



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
YHTEISKUNTATIETEIDEN, LIIKETALOUDEN JA HALLINNON ALA

HENKILÖSTÖN PALAUTUMISEN JA STRESSINHALLINNAN KE- HITTÄMINEN TYÖHYVINVOIN- TIKAMPANJAN AVULLA

Case Wellness Warkaus

TEKIJÄ/T: Jussi Eriksson

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Jussi Pekka Olavi Eriksson	
Työn nimi Henkilöstön palautumisen ja stressinhallinnan kehittäminen työhyvinvointikampanjan avulla	
Päiväys	24.4.2022
Sivumäärä/Liitteet	58/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Wellness Warkaus, Varkauden kaupunki	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Varkauden kaupungin tukipalveluiden henkilöstön palautumista ja stressinhallintaa. Opinnäytetyö oli osa suurempaa Varkaudessa toteutettavaa Wellness Warkaus -työhyvinvointihankeä. Työn tavoitteena oli auttaa henkilöstöä löytämään juuri heille sopivia ja toimivia tapoja palautumisen edistämiseen niin vapaa-ajalla kuin työpäivän aikana, ja sitä kautta kehittää heidän työhyvinvointiaan. Opinnäytetyön aihe rajattiin palautumiseen ja stressinhallintaan, koska näillä osa-alueilla oli koettu haasteita aiemmin toteutettujen kyselyiden perusteella.</p> <p>Opinnäytetyö koostui teoreettisesta osuudesta ja toiminnallisesta osuudesta, jossa suunniteltiin ja toteutettiin työhyvinvointikampanja tukipalveluiden henkilöstölle. Teoriaosuudessa keskityttiin stressiin ja palautumisen eri teemoihin hyödyntäen monipuolisesti lähdeaineistoja, kuten erilaisia teoksia, tutkimuksia ja verkkoluentotalenteita. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen sisältynyt työhyvinvointikampanja ja tutkimus toteutettiin Varkaudessa keväällä 2020 toteutetun työhyvinvointikyselyn pohjalta. Itse kampanja ja tutkimus toteutettiin alkuvuodesta 2021. Kampanjan teemat suunniteltiin mukaillen kyselyssä ilmi tulleita toiveita ja yleisiä palautumisen osa-alueita kohderyhmä huomioiden. Palautumisen eri teemoista annettiin tietoa ja jaettiin konkreettisia, helposti toteutettavia tapoja, kuinka palautumista voidaan edistää. Tiedonjaossa käytettiin opinnäytetyössä suunniteltuja ja toteutettuja julisteita, joita levitettiin tukipalveluiden eri työyksiköihin.</p> <p>Kampanjan jälkeen sen onnistumista arvioitiin kyselytutkimuksella. Kyselyyn vastasi yhteensä 32 tukipalveluiden henkilöstöön kuuluvaa työntekijää. Kampanjan onnistumisen arvioimisen lisäksi tutkimuksella saatiin tietoa, mitkä palautumisen eri osa-alueet koettiin henkilöstön keskuudessa kiinnostavimmiksi, ja millaisia toimia he toivoisivat jatkossa työnantajan toteuttavan. Kyselyyn vastanneista suurin osa koki kampanjan vaikuttaneen myönteisesti palautumiseen sekä motivaatioon kiinnittää jatkossa enemmän huomiota palautumiseen. Erityisesti työpäivän aikana toteutettava ohjattu palautumista edistävä toiminta herätti kiinnostusta. Kyselytutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää henkilöstön ja koko organisaation työhyvinvoinnin kehittämisessä.</p>	
Avainsanat Työhyvinvointi, stressinhallinta, palautuminen, kampanja, Wellness Warkaus	

Field of Study Social Sciences, Business and Administration	
Degree Programme Degree Programme in Business Administration	
Author(s) Jussi Pekka Olavi Eriksson	
Title of Thesis Improving personnel's recovery and stress management through an occupational well-being campaign	
Date 24.4.2022	Pages/Appendices 58/1
Client Organisation /Partners Wellness Warkaus, City of Varkaus	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis project was to improve the city of Varkaus' support service personnel's recovery and stress management. The thesis research was a part of a larger entity of Wellness Warkaus occupational well-being project. The aim was to improve the personnel's well-being at work by helping them to find out new suitable ways to boost their recovery and stress management. The topic was narrowed to stress management and recovery, because according to previously done surveys, the aforementioned factors have been a somewhat challenging part of well-being at work among the personnel.</p> <p>The thesis consisted of a theoretical part and an action-based part, in which an occupational well-being campaign for the support service personnel was planned and implemented. The theoretical part was focused on stress and various themes of recovery. This was performed by utilizing diverse source materials like various written work and online lecture recordings. The campaign that was included in the action-based part of this work was produced based on an well-being survey done at Varkaus in spring 2020. The campaign itself took place in early 2021. The themes of the campaign were planned by following the wishes that had emerged in the survey, and by customizing the subcategories of stress recovery to a suitable form considering the target group. Various knowledge and new recovery boosting habits were shared through posters planned and produced during this thesis project. The posters were spread on different work units in Varkaus.</p> <p>After the campaign, its success was evaluated by an online survey, which included a questionnaire filled out by 32 employees. In addition to assessing the success of the campaign, the survey provided useful information about which subcategories of recovery aroused the most interest. The personnel were also provided a chance to share their suggestions of well-being measures that they wish their employer would arrange in the future. As a result of the survey, it was discovered that the campaign boosted most of the personnel's stress recovery and the motivation to keep improving it. Especially guided recovery-focused activity during working hours gathered the support of the personnel. The results can be beneficial looking forward to future operations of improving the whole organisation's well-being at work.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Occupational well-being, well-being at work, stress management, recovery, campaign, Wellness Warkaus</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	STRESSI	7
2.1	Sykevälivaihtelu ja stressin mittaaminen	7
2.2	Stressin oireet	8
2.2.1	Fyysinen oireilu	9
2.2.2	Psyykkiset vaikutukset	9
2.3	Hyödyllinen vai haitallinen stressi	10
2.4	Työstressi	11
2.5	Karasekin työn vaatimusten ja hallinnan malli	12
3	PALAUTUMINEN	14
3.1	Palautumisen merkitys	14
3.2	Palautuminen työssä ja työn ulkopuolella	15
3.3	Palautumisen edistäminen	17
3.3.1	Liikunta palautumisen edistäjänä	17
3.3.2	Unen ja levon merkitys	20
3.3.3	Ruokavalio osana hyvinvointia ja palautumista	22
3.3.4	Rentoutuminen	24
3.3.5	Palauttava työilmapiiri	25
4	TYÖHYVINVOINTIKAMPANJA	27
4.1	Hyvinvointikampanjan suunnittelu	28
4.2	Viestintä, motivointi ja osallistaminen	28
4.3	Seuranta ja tulosten arviointi	31
5	KAMPANJAN JA LOPPUKYSÉLYN TOTEUTUS	32
5.1	Kampanjan suunnittelu ja toteutus	32
5.1.1	Kampanjasta tiedottaminen	32
5.1.2	Kampanjajulisteet	34
	Viikko 1 – Stressi ja palautuminen	36
	Viikko 2 – Uni ja palautuminen	36
	Viikko 3 – Palauttava työilmapiiri	37
	Viikko 4 – Liikunta palautumisen edistäjänä	37

Viikko 5 – Ruokavalio osana palautumista.....	38
Viikko 6 – Kofeiini ja alkoholi	38
Viikko 7 – Palaudu rentoutumalla	39
Viikko 8 – Kokonaisvaltainen palautuminen.....	39
5.2 Toimintatutkimus	40
5.3 Laadullinen ja määrällinen tutkimus	40
5.4 Loppukyselyn toteuttaminen	41
6 TULOKSET	43
6.1 Yhteenveto.....	48
7 POHDINTA.....	49
7.1 Tulosten merkityksellisyys	49
7.2 Prosessin arviointi	49
7.3 Oma ammatillinen kasvu	49
7.4 Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuudet.....	50
LÄHTEET	51
LIITE 1: KAMPANJAN LOPETUSKYSELY.....	54

1 JOHDANTO

Stressi on nyky-yhteiskunnassa paljon puhuttava aihe. Työpaikoilla stressi aiheuttaa terveyshuolia ja kustannuksia työnantajille. Stressin oireita on erilaisia ja ne vaihtelevat yksilöiden välillä. Stressi ei myöskään ole aina työperäistä, joten sen aiheuttajia voi olla hankala tunnistaa. (Työturvallisuuskeskus, 2008, 2.)

Stressin niin sanottu vastavoima, palautuminen, on usein esillä mediassa ja työpaikoilla, mutta monet eivät siltikään vielä tunne käsitettä ja ymmärrä sen mekanismeja. Joskus palautumisen merkitys opitaan vasta työuupumuksen partaalla. Usein hyvään palautumiseen päästään jo pienten arjen tapojen ja niihin liittyvien muutosten avulla. (Tuominen, 2020.) Palautumisessa olennaista on sekä kehollinen että mielensisäinen toiminta. On myös tärkeää pyrkiä siihen, että palautumista tapahtuisi vapaa-ajan lisäksi työpäivän aikana esimerkiksi kahvitauoilla. Palautumista edesauttavia tapoja ovat esimerkiksi erilaiset harrastukset ja muut mieluisat aktiviteetit, kuten ystävien tapaaminen. (Työterveyslaitos, s.a.)

Wellness Warkaus on työhyvinvointihanke, jonka tarkoituksena on kehittää Varkauden kaupungin organisaation työhyvinvointia koko henkilöstön ja johdon tasolla. Tämä opinnäytetyö on toteutettu osana Wellness Warkaus -hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää kohdeorganisaation tukipalveluiden henkilöstön palautumista ja stressinhallintaa työhön sisältyneen kampanjan avulla. Kampanjan tavoitteena on lisätä henkilöstön tietoisuutta palautumisesta ja tarjota konkreettisia helposti toteutettavia keinoja sen edistämiseen. Myös motivaatio opittujen keinojen hyödyntämiseen jatkossa on keskeisessä roolissa.

Palautuminen on merkittävä osa hyvinvointia, arjessa jaksamista ja työn tehokkuutta. Pienilläkin arjen muutoksilla voidaan saada aikaan hyviä tuloksia. Palautuminen ja sen edistäminen on aiheena hyvin olennainen myös kohdeorganisaation kannalta.

Opinnäytetyö koostuu stressiin ja palautumiseen keskittyvästä teoriaosuudesta, ja kampanjan toteutukseen pureutavasta toiminnallisesta osuudesta. Toiminnallisessa osuudessa toteutetaan myös kampanjan jälkeinen kysely, jonka avulla voidaan arvioida kampanjan onnistumista. Lisäksi kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää Varkauden kaupungin tulevissa työhyvinvointitoimissa. Itse kampanjaa varten tuotettuja materiaaleja voidaan myös hyödyntää jatkossa, jolloin kampanjan vaikutukset eivät jää ainoastaan kampanjan aikaisiksi.

2 STRESSI

Stressillä tarkoitetaan sellaisia tilanteita tai tuntemuksia, jolloin ihminen kokee häneen kohdistuvan sellaisia haasteita tai vaatimuksia, jotka ylittävät hänen fyysiset ja tai psyykkiset voimavarat. Stressin aiheuttajia ja oireita on monia, ja ne ovat hyvin yksilöllisiä, sillä stressin kokemiseen vaikuttavat yksilön omat asenteet, näkökulmat sekä fyysinen että psyykinen terveydentila. (Mattila, 2018.)

Elkinin (2013) tieteellinen määritelmän mukaan stressi kuvaa tilannetta, jossa ympäristön aiheuttama vaatimus ylittää eliön luonnollisen sääntelykyvyn. Stressiä koetaan siis tilanteissa, joissa emme usko pystyvämme toimimaan tehokkaasti tai vaaditun tason mukaisesti. Esimerkiksi kiireessä tai myöhästymisen uhan alla linja-auton odottelu aiheuttaa enemmän stressiä, kuin saman auton odottelu vapaapäivänä. (Elkin, 2013, 24.)

Yleisimpiä stressinaiheuttajia ovat muun muassa työhön tai työttömyyteen liittyvät haasteet, kuten kiire, työn jatkuvuus, arvostuksen puute tai merkityksettömyyden tunne. Muita yleisiä tekijöitä ovat esimerkiksi perheongelmat ja äkilliset elämänmuutokset. (Mattila, 2018.)

Stressiä aiheuttavat myös fyysiset tekijät, kun elimistöä kuormitetaan äärimmilleen esimerkiksi kovatehoisella liikunnalla myöhään illalla, tai fyysisesti liian raskaalla työllä. Niin fyysinen kuin psyykinenkin stressi vaikuttavat autonomisen hermoston toimintaan, jota emme voi itse hallita kuin välillisesti. (Jaakkola, 2018, 25).

TAULUKKO 1. Yleisimmät Firstbeat -mittauksissa havaitut stressitekijät. (Tuominen, 2016.)

Fyysiset stressitekijät	Psyykkiset stressitekijät
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alkoholi ja muut päihteet, piiristeet ▪ Sairaudet ja lääkkeet ▪ Kipu ja tulehdukset ▪ Uniongelmat ▪ Heikko kunto ▪ Ylipaino ▪ Kovatehoinen liikunta, fyysinen ylikuormitus ▪ Vaihdevuodet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Työstressi ▪ Jatkuva kiire ja ajankäytön ongelmat ▪ Äkilliset elämänmuutokset ja kriisit ▪ Ihmissuhdeongelmat, riidat yms. ▪ Kielteiset tunnekokemukset ▪ Stressaavat tekijät ennen nukku- maanmenoa, esim. työsähkö- postit

2.1 Sykevälivaihtelu ja stressin mittaaminen

Yksi yleisimmistä stressinmittaustyökaluista tänäpäivänä on sykevälimittaus, esimerkiksi Firstbeatin hyvinvointianalyysit perustuvat juuri tällaisiin mittauksiin. Sydämen sykevälivaihtelun mittaus on yksi

pisimpään tieteellisesti tutkittu ja käytetty menetelmä. (Manka, 2015). Sykevälivaihtelun mittaaminen ei kuitenkaan yksin riitä stressin arvioimiseen. Fysiologisesti stressireaktiot ovat keskenään hyvin samanlaisia, joten mittaustuloksesta ei nähdä, onko vireystilan nousu positiivista vai negatiivista. Esimerkiksi liikunta saattaa nostaa sykkeen hetkellisesti korkeammaksi kuin riitely lähimmäisen kanssa, jolloin mittauksessa liikunta näkyy suurempana stressireaktiona. Mieltä painavasta riidasta kuitenkin koituu pidempiaikaisia negatiivisia vaikutuksia. Mitattavien henkilöiden mittaustulosten kerätäänkin tietoa esimerkiksi työpäivän tehtävistä ja liikuntasuorituksista tulosten syvempää ymmärtämistä varten. (Tuominen, 2016.)

Kuten jo nimityksestä saattaa selvitä, sykevälivaihtelulla tarkoitetaan sydämenlyöntien välisen ajan vaihtelua esimerkiksi vuorokauden ajalta mitattuna. Puhuttaessa yksittäisten sydämenlyöntien välisestä ajasta, käytetään termiä sykeväli. (Manka, 2015.)

Sykevälivaihtelua esiintyy normaalin terveen sydämen toiminnassa, sitä ei tule siis sekoittaa sydämen rytmihäiriöihin. Sykkeessä esiintyy jatkuvasti autonomisen hermoston säätelyä johtavaa eritaajuisia syklistä vaihtelua. Ilman hermostollista säätelyä ihmisen leposyke olisi koko ajan korkea ja näin ollen sykevälivaihtelu pientä tai jopa olematonta. Parasympaattisen hermoston osa laskee syketaajuutta, ja sympaattinen hermosto puolestaan nostaa sitä, samalla vähentäen sykeväli-vaihtelua. Sykevälivaihtelua voidaan parantaa, eli nostaa, esimerkiksi erilaisilla rentoutus- ja hengitysharjoituksilla tai rentouttavalla lukemisella. (Peltomaa, 2016, 27, 28.)

Matala sykevälivaihtelu kertoo stressistä ja heikosta palautumisesta tai palautumisen tarpeesta. Esimerkiksi fyysisen rasituksen aikana ja sen jälkeen vaihtelu on vähäistä, jolloin ihmisen keho tarvitsee aikaa palautua. Mikäli palautumisprosessia ei saada toteutettua, vaihtelu pysyy alhaisena ja elimistön stressitila ei purkaudu. Vaikutukset näkyvät esimerkiksi huonona unena ja ahdistuneisuutena, jotka pitävät vaihtelun entistä alhaisempana. (Peltomaa, 2016, 28.)

Muun muassa ihmisen yleinen niin fyysinen kuin henkinen terveydentila, kunto ja ikä vaikuttavat sykevälivaihtelun tasoon. Suurimmat muutokset vaihtelussa ilmenevät yöunen ja päivän toiminnan välillä. Unessa sykevälivaihtelu tulisi olla korkeampaa kuin päiväsaikaan. Mikäli näin ei ole, kielii se mahdollisesti ylikuormitustilasta. (Peltomaa, 2016, 29.)

2.2 Stressin oireet

Ihmiset kokevat stressiä erilaisissa tilanteissa, näin ollen myös stressin oireet ovat yksilöllisiä. Toisilla korostuvat fyysiset oireet ja toisilla psyykkiset. Stressi vaikuttaa ihmisen biologiseen puolustusjärjestelmään negatiivisesti, jonka seurauksena ihminen altistuu hänelle tyypillisille oireille ja sairauksille entistä herkemmin. (Nummelin, 2018, 75.) Usein oireet ruokkivat toisiaan, joten stressistä muodostuu helposti loputon kehä, mikäli siihen ei osata puuttua oikein.

2.2.1 Fyysinen oireilu

Stressin ensimmäisiä fyysisesti havaittavia oireita ovat usein väsymys, päänsärky, vatsavaivat, lihasten kireys tai kohonnut verenpaine. Oireet viestivät elimistön tasapainottomuudesta. Lisäksi ihmisen vastustuskyky heikkenee, josta voi koitua pidempiaikaisiakin seurauksia. (Nummelin, 2008, 76.) Vastustuskyvyn heikentyminen johtaa lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin, jotka lisäävät muun muassa työntekijöiden vaihtuvuutta. (Manka, 2015).

Fyysistä oireilua aiheutuu myös stressin vaikutuksesta elimistön hormonaaliseen toimintaan. Esimerkiksi aineenvaihdunta ja seksuaalitoiminnot voivat häiriintyä. Hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa esimerkiksi keskivartalolihavuutta, joka on yhdistetty aikuistyyppin diabetekseen ja sydäntauteihin. Seksuaalitoiminnoissa, kuten sukupuolielinten toiminnassa ja siittöiden tuotannossa hormonaaliset muutokset näkyvät heikentyneen testosteronin, estrogeenin tai prolaktiinin tuotannon seurauksena. (Peltomaa, 2016, 56.)

Pitkittynyt stressitila aiheuttaa myös tarkkaavaisuuden, vireystilan ja emotianaalisen tilan häiriöitä. (Peltomaa, 2016, 55). Näiden myötä myös fyysisiä vammoja aiheuttavien työtapaturmien riski kasvaa. Seurauksena voi ajanmyötä olla jopa työkyvyttömyyseläke. (Manka, 2015).

2.2.2 Psykkiset vaikutukset

Psykkisiin stressioireisiin kuuluvat erilaiset negatiiviset tunnekokemukset, kuten ahdistus, ärtyneisyys, pelko, huolestuneisuus ja jännittyneisyys. Stressi saa ajatukset kulkemaan samaa kehää, eikä negatiivisista tunteista pääse helpolla eroon. Psykkiset oireet myös lisäävät fyysisiä oireita esimerkiksi uniongelmien myötä. (Nummelin, 2008, 75.)

Stressiä pyritään luonnostaan hallitsemaan käyttäytymisen muutoksilla. Valitettavan usein muutokset eivät kuitenkaan ole stressinhallintaa edistäviä. Peltomaa (2016) mukaan Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston tutkimuksessa on todettu stressin vaikuttavan terveyttä edistävien tapojen vähentymiseen, ja puolestaan lisäävän riskikäyttäytymistä, kuten alkoholin ja nikotiinituotteiden käyttöä. Muutokset käyttäytymisessä näkyvät myös passiivisuutena esimerkiksi vapaa-ajan sosiaalisissa tilanteissa tai niistä kokonaan poisjäämisestä. (Peltomaa, 2016, 68.)

Nummelin (2008) kirjoittaa stressin aiheuttaman psyykinen ja fyysinen väsymyksen aiheuttavan haluttomuutta ja aloitekyvyttömyyttä. Pidempään stressistä kärsinyt ihminen passivoituu, ja kyky oppia uutta ja muuttua heikentyvät asenteiden ja toimintatapojen muututtua jäykiksi. Passivoituminen johtaa helposti tekemättömien töiden tai muiden velvossisuuksien kertymiseen, jolloin itseluottamus heikentyy sekä ahdistus ja muut negatiiviset tunteet voimistuvat. Seurauksena on usein masennus.

2.3 Hyödyllinen vai haitallinen stressi

Usein stressi ymmärretään vain ja ainoastaan negatiivisena ilmiönä. Näin ei kuitenkaan ole. Hyödyllinen, lyhytkestoinen stressireaktio saa ihmisen aktiiviseksi ja toimimaan tehokkaasti, niin ettei palautuminen kuitenkaan häiriinny. Negatiivista stressiä on silloin, jos se on pidempi aikaista, elimistö käy koko ajan ylikierröksillä ja palautuminen estyy. (Tuominen, 2016.) Kuten stressin kokeminen ja oireet, myös energisoivan ja haitallisen stressin kokemukset ovat yksilöllisiä. Toisen ihmisen innostava tilanne saa toisen pakenemaan siitä. (Nummelin, 2008, 75).

Jaakkola (2018) vertaa ihmisen kokemaa arkista lyhytkestoista akuuttia stressiä saaliseläinten reaktioon fyysisen uhan lähestyessä. Puhutaan niin sanotusta taistele tai pakene -reaktiosta. Ihmisarjessa tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi työhaastattelu tai julkinen esiintyminen. Stressaavassa tilanteessa elimistö keskittyy siitä selviämiseen, eli tehostaa sellaisia toimintoja, jotka edesauttavat selviytymistä, ja kytkee pois tilanteesta tarpeettomampia toimintoja. Tällaisia fysiologisia muutoksia ovat esimerkiksi sydämen supistusvoiman kasvu ja veren virtaaminen suuriin lihaksiin sekä ruoansulatuksen hidastuminen. Stressitilanteen jatkuessa pidempään kuin 15-30 minuuttia, elimistöön vapautuu lisämunuaiskuoresta kortisolia, joka kiihdyttää energia-aineenvaihduntaa ja verenkiertoelimistön toimintaa. Lisäksi keskittymiskyky ja muisti paranevat stressaavan tilanteen ajaksi. Mikäli stressi on akuuttia ja ohimenevää, vaimenee kortisolin erityös noin tunnin kuluttua stressaavan tilanteen lauetta. Palautumisreaktio voi käynnistyä hermoston palaututtua noin 20 minuutin kuluttua. (Jaakkola, 2018, 30.)

Akuutit stressikokemukset kuuluvat tavalliseen arkeen, eivätkä ne ole ongelma perusterveelle ihmiselle, kunhan kuormitus pysyy kohtuullisena. Stressin muuttuessa krooniseksi ja pitkäaikaiseksi, alkaa ongelmia ilmetä. Yleisiä pitkittyneen stressin aiheuttajia ovat muun muassa eläminen vaikeassa parisuhteessa, jossa riidellään ja vähätellään, sekä työyhteisö, jossa ei koeta arvotusta tai yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola, 2018, 32.)

Haitallinen krooninen stressi estää elimistöä palautumaan tasapainotilaan, homeostaasiin. Ylikuormitus voi aiheuttaa ylivireyttä, ahdistusta, kakkostyyppin diabetesta, uni- ja muistiongelmia ja muita stressin terveydelle haitallisia oireita. Kun ihmisen kestävyys ylittyy stressikuormituksesta, puhutaan allostaattisesta kuormasta. Allostaasilla tarkoitetaan kehon reaktiota, jossa se säätää toimintojaan riippumatta terveysvaikutuksista. Allostaattisia reaktioita voivat olla esimerkiksi verenpaineen nosto pysyvästi tai lihaksille tärkeiden proteiinien purkaminen. Seurauksia voivat olla erilaiset stressiperäiset sairaudet. (Jaakkola, 2018, 33.)

Stressinhallinnassa ei ole kyse stressin välttämisestä, vaan tasapainon löytämisestä kuormituksen ja levon välille, sekä hyödyllisten ja haitallisten stressireaktioiden tunnistamisesta. Stressi on olennainen osa kehittymistä lähes millä tahansa elämän osa-alueella. Stressi aktivoi haastamaan itseämme, ja optimaalinen kuormituksen ja levon suhde mahdollistaa suorituskyvyn kehittymisen. (Tuominen, 2016.)

2.4 Työstressi

Tilanteessa, jossa työntekijän kyvyt tai voimavarat eivät riitä työn vaatimusten täyttämiseen, tai työ itse ei täytä työntekijän tarpeita tai odotuksia, puhutaan työstressistä. (Peltomaa, 2016, 70). Joka neljäs Suomessa työskentelevä henkilö kokee työstressiä. EU-maiden keskitaso on samaa luokkaa: noin 22 %. (Työterveyslaitos, 2020). Luvut vaihtelevat kuitenkin riippuen tutkimustavoista. Manka (2015) esittelee stressikirjassaan Lyly-yrjänäisen (2016) syksyn 2015 työolobarometriin kirjaamia lukuja, joiden mukaan vähäistä työperäistä stressiä oli kokenut 32 % ja vaikeita stressioireita 8 % vastanneista suomalaisista palkansaajista. Euroopan työturvallisuusviraston (2014) tutkimuksessa puolestaan jopa 44 % suomalaisista kertoi kokevansa työstressiä melko tai erittäin paljon. Kyselyssä ei kuitenkaan arvioitu stressiä aiheutuneiden oireiden perusteella, vaan suoraan kysymällä työperäisen stressin yleisyydestä työpaikoilla. (Manka, 2015.)

Työstressiä voi aiheuttaa monet eri tekijät. Marja-Liisa ja Marjut Manka (2016) esittävät stressitekijöiksi taulukon 2 mukaiset voimavarojen puutteet tai epäkohdat.

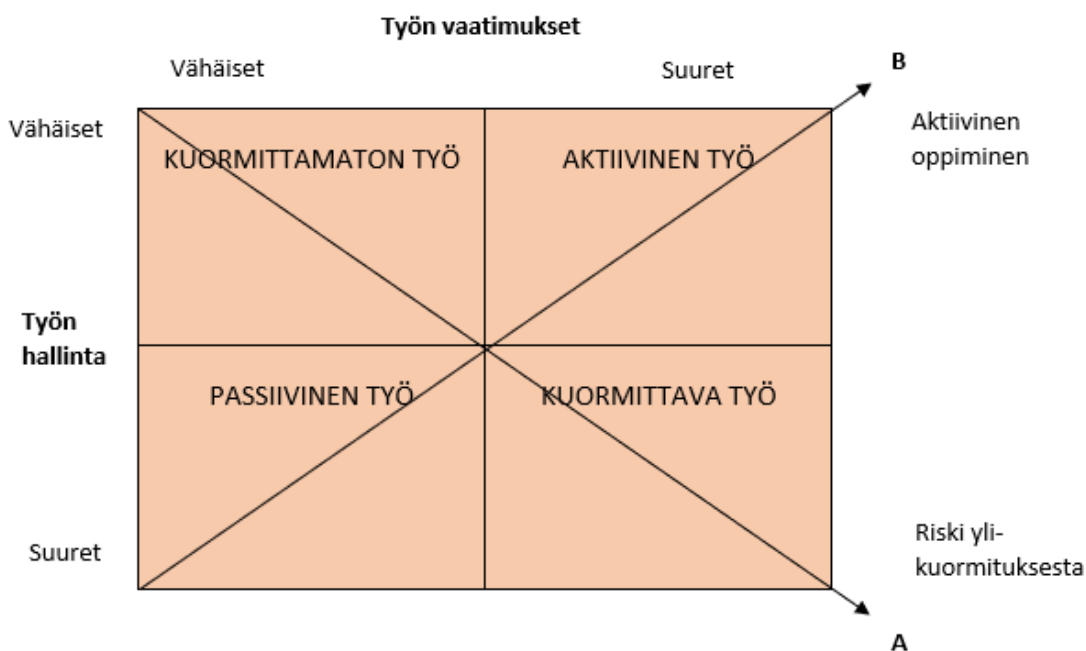
TAULUKKO 2. Työstressin syyt. (Marja-Liisa & Marjut Manka, 2016, 178.)

TYÖN MÄÄRÄ	Palautuminen muodostuu mahdottomaksi, jos työn vaatimuksia ei ehditä millään täyttää. Myös liian vähäinen työ määrä voi johtaa väsymykseen.
HALLINNAN PUUTE	Vähäiset vaikutusmahdollisuudet työpaikalla luovat stressiä. Paine kasvaa, jos työntekijä kokee yleiset toimintamallit itselleen kuluttaviksi. Tunnollisille työntekijöille tilanne on erityisen vaikea, koska he haluavat suoriutua töistään kunnollisesti.
VÄHÄINEN PALKITSEVUUS	Palkkioita on sekä aineellisia, että aineettomia. Yleensä aineeton palkitsevuus, kuten arvostus ja huomionti, koetaan merkityksellisemmiksi. Myös työ itsessään voi olla palkitsevaa. Jos työntekijä ei koe saavansa riittävästi haasteita, voi työ tuntua myös merkityksettömältä.
RISTIRIIDAT TYÖYHTEISÖSSÄ	Työpaikkakiusaaminen tai muuten yhteisön ulkopuolelle jääminen on hyvinvoinnille haitallista. Työntekijöiden ja koko organisaation välinen yhteenkuuluvuus, auttamishalu, kunnioitus ja huumori auttavat jaksamaan.
EPÄREILUUS	Epäoikeudenmukainen kohtelu on henkisesti kuluttavaa, ja altistaa helposti kyynisyydelle työpaikkaa kohtaan. Reiluus esimerkiksi työmäärän jakautumisessa puolestaan lisää arvostusta ja helpottaa jaksamista.
ARVORISTIRIIDAT	Esimerkiksi myyntityötä tehdessä kuluttavia arvoriistiiriota syntyy, mikäli myyjä ei usko myytävään tuotteeseen, ja joutuu täten valehtelemaan saadakseen myyntiä.
OMA PERSOONA	Omien resurssien, kuten psykologisen pääoman puute aiheuttaa stressiä. - Myös osaamisen puute, tai pelkkä tunne osaamattomuudesta heikon itseluottamuksen vuoksi.

2.5 Karasekin työn vaatimusten ja hallinnan malli

Karasekin malli, tai JDC-malli (the Job Demand – Control model) on tunnetuimpia työstressin jäsenysmalleja niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Mallin on luonut yhdysvaltalainen Robert Karasek 1970-luvulla. (Rantalaiho, 2016, 23; Peukunen, 2007, 11).

Mallin mukaan työstä aiheutuva haitallinen psyykkinen stressi muodostuu työn hallinnan ja työn vaatimusten välisestä epäedullisesta suhteesta. (Rantalaiho, 2016, 23). Mikään yksittäinen työympäristön tekijä ei siis aiheuta negatiivista, tai positiivistakaan, psyykkistä hyvinvointia, vaan kyse on eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. (Peukunen, 2007, 11).



KUVIO 1. Karasekin malli. (Karasek 1979, 288.)

Kuviossa 1 on kuvattu Karasekin mallin mukaista työn hallinnan ja vaatimusten välistä suhdetta, ja sen vaikutusta työssä kehittymiseen ja kuormittuneisuuteen. Työn vaatimuksilla tarkoitetaan esimerkiksi työn määrällistä kuormitusta ja aikapaineita, jotka luetaan määrällisiksi vaatimuksiksi. Laadullisia vaatimuksia ovat puolestaan esimerkiksi erilaiset ristiriidat rooleissa tai muissa työn vaatimuksissa. (Peukunen, 2007, 11.) Työn hallintaan puolestaan sisältyvät työntekijän mahdollisuudet osallistua omaa työtä koskevaan päätöksentekoon, kuten työoloihin ja työn sisältöön. (Rantalaiho, 2016, 23).

Työn vaatimukset ja hallinta ovat muuttujia, joiden perusteella työympäristö voidaan jakaa neljään sitä kuvaavaan ryhmään. Näitä eri ryhmiä ovat kuormittamaton työ, kuormittava työ, passiivinen työ ja aktiivinen työ (Kuvio 1). Ryhmittelyn lisäksi malliin kuuluu kaksi hypoteesia: kuormitushypoteesi, jota kuvaa nuoli-A, sekä aktiivisen oppimisen hypoteesi, jota puolestaan kuvaa nuoli-B. (Peukunen, 2007, 12.)

Kuormitushypoteesin mukaan työ jaetaan kuormittamattomaan ja kuormittavaan työhön. Kuormittamaton työ ei ole henkisesti rasittavaa, ja siihen liittyy keskimääräistä vähemmän stressitekijöitä. Työtä luonnehtivia piirteitä ovat matala vaatimustaso ja korkeat hallintamahdollisuudet. Hypoteesin mukaista vastakohtaa, kuormittavaa työtä, puolestaan kuvaa korkea vaatimustaso ja vähäiset hallintamahdollisuudet. Kuormittavaa työtä tekevät kokevat henkistä raskautta, joka nostaa stressiperäisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien riskiä. Kuormitushypoteesista puhuttaessa on aiheellista mainita myös niin sanottu puskurihypoteesi, jonka mukaan paremmat työn hallintamahdollisuudet vähentävät työn korkeista vaatimuksista aiheutuvia negatiivisia terveysvaikutteita. (Peukunen, 2007, 12.)

Aktiivisen oppimisen hypoteesi jakaa työn passiiviseen ja aktiiviseen työhön. Aktiivisella työllä tarkoitetaan sellaista työtä, jossa työntekijä kokee erilaisia haasteita, mutta samanaikaisesti pystyy vaikuttamaan työnsä sisältöön ja toimintatapoihin. Tällaista työtä kuvaavatkin suuret vaatimukset ja suuret hallintamahdollisuudet. Aktiivinen ja haastava työ kehittää työntekijän ammattitaitoa, oppimista ja työmotivaatiota. Alkuperäisen 70-luvulta peräisin olevan mallin mukaan haastavasta työstä ei aiheutuisi negatiivista stressiä, mutta Peukunen (2007) mainitsee työssään muun muassa Demouretin, Bakkerin, de Jongen, Janssenin ja Schaufelin (2001) tutkineen, että haastava työ voi aiheuttaa myös negatiivisia stressireaktioita. (Peukunen, 2007, 12.)

Aktiivisen työn vastakohdassa, passiivisessa työssä, vaatimustaso on matala ja hallintamahdollisuudet vähäiset. Tällaisessa työssä työntekijää ei haasteta, eikä hän näin ollen pääse käyttämään tietojään ja taitojaan sellaisella tasolla, että työ olisi kehittävää tai oppimista edistävää. Myös työmotivaation vaikutus on negatiivinen. (Peukunen, 2007, 13.)

3 PALAUTUMINEN

3.1 Palautumisen merkitys

Samoin kuin nykyaikaistenkin älylaitteiden akut, myös ihminen tarvitsee lataamista kuormituksen jälkeen. Ihmisen latautumista kutsutaan palautumiseksi, joka on ikään kuin stressin vastavoima. Palautumista vaativat niin fyysiset kuin psyykkisetkin voimavarat. (Jaakkola 2018, 15.)

Firstbeatin hyvinvointiasiantuntijan, Satu Tuomisen (n.d.), mukaan palautuminen on fysiologinen prosessi, jossa esimerkiksi työpäivän aikana kohonneesta vireystilasta, eli fysiologisesta stressitilasta, palaututaan fyysiseen ja psyykkiseen tasapainotilaan, homeostaasiin. Prosessin käynnistyminen ei kuitenkaan aina tapahdu tarkoituksenmukaisesti, sillä muun muassa epäterveellinen ruokavalio, nikotiini- ja alkoholi- ja muut huonot elintavat vaikuttavat elimistössä palautumista hidastavasti.

Sykevälivaihtelumittauksessa fysiologinen stressi näkyi vaihtelun laskuna, vastaavasti palautuminen näkyy sen nousuna. (Peltomaa 2015, s 82). Psyykkisen palautumisen tarvetta voi olla hankala arvioida, sillä myös mukavilta tuntuvat asiat kuten kovatehoinen liikunta tai itsensä toteuttaminen mieluisissakin työtehtävissä vaativat palautumista. Palautumisesta on tärkeää huolehtia päivittäin, koska esimerkiksi loman palauttavien vaikutusten on tutkittu kestävän vain muutamia viikkoja. (Jaakkola 2018, 15.)

Myös Tuominen (n.d.) kirjoittaa blogiartikkelissaan ihmisten olevan tietämättömiä palautumisen tasostaan, ja siitä, mitä sillä oikeastaan edes tarkoitetaan. Oma tuntemus palautumisesta ei välttämättä ole se varmin mittari tarpeen määrittämiseen, esimerkiksi sairastaessa palautuminen on heikkoa, vaikka itsellä olisi päinvastainen tunne. Palautuminen vaatii tietoisia valintoja ja tekoja, kuten asennemuutoksia ja vähemmän suorituskeskeisyyttä.

Palautuminen on vahvasti yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Peltomaan mukaillen (Kivimäki ym. 2006) palautumisen puute altistaa monille stressiperäisille sairauksille ja terveyshaitoille, kuten masennukselle, kohonneelle verenpaineelle ja verenkiertoelimistön sairauksille. Alipalautumisen aiheuttamat terveysriskit ovat jopa suurempia kuin itse stressi työ- ja vapaa-ajalla. (Peltomaa 2015, 82.)

Firstbeatin suomalaisille vuosina 2013-2018 toteuttamista lähes puolestamiljoonasta mittauspäivästä on havaittu, että suomalaisten palautuminen on heikompaa loppuviikkoa kohden. Itseasiassa viikon stressaavin päivä on lauantai, eikä suinkaan maanantai, kuten moni voisi luulla. Viikonloppujen stressaavuus selittyy sillä, että arkiviikon kuormitus kasaantuu, kun päivät eivät sisällä tarpeeksi palauttavia hetkiä, ja lisäksi viikonloput suunnitellaan täyteen menoja, kun kerrankin on aikaa tehdä asioita. Usein suomalaiseen viikonloppuun viettoon kuuluu myös alkoholi, jonka negatiiviset vaikutukset näkyvät unessa ja palautumisessa jo yhden nautitun annoksen jälkeen. (Myllymäki 2018.) Nyky-yhteiskunnassa tuntuu olevan jo normi, sekä yleinen vitsailun aihe, kun maanantaina

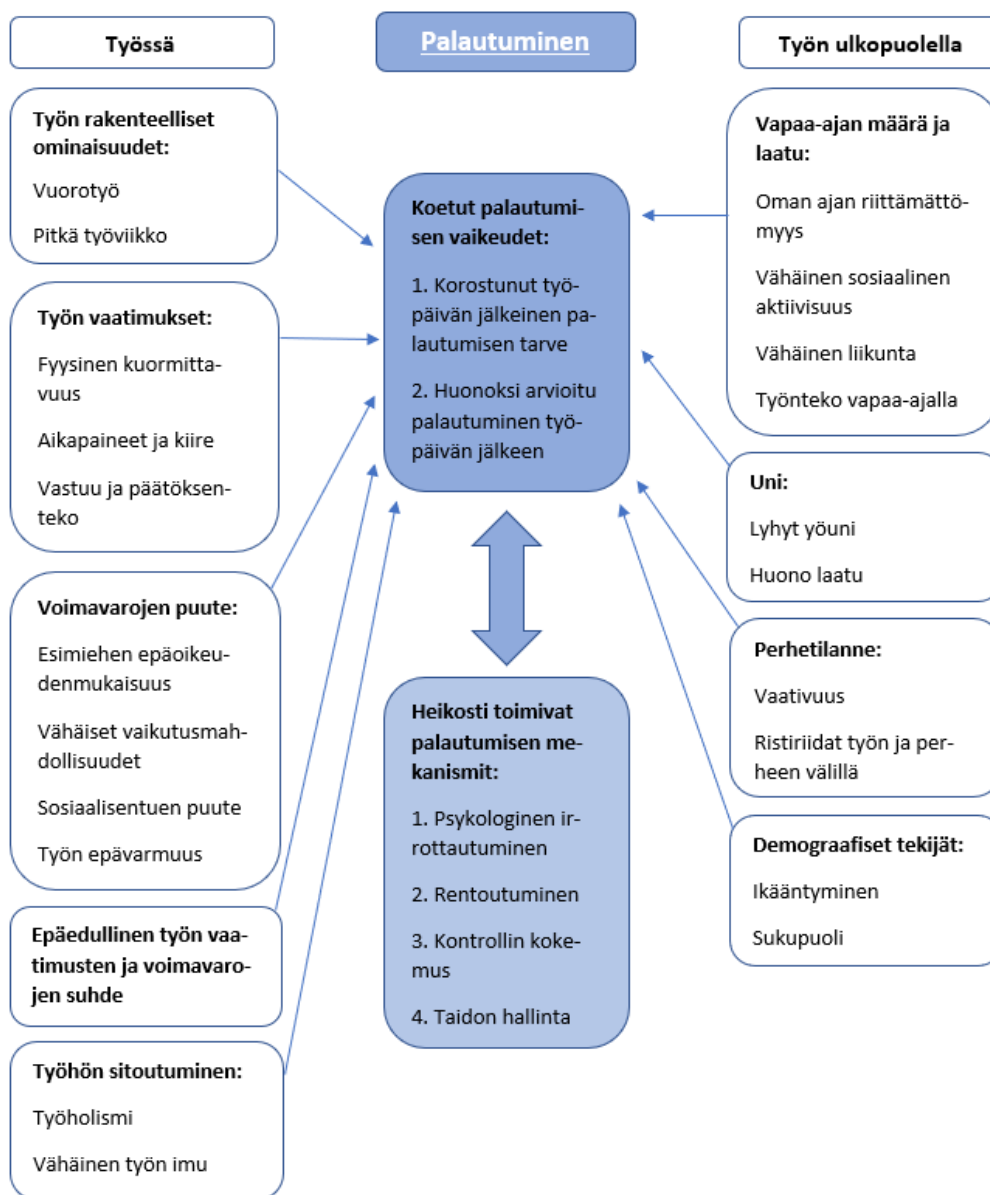
mennään töihin väsyneenä. Ihmiset eivät tunnu ymmärtävän ongelman perimmäistä syytä, eivätkä palautumisen mekanismeja esimerkiksi alkoholin käytön osalta.

3.2 Palautuminen työssä ja työn ulkopuolella

Palautumisen mekanismit ovat hyvin yksilöllisiä ja riippuvaisia monista eri sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Puhuttaessa palautumisesta työn aiheuttamasta kuormituksesta, hyvä nyrkkisääntö on, että pyritään välttämään vapaa-ajalla samoja voimavaroja kuluttavia asioita kuin työpäivän aikana kulutetaan. Peltomaa (2015, 83.) mainitsee esimerkkinä, että psykoterapeutin kannattaa käyttää vapaa-aikansa muuhun kuin ystäviensä ongelmien ratkomiseen, ja taloushallinnon parissa työskentelevän muuhun kuin taloyhtiön isännöintiin.

Palautuminen kuitenkin vaatii aktiivisuutta, eikä suinkaan pelkkää asioiden tekemättä jättämistä. Esimerkiksi harrastuksien parissa saaduista onnistumisen tunteista saadaan positiivista mielialaa ja itseluottamusta, jotka kasvattavat psyykkisiä voimavaroja ja edistävät palautumista. Peltomaan mukaan Sonnentagin päiväkirjatutkimuksessa puolestaan havaittiin, ettei vapaa-ajalla hoidetut kodin rutiinit ole palauttavaa aikaa. Palauttavuuden kannalta vapaa-ajan vietossa olennaista on siitä saadut positiiviset tunteet ja esimerkiksi oppimiskokemukset, mitä harrastusten parissa usein saadaan. (Peltomaa 2015, 83 ja 91.)

Palautumisesta tulisi huolehtia aivan normaalin arjenkin keskellä, koska kuten todettua, loman palauttava vaikutus ei ole pitkäkestoista, mikäli arkena kuormitusta on liikaa. Jatkuva palautuminen vaatiikin tietoisesti elämän rytmittämistä esimerkiksi viettämällä selkeästi työstä erottuvaa vapaa-aikaa työpäivien jälkeen, tai viikottaisilla vapaapäivillä. (Peltomaa 2015, 83).



KUVIO 2. Palautumisen tekijät työssä ja vapaa-ajalla (Kinnunen & Feldt 2009)

Marja-Liisa ja Marjut Manka (2016) esittelevät kirjassaan Kinnusen & Feldtin (2009) luomaa kuviota, jota on mukailtu kuviossa 2, palautumisen laatuun epäedullisesti vaikuttavista tekijöistä työ- ja vapaa-ajalla. Keskimmäisessä osiossa on lueteltu työssä koetut palautumisen vaikeudet sekä heikosti toimivat palautumisen mekanismit. Reunoille on koottu näihin johtavia tekijöitä.

Pitkät työviikot vaikeuttavat palautumista, vaikka työtehtävät koettaisiinkin mielekkäiksi. Myös vuorotyöllä on palautumista heikentäviä vaikutuksia, varsinkin henkilöille, joilla on huonot unenlahjat tai ajanhallinnallisia vaikeuksia. Joillekin vuorotyö tuo kuitenkin myös positiivista vaihtelua arkeen. Talentia-lehden Terveenä vuorotyössä (2016) -artikkelia varten haastateltu kaksikymmentä vuotta vuorotyötä tehnyt Sirpa Hyytiä-Hallenberg kertoo pitävänsä siitä, että voi hoitaa esimerkiksi lääkäri- ja kampaamokäynnit virastoaikana ennen töihin menoa. Myös ajoittaiset kiirettömät arkiamatut Hyytiä-Hallenberg kokee mukavina. (Talentia, 2016.)

Muita työn palautumista heikentäviä tekijöitä ovat liialliset vaatimukset, kuten fyysinen kuormitus, kiire ja vastuu. Vaikka vastuu ja päätöksenteko aiheuttavat stressiä työntekijöille, myös liian vähäiset vaikutusmahdollisuudet koetaan stressaaviksi ja voimavaroja heikentäviksi. Voimavaroja heikentävät myös huono esimiestyö, sosiaalisen tuen puute ja epävarmuus työn jatkuvuudesta. (Marja-Liisa & Marjut Manka, 2016.) Palautumisen kannalta on tärkeää löytää työn vaatimusten ja voimavarojen välille tasapainoinen suhde, näin myös työnteko on tuottavampaa ja kaikille osapuolille edullista.

Työn ulkopuolella palautumista häiritseviä tekijöitä ovat puolestaan riittämätön oma aika sekä vähäinen sosiaalinen aktiivisuus ja liikunta. Myös työ- ja vapaa-ajan häilyvyys, eli töiden tuominen kotiin, sekä unen riittämättömyys ja heikko laatu ovat palautumisen kannalta epäedullista. Erilaiset perhetilanteet vaikuttavat myös palautumiseen, ja usein kaikki edellä mainitut tekijät korostuvat varsinkin perheissä, joissa on pieniä lapsia. Kuviossa 1 on mainittu myös työn ulkopuoliset demografiset tekijät, jotka ennakoivat palautumisen heikkoutta: Ikääntyminen ja sukupuoli. (Marja-Liisa & Marjut Manka, 2016.)

Ikääntymisen palautumista heikentävä vaikutus perustuu siihen, että hermoston toiminta ja elimistön suorituskyky heikentyy ikääntyessä. Usein muutokset hermoston toiminnassa ja palautumiskyvyssä ilmaantuu 40-50 vuoden iässä. WHO (1993) onkin määritellyt 45-vuotiaat ikääntyviksi työntekijöiksi, joiden vanhenemisprosessia tulisi seurata, ja palautumisen edistämiseen keskittyä entistä tiiviimmin. Keski-ikä ja heikko toimintakyky eivät kuitenkaan vääjäämättä kulje käsi kädessä, vaan lähtötasosta riippuen hyvillä elämäntavoilla voidaan vaikuttaa jopa toimintakykyä parantavasti ikääntyessäkin. (Peltomaa 2015, 84.)

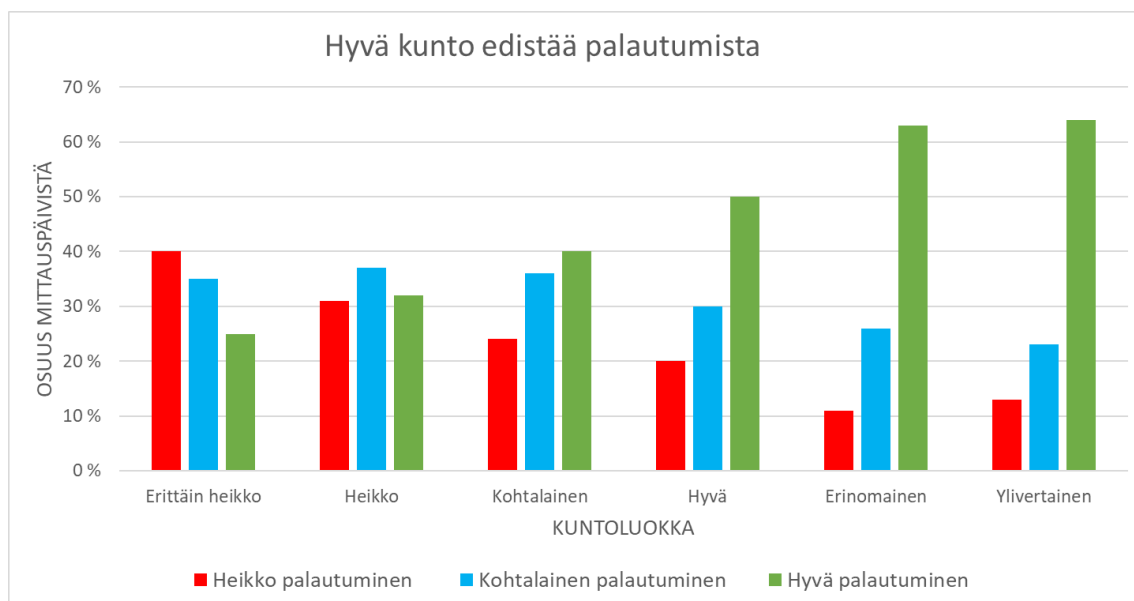
Eroja palautumisessa on tutkittu myös sukupuolten välillä. Peltomaa (2015) mukaan eräässä ruotsalaisessa tutkimuksessa on havaittu miesjohtajien palautuvan työpäivän jälkeen paremmin kuin vastaavissa tehtävissä työskentelevien naisten. Tutkimusten mukaan erot kuitenkin selittynee osaltaan sillä, että etenkin lapsiperheissä, joissa molemmat vanhemmat käyvät töissä, naisten kokonaiskuormitus on kotityöt mukaanlukien suurempi.

3.3 Palautumisen edistäminen

3.3.1 Liikunta palautumisen edistäjänä

Oikeanlaisella liikunnalla voidaan palautumisessa saada aikaan merkittäviä parannuksia. Olennaista on, ettei liikunta ole liian raskasta kokonaiskuormitukseen nähden. Mikäli kokonaiskuormitus kasvaa liian suureksi, on liikunta vain lisästressori, eikä riittävää palautumista näin ollen pääse tapahtumaan. (Jaakkola, 2018, 86).

Liikkumalla voidaan parantaa autonomisen hermoston tasapainoa, mikä johtaa parempaan palautumiseen. Liikkuvan, hyväkuntoisen ihmisen palautumiskyky on siis parempi, ja palautumisreaktiotkin käynnistyvät nopeammin kuin huonompikuntoisella. Tämä tarkoittaa sitä, että palautuminen ehtii käynnistyä esimerkiksi rasituksen kevennyttyä kahvitauon ajaksi. (Jaakkola, 2018, 86.)



KUVA 1. Firstbeat -mittauspäivien palauttavan ajan osuuksia kuntoluokittain. (Myllymäki, 2018.)

Firstbeatin fysiologisen tutkimuksen johtaja, Tero Myllymäki (2018), esittelee Suomalaisten hyvinvointi nyt -webinaaritallenteessaan dataa hyvä- ja huonokuntoisten palautumisen eroista (kuva 1). Firstbeatin mittauksissa on tullut ilmi merkittäviä eroja: Kuntoluokitukseltaan erittäin heikkojen henkilöiden päivien, joina on palautettu hyvin, osuus kaikista mittauspäivistä on vain noin 25 %, kun taas kuntoluokaltaan ylivertaisten ja erinomaisten vastaava luku on jopa yli 60 %. Erittäin heikkokuntoisten päivistä noin 40 % on sellaisia, joina on palautettu heikosti, kun toisella ääripäällä luvut ovat noin 10-15 prosentin luokkaa. Analyseissä hyvän palautumisen määritelmänä on käytetty sitä, että palauttavaa aikaa vuorokaudessa on yli 30 %. Heikko palauttavan ajan määrä on puolestaan määriteltynä alle 20 % vuorokaudesta. Sen lisäksi, että parempi kuntoiset palautuvat fyysisestä rasituksesta tehokkaammin, myös heidän psyykinen, itsearvioitu, hyvinvointinsa on paremmalla tasolla. Hyväkuntoiset ihmiset kokevat olonsa energisemmiksi ja arjessa jaksavammiksi. (Myllymäki, 2018).

3.3.1.1 Peruskestävyysharjoittelu

Heikkokuntoiselle pienikin panostus liikuntaan voi tuoda huomattavia parannuksia palautumiseen. Jaakkola (2018) kirjoittaa Firstbeatin Jaakko Kotisaaren kertoneen, että normaalisti alle puolituntia viikossa liikkuva pystyy nostamalla liikunnan määrän kahteen tuntiin, lisäämään jopa kolmetoista tuntia viikottaiseen palauttavaan aikaan. Tuloksiin päästään jo matalasykkeisellä liikunnalla, kuten kävelylenkeillä.

Liikunnan ei muutenkaan tarvitse olla erityisen raskasta, tai kovatehoista kehittääkseen kuntoa ja ihmisen palautumiskykyä. Sydämen pumppauskykyä ja hiusverisuonten määrää saadaan lisättyä jo harjoittamalla peruskestävyyttä. Valtaosa tällaisista harjoitteista tulisi toteuttaa "pitää pystyä puhumaan" -periaatteella. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi lenkillä ollessa tahti tulisi olla sellainen, ettei lenkkikaverille juttelu tuota vaikeuksia. (Jaakkola, 2018, 86.)

Peruskestävyysharjoittelun rinnalle voidaan myös tehdä esimerkiksi yksi kovempi kestävyysharjoitus, ja muutama voimaa kehittävä harjoitus viikossa. Kannattaa kuitenkin ottaa huomioon ajankäytölliset haasteet ja priorisoida asioita uudestaan, mikäli liikunta tulee uutena lisänä muutenkin kiireiseen arkeen. Mikäli aika on hyvin rajallista, voi olla viisaampaa käydä puolentunnin reippaalla kävelyllä, kuin käyttää sama aika niin sanottuun räätäkkitreeniin. (Jaakkola, 2018, 87.)

Mitä priorisointiin tulee, Jaakkolan (2018) mukaan valmentaja ja entinen olympiatason hiihtäjä Virpi Sarasvuo kehottaa miettimään, mistä on valmis luopumaan mahdollista liikunnan jo lähes täpötäyteen arkeen. Valitettavan usein liikunnan lisääminen tapahtuu yöunien kustannuksella myöhään illalla. Sarasvuo neuvoo ihmisiä kääntämään vuorokausirytmians siten, että liikuntasuorituksen ehtisi tekemään jo aamulla. Käytännössä herätyksen voi asettaa aluksi vaikka viisitoista minuuttia aikaisempaan, jotta aamulla ehtisi pienelle kävelyllä. Ennen pitkää vuorokausirytmistö kääntyy varhaisemmaksi kuin itsestään, kun muutaman pakotetun heräämisen jälkeen väsymys alkaa painaa illalla entistä aiemmin. (Jaakkola, 2018, 87.)

3.3.1.2 Voimaharjoittelu

Vaikka jo pelkästään peruskestävyysharjoittelulla saadaan aikaan huimia muutoksia palautumisessa, kannattaa kuntoa kohottaessa suunnata lenkkipolun sijaan välillä myös vaikkapa kuntosalille. UKK-Instituutin 18-64 vuotiaille suunnatun suosituksen mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Mikäli kuntosalit eivät kuitenkaan kuulosta houkuttelevilta, voidaan lihaksia ja tasapainoa haastaa myös esimerkiksi raskaiden pihatöiden tai porraskävelyn parissa. (UKK-Instituutti, 2020.)

Neljänkymmenen ikävuoden jälkeen ihmisen lihasmassa alkaa hvetä vuosittain noin puolella prosenttiyksiköllä, ja voimatasot yhdellä prosentilla, kertoo liikuntatieteiden tohtori Juha Hulmi. Myös aerobinen, eli kestävyyskunto, alkaa iän myötä heikentyä. Hyvät pohjat kannattaa rakentaa siis jo nuorena, sillä ikääntyessä kunnonkohotus ja arjessa jaksaminen käy entistä vaikeammaksi. Kehittäessä voimaa ja lihasmassaa, kehoon kohdistetun fyysisen rasituksen tulee olla arjessa totuttuun verrattuna raskaampaa. Lihasten kehittyessä rasitusta tulee lisätä esimerkiksi tekemällä harjoitteet suurempia painoja käyttäen. (Jaakkola, 2018, 89.)

Voimaharjoittelu on tehokas tapa kehittää lihasmassaa, ja siten myös laskea kehon rasvaprosenttia. Terveystieteiden maisteri Tiina Föhr (2016) kertoo väitöskirjaansa varten tehdyssä tutkimuksessaan havainneensa terveydelle edullisen kehonkoostumuksen olevan yhteydessä hyvään työpäivän jälkeisen yön palautumiseen. Hyvä kunto ja kehonkoostumus olivat yhteydessä myös pienempiin työpäivän aikana mitattuihin stressitasoihin.

Voimaharjoittelulla on tutkittuja vaikutuksia myös kehon hormonaaliseen toimintaan, siten sen vaikutuksetkin ovat fyysisten lisäksi myös psyykkisiä. Harjoittellessa kehon erittämän testosteronin määrä nousee hetkellisesti, ja sen on todettu vaikuttavan itsevarmuuteen, jaksamiseen ja libidoon. Jaakkola (2018) kuitenkin kehottaa yhdistämään kestävyys- ja voimaharjoittelun, sillä näin saadaan

aikaan parempia tuloksia kuin kummallakaan harjoittelumuodolla yksinään. Sopivalla määrällä molempia harjoitteita saadaan parannettua verensokeritasapainoa ja sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa entisestään. (Jaakkola, 2018, 89.)

3.3.2 Unen ja levon merkitys

Ei ole mitään mihin nukkuminen ei vaikuttaisi. Yöunet määrittävät usein koko seuraavan päivämme. Myös palautumisessa tärkein yksittäinen tekijä on uni, jolloin 95 % palautumisprosessista tapahtuu. Unen eri vaiheista syväuni on kaikista palauttavinta, kun taas yleensä REM-unessa unia nähdessä palaudutaan heikosti. REM-unessa lihakset rentoutuvat täysin, mutta aivot ovat todella aktiivisina, ja kehon vireystila kohoaa sykkeen mukana. Unen vaiheet toistuvat noin 90 minuutin sykleinä neljästä kuuteen kertaan yössä. Emme siis pysty nukkumaan vain sitä kaikista palauttavinta syvää unta, vaan sen osuus kokonaisunenmäärästä on vakiona noin 20 prosenttia. (Tuomilehto, 2016.)

Vaikka unen merkitys palautumisessa on kiistaton, Tuomilehto (2016) korostaa, että hyvinvoinnissa on kyse ihmisen perustarpeiden kokonaisuudesta. Ravinto, liikunta ja lepo ovat kaikki kokonaisuudessa tärkeitä, eikä mitään niistä sovi unohtaa. Nyky-yhteiskunnassa uni kuitenkin tuntuu kärsivän tietynlaisesta arvostuksen puutteesta, ja usein unesta pihistelläänkin muista elämän osa-alueista huolehtiessa.

Myllymäki (2018) sanoo Firstbeat-mittauksiin perustuen, suomalaisten viettävän aikaa sängyssä noin 7 tuntia ja 45 minuuttia vuorokaudessa. Palauttavaa aikaa kertyy keskimäärin 5 tuntia ja 15 minuuttia. Nukkumisaikaa ei kuitenkaan Firstbeatin mittareilla voida tarkkaan määrittää, sillä ihminen voidaan todeta nukkuvaksi ainoastaan aivotoimintaa seuraamalla. (Tuomilehto, 2016). Sängyssä vieteystä ajasta voidaan kuitenkin päätellä, ettei mittauksiin osallistuneet nuku keskimäärin riittävästi, eikä unen palauttava aika riitä hyvään palautumiseen. Aiemmin todettiin, että Firstbeatin määrittelemän hyvän palautumisen raja on kahdeksan tuntia palauttavaa aikaa vuorokaudessa, joten palauttavaa aikaa pitäisi valveilla ollessa kertyä lähes kolme tuntia vuorokaudessa. Nyky-yhteiskunnassa tämä on haasteellista, varsinkin kun Tuomilehdon (2016) mukaan 95 % palautumisesta tapahtuu nukkuessa.

Kuinka unen palauttavuutta sitten voitaisiin parantaa? Ensimmäiseksi on tärkeää tunnistaa tekijät, jotka häiritsevät unta ja palautumista, ja sitä kautta löytää kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Jotkin kuormitusta aiheuttavat tekijät ovat ihmisen omia valintoja, kuten ura, lapset ja erilaiset elämänprojektit. Toisiin tekijöihin, kuten sairastumisiin tai globaaleihin kriiseihin, emme voi itse juurikaan vaikuttaa. (Tuomilehto, 2018, 47.)

Elämäntilanteesta riippumatta on kuitenkin arkisia asioita, joita voimme tehdä paremmin nukkumista ja palautumista edistääksemme. Jaakkolan (2018) vinkkejä hyvän unen varjelemiseksi ovat muun muassa aktiivisen tekemisen, kovatehoisen liikunnan ja töiden vältteleminen viimeistään 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Edellä mainitut asiat nostavat elimistön vireystilaa, joten kehon luonnolliset hormonaaliset keinot kierrosten laskuun häiriintyvät.

Myös älylaitteiden käyttö ja jännittävien TV-ohjelmien katselu tai pelien pelaaminen erittävät kortisolia, eli stressihormonia. Älylaitteen näytön valo saattaa häiritä myös unihormoni melatoniinin tuotantoa. Melatoniinin tuotannolle olisi edullista sulkea älylaitteet, tai ainakin asettaa niiden näyttöjen sinivalosuodatin päälle ilta-aikana, sekä himmentää kodin muuta valaistusta ja sulkea pimennysverhot. Älylaitteiden käytön sijaan Jaakkola suosittelee esimerkiksi kirjan lukemista, mindfulnessin harjoittamista ja rakkaan ihmisen tai lemmikin lähellä rauhoittumista. (Jaakkola, 2018, 166.)

Sekä Jaakkola (2018) että Tuomilehto (2018) kirjoittavat tietystä unirytmistä kiinnipitämisen tärkeydestä. Viikonloppuisin rytmi kannattaa pyrkiä pitämään samana kuin arkisin. Yksittäisiä notkahduksia ei kuitenkaan Tuomilehdon mukaan kannata alkaa murehtimaan: kyse on kuitenkin pidemmän aikavälin kokonaisuudesta.

Tuomilehdon (2018) mukaan rytmittämisen avain onneen piilee vireystilan hallinnassa. Normaalisti vireystila on korkealla aamu- ja päiväsaikaan ja sen tulisi laskea iltaa kohden. Mikäli vireystila nousee illalla, aiheuttaa se lisähaasteita hyvälle, palauttavalle unelle. Illan vireystilan nousun voi aiheuttaa juurikin Jaakkolan (2018) listaamat asiat, tai liika passiivisuus, eli asioiden tekemättä jättäminen päiväsaikaan. Vireystilan hallinnassa olennaista on terveelliset elämäntavat, kuten arjen askareiden, oikeaoppisen liikunnan ja ravinnon ajoittaminen siten, että illalla ennen nukkumaanmenoa on aikaa rauhoittua. (Tuomilehto, 2018, 50).

Joskus vireystilan epänormaali nousu iltaa kohden voi johtua myös unihäiriöstä. Mikäli et tiedä, mistä vireystilan nousu tai heikosti palauttava uni johtuu, olisi kannattavaa hakea ammattilaisen apua. (Tuomilehto, 2018, 50). Unihäiriön oireet voivat olla myös nukkumiseen liittymättömiä, kuten päänsärkyä, ärtyneisyyttä tai keskittymisvaikeuksia. Tämän takia häiriön tunnistaminen voi olla vaikeaa, etenkin kun terveysalan ammattilaisten koulutus uneen liittyen on melko vähäistä. (Tuomilehto, 2016.)

Partanen (2017) antaa Firstbeat-webinaarissaan muutamia vinkkejä parempaan nukahtamiseen kiinnittämällä huomiota myös ravintoasioihin. Partanen muun muassa neuvoo, ettei liian kylläisenä tai nälkäisenä kannata mennä nukkumaan. Juuri ennen nukahtamista syöminen voi häiritä unen ensimmäisiä syklejä, jolloin syvänunen osuus jää pieneksi. Iltapalan syömättä jättäminen puolestaan voi aiheuttaa nälkään heräilyä keskellä yötä. Iltapalaksi Partanen suosittelee kokeilemaan kaurapuuroa noin pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Elimistö pilkkoo lämpimän hiilihydraattipitoisen aterian nopeasti, ja lisäksi hiilihydraatit vaikuttavat insuliinin, serotoniinin ja melatoniinin tuotantoon, jotka helpottavat nukahtamista. Jotta unijakso olisi yhtenäinen, Partanen suosittelee vähentämään myös vedenjuontia iltaa kohden, ettei öisin tulisi tarvetta herätä vessaan.

Kofeiini ja varsinkin alkoholi illalla nautittuina tuhoavat helposti koko yön palauttavan unen. Joillakin kofeiini saattaa häiritä unta, vaikka viimeisin kahvikuppi olisi nautittu töissä iltapäiväaikaan, kun

toisilla vaikutusta uneen ei havaita edes iltakuuden aikaan saadusta kofeiiniannoksesta. Kahvinjuojien olisi siis hyvä empiirisesti selvittää, kuinka kofeiini vaikuttaa omassa elimistössä, ja onko siitä haittaa unen laadulle. (Partanen, 2017.)

Ilta-aikaan nautittu alkoholi puolestaan vaikuttaa uneen negatiivisesti lähes poikkeuksetta. Alkoholi ei palautumisen kannalta ole hyvä rentoutumiskeino, eikä näin ollen niin sanotut yömyssyt ole ikinä suositeltavia. Tuominen (2017) esittelee webinaarissaan erään henkilön Firstbeat-mittaukset torstain ja perjantain sekä perjantain ja lauantain välisiltä öiltä. Mittauksien kohteena ollut henkilö kertoi kokeneensa ensimmäisen yön huonosti palauttavana vietettyään torstai-illan töitä tehden. Palauttavan unen osuus oli kuitenkin todella hyvä: 79 %. Perjantaina henkilö kertoi nauttineensa kolme annosta alkoholia rentoutuakseen, ja koki seuraavan yön palauttavana nukuttuaan lähes yksitoista tuntia. Mittaustuloksista selvisi kuitenkin täysin päinvastaista: yön palauttavan unen osuus oli vain 48 %. (Tuominen, 2017.) Palautumiseen liittyy siis paljon vääriä uskomuksia, eikä itse arvioitu palautumisen taso usein pidä aivan paikkaansa.

3.3.3 Ruokavalio osana hyvinvointia ja palautumista

Stressi ja ruokavalio kulkevat usein käsikädessä. Ravitsemusterapeutti Hanna Partasen (2017) mukaan jopa 70 %:lla ihmisistä stressi lisää syömistä. Yleensä stressin aiheuttama tunnesyöminen ei niinkään suurena ateriakokoja, vaan lisää ateriointikertoja, ja vieläpä usein epäterveellisten herkkujen osalta.

Ravinto on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja palautumista. Oikeanlainen ravinto tukee niin unenlaatua kuin yleistä jaksamistakin. Huonolla ruokavaliolla voidaan puolestaan vaikuttaa negatiivisesti unen palauttavaan osuuteen. Myös liikunnasta saatavat hyödyt jäävät saavuttamatta, jos keho ei saa tarvitsemaansa polttoainetta palautuakseen. (Partanen, 2017.)

Elimistö pystyy kutakuinkin normaaleihin peruselintoimintoihin huonollakin ruokavaliolla, mutta ihmisen käyttäytyminen ja olo sen sijaan muuttuvat. Epäsäännöllinen ruokailurytmi aiheuttaa verensokeriarvojen heittelyä, joka on itsessään stressitekijä, ja muuttaa ihmisen käytöstä. Liian vähäinen energiansaanti puolestaan ajaa elimistön turvaamaan sille välttämättömät toiminnot, jolloin esimerkiksi liikunnasta palautuminen hidastuu, kun suurin osa saadusta energiasta kuluu peruselintoimintoihin. Ateriarytmin ollessa epäsäännöllinen, ja energiansaannin riittämätöntä, saadaan jo pelkästään nämä asiat korjaamalla edistettyä palautumista huomattavasti. (Jaakkola, 2018.)

Säännöllinen ruokailurytmi auttaa pysymään virkeänä ja toimintakykyisenä koko päivän. Ateriovälien pituuden lisäksi tulee kiinnittää huomiota ateriakokoihin. Ateriakokojen olisi hyvä olla energiapitoisuuksiltaan keskenään suunnilleen samankokoisia. Esimerkiksi suomalaisen tapaan lounaspöydästä tulee syötyä kohtuuttoman paljon, joka kostautuu stressipiikkinä, kun elimistö joutuu tekemään kovasti töitä sulattaakseen aterian. Syömällä kunnon aamupalan, myös lounaalla on helpompi syödä kohtuullisesti ja tehdä terveellisempiä valintoja. Tämän vuoksi Jaakkola (2018) suositteleekin aloittamaan tasaisemman rytmin harjoittelun juuri aamupalasta.

Riittävään energiansaantiin Jaakkola (2018) opastaa soveltamaan kämmenmittoja. Kämmenmitoilla koostettuja aterioita tulisi päivään sisällyttää neljästä kuuteen. Pääpiirteittään ateriat koostetaan siten, että proteiinipitoisia ruoka-aineita tulee oman kämmenellisen, poisluettuna sormet, verran. Proteiinipitoista ruokaa ovat esimerkiksi liha, kana, kala, kananmuna, raejuusto ja tofu. Vihanneksia, marjoja tai hedelmiä tulisi olla vähintään oman nyrkillisen verran, ja hiilihydraatteja, kuten riisiä, perunaa tai puuroa niin ikään nyrkillinen ainakin kahdella tai kolmella aterialla päivässä. Mikäli aterია ei sisällä rasvoja, kuten kalaa, kananmunaa tai juustoja, tulisi muita rasvanlähteitä olla noin 1-2 peukalollisen verran. Hyviä rasvanlähteitä ovat esimerkiksi pähkinät ja siemenet tai öljyt ja avokado. (Jaakkola, 2018, 100.)

Kämmenmittojen mukaan koostettuja aterioita voidaan soveltaa yksilökohtaisesti, mikäli energiansaanti tuntuu olevan riittämätön. Soveltaminen kannattaa kuitenkin toteuttaa hieman pidemmällä aikavälillä, sillä aluksi ruoka saattaa tuntua riittämättömältä, mikäli aiempi ruokavalio on ollut runsaampi. Jos alle kahden tunnin päästä ruokailusta tuntee nälkää, tai yli neljän tunnin päästä olo on edelleen kylläinen, kannattaa ateriat koostaa eri tavalla. Esimerkiksi fyysistä työtä tekevän tai aktiivisesti liikkuvan voi olla hyvä lisätä hiilihydraatteja jokaiselle aterialle ja lisäksi lisätä proteiiniinsaantiin, jotta lihakset saavat riittävästi kaipaamansa rakennusainetta. (Jaakkola, 2018, 100.)

Myös Partanen (2017) antaa vinkkejä ruokailutottumusten remontointiin liittyen: priorisoimalla uneen ja taukoihin syömisen hallinta helpottuu, myös ostoslistan tekeminen ennen kauppareissua on viisasta, ettei ostoskoriin tarttuisi niin helposti mukaan ylimääräisiä herkkuja. Kauppaan ei myöskään kannata mennä stressaantuneena tai nälkäisenä, mielitekoja välttääkseen. (Partanen, 2017). Ruokailutottumuksista ei kuitenkaan tulisi aiheutua ylimääräistä kuormitusta, vaikka alkuun muutos voi tuntuakin hankalalta. On tärkeää muistaa, että myös ravintoasioissa on kyse kokonaisuudesta. Itseen ei siis kannata soimata esimerkiksi kerran viikossa syödyn pikaruoka-aterian vuoksi. Hyvä syöminen on nautinnollista ja lisää jaksamista, ja siihen kuuluu myös ajoittaiset herkkuhetket. Täydellisyttä tärkeämpää on pyrkimys parempaan pitkällä aikavälillä. (Borg 2017; Jaakkolan, 2018, 101 mukaan.)

Tutkimustietoa ruokavalion vaikutuksista palautumiseen löytyy laajasti. Jaakkola (2018) mainitsee esimerkkinä hyvinvointiasiantuntija Jaakko Kotisaaren kertoneen yrityksen johtoryhmästä, jonka jäsenten ruokavalio oli retuperällä. Parannettuaan ravintonsa laatua ja aloittaessaan syömään tasaisin väliajoin johtoryhmäläisten aivot ja autonominen hermosto toimivat tasapainoisemmin. Sykelväli vaihtelu nousi jopa 40 prosenttia. (Jaakkola, 2018, 98.)

Toisena esimerkkinä Jaakkola (2018) mainitsee unilääkäri Henri Tuomilehdon tutkimusryhmän, joka jaettiin kahteen kahteen ryhmään. Toiselle ryhmälle annettiin elintapahoitoa, ja toinen ryhmä oli seurantaryhmänä. Hoidossa keskityttiin terveellisiin ruokailutottumuksiin ja liikunnan lisäämiseen. Tutkimuksella pystyttiin kiistatta osoittamaan uniapneaoireiden korjaantuminen painonhallinnan ja elämäntapamuutosten seurauksena. (Jaakkola, 2018, 98.)

Eri ravintoaineet vaikuttavat eri ihmisissä eri tavoin. Ravitsemusterapeutti Hanna Partasen (2017) mukaan esimerkiksi kofeiinin vaikutusaika elimistössä vaihtelee yksilöiden välillä neljästä jopa yhteentoista tuntiin. Tämän vuoksi täysin samanlaisia ruokailutottumuksia ei voida suositella kaikille, taikka väittää niitä hyviksi tai erityisen haitallisiksi. Erilaisia tapoja tulee siis etsiä ja kokeilla yksilökohtaisesti. (Partanen, 2017.)

TAULUKKO 3. Pohdittavaa ruokavalion parantamiseen. (Jaakkola, 2018.)

Millainen ruokailurytmisi on?	Vaikuttaako aamun heikko syöminen päivän myöhempään valintoihin?
Millaisia valintoja teet niinä päivinä, kun syöt harvoin? Entä, kun syöt hyvin?	Miten nukkuminen, kuten unenmäärä vaikuttaa syömiseesi?
Näkykö urheilu ruokailuissasi? Muistatko syödä hyvin liikunnan jälkeen palautuaksesi?	Katsoessasi tulevan viikon kalenteria, miten varmistat, että ehdit ja pystyt syömään säännöllisesti?
Mitkä ovat yleisimmät sudenkuoppasi? Onko aamupalan syöminen epämiellyttävää, tai unohtuuko välipalat?	Millaisia tunteita ateriointiin liittyy? Soimaatko itseäsi joistakin valinnoista?

Miettiessäsi olisiko ruokailutottumuksissasi parannettavan varaa, Jaakkola (2018) neuvoo pohtimaan taulukon 3 mukaisia asioita. Käymällä läpi esitettyjä asioita voidaan löytää syy-seuraussuhteita huonon ruokailutottumusten ja hyvinvointia haittaavien asioiden väliltä, sekä helpottaa säännöllisen ruokavalion noudattamista.

3.3.4 Rentoutuminen

Rentoutuminen lisää parasympaattisen hermoston toimintaa, mikä taas edistää palautumista. Rentoutuessa ihmisen syke ja hengitystiheys laskevat, ääreisverenkierron verisuonet laajenevat ja hapenkulutus vähenee. Rentoutuminen on tehokas keino niin fyysisen kuin psyykkisenkin palautumisen nopeuttamiselle. Rentouttavia, palauttavia taukoja on hyvä sisällyttää pitkin päivää, varsinkin, jos kärsii palautumisvajeesta huonon unen seurauksena tai kehossa on palautumista haittaavia jännitystiljoja. (Peltomaa, 2015, 93.)

Eri ihmiset kokevat eri asioita rentouttaviksi. Toisen tavat rentoutua voivat olla jollekin muulle äärimmäisen stressaavia. Hyvinvointiasiantuntija Satu Tuominen (2017) luettelee seuraavan luettelon mukaisia esimerkkejä yksilöllisistä rentoutumiskeinoista:

- Rentoutusharjoitukset
- Taide, kulttuuri: musiikki, lukeminen..
- Saunominen, kylpeminen, hieronta
- Käsityöt, ruoanlaitto..
- Luonnossa liikkuminen, kalastaminen..
- Perhe, ystävät, huumori
- Kevyt liikunta, jooga, venyttely..
- Reippaampi liikunta pään tyhjentämiseen

Tuominen (2017) myös huomauttaa, että on todellakin väliä, mitä lukee tai millaisia TV-ohjelmia katselee rentoutuakseen. Dekkarit tai jännittävät elokuvat eivät välttämättä ole niitä kaikista kehoa rauhoittavimpia vaihtoehtoja.

Onnistuneen, vain muutamankin minuutin kestäneen rentoutumisen seurauksena vireystila laskee, sekä mieliala, ongelmanratkaisu- ja keskittymiskyky paranevat. Olo koetaan virkistyneeksi ja voimaantuneeksi, jolloin myös oppiminen ja luovuus usein lisääntyvät. (Tuominen, 2017 ja Peltomaa, 2015, 94.)

Etenkin rentoutusharjoitukset ovat hyvä keino palautumisen edistämiseksi kiireisen arjen keskellä. Jo pelkästään keskittymällä syvähengitykseen muutaman minuutin tauon aikana voidaan rentouttaa lihaksia ja vähentää kortisolin tuotantoa. Henkistä suorituskykyä tutkiva filosofian tohtori Harri Gustafsberg suosittelee Jaakkolan (2018) haastattelussa syvähengitysharjoituksia tehtäväksi aina noin 40 minuutin ajattelua vaatineen työnteon jälkeen. (Jaakkola, 2018.)

3.3.5 Palauttava työilmapiiri

Työilmapiiri rakentuu työntekijöiden välisistä ihmissuhteista. Ristiriitaiset ihmissuhteet aiheuttavat haitallista stressiä, joka laskee tekemisen intoa ja lisää sairauspoissaoloja. Toimivat yhteistyötä tukevat ihmissuhteet puolestaan tukevat motivaatiota, innovatiivisuutta ja tuloksen tekoa. (Nummelin, 2008, 54.) Työyhteisöön positiivisen ilmapiirin luovat hyvinvoivat, palautuneet työntekijät. Palautumisvajeesta kärsivät, ylikuormittuneet työntekijät puolestaan ovat usein kiukkuisia, kärsimättömiä ja pessimistisiä. Hyvinvoivaan työilmapiiriin vaikuttavat siis myös vapaa-ajalla yksilön palautumista edistävät seikat. (Aro, 2018, 101.)

Mikäli työilmapiirissä vallitsee yleinen kielteinen tunnetila, on muuten hyvinvoivien työntekijöidenkin vaikea siirtyä palauttavaan autonomisen hermoston lepotilaan. Kielteinen ilmapiiri tai töissä tapahtuneet ikävät asiat jäävät helposti vaivaamaan mieltä, eikä näin ollen vapaa-ajallakaan pystytä rentoutumaan. Myös palautumiselle kriittinen yöuni saattaa kärsiä. (Aro, 2018, 102.)

Hyvinvointia ja palautumista edistävässä työyhteisössä yleiset toimintatavat tukevat keskustelua, yhteistyötä ja oppimista. Mikäli työyhteisössä kollegoilta tai esimiehiltä saatu tuki koetaan puutteellisenä, aiheutuu haitallista työstressiä ja haluttomuutta työntekoon. Kaikille työntekijöillä tulee olla käsitys siitä, mitä yhteisössä tapahtuu ja mitä kaikkea on suunnitteilla. Olennaista on myös mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kehittämiseen. Näin pidetään yllä työmotivaatiota ja lisätään tunnetta

työnhallinnasta. (Nummelin, 2008, 56-57.) Myös Aro (2018) kirjoittaa avoimen keskustelukulttuurin merkityksestä palautumiselle ja hyvälle työilmapiirille. Hyvä keino keskustelukulttuurin kehittämiseksi on työpäivän jälkeiset hetket, jolloin käydään läpi työpäivän risut ja ruusut. Tällöin yhteisöä hietäviin asioihin voidaan puuttua nopeasti, eivätkä ikävät työasiat jää kaihertamaan työajan ulkopuolella. Tärkeää on myös positiivisen palautteen antaminen ja onnistumisten huomioiminen. (Aro, 2018, 103.) Yhteisten keskustelujen avulla pystytään tekemään realistisempia arvioita ongelmatilanteista sekä niiden ratkomisesta ja resurssien tarpeesta. (Nummelin, 2008, 57).

Muita myönteisen työilmapiirin luomisessa ja vaalimisessa tärkeitä tekijöitä ovat yhdessä koetut onnistumisen tunteet ja tavoitteiden saavuttaminen, toisille tuen osoittaminen, ystävällisyys, kiitoksen antaminen ja saaminen, sekä hyvä porukkahuumori. Palautumista tukevassa työyhteisössä on selkeät pelisäännöt muun muassa ongelmanratkaisuun sekä työn ja vapaa-ajan erottamiselle. Aro (2018) huomauttaa myös, että työpäivän aikana tulisi olla palautumista edistäviä taukoja, jolloin on aikaa esimerkiksi muutaman minuutin kävelykierrokselle tai rentoutumisharjoitukselle. (Aro, 2018, 103.)

4 TYÖHYVINVOINTIKAMPANJA

Työhyvinvointikampanja on hyvä keino edistää menestyvän organisaation luomista. Pyöriä (2012) lainaa Antilaa ja Ylöstaloa (2002) sekä Otalaa ja Ahosta (2003), kirjoittaessaan työhyvinvoinnin olevan itsensä monin kerroin takaisin maksava investointi, eikä suinkaan pelkkä kulu. Organisaation menestystä ei muutenkaan tulisi mitata pelkillä talouden tunnusluvuilla, sillä maksimaalisen voiton tavoittelu keinoja kaihtamatta ei ole kestävä strategia. Menestyvän organisaation tunnusmerkkeihin lukeutuu tuottavuuden lisäksi esimerkiksi se, kuinka organisaatiossa kannetaan vastuu henkilöstöstä ja kehitetään toiminnan osa-alueita vuorovaikutuksessa sidosryhmien ja yhteiskunnan kanssa. (Pyöriä, 2012.)

TAULUKKO 4. Työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteiden tasot ja aikavälit. (Kauhanen, 2016, 105.)

Toimenpiteen taso	Toteutukseen vaadittu aika
Pieni ja näyttävä kampanja	1,5 - 2 vuotta
”Pikavoittojen” hakeminen	2 - 4 vuotta
Toimenpiteiden integrointi strategiaan	4 - 7 vuotta

Hyvinvointikampanja on yksi mahdollinen toimenpide laajemmissa työhyvinvoinnin kehittämissuunnitelmissa. Muita toimenpiteitä ovat niin sanotut pikavoitot ja toimenpiteiden integrointi laajamittaisesti organisaation strategiaan. (Kauhanen, 2016.) Taulukosta 4 näemme Kauhasen (2016) mukaan kampanjan olevan nopeiten toteutettava toimenpide. Kampanja voi olla esimerkiksi elämäntapoihin vaikuttamiseen pyrkivä ohjelma. Tulosten saavuttamisen kannalta on tärkeää, että kampanja toteutetaan henkilöstöä kiinnostavista aiheista ja heille tarjotaan sellaisia tukimuotoja, jotka motivoivat heitä. (Kauhanen, 2016, 105.)

Kauhasen (2016) mukaan esimerkki niin sanottujen pikavoittojen hakemisesta voisi olla sairauspoissaolojen vähentymisen tavoittelu. Vaaditut toimenpiteet eivät välttämättä ole kalliita, ja saavutettavat hyödyt niin hyvinvoinnissa kuin taloudessakin ovat tuntuvia jo parissakin vuodessa. Kyse onkin siis henkilöstöstä aiheutuvien kustannusten pienentämisestä hyvinvointiin panostamalla.

Mikäli tavoitteeksi asetetaan laaja-alaisempi hyvinvoinnin kehittäminen, ja sen integrointi koko organisaation toimintaan, ovat investoinnit taloudellisesti huomattavasti suurempia ja ajallisestikin jopa kolminkertaiset muihin toimenpiteisiin verrattaessa. Strateginen integrointi onkin laajin ja vaativin toimenpidetaso. (Kauhanen, 2016, 105.)

4.1 Hyvinvointikampanjan suunnittelu

Näkökulmia työhyvinvoinnin kehittämiseen voi olla monia, joten kampanja tulee suunnitella vastaamaan juuri kyseisen kohdeyrityksen tarpeita. On siis tärkeää pystyä analysoimaan hyvinvoinnin nykytilaa. Monissa organisaatioissa toteutetaan hyvinvointikyselyjä tietyin väliajoin, tai kerätään muuta dataa, jota voidaan hyödyntää niin sanotussa esiselvityksessä ennen kehittämissuunnitelman laatimista. Kyselyistä ja työterveydenhuollosta saadun tiedon lisäksi on hyvä haastatella muutamia ylimmän johdon ja keski johdon edustajia. (Kauhanen, 2016, 104.)

Esiselvitysvaiheessa on tärkeää tunnistaa lähtökohdat, joista kampanjaa aletaan rakentaa. Esimerkiksi liikuntakampanjan toteutuksessa on huomioitava yrityksen henkilöstörakenne, kuten ikä- ja sukupuolijakauma sekä fyysiset ominaisuudet, jotta heille voidaan suunnitella lähtötasoaan vastaavia harjoitteita ja tarvittaessa järjestää ohjausta niiden toteuttamiseen. Näin vältetään ei-toivotuilta tapaturmilta ja liikunnan aiheittamilta vammoilta.

Esiselvityksessä kerätyn tiedon pohjalta voidaan määrittää työhyvinvoinnin kehittämiseen liittyvät tavoitteet lyhyellä ja pitkällä aikavälillä, sekä alkaa suunnittelemaan toimenpiteitä huomioiden myös taloudellinen kannattavuus. Olipa kyseessä sitten kampanja, tai joku muu toimenpidetaso, kannattaa sen toteutuksesta keskustella myös henkilöstön kanssa ennen suunnitelman laatimista. (Kauhanen, 2016, 105.)

Kampanjan tavoitteena on saada aikaan jokin muutos koskien jotakin havaittua ongelmaa. Tavoitteen tulisi olla ytimekäs, selkeä, kiinnostava, innostava ja kaikilla kampanjaan osallistuvilla kirkkana mielessä. Lisäksi sen tulisi olla kohdennettavissa asioihin, joiden tulee muuttua, sekä ilmaista, mitä muutos tarkoittaa ja mitä siitä seuraa. (NCVO Knowhow, 2017a.) Kun kyseessä on hyvinvointikampanja, on tavoitteena hyvinvoinnin edistäminen. Teemana voi olla esimerkiksi terveelliset elämäntavat. Tällöin erilaisia toimia olisi esimerkiksi painonhallintaohjelmat, erilaiset liikuntaa lisäävät toimet, kuten haasteet tai kilpailut, sekä ruokailutottumusten kehittäminen terveellisemmiksi niin työ- kuin vapaa-ajallakin. Kampanjan toteutuksessa voidaan hyödyntää ammattilaisten, kuten ravintoterapeutin tai personal trainerin konsultaatiota. (Kauhanen, 2016, 106.)

Suunnitteluvaiheessa on myös mietittävä, kuinka paljon ollaan taloudellisesti valmiita panostamaan, ja kuka kampanjan toteutuksesta vastaa. Tarvittaessa kampanjan hoitoon voidaan myös määrittää noin 3-5 hengen projektiryhmä edesauttamaan tavoitteiden saavuttamisessa. (Kauhanen, 2016, 107.)

4.2 Viestintä, motivointi ja osallistaminen

Organisaation sisäinen viestintä on tärkeä osa hyvinvointikampanjan, toki myös muun toiminnan, onnistumista. Optimaalisen toteutuksen kannalta ei riitä, että henkilöstölle tiedotetaan tulevista panostuksista hyvinvoinnin kehittämiseen. Henkilöstöä on myös osallistettava mahdollisimman laajasti kampanjan toteutukseen, jotta paras mahdollinen hyöty on saavutettavissa. (Kauhanen, 2016, 111.)

Osallistamisella tarkoitetaan johdon ja henkilöstön välistä vuorovaikutteista viestintää esimerkiksi kampanjan sisältöön liittyen. Kun henkilöstö pääsee itse vaikuttamaan kampanjan sisältöön, he myös osallistuvat toimintaan aktiivisemmin ja motivaatio kampanjaa kohtaan pysyy todennäköisemmin parempana.

Kampanjasta tulisi tehdä selkeä päätös ja informoida henkilöstöä siitä hyvissä ajoin. Kun lopullisesta päätöksestä on tiedotettu, ovat kampanjan pääpiirteet, kuten tavoitteet, kesto ja osallistumiseen liittyvät asiat henkilöstön tiedossa jo ennen itse varsinaisen kampanjan alkua. (Aura ja Ahonen, 2016.) Kampanjan toteutusta ja sen aikaista viestintää ajatellen, on osattava valita tehokkaimmat viestintäkanavat. Kyse on siis siitä, kuinka kampanjan sisältö markkinoidaan henkilöstölle.

Sähköisissä kanavissa etuna on muun muassa saavuttavuuden mitattavuus ja vuorovaikutteisen viestinnän, kuten palautteen antamisen helppous. Kampanjan toteutus ei kuitenkaan välttämättä rajoitu vain yhteen kanavaan, kuten sosiaaliseen mediaan, vaan siinä voidaan hyödyntää useita eri kanavia, kuten tapahtumia, verkkosivuja ja eri paikkoihin sijoitettuja printtejä. (MBE, s.a.) Kanavien valinnassa tulee ottaa huomioon muun muassa kampanjan toteutukselle asetettu budjetti, ja arvioitava kohderyhmän tehokkaimmin saavuttavat kanavat. Pohdittavia asioita voivat olla esimerkiksi, riittääkö budjetti jonkinlaisen tapahtuman järjestämiseen, tai onko henkilöstöllä mahdollisuus päästä käsiksi sähköiseen materiaaliin työpäivän aikana.

Kanavien lisäksi on mietittävä, missä formaatissa kampanjassa jaettava tieto esitetään kampanjaan osallistuville. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi videot, äänitteet, kuten podcastit, sekä sähköiset tai tulostetut kuvat ja tekstit. Materiaalien tuottamisessa on otettava huomioon sen esittämiseen, katsoamiseen tai lukemiseen kuluva aika, ja eri audiovisuaaliset vaikutteet mielenkiinnon ja motivaation herättämiseksi. (UN Women, 2019.)

Myös julisteiden, esitteiden tai bannereiden, olivatpa ne sähköisiä tai printtejä, suunnittelussa ja tuottamisessa on tiettyjä huomioitavia seikkoja. Ensinnäkin materiaalit eivät saa olla liian täyteen ahdettuja kuvin ja tekstein. Ulkoasussa tulisi pyrkiä selkeyteen, sillä ylimääräinen informaatio kuvien ja tekstin muodossa saattavat hämmentää lukijaa tai vääristää kampanjan viestiä. Kaikessa tuotuksessa materiaalissa tulee myös olla kampanjan nimi tai logo, jotta lukija tunnistaa heti, mistä siinä on kyse. Printti- ja sähköisiä materiaaleja voidaan mahdollisuuksien mukaan myös yhdistää esimerkiksi laittamalla printteihin verkkosivuosoitteita, joista hakea lisätietoa kampanjaan liittyen. (UN Women, 2019.)

Käytettäessä pääsääntöisesti printtimateriaalia tulee pohtia, mihin materiaalit sijoitetaan tai missä niitä jaetaan, jotta niiden sisältämä viesti saavuttaa kohteensa mahdollisimman tehokkaasti. Printtien jakoa suunnitteleamalla voidaan myös määrittää tulostettavien kopioiden määrä välttäen ylimääräisen jätteen syntymistä. (UN Women, 2019.)

TAULUKKO 5. Markkinoinnissa hyödynnettävää värien psykologiaa. (Lifhack.org, s.a.)

VÄRI	Psykologinen vaikutus	Yleisiä käyttökohteita
 PUNAINEN	Energinen ja huomiota herättävä väri, joka luo tärkeyden tunnetta. Yhdistetään usein intohimoon ja kiihkeyteen. Nostattaa myös ruokahalua ja esimerkiksi sydämen sykettä.	Alennusmyyntien ja pikaruokalojen mainokset.
 SININEN	Rauhoittaa mieltä. Syntyviä mielikuvia ovatkin usein rauha ja vesi. Luo turvallisuuden ja luotettavuuden tunnetta. Hillitsee ruokahalua ja edistää tuotavuutta.	Yleisin käytetty väri toimistotiloissa ja useissa konservatiivisissa yritysbrändeissä.
 VIHREÄ	Liitetään terveyteen, luontoon ja rauhallisuuteen, mutta myös rahaan ja varakkuuteen. Edistää mielen ja kehon tasapainoa luoden päättäväisyyttä.	Luodaan liiketiloihin rauhallista ympäristöä. Käytetään myös ympäristötietoisuuden levittämisessä.
 VIOLETTI	Luo mielikuvia kuninkaallisuudesta tai arvokkuudesta, viisaudesta ja kunnioituksesta. Stimuloi ongelmanratkaisukykyä ja luovuutta.	Luodaan luovuutta, viisautta ja mielikuvituksellisuutta edustavia brändejä. Käytetään usein kauneudenhoitoalalla.
 ORANSSI JA KELTAINEN	Kannustavia, ja optimistista sekä asennetta lisääviä värejä. Innostaa ja stimuloi aivojen loogiikkakeskusta. Liiallinen käyttö voi kuitenkin aiheuttaa ahdistusta tai levottomuutta.	Käytetään impulsiivisten asiakkaiden ja niin sanottujen näyteikkunashoppailijoiden ostohalujen herättelyyn.
 VALKOINEN	Luo tunteita puhtaudesta, siisteydestä ja turvallisuudesta. Edustaa mm. neutraaliutta.	Voidaan käyttää luovuuden syöttämisessä, sillä valkoinen pinta on ikään kuin puhdas tai tyhjä alusta.
 MUSTA	Yhdistetään auktoriteettiin, voimaan, vakauteen ja viisauteen. Liian runsas käyttö saattaa kuitenkin vaikuttaa tunteisiin "musertavasti".	Käytetään luomaan objektien koosta pienempi visuaalinen vaikutelma.

Materiaalien tuottamisessa voidaan hyödyntää myös eri värejä ja niiden psykologisia vaikutteita. Varsinkin markkinoinnissa värejä käytetään vetoamaan kuluttajien näköaistiin ja sen kautta tunteisiin. Eri värit vaikuttavat aivojemme osiin monin tavoin. Jotkin värit koetaan innostuneisuutta edistävinä ja toiset puolestaan rauhoittavina. (Lifhack.org, s.a.) Taulukossa 5 on esitetty yleisimpien värien psykologisia vaikutteita, sekä yleisimpiä käyttökohteita lähinnä markkinoinnin näkökulmasta.

4.3 Seuranta ja tulosten arviointi

Kampanjan seuranta ja arviointi ovat erillisiä toimintoja, jotka kuitenkin liittyvät toisiinsa ja palvelevat samaa tarkoitusta. Toiminnoilla varmistetaan, että kampanja etenee mahdollisimman tehokkaasti, ja lisäksi opitaan kokemusten kautta. (UN Women, 2019.)

Seurannalla tarkoitetaan säännöllisten mittausten avulla arvioimista siitä, kuinka kampanja etenee sen tavoitteita kohden. Kampanjan toteutusta voidaan myös mukauttaa paremmin kampanjastrategiaa tukevaksi, mikäli näyttää siltä, ettei tavoitteita saavuteta nykyisillä toimilla. Arviointi puolestaan tehdään yleensä kampanjan lopussa tai suunnitteluvaiheessa määritetyissä välietapeissa. Arvioinnissa käytetään apuna seurannasta saatua dataa, jonka pohjalta arvioidaan kampanjan onnistumista ja vaikuttavuutta. Arvioinnista voidaan määrittää kehityskohteita tulevia kampanjoita ajatellen. (UN Women, 2019.) Seurannan ja arvioinnin tuloksista on hyvä viestiä henkilöstölle myös kampanjan aikana, sillä konkreettisesti osoitettavissa olevat pienetkin saavutukset ovat heitä motivoivia. (Kauhanen, 2016, 112).

Seurantaa ja arviointia varten on siis tärkeää asettaa tavoitteita tukevia mittareita. Alaluvun 4.1 neljännessä kappaleessa kuvatuissa kampanjoissa mittareita voisi olla esimerkiksi henkilöstön itsensä arvioimat työkunto ja hyvinvointi ennen ja jälkeen kampanjan, sekä ravitsemusterapian tai muiden palvelujen, kuten liikuntasetelien käyttöaste. (Kauhanen, 2016, 107.) Arvioidessa kampanjan vaikuttavuutta ja onnistumista kannattaa pohdinnassa hyödyntää tiettyjä avainkysymyksiä. Hyviä, yleispäteviä kysymyksiä ovat esimerkiksi: Mitä asioita teemme hyvin ja minkä tekemistä kannattaa jatkaa? Missä voisi olla parantamisen varaa? Mitä kampanjalla oli tarkoitus saavuttaa, ja mitä lopulta saavutettiin, sekä miten/miksi nämä erosivat toisistaan? Kuinka ymmärryksemme muuttui kampanjan teemaa ja aiheita ajatellen? (NCVO Knowhow, 2017b.)

5 KAMPANJAN JA LOPPUKYSELYN TOTEUTUS

5.1 Kampanjan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöni aiheen ja toimeksiannon kampanjan toteutukseen sain toukokuussa 2020. Aluksi olin ajatellut toteuttavani palautumiseen ja liikuntaan keskittyvän kampanjan, mutta keskusteltuamme toimeksiantajan edustajien ja opinnäytetyöni ohjaajan kanssa tulimme siihen tulokseen, että kohderyhmä huomioiden olisi hyödyllisempää ottaa kokonaisvaltaisempi näkökulma. Kampanjan suunnittelussa hyödynsin Varkaudessa aiemmin toteutettua työhyvinvointikyselyä. Kampanjan ajankohdaksi sovittiin helmi-maaliskuu 2021, koska loppuvuosi on monelle hieman stressaavampaa aikaa, ja alkuvuodesta ihmiset ovat usein innokkaampia edistämään hyvinvointiaan.

Kampanjan toteutustavaksi sovimme tietoisuuden ja toimintatapojen jakamisen fyysisten julisteiden avulla. Tukipalveluiden työntekijöillä ei ole käytössään esimerkiksi työtietokoneita, eivätkä kaikki välttämättä lue sähköpostia tai käytä muita älylaitteita vapaa-ajallaankaan. Näin ollen tulostettavat julisteet olivat sopiva vaihtoehto. Julisteet sijoitettiin työyksiköiden tauko- tai muihin rauhallisempiin tiloihin, joissa ne olisivat mahdollisimman helppo huomata ja silmäillä läpi. Julisteiden sijoituksesta vastasivat tietyt tahot Varkauden eri työyksiköissä.

Kampanjan tavoitteena oli edistää henkilöstön palautumista, ja auttaa heitä löytämään itselleen sopivimpia palautumisen tapoja ja arjen käytänteitä, joita he voisivat hyödyntää myös jatkossa. Kampanjaan liittyen toteutin myös kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää kampanjan hyödyllisyyttä sekä saada tietoa, millaisia työhyvinvointitoimia Varkaudessa olisi tulevaisuudessa hyödyllistä toteuttaa.

Kampanjan pituudeksi asetin kahdeksan viikkoa, jotta jo sen aikana olisi mahdollista huomata edistymistä palautumisessa. Myös valitsemani palautumisen eri teemat sopivat hyvin kahdeksaan viikkoon yksi juliste per viikko -julkaisutahdilla. Toteutustavan haittapuolena oli se, että viimeisien viikkojen teemat ja niihin liittyvät vinkit olisivat käytössä alkupuolen teemoja lyhyemmän ajan. Kahdeksan viikon kampanjan jälkeen odotin kuitenkin pari viikkoa ennen kyselyn lähettämistä, jotta kaikki vinkit ehtisivät olla käytössä jonkin aikaa ennen palautteenantoa. Suunnittelin myös kampanjan rakenteen ja julisteiden julkaisujärjestyksen siten, että mielestäni kohderyhmä huomioiden hyödyllisimmät teemat käsiteltiin kampanjan alkupuolella.

5.1.1 Kampanjasta tiedottaminen

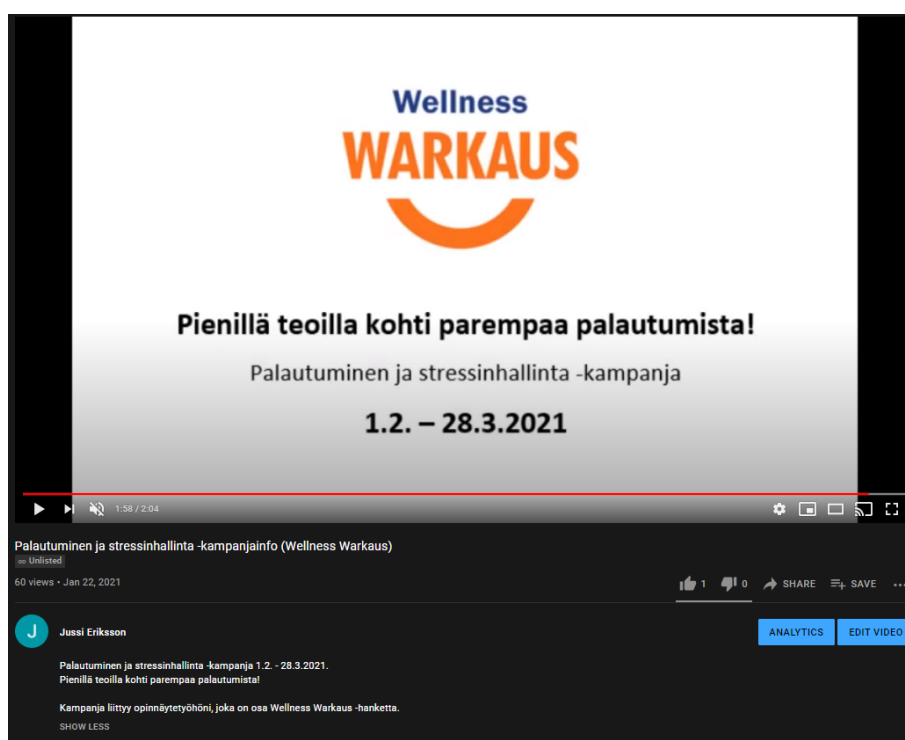
Ennen varsinaista kampanjan alkua ja ensimmäisen julisteen julkaisua, oli tärkeää saada kampanja kohdehenkilöstön tietoisuuteen. Aluksi suunnitelmassa oli, että kävisin puhumassa toteutuksesta Varkaudessa paikan päällä. Tähän ei kuitenkaan ollut sopivaa tilaisuutta sopivana ajankohtana. Lisäksi

COVID-19 pandemian aiheuttamien poikkeusolojen puitteissa koin viisaammaksi hoitaa tiedottamisen toisin keinoin.

Halusin antaa kampanjalle omat kasvoni, joten kun paikan päällä vierailu ei onnistunut, päädyin kuvaamaan lyhyen infovideon tiedottamista varten. Omilla kasvoilla esiintymisellä oli tarkoitus luoda henkilökohtainen vaikutelma, ja ajatus siitä, että kampanja on oikeasti aidon ihmisen toteuttama ja juuri heille, Varkauden henkilöstölle, suunniteltu.

Pidin videon mahdollisimman lyhyenä, jotta katselun aloitettua sitä ei lopetettaisi kesken. Videon kestoksi tuli kaksi minuuttia ja neljä sekuntia, joista puheosuus vei minuutin ja viisikymmentäkaksi sekuntia. Videon alkuun niin sanotuksi introksi laitoin Wellness Warkaus -hankkeen logon, jotta katsoja tietää heti mistä on kyse. Logon ja lyhyen infon kampanjasta laitoin myös videon loppuun: tämä näkyy kuvassa 2. Videon taustalle laitoin myös musiikkiraidan lisäämään mielenkiintoa ja nostamaan katsojan mielialaa. Musiikin lisäämisessä huomion, että äänenvoimakkuus pysyi maltillisena, jottei puheosuudet peittyisi. Musiikin löysin Youtuben omasta tekijänoikeudettomien tiedostojen kirjastosta.

Latasin videon Youtubeen, koska linkin jakaminen oli käytännöllisempää kuin esimerkiksi kokonaisen tiedoston jakaminen. Lisäksi Youtube-linkki on tarvittaessa myös helppo upottaa eri palvelimiin. Pii-lotin videon siten, että vain linkin saaneet pääsivät sitä katsomaan. Tämä siksi, että video oli suunnattu tietyille ryhmälle, eikä julkiseen jakoon. Video välitettiin kohderyhmälle sähköpostitse viikko ennen kampanjan alkua. Kampanja ei vaatinut erityistä valmistautumista, joten viikko videon ja ensimmäisen julisteen julkaisun välissä oli mielestäni riittävä. Näin kampanja ei myöskään ehtinyt unohtumaan ennen varsinaista aloitusta.



KUVA 2. Kuvakaappaus Youtubeen ladatusta infovideosta.

Video on jaettu kahdeksaan klippiin, joiden puhesisältö on tässä litteroituna: "Moro! Mä oon Jussi Eriksson, Savonian kolmannen vuoden Wellness-tradenomiopiskelija. Mä teen opinnäytetyötä Wellness Warkaus -hankkeen parissa ja mun aiheena on henkilöstön palautuminen ja stressinhallinta.

Mun oppariin kuuluu kampanjan toteutus, jossa mä tuon esille tietoa ja käytännön vinkkejä palautumiseen liittyen. Kampanjan kesto on kaheksan viikkoa, ja jokaselle viikolle mä oon suunnitellu julisteen koskien jotain palautumisen teemaa, kuten unta, liikuntaa tai rentoutumista.

Julisteita alkaa ilmestyä työpaikoille ja mahdollisuuksien mukaan myös sähköisiin tiedotusvälineisiin helmikuun ensimmäinen päivä.

Kampanjaan ei tarvitse valmistautua mitenkään, ja se on muutenkin täysin vapaaehtonen. Mut jos palautuminen ja arjessa jaksaminen kiinnostaa, niin suosittelen ehottomasti ottamaan vinkit talteen ja hyödyntämään niitä omassa arjessa.

Mä toivon, et kampanja herättäis työpaikoilla keskustelua ja yhteisöllistä toimintaa esimerkiksi liikunnan parissa. Tällöin uusien toimintatapojen oppiminen on mielekkäämpää ja motivaatio niiden suorittamiseen pysyis paremmin myös tän kampanjan jälkeen.

Kampanjan päätyttyä mä tuun myös toteuttamaa kyselyn, jossa mä pyrin selvittää, mitkä palautumisen teemat on ollu eniten mielenkiintoherättäviä, ja mistä te oppisitte mielellänne vielä lisää. Tulosten perusteella voidaan jatkossa järjestää monenlaista teemoihin liittyvää toimintaa.

Mä toivon, että mahdollisimman moni lähtee mukaan ja pyrkii oikeesti löytää itelleen mieluisat keinot palautumisen edistämiseen. Näin te pääsette vaikuttaa myös koko teidän työyhteisönne hyvinvointiin.

Tässä vaiheessa minä kiitän ja toivotan hyvää lähestyvää kevättä ja alkanutta vuotta 2021. Kiitos!"

5.1.2 Kampanjajulisteet

Kampanjan tiedonjakoon käytin suunnittelemani ja tuottamiani julisteita. Tarkoituksena oli sisällyttää niihin lyhyitä tietoiskuja liittyen käsiteltäviin palautumisen teemoihin, ja lisäksi antaa käytännön vinkkejä palautumisen edistämiseen. Tekstiosuudet pidin niin lyhyinä, kuin mahdollista, jotta ne olisivat nopealukuisia ja helposti sisäistettäviä. Julisteiden tietoiskut ja vinkit koostin opinnäytetyöraporttini teoriaosuuden lähdeaineistoihin perustuvien tekstien pohjalta. Kampanjaa varten tuotin kahdeksan eri julistetta, eli yhden per kampanjaviikko.

Julisteiden värimaailma mukaili Wellness Warkaus -hankkeen ja sen logon värejä, eli sinistä ja oranssia. Värit olivatkin mielestäni sopivat, koska sinisen värin on tutkittu rauhoittavan mieltä ja li-

säävän tuottavuutta, ja oranssin puolestaan innostavan ja lisäävän hyvää asennetta. Oranssin käytössä oli kuitenkin oltava maltillinen, koska liikakäyttö voisi aiheuttaa levottomuuden tunnetta. (Lifehack.org, s.a.).

Muun visuaalisen ilmeen pyrin pitämään mahdollisimman simppeleinä. Tätä hankaloitti se, että tekstiosuudet veivät usein vähintään puolet julisteen pinta-alasta. Tekstejä ei kuitenkaan voinut enempää karsia, koska jaettu tieto olisi jäänyt todella suppeaksi. Tekstien harkitulla asetelulla ja teemoihin sopivilla kuvilla lopputulos oli kuitenkin mielestäni kiitettävä.

Julisteiden julkaisujärjestyksen pyrin suunnittelemaan kohderyhmän huomioimisen lisäksi siten, että kahdeksan viikon kampanjan aikana olisi mahdollista saavuttaa huomattaviakin tuloksia. Halusin aloittaa kampanjan käymällä läpi stressin ja palautumisen käsitteet, ja saada kohderyhmäni pohtimaan olisiko heilläkin syytä kiinnittää huomiota omaan palautumiseensa. Uni toisen viikon teemana puolestaan oli mielestäni selvä valinta, koska suurin osa palautumisesta tapahtuu nukkuessa.

Kolmannen viikon teemaksi valitsin työilmapiiirin, koska kyseessä oli kampanja, joka kuului nimenomaan työhyvinvointihankkeeseen. Koin, että heti alkuvaiheessa olisi hyvä saada kohderyhmä kiinnittämään huomionsa myös työpäivän aikana palautumiseen vaikuttaviin tekijöihin, sekä ymmärtämään kuinka vapaa-ajan palautuminen vaikuttaa suoraan myös työpäiviin. Liikunnan halusin myös ottaa teemaksi jo kampanjan alkupuolella, koska hankkeessa aiemmin toteutetun kyselyn pohjalta oli havaittavissa kohderyhmän kiinnostus esimerkiksi joogaa kohtaan.

Julkaisujärjestyksen suunnittelu ei ollut helppoa, sillä minkä tahansa viikkojen viisi, kuusi ja seitsemän teemoista olisi voinut sijoittaa myös kampanjan alkupuolelle. Osasyynä näiden jättäminen myöhemmille viikoille oli siinä, että halusin sijoittaa alkuun sellaisia teemoja, joihin olisi helppoa ja mielekästä tarttua. Esimerkiksi ruokavalioon liittyvät muutokset koetaan helposti työläiksi toteuttaa. En siis halunnut herättää kohderyhmässä heti sellaisia tuntemuksia, että palautumisen edistäminen välttämättä vaatisi suuria ponnisteluja.

En myöskään halunnut jättää kaikista raskaimpia teemoja viimeisiksi, joten rentoutumisen koin olevan sopiva viikolle seitsemän. Teemojen käsittelyn järjestyksessä oli otettava huomioon myös se, että loppupään teemojen vaikutuksia ei kampanjan aikana välttämättä ennättäisi huomata, koska annettujen palautumisvinkkien toteuttamiseen on vähemmän aikaa. Rentoutusharjoitusten vaikutuksen kuitenkin pystyy usein huomaamaan jo heti harjoituksen jälkeen. Se, että kampanjaa olisi jäljellä vain kaksi viikkoa ei näin ollen haittaisi.

Viimeisen viikon julisteen halusin pitää kertauksena kaikista käsitellyistä teemoista ja koota niistä muistilistan jatkoa varten. Halusin myös vielä tässä vaiheessa tuoda esille, miksi palautumiseen panostaminen on tärkeää jokapäiväisessä arjessa.

Viikko 1 – Stressi ja palautuminen

Wellness
WARKAUS

Stressi ja palautuminen

Stressi ja palautuminen ovat toistensa vastavoimia

Pikikytynyt, esimerkiksi illallisen työkuorman aiheuttama stressi koituu haitalliseksi aiheuttaen suorituskyvyn heikentymistä, ja pitkälle vietynä vakavampia fyysisiä sekä psyykkisiä seurauksia. **Stressi voi johtaa esim. masennukseen tai verenkiertoelinten sairauksiin.** Stressirokko vaatii aina palautumisprosessin, jonka aikana elimistö palaa tasapainolleen. Ihmisen luonnollinen palautuskyky heikentyy ikääntyessä, mutta palautumisen voidaan silti vaikuttaa terveellillä elämäntavalla. **Stressinhallinnassa on hyvä muistaa, ettei löyso ole stressin totaalisesta välttämisestä, vaan tasapainon löytämisestä stressin ja palautumisen välillä.** Parhaiten tuloksiin päästään tekemällä päivittäin hyviä valintoja.

Tunnista alipalautumisen oireet!

- Jatkuvat lihaskivut/ lihasteikkous
- Päänsärky
- Hämärtynyt näkökyky ja huimaus
- Ruokahaluttomuus
- Muistihäiriöt erityisesti lähimmissä
- Väikeudet keskittymisessä ja päätöksenteossa
- Argyysyys/tautitunteisuus
- Motivaation puute

Mikäli tunnistat itsessäsi jatkuvia oireita, kannattaa palautumiseen kiinnittää erityistä huomiota ja tehdä arjessa harkittuja, hyviä valintoja esimerkiksi tulevien viikkojen julisteen avulla!

SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

EU:lta
2014-2020

WARKAUS

KUVA 3. Ensimmäisen kampanjaviikon juliste.

Viikko 2 – Uni ja palautuminen

Wellness
WARKAUS

Uni ja palautuminen

Syvä uni on kaikkein palauttavinta

Uhen eri vaiheista syvä uni on palautumisen kannalta tärkeintä. Kokonaisuuden määrästä syvä uni on terveellä aikuisella noin **20 %**. **Syvä uni painottuu useimmiten ensimmäisten 4-5 tunnin ajalle**, joten on tärkeää, että illalla nukkumaan mennessä elimistön vireystila on matalampi kuin päivällä. Näin syvään uneen väpuminen tapahtuu mahdollisimman pian nukahtamisen jälkeen, jossakin elämäntilanteissa, kuten perheessä lasten ollessa pieniä, tai jonkin tragedian jälkeen, nukkumaan rauhoittuminen voi olla haastavaa. Elämäntilanteesta riippumatta on kuitenkin arkisia asioita, joita voimme tehdä paremmin unta ja palautumista parantaaksemme.

95% palautumisesta tapahtuu nukkessa. Tämän vuoksi unta voisikin sanoa tärkeimmäksi tekijäksi palautumisessa. Uneen kuitenkin vaikuttavat monet elämäntavat, kuten ravinto ja liikunta, sekä erilaiset arjen haasteet. Hyvän ja terveellisen kokonaisuuden tärkeää ei voi siis kylliksi korostaa.

VINKKEJÄ PAREMPAAN UNEEN

- Vältä aktiivista tekemistä, kovoitesta liikuntaa ja töiden tekemistä viimeistään 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä myös älylaitteiden käyttöä, syöttänytöitä ja jännittäviä TV-ohjelmia ja pelejä ennen nukkumaanmenoa.
- Suosi esimerkiksi kevyitä lukemista, lainsäädäntöä, tai kaikkiaan ihmisen tai lemmikin lähellä rauhoittumista.
- Vältä liikaa passiivisuutta. Pyri siis hoitamaan arjen askareet niin, etteivät ne enää illalla vaivaa mieltäsi, ja voit olla tyytyväinen esimerkiksi päivän työpanokseesi.
- Himmennä kodin valaistusta itäen kohden, näin elimistö alkaa luonnostaan erittämään nukahtamista edistävää hormoneja.
- Pyri pitämään kiinni unirytmistäsi, mutta älä kuitenkaan murehdi yksittäisiä nukahtamispidemmän alkavallakin kokonaisuus on tärkein!
- Vältä liikakäilyä ja raskasta ruokailua ennen nukkumaanmenoa. Itäpää ei kuitenkaan kannata jättää väliin, vaan sen sijaan kokeile sen ajoittamista noin 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä kofeiinia illanlaskun jälkeen, tai aiemmin jos tunnet olosi pirteäksi vielä myöhään illalla.
- Vältä myös niin sanottuja yömyrskyjä, eli alkoholia!

SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

EU:lta
2014-2020

WARKAUS

KUVA 4. Toisen kampanjaviikon juliste.

Viikko 3 – Palauttava työilmapiiri

Wellness
WARKAUS

Palauttava työilmapiiri

Huolehtimalla palautumisestasi, vaikutat positiivisesti koko työyhteisösi

Työilmapiiri rakentuu työntekijöiden välisistä ihmissuhteista. Ylikuormittuneet ja helposti palautuneet työntekijät ovat usein kiukkuista, kärsimättömiä ja pessimistisiä, eikä heidän kanssaan ole helppo ylläpitää positiivista ihmissuhteita. Ilmapiiriin he vaikuttavat käytöksellään negatiivisesti, ja näin myös muiden työntekijöiden palautuminen ja hyvinvointi kärsii. Työpaikalla vallitseva kielteinen tunnetila jää helposti kaibertamaan mieltä, eikä näin ollen vapaa-aikakaan pystytä rentoutumaan. Myös palautumiselle kriittinen yöni saattaa kärsiä.

Työilmapiirin vaaliminen pienin teoin

- Osittain tukea ja antakaa rakentavaa palautetta toisillemme
- Älkää unohtako huomioita työpäivänäkään aikana!
- Oikea ystävällisyys, tervehtikää ja muistakaa kiittää kollegoitanne hyvästä työstä
- Noudatakkaa yhteisiä pelisääntöjä
- Yhteisissä koetu onnistumiset ja tavoitteiden saavuttaminen ovat tärkeitä tekijöitä. Myös työajan ulkopuoliset yhteiset onnistumiset esimerkiksi liikunnan parissa heljastuvat työpäiviin!

Avoin keskustelu - avain onneen

Palautumista edistävässä työyhteisössä tuetaan avointa keskustelua ja yhteistyötä. Ilmapiiriä parantavan keskustelukulttuurin ylläpitämiseksi olisi hyvä käydä läpi työpäivien risuja ja ruusuja tarvittaessa joa päivittäin. Näin ongelmakohtiin pystytään puuttumaan nopeasti, eivätkä ikävät työsätiat jää vaivaamaan työajan ulkopuolella. On tärkeää huomioda, että keskustelua käydään rakentavassa hengessä, eikä positiivista palautetta ja onnistumisten huomioimista sovi unohtaa.

SAVONIA ammattikorkeakoulu
EU:lta 2014-2020
WARKAUS

KUVA 5. Kolmannen kampanjaviikon juliste.

Viikko 4 – Liikunta palautumisen edistäjänä

Wellness
WARKAUS

Liikunta palautumisen edistäjänä

Kunnonkohotuksen ei tarvitse olla raskasta rääkkiä

Hyväkuntoisen ihmisen palautumiskyky ja ajassa jakaminen on huonokuntoista parempi. Tuloksia saadaan aikaan jo peruskestävyys-harjoituksilla. Valtaosa talaisesta harjoittelusta tulisi toteuttaa ns. **pitää pystyä puhumaan** periaatteella, mikä tarkoittaa, että esimerkiksi lenkkikerälle juttelua tulisi olla valtavasta.

Yleinen hyvin palautumisen mittari on se, että palautavaa aikaa tulisi olla kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Alle puoltuntia viikossa liikkuva pystyy nauttimaan liikunnan määrän kalteen tuntia, lisäämään viikottaiseen palautumisaikansa joka kolmeesta tunnista. **Taloksin riittää jo matalasykeinen liikunta, kuten kävely tai kevyet pihatyöt.**

Tarkkana kokonaiskuormituksen kanssa!

Oikeenlaisella liikunnalla voidaan palautumisessa saada aikaan merkittäviä parannuksia. Esim. elimistön verenkiertoapaino sekä sydän- ja verisuoneliikunnan toiminta tehostuu. Parempaan palautumisen lisäksi liikunnan on tuettu vaikuttavan positiivisesti myös mm. itsevarmuuteen.

Olemassa on, ettei liikunta ole liian raskasta kokonaiskuormitukseen nähden. Kokonaiskuorman kasvaessa liian suureksi, on liikunta vain lisästressori, eikä riittävä palautumista näin ollen pääse lopettamaan. Raskaan työpäivän uuvuttamana ei siis välttämättä kannata suunnata kuntosalille, vaan esim. puoltuntin kävelyllä raikkaaseen ulkoilmaan, tai kevyemmälle joogatunnille.

Tutustu Soisalo-opistoon!

Soisalo-opisto järjestää monenlaista ohjattua, jokaisen kuuntotetaan huomioon otavaa liikuntatoimintaa. Valikolmasta löytyy terveys- ja kuntoliikuntaa, kuten joogaa, vesiliikuntaa ja voimistusta välillä ja ilmiin. Tärkeämpää tietoa löydät esitteestä: soisalo-opisto.fi

Kurssimaksun voi suorittaa e-passilla

SAVONIA ammattikorkeakoulu
EU:lta 2014-2020
WARKAUS

KUVA 6. Neljännen kampanjaviikon juliste.

Viikko 5 – Ruokavalio osana palautumista

Wellness
WARKAUS

Ruokavalio osana palautumista

Ravinto tukee palautumista

Jopa 70 %:lla ihmisistä stressi lisää syömistä, varsinkin epätavallisen rasitustalon osalta. **Huonoilla ruokavaloilla** muun muassa **unenlaatu heikentyy ja liikunnasta saatavat hyödyt voivat jäädä jopa kokonaan saavuttamatta.** Palautumisen kannalta olennaisia tekijöitä ovat ravinnosta riittävä **energiansaanti**, **monipuolisuus** ja ateriointirytmien **säännöllisyys.**



Vinkkejä hyvään syömiseen

- Sopivan ateriointirytmien löytämiseksi kannattaa ensin kokeilla esimerkiksi **5:tä keskenään suunnitellen saman suuruisia aterioita päivässä** noin muutaman tunnin välein. Apuna aterioiden koostamisessa voi käyttää esimerkiksi **kämmentiloja.**
- **Nyrkkisääntö** sopivien aterioiden löytämiseen: mikäli tunnet nälkää alle kahden tunnin päästä ruokailusta, olet todennäköisesti syönyt liian vähän, ja jos yli neljän tunnin päästä olet edelleen kyläinen, on edellinen ateriasi ollut liian runsas.
- Ruokakaappaan ei kannata mennä nälkäisenä tai stressaantuneena, ja ennen kauppareissua olisi hyvä tehdä ostoslista. Näin toiminnalla vältetään mieltäkoja ja ylimääräisten herkkujen ostamista.
- Hyvä syöminen on nautinnollista ja lisää jaksamista. **Täydellisyyttä tärkeämpää on pyrkimys parempaan pitkällä aikavälillä.** Pyri nautittamaan terveellistä ruokavaloita ainakin **80 %:sesti**, näin voit salliä lisöiksi esimerkiksi yhden herkuttelupäivän viikossa.

Helppoa ateriointia kämmenmitoilla



- Kämmentiliton koostetussa ateriasa **proteiinilähteitä** tulisi lautasella olla noin kämmenlehtinen (permet puolustunaa).
- **Riisiä, perunaa, puuroa tai muita hiilihydraattilähteitä** nyrkkilinen ainakin kolmella aterialla päivässä, sekä jokaisella aterialla **vihanneksia, hedelmiä tai marjoja** niin ikään vähintään nyrkkilinen.
- **Rasvanlähteitä** tulisi olla noin 1-2 peukalokollista, mikäli ateria ei sisällä esimerkiksi kalasta tai kananmunasta saatavia rasvoja.
- Jos harrastat raskasta liikuntaa tai teet kuormittavaa työtä, voidaan hiilihydraattia lisätä lisämäärä aterialle. Myös proteiinia voidaan lisätä ainakin kuormituksen jälkeiselle aterialle.

SAVONIA ammattikorkeakoulu
Eura
EU:lta 2014-2020
Matti Kuitava
WARKAUS

KUVA 7. Viidennen kampanjaviikon juliste.

Viikko 6 – Kofeiini ja alkoholi

Wellness
WARKAUS

Kofeiini ja alkoholi

Kofeiini häiritsee unta

Kofeiininäytöllä on tunnettua negatiivisia vaikutuksia varsinkin palautuvaan uneen. Väikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, joten jokaisen kannattaa tutustua näitä omakohtaisesti. Esimerkiksi kahviinointi töissä ilta-aikaan voi jollain vielä häiritä ilalla nukahtamista, kun toisilla edes ilta-aikaan jälkeen nauttulla kofeiinilla ei ole havaittu vaikutusta yön palautuvaan uneen.



Alkoholi ja väärät uskomukset

Varsinkin ilta-aikaan nautittuna **alkoholi vaikuttaa uneen ja palautumiseen negatiivisesti.** Hyvinvointianalyysi tevelen Ensimmäisen tutkimuksessa tämä on todettu tuhansia kertoja. Esimerkiksi eräässä tapauksessa kohdehenkilö kertoi nukkuneensa huonosti torstai- ja perjantai-iltana, kun taas tietytkeistä vielä torstai-iltana. Perjantaina hän kertoi nauttineensa kolme annosta alkoholia rentoutukseen, ja koki seuraavan yön palautuvansa nukkuneen lähes yötöitä tunteita. Mittaustulokset osoittivat kuitenkin aivan päinvastaisia: **Ensimmäisen yön seitsemästä tunnista palauttavaa unta oli peräti 79 %, kun alkoholin nauttimisen jälkeen yhdenötöistä tuntiin unesta vain 48 % oli palauttavaa unta.**



Lyhyt muistilista fiksuun nauttimiseen

- Vaikka tunteit kuuluvat ryhmään, jonka uneen kofeiini ei vaikuta, kannattaa kokeilla kofeiinin vähentämistä tai ajoittamista aikaisemmaksi päivälle. Seuraa, huomaalet eroa nukahtamisessasi tai viireydessä aamulla herättyäsi.
- Absoluuttisesti ei teevee ihmisen tarvitse ruueta, mutta esimerkiksi raskaan työvöikän suavitamansa, kun palautuminen on muutenkin helpompaa kuin alkuvöikosta, ei kannata hakea rentoutumisen tunnetta alkoholin avulla.
- Mikäli kuitenkin olet nauttia alkoholia, ei elimistöä kannata kuormittaa esimerkiksi raskaalla liikunnalla, ennen tai heti seuraavana päivänä alkoholin käyttämisestä.

Alkoholin keskimääräisen kohtuukäytön raja on miehillä 14 annosta (0,33 litraa mietoa alkoholijuomaa), ja naisilla 7 annosta viikossa. Määriä ei kuitenkaan suositella varsinkaan kerralla nautittaviksi, eikä alkoholi ole palautumisen kannalta koskaan suositeltavissa!

SAVONIA ammattikorkeakoulu
Eura
EU:lta 2014-2020
Matti Kuitava
WARKAUS

KUVA 8. Kuudennen kampanjaviikon juliste.

Viikko 7 – Palaudu rentoutumalla

Wellness
WARKAUS

Palaudu rentoutumalla

Rentoutuminen tehostaa palautumista

Rentoutuvia, palauttavia taukoja olisi hyvä pitää **pitkin päivää** esimerkiksi noin tunnin välein fyysisesti tai henkisesti kuormittavassa työssä. **Jo muutaman minuutin kestäneen rentoutumisen aikana saadaan laskeutua vireystilaa**, ja parannettua mielialaa sekä organelmuraakkuu- ja keskittymiskykyä.

Vapaa-ajan rentoutumisessa puolestaan on hyvä pyrkiä pitämään rytkäjäntähtiä, että **välletään samoja voimavaroja kuluttavia asioita, kuin työpäivän aikana kulutetaan**. Eli esimerkiksi sosiaalista työtä tekemään voisi olla hyvä järjestää aikaa myös yksinoloon.

Erilaisia tapoja rentoutua:

- Luonnossa liikkuminen, kalastaminen..
- Perhe, ystävät, huumori..
- Rentoutusharjoitukset
- Taide ja kulttuuri, kuten musiikki, lukeminen..
- Saunominen, kylpeminen, hieronta..
- Käsiyöt, ruuanlaittaminen..
- Kevyt liikunta, kuten jooga, venyttely..

Rentoudu nopeasti helppojen harjoitteiden avulla!

Jalat seinälle:
Asetu selinmakuulle ja nosta jalat ylös esim. seinää vasten. Keskity vatsaan, hartia- ja lantion, selän ja käsivojen rentoutamiseen. Lue asuunsa vaikka kirjaa tai hengittele rauhallisesti 5-15 minuutin ajan. Rentoutumisen tunne saavutetaan nopeasti sykeen laskeessa jalkojen ylösnoston seurauksena. Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi tauon aikana tai nukkumaan mennessäsi.

Yhden hengityksen tekniikka:

1. Hengitä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta.
2. Puhalla keuhkot tyhjiksi mahdollisimman hitaasti, kunnes tunnet keskivartalon jännittyvän kevyesti.
3. Toista halutessasi useampia kertoja.

Tee harjoitus esimerkiksi ennen jännittävää esiintymistä tai työpäivän päätteeksi vaihteeksi vapaalle.

SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

EU:lta
2014-2020

WARKAUS

KUVA 9. Seitsemännennen kampanjaviikon juliste.

Viikko 8 – Kokonaisvaltainen palautuminen

Wellness
WARKAUS

Kokonaisvaltainen palautuminen

Huolehdi palautumisesta arjessa

Moni pitää maanantaita viikon stressaavimpana päivänä. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että **suomalaisen keskimääräisesti stressaavin päivä on lauantai**. Tämä selittyy sillä, että työpäivän stressi aiheuttava kuormitus kasaantuu loppuviikkoa kohden, mikäli arki ei sisällä tarpeeksi palauttavia hetkiä.

Palautumista ei myöskään tulisi jättää pelkästään lomien varaan, sillä tuottavasti loman palauttavat vaikutukset kestävät vain muutaman viikkoa.

Kokonaisuus kuntoon -tarkistuslista

Tarkistuslistan avulla huolehdi palautumisestasi varmasti riittävästi. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei kaikkea tarvitse tehdä täydellisesti tai jonkin oppikirjan mukaan. Tärkeintä on toimiva kokonaisuus ja pyrkimys parempaan.

- Panostan yöunen määrään ja laatuun
- Syön säännöllisesti ja riittävästi laadukasta ravintoa
- Liikun monipuolisesti lähes päivittäin
- Huolehdin myös, ettei liikunta kuormita minua liikaa
- Teen päivittäin jotain minua rentouttavaa
- Tunnen yhteenkuuluvuuden tunnetta töissä ja/tai vapaa-ajalla
- Erotan työ- ja vapaa-aikani selkeästi toisistaan
- Pidän riittävästi taukoja työpäivän aikana
- Nautin vapaa-ajastani

SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU

EU:lta
2014-2020

WARKAUS

KUVA 10. Kahdeksannen, ja viimeisen kampanjaviikon juliste.

5.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksella pyritään erilaisten asiantilojen muutokseen. Muutos pyritään saavuttamaan käytännössä mahdollisimman reaaliaikaisesti edistämällä ja parantamalla asiantiloja. Tutkimuksellisen tiedon tuottamisen lisäksi toimintatutkimuksen aikana tuotetaan aineistoa tai materiaaleja, jotka tukevat tutkimustietoa. Materiaalin tuottaminen on olennaista, vaikka käytännön muutokset eivät onnistuisikaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toimintatutkimuksen perustajana pidetään usein sosiaalipsykologi Kurt Lewiniä. Lewin on tutkimuksessaan kehittänyt toimintatutkimuksen perusmallin, johon kuuluvat vertailuasetelma, lähtötilan kartoitus, intervention kuvaus ja lopputilan mittaus. Lähtökohtana Lewinin tutkimuksissa oli, että sosiaalista tilannetta pyritään muuttamaan ja sen jälkeen arvioimaan muutosta. Tätä varten Lewin on kehittänyt myös spiraalimallin, jossa tutkimus kulkee seuraavien vaiheiden mukaisesti: Toiminnan suunnittelu, muutoksen toteutus, vaikutusten seuranta sekä arviointi. Tämän jälkeen vaiheet toistuu, eli toimintaa suunnitellaan uudestaan ja pyritään parantamaan aikaan saatua muutosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toimintatutkimuksen ominaispiirteitä ovat käytäntöön suuntautuminen, ongelmakeskeisyys, muutosprosessissa sekä tutkijan että tutkittavien aktiivinen toiminta, ja heidän välisensä yhteistyö. Tutkimuksen toteutuksessa on hyvä muistaa myös seuraavat peruseräatteen: Tavoitteena on saada aikaan muutosta, eikä ainoastaan kuvata tai selittää tutkittavaa asiaa. Muutos voi menetelmistä riippuen kuitenkin olla myös tapahtumatta, tai se voi tapahtua eri tavalla kuin oli ajateltu. Tutkimuksen avulla voidaan ymmärtää, miksi asiantilat muuttuvat, tai eivät muutu. Tilanteissa, joissa asiat eivät muutu, voidaan saada esille esimerkiksi erilaisia asenteita tai työkaluureja, jotka estävät muutoksen. Toimintatutkimuksessa kohderyhmään kuuluvat tulee ymmärtää tietoisiksi toimijoiksi, jotka ovat myös itse mukana luomassa muutosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.3 Laadullinen ja määrällinen tutkimus

Laadullisessa, eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena saada kerättyä kohderyhmän omia kuvauksia heidän kokemasta todellisuudesta. Kuvauksien uskotaan sisältävän niitä asioita ja näkökulmia, jotka ihminen kokee omassa elämässään merkityksellisiksi. Tutkimuksessa on tärkeää asettaa sekä mitä- että miksi-kysymyksiä. Erilaisilla kysymysten asettelulla saadaan monipuolisempia ja moniulotteisempia vastauksia, jotka kuvaavat parhaiten tutkimusjoukon omia kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen erityispiirre on, ettei tutkimuksessa ole tavoitteena löytää absoluuttisia totuuksia tutkittavista asioista. Sen sijaan keskiössä on tulkintojen tekeminen tutkimukseen osallistuneiden kokemuksista ja käsityksistä. (Vilka, 2015.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään yleensä erilaisten haastattelujen avulla, kun taas määrällisessä, eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa, yleisin tapa on kyselylomake. Määrällinen tutkimus soveltuu hyvin suurille ja hajallaan oleville tutkimusjoukoille. Kyselylomakkeen käytön etuna on,

että tutkimus on helppo toteuttaa anonymisti ja aineiston kerääminen on nopeampaa ja tehokkaampaa kuin haastattelemalla. Riskinä sen sijaan on, että vastausprosentti jää alhaiseksi. (Vilkka, 2015.)

Määrällinen tutkimusmenetelmä tutkii erilaisia syy-seuraussuhteita ja se vastaa kysymyksiin kuinka paljon, tai kuinka usein. Tutkimuksessa kerättävää tietoa tarkastellaan numeerisesti, joten tutkimusmenetelmässä ominaista on vastaajien suuri lukumäärä. Valtakunnallisissa kuluttajatutkimuksissa vastaajia voi olla jopa tuhansia. Suuret vastaajamäärät johtavat suurempaan otokseen, jonka avulla perusjoukon keskimääräistä mielipidettä voidaan numeerisesti kuvata luotettavammin. (Vilkka, 2014, 13-17.)

Laadullisten ja määrällisten tutkimusmenetelmien eroja yleensä korostetaan niiden erilaisten tulintojen ja kerätyn tutkimustiedon esittämisen vuoksi. Tutkimusmenetelmiä voidaan kuitenkin hyödyntää samassakin tutkimuksessa. Tällöin tutkimuskohteita voidaan selittää molemmille menetelmille ominaisilla tavoilla. Laadullisen tai määrällisen menetelmän valinta, tai niiden käyttäminen yhdessä, riippuu tutkijan tieteenfilosofisista sitoumuksista. (Koppa, Jyväskylän Yliopisto, 2015.)

5.4 Loppukyselyn toteuttaminen

Varsinaisen kampanjan jälkeen toteutin vielä lyhyen kyselyn koko kohderyhmälle, riippumatta siitä oliko kampanjaan osallistunut vai ei. Tarkoituksena oli saada tietoa kampanjan onnistumisesta, sekä hyödyllistä tietoa tulevaisuuden työhyvinvointihankkeita varten. Kyselyn suunnittelin siten, että saatu tieto olisi mahdollisimman hyödyllistä viemättä liikaa aikaa vastaajilta. Tavoitteena oli myös saada selville selkeitä onnistumisen ja epäonnistumisen kohteita. Kyselyssä hyödynnettiin sekä laadullisia että määrällisiä elementtejä.

Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla 14.4.2021 - 10.5.2021 välisenä aikana. Vastausaika oli suunniteltua pidempi, koska en ollut tyytyväinen saamieni vastauksien määrään. Kyselyn saateviestin lisäksi kirjoitin toisenkin viestin muistutellakseni henkilöstöä vastaamaan kyselyyni. Saateviestit ja kyselylinkki jaettiin henkilöstölle sähköpostitse. Ensimmäinen lähettämäni saateviesti 14.4.2021:

”Tervehdys Varkauteen!

Opinnäytetyöni palautumiseen ja stressinhallintaan keskittyvä kampanja saatiin kunnialla päätökseen, mutta kaipaisin vielä teidän palautettanne siihen liittyen. Kyselyn tarkoituksena on selvittää kampanjan vaikuttavuutta, sekä kerätä teidän kehitysideoitanne ja toiveita tulevia työhyvinvointia edistäviä toimia varten. **Toivoisin, että vastaisit kyselyyn vaikka et olisi kampanjaan osallistunutkaan**, sillä kuten sanottu, saatte tätä kautta äänenne kuuluviin tulevaisuuden toimia ajatellen! Kyselyn kautta saatu aineisto auttaa suuresti myös minua opinnäytetyöni toteutuksessa. Kysely toteutetaan täysin anonymiminä.

Pidemmittä puheitta, **tässä linkki kyselyyn:**

(kyselylinkki)

Muistin virkistämiseksi kampanjajulisteet löydät tämän linkin kautta sivun alaosasta:

(Linkki Wellness Warkaus -nettisivulle, josta julisteeni löytyvät)

Tässä myös lyhyt infovideo, mikäli et ole tietoinen, mistä kampanjassa on ollut kyse:

(Linkki ennen kampanjaa julkaisemaani infovideoon)

Oikein hyvää alkanutta kevättä kaikille! 🌻🌺 Toivottavasti kampanjasta on ollut hyötyä palautumis-
enne ja arjessa jaksamisenne kannalta.

Ystävällisin terveisin...”

Ensimmäisestä viestistä selvisi, mistä kampanjassa on kyse, ja siinä oli kaikki kampanjaan liittyvät
linkit mukana, joten lähetin sen myös toisen viestin ohessa. Toinen viesti lähetettiin henkilöstölle
4.5.2021:

”Hei vielä kertaalleen opinnäytetyöni merkeissä!

Alkukevään aikana toteuttamani palautuminen ja stressinhallinta -kampanjan kyselylinkki on avoinna
vielä ensi maanantaihin 10.5. saakka. Mikäli et ole vielä vastannut, arvostaisin kovasti, jos vastaisit
viimeistään nyt. Vaikka et kampanjaan olisi osallistunutkaan, on vastauksistasi hyötyä tulevaisuuden
työhyvinvointitoimianne ajatellen. **Vastaaminen vie aikaa vain noin viisi minuuttia.**

Kyselyn löydät tästä linkistä: *(linkki kyselyyn)*

Tämän viestin yhteydessä myös aiemmin lähettämäni terveiset ja lyhyt info kampanjasta, jos se ei
vielä aiemmin ollut sinulle tuttu.

Ystävällisin terveisin...”

Viestien loppuun lisäsin vielä oman kuvani ja yhteystietoni henkilökohtaisen vaikutelman luomiseksi.
Lisäksi viestien alkuun liitin Wellness Warkaus -logon, jotta viestin vastaanottaja tietäisi heti, mistä
on kyse. Logolla oli myös visuaalista vaikutusta.

6 TULOKSET

TAULUKKO 6. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma.

Sukupuoli	Osallistuneet	
	n	%
Nainen	19	76,0
Mies	6	24,0
Muu, mikä?	0	0,0
En halua sanoa	0	0,0
Yht.	25	100,0

TAULUKKO 7. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma.

Ikä (v)	Osallistuneet	
	n	%
20 tai alle	0	0,0
21-30	3	12,0
31-40	3	12,0
41-50	9	36,0
51-60	7	28,0
yli 60	3	12,0
yht.	25	100,0

Vastanneista 23 kertoi olevansa naisia, ja 9 miehiä (Taulukko 6). Iältään kampanjaan osallistuneet olivat kaikki yli kaksikymmentä-vuotiaita. Suurin osallistujajoukko oli 41-50-vuotiaita (n = 9) (Taulukko 7).

TAULUKKO 8. Kyselyyn vastaajat työnkuvan mukaan.

Työnkuva	Osallistuneet	
	n	%
Ruokapalvelut	12	48,0
Puhtaanapito	10	40,0
Sähköhuolto	0	0,0
Muu, mikä?	3	12,0
Yht.	25	100,0

TAULUKKO 9. Kyselyyn vastanneet työyksiköittäin.

Työyksikkö	Osallistuneet	
	n	%
Repokankaan koulu	1	4,0
Könönpellon koulu	1	4,0
Waltterin koulu	9	36,0
Könönpellon päiväkoti	1	4,0
Taulumäen päiväkoti	1	4,0
Repokankaan päiväkoti	0	0,0
Päiviönsaaren päiväkoti	0	0,0
Kankunharjun päiväkoti	1	4,0
Mestarintien keskuskeittiö	3	12,0
Sairaala	3	12,0
Käpyrinne	4	16,0
Kangaslammin palv. keskus ja koulu	0	0,0
Muu, mikä?	6	24,0
Yht.	30	100,0

Suurin osa kampanjaan osallistuneista kertoo työnkuvakseen ruokapalvelut (n = 12) ja puhtaanapidon (n = 10). Muista työnkuvista osallistuneita oli 3. Työyksikökseen suurin osa vastasi Waltterin koulun (n = 9) (Taulukko 9). Osa vastaajista ilmoitti työyksikökseen useamman kuin yhden vaihtoehdon.

TAULUKKO 10. Kampanjaan osallistuneiden ja osallistumatta jättäneiden jakauma.

Vastausvaihtoehto	Jakauma	
	n	%
Osallistuin lukien julisteet ja ottaen vinkit käytäntöön	15	46,9
Osallistuin lukemalla julisteet, mutta en kokeillut vinkkejä käytännössä	10	31,2
En osallistunut, koska en ollut kampanjasta tietoinen	3	9,4
En osallistunut muusta syystä	3	9,4
Muu, mikä?	1	3,1
yht.	32	100,0

Kyselyyn vastasi yhteensä 32 henkilöä, joista 10 kertoi osallistuneensa kampanjaan lukemalla julisteiden sisällöt, ja 15 ottaneensa myös vinkit käyttöönsä. 3 kertoi ettei osallistunut kampanjaan, koska ei ollut tietoinen siitä, ja 3 kertoi olleensa osallistumatta muusta syystä. 1 vastaaja valitsi vaihtoehdon "muu", mutta ilman selittävää vastausta tekstikenttään (Taulukko 10). "En osallistunut.." vastanneet siirtyivät kyselyssä suoraan kyselyn kohtaan 9. "Muu" -vastauksen antanut puolestaan pääsi osallistuneiden tavoin vastaamaan koko kyselyyn.

TAULUKKO 11. Kyselyn kohta 6. Eniten puhutelleet kampanjan teemat.

Teema	Jakauma	
	n	%
Stressi ja palautuminen	13	50,0
Uni ja palautuminen	14	53,8
Palauttava työilmapiiri	3	11,5
Liikunta palautumisen edistäjänä	8	30,8
Ruokavalio osana palautumista	8	30,8
Kofeiini ja alkoholi	0	0,0
Palaudu rentoutumalla	6	23,1
Kokonaisvaltainen palautuminen	7	26,9

Kyselyn kohdassa 6. kampanjaan osallistuneita pyydettiin valitsemaan yhdestä kolmeen itseään eniten puhutellutta kampanjan teemaa/julistetta (taulukko 11). Suosituimpia vastauksia olivat Uni ja palautuminen (n = 14) ja Stressi ja palautuminen (n = 13). Kofeiini ja alkoholi -teema ei kerännyt yhtään vastausta (n = 0).

Kohdassa 7. vastaajia pyydettiin kuvaamaan lyhyesti, kuinka heidän kohdassa 6. valitsemansa teemat puhuttelivat. Vastauksia tuli yhteensä 11, joista monet olivat huomanneet pienten asioiden ja tekojen vaikutuksen palautumiseen. Vastaajat vastasivat esimerkiksi: "Itsekin aina unohtaa, että pienillä teoilla/sanoilla voi olla suuri vaikutus ilmapiiriin. Oli hyvänä muistutuksena, koska sen aina unohtaa kiireen keskellä." ja "Liikunta ei tarvitse olla liian rasittavaa. Ruokailujen rytmitys".

Moni oli myös saanut hyviä vinkkejä uneen ja rentoutumiseen: "Tehtävän harjoitukset tosiaan auttoivat rentoutumisessa ja unen saannissa.", "Rentoutumalla sai mielen tyhjentyämään päivän ajatuksista." ja "Työilmapiiri: tulin töihin iloisena, "jonnijoutavat" työasiat eivät enää kiristäneet "pinnaa". Opettelin rentoutumaan ja opinkin".

Yksi vastaajista kertoi teemojen olleen jo entuudestaan tuttuja, mutta koki silti kampanjan hyvänä muistutuksena siitä, ettei palautuminen ole itsestäänselvyys: "Muistutus siitä, että työpäivän jälkeen on tehtävä jotain palauttavaa, paljon itselle tuttuahan noissa julisteissa oli kun olen aina ollut kiinnostunut hyvinvoinnista, mutta minullekin hyvää muistutusta asioista jotka tässä työkiireessä ja jaksamisessa meinaa unohtua".

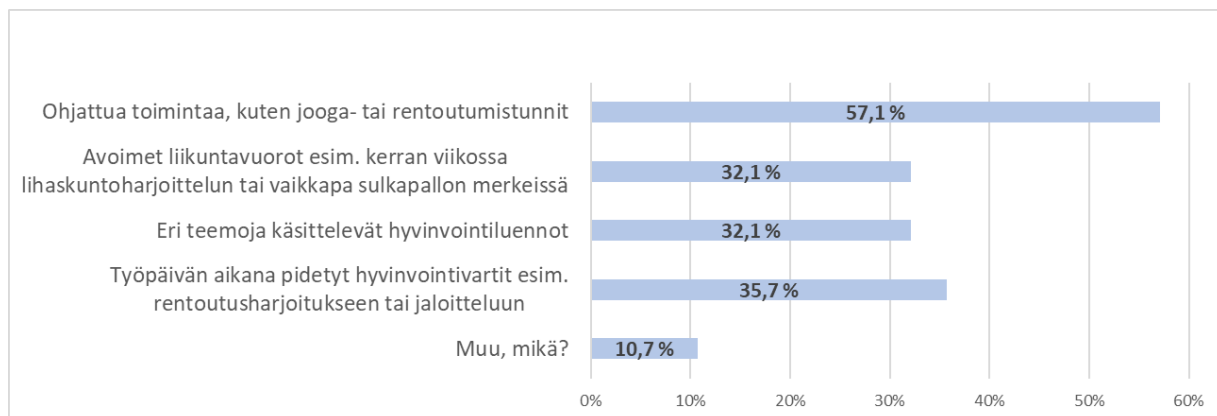
TAULUKKO 12. Kyselyn kohta 8. Väittämät kampanjan onnistumisesta ja vaikuttavuudesta. Keskiarvot ja mediaanit eivät huomioi vastausvaihtoehtoa 5 = En osaa sanoa.

Väittämä	n =	Vastausvaihtoehto					Keskiarvo	Mediaani
		1	2	3	4	5		
Kampanjasta tiedotettiin riittävästi	n =	0	2	11	12	1	3,40	3,0
Kampanjajulisteiden ulkoasu oli miellyttävä	n =	1	0	3	21	1	3,76	4,0
Julisteissa käytetyt kuvat sopivat hyvin käsiteltäviin teemoihin	n =	1	0	2	22	1	3,80	4,0
Teemojen keskeinen sanoma oli tiivistetty onnistuneesti julisteiden teksteihin	n =	1	0	4	19	2	3,71	4,0
Julisteet oli sijoitettu tarpeeksi näkyville paikoille	n =	3	2	6	8	7	3,00	3,0
Julisteet oli helppo lukea ja silmäillä läpi sijoitetuissa paikoissa	n =	3	2	6	9	6	3,05	3,0
Palautumisen eri teemoja käsiteltiin riittävästi	n =	0	1	11	12	1	3,32	3,5
Kampanjan pituus oli riittävä (8 vko)	n =	1	1	7	15	1	3,50	4,0
Julisteiden julkaisutahti (1/vko) oli sopiva	n =	1	1	5	16	3	3,57	4,0
Koin kampanjan mielenkiintoisena	n =	1	1	8	14	2	3,46	4,0
Kampanja on auttanut minua edistämään palautumistani	n =	0	6	9	8	3	3,09	3,0
Opin palautumisen kannalta itselleni keskeisiä asioita	n =	0	5	9	11	1	3,24	3,0
Kampanja motivoi minua kiinnittämään enemmän huomiota palautumiseen jatkossa	n =	1	2	8	12	3	3,35	4,0
Yhteensä		13	23	89	179	32	3,40	3,6

Kyselyn kohdassa kahdeksan kampanjaan osallistuneilta pyydettiin numeerisesti arvioimaan kampanjan onnistumista ja sen vaikuttavuutta (taulukko 12). Vastausvaihtoehdot oli numeroitu seuraavasti: 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Osittain samaa mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä, 5 = En osaa sanoa. Vastausvaihtoehto 4 = Täysin samaa mieltä keräsi yli puolet (179 vastausta) kaikista vastauksista (336). Vastauksien keskiarvo, vaihtoehto 5 huomiotta jättäen, oli 3,40 ja mediaani 3,6.

Eryteisesti julisteiden ulkoasu ja niiden sisältö oli vastausten perusteella onnistuneesti toteutettuja. Vastausvaihtoehto 1 = täysin eri mieltä keräsi useamman kuin yhden vastauksen vain kahden väittämän kohdalla: Julisteet oli sijoitettu tarpeeksi näkyville paikoille (n = 3) ja julisteet oli helppo lukea ja silmäillä läpi sijoitetuissa paikoissa (n = 3). Nämä kaksi väittämää toteutuivat myös keskiarvollisesti heikoiten. Keskiarvollisesti selkeästi muita heikommin toteutui myös väittämä: Kampanja on auttanut minua edistämään palautumistani (keskiarvo = 3,09).

TAULUKKO 13. Kohta 9. Tulevaisuuden toiveet työnantajan järjestämästä toiminnasta.



Kohdassa 9. kysyttiin tulevaisuuden toiveita työnantajan järjestämästä palautumisen teemoihin liittyvästä toiminnasta (taulukko 13). Kysymykseen vastasi sekä kampanjaan osallistuneet ja osallistumatta jättäneet henkilöt. Vastaaajien oli myös mahdollista valita useampia kuin yksi vaihtoehdoista. Vastajaat toivoivat erityisesti ohjattua toimintaa, mutta kaikille vaihtoehdoille löytyi kannattajia. Jokaisen vaihtoehdon kohdalla oli mahdollista myös tarkentaa vastaustaan tekstikenttään kirjoittamalla. Tarkentavia vastauksia olivat: "Lihaskuntoharjoittelua, esim hlökunnalle oma vuoro salille", "Venyttely", "kehonhuoltoa", "Oman työyksikön kanssa jotain kivaa tekemistä.", "Ulkoilupäiviä luonnossa, vaikka makkaranpaistoinen tms. Mutta niin, että niinä päivinä on sijaistaja, ei onnistu muuten Kiinteistönhoidossa, aika ei yksinkertaisesti riitä, koska töitä on paljon ja useat niistä on akuutteja, heti tehtäviä töitä." ja "Hieronta alennus".

TAULUKKO 14. Kohta 9. Osallistumatta jättäneiden toiveet tulevaisuuden toiminnasta.

Vastausvaihtoehto	Osallistumatta jättäneet	
	n	%
Ohjattua toimintaa, kuten jooga- tai rentoutumistunnit	2	33,3
Avoimet liikuntavuorot esim. kerran viikossa lihaskuntoharjoittelun tai vaikkapa sulkapallon merkeissä	0	0,0
Eri teemoja käsittelevät hyvinvointiluennot	1	16,7
Työpäivän aikana pidetyt hyvinvointivartit esim. rentoutusharjoitukseen tai jaloitteluun	3	50,0
Muu, mikä?	0	0,0
yht.	6	100,0

Myös heitä, jotka eivät kampanjaan osallistuneet, kiinnostaisi tulevaisuudessa työpäivän aikana pidettävät lyhyet palautumista edistävät hetket, ohjattu toiminta ja hyvinvointiluennot (Taulukko xx).

Kyselyn kohdassa 10. kerättiin avoimia kehitysehdotuksia tulevaisuuden kampanjoita varten. Vastauksia tuli yhteensä viisi: "Työpaikkakohtaiset.Omien työkavereiden kanssa ihan mitä vaan 😊", "Tekemistä meillekin, kokeilemaan eri liikuntamuotoja sekä kehonhuoltoa Oli hyvä kampanja, kiitos sinulle!", "Kuitenkin Kiinteistönhoitajat liikkuvat paljon ja työ on fyysisesti raskasta työtä, jossa joutuu käyttämään koko vartaloa. Venyttely vain aina unohtaa.", "Huolet pois eli rentoutumista töistä.",

”Otettaisiin konkreettisesti työntekijät mukaan ei pelkästään "virtuaalista" juttua, jää suurelta osalta tekemättä, lukematta koska kaikki ei osaa edes sähköpostia käyttää ilman apua.. huuh!!!”

6.1 Yhteenveto

Kyselyyn vastanneista 25 henkilöä kertoi osallistuneensa kampanjaan. Demografisissa tekijöissä, kuten osallistuneiden ikä ja sukupuoli, oli jonkin verran hajontaa. Todennäköisesti hajonta ei kuitenkaan poikkea paljoa koko kohderyhmän hajonnasta.

Pienehköstä vastaajamäärästä huolimatta kyselyn määrällisistä kysymyksistä ja erityisesti kohdan 8. vastauksista voidaan huomata, että kampanja oli sisällöllisesti onnistunut. Kampanjajulisteiden sijoittamisessa ja kampanjasta tiedottamisessa olisi kuitenkin ollut reilustikin parantamisen varaa. Kampanjan kesto puolestaan olisi osan vastanneiden mielestä voinut olla pidempi, ja eri teemoja olisi voitu käsitellä laajemminkin. Kampanjan pidemmällä kestolla olisi varmasti myös saavutettu parempia tuloksia sen palautumiseen vaikuttavuuden kannalta. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki palautumisensa parantuneen kampanjan aikana, vaikka keskiarvollisesti kyseinen väittämä toteutui muita heikommin.

Kyselyn laadullisista avoimista kysymyksistä saadaan vahvistusta sille, että kampanja oli pääsääntöisesti onnistunut. Moni vastaaja tunsu saaneensa aitoa hyötyä ja oppineensa myös uutta. Vastausten avulla saatiin kerättyä myös tietoa siitä, millaisesta palautumista edistävästä toiminnasta kohderyhmä olisi kiinnostunut jatkossa. Vastauksista päätellen kohderyhmää kiinnostaisi ohjattu toiminta, kuten jooga tai rentoutumisharjoitukset. Myös kampanjaan osallistumatta jättäneitä kiinnosti ohjattu ja erityisesti työpäivän aikana pidetty toiminta.

Tulokset olivat kyselyn perusteella hyviä, vaikka vastaajamäärän olisinkin toivonut olevan suurempi. Useampien vastausten pohjalta myös kampanjan merkityksellisyys olisi noussut, kun palautetta olisi laajemmin hyödynnettäväksi tulevaisuutta ajatellen. Oli kuitenkin hienoa huomata, että valtaosa kyselyyn vastanneista koki kampanjan hyödylliseksi ja sain siitä myös kiitosta vastausten välityksellä. Resursseihin nähden olen kuitenkin kampanjaan ja sen tuloksiin tyytyväinen.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten merkityksellisyys

Kampanjan tavoitteena oli henkilöstön palautumisen edistäminen, ja itselle sopivien palautumista edistävien tapojen ja arjen käytänteiden löytäminen. Kampanjan kesto, kahdeksan viikkoa, oli suhteellisen lyhyt merkittävien tulosten saavuttamiseen, mutta siitä huolimatta suurin osa osallistuneista koki palautumisensa parantuneen edes jonkin verran. Vastausten perusteella kampanja myös motivoi kohderyhmää kiinnittämään huomiota palautumiseensa jatkossa. Ainakin yksilötasolla tavoitteita siis saavutettiin. Organisaatiotasolla kampanjan tulokset eivät vähäisen osallistujamäärän vuoksi välttämättä olleet niinkään merkityksellisiä. Vastausten perusteella voidaan kuitenkin kehittää toimintaa myös organisaatiota hyödyttävämpään suuntaan.

7.2 Prosessin arviointi

Prosessin kulku oli sujuva ja looginen, mutta toteutus olisi voinut olla tehokkaampi. Tehokkuutta olisi varmasti lisännyt se, jos työhön olisi sisällytetty myös alkukartoituskysely. Aloituskyselylle ei kuitenkaan nähty tarvetta, koska Varkaudessa oli juuri 2020 alkuvuoden aikana toteutettu työhyvinvointikysely, jota pystyinkin osittain hyödyntämään omassa työssäni. Toteuttamalla sekä alku- että loppukyselyt itse, olisi tulosten arviointi kuitenkin ollut tarkempaa ja antanut enemmän tietoa tavoitteisiin pääsystä.

Maailmassa vallinnut COVID-19-tilanne vaikutti myös omalta osaltaan prosessin toteutukseen. Työ toteutettiin täysin etänä, ja näin ollen esimerkiksi interaktiivinen yhteistyö Varkauden kanssa ja kampanjasta tiedottaminen kärsivät. Vallinnut tilanne toi kuitenkin omalla tavallaan myös mielenkiintoa työn toteutukseen, esimerkiksi infovideon merkeissä. Kohderyhmä huomioiden video ei kuitenkaan ollut kaikista tehokkain keino kampanjasta tiedottamiseen, vaan paikan päällä Varkaudessa esittäytyminen ja kampanjasta kertominen olisi varmasti toiminut paremmin. Videota en kuitenkaan jälkikäteenkään ajateltuna jättäisi tekemättä, vaan pitäisin sen osana monikanavaisempaa tiedottamista.

Käynti Varkaudessa paikan päällä olisi ollut eduksi myös julisteiden sijoittamisen kannalta. Kyselystä ilmeni, että julisteiden sijoittelu ei ollut onnistunut. Paremmalla sijoittelulla myös sellaiset henkilöt, jotka eivät infovideota nähneet, olisivat paremmalla todennäköisyydellä voineet löytää vinkkejä palautumiseen.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Omaa ammatillista kasvuani ja itsevarmuuttani tukivat kyselyn tulokset kampanjan sisältöön liittyen. Julisteiden ulkoasuun ja sisältöön liittyvät väittämät toteutuivat kaikista väittämistä parhaiten kyselyn kohdassa 8. Kampanjan toteuttamisessa juuri sisällön tuottaminen oli itselleni kaikista mielu-

sinta. Kyselyn avulla sain myös paljon hyvää tietoa siitä, mihin kannattaisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Esimerkiksi tiedottaminen ja mielenkiintoa herättävä markkinointi vaatisi enemmän huomiota.

Kampanjan toteuttamisesta opin, kuinka tärkeää on määrittää selkeät tavoitteet heti prosessin alussa. Tavoitteet selkeyttävät myös itse työn tekemistä. Kahdeksan viikon pituinen kampanja on suhteellisen lyhyt, eikä kampanjajulisteisiin mahtunut kaikki mahdollinen tieto eri teemoista. Sisältö oli siis suunniteltava siten, että se vastaisi mahdollisimman tehokkaasti ennalta asetettuihin tavoitteisiin.

7.4 Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuudet

Kyselyn tuloksista päätellen kohderyhmää kiinnostaisi ohjattu palautumisen teemoihin liittyvä toiminta. Ohjattua toimintaa voisi tulevaisuudessa kokeilla työyksiköissä, jolloin myös todellinen osallistujamäärä nähtäisiin konkreettisesti. Näin voitaisiin arvioida paljonko toiminta herättää kiinnostusta kohderyhmässä, ja olisiko toimintaa kannattavaa jatkaa ja kehittää. Ohjatun toiminnan avulla myös teemojen laajempi käsittely olisi mahdollista, jolloin niiden hyödyt saataisiin paremmin esille ja osallistujien motivaatio toimintaa kohtaan kasvaisi.

LÄHTEET

ANTILA, Juha; YLÖSTALO, Pekka 2000. Proaktiiviset Ja Traditionaaliset Työpaikat Henkilöstön Näkökulmasta. [Artikkeli]. Helsinki. Tilastokeskus.

ARO, Antti 2018. Työilmapiiri Kuntoon. Helsinki: Alma Talent.

AURA, Ossi; AHONEN, Guy 2016. Strategisen Hyvinvoinnin Johtaminen. Helsinki: Talentum Pro.

BORG, Patrik 2017. Tunne Nälkä. Helsinki: Gummerus.

DEMEROUTI, E., BAKKER, A. B., DE JONGE, J., JANSSEN, P. P. M. & SCHAUFELI, W. B. 2001. Burnout And Engagement At Work As A Function Of Demands And Control. Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health.

ELKIN, Allen 2013. Stress Management For Dummies. New York: John Wiley & Sons Inc.

EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK 2014. Psychosocial Risks In Europe: Prevalence And Strategies For Prevention. [Viitattu: 2020-10-25] Saatavissa: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/executive-summary-psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention>

FÖHR, Tiina s.a. Liikunta Ja Hyvä Kunto Vähentävät Työstressiä. [Verkkoaineisto]. [Viitattu: 2020-06-20.] Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/tutkimus-liikunta-ja-hyva-kunto-vahentavat-tyostressia/>

JAAKKOLA, Kaisa 2018. Palaudu & Vahvistu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, KOPPA 2015. Määrällinen tutkimus. [Verkkoaineisto]. [Viitattu: 2022-04-21.] Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

KAUHANEN, Juhani 2016. Työhyvinvointi Organisaation Menestystekijänä – Kehittämishjelman Laatiminen. Helsinki: Kauppakamari.

LIFEHACK.ORG S.A. How Colors Influence People: The Psychology Of Colors In Business Marketing. [Viitattu 2020-11-19.] Saatavissa: <https://www.lifehack.org/398377/how-colors-influence-people-the-psychology-of-color-in-business-marketing>

LYLY-YRJÄNÄINEN, Maija 2016. Työolobarometri Syksy 2015. Työ- Ja Elinkeinoministeriö. [Verkkokulkaisu]. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74896/tem-jul_17_2016_28042016.pdf?sequence=1&isallowed=y

MANKA, Marja-Liisa 2015. Stressikirja – Mistä Virtaa? Helsinki: Talentum.

MANKA, Marja-Liisa; MANKA, Marjut 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent Oy.

- MATTILA, Antti 2018. Stressi. [Artikkeli]. [Viitattu 2020-06-20.] Terveyskirjasto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- MYLLYMÄKI, Tero 2018. Suomalaisten Hyvinvointi Nyt – Katsaus Firstbeatin Tietokantaan. [Webinaaritalenne] Firstbeat. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/webinaarit/suomalaisten-hyvinvointi-nyt-katsaus-firstbeatin-tietokantaan/>
- NCVO KNOWHOW 2017a. Creating A Campaign Strategy. [Viitattu: 2020-11-5]. Saatavissa: <https://knowhow.ncvo.org.uk/campaigns/campaigning-and-influencing/developing-your-campaign-strategy/creating-a-campaign-strategy>
- NCVO KNOWHOW 2017b. Evaluating The Impact Of Your Campaign. [Viitattu: 2020-11-10]. Saatavissa: <https://knowhow.ncvo.org.uk/campaigns/campaigning-and-influencing/developing-your-campaign-strategy/evaluating-the-impact-of-your-campaign>
- NUMMELIN, Tarja 2008. Stressi Haastaa Työkyvyn. Helsinki: Alma Talent Oy.
- NÄKEMYSTEHDAS MBE S.A. Kampanjat Ja Konseptit. [Viitattu 2020-11-04]. Saatavissa: <https://mbe.fi/palvelut/kampanjat/>
- OTALA, Leenamajja; AHONEN, Guy 2003. Työhyvinvointi Tuloksen Tekijänä. Helsinki: Wsoy.
- PARTANEN, Hanna 2017. Stressi Ja Ruoka – Syö Ilman Ruokastressiä! [Webinaaritalenne] Firstbeat. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/webinaarit/stressi-ja-ruoka-syo-ilman-ruokastressia/>
- PELTOMAA, Harri 2015. Stressi – Palautuminen Ja Hyvinvointi. Opintoverkko.
- PEUKUNEN, Juha-Pekka 2007. Työhyvinvointi, Työuupumus Ja Työn Imu Luokanopettajan Työssä. Turun Yliopisto. Pro-Gradu. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/81624/gradu2007peukunen.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- PYÖRIÄ, Pasi 2012. Työhyvinvointi Ja Organisaation Menestys. Helsinki: Gaudeamus.
- RANTALAIHO, Maarit 2016. Mitä Mä Vielä Voisin Delegoida Muille? – Työn Kuormitus Ja Työn Imu Helsingin Yliopisto. Pro-Gradu. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163577/maarit%20gradu%2021%204%2016.pdf?sequence=2>
- SAARANEN-KAUPPINEN, Anita; PUUSNIEKKA, Anna 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [Verkkójulkaisu] Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu: 2022-04-21.] Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html
- TALENTIA-LEHTI 2016. Terveenä Vuorotyössä. [Artikkeli] Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/terveena-vuorotyossa/>

TUOMILEHTO, Henri 2016. Kallisarvoinen Uni. [Webinaaritalenne] Firstbeat. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/webinaarit/kallisarvoinen-uni/>

TUOMILEHTO, Henri 2018. Nukkumalla Menestykseen. Helsinki: Tammi.

TUOMINEN, Satu 2016. Hyödyllinen Vai Haitallinen Stressi? [Webinaaritalenne] Firstbeat. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=njentotfibs&feature=emb_title

TUOMINEN, Satu 2017. Löydä Sinulle Sopivat Keinot Palautua Vapaa-Ajalla. [Webinaaritalenne] Firstbeat. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=zont_eib2mu&feature=emb_title

TUOMINEN, Satu 2020. Mitä Palautuminen Tarkoittaa? Firstbeat. [Verkkajulkaisu] Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarkoittaa/>

TYÖTERVEYSLAITOS s.a. Palautuminen On Tärkeä Osa Elämäntapamuutosta. [Viitattu 2022-04-13.] Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppikuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>

TYÖTERVEYSLAITOS 2020. Stressi Ja Työuupumus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 2020-07-05.] Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

TYÖTURVALLISUUSKESKUS 2008. Työstressi hallintaan. Helsinki: Nykypaino Oy. Saatavissa: https://ttk.fi/files/5213/Tyostressi_hallintaan.pdf

UKK-INSTITUUTTI 2019. Aikuisten Liikkumisen Suositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2020-08-13.] Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>


UN WOMEN 2019. Campaigns. [Verkkoaineisto]. [Viitattu: 2020-11-10]. Saatavissa: <https://www.endvawnow.org/en/modules/view/3-campaigns.html>

VILKKA, Hanna 2014. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

VILKKA, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

LIITE 1: KAMPANJAN LOPETUSKYSELY

**Palautuminen ja stressinhallinta -kampanjan palautekysely**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kampanjajulisteet nähtävillä: <https://www.varkaus.fi/wellness-warkaus/aineisto> tarvittaessa muistin virkistämiseksi.

1. Ikä (v)

- 20 tai alle
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- yli 60

2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua sanoa

3. Työnkuva

- Ruokapalvelut
- Puhtaanapito
- Sähköhuolto
- Muu, mikä?

4. Työyksikkö

- Repokankaan koulu
- Könönpellon koulu
- Walterin koulu
- Könönpellon päiväkoti
- Taulumäen päiväkoti
- Repokankaan päiväkoti
- Päiviönsaaren päiväkoti
- Kankunharjun päiväkoti
- Mestarintien keskuskeittiö
- Sairaala
- Käpyrinne
- Kangaslammin palvelukeskus ja koulu
- Muu, mikä?


5. Kampanjaan osallistuminen *

- Osallistuin lukien julisteet ja ottaen vinkit käytäntöön
- Osallistuin lukemalla julisteet, mutta en kokeillut vinkkejä käytännössä
- En osallistunut, koska en ollut kampanjasta tietoinen
- En osallistunut muusta syystä
- Muu, mikä?

Seuraava



Palautuminen ja stressinhallinta -kampanjan palautekysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kampanjajulisteet nähtävillä: <https://www.varkaus.fi/wellness-warkaus/aineisto> tarvittaessa muistin virkistämiseksi.

6. Valitse 1-3 itseäsi eniten puhutellutta kampanjan teemaa/julistetta

- Stressi ja palautuminen
- Uni ja palautuminen
- Palauttava työilmapiiri
- Liikunta palautumisen edistäjänä
- Ruokavalio osana palautumista
- Kofeiini ja alkoholi
- Palaudu rentoutumalla
- Kokonaisvaltainen palautuminen

7. Miten kysymyksessä 6. valitsemasi teemat puhuttelivat sinua?

Lyhyt vapaaehtoinen kuvaus, esim: huomasin rentoutusharjoituksen auttavan nukahtamisessa ja opin alkoholinkäytön haittavaikutuksista.

8. Väittämät kampanjan onnistumisesta ja vaikuttavuudesta

1 =Täysin eri mieltä,2 =Osittain eri mieltä,3 =Osittain samaa mieltä,4 =Täysin samaa mieltä,5 =En osaa sanoa.

	1	2	3	4	5
Kampanjasta tiedotettiin riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampanjajulisteiden ulkoasu oli miellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julisteissa käytetyt kuvat sopivat hyvin käsiteltäviin teemoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teemojen keskeinen sanoma oli tiivistetty onnistuneesti julisteiden teksteihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julisteet oli sijoitettu tarpeeksi näkyville paikoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julisteet oli helppo lukea ja silmäillä läpi sijoitetuissa paikoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautumisen eri teemoja käsiteltiin riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampanjan pituus oli riittävä (8 vko)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julisteiden julkaisutahti (1/vko) oli sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin kampanjan mielenkiintoisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampanja on auttanut minua edistämään palautumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin palautumisen kannalta itselleni keskeisiä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampanja motivoi minua kiinnittämään enemmän huomiota palautumiseen jatkossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>




Edellinen

Seuraava



Palautuminen ja stressinhallinta -kampanjan palautekysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kampanjajulisteet nähtävillä: <https://www.varkaus.fi/wellness-warkaus/aineisto> tarvittaessa muistin virkistämiseksi.

9. Millaista palautumisen teemoihin liittyvää toimintaa haluaisit kokea jatkossa työnantajan järjestämänä?

Voit halutessasi myös tarkentaa vastausta kirjoittamalla vastausvaihtoehdon perässä olevaan tekstikenttään.

- | | | |
|--------------------------|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ohjattua toimintaa, kuten jooga- tai rentoutumistunnit | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | Avoimet liikuntavuorot esim. kerran viikossa lihaskuntoharjoittelun tai vaikkapa sulkapallon merkeissä | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | Eri teemoja käsittelevät hyvinvointiluennot | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | Työpäivän aikana pidetyt hyvinvointivartit esim. rentoutusharjoitukseen tai jaloitteluun | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | Muu, mikä? | <input type="text"/> |

10. Millaisia kehitysehdotuksia antaisit tulevia kampanjoita varten?

Edellinen

Lähetä