

Henkilöstökysely: Liike ja palautuminen työpaikalla

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA

Taustakysymykset

1. Perustiedot

- ☐ nainen
☐ mies
☐ muu
☐ en halua kertoa

- ☐ ikä alle 20 v.
☐ ikä 20–34 v.
☐ ikä 35–44 v.
☐ ikä 45–54 v.
☐ ikä 55–64 v.
☐ ikä 65+ v.

2. Työnkuva. Valitse omaa työn tekemistä kuvaavat kohdat.

- ☐ Pääasiassa istumatyötä (esim. näyttöpäätetyö)
☐ Pääasiassa seisomatyötä
☐ Sisältää vaihdellen sekä istumista että seisomista
☐ Fyysisesti kevyttä työtä
☐ Fyysisesti raskasta työtä (sisältää nostamisia tms. voiman käyttöä)
☐ Sekä fyysisesti kevyttä työtä että raskasta työtä
☐ Psykkisesti kuormittavaa työtä
☐ Muu, mikä _____

3. Työn tekemisen paikka. Valitse omaa työn tekemistä kuvaavat kohdat.

- ☐ Teen enimmäkseen töitä työpaikalla
☐ Teen enimmäkseen etätyötä
☐ Teen töitä työpaikalla ja etänä ja työaika jakautuu melko tasaisesti lähi- ja etätyöhön
- ☐ Teen töitä osoitetuissa työkohteissa
☐ Työni sisältää viikoittain matkustamista /matkatyötä
☐ Muu, mikä _____

Vallitseva liikuntakulttuuri organisaatiossa

4. Kuinka tärkeäksi koet liikkumisen ja palautumisen mahdollisuudet osana organisaation toimintakulttuuria? (Asteikko 1-5, 1 = ei tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)

1 2 3 4 5

5. Oletko tietoinen mitä liikkumisen tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikkasi tarjoaa tällä hetkellä henkilöstölle *työpäivän aikana*?

- ☐ Kyllä
☐ En



6. Oletko tietoinen mitä liikkumisen ja palautumisen mahdollisuuksia työpaikkasi tarjoaa tällä hetkellä henkilöstölle *työpäivän ulkopuolella*?
- ☐ Kyllä
☐ En
7. Koetko, että organisaatiosi tarjoamat liikkumis- ja palautumismahdollisuudet tukevat työkykyäsi ja hyvinvointiasi?
- ☐ Kyllä
☐ Ei
8. Koetko työpaikkasi ilmapiirin sellaisena, että se kannustaa ja tukee liikkumiseen ja palautumiseen työpäivän *aikana*?
- ☐ Kyllä
☐ Ei
9. Osallistutko organisaation järjestämiin liikuntahetkiin, -tapahtumiin tai -ohjelmiin?
- ☐ En koskaan
☐ Toisinaan
☐ Lähes aina
☐ Joka kerta
10. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet tai esteet liikkumisellesi tai palautumisellesi työpäivän aikana?
- Avoin vastaus:

Toiveet ja tarpeet

11. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan ja palautumaan työpäivän aikana?

- ☐ Liikkumiseen ja palautumiseen on annettu lupa ja aika (esim. mahdollisuus pitää työn sujuvuutta edistäviä aktiivisia taukoja, kävelypalaverit)
- ☐ Yhdessä liikkuminen
- ☐ Koettu hyöty hyvinvoinnille ja jaksamiselle
- ☐ Työkavereiden tuki ja sparraus
- ☐ Johdon kannustus ja esimerkki
- ☐ Erilaiset palkitsemisen keinot
- ☐ Hyvinvointi- ja kuntomittaukset/kyselyt
- ☐ Liikkumista ja palautumista tukeva puhe työyhteisössä ja asian esillä olo
- ☐ Mahdollisuus osallistua suunnitteluun
- ☐ Joku muu, mikä: _____



12. Mitkä työnantajan tarjoamat mahdollisuudet saisivat sinut lisäämään liikkumista ja/tai palautumista työpäivän aikana?

- _____ Aktiivisuuteen kannustavat kalusteet työpisteillä (säädettyvät pöydät, kävelymatto, jumppapallo jne.)
- _____ Liikkumiseen ja palautumiseen kannustavat tilat ja välineet (liikunta- ja palautumisnurkkaus, jumppakepit, kuminauhat)
- _____ Ohjattu taukoliikunta paikan päällä
- _____ Taukoliikuntasovellukset ja ohjelmat
- _____ Aktiiviset palaverikäytännöt (esim. kävelypalaverit)
- _____ Työmatkaliikunnan erilaiset kannustimet (esim. työsuhdepyörä)
- _____ Työpaikan tukemat erilaiset lajikokeilut
- _____ Työnantajan tarjoamat liikuntavuorot
- _____ Työpaikan sisäiset tempaukset, kilpailut ja haasteet
- _____ Asianmukaiset sosiaalitilat (suihkut ja pukeutumistilat)
- _____ Työaika saa käyttää liikkumiseen esim. 1 h viikossa
- _____ Joku muu, mikä: _____

Kiitos vastauksestasi!

