

KATSAUS POLIISIN VUOROTYÖJÄRJESTELMIIN VALVONTA- JA HÄLYTYSTOIMINTASEKTORILLA SEKÄ POLIISIMIESTEN KOKEMUKSIA JA SOPEUTUMISKEINOJA NIIHIN

Joonas Pekkala & Matti Nätti

3/2018

TIIVISTELMÄ

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| Tekijä Joonas Pekkala & Matti Nätti | Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Poliisi AMK / Amk 20154 | |
| Julkaisun nimi Katsaus poliisin vuorotyöjärjestelmiin valvonta- ja hälytystoimintasektorilla sekä poliisimiesten kokemuksia ja sopeutumiskeinoja niihin | Julkisuusaste Julkinen | |
| Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Jari Hyyti, psykologia | Opinnäytetyön muoto Tutkimuksellinen opinnäytetyö | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tutkimusaiheena on poliisin käytössä olevien työvuorojärjestelmien näkökulmasta kartoittaa poliisimiesten kokemuksia vuorotyömalleista ja mielipiteitä toimivasta vuorotyöjärjestelmästä sekä esittää sopeutumiskeinoja vuorotyöjärjestelmään. Tarkoitus ei ole kuitenkaan etsiä parasta vuorotyöjärjestelmää vaan etsiä keinoja, jotka auttavat epäsäännöllistä työtä tekeviä sopeutumaan epäsäännölliseen vuorokausirytmiiin. Opinnäytetyön viitekehys on näin ollen työhyvinvointi, jonka perusteella olemme valinneet kirjallisuutta teoriaosuuteen.</p> <p>Opinnäytetyömme tutkimuksessa käytimme kvantitatiivista aineistonkeruumenetelmää, jonka tuloksia analysoimme kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisesti laadullisesti. Lähetimme kolmelle valvonta- ja hälytystoimintasektorilla työskentelevälle poliisimiehelle sähköpostikyselyn. Jokainen kyselyyn vastannut on työskennellyt valvonta- ja hälytyssektorilla enemmän kuin kymmenen vuotta ja työskentelevät jokainen eri poliisilaitoksen alueella. Sähköpostikyselyyn vastaajiksi valittiin siis tarkoituksenmukaisesti kolme poliisimiestä, joilta saimme vastauksia kahteen tutkimusongelmaan; Miten poliisin ammatissa eri vuorotyöjärjestelmiin voi sopeutua ja millaisia vaikutuksia vuorotyöllä on ollut valvonta- ja hälytystoimintasektorilla.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että vuorotyöjärjestelmän tulisi olla rytmitetty, johon on sisällytetty riittävästi aikaa palautumiseen. Kun vuorojen rytmitys pysyy tasaisena, niin vastaajat kokivat, että työvuorojen välissä kerkeää palautumaan riittävästi. Tuloksista ilmeni myös, että epäsäännöllisellä työllä on vaikutuksensa etenkin ikääntymisen myötä, mutta vaikutuksia voi ehkäistä ja lievittää erilaisilla keinoilla. Toimivina sopeutumiskeinoina havaittiin olevan nukkumiseen käytetyn ajan sijoittelu, terveellisen ja säännöllisen ruokailun noudattaminen sekä muun elämän tuki ja sovittaminen epäsäännölliseen työhön; perhe ja harrastukset.</p> | | |
| Sivumäärä 37 + 1 liitesivu | Tarkastuskuukausi ja vuosi 03/2018 | Opinnäytetyökoodi (OPS) Amk2015ONT |
| <p>Avainsanat Työvuorojärjestelmä; työvuorokierto; kolmiviikkoisjakso; lepopäivä; painopistevuoro</p> | | |

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2. VUOROTYÖ POLIISISSA | 6 |
| 2.1 Poliisin työaikamallit | 6 |
| 2.2 Eri vuorotyömallit valvonta- ja hälytystoimintasektorilla..... | 7 |
| 2.3 Vuorotyön vaikutukset..... | 9 |
| 2.4 Vuorotöihin sopeutuminen..... | 10 |
| 2.5 Ravinnon vaikutus työssä jaksamiseen | 12 |
| 2.6 Liikunnan vaikutukset työssä jaksamiseen | 12 |
| 3. AIEMMAT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET | 14 |
| 4. UNESTA | 16 |
| 4.1 Unirytmä | 16 |
| 4.2 Unen vaiheet..... | 17 |
| 4.3 Valvominen | 18 |
| 5. TUTKIMUSMENETELMÄ | 20 |
| 5.1 Aineistonhankintamenetelmä | 20 |
| 5.2 Tutkimuksen luotettavuus | 21 |
| 5.3 Haastateltavien esittely | 23 |
| 6. TULOKSET | 24 |
| 6.1 Aineiston analyysi | 24 |
| 7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA | 31 |
| 7.1 Johtopäätökset..... | 31 |
| 7.2 Pohdinta | 33 |
| 8. LÄHTEET: | 36 |
| 9. LIITTEET | 38 |

1 JOHDANTO

Kun opinnoissamme tuli vastaan vaihe, että täytyi alkaa työstämään opinnäytetyötä, niin meille heräsi ajatus tehdä työ vuorotyöhön liittyen. Vuorotyö tuli molemmilla omilla työharjoittelupaikkakunnilla esille silloin tällöin kahvipöytäkeskusteluiden puheenaiheena. Keskusteluissa ilmeni muun muassa, että kokeneemmilla poliisimiehillä nukkuminen oli heidän ikääntyessään muuttunut, josta heräsi ajatus opinnäytteeseen, joka käsitelisi tähän liittyviä kysymyksiä. Valitsimme aihe liittyä työhyvinvointiin, joka on aina ajankohtainen varsinkin nyky-yhteiskunnassa, jossa eläkeikää nostetaan. Lisäksi aihe on tärkeä myös omalta kohdalta, kun työura on vasta alkuvaiheessa.

Vuorotöistä on runsaasti tehty jo valmiiksi poliisialaan liittyviä opinnäytteitä, joten haasteeksemme osoittautui valita näkökulma asiaan liittyen. Opinnäytetyön aihe muodostui opinnäytetyötä tehdessä ja aikaisempiin opinnäytetyöhön tutustuessa. Opinnäytetyöhön vaikutti myös merkittävästi kirjallisuuden valinta. Sana vuorotyö tuo helposti ihmisille sen käsityksen, että se on aina raskasta ja uuvuttavaa. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole, kun ottaa huomioon asioita, joilla vuorotyön tekoa voi helpottaa.

Näkökulmaksi valitsimme eri poliisilaitoksissa käytetyt erilaiset vuorotyömallit valvonta- ja hälytystoiminta - sektorilla. Lähempään tarkasteluun valitsimme kolme erilaista vuorotyömallia. Tässä opinnäytteessä tarkastelemme näitä kolmea mallia ja esittelemme kyselyyn vastanneiden poliisimiesten kokemuksia ja mielipiteitä sekä keinoja vuorotyöhön sopeutumiseen ja millaisia vaikutuksia vuorotyöllä on ollut nukkumiseen ja arkielämään.

Opinnäytteessämme käsittelemme ensiksi eri vuorotyömalleja valvonta- ja hälytystoiminta sektorilla ja mihin poliisin työajat pohjautuvat. Tämän jälkeen on osio, jossa käsitellään vuorotyön vaikutuksista vuorotyön sopeutumiseen. Lyhyesti on käyty myös läpi liikunnan ja ravinnon merkitystä vuorotyötä tekevillä. Vuorotyöstä on tehty poliisissa runsaasti erityyppisiä opinnäytetöitä, joita olemme myös tässä opinnäytetyössä käyneet pintapuolisesti läpi.

Vuorotyö asettaa erilaisia haasteita, joten keräsimme poliisimiesten kokemuksia eri poliisilaitoksista heidän omista vuorotyöjärjestelmistä. Esittelemme opinnäytetyössä

kolme vuorotyömallia, jotka ovat käytössä tällä hetkellä eri poliisilaitoksissa. Kaksi näistä esitetyistä malleista on melko lähellä toisiaan, mutta kolmas eroaa merkittävästi näistä kahdesta. Haluamme korostaa sitä, ettemme halua vertailla näitä tässä opinnäytetyössä käsiteltyjä vuorotyömalleja tai etsiä parasta vuorotyömallia vaan lähinnä esitellä käytössä olevia työvuorojärjestelmiä ja tuoda ilmi poliisimiesten omia kokemuksia niistä.

Opinnäytetyöstämme uskomme olevan hyötyä poliisin ammatissa, kuin muissakin ammateissa työskenteleville, joissa samantyyppisiä vuorotyöjärjestelmiä käytetään. Esittelemme keinoja, joita kirjallisuus antaa vuorotyöhön sopeutumiseen, unettomuuden itsehoitoon sekä vuorotyön vaikutuksia unen ja unettomuuden kannalta. Tutkimukseen osallistuneilla kaikilla poliisimiehillä oli yli 10 vuoden kokemus vuorotyön tekemisestä poliisissa, joka mahdollistaa kokemusten tarkastelun pitkältä aika väliltä.

2. VUOROTYÖ POLIISISSA

Vuorotyö on määritelty työaikalain (9.8.1996/605) 5 luvun 27§:ssä. Vuorotyöksi määritellään ne, jossa vuorot vaihtuvat etukäteen sovitusti ja säännöllisesti. Yleensä vuorot seuraavat toisiaan, mutta joskus vuorot voivat mennä myös päällekkäin enintään tunnin verran tai niiden välillä voi olla enintään tunnin mittainen tauko.

Yleisempiä vuorotyömalleja ovat kaksi- ja kolmivuorotyö. Kolmivuorotyössä tehdään yleensä myös yövuoroja. Vuorotyömalli toteutetaan joko kolmiviikkoisjaksona, joka sisältää 120 tuntia tai kaksiviikkoisjaksona, joka sisältää 80 tuntia, (Palvelualojen Ammattiliitto PAM). Vuorotyössä ja jaksotyössä yövuorojen lisäksi voi olla aamu- ja iltavuoroja, (Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK). Poliisissa yhden kolmen viikon jakson työaika on kuitenkin 116 tuntia ja 15 minuuttia.

Kolmivuorotyöhön liittyvä yötyö määritellään myös työaikalain (9.8.1996/605) 5 luvun 27§:ssä. Edellä mainituissa jaksotuksissa yövuorolla tarkoitetaan vuoroa, jossa vähintään kolme tuntia sijoittuu kello 23 – 06 väliin. Yövuorojen määrästä jaksossa on rajoitettu työaikalaisissa (9.8.1996/605) 5 luvun 27 §:ssä ja eri työehtosopimuksissa.

2.1 Poliisin työaikamallit

Poliisissa työaika perustuu Valtion virka- ja työehtosopimukseen. Sitä sovelletaan virkamiesten ja valtion virastojen työntekijöiden työaikoihin, ellei toisin ole säädetty, määrätty tai sovittu.

Valtion virka- ja työehtosopimuksen 1.4 Työaika kohdan 4§:ssä määritellään säännöllinen työaika, joka on:

- A) virastotyössä 7 tuntia 21 minuuttia vuorokaudessa eli 36 tuntia 45 minuuttia /viikossa,
- b) viikkotyössä 6 tuntia 45 minuuttia - 8 tuntia vuorokaudessa eli 38 tuntia 45 minuuttia /viikossa sekä
- c) jaksotyössä 116 tuntia 15 minuuttia kolmen viikon mittaisena ajanjaksona

(Valtion virka- ja työehdot 2017 – 2018, 118)

Poliisissa valvonta- ja hälytystoimintasektorilla on käytössä jaksotyöaika eli 116 tuntia ja 15 minuuttia/3 viikon jakso. Esimerkiksi, jos tehdään 12 tunnin vuoroja, niin kokonaisia työvuoroja mahtuu kolmenviikon jaksoon 9 ja yli jää vielä 8 tuntia ja 15 minuuttia.

2.2 Eri vuorotyömallit valvonta- ja hälytystoimintasektorilla

Pääsääntöisesti tänä päivänä poliisissa valvonta- ja hälytystoimintasektorilla tehdään 12 tunnin työvuoroja, jotka ovat joko päivä- tai yövuoroja. Eri poliisilaitosten välillä on kuitenkin havaittavissa eroja työvuoroissa. Seuraavissa kappaleissa käydään läpi kolmen eri poliisilaitoksen valvonta- ja hälytystoimintasektorin työvuoromallit.

Oulun poliisilaitoksella Jokilaakson kenttäjohtoalueella työvuorot ovat 12 tunnin mittaisia. Vuorojen rytmitys oli toteutettu Jokilaaksossa siten, että vuorot alkoivat yleensä kello 08.00 aamulla tai 20.00 illalla, työvuorot päättyivät vastaavasti joko kello 20.00 illalla tai 08.00 aamulla. Joskus kuitenkin iltavuorot alkavat illalla kello 18.00 ja vuoro loppuu vastaavasti 12 tunnin kuluttua aamu kuudelta.

Lounais-Suomen poliisilaitoksella on käytössä hyvin erilainen järjestelmä. Esimerkiksi Turun poliisiasemalla työvuorot menevät siten, että tehdään aluksi päivävuoro (12 – 22), jonka jälkeen seuraavana aamuna tehdään aamuvuoro. Aamuvuoro alkaa klo 07 ja kestää klo 13 saakka. Aamuvuoron jälkeen levätään iltapäivä ja tullaan illalla yövuoroon, joka on 22 – 07.30. Tässä Lounais-Suomen poliisilaitoksen vuorotyörytmissä on kuitenkin saman verran vapaata työpäivien jälkeen, kuin edellä mainitussa 12 tuntisessa mallissa.

Koko Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen alueen olevilla poliisiasemilla kentällä tehdään vastaavia 12 tunnin työvuoroja, kuten edellä mainitussa Oulun poliisilaitokseen kuuluvalla Jokilaaksojen kenttäjohtoalueella. Kaakkois-Suomessa työvuorot kulkevat hieman eri rytmiä, kuin aiemmin mainitulla Jokilaaksojen alueella. Vuorot ovat joko päivävuoroja (07.00 – 19.00) tai yövuoroja (19.00 – 07.00). Yleensä viikonloppuisin on vielä niin sanottu painopistevuoro, joka on joko 16 – 04 tai 17 – 05. Päivä ja yövuoro kierron jälkeen on yleensä yksi lepopäivä ja kaksi vapaa päivää ja tätä kutsutaan niin sanotuksi runkokierroksi. Lepopäivällä tarkoitetaan tässä sitä päivää, jolloin yövuorosta on tultu kotiin. Esimerkiksi aamulla kello 07.00 loppuu yövuoro, niin tätä päivää kutsutaan lepopäiväksi.

- *Hakaudu aamulla (työvuoron lopputunteina klo 5:stä alkaen, kotimatalla ja ennen nukkumaan menoa) kirkkaaseen keinovaloon (2000-6000 luksia) tai päivänvaloon (Huom! Tavallinen huonevalaistus on 50-300 luksia).*
- *Syö yöllä vain kevyesti.*

Hidas vuorokierto (vähintään 4 yövuoroa)

Vuorajakson alussa: pyri sopeutumaan yövuoroihin

- *Siirrä päiväunta muutamia tunteja myöhäisemmäksi tai nuku kahdessa jaksossa: heti yövuoron jälkeen ja mahdollisimman lähellä seuraavan yövuoron alkua.*
- *Vältä auringonvaloa tai kirkasta keinovaloa aamulla (klo 5-12) esimerkiksi käyttämällä aurinkolaseja palatessasi töistä.*
- *Myös kirkkaalle keinovalolle altistuminen yöllä (klo 23-5) nopeuttaa yövuororytmiin sopeutumista.*
- *Syö yöllä kevyesti ja sijoita tärkein ateria yövuoron alkuun.*

Jatkuva yötyö

Pyri sopeutumaan yövuoroon

- *Valolle altistuminen ja syöminen kuten hitaan vuorokierron yövuorajakson alussa.*

Pyri pysyttelemään yövuororytmissä ainakin osittain myös vapaapäivinä

- *Nuku myöhään ja mene myöhään nukkumaan.*
- *Säilytä ateriarytmi mahdollisimman samalaisena kuin työvuorojaksolla", (Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Sallinen, Mikael & Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2017, 5-7.)*

Epäsäännöllistä työtä tekevien kuten säännöllistäkin työtä tekevien on myös hyvä kiinnittää huomiota unen rytmittämisen lisäksi myös unen huoltoon. Unen huollossa kiinnitetään huomiota nukkumiseen varattuun aikaan, päiväuniin, säännölliseen ja terveelliseen ruokailuun, nukkumisolosuhteisiin sekä sosiaaliseen tukeen, (Järnefelt & Hublin 2012, 141-143.)

Epäsäännöllisen työn vuoksi nukkumaanmeno- ja heräämisajat vaihtelevat. Tästä syystä on tärkeää suunnitella muita menoja päivänaikana, jotta nukkumiselle, nukkumaan rauhoittumiselle sekä muulle palautumiselle jää riittävästi aikaa. Epäsäännöllisessä työssä unet jäävät usein lyhyiksi, joten sen paikkaamisessa päiväunet toimivat 10-20

minuutin mittaisina. Liian pitkiä päiväunia tulisi välttää, sillä jo reilun 1-2 tunnin päiväunet saattavat häiritä uni- ja valvetrytmisiä. Lisäksi lyhyiltä päiväunilta on helppo herätä, koska ihminen ei kerkeä edetä syvän unen vaiheeseen, (Järnefelt & Hublin 2012, 141.)

Nukkumisolosuhteisiin on myös syytä kiinnittää huomiota. Valoisaan aikaan silmälapuista ja pimennysverhoista on hyötyä. Päiväsajan äänet häiritsevät unta, joten korvatulppien käyttö on tärkeää. Sosiaalinen tuki on myös merkityksellistä vuorotyötä tekevillä esimerkiksi siten, että kaikki perheen jäsenet kunnioittavat eri nukkumisrytmejä, sisältäen vuorotyötä tekevän unirytmien kuin muiden perheen jäsenten nukkumisrytmien kunnioittamisen. Perheen sisällä ajankäytön esimerkiksi tapaamisajat ja kotitöiden hoitamisen suunnittelu helpottaa sopeutumista erilaisiin rytmeihin, (Järnefelt & Hublin 2012, 142.)

2.5 Ravinnon vaikutus työssä jaksamiseen

Terveellisellä ruokailulla voidaan ehkäistä epäsäännöllisen työn vaikutuksia ja edistää siihen sopeutumista. Huonosta nukkumisesta ja epäsäännöllisestä vuorokausirytmistä huolimatta on tärkeää noudattaa säännöllistä ruokarytmiä. Säännöllinen ruokarytmi tahdistaa valve- ja unirytmisiä sekä ylläpitää vireyttä valveaikana. Yövuoroissa olisi suotavaa kello kahdentoista jälkeen syödä kevyesti, sillä ihmisen suoliston toiminta hidastuu. Riittävän nesteen nauttiminen myös tärkeää, mutta sitä on syytä vähentää nukkumaanmenoa ennen, jotta unijakso ei katkea vessakäynnin vuoksi. Kofeiinipitoisia juomia tulisi välttää ilta- ja yövuorojen aloituksen jälkeen, ettei nukahtaminen vaikeudu ja unenlaatu heikkene työvuoron jälkeen, (Järnefelt & Hublin 2012, 141-143.)

2.6 Liikunnan vaikutukset työssä jaksamiseen

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia unen laatuun, nukahtamiseen ja valveillaolon vireystilaan. Esimerkiksi henkilöllä jolla on hyvä hapenotto- ja keuhkotoiminta, on todettu olevan lyhyempi nukahtamisaika. Lisäksi heidän on todettu nukkuvan pidempään kuin huonon hapenotto- ja keuhkotoimintansa omaavat. Liikunnan positiiviset vaikutukset ilmenevät niin aikuisilla kuin nuorilla. Mieluisaksi koettu liikunta tuo lisää hyvinvointia ja onneltun tunnetta, vähentää stressiä ja lisää itsetuntoa. Kaikki nämä seikat vaikuttavat

myönteisesti unen laatuun. Jo kahdella – kolmella liikuntakerralla viikossa on todettu olevan edellä mainittuja vaikutuksia. Psykologi Jim Hornen mukaan liikunnan aiheuttama kuormitus nostaa aivojen lämpötilaa, mikä taas nopeuttaa aineenvaihduntaa, jonka seurauksena hidasaaltouni lisääntyy. Myös saunomisella on havaittu olevan samalaisia vaikutuksia, (Härmä & Sallinen 2004, 93 – 95.)

Hyvinvointia vuorotyöhön oppaassa mainitaan, että liikuntaa tulisi mieluiten harrastaa aamu- ja päivävuorojen jälkeen. Esimerkiksi poliisissa 12 tunnin päivävuoron jälkeen liikunnan harrastaminen voi olla melko raskasta, koska työvuoro itsessään ovat jo kuormittavia. Jotta pitkien vuorojen jälkeen liikuntaa harrastamiseen olisi energiaa, ruokailun merkitys kasvaa.

Liikuntaa kuitenkin tulisi välttää 2 – 4 tuntia ennen nukkumaan menoa, koska elimistöllä kestää palautua liikunnan aiheuttamasta kuormituksesta. (Työterveyslaitos 2017, 21).

3. AIEMMAT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET

Vuorotyöstä on tehty paljon tutkimuksia vuosien saatossa. Kun sanalla *vuorotyö* hakee ammattikorkeakoulujen opinnäytetietokannasta, niin löytyy suuri määrä opinnäytetöitä, jotka käsittelevät vuorotyötä. Itsessään poliisissa vuorotyöstä on tehty jo useampia opinnäytetöitä. Rajasimme tässä käsiteltyihin opinnäytetöihin ainoastaan poliisissa tehdyt vuorotyötä käsiteltävät opinnäytetyöt. Käymme tässä läpi yhtä poliisipäällystön tutkintoa ja neljää poliisin - AMK opinnäytetyötä, jotka liittyvät vuorotyöhön.

Jari Hakala on poliisipäällystön tutkintoa suorittaessa tehnyt opinnäytetyön: ”Aina väsyttää, Työvuorojärjestelmän vaikutus poliisin työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen, 2009”. Työ on tutkimuksellinen opinnäytetyö ja liittyy vahvasti vuorotyöhön, koska tutkimuksen tarkoituksena on ollut kuvata poliisien kokemuksia jakso- ja vuorotyöstä. Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tutkimusjoukoksi oli valikoitunut kolmen poliisilaitoksen henkilöstö, jotka tekevät jakso- ja vuorotyötä. Hakala on käyttänyt tiedonkeruumenetelmänä kyselytutkimusta, joka oli toteutettu standardoidulla kyselylomakkeella sähköisesti. Tutkimuksen tulokset osoittivat sen, että työvuorojärjestelmä, joka oli aamu- ilta tai yövuoroja, niin nämä vaikuttivat työntekijöiden jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Työvuorojärjestelmä vaikutti häiritsevästi myös työyhteisön ilmapiiriin, perheen ja työelämän yhteensovittamiseen. Tutkimuksen tuloksia on hyödynnetty myöhemmin poliisiin työvuorosuunnittelussa ja niiden perusteella on kehitetty paremmin työergonomiaa huomioivia työvuoromalleja.

Atte Peltonen on vuonna 2016 tehnyt opinnäytetyön: ”Kenttäpoliisin kuormitus ja keinot työvuorosta palautumiseen”. Työssä käsitellään paljon työvuorosta palautumista, joka taas liittyy vuorotöihin. Itsessään vuorotyötä työssä ei käsitellä.

Henri Salminen on vuonna 2017 valmistuneessa poliisin AMK-opinnäytetyössä tutkinut yövuorojen riskejä ja haittoja. ”Yövuorojen riskit ja -haitat poliisin hälytys- ja valvontasektorilla – katsaus poliisin näkökulmasta” opinnäytetyö tarkastelee millaisia terveystarpeita ja -haittoja poliisissa kentällä työskentelevä henkilöstö kohtaa yövuoroissa. Opinnäytetyön on tarkoitus tarkastella asiaa etenkin poliisin näkökulmasta. Työssä käsitellään myös ikääntymisen vaikutusta yötyöhön, niistä aiheutuviin haittoihin ja riskeihin. Opinnäytetyö niin sanottu kirjallisuus katsaus eli se pohjautuu puhtaasti lähdekirjallisuudesta saatuihin tietoihin. Tuloksissa on arvioitu, että poliisin yötyöt

aiheuttavat haittaa terveydelle ja lisäävät riskiä moniin sairauksiin. Ikääntymistä pidetään myös haitallisena yötyötä tekeville, sillä sen arvioidaan pahentavan yötyön haittavaikutuksia ja kasvattavan riskitekijöitä.

Tomas Loponen ja Ilari Ala-Nikkilä ovat tehneet myös poliisin AMK-opinnäytetyön liittyen vuorotyöhön vuonna 2017. Työn nimi on ”Vuorotyön riskit poliisityössä valvonta- ja hälytystoimintasektorilla”. Opinnäytetyö käsittelee vuorotyönriskejä hälytys- ja valvontasektorilla, poliisin näkökulmasta. Keskeisiä teemoja ovat muun muassa työrytmin vaikutus uneen, palautumiseen, toimintakykyyn ja terveydentilaan. Myös riskejä voimankäyttö- ja liikennetilanteissa on käsitelty työssä. Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineistonkeruu tapana on käytetty teemahaastattelua, jossa on haastateltu viisi eri poliisimiestä, joilla on ollut vähintään 10 vuoden kokemus valvonta- ja hälytyssektorilta. Loposen ja Nikkilän tutkimuksessa on ilmennyt, että vuorotyö koetaan raskaaksi ja epäsäännöllinen työrytmi voi aiheuttaa riskejä muun muassa liikennekäyttämiseen ja voimankäyttötilanteisiin.

Tony Johansson ja Niilo Nieminen ovat tehneet ravinto-oppaan osana poliisin AMK -opinnäytetyötä. Työssä käsitellään yhtenä osa-alueena vuorotyötä. Ravinto ja vuorotyö ovat vaikutuksissa keskenään ja näin ollen niillä on keskinäisiä vaikutuksia. Opinnäytetyön ideana tekijöillä on ollut tehdä ravinto-oppas, jota voisi käyttää niin päivä, kuin yövuoroissa. Näin ollen työ on tyypiltään toiminnallinen opinnäytetyö. Työssä tutkimusmenetelmänä on käytetty kyselytutkimusta, joka on suunnattu harjoittelun suorittaneelle kurssille. Työn tuloksena on syntynyt ravinto-oppas työharjoitteluun lähteville poliisiopiskelijoilla.

4. UNESTA

”Uni on ihmiselle välttämätöntä. Vaikka ei tiedetä, miksi me nukumme ja mikä on unen täsmällinen merkitys elimistölle, tiedetään, että meidän täytyy nukkua. Jos ei nuku ei jaksa elää.” (Partinen – Huovinen 2007, 18).

Uni on siis ihmisen perustarve ja ihmisen elämästä noin kolmas osa on unta. Eli voidaan todeta, että uni on välttämätöntä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Asiaa on tutkittu paljon ja siitä löytyy myös runsaasti kirjallisuutta. Yleisesti myös tiedetään, että unelle on monenlaisia erilaisia tehtäviä, jotka vaikuttavat kehon palautumiseen.

Uni edistää oppimista luomalla aivosolujen välille yhteyksiä. Unella on myös suuri merkitys rasiituksesta palautumiseen. Nukkuessa aineenvaihdunta hidastuu, mikä auttaa keräämään energiaa, joka on menetetty kuluneen päivän aikana valvetilassa. (Partinen – Huovinen 2007, 20.)

Valvonta- ja hälytystoiminta puolella poliisissa työvuorot ovat vaihtelevia niin tehtäväkohtaisesti, kuin ajallisestikin. Näin ollen uni on erittäin tärkeässä roolissa, palautuessa työvuoroista. Poliisin ammatti voi myös olla ajoittain henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa, joista palautumiseen unella on omalta osaltaan suuri merkitys.

4.1 Unirytmii

Unirytmii liittyy oleellisesti opinnäytetyömme aiheeseen, tutkiessamme vuorotyöhön sopeutumista ja sen vaikutuksia. Ennen kuin käsittelemme vuorotyöhön sopeutumista poliisin ammatissa, käymme läpi mitä yleensäkin tarkoitetaan unirytmillä ja mitä se pitää sisällään.

Unirytmii on osa ihmisen rytmiä, jota ohjaa biologiset tekijät. Ihmisen valve- ja unirytmiiä ohjaa sisäinen "kello", joka säätelee myös fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä. Ihmisen valve- ja unirytmiiä ohjaa myös sirkadiaaniset rytmit, joiden mukaan erittyvät suurin osa hormoneista. Sirkadiaaniset rytmit ovat noin vuorokauden mittaisia. Homeostaattinen rytmi ohjaa myös ihmisen valve- ja unirytmiiä, tärkein rytmi on aivojen sisälämpötilan säätelyrytmii. Mitä korkeampi aivojen sisälämpötila on, sitä

virkeämpi ihminen on. Ihmisen sisäisen kellon rytmin tärkein rytmittäjä on pimeä-valorytmi, jossa tärkeimmässä tehtävässä on aivoissa sijaitseva hypothalamus. Hypotalamus rytmittää sisäistä kelloa verkkokalvoille tulevan valon mukaan, (Partinen & Huvinen 2007, 48-49.) Suprakiasmaattisen tumakkeen eli "sisäisen kellon" kautta välittyy myös valolle altistuminen käpylisäkkeeseen, joka säätelee unihormonin eli melatoniinin erittymistä. Valolle altistuminen estää melatoniinin erittymisen, (Järnefelt & Hublin 2012, 134-135.)

Ihmisen vuorokausirytmiiä ohjaa nykypäivänä voimakkaasti myös yhteiskunnalliset tekijät, jossa virikkeitä on tarjolla ympäri vuorokauden. Yhteiskunnalliset tekijät asettavat omat haasteensa, koska ihmisen vuorokausirytmii ohjautuu biologisen rytmin mukaan, (Härmä & Sallinen 2004, 64-66.)

Edellä mainitut rytmit vaihtelevat ihmisten välillä. Eroja ihmisten välille rytmeissä luovat geneettiset tekijät ja on myös löydetty geenit, jotka ohjaavat sisäisiä rytmejä. Esimerkki tällaisesta miten geneettiset tekijät ilmenevät on aamu- ja iltatyypisyys, (Härmä & Sallinen 2004, 37.)

4.2 Unen vaiheet

Unen vaiheet voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, jotka perustuvat Yhdysvaltalaisen Anthony Kalesin ja Allan Rechtschaffenin uniluokitukseen. (Partinen – Huovinen 2007, 36)

Viisi eri vaihetta on jaoteltu kahteen kevyen unen vaiheeseen, kahteen syvän unen vaiheeseen ja yhteen rem-unen vaiheeseen. Ensimmäisessä kevyen unen vaiheessa uni on hyvin kevyttä ja pinnallista, jossa ihminen ei saata kokea edes nukkuvansa, toinen kevyen unen vaihe seuraa noin parin minuutin jälkeen ensimmäisen kevyen unen jälkeen. Tässä unen vaiheessa lihakset rentoutuvat ja nähdään lyhyitä unia. Tämän jälkeen terveillä ihmisillä seuraa syvän unen ensimmäinen vaihe, jolloin sydämen lyöntitiheys hidastuu, verenpaine sekä keholämpö laskevat, nähdyt unet eivät enää jää mieleen. Toisessa syvän unen vaiheessa elintoiminnot laskevat ensimmäisen syvän unen vaiheesta entisestään. Viides unen vaihe on rem-unen vaihe, sitä kutsutaan myös vilkeuneksi, jolle on tyypillistä silmien nopeat liikehdinnät, (Partinen & Huovinen 2007, 36-37.)

Edellä mainittu järjestelmä

voidaan jakaa vielä kahteen unityyppiin, nonrem- ja rem-uneen. (Härmä - Sallinen 2004, 26).

Normaalissa unijaksossa unen eri vaiheet seuraavat toisiaan järjestelmällisesti ja muodostavat unisyklin. Yhden unisyklin kesto on noin puolitoista tuntia. Unisyklin rakenne muuttuu mitä kauemmin unijakso etenee. Ensimmäisissä unijaksoissa syvänunen määrä on suurin ja mitä lähemmäksi aamua kohde uni etenee, sitä suurempi on kevyen unen osuus. Ihminen onkin tästä syystä taipuvaisin heräämään juuri aamulla, (Järnefelt & Hublin 2012, 13.)

4.3 Valvominen

"Ihminen tarvitsee unta pysyäkseen virkeänä eli toiminta- ja työkykyisenä. Uneliaisuuden tunne yöllä - ja joskus päivälläkin - on aivojemme tapa kertoa, että ne ovat väsyneet ja tarvitsevat unta." (Härmä - Sallinen 2004, 33).

Valvominen on isossa osassa vuorotyötä. Valvominen ei ainoastaan rajoitu yövuoroihin, vaan vaikuttaa merkittävästi myös päivävuoroihin. Poliisin ammatissakin valvominen nousee keskeiseksi asiaksi pitkien yövuorojen aikana.

Pitkän valvomisen seuraukset ovat paljolti samoja kuin taistelustressireaktioissa. Näitä ovat muun muassa päätöksenteon vaikeutuminen, keskittymisvaikeudet, mieleen painumisen vaikeutuminen, sydämen tiheälyöntisyys, nukahtelualttius, ärtyneisyys, tuskaisuus ja ahdistuneisuus. Unen puute itsessään myös lisää alttiutta taistelustressireaktioihin. (Partinen – Huovinen 2007, 64.)

On tehty tutkimuksia, minkä mukaan 3 – 5 tunnin yönillä noin 90 prosenttia koehenkilöistä kokee jaksavansa työskennellä ainakin yhdeksän vuorokauden ajan. Ja mikäli lyhyt yöuni aiheuttaa väsymystä päivällä niin asia voidaan korjata nukkumalla 20 – 80 minuutin päiväunet. Nukkumalla useammassa osassa voi olla myös mahdollista säilyttää suorituskyky vähemmällä unella entä, kuin nukkumalla pidempään vain öisin. (Partinen – Huovinen 2007, 64 – 65.)

Poliisi kohtaa työssään tehtäviä, joissa henkinen ja fyysinen suorituskyky pitää olla hereillä. Valvominen heikentää ihmisen suorituskykyä, jota voi havainnollistaa seuraavasti: yksi 24 tunnin valvominen vastaa promillen humalatilaa psykomotorisista suorituskykyä mitattaessa, 36 tunnin valvominen vastaa puolentoista promillen

humalatilaa ja jo neljän peräkkäisen nukkumattoman yön jälkeen suorituskyky romahtaa täysin, (Terveyskirjasto, 7.1.2009.)

Tarkemmin tarkasteltuna pitkittynyt valvominen vaikuttaa ihmisen aistitoimintoihin eli kognitiiviseen suorituskykyyn, jonka heikentyminen ilmenee tarkkaavaisuuden, oppimisen, hahmottamiskyvyn, päättelykyvyn, keskittymiskyvyn kohdalta. Myös kyky laskutoimituksien tekoon heikkenee. Edellä mainitun psykomotorisen toimintakyvyn heikkeneminen ilmenee koordinaatiokyvyn ja reaktionopeuden heikkenemisenä. Pitkittynyt valvominen vaikuttaa näiden kahden lisäksi fyysiseen suorituskykyyn ja elimistöön aiheuttamalla keskivartalolihavuutta, rasvakudoksen määrän lisääntymistä, sekä nostaa aikuisiän diabetekseen sairastumisen riskiä, (Terveyskirjasto, 7.1.2009).

Välittömän ja pitkäaikaisten vaikutuksen lisäksi valvominen vaikuttaa myös valvomisesta seuraavaan päivään. Valvomisesta seuraavana päivänäkin esiintyy samalaisia oireita kuin valvomisen aikana: tarkkaavaisuus ja päättelykyky ovat heikommat sekä reaktionopeus pidentynyt. Univajeen kasaantuessa masentuneisuuden, ahdistushäiriöiden ja muiden sairauksien riski kasvaa, (Järnefelt & Hublin 2012, 17.)

5. TUTKIMUSMENETELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Lähtökohtaisesti laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimys tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti ja löytää sekä paljastaa tosiasioita. Tiedonhankinta on myös hyvin kokonaisvaltaista ja aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa.

Aineiston hankinta on laadullista, jossa tutkittavien ääni ja näkökulma pääsevät esille. Menetelmässä kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesta eikä satunnaisotoksella. (Hirsjärvi, & Remes & Sajavaara 2010, 161 – 164).

Teoreettinen viitekehys ohjaa millaista aineistoa kannattaa kerätä ja millainen menetelmä sopii aineiston analyysiin parhaiten. Teoreettisen viitekehyksen ja siihen sopivan menetelmän valitseminen on siis tärkeää. Laadullisessa tutkimuksessa on luonteenomaista katsella ja käänellä ilmiöitä monesta eri näkökulmasta ja kyseenalaistaa itsestäänselvyyksiä. (Alasuutari 2011, 83-84.)

5.1 Aineistonhankintamenetelmä

Tutkimustyyppillä tarkoitetaan tutkimuksen strategiaa eli tutkimusotetta. Tutkimustyyppi on yhteydessä siihen, mitä tutkimuksessa tarkastellaan. Vaikka tutkimustyypeissä tarkastellaankin aiheita erinäkökulmasta, on niille yhteistä se, että niissä käytetään samoja aineistonkeruun menetelmiä. Perusmenetelmiä aineistonkeruun käytetään kyselyä, haastattelua, havainnointia ja dokumentointia, (Hirsjärvi, & Remes & Sajavaara 2010, 191-192.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi kvantitatiiviselle tutkimukselle tyyppillisen aineistonkeruumenetelmän eli kyselyn. Kyselytutkimus toteutetaan sähköpostikyselyinä. Kyselyn tuloksia käsittelemme valitsemamme tutkimustyyppin mukaisesti laadullisesti. Jotta tutkimustuloksien laadullinen analysointi mahdollistuisi, laadimme avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymyksiä lisäksi kyselyyn sisällytettiin tarkentavia kysymyksiä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimus toteutetaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkijan ja tutkittavan välillä. Kvalitatiivinen tutkimus ei kuitenkaan aina vaadi näin suoraa kontaktia, jotta päästään kvalitatiivisen tutkimuksen

haluttuihin tuloksiin. Tulokset saavutetaan strukturoimattoman kyselyn avulla avoimin kysymyksin, (Hirsjärvi, & Remes & Sajavaara 2010, 194.)

Kyselyn vastaajat valittiin kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisen piirteen mukaan tarkoituksenmukaisesti kolme poliisimiestä, jotka edustavat joukkoa, joilta odotamme saavamme vastauksen tutkimusongelmiin. Tutkimusongelma tai – ongelmat esitetään yleensä kysymyksinä, joissa hahmottuu tutkittava kokonaisuus, (Hirsjärvi, & Remes & Sajavaara 2010, 128-129). Opinnäytetyömme tutkimuksen ongelmat voidaan esittää kahtena kysymyksenä; miten poliisin ammatissa eri vuorotyöjärjestelmiin voi sopeutua ja millaisia vaikutuksia vuorotyöllä on ollut valvonta- ja hälytystoiminta sektorilla.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus

Valitsimme kyselyyn vastaajaksi samaan ikäluokkaan ja virkauraryhmään kuuluvia poliisimiehiä, jotta tutkimustuloksia voitaisiin arvioida yleisesti koko tähän ryhmään kuuluvien poliisimiesten kohdalta. Jokainen kyselyyn vastaaja on työskennellyt poliisissa valvonta- ja hälytystoimintasektorilla enemmän kuin kymmenenvuotta, joka rajaa myös tutkittavaa ryhmää. Kauemmin poliisissa valvonta- ja hälytystoimintasektorilla työskentelevien poliisimiesten vastauksista voidaan tarkastella pidemmän ajan vaikutuksia. Vasta poliisissa valvonta- ja hälytystoimintasektorilla aloittaneiden kohdalla vaikutuksia ei olisi kerennyt vielä ilmetä. Virkauraltaan vanhempien vastaajien kokemusten ja aikaisemmin opinnäytetyössämme esittämien sopeutumiskeinojen avulla pystymme tarkasteleman, miten vuorotyön haittavaikutuksia pystyttäisiin ennalta estämään.

Toteutimme aineistonkeruun laadulliselle tutkimukselle ominaisen haastattelun sijaan kyselyllä. Päädyimme tähän ratkaisuun sen vuoksi, että kyselyllä pääsisimme samanlaisiin tuloksiin kuin haastattelun avulla. Valitsimme kyselyyn vastaajiksi tuttuja poliisimiehiä, joilta tiedettiin saavamme kattavia ja perusteltuja vastauksia. Lisäksi tuttujen poliisimiesten valinnalla pyrimme pois sulkemaan haastattelulle ominaisen ongelman. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, esittivät haastattelun haittoja seuraavasti; tutkija on vaikea varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat vastaamaan ja kuinka suurella todennäköisyydellä tutkittava jättää vastaamatta kyselyyn, 195. Kyselyyn vastaajien ollessa tuttuja, saisimme perusteellisempia ja

kattavampia vastauksia kuin vastaajan ollessa tuntematon. Tämän lisäksi todennäköisyys vastaamattomuudelle on tuttujen vastaajien kohdalla pieni.

Opinnäytetyössämme oli tarkoitus hakea kokemuksia ja näkökulmia eri vuorotyöjärjestelmistä poliisissa ja esitellä eri vuorotyömalleja. Tästä syystä kyselyyn vastaajat valittiin tarkoituksenmukaisesti kolmesta eri poliisilaitoksesta. Koska etäisyydet olivat niin suuret, päätimme toteuttaa aineistonkeruun sähköpostikyselynä. Olimme sitä mieltä, että eri vuorotyömalleissa työskentelevien poliisimiesten kokemukset olisivat opinnäytetyömme viitekehyksen näkökulmasta tarkoituksenmukaista, sillä pystymme analysoimaan sopeutumiskeinoja eri vuorotyömalleihin, eikä pelkästään vain yhteen vuorotyömalliin. Koska työvuoromallit poikkesivat toisistaan, erosivat myös sopeutumiskeinot hieman toisistaan.

Haastattelussa ongelmana voi joidenkin henkilöiden kohdalla olla se, että he vastaavat sosiaalisesti suotavalla tavalla, (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 206). Koska emme ole läheisessä vuorovaikutus tilanteessa vastaajan kanssa, pois suljemme edellä mainitun ongelman. Lisäksi vastaajilla oli enempi aikaa miettiä vastauksia kysymyksiin. Haastattelussa vastausaika olisi ollut rajallisempi, jolloin ei olisi saatu niin kattavia ja perusteltuja vastauksia kuin kyselyllä.

Aineistonkeruun tuloksena oli kolmen poliisimiehen kokemuksia ja mielipiteitä kolmesta eri työvuoromallista. Lisäksi saimme vastaajien mielipiteitä toimivasta vuorotyöjärjestelmästä sekä heidän käyttämiä sopeutumiskeinoja vuorotyöhön. Saimme myös vastauksia vuorotyön aiheuttamista vaikutuksista kunkin kyselyyn osallistuneen poliisimiehen kohdalta. Vastaukset olivat kolmenkin poliisimiehen osalta mielestämme riittävän kattavat, jotta pystyimme vertaamaan tässä opinnäytetyössä pohdinta osiossa tutkimuksen tuloksia teoriaosuuteen.

Kolmen poliisimiehen kyselyn vastaukset olivat mielestämme riittävän laajat. Saimme siis kolmen kyselyyn osallistuneen avulla riittävästi tuloksia analysoitavaksi eikä enempää kyselyyn osallistuvia tarvittu ja vältyimme näin myös liian suuresta materiaalista, jota olisi saattanut olla vaikea sisällyttää opinnäytetyöhömmme. Tämän lisäksi jo kolmen kyselyyn vastanneen poliisimiehen kohdalta löytyi yhtäläisyyksiä vastauksien kuin teoriankin kesken, joten vastaajien määrän kasvaessa olisi voinut olettaa samantyyppisten vastauksien määrän vain kasvavan. Olemme sitä mieltä, että kolmen poliisimiehen vastauksista saimme riittävän materiaalin valitsemamme kohdejoukon osalta.

5.3 Haastateltavien esittely

Vastaaja 1. 34-vuotias vanhempi konstaapeli, Oulun poliisilaitos/ Haapajärven poliisiasema. Virkauraa 11 vuotta valvonta- ja hälytystoimintasektorilla.

Vastaaja 2. 44-vuotias ylikonstaapeli Lounais-Suomen poliisilaitos/ Turun poliisiasema. Virkauraa 16 vuotta valvonta- ja hälytystoimintasektorilla.

Vastaaja 3. 38-vuotias vanhempi konstaapeli Kaakkois-Suomen poliisilaitokselta/Lappeenrannan poliisiasema. Virkauraa 16 vuotta valvonta- ja hälytystoimintasektorilla.

6. TULOKSET

Jaoin kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastaukset erilaisiin teemoihin kysymysten laadun perusteella. Kyselyyn vastanneita poliisimiehiä oli kolme. Aineistoanalyysin jälkeen tarkastelemme tutkimuskysymyksien valossa tutkimustuloksia johtopäätökset osiossa. Tämän jälkeen seuraa pohdinta osio, jossa pohdimme kyselyn yhtäläisyyksiä vastanneiden kesken sekä teoriaosuuden kanssa.

6.1 Aineiston analyysi

Käsitlemme ensin kyselyyn vastanneiden poliisimiesten kokemuksia ja mielipiteitä eri vuorotyöjärjestelmistä. Opinnäytetyössämme on teoria osuudessa käsitelty tällä hetkellä kyselyn vastanneiden käytössä olevat vuorotyömallit, mutta niiden lisäksi kyselyssä ilmeni kaksi muutakin erilaista vuorotyömallia, jotka olivat olleet käytössä vastaajalla 2 ja vastaajalla 3. Tämän jälkeen käsitlemme kyselyyn vastanneiden poliisimiesten käyttämiä sopeutumiskeinoja vuorotyöjärjestelmään ja millaisia vaikutuksia vuorotyöllä on ja ovatko ne muuttuneet jotenkin iän myötä. Aineistoanalyysin lopussa esitämme kyselyyn vastanneiden poliisimiesten ajatuksia siitä, millä keinoin saataisiin tehtyä toimivin vuorotyöjärjestelmä heidän mielestään.

Vastaajien kokemuksia ja mielipiteitä käytössä olevista ja aikaisimmista vuorotyöjärjestelmistä

Vastaaja 1:llä käytössä oleva vuorotyömalli on 12 tuntinen (Malli 1). Vastaaja koki käytössä olevan vuorotyömallin melko raskaaksi. Tämä siksi, että vuorot eivät mene millään tietyllä syklillä vaan päivä- ja yövuorot on heitetty työvuorolistalle, miten sattuu. Hänelle tärkeäksi kokema rytmitys siis puuttui vuorotyösuunnittelusta. Vastaaja ei pysty vuorojen rytmittömyyden vuoksi palautumaan tarpeeksi tässä mallissa esiintyvien pitkien yövuoroputkien jälkeen seuraavaan työvuoroon. Vastaajalla ei ollut kokemusta muusta vuorotyömallista.

Vastaaja 2 oli töissä Turun poliisiasemalla, joten heillä oli käytössä muusta poikkeava vuorotyömalli (malli 2). Hän kertoo, että vuorojen väliin jää vain 9 tuntia, jolloin nukkuminen esimerkiksi päivällä on välttämätöntä. Vuorojen päällekkäisyyttä on jonkin

verran, mikä ei altista taas ylitöille ja pääsee lähtemään töistä ajoissa kotiin. Vuorojen päällekkäisyydellä tarkoitetaan sitä, että töissä on partioita, jotka ovat tulleet eri aikaan töihin. Mikäli vuoro menee pitkäksi jää taas tarvittava lepo liian lyhyeksi, jolloin väsymys kumuloituu. Tiheät vuorot vaativat lepopäiviä jälkeensä. Mikäli kierto menee jotenkin sekaisin, on palautumisessa ongelmia. Koulutus ja liikunta on järjestetty iltavuorossa, jossa on 2 tunnin päällekkäisyys.

Vastaaja 2:lla on myös kokemuksia 12 tunnin vuoroista. Vastaaja 2 kertoi, että 12 tuntisessa vuorotyömallissa vuoroissa ei riitä tunnit koko kiertoon, mikä taas vähentää vapaapäivien määrää. Ylimääräiset tunnit, jotka jäävät normaalin työkierron ulkopuolelle, muodostavat "pätkäpäivän", joka vie yhden vapaapäivän. Lisäksi vuoroissa ei ole päällekkäisyyttä, joka altistaa vuorojen venymisen joskus ylipitkiksi. Liikunta ja koulutus ei järjesty ennen vuoroja vaan vuoron lomassa, joka ei toimi. Ennen yövuoroa saa nukkua pitkään aamulla ja päivävuorossa ehtii iltatoimiin kotona mukaan. Nämä olivat vastaajan 2 mielestäni hyviä asioita. Vastaaja 2 kertoi myös, että pitkissä vuoroissa alkaa vuoron lopussa väsyttämään, jolloin keskittyminen voi herpaantua.

Vastaajan 3 käytössä oli vastaajan 1 tapaan 12 tuntinen vuorotyömalli, mutta vastaajan 1 malliin poiketen, vuorot olivat rytmitty eri lailla ja alkamis- ja loppumisajankohdat poikkesivat (malli 3:sta). Vastaajan 3 mielestä käytössä oleva vuorotyömalli on kohtalaisen toimiva. Tässä mallissa vastaaja kuitenkin mainitsi tulevan ongelmia vuorotyörytmyksen poiketessa normaalista vuorotyölistarungosta, jolloin palautuminen ja vuorojen tekeminen vaikeutuu. Vastaaja mainitsi myös, että 12 tunnin vuoroissa on hankaluutena täytetuntien sovittaminen vuorojen oheen. Yleensä jakson tuntimäärän täyttymiseksi täytyy tehdä jokin ylimääräinen vuoro ohi 12 tunnin vuorojen, jolloin useasti pilkotaan toinenkin vuoro lyhyemmäksi ja näin aiheutetaan yhden vapaapäivän poistuma listalta ja runkovuorokierto sotketaan. Vastaajalle 3 näyttäisi olevan tärkeää myöskin vastaajan 1 tärkeäksi kokema seikka eli vuorojen rytmitys.

Vastaajalla kolme oli ollut aikaisemmin käytössä vuorotyömalli, jossa oli yhtäläisyyksiä Vastaajan 2 käytössä olevan vuorotyöjärjestelmän kanssa (malli 2). Vastaaja 3 kuvasi vuorotyömallin rytmitymisen ja esitti mielipiteitä tästä vuorotyömallista seuraavasti:

"Aikaisempi järjestelmä oli erilainen alkaen iltavuorolla esim. 13-21, seuraava päivä aamusta 7-13 töitä ja samana iltana takaisin yövuoroon"

21-07, päälle lepo ja kaksi vapaata. Tämäkin oli toimiva vuorojärjestelmä, itselle jopa toimivampi kuin 12 tunnin vuorot. Omaan rytmiin sopi hyvin nukkua pitkään iltavuoron aamusta ja iltavuoro meni sujuvasti levänneenä. Aamupätkä oli lyhyt ja siihen tuli usein väsyneenä mutta lyhyt vuoro ei haitannut tehdä hiukan väsyneenä. Aamuvuoron päälle sai hyvin päiväunet, jolloin yövuoroon tuli levänneenä. Tässä vuorojärjestelmässä oli sujuvampaa tehdä ns. täytetunnit koska niitä voitiin sovittaa vuoron kylkeen, hävittämättä kuitenkaan kolmeviikkoislistalta vapaita. esim. iltavuoroon 13-21 lisättiin alkuun tunnit 11.15-21, jolloin saatiin puuttuvat tunnit listaan. 12 tunnin vuoroon ei voi laittaa täytetunteja, jolloin samassa tilanteessa, kun tunteja on 13.45 jaetaan ne kahteen pätkäpäivään; 7 tuntia ja 6.45 min, jolloin hävitetään listalta yksi vapaapäivä."

Vastaajien sopeutumiskeinot vuorotyöjärjestelmään

Vastaaja 1 painottaa vuorotyöhön sopeutumisessa nukkumisen ja sen rytmittämisen tärkeyttä. Ennen päivävuoroa vastaaja pyrkii nukkumaan pitkät yöunet. Ennen yövuoroa vastaaja nukkuu normaalit yöunet ja ennen yövuoroa iltapäivällä kahden tunnin päiväunet. Yövuoron jälkeen, jos on vapaat alkavat, vastaaja nukkuu vuoron jälkeen vain muutaman tunnin, jotta rytmi kääntyisi seuraavana yönä normaaliksi. Lisäksi vastaaja yksi oli kokenut terveellisen ja säännöllisen ruokailun helpottavan vuorotyössä jaksamista.

Vastaaja 2 mielestä unella on suurin merkitys sopeutuessa vuorotyöjärjestelmään. Hän vastasi seuraavan lailla kysyttäessä keinoja sopeutua vuorotyöhön:

"Vapaapäivinä normaaliin rytmiin pääseminen on tärkeää, eli yöunet ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Kierto on tärkeää päästä levänneenä, että jaksaa tehdä töitä. Ennen yövuoroon menoa tärkein asia on hyvät yöunet ja toissijaisesti päiväunet. Yövuoron jälkeen pitkään nukkuminen ei ole järkevää, koska se sekoittaa liikaa päivärytmiä."

Vastaaja 3 mielestä vuorotyö on hänelle itselleen luonnollisempi vaihtoehto, kuin tasainen päivätyö. Hän nostaa esille, että valmistautuu yövuoroon seuraavalla tavalla:

"Ennen yövuoroa rytmin kääntäminen valmiiksi edellisenä iltana myöhempään valvoen ja aamusta ennen yövuoroa pidempään nukkumalla."

Vuorotyön vaikutuksia

Vastaaja 1 mainitsi, ettei vuorotyö ole vaikuttanut hänen unen saantiin. Sen sijaan riittävän unen saannin kohdalla oli ilmennyt hankaluutta yövuorojen jälkeen, sillä päivällä on hankala nukkua ja unet jäävät sen vuoksi toisinaan lyhyiksi. Tämä lisää univajetta, etenkin jos yövuoroja on peräkkäin. Vastaaja kuvaili tuntemuksiaan tarkemmin seuraavasti:

"Tunnen, että vuorotyöstä ja 12h työvuoroista johtuen menen kuitenkin jatkuvalla univajeella vuodesta toiseen. Ei vain ole aikaa nukkua riittävästi, koska elämää on työpaikan ulkopuolellakin."

Vastaaja 1 kertoi myös yövuoroputkien aiheuttavan jatkuvaa ummetusta.

Vastaaja 2 totesi, että on lomalla ollessaan huomannut seuraavan seikan:

"Lomalla uni maittaa ja loman lopussa alkaa unen tarve vähetä."

Tämä tarkoittaa käytännössä, että unta ei tule tarpeeksi. Toisin sanoen, työaikana kertyy univelkaa, jonka lomalla nukkuu pois. Vastaaja 2:lla liikunnan halukkuuteen on tullut myös muutoksia, koska yövuoron jälkeen liikunta ei enää maistu. Hän kertoi, että nuorempana tilanne oli vielä toisin.

Vastaaja 3:lla totesi seuraavalla tavalla kysytyämme vuorotyönvaikutuksista häneen:

"Jos kierto säilyy tasaisena, ettei muuteta niin sanottua runkokiertoa niin vaikutukset säilyvät vähäisenlaisina. Yleensä olen saanut nukuttua hyvin mihin aikaan hyvänsä. Mutta kun tätä runkokiertoa rikotaan aiemmin mainitsemani muutoksilla, kahta päivävuoroa peräkkäin, yhtä vapaata kahden sijaan, jne. niin myös lepääminen/nukkuminen vaikeutuu huomattavasti."

Ikääntymisen myötä ilmenneet muutokset työvuoroihin valmistautumisessa, sopeutumisessa ja palautumisessa

Vastaaja 1 on sitä mieltä, että mitä enemmän ikää tulee, sitä raskaammilta yövuorot tuntuvat ja sitä huonommin niistä palautuu. Vastaaja ei osannut sanoa miten valmistautumista, sopeutumista tai palautumista voisi muuttaa, joten ongelmat on otettava iän tuomina haittoina, joiden kanssa on vain pärjättävä. Vastaaja pohti, että viimeistään 20 vuoden päästä olisi viimeistään aika miettiä erinäisiä keinoja.

Vastaaja 2:lla ikääntymisen myötä peräkkäiset yövuorot ovat alkaneet tuntumaan raskaammilta, juuri unen puutteen myötä. Ensimmäisenä vapaapäivänä hän tuntee olevan vielä väsynyt, joten vaatii hieman pidemmän unen palautuakseen. Myös liikunta ei enää maistu samalla tavalla, kuin nuorempana.

Vastaaja 3 kertoi, että 16 vuoden virkauran jälkeen on selkeästi havaittavissa vuorotyön teon vaikeutumista. Vastaaja oli havainnut, että iän myötä vuorotyön haitat kasvavat, jos työvuorojen kierto rikkoutuu ja painottaa tasaisena pidettävän työvuorokierron merkitystä. Vastaaja näkee selkeänä ongelmana henkilöstön vähäisen määrän, joka omalta osaltaan aiheuttaa sen, että työnantajalla on paine rikkoa normaali työvuororunko.

Minkälainen vuorotyöjärjestelmä olisi toimivin?

Vastaaja 1 on sitä mieltä, että toimiva vuorotyöjärjestelmä tulisi olla sellainen, missä on säännöllinen rytmitys. Vastaajan uskoo, että elimistö sopeutuisi paremmin säännölliseen vuorotyörytmiin paremmin, kuin vuodesta toiseen kestäväan rytminkääntelyyn. Vastaaja kertoi esimerkkinä, että työvuorot voisi mennä seuraavasti:

"Päivä, päivä, yö, lepo, vp, vp jne."

Vastaajan yksi esittämässä esimerkissä käytössä olleeseen vuorotyömalliin poiketen (malli 1) työvuorot ovat rytmitetty tiettyyn järjestykseen, mistä ei poiketa. Toinen merkittävä ja vastaajan mielestä tärkeä asia on, että yövuoroa seuraisi lepopäivä ja kaksi vapaapäivää, jolloin seuraavaan työvuoroputkeen pystyisi palautumaan paremmin kahden nukutun yön jälkeen. Nykyisessä mallissa lepopäivää voi seurata vain yksi vapaapäivä.

Vastaaja 2:n mielestä toimivin vuorotyöjärjestelmä olisi seuraavanlainen:

Maanantai 12 - 22, Tiistai 7-15, Keskiviikko 21 - 07.30, Torstai Lepo, Perjantai Vapaapäivä, Lauantai Vapaapäivä, Sunnuntai 12-22.

Vastaaja 2 perusteli esittämänsä työvuorokiertoa seuraavasti:

"Hyvää tässä olisi se, että yövuoro olisi vain joka kuudes yö. Tämä olisi suunniteltu kuuden kenttäryhmän rungolle ja seitsemäs ryhmä paikkaa tarvittaessa. Liikunta ja koulutus olisivat aamuvuoron loppuiksi. Saisi hyvän levon ennen yövuoroa, koska sitä kertyisi noin 30 tuntia. Sairastumiset eivät välttämättä syö koko kiertoa. Yksittäisten vuorojen vaihtaminen olisi helpompaa. Vuorojen päällekkäisyys ei altista ylitöille. Ennustettavuus olisi parempaa ja mahdollista, että saa elää myös omaa elämää vuorojen välissä."

Vastaaja 2:n mielestä ongelmana tässä olisi se, että listassa olisi vähemmän vapaapäiviä ja tunnit kierrossa eivät riitä, joten tulee täytevuoroja ja vuorot saattavat venyä neljännelle päivälle. Lisäksi tulisi painetta tupla öille.

Vastaaja 3 ehdotti seuraavanlaisia ideoita:

"Sopivin vuorotyö olisi sellainen jossa hyväksyttäisiin vuorotyöntekijälle etuna esimerkiksi pidempien vapaiden kertyminen vaikkapa verrattuna päivätyöhön. Jos tehdään tiiviisti useampia vuoroja peräkkäin, niin niistä automaationa seuraa pidemmät vapaat. Nykyisellään tiukempi tahti hetkeksi vuoroissa ei tarkoita siihen perään pidempiä vapaita vaan rasittaa heti perään tulevilla ns. runkokierron vuoroilla. Avaintekijänä pitäisin kuitenkin tasaisena toimivaa runkokiertoa, jossa hyväksyttäisiin esimerkiksi muutaman tunnin vaje jaksossa jo suunnittelussa. Ehkä toimivimpia vuoromalleja oli tämän nykyisen 12 tunnin vuorojen tekeminen niin, ettei listoja tarvinnut tehdä tunnista tuntiin vaan lista voi jäädä jo suunnittelussa vajaaksi vaikkapa 3 tuntia 45 minuuttia. Jos ei mene tunnit tasan 12 tunnin vuoroilla, niin sen alijäämäisen työajan voisi tehdä esimerkiksi seuraavassa jaksossa. Yhdeksi suurimmista ongelmista mielestäni muodostuukin juuri tuo rungon rikkominen liian vähäisen tekijämäärän vuoksi sekä tuntien tasaaminen rikkomalla vuoroja lyhyemmiksi jolloin listasta viedään pois yksi vapaapäivä."

Vastaajan 2 mielestä toimivin vuorotyöjärjestelmä muodostuisi 12 tuntisista vuoroista, jossa työvuorokierto on tasainen sekä jo suunnittelussa olisi hyväksytty vajaat tunnukset jaksossa. Lisäksi hän nosti esille, ettei erilaisia vuorotyömalleja ole voitu kokeilla, koska valtion virkaehtosopimuksen kolmiviikkoislistassa tuntien tasaaminen estää sen. Hänen mielestään erilaisia vuorotyömalleja pitäisi saada kokeilla ja osallistuvilla pitäisi olla mahdollisuus valita esimerkiksi pidempi tuntien tasausjakso, kuin pelkästään

käytössä oleva kolmiviikkoisjakso. Tällöin niitä voitaisiin yhdistää kokonaisuksi 12 tunnin vuoroiksi.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Tutkimus ei ole valmis vielä siinä kohtaa, kun aineiston tulokset on analysoitu. Aineistonkeruun ja analysoinnin jälkeen alkaa vaihe, jossa tuloksia selitetään ja tulkitaan. Tulkinnalla tarkoitetaan tässä tuloksien pohdintaa ja niistä tehtäviä johtopäätöksiä. Tulkinnassa nostetaan esiin aineiston analyysissä nousseita seikkoja, joita selkeytetään ja pohditaan. Seikkojen pohdinnassa ja tulkinnassa tulee olla tarkkana, jotta kyselyyn vastanneen oikea tarkoitusperä tulee ymmärretyksi, eikä virhetulkintoja tule. Johtopäätöksissä ja pohdinnassa tutkijan, tutkittavan ja lukijan tulkinta aineiston analyysistä ja kyselyyn vastanneiden vastauksien osalta kohtaavat. Analyysi ei vielä riitä kertomaan yksityiskohtaisesti tuloksia, jonka vuoksi vastauksista on luotava synteesejä. Synteeseissä ilmenee pääseikat, jotka antavat vastauksen asetettuihin tutkimusongelmiin, (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010,229-230). Teemme tässä opinnäytetyössä tulkinnat ensin kyselyyn vastanneiden poliisimiesten vastauksista etsimällä vastauksista ilmenneitä pääkohtia. Pohdinnat tuloksista käsittelemme pohdintaosiossa johtopäätösosion jälkeen, jossa vertaamme edellä kerrottuja pääkohtia teoriaosuuteen.

Teemme ensin johtopäätöksiä kyselyyn vastanneiden poliisimiesten vastauksista, jotka koskivat heidän omia kokemuksia ja mielipiteitä heidän käytössä olevista ja olleista vuorotyöjärjestelmistä. Vaikka kyselyyn vastanneilla oli käytössä eri vuorotyömalleja, ilmeni vastauksista samantapaisia huomioita, jotka liittyivät työvuorokiertoön ja työvuoroista palautumisen hankaluuteen.

Kyselyyn vastanneiden vastauksista ilmeni, että jos vuorotyömallista puuttui rytmitys tai normaaliin vuorotyörytmiin tehdään muutoksia, aiheutuu siitä ongelmia palautumisen kohdalla. Ongelmilla tarkoitettiin tässä kohtaa sitä, että alkaa kerääntymään univajetta. Univaje aiheutui siitä, että työvuorojen jälkeen ei seuraa tarpeeksi lepoaikaa, jolloin univaje kumuloituu. Tämä on johtanut 12 tuntisessa vuorossa vastaajan osalta siihen, että jatkuvasti joutuu elämään univajeessa (Malli 1). Mallin 2 mukaisessa vuorotyö järjestelmässäkkin joudutaan ajoittain työskentelemään univajeen alaisena lyhyiden vuorojen välisten aikojen vuoksi, jonka vuoksi univaje on kuitattava myöhemmin vapaapäivänä.

Opinnäytetyössämme ei ole tarkoitus keskittyä vuorotyömallien vertailuun ja parhaimman vuorotyömallin etsimiseen, mutta esitämme tässä opinnäytetyössämme esitettyjen kahden erilaisen vuorotyömallin, 12 tuntisen ja mallin 2 kohdalta ilmenneitä ongelmakohtia ja toimivia elementtejä, mitä kyselyyn vastanneiden vastauksista ilmeni. Vastaukset pohjautuivat heidän omiin mielipiteisiin ja kokemuksiin.

Poliisissa on käytössä kolmiviikkoisjaksoiksi jaettu työjaksotus. Tämä luo 12 tuntisessa vuorotyömallissa ongelmia ylimääräisten tuntien osalta, sillä 116.15 tuntia on vaikea jakaa kolmelle viikolle tasan 12 tunnin vuoroiksi. Tämän vuoksi jaksoissa ylimääräiset tunnit joudutaan sijoittamaan vapaapäiville ja joitain 12 tunnin vuoroja lyhennetään. Vastanneiden mielestä tämä ei ole suotavaa eikä toimivaa, sillä yksi vapaapäivä on pois palautumisesta. Mallissa 2 tällaista tasaustunti ongelmaa ei ole, kun ne on helpompi lisätä aamu-, päivä- tai yövuoroon.

Mallin 2 mukaisessa vuorotyöjärjestelmässä vastaajan vastauksesta ilmeni, ettei siinä ole 12 tuntisen mallin tapaan ongelmia ylimääräisten tuntien sijoittamisessa. Mallin 2 mukaisessa vuorotyöjärjestelmässä vuorojen pituudet vaihtelevat, mutta eivät ole niin pitkiä kuin esimerkiksi mallissa 1. Mallissa 2 vuorojen pituudet vaihtelevat 6 - 10 tunnin väliltä, mikä mahdollistaa ylimääräisten tuntien sijoittelun normaalien työvuorojen jatkoksi tai alkuun ilman, että työvuoro venyisi liian pitkäksi. Tämä mahdollistaa myös sen, että ylimääräisiä tunteja ei tarvitse sijoittaa 12 tuntisen vuorotyömallin tapaan vapaapäiville. Ylimääräisten tuntien sijoittelu kuitenkin lyhentää palautumisaikaa mallissa 2 vuorojen välistä.

Kaikilla kyselyyn vastanneilla henkilöiltä nousi esiin unen ja nukkumisen tärkeys, kun kysyttiin keinoja sopeutua vuorotyöhön. Vastauksissa ilmeni, että osa jätti yönnet vähiin yövuorojen jälkeen, jolloin unirytmien kääntäminen normaaliin päivärytmiin oli helpompaa. Tällöin seuraavaan kiertoon pääsi helposti mukaan, kun sai ennen päivävuoroa riittävät yönnet (rytmitys alkoi yleensä päivävuorolla). Kaikki olivat myös sitä mieltä, että ennen yövuoroa oli tärkeää saada levätyä hyvin. Näin ollen päiväunet kuuluivat vastaajien keinoihin kerätä voimia yövuoroihin. Vastaaja 1 nosti esille myös säännöllisen ja terveellisen ruokailun tärkeyden, joka helpotti sopeutumista vuorotyöhön.

Kaikilla vastaajilla oli takanaan suhteellisen pitkät virkaurat, joten heillä oli kokemusta, miten vuorotyön vaikutus on muuttunut vuosien aikana. Vastaajat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että mitä enemmän ikää on tullut, sitä raskaammaksi työn tekeminen on

muodostunut. Pääsyynä tähän vastaajat pitivät univajetta ja ikääntymisen myötä muodostunutta palautumisen hidastumista.

Seuraavaksi käsittelemme kyselyn kahden viimeisen kysymyksen vastauksia. Näissä kysymyksissä oli tarkoituksena kartoittaa vastaajien mielipiteitä toimivasta vuorotyöjärjestelmästä ja viimeisessä kysymyksessä annoimme vastaajille vapaan sanan vuoron vuorotyöjärjestelmään liittyen.

Vastauksissa ilmeni jo edellä käsitellyt vuorojen rytmitys ja siihen sopeutuminen. Vastaaja 1 oli henkilökohtaisesti sitä mieltä, että säännöllinen työvuororytmi sopisi elimistölle parhaiten. Hän antoi myös esimerkin rytmittämisestä, jossa huomioitavaa käytössä olevaan vuororytmin toteutukseen (malli 1) oli se, että hänen rytmityksessä levolle oli annettu enempi aikaa yhden lepopäivän muodossa. Vastaaja 2 esitti samantyyllisen rytmityksen, jossa kahden päivävuoron jälkeen seuraa yövuoro, jonka jälkeen on lepopäivä ja lepopäivän jälkeen kaksi vapaapäivää kuten vastaajan 1 esimerkissä. Vastaajien mielestä lepoa siis tulisi olla enemmän.

Vastaajan 3 vastauksessa tähän asiaan liittyen oli nostettu esille toinen tärkeä asia, jota käsitelimme johtopäätösosion alussa. Kyse vastauksessa oli täysien vuorojen jälkeen jäävien ylimääräisten tuntien sijoittelu kolmiviikkoisjaksoissa. Vastaajan mielestä työvuorot saataisiin toimivaksi, kun tuntien vajaus hyväksyttäisiin jo työvuorojen suunnitteluvaiheessa.

7.2 Pohdinta

Pohdinnassa vertaamme teorian ja kyselyn tuloksia keskenään ja nostamme esille yhtäläisyyksiä. Vaikka vuorotyömallit olivat näillä kyselyyn vastanneilla erilaisia, niin vastauksissa nousi esille samankaltaisia kokemuksia, jotka pohjautuvat teoriaosuudessa esille tulleisiin seikkoihin.

Valtion virka- ja työehtosopimuksessa on yksityiskohtaisesti määritelty työajat poliisissa. Kuten aiemmin mainittiin niin valvonta- ja hälytystoimintasektorilla on käytössä jaksotyöaika, joka on jaettu kolmiviikkoisjaksoihin. Osassa vastauksissa ilmeni, että kolmiviikkoisjaksotus aiheuttaa ongelmia, sillä 12 tunnin työvuoroja ei voida jakaa tasaisesti 116.15 tunnin jaksotyöaikaan. Vastaajilta kysyttäessä, mikä olisi toimivin vuorotyöjärjestelmä ilmeni, että vuorotyömallissa, jossa on 12 tunnin

työvuoroja, tulisi huomioida joustavuus. Joustavuudella voitaisiin tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alijäävät tunnit jaksotyössä hyväksyttäisiin suunnitteluvaiheessa ja siirrettäisiin seuraavaan jaksoon. Näin ollen tasaustunnit eivät söisi ylimääräisiä vapaapäiviä eikä sotkisi vastaajille tärkeäksi kokemaa säännöllistä runkokiertoa. Tulkintamme mukaan valtion virka- ja työehtosopimuksessa olisi mahdollista edellä mainittu joustavuus erikseen sopimalla.

Menetettyt vapaapäivät lisäävät väsymyksen kasvua, jolloin väsymys taas kumuloituu. Kun työvuoroputkien tai yksittäisten työvuorojen väliin jää liian lyhyt palautumisaika, ei ihmisen vuorokausirytmien kääntäminen onnistu. Ihmisen vuorokausirytmien kääntäminen on hidasta, 1 – 2 tuntia päivässä, joka olisi hyvä huomioida työvuorosuunnittelussa. Edellä mainittu seikka ilmeni, epäsuorasti kyselyyn vastanneiden vastauksista.

Ihmisillä on yksilöllisiä eroja siinä, miten sopeutua vuorotöihin. Yksilöllisiä eroja luovat muun muassa ikääntyminen ja perinnölliset tekijät. Poliisin vuorotyömalli on niin sanottu nopea vuorotyömalli, johon ei ole suotavaa sopeuttaa unirytmisiä edellä mainitun vuorokausirytmien kääntymisen hitauden vuoksi. Kyselyyn vastaajien vastauksista ilmeni muunlaisia sopeutumiskeinoja, jotka olivat samantyyppisiä keinoja, mitä käsitelimme teoriaosuudessa aikaisemmin tässä opinnäytetyössä. Yleisin sopeutumiskeino oli nukkumiselle varatun ajan sijoittaminen. Sekä teoriassa, että vastauksissa suurimman osan kohdalla toimivana keinona nähtiin unirytmien kääntämisen sijaan normaali heräämisaika aamulla/päivällä ja ennen yövuoroa päiväunet.

Yövuoron jälkeen osa vastaajista eivät halunneet nukkua pitkään, koska se olisi sekoittanut liikaa vuorokausirytmisiä. Eräs vastaajista totesi, että töiden lisäksi on muutakin elämää, joten liian pitkään nukkuminen ei sovi esimerkiksi perhe-elämän kanssa hyvin yhteen. Tämä korostuu mielestämme etenkin silloin, jos on pieniä lapsia. Myös Järnefelt ja Hublin käsittelevät tätä samaa aihetta. Heidänkin mukaan epäsäännöllistä työtä tekevien tulee kiinnittää huomiota unen rytmittämisen lisäksi sosiaalisen elämään ja sen tukeen.

Kaikki vastaajat toivat ilmi vastauksissa sen, että ikääntyminen on tehnyt vuorotyön tekemisestä raskaampaa. Mielestämme tämä on mielenkiintoinen seikka, joka perustuu ainakin osittain fysiologisiin muutoksiin ihmisen vanhetessa. Muun muassa

aineenvaihdunta hidastuu ja sen vuoksi palautuminen vaatii enemmän aikaa, jolloin myös riittävän levon merkitys kasvaa.

Vastaaja 1 nosti esille terveellisen ja säännöllisen ruokailun merkityksen vuorotöihin sopeutumisessa. Terveellisellä ruokavaliolla voidaan ehkäistä epäsäännöllisen työn vaikutuksia ja edistää siihen sopeutumista. Huonosta nukkumisesta ja epäsäännöllisen vuorokausirytmistä huolimatta on tärkeää noudattaa säännöllistä ruokarytmiä, kuten myös Järnefelt ja Hublin kirjassaan totesivat. Säännöllisen ruokailun lisäksi ruokavalion sisältöön tulisi kiinnittää huomiota, sillä ihmisen aineenvaihdunta hidastuu puolen yön jälkeen. Tästä syystä yöllä tulisi välttää raskaita aterioita. Vastaaja 1 mainitsi, että yövuoro putkissa hänellä on ilmennyt ruuansulatusongelmia, johon edellä mainitulla seikalla voi olla merkitystä.

Vastaajat kokivat tärkeäksi vuorotyön säännöllisen rytmittämisen. Tämän lisäksi vastaaja 2 vastauksista ilmeni toinen huomioitava seikka. Vastaaja nosti esille sen, että työvuorot tulisi järjestää siten, että partioiden työvuorot menevät osittain päällekkäin, jolloin toiselle partiolle jää aikaa esimerkiksi työaikaliikuntaan. Partioiden työaikojen päällekkäisyydellä vuorojen alusta ja lopusta voitaisiin saavuttaa myös se, että ylitöille ei olisi tarvetta. Mielestämme tämän tyyppinen järjestely olisi tärkeä huomioida myös 12 tuntisissa vuorotyömalleissa mahdollisuuksien mukaan. Meidän mielestä tämä olisi siksi tärkeää, että liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia unen laatuun, joka on koetuksella epäsäännöllistä työtä tekevien kohdalla. Liikunnalla on todettu olevan vaikutuksia myös valveilla olon vireystilaan, jonka Härmä ja Sallinen ovat kirjassaan todenneet.

8. LÄHTEET:

Alasuutari, Pertti 2011 Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino

Hakala, Jari 2009: YAMK opinnäytetyö: ”Aina Väsyttää”. Työvuorojärjestelmän vaikutus poliisin työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Poliisiammattikorkeakoulun kirjasto.

Hakala, Juha T. 2004 Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Poliisiammattikorkeakoulun kirjasto. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2010. Tutki ja kirjoita

Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Sallinen, Mikael & Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja: 2017 Hyvinvointia vuorotyöhön. 10 - 11. uud. painos. Työterveyslaitos. Verkkojulkaisu:

https://issuu.com/tyoterveyslaitos/docs/hyvinvointia_vuorotyohon_opas_10-11

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00122#s7

Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael. 2004. Hyvä Uni – Hyvä työ. Työterveyslaitos.

Johansson, Tony & Nieminen, Niilo 2017: AMK opinnäytetyö: ”*Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön*”

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138074/ON_Johansson_Nieminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loponen, Tomas & Ala-Nikkilä, Ilari 2017: AMK opinnäytetyö: ”*Vuorotyön riskit poliisityössä valvonta- ja hälytystoimintasektorilla*”. Poliisiammattikorkeakoulunkirjasto.

Miettinen, Jaana 2008. Vuorotyö ja Terveys. Työterveyslääkäri 26/2008 113 – 116.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit. 2007. Terve Uni. Dark Oy

Peltonen, Atte 2016: AMK opinnäytetyö: ”*Kenttäpoliisin kuormitus ja keinot työvuorosta palautumiseen*”. Poliisiammattikorkeakoulunkirjasto.

Salminen, Henri 2017: AMK opinnäytetyö: ”*Yövuorojen terveysriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla*”. Verkkojulkaisu: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124334/ON_Salminen.pdf?sequence=1

Työaikalaki - 9.8.1996/605

Valtion virka- ja työehdot 2017 – 2018, valtiovarainministeriö. Saatavissa: <http://vm.fi/documents/10623/4040240/Valtion+virka-+ja+ty%C3%B6ehdot+2017-2018/07b74deb-9f5f-4042-8ef2-4095df3908b8>

Vuorensyrjä, Matti: 2012 Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen. Poliisin henkilöstöbarometrin kyselytutkimukseen perustuva koetun työkyvyn analyysi. Poliisiammattikorkeakoulun kirjasto. Tampereen yliopisto

9. LIITTEET

KYSELY

VIRKA-ASEMA:

VIRKAIKÄ:

IKÄ:

Kysymykset

1. Millaiseksi koet käytössänne olevan vuorotyöjärjestelmän?
2. Onko kokemuksia toisenlaisesta järjestelmästä ja kuinka se toimi mielestäsi?
3. Millaisia keinoja olette käyttäneet vuorotyöhön sopeutumisessa? (Ennen ja jälkeen vuoron)
4. Millaisia vaikutuksia vuorotyöllä on ollut uneen ja nukkumiseen?
5. Onko muita vaikutuksia ilmennyt?
6. Onko ikääntyminen muuttanut sopeutumista, valmistautumista ja palautumista vuorotöistä?
7. Minkälainen vuorotyöjärjestelmä olisi toimivin? Perustelee.
8. Vapaasana vuorotöihin liittyen.