

### Virkeänä ratissa

#### – ammattikuljettajien ajoterveys nousuun

Suomen teillä kuljetettavat tavaratonnit ja ihmismäärät ovat päivittäin noin 100 000 ammattikuljettajan käsissä. Tutkimusten mukaan moni kuljettaja kärsii ylipainosta ja sen aiheuttamista johdannais-sairauksista. Virkeänä ratissa -hanke auttaa ammattikuljettajien arkea: työterveyshuolto, ammattikuljettajat sidosryhmineen sekä ruokapalvelujen tuottajat istuvat saman pöydän ääreen pohtimaan työvireyttä edistäviä asioita.

Ammattikuljettajan työ vaatii tekijältään hyvää terveyttä ja vireystasoa. Erityisesti yötyö ja pitkät ajomatkat vaikuttavat kuljettajien hyvinvointiin. Tien päällä tulee usein otettua ”rekkamiehen” annos rasvaista ruokaa, ja öisin kuluu kahvilitroja hereillä pysymiseen. Noidankehä syntyy, kun rasvaiset eväät väsyttävät ja väsymiseen otetaan lisää kahvia. **Äkäslompolon Maurikin** tietää, että ammattikuljettajan lautaselle kasvis istuu huonosti.

– Täytyy olla rohkea mies, että hedelmän uskaltaa ottaa jälkiruokaksi, kertoo **Jope Ruonansuun** esittämä Mauri-hahmo. Humoristinen hahmo vie terveellisen ravinnon asiaa eteenpäin tarttuvasti ja ilman rypytysaista saarnaamista. Maurin toivotaan herättelevän erityisesti nuoria kuljettajia pohtimaan omia elintapojaan ja työkykyään.

Ruonansuu ajaa itsekin ammattinsa vuoksi paljon ja tietää, kuinka haastavaa on toisinaan tehdä tien päällä terveellisiä ruokavalintoja. Hän on kuitenkin pyrkinyt parantamaan omia tottumuksiaan terveytensä vuoksi.

– Aina ei ole terveellistä ruokaa tarjolla ja on kiire, väsynyt eikä ole aikaa liikkua riittävästi. Mutta pienet valinnat ovat jo isoja, hän mainitsee.

– Virkeänä ratissa kokoaa yhteen kuljettajien kannalta tärkeät tahot: työterveyshuollon, kuljettajat, heidän työnantajansa ja ruokapalveluiden tuottajat. Yhteistyössä eri osapuolet pystyvät rakentamaan muutosta tukevan ilmapiirin, jonka avulla terveellisistä ruokailutottumuksista tulee helpommin osa arkipäivää, kertoo hankkeen projektipäällikkö, erityisasiantuntija **Anne Salmi** Työterveyslaitokselta.

Käytännössä Virkeänä ratissa -hanke toteutuu työpajoina, koulutuksena, tiedottamisena, yhteistyöverkostojen kehittymisenä, erilaisina opetus- ja tiedotusmateriaaleina sekä toimenpiteiden arviointina. Vuonna 2009 valtakunnallinen hanke sai runsaasti huomiota: kokonaismedialeikki oli yli 17 miljoonaa.



Työterveyslaitos

**”TERVEELLISISTÄ RUOKAILUTOTTUMUKSISTA  
TULEE HELPOMMIN OSA ARKIPÄIVÄÄ.”**

**Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle  
2009–2011**

Ohjelma ja toimintalinja: ESR, Toimintalinja 1

Projektikoodi ja toteutusaika: S10631, 1.9.2008–31.12.2011

Kokonaiskustannukset: 1 236 540 €

Lisätietoja: erityisasiantuntija Anne Salmi,  
anne.salmi(at)tll.fi, p. 043 824 1342

[www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)