

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Miika Pietarinen

LIIKUNNAN
TYÖHYVINVOINTIIN

VAIKUTUS

VUOROTYÖNTEKIJÄN

Sähköinen opaslehtinen liikunnan vaikutuksesta vuorotyöntekijöille.

Opinnäytetyö
Joulukuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
050 405 4816

Tekijä
Miika Pietarinen

Nimeke
Liikunnan vaikutus vuorotyöntekijän työhyvinvointiin
Sähköinen opaslehtinen teollisuusalan vuorotyöntekijöille
Toimeksiantaja
Piippo Oyj

Tiivistelmä
Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa liikunnan vaikutuksesta vuorotyöntekijöiden työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa sähköinen opas liikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin. Tavoite on saada työntekijät ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa.

Työnkuva on muuttunut vuosien varrella paljon tekniikan myötä, joten arkiliikunnalla on suurempi merkitys elämässä. Liikunnalla on suuri merkitys työhyvinvoinnin kannalta. Siihen pitäisikin enemmän panostaa, koska jo senkin kannalta työntekijä voi tuottaa paremmin. Hyvinvoiva työntekijä on myös terveempi tutkitusti, joten hänen elämän laatukin on parempaa. Liikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu maailmalla laajalti, ja liikunnan on todettu parantavan unen laatua, ehkäisevän sairauksia, vähentävän stressiä ja poissaoloja.

Opinnäytetyössäni käsittelem liikunnan vaikutusta vuorotyöntekijän työhyvinvointiin. Työ on tehty oppaaksi Piippo Oyj:lle ja heidän työntekijöille. Työssä esitetään, mitä on työhyvinvointi, liikunta, vuorotyö ja liikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja oppaassa käsittelem tämän opinnäytetyön aiheita tiivistetysti. Työ on tehty Piipon henkilökuntaa miettien, ja miten se palvelisi mahdollisimman hyvin heidän työhyvinvointia. Tietopohjana on käytetty pääasiallisesti verkosta ja kirjasta saatuja lähteitä.

Kieli
suomi

Sivuja 29
Liitteet 2

Asiasanat
Vuorotyö, työhyvinvointi, liikunta, terveys



THESIS
November 2017
Degree programme in nursing
Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
p. +358 50 405 4816

Author
Miika Pietarinen

Title
The impact of exercise on shiftworker's well-being at work
Electronic guide for industry shiftworkers
Commissioned by
Piippo Plc

Abstract
The purpose of this thesis is to give information on the effect of exercise on the wellbeing of the shift workers. The task of the Bachelor's Thesis is to produce an electronic guide on the influence of exercise on well-being at work. The goal is to get the employees to take exercise as their lifestyle.

The job description has changed over the years with a lot of technology so daily exercise has a greater significance in life. Exercise has a great importance for well-being at work. There is a need to invest more in this, because then an employee is capable of doing and producing better. A well-being worker is also healthier, so his quality of life is better. The effects of exercise on well-being at work have been widely studied in the world and the exercise has been found to improve sleep quality, prevent disease, reduce stress and absenteeism.

My thesis deals with the impact of exercise on well-being at work. To my work I made a guide to Piippo Plc and their employees. In my work I present what is well-being at work, physical activity, shift work and the effects of exercise on well-being at work. The thesis is a functional and I made a guide where I discussed the subjects of this thesis concisely. Piippo's staff has been working on how to best serve their well-being at work. The knowledge base is mainly from the sources of the internet and a book.

Language
Finnish

Pages 29
Appendices 2

Keywords
Shiftwork, well-being at work, exercise, health

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Terveysliikunta ja työhyvinvointi.....	6
2.1	Työhyvinvointi	6
2.2	Terveysliikunta	8
2.3	Vuorotyössä jaksaminen liikunnanavulla	12
2.4	Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin	13
2.5	Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa	17
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	19
4	Opinnäytetyön toiminnalliset menetelmät	20
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
4.2	Sähköisen opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	21
4.3	Toimeksiantaja.....	22
4.4	Opaslehtisen arviointi	23
5	Pohdinta.....	25
5.1	Ammatillinen kasvu	25
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
5.3	Jatkotutkimusideat	27
	Lähteet.....	28

Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Opaslehtinen
Liite 3	Opaslehtisen arviointilomake

1 Johdanto

Vuorotyötä tekevillä on todettu enemmän hermostuneisuutta, kroonista väsymystä ja stressiä. Eniten oireita on niillä, joilla vuoroihin kuuluu yövuoroja. Vuorotyössä myös kärsitään enemmän ilmavaivoista, närästyksestä, uniongelmista ja vatsakivuista. (Työterveyslaitos 2017a.) Liikuntaa suositellaan vuorotyöntekijöille, koska se säännöllistä unirytmää, rentouttaa ja parantaa vireyttä yövuoroissa (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen, Sallinen, 2007, 142-143). Työhyvinvointi voi olla sitä, että ”on mukava tulla töihin ja lähteä sieltä saatuaan hyvää aikaa” (Manka 2017a). Nykyään liikkumattomuus, ylipaino ja työperäinen stressi ovat huomattavia haasteita. Moni työkäinen on valveillaoloajastaan töissä, siksi työ liittyy vahvasti elämään. Liikunta-aktiivisuuden vähäisyydellä on selvä yhteys työläisten hyvinvoinnille ja työstressille. Siihen liittyy suuria kustannuksia sairaspöissaoloina ja ennenaikaisina eläkkeen siirtymisen muodossa. Liikkumattomuuden suurimmat ongelmat sijaitsevatkin erityisesti hyvinvointivaltioissa. (Föhr 2016.)

Teknologia on muokannut työkuvaakin paljon vähentämällä fyysistä työtä töissä. Näin se antaa suuremman merkityksen vapaa-ajan liikunnalle ja sen määrälle. Säännöllisellä ja määrällisesti riittävällä liikunnalla on todistettu olevan useita hyviä vaikutuksia edistämään terveyttä. Sillä on iso merkitys useiden pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyssä. (Föhr 2016.) Liikunnan terveyshyödyistä on puhuttu pitkään, mutta esimerkiksi kestävyysliikuntasuosituksia (2,5 tuntia kävelyä viikossa tai tunti ja 15 minuuttia juoksua) noudattavat vain noin puolet suomalaisista. Kestävyyskuntoa parantavan liikunnan lisäksi lihaskuntoa parantavaa harjoittelua kahdesti viikossa harrastaa noin joka kymmenes työkäisistä. Kovin moni ei siis liiku vapaa-ajalla. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.)

Teen Piippo Oyj:lle opinnäytetyöni aiheesta ”Kuinka liikunta edistää työhyvinvointia vuorotyössä”. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa liikunnan vaikutuksesta vuorotyöntekijöiden työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa sähköinen opas liikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin.

Kuvailen myöhemmin lyhyesti Piippo Oyj:n henkilöstöä, työtehtäviä ja työolosuhteista.

2 Terveysliikunta ja työhyvinvointi.

2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin termi on noussut psyykkisen ja fyysisen työturvallisuuden ja erilaisten työhyvinvoinnin terminä maailmalle kattamaan erilaisia työelämän tasoisia kuvaavia ilmiöitä. Tämän käsitteen mukana tuoma laaja-alaisuus on tarkoittanut sitä, että työhyvinvointiin liittyvät käsitteet ja teorianmuodostus ei ole minkään yksittäisen tieteenalan luokkaa. Työhyvinvointia tutkitaan monilta eri tieteenaloilta, esimerkiksi lääketieteen, terveystieteen, käyttäytymistieteen ja yhteiskuntatieteen pohjalta. Teorianmuodostukset eivät ole olleet minkään yksittäisen tieteenalan yksityisomaisuutta näiden yllämainittujen näkökulmista. Työhyvinvoinnin useatieteinen ja uusi käsite on saanut monet kirjoittajat korostamaan käsittemäärittelyn hankaluutta ja arvostelemaan teoreettisen juttelun pinnallisuutta. (Laine 2013, 36-37.)

Työterveydenhuoltolaissa säädetään työnantajan vastuusta organisoida työterveyshuollon sisältö ja viedä läpi sitä. ”Tässä laissa on tarkoituksena edistää työntekijän, työterveyshuollon ja työnantajan työyhteisön toimintaa, työntekijöiden terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa, työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta ja työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä.”(Työterveyshuoltolaki 2001/1383.)

Turvallisuus, terveys ja hyvinvointi ovat olennaisen tärkeitä yhteisiä arvoja, joita pitäisi toteuttaa jokaisella työpaikalla jokaisen työntekijän kohdalla. Toiminta opastaa yhteiseen ymmärrykseen miellyttävästä työstä ja hyvästä työpaikasta. Mukava työ sisältää työntekijöiden arvojen noudattamista, heidän välistä luottamusta ja hyvää kohtelua. Työpaikalla pitäisi vallita luottamus, tasa-arvo sekä aitoa yhteistoimintaa. Hyvä työpaikka tuottaa ja on myös kannattava. Hyvän työpaikan pitää olla suotuista, turvallinen ja viihtyisä. Hyvät esimiestaidot

ovat myös eduksi. Näitä taitoja ovat esimerkiksi hyvä johtaminen sekä mielekkäät ja mielenkiintoiset tehtävät. Myös se, miten voi sovittaa arkielämä ja työelämä hyvin yhteen, luokitellaan hyvään työhyvinvointiin. Suotuisan työympäristön ja työhyvinvoinnin edellyttäminen toteutetaan työpaikalla siten, että tulee hankkia paljon oikeaa tietoa, tahtoa ja tavoitteisiin pyrkimistä. Työpaikalla tehdyt toimenpiteet vaikuttavat hyvin pitkälti työhyvinvoinnin parantamiseen. Tärkeä askel tavoitteiden saavuttamiseen on se, että työpaikalla hoidetaan lainsäädännön vähimmäisvaatimukset ja muut perusasiat kuntoon. Työsuojelun aluehallinnon tehtävä on valvoa, että työnantajat edellyttävät lainsäädäntöä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:3.)

Työhyvinvoinnin tutkiminen on lähtenyt 1920-luvulla lääketieteellisestä, fysiologisesta stressitutkimuksesta. Stressin huomattiin tulevan työntekijälle fysiologisena reaktiona työn vaativuuden takia. Myöhemmin näköalaa laajennettiin siitä, miten työ ja sen kuormittavuus aiheuttavat työntekijälle psykologisia reaktioita ja muita vaikutuksia, joista pahimmillaan saattoi tulla sairauspoissaoloja. Laaja-alainen työhyvinvointi käsittää työmotivaation, työnimun, toiminnan, teorian ja transformatiivisen eli uudistavan oppimisen. Laaja-alaisessa työhyvinvoinnissa, työorganisaatiossa, esimiestoiminnassa, työnorganisoinnissa tai ryhmän toiminnassa ilmenevät kehittämissideat aloittavat työhyvinvoinnin muutoksen ja mahdollistavat oppimisen. (Manka, 2011b.) Työhyvinvointia kehitetään usein sen takia, koska hyvinvoivat työntekijät tekevät yleensä parempaa tulosta ja saavat käytetyt resurssit moninkertaisena takaisin. Työhyvinvointi ei synny työpaikalla itsestään, vaan se tarvitsee johtamista, strategista suunnittelua, toimenpiteitä työntekijöiden voimavarojen parantamiseksi ja työhyvinvoinnin arviointia. Työhyvinvoinnille voi asettaa tavoitteita ja katsoa sen saavutuksia osana organisaation toimintaa. Työhyvinvoinnissa jokainen työyhteisön jäsen on vastuussa työhyvinvoinnistaan, joten sitä ei voi laittaa ainoastaan esimiehen harteille. (Manka 2011b.) Kuviossa 1 kerrotaan, mistä kaikesta työhyvinvointi koostuu.



Kuvio 1. Työhyvinvoinnin tekijät (Manka 2011b).

2.2 Terveysliikunta

Liikunta-asiantuntijat puhuvat useasti terveystilasta ja fyysisestä kunnosta. Fyysisellä kunnolla täsmennetään usein hyvää lihasvoimaa, suorituskykyä ja erityistä kestävyttä. Terveystilalla esimerkiksi parannetaan matalaa verenpainetta, hyvää veren kolesterolia, ihanepainoa, tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja nivelten liikkuvuutta. Jos liikunnalla haetaan parempaa fyysistä kuntoa, silloin kyse on kuntoliikunnasta, kun taas jos tavoitteena on terveystilasto, silloin kyse on terveystilasta. (Huttunen 2015.)

Kuntoliikunnan ja urheilun lisäksi harrastukset ja työhön yhdistyvä hyötyliikunta sekä kodin omat ruumiilliset työt ovat usein hyvää terveystilastaa. Liikunnan pitää kuitenkin toistua usein ja pitkään ja sen pitää aiheuttaa elimistölle kuormitusta, mutta ei liikaa. Hyvin kevyt liikunta, kuten hidas kävely, ei välttämättä täytä terveystilaston ehtoja, mutta sekin on kuitenkin hyödyllistä terveydelle. Uusien tutkimusten mukaan myös kevyt liikunta vähentää liikkumattomuudesta koituvia haittoja. Terveystilaston määräksi kehoitetaan energiankulutusta, joka on viikossa noin 1 000 kilokaloria eli (4,2 MJ). Tällä tarkoitetaan esimerkiksi puolen tunnin reipasta kävelylenkkiä eli kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa 5-7 päivänä viikossa, tai kuormittavaa liikuntaa, joka voi olla esimerkiksi hölkkää 20-60 minuuttia pari kertaa viikossa. Liikunnan voi koostaa pienemmissä erissä päivän aikana kuten esimerkiksi kolme kertaa

päivässä 10 minuuttia liikuntaa. Se tuottaa saman hyödyn, kuin kerralla oleva 30 minuutin kuormittava liikunta. Suurin mahdollinen terveysvaikutus, mitä voi saada, voidaan hankkia kohtuullisella liikunnalla. Siitä suuremmalla liikuntamäärällä parannetaan kuntoa, mutta siitä tuleva terveyshyöty on pientä, ellei jopa olematonta. (Huttunen 2015.)

Erilaisilla liikuntamuodoilla on erilaisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Kestävyyslajit, esimerkiksi kävely, uinti, hiihto, hölkkä ja pyöräily, kuluttavat energiaa ja siten pudottavat veren kolesterolia, verenpainetta ja parantavat sokerin sietoa. Kuntosali- ja voimaharjoittelut vahvistavat luustoa ja tehostavat sokeriaineenvaihduntaa. Pallopelit, aerobic ja voimistelu vahvistavat luustoa ja edistävät tasapainoa. Erot lajien välillä ovat kuitenkin aika pieniä, ja useimpien liikuntalajien avulla on helppo saavuttaa riittävä terveyskunto. Tärkeintä on muistaa valita sellainen liikuntalaji, josta itse pitää. Silloin liikunta ei ole vastenmielistä, vaan siitä tulee nautintoa ja sen kautta positiivinen riippuvuus, jota ilman ei voi enää olla. Kovatehoisen urheilun eli intervalliharjoittelun (HIIT-menetelmä, joka tulee sanoista high-intensity interval training) vaikutuksia terveyteen ja kuntoon tutkitaan tällä hetkellä maailman ympäri. Sillä on parantavia vaikutuksia fyysiseen kuntoon, mutta hyötyä voi olla myös sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa, kuten esimerkiksi 2-tyyppin diabetekselle ja sydänpotilaille. Menetelmää ei suositella aloittelijoille. Liikuntaa vähän harrastaneiden ja potilaiden kanssa pitää aina keskustella liikuntafysiologin tai lääkärin kanssa, ennen kuin alkaa käyttää menetelmää. (Huttunen 2015.)

Liikuntaan vaikuttaa sen kesto-aika, toistotiheys, kuormittavuus ja liikuntamuoto. Kesto-aika kerrotaan minuutteina. Toistotiheys vuorostaan liikuntakertoina viikossa. Liikuntamuotoja jaotellaan lihasvoimaan, vaativaan liikuntaan ja hengitystä ja verenkiertoa rasittavaan liikuntaan. Liikunnassa tärkein osa on sen kuormittavuus terveysvaikutuksien kannalta. Kuormittavuutta voidaan laittaa absoluuttisesti tai suhteellisesti. Absoluuttinen kuormitus tarkoittaa lihassupistuksen tuottamaa voimaa (voimaharjoittelu) tai aktiivisesti suorittavan harjoituksen tarvittavan energian lisäyksen määrää (kestävyysliikunta). Energian kulutus mitataan yleensä mittaamalla hapenkulutusta, joka ilmoitetaan kulutetun hapen yksikköinä tai muunnettuna lämmöntuottona (kilokalori) tai

energiankulutuksena (kilojoule). Kuormittavuutta mitataan esimerkiksi vertaamalla kävely- ja juoksuvauhti tai ergometrian vastuksena. Lihassupistusta mitataan painon määrällä tai liikkumattomaan kohteeseen kohdistuvaan voimaan kilogrammoina. Suhteellinen kuormitus mitataan henkilön maksimaaliseen maksimikapasiteettiin. Energian kulutusta ilmoitetaan yleensä prosentteina henkilön maksimaalisesta hapenkulutuksesta. (Oja 2011.)

Liikunnan ja terveyden annosvastetta mitataan määrällisesti tai laadullisesti. Laadullisesta annosvastesuhteesta voidaan esimerkkinä antaa seuraamus liikunnan ja sydänsairauden välillä, kuten se, kuinka liikunta vaikuttaa sydänsairauksien omaavien henkilöiden kuolleisuuteen. Eli liikuntaa lisätessä kuolleisuus vähenee ja toisinpäin. Määrällistä liikuntamäärää mitataan määränä eli esimerkkinä tehokas liikunta-annos on 30-60 minuuttia 3-5 kertaa viikossa ja 40-70% maksimisuorituskyvystä. Tämä on tärkeä mittari, kun halutaan kehittää liikuntasuorituksia. (Oja 2011).

Terveysliikuntasuositukset ovat tehneet asiantuntijat, joilla on yhteinen näkemys tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Suosituksissa otetaan huomioon keskeiset kansansairaudet sekä tutkimusnäytön vahvuus. Tieteellisen taustan ohella myös viestinnälliset näkökohdat sekä liikuntakulttuuri pitää ottaa huomioon. Suositusten pitää olla ymmärrettäviä, selkeitä ja niiden pitää olla toteutettavia. 1970-luvulla laadittujen liikuntasuositusten mukaan henkilön pitää harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa hikoiluun ja hengästymiseen johtavaa aerobista liikuntaa ja kuntoliikuntaa, jonka pitää kuormittaa 60-90 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta. Yksi liikuntasuoritus on kestoaltaan 20-60 minuuttia.

Liikuntasuositukset 1990-luvulla muuttuivat henkilökohtaisesti kuormittavaan liikuntaan terveyden edistämiseksi. Suosituksilla oli sanontana, että pitää liikkua 30 minuuttia päivässä, mieluummin jokaisena viikon päivänä. Kuormittavuus vastasi reipasta kävelyä. Liikunta-annoksen pystyi jakamaan päivässä lyhyempiin liikuntasuorituksiin, esimerkiksi 10-15 minuutin pätkiin. Vuonna 2008 amerikkalaisessa terveystieteiden tutkimuksessa henkilöiden piti liikkua viikoittain 2 tuntia ja 30 minuuttia kohtuullisella kuormituksella tai 1 tunti ja 15 minuuttia raskaalla kuormituksella. Terveystieteiden tutkimus pystyi lisäämään liikkumalla

kaksinkertaisesti kyseisen määrän, ja kestävyysliikunnan piti olla monipuolista lihaskuntoharjoittelua vähintään pari kertaa viikossa. UKK-instituutin liikuntapiirakka on tehty auttamaan liikuntasuosittelun hahmottamista. Uusin liikuntapiirakka (kuvio 2) on vuodelta 2009, ja sillä havainnollistetaan liikuntaneuvontaa varten edellä mainitut amerikkalaiset suositukset vuodelta 2008. (Fogelholm, Oja, 2011.) UKK-liikuntapiirakassa kuvaillaan viikoittaista liikunnan määrää ja sen sisältöä.



Kuvio 2. UKK-liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009).

Liikuntaneuvontatilanteissa voi olla mahdollisesti vaara, että liikuntasuositukset ja niihin vertaamiset vahvistavat sitä, mikä ei ole liikuntakäyttäytymisen vähäisyyttä. Tämän seurauksena voi olla assosiaatioita, joihin liittyy itsensä huonoksi kokeminen tai jopa syyllisyyden tuntemus, mikä ei edistä liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Myös liikuntasuosittelun yksipuolisuus voi luoda osaltaan väkinäisiä toimintamalleja siitä, miten ihmisten pitäisi liikkua. Jähmettyneillä toimintamalleilla estetään oman elämän toimivien ratkaisujen löytymistä. Tästä syystä voi tulla ongelmia ammattilaisten ja asiakkaiden välillä, kun näkemykset liikunnan tärkeydestä ovat erilaiset. Ihmisen hyvinvointi on kuitenkin loppukädessä aina itsestään kiinni, joten aina ammattilaisella ei ole

sanottavana suoria tai valmiita vastauksia liikuntasuosituksiin, vaan ehkä enemmänkin erilaisia kysymyksiä. Oikeiden kysymysten löytämiseksi ihmisen motivaatiolla on iso ratkaiseva osa auttamaan ja löytämään sopivaa liikuntalajia tai tapaa itselleen. Asiantuntijan olisikin siis parempi neuvoa vain suuntaa antavasti kuin antaa valmiit pohjat ja tavoitteet, koska samat ohjeet eivät käy joka ikiselle ihmiselle. Liikunta-ammattilaisten pitäisikin antaa henkilölle tämän omaan elämään sopivat tavoitteet ja arvot. Ammattilaisille tällainen ohjaamistapa tarkoittaa vanhoista tutuista tavoista luopumista ja uudenlaisen ajattelutavan ajattelemista. (Kangasniemi & Kauravaara 2014.)

2.3 Vuorotyössä jaksaminen liikunnanavulla

Vuorotyössä työvuorot vaihtuvat säännöllisesti ja enintään kolmenviikon ajanjaksoissa. Työvuoroista voi myös sopia voi toimia myös vain samassa vuorossa. Työaikalaisissa vuorotyö on määritelty, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin päällekkäin seuraavan tai edeltävän vuoron kanssa ja niiden väliin jää enintään yhden tunnin aika. Keskeytymätön vuorotyö silloin vuoroja tehdään kolmessa vuorossa viikon kaikkina päivinä. (Teknologiateollisuus ry & Metallityöväen ry 2016.)

Liikunnalla on parantavia vaikutuksia unen laatuun ja sen keston. Liikunta toimii myös hyvänä keinona hoitaa masentuneisuutta ja stressiä. Liikunta auttaa parhaiten vuorotyössä, kun otetaan huomioon työvuorot. Liikunta on optimaalisin sijoittaa päivä- ja aamuvuorojen jälkeen. Ennen yövuoroa on syytä välttää liikuntaa. Jos liikutaan yövuorojen välillä, silloin on hyvä ottaa unet aina ennen seuraavaa yövuoroa. Raskaita liikuntamuotoja on syytä välttää ennen nukkumaan menoa 2-3 tuntia aiemmin, jotta elimistö voi rauhoittua rasituksen jälkeen. (Työterveyslaitos 2017b.)

Kestävyystyypistä liikuntaa suorittavilla sairaanhoitajilla on tehty testi Kuopiossa, joka kesti 4 kuukautta. Kyseessä olevat sairaanhoitajat tekivät vuorotyötä ja sen testin aikana heidän maksimaalinen hapenkulutus parani, alensi leposykettä, Lihasvoima parani ja koettu väsymys vuorotyössä väheni. Testin aikana suoritettiin myös testejä vuorojen aikana. Yö vuorojen aikaan myös huomattiin, että heidän muistikyky oli myös parempi kuin liikkumattomilla.

Liikuntaa suositellaan vuorotyöntekijöille, koska se säännöllistä unirytmää, rentouttaa ja parantaa vireyttä yövuoroissa. Paras liikuntamuoto vuorotyötä tekeväälle on ulkoliikunta, koska päiväaikaan altistuu auringon valolle ja sillä ehkäistään vuorokausirytmien viivästymistä. Työnlaatu myös kuvaa minkäläistä liikuntaa voi harrastaa ja milloin kuten vireystilan ylläpitävät työt esimerkiksi valvontatyöt. Silloin on syytä välttää raskasta aerobista liikuntaa, koska se voi väsyttää työvuorossa ja laskea vireystilaa. Tutkimusta on myös tehty lentoemännillä, kuinka liikunta on myös parantanut heidän vireystilaan, kun lennoissa tulee aikaräsitusta. Tärkeää on, että on myös ulkona, jotta saa valoa ja sopeutuu hyvin valo-pimeä rytmiin. kaikenlainen liikunta on eduksi vuorotyötä tekeville, olkoon se sisä- tai ulkoliikuntaa. Liikuntaa suunniteltaessa on otettava huomioon unirytmä, työvuorot ja ruokailu. (Hakola ym. 2007 142-143.)

Vuorotyössä myös ihminen sairastelee keskimääräistä enemmän kuten sydäninfarktin riski kasvaa huomattavasti. Vuorotyössä rinta- paksu ja eturauhas- syövän riski myös kasvaa ja yötyössä eritoten rintasyöpä. Raskaus ongelmia tulee yötyötä tekeville enemmän kuin päivätyötä. Metabolinen oireyhtymä riski saada ja diabeteksen riski myös kasvaa. (Työterveyslaitos 2017a.)

2.4 Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin

Elintavoilla on suuri merkitys väestön sairauksien torjumisessa ja terveyden edistämisessä. Elintavoilla on vaikuttava osuus sosioekonomisten terveyserojen synnyssä. Kansantauteihin liittyviä erilaisten riskitekijöiden ja elintapojen seuranta onkin erityisen tärkeää tautien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Elintapoihin liittyvien tekijöiden nopean tarkkailun tärkeys huomattiin jo Pohjois-Karjala -projektissa, jonka kokemukset antoivat pohjan tilannekartoitukselle, joka aloitti Kansanterveyslaitoksen käynnistämälle aikuisväestön terveystietoisuudelle seurannan vuonna 1978. Suurimpia ongelmia suomalaisessa terveystietoisuudessa on väestöryhmien terveyserot. Huolestuttavaa on, että koulutusryhmien väliset elintapaerot ovat säilyneet tähän päivään asti. Erot ovat negatiivisia alempaan koulutusryhmää kuuluville. (Helakorpi, Uutela, Puska 2007.)

Liikunnalla on todettu monia terveysvaikutuksia. Elintavat liittyvät myös terveyden alue eroihin, ja liian vähäinen liikunta aiheuttaa kustannuksia kansantaloudelle. On tullut julki myös monia muita ongelmia, joita vähäinen liikunta aiheuttaa. Niitä ovat esimerkiksi terveydenhuoltomenot, kustannusvaikuttavuus, sairauspoissaolot, työkyvyttömyys, ennenaikainen eläköityminen ja kestävyysvaje. Työikäiset, jotka liikkuvat enemmän, ovatkin terveempiä kuin heidän työkaverit. Näin he ovat myös paljon tuottavampia työntekijöitä. Kun he ovat harvemmin sairaana, sairauspoissaoloja kertyy vuosittain vähemmän. Myös enemmän liikkuvat tienavat enemmän, kun mitataan vuosittaisia ansiotuloja. Vähemmän liikkuvat työllistyvät huonommin kuin liikkuvat henkilöt. Aktiivisesti liikkuvat tienavat keskimääräistä enemmän, eli noin 1200 euroa enemmän vuodessa. (Kari 2015). Näin on tutkittu 16 vuoden ajan, kun heitä on verrattu vähän liikkuviin ihmisiin. Samankaltaisia vastauksia saatiin myös suomalaisessa tutkimuksessa, jonka tekivät Hyytinen ja Lahtonen (2013) tutkiessaan suomalaisia kaksosmiehiä ja heidän liikuntataustaa sekä 15 vuoden aikavälin aikana olevia ansiotuloja. Aktiivisiin työikäisiin luokiteltiin vähintään 6 kertaa kuussa ja vähintään 30 minuutin jaksoissa liikkuvia. Heidän ansiotulonsa olivat noin 14-17 prosenttia korkeammat kuin vähemmän liikkuvien kollegoiden. (Kari 2015.)

Rooth (2011) vuorostaan tutki kestävyyskuntoa maksimaalisen hapenottokyvyn mittarina sekä ansiotulojen välisiä yhteyksiä ruotsalaisilla miehillä. Tuloksissa näkyi, kuinka kestävyyskunnan merkitys tuloihin olisi liki yhtä huomattava kuin yksi lisävuosi koulutusta tai noin yksi vuosi lisää työkokemusta. Liikunnalla on todistettu, että liikkujat menestyvät työmarkkinoilla, jos mittarina käytetään vuosittaisia palkkatuloja tai työllistymistä. Työnhakijan liikunnalla on merkitystä myös työnhakuprosessissa, tarkemmin työnhakijan lähettäessä työhakemusta työnantajalle. Ne työnhakijat, jotka sanoivat harrastavansa liikuntaa vapaa-ajalle enemmän, saivat muita helpommin kutsun työhaastatteluun. Työttömyyden aikana liikkumisella oli myös iso merkitys positiivisesti uudelleen työllistymiseen. (Kari 2016.)

Ei ole niin selvää, miksi liikkuvat pärjäävät paremmin työelämässä. Yksi reitti voi olla liikunnan positiiviset terveysvaikutukset, eli liikunnalliset työikäiset ovat terveempiä, mikä tietysti lisää heidän suoriutumista ja tuottamista töissä

vähentämällä esimerkiksi sairauslomia. Kokonaisuutena liikkujien työmarkkina-asema on yleisesti ottaen parempi, kuten myös tulotkin verrattuna vähemmän liikkuviin. Erilaiset sosiaaliset suhteet voivat olla myös toinen syy. Jos liikkuva harrastaa esimerkiksi kilpaurheilua tai urheiluseuratoimintaa, se voi mahdollistaa suurentamaan työikäisen sosiaalisia verkostoja. Tällä tavalla voi mahdollistaa työurien kehittymistä. Kolmas vaihtoehto voi olla positiivinen syrjintä eli liikkuva ihminen näkyy työnantajalle positiivisena signaalina, ja siten he palkkaavat helpommin liikkuvan ihmisen. (Kari 2016.)

Liikunnan erilaisista hyödyistä mielenterveydelle löytyy näyttöjä myös yhdysvaltalaisista raporteista. Vaikutuksia näkyi erityisesti masennuksen vähenemisessä. Liikuntaa harrastavilla on liikkumattomiin verrattuna vähemmän masennusta, ahdistusta ja uupumusta. Liikunnalla oli selvä yhteys myös masennuksen ja ahdistuneisuuden ehkäisyssä. Huomioon pitää ottaa myös se, että mielenterveysongelmat passivoivat ihmistä, mikä johtaa liikunnan vähentämiseen. Mielenterveysongelmista johtuvat sairauspoissaolot ovat verrannollisia tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Muihin diagnooseihin verrattuna mielenterveysongelmista tai tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista johtuviin poissaoloihin on monta tekijää. Enemmän rasisuusliikuntaa harrastavilla oli huomattavasti vähemmän tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista johtuvia sairauspoissaoloja verrattuna vähemmän tai kohtuullisesti liikkuviin työikäisiin. Sairauspoissaoloja liittyen mielenterveys ongelmiin oli vähemmän, mitä enemmän liikuntaa harrastettiin. Passiivisilla liikkujilla oli poissaoloja melkein kolminkertainen määrä verrattuna aktiivisiin liikkujiin. Työntekijöillä on hyvin perusteltua kannustaa lisäämään liikuntaa, erityisesti rasittavaa liikuntaa. (Holopainen, Lahti, Rahkonen, Lahelma, Laaksonen 2012.)

Suomalaiset istuvat paikallaan paljon, valveillaoloajastaan noin kolme neljäsosaa ovat liikkumatta. Paljolla istumisella on tutkittu olevan monia haitallisia yhteyksiä terveyteen riippumatta liikunnan määrästä tai muista elintavoista. Runsaan istumisen on todettu lisäävän ylipainoa, 2 tyypin diabetesta, metabolista oireyhtymää, sydän- ja verisuonitauteja, tiettyjä syöpäsairauksia ja ennen aikaista kuolemaa. Suomessa tehdyssä Työ ja terveys Suomessa 2012-haastattelututkimuksessa selviää, että noin joka kolmas suomalaisesta istuu työssään jopa 6-7 tuntia päivässä. Työssä

istumisella ja muulla istumisella on eroja terveystekijöiden ja fyysisen kunnan kannalta. Sekä työssä istuminen, että omalla ajalla istuminen on selvässä yhteydessä metabolisiin riskitekijöihin. Toisaalta omalla ajalla istumisella on raportoitu olevan selkeämpi yhteys kestävyys- ja lihaskuntoon, kuin työajan istumisella. Kuitenkin istumisen vähentäminen töissä edistää terveyttä, vaikka sen vaikutus voi jäädä silti vähemmäksi, kuin ilman arkiliikunnan ja omalla-ajalla fyysisen liikunnan lisäämistä. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015). Ulkoisten tekijöiden vaikutusta liikuntaan ja istumiseen kuvataan kuviossa 3.

Ulkoinen tekijä	Vaikutus liikuntaan	Vaikutus istumiseen
Kaupungistuminen ja välimatkojen lyheneminen	Liikkumisen tarve ja määrä vähentyy	-
Passiivisten liikkumismuotojen yleistyminen, moottoriajoneuvojen määrän lisääntyminen	Kävelyn, pyöräilyn ja muun aktiivisen liikkumisen hankaloituminen ja määrän vähentyminen	Moottoriajoneuvoissa istumisen lisääntyminen
Teknologinen kehitys (esim. TV, tietokoneet, internet, matkapuhelimet, mobiililaitteet, hissit, liukuportaat)	Liikunnan määrän väheneminen, portaiden käytön väheneminen	Passiivisen paikallaolon lisääntyminen ja pitkittyminen
Työn luonteen muutos	Työhön liittyvän fyysisen kuormituksen määrän vähentyminen	Toimisto- ja istuvan työn lisääntyminen
Yleinen vaurastuminen (moottoroitujen kulkuvälineiden määrän lisääntyminen ja teknologian yleistyminen)	Voi toisaalta mahdollistaa kuntoliikuntaa, mutta väestötasolla aktiivisen elämäntavan väheneminen	Istumiseen ja paikallaanoloon kannustavien tekijöiden lisääntyminen
Yhteiskuntasuunnittelu ja -rakentaminen (pitkälti moottoriajoneuvojen tarpeen mukaan), sisustussuunnittelu	Aktiivisen, paikasta toiseen siirtymisen väheneminen (hankaluus, vaarallisuus)	Työ-, kaupunki- ja elinympäristössä vahva istumiskulttuuri lisää paikallaanoloa
Helpon elämäntavan tavoittelu	Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan väheneminen	Paikallaolon ja istumisen lisääntyminen

Kuvio 3. Ulkoisten tekijöiden passivoiva vaikutus (Helajärvi ym. 2015).

Työpäivän jälkeen on tärkeää irrottautua töistä, ja siitä palautumiseen liikunta on yksi hyvä keino. Muun muassa Sonnentag & Jelden (2009) ovat osoittaneet, kuinka raskaan työpäivän jälkeen liikunta voi toimia elvyttävänä aktiviteettina myös inaktiivisuuteen tottuneille ihmisille. Liikunta pystyy vapauttamaan työstä, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu parantuu. Stressin ja liikunnan välisiä yhteyksiä on käsitetty erilaisten teorioiden avulla. Liikunnan on huomattu edesauttavan torjumaan stressin negatiivisia vaikutuksia (Föhr 2016).

Liikkuvan mielen myötä hyvä kunto on liittynyt voimakkaampaan autonomisen hermoston parasympaattisen osan mekanismiin levossa ja niin se on pienemmässä määrin taipuvaisempi stressille ja siten parempaan palautumiseen. Liikkumisella on tärkeä rooli, erityisesti fyysisellä kunnolla on

merkitystä stressin hallinnassa. Tutkimusta voidaankin hyödyntää liikunta- ja terveysalan ammattilaisten päivittäisissä kliinisissä töissä, työpaikoilla sekä terveyspolitiikassa, joka taas voi tuoda merkittäviä taloudellisia säästöjä. Työntekijää kannattaa kannustaa aktiiviseen liikuntaan, joka ylläpitää ja kehittää hyvinvointia, terveyttä sekä työssä jaksamista. Työnantajat pystyvät todennäköisesti vaikuttamaan työntekijöiden terveellisempään elämäntapaan antamalla mahdollisuuden palautumiseen sekä stressin ja liikunnan objektiivisiin mittauksiin. (Föhr 2016).

2.5 Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa

Työterveyshuollossa käydään jopa yli miljoona terveystarkastusta läpi. Niissä käydään myös läpi työntekijöiden liikkumistapoja ja tarvittaessa kannustetaan liikuntaan, jos liikunta-aktiivisuus on heikkoa. Työterveyshuollossa pitäisikin ohjata henkilöä olemassa oleviin liikuntalajeihin tai lajeihin, jotka käyvät henkilöille. Siellä pitäisi myös opastaa liikunnan hyviä vaikutuksia sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Tarvittaessa työterveys voi lähettää erikseen liikuntaneuvontaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013:2.)

Työterveys voi järjestää erityisryhmille kuntouttavaa liikuntaa tarpeen mukaan. Työpaikalle pystytään järjestämään liikuntatarpeiden arviointia ja seuranta, kuten esimerkiksi kuntotestejä, liikuntakyselyjä, terveystarkastuksia ja muunlaisia mittauksia. Haastavinta on aktivoida passiivisia henkilöitä. Työpaikan, työterveyshuollon ja erilaisten liikuntapalvelujen välillä kannattaisi tehdä yhteistyötä. On tärkeää luoda liikunnallinen ilmapiiri työpaikalle yhteiskunnallisilla valinnoilla ja rakenteellisilla ratkaisuilla, joilla voidaan voimistaa liikkumisen edellytystä ja vahvistaa aktiivista elämäntapaa. (Husman, Liira 2009.)

Kun liikuntaneuvontaa suunnitellaan, on keskeisinä tavoitteina asiakkaan liikuntatavan muutos. Henkilön kanssa mietitään yhdessä, kuinka hän voisi liikkua enemmän, ja kuinka saada liikunta osaksi elämää. Jotta päästään tavoitteisiin, asennetaan pieniä välitavoitteita. Kun henkilöä ohjataan, tavoitteiden saamisessa käytetään vaihtelevia materiaaleja, kuten esimerkiksi erilaisia liikunta- ja ravitsemusoppaita. Liikuntaneuvonta kestää noin vuoden, se

sisältää kolme erilaista tapaamista (0kk, 1-3 vk, tarvittaessa 3.7 vk ja 12 kk). Tapaamiset voivat olla liikuntaneuvojan eli liikunnanohjaajan kanssa. Yhteydenotot tapahtuvat puhelimitse, sähköpostitse tai paikan päällä. Neuvontaprosessi on yleensä ennalta määritetty, eli on etukäteen päätetty, kuinka edetään. Neuvontaprosessi kuitenkin tehdään aina asiakaslähtöisesti ja hänen tarpeisiin sopivaksi. (Tuunanen, Puurunen, Malvela, Kivimäki 2016). Kuviossa 4 havainnollistetaan, kuinka liikkumaton henkilö tavoitetaan, ja kuinka liikunnan lisäämisen prosessi etenee.



Kuvio 4. Liikunnan palveluketju (Tuunanen ym. 2016).

Työterveys järjestää terveystarkastuksia, johon kuuluu liikuntaneuvonta. Neuvontaa annetaan muun muassa yksilöllisesti, esimerkiksi sairaanhoidon tai terveystarkastuksien yhteydessä. Neuvontaa voidaan myös järjestää tietyille henkilöille tai koko henkilöstölle, kuten esimerkiksi painonhallinnan neuvontaa ryhmissä. Työpaikassa pitää selvittää, mitä työkykyyn varoittavia tekijöitä työpaikalla on ja selvittää miten niihin voi vaikuttaa. Esimerkkinä voisi olla vaikka liikkumattomuuden tiedottaminen tai liikuntaneuvonta. Terveystietä myötävaikuttavaa liikuntaa on hyvä kasvattaa osana työterveyshuollon prosessia. Terveystietä myötävaikuttavaa liikuntaa on parhaimmillaan silloin, kun liikunta on jokapäiväistä osaa työterveyshuoltoa. Eli työterveyshenkilökunta

verkostoituu henkilöstöhallinnon, kuntoutusta vastaavan tahon, työsuojelun ja liikuntaa tuottavien palveluiden kanssa. (UKK-instituutti 2007.)

Työterveydenhuollolla on tärkeä asema, kun halutaan vaikuttaa myönteisesti työntekijöiden liikuntaan. Liikuntaa järjestäessä liikunta ei saisi olla satunnainen toiminto, vaan sitä pitäisi pyrkiä järjestämään työntekijöille yrityksen kanssa säännöllisesti. Työterveyshuolto voi myös ennen liikuntaohjauksen järjestämistä testata työntekijöiden kuntoa esimerkiksi järjestämällä kuntotestejä. Työterveydenhuollon tehtävä on myös hoitaa seuranta ja kerätä tiedot liikunnasta. Ihanne olisi myös, jos työterveyshuolto pystyisi samalla järjestämään kokonaisuudessaan liikunnan lisäämisen alusta loppuun asti. (Laine 2007.)

Kun potilas tarvitsee liikuntaneuvontaa, terveydenhuollon ammattilaisten pitää kysyä heidän liikuntatottumuksistaan, jotta pystyisi arvioimaan, millaista liikuntaa potilaalla pitäisi olla terveyden kannalta. Hoitohenkilökunnan toimenkuvaan kuuluu myös ohjaaminen, kannustaminen ja potilaan kanssa suunnitelman tekeminen liikunnan lisäämiseksi. Vaikka potilaan ohjaus on kehittynyt vuosien varrella, ohjaukseen on silti kiinnitettävä yhä enemmän huomiota, kun ihmistä ohjataan liikkumaan (Eloranta, Katajisto, Leino-Kilpi 2014, 63.) Ulkoinen olemus voi aina huijata, kun ihmistä haastatellaan. Vastaan voi tulla vakavia liikunnan puutoksia tai terveyshaittoja, joihin hoitohenkilön pitää puuttua. Terveydenhuollon henkilökunnan pitää ottaa ihmisten sosioekonominen asema huomioon, jolla on yleensä vaikutusta terveyskäyttäytymiseen ja joidenkin sairauksia ilmenemiseen. Ohjauksessa kannattaa ottaa myös huomioon ihmisen koulutustaso ja ravitsemus. (Loman 2015.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa liikunnan vaikutuksesta vuorotyöntekijöiden työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa

sähköinen opas liikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin. Tavoite on saada työntekijät ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa.

4 Opinnäytetyön toiminnalliset menetelmät

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Yleisin syy toiminnallisen opinnäytetyön valitsemiseen on se, että halutaan toteuttaa jokin tuotos, kuten tapahtuma tai tuote, joita voi olla erilaisia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pitää muistaa tehdä myös selvitys tekemisen ohella. Opinnäytetyön pitäisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella tehty. Opinnäytetyössä osoitetaan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka, Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä tutkimus selvitys voi kuulua tuotoksen toteutukseen. Aina ei kuitenkaan tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston tai tiedon keruuta pitää joskus harkita, koska jos opinnäytetyöhön liitetään tutkimus selvitys, työn laajuus voi kasvaa liian isoksi. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä pitää ottaa myös huomioon omat resurssit kuten aika, talous, osaaminen ja henkinen resurssi. Selvityksen tekeminen on yksi opinnäytetyön osa sitä tehdessä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputulos voi olla esimerkiksi jokin tietty tuotos, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messun esittelyosasto tai tapahtuma. Raportointia tehdessä pitää käsitellä sitä, miten on saanut tuotoksen ja siihen olevat keinot. Toiminnallisia opinnäytetöitä yhdistää yksi yhteinen ominaisuus, oli kysymys mistä tuotoksesta tahansa. Viestinnällisin ja visuaalisen keinon tehdään tuotoksen kokonaisilme, josta näkee tavoitellut päämäärät. (Vilka, Airaksinen 2003, 52-58.)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä voi näkyä tutkimuksellinen selvitys, johon kuuluu sen idea tai tuotoksen toteutustapa. Toteutustavalla tarkoitetaan sitä, kun hankitaan keinoja, joilla tuotoksen voi tehdä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä käytetään hieman löyhemmin erilaisia tutkimuskäytäntöjä, kuin

tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, vaikka tiedon keruun perusta on sama. Tutkimuskäytäntöä käsitellään lähinnä selvityksen tekemisenä ja selvityksenä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä koitetaan käyttää valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. Perustasolla tarkoitetaan sitä, kuinka aineisto kerätään esimerkiksi postitse, puhelimitse tai paikan päällä. Analyysi toteutetaan perusluvuilla, kuten vaikka taulukkoina tai prosentteina. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse myöskään analysoida niin tarkasti saatuja tuloksi kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka, Airaksinen 2003, 57- 58.)

4.2 Sähköisen opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Tuotoksen toteutustapaa miettiessä pitää tietää, mikä muoto kannattaa toteuttaa, että se palvelisi kohderyhmiä parhaiten. Opaslehtistä tehdessä pitää ottaa monia asioita huomioon ennen kuin saat viimeisen opaslehtisen. Valtaosalla mietittävistä asioista kannattaa ottaa huomioon, minkälaista mielikuvaa luot opaslehtisellä kohderyhmälle. Siinä pitää ottaa huomioon opaslehtisen koko ja typografia, joilla vaikuttaa tuotoksen luettavuuteen. Yritys voi toivoa myös, että yrityksen logo ja värimaailmat näkyvät tuotoksessa. Oppaiden kohdalla lähdekritiikki on tärkeässä asemassa. Pitää pohtia, miten tieto on hankittu, esimerkiksi kirjallisuus, tutkimukset, internet, lehdet, artikkelit, konsultaatiot, lait, asetukset ja ohjeet. Täytyy osata myös kuvata, miten tieto on hankittu, ja kuinka niiden luotettavuus ja oikeellisuus on varmistettu. (Vilka, Airaksinen 2003 52- 54.)

Kirjallista opasta toteuttaessa on tärkeää ottaa huomioon, että se vastaa mitä haetaan, siitä saadaan tietoa ja kuinka sitä voi hoitaa itse. Oppaalla on myös kaksi tavoitetta vastaa asiakkaan tarpeita ja ohjaa laitoksen, antajan tai ammattilaisen tarpeita. Kirjallisissa ohjeissa on hyvää, että asiakas voi tutustua oppaaseen rauhassa ja se toimii myös muistilistana tarvittaessa. Opas pitää olla selkeä lukuinen, helppo luettava ja tiivis, koska muuten oppaan lukija voi turhautua ja jättää kesken. Opas pitäisi myös tehdä järjestyksessä eli vaiheet liittyvät toisiinsa ja oppaan lukemisesta tulee helposti luettavaa. Opas pitää olla myös visuaalisesti kiinnostava tekstissä voi olla korostuksia ja erilaisia värejä myös kuviot tuovat oppaaseen mielenkiintoa. (Roivas, Karjalainen 2013 118-123.)

Teen oppaan sähköisesti Piippo Oyj: n työntekijöille heidän työ sähköpostiinsa, sen voi myös tulostaa opaslehtiseksi. Oppaassa tulee ilmi, kuinka liikunta vaikuttaa työhyvinvointiin, ja mitä on terveystuotanto, jolla nimenomaan on suuri merkitys työhyvinvoinnin kannalta. Oppaassa selviää myös se, mitä liikuntamuotoja voi itselleen etsiä ja mitä liikunta on. Oppaassa esitetään myös vuorotyönvaikutusta terveyteen. Opasta tehdessä otan huomioon Piipon värimaailman, jotta se liittyisi myös yritykseen. Värimaailmaa ja graafista suunnittelua tehdessä oppaasta tulisi myös pirteä ja se olisi silloin kiinnostavampi lukea. Oppaaseen tulee Karelian ja Piipon logo. Teksti tulee olemaan selkeää asiatekstiä, joka on tiivistetty lyhyesti, jotta asia tulee julki ja jotta lukijan mielenkiinto saadaan pysymään asiassa. Oppaan tietoperusta perustuu täysin tutkittuun tietoon, jota käytän myös hyväkseni opinnäytetyötä kirjoittaessa. Opasta suunnittelen itse ja käytän apuna opettajia ja yhteishenkilöä Piipolla. Opas sisältää myös kuvia ja kuvioita.

4.3 Toimeksiantaja

Piipolla on henkilökuntaa noin 90, joista 14 toimihenkilöä ja loput 76 tuotannon henkilöä. Henkilöstön keski-ikä on 43 vuotta. Piipon henkilökunnasta on iältään 18–29-vuotiaita noin joka viides, 30–39-vuotiaita noin joka kolmas, 40–49-vuotiaita noin joka viides, yli 50-vuotiaita noin joka kolmas ja henkilöstöstä suurin osa on miehiä ja naisia on vajaa puolet. Työtehtävien kuormittavuus ja työolosuhteet, toimihenkilöillä noin neljästä viidellä on normaaleja 8 tunnin työpäiviä toimistolla, lopulla joka kolmannella on paljon reissu- eli matkustuspäiviä ympäri maailmaa. Toimistoihin on hankittu sähköpöytiä, joilla on pyritty vähentämään istumatyön haittoja. Tuotannon työtehtävät jakautuvat erittäin raskaisiin (10 %:lla henkilöstöstä painavia nostoja 20-50 kg/kerta), raskaisiin (20 %:lla henkilöstä painavia nostoja 5-12 kg/kerta) ja vähemmän raskaisiin töihin (50 %). (Mustonen 2017.)

Työhön kuuluu nostotyötä, paljon toistuvia liikkeitä, jaloilla seisomista koko päivä betonilattialla sekä hankalia työasentoja, esimerkiksi kädet hartioiden yläpuolella kurkottelua, painavia nostoja vartalon kierrolla ja tuotantokoneiden päälle nousuja. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suurin sairauspoissaolojen

syy. Sairaspoissaoloprosentti on noin 6,5 työajasta laskettuna. Tuotannossa työntekijät altistuvat kovalle melulle kuulosuojainpakko, sekä lämpötila on normaalia huonelämpöä korkeampi keskimäärin kaksikymmentäseitsemän astetta ja kesäisin kolmekymmentä astetta. Tuotanto pyörii kolmivuorossa viitenä päivänä viikossa, ja tänä vuonna noin puolet tuotannon työntekijöistä siirtyi keskeytymättömään kolmivuoroon. (Mustonen 2017.)

Piippo Oyj meni savuttomaksi noin vuosi sitten. Ensin oli ajatus tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö tupakoinnissa, mutta aihe oli todella laaja tehdä yksin, joten ajatus liikunta-aiheesta kävi mielessä. Osalla työntekijöistä liikunta voi olla heikkoa, ja siten työssäjaksaminen voi olla heikompaa kuin liikkuvalla työssäkävällä. Piippo Oyj siirtyi jatkuvaan 3-vuorotyöhön nyt syksyllä 2017, joten aihe liittyi todella hyvin opinnäytetyöni aiheeseen, jossa tutkin liikunnan parantavia vaikutuksia työntekijöiden työhyvinvointiin.

4.4 Opaslehtisen arviointi

Opaslehtistä arvioidessa kokonaisuuden arviointi on tärkeää oppimisen kannalta. Opaslehtistä tehdessä idea on arvioinnin ensimmäinen kohde, johon sisältyy aiheen kuvaus, tavoitteet, tietoperusta ja kohderyhmä. Prosessia voi arvioida kriittisesti, ja silloin tärkein osa arvioinnissa on tavoitteiden saavuttaminen. Voi siis itse pohtia, mitä on saavuttanut ja mitä jäi saavuttamatta ja kuinka näin kävi. Jotta opaslehtisen prosessin kuvaus ei jäisi lyhyeksi, on hyvä saada myös palautetta, ja nimenomaan kohderyhmältään, kenelle on sen tehnyt. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-157.)

Sähköistä opasta tehdessä kysyin palautetta opettajalta ja toimeksiantajalta, ja korjasin sitten opasta heidän kommenttiensa perusteella. Kun opas on valmis, lähetän sen Piippo Oyj:lle ja kysyn Piippo Oyj:n työntekijöiltä palautetta kirjallisesti. Teen heidän taukuhuoneeseen lyhyehkön kysymyslomakkeen, johon he vastaavat, kuinka opas on onnistunut ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Voin myös itse arvioida omaa työtäni miettimällä, saavutinko työlläni jotain vai jäikö toiveeni toteuttamatta. Silloin tietysti vaatisi hieman enemmän aikaa, että näkisin, saavutettaisiinko sillä tuloksia.

Työn toteutustapaa on myös hyvä arvioida ja kuvata. Siihen liittyykin tavoitteiden saavuttaminen. Jos työ on tehty sähköisesti, silloin pitää myös pohtia teknisiä taitoja ja materiaalivalintoja, ja miten ne ovat onnistuneet. Toteutustavan arviointiin kuuluu myös työntekijöiden välinen kommunikointisuhde. Täytyy myös arvioida lähdekriittisyyttä ja lähteiden monipuolista käyttöä. Kolmas arvioitava kohde on opinnäytetyön kieliasu. Siinä tulee huomioida opinnäytetyön kieliasu ja tekstin tulee olla selkeää ja ymmärrettävää (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157-159).

Opasta arvioitaessa katsotaan oppaan ulkonäköä ja kieliasua, onko se selkeää, ja ymmärtääkö lukija, mitä kirjoittaja on hakenut. Onko opas kiinnostava ja tavoittaako se ketään? Jos tehdään sähköinen opas, niin silloin siinä on mietittävä, onko se hyvin saatavilla ja miten on onnistuttu käyttämään teknisiä taitoja sen hyväksi. Onko kirjoitettu tieto sitä, mitä työllä haetaan.

Oppaan arviointiin kysyn palautetta lomakkeella, jonka olen tehnyt, ja lähetän sen Piipon henkilökunnalle sähköisesti. He lukevat oppaan työpaikallaan ja vastaavat lyhyeen kyselylomakkeeseen, sen jälkeen he palauttavat täytetyt kyselylomakkeet takaisin minulle, ja teen niistä saamista vastauksista koosteen. Saamieni palautteiden perusteella pystyn muokkaamaan opastani.

Opas on mielestäni hyvin onnistunut, ja siitä tuli suunnilleen sellainen, mitä itse hain. Tekstiä tuli ehkä hieman liikaa, mutta toisaalta piti käydä niin monta asiaa läpi – kuten työhyvinvointi, liikunta ja vuorotyö – joten tekstiä tuli paljon. Oppaan visuaalinen ilme oli ehkä onnistunein kokonaisuus työssäni. Siinä tulee julki Piippo Oyj värimaailma, ja se on yleisilmeeltään pirteä.

Sähköistä opaslehtistä varten tehty kyselylomake on palautettu Piippo Oyj:lle. Kyselyyn vastasi vain yksi henkilö, vaikka se oli heidän taukokuoneessaan pari päivää. Sanallisesti palautteeksi osa oli sanonut ”ok”, mutta kirjallista palautetta tuli tosi niukasti. Siinä tietysti voi pohtia, miten oppaalle tulee kysyntää, mutta tietysti lopullinen korjattu versio menee heidän työ sähköpostiin, jolloin se saavuttaa kaikki työntekijät. Ainut kirjallinen palaute, jonka sain, oli erittäin positiivinen. Arviointilomakkeella oli 1–5 arvosanat, jossa 1 oli huonoin ja 5 paras. Vastaja antoi keskiarvoksi neljä. Oppaan selkeys oli 4, visuaalisuus 3,

oppaan tieto 5 ja mielenkiintoisuus 4. Liitteenä tulee tyhjä palautelomake. Opinnäytetyö oli yhden henkilön palautteelta kiitettävää tasoa. Tietysti olisi ollut hyvä saada enemmän palautetta niin olisi tiennyt paremmin, tuliko siitä hyvä.

5 Pohdinta

5.1 Ammatillinen kasvu

Liikunta vaikuttaa omassa työssäni varmasti paljon, koska olen kuitenkin tuleva sairaanhoitaja. Tulen todennäköisemmin tekemään vuorotyötä, joten oma jaksaminen pitää muistaa. Yksi hyvä keino siihen on liikunta. Sillä voin paremmin tauottaa töiden välit ja saada paremman unen. Liikunta auttaa myös jaksamaan paremmin töissä, koska mieli on virkeämpänä parempien unien takia, samoin kuin kunto on parempi, joka myös auttaa jaksamaan töissä paremmin. Liikunnalla on myös muutenkin hyviä keinoja kehon ylläpitoon, ei vain töiden kautta. Mieli pysyy paljon virkeämpänä, ja terveys paranee, joten liikunnan vaikutuksia on moneksi. Tietoa tuli paljon, varsinkin vuorotyön vaikutuksista ja kuinka sitä voi ehkäistä. Sitä tietoa tarvitsee tulevassa ammatissaan, jossa suurella todennäköisyydellä ollaan vuorotyössä. Aion hyödyntää löytämäni tietoa oman elämäni suunnittelussa, esimerkiksi kuinka liikunnan avulla voin paremmin töissä. Tämä opinnäytetyö on kehittänyt eniten minun tiedonhaku- ja kirjoittamistaitoa.

Me kaikki valitsemme kuitenkin elämäntapamme loppujen lopuksi itse. Valitsemme, menemmekö siitä, missä aita matalin, ja teemmekö niin, että pidämme yllä mielen ja kehon hyvinvointia, ja miten me siihen kannustamme (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015).

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Jos tutkimuksesta löytyy paljon tietoa, niin sitä pystyy tarkastelemaan useasta näkökulmasta. Jos kyseistä aihetta on tutkittu aiemmin, on silloin tarjolla monenlaista lähdeaineistoa erilaisista menetelmistä saaduista monenlaisista tuloksista. Silloin tarvitsee tietoa ja ymmärrystä siitä, millaisia lähteitä valitsee

käytettäväksi. Pitää muistaa suhtautua lähteisiin kriittisesti ja harkiten. Ennen lähteen käyttämistä kannattaa tutustua lähteeseen ja ottaa huomioon tiedonlähteen auktoriteetti, tunnettavuus, lähteen ikä, laatu ja mikä on lähteen uskottavuuden aste. Hyvä lähde on tunnettu ja asiantuntijaksi tunnustetun tuore ajan tasalla oleva lähde. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 72-73.)

Omassa työssäni on katsottu tarkkaan tietolähteet. Siihen on vaikuttanut tiedonhankinta klinikat ja luettavien hakusivujen käyttö. Lähteitä on luettu ensin pari kertaa, ennen kuin siitä on otettu mitään tekstiä, niin olen saanut selville, onko tieto minun opinnäytetyöhöni sopivaa ja uskottavaa.

Plagiointi on toisten ajastusten ja ideoiden varastamista. Tutkimusten ohella se on muiden tutkijoiden tutkimusten ilmaisujen, tulosten ja ajatusten esittämistä omalla nimellä vastoin tutkimusten eettisiä periaatteita. Sen takia lähdeviitteiden merkkäus on hyvin tärkeää. Internet onkin haastava, koska nykymaailmassa tieto on helposti saatavilla ja sitä on helppo kopioida, ja sen jälkeen liittää omaan tekstiin. Plagiointiin myös kuuluu tekaistut esimerkit, väitteet sekä tekaistut tulokset, jotka voi johtaa muita tutkijoita harhaan. (Vilkkä, Airaksinen 2003 78.) Opinnäytetyössäni ei ole käytetty plagiointia teksti on muokattu oman näköiseksi, kun sitä on kirjoitettu. Lähdeviitteet on laitettu koulun olevien raamien mukaan.

Tutkimusta tehdessä sen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimuksesta hoitotieteessä on julkaistu 8 erilaista eettisyyden vaatimusta tutkijoille. Yksi on älyllisen kiinnostuksen vaatimus, eli tutkijan pitää aidosti olla kiinnostunut uuden tiedon hankkimisesta. Toinen on tunnollisuuden vaatimus. Tutkijan pitää perehtyä hyvin alaansa, jotta hänen tuottama tieto olisi luotettavaa. Kolmas on rehellisyyden vaatimus. Tutkija ei voi syyllistyä huijaamiseen. Neljäs on vaaran eliminoiminen. Tutkimusta ei voi jatkaa, jos se tuottaa kohtuutonta vahinkoa. Ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukset eivät saa vahingoittaa ihmisarvoa eikä muiden ihmisten tai ihmisryhmän arvoa. Viides on sosiaalisen vastuun vaatimus. Tutkijan pitää vakuuttaa, että tieteellistä tietoa käytetään eettisten omaksumien tietojen mukaisesti. Kuudes on ammatinharjoituksen edistäminen. Tutkijan pitää toimia siten, miten hän edistää tutkimuksen tekemisen mahdollisuuksia. Seitsemäs on kollegiaalinen arvostus.

Tutkijat suhtautuvat muihin tutkijoihin arvostavasti eivätkä vähäntele. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212.)

Aiheeseen on tutustuttu ja luettu erilaisia artikkeleita, että opinnäytetyöhön tulisi oikeaa tietoa. Tutkimuksessa ei tuoda kenenkään julkisuutta julki, vaan kaikki tarvittava materiaali pysyy anonyymina. Tietoja käytetään eettisesti ja lähteet merkitään oikein merkityllä tavalla.

5.3 Jatkotutkimusideat

Aihetta on tutkittu maailmalla jo laajalti, mutta muutamia on kuitenkin listattu. Jatkotutkimusideana opinnäytetyötä voisi käyttää myöhemmin. Voisi selvittää, kuinka liikunta vaikuttaa päivätyöhön tai kuinka liikunta vaikuttaa työntekijöiden kuluihin. Voisi tutkia, kuinka ravitseminen vaikuttaa myös työhyvinvointiin eli ravitsemuksen vaikutuksia työhyvinvointiin. Kolmas idea on liikuntapäivän suunnittelu Piippo Oyj:lle ja sen henkilökunnalle parantamaan työhyvinvointia.

Lähteet

- Eloranta, Sini; Katajisto, Jouko; Leino-Kilpi, Helena 2014., vol. 26, no 1. Toteutuuko potilaslähtöinen ohjaus hoitotyöntekijöiden näkökulmasta? Hoitotiede 2014.
- Fogelholm, M. Oja, P. 2011. 58-67. Terveysliikunta. Duodecim. <https://www.jyu.fi/sport/materiaali>. 20.11.17.
- Föhr, T. 6/2016. Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-16_29-33_lowres.pdf. 20.11.17.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Helajärvi, H. Lindholm, H. Vasenkari, T. & J.Heinonen, Olli. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Duodecim. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>. 20.11.17.
- Helakorpi, S. Uutela, A. Puska, P. 2007. Työikäisen väestön elintapojen muutokset ylipaino on yleistynyt ja alkoholin kulutus kasvanut. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/tyoikaisen-vaeston-elintapojen-muutokset-ylipaino-on-yleistynyt-ja-alkoholin-kulutus-kasvanut/>. 20.11.17.
- Holopainen, E. Lahti, J. Rahkonen, O. Lahelma, E. Laaksonen, M. 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/liikunta-ehkaisee-pitkia-sairauslomia/>. 20.11.17.
- Husman, P. Liira, J. 2009. Työikäisen väestön toimintakyvyn ja terveyden heikentäjät. Terveysportti. http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tte00099&p_haku=liikkumisen%20edist%C3%A4minen. 20.11.17.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.
- Kangasniemi, A. Kauravaara, K. 4/2014. Toimiiko terveysterveydenliikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta & Tiede. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt4-14_25-31_lowres.pdf. 20.11.17.
- Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013: Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma pro, 3., uudistettu painos.
- Kari, J. 6/2015. Mitä tiedämme liikunnan ja työurien välisistä yhteyksistä? Liikunta & Tiede. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_12-13_lowres_1.pdf. 20.11.17.
- Laine, P. 2007. Miehet kuntoon! Yliopistopaino, Helsinki. http://www.eva.fi/wp-content/uploads/files/1986_miehet_kuntoon.pdf. 20.11.17.
- Laine, P. 2013. Työhyvinvoinnin kehittäminen. Turun yliopisto. S 36-37. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/93684/Annales%20C%20372%20Laine%20VK.pdf?sequence=4>. 20.11.17.
- Loman, Tina 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset.

- <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154778/ruokatot.pdf?sequence=1>. 20.11.17.
- Manka, M-L. 2017a. Työhyvinvoinnista uutta virtaa. Duodecimlehti. <http://duodecimlehti.fi/duo11661>. 20.11.17.
- Manka, M-L. 2017b. Työhyvinvoinnin tekijät. Docendum. <http://docendum.fi/tyohyvinvoinnin-tekijat/>. 20.11.17.
- Opetus- ja liikunta ministeriö. 2013:2. 2. Liikunta ja työurat. 2: Uudistettu painos. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/244/Yourajulkaisu_2013_www.pdf. 20.11.2017.
- Roivas M, Karjalainen A-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan VIESTINTÄ. Bookwell Oy.
- Teknologiatoimintakeskus ry ja Metallityöväen Liitto ry. 2016. Toimivat työaikajärjestelyt. http://teknologiatoimintakeskus.fi/sites/default/files/file_attachments/toimivat_tyoajakajajestelyt_2017_nettiin_0.pdf.
- Tuunanen, K. Puurunen, A. Malvela, M. Kivimäki, S. 2016. Laatuselvitys liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2032-Laatuselvitys_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdf. 20.11.17.
- Työterveyshuoltolaki. 21.12.2001/1383. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>
- Työterveyslaitos. 2017a. Sopeutuminen vuorotyöhön. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyso/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/> . 20.11.17.
- Työterveyslaitos. 2017b. Vuorotyö. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyso/>. 20.11.17.
- UKK-Instituutti. 2007. Tutkimustieto rohkaisee liikkumaan. UKK-instituutin kirjasto. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/192-tutkimusuutiset.pdf>. 20.11.17.
- UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka aikuisille. UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>. 20.11.17.
- Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Piippo Oy Yhteystiedot (yhteishenkilö, puhelin, sähköposti) Jaana Mustonen 013 562 511 jaana.mustonen@piippo.fi	
	Työn aihe Liikunnan vaikutus suorotyöntekijän työhyvinvointiin.	
Tekijä	Nimi Miika Pietarinen	Opiskelijanumero 1600161
	Katuosoite Kalevankatu 5a6	Postinumero 80000
	Puhelin 050 39787 93	Postitoimipaikka Joensuu
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoidtaja	Sähköpostiosoite 1600161@edu.karelia.fi
Karelia-ammk	Ryhmätunnus Sthns15b	
	Tehtävänimike Lehtori	
	Lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9 80200 Joensuu	
	Puhelin Mari 0504617714 Kirsi 0504620396	Sähköpostiosoite mari.sivonen@karelia.fi kirsi.varis@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-ammk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansittu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-ammk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	16.1.2018 Outokumpu	<i>Jaana Mustonen</i>
Tekijä	9.1.2018 Joensuu	<i>Miika Pietarinen</i>
Karelia-ammk	19.1.2018 Joensuu	<i>Kirsi Varis</i>

Liikunnan vaikutus vuorotyöntekijän työhyvinvointiin



Opas on toteutettu osana opinnäytetyötä "Liikunnan vaikutus vuorotyöntekijän työhyvinvointiin". Opas pohjautuu opinnäytetyön tietoperustaan. Opinnäytetyö on luettavissa osoitteessa www.theseus.fi.

Sisältö:

Miika Pietarinen
Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajaopiskelija

Kuvat:

www.pixabay.com
www.ukkinstituutti.fi



2017



Johdanto

Tämä on opas Piippo Oyj:n työntekijöille liikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin. Kerron oppaassa, kuinka liikunta vaikuttaa työhyvinvointiin ja mitä liikuntaa suositellaan harrastettavaksi arjen ohella.

Ihmisten työnkuva on muuttunut vuosien varrella paljon. Teknologia on tullut apuun ja vähentänyt työnkuvaa helpommaksi. Työ ei ole enää niin fyysistä, kuin mitä se on aiemmin ollut. Siksi liikunnalla on suurempi merkitys työnhyvinvoinnin kannalta kuin ennen. Vuorotyö tuo myös erilaisia sairauksia mukanaan, mutta liikunnan avulla niitä voi ehkäistä.

Tässä työssä on käytetty apuna ja hyödynnetty netistä haettuja lähteitä, jotka perustuvat tutkittuun tietoon.

Toivon hyviä lukuhetkiä oppaan kanssa, ja toivottavasti tästä olisi hyötyä sinulle. Elintapojen muutos ei ole koskaan liian myöhäistä.

Työhyvinvointi

Mitä on työhyvinvointi?

- Turvallisuutta
- Terveyttä
- Hyvinvointia
- Arkielämän ja työn yhteensovitusta
- Arvojen noudattamista
- Luottamusta
- Työympäristössä viihtymistä

Työhyvinvointiin kuuluu monta osa-aluetta, jotta se toteutuu. Yksi tärkeimmistä hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista osa-alueista on liikunta ja nimenomaan terveyslääkintä. Niiden vaikutus työhyvinvointiin on tutkittu olevan hyvinkin merkittävä.

Miten työhyvinvointiin voi itse vaikuttaa?

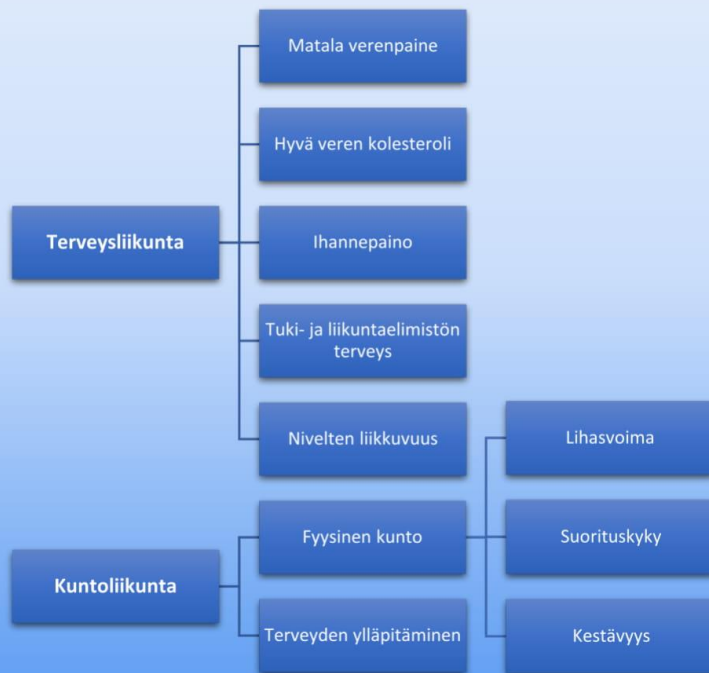
- Noudattaa työpaikalla luotuja arvoja.
- Luottaa työkavereihin.
- Liikkuu vapaa-ajalla.
- Ilmoittaa työnantajalle turvallisuuspuutteista.

Työpaikan on myös noudatettava lainsäädäntöä ja niiden vähimmäisvaatimuksia. Työsuojelun aluehallinnon tehtävä on valvoa, että työnantajat edellyttävät lainsäädäntöä.

Työhyvinvoinnin tavoitteisiin pääsemiseksi täytyy asettaa oikeat tavoitteet, hankkia oikeaa tietoa ja tahtoa.

Liikunta

Mitä eri liikuntamuodoilla voi saavuttaa?



Suositteltu terveysliikunnan määrä

- viikossa noin 1000 kilokaloria
 - esimerkiksi ½ tuntia reipas kävelylenkki 5-7 päivänä viikossa = kohtuullisesti kuormittava liikunta
 - esimerkiksi 20-60 minuuttia hölkkää pari kertaa viikossa = kuormittava liikunta

Liikunnan voi koostaa pienemmissä erissä päivän aikana kuten esimerkiksi kolme kertaa päivässä 10 minuuttia liikuntaa. Se tuottaa saman hyödyn kuin kerralla tapahtuva 30 minuutin kuormittava liikunta. Liikunnan on kuitenkin oltava rasittavaa, jotta se olisi hyödyllistä terveydelle. Suurin hyöty saadaan kohtuullisella liikunnalla. Vahvalla liikuntaharrastuksella ei välttämättä paranneta terveyttä. Ei pidä kuitenkaan unohtaa työhön yhdistyvää hyötyliikuntaa. Myös kodin omat ruumiilliset työt ovat usein hyvää terveystoimintaa.

Miten liikuntalajit vaikuttavat terveyteen?

- Kestävyyslajit, esimerkiksi kävely, hiihto, hölkkä ja pyöräily kuluttavat energiaa ja siten pudottavat veren kolesterolia, verenpainetta ja parantavat soke-
rin sietoa.
- Kuntosali- ja voimaharjoittelut vahvistavat luustoa ja tehostavat sokeriaineenvaihduntaa.
- Pallopelit, aerobic ja voimistelu vahvistavat luustoa ja edistävät tasapainoa.

Erot lajien välillä ovat kuitenkin melko pieniä, ja useimpien liikuntalajien avulla on helppo saavuttaa riittävä terveyskunto.

Tärkeintä on muistaa valita sellainen liikuntalaji, josta itse pitää. Silloin liikunta ei ole vastenmielistä, vaan siitä tulee nautintoa ja sen kautta positiivinen riippuvuus, jota ilman ei voi enää olla.



UKK-liikuntapiirakka (UKK-instituutti, 2009).

Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin

Työpäivän jälkeen on tärkeää irrottautua töistä, ja siitä palautumiseen liikunta on yksi hyvä keino. On osoitettu, kuinka raskaan työpäivän jälkeen liikunta voi toimia elvyttävänä aktiviteettina myös vähäiseen liikuntaan tottuneille ihmisille. Liikunta pystyy vapauttamaan työstä, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu parantuu.

Stressin ja liikunnan välisiä yhteyksiä on käsitetty erilaisten teorioiden avulla. Liikunnan on huomattu edesauttavan torjumaan stressin negatiivisia vaikutuksia.

Nykyään liikkumattomuus, ylipaino ja työperäinen stressi ovat huomattavia haasteita. Todella moni työkäinen on valveillaoloajastaan töissä, siksi työ liittyy vahvasti elämään.

Liikunta-aktiivisuuden vähäisyydellä on selvä yhteys työntekijöiden hyvinvoinnille ja työstressille. Siihen liittyy suuria kustannuksia sairauspoissaoloina ja ennenaikaisina eläkkeelle siirtymisen muotona.

Säännöllisellä ja määrällisesti riittävällä liikunnalla on todistettu olevan useita hyviä vaikutuksia edistämään terveyttä. Sillä on iso merkitys useiden pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyssä.

Vuorotyö ja liikunta

Liikuntaa harrastavilla on liikkumattomiin verrattuna vähemmän masennusta, ahdistusta ja uupumusta, ja näiden ehkäisyssä liikunnalla onkin selvä yhteys.

Liikunta auttaa parhaiten vuorotyössä, kun otetaan huomioon työvuorot. Liikunta on optimaalisin sijoittaa päivä- ja aamuvuorojen jälkeen. Ennen yövuoroa on syytä välttää liikuntaa. Jos liikutaan yövuorojen välillä, silloin on hyvä ottaa unet aina ennen seuraavaa yövuoroa. Raskaita liikuntamuotoja on syytä välttää 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta elimistö voi rauhoittua rasituksen jälkeen.

Liikunnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon

- unirytmii,
- ruoka,
- työvuorot,
- liikuntamuoto,
- työnlaatu.

Liikuntaa suositellaan vuorotyöntekijöille, koska se säännöllistää unirytmiiä, rentouttaa ja parantaa vireyttä yövuoroissa. Paras liikuntamuoto vuorotyötä tekeväälle on ulkoliikunta, koska päiväsaikaan altistuu auringon valolle, ja sillä ehkäistään vuorokausirytmiiin muuttumista. Työnlaatu kuvaa myös, millaista liikunta voi harrastaa ja milloin. Esimerkiksi vireystilan ylläpitäviä töitä, kuten valvontatöitä tekevän on syytä välttää raskasta aerobista liikuntaa, koska se voi väsyttää työvuorossa ja laskea vireystilaa.

Vuorotyö lisää riskiä sairastua

- sydäninfarktiin,
- rinta-, paksusuoli-, eturauhas- ja rintasyöpään,
- raskausongelmiin,
- metaboliseen oireyhtymään,
- diabetekseen.

Loppusanat

Toivon, että lehtisellä sait motivaatiota elämänmuutokseen, ja nyt ei kun liikkumaan!



Opaslehtisen arviointilomake

Merkitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1 = todella huono, 5 = todella hyvä

Oppaan selkeys:

1 2 3 4 5

Oppaan visuaalisuus:

1 2 3 4 5

Oppaan tieto:

1 2 3 4 5

Oppaan mielenkiintoisuus:

1 2 3 4 5

Vapaa sana: