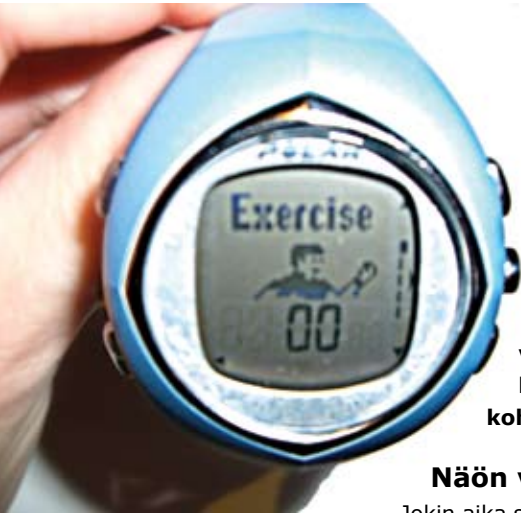




40 tai 40 +

Tässä artikkelissa kerrotaan terveys- ja hyvinvointinäkökulmasta keski-ikäisen systeemityöläisen kohtaamasta todellisuudesta.

Näön vuoksi

Jokin aika sitten oli mahdollisuus osallistua tilaisuuteen, jossa optometristi Juha Päällysaho puhui otsikolla "Näytöistä näön vuoksi". Esitys käsitteli käytettävyyttä, käytettävyyttutkimusta, monitoreja ja iän vaikutusta, joten se kolahti 40 ikävuotta lähestyviä tai sen rajan ylittäneitä. Juha on osallistunut alan tutkimukseen viimeisen 10 vuoden ajan ja hän on pitänyt aiheesta lukuisia esityksiä.

Näkö tutkimus ei sinänsä ole uusi tieteenala. Keskeisiä näkökykyyn liittyviä asioita tutkittiin jo 1500 luvulla kuten, miten kuva tarkentuu verkkokalvolle ja miten silmä reagoi valoon. Juha Päällysaho kuvasi keski-ikäisen ihmisen näkökykyä.

Moniteholaseilla ongelmia katseluun

Väite perustuu Päällysahton mukaan siihen, että monitehoalue on hyvin pieni, läpimitaltaan alle sentin ja mitä isompaa kuvaa joutuu katsomaan, sitä enemmän katselupiste hajoaa tehokkaan alueen ulkopuolelle. Tätä hajontaa joudutaan korjaamaan pään korjausliikkeillä, mikä aiheuttaa jatkuvaa pään kääntämisen tarvetta. Korjausliike, jatkuessaan pitkään aiheuttaa niska-hartia ongelmia. Ratkaisuna ongelmaan ovat näyttöpäätelasit, jotka on suunniteltu nimenomaan päätetyöskentelyyn isolle ruudulle.

Tämä on herättävä väite. Niska-hartia-vaivoja ei ole totuttu hoitamaan vaihtamalla silmälasit vaan ensiapuna on ollut fysioterapeutti ja sen jälkeinen jumppakuuri.

Päällysaho painottaa, että ergonominen monitorin sijoittaminen on tietysti tärkeä asia. Ruudun pitää olla mahdollisimman ylhäällä ja kaukana, jotta silmä pystyy tekemään nopeita liikkeitä. Nopeat silmän liikkeet keskittyvät tietylle alueelle. Windows Vistassa on zoomaus-toiminto, joka auttaa myös ikääntyviä selviytymään näkemisen haasteista. – Bill Gates ei ole enää poikanen vaan itsekin reilusti keski-ikäinen, olisiko sillä osuutta, että innovaation syntyy. Nykyisin kaivattaisiin

vastaavanlaisia ominaisuuksia monissa ohjelmistotuotteissa, joita vanhenevat ikäluokkamme käyttävät. Siinä on yksi haaste systeemityöväelle.

Juha Päällysaho kertoi, että normaalin ikävaikutuksen lisäksi näkökykyyn vaikuttaa myös iästä johtuva silmien kuivuminen. Kuivat silmät aiheuttavat kuvan epätarkkuutta ja sumuisuutta. On myös tutkittu, että ihminen räpyttelee silmiään vähemmän näytepääteytössä ja näin silmän pinta ei kostu luonnollisesti. Ilmastointi lisää entisestään silmän pinnan kuivumista. Siitä, että silmät katsovat väärin seuraa epämukavuutta, joka saa aikaiseksi lihasjännitystä ja lopulta niska-hartia vaivoja.

Luontainen lepo hetki silmille tekee hyvää. Minuutin katselu ikkunasta ulos virkistää silmiä ja koko olemusta, kertoo Päällysaho.

Minuutin katselu ikkunasta ulos ja sen jälkeen olemus on energisempi ja ryhdikkäämpi. Normaalisti systeemityöläinen istuu kasassa pää kääntyneenä etukenoon, ranteet vääntyneenä hakien pöydästä tukea. Kun aikansa istuu huonossa asennossa, niin seurauksena ei voi olla muuta kuin jännittyneet hartiat, kumara asento, kiristävät selkälihakset, kipeät ranteet, seurauksena jännetupittulehdus, päänsärky, niska- ja selkäkipu ja lopulta sairausloma, vaikka ei olisi vielä edes keski-ikäinen.

Kallis hinta

Sairausten kulut maksaa tietysti työnantaja, yhteiskunta ja meistä jokainen oman terveytensä kustannuksella. Kansanterveyslaitoksen mukaan terveydenhoitokustannukset ovat Suomessa kohtuullisella tasolla. Suurin osa kustannuksista kertyy sairaala- ja avohoidosta. Lääkekulut ovat pienemmät. Työnantajalle poissaolot maksavat kuitenkin myös menetetyn työtuloksen, päivän palkan ja mahdolliset sijaisjärjestelyt. Jokaisen yksilön kohdalla sairaus vie peruskuntoa alaspäin ja tarpeeksi pitkälle vietynä johtaa sairauskierteeseen ja jopa ennenaikaiseen eläköitymiseen, joka on kallis hinta sairastelusta.

Systeemityöläisenkö kuntoilemaan?

Kuntoilijalle on tarjolla kattava joukko apuvälineitä, joita toiset systeemityöläiset ovat kehitelleet yhdessä muotoilijoiden ja elektroniikkainsinöö-



Kirjoittaja on yrittäjä ja tietohallinnon sekä projektijohtamisen asiantuntija. JobIT Ky.



rien kanssa. Markkinoilta löytyy askelmittareita, rannetietokoneita, sykemittareita, kuntolaitteita, verkkopalveluita ja älypuhelimien ohjelmistoja, jotka tukevat kuntoilua. Yritykset voivat tarjota henkilöstölleen tukea liikuntaan liikuntaseteleiden tai työpaikkaliikunnan muodossa. Myös taukojumppaan on järjestetty mahdollisuuksia ja työantajat kustantavat luentoja ja räätälöityjä hyvinvointikursseja. Nämä keinot eivät kuitenkaan käyttämättöminä kuntoa paranna. Stressitaso lisääntyy kun huomaa, että askelmittariin kertyy toimistopäivän aikana noin 2500 askelta ja vähimmäistaso on 10 000 askelta päivän aikana, jotta pysyy kunnossa.

Personal computerista personal traineriin

Systeemityöläinen on jo kauan sitten omaksunut henkilökohtaisten välineiden tehokkuuden. Meillä on kokemusta -80 luvun alusta "personal computer" -käytöstä eli henkilökohtaisesta tietokoneesta. Entisinä aikoina henkilökohtainen sihteerin oli myös arkea. Monitoimilaite tai henkilökohtainen tulostin ja henkilökohtainen tietokone ovat korvanneet henkilökohtaisen sihteerin. Sen sijaan voimme ottaa henkilökohtaisen kuntovalmentajan. Kuntovalmentajan hankkimalla voi lievittää merkittävästi omaa tuntoa ja keventää kukkaroa. Personal trainerien ammattikunta onkin viime aikaisen uutisoinnin mukaan kovassa kasvussa kun kotien sohvaaperunat ja työpaikan istumatyöläiset tunkevat kuntokeskuksiin henkilökohtaisen valmentajan ruoskittavaksi.

Kunto syyniin

Kävin Suomen Urheiluopistossa vuoden vaihteessa testaauttamassa kuntoni. Testeissä mitataan liikkuvuus, lihasvoima, hapenottokyky, rasvaprosentti sekä keskivartalon ympärys. Testaajien mukaan on yleistä arvioida oma tilanteensa optimistisesti. Tulosten paljastuttua eräs mies esitti vastalauseensa: "Minäkö muka liian lihava?" - Totta ei hän ollut lihava sanan varsinaisessa merkityksessä, mutta keskivartalon mitta ylitti terveellisen rajan eli miehillä 90 cm. Pientä variaatiota tietysti sallitaan riippuen ihmisen koosta, mutta variaation on oltava 10 cm rajoissa. Naisilla terveelliseksi vyötärön ympärysmitta on maksi-

missaan 80 cm. Mittaus tehdään navan kohdalta, ei vyötärön kapeimmalta kohdalta. Keskivartalolle kertynyt ylimääräinen rasva on haitaksi sisäelimille, siksi mittaa on syytä vaalia etenkin keski-ikäisenä, jolloin tämä mitta alkaa huomaamatta useimmilla kasvaa.

Masentaako

Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä. Masennus haittaa työ- ja toimintakykyä ja on tärkein mielenterveydellinen syy ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymiseen. Masennuksen perusteella eläkkeelle siirtyneiden hoito ei ole toteutunut optimaalisesti, osoittaa tammikuussa 2008 Suomessa tehty tutkimus. Mielenterveydestä pitää huolehtia, niin että työkyky säilyy. Tutkimuksen mukaan eläkepäivät eivät ole auvoiset masentuneille.

Kansainvälinen tutkimus puolestaan kertoo, että kaikkialla maailmassa masennutaan samanaikaisesti kulttuurista tai maanosasta riippumatta keskimäärin 44 -vuotiaina. Mikä keski-ikäisiä riivaa.

Tähän löytyy selityksiä ystäväpiirin reaktioista tiettyssä iässä: Mietitään tässäkö elämä oli? Tätä vahvistavat myös tutkimustulokset ihmiset kohtaavat keski-ikässä riittämättömyyden tunteen. Odotukset itseltään ja saavutukset eivät ole tasapainossa. - Terve suhtautuminen omiin mahdollisuuksiin kuitenkin parantaa keski-ikäisen masennukselta. Kaikista ei tule ison pörssiyhtiön pääjohtajia, systeemityöläisenäkin on hyvä olla.

Faktaa ja lisää linkkejä tässä jutussa sivuttuihin teemoihin löytyy mm. seuraavilta nettisivustoilta

www.etla.fi
www.ktl.fi (Kansanterveyslaitos)
www.tyosuojelu.fi (Työsuojelupiiri)
www.tohtori.fi

Työtuolistako terveyttä!

Jyrki J. Kasvi kirjoitti vuonna 2002 eräessä lehtiartikkelissaan, että tietotyöläisten vaivoja on yritetty ehkäistä sohvakaluston hintaisilla työtuoleilla. Äärimmäisen mukavat tuolit voivat kuitenkin olla myös ongelma, sillä viihtyy liian hyvin. Pahin esimerkki "liian hyvien" työtuolien riskeistä on selkärangan välilevyjen oheneminen.

Välilevyjen aineenvaihdunta tapahtuu välilevyjen puristuessa ja venyessä, ja jos selkäranka ei liiku, välilevyt eivät saa hapetta ja ravinteita eivätkä pääse eroon kuona-aineistaan. Tupakoivien tietokoneen käyttäjien onkin havaittu kärsivän harvemmin selkävaivoista kuin tupakoimattomien kollegojensa - tupakanhimo pistää liikkeelle.

Vaikka Jyrki J. Kasvi ei lämmennyt liian hyville työtuoleille, niin Työtölin tärkeyden opin kolmekymppisenä, kun oli tapana tehdä ylimittaisia mitaisia työpäiviä nuoruuden innolla. Säännöllinen liikunta, mutta jälkeenpäin ajatellen liian yksipuolinen oli myös osa rutiineja.

Huolimatta suhteellisen hyvästä kunnosta, niin kärsin armottomasta päänsärystä, jonka syitä etsittiin pään mangneettikuvaus myöten, mutta turhaan. Lopulta syyksi paljastui täysin kovettuneet ja jumissa olevat niskahartiaseudun lihakset pitkästä istumisesta huonolla työtuolilla. Tuoli meni vaihtoon työterveyshoitajan määräyksestä. Fysioterapia oli aluksi tuskaa. Puolen kymmenen käynnin ja säännöllisen oman harjoittelun kautta pääsin sille tasolle, että hartiat kestivät jo kosketusta. Pikkuhiljaa päänsärkyt alkoivat helpottaa, kun lihaksia saatiin rentoutettua. - Jotakin siitä oppi. Työtuoli on systeemityöläisen paras ystävä. Venyttely ja taukojumppa tulevat heti seuraavaksi.

Musta, nahkainen unelma

Nykyisessä työympäristössäni on koekäytössä musta, nahkainen unelma eli hierova tuoli. Yhtenä iltana hennoin kokeilla sitä. Uskomatonta, olo oli kuin ammattihierojan käsittelyssä. Lisäksi digitaalinen näyttö kertoi, mitä kohtaa selkärangasta käsiteltiin. Tuolin käsittely pehmensi myös pohjelihaksia, kun valitsi sopivan ohjelman. Hierontaotteen sai itse valita, joko hierontaa, painalluksia tai muita otteita. Hierontalaitteita on kehitelty kauan, mutta tämä oli ensimmäinen laatuaan johon todella ihastuin. Ominaisuudet ja koko komeus kertoi, että tällaisen hankinta kotiin jäisi ikuisiksi toiveuneiksi.