



Opettajien hyvinvointi heijastuu oppilaisiin

Kouluissa, joissa työntekijät kokivat, ettei heitä ymmärretä tai hyväksytä, myös oppilaat kokivat, ettei heidän näkemyksiään kuulla. Heikon luottamuksen kouluissa pinnaamista esiintyi 54 % todennäköisemmin kuin hyvän luottamuksen kouluissa.

Tiedot käyvät ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen yhteistutkimuksesta, johon osallistui yli 130 koulua.

Huono henkilökunnan työilmapiiri voi vaikuttaa oppilaiden henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Huonon työilmapiirin kouluissa oppilailla oli 14 % todennäköisemmin masennusoireilua ja 17 % todennäköisemmin psykosomaattisia vaivoja, kuten päänsärkyä tai niska-hartiavaivoja, kuin hyvän työilmapiirin kouluissa. Lisäksi kouluissa, joissa henkilökunta tupakoi, myös oppilaat tupakoivat yleisemmin.

Koulun henkilökunnan ilmapiiriä kuvasivat parhaiten luottamus ja osallistumismahdollisuudet. Luottamuksellisen ilmapiirin kouluissa työntekijät kokevat olevansa ymmärrettyjä ja hyväksytyjä. Heidän osaamisensa otetaan huomioon. Työyhteisössä hyväksytään rakentava erimielisyys ja yhteisön jäsenet ovat sitoutuneita yhteisiin päätöksiin.



Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan selkävaurion riskitekijät vaihtelevat jonkin verran eri ikäryhmissä. Tutkimuksessa seurattiin yli 2000 suomalaista metsäteollisuuden työntekijää, jotka olivat tutkimusjakson alussa selän suhteen oireettomia. Heistä joka viides ilmoitti kokeneensa uuden selkäkipujakson vuoden seurantajakson aikana. Lähes kaikilla kipu oli aiheuttanut merkittävää haittaa päivittäisissä toimissa.

Oireettomassa vaiheessa määritetyistä riskitekijöistä suurin selkäkipua ennustava vaikutus oli elämäntapatekijöiden yhteisesiintyvyydellä. Tupakoivalla, ylipainoisella ja vähän liikuntaa harrastavalla työntekijällä oli lähes kolminkertainen riski kokea selkäkipua verrattuna ei-tupakoi-vaan ja normaalipainoiseen liikunnan harrastajaan. Tämä

Tiedätkö mikä on käypä hoito?

Tutkimus kertoi hiljattain, että suuren yleisön mielestä luotettavaa terveystietoa on vaikea löytää internetistä.

Tieto on vähän yllättävä, mutta osoittaa, että terveysalan toimijoiden ja tiedottajien ponnistelusta huolimatta tärkeät terveyden internet-osoitteet eivät ole suurelle osalle ihmisistä tuttuja, saati mikään itsestäänselvyys. On siis tärkeää rummuttaa edelleen.

Potilaiden ja heidän omaistensa tärkeä osoite on www.terveyskirjasto.fi, jossa on

Tietoa terveydestä, sairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Terveyskirjasto perustuu Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin viimeisimpiin hoitosuosituksiin. Kyseessä on Suomen laajin terveyttä käsittelevä internetissä julkaistu tietopankki. Kattava, riippumaton ja ajantasainen sivusto on tarkoitettu niin potilaiden kuin terveysalan ammattilaistenkin käyttöön. Sivuston ytimenä on jatkuvasti päivittyvä tietokanta, Lääkärikirja Duodecim.

Todellinen tietopankki niin ammattilaisille kuin suuralle yleisölle on myös www.kaypahoito.fi

Potilasversioissa on esitetty tiiviissä muodossa Käypä hoito -suositusten keskeinen sisältö yleiskielellä potilaan näkökulmasta. Valtaosa suomalaisista lääkäreistä käyttää hoitopäätöstensä tukena Käypä hoito -suosituksia. Tiiviit ja helppolukuiset hoitosuositukset toimivat tukena lääkärin käytännön työssä ja perustana laadittaessa alueellisia hoito-ohjelmia. Kustakin potilasversiosta pääsee ammattilaisille tarkoitettuun hoitosuositukseen. Vuonna 2009 Käypä hoito -suositusten potilasversioita luettiin Käyvän hoidon nettisivujen kautta 1.040.000 kertaa.

Suomen tiedetoimittajain liitto ry. on myöntänyt Vuoden tiedetoimittaja -palkinnon tiedetoimittaja Tuula Vainikaiselle. Hänet palkittiin innostavasta ja monipuolisesta toiminnastaan erityisesti lääketieteellisen viestinnän eri tehtävissä – toimittajana, tiedottajana ja kouluttajana.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja erikoislääkäriyhdistysten tuottamien Käypä hoito -suositusten tiedottamisesta hän on vastannut vuodesta 2001 alkaen.



Terveet elämäntavat suojelevat selkää



yhteys oli kuitenkin nähtävissä vain 50-vuotiailla tai sitä vanhemmilla. Elämäntapatekijöiden selän terveyttä huonontava vaikutus siis todennäköisesti kasautuu pidemmän ajan kuluessa ja näkyy viiveellä myöhemässä työssä.

Työn fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkinen stressaantuneisuus, tyytymättömyys elämään ja vakava inihäiriö olivat selkäkipua ennustavia tekijöitä 40–49-vuotiailla. Inihäiriöstä kärsivillä selkävaurion riski oli yli kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla ei ollut ongelmia nukkumisessa. Raskaat nostot, työskentely huonoissa asennoissa ja altistuminen työssä tärinälle ennustivat tulevaa selkäkipua alle 50-vuotiailla.

Lähde: Lääk. tri, erikoistutkija Helena Miranda esitteli Valtakunnallisilla Selkäpäivillä tutkimustietoa selästä.