

Raaseporin henkilöstö kuntoon sadan työntekijän vuosivauhdilla

Päiväkotihenkilöstö hoidettu, seuraavaksi käsittelyyn pääsevät siivoojat

SSS-Minna Filppu

Samaan aikaan, kun muualta lomautetaan ja irtisanotaan, Raaseporin kaupunki satsaa työntekijöidensä terveyteen ja jaksamiseen. Se panee henkilöstöään kuntoon sadan hengen vuosivauhdilla työhyvinvoinnin parantamiseksi ja työuran pidentämiseksi. Raaseporin tarkoituksena on estää ennenaikaista eläköitymistä ja sairauspoissaoloja.

Ensimmäiset 110 työntekijää ovat nyt käyneet läpi vuoden mittaisen elämäntaparemontin.

Mukana oli etupäässä päivähoitohenkilöstöä ja hoivatyöntekijöitä. Ikähaarukka venyi kaksikymppisestä kuusikymppiin.

– Verenkiertoelimestössä on tapahtunut huima muutos: projektin alkaessa 77 prosentilla työntekijöistä hapenottokyky oli alle oman ikäluokan keskitason. 12 kuukauden työn jälkeen näin oli enää 11 prosentilla, tuloksia esitellyt Aino Activen toimitusjohtaja **Jyrki Eklund** kertoo.

Vantaalainen Aino Active on yrityksille ja yhteisöille tarkoitettu ennaltaehkäisevän terveydenhuollon palvelu, johon Raaseporin

kaupunki on päättänyt turvautua.

Henkilöstöpäällikkö **Johan Nylund** on tyytyväinen projektiin ja sen tuloksiin. Hän on vakuutunut siitä, että työntekijöiden terveyteen investoaminen kannattaa.

– Minusta tässä on vain voittajia. Henkilöstöllä on ennenkin ollut erilaisia hyvinvoinnin edistämistä liikuntaseteleineen ynnä muineen, mutta yleensä niitä käyttävät jo ennestään aktiiviset. Tällä ohjelmalla etsitään ne, jotka eivät pysty itse parantamaan terveyttään.

Nylund vakuuttaa, että hyvinvointihankkeeseen vuosittain sijoitettavat kymmenet tuhannet eurot saadaan monikertaisesti takaisin.

– Yksi työkyvyttömyyseläke maksaa tuplasti sen, mitä sadan hengen vuoden mittainen projekti.

Ei taikatemppeja, vaan ohjausta

Tammisaaren kaupunki aloitti työhyvinvointihankkeen vuosi sitten, ja nyt sitä jatkaa liitoskunta Raasepori. Seuraavassa valikoi-

daan 280 testattavan joukosta sata siivoojaa ja esimestä kohotamaan työterveyttään.

– Parhain tapa muuttaa henkilöstön jaksamista on tietenkin hyvä esimiestoiminta, Jyrki Eklund muistuttaa.

Kuntokuurissa puututaan työntekijän terveyttä uhkaaviin riskitekijöihin. Alkuun lähdetään mittaamalla hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintakykyä, verenpainetta ja vyötärön ympärystä. Jokaiselle tehdään viikoittainen ja kuukausittainen ohjelma tavoitteineen. Jyrki Eklund painottaa, ettei

tarjolla ole taikatemppeja, vaan ohjausta.

– Yritämme saada ihmisen ymmärtämään valintojensa merkityksen, ja opetamme esimerkiksi syömään normaalisti, hän kertoo.

– Sovimme yhdessä ihmisen kanssa, mitä asioita lähdetään korjaamaan. Tutkimme, mitkä ovat kunkin mahdollisuudet ja asetamme tavoitteet. Annamme selkeän ohjeistuksen emmekä jätä ihmistä yksin, vaan jokainen pitää tiiviisti yhteyttä terveysalan asiantuntijaan. Pysyvää elämäntapamuutosprosessia on raskasta viedä läpi yksin.

Sami Kilpiö

Maria Grönroos syö hyvin ja tekee kävelylenkkejä

Paino putosi 13 kiloa

Bromarvissa asuva ja Tenholassa ryhmäperhepäivähoitajana työskentelevä **Maria Grönroos** saavutti Raaseporin parhaimman tuloksen projektin aikana.

43-vuotias nainen on iloinen ja innostunut uudesta elämästään.

– Olen laihtunut 13 kiloa vuoden aikana, hän riemuitsee. Maria Grönroos kehuu ohjelmaa ja sanoo sen suorittamisen olleen mukavaa. Hän toivoo, että opitut tavat säilyvät jatkossakin.

Lautaselle useammin vihanneksia ja kalaa

Maria Grönroos kävelee nykyään vähintään viisi kilometriä päivässä ja syö ateriat normaaleihin aikoihin.

Hän valitsee entistä enemmän vihanneksia ja hedelmiä, syö usein kalaa, lihaa ja broileria, mutta vähemmän hiilihydraatteja ja kokoaa lautaselleen pienempiä annoksia.

Raaseporin kaupunki palkitsi hänet kylpylälahjakortilla.

Maria Grönroosilla on vuoden elämäntaparemontin jälkeen aiempaa kevyempi, reippaampi ja tehokkaampi olo.

