



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ELISA ANTTILA

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailu- osastolla vuorotyötä tekevien sai- raanhoitajien työhyvinvointi ja työs- säjaksaminen

TERVEYDEN EDISTÄMINEN

YLEMPI AMK

2021

Tekijä(t) Anttila, Elisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2021
	Sivumäärä:59 Liitteet: 12	Julkaisun kieli Suomi
<p>Julkaisun nimi Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointi ja työssä jaksaminen</p>		
<p>Tutkinto-ohjelma Terveyden edistäminen, Ylempi Amk</p>		
<p>Tiivistelmä Suurin osa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevistä sairaanhoitajista tekevät vuorotyötä. Vuorotyön tekeminen aiheuttaa erilaisia muutoksia sairaanhoitajille terveyden eri osa-alueilla. Etenkin vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kohtaavat vuorotyön lisäksi työympäristön takia erilaisia haasteita, jotka vaikuttavat sairaanhoitajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ja selvittää vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää saadun tiedon avulla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyön kehittämismenetelmänä käytettiin toimintatutkimusta, koska osallistavalla ja käytännölläheisellä menetelmällä saatiin mahdollisimman moni työyhteisön jäsen osallistumaan opinnäytetyöhön sekä saatiin aikaan keskustelua vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kanssa. Interventioina opinnäytetyössä käytettiin Learning café työpajoja.</p> <p>Interventioista saatujen palautteiden perusteella työhyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta keskusteleminen koettiin tärkeäksi. Tulosten perusteella sairaanhoitajat kuvasivat unen laadun ja määrän vaikuttavan jaksamiseen kotona ja töissä. Työpäivän aikana kuormittavaksi tekijöiksi sairaanhoitajat kokivat resurssien puutteen, työyhteisön ilmapiirin, ammatillisen osaamisen sekä ammatillisen itsetunnon. Sairaanhoitajat kokivat itselle mieluisten asioiden tekemisen, terveellisten elämäntapojen, työvuorosunnittelun, työnohjauksen, työterveyden, työkavereiden tuen sekä sosiaalisten suhteiden edistävänä omaa työssäjaksamista. Nämä asiat huomioiden voidaan parantaa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> vastasyntyneiden teho-osasto, vuorotyö, työhyvinvointi, työssäjaksaminen</p>		

Author(s) Anttila, Elisa	Type of Publication Master's thesis	Date April 2021
	Number of pages: 59 Appendices: 12	Language of publication: Finnish
Title of publication Neonatal intensive care and observation ward shift workers nurses well-being and coping at work		
Degree program Degree program in Healthcare promotion		
<p>Abstract</p> <p>Most nurses working in the social- and healthcare sector, work shifts. Shift work causes a multitude of changes in different areas of their health. Especially nurses working in shifts in the Neonatal Intensive Care Unit are faced with various challenges that affect their physical and mental well-being, which are caused by the nurses' working environment.</p> <p>The purpose of this thesis was to examine the experiences of nurses working shifts in the Neonatal Intensive Care Unit and portray the factors influencing their own well-being and coping at work. The objective was to produce information on said factors and use that obtained knowledge to develop the well-being of nurses working shifts. Activity analysis was used as one of the methods in this thesis because participatory and pragmatic methods allowed more people from the work community to partake in the thesis and also created discussion amongst shift nurses. Learning café workshops were used as interventions in the thesis.</p> <p>Based on the feedback from the interventions, it was considered important to discuss well-being at work and job-based work. Nurses participating in the thesis described the quality and quantity of sleep as an affecting factor in how they coped at home and at work. During the workday nurses perceived the lack of resources, the atmosphere, professional competence and their own professional self-esteem as burdensome factors. Nurses felt that by doing things that they enjoy, healthy lifestyles, better rota planning, work supervision, -healthcare, support from co-workers, and social relationships all help promote their occupational endurance. Taking these things into account, it is possible to improve the well-being at work and coping at work of nurses working shifts.</p>		
<p><u>Key words</u> neonatal intensive care unit, shift work, well-being at work, coping at work</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	4
2.1	Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosasto.....	4
2.2	Työhyvinvointi ja työssäjaksaminen.....	5
2.3	Vuorotyön vaikutukset terveyteen	6
3	KIRJALLISUUSKATSAUS VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN SAIRAAHOITAJIEN TYÖHYVINVOINNISTA JA TYÖSSÄJAKSAMISESTA.....	8
3.1	Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointi.....	9
3.2	Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työn kuormitus ja työstä palautuminen 10	
3.3	Vuorotyötä tekevien ravitsemustottumukset.....	12
3.4	Vapaa-aika vuorotyötä tekevillä	12
3.5	Sairauksien esiintyminen vuorotyötä tekevillä	13
3.6	Interventiot vuorotyötä tekevien työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantamiseksi	13
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN TOIMINTATUTKIMUKSENA	16
5.1	Toimintatutkimus kehittämismenetelmänä.....	16
5.2	Työyhteisössä toteutettava toimintatutkimus.....	16
5.3	Toimintatutkimuksen syklisyys	17
5.3.1	Ensimmäinen sykli: Aiheen valinta.....	18
5.3.2	Toinen sykli: kirjallisuuskatsaus vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien hyvinvoinnista ja elämänlaadusta.....	19
5.3.3	Kolmas sykli: verkkokysely vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille	19
5.3.4	Neljäs sykli: Learning café työpajojen suunnittelu	23
5.3.5	Viides sykli: Learning café työpajat vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille	23
5.3.6	Kuudes sykli: Palautteen kerääminen työpajoihin osallistuneilta	25
5.3.7	Seitsemäs sykli: Tulosten vertaileminen sekä yhteenveto.....	26
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	27
6.1	Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien verkkokyselyn tulokset.....	27
6.2	Ensimmäinen Learning-café työpaja	38
6.2.1	Vuorotyöstä palautuminen.....	39

6.2.2	Syömistottumukset vuorotyötä tekevillä	39
6.2.3	Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi	40
6.2.4	Vuorotyö ja vapaa-aika.....	41
6.3	Toinen Learning cafe työpaja	42
6.3.1	Vuorotyöstä palautuminen.....	42
6.3.2	Syömistottumukset vuorotyötä tekevillä	43
6.3.3	Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi	44
6.3.4	Vuorotyö ja vapaa-aika.....	45
6.4	Kolmas Learning café työpaja	46
6.4.1	Vuorotyöstä palautuminen.....	46
6.4.2	Syömistottumukset vuorotyötä tekevillä	47
6.4.3	Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi	48
6.4.4	Vuorotyö ja vapaa-aika.....	50
7	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA.....	51
7.1	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....	51
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	52
7.3	Johtopäätökset.....	54
7.4	Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet	55
	LÄHTEET.....	57
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suurin osa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevistä sairaanhoitajista tekee vuorotyötä, koska terveydenhuoltojärjestelmä tarjoaa potilaan hoitoa 24 tuntia jokaisena päivänä (Härmä, Hublin & Puttonen 2009; Pryce 2016,17). Vuorotyön tekeminen aiheuttaa työntekijälle erilaisia muutoksia terveyden eri osa-alueilla. Riittävä uni, säännölliset ja terveelliset ateriat, liikunta ja muut terveelliset elämäntavat auttavat työntekijää jaksamaan sekä edistämään terveyttä. (Työterveyslaitoksen [www-sivut](#) 2019.) Näiden lisäksi hyvinvoinnille on tärkeää työn, vapaa-ajan ja perheen muodostama kokonaisuus. Hyvinvoiva, motivoitunut ja työkykyinen työntekijä tuottaa itselleen, työyhteisölleen sekä yhteiskunnalle hyvinvointia. Tällainen työntekijä kykenee työnsä aikana suorituksiin, jotka parhaimmillaan hyödyttävät häntä itseään, asiakkaita ja organisaatiota (Nakari 2003, 66-67; Juuti & Vuorela 2015).

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kohtaavat vuorotyön lisäksi työympäristön takia erilaisia haasteita, jotka vaikuttavat sairaanhoitajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Näitä haasteita ovat muun muuassa osaston ympärivuorokautinen valmius ottaa vastaan uusia teho- ja tarkkailuhoitoa vaativia vastasyntyneitä, vaativa ja nopeatempoinen työn luonne sekä vuorovaikutustilanteet erilaisten ihmisten kanssa. (Yatekin, Yilmaz & Kuguolu 2013, 40; Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin [www-sivut](#) 2019.)

Opinnäytetyön aihe oli lähtöisin työelämästä, sillä osaston esimiehet halusivat saada lisää keinoja tukea vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyö toteutettiin erään yliopistosairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ja selvittää vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää saadun tiedon avulla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosasto

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla hoidetaan sekä tehohoitoa, että tarkkailua vaativia vastasyntyneitä. Potilasryhminä ovat ennen aikaisesti syntyneet, pienipainoiset, hengitystukea tarvitsevat sekä infektiota sairastavat vastasyntyneet. Lisäksi osastolla hoidetaan kirurgista hoitoa, äidin sairauden vuoksi seurantaa, neurologista seurantaa sekä syömiseen tukea tai valohoitoa tarvitsevia vastasyntyneitä. Vastasyntyneet tulevat osastolle suoraan synnytyssalista, synnytysosastoilta tai muista sairaaloista. Hoitoajat vaihtelevat muutamista päivistä useisiin kuukausiin. (Pirkanmaan sairaanhoitopiirin www-sivut 2018; Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut 2019; Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut 2021.)

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla toteutettava hoito on vaativaa erityistasoista hoitoa, jota toteutetaan Suomessa yliopistosairaaoloissa ja keskussairaaoloissa (Arasola, Reen, Vepsäläinen & Yli-Huumo 2004, 404). Osa näistä sairaaloista toteuttaa teho- ja tarkkailuosastolla olevan vastasyntyneen hoitoa yhden perheen huoneissa, osassa on vielä käytössä huoneet, joissa on useampi perhe samaan aikaan. Yhden perheen eli perhehuoneiden avulla mahdollistetaan koko perheen osallistuminen teho- ja tarkkailuosastolla olevan vastasyntyneen hoitoon heti vauvan synnyttyä. Vanhempien osallistumisella sekä läsnäololla on suuri merkitys vastasyntyneen toipumiseen. (Fellman, Luukkainen, Asikainen 2013, 5-6; Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut 2021).

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla työskentelevät sairaanhoitajat vastaavat teho- ja tarkkailuhoitoa vaativien vastasyntyneiden elintoimintojen tarkkailusta ja tukemisesta erilaisin keinoin muun muassa laitteiden, apuvälineiden sekä lääkehoidon avulla. Osastolla olevilla vastasyntyneillä käytetään seurantaan tarkoitettuja valvontamonitoreja, jotka ovat yhdistettynä keskusvalvontaan sekä sairaanhoitajilla oleviin langattomiin älylaitteisiin. Laitteet eivät kuitenkaan pysty kokonaan korvaamaan sairaanhoitajan osaamista ja havainnointikykyä sairaan vastasyntyneen voinnissa sekä

siinä tapahtuvissa muutoksissa. Sen vuoksi sairaanhoitajilta vaaditaan tietoa ja sen soveltamista käytäntöön, asiantuntijuutta, ammatillisuutta, päätöksenteko taitoa, itseenäistä ja ryhmätyöskentelyä, vuorovaikutustaitoja, ohjaustaitoja, stressinsietokykyä sekä työskentelytapoja, joissa huomioidaan eettisyys ja arvot. (Arasola, Reen, Vepsäläinen & Yli-Huumo 2004, 401 – 404; Kassara 2005, 20; Yatekin, Yilmaz & Kuguolu 2013, 40; Terveyskylän www-sivut 2018; Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut 2021.)

Teho- ja tarkkailuosastolla työskentelee sairaanhoitajien lisäksi moniammatillinen tiimi, jonka yhteistyö on avainasemassa teho- ja tarkkailuosastolla työskennellessä. Yhteistyö edellyttää ammattilaisilta hyvää kommunikaatiota, tiedonkulkua, johtamistaitoja sekä päätöksentekotaitoja. Suunnitelmallinen toiminta ja selkeä rooli vähentää ammattilaisilla potilashoittoon liittyviä riskejä ja takaa vastasyntyneille parhaan mahdollisen hoidon. (Arbelius-Iltanen, 2017, Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut 2021.)

2.2 Työhyvinvointi ja työssäjaksaminen

Työhyvinvointi syntyy erilaisten ympäristöön ja työntekijään liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksessa. Työntekijän ominaisuuksien ja osaamisen tulee olla sopivat työympäristön vaatimuksiin ja mahdollisuuksiin nähden. Kuormittavassa työssä toimintakyvyn tulee olla parempi työn vaativuuteen nähden. Jos toimintakyky on riittämätön, kuormitus kasaantuu eikä palautuminen ole riittävää työpäivän aikana tai viikonlopun jälkeen. Lisäksi vuorovaikutuksellinen kohtaaminen työkaverin kanssa sekä toimiminen työyhteisössä tavoitteiden saavuttamiseksi kertoo sen, miten työntekijä näkee itsensä työyhteisössä. Mikäli työyhteisön toiminta on positiivista, myönteistä, yhteisöllistä sekä hyväksyvää, voi työntekijä löytää itseltään lisää piilossa olevia taitoja sekä voimavaroja. Hyvä työyhteisö auttaa työntekijäänsä käyttämään omia vahvuuksiaan sekä edistää työntekijöiden välistä luottamusta. Luottamuksen vallitessa työntekijät pystyvät jakamaan osaamistaan sekä tietoa keskenään ja iloitsemaan toisten onnistumisista. Vaikka työyhteisössä olisikin kaikki kunnossa, voi työntekijä kuitenkin itse voida huonosti. (Hakanen ym. 2009, 86, 99-100; Husman & Liira 2010,198;

Manka & Manka 2016; Pölkki 2015; Laitinen 2018, 159-167 & Työterveyslaitoksen www sivut 2018.)

Yleisin työntekijän työkykyä kuvaava malli on nimeltään työkykytalo. Siinä on neljä erilaista kerrosta. Alin kerros kuvaa työntekijän omaa terveyttä ja toimintakykyä, toinen kerros työntekijän osaamista, kolmas kerros arvoja, asenteita sekä motivaatiota. Työkykytalon ylimmäinen ja neljäs kerros kuvaa työoloja, työtä sekä johtamista. Lisäksi työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien sosiaalisetverkostot. Talon kolme alinta kerrosta kuvaa eniten työntekijän henkilökohtaisia asioita, joihin jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa. (Manka & Manka 2016; Martimo & Antti-Poika 2018, 170-171; Työterveyslaitoksen www-sivut 2020.)

Työntekijän terveelliset elämäntavat sekä voimavarat auttavat työstä palautumisessa, vähentävät ennen aikaisten työkyvyttömyyttä aiheuttavien elintapasairauksien kehittymistä sekä suojaavat työn aiheuttamilta rasituksilta. Työntekijän voimavarat voidaan jakaa yksilöllisiin voimavaroihin kuten terveyteen, vuorovaikutustaitoihin ja myönteisiin uskomuksiin sekä lisäksi ympäristöstä johtuviin voimavaroihin kuten sosiaaliseen tukeen ja varallisuuteen. Työstä palautumisessa oleellisinta ovat uudet sisäisesti syntyvät voimavarat kuten energia sekä myönteinen mieliala. Energiavarastojen palautumiseen vaaditaan riittävän pitkää unta vapaa-ajalla sekä viikonloppuisin. Uni on palautumisen kannalta merkityksellisin. Hyvä työstä palautuminen edistää työntekijän työkykyä, työn tuottavuutta, työssä jaksamista sekä mahdollistaa hyvän elämän. (Manka & Manka 2016; Laitinen 2018, 159-167 & Työterveyslaitoksen www sivut 2018.)

2.3 Vuorotyön vaikutukset terveyteen

Härmä ym (2019) toteavat tutkimuksessaan että ``Vireys vaikuttaa ihmisen kykyyn vastaanottaa, käsitellä sekä soveltaa tietoa`` (Härmä, Hublin & Puttonen 2019, 29). Säännöllistä vuorokausirytmää noudattamalla työntekijä pystyy toimimaan toimintakyvyn kannalta optimaalisesti. Vuorotyötä tekevän työntekijän on vaikea sopeutua poikkeaviin työaikoihin ja vuorokausirytmän muutoksiin, koska elimistön tahdistus pe-

rustuu ympäristön valo- ja pimeärytmisyydelle. (Hublin & Härmä 2010,125-126.) Lisäksi vuorokausirytmiiin sopeutumisessa on paljon yksilöllisiä eroja työntekijöiden kesken. Näitä ovat muun muassa ikä sekä aamu- ja ilta rytmisyys. (Härmä, Hublin & Puttonen 2009 28; Hublin & Härmä 2010, 130-131.)

Ensimmäiset vuorotyön aiheuttamat kuormitukset näkyvät työntekijällä usein uniongelmina sekä väsymyksenä. Näitä kuormituksia esiintyy etenkin aamu ja yövuoroja tekevien työntekijöiden keskuudessa. (Miettinen 2008, 113-114; Hublin & Härmä 2010,125-126.) Sen vuoksi työstä palautumista varten työntekijä tarvitsee laadukasta ja riittävää unta. Seitsemästä yhdeksään tuntia pitkä uni edistää palautumista sekä mielen hyvinvointia. Päivän aikana tapahtuneet sosiaaliset tapahtumat ja oppiminen vahvistuvat nukkumisen aikana. (Laitinen 2018, 159-167; Työterveyslaitoksen [www sivut](http://www.ttl.fi) 2019.) Työntekijällä esiintyvällä univajeella on vaikutuksia muun muassa sinnikkyyden vähenemiseen, epäterveellisiin elämäntapoihin, elimistön stressireaktioihin, insuliiniresistenssin lisääntymiseen, tulehdusreaktioiden ilmaantumiseen sekä unen aikaiseen levottomuuteen. (Pryce 2016,18-19; Härmä, Hublin & Puttonen 2019, 29-31.) Lisäksi vuorotyötä tekevällä työntekijällä voi esiintyä stressi- sekä tunnesyömistä, joka voi johtaa lihavuuteen. Lihavuus itsessään ilman sairauksia vaikuttaa heikentävästi työssä suoriutumiseen sekä työkykyyn. (Laitinen 2018, 159-167.) Vuorotyön tekeminen lisää lisäksi riskiä sairastua verenpainetautiin, rytmihäiriöihin, metaboliiseen oireyhtymään, aikuistyyppin diabetekseen, neurologisiin sairauksiin, ruuansulatuskanavan sairauksiin, rintasyöpään ja mielenterveysongelmiin. Myös tapaturmariski on vuorotyötä tekevillä suurempi verrattuna päivätyötä tekeviin. Yötyön tekeminen vaikuttaa työntekijän vireyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. Sen vuoksi yötyötä tekeville sattuu työaikana muun muassa enemmän virheitä kuin esimerkiksi päivätyötä tekeville. (Miettinen 2008, 113-114; Härmä, Hublin & Puttonen 2009, 30; Hublin & Härmä 2010, 128; Pryce 2016, 17.)

3 KIRJALLISUUSKATSAUS VUOROTYÖTÄ TEKEVIEN SAIRAAHOITAJIEN TYÖHYVINVOINNISTA JA TYÖSSÄJAKSAMISESTA

Tämän opinnäytetyön pohjaksi haettiin kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa keväällä 2020. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata, mitkä tekijät vaikuttavat vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien omaan hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen.

Tästä johdettiin PICO kysymys:

Mitkä tekijät vaikuttavat (I) vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien (P) omaan työhyvinvointiin (O)?

PICO:n osia ovat P: tutkimusryhmä jota tutkitaan, I: interventio, C: vertailumenetelmä, O: menetelmän tuottamat tulokset joita halutaan selvittää (Isojärvi 2011). PICO:n avulla saatiin muotoiltua ja selkeytettyä tutkimuskysymystä sekä pystyttiin tunnistamaan, millaista tietoa kirjallisuuskatsauksessa tarvitaan.

Tietokanta hakuja tehtiin Medic ja Cinahl tietokannoista. Tietokantahaku rajattiin koskemaan vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Lisäksi tehtiin hakuja, jotka koskivat vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla työskentelevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssäjaksamista. Tietokantahakuprosessi on kuvattuna opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Kansainvälisistä tietokannoista Cinahl:ista haettiin tietokantahakuja hakulauseella nurse or nurses or nursing and shiftwork or shiftwork in nursing and quality of life or health. Lisäksi haettiin manuaalisesti haulle nurses shiftwork. Näillä kahdella erillaisella hakulauseella tuloksia saatiin yhteensä 102. Ensimmäisellä hakulauseella haku rajattiin vain koko teksteihin. Näistä tuloksista valittiin ensin otsikon perusteella 40. Kaikista luettiin vielä tiivistelmät ja tiivistelmien jälkeen valittiin 25 tutkimusta. Tiivistelmien jälkeen tutkimuksista luettiin koko tekstit, joiden perusteella mukaan valittiin 10 tutkimusta. Näistä 10 tutkimuksesta valittiin koko tekstin perusteella kahdeksan. Lisäksi hakuja tehtiin Cinahl:ista hakulausekkeella nicu or neonatal intensive care unit nurse and shiftwork. Tällä hakulausekkeella Cinahl:ista tutkimuksia saatiin yhteensä kuusi. Näistä kuudesta yksi täytti mukaanottokriteerit. Lisäksi

käytettiin hakusanoja nicu nurse or nicu nursing and wellbeing or well-being or well-being. Tällä hakulausekkeella tutkimuksia saatiin 29, joista kolme täytti mukaanottokriteerit.

Kotimaisesta Medic tietokannasta hakuja tehtiin hakusanoilla: sairaanhoita* and hoitotyöntek* and vuorotyö*. Tällä hakulausekkeella Medicistä löytyi 7 osumaa. Näistä suurinosa oli kuitenkin lehtiartikkeleita/pro-graduista. Yksi suomalainen tutkimus voitiin ottaa mukaan, koska se täytti mukaanottokriteerit.

Tiedonhaku rajattiin vuosiin 2012-2019, koska mukaan haluttiin uudempia tutkimuksia. Julkaisukieleksi valittiin suomi tai englanti. Kirjallisuuskatsauksen mukaanotto ja poissulkukriteerit on esitetty taulukossa 1.

Taulukko. 1. Mukaan otto- ja poissulku kriteerit PICO:n mukaan

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus käsittelee vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien hyvinvointia/työssä jaksamista	Tutkimus ei käsittele vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien hyvinvointia tai työssä jaksamista
Julkaisukieli on suomi tai englanti	Julkaisukieli on muu kuin suomi tai englanti
Julkaisuvuosi on 2012-2019	Julkaisuvuosi on muu kuin 2012-2019
Julkaistu on väitöskirja tai tieteellinen artikkeli	Julkaistu on muu kuin väitöskirja tai tieteellinen artikkeli
Tutkimus on saatavilla Satakunnan ammattikorkeakoulun tietokantojen kautta	Tutkimus ei ole saatavilla satakunnan ammattikorkeakoulun tietokantojen kautta

3.1 Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointi

Kirjallisuuskatsauksesta esiin tulleiden tutkimusten perusteella alla olevaan kuvioon (kuvio 1.) on koottu asioita, jotka vaikuttavat vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointiin ja elämänlaatuun. Kirjallisuuskatsauksen mukaan otetut tutkimukset on esitelty liitteessä 9.



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen tiivistetty tulos vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja elämänlaadusta

Vuorotyötä tekevät työntekijät sopeutuvat vuorotyön tekemiseen eri tavoin. Siihen vaikuttavat työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, elämäntilanne, sosiaalinen elämä sekä työhön liittyvät tekijät. (Myhren, Ekeberg & Stokland 2013; Pasanen-Järvelin 2014.) Sairaanhoitajilla elämänlaadun koetaan vaikeutuneen vuorotyön myötä muun muassa energian puutteena, riittämättömän unen, työn ylikuormituksen sekä stressaavan työympäristön vuoksi. Yövuorossa työskentelevät sairaanhoitajat kokevat enemmän negatiivisia vaikutuksia muun muassa omaan perhe-elämään ja vapaa-aikaan. (Guerra ym. 2016; Owens ym. 2017; Leyva-Vela ym. 2018). Yövuoroa tekevästä sairaanhoitajista osa kokee yövuoroista huolimatta oman terveytensä ja elämänlaatunsa hyväksi, vaikka heillä saattaa esiintyä fyysisiä tai emotionaalisia ongelmia (Lessa Cordeira ym 2017).

3.2 Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työn kuormitus ja työstä palautuminen

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosasto on erittäin tekninen ja lääketieteellisesti kehittynyt ympäristö, joka antaa sairaille vastasyntyneille parhaan mahdollisuuden elämän kehittymiseen ja kasvuun. Siitä huolimatta se on stressaava ympäristö siellä hoidettaville vastasyntyneille, vastasyntyneiden vanhemmille sekä siellä työskentelevälle henkilökunnalle. Henkilökunnasta sairaanhoitajilla esiintyy stressiä jokaisessa työvuorossa, koska he toimivat haastavissa olosuhteissa olevien potilaiden kanssa.

(Myhren ym. 2013; Guerra ym. 2016 ; Bursch ym. 2018.) Etenkin vuorovaikutus tilanteet vauvan vanhempien kanssa voivat olla sairaanhoitajille stressaava kokemus, koska he ovat ensimmäisiä ammattilaisia, jotka tapaavat vauvan vanhemmat. Stressaava kokemus korostuu, jos sairaanhoitajalla esiintyy stressi tai uupumisoireita. (Moore & Shellinger 2018.) Stressaantuneeseen oloonsa sairaanhoitajat hakevat useimmiten ensimmäiseksi apua työkaveriltaan. Sen myötä työkavereilla voi myös esiintyä stressi tai uupumisoireita. Enemmän työkokemusta omaavat sairaanhoitajat pysyvät muuttamaan omaa toimintatapaansa vuosien varrella, jonka vuoksi he ovat vähemmän stressaantuneita. (Myhren ym. 2013; Guerra ym. 2016; Moore & Shellinger 2018).

Työkokemuksella on yhteys myös työtyytyväisyyteen. Enemmän työkokemusta omaavat sairaanhoitajat ovat tyytyväisempiä työhönsä. Työntekijällä koettu työtyytyväisyys vaikuttaa lisäksi potilasturvallisuuteen sekä työntekijän suorituskykyyn. (Myhren ym. 2013; Bursch ym 2018.) Sairaanhoitajien, joilla on matalampi suorituskyky, on vaikeus suorittaa hoitotoimenpiteitä sekä he ovat alttiimpia tekemään virheitä (Lessa Cordeira ym 2017; Leyva-Vela ym 2018). Suorituskykyyn vaikuttavaa väsymystä esiintyy sairaanhoitajilla aamuvuorojen sekä pitkien työvuorojen jälkeen, että iltavuoron aikana. Väsymyksen esiintyminen johtuu uniongelmista sekä riittämättömästä unen laadusta. Erilaisia uniongelmia esiintyy sairaanhoitajilla työvuorosta riippumatta. (Guerra ym. 2016; Lessa Gordeira ym. 2017; Leyva-Vela ym 2018.) Kolmi-vuorotyötä tekevillä sairaanhoitajilla uni lyhenee noin kahdella tunnilla ennen aamu-vuoroja sekä yövuorojen jälkeen (Pasanen-Järvelin 2014).

Vuorotyöstä palautumista vaikeuttaa, jos työvuorojen väliin jäävä aika on riittämätön. Alle 11 tunnin työvuorojen väliin jäävä aika voi johtaa univajeeseen sekä vuorokausirytmien häiriintymiseen. Riittämättömän palautumisen taustalla voi olla lisäksi vuorotyötä tekevällä sairaanhoitajalla työn ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeuksia. (Pasanen-Järvelin 2014.) Eldevik ym (2013) tutkimuksen mukaan 81.1% vuorotyötä tekevästä sairaanhoitajista palautuu nopeasti muuttuvista työvuoroista (Eldevik ym. 2013). Nopean palautumisen on kuitenkin havaittu lisäävän riskiä vuorotyöstä johtuvaan unihäiriöön sekä uupumukseen (Pasanen- Järvelin 2014).

3.3 Vuorotyötä tekevien ravitsemustottumukset

Gotlib & Nejman (2017) tutkimuksen mukaan vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ruokavaliot ja ravitsemustottumukset ovat riittämättömiä. Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien syömistavat ja tottumukset ovat yhteydessä työstä aiheutuvan stressiin kanssa. Suurin osa sairaanhoitajista myöntää, ettei kiinnitä huomiota omiin syömistottumuksiinsa työvuoron aikana. Epäterveellisten tuotteiden ja aterioiden syönti, terveellisten tuotteiden korkeat hinnat ja ajan puute ovat syynä sairaanhoitajien syömistapoihin ja tottumuksiin. (Gotlib & Nejman 2017; Leyva-Vela ym. 2018.)

Sairaanhoitajat syövät työpäivänsä aikana aterioita enemmän kuin kotona. Tämä johtuu työyhteisön vuorovaikutuksellisuudesta. Useimmiten sairaanhoitajat jättävät syömättä aamupalan ja isommat ateriat korvataan pienemmillä välipaloilla. Yövuorossa työskentelevät sairaanhoitajat syövät enemmän pienempiä aterioita isompien aterioiden sijasta. Säännöllisellä aterioiden syömisellä saisi parannettua vuorotyötä tekevien syömistottumuksia. (Gotlib & Nejman 2017; Lessa Cordeira 2017.)

3.4 Vapaa-aika vuorotyötä tekevillä

Monet vuorotyötä tekevästä sairaanhoitajista kokevat oman elämänlaadun kärsineen vuorotyöstä johtuen (Owens ym. 2017). Perhe, sosiaaliset suhteet ja harrastukset jäävät vähemmälle vuorotyöstä johtuvien aikataulujen sekä sairaanhoitajille esiintyvän väsymyksen myötä. Lisäksi ilta- ja yötyötä tekevillä sairaanhoitajilla esiintyy muita enemmän negatiivisia asioita liittyen perhe-elämään. (Pasanen-Järvelin 2014; Guerra ym. 2016; Leyva-Vela ym. 2018.) Väsymyksestä huolimatta suurin osa vuorotyötä tekevästä jaksaa kuitenkin harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla (Lessa Cordeira ym 2017).

3.5 Sairauksien esiintyminen vuorotyötä tekevillä

Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien riittämätön palautuminen, ikä, yötyön tekeminen, yövuorojen määrä sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen voi olla syynä vuorotyötä tekevillä esiintyviin sairauksiin (Flo ym 2012; Pasanen-Järvelin 2014). Flo ym (2012) tutkimuksen mukaan 44% yötyötä tekevistä sekä 28.9% kaksivuorotyötä tekevistä esiintyy vuorotyöoireyhtymään liittyviä oireita. Näitä oireita ovat muun muassa sydän ja verenkiertoelimistön sairaudet sekä ruoansulatuselimistön oireet ja sairaudet (Pasanen-Järvelin 2014). Lessa Cordeira ym (2017) tutkimuksen mukaan ruoansulatuskanavan oireita esiintyy jopa 72% vuorotyötä tekevistä sairaanhoitajista.

Vuorotyötä tekevillä sairaanhoitajilla esiintyy lisäksi negatiivisia ahdistustasoja. Ne vaikuttavat unettomuusongelmien, väsymyksen, masennuksen ja syömishäiriöiden syntyyn. Useimmat sairaanhoitajat käyttävät lääketieteellistä apua työpäivän aikana, jotta he selviytyvät töistään. Lääketieteelliseksi avuksi luetaan käsikauppalääkkeet, reseptilääkkeet sekä melatoniinin käyttö. (Flo ym 2012; Leyva-Vela ym. 2018)

3.6 Interventiot vuorotyötä tekevien työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantamiseksi

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla hoidettavien sairaiden vastasyntyneiden, haastavien vuorovaikutus tilanteiden sekä työympäristön vuoksi sairaanhoitajilla voi olla kohonnut riski sairastua työuupumukseen. Työuupumiselle on myös muita syitä, joista suurimmat ovat työntekijän ikä, alhainen työtyytyväisyys, korkea työstressi sekä työntekijän haavoittuva persoonallisuus. (Myhren ym. 2013; Guerra ym 2016; Bursch ym 2018; Moore & Shellinger 2018). Edellä mainittuja työuupumusta aiheuttavia syitä voidaan ehkäistä sairaanhoitajien oman hyvinvoinnin, yksilöllisten ominaisuuksien sekä lasten parissa työskentelyn avulla. Näiden on todettu suojaavan työntekijää työuupumiselta sekä edistävän tehokkuuden tunteita. (Guerra ym. 2016; Bursch ym 2018).

Owens ym (2017) sekä Flo ym (2012) tutkimusten mukaan työntekijän unta, jaksamista, ravitsemustottumuksia sekä vuorotyöoireyhtymästä aiheutuvia oireita sekä sairauksia voidaan ehkäistä ja parantaa myös työelämästä käsin. Erilaiset keinot muun muassa työntekijän osa- aikaisuus, yövuorojen määrä, työntekijään kohdistuva työkuorma sekä työelämästä käsin toteutettavat terveyttä edistävät työpajat auttavat vuorotyötä tekevää työntekijää jaksamaan. Työpajojen ja keskusteluryhmien avulla voidaan lisäksi edistää henkilökunnan välistä yhteistyötä. Lisäksi on tärkeää, että työntekijä kiinnittää itse enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa ja sen toteuttamiseen. (Pasanen-Järvelin 2014; Goncalves Sena ym. 2018; Moore & Schellinger 2018.)

Moore ym (2018) tutkimuksen mukaan vastasyntyneiden teho-osastolla työskenteleville vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille on tärkeää luoda ympäristö, joka tarjoaa sosiaalista tukea kaikille työntekijöille työsuhteen alusta alkaen. Näin voidaan lisätä sairaanhoitajien tietämystä stressioireista sekä uupumisesta ennen kuin niitä työntekijöillä esiintyy. (Moore & Schellinger 2018.) Myhren ym (2013) tutkimuksen mukaan lisääntynyt tietämys työtyytyväisyydestä sekä työuupumuksesta on tärkeää, koska työuupumus on yleistä teho-osastolla työskentelevillä sairaanhoitajilla. Työntekijän uupuminen vaikuttaa potilaiden hoidon laatuun, huonoon vuorovaikutukseen potilaiden kanssa sekä henkilöstön korkeaan vaihtuvuuteen. (Myhren ym. 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja selvittää vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää saadun tiedon avulla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

Tutkimus- ja kehittämistehtävinä ovat

1. Miten vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kuvailevat työhyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan?
2. Millaisina vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokevat Learning- café työpajat työhyvinvoinnin tukemisena?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN TOIMINTATUTKIMUKSENA

5.1 Toimintatutkimus kehittämismenetelmänä

Toimintatutkimuksen aikana yhdistyy työyhteisön tutkiminen ja kehittäminen. Sen avulla pyritään kehittämään työelämässä esiintyviä ongelmia ja parantamaan toimintaa. Tarkkaa selitystä toimintatutkimukselle ei voi antaa, koska siihen sisältyy useita tutkimusmenetelmiä sekä se nähdään yhteistyöprosessina. (Kananen 2014, 13; Kananen 2009, 9-11; Heikkinen 2008, 23-24.) Käytännönläheisyyden sekä osallistavan toimintatavan ansiosta toimintatutkimuksen avulla saadaan mahdollisimman moni työyhteisön jäsenistä osallistumaan tutkimukseen. Osallistavalla menetelmällä saadaan aikaan keskustelua kaikkien tutkimukseen osallistujien kanssa. (Heikkinen 2008, 27-36.)

Opinnäytetyön kehittämismenetelmänä käytettiin toimintatutkimusta, koska osallistavalla ja käytännönläheisellä menetelmällä saatiin mahdollisimman moni työyhteisön jäsen osallistumaan opinnäytetyöhön sekä saatiin aikaan keskustelua vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kanssa. Monimenetelmäisen toimintatutkimuksen avulla pystyttiin selvittämään vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia sekä työssäjaksamista ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

5.2 Työyhteisössä toteutettava toimintatutkimus

Toiminnan parantamiseen osallistuvat työyhteisön jäsenet koetaan toimintatutkimuksen aikana etuna, sillä tutkimukseen osallistujat löytävät haettuun tutkimus tehtävään usein ratkaisun sekä sitoutuvat yhdessä muutokseen. Osallistujien kautta saadaan selville tietoa, minkä avulla toimintaa voidaan muokata tai muuttaa. Osallistujien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkein osa toimintatutkimusta ja sen etenemistä. (Kananen 2014, 11-12.)

Toimintatutkimuksen aikana tutkimuksen tekijä on osa työyhteisöä, jota hän tutkii ja kehittää. Tutkija osallistuu toimintatutkimukseen, mutta hän tarkkailee kohdetta hie-
man etäämmältä kuin toimintatutkimukseen osallistujat. Tutkija kuitenkin pohtii
havaittuja asioita yhdessä tutkimukseen osallistujien kanssa. (Heikkinen 2008, 27-36;
Huovinen & Rovio 2008, 102–104.) Toimintatutkimuksen aikana tutkijalla tulee olla
tietoa tutkittavasta aiheesta sekä kehitettävästä kohteesta, vaikka kehittäminen tapah-
tuukin tutkimukseen osallistuvien kautta. Tutkijan sosiaaliset taidot sekä ryhmäkäyt-
täytymisen hallinta ovat avainasemassa toimintatutkimuksen teon aikana, koska
yhteistyö tapahtuu ihmisten kanssa. (Kananen 2014, 67-68)

Opinnäytetyön tekijä oli koko opinnäytetyö prosessin ajan osa työyhteisöä, jonne
opinnäytetyö tehtiin. Opinnäytetyön tekijä pääsi keskustelemaan sekä pohtimaan asi-
oita yhdessä opinnäytetyöhön osallistuvien kanssa Learning café työpajoissa. Osal-
listujien kautta saatiin opinnäytetyössä esiintyviin tutkimustehtäviin tietoa.
Opinnäytetyön tekemisen ajan opinnäytetyön tekijä huolehti siitä, että osallistujat
tiesivät osallistumisen tutkimukseen olevan vapaaehtoista sekä tiesivät tutkimuksen
etenemisestä. Toimintatutkimukseen osallistuvien tutkittavien vapaaehtoisuus tuotiin
esille keväällä saatekirjeessä (Liite 2) sekä ennen jokaisen Learning café työpajan al-
oitusta (Liite 3).

5.3 Toimintatutkimuksen syklisyys

Toimintatutkimuksen toteuttaminen on etenevä prosessi, joka tähtää muutokseen ja
kehittämiseen. Toimintatutkimuksen sykli pitää sisällään suunnittelun, toiminnan ja
seurannan. Seuraava sykli seuraa aina edellistä sykliä. (Kananen 2009, 9-14.) Sykli-
määrällä ei ole merkitystä, koska toimintatutkimukselle ominainen jatkuvuus voi olla
sykliin sisällä (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2008, 80-82).

Opinnäytetyön syklisyyttä havainnollistetaan taulukossa 2. Tässä opinnäytetyössä toi-
mintatutkimus eteni seitsemän erilaisen syklin avulla. Ensimmäisen syklin tavoitteena
oli opinnäytetyön aiheen tarpeen kartoitus sekä aiheen tarve työelämälle. Tämän jäl-
keen toiseen sykliin sisältyi vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista

tehtävä kirjallisuuskatsaus. Kolmas sykli sisälsi vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien verkkokyselyn tekemisen, toteuttamisen sekä tulosten analysoinnin. Opinnäytetyön neljäs sykli sisälsi Learning cafe työpajojen suunnittelun. Viides sykli sisälsi kolme vuorotyötä tekeville suunnattua Learning café työpajaa. Kuudes sykli sisälsi työpajojen arvioinnin työpajojen jälkeen. Työpajojen toimintaa muutettiin tarvittaessa palautteiden pohjalta. Seitsemäs sykli sisälsi työpajoista saatavien tulosten analysoinnin sekä niiden vertaamisen alkukartoituksella saataviin tuloksiin.

Taulukko 2. Opinnäytetyön syklisyys toimintatutkimuksen aikana

Sykli	Aikataulu	Tarkoitus
Ensimmäinen sykli	Syysy 2019	Aiheen valinta ja määrittäminen
Toinen sykli	Syyskuu 2019- Maaliskuu 2020	Kirjallisuuskatsaus
Kolmas sykli	Huhtikuu- Kesäkuu 2020	Alkukartoitus kvantitatiivisella verkkokyselyllä (N=80). Tutkimusaineiston analysointi
Neljäs sykli	Elokuu- Syyskuu 2020	Learning café työpajojen suunnittelu
Viides sykli	Lokakuu 2020	Kolmen Learning café työpajojen järjestäminen (Laadullisen tiedon saaminen sekä työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kehittäminen yhdessä vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kanssa)
Kuudes sykli	Lokakuu 2020	Työpajojen arviointi palautekyselyllä työpajojen lopuksi
Seitsemäs sykli	Marraskuu 2020/ Huhtikuu 2021	Tulosten yhteenvedo, Opinnäytetyön julkaisu

5.3.1 Ensimmäinen sykli: Aiheen valinta

Tämän opinnäytetyön ensimmäinen sykli koostui aiheen sekä opinäytetyön toteutustatavan valinnasta syksyllä 2019. Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin työelämän kehittämismenetelmistä toimintatutkimus, koska opinnäytetyön aihe oli työelämästä lähtöisin sekä opinnäytetyöhön osallistettiin työpajojen avulla vuorotyötä tekeviä sairaanhoitajia. Aiheen avulla haluttiin kuvata ja selvittää vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta

työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä osallistaa vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat mukaan opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyön aihetta ja toteutustapaa käytiin yhdessä läpi osaston esimiehen kanssa ennen opinnäytetyön aloittamista. Sen jälkeen opinnäytetyön toimintatutkimus aloitettiin suunnittelulla sekä hahmottelemalla opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta ja tutkimuskysymystä.

5.3.2 Toinen sykli: kirjallisuuskatsaus vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien hyvinvoinnista ja elämänlaadusta

Opinnäytetyön toinen sykli koostui opinnäytetyön teoreettisesta viitekehystä sekä sen syventämisestä kirjallisuuskatsauksen avulla. Kirjallisuuskatsauksen avulla haettiin tutkimusten avulla tutkittua tietoa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien omasta työhyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta.

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli osa Satakunnan ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen näyttöön perustuvia opintoja. Kirjallisuuskatsaus tehtiin keväällä 2020. Opinnäytetyössä käytettiin kaikkia samoja tutkimuksia kuin kirjallisuuskatsauksessa, mutta lisäksi tehtiin uusia hakuja liittyen vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

5.3.3 Kolmas sykli: verkkokysely vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille

Opinnäytetyön kolmas sykli sisälsi ensimmäisen tutkimusosion eli kyselyn vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille. Toimintatutkimuksen eri vaiheissa käytetään erilaisia tiedonkeruu ja analyysi menetelmiä. Yleisimmin käytettäviä menetelmiä ovat kvalitatiiviset sekä kvantitatiiviset menetelmät. Kvalitatiivisen menetelmän avulla tietoa voidaan kerätä havainnoimalla, haastattelulla tai kyselyillä. Kyselyä voidaan käyttää apuna myös kvantitatiivisen tiedonkeruumenetelmänä. Useimmiten kyselyt sopivat käytettäväksi tutkimusprosessin alku-

vaiheessa, sillä usein toimintatutkimukseen osallistuvien määrä on rajallinen. (Kananen 2014, 13-14,78, 102-103.) Kyselylomaketta suunniteltaessa päätetään kyselylomakkeiden numeroinneista, muuttujille annettavista arvoista sekä havaintomatriisin rakentamisesta. Tämä nopeuttaa palautuneiden kyselylomakkeiden käsittelyä sekä analysointia. (Vilka 2015.)

Kirjallisuuskatsauksen ollessa valmiina tehtiin kvantitatiivinen kyselylomake (Liite 5) vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille. Kyselylomakkeen teossa käytettiin apuna internetissä vapaasti saatavilla olevaa työterveyslaitoksen vuorotyökyselyä sekä kirjallisuuskatsauksesta esiin nousseita teemoja. Kyselylomake muokattiin koskemaan opinnäytetyön kohderyhmää, sen vuoksi monia väittämiä poistettiin ja muutettiin aiempien tutkimusten pohjalta koskemaan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyössä käytettiin alkukartoitukseen kyselyä, koska se mahdollisti vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien vastaamisen sekä osallistumisen paremmin verrattuna haastattelujen järjestämiseen.

Vilka (2015) mukaan tutkimuslomake tulee aina testata ennen varsinaista mittauksia muutamalla kohdejoukkoon kuuluvalla. Kvantitatiivisen aineiston keräämistä varten suunniteltu kyselylomake testattiin seitsemällä kohdejoukkoon kuuluvalla vuorotyötä tekevällä sairaanhoitajalla keväällä 2020 ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Kyselylomakkeen testaajien perusteella kysymyslomakkeeseen lisättiin yksi kysymys ``Koen tulevan työvuoron vaikuttavan yönien määrään `` sekä testausvaiheessa huomattiin, että likert-asteikko oli väärässä järjestyksessä kahdessa kysymyksessä. Likert-asteikko muutettiin ja numeroitiin oikein. Lisäksi kyselylomakkeen testaajien avulla testattiin, että saatekirjeessä mainittu kyselylomakkeen asetettu vastausaika pitää paikkansa.

Verkkokyselyn linkki sekä saatekirje lähetettiin osaston esimiehelle sähköpostitse keväällä 2020. Osaston esimies välitti kyselyn kohdejoukkoon kuuluville vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille sähköpostitse keväällä 2020. Kysely lähetettiin 80 (N=80) vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevälle sairaanhoitajalle, joista 58% (n=47) sairaanhoitajista vastasi ky-

selyyn. Kyselyaikaa päätettiin pidentää toukokuun 2020 lopusta kahdella viikolla vähäisen vastausmäärän 27% (n=22) vuoksi, jotta saatiin lisättyä vastausten ja kyselyn luotettavuutta. Vastausajan pidennys toi lisävastauksia 31% (n=25).

Kyselylomake aloitettiin kysymällä ensin vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien taustatietoja kahdella kysymyksellä, jotka koskivat vastaajan ikää ja työkokemusta. Sen jälkeen kysyttiin vastaajan palautumiseen ja uneen liittyviä kysymyksiä. Näistä seitsemään väittämistä vastattiin 4-portaisen Likert asteikon avulla (1=täysin samaa mieltä, 2=täysin eri mieltä, 3=jokseenkin eri mieltä, 4= täysi eri mieltä).

Seuraavaksi kysyttiin viisi työympäristöön ja stressiin vaikuttavaa väittämää. Näistä kaikkiin vastattiin Likert-asteikon avulla (1=en koskaan, 2=melko harvoin, 3=usein, 4=jatkuvasti). Väittämät olivat muun muassa muotoa: ``kuormitun työpäivän aikana vanhempien kohtaamisesta ``

Kyselylomakkeessa oli vapaa-aikaan liittyviä kysymyksiä viisi, joista neljään vastattiin 4-portaisen Likert-asteikon avulla (1=täysin samaa mieltä, 2=osittain samaa mieltä, 3=osittain eri mieltä, 4=täysin eri mieltä) . Likert-asteikon avulla vastattiin väittämiin, jotka olivat muotoa ``kuormitun fyysisesti vapaa-ajalla tai kuormitun psyykkisesti vapaa-ajalla``. Lisäksi kyselylomakkeen lopussa oli yksi avoin kysymys liittyen vapaa-aikaan: Kuvaile vielä lyhyesti, miten vietät vapaa-aikaasi?

Vuorotyötä tekevien ruokailutottumuksia kartoittavassa osiossa arvioitiin ruokailutottumuksia 4 portaisen Likert asteikon avulla (1=täysin samaa mieltä, 2=osittain samaa mieltä, 3=jokseenkin eri mieltä, 4=täysin eri mieltä). Väittämiä oli neljä ja ne olivat muun muassa muotoa: ``Haen usein ruokaa ruokalasta, kahvilasta yms. töissä ollessani `` Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien liikuntaa sekä ihmissuhteita kartoittavia kysymyksiä kyselylomakkeessa oli yhteensä kuusi. Näistä kaikkiin vastattiin 4-porteisen Likert asteikon avulla.

Kyselylomakkeen vastaukset analysoitiin excelin taulukko laskentaohjelmalla (Tixel), koska määrällisen aineiston analysointi edellyttää tutkimusaineiston muuttamista

taulukkomuotoon eli havaintomatriisiksi (Vilka 2015). Aineistoa kuvataan käyttämällä prosenttiosuuksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 126). Vilka (2007) mukaan numeroitujen kyselylomakkeiden ja havaintomatriisien tietojen tarkistaminen on tarpeellista virheiden välttämiseksi ja luotettavuuden lisäämiseksi.

Vastausajan päätyttyä kvantitatiivisen aineiston analyysi aloitettiin tarkistamalla saatu aineisto. Verkkokyselystä saatavat kyselylomakkeet numeroitiin automaattisesti kyselylomakkeen vastauksien yhteydessä. Aineiston kirjauksessa ja tallennuksessa käytettiin huolellisuutta ja tarkkuutta. Palautuneesta aineistosta tarkistettiin ensin vastaustiedot sekä laskettiin palautuneiden lomakkeiden määrä. Yksi palautuneista kyselylomakkeista oli puutteellinen, jonka vuoksi vastausmäärät vaihtelevat kysymyksittäin. Kaikki verkkokyselyyn tullut aineisto voitiin kuitenkin ottaa mukaan opinnäytetyöhön, koska se oli luotettavuuden näkökulmasta katsottuna tärkeää tietoa. Aineistoa kuvataan opinnäytetyössä prosenttiosuuksin.

Verkkokyselyssä olevan avoimen kysymyksen vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä eli teksti käsitellään ja tiivistetään ymmärrettävämpään muotoon (Kananen 2009, 84-85; Kananen 2014, 104-105, 107). Sisällönanalyysin avulla saadaan kuvattua tutkittavaa ilmiötä ja luotua sanallinen kuvaus ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93-109). Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen (induktiivinen), teorialähtöiseen (deduktiivinen) tai teoriaohjaavaan analyysi menetelmään (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä opinnäytetyössä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan ja kiinnitetään huomiota tutkimuksen kannalta oleelliseen näkökulmaan. Sen jälkeen havaintomäärät karsitaan yhdistelemällä eli klusteroidaan. Näin havainnoille saadaan yhteinen nimittäjä ja samaa asiaa olevat yhdistellään yhdeksi alaluokaksi sisältöä kuvaavalla nimellä. Lopuksi aineistoista erotetaan vielä epäoleellinen tieto oleellisesta eli aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. (Alasuutari 2011; Kananen 2014, 112.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla on tarkoitus löytää vastaus tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyön verkkokyselylomakkeessa sekä Learning cafe työpajoissa avoimen kysymyksen vastaukset luettiin ensin läpi, jonka jälkeen ne kirjoitettiin alkuperäisil-

mauksin word tiedostoksi sekä luettiin vielä kerran läpi, jotta tekstistä saatiin oleellinen asia esiin. Samaa asiaa tarkoittavat asiat alleviivattiin väreillä, jotka vastasivat opinnäytetyön kysymykseen. Sen jälkeen aineisto klusteroitiin eli samaa asiaa tarkoittavat asiat ryhmiteltiin ja yhdisteltiin ala- ja yläluokiksi. Yläluokat nimettiin sisällön mukaan. Tulokset esitellään yläluokkien avulla. Kyselylomakkeesta (Liite 6) sekä työpajoista saadut vastaukset vietiin analysointivaiheen alussa taulukko muotoon (Liite 9,10, 11).

5.3.4 Neljäs sykli: Learning café työpajojen suunnittelu

Opinnäytetyön neljännen syklin tavoitteena oli suunnitella Learning café työpajat. Näiden työpajojen sisältö sekä toteustapa valikoitui alkukartoituksesta sekä kirjallisuuskatsauksesta saatavien tulosten pohjalta. Learning café on menetelmä, joka on keskusteluun ja tiedon siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä. Menetelmä opettaa yhteisten näkemysten ja kokemusta löytymistä sekä ratkaisujen tekemistä käsiteltävästä aiheesta ja teemasta. Menetelmän avulla ryhmät pohtivat pienryhmissä edellisten ryhmien tuotoksia ja ideoivat niitä eteenpäin. (Innokylän www-sivut 2017.) Opinnäytetyössä toteutettavat Learning café työpajat suunniteltiin toteutettavaksi osaston osastotuntien aikana. Tässä opinnäytetyössä Learning café työpajat toteutettiin yhdessä toimintatutkimuksen syklissä, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman moni vuorotyötä tekevä sairaanhoitaja osallistumaan työpajoihin. Tavoitteena oli lisäksi saada tietoa vuorotyötä tekeviltä sairaanhoitajilta työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen liittyvistä tekijöistä sekä kehittää saadun tiedon avulla vuorotyötä tekevien työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

5.3.5 Viides sykli: Learning café työpajat vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille

Opinnäytetyössä käytettiin interventioina yhteensä kolmea Learning café työpajaa. Ensimmäiseen ja toiseen työpajaan osallistui molempiin kuusi eli yhteensä 12 vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa, kolmanteen työpajaa osallistui kahdeksan vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa.

Learning café työpajat toteutettiin vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla osastotuntien aikana vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille. Opinnäytetyön tekijä alusti ennen jokaisen työpajan aloitusta pienryhmille powerpointin avustuksella opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteen ja työpajan etenemisen. Työpajojen alussa sairaanhoitajille annettiin kirjallinen tiedote opinnäytetyöstä ja osallistujilta kerättiin lisäksi kirjallinen suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 4). Osallistuminen opinnäytetyön työpajoihin oli sairaanhoitajille vapaaehtoista.

Työpajoissa muodostui työparit sen mukaan kenen vieressä tai vastapäätä sairaanhoitajat istuivat. Työpajat toteutettiin työparityöskentelyinä, koska jokaisessa työpajassa osallistujia määrä oli rajallinen johtuen vallitsevan koronatilanteen aiheuttamasta henkilömäärän rajoituksesta. Sairaanhoitajat mieltivät pareittain opinnäytetyön kirjallisuuden pohjalta esiin tulleita teemoja, jotka olivat vuorotyöstä palautuminen, vuorotyötä tekevien syömistottumukset, vuorotyöstä johtuva työkuorma/stressi sekä vuorotyö ja vapaa-aika. Teemat ja kysymykset oli kirjoitettu vaakatasoiselle A4 paperille (liite 7). Jokaiselle teemalle oli oma A4 paperi. Sairaanhoitajilla oli aikaa miettiä yhteen teemaan vastauksia kymmenen minuuttia ja kirjoittaa paperille vastauksia kysymyksiin, jotka olivat muun muassa muotoa: ``Miten unen laatu ja määrä vaikuttaa jaksamiseen töissä/vapaa-aikaan kotona`` tai ``Millaisilla keinoilla voi parantaa unen laatua sekä vuorotyöstä johtuvaa väsymyksen tunnetta``

Tämän jälkeen työparit vaihtoivat teemaa ja saivat miettiäkseen uusia erilaisia teemoja ja kysymyksiä. Kaikkien teemojen käsittelyyn työpareilla oli varattuna aikaa 40 minuuttia. Opinnäytetyön tekijä huolehti kaikkien työpajojen aikana, että pysyttiin aikataulussa. Työpajojen lopuksi kaikki teemat ja niistä saadut vastaukset käytiin yhdessä läpi työpajoihin osallistuneiden kanssa. Lisäksi yhteenvedossa keskusteltiin teemojen pohjalta esiin tulleista asioista ja pohdittiin yhdessä, miten asioita voitaisiin kehittää. Jokaisessa työpajassa keskustelua syntyi muun muassa tauolle pääsemisestä, resursseista, työvuorosuunnittelusta ja vapaa-ajan vietosta.

Työpajoista saatuja vastauksia ei pohdittu seuraavassa työpajassa, vaan jokaisessa työpajassa oli samat teemat, koska näin haluttiin saavuttaa mahdollisimman

monipuolinen näkemys ja osallistaa sairaanhoitajia mahdollisimman paljon itse poh-
timaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyviä tekijöitä.

5.3.6 Kuudes sykli: Palautteen kerääminen työpajoihin osallistuneilta

Jokaisen työpajan lopuksi kerättiin osallistujilta anonyymisti palaute erillisellä pa-
lautelomakkeella (Liite 8). Palautelomakkeessa kysyttiin kolme eri väittämää. En-
simmäiseen väittämää ``koin käsiteltävät aiheet hyödyllisiksi`` vastattiin viisi por-
taisen Likert asteikon avulla (1=eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=ei eri/samaa mieltä,
4=osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Toiseen ja kolmanteen väittämään
vastattiin kouluarvosanoin 1-10. Nämä väittämät olivat muotoa ``millaiseksi koit
pien/ryhmätyöskentelyn?`` sekä ``pääsitkö osallistumaan mielestäsi tarpeeksi?``
Lisäksi palaute lomakkeessa oli vielä avoin kohta: ``Mitä muuta vielä haluaisit tuoda
esille?``

Ensimmäisen työpajaan osallistuneista osallistujista kaikki olivat ensimmäisen
väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Osallistujista neljä antoivat pienryhmä työsken-
telylle arvosanan 10, kaksi osallistujista antoi arvosanan 9. Vastauksien perusteella
osallistujat pääsivät osallistumaan työpajaan mielestään hyvin. Vastaukset vaihtelivat
8-10 arvosanan välillä. Avoimeen kohtaan sairaanhoitajat vastasivat muun muassa:

Hoitaja 1: ``tärkeitä aiheita, joita tulee mietittyä liian harvoin``

*Hoitaja 2: ``Näitä aiheita on hyvä ja tärkeä pohtia sekä itsekseen, että yhdessä. Ry-
hmätyöskentely oli hyvin suunniteltu``*

Toiseen työpajaan osallistuneista viisi sairaanhoitajaa oli täysin samaa mieltä
väittämän ``koin käsiteltävät aiheet hyödyllisiksi`` väittämän kanssa. Yksi osal-
listuneista oli väittämän kanssa osittain samaa mieltä. Työpajaan osallistuneista neljä
osallistuneista antoi pari/ryhmätyöskentelylle arvosanan 10. Yksi osallistujista antoi
ryhmätyöskentelyllä arvosanan 9. Kaikki osallistuneista pääsivät mielestään osallistu-
maan hyvin työpajaan. Avoimeen kohtaan sairaanhoitajat vastasivat muun muassa:

Hoitaja 3: ``Tärkeitä aiheita!``

Hoitaja 4: ``Tärkeitä aiheita. Hyvä tapa tuo papereiden täyttäminen ja kierrättäminen sekä hyvä, kun oli mahdollisuus vapaaseen keskusteluun!``

Kolmanteen työpajaan osallistuneista neljä sairaanhoitajaa oli täysin samaa mieltä väittämän ``koin käsiteltävät aiheet hyödyllisiksi`` väittämän kanssa. Kaksi oli osallistujista oli väittämän kanssa osittain samaa mieltä. Kaikki osallistujat antoivat pienryhmä työskentelylle arvosanan 9 tai 10. Osallistujat pääsivät osallistumaan työpajaan mielestään hyvin. Vastaukset vaihtelivat 8-10 arvosanan välillä. Avoimeen kohtaan kaksi oli vastannut muun muassa:

Hoitaja 5: ``Tärkeitä aiheita käsiteltäväksi! Hyvää keskustelua!``

Hoitaja 6: Tärkeä aihe!``

5.3.7 Seitsemäs sykli: Tulosten vertaileminen sekä yhteenveto

Opinnäytetyön seitsemännen syklin tavoitteena oli verrata verkkokyselylomakkeella sekä työpajoista saatuja tuloksia. Tarkoituksena oli lisäksi arvioida Learning café työpajojen hyötyjä eli millaiseksi vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat Learning café työpaja työskentelyn. Tuloksia vertailtiin sekä Learning café työpajojen hyötyjä pohdittiin ja ne vedettiin yhteen opinnäytetyön pohdintaosiossa.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien verkkokyselyn tulokset

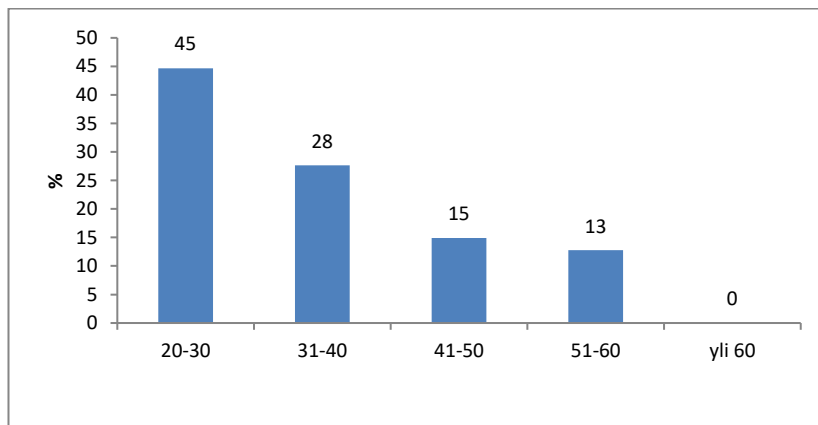
Verkkokysely lähetettiin 80 (N=80) vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeväille sairaanhoitajalle, joista 58 % (n=47) sairaanhoitajista vastasi kyselyyn. Verkkokyselyn tuloksia tarkastelemalla nousee esiin, että verkkokyselyyn vastanneista sairaanhoitajista enemmistö oli alle 40-vuotiaita vuorotyötä tekeviä. Lisäksi kyselyyn vastanneista yli puolella oli työkokemusta alle 10-vuotta vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolta. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat nukkuvat pääosin 7-8h tuntia yön aikana. Sairanhoitajat kokivat nukkuvansa riittävästi, vaikkakin lähes puolet vastaajista koki tulevan työvuoron vaikuttavan yöunien määrään. Kyselyyn vastanneista sairaanhoitajista suurin osa koki, ettei saa käännettyä unirytmää helposti vuorotyön takia. Lisäksi sairaanhoitajat kokivat väsymystä työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla.

Työvuoron aiheuttamasta kuormituksesta palautumisen osa sairaanhoitajista koki huonoksi. Kuitenkin osa kyselyyn vastanneista sairaanhoitajista koki palautuvansa hyvin. Potilashäilytyksistä, vauvan vanhempien kohtaamisesta sekä vaativista tilanteista sairaanhoitajat kertoivat kuormittuvansa harvoin. Sairanhoitajat eivät kokeneet myöskään kollegan kohtaamista tai työilmapiiriä kuormittavaksi.

Vuorotyötä tekevistä sairaanhoitajista suurin osa piti säännölliset tauot työpäivän aikana. Heistä lähes puolet oli sitä mieltä, että he syövät kotona ollessaan enemmän kuin töissä. Kyselyyn vastanneista sairaanhoitajista 38% koki liikkuvansa tarpeeksi vapaa-ajalla. Osa sairaanhoitajista (38%) oli kuitenkin sitä mieltä, ettei liikkunut mielestään tarpeeksi ja voisi liikkua vielä enemmän vapaa-aikanaan. Puolet kyselyyn vastanneista sairaanhoitajista kertoi kulkevansa työmatkat jollain muulla tavalla, kuin liikkumalla. Sairanhoitajat kuvailivat vapaa-ajan viettoon kuuluvan sosiaaliset suhteet, fyysisen tekemisen ja rentoutumisen sekä itsensä kouluttautumisen. Seuraavassa kuvattuna tarkemmin kyselyn avulla saadut tulokset.

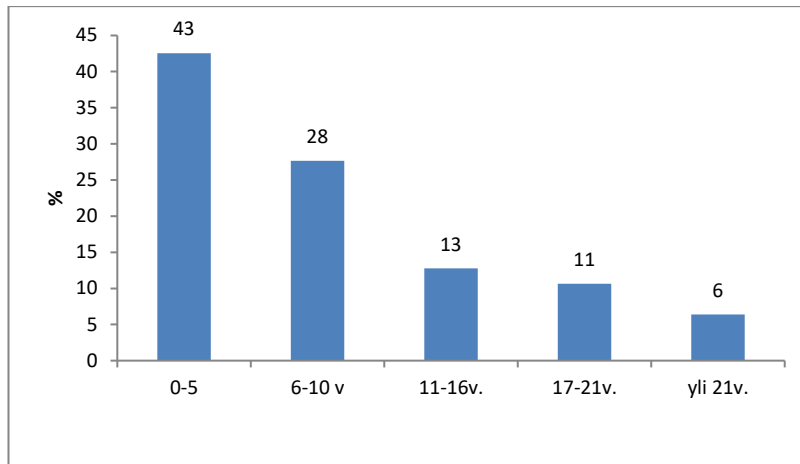
Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ikä ja työkokemus

Kyselyn alussa kartoitettiin vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ikää sekä työkokemusta. Kyselyyn vastanneista 45% (n=21) olivat iältään 20-30 vuotiaita. 28% (n=13) vastanneista oli 31-40 vuotiaita. 15% (n=7) vastanneista olivat iältään 41-50 vuotiaita. Melkein samaan prosenttimäärään ylsi 13% (n=6) 51-60 vuotiaat. Ikäjakauma esitettyä alla olevassa kuviossa 2 (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien ikäjakauma

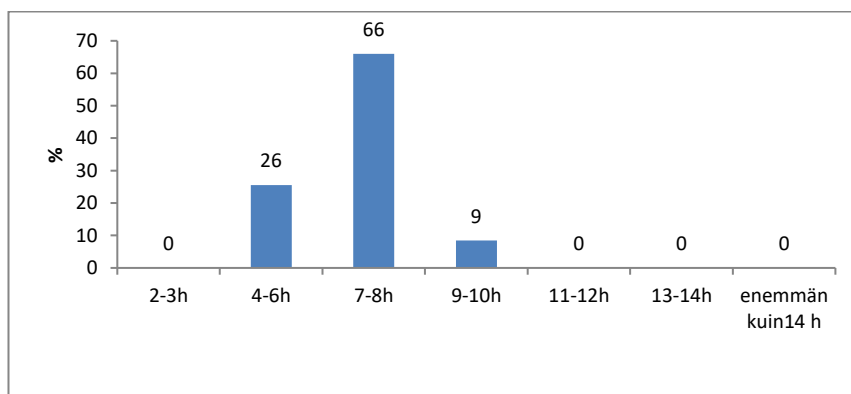
Kyselyyn vastanneista lähes puolella 43% (n=20) oli työkokemusta vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolta alle viisi vuotta. Toiseksi eniten 28% (n=13) vastaajista oli työkokemusta 6-10 vuotta. Vastaajista 13% (n=6) oli 11-16 vuotta työkokemuksen omaavia sekä 11% (n=5) 17-21 vuoden työkokemuksen omaavia. Yli 21 vuoden työkokemuksen omaavia oli 6% (n=3) vastaajista. Työkokemus esitettyä alla olevassa kuviossa 3 (Kuvio 3.).



Kuvio 3 Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työkokemus

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien unen määrä

Kysyttäessä unen määrää vastaajista suurin osa 66% (n=33) kertoi nukkuvansa yössä 7-8 tuntia. Noin neljäsosa 26% (n=12) vastaajista nukkui yössä 4-6 tuntia. Pisimpään nukkui 9% (n=4) vastaajista. Alla olevassa kuviossa 4 (Kuvio 4.) on esitetty unen määrä.



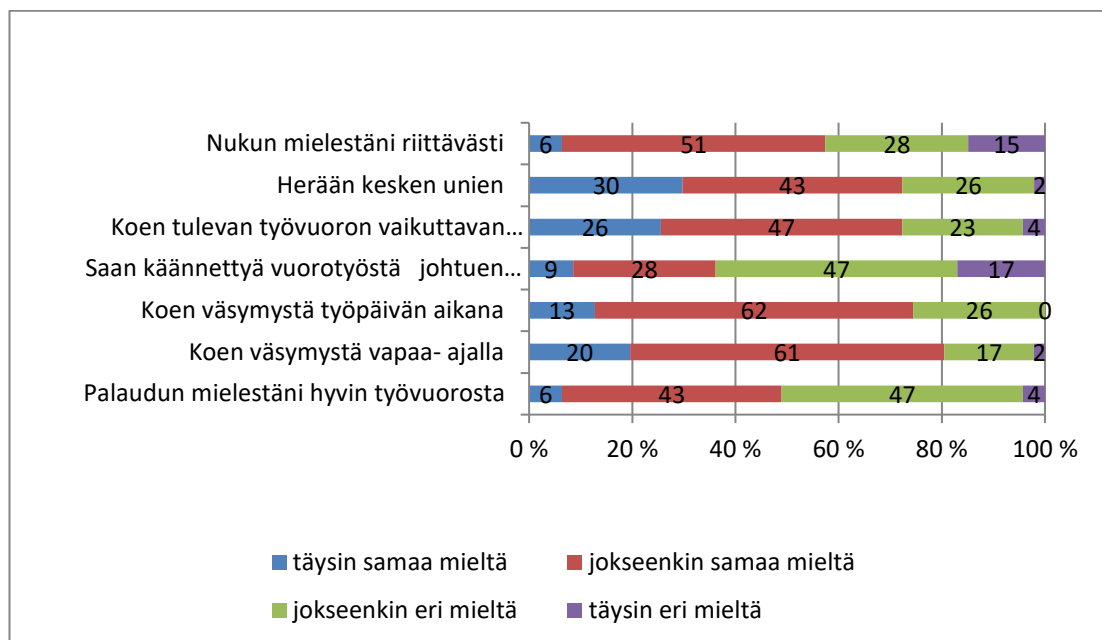
Kuvio 4. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien unen määrä

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien uni ja palautuminen

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien unta ja palautumista selvitettiin seuraavien seitsemän väittämän avulla, jotka olivat *nukun mielestäni riittävästi, herään kesken unien, koen tulevan työvuoron vaikuttavan yöunien määrään, Saan käännettyä vuorotyöstä johtuen unirytmieni helposti, Koen väsymystä työpäivän aikana, Koen väsymystä vapaa-ajalla, Palaudun mielestäni hyvin työvuorosta* (Kuvio 5.).

Nukun mielestäni riittävästi väittämään kanssa täysin samaa mieltä vastaajista oli 6 % (n=3). Yli puolet vastaajista 51% (n=24) oli tämän väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä, 28% (n=13) oli jokseenkin eri mieltä ja 15% (n=7) oli väittämän kanssa täysin eri mieltä. *Herään kesken unien* väittämän kanssa 30% (n=14) oli täysin samaa mieltä, 43% (n=20) oli jokseenkin samaa mieltä, 26% (n=12) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä väittämän kanssa vastaajista oli 2% (n=1). *Koen tulevan työvuoron vaikuttavan yöunien määrään* väittämän kanssa täysin samaa mieltä vastaajista oli 26% (n=12), jokseenkin samaa mieltä oli lähes puolet 47% (n=22) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä vastaajista oli 23% (n=11), täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 4% (n=2). *Saan käännettyä vuorotyöstä johtuen unirytmieni helposti* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 9 % (n=4) vastaajista, jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 28% (n=13) vastaajista, lähes puolet vastaajista 47% (n=22) oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 17% (n=8) vastaajista. *Koen väsymystä työpäivän aikana* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 13% (n=6) vastaajista. Yli puolet 65% (n=29) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Vastanneista 26% (n=12) oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Kukaan vastaajista ei ollut väittämän kanssa täysin eri mieltä. *Koen väsymystä vapaa-ajalla* väittämään vastanneista 20% (n=9) oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Yli puolet 61% (n=28) oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 17% (n=8) vastaajista sekä 2 % (n=1) vastaajista oli täysin eri mieltä. *Palaudun mielestäni hyvin työvuorosta* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 6% (n=3) vastaajista, jokseenkin samaa mieltä oli 43% (n=20) vastaajista, jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli

lähes puolet 47% (n=22) vastaajista sekä täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 4% (n=2) vastaajista.



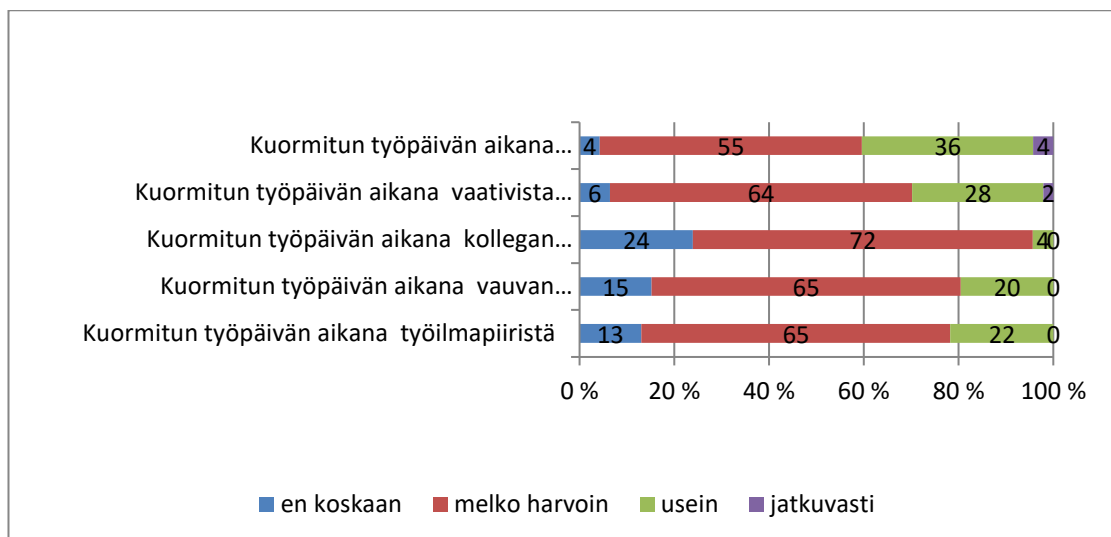
Kuvio 5. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien uni ja palautuminen

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työympäristö

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kuormittumista työympäristöön selvitettiin seuraavien viiden väittämän avulla, jotka olivat *Kuormitun työpäivän aikana potilashälytyksistä*, *Kuormitun työpäivän aikana vaativista tilanteista*, *Kuormitun työpäivän aikana kollegan kohtaamisesta*, *Kuormitun työpäivän aikana vauvan vanhempien kohtaamisesta*, *Kuormitun työpäivän aikana työilmapiiristä* (Kuvio 6).

Kuormitun työpäivän aikana potilashälytyksistä väittämään vastanneista 4% vastaajista (n=2) kertoi ettei koskaan kuormitu potilashälytyksistä. Yli puolet 55 % (n=26) vastaajista kertoi kuormittuvansa melko harvoin. Usein kertoi kuormittuvan 36% (n=17) vastaajista sekä 4% (n=2) vastaajista kertoo kuormittuvan jatkuvasti.

Kuormitun työpäivän aikana vaativista tilanteista väittämään 6% (n=3) vastaajista ei kokenut kuormittuvansa koskaan ja yli puolet 64% (n=30) vastaajista kertoi kuormittuvansa melko harvoin. Kuormittumista kertoi tapahtuvan usein 28% (n=13) vastaajista tai jatkuvasti 2% (n=1) vastaajista. **Kuormitun työpäivän aikana kollegan kohtaamisesta** väittämään vastaajista 24% (n=11) kertoi, ettei kuormitu koskaan kollegan kohtaamisesta. Yli puolet 72% (n=33) vastaajista kertoi kuormittuvansa melko harvoin kollegan kohtaamisesta. Vastaajista 4% (n=2) kertoo kuormittuvansa usein kollegan kohtaamisesta. Kukaan vastaajista ei kokenut kuormittuvansa jatkuvasti kollegan kohtaamisesta. **Kuormitun työpäivän aikana vauvan vanhempien kohtaamisesta** väittämään 15% (n=7) vastaajista kertoo, ettei kuormitu koskaan vauvan vanhempien kohtaamisesta ja yli puolet 65% (n=30) vastaajista kertoo kuormittuvansa melko harvoin. Vastaajista 20% (n=9) kertoo kuormittuvansa usein. Kukaan vastaajista ei koe kuormittuvan jatkuvasti vauvan vanhempien kohtaamisesta. **Kuormitun työpäivän aikana työilmapiiristä** väittämään 13% (n=6) vastaajista kertoi, ettei koskaan kuormitu työilmapiiristä. Yli puolet 65% (n=30) vastaajista kertoi kuormittuvansa melko harvoin. Usein kuormittuvansa kertoi 22% (n= 10) vastaajista. Kukaan vastaajista ei kokenut kuormittuvansa jatkuvasti työpäivän aikana työilmapiiristä.



Kuvio 6. Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kuormittuminen työympäristössä

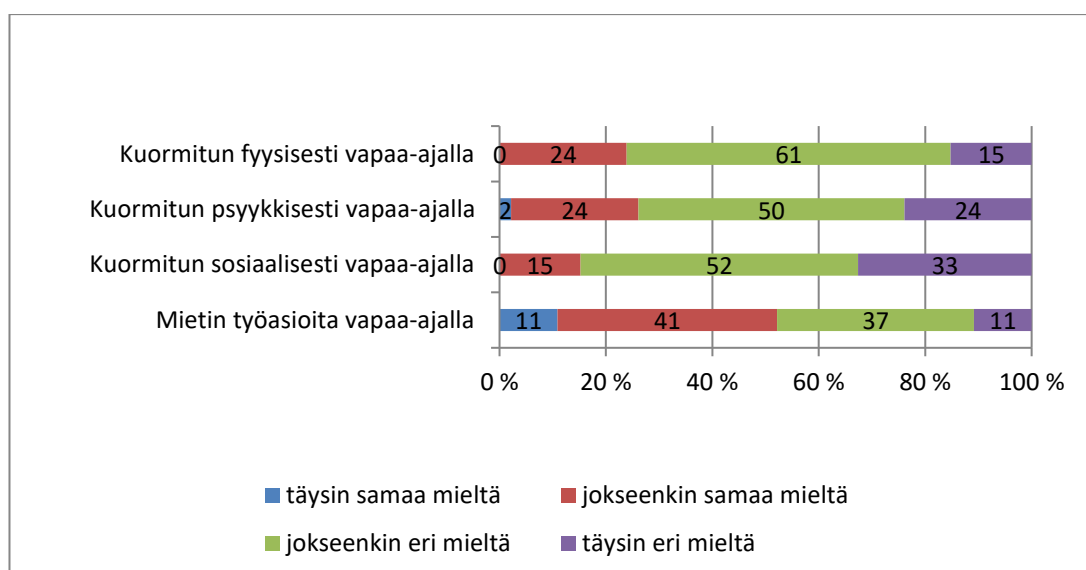
Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kuormitus vapaa-ajalla

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kuormitusta vapaa-ajalla selvitettiin neljän väittämän avulla, jotka olivat *Kuormitun fyysisesti vapaa-ajalla*, *Kuormitun psyykkisesti vapaa-ajalla*, *Kuormitun sosiaalisesti vapaa-ajalla*, *Mietin työasioita vapaa-ajalla* (Kuvio 7).

Kuormitun fyysisesti vapaa-ajalla väittämän kanssa täysin samaa mieltä ei ollut kukaan vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli 24% (n=11) vastaajista. Yli puolet 61% (n=28) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 15% (n=7) vastaajista. *Kuormitun psyykkisesti vapaa-ajalla* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 2% (n=1) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli 24% (n=11) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä oli puolet 50% (n=23) vastaajista sekä täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 24% (n=11) vastaajista.

Kuormitun sosiaalisesti vapaa-ajalla väittämän kanssa kukaan vastaajista ei ollut samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 15% (n=7) vastaajista.

Yli puolet 52% (n=24) vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä oli 33% (n=15) vastaajista. *Mietin työasioita vapaa-ajalla* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 11% (n=5) vastaajista, jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 41% (n=19) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 37% (n=17) vastaajista. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 11% vastaajista (n=5).

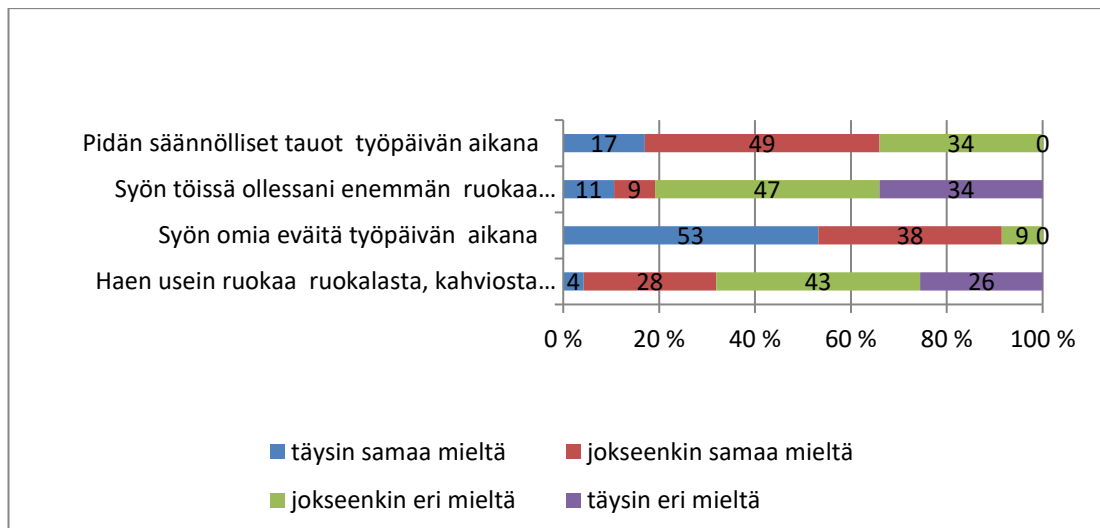


Kuvio 7. Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kuormitus vapaa-ajalla

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekevien ruokailutottumukset

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla työskentelevien ruokailutottumuksia selvitettiin neljän väittämän avulla, jotka olivat *Pidän säännölliset tauot työpäivän aikana*, *Syön töissä ollessani enemmän ruokaa kuin kotona*, *Syön omia eväitä työpäivän aikana*, *Haen usein ruokaa ruokalasta, kahviosta yms. töissä ollessani* (Kuvio 8.).

Pidän säännölliset tauot työpäivän aikana väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 17% (n=8) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli lähes puolet vastaajista 49% (n=23), jokseenkin eri mieltä oli 34% (n=16) vastaajista. Täysin eri mieltä väittämän kanssa ei ollut kukaan vastaajista. *Syön töissä ollessani enemmän ruokaa kuin kotona* väittämän kanssa täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 11% (n=5) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 9% (n=4) vastaajista. Lähes puolet 47% (n=22) oli väittämän kanssa lähes eri mieltä. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 34% (n=16) vastaajista. *Syön omia eväitä työpäivän aikana* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli yli puolet vastaajista 53% (n=25), jokseenkin samaa mieltä oli 38% (n=18) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 9% (n=4) vastaajista. Kukaan vastaajista ei ollut väittämän kanssa täysin eri mieltä. *Haen usein ruokaa ruokalasta, kahviosta yms. töissä ollessani* väittämään täysin samaa mieltä oli 4% (n=2) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 28% (n=13) vastaajista. Vastanneita lähes puolet 43% (n=20) oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 26% (n=12) vastaajista,.

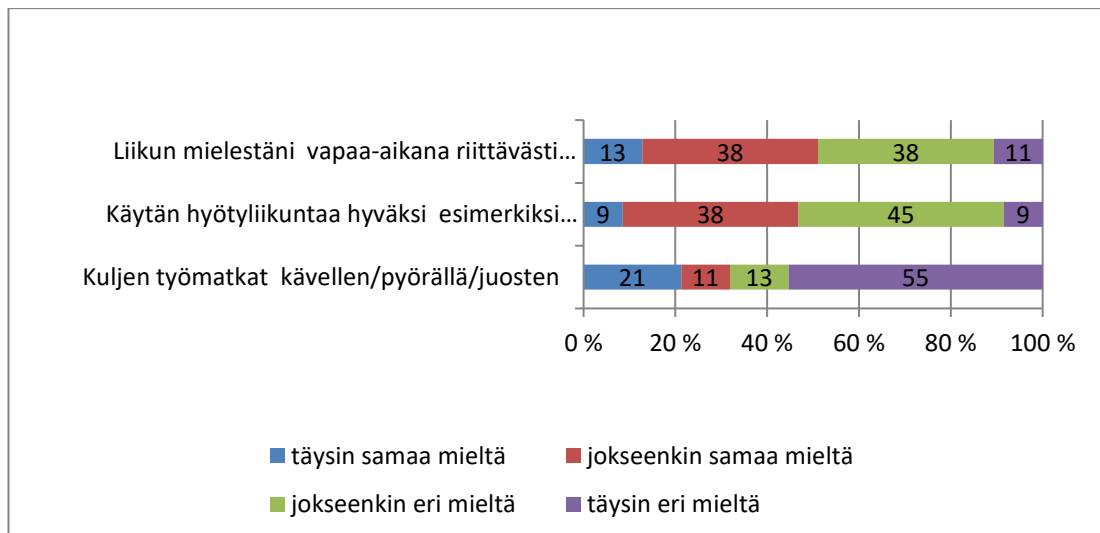


Kuvio 8. Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ruokailutottumukset

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien liikuntatottumukset

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien liikuntatottumuksia selvitettiin kolme väittämän avulla, jotka olivat *Liikun mielestäni vapaa-aikana riittävästi päivittäin*, *Käytän hyötyliikuntaa hyväkseni esimerkiksi hissien sijasta portaita*, *Kuljen työmatkat kävellen/pyörällä/juosten* (Kuvio 9.).

Liikun mielestäni vapaa-aikana riittävästi päivittäin väittämään täysin samaa mieltä oli 13% vastaajista (n=6), jokseenkin samaa mieltä oli 38% (n=18) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 38% (n=18) vastaajista. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 11% (n=5) vastaajista. *Käytän hyötyliikuntaa hyväkseni esimerkiksi hissien sijasta portaita* väittämän kanssa 9% (n=4) vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 38% (n=18) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli lähes puolet 45% (n=21) vastaajista. Väittämän kanssa täysin eri mieltä oli 9% (n=4) vastaajista. *Kuljen työmatkat kävellen/pyörällä/juosten* väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli neljäsosa vastaajista 21% (n=10). Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 11% vastaajista (n=5). Jokseenkin eri mieltä oli 13% (n=6) vastaajista. Yli puolet vastaajista 55% (n=26) oli väittämän kanssa täysin eri mieltä.

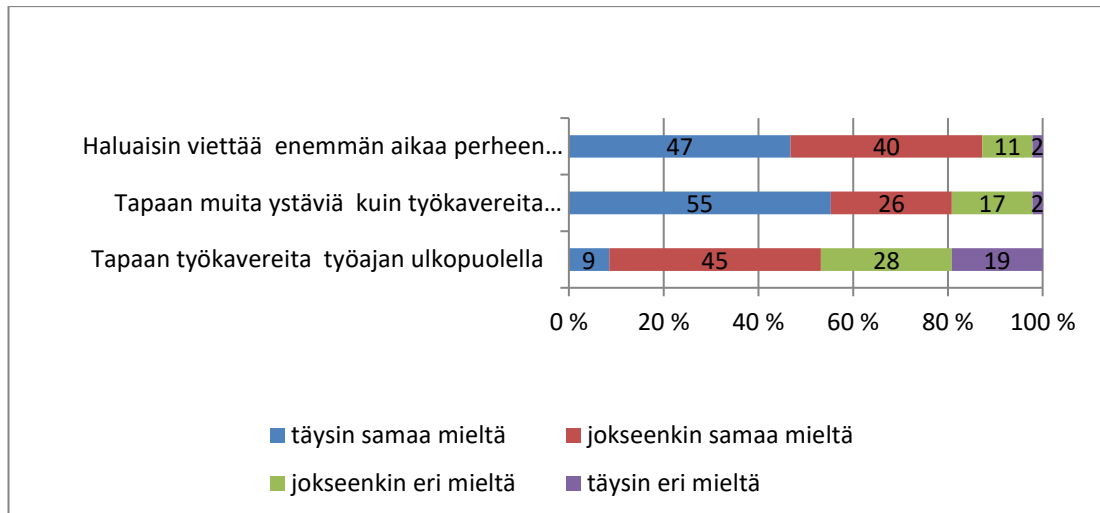


Kuvio 9. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien liikuntatottumukset

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ihmissuhteet

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ihmissuhteita selvitettiin kolmen väittämän avulla, jotka olivat *Haluaisin viettää enemmän aikaa perheen kanssa, Tapaan muita ystäviä kuin työkavereita työajan ulkopuolella, Tapaan työkavereita työajan ulkopuolella* (kuvio 10.).

Haluaisin viettää enemmän aikaa perheen kanssa väittämään lähes puolet vastanneista 47% (n=22) kertoi olevansa täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä oli 40% vastanneista (n=19). Jokseenkin eri mieltä oli 11% (n=5) vastaajista sekä täysin eri mieltä 2% (n=1) vastaajista. *Tapaan muita ystäviä kuin työkavereita työajan ulkopuolella* väittämään täysin samaa mieltä oli yli puolet vastaajista 55% (n=26), jokseenkin samaa mieltä oli noin neljännes vastaajista 26% (n=12). Jokseenkin eri mieltä oli 17% (n=8) sekä täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 2% (n=1) vastaajista. *Tapaan työkavereita työajan ulkopuolella* väittämään täysin samaa mieltä oli 9% (n=4) vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli lähes puolet 45% (n=21) vastaajista. Jokseenkin eri mieltä oli 28% (n=13) vastaajista. Täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 19% (n=9) vastaajista.



Kuvio 10. Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien ihmissuhteet

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien vapaa-ajan viettäminen

Verkkokyselylomakkeessa olevan avoimen kysymyksen vastauksista muodostettiin sisällön analyysin avulla ylä- ja alaluokat. Yläluokiksi muodostui *sosiaaliset suhteet*, *fyysinen tekeminen* ja *rentoutuminen sekä itsensä kehittäminen* ja *kouluttautuminen*.

Sosiaalisiin suhteisiin alaluokiksi analysoinnin perusteella tulivat perhe, lapset ja ystävät. *Fyysiseen tekemiseen ja rentoutumiseen* alaluokiksi muodostuivat kotityöt ja harrastukset. *Itsensä kehittämiseen ja kouluttautumiseen* alaluokaksi muodostui opiskelua ja toiset työt.

Sosiaaliset suhteet

Vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kertoivat vapaa-ajan viettoon kuuluvan vapaa-ajan vieton perheen, lasten sekä ystävien kanssa tapahtuvaksi. Sairaanhoitajat kertoivat vapaa ajan menevän kotona, kotiarkea lasten, lastenlasten ja puolison kanssa viettäen.

Hoitaja 1: ``Lasten kanssa ollen, ystäviä nähden``

Hoitaja 5: ``Vietän aikaa paljon ystäväni ja mieheni kanssa``

Hoitaja 3: ``Pääasiassa perheenjäsenten kanssa``

Fyysinen tekeminen ja rentoutuminen

Vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kuvasivat vapaa-ajan harrastuksinaan erilaisia asioita. Useimmat käyttivät vapaa-aikansa erilaisiin harrastuksiin sekä kotitöihin. Monet harrastivat liikuntaa, lenkkeilyä, retkillä käyntiä, jumppaa, käsitöitä, leipomista sekä tv:n, sarjojen ja elokuvien katselua. Lisäksi koettiin mielekkääksi matkustelu, teatterissa, elokuvissa käyminen ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen.

Hoitaja 6: ``Harrastan erilaista liikuntaa paljon, mutta rentoudun myös tv:tä katsellessa ja kirjoja lukien. Käyn erilaisissa tapahtumissa ja olen aktiivinen.``

Hoitaja 10: ``Lenkkeilen, rentoudun, teen itselle mieluisia asioita. Välillä en tee mitään, jos työvuoro/työputki on ollut kuormittava.``

Hoitaja 7: ``Ulkoilua koiran kanssa, puutarhan hoitoa, käsityöt, ruoanlaittoa ja leivontaa.``

Itsensä kehittäminen ja kouluttautuminen

Vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kuvasivat vapaa-ajan menevän myös opiskellen sekä tekemällä toisen työpaikan töitä.

Hoitaja 8: ``opiskellen ja toisen työpaikan töitä tehden.``

6.2 Ensimmäinen Learning-café työpaja

Ensimmäisessä Learning café työpajassa syntyneet tulokset esitellään opinnäytetyössä käsiteltyjen teemojen mukaan sisällönanalyysin perusteella ylä- ja alaluokkien mukaisesti. Ensimmäisen työpajan sisällönanalysointi on taulukoituna liitteessä 9.

6.2.1 Vuorotyöstä palautuminen

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat **unen laadulla** olevan vaikutus väsymykseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä fyysis- psyykkisiin oireisiin. Huonon unen laadun koettiin aiheuttavan väsymystä, vaikuttavan keskittymiskykyyn, vireystilaan sekä aiheuttavan päänsärkyä ja uupumista. sairaanhoitajat kokivat, että väsyneenä he eivät jaksakaan yllä pitää sosiaalisia suhteita, eikä heitä huvita tehdä mitään.

`` ei jaksakaan alkaa/ei huvita ``

Ensimmäiseen työpajaan osallistuvat kokivat unen laatua ja väsymystä helpottaviksi keinoiksi **työssä jaksamisen, johtamisen sekä työilmapiirin**. Sairaanhoitajat kokivat, että he tarvitsevat riittävästi aikaa työstä palautumiselle. Palautumista auttoivat erilaiset harrastukset. Lisäksi sopivan työvuorosuunnittelun avulla sairaanhoitajat kokivat parantavansa unen laatua ja väsymystä sekä jaksavansa paremmin. Tärkeänä koettiin myös työkaverin kiittäminen työpäivän päätteeksi.

`` päivärhythmi tulisi kotonakin kuitenkin olla säännöllinen ``

`` itselle sopivan työrytmin tunnistaminen ``

6.2.2 Syömistottumukset vuorotyötä tekevillä

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat syömistottumuksia parantaviksi keinoiksi **elämäntavat, työilmapiirin sekä johtamisen**.

Elämäntapoihin sairaanhoitajat kokivat säännöllisen ruokarytmin pitämisen tärkeänä töissä sekä kotona. Lisäksi he kokivat **työilmapiirin** tärkeyteen liittyen työkaverin huomioimisen tauoille menemisen suhteen. Sairaanhoitajat kokivat, että **johtamisen** avulla työterveyden mukaan ottaminen terveyden edistämässä olisi tärkeää.

``ottaa huomioon työkaverit: kuka menee ja milloin menee tauolle``

``Työterveydestä voisi olla tietoisu päivän ateriamallista työpaikalla``

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet kokivat ehkäisevänsä välipalojen ja epäterveellisten aterioiden syömistä **organisoinnilla** sekä **terveellisillä elämäntavoilla**.

Sairaanhoitajat kokivat, että hyvällä **organisoinnilla** eli säännöllisellä syömisellä sekä tauolle pääsemiselle oli suuri merkitys, jotta verensokeri ja syöminen pysyy säännöllisenä. Lisäksi syömisten suunnitelmallisuus ja etukäteen valmistus koettiin tärkeänä. **Terveisiin elämäntapoihin** sairaanhoitajat kuvailivat terveellisen ravinnon eli tarpeeksi ravitsevat eväät sekä pienen välipalan syömisen ennen töistä kotiin lähtöä.

``pieni välipala ennen kotiinlähtöä, jottei kotona ole heti hirveä nälkä``

6.2.3 Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet kokivat työpäivän aikana kuormittaviksi tekijöiksi **resurssien puute, ammatillisen itsetunnon ja ammatillisen osaamisen**.

Vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat **resurssien puutteen** kiireen ja työn teon keskeytyksen vaikuttavan kuormittavasti heidän työskentelyynsä. Sairaanhoitajat kokivat työvoiman vähyden tunteita ja **ammattilliseen itsetuntoon** vaikuttavia riittämättömyyden tunteita siitä, että eivät ehtineet moneen paikkaan samaan aikaan. Työn haastavuus, tiedon määrän ja sen hallitseminen sekä soveltaminen sai sairaanhoitajilla aikaan **ammattilliseen osaamiseen** liittyviä työn kuormituksen tunteita. Lisäksi työskentely haastavien perheiden kanssa koettiin kuormittavana.

``tunne/huoli työvoiman vähydestä``

``varsinkin vatan puolella pitäisi monesti olla useassa paikassa samaan aikaan, riittämättömyyden tunne turhauttaa``

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet sairaanhoitajat kokivat työstä aiheutuvan stressin ja kuormituksen helpottaviksi keinoiksi *vapaa-ajan, johtamisen sekä työilmapiiriin*.

Sairaanhoitajat kokivat *vapaa-aikana* harrastuksien ja liikunnan auttavan stressin ja kuormituksen ehkäisyssä. Hyödyksi koettiin *johtamiseen* vaikuttavan työvuorosuunnittelu sekä lomien toteutuminen niin, kuin ne oli itse suunnitellut. Lisäksi sairaanhoitajat kokivat, että kouluttautuminen ja kehitysmahdollisuudet töissä sekä varmuus töiden jatkumisesta auttoivat stressin ja kuormituksen ehkäisyssä. *Työilmapiiriin* liittyvä työkavereiden antama henkinen tuki sekä avun saaminen koettiin myös tärkeäksi.

``mieleiset harrastukset``

``työkavereiden henkinen tuki, lupa avautua hankalista työtilanteista``

6.2.4 Vuorotyö ja vapaa-aika

Ensimmäisen työpajaan osallistuneet sairaanhoitajat kokivat voimavarojen vaikutusta jaksamiseen. Voimavarat jaettiin sisällönanalyysin perusteella *voimavaroja kuluttaviin* sekä *voimavaroja lisääviin asioihin*.

Voimavaroja kuluttaviin asioihin sairaanhoitajat kuvailivat murheita, joita voi olla töissä tai kotona. Lisäksi voimavarojen koettiin vaihtelevan vuodenajan mukaan. *Voimavaroja lisääviin* asioihin sairaanhoitajat kuvailivat elämänhallintaan vaikuttavia asioita.

``Vaikuttaa paljon, jos siviilissä on murheita tms. työssä jaksaminen on huomattavasti vaikeampaa. Samoin jos töissä on hankalaa, se vaikuttaa omaan vapaa- aikaan.``

``kun elämä on kunnossa= hyvät voimavarat -> hetkellisissä stressitilanteissa pystyy venymään = sietää tilanteen paremmin``

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet sairaanhoitajat kokivat vapaa-ajalla jaksamista edistäviksi keinoiksi *työssä jaksamisen, johtamisen, työyhteisön ilmapiirin ja vapaa-ajan vieton*.

Työssä jaksamista edistäviksi keinoiksi sairaanhoitajat kokivat terveelliset elämäntavat joihin he kuvailivat riittävän unen, laadukkaan ravinnon sekä säännöllisen syömis-
sen. Työvuorosunnittelu sekä työnohjaus koettiin *johtamisen* suunnalta jaksamista edistäviksi keinoiksi. *Työyhteisön ilmapiiriin* liittyvä työkavereiden tuki ja muut sosiaaliset suhteet koettiin tärkeäksi. *Vapaa-ajalla* aikatauluttomuus, arjen helpottaminen erilaisten palveluiden avulla sekä työasioiden rajaaminen töihin auttoivat sairaanhoitajia jaksamisessa.

``Vapaa-ajan suunnittelu, aikaa palautumiselle, ei liian aikataulutettua``

``työasioiden rajaaminen töihin, jottei murehtisi niitä kotona``

6.3 Toinen Learning cafe työpaja

Toisessa Learning café työpajassa syntyneet tulokset esitellään sisällön analyysin avulla ala ja yläluokkien mukaisesti. Sisällönanalyysi on taulukoituna liitteessä 10.

6.3.1 Vuorotyöstä palautuminen

Toiseen työpajaan osallistuneet vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat *unella* sekä *palautumisella* olevan vaikutusta jaksamiseen töissä ja kotona.

Sairaanhoitajat kokivat laadukkaan *unen* vaikuttavan parempaan jaksamiseen. Sairaanhoitajat kokivat työvuoron aikaisen kuormituksen sekä vapaa-ajan kuormituksen olevan yhteydessä unen laatuun ja määrään. Sairaanhoitajat kuvailivat, että kuormituksen ollessa suurta, myös uni kärsii.

``Unella suuri merkitys jaksamiseen``

``Työvuoron aikainen raskaus. Ei montaa raskasta vuoroa peräkkäin.``

Toiseen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kokivat unen laatua ja väsymystä helpottaviksi keinoiksi **johtamisen** ja **palautumisen**.

Sairaanhoitajat kuvailivat **johtamiseen** liittyvällä työvuorosuunnittelulla olevan iso rooli unen laatuun ja väsymykseen. Yövuorojen suunnittelulla, ergonomisilla työvuoroilla, aikahyvitysten käyttämisellä, työvuorolistojen ennakoitavuudella sekä työvuoroilla, jotka sopivat itselle parhaiten koettiin tärkeäksi unen laatua sekä väsymystä helpottavaksi keinoiksi. **Palautumisen** viettämiseen sairaanhoitajat kokivat tärkeäksi erilaiset harrastukset kuten ulkoilun ja liikunnan. Tärkeäksi koettiin myös antaa itselle aikaa palautumiseen.

``Mahdollisuus tehdä niitä vuoroja mitkä, sopii oman elämäntilanteen, jaksamiseen tai omalle elimistölle ylipäätään.``

6.3.2 Syömistottumukset vuorotyötä tekeillä

Toiseen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat syömistottumuksia parantaviksi keinoiksi **terveelliset elämäntavat** ja **organisoinnin**.

Terveellisiin elämäntapoihin sairaanhoitajat kokivat, että kotona täytyy valmistaa valmiiksi töihin eväät sekä kuunnella yövuoroissa omaa elimistöään ja syödä niitä ruokia, mitkä itselle sopii. Lisäksi tärkeänä koettiin **organisointi**, ettei lähdetä nälkäisenä töihin eikä töistä kotiin. Sairaanhoitajat kuvailivat, että ennakointi ja suunnitelmallisuus kotona sekä työpäivän aikana auttaa syömistottumuksissa.

``Kuuntele omaa elimistöäsi sopivista ruuista- varsinkin yövuoroissa``

``Tekee kotona valmiiksi ruuan/eväät (terveelliset)``

Toiseen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kuvailivat välipalojen ja epäterveellisten aterioiden ehkäisyä *organisoinnilla* sekä *elämän hallinnalla*.

Sairaanhoitajat kokivat *organisoinnin* avulla, että syömisessä täytyy olla sopivat ateriavälit ja töissä täytyy pitää tauot, jos mahdollista. Sairaanhoitajat kokivat oman *elämän hallinnan* vaikuttavan siihen, ettei osta kotiin herkkuja hätävaraksi.

``Huolehtia siitä, etteivät ateriavälit veny liian pitkiksi, eli pitää tauot -> jos pääsee ``

``Itsekuri, päättäväisyys``

6.3.3 Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi

Toiseen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat työpäivän aikana kuormittaviksi tekijöiksi *resurssit, ammatillisen osaamisen ja ammatillisen itsetunnon*.

Sairaanhoitajat kokivat *resursseihin* vaikuttavan kiireen sekä työvoiman vähyyden työpäivän aikana kuormittaviin tekijöihin. Potilaiden suuri määrä vaikutti sairaanhoitajilla olevaan kiireen tuntuun. Työvoiman vähyys koettiin avun saamisen heikkoutena ja siinä, ettei pääse kunnolla tauoille. Sairaanhoitajat kokivat *ammattilliseen osaamiseen* liittyviä asioita, joita olivat potilaan tilassa tapahtuvat muutokset tai uuden huonokuntoisen potilaan vastaanottaminen. Lisäksi *ammattilliseen itsetuntoon* liittyviä tunteita kuten riittämättömyyttä sekä kaaoksen tunnetta kuvailtiin työpäivän aikana kuormittaviksi.

``Huono miehitys (jos ei saa apukäsiä hoitotyöhön tai ei pääse tauoille)``

``Vanhempien (omaisten) läsnäolo/tuen tarve voi olla kuormittavaa``

``Kokee itsensä riittämättömäksi (liikaa hommia, yhtä aikaa liikaa määräyksiä/tehtäviä, ei ehdi ja jotakin unohtuu tai ainakin jää sellainen tunne, ettei ehkä ehtinyt/muistanut kaikkea)``

Toiseen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kokivat työstä aiheutuvan stressin ja kuormituksen helpottaviksi keinoiksi *työssä jaksamisen, organisoinnin, työyhteisön ilmapiirin* sekä *johtamisen*.

Työssä jaksamista sairaanhoitajat kuvailivat terveellisillä elämäntavoilla joihin sisältyi nukkuminen, liikunta sekä vapaa-ajan palautuminen. Työn suunnittelulla ja delegoinnilla koettiin olevan helpottava vaikutus työpäivän aikana vaikuttavaan *organisointiin*. Sairaanhoitajat kokivat *työyhteisön ilmapiirin* auttavan niin, että keskustelemalla kollegan kanssa voi edistää työstä aiheutuvaa stressiä/kuormitusta. Lisäksi *johtamisen* kautta työyhteisössä järjestettävät debriefing, defusing, mentorointi sekä työnohjaus koettiin työssä jaksamista edistävinä tekijöinä. Sairaanhoitajat kokivat, että työmäärän työvuoroa suunniteltaessa tulisi olla kohtuullinen. Lisäksi koulututtaminen, omien taitojen ylläpitäminen sekä päivittäminen koettiin työstä aiheutuvan stressiä ja kuormitusta edistävinä keinoina.

``Oman työn organisointi työvuoron aikana, työtehtävien priorisointi ja delegointi eteenpäin seuraavalle vuorolle``

``työmäärä vuoron aikana olisi suunniteltaessa kohtuullinen``

6.3.4 Vuorotyö ja vapaa-aika

Toiseen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kuvailivat voimavarojen vaikutusta jaksamiseen. Voimavarat jaettiin sisällönanalyysin perusteella *hyviin* sekä *vähäisiin voimavaroihin*.

Sairaanhoitajat kokivat *vähäisten voimavarojen* vaikuttavan työnilon menetykseen. Lisäksi he kuvailivat, että vähäinen työnilo vähentää entisestään voimavaroja. *Hyviin voimavaroihin* sairaanhoitajat kuvailivat oman elämän hyvän hallinnan.

``Vähäisillä voimavaroilla menee työnilo-> voimavarat vähenee ennestään``

``Hyvät voimavarat tekevät elämästä mielekkäämpää -> jaksaa paremmin``

Toiseen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kokivat vapaa-ajalla jaksamista edistäviksi keinoiksi *palautumisen*.

Palautumiseen sairaanhoitajat kuvailivat fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin. Fyysiseen hyvinvointiin sairaanhoitajat kuvailivat liikunnan sekä rentoutumisen tärkeyden sekä kokivat ettei vapaa-ajalle oteta liikaa tekemisiä ja vastuuta. Henkisestä hyvinvoinnista huolehtimisen sairaanhoitajat kuvailivat erilaisten keskusteluiden avulla edistävaksi keinoksi. Lisäksi sosiaalisten suhteiden ylläpito perheen ja ystävien kanssa koettiin tärkeänä.

``Raskas työ, vaatii raskaat hovit``

`` Jos mahdollista, ei haalita liikaa tekemistä ja vastuuta vapaa-aikaan``

6.4 Kolmas Learning café työpaja

Kolmannesta Learning café työpajasta syntyneet tulokset esitellään eri teemojen sisällön analyysin perusteella ylä ja alaluokkien mukaisesti. Sisällönanalyysi on taulukoituna liitteessä 11.

6.4.1 Vuorotyöstä palautuminen

Kolmanteen työpajaan osallistuneet vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat *oppimisella* sekä *unella* olevan vaikutusta jaksamiseen töissä ja kotona.

Sairaanhoitajat kokivat *oppimiseen* vaikuttavan, että uutta tietoa on vaikea vastaanottaa sekä muuttuviin tilanteisiin vaikea reagoida jos *unen* määrä on ollut huonoa. Lisäksi sairaanhoitajat kokivat, että vapaa-ajalla työpäivän jälkeen ei jaksata tehdä mitään, jos *uni* on ollut huonoa. Lisäksi työssä tapahtuvien virheiden mahdollisuus kasvaa. Sairaanhoitajat kokivat, että yövuorojen jälkeen päivällä nukkuminen ei ole

sama asia kuin yöllä nukkuminen. Lisäksi vähäisen unen koettiin vaikuttavan epäsuotuisasti mielialaan.

``Huonosti nukutun yön jälkeen työvuoron vielä jaksaa, mutta sen jälkeen vapaa-ajalla ei jaksakaan tehdä mitään, kun unen laatu ja määrä huono, lisää virheiden mahdollisuutta.``

Kolmanteen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kokivat unen laatua ja väsymystä helpottaviksi keinoiksi **työssä jaksamisen** ja **johtamisen**.

Sairaanhoitajat kokivat **työssä jaksamista** edistäväksi keinoiksi vapaa-ajan palautumiseen liittyvän liikunnan sekä mieleisen vapaa-ajan tekemisen unen laatua ja väsymystä helpottaviksi keinoiksi. Vapaapäivät ilman ohjelmaa, sosiaaliset suhteet sekä rentoutuminen ennen nukkumaan menoa koettiin tärkeänä. **Johtamiseen** liittyvään työvuorosuunnitteluun sairaanhoitajat kuvailivat, että itselle sopivan työrytmin toteuttaminen helpottaa unen laatua ja väsymystä.

``Kiireen/raskaan vuoron jälkeen rentoutuminen jotenkin ennen nukkumaan menoa -> uni tulee paremmin!``

``Pitää sosiaaliset suhteet kunnossa``

6.4.2 Syömistottumukset vuorotyötä tekevillä

Kolmanteen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat syömistottumuksia parantaviksi keinoiksi **terveelliset elämäntavat** sekä **unen** vaikutuksen.

Sairaanhoitajat kokivat tärkeänä **terveellisten elämäntapojen** muun muassa eväiden mukaan ottamisen, syömisen etukäteen suunnittelun sekä arjen säännöllisyyden. Sairaanhoitajat kuvasivat terveellisten naposteltavien, riittävän vedenjuomisen sekä yövuoroissa kevyesti syömisen syömistottumuksia parantaviksi keinoiksi. Lisäksi

sairaanhoitajat kuvasivat, että riittäväillä **unilla** oli vaikutus syömistottumuksiin. Väsymyksen koettiin lisäävän hiilihydraatti himoja sekä heräteostoksia.

``Terveellisiä naposteltavia``

``huolehtimalla riittävästä yöunista -> unen laatu``

Kolmanteen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kuvasivat välipalojen ja epäterveellisten aterioiden ehkäisyä **organisoinnilla** sekä **terveellisillä elämäntavoilla**.

Sairaanhoitajat kuvailivat, että hyvällä **organisoinnilla** on helpompi pitää yllä säännöllistä ruokarytmiä töissä sekä kotona. Ateriavälit eivät saa venyä liian pitkiksi. Mahdollisuus kunnan taukojen pitämiseen työpäivän aikana sekä hyvän unen koettiin auttavan epäterveellisiin valintoihin. Lisäksi aterioiden etukäteissuunnittelu ja valmis kauppalista kauppareissua varten koettiin tärkeänä. Sairaanhoitajat kokivat, että **terveellisillä elämäntavoilla**, kuten lautasmallin avulla syöminen ehkäisee välipalojen ja epäterveellisten aterioiden syömistä. Lisäksi sairaanhoitajat kokivat, että haluavat enemmän tietoa terveellisistä vaihtoehdoista. Herkkujen kotona säilyttäminen koettiin uhkana epäterveellisten aterioiden sekä välipalojen syömiselle.

``mahdollisuus pitää kunnan tauot töissä``

``säännöllinen ruokailurytmi töissä ja vapaa-ajalla, aterioiden väli ei liian pitkiä``

6.4.3 Vuorotyöstä johtuva työkuorma ja stressi

Kolmanteen työpajaan osallistuvat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat kokivat työpäivän aikana kuormittaviksi tekijöiksi **ammattillisen osaamisen, resurssien puute, ammattillisen itsetunnon** sekä **työyhteisön ilmapiirin**.

Sairaanhoitajat kokivat, että **ammattilliseen osaamiseen** työssä tarvittavat tiedot ja taidot vaikuttavat työpäivän aikana kuormittavasti. Vaativien potilaiden ja perheiden

kanssa työskentely on kuormittavaa, koska vanhemmilla on huoli ja tuen tarve sairaasta vastasyntyneestä. Sairaanhoidajat kokivat *resurssien puutetta*, etenkin kiireen tuntua, että jos sairaanhoidajalla oli useampi potilas hoidettavana sekä työparityöskentelyn haasteellisuutta, jos työparilla oli kiire. Sairaanhoidajat kokivat *ammattiliseen itsetuntoon* liittyviä riittämättömyyden sekä yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyyttä sairaanhoidajat kuvailivat etenkin teho-osaston puolella kollegan tuen puuttumisena. *Työyhteisön ilmapiiriin* vaikuttava työkaverin negatiivinen mieliala koettiin kuormittavan työpäivän aikana.

``Vanhemmat: vanhempien huoli ja tuen tarve -> yhdistettynä huonokuntoiseen vauvaan on kuormittavaa!``

``Kokemattomuus: joudut tilanteeseen jota et hallitse täysin``

Kolmanteen työpajaan osallistuvat sairaanhoidajat kuvasivat työstä aiheutuvan stressin ja kuormituksen helpottaviksi keinoiksi *palautumisen vapaa-ajalla* sekä *johtamisen*.

Sairaanhoidajat kokivat, että riittävällä levolla ja voimavarojen keräämisellä on *vapaa-ajalla* tärkeä rooli työn kuormituksen ja stressin ehkäisyssä. *Johtamiseen* liittyvällä Työvuorosuunnittelulla koettiin olevan suuri rooli siinä, että saa tehdä niitä vuoroja mitkä on itse suunnitellut. Sairaanhoidajat kokivat, että riittävä koulutus ja perehtyminen sekä osaaminen koettiin auttavan kuormituksen ehkäisyssä. Sairaanhoidajat kuvailivat, että toivoivat enemmän laitekoulutuksia, simulaatioita sekä keskustelu ja purkutilaisuuksia. Simulaatioita sairaanhoidajat toivoivat, jotta yövuoroissa olisi osaamista, silloin kun on vähemmän henkilökuntaa osastolla.

``Työvuorosuunnittelu niin kuin on itse suunnitellut``

``enemmän elintoimintoja ylläpitäviä laitekoulutuksia``

6.4.4 Vuorotyö ja vapaa-aika

Kolmanteen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kuvailivat voimavarojen vaikutusta jaksamiseen. Voimavarat jaettiin sisällönanalyysin perusteella *hyviin* sekä *vähäisiin voimavaroihin*.

Sairaanhoitajat kokivat *hyvien voimavarojen* auttavan elämänhallintaan vaikuttavissa tekijöissä, joita olivat palautuminen, liikunta, syöminen sekä sosiaaliset suhteet. Lisäksi sairaanhoitajat kokivat, että hyvien voimavarojen avulla jaksaa kehittää omaa osaamistaan vapaa-ajalla. *Vähäisiin voimavaroihin* sairaanhoitajat kuvailivat, että ilman riittäviä voimavaroja unenlaatu ja määrä sekä psyykkinen hyvinvointi kärsii ja sen myötä vaikuttaa myös työssä jaksamiseen.

``itsensä kehittäminen/oppiminen pysyy yllä ja siihen on halua ja kiinnostusta``

``Unenlaatu ja määrä vaikuttaa työssä jaksamiseen``

Kolmanteen työpajaan osallistuvat sairaanhoitajat kokivat vapaa-ajalla omaa jaksamista edistäviksi keinoiksi **palautumisen**.

Sairaanhoitajat kuvailivat, että itselle mieluisten asioiden tekeminen auttaa *palautumisessa*. Työterveydestä avun hakeminen ja saaminen sekä ongelmatilanteiden purkaminen koettiin tärkeänä. Lisäksi tärkeänä koettiin myös sosiaalisten suhteiden ylläpito eli ystävien tapaaminen sekä yhdessä vietetty aika miehen, lasten ja perheen kanssa.

``oman fiiliksen mukaan aikaa itsekseen/sosiaalista elämää``

``lapsille hoitaja ja miehen kanssa treffeille``

7 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ja selvittää erään yliopistosairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssäjaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyöstä sekä kirjallisuuskatsauksesta saadut tulokset tukevat toisiaan. Tässä opinnäytetyössä ei voitu verrata työhyvinvointia ja työssäjaksamista työntekijän ikään sekä työkokemukseen nähden, koska työpajoihin osallistuneiden ikää ja työkokemusta ei saatu selville. Opinnäytetyössä tuli kuitenkin ilmi, että verkkokyselyyn vastanneista enemmistö oli alle 40-vuotiaita vuorotyötä tekeviä sairaanhoitajia sekä heillä oli alle 10 vuotta työkokemusta. Tutkimuksien mukaan vuorotyötä tekevillä sairaanhoitajalla vuorotyöstä johtuvat oireet kuitenkin lisääntyvät iän myötä, mutta työkokemus auttaa sietokyvyn kehittämisessä (Flo ym. 2012; Bursch ym. 2018).

Verkkokyselylomakkeesta sekä työpajoista saadut tulokset erosivat jonkin verran toisistaan etenkin tarkastellessa työympäristöön liittyviä asioita. Tuloksia tarkastellessa tuli esiin, että vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosasto on haastava työympäristönä, se vaatii sairaanhoitajilta paljon osaamista ja työssä jaksamista sekä hyvää työstä palautumista. Kannustava ja kunnioittava työympäristö, mielekäs tunne potilaisiin ja sairaanhoitajien työn arvostaminen, luo sairaanhoitajille työhön liittyvän merkityksen sekä ilon tunteen (Bursch ym. 2018). Opinnäytetyössä sairaanhoitajat kuvailivat työilmapiirin tärkeyden työssä jaksamiseksi, mutta toisaalta sairaanhoitajat kuvailivat myös työkaverin negatiivisen mielialan vaikuttavan omaan jaksamiseen. Vaikeassa työympäristössä sairaanhoitajilla voi esiintyä muun muassa ahdistuksen tunteita (Bursch ym. 2018).

Opinnäytetyöhön osallistuneet sairaanhoitajat kokivat jaksavansa paremmin, kun oma elämänhallinta oli kunnossa. Tätä tukee myös Goncalves Sena ym. (2018) tutkimus, jonka mukaan sairaanhoitajat, joilla oli hyvä elämänlaatu voi parantaa työn tuottavuutta sekä potilaiden hoidon laatua. Opinnäytetyössä sairaanhoitajat kokivat, että uni-

rytmin kääntäminen oli hankalaa vuorotyön takia sekä sairaanhoitajat kokivat tarvitsevänsä riittävästi aikaa työstä palautumiselle. Guerra ym (2016) tutkimuksen tutkimustulokset ovat yhteneväisiä tämän kanssa. Riittäväällä lepoajalla oli suuri merkitys sairaanhoitajien työssäjaksamiselle sekä työstä palautumiselle (Guerra ym. 2016). Opinnäytetyössä sairaanhoitajat kokivat sosiaalisten suhteiden sekä harrastusten auttavan vapaa-ajalla työssä jaksamisessa. Tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet sekä harrastukset jäisivät kuitenkin vähemmälle vuorotyötä tekevällä sairaanhoitajalla. (Pasanen-Järvelin 2014; Guerra ym. 2016; Leyva-Vela ym.2018.)

Opinnäytetyön interventioihin eli Learning café työpajoihin osallistui yhteensä 20 vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa. Sairaanhoitajat pääsivät opinnäytetyön aikana konkreettisesti itse osallistumaan opinnäytetyön tekemiseen sekä vaikuttamaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyviin tekijöihin. Työpajoihin osallistuneiden palautteiden perusteella työyhteisön työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen käsitteleminen ja keskusteleminen koettiin tärkeänä. Tätä näkemystä tukee myös Owens ym (2017) sekä Moore & Shellinger (2018) tutkimukset, joissa tuli ilmi, että sairaanhoitajien osallistuminen erilaisiin työpajoihin tai keskusteluryhmiin, voi parantaa sairaanhoitajien omaa terveyden edistämistä sekä työssäjaksamista. Näin ollen tässä opinnäytetyössä toteutettujen interventioiden katsotaan olevan tarpeellisia sekä vertaistukea antavia.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen tutkimuksen lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä ja sitä tehdessä sekä tutkimustulosten tallennuksessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa sekä lisäksi tutkimusluvan hankkimisessa (Helsingin Yliopiston www-sivut 2019). Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimustulokset tallennettiin, analysoitiin sekä esitettiin rehellisesti ja huolellisesti. Käytetyt lähteet viitattiin asianmukaisesti sekä opinnäytetyön tekemiselle ja toteuttamiselle haettiin asianmukaiset kirjalliset luvat kohdeorganisaatiolta sekä ammattikorkeakoulusta keväällä 2020 ennen opinnäytetyön aloittamista.

Opinnäytetyöprosessin aikana tulee kiinnittää huomiota henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimuskohteiden tietosuojan toteutumiseen sekä tulosten ja aineistojen anonymisointiin. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2019). Tutkimukseen osallistuvilla tutkittavilla tulee olla toteutettavasta tutkimuksesta ja sen etenemisestä riittävästi tietoa, että he voivat vapaaehtoisesti päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkittavien pitää ennen tutkimusta ymmärtää tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. (Vilka 2007, 93.) Opinnäytetyöstä tiedotettiin saatekirjeellä kohdeorganisaatiossa kohderyhmään kuuluville ennen tutkimuksen alkamista keväällä 2020 sekä lisäksi kirjallisesti ja powerpoint esityksen avulla ennen jokaisen työpajan aloitusta. Kohderyhmään kuuluvilla oli vapaaehtoisuus osallistua opinnäytetyöhön. Vastaamalla verkkokysely lomakkeella tehtävään kyselyyn sekä antamalla kirjallisen suostumuksen ennen työpajan aloitusta antoi tutkittava suostumuksensa osallistua opinnäytetyöhön. Koko opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyön tekijä piti huolen ettei opinnäytetyöhön osallistuvia pystytä tunnistamaan. Opinnäytetyöstä saadut aineistot ja tutkimustulokset säilytettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan luotettavasti salasanalla suojatussa paikassa.

Toimintatutkimukseen sisältyy useita erilaisia tutkimusmenetelmiä, joilla ilmiötä tarkastellaan. Tämän vuoksi toimintatutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kunkin tutkimusmenetelmän mukaan. Useamman menetelmän avulla tehty toimintatutkimus lisää tutkimuksen luotettavuutta. Toimintatutkimuksen avulla saadut tulokset ovat vain yksittäisen työn tuloksia eikä niitä voida yleistää. Tuloksiin voi vaikuttaa toimintatutkimusta tekevän tiedot, taidot ja osaaminen. (Kananen 2009,10, 88-98; Kananen 2014, 127.) Luotettavuutta voidaan lisätä ulkopuolisen arvioitsijan palautteen avulla tutkimuksen eri vaiheissa. Tämä vapauttaa tutkijan omista tulkinnoista tuloksiin ja auttaa tutkijaa oikeille poluille. (Kananen 2014, 134.) Tämän opinnäytetyön tekemisessä käytettiin useampaa tiedonkeruumenetelmää, jolloin voitiin lisätä tutkittavan aiheen luotettavuutta. Tutkimustulokset, menetelmän käyttö sekä tiedonkeruu dokumentoitiin ja raportoitiin opinnäytetyön raporttiosassa. Toimintatutkimuksen tekeminen sekä erilaiset analyysimenetelmät olivat uusia opinnäytetyön tekijälle, sen vuoksi apuna käytettiin opettajan, työelämä yhteistyötahon klinisen asiantuntijan sekä ylemmän ammattikorkeakoulun muiden terveyden edistämisen suuntautumisvaihtoehtoa käyvien opiskelijoiden palautetta. Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruun sekä tu-

lostien kohdalla huomioitiin Suomessa Covid19-tilanteen vuoksi vallitsevat poikkeusolot sekä erilaiset kokoontumisrajoitukset, joiden takia opinnäytetyöntuloksiin on saattanut vaikuttaa osallistujien määrän vähyys sekä vastaaminen.

Toimintatutkimuksen teon aikana tutkija on osa työyhteisöä, jota hän tutkii. Sen vuoksi hän tarkastelee tilanteita objektiivisesti omasta näkökulmastaan käsin. (Heikkinen 2010, 223.) Erilaiset ihmissuhteet työpaikalla voivat vaikuttaa tutkijan toimintaan negatiivisesti, mutta siitä voi olla myös hyötyä tutkimusta tehdessä. Tutkittavien erilaisuuden hyväksyminen sekä erilaiset mielipiteet ovat yhteistoiminnan perusta ja rikkaus. Toimintatutkimuksen aikana tutkijan sosiaaliset taidot ovat merkitykselliset toimintatutkimuksen teossa. Tutkijalta vaaditaan vuorovaikutus, ihmissuhde sekä ryhmäkäyttäytymisen hallintaa. Työyhteisön sisällä tehtävä toimintatutkimus saattaa aiheuttaa haasteita tutkijalle, koska rooli tutkijasta työntekijäksi voi vaihdella tutkimuksen aikana. Tutkijan tulee huolehtia aikatauluista, lupauksen pitämisestä sekä varmistaa, että kaikki osallistujat pääsevät mukaan toimintaan. (Kananen 2014, 67-69. 101, 116) Tässä opinnäytetyössä toimintatutkimuksen tutkijan roolin omaksumista helpotti, että opinnäytetyön tekijällä oli lähes seitsemän vuoden työkokemus tästä työyhteisöstä sekä osastolla tapahtuvasta perustyöstä. Lisäksi opinnäytetyön tekijä tuli työyhteisössä hyvin toimeen kaikkien kanssa. Tutkimuksen kannalta tästä oli etua, mutta joidenkin opinnäytetyöhön osallistuvien työntekijöiden tunteminen henkilökohtaisemmalla tasolla asetti haasteensa tutkimuksen tekemiselle. Tämä saattoi myös vaikuttaa siihen, kuinka hyvin sairaanhoitajat toivat ilmi omia ajatuksiaan työpajojen aikana.

7.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tekeminen eteni suunniteltujen toimintatutkimukseen liittyvien syklien avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää saadun tiedon avulla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin toimintatutkimuksen sisältävän kyselyn sekä Learning café työpajojen avulla. Toimintatutkimuksen osallistavalla

menetelmällä saatiin vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat osallistettua opinnäytetyön tekemiseen sekä sairaanhoitajat saivat myös vertaistukea toisiltaan Learning café työpajojen aikana. Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia sekä työssä jaksamista kehitettiin heti työpajojen jälkeen muun muassa sairaanhoitajien paremmalla tauolle pääsemisellä, varmistamalla avun saaminen vaikeiden potilaiden kanssa sekä yhdellä apu sairaanhoitajalla, joka toimi yleisenä apuna joka vuorossa, mikäli vain resurssi tilanne antoi myöden.

Tästä opinnäytetyöstä syntyneet tulokset palvelevat erään yliopisto sairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla esimiesasemassa olevia sekä antavat esimiehille keinoja tukea vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Lisäksi opinnäytetyöstä saadut tulokset auttavat vuorotyötä tekeviä sairaanhoitajia omassa työhyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa. Tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta niitä voidaan hyödyntää muissakin samankaltaisissa yksiköissä tai osastoilla.

7.4 Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöstä nousevien tulosten pohjalta vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työssäjaksamista ja työhyvinvointia olisi hyvä seurata koko ajan, jotta esimiehet saisivat lisää keinoja tukea sairaanhoitajia sekä sairaanhoitajat pystyisivät myös itse vaikuttamaan omaan työhyvinvointiinsa sekä työssä jaksamiseen. Tämä opinnäytetyö toteutettiin osastolle, joka siirtyi opinnäytetyön teon aikana uuteen toimintamalliin sekä yksikköön. Sen vuoksi jatkotutkimusaiheena olisi hyvä tehdä verkkokysely sekä työpajat uudestaan samaan yksikköön muutaman vuoden kuluttua. Näin tuloksia voisi verrata keskenään sekä selvittää onko vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa tapahtunut muutoksia.

Lisäksi jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista kuulla esimiesten näkökulmasta katsottuna vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta, koska tässä opinnäytetyössä näkökulmana tarkasteltiin vuorotyötä tekeviä sairaanhoitajia. Mielenkiintoista olisi myös

tutkia miten työkokemusta sekä enemmän ikää omaavat vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat jaksavat pitää huolta omasta työhyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta, koska tässä opinnäytetyössä ei tullut riittävästi esille iän sekä työkokemuksen yhteyttä.

LÄHTEET

Alasuutari,P., 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino: Tampere. Viitattu 29.12.2020. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685030>

Arasola, A., Reen, E., Vepsäläinen, S-L., Yli-Huumo, H., 2004. Vastasyntyneiden teho- hoito. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S., Surakka, T. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus. 401-428.

Arbelius-Iltanen, M. 2017. Hoitotiimin toiminta potilaan vastaanottotilanteessa teho-osastolla. Teoksessa Lundgren-Laine, H., Lönn, M., Meriläinen, M & Peltomaa, M. (toim.). Teho ja valvontahoitotyön opas. Viitattu 18.1.2021. <https://www-terveysportti-fi.lillukka.samk.fi/dtk/aho/koti>

Fellman, V., Luukkainen, P., Asikainen., T. 2013. Vastasyntyneiden teho- hoito. Helsinki. Duodecim.

Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R & Sallinen M. 2009. Voiman lähteet; työn voimavarojen abc. Helsinki. Työterveyslaitos.

Heikkinen, H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 16–38.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2008. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 78–93.

Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. k. p. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 144–162.

Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: Ws Bookwell Oy, 214–219.

Helsingin yliopiston www-sivut 2019. Tutkimusetiikka. Viitattu 13.1.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka#section -2636>

Hublin,C., Härmä,M., 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa Martimo,M., Antti-Poika, M., Uitti, J., Työstä terveyttä. Helsinki. 125-136.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. k. p. Helsinki: Hansaprint Direct Oy, 94–113.

Härmä, M., Hublin, C., Puttonen, S. 2019. Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? Duodecim 1, 27-34.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 27.1.2020.
<https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/naistenklinikka/osastot/osasto-K7/Sivut/default.aspx>

Husman, P. & Liira, J. 2010. Työpaikka terveyden edistämisen areenana. Teoksessa Martimo, M., Antti-Poika, M., Uitti, J. Työstä terveyttä. Helsinki. 196-203.

Innokylän www-sivut. 2017. Viitattu 11.1.2020.
<https://www.innokyla.fi/web/malli2825539/toimintamalli>

Juuti, P. & Vuorela, A. 2015. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 24.10.2019. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524516822>

Kananen, J., 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kassara, H., Paloposki, S., Holmia, S., Murtonen, I., Lipponen, V., Ketola, M-L., Hietanen, H., 2005. Hoitotyön osaaminen. Helsinki.

Laitinen, J. 2018. Terveyttä edistävä työpaikka. Teoksessa työstä terveyttä. Martimo K-P., Uitti, J., Antti-Poika, M. (toim.) 2018. Duodecim oy. 4 uud. p. 159-167.

Manka, M-L & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Alma-Talent oy. Viitattu 5.10.2020. [https://verkkokirjahylly-almatalent.fi.lillukka.samk.fi/teos/BAXBBXAUGGBJXAB#/kohta:TY\(\(d6\)HYVINVOINTI\(\(20\)/piste:b4](https://verkkokirjahylly-almatalent.fi.lillukka.samk.fi/teos/BAXBBXAUGGBJXAB#/kohta:TY((d6)HYVINVOINTI((20)/piste:b4)

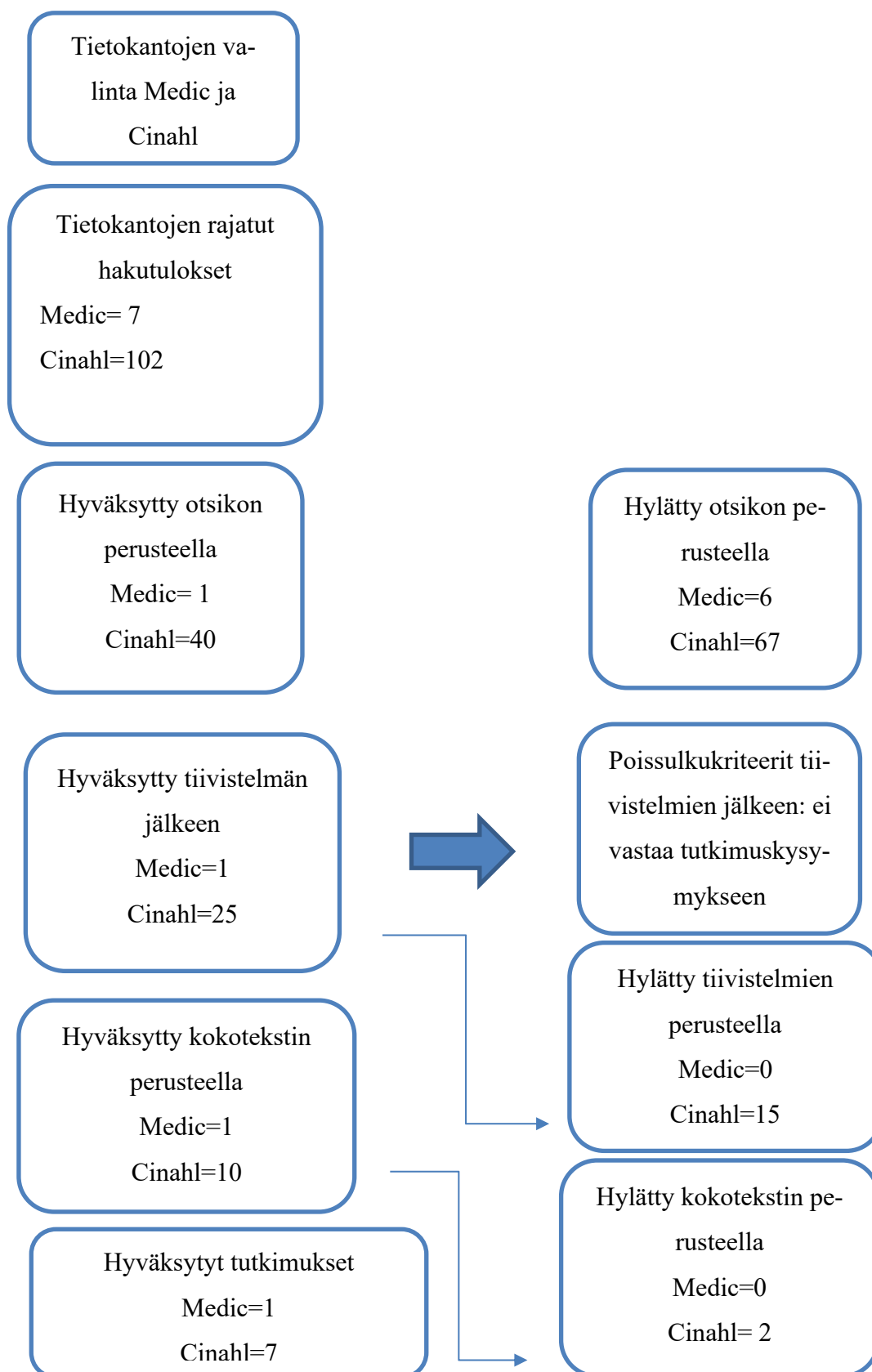
Martimo, K-P. & Antti-Poika, M. 2018. Työterveyshuolto työkykyjohtamisen tukena. Teoksessa työstä terveyttä. Martimo K-P., Uitti, J., Antti-Poika, M. (toim.) 2018. Duodecim oy. 4 uud. p. 170-183.

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. Työterveyslääkäri 2, 113-116.

Nakari, M-L. 2003. Työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja muutoksen mahdollisuus. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 14.10.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13357/9513915484.pdf?sequ>,

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin www-sivut. 2018. Viitattu 25.10.2019.
https://www.tays.fi/fi-FI/Toimipaikat/Tays_Keskussairaala/Hoitoyksikot/Vastasyntyneiden_teho_ ja_tarkka_iluosasto

- Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 26.2.2021.
<https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/lastentautien-palvelut/vastasyntyneiden-tehohoito>
- Pryce, C., 2016. Impact of shiftwork on critical care nurses. *The Canadian Journal of critical care nursing* 27, 17-21. Viitattu 2.2.2020.
- Pölkki, T. 2015. Miten yhteisöllisyys näyttäytyy voimavarana työyhteisössä? *Tutkiva Hoitotyö* 2, 3. Viitattu 1.3.2021.
- Terveyskylän www-sivut. 2018. Viitattu 11.1.2020. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/palvelut/pohjois-savon-sairaanhoitopiiri-%E2%80%93-lasten-ja-nuorten-klinikka/vastasyntyneiden-tehohoito-osasto>
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2019. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. Viitattu 13.1.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- Tuomi & Sarajärvi 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Viitattu 18.2.2021. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä.
- Työterveyslaitoksen www-sivut. 2019. Viitattu 14.10.2019.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>
- Työterveyslaitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 8.7.2020. <https://www.ttl.fi/työyhteiso/työkykytalo/>
- Työterveyslaitoksen www-sivut 2020. Viitattu 8.7.2020. https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Terveystyden-edistämisen-suositukset-työpaikoille_sivuttain_TULOSTUS.pdf
- Työterveyslaitoksen www-sivut 2018. Mars-matkalle! Terveyttä työpaikoille suositukset. Viitattu 8.7.2020. <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-työpaikoille/>
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä. Viitattu 4.3.2020.
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517560>
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Viitattu 29.1.2020. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>
- Yatekin, A., Yilmaz, F., & Kuguoglu, S. 2013. Burnout levels in neonatal intensive care nurses and its effects on their quality of life. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31, 39-47.
- Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston www-sivut. Menetelmäosaamisen tietovaranto. KvantiMOTV. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 4.3.2020.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>



Liitekuvio 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten valinnat

Saatekirje ja tiedote opinnäytetyöstä vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille

Hyvä kollega/työkaveri,

Teen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä osastollamme vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssäjaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja selvittää erään yliopistosairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa vastasyntyneiden teho- ja tarkkailu osastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvoinnista ja työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssäjaksamiseen vaikuttavia tekijöitä.

Opinnäytetyö toteutetaan kahdessa eri osassa. Siihen sisältyy ensin vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille suunnattu noin 5 minuutin mittainen verkkokysely sekä syksyllä työajalla osastotunneilla 90 minuutin mittaisina toteutettavat kolme erillistä työpajaa. Työpajoissa käsitellään pienryhmissä verkkokyselyllä saatuja tuloksia sekä tähän opinnäytetyöhön aikaisempien tutkimusten perusteella kerättyjä työhyvinvointiin ja työssäjaksamiseen liittyviä aiheita. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta vastamalla verkkokyselyyn sekä osallistumalla työpajoihin annat suostumusluvan opinnäytetyöhön. Esimiehen kanssa voit sopia erikseen, mikäli et halua osallistua työpajoihin. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisti eikä vastauksia pystytä yhdistämään yksittäiseen vastaajaan. Lähde rohkeasti mukaan niin saadaan yhdessä kehitettyä osaston työhyvinvointia sekä työssäjaksamiseen vaikuttavia tekijöitä! Mikäli sinulla on kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen, ota rohkeasti yhteyttä:

Elisa Anttila

XXXXXXXXXXXX

Terveyden edistämisen koulutusohjelma,

Ylempi Amk, Satakunnan ammattikorkeakoulu

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointi ja työssäjaksaminen

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jossa tarkoituksena on kuvata ja selvittää erään yliopistosairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska teette vuorotyötä vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Perehtymisen jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne työyhteisön jäsenenä. Voitte myös keskeyttää osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tai peruuttatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytetyötä.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja selvittää erään yliopistosairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia omasta työhyvinvoinnista sekä työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksen toteuttajat

Tämä opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulun opintoja. Opinnäytetyön tutkija opiskelee terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulun linjalla. Opinnäytetyö toteutetaan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosaston vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille yhteistyössä erään yliopistosairaalan kanssa.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyö toteutetaan kahdessa eri osassa. Siihen sisältyy ensin vastasyntyneiden teho ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille suunnattu verkkokysely sekä lisäksi kolme erillistä pienryhmissä tapahtuvaa työpajaa. Työpajaan osallistuminen toteutetaan osaston kokoushuoneessa kolmena eri torstaina lokakuun aikana. Työpajojen toteutukseen on varattuna 90 minuuttia aikaa. Työpajoihin osallistuvilla on merkitty osastotunnit työpajaksi. Työpajoissa käsitellään pienryhmissä opinnäytetyöhön aikaisempien tutkimusten perusteella kerättyjä työhyvinvointiin ja työssäjaksamiseen liittyviä aiheita sekä verkkokyselyllä saatuja tuloksia.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhön osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Valmis opinnäytetyö esitellään kohdeorganisaatiossa sen valmistuttua. Lisäksi opinnäytetyö julkaistaan Theseus- tietokannassa, sen valmistuttua.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyön liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Elisa Anttila

Puh. xxxxxxxxxxxx

Sähköposti: xxxxxxxxxxxxxxxx

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori, Hyvinvointi ja terveys -osaamisalue

Nimi: Elina Liimatainen-Yläne

Korkeakoulu / yksikkö: Satakunnan ammattikorkeakoulu

Puh. xxxxxxxxxxxx

Sähköposti: xxxxxxxxxxxxxxxx

TUTKITTAVAN SUOSTUMUS

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointi ja työssäjaksaminen

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen. Olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojeni keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani tutkittavana, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että tähän opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä peruttaa opinnäytetyöhön antamani suostumus milloin tahansa opinnäytetyön aikana ilman perusteluita ilmoittamalla siitä opinnäytetyön tekijälle.

Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyön yhteydessä henkilötietojani voidaan siirtää tai luovuttaa koodattuna, tietoturvallisesti tutkimusryhmän ulkopuolisille tahoille tai EU/ETA-alueen ulkopuolelle tai käyttää tieteellisessä julkaisutoiminnassa tutkimustiedotteessa kuvatulla tavalla.

Opinnäytetyöhön kieltäytymisestä tai suostumuksen peruuttamista ei aiheudu minulle kielteisiä seurauksia eikä se vaikuta kohteluuni. Olen tietoinen siitä, että mikäli peruutan suostumukseni tai osallistumiseni tutkimukseen keskeytyy muusta syystä, siihen mennessä kerättyjä tietojani voidaan edelleen käsitellä tässä tutkimuksessa, mikäli tutkimuksen toteuttaminen sitä vaatii ja lainsäädäntö sallii sen tai edellyttää sitä.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä ymmärrän, että terveydentilaani koskevia ja muita henkilötietojani käsitellään osana tätä tutkimusta.

(Paikka) __. __ 20__

(Paikka) __. __ 20__

Suostun osallistumaan tutkimukseen:

Suostumuksen vastaanottaja:

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkijan allekirjoitus

Nimenselvennys

Nimenselvennys

Sairaanhoitajille suunnattu e-Kyselylomake

Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailu osastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien hyvinvointi ja työssäjaksamiseen vaikuttavat tekijät

Tämän kyselyn avulla selvitetään vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien työhyvinvointia ja työssäjaksamista. Kyselyn täyttämiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

1. Taustatiedot

- Ikä 20-30
 31-40
 41-50
 51-60
 yli 60

- Työkokemus vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolta 0-5 vuotta
 6-10 vuotta
 11-16 vuotta
 17-21 vuotta
 yli 21 vuotta

2. Palautuminen, uni

Unen määrä

- Kuinka monta tuntia nuket yöaikaan keskimäärin? 2-3h
 4-6 h
 7-8 h
 9-10 h
 11-12 h
 13-14 h
 enemmän kuin 14 h

Unen laatu

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Nukun mielestäni riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herään kesken unien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan käännettyä vuorotyöstä johtuen unirytmieni helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen väsymystä vapaa- ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen väsymystä työpäivän aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Stressi

Työympäristö

	en koskaan melko harvoin usein jatkuvasti			
Kuormitun työpäivän aikana potilashälytyksistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun työpäivän aikana vaativista tilanteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun työpäivän aikana kollegan kohtaamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun työpäivän aikana vauvan vanhempien kohtaamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun työpäivän aikana työilmapiiristä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vapaa-aika

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Kuormitun fyysisesti vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun psyykkisesti vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuormitun sosiaalisesti vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mietin työasioita vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Ruokailutottumukset

Ruokailutottumukset

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Pidän säännölliset tauot työpäivän aikana	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön töissä ollessani enemmän ruokaa kuin kotona	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön omia eväitä työpäivän aikana	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haen usein ruokaa ruokalasta, kahviosta yms. töissä ollessani	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Vapaa-aika

Liikunta

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Liikun mielestäni vapaa-aikana riittävästi päivittäin	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän hyötyliikuntaa hyväksi esimerkiksi hissien sijasta portaita	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuljen työmatkat kävellen/pyörällä/juosten	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ihmissuhteet

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Haluaisin viettää enemmän aikaa perheen kanssa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapaan muita ystäviä kuin työkavereita työajan ulkopuolella	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapaan työkavereita työajan ulkopuolella	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuvaile vielä lyhyesti miten vietät vapaa-aikaasi?

Liitetaulukko 1. Verkkokyselyn avoimen kysymyksen vastaukset analysoituna

Ilmaus	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka
Perheen kanssa suurimman osan ajasta, ajoittain näen ystäviä, Omien lasten kanssa kotiarkea viettäen, Enimmäkseen lastenlasten kanssa touhuttaessa	Aika perheen kanssa Ystävien näkemien, Lapset Lapsenlapset	PERHE, LAPSET JA YSTÄVÄT	VAPAA-AJAN VIETTÄMINEN
Kahdesti viikossa säännölliset harrastukset, Käyn juoksu lenkeillä, jumppailen, käyn metsässä kävelyllä, käyn retkillä, Hevosharrastus vie paljon vapaa-aikaa	Säännölliset harrastukset.	HARRASTUKSET LIIKUNTA JA	
Kotona katsellaan myös sarjoja ja tehdään hyvää ruokaa, joka vie mieltä pois töistä ja rentouttaa.	Sarjojen katselu, Hyvä ruoka Rentoutuminen	RENTOUTUMINEN	
Opiskellen ja toisen työpaikan töitä tehdessä.	Opiskelu, Toisen työpaikan työt	OPISKELU JA TOISET TYÖT	

Learning cafe työpajoihin kirjallisuuskatsauksen pohjalta alustavat teemat

Teema 1: Vuorotyöstä palautuminen

Pohtikaa pienryhmän kesken:

- Miten unen laatu ja määrä vaikuttaa jaksamiseen töissä/vapaa-aikaan kotona?
- Millaisilla keinoilla voi parantaa unen laatua sekä vuorotyöstä johtuvaa väsymyksen tunnetta?

Teema 2: Vuorotyötä tekevien syömistottumukset

Pohtikaa pienryhmän kesken:

- Millaisilla keinoilla voi parantaa syömistottumuksia vuorotyötä tehdessä?
- Millaisilla keinoilla voi ehkäistä välipalojen/epäterveellisten aterioiden syömistä kotona/töissä?

Teema 3. Vuorotyöstä johtuva työkuorma/stressi

Pohtikaa pienryhmän kesken:

- Mitkä tekijät kuormittavat eniten työpäivän aikana?
- Millaisilla keinoilla voi ehkäistä työstä aiheutuvaa kuormitusta sekä stressiä?

Teema 4. Vuorotyö ja vapaa-aika

Pohtikaa pienryhmän kesken:

- Miten voimavarat vaikuttavat jaksamiseen?
- Millaisilla erilaisilla keinoilla voi edistää jaksamista vapaa-aikana?

Työpajoihin osallistuvien palaute

Palaute

Ympyröi mielestäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto

Koin käsiteltävät aiheet hyödyllisiksi

Ympyröi (1=eri mieltä – 5= täysin samaa mieltä) parhaiten kuvaamasi vaihtoehto

1 2 3 4 5

Millaiseksi koit pari/ryhmätyöskentelyn?

Ympyröi kouluarvosanoista (1=huono -10 =hyvä) parhaiten kuvaamasi vaihtoehto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pääsitkö osallistumaan mielestäsi tarpeeksi?

Ympyröi kouluarvosanoista (1=huonosti -10 =hyvin) parhaiten kuvaamasi vaihtoehto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitä muuta vielä haluaisit tuoda esille?

Kiitos palautteesta ☺

Liitetaulukko 2. Ensimmäisen työpajan sisällönanalyysi

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Väsyneenä ei jaksa ylläpitää jaksamista parantavia sosiaalisia suhteita,	väsymys	Unen laatu	UNEN MÄÄRÄN JA LAADUN VAIKUTUS JAKSAMISEEN TÖISSÄ JA KOTONA
Vaikuttaa paljon, liian vähäinen/huonolaatuinen uni vaikuttaa keskittymiseen, vireystilaan ja toimintakykyyn. Fyysiset oireet, esim. päänsärky, psyykkiset oireet esim. uupuminen	Fyysis- psyykkiset oireet		
riittävästi aikaa palautumiselle liikunta, muut harrastukset	Palautuminen	Työssä jaksaminen	UNEN LAATUA JA VUOROTYÖSTÄ JOHTUVAA
itselle sopivan työrytmin tunnistaminen	Työvuorosuunnittelu	Johtaminen	VÄSYMYSKSEN TUNNETTA
Toisen kiittäminen tehdystä työstä	Työkaverin kiittäminen	Työilmapiiri	HELPOTTAVAT KEINOT

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
säännöllisen ruokarytmin ylläpitäminen vapaa-ajalla + töissä jos mahdollista	Säännöllinen ruokarytmi	Elämäntavat	SYÖMISTOTTUMUKSIA PARANTAVAT KEINOT VUOROTYÖTÄ TEHDESSÄ
ottaa huomioon työkaverit: kuka menee ja milloin menee tauolle	Työkaverin huomioiminen	Työilmapiiri	
Työterveydestä voisi olla tietoisuus päivän ateriamallista työpaikalla	Työterveys	Johtaminen	
pitämällä huolta, että pääsee tauolle (säännöllinen ruokailu, tasainen verensokeri), syömisen suunnittelu, ruokien valmistus etukäteen, jotta voi seuraavana päivänä vain lämmittää	Säännöllisyys ja suunnittelu	Organisointi	VÄLIPALOJEN JA EPÄTERVEELLISTEN ATERIOIDEN EHKÄISY
Tarpeeksi ravitsevat eväät, pieni välipala ennen kotiinlähtöä, jottei kotona ole heti hirveä nälkä	Terveellinen ravinto	Terveelliset elämäntavat	

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
kiire jatkuva työnteon keskeytys	Kiire	Resurssien puute	TYÖPÄIVÄN AIKANA KUORMITTAVAT TEKIJÄT
tunne/huoli työvoiman vähydestä, varsinkin vatan puolella pitäisi monesti olla useassa paikassa samaan aikaan, riittämättömyyden tunne turhauttaa	Työvoiman vähyden tunne, Riittämättömyyden tunne/turhautuminen	Ammatillinen itsetunto	
työn haastavuus, haastavat perheet, tiedon määrän hallitseminen + soveltaminen käytäntöön	Työn haastavuus ja tiedon määrän hallitseminen ja soveltaminen	Ammatillinen osaaminen	
mieleiset harrastukset	Harrastukset	Vapaa-aika	TYÖN KUORMITUKSEN JA STRESSIN EHKÄISY
listasuunnittelu (työ, lomata), kouluttautuminen	Työvuorosunnittelu Koulutusmahdollisuus	Johtaminen	
osata pyytää apua & avun saaminen, työkavereiden henkinen tuki, lupa avautua hankalista työtilanteista	Työkavereiden apu ja tuki	Työilmapiiri	

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Vaikuttaa paljon, jos siviilissä on murheita tms. työssä jaksaminen on huomattavasti vaikeampaa. Samoin jos töissä on hankalaa, se vaikuttaa omaan vapaa-aikaan.	Murheet siviilissä/töissä	Voimavaroja kuluttavat asiat	VOIMAVAROJEN VAIKUTUS JAKSAMISEEN
Voimavarojen määrä ja jaksaminen voivat olla vaihtelevia esim. vuodenajan mukaan	Vuodenajat		
kun elämä on kunnossa= hyvät voimavarat -> hetkellisissä stressitilanteissa pystyy venymään = sietää tilanteen paremmin	Elämänhallinta	Voimavaroja lisäävät asiat	
Riittävä uni, terveellinen ravinto, säännöllinen syöminen	Terveelliset elämäntavat	Työssä jaksaminen	OMAN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN VAPAA-AJALLA
Työnohjaus	Työssä jaksaminen	Johtaminen	
Työvuorosunnittelu	Työvuorosunnittelu		
Työkavereiden tuki, muut sosiaaliset suhteet	Työkavereiden tuki, Sosiaaliset suhteet	Työyhteisön ilmapiiri	
Vapaa-ajan suunnittelu, aikaa palautumiselle, ei liian aikataulutettua. Työasioiden rajaaminen töihin, jottei murehtisi niitä kotona	Palautuminen vapaa-ajalla	Vapaa-ajan vietto	

Liitetaulukko 3. Toisen työpajan sisällön analyysi

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Pääloukka
Riittävästi mahdollisuuksia pitkiin uniin, ei torkkumista vaan syvää unta.	Unen laatu	Uni	UNEN MÄÄRÄN JA LAADUN VAIKUTUS JAKSAMISEEN TÖISSÄ/KOTONA
Työvuoron aikainen rasitus. Ei montaa raskasta vuoroa peräkkäin. Myöskään vapaa-aika ei saa olla liian kuormittavaa.	Kuormitus työssä/vapaalla	Palautuminen	
Ergonomiset työvuorot Yövuorojen suunnittelu Aikahyvitysten hyödyntäminen Mahdollisuus tehdä niitä vuoroja mitkä sopii oman elämäntilanteen, jaksamiseen tai omalle elimistölle ylipäätään.	Työvuorosuunnittelu	Johtaminen	UNEN LAATUA JA VUOROTYÖSTÄ JOHTUVAA VÄSYMYKSEN TUNNETTA HELPOTTAVAT KEINOT
Ulkoilu/liikunta Antaa itselleen aikaa palautumiseen	Harrastukset	Palautuminen	

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Pääloukka
Tekee kotona valmiiksi ruuan/eväät (terveelliset) Kuuntele omaa elimistöäsi sopivista ruuista- varsinkin yövuoroissa	Terveellinen ravinto	Terveelliset elämäntavat	SYÖMISTOTTUMUUSIA PARANTAVAT KEINOT VUOROTYÖTÄ TEHDESSÄ
Ennakointi ja suunnittelu, Ei lähde nälkäisenä töihin, eikä kotiin!	Suunnittelu Ennakointi	Organisointi	
Huolehtia siitä, etteivät ateriat veny liian pitkiksi, eli pitää tauot -> jos pääsee	Säännölliset taudit	Organisointi	VÄLIPALOIDEN/EPÄTERVEELLISTEN ATERIOIDEN SYÖMISEN EHKÄISY
Itsekuri, päättäväisyys Ei osta herkkuja kotiin hätävaraksi	Oman toiminnan hallinta	Elämän hallinta	

Pelkistetty Ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääryhmä
Kiire Paljon potilaita Huono miehitys (jos ei saa apukäsiä hoitotyöhön tai ei pääse tauoille)	Kiire	Resurssit	TYÖPÄIVÄN AIKANA KUORMITTAVAT TEKIJÄT
Potilaan vointi huononee vuoron aikana tai tulee uusi huonovointinen potilas Vanhempien (omaisten) läsnäolo/tuen tarve voi olla kuormittavaa	Työn haastavuus ja vanhempien tuki	Ammatillinen osaaminen	
Kokee itsensä riittämättömäksi (liikaa hommia, Yhtä aikaa liikaa määräyksiä/tehtäviä, ei ehti ja jotakin unohtuu tai ainakin jää sellainen tunne, ettei ehkä ehtinyt/muistanut kaikkea) Hallitsematon kaaos omassa päässä	Riittämättömyyden tunne kaaoksen tunne	Ammatillinen itsetunto	
Nukkumalla hyvin, huolehtimalla palautumisella (liikunta ym. vapaa-ajan toiminta)	Terveelliset elämäntavat	Työssä jaksaminen	TYÖN KUORMITUKSEN JA STRESSIN EHKÄISY
oman työn organisointi työvuoron aikana, työtehtävien priorisointi ja delegointi eteenpäin seuraavalle vuorolle	Suunnitelmallisuus/delegointi	Organisointi	
Keskustelemalla kollegan kanssa	Työkavereiden tuki	Työyhteisön ilmapiiri	
Debriefing ja defusing Työnohjaus ja mentorointi työmäärä vuoron aikana olisi suunniteltaessa kohtuullinen Koulutus, omien taitojen ylläpitäminen/päivittäminen	Työssä jaksaminen	Johtaminen	

Ilmaus	alakategoria	Yläkategoria	Pääluokka
Vähäisillä voimavaroilla menee työnilo-> voimavarat vähenee ennestään	Työnilon menetys	Vähäiset voimavarat	VOIMAVAROJEN VAIKUTUS JAKSAMISEEN
Hyvät voimavarat tekevät elämästä mielekkäämpää -> jaksaa paremmin	Elämänhallinta	Hyvät voimavarat	
Raskas työ, vaatii raskaat hovit, Huolehtia myös fyysisestä hyvinvoinnista (liikunta, rentoutuminen) Jos mahdollista, ei haalita liikaa tekemistä ja vastuita vapaa-aikaan	Fyysinen hyvinvointi	Palautuminen	OMAN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN VAPAA-AJALLA
Myös henkisestä jaksamisesta huolehtiminen, keskustelut jne.	Henkinen hyvinvointi		
Sosiaalisten suhteiden ylläpito: perhe, ystävät	Sosiaaliset suhteet		

Liitetaulukko 4. Kolmannen työpajan sisällönanalyysi

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Päälukokka
Unen määrä vaikuttaa siihen, kuinka hyvin pystyy vastaanottamaan tietoa (uutta) ja reagoimaan muuttuviin tilanteisiin.	Reagoiminen uuteen tietoon ja muuttuviin tilanteisiin	Oppiminen	UNEN MÄÄRÄN JA LAADUN VAIKUTUS JAKSAMISEEN TÖISSÄ/KOTONA
Huonosti nuketun yön jälkeen työvuoron vielä jaksaa, mutta sen jälkeen vapaa-ajalla ei jaksakaan tehdä mitään, kun unen laatu ja määrä huono, Virheiden mahdollisuus kasvaa Yövuorojen vaikutus nukkumiseen Mielialaan vaikutus	Unen laatu	Uni	
Mieleinen vapaa-ajan tekeminen Kiireen/raskaan vuoron jälkeen rentoutuminen jotenkin ennen nukkumaan menoa -> uni tulee paremmin! Pitää jotkut vapaapäivät myös ilman ohjelmaa -> palautuminen Pitää sosiaaliset suhteet kunnossa	Vapaa-ajan palautuminen	Työssä jaksaminen	UNEN LAATUA JA VUOROTYÖSTÄ JOHTUVAA VÄSYMYKSEN TUNNETTA PARANTAVAT KEINOT
Työvuorosuunnittelu: saisi toteuttaa itselleen sopivaa työrytmiä.	Työvuorosuunnittelu	Johtaminen	

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläluokka	Päälukokka
Etukäteen suunnittelu, eväät mukaan, Terveellisiä naposteltavia, Yövuorossa syö kevyesti	Suunnitelmallisuus	Terveelliset elämäntavat	SYÖMISTOTTUMUKSIA PARANTAVAT KEINOT
huolehtimalla riittävästä yöunista -> unen laatu Hiilihydraattihimot väsyneenä	Unen laatu ja riittävyys	Uni	
säännöllinen ruokailurytmi töissä ja vapaa-ajalla, aterioiden väli ei liian pitkiä, mahdollisuus pitää kunnan tauot töissä, aterioiden etukäteissuunnittelulla	Säännöllisyys, Suunnittelu	Organisointi	VÄLIPALOJEN JA EPÄTERVEELLISTEN ATERIOIDEN EHKÄISY KOTONA/TÖISSÄ
Lautasmalli Terveelliset vaihtoehdot Ei herkkuja kotona	Terveellinen ravinto	Terveelliset elämäntavat	

Pelkistetty Ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääluokka
vanhempien huoli ja tuen tarve - > yhdistettynä huonokuntoiseen vauvaan on kuormittavaa! Kokemattomuus: joudut tilanteeseen jota et hallitse täysin	Työssä tarvittavat tiedot ja taidot	Ammatillinen osaaminen	TYÖPÄIVÄN AIKANA KUORMITTAVAT TEKIJÄT
useampi potilas/hoitaja, työparityöskentelyn haasteellisuus -> työparin kiire, Paljon asioita tapahtuu samaan aikaan	Kiire,	Resurssit	
Joskus tehossa työskentely yksinäistä -> kollegan tukea ei ole saatavilla,	Yksinäisyys	Ammatillinen itsetunto	
Työkaverin neg. mieliala	Negatiivinen ilmapiiri	Työyhteisön ilmapiiri	
Riittävä lepo, riittävästi vapaa-aikaa, voimavarojen ``kerääminen`` esim vapaa-aikana	Elämäntilanne	Palautuminen vapaa-ajalla	TYÖN KUORMITUKSEN JA STRESSIN EHKÄISY
Työvuorosuunnittelu niin kuin on itse suunnitellut	Työvuorosuunnittelu	Johtaminen	
koulutus ja perehdytys riittävä ja osaava miehitys enemmän elintoimintoja ylläpitäviä laitekoulutuksia Keskustelu ja purkutilaisuudet	Koulutus ja perehdytys		

Pelkistetty Ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääluokka
Jos voimavarat on hyvät, palautuu töistä nopeammin, jaksaa paremmin huolehtia ravinnosta, liikkumisesta sekä pitää sosiaalisia suhteita yllä	Elämäntilanne	Hyvät voimavarat	VOIMAVAROJEN VAIKUTUS JAKSAMISEEN
itsensä kehittäminen/oppiminen pysyy yllä ja siihen on halua ja kiinnostusta	Itsensä kehittäminen/oppiminen		
ilman riittäviä voimavaroja -> vaikuttaa alentavasti psyk. hyvinvointiin	Henkinen hyvinvointi	Vähäiset voimavarat	
Unen laatu ja määrä kärsii	Uni		OMAN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN VAPAA-AJALLA
Tekemällä itselle mieluisia asioita	Itselle mieluisat asiat	Palautuminen	
ongelmatilanteiden purkaminen ja avun hakeminen/saaminen -> työterveys	Työterveys		
järjestää aikaa omien ystävien tapaamiselle, lapsiperhe kiireiden takia jos jäänyt vähälle	Sosiaaliset suhteet		

Liitetaulukko 5. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Käytetyt mittarit / aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Myhren Hilde, Ekeberg Øivind & Stokland Olav Norja 2013	Tavoitteena oli arvioida työtyytyväisyyden, työstressin ja uupumisen oireiden tasoa sekä suhdetta.	Tutkimus tehtiin kolmessa Oslon tehohoitoyksikössä. Tutkimukseen osallistui 16 lääkäriä ja 129 hoitajaa	Tiedon keräämiseen käytettiin työtyytyväisyysasteikkoa, muokattua Cooperin työstressikyselyä sekä Maslach uupumisen mittaria. Kyselyyn vastattiin anonyymisti.	Tehohoitoyksikkö on stressaava ympäristö potilaille sekä henkilökunnalle. Vaikeiden hoitopäätösten vuoksi työuupuminen on yleistä tehohoitoyksikössä työskentelevillä sairaanhoitajilla. Tutkimuksen mukaan sairaanhoitajilla oli pienempi työtyytyväisyys verrattuna lääkäreihin. Sairaanhoitajat, jotka olivat työskennelleet yli 7 vuotta tai enemmän saivat kyselystä huomattavasti vähemmän pisteitä, kuin vähemmän työkokemusta omaavat. Lisäksi al-

				<p>haisen stressitason sekä korkeamman työtyytyväisyyden omaavat saivat vähemmän pisteitä. Matala työtyytyväisyys voi vaikuttaa työntekijän suorituskykyyn sekä potilasturvallisuuteen.</p> <p>Lisääntynyt tietämys työtyytyväisyydestä sekä työuupumuksesta on tärkeää, koska työuupumus on yleistä teho-osastolla työskentelevillä. Työntekijän loppuun palaminen voi vaikuttaa potilaiden hoidon laatuun, huonoon yhteydenpitoon potilaiden kanssa sekä henkilöstön korkeaan vaihtuvuuslukuun. Työuupumiselle oli useimpia syitä, mutta suurimmat olivat alhainen työtyytyväisyys, korkea työstressi sekä työntekijän haavoittuva persoonallisuus. Näitä voidaan parantaa työntekijän kokemalla autonomialla sekä työmäärällä.</p>
--	--	--	--	---

<p>Järvelin-Pasanen Susanna, 2014, Suomi</p>	<p>Väitöskirjatutkimuk- sen tarkoituksena oli tutkia työaikojen vai- kutusta autonomisen hermoston kuormittu- miseen ja palautumi- seen opetus- ja hoito- työtä tekevillä nai- silla. Tutkimuksessa autonomisen hermos- ton kuormittumista ja palautumista tarkas- teltiin työvuoron ja yöunen aikana mita- tulla sykevälivaihte- lulla</p>	<p>opetus- ja hoito- työtä tekevät naiset (n=60)</p>	<p>Tutkimusaineisto kerättiin ky- selylomakkeiden, päiväkirja- tietojen ja sykevälivaihtelu- mittausten avulla. Tutkimuk- sessa käytetyt kyselylomak- keet koostuivat tutkimusta varten laadituista ja yleisesti käytettävissä olevista kysely- lomakkeista (esimerkiksi Työkykyindeksi, vuorotyöky- sely, Maslachin yleinen työ- uupumuksen arviointimene- telmä) tai niiden yksittäisistä kysymyksistä (esimerkiksi Työstressikyselyn stressiky- symys)</p>	<p>Tulosten mukaan autonomisen hermoston sympaattisen aktiivisuus oli suurempaa ja/tai parasympaattinen aktiivisuus oli pienempää työssä kuin vapaa-ajalla tai nukkuessa. Syke- välivaihtelun avulla oli mahdollista erottaa työn, vapaa-ajan sekä yöunen aiheuttamat muutokset autonomisen hermoston toimin- nassa. Tässä tutkimuksessa havaittu suurempi sym- paattinen aktiivisuus ja/tai pienempi pa- rasympaattinen aktiivisuus kahdeksan tunnin aamuvuoron aikana voi merkitä siis kiirei- sempää työtahtia tai suurempaa stressaavien työtilanteiden määrää. Tulosta voi selittää myös se, että pitkä työvuoro sisältää saman määrän työtehtäviä kuin normaali työvuoro mutta työtehtävät on mahdollista toteuttaa rauhallisemmalla työtahdilla: pitkä työvuoro</p>
--	---	--	---	--

				mahdollistaa työtehtävien joustavan toteuttamisen
Priscilla Caetano Guerra, Nilton Ferraro Oliveira, Maria Teresa de Sande e Lemos Ramos Ascensão Terreri, Claudio Arnaldo Len 2016 Brasilia, Etelä-Amerikka	Tavoitteena oli arvioida vastasyntyneiden tehohoitoyksikössä työskentelevien ammattilaisten unta, elämänlaatua sekä mielialaa	Tutkimukseen osallistui 168 hoitoalan ammattilaista, jotka työskentelivät aamu tai iltavuoroissa. Vuorot olivat kuusi, kahdeksan tai kaksitoistatuntisia	Tutkimus oli määrällinen poikkileikkaustutkimus sekä kuvaileva tutkimus. Tiedonkeruuna käytettiin kyselylomaketta, jolla arvioitiin unen laatua, elämänlaatua, mielialan vaihteluita eri vuoroissa. Kyselyyn vastanneet täyttivät suostumuslomakkeen ennen tutkimusta	Kaikilla tutkimukseen osallistuneista eri vuoroissa työskentelevillä havaittiin stressiä työvuoronsa aikana, koska he toimivat kriittisissä olosuhteissa olevien potilaiden kanssa. Iltavuoron aikana koettiin enemmän väsymystä sekä aamuvuorojen jälkeen päiväunisuutta. Lisäksi koettiin huonoa unenlaatua sekä uniongelmia sekä tällaisissa olosuhteissa työskentelevillä. Kokeneemmat ammattilaiset muuttavat toimintaansa vuosien varrella ja ovat vähemmän stressaavia kuin uudemmat ammattilaiset. Iltavuorossa toimivillasairaanhoitajilla ei ollut aikaa sosiaalisille suhteille eikä vapaa-ajalle.

				<p>Tekijät, jotka auttoivat riittäviin elämänlaatu pisteisiin, olivat ammattilaisten sopeutuminen työvuoroihin ja riittävä palautuminen (lepoaika), työntekijöiden yksilölliset ominaisuudet, työskentely eri vuoroissa (iltavuorolaiset pystyivät työskentelemään ilman kielteisiä vaikutuksia) sekä lasten kanssa työskentely.</p> <p>Vuorotyöstä johtuva aikataulu voi tuoda vaikeuksia perhe ja sosiaalisiin kontakteihin.</p>
<p>Owens Bethany, Allen Wanda, Moultirie Doret- hea, 2017, Albania</p>	<p>Tutkia vaikuttaako vuorotyön vaikutukset vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien nukkumistapoihin</p>	<p>Sairaanhoitajat, jotka työskentelivät päivällä tai yöllä ja oli peräkkäin 2 tai enemmän 8, 10, 12 tunnin työvuoroja.</p>	<p>Aineisto kerättiin kaikille samanlaisena avoimena verkkokyselynä. Tutkimusta varten oli hyödynnetty Penderin terveyden edistämisen mallia.</p>	<p>Tutkimukseen vastanneet sairaanhoitajat kokevat vuorotyön vaikuttavan nukkumistapoihin ja sen myötä elämänlaatuun. Monet sairaanhoitajat raportoivat tunnetta, joka tuli pitkien työvuorojen jälkeen väsymyksenä ja unettomuutena.</p>

			Vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen.	<p>Tämä vaikutti elämän jokaisella osa-alueella etenkin pitkien työvuorojen jälkeen. Monet kokivat jopa elämänlaadun kärsineen ja he olivat liian väsyneitä perhevelvoitteiden tai sosiaalistenvelvoitteiden takia. Tämän tutkimus osoitti, että sairaanhoitajat eivät olleet osallistuneet mihinkään työpajoihin oman terveyden edistämiseksi.</p> <p>Jos sairaanhoitajat osallistuisivat erilaisiin työpajoihin, jotka koskevat sairaanhoitajien vuorotyötä, saattaisi se parantaa sairaanhoitajien omaa terveyden edistämistä.</p>
Belén Leyva-Vela, Francisco Jesús Llorente-Cantarrero, Silvia Henarejos-Alarcón, Alejandro	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää fysiologisia ja psykologisia riskejä vuorotyötä tekeveillä sairaanhoitajilla	Sairaanhoitajat (=214), jotka työskentelevät Espanjassa hoitotyössä.	Tutkimus toteutettiin monen kyselyn turvin: -joissa kysyttiin mm: ikää, työoloja, työvuoroja, työoloja, kehon painoon liittyviä asi-	Tuloksena että vuorotyötä tekevillä oli riittäväntä unta enemmän kuin päivätyötä tekevillä. Yövuorossa työskentelevät kokevat enemmän negatiivisia vaikutuksia heidän omaan perhe elämäänsä (vähentynyt aika perheelle/vievät stressin kotiin).

<p>Martínez-Rodríguez Espanja 2018</p>			<p>oita, psykososiaalisia näkökohtia, stressi tekijöihin liittyviä mielialan muutoksia, syömistapoja, unettomuutta, ahdistusta, liikuntaa</p>	<p>Fyysisen puolen laadun heikkeneminen näkyi levottomasta unesta, huonon elämäntavan takia energian puutteena sekä lääketieteellisen hoidon apuna, jotta voi tehdä päivittäisiä töitä.</p> <p>Tutkimuksen mukaan korkeammat ahdistustasot vaikuttavat unettomuuteen ja syömishäiriöiden todennäköisyyteen. Samaan aikaan unettomuusongelmat ovat yhteydessä negatiivisiin mielialatekijöihin esim.väsymykseen, masennukseen. 12 tuntista työpäivää tekivät kävelivät työpäivän aikana 4-5 mailia (6-7 km). Tämä tutkimus ei osoittanut liikalihavuuden tai ylipainon yhteyttä vuorotyöhön. Kuitenkin tässä tutkimuksessa epä-terveellisten ja terveellisten tuotteiden korkeat hinnat saattoivat olla syynä hoitajien</p>
--	--	--	---	--

				syömistapoihin. Syömistavat korreloivat työstressin kanssa, joka voi johtaa liikalihavuuteen
Eliana Lessa Cordeira, Tania Maria da Silva, Edane Cunha da Silva, José Edson da Silva, Raisa Ferreira, Galdino Alves, Liniker Rodrigues da Silva. 2017. Brasilia, Etelä-Amerikka	Tutkia yövuoroa tekevien sairaanhoitajien elämäntapoja ja terveyttä ja niihin liittyviä muutoksia.	Sairaanhoitajat (n=50) jotka työskentelivät yövuorossa Agamenon Magalhaes sairaalassa. Tutkimukseen osallistumisen kriteereinä olivat sairaanhoitajat, jotka eivät olleet lomalla, poissa töistä ja olivat työskennelleet enemmän kuin vuoden.	Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi erilaisia kysymyksiä liittyen: taustamuuttujiin, työaikaan, työhön sekä vielä erikseen kysymyksiä liittyen yötyöhön ja mm. uneen ja muutoksiin ja toimintakyvyn kuvaamiseen. Osallistujilta kerättiin allekirjoitettu sopimus tutkimukseen osallistumisesta.	Tutkimuksen mukaan suurin osa vastanneista koki terveytensä hyväksi, vaikka osalla oli päivittäin fyysisiä tai emotionaalisia ongelmia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tutkimuksen perusteella saatiin tietoa, että monet tekijät vaikuttavat yötyötä tekevien sairaanhoitajien terveyteen, mm. suuri työkuorma, pääaterian korvaaminen välipaloilla (Tutkimuksen mukaan 74% ilmoitti ruokakäytäntönsä epäterveelliseksi), liikunta (mm. 2% kulki työmatkat autolla), heikentynyt sosiaalinen elämä (perhesuhteet), riittämättömät lepoajat ja heikentynyt uni (90% oli unen puutetta ja 80% oli henkistä väsymystä, jonka vuoksi heidän oli vaikea suorittaa hoitotoimenpiteitä).

				Lisäksi 72% esiintyi mahasuolikanavan oireita. Kaikki nämä tekijät ovat yhteydessä työntekijän terveyteen ja mm. huonon unenlaadun vuoksi työntekijät ovat alttiimpia tekemään virheitä ja sairastumaan mahasuolikanavan oireisiin.
Brenda Bursch, Natacha D. Emerson, Armen C. Arevian, Hilary Aralis, Lee Galuska, Jessica Bushman Maegan Sinclair, Karen Grimley, Patricia Lester, Yonca Bulut, Yhdysvallat	Tavoitteena oli tutkia resilienssiä, traumoja, masennusta, ahdistusta ja yleisiä stressitekijöitä sairaanhoitajilla, jotka työskentelevät lasten tai vastasyntyneiden teho-osastolla	Tutkimukseen osallistui 115 sairaanhoitajaa, jotka työskentelivät lasten tai vastasyntyneiden teho-osastolla.	Tietoja kerättiin: Lyhennyksellä Maslach burnout mittarilla	Työntekijän oman fyysisen hyvinvoinnin on todettu suojaavan tehohoitajan uupumusta sekä edistävän tehokkuuden tunteita. Kognitiivisten taitojen käyttö sekä huomion kiinnittäminen omaan perheeseen, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, henkilökohtaiseen temperamenttiin tai henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseen auttavat työntekijää ammatillisessa sietokyvyssä sekä auttavat potilaiden parempiin hoitotuloksiin.

2018				
Moore Britan, & Schellinger Kriston Pohjois-Amerikka 2018	Tavoitteena oli selvittää missä määrin työn- teon ja ongelmanrat- kaisutaitojen käyttö yhteydessä vastasynty- neiden tehohoito osastolla työskentele- villä esiintyvään traumaattiseen stressiin, masennusoireisiin ja uupumukseen	Tutkimus tehtiin Loma Lindan yli- opistollisessa sairaalassa. Tutkimukseen osallistui 62 sairaanhoitajaa. Tutkimukseen osal- listuvan tuli olla rekisteröity sairaan- hoitaja.	Tutkimus oli määrällinen poikkileikkaustutkimus. Sähköisen tietosuojan antaneet sairaanhoitajat saivat sähkö- postiin ohjelman, jonka avulla vastasivat kyselyyn. Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä koskien traumaattista stressiä, uupumista, elämän- laatua. Lisäksi käytettiin ma- sennusasteikkoa ja selviytymistaitoja koskevia kysymyksiä.	Vain 22% tutkimukseen osallistuneista ilmoitti masennusoireistaan kliinisesti kohonneella alueella. 100% ilmoitti uupumisen ja traumaattisen stressin oireita vähäisiksi. Traumaattisen stressin määrä riippui tuensaamisesta. Paljon tukea/apua hakevilla oli korkeammat stressitasot sekä enemmän uupumista kuin niillä, jotka eivät tarvinneet apua. Sairaanhoitajat, jotka ilmoittivat enemmän masennusoireista, ilmoittivat myös helpommasta uupumisesta. Nicun henkilökunnalle on tärkeää luoda ympäristö, joka tarjoaa sosiaalista tukea kaikille työntekijöille työsuhteen alusta alkaen, jotta

				<p>voidaan lisätä sairaanhoitajien tietämystä ennen kuin heillä esiintyy traumaattisia stressioireita tai uupumista.</p> <p>Nicussa työskentelevät sairaanhoitajat saattavat hakea ahdistuneeseen oloon helpotusta työkaverilta. Sen vuoksi myös työkaverit voivat kokea stressiä ja tarjoavat hyödytöntä tukea. Tämä voi lopulta johtaa korkeampaan traumaattiseen stressiin ja uupumisoireisiin.</p> <p>Varhaisessa vaiheessa esiintyviin masennusoireisiin puuttumalla, voidaan estää lisääntyneet uupumisoireet. Nicussa voidaan kehittää ohjelmia, joiden avulla voidaan antaa informaatiota sairaanhoitajille alkavista masennus ja uupumisoireista. Näitä voivat olla erilaiset keskusteluryhmät, joiden avulla voidaan lisätä ja syventää henkilöstön välistä yhteistyötä.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Nicu sairaanhoitajilla, joilla on masennusoireita tai uupumista on hankala kohdata vanhempia jotka kokevat ahdistusta.</p> <p>Mindfulness voi parantaa sairaanhoitajien omia kokemuksia ja hyväksyvämpää kuvaa itsestä, joka auttaa tunnistamaan uupumisen oireita. Lisäksi mindfulnessin avulla sairaanhoitajat saavat hyvinvointiaan paremmaksi ja sekä saavat enemmän kokemusta vuorovaiikutukselliseen ja empaattiseen kohtaamiseen.</p>
<p>MariaFagerbakka Eldevik, Elisabeth Flo, Bente Elisabeth Moen, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn 2013 Norja</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, onko unettomuus, uneliaisuus, väsymys, ahdistus, masennus sekä muut vuorotyönhäiriöt yhteydessä nopeaan työhön paluuseen (esim ilta-aamu).</p>	<p>Sairaanhoitajat (=2059) jotka työskentelivät vähintään 50% kiertyväällä työajalla.</p>	<p>Kyselylomake, joka sisälsi suuren määrän useita erilaisia kysymyksiä mm. unettomuutta mittaavia asioita, uneliaisuutta mittaavia asioita, ahdistusta ja masennusta mittaavia asioita.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa 81,1 % ilmoitti palautuvansa nopeasti muuttuvista työvuoroista.</p> <p>Tutkimus osoittaa, että nopea palautuminen voi olla syynä vuorotyötä tekevien unettomuuteen. Tässä tutkimuksessa ei saatu selville yövuorojen ja unettomuuden yhteyttä.</p> <p>Ahdistus ja masennus eivät liittyneet nopeaan työhön paluuseen.</p>

<p>Malgorzata Nejman, Joanna Gotlib 2017 Puola</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida vuorotyön vaikutusta sairaanhoitajien ruokavalioon</p>	<p>126 sairaanhoitajaa, jotka työskentelivät varsovan opetussairaalaissa. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.</p>	<p>Alkuperäinen kyselylomake, jossa käytettiin Starzynskan kehittämää menetelmää. Kysely sisälsi 11 suljettua kysymystä, 11 avointa kysymystä, 7 puolittain avointa kysymystä. Kysymykset koskivat päivittäistä syömistä, Syömistä työpäivänä, yövuoron aikana ja ei työpäivänä.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että molemmissa ryhmissä oli syömisen suhteen ongelmia. Tutkimuksen mukaan Ryhmä A söi terveellisemmin kuin ryhmä B. Tutkimus lisäksi osoitti, että sairaanhoitajat söivät enemmän aterioita työpäivinä johtuen työyhteisön vuorovaikutuksellisuudesta. Ryhmän A sairaanhoitajat uskoivat, että heidän syömistapansa muuttuisi, jos kyseessä ei olisi vuorotyö. Suurin osa söi vain aamiaisen ja lounaan. Ruokavaliokaan ei ollut monipuolinen.</p> <p>Yövuorossa työskentelevät sairaanhoitajat söivät pienemmän määrän aterioita verrattuna päivävuorolaisiin. Aterioiden säännöllisyys parantaisi sairaanhoitajien ruokailutottumuksia. Tässä tutkimuksessa nousi esille, että sairaanhoitajien ruokavaliot olivat riittämättömiä. Suurin osa myönsi, ettei kiinnittä-</p>
--	--	--	--	---

				nyt huomiota siihen mitä söivät. Sairaanhoidajat sanoivat ruokavalio tapojen riippuvan ajan puutteesta.
Elisabeth Flo, Ståle Pallesen, Nils Magerøy, Bente Elisabeth Moen, Janne Gronli, Inger Hilde Nordhus, Bjorn Bjorvatn, 2012, Norja	Tarkoituksena tutkia vuorotyöhön liittyvien oireiden (sydän ja verisuonitaudit, ruuansulatusvaivat, väsymys, syöpä, masennus/ahdistusta, unihäiriöitä) esiintyvyyttä sairaanhoidajien keskuudessa	Otoksena oli 5400 sairaanhoitajaa, jotka työskentelivät ainakin puoliaikaisesti ja sitä rajattiin vielä lopulta niihin, jotka tekivät vuorotyötä. Otos jaettiin viiteen yhtä suureen osaan työkokemuksen mukaan ja lopulta tutkimukseen mukaan tuli 1968kpl Sairaanhoitajaa, jotka työskentelivät	Verkossa saatavilla oleva verkkokysely. Käytettiin SWD:n (shiftwork disorder)kriteereihin pohjautuvia kysymyksiä, lisäksi kysymyksiä liittyen työaikatauluihin, terveysongelmiin (univäsymys, masennukseen). Tutkijat halusivat vahvistaa oireita, jotka viittaavat vuorotyöoireyhtymään.	Tutkimukseen osallistuneista 44% yötyötä tekevillä ja 28,9% kaksivuorotyötä tekevillä oli vuorotyöhäiriön oireita. Yleisesti tutkimuksen tulosten mukaan noin kolmasosalla sairaanhoitajista oli oireita vuorotyöhön liittyvistä sairauksista mm unettomuudesta. Yleisimmin ne liittyivät yövuoroihin ja niiden tekemiseen. Tulosten perusteella ei voida sanoa, etteikö päivätyötä tekevillä olisi unettomuutta tai uneliaisuutta. Vuorotyöoireyhtymän esiintyvyyden ollessa korkea voidaan tutkimuksen mukaan oireita parantaa mm. erilaisilla keinoilla esim. osaaikaisuudella, yövuorojen määrällä, työntekijän työkuormalla työympäristöön nähden.

		eri vuoroaikatauluilla.		
Alexia Gonçalves Sena, Mirela Lopes de Figueiredo, Écila Campos Mota, Fernanda Marques da Costa, Isabel Patrícia Fernandes do Prado, Cássio de Almeida Lima Brasilia, Etelä-Amerikka 2018	Tarkoituksena oli saada lisätietoja yötyötä tekevien elämänlaadusta ja sosiodemograafisista ominaisuuksista	Tutkimukseen osallistui 145 sairaanhoitajaa, jotka työskentelivät Montes Clarosin kaupungin sairaalassa yövuorossa.	Tietoja kerättiin kahdella erilaisella tavalla (puolijärjestelmällisellä ja sosiodemograafisella kyselylomakkeella), jotka sisälsivät erilaisia kysymyksiä elämänlaadusta. mm: -psykologiseen alueeseen keskittyviä kysymyksiä (tunteet, itsetunto, ulkonäkö yms.) -sosiaaliin suhteisiin keskittyviä -Ympäristöön keskittyviä -Fyysiseen alueeseen keskittyviä.	Tutkimus tulosten mukaan tähän tutkimukseen osallistuneet sairaanhoitajat olivat tyytyväisiä henkilökohtaiseen elämänlaatuunsa 62% ja 60,7% piti henkilökohtaista terveydentilaa hyvänä. Tutkimuksen mukaan työntekijä, jolla on hyvä elämänlaatu voi parantaa tuottavuutta ja hoidon laatua. Tutkimuksessa havaittiin, että työntekijät vaativat enemmän huomiota ympäristöönsä ja fyysisiin olosuhteisiin ja sosiodemograafiset ominaisuudet häiritsevät heidän elämänlaatua. Tutkimuksen mukaan yli 35 vuotiailla oli jo huonompi elämänlaatu. Sen vuoksi tutkimus suosittelee kiinnittämään enemmän huomiota vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien omaan elämänlaatuunsa.

			Tiedonkeruu tehtiin kahden viikon aikana kahdella eri kerralla 10 minuutin mittaisena.	
--	--	--	--	--