



Työterveyslaitos

# Opettajan taustamateriaali

Terveenä ja hyvinvoivana jo  
työuran alussa -hanke

Susanna Kemppainen  
Eveliina Korkiakangas  
Nina Nevanperä  
Fanni Rahkonen  
Jaana Laitinen



Päivitetty versio 1/2012.

## Sisältö

Johdatusta.....	3
1. Ammattikuljettajat - epäsäännöllisen työn haasteet terveydelle.....	4
1.1 Vuorotyön vaikutukset elimistössä.....	4
1.2 Vuorotyö asettaa haasteita terveellisten elintapojen noudattamiselle.....	5
2. Riittävän unen ja levon merkitys - ensimmäinen askel.....	6
3. Vireyttä ja työkykyä edistävä ruokailu.....	8
3.1 Säännöllinen ateriaritmi ja lautasmalli - miksi?.....	8
3.2 "On the road" -ruokailu.....	10
3.3 Yövuoron ruokailu.....	12
3.4 Nestetankkausta myös kuljettajalle - ei vain autolle.....	13
4. Liikunnasta työkykyä.....	14
4.1 Säännöllinen terveysliikunta.....	15
4.2 Liikunnasta myös psyykkistä työkykyä.....	15
5. Alkoholit ei aina anna anteeksi.....	16
5.1 Voiko alkoholia käyttää kohtuullisesti?.....	16
5.2 Ammattikuljettajat ja alkoholi.....	17
6. Tumpkaa tupakkaa.....	18
6.1 Miksi tupakasta on niin vaikea päästä eroon?.....	18
6.2 Ammattikuljettajien tupakointi.....	19
6.3 "Mitä jos haluan lopettaa?".....	19
7. Yhteenveto.....	20
Lähteet.....	23



## Johdatusta

Tänä päivänä reilu 100 000 ammattikuljettajaa kuljettaa ihmisiä ja tavaroita maanteillä joka päivä. Tiekuljetukset toimivat yhä hektisempien ja monimutkaisempien toimitusverkostojen osana, millä on vaikutusta yksittäisen kuljettajan työnkuvaan ja työtehtäviin. Ammattikuljettajan työssä pitkät työpäivät ja -viikot ovat yleisiä. He viettävät runsaasti aikaa tien päällä ja erityisesti tavarankuljettajat eivät aina pääse edes yöksi omaan kotiin. Epäsäännölliset työajat, yötyö ja fyysiset ja kemialliset altisteet ovat uhka terveydelle. Pitkät istumisajat sekä lastaus- ja purkutehtävät kuormittavat elimistöä ja lisäävät tapaturmariskiä. Ammattikuljettajien terveydentilaan ja terveyskäyttäytymiseen liittyy yleisesti lihavuus, runsas tupakointi ja vähäinen liikunta. Kuljettajilla esiintyy tavallista enemmän sydän- ja verisuonisairauksia ja uniapneaa. Myös henkinen uupuminen, stressi ja väsymys ovat yleisiä. Kuljettajat eläköityvät aikaisin ja usein työkyvyttömyyseläkkeelle jäädään tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien vuoksi.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen tavoitteena on yhdessä logistiikka-alan oppilaitosten ja kouluttajien kanssa edistää ammattikuljettajiksi opiskelevien terveellisiä elintapoja ja itsestä huolehtimista osana hyvää ammattidentiteettiä ja työsuojeluosaamista. Ottaen huomioon ammattikuljettajan työn erityispiirteet heille pyritään tarjoamaan keinoja ja vinkkejä juuri niistä lähtökohdista. Pidemmällä tähtäimellä tavoitteena on parantaa ammattikuljettajien työuraa mahdollisimman pitkään hyvinvoivana ja terveenä. Lyhyemmän tähtäimen tavoitteet ovat työvireyden ja työturvallisuuden parantaminen.

Tässä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -opettajan taustamateriaalissa käsitellään vuorotyön vaikutuksia elimistöön sekä vuorotyön asettamia haasteita terveellisten elintapojen noudattamiselle. Materiaalissa käydään läpi riittävän unen, terveellisen ruokailun ja liikunnan merkitystä ammattikuljettajan hyvinvoinnille ja työkyvylle. Lisäksi pohditaan alkoholinkäytön ja tupakoinnin hyötyjä ja haittoja stressinhallintakeinoina. Jokaisen teeman lopussa on kysymyksiä pohdittavaksi esimerkiksi opiskelijoille sen jälkeen kun aihetta on tunnilla käsitelty. Kysymyksiä voi pohtia yksin tai yhdessä. Kaikkiin kysymyksiin ei löydy vastausta tekstistä, vaan ne voivat löytyä joko omasta elämästä tai muista tiedonlähteistä. Osa kysymyksistä testaa tietoja, osa ohjaa pohtimaan omaa käyttäytymistä. Oman toiminnan tarkkailu on edellytys terveellisten tottumusten ylläpitämisessä ja niihin pyrittäessä.

Oulussa marraskuussa 2010

Susanna Kemppainen  
Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa-hanke  
Työterveyslaitos



## 1. Ammattikuljettajat - epäsäännöllisen työn haasteet terveydelle

Ammattikuljettajan työn erityispiirteet vaativat terveydeltä paljon. Työ lisää useita terveyden riskitekijöitä ja antaa aiheutta kiinnittää erityistä huomiota elintapoihin. Pitkien työaikojen vuoksi palautumisaikaa jää vähän ja unen merkitys korostuu. Väsymyksen ehkäisyyn pitäisi panostaa entistä enemmän, sillä se on jo yksinään sekä kuljettajan terveydelle että hänen liikenneympäristölleen suuri riskitekijä. Riittävää unta ei voi korvata millään.

### 1.1 Vuorotyön vaikutukset elimistössä

Ammattikuljettajan työ on usein pitkäkestoista vuoro- ja yötyötä. Vuoro- ja yötyöhön liittyy suurentunut sydän- ja verisuonisairauksien, ruoansulatuselimistön ongelmien ja lihavuuden riski. Näyttöä on saatu myös tyypin 2 diabeteksen riskistä. Syitä näiden riskien lisääntymiselle on selitetty elimistön normaalien vuorokausirytmien häiriintymisellä, joka vaikuttaa muun muassa stressihormonien, pimeähormonien, kuten melatoniinin ja veren hyytymistekijöiden epäedullisiin muutoksiin. Ruokahalua lisäävien hormonien erityis myös lisääntyy.

Ammattikuljettajan keho kuormittuu sekä pitkien istuma-asentoa vaativilla ajojaksoilla että voimaa vaativissa lastaus- ja purkutöissä. Yöaikaan elimistön maksimihapenottoakyky laskee 5-6 %, joten yövuorossa vastaavat kuormitustekijät rasittavat enemmän sydän- ja verisuonielimistöä kuin päivällä. Kuljettaja voi altistua työssään kemikaaleille, melulle ja tärinälle, mikä myös rasittaa sydäntä. Vuorotyöläisen riski sairastua sepelvaltimotautiin voi olla 40 % korkeampi kuin päivätyötä tekevän ja vuorotyö voi selittää jopa 7 % sepelvaltimotapahtumista.

Vuorotyöntekijöistä 20–75 %:lla esiintyy ruoansulatuselimistön vaivoja, kuten vatsakipuja, ilmavaivoja ja närästystä. Yöaikaan ruoansulatus on normaalisti lepotilassa ja tällöin suoliston liikkuvuus hidastuu, ruoansulatusentsyymien erittyminen rauhoittuu ja ruoan imeytyminen ylipäänsä vaikeutuu. Raskas, rasvainen ja kiireessä syöty ruoka täten pahentaa vaivoja ja korostaa kaiken lisäksi väsymyksen tunnetta. Lisäksi närästys ja vatsavaivat voivat häiritä nukkumista.



## 1.2 Vuorotyö asettaa haasteita terveellisten elintapojen noudattamiselle

Vuorotyöstä johtuvat poikkeamat normaalissa vuorokausirytmissä voivat aiheuttaa työntekijälle väsymystä ja stressiä. Stressiä voidaan yrittää lievittää epäterveellisillä stressinhallintakeinoilla, kuten tavallista runsaammalla tupakoinnilla ja alkoholin käytöllä. Epäterveellisestä, kuten rasvaisesta ja makeasta ruoasta saadaan helppoa mielihyvää. Alkoholin ja tupakoinnin hetkellinen rentouttava ja hyvää oloa tuova vaikutus on petollinen, sillä niiden runsas käyttö heikentää työkykyä. Väsymys johtaa siihen, että vapaa-ajalla jaksetaan tehdä vain pakolliset rutiinit. Harvoin on motivaatiota tehdä enempää kuin mikä sillä hetkellä on tärkeintä.

Terveellisten elintapojen noudattamista perustellaan pidemmällä eliniällä ja hyvällä työkyvyllä, mutta vuorotyöläiselle terveellisillä elintavoilla on jokapäiväinen merkitys vireyden ja työturvallisuuden kannalta. Ammattikuljettajalle tämä tarkoittaa monien ihmisten turvallisuutta. Riittävä uni ja lepo, säännöllinen ateriointi ja monipuoliset ruokavalinnat sekä fyysisen kunnon ylläpitäminen pitävät yllä hyvää työvireyttä ja työkykyä sekä lieventävät vuorotyön vaikutuksia terveyteen.

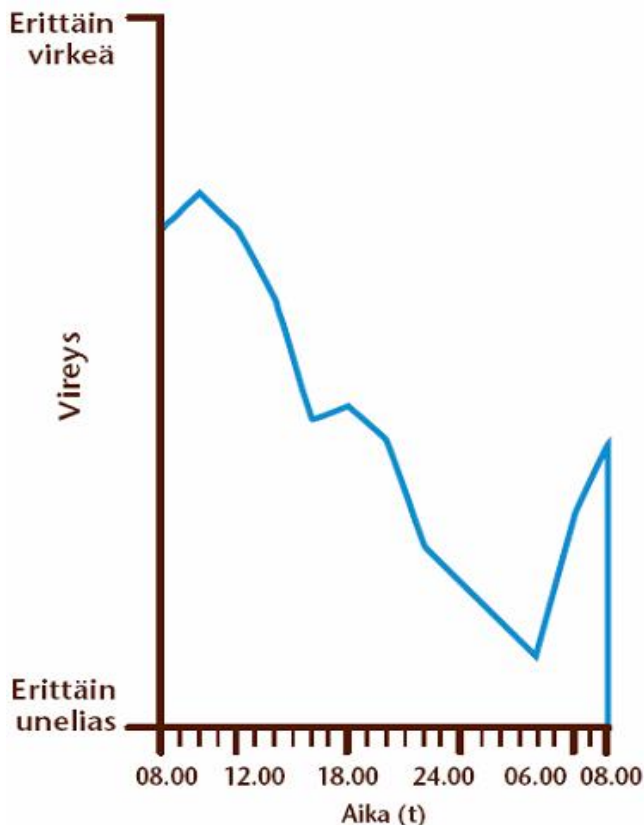
### Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Millaisilla elintavoilla ammattikuljettaja voisi kohottaa sydämensä kuntoa ja kestävyyttä?
- Millainen ruoka ja ateriointi vähentäisivät yöaikana helposti esiintyvää närästystä ja vatsavaivoja?
- Miten lievittäisit stressiä terveellisin keinoin?
- Mitä hyötyä on
  - terveellisistä ruokatottumuksista,
  - riittävästä unesta,
  - liikunnasta,
  - tupakoimattomuudesta
  - ja kohtuullisesta alkoholinkäytöstä?



## 2. Riittävän unen ja levon merkitys - ensimmäinen askel

Ihminen on päiväeläjä ja elimistön luonnollinen vireystaso onkin yöllä alhaisimmillaan (kuva 1). Yövuorossa oleva ammattikuljettaja joutuu tällöin taistelemaan oman sopeutumiskykensä mukaan omaa biologiaansa vastaan. Vireysongelmat ja unettomuusoireet ovat tästä syystä tavallisia. Unella on merkittävä vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn ja moniin fysiologisiin toimintoihin. Jo yhden yön univajeesta seuraa väsymystä, mielialan muutoksia, tarkkavaisuuden ja toiminnanohjauksen heikkenemistä. Tilannetta voidaan verrata yhden promillen humalaan. Liikenneonnettomuusriski kasvaa sitä mukaa kun elimistön vireystila alenee.



Kuva 1. Elimistön vireyden vuorokausivaihtelu. Vireyteen voidaan vaikuttaa ulkoisilla tekijöillä kuten valolla, liikunnalla, ravinnolla ja sosiaalisella kanssakäymisellä (Lähde: Hakola ym. Toimivat ja terveet työntekijät. Työterveyslaitos, Helsinki 2007: s.21).



Jos vähäuniset yöt pääsevät kasautumaan pidemmällä aikavälillä, siitä seuraa muutoksia hormonien erittymisessä, sokeriaineenvaihdunnassa ja vastustuskyvyssä. Hormonien muutokset lisäävät elimistön stressitasoa ja ruokahalua, joka saattaa aiheuttaa mukavuudenhaluista syömistä. Sokeriaineenvaihdunnan muutokset voivat tulla esiin voimattomuutena, epätavallisena janona ja lisääntyneenä virtsaamistarpeena. Nämä ovat varoittavia oireita diabeteksen kehittymisestä. Vastustuskyvyn heikkeneminen voi taas näkyä tiheämpinä sairastumisina.

Hyvät unenlahjat ovat todellinen lahja. Toiset voivat nukkua vaikka päällään, kun sattuu tilaisuus, toiset joutuvat laskemaan lampaita kotisängylläänkin saadakseen unirytmensä toimimaan. Jälkimmäisessä tilanteessa voi jopa miettiä, sopiiko vuorotyö itselleen lainkaan. Ammattikuljettajan kannattaa pyrkiä vaikuttamaan omiin työaikoihinsa niin, että tuntuvat omilta hyvinvoinnin ja työkyvyn kannalta. Seuraavat vinkit työvuorojen suunnittelussa voivat auttaa uniongelmiin ja väsymyksen hallintaan:

- Säännöllisen vuorotyön tulisi kiertää myötäpäivään, eli aamut–illat–yöt–vapaat.
- Vuorokasojen tulisi olla lyhyitä, esimerkiksi aamu–aamu–ilta–ilta–yö–yö–vapaa–vapaa–vapaa–vapaa–aamu–aamu.
- Varataan riittävästi aikaa nukkua vuorojen välillä ja riittävästi vapaa-aikaa palautumiseen.
- Vältetään iltavuoroja seuraavia aikaisia aamuvuoroja eli pätkäöitä.
- Nukutaan enemmän vapaapäivinä ja iltavuorojen jälkeen.
- Nukutaan lyhyet päiväunet iltapäivällä tai illalla ennen yövuoroa.
- Vältetään raskaita aterioita ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja yövuorossa, koska ne korostavat väsymystä
- Vältetään liiallista kahvin juontia yövuoron lopussa lähellä töistä pääsyä, koska se vaikeuttaa edelleen nukkumista aamupäivällä työn jälkeen.



Unentarve vaihtelee yksilöllisesti 6-9 tuntiin vuorokaudessa. Ensimmäiset 4-5 tuntia ovat ratkaisevia psyykkisen toimintakyvyn kannalta, sillä niiden aikana nukkuminen on syvintä. Viimeiset tunnit ovat enimmäkseen vilkeunta, jolloin voi nähdä myös unia. Riittävän unen lisäksi myös säännöllisten ruoka- ja liikuntatottumuksien merkitys työssä jaksamiselle korostuu. Jos ruoka- ja liikuntatottumukset tarvitsevat useita muutoksia, niiden toteuttaminen vaatii runsaasti voimavaroja. Tällöin väsymyksen hoitaminen on ensimmäinen askel muutokseen.

#### Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Miten nukuit viime yönä?
- Tunnetko itsesi virkeäksi yön jälkeen?
- Mikä sinulla vie aikaa unelta?
- Mikä häiritsee uniasi?
- Miten voit lisätä omaa uniaikaasi?
- Miten edistät hyviä yöunia?

## 3. Vireyttä ja työkykyä edistävä ruokailu

### 3.1 Säännöllinen ateriarytmi ja lautasmalli - miksi?

*"...aamu käynnistyy pelkällä kahvilla, jota tulee juotua työpäivän aikana 35 kuppia. Ruokaa syödään silloin kun ehtii...".* Ammattikuljettajien ruokailutottumuksissa vallitsee usein epäsäännöllisyys sekä raskaat ja rasvaiset annokset. Jotkut ovat omaksuneet tavan olla syömättä koko työvuoron ajan ja juoda pelkkää kahvia, ettei alkaisi väsyttämään. Eväitä ei ole tehty mukaan ja suunniteltu ruokapaikka jää yllättävän reittimuutoksen vuoksi vain haaveeksi. Päätepisteenä on kotona nautittu runsas ateria, ja olo on ankea ja väsynyt.





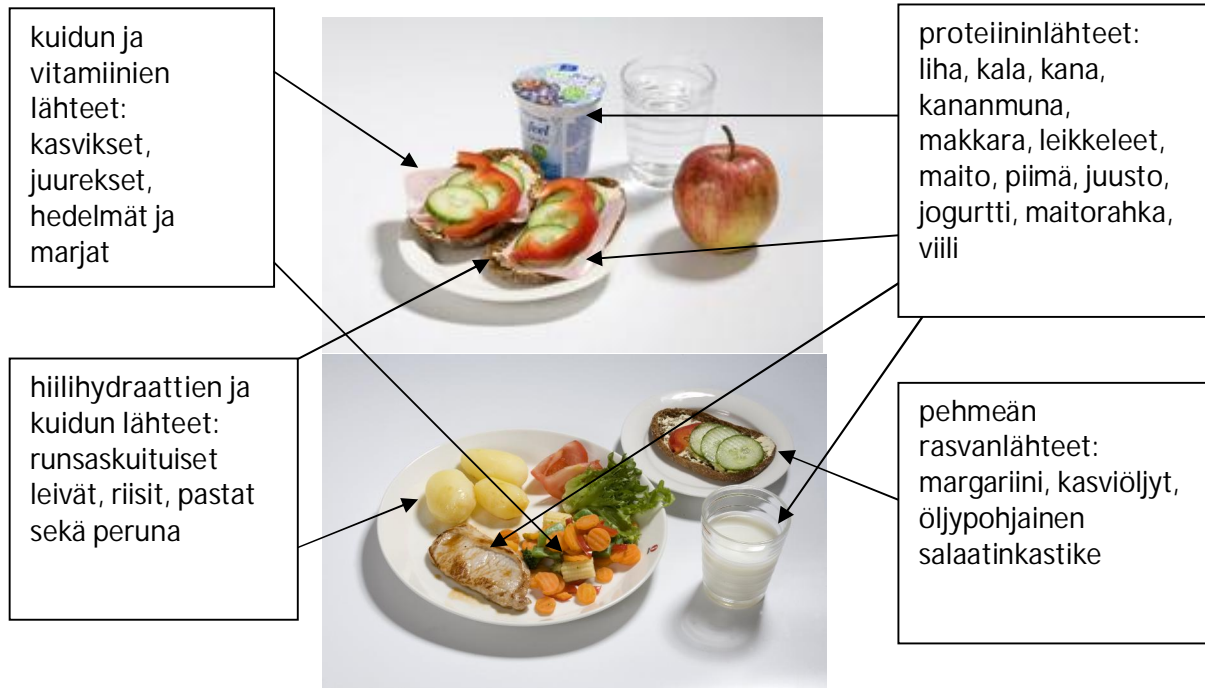
Syömistä ei tarvitse tunnollisenkaan ammattikuljettajan pelätä, sillä kun syö 3-4 tunnin välein ja kokoaa aterian riittävän monipuolisesti, olo pysyy mukavuuden rajoilla ja mieli virkeänä koko työvuoron. Mielen virkeys kertoo siitä, että verensokeri pysyy raiteillaan. Säännöllinen syöminen, vaikka ei olisi vielä kovin nälkäkään mahdollistaa myös sen, että aterioiden koko pysyy vatsalle sopivissa rajoissa (kuva 2).



Kuva 2. Säännöllistä ateriarymiä voi toteuttaa mihin vuorokaudenaikaan tahansa.

Monipuolisen ja vireyttä edistävän aterian koostamiseen on olemassa hyvä työkalu: lautasmalli (kuva 3). Sen avulla saadaan ruoan määrä ja laatu kohdalleen. Ideana on, että lautaselta löytyy a) kasviksia puolet b) lihaa, kalaa tai kanaa neljäsosa sekä c) perunaa, riisiä tai täysjyväpastaa neljäsosa lautasesta. Täytyy muistaa, että lautasmalli ulottuu myös lautasen ulkopuolelle: lisäksi runsaskuituinen leipä margariinilla, lasi rasvatonta maitoa tai piimää ja kourallinen hedelmää tai marjaa kruunaa aterian.

Miksi nämä kaikki aterianosat ovat tärkeitä? Kasvikset, marjat ja hedelmät vievät tilaa energiapitoisemmilta ruoka-aineilta ja niistä saa vitamiineja sekä ruoansulatuselimistölle potkua antavaa kuitua. Liha, kala ja kana sekä rasvaton maito ja piimä ovat tärkeitä proteiininlähteitä, jotka pitävät nälän hyvin loitolla ja edistävät lihaskuntoa. Perunan, riisin ja täysjyväpastan tehtävä on antaa aivoille tasaisesti nopeasti hyväksikäytettävää energiaa. Runsaskuituinen leipä pitää pidempään kylläisenä ja juuri kuitunsa ansiosta se vielä tasaa koko aterian aiheuttamaa verensokerin nousua. Margariini on tärkeä välttämättömien rasvahappojen lähde, joka suojaa aivoja ja verisuonia. Lautasmallin mukainen aterian on siis melkoinen terveyspaketti.



Kuva 3. Lautasmalli on hyvä työkalu monipuolisen ja vireyttä edistävän aterian koostamiseen. Sitä voi mainiosti soveltaa myös eväiden tekoon.

### 3.2 "On the road" -ruokailu

Miten noudattaa säännöllistä ateriarytmiä ja lautasmallin mukaista ruokavaliota, kun on tien päällä? Hyvin tärkeässä asemassa varsinkin ruoan laadun suhteen ovat huoltoasemien tarjonta, joihin kuitenkin kuljettajalla ei aina kuitenkaan ole mahdollisuuksia poiketa: reitti muuttuu yhtäkkiä, kiire painaa päälle tai rekka ei mahdu huoltoaseman pihaan. Tällaisten yllätysten vuoksi eväiden suunnittelu ja tekeminen ovat aivan ensisijaisia. Jos säilytys- ja lämmitysmahdollisuudet puuttuvat autosta, kuljettajan kannattaa kysyä työnantajaltaan olisiko tällaisiin investointeihin mahdollisuuksia tai miettiä olisiko itse valmis maksamaan kylmälaukusta ja jopa mikroaaltouunista.



Lautasmallia voi soveltaa myös eväiden tekoon, mistä on liikkuvalla työläiselle hyötyä (kuvat 3 ja 4). Näin taataan kylmänkin evään monipuolisuus ja nälän pitävyys. Lämpimän aterian sijaan voidaan syödä leipä-ateria, jossa lihan voi korvata leikkeleillä, maidon jogurtilla ja kasvikset hedelmillä. Seuraavissa kuvissa on lisää toteuttamiskelpoisia ideoita eväiden koostamiseen:



*Kuva 4. Pienillä lisäyksillä eväsateriasta saadaan tasapainoisempi. Pizzakin on siis sallittua, kunhan sitä on kohtuudella! Viimeisessä kuvassa on hyviä kuitupitoisia välipaloja, joita auton ruokavarastosta voisi löytää yllätysten varalle.*



Jos tie vie kuitenkin onnellisesti huoltoasemalle asti, mutta kovin terveellisiä vaihtoehtoja ei ole tarjolla, niitä kannattaa kysyä ja vaatia. Kysyntä luo tarjonnan. Hiljaista edistämistyötä voi tehdä myös omilla pienillä valinnoilla:

- ranskalaisten perunoiden asemesta pyydä keitetyt perunat tai salaatti
- vaalean leivän sijaan suosi ruisleipää
- juomaksi valitse rasvatonta maitoa
- wienereiden ja leivosten sijaan valitse peruspulla.

### 3.3 Yövuoron ruokailu

*"Ei todellakaan kyllä oikeestaan mistään ees saa silleen vielä mittään ruokaa ja sitte ei aamukuuelta huvita mennä kyllä mittään hampurilaistakaan syömään ku kohta nukkummaan menossa. Niin sitä tulee sitte se kahvikuppi juotua ja sitte nukuttua ja sitte syötyä."*

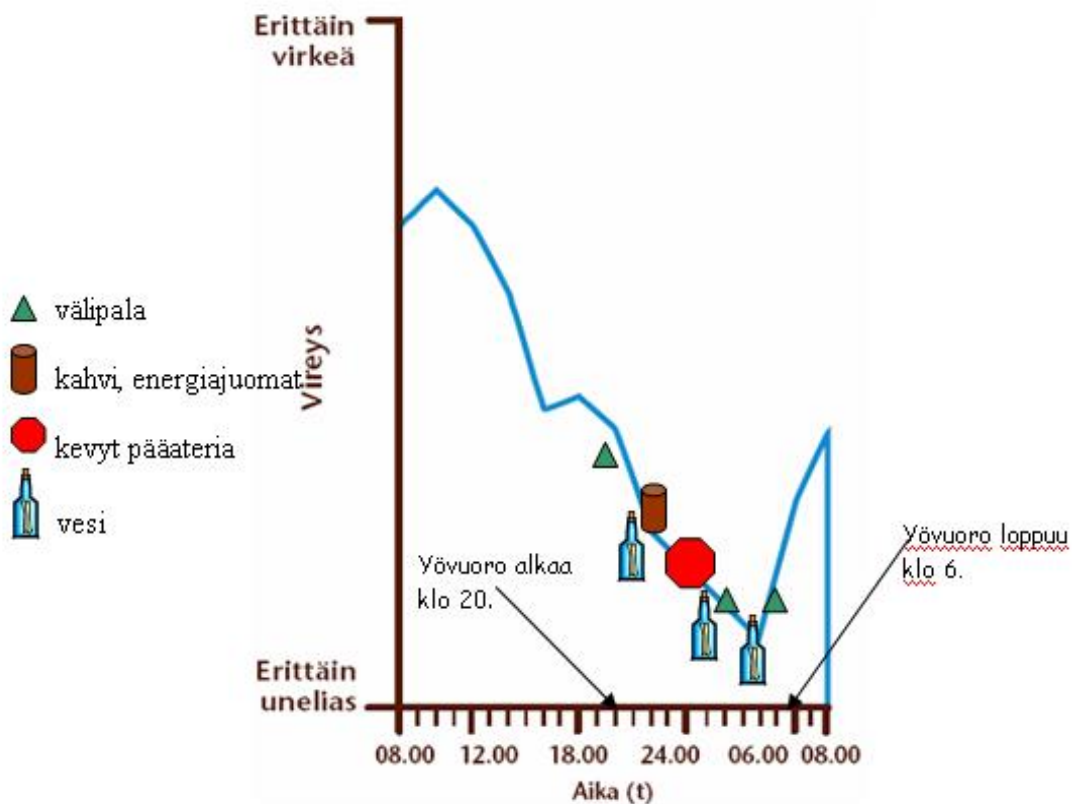
Pääateriaa eli lämmintä ruokaa ei kannata syödä ennen nukkumaan menoa. Se on hyvä ajoittaa jo yövuoron alkupuolelle, mielellään ennen puoltayötä, jolloin on vielä melko virkeä (kuva 5). Hampurilainen ei ole yövuorossa parhain mahdollinen vaihtoehto, vaan yöllä kannattaa syödä kevyemmin kuin päivällä. Keitot ja puurot ovat hyviä vaihtoehtoja, lisänä leipää ja maitoa. Raskas ja rasvainen ruoka alkaa väsyttää ja aiheuttaa lisäksi närästystä, mikä voi häiritä yövuoron jälkeistä unta. Jos hampurilaisateria houkuttaa, ranskalaisten sijaan voi ottaa vaikka salaatin tai napostella pikkuporkkanoita. Kahvin juomista juuri ennen työvuoron loppumista kannattaa välttää, sillä sen sisältämä kofeiini saattaa herättää kesken unien. Kofeiinin piristävän vaikutuksen huippuaika on vasta muutaman tunnin päässä sen nauttimisesta. Sama piristävä vaikutus on myös muissa kofeiinipitoisissa juomissa, esimerkiksi energijuomissa.

Yövuorossakin voi hyödyntää edellä esitettyjä eväsideoita. Kuitupitoisia välipaloja kannattaa syödä aamuyöstä 2-3 tunnin välein. Myös hedelmät ja marjat voivat piristää rauhallisina yön tunteina. Esikäsittelyä vaativia hedelmiä tai juureksia, kuten appelsiinia ja porkkanaa voi kuoria ja pilkkoa valmiiksi rasioihin mukaan. Se vaatii pientä suunnitelmallisuutta ja vaivannäköä, mutta palkaksi saa hyvän olon.



## 3.4 Nestetankkausta myös kuljettajalle - ei vain autolle

Auton tankkauksen lomassa on hyvä huolehtia myös omasta nestetasapainosta. Tällöin elimistön on helpompi palautua työn aiheuttamasta fyysisestä kuormituksesta. Kahvin tankkaaminen ei tässä tapauksessa toimi, sillä se kuivattaa elimistöä. Samaa tekevät sokeripitoiset juomat, sillä suolistoon päästyään sokeri imee elimistöstä vettä. Happamat, keinotekoisesti makeutetut juomat taas liuottavat hammaskiillettä. Paras juoma nestetankkaukseen on siis vesi. Tällöin myös hampaat säästyvät. Jos vesi tuntuu mauttomalta vaihtoehdolta, mehujen ja virvoitusjuomien sijaan kannattaa kokeilla nestepitoisia hedelmiä ja marjoja, kuten päärynää, omenaa, sitrushedelmiä, mansikoita tai vadelmia.



Kuva 5. Yöruokailu. Kevyt pääateria kannattaa nauttia hyvissä ajoin ennen pahinta uneliaisuuden vaihetta.



Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Muistatko milloin viimeksi olet syönyt tänään?
- Montako kertaa päivässä syöt?
- Mitä ruoka- ja kahvitaumat sinulle merkitsevät?
- Mitä lautasmalli pitää sisällään? Miksi?
- Miten sinä hyödyntäisit lautasmallia eväiden teossa?
- Mitä hyötyä sinulle on syödä kasviksia tai hedelmiä?
- Mikä estää sinua syömästä terveellisesti?
- Mitä juot janoosi?
- Miten pidät huolen riittävästä vedensaannista päivän aikana?

## 4. Liikunnasta työkykyä

Ammattikuljettajalle hyvä fyysinen kunto on erityisen tärkeää, sillä vaihtelevat työajat kuormittavat elimistöä. Myös fyysiset ponnistukset ja pitkäaikainen istuminen vaativat hyvää lihaskuntoa, jotta tuki- ja liikuntaelimistön ongelmilta vältyttäisiin. Huono fyysinen kunto vaikuttaa kuljettajan työkykyyn ja sitä kautta työ- ja liikenneturvallisuuteen. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovatkin tärkein eläköitymisen syy ammattikuljettajilla.

Liikunta, joka on mukavaa, motivoi eniten. Omaa motivaatiotaan liikkumiseen voi herätellä kysymyksillä: Mikä on minun tapani liikkua? Uskallanko liikkua niin, että hiki lentää ja hengästyttää? Olenko aktiivinen arjessa? Nousenko reippaasti portaita vai nojailenko liukuportaissa? Jos liikunnan harrastaminen on aikaisemmin ollut hyvin vähäistä, sen voi aloittaa lisäämällä arkiaktiivisuutta. Pelkästään päivittäinen työmatkapyöräily tai portaidennousukin edistää sydämen ja hengityselimistön kuntoa. Myös lihaskunto säilyy hyvänä. Työaikana pienet mikrotaumat säännöllisine verryttelyineen edistävät esimerkiksi niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia. Verryttelyliikkeitä voi tehdä ajon aikanakin, kun muistaa pitää vain katseen tiessä. Pienetkin asiat usein toistettuna ovat isoja asioita. Taukoliikunta erityisesti yövuorossa auttaa myös väsymykseen.



## 4.1 Säännöllinen terveystoiminta

Kuten ruokailunkin suhteen myös liikunnassa monipuolisuus on valttia. Säännöllinen reipas tai rasittava liikunta sekä lihaskunto yhdessä edistävät parhaiten terveyttä. UKK-instituutin uudistunut liikuntapiirakka kuvaa nykyistä terveystoiminnan suositusta, joka korostaa aikaisempaa enemmän lihaskunnan merkitystä terveydelle. Aloittelevalle kuntoilijalle suositellaan reipasta liikkumista vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Reipasta liikuntaa voi olla esimerkiksi kävely, pyöräily, reipastahtinen arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta sekä kalastus ja metsästys. Jos tämänkaltaiseen liikuntaan on jo tottunut, ja haluaa kohottaa kuntoa, tarvitaan vielä vähintään tunti ja 15 minuuttia viikossa rasittavaa liikuntaa, jota voivat olla juoksu, maastohiihto, kuntouinti sekä erilaiset pallopelit. Nämä reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan luettavat lajit kehittävät kestävyyskuntoa, toisin sanoen hengityselimistön sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, mikä on tärkeää yleisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta.

Kestävyyskunnan lisäksi suositellaan hyvää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, liikkuvuutta, liikehallintaa ja tasapainoa kehittäviä liikuntalajeja. Ammattikuljettajalle hyvä lihaskunto estää istumisessa tapahtuvien virheasentojen omaksumista, helpottaa lihaskovutusta palautumista sekä vähentää lippahduksia ja heikkoja tuta-aikaa raskaissa nostoissa ja kuormien siirroissa. Mikä seuraavista olisi sinun lajisi lihaskunnan ja liikehallinnan kehittämiseen: kuntosali, luistelu, pallopelit, kuntopiiri, venyttely, tasapainoharjoittelu vai tanssi? Lihaskuntaa kehittävästä liikuntaa suositellaan harjoitettavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa ja ammattikuljettajan kannattaa keskittyä suuriin lihasryhmiin. Lisäksi niska-hartiaseudun lihasten harjoittaminen pitää ryhdin kunnossa ja täten vähentää huomattavasti selkävaivoja.

## 4.2 Liikunnasta myös psyykkistä työkykyä

Liikunnan on todettu parantavan myös psyykkistä työkykyä. Työterveyslaitoksen (TTL) Virkeänä ratissa-kyselyssä ne ammattikuljettajat, jotka harrastivat vapaa-aajan liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä, kokivat terveytensä, työkykynsä ja voimavaransa paremmiksi kuin vähemmän liikkuvat. Liikunnan myötä itsearvostus ja itseluottamus paranevat, stressinsietokyky kohenee sekä oman elämän hallinnan ja kontrollin tunne lisääntyy oman kehontuntemuksen ja fyysisen kunnan kautta. Liikunnasta on apua jopa masennukseen ja ahdistukseen. Nämä toivotut



psykkiset vaikutukset ovat tehokkaimmillaan, kun liikunta on omaehtoista, sopivan kuormittavaa ja säännöllistä sekä luo sosiaalisia kontakteja.

## Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Mikä on sinun tapasi liikkua?
- Millainen olo sinulle tulee liikunnan jälkeen? Miksi?
- Uskallatko liikkua niin että hiki lentää?
- Pelkäätkö hengästyä?
- Valitsetko lyhyille matkoille pyörän vai auton?
- Mikä on sinulle riittävä määrä liikuntaa?
- Mitä muuta voit saada liikunnasta kuin hyvän fyysisen kunnon?

## 5. Alkoholi ei aina anna anteeksi

Alkoholia käytetään usein rentoutumiseen ja estojen vähentämiseen, joka helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta. Pieni määrä alkoholia virkistää, vilkastuttaa ja kohottaa mielialaa. Suomalaisille tyypilliset humalahakuiset suuret kertamäärät usein toistettuna aiheuttavat kuitenkin pitkän listan terveyshaittoja: muun muassa ajattelun- ja havaintotoimintojen heikkenemistä, psykooseja, ravitsemushäiriöitä, sydän- ja verenkiertosairauksia, diabetesta, maksasairauksia, syöpää ja lihavuutta. Sellaisten hoitajaksojen määrä, joissa alkoholisairaus oli pää- tai sivudiagnoosina, oli vuonna 2008 noin 37 000. Paljon juovilla miehillä ongelmana on tavallisesti myös impotenssi eli erektion heikkous tai sen kokonaan puuttuminen, joka voi johtua alkoholin häiritsevästä vaikutuksesta mieshormonin eli testosteronin eritykseen. Tästä voi koitua ongelmia seksuaalielämässä ja täten vaikuttaa myös itsetuntoon.

### 5.1 Voiko alkoholia käyttää kohtuullisesti?

Terveyden kannalta ajateltuna alkoholin käytön riskirajat ovat miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16 annosta. Turvallisen kertakäytön rajana pidetään miehillä seitsemää annosta ja naisilla viittä annosta. Jos nämä rajat ylitetään toistuvasti, edellä mainittujen terveyshaittojen riski kasvaa. Mitä sitten tarkoittaa yksi annos?





1 annos alkoholia on esimerkiksi

- pullo keskiolutta tai siideriä (33cl) = 3,3 dl
- lasi valko- tai punaviiniä (12 cl) = 1,2 dl
- lasi väkevää viiniä (8 cl) = 0,8 dl
- annos viinaa (4 cl) = 0,4 dl.

Omia alkoholin käytön rajojaan voi seurata pitämällä lukua illan aikana juoduista annoksista. Liikkuminen ja aktiivisena pysyminen kertoo paremmin kuin pelkkä istuminen milloin on juonut jo tarpeeksi. Juomisen ohella kannattaa syödä samalla erityisesti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita, kuten pähkinöitä, lihaa, juustoa, sillä ne hidastavat alkoholin imeytymistä elimistöön. Alkoholijuomien välillä on hyvä juoda vettä tai muita alkoholittomia juomia, jolloin alkoholipitoisuus elimistössä laimenee ja pysyy kohtuullisena illan aikana.

## 5.2 Ammattikuljettajat ja alkoholi

Ammattikuljettajien keskuudessa alkoholin käyttö on verrattaen yleistä, sillä TTL:n Virkeänä ratissa-kyselyn perusteella 40 % kuljettajista käytti alkoholia 2-4 kertaa kuukaudessa. Kuusi kerta-annosta vähintään viikoittain ylittyi 18 %:lla kuljettajista, kun vastaava luku koko aikuisväestöllä on 10 %. Ammattikuljettajaksi opiskelevilla TTL:n Nuoret ratissa-kyselyn mukaan kuusi kerta-annosta vähintään viikottain ylittyi 20 %:lla, mutta jopa reilu puolet sekä mies- että naisopiskelijoista ylittää riskirajansa silloin kun juo.

Ammattikuljettajalla on hyvä tarkkailla alkoholinkäyttöään, sillä alkoholi heikentää unenlaatua ja palautuminen työstä on vaikeampaa. Seurauksena voi olla väsymystä ja huonoa työvireyttä. Alkoholinkäyttö vaikeuttaa myös painohallintaa, sillä siinä on paljon energiaa ja se lisää ruokahalua. Seitsemässä annoksessa (4 cl) viinaa on noin 620 kcal energiaa ja samassa annosmäärässä (33 cl) keskiolutta noin 970 kcal, joka voi olla siis jopa 40–50 % päivän energiantarpeesta. Ruokahalun lisääntyminen tähän päälle voi lopulta johtaa hyvin runsaaseen energiansaantiin. Tiheästi toistuva juomisharrastus voi viedä aikaa myös tärkeiltä harrastuksilta kuten liikunnalta.



Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Onko joka päivä kaljapäivä?
- Mitä hyötyä on alkoholista? Entä haittaa?
- Kuinka montaa pulloa riittää sinulle?
- Miltä olo tuntuu juhlimisen jälkeen?
- Miten voit ennaltaehkäisevästi vaikuttaa seuraavan päivän fiiliksiin?
- Kuinka pian kaljapäivän jälkeen voit nousta auton rattiin?
- Mitä tarkoittaa yksi annos alkoholia?
- Mikä on sinun tyypillinen syysi juomiseen?

## 6. Tumppaa tupakka

Tupakka tuottaa siihen tottuneille mielihyvää, se rentouttaa, poistaa väsymystä sekä parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Nämä vaikutukset ovat kuitenkin vain hetkellisiä. Sellaisen asian, joka tuottaa tällaista hyvää oloa, on vaikea kuvitella aiheuttavan pidemmällä aikavälillä kuitenkin haittaa.

Sen vuoksi tupakan terveyshaittoja ei osata useinkaan ottaa todesta. Kaikki tietävät, että tupakointi aiheuttaa syöpää, mutta tupakansavu on kaikin tavoin keholle haitallista. Se vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistöön kohottamalla verenpainetta ja sydämensykettä, lisää aivoinfarktin vaaraa sekä voi johtaa kroonisiin keuhkosairauksiin ja -infektioihin. Tupakansavu muun muassa lamaannuttaa keuhkoissa olevia värekarvoja, jotka normaalisti kuljettaisivat limaa pois keuhkoista. Keuhkot reagoivat ylimääräiseen lima-ainaan aiheuttamalla tupakoijille tutun yskimisreaktion.

### 6.1 Miksi tupakasta on niin vaikea päästä eroon?

Nikotiinin aiheuttaman fyysisen riippuvuuden lisäksi tupakkaan liittyy myös psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen riippuvuus. Nämä voivat olla jopa suurempia tekijöitä kuin fyysinen riippuvuus, sillä kaikille ei tule fyysisiä vieroitusoireita, niin sanottuja "niksoja". Varsinkin nuorille tupakointi on usein sosiaalista, ryhmään kuulumisen todentamista. Joillakin tupakan sytyttäminen lieventää ahdistusta ja stressiä sekä tuoda hyvää oloa, mikä kertoo psyykkisestä tai emotionaalisesta riippuvuudesta.



### 6.2 Ammattikuljettajien tupakointi

Ammattikuljettajilla tupakointi liittyy usein stressinlievitykseen tai ajonaikaiseen "tekemisen" puutteeseen. Sauhuttelu on voitu aloittaa jo opiskeluaikoina yhteishengessä kavereiden kanssa ikään kuin todentaakseen kuljetusalaan liittyvää äijäkulttuuria. Kulttuurissa yhteisesti hyväksytyjä toimintatapoja on vaikea muuttaa, sillä se vaatii usein asenteiden muutosta koko yhteisössä. Nuoret ratissa -hankkeen alkukyselyssä 52 % ammattikuljettajiksi opiskelevista ilmoitti tupakoivansa, ja työssä olevista kuljettajista tupakoi kolmasosa. Molemmat luvut ovat muuta väestöä ja ammattikoululaisia korkeammat.

Tupakointi yhdessä useiden muiden huonojen elintapojen ja raskaan työnkuvan kanssa lisää riskiä työkyvyn heikkenemiseen keskimääräistä aikaisemmin. Tupakointi on myös työturvallisuusriski: huomion keskittyminen muualle kuin liikenteeseen, tupakointi bensatankkien läheisyydessä tai tupakan lipeäminen sormista syliin ajon aikana voi olla kohtalokasta.

### 6.3 "Mitä jos haluan lopettaa?"

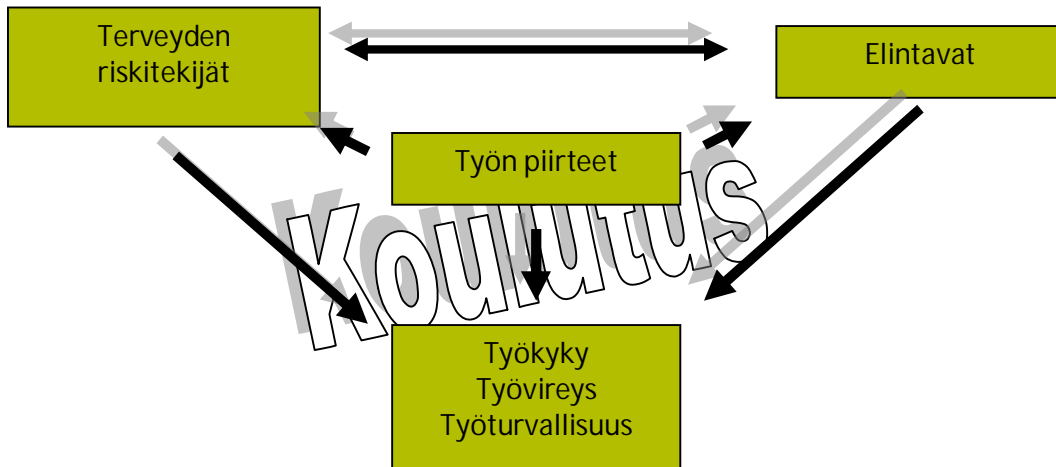
Päätös ja tahdonvoima lopettamisesta ovat hyvä alku, mutta tueksi kannattaa tehdä lopetussuunnitelma. Ärtymys tai levottomuus, masentuneisuus, heikko keskittymiskyky ja unihäiriöt ovat vieroitusoireina ikäviä, mutta kestävät korkeintaan kuukauden. Mahdollinen painonnousu johtuu usein siitä, kun korvataan tupakoimisen lopettamisen aiheuttama tyhjyys syömisellä. Juuri nämä tilanteet on hyvä tiedostaa suunnitelmaa tehdessä: miten selvitä näistä tilanteista? Jos fyysinen riippuvuus on vahvaa, todennäköisesti tarvitaan nikotiinikorvaushoitoa, kuten nikotiinipurukumia, -laastaria, imeskely- tai kielenalustablettia tai inhalaattoria, jopa 3-6 kuukauden ajan. Lääkäri voi auttaa korvaushoidon suunnittelussa. Vaikka tuotteet sisältävät nikotiinia, niiden käyttö on joka tapauksessa terveellisempää kuin tupakoinnin jatkaminen. Jos ystäväpiirissä tai perheessä on tupakoijia, heille kannattaa kertoa päättäväisesti tärkeästä päätöksestä.

#### Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Minkä tunteen tupakointi antaa sinulle?
- Kuka sytyttää sinun tupakkasi?
- Poltatko yksin vai muiden seurassa?
- Polttaisitko tupakkaa jos kaverisi eivät niin tekisi?
- Tupakoivatko vanhempasi? Tai opettajasi? Vaikuttaako se sinun polttamiseen?
- Kuinka paljon savustat rahaa ilmaan? Mitä muuta voisit sillä rahalla ostaa?



## 7. Yhteenvetoa

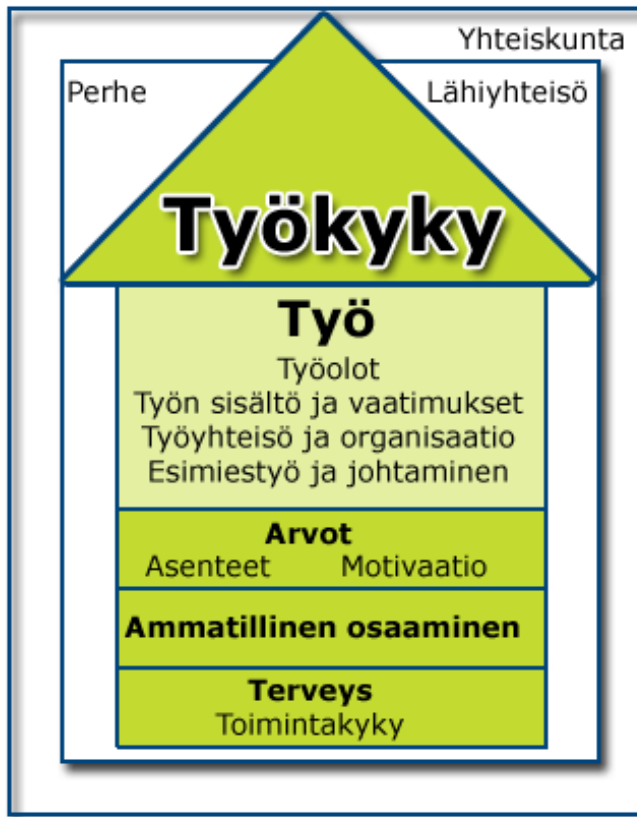


Kaavio 1. Kiinnittämällä huomiota terveellisiin elintapoihin, etsimällä ratkaisuja työn terveydelle aiheuttamiin riskitekijöihin sekä työn erityispiirteisiin työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta, voidaan työhyvinvointia edistää jo koulutusvaiheessa.

- Työkykyä voidaan kuvata Työkykytalo -mallin avulla (kuva 6). Terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat työkyvyn kivijalka. Elintavoilla on suuri merkitys terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä.
- Ammattikuljettajan työ vaatii erityistä vireyttä ja hyvää kuntoa, minkä vuoksi työkyvyn ylläpitämisessä myös elintavoilla on huomattava merkitys.
- Ammattikuljettajan työn erityispiirteet kuten fyysinen kuormittuminen ja vuorotyö muodostavat riskitekijöitä terveydelle. Ammattikuljettajien keskuudessa yleistynyt ylipaino, uniapnea ja tyypin 2 diabeteksen riski ovat uhka työvireydelle, työkyvylle sekä työ- ja liikenneturvallisudelle.
- Kiinnittämällä huomiota terveellisiin elintapoihin, etsimällä ratkaisuja työn terveydelle aiheuttamiin riskitekijöihin sekä työn erityispiirteisiin työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta, voidaan työhyvinvointia edistää jo koulutusvaiheessa (kaavio 1).



- Työkykytalo –mallin toisessa kerroksessa kivijalan päälle rakentuvan ammatillisen osaamisen tulee edistää ammattikuljettajan valmiuksia huolehtia omasta työkyvystään ja vahvistaa terveydestä ja omasta työkyvystä huolehtimisen taitoja osana ammattipätevyyttä ja työsuojeluosaamista.
- Oppilaitoksen myönteinen ilmapiirin terveellisiin elintapoihin vaikuttaa koko opiskelijayhteisön asenteisiin ja arvoihin. Pohtimalla terveellisten elintapojen hyötyjä ja haittoja voidaan edistää motivaatiota terveellisiin elintapavalintoihin. Ammattikuljettajat ovat hyvin sitoutuneita työhönsä ja arvostavat ammattikuljettajien työkulttuuria paljon. Tulevaisuuden ammattikuljettajien työkulttuuria ja siihen liittyvää ammattikuljettajan imagoa voidaan rakentaa parhaiten jo ammatillisen koulutuksen aikana. Uskomme, että tulevaisuuden ammattikuljettajat haluavat olla hyvinvoivia, päteviä ja työkykyisiä kuljettajia. Näin ollen ammatillisilla oppilaitoksilla on merkittävä rooli työkykytalon jokaisessa kerroksessa.
- Terveelliset elintavat ja omasta työkyvystä huolehtiminen ovat helpompia toteuttaa, mikäli siihen saa tukea lähipiiriltä. Siksi näistä asioista keskusteleminen vanhempainilloissa, työssä oppimisen paikoissa sekä oppitunneilla on tarpeen. Lisäämällä opiskelijoiden roolia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan oppilaitoksissa etsiä uusia tapoja terveellisten elintapojen edistämiseen niin, että opiskelijat kokevat halua sitoutua niihin.
- Työterveyslaitoksen Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa –hanke pyrkii edistämään sitä, että ammatillisessa koulutuksessa nämä tekijät nousisivat entistä suurempaan arvoon.



Kuva 6. Työkykytalo (Lähde: Työterveyslaitos 2010.  
[http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx)).



## Lähteet

Hakola T, Hublin C, Härmä M, Kandolin I, Laitinen J, Sallinen M: Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos, Helsinki 2007.

Korkiakangas E, Nevanperä N, Rahkonen F, Laitinen J: Terveelliset elintavat ja ammattikuljettajan työkyky ja ajoterveys -power point. Työterveyslaitos, Oulu 2010.

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M, Ylä-Outinen A: Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos, Helsinki 2009.

Laitinen J, Sallinen J, Salmi A, Korkiakangas E, Nevanperä N, Rahkonen F: Virkeänä ratissa. Pienillä muutoksilla uudenlainen menu maantiekiitäjille. Työterveyslaitos, Oulu 2010.

### Virkeänä ratissa -lehtiartikkelit:

Rahtari valitsee taukopaikan salaattipöydän perusteella. Aamulehti 15.10.2009.

Haluaako ammattikuljettaja äijäruokaa Veijon baarista? Bensiiniuutiset 6/2009.

Makkara ei pidä virkeänä ratissa. Auto- ja kuljetusalanliiton jäsenlehti 12/2009.

Ammattikuljettajat ottavat usein eväitä mukaan töihin. Bussiammatilainen 2/2010.

Missä soppa viipyy? Bensiiniuutiset 2/2010.

### Internet-osoitteita:

Ammattiin opiskelevien hyvinvointiportaali. [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)

Apua tupakoinnin lopettamiseen. [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

Eroon tupakasta. [www.eroontupakasta.fi](http://www.eroontupakasta.fi)

Hyvät eväät. [www.hyvatevaat.rakennusliitto.net](http://www.hyvatevaat.rakennusliitto.net)

Liikuntapiirakka. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf)

Lukkarila M: Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Lapin sairaanhoitopiiri, 2009.

<http://www.lshp.fi/download.aspx?ID=1713&GUID=%7B408DE3E2-2B16-4DAF-BBB7-3C8A67EA7BF2%7D> Viimeksi katsottu 17.11.2010

Opiskelijoiden alkoholi aiheinen verkkopalvelu. [www.hissunkissun.fi](http://www.hissunkissun.fi)

Pieni päätös päivässä. [www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)

Päihdelinkki. [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholi ja huumeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/paihde/Alcoholyearbook2009.pdf> Viimeksi katsottu 17.11.2010

Virkeänä ratissa-projekti. Työterveyslaitos. [www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)

Visuaalinen opetuspaketti ihmisen biologiasta. [www.mcurho.fi](http://www.mcurho.fi)

Kuvat: Ari Mäkelä



Työterveyslaitos

TERVEENÄ JA HYVINVOIVANA JO TYÖURAN ALUSSA -HANKE  
2010 – 2011

TYÖTERVEYSLAITOS  
AAPISTIE 1  
90220 OULU

[www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanketta on tuettu  
STM:n terveyden edistämisen määrärahoista.