

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN POLIISIN KENTTÄVUOROSSA

Antti Leinonen ja Rasmus Nurminen

5/2020

Tiivistelmä

Tekijät Antti Leinonen Rasmus Nurminen	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN POLIISIN KENTTÄVUOROSSA	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Jasmin Kaunisto	Opinnäytetyön muoto Kvalitatiivinen tutkimus
Tiivistelmä <p>Tässä opinnäytetyössä on tutkittu mitä poliisimiehet kokevat uhiksi toimintakyvyn ylläpidolle kenttävuoron aikana ja miten poliisimiehet pitävät yllä toimintakykyä kenttävuorossa. Tutkimuksessa toimintakyvylle tehtiin teoreettinen kolmijako fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa käsiteltiin lyhytaikaista toimintakykyä hälytys- ja valvontatoiminnassa yksittäisen päivä- tai yövuoron kautta.</p> <p>Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseen haastateltiin kolmea vanhempaa konstaapelia, jotka kaikki työskentelevät Etelä-Suomen alueella hälytys- ja valvontatoiminnassa. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Tutkimuksessa kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että poliisimiehet kokevat uhiksi toimintakyvyn ylläpidolle poliisin työn ennalta-arvaamattomuuden, ravinnon ja nesteen saannin häiriintymisen, sääolosuhteet, stressitason nousun, toimettomuuden sekä alentuneen vireystilan. Näihin vaikuttivat vuorotyöhön liittyvä kuormitus sekä sääolosuhteet.</p> <p>Poliisimiehet pitävät toimintakykyään yllä erilaisilla toimenpiteillä, jotka kuitenkin painottuvat fyysisen toimintakyvyn kautta tehtyihin ylläpitäviin toimenpiteisiin. Haasteltavat pitivät tärkeänä ravinnon ja nesteen tarpeen ennakoimista sekä pukeutumisella sääolosuhteisiin varautumista. Sen lisäksi haastateltavat kokivat stressin tietoisesti hallinnan ja laskemisen tärkeäksi haastavilla hälytystehtävillä.</p>	
Sivumäärä 37 + 2 liitesivua	Tarkastuskuukausi ja -vuosi toukokuu 2020
Avainsanat Toimintakyky, ylläpito, poliisi, psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen, kenttävuoro, hälytys- ja valvontatoiminta, teemahaastattelu, kvalitatiivinen tutkimus	

1. JOHDANTO	1
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	2
2.1. Tutkimuskysymykset.....	2
2.2. Kirjallisuuskatsaus.....	3
2.3. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	4
2.4. Tutkimuseettiset asiat	6
3. TOIMINTAKYKY	7
3.1. Fyysinen toimintakyky	8
3.2. Psyykkinen toimintakyky	12
3.3. Sosiaalinen toimintakyky.....	15
4. TUTKIMUSTULOKSET	17
4.1. Fyysinen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa	18
4.2. Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa	25
4.3. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa	28
5. JOHTOPÄÄTÖKSET	29
6. POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	38

1. JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia toimintakyvyn ylläpitoa sekä siihen vaikuttavia asioita poliisin kenttävuorossa. Poliisin valvonta- ja hälytystoiminnan kenttätyö sisältää toimintaa haastavissa ja muuttuvissa ympäristöissä sekä olosuhteissa. Poliisin työlle asetetut vaatimukset ovat korkealla, työtehtäviä on paljon, hälytyspalvelut on tuotettava esimiehiä ja kansalaisia tyydyttävällä tavalla, toimintavalmiusajan on saavutettava, hälytystehtävät ovat aikaa vieviä ja pitkäkestoisia sekä työturvallisuus on usein vaarassa (Karnaranta 2019, 105). Poliisimies voi kohdata kenttävuoron aikana monenlaisia haastavia tilanteita sekä toimintaympäristöjen muutoksia. Jotta kenttävuorosta suoriutuu työtehtävissä kunnialla ja työturvallisesti, on pidettävä toimintakykyä yllä koko työvuoron ajan. Fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky on näistä syistä erittäin tärkeässä asemassa työstä suoriutumisen kannalta. Haastavuutta toimintakyvyn ylläpitämiseen lisää myös työvuoron pituus, joka on useimmiten 12 tuntia sekä työn vuorotyönluonne.

Opinnäytetyön aiheena on toimintakyvyn ylläpitäminen poliisin kenttävuorossa. Toimintakykyä käsitellään sekä fyysisen-, psyykkisen, että sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Opinnäytetyö keskittyy poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla työskenteleviin poliisimiehiin, mutta siitä voi olla hyötyä myös muissa poliisin tehtävissä työskenteleville.

Tutkimuksen tekijät valitsivat aiheeksi toimintakyvyn ylläpitämisen poliisin kenttävuorossa, koska tutkimuksen tekijät kokivat poliisin pitkäkestoisten vuorojen ja vaihtelevan työajan olevan hyvin haastavia toimintakyvyn ylläpitämiselle. Varsinkin yllättävissä pitkäkestoisissa tehtävissä on haastavaa pitää toimintakykyä yllä riittävän hyvällä tasolla, jotta esimerkiksi keskittymiskyky ei heikentyisi. Tutkimuksen tekijät ovat omien kokemustensa perusteella huomanneet, että toimintakyvyn ylläpitämisessä on haasteita ja poliisimies saattaa laiminlyödä sitä erityisesti työvuoron loppupuolella, kun kotiinlähtö on jo mielessä. Tutkimuksen tekijöiden lähtökohtana on se, että poliisin työssä toimintakyvyn ylläpitäminen on kaiken toiminnan perusta ja lisäksi tutkimuksen tekijät haluavat kehittää poliisimiesten toimintakyvyn ylläpitoa.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1. Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Mitä poliisimiehet kokevat uhiksi toimintakyvyn ylläpidolle kenttävuoron aikana?
2. Miten poliisimiehet pitävät yllä toimintakykyä kenttävuorossa?

Opinnäytetyö keskittyy 12 tunnin työvuoroon, joka on normaali työvuoron kesto poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla eli niin sanotussa kenttätyössä. Pääsääntöisesti poliisi tekee valvonta- ja hälytyssektorilla 12 tunnin työvuoroja, jotka ovat päivä- tai yövuoroja (Pekkala & Nätti 2018, 7). Tutkimukseen kuuluu työvuoroon valmistautuminen, joka on tässä tutkimuksessa rajattu noin kolmeen tuntiin ennen työvuoroa ja vuoron loppuun liittyvät haasteet. Tutkimuksessa ei keskitytä pitkäaikaiseen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tutkimus ei käsittele henkilöiden henkilökohtaista terveyttä, ikää tai harrastuksia. Tutkimuksessa ei käsitellä myöskään aiemmin päivällä tehtyjä toimenpiteitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi vaan keskitytään lyhytkestoiseen toimintakyvyn ylläpitoon vuoron aikana ja juuri ennen sitä. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen käsitys toimintakyvyn ylläpidosta poliisin kenttävuorossa.

Poliisiammattikorkeakoulussa ei ole tehty aiemmin opinnäytetyötä aiheesta, joka käsittelee toimintakyvyn ylläpitämistä poliisin kenttävuorossa. Muut aiheesta tehdyt opinnäytetyöt keskittyvät pidempiaikaiseen toimintakyvyn ylläpitoon ja vuorotyön haasteisiin. Opinnäytetöitä ja tutkimuksia on tehty suuri määrä vuorotyön haasteista ja pidempiaikaisesta toimintakyvyn ylläpidosta kuten ravinnosta ja liikunnasta. Muissa Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöissä on keskitytty toimintakykyyn vaikuttavaan yhteen tai kahteen osa-alueeseen.

Aihetta on tärkeää tutkia, koska siihen ei ole aiemmin perehdytty poliisin kenttätyön yksittäisen työvuoron näkökulmasta. Toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeässä osassa, jotta työtehtävät hoidetaan ammattimaisesti ja työturvallisesti. Yksittäinenkin henkilö voi vaarantaa heikolla toimintakyvyllä muiden poliisimiesten työturvallisuuden, joten on tärkeää, että aihetta tutkitaan ja siitä syntyneitä tuloksia voi jokainen poliisimies hyödyntää omassa työssään toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä parantamiseksi.

2.2. Kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön teoriaosuus perustuu kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuksen aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen sekä aikaisempiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimusstrategiana käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelua ja aineisto analysoidaan sisällönanalyysin avulla. Informantteina haastatellaan kolmea hälytys- ja valvontasektorilla työskentelevää vanhempaa konstaapelia.

Kirjallisuuskatsaus keskittyy olennaiseen kirjallisuuteen: aikakauslehtiartikkeleihin, tutkimusselosteisiin ja muihin keskeisiin julkaisuihin. Kirjallisuuskatsauksen eli tutkimuskatsauksen tarkoituksena on näyttää, mistä näkökulmista aiheesta on aiemmin tutkittu ja miten uusi tutkimus liittyy jo olemassa oleviin tutkimuksiin. Lähdeviitteiden perusteella kuka tahansa voi tarkistaa alkuperäisistä kirjoituksista tutkimuksen tietopohjan ja arvioida miten aiempia kirjoituksia on käytetty tutkimuksessa. Samalla hän voi seurata miten tutkija on niiden pohjalta kasannut uutta tietoa tutkimukseensa. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2008, 117.)

Kirjallisuuskatsauksessa perehdytään syvällisemmin tutkimuksen aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen ja artikkeleihin. Kirjallisuuskatsauksella luodaan tietopohjaa tälle tutkimukselle. Tässä opinnäytetyössä lukija perehtyy aiheeseen kirjallisuuskatsauksessa kerätyn tiedon perusteella ja pystyy ymmärtämään lyhytaikaiseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa on käytetty kirjallisina lähteinä aiempia samaan aihepiiriin liittyviä opinnäytetöitä Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoilta, terveysalan julkaisuja sekä valtion organisaatioiden tutkimuksia ja oppaita. Kirjallisuuskatsauksessa on perehdytty erityisesti terveyden- ja hyvinvointialan julkaisuihin sekä puolustusvoimien tutkimuksiin. Terveyden- ja hyvinvointialan sekä Puolustusvoimien julkaisuja voidaan pitää luotettavina, koska molemmilla on pitkä historia toimintakyvyn tutkimuksessa. Erityisesti Puolustusvoimien tutkimuksista saadaan tietoa toimintakyvystä käytännössä. Käytetyt lähteet päivittävät tutkimuksiaan joka vuosi mahdollistaen mahdollisimman luotettavan ja nykyaikaisen tiedon toimintakyvystä.

Kirjallisuuskatsauksessa toimintakyvyn osa-alueet on jaettu fyysiseen-, psyykkiseen- sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Kirjallisuuskatsauksessa keskitytään enimmäkseen fyysiseen- ja psyykkiseen toimintakykyyn, mutta esitellään myös sosiaalisen toimintakyky lyhyesti. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa käytettiin enimmäkseen verkkojulkaisuja. Vallitsevista poikkeusoloista johtuen tiedonhaku keskittyi pääosin verkkolähteisiin.

2.3. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen päämääränä on löytää tai paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2008, 156–157.) Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 74). Tutkimuksessa käytetään kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska tarkoituksena on kerätä työkokemusta omaavilta vanhemmilta konstaapeleilta niin sanottua ”hiljaista tietoa” ja saada haastateltavien toimintakyvyn ylläpitämisestä mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva. Laadullinen tutkimus toimii tekijöiden mukaan tutkimusasetelmassa paremmin kuin kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät, koska toimintakyky on käsitteenä laaja ja kattaa useita eri osa-alueita, jotka vaikuttavat poliisien työntekoon.

Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoituja teemahaastatteluja (Liite 1). Puolistrukturoitu teemahaastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa haastattelun aiheet ovat etukäteen osittain päätetty tutkimuskysymysten ja kirjallisen aineiston pohjalta. Haastattelu valikoitui tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä aiheena toimintakyvyn ylläpitäminen on hyvin laaja ja tutkimuksella haluttiin saada hyvä yleiskuva poliisimiesten toimintakyvyn ylläpitämisestä. Haastattelu antaa mahdollisuuden saada aiheesta monipuolisesti käytännön tietoa vanhemmilta konstaapeleilta.

Tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia teemahaastatteluilla kerätyn aineiston analysointiin. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tarkoitetaan, että valitaan kerätystä aineistosta rajattu ilmiö, jonka pohjalta aineistoa aletaan luokittelemaan, teemoittelemaan tai tyypittelemään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–80). Tutkimuksessa sisällönanalyysin avulla luotiin yleiskuva vanhempien konstaapeleiden vastauksista.

Opinnäytetyön teemahaastatteluissa haastateltiin kolmea vanhempaa konstaapelia, jotka työskentelevät valvonta- ja hälytystoimintasektorilla. Heillä kaikilla on eripituinen työura poliisina ja he ovat sukupuoleltaan kaikki miehiä. Informantit valikoituivat samaa sukupuolta oleviksi, koska suurin osa poliisin kenttätöitä tekevästä konstaapeleista on miehiä. Haastateltavat osallistuivat opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti ja heidän vastauksiaan käsitellään opinnäytetyössä anonymisti. Heidät on nimetty opinnäytetyössä tunnuksilla: H1, H2 ja H3. Haastateltaviksi valikoitui motivoituneita poliisimiehiä, joilla oli kokemusta toimintakyvyn ylläpidosta poliisin työstä ja sen ulkopuolelta.

Haastateltavista kaikki työskentelivät haastattelun aikaan Etelä-Suomessa poliisina valvonta- ja hälytystoiminnassa. Kokenein haastateltava eli H1 oli työskennellyt vanhempana konstaapelina noin 12 vuotta ja hän oli noin 40-vuotias. Valvonta- ja hälytystoiminnassa hän oli työskennellyt 10 vuotta ja koko sen ajan Etelä-Suomen alueella. Toiseksi kokenein haastateltava eli H2 oli työskennellyt vanhempana konstaapelina noin neljä vuotta ja hän oli noin 30-vuotias. Hän oli työskennellyt koko poliisiuransa valvonta- ja hälytystoiminnassa ympäri Suomea niin Lapissa kuin Etelä-Suomessakin. Kolmas haastateltava eli H3 oli työskennellyt vanhempana konstaapelina noin puoli vuotta ja hän oli noin 25-vuotias. Hän oli työskennellyt koko poliisiuransa valvonta- ja hälytystoiminnassa suurimmaksi osaksi Lapissa talviaikaan, mutta myös Etelä-Suomen alueella. Hän valikoitui haastateltavaksi lyhyestä urastaan huolimatta, koska hänellä on laaja tietämys ja kokemus toimintakyvyn ylläpidosta työn ulkopuolelta.

Teemahaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevien vanhempien konstaapeleiden kokemuksia toimintakyvyn ylläpidosta sekä heidän päivittäisistä toimistaan toimintakykyyn liittyen. Vanhempien konstaapeleiden omat kokemukset ovat merkittävässä roolissa toimintakyvyn ylläpidon kehittämisessä ja sen haasteiden tunnistamisessa. Tutkimukseen valitut vanhemmat konstaapelit ovat olleet työtehtävissään eri puolilla Suomea ja heillä on eri pituiset kokemukset poliisin kenttätöystä. Alueellinen sekä iällinen vaihtelevuus antaa opinnäytetyölle mahdollisuuden tarkastella asiaa laajemmassa kokonaisuudessa. Poliisimiehet kohtaavat erilaisia haasteita toimintakyvyn ylläpidolle eri puolilla Suomea. Jokaisessa työssä on omat ominaispiirteensä, jotka vaikuttavat työn haastavuuteen ja kuormittavuuteen. Vain päivittäistä työtä tekevät henkilöt voivat kertoa kokemuspohjalla mitkä asiat vaikuttavat heidän toimintakykyynsä ja mitä he tekevät pitääkseen toimintakyvyn riittävällä tasolla.

Haastatteluissa teemoina olivat yleiskartoitus henkilöstä ja hänen työkokemuksestaan, työvuoroon valmistautuminen noin kolme tuntia ennen työvuoroa, työvuoron alun toimenpiteet, työvuoron aikana tehdyt toimenpiteet, työvuoron lopussa tehdyt toimenpiteet, uhat toimintakyvylle kenttävuoron aikana ja toimintakykyä tukevat asiat kenttävuoron aikana. Lisäteemoina oli pukeutuminen, ruoan ja juoman merkitys sekä laatu, toimettomuus ja viikkoliikunta. Jokaisesta teemasta oli tarkentavia kysymyksiä, jotta tutkimuskysymyksiin saatiin oleelliset vastaukset. Tutkimustuloksia käsiteltiin kuitenkin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kautta, koska se antaa lukijalle selemmän kuvan tutkimustuloksista ja niitä pystyy helpommin vertailemaan kirjallisuuskatsaukseen otsikoiden ollessa samat.

2.4. Tutkimuseettiset asiat

Tutkimuksessa on otettu huomioon tutkimuseettisiä asioita. Tutkimuseettisissä asioissa on huomioitu nimenomaan ihmisarvon kunnioittamista, erityisesti haastateltavia kohtaan. Ihmisarvon kunnioittaminen on eettisesti kestävien tutkimustapojen yhteinen lähtökohta. Tämä lähtökohta ilmenee haastateltavien itsemääräämisoikeuden, vahingoittumattomuuden ja yksityisyyden turvaamisessa. (Kuula 2011, 44.)

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että ihmiset saavat itse päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tämä edellyttää, että he ovat saaneet riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen toteuttajista ja kerättävän tiedon käyttötarkoituksesta. (Kuula 2011, 45.) Tässä tutkimuksessa haastateltavien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin kertomalla haastateltaville tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja tekemällä kirjallinen sopimus haastateltavien kanssa tutkimukseen osallistumisesta (Liite 2), jossa kerrotaan, mikä on tutkimuksen aihe, ketkä toteuttavat tutkimuksen ja mihin haastatteluilla kerättyä tietoa käytetään. Tutkittavilla on ollut myös oikeus peruuttaa tutkimukseen osallistuminen missä tahansa vaiheessa tutkimuksen toteuttamista.

Vahingoittumattomuuden turvaaminen tarkoittaa sitä, että haastateltavilta saatuja tietoja ei luovuteta tai ne eivät joudu väärin käsiin. Haastateltaville voi aiheutua fyysistä, henkistä, sosiaalista tai taloudellista vahinkoa riippuen tutkimuksen aiheesta ja toteutustavasta, vahingoittumattomuuden periaate pyrkii välttämään tällaisen haitan syntymistä. (Kuula 2011, 46.) Tässä tutkimuksessa vahingoittumattomuus huomioitiin aiheen valinnassa, haastattelujen toteutustavassa ja tutkimusaineiston huolellisessa käsittelyssä, vahingon syntymisen välttämiseksi.

Yksityisyyden turvaaminen tarkoittaa sitä, että haastateltavat saavat itse määrittää mitä tietoja he tutkimuskäyttöön antavat ja ettei heitä ole mahdollista tunnistaa tutkimustekstin perusteella. Yksityisyyden turvaamiseen kuuluu myös luottamuksellisuus mikä tarkoittaa, että tutkimuksen toteuttajat käsittelevät haastateltavien luovuttamia tietoja käytetään, käsitellään ja säilytetään sovitusti. (Kuula 2011, 47.) Tässä tutkimuksessa haastateltavien yksityisyyttä turvattiin anonymisoimalla tutkimusaineisto ja esittämällä tutkimustulokset, siten että haastateltavia ei voi tunnistaa sen perusteella. Sen lisäksi tutkimusaineistoa käsiteltiin koko tutkimusprosessin ajan yksilön tietosuoja kunnioittaen.

3. TOIMINTAKYKY

Tässä luvussa käsitellään toimintakykyyn ja poliisin työhön liittyvää kirjallisuutta, artikkeleita, tutkimuksia sekä oppaita. Kirjallisuuskatsauksessa jaetaan toimintakyky teoreettisella kolmijaolla fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin sekä keskitytään niihin liittyviin haasteisiin teoriapohjalta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan toimintakyky on ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä normaalista elämästä, johon kuuluu työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset ja itsestä huolehtiminen. Toimintakyky jakautuu useisiin eri osa-alueisiin, jotka kytkeytyvät toisiinsa. Usein nämä osa-alueet jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (THL 2019.)

Toimintakyvyn osa-alueiden jaotteluun on kuitenkin monia eri malleja. Esimerkiksi Puolustusvoimat jakaa toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen (Puolustusvoimat 2019, 240). Osa-alueet vaihtelevat, mutta lähes aina pohjalta löytyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Tämän takia tässä opinnäytetyössä toimintakyky jaetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyyn osa-alueisiin. Kognitiivista toimintakykyä käsitellään psyykkisen toimintakyvyn alla, koska ne kytkeytyvät vahvasti toisiinsa.

Poliisin ja sotilaan tehtävät ovat samankaltaisia fyysisen kuormituksen osalta (Utti 2019, 5). Poliisin ja sotilaan työtehtävien samankaltaisen luonteen johdosta sotilaan toimintakyvyn määritelmä soveltuu pääosin myös poliisin tehtäviin ja toimintakykyyn.

Sotilaan toimintakyky tarkoittaa, että ihminen pystyy toimimaan määrätietoisesti ja tilanteen mukaisesti tehtävissään erilaisissa ympäristöissä. Toimintakykyinen ihminen pystyy toimimaan tehokkaasti ja harkitusti omassa tehtävässään. Kyky ja valmius muuttuvat toiminnaksi ainoastaan, kun ihmiselle on tahto toimia kykyjensä mahdollistamalla tavalla. (Puolustusvoimat 2019, 240.)

Poliisilain (PoL 872/2011) mukaan:

”Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, kansallisen turvallisuuden suojaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Poliisi toimii turvallisuuden ylläpitämiseksi yhteistyössä muiden

viranomaisten sekä yhteisöjen ja asukkaiden kanssa ja huolehtii tehtäviinsä kuuluvasta kansainvälisestä yhteistyöstä.” (PoL 1:1.1.)

Vastakohtana normaaliin partiointiin on Poliisilain (PoL 872/2011) mukainen voimakeinojen käyttö:

”Poliisimiehellä on virkatehtävää suorittaessaan oikeus vastarinnan murtamiseksi, henkilön paikalta poistamiseksi, kiinniottamisen toimittamiseksi, vapautensa menettäneen pakenemisen estämiseksi, esteen poistamiseksi, lennokin tai miehittämättömän ilma-aluksen kulkuun puuttumiseksi taikka välittömästi uhkaavan rikoksen tai muun vaarallisen teon tai tapahtuman estämiseksi käyttää sellaisia tarpeellisia voimakeinoja, joita voidaan pitää puolustettavina. Voimakeinojen puolustettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon tehtävän tärkeys ja kiireellisyys, vastarinnan vaarallisuus, käytettävissä olevat voimavarat sekä muut tilanteen kokonaisarvosteluun vaikuttavat seikat.” (PoL 2:17.1.)

Poliisimies joutuu käyttämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä vaihtelevasti erilaisissa tilanteissa. Puolustusvoimien sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmät toimintakyvystä soveltuvat myös poliisin toimintakykyä tarkasteltaessa. Poliisin työ voi olla täysin arkisien asioiden hoitoa tai sotilaan työn kaltaista määrätietoista toimintaa haastavissa tehtävissä ja olosuhteissa.

Nuori ikäluokka, joka hakeutuu poliisin ammattiin, on henkisesti tasapainoinen ja hyväkuntoinen osa saman ikäisestä väestöstä. Nuorten poliisien terveys- ja työkykyarviot ovat paremmalla tasolla kuin muun väestön vastaavat arviot. Poliisityö ja erityisesti miehistötehtävät ovat kuluttavampia kuin muut ammatit keskimäärin. Iän myötä poliiseilla terveys- ja työkykyarviot heikentyvät enemmän kuin muilla työssäkäyvillä keskimäärin. (Vuorensyrjä 2012, 105.)

3.1. Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky koostuu ihmisen fyysisistä edellytyksistä selviytyä tehtävistään. Fyysinen toimintakyky ilmenee ihmisen kyynä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysiselle toimintakyvylle tärkeitä fysiologisia ominaisuuksia ovat: lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon sekä liikkeiden hallinta, keskushermoston toiminta ja aistitoiminnot, kuten kuulo ja näkö. (THL 2019.)

Fyysinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen tekemään kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen toimintakyky koostuu fyysisestä kunnosta ja motorisista taidoista. Se on yhteydessä motivaatioon ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Puolustusvoimat 2019, 241.)

Suomessa poliisien terveyttä ja toimintakykyä on tutkittu 1960-luvulta lähtien. Tutkimuksissa todettiin 1980- ja 1990-luvuilla poliisin työn sisältävän ajoittain vaativia tehtäviä, jotka ovat äärimmäisen fyysisiä. Poliisien taipumuksesta ylipainoon erityisesti 35 ikävuoden jälkeen ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden vähäisyydestä raportoitiin yli 30 vuotta sitten. Toimintakykyä pitää ylläpitää säännöllisesti ja riittävän tehokkaalla liikunnalla, koska poliisin työ ei sinänsä edistä toimintakykyä. (Sörensen, Smolander, Louhevaara, Korhonen & Oja 2000.)

Sörensenin ym. (2000) tutkimuksen tulosten perusteella fyysinen kunto ja terveyteen liittyvät antropometriset mitat määräytyvät suurelta osin varhaisessa aikuisiässä tutkituilla keski-ikäisillä poliiseilla. Ikääntyneiden poliisien työkykyyn pitää kiinnittää huomiota työterveyshuollon, työntekijän ja työnantajan. Näiden tahojen pitää tukea työuraansa aloittavien osalta voimakkaasti terveyttä edistäviä elämäntapoja. (Sörensen ym. 2000.) Fyysiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, että parempikuntoinen henkilö kestää toistuvaa ja kumuloituvaa rasitusta paremmin ja palautuu siitä tehokkaammin kuin vastaavasti heikkokuntoisempi (Harala ym. 2019, 36).

Ravinnolla on merkitystä fyysiseen, mutta myös psyykkiseen toimintakykyyn. Riittävällä, monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla ihminen varmistaa oman jaksamisen fyysisessä kuormituksessa, mutta terveellinen ruokavalio tukee myös keskittymiskykyä. Päivittäinen energiantarve on riippuvainen sen aikana suoritettujen fyysisen rasituksen tehosta ja kestosta. Energiantarve on aikuisella ihmisellä vuorokaudessa 2000-2500 kcal lyhytkestoisessa ja kevyessä rasituksessa. Pitkäkestoisessa ja kovassa rasituksessa ihmisen elimistö voi kuluttaa energiaa yli 4000 kcal vuorokaudessa. Liikkuvan ihmisen tärkein energianlähde on hiilihydraatit. Palautuminen nopeutuu nautittaessa runsaasti hiilihydraattia sisältävää ravintoa. Proteiinit taas ovat elimistön tärkeimmät rakennusaineet. (Puolustusvoimat 2019, 268.)

Ruokailu vuorotyössä sekä nopeasti vaihtelevissa poliisin työtehtävissä aiheuttaa haasteita, joita ei muilla ammattikunnilla juurikaan ole. Usein työtehtävät menevät ruokailun edelle johtuen työn luonteesta. Toimintakykyä on pidettävä yllä koko työvuoron ajan, koska on mahdotonta ennustaa, milloin pitkäkestoinen työtehtävä osuu kohdalle. Oikeanlaisella

ruokailulla ja siihen liittyviin haasteisiin varautumalla on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Johansson & Nieminen 2017, 4.)

Hyvän aterian koostamisessa on apua lautasmallista. Kasviksilla täytetään puolet lautasesta, neljännes täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä ja neljännes proteiinipitoisella kala-, liha tai munaruoalla. Ruokajuomana suositellaan maitoa ja janojuomana vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Terveellinen ateria tulee syödä päivittäin säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1-2 välipalaa tarvittaessa. Veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena säännöllisellä ateriarytmillä. Vuorotyössä työajat vaikuttavat ruokailuun. Vuorotyön terveyshaittoja voi ehkäistä nauttimalla säännöllisiä ja terveellisiä aterioita ja välipaloja. Yövuorossa syödään puoliltaöin kevyt ateria, mutta viimeistään kello yksi. Välipala on hyvä syödä noin klo 03-04 väsymyksen ollessa voimakasta. Välipala syödään vielä ennen pääunia yövuoron loputtua. Runsaasti energiaa sisältäviä aterioita ja välipaloja tulee välttää yöllä, koska ne aiheuttavat herkästi vatsavaivoja sekä väsyttävät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Päivävuoroa (kello 7-19) ennen aamupala tulisi syödä noin kello kuusi ja puolen päivän aikoihin lounas. Terveellinen lounas kannattaa syödä lounasravintoloissa, koska sieltä saa myös usein kasviksia ja kalaa. Päivällinen kannattaa syödä joko työvuoron lopulla tai sen jälkeen kotona. Välipaloja kannattaa nauttia oman tarpeen mukaan. Välipaloissa kannattaa kuitenkin keskittyä sen terveellisyyteen ja siinä pitäisi olla hiilihydraatteja, kuituja, proteiinia ja rasvoja. Yövuoroa (kello 19-07) ennen tulee säilyttää normaali ateriarytmi. Ennen yövuoroa kannattaa syödä terveellinen lämmin ateria ja lämmin ateria kannattaa syödä yövuorossa ennen kello yhtä. Yövuoron aterian pitää olla hieman kevyempi kuin päivällä, koska ihmisen ruoansulatus toimii heikommin yöllä kuin päivällä. Runsaasti rasvaa ja suolaa sisältävät ateriat tulisi syödä yövuoron aluksi johtuen ruoansulatuksesta. Välipaloja yövuorossa kannattaa nauttia samalla tavalla kuin päivävuorossa. On olennaista nauttia nestettä riittävästi ympäri työvuoron. (Johansson & Nieminen 2017, 38–39.)

Yleisen suosituksen mukaan päivittäin pitäisi juoda nesteitä, mieluiten vettä 1-1,5 litraa. Määrä riittää lähes kaikille ikäryhmille. Kuumuudessa nesteen tarve lisääntyy. Juomisessa tulisi pitää säännöllinen päivittäinen rytmi. Päivittäinen nesteen tarve voidaan tyydyttää pelkällä vedellä. (Valsta, Borg & Heiskanen ym. 2008, 5–6.)

Kahvin nauttiminen on suosittu tapa Suomessa. Sillä on piristävä vaikutus ja siitä hyötyvät erityisesti yö- ja vuorotyöläiset, joiden pitää valvoa pitkään. Kahvi auttaa kovassa

suorituspaineessa ja väsyneenä työskenteleviä sekä aamulla heräämisen jälkeen. Tarkkaavaisuus paranee esimerkiksi liikenteessä ja ajovirheet vähenevät. Kahvin piristävä aine on kofeiini. Veressä riittävä kofeiinipitoisuus saavutetaan 1-2 kupillisella kahvia. Noin puolen tunnin jälkeen kahvin nauttimisesta pitoisuus on korkeimmillaan. Kahvin merkittävä vaikutus lakkaa 5-6 tunnissa. Johtuen kahvin piristävästä vaikutuksesta se saattaa aiheuttaa unettomuutta ja nukahtamisvaikeuksia. Haitat voidaan kuitenkin välttää, jos sitä juodaan aamulla, keskipäivällä ja vältetään sen juomista 5-6 tuntia ennen nukkumaanmenoa. (Schwab, 2020.)

Suomen neljä vuodenaikaa ja muuttuvat lämpötilat sekä sääolosuhteet aiheuttavat haasteita toimintakyvyn ylläpitoon. Kylmyys ja liika lämpö aiheuttavat kehon lämpötasapainon horjumista. Kylmyys voi aiheuttaa seurauksia, jotka ovat paleltumat ja alilämpö eli hypotermia. Valkoinen laikku iholla ja pistelevä kipu ovat paleltuman oireita. Koko ruumiinlämmön laskiessa on kyse hypotermiasta. Hypotermiasta seuraa tajuttomuus jos ruumiin ydinlämpö laskee alle +30 astetta. Sydänpysähdykseen ja kuolemaan johtaa alle +28 asteen ruumiin ydinlämpö. (Puolustusvoimat 2019, 134.)

Merkittävin talviolosuhteissa toimintaa rajoittava asia on kylmyys. Tuuli kasvattaa merkittävästi kylmän vaikutusta. Toimiessa kylmissä olosuhteissa, vaikeudet pitää tuntea ja niihin voi varautua etukäteen vaatetuksen ja ravinnon keinoin. Hyvä fyysinen kunto ja varustus ovat tehokkaan toiminnan edellytys kylmissä olosuhteissa. Kylmän haitoilta voi suojautua riittävällä vaatetuksella, levolla, nesteen ja ravinnon saannilla, viettämällä tauot lämpimässä tai lämpimämpiä vaatteita käyttämällä, minimoimalla kylmässä oloajan, lisäämällä fyysistä aktiivisuutta sekä tiedostamalla kylmän vaikutuksen. Suoritusten kuormittavuus kasvaa kylmässä, koska fyysinen suorituskyky heikkenee ja lämpimät vaatteet ovat painavia sekä jäykkiä. Lämpöä siirtyy elimistöstä ympäristöön hikoilun mukana haihtumalla, säteilemällä sekä kuljettumalla ilman liikkeiden mukana. Alle 0°C lämpötiloissa tapahtuu kehon ja sen ääreisosien jäähtymistä. Elimistö hidastaa käsien ja jalkojen verenkiertoa kylmässä vähentääkseen lämmönhukkaa. Verenkierron vähentyminen tehostaa kylmälle altistumista ja raajojen jäähtymistä. Heikko kunto ja passiivisuus edistävät jäähtymistä. (Pääesikunta 2004, 22–24.)

Kovissa lämpötiloissa ihmiselle voi aiheutua lämpösairauksia, jotka ovat auringonpistos, lämpöpyörtyminen, lämpökouristukset, lämpöuupuminen ja lämpöhalvaus. Auringonpistos johtuu suorasta päähän kohdistuvasta lämpösäteilystä ja sen oireina ovat päänsärky, huimaus ja huono olo. Lämpöpyörtymisessä verenkierto ohjautuu iholle ja alaraajoihin, jonka seurauksena aivojen verenkierto heikkenee hetkeksi ja siitä seuraa hetkellinen tajunnan

menetyks. Lämpökouristus johtuu pitkäkestoisesta lihasten kuormituksesta helteellä, josta seuraa 1-3 minuutin kouristuksia. Lämpöuupumus johtuu runsaasta nestevajauksesta ja se oireilee heikotuksena, väsymyksenä, voimistuneena hengityksenä ja sekavuutena. Lämpöhalvauksessa ruumiinlämpö kasvaa hengenvaarallisen korkeaksi. Sen oireina ovat kohonnut sydämen syke, kouristukset, kuume, poikkeava käytös ja tahaton virtsaaminen tai ulostaminen. (Puolustusvoimat 2019, 135.)

Olosuhteiden ja sään mukaan pitää valita oikeanlainen vaatetus ja jalkineet. Vaatteita vähentämällä tai lisäämällä sekä kehon nestetasapainon ylläpitämisestä huolehtimalla optimoidaan kehon lämmönsäätely. Vaatteita pitäisi vähentää rasituksen ajaksi ja lisätä suorituksen päätteeksi. Käyttämällä useita päällekkäisiä vaatekerroksia ja yhdistelemällä erilaisia vaatet materiaaleja saavutetaan paras pukeutumistulos. (Puolustusvoimat 2019, 136.)

Ääriolosuhteet luovat haasteita poliisityön tekemiseen ja ne vaikuttavat heikentävästi toimintakykyyn. Talviolosuhteet luovat kylmyyden takia enemmän haasteita poliisitoiminnalle kuin muiden vuodenaikojen sääolosuhteet. Työtä ei kuitenkaan voi jättää tekemättä olosuhteiden takia. Poliisityötä tehdään työparin kanssa ja/tai useamman kollegan kesken, joten työntekijää voidaan tarvittaessa vaihtaa työtehtävien pitkittyessä. Pitkän työvuoron aikana on olennaista huoltaa itseään ja huollon määrä riippuu sen tarpeesta eli miten paljon toimintakyky on laskenut. Huoltaminen on tärkeää tehdä heti tilaisuuden tullen, koska toimintakyky laskee nopeasti ongelmien kasaantuessa. Huoltamisen lisäksi on tärkeää varautua muuttuviin olosuhteisiin, koska huoltaminen on mahdollista, jos on varautunut asioihin eikä toimintakyky ole päässyt laskemaan liian matalaksi. Varautuminen voi olla, vaikka päähineen, putkihuivin ja käsineiden kantamista kenttähaalarin taskuissa, koska niiden merkitys lämpötilan säätelyyn on yllättävän suuri. (Rytkönen 2019, 32.)

3.2. Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky koostuu ihmisen voimavaroista, joiden avulla ihminen selviää arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykinen toimintakyky kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja, kuten kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä kykyä suunnitella elämänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Psyykkisen toimintakyvyn osana ovat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Kyky tehdä harkittuja päätöksiä ja realistinen suhtautuminen luottavaisesti tulevaisuuteen sekä ympäröivään maailmaan ovat osa hyvää psyykkistä toimintakykyä. (THL 2019.)

Psyykinen toimintakyky on laaja toimintakyvyn osa-alue, johon kuuluu myös muihin osa-alueisiin kuuluvia toimintoja ja se kattaa koko ihmisen psyyken. Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyä. Tiedonkäsittely on psyykkisen toimintakyvyn osa-alue Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) käyttämän luokituksen mukaan. Tämän takia kognitiivista toimintakykyä käsitellään psyykkiseen toimintakyvyn alla tässä tutkimuksessa. Tehokas tiedonkäsittely on hyödyksi poliisin ammatissa, koska hälytystehtävällä kokonaiskuvan hahmottaminen mahdollisesti suuresta määrästä tietoa voi olla haastavaa. Kognitiivinen toimintakyky koostuu tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoiminnasta, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjesta. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu: muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkavaisuus, hahmottaminen, orientaatio, tietojen käsittely, ongelmien ratkaisu, toiminnanohjaus ja kielellinen toiminta. (THL 2019.)

Psyykkisten kuormitustekijöiden yksi oire on stressi (Mattila & Pääkkönen 2015, 9). Se on myös lyhyellä aikavälillä havaittava oire. Stressin vaikutukset voi huomata esimerkiksi työparin ”kireytenä”. Jatkuva stressi taas heikentää ihmisen vastustuskykyä ja altistaa ihmisen psyykkisille sekä henkisille sairauksille (Mattila 2018).

Poliisin työssä on hyvin erilaisia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Työtehtävien liiallinen määrä tai haasteellisuus aiheuttaa stressiä, joka voi näyttäytyä uupumuksena. Poliisimies voi joutua työtehtävissään erilaisiin traumaattisiin tapahtumiin, kuten loukkaantua vakavasti tai joutua väkivallan kohteeksi. Sen lisäksi poliisimies voi saada traumoja kohdatessaan rikosten tai onnettomuuksien uhreja (Paasilinna 2013, 7). Traumaattinen tapahtuma aiheuttaa ihmiselle stressiä ja voi johtaa akuuttiin stressihäiriöön tai pahimmillaan traumaperäisen stressihäiriön syntymiseen (Huttunen 2018).

Poliisimies voi varsinkin kenttätyössä altistua uupumukselle myös pitkään jatkuneen univajeen seurauksena (Pulkkinen 2018, 11–12). Normaalisissa vuorokierrossa tarpeeksi pitkään nukkuminen on mahdollista, koska vuorojen välinen lepoaika on riittävän pitkä. Tästä lepoajasta osansa syö kuitenkin työmatkoihin, ruokailuun sekä muihin vapaa-ajan välttämättömiin toimiin käytetty aika. Jos työvuorokierto ei etene normaaliin tapaan tai elämässä on jotain muita unen määrään vaikuttavia tekijöitä univajetta voi alkaa kertymään.

Sallinen (2006) on tutkinut stressin ja unen vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin. Koska tämä tutkimus keskittyy lyhytaikaiseen toimintakykyyn, oleellisempaa on tarkastella lyhytkestoista stressiä. Lyhytkestoinen stressi voi sekä parantaa että heikentää kognitiivista toimintakykyä. Akuutti stressi voi parantaa muistisuoritusta. Toisaalta akuutti stressi heikentää mieleen palautusta deklaratiivisesta muistista eli tietoisesta säilömuistista.

Akuutin stressin katsotaan olevan ongelmallinen erityisesti turvallisuuskriittisissä ammateissa. (Sallinen 2006, 20–23.) Poliisin ammatti kuuluu turvallisuuskriittisten ammattien ryhmään. Akuutti stressi aiheuttaa kognitiivista tunneloitumista eli kyvyttömyyttä havaita ympäristön vihjeiden muodostamaa kokonaisuutta. Tämä aiheuttaa kyvyttömyyttä vaihtaa toimimaton toimintamalli toiseen korkean stressitason takia. (Sallinen 2006, 20–23.) Poliisin ammatissa kognitiivista tunneloitumista voi syntyä esimerkiksi voimankäyttötilanteissa, joissa stressitasot ovat hyvin korkealla. Esimerkiksi poliisimies ei vaihda toimimattomaksi todettua voimankäyttövälinettä toiseen.

Unen vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin on tutkittu paljon. Tiedetään, että noin viisi vuorokautta neljän tunnin unilla tai yksi yö nukkumatta heikentää valppautta yhtä paljon kuin yhden promillen humalatila. Muu kuin päivätyö sekä nukkumisvaikeudet, jotka aiheuttavat univajetta lähes kaksinkertaistavat kuolemaan johtavien tapaturmien riskin. (Sallinen 2006, 20–23.) Poliisin tehtävissä valppaana pysyminen on olennaista, etenkin liikenteessä, kun poliisimies voi joutua ajamaan partioautolla vaativissa ympäristöissä, liikennesääntöjen vastaisesti tai huomattavaa ylinopeutta muuhun liikenteeseen nähtynä. Näissä tilanteissa valppauden matala taso voi johtaa poliisimiehen, partiokaverin tai ulkopuolisen vakavaan loukkaantumiseen. Valppaus on muutenkin tärkeää poliisimiehen tehdessä havaintoja ympäristöstään suorittaessaan työtehtäviään.

Uni ja univaje vaikuttaa myös psykologisiin toimintoihin monin eri tavoin. Selkeimmin univaje vaikuttaa keskittymiskykyyn. Sen lisäksi univaje vaikuttaa negatiivisesti mielialaan ja saattaa tehdä ihmisestä vihamielisemmän tai ärtyneemmän (Hyypä & Kronholm 1998, 38).

Työterveyslaitos neuvoo artikkelissaan vuorotyöhön sopeutumisesta erilaisia tapoja pitää vireyttä yllä yövuorossa, joita ovat esimerkiksi 1-2 tunnin unet ennen yövuoron alkua, 10-20 minuutin nokoset tauon aikana, työtehtävien vaihtelu ja kierto sekä rupattelu työkaverin kanssa. Näistä varsinkin ennen työvuoroa nukkuminen, rupattelu partiokaverin kanssa ja työtehtävien vaihtelu vuoron aikana kuljettajan ja apukuljettajan tehtävien välillä on helppo tehdä hälytys- ja valvontasektorin tehtävien yhteydessä. Jos tehtäväpaine ei ole liian suuri, tauon yhteydessä voisi olla mahdollista nukkua laitoksella pienet nokoset.

Poliisimiehet käyttävät näistä tavoista stressin lievittämiseen taukojen pitämistä ja kollegoiden kanssa keskustelua. Juutilaisen ja Kinnusen (2019, 26–27) mukaan jo poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelua suorittavat opiskelijat käyttävät näitä keinoja. Näiden keinojen käyttö stressin lievitykseen jatkuu läpi työuran, koska Repon (2015)

tutkimuksessa myös tutkinnanjohtajat käyttivät näitä samoja keinoja stressin lievittämiseen. Tauot ja kollegoiden kanssa keskustelu näyttäisivät olevan poliisissa hyväksi havaittuja tapoja lievittää stressiä, koska nämä samat keinot ovat heti työharjoittelun alusta aina päällystötehtäviin asti käytössä poliisimiehillä.

Ruokailu on tärkeä osa ihmisen päivärytmiä. Sen merkitys poliisin työssä korostuu, koska mahdollisuudet ruokailla vaihtelevat vallitsevan tehtävätilanteen mukaan. Tästä esimerkkinä pitkäkestoinen tehtävä, jonka aikana ei pysty ruokailemaan tai ainut mahdollinen ruokailu on valmiiksi mukana ollut pienikokoinen eväs. Vajaaravitsemus aiheuttaa monia negatiivisia fysiologisia vaikutuksia ihmisen keholle ja näiden vaikutusten voidaan todeta heikentävän ihmisen psyykkistä toimintakykyä (King 2012, 29). Tämän takia poliisimiehen tulisi pitää huolta ravinnon saannista läpi vuoron ja mahdollisesta pienestä vararavinnon mukana pitämisestä, jotta psyykkinen toimintakyky pysyisi yllä läpi vuoron.

Poliisimiehen ruokailun yksi haaste on myös yötyö, jolloin lounasravintolat tai monet muutkaan ruokaa myyvät yritykset eivät ole auki. Yöaikaan vaihtoehtoiksi jää pääasiassa kotona etukäteen valmistettu ruoka, kaupasta ostettu einesruoka tai yöllä auki oleva grilli. Näitä vaihtoehtoja pohtiessaan poliisimiehen tulisi ottaa huomioon ruoan koostumuksen vaikutukset omalle toimintakyvyllään. Ruoan välittömät vaikutukset kognitiiviselle toimintakyvyllä ja vireystilalle ovat havaittavissa. Ruoan kognitiiviselle toimintakyvyllä aiheuttaman positiivisen vaikutuksen kannalta on oleellisempaa mitä syö, kuin kuinka paljon tai milloin syö. (Gibson & Green 2002, 197.)

3.3. Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky koostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisistä vuorovaikutussuhteista. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina, joka koostuu ihmisen vuorovaikutussuhteista ja ihmisestä aktiivisena toimijana sekä osallistujana yhteisössä ja yhteiskunnassa. (THL 2019.)

Poliisimies joutuu käyttämään melkein jokaisella tehtävällään sosiaalisia taitojaan. Myöskään ristiriitatilanteilta ei voi poliisin ammatissa välttyä johtuen poliisille säädetyistä lakisääteisistä tehtävistä, joten sosiaalisten taitojen sekä yleisen sosiaalisen toimintakyvyn pitää olla hyvällä tasolla. Poliisilain (Poll, 872/2011) mukaan:

”Poliisin on toimittava asiallisesti ja puolueettomasti sekä yhdenvertaista kohtelua ja sovinnollisuutta edistäen. Poliisin tulee ensisijaisesti neuvoin, kehotuksin ja käskyin pyrkiä ylläpitämään yleistä järjestystä ja turvallisuutta.” (PolL 1:6.1.)

Vanhempi konstaapeli Jussi Majasen (Polamk) uratarinan mukaan poliisin työssä pääsee auttamaan ihmisiä jokaisena työpäivänä. Työ voi olla ihmisten neuvomista tai käskyttämistä riippuen tilanteesta. Kuitenkin tavoitteena on selviytyä tilanteista mahdollisimman vähin haitoin ja vahingoin. Puhe on poliisin tärkein työväline ja monelta painilta sekä haalarinpesulta säästyy hyvillä kommunikointitaidoilla.

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee toimijuutena muun muassa osallisuuden kokemuksina, vuorovaikutuksessa sosiaalisessa verkostossa, sosiaalisena aktiivisuutena ja rooleista suoriutumisenä. Yksilö saa sosiaalisesta kanssakäymisestä jatkuvasti palautetta ollessaan muiden kanssa tekemisissä. Vuorovaikutus ja osallistuminen toisten ihmisten kanssa kehittää sosiaalisia taitoja, mutta voivat myös heikentää niitä. Sosiaalisen toimintakyvyn toimintaympäristön määrittelee yhteiskunta. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 1–2.)

Sosiaaliset taidot tulevat esille vieraammissa vuorovaikutus- sekä ristiriitatilanteissa. Omaat tärkeitä sosiaalisia taitoja neuvottelemalla vastavuoroisesti ja tekemällä kompromisseja sekä arvostamalla itseään ja muita. Käyttäytymällä kyseisellä tavalla ei ole tarvetta käyttää voimakeinoja tai alistaa toista. Sosiaalisesti taitava ihminen käyttää laajaa työkalupakkia, josta tarpeen tullen voi käyttää sopivimpia sosiaalisia työkaluja. Työkalut ovat sosiaalisia taitoja, joita on opittu vuosien varrella. Asenne, tapa keskustella, ulkoasu ja kasvot vaikuttavat ensivaikutelmaan, jonka ihmiset tekevät. On hyvä tarkastella, millaisen vaikutelman antaa itsestä ulospäin. Hyvä tapa kehittää omia sosiaalisia taitoja on ottaa mallia sellaisesta ihmisestä, jonka käyttäytymisestä pitää. Oma mieliala vaikuttaa kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. On kuitenkin hyvä muistaa, että muiden ihmisten suhtautuminen ei lainkaan johdu aina itsestä. (Lindberg, Siltanen, Kohta, Tuuttila, Kauliomäki & Savolainen 2016, 94–96.)

4. TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi teemahaastattelulla kerättyä aineistoa toimintakyvyn ylläpidosta. Kysymykset jaettiin eri teemoihin, joiden pohjalta haastateltiin ja kerättiin aineistoa toimintakyvyn ylläpidosta kenttävuoron aikana. Haastatteluissa haastateltavien annettiin itse kertoa heidän kokemuksistaan eli haasteista ja vahvuuksista toimintakyvyn ylläpidossa. Haastattelutuloksia käsitellään fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmista.

Haastatteluissa käsiteltiin kahden eri työvuoron eli päivä- ja yövuoron toimintakyvyn ylläpitoa. Käsiteltävät vuorot olivat normaaleja poliisin kenttätyön 12 tunnin työvuoroja. Päivävuoron normaali työaika on 7-19 ja yövuoron 19-07. Tutkimuksessa ei käsitelty muita vuoroja, koska suurin osa poliisin kenttätyön työvuoroista ovat edellä mainittuja, mutta haastattelutuloksia pystyy soveltamaan myös muunlaisiin vuoroihin.

”Milloin tahansa tulee keikka ni kyl mä lähen siitä, että kolme neljä tuntii pitää pystyy tekemään töitä.” -H1

Kaikki haastateltavat kokivat, että heidän fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky on hyvällä tasolla kenttävuoron aikana. Osa haastateltavista kuitenkin totesi, että toimintakyky on heikommalla tasolla kenttävuoron loppupuolella. Osa haastateltavista koki, että vaikka se on vähän heikommalla tasolla kuin vuoron alkupuolella, he luottavat aikaisemmin tehtyihin toimenpiteisiin toimintakyvyn säilymiseksi työtehtävien vaatimalla tasolla työvuoron loppuun asti. Haastateltavat kuitenkin kokivat, että koko työvuoron ajan toimintakyvyn pitää olla sellaisella tasolla, että pystyy lähtemään yllättävälle pitkäkestoiselle tehtävälle.

”Mä en ehkä tietoisesti enää siinä vaiheessa pidä sitä toimintakykyä yllä vaan sitä täytyy luottaa siihen, että se työvuoron aikainen huolto on sen verran onnistunut, että sulla riittää edelleen energiaa sinne vuoron loppuun.” -H3

Haastateltavat kertoivat mitä asioita kokevat uhiksi omalle toimintakyvyllään ja millä toimenpiteillä he vastaavat näihin uhkiin. Uhat voidaan jaotella kahteen alaluokkaan: konkreettiset ja abstraktit uhat. Konkreettisista uhista haastateltavat nostivat esiin ravinnon ja nesteen saannin häiriintymisen sekä sääolosuhteet. Abstrakteista uhista haastateltavat nostivat esiin työn ennalta-arvaamattomuuden.

Voimakkainten konkreettisista uhista nousi esiin puutteellinen ravinnon ja nesteen saanti vuoron aikana johtuen esimerkiksi pitkäkestoisesta tehtävästä. Kaikki haastateltavat kokivat tämän uhaksi omalle toimintakyvyllään ja pitivät ravinnon sekä nesteen saantia erittäin tärkeänä osana toimintakykynsä ylläpitoa. Kaikki haastateltavat pitivät myös sääolosuhteita konkreettisena uhkana oman toimintakykynsä ylläpidolle. Sääolosuhteista haastateltavat toivat esiin eniten liian kuuman tai kylmän toimintaympäristön.

Abstrakteista uhista haastateltavat nostivat esiin työn ennalta-arvaamattomuuden. Suurin osa haastateltavista pitivät ennalta-arvaamattomuutta uhkana omalle toimintakyvyllään ja kokivat sillä olevan suora vaikutus muihin uhkiin. Ennalta-arvaamattomuuden lisäksi haastateltavat toivat esiin myös muita ei niin merkittävänä pidettyjä abstrakteja uhkia, joita olivat haastavien tehtävien aiheuttama stressitason nousu, alentunut vireystila ja toimettomuus.

”Kyl se suurin uhka on se mistä äsken puhuttiin, että et pysty ennakoimaan, et pysty varautuu aina.” -H3

Haastateltavat kokivat, että toimintakykyä tukee yleisesti omat rutiinit, kokemus ja hyvä fyysinen kunto. Jokaisella haastateltavalla on erilainen tausta ja he ovat työskennelleet eri pituisia aikoja poliisina. Vaikka tutkimuksessa ei käsitellä haastateltavien henkilökohtaisia olosuhteita, ne vaikuttavat haastateltavien vastauksiin, koska kyseessä on kokemuksiin perustuva haastattelu.

4.1. Fyysinen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa

Kaikki haastateltavat kokivat, että sääolosuhteilla, ravinnon ja nesteen saannilla sekä poliisityön ennalta-arvaamattomuudella on suurin merkitys fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon kenttävuoron aikana. Jokaisella oli kuitenkin hieman erilainen tapa lähestyä näitä osa-alueita. Erityisesti sääolosuhteet ja työn ennalta-arvaamattomuus aiheutti molemmat erilaisia haasteita pukeutumisessa ja varautumisessa. Ravinnon saantiin ja laatuun taas vaikutti työn ennalta-arvaamattomuus ja työaikataulujen suunnittelu.

Kaikki haastateltavat kokivat, että ravinnolla ja sen laadulla on suuri merkitys fyysiselle toimintakyvyllä kenttävuorossa. Ravinnon avulla haastateltavat kertoivat pystyvänsä toimimaan tehtävillä tehokkaasti ja mahdollisimman pitkään. Ravinnon laadulla ja ajoituksella oli haastateltavien mielestä merkitystä, jotta ennalta-arvaamattomuuden haitat

ovat mahdollisimman vähäiset. Haastateltavat kokivat ravinnon nauttimisen ennen työvuoroa tärkeäksi.

”Aamuvuoroon ku tuun ni se on runsas aamupala. — Runsa ateriointi ennen työvuoroon lähtöä, että toimintakykyä riittää ravinnon puolesta pitkälle mikäli tarvis lähteä heti jolleki pitkäkestoselle.” -H2

”Olis niin kuin ravittu ja kylläinen olo siinä vaiheessa, kun alottaa sen työvuoron. Siihen mä pyrin. Aamuvuorossa se on haasteellisempaa, kun yövuorossa, mutta siihen mä pyrin. Että siin olis niin kuin jo valmius lähteä suoraan töihin, jos se tarve on.” -H3

Haastateltavat kertoivat, että kenttävuoron ennalta-arvaamattomuuden ja tehtävien keskittymisen tietyille aikavälille eli niin sanottujen kiireaikojen takia, syömistä on suunniteltava ja ajoitettava oikeaan aikaan kenttävuoron aikana. Heidän mukaansa syömistä ei myöskään voi suunnitella suppeasti jonkin asian varaan vaan on sopeuduttava esimerkiksi sen aikaiseen partio- ja keikkatilanteeseen. Ravintoa kannatti heidän mielestään nauttia silloin kun siihen on aikaa eikä silloin kun tulee nälkä. Haastateltavat kertoivat syövänsä pääsääntöisesti yhden lämpimän aterian 12 tunnin työvuoron aikana ja sen lisäksi välipaloja.

”Syömisensä kans — syön harvoin ja syön paljon. — Sitäkin tulee mietittyä. Ei ehkä yksittäisen tehtävän kannalta vaan niinku kiireaikojen kannalta. Syödään ennen vuoronvaihtoa, syödään lauantaina ennen, ku kello tulee neljä. Enne ku keikat alkaa painaa päälle. — Syömisensä ja juomisen kanssa, silloin ku pystyy. Vähän niinku ennakoit, eikä mee sen mukaan et koska nyt sattuu nälkä tulemaan.” -H1

”Yksi lämmin ruoka ja muuten välipaloja ja jos ne välipalat sattuis olemaan semmosia enemmän terveellisiä kuin vähemmän terveellisiä niin se olis tietysti hyvä.” -H2

Ravinnon saantiin haastateltavat kertoivat varautuvansa pitämällä autossa lisäravintoa, jos ravinnon saanti häiriintyy tehtävän takia. He kertoivat pitävänsä mukana lihasäilykkeitä ja proteiiniapatukoita, jotka toimivat hätävarana. Niitä voi nauttia, jos ei pääse syömään niin sanottua normaalia kunnon ruokaa ja tehtävä pitkittyy. Toisaalta haastateltavat kokivat, että usein varsinkin kaupunkiympäristössä on ravintoa saatavilla ja useinkaan ei ole tarvetta varautua omiin eväisiin vaan pääsee käymään, vaikka huoltoasemalla. Osan haastateltavista mukaan ravinnon saannin häiriintymisestä selviää kun avaa suunsa ja pyytää esimieheltä mahdollisuutta huoltoon.

”Monesta uhasta selvii kun avaa suunsa. Ei oo kerta eikä kaks, kun on tuotu Big Mackiä tai patonkia siis keikkapaikalle niin et ei oo välttämättä vaihettu edes henkilöstö. Sit rupee se nälkä tulee ja harmittaa ni hoitaa sen ongelma pois päiviltä enne, ku siitä tulee niin iso et se oikeesti vaikuttaa toimintakykyyn.” -H1

”Sitä varten mulla on aina autossa lihasäilykkeitä mukana, sillä sitä toimintakykyä parantamaan, mikäli se normaali toimintamalli, ravinnonhaku esimerkiksi häiriintyy.” -H2

Ravinnon laadusta haastateltavat olivat sitä mieltä, että ravinnon pitää olla laadukasta ja sitä on saatava riittävästi järkevinä ajankohtina. Haastateltavat kokivat, että ravinnon pitää olla terveellistä, jossa on riittävästi energiaa. Ravintoa pitää nauttia oikea-aikaisesti, jotta esimerkiksi yövuorossa ei väsymys pääse yllättämään. Kuitenkin tärkeänä haastateltavat pitivät sitä, että ravintoa on saatavilla ja sitä on riittävästi. Heidän mielestään lyhyessä ajassa ravinnon saanti on tärkeintä ja jos se on kunnossa, voi keskittyä ravinnon laatuun.

”Jos vetää jonku rasvasen ruoan yövuorossa ni se hirveä se väsymys siinä. — Järkevä kotiruokahan on paras vaihtoehto, mutta siihen ei ole aina mahdollisuutta. Kuitenki että siinä ruoassa on riittävästi energiaa, että ei täällä kuitenkaa pysty — Pelkällä tosi kyvyellä ruuallakaan ei pärjää. Pitää saaha sitä energiaa kuitenkin riittävästi, tuli se sitte mitä kautta hyvänsä.” -H2

”Mut ei silläkään niin suurta merkitystä sitten ole sillä mitä sä syöt, kunhan sä et syö ihan älyttömiä määriä jotain tosi rasvaista ja hiilaripitoista. Et ehkä yksi lihapiirakka ei tuho sua ja sitä sun työvuoroa, mutta kyllä ainakin oma fiilis on se, että kyl jo pitsa rupee olemaan semmoinen, että toimintakyky laskee ihan konkreettisesti pariaksi tunniksi.” -H3

Juomisen tärkeys kuumalla ilmalla oli kaikkien haastateltavien mielestä erityisen tärkeää fyysiselle toimintakyvyille. Nesteytykseen haastateltavat nauttivat vettä. Juomiseen vaikutti haastateltavien mielestä lämpötila sekä hikoilun määrä. He kokivat myös, että juomisen pitää olla suunnitelmallista ja jatkuvaa, jotta välttyy nestehukan haasteilta, kuten krampeilta. Haastateltavat kokivat, että nestevajaus tulee helpommin kuin nälkä ja nesteen nauttimiseen pitää keskittyä tarkemmin.

”Kesällä on kuumuus semmonen mikä pakottaa ihan eri tavalla suunnittelemaan toimintakyvyn ylläpitoa. — 12 tunnin vuoro, juodaan jatkuvasti, juodaan etukenoon. Se on varsinki kevät, kesä, jopa syksy. Se on semmone jota on pakko tehdä

suunnitelmallisesti, muuten yllättää krampit kesällä. Kesäl se vaatii siis sitä et, ku on kuumat kelit ja kuumat varusteet ni välil tuntuu siltä ku juotuu vähän niinku pakostakin juomaan.” -H1

”Yleensä nestetasapaino on itellä semmonen, joka mulla se rupee niin kuin vaikuttaa yllättävän nopeesti semmoiseen yleiseen fiilikseen, että jos ei oo muistanut tai ehtinyt juoda niin ensiks mä aina juon, jonka jälkeen mä syön.” -H3

Nesteen nauttimisessa haastateltavat kokivat tärkeäksi fyysisen toimintakyvyn kannalta, että nestettä on aina helposti saatavilla. He kertoivat pitävän nestettä mukana taskussa, auton ovessa sekä varustekassissa. Heidän mielestään nestettä piti olla myös riittävä määrä, jotta se ei lopu, vaikka täydennystä ei pääsisi tekemään kenttävuoron aikana. Nesteen saatavuudessa oli tärkeää, että sitä on mukana myös auton ulkopuolella jalkautuessa, koska ei tiedä milloin autolle pääsee seuraavan kerran käymään. Tehtävän kestosta ei ole aina tietoa.

”Mul on tapana se, että mulla on aina nestettä niin kun keikkakassissa ja sen lisäksi vielä se normi juomapullo. Niin sit myös, kun tulee se semmonen, että tää saattaa muuten venyy niin kyl se yleensä siinä vaiheessa, kun viimestään autoon hyppää niin tulee kokeiltua onks mul viel vettä mukana vaik siel keikkakassissa on se puolentoista litran vesipullo niin se on vaan niinkun hätävara itelleen.” -H3

Veden lisäksi haastateltavat kertoivat nauttivansa nesteenä veden lisäksi kofeiinipitoisia juomia pitääkseen vireystilan hyvällä tasolla. Kahvin juonti liittyen toimintakykyyn keskittyi haastateltavilla yövuoroihin. He kertoivat nauttivansa runsaasti kahvia yövuoroissa pitääkseen vireystilan koholla ja torjuvansa väsymystä. Kuitenkin haastateltavat kokivat, että kahvin juonti pitää lopettaa yövuoron loppupuolella, jotta unen saanti ei häiriinny yövuoron jälkeen kotona. Osa haastateltavista mietti sitä, että miksi kahvia pitää nauttia niin paljon yövuoron aikana. Voisiko väsymykselle olla jokin toinen vaihtoehto ja omaa toimintakykyä parantaa jollakin muulla asialla kuin kofeiinin nauttimisen lisäämisellä.

”Yövuorossa ni kofeiinitankkaus kuuluu asiaan elikkä vuoron alus, vuoron keskivaiheilla vedetään kahvia, kolaa, mitä nyt ikinä onkaan. Pysytään hyvin virkeenä. Sit monesti sen lopettaa sit siinä vaiheessa, kun vuorosta on menny semmone 2/3.” -H1

”Miettii mieluummin sitä miks mun tarvii tätä kahvia juoda, vaikka siks, että mua väsyttää, no pitäskö mennä aikasemmin nukkuu tai nukkuu enemmän. Hakee sitä

ratkaisua jostain muusta, kun siitä, että tekee jonkun asian hyvin ja sit kun sä oot tehny sen asian hyvin niin sä kumoat sen vaikutuksen sillä, että sä juotkin kaksi kuppia kahvia, joka kerta kun sä tuut asemalle ihan vaan siksi, että sä pysyisit hereillä.” -H3

Haastateltavien mukaan kesällä kuumuus ja talvella kylmyys aiheuttivat haasteita fyysisen toimintakyvyn ylläpidolle. Kesän kuumuudessa merkittäviksi asioiksi ilmeni varusteiden kuumuus ja nesteen nauttiminen. Varusteisiin liittyviksi haasteiksi kerrottiin suojaliivin, haalarin ja varustevyön päällä pitäminen ja niiden materiaalit, jotka eivät hengitä. Talven kylmyydessä haasteiksi ilmeni kehon lämpimänä pitäminen ja varusteiden valinta. Kylmyyden haastateltavat kuitenkin kokivat kuumaa haastavammaksi toimintaympäristöksi.

”Pitäis muistaa se, että kyllä sen lämpimän kanssa, vaikka vähän hiki tulee ni sen kanssa pärjää mutta jos oikeesti rupee olemaan kylmä ni se laskee meidän toimintakykyä huomattavasti helpommin.” -H2

Kaikki haastateltavat kertoivat kesän kuumuuden aiheuttavan sen, että varusteita oli pakko riisua työvuoron aikana tauoilla hikoilun jälkeen tuulettamista varten, jotta fyysinen toimintakyky pysyy hyvällä tasolla. Haastateltavien mukaan tauoilla asiat kannattaa tehdä järjestelmällisesti ja samaan aikaan.

”Kesäaikaan otan liivinki pois, ihan sen takii et, jos on päässy hikoomaan alta. — Jos on kuuma, ku tauko alkaa ni vyö pois, liivi pois ja haalari auki. Vähän kuivuu. — Ei ehkä tajuta sit sitä et miten paljo liivi ja haalari tekee nestehukkaan lisää.” -H1

”Jos sä oot syömässä vaikka duunipaikalla silleen, että sä pystyt siinä ottaa sen sun suojaliivin pois tai vähintään avaa sitä niin se kannattaa tehdä silloin samaan aikaan, jotta sä pystyt tehdä sillä samalla ajalla mahdollisimman paljon asioita sen toimintakyvyn parantamiseksi.” -H3

Muiden varusteiden vaikutuksia haastateltavat eivät nähneet ongelmiksi kuumalla, koska varusteita, kuten suojaliiviä, haalaria ja varustevyötä on joka tapauksessa pidettävä päällä työvuorossa. Kesävarustuksesta kertoessaan haastateltavat kuitenkin totesivat pukeutuvansa mahdollisimman kevyesti. Joidenkin haastateltavien mukaan ei kuitenkaan pidä unohtaa, että kehon lämpötila voi nousta myös talvella ja henkilökohtainen huolto on myös silloin tärkeää.

”On tullu jopa hiki niin sit ihan koko suojaliivi vekeen kun se on tosi nihkee kun se jää semmoseks kosteeks, hikiseks niin sit ei oikein väliä onks kesä vai talvi, mutta se on epämiellyttävä silti, sit se ei ainakaan paranna sitä omaa suorituskykyä.” -H3

Talvella kylmässä säässä haastateltavat kertoivat keskittyvänsä enemmän päällä olevan varustuksen valintaan kuin kesällä. Toimintamallit poikkesivat hieman haastateltavien välillä. Osa kertoi pitävänsä koko ajan lämpimiä vaatteita, jotta kylmä ei pääse yllättämään ja osa oli sitä mieltä, että lisävaatetta on helposti saatavilla, joten kannattaa pukeutua kevyemmin. Osa haastateltavista kertoi miettivänsä etukäteen sääennusteen avulla mitä aikoo pukea kenttävuoroon päälle.

”Mul on semmoset kamat päällä et mä kymmenen minuuttii pystyn olee ulkona. Sit mul on hyvin nopeesti otettavissa autossa ni paksu toppatakki, mikä menee sit päälle. Ja se menee päällä, jos on yhtään tai vähääkään ennalta nähtävissä, pieni riskikin et menee pitkäks.” -H1

”Ensinnäkin mä nyt lähden siitä, että vedänks mä kuinka paljon tavaraa haalareiden alle niin se määräytyy aika pitkälle sen mukaan millasta kelii on luvattu. Kyl mä pyrin aina siihen, ettei mun tarviis kesken työvuoron tulla vaihtaa vaikka aluskerrastoa pois tai aluskerrastoa päälle sen takii ettei oo tullu huomioitua.” -H3

Haastateltavilla on omat hyväksi havaitut tavat, joiden perusteella he toimivat ja mitä pitävät tärkeinä fyysisen toimintakyvyn ylläpidossa kylmissä olosuhteissa. Osan haastateltavista mukaan kylmä ilma tuo erityisiä haasteita, joihin on melkein mahdoton vastata.

”Kukaan ei voi pukeutuu nii et pystyy kolmee tuntia seisoo hangessa.” -H1

Osa haastateltavista koki, että pitää taiteilla lämmön ja motoriikan kanssa, joka aiheuttaa haasteita pukeutumiseen. Hanskoja, joilla pystyy tehdä hienomotorista työtä sekä pitämään kädet lämpiminä, ei ole olemassa. Kylmällä kelillä osa haastateltavista mietti erityisesti jalkojen ja käsien lämpimänä pitoa. Käsien ja jalkojen lämpimänä pidossa haastateltavat kertoivat kenkien ja hanskojen vaikutuksesta ja toimintatavoistaan. Jalkojen hikoilu koettiin myös ongelmaksi sekä kylmässä, että kuumassa ja niitäkin pitää tuulettaa.

”Mulla varpaista ja sormista lähtee ensimmäisenä toimintakyky. Mulla on aina keikkakassissa lämmitinpusseja. — Ei semmosii hanskoja oookkaa joilla pystyis käyttää ampuma-asetta ja pärjäis pitkään kylmässä. Täs astuu just kuvaan ne lämpöpussit. — Kenkien pitää olla isot sillai et ne ei oo kireet. — Väljät kengät, muuten jäätyy varpaat.” -H1

”Niissäkin mun mielestä tärkeämpää on se, että pystyy pitää jalan kuivana kuin se, että kuinka paksut kengät sulla on. — ”Lapissa mä opin, että on aika kiva, kun välillä tuuletteele jalkoi.” -H3

Säänmukainen omalla toiminnalle sopiva varustus oli haastateltavien mielestä paras säähän kuin säähän. Jokaisella on omat hyväksi todetut varusteet, joita käyttivät pitääkseen itsensä lämpimänä. Osa haastateltavista koki, että varusteita voisi parantaa, mutta ovat silti tälläkin hetkellä käyttökelpoisia. Vaatteiden valintaan joutuu keskittymään usein jo ennen kuin lähtee työvuoroon, jotta tarvittavat varusteet voi ottaa mukaan kotoa.

”Mulla on työpaikalla samas pukukaapis aina niinku käytännös ympäri vuoden vaatesetti. Mä valkkaan kaapilla sitte mitä mä laitan päälle.” -H1

“Gore-tex ois semmonen aika kova mikä on niinkun todettu siviilipuolella aika toimivaks ulkoiluvaatteeks niin kyllähän se varmasti sitten olis myös parempi mejän hommissa, mut ei kyl itellä oo vielä ollu semmosta filistä, ei tästä tuu yhtään mitään, kun on niin paskat vaatteet. Kyl ne asiansa ajaa.” -H3

Haastateltavat kertoivat suosivansa urheilu- sekä merinovillakerrastoja. Jokaisen kuitenkin pitää itse kokeilla ja löytää itselle sopivat varusteet erilaisiin sääolosuhteisiin. Haastateltavien mielestä pukeutumisessa pitää muistaa myös se, että pään ja kaulan alueelta haihtuu suuri osa kehon lämmöstä.

”Kaulaan tietysti on semmoinen niin kuin buffihuivi on itsellä aika matalalla kynnyksellä käytössä eli semmoinen tuubihuivi. — Viileämmällä kelillä pipo aina päähän, kun menee pihalle, koska kuitenkin pään kautta haihtuu joku, mitä se on 40 prossaa kaikesta lämmöstä, niin sitten jos on lämmin valmiiksi niin kannattaa pitää se lämmin valmiiksi eikä haihduttaa pään kautta kaikkea lämpöä pois kropasta, jonka jälkeen mieltii, että ei vitsi on kylmä.” -H3

Työn hiljaiset ajat ja tauot haastateltavat kokivat toimeettomuuden takia ongelmallisiksi fyysiselle toimintakyvyille. Tauot kuitenkin tukivat haastateltavien fyysistä toimintakykyä, jos he tekivät niiden aikana jotain virkistävää, kuten liikkuiivat ulkoliikkumispaikalla. Yövuorossa saattaa alkaa hiljaisena aikana väsyttämään ja saattaa tehdä mieli mennä hetkeksi pitkälleen. Tätä osa haastateltavista ei pitänyt järkevänä vaan kannattaa pysyä aktiivisena hiljaisenaikin aikana. Toimeettomuuden jälkeen haastateltavat kokivat, että nopeat liikkeet ovat haastavia ja voivat jopa vahingoittaa kehoa. Pieni liike koko ajan tukee hyvää fyysistä toimintakykyä.

”Aivan vihoviiminen on se et istuu autossa ja koittaa ottaa tirsat siinä, koska sit se palaaminen sieltä tajunnan rajamailta on niin kivuliasta ja hidasta kyllä. En voi suositella.” -H1

”Jos oot tunnin, vaikka ajanu autoa putkee ja joku lähtee, vaikka juoksemaan karkuun ni kyllähän se on semmone repäsy elimistölle ja lihaksille. Suuri vaara et joku vaikka vaurioituu. — Vähän matkaa ees kävelemässä et saa verta kiertämään. — Ei istu autossa samassa asennossa, koittaa vähä liikutella selkää ja jalkoja — Välillä piientä liikkumistakin meillä harrastettu noilla ulkoliikuntapaikoilla.” -H2

Haastateltavat kertoivat, että varautuminen työvuorossa mahdollisesti vastaan tuleviin asioihin, tukee fyysistä toimintakykyä. Heidän mielestään pitää ajatella vähän tulevaisuuteen eikä miettiä, että nyt on hyvä olla. Aina pitää miettiä vähän eteenpäin ja varautua eteen tuleviin haasteisiin eli olla tilanteen tasalla. Varautumisessa auttaa haastateltavien mukaan rutiinit eli tekee tietyt asiat aina samalla tavalla, jolloin voi luottaa, että tietyt tavarat ovat mukana tai tietty asia on kunnossa.

”Ei vaan tyydyttäydy siihen, että nyt tässä on aika hyvä vaan sit voi miettii, että okei nyt mulla on hyvä mut nyt kun me lähetään autolla tonne noin ja mulla ei oo enää vettä mukana pitäiskö asialle tehdä jotain. Tavallaan semmonen tilanteen tasalla pysyminen.” -H3

”Se ku ottaa sellase tietynlaisen rutiinin. Varautuu asioihin tietyllä tavalla aina niin – Sillä pärjää tosi pitkälle. Ei tarvi miettii mitä just tällä kertaa pitää tehdä. Katsoo pikkusen eteenpäin koko ajan. Sit ku sitä on hetke tehny ni ei sitä tarvi miettii. Se on iha automaattista.” -H1

4.2. Psykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa

Haastateltavat kokivat psyykkiselle toimintakyvylle erityisesti uhaksi työn ennalta-arvaamattomuuden. Haastateltavat nostivat esiin myös muita uhkia psyykkiselle toimintakyvylle, joita olivat haastavien tehtävien aiheuttama stressitason nousu, ravinnon ja nesteen saannin häiriintyminen sekä toimetttömyys. Ravinnon ja nesteen saanti vaikuttaa fyysiseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn ja se käytiin läpi fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuoron aikana -luvussa.

Haastateltavat kokivat työn ennalta-arvaamattomuus aiheuttaa yllättäviä ja haastavia tilanteita. Kaikki haastateltavat kokivat rutiinit omaa psyykkistä toimintakykyä tukevinä asioina. Osa haastateltavista koki rutiinien tukevan erityisesti kohdatessa ennalta-arvaamattomia tilanteita työtehtävien lomassa.

”Sä oot syöny, juonu ja levänny riittävästi ja säännöllisesti niin sitten se sun toimintakyky kestää paremmin semmosia muuttuvia ja horjuttavia tekijöitä.” -H3

Haastateltavien mielestä haastavat tehtävät voivat nostaa stressitasoa ennakkotietojen perusteella jo matkalla tehtävälle. Haastateltavien mielestä stressitasoa pitää yrittää hallita ja tehtävällä tulee pysyä mahdollisimman rauhallisena. Osa haastateltavista käytti stressitason laskemiseen koulussa opetettua PREP-metodia. Haastateltavien mielestä ennakkotietojen läpi käyminen ja tulevan tilanteen ennakoiminen on tärkeässä roolissa psyykkisen toimintakyvyn ylläpidossa haastavaan tehtävään valmistautuessa.

”Pakottaa ittensä pysymään mahdollisimman rauhallisena — ettei oo heti alusta asti sykkeet heti korkealla. — Pakottaa vaikka sillä hengitystekniikalla pitämään sykkeet matalana. Sitte ku se keikka lähtee, menee siitä eteenpäi ni se ikään kuin imee mukaansa.” -H2

”Se on kyl henkistä puolta sitten kun tavallaan yrittää maalata itelleen sitä keissii mitä siel tulee vastaan.” -H3

Haastateltavat kokivat myös tärkeänä jälkitoimenpiteet haastavan tehtävän jälkeen toimintakyvyn palauttamiseksi työtehtävien vaatimalle tasolle. Tähän kuului sekä stressitasojen laskeminen tehtävän jälkeen ja tehtävän läpi käyminen omalla tavallaan. Tällä haastateltavat pyrkivät oman toiminnan kehittämiseen tarkastelemalla omia toimiaan tehtävän aikana. Tehtävän läpi käyminen tukee psyykkistä toimintakykyä myös siltä kannalta, että tehtävää läpi käydessä voi kokea onnistumisen tunteita hyvin menneestä tehtävästä tai siitä, että tietää miten tehtävällä olisi pitänyt toimia. Suurin osa haastateltavista kävi tehtävää läpi työkavereiden kanssa keskustelemalla, mutta osa kävi tehtävän läpi myös itsekseen. Haastateltavat pitivät tärkeänä sopivaa ympäristöä ja työkavereita tehtävän läpikäymiseksi.

”Toimintakyvyn ylläpidosta tulee ensimmäisenä mieleen et, jos raflaavammasta keikasta puhutaan, tärkeimpänä on se et, jos on semmonen tehtävä et on kierrokset noussu ylös. Eli adrenaliinipiikki on vielä havaittavissa, jonka joku oppii tunnistamaan itsessään. Se on semmone, se on pakko saada alas enne, ku seuraavalle keikalle lähetään.” -H1

“Vähän sitten jos on ollut jäykempi keikka ni sit käy mielessään vielä pari kertaa läpi sen jutun ja yrittää löytää sieltä niitä pointteja, että mitkä meni hyvin ja mitkä meni vähän huonommin ja mitä vois parantaa ni tavallaan sillä saa ajettua sen keikan läpi

vielä pari kertaa mielessään ja jos siinä oli jotakin kauhiata epäonnistumista niin ei jää sitten piehtaroimaan vaan miettii sen pari kertaa miten se ois kannattanut hoitaa ni siitä jää semmonen jonkunlainen onnistumisen filis tavallaan, että osaan tän hoitaa, että tällä kertaa se ei vaan välttämättä menny niinkun sen olis pitäny mennä, ettei vaan paina sitä taka-alalle, että no meni miten meni vaan näkis siinä semmosen mahollisuuden kehittää sitä omaa toimintakykyä.” -H2

Osa haastateltavista koki haastavilta tehtäviltä palautumisen tärkeänä myös siltä kannalta, että seuraavat työtehtävät hoituvat työturvallisesti. Tämä onnistuu, kun edellinen tehtävä on käyty läpi ja ajatukset eivät ole enää edellisessä työtehtävässä. Osan haastateltavien mielestä on myös hyvä tarkastella partiokaverin vointia haastavan tehtävän jälkeen.

”Seuraava keikka ajetaan päin puuta, jos valmiiks jo mennää turhan kiireisenä sinne. — Ei sekää oo silloin tällöin huono varmistaa et sil kaveril on kaikki hyvin” -H1

Suurin osa haastateltavista koki toimettomuuden uhaksi psyykkiselle toimintakyvyllään. Haastateltavat kuitenkin välttivät toimettomuutta omalla aktiivisuudellaan. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että työtehtäviä on riittävästi, jotta toimettomuudelle ei jää aikaa, jos on itse orientoitunut työntekoon. Suurin osa haastateltavista koki, että Etelä-Suomen alueella tehtävää on riittävästi toimettomuuden välttämiseksi, mutta kokivat asian olevan toisin muualla Suomessa.

”Pitää sit sitä vireyttä yllä suuta soittamalla ja sosiaalisella kanssakäymisellä jos ei niinku varsinaisesti löydy viranhoitoa.” -H1

”Lapissa ehkä se oli eri asia, kun voi olla yksi tie ilman yhtäkään käännoästä ja se kestää puolitoista tuntia niin siinä nyt jos ois tullu yllättävä tilanne silmille niin olishan siinä ollu aika homeessa, mut ei kyllä etelässä kyllä, että etelässä on kuitenkin liikennevaloja ja muuta liikennettä ja muuta jotka pitää sut kuitenkin aktiivisena vaikka ootkin repsikan paikalla.” -H3

Suurin osa haastateltavista koki tauot tärkeänä osana oman psyykkisen toimintakykynsä ylläpitoa. Haastateltavat pitävät taukoja työvuoron aikana, joiden aikana osa yrittää päästä irti työtehtävistä tai käy läpi päivän aiempia hälytystehtäviä. Osa haastateltavista koki tärkeänä missä tauko pidetään. Rauhallinen ympäristö, jossa muut paikalle olevat ihmiset koostuvat työkavereista oli haastateltavien mielestä optimaalinen paikka tauolle.

”Kerran tai kaks vuoron aikana on ihan hyvä päästä kokonaa hetkeks irti töistä. — Kännykkä on siin ja sit selataan hetki uutisii. — Taukoon sisältyy semmonen hetki et

ei ajeta niinku suullisesti keikkaa muitten kanssa. Se on semmone pieni nollaus. — Hetki semmost mikä ei liity töihin.” -H1

”Sit kun sä saat vaan hetken aikaa puhuu turvallisessa ympäristössä ihan niit omii työjuttuja, on se ihan eri tauko, kun se, että se on ABC:lla, missä joku tulee koko ajan kyselee jostain työhön liittyvästä asiasta.” -H3

4.3. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen kenttävuorossa

Sosiaalisen toimintakyvyn suhteen haastateltavat eivät juurikaan nähneet uhkia vaan kokivat, että sosiaalisuus liittyy muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Suurin osa haastateltavista koki sosiaalisen kanssakäymisen tukevan omaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Haastateltavat pitivät sosiaalista kanssakäymistä työkavereiden kanssa vuoron alussa tärkeänä osana orientoitumista alkavaan työvuoroon.

”Meen työpaikalle hyvis ajoin. — Hyvin usein siin on tuttu työkaveri ja me ehitään siinä alottaa tää sosiaalinen elämä. — Romut päälle ja vähän suunsoittoa.” -H1

”Yleensä oman kokemuksen mukaan noi aamulähdöt on sen verran rauhallisia, että niin kun sitten duunipaikalla et sinne pystyy varaa sitä aikaa juoda sen aamukahvin ja vähän rupertella porukan kanssa.” -H3

Osa haastateltavista koki, että sosiaalinen toimintakyky auttoi heitä ratkaisemaan muita haasteita. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla ja kysymällä toisilta, he pystyivät parantamaan omaa toimintaa ja saamaan vinkkejä, jotta suoriutuvat asioista helpommin. Asioiden kysyminen ja niistä keskusteleminen tukee sekä psyykkistä, että fyysistä toimintakykyä. Osa haastateltavista kertoi, että muiden kokemusta kannattaa arvostaa, koska joku on varmasti tehnyt saman asian joskus aikaisemmin.

”Kyl mä uskon ainakin, että jos kahvihuoneessa on 150 vuotta yhteensä virkaikää, kun siellä on se kymmenestä viiteentoista konstua ja siellä jengi ollu niin kuin kaikennäköisissä tilanteissa niin tota kyl mä uskon, että se kokemus sieltä löytyy, kunhan löytyy ne oikeet hetket jutella niistä asioista ja ottaa koppii jos jollain on jotain hyviä.” -H3

5. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusaineiston perusteella poliisimiehet kokevat uhiksi toimintakyvyn ylläpidolle konkreettisia ja abstrakteja uhkia. Konkreettisine uhkina näkyivät ravinnon ja nesteen saannin häiriintyminen sekä vaihtelevat sääolosuhteet. Abstrakteina uhkina taas näkyivät työn ennalta-arvaamattomuus, stressitason nousu, alentunut vireystila ja toimettomuus. Haastateltavat toivat esiin eniten fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia asioita. Psykkiseen toimintakykyyn liittyviä teemoja käsiteltiin enemmän kuin sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä asioita.

Ravinnon saanti saattoi häiriintyä työn ennalta-arvaamattomuuden takia. Tämän takia haastateltavat pitivät tärkeänä ennakoida ruokailua tehtävätilanteen mukaan ja pitää mukanaan lisäravintoa yllättäviä tilanteita varten. Haastateltavat kokivat ravinnon laadulla ja määrällä olevan merkitystä toimintakyvyn ylläpidolle siten, että ravinnosta saa riittävästi energiaa työtehtävissä suoriutumiseen. Tätä tukee myös kirjallisuuskatsauksessa esitetty teoria siitä, kuinka paljon ihminen tarvitsee kaloreita ravinnosta päivittäin (Puolustusvoimat 2019, 268). Sen lisäksi haastateltavien esillä tuomaa tietoa tuki kirjallisuuskatsauksessa esitetty lautasmalli monipuolisesta ruokavaliosta (Valtion ravitsemuskunta 2014, 20).

Nesteen saannin takaaminen koettiin haastateltavien kesken tärkeäksi. Tämä korostui kuumissa sääolosuhteissa. Haastateltavat pitivät mukanaan jatkuvasti runsaita määriä vettä nestehukan torjumiseksi. Nestettä tulisi nauttia säännöllisesti päivän mittaan (Valsta ym. 2008, 5–6).

Sääolosuhteista merkittävimmäksi uhaksi haastateltavat nimesivät kylmät sääolosuhteet. Haastateltavat varautuivat vallitseviin sekä muuttuviin sääolosuhteisiin pukeutumisella ja pitämällä mukana lisävaatetusta. Haastateltavien mukaan vaatetusta tulee muokata sääolosuhteille sopivammaksi tilanteen salliessa. Kylmiin olosuhteisiin varautumisessa tehokas keino on sääolosuhteiden mukainen vaatetus ja vaihtaminen tarpeen mukaan (Pääesikunta 2004, 22–24). Haastateltavat kokivat myös liian lämpimät olosuhteet uhaksi toimintakyvyilleen, joka ilmenee riittävän nesteen saannin kautta. Tähän syynä on nesteen tarpeen lisääntyminen kuumissa sääolosuhteissa (Valsta ym. 2008, 5–6). Lämpimät olosuhteet lisäsivät myös hikoilua, johon haastateltavat reagoivat vähentämällä vaatetusta sekä tuuletteleamalla taukojen aikana.

Työn ennalta-arvaamattomuus ilmenee poliisityössä muiden uhkien kautta. Haastateltavat kokivat esimerkiksi yllättäen alkavat pitkäkestoiset tehtävät haasteeksi toimintakykynsä

ylläpidolle. Ennalta-arvaamattomuuteen haastateltavat vastasivat pitämällä rutiineja yllä, miettimällä mahdollisia tulevia työtehtäviä ja varautumalla monipuolisesti mahdollisiin tuleviin uhkiin. Ennalta-arvaamattomuuden laaja-alaisuus näkyy aikaisemmissa tutkimuksissa esimerkiksi ruokailussa ja sääolosuhteissa. Nopeasti muuttuvat poliisin työtehtävät aiheuttavat haasteita ruokailun järjestämiselle (Johansson & Nieminen 2017, 4). Poliisi kohtaa muuttuvia ja osittain ennalta-arvaamattomia sääolosuhteita työtehtävissään (Rytkönen 2019, 32).

Stressitason nousu haastavien työtehtävien yhteydessä koettiin uhaksi omalle toimintakyvylle. Tämä ilmentyi haastateltavien mukaan ennen tehtävää, sen aikana ja myös sen jälkeen. Haastateltavat kokivat, että ennen tehtävää ja sen aikana pitää pysyä rauhallisena käyttäen esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulussa opetettua hengitystekniikkaa, jotta liian korkea stressitaso ei haittaa tehtävästä suoriutumista. Tehtävän jälkeen haastateltavat kokivat tehtävästä palautumisen kannalta tärkeäksi sen käymisen läpi itsekseen tai työkavereiden kanssa, jotta haastava tehtävä ei vaikuttaisi enää seuraavan työtehtävän aikana. Sallisen (2006, 20–23) mukaan liian korkea akuutti stressitaso vaikuttaa negatiivisesti sen hetkiseen toimintakykyyn.

Toimettomuus ja alentunut vireystila olivat haastateltavien mielestä uhkia heidän toimintakyvylleen. Haastateltavat vastasivat toimettomuuteen pitämällä itsensä aktiivisena, joko työtehtävillä tai sosiaalisella kanssakäymisellä työkavereiden kanssa. Toimettomuutta ei käsitelty kirjallisuuskatsauksen aineistossa. Vireystilaansa haastateltavat pitivät yllä runsaalla kofeiinipitoisten juomien nauttimisella. Kahvilla on piristävä vaikutus ja se parantaa tarkkaavaisuutta sekä vähentää ajovirheitä (Schwab 2020).

6. POHDINTA

Tutkimus tuotti pääasiassa aiemman teorian kanssa yhteneviä tuloksia, kuten edellisestä luvusta ilmenee. Kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin äärimmäisiä uhkia toimintakyvyille, kun taas haastateltavat toivat esiin enemmän päivittäisessä toiminnassa ilmeneviä uhkia toimintakyvyille. Tähän saattoi vaikuttaa haastateltavien laadukkaat omat toimet toimintakyvyn ylläpitämiseksi, jonka takia äärimmäisiä tilanteita ei päässyt syntymään. Toisaalta tämä saattoi johtua siitä, että niin äärimmäiset tilanteet kuin kirjallisuuskatsauksessa on esitelty ovat sen verran harvinaisia poliisityössä, ettei niitä mieltä jokapäiväisissä työtehtävissä.

Jälkeenpäin mietittynä haastattelutilanteen olisi voinut toteuttaa toisin ja haastateltaville esitettäviä kysymyksiä olisi voinut muotoilla paremmin. Kuitenkin tutkimuksesta oli löydettävissä selkeitä ja aiemman tieteellisen tiedon kanssa yhteneviä tuloksia. Myös haastateltavien vastaukset olivat pääosin keskenään yhteneviä, vaikka haastateltavilla olikin takanaan eri mittainen virkaikä ja haastateltavat ovat työskennelleet eri puolilla Suomea. Tutkimuksessa nousi esiin poliisityön erityispiirteitä, jotka vaikuttavat poliisimiesten toimintakyvyn ylläpitoon.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja otoskoon pienuutta kompensoi laadukkaat haastateltavat, jotka oli valittu mahdollisimman luotettavien tutkimustulosten saamiseksi. Valituilla haastateltavilla oli monipuolista ja toisistaan poikkeavaa kokemusta poliisin hälytys- ja valvontatoiminnasta. Tämän takia tuloksia voi jossain määrin yleistää hälytys- ja valvontatoiminnassa työskenteleviin poliisimiehiin. Haastateltavien rakennetta olisi voinut parantaa vielä entisestään ottamalla mukaan naispuolisia haastateltavia. Naispuolisen haastateltavan puuttuminen heikentää tulosten laadukkuutta hieman, koska poliisin hälytys- ja valvontatoiminnassa työskentelee myös naispoliiseja. Lyhytkestoisen toimintakyvyn ylläpito voi olla erilaista naispoliiseilla verrattuna miespoliiseihin fysiologisesta eroavaisuudesta johtuen. Asia jäi kuitenkin selvittämättä tässä tutkimuksessa.

Kirjallisuuskatsaus oli pääosin onnistunut. Kirjallisuuskatsaukseen oli haastavaa löytää poliisitoimintaa ja lyhytkestoista toimintakykyä yhdistäviä aiempia tutkimuksia. Tämän lisäksi tutkimuksen aikana vallinneet poikkeusolot COVID-19 takia vaikuttivat kirjallisuuskatsauksen ja haastatteluiden aineiston keruuseen. Haasteina olivat kirjastojen sulkemiset sekä lähikontaktien välttäminen. Suurin osa tutkimuksista keskittyi pitkäkestoiseen toimintakykyyn ja ääriolosuhteisiin.

Haastatteluissa käytetyt teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset oli jaoteltu liian johdonmukaisesti alkaen työvuoron alusta ja loppuen työvuoron loppuun. Toisenlainen haastattelun toteuttaminen olisi mahdollistanut helpommin analysoitavan tutkimustuloksien käsittelyn. Käytetyillä teemoilla ja kysymyksillä saatiin kuitenkin tarvittavat tulokset tutkimuksen toteuttamiseksi. Haastatteluissa jäi hieman vähäiseksi fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn erottelu. Erottelu tehtiin haastatteluiden jälkeen. Erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn käsittely jäi tutkimustuloksissa vähäiseksi ja sen erottelu haastatteluista oli haastavaa, koska haastateltavat eivät nostaneet esiin sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä seikkoja. Kysymysasettelu oli haastatteluissa paikoittain hieman suppea ja osiin tuloksista vaikutti kysymysten muotoilu. Ensimmäisen haastattelun jälkeen haastattelurungon rakennetta muokattiin tuottamaan parempia tutkimustuloksia. Haastattelurunkoon lisättiin alkuperäisestä haastattelurungosta puuttuvia teemoja. Tämän jälkeen ensimmäiselle haastateltavalle toteutettiin lisähaastattelu, jotta haastattelut olisivat keskenään verrattavissa. Lopulliseen muotoon hiotulla haastattelurungolla saatiin kattavat vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Haastattelujen perusteella koko poliisin hälytys- ja valvontatoiminnassa tehtävää toimintakyvyn ylläpitoa määrittelee poliisin työn ennalta-arvaamattomuus. Tämä ilmeni hyvin kaikkien haastattelujen perusteella, koska ennalta-arvaamattomuus oli kaikkia muita uhkia lisäävä sekä myös aiheuttava tekijä. Tämä näyttäytyi esimerkiksi yllättävien, haastavien ja pitkäkestoisten tehtävien kautta, jotka vaikeuttivat ravinnon ja nesteen saantia sekä saattoivat nostaa stressitasoa voimakkaasti. Haastateltavat eivät tuoneet esiin sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä seikkoja. Tämä ei välttämättä kuitenkaan johdu siitä, että haastateltavat eivät pidä sosiaalista kanssakäymistä tärkeänä omalle toimintakyvyllään vaan pikemminkin siitä, että poliisimiehet työskentelevät jatkuvasti työparin kanssa ja tiiviinä osana omaa ryhmäänsä. Poliisimiehet ovat koko työvuoronsa ajan jatkuvasti sosiaalisessa vaikutuksessa työkavereidensa sekä asiakkaiden kanssa, jonka takia sosiaalinen kanssakäymistä voidaan alkaa pitää itsestään selvyytenä. Sosiaaliseen toimintakykyyn ei myöskään vaikuta niin tehokkaasti lyhyen aikavälin muutokset kuin fyysiseen tai psyykkiseen toimintakykyyn. Tämä saattoi myös osallaan vaikuttaa sosiaalisen toimintakyvyn pieneen osuuteen haastatteluissa.

Vaikka tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä tutkimuksella saatiin hyvin laaja-alainen kuvaus yksittäisten hälytys- ja valvontatoiminnassa työskentelevien poliisimiesten toimintakyvyn ylläpidosta. Tämä ilmeni haastateltavien toimintakyvylle kokemien uhkien ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi tehtyjen toimenpiteiden kautta. Tutkimuksessa käsiteltiin

toimintakykyä hyvin laaja-alaisena ilmiönä ja silti tutkimuksella pystyttiin tuomaan esille myös hyvin spesifejä haastateltavien kokemuksia.

Tutkimuksessa tulee ilmi paljon hyviä toimenpiteitä oman toimintakyvyn ylläpidolle. Vaikka toimintakyvyn ylläpitoon tehtävät toimenpiteet ovat yksilöllisiä, hälytys- ja valvontatoiminnossa työskentelevät poliisimiehet ja myös muut ennalta-arvaamatonta työtä tekevät voivat ottaa keinoja oman toimintakykynsä ylläpitoon. Erityisesti poliisiuraansa aloittavat poliisimiehet voivat tämän kautta saada hyvin realistisen kuvan toimintakyvyn vaikuttavista tekijöistä hälytys- ja valvontatoiminnassa vuosien kokemuksen omaavilta vanhemmilta konstaapeleilta.

Tämän tutkimuksen perusteella poliisimiehet pitävät huolta omasta lyhytkestoisesta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalista toimintakyvystä. Tutkimuksen perusteella he ovat miettineet erityisesti fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitoa ja keskittyvät niiden hyvällä tasolla pitämiseen kenttävuoron aikana. Haastattelussa psyykkisen toimintakyvyn ylläpidosta nousi esille erityisesti haastaville tehtäville valmistautuminen, niillä toimiminen ja niistä palautuminen. Fyysisessä toimintakyvystä haastattelussa esille nousi ravinnon ja nesteen sekä pukeutumisen vaikutus. Haastateltavat olivat miettineet toimintakyvyn ylläpitoa jo ennen haastatteluiden suorittamista ja pitivät sitä tärkeänä päivittäisessä työssä.

Poliisiorganisaation kannalta yksittäisten poliisimiesten toimintakyvyn ylläpidolla on suuri merkitys, koska he ovat organisaation työkaluja päivittäisessä työssä. Jos työntekijöiden toimintakyky on heikolla tasolla, on työn jälki myös heikolla tasolla. Työnteko ei siis ole tehokasta ja organisaation tavoitteiden saavuttaminen heikkenee. Tehtävien hoito heikkenee ja erityisesti oma-aloitteiset tehtävien määrä vähenee heikon toimintakyvyn takia.

Tutkimuksen aikana tuli hyvin esiin aiheen laajuus ja se, että aihetta voisi tutkia vielä paljon lisää erilaisilla tutkimusmenetelmillä ja eri näkökulmista. Aihetta voisi tutkia jatkossa sosiaalisen toimintakyvyn kautta enemmän. Tutkimuksessa voisi kartoittaa poliisimiesten kokemuksia sosiaalisista valmiuksistaan ja niiden hyödyistä päivittäisissä tehtävissä. Jatkotutkimuksena voisi olla määrällinen kyselytutkimus lyhytaikaisesta toimintakyvyn ylläpidosta, jotta saataisiin yleistettäviä tutkimustuloksia aiheesta. Kyselytutkimuksen sijaan aihetta voisi tutkia käyttäen observointia eli havainnointia aineistonkeruumenetelmänä. Tämä tarkoittaisi käytännössä, että tutkimuksen toteuttaja olisi työvuoron ajan poliisipartion mukana autossa ja havainnoisi poliisimiesten toimia kenttävuoron aikana. Poliisimiehen työkokemuksen vaikutus toimintakyvyn ylläpitoon voisi olla myös mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe.

LÄHTEET

- Gibson, E. Leigh & Green, Michael W. 2002: *Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility*. Nutrition Research Reviews, Vol. 15, Issue 1, 169-206.
Saataavilla: <https://doi.org/10.1079/NRR200131>
- Harala, Jari & Eränen, Liisa & Ojanen, Tommi 2019: *Maavoimien sotilaan toimintakykyvaatimukset*. Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen julkaisuja 12. Saataavilla: <https://puolustusvoimat.fi/documents/1951253/2815786/PVTUTKL+julkaisuja+12.pdf/a47863d8-4ff7-fcda-ecd4-0e035870e503/PVTUTKL+julkaisuja+12.pdf>
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula: *Tutki ja Kirjoita*. Painos 13.–14. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 1997. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2008.
- Huttunen, Matti 2018: *Traumaperäinen stressihäiriö*. Lääkärikirja Duodecim. Saataavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526
- Johansson, Tony & Nieminen, Niilo 2017: *Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön*. Saataavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138074/ON_Johansson_Nieminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Juutilainen, Valtteri & Kinnunen, Matias 2019: *Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana*. Saataavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261683/ON_Juutilainen_Kinnunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kansaneläkelaitos & Hyyppä, Markku & Kronholm, Erkki 1998: *Uni ja Vire*. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karnaranta, Arto 2019: *Valvonta- ja hälytystoiminnan tila*. Poliisihallituksen julkaisusarja, selvityshankkeen loppuraportti.
- King, Lindsey M. 2012: *Nutrition and Cognitive Functioning: Multifaceted Analysis of Physiological and Psychological Components*. PURE Insights: Vol. 1, Article 6, 26-30.
Saataavilla: <https://digitalcommons.wou.edu/pure/vol1/iss1/6>
- Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo 2018: *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos raportti. Saataavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf

Kuula, Arja 2011: *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Lindberg, Annina & Siltanen, Marjo & Kohta, Päivi & Tuuttila, Leena & Kauliomäki, Katja & Savolainen, Minna 2016: *Ole oman elämäsi tähti*. Nyyti Ry. Saatavilla: <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Majanen, Jussi: *Uratarina, Vanhempi konstaapeli Jussi Majanen*. Polamk uratarina, ura poliisina. Saatavilla: https://www.polamk.fi/amk/ura_poliisina/jussi

Mattila, Antti: *Stressi*. Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mattila, Leena & Pääkkönen, Minna 2015: *Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta*. 1. painos 2015. Työturvallisuuskeskus TTK. Painojussit Oy. Saatavilla: https://ttk.fi/files/4660/Tyon_henkisten_kuormitustekijoiden_hallinta.pdf

Paasilinna, Elsa 2013: *Poliiseja traumaattisten kokemusten vaikutuksilta suojaavat tekijät*. Saatavilla: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/60973/Paasilinna.Elsa.pdf?sequence=1>

Pekkala, Joonas & Nätti, Matti 2018: *Katsaus poliisin vuorotyöjärjestelmiin valvonta- ja hälytystoimintasektorilla sekä poliisimiesten kokemuksia ja sopeutumiskeinoja niihin*. Poliisiammattikorkeakoulu, opinnäytetyö. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142787/ON_PekkalaNatti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Poliisilaki, 22.7.2011/872.

Pulkkinen, Ville 2018: *Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään*. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141840/ON_Pulkkinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puolustusvoimat 2019: *Sotilaan käsikirja 2019*. Saatavilla: https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2272379/PEVIESTOS_Sotilaan-k%C3%A4sikirja-2019.pdf.

Pääsikunta/Maavoimaosasto 2004: *Talvikoulutusopas*. Saatavilla:

<https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-talvikoulutusopas.pdf/cce41141-5aa8-49a7-8de6-6337a34b8cdc/PEVIESTOS-talvikoulutusopas.pdf>

Repo, Tomi 2005: *Tutkinnaajohtajien työstressi ja stressinhallintakeinot*.

Poliisiammattikorkeakoulu. Tutkielma.

Rytkönen, Aleksi 2019: *Poliisin toimintakyvyn ylläpitäminen haastavissa sääolosuhteissa*.

Poliisiammattikorkeakoulu, opinnäytetyö. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/260851/ON_Rytkonen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sallinen, Mikael (2006). Stressin ja unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin.

Työterveyslääkäri 24 (3): 20-23. Saatavilla: <https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/ttl00350>

Schwab, Ursula 2020: *Kahvi ja terveys*. Duodecim terveyskirjasto. Saatavilla:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01000

Sörensen, Lars & Smolander, Juhani & Louhevaara, Veikko & Korhonen, Olli & Oja,

Pekka 2000: *Poliisimpiesten liikunta-aktiivisuus, terveys, fyysinen suorituskyky ja työkyky*.

Lehdistöreferaatti. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo91613>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019: *Mitä toimintakyky on?* Saatavilla:

<https://thl.fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Tiikkainen, Pirjo & Pynnönen, Katja 2018: *Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa*. Saatavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.

Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Utti, Laura 2019: *Fyysinen esterata poliisiammattikorkeakoululle*. Tampere,

Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Valsta, Liisa & Borg, Patrik & Heiskanen, Seppo & Keskinen, Helinä & Männistö, Satu &

Rautio, Taina & Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa & Kara, Raija 2008: *Juomat ravitsemuksessa*.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti Saatavilla:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: *Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*.

Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vuorensyrjä, Matti 2012: *Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen*.

Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 98. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86761/Raportteja98_web.pdf?sequence

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun haastattelurunko

Yleiskartoitus

Kuinka monta vuotta olet työskennellyt poliisina?

Missä päin Suomea olet työskennellyt poliisina?

Työvuoroon valmistautuminen

Mitä toimenpiteitä teet työvuoroon valmistautumiseksi viimeisen kolmen tunnin ajan ennen työvuoron alkua?

Vaihtelevatko toimenpiteet vuoron mukaan?

Työvuoron alku

Mitä toimenpiteitä teet työvuoron aluksi saadaksesi toimintakyvyn työtehtävien vaatimalle tasolle?

Työvuoron aikana

Miten valmistaudut ”keikkaan” kun saat tehtävän hälytyskeskukselta?

Mitä toimenpiteitä teet tehtävän jälkeen toimintakyvyn saamiseksi taas tehtävää edeltäneelle tasolle?

Miten pidät toimintakykyä yleisesti yllä vuoron aikana?

Mitä voit tehdä autossa toimintakyvyn parantamiseksi?

Työvuoron lopussa

Miten pidät toimintakykyä yllä vuoron lopulla viimeisten tuntien aikana?

Miten pitkä vuoro vaikuttaa toimintakykyysi ylläpitoon?

Uhkia toimintakyvylle

Mitä koet uhkiksi toimintakykyysi ylläpitämiselle vuorojen aikana?

Miten reagoit näihin uhkiin?

Koetko että voisit kehittää kenttävuoron toimintakyvyn ylläpitoa nykyisestä? Millä tavoin?

Toimintakykyä tukevat asiat

Minkä asioiden koet tukevan hyvää toimintakykyä kenttävuoron aikana?

Lisäteemat

Pukeutuminen

Ruoan ja juoman merkitys sekä laatu

Toimettomuus

Viikkoliikunta

Liite 2. Haastattelusopimus

Sopimus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Osallistun Antti Leinosen ja Rasmus Nurmisen Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön teemahaastatteluun haastateltavana. Opinnäytetyön aihe on Toimintakyvyn ylläpitäminen poliisin kenttävuoressa. Opinnäytetyö käsittelee poliisimiehen toimintakykyä ja sen ylläpitoa kenttävuoressa. Opinnäytetyö käsittelee poliisimiehen toimintakykyä ja sen ylläpitoa kenttävuoressa. Tässä tapauksessa toimintakyky tarkoittaa, että poliisimies pystyy toimimaan määrätietoisesti ja tilanteen mukaisesti tehtävissään erilaisissa ympäristöissä. Toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä.

Opinnäytetyön teemahaastattelussa haastatellaan kolmea vanhempaa konstaapelia, joilla on eri pituinen virkaura poliisina. Haastatteluissa kerättyä materiaalia käsitellään sisällönanalyysin avulla. Teemahaastattelulla on tärkeä rooli opinnäytetyön materiaalin keräämisessä. Kokemusasiantuntijoina toimivien poliisimiesten käytännön kokemus ja tietotaito toimintakyvyn ylläpidosta on merkittävää laajan kokonaiskuvan saamiseksi käsiteltävästä aiheesta.

Teemahaastatteluissa kerättyä materiaalia käsitellään opinnäytetyössä nimettömästi.

Annan suostumukseni haastatteluun osallistumisesta ja siinä kerättyjen tietojen käyttöön Leinosen ja Nurmisen opinnäytetyössä.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys
