


ILMIÖ

TEKSTI Kimmo Koivikko & KUVAT Jouni Harala

SYDÄMEN ♥ ASIALLA

A high-angle photograph of three people on a spiral staircase. The man on the left is wearing a dark blue hoodie with 'Pohjois' written on it. The woman in the middle is wearing a red and grey long-sleeved shirt. The woman on the right is wearing a white long-sleeved shirt. They are all smiling and looking towards the camera. The staircase has a black metal railing and a grey carpet. The background is a bright, white, grid-like ceiling.

Timo Punkari, Tarja Kosonen
ja Raija Lehtinen halusivat
selvittää, mikä on heidän
sydämensä ikä. Yrittäjäkol-
mikko myöntää, että pitkiä
päiviä tulee tehtyä.

Pitkiä päiviä, epäsäännöllisiä ruoka-aikoja, vähän liikuntaa ja unta sekä kova stressi. Siitä on yrittäjän työpäivä tehty. On aika tehdä muutos. Timo Punkari, Tarja Kosonen ja Raija Lehtinen halusivat selvittää oman sydämensä iän.

Sydän ei valehtele. Jos kaikki on hyvin, sydänkin voi hyvin. Jos taas työpäivät ovat pitkiä, ruoka-ajat epäsäännölliset, liikunta ei maistu ja stressi on kova, niin se näkyy myös sydämessä.

Yrittäjät **Timo Punkari**, 34, **Tarja Kosonen**, 58, ja **Raija Lehtinen**, 61, olivat rohkeita ja halusivat selvittää, kuinka vanha sydän heillä oikein onkaan. Kaikki myöntävät ennen testiä, että jännittää ja pelottaa.

Yrittäjiltä testataan verisuoniston ja sydämen kunto.

Aino Health Managementin toimitusjohtaja **Jyrki Eklund** lohduttaa etukäteen, että nyt nähdään missä ollaan ja miten voidaan edetä tästä eteenpäin.

- Meillä on yksi moottori tässä elämässä, satoi tai paistoi. Jos sydän ei toimi, se näkyy ensin jaksamisena, sen jälkeen sairauksina ja lopulta totaalisenä uupumuksena, Eklund sanoo.

Yrittäjien työkyvyn romahtamisesta on varoiteltu jo pitkään.

Esimerkiksi Eläke-Fennia eli nykyinen Elo teetti vajaat kaksi vuotta sitten tutkimuksen, jonka mukaan 11 prosentilla yrittäjistä työkyvyn romahtamisen riski on erittäin korkea tai jo toteutunut. 42 prosentilla on kohonnut riski työkyvyn menetykseen ja noin puolella kaikki on hyvin.

Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että lähes joka viides yrittäjä kärsii super-

miesefektistä. Silloin yrittäjä ei kykene näkemään oman jaksamisensa ja terveytensä heikkenemistä.

MUTTA TAKAISIN TESTIIN. Timo Punkari sanoo, ettei hän ole aiemmin osallistunut kuntotestiin. Paitsi armeijassa.

- En uskalla veikata mitään. Olen tuplayrittäjä, joten teen pitkiä päiviä. Yleensä aloitan kahdeksalta aamulla ja kotiin pääsen kahdeksalta illalla. Silloin ei oikein ehdi liikkua. En ole melkein vuo-teen harrastanut mitään liikuntaa.

Punkarin yritys, Kukkamyynti Piilola, ei ole pelkkä kukkakauppa. Omistaja puhuu floristiikasta eli kukkasommitelmat lähestyvät jo taidetta.

- Olemme tehneet myös Ruotsin kuninkaallisille kaikkia juttuja, hän kehaisee.

Joka tapauksessa kukkakauppa on auki lähes aina. Punkarilla on sesongista riippuen työntekijöitä keskimäärin viisi, joiden hyvinvoinnista hän on vastuussa. Punkari on myös osaomistajana it-yrityksessä.

Hän myöntää, että pitkät päivät ovat osaksi myös tekosyy liikumattomuudelle. Liikunta ei ole ainoa ongelma. Stressi vaivaa välillä ja ruokailuajatkin ovat epäsäännölliset.

Punkari ei ole stressin kanssa yksin. Soneran Yrittäjäkyselyn perusteella alle 45-vuotiaista työasioihin liittyvää stressiä kokee viikoittain 41 prosenttia yrittäjistä. Stressi on tuttu työkaveri myös vanhempien yrittäjien keskuudessa.

Itse asiassa stressi on toiseksi yleisin



Yleensä aloitan kahdeksalta aamulla
ja kotiin pääsen kahdeksalta illalla.
Silloin ei oikein ehdi liikkua.

Yrittäjä Timo Punkari





Jyrki Eklundin johtama Aino Health Management on perustettu 20 vuotta sitten. Yhtiöllä on asiakkaina yli 100 julkisen ja yksityisen sektorin organisaatiota.

Ravistelua työterveyshuoltoon

Aino Health Managementin toimitusjohtaja **Jyrki Eklund** ei kumartele kuvia, kun hän haastaa perinteisiä työterveysalan yrityksiä ja työterveyttä ylipäättään.

Hänen mukaansa työterveyshuollon kustannukset kasvavat vuosi vuodelta, mutta tuloksissa se ei näy. Keskustelu täytyy kääntää entistä enemmän ennakoivaan hoitoon eli terveyden edistämiseen. Eklund heittäisi jopa ikätarkastukset romukoppaan tarpeettomina.

– Työterveys on mennyt täysin sivuraiteelle. Se on sairauden hoitoa, vaikka pitäisi reagoida etukäteen. Työ ei aiheuta enää nykypäivänä sairauksia. Vapaa-aika ratkaisee, Eklund lataa.

Hänen mukaansa yrittäjäkin viedään kuin pussia narussa.

– Ei tiedetä, mitä ostetaan, miten ja miksi. Yrittäjien intressihän on vain pitää porukka mahdollisimman hyvin työkykyisenä.

Eklund puhuu työkyvyn johtamisesta, poissaolojen hallinnasta, työkyvyn mittaamisesta ja palauttamisesta. Ne ovat myös hänen johtamansa Aino Health Managementin teesejä.

Aino Health Managementilla on käytössään muun muassa HealtDesk-puhelinpalvelu lyhyiden poissaolojen hallintaan. Eklundin mukaan palvelun avulla on onnistuttu puolittamaan lyhyet poissaolot 2,7 päivästä.

– Lääkäri kirjoittaa yleensä automaattisesti kolme päivää sairauslomaa. Jopa viidesosa poissaoloista on kuitenkin yrityksiltä varastamista.

Eklund on huolestunut yleisellä tasolla erityisesti nuorten terveydestä.

– 20–25-vuotiailla ei mene hyvin. Meillä on ihan rakenteellinen valuvika siinä ikäluokassa. Jos jotain ei tehdä, hyvinvointiyhteiskunta menee polvilleen. Rahat eivät yksinkertaisesti riitä.

Ennakoiva hoito eli terveyden edistäminen on liiketoimintatiedana myös alkuvuonna aloittaneessa Heltti-nimisessä yrityksessä.

– Me keskitymme ajatustyöläisiin, joilla sairauspoissaolot eivät niinkään ole ongelma. Heidän terveytensä riskit liittyvät elämäntapoihin, jaksamiseen ja työn psykososiaaliseen kuormittavuuteen. Sairastavuuden laskuun vaikuttavat muun muassa liikunta, oikeanlainen syöminen ja lepääminen sekä hyvä johtaminen, sanoo **Timo Lappi**.

Lakipalveluja tarjoavan Fondian omistajanakin tunnettu Lappi omistaa Heltin yhdessä vaimonsa **Tanja Lapin** ja työterveyslääkäri **Seppo Kettusen** kanssa.

Lapin mukaan kysyntää riittää, sillä yritykset ovat turhautuneita nykyisiin palveluihin.

– Haluamme kohdistaa työterveyden toimenpiteitä oikea-aikaisesti, oikeille henkilöille ja tehdä hoidon kannalta oikeita ratkaisuja. Ne, joilla on rasitteita, pääsevät vaikuttamaan terveyteensä jo siinä vaiheessa, kun he ovat vielä terveitä, Lappi korostaa.

Heltillä on käytössään myös chatti-palvelu sekä puhelinlinja, jolloin asiakkaan ei tarvitse lähteä välttämättä lääkärin vastaanotolle.

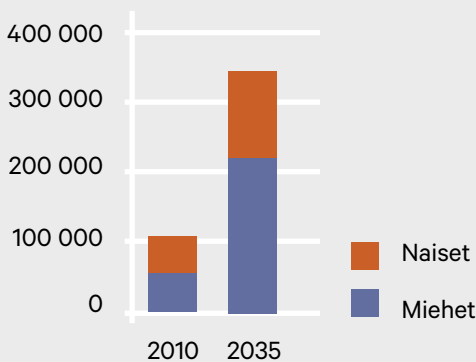
Lappi aikoo edelleen työskennellä Fondiassakin, joka on muuttanut vanhoillisenä pidettyä toimialaa. Yhtiö on ottanut käyttöön muun muassa sähköisiä palveluja kiinteään kuukausihintaan.

Kaikki kilpailijat eivät ole katsoneet uudistuksia hyvällä ja samaa kritiikkiä Lappi odottaa saavansa työterveyshuollon kilpailijoilta.

– Palvelumme herättää varmasti tunteita. Teemme kuitenkin yhteistyötä aika pienten yritysten kanssa, joten koen, että olemme tervetulleita markkinoille. Meitä kyllä seurataan.

Heltillä on nyt yksi toimipiste Helsingissä, mutta suunnitelmassa on laajentua muuallekin pääkaupunkiseudulle ja sen jälkeen suurimpiin kaupunkeihin.

Huonokuntoiset (MET<8/6)



MET tarkoittaa lepoapenkulutuksen kerrannaista eli kuinka monikeräisesti pystyt ylittämään lepotason (1 MET = lepo).

6 MET:n alapuolella oleva hapenottokyky vaatii lähes aina lisätukimuksia. 10 MET:n paikkeilla oleva hapenottokyky on terveyden ylläpitämisen kannalta ja kevyestä fyysisestä työstä selviämiseksi riittävä. 13 MET:tä parempi hapenottokyky antaa erinomaisen suojan erilaisia terveysongelmia vastaan.



Meillä on yksi moottori tässä elämässä, satoi tai paistoi. Jos sydän ei toimi, se näkyy ensin jaksamisena, sen jälkeen sairauksina ja lopulta totaalisenä uupumuksena.

Aino Health Managementin toimitusjohtaja Jyrki Eklund

työhön liittyvä terveysongelma koko Euroopassa. Se ei ole pelkästään yrittäjien etuoikeus, vaan stressiä kokevat palkan-saajatkin.

Testissä Punkari saa molempiin käsiinsä ja jalkoihinsa verenpainemansetit ja rintakehälle asennetaan mikrofoni. Manseteilla mitataan, kuinka nopeasti veri virtaa raajoihin. Tässä kisassa nopeus ei ole hyväksi.

Jo sitä ennen on selvitetty yrittäjien rasvaprosentti.

Testin päättää raskuskoe, jossa poljetaan kuntopyörää vastusta vastaan niin pitkään kuin kantti ja kunto kestävät. Näin selviävät hapenotto-kyky ja sydä-

men ikä.

- Hapenotto-kyvyn ja eri sairauksien välinen yhteys on kiistaton. Sairastumisen merkit ovat nähtävissä yleensä jo vuosia etukäteen, Eklund sanoo.

Punkari on 34-vuotias, mutta testin mukaan hänen sydämensä ikä on 55 vuotta. Se panee miettelääksi.

- Odotin, että kuntoni on heikko. Testi todisti omat ajatukset aika pitkälle oikeiksi. Ajan kaivaminen liikunnalle on aivan oma päätös ja aion aloittaa liikku-misen uudestaan, Punkari lupaa.

RAJA LEHTINEN YLLÄTTYI. Ja positiivisesti. Hän on 61-vuotias, mutta sy-

dän on vasta 39-vuotias.

- Olisin voinut uskoa, jos sydämen iäki olisi tullut 45-50, Lehtinen hämmästelee.

Eklund vakuuttaa, että testi on lääketieteellisen tarkka. Lehtisen sydäntä verataan laajaan polulaatio-otokseen, jossa on mukana kymmeniä tuhansia muita testattuja.

Hakaniemen hallissa nappikauppaa pitävä Lehtinen on urheillut koko ikänsä. Hänellä on taskussaan kahdeksan vuoden takaa voitettu tenniksen SM-pronssi viiskymppisten sarjassa. Vihoitellut olkapää on kuitenkin pitänyt Lehtisen pois tenniskentiltä jo 1,5 vuotta. Lisäksi hän



Luotettava Kumppani -ohjelma hoitaa toimittajan ja urakoitsijan puolesta tilaajavastuulain edellyttämien tietojen noutamisen eri rekistereistä sekä pitää tiedot aina ajan tasalla ja julkistettuna.

Liity nyt yli 32 000 Luotettavan Kumppanin joukkoon. Saat jäsenenä vuosihinnasta -15 % (norm. 95€+alv.24%).

LIITTYMÄLLÄ LUOTETTAVA KUMPPANI-OHJELMAAN EROTUT EDUKSESI TARJOUSKILPAILUISSA



www.tilaa javastuu.fi/luotettavakumppani



1.



3.
2.



joutui olkapääleikkauksen takia sairauslomalle pari kuukautta sitten.

- Tämä tulos innostaa ilman muuta tekemään enemmän. Lääkäri suosittelee, että voisin ryhtyä uimaan toukokuun puolivälissä.

Hyvästä kunnosta huolimatta Lehtinenkin myöntää stressaavansa. Erityisesti nyt, kun hän ei voi tehdä töitä.

- On pakko luottaa omiin työntekijöihin. Liikkeemme ei ole ollut koskaan kiinni. Taloudellisesti sairausloma on ollut stressaavaa.

Painotöitä tekevän Mallipaino Oy:n osakas Tarja Kosonen sanoo päässeensä testistä helpolla. Hänelle ei voitu tehdä varsinaista rasisitestistä verenpainelääkityksen takia. Näin ollen sydämen ikä jäi selvittämättä.

- Muuten testin tulokset ovat vähän paremmat kuin osasin odottaa.

Kosonenkin kertoo, että myyntityössä työ- ja vapaa-aika hämärtyvät helposti. Töitä on helppo jatkaa, jopa yöhön asti.

1. Tarja Kosonen myöntää, että tuloksien saanti pelottaa.

2. Timo Punkarille sai vesilasikin käteen rankan pyöräilyosuuden jälkeen.

3. Tarja Kosonen (vas.), Raija Lehtinen ja Timo Punkari katselivat väliillä huvittuneina ja väliillä vähän huolestuneinakin omia tuloksiaan.



- Yritän syödä terveellisesti jo painonkin takia. Juureksia, salaattia, lihaa ja kalaa... Liikkua ehtisi enemmänkin, jos vain haluaisi. Onneksi tulee taas kesä ja pääsee golfaamaan, Kosonen iloitsee.

KAIKKI TESTATTAVAT LUPAAVAT liikkua aiempaa enemmän. Liikunta tuo mukanaan myös säännöllisemmät ruokailuajat.

Eklundin mukaan kaikki vaikuttaa kaikkeen. Yrittäjän terveys ei ole pelkästään yksilön asia. Vaikutukset ulottuvat aina perheestä työntekijöihin. Vastuu on suuri.

- Yrittäjä joustaa yleensä kaikessa ja syytyslanka palaa molemmista päistä. Hän on ensimmäisenä töissä ja lähtee työpäikältä viimeisenä. Työ ja vapaa-aika sekoittuvat. Omasta itsestä huolehtimiseen jää liian vähän aikaa. Eikä nyt puhuta pelkästään liikunnasta, Eklund valaisee.

- Jo hyvän kirjan lukeminenkin auttaa stressiin. Silloin työasiat unohtuvat, hän jatkaa.●

Liikkua ehtisi enemmänkin, jos vain haluaisi. Onneksi tulee taas kesä ja pääsee golfaamaan.

Yrittäjä Tarja Kosonen

LUKUINA

47%

yrittäjistä voi hyvin ja arvioi työkykynsä hyväksi. Heillä stressi on hallinnassa.

42%

pitää omaa työkykyään hyvänä, vaikka riskitekijöitä on näkyvissä.

11 % pitää työkykyään huonona, yrityksen kannattavuuskin voi olla heikko.

17 % yrittäjistä kokee jonkinasteista työkyvyttömyyden eli yrittäjä ei näe oman jaksamisen tai terveyden heikkenevän.

Alle 45-vuotiaista

11 % tekee yli 60 tuntia töitä viikossa.

Yli 45-vuotiaista 16 % tekee yli 60-tuntisia viikkoja.

Alle 45-vuotiaista

19%

kokee stressiä joka päivä.