

Työpaikkojen liikkumisen ohjaus Hämeenlinnassa -hankkeen loppuraportti

Juuso Puurula

04.08.2021

Sisällysluettelo

1	Liikkumisen ohjauksen hanke	1
2	Kotihoidon sähköpyöräkokeilu	2
2.1	Kokeilun tulokset.....	4
2.1.1	Pyöräily eri alueilla ja liikkumisen nopeus	4
2.1.2	Jaksaminen ja koettu hyvinvointi.....	6
2.2	Johtopäätökset	7
3	Lopuksi	8

1 Liikkumisen ohjauksen hanke

Traficom in rahoittamassa työpaikkojen liikkumisen ohjaus Hämeenlinnassa -hankkeessa on vuosien 2020–2021 aikana pyritty edistämään kestävämpien liikkumisen tapojen yleistymistä Hämeenlinnassa. Hankkeessa oli alun perin kolme toimenpidekokonaisuutta: TP1) hankkeessa perustetaan liikkumisen ohjauksen verkosto kaupungin, Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin (KHSHP) sekä Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) yhteistyönä; TP2) edistetään pyöräilyä ja sähköpyörien käyttöä kaupungissa; TP3) selvitetään KHSHP:n henkilöstön edellytykset yhteiskuljetuksiin ja kokeillaan yhteiskuljetuksia.

Hanke käynnistyi hyvin vuoden 2020 alkupuoliskolla, mutta syksyllä 2020 hankkeessa tapahtui muutama suurempi muutos. Hankkeen projektipäällikkönä työskennellyt kaupungin ilmastokoordinaattori Emmi Leppänen menehtyi pitkällisen sairauden seurauksena ja KHSHP joutui keskeyttämään osallistumisensa hankkeeseen johtuen koronapandemiasta. Hankkeen vetovastuun otti syyskuussa 2020 uusi ilmastokoordinaattori Juuso Puurula ja toimenpide 3 jätettiin kokonaan pois hankkeesta rahoittajan suostumuksella.

Koronapandemia ja rajoitustoimenpiteet vaikuttivat merkittävästi myös hankkeen muihin toimenpiteisiin. TP1 koostui verkoston yhteisistä tilaisuuksista, liikkumissuunnitelmista työpaikoille sekä pyöräilyohjauksesta. Verkoston yhteisiä tilaisuuksia ja pyöräilyohjauksia oli tarkoitus järjestää kolme kappaletta ja pyöräilyohjauksia ainakin kaksi kertaa. Pyöräilyohjauksia toteutui kolme kappaletta, minkä lisäksi verkoston yhteisiä tapahtumia olivat päättäjäpyöräily vuoden 2020 syyskuussa, webinaari samassa kuussa sekä pyöräilytapahtuma osana Hämeenlinnan Ilmaston viikkoa. Yhteisiin tilaisuuksiin ja pyöräilyohjauksiin osallistui vaihtelevasti väkeä, n. 10–30 henkilöä per tapahtuma.

Työpaikkojen liikkumissuunnitelmia markkinoitiin alueen yrityksille ja tavoitteena oli saada tehtyä 5–10 liikkumissuunnitelmaa eri työpaikoille. Liikkumissuunnitelmia tehtiin HAMKin opiskelijatöinä ja niitä markkinoitiin sekä opinnäytetyön tekijöille että opiskelijaryhmille projektitöinä. Erityisesti liikkumissuunnitelmia markkinoitiin HAMKin liikennealan sekä kestävä kehityksen koulutuksien opiskelijoille. Liikkumissuunnitelmista kiinnostuneita työpaikkoja oli noin 10 yritystä tai muuta toimijaa.

Toimenpiteen tavoitteita ei kuitenkaan saavutettu, sillä ainoastaan kaksi opiskelijaa tarttui liikkumissuunnitelmien tekoon. Toista liikkumissuunnitelmaa alettiin tekemään Osuuskauppa Hämeenmaan Hämeenlinnan Tiiriön Prismalle ja toista suunnitelmaa alettiin tekemään Hämeen liitolle. Molemmat työt olivat vielä kesken hankkeen päättymisen aikaan kesäkuussa. Liikkumissuunnitelmia markkinoitiin moneen otteeseen, mutta ne eivät herättäneet kiinnostusta opiskelijoissa. Osaltaan tilanteeseen saattoi vaikuttaa koronapandemia ja etäopinnot, toisaalta opiskelijat saattoivat ensisijaisesti etsiä opinnäytetyöaiheita työpaikoista, joissa haluaisivat työskennellä tulevaisuudessa.

Koska TP3 jäi kokonaan pois hankkeesta KHSHP:n pois jättäytymisen takia, hankkeen budjetti pieneni hieman. Osa hankkeelle osoitetusta rahoituksesta uudelleen kohdennettiin TP2-kokonaisuuteen, jossa selvitettiin sekä pyöräilyn hyötyjä että pilotoitiin sähköpyörien käyttöä kaupungin kotihoidossa työasiakäynneillä. Lisärahoituksella kotihoidon sähköpyöräkokeilua, jonka oli alun perin tarkoitus kestää syyskuusta 2020 joulukuulle 2020, laajennettiin. Lisärahoituksen turvin kokeilun kesto piteni kesäkuuhun 2021 ja kokeiluun saatiin hankittua useampia pyöriä. Kotihoidon sähköpyöräkokeilu oli hankkeen onnistunein ja rahallisestikin merkittävin kokonaisuus, joten sitä tarkastellaan tarkemmin luvussa kaksi.

TP2:een sisältynyt selvitystyö pyöräilyn hyödyistä teetettiin Sitowise Oy:lta kaupungin puitesopimuksen mukaisesti. Selvityksessä tarkasteltiin erityisesti pyöräilyn terveydellisiä ja taloudellisia hyötyjä ja selvitettiin erilaisia malleja, joilla kaupunki voisi edistää pyöräilyä. Selvityksen mukaan pyöräily tuo taloudellista säästöä muun muassa alentuneina sosiaali- ja terveyskuluina sekä vähentyneinä sairauslomina. Pyöräparkit myös maksavat työpaikoille vähemmän kuin autopaikat. Koko selvitys on luettavissa Hämeenlinnan kaupungin [nettisivuilla](#).

2 Kotihoidon sähköpyöräkokeilu

Kahdessa kotihoidon yksikössä, Keinusaaren ja Itäisen yksiköt, kokeiltiin syyskuusta 2020 aina kesäkuulle 2021 asti sähköpyörien käyttöä asiakaskäynneillä. Kokeilu alkoi suppeammin syksyllä, jolloin molemmat yksiköt saivat käyttöönsä yhden sähköpyörän kokeiltavaksi syys-joulukuun ajaksi. Kuten aiemmin todettiin, KHSHP jättäytyi pois hankkeesta, jolloin kotihoidon

sähköpyöräkokeilua päätettiin laajentaa. Tammikuusta kesäkuulle Keinusaaren yksikössä olikin käytössä yhteensä kolme sähköpyörää ja itäisessä yksikössä oli käytössä kaksi pyörää.

Tavallisesti kotihoidon työntekijät liikkuvat asiakkaidensa luokse autolla tai, jos asiakas sattuu asumaan yksikön lähellä, jalan. Autolla liikkuminen aiheuttaa kuitenkin kustannuksia kotihoidon työntekijöille mm. polttoainekustannusten muodossa ja se lisää yksityisautoilun määrää kaupungissa. Parkkipaikkojen löytäminen on myös ongelma joillain alueilla. Hämeenlinnan kaupungin kotihoidossa on myös vaikeuksia rekrytoida työvoimaa, sillä ala ei ole houkutteleva ja työ on kuormittavaa.

Tätä taustaa vasten haluttiin lähteä selvittämään, voisivatko sähköpyörät ratkaista useamman epäkohdan yhdellä kertaa. Sähköpyörien kokeilussa huomiota haluttiin kiinnittää erityisesti hoitajien osalta työssä jaksamiseen sekä pyöräilyn vaikutuksiin liikkumisen nopeuteen asiakaskäynneillä. Toisaalta kynnys sähköpyöräilyyn voi yksilötasolla olla korkea, minkä vuoksi positiivinen kokemus pyörien kokeilusta voi motivoida lisäämään pyöräilyä muutenkin arjessa. Liikennesuoritteiden kestäväyttäminen on avainasemassa yritettäessä saavuttaa sekä kaupungin omia että kansallisia ilmastotavoitteita.

Kokeilun aikana kotihoidon työntekijät täyttivät seurantalomaketta aina pyöräilypäiviensä jälkeen. Lomake oli tehty Microsoft Forms -ohjelmalla ja se sisälsi viisi kysymystä, joista neljä oli monivalintakysymyksiä ja yksi vapaaehtoinen avoin kysymyskenttä:

- 1) Millä alueella työskentelit tänään?
- 2) Olitko ajoissa asiakaskäynneillä?
- 3) Oliko pyörällä liikkuminen nopeampaa kuin autolla (tai jalan)?
- 4) Vaikuttiko pyörällä ajelu vireystilaasi ja jaksamiseesi?
- 5) Vapaa sana, voit jättää tähän palautetta tai vaikka fiiliksiä päivän pyöräilystä (huom. ei ole pakollinen täyttää)

Kysely aukesi QR-koodilla, joka oli tulostettuna pyörävarastoon. Kotihoitajat käyttävät QR-koodeja lääkejaossa ja muutenkin työssään, joten se koettiin helpoksi ratkaisuksi myös kokeilun seurannan kannalta. Kokeilun aikana Keinusaaren ja Itäisen yksiköillä oli omat seurantalomakkeet.

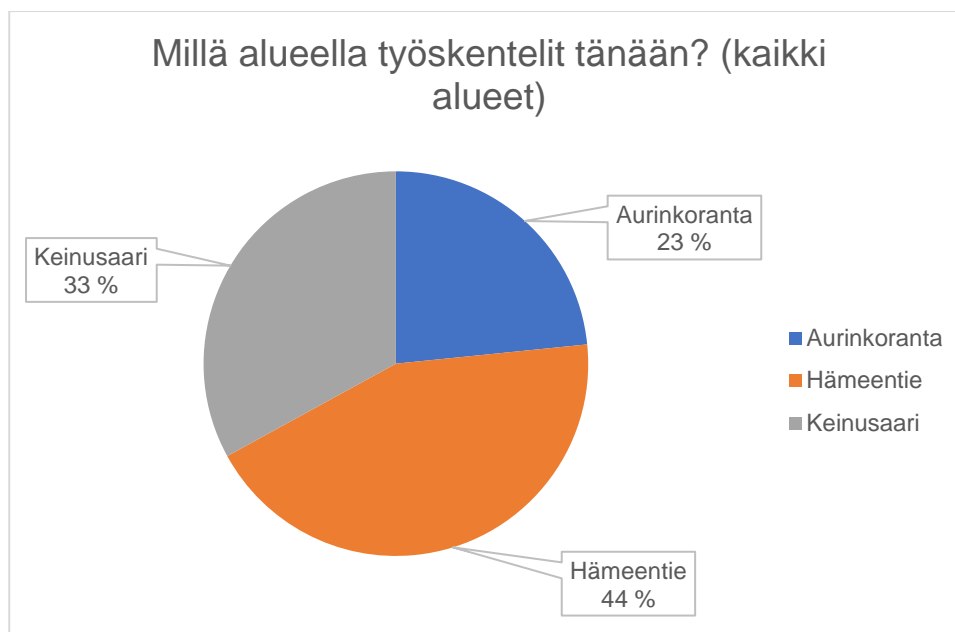
Keinusaaren lomakkeeseen vastattiin 94 kertaa ja Itäisen 35 kertaa.

2.1 Kokeilun tulokset

Kokeilun tulokset on eritelty seurantalomakkeen kysymysten mukaan. Tarkastelussa suurin rooli on Keinusaaren kotihoidon yksikön seurantatiedoilla, sillä pyöräilyosuudet kyseisessä yksikössä olivat suurimmat kokeilun ajanjaksolla. Ensin tarkastellaan, kuinka pyöräily eri alueilla eroaa toisistaan ja kuinka pyöräily vaikutti liikkumiseen kuluneeseen aikaan. Lopuksi tarkastellaan vaikutuksia jaksamiseen ja hyvinvointiin.

2.1.1 Pyöräily eri alueilla ja liikkumisen nopeus

Pyöräilyn mukavuuteen ja siihen käytettävään aikaan vaikuttaa oleellisesti se, millaisella alueella pyöräily tapahtuu. Alueelliset kotihoidonyksiköt Hämeenlinnassa on jaettu vielä omiin työskentelyalueisiinsa. Keinusaaren kotihoidonyksikön työntekijät työskentelevät kolmella alueella: Keinusaarella, Aurinkorannalla sekä Hämeentiellä. Suurin osa kokeilujakson pyöräilyosuudesta tapahtui Hämeentien alueella, kun taas Aurinkorannan alueella pyöräiltiin vähiten (kuva 1).

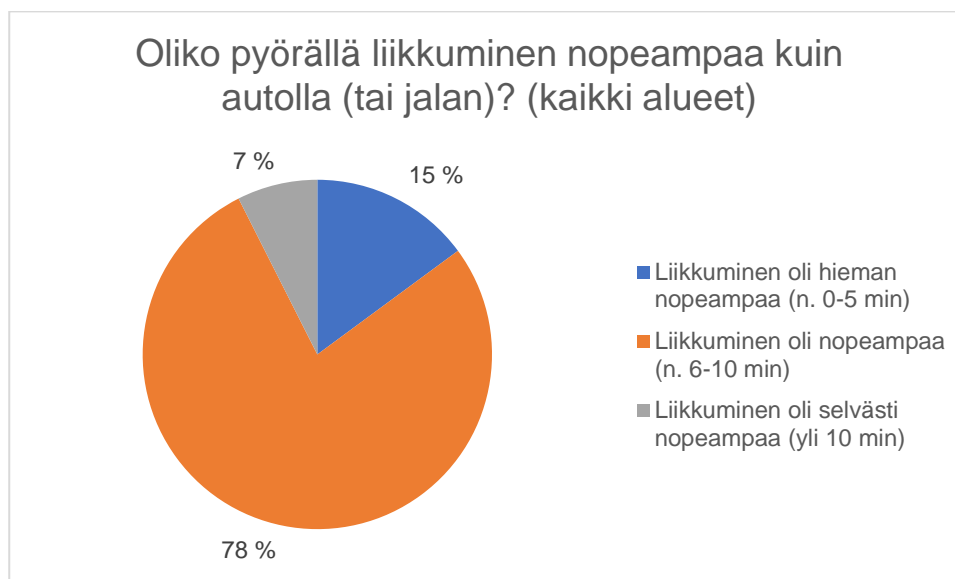


Kuva 1 Pyöräilyosuutien jakautuminen alueittain.

Erot Keinusaaren yksikön eri alueiden välillä olivat pieniä. Erojen pienuutta selittää luultavasti osaltaan se, että Keinusaaren alue on hyvin kompakti. Suurimmat erot liikkumiseen käytetyssä ajassa syntyivät Hämeentien ja Keinusaaren alueiden välillä. Keinusaarella 13 % pyöräilykerroista

olivat huomattavasti nopeampia tavanomaiseen verrattuna (aikaa säästyä yli 10 minuuttia), kun taas Hämeentiellä vain 2 % liikkumissuoritteista oli huomattavasti nopeampia. Toisaalta Hämeentiellä 22 % liikkumissuoritteista oli vain hieman tavanomaista nopeampia (aikaa säästyä alle 5 minuuttia), kun taas Keinusaassa vain hieman nopeampia liikkumissuoritteita oli 6 % kaikista suoritteista. Aurinkorannan tulokset sijoittuvat näiden kahden alueen tulosten keskivaiheille.

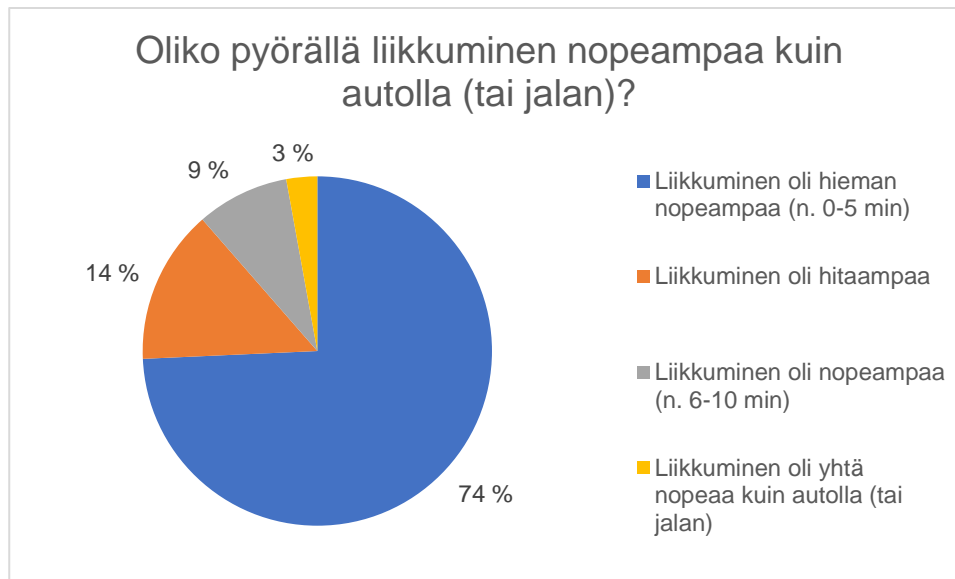
Kokonaisuudessaan liikkuminen pyörällä asiakaskäynneille oli kuitenkin nopeampaa kuin aiemmalla tavalla eli autolla tai jalan. Yhteensä 78 % kaikista liikkumissuoritteista oli nopeampia (aikaa säästyä 5–10 minuuttia), kun 15 % suoritteista oli hieman nopeampia ja 7 % huomattavasti nopeampia (kuva 2). Seurantalomakkeessa kysymyksen vastausvaihtoehtoina oli myös kaksi muutakin väittämää: liikkuminen oli hitaampaa sekä liikkuminen oli yhtä nopeaa kuin ennenkin. On paljon kuvaavaa, että kukaan seurantajakson aikana ei vastannut pyöräilyn olleen hitaampaa tai edes yhtä nopeaa, vaan pyöräily oli poikkeuksetta aina nopeampi vaihtoehto liikkua asiakaskäyntien välillä.



Kuva 2 Pyöräilyssä säästynyt aika Keinusaassa.

Jos Keinusaaren tuloksia verrataan Itäisen kotihoidonyksikön tuloksiin, huomataan, kuinka paljon alue vaikuttaa pyöräilyn nopeuteen. Itäisessä kotihoidon yksikössä 74 % hoitajista raportoi liikkumisen olleen vain hieman nopeampaa, kun 14 % raportoi liikkumissuoritteen olleen jopa hitaampi kuin aiemmin (kuva 3). Itäisen kotihoidonyksikön työskentelyalue on laajempi kuin

Keinusaaren, joten pyöräilyä tulee päivän aikana enemmän. Tämä myös vaikuttaa pyöräilyyn kuluneeseen aikaan.



Kuva 3 Pyöräilysuoritteisiin kulunut aika Itäisessä kotihoidon yksikössä.

Vaikka Itäisessä kotihoidonyksikössä raportointiinkin liikkumisen olleen välillä jopa hitaampaa, raportoivat kaikki hoitajat olleensa ajoissa asiakaskäynneillä. Pyöräilyn takia ei siis kukaan myöhästynyt asiakaskäynniltään ja suurin osa liikkumissuoritteista jopa nopeutui pyöräilyn aikana.

Seurantalomakkeesta myös näkee, milloin pyöräilysuoritteita on kirjattu lomakkeelle. Syksyn 2020 aikana Keinusaassa pyöräilysuoritteita on raportoitu yhteensä 31 kertaa, kun taas talvella tammi-helmikuussa pyöräilysuoritteita on kirjattu yhteensä vain 12. Keväällä 2021 maaliskuusta kesäkuulle pyöräilysuoritteita on kirjattu yhteensä 51 kertaa. Kesällä ja sulan maan kelillä pyöräily on siis selvästi suositumpaa kuin talvella pääosin pyöräilyolosuhteista johtuen. Vaikka pyörät varustettiin talvirenkailla, pyöräilymäärät jäivät pieniksi talviaikaan. Toisaalta heti alkukevästä ja vielä loppuvuodesta pyöräilysuoritteita kirjautui suhteellisen paljon (joulukuussa 2020 yhteensä 13 suoritusta ja maaliskuussa 2021 yhteensä 16 suoritusta). Varsinkin Etelä-Suomessa huonon kelin aika ei siis kestä kauan, vaikka talvi olisi kovinkin luminen kuten kuluneena talvena.

2.1.2 Jaksaminen ja koettu hyvinvointi

Seurantalomakkeessa kysyttiin: *vaikuttiko pyörällä ajelu vireystilaasi ja jaksamiseesi päivän aikana*. Vastausvaihtoehdot olivat: *vaikutti parantavasti* sekä *ei vaikuttanut*. Kotihoidon

työntekijöiden jaksaminen on ollut paljon esillä viime aikoina yhteiskunnallisessa keskustelussa, joten pyöräilyn vaikutuksia koettuun hyvinvointiin haluttiin myös tarkastella seurantajakson aikana.

Keinusaaren yksikössä 86 % lomakkeeseen vastanneista vastasi pyöräilyn vaikuttaneen parantavasti koettuun jaksamiseen ja vireystilaan. Vain 14 % koki, että pyöräily ei vaikuttanut jaksamiseen. Itäisessä kotihoidon yksikössä puolestaan 89 % koki, että pyöräily vaikutti parantavasti vireystilaan ja jaksamiseen päivän aikana. Pyöräilyllä on siis ollut kokeilun aikana merkittävä positiivinen vaikutus kotihoidon työntekijöiden hyvinvoinnin ja jaksamisen kokemukseen.

2.2 Johtopäätökset

Tulokset kotihoidon sähköpyöräkokeilusta ovat merkittäviä ja osoittavat, että pyöräilyllä voi olla monia positiivisia vaikutuksia niin koettuun hyvinvointiin, työn tehokkuuteen kuin ympäristöön. Vaikka kokeilu oli suppea ja rajattu ja toteutui vain kahden kotihoidon yksikön alueella, saatiin siitä silti arvokasta tietoa tulevien päätösten tueksi. Ensinnäkin (sähkö)pyöräily päivän aikana vaikuttaa yksilön jaksamiseen ja koettuun hyvinvointiin positiivisesti. Kun kotihoidon työntekijöistä on pulaa ja alan houkuttelevuudessa on ongelmia, voi pyöräily olla osa ratkaisua, jolla hoitajat saadaan paremmin jaksamaan ja viihtymään työssään.

Toisaalta hoitajapulan takia yhdellä hoitajalla on kiire siirtyä asiakkaalta toisen luokse. Keskimäärin pyöräily nopeutti siirtymiä asiakaskäynneillä 5–10 minuutin verran, minkä ansiosta asiakastyöhön voi jäädä muutamia minuutteja lisää arvokasta aikaa. Ajan säästymisen liikkumisessa voi vähentää myös työn kuormittavuutta. Ei ole varmaa, mistä kaikista tekijöistä aikasäästö syntyy, mutta ainakin kaupungin keskusta-alueella sopivan parkkipaikan löytäminen voi viedä useita minuutteja.

Ympäristön ja ilmaston kannalta pyöräilyn edistäminen puolestaan auttaa vähentämään kasvihuonekaasupäästöjä sekä parantaa kaupunkien ilmanlaatua. Kotihoidon sähköpyöräkokeilu onkin ollut parhaimmillaan osoitus siitä, kuinka työn tuottavuutta, hyvinvointia ja ympäristönäkökulmia voi kaikkia edistää yhdellä helpolla ratkaisulla. Kotihoidon työntekijöiltä kokemuksia kysyttäessä, yksi hoitaja summasi kokemuksiaan seuraavasti:

Kokemuksena sähköpyörä on varsin hyvä tapa liikkua kaupungilla silloin, kun siirtymät eivät ole liian pitkiä. Parkkipaikka löytyy aina ja pyörän saa usein lähelle ovea. Tämä luonnollisesti nopeuttaa asiakaskäynneille pääsyä. Pyörä itsessään on jämäkkä ja siinä on hyvät renkaat sekä hyvät valot. Polkeminen ei ole turhan raskasta, ettei kunnosta ole kiinni, kuka sillä ajelee. Pyöräily asiakaskäyntien välillä virkistää ja hapen saanti lisääntyy varsinkin, kun maskien käyttöä on edelleen pakollista. Itse ajan pyörällä aina, kun asiakaslista sen sallii. En edes haluaisi silloin työautoa käyttööni. Harvoin sääolosuhteet ovat niin hankalat, ettei pyöräily onnistu. Sähköpyöräily mahdollisuuden olisi hyvä jatkaa tiimissämme, koska sille on selvästi tarvetta. Myös luonto tykkää.

Tämän kokeilun perusteella pyörien hankkimista kotihoidon yksiköiden käyttöön voidaankin suositella myös muille kaupungeille.

3 Lopuksi

Vaikeuksien kautta voittoon! Näin voisi kuvailla Hämeenlinnan työpaikkojen liikkumisen ohjauksen hankkeen toteutumista. Vaikka muut toimenpiteet hankkeessa eivät toteutuneetkaan suunnitellulla tavalla ja hankkeen luonne muuttui alun perin aiotusta, saatiin kotihoidon sähköpyöräkokeilusta varsinainen menestystarina. Hämeenlinnan kaupungissa suunnitellaankin sähköpyörien hankintaa kaikille halukkaille kotihoidon yksiköille, sillä kokeilun tulokset olivat niin onnistuneita. Pienellä kokeilulla voi olla suuri merkitys ja tämäkin kokeilu on osoittanut, että kestävä liikkuminen voi olla menestystarina monella tavalla tarkasteltuna.

Toisaalta yhdessä muiden toimenpiteiden kanssa voidaan kaupunkien liikkumista kehittää entistä kestävämpään suuntaan. Työpaikkojen liikkumisen ohjaus Hämeenlinnassa hankkeen lisäksi kaupungissa kehitetäänkin parhaillaan sekä pyöräilyn ja kävelyn edistämisen ohjelmaa sekä joukkoliikenneohjelmaa. Samoin parhaillaan työn alla ovat kestävä ja turvallisen liikkumisen suunnitelma sekä esteettömyys-ohjelman toimeenpano. Lisäksi on kokeiltu mm. kaupunkipyöriä ja pyöräväylien rakentaminen on parhaillaan käynnissä niin kaupungin keskustassa Sibeliuksen kadulla kuin Rapamäen kiertävällä baanalla.

Liikkumisen ohjauksen hanke onnistuikin omalta osaltaan myös perustelemaan muista kuin ilmasto- tai ympäristösyistä, miksi pyöräilyn edistäminen kaupungissa on tärkeää. Se parantaa

4.8.2021

myös hyvinvointia ja tiiviissä kaupunkikeskustassa nopeuttaa ja helpottaa liikkumista. Kestävä arki toteutuu, kun kestävien valintojen tekeminen on järkevää. Kaupunki voikin suuresti mahdollistaa kestäviä arjen valintoja ja näyttää esimerkkiä.
