

Tavoitteena parempi olo

Kymmenen kuljettajaa haluaa syömisen, liikunnan ja nukkumisen oikeille raiteille. AKT-lehti seuraa, miten tässä onnistutaan.

TEKSTI **Jaakko Takalainen** KUVAT **Ari Lehtola**



▲ Porukassa on helpompi uskaltaa. Liikkuva työpaikka 2019 -hankkeeseen osallistuva kymmenikkö juhlatuolella.

Alkuvuodesta käynnistynyt kuljettajille suunnattu Liikkuva työpaikka 2019 -hanke on lajissaan ensimmäinen. Siinä on mukana kymmenen AKT:n jäsentä. Hankkeen toteuttaa AKT ja ALT yhdessä valtakunnallisen Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa. KKI-ohjelman takana on useita eri ministeriöitä.

AKT-lehti seuraa hankkeen etenemistä kesä- ja elokuun numeroissa. Lokakuun AKT-lehdessä kerrotaan, miten testiryhmämme onnistui.

Valmentaja tukena

Osallistujille tehdään alussa lääkärintarkastus. Sen jälkeen alkaa treenaaminen. Liikuntasuoritukset kirjataan kuntokorttiin. Yhteystta osallistujien tukena toimivaan liikuntavalmentaja **Reda Oulmaneen** pidentään älypuhelimien tai tietokoneen avulla.

Ohjelmaan kuuluu myös monenlaisten kehon toimintojen mittaamista. Mittaamiseen käytetään apuna muun muassa Oura-sormusta (katso oheisjuttu).

– Tämä on yksinkertaista. Teette vain kaiken niin kuin minä sanon, lohkaisee Oulmane. Hän työskentelee Lahdessa



▲ Kuljettajaryhmän ohjaajana toimii liikuntaneuvoja **Reda Oulmane** Lahdesta. Hän lupaa onnistumisia, jos häntä totellaan.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilussa.

Hän painottaa, että tavoitteena on pysyvä muutos, ei nopea laihtuminen.

Laihduttamisesta eräs osallistuja kertoo tutun esimerkin: jyrkkä syömisen vähentäminen ja runsas liikunnan lisääminen puree nopeasti, mutta innon hiivuttua paino tulee takaisin korkojen kera. Vaihteluväli on suurimmillaan 50 kilogrammaa.

Lautasmalli ja banaani

– Liika jyrkkyys kostautuu helposti. Vihannesten syönnin totaalinen lisäys ei yleensä kannata pitkälle. Realistinen päätös ja lautasmalli ja vaikka yhden banaanin syönni ovat kestävämpiä tie, toteaa Oulmane.



▲ Vantaalainen linja-auton kuljettaja **Teija Multa** haluaa hankkeen opella saada nukkumisen ja saamattomuuden hallintaan. Taustalla **Jari Hartikka** ja **Janne Karhiahio**.



▲ Elämänmuutos on vakava asia. Huumori isojen miesten kesken ei ole kuitenkaan kielletty: **Jani Hartikka** (vas), **Janne Karhiahio**, **Timo Jääskeläinen**, **Mauri Teperi** ja **Samppa Maunuskela** hymy huuleissa.

Hän luettelee ammattikuljettajien työkykyä uhkaavia seikkoja: istuminen, epäsäännölliset työajat ja unen häiriintyminen, työn jaksotus ja ruokailun järjestäminen.

Esitetyt seikat saavat hyväksyvää mutinaa osallistujan keskuudessa. Lisäksi he tähdentävät kiireen sekä työaikojen ja taukojen sijoittelun tuovan ongelmia.

– Pitkän rupeaman jälkeen ei paljon

Mikä KKI?

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma pyrkii saamaan yli 40-vuotiaat innostumaan liikunnasta. KKI aloitti toimintansa vuonna 1995. Tammikuussa startannut AKT:n ja työnantajaliitto ALT:n yhteinen hanke *Liikkuva työpaikka 2019* kuuluu KKI-ohjelmaan ja on ensimmäinen lajissaan.

KKI-ohjelman kehittämisspäällikkö **Miia Malvela** korostaa, että kaikki mittaustulokset ja muut osallistujien tiedot ovat luottamuksellisia, eikä niitä anneta kenellekään ulkopuoliselle. □

lenkkeillä, hyvä kun jaksaa katsoa menneet uutiset TV:stä ja mennä nukkumaan, toteaa muuan osallistuja.

Reda Oulmane kannustaa osallistujia liikunnan ja ruokailun suhteen pieniin päätöksiin ja välttämään liikaa tahdonvoiman kuluttamista.

– Mielekkäät teot johtavat mielekkäisiin tapoihin. Jos liikunnasta tulee tapa, muutokset ovat pysyviä. □

Sormus mittaa unta ja aktiivisuutta

Britannian prinssi **Harry** vieraili lokakuun puolivälissä Australiassa. Hänen sormessaan nähty musta sormus herätti kansainvälisen median uteliaisuuden. Katseiden kohde oli Haukiputaalla Oulun lähellä valmistettu Oura-älysormus.

Sormus ja mobiilisovellus mittaavat ja analysoivat käyttäjänsä unen laatua, kehon palautumista ja päivän aikaista aktiivisuutta. Sormus on aloittelevalta yrityksen Oura Health:n tuotantoa, ja se maksaa 300–400 euroa.

Liikkuva työpaikka 2019:n osallistujat saavat Ouran käyttöönsä ohjelman ajaksi. Tarjolla on vanhempi sinettisormuksen näköinen malli ja uudempi vihkisormusta muistuttava ”prinssimalli”.



Kuorma-autopuolen osallistujat toivat esiin, että heidän työssään sormusten pitäminen on riski. Jos sormus ja sormi jäävät rullakkoon kiinni, voi tuska olla valtava. Heille luvattiin ranteeseen kytkettävä mittaustapa. □

