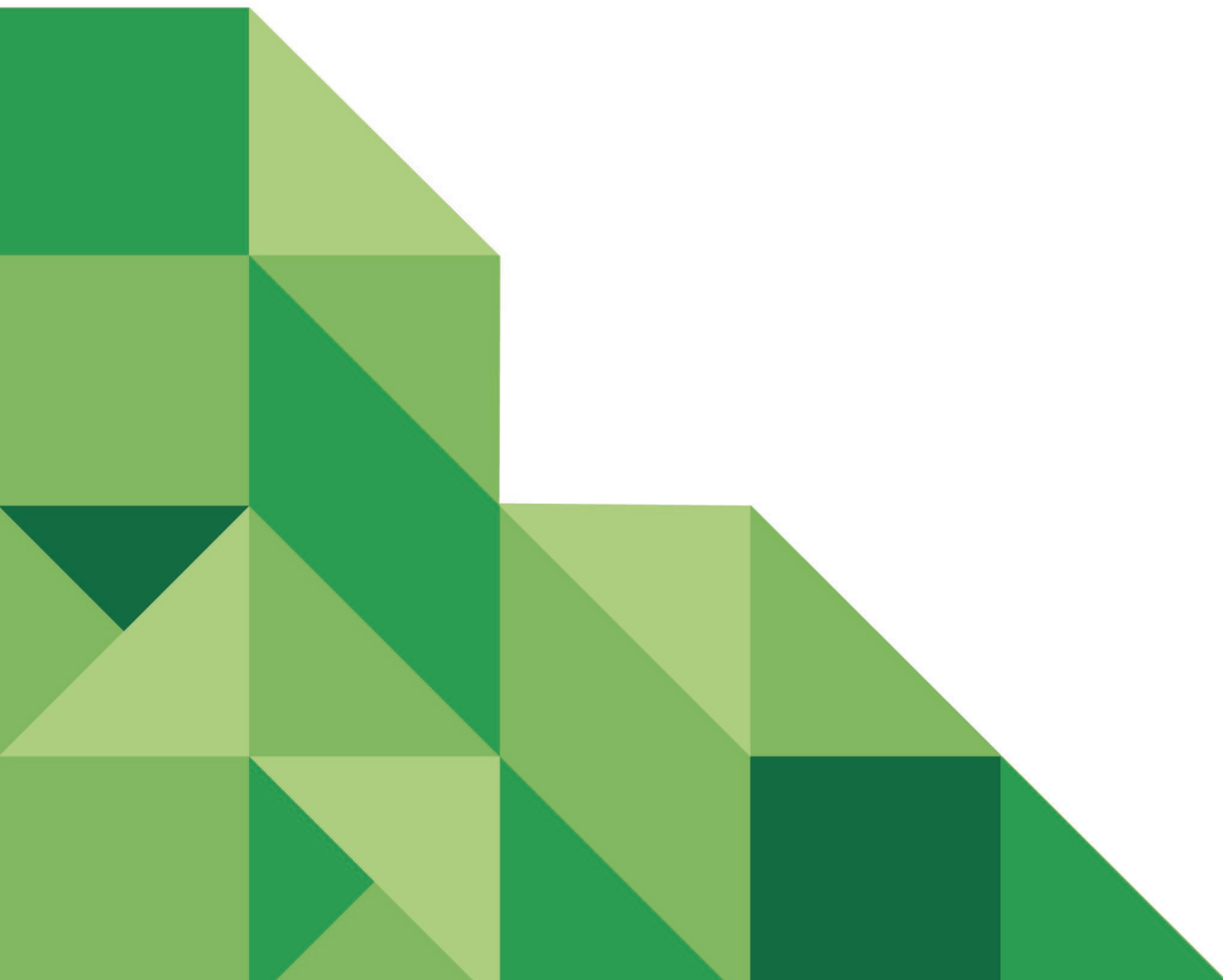


Päivi Franssila, Eija Partanen-Kivinen, Sari Aalto, Aki Happonen, Pirjo Vesa, Päivi Sihvo

Sleep Well – Work Well

Hankkeen loppuraportti



Julkaisusarja Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C: Raportteja, 76

Tekijät Päivi Franssila, Karelia-ammattikorkeakoulu
Eija Partanen-Kivinen, Savonia-ammattikorkeakoulu
Sari Aalto, Savonia-ammattikorkeakoulu
Aki Happonen, Savonia-ammattikorkeakoulu
Pirjo Vesa, Karelia-ammattikorkeakoulu
Päivi Sihvo, Karelia-ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu



Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

ISBN 978-952-275-328-1

ISSN 2323-6914

Karelia-ammattikorkeakoulu 2021



Lieksan kaupunki



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisällys

1 Hankkeen tausta ja tavoite.....	4
2 Hankkeen toteutus	5
2.1 Uniterveyttä kartoittava kysely	5
2.2 Ryhmävalmennukset	5
2.3 Esimiesvalmennukset	8
3 Hankkeen keskeiset tulokset.....	11
3.1 Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirja.....	11
3.2 Valmennuskokonaisuudet.....	12
3.3 Uniterveys paremmaksi -toimintamalli.....	12
Lähteet	15

1 Hankkeen tausta ja tavoite

Sleep Well – Work Well –hankkeen taustalla oli tutkittu tieto unettomuuden lisääntymisestä Suomessa ja toisaalta tieto univajeen epäsuotuisista vaikutuksista työkykyyn ja terveyteen. Hankkeen valmistelussa oli havaittu, että työntekijälle ja esimiehille ei ollut saatavilla ennakoivaa ja uusia teknologioita hyödyntäviä, unihäiriöiden tunnistamiseen ja niiden syntymistä ennaltaehkäiseviä ratkaisuja, jotka tukisivat henkilöstön hyvinvointia.

Unihäiriöitä ja univajeen vaikutuksia kognitiiviseen suoriutumiseen ja terveyteen on tutkittu paljon, mutta kytkös työelämään on jäänyt vähemmälle huomiolle. Tarvittiin uusia ratkaisuja ja myös uusinta teknologiaa hyödyntäviä kokeiluja uniongelmiin tunnistamiseen ja palautumisen seurantaan.

Hankkeen tavoitteena oli tuottaa uusia ratkaisuja, joiden avulla esimiehet ja työntekijät voivat ennaltaehkäistä unihäiriöitä ja parantaa työhyvinvointia mm. työn muotoilun avulla sekä uusia teknologioita hyödyntäen. Hankkeen toimenpiteet koostuivat kumppaniorganisaatioiden henkilöstölle suunnatusta uniterveyttä kartoittavasta kyselystä, esimiesvalmennuksista, joissa keskityttiin löytämään ratkaisuja työperäisten uniongelmiin ennalta ehkäisemiseen, varhaiseen tunnistamiseen ja puuttumiseen sekä henkilöstölle suunnatuista uniterveyden ryhmävalmennuksista.

Sleep Well – Work Well –hanketta toteuttivat 1.1.2019 – 28.2.2021 yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulu ja Savonia-ammattikorkeakoulu. Yhteistyökumppaneina toimivat Joensuun kaupunki, Lieksan kaupunki ja Pohjois-Karjalan Osuuskauppa. Hankkeen päärahoittajia olivat Etelä-Savon ELY-keskus ja Euroopan Sosiaalirahasto.

2 Hankkeen toteutus

2.1 Uniterveyttä kartoittava kysely

Hankkeessa toteutettiin kolmen kumppaniorganisaation henkilöstölle uniterveyttä kartoittava kysely, jonka kautta lisättiin tietoisuutta unen merkityksestä sekä henkilökohtaisella (henkilökohtaiset palautteet) että organisaatiotasolla (organisaatiokohtainen raportointi).

Unikyselyn toteutti ulkopuolinen tutkimuskeskus ja sen tarkoituksen oli tarjota tietoa uniongelmien esiintymisestä kumppaniorganisaatioissa sekä lisätä tietoisuutta henkilökohtaisesta uniterveydentilasta, sen merkityksestä ja auttaa työntekijöitä tunnistamaan mahdollisia unihäiriöitä. Kysely toteutettiin kolmena ajankohtana vastausten täydentämiseksi ja näin saatiin yhteensä 298 vastausta. Vastausprosentti suhteutettuna organisaatioiden koko henkilöstöön oli 5 – 20 %. Tulokset eivät ole yleistettävissä organisaatioiden koko henkilöstöön.

Vastaajat saivat kyselystä henkilökohtaisen uniasiantuntijan laatiman palautteen. Vastausten pohjalta tutkimuskeskus valitsi ryhmävalmennuksiin henkilöt, jotka unioireidensa pohjalta parhaiten hyötyisivät elintapamuutosten tukemiseen keskittyvistä ryhmävalmennuksista. Tutkimuskeskus raportoi kyselyn tulokset organisaatiokohtaisesti. Raportti on luettavissa [hankkeen verkkosivuilla](#) (Partinen, Kuurne-Koivisto, Huutoniemi 2021). Kysely on mahdollistaa toistaa myöhemmässä vaiheessa palveluntuottajan toimesta. Kaikissa kyselyn vaiheissa kiinnitettiin erityistä huomiota vastaajien anonymiteetin suojaamiseen. Anonymisoitu kyselyaineisto on avoimen tieteen periaatteiden mukaisesti pyydettyä saatavilla Karelia-ammattikorkeakoulusta tutkimuskäyttöön, aineiston metadata löytyy [Karelian verkkosivuilta](#).

2.2 Ryhmävalmennukset

Työntekijöille tarjottavien ryhmäinterventioiden tavoitteena oli lisätä tietoisuutta unen merkityksestä mm. työhyvinvointiin ja terveyteen, sekä tarjota välineitä ja tukea oman henkilökohtaisen uniterveyden edistämiseen liikunnan, ravitsemuksen, rentoutumisen,

työn muotoiluun ja mielenhallinnan avulla. Valmennuksissa kokeiltiin myös erilaisia palautumista ja uniterveyttä tukevia laitteita ja välineitä sekä tutustuttiin omaehtoisesti tapahtuvaan työn muotoiluun.

Ryhmävalmennuksissa hyödynnettiin unen ja palautumisen seurannassa Oura-sormuksia. Valmennettavat saivat perehdytyksen Oura-sormuksen käyttöön sekä henkilökohtaisen ja ryhmäpalautteen kokeilujakson päätteeksi. Kokeilussa oli myös mm. toinen palautumista seuraava älysormus (Moodmetric), jonka käyttökokemukset eivät olleet yhtä myönteisiä.

Valmennuksissa käsiteltiin uniterveyttä häiritseviä ja edistäviä tekijöitä osallistuvien ja osallistujien omiin kokeiluihin omassa arjessaan perustuen. Osallistujilla oli mahdollisuus hyödyntää Hyvä Uni Hyvä Elämä -sovellusta apuna omassa unessa ja hyvinvoinnissa tapahtuvien muutosten seurannassa. Tavoitteena oli saada aikaan pysyviä uniterveyttä edistäviä muutoksia elintavoissa ja käyttäytymisessä sekä nostaa tietoisuutta unen merkityksestä hyvinvoinnille.

Ryhmävalmennuksen sisällöt

Liikunta. Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset uniterveyteen, sen edistämiseen sekä stressin ja rentoutumisen vaikutukset uneen ja palautumiseen ja näiden kautta unen terveyden edistämiseen. Fyysisen kunnon merkitys työssä jaksamiseen ja palautumiseen niin päivä- kuin vuorotyössä. Erilaiset rentousharjoitukset. Omat pienimuotoiset kokeilut (elintavat, älysormukset, Hyvä Uni Hyvä Elämä -sovellus, painopeitto jne.) teemoihin liittyen.

Ravitsemus. Ruokaan ja syömiseen liittyvät keinot uniterveyden edistämisessä, kuten ateriarytmit niin päivä- kuin vuorotyössä, hyvä vatsan toiminta ja kuitujen saanti, painon hallinta, kofeiini- ja alkoholipitoiset juomat uniterveyden näkökulmasta. Hyvä Uni Hyvä Elämä -sovelluksen hyödyntäminen. Sovelluksesta sai palautteen, onko ateriarytmi tai kasvisten käyttömäärä suosituksia vastaava.

Teknologia. Oura-sormuksen kokeilujakso, jonka pohjalta osallistujat saivat ryhmä- ja henkilökohtaisen palautteen. Rentoutumisharjoitukset virtuaalitodellisuuslaseilla. Palautumista edistävän Neurosonic-patjan kokeilu. Painopeiton kokeilu. Yhteistyössä toisen hankkeen kanssa kehitettiin maksuton Hyvä Uni Hyvä Elämä-

sovellus. Esiteltiin markkinoilla olevia erilaisia sovelluksia ja laitteita, joita voi omatoimisesti hyödyntää unen seuraamiseen tai rentoutumiseen.

Mielenhallinta. Käsiteltiin ja kokeiltiin erilaisia rentoutumismenetelmiä hyvän unen edistämiseksi. Lisäksi huolihetki, sieloikkuna ym. rauhoittumismenetelmiä.

Työpäivämuotoilu. Tutustuttiin omaehtoiseen työn, työroolien ja yhteistyösuhteiden muotoiluun.

Ryhmävalmennuksiin osallistujat kutsuttiin uniterveydentilan asiantuntija-arvioinnin pohjalta (unikysely). Kaikki ensisijaiset kutsutut eivät kuitenkaan olleet kiinnostuneita ja kieltäytyivät tai eivät vastanneet kutsuun. Osallistujamäärä pyrittiin saamaan täyteen väljentämällä kutsumiskriteereitä asiantuntijan arvioinnin pohjalta. Näin ryhmät pääosin saatiin täyteen.

Ryhmävalmennusten tavoitteet saavutettiin erittäin hyvin. Valmennusten vaikuttavuutta ja tuloksia tarkasteltiin valmennusten osana tehtyjen Oura-mittausten avulla sekä kunkin valmennusjakson lopussa tehdyn osallistujapalautteen kautta. Palautekyselyihin vastasi yhteensä 28 henkilöä. Noin kaksi kolmasosaa ilmoitti saaneensa valmennuksesta vähintään riittävästi tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, mielenhallinnasta, työpäivämuotoilusta ja teknologiasta uniterveyden edistäjinä. Omin sanoin annetuissa palautteissa tuli esiin tyytyväisyys Oura-sormus-kokeiluun ja sen tarjoamaan tietoon omasta palautumisesta ja siihen vaikuttavista asioista, tietoisuuden vahvistuminen unen merkityksestä ja lisääntynyt unen arvostus sekä laajentunut käsitys asioista, joilla on vaikutusta unenlaatuun. Vastaajat toivat esiin oivaltaneensa pientenkin muutosten positiivisen merkityksen unenlaatuun ja hyvinvointiin. Myös ryhmien tarjoama vertaistukea arvostettiin.

Palautteen mukaan ryhmävalmennuksiin osallistujien tietoisuus uniterveyteen vaikuttavista arkisista elintapa-asioista vahvistui. Tärkeimpinä tuloksina olivat osallistujien omiin elintapoihin tekemät muutokset. Elintapojen yhteys uniterveyteen selkiytyi ja ryhmävalmennuksiin osallistujat pystyivät tunnistamaan omaan arkeen vaikuttavia elintapatekijöitä ja halutessaan muuttamaan niitä. Osa kokeili myös omaehtoista työn muotoilua, mutta pääosin osallistujien tekemät kokeilut kohdistuivat vapaa-ajan toimintoihin.

Kokonaisuutena ryhmävalmennusten tulokset olivat erinomaisia. Suurin osa osallistuneita teki myönteisiä uniterveyttä edistäviä muutoksia elintapoihinsa ja koki hyvinvointinsa kohentuneen näiden muutosten myötä.

Ryhmävalmennusten elintapoihin, rentoutumiseen ja mielenhallintaan uniterveyden edistämässä keskittyvä materiaali on koottu kaikille avoimeen verkkojulkaisuun (**Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirja / Työntekijän polku**). Työntekijän polku tarjoaa yhdestä paikasta helposti saavutettavaa ja käytännönläheistä tietoa keskeisistä uniterveyteen tutkitusti vaikuttavista elintavoista (liikunta, ravinto, mielenhallinta ja työn muotoilu).

2.3 Esimiesvalmennukset

Esimiesvalmennuksissa kehitettiin esihenkilöiden ja työyhteisöjen osaamista työperäisten uniterveyttä uhkaavien tekijöiden tunnistamiseen, uniongelmiin ennalta ehkäisemiseen sekä uniterveyden varhaiseen tukeen. Hankesuunnitelmassa esitettyä valmennusprosessia yksinkertaistettiin kumppaniorganisaatioiden kanssa yhteistyössä heidän toiveidensa ja realiteettien pohjalta. Näin jokaiseen organisaatioon muodostettiin yksi esimiehistä koostuva valmennusryhmä. Esimiesten valmennusprosessi kesti kokonaisuudessaan noin 6 kuukautta, ja muodostui viidestä puolen päivän kestoisesta (4 t) valmennustapaamisesta, joiden välillä osallistujat tunnistivat työntekijöiden uniterveyden haasteita, ideoivat ratkaisuja ja kokeilivat niitä käytännössä. **Mallin kuvaus** löytyy Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirjassa.

Esimiesvalmennuksiin osallistui yhteensä 52 esimiestä kolmesta organisaatiosta. Valmennusten tavoitteena oli löytää ratkaisuja työyhteisöjen uniterveyden kehittämiseksi. Kehittämismenetelmänä sovellettiin muotoiluajattelua, jossa lähtökohtana ovat työntekijän yksilölliset tarpeet ja niiden tunnistaminen, joista edetään ratkaisujen tunnistamiseen ja kokeiluihin.

Valmennusten tueksi hanke rekrytoi muotoiluajatteluun perehtyneen asiantuntijan. Asiantuntijan tehtävänä oli valmentaa hankkeen kouluttajia siihen, miten työtä muotoillaan uudella tavalla. Lisäksi tehtävänä oli valmentaa esimiesten valmennusprosessia sekä integroida kaikkien ryhmävalmennusten toteutus kokonaisuuteen. Kehittämistiimiin kutsuttiin kumppaniorganisaatioiden yhteyshenkilöt. Lisäksi kehittämistiimiin osallistuivat hankehenkilöstö (6 henkilöä), joista kaksi toimi esimiesvalmennusten,

kolme ryhmävalmennusten vetäjinä, sekä projektipäällikkö. Kehittämistiimissä valmennusryhmistä jatkuvasti kertyviä kokemuksia jaettiin ja reflektoitui, ja näin voitiin tukea ja ohjata valmennusprosesseja eri ryhmissä.

Esimiesvalmennuksiin osallistujat tunnistivat runsaasti unen laatuun vaikuttavia työhön liittyviä tekijöitä (Franssila & Vesa 2020). Näihin tekijöihin löydettiin myös runsaasti ratkaisuja, joita osallistujat kokeilivat vapaaehtoisten työntekijöiden tai omien työyhteisöjensä kanssa. Ratkaisut olivat erilaisia johtuen työyhteisöjen ja työntekijöiden erilaisista tilanteista ja tarpeista. Osa esimiehistä koki tarpeen tunnistaa myös omaa uniterveytettään ja siihen liittyviä haasteita työssä, ja näin oman oivalluksen kautta jakaa uneen liittyvien asioiden tarkastelua työyhteisössä.

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa koettiin tärkeänä, vaikkakin työterveyden apuun turvaudutaan usein vasta kun uniongelmat ovat muodostuneet pitkäaikaisiksi. Esimiesten valmiudet ottaa puheeksi uniongelmat riittävän ajoissa ja matalalla kynnyksellä kasvoivat valmennusten myötä ja sitä tukivat hankkeen aikana tähän tarkoitukseen kehitetyt **työkalut**.

Valmennettavia sparrattiin kirjallisilla lisäohjeilla valmennuskertojen välillä. Kaikki valmennusten materiaalit olivat osallistujien käytössä ajasta ja paikasta riippumatta kunkin ryhmän omassa Howspace-ympäristössä.

Kaksi viimeistä valmennuskertaa esimiehille toteutettiin keväällä 2020 etäyhteydellä Covid19 -tilanteesta johtuen. Etävalmennukset onnistuivat kokemusten mukaan hyvin, eikä etätoteutus rajoittanut niiden toteutusta.

Uniterveyden valmennuksiin sitouduttiin hyvin, vaikka valmennuskertojen väliin sijoittuvien tehtävien tekemistä rajoittivat toisinaan muut työkiireet. Valmennusten alussa paljon epäselvyyttä liittyi siihen, onko esimiehellä oikeutta tai velvollisuutta puuttua työntekijän uniongelmiin? Esimiehen velvollisuuksien ja sen rajojen tiedostaminen uniasioihin liittyen muuttui selvästi hankkeen valmennusten aikana. Tunnistettiin, että yksilöllisten uniongelmien tunnistaminen ajoissa voi myös vähentää esimiehen työtä ja lisätä työn tuottavuutta, kun käytössä on ratkaisumalleja varhaiseen puuttumiseen ja univajetta aiheuttaviin tilanteisiin. Ryhmissä tiedostettiin, että esimieheltä ei vaadita uniongelmien hoitamista, vaan tehtävänä on, kuten muissakin työkykyä uhkaavissa tilanteissa, varmistaa työn turvallinen suorittaminen, työhyvinvointi ja työn

tuottavuus muokkaamalla työtehtäviä, yhteistyösuhteita ja työyhteisön yhteisiä pelisääntöjä ja kulttuuria riittävän palautumisen ja uniterveyden mahdollistavaksi.

Valmennukseen osallistuneet esimiehet olivat oivaltaneet työpaikalla käytävien uneen liittyvien keskustelujen merkityksen. Valmennuksista esimiehet saivat uusia keinoja uniterveyden edistämiseen työyhteisössä. Tietoisuus unen merkityksestä oli lisääntynyt, osattiin paremmin tunnistaa ja ottaa uniasiat puheeksi matalalla kynnyksellä varhaisessa vaiheessa sekä puuttua uneen liittyviin haasteisiin sekä tukea yksilölliset tarpeet huomioiden ratkaisujen löytämisessä. Esimiehet olivat alkaneet kiinnittää huomiota myös omaan uneen ja sen laatuun kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osana.

Työterveyshuollon rooli selkeytyi valmennuksen lopussa. Esimiehet arvostivat valmennusten tarjoamaa mahdollisuutta yhdessä keskustella uniterveyteen liittyvistä asioista eri työyhteisöissä. Keskinäinen tukiverkosto koettiin tarpeelliseksi.

3 Hankkeen keskeiset tulokset

Sleep Well – Work Well -hankkeen tuloksena yhteistyöorganisaatiot tiedostivat uniongelmi ennalta ehkäisemisen merkityksen työhyvinvoinnille, tunnistivat mahdollisuuksia uniterveyden edistämiseen sekä yksilö- että työyhteisötasolla, saivat uusia välineitä uniterveyden tukemiseen ja sitä uhkaavien tekijöiden tunnistamiseen, loivat ratkaisuja varhaiseen puuttumiseen työperäisissä univaikeuksissa sekä ottivat käyttöön uniterveyttä ja työhyvinvointia edistäviä toimintamalleja ja käytäntöjä.

3.1 Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirja

Hankkeessa toteutettu **Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirja** julkaistiin verkossa keväällä 2021. Työkirja on tarkoitettu oman uniterveyden edistämisestä kiinnostuneille, lähijohtajille ja työyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen vastaaville sekä muille uniterveyden parissa työskenteleville ammattilaisille sekä hyvän unen suojaamisesta kiinnostuneille. Työkirja sisältää käytännön ohjeita, työkaluja, videoanimaatioita, asiantuntijahaastatteluja, tulostettavia julisteita ja runsaasti tietoa omien elintapojen sekä työn muotoiluun. Työkirjaa voidaan hyödyntää myös oppimateriaalina esim. johtamiskoulutuksissa ja terveyden edistämisen opinnoissa.

Ensimmäinen vapaasti valittava Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirjaan pohjautuva opintojakso (Voimaa unesta! 5 op) käynnistyi maaliskuussa 2021. Opintojaksoa tarjotaan jatkossa vapaasti Campus Onlinessa.

Hankkeen tuloksena on luotu myös muita uusia opintojaksoja sekä Savoniaan että Kareliaan. Tuotettuja sisältöjä on hyödynnetty amk-tutkintojen, yamk-tutkintojen ja korkeakouludiplomin opintosisällöissä.

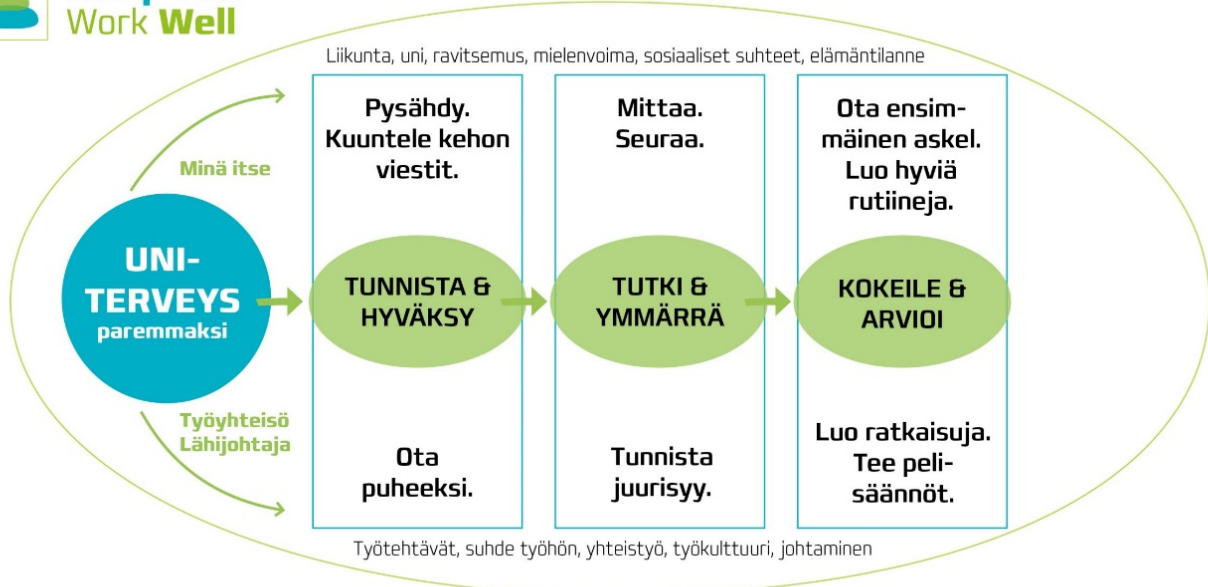
3.2 Valmennuskokonaisuudet

Työntekijöille kohdennetuissa ryhmävalmennuksissa kehitettiin kokonaisvaltaisesti uniterveyden edistämiseen ohjaava valmennuskokonaisuus, jossa on huomioitu uni, ravinto, liikunta, rentoutus, mielenhallinta sekä erilaiset näitä tukevat ja palautumista seuraavat sovellukset ja teknologiat. Valmennuksen lähtökohtana oli tunnistaa yksilöllisiä tarpeita uniterveyden edistämiseen, joiden pohjalta osallistujia tuettiin kokeilemaan heille parhaiten soveltuvia menetelmiä. Lähestymistapa koettiin toimivana ja siinä saavutettiin erinomaisia tuloksia.

Työyhteisöjen uniterveyden edistämiseksi kehitettiin valmennusohjelma, jossa esimiehiä ohjattiin tunnistamaan empaattisesti työn muotoilun avulla työntekijöiden työkykyä tai työhyvinvointia ja terveyttä häiritseviä uniongelmia. Esimiehille kehitettiin työkaluja uniongelmien puheeksi ottamisen tueksi ja varhaiseen tukeen. Esimiesten tietoisuus uniterveyden merkityksestä työhyvinvoinnille, työkyvylle ja työn tuottavuudelle kasvoi selkeästi valmennusten aikana. He myös tuottivat ja kokeilivat työyhteisöissään erilaisia unta suojaavia yksilöllisiä ratkaisuja, joiden käyttöön ottamisella voi olla pitkällä aikavälillä myönteisiä vaikutuksia työyhteisöjen työhyvinvointiin, työkykyyn sekä työn laatuun ja tuottavuuteen.

3.3 Uniterveys paremmaksi -toimintamalli

Uniterveys paremmaksi -toimintamalli (kuva 1) pohjautuu hankkeen valmennusten toteutukseen, jossa muotoiluajattelua sovellettiin uniterveyden edistämiseen ja työntekijälähtöisessä johtamisessa. Mallissa uniterveyden edistäminen tarkoittaa tekoja, joiden avulla pyritään suojaamaan hyvää unta ja palautumista sekä ennalta ehkäisemään ja puuttumaan varhaisessa vaiheessa uniterveyttä uhkaaviin tekijöihin.



Kuva 1. Uniterveys paremmaksi -toimintamalli.

Lopuksi

Tässä hankkeessa haettiin uusia ratkaisuja, joilla erityisesti työnantajat pystyisivät ennalta ehkäisevästi puuttumaan henkilöstön uniterveyttä uhkaaviin ongelmiin ja siten tukemaan ja parantamaan työyhteisöjen hyvinvointia ja työn tuottavuutta. Haasteena oli tunnistaa uniterveyttä ja riittävää palautumista edistäviä ja haittaavia tekijöitä johtamisessa, työssä ja vapaa-ajalla sekä löytää parhaita käytäntöjä työyhteisöjen uniterveyden edistämiseen, varhaiseen puuttumiseen ja tukemiseen.

Työn muotoilun ja omien uniterveyttä edistävien tottumusten muotoilu osoittautui kiinnostavaksi ja lupaavaksi lähestymistavaksi uniterveyden edistämisessä. Muotoiluajattelu tuotti esimiesvalmennuksiin elementtejä, jotka voidaan nähdä myös palvelevan johtajuuden perustana: työhyvinvoinnin johtamisen lähtökohtana ovat työntekijöiden

yksilöllisten tarpeiden empaattinen tunnistaminen, ja niiden pohjalta koko työyhteisöä palvelevien toimenpiteiden ja käytäntöjen omaksuminen.

Tarvitaan kuitenkin edelleen jatkotyötä uniterveyttä tukevien toimintamallien valtavirtaistamiseksi erilaisissa työyhteisöissä. Uniterveyttä kartoittavat ja seuraavat tutkimusmenetelmät, laitteet ja sovellukset voivat tarjota yksilöille ja organisaatioille tietoa, joka kannustaa tekemään kokeiluja ja pitämään yllä parhaita käytäntöjä.

Jotta uniterveyden merkitys tunnistettaisiin systemaattisesti yhtenä työhyvinvoinni, työn tuottavuuden ja myös työurien pidentämisen näkökulmasta, tarvitsemme uniterveysosaamisen integrointia myös sosiaali- ja terveysalan koulutuksiin eri tasoilla sekä osaksi johtamisopintoja eri toimialoilla.

Lähteet

Franssila, P. & Vesa, P. 2021. Uneton työssä – miten esimies voi auttaa? Hämeen ELY-keskuksen hankeblogi. 11.5.2020.
<http://tuottavajatuloksellinentyoelama.blogspot.com/2020/05/uneton-tyossa-miten-esimies-voi-auttaa.html>

Partinen, M., Kuurne-Koivosto, M., Huutoniemi, A. 2021. Karelia-projektin loppuraportti. Helsinginlinikka, Vitalmed Oy. https://sleepandwork.karelia.fi/wp-content/uploads/2021/04/KARELIA_loppuraportti_210321_MP.pdf

Sleep Well – Work Well -hankkeen verkkosivut. <https://sleepandwork.karelia.fi/>

Uniterveyden ja työhyvinvoinnin työkirja. 2021. Sleep Well – Work Well -hanke. uniterveys.fi