

# TERVEYS & HYVINVOINTI

Metalli- ja muovialan osaaja ja tuotekehittäjä Erkki Lappi:

## "Aivot toimivat, kun niitä käyttää monipuolisesti"

Jari Asikainen

– MITÄ enemmän aivoista ottaa ulos, sitä enemmän ne myös antavat. Käytämme aivojen kapasiteettia joka tapauksessa vain pienen osan, sanoo Ekin Muovi Oy:n ja RST Lapin Oy:n hallituksen puheenjohtaja ja tuotekehitysjohtaja **Erkki Lappi**

Lappi joutuu käyttämään aivojaan hyvin monialaisesti. Metalli- ja muovialan osaamisen lisäksi hän on mukana monissa valtakunnallisissa luottamustehtävissä ja kehittämissuhteissa. Joka päivä tulee eteen kymmeniä tilanteita, joissa pitäisi keksiä ratkaisu johonkin käsillä olevaan ongelmaan.

Lappi uskoo, että juuri monialaisuus ruokkii aivojen ongelmanratkaisukykyä.

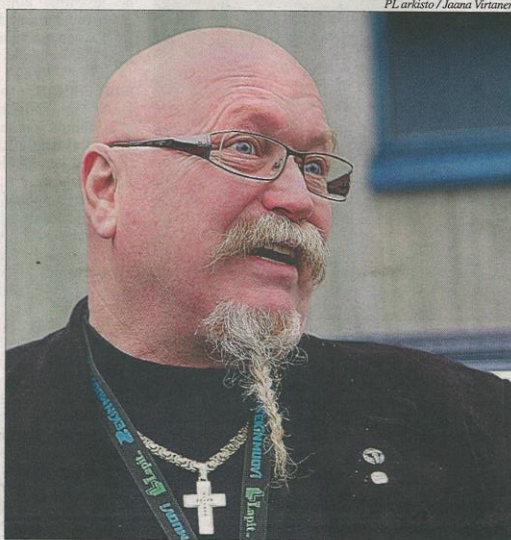
– Eivätkö ratkaisut yleensä olekin vallitsevien ja tiedossa olevien juttujen soveltamista ja tekemistä uudella tavalla? Siinä mielessä uskon, että monipuolisesta kokemuksesta on hyötyä.

Lappi sparraa aivojaan tietoisesti muun muassa päässänsä.

– Käytin tekussa opiskellessani laskinta ja kohta en meinannut pärjätäkään ilman konetta. Nykyään laskeo paljon asioita päässäni, tuntuu kuin sillä tavalla suhteellisuudentajukin pysyisi paremmin mukana.

**LAPPI** on huomannut positiivisen ajattelun merkityksen jo kauan ennen kuin siitä tuli muotona. Hänen mukaansa positiivinen suhtautuminen haasteisiin kehittää aivojen työskentelyä luovempaan suuntaan.

– Aivoille ei saa antaa periksi antamisen mallia, sillä silloin ne eivät työskentele kunnolla ongelman ratkaisemiseksi. Pisimmälle pääsee kun ajattelee, että eiköhän tuokin asia selvä, tämä on nähty käytännössä luke-



PL arkisto / Jaana Virtanen

– Mitä enemmän aivoista ottaa ulos, sitä enemmän ne myös antavat, sanoo Erkki Lappi.

mattomia kertoja. Jos jotain asiaa sanoo jo etukäteen vaikeaksi, niin luovuttaa puolet potentiaalistaan pois.

Lappi sanoo, ettei hän ole koskaan kokenut stressiä. Joskus tilanteet vaativat hänen olevan yhtä aikaa kymmenessä eri paikassa, ja tällainen tilanne tuntuu hetimitäisesti kuormittavalta. Stressiksi Lappi ei tätäkään tilaa silti kutsuisi.

Muistamista kuitenkin riittää, ja siihen Lappilla on vanha ja hyväksä todettu apuväline: muistivihko.

– Minulla on pari–kolme senttiä paksu kovakantinen vihko, johon kirjoitan edellisenä iltana tai aamulla kunkin päivän muistilistan. On sitten eri juttu tuleeko kaikki tehtyä, mutta vihko pitää minut kuitenkin ajan tasalla.

**LAPPIA** on siunattu hyvillä unenlahjoilla. Hän on nukkunut aina yönsä hyvin, edes 1990-luvun vaikeat ajat eivät vieneet miehen yöunia.

Unimaailman lisäksi toinen täy-

dellisen levon ja irtautumisen paikka on Heinävedellä sijaitseva kesämökki. Mökkiviikonloppuja vietetään yhdessä omalla viiden hengen porukalla, mutta työt jäävät automaattisesti Virtasalmelle.

– Meillä on siellä sellainen sääntö, että se on kymppi sakko joka kerran jos joku alkaa puhua töistä. Joskus jokin asia saattaa palata hetimitäisesti ajatuksiin, mutta aika hyvin siellä on päässyt irtautumaan.

Lapin aiempi kesämökki sijaitsi Läänän rannalla, vain viidentoista kilometrin päässä Virtasalmelta. Tämä järjestely ei kuitenkaan osoittautunut sopivaksi. Läänä on liian lähellä.

– Se ei tuntunut samalla tavalla levolta kun kaupassa käydessä näki samoja ihmisiä kuin työpäivinäkin. Mutta nyt kun mökki on sadan kilometrin päässä, niin siellä on aivan toiset ihmiset ja puuhut.

**TERVEYDEN** ja hyvän yleiskunnon sanotaan auttavan myös aivoja työssänsä.

Lappi hiihti aikoinaan kahdenkymmenen vuoden ajan kilpaa kansallisella tasolla, mikä on antanut terveydelle hyvän pohjan. Tätä pohjaa hän pitää yllä melomalla ja tekemällä kävelylenkkejä. Mies myöntää kuitenkin, että liikunnan määrää pitää lisätä ja painoa pudottaa.

– Se ei kuitenkaan ole niin helppoa kuin ennen, sillä polveani ja selkäni on operoitu. Työssä tulee onneksi käveltyä helposti muutama kilometri päivässä ja toimistot on rakennettu tarkoituksella yläkertaan.

Vuositainen Suomi meloo –tapahtuma on Lapille yhtä aikaa sekä kunnonkohotus- että aivojen tuuletusleiri.

– Kun siellä on talkoissa ja vetää viikon ajan isoa melojajoukkoa, niin siivilibonnet unohuttavat kokonaan pois.

## Pane nuppi tutisemaan!

Kirsi Hiekala

**OMASTA** kognitiivisesta eli tiedollisesta toimintakyvystä kannattaa huolehtia säännöllisesti.

Muistiliiton asiantuntija **Kirsi Kuusterä** avaa 10+1 teesiä, jotka auttavat aivoja jaksamaan paremmin arkena päivänä. Se vapauttaa aivoja ajattelemaan muita asioita vapaa-

**1. Varmista työsi rajat**  
– Työpaikalla on hyvä sopia selkeät työtehtävät. Moni hyötyy siitä, että erottaa työ- ja vapaa-ajan toisistaan. Hyvä kikka on listata paperille keskeisimmät työt, jotka hoidetaan arkena päivänä. Se vapauttaa aivoja ajattelemaan muita asioita vapaa-

**2. Vähennä tietotulvaa**  
– Ihminen kognitiivinen toimintakyky on rajallinen. Liika tieto kuormittaa. Toki on yksilöllisiä eroja, mutta monta asiaa työntekijä hallitsee jo itsenäisesti. Mitä enemmän tehtäviä annetaan toisiansa, sitä enemmän kuormittaa ja samalla kasvaa ihmisten määrää.

### 3. Luo toimivat työstrategiat

– Keskeisintä olisi löytää kullekin ihmiselle sopivat työstrategiat. Jokainen oppii uutta ja hallitsee vanhaa omaan tapansa. Rutiinit sopivat monille, mutta myös tapojen muuttaminen voi ruokkia luovuutta. Eli ihan kaikkien kohdalla tietystä järjestyksessä ja rutiinilla töiden tekeminen ei ole se omin työstrategia.

### 4. Anna aikaa ammattitaidon ylläpitämiselle

– Kun hallitsee työnsä hyvin, niin se helpottaa aivojen kuormaa. Uuden oppimiselle pitää varata riittävästi aikaa, koska oppiminen ei tapahdu hetkessä. Esimerkiksi rento kahvitauko on hyvä tilaisuus siirtää niin sanottua hiljaista tietoa työntekijöiden välillä.

### 5. Hallitse keskeytyksiä

– Keskeytyksen seurauksena muistijälki hiipuu ja on vaikeampi palata työn ääreen. Eräissä tutkimuksissa todettiin, että työ keskeytyi joka 11. minuutti ja kesti 20 minuuttia päästä takaisin käsiksi työhön. Oven voi sulkea ja sähköpostimuistutukset voi

vaimentaa. Keskeytykset voivat olla myös hallittuja eli taukoja.

### 6. Anna työrauha myös muille

– Tämän on peiliin katsomisen paikka. Esimerkiksi oman kännykän hälytysääni voi häiritä työkaveria tai rupattelu ruokalaan mennessä voi keskeyttää viereisen huoneen työskentelyn. Omassa työyhteisössä olemme mietineet keskeytyksentöntä perintä, mutta toistaiseksi sitä ei ole vielä toteutettu.

### 7. Käytä muistin apuvälineitä

– Tutut muistilaput, tehtävälistat ja -luettelot ovat käyttökelpoisia apuvälineitä. Aivojen kapasiteettia riittää muihin tärkeimpiin asioihin, kun muistamista vaativat asiat on kirjattu pois mielestä. Älykäs puhelin muistaa puhelinnumerot, eikä sen käyttämisestä kannata poeta huonoa omaatuntoa.

### 8. Älä lisää kuormitustasi

– Itseltä ei saa vaatia liikaa. Tarpeeksi hyvin tehty riittää. Jokaisella on myös oikeus kunnolliseen perheydytykseen työpaikalla. Mikäli työ-

päivä kuuluu puheluiden ja tietotekniikan parissa, kannattaa vapaa-aikalla tehdä jotain muuta ja jättää sosiaalinen media vähemmälle huomiolle.

### 9. Luo avoimuuden kulttuuria

– Kaikilla pitää olla mahdollisuus sanoa, jos työkuorma tuntuu kasvavan liian suureksi. Esimiesten on oltava herkkiä huomaamaan muutokset työntekijöiden jaksamisessa. Työssä tarvitaan myös suvaitsevaisuutta, jotta ihminen selviytyy hyvin.

### 10. Ylläpidä positiivista ilmapiiriä

– Ammatillisuuteen kuuluu se, että osaa jättää oman huonon päivän työn ulkopuolelle. Positiivisuus tarttuu, mutta negatiivisuus tarttuu vielä herkemmin ihmisestä toiseen ja työtehoa.

### 11. Yhdistä liikunta ja työ

– Liikunta virkistää aivoitoimintaa ja muistia. Reipas kymmenen minuutin kävely ulkoilmassa vaikka lounaalle piristää. Kävelyalaverit, jos niihin on mahdollisuus, ovat hyödyllisiä. Jatkuva istuminen ei ole hyväksi terveydelle.