

RAVINTO-OPAS

POLIISIN VUOROTYÖHÖN

Tony Johansson & Niilo Nieminen

11/2017

Tiivistelmä

Tekijät Tony Johansson Niilo Nieminen	Tutkinto Poliisi (AMK)	
Julkaisun nimi Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön	Julkisuusaste Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi ylikomisario Jyrki Marttila ylikonstaapeli Jari Saari lehtori Aki Sipilä	Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Oikeaoppisilla ruokailutottumuksilla on suuri merkitys toimintakykyyn ja jaksamiseen poliisin tehdessä vuorotyötä. Opinnäytetyössä kartoitettiin ruokailutottumuksia ja ruokailussa koettuja haasteita poliisin vuorotyössä niiden parantamiseksi. Produktina laadittiin ravinto-opas parantamaan ruokailutottumuksia. Oppaan tarkoitus on palvella ensisijaisesti Poliisiammattikorkeakoulusta työharjoitteluun siirtyviä opiskelijoita, joten opasta tullaan jakamaan heille ennen työharjoittelua. Opas on tarkoitettu myös muille vuorotyötä tekeville poliisimiehille. Ruokailutottumukset ovat yksilöllisiä, mutta periaatteet samoja.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee ravintoa, vuorotyötä sekä toimintakykyä kotimaisten ja ulkomaalaisten kirjallisten ja sähköisten lähteiden avulla. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselytutkimusta työharjoittelun suorittaneelle kurssille sekä ravintoterapeutin haastattelua. Kyselytutkimuksessa selvitettiin ruokailutottumuksia sekä haasteita vuorotyössä. Neljä viidestä vastaajasta kyselytutkimuksessa koki, että vuorotyössä ruokailu on heille haastavaa ja omia ruokailutottumuksia voisi parantaa. Ravintoterapeutin haastattelulla selvitettiin oikeaoppisia ruokailumalleja poliisin vuorotyöhön sekä ratkaisuja kyselytutkimuksella ilmenneisiin haasteisiin.</p> <p>Teorian, kyselytutkimuksen ja haastattelun pohjalta laadittiin tiivis, selkeä ja yksinkertainen ravinto-opas.</p>		
Sivumäärä 53 + 7 liitesivua	Tarkastuskuukausi ja vuosi marraskuu 2017	Opinnäytetyökoodi (OPS) Amk2015ONT
Avainsanat vuorotyö, ravitseminen, ravinto-opas, toimintakyky		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTEPROSESSI	5
2.1 Aiheen rajaus	5
2.2 Aikaisemmat tutkimukset	5
2.3 Kirjallisen tiedon kerääminen	5
2.4 Tutkimusmenetelmät	6
2.5 Ravinto-opas	6
2.6 Opinnäytetyön rakenne	6
2.7 Opinnäytetyön prosessi taulukoituna	7
2.8 SWOT-analyysi	8
3 RAVINTO	11
3.1 Mitä ravinto merkitsee ihmiselle	11
3.2 Energiaravintoaineet	11
3.3 Nesteet	13
3.4 Ruokavalio	13
3.5 Energia	14
4 VUOROTYÖ	16
4.1 Vuorotyön haitat ihmiselle	16
4.2 Vuorotyö ja ravitseminen	16
5 TOIMINTAKYKY POLIISIN TYÖSSÄ	18
5.1 Poliisityön vaativuus	18
5.2 Tauottaminen poliisityössä	19
5.3 Nesteytys osana toimintakykyä	20
5.4 Ravinnon vaikutus toimintakykyyn	21
6 KYSELYTUTKIMUS	23
6.1 Kyselytutkimuksen edut ja haitat	23
6.2 Aineistonkeruumuodot kyselytutkimuksessa	23
6.3 Vastaaajajoukon valinta	24

6.4 Aineistonkeruumuodon valinta	25
6.5 Kyselytutkimuksen laatiminen	25
6.6 Kyselytutkimus teettäminen	26
6.7 Tutkimustulosten analysointi	26
6.8 Kyselytutkimuksen tulokset	26
7 TEEMAHAASTATTELU	35
7.1 Haastattelu osana opinnäytetyötämme	35
7.2 Haastateltavan valinta.....	36
7.3 Haastattelumuodon valinta	36
7.4 Haastattelun teemojen valinta.....	37
7.5 Haastatteluun valmistautuminen	37
7.6 Ravintoterapeutti Liisa Kalttilan haastattelu	38
7.6.1 Ruokailu päivävuorossa.....	38
7.6.2 Ruokailu yövuorossa.....	38
7.6.3 Välipalat.....	39
7.6.4 Nesteet	39
8 RAVINTO-OPAS.....	41
8.1 Suunnitteluprosessi.....	41
8.1.1 Oppaan pituus ja koko	41
8.1.2 Oppaan rakenteen luonnostelu.....	42
8.1.3 Tietoperustan laajuus sekä kieliasu.....	43
8.1.4 Ulkoasu	43
8.2 Valmiin ravinto-oppaan sisältö	44
8.2.1 Kansilehti	44
8.2.2 Toinen sivu	44
8.2.3 Kolmas sivu	45
8.2.4 Takasivu.....	46
8.3 Ravinto-oppaan tuottaminen ja muokkaus	46
8.4 Oma arviomme ravinto-oppaasta	47
8.5 Ravinto-oppaan jakelu.....	47
9 POHDINTA	49

LÄHTEET52

LIITTEET

1 JOHDANTO

”Miten kentällä on mennyt? - Ihan hyvin, en vaan oikeen tiedä miten pitäisi syödä noissa yövuoroissa.” Puhelinkeskustelu, jonka tarkoituksena oli vaihtaa kuulumisia työharjoittelusta, päättyi entisten huonetovereiden yhteisymmärrykseen opinnäytetyön laatimisesta.

Ennen työharjoittelua opiskelimme Poliisiammattikorkeakoululla noin puolitoista vuotta. Oikeaoppista ruokailua työharjoittelussa ei käsitelty yhdelläkään oppitunnilla. Lähiopintojen aikana aihetta ei tullut tietoisesti edes ajateltua, emmekä ymmärtäneet sen vuoksi siitä edes keskustella. Vasta työharjoittelussa valvonta- ja hälytyssektorilla saimme huomata, kuinka suuri merkitys ruokailulla oli oman jaksamisen ja toimintakyvyn kannalta. Vuorotyötä tekevien henkilöiden ruokailutottumusten parantamiseksi on laadittu ravinto-oppaita, mutta nämä oppaat eivät sovellu suoraan poliisin vuorotyöhön. Poliisin vuorotyössä on ruokailun kannalta monia haasteita, joita muilla ammattikunnilla ei samassa laajuudessa ole. Työmme luonteen vuoksi työtehtävät menevät usein suunniteltujen ruokailuhetkien edelle.

Luonnollisesti vuorokausirytmä vaihtuu jatkuvasti. Tämän lisäksi ajoittain resurssit ovat vähäiset ja työtehtäviä on paljon. Aina ei ole mahdollista syödä poliisiasemalla tai lounasravintolassa suunnitelmien mukaan. Toimintakykyä tulisi ylläpitää koko työvuoron ajan, sillä on mahdotonta ennustaa, milloin raskas ja kuluttava työtehtävä osuu omalle kohdalle. Oikeaoppisella ruokailulla ja haasteisiin varautumisella on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena laadimme ravintooppaan poliisin vuorotyöhön. Ravintooppaan ensisijainen tarkoitus on palvella työharjoittelun aloittavia opiskelijoita. Tämän lisäksi tavoitteenamme on saada ravinto-opas poliisiasemille jakeluun, joko kirjallisessa muodossa tai verkkomateriaalina. Jakelu poliisiasemille mahdollistaa sen, että jokainen vuorotyötä tekevä poliisimies voi parantaa ruokailutottumuksiaan ja muuttaa esimerkiksi rutinoituneet ja mahdollisesti huonot ruokailutottumuksensa parempiin vaihtoehtoihin.

2 OPINNÄYTEPROSESSI

2.1 Aiheen rajaus

Rajasimme aiheen koskemaan ainoastaan ruokailutottumusten parantamista vuorotyössä, tyypillisimmin valvonta- ja hälytyssektorilla. Aiheemme ulkopuolelle jäi päivävuorota tekevän poliisin ruokailutottumusten parantaminen, sillä ruokailutottumukset päivävuorossa eivät ole säännöllisen vuorokausirytmien takia yhtä haasteellisia.

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Varsinaista poliisin ruokailutottumuksia tutkivaa tai parantavaa opinnäytetyötä ei ole tässä laajuudessa tehty. Vuoden 2017 keväällä Henri Salminen Poliisiammattikorkeakoululta teki opinnäytetyön ”*Yövuorojen terveysriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla*”. Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä esitettiin keinoja yötyön riskien ja haittojen minimoimiseen. Siinä yksi kahdesta kappaleesta koostuva alaotsikko käsitteli ravintoa. Tämän lisäksi vuonna 2016 Kalle Rönkkö Poliisiammattikorkeakoululta teki opinnäytetyön ”*Selvitys poliisin ruokahuollosta sekä ravintopakkauksen suunnittelemisen*”. Opinnäytetyössä tutkittiin, kuinka poliisiorganisaatio on ohjeistanut ja järjestänyt ruokahuollon ajallisesti pitkäkestoisilla tehtävillä. Opinnäytetyön toisena tarkoituksena oli laatia ajallisesti pitkille työtehtäville poliisin ravintopakkaus. Meidän opinnäytetyömme pyrkii tutkimaan ja kehittämään ruokailutottumuksia vuorotyötä tekevän poliisin jokaisessa työvuorossa, ei pelkästään ajallisesti pitkäkestoisilla työtehtävillä.

2.3 Kirjallisen tiedon kerääminen

Tiedonkeruun ensimmäinen vaihe oli kirjallisen tiedon hankkiminen. Aiheita, joista etsimme tietoperustaa, olivat ravinto vuorotyö sekä toimintakyky poliisin työssä. Tiedonhankinnassa käytimme useita kirjallisia sekä sähköisiä lähteitä, jotka käsitelivät aiheita. Hyödyllisiä lähteitä löysimme kahdesta edellä mainitusta opinnäytetyöstä. Tämän lisäksi opinnäytetyöhömmme varteenotettavia lähteitä suositteli meille myös Poliisiammattikorkeakoulun kirjaston henkilökunta. Osa lähteistä löytyi pitkäjänteisen etsimisen ja mahdollisesti hyödylliseen kirjallisuuteen ja sähköisiin lähteisiin perehtymisen avulla.

2.4 Tutkimusmenetelmät

Kirjallisen ja sähköisen tiedon keräämisen jälkeen teimme kyselytutkimuksen omalle kurssillemme AMK-20153. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa työharjoittelun aikana omaksuttuja ruokailutottumuksia poliisin vuorotyössä. Tämän lisäksi kyselytutkimuksella kartoitimme haasteita, joita kurssitoverimme olivat kokeneet vuorotyössä ruokailussa. Kysely toteutettiin lomakekyselynä. Koska ravinto-oppaan ensisijaisena tarkoituksena on palvella työharjoittelun poliisiasemilla aloittavia opiskelijoita, oli kysely luontevaa toteuttaa työharjoittelun juuri suorittaneille opiskelijoille.

Kyselytutkimuksen jälkeen vuorossa oli ravintoterapeutti Liisa Kalttilan haastattelu. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Haastattelun tarkoitus oli selvittää, kuinka poliisin tulisi syödä vuorotyössä. Haastattelulla selvitettiin myös, kuinka kyselytutkimuksessa ilmenneisiin haasteisiin tulisi varautua sekä kuinka niitä voisi ennaltaehkäistä.

2.5 Ravinto-opas

Opinnäytetyömme produktina laadimme ravinto-oppaan poliisin vuorotyöhön. Ravinto opas koostuu yhdestä keskeltä taitetusta A4-kokoisesta sivusta, eli neljästä A5-kokoisesta sivusta. Ravinto-oppaasta löytyy rautalankamalli ateriarytmistä päivävuorossa sekä yövuorossa. Tämän lisäksi oppaasta löytyy suosituksia terveellisistä ateriavaihtoehdoista lämpimiin aterioihin sekä välipaloihin. Viimeiselle sivulle on koottu suositeltavia energiaravintoaineita (hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat), lyhyt muistilista vuorotyössä ruokailuun sekä välipalaesimerkkejä partioautoon mukaan otettaviksi.

2.6 Opinnäytetyön rakenne

Käsitlemme aluksi teorialtasolla ravintoa, vuorotyötä sekä toimintakykyä poliisin työssä. Tämän jälkeen kuvaamme kyselytutkimuksen toteuttamisen prosessin, sekä tutkimustulokset, joita kyselytutkimuksella saatiin. Kyselytutkimuksen jälkeen kerromme teemahaastattelun toteuttamisprosessista, sekä tuloksista, joita teemahaastattelu tuotti.

Opinnäyteraportin toiseksi viimeisenä vaiheena on opinnäytetyön produktin, eli ravintooppaan luomisprosessi. Prosessi koostuu ravintooppaan suunnitteluvaiheesta, sen laatimisesta valmiiseen muotoon, arvioinnista ja jakelusta. Viimeisessä kappaleessa pohdimme opinnäytetyömme prosessia sekä jatkotutkimuksen mahdollisuuksista.

2.7 Opinnäytetyön prosessi taulukoituna

Ajankohta	Työvaihe	Menetelmät	Dokumentointi
5/17	-Aiheen valinta ja rajaus -Tutkimusmenetelmien valinta -Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen -Opinnäytetyöseminaari 1 -Tutkimusluvan hakeminen -Toiminnallisen opinnäytetyön kurssi -Lähtötilanteen kartoitus	-Keskustelu substanssiohjaaja Aki Sipilän kanssa -SWOT-analyysi -Tutkimuslupahakemus	-Muistiinpanot -Ohjaussopimus -Sähköpostit
7/17	-Tietoperustan kerääminen	-Lähteisiin perehtyminen	-Muistiinpanot
8/17	-Tietoperustan kerääminen	-Lähteisiin perehtyminen	-Muistiinpanot
10/17	-Tietoperustan kirjoittaminen -Kyselytutkimus -Tutkimusluvan hakeminen Poliisiammattikorkeakoululle -Tutkimusluvan saaminen Poliisiammattikorkeakoululle -Opinnäytetyöseminaari 2 -Opinnäytetyön ohjaajan vaihtuminen	-Kirjoitusprosessin aloittaminen -Tutkimuslupahakemus -Kyselylomakkeen koeponnistus -Kyselylomakkeen muokkaus ja tulostaminen	-Tallentaminen -Kysely -Opinnäyteraportti -Haastattelu

	-Kyselytutkimuksen teettäminen -Asiantuntijan valinta haastatteluun -Haastattelurungon laatiminen -Haastattelu	-Digitaalinen nauhoittaminen -Haastattelun purkaminen tekstiksi	
11/17	-Opinnäyteraportin viimeistely -Opinnäyteseminaari 3 -Produktin laatiminen -Opinnäytetyön palauttaminen -Kypsyysnäytteen antaminen	-Kirjoitettuun opinnäyteraporttiin perehtyminen ja muokkaaminen -Produktin laatiminen yhdessä graafisen suunnittelijan Samu Rissasen kanssa -Ohjaajan kanssa keskusteleminen	-Valmis opinnäyteraportti -Muistiinpanot -Valmis produkti

Taulukko 1. Opinnäyteprosessin pääkohdat

2.8 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on liikkeenjohdon yksittäinen suosituin strategiatyökalu useiden kotimaisten ja ulkomaalaisten tutkimusten mukaan. SWOT-analyysi on kehitetty Yhdysvalloissa jo 1960-luvulla. Tämän työkalun tarkoituksena on tuottaa selkeä kokonaiskuva yrityksen tilanteesta. Kokonaiskuvaa yrityksen tilanteesta voidaan käyttää strategisten valintojen tukena. SWOT-analyysin tarkoituksena on siis tuottaa ensin analyysiä, ja sen jälkeen valintoja ja toimintasuunnitelmia analyysin pohjalta. (Vuorinen 2014, 88-89.) Olemme käyttäneet SWOT-analyysia työkaluna oman opinnäytetyömme selkeän kokonaiskuvan hahmoittamisessa opinnäyteprosessin alkuvaiheessa.

SWOT-analyysi koostuu neljästä eri osa-alueesta. Vahvuudet = **Strengths**, heikkoudet = **Weaknesses**, mahdollisuudet = **Opportunities** sekä uhat = **Threats** (Vuorinen 2014, 88). Vahvuudet sekä heikkoudet ovat sisäisiä asioita, jotka ovat käsillä jo opinnäytetyön

aloittamishetkestä lähtien. Mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia asioita, jotka ovat tulevaisuudessa eteen tulevia asioita.

<p style="text-align: center;">VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravinto-opas on ensimmäinen laatuaan poliisin organisaatiossa - Tutkittavasta aiheesta löytyy todella paljon lähteitä - Opinnäytetyön aihe on molemmille läheinen - Motivaatio toteuttaa laadukas produkti on suuri 	<p style="text-align: center;">HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiivissä ravinto-oppaassa ei ole mahdollisuuksia huomioida erityisruokavaloita
<p style="text-align: center;">MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahdollisuus luoda poliisimiehille helposti noudatettava ruokailumalli työvuoroihin, jolla saadaan parannettua poliisimiesten hyvinvointia - Graafisen suunnittelijan avulla mahdollisuus luoda visuaalisesti näyttävä produkti - Jatkotutkimukset aiheesta 	<p style="text-align: center;">UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liian monimutkaisen oppaan luominen, josta ei ole kunnolla käytännön hyötyä - Ravinto-alan tiedon paljous ja sieltä ristiriitaisen tiedon poimiminen - Ravintoterapeutin haastattelussa yhteisin näkemyksen löytäminen

Taulukko 2. Opinnäytetyömme SWOT-analyysi

Vahvuuksia opinnäyteprosessin alkuvaiheessa oli useita. Vuorotyötä tekevän poliisimiehen ruokailutottumuksia parantavaa ravinto-opasta ei ole ennen tehty. Ruokailu ja vuorotyö ovat aiheina yhteiskunnassamme paljon käsiteltyjä, joten lähdemateriaalia on saatavilla todella paljon. Aiheena ruokailutottumusten parantaminen on meille molemmilla todella läheinen, ja olemme motivoituneita laatimaan laadukkaan ravinto-oppaan opiskelijoille ja

poliisimiehille hyödynnettäväksi. Meillä on jo pelkästään oman hyvinvointimme parantamiseksi suuri halu tutkia ja kehittää ruokailutottumuksia poliisin vuorotyössä.

Myös heikkouksia oli havaittavissa jo opinnäyteprosessin alkuvaiheessa. Nykyään on yhä enemmän erityisruokavalioita ja erilaisia elämäntapoja ruokailussa noudattavia henkilöitä, esimerkiksi gluteiinittomat ruokavaliot ja veganismi. Opinnäytetyömme tuotoksessa on vaikea ottaa huomioon erityisiä ruokavalioita ja erilaisia elämäntapoja ruokailussa, sillä se johtaisi liian laajaan oppaaseen. Pelkästään erityisvalioiden tutkiminen johtaisi liian laajaan opinnäytetyöhön, sillä erilaisia erityisruokavalioita on todella paljon.

Tulevaisuuden mahdollisuuksia tässä opinnäytetyössä oli havaittavissa paljon. Meillä on mahdollisuus luoda opiskelijoille ja vuorotyötä tekeville poliisimiehille ravinto-opas, joka konkreettisesti parantaa heidän hyvinvointiaan vuorotyössä. Hyvillä ruokailutottumuksilla on vaikutus työntekijän terveyteen, vuorotyössä jaksamiseen sekä toimintakykyyn ja työn laatuun. Tunsimme myös graafisen suunnittelijan, joka lupautui laatimaan ravinto-oppaan kanssamme. Yhteistyö graafisen suunnittelijan kanssa takaa varmasti visuaalisesti näyttävämmän ja näin ollen kiinnostavamman ravinto-oppaan, sillä pelkästään omilla tietoteknisillä taidoillamme opas voisi jäädä todella pelkistetyn näköiseksi. Aiheesta olisi myös mahdollista tehdä useita jatkotutkimuksia, kuten erityisruokavalioista tai laatimamme produktin hyödyllisyydestä ja parantamisesta käyttäjäkokemusten avulla.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa pystyimme myös hahmottamaan uhkia, jotka voisivat tulla vastaan. Ravinto-oppaasta on vaarana tulla liian monimutkainen tai laaja, jolloin opasta lukeva henkilö ei liiallisen tai liian monimutkaisen tiedon takia saa oppaasta käytännön hyötyä omien ruokailutottumustensa parantamiseen. Ravinto-alalta on nykyään saatavilla todella paljon tietoa, ja osa tiedoista on ristiriidassa keskenään. Tämän vuoksi meidän tulee tarkastella perusteellisesti lähteitä, joista haemme tietoa. Opinnäytetyössämme oleva tietoperusta ei saa olla ristiriitaista. Päätimme jo opinnäytetyömme alkuvaiheessa, että haastattemme ravintoalan asiantuntijaa. Haasteena tulevaan haastatteluun koemme sen, että emme välttämättä löydä yhteistä näkemystä tutkittavasta asiasta ravintoalan ammattilaisen kanssa. Ravitsemusalla on todella paljon eriäviä mielipiteitä monista asiasta, haastateltava ei välttämättä ymmärrä tutkimaamme aihepiiriä samalla tavalla kuin me.

3 RAVINTO

3.1 Mitä ravinto merkitsee ihmiselle

Ravinto on yksi ihmisen elämän tärkeimmistä perustarpeista (Pakeman 2012, 66). Ravinnosta ihmisen elimistö saa tarvittavat ravintoaineet, jotka luokitellaan välttämättömiin ravintoaineisiin, sekä energiaravintoaineisiin. Välttämättömiä ravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäisaineet ja eräät amino- ja rasvahapot. Erilaisia välttämättömiä ravintoaineita on yli viisikymmentä. (Aro ym. 2005, 47-48).

Tarpeellisia ravintoaineita ihmiselle ovat energiaravintoaineet ja välttämättömät ravintoaineet. Ihmisen elimistö tarvitsee ainakin noin 60-70 erilaista ravintoainetta päivittäin pysyäksemme terveenä. Luku tosin vaihtelee tilanteen mukaan, ja vain harva todella saa tämän määrän ravintoaineita jokapäiväisestä ravintoannoksestaan. Kuitenkin, jos joku tarpeellisista ravintoaineista jää pois tai puuttuu liian usein, sen puute voi johtaa sairauksiin tai jopa kuolemaan. (Pakeman 2012, 70.)

3.2 Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineiksi, eli makroravintoaineiksi, luetaan ne ravinnon osatekijät, joita elimistö voi käyttää energian tuottamiseen. Makroravintoaineita ovat pääasiassa proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat (Aro ym. 2005, 110).

Proteiinit ovat välttämättömiä kaiken elävän rakenteessa ja toiminnassa. Proteiinit ovat tärkeitä ainesosia lihaksissa, mutta se on vain silti yksi niiden monista tehtävistä. Niiden tärkeys on aminohapoissa, joista ne koostuvat. Kehomme pystyvät muodostumaan osan aminohapoista itse, mutta on tiettyjä aminohappoja, joita keho ei pysty itse muodostamaan, vaan ne pitää saada ravinnosta. Tämän takia on elintärkeää, että saamme riittävän määrän proteiineja ravinnostamme. Jos emme saa tarpeeksi proteiinia, kehon omat rakenteelliset proteiinit rikkoontuvat korjatakse aineenvaihdunnallisen tarpeen. Tämä aiheuttaa sen, että vuorostaan muut proteiinia vaativat tehtävät, kuten lihaskasvu, epäonnistuvat. (Barasi 1997, 59-60.)

Proteiinia saa useimmista ruoista, vaikka se perinteisesti liitetäänkin vain eläinkunnan tuotteisiin. Parhaat eläinkunnan proteiininlähteet ovat vähärasvaiset maitotuotteet,

kananmuna, kala, broileri ja vähärasvainen liha. Kasvipiperäistä proteiinia saa parhaiten pähkinöistä, siemenistä, pavuista, herneistä, viljatuotteista ja soijasta. (Ilander ym. 79-90.)

Hiilihydraatit koostuvat pääasiassa tärkkelyksestä, sokereista ja ravintokuidusta. Pääosa elimistöön joutuvista hiilihydraateista tulee tärkkelyksestä. Tyypillisimpiä tärkkelyksen lähteitä ovat viljatuotteet ja peruna. Hiilihydraattien pääasiallinen tehtävä on toimia solujen energianlähteenä. Hiilihydraattien aineenvaihdunnan tarkoitus on ylläpitää veren sokeritasoja. Verensokerin arvojen vakaana pitäminen on oleellista aivojen energiansaannin turvaamiseksi. (Aro ym. 2005, 114.) Alhaiset verensokeriarvot voivat johtaa hikoiluun, nälän tunteeseen, käsien värinään sekä ärtyneisyyteen. Jos verensokeri on hyvin alhainen, saattaa keskushermoston toiminta häiriintyä. Tästä voi seurata muun muassa päänsärkyä, sekavuutta sekä epätavallista tai riitaista käytöstä. Hoitona alhaiseen verensokeriin voidaan nauttia muun muassa nopeita hiilihydraatteja. (Duodecim Terveyskirjasto 2017, hakupäivä 20.10.2017.)

Hiilihydraatit voidaan jakaa hitaisiin sekä nopeisiin hiilihydraatteihin. Hitaat hiilihydraatit ovat pitkäaikaisen energian lähde, joista sokeri vapautuu hitaasti. Hitaissa hiilihydraateissa on myös kuitua, joka on yksi syy sille, että ne vapauttavat energiaa hitaasti. Hitaisiin hiilihydraatteihin lukeutuvat vihannekset, pois lukien peruna ja palsternakka, suuri osa hedelmistä, marjat, täysjyväviljat, pavut, linssit, pähkinät, siemenet ja mantelit. Nopeat hiilihydraatit vapauttavat energiaa nopeasti ja niihin lukeutuvat sokeri kaikessa muodossaan, hunaja sekä siirappi. Tähän ryhmään kuuluvat myös hedelmistä banaani, viinirypäleet ja kuivatut hedelmät, sekä virvoitusjuomat ja hedelmämehut, jotka eivät sisällä kuitua. (Pakeman 2012, 74.)

Hiilihydraattien laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Laadukkaita hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteen, kasvikset, marjat ja hedelmät. Näitä tulisi suosia hiilihydraattien lähteinä. (VRN 2014, 25)

Rasvat ovat meille yhtä tärkeitä kuin edellä mainitut proteiinit ja hiilihydraatit. Rasvat ovat myös näistä kolmesta energiaravintoaineista eniten ristiriitoja herättänyt ravintoaine. Rasvan tehtävä elimistössämme on toimia energianlähteenä sekä ylläpitää kehon lämpötilaa. (Pakeman 2012, 91)

Hiilihydraattien tapaan rasvatkin voidaan jakaa kahteen eri ryhmään, tyydyttymättömiin eli pehmeisiin rasvoihin, sekä tyydyttyneisiin eli koviin rasvoihin. Kovien rasvojen saantia kannattaa rajoittaa ja korvata niitä sen sijaan pehmeillä rasvoilla. Tyydyttymätöntä rasvaa saa muun muassa kasviöljystä, kasviöljypohjaisista margariineista ja kalasta. Kovaa rasvaa saa voista, juustoista, lihasta, makkaroista ja margariineista. (THL 2016, hakupäivä 19.7.2017)

3.3 Nesteet

Nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Nesteen tarpeeseen vaikuttavat muun muassa fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Ihmisen tulisi saada nestettä kaikista päivän aikana nautituista juomista yhteensä 1-1,5 litraa. Vesijohtovesi on paras janojuoma ja sitä suositellaan juotavaksi ruoan kanssa, kuten myös rasvatonta maitoa tai piimää. Täysmehuja voi myös juoda, mutta vain yhden lasillisen verran. Sokeroituja juomia sekä maketuisainetta sisältäviä sokeroimattomia juomia tulisi välttää hammasterveyden kannalta. (VRN 2014, 23.)

3.4 Ruokavalio

Oikeanlaisella ruokavaliolla edistetään terveyttä ja pienennetään lukuisien sairauksien riskiä. Sillä on myös tärkeä merkitys sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen sekä lihavuuden syntymisessä. Lihavuuden ehkäiseminen taas puolestaan ehkäisee muiden sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymisen. Suomalaisten ruokavalion keskeisiä ongelmia ovat hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu sekä eräiden yksittäisten ravintoaineiden puutteellinen saanti. (VRN 2014, 11.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, joita ovat muun muassa kasvikset, hedelmät, marjat ja täysviljat. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää myös kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä, joista saa hyviä rasvoja. Ruokavalio, joka sisältää runsaasti lihavalmisteita ja punaista lihaa, lisää sairastavuutta. Väestötutkimuksilla on saatu selville, että paljon punaista lihaa suosivilla on tavallista enemmän paksu- ja peräsuolisyöpää, tyypin 2 diabetesta, lihavuutta ja sepelvaltimotautia. (VRN 2014, 11.)

Terveellisen ruokavalion koostamiseen on monenlaisia eri tapoja. On kuitenkin tärkeä noudattaa tiettyjä periaatteita, jotta ruokavaliosta tulisi terveellinen. Ensimmäinen näistä periaatteista on monipuolisuus ja kohtuullisuus, joka tarkoittaa sitä, että valitaan vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita. Näin pidetään huoli siitä, että ei syödä liian yksipuolisesti. Liian yksipuolisesti syöminen voi johtaa siihen, että toisia ravintoaineita saadaan liikaa ja toisia ravintoaineita liian vähän. Toinen periaate on se, että pyritään valitsemaan ruokavalioon ruokia, jotka ovat ravintoainetiheitä. Ravintoainetiheä ruoka tarkoittaa ruokaa, jonka ravintoainesisältö suhteessa ruoan energiamäärään on suuri. Näin vältetään saamasta niin sanottuja tyhjiä kaloreita. Kolmas näistä periaatteista on ruokarytmi. Vaikka ihanteellista aikaväliä päivän aterioiden nauttimisen välille ei olekaan määritelty, tulisi ihmisen syödä noin kolmen tunnin välein, eli noin 5-6 kertaa päivässä. Näin voidaan pitää huolta siitä, että verensokeri pysyy tasaisena ja näläntunne kurissa. (Ilander ym. 2006, 20-22.)

3.5 Energia

Termodynamiikan lakien mukaan energian saanti on verrannollinen energian kulutukseen, jos kehon paino pysyy samana. Tätä kutsutaan energiatapainoksi. Ihmisen elimistö saa energiaa energiaravintoaineista (proteiinit, hiilihydraatit, rasvat) ja kuluttaa sitä erinäisiin tehtäviin, esimerkiksi mekaaniseen työhön ja lämmöntuottoon. Ihminen tarvitsee energiaa perusaineenvaihdunnan, aterioiden aiheuttaman energian kulutuksen ja liikunnan ylläpitoon. (Aro ym. 2005, 263.)

Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan sitä energiamäärää, joka tarvitaan peruselintoimintojen, kuten esimerkiksi hengityksen ja verenkierron ylläpitoon. Sen osuus kokonaisenergian kulutuksesta on keskimäärin 75 %. Aterioiden aiheuttamalla energian kulutuksella tarkoitetaan sitä energian kulutusta, joka johtuu ravintoaineiden hajottamisesta, imeytymisestä, kuljetuksesta ja varastoinnista. Sen osuus on noin 10 % kokonaisenergian kulutuksesta. Liikunnan osuus kulutuksesta on noin 15 %. (Aro ym. 2005, 266-267.)

Energiansaannista ei ole laadittu varsinaisia suosituksia. Sen sijaan siitä on laadittu viitearvot, jotka kuvastavat sukupuoleen ja ikään sidottua normaalipainoa ylläpitävää

saantitasoa. Päivän energiansaannin tarve lasketaan perusaineenvaihdunnan ja fyysisen aktiivisuuden kertoimen avulla. Energiaravintoaineiden saannissa on tärkeää huomioida se, että ne ovat osiltaan toisistaan riippuvaisia. Esimerkiksi niukka rasvojen saanti ei saisi johtaa runsaaseen sokerin ja vähäkuituisen hiilihydraattien saannin lisääntymiseen. (VRN 2014, 25-26.) Energiaravintoaineita ei siis tulisi korvata toisilla, vaan ne tulisi pitää tasapainossa ruokailussa.

4 VUOROTYÖ

4.1 Vuorotyön haitat ihmiselle

Vuorotyö tarkoittaa työtä, jossa vuorot vaihtuvat säännöllisesti ja etukäteen sovitusti. Vuorot seuraavat yleensä toisiaan. (SAK hakupäivä 23.7.2017.) Ihmisen tehdessä vuorotyötä, aivojen ja kehon toiminnoissa ilmenee ohimeneviä, sekä pysyvämpiä muutoksia terveyden eri osa-alueilla. Jaksamisen ja terveyden kannalta olennaista on saada riittävä määrä unta, syödä säännöllisesti ja terveellisesti, harrastaa liikuntaa ja elää muutenkin terveellistä elämää. (TTL hakupäivä 23.7.2017.)

Ihminen on päiväeläin, jonka takia elimistömme rytmi on tottunut siihen, että valoisana vuorokauden aikana valvotaan ja yöllä nukutaan. Keskimäärin pitkään jatkuva vuorotyö on ihmiselle jossain määrin terveysriski. Yksi yleisimmistä vuorotyöhön liittyvistä oireista ovat vatsavaivat. Suomalaisten tutkimusten mukaan vuorotyötä tekevillä on tavallista suurempi vaara sairastua sepelvaltimotautiin. (Duodecim Terveyskirjasto 2017, Hakupäivä 20.10.2017.)

Vuorotyöstä yötyö on kaikkien tutkimusten mukaan terveyden kannalta haitallisin ja se on myös monen sairauden riskitekijä. Yleisiä yötyöstä johtuvia haittoja ovat väsymys, nukahtamisvaikeudet, katkonainen yöuni ja lyhyt vuorokautinen uni. Lisäksi matala vireystaso luo selvästi suuremman riskin työtaturmiin, liikenneonnettomuuksiin ja virhesuorituksiin. Aamuyön tunteina ihmisen vireystaso on matalimmillaan. Yli 17 tunnin yhtäjaksoinen valvominen heikentää tutkitusti älyllistä suorituskkyä yhtä paljon kuin puolen promillen humalatila. (Duodecim Terveyskirjasto 2017, Hakupäivä 20.10.2017.)

4.2 Vuorotyö ja ravitsemus

Epäsäännölliset ruokailuajat ja liiallinen napostelu johtavat usein helposti lihomiseen ja siihen liittyviin sairauksiin. Epäsäännölliset ateria-ajat aiheuttavat sen, että ruokailuvälit venähtävät usein liian pitkiksi, jolloin nälkä kasvaa liian kovaksi. Tämä johtaa siihen, että lopulta syödään liian paljon. Liian suuret ruokamäärät altistavat lihomiselle ja aiheuttavat epämääräisiä vatsakipuja. Suurimmat ravitsemukselliset ongelmat liittyvät siihen, että

energiaa saadaan enemmän, kuin sitä kulutetaan. Tästä syystä työntekijä lihoo, ja lihavuus taas puolestaan onkin osatekijä monissa yleisissä vaivoissa. (Arffman ym. 2009, 97.)

Työikäisten päivittäinen ravitsemus koostuu yleensä toimipaikkaruokailusta tai eväiden syömisestä työaikana sekä kotiruokailusta vapaa-aikana. Työntekijöitä olisi syytä kannustaa ruokailemaan toimipaikkaruokalassa, sillä toimipaikkaruokalaa suosivien ruokavalion laatu on usein lähempänä suosituksia, kuin esimerkiksi eväitä syöväällä. Yksi syy tähän on se, että toimipaikkaruokaloissa on usein tarjolla hyvä valikoima salaattia. Toimipaikkaruokalat eivät kuitenkaan ole usein auki ympäri vuorokauden. (Arffman ym. 2009, 97-98.)

Vuorotyöntekijän oikeaoppisen ravitsemuksen tavoitteina ovat vatsavaivojen ja väsymyksen ehkäisy sekä pitkä unen takaaminen, sopivan energian ja eri ravintoaineiden saannin takaaminen ja lihavuuden kehittymisen ehkäisy. Yövuorossa suositellaan syötäväksi vain kevyitä aterioita ja pääateria tulisi sijoittaa heti yövuoron alkuun. Pääateria tulisi syödä viimeistään ennen klo 01:00, näin ateria parantaa vireyttä myös vuoron lopulle. Monipuolisia ja kevyitä aterioita tulisi syödä säännöllisesti yövuoron aikana. Vuoron aikana tulisi välttää runsaita ja rasvaisia aterioita. Kevyet välipalat sekä nesteytys ovat oiva tapa pitää vireyttä yllä silloin, kun väsymys on pahimmillaan. Säännöllinen ruokailurytmi auttaa pitämään vireyttä yllä, mikä on ensiarvoisen tärkeää etenkin tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä. (Härmä ym. 2011, 5-6, 12-16.)

Nesteitä tulee juoda riittävästi yövuoron aikana, mutta juomista tulisi rajoittaa aamuyöstä. Tämä koskee myös liiallista veden juontia, sillä se voi johtaa vessassa käynteihin vuoron jälkeisessä levossa. (Kalttila 2017.) Kofeiinipitoisia juomia kuten kahvia, teetä ja energiajuomia saa nauttia, mutta niitä ei suositella nautittavaksi viittä tuntia ennen nukkumaanmenoa. Tehokas yhdistelmä ylläpitää vireyttä koko yövuoron ajan on yhdistää nokoset ennen vuoron alkua ja kofeiinipitoisen juoman nauttiminen työvuoron alkupuolella. Täytyy kuitenkin muistaa, että väsymyksen ehkäisy kofeiinilla tai muilla piristeillä on vain tilapäinen ratkaisu, eikä poista riittävän unen merkitystä. Runsas kahvinjuonti aiheuttaa helposti vatsavaivoja. (Härmä ym. 2011, 5-6, 12-16.)

5 TOIMINTAKYKY POLIISIN TYÖSSÄ

Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia sekä valmiutta ja käyttövoimaa, jotka ovat mukana toiminnassa. Toimintakykyä on mahdollista kehittää kasvatuksen sekä erilaisten harjoitusten avulla. Mitä vaativampi ja haastavampi toimintaympäristö on, sitä enemmän toimintakykyä vaaditaan. Toimintakyky voidaan jakaa neljään eri osaan, jotka ovat: fyysinen, henkinen, eettinen sekä sosiaalinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky on näistä neljästä yksi merkittävimmistä kyvyistä, sillä se luo perustan toimintakyvylle. (Aunala 2015, 10.)

Fyysisen toimintakyvyn ollessa riittämätön, ei henkilö kykene havainnoimaan ympäristöään tai tekemään tilanteen vaatimia päätöksiä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että henkilöstä tulee oman väsymyksensä sokaisema, jonka seurauksena henkilö tekee päätökset oman fyysisen kestäväytensä rajoissa. (Aunala 2015, 40.) Liikunnalla voidaan kehittää fyysistä toimintakykyä merkittävästi, ehkäistä lihavuutta, vahvistaa luita ja lihaksistoa sekä tehostaa verenkiertoa. Liikunta parantaa myös työkykyä ja ihmisen hyvinvointia. (Kotiranta 2007, 8.)

5.1 Poliisityön vaativuus

Poliisityö on todettu fyysiseltä kuormittavuudeltaan pääosin kevyeksi, mutta työhön saattaa sisältyä joskus hetkellisiä, suhteellisen kovia kuormitushuippuja. Poliisien stressiä tutkittaessa on selvinnyt, että poliisityölle ominaisia ovat juuri äkilliset siirtymät lähes nollakuormitustilanteesta maksimaalisen rasituksen tilanteeseen. Nämä äkilliset kuormitushuiput aiheutuvat usein tilanteissa, joissa poliisi joutuu ottamaan kiinni tai kuljettamaan rikollisia, päihtyneitä tai mielisairaita. Hyvin tyypilliset tilanteet ovat päihtyneiden ja vastustelevien henkilöiden siirrot poliisiautoon. Tilanteet ovat lähes aina ennakoimattomia. (Vuorensyrjä 2015, 24.)

Poliisityössä tyypillinen lihasrasitus aiheutuu muun muassa nostamisesta, kiinni pitämisestä, kantamisesta sekä juoksemisesta. Juoksumatkat, joita poliisin työ saattaa edellyttää, ovat yleensä nopeita ja vaativatkin näin lähinnä anaerobista suorituskykyä. Poliisityössä kuormittavimpia tehtäviä olivat kotikäynnit kerrostaloihin, jolloin portaat oli noustava raskaassa varustuksessa. Muita kuormittavia tehtäviä olivat jäljestämistehtävät koiran

kanssa, väkivaltatilanteiden selvittäminen, asiakkaiden vieni putkaan, voimankäyttökoulutukset sekä takaa-ajot. Poliisin työ sisältää siis väistämättä kuormitushuippuja, jotka vaativat poliisimieheltä hyvää yleistä terveydentilaa sekä fyysistä ja henkistä toimintakykyä. (Vuorensyrjä 2012, 24.)

Laki poliisin hallinnosta (22.7.2011/873)15 h § velvoittaa poliisimiehen huolehtimaan omasta fyysisestä kunnostaan sekä ammattitaidostaan: *”Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa.”* Poliisimiehen on siis pidettävä työtehtäviensä edellyttämää fyysistä kuntoa yllä. Vaikka poliisin työ on todettu fyysiseltä kuormittavuudeltaan pääosin kevyeksi, niin varsinkin vuorotyössä valvonta- ja hälytyssektorilla työtehtäviin saattaa sisältyä äkillisiä kuormitushuippuja, jotka vaativat hyvää fyysistä toimintakykyä, jota oikeanlainen ravinto auttaa ylläpitämään.

5.2 Tauottaminen poliisityössä

Jokaisen poliisimiehen työvuoroon tulisi sisältyä taukoja. Taukojen aikana poliisimiesten on mahdollista huoltaa itseään nauttimalla nestettä ja ravintoa. Näin poliisimies pystyy ylläpitämään suorituskykynsä korkealla koko työvuoron ajan ja suoriutuu työtehtävistään paremmin.

Valtion virka- ja työehdot 2014-2017 (Valtionvarainministeriön julkaisuja 10a/2014, 131 Kohta 1.4 11 § Päivittäinen lepoaika) on kirjoitettu päivittäisestä lepoajasta seuraavaa *”Virkamiehelle ja työntekijälle on varatta tunnin kestävä päivittäinen lepoaika. Viikko- ja jaksotyössä lepoaika voidaan tarvittaessa lyhentää 30 minuutiksi.*

Jaksotyössä sekä yöaikana ja vuorotyössä voidaan edellä olevasta poiketen järjestää tilaisuus aterioida työn aikana.

Edellä 1 ja 2 momentissa sovittua sovelletaan myös osa-aikatyössä silloin, kun vuorokautinen työaika on kuutta tuntia pitempi. - - Viikko- ja jaksotyössä on työntekijälle lisäksi annettava kaksi työajaksi luettavaa 12 minuutin pituista taukoa tai kolmivuorotyössä vaihtoehtoisesti tilaisuus lepoon. Ylityötä teetettäessä on edellä mainitulle työntekijälle lisäksi annettava heti säännöllisen työajan päätyttyä työajaksi luettava 15 minuutin tauko sekä sopivin, vähintään 4 tunnin väliajoin, tilaisuus ateriointiin”.

Poliisimiehelle tulisi siis järjestää tilaisuus aterioida myös työn aikana. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että poliisimiehen on varauduttava ruokailemaan työtehtävän aikana. Tämän vuoksi poliisimiehen on varauduttava ateriointiin ravinnolla, jota on mahdollisuus pitää mukana esimerkiksi henkilökohtaisessa keikkalaukussa. Poliisimiehen täytyy ennalta suunnitella, mitä hän ottaa mukaan partioautoon. Mukaan otettavan aterian tulisi lisäksi olla sellainen, että se säilyy partioauton olosuhteissa.

On selvää, että ateriointi työn aikana on haastavaa. Laki poliisin hallinnosta (22.7.2011/873) 15c § ” - *Poliisimies on ilman eri määräystä velvollinen ryhtymään kiireellisiin toimiin koko maassa myös toimialueensa ulkopuolella ja vapaa-aikanaan, jos se on välttämätöntä vakavan rikoksen estämiseksi, tällaista rikosta koskevan tutkinnan aloittamiseksi tai yleistä järjestystä ja turvallisuutta uhkaavan vakavan vaaran torjumiseksi taikka jos se näihin rinnastettavan muun erityisen syyn vuoksi on tarpeen*”. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että poliisimies on velvollinen ryhtymään kiireellisiin toimiin, vaikka hänellä olisikin ruokatauko käynnissä. Se taas puolestaan tarkoittaa sitä, että poliisimiehen ateria tulisi olla nopeasti saatavilla sekä myös helposti nautittava. Esimerkiksi ravintolasta tilattava ateria, jonka tarjoilussa kestää aikaa ei ole järkevä vaihtoehto poliisimiehelle.

5.3 Nesteytys osana toimintakykyä

Nestetasapainosta huolehtiminen on erittäin tärkeä sekä myös haasteellinen tehtävä, kun halutaan ylläpitää suorituskykyä. Jos liikuntasuoritus aloitetaan nestevajeessa, heikkenee suorituskyky huomattavasti. Esimerkiksi 1 %:n nestevaje heikentää keskittymistä ja tarkkuutta. 2 %:n nestevajeessa, jossa janontunne syntyy, suorituskyky on heikentynyt jo huomattavasti. Kun valmistaudutaan pitkäkestoiseen tai tavallista rasittavampaan suoritukseen, on nestevarastojen hyvä olla täynnä. Suorituksen aikana nestevajetta on lähes mahdotonta korjata. (Kotiranta 2007, 260-261.) Tämän vuoksi poliisimiehen tulisi pitää nestettä koko ajan mukanaan, sillä pitkäkestoiset, tai tavallista rasittavammat työtehtävät voivat tulla yllättäen.

Liikunnan aikana olisi suositeltavaa juoda noin 1-2 dl annoksia noin 10-15 minuutin välein. Juominen on suositeltavaa aloittaa suorituksen alkuvaiheessa, vaikka ei edes tuntisi janontunnetta. Nestettä imeytyy maksimissaan noin 8 dl tunnissa, joten sitä enempää ei

kannatta missään nimessä juoda. Juotavan nesteen määrään vaikuttavat suorituksen kesto, teho sekä lämpötila. (Kotiranta 2007, 262.)

Liikuntasuorituksen aikana voidaan nauttia myös hiilihydraatteja sekä elektrolyyttejä, kuten natriumia sisältäviä urheilujuomia. Ne imeytyvät kehoon tehokkaammin ja niillä saavutetaan etua pelkkään veden juomiseen verrattuna. Hikoilun yhteydessä kehosta poistuu elektrolyyttejä, jotka voidaan korvata juomalla juoma, joka sisältää niitä. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että kevyen liikunnan aikana vesi ja urheilujuoma ovat yhtä tehokkaita nestevajeen ehkäisyssä. (Ilander ym. 2006, 439-441)

Nesteen nauttimisella on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä. Kuten edellä on mainittu, jo pienikin nestevaje vaikuttaa tarkkuuteen ja keskittymiseen. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi nestettä tulee nauttia sopiva määrä suorituksen tehokkuuteen ja kestoon suhteutettuna.

5.4 Ravinnon vaikutus toimintakykyyn

Ravinto on jaksamisen, kehittymisen, suorituskyvyn ja menestymisen kannalta keskeisessä asemassa suorituskyvyn kannalta. Ravinnosta saadaan energiaa, jota ihminen käyttää polttoaineenaan. Jos ravintoa ei saada tarpeeksi, johtaa se energiavajeeseen. Energiavaje puolestaan johtaa lyhyellä tähtämellä väsymykseen, suorituskyvyn heikkenemiseen, harjoittelun tehottomuuteen sekä palautumisen hidastumiseen. (Ilander ym. 2006, 407-408.)

40 % ravinnosta saadusta energiasta varastoituu elimistöön kemiallisena energiana, jota käytetään liikunnan ja aineenvaihdunnan polttoaineena. Jos energiaa ei saada tarpeeksi, kääntyy ihmisen verensokeri laskuun, jonka seurauksena keskittymiskyky ja aivojen toimintavalmius heikkenevät nopeasti. Jos verensokeri pääsee laskemaan liian alas, ihminen saattaa pahimmassa tapauksessa pyörtyä. (Brewer 1997, 11-13.)

Vireä työntekijä suoriutuu työtehtävistään paremmin, kuin väsynyt. Vireä työntekijä on tuottavampi, tekee vähemmän työturvallisuutta vaarantavia virheitä, on terveempi ja innostuneempi, sitoutuneempi työhönsä sekä tuloksellisempi. Oikeanlaisella ravinnolla voidaan parantaa työvireyttä huomattavasti. (Saarijärvi 2015, 31, 36.)

Pääosa päivän energiansaannista tulisi muodostua terveellisistä, ravintoainetiheydeltään hyvistä hiilihydraatti- ja kuitupitoisista ruoista. Oikeanlaista ruokavaliota voidaan tarvittaessa täydentää esimerkiksi energiapatukoilla tai nestemuotoisilla hiilihydraatti-proteiinivalmisteilla. Näistä on hyötyä erityisesti silloin, kun tavallisen ruoan nauttiminen on käytännön syistä hankalaa. On kuitenkin hyvä muistaa, että ravintolisillä ei tulisi ikinä korvata perusaterioita, jotka ovat ravintosisällöltään ravintolisiä monipuolisempia. (Ilander ym. 2006, 408-409.)

Stressaantuneena aineenvaihdunta kiihtyy, koska adrenaliini nopeuttaa sitä. Stressaantunut ihminen on myös fyysisesti levottomampi ja kuluttaa siten enemmän energiaa. (Brewer 1997, 15.)

6 KYSELYTUTKIMUS

Tavoitteenamme on parantaa vuorotyötä tekevän poliisimiehen ruokailutottumuksia. Parantaaksemme ruokailutottumuksia, tulee aluksi selvittää, millaisia ruokailutottumukset tällä hetkellä ovat. Tämän lisäksi meidän tulee selvittää, mitä haasteita ruokailussa koetaan, jotta voimme tarjota ratkaisumalleja haasteisiin.

Ruokailutottumusten selvittäminen ja haasteiden kartoittaminen vaativat siis jonkin tyyppisen tutkimuksen. Perusmenetelmiä tutkimuksen toteuttamiseen ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumenttien käyttö. (Hirsjärvi ym. 1997, 187). Tavoitteenamme on kerätä tietoa mahdollisimman monelta vastaajalta, joten kyselytutkimus oli tähän tutkimukseen soveltuvin menetelmä.

6.1 Kyselytutkimuksen edut ja haitat

Kysely on yksi yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen eniten käytetyistä menetelmistä tiedonkeruuseen. Kyselytutkimus on määrällinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kyselytutkimus on nopea ja tehokas tapa kerätä tietoa suurelta joukolta vastaajia. Kyselytutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon, että on vaikeaa arvioida vastaajien perehtyneisyyttä aiheeseen, ja sitä, kuinka vakavasti vastaaja suhtautuu itse kyselyyn. (Ojasalo ym, 2009, 108-109). Kyselytutkimuksessa ei myöskään voida olla varmoja, kuinka onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat olleet, kun kysymyksiä tarkastellaan vastaajan näkökulmasta. Huomioon tulee ottaa myös joissakin kyselytutkimuksissa kyselyyn vastaamattomuus. (Hirsjärvi ym. 1997, 190.)

6.2 Aineistonkeruumuodot kyselytutkimuksessa

Kyselytutkimuksessa tavat aineiston keräämiseen voidaan luokitella kahteen pääluokkaan, posti- ja verkkokyselyyn sekä kontrolloituun kyselyyn. Posti- ja verkkokyselyssä kyselylomake lähetetään vastaajille joko postitse tai vastaajaa pyydetään esimerkiksi sähköpostin välityksellä vastaamaan kyselyyn verkossa. Suurimpana etuna edellä mainitussa aineistonkeruumuodossa on suuren vastaajajoukon tavoittaminen kohtuullisen pienellä vaivalla. Heikkoutena posti- ja verkkokyselyssä on vastaajaprosentti, joka ei yleensä ole kovin korkea. (Hirsjärvi ym. 1997, 191.)

Toinen pääluokka kyselytutkimuksen aineistonkeruumuodoista on kontrolloitu kysely. Kontrolloituja kyselyitä on kahden tyyppisiä, informoitu kysely sekä henkilökohtaisesti tarkastettu kysely. Informoidussa kyselyssä kyselyn tekevä tutkija jakaa henkilökohtaisesti kyselylomakkeet, kertoo tutkimuksensa tarkoituksesta, selostaa kyselyn kulun sekä tarvittaessa vastaa kyselytutkimukseen liittyviin kysymyksiin. Henkilökohtaisesti tarkistetussa kyselyssä kyselytutkimusta tekevä tutkija lähettää lomakkeet vastaajille postitse ja noutaa lomakkeet henkilökohtaisesti vastaajilta ilmoittamansa ajan kuluttua. Tutkija voi myös tarkistaa samalla lomakkeiden täytön, sekä keskustella lomakkeeseen ja tutkimukseen liittyvistä kysymyksistä. Verrattuna posti- ja verkkokyselyyn, kontrolloitu kysely on työläämpi toteuttaa saman vastaajajoukon tavoittamiseksi. Vahvuuksina varsinkin informoidussa kyselyssä on vastaajajoukon henkilökohtainen tavoittaminen ennen kyselyyn vastaamista sekä vastaamisen aikana. Näin pystytään ainakin osin välttämään kyselytutkimuksen keskeisiä ongelmia, kuten vastaajan näkökulmasta kysymyksen ymmärtämistä, sillä vastaajalla on mahdollisuus kysyä asiaa tutkijalta. (Hirsjärvi ym. 1997, 191 – 192.)

6.3 Vastaajajoukon valinta

Vaihtoehtoinamme oli toteuttaa kysely joko kahdelle poliisiasemalle, joissa olimme työharjoittelussa, tai toteuttaa kysely työharjoittelun päätteeksi omalle kurssillemme. Valitsimme lomakekyselyn vastaajiksi oman kurssimme. Perusteita valinnalle oli useita. Ravinto-oppaan ensisijainen tarkoitus on palvella työharjoittelun aloittavia opiskelijoita. Tämän vuoksi kyselytutkimuksen teettäminen kurssilla, joka oli juuri palannut työharjoittelusta, oli luontevinta. Näin ollen saimme selvitettyä, minkä tyyppisiä ruokailutottumuksia opiskelijat, joilla ei ole käytännön kokemusta poliisin vuorotyössä ruokailusta, olivat omaksuneet.

Toisena kriteerinä oli tavoitettavuus. Lähes jokainen kurssimme opiskelijoista palasi työharjoittelujakson jälkeen Poliisiammattikorkeakoululle, joten melkein koko kurssi oli mahdollista tavoittaa kerralla. Kolmantena kriteerinä oli tavoiteltu vastausten määrä sekä laatu. Hypoteesinamme oli, että teettämällä kyselyn omalle kurssillemme, saamme varmasti riittävän määrän vastauksia, sekä laadukkaampia vastauksia varsinkin avoimiin kysymyksiin. Neljäntenä kriteerinä oli kyselytulosten kerääminen mahdollisimman monelta

poliisiasemalta. Kurssimme opiskelijat sijoitettiin työharjoitteluun poliisiasemille ympäri Suomea. Tämä mahdollisti vastausten saamisen yhteensä 17:ltä eri poliisiasemalta.

6.4 Aineistonkeruumuodon valinta

Meillä oli mahdollisuus tuottaa kyselytutkimus joko posti- ja verkkokyselyllä tai kontrolloidulla kyselyllä. Kyselyn vastaajoukon ollessamme oma kurssimme, koimme posti- ja verkkokyselyn käyttämisen tarpeettomaksi. Meillä oli useita mahdollisuuksia tavoittaa koko kurssi yhdellä kertaa, joten päädyimme valitsemaan kontrolloidun kyselyn, jossa jaoimme vastaajille lomakkeet, pohjustimme tutkimuksen aiheen sekä vastasimme kyselyn aikana ilmenneisiin kysymyksiin. Kyselytutkimuksemme noudatti siis kontrolloidusta kyselyistä informoidun kyselyn kaavaa.

6.5 Kyselytutkimuksen laatiminen

Kyselylomakkeen huolellinen laadinta sekä tarkkaan laaditut kysymykset edesauttavat kyselyn onnistumista. Kysymysten tulee olla sellaisia, että jokainen vastaaja ymmärtää kysymyksen samalla tavalla. Kysymysten tulee myös olla riittävän tarkkoja, sillä liian yleiseen muotoon laadittu kysymys lisää tulkinnanvaraisuutta vastaajien keskuudessa. Yleisesti ottaen lyhyet kysymykset ovat parempia kuin pitkät. Sellaisia kysymyksiä, joilla on kaksoismerkitys, tulisi välttää. Kannattaa kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 193-197.)

Aluksi aloimme pohtia, mitä kaikkea haluamme kyselyllä selvittää. Mitkä kysymykset ovat olennaisia tutkittavan aiheen kannalta. Kyselyä laadittaessa jouduimme monta kertaa palaamaan samaan peruskysymykseen, onko kysymys todellakin tarpeellinen? Oman haasteensa loi myös kysymysten laatiminen sellaiseen muotoon, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla. Tiesimme vastaajien olevan aktiivisia, joten sisällytimme kyselyyn suljettujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä. Suljetuista kysymyksistä teimme sellaisia, jotka analysointivaiheessa ovat helposti tulkittavissa.

Koeponnistimme lomakkeen useaan otteeseen muutamalla kurssimme opiskelijalla. Palautteen saaminen koevastaajilta oli ensiarvoisen tärkeää. Rakentavan palautteen pohjalta kyselylomaketta muokattiin useaan otteeseen.

6.6 Kyselytutkimus teettäminen

Kysely tehtiin 39 henkilölle, joista kaikki vastasivat kyselyyn. Vastaajista 29 oli miehiä ja 10 naisia. 37 henkilöä vastasi kyselyyn henkilökohtaisesti täyttämällä lomakkeen. Kaksi opiskelijaa olivat estyneitä täyttämään itse fyysisen lomakkeen. Otimme heihin yhteyttä, ja selvitimme heidän kanssaan vaihtoehtoisen muodon vastata kyselyyn. Yksi kyselylomake täytettiin puhelimen välityksellä, ja yhteen vastattiin sähköpostitse. Kyselylomakkeet olivat identtisiä jokaisessa vastausmuodossa.

6.7 Tutkimustulosten analysointi

Kyselytutkimuksella voidaan kerätä laadullista (kvalitatiivista) tietoa avointen kysymysten avulla, sekä määrällistä (kvantitatiivista) tietoa (Ojasalo ym. 2009, 119). Määrällistä tietoa keräsimme suljetuilla erottelevilla kysymyksillä, joissa vastaajan tuli valita yksi hänelle annetuista vaihtoehdoista. Määrällisen tiedon osalta syötimme vastaukset Excel-taulukkoan analysoinnin helpottamiseksi. Seitsemästä kysymyksestä neljästä kysymyksestä saatiin sekä määrällistä, että laadullista tietoa. Näissä kysymyksissä vastaaja vastasi aluksi kyllä tai ei, ja hänen vastatessaan kyllä, tuli vastaajan vastata lisäksi kysymyksen avoimen vastaustilan kohtaan. Tästä esimerkkinä kyselytutkimuksen toinen kysymys, *jos syöt välipaloja työvuorojen aikana, mistä ne koostuvat?* Määrällisenä tietona saimme selvitettyä, kuinka moni vastaajista syö välipaloja työvuorojen aikana. Laadullisena tietona vastaajat kertoivat avoimeen vastaustilaan, minkä tyyppisiä välipaloja he syövät.

6.8 Kyselytutkimuksen tulokset

Tässä kappaleessa käymme läpi kysymykset, joista kyselytutkimus koostui. Tämän lisäksi kerromme, mitä kyselyllä on pyritty selvittämään, sekä keskeisimmät tutkimustulokset, joita kysymyksellä on saavutettu. Kysymyksiin kuusi ja seitsemän olemme koonneet tutkimuksen kannalta olennaisimpia avoimia vastauksia teemoittain luettavaksi.

1. Kuinka usein syöt alla mainittuja aterioita työvuoroissa?

(Valmisaterioilla tarkoitetaan tyypillisesti kaupasta ostettavaa ja mikrossa / uunissa lämmitettävää ruoka-annosta.)

Ensimmäisellä kysymyksellä pyrimme kartoittamaan, kuinka usein ja minkä tyyppisiä aterioita vastaajat syövät työvuoroissa. Kysymys oli jaettu kahteen vastauslaatikkoon, päivävuoron ja yövuoron aterioille. Vastaajilla oli mahdollisuus vastata moneen eri ateriatyyppiin sama vastaus. Vastaaja pystyi esimerkiksi vastaamaan, että syö usein kotitekoisia ja lounasravintolan aterioita, harvoin valmisaterioita ja ei koskaan pikaruokaa.

Päivävuoro	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan	Yhteensä
Kotitekoinen ateria	11	13	14	1	39
Lounasravintolan ateria	29	8	2	0	39
Valmisateria	6	6	17	10	39
Pikaruoka	3	6	18	12	39

Taulukko 2. Ateriatyyppien jakauma päivävuorossa

Kyselyyn vastanneista suurin osa (74 %) kertoi syövänsä usein päivävuorossa lounasravintolan aterian. Kotitekoinen ateria oli toiseksi suosituinta, vastaajista 28 % kertoi syövänsä usein kotitekoista ruokaa. Valmisateriat ja pikaruokat olivat vähiten suosittuja. Niitä syötiin tyypillisimmin vain harvoin tai ei koskaan päivävuorossa.

Yövuoro	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan	Yhteensä
Kotitekoinen ateria	19	9	8	3	39
Valmisateria	8	12	13	6	39
Pikaruoka	10	10	13	6	39

Taulukko 3. Ateriatyyppien jakauma yövuorossa

Kotitekoinen ateria oli yövuoroissa selvästi suosituin ateriamuoto. Vastaajista 49 % kertoi syövänsä usein kotitekoista ruokaa yövuorossa. Vastaajista 26 % kertoi syövänsä pikaruokaa usein yövuorossa. Valmisaterioita syötiin lähes samassa suhteessa pikaruokien kanssa.

Päivävuorossa syötiin vastausten perusteella selkeästi useimmiten lounasravintolan aterioita. Lounasravintolan aukioloaikojan rajoittuessa vain päivävuoron ruokailurytmiin sopivaksi, on yövuoroissa käytännössä mahdollista syödä vain kotitekoisia aterioita, valmisaterioita tai pikaruokaa. Päivävuorossa toiseksi suosituin kotitekoinen ruoka nousi yövuorossa suosituimmaksi ruokailumuodoksi. Suurin ero oli valmisaterioiden ja pikaruokien yleistymisen yövuoroissa. Päivävuorossa usein- ja joskus-vastauksia vastattiin vähiten pikaruokien syömiseen, 9 kappaletta (23 %). Yövuoroissa usein ja joskus-vastauksia pikaruokien syömiseen oli 20 kappaletta (51 %).

2. Jos syöt välipaloja työvuorojen aikana, mistä ne koostuvat?

Toisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka moni vastaajista syö työvuoroissa välipalaa, ja minkä tyyppisiä välipaloja vastaajat suosivat.

Vain kaksi (5 %) vastaajista kertoi, etteivät he syö välipaloja työvuoroissa, loput 37 (95 %) vastaajaa kertoi syövänsä välipaloja. Suosituimpia välipaloja olivat rahkat sekä hedelmät. Kolmanneksi suosituimpia välipaloja olivat proteiinijuomat ja -patukat. Näiden lisäksi tyypillisiä välipaloja olivat eväsleivät, smoothiet sekä pähkinät. Tästä voimme todeta, että vastaajat suosivat runsaasti proteiinia sisältäviä tuotteita sekä hedelmiä välipaloinaan.

3. Pidätkö partioautossa mukana välipalaa siltä varalta, ettet pääse esteen takia ruokailemaan suunnitellusti?

Kolmannen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka moni vastaajista piti mukanaan välipaloja, ja minkä tyyppisiä välipaloja vastaajat pitivät mukanaan partioautossa.

12 vastaajaa (31 %) kertoi, etteivät pidä välipaloja mukana partioautossa siltä varalta, ettei pääse esteen takia ruokailemaan suunnitellusti. Loput 27 (69 %) vastaajaa piti välipaloja mukana. Vastaajat suosivat samoja välipaloja kuin edellisessä kysymyksessä (*rahka, proteiinipatukat ja -juomat, hedelmät, leipä, smoothiet ja pähkinät*). Selkeästi suosituin

välipala tässä kysymyksessä oli proteiiniapatukat ja -juomat. Tämä selittynee varmasti kyseisten tuotteiden säilyvyydellä. Esimerkiksi edellisessä kysymyksessä suosituimpana vastauksena ollut rahka ei säily pitkään huoneenlämmössä.

4. Kuinka monta annosta kahvia (2dl) juot keskimäärin työvuorossa?

(Jos vastaat kyllä, arvioi annosten määrä vastauslaatikkoon.)

Kahvin juonti on myös olennainen osa ruokailutottumuksia yövuoroissa. Neljännen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää määrä, kuinka paljon kahvia vastaajat juovat keskimäärin työvuoron aikana.

Yhdeksän vastaajaa (23 %) ei kyselylomakkeen mukaan juo kahvia työvuorossa, kun taas 30 (77 %) vastaajaa kertoi juovansa kahvia. Tyypillisimmän kahvia juotiin kolme tai neljä annosta (2 dl) työvuorossa, tämän vastasi 15 vastaajaa (50 %) kahvia juovista vastaajista. Vastaajista yhdeksän (30 %) vastasi juovansa yhden tai kaksi annosta kahvia, viisi vastaajaa (17 %) kertoi juovansa viisi tai kuusi annosta kahvia. Viimeinen vastaaja kertoi juovansa kymmenen annosta kahvia työvuorossa.

5. Kuinka usein nautit energiajuomia / virvoitusjuomia työvuoroissa?

Kahvin lisäksi myös virvoitus- ja energiajuomien kulutusta työvuoroissa oli olennaista selvittää. Kysymyksessä selvitettiin erikseen päivä- ja yövuorojen määrät.

Virvoitus / energiajuomat	Päivävuoro	Yövuoro
Jokaisessa työvuorossa	2	2
Usein työvuorossa	1	7
Joskus työvuorossa	4	9
Harvoin työvuorossa	13	9
En koskaan työvuorossa	19	12
Yhteensä	39	39

Taulukko 4. Virvoitus- / energiajuomien kulutus työvuoroissa

Kyselyn perusteella voimme todeta, että päivävuoroissa virvoitus- tai energiajuomia juodaan todella harvoin. Vastaajista 82 % kertoi juovansa virvoitus- tai energiajuomia harvoin tai ei koskaan päivävuorossa. Myöskään yövuoroissa virvoitus- tai energiajuomia ei juoda kovin paljoa, ainoastaan 23 % kertoi juovansa virvoitus- tai energiajuomia jokaisessa tai usein yövuorossa.

6. Minkä koet suurimmaksi haasteeksi vuorotyössä ruokailun kannalta?

Vastaajista seitsemän (24 %) kertoi, ettei koe vuorotyössä ruokailussa haasteita. Loput 32 vastaajaa (82 %) kertoivat avoimen vastauksen tekstiriville haasteita, joita ovat kokeneet vuorotyössä ruokailussa.

Vastauksissa useimmiten toistunut haaste oli ruokailuaikojen epäsäännöllisyys. Epäsäännöllisyys johtui useimmiten työtehtävien venymisestä ja aiheuttamasta paineesta, joka esti säännölliseksi suunnitellun ruokailurytmin.

”Ruokailuvälit venyvät liian pitkiksi, tämän vuoksi joutuu syömään liian suuria kerta-annoksia. Kiireellisissä vuoroissa saatetaan syödä vain kerran ja työn lomassa välipalaa.”

”Välillä keikat venyvät pitkiksi, tai tulee monta keikkaa peräjälkeen niin, että ruokailuväli venyy.”

”Päivävuoron suhteen ruokailuissa ei ole ongelmaa. Yövuoroissa ruokailurytmin löytäminen oli välillä hankalaa. Joskus ruokailujen välit olivat todella pitkiä.”

Toinen vastauksissa usein ilmennyt haaste oli yövuoroissa terveellistä ruokaa tarjoavien ravintoloiden aukiolo. Jos henkilö ei ole itse valmistanut kotona ateriaansa työvuoroon valmiiksi, ei yöllä ole mahdollista ollut ostaa kuin pikaruokaa tai valmisaterioita.

”Yöllä on usein saatavilla vain pikaruokaa, kuten Subway tai McDonald’s. En jaksa kotona valmistaa ruokia työvuoroihin, jonka takia tulee syötyä usein pikaruokaa öisin.”

”Yövuorossa terveellisen ruoan löytäminen on haastavaa.”

”Välillä on hyvä olla omia eväitä, muuten joutuu syömään usein pikaruokaa öisin. Ruokavalikoima on pieni yövuorossa.”

Kolmas haaste, joka vastauksissa ilmeni, oli vastaajien laiskuus valmistaa aterioita yövuoroon. Tämä loi yövuoroissa suuren houkutuksen ostaa pikaruokaa tai valmisaterioita niiden helppouden takia.

”Kotiruoan valmistaminen yövuoroa varten on työlästä, kun syö päivän aikana kolme lämmintä ateriala. Pitäisi olla koko ajan kokkaamassa, tämän takia tulee sorruttua huonompiin vaihtoehtoihin.”

”Oma laiskuus valmistaa kotiruokaa joka työvuoroon.”

”Välillä jeesushommaa tehdä pitkää työvuoroa varten tarpeeksi ruokaa edellisenä päivänä.”

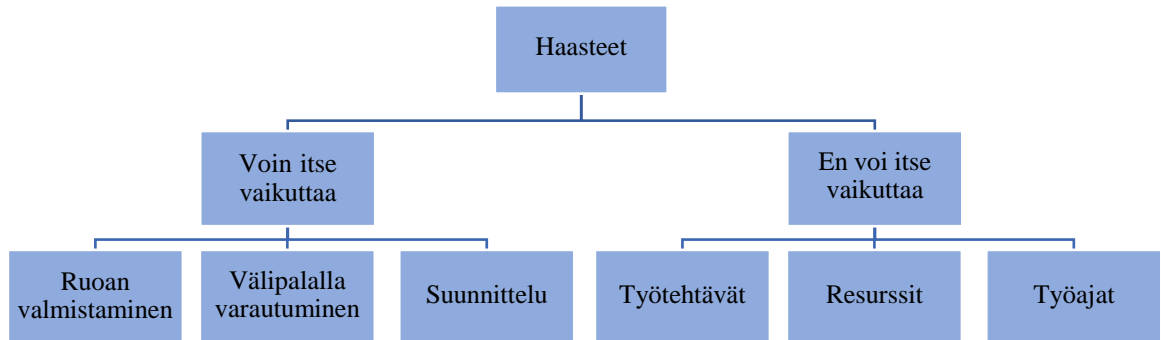
Vastauksissa toistui myös useaan otteeseen työparin ruokailutottumusten vaikuttaminen omiin ruokailutottumuksiin. Työparin ostaessa pikaruokaa, laski vastaajilla kynnys ostaa pikaruokaa terveellisemmän vaihtoehdon sijaan.

”Partiokaverin tottumukset vaikuttavat myös omiin tottumuksiin. Esimerkiksi pitsaa tulee syötyä töissä enemmän kuin vapaa-ajalla.”

”Houkutus syödä roskaruokaa, jos partiokaveri näin tekee.”

”Jos partiokaveri haluaa kebabille, on melkein itsekin mentävä.”

Kyselytutkimusten vastausten perusteella voimme jakaa ruokailun kannalta vuorotyössä koetut haasteet kahteen yläkategoriaan. Osaan haasteista vastaaja pystyi vaikuttamaan omalla toiminnallaan ja osa haasteista oli vastaajan vaikutusalueen ulkopuolella.

Kuvio 1. Haasteiden luokittelu.

Seuraavaksi lueteltuihin haasteisiin pystyisi vastaaja itse vaikuttamaan. Näitä haasteita ovat kotiruoan valmistaminen työvuoroja varten, välipalojen mukaan ottaminen ja syöminen tarvittaessa, sekä ruokailurytmin suunnittelu. Haasteita, joihin vastaaja ei itse ole voinut vaikuttaa ovat työtehtävien aiheuttama ruokailuvälien venyminen, vähäisten resurssien aiheuttama työtehtävien määrä, sekä vaihtelevat työajat, toisin sanottuna vuorotyö.

Kotiruoka koetaan joidenkin vastaajien osalta aikaa vieväksi ja työlääksi ateriavaihtoehdoksi varsinkin yövuoroissa. Pikaruoka on nopeasti saatavilla, mutta usein epäterveellisempää ja kalliimpaa. Kotiruoan valmistaminen varsinkin yövuoroon on kannattavaa, sillä se vähentää usein pikaruoka-aterioiden syömistä työvuorossa.

Välipaloilla ja niiden mukana pitämällä voidaan ennaltaehkäistä haasteita, joihin ei vastaaja ei pysty itse vaikuttamaan. Työtehtävä voi venyä ajallisesti pitkäksi ja aiheuttaa ruokailuvälin venymisen. Mukana pidetty välipala voidaan syödä kesken pitkäkestoisen tehtävän, jos tehtävän luonne sen sallii.

Työvuoroissa on ruokailun kannalta paljon haasteita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Ruokailun suunnittelulla voidaan kuitenkin vaikuttaa yllättävän paljon mahdollisimman oikeanlaisen ruokailurytmin toteutumiseen työvuorossa. Kotiruoan valmistamisella sekä välipaloilla varautumisella voidaan vaikuttaa jo moneen haasteeseen vuorotyöruokailussa.

7. Koetko, että ruokailutottumuksiasi työvuoroissa voisi parantaa?

Vastaajista seitsemän (22 %) oli sitä mieltä, ettei heidän ruokailutottumuksia tarvitsisi parantaa työvuoroissa. Loput 32 vastaajaa (82 %) koki, että heidän ruokailutottumuksiaan työvuoroissa voisi parantaa. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että voisi syödä yksinkertaisesti terveellisempää ruokaa.

”Aina voisi syödä terveellisemmin, eli tulisi kiinnittää huomiota enemmän siihen, mitä syö.”

”Syödä paremmin ja terveellisemmin, jättää pikaruoka pois.”

”Terveelliset valinnat ravintoloiden suhteen.”

Osa vastaajista halusi kiinnittää enemmän huomiota välipalojen ja eväiden suunnitteluun. Vastaajat kokivat tarpeelliseksi, että söisivät useammin välipaloja ja pitäisivät niitä myös mukanaan.

”Suunnitella vielä tarkemmin yövuoron eväät.”

”Muista ottaa aina omia eväitä varmuuden vuoksi.”

”Joka vuoroon selkeät eväät ja välipalat. Itsellä välillä pitkiä aikoja, etten ollut syönyt. Mukaan hedelmiä yms., joita helppo syödä tarvittaessa.”

Vastaajat pohtivat myös ruokailurytmin säännöllisyyttä. Vastaajien mielestä he voisivat syödä säännöllisemmin ja tällä tavalla parantaa omia ruokailutottumuksiaan työvuoroissa.

”Ruokailujen välit voisi yrittää pitää säännöllisempinä, ja autoonkin voisi ottaa mukaan välipaloja.”

”Syödä säännöllisemmin ajallisesti.”

”Säännölliset ateriat. Ruokatauoista voisi yrittää pitää kiinni siten, että ajoittaa tauot noin kolmen tunnin välein.”

Vastaajat kiinnittivät huomiota myös veden juontiin vastauksissaan. Vastaajat pitivät veden juontia tärkeänä osa-alueena ruokailutottumusten parantamisessa ravinnon ohella.

”Juominen on myös tärkeää, vesipullo on oltava aina autossa mukana.”

”Säännölliset ruokailuajat sekä paljon vettä.”

”Enemmän vedenjuontia.”

7 TEEMAHAASTATTELU

Haastattelu on kyselytutkimuksen ohella yksi käytetyimmistä tutkimusmenetelmistä. Haastattelu on laadullisen (kvalitatiivisen) tutkimuksen muoto. Haastattelu on hyvä tutkimusmenetelmä kehittämistyöhön, sillä haastattelun avulla on mahdollista saada syvällistäkin tietoa tutkittavasta aiheesta nopeasti. (Ojasalo ym. 2009, 94 - 95).

Haastattelumenetelmiä on monia. Oikean haastattelumenetelmän valinnassa tulee pohtia, millaista tietoa haastattelulla on tarkoitus saada, ja kuinka tietoa on tarkoitus käyttää. Karkeasti haastattelu voidaan jakaa strukturoituun ja strukturoimattomaan haastatteluun. Strukturointi tarkoittaa käytännössä sitä, kuinka paljon haastattelija vaikuttaa haastattelun kulkuun ja kysymyksiin haastattelun aikana. Täysin strukturoitu haastattelu tarkoittaa käytännössä lomakehaastattelua, jossa kysymykset on muotoiltu valmiiksi, ja ne esitetään etukäteen valitussa järjestyksessä. (Ojasalo ym. 2009, 94 - 97).

Täysin strukturoidun haastattelun toisena ääripäänä on strukturoimaton, eli avoin haastattelu. Avoimessa haastattelussa haastattelija selvittää lähes normaalin keskustelun oloisesti haastateltavan mielipiteitä ja näkemyksiä tutkittavasta aiheesta. Avoin haastattelu on tyypillisesti aikaa vievin haastattelumuoto, sillä se vaatii usein monia haastattelukertoja. Avointa haastattelua käytetään tyypillisimmin kliinisessä tutkimuksessa sekä terapeuttisessa keskustelussa. (Hirsjärvi ym. 1997, 204).

Näiden kahden täysin erilaisen haastattelumenetelmän välissä on puolistrukturoitu haastattelu, eli teemahaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelija valitsee etukäteen keskusteltavat aihealueet eli teemat, mutta haastattelulla ei ole varsinaista rakennetta. (Hirsjärvi ym. 1997, 204.) Haastattelun edetessä haastattelu siirtyy teemoista toiseen haastattelijan johdolla. (Ojasalo ym. 2009, 97).

7.1 Haastattelu osana opinnäytetyötämme

Tiedonkeruun viimeinen vaihe kehittämistyössämme on ravintoalan asiantuntijan haastattelu. Haastattelu valikoitui jo opinnäytesuunnitelmaa tehdessä luontevaksi

menetelmäksi. Päätimme toteuttaa ensin lomakekyselyn, ja sen jälkeen haastattelun, jotta myös lomakekyselyn tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää haastattelussa.

7.2 Haastateltavan valinta

Ensimmäisenä vaiheena haastattelun toteutuksessa oli sopivan haastateltavan löytäminen. Aluksi päätimme, että haastateltavan tulisi olla ravintoterapeutti, jolla olisi kokemusta ravintoterapeuttina toimimisesta vuorotyötä tekeville henkilöille. Päädyimme etsimään verkkohauilla ravintoterapeutteja. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n verkkosivuilta löytyi jäsenrekisteri laillistetuista ravintoterapeuteista Tampereen alueella. Ravitsemusterapeuteista kerrottiin myös heidän erityisosaamisalueensa.

Jäsenrekisteristä haastateltavaksemme valikoitui ravitsemusterapeutti Liisa Kalttila. Kalttilan valinnaksi haastateltavaksi vaikutti hänen laaja erityisosaamisensa ravitsemusalalta, sekä pätevyys toimia työterveydenhuollossa ravitsemusterapeuttina. Kalttila on koulutukseltaan terveydenhuollon maisteri, ja hänellä on pätevyys toimia työterveyshuollon ravitsemusterapeuttina. Nykytyössään Kalttila ohjaa ravitsemusterapeuttina aikuisia tamperelaisia. Soitimme Kalttilalle, esittelimme aiheemme ja pyysimme häntä haastateltavaksemme. Kalttila suostui haastatteluun, haastattelun päivämääräksi sovittiin 27.10.2017.

7.3 Haastattelumuodon valinta

Haastattelumuodoista pohdimme aluksi kaikkea kolmea haastattelumuotoa, strukturoitua, puolistrukturoitua sekä avointa haastattelua. Täysin strukturoitu haastattelu, eli lomakehaastattelu ei sopinut tutkittavaan aiheeseen, sillä koko haastattelun rakennetta ja kysymyksiä ei voinut täysin suunnitella etukäteen. Täysin strukturoitu haastattelu olisi voinut johtaa myös siihen, että emme olisi välttämättä saaneet kaikkea mahdollista tietoa haastateltavalta, sillä emme ennen haastattelua olisi välttämättä edes osanneet kysyä kaikkea tarpeellista.

Avoin haastattelumuoto on haastattelumuodoista aikaa vievin, ja haastattelukertoja saatetaan tarvita useita. Avoin haastattelu vaatii myös haastattelijalta eniten taitoa. Avoimessa

haastattelussa ei myöskään ole kiinteää runkoa. (Hirsjärvi ym. 1997, 204.) Haastattelumme oli tarkoitus toteuttaa yhdellä haastattelukerralla, ja haastattelullemme oli muodostunut runko, jota halusimme haastattelussamme noudattaa. Kummallakaan meistä ei myöskään ole aikaisempaa kokemusta haastattelun käyttämisestä tutkimusmenetelmänä. Näiden seikkojen vuoksi täysin avoin haastattelu ei mielestämme soveltunut meidän tarkoitukseemme

Puolistrukturoitu haastattelu, eli teemahaastattelu oli mielestämme sopivin valinta haastattelumuodoksemme. Teemahaastattelussa tyypillisesti haastattelun aihepiirit, toisin sanoen teemat ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole määriteltyä järjestystä tai rakennetta, ne voivat muuttua haastattelun edetessä. (Hirsjärvi ym. 1997, 203.) Juuri tämänlaiseksi olimme haastatteluamme suunnitelleet. Meillä oli useita aihepiirejä, joista halusimme kerätä tietoa haastateltavalta, mutta haastattelussamme ei ollut tarvetta noudattaa tiettyä rakennetta. Halusimme haastattelun etenevän luontaisesti. Jos haastattelun aikana sivuttiin toista teemaa, oli siihen siirtyminen luontevaa, sillä haastattelu ei nojautunut tiettyyn rakenteeseen.

7.4 Haastattelun teemojen valinta

Haastatteluun oli varattu tunti aikaa, joten haastattelun teemojen sekä kysymysten laajuus tuli suhteuttaa käytettävissä olevaan aikaan. Kirjasimme ylös teemat, joista halusimme keskustella, sekä tarkentavat lisäkysymykset siltä varalta, että ne eivät olisi tulleet haastattelussa ilmi. Pyrimme luomaan haastattelun alustavasta rungosta johdonmukaisen, jotta itse haastattelu sujuisi mahdollisimman luontevasti. Jokainen teemoista kuitenkin liittyi jollain tapaa vuorotyötä tekevän poliisimiehen ruokailutottumuksiin ja niiden parantamiseen, joten teemasta toiseen poikkeaminen ei häittäisi haastattelun kulkua.

Haastattelu oli meille samalla hyvä mahdollisuus analysoida yhdessä ravintoalan asiantuntijan Liisa Kalttilan kanssa kyselytutkimuksemme tuloksia. Haastattelun teemoihin sisällytettiin myös kyselytutkimusten tulosten analysointia yhdessä haastateltavan kanssa.

7.5 Haastatteluun valmistautuminen

Suuri rooli haastatteluun valmistautumisessa oli tietoperustan ja aiheiden kertaamisessa, jotta itse haastattelu sujuisi mahdollisimman luontevasti. Kertasimme ennen haastattelua

käsiteltävät teemat sekä termistön yhdessä. Kertauksen ansiosta olimme orientoituneet haastattelutilanteeseen ja käsiteltäviin teemoihin, joten haastattelu oli luontevaa aloittaa.

7.6 Ravintoterapeutti Liisa Kalttilan haastattelu

Haastattelimme Liisa Kalttilaa Sarviksen sosiaaliasemalla Tampereella 27.10.2017. Haastattelun aluksi varmistimme Kalttilalta luvan nauhoittaa haastattelu. Tämän jälkeen pyysimme Kalttilaa kertomaan omasta taustastaan ravitsemusterapeutina. Aloitimme varsinaisen haastattelun kertomalla Kalttilalle poliisin vuorotyön perusteista, kuten työvuorojen pituuksista ja työvuorojen kierrosta. Tämän jälkeen siirryimme käsittelemään ennalta suunnittelemaamme teemoja. Seuraavissa kappaleissa olemme referoineet Kalttilan näkemyksiä käsitellyistä teemoista.

7.6.1 Ruokailu päivävuorossa

Ruokailuvälien pituus on hyvin pitkälle yksilöllistä. Kokemuksen mukaan esimerkiksi naiset tarvitsevat useammin ruokaa kuin miehet. Päivävuorossa (07 – 19) aamupala olisi hyvä syödä noin aamukuudelta, ja lounas puolen päivän aikaan. Aamupalan ja lounaan välillä voidaan syödä kevyt välipala, jos sille on tarvetta. Lounasravintoloiden ateriat ovat hyvä vaihtoehto niiden monipuolisen tarjonnan takia. Lounasravintoloissa tulee syötyä myös useammin kalaa ja kasviksia, sekä monipuolisesti salaattia. Lounasravintoloissa tulee välttää ”koko rahan edestä syömistä”, kuitenkin oma energiankulutus huomioiden.

Päivällisen voi syödä joko työvuoron lopulla, tai välittömästi työvuoron jälkeen kotona. Jos päivän toinen lämmin ateria syödään vasta työvuoron jälkeen kotona, olisi hyvä syödä tukeva ja monipuolinen välipala noin neljältä iltapäivällä. Tukevassa ja monipuolisessa välipalassa tulisi olla hiilihydraatteja, proteiinia sekä rasvoja ja kuituja. Tällainen välipala voisi koostua esimerkiksi rahkasta, banaanista sekä leivästä.

7.6.2 Ruokailu yövuorossa

Ennen yövuoroa on hyvä säilyttää normaali ruokailurytmi, joka koostuu noin kolmen tunnin välein syötävistä aterioista. Ennen yövuoron (19 – 07) alkua olisi hyvä syödä lämmin ateria.

Iltapalan voi syödä noin iltayhdeksän aikaan. Iltapalan olisi hyvä olla tukeva ja monipuolinen. Iltapala voisi olla samankaltainen kuin päivävuorossa lounaan ja päivällisen välillä syötävä välipala.

Yövuoron lämmin ateria tulisi olla syötynä ennen kello yhtä yöllä. Tämä ateria voi olla esimerkiksi keitto tai puuro. Ateriakokonaisuudessa tulee ottaa huomioon myös proteiinin saanti. Esimerkiksi pelkän puuron lisäksi olisi hyvä syödä jotain proteiinipitoista. Tärkeintä on pitää yövuoron lämmin ateria vähärasvaisena, sillä ihmisen ruoansulatus ei toimi yhtä tehokkaasti yöllä, kuin päivällä. Tämän takia runsaasti rasvaa ja suolaa sisältävät ateriat, kuten pikaruoka, tulisi syödä vuoron alussa.

Aamuyön tunnit tulisi pitää välipalapainotteisena. Aamuyöllä kolmen ja neljän välissä voi syödä kevyen, mutta monipuolisen välipalan. Tämä välipala voi koostua esimerkiksi rahkasta ja hedelmästä. Vasta ennen nukkumaanmenoa on järkevää syödä hiilihydraattipitoinen aamupala, joka auttaa nukahtamaan yövuoron jälkeen.

7.6.3 Välipalat

Hyvä välipala on monipuolinen, ja sen tulisi sisältää hiilihydraatteja, proteiinia, sekä rasvoja ja kuituja. Esimerkiksi useat maitopohjaiset valmisteet, kuten raejuusto ja rahka vaativat kylmässä säilyttämistä. Jos tämä ei ole mahdollista, säilyvyytensä kannalta hyviä esimerkiksi poliisiautossa mukana pidettäviä välipaloja ovat esimerkiksi kuivahedelmät, pähkinät, eväsleivät, välipala- ja proteiinipatukat sekä juotavat välipala- ja proteiinijuomat. Mukana pidettävissä välipaloissa tulee kiinnittää huomiota siihen, etteivät ne sisällä pelkästään proteiinia, vaan ovat muiden välipalojen tapaan monipuolisia.

7.6.4 Nesteet

Myös nesteen tarve on yksilöllistä. Yleinen saantisuositus on noin kaksi litraa vettä päivässä. Riittävä nesteen saanti ympäri työvuoron on olennaista. Kuitenkin esimerkiksi yövuorossa aamuyöllä liiallista nesteiden juontia tulee välttää, sillä se voi johtaa vessassa käynteihin vuoron jälkeisessä levossa.

Kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia ei tulisi juoda aamuyöllä, sillä kofeiinin vaikutus jatkuu monta tuntia ja voi myöhään juotuna vaikuttaa negatiivisesti tulevaan lepoon. Viimeinen kahvikuppi kannattaisi juoda viimeistään yhdeltä yöllä. Kuitenkin aamuyöllä piristystä tarvittaessa kahvi on energiajuomia parempi vaihtoehto.

8 RAVINTO-OPAS

Kehittämistyömme tuotoksena on ravinto-opas, joka on tarkoitettu työharjoittelun aloittaville opiskelijoille sekä vuorotyötä tekeville poliisimiehille. Ravinto-oppaasta löytyy tietoa suositellusta ruokailurytmistä, ruokailun ajankohdista päivä- ja yövuorossa, suosituksia erilaisista terveellisistä ateriatyypeistä sekä välipalaesimerkkejä.

8.1 Suunnitteluprosessi

Ravinto-oppaan suunnittelu koostui useasta eri osa-alueesta. Suunnittelun aikana osa-alueita työstettiin välillä limittäin, mutta pääosin suunnitteluprosessi eteni vaihe vaiheelta eteenpäin. Suunnitteluprosessin osa-alueita olivat ravinto-oppaan pituus, rakenne, tietoperustan laajuus, kieliasu ja ulkoasu.

8.1.1 Oppaan pituus ja koko

Aluksi pohdimme, minkä kokoinen oppaan tulisi olla, jotta oppaasta saataisiin suurin hyöty irti. Oppaan kokoon vaikuttavia tekijöitä olivat oppaan ulkoiset mitat sekä sivumäärä. Opas ei saisi olla ulkoisilta mitoiltaan liian suuri tai pieni. Liian suuri opas olisi epäkäytännöllisen kokoinen. Liian pieni opas johtaisi liian pieneen fonttikokoon, liian suppeaan määrään tietoa tai sivumäärällisesti liian pitkään oppaaseen. Oppaassa käsitellään useita eri osa-alueita, joita olisi selkeyden vuoksi helpointa käsitellä omilla sivuillaan.

Oppaan ulkoiset mitat sekä sivumäärä kulkevat käsi kädessä. Skaala oppaan ulkoisilla mitoilla oli pienestä A6-kokoisesta käsikirjasta A4-kokoiseen oppaaseen. Sivumäärä määräytyisi oppaan ulkoisten mittojen perusteella. A6-kokoinen, taskuun mahtuvan käsikirjan tyyppinen opas johtaisi liian suureen sivumäärään. Ulkoisilta mitoiltaan pieni opas soveltuu paremmin mukana kannettavaan käsikirjaan kuin ruokailutottumuksista kertovaan informatiiviseen ravinto-oppaaseen, jota ei ole tarkoitus kantaa jatkuvasti töissä mukana. A6-kokoiselle sivulle ei välttämättä mahtuisi myöskään kaikki tarvittava tieto käsiteltävästä osa-alueesta.

Yksittäiselle osa-alueelle kokonaisen A4-kokoisen sivun varaaminen olisi liikaa, sillä se johtaisi joko häiritsevän suuren fonttikoon käyttämiseen, liian suureen määrään

informaatiota yksittäisellä sivulla tai sivulle jäisi liikaa tyhjää tilaa. A4-kokoinen opas olisi myös ulkoisilta mitoiltaan mielestämme liian suuri. Päädyimme valitsemaan ravinto-oppaan ulkoisiksi mitoiksi A5-kokoisen sivun, 148 X 210 millimetriä. A5-kokoiseen opas on ulkoisilta mitoiltaan sopivan kokoinen, fonttikoosta ei tule liian pientä, sivumäärä pysyy maltillisena, ja yksittäiselle sivulle mahtuu kaikki oleellinen informaatio sivulla käsiteltävästä osa-alueesta.

Oppaan ulkoisten mittojen valinnan jälkeen pohdittavaksi tuli sivumäärä. Yhdestä A4-kokoisesta sivusta saa yhteensä neljä sivua, sivun molempien puolien koostuessa kahdesta A5-kokoisesta sivusta. Näin ollen pienin mahdollinen sivumäärä oli neljä sivua, opas kasvaisi käytännön syistä aina yhdellä A4-kokoisella sivulla, joten sivumäärä kasvaisi aina neljällä sivulla. Sivumääräksi pohdimme joko neljää tai kahdeksaa sivua.

Päädyimme luomaan oppaan yhdestä keskeltä taitetusta A4-kokoisesta sivusta, eli oppaasta tulisi yhteensä neljä sivua. Tämän kokoinen opas on helppo tuottaa, sillä oppaan sivuja ei tarvitse nitaa, oppaan koostuessa yhdestä taitetusta sivusta. Kahdeksan sivun opas olisi johtanut mielestämme liian laajaan oppaaseen, sillä oppaan on tarkoitus antaa ennemminkin rautalankamalleja, kuin syvällistä tietoa yksittäisesti osa-alueesta. Oppaan ollessa liian laaja, ei lukijalla myöskään ole välttämättä mielenkiintoa lukea opasta huolella loppuun.

8.1.2 Oppaan rakenteen luonnostelu

Oppaan sivumäärän ja ulkoisten mittojen valitsemisen jälkeen siirryimme pohtimaan oppaan rakennetta. Luonnollisesti ensimmäisestä sivusta tulee kansilehti. Kansilehdellä tulee erottua selkeästi, että kyseessä on ravinto-opas vuorotyötä tekeville poliiseille. Kansilehden jälkeen avautuu keskiaukeama. Ruokailurytmi päivä- ja yövuorossa sopii parhaiten sijoitettavaksi keskiaukeamalle, sillä ne ovat silloin samanaikaisesti lukijan tarkasteltavana. Kansilehden jälkeen seuraavalla sivulla käsitellään päivävuoroa. Sivulle sisällytetään havainnollistava ruokailurytmi päivävuorossa. Tämän lisäksi sivulle sisällytetään infolaatikko, jossa ilmenee tarpeellista tietoa ruokailusta, jota ei luettavuuden kannalta voi havainnollistavaan ruokailurytmiin sisällyttää.

Yövuoro tulee aukeaman oikeanpuoleiselle, eli kolmannelle sivulle. Aukeaman sivuista on tarkoitus tehdä rakenteeltaan mahdollisimman samankaltaisia, jotta lukija pystyy vertailemaan päivä- ja yövuoron ruokailusta annettua informaatiota vaivattomasti keskenään.

Viimeiselle sivulle lisäämme esimerkkejä terveellisistä energiaravintoaineista (hiilihydraatit, proteiini ja rasvat), sekä välipalaesimerkkejä mukaan partioautoon. Tämän lisäksi sivulle tulee kertaava muistilista olennaisista perusasioista vuorotyössä ruokailusta.

Tiivistetysti oppaan rakenteeksi muodostui kansilehti, keskiaukeamalle päivä- ja yövuoron käsittely, ja viimeiselle sivulle taulukoita ravintoaineista sekä välipaloista. Oppaassa käsiteltäviä osa-alueita ovat karkeasti ruokailurytmi, vuorotyössä ruokailun perusasiat, ateriatyyppit, ravintoaineet sekä välipalat.

8.1.3 Tietoperustan laajuus sekä kieliasu

Rakenteen suunnittelemisen jälkeen aloimme pohtia, kuinka laaja-alaisesti käsittelemme sivuilla osa-alueita. Olennaisimpien asioiden omaksumista saattaisi estää liiallinen informaatio muista sivulla olevista asioista. Oppaan sisältöä laadittaessa tulee meidän pysyä perusasioissa, jotka ovat jokaisen lukijan ymmärrettävissä. Oppaasta tulisi myös epäjohdonmukainen, jos yksittäistä aihetta käsittäisiin muita tarkemmin.

Tietoperustan käsittelemiseen oppaassa liittyy olennaisesti oppaan kieliasu. Ruokailutottumuksia koskeva termistö tulee olla jokaisen ymmärrettävissä. Sellaista tilannetta ei tulisi syntyä, jossa oppaan lukija joutuisi edes pohtimaan, mitä yksittäinen lause tai sana tarkoittaa. Tämä voisi johtaa pahimmillaan siihen, että lukija lopettaisi oppaan lukemisen tai ei hyödyntäisi oppaassa olevaa tietoa sen takia, ettei ymmärtänyt mitä oppaassa ollut ilmaus tarkoitti.

8.1.4 Ulkoasu

Oppaan tulee olla visuaalisesti näyttävä, mutta visuaalinen puoli ei saisi haitata itse informaation välittymistä lukijalle. Merkittävässä roolissa ulkoasun kannalta on kansilehti,

sillä se on useimmiten ensimmäinen asia, mitä oppaaseen tutustuva henkilö katsoo. Pelkästään kansilehteä katsomalla lukijalle tulee välittyä, onko opas tarkoitettu hänelle ja mitä asiaa oppaassa käsitellään. Jo kansilehden tulee herättää lukijassa mielenkiinto tutustua oppaan sisältöön.

8.2 Valmiin ravinto-oppaan sisältö

Tässä vaiheessa koko tietoperusta, jota olimme tähän asti keränneet, sekä suunnitelma ravinto-oppaasta tuli tiivistää yhdeksi ravinto-oppaaksi, opinnäytetyömme tuotokseksi. Seuraavissa kappaleissa käymme sanallisesti läpi oppaan sisällön sivuittain.

8.2.1 Kansilehti

Kansilehdellä ilmenee oppaan nimi, ”*Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön*” sekä tekijöiden nimet ja julkaisuvuosi, ”*Tony Johansson & Niilo Nieminen, 2017*”.

8.2.2 Toinen sivu

Tällä sivulla käsittelemme ainoastaan ruokailua päivävuorossa. Sivun keskellä esitetään ateriarytmi päivävuoroon:

- 06 – Aamiainen kotona
- 07 – Työvuoron aloitus
- 08-09 – Välipala tarvittaessa

Kevyt välipala, esimerkiksi smoothie tai maitorahka + hedelmä.

- 11-13 – Lounas

Hyvä valinta on lounasravintola, jossa on tarjolla monipuolista ruokaa, sekä hyvä salaattipöytä. Myös terveellinen ja monipuolinen kotitekoinen ateria on hyvä.

- 15-16 – Välipala tarvittaessa

Esimerkiksi rahkaa, leipää, kasvirasvapohjaisella levitteellä sekä hedelmä ja pähkinöitä.

- 17-18 – Päivällinen
- 19 – Työvuoron lopetus

Edelläkuvatun ateriarytmin sekä ateriasuositusten alle tuli infoteksti oleellisista asiasta päivävuoron ruokailussa: ”*Muista syödä monipuolinen aamupala, lounas sekä päivällinen. Aamiainen kannattaa syödä mahdollisimman myöhään ennen työvuoron alkua, esimerkiksi poliisiasemalla. Näin ruokailuväli aamiaisen ja lounaan välillä ei veny liian pitkäksi. Jos näin kuitenkin käy, voi aamiaisen ja lounaan välillä syödä kevyen välipalan tarvittaessa. Jos päivällinen syödään vasta kotona työvuoron päätteeksi, on suositeltavaa syödä tukeva välipala 15-16 aikaan.*”

8.2.3 Kolmas sivu

Kolmas sivu on ulkoasultaan identtinen toisen sivun kanssa. Sivun keskellä esitetään ateriarytmi yövuoroon:

- 18 – Päivällinen kotona
- 19 – Työvuoron aloitus
- 21 – Iltapala

Monipuolinen, muttei liian tukeva iltapala

- – Lämmin ateria

Viimeinen tukeva ateria. Aterian tulisi olla vähärasvainen, mutta silti monipuolinen. Esimerkiksi keitto- tai puuroannos, jonka lisäksi jotain proteiinipitoista ja kasviksia.

- 03-04 – Välipala

Kevyt välipala, esimerkiksi smoothie tai maitorahka + hedelmä.

- 07 – Työvuoro päättyy
- 08 – ”Iltapala”

Tämän sivun alareunaan tuli infoteksti oleellisista asioista yövuorossa ruokailusta: ”*Yövuoron viimeinen lämmin ateria tulisi olla syötynä viimeistään 01. Aterian tulisi olla kevyt ruoansulatuksellisista syistä. Mahdollinen rasvainen ja suolainen pikaruoka kannattaa syödä yövuoron alkupuolella. Vältä yöllä tarpeetonta kahvin juontia 01 jälkeen, sillä kofeiini vaikuttaa monta tuntia elimistössä. Yövuoron jälkeen on tärkeää syödä hiilihydraattipitoinen iltapala, joka auttaa nukahtamaan. Iltapalan voi syödä jo asemalla ennen kotiin lähtöä.*”

8.2.4 Takasivu

Takasivun yllälaitaan teimme venn-diagrammin muodossa esimerkkejä energiaravintoaineista. Energiaravintoaineet kuvattiin ympyröillä, jotka lävistivät toisiaan.

- **Hiilihydraatit:** täysjyväleipä, täysjyväriisi, juurekset, peruna, marjat, hedelmät, täysjyväpasta ja kaurahiutaleet.
- **Hiilihydraatteja ja proteiineja:** pavut, herneet ja linssit.
- **Proteiinit:** maitotuotteet, liha, kana, tonnikala ja kananmuna.
- **Proteiineja ja rasvoja:** pähkinät, siemenet ja kala.
- **Rasvat:** kasviöljyt, avokado ja kasvirasva.

Keskellä takasivua oli kertaava lista perusasioista poliisin ruokailusta vuorotyössä:

- Pyri syömään 2-4 tunnin välein.
- Juo riittävästi vettä – se virkistää ja ylläpitää toimintakykyä
- Syö mahdollisimman monipuolisia aterioita.
- Pidä välipaloja mukana – pitkät työtehtävät saattavat pidentää ateriavälejä.

Takasivun alalaitaan lisäsimme partioautoon mukaan otettavia välipaloesimerkkejä:

- Proteiinipatukat
- Välipalapatukat
- Proteiinijuomat
- Kuivahedelmät
- Pähkinät

8.3 Ravinto-oppaan tuottaminen ja muokkaus

Ravinto-opas oli tässä vaiheessa graafista ulkoasua vailla valmis. Ulkoasu suunniteltiin ja luotiin yhdessä graafisen suunnittelijan Samu Rissasen kanssa. Ensimmäinen versio oppaasta luotiin 7.11.2017. Tämän jälkeen opas käytettiin tarkastuskierroksella opinnäytetyön ohjaajan Jyrki Marttilan, substanssiohjaajan Aki Sipilän, ravintoterapeutti Liisa Kalttilan sekä kurssitoveriemme keskuudessa.

Suurin osa ehdotetuista kehityskohteista käsitteli samaa perusajatusta, tulisiko tietystä ateriasta, esimerkiksi aamupalasta kertoa tarkemmin? Päädyimme käsittelemään aamupaloja, lounaita, päivällisiä vain käsitetasolla. Mielestämme työharjoittelun aloittavalle opiskelijalle tai vuorotyötä tekeväälle poliisimiehelle ei tarvitse kertoa tarkemmin, mitä aamupalan tai lounaan tulisi pitää sisällään. Ruokailutottumukset ovat myöskin yksilöllisiä, joten esimerkiksi suosittelemamme aamupalamalli voi olla sellainen, ettei se sopisi tietylle henkilölle ollenkaan. Päädyimme käsittelemään ravinto-oppaassamme asioita sillä tasolla, että ravinto-oppaassa esitetyt asiat soveltuvat jokaiselle lukijalle. Välipalat olivat ainoa ateria, joista tarjosimme suoria esimerkkejä, sillä esimerkit välipaloista ilmensivät terveellisen välipalan lisäksi välipalan sopivaa annoskokoa.

Ravinto-opasta muutettiin kerran ensimmäisen version jälkeen. Lopullinen ravinto-opas valmistui 13.11.2017. Oppaasta muutettiin tarkastuskierroksen jälkeen lähinnä yksittäisiä ilmauksia tai sanoja.

8.4 Oma arviomme ravinto-oppaasta

Kokonaisuutena arvioiden olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme produktiin, ravinto-oppaaseen poliisin vuorotyössä. Opinnäytetyön ulkoasun ja sisällön suunnitteluun sekä laatimiseen nähty vaiva välittyi mielestämme itse oppaassa. Oppaan ulkoasusta saamme kiittää täysin graafista suunnittelijaa Samu Rissasta. On vaikeaa kuvitella, millainen oppaan ulkoasusta olisi tullut ilman alan asiantuntijan apua. Sisältö oppaassa on mielestämme lopullisessa versiossa onnistunut, sillä tavoitteenamme oli luoda tiivis, selkeä ja yksinkertainen opas. Haasteena sisällön laatimisessa oli käsiteltävien aiheiden rajaaminen, mutta olemme mielestämme onnistuneet rajaamaan oppaassa käsiteltävät aiheet produktin lopulliseen muotoon sopivan laajuisiksi.

8.5 Ravinto-oppaan jakelu

Ensisijaisesti opas on tarkoitettu jaettavaksi ennen työharjoittelun alkamista Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijalle. Tarkastutimme ravinto-oppaan Aki Sipilällä, joka on toiminut Poliisiammattikorkeakoululla liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtorina vuodesta 1998. Keskustelimme Sipilän kanssa oppaan jakamisesta opiskelijoille.

Sipilä kertoi, että hän jakaa mielellään opasta opiskelijoille viimeisillä liikuntatunneilla ennen työharjoitteluun lähtöä. Lähetimme ravintoterapeutti Liisa Kalttilalle laatimamme oppaan palautetta varten. Kalttilan kehui oppaassa olevien asioiden esitystapoja todella hyväksi. Asiavirheitä oppaassa ei ravintoterapeutin silmään ilmennyt.

Ravinto-oppaan toinen tarkoitus on palvella jo virassa olevia vuorotyötä tekeviä poliisimiehiä. Jakelu poliisiasemille voidaan toteuttaa monella tapaa. Opas voidaan laittaa yleiseen jakoon poliisin intranetissa. Tämän lisäksi yksinkertaisin tapa jakaa opasta, on lähettää valmiiksi tulostettuja oppaita postitse poliisiasemille ympäri Suomea. Tämä vaatii myös sen, että etsimme poliisiasemalta halukkaan yhdyshenkilön, joka ottaa tehtäväkseen jakaa oppaita niiden saavuttua poliisiasemalle. Toinen vaihtoehto on pyytää yhdyshenkilöä tulostamaan oppaita itse, jolloin niitä ei tarvitsisi lähettää fyysisesti poliisiasemalle.

9 POHDINTA

Ajatus tehdä opinnäytetyö vuorotyötä tekevän poliisin ruokailutottumusten parantamisesta syntyi työharjoittelumme aikana, kun olimme molemmat työskennelleet hetken työtehtävissä valvonta- ja hälytyssektorilla. Olimme molemmat kiinnostuneita aiheesta, sillä oikeaoppinen ruokailu vuorotyössä oli mietityttänyt meitä molempia työharjoittelun aikana. Tämä antoi meille hyvän lähtöasetelman opinnäytetyön kirjoittamiselle, koska itseään kiinnostavasta aiheesta on aina helpompi kirjoittaa.

Opinnäytetyön varsinainen suunnitelma konkretisoitui vasta lähijaksolla toukokuussa 2017, keskusteltuamme substanssi-ohjaajamme Aki Sipilän kanssa. Kävimme Sipilän kanssa yhdessä läpi sopivimmat tutkimusmenetelmät opinnäytetyön toteuttamiseen ja teimme opinnäytesuunnitelman lähijakson aikana. Halusimme ensin selvittää tämänhetkisiä ruokailutottumuksia sekä kartoittaa mitä haasteita poliisin vuorotyössä ruokailu pitää sisällään. Olimme molemmat alusta alkaen sitä mieltä, että opinnäytetyön tulee olla toiminnallinen, jonka lopputuotoksena olisi jonkinlainen ravinto-opas, jota työharjoittelun aloittavat opiskelijat sekä vuorotyötä tekevät poliisimiehet voisivat tarvittaessa hyödyntää. Pelkästään aiheen tutkiminen ei parantaisi ruokailutottumuksia vuorotyössä. Olimme myös sitä mieltä, että oppaan tulisi olla tiivis, selkeä ja yksinkertainen.

Lähijaksolla osallistuimme toiminnallisen opinnäytetyön vapaasti valittavalle kurssille, jossa teimme muun muassa SWOT-analyysin opinnäytetyöstämme. Tämä auttoi meitä koko prosessin suunnittelussa sekä omien vahvuksiemme ja opinnäytetyön mahdollisten haasteiden kartoittamisessa. Toiminnallisen opinnäytetyön kurssilla saimme hyviä näkökulmia opettajalta, mitä opinnäytetyön toteutuksessa kannattaa ottaa huomioon.

Lähijakson jälkeen keräsimme molemmat itsenäisesti tietoperustaa opinnäytetyötämme varten. Haasteeksi osoittautui se, että olimme molemmat eri poliisilaitoksilla työharjoittelussa, joten kasvotusten opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa lähijakson jälkeen. Olimme tiedostaneet tämän haasteeksi jo lähijakson aikana suunnitellamme opinnäytetyötämme, joten etätöskentely ei tuottanut meille suurempia ongelmia. Olimme myös lähijaksolla jakaneet selkeät roolit tietoperustan keräämiseen, joten emme keränneet

samaa tietoa päällekkäin. Tämä mahdollisti myöhemmin myös sen, että pystyimme molemmat opponoimaan toisiamme opinnäyteraportin kirjoittamisen aikana.

Työharjoittelun jälkeen saavuimme takaisin Poliisiammattikorkeakoululle ja opinnäytetyön tekeminen muuttui lähes kokopäivätyöksi. Poliisiammattikorkeakoululle palaamisen jälkeen toteutimme omalla kurssillamme kyselytutkimuksen ruokailutottumuksista ja ruokailussa koetuista haasteista vuorotyössä. Jälkikäteen pohdittuna olisimme voineet toteuttaa saman kyselytutkimuksen myös meidän kurssiamme ennen työharjoittelusta palanneella kurssilla. Tämän avulla olisimme saaneet vielä enemmän tietoa analysoitavaksemme, eikä työmäärä kyselytutkimuksessa olisi kuitenkaan kasvanut merkittävästi. Ravintoterapeutin haastattelun olisi voinut toteuttaa jo kesällä, ja se olisi poistanut työmäärää syksyltä. Haastattelu oli kuitenkin luontevinta toteuttaa vasta kyselytutkimuksen jälkeen, sillä se mahdollisti kyselytutkimusten tutkimustulosten analysoinnin yhdessä ravintoterapeutin kanssa.

Haastattelu sujui omasta mielestämme paremmin kuin olimme kuvitelleet. Olimme kirjanneet jo SWOT-analyysiin mahdolliseksi uhaksi, ettemme löytäisi yhteistä kieltä haastateltavan kanssa. Tämä olisi tarkoittanut sitä, ettei haastateltava olisi ymmärtänyt esittämiämme haasteita poliisin vuorotyössä ruokailussa, emmekä olisi saaneet haastattelusta konkreettista ratkaisumalleja ravinto-opastamme varten. Haastattelu sujui alusta alkaen luontevasti ja lopussa tuntui siltä, että aiheesta voisi keskustella vielä toisen tunnin. Haastattelu ei jäänyt mielestämme kuitenkaan keskeneräiseksi, huolellisella valmistautumisella varattu tunti riitti kaikkien teemojen käsittelyyn, ja myös vapaaseen keskusteluun jäi aikaa.

Aloimme luoda sisältöä ravinto-oppaallemme vasta haastattelun jälkeen, jolloin olimme keränneet kaiken tarvittavat tietoperustan oppaaseen. Suurimpana ongelmana oppaan laatimisessa oli sisällön rajaus. Välillä tuntui vaikealta päättää, tulisiko asia sisällyttää oppaaseen. Tässäkin asiassa sanonta ”*keep it simple, stupid*” piti paikkaansa. Valmista ravinto-opasta katsoessamme voimme todeta, että huolellisella suunnittelulla päästään hyvään lopputulokseen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen. Tämä oli meille molemmille ensimmäinen opinnäytetyö, joten prosessin aikana tapahtui jatkuvaa oppimista. Alussa

urakka opinnäytetyön loppuun saattamisesta tuntui kaukaiselta tavoitteelta, mutta pitkäjänteinen työ ja huolellinen suunnittelu mahdollisti opinnäytetyön valmistumisen aikataulumme mukaan. Mitä pidemmälle opinnäyteprosessi eteni, sitä helpompaa ja luontevampaa kirjoittamisesta tuli.

Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön on ensimmäinen laatuaan. Aiheesta voidaan siis tehdä useita jatkotutkimuksia. Emme käsitelleet opinnäytetyössämme esimerkiksi ollenkaan erityisruokavalioita, jotka olisivat vaatineet täysin omat tutkimuksensa ja todella suuren perehtymisen aiheeseen. Vasta silloin, kun opasta on konkreettisesti hyödynnetty työharjoittelussa, voimme todeta, mitkä asiat oppaassa todettiin hyödyllisiksi, ja mitä asioita tulisi jättää pois. Tutkimalla oppaan hyödyllisyyttä voidaan sitä päivittää paremmaksi. Jos Poliisiammattikorkeakoulu ottaa tulevaisuudessa opetukseensa ruokailun vuorotyössä, voi oppaan ja koulutuksen välille tulla ristiriitoja. Tällaisessa tilanteessa opas tulisi päivittää vastaamaan Poliisiammattikorkeakoulun opetusta.

LÄHTEET

Arffmann, Senja & Partanen, Raija & Peltonen, Heidi & Sinisalo, Laura 2009. Ravitseemus hoitotyössä. Helsinki, Edita Prima Oy

Aro, Antti & Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti 2005. Ravitsemustiede. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.

Aunala, Aki 2015. Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Tampere. Juvenes Print Oy.

Barasi, Mary E. 1997: Human nutrition: a health perspective. Arnold, Iso-Britannia.

Brewer, Sarah 1997. Ravinto ratkaisee. Tietoa miehelle terveydestä. Iso-Britannia. Marshall Editions Developments Limited, Mattina.

Duodecim Terveyskirjasto 2017. Alhainen verensokeri (hypoglykemia).
Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00886.
Luettu 20.10.2017.

Duodecim Terveyskirjasto 2017. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö.
Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013#s1.
Luettu 20.10.2017.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Sallinen, Mikael, Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön. Helsinki, Printservice Oy.

Kalttila, Liisa: Vastaava ravitsemusterapeutti, Tampereen kaupunki, Haastattelu 27.10.2017.

Kotiranta, Kalle & Sertti, Päivi & Schroderus, Taru 2007. Hyvän kunnon käsikirja. Saarijärven offset Oy, WSOYpro Oy.

Ilander, Olli & Borg, Patrik & Laaksonen, Marika & Mursu, Jaakko & Ray, Carola & Pethman, Katja & Marniemi, Annikka 2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä, Gummerus kirjapaino Oy.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki, WSOYpro Oy.

Pakeman, Sinikka 2012. Terveellisen ravinnon aakkoset. Helsinki. Gummerus kustannus Oy.

Parkkinen, Kirsti & Sertti, Päivi 1999. Ruoka ja ravitseminen. Keuruu, Otava.

Poliisihallitus 2017. Poliisin operatiivisen kenttätoiminnan perusteet. POL-2017-13344.

Saarijärvi, Päivi 2015. Väsymys työelämässä – riskit ja hallinta. Neiroi-kustannus.

Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö (SAK). Vuorotyö.

Luettavissa: <https://www.sak.fi/tyoelama/perustietoa/tyosuhteen-a-o/vuorotyö>. Luettu: 23.7.2017.

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos (THL). Kysymyksiä ja vastauksia rasvan laadusta 2016.

Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruokaisaltaa/rasvat/kysymyksiä-ja-vastauksia-rasvan-laadusta>. Luettu: 19.7.2017

Työterveyslaitos (TTL). Vuorotyö.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>. Luettu: 23.7.2017

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset – terveyttä ruoasta. Tampere. Juvenes Print.

Luettavissa: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf. Luettu: 23.7.2017.

Vuorensyrjä, Matti 2012: Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print Oy.

Vuorinen, Tero 2014. Strategiakirja – 20 työkalua. Helsinki, Talentum Media Oy.

LIITTEET


Liite 1. Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön

Liite 2. Lomakekysely kurssille AMK-20153

Liite 3. Haastattelurunko Liisa Kalttilan teemahaastatteluun



Liite 1. Ravinto-opas, sivu 1.



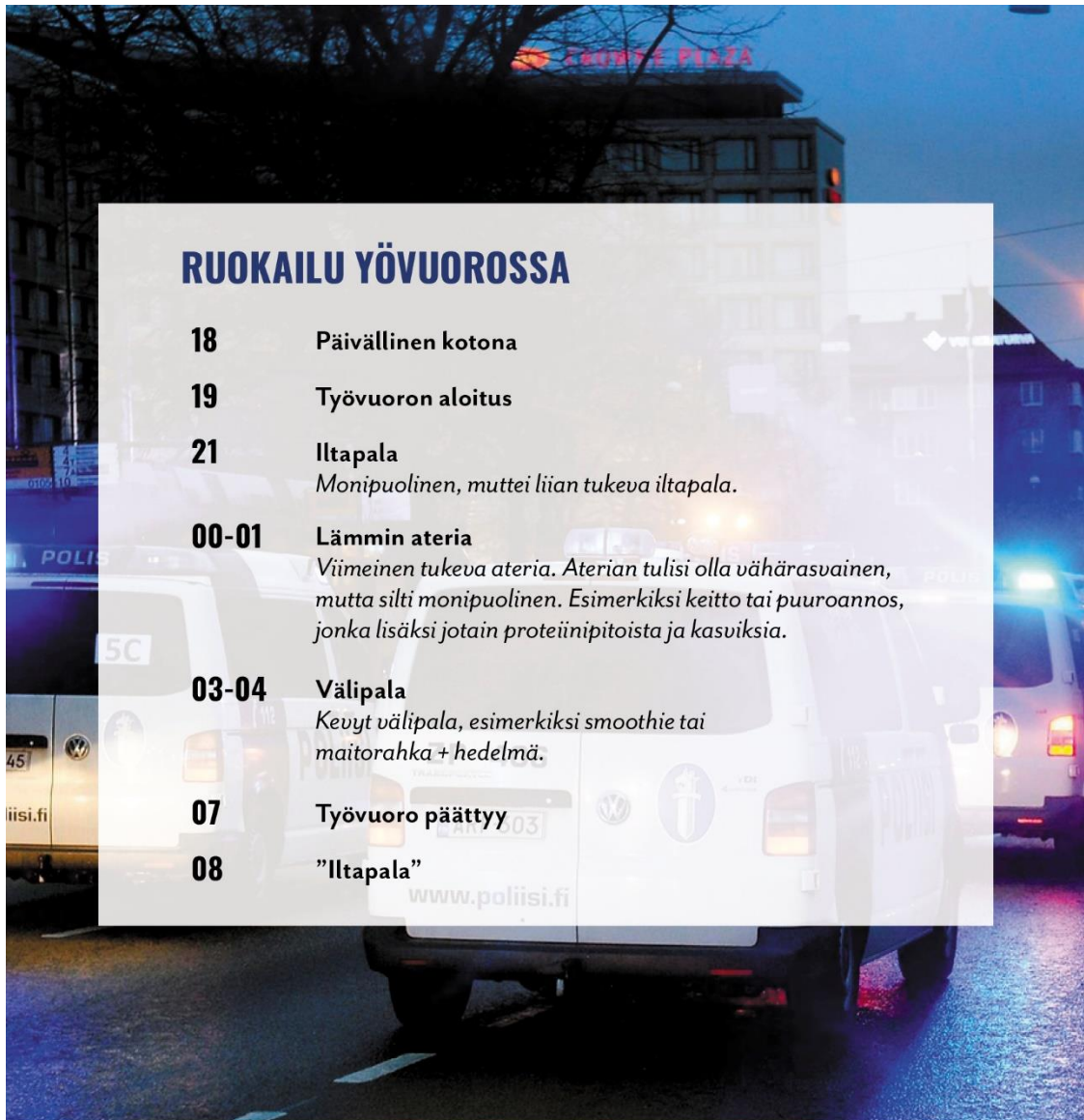
RUOKAILU PÄIVÄVUOROSSA

06	Aamiainen kotona
07	Työvuoron aloitus
08-09	Välipala tarvittaessa <i>Kevyt välipala, esimerkiksi smoothie tai maitorahka + hedelmä.</i>
11-13	Lounas <i>Hyvä valinta on lounasravintola, jossa on tarjolla monipuolista ruokaa, sekä hyvä salaattipöytä. Myös terveellinen ja monipuolinen kotitekoinen ateria on hyvä.</i>
15-16	Välipala tarvittaessa <i>Esimerkiksi rahkaa, leipää kasvirasvapohjaisella levitteellä sekä hedelmä ja pähkinöitä.</i>
17-18	Päivällinen
19	Työvuoro päättyy

HUOM!

Muista syödä monipuolinen aamupala, lounas sekä päivällinen. Aamiainen kannattaa syödä mahdollisimman myöhään ennen työvuoron alkua, esimerkiksi poliisiasemalla. Näin ruokailuväli aamiaisen ja lounaan välillä ei veny liian pitkäksi. Jos näin kuitenkin käy, voi aamiaisen ja lounaan välillä syödä kevyen välipalan tarvittaessa. Jos päivällinen syödään vasta kotona työvuoron päätteeksi, on suositeltavaa syödä tukeva välipala 15-16 aikaan.

Liite 1. Ravinto-opas, sivu 2.



RUOKAILU YÖVUOROSSA

18	Päivällinen kotona
19	Työvuoron aloitus
21	Iltapala <i>Monipuolinen, muttei liian tukeva iltapala.</i>
00-01	Lämmin ateria <i>Viimeinen tukeva ateria. Aterian tulisi olla vähärasvainen, mutta silti monipuolinen. Esimerkiksi keitto tai puuroannos, jonka lisäksi jotain proteiinipitoista ja kasviksia.</i>
03-04	Välipala <i>Kevyt välipala, esimerkiksi smoothie tai maitorahka + hedelmä.</i>
07	Työvuoro päättyy
08	"Iltapala"

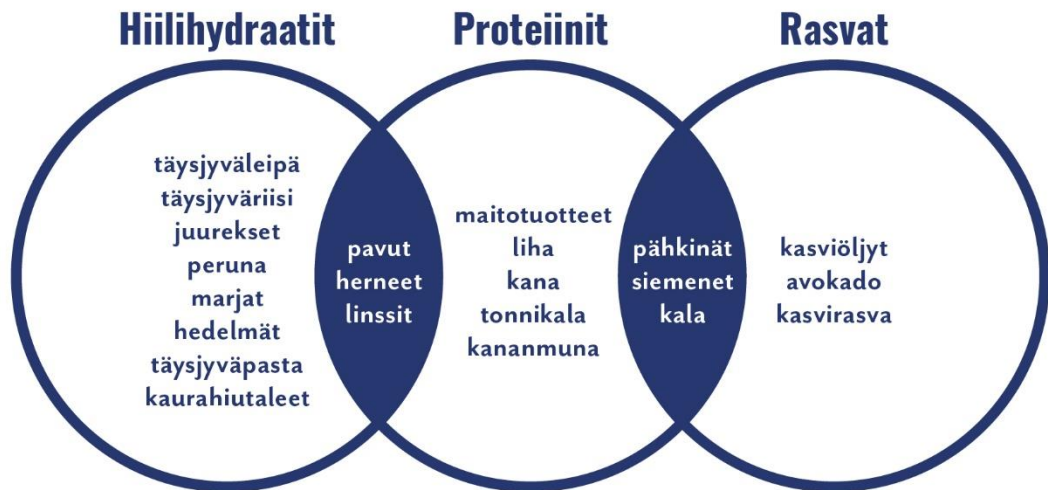
www.poliisi.fi

HUOM!

Yövuoron viimeinen lämmin ateria tulisi olla syötynä viimeistään 01. Aterian tulisi olla kevyt ruoansulatuksellisista syistä. Mahdollinen rasvainen ja suolainen pikaruoka kannattaa syödä yövuoron alkupuolella. Vältä yöllä tarpeetonta kahvin juontia 01 jälkeen, sillä kofeiini vaikuttaa monta tuntia elimistössä. Yövuoron jälkeen on tärkeää syödä hiilihydraattipitoinen iltapala, joka auttaa nukahtamaan. Iltapalan voi syödä jo asemalla ennen kotiin lähtöä.

Liite 1. Ravinto-opas, sivu 3.

ESIMERKKEJÄ ENERGIARAVINTOAINEISTA



- Pyri syömään 2-4 tunnin välein.
- Juo riittävästi vettä – se virkistää ja ylläpitää toimintakykyä.
- Syö mahdollisimman monipuolisia aterioita.
- Pidä välipaloja mukana – pitkät työtehtävät saattavat pidentää ateriavälejä.

VÄLIPALAESIMERKKEJÄ MUKAAN PARTIOAUTOON

- Proteiinipatukat
- Välipalapatukat
- Proteiinijuomat
- Kuivahedelmät
- Pähkinät



Liite 2. Lomakekysely kurssille AMK-20153, sivu 1.

Taustatieto

Sukupuoli mies / nainen

Ruokailutottumusten kartoittaminen valvonta- ja hälytyssektorilla

1. Kuinka usein syöt alla mainittuja aterioita työvuoroissa?
(*Valmisaterioilla tarkoitetaan tyypillisesti kaupasta ostettavaa ja mikrossa / uunissa lämmitettävää ruoka-annosta.*)

Päivävuoro	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Kotitekoinen ateria				
Lounasravintolan ateria				
Valmisateria				
Pikaruoka				

Yövuoro	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Kotitekoinen ateria				
Valmisateria				
Pikaruoka				

2. Jos syöt välipaloja työvuorojen aikana, mistä ne koostuvat?

- En syö välipaloja
 Syön seuraavanlaisia välipaloja

3. Pidätkö partioautossa mukana välipalaa siltä varalta, ettet pääse esteen takia ruokailemaan suunnitellusti?

- En Kyllä, mitä? _____

Liite 2. Lomakekysely kurssille AMK-20153, sivu 2.

4. Kuinka monta annosta kahvia (2dl) juot keskimäärin työvuorossa?

(Jos vastaat kyllä, arvioi annosten määrä vastauslaatikkoon.)

En juo kahvia Annosta

5. Kuinka usein nautit energiajuomia / virvoitusjuomia työvuoroissa?

Päivävuoro

Yövuoro

Jokaisessa päivävuorossa

Jokaisessa yövuorossa

Usein päivävuorossa

Usein yövuorossa

Joskus päivävuorossa

Joskus yövuorossa

Harvoin päivävuorossa

Harvoin yövuorossa

En koskaan päivävuorossa

En koskaan yövuorossa

6. Minkä koet suurimmaksi haasteeksi vuorotyössä ruokailun kannalta?

En koe, että vuorotyössä ruokailu tuottaa minulle haasteita

Koen haasteellisiksi seuraavia asioita,

7. Koetko, että ruokailutottumuksiasi työvuoroissa voisi parantaa?

En

Kyllä, miten?

Liite 3. Haastattelurunko ravintoterapeutti Liisa Kalttilan haastatteluun

RUNKO

- **Esittelemme itsemme ja aiheemme**
- **Nauhoituksen varmistaminen**
- **Kerrotko itsestäsi?**

- **TEEMAHAASTATTELUN ALOITUS**
- *Polisiin vuorotyön avaaminen haastateltavalle soveltuvien osien*
 - **Mikä on mielestäsi sopiva ruokailurytmi?**
 - **Päivävuoroon (12h)?**
 - **Yövuoroon (12h)?**

 - **Millaisia aterioita ja mihinkin aikaan?**
 - *Kyselytulosten kertominen aluksi, kyselytutkimuksen mukaan...*
 - **Päivävuorossa (12h)?**
 - **Yövuorossa (12h)**
 - **Minkä tyyppistä ruokaa tulisi syödä (ja juoda) fyysisesti raskaan työtehtävän jälkeen toimintakyvyn ylläpitämiseksi?**

 - **Näkemykset sopivista välipaloista?**
 - *Kyselytulosten kertominen aluksi, kyselytutkimuksen mukaan...*
 - **Mitä syödä asemalla?**
 - **Mitä ottaa mukaan?**
 - **Mitä tuotteita suosittelisit?**
 - **Ruokailuvälien venyessä (pitkä työtehtävä yms.), minkä tyyppistä välipalaa kannattaisi syödä toimintakyvyn ylläpitämiseksi?**

 - **Virvoitusjuomat/energiajuomat/kahvi yövuorossa?**
 - **Kuinka paljon suositeltavaa?**
 - **Mihin aikaan nauttiminen kannattaisi lopettaa?**