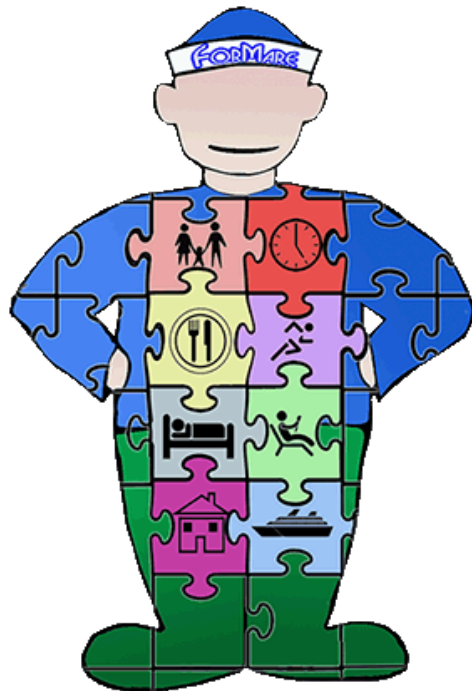


ForMare projektisuunnitelma

Merimiespalvelutoimisto
Johan Treuthardt



Sisällys

1 Projektin tausta ja tarve

1.1 Inaktiivisuuden noidankehä (Vicious Circle)

1.2 Kustannusten ja säästöjen kohdentuminen

2. ForMaren pilottiprojekti 2014 ja ForMare 2015

3 Merenkulkijan työkuva

3.1 Ylipaino merenkulussa

4 Tavoitteet

4.1 Fyysiset tavoitteet

4.1.1 Kehonkoostumusmittaus

4.1.2 Vo₂max

4.1.3 Lihaskunto

4.2 Terveellisten elämäntapojen tavoitteet

4.3 Staattisen työn ongelmia

5. Projektin toteutus

5.1 Merimiespalvelutoimisto

5.2 Merimieseläkekassa

5.3 Alandia vakuutusyhtiö

5.4 Varustamot

5.4.1 Sairauspoissaolojen haasteita varustamoille

5.5 R5 Athletics and health

5.6 Arcada

5.7 Kansaneläkelaitos

6 Projektioorganisaatio

7 Projektin sisältö

7.1 Infoluennot

7.2 Osallistumismahdollisuudet kodin lähellä

7.3 Oma ohjaaja auttaa tavoitteissa

7.3.1 Ohjatun liikunnan tuloksellisuus

7.3.2 Osallistujasta ohjaajaksi

7.4 Fyysiset testit

7.6 Harjoituspäiväkirja

7.7 Seurantajakso

[8 Tulevaisuus](#)

[Lähteet](#)

[Liitteet:](#)

[Liite 1 ForMaren esitietolomake](#)

[Liite 2 ForMaren loppuarviointilomake](#)

1 Projektin tausta ja tarve

Sanonta ”*merimies on erimies*” on muuttunut vuosien varrella. Nykyään merenkulkijaa ei nähdä erakkona, mutta alana merenkulku on vieläkin hyvin omaleimainen. Työjaksot ovat nykyään intensiivisempiä johtuen miehistömäärän pienenemisestä, satama-ajat ovat lyhyempiä eikä maissa ehdi aina edes käydä laivan satamassa olon aikana.

Kuvittele istuvasi pienessä laivassa, joka keinuu vuorokauden ympäri ja liikuntamahdollisuudet ovat lähes olemattomat. Ruoka on usein rasvaista, eikä aina ole vaihtoehtoja luoda esimerkkiannoksia, jotka täyttäsivät kaikki ravintosuositukset. Samassa ympäristössä pitäisi tehdä töitä, viettää vapaa-aikaa ja kaikki tämä jopa kuuden viikon jaksoissa.

Merenkulkijoiden mielestä Stay On Board -hankkeessa tehdyssä haastattelussa merenkulkutyö vaatii ennen kaikkea henkisiä ominaisuuksia. Jos mieli ei ole virkeänä, ei työyhteisössä pysty toimimaan optimaalisesti. Silloin kärsii työnteen lisäksi, työyhteisö, työnlaatu ja omakin hyvinvointi pitkässä juoksussa.

Moni nuori ei koe liikuntaa eikä ravintoa tärkeänä. Nuorena luottaa liikaa siihen, että nuori keho jaksaa ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä aletaan usein huolehtimaan vasta aikuisiällä, Finnstarin pääbaarimestari Esa Leppänen toteaa Stay On Board haastattelussa (2015).

Tähän ongelmakohtaan on tartuttava, sillä sairauspoissaolot eivät katso ikää. Toinen lähtökohta miksi projekti syntyi oli, ettei merenkulkualalla ole tehty montaa työhyvinvointiprojektia. Yhdessäkään aiemmassa projektissa ei ole ollut kaikkia hyödynsaajia mukana yhteistyössä ja se on tavoite, johon pyritään ForMaressa. Yhteistyö on tärkeää, sillä kaikki hyödynsaajat tavoittelevat samaa lopputulosta, hyvinvoivaa merenkulkijaa. Merenkulkuala on erikoislaatuinen. Jotta voidaan saada muutoksia aikaiseksi, on ymmärrettävä alan erityispiirteet.

Monen työhyvinvointiohjelman akilleen kantapäänä on ollut se, että ohjelma on luotu ensisijaisesti maissa työskenteleville ja sen siirtäminen samanlaisena merenkulkuun ei onnistu.

Aktiiviliikkujille on tarjolla monipuolisia palveluja Merimiespalvelutoimiston piirissä. Inaktiivisille näiden palveluiden käyttämisen kynnyks on monesta syystä suuri. Projektin avulla pyritään saamaan inaktiiviset henkilötkin käyttämään näitä palveluja.

Merenkulkuala on kiinnostava, mutta haastava työympäristö. Merenkulkijoiden sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet aiheuttavat kustannuksia sekä työnantajille että työeläkejärjestelmälle. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista, neljäsosa mielenterveysongelmista, valtaosaltaan masennuksesta.

Merenkulkija on myös kohderyhmänä poikkeuksellinen. Kehittämällä tälle kohderyhmälle uusia palveluja, voivat myös muut toimialat kehittää omia työhyvinvointi- ja työterveyshuoltokäytäntöjä. Näin hanke sopisi mielestämme erinomaisesti KELAn pilottihankkeeksi.

ForMare-pilotista saatujen tulosten ja kokemusten perusteella, hankkeen voidaan todeta olevan erittäin kustannustehokas tapa vähentää ylipainosta ja liikkumattomuudesta aiheutuneita ongelmia.

1.1 Inaktiivisuuden noidankehä (Vicious Circle)

Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa suoraan henkisiin ominaisuuksiin. Mikäli ihminen ei liiku, jaksaminen ja toimintakyky heikkenevät. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa todistetusti positiivisesti myös psyykkisiin oireisiin (Winroth & Rydqvist 2008). Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä ForMaressa ei ainoastaan tavoitella tuki- ja liikuntaelinten vammojen ehkäisemistä vaan psyykinen hyvinvointi on myös vahvasti keskiössä.

Lisäämällä henkilöiden aktiivisuutta puututaan inaktiivisuudesta koituvaan noidankehään. Tarkoitus on saada katkaistua noidankehän sykli ja muuttaa suunta positiiviseen aktiivisuutta lisäämällä.



1.2 Kustannusten ja säästöjen kohdentuminen

Moni ForMare-pilotissa mukana olleen merenkulkijan hyvät tulokset voidaan todeta kantavan pitkään. He voivat todennäköisesti jopa pidentää työuriaan. Kaikilla osallistuneilla on työmotivaatio, -kyky ja -hyvinvointi lisääntynyt. Projektiin osallistuneet Merimieseläkekassa ja Alandia vakuutusyhtiö ovat päätyneet samanlaisiin arvioihin. Projektissa mukana olleet varustamot arvelevat sairauspoissaolojen vähentyneen selvästi, ja työilmapiirin ja motivaation parantuneen.

Tyypillisesti työkyvyttömyyspäätöstä edeltää pitkät sairauslomajaksot, joista koituu KELAlle päiväraha-kustannuksia.

2 ForMaren pilottiprojekti 2014

ForMaren 2014 pilottiprojektin toimintasuunnitelma ja tulokset ovat luettavissa osoitteessa: <http://tiedostot.mepa.fi/ForMare%20toimintasuunnitelma.pdf>

3 Merenkulkijan työkuva

Merenkulkijan työt ovat henkiseltä ja fyysiseltä rasittavuudeltaan vaativia. Työpäivän pituus on usein yli kymmenen tuntia, monesti jaettuna kahteen tai kolmeen työrupeamaan. Laivaväen määrä on pienentynyt, joten työtahti laivoilla on kiristynyt.

Merenkulkija tekee työtä ja viettää vapaa-aikaa samassa ympäristössä. Ruokailutottumukset, työntekijöiden välinen ilmapiiri, työajat ja -olosuhteet vaikuttavat suoraan merenkulkijan terveystilaan. Monet työskentelytilat ja kulkuväylät ovat ahtaita ja etenkin konehuoneessa porraskanteet ovat kapeita ja jyrkkiä. Kosteus, jäätyminen ja esimerkiksi voiteluaineesta aiheutuva liukkaus ja aluksen keinuminen vaikeuttavat liikkumista. Kompastumiset, liukastumiset ja putoamiset, sekä rakenteisiin tai laitteisiin satuttamisesta johtuvat tapaturmat ovat aluksilla työskentelevillä yleisiä (TTL 2013).

Suuri osa onnettomuuksista johtuu inhimillisistä virheistä. Huolimatta huomattavasta teknisestä kehityksestä, on aistihavainnoilla, havaintomateriaalin käsittelyllä ja käsittelyn jälkeen suoritetuilla ohjaus- ja säätötoimenpiteillä merenkulun turvallisuuden kannalta ratkaisevan tärkeä merkitys (TTL 2013). Tämän takia olisi tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään niiden syntymistä pitämällä huolta siitä, että merimiehen keho ja mieli pysyvät virkeinä koko työrupeaman ajan.

Merimieseläkekassa on tilannut Kuntoutussäätiöltä tutkimuksen, jonka alustavien tulosten mukaan merenkulkijain työkyvyttömyysriski ja kuolleisuusriski ovat jopa 1,3 -kertaisia

vastaaviin tehtäviin maissa. Merenkulkijoiden suurempaa riskiä selittävät monelta osin elintavat.

3.1 Ylipaino merenkulussa

Suomalaisista merenkulkijanaisista lähes 60 ja -miehistä lähes 70 prosenttia on vähintään lievästi ylipainoisia. Ylipaino yhdessä henkilön iän kanssa korreloi vahvasti merenkulkijoiden työkykyyn. Laivatyöjaksoilla liikutaan selkeästi vähemmän kuin maissa vapaaviikoilla. Tämä tarkoittaa, että kokonaisliikuntamäärä on pienempi kuin esimerkiksi maissa työskentelevillä (TTL 2013).

On varmasti olemassa henkilöitä, jotka haluaisivat tehdä elämäntapamuutoksen, mutta eivät tiedä mistä aloittaa. Tämä voi johtaa motivaation laskemiseen ja muutoksen lykkäämiseen hamaan tulevaisuuteen.

4 Tavoitteet

ForMaren tavoitteena on luoda ennaltaehkäisevä hyvinvointimalli merenkulkijalle, jonka nykyiset elämäntavat ovat johtamassa häntä sairauskierteisiin ja pahimmassa tapauksessa kuntoutukseen tai sairaseläkkeelle.

Projektin elämäntapamuutostavoitteiden onnistumisen kannalta osallistujien tulee sisäistää liikunnan ja terveellisen ravinnon merkitys sekä sisällyttää nämä osaksi arkeaan. Myös lihaskestävyyden lisääminen on äärimmäisen tärkeä tavoite.

Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen on osallistujille helpompaa vapaa-ajalla, jolloin ohjaajan säännöllinen tapaaminen ja konsultointi onnistuvat ongelmitta. Motivaation kannalta haasteellista aikaa ovat työjaksot. Yhteydenpito laivoilla on hankalaa vaihtelevien yhteyksien takia ja kunnosta huolehtiminen voi olla haastavaa vaihtelevien sääolosuhteiden takia.

Tärkeä edellytys terveellisiin elämäntapoihin on myös, että laivoissa on tarpeeksi laadukkaat kuntosalitilat, jotta liikunnan harrastaminen on mahdollista myös työympäristössä. Tähän ja myös laivan ravinnon laatuun pyritään vaikuttamaan projektin avulla.

Merenkulkija viettää lähes puolet elämästään laivalla. Ei siis riitä, että merenkulkija on aktiivinen pelkästään lomalla. Tämän takia on tärkeää, että projekti keskittyy merenkulkijan arkeen, sekä kotona että laivalla.

4.1 Fyysiset tavoitteet

Projektin aikana mitataan kolmen ja puolen vuoden aikana tapahtuvaa kehitystä osallistujien fyysisissä ominaisuuksissa. Alkutestit tehdään ennen projektin alkua ja ensimmäinen lopputesti pidetään aktiivisen jakson lopussa puolen vuoden jälkeen. Siinä saadaan näkyviin

lyhyen ajan muutokset, joiden tulokset ovat tärkeämmässä asemassa osallistujalle itselleen. He saavat sen avulla kuvan, miten pienellä ponnistelulla ja lyhyellä aikavälillä voi saada suuriakin muutoksia aikaan.

Pitkäjänteinen testaaminen on tärkeää saadaksemme tietoa siitä, onko ohjelma antanut pysyviä työkaluja elämäntapamuutokseen ja mitkä ovat sen pitkäaikaisvaikutukset. Siksi samoja testejä suoritetaan osallistujille aktiivisen jakson jälkeen, kerran vuodessa kolmen vuoden seurantajakson aikana.

Alla kuvataan testejä, joiden avulla saadaan osa analysoitavista tuloksista. Toinen osa koostuu esitietolomakkeen sekä loppuarviointilomakkeen täyttämistä (Katso liite 1 ja 2).

4.1.1 Kehonkoostumusmittaus

Fyysisistä ominaisuuksista analysoidaan seuraavia tietoja InBody kehonkoostumuslaitteen avulla:

- Rasvan osuus kehossa (kiloissa)
- Lihasten osuus kehossa (kiloissa)
- Painoindeksi (Body Mass Index, BMI)
- Luumassan osuus kehossa (kiloissa). Jos tämä arvo on noussut, eri luustoon liittyvien sairauksien riski vähenee huomattavasti, muun muassa osteoporoosi
- Viskeraalisen rasvan (kehon sisäinen rasva) osuus cm^2

4.1.2 Vo_2max

Hapenottokykytesti suoritetaan epäsuoran submaksimaalisen kuntotestin avulla polkupyöräergometrillä, joka arvioi osallistujan kestävyys suorituskykyä sekä aerobista ja anaerobista kynnystä. Näiden tietojen avulla on helpompi suunnitella ja toteuttaa osallistujan harjoittelua.

Testi alkaa alkuverryttelyllä, jonka jälkeen kuormitusta kasvatetaan asteittain (3-4 kertaa), mutta ei uupumukseen asti (arvioitu testin lopetustaso on noin 80 % arvioidusta maksimaalisesta hapenottokyvystä VO_2max). Testaaja voi keskeyttää testin missä vaiheessa tahansa, jos kokee sen turvallisuuden kannalta tarpeelliseksi.

Testin aikana mitataan syke sekä kysytään osallistujan subjektiivisia tuntemuksia. Jokainen osallistuja saa testiin liittyvän esitietolomakkeen, joka kertoo miten valmistautua testiin ja joka sisältää kysymyksiä henkilön terveydentilasta. Esitietolomake annetaan testihenkilökunnalle ennen testitilaisuutta, jotta he pystyvät arvioimaan lähtövauhdin (watit), jolloin saadaan luotettavampi testitulokset.

4.1.3 Lihaskunto

Lihaskuntotestien testiliikkeiksi valittiin toistokyykistykset, istumaannousu ja etunojapunnerrukset, sillä niitä on helppo standardisoida ja suoritusten tekniikkaa on helppo valvoa. Toistokyykistys mittaa alaraajojen dynaamista kestävyyttä sekä henkilön liikkuvuutta. Istumaannousu mittaa vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä. Etunojapunnerrus mittaa hartianseudun lihasten sekä yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä vartalolihashen staattista kestävyyttä.

Testin luotettavuuden kannalta standardisointi on tärkeää, koska testi pitää pystyä toistamaan täsmälleen samalla tavalla kuin edellisellä kerralla. Testi, joka suoritetaan huonolla tekniikalla tai esimerkiksi liian lyhyellä liikeradalla, antaa väärän kuvan henkilön todellisesta lihaskunnosta. Etunojapunnerrus ja varsinkin toistokyykistys aktivoivat huomattavan määrän lihaksia ja antavat näin hyvän kuvan henkilön kokonaisvaltaisesta lihaskunnosta. Toistokyykistyksen tekniikkaa valvotaan tarkasti, jolloin huomataan heti, jos henkilön liikkuvuus ei riitä teknisesti oikeaan suoritukseen. Tällöin liikettä voidaan kehittää oikeanlaisen liikunnan määrittämisellä.

4.2 Terveellisten elämäntapojen tavoitteet

Terveellisten elämäntapojen tavoitteita mitataan loppuarviointikyselyn avulla (Katso liite 2). Sillä halutaan nähdä, miten suuria vaikutuksia projektilla on osallistujien elämäntapoihin. Ensimmäiseen loppuarviointikyselyyn osallistujat vastaavat aktiivisen jakson jälkeen. Tämän jälkeen osallistujat täyttävät saman kyselyn kerran vuodessa kolmen vuoden seurantajakson ajan.

4.3 Staattisen työn ongelmia

Terveystalon 2012 teettämän tutkimuksen mukaan yleisin syy sairauspoissaoloille ovat erilaiset selkävaivat sekä liikunta- ja tukielinten sairaudet, mitkä johtavat usein myös pidempiin sairauslomiin. Myös Merimieseläkekassan tilastojen mukaan tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisin syy työkyvyttömyyteen merenkulussa.

Nämä johtuvat monesti liian staattisesta työstä. Staattinen istuma-asento ei rajoitu pelkästään työpaikkaan, vaan vapaa-ajallakin ihmiset istuvat päivittäin keskimäärin liikaa. Vaivat voivat myös johtua vähäisestä liikunnasta tai ylipainosta. Lihaskunnan ja kestävyuden parantamisella näitä vaivoja voidaan lieventää. Tämä on myös yksi oleellinen tavoite.

5 Projektin toteutus

Tämän otsikon alla esitellään ForMare projektin toteutukseen vaikuttavia tahoja. Projektiin osallistuu Merimiespalvelutoimiston lisäksi useita muita yrityksiä.

5.1 Merimiespalvelutoimisto

Vuonna 1973 perustetun Merimiespalvelutoimiston (MEPA) tehtävänä on huolehtia siitä, että myös merenkulkijat voivat mahdollisimman tasavertaisina käyttää hyväkseen yhteiskunnallisia palveluja.

Merimiespalvelutoimiston toiminta perustuu Kansainvälisen työjärjestön (ILO) sopimukseen ja suositukseen, merityöyleissopimukseen (MLC 2006) sekä merimiespalvelulakiin. MEPAn lakisääteisenä tehtävänä on muun muassa edistää merimiesten opinto- ja aikuiskasvatustoimintaa, järjestää ja ohjata merimiesten liikunta- ja kulttuuritoimintaa sekä muuta virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa, tarjota merimiehille kirjasto- ja tietopalveluja, parantaa merimiesten tiedotustoimintaa, yhteydenpitoa ja viestintäpalveluita, sekä kehittää merimiespalvelutoimintaa siten, että merimiesten mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaelämään paranevat.

MEPAn toimintaa ohjaavat edustajisto sekä hallitus ja sitä valvoo työ- ja elinkeinoministeriö. Käytännön toiminnasta ja taloudesta vastaa hallitus, jossa ovat edustettuina työ- ja elinkeinoministeriö, merenkulkualan työmarkkinajärjestöt ja Suomen Merimieskirkko.

Merimiespalvelutoimisto toimii yhteistoimintaelimenä kotimaassa ja ulkomailla sekä merellä että satamissa tapahtuvan lakisääteisen ja vapaaehtoisen merimiespalvelutoiminnan tarkoituksenmukaisesti järjestämiseksi ja yhtenäistämiseksi. Tässä projektissa pyrimme juuri yhtenäistämään valtion elimenä kaikki tahot, joita työhyvinvointi koskee.

Merimiespalvelutoimiston liikunta- ja hyvinvointivastaava **Johan Treuthardt** toimii projektipäällikkönä ForMare -ohjelmassa.

5.2 Merimieseläkekassa

Merimieseläkekassa (MEK) on vanhin yksityisen sektorin työeläkelaitos, joka huolehtii merenkulkijoiden lakisääteisestä työeläketurvasta. Merimieseläkekassa myöntää ja maksaa merenkulkijoille ansiotyöhön perustuvia MEL-eläkkeitä ja -etuuksia kuten vanhuuseläke, osa-aikaeläke, perhe-eläke, työkyvyttömyyseläke ja ammatillinen kuntoutus.

Vuonna 1956 perustetun Merimieseläkekassan toimintaa säätelee merimieseläkelaki (MEL). Kyseisen lain mukaan Suomen lipulla seilaavien ulkomaan liikenteessä olevien kauppa-alusten ja myös jäänmurtajien miehistö ja päällystö tulee eläkevakuuttaa MEKissä.

Pääsääntöjen lisäksi on joitakin erityistilanteita, jolloin merihenkilöstö on MEL:in mukaan vakuutettava eläkekassassa.

Merimieseläkekassan toimintaa valvoo sosiaali- ja terveysministeriö ja finanssivalvonta. Merimieseläkelaki poikkeaa työntekijäin eläkelaista (Tyel) mm. seuraavasti: alhaisemmat ansaitut vanhuuseläkeiät sekä miehistöllä että päällystöllä, korkeammat eläkekarttumet, eläkevakuutusmaksun jakautuminen työntekijöille ja työnantajille, hautausavustus ja valtionosuus eläkemenosta.

Ylintä päätösvaltaa eläkekassassa käyttää vähintään kerran vuodessa kokoontuva valtuuskunta. Valtuuskunnassa on edustettuina valtio, varustajat sekä merenkulun työntekijäjärjestöt.

Merimieseläkekassan 5-jäseninen hallitus koostuu valtion, työnantajan sekä työntekijäjärjestöjen edustajista. Hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa.

Eläkekassan toimistossa työskentelee yhteensä 24 toimihenkilöä ja eläkekassan kiinteistöjen ylläpitoa hoitavassa tytäryrityksessä työntekijöitä on 10. Eläkekassa hallinnoi reilun 900 miljoonan euron arvoista sijoitusomaisuutta. Sijoitusomaisuuden tuotto on 10 vuoden aikajänteellä ja vakavaraisuus ovat alan parhaimmista.

Uuden, vuonna 2013 strategian mukaisesti, eläkekassan toiminnan tärkeitä painopisteitä on merenkulkijoiden työhyvinvoinnin edistäminen ja työurien pidentäminen. Merimieseläkelain uudistusta on valmisteltu sosiaali- ja terveysministeriön johtamassa työryhmässä. Tavoitteena oli saattaa merimieseläkejärjestelmää lähemmäs Tyeliä sekä pienentää valtionosuutta. Uusi Merimieseläkelaki on vahvistettu ja se astuu voimaan 1.1.2016. Lisätietoa lainmuutoksesta: www.merimieselakekassa.fi.

Merimieseläkekassa on esimerkillisesti toiminut työhyvinvoinnin edistäjänä jo aiemmin (TrimMare ja Kehon ikä-projektit) ja rahoittaakin osin ForMare-projektia. Työnantaja eli varustamo maksaa myös tietyn osan riippuen projektiin osallistuvien työntekijöiden määrästä.

5.3 Alandia vakuutusyhtiö

Försäkringsaktiebolaget Alandia on ahvenanmaalainen vakuutusyhtiöryhmä, jolla on vahvat siteet merenkulkualan. Försäkringsaktiebolaget Alandia tarjoaa meri- ja huvivenevakuutuksia ja lakisääteisiä tapaturmavakuutuksia merenkulkijoille. Tytäryhtiöt Liv-Alandia ja Pensions-Alandia ovat erikoistuneet vapaaehtoiseen henkilövakuutukseen sekä lakisääteisiin eläkevakuutuksiin.

Alandia Marine, Alandia Vakuutuksen merivakuutusosasto, on merenkulkuperinteinen vakuutuksenantaja. Ahvenanmaalaisen merenkulun kehityksen tuloksena Alandia on

saavuttanut 1938 alkaen kokemuksen luotsatakseen vakuutuksenottajia niin myötä- kuin vastatuulella. Alandia keskittyy pitkäjänteisiin asiakassuhteisiin ja luovat vakuutusratkaisuja niin aluksille ja miehistöille kuin myös varustamojen maahenkilökunnalle.

Suomen ainoana merivakuutusyhtiönä Alandialla on vahvaa osaamista merenkulun tarpeiden vaatimista vakuutusratkaisusta. Käytettävissä on merenkulun ja teknisen alan sekä lainopilliset että vakuutustekniset asiantuntijat.

Asiantunteva korvauskäsittely ja vahinkojen ennaltaehkäisytoiminta ovat kaikille osapuolille eduksi. Alandia tekee aktiivisesti yhteistyötä vakuutuksenottajien kanssa vahinkojen ennaltaehkäisemiseksi. Kartoittamalla ennalta riskit ja ongelmatilanteet vältetään usealta vahingolta.

Suomen ainoana merivakuutusyhtiönä merimiesten turvallisuus ja työhyvinvointi on Alandialle tärkeää. Merimiesten työhyvinvointia edistetään muun muassa tukemalla ForMare projektia. ForMare on osa Alandian henkilövahinkojen ennaltaehkäisytoimintaa.

5.4 Varustamot

Jokaisella hankkeessa mukana olevalla varustamolla on oltava nimetty yhteyshenkilö, joka seuraa projektin kulkua, ja on tiiviissä vuorovaikutuksessa projektijohtajan kanssa.

Varustamon edustajan tehtävänä on tiedottaa omiin laivoihin. Edustajat voivat myös halutessaan antaa laajemman panoksen ja ideoita mitä projektin loppuraportti voisi sisältää. Kun varustamo päättää ottaa osaa projektiin, tulisi heidän valita maksimiosallistujamäärä merenkulkijoistaan.

Projektiin voi pysyvän mallin avulla osallistua noin 200 henkilöä. Yhden varustamon minimiosallistujamäärä olisi hyvä olla 10 merenkulkijaa. Tämä ei tarkoita sitä, että määrä välttämättä täyttyy. Ainoastaan kohderyhmään soveltuvia otetaan mukaan, joten määrä voi hyvinkin jäädä alle minimi- tai maksimikiintiön. Tärkeintä on se, että varustamo valmistautuu kustantamaan oman osuutensa osallistujamäärän mukaan.

Varustamo kustantaa 30-40 prosentin osuuden kokonaiskustannuksista. Työhyvinvoinnin tulisi kuulua jokaisen työnantajan intresseihin, sillä hyvinvoiva työntekijä antaa moninkertaisen hyödyn työpaikalleen.

5.4.1 Sairauspoissaolojen haasteita varustamoille

Sairauspoissaolojen vaikutus ei ole ainoastaan taloudellista. Myös työn laatu saattaa kärsiä poissaolojen seurauksena. Merenkulkijan joutuessa kesken työvuoron jäämään sairauslomalle, aiheuttaa se varustamolle aina lisätoimenpiteitä, kun tämä joutuu

koordinoimaan korvaajaa työntekijän tilalle. Sairausajan palkan maksamisesta koituu varustamolle lisäkustannuksia ja KELAlle kustannuksia mahdollisista päivärahoista.

Sijaisen työrytmiin pääsemisessä ja perehdyttämisessä voi myös mennä aikaa, mikä ei ole optimaalinen tilanne työnantajalle. Mikäli sijaista taas ei oteta, vaan muu henkilöstö paikkaa sairauslomalle jääneen työtä, työn laatu kärsii. Lisäksi muun henkilöstön työkuorma lisääntyy, mikä taas voi osaltaan lisätä sairauspoissaoloja.

Miehistömäärä voi olla niin pieni, että puolikuntoiselle työntekijälle ei löydy laivalla paikkaa, vaan kaikkien pitää pystyä täysipainoiseen työntekoon.

5.5 R5 Athletics and health

Projektin toimivuuden kannalta on ensisijaisen tärkeää, että projektissa on mukana toimiva kenttäryhmä, joka huolehtii osallistujien ohjaamisesta. Tähän on valikoitunut pienehkö liikuntaan, hyvinvointiin ja kuntotestaukseen erikoistunut yritys R5 Athletics and Health. Yrityksellä on monen vuoden kokemus pitkäjäksoisesta henkilökohtaisesta valmennuksesta, jossa panostetaan turvalliseen, tehokkaaseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.

Tarjouskilpailussa R5 Athletics and Health 'in todettiin olevan selkeästi kustannustehokkaampi kuin muut yritykset, joilta tarjouspyyntöjä pyydettiin. Yhteensä tarjouksia saatiin viideltä eri liikunta-alan yritykseltä. R5-yrityksellä oli myös kokemusta pilottiprojektista, jota he kehittivät aktiivisesti projektijohtajan kanssa.

R5 avulla saadut tulokset pilottiprojektista olivat vaikuttavat. He auttavat myös projektin kehittämisessä, sillä ohjaajat näkevät parhaiten, mitä tulisi kehittää tehdessään päivittäistä työtä kohderyhmän kanssa.

5.6 Arcada

Projektissa on myös mukana Arcada Ammattikorkeakoulun liikunnan ja terveyden edistämisen linjan kolmannen vuosikurssin opiskelijat.

Arcada on 2 700 opiskelijan ja 190 työntekijän ammattikorkeakoulu Helsingin Arabianrannassa. Arcadassa voi opiskella ammattikorkeakoulututkinnon ruotsin- ja englanninkielisessä koulutusohjelmassa. Ammattikorkeakoulututkinto vastaa kandidaatin tutkintoa, ja se on kansainvälisesti verrannollinen bachelor's degree -tutkinnon kanssa.

Opinnot Liikunnan ja terveyden edistämisen -koulutusohjelmassa antavat valmiuksia suunnitella, kehittää ja järjestää liikunnallista ja terveyttä edistävää toimintaa. Terveyden edistämisen opinnoissa opiskellaan terveystieteitä, terveyden edistämistä, terveystiedagogiikkaa, yrittäjyyttä, stressinhallintaa, liikuntaa ja liikunnanohjausta. Viestintä-, oppimis-, johtamis- ja yrittäjyystaidot ovat myös tärkeitä osatekijöitä opinnoissa.

Tulevaisuudessa myös Arcadan fysioterapialinjan kolmannen vuoden opiskelijat otetaan mukaan ohjaajiksi. Näin saadaan turvallinen henkilökohtainen ohjelma myös niille osallistujille, joiden fyysiset vaivat rajoittavat normaalia liikunnan harrastamista. Nämä henkilöt ovat vielä työelämässä, eivätkä vielä täytä kuntoutukseen tarvittavia vaatimuksia.

Arcadan opiskelijat läpikäyvät prosessin, jossa mitataan ohjaustaidot ja jonka kautta valitaan kriteerit täyttävät ohjaajat mukaan. Täten tarkkaa opiskelija-ohjaajalukua ei voida tietää etukäteen, vaan kaikki on vuosikurssin yksilöistä kiinni. Valitut ohjaajat osallistuvat noin 30 tunnin kestävään koulutukseen. Varsinainen työharjoittelu alkaa tammikuussa testien alkaessa.

Jokainen opiskelija-ohjaaja on yhteydessä projektipäällikköön kerran viikossa, jolloin he antavat raportin ohjaussuhteen etenemisestä. Näin varmistetaan nopea reagointi, mikäli ongelmia ilmenee.

Opiskelija-ohjaajat vastaavat vuosittain noin 10 prosentista ohjauksista. Opiskelijoiden mukanaolo tuottaa töitä koulutuksen ja valvomisen takia, mutta antaa samalla osallistuvilla opiskelijoille erittäin hyvät valmiudet toimia alansa tehtävissä.

5.7 Kansaneläkelaitos

Kansaneläkelaitoksen rooli projektissa olisi rahoittamisen lisäksi vahvistaa projektin asiantuntijuutta projektin jatkokehittämiseen, juurruttamiseen ja tutkimustulosten hyödyntämiseen.

Kansaneläkelaitoksen osallistuminen projektiin olisi tärkeää kahdesta syystä. Ensinnäkin Kelan asiantuntemusta tarvittaisiin psyykkisen työhyvinvoinnin edistämisen keinojen mukaan ottamisessa projektiin. Toiseksi Kela voisi toimia Formareissa kehitettyjen toimintamallien välittäjänä muille toimialoille.

Haluamme myös kehittää Formaren sisältöä edelleen KELAn asiantuntijoiden kanssa. Uskomme, että yhdessä saamme vielä vahvemman mallin kehitettyä, joka hyödyntää useita osapuolia.

6 Projektiorganisaatio

Projektilla on ohjausryhmä, jonka tehtävänä on auttaa projektin sisällön kehittämisessä sekä vastata projektin markkinoimisesta ja tiedottamisesta.

Ohjausryhmän vastuuhenkilöinä ovat Merimiespalvelutoimistosta toimitusjohtaja **Sampsa Sihvola** sekä Merimieseläkekassasta toimitusjohtaja **Kari Välimäki**.

Tämän lisäksi ohjausryhmään kuuluvat Merimieseläkekassan hallinto- ja viestintäpäällikkö **Marina Paulaharju**, Merimiespalvelutoimiston toimitussihteeri **Pekka Karppanen** ja Vakuutusyhtiö Alandian **Milla Soinen**.

Projektipäällikkönä toimii Merimiespalvelutoimiston työhyvinvointivastaava **Johan Treuthardt**. R5 Athletics and Healthin toimitusjohtaja **Mikael Paajanen** toimii kenttävastaavana.

7 Projektin sisältö

ForMaren kautta pyritään joka vuosi aktivoimaan ja parantamaan mahdollisimman monen merenkulkijan elämäntapoja. Pilottiryhmän jälkeen vuosittain ForMarea pyritään tarjoamaan 120 merenkulkijalle eri laivoista ja varustamoista.

Projekti toteutetaan vuositasolla kohderyhmään sopivilla henkilöillä, jotka valitaan projektiin hakeneista merenkulkijoista yhteistyössä työterveyshuollon ja projektin asiantuntijoiden kanssa.

7.1 Infoluennot

Infoluennot järjestetään aktiivijakson alussa kuukausittain sekä Helsingissä, Turussa, Kotkassa että Maarianhaminassa. Tämä antaa työvuoroista riippumatta jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden osallistua minkä tahansa kaupungin luento. Infolaisuudet ovat sisällöltään samanlaisia. Niiden tarkoituksena on antaa tietoa terveyteen liittyvistä aiheista, jotka suoraan vaikuttavat osallistujan elämäntapoihin. Luennoilla käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa ravinto, liikunta, stressinhallinta, palautuminen ja työssä jaksaminen.

Infoluennoilla on myös mahdollisuus tavata muita osallistujia ja jakaa kokemuksia. Ryhmädynamiikan hyödyt voivat välillä olla ratkaisevia motivaation kannalta. Arjessa Kuntoon -projektissa (Saarni 2012) osallistujat kokivat infoluentojen ja tapaamisten vaikuttaneen suoraan heidän motivaatioonsa ja ryhmähengen parantumiseen töissä.

7.2 Osallistumismahdollisuudet kodin lähellä

Eri kaupunkien hyödyntäminen laskee kynnystä osallistua projektiin, sillä suurin osa merenkulkijoista asuu satamakaupungeissa tai niiden läheisyydessä.

Henkilökohtaiset ohjaukset pidetään joustavasti siellä, missä osallistuminen on helpointa merenkulkijalle, esimerkiksi asuinpaikan läheisyydessä tai työperiodin aikana laivalla.

7.3 Oma ohjaaja auttaa tavoitteissa

Jokaisella osallistujalla on vähintään 10 tapaamista oman henkilökohtaisen ohjaajan kanssa. Ohjausten ajankohdat ovat osallistujan ja ohjaajan sovittavissa. Osallistuja voi siis sopia tapaamisia työ- ja lomavuoroistaan riippuen, mutta kertojen tulisi olla suoritettuina elokuun loppuun mennessä.

Jokaiselle osallistujalle laaditaan oma henkilökohtainen progressiivinen kunto-ohjelma, joka seuraa osallistujan kehitystahtia. Myös ravinto-ohjelma ja sen seuranta ravitsemusterapeutin avustuksella kuuluvat aktiivijakson ohjelmaan.

Henkilökohtainen valmentaja seuraa tiiviisti osallistujan elämäntapamuutosprosessia sekä motivoi ja tukee tätä löytämään omaan elämäntilanteeseen sopivat keinot. Osallistujille on palkitsevaa, kun oma ohjaaja huolehtii juuri heidän hyvinvoinnistaan ja keskittyy yksilön tavoitteisiin.

ForMaren pilottiprojektissa kaikki 20 henkilöä suorittivat projektin alusta loppuun. Kyselyn ja havainnoinnin perusteella vuoden 2014 pilottiryhmästä elämäntapamuutosprosessi on jatkunut lähes kaikilla.

7.3.1 Ohjatun liikunnan tuloksellisuus

Amerikkalaistutkimuksessa (Storer et al. 2013) tutkittiin henkilökohtaisen valmentajan hyötyä kuntosaliharjoittelussa verrattuna omatoimiseen harjoitteluun. Kyseisen tutkimuksen mukaan kaikki oman ohjaajan kanssa harjoitelleet paransivat tuloksiaan huomattavasti, kun taas omatoimisten kehitys jäi selvästi vähemmälle.

7.3.2 Osallistujasta ohjaajaksi

Tavoitteena on myös, että osallistujien liikuntainto tarttuu työkavereihin, jolloin hyöty moninkertaistuu. Vaikka merenkulkijalla ei olisi ollut motivaatiota liikuntaa kohtaan, asenne voi helposti muuttua, kun työkaveri innostaa omalla esimerkillään.

7.4 Fyysiset testit

Aktiivijakso alkaa tammikuussa alkutestien muodossa. Testeissä mitataan fyysisiä ominaisuuksia sekä kehon koostumusta. Tulosten perusteella ohjaajat räätälöivät osallistujille henkilökohtaiset kunto- ja ravinto-ohjelmat, joita täsmennetään osallistujan henkilökohtaisen tilanteen mukaan. Aktiivijakson lopputestit suoritetaan touko-kesäkuun aikana.

Testien kuvaukset löytyvät otsikon 4.1 fyysiset tavoitteet alla.

7.5 Harjoituspäiväkirja

Osana harjoituspäiväkirjaa käytetään Merimiespalvelutoimiston kehittämää liikuntasovellusta ”Minuuttikisa”. Sovellus ohjaa merenkulkijoita monipuolisen liikunnan harrastamiseen. Sovelluksen avulla oma ohjaaja seuraa ohjattavansa liikuntaa. Ohjaaja antaa viikoittain palautetta ohjattavalleen.

Sovelluksen käyttäminen on mahdollista myös projektin päätyttyä. Liikuntamittarit tulisi saada jokaisen viikon aikana vihreälle, jolloin terveysliikuntasuositukset täyttyvät.

Myös pieni kisailu laivaporukan kesken auttaa pysymään aktiivisena. ”Minuuttikisassa” lasketaan pisteitä liikuntasuoritusten mukaan ja halutessaan on mahdollista seurata muiden pistesaldon kertymistä.



Kuva 1. Esimerkki liikuntasovelluksen profiilisivusta. Mittareiden tulisi olla vihreällä alueella jokaisen viikon jälkeen, jotta terveysliikunnan vaatimat suositukset täyttyisivät.

7.6 Seurantajakso

Jokaisen aktiivijakson raportti on luettavissa noin 6 kuukautta sen päättymisestä.

Jokaisen vuoden projektiryhmää seurataan aktiivijakson jälkeen kolmen vuoden ajan. Tämän jakson aikana heihin pidetään yhteyttä, tuetaan sekä järjestetään vuosittain samat fyysiset testit kuin projektin aikana.

Osallistujalle voi tulla motivaatiohaasteita projektin päätyttyä. Säännöllisten tapaamisten ja ohjausten päättymisen voi olla monelle iso muutosshokki. Tämän takia osallistujille tarjotaan työkaluja myös aktiivijakson jälkeen.

Tietynlainen "vertaistukiryhmä" on hyvä olla olemassa. Näin huolehditaan siitä, että elämäntapamuutokset olisivat mahdollisimman pysyviä. Monelle osallistujalle voi riittää sekin, että he tapaavat vanhat tuttunsa projektista ja saavat sitä kautta sosiaalista tukea.

Jokaiseen osallistujaan ollaan yhteydessä kerran kuukaudessa. Palautteen mukaan, yhteydenotto piristää ja antaa osallistujalle olon, että apu on lähellä, jos motivaation kanssa on haasteita.

Osallistujille tarjotaan tuetulla hinnalla harjoituskertoja haluamaltaan ForMare ohjaajalta. Monet osallistujat voivat nähdä saaneensa riittävät eväät jatkaakseen omatoimisesti monipuolista liikuntaa, mutta suuri osa kuitenkin voi kokea tarvitsevansa enemmän henkilökohtaista ohjausta ja jatkavat harjoittelua ohjaajan kanssa aktiivijakson päätyttyä.

Seurantajakson jokaisena vuotena tehdään väliarviointiraportti, jossa esitellään keskeisimmän tulokset ja ohjausryhmä luo arvioinnin siitä, onko vuosi onnistunut ja miten projektia voisi kehittää luodakseen vielä paremmat edellytykset tavoitteiden saavuttamiselle.

8 Tulevaisuus

Tulevaisuudessa olisi hyvä saada merenkulun työterveys mukaan siinä mielessä, että lääkärintarkastusten yhteydessä riskiryhmään kuuluvat henkilöt saataisiin ohjattua mukaan ForMareen. On moni jotka eivät sovellu kuntoutukseen, mutta elämäntavat ovat kuitenkin ajamassa heidät ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle. Tähän riskiryhmään olisi tärkeää päästä puuttumaan ennaltaehkäisevästi ennen kuin on liian myöhäistä.

Myös KELAn mukaantulo toisi puuttuvaa asiantuntemusta juuri psyykkiseen kuntoutukseen. Sen mukaansaaminen olisi ratkaisevan tärkeää jotta projekti täydentyisi optimaalisesti.

Myös tutkimus- ja juurrutussuunnitelman kehittäminen on meneillään. Jyväskylän Yliopiston terveystieteiden laitokselta haetaan tutkimusyhteistyökumppaneita kuten myös Tampereen Yliopiston kansanterveystieteellisen kanssa. Myös UKK-instituutti ja Eläketurvakeskus ovat mahdollisia tulevia yhteistyökumppaneita.

Lähteet

Keskinen, K. Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2007, *Kuntotestauksen käsikirja*, 2 painos, Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 304 s.

Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu. *Stay on board*. 2015. Saatavissa: http://www.mertavision.com/stay_onboard_v2.zip

Merimieseläkekassa. Saatavissa: www.merimieselakekassa.fi

Saarni, Heikki. Alho, Pirjo. Jäppinen, Erja. Jokinen, Jouko. Juusela, Anja-Karina, 2012, Arjessa kuntoon – Merenkulkijat avokuntoutuskurssilla. *Työterveyslääkäri* 2013:20(4) s. 67-71.
Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=t101058

Sisäasianministeriö, Rajavartiolaitoksen esikunta. 2003, *Sotilasvirassa palvelevan rajavartiomiehen kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. RVLP 1.34*

Storer, TW. Dolezal, BA., Berenc, M. Timmins, JE. Cooper, CB. 2014, Effect of Supervised, Periodized Exercise Training versus Self-Directed Training on Lean Body Mass and other Fitness Variables in Health Club Members, *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, Julkaistu 3.1.2014. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24276303>

Työterveyslaitos. 2013. Laivatyöolosuhteet.

Saatavissa: <http://www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/laivatyo/sivut/default.aspx>,
Päivitetty 21.8.2013

Winroth, Jan, Rydqvist, Lars-Göran. 2008. *Hälsa & Hälsopromotion*. SISU idrottsböcker: Stockholm, Sverige. ISBN 978-91-85433-35-3. 288 s.

Liitteet

Liite 1 ForMaren hakukaavake

saatavissa: <http://mepa.fi/fin/palvelut/liikunta/formare/formareilmoittautuminen/>

FORMARE HAKUKAAVAKE

Tämän kaavakkeen tiedot käsitellään luottamuksellisesti ForMaren ohjausryhmän, kenttäryhmän, laivan sairaanhoitajan sekä työterveyslääkäreiden välillä. Kaikilla osapuolilla on vaitiolovelvollisuus eikä vastauksiasi luovuteta ulkoisille tahoille. Täyttämällä ja lähettämällä lomakkeen hyväksyt, että edellämainitut tahot saavat nähdä tiedot.

PERUSTIEDOT

Etunimi ⓘ

Sukunimi ⓘ

Syntymäaika
(pp.kk.vvvv) ⓘ

Kotipaikkakunta ⓘ

Puhelinnumero
(MUODOSSA:
0400709491) ⓘ

Sähköposti ⓘ	<input type="text"/>
Pituus (cm) ⓘ	<input type="text"/>
Paino (kg) ⓘ	<input type="text"/>
Varustamo ⓘ	<input type="radio"/> Viking Line <input type="radio"/> Tallink Silja <input type="radio"/> ESL - Shipping <input type="radio"/> Langh Ship <input type="radio"/> Finnlines <input type="radio"/> Rederi AB Eckerö <input type="radio"/> Godby Shipping
Laiva ⓘ	<input type="text"/>
Työtehtävä laivalla ⓘ	<input type="text"/>
Oletko vakituisessa Työsuhteessa? ⓘ	<input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> En
Äidinkieli ⓘ	<input type="radio"/> Suomi <input type="radio"/> Ruotsi <input type="radio"/> muu
Oletko aikaisemmin hakenut mukaan ForMare-ohjelmaan? ⓘ	<input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> En
Haluan osallistua ForMare-ohjelmaan seuraavalla paikkakunnalla. (Voit valita useamman vaihtoehdon.) ⓘ	<input type="radio"/> Helsinki <input type="radio"/> Turku <input type="radio"/> Kotka <input type="radio"/> Maarianhamina

ForMare toteutuu tietyllä paikkakunnalla, mikäli osallistujia on vähintään 10.

Kerro, miksi haluat osallistua ForMareen? ⓘ

Mikä on toivomasi yhteydenpitotapa? (Aikataulut, info ja muu materiaali toimitetaan aina sähköpostitse.) ⓘ

- Puhelu
- Tekstiviesti
- Sähköposti
- Kaikki käy

Millä aikavälillä sinut tavoittaa parhaiten töissä? (Esim. klo 9-12 ja 14-18 välillä.) ⓘ

Millä aikavälillä sinut tavoittaa parhaiten vapailla? (Esim. klo 8-20.) ⓘ

ELINTAVAT

Tällä hetkellä harrastan kevyttä liikuntaa viikossa keskimäärin töissä (Työsuorituksia ei lasketa.) ⓘ

- 0 kertaa
- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

Tällä hetkellä harrastan kevyttä liikuntaa viikossa keskimäärin vapailla (Esim. kävely, pyöräily, metsästys. Kotiaskareita ei lasketa.)

- 0 kertaa
- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

Tällä hetkellä harrastan raskasta liikuntaa viikossa keskimäärin töissä (Raskaassa liikunnassa hengästyit ja hikoilet voimakkaasti.)

- 0 kertaa
- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

Tällä hetkellä harrastan raskasta liikuntaa viikossa keskimäärin vapailla (Raskaassa liikunnassa hengästyit ja hikoilet voimakkaasti.) ⓘ

- 0 kertaa
- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 5 kertaa tai enemmän

Mitä lajeja olet harrastanut säännöllisesti viime aikoina? ⓘ

Kerro lyhyesti liikunnalliset tavoitteesi. ⓘ

Kuinka terveelliseksi koet ruokavaliosi tällä hetkellä? (1 = erittäin epäterveellinen, 5 = erittäin terveellinen.) ⓘ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Jos ruokavaliosi on ollut epäterveellinen, kerro lyhyesti miksi?

Kuinka motivoitunut olet muuttamaan elämäntapojasi terveellisempään suuntaan? ⓘ

- En osaa sanoa
- Jonkun verran
- Kohtalaisen motivoitunut
- Hyvin motivoitunut

TERVEYDENTILA

Onko teillä fyysisiä vaivoja, jotka saattaisivat pahentua liikunnan aikana? ⓘ

- Kyllä
 Ei

Mitä?

Onko teillä ollut fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia/sairauskohtauksia, joiden vuoksi olette joutuneet käymään lääkärin vastaanotolla? ⓘ

- Kyllä
 Ei

Mitä ja milloin?

Onko teillä sydänperäisiä sairauksia? (Esim. Korkea verenpaine, tyyppin 2 diabetes, rytmihäiriöitä.) ⓘ

- Kyllä
 Ei

Mitä?

Oletteko viime vuoden aikana olleet yhtäjaksoisesti pidempään kuin viikon sairaslomalla? (Kausiflunssia ei lasketa.) ⓘ

- Kyllä
 Ei

Miksi?

EHDOT

Olen valmis maksamaan sitoutumismaksun 100 € ohjelmaan osallistumisesta. ⓘ

- Kyllä
- Ei

Sitoudun matkustamaan vapaa-ajallani ForMaren tilaisuuksiin. (Testit, valmentaja- ja ravitsemustapaamiset, luennot - noin 2-3 krt/kk.) ⓘ

- Kyllä
- En

Sitoudun osallistumaan aktiivijakson jälkeen kerran vuodessa kolmen vuoden ajan samoihin testeihin. ⓘ

- Kyllä
- En

Hyväksyn, että minut voidaan poistaa ForMare-ohjelmasta, mikäli motivaationi ja/tai osallistumiseni ei ole riittävää. Omavastuuta ei näissä tapauksissa palauteta. ⓘ

- Kyllä
- En

Tuloksiani saa käyttää ForMaren tutkimuskäyttöä varten. Tiedot ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. ⓘ

- Kyllä
- Ei

Osallistun harjoitukseen ja kuntotesteihin omalla vastuulla. (Osallistujat eivät ole vakuutettuja ForMaren puolesta.) ⓘ

Kyllä

Ei

Ymmärrän, että menetän yhden harjoituskerran, mikäli en ilmoita poissaolosta vähintään 24 h ennen harjoituksen alkua. (Poikkeuksista voi keskustella valmentajan kanssa.) ⓘ

Kyllä

En

Vahvistan antamani tiedot oikeiksi. ⓘ

Kyllä

Kysymyksiä?

ALLEKIRJOITUS TÄYTETÄÄN ENSIMMÄISEN TAPAAMISEN YHTEYDESSÄ, MIKÄLI TULET VALITUKSI.

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 2 ForMaren loppuarviointilomake

Saatavissa: <https://www.webropolsurveys.com/S/FC5718F1651E3108.par>

Haluamme kartoittaa ForMare -hankkeeseen 2015 osallistuneiden henkilöiden kokemuksia. Kyselyyn avulla saamme tärkeää tietoa edelleen kehittämistä varten. Kyselyyn osallistutaan anonymiminä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

2. Ikä

- 25-45
- 46+

3. Asuinpaikka

- Ahvenanmaa
- Varsinais-Suomi
- Uusimaa
- Kymenlaakso
- Pohjanmaa
- Kemi/Tornioseutu
- Sisämaa

4. Varustamo

- Viking Line
- TallinkSilja
- Godby Shipping
- Eckerö Line

5. Osasto aluksella

- Kuljetus/kunnossapi
to
- Hotelli/ravintola/baari/my
ynti

6. Liikuntatavoitteet

**Miten hyvin asettamasi liikuntatavoitteesi onnistuivat aktiivisen jakson aikana?
1-5 (1 = ei ollenkaan 5 = onnistuivat täysin)**

1 2 3 4 5

7. Kevyt liikunta ennen ForMarea

Kuinka monta kertaa viikossa harrastit keskimäärin kevyttä liikuntaa viikossa ennen ForMarea ?

8. Kevyt liikunta ForMaren aikana

Kuinka monta kertaa viikossa harrastit keskimäärin kevyttä liikuntaa viikossa ForMare ohjelman aikana?

9. Raskas liikunta ennen ForMarea

Kuinka monta kertaa viikossa harrastit keskimäärin raskasta liikuntaa (kuntosali, intervalli, kestävyys) ennen ForMarea?

10. Raskas liikunta ForMaren aikana

Kuinka monta kertaa viikossa harrastit keskimäärin raskasta liikuntaa (kuntosali, intervalli, kestävyys) viikossa ForMare ohjelman aikana?

11. Liikevarmuus ennen aktiivista jaksoa

Kuinka varmaksi koit kuntosaliharjoittelun ennen aktiivista jaksoa (1 = erittäin epävarmaksi, 5 = erittäin varmaksi)

1 2 3 4 5

12. Liikevarmuus aktiivisen jakson jälkeen

Kuinka varmaksi koit kuntosaliharjoittelun aktiivisen jakson jälkeen (1 = erittäin epävarmaksi, 5 = erittäin varmaksi)

1 2 3 4 5

13. Kommenttisi

Esimerkiksi loukkaantuminen tms, jos et ole voinut harrastaa liikuntaa



14. Kui
= erittä

15. Kuinka terveellinen ravintosi on ollut ForMaren aikana asteikolla 1-5 (1 = erittäin epäterveellinen, 5 = erittäin terveellinen) ?

- 1 2 3 4 5

16. Onko sinulla ollut säännöllistä lääkitystä (verenpaine, kolestroli tms)?

- ei ole on, olen pystynyt vähentämään on, olen pystynyt lopettamaan on, tilanne ei ole muuttunut

17. Tupakointi ForMaren aikana

- en polta olen vähentänyt olen lopettanut ennallaan

18. Alkoholinkäyttö ForMaren aikana

- en käytä olen vähentänyt olen lopettanut ennallaan

19. Onko unenlaatusi parantunut ohjelman myötä?

- kyllä ennallaan huonontunut

20. Onko jaksamisesi arjessa parantunut ForMaren myötä?

- kyllä ennallaan huonontunut

21. Onko jaksamisesi töissä parantunut ForMaren myötä?

- kyllä ennallaan huonontunut

Onko sinulla elämäntapamuutokseen pysyvyyteen tarvittavat:

22. TIETO & TAITO

- kyllä ei

23. MOTIVAATIO

kyllä ei

24. Uskotko elämäntapamuutosprosessin jatkuvan myös aktiivisen jakson jälkeen?

kyllä en

25. Uskoisitko elämäntapamuutosprosessin jatkuvan myös aktiivisen jakson jälkeen ilman tukea/seurantaa?

kyllä en en ole varma

26. Miten tärkeänä näet ForMare projektin elämäntapamuutoksesi avuntekijänä (1 = ei ollenkaan tärkeää, 5 = erittäin tärkeää)

1 2 3 4 5

27. Miten tärkeänä näet Personal trainer osuuden projektissa? (1 = ei ollenkaan tärkeää, 5 = erittäin tärkeää)

1 2 3 4 5

28. Miten tärkeänä näet ForMare ohjelman jatkumisen? (1 = ei ollenkaan tärkeää, 5 = erittäin tärkeää)

1 2 3 4 5

29. Mihin tarvitsisit lisääpua?

30. Mitä hyötyä sinulla oli ForMare projektista?

31. Kehitysideoita?

