

Tämä on rinnakkaistallenne. Sen viitetiedot saattavat erota alkuperäisestä /

This is a self-archived version of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Version: final draft

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /

To cite this article please use the original version:

Vornanen, Jouni 2020. Avainasemassa kuljettajien työhyvinvointi. Ammattikuljettaja. Nro 2.

Avainasemassa kuljettajien työhyvinvointi

Alkutalvesta käynnistyi VIREEKSI-hanke kuljettajien työhyvinvoinnin ja -kyvyn parantamiseksi. Projektissa hyödynnetään jo käytössä olevia mittaus- ja havainnointimenetelmiä.

Teksti: Jouni Vornanen

Kuva: Jukka Koistinen

Savonia-ammattikorkeakoulun projektipäällikkö Merja Jalkalan mukaan hankkeessa lähdetään konkreettisesti edistämään Pohjois-Savon kuljetusalan työntekijöiden työhyvinvointia ja työkykyä.

– Pureudumme erityisesti raskaan autokaluston kuljettajien työssä jaksamiseen, työn kuormituksen ja palautumisen teemoilla. Selvitämme myös, millainen on kuljettajien nykyinen terveydentila ja työkyky.

Kohderyhmänä ovat siis raskaan autokaluston kuljettajat ja tavoitteena on saada hankkeeseen 200 kuljettajaa eri suoritealan yrityksistä. Jalkala avaa tavoitteita tarkemmin.

– Teemme hankkeen aikana yksilöllistä ohjaustyötä ravitsemuksen, liikunnan ja ergonomian sekä unen ja palautumisen osa-alueilla. Tämän lisäksi tuomme esille terveyden ylläpitämisen ja ennaltaehkäisemisen merkitystä: hyödynnämme laaja-alaisesti asiantuntijoita eri osa-alueilla.

Jalkala korostaa, että tavoitteena on auttaa kuljettajia tunnistamaan heidän työssä kuormittavat tekijät. Siten löytää heille yksilölliset ratkaisut oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen.

– Hankkeen erityisenä vahvuutena on auttaa kuljettajia löytämään juuri heidän omiin elämäntilanteisiin sopivimmat keinot edistää omaa jaksamistaan ja terveystään yhdessä asiantuntijoidemme kanssa.

VIREEKSI-hankkeessa toimiva logistiikan ja yritysysteistyön asiantuntija Arto Kärkkäinen muistuttaa, että kuljetusalan kuljettajien keski-ikä on melko korkea. Vuoteen 2035 mennessä tarvitaan Suomeen noin 60 000 uutta kuljettajaa autoalan työnantajaliiton laskelmissa.

– Pitkät työurat kuljetusalan ovat altistaneet kuljettajat huonoille elintavoille. Näitä ovat muun muassa liikunnan vähyys, epäsäännölliset työvuorot, epäterveellinen ruoka ja epäsäännöllinen syöminen



Logistiikan ja yritysysteistyön asiantuntija Arto Kärkkäinen ja projektipäällikkö Merja Jalkala käynnistelevät VIREEKSI-hanketta, jonka tavoitteen on parantaa kuljettajien työhyvinvointia ja -kykyä.

työvuoron aikana tai huonot ja kuluttavat työasennot. Kuormittavat tekijät lisäävät perussairauksien riskiä ja altistavat kuljet-

Tavoitteena on, että kuljettajat voisivat työskennellä eläkeikään terveenä ja hyvävoimaisina, jolloin eläkepäivistäkin voi kukin nauttia täysimääräisesti.

tajat työkyvyttömyyteen ennenaikaisesti.

– Mikäli kuljettaja ei palaudu kuormituksesta kunnolla, se voi aiheuttaa erilaisia haasteita työvuoroista selviämässä. Tavoitteena on, että kuljettajat voisivat työskennellä eläkeikään terveenä ja hyvävoimaisina, jolloin eläkepäivistäkin voi kukin nauttia täysimääräisesti.

Hanke kestää kolme vuotta ajanjaksolla 1.2.2020–31.01.2023 ja sille on myönnetty ESR-rahoitus Pohjois-Savon ELY-keskukselta. Hankkeen päätoteuttajana toimii Savonia ja osatoteuttajana Savon koulutus-
kuntayhtymä. □