



2019-01-02 14:00 EET

## Cramo tukee nikotiinitonta elämää

**Cramo Finlandin tavoitteena on olla savuton ja nikotiiniton työpaikka vuonna 2020. Se onkin lähtenyt voimakkaasti tukemaan henkilöstöään tupakasta ja nuuskasta irti pääsemisessä. Savuton Cramo 2020 -ohjelma saa kiitosta työterveyslääkäri Olli-Pekka Hinkkaselta.**

Tupakoinnin ja nikotiinituotteiden käytön terveysriskit ovat kiistattomia ja moninaisia. Cramolla asiaan on tartuttu tosissaan, ja Savuton Cramo 2020 -ohjelma tukee työterveyshuollon ja vertaisryhmän avulla työntekijöitä tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisessa. Keväällä 2018 käynnistynyt ryhmä on aloittanut aktiivisesti ja monet cramolaiset aloittivat uuden vuoden terveellisemmin.

Savuton Cramo 2020 -ohjelma ennakoi Savuton Suomi 2030 -hanketta, jonka tavoitteena on, että tällöin nikotiini tuotteita käyttäisi enää vain alle viisi prosenttia työikäisestä väestöstä.

## **Cramo tukee henkilöstön hyvinvointia**

– Savuton Cramo 2020 -ohjelma tukee henkilöstön hyvinvointia ja kannustaa terveellisempään elämään ilman nikotiini tuotteita. Perustimme syksyllä 2017, jossa toimintaa on suunniteltu yhdessä työterveyshoitajan, työterveyslääkärin, yrityksen johdon, henkilöstön ja työsuojelupäällikön kanssa. Työntekijät ovat ottaneet ohjelman hyvin vastaan, ja ensimmäiseen ryhmään ilmoittautui heti kolmisenkymmentä osallistujaa, kertoo Cramo Finlandin HR Specialist **Sarita Lönnqvist**.

Työterveyshuollon rooli on merkittävä ohjelman toteutuksessa. Työterveyshoitaja kartoittaa aluksi työntekijän kanssa tilanteen ja vastaa myös seurannasta. Työterveyshoitaja tapaa ohjelmaan ilmoittautuneen kolme kertaa ja lisäksi hän tiedustelee puhelimitse, miten lopettaminen sujuu. Lopettaminen ei yleensä käy ykskaks, vaan Cramollakin on ajateltu alkuvaiheen kestävän vuoden verran. Kun työntekijä on ollut vuoden ajan ilman nikotiini tuotteita, hän saa viikon palkallisen vapaan.

Lönnqvist kertoo, että Cramolla on käynnistetty Savuton Cramo 2020 -ohjelman rinnalla Shape Yourself 2020 -ohjelma, joka kannustaa niin nikotiini tuotteiden käytön lopettaneita kuin muitakin Cramon työntekijöitä liikkumaan aktiivisesti ja pitämään näin yllä hyvää oloa ja työvirettä.

## **Työnantajalta voimakas sitoutuminen**

Cramon työterveyslääkäri **Olli-Pekka Hinkkanen** Mehiläisestä kertoo Savuton Cramo -ohjelmaan liittyvän tarvittaessa korvaushoitotuotteiden ja lääkkeellisen hoidon mahdollisuus. Tärkeintä on kuitenkin, että henkilö on päättänyt lopettaa nikotiini tuotteiden käytön. Vertaistuki ja keskustelut työterveyshoitajan kanssa tukevat ja antavat lisämotivaatioita päätökseen. Hankalasta tavasta luopuminen sujuu yksilöllisesti, mutta Hinkkanen näkee niin työnantajan, työkavereiden kuin muidenkin läheisten tuen tarpeelliseksi.

– Cramon ohjelma on poikkeuksellisen laaja ja kauaskantoinen. Monissa yrityksissä on päätetty vain tukea esimerkiksi henkilöstöä

korvaushoitotuotteiden hankinnassa. Viikon loma onnistumisesta on esimerkiksi merkittävä panostus työnantajalta. Jo mukaan lähteneiden määrä kertoo, että ohjelma kannustaa lopettamiseen. Cramo on oikeasti sitoutunut henkilöstönsä hyvinvoinnin parantamiseen. Työterveyshuollossakin on ollut ilo tehdä yhteistyötä, kun tietää myös työnantajan arvostavan henkilöstönsä hyvinvointia, Hinkkanen miettii.

Nikotiinituotteista luopuminen kannattaa aina. Silloinkin, vaikka takana olisi kymmenien vuosien tupakointi tai nuuskan käyttö. Hinkkanen toteaa, että lopettamisessa yksi tärkeimmistä asioista ovat nikotiinin

aiheuttamat terveyshaitat. Lopettamista tukevat usein elämäntilanteen muutokset, kuten lapsen syntymä, jotka havahduttavat asiaan.

– Arviomme mukaan yli puolet kesällä ryhmään tulleista on jo lopettanut kokonaan. Tämä on erinomainen tulos, Hinkkanen iloitsee.

## **Päätös on jo tehty**

Cramo Finlandin projektipäällikkö **Juha Westerlund** oli miettinyt nuuskasta luopumista jo tovin, kun kuuli työnantajan perustamasta Savuton Cramo -ohjelmasta. Tärkein kannustin lopettamiseen oli paremman mallin antaminen 12-vuotiaalle pojalle, jonka kanssa asiasta oli kotona jo käyty keskustelujakin.

– Haluan olla esimerkki, koska poika ottaa niin monessa asiassa mallia isältään. Olen käyttänyt nuuskaa parikymmentä vuotta, joten siitä on tullut tapa ja nikotiini myös koukuttaa. Olin jo ajatellut aikaisemminkin lopettamista terveyssyistä ja varsinkin suun terveyden takia.

Cramon ohjelman monipuolisuudesta kertoo, että repsahduksia ymmärretään. Westerlundilla oli syksyllä työpaineita ja nuuskan käyttö alkoi uudelleen, vaikka takana oli jo monta kuukautta ilman sitä. Reilu kuukausi meni taas nuuskan voimalla, mutta ohjelman tuki auttoi uudelleen lopettamisen alkuun.

– Nyt on takana taas puhtaat kaksi viikkoa. En ota tästä turhaa stressiä, koska olen kuitenkin tehnyt jo päätöksen lopettamisesta. Se on tärkeintä. Nuuskan sijaan nyt kuuluu purkkaa ja pastilleja. Olen kokeillut myös nikotiinitonta nuuskaa. Korvaushoitoa en ole halunnut edes kokeilla, koska haluan päästä



kokonaan irti nikotiinista, Westerlund kertoo.

Westerlund toteaa saaneensa tukea myös omalta työtiimiltään, vaikkei muita nuuskankäyttäjiä vielä ole ryhmässä mukana. Kotijoukkojen tuki on parasta. Myös viikon loma on mukava lisä.

### **Lisätietoja:**

Cramo Finland Oy  
HR Specialist Sarita Lönnqvist  
GSM +358 50 545 3810  
sähköposti [sarita.lonnqvist@cramo.com](mailto:sarita.lonnqvist@cramo.com)

*Cramo Finland on täyden palvelun rakennuskonevuokraamo. Koneiden ja laitteiden lisäksi vuokraamme siirtokelpoisia tiloja sekä tarjoamme muita rakentamista, saneeraamista ja kunnossapitoa tukevia palveluja. Kotimaassa Suomessa toimimme valtakunnallisesti yli 400 työntekijän voimin noin 60 toimipisteestä käsin. Asiakaskuntaamme kuuluu yrityksiä ja tahoja rakennusteollisuuden ja muun teollisuuden, kaupan sekä julkisen sektorin alalta. Lisäksi palvelemme kuluttajia. Cramo Finland Oy on osa Cramo-konsernia, jonka emoyhtiö Cramo Oyj on listattu NASDAQ OMX Helsinki Oy:ssä. [www.cramo.fi](http://www.cramo.fi).*

---

*Cramo on täyden palvelun rakennuskonevuokraamo, joka tarjoaa myös rakentamista, saneeraamista ja kunnossapitoa tukevia palveluja. Kannamme vastuun paitsi hyvästä asiakaspalvelusta, myös toimitusten aikatauluista ja kaluston ja palveluiden ensiluokkaisesta laadusta. Haluamme lisätä asiakkaidemme tehokkuutta ja tuottavuutta työmaapalveluiden ja digitaalisten ratkaisujemme avulla.*

*Cramo Finland Oy on osa Boels-Cramo -konsernia. Olemme alamme johtavia tekijöitä Euroopassa. Boels-Cramolla on toimintaa 17 maassa ja 750 toimipisteessä, joista 200 sijaitsee Pohjois-Euroopassa. Suomessa toimimme n. 450 henkilön voimin yli 50 toimipisteessä kautta maan. Cramo Finlandin liikevaihto on 95,2 milj. euroa (2019). Palvelemme Suomessa n. 17 000 asiakasta. Asiakaskuntaamme kuuluu yrityksiä rakennusteollisuuden ja muun teollisuuden, kaupan sekä julkisen sektorin alalta. Olemme jakamistalouden edelläkävijöitä.*

*Tutustu meihin osoitteessa [www.cramo.fi](http://www.cramo.fi) ja verkostoidu kanssamme!*

*#cramo #weareshapers*

## Yhteyshenkilöt



**Tuomas Myllynen**  
Lehdistökontakti  
Toimitusjohtaja  
Cramo Finland Oy  
[tuomas.myllynen@cramo.com](mailto:tuomas.myllynen@cramo.com)  
040 549 2311



**Kaisa Tiira-Vahala**  
Lehdistökontakti  
Markkinointipäällikkö  
Markkinointi & PR  
[kaisa.tiira-vahala@cramo.com](mailto:kaisa.tiira-vahala@cramo.com)  
+358 40 768 4652