

Pylyllys – vauhtia yhteisöön

Hankkeen tarkoitus

Hankkeen tarkoituksena oli vähentää istumista ja tarjota yliopistolaisille vaihtoehtoisia työskentelytapoja. Yliopistoyhteisö viettää merkittävän osan työ- ja opiskeluajastaan istuen, mikä aiheuttaa terveystarpeita, kuten niskä-, hartia- ja selkävaivoja sekä alttiutta sydän- ja verisuonitautueille ja kakkostyypin diabetekselle. Hankkeessa pyrittiin edistämään koko yliopistoyhteisön terveyttä muuttamalla asenteita, jakamalla tietoa sekä vaikuttamalla tila- ja kalusteratkaisuihin yliopistolla.

Hankkeen toteutus

Pylyllys- hanketta pilotoitiin ensimmäisen kerran Vaasan yliopistolla pienimuotoisesti jo vuoden 2015 hyvinvointiviikolla. Hankkeelle haettiin vuoden 2015 loppupuolella rahoitusta, joka myönnettiin keväällä 2016. Hankkeen rahoituksen toteutuessa kevätlukukautta oli enää vähän jäljellä ja kesäisin suurin osa opiskelijoista on muualla kuin kampuksella, joten hanke päätettiin aloittaa kunnolla vasta syyslukukauden 2016 alussa.

Katsoimme, että yksi suurimmista haasteista istumisen vähentämiselle on yliopistoyhteisössä vallitseva istumisen kulttuuri; opetus- ja muu henkilökunta viettää pitkiä aikoja istuen palavereissa sekä toimistoissaan. Opiskelijoiden luennoista pääosa on noin 1,5 tunnin pituisia, joiden aikana pääasiassa istutaan. Hankkeessa pidettiin erityisen tärkeänä, että henkilökunta saadaan sitoutettua vähentämään sekä omaa että opiskelijoiden istumista tauottamalla luentoja ja pitämällä taukojumppaa. Myös yliopiston tilat tukevat pääasiassa istumatyöskentelyä, eikä luennoilla tai henkilökunnan työtiloissa ole usein mahdollisuutta työskennellä seisten. Tästä syystä hankkeella pyrittiin vaikuttamaan myös yliopiston tilasuunnitteluun.

Syksyllä 2016 hanke järjesti Pylyllys kickoff -tilaisuuksia, joissa YTHS:n fysioterapeutti piti yliopiston henkilökunnalle lyhyitä taukojumppakoulutuksia, joiden avulla he voivat sekä parantaa omaa työergonomiaansa että tauottaa pitämiään luentoja. Fysioterapeutin johdolla toteutettiin myös liikuntatutoreille taukojumppakoulutus, jossa hyödynnettiin hankerahoilla ostettuja taukojumppavälineitä. Hän oli myös pitämässä YTHS:n ständiä hyvinvointiviikon messuilla.

Kartoitimme lisäksi yliopiston opetustilojen soveltuvuutta seisomatyöskentelyyn yhteistyössä yliopiston tilapalvelujen kanssa. Sijoitimme soveltuviin tiloihin yliopistolla jo käytössä olevia seisomapöytiä. Yliopiston tilapalvelut on myös hankkinut muutamiin opetustiloihin uusia säädettäviä seisomapöytiä, ja on sitoutunut hankkimaan niitä jatkossakin sijoitettaviksi yliopiston tiloihin. Teimme tällaisten tilojen ulkopuolelle lisäksi suomen- ja englanninkieliset tiedotteet, joista käy selkeästi ilmi että tilassa voi työskennellä myös seisten. Sijoitimme lisäksi

hankkeessa teetettyjä staattisia tarroja opettajien pöytiin myös sellaisissa opetustiloissa, joissa ei ole seisomatyömahdollisuutta. Tarroissa on muistutus luennon tauottamisesta sekä linkki YTHS:n taukojumppavideoihin.

Hankkeen rahoituksella järjestettiin lisäksi vierailijaluento yliopiston ja ylioppilaskunnan yhteiselle hyvinvointiviikolle, joka järjestettiin viikolla 45. Luennoitsija oli liikuntafysiologi ja väitöskirjatutkija Arto Pesola (LitM), aiheenaan ”luomuliikunta poistaa istumisen haitat”.

Hankkeen arviointi ja palaute

Hankkeen arviointia varten toteutettiin palautekysely, jossa Vaasan yliopistoyhteisöltä (opetus- ja muu henkilökunta sekä opiskelijat) kysyttiin palautetta sekä kehitysideoita hankkeen mahdollista jatkoa varten. Kysely oli avoinna 2 viikon ajan ja siihen saatiin 80 vastausta. Vastauksia saatiin kaikilta vastaajaryhmiltä; opetushenkilökunnan jäseniltä (8 vastausta, 10% kokonaismäärästä), muun henkilökunnan jäseniltä (18 vastausta, 22,5%) ja opiskelijoilta (54 vastausta, 67,5%). Kyselyssä arvottiin yhteystietonsa jättäneiden vastaajien kesken 2 kpl Polar Loop -aktiivisuusranneketta sekä 20 kpl Pylly ylös -putkihuiveja.

Vastaajista 42,5% oli osallistunut Pylly ylös -toimintaan jossain muodossa (esim. taukojummat, luentotauot ja seisomatyöskentely), yleisimmin luennolla tai muussa opetustilanteessa (28,7% vastaajista). 35,9% kertoi saaneensa hankkeen myötä uutta tietoa istumisen haitoista ja 37,5% katsoo saaneensa hankkeesta vinkkejä ja keinoja arkeensa istumisen vähentämiseksi. Muutama vastaaja mainitsi avoimissa kysymyksissä olleensa jo aikaisemmin tietoinen liiallisen istumisen haitoista, joten hanke ei siksi tuonut heille uutta tietoa. Muissa avoimissa kysymyksissä vastaajat mainitsivat tiedostavansa liiallisen istumisen yleisimpiä haittoja, kuten energiankulutuksen vähenemisen ja verenkierron heikkenemisen. Istumisen vähentämisen yleisimmiksi keinoiksi mainittiin istumisen tauottaminen 30-45 minuutin istumisen jälkeen sekä seisomatyöskentelyn lisääminen. Tietoa terveystieteistä ja keinoja istumisen vähentämiseen arjessa on siis välittynyt ainakin osalle yliopistoyhteisöä.

Kokonaisuudessaan hanke onnistui melko hyvin. Suurin osa Pylly ylös -toiminnasta, johon vastaajat olivat osallistuneet, tapahtui luennoilla tai muussa opetustilanteessa (28,7%). Lisäksi kaksi opetushenkilökunnan jäsentä kertoi avoimessa vastauksessa alkaneensa järjestää luentotaukoja, joten luentojen tauottamista tapahtuu jo ainakin muutaman opettajan toimesta. Monet vastaajista piti muutenkin avoimessa palautteessaan hanketta hyvänä ja toivoivat sille jatkoa ja ensisijaisesti lisää seisomatyöskentelypisteitä yliopistolle sekä parempaa näkyvyyttä hankkeelle. Moni toivoi myös kampukselle erilaisia liikunnallisia tempauksia, joiden kautta hanke saisi myös lisää näkyvyyttä.

Hankkeessa löytyy kuitenkin myös kehitettävää, erityisesti viestinnässä ja muussa hankkeen näkyvyyden edistämisessä. Selkeästi suurin osa vastaajista (51,2%) oli kuullut hankkeesta julisteiden tai esitteiden kautta, joten myös muita viestintämuotoja ja niiden saavuttavuutta tulisi kehittää.

Hankkeen tuotos

Hankkeen myötä Vaasan yliopisto on ottanut ensiaskeleensa kohti terveydelle haitallisen istumiskulttuurin muuttamista. Yliopistoyhteisö on koulutusten, tiedotusmateriaalin ja vierailijaluennon myötä aiempaa tietoisempi liiallisen istumisen haitoista. Osa opetushenkilöstöstä on jo alkanut tauottaa luentoja, minkä myötä myös luennoille osallistuvat opiskelijat oppivat terveellisiä työskentelytapoja ja tulevat paremmin tietoiseksi hankkeesta.

Hankkeella vaikutettiin myös konkreettisesti yliopiston tilaratkaisuihin; yliopistolla on nyt opetus- ja itseopiskelutiloja, joissa seisomatyöskentely on mahdollista niihin sijoitettujen seisomatyöpisteiden avulla. Pyrimme jatkossakin vaikuttamaan yliopiston tilasuunnitteluun ja kalustehankintoihin, jotta entistä useammassa tiloissa olisi mahdollista tauottaa istumista ja työskennellä seisten.

Toimintamuodot jatkossa

Pysyvä muutos vallitseviin asenteisiin ja kulttuuriin ei tule yhtäkkiä, vaan se vaatii pitkäaikaista vaikutustyötä henkilökunnan sitouttamiseksi ja tiedottamiseksi. Hankkeelle on siksi haettu jatkorahoitusta vuodelle 2017. Mikäli rahoitus vuodelle 2017 toteutuu, hankkeessa tullaan ensisijaisesti parantamaan hankkeen näkyvyyttä kampuksella kehittämällä markkinointimateriaaleja sekä järjestämään aiheeseen liittyviä tietoisuuksia, koulutuksia ja tempauksia. Mikäli rahoitus ei toteudu, hanketta pyritään ylläpitämään kustannusneutraalisti mahdollisuuksien mukaan olemassa olevilla materiaaleilla.

Hankkeen jatkon päätarkoitus on saada istumisen tauottaminen paremmin vakiinnutettua osaksi yliopistoyhteisön jatkuvaa toimintaa, jonka myötä saadaan pidemmällä aikavälillä aikaiseksi konkreettinen muutos istumiskulttuuriin. Vaasan yliopiston kampuksella on käynnissä tilastrategiatyö, jonka yhteydessä yliopiston tiloja uudistetaan ja modernisoidaan. Pyrimme Pyllä ylös -hankkeen kautta vaikuttamaan tilasuunnitteluun siten, että kampuksella päädyttäisiin seisomatyöskentelyä tukeviin tila- ja kalusteratkaisuihin.

Hankkeen talouden toteuma

Hankkeen YTE-raha käytettiin seuraavasti:

Taukojumppavälineet	576,96€
Vierailijaluento	861,80€
Pyllä ylös -staattiset tarrat	217,00€
Polar Loop -aktiivisuusrannekkeet	150,00€
Pyllä ylös -putkihuvit	391,84€
Yhteensä	2197,60€



Hankkeessa käytettiin lisäksi ilman lisäkustannuksia Vaasan yliopiston ylioppilaskunnan, Vaasan yliopiston ja YTHS:n edustajien työpanosta sekä markkinointimateriaalia Turun yliopistossa aiemmin toteutetusta Pylly ylös -hankkeesta. Lisäksi Vaasan yliopisto maksoi kampanjassa käytettyjen julisteiden ja esitteiden painamisen (kaikki paitsi staattiset tarrat, jotka maksettiin hankerahoituksella).

LIITE: Pylly ylös -hankkeen palautekyselyn tulokset (erillinen pdf-tiedosto)