

Ammattiliikenteen kuljettaja, haluatko osallistua tutkimukseen ja laihtua?

Ajanko rekkaa tai bussia kaukoliikenteessä?
Teetkö ilta- tai yötyötä? Tunnetko itsesi väsyneeksi?
Kiristääkö housun vyötärö?



UKK-instituutissa Tampereella on alkanut Metrimies-tutkimus, jonka tarkoituksena on laihtuttaa muuttamalla ruokailutottumuksia sekä lisäämällä liikuntaa. Tavoitteena on kohentaa terveyttä ja kuntoa sekä parantaa vireyttä. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Työterveyslaitoksen Liikenne ja logistiikka -tiimin ja Aivot ja työ -tutkimuskeskuksen sekä tutkimuskeskus Vitalmedin (Helsinki) kanssa.

Sovellut tutkimukseen, mikäli

- olet 30–62-vuotias mies, kuorma-auton- tai linja-autonkuljettaja
- vyötärön ympäryksesi on vähintään 100 senttiä
- sinulla ei ole vaikeaa uniapneaa tai lääkitystä vaativaa diabetesta
- sinulla on mahdollisuus osallistua omalla ajalla elintapaneuvontaan ja mittauksiin.

Näin kaksivuotinen tutkimus etenee

Tutkittavat arvotaan kahteen ryhmään, joista toinen aloittaa laihtuksen heti ja toinen vuoden seurantajakson jälkeen. Laihduttajat saavat vuoden ajan 1–2 kuukauden välein yksilöllistä elintapaneuvontaa ruokailusta, liikunnasta ja unen huollosta. Tapaamiset pyritään sopimaan mahdollisimman lähelle kuljettajan työ- tai asuinpaikkaa ja osa neuvonnasta toteutetaan puhelimitse.

Toisena tutkimusvuonna loppuosa tutkimukseen hyväksytyistä saa 3 kuukauden ajan elintapaneuvontaa.

Kuntomittaukset ja verikokeet tehdään kaikille tutkittaville UKK-instituutissa Tampereella kolmesti: tutkimuksen alussa, vuoden kuluttua sekä kahden vuoden kuluttua tutkimuksen aloittamisesta.

JOS KIINNOSTUIT HANKKEESTA TAI HALUAT LISÄTIETOJA, OTA YHTEYTTÄ

vastuututkija, erikoislääkäri
Katriina Kukkonen-Harjula
puh. (03) 282 9222 tai
050 308 5515
s-posti: katriina.kukkonen-harjula@uta.fi

osastonhoitaja
Kirsi Mansikkamäki
puh. (03) 282 9214 tai
040 7320 696
s-posti: kirsi.mansikkamaki@uta.fi

projektisihteeri **Tiina Inkovaara**
puh. (03) 282 9258
s-posti: tiina.inkovaara@uta.fi