

KAIIJA UOTINEN

TERVE TYÖPÄIVÄ TAVAKSI -KAMPANJA

Yhtyneet Paperitehtaat Oy:ssä toteutettiin vuosina 1983 ja 1984 laaja yksilöön kohdistunut työsuojelu- ja terveyskasvatusohjelma "Terve työpäivä tavaksi", jonka perustavoitteiksi asetettiin henkilöstön toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Kampanja suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä eri henkilöstöryhmien sekä työsuojelu- ja työterveyshenkilöstön kesken. Asiantuntijapuna käytettiin Tampereen aluetyöterveyslaitoksen asiantuntijoita.

Kaksi kampanjavuotta jaettiin teemakuukausiin, joissa huomioitiin ihminen kokonaisuutena jakamatta "työihmiseen" ja "vapaa-ajan ihmiseen".

Kampanja aloitettiin psyykkiseen hyvinvointiin liittyvillä aiheilla "Oman arvon tunteminen — pohja yhteistyölle" toisena aiheena oli ihmissuhteiden parantaminen ja kolmantena stressin käsittely. Vastuuntuntoista asennetta niin omaan

kuin toistenkin turvallisuuteen muokattiin teemalla "Turvallinen käyttäytyminen työpaikalla".

Alkoholi-, tupakka-, liikunta- ja ravitsemus- teemat olivat mukana jatkossa ja lisäksi yksiköiden omia turvallisuusteemoja kuten esim. henkilökohtaiset suojaimet, näyttöpäätetyö, työmatkaliikenne, sisäinen liikenne ja turvallinen hakkuutyö.

Vaikuttamismenetelmät

Terveyskasvatuksessa käytettiin joukkoon, ryhmään ja yksilöön suuntautuvia menetelmiä, jotka sopivat aikuisille. Periaatteena oli, että toiminta on tavoitteellista, jäsenettyä, motivoivaa, havainnollista, palautetta-antavaa ja se tehdään yhteistyössä.

Pohjois-Karjala -projektia mallina käyttäen pyrittiin:

- jakamaan tarpeeksi tietoa
- antamaan muutossyysyksiä
- opettamaan muutostaitoja
- järjestämään sosiaalista tukea
- aikaansaamaan suotuisa ympäristö
- organisoimaan yhteisöjä (Puska 1982, 27-28)

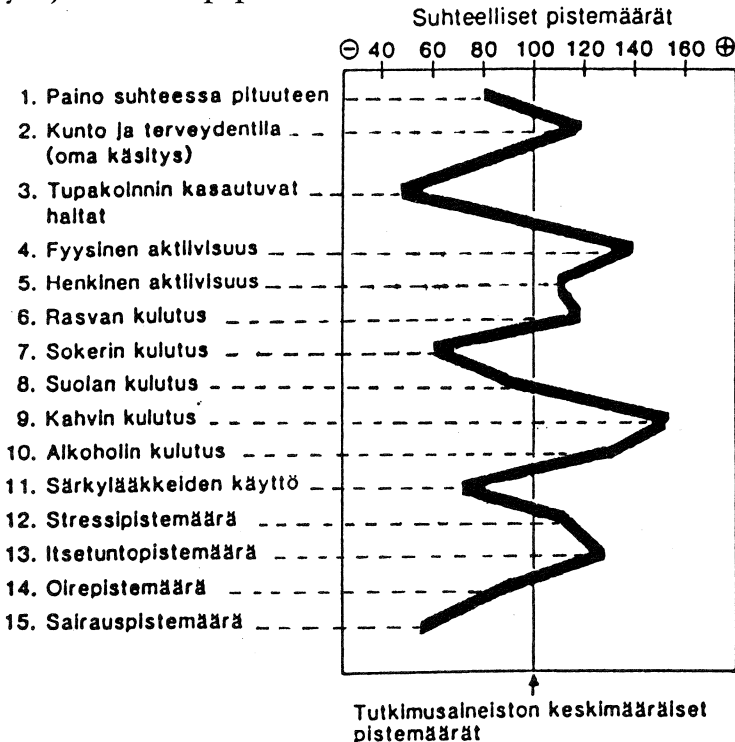
Koko henkilöstöön suunnattua toimintaa olivat lehtikirjoitukset, julisteet, Terve työpäivä -tavaksi -opaskirja, alkoholin kulutuspäiväkirja, ruokailurytmissuositus vuorotyöntekijöille ym. itse valmistettua tai hankittua aineistoa.

Jokaisessa tulosityksikössä työsuojelutoimikunta tai sen asettama työryhmä toteutti eri tavoin kampanjan teemoja. Oli visailuja, kilpailuja, dia-, video- tai elokuvaesityksiä, luentoja, näyttelyjä, sketsejä ihmissuhteista, rentoutumiskursseja ym. mitä ihmisen luovuus tuottaa. Kaiken tämän tarkoituksena oli viestiä ko. teeman sisältöalueita koko henkilöstölle ja antaa kokemuksia teeman aiheesta.

Ryhmätoimintana käytettiin Terve taas -ryhmiä. Toimintaa oli neljässä yksikössä ja ryhmissä jäseninä yhteensä 72 henkilöä. Kokoontumiset tapahtuivat vapaa-ajalla. Ryhmät eivät rakentuneet minkään ongelman ympärille. Tavoitteena oli kohentaa kuntoa yhdessä. Työmuotona käytettiin tietoa välittäviä ja elämyksiä korostavia menetelmiä. Arviointia tehtiin yksilö- ja ryhmätasolla. Ryhmän jäsenet laihtuivat lisäksi liikuntaa, alkoholin käyttö väheni samoin tupakointi. Ryhmätoiminnan etuna voidaan pitää voimavarojen tehokasta käyttöä, yksilön ryhmäläisiltä saamaa tukea ja ryhmän vaikuttamismahdollisuuksia ympäristöön. Halukkuutta osallistua ryhmätoimintaan vähensivät tavalliset aikuisen osallistumisen esteet: ajan puute, lastenhoitovaikeudet, vuorotyö ym.

Kampanjaan liittyneeseen kyselytutkimukseen osallistuneet saivat nk. terveysprofiilin omasta terveyskäyttäytymisestään. Henkilökohtainen terveysprofiili laskettiin suhteuttamalla henkilön kyselyvastauksista saama pistemäärä keskiarvoon jota merkittiin sadalla (kuvio 1).

Kuvio 1: Terveys- ja elämäntapaprofiili



Kyselyvastausten pohjalta tulostettu henkilökohtainen terveys- ja elämäntapaprofiili

Terveystapaaminen

Kampanjaan liittyi henkilökohtainen neuvonta kysely- ja laboratoriotutkimuksiin osallistuneille. Neuvontatilaisuuksia nimitettiin terveystapaamiseksi. Laboratoriomittauksia käytettiin apuna antamaan objektiivista näyttöä. Työpaikan terveydenhoitaja kävi terveystapaamiseen osallistuja kanssa läpi tutkimustulokset selvittellen poikkeamat normaaliarvoista: seerumin kolesteroli- ja triglyseridimittaukset kuvasivat rasvan ja sokerin käyttöä, veren tiösyaanaatit tupakointia, gamma-GT alkoholin käyttöä ja vuorokausivirtsan natrium ja kalium suolan käyttöä. Lisäksi mitattiin paino ja pituus ylipainoisuuden arvioimiseksi sekä verenpaine.

Haastattelemalla selvitettiin:

- työn kokeminen
- liikuntaharrastukset ja muut vapaa-ajan viettotavat
- yksinolon ja sosiaalisen vuorovaikutuksen välinen tasapaino
- hengitysilman puhtaus
- ruokailutottumukset
- alkoholin käyttö
- puhtauden ja ihon hoito

Dorothea Oremen itsehoitoteoriaa (Meriläinen 1983, 51-51, Meriläinen 1985, 36-40) käytäntöön soveltaen määriteltiin itsehoitokyky ja terveyskasvatuksen tarve. Yksilö itse on keskeinen liikkeellepaneva voima terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja edistämässä.

Arviointi

Kampanjasta suoritettiin Tampereen aluetyöterveyslaitoksen toimesta arviointitutkimus, verkkokiryhmänä oli Oy Metsä-Botnia Ab:n Kaskisten tehtaiden henkilöstö, jolta puuttui kampanjan kaltainen toiminta lukuunottamatta tutkimukseen kuuluvaa terveystutkimusta ja laboratoriotutkimuksia palautteineen.

Kyselytutkimuksessa ravinnon koostumuksessa ja ruokailutottumuksissa tapahtui tietoista muutusta. Vastajat ilmoittivat muuttaneensa rasvan laatua ja määrää. Kasvisten käyttö lisääntyi, sokerin ja suolan käyttö väheni. Edullisten ravintotottumusten havaittiin jatkuneen myöhemmin

pienelle joukolle toistetussa tutkimuksessa. Liikuntatottumuksissa ei tapahtunut muutosta. Tupakointi vähentyi miehillä. Alkoholin käyttöiheys laski samoin käyttömäärä viikkokulutukseksi.

Kolmeneljäsosaa vastaajista arvioi kampanjalla olleen jonkinlaisia vaikutuksia omiin ja perheenjäsentensä terveystottumuksiin. Eniten muutosta oli tapahtunut terveystapaamisiin osallistuneiden ryhmässä.

Työterveyshuollolla on ainutlaatuinen mahdollisuus tavoittaa aikuiset työssäkäyvät ihmiset eli se väestönosa, jonka jaksamisesta koko väestön hyvinvointi riippuu. Aikuiset ihmiset ovat kiinnostuneita oman terveytensä hoitamisesta, meillä työterveyshuollossa on mahdollisuus vastata tähän tarpeeseen.

Tämä kampanja avasi mahdollisuuksia ymmärtää ihmisten terveystietoisuutta sekä vaikuttaa siihen työterveyshuollon ja työsuojelun keinoin. Toimintaan se jätti jälkiä, jotka vaikuttavat vielä nykyisinkin.

Kampanjan pitkäaikaisvaikutusten selvittämiseksi kerättiin vuonna 91 tutkimusaineisto samalla menetelmällä kuin aikaisemminkin. Nyt on menossa aineiston analysointivaihe.

Kampanjan aiheet ovat edelleen hyvin ajankohtaisia, sillä työ- ja toimintakyvyn edistämistä tarvitaan yhä.



LÄHTEET

Frilander P, Roto P, Niva P, Hautamäki T, Sipilä E, Puska P, 1986. Terve työpäivä tavaksi-projekti Yhtyneet Paperitehtaat Oy:ssä vuosina 1983 — 1984.

Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Valtion painatuskeskus.

Meriläinen P, 1983. Itsehoitohälytystapa. Teoksessa Sinkkonen S (toim.), Hoitotieteen peruskurssi 1983. Kuopion yliopisto. Avoimen korkeakoulun julkaisu.

Puska P, 1982. Ehkäisevä terveydenhoito kansanterveysyhteisössä. Sosiaalinen aikakauskirja 1/76, 23-30.