

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

NOSTETTA KOLMIVUOROTYÖHÖN

Vuorotyön positiivisia puolia

TEKIJÄT: Olga Gelasimova TB20SPE

Siiri Kiss

Tiia Rämä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Bioanalyytikon tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Olga Gelasimova, Siiri Kiss ja Tiia Rämä	
Työn nimi Nostetta kolmivuorotyöhön – Vuorotyön positiivisia puolia	
Päiväys 21.11.2023	Sivumäärä/Liitteet 34/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani HUS Diagnostiikkakeskus	
Tiivistelmä <p>Kevan työvoimaennusteen mukaan laboratorialalla on työvoimapula. Laadukkaiden ja luotettavien diagnostisten palvelujen tarjoamiseksi Suomen Bioanalytikkoliitto ry kehottaa työnantajia ja muita työmarkkinaosapuolia yhdistämään voimansa löytääkseen tehokkaita tapoja pitää ammattitaitoinen henkilökunta työpaikalla. Bioanalytikoilla on yövuorossa enemmän vastuita verrattuna aamu- tai iltavuoroihin. Päivystysaikana bioanalytikon tulee hallita koko päivystyslaboratorion työtehtävät.</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja kuvata laboratoriohoitajien suhtautumista ja näkemyksiä kolmivuorotyön myönteisistä tekijöistä. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa kolmivuorotyöhön liittyvistä eduista, jota työn tilaaja voi myöhemmin hyödyntää kolmivuorotyön nosteen lisäämiseksi esimerkiksi työhaikuilmoituksissaan tai markkinoimisessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Mittausvälineenä käytettiin kyselylomaketta, jonka avulla vastaajille esitettiin kysymyksiä vuorotyön positiivisista puolista. Webropol-kyselyn tekemiseen tarvittiin opinnäytetyön tutkimuslupa opinnäytetyön tilaajalta eli HUS diagnostiikkakeskukselta. Kyselymme ja saatekirjeemme lähetettiin sähköpostitse tutkimuksen osallistujille. Kysely tehtiin kolmivuorotyötä tekeville bioanalytikoille eli sekä aamu-, ilta- ja yövuoroja tekeville työntekijöille.</p> <p>Kyselyn palautti 43 bioanalytikkoo ja vastausprosentti oli kyselyssämme 28,7 % arvioituun vastaajamäärään nähden. Tutkimuksen perusteella suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä kolmivuorotyöhön. Palkkaa ei pidetty tutkimuksen mukaan merkittävimpana kolmivuorotyön nosteenä. Työn mielekkyyttä pidettiin palkkaa suurempana tekijänä. Uskomme, että saamiamme tuloksia voidaan hyödyntää työhyvinvoinnin kehittämisessä ja tulevissa tutkimuksissa. Tutkimusta voisi esimerkiksi laajentaa näkökulmaan, vaikuttaako sukupuoli tai ikä halukkuuteen tehdä kolmivuorotyötä.</p>	
Avainsanat Bioanalytikko, kolmivuorotyö, vuorotyö, yötyö, vuorokausirytm, suorituskyky, terveydenhuolto	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Biomedical Laboratory Science	
Authors Olga Gelasimova, Siiri Kiss and Tiia Rämä	
Title of Thesis Raising the status of three-shift work – The positive sides of shift work	
Date 21.11.2023	Pages/Appendices 34/2
Client Organisation /Partners HUS Diagnostic Center	
<p>Abstract</p> <p>According to Keva's labour forecast, there is a shortage of labour in the laboratory sector. In order to provide high-quality and reliable diagnostic services, the Finnish Association of Biomedical Laboratory Scientists calls on employers and other social partners to join forces to find effective ways to keep skilled staff in the workplace. Biomedical Laboratory Scientists have more responsibilities in the night shift compared to morning or evening shifts. During on-call hours, the biomedical laboratory technologist must master the duties of the entire on-call laboratory.</p> <p>The purpose of the study was to investigate and describe laboratory nurses' attitudes and views on the positive factors of three-shift work. In addition, the aim of the study was to produce information on the benefits related to three-shift work, which the client can later use to increase the status of three-shift work, for example, in job advertisements or marketing.</p> <p>The thesis was carried out as a quantitative, that is, quantitative research. A questionnaire was used as a measuring tool, with which the respondents were asked questions about the positive aspects of shift work. The Webropol survey required a thesis research permit from the client of the thesis, i.e. the HUS Diagnostic Center. Our survey and cover letter were emailed to study participants. The survey was conducted among biomedical laboratory scientists working in three shifts, i.e. employees working morning, evening and night shifts.</p> <p>The survey was returned by 43 biomedical laboratory scientists, and the response rate in our survey was 28.7% compared to the estimated number of respondents. Based on the survey, the majority of respondents were satisfied with three-shift work. According to the study, the pay was not considered to be the most significant factor in three-shift work. The meaningfulness of work was considered to be a bigger factor than salary. We believe that the results we have obtained can be utilised in the development of well-being at work and in future studies. For example, the study could be expanded to include whether gender or age affect the willingness to work in three shifts.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Biomedical laboratory scientist, shift work, night shift, circadian rhythm, performance, health personnel, occupational health</p>	

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	6
2	ERGONOMIA TYÖHYVINVOINNISSA.....	7
2.1	Työaikaergonomia.....	7
2.2	Työergonomia	9
3	KOLMIVUOROTYÖLÄISEN UNI.....	10
3.1	Vuorokauden ja valon vaikutus	10
3.2	Hyvä uni.....	10
4	KEINOJA YÖVUOROSSA JAKSAMISEEN.....	12
5	RAVINNON JA LIIKUNNAN VAIKUTUKSET	13
5.1	Ravinto ja lisäravinteet	13
5.2	Liikunta	13
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	15
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
7.1	Tutkimusmenetelmän esittely	16
7.2	Yhteistyökumppanin esittely	16
7.3	Tutkimusympäristö.....	17
7.4	Aineiston keruu.....	17
7.5	Aineiston analysointi	17
8	TULOKSET	19
8.1	Likert-asteikollisten kysymykset	19
8.2	Monivalintakysymykset.....	22
8.3	Laadullinen aineisto.....	23
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	25
9.1	Tulosten tarkastelu	25
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
9.3	Ammatillinen kasvu	27
9.4	Hyödynnettävyys ja kehitysajat	28
	LÄHTEET	29

KUVALUETTELO

Kuva 1: Yövuorosta palautuminen	19
Kuva 2: Yhteisöllisen työvuorosuunnittelun vaikutus	20
Kuva 3: Valaistuksen vaikutus vireystilaan	20
Kuva 4: Lämpötilan vaikutus vireystilaan	21
Kuva 5: Arjen suunnittelu kolmivuorotyössä	21
Kuva 6: Tyytyväisyys kolmivuorotyöhön.....	22
Kuva 7: Yksilön positiivisia näkemyksiä vuorotyöstä.....	22
Kuva 8: Kolmivuorotyössä jaksaminen	23
LIITE 1: SAATEKIRJE	35
LIITE 2: WEBROPOL-KYSELYLOMAKE.....	36

1 JOHDANTO

Työ on olennainen osa elämäämme. Raha ei ole ainoa syy, miksi käymme töissä. Työaikataulu vaikuttaa esimerkiksi terveyteemme, perhe-elämäämme, harrastuksiimme, vapaa-aikaamme ja työn tuottavuuteemme. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b.) Suomalaisista noin 14 % tekee säännöllisesti yötyötä ja vuorotyötä tekee 19 % miehistä ja naisista 27 %. Yötyöllä on pääsääntöisesti negatiivinen maine ja siitä on tehty paljon tutkimuksia, jotka puoltavat sen epäterveellisyyttä. Työntekijä voi kuitenkin omilla toimillaan ja valinnoillaan vaikuttaa omaan jaksamiseensa ja vuorotyöhön sopeutumiseensa. (Partonen 2023.)

Työhyvinvoinnissa tärkeintä on hyvä ja reilu johtaminen. Se antaa työntekijöille mahdollisuuden tuoda esille omia toiveitaan ja auttaa samalla rakentavasti ratkaisemaan työelämässä eteen tulevia haasteita. Hyvä ja positiivinen työilmapiiri, oman ammattitaidon ylläpitäminen sekä terveelliset elämäntavat ovat osa työntekijän panosta työyhteisön hyvinvointiin. (Huttunen 2023.) Työturvallisuuslain (Työturvallisuuslaki 738/2002, 13§) mukaan työn suunnittelussa ja mitoituksessa on otettava huomioon työntekijöiden fyysiset ja henkiset edellytykset, jotta työn kuormitustekijöistä työntekijän turvallisuudelle tai terveydelle aiheutuvaa haittaa tai vaaraa voidaan välttää tai vähentää.

Kolmivuorotyö on vuorotyön muoto, jossa työntekijä on työnantajan käytettävissä ennalta sovitusti säännöllisesti vaihtelevissa työvuoroissa (Termipankki 2022). Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijä tekee sekä aamu-, ilt- että yövuoroja. Kolmivuoro on käytössä suurissa päivystysairaaloiden laboratorioissa, joissa laboratorihenkilökuntaa tarvitaan ympärivuorokautisesti (Suomen Bioanalyttikoliitto ry julkaisuaika tuntematon a).

Laboratorioalaa ja hoitoalaa yleisesti vaivaa työvoimapula (Keva 2021). Kevan (2021) tekemän kuntien työvoimaennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä bioanalytikoista eläköityy 10,6 %, mikä tarkoittaa sitä, että eläkkeelle jääviä bioanalytikoita on enemmän kuin valmistuvia. Bioanalyttikoliiton mukaan bioanalyttikoiden tarve ei heikkene tulevina vuosina (Suomen Bioanalyttikoliitto ry 2023). Laadukkaiden ja luotettavien diagnostisten palvelujen tarjoamiseksi Suomen Bioanalyttikoliitto ry kehottaa työnantajia ja muita työmarkkinaosapuolia yhdistämään voimansa löytääkseen tehokkaita tapoja pitää ammattitaitoinen henkilökunta työpaikalla. Bioanalyttikon työn näkyvyyttä tulee lisätä ja houkutella uusia työntekijöitä alalle, jotta välttyttäisiin kasvavalta työvoimapulalta diagnostiikan alalla (Nordman, Kalliomäki & Immonen 2023).

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää ja kuvata laboratoriohoitajien suhtautumista ja näkemyksiä kolmivuorotyön myönteisistä tekijöistä. Tiedetään jo, että palkanlisät, arkivapaat ja yövuorojen rauhallisuus toimivat motivoivina tekijöinä yövuoron tekijöille. (Toode, Routasalo, Helminen & Suominen 2015.) Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa kolmivuorotyöhön liittyvistä eduista, joita työn tilaaja voi myöhemmin hyödyntää kolmivuorotyön nosteen eli kiinnostuksen lisäämiseksi, esimerkiksi työnhakuilmoituksissa tai markkinoimisessa. Työn tilaajana on HUSLAB Diagnostiikkakeskus. Tutkimuskysymyksemme on: Miten saadaan nostetta kolmivuorotyöhön?

2 ERGONOMIA TYÖHYVINVOINNISSA

Ergonomia on tieteenala, joka tutkii ihmisen toimintaa erilaisissa ympäristöolosuhteissa. Ergonomian asiantuntijat eli ergonomit osallistuvat toiminnallisen tilan suunnitteluun, jotta työtila vastaa työntekijöiden tarpeita työpaikalla. Ergonomien työn tavoitteena on luoda edellytykset tuottavalle ja turvallisuudelle työlle varjellen työntekijän terveyttä ja hyvinvointia. (Suomen Ergonomiyhdistys ry 2019.) Ergonomiaan kuuluu tehokkaiden ratkaisujen kehittäminen huomioiden työntekijöiden tarpeet sekä heidän fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a). Huonosti suunniteltu ergonomia voi vaikeuttaa työntekoa ja työntekijän työhyvinvointia (Suomen Ergonomiyhdistys ry 2019).

Eurooppalainen lainsäädäntö velvoittaa työnantajan noudattamaan ergonomisia periaatteita ja työturvallisuusvaatimuksia. Työnantajan on huolehdittava työntekijän turvallisesta työympäristöstä ja siitä, ettei työpaikalla ole terveysriskejä. (Euroopan unionin työturvallisuus- ja työterveysvirasto 2012.) Tutkitusti on havaittu, että tuki- ja liikuntaelinten sairauksien esiintyvyys laboratoriotyöntekijöiden keskuudessa on korkea. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet vaikuttavat sekä työntekijän elämänlaatuun että hänen tuottavuuteensa. (Segalo ym. 2023.)

Suomi tekee myös yhteistyötä kansainvälisten järjestöjen ILO:n (International Labour Organization) ja IEAn (International Ergonomics Association) kanssa, jotka kehittävät aktiivisesti toimenpiteitä työturvallisuuden parantamiseksi. ILO:n ja IEAn johdolla tutkitaan ja seurataan muun muassa työntekijöiden ergonomisesti haitallisten tekijöiden vaikutusten vähentämistä. Järjestöjen yhteisenä tavoitteena on parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja -turvallisuutta. Kansainväliset järjestöt luovat uusia tehokkaita ergonomian periaatteita. Näillä pyritään parantamaan työntekijöiden työoloja ja elämänlaatua. Ergonomisia periaatteita kehitetään tieteellisen tiedon ja olemassa olevan käytännön kokemusten pohjalta. (Mosier & Niu 2021, 2–4; työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon a; työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon b.)

2.1 Työaikaergonomia

Työaikaergonomialla varmistetaan työntekijän hyvinvointi, työssä jaksaminen ja tuottavuus (Työturvallisuuskeskus 2022). Työaikaergonomialla eli työaikataululla, työtunneilla, työssä olevien taukojen lukumäärällä ja kestolla on merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin ja työtehtävien suorittamiseen. Työajan optimointiin liittyvistä asioista keskusteleminen vaikuttaa myönteisesti sekä työntekijöihin että työnantajaan. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) Työnantajan ja työntekijän tulee noudattaa sekä työaika- että työsopimuslakia (Työaikalaki 872/2019, Työsopimuslaki 55/2001).

Terveysalan työntekijöillä on suuri vastuu yövuorojen aikana. Yötyön tekijältä vaaditaan laaja-alaista osaamista, paineensietokykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Yövuorot koetaan aamu- ja iltavuoroja raskaampina, koska työtehtävät täytyy priorisoida tarkemmin henkilökunnan vähyyden vuoksi. Yövuorot tarjoavat mahdollisuuden työskennellä autonomisesti, minkä koetaan kehittävän kliinistä ja kriittistä päätöksentekoa. Esimerkiksi opiskelijat saavat itsevarmuutta yövuorojen aikana, koska yövuorot eivät ole aamuvuoroihin verrattuna niin kiireellisiä. (Bahmirad, Heshmatifar & Mostafa 2020.) Yövuorosta maksetaan erillinen korvaus eli lisä peruspalkan päälle (Tehy julkaisuaika tuntematon).

Työterveyslaitos julkaisee kansallisia ohjeita vuorotyöstä ja muista poikkeavista työajoista. Työterveyslaitoksen mukaan työntekijän palautumisen tarpeet tulisi ottaa huomioon työajan pituudessa ja yövuorojen määrässä. (Karhula ym. 2021, 49.) Vuorotyö vaikuttaa epäilemättä työntekijöiden hyvinvointiin ja tehokkuuteen. Maailmanlaajuisesti on tehty tutkimuksia vuorotyöstä ja etsitty mahdollisuuksia vähentää vuorotyön terveyshaittoja. (Nena ym. 2018.)

Aktiivinen vuoropuhelu työajoista ja -oloista esimiesten ja työntekijöiden välillä parantaa työyhteisön työhyvinvointia ja samalla lisää myös työn tuottavuutta. Saatua palautetta voidaan käyttää myöhemmin yhteisöllisen työvuorosuunnittelun ja työolojen parantamiseen. Näin voidaan vähentää ja ehkäistä työntekijöiden väsymystä ja loppuun palamista. (Hittle, Wong & Caruso 2020.)

Työntekijän ikä, fysiologiset tekijät ja elämäntilanne vaikuttavat hänen sopeutumiseensa yötyöhön. Nuoret pystyvät helpommin mukautumaan yötyöhön ja muuttamaan uni-valverytmiä yötyörytmi mukaiseksi. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 32–33.) Raskauden aikana suositellaan yötyötä enintään kerran viikossa. Työvuorosuunnittelussa on huomioitava riittävä palautumisjakso yövuorojen jälkeen. (Karhula ym. 2021, 23–35.)

Vuorosuunnittelusuositusten mukaan lyhyitä vuorovälejä ei tulisi olla jatkuvasti, koska ne vaikuttavat palautumiseen, unenlaatuun ja työsidonnaisuuteen negatiivisesti. Lyhyiden vuorovälien on todettu lisäävän tapaturmia sekä sairaspotilaita terveysalan henkilöstöllä. Työterveyslaitoksen sivuilla myös todetaan, että työnantajan työntekijöille tarjoama mahdollisuus osallistua työajan suunnitteluun edistää työntekijän työn ja henkilökohtaisen elämän tasapainottamista ja lisää siten työhyvinvointia. (Karhula ym. 2021, 23–35.)

Autonominen työvuorosuunnittelu on lisääntymässä hoitoalalla. Sillä tavoitellaan tehokkuuden parantamisen lisäksi työn ja vapaa-ajan jouhevaa yhteensovittamista epäsäännöllisistä työaikajärjestelystä huolimatta. Autonominen työvuorosuunnittelu on toimintälähtöistä ja samalla yhteisöllistä. Työntekijät suunnittelevat yhdessä vuoronsa niin, että työpaikalla on riittävästi osaavaa henkilökuntaa kaikissa työvuoroissa. Kun työntekijä osallistuu itse työvuorojensa suunnitteluun, hänen työmotivaationsa ja työnhallintansa paranee. Lisäksi työhön sitoutuminen vahvistuu. Autonomisella työvuorosuunnittelulla on edellytykset onnistua, jos johdon ja työntekijöiden välillä on hyvä luottamus ja yhdessä luodut pelisäännöt ovat selvät. Toiminta voi alussa olla hidasta ja se vaatii paljon aikaa ja opettelua. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 49–50.)

Työvuorojen suunnittelu on yhteistyötä. Esimies ja työntekijät luovat yhteiset säännöt, kuinka työvuorolistat suunnitellaan ja kuinka tasapuolisuus ja oikeudenmukaisuus toteutetaan. Suunnitelmassa pyritään ottamaan huomioon henkilöstön työaikamieltymykset huomioiden lait, työ- ja virkaehtosopimukset sekä työyksikön toimintälähtöisyys. Mielityksiä toteuttaessa otetaan huomioon työpaikalla tarvittavan henkilöstön määrä. Se asettaa reunaehdot työvuorojen suunnittelulle ja mieltymysten toteuttamiselle. Myös työntekijöiden erilainen ja eritasoinen osaaminen on otettava huomioon. Työntekijöillä on osaamistason mukaan eri rooleja ja tästä syystä riittävän osaamisen takaaminen eri vuoroissa ajaa työaikamieltymysten ohi. Lopuksi esimies tarkastaa, korjaa ja vahvistaa työntekijöiden työvuorosuunnitelmat. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 49, 67–68.)

2.2 Työergonomia

Työtilojen järjestämiseen on kiinnitettävä paljon huomiota. Johdon vastuulla on tarjota työntekijöille mukava työpaikka erityisesti kehittyneiden ergonomisten ideoiden ja laitteiden avulla. Tutkimusten mukaan tämä vähentää ammattitauteja ja kuormitusta työn aikana. (Centers for Disease Control and Prevention 2020.)

Rannekanavaoireyhtymä (Carpal tunnel syndrome eli CTS) on yleinen ammattitauti laboratoriohoitajilla. Tutkimusten mukaan naiset ovat alttiimpia rannekanavaoireyhtymälle kuin miehet. Alttius kasvaa pipetoitaessa, joka aiheuttaa jatkuvaa jännitystä ranteeseen, jolla pipetoidaan. Oireyhtymää esiintyy myös veto- ja biosuojakaapeissa työskentelevillä laboratoriohoitajilla. Ergonomisesti huonot ja ahtaat työolot johtavat työntekijän rannekanavaoireyhtymän kehittymiseen. (El-Helaly, Balkhy & Vallenius 2017; Newington, Harris & Walker-Bone 2015.)

Tietokoneilla työskentelevien työntekijöiden on seurattava ergonomiaansa ja erityisesti kaularankansa asentoa. Työasentoa voi edistää esimerkiksi säätämällä tietokoneen näytön asentoa silmien tasolle. Pipetoinnista syntyvää ammattitautia voidaan ehkäistä tarjoamalla työntekijälle kevyitä sähkökäyttöisiä pipettejä. Lisäksi työnantaja voi edistää työergonomiaa esimerkiksi tarjoamalla jalkatukia. (Centers for Disease Control and Prevention 2018; Hittle ym. 2020.; työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.)

3 KOLMIVUOROTYÖLÄISEN UNI

Uni koostuu toisiinsa liittyvistä ja koordinoituista reaktioista, aivojen toiminnallisesta aktiivisuudesta, lihastoiminnasta ja autonomisen hermoston tehokkuudesta. Unen aikana muualla kehossa ja aivoissa tapahtuu useita fysiologisia muutoksia. (Stenberg 2019.) Unitilalla tarkoitetaan aivojen tilaa, jonka aikana ihminen ei ole tietoinen ympärillään olevasta maailmasta. Unen aikana tapahtuvan aivojen työn ansiosta keho palautuu. (Partinen 2018, 79–81; Tuomilehto & Vornanen 2019.)

Uni on tärkeää aivojen energiavajeen palautumisen kannalta. Se auttaa optimoimaan oppimisen taustalla olevia prosesseja ja vahvistamaan muistia. Unen aikana aivojen aineenvaihduntaan osallistuvan ja kehitystä varmistavan lymfaattisen järjestelmän aktivoitumisen ansiosta terveyden kannalta keskeiset toiminnot säilyvät. (Zisapel 2018.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on raportoinut unihäiriöihin johtavista tekijöistä ja keinoista parantaa unen laatua (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 42–44). Raporttien perusteella julkaistaan unisuosituksia, joita voi räätälöidä itselleen sopivaksi (Chaput, Dutil & Sampasakanyinga 2018). Uni vaikuttaa työn tuottavuuteen, työkykyyn ja kompetenssiin vastata työvaatimuksiin (Pilcher & Morris 2020).

3.1 Vuorokauden ja valon vaikutus

Vuorokausirytmillä on vaikutus elimistön toimintaan (Sollars & Pickard 2015). Vuorokausirythmi säätelee hermoston ja humoraalisen säätelyn avulla ihmiskehon fysiologisia toimintoja (Parrino ym. 2022). Tämän vuoksi osa ihmisistä on luonnostaan aamu- tai iltavirkkuja (Boivin, Boudreau & Kosmadopoulos 2022). Lisäksi valo on välttämätön ihmisten terveydelle (Chellappa 2021).

Kirkas- tai luonnonvalo ja riittävä uni vaikuttavat aivoissa olevan biologisen kellon toimintaan. Biologisen kellon tehtävänä on säädellä elimistön toimintoja, jotka noudattavat tiettyä vuorokausirythmiä. (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen, & Hakola 2017, 4.) Ihmiset kuitenkin voivat reagoida keinovalolle eri tavoin. Tutkitusti ihmisen melatoniinin erityös aivoissa vähenee, kun hän altistuu keinovalolle. Tulevaisuudessa voidaan suunnitella ja huomioida työntekijöiden valaistukseen liittyvät yksilölliset tarpeet ja lisätä näin työntekijän tuottavuutta. (Chellappa 2021.)

Vuorotyötä tekevä voi edesauttaa kehoaan sopeutumaan vuorotyöhön, koska yövuorot vaikuttavat päivittäiseen rythmiin. (Härmä ym. 2017, 4.) Muun muassa kirkasvalon käyttö auttaa yötyöntekijää sopeutumaan yörythmiin. Riittävä valonmäärä työpaikalla vähentää uneliaisuutta ja nostattaa vireystilaa. (Richter, Acker, Adam, & Niklewski 2016.)

3.2 Hyvä uni

Hyvä uni tarkoittaa unen määrää ja laatua. Unen määrä viittaa unen pituuteen ja unen laatu määrittellään sen mukaan, kuinka levänneeksi ihminen tuntee itsensä herättyään. (Pilcher & Morris 2020.) Erityisesti kolmivuorotyöläisen on hyvä pitää kiinni hyvästä unirytmistä, unen määrästä ja laadusta (Lammers-van der Holst, Murphy, Wise & Duffy 2020; Pilcher & Morris 2020).

Unen puutteesta seuraa kognitiivisten toimintojen, kuten havainnointikyvyn ja muistin heikkenemistä. Lisäksi univaje heikentää arviointikykyä. (Bahramirad ym. 2020.) Kun ihminen on hyvin levännyt, hän

keskittyy ja havainnoi ympärillään tapahtuvia asioita työssään paremmin. Asiantuntijat neuvovat vuorotyössä työskenteleviä suunnittelemaan unirytmensä tehokkaasti. (Lammers-van der Holst ym. 2020.) Jatkuvan unirytmien noudattaminen jopa viikonloppuisin auttaa kehoa säätämään sisäistä kelloa, mikä auttaa ehkäisemään unihäiriöitä (Suni ym. 2020).

Unen laatua ja nukahtamista parantavat hiljainen, tumma ja viileähkö makuuhuone. Tällaisten olosuhteiden luomiseksi voi käyttää pimennysverhoja, silmänaamiota tai korvatulppia. Nukkumisasennolla edistetään kehon rentoutumista. Suositeltavaa on nukkua esimerkiksi selkä- tai kylkiasennossa. Uniergonomian mukaan hyvää unta voidaan edesauttaa sopivalla patjalla ja tyynyillä, jotka tukevat selkä- ja kaularankaa. (Lammers-van der Holst ym. 2020.) On suositeltavaa nukkua vain sängyllä ja luoda olosuhteet, jotka edistävät nukahtamista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan unta tulee arvostaa, koska uni on kehon omaa laatuaikaa. Nukkumaan on hyvä mennä väsyneenä, koska väsymys ja uneliaisuus auttavat nukahtamaan nopeammin. On hyvä opetella lykkäämään keskeneräisiä asioita seuraavalle päivälle ja palata niihin täyden unen jälkeen. Ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittua ja rentoutua. Raskas syöminen, television katselu ja puhelimen selaaminen eivät ole suositeltavia ennen nukkumaanmenoa. Unen laatua voidaan edistää myös liikkumalla ulkona. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Lisäksi lämmin suihku ennen nukkumaan menoa edesauttaa nukahtamista (Lammers-van der Holst ym. 2020).

4 KEINOJA YÖVUOROSSA JAKSAMISEEN

Tutkijat maailmanlaajuisesti ovat olleet kiinnostuneita, edesauttavatko meditaatioharjoitukset työntekijän rentoutumista ja työssä jaksamista. Tutkimusten mukaan erilaiset meditaatioharjoitukset auttavat palautumaan. Harjoituksilla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia unen laatuun. Lisäksi tutkijat ovat havainneet, että säännölliset elintavat auttavat palautumaan. (Suni ym. 2022.)

Mindfulness – eli tietoisuustaito tarkoittaa, että ihminen keskittyy kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Harjoitusten avulla pystytään lievittämään kipua, masennusta, ahdistusta tai stressiä. Säännöllisen mindfulness-taidon harjoittamisen on havaittu tukevan fyysistä terveyttä sekä lisäävän vastustuskykyä. Nämä tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. (Mieli 2022.)

Lisäksi on tutkittu, kuinka yötyössä pystytään ylläpitämään vireystilaa. Tutkijoiden mukaan pienet lepotauot ja vireystilaa stimuloivat tekijät, kuten valo ja lämpötila lisäävät ja ylläpitävät vuorotyöntekijöiden valppautta yövuoron aikana. (Bonnefond, Tassi, Roge & Muzet 2004.) On myös havaittu, että lyhyt fyysinen harjoitus tai 15–20 minuutin lepotauko säännöllisin väliajoin edistää työntekijän vireystilaa yötyössä (Lammers-van der Holst ym. 2020).

Termiä mikrotauot käsitellään ergonomiaan liittyvässä kirjallisuudessa. Mikrotauot tarkoittavat lyhyitä suunniteltuja lepotaukoja, joilla estetään fyysisten väsymysoireiden ilmaantuminen. Mikrotauoilla on todettu olevan positiivinen vaikutus työntekijöiden vireystilaan. Mikrotauot lisäävät työntekijän suoriutuskykyä ja sitä kautta tuottavuutta. (Albulescu ym. 2022.)

Työnantajan tulee huolehtia, että työolosuhteet ovat terveelliset ja turvalliset (Työturvallisuuslaki 8§). Huoneen lämpötilalla on suuri merkitys työntekijän jaksamiseen, tehokkuuteen, mielialaan ja sitä kautta yleiseen työtyytyväisyyteen. Liian korkea tai liian matala huoneenlämpötila heikentää työntekijän tehokkuutta. Kuumassa työtilassa työntekijät tuntevat olonsa väsyneeksi, kun taas kylmä työtila heikentää keskittymiskykyä. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c; Consumer Textile Corporation 2020.) Optimaalisena huonelämpötilana työpaikoilla pidetään noin 21–25 astetta (Työturvallisuuskeskus julkaisuaika tuntematon).

Vuorotyötä tekeväille on tärkeää, että kaikki elämän osa-alueet ovat tasapainossa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen tulisi harrastaa muun muassa riittävästi liikuntaa, syödä terveellisesti ja nukkua riittävästi. Hyvillä sosiaalisilla suhteilla on myös merkitystä työhyvinvointiin. Fyysisestä ja henkisestä kunnostaan huolehtiva työntekijä jaksaa tehdä vuorotyötä eläkeikänsä asti. (Tuomilehto & Vornanen 2019, 83–85.)

5 RAVINNON JA LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

Vuorotyötä tekevien energiankulutus (kcal) on tutkitusti suurempi kuin päivätyötä tekevien. On todettu, että muun muassa rasvojen, hiilihydraattien ja sokereiden kulutus on kolmivuorotyöläisellä tehokkaampaa. Vuorotyöläisten proteiinien, hivenaineiden ja vitamiinien kulutus on puolestaan vähäisempää verrattuna päivävuorolaisiin. Tämä osoittaa, että vuorotyöläisten on oltava tarkempia ruokavaliostaan. (Peplonska, Kaluzny & Trafalska 2019.)

Hyvä ruokavalio sisältää riittävästi kasviksia ja kuituja. Yövuoroon kannattaa varautua riittäväillä eväillä ja suunnitella ruokailuajat etukäteen, jolloin vältetään turhalta napostelulta. Sokereiden ja rasvojen laatua sekä määrää on hyvä tarkkailla. (Sallinen 2020.)

5.1 Ravinto ja lisäravinteet

Syömisen määrä, laatu ja ajoitus ovat tärkeitä yövuorossa. Oikealla ravitsemuksella varmistetaan riittävä vireystila. Yöllä kannattaa välttää suuria ja rasvaisia aterioita ja mieluummin syödä useita pieniä aterioita tasaisin väliajoin. (Härmä ym. 2017, 15; Sallinen 2020.) Yksi suurempi ateria kannattaa syödä ennen kello yhtä yöllä (Sallinen 2020).

Yöllä on myös turvattava riittävä nesteiden saanti, koska munuaisten toiminta on yöllä aktiivisempaa. Nesteiden nauttimista on vähennettävä lähempänä yövuoron loppua. Näin taataan riittävät unet ja esimerkiksi turhat vessaan heräilyt jäävät pois. (Sallinen 2020.) Myös kofeiinia sisältävien tuotteiden käytössä on hyvä huomioida käytön ajoitus. Kofeiinia suositellaan käytettäväksi pieninä annoksina 1–2 tunnin välein. (Lammers-van der Holst ym. 2020.) Kahvia, kofeiinitabletteja ja energiajuomia kannattaa välttää 5 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Suositusten mukainen piristeiden käyttö ei vaikuta uneen. (Härmä ym. 2017, 16.)

Kofeiinin yhdistämistä lepotaukoihin on myös tutkittu. On olemassa käsite "kahviuni", jolla tarkoitetaan kahvin juomista juuri ennen pientä lepotaukoa. Kun yötyöntekijä lopettaa lyhyen lepotaukonsa, kofeiinin ja lepotauon yhteisvaikutus virkistää seuraavien työtuntien ajan. Kahviunella voidaan ehkäistä unihäiriöitä, erityisesti vuorotyössä aloittavilla työntekijöillä. (Lammers-van der Holst ym 2020.)

Melatoninivalmisteiden käytöstä vuorotyöstä johtuvan univajeen hoitoon on ristiriitaista tietoa. Ulkomaalaiset tutkimukset puoltavat melatoninin käyttöä, mutta Käypä hoito -suositus ei. Partonen (2015) kirjoittaa, että melatoniini ei ole tehokas ulkoisista olosuhteista aiheutuvan unettomuuden hoidossa. Kansainvälisten tutkijoiden mukaan unihäiriöitä sairastavien vuorotyöläisten melatoninivalmisteiden käyttö auttaa vähentämään päiväväsymystä, helpottaa nukahtamisessa ja edistää unen keston ja laadun normalisointia. Melatoninivalmisteet myös vähentävät äkillisiä heräämisiä unen aikana ja parantavat siten henkilön yleistä hyvinvointia. (Carriedo-Diez, Tosoratto-Venturi, Cantón-Manzano, Wanden-Berghe & Sanz-Valero 2022; Zisapel 2018.)

5.2 Liikunta

Liikunnan positiivisista vaikutuksista työntekijän hyvinvointiin on paljon tutkittua tietoa. Säännöllinen liikunnan harrastaminen auttaa vuorotyöläistä palautumaan paremmin ja parantaa yleisesti unen

laatua. Raskasta liikuntaa on kuitenkin vältettävä muutama tunti ennen nukkumaan käymistä, jotta elimistö ehtii palautua riittävästi. (Härmä ym. 2017, 20–21.)

Tutkitusti kaksi tuntia ennen yövuoron alkua tehty HIIT-harjoitus parantaa vuorotyöläisen suorituskykyä ja jaksamista työvuorossa. (Schäfer ym. 2020, 891–893.) HIIT-treeni eli High Intensity Interval Training tarkoittaa lyhytaikaista korkeatehoista intervalliharjoittelua (Kuoppasalmi julkaisuaika tuntematon). Muita hyviä liikuntamuotoja ovat kävely, hölkkä, jumppa, uinti ja muu hyötyliikunta (Härmä ym. 2017, 20–21).

Liikunnan on sanottu laukaisevan stressireaktioita ja lisäävän itseluottamusta. Liikunnan aikana elimistö tuottaa endorfiinia eli mielihyvähormoneja, minkä seurauksena hyvinolontunne ja tyytyväisyys lisääntyvät. Ihminen on aikaansaavampi, pirteämpi ja energisempi, kun hän harrastaa hyötyliikuntaa. Liikunnan myötä työntekijän keskittymis- sekä oppimiskyky paranevat ja hän on henkisesti tasapainoisempi. (Aalto 2006, 36; Aalto & Leino, 2016, 50.)

Taukoliikunnalla voidaan ehkäistä yksipuolisten työasentojen aiheuttamia lihasjännityksiä. Taukoliikunnalla pyritään parantamaan lihasten verenkiertoa ja vähentämään lihasjännitystä. Helpot ja kevyet jumppaliikkeet vähentävät työntekijän niveliin kohdistuvaa painetta, sekä nivelrakenteiden hankkaamista ja puristumista. Lisäksi pienet jumppahetket työpäivän aikana vaikuttavat positiivisesti työntekijän energiankulutukseen. (Aalto 2006, 75.)

Taukoliikunnan ansiosta työntekijän tarkkuus ja havainnointikyky parantuvat. Taukoliikunta on hyvä ottaa osaksi työpäivää, koska se parantaa työtulosta, vireystilaa ja viihtymistä työssä. Pieni taukojumppa ei vaadi paljoa aikaa. Yhteinen taukojumppa lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Taukojumpan voi halutessaan suorittaa myös yksin työn lomassa. Erinomaisia taukojumpsia ovat erilaiset kehonpainoharjoitukset ilman jumppavälineitä. (Aalto 2006, 76–77.)

Aallon (2006) mukaan liikunnallisesti aktiivinen työntekijä on työnantajalleen tuottavampi kuin työntekijä, joka ei harrasta aktiivisesti liikuntaa. Hyödyt eivät ole pelkästään taloudellisia. Parantunut vireystila, terveempi keho ja lisääntynyt työteho ovat bonuksia, joita ei voi rahassa mitata. (Aalto 2006, 39.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ja kuvata laboratoriohoitajien suhtautumista ja näkemyksiä kolmivuorotyön myönteisistä tekijöistä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa kolmivuorotyöhön liittyvistä eduista. Työn tilaaja voi myöhemmin hyödyntää tuotettua tietoa kolmivuorotyön nosteen lisäämiseksi esimerkiksi työnhakuilmoituksissa tai markkinoimisessa. Työn tilaajana on HUSLAB Diagnostiikkakeskus. Tutkimuskysymyksemme on: Miten saadaan nostetta kolmivuorotyöhön?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tieteellisen tutkimuksen prosessi etenee vaiheittain. Tutkimusideasta edetään tutkimusvaiheeseen perehtymiseen, tutkimussuunnitelman tekemiseen, aineiston keruuseen ja lopulta analysointiin ja raportoimiseen. Eri vaiheita tehdään yleensä limittäin. Tutkimuseettiset kysymykset otetaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa huomioon. (Günther & Hasanen 2020.)

7.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Kyselytutkimus soveltuu mielipiteiden mittaamiseen, koska mielipiteet voivat olla monimutkaisia ja moniulotteisia (Vehkalahti 2014, 17; Vilka 2007, 17). Valitsimme määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen, josta saadut vastaukset analysoitiin tilastollisin menetelmin. Mittausvälineenä käytettiin kyselylomaketta (liite 2), jossa vastaajille esitettiin kysymyksiä vuorotyön positiivisista puolista. Kysely tehtiin vakioidulla menetelmällä: kysyimme kaikilta täsmälleen samat kysymykset ja täsmälleen samalla tavalla (Vilka 2007, 27).

Kyselyn etuina pidetään laajaa tiedonkeruumahdollisuutta suuremmaltakin vastaajamäärältä. Lisäksi menetelmä on tehokas ja aikaa säästävä. Kyselyn miinuspuolia ovat kysymysten väärinymmärtämisen mahdollisuus ja oikeiden vastausvaihtoehtojen laatiminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 193–195.) Kyselyn esitestausta pidetään tärkeänä vaiheena, koska kohderyhmältä saatua palautetta voidaan hyödyntää tarvittaessa kysymysten asetteluun. Esikyselyllä saadaan parempi käsitys siitä, onko kysymykset ja ohjeet ymmärretty oikein, onko lomakkeessa turhia kysymyksiä tai puuttuuko jotain olennaista. Testikyselyllä voidaan myös testata kyselyn toimivuutta. (Vehkalahti 2014, 48.) Esitestsimme kyselymme muilla bioanalyttikko-opiskelijoilla. Emme saaneet mitään kysymysten parannusehdotuksia.

Hyvin tehdyllä, vastaanottajaa arvostavalla ja kunnioittavalla saatekirjeellä (liite 1) herätetään vastaajien luottamus ja mielenkiinto (Tietoarkisto 2020). Saatekirjeemme oli tämän ohjeistuksen mukainen. Lähetimme kyselynlinkin saatekirjeen mukana sähköpostilla HUS Diagnostiikkakeskuksen yhdyshenkilöllemme toukokuussa 2023 ja hän välitti sen eteenpäin Lappeenrannan, Kotkan, Jorvin, Peijaksen, Kouvolan, Porvoon, Hyvinkään, Raaseporin sekä Lohjan laboratorioiden osastonhoitajille. Osastonhoitajat välittivät saatekirjeemme oman alueensa vuorotyötä tekeville laboratoriohoitajille. Kyselyyn vastaaminen oli anonymia ja osallistujat pystyivät vastaamaan siihen työaikana. Kyselyn pystyi tarvittaessa jättämään kesken ja jatkamaan vastaamista myöhemmin sopivana ajankohtana.

7.2 Yhteistyökumppanin esittely

Yhteistyökumppanimme oli HUS Diagnostiikkakeskus. Se on Suomen johtava kliinisten laboratorio- ja lääketieteellisten kuvantamispalvelujen tuottaja. Heillä työskentelee reilut 3600 alan ammattilaista ja toimintaa on Uudenmaan, Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan perusterveydenhuollossa kuin myös erikoissairaanhoidossa. He vastaavat valtakunnallisesti opetuksesta ja tutkimuksesta, joka kuuluu yliopistolliselle sairaalalle, sekä erityisosaamista vaativista tutkimuksista. (HUS 2023.)

7.3 Tutkimusympäristö

Webropol-verkkokyselyn (liite 2) tekemiseen tarvittiin opinnäytetyön tutkimuslupa HUS Diagnostiikkakeskukselta. Lisäksi tuli täyttää salassapito- ja tietoturvailmoitus, rekisteriseloste ja vaikutustenarviointilomake. (HUS 2022a.) Haimme tutkimuslupaa HUS Diagnostiikkakeskuksen tutkijan työpöytä -järjestelmän kautta ja odotimme tutkimusluvan myöntämistä. Hyväksytyän tutkimusluvan jälkeen kyselymme ja saatekirjeemme (liite 1) lähetettiin sähköpostitse tutkimukseen osallistuville.

Verkkolomakkeisiin verrattuna paperilomakkeiden tekeminen, niihin vastaaminen ja vastausten tallentaminen vie aikaa. Verkossa vastaukset tallentuvat välittömästi sähköiseen muotoon, eikä niitä tarvitse erikseen tallentaa manuaalisesti. Paperilomakkeiden käsittely on virhealtis vaihe. Verkkolomakkeet eivät toisaalta saata tavoittaa kohderyhmää helposti. (Vehkalahti 2014, 48.) Kysely toteutettiin verkossa.

7.4 Aineiston keruu

Kyselylomakkeen ulkoasun on oltava siisti, tiivis ja selkeä. Myös vastaamisohjeet on oltava selkeästi kerrottuna. Kyselylomake ei saa olla liian pitkä ja kohtuullinen vastausaika on 15–20 minuuttia. (Tietoarkisto 2020.) Me arvioimme ja testasimme, että kyselymme vastattaisiin 10 minuutissa.

Kysymysten on oltava ytimekkäitä, hyvällä kielellä kirjoitettuja ja helposti ymmärrettäviä, sekä niiden on edettävä loogisessa järjestyksessä. Kysymyksiä rakentaessa on vältettävä monimutkaisia sanamuotoja ja käsitteitä, jotta kyselyyn vastaajan ei tarvitse pohtia itse kysymystä. Kysymystä tai väitettä on myös mahdotonta ymmärtää, jos se sisältää samanaikaisesti useita asioita. Epäselvät kysymykset ja väitteet saavat vastaajan turhautumaan ja pahimmassa tapauksessa keskeyttämään kyselyyn vastaamisen. (Vehkalahti 2014, 23–30; Tietoarkisto 2020.)

Monivalintakysymyksissä voi olla neutraaleja vastausvaihtoehtoja, jos vastaaja ei ole varma vastauksestaan. Jossain tapauksissa neutraali vaihtoehto on syytä olla. Jos kyselylomakkeessa alkaa näkyä enemmän vastauksia kolmosen kohdalla, kysely saattaa olla liian pitkä tai kysymykset ovat liian vaikeita. Mikäli neutraali vaihtoehto jätetään pois, vastaaja saattaa jättää koko kyselyyn vastaamisen. Siksi neutraali vaihtoehto on parempi kuin puuttuva tieto. (Vehkalahti 2014, 36.)

Käytimme kyselylomakkeessa eri tavoin muotoiltuja kysymyksiä (liite 2). Yleisimmin käytetään avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkolaisia kysymyksiä (Hirsjärvi ym. 1997, 199–200). Erilaisilla kysymysmuodoilla on omat hyvät puolensa. Avoimet kysymykset antavat vastaajan kertoa omia mielipiteitä omin sanoin ja tällä saadaan kerättyä vastaajan motivaatioon liittyvää tietoa. Erilaiset asteikkoihin perustuvat kysymykset puolestaan mittaavat, kuinka voimakkaasti vastaaja on samaa tai eri mieltä esitetyn väittämän kanssa. Asteikot ovat usein 5–7-portaisia ja vaihtoehdot ovat nousevassa tai laskevassa skaalassa esimerkiksi Likertin asteikko. (Hirsjärvi ym. 1997, 199–200.) Me käytimme kahta erilaista asteikkoa ja yhtä avointa kysymystä.

7.5 Aineiston analysointi

Ensimmäinen vaihe aineiston analyysissä oli lukea kyselymme vastaukset läpi. Analyysivaiheessa määritetään sitten erilaisia lukuja, joita voidaan myöhemmin taulukoida ja käsitellä (Vehkalahti 2014, 27–55). Siirsimme Webropolista saadut vastaukset Exceliin jatkokäsittelyä varten.

Opinnäytetyössämme käsitelimme avoimet kysymykset laadullisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla tehdään päätelmiä aineiston suhteesta sen sisältö- tai asiayhteyteen. Menetelmällä on tarkoitus siis tuottaa uutta tietoa, uusia näkemyksiä ja tuoda esiin esimerkiksi mahdollisia piileviä tosiasioita. (Syrjäläinen, Eronen & Värri 2007, 111.)

Sisällönanalyysia aloittaessa täytyy pitäytyä omassa tutkimusongelmassaan, vaikka aineistosta nousee muitakin uusia ja kiinnostavia asioita. Nämä uudet asiat ovat hyviä lähtökohtia mahdolliseen seuraavaan tutkimukseen. Käytimme työssämme luokittelua ja teemoittamista. Luokittelulla määritetään ja lasketaan, kuinka monta kertaa kukin luokka esiintyy aineistossa. Luokittelun avulla aineisto saadaan esiteltävä esimerkiksi taulukoina. Teemoittaminen on hyvin samankaltainen kuin luokittelu, mutta siinä aineisto pyritään kategorisoimaan ja luokiteltu aineisto nimetään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–105.)

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymykseen, miten usein ja kuinka paljon. Määrällisen tutkimuksen tutkimusmenetelminä toimivat tyypillisesti strukturoitu haastattelu-, havainnointi- ja kyselylomakkeet. Määrällisen tutkimuksen avulla tutkitaan asioita numeroiden avulla. Tutkimustulokset tulkitaan ja selitetään sanallisesti. Samalla kuvataan niiden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tutkijan pitää pystyä esittämään tulokset ja niiden merkitys tutkimusongelman kannalta. Määrällisen tutkimuksen raportissa kirjoitetaan ylös vain olennaiset tulokset eli luvut, joilla tuodaan tutkittavasta asiasta uutta tietoa esiin. (Vilka 2007, 13–14, 147–148.) Numeeriset tutkimustuloksemme esitettiin prosentteina ja frekvensseinä taulukoissa ja tulososiossa.

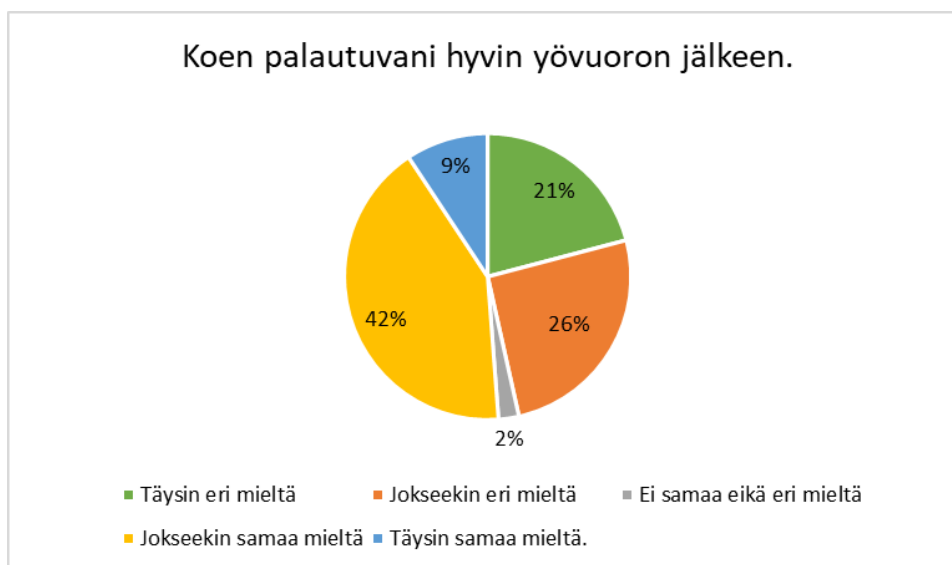
8 TULOKSET

Vastausprosentti on yksi tutkimuksen luotettavuuden mittari. Se kertoo, kuinka moni kyselyyn vastanesta täytti ja palautti kyselylomakkeen. Hyvä vastausprosentti on n. 30 % (Survey Monkey 2023). Otokoko vaikuttaa siihen, miten tarkasti otos kuvaa perusjoukkoa. Hyvä otanta-asetelma mahdollistaa luotettavien ja tarkempien johtopäätösten tekemisen pienemmälläkin otoskoollla. Mikäli vastausprosentti jää alhaiseksi, otosta ei voida pitää edustavana. Kyselyyn muodostuu sitä suurempi kato, mitä useampi jättää vastaamatta kyselyyn osittain tai kokonaan. (Vehkalahti 2014, 43–44.)

Kaiken kaikkiaan vastauksia tuli eniten kyselyn julkaisemisen jälkeen, mutta heti sen jälkeen vastausajankohdat alkoivat hidastua. Arvioimme, että 150 bioanalytikkaa vastaisi kyselyymme. Kyselyn palautti 43 bioanalytikkaa ja vastausprosentti oli kyselyssämme 28,7 % arvioituun vastaajamäärään nähden. Kyselyn aukaisi 86 bioanalytikkaa ja 48 oli aloittanut vastaamisen.

8.1 Likert-asteikollisten kysymykset

9 % (n=4) vastaajista olivat täysin samaa mieltä, että he kokevat palautuvansa hyvin yövuoron jälkeen. 42 % (n=18) oli jokseenkin samaa mieltä ja 26 % (n=11) jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. 21 % (n=9) oli täysin eri mieltä, että he palautuisivat hyvin yövuoron jälkeen. 2 % (n=1) vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”. (Kuva 1.)



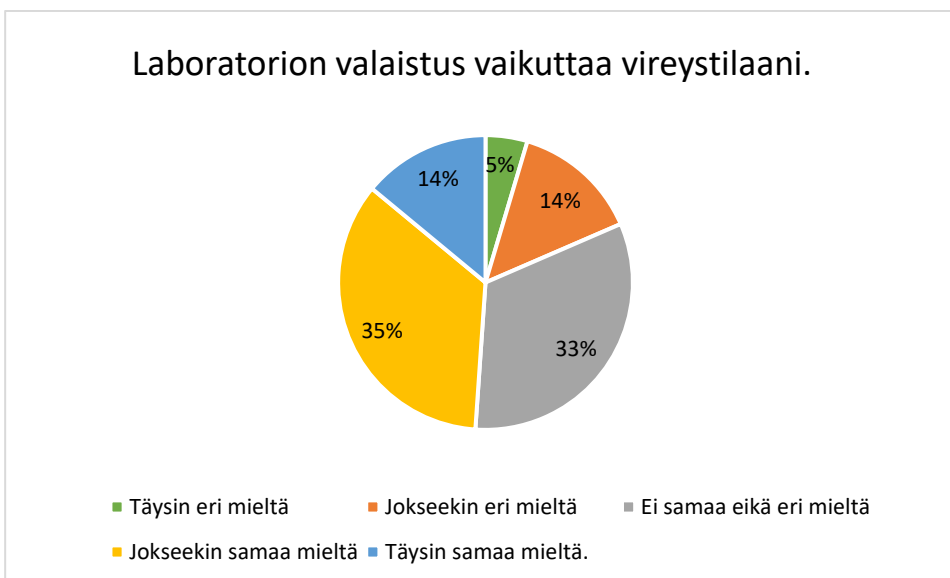
Kuva 1: Yövuorosta palautuminen

Kysyimme seuraavaksi, pitävätkö vastaajat positiivisena sitä, että he voivat suunnitella työvuoronsa itse. 67 % (n=29) vastaajista oli täysin samaa mieltä tämän väittämän kanssa, kun taas 28 % (n=12) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä. Vain 5 % (n=2) ei ollut samaa eikä eri mieltä. (Kuva 2.)



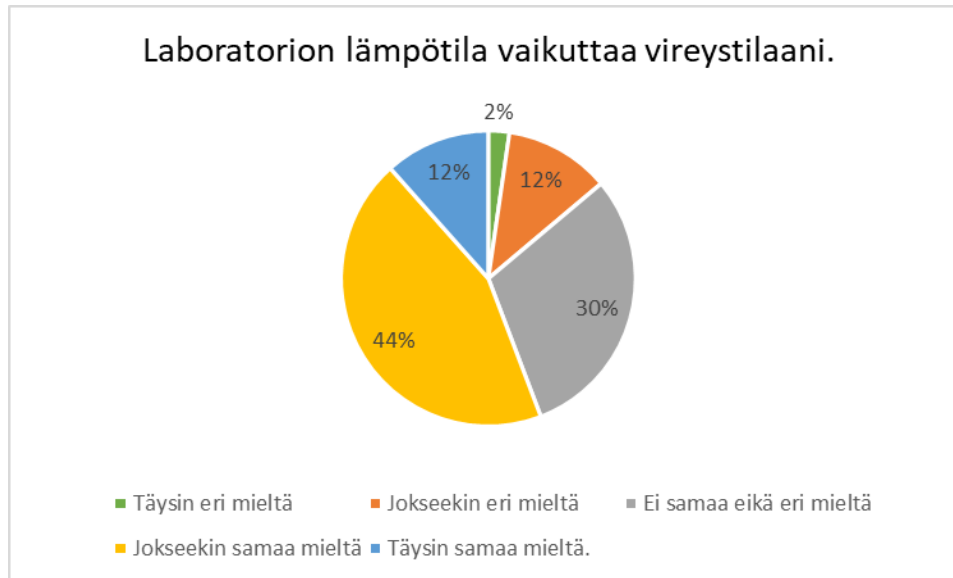
Kuva 2: Yhteisöllisen työvuorosuunnittelun vaikutus

Seuraavaksi kysimme, vaikuttaako laboratorion valaistus heidän vireystilaansa. 14 % (n= 6) vastaajista oli täysin samaa mieltä ja 35 % (n=15) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. 33 % (n=14) ei ollut samaa eikä eri mieltä, että valaistus vaikuttaa heidän vireystilaansa laboratoriossa. 14 % (n=6) oli jokseenkin eri mieltä ja 5 % (n=2) oli täysin eri mieltä, että valaistus vaikuttaa. (Kuva 3.)



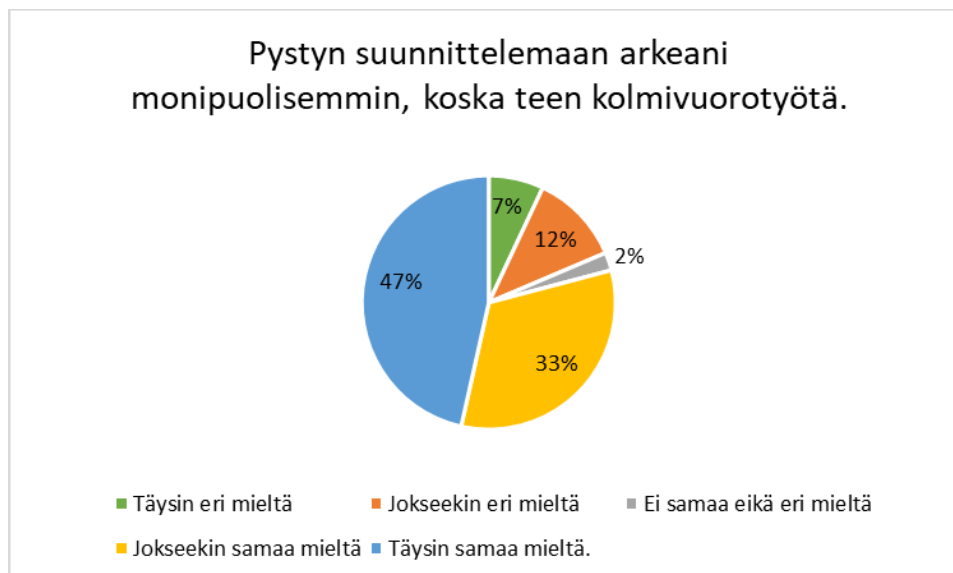
Kuva 3: Valaistuksen vaikutus vireystilaan

Kysimme valaistuksen lisäksi lämpötilan vaikutusta työntekijöiden vireystilaan. 12 % (n=5) vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. 44 % (n=19) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä, ja 30 % (n=13) oli ei samaa eikä eri mieltä. 12 % (n=5) oli jokseenkin erimieltä, kun taas 2 % (n=1) vastaajista vastasi olevansa täysin eri mieltä, että laboratorion lämpötila vaikuttaisi heidän vireystilaansa. (Kuva 4.)



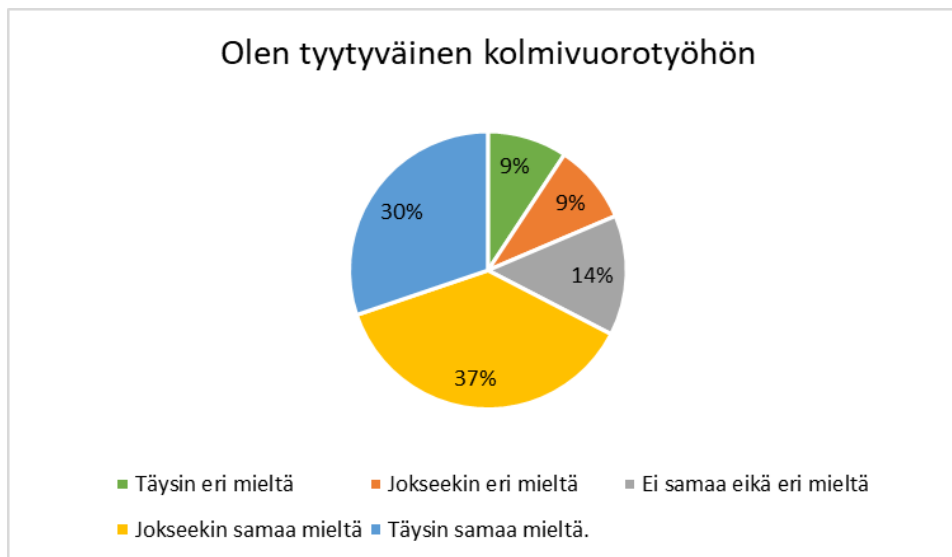
Kuva 4: Lämpötilan vaikutus vireystilaan

Kysyimme myös, kokevatko bioanalyttikot pystyvänsä suunnittelemaan arkeansa monipuolisemmin kolmivuorotyön takia. 47 % (n=20) vastaajista vastasi olevansa täysin samaa mieltä, ja 33 % (n=14) jokseenkin samaa mieltä. 2 % (n=1) kyselyyn vastanneista oli ei samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. 12 % (n=5) vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä ja 7 % (n=3) täysin eri mieltä. (Kuva 5.)



Kuva 5: Arjen suunnittelu kolmivuorotyössä

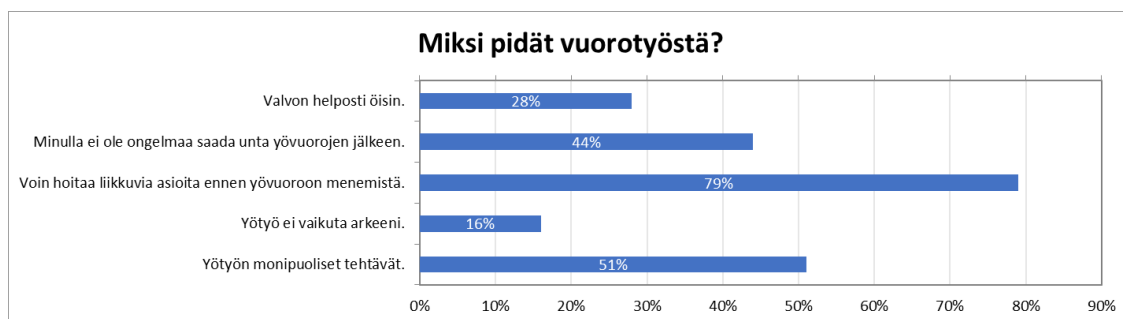
Viimeiseksi Likert-asteikollisissa kysymyksissä kysyimme kyselyyn vastaajien tyytyväisyyttä kolmivuorotyöhön. 30 % (n=13) oli täysin samaa mieltä ja 37 % (n=16) oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. 14 % (n=6) vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. 9 % (n=4) kyselyyn vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja loput 9 % (n=4) täysin eri mieltä, että he olisivat tyytyväisiä kolmivuorotyöhön. (Kuva 6.)



Kuva 6: Tyytyväisyys kolmivuorotyöhön

8.2 Monivalintakysymykset

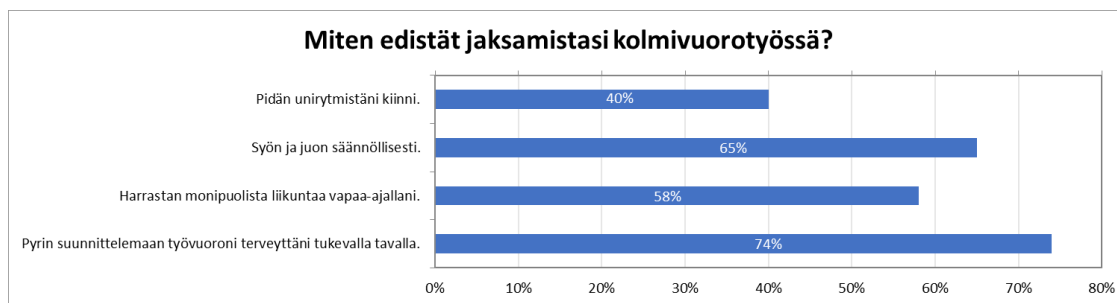
Seuraavaksi kysyimme kolmivuorotyöntekijöiltä monivalintakysymyksillä, miksi he pitävät vuorotyöstä. 28 % vastaajista (n=12) vastasi, että he valvovat helposti öisin. 44 % vastaajista (n=19) vastasi, ettei heillä ole ongelmaa saada unta yövuorojen jälkeen. 79 % kyselyyn vastanneista (n=34) koki positiivisena, että liikkuvat asiat voi hoitaa ennen yövuoroon menemistä. 16 % vastasi (n=7), ettei yövuoro vaikuta heidän arkeensa. 51 % vastaajista (n=22) koki yötyön monipuoliset tehtävät kolmivuorotyön nostattavana tekijänä. (Kuva 7.)



Kuva 7: Yksilön positiivisia näkemyksiä vuorotyöstä

Kysyimme myös monivalintakysymyksillä laboratoriohoitajilta, miten he edistävät jaksamistaan kolmivuorotyössä. 40 % vastanneista (n=17) piti unirytmistään kiinni ja 65 % (n=28) vastasi syövänsä ja juovansa säännöllisesti. 58 % kyselyyn vastanneista (n=25) harrasti monipuolista liikuntaa vapaa-

ajallaan. 74 % (n=32) vastasi, että he pyrkivät suunnittelemaan työvuoronsa terveyttä tukevalla tavalla. (Kuva 8.)



Kuva 8: Kolmivuorotyössä jaksaminen

8.3 Laadullinen aineisto

Opinnäytetyön avoin kysymys käsitteli kolmivuorotyötä tekevien laboratoriohoitajien syitä tehdä kolmivuorotyötä. Muodostimme kaksi yläkategoriaa: voimavaroista huolehtiminen ja työntekijän osaamisen arvostus. Yhdistäväksi kategoriaksi syntyi kolmivuorotyön motivoivat tekijät. Osa (n=3) ei halunnut vastata avoimeen kysymykseen ja joissakin vastauksessa (n=2) kommentoitiin kyselyn rakennetta.

Monelle kyselyyn vastanneista voimavaroista huolehtiminen on tärkeä osa kolmivuorotyötä. Tämä yläkategoria käsitti alakategoriat "oma hyvinvointi", "sujuvampi arki", "terveysvaikutukset" ja "pienempi kuormittavuus". Arkivapaiden ansiosta moni kokee voivansa hoitaa liikkuvia asioita paremmin virka-aikana. Joissakin perheissä molemmat vanhemmat saattavat tehdä vuorotöitä, ja he eivät ole samaan aikaan vapaalla. Lastenhoito on tällöin sujuvampaa ja työnjako kotona on helpompi jakaa tasaisesti vanhempien kesken. Työvuorot ja vapaat voi suunnitella menojensa mukaan sujuvammin. Moni ei myöskään pidä aikaisista herätyksistä aamuisin.

"Voin hoitaa virka-aikaan hoidettavia asioita paremmin ja esimerkiksi kampaajalle saa paljon helpommin aikoja päivällä kuin illalla."

"Lasten hoidot on esimerkiksi kesäaikaan helpompi järjestää."

Toiseksi pääkategoriaksi nousi työntekijän osaamisen arvostus. Tämä kategoria pitää sisällään alakategoriat "palkka", "työn mielekkäys" ja "ammattillisen osaamisen ylläpito". Öisin tehdystä työstä maksetaan korvausta eli yölisää, joka motivoi osaa tekemään yövuoroja. Kun tekee kolmivuorotyötä, pystyy myös vaikuttamaan palkkaansa siten, miten vuoroja valitsee tai tekee. Vaikka työyhteisö olisikin iso, päivystysaikana laboratoriossa työskentelee vähemmän työntekijöitä. Päivystysaikaan laboratoriotyöntekijät verkostoituvat muiden ammattiryhmien kanssa.

"Kolmivuorotyöläisen palkka on huomattavasti parempi, kuin pelkkää aamua tekevällä,"

” - - Lisäksi eteenkin päivystyksen hoitajien kanssa sekä lääkärin kanssa tulee erilailla tehtyä yhteistyötä päivystysaikaan kuin ns. virka-aikaan - - ”

Osa koki myös työn itsenäisemmäksi yöllä. Yövuoroissa korostuu siis monipuolinen osaaminen. Laboratorion analysaattorit tulevat myös tutummaksi työtä tehdessä, mikä ylläpitää bioanalyttikon ammatillista osaamista.

”Laboratorion laitteet tulevat tutummaksi. Harjaantuu töiden priorisoinnissa.”

Moni toi esille, että päivystysaikana on huomattavasti rauhallisempaa verrattuna esimerkiksi aamuvuoroon. Yövuorot saattavat olla vähemmän kuormittavia, kun taas aamuvuoroissa jatkuva kiire lisää kuormittavuutta. Päivystysaikana työ voi muuttua yllättäen kiireisemmäksi, mutta sitä ei luonnehdittu pahana asiana, koska päivystysajan työ on monimuotoista. Osa piti yötyötä tämän takia mielekkäänä, kun tulevan yön kulkua ei voinut ennustaa etukäteen.

”Yöllä on rauhallisempaa”

Avoimissa vastauksissa tuotiin myös esille, että vuorotyö on kuormittavaa erityisesti vanhemmille työntekijöille, ja raha menee terveyden ylläpitämisen edelle. Kyselyn vastauksissa kävi myös ilmi, että kolmivuorotyö koetaan pakolliseksi ja jopa ainoaksi tavaksi ansaita rahaa elämiseen. Kolmivuorotyö kuuluu bioanalyttikoiden työnkuvaan, ja osa kokee sen pakolliseksi osa-alueeksi työssään. Jotkut tekisivät mielellään esimerkiksi kaksivuorotyötä. Kolmivuorotyöntekijöistä on kova tarve, ja siksi jotkut kokevat paineen tehdä yövuoroja. Vastauksissa mainittiin kohtuus: vuoroja voisi tehdä, mutta ei liian paljon.

Vastauksissa tuotiin esiin myös työntekijöiden väliset suhteet. Kun yövuorossa on työntekijälle tuttuja ihmisiä, heidän kanssaan on mukava tehdä yhteistyötä. Tällöin yö menee sujuvammin, kun taas epämiellyttävien henkilöiden kanssa vältetään työskentelyä. Huonot ihmissuhteet voivat tuntua työntekijöistä kuormittavilta ja ne voivat lisätä työssä tapahtuvia virheitä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tässä osiossa tarkastelemme tuloksia ja teemme niiden perusteella johtopäätöksiä. Tarkoituksena on vastata esittämäämme tutkimuskysymykseen: Miten kolmivuorotyöhön saadaan nostetta? Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa kolmivuorotyöhön liittyvistä eduista, mitä työn tilaaja voi myöhemmin hyödyntää kolmivuorotyön nosteen lisäämiseksi esimerkiksi työnhakuilmoituksissa tai markkinoimissa.

9.1 Tulosten tarkastelu

Tutkitusti nuoret vuorotyöläiset palautuvat yötyöstä tehokkaammin kuin vanhemmat työntekijät. Työntekijä voi edesauttaa omaa jaksamistaan työssään ja vähentää kuormitustaan, kun hän suunnittelee työvuoronsa terveyttään tukevalla tavalla. Riittävä viikkolepo ja viikonloppuvapaat takaavat tehokkaan palautumisen. (Aalto & Leino 2016, 14.) Jaksamista vuorotyössä voi myös edistää harrastamalla vapaa-ajalla monipuolisesti liikuntaa (Härmä ym. 2017, 20–21). Lisäksi työnantaja voi tarjota työntekijöilleen esimerkiksi liikuntaseteleitä ja viihtyisiä taukotiloja sekä liikuntavälineitä (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 11).

Suurin osa tutkimuskyselyyn vastanneista koki pystyvänsä suunnittelemaan arkeaan monipuolisemmin kolmivuorotyön ansiosta. Vuorotyö antaa selvästi joustoa arjen suunnitteluun. Arkivapaat mahdollistavat esimerkiksi asioiden hoitamisen virka-aikaan. Avoimissa vastauksissa tuotiin esiin, että lastenhoito on myös helpompi suunnitella arkivapaiden ansiosta. Myös kotityöt ovat kätevämpi jakaa vanhempien kesken, jos molemmat tekevät vuorotyötä. Suurin osa kyselyymme vastaajista koki jossain määrin palautuvansa yötyöstä.

Lämpötila koettiin valaistusta vaikuttavampana tekijänä. Kolmannes vastaajista ei osannut sanoa, vaikuttaako laboratorion valaistus tai lämpötila heidän vireystilaansa. Tämä voi johtua siitä, että laboratorion työntekijät eivät ole aikaisemmin miettineet näiden merkitystä (Vehkalahti 2014, 36).

Yövuorossa työtehtävien monipuolisuus koettiin erityisen positiivisena. Päivystysaikana bioanalyytikon tulee hallita koko päivystyslaboratorion työtehtävät. Monet työntekijöistä kokivat pysyvänsä vireämpänä öisin ja tästä syystä vuorotyö sopii heille paremmin. Liki puolet (44 %) kyselyyn vastanneista yövuoron tekijöistä koki nukahtavansa yövuoron jälkeen ongelmitta. Osa kyselyyn vastanneista koki ilta- tai yövuoron rytmittävän arkea paremmin kuin aamuvuoron: ”En jaksaisi herätä peräkkäin viiteen aamuvuoroon klo seitsemään.” Osa ei kokenut yövuorojen vaikuttavan heidän päivittäiseen ryhtiinsä. Tätä tukee väite ”yötyö ei vaikuta arkeeni”.

Tutkimuksen perusteella suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä kolmivuorotyöhön. Palkkaa ei pidetty tutkimuksen mukaan merkittävimpänä kolmivuorotyön nosteenä. Työn mielekkyyttä pidettiin palkkaa suurempana tekijänä. Lisäksi työstä palautumista ja ammatillisen osaamisen kehittämistä pidettiin tärkeänä osatekijänä kolmivuorotyössä. Monelle kuitenkin palkka ja lisät olivat tärkeitä tekijöitä, koska palkka mahdollisti esimerkiksi vapaa-ajan monipuoliset harrastusmahdollisuudet.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka kuuluu kaikkeen tieteelliseen toimintaan. Kaikissa tutkimuksen vaiheissa pidetään kiinni eettisistä periaatteista. Jotta eettiset vaatimukset täyttyvät, tarvitaan muun muassa tutkimuslupa. (Kuula-Luumi julkaisuaika tuntematon.) Tutkimusetiikkaan kuuluu luotettavuus ja läpinäkyvyys, joiden tulee näkyä myös tulosten analysoinnissa, millä varmistetaan saatujen tutkimustulosten todentamukaisuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11–13; All European Academies 2023).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimusta tulisi tehdä tutkijoiden keskinäisen kunnioituksen ilmapiirissä. Myös tutkimukseen osallistuneita tulee arvostaa ja kunnioittaa. Osallistujille tulee kertoa tutkimuksen vaiheista, tavoitteista sekä siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus tarkoittaa, että tutkimukseen osallistuja voi poistua tutkimuksesta missä tutkimusvaiheessa tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–11.) Saatekirjeessämme kiinnitimme huomiota, että saatekirje on lukijaa arvostava ja kunnioittava. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Opinnäytetyötämme kirjoittaessamme otimme huomioon kaikki Savonia-ammattikorkeakoulun suosittelemat etiikkaa ja tutkimuksen luotettavuutta koskevat vaatimukset, jotka perustuvat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suosituksiin. Pyrimme varmistamaan toimintamme luotettavuuden, rehellisyyden ja läpinäkyvyyden koko opinnäytetyöprosessin ajan. Käsitellessämme aineistoa emme esimerkiksi muuttaneet osallistuneiden avoimia vastauksia. Lisäksi aineistonkeruuvaiheessa arvioimme, täyttikö esimerkiksi tieteelliset artikkelit tieteellisen tekstin tunnusmerkit.

Kysymyksiä oli kommentoitu avoimissa vastauksissa liian johdatteleviksi, koska negatiivisia puolia kolmivuorotyöstä ei huomioitu kysymyksissä. Päädyimme tutkimuksemme suunnitteluvaiheessa siihen johtopäätökseen, ettemme kysy kyselyssä vuorotyön negatiivisia puolia. Laadimme kysymykset tietoisesti niin, että kolmivuorotyön positiiviset puolet ja sen noste tulisivat esiin vastauksissa. Avoimissa vastauksissa tuotiin myös esiin kolmivuorotyön negatiivisia puolia. Nämä vastaukset jätettiin pois tuloksia tarkasteltaessa, koska ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme.

Saatujen vastausten analysointivaiheessa havaitsimme, että valmiissa kyselyssä ei ollut taustatietoja. Kysely osoittautui siis täysin anonyymiksi. Suunnittelimme alun perin saavamme kolme kertaa enemmän vastauksia, koska kysely oli suunnattu monelle HUSin laboratorioyksikölle. Kyselyn lyhyen vastaamisajan takia vastauksia ei kuitenkaan tullut odotuksiemme mukaisesti. Kysely oli ajoitettu kesälomakauden alkuun, jolloin osa kolmivuorotyötä tekevistä laboratoriohoitajista oli lomalla. Vastauksia olisi luultavasti tullut lisää, jos kysely olisi suunnattu kaikille HUSin yksiköille ja vastausaikaa olisi pidennetty. Lisäksi taustatiedottomat vastaukset heikensivät kyselymme tarkkuutta arviointivaiheessa. Tutkimuksesta saatuja tietoja ei voitu siis yhdistää vastaajien sukupuoleen, ikään, perhetilanteeseen tai työkokemukseen ja siksi tutkimuksemme luotettavuus heikkeni.

Validiteetti ilmaisee sen, kuinka hyvin valitulla tutkimusmenetelmällä saadaan vastuksia tutkimuskysymyksiin. Reliabiliteetti puolestaan ilmaisee, miten toistettavasti ja luotettavasti valittu menetelmä mittaa tutkittavaa asiaa. (Vilka 2021, 193.) Taustatietojen puutteen vuoksi tutkimuksemme validiteetti heikkeni, mikä vaikutti johtopäätösten tarkasteluun. Toisaalta saimme toistuvia samankaltaisia

vastauksia ilman suurta hajontaa, mikä lisäsi tutkimuksemme reliabiliteettia. Tutkimukseen osallistuneiden bioanalyttikkojen suurempi osallistujamäärä olisi johtanut epäilemättä luotettavampiin tuloksiin. Samanaikaisesti keväällä 2023 oli HUS Diagnostiikkakeskuksen sisäinen kehityskysely (Iloinen päivystäjä) työntekijöille, jonka tarkoituksena on kehittää HUS-laboratorioiden päivystysajan työtä ja tehdä vuorotyöstä houkuttelevampaa. Samankaltaiset kyselyt saattoivat siten heikentää kiinnostusta tutkimuskyselyämme kohtaan.

9.3 Ammatillinen kasvu

Bioanalyttikolta vaaditaan monenlaisia ominaisuuksia. Diagnostiikan alalla vaaditaan muun muassa ongelmanratkaisutaitoja ja jatkuvaa halua oppia uutta sekä kehittää ammatillista osaamista. Esimerkiksi tietoteknisten sovellusten hyödyntäminen työtehtävissä ja laiteosaaminen ovat osa bioanalyttikon arkea. Työssä vaaditaan tarkkuutta, huolellisuutta ja järjestelmällisyyttä, koska laboratorioissa käsitellään ainutlaatuisia laboratorionäytteitä. Lisäksi bioanalyttikolla edellytetään vuorovaikutus-, tiedonhallinta- ja asiakaspalvelutaitoa, kun hän työskentelee moniammatillisessa työyhteisössä. (Bioanalyttikkoliitto ry julkaisuaika tuntematon b; Duunitori 2023; Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon.)

Opinnäytetyön tekeminen kehitti tutkimusosaamistamme. Opiskelimme tutkimusmenetelmiä ja valitsimme aiheeseemme soveltuvan kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska menetelmä mahdollistaa aineiston analysoinnin numeerisin ja tilastollisin keinoin. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme käyttämään tieteellisiä ja kansainvälisiä tietokantoja hyödyksemme. Löysimme erityisen hyvää teoreettista aineistoa tietokannoista kuten PubMedistä, Cinahl Ultimatesta, Terveysportista, Käypä hoidoista ja Savonia-Finnasta. Opimme arvioimaan tekstiä asianmukaisesti ja tekemään tietoon perustuvia päätelmiä. Valitsimme luotettavia kirjallisuuden lähteitä, jotka tukivat aihettamme. Omaksuimme kyselyn tekemisen ja vastauksien analysoinnin Webropol-kyselytyökalulla.

Teoriaosuutta kirjoittaessamme koimme haasteeksi vieraskieliset artikkelit ja lähteet. Eniten aikaa veivät artikkelien kääntäminen, lukeminen ja luotettavuuden arviointi. Kielenkääntäjästä oli apua yksittäisten sanojen kääntämisessä suomen kielelle, mutta tutkimusartikkelien kappaleiden kääntäminen oli haastava, koska verkkokääntäjät saattoivat muuttaa tekstin sisältöä. Vaikka käännoistyö vei aikaa, halusimme varmistaa tekstin sisällön ja tehdä kappaleista helppolukuisia. Tekstin sisällön käsitteleminen vaati meiltä huolellisuutta ja tarkkuutta. Vaikka vieraskielisten lähteiden kääntäminen oli haastavaa, koimme kielitaitomme parantuneen opinnäytetyöprosessin aikana.

Kirjallisen viestintätaidon paranemisen myötä myös suullinen viestintätaitomme vahvistui. Meillä oli mahdollisuus kommunikoida opinnäytetyömme sisällöstä bioanalyttikkojen kanssa työskennellessämme laboratorioissa. Tarkastelimme heidän kanssaan kolmivuorotyön vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja kuinka negatiivisia vaikutuksia voisi estää. Lisäksi saimme heiltä ideoita ja ehdotuksia opinnäytetyömme teoreettiseen osuuteen. Opimme kysymään relevantteja kysymyksiä myös opettajilta ja korjaamaan virheitämme.

Toteutimme myös eettisyyttä kirjoittaessamme ryhmänä. Bioanalyttikon eettisiin ohjeisiin kuuluvat muun muassa ihmisarvon kunnioitus, hyvä ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri (Suomen bioanalyttikkoliitto ry 2017). Pidimme nämä mielessämme opettavaisen opinnäytetyöprosessin ajan ja

samalla pääsimme kehittämään yhteistyötaitojamme. Ryhmässä toimiessa on otettava huomioon erilaiset persoonat, toimintatavat, aikataulut ja muistettava, että jokaisella on vastuu tekemisen edistymisestä ja ohjeiden noudattamisesta. Näitä yhteistyötaitoja tarvitaan myös laboratorioissa työskennellessä. Kunnioitimme prosessissa toisten tekemää työtä ja keskustelimme esimerkiksi kirjoitustyyleistä yhdessä. Lopuksi hioimme tekstin yhdessä lopulliseen muotoonsa.

Läpikäydessämme tutkimustuloksia havaitsimme, että olisimme voineet laajentaa kyselymme tutkimuskysymyksiä. Uuden tutkimusluvan hakeminen olisi kuitenkin viivästyttänyt valmistumistamme, joten päädyimme vajaan kyselymme. Päätöstämme jatkaa kyseisen kyselyn kanssa tuki edellisen tutkimusluvan hakuprosessi. Emme hakeneet aluksi opinnäytetyölle oikeaa tutkimuslupaa, mikä myös viivästytti meidän kyselymme aloitusajankohtaa HUS Diagnostiikkakeskuksen yksiköissä. Uskomme näiden ongelmien kehittäneen ammatillista ongelmanratkaisutaitojamme.

9.4 Hyödynnettävyys ja kehitysideoita

Vuonna 2022 HUS Diagnostiikkakeskus käynnisti uuden ammatillisen hyvinvoinnin ohjelman ”Terveenä töihin, terveenä kotiin” ajanjaksolle 2022–2025. Ohjelman tavoitteena on luoda tehokas yhteistyö johdon ja työntekijöiden välillä ammatillisen hyvinvoinnin tason nostamiseksi. Tavoitteena on myös vähentää työtapaturmia muun muassa monipuolisella ergonomiatoiminnalla ja riskien hyvällä hallinnalla. Ohjelmassa huomioidaan työntekijän psyykinen ja fyysinen hyvinvointi. (HUS 2022b.) Osallistamalla hankkeeseen työnantajat ja työntekijät kykenevät lisäämään avointa vuorovaikutusta ja työhyvinvointia. (Valtonen 2022).

Opinnäytetyömme tilaajana on HUS Diagnostiikkakeskus. HUS Diagnostiikkakeskus voi käyttää opinnäytetyötämme osana projektejaan, joiden tarkoituksena on lisätä kiinnostusta kolmivuorotyötä kohtaan. Opinnäytetyömme aineisto voi toimia esimerkiksi oppaana työuransa aloittaville tai kolmivuorotyöhön siirtyville uusille työntekijöille. He voivat saada opinnäytetyömme kautta tietoa kolmivuorotyön myönteisistä puolista ja keinoista edistää jaksamistaan. Jo kolmivuorotyössä työskentelevät bioanalytikot voivat hyödyntää tiivistettyä yhteenvetoa suosituksista, joilla ehkäistä ja vähentää kolmivuorotyöhön liittyviä negatiivisia terveysvaikutuksia. Lisäksi esimiehet voivat hyödyntää työmme ergonomisia näkökohtia työturvallisuudessa ja työhyvinvoinnissa.

Uskomme, että saamiemme tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa tutkimuksissa. Täydentämällä kysymyksiä huomioiden vastaajien ikä ja sukupuoli voidaan mahdollisesti saada lisäinformaatiota eri ikäluokkien ja sukupuolten vuorotyön nosteen parantamiseksi. Tutkimusta voisi esimerkiksi laajentaa näkökulmaan, vaikuttaako sukupuoli tai ikä halukkuuteen tehdä kolmivuorotyötä.

LÄHTEET

- Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas - käytännön ohjeita työhyvinvointiin. 1. painos. Jyväskylä: Docendo
- Aalto, Riku, Leino, Jonne 2016. Terveysliikunnan työkirja - optimoi hyvinvointisi. Saarijärvi: O'Neil Imagination Oy
- Albulescu, Patricia, Macsinga, Irina, Rusu, Andrei, Sulea, Coralia, Bodnar, Alexandra & Tulbure, Bogdan Tudor 2022. "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLoS One. 17(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>. Viitattu 10.1.2023
- All European Academies 2023. The European Code of Conduct for Research Integrity. Verkkojulkaisu. <https://allea.org/code-of-conduct/>. Viitattu 15.9.2023
- Bahmirad, Farhad, Heshmatifar, Narjes & Rad, Mostafa 2020. Student's perception of problems and benefits of night shift nursing internship: A qualitative study. Journal of Education and Health Promotion 9(1), 287. https://doi:10.4103/jehp.jehp_227_20. Viitattu 28.11.2022
- Boivin, Diane B, Boudreau, Philippe & Kosmadopoulos, Anastasi 2022. Disturbance of the Circadian System in Shift Work and Its Health Impact. 37 (1), 3–28. <https://doi.org/10.1177/07487304211064218>. Viitattu 20.11.2022
- Bonnefond Anne, Tassi Patricia, Roge Joceline & Muzet Alain 2004. A critical review of techniques aiming at enhancing and sustaining worker's alertness during the night shift. Industrial Health 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.2486/indhealth.42.1>. Viitattu 30.11.2022
- Carriedo-Diez Bárbara, Tosoratto-Venturi Javier Lucas, Cantón-Manzano Carmen, Wanden-Berghe Carmina & Sanz-Valero Javier 2022. The Effects of the Exogenous Melatonin on Shift Work Sleep Disorder in Health Personnel: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and public health 19(16), 10199. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610199>. Viitattu 20.2.2022
- Centers for Disease Control and Prevention 2018. Ergonomics and Musculoskeletal Disorders. Verkkojulkaisu. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). <https://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/default.html#print>. Viitattu 15.9.2023
- Centers for Disease Control and Prevention 2020. Work-Related Musculoskeletal Disorders & Ergonomics. Verkkojulkaisu. <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/musculoskeletal-disorders/index.html>. Viitattu 15.9.2023
- Chaput, Jean-Philippe, Dutil, Caroline & Sampasa-Kanyinga, Hugues 2018. Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? Nature and Science of Sleep 10, 421-430. <https://doi:10.2147/NSS.S163071>. Viitattu 30.11.2022
- Chellappa, Sarah 2021. Aging, light sensitivity and circadian health. Aging (Albany NY) 13 (24), 25604-25606. <https://doi:10.18632/aging.203806>. Viitattu 30.11.2022
- Consumer Textile Corporation 2020. How Workplace Temperature Affect Productivity. Blogi-kirjoitus. 1.12.2020. <https://www.ctc-corp.net/blog/workplace-temperature-productivity/>. Viitattu 11.11.2023
- Duunitori 2023. Bioanalyttikko. Verkkojulkaisu. <https://duunitori.fi/ammattiopas/terveydenhuolto-ala/bioanalyttikko>. Viitattu 20.11.2023

El-Helaly, Mohamed, Balkhy, Hanan & Wallenius, Laura 2017. Carpal tunnel syndrome among laboratory technicians in relation to personal and ergonomic factors at work. *Journal of Occupational Health* 59 (6), 513-520. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0279-OA>. Viitattu 20.9.2023

Euroopan unionin työturvallisuus- ja työterveysvirasto 2012. Motivation for employers to carry out workplace health promotion. Literature review. <https://10.2802/50267>. Viitattu 31.10.2023

Günther & Hasanen 2020. Johdanto: Tutkimuksen kulku. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen käsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metel-maopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku/>. Viitattu 1.11.2023

Hakola, Tarja & Kalliomäki-Levanto, Tiina 2010. Työvuorosunnittelu hoitoalalla: ergonomiaa, automomia, hyvinvointia. Helsinki: Työterveyslaitos

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. *Tutki ja Kirjoita*. 15.–16. painos 2010. Helsinki: Tammi.

Hittle, Beverly, Wong, Imelda & Caruso, Claire 2020. Managing Fatigue During Times of Crisis: Guidance for Nurses, Managers, and Other Healthcare Workers. *NIOSH Science Blog*. 2.4.2020. <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/>. Viitattu 15.9.2023

HUS 2022a. Tutkimuslupa, opinnäytetyön tutkimuslupa ja tietolupa. Verkkajulkaisu. <https://www.hus.fi/tutkimus-ja-opetus/tutkijan-ohjeet/tutkimuslupa-opinnaytetyon-tutkimuslupa-ja-tietolupa#milloin-tarvitset-tutkimuslupa>. Viitattu 21.11.2022

HUS 2022b. Työhyvinvointi ja työsuojelu. Verkkajulkaisu. <https://www.hus.fi/tietoa-meista/vuosiker-tomukset/husin-vuosi-2022/henkilosto/husin-vuosi-2022-tyohyvinvointi-ja>. Viitattu 16.9.2023

HUS 2023. HUS Diagnostiikkakeskus. Verkkajulkaisu. <https://www.hus.fi/tietoa-meista/potilashoito-laatu-ja-potilasturvallisuus/hus-diagnostiikkakeskus>. Viitattu 20.9.2023

Huttunen, Suvi 2023. Mikä saa sinut voimaan hyvin töissä? Verkkajulkaisu. *Husari* 2. 1.6.2023. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/mika-saa-sinut-voimaan-hyvin-toissa>. Viitattu 15.9.2023

Härmä, Mikko, Kandolin, Irja, Sallinen Mikael, Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön: Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. E-kirja. Työterveyslaitos. Viitattu 2.11.2022

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma pro. Viitattu 20.2.2023

Karhula, Kati, Ervasti, Jenni, Kivimäki, Ilkka, Koskinen, Aki, Puttonen, Sampsa, Kivimäki, Mika & Härmä, Mikko 2021. Päivystystyötä tekevien lääkäreiden työhyvinvointi, sairauspoissaolot ja työtapa-turmat. Tutkimushankkeen n:0 180022 loppuraportti työsuojelurahastolle. Pdf-tiedosto. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143244/TTL-978-952-261-984-6.pdf?sequence=6&isAllowed=y> Viitattu 25.8.2023

Keva 2021. Kuntien työvoimaennuste. Analyysi kuntien työvoima- ja osaamistarpeesta. Pdf-tiedosto. Julkaistu 16.2.2021. https://www.keva.fi/contentassets/9034ce5888f14123996a6b41b9c315ea/kevan_kuntien_tyovoimaennuste_2030_esitys_180221.pdf. Viitattu 23.2.2022

Koponen, Päivikki, Borodulin, Katja, Lundqvist, Annamari, Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo 2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. *FinTerveys 2017 -tutkimus*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 4/2018. E-Kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 20.11.2022

Kuoppasalmi, Marko julkaisuaika tuntematon. Kuntokompassi. Verkkajulkaisu. <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/hiit-treeni/>. Viitattu 28.11.2022

- Kuula-Luumi, Arja julkaisuaika tuntematon. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Verkkojulkaisu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>. Viitattu 15.9.2023
- Lammers-van der Holst, Heidi M, Murphy, Audra S, Wise, John & Duffy, Jeanne F 2020. Sleep tips for shift workers in the time of pandemic. *Southwest Journal of Pulmonary and Critical Care* 20(4), 128-130. <https://doi.org/10.13175/swjpc024-20>. Viitattu 29.11.2022
- Mieli 2022. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? Verkkojulkaisu. Päivitetty 25.3.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/> Viitattu 29.11.2022
- Mosier, Kathleen L & Niu, Shengli 2021. Principles and Guidelines for Human Factors/Ergonomics (HF/E) Design and Management of Work Systems. Pdf-tiedosto. Julkaistu 4.11.2021. https://m4v211.p3cdn1.secureserver.net/wp-content/uploads/2021/06/Principles-and-Guidelines_June2021.pdf. Viitattu 20.9.2023
- Nena, Evangelia, Katsaouni, Maria, Steiropoulos, Paschalis, Theodorou, Evangelos, Costantinidis, Theodoros & Tripsianis, Grigorios 2018. Effect of Shift work on Sleep, Health, and Quality of Life of Health-care Workers. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine* 22(1), 29–34. https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM_4_18. Viitattu 28.11.2022
- Newington, Lisa, Harris, E Clare & Walker-Bone, Karen, 2015. Carpal tunnel syndrome and work. *Best Practice & Research: Clinical Rheumatology* 29(3), 440-53. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2015.04.026>. Viitattu 20.9.2023
- Nordman, Sina, Kalliomäki, Jenni & Immonen, Kati 2023. Terveystietä tarvitaan bioanalyttikoiden asiantuntijuutta. Verkkojulkaisu. <https://www.bioanalyttikoliitto.fi/?x40867=1131555>. Viitattu 15.10.2023
- Parrino, Liborio, Halasz, Peter, Szucs, Anna, Thomas Robert J, Azzi, Nicoletta, Rausa, Francesco, Pizarrotti, Silvia, Zilioli, Alessandro, Misirocchi, Francesco & Mutti, Carlotta 2022. Sleep medicine: Practice, challenges and new frontiers. *Frontiers in Neurology* 13. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.966659>. Viitattu 29.11.2022
- Partinen, Markku 2018. Uniterveyskirja - nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo
- Partonen, Timo 2023. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Verkkojulkaisu. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013>. Viitattu 9.11.2023
- Partonen, Timo 2015. Melatoniini vuorotyöstä johtuvan unettomuuden hoidossa. Näytönastekatsaus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2023. <https://www.kaypahoito.fi/nak08559>. Viitattu 15.2.2023
- Peplonska, Beata, Kaluzny, Pawel & Trafalska, Elizbieta 2019. Rotating night shift work and nutrition of nurses and midwives. *Chronobiology International* 36(7), 945-954. Viitattu 11.9.2023
- Pilcher, June J. & Morris, Drew M. 2020. Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety. *Frontier in psychology* 11 (45). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00045>. Viitattu 29.11.2022
- Richter, Kneginja, Acker, Jones, Adam, Sophia & Niklewski, Guenter 2016. Prevention of fatigue and insomnia in shift workers—a review of non-pharmacological measures. *The European Association for Predictive Preventive and Personalized Medicine Journal* 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13167-016-0064-4>. Viitattu 29.2.2022
- Sallinen, Jarmo 2020. Vuorotyö ja ravitsemus. Verkkojulkaisu. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01266>. Viitattu 29.11.2022

- Schäfer, Christine, Mayr, Barbara, Müller, Edith E, Augner, Christoph, Hannemann, Juliane, Böger, Rainer H, Schönfelder, Martin & Niebauer, Josef. 2020. Exercise training before night shift work improves physical work capacity and arterial stiffness. *European Journal of Preventive Cardiology* 27(8), 891-893. <https://doi.org/10.1177/2047487319848196>. Viitattu 28.11.2022
- Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Bioanalyttikko (AMK), päiväopetus. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/amk-ja-yamk-tutkinnot-tarjonta/bioanalyttikko-amk-paivatoteutus/>. Viitattu 20.11.2023
- Segalo, Sabina, Pasalic, Arzija, Macak-Hadziomerovic, Amra, Maestro, Daniel, Pecar, Muris & Katana, Bakir 2023. Association Between Risk Factors and Prevalence of Musculoskeletal Disorders Among Laboratory Professionals—an European Perspective. *Materia socio-medica* 35(2), 101-107. <https://doi.org/10.5455/msm.2023.35.101-107>. Viitattu 20.9.2023
- Sollars, Patricia J. & Pickard, Gary E. 2015. The Neurobiology of Circadian Rhythms, *Psychiatric Clinics of North America* 38 (4), 645-665. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2015.07.003>. Viitattu 24.11.2022
- Stenberg, Tarja 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135(9), 831–837. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>. Viitattu 25.11.2022
- Suni, Eric & Singh, Abhinav 2022. What to do when you can't sleep: insomnia solutions. Verkkojulkaisu. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/what-do-when-you-cant-sleep>. Viitattu 20.11.2023
- Suomen Bioanalyttikkoliitto ry 2023. Terveystieteiden päivät 2023. Terveystieteiden päivien asiantuntijuuksia. Verkkojulkaisu. <https://www.bioanalyttikkoliitto.fi/?x40867=1131555>. Viitattu 15.10.2023
- Suomen Bioanalyttikkoliitto ry julkaisuaika tuntematon a. Kansainvälinen Bioanalyttikkopäivä 15.4. Verkkojulkaisu. <https://www.bioanalyttikkoliitto.fi/miten-vaikutamme/kansainvalisyys/kansainvalinen-bioanalyttikkopai/>. Viitattu 15.10.2023
- Suomen Bioanalyttikkoliitto ry julkaisuaika tuntematon b. Mikä ihmeen bioanalyttikko? Verkkojulkaisu. <https://www.bioanalyttikkoliitto.fi/mika-ihmeen-bioanalyttikko/>. Viitattu 20.11.2023
- Suomen bioanalyttikkoliitto ry 2017. Bioanalyttikon, laboratoriohoitajan eettiset ohjeet. Pdf-tiedosto. Päivitetty 2017. https://www.bioanalyttikkoliitto.fi/@Bin/659271/Eettiset+periaatteet_FI_print_2017.pdf. Viitattu 16.11.2023
- Suomen Ergonomiayhdistys ry 2019. Mitä on ergonomia? Verkkojulkaisu. <https://www.ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on/>. Sivu päivitetty 7.8.2019. Viitattu 23.9.2023
- SurveyMonkey 2023. Kyselytutkimuksen otoskoko. Verkkojulkaisu. <https://fi.surveymonkey.com/mp/sample-size/>. Viitattu 22.10.2023
- Syrjäläinen, Eija, Eronen, Ari, Värri, Veli-Matti 2007. *Avauksia laadullinen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy
- Tehy julkaisuaika tuntematon. Lisät peruspalkan päälle. Verkkojulkaisu. <https://www.tehy.fi/fi/tyoelamaopas/palkka/lisat-peruspalkan-paalle>. Viitattu 1.11.2023
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Ohjeita hyvään uneen. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>. Viitattu 23.9.2023
- Tietoarkisto 2020. Kyselylomakkeen laatiminen. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>. Viitattu 21.9.2023

- Toode, Kristi, Routasalo, Pirkko, Helminen, Mika, & Suominen, Tarja 2015. Hospital nurses' work motivation. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29, 248–257. Viitattu 25.11.2022
- Tuomi & Sarajärvi 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi
- Tuomilehto, Henri & Vornanen, Jouni 2019. Nukkumalla menestykseen. Helsinki: Tammi. Painettu EU:ssa
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 15.9.2023
- Työaikalaki 872/2019. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872>. Viitattu 21.2.2023
- Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon a. IEA. Verkkojulkaisu. <https://tem.fi/iea>. Viitattu 7.11.2023
- Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon b. Suomen ILO-neuvottelukunta, työjaosto ja sopimusjaosto 2023–2025. Verkkojulkaisu. <https://tem.fi/hanke?tunnus=TEM070:00/2022>. Viitattu 7.11.2023
- Työsopimuslaki 55/2001. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010055>. Viitattu 22.2.2023
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a. Kokonaisvaltainen ergonomia. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>. Viitattu 20.02.2023
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b. Vuorotyö. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö>. Viitattu 22.11.2022
- Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c. Lämpötilaolosuhteet työpaikalla. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvaluisuus/lampoolosuhteet-tyopaikalla>. Viitattu 11.11.2023 <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/tyoympariston-turvallisuus/fysikaaliset-tekijat/>
- Työturvallisuuskeskus 2022. Uusi animaatio: Ergonomisella suunnittelulla turvallista ja tuottavaa työtä. Verkkojulkaisu. <https://ttk.fi/2022/12/08/uusi-animaatio-ergonomisella-suunnittelulla-turvallista-ja-tuottavaa-tyota/>. Viitattu 20.10.2023
- Työturvallisuuskeskus julkaisuaika tuntematon. Fysikaaliset tekijät. Verkkojulkaisu. <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/tyoympariston-turvallisuus/fysikaaliset-tekijat/>. Viitattu 11.11.2023
- Työturvallisuuslaki 738/2002. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>. Viitattu 19.10.2023
- University of Eastern Finland julkaisuaika tuntematon. Onko lähde luotettava? Itä-Suomen yliopiston blogi. <https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-sosiaaliterveysjohtaminen/onko-lahde-luotettava/>. Viitattu 27.11.2022
- U.S. department of labor julkaisuaika tuntematon. Occupational Safety and Health Administration. Ergonomics. Verkkojulkaisu. <https://www.osha.gov/ergonomics>. Viitattu 15.9.2023
- Valtonen, Pirita 2022. Uusi työhyvinvointiohjelma luotsaa läpi muutosten. Husari 1, 22.3.2022. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/uusi-tyohyvinvointiohjelma-luotsaa-lapi-muutosten>. Viitattu 16.9.2023
- Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura
- Vilka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjanpaino Oy.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Pdf-tiedosto.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 27.10.2023

Zisapel Nava 2018. New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. 2018 British Journal of Pharmacology 175 (16), 3190-3199. <https://doi:10.1111/bph.14116>. Viitattu 22.2.2023

LIITE 1: SAATEKIRJE

SAATEKIRJE

LAPPEENRANTA 04.05.2023

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Savonia-ammattikorkeakoulussa bioanalyttikon tutkinto-ohjelmaa. Teemme opinnäytetyönä Webropol-kyselyn kolmivuorotyön positiivisista puolista laboratoriohoitajille. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa laboratoriohoitajien mielipiteistä ja suhtautumisesta kolmivuorotyötä kohtaan. Tutkimuksen avulla toivomme löytävämme kolmivuorotyön positiivisia puolia. Kyselymme tavoitteena on herättää kiinnostusta kolmivuorotyötä kohtaan laboratoriossa, koska kolmivuorotyö voidaan usein nähdä negatiivisesta näkökulmasta.

Työn tilaajana toimii EKHVA:n alueen HUS Diagnostiikkakeskuksen yhdyshenkilö Marja Liehu. Kysely on kohdennettu Lappeenrannan, Kotkan, Jorvin, Peijaksen, Kouvolan, Porvoon, Hyvinkään, Raaseporin ja Lohjan laboratorioiden kolmivuorotyötä tekeville laboratoriohoitajille.

Keräämme vain vastaajien taustatietoja. Vastajat pysyvät meille täysin anonyymeina, koska käytämme osastonhoitajia kyselymme välittämiseen. Vastaukset tarkastamme Webropol:ssa, jossa vastaajien henkilöllisyys säilyy anonyymina tulosten käsittelyhetkelläkin. Meiltä löytyy tietosuojailmoitus, jonka voimme tarvittaessa välittää teille.

Luotettavan tutkimustuloksen varmistamiseksi tarvitsemme mahdollisimman monien laboratoriohoitajien vastauksia kyselymme. Jokainen vastaus on meille todella tärkeä.

Vastaattehan kyselymme mahdollisimman pian, **viimeistään 21.5.2023!** Kiitämme kaikkia kyselymme vastanneita osallistumisesta ja yhteistyöstä. Linkki kyselyyn [tästä](#)

Opinnäytetyömme ohjaavana opettajana toimii Anni Oikkonen
Savonia-AMK:sta.

Ystävällisin terveisin

Olga Gelasimova, Siiri Kiss ja Tiia Rämä

Bioanalyttikon tutkinto-ohjelma

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

Nostetta kolmivuorotyöhön

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kyselyssä kysymme laboratoriohoitajien positiivisia kokemuksia kolmivuorotyöstä. Vastaa kyselyyn todenmukaisesti omien kokemusten perusteella. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja se on vapaaehtoista.

1. Vastaa alla oleviin väittämiin kolmivuorotyöstä. *

	Täysin eri mieltä	Jokseen eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseen samaa mieltä	Täysin samaa mieltä.
Koen palautuvani hyvin yövuoron jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän positiivisena sitä, että voin suunnitella työvuorolistani itse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laboratorion valaistus vaikuttaa virkeystilaani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laboratorion lämpötila vaikuttaa vireystilaani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn suunnittelemaan arkeani monipuolisemmin, koska teen kolmivuorotyötä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen kolmivuorotyöhön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Miksi pidät vuorotyöstä? Voit valita useita vaihtoehtoja. *

- Valvon helposti öisin.
- Minulla ei ole ongelmaa saada unta yövuorojen jälkeen.
- Voin hoitaa liikkuvia asioita ennen yövuoroon menemistä.
- Yötyö ei vaikuta arkeeni.
- Yötyön monipuoliset tehtävät

3. Miten edistät jaksamistasi kolmivuorotyössä? Voit valita useita vaihtoehtoja. *

- Pidän unirytmistäni kiinni.
- Syön ja juon säännöllisesti.
- Harrastan monipuolista liikuntaa vapaa-ajallani.
- Pysin suunnittelemaan työvuoroni terveyttäni tukevalla tavalla

4. Miksi haluat tehdä kolmivuorotyötä? *
