

AinoActive lisää työkykyä

Pohjois-Karjalan osuuspankeissa päätettiin hankkia henkilöstölle AinoActive-laitteet työhyvinvointia edistämään ja aloittaa Sijoita Itseesi -kuntoprojekti. Kaikkiaan 140 henkilöä oli hyvin tyytyväisiä tuloksiin; kun kunto koheni ja paino laski.

TEKSTI TUUJA METSÄÄHO | KUVAT AINO PUTTONEN
KIIHTELYVAARAN OSUUSPANKKI JA FUTUREIMAGEBANK



MIKÄ IHMEEN AINOACTIVE?

■ AinoActive on työhyvinvoinnin kokonaispalvelu, jossa yhdistyvät liikunta, ravinto, seuranta, teknologia ja henkilökohtainen valmennus.

Alkajaisiksi osallistujille tehdään terveystarkastus, jolta arvioidaan henkilön lähtötaso. Tarkastuksessa mitataan paino, verenpaine, kolesteroli, kehon koostumus ja hapenottokyky. Tuloksista annetaan heti testin jälkeen henkilökohtainen palaute ja ohjeistus ja laaditaan yksilölliset tavoitteet.

AinoActive-läite muistuttaa askelmittaria, mutta siinä on paljon enemmän toimintoja. Mittari kiinnitetään keskivartalon kohdalle, jossa se mittaa kiihtyvyyssanturin avulla päivittäin kuluttua energiamäärää ja aktiivisuutta ja muuttaa sen helposti ymmärrettäviksi pisteiksi.

Laitteeseen kerääntynyt tieto puretaan tietokoneelle hyvinvointipalveluun, jossa käyttäjä voi seurata laadittuja harjoitus- ja ravinto-ohjeita. Omavalmentaja käy myös katsomassa tuloksia ja antaa tukea tavoitteiden saavuttamiseksi. ■



Kiihtelysvaaran osuuspankkilaiset lämmittelevät maratonia varten ajelemalla fendemillä.

Kiihtelysvaaran Osuuspankin toimitusjohtaja Pasi Leppänen valmistautuu henkisesti maratoniin.

AinoActive-läite kulkee mukana vyötäröllä ja mittaa päivittäin kulutetun energiamäärän.



Aamalla panin mittarin vyölle, kun lähdin koiran kanssa lenkille. Töissä Aino kulki koko ajan huomaamatta matkassa. Vaikka käytän työmatkoihin autoa, työpaikalla saan mukavasti hyötyliikuntaa, kun juoksen rappusissa. Pankkisali on toisessa kerroksessa, ruokala ja kokoustilat alakerrassa, joten näiden välillä kävelystä kertyy pisteitä. Illalla tarkistin saldon ja kävelin, lenkkeilin tai lähdin lentopalloa pelaamaan saadakseni tarvittavat pisteet kasaan.

Näin kuvaa AinoActiven käyttöä Kiihtelysvaaran Osuuspankin toimitusjohtaja **Pasi Leppänen**, jolla on mittarista yli puoleentoista vuoden kokemus.

Pari vuotta sitten kuntoutuspalvelukeskus Kaprakka tarjosi laitetta, ja osuuspankit päättivät yhdessä lähteä kokeilemaan Ainoa.

– Meillä on täällä Pohjois-Karjalassa hyvä yhteistyö pankkien välillä ja ennestäänkin erilaisia terveys- ja liikuntaprojekteja. Halusimme huolehtia henkilökunnasta entistä paremmin ja lisätä työhyvinvointia, Pasi Leppänen kertoo.

Hän liikkuu itse aktiivisesti, ja tarkoituksena oli innostaa liikkeelle ne työntekijät, joille liikunta ei ollut itsestään selvää. Osuuspankit ottivat AinoActiven käyttöön vuonna 2005 ja olivat Suomessa ja maailmalla ensimmäisiä, jotka ryhtyivät käyttämään mittaria. Mukana oli 11 osuuspankia ja henkilöitä yhteensä 140. Pilottikokeiluun kuuluvat pienet alkukankeudet, ja niinpä mit eivät aluksi toimineet kunnolla. Kun tästä ongelmasta selvittiin, laitteita käytettiin ahkerasti.

– Keskustelimme työpaikoilla pisteistä, ravinnosta ja liikunnasta. Vertasimme myös tuloksia ja edistymistä, Leppänen sanoo.

Innostipa tämä projekti myös Pohjois-Karjalan osuuspankkilaiset osallistumaan toukokuussa 2005 Joensuussa puolimaratonille ja kymmenen kilometrin juoksulle 130 henkilön voimin.

Pikkurahalla tuloksia

Jokaisella työntekijällä oli oma henkilökohtainen laite, joka mittasi päivän aikana kerätyt pisteet. Nettisivuilta sai lisäksi ravinto- ja liikuntaohjeita. Laite puretaan noin kerran kuukaudessa tietokoneelle, ja omavalmentaja seuraa edistymistä. Tarvittaessa hän lähettää viestiä ja kysyy kuulumisia, jos tavoitteeseen ei ole päässyt.

– Omavalmentaja **Janne Kärnä** Kaprakasta lähetti meille välillä yhteisesti ja jokaiselle erikseenkin henkilökohtaista sähköpostia ja tsemppasi liikkumaan, mikä auttoi meitä noudattamaan ohjelmaa. Henkilökohtainen yhteydenotto oli hyvä, koska välillä ihmiset joutuivat keskeyttämään, kun motivaatio hiipui tai sairastui.

Osuuspankkilaiset käyttivät Ainoa puolitoista vuotta, ja Leppänen kehuu tuloksia loistaviksi:

– Aino innosti liikkumaan tarkkailemaan ruokailutottumuksia. Monella laskivat verenpaine ja kolesteroli painon lisäksi, ja jotkut pystyivät luopumaan lääkkeitäkin. Kunto kohosi lähes kaikilla. Parhailla kunto kohosi jopa kolmella kuntuokalla. Työssä jaksaminen lisääntyi, ja sairauspoissaolot vähenivät.

Siinä on riittävästi syitä ryhtyä toimiin henkilöstön hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Entä mitä tällainen lysti sitten maksoi? – Ei tämä kallista ollut. Noin 500 euroa maksettiin per henkilö. Kun summaa vertaa sairauspoissaoloihin, on kyseessä pikkuraha. ■

