

VIREYTTÄ LIKKUMISESTA

Epäsäännöllinen vuorotyö haastaa arkirytmää niin unen, ruokailuin kuin liikkumisenkin osalta. Erityisesti vuorotyössä säännöllinen liikkuminen on yksi erinomainen keino parantaa unta ja ylläpitää hyvää vireyttä. Kysymme kahdelta Helsingin kaupungin liikennelaitoksen (HKL) raitiovaunukuljettajalta, miten he liikkuvat istuvan työn vastapainona.

Liikunnalle ei aina aikaa tai energiaa

Epäsäännölliset ja pitkät työvuorot altistavat vireystilaongelmille. ”Aikaisena aamuvuorona herätys voi olla neljältä aamuyöllä, tai vastaavasti iltavuorosta saatetaan tulla kotiin kahdelta yöllä”, kertovat raitiovaunukuljettajat Terhi Saarinen ja Jukka Tanninen. Paitsi että yöuni saattaa jäädä tahtomattoman lyhyeksi, on ymmärrettävää, ettei liikunnalle aina riitä aikaa tai energiaa. ”Raskaimpia työrupeamia seuraa onneksi kevyempi työviikko, jolloin on mahdollisuus kompensoida vajetta unessa ja liikkumisessa”, toteaa Terhi.

Viimevuotisen, Filha ry:n laatiman kyselyn mukaan 40 % kuljettajista koki itsensä väsyneeksi vähintään kolmena päivänä viikossa ja sama määrä unen laatunsa heikoksi. Kyselyyn vastasi noin 100 linja-auton-, taksin- ja raideliikenteen kuljettajaa. Kyselyyn vastanneista 80 % oli huolissaan runsaasta istumisesta ja yli 50 % vähäisestä liikkumisesta.

Halu pysyä terveenä

Terhi on ollut kuljetusalalla jo vuosia, joista raitiovaunukuljettajana hän on toiminut nyt noin kaksi vuotta. Jukka vaihtoi muulta alalta raitiovaunukuljettajaksi kolme vuotta sitten. Molemmat viihtyvät alalla erinomaisesti ja näkevät itsensä raitiovaunukuljettajina myös tulevina vuosina.

Vuorotyössä jaksamisen ohella lähestyvä keski-ikä motivoi terveellisiin elämäntapoihin. Istuvan ja passiivisen työn vaikutus painoon on mietityttänyt Jukkaa. Varikoilla kuljettajat puhuvatkin yleisesti, että mikäli ei tavoitteellisesti tee mitään erityistä istumisen vastapainoksi, niin 10–15 kg kertyy herkästi ylipainoa jo yhdessä vuodessa. Eli liikkua pitää sekä katsoa, mitä suuhunsa laittaa. Samalla myös uni paranee.

Liikuntaa vapaa-ajalla

Kuljettajan työssä yhtäjaksoinen istuminen on raskasta. Jukka toteaa, että ”Pelkkä kunnon ylläpitäminen ei riitä, vaan istuvan työn vastapainoksi tarvitaan myös hikiliikuntaa”. Molemmat panostavat liikkumiseen vapaa-ajalla. Terhillä säännöllinen liikkuminen on ollut tapana jo pitkään, yhdessä tai erikseen koiran kanssa. ”Vapaapäivät on pyhitetty liikkumiseen”, hän sanoo.

Hyväksi todettuja rutiineja muodostuu vähitellen. Jukan päivä alkaa aina 20 kyykyllä tai punnerruksella. Sillä lähtee mies käyntiin ja päivä paremmin liikkeelle. Terhi pitää töissä mukanaan tennispalloa, jonka hän asettelee selän ja kuljettajan istuimen väliin. Tämä tukee ryhtiä parantaen selän asentoa istuessa.

Jukka on liikkunut aktiivisesti tämän vuoden. Ajatus reippaamman liikunnan lisäämisestä kyti hänellä pitkään, ja nyt kuntokärpänen on pistänyt kunnolla! Frisbeegolf ja uinnin rinnalle on tullut porrastreenit ja pitkät, kuntoa kohottavat kävelylenkit. Muutoksen myötä painoa on tippunut jo 15 kg.

Uusia vinkkejä liikkumiseen VIMMA-ryhmästä

Terhi ja Jukka ovat osallistuneet aktiivisesti keskusteluihin kuljettajille perustetussa [Facebookin VIMMA-ryhmässä](#), jossa jutellaan hyvästä vireydestä vaihtuvien teemojen. Ryhmä on avoin kaikille ammattikuljettajille ympäri Suomen. Molemmat kiittelivät toukokuussa järjestettyä liikkumishaastetta, jossa eri alan kuljettajat jakoivat toisilleen hyviksi toteamiaan vinkkejä työ- ja vapaa-ajan liikkumiseen sekä hyvään työergonomiaan. Tällä hetkellä noin kolmensadan jäsenen ryhmään toivotaan edelleen lisää kuljettajia.

VIMMA – Vireämpi ammattikuljettaja huoltaa myös itseään -hanke (2020–2022) on Filha ry:n hallinnoima ammattikuljettajien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen hanke. Hankkeen tavoitteena on parantaa ammattikuljettajien uniterveyttä ja vireyttä sekä motivoida heitä itsestä huolehtimiseen ja vireyttä tukevaan elintapojen muutokseen. Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat Helsingin kaupungin liikennelaitos (HKL), Nobina Finland ja Pohjolan Liikenne. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). Lisätiedot: Katja Riikonen, hankevastaava, 0445674337, katja.riikonen@filha.fi.

