

Teksti Sari Karjalainen Kuvaa Pekka Karhunen

Tutkijan unelma

”Tulokset herättävät varmasti kansainvälistä huomiota”, iloitsee tutkimuspäällikkö Karita Reijonsaari Teknisestä korkeakoulusta. Kohta hänellä on käsissään valtavasti tutkimustietoa siitä, kuinka ihminen voi omilla valinnoillaan vähentää terveysriskejään.

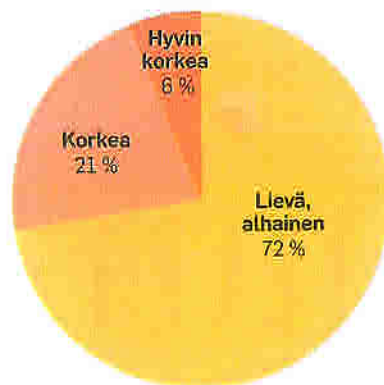
Elämäntapasairauksien ennaltaehkäisy on kuuma aihe kaikkialla, missä terveydenhuollon menot ovat nousemassa yli talouden sietokyvyn. Suomessa käynnistettiin elokuussa maailmanmitassaakin suuri tutkimus, jossa etsitään vastausta siihen, kuinka ihmisen aktiivisuus vaikuttaa terveyteen, terveyspalvelujen käyttöön, sairauspoissaoloihin ja tehokkuuteen työpäivällä. Keinoiksi on valittu liikunnan lisääminen, minkä jo ennestään tiedetään madaltavan terveysriskejä ja lisäävän hyvin-

Liikunta laskee terveysriskejä nopeasti

Aino Active -työhyvinvointiyritys seurasi, miten sen asiakkaiden henkilöstö sai terveysriskejään hallintaan. Teollisuusyrityksissä liikunta tehoi todella nopeasti.



Henkilöstön terveysriskit
kunto-ohjelman alussa



Henkilöstön terveysriskit
kuuden kuukauden jälkeen

vointia. Valtavaksi luonnehditun tutkimuksen vetovastuu on *Teknillisen korkeakoulun HEMA-yksikön* tutkimuspäälliköllä **Karita Reijonsaarella**. Yksikön tavoitteena on tuottaa käytännönläheistä tietoa tukemaan terveydenhuollon kehittämistä. Siinä työskentelee kaikkiaan parikymmentä tutkijaa.

”Maailmanlaajuisesti suurimmat ongelmat ovat diabetes, ylipaino ja täysi liikumattomuus. Tietokone, auto ja televisio ovat passivoineet ihmistä, ja mitä pitemmälle teknologia kehittyy, sen harvemmin mennään enää lenkille. Tosin suomalaiset ovat vielä selvästi aktiivisempia kuin amerikkalaiset”, Reijonsaari kuvailee.

Niin uskomattomalta kuin se kuulostaa, ihminen istuu Reijonsaaren mukaan helposti 12 tuntia päivässä. Tätä olisi tasa-painotettava jotenkin, jotta esimerkiksi tu-ki- ja liikuntaelimestö pysyy kunnossa. Oi-



Uusi resepti. Ennen omeria päivässä piti lääkärin loitolla, nyt sen tekee lenkki päivässä, uskoo Karita Reijonsaari.

Kuka?

Nimi: Karita Reijonsaari, 31

Koulutus: Kauppätieteen maisteri, tekniikan lisensiaatti. Vierailleva tutkija Stanfordissa 2006–2007

Työ: Tutkimuspäällikkö Teknillisen korkeakoulun HEMA-tutkimusyksikössä (Healthcare Engineering, Management and Architecture)

kea vastaus piilee aikaisessa puuttumisessa ja sairauksien ennaltaehkäisyssä.

TKK:N TUTKIMUKSESSA keinoksi on valittu liikunnan lisääminen. Miksi? ”Suomalaisista vain 60 prosenttia liikkuu nykyisten terveys-suositusten mukaisesti. Meillä on kuitenkin jo olemassa liikunnan käypä hoito-suositus, jonka mukaisella liikunnalla voi ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa useita kansanterveydellisesti tärkeitä pitkäaikaissairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, kakkostyyppin diabetesta, liikalihavuutta, masennusta ja uniongelmia.”

Lenkki päivässä voi Karita Reijonsaaren mukaan pitää lääkärin loitolla, mutta hoitomuotona se on vaikeasti määrättävissä.

”Ongelmana on muun muassa seuranta. Toisaalta ihmiset motivoituvat kovin eri tavalla. Painonvartijoista tiedetään, että esi-

Työnantaja hyötyy ainakin heti siitä, että ihminen on virkeämpi, terveempi ja vähemmän poissa töistä.”

TUTKIMUSPÄÄLLIKKÖ KARITA REIJONSAARI

merkiksi raportointisuhde toiseen ihmiseen koetaan hyvin tärkeäksi.”

Nyt käynnissä oleva tutkimus perustuu niin sanottuun co-creation-ilmioon eli yhdessä tekemiseen, jossa ihmisen ajatellaan olevan oman terveytensä paras manageri ja terveydenhuollon olennaisin resurssi. ”Jos ihmiset todella saadaan motivoitua hoitamaan sairauksien sijaan omaa terveyttään, saadaan myös terveydenhuollon kustannuksia pitkällä aikavälillä hallintaan.”

UUDELLA KESTÄVÄSSÄ tutkimuksessa TKK:n kumppaneina ovat *Pohjola Vakuutus*, *Aino Active Oy* sekä *Evalua Oy*. Kyse on uudenlaisesta palvelumallista co-productionista, jossa tuotetaan yhteistyönä arvoa luovia palveluita työntekijälle.

Pohjolan 1100 työntekijästä mukaan halusi runsaat 700. Tähän mennessä tämän-tyyppisiä tutkimuksia on maailmalla tehty vain huomattavasti pienemmällä osallistujamäärällä, Reijonsaari kertoo.

”Tutkimuksessa tavoittelemme näyttöä palvelumallin toimivuudesta ja tehokkuu-

desta. Työntekijän osallistumisen vaikutuksia voidaan mitata terveytenä, tehokkuutena ja rahana.”

Aluksi kartoitetaan asiakkaan terveydentila ja fyysinen kunto, minkä jälkeen hänelle asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet. Asiakas saa käyttöönsä Aino Activen palvelun, johon kuuluu vyölle kiinnitettävä aktiivisuusmittari, joka rekisteröi päivittäisen liikunnan määrän, tehon ja kulutetun energian. Se ei mittaa askeleita, vaan muuttaa kehon liikkeet aktiviteettipisteiksi. Tiedot siirtyvät automaattisesti verkkopalveluun kunkin henkilökohtaiseen hyvinvointikansioon, josta voi seurata liikkumisen määrää ja tavoitteiden toteutumista. Aino Activen asiantuntijat ovat yhteydessä myös puhelimitse, jolloin asiakas saa tukea ja neuvontaa.

”Laaja aineisto ja pitkä seuranta antavat näyttöä mallin vaikuttavuudesta ja kustannustehokkuudesta, mikä on tärkeää tehtäessä valintoja terveyteen käytettävistä resursseista. Verrattuna työterveyshuollon tavantomaisiin mahdollisuuksiin vaikuttaa ihmisten terveysriskeihin nyt tutkittava palvelu

tekee asiakkaasta ensisijaisen hoidonantajan”, hän sanoo.

ENSIMMÄISIÄ TULOKSIA tutkimuksesta saadaan jo puolen vuoden kuluttua, vaikka varsinainen tilinpäätöksen hetki on vasta vuoden kuluttua syksyllä.

Karita Reijonsaari odottaa tietoa paitsi palvelumallin toimivuudesta myös siitä, minkälaiset ihmiset siitä innostuvat ja keille se ei taas sovi lainkaan.

”Samalla on mietittävä, kuka tällaista palvelua tarjoaisi. Luontainen ja looginen valinta olisi työnantaja, joka tietenkin on silloin kiinnostunut, miten se vaikuttaa hänen kustannustehokkuuteensa. Työnantaja hyötyy ainakin heti siitä, että ihminen on virkeämpi, terveempi ja vähemmän poissa töistä.”

Reijonsaari kantaa aktiivisuusmittaria myös itse. Arkiliikunta on lisääntynyt, vaikka hän maratonin juosseena on muutenkin urheilullinen.

Hyviä aktiivisuuspisteitä on tiedossa vuodenvaihteessa, jolloin hän tekee patikointi- ja sukellusretken Thaimaahan. **O**