

# ”Kaupungin henkilöstössä aika paljon välttävän kunnan omaavia” Heikko kunto lihavuuttakin suurempi työkyvttömyyden riski

(Raasepori) Raaseporin henkilöstöpäällikkö Johan Nylundin mukaan työkyvyyden ylläpitoon ja terveysvaikutteisten kulujen vähentämiseen tähtävässä hankkeessa on pelkkiä voittajia: työntekijä, yrittäjä ja viime kädessä yhteiskunta.

Terveysprojekti alkoi runsas vuosi sitten silloisessa Tammissaarella ja hanke jatkuu lähiaikoina Raaseporissa uuden ryhmän kanssa. Tavoitteena on työterveyden parantaminen ja sairauspoissaolojen vähentäminen sekä sairastapauksien välttäminen.

## Poissaoloista isot kustannukset

Tammissaaren kaupungin työntekijät olivat sairana toissa vuonna keskimäärin 16,3 päivää ja Nylundin mukaan vuoden 2006 sairauspoissaolojen teoreettinen kustannus oli 1,7 miljoonaa euroa. Vuonna 2008 trendi oli ainakin alkuvuodesta aiempaa parempi.

Päättäjien keskuudessa oli myös epäilyksiä tämän hank-

keen suhteen, mutta tulokset osoittavat sen kamattaneen. Yhden henkilön osallistuminen maksaa 475 euroa vuodessa, mikä vastaa Raaseporin keskipalkan mukaan noin kolmea sairaspäivää. Nylund sanoo.

Kyseessä on myös yhteiskunnallinen ja taloudellinen hyöty, sillä heikkokuntoisimpien osuus kaikista terveysvaikutteisista menoista on 60-70 prosenttia.

## Huono kunto suurin riskitekijä

Ensimmäisessä Aino Active-hankkeessa oli mukana satata heitoalan ja päivätoiston henkilöstöön kuuluvaa, jolla kunnan kehitys osoitti jyrkästi alaspäin. Seuravaksi testataan 280 henkilöstön jäsentä ja heistä valitaan taas 100 henkilöä jalkorivimään. Koberylmä on nyt sisäisten palvelujen henkilöstö eli siivoojat, keittiöhenkilökunta ja kintteistöimen työntekijät.

Aino Activen toimintuohoja Jyrki Eklundin mukaan ylipainoisella henkilöllä on nor-



Toimintuohotaja Jyrki Eklundin mukaan pyrkimykset työkyvyyden ylläpitoon ja terveysvaikutteisten kulujen vähentämiseen eivät ole puuhastelua, vaan kyse on isoista rahohetuista puhumattakaan elämäntapaan parantamisesta yksilötasolla.

roos, joka voi yllpeillä 13 kiloa kevyemmällä olennuksella ja nauttia samalla paremmasta jaksamisesta sekä työssä että vapaa-ajalla. Grönroosin mukaan tuntuu siltä, että sekä keho että mieli voivat paremmin.

-Pudotin painoa syömällä terveellisemmin ja vähemmän. Liikunta oli kävelyä ja pyrin edelleenkin tekemään 5 kilometrin lenkin parin päivän välein, hän kertoo.

-Olin paljon vanhempi kun hanke alkoi ja nyt olen jopa poikaani nuorempi. Grönroos luo itse fyysisen kunnon mittareihin viitaten. Eklundin mukaan suoritus on huippu-urheilijatasoa, kun MET-arvo parani aiemmasta kahdeksasta peräti 11:een.

Jos kaikki pääsisivät tällaiseen ulokseen, Suomi olisi aivan varmasti koko uniiversumin terveisin kansa. Eklund kehuu.

## Väkisin ponnistelu ei onnistu

Yksi hankkeen tavoitteista on elintapojen pysyvä muutos terveellisempään suuntaan paitsi elämäntapaan parantamiseksi myös mm. ennenaikaisen eläkkeelle joutumisen välttämiseksi.

-Keskitasossa työssä työväkuntainen työntekijä työskentelee alle 40 prosentin teholla, mutta huonokuntoinen työntekijä lähes 60 prosentin teholla maksimisuorituskyvystään.

Huononpikuntointien väsy näin helpommin samassa työssä ja myös palautuminen kestää kauemmin, Eklund sanoo.

Huonokuntoistenkin työntekijä voi pysyä työtahdissa mukana ponnistelualla väkisin, mutta se johtaa Eklundin mukaan ennemmin tai myöhemmin myös henkisiin ongelmiin ja stressiin, kun ei enää jakseta.



Raaseporin henkilöstöpäällikkö Johan Nylund luovutti kaupungin parhaalle kunnonparantajalle Maria Grönroosille palkinnoksi kylpyläoman todellisesta huippusuorituksesta, joka yllätti tekijänsä perusteellisesti ja iloisesti.