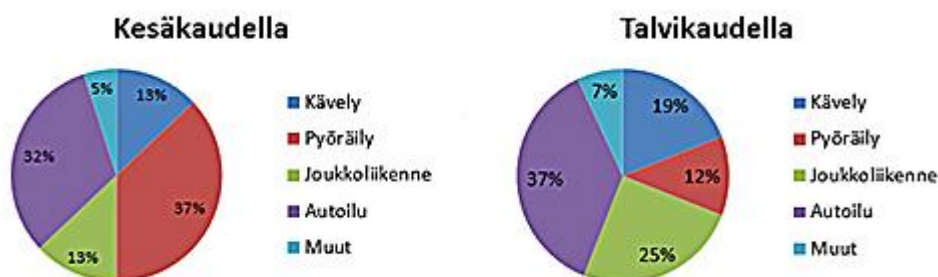
- matkan pituudella
- mukavuudenhalulla sekä
- oman auton tarpeellisuudella ennen tai jälkeen työpäivän



Kuva 1. Paremmat pyöräparkit ja -tiet voisivat vastaaajien mukaan lisätä polkupyöräilyn suosiota työmatkoilla.

Kestävät liikkumismuodot suosiossa lyhyillä työmatkoilla

Kävelijöiden keskimääräinen työmatka kesäkaudella oli 1,2 kilometriä, pyöräilijöiden 3,6 kilometriä, joukkoliikenteen käyttäjien 6,7 kilometriä ja autoilijöiden 10 kilometriä.



Kuva 2. Työntekijöiden pääasiallinen kulkutapa kesä- ja talvikaudella **Kannustimina ilmainen pyörähuolto, joukkoliikennelippu ja aamupala**

Enemmistö kyselyyn vastanneista katsoi, että kaupungin tulee edistää erilaisin toimenpitein ja kannustimin viisasta ja kestävästä liikkumisesta niin työ- kuin työasiamatkoillakin.

Kävelyn ja pyöräilyn lisäämiselle kolme eniten ääniä kerännyttä kannustintia olivat **kustannettu polkupyöränhuolto vuosittain, alennukset varustehankinnoissa** sekä **ilmainen aamupala kevyen liikenteen käyttäjille**. Joukkoliikenteen käytön lisäämisen kannustimiksi äänestettiin eniten työnantajan osittain tai kokonaan kustantamaa henkilökohtaista joukkoliikennelippua, nopeampia reittejä sekä vaihdottomia yhteyksiä. Vapaamuotoisissa vastauksissa esille nousivat erityisesti kestävästi liikkuvien toiveet **paremmista pyöräteistä kaupungin keskustassa** sekä teiden **talvikunnossapito**. Avoimissa vastauksissa esitettiin myös runsaasti toiveita ja kehitysehdotuksia **pyöräkatosten, lukittavien telineiden ja lisätilan** puolesta.

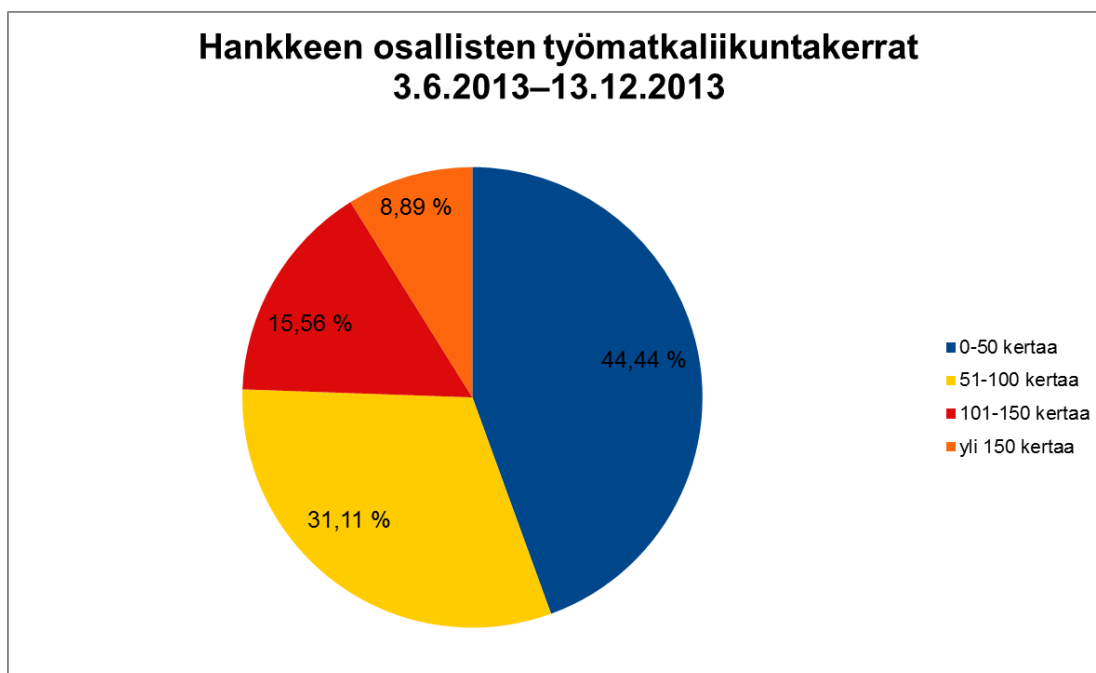
Työmatkaliikuntakilpailujen I ja II tulokset

Laskennallinen työmatkaliikuntakertojen maksimimäärä oli työmatkaliikuntakilpailussa I (28 viikkoax5pv/vkx2krt/pv=) 280 työmatkaliikuntakertaa ja työmatkaliikuntakilpailussa II (21 viikkoax5pv/vkx2krt/pv+2pvx2krt/pv=), 214 työmatkaliikuntakertaa, mitkä vastasivat molempiin suuntiin viitenä päivänä viikossa kuljettua työmatkaliikuntaa koko kilpailujen keston ajan.

Työmatkaliikuntakilpailussa I (3.6.2013–13.12.2013) voittajat keräsivät:

1. Palkinto	200 työmatkaliikuntakertaa
2. Palkinto	176 työmatkaliikuntakertaa
3. Palkinto	172 työmatkaliikuntakertaa
4. Palkinto	164 työmatkaliikuntakertaa
5. Palkinto	143 työmatkaliikuntakertaa

Työmatkaliikuntakerrat ajanjaksolla 3.6.2013–13.12.2013



Työmatkaliikuntakilpailussa II (2.1.2014–30.5.2014) voittajat keräsivät:

1.	Palkinto	146 työmatkaliikuntakertaa
2.	Palkinto	143 työmatkaliikuntakertaa
3.	Palkinto	142 työmatkaliikuntakertaa

Yli 140 työmatkaliikuntakerran kerääminen 22 työmatkaliikuntaviikon aikana tarkoittaa keskimäärin noin 6,5 työmatkaliikuntakertaa jokaisen viikon kymmenestä potentiaalisesta työmatkaliikuntakerrasta.

ja

1.	Palkinto	1 518 työmatkaliikuntakilometriä
2.	Palkinto	969 työmatkaliikuntakilometriä
3.	Palkinto	960 työmatkaliikuntakilometriä

Lähes 1 000 kilometrin kerääminen 22 viikon aikana merkitsee keskimäärin noin 45,5 km viikoittaista työmatkaliikuntakilometriä, eli keskimäärin noin 9,1 kilometriä jokaisena työmatkaliikuntapäivänä.

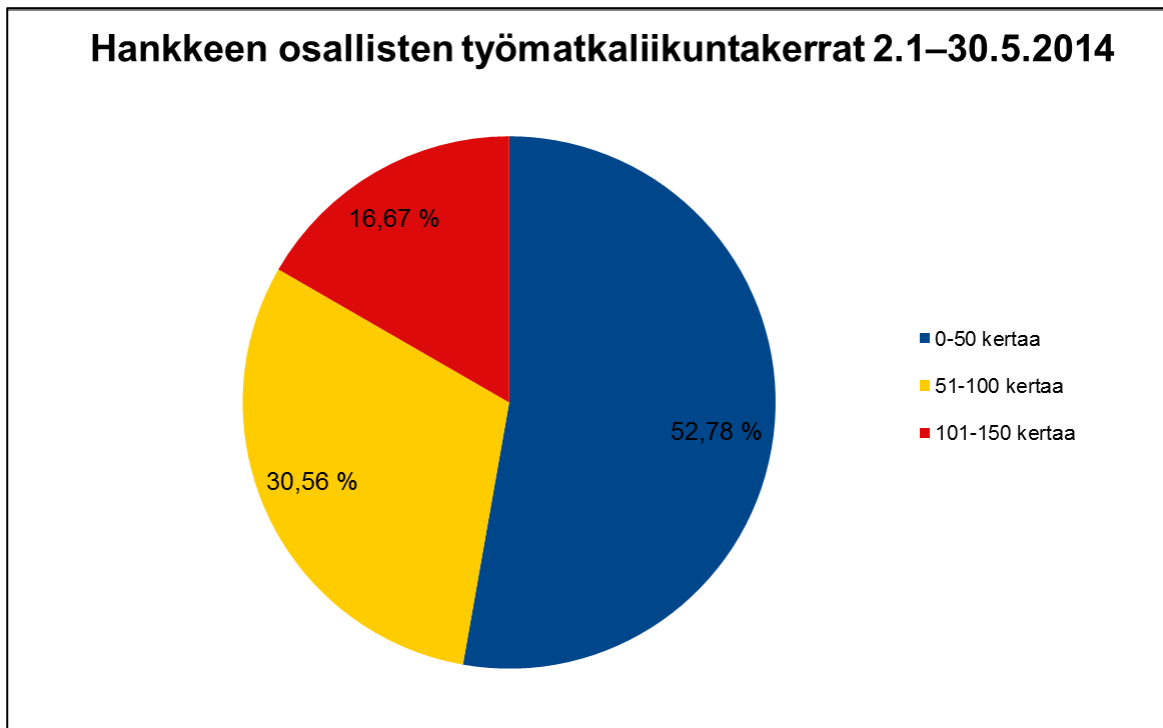
sekä petrasivat vuodesta 2013 vuoteen 2014 työmatkaliikuntakertojen osalta

1.	Palkinto	37 petrattua työmatkaliikuntakertaa
2.	Palkinto	25 petrattua työmatkaliikuntakertaa
3.	Palkinto	19 petrattua työmatkaliikuntakertaa

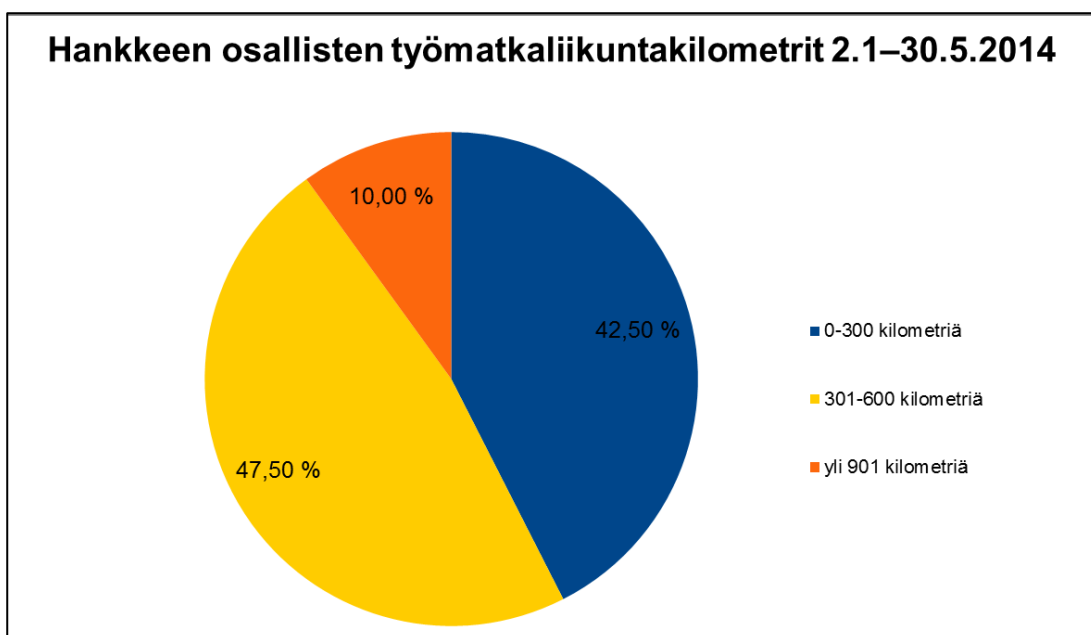
Koska kauden 2013 kisassa oli 28 työmatkaliikuntaviikkoa (280 potentiaalista työmatkaliikuntakertaa) ja kauden kisassa oli 22 työmatkaliikuntaviikkoa (214 potentiaalista työmatkaliikuntakertaa), niin ovat nämä em. työmatkaliikuntakertojen petraukset vuoden 2013 kisasta vuoden 2014 kisaan varsin huomattavat.

Työmatkaliikuntakertojen keskiarvo oli työmatkaliikuntakilpailussa I (KKI-kuntokortin tulosten ilmoittaneiden kesken) 77 työmatkaliikuntakertaa, mikä tarkoitti, että nämä osallistujat liikkuivat keskimäärin 2,75 kertaa viikossa työmatkansa kävellen, pyöräillen tai muulla fyysisen aktiivisuuden kulkumuodolla. Työmatkaliikuntakilpailun II työmatkaliikuntakertojen keskiarvo oli 62 työmatkaliikuntakertaa, mikä tarkoitti, että nämä osallistujat liikkuivat keskimäärin 2,80 kertaa viikossa työmatkansa kävellen, pyöräillen tai muulla fyysisen aktiivisuuden kulkumuodolla.

Työmatkaliikuntakerrat ajanjaksolla 2.1–30.5.2014



Työmatkaliikuntakilometrit ajanjaksolla 2.1–30.5.2014



Työmatkaliikuntakokemukset

Alla olevat hankkeen osallisten työmatkaliikuntakokemukset (vk 40-50/2013 ja 2-20/2014) on otettu hankkeen Facebook-sivuilta: <https://www.facebook.com/liikettatyomatkaan>.

10.10.2013

"Olen siinä etuoikeutetussa asemassa, että pääsin mukaan hankkeeseen. Tällainen hanke on omalta kohdaltani motivoinut liikkumaan enemmän kuin ennen myös vapaa-ajalla.

Pyöräily oli alkukesästä vielä hieman takkuista, mutta nyt (n.1 400 km takana) en enää edes osaa ajatella kulkevani työmatkaa omalla autolla. Olen päättänyt hankkia kunnon pyörän talvirenkaineen ja pyöräillä myös koko talven. Toiveissa olisi kuitenkin sään puolesta mukavia hetkiä satulassa eikä mitään paukku-pakkasia ja metrin kinoksia. Jäädään odottamaan.

Myönnän kyllä muutaman kerran tulleeni töihin autolla pakottavista syistä mutta kyllä sen myös huomaa välittömästi päivän vireystilassa. Koko päivä menee kuin unessa eikä herää ollenkaan. Toista se on kun fillarilla polkaisee reippaan puolen tunnin matkan töihin kauniissa syysaamussa, aurinko nousee selän takaa ja korostaa jo muutenkin tällä hetkellä kaunista luonnon väritystä. Aamulla töihin päästyä huomaa ettei työasiat ollut mielessä koko työmatkan aikana. Autolla työmatkoja ajaessa ainakin itsellä työasiat pyörivät jatkuvasti mielessä, esimiestehtävän mukavuuksia...

Tulipa vielä mieleen yksi omasta mielestä hauska yhteensattuma liittyen ensimmäiseen kuntokartoitukseen. Testin päätteeksi ohjaaja totesi, että "sää olet hyvä aihio". Valitettavasti korvissani tuo lause sai hieman negatiivisen sävyn, koska itse käytän tuota samaa ilmaisua kun koitan perustella täysin romun harraste-auton hankintaa vaimolle, jo niiden reippaan kymmenen auton jatkeeksi...
Kaikesta huolimatta haluan kannustaa kaikkia harrastamaan työmatkaliikkumista muulla kuin omalla autolla, kunnon kohoaminen ja oma jaksaminen on aika mukava kokemus. Tsemppiä!"

18.10.2013

"Kuluva viikko (vko 42) on ollut työmatkaliikunnalle suotuisa. Ensimmäiset sateet tulivat vasta torstaina iltapäivällä.

Työmatkani on reilut 3 kilometriä ja siihen kuluu aikaa 30–40 minuuttia. Reitti kulkee läpi kaupungin keskustan. Olen pysynyt aika hyvin tavoitteessani eli joka päivä teen matkan kävellen ainakin toiseen suuntaan. Aluksi innostuin kävelemään matkan kumpaankin suuntaan. Noin kuukauden kuluttua alkoivat jalkavaivat. Ensin kipeytyi isovarpaan tyvi, sitten jalkapöytä. Takareisikin alkoi oireilemaan. Vähensin kävelyä yhteen matkaan päivässä ja vaivat vähenivät huomattavasti.

Kesällä kävelyä aloittaessani valitsin aina tasaisimman reitin. Välttelin ylämäkiä. Nyt jo mietin minkä mäen tänään ylittäisin. Onko se Vartiovuorenmäki vaiko pienen mutkan kautta jopa Samppalinnanmäki? Jos ei muuta niin vähintään Yliopistonmäki pitää kiivetä ylös. Joka päivälle löytyy eri reitti.

Toivon edessä olevan kuntotestin antavan jo viitteitä kohonneesta kunnosta. Perjantiaamuksi on luvattu vielä sadetta. Reppu selkään, sadehattu päähän ja eikun menoksi.

Liikunnan iloa kaikille”

29.10.2013

"Tiistaina minulla oli koulutusta kaupungilla ja kävelin sinne molemmat suunnat, mutta koska aikaa kului yhteensä vain 30 min. niin kävelin myös koulutuspaikan raput ylös ja alas. Tällä viikolla on ollut vähän huonoa ilmaa, joten olen kulkenut bussilla työmatkat, mutta siinäkin saa paremmin liikuntaa kuin autolla kulkiessa kun kävelen bussipysäkillä ja takaisin."

1.11.2013

"Elimistö on vielä kesäajassa, aamuisin herään jo ennen herätyskellon soimista. Tänä aamuna päätin hyödyntää virkeyteni, tossut jalkaan, reppu selkään ja heijastin heilumaan.

Olkoonpa kyse raittiista ilmasta tai endorfiineista, tai vaikka itsensä voittamisesta, jossakin vaiheessa matkaa hyvä olo valtaa mielen. Ja vaikkei vauhtia ole paljoakaan, olen töissä tavallista aikaisemmin, ja mikä parasta, astetta virkeämpänä.

Kaksi ja puoli tuntia liikettä viikossa, siinä on vielä tekemistä, ainakin sateisina aamuina ja talven liukkailla. Repsahduksia on tullut, viikkoja jolloin en ole liikkunut yhtään, ja sitten taas päätös: Pienin askelin lisää liikuntaa!

Tänä aamuna iloitsen rauhoittavasta hämärästä, vastaan kävelevistä koirantaluttajista, torin lastejaan purkavista myyjistä, kaupungista, joka heräilee.

Tsemppiä kaikkien työmatkaan työtoverit!"

5.11.2013

"Loppukesäisen, ajoin helteisen alun jälkeen ilmat suosivat työmatkapyöräilyä, eli hiki on nyt puhtaasti "ansaittua" hikeä. Kunto kasvaa tasaisesti, ja nyt huomaa jo keksivänsä syitä, miksi voisi kuitenkin lähteä liikkeelle pyörällä, vaikka järkisyyt ajoin puoltaisivatkin auton käyttöä. Hanke antoi siis juuri sopivan ärsykkeen tai kipinän työmatkaliikunnan aloittamiseksi, ja luonto näyttää hoitavan loput. Pahimpana "mörkönä" tällä hetkellä on sellaiset pakkaset, että fillari hyytyy, mutta riski siihen lienee Turun oloissa edelleen pieni. Hyvin siis mene, mutta antaa mennä vaan!"

8.11.2013

"Olen saanut hirveästi energiaa tästä työmatka pyöräilystä. Jaksan nykyään tehdä työpäivän jälkeenkin jotakin. En olisi uskonut että pyöräily näin syksyllä on näin miellyttävää. Mukavampaa kuin kesä kuumalla. Olen ajanut kohta 1000km työmatkoja ja nyt toivon että kelit jatkuvat vielä loman jälkeenkin. Lumella ja jäällä en ehkä ala pyöräilemään. Olen tullut nyt varovaisemmaksi risteyksissä, kun näin mitenkä pyöräilijä lentää autoon törmätessään. "

12.11.2013

"Tänä aamuna raikkaassa syys säässä kävelin töihin. Vai pitäisikö sanoa talvi säässä...Eilen olin testattavana Ruiskadulla ja testitulokset kohtuulliset ottaen huomioon pikkaset vastoinkäymiset syksyn aikana. Kotiin iltapäivällä matkaan kävelen."

14.11.2013

"Työmatkaliikunta ei ole lähtenyt käyntiin niin hyvin kuin olisi pitänyt ja mikä oli tahtotila. 'Ruuhkavuodet', kuopuksen koulunaloitus ja oma aamu-unisuus ovat monena aamuna torpanneet hyvät aikomukset. 40 minuuttia aikaisemmin töihin lähtö on tuntunut useimmiten täysin mahdottomalta toteuttaa.

Kun autolla hurauttaa töihin kymmenessä minuutissa, ovat aamut tuntuneet kiireettömämmiltä eikä ole tarvinnut stressata lapsenkaan kouluunlähdistä. Joinain päivinä olen saanut aamulla kyydin ja silloin olen voinut kävellä 40 minuuttia töiden jälkeen kotiin.

Ekaluokkalainen kuitenkin kasvaa ja alkaa kohta kulkea itsenäisesti kouluun ja selviytyä aamulähdistä. Silloin on helpompi lähteä itsekin ajoissa kävelemään työmaata kohti !"

15.11.2013

"Tänään on alla neljä ratasta ja loota. Ei tule työmatkaliikuntaan merkintää Päivässä siirtymisiä ja tavaroiden kuljettelu suuntaan jos toiseen. Iltasella sitten happihypyille ja askelmittaria ruokkimaan"

9.12.2013

"Hei vaan kaikille Liikettä työmatkaan osallistuville!

Lähdin tähän kokeiluun innolla mukaan, olihan sillä hyvät tavoitteet jo ihan itsenikin kannalta. Sain hyvän sysäyksen liikkua työmatkat joka oli tavoitteeni kun otin tämän työn läheltä kotiani, työmatkaa kertyy yhteen suuntaan 6,5 kilometriä siihen menee tunti kun kävelen kotiin. Aamulla tulen bussilla töihin ja iltapäivällä kävelen kotiin.

Aloitin innolla olihan kesä ja ilmat mitä parhaimmat, syksy toi sitten sateita joten jäi väliin päiviä jolloin en päässyt tavoitteeseeni, vaikka sateesta pidänkin. Stoppi tuli sitten marraskuun alussa kun jalkaan tuli nivelnastan tulehdus ja olin kaksi viikkoa sairas-lomalla, kävelin kepeillä viikon ja toisen viikon totuttelin taas kävelemään sen kanssa.

Mutta en anna sen lannistaa minua, olen taas aloittanut työmatka kävelyt mutta vähän rauhallisemmin, en kävele kolme kertaa viikossa vaan kertakin riittää näin aluksi!

Toivotan kaikille ihania talvipäiviä liikunnan parissa! JA HYVÄÄ JOULUA!"

14.1.2014

"Kiitoksen olen velkaa projektille. Olin toki tiennyt, että fyysinen kuntoni on heikko, jopa surkea. Kun aikaa reippailulle ei tahdo löytyä sitten millään. Vireän kuntotestikin sen sitten toki osoitti. Mutta kolme rivakkaa kuukautta työmatkoja osaksi pyöräillen oli nostanut marraskuun

ammattikorkean kuntotestiin mennessä kunnon kaksi tai ehkä jopa kolme luokkaa ylöspäin ja "huippukunnosta" ei olla enää kaukana.

Itse pyöräilystä: sitä huomaa helposti ajattelevansa pyöräillessään, että voin vähän joustaa liikennesäännöistä ja esim. oikaista tuosta tai taitampa tästä näiden kaistojen yli, kun ketään ei näytä tulevan ihan lähituntumassa. Kun taas laskettelee alamäkeä neljän kympin vauhdissa, toivoo totisesti muiden kanssaliikkujien noudattavan niitä liikennesääntöjä.

Vaikka olenkin ns. vanhan liiton miehiä, täytyy todeta, että nykytekniikalla on mahdollista hioa työmatkansa viivasuoraksi. Olen liian laiska tehdäkseni turhaa työtä. Vanhat "aplikaatiot" kartta ja nopeus/matkamittari saivat verrattoman kumppanin puhelimen sports trackeristä. Aina päivän päätteeksi oli helppo tarkastaa Matka, kesto ja kartasta kuljettu reitti. Nyt voin sanoa, että työmatkassani ei ole yhtään ylimääräistä mutkaa tai kiertoa. Tämän suurempaan en työmatkaani voi pyörällä polkea.

Otin tavoitteeksi pyöräillä noin 20 km/h keskinopeudella työmatkat. Syksyn alussa pääsinkin tavoitteeseen ja loppusyksyllä jopa reilusti ohi. Muutaman kerran tein osan matkasta myös kävellen, ja kävelynkin osalta on tavoitteena n. 10km/h keskinopeus, eikä tuokaan tavoite enää ole.

Omalle kohdalleni projekti oli hyvä sysäys kunnostani huolehtimiseen. Polkiessa asiat löytävät helpommin omat mittasuhteensa ja maailmakin näyttää paremmalta, kun ei ole securit -lasia välissä. Ajallisesti matkoihin ei mene merkittävästi enempää aikaa, eikä sen lopulta väliä ole, eihän se hukkaan mene.

Propsit kaikille, jotka edelleen taittavat työmatkojaan pyöräillen.
"

7.2.2014

"Pääsy liikettä työmatka kamppaajaan oli minulle kuin lottovoitto. Kevät 2013 entisessä työpaikassani oli henkisesti yhtä painajasta minulle ja kaikille muille rakkaille työkavereilleni. Aloitin elokuussa pyöräilyn töihin, ja sitä kesti siihen saakka kun ensimmäiset liukkaat kelit alkoivat. En ole ennen myöhään syksyllä pyöräillyt ja niin vaan eräänä aamuna liukas suojatie yllätti minut. Löin pääni asfalttiin ja käsi vähän venähti, mutta onneksi oli kypärä päässä. Siitä alkoi kävely joka on minun mielestäni paljon mukavampaa. Aikaa tietysti menee yli puolet kauemmin. Autoon en ole edes vaihtanut talvirenkaita, muuten houkutus olisi liian suuri lähteä sillä, ainakin silloin, kun töissä pitää olla jo 6.30. Ollaan pärjäilty ihan hyvin yhdellä autolla ja bensassa ollaan säästetty.

Tammikuun luonto on ollut niin kaunista, että on harmi, kun mukana ei ole ollut kameraa, olisi saanut ihania kuvia. Helmikuun aamuina, linnut laulelevat jo kovin. Ihanaa nähdä miten päivä päivältä tulee valoisampaa ja miten se kevät etenee. Luonnon lisäksi on ihana mennä pirteänä töihin kun on tunnin kävely takana ja kotiin tullessa työasiat ovat jääneet matkan varrelle. Kunto on varmaan parantunut, mutta ehkä ainoa pieni miinus on se, että kun liikkuu paljon, niin tulee syötyä myös paljon.

Toivottavasti tälle projektille saadaan jatkoa, suosittelen kaikille! Kiitos"

10.2.2014

"Hei kaikille Liikettä työmatkaan osallistuville ja muille työmatkaliikkuville. Olin innoissani kun pääsin mukaan projektiin. Kesä ja osa syksyäkin sujui pyöräillen. Syksyn liukkaiden tullessa pyöräily jäi vähemmälle. Viimeviikolla sain ajatuksen, että sauvakävelen töistä kotiin 18 km. Oli sitten jalat illalla kipeät vaikka venyttelin kuinka. No mitäs pienistä. Kevättä kohden ja valoisempia aamuja. Tsemppiä kaikille projektiin osallistuville."

18.2.2014

"Kun alkoi tämä liikettä työmatkaan tempaus lähdin innolla mukaan. Aluksi ajattelin, että tämä sohvaperuna tarvitsee tällaisen kannustavan joukon, että pysyy mukana. Kerran viikossa olen kävellyt 6,5 kilometriä töistä kotiin. Mieheni lupasi viedä minut töihin niinä päivinä jolloin kävelen kotiin. Siis kotijoukotkin ovat mukana tässä. Kyllä se sen verran on korvien väliin mennyt, että viikonloppuisin ja lomalla etelässä (3 viikkoa) minulla on sauvat mukana ja aamulenkki täytyy tehdä. Huono omatunto on myös jos jää työmatka kävelen tekemättä sateen tai pakkasen takia. Töissä on pirteämpi olo ja kunto on kasvanut. Veriarvotkin taitaa olla parempia. Tästä on hyvä jatkaa ja uskon, että tämä jatkuu hankkeen jälkeenkin."

10.3.2014

"Syyskaudella pyöräilyt tuli tehtyä vapaa-ajalla, joten työmatkasta kerättyjä kilometrejä tuli minulle tosi vähän, ihan kirpun verran. Talvipyöräilyä en ole koskaan harrastanut, vaikka kävinkin Uttamon saunalla järjestetyssä tilaisuudessa kuuntelemissa sen faktoja.

Nyt on talvi taitettu ja kevättä rinnassa. Uusi aikakausi alkamassa. Mieheni osti itsellen uuden pyörän ja into pyöräilyyn on meidän perheessä ihan uudella tasolla. Pyöräily on jo aloitettu ja hiekatkin suurimmaksi osaksi pyöräteiltä lakaistu. Jes. Voi, kuinka kivaa on päästä taas nattimaan ulkoilmasta ja keväisistä tuoksuista sekä äänistä.

Pyöräillään!"

17.3.2014

"Olin tosi iloinen ja innostunut, kun pääsin Liikettä Työmatkaan -projektiin mukaan kesäkuun alussa 2013. Kesä meni pyöräillessä töihin ja pääsin siihen ihanaan fiilikseen, että aamusta puuttui jotain, jos ei päässyt ulos fillarin selkään ennen töitä. Kotiin oli myös rentouttavaa huristella auringon paistaessa ja tuulen tuiverrellessa pään "puhtaaksi" työaisoista.

Mutta sitten kaikki meni pieleen. Syyskuun puolesta välistä lähtien jouduin sairauslomalle ja liikkuminen stoppasi siihen. Joulukuussa yrittelin leppoisaa vesijuoksua, mutta muuten en voinut tehdä yhtikäs mittään. Työt aloitin uudelleen vasta loppiaisen jälkeen. Kotitilannekin muuttui pariksi kuukaudeksi niin, että liikunnakseni tuli koiran ulkoilutus - myös aamuisin - enkä sen varjolla saanut itseäni pyörän selkään.

Olen kuntoutunut pikkuhiljaa niin hyvin, että kuntosalille meinaan mennä toista kertaa tänä vuonna juuri tänään ja polkupyöräilyn aloitus on suunnitelmassa ensi viikolla. Ihana kevät on jo tullut eikä tarvitse pelätä kaatumista liukkauden takia. Ensi kuussa on taas testit - jännittää, miten käy.

Toivotan kaikille hyviä pyöräily- ja kävelymatkoja valoisissa kevätaamuissa - kesää kohti ollaan menossa!"

25.3.2014

"Liikettä työmatkaan! -hanke on ollut aivan mahtava kannustaja liikkumiseen. Vielä vuosi sitten olin toipumassa syövästä ja hoidot loppuivat juuri sopivasti ennen hankkeen alkamista, joten rohkaistuini ilmoittautua mukaan.

Liikkumisen riemu on ollut hyvä lääke henkisesti ja ruumiillisesti. Aloitin pyöräilyllä ja syksyn myötä siirryin kävelemään osan työmatkasta. Oma autoa käytän vain todella tarvittaessa.

En kilpaile suorituseroilla kuin itseni kanssa. Mielestäni olen onnistunut hyvin. Kunto on kohonnut ja mieli virkistynyt. Kun ilmat lämpenevät, aloitan taas pyöräilykauden. Sitten suorituskerratkin alkavat taas nousta."

31.3.2014

"Tämä työmatkaliikunta –hanke on ollut kerta kaikkiaan tarpeellinen juttu. Sairastumiset ovat jonkin verran haitanneet liikkumista, mutta kipinä on säilynyt taustalla. Ja sitten ei kun taas uudestaan liikkumisen alkuun. Ja ennen kaikkea, myös muu liikkuminen on lisääntynyt. Tyhy – rannekkeen tulo osui myös sopivaan saumaan. Hiljaa hyvä tulee."

10.4.2014

"Liikettä työmatkaan –projekti on ollut hyvä kokemus. Ennestään harrastin jonkin verran ulko- ja hyötyliikuntaa, projektin myötä sain lisättyä tunnin verran pakkoliikuntaa viikkoon.

Varsinkin tänä talvena, kun hyötyliikunta eli lumenkolaus oli vähäistä, on onneksi tullut käveltyä työmatkoja kerran pari viikossa kokonaan tai osittain ja helmikuussa jopa pyöräilin ekan kerran! Työmatkani on 7,5 km/suunta ja se on vähän pitkä ja tylsä kävellä/hölkätä usein, joten kehitin siihen muutaman eri variaation. Olen mm kerran viikossa ajanut auton aamulla Kupittaaan Cittarin pihalle ja sieltä kävelyt keskustaan. Siinä parin kilsan aikana on kivasti herännyt, eikä pieni tuuli ja sade haittaa, kun on niihin varautunut.

Kesän ja syksyn pyöräilin ahkerasti, kesällä lähes päivittäin. Kun syyskuussa siirryin kävelykauteen, huomasin jääneeni pyöräilykoukuun ja kaipasini sitä liikkumisen helppoutta. Ja eksymisiä..muutaman kerran olin todella hukassa kun poljin keskustasta Hirvensaloon Piikkiön kautta ja matka piteni reiluun 40 kilometriin.

Olenkin nyt suunnitellut, että kun nuorempikin lapsi vuoden päästä on ajokortti-ikäinen, logistiikka heittää kuperkeikkaa ja hän saa kuskata minua silloin tällöin aamuisin kaupunkiin, kotiin kävelen!"

17.4.2014

"Kevät on jo pitkällä ja kelit täydellisiä, mutta silti sujahdan autooni. Miten saisin itseni "talven" jälkeen innostumaan pyöräilystä? Yritän muistella syksyn onnistuneita pyöräilytyömatkoja . Vain positiivisia muistoja tulee mieleeni. Siis nyt on aika ottaa itseäni niskasta kiinni.

Vaikka työmatkaliikuntani ei vuodessa ole kummoiseksikaan muuttunut, on eniten muutosta

tapahtunut vapaa-ajan liikkumisessani. Olenkin erittäin tyytyväinen parantuneisiin testituloksiini. Tähän kun lisään vielä työmatkapyöräilyä muutamankin kerran viikossa, olen kesäksi huippukunnossa.”

14.5.2014

”Erinomaisen hankkeen innoittamana vanha sohvaperunakin sai liikuntakipinän. En sentään ole polkenut työmatkoja, koska vanhalle aloittelijalle 11 km suuntaansa tuntuu melko pitkältä matkalta... Mutta kävellyt olen kiitettävästi. Innostuin mm. käyttämään työpaikkamme uima-allasta vesijuoksuun. Kaiken huippuna olen käynyt siellä jopa aamuisin ennen työpaikalle menoa. Tämä tuntuu jo huolestuttavalta.

Ostin myös aktiivisuusrannekkeen. Se on mainio tsemppi liikkumisen mittarina. Se näyttää kulutetut kalorit ja kulkemani askeleet (stepit). Ranneke näyttää aktiivisuuteni palkkina. Se kertoo, paljonko minun pitäisi vielä a) jumpata, b) kävellä tai c) seisoskella. Sähköpöytä työpaikalla siis lisää aktiivisuutta ja pitää selänkin paremmassa kuosissa kuin istuminen.

Rannekkeesta on älyttömän helppo nähdä, paljonko pitää vielä liikkua, jotta saisi kulutettua iltapäiväpullan kalorimäärät tai paljonko askeleita puuttuu 10.000:sta. Hieno motivoija, joka saa ainakin minut liikkeelle!

Ennen hanketta siis olen kulkenut vuosien ajan työmatkat kyydillä kotiovelta työpaikan ovelle ja takaisin. Nyt olen jättäytynyt pois kyydistä noin 2 km aikaisemmin ja nauttinut Aurajokirannasta ja kauppatorin kuhinasta ennen työpaikalle pääsyä. On ihana päästä virkeänä töihin!

Liityin myös sosiaaliseen HeiaHeia! -kuntoilusovellukseen ja otin HeiaHeia! –mobiilin käyttöön. Avaan gps-treenilogin kun lähden liikkumaan. Sovellus näyttää liikkumani reitin, kilometrit ja matkan keston. Näin voin jakaa liikkumisen iloni myös Heia-kavereitteni kanssa.

Energisyys on lisääntynyt melkoisesti. Myös tunteja iltaan on tullut lisää kun enää ei ”tarvitse” ottaa pikku päikkäreitä työpäivän jälkeen. Enää ei tarvitse työpäivän jälkeen raahautua väkisin lenkille koska päivän liikuntakiintiö voi olla täynnä jo kotiin tullessa. Kiitokset kaikille, jotka olette olleet mukana tämän erinomaisen hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa!

Tsemppiä liikunnan jatkamiseen kaikille hankkeen liikkujille!

Hyvää kesän odotusta kaikille!

Ystävällisin terveisin: ex-sohvaperuna”

Seuranta ja vaikutusten arviointi

Hankkeen tavoitteiden toteutumisen seurannassa ja vaikuttavuuden arvioinnissa on käytetty edellä mainittujen menetelmien lisäksi alla olevia menetelmiä ja mittareita, joiden tulokset ovat kuvattu tarkemmin loppuraportin liitteissä 25 ja 26.

- **Liikkumisen ohjauksen edistämishankkeiden Maxsumo-arviointikehys II (liite 25)**
- **Terveyden edistämishankkeiden RE-AIM-arviointikehys (liite 26)**