

Mitä kuuluu?

TYÖTERVEYS & -HYVINVOINTI

Eka numero vuonna 2010



Matkailuklinikka
hoitaa kaiken muun paitsi
matkakuumeen

Lääkärikeskus

SITA vähensi työtapaturmia • Esimiehet työelämän ristipaineissa

"Kiitos,
meille
kuuluu
hyvää"

Työterveyshuoltopalvelumme ovat edelleen muuttumassa dynaamisempaan suuntaan uuden toimintastrategian myötä. Tulevaisuudessa toiminnassamme huomioidaan entistä paremmin yrityksen tarpeet ja palvelut räätälöidään tavoitteiden saavuttamiseksi. Haluamme jatkossa olla yrityksen strateginen kumppani, joka tuottaa selkeää lisäarvoa yritykselle parantamalla henkilöstön työkykyä ja hyvinvointia. Miten me teemme sen?

Ensiksi kartoitamme ja päivitämme tämän hetkisen tilanteen, ongelmat ja yrityksen työhyvinvointiprosessit. Yrityksen kanssa mietimme yhdessä tavoitteet ja sovimme konkreettiset mittarit. Sitten toimimme yhdessä. Otamme työkalupakistamme laadukkaasti kehitettyjä malleja eri tilanteisiin. Tavoitteiden saavuttamista tukevat raportointijärjestelmämme. Sopivan ajan kuluttua tarkistamme mittarien tulokset, onko toivottua tulosta syntynyt?

Sopivan ajan kuluttua tarkistamme mittarien tulokset, onko toivottua tulosta syntynyt? Kaiken tämän lisäksi kattavat sairaanhoitopalvelumme sekä laajat tutkimus- ja erikoislääkärikonsultaatiomahdollisuutemme tukevat ennaltaehkäisevää toimintaa ja lisäävät konkreettisesti työkykyä. Henkilöstön aktiivinen työkyky lisää tuotavuutta.

Ymmärrämme tulokset myös taloudellisessa mielessä. Laskemme tarvittaessa panos-tuotos-suhteita eri toimille päätöksen tueksi. Todistamme, että panostaminen työhyvinvointiin on kannattava investointi! Ennen kaikkea haluamme olla joustava ja reilu kumppani.

Osana alkavaa strategiakautta ja uusia tavoitteita Lääkärikeskus-Yhtymä, eli yksinkertaisesti Lääkärikeskus, kirkastaa visuaalista ilmettään vastaamaan sitä ystävällistä, osaavaa ja luotettavaa yritystä, joka se tänä päivänä on. Yhtenäisellä ilmeellä ja toimipisteiden yhtenäisellä nimeämisellä helpotamme yhteystietojen, palveluiden, asiantuntijoiden ja toimipisteiden hakua ja koko tarjontamme hyödyntämistä. Ajan saa aina, kuten ennenkin!

Kesäkuun alussa Medicity Oy:n työterveyshuoltoliiketoiminta tulee osaksi Lääkärikeskusta. Toivotamme uudet asiakkaat tervetulleiksi kehittämään suomalaista hyvinvointia työelämässä!

Kaiken tämän perustana on suomalainen perheyrittäjä, joka haluaa olla arvostetuin palveluntuottaja ja työnantaja, ja joka kantaa suomalaista avainlippua ylpeänä.

Heikki Sorsa

liiketoimintajohtaja, Lääkärikeskus

ISTOCKPHOTO

Hyvä työilmapiiri motivoi paremmin kuin palkka

Suomalaisen työntekijän tärkein työelämän motivaation lähde on työilmapiiri. Vasta sen jälkeen tulevat hyvä palkka sekä mahdollisuus omien taitojen hyödyntämiseen. Tämä selvisi Taloustutkimuksen tämän vuoden huhtikuussa toteuttamasta tutkimuksesta. Työelämän laatuun on siis panostettava ja siinä työssä esimiehillä on ensiarvoisen tärkeä rooli.

"Hyvän työilmapiirin säilyttäminen työyhteisöjen, johtamisen ja organisaatioiden jatkuvassa muutosprosessissa on esimiehille melkoinen haaste. Työntekijät odottavat lähiesimiehiltään tukea, vuorovaikutteista ja keskustelevaa johtamistapaa, tukea konfliktitilanteissa, apua töiden priorisoinnissa ja yrityksen strategian tuomista käytännön tasolle ohjeistuksiksi. Toisaalta yritys odottaa esimiehiltä ja heidän alaisiltaan tuloksia ja joustoa organisaation mukana", työterveyspsykologi Katri Ala-Tuuhonen kuvailee tämän päivän esimiestyön haasteita.

Tämän päivän työterveyshuolto tarjoaa monenlaista apua ja tukea esimiestyöhön yrityksissä. "Jos vertaa yrityksen ulkopuolisiin konsultteihin, työterveyshuollon asiantuntijat tuntevat usein huomattavasti paremmin yrityksen historiaa, ihmisiä ja työyhteisön haasteita jo lakisääteisten työterveys-toimien, kuten työpaikkaselvitysten kautta. Esimiehiä usein auttaa pelkästään jo ulkopuolisen, mutta samalla yrityksen tilannetta tuntevan asiantuntijan näkemys yrityksen, tiimin tai tietyn työyhteisön tilanteesta", jatkaa Ala-Tuuhonen.

Lääkärikeskus tarjoaa esimiehille konkreettisia apuvälineitä, kuten esimerkiksi työhyvinvointikyselyt, esimiesten konsultointi, muutostukitapaamiset ja vuorovaikutuskoulutukset työyhteisö- ja esimiestasolla. Työyhteisön kehittämishankkeissa työterveyshuollon asiantuntijoita voi pyytää mukaan ohjaamaan ja sparraamaan hanketta yhdessä esimiesten kanssa.

RIKU ISOHELLA

Mitä kuuluu? Työterveys ja -hyvinvointi on Lääkärikeskuksen työterveyshuollon julkaisu, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraavan kerran kerromme kuulumisiamme lokakuussa 2010.
Toimituksen osoite on Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, ja puhelin: 09 680 881.
Ulkoasu: Tuukka Lindqvist, Mogold

Lääkärikeskus

Bulevardi, Mannerheimintie, Pasila, Postitalo, Tali, Tapiola, Tapiolan Keskustorni (avautuu 1. syyskuuta 2010), Vantaanportti, Kerava, Keravan Terveyspuisto, Järvenpää, Hyvinkään Pipetti, Tuusula, Matkailuklinikka, Graviditas Lapsettomuuslinikka, Graviditas Raskauslinikka.
Ajan saa aina. 09 6808 8400 / 24 h. www.laakariin.fi



Lääkärikeskus

Mitä kuuluu?

Työergonomiaan kannattaa panostaa

Työhyvinvointiin panostamalla SITA Finland Oy on puolittanut sairauslomista johtuvat palkkakulut vuodessa.

SITA päätti panostaa työhyvinvointiin, jotta kaksi yrityskulttuuria sulautuisi yhteen. Lisäksi fyysisen työn ergonomiaa saataisiin parannettua ja siten tapaturmiin liittyviä sairauspoissaoloja vähennettyä. Tärkeimpänä kohderyhmänä mukaan otettiin erityisesti autojen kuljettajat, sillä heidän fyysinen työkuormituksensa on suurta. Lisäksi mukaan valittiin esimiehet, joilla on suuri merkitys yrityksen muutostilanteissa.

”Lisätavoitteiksi hankkeeseen asetettiin sairauspoissaoloista ja työkyvyttömyyseläkkeistä aiheutuneiden kustannusten karsiminen, ennenaikaista eläköitymistä ehkäisevä toiminta sekä henkilöstön kannustaminen huolehtimaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan”, kertoo SITAn henkilöstöpäällikkö Marja Salin.

Työergonomia kuntoon

Syksyllä 2008 käynnistettiin pilottihanke, jonka suunnittelussa oli apuna OVH Valmennukset Oy. Pilotin tavoitteena oli kuljettajien työn fyysisen kuormituksen ja ergonomian kartoitus sekä kehittäminen.

Pilotin kokemusten pohjalta käynnistettiin työhön perehdyttäjien koulutusohjelma ja pilotin aikana tehdyt yhtenäiset ohjeet jaettiin jokaiselle kuljettajalle. Oh-

jeistus ne sisällytettiin myös uuden työn tekijän perehdytysoppaaseen.

Kesäkuussa 2009 pilotti oli tullut tien päähän ja sen tuloksiin oltiin tyytyväisiä. Sen aikana käynnistyi monia työhyvinvointiin vaikuttavia kehittämistoimenpiteitä työn fyysisen kuormittavuuden ja yrityskulttuurin kehittämisen saralla: esimieskoulutukseen on panostettu, työterveyshuoltoa on yhdenmukaistettu ja yhteistyötä kehitetty. Pilotin aikana kehitetyt uudet toimintamallit pyritään nyt saamaan osaksi arkista toimintaa.

Työterveyshuolto koordinoi

Toiminnan yhdenmukaistamiseksi SITA siirtyi vuoden 2010 alusta työterveyshuollossa keskitettyyn malliin. Koordinoivaksi kumppaniksi valikoitui Lääkärikeskus. Sitan muilla toimipistepaikkakunnilla sijaitsevia työterveysasemia koordinoi Lääkärikeskus Vantaanportti, joka on mukana työhyvinvointihankeiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tämä tarkoittaa sitä, että Vantaanportin kautta kulkee koottua tietoa Sitan päin ja toisaalta yritykseen liittyvää tietoa eri paikkakuntien työterveysasemille.

Työhyvinvointipilotin tulokset siirrettiin vuoden 2010 alussa kaikilla SITAn 15 toimipaikkakunnalla työterveyshuollon tietoon. Helmikuun alussa kaikki Sitan työterveyshoitajat ja työfysioterapeutit kut-

SITA on Euroopan suurin ja maailman kolmanneksi suurin ympäristönhuoltoalan yritys, joka tarjoaa jätehuoltoalan kokonaisratkaisuja ja niihin liittyvää konsultointia. Pääasiallisia asiakassegmenttejä me ovat kauppa ja teollisuus sekä erilaiset kiinteistö- ja asunto-osakeyhtiöt. Huolehdimme päivittäin yli miljoonan suomalaisen jätehuollosta. SITA Finlandin omistama Suomen Hyötykeskus Oy on yksi Suomen suurimmista hyötymateriaalien kerääjistä. Liikevaihtomme on noin 75 M euroa ja henkilöstön lukumäärä noin 500.

suttiin päivän kestävään koulutukseen, jossa pääteemana oli Sitan kuljettajien ergonomian parantaminen. Yhteistyöpäivä koettiin hyödylliseksi ja ergonomia-asia on jatkossa työterveyshuollon painopistealueena muun muassa terveystarkastuksissa.

Vähemmän sairauslomia

Lokakuussa 2009 tehdyssä henkilöstön

työilmapiiritutkimuksessa saatiin kuljettajilta palautetta, että pilotin tuottamista ergonomiohjeista on ollut hyötyä. Tapaturmat vähenivät merkittävästi vuoden 2008 luvuista yrityksessä tehtyjen monipuolisten toimenpiteiden ansiosta, joista yhtenä tekijänä voidaan pitää pilotihanketta. Vuoden 2009 tapaturmista johtuvien sairauslomien palkkakulut vä-

QuattroSelect on omakoti-, rivitalo- ja pienyrityksille tarkoitettu, 370 litrainen nelilokeroinen jätteastia, jonka avulla voi kierrättää keräyspaperin, kartongin, lasin ja metallin. Astia tyhjenetään yhdellä kertaa erikoisvalmistetulla nelilokeroisella keräysautolla, joka pitää jätteakeet erillään myös kuljetuksen aikana. Asiakkaan ei tarvitse kuljettaa jätteitä keräyspisteisiin. Kaikki lajitellut jätteet päätyvät teollisuuden raaka-aineeksi.

henivät 52 prosenttia verrattuna vuoden 2008 kustannuksiin.

”Tähänastisten toimenpiteiden vaikutus positiivisen työilmapiirin kehittämiseen on jo havaittavissa ja työ jatkuu edelleen esimiestyön kehittämisellä, ergonomia-asiaa unohtamatta”, Salin lopettaa.



”Kuulumisia kentältä”

RIKUI ISOHELLA

Työterveystiimin psykologi, hoitaja, fysioterapeutti ja lääkäri huolehtivat työyhteisön ja työntekijöiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Moniammatillinen tiimi on tätä päivää

Moniammatillinen työterveystiimi on yrityksen työterveyshuollossa toimiva tiimi, jossa on edustettuna eri terveydenhuollon ja ammattialojen asiantuntijat, jolloin erityyppinen asiantuntemus on asiakkaan käytössä samalla kertaa.

Lääkärikeskuksen Pasilan toimipisteessä toimii nelihenkinen työterveystiimi, johon kuuluu työterveyslääkäri, -hoitaja, -fysioterapeutti ja -psykologi. Tarvittaessa tiimiä voidaan vahvistaa esimerkiksi liikunnanohjaajalla.

”**Me jalkaudumme** yritykseen ja pyrimme sekä yksilöinä että tiiminä tuntemaan asiakasyrityksen mahdollisimman hyvin”, työterveyslääkäri Arja Kankkunen kertoo. ”Toiminnan lähtökohtana on, että asiakasyrityksen kanssa tehdään töitä niin strategisella kuin operatiivisellakin tasolla. Yrityksen johdon kanssa meillä on säännölliset ohjausryhmäkoukukset, joissa menneitä toimintaa seurataan ja tulevaa suunnitellaan. Lisäksi jalkaudumme yrityksen tiloihin,

mikä auttaa meitä ymmärtämään työolosuhteita. Näin pystymme olemaan proaktiivisia, ennakoidaan mahdollisia tulevia ongelmatilanteita ja suuntaamaan rajalliset resurssit oikeaan paikkaan.”

”**Tällaisessa tiimityössä** olemme ihan eri tavalla yrityksen asioista perillä, kun kokonaiskuva muodostuu koko tiimin kokemusten perusteella. Eri ammattikunnan edustajat havainnoivat eri asioita ja tuovat oman osaamisensa tiimin toimintaan”, kertoo työfysioterapeutti Anne Penttinen.

Asiakasyrityksen johdon kanssa on sovitettu toiminnan painopisteistä. Työkyvyn ylläpitämistä tuetaan työuran kaikissa vaiheissa, jotta mm. ennenaikaisia työkyvyttömyyseläkkeitä voitaisiin vähentää. Tärkeä osa toimintaa on sairauspoissaolojen seuranta ja ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien toimenpiteiden suunnittelu ja seuranta.

”**Työterveyspsykologin rooli** yrityksessä on vahvistunut, työterveyspsykologi käy työpaikalla tai hänen vastaanotolle mennään. Työterveyspsykologi voi toimia koko organisaation tasolla muun muassa johdon konsulttina henkilöstöasioissa, työyhteisöselvityksissä ja ilmapii-rikartoituksissa sekä esimiesten tukena ja työnohjaajana. Yksilötasolla työterveyspsykologi voi arvioida työkykyä ja antaa kriisiapua. Keskeistä hänenkin työkuvuksaan ovat ennaltaehkäisevät toimenpiteet”, työterveyspsykologi Miia Rautainen kertoo työstään.

Työntekijän näkökulmasta tiimissä toimiva työterveyshuolto tuo laajempaa otetta hoitokokemukseen. ”Tiimin voimin varmistetaan, että työntekijän saama hoito on parasta mahdollista. Tavoitteena on palauttaa työ- ja toimintakyky mahdollisimman nopeasti”, työterveyshoitaja Leena Alkio kertoo.

Uneton työpaikalla

Virkeä ja hyvin nukkunut ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä. Hyvät yöunet eivät aina ole itsestäänselvyys, sillä esimerkiksi työasioista tai yksityiselämän ongelmista kumpuava stressi saattaa heikentää unen laatua tai aiheuttaa unettomuutta.

Lääkärikeskus on perustanut työterveyshuollon asiakkailleen uniryhmiä, joissa unettomuudesta kärsiviä ohjataan kohti parempaa unta. Uniryhmissä osallistujat saavat uneen, unettomuuteen ja sen hoitoon liittyvää tietoa ja tekevät harjoitteita, jotka aktivoivat osallistujia muun muassa pitämään huolta uniryhtymistään ja hyvään uneen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä, kuten rauhallisesta ja raikkaasta makuuhuoneesta.

Ryhmiä on tähän mennessä pidetty Lääkärikeskus Pasilassa ja Keravalla, ja kokemukset ovat olleet positiivisia. Ryhmät on alun perin perustettu työterveyslääkärien toiveesta, sillä unettomuus ja siitä johtuvat ongelmat tulevat usein esille vastaanotoilla.

”Uniryhmäläisiltä olemme saaneet palautetta, että ryhmissä käytetyt tehokkaat rentoutus- ja suggestioharjoitukset, hyvä ilmapiiri ja faktatietojen saaminen ovat auttaneet jäsentämään osallistujan omaa unettomuutta. Unipäiväkirjat auttoivat seuraamaan unen laatua. Tärkeää on ollut ymmärtää, että unta ei voi suorittaa”, kertoo vastaava työterveyspsykologi Tiina Niemelä Keravan toimipisteestä.

”Uniryhmä tulee kysymykseen silloin, kun unettomuus ja väsymys alkavat häiritä elämää, ja iltaisin alkaa pelottaa, että uni ei tulekaan”, Niemelä neuvoo.

Uniryhmiä vetävät työterveyspsykologi ja työfysioterapeutti yhdessä. Ryhmään pääsee työterveyslääkärin tai työterveyshoitajan läheteellä. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa ja siihen pääsee maksimissaan kahdeksan henkeä. Syksyllä 2010 uniryhmät alkavat jälleen Keravalla ja Pasilassa. Lisätietoja saa työterveyshoitajilta ja työterveyslääkäriltä. Tarvittaessa yrityksille voidaan perustaa myös omia uniryhmiä.

ISTOCKPHOTO



Turvallisesti kesäreissuun

Kesän lomakausi on aluillaan ja tulevat lomamatkat kutkuttavat jo lomailijan mieltä. Matkaa valmistellessa kannattaa muistaa tarkistaa muun muassa rokotustensa voimassaolo asiantuntijan kanssa, ainakin kun matka suuntautuu Euroopan ulkopuolelle. Uusissa olosuhteissa voi olla kotimaassa tuntemattomia terveysriskejä.

Postitalossa ja Tapiolassa toimiva Matkailuklinikka palvelee ja neuvoo kaikkia matkajia terveyteen liittyvissä asioissa ennen ja jälkeen matkan.

”**Matkailuklinikalla jokaiselle** asiakkaalle tehdään henkilökohtainen suunnitelma tarvittavista rokotuksista, mahdollisesta malarialääkityksestä ja muista terveyteen liittyvistä asioista. Matkailuklinikalta saa myös kaikki muutkin tavanomaiset rokotukset kuten esim. influenssa-, polio- tai jäykkäkouristusrokotukset. Pienten lasten rokotusohjelma laaditaan aina neuvolaohjelman kanssa yhteensopivaksi. Matkailuklinikalla ovat rokoteaineet valmiina, joten tarvittava rokotusohjelma voidaan aloittaa jo ensimmäisellä käynnillä”, kertoo Postitalon Matkailuklinikan lääkäri Jukka Riutta.

”Näin lämpimään kesäaikaan on hyvä muistaa myös ruokamyrkytysriskit. Näiltä välttyy kun kiinnittää huomiota ruokahygieniaan. Ruoka-aineiden asianmukainen säilyttäminen ja käsien puhtaus on kaiken a ja o. Kotimaassakin on vatsavaivojen vaara olemassa, jos retkeillessä käytössä on puro- ja lähdevesiä. Äkkilähtöjen kiireessäkin kannattaa muistaa A-hepatiittirokotus, kun määränpäähän ovat Turkin tai Bulgarian aurinkorannat”, Riutta muistuttaa. ”Niiden, jotka harrastavat veneilyä tai oleskelevat pitkäaikaisesti rannikon puutiaisaivokuumealueella on hyvä ottaa puutiaisaivokuumerokotus. Lyhyille rannikkovisiiteille se ei ole tarpeellista. Puutiaiset levittävät myös borreliabakteeria. Siltä välttyy parhaiten suorittamalla punkkisyyntä ja poistamalla punkit samana päivän aikana. Tuolloin punkki ei ehdi siirtää bakteeria ihmiseen.”

Matkan jälkeisissä terveysongelmissa ovat trooppisiin tauteihin erikoistuneet infektiolääkärit tavattavissa Matkailuklinikalla.

Terveysneuvontaa matkailijoille annetaan matkailuneuvontanumerossa tai varaamalla ajanvarausnumerosta aika hoitajan tai lääkärin vastaanotolle.



ISTOCKPHOTO

“Kumppanilta
kuultua”

Kolmas ikä on kulta-aikaa



ISTOCKPHOTO

Tällä hetkellä joka kolmas suomalainen on täyttänyt 50 vuotta. Vuoteen 2030 mennessä joka toinen suomalainen on yli 50-vuotias. Tuotteet ja palvelut suunnitellaan kuitenkin lähes poikkeuksetta nuorten ja keski-ikäisten näkökulmasta. On korkea aika kohdistaa huomattavasti enemmän huomiota kolmatta ikää eläville.

Millaisia he mahtavat olla? Selvitimme Redera Oy:ssä tänä keväänä laajalla tutkimuksella yli 50-vuotiaiden elämäntapoja ja asenteita. Yllätykseksemme ikä, sukupuoli, asuinpaikka, koulutus- ja tulotaso selittivät ihmisten välisiä eroja vain vähän. Merkittäviä eroja syntyi siitä, miten henkilö suhtautuu elämään, maailmaan ja itseensä.

Onnellisimpia olivat optimistit, niin kutsutut Aurinkoiset - he, jotka viihtyivät oman ikäisensä. Aurinkoisia, joita on vain neljännes yli 50-vuotiaista, leimaa toiveikkaus, ratkaisukes-

keisyys ja aktiivisuus. He eivät pienistä kolotuksista välitä, vaan kokevat oman terveydentilansa melko hyväksi. Moni uskoo jäävänsä eläkkeelle vasta normaalia myöhemmin, sillä kokee työnsä motivoivana ja antoisana nimenomaan oman asenteensa ansiosta.

Suurin ryhmä olivat Uhrit, joita oli 45 % ikäluokasta. He viihtyivät oman ikäisensä selvästi heikommin, ja toivoisivat olevansa nuorempia. He eivät koe saavansa riittävästi arvostusta muilta ihmisiltä, eivätkä koe viihtyvänsä työssään erityisen hyvin. He uskovat jäävänsä tai ovat jo jääneet eläkkeelle usein terveydellisistä syistä. Työssä käyvistä moni haaveilee ”sitten kun pääsen eläkkeelle” -elämästä. Tutkimuksen mukaan eläkkeelle siirtyminen kuitenkin laski erittäin onnellisten määrää, eikä nostanut sitä.

Tutkimuksessa 71 % kaipasi lisää elinvoimaa ja terveyttä melko tai erittäin paljon. Monenlai-

sia arjessa ja elämässä avustavia palveluja kaivattiin lisää palveluhuoltoasemista kunto- ja terveysohjajiin. Palvelevalle Suomelle on kysyntää!

Rahasta ei tällä ryhmällä ole pulaa: neljä viidestä kokee elämänsä taloudellisesti turvatuksi. Rahaa käytetään tällä hetkellä enemmän lapsiin ja lapsenlapsiin kuin itseensä. Puolet ikäluokasta olikin melko tai erittäin huolissaan ympäristön tilasta ja tärkeimpinä kasvavina kulutuskohteina nähtiin ympäristöystävälliset tuotteet ja palvelut, luomu- ja lähiruoka sekä terveysvaihteiset tuotteet.

Oikealla asenteella varustettuna ja omasta hyvinvoinnista aktiivisesti huolta pitäen kolmas ikä on elämän parasta aikaa!

Isa Merikallio
Redera Oy

Mitä
kuuluu?