



Matkustelevien työntekijöiden  
lähtötarkastus  
- toimintaohjeet työterveyshoitajille

Jonna Koponen  
Maija Laine

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Matkustelevien työntekijöiden  
lähtötarkastus  
- toimintaohjeet työterveyshoitajille**

Jonna Koponen  
Maija Laine  
Terveystenhoitajakoulutus  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2019

Jonna Koponen & Maija Laine

### Matkustelevien työntekijöiden lähtötarkastus - toimintaohjeet työterveyshoitajille

Vuosi	2019	Sivumäärä	68
-------	------	-----------	----

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas työterveyshoitajille matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Tavoitteena oli laatia selkeä ja helppolukuisen opas parantamaan terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottaa heidän käytännön työtään. Lisäksi tavoitteena oli huomioida asiakaslähtöisyys oppaan sisällössä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Yhteistyökumppanina toimi Andritz Oy:n Kotkan toimipiste sekä heidän työterveyshuoltonsa. Opas laadittiin sekä teoreettisen viitekehityksen että yhteistyökumppaneiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Oppaan laatimista edelsi matkustustyötä tekeville työntekijöille kohdistettu sähköinen kysely, jolla kartoitettiin työntekijöiden toiveita ja tarpeita liittyen matkustelälähtötarkastuksiin.

Opas sisältää toimintaohjeet työterveyshoitajille matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Oppaaseen on sisällytetty hyödyllisiä ja luotettavia lähteitä terveydenhoitajan käytännön työn tueksi. Lisäksi oppaaseen on sisällytetty allekirjoittaneiden laatima tarkistuslista työntekijöille ennen työmatkalle lähtöä huomioitavista asioista; tarkistuslistaa terveydenhoitajatkin voivat vastaanotoillaan hyödyntää.

Opas arvioitiin palautekyselyllä, joka lähetettiin kahden eri työterveyshuoltoyksikön työterveyshoitajille sähköisesti. Kysely sisälsi kysymyksiä liittyen oppaan ulkoasuun, sisältöön ja hyödynnettävyyteen. Kysymyksillä kartoitettiin opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista ja opas viimeisteltiin palautteella saatujen toiveiden mukaan. Palautteen perusteella opas on selkeä ja tiivis kokonaisuus, jota voi hyödyntää käytännön työssä. Tulevaisuudessa matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessin eri osa-alueisiin voisi tutustua perusteellisemmin. Lisäksi matkustelevia työntekijöitä voisi informoida säännöllisin väliajoin työmatkoihin liittyvistä terveydellisistä asioista erilaisin toimin.

Asiasanat: työterveyshuolto, matkustustyö, matkailijan terveys, terveyden edistäminen, ohjausmateriaali

Jonna Koponen & Maija Laine

**Health check-ups for employees before travel - procedure for occupational health nurses**

Year	2019	Pages	68
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis was to compose a guidebook for occupational health nurses about the health check process of traveling employees. The objective was to conduct a clear and easy-to-read guidance material to improve the readiness of occupational health nurses concerning the health check process of traveling employees and thus help the practical work of the public health nurses. Additionally, the objective was also to consider the customer-oriented approach in the content of the guidebook.

This thesis was a functional study and carried out in co-operation with Andritz Oy (Kotka) and their occupational health care. The guidebook was composed utilising both theoretical data and the wishes and needs of the associates. A questionnaire was used to survey the wishes and needs of traveling employees concerning the health check process before travel.

The guidebook contains procedures for occupational health nurses concerning the health check process of traveling employees. In the guidebook, there are some links to different web pages containing useful and reliable information that will help the practical work of public health nurses. Additionally, the guidebook contains a check list for traveling employees about matters they need to consider before traveling. The check list can also be used by occupational health nurses.

The guidebook was evaluated by a questionnaire sent to occupational health nurses in two different occupational health care units. The questionnaire included questions about the appearance, contents and usefulness of the guidebook. The questionnaire was used to evaluate how the objectives of the thesis were met. The guidebook was finalised according to the feedback given by the occupational health nurses. Based on the feedback, the guidebook was experienced clear, compact and suitable for practical work. In the future, the different aspects of the health check process of traveling employees could be studied more thoroughly. Additionally, traveling employees could be provided with information on the health aspects related to traveling.

Keywords: occupational health care, work-related travel, traveler's health, health promotion, guidance material

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Työterveyshuollon lainsäädäntö .....	7
3	Työterveyshuollon toimintaprosessi .....	9
4	Matkatyötä tekevien työterveyshuolto.....	14
4.1	Matkatyötä tekevien terveyden edistäminen .....	14
4.2	Lentäminen ja aikaerorasitus .....	15
4.3	Turvallisuus.....	16
4.4	Lääkkeet matkan aikana .....	17
4.5	Rokotteet .....	18
4.6	Ympäristöön liittyvät terveysriskit .....	19
4.7	Psykososiaalinen terveys.....	21
4.8	Erytyishuomiota vaativat matkailijat .....	22
4.9	Matkailuun liittyvät infektiot.....	24
5	Matkatyötä tekevän lähtötarkastusprosessi .....	26
5.1	Terveydenhoitajan rooli ennen lähtötarkastusta .....	26
5.2	Lähtötarkastuksen toteuttaminen .....	27
5.3	Seuranta .....	28
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	28
7	Opinnäytetyöprosessi.....	29
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
7.2	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	31
7.3	Oppaan käytettävyyden arviointi .....	34
8	Pohdinta .....	37
8.1	Oppaan tarkastelu .....	37
8.2	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu .....	38
8.3	Eettisyys .....	39
8.4	Luotettavuus .....	40
8.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset .....	41

## 1 Johdanto

Matkustaminen työn puolesta on viime vuosien aikana selvästi lisääntynyt. Matkustustyön lisääntyminen tulisi ottaa huomioon työterveyshuoltopalveluissa. Matkustustyöhön liittyy erilaisia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä riskitekijöitä, kuten infektioaudit, ympäristölliset tekijät sekä kohdemaan turvallisuustilanne. Työterveyshuollon tulisi erityisesti tunnistaa työntekijät, joille kertyy yli 50 matkustuspäivää vuodessa ja työntekijät, jotka lähtevät tai palaavat työmatkalta yöaikaan yli 20 kertaa vuodessa - tällaisten työntekijöiden kohdalla olisi harvittavaa toteuttaa määräaikaista terveyden seuranta parin vuoden välein. (Hyrkkänen, Koroma & Rauramo 2011, 11; Työturvallisuuskeskus 2017, 14.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas työterveyshoitajille matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka yhteistyökumppanina toimii Andritz Oy:n Kotkan toimipiste sekä heidän työterveyshuoltonsa. Opas laaditaan sekä teoreettisen viitekehyksen että yhteistyökumppaneiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Lähdemateriaali valitaan lähdekriittisyys huomioiden.

Oppaan on tarkoitus sisältää selkeät ja helppolukuiset toimintaohjeet työterveyshoitajille liittyen matkalle lähtevän työntekijän terveystarkastusprosessiin. Oppaaseen sisällytetään muutamia hyödyllisiä linkkejä sivustoille, jotka sisältävät laajempaa tietoa; tämä opas ei sisällä yksityiskohtaista tietoa matkailijan terveyteen liittyvistä asioista, vaan oppaan on tarkoitus toimia ikään kuin tiiviinä muistilistana työterveyshoitajille matkustelevalle työntekijän terveystarkastusprosessin kulusta. Oppaan tavoitteena on parantaa terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkatyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottaa heidän käytännön työtään. Lisäksi oppaan sisällössä pyritään huomioimaan asiakaslähtöisyys.

## 2 Työterveyshuollon lainsäädäntö

Työterveyshuolto toimii työn ja terveyden välillä asiantuntijana, jonka tavoitteena on huolehtia yhteistyössä työpaikkojen kanssa henkilöstön työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja työturvallisuuteen liittyvistä asioista. Työterveyshuollon toimintaa säätelee Työterveyshuoltolaki (1383/2001), joka määrittää työterveyshuollon järjestämisvastuun lakisääteisesti työnantajille. Työterveyshuoltolain (1383/2001) mukaan työntekijöillä ja heidän edustajillaan on oikeus antaa työterveyshuollon toiminnan kehittämiseen ehdotuksia. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 1§, 8§; TTL 2019e.)

Työterveyshuollon toiminta perustuu työterveyshuoltolakiin (1383/2001), jossa säädetään työnantajan velvollisuudesta järjestää työterveyshuolto sekä työterveyshuollon sisältöön ja toteuttamiseen liittyvistä seikoista. Työterveyshuoltolain tarkoituksena on ehkäistä työhön liittyviä sairauksia ja tapaturmia sekä edistää työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Lisäksi työuran eri vaiheissa työntekijöiden terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä sekä työyhteisön toimintaa pyritään edistämään työterveyshuoltolain turvin. Näihin tavoitteisiin pyritään työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon yhteistyöllä.

Työterveyshuoltolain (1383/2001) neljännen pykälän mukaan työterveyshuolto tulee järjestää ja toteuttaa työn, työjärjestelyiden, henkilöstön, työpaikan olosuhteiden ja niiden muutoksista aiheutuvien tarpeiden edellyttämässä laajuudessa. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 4§, 5§.)

Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta (708/2013) täsmentää Työterveyshuoltolakia (1383/2001). Asetuksen mukaan työnantajan ja työntekijöiden on toimittava suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti yhteistyössä työterveyshuollon kanssa työterveyshuoltolain toteuttamiseksi. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 12§; Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013, 1§, 3§.)

Hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteiden mukaan työterveyshuollon toiminnan on oltava asiakaslähtöistä, riippumatonta, eettistä, luottamuksellista ja moniammatillista. Toimikseen hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaan työterveyshuollon selvitettävä ja arvioitava työn ja työolosuhteiden terveellisyys ja turvallisuus toistuvien työpaikkakäynnien sekä hyödyntäen muita työterveyshuollon menetelmiä. Työolojen terveellisyyden ja turvallisuuden selvittämisessä on huomioitava työpaikan altisteet, työn kuormittavuus, työjärjestelyt sekä tapaturma- ja väkivaltatilanteet. Työterveyshuollon tehtävänä on lisäksi selvittää, arvioida ja seurata työntekijöiden terveydentilaa, työ- ja toimintakykyä sekä työperäisiä terveysvaaroja ja -haittoja. Hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaisesti työn terveellisyyttä ja turvallisuutta

sekä työntekijöiden terveyttä koskevista asioista työterveyshuollon tehtävänä on antaa riittävästi tietoa, neuvontaa ja ohjausta. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 12§; Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013, 1§, 3§.)

Työterveyshuoltolakia (1383/2001) on täsmennetty myös Valtioneuvoston asetuksella terveys-tarkastuksista erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä (1485/2001). Asetuksen (1485/2001) mukaan työnantajan on järjestettävä työntekijän tai muun henkilön, jonka työhön sovelletaan työturvallisuuslakia (299/1958), terveystarkastukset erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavassa työssä asetuksen (1485/2001) määrittämällä tavalla. Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttaviksi töiksi lukeutuvat sellaiset työolot, joissa fyysikaalinen, kemiallinen tai biologinen tekijä voi todennäköisesti aiheuttaa sairauden, liiallisen altistumisen tai vaaran lisääntymisterveydelle. Näiden lisäksi yötyö ja erityinen väkivallan uhka työssä lukeutuvat erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttaviksi työoloiksi. (Valtioneuvoston asetus terveystarkastuksista erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä 1485/2001, 1§, 2§.)

Työturvallisuuslaki (738/2002) säätelee Työterveyshuoltolain (1383/2001), Sairausvakuutuslain (1224/2004) sekä Valtioneuvoston asetusten (1485/2001) ja (708/2013) ohella työterveyshuollon toimintaa (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2019). Työturvallisuuslain (738/2002) tavoitteena on työntekijöiden työkyvyn turvaaminen ja ylläpitäminen työympäristöä ja työolosuhteita parantamalla. Lisäksi tavoitteena on ennaltaehkäistä ja torjua työtapa-turmia, ammattitauteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden fyysisiä sekä henkisiä terveyshaittoja. Lakia sovelletaan työhön, joka perustuu työsopimukseen, virka-suhteen tai siihen verrattavaan julkisoikeudellisessa palvelussuhteessa tehtävään työhön; lakia ei sovelleta esimerkiksi tavanomaiseen harrastustoimintaan eikä ammattiurheilemiseen. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 1§, 2§.) Työturvallisuuslain (738/2002) mukaan työnantajien velvollisuuksiin kuuluu työnantajien yleinen huolehtimisvelvoite, joka velvoittaa työnantaja huolehtimaan työntekijöiden turvallisesta ja terveellisestä työympäristöstä ja -olosuhteista tarpeellisilla toimenpiteillä. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 8§). Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa lisäksi työntekijöitä noudattamaan työnantajansa antamia määräyksiä ja ohjeita; työntekijät ovat lisäksi velvoitettuja noudattamaan tarvittavaa järjestystä ja siisteyttä sekä huolellisuutta ja varovaisuutta työnsä ja työolosuhteidensa edellyttämän turvallisen ja terveellisen työympäristön ylläpitämiseksi (Työturvallisuuslaki 738/2002, 18§).

Työterveys- ja työturvallisuuslain ohella työterveyshuollon toimintaa säätelee lakeja, jotka säätelevät myös muun terveydenhuollon toimintaa. Näitä ovat terveydenhuolto- (1326/2010), kansanterveys- ja sairausvakuutuslaki.

Terveydenhuoltolain (1326/2010) tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Lain turvin pyritään lisäksi kaaventamaan väestöryhmien välisiä tervezeroja sekä vahvistamaan terveydenhuollon palvelujen asiakaskeskeisyyttä sekä perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 2§.) Terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kuntia järjestämään alueellaan sijaitsevien työpaikkojen työntekijöille työterveyshuoltolain (1383/2001) 12§:ssä ja muualla laissa säädetyt työterveyshuoltopalvelut. Kunnan tulee lisäksi huolehtia alueellaan toimivien yrittäjien ja muiden omaa työtään tekevien työterveyshuolto työterveyshuoltolain (1383/2001) 12§:n ja sen nojalla annettuiden säädösten mukaisesti. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 18§.)

### 3 Työterveyshuollon toimintaprosessi

Työterveyshuollon toimintaprosessin tavoitteena on tuottaa palveluja, joiden turvin pyritään ehkäisemään sairauksia sekä huolehtimaan sekä työkyvyn ylläpitämisestä että terveyden edistämisestä. Työterveyshuollon tavoitteena on edistää työikäisen väestön hyvinvointia sekä työelämän laatua ja tuottavuutta. Työterveyshuolto palvelujärjestelmänä asettuu terveystalvurjen ja työsuojelujärjestelmän väliin ollen samanaikaisesti osa perusterveydenhuoltoa sekä työsuojelujärjestelmää. Muihin terveystalvurjenjärjestelmiin verraten työterveyshuollon erityispiirteenä on yksilöiden hoitamisen ja terveyden edistämisen lisäksi työympäristöön, työoloihin ja työyhteisöön vaikuttaminen. (Antti-Poika, Martimo & Husman 2006, 34.)

Työterveyshuoltopalvelut voidaan järjestää eri tavoin. Työnantaja voi järjestää työterveyspalvelut perustamalla työterveysyksikön tuottaen palvelut itse. Vaihtoehtoisesti työnantaja voi perustaa työterveysyksikön yhteistyössä muiden työnantajien kanssa ja tuottaa palvelut yhteistyössä. Työterveyspalvelut voi myös järjestää kunnallisen työterveysyksikön kautta; kunnat ovat velvoitettuja järjestämään alueellaan sijaitsevilla työ- ja toimipaikoissa työskenteleville työterveyshuoltopalvelut, jotka kunta voi järjestää joko tuottamalla palvelut itse, kuntayhtymänä, kunnallisena liikelaitoksena, osakeyhtiönä tai yhteistyössä yksityisen työterveyspalvelujen tuottajan kanssa. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2019; TTL 2019a.)

Työterveyshuolto- (1383/2001) sekä työturvallisuuslain (738/2002) velvoittamia työterveys- huoltopalveluja ovat työpaikkaselvitys, terveystarkastukset, tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus, työssä selviytymisen seuranta ja kuntoutukseen ohjaaminen sekä ensiapuvalmiudesta huolehtiminen. Sairaanhoidopalvelujen järjestäminen on työnantajan päätettävissä, sen järjestäminen on siis vapaaehtoista. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2019; TTL 2019b.)

Työpaikkaselvitys on työterveyshuollon toimintaprosessiin kuuluva asiakirja, jossa arvioidaan työstä, työympäristöstä ja työyhteisöstä aiheutuvien terveysvaarojen ja haittojen, kuormitustekijöiden sekä voimavarojen terveydellistä merkitystä ja merkitystä työkyvylle. (Jalonen ym. 2014, 137, 139-140; TTL 2019c.)

Työpaikkaselvitys laaditaan työterveyshuollon toimintaa aloitettaessa, työn tai työolosuhteiden muuttuessa merkityksellisesti, työterveyshuoltoon kertyneen tiedon perusteella tai työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa määritellyin määräajoin. Työpaikkaselvityksen laatiminen on työnantajan vastuulla, vaikkakin työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat työpaikkaselvityksen toteuttavatkin siinä laajuudessa kuin työpaikan tarpeet edellyttävät. Mikäli työpaikkaselvityksen kohteena on työpaikka, jolla on erityisiä tarpeita, vaaroja tai kuormituksia, toteutetaan työpaikkaselvitys yhteistyössä työterveyshuollon asiantuntijoiden kanssa. Tavoitteena on tunnistaa yhteistyössä työpaikan tarpeet ja toiveet. Työpaikkaselvityksestä laaditaan kirjallinen asiakirja, jonka tulee olla työpaikalla kaikkien työntekijöiden nähtävillä. Suositeltavaa olisi käsitellä työpaikkaselvitysraportti työpaikalla yhdessä työpaikan edustajien kanssa esimerkiksi työpaikan yhteisessä työpaikkaselvityksen palautetilaisuudessa. Työnantajan vastuulla on huolehtia työpaikkaselvityksen ajantasaisuudesta. (Jalonen ym. 2014, 137, 139-140; TTL 2019c.)

Työpaikkaselvitys voidaan laatia perusselvityksenä tai suunnattuna selvityksenä. Perusselvitys laaditaan työterveyshuollon toimintaa aloitettaessa ja tarkistetaan tarvittaessa tai toimintasuunnitelman mukaisin määräajoin eli noin 3-5 vuoden välein. Perusselvitys pohjautuu kirjattuun esiselvitykseen, joka pitää sisällään kattavan selvityksen työpaikkaselvityksen kohteena olevasta työpaikasta ja sen työterveyshuoltotoiminnan tavoitteista. Esiselvityksen materiaalia kerätään työpaikkakäynnein, kyselyin ja keskustellen. Perusselvitystä laatiessa määritellään suunnattujen selvitysten tarve - suunnattu selvitys laaditaan tarpeen mukaan perusselvityksen perusteella, erityistarpeen tai esiin tulevan ongelman tai terveysriskin perusteella. Suunnatun selvityksen tarkoituksena on tarkentaa selvityksen kohteena olevaa tietoa työpaikasta. (Jalonen ym. 2014, 141-142,)

Toimintasuunnitelma laaditaan työpaikan olosuhteiden ja muun työpaikalta kerätyn tiedon pohjalta, jota saadaan muun muassa työpaikkaselvityksestä. Kirjallinen toimintasuunnitelma perustuu hyvään työterveyshuoltokäytäntöön. Toimintasuunnitelma toteutetaan yhteistyössä työpaikan ja työterveyshuollon kesken; suunnitelmaan määritetään tarpeet ja laaditaan konkreettiset tavoitteet työterveyshuollon toiminnalle sekä suunnitellaan toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi. (Laaksonen & Rautio 2014, 170.)

Toimintasuunnitelman laatiminen perustuu Työterveyshuoltolakiin (1383/2001). Työterveyshuoltolain mukaan työnantajalla tulee olla työterveyshuollosta kirjallinen toimintasuunni-

telma. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 3. luku, 11§). Työterveyshuollon toimintasuunnitelman laatimisen päävastuu on työpaikan edustajilla, sillä he tuntevat työpaikan olosuhteet ja tarpeet parhaiten; työterveyshuollon edustajat toimivat asiantuntijoina työolosuhteiden terveydellistä merkitystä arvioitaessa (Laaksonen & Rautio 2014, 171).

Toimintasuunnitelman voimassaoloaika on sopimuksen mukaan 1-5 vuotta ja se tarkistetaan vuosittain tai sopimuksen mukaan. Suunnitelmaa tarkistettaessa tai uudistaessa arvioidaan suunnitellun toiminnan toteutumista sekä työterveysyhteistyössä toteutettujen toimenpiteiden aikaansaamaa tavoiteltua vaikuttavuutta. Tarkistuksen yhteydessä otetaan huomioon mahdolliset tarpeiden muutoksen työpaikalla ja suunnataan toimintaa ja yhteistyötä tarvittaessa uudelleen. (Laaksonen & Rautio 2014, 171.)

Työterveyshuollon terveystarkastukset ovat osa työterveyshuollon palvelukokonaisuutta. Terveystarkastukset perustuvat työpaikkaselvitykseen ja työpaikan omaan riskinarviointiin sekä laadittuun toimintasuunnitelmaan. Terveystarkastuksia tehdään terveyden ja työkyvyn seuraamiseksi, ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Lisäksi terveystarkastuksia voidaan tehdä työn aiheuttaman terveydellisen vaaran vuoksi, työstä johtuvien terveydellisten vaatimusten ja muiden työntekijöiden yksilöllisten ominaisuuksien sekä erityisalojen turvallisuusnäkökohtien vuoksi. Työterveyshuollon terveystarkastuksista säädetään Työterveyshuoltolaissa (1383/2001) ja (Liira, Leino & Rautio 2014, 189-190; Rautio 2015, 327.)

Työterveyshuolto suunnittelee yhdessä työpaikan edustajien kanssa terveystarkastusten toteuttamisen; suunnitelma kirjataan toimintasuunnitelmaan. Terveystarkastusten suunnitelmaan kirjataan terveystarkastusten tavoite, sisältö ja ajan käyttö sekä sovitaan työterveyshuollon asiantuntijoiden käyttö työpaikan tarpeista lähtien. (Liira, Leino & Rautio 2014, 194-195.)

Terveystarkastusten tavoitteena on selvittää työntekijän terveydentila sekä työ- ja toimintakyky sekä kliinisin tutkimuksin että muilla luotettavilla menetelmillä. Terveystarkastusten perusteella arvioidaan ohjauksen ja neuvonnan tarve sekä laaditaan henkilökohtainen terveys-suunnitelma työkyvyn tukemiseksi yhdessä työntekijän kanssa. Terveystarkastusten tietoa voidaan hyödyntää työkyvyn tuen toteuttamiseen sekä työpaikan kehittämistarpeiden määrittämiseen yhteistyössä työpaikan kanssa. (Liira, Leino & Rautio 2014, 189-192.) Terveystarkastusten tavoitteena on työhön liittyvien sairauksien sekä oireiden ehkäiseminen, seuloa erityisen suuressa sairastumisvaarassa olevat työntekijät terveydelle vaarallisesta työstä sekä antaa tietoa työntekijöille työhön liittyvistä vaaroista ja niiden torjuntatoimista. (Työterveyslaitos 2006, 21.)

Työterveyshuoltolain (1383/2001) mukaan työnantaja on velvollinen järjestämään työntekijöilleen säännölliset terveystarkastukset vain, mikäli työhön liittyy erityistä sairastumisen

vaaraa tai terveydellisiä erityisvaatimuksia. Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä terveystarkastukset tehdään yleensä noin 1-3 vuoden välein, tarkastusväli määritellään työolosuhteiden mukaan. Halutessaan työnantaja voi kuitenkin tarjota työntekijöilleen laajemman työterveyshuollon palvelun ja järjestää työhönsijoitus- ja ikäkausiterveystarkastuksia, vaikka työhön ei liittyisikään erityistä sairastumisen vaaraa. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2015.; Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 12§; Työturvallisuuskeskus 2015, 6.)

Työntekijä laatii jokaisessa terveystarkastuksessaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen, useimmiten terveydenhoitajan, kanssa henkilökohtaisen terveystarkastuksen, jonka tavoitteena on edistää terveyttä ja työkykyä sekä ennaltaehkäistä työkyvyttömyyttä. Terveystarkastusta laatiessa työntekijän kanssa sovitaan yhdessä keskustellen työkyvyn ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja toimenpiteet tietyille seuranta- ja tarkastusväleille. Suunnitelmaan kirjataan työntekijän työkyvyn kannalta oleelliset ja tärkeimmät asiat, joita pyritään tavoittelemaan tai kehittämään. Suunnitelmassa on oleellista ilmetä seuranta, etenkin aikataulusuunnitelma ja vastuunjako eri toimijoiden kesken. Terveystarkastuksen jäljennös annetaan työntekijälle tarvittavien terveyden edistämiseen liittyvien kirjallisten ohjeiden, tiedotteiden ja materiaalin lisäksi. (Liira, Leino & Rautio 2014, 203-204.) Terveystarkastuksen ammattilaisen on huolehdittava selkeistä ja johdonmukaisista kirjauksista potilastietojärjestelmään asiakkaidensa terveydentilaan ja sen seurantaan liittyen. (Liira, Leino & Rautio 2014, 203-204.)

Työterveyshuoltolaissa (1383/2001) säädetään työterveyshuoltohenkilöstön velvollisuudesta antaa tietoja, neuvontaa ja ohjausta. Työterveyshuoltohenkilöstön on annettava työntekijöille ja työnantajalle tietoja, neuvontaa ja ohjausta liittyen työterveyshuollon tavoitteisiin ja sisältöön, työssä ja työpaikalla esiintyviin terveysvaaroihin ja -haittoihin, terveellisiin ja turvallisiin työmenetelmiin, ammattitaitoihin ja työtapaturmiin sekä niiden ehkäisyyn, työperäisiin sairauksiin ja muuhun työhön liittyvään sairastuvuuteen. Lisäksi työterveyshenkilöstön tulee antaa tietoja, neuvontaa ja ohjausta liittyen työn, työympäristön ja työyhteisön kehittämiseen, työntekijän terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen sekä työkyvyttömyyden ehkäisemiseen. Työterveyshuoltohenkilöstö on velvollinen antamaan työntekijöille ja työnantajille kaikkea tarpeellista tietoa, neuvontaa ja ohjausta työtä aloitettaessa ja työuran eri vaiheissa sen mukaan, millaisia tarpeita työntekijöillä, työyhteisöillä ja työpaikoilla sekä yrityksillä ja organisaatioilla on. (Rautio 2015, 328-329; Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 17§.)

Työnantaja on Työterveyshuoltolain (1383/2001) mukaan velvollinen antamaan työterveyshuollon ammattihenkilöille ja asiantuntijoille tietoja, jotka ovat tarpeen arvioitaessa ja ehkäistäessä työntekijöille työstä aiheutuvaa terveydellistä vaaraa ja haittaa. Työntekijä puo-

lestaan on velvollinen pyynnöstä antamaan työterveyshuoltohenkilöstölle tietoja havaitsemistaan terveyden vaaraa aiheuttavista tekijöistä työssään. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 15-17.)

Tietojen antamista, ohjausta ja neuvontaa eli TANO-toimintaa arvioidaan säännöllisesti. TANO-toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan tarkastelemalla, miten suunniteltu toiminta on toteutunut ja sille asetetut tavoitteet saavutettu. Arvioinnin tulosta hyödynnetään kehittäessä ohjausta ja neuvontaa aiempaa vaikuttavammaksi. (TTL 2019b.)

Työterveyshuoltolain (1383/2001) ja valtioneuvoston asetuksen (703/2012) mukaan työterveyshuollon ammattihenkilöitä ovat työterveyshuollon erikoislääkärit sekä sellaiset laillistetut lääkärit ja terveydenhoitajat, joilla on vaadittava koulutus toteuttaakseen työterveyshuoltoa. Työterveyshuollon asiantuntijoiksi luetaan henkilöt, joilla on fysioterapeutin tai psykologin pätevyyden lisäksi riittävät tiedot työterveyshuollosta sekä henkilöt, joilla on taustalla työhygienian, ergonomian, teknisen, maatalouden, työnäkemisen, ravitsemuksen, puheterapian tai liikunnan alan soveltuvan korkeakoulututkinnon tai muun vastaavan alan ammatillisen tutkinnon lisäksi riittävät tiedot työterveyshuollosta. Työterveyshuollon ammattihenkilöt ja asiantuntijat veloitetaan osallistumaan täydennyskoulutukseen vähintään kolmen vuoden välein. (Mäenpää-Moilanen 2014, 270-272; Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 3§; Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 703/2013, 12-14§.)

Työterveyshuollossa työskentelevän terveydenhoitajan, työterveyshoitajan, työnkuvaan kuuluu asiakasyritysten työterveyshuollon tarkoituksenmukainen suunnittelu ja koordinointi, toteutumisen ja vaikuttavuuden seuranta sekä laadun kehittäminen asiakasyritysten tarpeiden mukaan. Työterveyshoitajan tulee noudattaa hyvää työterveyshuoltokäytäntöä yhteistyössä muiden työterveyshuoltoyhteistyössä olevien osapuolten kanssa käyttäen apunaan eri alojen asiantuntijoita tarkoituksenmukaisella tavalla. Työterveyshoitaja toimii terveyden edistämisen asiantuntijana; työssään hän käyttää hyödykseen työntekijöiden hyvinvointia sekä fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä edistäviä menetelmiä ja menetelmiä, jotka ehkäisevät sairauksia ja vaivoja. Työssään työterveyshoitaja laatii työpaikkaselvityksiä, tekee terveystarkastuksia, antaa terveysneuvontaa ja suunnittelee ensiapuvalmiuteen liittyviä asioita. Lisäksi työnkuvaan kuuluu terveydenhoitotyöhön liittyvä koulutus ja työterveyshuoltopainotteinen sairaanhoito sekä työkyvyn edistäminen ja seuranta itsenäisesti sekä yhteistyössä muiden työterveyshuollon ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden kanssa. Tavoitteena on toimia työterveyshuoltotoimintaa kehittäen työpaikan tarpeita vastaavasti. (TTL 2019d.)

#### 4 Matkатыötä tekevien työterveyshuolto

Työelämän kansainvälistyminen on erityisesti 2000-luvulla lisännyt ulkomaille suuntautuvia työmatkoja; vuonna 2013 Suomesta tehtiin yhteensä 1,71 miljoonaa työ- ja kokousmatkaa ulkomaille. Yrityksissä, joissa työntekijät matkustavat paljon, on matkustamisen aiheuttamat haitat terveydelle huomioitu työterveyshuoltopalveluissa. (Antti-Poika ym. 2015, 11-12.)

Matkustustyö erityisesti toistuvasti tehtynä aiheuttaa erilaisia terveydellisiä riskejä ja haasteita, jotka korostuvat työterveyshuollossa. Näihin riskeihin vastaaminen vaatii tiivistä yhteistyötä työntekijän, työnantajan sekä työterveyshuollon välillä; työterveysyhteistyöllä toteutetaan työterveyshuoltolakia. Työn aiheuttamien terveysriskien arviointiin perinteisesti käytettävä työpaikkaselvitys ei aina ole mahdollinen muun muassa useiden matkakohteiden ja muuttuvien olosuhteiden vuoksi; työterveyshuollon täytyykin matkатыöläisten kohdalla kiinnittää huomiota erityisesti riittäviin esitietoihin, yleisiin matkustamiseen liittyviin tekijöihin sekä kulttuurieroista aiheutuviin haasteisiin. (Antti-Poika ym. 2015, 167.)

Matkатыöläisten työterveyshuollon toiminnan perustana ovat työnantajalta ja työntekijöiltä saatavat tiedot matkan luonteesta ja kestosta, matkustustiheydestä, matkakohteista sekä työtehtävistä; näiden esitietojen sekä matkustamiseen liittyvän yleisen tietämyksen perusteella työterveyshuolto saa käsityksen työhön liittyvistä mahdollisista vaara- ja haittatekijöistä sekä niiden vaikutuksesta terveyteen. Lisäksi työterveyshuollon on selvitettävä edellä mainittuja lähteitä apuna käyttäen matkатыön asettamat terveydelliset vaatimukset työntekijälle. Matkатыön asettamat riskit sekä terveydelliset vaatimukset tulee kirjata työpaikan sekä työterveyshuollon yhteistyön perustana toimivaan toimintasuunnitelmaan; terveysriskien lisäksi toimintasuunnitelmaan kirjataan, miten riskejä voitaisiin ennaltaehkäistä ja vähentää, millaisia terveystarkastuksia matkатыötä tekeville tulisi tehdä, miten työkykyä ylläpidetään sekä miten toteutetaan erityishankkeita matkатыöläisille. (Antti-Poika ym. 2015, 168.)

##### 4.1 Matkатыötä tekevien terveyden edistäminen

Toistuvia ja pitkiä ulkomaille kohdistuvia työmatkoja tekevien työntekijöiden jaksamiseen ja terveyteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Työterveyshuollon täytyisi erityisesti huomioida yli 50 päivää vuodessa matkustavat työntekijät sekä työntekijät, joille kertyy yöaikaan matkalle lähtemistä tai palaamista yli 20 kertaa vuodessa; näiden työntekijöiden kohdalla olisi syytä harkita määräaikaista terveydenseurantaa parin vuoden välein. (Antti-Poika 2016b; Hyrkkänen, Koroma & Rauramo 2011, 11.)

Matkатыöläisen terveystarkastuksen tavoitteena on vähentää työmatkan aiheuttamaa haitallista altistumista ja kuormittumista sekä arvioida työntekijän soveltuvuutta ulkomaan työkoennukselle. Terveystarkastuksen yhteydessä työntekijälle annetaan tietoa, neuvontaa ja ohjausta, jonka avulla hän voi itse vaikuttaa terveyteensä ja työkykynsä työmatkansa aikana. (Antti-Poika ym. 2015, 172.)

Terveystarkastuksessa työterveyshoitaja sekä tarvittaessa muu moniammatillinen työterveyden tiimi arvioi tutkittavan terveydentilaa, elintapoja ja elämäntilannetta sekä työntekijän sopivuutta matkatyöhön; huomio on erityisesti kiinnitettävä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, hengityselimistön toimintaan sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kuntoon. Työntekijän uneen, työn kuormituksesta palautumiseen, liikuntaan ja ruokailuun liittyviä tekijöitä selvitetään ja käydään läpi yhdessä työntekijän kanssa. Lisäksi selvitetään matkakohteen tartuntatautiriskit ja annetaan työntekijälle tarvittavat rokotukset ja malarian estolääkitys; työntekijälle annetaan myös yleisiä ohjeita tautien ehkäisemiseksi ja sairastapausten varalle. (Antti-Poika ym. 2015, 173.)

#### 4.2 Lentäminen ja aikaerorasitus

Lentomatkestaminen on vuosien myötä jatkuvasti lisääntynyt ja erityisesti pitkien kaukolentojen määrä on kasvanut. Lentämällä matkestaminen altistaa matkestajan useille eri tekijöille, joilla saattaa olla negatiivinen vaikutus terveyteen; erityisesti he, joilla on ennestään terveysongelmia tai perussairauksia, ovat riskialttiita lentomatkestamisen aiheuttamille terveyshaittoille. Lentomatkestamiseen liittyviä terveyshaittoja voi ennaltaehkäistä hyvällä valmistautumisella ja tarvittavilla varotoimilla. (WHO 2012, 14.)

Merkittävin lentomatkestamiseen liittyvä haitta on pitkän istumisen ja paikallaan olon sekä lentokoneen kuivan ilman aiheuttaman nestehukan lisäämä laskimotulpan riski; laskimotulppa syntyy yleensä alaraajojen laskimoihin ja vaaralliseksi sen tekee mahdollisesti irtoavat hyytymät, jotka saattavat aiheuttaa pahimmassa tapauksessa hengenvaarallisen keuhkoveritulpan. Riskiryhmässä laskimotukokselle ovat iäkkäät, sydän- ja verisuonitauteja sairastavat, syöpöpotilaat, aiemmin laskimotukoksen sairastaneet, hormoniehkäisyvalmistetta käyttävät, ylipainoiset, tupakoivat, raskaana olevat sekä juuri leikkauksessa olleet. Matkan aikaista veritulpariskiä voi pienentää riittävällä nesteytyksellä, asennon vaihdolla, säännöllisellä verryttelyllä, hyvällä istuma-asennolla sekä käyttämällä lentosukkia. (Heinonen & Lassila 2013; WHO 2012, 17-18.)

Lentomatkestaminen voi vaikuttaa myös niin sanottuun ihmisen sisäiseen kelloon. Maapallo on jaettu aikavyöhykkeisiin, joiden avulla paikallinen aika on saatu tahdistettua valoisan ajan mukaisesti. Lentomatkestaminen on lisännyt merkittävästi aikaerorasitusta eli niin sanottua jet lagia; matkustettaessa nopeasti itä-länsi ja länsi-itä suunnassa ihmisen niin sanottu sisäinen kello ei sopeudu aikaeroon niin nopeasti ja ihmisen sisäinen vuorokausirytmii menee usein sekaisin. Tyypillisimpiä aikaerorasituksen oireita ovat väsymys ja unettomuus, vatsakivut ja päänsärky, muistihäiriöt, ärtyisyys sekä fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn heikkeneminen. Aikaeron aiheuttamaan rasitukseen suositellaan varautuvan etukäteen lepäämällä riittävästi ennen lentomatkaa ja pitkäkestoisten matkojen kohdalla siirtämällä omaa sisäistä kelloa lähemmäksi kohdemaan aikaa jo ennen matkustusajankohtaa. Kohteeseen saavuttua on ensisi-

jaisen tärkeää pyrkiä sopeutumaan mahdollisimman nopeasti paikalliseen aikaan; vuorokausirytmii on hyvä tahdistaa valon ja pimeään avulla sekä tarvittaessa kokeilemalla suun kautta otettavaa yöhormonia, melatoniinia. (Partonen 2017; WHO 2012, 19-20; Keystone & Rose 2019.)

Työntekijän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tulisi arvioida mahdollisuus riittävään lepoon etenkin silloin, kun työhön liittyy matkustuspäivä yli 50 vuodessa, työmatkalle lähdetään tai siltä palataan yöaikaan tai jos matkustetaan useiden aikavyöhykkeiden yli. Työskentelyn aloittaminen heti matkan jälkeen tai toistuvat pitkät lennot ovat kuormitustekijä työntekijän hyvinvoinnille. (TTK 2017, 26.)

### 4.3 Turvallisuus

Turvallisuusriskejä, joita ulkomailla voi kohdata ovat muun muassa liikenne, rikollisuus, terrorismi, poliittiset levottomuudet, erilaiset sairaudet ja tapaturmat sekä luonnonkatastrofit kuten myrskyt, tulvat ja maanjäristykset (Turvallisesti työmatkalla ulkomailla 2017, 22). Työturvallisuuslaissa (2002/738) määritetään, että työnantajan on huolehdittava työntekijöidensä turvallisuudesta sekä terveydestä työssä; työnantajan on selvitettävä ja tunnistettava kaikki työstä ja siihen liittyvistä seikoista aiheutuvat vaara- ja haittatekijät sekä arvioitava niiden merkitys työntekijän turvallisuudelle ja terveydelle. Tämä huolehtimisvelvoite on voimassa myös silloin, kun työntekijä lähetetään ulkomaille työn takia; työnantajan tulee selvittää ja arvioida kaikki mahdolliset riskitekijät työntekijän turvallisuudelle. Riskinarviota tehdessään työnantajan tulee ottaa huomioon poliittiset ja yhteiskunnalliset riskit, infrastruktuuri, matkustus- ja viestintämahdollisuudet, työntekijän kotiinpaluu sekä työntekijän yksilölliset riskitekijät kuten työntekijän terveydentila. (TTK 2017, 6-8.)

Työntekijälle on suositeltavaa laatia erillinen ohjeistus ulkomailla työskentelyä varten. Ulkomailla työskentelyä varten laadittu erillinen ohjemateriaali voisi sisältää muun muassa ulkomailla työskentelyyn liittyvät yleiset riskit, kuhunkin kohdemaahan liittyvät erityiset riskit, turvallisuutta edistävät toimenpiteet ennen lähtöä ja matkan aikana sekä tiedon siitä, miten työnantaja tukee työntekijän paluuta. Ohjeistuksen lisäksi tulisi harkita mahdollista lisäkoulutusta turvallisuuteen liittyen huomioiden erityisesti ensimmäistä kertaa ulkomaille töihin lähtevät, useasti työmatkoja tekevät sekä pitkän ajan ulkomailla oleilijat. (TTK 2017, 8.)

Ennen matkalle lähtöä suositellaan tutustumista kohdemaahan ja sen matkustustiedotteeseen sekä passin voimassaolon tarkistamista. Tarvittavista asiakirjoista tulisi ottaa valokopiot, tallentaa tärkeät puhelinnumerot matkapuhelimeen, huolehtia matkavakuutuksen voimassaolosta, tehdä matkustusilmoitus ja selvittää matkakohteen hätänumero (Hara, Hassila, Rauramo & Råback 2016). Työmatkalle lähtiessä työnantaja huolehtii työntekijöidensä vakuutta-

misesta sekä tarvittavista rokotuksista ja estolääkityksistä (TTK 2017, 16). Työntekijän tehtävänä on huolehtia riittävän ajoissa ennen matkalle lähtöä, että nämä ovat kunnossa sekä valmistautua matkaa varten annettujen ohjeiden mukaisesti (TTK 2017, 22).

Lähtökohta turvallisuuteen matkan aikana on ensisijaisesti matkailijan oma käytös; matkailijan on noudatettava paikallisia lakeja ja kunnioitettava paikallista kulttuuria ja uskontoa. Yksin liikkumista etenkin pimeillä kujilla tai puistoissa tulee välttää ja majoituspaikan nimeä sekä osoitetta on hyvä kuljettaa mukana. Lisäksi suositellaan tarkistavan majoituspaikan varauskäynnit ja pitää vähintään yhtä maksuvälinettä erillään muista maksuvälineistä, myös alkoholin, huumeiden sekä seksuaalisiin suhteisiin liittyvät riskit on pidettävä mielessä (Hara ym. 2016). Kaikista varotoimista huolimatta matkalla voi sattua jotakin aina pienistä vahingoista suurempiin hätä- ja kriisitilanteisiin; työmatkalla olevia varten työntekijöiden on aina laadittava toimintasuunnitelma, jossa kerrotaan, miten toimitaan erilaisissa tapaturma- tai hätätilanteissa (TTK 2017, 19).

#### 4.4 Lääkkeet matkan aikana

Ennen matkalle lähtöä matkailijan tulisi muistaa huolehtia, että mahdollisia säännöllisesti käytettäviä lääkkeitä on riittävästi mukaan matkalle; suositeltavaa olisi ottaa vähintään kahden viikon lääkkeet yli matkan tarpeen ja ne olisi hyvä kuljettaa käsimatkatavaroissa alkuperäispakkauksissaan. Matkailijan on tärkeää ottaa mukaan myös lääkereseptit sekä englanninkielinen lääkärin allekirjoittama versio lääkkeistä ja niiden vaikuttavista aineista. Lääkkeiden maahantuontiin saattaa eri mailla liittyä erilaisia rajoituksia ja ohjeistuksia, joista on syytä ottaa selvää ennen matkalle lähtöä; tietoa lääkkeiden maahantuonnista saa esimerkiksi kohdemaan tullin verkkosivuilta tai kohdemaan suurlähetystöstä. (Kainulainen & Paaskoski 2017.)

Matkailijan olisi hyvä neuvotella lääkärin kanssa, jos ulkomailla olo on pitkäkestoista; joissakin kohdemaissa joidenkin lääkkeiden saatavuus voi olla epävarmaa, jolloin joitakin lääkkeitä saattaa olla syytä ottaa mukaan varmuudeksi. Tällaisia varmuudeksi mukaan otettavia lääkkeitä ovat esimerkiksi mikrobilääkkeet virtsatieinfektioon, korvatulehduksiin tai kuumeisiin ripulitauteihin; jos mukaan otetaan varmuudeksi otettavia lääkkeitä, tulee niistä ja niiden käytöstä olla matkailijalla selvät lääkärin antamat ohjeet. (Kainulainen & Paaskoski 2017.)

Matkailijan olisi hyvä koota matkaa varten ensiapulaukku, jonka sisältö kannattaa koostaa omien henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. Yleisesti kaikkien matkailijoiden on hyvä pakata mukaan särky- ja kuumelääkettä sekä kuumemittari, ripuli- ja ummetuslääkettä, kortisonivoidetta ja antihistamiinia hyönteisten pistoihin, aurinkorasvaa ja perusvoidetta, haavoja, pintanaarmuja ja nyrjähdyksiä varten haavanpuhdistusainetta, sidetaitoksia, laastaria, rakko-laastareita, pinsetit ja sakset sekä yleisen hygienian hoitoon käsien desinfiointiainetta, kosmeettisyyhkeitä, kondomeja, tamponeja ja terveysseiteitä. Muita mahdollisia ensiapulaukkuun

pakattavia asioita tai lääkkeitä ovat muun muassa mahdollisia allergioita varten antihistamiinia ja vaikeaoireisille EpiPen-adrenaliinikynä, mahdollisten myrkytysten varalle lääkehiiltä, nuhaan ja tukkoisuuteen nenäsuihkeita sekä mahdolliseen kuivasilmäisyyteen kosteuttavia silmätippoja. Matkustaessa kohteisiin, joissa terveydenhuollon hygieniasta ei ole varmuutta, kannattaa matkailijan pakata mukaan muun muassa omat neulat ja ruiskut mahdollista sairastumista ja niiden tarvetta varten. Pitkäksi ajaksi alkeellisiin oloihin matkustaville on myynnissä myös valmiita ensiapupakkauksia, joissa on muun muassa neste- ja verensiirtolaite, neuloja ja ruiskuja. (Kainulainen & Paaskoski 2017.)

#### 4.5 Rokotteet

Matkustaessa ihminen altistuu useille erilaisille tarttuville taudeille riippuen matkustuskohteesta; taudinaiheuttajille altistuminen vaihtelee muun muassa matkustustavan, matkan syyn, majoituspaikan tason sekä matkustajan käyttäytymisen mukaan. Osa näistä tarttuvista taudeista voidaan ehkäistä rokotuksin. (WHO 2012, 55; Keystone & Rose 2019.)

Rokotteet ovat lääkevalmisteita, joiden avulla voidaan ehkäistä erilaisia tartunta- ja infektio-tauteja sekä niihin liittyviä jälkikomplikaatioita, -sairauksia ja kuolemia; rokotteiden avulla voidaan ehkäistä jopa 2-3 miljoonaa kuolemaa vuodessa. Rokotteet voidaan antaa joko suun kautta, nenäsumutteena tai injektioituna lihakseen. Rokotteiden tautien ehkäisevyys perustuu niiden sisältämään antigeeniin eli vaikuttavaan aineeseen, joka elimistöön päästessään aktivoi puolustusjärjestelmän tunnistamaan ja vastustamaan taudinaiheuttajaa. Rokotteiden sisältämä vaikuttava aine voi olla joko elävää heikennettyä taudinaiheuttajaa, tapettua taudinaiheuttajaa, taudinaiheuttajan osasia tai myrkyä eli toksiinia. (THL 2019abc; WHO 2019.)

Suomessa on käytössä kansallinen rokotusohjelma, jonka tavoitteena on suojata kansalaiset mahdollisimman tehokkaasti rokotuksin ehkäistäviä tauteja vastaan. Kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvilla rokotteilla ehkäistään jäykkäkouristusta, kurkkumätää, hinkuyskää, poliota, Hib-bakteerin aiheuttamaa verenmyrkytystä ja aivokalvotulehdusta, tuhkarokkoa, vesirokkoa, vihurirokkoa, sikotautia, rotavirusripulua, pneumokokkitauteja ja papilloomaviruksen aiheuttamia tauteja. (THL 2017; Kilpi & Salo 2017.)

Matkailijan rokotukset voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään: kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset, suositeltavat lisärokotukset riippuen taudinaiheuttajalle altistumisen riskistä kyseisessä matkustuskohhteessa sekä ne rokotukset, jotka kansainvälinen terveyssäännöstö tai yksittäinen valtio vaatii kuhunkin maahan matkustaessa (World Health Organization 2012, 86). Jäykkäkouristus- ja kurkkumätärokokotukset sekä tarvittaessa MPR- ja poliorokotus ovat matkailijan perusrokotuksia ja ne sisältyvät kaikki Suomen kansalliseen rokotusohjelmaan; matkalle lähtevän perusrokotusten saanti tulee selvittää sekä lisäksi huolehtia mahdol-

lisistä tehosteista. Tämän lisäksi tulee tehdä riskinarvio, jonka pohjalta päätetään lisärokotteiden tarve yksilöllisesti huomioiden matkailijan iän, terveydentilan, matkakohteen, matkan keston sekä matkan luonteen. (THL 2016a.)

Työturvallisuuslaissa (2002/738) määrätään, että työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä tarvittavilla toimenpiteillä. Terveystieteeseen kuuluvat näin ollen myös tarvittavat rokotukset; kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset työntekijä saa tarvittaessa omalta terveysasemaltaan, mutta työhön liittyvien vaarojen takia annettavat lisärokotukset työnantaja on velvollinen järjestämään työntekijälle oman työterveyshuollon kautta. Kansallisen rokotusohjelman ulkopuolisia lisärokotuksia työntekijät tarvitsevat usein työmatkoja varten. (THL 2018a.)

#### 4.6 Ympäristöön liittyvät terveysriskit

Matkalle lähtevät kohtaavat usein yhtäkkisiä ja suuria muutoksia ympäristöllisissä tekijöissä; matkustaminen voi sisältää muutoksia korkeudessa, lämpötilassa, kosteusolosuhteissa ja auringonvalon määrässä sekä altistaa erilaisille mikrobeille sekä eläinten pistoille ja puremille. Matkustajan kohtaamat ympäristölliset tekijät voivat vaikuttaa negatiivisesti hänen terveyteensä ja hyvinvointiinsa. (WHO 2012, 32.)

Matkustaessa kohteisiin, jotka sijaitsevat korkealla merenpinnasta, liittyy aina vuoristotaudin riski; mitä korkeammalle merenpinnasta nousee sitä matalammaksi ilmanpaine käy. Matala ilmanpaine saattaa aiheuttaa terveillekin ihmisille oireita, joista yleisimpiä ovat päänsärky, pahoinvointi, haluttomuus ja unettomuus. Oireet ilmenevät useimmiten yhden tai kahden vuorokauden kuluttua korkealle sijaitsevaan kohteeseen saavuttaessa. Vuoristotaudin hoidossa ennaltaehkäisy on kaikkein tehokkain ja turvallisin keino; elimistön tulee antaa sopeutua muuttuvaan ilmanpaineeseen hitaasti nousten eli käytännössä ylöspäin matkaaminen tulisi tauottaa. Lisäksi riittävästä nesteytyksestä ja ravinnonsaannista on huolehdittava, ja alkoholia tulisi välttää vähintään ensimmäiset 24 tuntia korkealla sijaitsevaan kohteeseen saavuttua. Lisäksi on tutkimusta siitä, että asetatsoliamidista sekä happilisästä on apua sekä ennaltaehkäisemään että hoitamaan lieviä oireita; useimmiten kuitenkin lievät oireet menevät itseltään ohi, kun elimistö tottuu muuttuneeseen ilmanpaineeseen. Pahimpien oireiden ensisijainen hoitokeino on aina laskeutua alaspäin niin paljon, että oireet helpottavat tai vähintään 500 metriä. (Karinen 2016; WHO 2012, 32-33; Keystone & Rose 2019.)

Monissa matkakohteissa lämpötila on paljon korkeampi kuin mihin matkaja on tottunut, ja usein ilmankosteuskin vaihtelee suuresti. Korkea lämpötila haihduttaa runsaasti nestettä ja suoloja kehosta, altistaen ihmisen näin nestehukalle ja lämpöhalvaukselle; erityisesti kuumat ja ilmaltaan kuivat matkakohteet ovat petollisia monille matkajille. Oleskellessa tällaisissa olosuhteissa on erityisen tärkeää muistaa juoda riittävästi nesteitä ja varmistaa riittävä suolo-

jen saanti. Kuumuus lisää myös tulehdusvaaraa, joten matkalla on muistettava puhdistaa erityisen huolellisesti kaikki haavat, sekä huolehtia ihon kunnosta; kuuma ilma usein lisää sieninfektioiden riskiä sekä pahentaa jo olemassa olevia iho-ongelmia. (Lönnrot 2016; WHO 2012, 33-34.)

Auringonvalo on yksi yleisimmistä matkailuun liittyvistä ympäristöllisistä tekijöistä, joka ilman tarvittavia varotoimia altistaa matkailijan mahdollisille terveyshaitoille. Auringosta tulee maahan ultraviolettisäteilyä, jonka voimakkuutta kuvataan yleensä UV-indeksi arvolla; mitä suurempi UV-indeksi arvo on, sitä haitallisempaa se on ja sitä nopeammin se aiheuttaa vaurioita. Tunnetuin UV-säteilyn aiheuttama haitta on ihon palaminen, mutta lisäksi se voi aiheuttaa sarveiskalvojen tulehdusta eli niin kutsuttua ”lumisokeutta” ja aurinkoihottumaa, heikentää immuunipuolustusta altistaen näin erilaisille tulehduksille ja pitkällä aikavälillä altistaa erilaisille ihosyövälle sekä harmaakaihille. Lisäksi useasti elämän aikana UV-säteilylle altistuminen vanhentaa ihoa ennen aikaisesti. Parhaiten auringonvalon aiheuttamia haittoja voi ehkäistä auringonvalossa oleilua välttämällä, etenkin keskipäivän aikana, jolloin UV-säteily on voimakkaimmillaan. Auringonvalolta voi suojautua myös pitkällä vaateuksella, aurinkolaseilla ja hatulla sekä rasvaamalla iho auringon valolta suojaavalla voiteella. (Aitasalo & Snellman 2016; WHO 2012, 34-35.)

Matkatessa ihminen kohtaa monia eri mikrobeja, joista osa on tauteja aiheuttavia - nämäkin on riski terveydelle. Iso osa näistä tauteja aiheuttavista mikrobeista välittyy ihmiseen ruoan ja juoman välityksellä; matkailijan yleisin terveysongelma on matkaripuli, joka aiheutuu yleensä kontaminoituneen veden tai ruoan nauttimisesta. Matkaripurin tyypillisimmät oireet ovat ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi sekä lisäksi voi mahdollisesti esiintyä kuumetta ja päänsärkyä. Useimmiten matkaripuli menee itsestään ohi ja hoidoksi riittää lepo, runsas nesteiden nauttiminen ja kevyt syöminen; joissakin tapauksissa voidaan kokeilla ripulia hillitseviä lääkkeitä sekä joskus myös mikrobilääkettä. Matkaripuliin ei ole olemassa ennaltaehkäisevää rokotetta, mutta huolehtimalla hyvästä hygieniasta se voi olla vältettävissä; matkalla on pidettävä erityisen hyvää huolta käsihygieniasta, juomavedeksi kannattaa käyttää vain pulloitettua vettä sekä joitakin ruoka-aineita olisi hyvä välttää. Matkaripurin ennaltaehkäisy kannalta suositellaan matkustaessa välttävän tiettyjä ruoka-aineita erityisesti, jos matkustuskohteen käsihygienian laadusta ei ole tietoa. Tällaisia ruoka-aineita ovat kylmät leikkeleet, majoneesipohjaiset salaattit, erilaiset kastikkeet, pesemättömät hedelmät ja marjat, raa'at tai riittämättömästi kypsennetyt liha- kala- tai kanamunapohjaiset ruoat, kylminä tarjoillut merenelävät, kylmät jälkiruoat, pakkaamaton ja pastöroimaton maito, kerma, voi ja tuorejuusto sekä jääkuutioita sisältävät juomat. (Mattila & Salo 2018; WHO 2012, 36-37; Mattila & Salo 2016; Keystone & Rose 2019.)

Matkalla ollessa saattaa kohdata erilaisia eläimiä ja tällöin vaarana on mahdolliset puremat tai pistot; itsessään jo pelkät puremat ja pistot voivat olla haitallisia altistaen muun muassa infektioille, mutta ongelmia aiheuttaa useimmiten kuitenkin eläinten erittämät myrkyt tai niiden välityksellä tarttuvat taudit kuten vesikauhu ja malaria. Yleisimmät myrkylliset eläimet, joille ihminen matkustaessaan altistuu ovat erilaiset pistiäiset, hämähäkit, skorpionit, käärmeet sekä kalat ja meduusat; parhaiten näiden pistoilta ja puremilta voi välttyä katsomalla mihin astuu tai laittaa kätensä. Vesikauhu eli rabies on nisäkkäiden, yleisimmin koiran pureman välityksellä tarttuva infektio tauti, johon on olemassa rokote; vesikauhua kantavan eläimen purema on kaikesta huolimatta aina heti puhdistettava huolellisesti desinfektoivalla aineella. Malaria on hyttysten välityksellä ihmiseen tarttuva hoidettavissa oleva infektio tauti, johon on olemassa estolääkitys; paras ennaltaehkäisykeino on kuitenkin hyttysten pistoilta suojautuminen hyttysverkoin ja -karkottein sekä vaatepuhdistuksen avulla. (Timonen 2014; WHO 2012, 40-46; Keystone & Rose 2019.) Hyttysten pistoilta pyritään suojautumaan pukeutumalla pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaaleisiin vaatteisiin, nilkat ja jalat suojataan sukilla ja kengillä, pää päähineellä. Lisäksi hyttyskarkotteen käyttö paljailla ihoalueilla on suositeltavaa. Makuutiloista hyttys tuloja hävittää ennen nukkumaanmenoa hyttyskarkotesuihkeella, tätä ennen ovi- ja ikkunaverhot tulee sulkea. Huoneistojen ovilla- ja ikkunoilla voi pitää hyönteiskarkotteella käsiteltyä verkkoa, jotta huoneilma pysyy ilmastoituna, mutta hyttys tuloja eivät pääse huoneilmaan. (THL 2016a; Keystone & Rose 2019.)

#### 4.7 Psykososiaalinen terveys

Ulkomaille matkustaminen saattaa usein olla stressaava kokemus; matkarasitus, kulttuuriero ja ilmaston muutos yhdessä perheestä ja muusta tutusta tukipiiristä erossa olemisen kanssa lisäävät matkustajan henkistä kuormaa. Henkinen kuormitus altistaa ihmisen erilaisille fyysisille, psyykkisille ja sosiaalisille ongelmille; mitä enemmän ihmisellä on henkistä kuormitusta, sitä herkempi hän on erityisesti psyykkisille ongelmille. Matkan aiheuttama stressi voi myös lisätä jo ennestään todettuja mielenterveyden ongelmia tai saada piilevän mielenterveyden ongelman puhkeamaan; mielenterveyspotilaiden tulisi aina neuvotella matkastaan hoitavan lääkärinsä kanssa, jotta esimerkiksi lääkityksen sopivuutta matkaa ajatellen voidaan arvioida. Erityisesti työskentely ulkomailla vaatii matkustajalta hyvää henkistä tasapainoa ja tehokkaita stressinhallintakeinoja. (Antti-Poika 2016b; WHO 2012, 193.)

Kun työntekijät matkustavat paljon työn puitteissa, heidän vapaa-aikansa saattaa helposti kärsiä; matkustavien työntekijöiden kohdalla olisi erityisen tärkeää arvioida mahdollisuus riittävään työstä palautumiseen ja työajan rytmittämiseen. Palautuminen on prosessi, jolla ylläpidetään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia; se voidaan jakaa sekä psykologiseen että fysiologiseen hyvinvointiin. Työntekijän olisi tärkeää voida irtautua työstään psykologisesti sekä lisäksi rentoutua ja nukkua riittävästi. Jokaisella ihmisellä voi olla hyvinkin yksilöllisiä keinoja palautua, mutta on olemassa muutamia yleisesti hyväksi koettuja asioita, joita ovat liikunta,

sosiaaliset suhteet, perheen kanssa yhdessä olo sekä pidättäytyminen itse työstä; tärkeintä on löytää itselle parhaimmat keinot. (TTK 2017, 26.)

Jos työntekijä ei saa riittävästi aikaa palautua, aiheuttaa se kuormittuneisuutta, tyytymättömyyttä ja väsymystä. Pitkään jatkuessaan liiallisen kuormituksen on todettu olevan riski terveydelle ja hyvinvoinnille; ensimmäisiä liiallisen kuormittuneisuuden oireita ovat yleensä uni-häiriöt, ärtyneisyys, vetäytyminen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, väsymys ja yleinen energian puute. Matkustavan työntekijän hyvinvoinnin kannalta olisi ehdottoman tärkeää, että hän voisi itse säädellä omaa työaikaansa ja rytmittää työpäivää eri tavoin; työntekijä voi esimerkiksi suunnitella päiväänsä kiireettömiä lounastaukoja tai erilaisia rentoutumis- tai liikunta-hetkiä. (TTK 2017, 27.)

Kuormittuneisuuteen työmatkalla ollessa vaikuttaa myös sosiaalinen puoli, erityisesti perhetilanne; työn ja muun elämän yhteensovittaminen saattaa usein aiheuttaa ylimääräistä stressiä ja murhetta työntekijälle. Perheen sopeutuminen muuttuneisiin olosuhteisiin on usein vaikeaa ja se on yksi tyypillisimmistä syistä ulkomaan työkomennuksen epäonnistumiseen. Perhetilanteen selvittely ennen matkaa sekä työaikajoustot ovat toimivia keinoja ennaltaehkäisemään näitä työmatkan ja muun elämän yhteensovittamiseen liittyviä ongelmia. (Antti-Poika 2016a; TTK 2017, 27.)

#### 4.8 Erityishuomiota vaativat matkailijat

Arvioidessa työntekijän soveltuvuutta matkustamiseen ja matkatyöhön, tulee ottaa huomioon työntekijän mahdolliset perussairaudet; sairauden hyvää hoitotasapainoa edellytetään, jotta matkalle saa lähteä. Perussairauden omaavalle työntekijälle matkailuneuvontaa antavalla hoitajalla tai lääkärillä tulee olla hyvät tiedot sekä itse perussairaudesta että matkailulääketieteestä ja trooppisista taudeista. Kroonisesti sairaan matkalle lähtevän olisi hyvä olla yhteydessä hoitavaan tahoon hyvissä ajoin ennen matkalle lähtöä ja varattava matkaa varten lääkkeitä yli viikon verran tarpeisiin nähden. (Antti-Poika ym. 2015, 186; Valve 2016b.)

Matkustamiseen ja matkatyöhön vaikuttavia ja huomioon otettavia perussairauksia ovat muun muassa krooniset keuhkosairaudet ja hengitysvajaus, sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, epilepsia, MS-tauti, krooninen maksasairaus, krooninen suolisairaus sekä uremia eli munuaisten vajaatoiminta. Lisäksi on muistettava huomioida mahdolliset immuunipuutteiset henkilöt; immuunipuute voi olla joko synnynnäinen tai hankittu. Perussairauksien huomioon ottaminen on tärkeää, sillä ne voivat lisätä terveysriskejä matkustaessa. (Kainulainen, Nohynek, Pekkanen & Turtiainen 2009, 31-36. 40-42; WHO 2012, 7.)

Kroonisesta keuhkosairaudesta tai hengitysvajaudesta kärsivän kohdalla tulee erityisesti ottaa huomioon lentomatkustaminen; lentokoneen happiosapaineen vuoksi keuhkosairaudesta kärsi-

vät saattavat tarvita lennon aikana jotakin lisääpua, kuten happilisiä. Turvallisena lentomatkustamista voidaan pitää silloin, kun henkilö pystyy kävelemään 50 metriä tasamaalla tai nousemaan hitaasti yhden kerroksen portaita hengästyen vain hiukan. (Valve 2016a.)

Sydän- ja verisuonisairaudesta kärsivän kohdalla on myös huomioitava lentokoneen alhaisen happiosapaineen aiheuttama riskitekijä; turvallisen matkustamisen rajana voidaan pitää samaa kuin edellä mainittu raja hengitysvajauudesta kärsivän kohdalla. Henkilön kella on sepelvaltimotauti, on pidettävä käsimatkatavaroissaan koko matkan lääkemäärä, kuitenkin lääkkeitä suositellaan varaamaan kokonaisuudessaan mukaan 1-2 viikkoa yli matkan keston. Lisäksi käsimatkatavaroihin suositellaan otettavan voimassa oleva lääkelista sekä tuore sydänfilmi ja henkilön kelle on asennettu tahdistin, on tärkeää pitää mukanaan todistusta tästä englanniksi. Kaikkien matkustavien kohdalla on huomioitava lentomatkustamisen aiheuttama riski laskimoveritulpile, mutta erityisesti sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien kohdalla niiden ennaltaehkäisy on tärkeää. (Valve 2016c.)

Diabeetikon on varattava matkalle mukaan tarvitsemiaan lääkkeitä ja välineitä yli lasketun tarpeen; lennon aikana tarvittavat hoitotarvikkeet on pidettävä käsimatkatavaroissa. Matkan aikana olisi hyvä pitää mukana ”Olen diabeetikko” -kortteja tai ranneketta, jossa tekstin olisi hyvä olla monella eri kielellä. Matkan aikana diabeetikon tulee noudattaa hyvää ruokahygieniaa ja mahdollisesti myös ottaa ennen matkaa mikrobilääkeprofylaksi matkaripulia vastaan. Diabeetikoiden tulee pitää erityisen hyvää huolta jalkojensa kunnosta ja matkan aikana onkin hyvä tehdä päivittäin tarkistuksia mahdollisten hiertymien varalta; erilaiset jalkainfektiot ovat diabeetikoilla vakava vaiva. Lopuksi matkalle lähtevän diabeetikon kohdalla tulee ottaa huomioon myös aikaero ja sen vaikutus ruoka-aikoihin ja insuliinin rytmittämiseen. (Lahtela 2013.)

Epilepsia ei juurikaan vaikuta matkustamiseen tai lentämiseen, mutta siitä tulee aina ilmoittaa lentoyhtiölle ennen matkaa. Epilepsiaa sairastavan tulee myös huomioida lentomatkustamisen ja aikaerojen aiheuttama väsymys, joka saattaa aktivoida epileptisiä kohtauksia; matkalla olisi hyvä olla mukana saattaja, joka voi tarvittaessa antaa kohtauslääkkeen. Lisäksi tulee muistaa, että jotkin matkaa varten annettavat lääkkeet, kuten malarialääkitys reagoivat huonosti epilepsia lääkkeiden kanssa, joten täytyy olla tarkkana mitä lääkkeitä epileptikolle annetaan ennen matkaa. Samat varotoimet tulee muistaa myös MS-tautia sairastavien kohdalla; erityisesti rokotuksia annettaessa tulee aina etukäteen selvittää, että kyseinen rokotus on turvallista antaa MS-tautia sairastavalle. (Valve 2016b.)

Munuaisten vajaatoimintaa sairastava saattaa tarvita dialyysihoidoja, ja tämä tulee ottaa huomioon matkustaessa; dialyysipotilaan on selvitettävä dialyysin mahdollisuus matkustuskohdeissa sekä lisäksi on muistettava huolehtia riittävästä nesteytyksestä erityisesti kuumassa

ympäristössä. Munuaiskiviä omaavan henkilön on myös muistettava juoda riittävästä, jotta välttyisi uusilta kohtauksilta.

Kroonista suolistosairautta sairastavat saattaisivat hyötyä ennen matkaa annettavasta profylaksiasta matkaripulia vastaan. Kroonista maksasairautta potevalle sen sijaan olisi aina syytä antaa ennen matkaa A- ja B-hepatiittia vastaan rokotus, pitäen mielessä, että rokotteen suojaeho saattaa sairauden vuoksi jäädä vajaaksi (Valve 2016b.)

Immuunipuutteisten kohdalla tärkeintä on kaikenlaisten infektioiden ehkäisy matkalla; malarialääkityksen kohdalla noudatetaan yleisiä suosituksia myös immuunipuutteisten kohdalla huomioiden mahdolliset erityishuomiot sen antamisessa, hygieniasta on pidettävä erityisen hyvää huolta matkan aikana ja mahdollisista rokotuksista on tärkeä huolehtia. Immuunipuutteisten kohdalla on huomioitava rokotusten antamiseen liittyvät erityishuomiot, kuten mitkä rokotteista on turvallista antaa ja mitkä ei. (Anttila & Seppänen 2016.)

#### 4.9 Matkailuun liittyvät infektiot

Työmatkalla voi altistua myös erilaisille tartuntataudeille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportissa (6/2018) ”Tartuntataudit Suomessa 2017” on ilmoitettu Suomessa vuonna 2017 todetut matkailuun liittyvät infektiot. Suomessa todetut vuoden 2018 matkailuun liittyvät infektiot on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivustolla listattuna vuosiraportteina. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raporteissa on käsitelty malaria-, chikungunya-, dengue- ja zikavirusinfektiotartuntojen määrä vuosittain.

Malaria on kuumeinen infektio, jonka tyypillisimpiä oireita ovat toistuvat kuumekohtaukset, jotka useimmiten alkavat vilunväreillä. Lisäksi oirekuvaan kuuluu runsas hikoilu kuumeen laskiessa. Kuumeen lisäksi saattaa ilmetä vatsaoireita, voimakasta ripulia sekä hengitystie- ja keskushermosto-oireita, kuten sekavuutta ja tajunnan tason heikkenemistä. Malariaa aiheuttaa Plasmodium-sukuun kuuluva alkueläin, jonka neljä plasmodilajia voivat aiheuttaa ihmisen malarian; Plasmodium falciparum, P. vivax, P. ovale ja P. malariae. Malariatartunta siirtyy ihmiseen Anopheles-lajin hyttysen piston välityksellä. (Kainulainen & Siikamäki 2016.) Suomessa todettiin vuoden 2018 aikana 33 malariatartuntaa eli vuoteen 2017 verrattuna vähemmän; vuoden 2017 aikana malariatartuntoja todettiin Suomessa 36 kappaletta. Tartuntatapauksista kaksi oli lähtöisin Kolumbiasta, muut tapaukset olivat lähtöisin Afrikasta. Sairastuneista 10 eli 36% oli malaria-alueelta kotoisin olevia maahanmuuttajia, jotka olivat olleet vierailmassa aiemmalla kotiseudullaan ja kymmenellä eli 36 prosentilla oli malariatartunta jo tultuaan Suomeen maahanmuuttajina. Kahdeksan sairastuneista eli 29% oli syntyperäisiä suomalaisia. (THL 2019d; THL 2018a, 54.)

Chikungunyainfektio on viruksen aiheuttama trooppinen kuumetauti, jota levittävät Aedes-suvun hyttyset. Taudin oirekuvaan liittyy kuume, nivel- ja lihaskivut, päänsärky ja ihottuma.

Tartuntataudin nimi tulee swahilin kielestä; Chikungunya tarkoittaa swahiliksi kumarassa kulkevaa viitaten taudinkuvalle tyypillisiin nivelkipuihin, joiden vuoksi sairastuneen henkilön on käveltävä kumarassa asennossa. (Sane 2016.) Suomalaisilla matkailijoilla todettiin vuoden 2017 aikana viisi chikungunyainfektiota, vuonna 2016 chikungunyainfektioita ei todettu lainkaan. Vain yhden vuonna 2017 todetun tartuntatapauksen todennäköinen tartuntamaa on tiedossa, Bangladesh. Karibiassa ja Amerikoissa todettiin vuoden 2017 aikana noin 120 000 chikungunyaviruksen aiheuttamaa infektiotapausta. Pakistanissa ja Intiassa oli vuoden 2017 aikana laaja chikungunyaepidemia. Italiassa chikungunyavirusinfektio todettiin yli 250 ihmisellä elo-lokakuun aikana vuonna 2017 ja Ranskassa todettiin kaksi erillistä tartuntatautiryppästä. Euroopan alueella Cchikungunyaepidemiaat ovat harvinaisia. (THL 2019b; THL 2018a, 54.)

Dengue on viruksen aiheuttama kuumeinen tartuntatauti. Tartunnan voi aiheuttaa neljä erityyppistä virusta, virus leviää ihmisestä toiseen hyttysen välityksellä. Erityisen paljon virusta levittää hyttyslaji *Aedes aegypti*. Dengueinfektio voi olla taudinkuvaltaan eriasteinen, infektio voi olla lievä tai jopa täysin oireeton, vakavimmillaan infektio voi johtaa dengue-verenvuoto-kuume-sokkioireyhtymään. Tavallisimpia denguekuumeen oireita ovat äkillisesti alkava kuume, päänsärky, silmien takainen kipu, lihas- ja nivelkiput sekä ihottuma. Lisäksi infektio voi aiheuttaa pahoinvointia, lieviä hengitystieoireita ja verenvuoto-oireita. (Erra & Sane 2018.) Dengueinfektioita on todettu esiintyvän vuosittain noin vaihtelevasti noin 35-90. Vuoden 2018 aikana Denguetartuntatapauksia ilmoitettiin 56 kappaletta eli edellisvuoteen verraten enemmän; vuonna 2017 tartuntatapauksia ilmoitettiin 25 kappaletta. Diagnoseja tehtiin jokaisena vuodenaikana, eniten kuitenkin tammi-maaliskuussa. Tartuntatapauksista 18 tapausta ilmoitettiin olevan lähtöisin Aasian maista, Thaimaasta, Vietnamista ja Sri Lankasta. Tartuntatautirekisteriin ei kuitenkaan saada riittävän perusteellista tietoa tartuntamaista. Suomalaisien matkailijoiden tartuntatapaukset ovat todennäköisimmin lähtöisin maista, jonne matkustetaan paljon ja joissa Dengue-epidemiaa esiintyy toistuvasti. (THL 2019c; THL 2018a, 54-55.)

Zikavirusinfektio on *Aedes*-suvun hyttysten levittämä tartuntatauti, joka saattaa ilmetä kuumeena, silmätulehduksen oireina, ihottumana sekä nivel- ja lihaskipuina. Tauti on tyypillisimmin lievä tai oireeton, harvoissa tapauksissa infektio vaatii sairaalahoitoa. (Sane 2019.) Vuoden 2018 aikana suomalaisilla matkailijoilla ei todettu lainkaan zikaviruksen aiheuttamia infektioita. Vuoden 2017 aikana suomalaisilla matkailijoilla todettiin kaksi zikaviruksen aiheuttamaa infektiota, jotka olivat lähtöisin tunnetuilta riskialueilta eli Aasiasta ja Afrikasta. Tartunnat olivat mahdollisesti hyttysvälitteisiä. Viime vuosien aikana Etelä-Amerikan ja Karibian zikavirusepidemia on laantunut merkittävästi. Joitakin epidemiaa ja yksittäisiä tautitapauksia esiintyi edelleen Länsi- ja Keski-Afrikassa sekä Kaakkois-Aasiassa. (THL 2019h; THL 2018a, 55.)

Matkailuun liittyviä muita infektioita ovat esimerkiksi legionella, salmonella, EHEC, hepatiitti A, hepatiitti B, kuppa, hiv ja aids, rabies ja MPR-taudeista tuhkarokko ja sikotauti (THL 2019e). Joitakin matkailuun liittyviä infektioita vastaan on olemassa rokotteita. Tällaisia infektioita ovat muun muassa hepatiitti A ja B, tuhkarokko ja sikotauti, rabies eli vesikauhu, tuberkuloosi eli BCG, japanin aivotulehdus, jäykkäkouristus ja kurkkumätä, keltakuume, kolera, lavantauti, meningokokkitaudit, polio ja puutiaisivotulehdus. (THL 2016b.)

## 5 Matkатыötä tekevän lähtötarkastusprosessi

Työn puolesta matkustaminen on selvästi viime vuosien aikana lisääntynyt ja etenkin sellaisissa yrityksissä, joissa matkustustyötä tehdään paljon, tulisi se ottaa huomioon työterveyshuoltopalvelussa. Työterveyshuollon täytyisi erityisesti huomioida yli 50 päivää vuodessa matkustavat työntekijät sekä työntekijät, joille kertyy yöaikaan matkalle lähtemistä tai palamista yli 20 kertaa vuodessa; näiden työntekijöiden kohdalla olisi syytä harkita määräaikaista terveydenseurantaa parin vuoden välein. (Antti-Poika ym. 2015, 11-12; Hyrkkänen, Koroma & Rauramo 2011, 11.)

Matkатыöläisen terveystarkastuksilla pyritään vähentämään työmatkan aiheuttamaa haitallista altistumista ja kuormittumista sekä arvioimaan työntekijän soveltuvuutta ulkomaan työkoennukselle. Matkalle lähtevän työntekijän terveystarkastuksessa on tärkeää antaa työntekijälle tietoa, neuvontaa ja ohjausta, jonka avulla hän voi itse vaikuttaa terveyteensä ja työkykynsä työmatkansa aikana. Itse terveystarkastuksessa työterveyshoitaja arvioi yhdessä moniammatillisen työterveyden tiimin kanssa työntekijän terveydentilaa, elintapoja ja elämäntilannetta sekä työntekijän sopivuutta matkатыöhön; huomio kiinnitetään erityisesti erilaisten sairauksien riskitekijöihin sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen tilanteeseen. (Antti-Poika ym. 2015, 172-173; Suikkari 2006.)

### 5.1 Terveystarkastajan rooli ennen lähtötarkastusta

Terveystarkastaja ja tarvittaessa muu työterveyshuollon moniammatillinen tiimi tekevät tilannekartoituksen ja riskinarvion, jossa otetaan huomioon työntekijän kokonaistilanne, kohdemaan haasteet, matkan kesto, rokotukset sekä tarvittavat lääkitykset; ennen matkaa työterveyshoitaja tekee sekä maakohtaisen tilannearvion että matkustajakohtaisen tilannearvion. (Mehiläinen 2019; Suikkari 2006.)

Maakohtaiseen tilannearvioon kuuluvat tietojen ja terveystilanteen selvittäminen kohdemaasta, kohdemaassa esiintyvien erityisesti rokotteilla estettävissä olevien tautien selvittäminen, kohdemaan ruoan ja veden laadun selvittäminen sekä kohdemaan ilmasto-olosuhteisiin ja turvallisuustilanteeseen perehtyminen. Matkustajakohtaisessa tilannearviossa selvitetään matkатыön tiedot ja työntekijän aiempi matkustuskokemus sekä työntekijän terveystiedot ja -

tarpeet. Matkатыön tietoihin kuuluvat muun muassa kohdema, matkustustapa, matkатыön säännöllisyys ja matkan aikainen matkustustarve muihin maihin sekä tarvittavat työterveydestä saatavat kohteeseen liittyvät todistukset ja lausunnot. Työntekijän aiemmasta matkakokemuksesta selvitetään erityisesti aiempi ulkomailla työskentelyn kokemus, matkustustiedot ja -historia sekä aiemmat matkustuskohteet. Terveystietoihin ja -tarpeisiin kuuluvia osaluaita on terveystilanne, kohdemaan terveysriskit ja kuntovaatimukset, ulkomailla työskentelyn tehtäväkuva ja työperäisten altisteiden tarkastaminen, kohdemaan rokotustarve, työntekijältä tarvittavat tosittet kuten rokotustiedot, epikriisi ja reseptit, apteekista tarvittavat tulosteet käytössä olevista lääkkeistä englanniksi sekä perheenjäsenten mahdollinen mukaan tuleminen. (Mehiläinen 2019; Suikkari 2006.)

## 5.2 Lähtötarkastuksen toteuttaminen

Terveystarkastuksessa työterveyshoitaja arvioi työntekijän terveydentilaa, elintapoja ja elämäntilannetta sekä työntekijän sopivuutta matkатыöhön; työntekijän uneen, työn kuormituksesta palautumiseen, liikuntaan ja ruokailuun liittyviä tekijöitä selvitetään ja käydään läpi yhdessä työntekijän kanssa. Työterveyshoitajan on erityisesti muistettava huomioida erityis- huomiota vaativat matkalle lähtevät työntekijät, joita ovat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudesta tai hengityselinten sairauksista kärsivät. (Antti-Poika ym. 2015, 173; Suikkari 2006.)

Terveystarkastuksen toteuttamisen päävastuu on työterveyshoitajalla, mutta hän hyödyntää aina tarvittaessa työterveyshuollon moniammatillista tiimiä; matkalle lähtevä työntekijä tapaa tarvittaessa myös työfysioterapeutin, työpsykologin sekä työterveyslääkäriin. Työfysioterapeutti voi muun muassa käydä työntekijän kanssa läpi työtehtävän edellyttämät testit ja liikuntaohjeet ulkomailla sekä tarvittaessa suorittaa fyysisen työkyvyn arvioinnin tai lihaskunto- testauksen. Työpsykologia voi hyödyntää erityisesti voimavarakartoituksen tekoon ja psyykkisen työkyvyn arviointiin sekä lisäksi hän voi käydä työntekijän kanssa läpi stressinhallintakeinoja, unen ja palautumisen tärkeyttä sekä perhetilannetta ja perheen ja työn yhteensovittamista. Työterveyslääkäriä voidaan tarvita avuksi työkyvyn, terveydentilan ja työperäisten altisteiden arviointiin, perussairauksien huomioimiseen erityisesti, jos ne eivät ole hyvässä hoitotasapainossa, tarvittavien reseptien kirjoittamiseen, tietojen antamiseen ja ohjaukseen, erikoislääkärien konsultointiin tarvittaessa sekä sopivuusarvioihin ja erilaisten lausuntojen kirjoittamiseen. Tällaisia erilaisia lausuntoja ovat muun muassa työnantajan vaatima sopivuus- lausunto, työ- ja maahantulolupien edellyttämät lausunnot, rokotuksia koskevat lausunnot sekä lääkkeisiin liittyvät todistukset. (Mehiläinen 2019; TTL 2019d.)

Työterveyshoitajan suorittamassa terveystarkastuksessa tarkistetaan esittiedot haastattele- malla työntekijää, toteutetaan sähköinen työterveyskysely, tehdään tarvittavat perustutki- mukset kuten verenpaineen mittaus ja Audit-testi, käydään yhdessä läpi otettujen laborato- riokokeiden tulokset, selvitetään BMI ja otetaan EKG sekä tehdään tarvittavat kohdemaahan

ja työtehtävään liittyvät erityistutkimukset, kuten kuulon tai näön tutkimus tai hengityselimistön toimintaan liittyvä oireistokysely. Tarvittaessa testataan työntekijän kestävyyskunto esimerkiksi firstbeat-mittauksella, annetaan tarvittavat rokotukset sekä kartoitetaan kokonaisvaltaisesti työntekijän kuormitus ja työkyky. Matkalle lähtevälle työntekijälle laaditaan terveystarkastuksen yhteydessä työterveysuunnitelma sekä annetaan erilaisia ohjeita liittyen tulevaan matkaan ja kohdemaahan; työntekijän kanssa keskustellaan muun muassa käsi- ja ruokahygieniasta, nestehoito-ohjeista, perussairauksien huomioimisesta ja hoidosta matkan aikana, tarvittavista mukaan otettavista lääkkeistä sekä kohdemaahan liittyvistä muista asioista kuten turvallisuudesta. Tärkeää on keskustella myös psykososiaaliseen terveyteen liittyvistä asioista yhdessä työntekijän kanssa. Terveystarkastuksen yhteydessä työntekijälle annetaan tarvittavat tositteet työmatkaa varten, kuten rokotustiedot, epikriisi ja reseptit. Lisäksi riippuen yrityksen työterveysopimuksesta toteutetaan terveystarkastukset myös mahdollisesti mukaan lähteville perheenjäsenille. (Mehiläinen 2019; Suikkari 2006.)

### 5.3 Seuranta

Matkatyötä tekevän työntekijän terveystarkastuksen yhtenä tärkeänä osa-alueena on työterveyshuollon toteuttama tarpeen mukainen seuranta; määräaikaista terveydenseurantaa tulisi toteuttaa erityisesti työntekijöille, jotka matkustavat yli 50 päivää vuodessa tai joille kertyy yöaikaan matkalle lähtemistä tai palaamista yli 20 kertaa vuodessa. Seurantatarkastuksia tulisi toteuttaa 1-2 vuoden välein riippuen aina kohdemaasta; vuoden välein toteutettavia seurantatarkastuksia tehdään työntekijöille, jotka matkustavat maihin, joissa kärsitään erilaisista vaikeuksista kuten korruptiosta, epävakauksista tai taloudellisista vaikeuksista. (Mehiläinen 2019; Hyrkkänen ym. 2011, 11.)

Seurantatarkastuksia toteuttamalla työterveyshuolto saa tärkeää tietoa kohdemaan olosuhteista, työyhteisön tilasta sekä yksilön terveydestä ja työkyvystä. Tämän lisäksi seurantatarkastusten avulla selvitetään matkatyötä tekevän työntekijän terveydentila ja tehosterokotusten tarve sekä suljetaan pois mahdolliset pelot tarttuvista taudeista. (Antti-Poika 2016b; Siekinen 2006.)

## 6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kirjallinen ohjemateriaali työterveyshoitajille matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Ohjemateriaali laaditaan oppaan muotoon. Opinnäytetyöllä on kolme tavoitetta: luoda selkeä ja helppolukuinen opas, parantaa terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkatyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottaa heidän käytännön työtään sekä huomioida asiakaslähtöisyys oppaan sisällössä.

## 7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa koulutuksessaan hankkimiaan tietoja ja taitoja. Suorittaakseen ammattikorkeakoulututkinnon valmiiksi opiskelijalta edellytetään opinnäytetyön laatiminen. (Laurea ammattikorkeakoulu 2019.)

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön voi laatia ammattikorkeakoulussa vaihtoehtoisesti toiminnallisena tai tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa kentässä ohjeistaa, opastaa, järjestää ja järjeistää käytännön toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena luodaan alasta riippuen ammatilliseen käytäntöön suunnattu produkti, joka voidaan laatia esimerkiksi ohjeistuksen, opastuksen, kirjan tai tapahtuman muodossa. (Airaksinen & Vilka 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö kootaan kahdesta osuudesta; produktista sekä opinnäytetyöprosessin raportoinnista tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan koostuu aiheanalyysistä, toimintasuunnitelmasta ja kohderyhmän määrittämisestä, tietoperustasta ja teoreettisesta viitekehyksestä sekä toiminnallisen osuuden eli produktin laatimisesta. Ihanteellisen kehyksen opinnäytetyölle luovat käytännön- ja työelämän läheisyys viimeisimpään alakohtaiseen, näyttöön perustuvaan tutkimustietoon yhdistettynä. Lisäksi opinnäytetyötä laatiessa on hyvä pitää mielessä alakohtaisen tiedon ja taidon hallinnan osoittaminen sekä tutkimuksellinen asenne. (Airaksinen & Vilka 2003, 9-10, 16, 23-42, 83.)

Opinnäytetyön työstäminen lähtee liikkeelle aiheanalyysistä eli aiheen ideoinnista. Aiheanalyysissä merkityksellistä on pohtia itseään kiinnostavaa aihealuetta, jotta opinnäytetyön aihe herättää tekijässään riittävästi motivaatiota. Lisäksi aihevalinnassa on huomioitava aiheen ajankohtaisuus. (Airaksinen & Vilka 2003, 16, 23, 38.) Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui terveydenhuollon lehtorin antaman vihjeen pohjalta. Opinnäytetyön kohdistaminen työterveyshuoltoon tuntui allekirjoittaneista luontevalta valinnalta, sillä allekirjoittaneiden mielenkiinto työterveyshuoltoa kohtaan vahvistui aihealueen teoriaopintojen myötä. Aiheeseen tarkemmin tutustuessa selvisi, että tämän tyyppiselle oppaalle olisi tarvetta. Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijoiden (Suomalainen, Syrjälä & van der Zwaag 2018) laatimassa opinnäytetyössä Terveyttä työmatkalle jatkokehittämisideana esitetään tarkistuslista matkalle lähtevän työntekijän työterveyshuollon tueksi. Jatkokehittämisideasta lähti ajatus laajemman ohjemateriaalin laatimiseen työterveyshoitajille, kyseessä on täten toiminnallinen opinnäytetyö. Toteutusmuotona päädyttiin ohjemateriaaliin oppaan muodossa, sillä allekirjoittaneiden mielestä opas on mielekäs laatia ja on antoisa lukijalleen, sillä lukija voi tarvittaessa palata oppaan sisältöön myöhemminkin.

Aiheen valikoituessa suositellaan olevan yhteydessä eri tahoihin, jotka voisivat mahdollisesti toimia opinnäytetyön toimeksiantajina - toimeksiannettu opinnäytetyö luo mahdollisuuden

perehtyä aiheeseen laajemmin sekä luoda suhteita työelämään. Tässä vaiheessa on hyvä laatia aiheanalyysi. Aiheanalyysiä laatiessa suunnitellaan opinnäytetyön kohderyhmä, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä produkti laaditaan jollekin tai jonkun kohderyhmän käytettäväksi. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 16, 23, 38.) Opinnäytetyön yhteistyökumppani valikoitui allekirjoittaneiden suhteiden perusteella. Andritz Oy:n Kotkan toimipisteessä työskentelee useita työmatkoja tekeviä työntekijöitä ja heidän työterveyshuoltonsa oli halukas toimimaan yhteistyössä oppaan suunnittelussa - täten päädyttiin laatimaan opinnäytetyö yhteistyössä heidän kanssaan kohdistuen opas yhteistyöyrityksen työterveyshuollon käyttöön vaikkakin opas on yleisesti kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten ja alan opiskelijoiden käytettävissä. Yhteistyöyrityksen työterveyshuollon yhteyshenkilöön, yrityksen työterveyshoitajaan, oltiin tässä vaiheessa yhteydessä puhelimitse sovitusti. Työterveyshoitajan kanssa puhelimitse keskusteltiin siitä, millaiselle oppaalle voisi olla tarvetta. Keskustellessa kävi ilmi, että opas liittyen työmatkalle lähtevän työntekijän terveystarkastusprosessiin voisi olla hyödyllinen käytännön työn tueksi. Terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin alustavasti puhelimitse, mitä opas voisi mahdollisesti pitää sisällään. Aiheanalyysi laadittiin tämän jälkeen Laurean aiheanalyysiosiohjeiden mukaisesti ja esiteltiin opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle hyväksytysti 05/2019.

Aiheanalyysin jälkeen laadittiin toimintasuunnitelma opinnäytetyön idean ja tavoitteiden hio-miseksi ja opinnäytetyöprosessin jäsentämiseksi. Toimintasuunnitelman tarkoituksena on vastata kysymyksiin mitä, miten ja miksi tehdään; toimintasuunnitelman lupauksiin pyritään opinnäytetyöprosessin edetessä sitoutumaan. Toimintasuunnitelma koostuu erinäisistä suunnitelmista opinnäytetyön toteuttamiseen liittyen. Alkuun kartoitetaan lähtötilanne; mitä lähdekirjallisuutta aiheesta löytyy, onko aiheesta aikaisempia tutkimuksia, millaista ajankohtaista keskustelua aiheeseen liittyy ja onko opinnäytetyön idea tarpeellinen. Seuraavaksi suunnitellaan opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen, mahdolliset kustannukset ja aikataulus. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 26-28.) Toimintasuunnitelma laadittiin edellä olevien ohjeistusten mukaisesti ja esiteltiin seminaarilaisuudessa 09/2019. Toimintasuunnitelma laadittiin liukuvalla aikataululla rauhalliseen tahtiin, jotta opinnäytetyöllä olisi riittävän vankka suunnittelu taustalla - allekirjoittaneiden mielestä kattava suunnittelu luo suotuisan pohjan kiitettävälle tuotokselle.

Toiminnallinen opinnäytetyö ei koostu pelkästään produktista vaan toiminnallisen opinnäytetyön perustana tulee olla luotettavaa teoretietoa aiheesta. Teoreettinen viitekehys koostuu opinnäytetyön aihealueeseen olennaisesti liittyvästä, luotettavasta ja ajankohtaisesta tiedosta. Teoreettista viitekehystä koostaessa on pidettävä mielessä lähdekriittisyys. Lähteiden luotettavuuteen vaikuttavat tiedonlähteen auktoriteetti ja tunnettuus, tiedonlähteen ikä, laatu, uskottavuus ja ajantasaisuus. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 41-43, 72.) Tämän opinnäytetyön lähdemateriaalien valinnassa on huomioitu edellä mainitut lähteiden luotettavuuden kriteerit. Opinnäytetyö on laadittu sekä painetun että sähköisen lähdemateriaalin pohjalta. Säh-

köinen lähdemateriaali on peräisin tunnetuista tiedonlähteistä, joiden valinnassa on huomioitu etenkin tiedonlähteen tunnettuus ja tiedon ajantasaisuus sekä uskottavuus. Painettu kirjallisuus on pääkaupunkiseudun kirjastojen Helmet-tietokannoista peräisin. Hakusanoina kirjaston tietokannoista lähdemateriaalia etsiessä käytettiin tämän opinnäytetyön avainsanoja työterveyshuolto, matkatyö, matkailijan terveys, terveyden edistäminen ja ohjausmateriaali. Laurea ammattikorkeakoulun oman kirjaston tietokantaa, Laurea Finnaa, ei ole tämän opinnäytetyön teoriapohjan laatimisessa hyödynnetty, sillä teoriapohjan laatimisen aikaan, kesällä 2019, Laurean kirjastot olivat suljettuja. Laurea ammattikorkeakoulun Libguides-tiedonhakukantojen kautta pyrittiin etsimään oleellista, opinnäytetyön aihealueeseen liittyvää kansainvälistä tutkimustietoa opinnäytetyöhön tuloksetta. Hakusanoina käytettiin opinnäytetyön avainsanojen englannin kielisiä vastineita. Opinnäytetyön lähdemateriaalin koostamisessa on hyödynnetty myös muiden valmiiden opinnäytetöiden lähdemateriaalia Theseus-opinnäytetyöportaalista. Lähteiden valinnassa huomioitiin lähdekriittisyys. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden sisäänottokriteereinä pidettiin tiedonlähteen tunnettuutta sekä mahdollisimman tuoretta ja ajankohtaista tietoa. Lähteiden valinnassa pyrittiin poissulkemaan vanhentuneet ja epäuskottavan oloiset tietolähteet.

## 7.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Teoriapohjan laatimisen jälkeen opinnäytetyön työstäminen jatkui yhteistyökumppaniyrityksen työntekijöille kohdistetulla kyselyllä. Esikartoituskyselyn tai minkä tahansa kyselyn voi toteuttaa pääosin kahdella eri tavalla, joko posti- ja verkkokyselynä tai kontrolloituna kyselynä. Allekirjoittaneet kokevat verkkokyselyn sujuvimaksi kyselyn toteuttamistavaksi, sillä verkkokyselyn hyvinä puolina ovat sen nopeus ja vaivaton vastausten saanti. Kuitenkin ongelmana verkkokyselyissä on usein vastausten kato. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 196.) Kysely päätettiin toteuttaa kyselylomakkeena kyselynetti.com-palvelussa. Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö. Kysely kootaan kysymyksistä, jotka palvelevat kyselyn laatijaa. Kyselylomakkeeseen laaditut kysymykset tulee tarkistaa huolellisesti ennen kyselyn jakamista, sillä niiden korjaaminen jälkikäteen ei ole enää mahdollista. (Vilkkä 2007, 28). Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin siten, että niillä saataisiin kartoitettua matkustelevien työntekijöiden tarpeita ja toiveita työterveyshuollosta terveystarkastusten suhteen.

Esikartoituskysely (Liite 1) lähetettiin sähköpostitse yhteistyöyrityksen yhteyshenkilölle, joka välitti kyselyn yrityksen työntekijöille. Kysely sisälsi kuusi kysymystä, jotka esitetty alla:

1. Oletko käynyt ennen työmatkalle lähtöä suoritettavassa terveystarkastuksessa? Jos vastasi ei, voit siirtyä suoraan kysymykseen nro. 4.
2. Mitkä asiat olet kokenut hyödyllisenä ennen työmatkalle lähtöä suoritettavassa terveystarkastuksessa?
3. Onko ennen työmatkaa suoritettavassa terveystarkastuksessa ollut mielestäsi jokin huonoa/epäolennaista? Jos on niin mitä?

4. Mainitse vähintään kaksi asiaa, joita erityisesti toivoisit työterveyshuollolta ennen työmatkaa?
5. Koetko saavasi riittävästi tietoa ja ohjausta terveystarkastusten yhteydessä?
6. Mistä asiasta toivoisit erityisesti saavasi ohjausta/neuvoa ennen työmatkalle lähtöä?

Sähköpostiviestin yhteyteen liitettiin saatekirje, jossa annettiin vastaajalle lyhyesti opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta. Saatekirjeessä annettiin vastaajalle tieto, mihin vastauksia tullaan hyödyntämään sekä mainittiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuus, anonymiteetti sekä kyselyn luottamuksellisuus. Kirjettä laadittaessa pidettiin mielessä, että vastaajan motivointi kyselyyn vastaamiseen alkaa usein saatekirjeestä. Saatekirje tulee olla hyvällä asiatyylillä ja yleiskielellä esitetty sekä sisällöltään riittävän informatiivinen. (Vilka 2007, 65.) Saatekirjeen yhteyteen oli liitetty kyselynetti.com-palvelussa laatimamme esikartoituskyselyn linkki, jonka kautta vastaajat pääsivät kyselyyn vastaamaan.

Kyselyn vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Esikartoituksen kokonaisosallistujamäärä oli 45, mutta näistä 32 vastasi kyselyyn kokonaisuudessaan palauttaen lomakkeen. Vastaajista 40,63% on aiemmin osallistunut ennen työmatkalle lähtöä suoritettavaan terveystarkastukseen ja 59,38% ei ole aiemmin ollut työmatkallelähtötarkastuksessa.

Avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin, mitä työntekijät ovat kokeneet hyödyllisenä ennen työmatkalle lähtöä suoritettavassa terveystarkastuksessa, työntekijät vastasivat kokeneensa hyödyllisenä työmatkallelähtötarkastuksessa rokotustietojen päivittämisen, yleisen terveydentilan tarkastamisen sekä matka-apteekin, jonka työterveyshuolto on aikaisemmin heille tarjonnut; esikartoituksen perusteella työntekijät eivät kokeneet lähtötarkastuksen sisältäneen mitään huonoa tai epäolennaista.

Avoimeen kysymykseen, jossa pyydettiin mainitsemaan vähintään kaksi asiaa, joita erityisesti toivoisi työterveyshuollolta ennen työmatkaa, työntekijät vastasivat toivovansa ohjausta tai neuvoa kohdemaasta ja sen terveysriskeistä, erityisesti tarttuvista taudeista. Lisäksi työntekijät toivovat tietoa tarvittavista rokotuksista ja tarvittaessa rokotussuojan päivittämisen sekä neuvoja liittyen lentokonematkustukseen ja aikaerorasitukseen. Työntekijät toivoisivat myös lääkärintodistuksen saamisen nopealla aikataululla, ensiapupakkauksen ja/tai matka-apteekin, toimintaohjeistuksen sairastumisen varalta sekä yleisen terveydentilan tarkastuksen. Ennen työmatkaa suoritettavassa terveystarkastuksessa kyselyyn vastanneet eivät olleet kokeneet mitään huonoa tai epäolennaista.

Vastaukset viimeiseen kysymykseen, jossa kysyttiin toiveita ohjauksen ja neuvonnan suhteen ennen työmatkalle lähtöä, olivat samankaltaisia, kuin kysymyksen numero neljä vastaukset. Eniten työntekijät toivoisivat ohjausta ja neuvontaa rokotuksiin sekä kohdemaan terveysriskeihin ja niiden ennaltaehkäisyyn liittyen. Vastaajista 75% kokee saavansa riittävästi tietoa työterveyshuollolta ennen työmatkaa.

Työntekijöiden vastauksia hyödynnettiin oppaan laatimisessa. Opas pyrittiin laatimaan siten, että työntekijöiden toiveet ja tarpeet huomioidaan, jotta matkallelähtötarkastuksen sisältö olisi asiakkaalle hyödyllinen. Esimerkiksi ohjeistuksen antaminen matkailijan ensiapulaukun sisällöstä lisättiin oppaaseen, sillä moni työntekijöistä sitä toivoisi.

Esikartoituksen jälkeen opinnäytetyön produktia alettiin tarkemmin suunnitella. Produktin tavoitteena on erottautua edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista, olla yksilöllinen ja persoonallinen. Opinnäytetyön ensisijaisina kriteereinä kuitenkin ovat produktin ajankohtaisuus, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle sekä houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Airaksinen & Vilka 2003, 51, 53.) Tämän opinnäytetyön produktina syntyi ohjemateriaali oppaan muodossa. Oppaan laatimisessa hyödynnettiin edellä mainittuja produktin tavoitteita ja opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä. Terveystieteiden ammattilaisen työ koostuu pääosin terveyden ja sairauksien liittyvien osa-alueiden ohjaamisesta. Useimmiten parhaat mahdollisuudet potilasohjauksen toteuttamiseen ovat hoitajilla, jotka ajallisesti viettävät eniten aikaa asiakkaiden ja potilaiden parissa. Onnistunut potilasohjaus edellyttää hyvin suunniteltua ja valmisteltua ohjaustilannetta - tämän tueksi erilaiset työtekoja helpottavat ohjemateriaalit ovat merkityksellisiä. (Heikkinen, Tiainen & Torkkola S. 2002, 22.)

Hyvä ohjemateriaali palvelee kohderyhmäänsä ja puhuttelee lukijaansa; kuitenkin ei ole olemassa yksiselitteistä hyvän ohjeen materiaalia. Hyvän ohjeen peruspilarina pidetään sitä, että ohjemateriaalin lukija ymmärtää heti ensivilkaisulla tekstin olevan hänelle tarkoitettu. (Heikkinen, Tiainen & Torkkola S. 2002, 34, 36; Hyvärinen 2005, 1769.) Tämän opinnäytetyön tuotos, opas, on laadittu edellä mainittu hyvän ohjeen peruspilari mielessä pitäen. Opas on pyritty luomaan selkeäksi ja yksinkertaiseksi tekstityypiltään. Opas on kohdistettu sitä käyttävälle kohderyhmälle eli työterveyshuollon ammattilaisille sekä alan opiskelijoille; oppaasta näkee helposti jo kannen otsikosta sen olevan tarkoitettu työterveyshoitajille.

Lisäksi tärkeitä hyvän ohjeen tunnusmerkkejä ovat otsikot ja väliotsikot, jotka jakavat tekstin sopiviin lukupaloihin. Ohjeen tulisi alkaa otsikolla, joka tiivistää ohjeen aiheen ja herättää lukijan mielenkiinnon. Väliotsikoiden tehtävänä on tiivistää tekstinsä olennaisin asia. Lisäksi virkkeiden ja lauseiden rakenteisiin tulee kiinnittää huomiota - niiden tulisi olla selkeitä ja ymmärrettäviä. (Heikkinen, Tiainen & Torkkola 2002, 39; Hyvärinen 2005, 1770-1771.) Opas on jaoteltu selkeästi eri osioihin otsikoin ja väliotsikoin. Otsikot on pyritty luomaan kappaleiden tekstin sisältö tiivistäen. Tekstiosuutta laadittaessa on pohdittu kohderyhmän tarpeita ja mahdollisia kysymyksiä aiheeseen liittyen pyrkien kuitenkin pitämään tekstiosuus mahdollisimman selkeänä ja helppolukuisena. Lisäksi oppaan sisältöä laadittaessa pidettiin mielessä esikartoituksen pohjalta nousseet työntekijöiden toiveet matkallelähtötarkastuksen suhteen,

sekä yhteistyöyrityksen työterveyshoitajan kanssa keskustelemamme asiat oppaan sisältöön liittyen.

Oppaaseen lisättiin myös kuvia, joiden tarkoituksena on lisätä oppaan houkuttelevuutta. Parhaimmillaan hyvä kuvitus herättää sekä mielenkiintoa että auttaa ymmärtämään tekstin sisältöä. Onnistunut kuvitus lisää ohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Käytännössä ohjeessaan kuvia, tulee muistaa tekijänoikeudet; kuvat ja piirrookset ovat suojattu tekijänoikeuslailla eikä tällaisia kuvia voi ilman tekijän lupaa ohjeessaan käyttää. (Heikkinen, Tiainen & Torkkola 2002, 40-42.) Tähän oppaaseen pyrittiin lisäämään yksinkertaisia, mutta aihealueeseen soveltuvia kuvia luomaan oppaan yleisiasusta houkuttelevampi ja visuaalisempi. Kuvat ovat peräisin Pixabay.com-internetsivustolta, jossa jaetut kuvat ovat tekijänoikeusvapaita.

Oppaan ulkoasua suunniteltaessa huomioitiin se, käyttääkö kohderyhmä opasta sähköisenä vai paperisena versiona. Opas on luotu mahdollisimman selkeäksi ulkoasultaan, jotta opasta voi helpoiten hyödyntää sekä sähköisenä että paperisena versiona, vaikkakin opas on luotu lähinnä sähköiseksi oppaaksi. Oppaan tausta on valkoinen ja teksti pääosin mustaa, otsikkoihin on lisätty tummansinistä väriä elävöittämään oppaan ulkoasua. Musta teksti valkoisella taustalla luo parhaan kontrastin, ja täten teksti on helpommin luettavissa. (Näkövammaistenliitto ry 2019).

Opas on luotu opinnäytetyössä käytettyjen luotettavien painettujen ja sähköisten lähteiden pohjalta. Lähdeluettelo on koottu oppaaseen asianmukaisella tavalla. Oppaaseen on koottu matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessin sisältö eli toimintaohjeet ennen lähtötarkastusta ja lähtötarkastusta suorittaessa sekä ohjeistus tarvittavan seurannan toteuttamiseen. Oppaaseen on sisällytetty kohderyhmän tiedonhakuja helpottamaan lista luotettavista, hyödyllisistä sivustoista internetlinkkeineen. Lisäksi oppaaseen on sisällytetty allekirjoittaneiden laatima tarkistuslista (Liite 2) työntekijöille ennen työmatkaa huomioitavista asioista, jota terveydenhuollon ammattilaiset voivat vastaanotoillaan hyödyntää matkallelähtötarkastusten aikana. Tarkistuslistan allekirjoittaneet laativat tuotoksena erään Laurea ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopintoihin liittyvän opintojakson aikana. Tarkistuslista päätettiin liittää osaksi opinnäytetyötä, sillä se on opinnäytetyön aihealueeseen oleellisesti liittyvä. Viimeiseksi oppaassa on reilun neljän sivun mittainen lähdeluettelo sekä kirjoittajien nimet.

### 7.3 Oppaan käytettävyyden arviointi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda kirjallinen opas työterveyshoitajille matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Opinnäytetyölle asetettiin kolme tavoitetta:

luoda selkeä ja helppolukuinen opas, parantaa terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottaa heidän käytännön työtään sekä huomioida asiakaslähtöisyys oppaan sisällössä.

Oppaan laatimisessa huomioitiin sekä matkustustyötä tekevien työntekijöiden että työterveyshoitajien toiveet ja tarpeet. Matkustustyötä tekevien toiveita ja tarpeita matkallelähtötarkastusten suhteen kerättiin esikartoituskyselyllä ennen oppaan laatimisen aloittamista. Valmiista oppaasta päädyttiin pyytämään palautetta yhteistyöyrityksen työterveyshoitajilta kartoittaakseen heidän ajatuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan oppaan suhteen.

Käytettävyyden arviointikysely päätettiin toteuttaa verkkokyselynä, kuten esikartoituskin, verkkokyselyn nopeuden ja vaivattomuuden vuoksi. Kyselylomakkeen (Liite 3) kysymykset laadittiin siten, että niillä saataisiin kartoitettua opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen ja kerättyä ehdotuksia laaditun oppaan muuttamiseen käytännön työn kannalta soveltuvammaksi. Kysely sisälsi kysymyksiä liittyen oppaan ulkoasuun ja tekstityyliin, sisältöön ja hyödynnettävyyteen. Kysely sisälsi yhteensä seitsemän kysymystä, jotka esitetty alla:

1. Onko oppaan ulkoasu ja tekstityyli selkeä ja helppolukuinen? Jos ei, miten muuttaisit?
2. Saitko oppaasta jotain uutta tietoa, jota voisit mahdollisesti hyödyntää työssäsi? Jos sait, mitä ne asiat olivat?
3. Onko oppaassa mielestäsi riittävästi tietoa?
4. Mikä oppaassa oli hyvää?
5. Mikä oppaassa oli huonoa?
6. Miten oppaassa mielestäsi näkyy asiakaslähtöisyys?
7. Koetko, että opas voisi helpottaa käytännön työtäsi? Jos kyllä, millä tavalla?

Käytettävyyden arviointikysely lähetettiin sähköpostitse yhteistyöyrityksen työterveyshoitajalle, joka välitti kyselyn muille yksikön työterveyshoitajille. Sähköpostiviestin yhteyteen liitettiin saatekirje, jossa annettiin vastaajalle lyhyesti tietoa laaditusta oppaasta ja kerrottiin oppaan tavoitteet. Saatekirjeessä annettiin vastaajalle tieto, mihin vastauksia tullaan hyödyntämään sekä mainittiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuus, anonymiteetti sekä kyselyn luottamuksellisuus. Saatekirjeen yhteyteen oli liitetty kyselynetti.com-palvelussa laattamme käytettävyyden arviointikyselyn linkki, jonka kautta vastaajat pääsevät kyselyyn vastaamaan.

Käytettävyyden arviointikyselyyn oli vastannut vastausajan päättymiseen mennessä kaksi työterveyshoitajaa. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen päädyttiin pyytämään palautetta myös muilta työterveyshoitajilta. Palautetta pyydettiin erään toisen työterveyshuoltoyksikön työterveyshoitajilta, jonne allekirjoittaneilla oli työterveyshuollon työharjoittelun kautta yhteys. Pyyntö käytettävyyden arviointikyselyyn vastaamisesta lähetettiin sähköpostitse. Tämän

jälkeen kaiken kaikkiaan viideltä työterveyshoitajalta saatiin palautetta oppaasta. Palautetta hyödynnettiin oppaan muovaamisessa käytännön työn kannalta soveltuvammaksi.

Palautteen mukaan laaditun oppaan ulkoasu ja tekstityyli miellettiin pääosin selkeäksi, helpolukaiseksi ja yksinkertaiseksi. Vastaajista 60 prosenttia sai oppaasta uutta tietoa, jota voi hyödyntää työssään. Etenkin hyödyllisten lähteiden luettelo ja lähtötarkastus-otsakkeen alla oleva listaus ohjeistusta vaativista asioista koettiin hyödylliseksi. Muut vastaajat jäivät kaipaamaan kattavampaa tietoa esimerkiksi matkailijoiden maakohtaisista rokotussuosituksista. Vastaajista 60 prosenttia kokee, että oppaassa oli riittävästi tietoa.

Vastaajat mainitsevat oppaan hyväksi ominaisuuksiksi selkeyden ja tiiviyn. Hyödylliseksi käytännön työn kannalta koetaan etenkin listaus hoitajalle työmatkaa varten huomioitavista asioista sekä tarkistuslista työntekijälle huomioon otettavista asioista työmatkalla. Eräs vastaaja mainitsee hyödyllisten lähteiden luettelon olevan hyödyllinen, kun on tarve etsiä lisätietoa.

Oppaan huonoina ominaisuuksina mainittiin asioiden epälooginen järjestys. Oppaan laatijat ottivat tästä kopin ja muovasivat oppaan järjestystä hieman loogisempaan suuntaan. Kaksi vastaajaa esitti muutamia lisäsehdotuksia oppaan sisältöön liittyen, kuten tapaturmavakuutusasioiden huomioimisen sekä työntekijän esikyselyn merkityksen painottamisen. Allekirjoittaneet muovasivat opasta ehdotusten mukaan siten, että esikartoituksen ja -kyselyn merkitys painottuisi. Tapaturmavakuutusasioiden huomioimista ei oppaaseen sisällytetty, sillä tapaturmavakuutuksesta huolehtiminen työmatkalla kuuluu työnantajan vastuualueisiin - toki terveydenhoitaja voi työssään vakuutusasioista työntekijää halutessaan muistuttaa. Toiveena oli myös lisätietoa perussairauksien vaikutuksista matkatyöhön. Allekirjoittaneet päättivät yhteisymmärryksessä olla lisäämättä laajempaa tietoa perussairauksista oppaaseen, sillä tietoa perussairauksien vaikutuksista matkustustyöhön löytyy kattavasti internetlinkkien takaa, jotka ovat listattuna hyödyllisiä lähteitä-otsakkeen alla.

Vastaajien mielestä asiakaslähtöisyys näkyi laaditussa oppaassa hyvin; opas on suunnattu asiakkaille ja heidän työmatkoihinsa liittyviin terveystarkastuksiin. Lisäksi yksi vastaajista kokee, että opas on laadittu työntekijän yksilölliset tarpeet huomioiden. Vastaajista 80 prosenttia kokee oppaan helpottavan käytännön työtään. Erityisesti työntekijöiden tarkistuslista ja hyödyllisten lähteiden luettelo koetaan hyödylliseksi apuvälineiksi käytännön työssä. Käytettävyyden arvioinnin perusteella oppaaseen tehtiin muutoksia. Oppaan kieliasusta ei saatu kehitettävää palautetta, mutta oppaan kieliasua ja lauserakenteita päädyttiin kuitenkin hieman tiivistämään ja hiomaan helppolukuisemmaksi.

Käytettävyyden arvioinnilla saadun palautteen mukaan voidaan todeta, että opas on selkeä ja helpolukuinen. Lisäksi 60 prosenttia vastaajista kokee saaneensa uutta tietoa oppaasta, ja näin ollen voidaan todeta, että opas on parantanut näiden työterveyshoitajien valmiuksia kos-

kien matkатыötä. Vastaaјista 80 prosenttia kokee oppaan helpottavan heidän käytännön työtään. Asiakaslähtöisyys on vastaajien mielestä huomioitu hyvin oppaan sisällössä. Käytettävyyden arviointikyselyllä saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu onnistuneesti.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyö eteni pääosin laadittujen suunnitelmien mukaan. Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista edesauttoi merkittävästi allekirjoittaneiden sujuva yhteistyö ja huolellisesti suunniteltu aikataulus.

### 8.1 Oppaan tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda kirjallinen opas työterveyshoitajille matkusteluvien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Opinnäytetyölle asetettiin kolme tavoitetta: luoda selkeä ja helppolukuinen opas, helpottaa terveydenhoitajien käytännön työtä ja huomioida asiakaslähtöisyys oppaan sisällössä. Opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu onnistuneesti saadun palautteen perusteella. Tavoitteiden saavuttamista edesauttoi allekirjoittaneiden jouheva yhteistyö, opinnäytetyöprosessin kattava suunnittelu ja aikataulus sekä sujuva työskentely yhteistyökumppanien kanssa.

Opinnäytetyön aihe valikoitui opinnäytetyötä ohjaavan opettajan antaman vihjeen pohjalta; aiheeseen tarkemmin tutustussa selvisi, että tämän tyyppiselle oppaalle olisi tarvetta. Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijoiden, Suomalainen, Syrjälä, van der Zwaag 2018, laatimassa opinnäytetyössä Terveyttä työmatkalle - Ohjausmateriaali työterveyshoitajille jatkokehittämisideana esitetään tarkistuslista matkalle lähtevän työntekijän työterveyshuollon tueksi - tästä lähti idea tarkistuslistamaisen oppaan laatimiseen. Lisäksi aihevalintaan vaikutti allekirjoittaneiden mielenkiinto työterveyshuoltoa kohtaan.

Yhteistyö yhteistyökumppanin kanssa sujui jouhevasti. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimivat yhteistyöyritys ja yrityksen työterveyshuolto. Yhteistyöyrityksen työterveyshuollon yhteyshenkilöltä saatiin hyviä ehdotuksia oppaan sisällön laatimiseen sekä vihjeitä luotettavista lähdemateriaaleista oppaan sisällön taustaksi. Yhteistyöyrityksen työntekijöiltä saatiin kattavat vastaukset esikartoituskyselyyn, joita hyödynnettiin oppaan sisällön suunnittelussa. Yhteistyökumppaneiden kanssa kommunikointiin puhelimitse sekä sähköpostitse. Yhteistyökumppanit olivat tyytyväisiä yhteistyöhömmе, kommunikointiimme sekä valmiiseen tuotokseen.

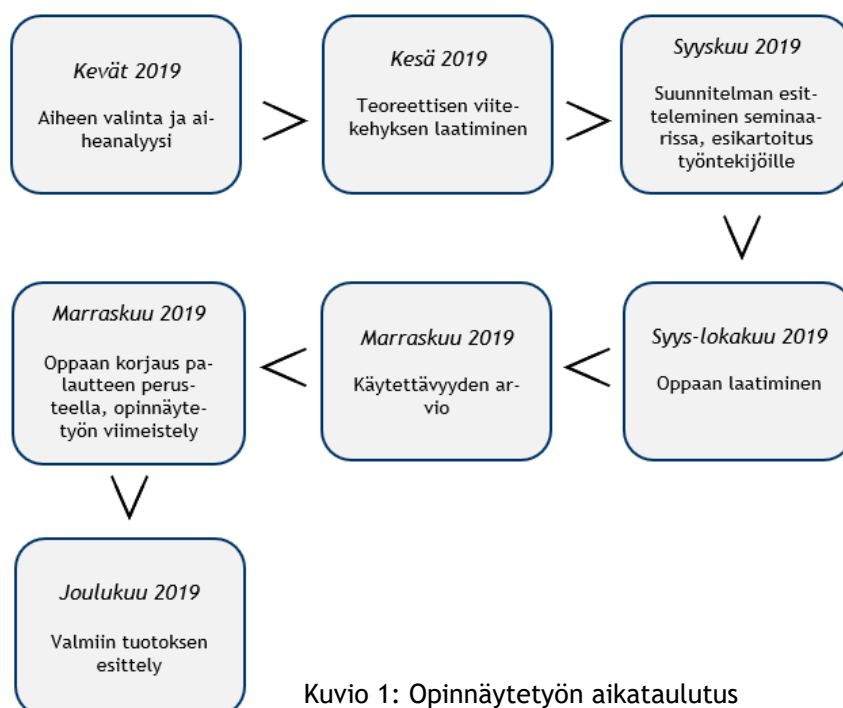
## 8.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi eteni kutakuinkin suunnitelmien mukaan. Yhteistyö allekirjoittaneiden kesken oli tiivistä ja sujuvaa. Opinnäytetyö työstettiin tasavertaisella työpanoksella. Opinnäytetyöltä allekirjoittaneet tavoittelivat samaa arvosanaa. Aikataulutuksen on tämän opinnäytetyön perusta - opinnäytetyö laadittiin joustavalla aikataululla mahdollisimman hyvän lopputuloksen takaamiseksi. Aikataulutuksessa noudatettiin laadittua suunnitelmaa (Taulukko 1). Opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan yhteistyössä kasvatustien, mutta joiltakin osin opinnäytetyö on laadittu yhteistyössä puhelujen välityksellä.

Opinnäytetyön edistymisessä tukena oli ohjaava opettaja. Ohjaava opettaja antoi hyviä neuvoja, rakentavaa palautetta sekä tukea opinnäytetyöprosessin aikana - hänelle lähetettiin työversioita prosessin edetessä. Ohjaavan opettajan puoleen oli helppo kääntyä tarvittaessa. Hän oli hyvin tavoitettavissa ja yhteistyö hänen kanssaan sujui moitteetta.

Allekirjoittaneet kokevat kehittyneensä opinnäytetyöprosessin myötä usealla osa-alueella. Tietoperusta koskien työterveyshuoltoa ja matkustustyötä on kasvanut molempien osalta. Lisäksi tiedonhaun menetelmät sekä lähdekriittisyystaidot ovat kehittyneet. Myös eettisen osaamisen puoli on kehittynyt, kun opinnäytetyöprosessin useassa vaiheessa on pidetty mielessä eettinen näkökulma. Opas toteutettiin käytännönläheisesti sekä matkustelevien työntekijöiden että työterveyshoitajien tarpeet ja toiveet huomioiden. Yhteistyötaidot kehittyivät tehdessä yhteistyötä sekä yhteistyöyrityksen että tämän työterveyshuollon kanssa. Oppaasta pyydettiin käytettävyyden arvio laillistetuilta työterveyshoitajilta, josta saadun palautteen myötä oman työn arviointi kehittyi.

Opinnäytetyön aikataulutuksen esitetty alla olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1: Opinnäytetyön aikataulutuksen

### 8.3 Eettisyys

Opinnäytetyön laatimisessa on huomioitu etiikkaan liittyviä asioita useassa eri työvaiheessa. Eettisyys on osa arkielämää; eettinen ajattelu pohjautuu siihen, mikä on oikein ja mikä väärin. (Kuula 2011, 21). Terveydenhoitajan työssä korostuu terveyden edistämisen etiikka. Terveyden edistämisen etiikka pohtii oikean ja väärän suhdetta tilanteissa, joissa vaikutetaan toisen ihmisen terveystäkemykseen ja hänen terveyttään koskevaan primaariprosessiinsa; terveydenhuollon ammattilaisen tulee kunnioittaa terveystalvelujen käyttäjää. Terveyden edistämisen etiikassa pohditaan erityisesti tiedon vakuuttavuutta; ammattilaisen asiakkaalleen esittämä terveyttä koskeva tieto tulee olla riittävän perusteltu. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 188.)

Tämän opinnäytetyön laatimisessa on hyödynnetty esikartoitusta ja käytettävyyden arviointia. Tutkimusten suorittamisessa korostuu eettisyys. Ennen tutkimuksen aloittamista on selvitettävä edellyttääkö tutkimus eettistä ennakoarviointia ja tarvitseeko sille hakea tutkimuslupa (Kettunen 2018). Tämän opinnäytetyön esikartoitus koostui matkustustyötä tekeville työntekijöille kohdistetusta kyselystä. Esikartoituskyselyn suorittaminen ei edellyttänyt virallisen tutkimusluvan hakemista. Esikartoituksen suorittamiseen pyydettiin suostumus yhteistyöyrityksen yhteyshenkilöltä. Esikartoituksen kohderyhmäksi valikoitui yhteistyökumppaniyrityksen työntekijät, joiden joukosta useat tekevät matkustustyötä. Oppaan ollessa lähes valmis pyydettiin käytettävyyden arviointia yhteistyökumppanina toimineen työterveyshuollon terveydenhoitajilta - käytettävyyden arviointiin pyydettiin suostumus yhteistyöyrityksen työterveyshuollon yhteyshenkilöltä ja toisen työterveyshuoltoyksikön yhteyshenkilöltä. Esikartoitus ja käytettävyyden arviointi toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattamalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7).

Tutkimusaineiston keruussa on ammattieettisten suositusten mukaan kiinnitettävä huomioita tutkimukseen osallistuvien ihmisten oikeuksiin ja kohteluun. Tutkimukseen osallistuvia on kohdeltava rehellisesti ja kunnioittavasti - tutkittavilta tulee pyytää suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Lisäksi tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti tulee taata. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 368 & Kuula 2011, 64) Tämän opinnäytetyön esikartoituskysely ja käytettävyyden arviointi toteutettiin anonymisti ja vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Esikartoituslomakkeessa kyselyyn osallistujille kerrottiin mihien heidän vastauksiaan hyödynnetään - vastauksia hyödynnettiin oppaan laatimisessa.

Lisäksi opinnäytetyössä on otettu huomioon terveydenhoitajan eettiset suositukset, joista erityisesti on huomioitu ihmisarvon kunnioittaminen, luottamuksellisuus sekä terveyden edistämisen näkökulma; terveydenhoitajan työn tarkoituksena on ylläpitää ja edistää terveyttä ja hyvinvointia, ehkäistä sairauksia ja ongelmia sekä tunnistaa riskejä mahdollisimman varhain.

(Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.) Tämä opinnäytetyö on laadittu helpottamaan terveydenhoitajien työtä koskien matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveyden edistämistä. Opinnäytetyön tuotos, opas, on koostettu terveyden edistämisen näkökulmasta.

#### 8.4 Luotettavuus

Ollakseen luotettava, toiminnalliselta opinnäytetyöltä edellytetään laadukkaita ja soveltuvia lähteitä. Lähdeaineiston tulee olla tarkoituksenmukaista ja perusteltua. (Airaksinen & Vilka 2003, 76.) Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu opinnäytetyön aihealueeseen olennaisesti liittyvästä, luotettavasta ja ajantasaisesta teoretisestä viitekehystä koostaessa pidettiin mielessä lähdekriittisyys; lähteiden luotettavuuteen vaikuttavat tiedonlähteen auktoriteetti ja tunnettuus, tiedonlähteen ikä, laatu, uskottavuus ja ajantasaisuus. (Airaksinen & Vilka 2003, 41-43, 72.) Tämän opinnäytetyön lähdeaineiston valinnassa on hyödynnetty tarkkuutta ja huolellisuutta. Lähdemateriaalin kirjoittajat ja julkaisijat ovat tunnettuja ja luotettavia ammattihenkilöiden keskuudessa. Opinnäytetyössä on hyödynnetty laajasti sekä painettua että sähköistä lähdemateriaalia. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo on koostettu julkaisijoita kunnioittamalla Laurea ammattikorkeakoulun yleisten ohjeiden mukaisesti. Lisäksi opinnäytetyön laatimisessa on pidetty mielessä plagiointiin liittyvät asiat - lähdeviittaukset ja lähteiden pohjalta kirjoitettu teoriaosuus ovat asianmukaisia.

Lisäksi opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavat allekirjoittaneiden mielestä yhteistyökumppanin ja opinnäytetyön ohjaavan opettajan osallisuus opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön yhteistyökumppani, yhteistyöyrityksen työterveyshoitaja, antoi opinnäytetyön laatimiseen hyviä ehdotuksia liittyen oppaan sisältöön sekä sen taustalla olevaan lähdemateriaaliin. Lisäksi yhteistyöyrityksen työntekijät toivat tarpeita ja toiveita esille esikartoituksen vastauksissa. Ohjaavan opettajan tuki on ollut opinnäytetyön laatimisessa hyödyksi erityisesti luotettavan sisällön aikaansaamiseksi. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuuteen tuo lisävahvistusta se, että ohjaavan opettajan lisäksi opinnäytetyö arvioidaan toisella lukijalla.

Tämän opinnäytetyön produkti, opas, lähetettiin myös laillistettujen terveydenhoitajien arvioitavaksi - käytettävyyden arvioinnin myötä oppaan lopullinen versio työstettiin kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimuksen siirrettävyys, eli käytettävyys muissa vastaavissa konteksteissa. Tutkimuksen osallistujista ja tutkimusympäristöstä on annettava riittävästi tietoa, jotta arvioidakseen tulosten siirrettävyyttä. (Juvakka & Kylmä 2007, 129.) Opinnäytetyöhön liittyvään esikartoitukseen ja käytettävyyden arviointiin vastanneet on kuvailtu opinnäytetyössä. Opas on laadittu työterveyshoitajille käytännön työtä helpottamaan. Lisäksi opasta voivat hyödyntää terveydenhuoltoalan opiskelijat. Opinnäytetyön lopussa on myös esitelty allekirjoittaneiden ehdotukset opinnäytetyön jatkokehittämisestä.

Opas on laadittu tämän hetkisen tiedon valossa mahdollisimman luotettavaksi. Tieto kuitenkin muuttuu jatkuvasti ja täten uusia suosituksia tulee voimaan aika ajoin - tämä vähentää opinnäytetyöme luotettavuutta jatkossa, sillä oppaan sisältö ei tule päivittymään suositusten mukaisesti.

#### 8.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyönä laadittu opas koetaan saadun palautteen mukaan pääosin hyödyllisenä työvälineenä. Opinnäytetyö jaetaan Theseus-opinnäytetyöportaalissa, jossa laadittu opas on jokaisen terveydenhuoltoalan ammattilaisen ja alan opiskelijan hyödynnettävissä. Opinnäytetyö on laadittu terveydenhoitajan työtä helpottavaksi työvälineeksi, ja toivottavasti mahdollisimman moni kokisikin laaditun oppaan hyödyllisenä työvälineenä.

Jatkokehittämissuhteuksena työmatkoja tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessien eri osa-alueisiin voisi paneutua laajemmin eli tutustua laajemmin joko ennen lähtötarkastusta suoritettavaan esikartoitukseen, itse lähtötarkastukseen tai työntekijöiden terveydentilan seurantaan, sillä kyseisistä aihealueista löytyy melko niukasti tietoa tällä hetkellä. Lisäksi matkaileville työntekijöille voisi laatia tarkemman ja yksityiskohtaisemman ohjemateriaalin työmatkoihin liittyvistä terveydellisistä asioista. Matkustelevat työntekijät hyötyisivät varmasti myös toiminnallisesta päivästä liittyen terveysasioihin työmatkalla. Myös terveydenhoitajien tietoisuutta matkustustyöstä tulisi lisätä ja ylläpitää koulutuksin, jotta tieto- ja taitotaso matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveydenhuoltoprosessista pysyisi yllä.

## Lähteet

### Painetut

Airaksinen T. & Vilkkä H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Antti-Poika T., Bergbom B., Härmä M., Leppänen A. & Mukala K. 2015. Työmatkalla maailmalla. Lönnberg Print & Promo.

Antti-Poika M., Martimo K. & Husman K. 2006. Työterveyshuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen H., Tiainen S. & Torkkola S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tammer-Paino Oy.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18.painos. Bookwell Oy.

Hyrkkänen U., Koroma J. & Rauramo P. 2011. Mobiili työ - Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä. 1. painos. Tampere: Tammerprint.

Jalonen, P., Koroma, J., Latvala, J., Mäkitalo, J., Nyberg, M., Oksa, P., Savinainen, M. & Österman, P. 2014. Työpaikkaselvitys. Teoksessa Uitti, J. (toim.) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. 3.-5. painos. Saarijärven Offset Oy, 138- 161.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy.

Kainulainen K., Nohynek H., Pekkanen E. & Turtiainen P. (toim.) 2009. Matkailijan terveysopas. Duodecim. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Keystone J. & Rose S. 2019. International travel health guide. Travel Medicine. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.travmed.com/pages/health-guide> Viitattu 27.11.2019

Kuula A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen, uudistettu painos. Bookwell Oy.

Laaksonen M. & Rautio M. 2014. Toimintasuunnitelma. Teoksessa Uitti J. (toim.) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. 3.-5. painos. Saarijärven Offset Oy, 170-179.

Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy.

Liira J., Leino T. & Rautio M. 2014. Terveystarkastukset. Teoksessa Uitti J. (toim.) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. 3.-5. painos. Saarijärven Offset Oy, 190-209.

Mäenpää-Moilanen E. 2014. Ammatillinen pätevyys ja osaamisen varmistaminen. Teoksessa Uitti J. (toim.) Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. 3.-5. painos. Saarijärven Offset Oy, 265-272.

Rautio M. 2015. Työikäinen terveydenhuollon asiakkaana. Teoksessa Haarala P., Honkanen H., Mellin O-K., Tervaskanto-Mäentausta T. Terveystenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Bookwell Oy, 319-334.

Sairausvakuutuslaki 1224/2002. Annettu Helsingissä 21.12.2002. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20041224#O3L8P5a> Viitattu 22.6.2019

Terveystarkastuslaki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326> Viitattu 9.7.2019

Työterveyshuoltolaki 1383/2001. Annettu Helsingissä 23.8.2002. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383> Viitattu 21.6.2019

Työterveyslaitos. 2006. Terveystarkastukset työterveyshuollossa. 2. painos. Vammalan Kirjapaino Oy.

Työturvallisuuskeskus TTK. 2017. Turvallisesti työmatkalla ulkomailla. 2. uudistettu painos. Helsinki: Pekan Offset Oy. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [https://ttk.fi/fi-les/5745/29019\\_Turvallisesti\\_tyomatalla\\_ulkomailla.pdf](https://ttk.fi/fi-les/5745/29019_Turvallisesti_tyomatalla_ulkomailla.pdf) Viitattu 15.6.2019

Työturvallisuuslaki 2002/738. Annettu Helsingissä 23.8.2002. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738> Viitattu 21.6.2019

Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta 708/2013. Annettu Helsingissä 10.10.2013. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130708> Viitattu 22.6.2019

Valtioneuvoston asetus terveystarkastuksista erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä 1485/2001. Annettu Helsingissä 27.12.2001. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011485> Viitattu 22.6.2019

World Health Organization 2012. International travel and health. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [https://www.who.int/ith/ITH\\_EN\\_2012\\_WEB\\_1.2.pdf?ua=1](https://www.who.int/ith/ITH_EN_2012_WEB_1.2.pdf?ua=1) Viitattu 15.6.2019

## Sähköiset

Aitasalo M. & Snellman E. 2016. Auringonpaisteen haitat. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p\\_artikkeli=mat00217](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p_artikkeli=mat00217)

Antti-Poika T. 2016a. Mielenterveysongelmat. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p\\_selaus=54741](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p_selaus=54741)

Antti-Poika T. 2016b. Ulkomaan työkomennukselle lähtijät. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p\\_selaus=54737](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ctl.mat?p_selaus=54737)

- Anttila V. & Seppänen M. 2016. Immuunipuutteiset. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00192](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00192)
- Erra E. & Sane J. 2018. Dengue. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00204](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00204)
- Hara K., Hassila J., Rauramo P. & Råback M. 2016. Turvallisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. Viitattu 17.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54709](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54709)
- Heinonen H. & Lassila R. 2013. Laskimotukosten ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. Viitattu 18.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00187](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00187)
- Hyvärinen R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 2005; 121:1769-73. Viitattu 5.11.2019 <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Kainulainen K. & Paaskoski S. 2017. Lääkkeet matkan aikana. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.10.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00010](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00010)
- Kainulainen K. & Siikamäki H. 2016. Malarian tartunta, taudinkuva ja diagnoosi. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00029](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00029)
- Karinen H. 2016. Vuorikiipeily ja vuoristotaudin ehkäisy. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00221](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00221)
- Kettunen J. 2018. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. Viitattu 13.10.2019 <https://www.vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvit%C3%A4-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>
- Kilpi T. & Salo H. 2017. Kansallinen rokotusohjelma - kansanterveyden ja talouden menestystarina. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 15.6.2019 <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2017/10/duo13727>
- Lahtela J. 2013. Diabetes. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00195](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00195)
- Laurea ammattikorkeakoulu. 2019. Projektit ja opinnäytetyöt. Viitattu 21.7.2019 <https://www.laurea.fi/tyoelamapalvelut/projektit-ja-opinnaytetyot/>
- Lönnrot M. 2016. Iho-ongelmat. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00021](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00021)
- Mattila L. & Salo E. 2018. Matkaripuli. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00015](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00015)

Mattila L. & Salo E. 2016. Ruokailu matkan aikana. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00017](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00017)

Näkövammaistenliitto ry. 2019. Ohje selkeän julkaisun suunnitteluun. Viitattu 3.11.2019 [https://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/saavutettavat-dokumentit-ja-julkaisut/painettu\\_teksti](https://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/saavutettavat-dokumentit-ja-julkaisut/painettu_teksti)

Partonen T. 2017. Aikaerorasisitus. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00006](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00006)

Sane J. 2016. Chikungunya. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00205](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00205)

Sane J. 2019. Zika. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00227](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00227)

Suikkari T. 2006. Ulkomaille työhön - ja terveenä takaisin! Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. Työterveyslääkäri 2006; 24(2):28-30. Viitattu 27.11.2019 [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=t100328&p\\_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=t100328&p_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri)

Suomalainen R., Syrjälä H. & van der Zwaag Julia. 2018. Terveyttä tyomatulle - Ohjausmateriaali työterveyshoitajille. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.6.2019 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157358/Terveystyomatulle.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. Viitattu 13.10.2019 <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveystyomatulle.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Hyttysten pistoilta suojautuminen. Matkailijan terveysopas. Viitattu 19.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=85247](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=85247)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Yleistä rokottamisesta. Matkailijan terveysopas. Viitattu 15.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54739](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54739)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Kansallinen rokotosohjelma. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/kansallinen-rokotosohjelma>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018a. Tartuntataudit Suomessa. Viitattu 19.7.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136615/THL\\_RAP\\_6\\_2018\\_Tartuntataudit%20Suomessa%202017KORJ27.8.2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136615/THL_RAP_6_2018_Tartuntataudit%20Suomessa%202017KORJ27.8.2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018b. Työelämän rokotukset. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/sv/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/tyoelaman-rokotukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Antigeeni eli vaikuttava aine. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/rokotteiden-koostumus/antigeeni-eli-vaikuttava-aine>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Chikungunyan esiintyvyys. Viitattu 19.7.2019 <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit/seuranta-ja-epidemiati/tartuntatautirekisteri/tartuntataudit-suomessa-vuosiraportit/tautien-esiintyvyys/chikungunyan-esiintyvyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Dengueinfektioiden esiintyvyys. Viitattu 19.7.2019 <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit/seuranta-ja-epidemiati/tartuntatautirekisteri/tartuntataudit-suomessa-vuosiraportit/tautien-esiintyvyys/dengueinfektioiden-esiintyvyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Malarian esiintyvyys. Viitattu 19.7.2019 <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit/seuranta-ja-epidemiati/tartuntatautirekisteri/tartuntataudit-suomessa-vuosiraportit/tautien-esiintyvyys/malarian-esiintyvyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019e. Matkailuun liittyvät muut infektiot. Viitattu 19.7.2019 <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit/seuranta-ja-epidemiati/tartuntatautirekisteri/tartuntataudit-suomessa-vuosiraportit/tautien-esiintyvyys/matkailuun-liittyvat-muut-infektiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019f. Rokotteet. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019g. Rokotteiden koostumus. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/rokotteiden-koostumus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019h. Zikaviruksen esiintyvyys. Viitattu 19.7.2019 <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit/seuranta-ja-epidemiati/tartuntatautirekisteri/tartuntataudit-suomessa-vuosiraportit/tautien-esiintyvyys/zikaviruksen-esiintyvyys>

Timonen S. 2014. Myrkylliset puremat ja pistot. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.6.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54742](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54742)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 13.10.2019 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2015. Lakisääteiset ja muut terveystarkastukset työkyvyn tukena. Viitattu 14.7.2019 <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto/terveystarkastukset>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2019. Työterveyshuolto. Viitattu 21.6.2019 <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto>

Työterveyslaitos. 2019a. Palvelujen järjestäminen. Viitattu 21.6.2019 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/palvelujen-jarjestaminen/>

Työterveyslaitos. 2019b. Tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus. Viitattu 14.7.2019. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/tietojen-antaminen-neuvonta-ohjaus/>

Työterveyslaitos. 2019c. Työpaikkaselvitykset. Viitattu 13.7.2019 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/tyopaikkaselvitykset/>

Työterveyslaitos. 2019d. Työterveyshenkilöstö. Viitattu 14.7.2019 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/tyoterveyshenkilosto/>

Työterveyslaitos. 2019e. Työterveyshuolto. Viitattu 21.6.2019 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/>

Työturvallisuuskeskus. 2015. Työterveyshuolto. Tavoitteena aktiivinen työterveysyhteistyö, 6. Viitattu 14.7.2019. [https://ttk.fi/files/4198/Tyoterveyshuolto\\_tietolehti\\_2018.pdf](https://ttk.fi/files/4198/Tyoterveyshuolto_tietolehti_2018.pdf)

Valve K. 2016a. Krooninen keuhkosairaus ja hengitysvajaus. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00193](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00193)

Valve K. 2016b. Muut krooniset sairaudet. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00196](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00196)

Valve K. 2016c. Sydän- ja verisuonisairaudet. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00194](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00194)

Valve K. 2016d. Yleistä pitkäaikaissairaista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. Viitattu 9.7.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00057](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00057)

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 28.10.2019 <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

World Health Organization. 2019. Immunization. Viitattu 15.6.2019 <https://www.who.int/topics/immunization/en/>

Julkaisemattomat

Mehiläinen. 2019. Ulkomailla työskentelevän tai matkatyötä tekevän terveystarkastus.

## Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön aikataulus.....	38
--	----

## Liitteet

Liite 1: Esikartoitus matkatyötä tekeviltä työntekijöiltä .....	50
Liite 2: Tarkistuslista työntekijöille ennen työmatkaa huomioitavista asioista.....	51
Liite 3: Käytettävyyden arvio oppaasta .....	53
Liite 4: Opas .....	54

## Liite 1: Esikartoitus matkatyötä tekeviltä työntekijöiltä

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön matkustelevien työntekijöiden lähtötarkastuksesta. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Andritz Oy:n ja yrityksen työterveyshuollon kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kirjallinen ohjemateriaali työterveyshoitajille matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessista. Ohjemateriaali laaditaan oppaan muotoon. Opinnäytetyöllä on kolme tavoitetta: luoda selkeä ja helppolukuinen opas, helpottaa terveydenhoitajien käytännön työtä ja huomioida asiakaslähtöisyys oppaan sisällössä.

Pyytäisimme ystävällisesti vastaamaan oheiseen esikartoitukseen. Esikartoituksen tavoitteena on kartoittaa matkustelevien työntekijöiden tarpeita ja toiveita työterveyshuolloilta ennen matkalle lähtöä. Vastauksia hyödynnetään oppaan laatimisessa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, se on anonyymi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen onnistuu alla olevan linkin kautta:

<https://www.kyselynetti.com/s/0adc91f>


Vastausaikaa 20.9.19 saakka.

Kiitämme jo etukäteen vastauksista!

Kysymykset:

2. Oletko käynyt ennen työmatkalle lähtöä suoritettavassa terveystarkastuksessa? Jos vastasit ei, voit siirtyä suoraan kysymykseen nro. 4.
3. Mitkä asiat olet kokenut hyödyllisenä ennen työmatkalle lähtöä suoritettavassa terveystarkastuksessa?
4. Onko ennen työmatkaa suoritettavassa terveystarkastuksessa ollut mielestäsi jokin huonoa/epäolennaista? Jos on niin mitä?
4. Mainitse vähintään kaksi asiaa, joita erityisesti toivoisit työterveyshuolloilta ennen työmatkaa?
6. Koetko saavasi riittävästi tietoa ja ohjausta terveystarkastusten yhteydessä?
7. Mistä asiasta toivoisit erityisesti saavasi ohjausta/neuvoa ennen työmatkalle lähtöä?

## Liite 2: Tarkistuslista työntekijöille ennen työmatkaa huomioitavista asioista

<b>Tarkistuslista matkatyöhön – terveysriskit</b>	
<b>Rokotteista huolehtiminen</b> <i>Matkustaminen altistaa erilaisille tarttuville taudeille, joihin osaan on olemassa ennaltaehkäisevä rokote.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ole yhteydessä työterveyshuoltoon hyvissä ajoin ennen matkaa selvittääksesi tarvittavat rokotukset</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Rokotustodistus mukaan tarvittaessa</b> <i>Joihinkin valtioihin matkustaessa vaaditaan tiettyjä rokotuksia ja ne pitää kyetä todistamaan matkustuskohteessa.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyydä työterveyshuollolta rokotustodistus.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Lentämiseen liittyvän laskimotulppariskin vähentäminen</b> <i>Lentäessä pitkään istuminen ja paikallaan olo sekä lentokoneen kuivan ilman aiheuttama nestehukka saattaa lisätä laskimotulpan riskiä.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laskimotulppariskiä voi matkan aikana vähentää juomalla riittävästi nesteitä, verryttelemällä säännöllisesti, vaihtamalla asentoa aktiivisesti, istumalla hyvässä asennossa sekä käyttämällä lentosukkia.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Kaukomatkoihin liittyvän aikaerorasituksen lieventäminen</b> <i>Aikaerorasituksen oireita ovat väsymys ja unettomuus, vatsakivut ja päänsärky, muistihäiriöt, ärtyisyys sekä fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn heikkeneminen.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ennen matkaa: Riittävä lepo ja oman vuorokausirytmän muuttaminen lähemmäksi kohdemaan aikaa</li> <li>Kohdemaassa: Kohdemaan vuorokausirytmän noudattaminen, tarvittaessa avuksi melatoniini</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Korkealle matkustamiseen liittyvän vuoristotaudin ennaltaehkäisy</b> <i>Korkealla merenpinnasta ilmanpaineen mataluus saattaa aiheuttaa mm. päänsärkyä, pahoinvointia, haluttomuutta ja unettomuutta.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ylöspäin matkaamisen tauottaminen, riittävä nesteytys ja ravitsemus sekä alkoholin välttäminen ensimmäiset 24h kohteeseen saavuttua</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Nestehukka- ja lämpöhalvausriskin ennaltaehkäisy</b> <i>Korkea lämpötila yhdessä kuivan ilman kanssa haihduttaa nestettä ja suoloja kehosta altistaen näin nestehukalle ja lämpöhalvaukselle</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riittävä nesteytys ja riittävä suolojen saannin varmistaminen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

<p><b>Auringonvalolta suojautuminen</b></p> <p><i>Auringon UV-säteilylle altistuminen voi aiheuttaa ihon palamista, sarveiskalvojen tulehdusta, aurinkoihottumaa, immuunipuolustuksen heikentymistä altistaen näin erilaisille tullehduksille sekä pitkällä aikavälillä erilaisia ihosyöpiä sekä harmaakaihia.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auringonvalolta suojautuminen pitkällä vaateuksella, aurinkolaseilla ja päähineellä sekä rasvaamalla iho auringonvalolta suojaavalla voiteella.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Matkaripulin ennaltaehkäisy</b></p> <p><i>Matkaripulin tyypillisimmät oireet ovat ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi sekä lisäksi voi mahdollisesti esiintyä kuumetta ja päänsärkyä.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matkaripulilta voi välttyä hyvällä käsihygienialla, juomalla vain pulloitettua vettä ja välttämällä joitakin ruoka-aineita: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kylmät leikkeleet, majoneesipohjaiset salaattit, erilaiset kastikkeet, pesemättömät hedelmät ja marjat, raa'at tai riittämättömästi kypsennetyt liha- kala- tai kanamunapohjaiset ruoat, kylminä tarjoillut merenelävät, kylmät jälkiruoat, pakkaamaton ja pastöroimaton maito, kerma, voi ja tuorejuusto sekä jääkuutioita sisältävät juomat</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Hyttysten pistoilta suojautuminen</b></p> <p><i>Hyttiset levittävät erilaisia infektioitauteja, kuten malariaa ja denguekuumetta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyttysten pistoilta voi pyrkiä suojautumaan pitkällä vaateuksella ja päähineellä sekä hyttyskarkottein että hyttysverkoin</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Matkarasituksen liittyvän henkisen kuormituksen huomioiminen</b></p> <p><i>Ulkomailla matkustamiseen liittyy usein stressiä, joka aiheuttaa henkistä kuormitusta, joka pitkään jatkuessa on riski terveydelle ja hyvinvoinnille: ensimmäisiä oireita ovat yleensä uni-häiriöt, ärtyneisyys, vetäytyneisyys, väsymys ja energianpuute.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Henkistä kuormitusta voi pyrkiä vähentämään huolehtimalla riittävästä palautumisesta ja suunnittelemalla sekä rytmittämällä oman aikataulunsa. Muista huomioida myös sosiaaliset suhteet, kuten perhe.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Mahdollisten perussairauksien huomioiminen</b></p> <p><i>Perussairaudet saattavat lisätä terveysriskejä matkustaessa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ole tarvittaessa yhteydessä hoitavaan tahoon ja varaa riittävästi lääkkeitä matkalle.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

### Liite 3: Käytettävyyden arvio oppaasta

Hei!

Olemme laatineet yhteistyössä Andritz Oy:n Kotkan toimipisteen ja heidän työterveyshuoltonsa yhteyshenkilön kanssa oppaan työterveyshoitajille matkustelevien työntekijöiden lähtötarkastukseen liittyen. Oppaassa käsitellään työntekijän matkallelähtöprosessia työterveyshoitajan näkökulmasta. Tavoitteena on luoda selkeä ja helppolukuinen, asiakaslähtöinen kirjallinen opas parantamaan terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottamaan heidän käytännön työtään.

Pyydämme ystävällisesti palautetta tuottamastamme oppaasta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Se on anonymi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Palautteen avulla pystymme arvioimaan onnistumistamme tuotoksen osalta. Palautteen ansiosta opasta voidaan muokata toimivammaksi käytännön työn kannalta.

Tutustu oppaaseen ja vastaa palautekyselyyn sen pohjalta. Oppaaseen tutustuminen ja kyselyyn vastaaminen vievät aikaa noin 15 minuuttia.

Opas sähköpostiviestin liitteenä.

Palautteeseen vastaaminen onnistuu alla olevan linkin kautta:  
<https://www.kyselynetti.com/s/2b3022a>

Vastausaikaa 1.11 saakka.

Kiitämme jo etukäteen palautteestanne!

Kysymykset:

8. Onko oppaan ulkoasu ja tekstityyli selkeä ja helppolukuinen? Jos ei, miten muuttaisit?
9. Saitko oppaasta jotain uutta tietoa, jota voisit mahdollisesti hyödyntää työssäsi? Jos sait, mitä ne asiat olivat?
10. Onko oppaassa mielestäsi riittävästi tietoa?
11. Mikä oppaassa oli hyvää?
12. Mikä oppaassa oli huonoa?
13. Miten oppaassa mielestäsi näkyy asiakaslähtöisyys?
14. Koetko, että opas voisi helpottaa käytännön työtäsi? Jos kyllä, millä tavalla?

## Liite 4: Opas



Matkustelevien työntekijöiden  
lähtötarkastus

Toimintaohjeet työterveyshoitajille

Jonna Koponen & Maija Laine

Opinnäytetyö 2019

## Esipuhe

Matkustaminen työn puolesta on viime vuosien aikana selvästi lisääntynyt. Tämä tulisi ottaa huomioon etenkin sellaisissa yrityksissä, joissa matkustustyötä tehdään paljon. Työterveyshuollon tulisi erityisesti huomioida työn puolesta matkustavat työntekijät, joille kertyy yli 50 matkustuspäivää vuodessa ja työntekijät, jotka lentomatkustavat yöaikaan yli 20 kertaa vuodessa. Tällaisten työntekijöiden kohdalla olisi harkittavaa toteuttaa määräaikaista terveyden seurantaa parin vuoden välein.

Tämä opas on laadittu opinnäytetyönä yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyö laadittiin parantamaan terveydenhoitajien valmiuksia koskien matkustustyötä tekevien työntekijöiden terveystarkastusprosessia ja näin ollen helpottamaan heidän käytännön työtään.

Opinnäytetyö on laadittu yhteistyössä Andritz Oy:n Kotkan toimipisteen ja heidän työterveyshuoltonsa kanssa. Opasta voivat hyödyntää kaikki matkustustyötä tekevien työntekijöiden parissa työskentelevät terveydenhuoltoalan ammattilaiset tai alan opiskelijat.

## Sisällysluettelo

Matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessi.....	4
Ennen lähtötarkastusta .....	5
Lähtötarkastus.....	6
Seuranta .....	7
Hyödyllisiä sivustoja.....	8
Ennen työmatkaa - Tarkistuslista työntekijöille työmatkoihin liittyvistä terveysriskeistä.....	9

## Matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessi

Matkustelevien työntekijöiden terveystarkastusprosessi koostuu terveydenhoitajan osalta kolmesta eri vaiheesta:

- Esikartoitus ennen terveystarkastusta
- Terveystarkastuksen toteuttaminen
- Tarvittavan seurannan toteuttaminen

Terveydenhoitaja voi tarvittaessa hyödyntää terveystarkastusprosessissa työterveyshuollon moniammatillista tiimiä.



## Ennen lähtötarkastusta

### Maakohtainen tilannearvio

- Tutustu kohdemaan ja sen terveystilanteeseen
- Tarkista kohdemaan rokotteilla estettävissä olevat taudit
- Selvitä kohdemaan ruuan ja veden laatu
- Perehdy kohdemaan ilmasto-olosuhteisiin ja turvallisuustilanteeseen

### Matkustajakohtainen tilannearvio

- Selvitä matkan kesto ja matkustustapa sekä matkustustarve muihin maihin matkan aikana
- Selvitä työntekijän aiempi matkustuskokemus
  - Aiempi ulkomailla työskentely
  - Matkustustiedot ja – historia
  - Aiemmat matkustuskohteet
- Selvitä työntekijän terveystiedot ja -tarpeet
  - Terveystilanne
  - Kohdemaan terveysriskit ja kuntovaatimukset
  - Ulkomailla työskentelyn tehtävänkuva
  - Työperäiset altisteet
  - Kohdemaan rokotustarve
  - Tarvittavat tositteet, kuten rokotustiedot, epikriisi ja reseptit työntekijälle
  - Perheenjäsenten mahdollinen mukaan tuleminen

## Lähtötarkastus

- Tarkista työntekijän esitiedot (matkustajakohtainen tilannearvio, sivu 5) haastattelemalla
- Suorita tarvittavat perustutkimukset, kuten verenpaineen mittaus
- Suorita tarvittavat kohdemaahan ja työtehtäviin liittyvät erityistutkimukset
- Kartoita kokonaisvaltaisesti työntekijän työkyky ja mahdolliset kuormitustekijät
- Pistä tarvittavat rokotteet
- Anna työntekijälle ohjeistusta liittyen tulevaan matkaan ja kohdemaahan työntekijän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Huomioi erityisesti:
  - Työntekijän perussairaudet matkustaessa
  - Tarvittava mukaan otettava lääkitys
  - Lentämisen ja aikaerorasituksen aiheuttamat terveysriskit
  - Turvallisuus matkustaessa
  - Rokotesuojan riittävyys
  - Ympäristön terveysriskit, kuten ilmasto-olosuhteet, hygieniaolosuhteet sekä mahdollisten puremien ja pistojen riski
  - Mahdolliset tarttuvat taudit
  - Psykososiaalinen terveys
- Anna ohjeistusta tai lista matkailijan ensiapulaukun sisällöstä
- Laadi yhteistyössä työntekijän kanssa työterveysuunnitelma
- Anna mukaan tarvittavat todistukset



## Seuranta

Seuraa matkatyötä tekevien terveydentilaa säännöllisesti

- Seurantatarkastuksia olisi hyvä toteuttaa 1-2 vuoden välein kohdemaan mukaan
- Huomioi erityisesti työntekijät, joille kertyy yli 50 matkustuspäivää vuodessa tai jotka lähtevät tai palaavat työmatkalta yöaikaan yli 20 kertaa vuodessa



## Hyödyllisiä sivustoja

*Lisää luotettavaa tietoa matkailijan terveyteen ja matkustamiseen liittyen löytyy alla olevien lähteiden takaa*

- THL - Matkailijan terveysopas  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=2317](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=2317)
  - Matkailijan terveyteen liittyvät asiat
  - Maakohtainen listaus rokotuksista
- World Health Organization  
<https://www.who.int>
  - Ajankohtaista (terveys)tietoa eri maista
- Ulkoministeriö – matkustaminen  
<https://um.fi/matkustaminen>
  - Ajankohtaisia matkustustiedotteita
  - Matkustusilmoituksen tekeminen
- David Livingstone –seura  
<http://www.fsih.fi>
  - Ajankohtaista tietoa matkustamisesta
  - Matkailijan yleisiä ohjeita
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos <https://thl.fi/fi>
  - <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen>  
→ Tietoa rokotuksista/rokottamisesta
  - <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit>  
→ Tietoa infektioitaudeista
  - <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit>  
→ Tietoa kansantaudeista

## Ennen työmatkaa - Tarkistuslista työntekijöille työmatkoihin liittyvistä terveysriskeistä

Myös terveydenhoitajien hyödynnettävissä matkallelähtötarkastuksessa

<b>Tarkistuslista matkatyöhön - terveysriskit</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Rokotteista huolehtiminen</b>  <i>Matkustaminen altistaa erillaisille tarttuville taudeille, joihin osaan on olemassa ennaltaehkäisevä rokote.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ole yhteydessä työterveyshuoltoon hyvissä ajoin ennen matkaa selvittääksesi tarvittavat rokotukset</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Rokotustodistus mukaan tarvittaessa</b>  <i>Joihinkin valtioihin matkustaessa vaaditaan tiettyjä rokotuksia ja ne pitää kyetä todistamaan matkustuskohteessa.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyydä työterveyshuoltoa rokotustodistus.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Lentämiseen liittyvän laskimotulppariskin vähentäminen</b>  <i>Lentäessä pitkään istuminen ja paikallaan olo sekä lentokoneen kuivan ilman aiheuttama nesteihukka saattaa lisätä laskimotulpan riskiä.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laskimotulppariskiä voi matkan aikana vähentää juomalla riittävästi nesteitä, verryttelemällä säännöllisesti, vaihtamalla asentoa aktiivisesti, istumalla hyvässä asennossa sekä käyttämällä lentosukkia.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Kaukomatkoihin liittyvän aikaerorasituksen lieventäminen</b>  <i>Aikaerorasituksen oireita ovat väsymys ja unettomuus, vatsakivut ja päänsärky, muistihäiriöt, ärtyisyys sekä fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn heikkeneminen.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ennen matkaa: Riittävä lepo ja oman vuorokausirytmän muuttaminen lähemmäksi kohdemaan aikaa</li> <li>Kohdemaassa: Kohdemaan vuorokausirytmän noudattaminen, tarvittaessa avuksi melatoniini</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Korkealle matkustamiseen liittyvän vuoristotaudin ennaltaehkäisy</b>  <i>Korkealla merenpinnasta ilmanpaineen mataluus saattaa aiheuttaa mm. päänsärkyä, pahoinvointia, haluttomuutta ja unettomuutta.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ylöspäin matkaamisen tauottaminen, riittävä nesteytys ja ravitsemus sekä alkoholin välttäminen ensimmäiset 24h kohteeseen saavuttua</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

<p><b>Nestehukka- ja lämpöhalvausriskin ennaltaehkäisy</b></p> <p><i>Korkea lämpötila yhdessä kuivan ilman kanssa haihduttaa nestettä ja suoloja kehosta altistaen näin nestehukalle ja lämpöhalvaukselle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riittävä nesteytys ja riittävä suolojen saannin varmistaminen</li> </ul>	☐
<p><b>Auringonvalolta suojautuminen</b></p> <p><i>Auringon UV-säteilylle altistuminen voi aiheuttaa ihon palamista, sarveiskalvojen tulehdusta, aurinkoihoittumaa, immuunipuolustuksen heikentymistä altistaen näin erilaisille tulehduksille sekä pitkällä aikavälillä erilaisia ihosyöpiä sekä harmaakaihia.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auringonvalolta suojautuminen pitkällä vaateuksella, aurinkolasilla ja päähineellä sekä rasvaamalla iho auringonvalolta suojaavalla voiteella.</li> </ul>	☐
<p><b>Matkaripulin ennaltaehkäisy</b></p> <p><i>Matkaripulin tyypillisimmät oireet ovat ripuli, vatsakouristukset ja pahoinvointi sekä lisäksi voi mahdollisesti esiintyä kuumetta ja päänsärkyä.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matkaripulilta voi välttyä hyvällä käsihygienialla, juomalla vain pulloitettua vettä ja välttämällä joitakin ruoka-aineita: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kylmät leikkeleet, majoneesipohjaiset salaattit, erilaiset kastikkeet, pesemättömät hedelmät ja marjat, raa'at tai riittämättömästi kypsennetyt liha- kala- tai kanamunapohjaiset ruoat, kylminä tarjoillut merenelävät, kylmät jälkiruoat, pakkaamaton ja pastöroimaton maito, kerma, voi ja tuorejuusto sekä jääkuutioita sisältävät juomat</li> </ul> </li> </ul>	☐
<p><b>Hyttysten pistoilta suojautuminen</b></p> <p><i>Hyttysten levittävät erilaisia infektioitauteja, kuten malariaa ja denguekuumetta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyttysten pistoilta voi pyrkiä suojautumaan pitkällä vaateuksella ja päähineellä sekä hyttyskarkottein että hyttysverkoin</li> </ul>	☐
<p><b>Matkarasituksen liittyvän henkisen kuormituksen huomioiminen</b></p> <p><i>Ulkomailla matkustamiseen liittyy usein stressiä, joka aiheuttaa henkistä kuormitusta, joka pitkään jatkuessa on riski terveydelle ja hyvinvoinnille: ensimmäisiä oireita ovat yleensä unihäiriöt, ärtyneisyys, vetäytyneisyys, väsymys ja energianpuute.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Henkistä kuormitusta voi pyrkiä vähentämään huolehtimalla riittävästä palautumisesta ja suunnittelemalla sekä rytmittämällä oman aikataulunsa. Muista huomioida myös sosiaaliset suhteet, kuten perhe.</li> </ul>	☐
<p><b>Mahdollisten perussairauksien huomioiminen</b></p> <p><i>Perussairaudet saattavat lisätä terveysriskejä matkustaessa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ole tarvittaessa yhteydessä hoitavaan tahoon ja varaa riittävästi lääkkeitä matkalle.</li> </ul>	☐

## Lähteet

### Painetut

Antti-Poika T., Bergbom B., Härmä M., Leppänen A. & Mukala K. 2015. Työmatkalla maailmalla. Lönnberg Print & Promo.

Hyrkkänen U., Koroma J. & Rauramo P. 2011. Mobiili työ – Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä. 1. painos. Tampere: Tammerprint.

Kainulainen K., Nohynek H., Pekkanen E. & Turtiainen P. (toim.) 2009. Matkailijan terveysopas. Duodecim. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Keystone J. & Rose S. 2019. International travel health guide. Travel Medicine. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.travmed.com/pages/health-guide> Viitattu 27.11.2019

Työturvallisuuskeskus TTK. 2017. Turvallisesti työmatkalla ulkomailla. 2. uudistettu painos. Helsinki: Pekan Offset Oy. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [https://ttk.fi/files/5745/29019\\_Turvallisesti\\_tyomatalla\\_ulko\\_maille.pdf](https://ttk.fi/files/5745/29019_Turvallisesti_tyomatalla_ulko_maille.pdf) Viitattu 15.6.2019

World Health Organization 2012. International travel and health. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [https://www.who.int/ith/ITH\\_EN\\_2012\\_WEB\\_1.2.pdf?ua=1](https://www.who.int/ith/ITH_EN_2012_WEB_1.2.pdf?ua=1)

### Sähköiset

Aitasalo M. & Snellman E. 2016. Auringonpaisteen haitat. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00217](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00217)

Antti-Poika T. 2016. Mielenterveysongelmat. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=4741](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=4741)

Antti-Poika T. 2016. Ulkomaan työkomennukselle lähtijät. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54737](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54737).

Anttila V. & Seppänen M. 2016. Immuunipuutteiset. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00192](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00192).

Hara K., Hassila J., Rauramo P. & Råback M. 2016. Turvallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selaus=54709](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selaus=54709).

Heinonen H. & Lassila R. 2013. Laskimotukosten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00187](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00187).

Kainulainen K. & Paaskoski S. 2017. Lääkkeet matkan aikana. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00010](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00010).

Kainulainen K., Siikamäki H. 2016. Malarian tartunta, taudinkuva ja diagnoosi. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00029](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00029).

Karinen H. 2016. Vuorikiipeily ja vuoristotaudin ehkäisy. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00221](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00221).

Kilpi T. & Salo H. 2017. Kansallinen rokotusohjelma – kansanterveyden ja talouden menestystarina. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13727>.

Lahtela J. 2013. Diabetes. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00195](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00195)

Lönnrot M. 2016. Iho-ongelmat. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00021](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00021)

Mattila L. & Salo E. 2018. Matkaripuli. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00015](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00015)

Mattila L. & Salo E. 2016. Ruokailu matkan aikana. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00017](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00017)

Näkövammaistenliitto ry. 2019. Ohje selkeän julkaisun suunnitteluun. Viitattu 3.11.2019 [https://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/saavutettavat-dokumentit-ja-julkaisut/painettu\\_teksti](https://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/saavutettavat-dokumentit-ja-julkaisut/painettu_teksti)

Partonen T. 2017. Aikaerorasitus. Matkailijan terveysopas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00006](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00006)

Suikkari T. 2006. Ulkomaille työhön – ja terveenä takaisin! Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. Työterveyslääkäri 2006; 24(2):28-30. [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00328&p\\_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00328&p_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Hyttysten pistoilta suojautuminen. Matkailijan terveysopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_sel\\_au=85247](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_sel_au=85247)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016. Yleistä rokottamisesta. Matkailijan terveysopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_sel\\_au=54739](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_sel_au=54739)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Kansallinen rokotusohjelma. Viitattu 15.6.2019 <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/kansallinen-rokotusohjelma>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018. Työelämän rokotukset. <https://thl.fi/sv/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/tyoelaman-rokotukset>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Rokotteet. <https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet>

Timonen S. 2014. Myrkylliset puremat ja pistot. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_selau=54742](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_selau=54742)

Ulkoministeriö, 2019. Matkustaminen. <https://um.fi/matkustaminen>

Valve K. 2016. Krooninen keuhkosairaus ja hengitysvajaus. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00193](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00193)

Valve K. 2016. Muut krooniset sairaudet. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00196](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00196)

Valve K. 2016. Sydän- ja verisuonisairaudet. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00194](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00194)

Valve K. 2016. Yleistä pitkäaikaissairaista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Matkailijan terveysopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p\\_artikkeli=mat00057](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00057)

World Health Organization. 2019.  
Immunization. <https://www.who.int/topics/immunization/en/>

Julkaisemattomat

Mehiläinen. 2019. Ulkomailla työskentelevän tai matkutyötä tekevän  
terveystarkastus.

Kuvat: Pixabay

Laurea ammattikorkeakoulu  
Opinnäytetyö 2019  
Jonna Koponen & Maija Laine

