

Hyviä tuloksia henkilökunnan huoltosopimus-ohjelmassa

”Kun autoille tehdään huolenpitosopimuksia ja niitä huolletaan säännöllisesti ja niiden kuntoa ylläpidetään, niin eikö ihminen – työntekijä – ole vielä tärkeämpi ’huolenpidon’ kohde?” Näin pohti Jussi Jalonen Liedon toimipisteessä käynnistäessään viime vuonna henkilökunnalleen huoltosopimus-ohjelman, jonka tavoitteena oli mm. elämäntapasairauksien ennaltaehkäisy sekä liikunnan ja työssä jaksamisen edistäminen ja varsinkin ylläpitäminen.

Näitä tavoitteita silmällä pitäen käynnistettiin 36 henkilölle henkilökohtainen haastattelu Sepon Liikuntapalvelun toimesta. Haastattelulla kartoitettiin jokaisen henkilön sen hetkinen kunto, elämäntavat, liikuntatottumukset ja myös henkinen jaksaminen. Kaikille tehtiin myös verenokeri- ja verenpainemittaukset ja lisäksi järjestettiin kävelytesti, jonka tulokset palautettiin ja jonka pohjalta

lähdettiin suunnittelemaan projektiin osallistuville omaa, tavoitteellista liikuntamuotoa. Liikuntaprojektiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen sitoutuivat vuoden ajaksi – allekirjoituksen kera – 20 henkilöä.

Miten kuntoprojekti sitten toteutettiin ja millaista liikuntaa harrastettiin? Oliko ”personal trainer” jatkuvasti ns. hengittämässä niskan?

No kieltämättä kuntoprojektin vetäjä oli tuttu näky – ja joskus pelottavakin, jos laiskuus oli iskenyt – toimipisteessämme: neonvärinen urheilutakki ja trikoot jalassa Seppo odotti kuntoilijoitaan raportoimaan kuukauden aikaisista liikuntasuorituksistaan ja samalla mittasi paineita tai sokeriarvoja. Liikuntaa harrastettiin pääosin yksin, mutta paljon harrastettiin myös yhdessä, mm. kahvakuulaa, kirkkoveneen soutua, vesijuoksua ja sauvakävelyä. Yksilötason ohjausta

annettiin mm. hiihdossa ja sauvakävelyssä. Jokaiselle siis jotakin!

No millaisia tuloksia sitten saatiin aikaan?

Seppo Hannulan yhteenvedossa todetaan seuraavaa: Koko vuoden aikana tehtiin yhteensä 2631 liikuntasuoritusta, joka tarkoittaa 131 suoritusta henkilöä kohden. Kävelytesteissä 90% paransi tuloksiaan ja eräs ryhmän jäsenistä teki Sepon liikuntapalveluiden 13-vuotisen toiminnan aikana kaikkien aikojen suurimman kunnonkohotuksen!

Kiitokset kuntoprojektista ja liikuntainnostuksen herättämisestä! Tästä on hyvä jatkaa ja ottaa itse vastuu terveen elämäntavan ylläpitämisestä!

Teksti: Marja-Leena Lindqvist, huoltoassistentti, Lieto

Projektiin osallistuneiden kommentit kuluneesta vuodesta puhuvat myös puolestaan:

- ”Olen löytänyt liikunnan ilon uudelleen.”
- ”Nyt jaksaa ihan erilailla työpäivän aikana.”
- ”Verenpaine asettunut paikoilleen.”
- ”Verensokeri saatiin kohdalleen. Nyt en ole niin väsynyt ja pinna kestää paremmin.”

Elämäntavallamme on siis todellakin merkitystä!

