

Työhyvinvointiin pitää satsata paljon,
jotta keski-ikäistyvä henkilöstö jaksaa
tehdä töitä eläkevuosiin saakka.

Aina ei kuntokuurin aloittaminen
omin voimin ole niin
helppoa.

Kuntokuuri vaatii

tsemppiiä!

teksti TIINA RUDELIÖ - kuvat TOMMI TUOMI

Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskuksen kokki **Anneli Karppinen** havahtui omaan olotilaansa viime elokuussa, kun oli ollut melkein puoli vuotta sairauslomalla.

–Jouduin kulkemaan pitkään kaualosauvoilla, minkä takia lihoin yli 15 kiloa.

Kunto repsähti pahasti, kun liikunta rajoittui pitkälä jääkaappiin, olohuoneen sohvan ja tietokoneen väliseen kolmioon.

Karppinen innostuikin työntäjän tarjoamasta AinoActiven työhyvinvointipalvelusta. –Aluksi selvitettiin hengitys- ja verenkiertoelimistön tila kuntopyörän avulla. En jaksanut polkea kovinkaan kauan.

Karppinen on kantanut elokuusta lähtien vyötäröllään aktiiviteettimonitoria, joka seuraa henkilökohtaisen liikuntatavoitteen täyttymistä.

–Olen ollut aina vähän laiska liikkumaan, mutta aktiiviteettimonitori toi uutta motivaatiota. Nyt sauvakävelen ja pyöräilen. Seuraava etappi on vesijuoksun aloittaminen.

Uinuseen Karppinen voi käyttää työnantajan tarjoamaa liikuntaseteliä.

Liikuntapisteet nousivat nopeasti

Karppisen edistymistä testattiin ensimmäisen kerran neljän kuukauden kuluttua uuden elämäntavan aloittamisesta. –Siinä ajassa oli tapahtunut jo paljon. Hapenottokyky oli parantunut, vyötäröstä oli tippunut pari senttiä ja paino pudonnut viisi kiloa.

Karppinen myöntää, että vuosikymppisenä painon pudottaminen on paljon vaikeampaa kuin nuorempana.

Internetin kautta Karppinen sai yhteyden henkilökohtaiseen valmentajaan Mariin, jonka kanssa hän seuraa edistymistään.

–Olemme nostaneet liikuntapisteitä, kun kunto on kohentunut. Alussa piti kerätä 22 liikuntapistettä päivittäin. Nyt saan helposti kasaan 35 pistettä. Jaksan työssäkin selvästi paremmin.

Syömissen kontrollointi helppoa arkisin

Karppisen elämäntapamuutoksen toinen osa on syömissen kontrollointi. –Asia ei ole minulle vaikea arkisin. Syön aamulla työntäjän tarjoaman aamupalan sekä töissä lounaan.

Karppisen työpaikalla, aikuiskoulutuskeskuksen keittiössä, tehdään ruoat päivittäin 140–200 henkilölle. Itse tekemään

ruokia Karppinen maistelee ainoastaan sen verran, että tarkistaa mausteiden olevan kohdillaan.

Illat Karppinen ottaa hyvinkin kevyesti: syö hedelmiä ja pari voileipää, jos nälkä yllättää.

–Noudatan vanhaa ohjetta siitä, että kuuden jälkeen illalla ei juuri pitäisi syödä.

Joskus syöminen lipsuu viikonloppuisin. –Tykkään tehdä ruokaa kotona viikonloppuna ja kutsua ystäviä kylään. Silloin tulee itsekän syötävä ehkä liikaa.

–Kun saan 10 kiloa pois, lähdän vaateostoksille, Karppinen kertoo lähijän suunnitelmistaan.

Aikutestin tulos ei juuri mairitellut

–Kaikkiaan 76 henkilöä osallistui meillä AinoActiven testeihin viime vuonna. Heistä 47 sai itselleen aktiiviteettimonitorin ja ryhtyi muuttamaan elämäntapojaan, kertoo hallintojohtaja **Päivi Jokinen** Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskuksesta.

Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus ryöllistää 140 henkilöä. Oppilaitoksen toimipisteet sijaitsevat Hyvinkäällä, Riihimäellä, Hämeenlinnassa ja Helsingissä. Aikuiskoulutuskeskuksessa opiskelee 6210 aikuista.

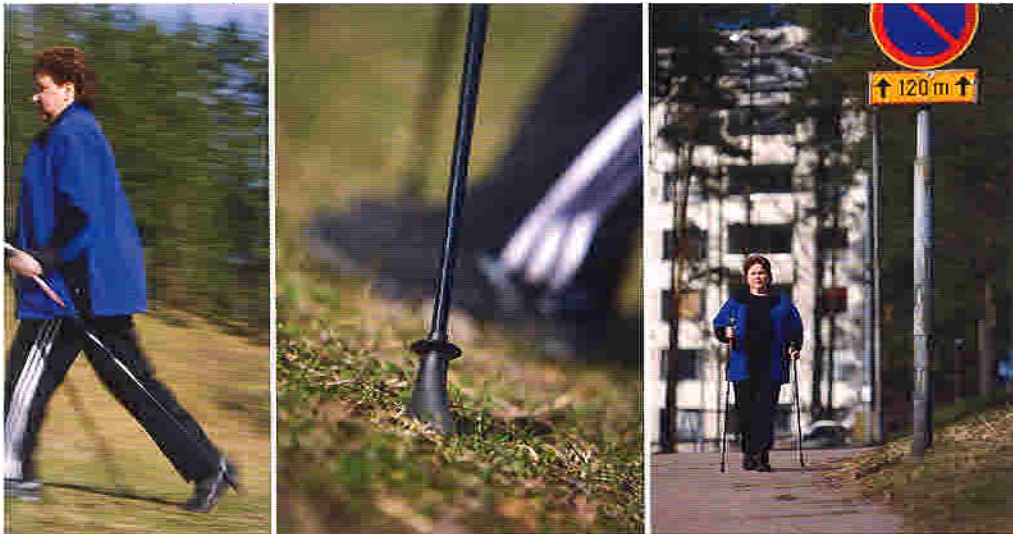
AinoActiven testaukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta suotavaa. Jokinen kävi itsekkin testissä, mutta aktiivisen liikuntaharrastajan kunto oli sen verran hyvä, että hän ei päässyt jatkoon.

–Korkeam kynnys osallistua testeihin oli niillä, joiden elämäntavossaan saattaisi olla eniten muutettavaa. Naiset olivat aktiivisempia kuin miehet.



■ Kokki **Anneli Karppinen** Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskuksesta aloitti kuntoremonttinsa niin sanotusti nolliita. Jo neljän kuukauden kuluttua tulokset olkoivat näkyä.





– Eläkeyhtiö Varma osallistui taloudellisesti työhyvinvointiprojektiimme. Olemme yksi Varman asiakkaista, jotka pilotoivat AinoActivea.

Alkutestin paljastama totuus ei ollut kovin mairitteleva. – Testit osoittivat, että monikaan ei todennäköisesti jaksaa tehdä töitä eläkeikään saakka nykyisellä kunnolla. Esimerkiksi vyötärölihavuus oli yllättävän iso ongelma, Jokinen toteaa.

Tammikuussa saatu väliraportti oli jo lohdullisempaa luettavaa. Vyötärösensitit olivat tippuneet monellakin ja heikkokuntoisten – alle oman ikäluokan keskitason – määrä oli vähentynyt 54%:sta 48%:iin.

Edistystä on siis tapahtunut talven ja kevään aikana. – Liikunnallinen elämäntapa on selvästi yleistynyt ja painokin näyttää pysyvän paremmin kurissa. Uskon myös, että työnantajan aito kiinnostus henkilöstön työhyvinvoinnista sitouttaa ihmiset työpaikkaansa.

Työnantaja on myös luvannut palkita kolme parhaiten elämäntapamuutoksessaan onnistunutta työntekijää.

■ **Anneli Karpisen lempilajeja ovat olleet sauvakävely ja pyöräily. Vesijuoksuakin hän suunnittelee. Vaateostoksille Anneli Karppinen aikoo lähteä, kun painosta on pudonnut 10 kiloa.**

AinoActive

Henkilökohtaista tukea tarvitaan aina

AinoActive on työkykyisyyttä kehittävä palvelukonaisuus, jonka avulla pyritään pysyvään elämäntapamuutokseen. Sen ytimessä ovat terveystieteiden, terveysasiantuntijan neuvonta ja internetin käyttö.

– Olemme kasvaneet viime vuosina hyvin ripeästi, kertoo AinoActive Oy:n toimitusjohtaja **Jyrki Eklund** palvelun menestyksestä.

AinoActive aloitti toimintansa vuonna 1994. Yhtiö on alusta asti kehittänyt teknologiatyökaluja yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnin mittaamiseen ja seurantaan.

– Huomasimme, että perinteisen kuntoutuksen tulokset jäivät melko heikoiksi, koska kuntoutusaika on yleensä liian lyhyt.

AinoActive-projekti kestää tavallisesti vuodesta puoleentoista. Palvelun ideana on, että kuntoutuja tarvitsee paljon henkilökohtaista tukea, kannustusta ja opastusta elämäntapamuutoksissaan. – Olennaista on, että ihminen pystyy saavuttamaan omat tavoitteensa. Samalle kalkkiviivalle ihmisiä ei voida laittaa.

AinoActive menee aina konkreettisesti työpaikoille. – Työkykyisyydellä ja sairauspoissaoloilla on suora linkitys hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon.

Eklund on todella huolissaan siitä, kuinka syvässä luisussa yritykset ovat jaksavan henkilöstön suhteen. Asia on tiedostettu toistaiseksi melko heikosti. – Suomen kilpailukyky murenee, jos trendi jatkuu samansuuntaisena.

■ **Vyötärölle asetettava monitori tarkkailee henkilökohtaisen liikuntatavoitteen täyttymistä.**



Seurantaa ja tuloksia

Suomen suurin autoalan yritys Veho-konserni vie jatkuvasti eteenpäin useita eri työhyvinvointihankkeita. – Työhyvinvointi on voimakkaasti mukana konsernistrategiassa. On erittäin tärkeää, että porukka pysyy terveenä ja jaksaa olla töissä, sanoo henkilöstöjohtaja **Mårten Beijar**.

AinoActivea kokeiltiin viime kesän tienoissa Verho Hyötyajoneuvojen Espoon Lommilan toimipisteessä. Mukana oli noin 50 henkilöä korjaamolta työnjohtajat mukaan lukien. – Pidän siitä, että tutkimukset ja seuranta perustuivat tarkkoihin tosiasioihin ja että palvelu toimi hyvin.

Pilotilla oli kuitenkin haasteensa, sillä puolen vuoden testiaika oli auttamatta liian lyhyt. Myös kesälomat sekoittivat seurantaa.

Veho-konserni tekee 1,3 miljardin liikevaihtoa ja työllistää Suomessa noin 2 000 henkilöä. – Emme voi edes kuvitella, että yksi ja sama työhyvinvointiteema voisi sopia kaikille työntekijäryhmille. Oman ryhmän merkitys on suuri nimenomaan motivaation takia.

Työnantajan näkökulmasta hyvä työhyvinvointihanke on sellainen, jota voidaan seurata tarkasti ja josta saadaan konkreettisia tuloksia.

– Hankkeiden pitää olla myös riittävän henkilökohtaisia ja tuottaa ajantasaisia tietoja mukana oleville, Beijar toteaa.