

## Kommentteja katsastuksesta

” Katsastuspäivä herätti etukäteen kiinnostusta. Jälkikäteen katsastusklinikka oli pitkään puheenaiheena eri kokoontumisissa. Jopa pikkujouluissa asiasta puhuttiin ja kiiteltiin sen järjestämistä.



Tarpeellinen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.



Toimiva malli perusmotivointiin tupakasta luopumiseen.



Johdon näkökulmasta tapahtuma lisäsi kiinnostusta tupakasta luopumiseen.



Tilaisuus on vaikuttanut siihen, että tupakoinnin lopettaminen on nostettu yhdeksi teemaksi työsuojelun toimintasuunnitelmassa.



Työpaikalla oltiin tästä kovasti kiinnostuneita. Työterveyteen otettiin yhteyttä puhalluksista saadun palautteen perusteella.



Muiden yritysten malli auttoi savuttomuusprojektin eteenpäin viemisessä.”



**Tilaa katsastus  
tai kysy lisää**

Liisa Tarkka  
Hengityслиito Heli  
020 757 5127, 0400 978 887  
liisa.tarkka@heli.fi  
www.heli.fi



ILMARINEN

Heli

## Katsasta keuhkosi



**V**oit tilata yritykseesi terveydenhuollon ammattilaisen kartoittamaan työntekijöiden keuhkojen toimintakykyä.

Katsasta keuhkosi -tilaisuudessa yrityksen tiloihin pystytetään päiväksi katsastusasema, jossa henkilökunta voi tarkistuttaa keuhkojensa kunnon. Katsastus on suunnattu ensisijaisesti yrityksen tupakoiville työntekijöille. Katsasta keuhkosi on Hengityслиitto Helin, Eläkevakuutusyhtiö Ilmarisen ja Nicoretten yhteishanke. Katsastus on maksuton Ilmarisen asiakasyrityksille.



### *Katsastusasemalta tietoa ja tukea*

Keuhkokatsastuksessa työntekijälle tehdään keuhkojen toimintakoe eli pikaspirometria ja tarvittaessa häikämittaus. Hän saa Hengityслиiton ammattilaiselta tietoa keuhkojensa tilasta, yksilöllistä tukea tupakoinnin lopettamiseen ja kirjallista materiaalia. Tarvittaessa hänet ohjataan jatkotutkimuksiin. Työntekijä käyttää katsastukseen aikaa noin 15 minuuttia. Joillain katsastusasemilla on lisäksi mukana Nicoretten edustaja kertomassa nikotiinikorvaushoidoista. Lisäksi lopettajat voivat saada tukea lopettamiseensa Activestop.fi- ja Stumppi.fi-sivustoilta.

### *Tärkeä satsaus työntekijän hyvinvointiin*

Suomessa on arviolta miljoona tupakoitsijaa. Lähes 80 % heistä on huolissaan tupakoinnin aiheuttamista terveyshaitoista ja ainakin puolet päivittäin polttavista haluaa lopettaa tupakoinnin.

Tupakoinnin lopettamiseen tarvitaan usein jokin sysäys. Keuhkokatsastus voi olla kimmoke tupakoinnin lopettamispäätökseen.

Työnantajan kannattaa panostaa työntekijöidensä hyvinvointiin edistämällä aktiivisesti savuttomuutta tavoitteena kokonaan savuton työyhteisö. Tupakoinnilla on yhteys moniin terveyshaittoihin kuten keuhkoastma- ja keuhkoemfyseemiin.

### *Keuhkoastma- ja keuhkoemfyseemi*

Keuhkoastma- ja keuhkoemfyseemi on sairaus, jossa on kyse pääosin palautumattomasta hengitysteiden ahtaumasta. Oireet ilmaantuvat vähitellen ja huomauttamatta, siksi sairaus löydetään usein liian myöhään. Tämän vuoksi yksi katsastuksen tavoitteista on löytää keuhkoastmaa sairastavat ihmiset mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lisäksi työnantajan ja työyhteisön tuki lisää tupakoinnin lopettamisen onnistumista.

### *Työterveyshuolto mukana yhteistyössä*

Työterveyshuollolla on tärkeä rooli katsastusasemalla ja sitä seuraavissa jatkotoimenpiteissä. Työpaikalla mahdollisesti järjestettävät tupakastavien ryhmät on helppoa organisoida yhdessä työterveyshuollon kanssa. Käytännön järjestelyissä ja suunnittelussa saa tarvittaessa apua Helistä.

