

# KAIKIN KEINOINKO työpaikkaterveyden edistämistä?

## Toimenpidesuosituksen analyysi käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta

Eveliina Korkiakangas

Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla Promo@Work

# Miksi työpaikkaterveyden edistämistä?



- Työpaikkaterveyden edistäminen lisää työturvallisuutta ja työn tuottavuutta.



- Työpaikat ovat tärkeitä terveyden edistämisen areenoja.



- Työpaikkaterveyden edistäminen on työntekijöiden, työnantajien, työsuojeluorganisaation ja työterveyshuollon yhteistyötä terveyden, työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseksi sekä työkyvyttömyyden ehkäisemiseksi.



- Tutkimme, miten työpaikoilla terveelliseen ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvissä suosituksissa on hyödynnetty käyttäytymisen muutoksen edistämisen keinoja.

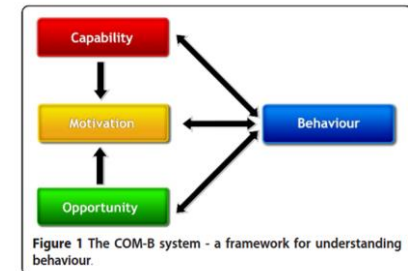
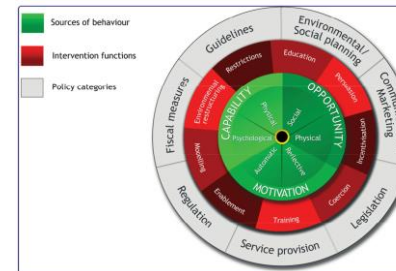


# Toimenpidesuosittelujen analyysi käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta

- Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014)
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus (2010)
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 (2013)
- Lihavuus laskuun – hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma (2013)
- Istu vähemmän – voi paremmin –Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi (2015)
- Hyvä työterveyshuoltokäytäntö (2014)

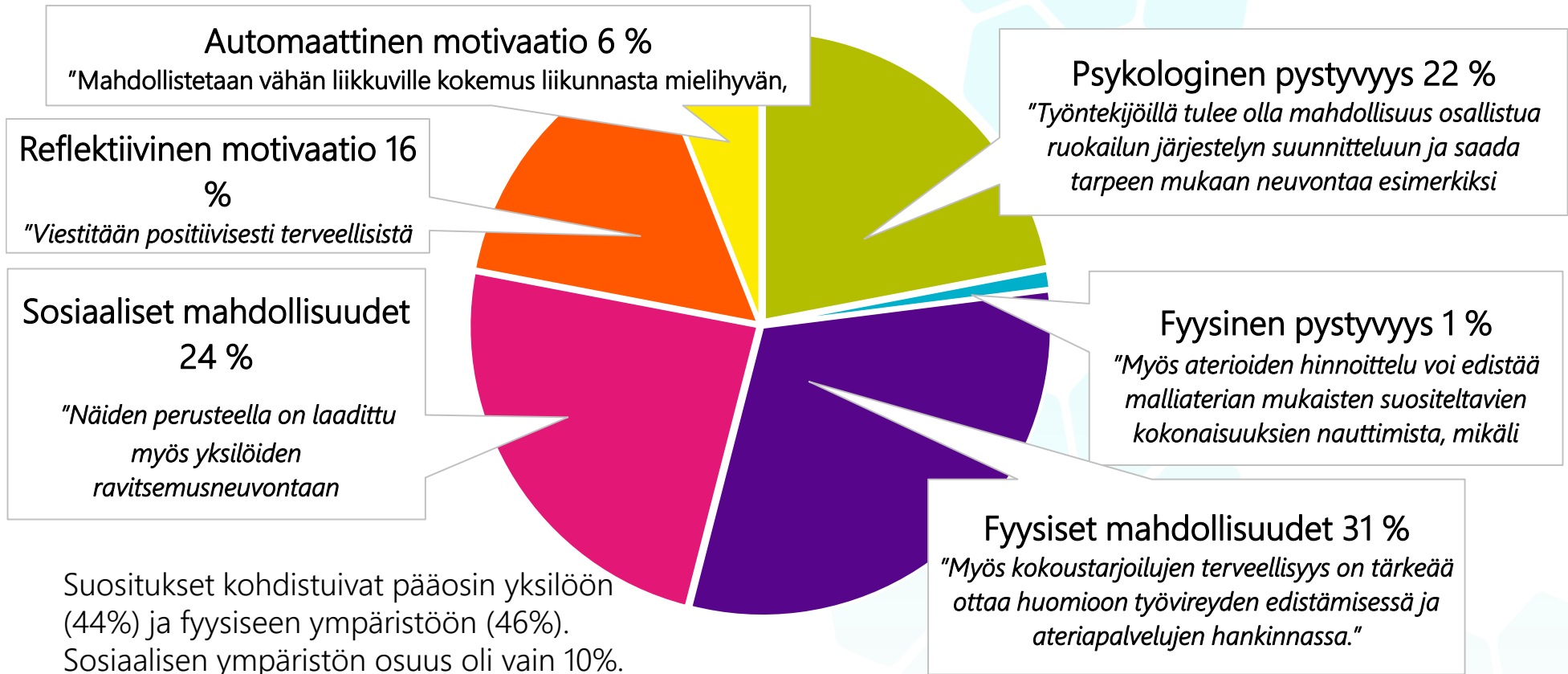
- Analyysin teoreettiset viitekehykset olivat:

- Käyttäytymisenmuutospöytä (BCW)
- Teoreettisten aihealueiden viitekehys (TDF)  
eli käyttäytymisen muutoksen taustalla olevat psykologiset mekanismit
- Käyttäytymisen muutostekniikoiden taksonomia (BCT)  
tunnistaa 93 erilaista käyttäytymisenmuutostekniikkaa

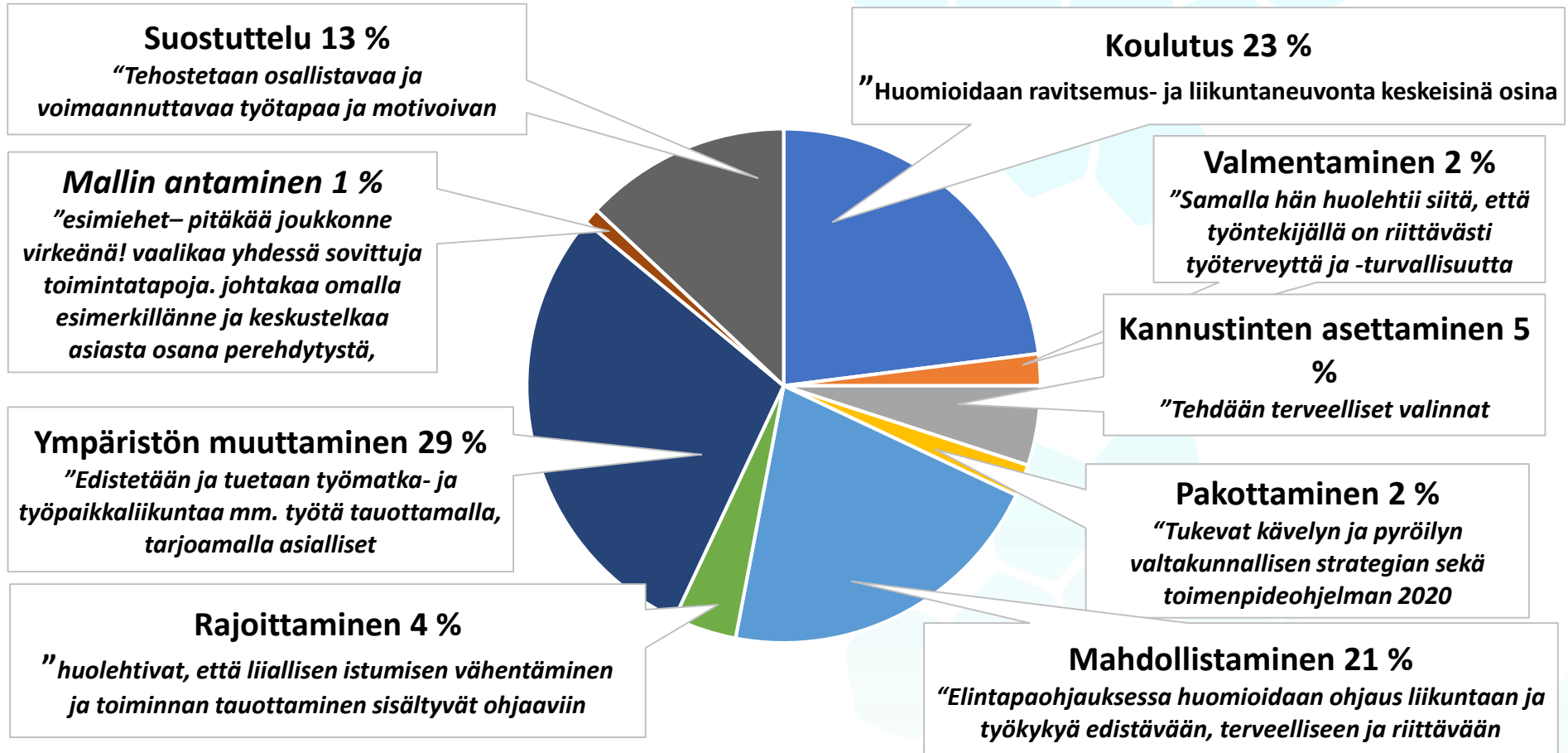


Lähteet: Michie et al. Implementation Science 2011;6:42; Michie et al. Ann Behav Med. 2013;46(1):86; Cane et al. Implementation Science 2012;7:37.

# Mihin pyritään vaikuttamaan?



# Miten pyritään vaikuttamaan?



# Johtopäätökset analysoiduista suosituksista



- **Työyhteisö sosiaalisena ympäristönä on alihyödynnetty mahdollisuus terveellisten elintapojen edistämiseen.**
- **Tiedon jakaminen ja ympäristön muuttaminen korostuivat, vaikka ne eivät yksin riitä terveellisten elintapojen omaksumiseen.**
- **Tunteiden, optimismin, tavoitteiden asettamisen ja toiminnan suunnittelun osuus on pieni, vaikka ne voisivat tehostaa vaikuttamista.**
- **Sosiaalinen tuki rajoittui pääosin terveydenhuollon ammattilaisilta saatuun tukeen.**
- **Ammattiroolin ja ammatillisen identiteetin hyödyntäminen puuttuu kokonaan, vaikka se on tärkeä terveyden edistämisen keino työpaikoilla.**