

Poliisin vuorotyön vaikutukset uneen

Dokumenttianalyysi Poliisiammattikorkeakoulussa
tehtyihin opinnäytetöihin

Jesse Itkonen

12/24

Opinnäytetyö / poliisi (AMK)

Tiivistelmä

TEKIJÄ:	Jesse Itkonen
OPINNÄYTETYÖN NIMI:	Poliisin vuorotyön vaikutukset uneen. Dokumenttianalyysi Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyihin opinnäytetöihin
OPINNÄYTETYÖN MUOTO:	tutkimuksellinen
JULKISUUSASTE:	julkinen
OHJAAJA:	Timo Korander & Jasmin Kaunisto
TUTKINTO:	poliisi (AMK)
SIVUMÄÄRÄ:	33
TARKASTUSKUUKAUSI JA -VUOSI:	12/24
AVAINSANAT:	Uni, vuorotyö, unirytmii

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin poliisin vuorotyön vaikutuksia unen määrään ja laatuun. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää minkälaiset asiat edistävät poliisin vuorotyötä tekevän unen laatua sekä määrää. Tarkoituksena oli myös selvittää mitkä asiat haittasivat poliisin vuorotyötä tekevän unen määrää sekä laatua.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseni keskittyi poliisin hälytys- ja valvontasektorille, koska siinä tehdään vuorotyötä.

Tutkimuksessa on tarkasteltu vuosina 2017-2024 Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä, jotka käsittelivät poliisin vuorotyön vaikutuksista unen määrään sekä laatuun. Tutkimuksessa pyritään etsimään yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia opinnäytetöiden välillä sekä hyödyntämään aiempia tutkimuksia sekä muuta kirjallisuutta liittyen vuorotyön vaikutuksista uneen. Työssä verrattiin myös opinnäytetöiden tuloksia aiheesta tehtyihin oikeisiin tutkimuksiin.

Tutkimuksesta tuli ilmi, että poliisin tekemä vuorotyö sekoittaa ihmisen luonnollista vuorokausirytmiiä ja täten voi haitata unen määrää sekä laatua. Eniten unta haittaavat tekijät olivat alkoholi, kofeiini sekä stressi. Unta eniten edistävät tekijät olivat taas liikunta, oikeanlainen ravinto sekä säännöllinen unirytmii. Nämä tekijät nousivat esiin niin aiemmista opinnäytetöistä sekä aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja kirjallisuudesta.

Tämä tutkimus tuo tärkeää tietoa siitä miten poliisin vuorotyö vaikuttaa unen laatuun sekä määrään. Tutkimus myös tuo esille seikkoja, jotka tukevat sekä haittaavat poliisin vuorotyötä tekevän unta.

Abstract

AUTHOR:	Jesse Itkonen
TITLE OF THESIS:	Police shift working effects on sleep. Document analyses on the thesis done in Police University College
TYPE OF THESIS:	research-based thesis
PUBLICITY:	public
SUPERVISOR:	Timo Korander & Jasmin Kaunisto
DEGREE:	Bachelor of Police Services
NUMBER OF PAGES:	33
MONTH AND YEAR OF REVIEW:	12/24
KEYWORDS:	Sleep, shiftwork, sleeping schedule

This thesis deals with how police shiftwork affects sleep quality and quantity. The objective of the thesis is to find out the factors that improve the sleep quality and quantity of a police officer who does shiftwork. The objective is also to find out what kind of factors hinder the sleep quality and quantity of police officers who do shiftwork.

The thesis was carried out as a qualitative study. My thesis focuses on an alarm and surveillance unit because people working there do shiftwork.

The study examined theses completed at the Police University College in 2017–2024 on the effects of shift work in the police on the quantity and quality of sleep. The aim of the study is to find similarities and differences between these theses and to utilise previous studies and other literature related to the effects of shift work on sleep. The study also compared the results of the thesis to actual scientific studies about the subject.

The study revealed that shift work performed by the police disrupts a person's natural circadian rhythm and thus can impair the quantity and quality of sleep. The factors that hindered sleep the most were alcohol, caffeine and stress. The factors that promoted sleep the most were exercise, proper nutrition and regular sleep patterns. These factors emerged from previous theses as well as studies and literature on the subject.

This study provides important information on how shift work by the police affects the quality and quantity of sleep. The study also highlights factors that support and hinder the sleep of police shift workers.

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Aihe ja tutkimuskysymykset	7
3 Uni	8
3.1 Mitä uni on?	8
3.1.1 Unen vaiheet	8
3.1.2 Unen määrä	9
3.1.3 Unipaine ja vuorokausirytmii	9
3.1.4 Univaje ja univelka	10
3.2 Unta haittaavat tekijät	10
3.3 Unta edistävät tekijät	11
4 Vuorotyö	13
4.1 Mitä on vuorotyö	13
4.2 Vuorotyön haitat uneen	13
5 Käsiteltävät opinnäytetyöt	15
5.1 "Nukutko hyvin?" – Unen laadun merkitys poliisityössä Narratiivinen kirjallisuuskatsaus (Teemu Kilpinen & Toni Kuisma 12/2019).....	15
5.2 Uniopas poliisin vuorotyöhön (Roni Perkiö 3/2022).....	15
5.3 Poliisityön tuoman stressin vaikutus uneen (Julius Mononen 4/2024).....	16
5.4 Unettomuuden ja stressin vaikutukset vuorotyötä tekevän poliisimiehen havainnointi- ja päätöksentekokykyyn sekä muistin toimintaan (Noora Ruotsalainen & Linda Vikman 03/2022)	16
5.5 Vuorotyön kuormittavuus poliisissa- Työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa (Tomi Rajamäki 2017)	17
5.6 Unen laadun ja määrän merkitys vuorotyössä – Optimaalinen lepo (Vesa Mikkonen & Simo Mononen 05/2020)	17
5.7 Uni ja liikunta vuorotyön tukena (Tommi Hynynen & Riku Härkönen 2/2022).....	18
5.8 Yövuorojen terveystriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytysesektorilla Katsaus poliisin näkökulmasta (Henri Salminen AMK 2014 2C).....	19
6 Tutkimuksen toteutus	21
6.1 Dokumenttianalyysi.....	21
6.2 Aineistonkeruu	21
6.3 Aineiston analyysi	22
7 Tulokset	23
7.1 Katsauksen ajallinen ulottuvuus.....	23
7.2 Tutkimusmenetelmät	23
7.3 Yhteenteemat	23
7.4 Yhteenveto	25
8 Pohdinta.....	28
8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
8.2 Itsearviointi	30

1 Johdanto

Valitsin aiheekseni tehdä dokumenttianalyysin Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyihin opinnäytetöihin, jotka käsittelevät poliisin vuorotyön vaikutuksista uneen. Käytän myös teoriapohjaan tutkimuksia sekä kirjallisuutta, joka liittyy poliisin vuorotyöhön sekä uneen. Valitsin aiheen, koska itse työharjoittelussa kentän jaksolla huomasin, että vuorotyön vaikutukset uneen ja sen laatuun. Huomasin, että vuorotyö voi haitata unta merkittävästikin. Halusin saada lisätietoa vuorotyöstä ja sen vaikutuksista uneen. Aihe on myös mielestäni mielenkiintoinen, joten sitä oli mielekästä tehdä.

Aihe on ajankohtainen, koska poliisin kenttätöissä tehdään vuorotyötä ja suurimmaksi osaksi päivä- tai yövuoroa. Unirytmää joutuu vaihtamaan jatkuvasti, koska päivävuoroja ja yövuoroja tehdään sekaisin. Huomasin itse työharjoittelussa kentän jaksolla ollessani, että vuorotyö voi vaikuttaa negatiivisesti unen määrään ja laatuun. Säännöllisen unirytmien pitäminen oli varsinkin alussa hankalaa, mutta helpottui mitä pidemmälle työharjoittelu eteni.

Aihe on tärkeä, koska uni on meille elintärkeää. Hyvät yöunet auttavat painonsäätelyssä ja stressinhallinnassa, parantavat vastustuskykyä ja ovat oivallista lihashuoltoa palauttaessaan lihaksia rasituksesta (Kaunisto, Jasmin 2021, 373.) Muutenkin yhteiskunnassamme unen laatu ja määrä tuntuu olevan tapetilla vähän väliä. Jokaisella varmasti löytyy kokemusta siitä, kun painaa päänsä tyynyyn yöllä eikä uni meinaa tulla. NykYTEknologia sekä jatkuvat ärsykkeet pitävät meidät vireillä, jolloin uni voi jäädä vähemmälle.

Vuorotyön vaikutuksista uneen ja sen laatuun on tehty Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöitä jonkun verran. Yksi toiminnallinen opinnäytetyö on uniopas, jonka tarkoituksena on auttaa vuorotyötä tekeviä poliiseja nukkumaan paremmin (Perkiö 2022). Toinen on kirjallisuuskatsaus, jossa syvennytään unen mekanismeihin ja kuinka uni vaikuttaa ihmiseen (Kilpinen & Kuisma 2019). Aion aluksi lukea läpi kaikki opinnäytetyöt, jotka käsittelevät poliisin vuorotyön vaikutuksia uneen ja karsia pois ne, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiini.

Työni tulee olemaan julkinen enkä joudu salaamaan siitä mitään. En käytä työssäni turvaluokiteltuja aineistoja, koska käsittelemäni kirjallisuus ja opinnäytetyöt ovat julkisia.

Työni on suunnattu kaikille aiheesta kiinnostuneille sekä poliiseille, jotka haluavat parantaa omaa nukkumista. Työni on tarkoitus hyödyttää kaikkia vuorotyötä tekeviä poliiseja, joilla on vaikeuksia unen kanssa.

Työni tulee rakentumaan siten, käsittelen ensin aiheeseen liittyviä termejä ja kirjallisuutta niihin liittyen. Tämän jälkeen luen Poliisiammattikorkeakoulun tekemiä opinnäytetöitä, joissa käsitellään poliisin vuorotyön vaikutuksista uneen. Luettuani ja perehdyttyäni kaikkiin töihin teen dokumenttianalyysia niistä. Tarkoituksena on myös verrata opinnäytetöistä saamiani tuloksia aiheesta muihin tehtyihin tutkimuksiin.

2 Aihe ja tutkimuskysymykset

Aiheenani on siis tarkemmin sanottuna poliisin vuorotyön vaikutukset uneen. Tarkoituksena on saada tietää miten poliisin vuorotyö vaikuttaa unen määrään sekä laatuun. Aion määritellä vuorotyötä sekä unta ja siihen liittyviä termejä. Tämän teoriaperustan aion etsiä kirjallisuudesta, joka käsittelee poliisin vuorotyön vaikutuksista uneen. Poliisityön psykologia on yksi kirja, jota käytän tähän. Aion myös käyttää Matthew Walkerin kirjaa ”Why we sleep?”, mutta pyrin käyttämään muita tieteellisiä artikkeleita tukenani. Aiheesta on tehty jonkun verran tutkimuksia sekä kirjallisuutta, joka helpotti tiedonsaantia.

Uni liittyy vahvasti hyvinvointiin ja on yksi hyvinvoinnin kulmakivi. Rajaan aiheeni käsittelemään vaan poliisin vuorotyön vaikutuksista uneen.

Tarkoitukseni on tehdä dokumenttianalyysi Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä Amk-opinnäytetöistä, jotka käsittelevät poliisin vuorotyön vaikutuksista unen määrään sekä laatuun. Aion vertailla opinnäytetöistä yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia, jonka jälkeen voin tehdä johtopäätelmiä. Monessa lukemassani opinnäytetyössä oli samankaltaisuuksia, mutta huomasin myös eroja ja niissä oli käytetty eri lähteitä, josta saa tietoa eri tutkimuksista.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitkä asiat vaikuttavat poliisin vuorotyötä tekevän unen laatuun sekä määrään positiivisesti?
2. Mitkä asiat haittasivat poliisin vuorotyötä tekevän unta?
3. Olivatko opinnäytetöiden tulokset linjassa aiheesta tehtyjen muiden tutkimusten kanssa?

Näiden tutkimuskysymysten avulla aion tarkastella poliisin vuorotyön vaikutuksia uneen. Aion myös etsiä keinoja, joilla voidaan edistää vuorotyötä tekevän poliisin unen määrää sekä laatua. Nämä muodostuivat tutkimuskysymykseni, koska niiden avulla pystyn poimimaan dokumenttianalyysin avulla asioita eri opinnäytetöistä. Tarkoitukseni ei ole saada aikaan uutta tietoa vaan tarkastella vanhoja töitä ja kasata niistä saatua tietoa yhteen.

3 Uni

3.1 Mitä uni on?

3.1.1 Unen vaiheet

Unta pidetään ihmisen aivotoiminnan tilana, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on käytännössä poikki. Unen aikana elimistö siis lepää ja palautuu. Myös sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Unessa aivot työskentelevät, koska ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan. (Partinen 2019.) Unessa syvimpien univaiheiden aikana soluvauriot korjautuvat sekä etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat. Näillä aivoalueilla vois myös syntyä uusia hermosoluja vielä aikuisiälläkin. Toisaalta taas hermosolujen välisiä synapsiyhteyksiä karsiutuu tilan säästämiseksi mahdollisesti myös energiakulutuksen pienentämiseksi. (THL 2024).

Unessa on eri vaiheita, jotka voidaan jakaa torkeuneen, kevyeen uneen, syvään uneen ja REM-uneen (Partinen 2019). Kaikki nämä vaiheet ovat todella tärkeitä, jotta ihminen palautuu kunnon. Jos jokin näistä vaiheista puuttuu niin se ajan myötä haittaa unesta palautumista. Jokaisessa unen vaiheessa aivotaajuudet sekä silmäliikkeet vaihtelevat. Keho käy läpi jokaisen unen vaiheen noin 4-6 kertaa yön aikana. Yksittäinen kierto kestää noin 90 minuuttia. Se kuinka pitkään ihminen pysyy jokaisessa univaiheessa muuttuu iän myötä. (National Library Of Medicine 2024.)

Vaiheita ennen REM-unta on siis kolme. Torkeuni on valveen ja unen välimaastossa esiintyvä torkku, jota ei yleensä koeta uneksi (Partinen 2019). Torkeunen aikana hengitys ja syke laskevat sekä lihakset rentoutuvat. Kevyt uni on suurin osa nukutusta unen ajasta ja se on vaihe ennen syvää unta. Kevyestä unesta ihminen voi vielä herätä herkästikin. Viimeinen vaihe ennen Rem-unta on syvä uni. Syvässä unessa ihminen palautuu verrattuna kahteen aiempaan vaiheeseen. Kudokset korjaantuvat ja kasvavat sekä immuunisysteemi vahvistuu. Tästä vaiheesta ihminen ei herää enää niin helposti. (Healthline 2020.)

Viimeinen unen vaihe on siis REM-Uni. REM-unen aikana taas aivot ja elimistö aktivoituvat syvään uneen verrattuna. Käytännössä Rem-Unessa aivojen toiminta on vilkasta sekä hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Tämän seurauksena päivän kokemukset ja tunnelit järjestyvät ja saattavat jopa kertautua. REM-unessa tapahtuu oppimista ja mieleen painamista, joten sitä voidaankin sanoa myös psyyken lepoaiheeksi. Unista suurin osa nähdään myös Rem-Unessa. Jos nukkuja herätetään kesken REM-unen niin hän muistaa usein kirkkaana näkemänsä unen. Eli voidaan sanoa, että syvässä unessa opitaan tietoja ja REM-unessa opitaan taitoja. (Partinen 2019.)

On myös olemassa niin sanottua mikrounta. Mikrounassa ihmisen aivoissa tapahtuu sähköisten ilmiöiden hidastumista, mikä aiheuttaa niin sanottua pilkkimistä. Tämän voi tunnistaa esimerkiksi niin, että silmät menevät kiinni hetkeksi tai pää retkahtaa. Poliisin työssä tämä on erityisen vaarallista, koska kentällä ajetaan partioautoa ja rattiin nukahtaminen voi aiheuttaa liikenneonnettomuuksia. (Härmä & Sallinen 2004, 26–28.)

3.1.2 Unen määrä

Unen määrä on jokaiselle ihmisille yksilöllistä. Jotkut selviävät vähemmällä unella ja jotkut tarvitsevat unta taas enemmän. Keskiarvojen mukaan useimmat ihmiset nukkuvat vuorokaudessa 7–8 tuntia, kun taas toiset selviävät jopa vain noin 6 tunnin unella. Jotkut ihmiset tarvitsevat yli 9 tuntia unta vuorokaudessa. (Partinen 2019.)

Yleisesti ottaen ihmisten tulisi nukkua yli 7 tuntia. Jatkuvasti alle 7 tunnin yöunia nukkuvat ihmiset kärsivät enemmän terveyshaitoista kuin yli 7 tuntia nukkuvat ihmiset. Alle 7 tuntia unet aiheuttavat esimerkiksi painonnousua, masennusta, heikentynyttä immuunikykyä sekä suorituskykyä. Voidaankin sanoa, että nuorten ihmiset tulisi nukkua yli 9 tuntia yössä. (Journal of Clinical Sleep Medicine 2015.)

Nuoremmat ja lapset tarvitsevat enemmän unta kuin vanhemmat ihmiset. Kasvuvaiheessa ihminen tarvitsee enemmän unta, jotta hänen aivonsa kehittyvät kunnolla. Tämä tapahtuu nuorena iässä sekä myös myöhemmin murrosiässä. Tässä vaiheessa ihmisen olisi hyvä saada yli 9 tuntia unta sekä nukkua mahdollisesti päiväunia. (Partinen 2019.)

THL:n tutkimuksen mukaan noin viidesosa miehistä ja naisista kokee nukkuvansa riittämättömästi. Tämä on yleisintä 40-50-vuotiailla. Tutkimuksen mukaan riittämättömäksi koettu uni on yleistynyt viime vuosina, joten asia on ajankohtainen. (Partinen & Merikanto 2023).

3.1.3 Unipaine ja vuorokausirytm

Yksi unen edellytyksistä on unipaine, joka kasvaa sitä suuremmaksi, mitä pidempään ihminen on ollut hereillä. Unipaineen kaksi suurinta tekijää ovat vuorokausirytm ja adenosini. Vuorokausirytmillä siis tarkoitetaan ihmiselle ajan saatossa kehittynyttä sisäistä kelloa, joka ohjaa vireystasojamme. Tätä sisäistä kelloamme ohjaa auringonvalo, joka asettaa sisäisen kellomme päivästä toiseen oikeaan aikaan. Ihmisellä sisäinen kello on noin 24 tunnin rytmissä, joka on kehittynyt ajan saatossa. Ihmisen keskiaivoissa sijaitsee suprakiasmaattinen tumake, jonka ohjauksessa on suuri määrä ihmisen elintoimintoja. Tumake käytännössä toimii niin, että se sieppaa näköhermoja pitkin tulevia valosignaaleja ja käyttää tätä tietoa tahdistamaan sisäisen kellon noin 24 tunnin sykliin. Tämä tumake käytännössä määrää sen milloin ihminen haluaa nukkua ja milloin ihminen on hereillä. Sisäisemme kelloamme vaikuttaa myös rytmit, jotka ohjaavat sisäistä kelloamme kuten liikunta, ruokailu tai lämpötilan vaihtelu. (Walker 2017, 28-35.)

Adenosini on aivoissa oleva kemiallinen yhdiste, jonka määrä kasvaa mitä kauemmin ihminen on hereillä. Adosinin määrän kasvu aivoissa voimistaa ihmisen tarvetta nukkua. Adosinin määrän noustessa suurimmilleen, on siis nukkumisen tarve vastustamattoman voimakas. Keskimäärin noin 12–16 tunnin hereillä olon jälkeen adosinin määrä on suurimmilleen. (Walker 2017, 38.)

Vuorokausirytm on isossa roolissa naisten lisääntymiseen liittyvien hormonien säädössä. Häiriintynyt vuorokausirytm voi aiheuttaa kuukautiskierron häiriintymisenä sekä heikentää hedelmällisyyttä. Vuorotyön on huomattu laskevan miesten testosteronitasoja sekä heikentävän

hedelmällisyyttä, koska vuorotyö haittaa ihmisen luonnollista vuorokausirytmää. (Lok & Qian & Chellappa 2024.)

Vuorokausirytmiiin ei vaikuta ihmisen hereillä olo aika, joka voi aiheuttaa ongelmia poliisin vuorotyötä tekeväille. Yövuorosta päästyään aurinko nousee, joka ohjaa ihmisen vuorokausirytmää ja voi saada ihmisen virkoamaan. Tämä voi aiheuttaa sen, ettei vuorotyöläinen saa unta heti töistä päästyään.

3.1.4 Univaje ja univelka

Univaje tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö nukkuu vähemmän kuin mikä hänen unentarpeensa on. Univaje aiheuttaa siis ihmisessä väsymystä. Univelkaa kertyy, kun univajetta on kertynyt vuorokaudesta toiseen. (Partonen 2023.)

Univajeen seurauksena ihmisen toimintatarmo hiipuu, tarkkaavuus huononee, keskittymiskyky heikkenee, huomiokyky kapenee, reaktiot hidastuvat ja ärtyneisyys voimistuu. Ihminen on paljon alttiimpi tapaturmille univajeen takia. Jo yhden valvotun yön jälkeen vastaa 0,6 promillen humalatilaa kognitiivisten toimintojen osalta. Univaje voi aiheuttaa myös terveysvaaroja kuten lihomista. Univaje johtaa energiantarpeen kasvuun, mikä ilmenee nälän tunteen voimistumisena. Nälkä lisää ruokahalua, joten halu nauttia runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokaa voimistuu varsinkin univajeisena. Tämä voi näkyä poliisin yövuoroissa naposteluna tai roskaruuan syömisinä. (Partonen 2023).

Univelka syntyy toistuvista univajeista ja jopa jatkuva pienikin univaje pitää yllään univelkaa. Univelkaa omaava henkilö voi altistua lihavuudelle sekä nostaa syketasoa ja verenpainetta. Univelkaa pystyy kuittaamaan nukkumalla korvausunta, jonka aikana elimistö toipuu univajeen rasituksesta. Poliisin vuorotyössä olisinkin tärkeää saada nukuttua vapailla yövuoron jäljiltä kertynyttä univajetta. (Partonen 2023).

Univelan seurauksena elimistön toiminnot heikentyvät, joka heikentää ihmisen toimintakykyä. Ihmisen aivot sekä keho toimivat paremmin, kun ihminen nukkuu tarpeeksi eikä ole jatkuvassa univajeessa. Jos ihminen ei nuku tarpeeksi niin tällä seuraamuksia terveyteen varsinkin pitkällä aikavälillä. Riittävä uni pitää ihmisen toimintakykyä sekä kognitiivisia toimintoja valmiudessa. (Mohammad & Hamdan 2023.) Tämä on erityisen tärkeää poliisin työssä, jossa ihmisen toimintakykyä voidaan välillä mitata jopa äärimmilleen.

3.2 Unta haittaavat tekijät

Poliisin työtä tekevillä on havaittu olevan uniongelmia, jotka voivat olla haitallisia terveydelle. Huonon unen on havaittu heikentävän yleistä hyvinvointia, haittaavaan tehokkuutta sekä suorituskykyä. Poliisit kohtaavat työssään monia unta haittaavia tekijöitä kuten pitkät työajat, vuorotyö, työstä aiheutuva stressi sekä vaarallisia tai traumaattisia tilanteita. Kaikki edellä mainitut voivat haitata unen laatua sekä määrää. (Garbarino & Guglielmi & Puntoni & Bragazzi & Magnavita 2019.)

Uneen vaikuttaa monet tekijät niin hyvässä kuin pahassakin. Fyysiset sekä psyykkiset syyt voivat aiheuttaa unettomuutta. Stressitekijät, jotka liittyvät työhön tai yksityiselämään voivat aiheuttaa unettomuutta tai haitata unta muutenkin. Suuret elämänmuutokset tai poliisin työssä kohtaavat stressaavat tilanteet voivat kuormittaa ihmistä. Kuormitus voi oirehtia unettomuutena esimerkiksi, ettei ihminen saa nukahdettua tai heräilee yön aikana. Unettomuuden helpottamiseksi tulisi työelämän tai yksityiselämän kuormitustekijä tunnistaa ja saada hallintaan. (Kaunisto 2021, 377.)

Kofeiini on yksi tekijä, joka haittaa unta. Aiemmin mainittu adenosini siis synnyttää aivoissa luontaisesti niin kutsutun unipaineen, joka ilmenee vastustamattomana haluna nukahtaa. Kofeiini on psykoaktiivinen piriste, joka vaikuttaa adenosinin toimintaan tukkimalla aivosolujen adenosinia vastaanottavat reseptorit. Tämän seurauksena kofeiini torjuu aivojen nukahtamissignaalia ja huijaa ihmistä tuntemaan itsensä virkeäksi. Kofeiini ei siis auta väsymykseen vaan ikään kuin huijaa aivoja väsymyksen tunteelta. Olisikin tärkeää, ettei kofeiinia nautita liian lähellä nukkumaanmenoa, koska se voi haitata unta ja sen laatua. Poliisin yövuoroissa kofeiinia kannattaisi käyttää vain silloin kun siihen on oikeasti tarvetta ja ei mielellään ihan loppuvuorosta, jottei se häiritse nukkumista työvuoron jälkeen. (Walker 2017, 48.)

Alkoholilla on myös todettu olevan unta ja unen laatua heikentävä vaikutus. Alkoholilla katkoo nukkumista ja nukkuja heräilee kesken unien eikä tällainen uni ole riittävää. Alkoholin vaikutuksen alaisena nukkuvat eivät myöskään yleensä huomaa heräilyään, koska heräily on vaikea muistaa. Alkoholilla estää myös REM-unen syntymistä, koska aineenvaihdunnan hajottaessa alkoholia, syntyy sivutuotteina aldehydejä, jotka estävät aivoja tuottamasta REM-unta. (Walker 2017, 413.)

2018 julkaistun suomalaistutkimuksen mukaan jo vähäinenkin alkoholin määrä heikentää unen laatua ja elimistön palautumista. Tutkimuksessa mitattiin unen laatua ja palauttavan unen määrää Firstbeatin Hyvinvointianalyysillä, joka mittaa ja analysoi sydämen sykevälivaihtelua. Kolmen ensimmäisen nukkumistunnin jälkeen, elimistön fysiologinen palautuminen väheni 9 % vähäisen alkoholimäärän jälkeen (1-2 annosta), 24 % kohtuullisen alkoholimäärän jälkeen (2-6 annosta) ja peräti 39 % runsaan alkoholimäärän jälkeen (yli 6 annosta). (Pietilä 2018).

Aiemmin mainitsin vuorokausirytmistä ja sen toiminnoista. Vuorokausirytmillä on tosiaan määräävä tekijä henkilön uni-valverytmin muotoutumiselle ja se perustuu elimistön sisäisen keskuskellon toimintaan. Keskuskello on kehomme tahdistin, joka synnyttää meille otolliset aikaikkunat, jolloin voimme nukahtaa väsyneenä uneen ja herätä unestamme virkistyneenä. Jos tämä rytmi häiriintyy jotenkin niin se haittaa unta ja sitä kutsutaan uni-valverytminhäiriöksi. Uni-valverytminhäiriöt kuuluvat unihäiriöihin ja niiden olennaisia oireita ovat unettomuus ja väsymys. Uni-valverytminhäiriöitä ovat siis aikaerorasitus, viivästynyt tai aikaistunut unijakso, kaamosunettomuus, epäsäännöllinen unirytmii, vuorotyöunettomuus sekä tahdistumaton unirytmii. Uni-valverytminhäiriöiden alalajiin kuuluu vuorotyöunettomuus, jota voi ilmetä poliisin vuorotyötä tekeväille. Vuorotyöunettomuus on etenkin kolmivuorotyön yövuoroihin ja epäsäännöllisiin työaikoihin liittyvä uni-valverytminhäiriö. (Partonen 2023.)

3.3 Unta edistävät tekijät

Unta pystyy edistämään monella eri tavalla. Liikunnalla on tutkittu olevan unta edistävää vaikutusta, koska se pidentää unen kestoa sekä parantaa unen laatua. Liikunta nopeuttaa

nukahtamista, pidentää syvän univaiheen kestoa sekä unen kestoa ylipäätään. Liikunta myös lyhentää ns. vilke- eli REM-unta yhtä unen vaihetta, jolloin nähdään valtaosa unista. Säännöllinen liikunta liittyy olennaisesti häiriintymättömään uneen, kun taas vähäinen liikunta on yhteydessä unihäiriöihin. Säännöllisellä liikunnalla voidaan myös ehkäistä unettomuutta sekä uniapneaa. Säännöllisen liikunnan unta edistävien vaikutusten on tutkimusten mukaan ajateltu johtuvan lihasten väsymisestä, liikunnan aiheuttamista hormonimuutoksista ja kehon lämpötilamuutoksista sekä tähän liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta. Liikunta voi myös auttaa kehoa pysymään 24-tunnin uni-valverytmissä. (UKK-Instituutti 2021).

Liikunnan muodolla ei myöskään ole väliä kunhan sitä tekee säännöllisesti. Kohtuukuormitteisen kestävyystyyppisen liikunnan lisäämisen on todettu auttavan ihmisten unettomuuteen. Ihmisten, joiden maksimaalinen hapenkulutus on suuri, on todettu myös nukkumisen olevan heillä parempaa. Kohtuullisesti kuormittava liikunta vastaa siis liikuntasuosittelun mukaan reipasta liikunnasta. Reipas liikunta on käytännössä kaikkea liikkumista, joka nopeuttaa sydämen sykettä ja aiheuttaa hikoilua, jossa hengästymisestä huolimatta pystyy kuitenkin puhumaan, esimerkiksi reipas kävely tai hölkkäily. (UKK-Instituutti 2021).

Fyysinen aktiivisuus ylipäätään auttaa unettomuuteen. Tähän tietysti on vaihtelua ihmisten välillä koska ikä, sukupuoli sekä liikunnan muoto ja kesto vaikuttavat tähän. Joogalla on varsinkin todettu olevan unta edistäviä vaikutuksia tutkimusten valossa. Liian raskas liikunta voi jossain tapauksissa heikentää unen laatua sekä määrää. (Majd 2023).

Liikunnan ajoituksella voi olla merkitystä uneen. Raskasta liikuntaa suositellaan yleisesti välttämään vähintään pari tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä sen on aiemmissa tutkimuksissa havaittu haittaavan nukahtamista ja heikentävän unen laatua lisäämällä unen aikaista valveillaoloa. Varsinkin vuorotyöläiselle liikunnan säännöllinen harrastaminen sekä liikunnan oikein ajoittaminen voi edistää säännöllisen unirytmien noudattamista. (UKK-Instituutti 2021.)

Säännöllisen unirytmien ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä keinoista, jolla voidaan edistää unen määrää sekä laatua. Ihmisen olisi hyvä mennä nukkumaan samaan aikaan ja herätä samaan aikaan. Jos ihmisen uni-valverytmi ja biologinen vuorokausirytmii kulkevat käsi kädessä niin se voi parantaa unen laatua sekä määrää. Hyvä nyrkkisääntönä voi pitää, että nukkumaanmeno- ja heräämisaika vaihtelisi vaan enintään tunnin joka päivä. (Walker 2017, 526-528.)

Ravinnolla pystytään vaikuttamaan unen määrään sekä laatuun. Monipuolinen ruokavalio pitää ihmisen ylipäätään terveenä, joka vaikuttaa yleensä ihmisen uneen. Varsinkin poliisin vuorotyötä tekevän olisi hyvä välttää varsinkin yöllä kovin rasvaisia ruokia, jotka voivat väsyttää ja lisätä vatsavaivoja. Poliisin vuorotyötä tekevän on tärkeää nauttia riittävästi energiattomia nesteitä työvuoron aikana, mutta taas liiallinen nesteiden nauttiminen yövuoron loppupuolella saattaa päiväsaikaan tehdä nukkumisesta katkonaista lisääntyneiden vessassa käyntien vuoksi. Tämä johtuu siitä, että munuaisten toiminta on aktiivisempaa päivällä kuin yöllä. (Sallinen 2024.) Ennen nukkumaanmenoa ei tulisi myöskään syödä liian isoa ateriaa, koska se voi aiheuttaa ruuansulatusvaikeuksia ja täten vaikeuttaa nukkumista.

4 Vuorotyö

4.1 Mitä on vuorotyö

Suomessa säännöllinen työaika on enintään 8 tuntia vuorokaudessa ja 40 tuntia viikossa. Epäsäännöllinen työaika poikkeaa siis tästä perussäännöstä. Säännöllinen työaika voidaan siis hoitaa vuorotyöksi. Vuorotyössä vuorojen on säännöllisesti vaihduttava ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Työ, jota tehdään kello 23:n ja 6:n välisenä aikana, kutsutaan yötyöksi ja yötyötä saa teettää säännöllisesti vuorotyössä. Euroopassa tehdyn tutkimuksen mukaan vuorotyö oli 2015 Suomessa yleisempää kuin Euroopassa mutta yötyö yhtä yleistä kuin Euroopassa keskimäärin. Taas yli 10 tunnin työpäivät olivat Suomessa yleisempiä kuin muualla Euroopassa. (Partonen 2023.)

Poliisissa tehdään vuorotyötä valvonta- ja hälytyssektorilla. Työajat voivat vaihdella poliisilaitosten välillä, mutta itse työskentelin työharjoittelussa Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella. Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella tehtiin useimmiten 12 tunnin työvuoroja joko päivä- tai yövuoroissa. Yleisin työvuoro oli joko 7-19 tai 19-7, mutta välillä oli painopistevuoroja, jolloin ajat vaihtelivat. Työvuorokierron pitäisi olla päivävuoro, yövuoro ja tämän jälkeen lepopäivä ja 2 vapaata. Tämä kierto ei tietysti toteutunut aina erinäisistä syistä. Tällaisen työkiertojärjestelmän takia joutuu omaa rytmiä kääntämään yövuoron jälkeen, joka toi tuoda mukanaan haasteita.

4.2 Vuorotyön haitat uneen

Vuorotyöstä voi aiheutua väsymystä, koska työtä joudutaan tekemään ihmisen vuorokausirytmien kannalta huonoon aikaan. Yön aikana tai aamuyöllä työskentely häiritsee unirytmisiä sekä yönunien sisäistä univaiheisykliin kaavaa. Tämä taas johtaa vuorotyössä ilmeneviin uniongelmisiin ja väsymykseen. Myös pitkään valveillaolo vahvistaa vuorotyöstä johtuvaa väsymystä varsinkin ensimmäiseen yövuoroon mentäessä valveillaolo venyy pitkäksi. Väsyminen voi vahvistua vielä entisestään, jos ennen yövuoron alkua ei nuku päiväunia. Poliisin työssä tehdään 12 tunnin työvuoroja, joten jos ihminen herää 7 aamulla ennen yövuoroon menemistä, joka alkaa 19 ja loppuu 7 niin valvoo ihminen helposti yli 24 tuntia. (Partonen 2023.)

Onnettomuusriskin, väsymyksen sekä vuorokaudenajan välillä on huomattu selvä yhteys. Tämä huomataan esimerkiksi liikenneonnettomuustilastoissa sekä työtapaturmien määrässä. (Härmä 2019.) Huonosti nukuttujen yönien jälkeen ihmisen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on huonompi, sekä uusien asioiden muistiin painaminen että vanhojen asioiden muistiin palauttaminen on vaikeampaa. Myös huomiokyky on heikompi ja mieliala on ärtyneempi kuin hyvin nukuttamme. Työtapaturmia ilmaantuu yövuorossa enemmän kuin päivävuorossa juuri edellä mainittujen asioiden takia. (Partonen 2023.)

Yövuoroissa siis valon määrä on yöllä lisääntynyt keinovalojen vuoksi ja tämä estää melatoniniin erittymistä. Yötyöntekijän uni-valverytmi viivästyy päivärytmiin verrattuna, koska ihmisen elimistö pyrkii aina sopeutumaan tilanteeseen viivästyttämällä sisäisiä vuorokausirytmisiä. Vaikka valon määrä lisääntyykin yötyössä niin ei sisäisen vuorokausirytmien kyky sopeutua ole hyvä. Kirkas valo aikaisin aamulla aikaistaa vuorokausirytmisiä ja täten heikentää yötyöhön sopeutumista ihmisellä. Yötyössä vuorokausirytmien jatkuva aikaistuminen sekä viivästyminen aiheuttavat

vuorokausirytmissä häiriön. Tämä on esitetty keskeiseksi tekijäksi yö- ja vuorotyöhön liittyvässä syöpäriskissä valon pimeähormonin erittymistä estävän vaikutuksen lisäksi. (Härmä 2019.)

Ihmisen vireystila on alhaisimmillaan aamuyöstä yövuoron lopussa tai hyvin aikaisen aamuvuoron alussa yötyötä tehtäessä. Tähän voi tottua tekemällä muutaman seuraavan yötyötä sisältävän vuorokauden aikana, mutta useamman peräkkäisen yövuoron jälkeen toimintakyky alkaa taas heiketä kasautuvat univajeen vuoksi. Päivällä nukuttu pääunijakso on tutkimusten mukaan vuorotyössä keskimäärin kaksi tuntia lyhyempi kuin yöllä nukuttu pääunijakso. Tämä taas mikä kasvattaa univajetta peräkkäisten yövuorojen aikana. Ihminen, joka tekee yövuoroa tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen, koetun väsymisen ja unen pituuden kasvuna vapaa-päivien aikana. (Härmä 2019.)

Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu enemmän hermostuneisuutta, stressiä ja väsymystä kuin päivätyöntekijöillä. Sisäisen keskuskellon tahdistaminen vuorokausirytmien säännöllistämiseksi voi auttaa lievittämään näitä oireita. (Partonen 2023.) Vuorotyötä tekeville poliiseille oli tehty tutkimus, jossa mitattiin, kuinka heidän vuorokausirytmensä sopeutuu yötyöhön. Tutkimuksessa mitattiin poliisien kortisolien sekä melatoniinintuotantoa, jolla voitiin päätellä poliisien vuorokausirytmien sopeutumista yötyöhön. Tutkimuksen mukaan suurimman osan tutkimukseen osallistuneiden vuorokausirytmien ei sopeudu yötyöhön kunnolla, joka aiheuttaa poliiseissa univajetta sekä univelkaa. (Kosmadopoulos & Boudreau & Boivin & Kervezee 2023.)

Vuorotyöstä johtuvaa uni-valvetilan häiriötä kutsutaan vuorotyöunihäiriöksi. Tämä häiriö on määriteltä siten, että unettomuutta tai poikkeavaa väsymystä esiintyy vain poikkeavien työvuorojen yhteydessä mutta ei esimerkiksi lomien tai vapaiden aikana. Unen kokonaispituuden lyheneminen ja oireiden kesto vähintään kolme kuukautta määrittävät yleensä vuorotyöunihäiriön. (Härmä 2019.)

5 Käsiteltävät opinnäytetyöt

5.1 ”Nukutko hyvin?” – Unen laadun merkitys poliisityössä Narratiivinen kirjallisuuskatsaus (Teemu Kilpinen & Toni Kuisma 12/2019)

Opinnäytetyössä on käsitelty narratiivisella kirjallisuuskatsauksella unta ja poliisitoimintaa käsittelevään kansalliseen ja kansainväliseen kirjallisuuteen, sähköisiin artikkeleihin sekä opinnäytetöihin. Työssä on käsitelty unta ja siihen liittyviä termejä todella laajasti ja syvennyt unen eri mekanismeihin tarkasti (Kilpinen & Kuisma tiivistelmä).

Opinnäytetyön aihe oli valittu, koska tekijät olivat kiinnittäneet työharjoittelussa huomiota väsymyksen aiheuttamiin negatiivisiin vaikutuksiin poliisityössä. Kilpinen ja Kuisma olivat pohtineet tuolloin väsymyksen vaikutuksia poliisien tekemiin virheisiin havainnoinnissa, päätöksenteossa, toimenpiteissä ja kirjauksissa. Työssä haluttiin tietää voisiko väsymys osaltaan selittää esimerkiksi pitkittyneitä tutkinta-aikoja ja lisätutkintapyyntöjä (Kilpinen & Kuisma 2019, 3).

Opinnäytetyössä rajattiin unen vaikutusten käsittely koskemaan vain valvonta- ja hälytystoiminnan ja rikostorjunnan poliisihenkilöstön näkökulmasta. Vaikka unen vaikutusten tarkasteleminen poliisiorganisaation näkökulmasta koettiin tärkeäksi, haluttiin työssä erityisesti painottaa unen vaikutuksia poliisimieheen yksilönä (Kilpinen & Kuisma 2019, 20).

Opinnäytetyössä haluttiin korostaa unen laadun merkitystä poliisimiehen terveydelle ja työkyvyille. Työssä haluttiin tarjota nykyaikaista tietoa unesta ja keinoja sen edistämiseksi. Opinnäytetyössä haluttiin pohtia miten huonon unen vaikutukset näyttäytyvät poliisin päivittäisessä toiminnassa. (Kilpinen & Kuisma 2019, 53.) Kilpinen & Kuisman mukaan poliisityöhön liittyvä stressi ja epäsäännölliset työajat ovat yleisimpiä univajeen aiheuttajia, mutta poliisimies voi usein omalla toiminnallaan vaikuttaa niihin itse. Kaiken keskiössä on siis poliisin oma toiminta. (Kilpinen & Kuisma 2019, 57.)

5.2 Uniopas poliisin vuorotyöhön (Roni Perkiö 3/2022)

Perkiö on luonut toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena on uniopas. Uniopas jaettiin työharjoitteluun lähteville Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nukkumisen ja erityisesti yötyön aiheuttaman unirytmien epäsäännöllisyyden vaikutuksia poliisin työssä. Työssä oltiin käytetty teoriapohjana aiempia opinnäytetöitä aiheesta sekä tutkimuksia, joista saatiin tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla. Perkiö myös haastatteli opinnäytetyötä varten unen asiantuntijana tutkimusprofessori Timo Partosta. (Perkiö 2022, tiivistelmä.)

Perkiö oli saanut idean unioppaasta luettuaan Matthew Walkerin kirjan sekä tutustuttuaan aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin. Perkiön mukaan aiheesta oli laajaa tietoa, mutta asioita ei oltu tiivistetty oppaan muotoon, josta olisi helppo saada tietoa. (Perkiö 2022, 28.)

Opinnäytetyössä oli käsitelty uneen ja siihen liittyviä käsitteitä pintapuolisesti, koska muuten uni-pas olisi ollut liian laaja. Työssä käsitellään unta ja siihen liittyviä tekijöitä. Alkoholi, nikotiini sekä kofeiini vaikuttavat uneen negatiivisesti ja niitä tulisi välttää. (Perkiö 2022, 15)

Unioppaaseen oli sisällytetty oleelliset tiedot kirjallisuuskatsauksesta sekä vinkkejä erityisesti poliiseille Timo Partosen haastattelusta. Perkiö käytti varsinkin unitutkija Matthew Walkerin kirjasta saatuja vinkkejä. (Perkiö 2022, 25.) Oppaan mukaan säännöllinen nukkumisaika on todella tärkeää sekä muiden hyvinvoinnin osa-alueiden pitämisestä huolta kuten liikunta ja ravinto.

5.3 Poliisityön tuoman stressin vaikutus uneen (Julius Mononen 4/2024)

Opinnäytetyön aiheena oli stressin vaikutukset uneen sekä miten poliisityön luonne vaikuttaa stressiin sekä uneen. Työssä käsitelty aihe narratiivisella kirjallisuuskatsauksella, jossa on käsitelty aihepiiristä tehtyjä tutkimuksia sekä opinnäytetöitä. Työssä siis nivotaan muita opinnäytetöiden aiheita yhdeksi kokonaisuudeksi, joten jokainen yksittäinen aihe jää vähemmälle yksityiskohtaiselle tarkastelulle. (Mononen 2024, tiivistelmä.)

Mononen on käsitellyt poliisityötä ja siihen syntyvää stressiä. Työssä käsitellään myös näiden vaikutusta uneen. Opinnäytetyössä näitä aiheita käydään läpi yhtenä kokonaisuutena ja niiden yhteisvaikutuksen kannalta. Asiat kuten stressi, uni ja poliisityön aiheuttama stressi kulkevat käsi kädessä, joten niitä Monosen mielestä niitä on hyvä tutkia yhdessä. (Mononen 2024, 5.)

Työssä tulee esiin, että poliisin vuorotyö vaikuttaa uneen sekä uniryhtiin, koska vuoro häiritsee ihmisen omaa sisäistä kelloa. Vuorotyöläiset käyttävät myös enemmän unta haittaavia päihteitä kuten nikotiini. Poliisin työssä on monia stressitekijöitä kuten väkivalta tai vaaratilanteita. Stressi onkin yksi suurimmista vaikuttajista, joka vaikuttaa uneen ja sen laatuun. (Mononen 2024, 17.)

5.4 Unettomuuden ja stressin vaikutukset vuorotyötä tekevän poliisimiehen havainnointi- ja päätöksentekokykyyn sekä muistin toimintaan (Noora Ruotsalainen & Linda Vikman 03/2022)

Ruotsalainen ja Vikman ovat narratiivisella yleiskatsauksella tarkastelleet aiheeseen liittyviä kirjallisuutta ja tutkimuksia, jotka käsittelevät laaja-alaisesti ihmisen kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, stressiä ja unta. Opinnäytetyön tekijät olivat kiinnostuneita psykologiasta ja halusivat tehdä opinnäytetyön aiheesta, jossa poliisityö sekä psykologia yhdistyisivät. (Ruotsalainen & Vikman 2022, tiivistelmä.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten unettomuus ja stressi vaikuttavat vuorotyötä tekevän poliisimiehen havainnointi- ja päätöksentekokykyyn sekä muistin toimintaan. Työ oli rajattu käsittelemään aiheita niin sanotun kenttätöiden näkökulmasta, jossa työskenteleville vuorotyö on arkipäivää. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 4.)

Työssä on syvennetty kirjallisuuden ja tutkimusten avulla ihmisen kognitiivisiin toimintoihin. Kyseiset toiminnot ovat hyvin laajoja ja monimutkaisia kokonaisuuksia. Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan ihmisen tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja kuten havaitsemista ja muistamista. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 10.) Opinnäytetyössä käytiin läpi myös poliisintyötä ja stressiä sekä poliisityötä ja unta. Poliisitehtävien vaativa luonne aiheuttaa nopeita stressireaktiota poliisimiehistä. Tämän lisäksi myös muut poliisitehtävät voivat aiheuttaa poliisimiehistä kasautuvaa stressiä, joka on haitallista unelle. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 30.)

Opinnäytetyössä tuli esiin, että poliisin työnkuva vaikuttaakin jo lähtökohtaisesti haittaavasti uneen muun muassa vuorotyön vuoksi. Univaje ja stressi haittaavat ihmisen tilannetietoisuutta, joka on oleellinen osa poliisin työtä. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 44.) Tutkimustulosten perusteella tuli ilmi, että ihmisen kokemalla stressillä ja unettomuudella on huomattavia vaikutuksia terveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin. Opinnäytetyön mukaan unirutiinien, stressinhallinnan sekä hyvien työolojen avulla on mahdollista parantaa ihmisen työkykyä vähentämällä unessa ilmeneviä häiriöitä. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 46.)

5.5 Vuorotyön kuormittavuus poliisityössä- Työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa (Tomi Rajamäki 2017)

Rajamäki on tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön, jonka produkti on Powerpoint-esitys poliisihenkilöstölle. Opinnäytetyössä oli tavoitteena selvittää vuorotyön kuormittavuutta, ja työntekijän omia mahdollisuuksia vaikuttaa oman kuormitukseen. (Rajamäki 2017, 2.)

Työssä on käytetty teoriapohjana poliisin työn tekemiseen liittyvää lainsäädäntöä, vuorotyöntekijöiden yleisempiä sairauksia ja mahdollisia syitä niihin sekä haastateltu teemahaastattelulla Työterveyslaitoksella työskentelevää erityisasiantuntijaa Jussi Konttista. (Rajamäki 2017, 3.)

Työssä on käyty laajasti läpi poliisin vuorotyötä ja siihen liittyvää lainsäädäntöä. Työssä myös käsitellään hyvinvoinnin eri osa-alueita kuten ravintoa ja unta. Opinnäytetyössä korostui terveellisten valintojen sekä terveellisten elämäntapojen tärkeys vuorotyötä tekeville poliisille. (Rajamäki 2017, 33.)

Opinnäytetyön ja siihen liittyvä produkti osoittavat, että vuorotyötä tekevällä poliisihenkilöstöllä on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Huolehtiminen omasta unihygieniasta sekä liikunnasta ravinnosta vaikuttaa suuresti työstä palautumiseen. Opinnäytetyössä tuli myös ilmi, työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omien työvuorojensa suunnitteluun antaa suuren avun työntekijän hyvinvointiin. (Rajamäki 2017, 32.)

5.6 Unen laadun ja määrän merkitys vuorotyössä- Optimaalinen lepo (Vesa Mikkonen & Simo Mononen 05/2020)

Mikkonen ja Simonen ovat tutkineet työharjoittelussa olevien nuorempien konstaapeleiden nukkumista valvonta- ja hälytysesektorilla. Opinnäytetyössä selviteltiin, minkälaisia haasteita

nukkumisessa ilmenee. Työssä haluttiin selvittää, onko henkilöiden unimäärä riittävä sekä mitä kehittämisen tarpeita ilmenee vuorotyörytmissä ja nukkumisessa nuoremmilla konstaapeleilla. Mikkonen ja Simonen olivat valinneet aiheen, koska he olivat työharjoittelun aikana kiinnostuneet vuorotyön vaikutuksista unen määrään sekä laatuun. Tutkimus on tehty kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksessa tehtiin kyselytutkimus, johon vastasi poliisi AMK-kurssi 20182. Kysely suoritettiin Webropol-työkalun avulla. (Mikkonen & Simonen 2020, tiivistelmä.)

Työn teoriaperusta koostui aiemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta liittyen vuorotyöhön sekä uneen. Aihe oli rajattu vain koskemaan valvonta- ja hälytyssektorilla työskenteleviä poliiseja ja heidän nukkumistansa. Tutkimuksen teoriasta tuli ilmi, että vaihteleva ja epäsäännöllinen rytmi luo suurimmat haasteet nukkumiseen sekä työstä palautumiseen. (Mikkonen & Simonen 2020, 3.)

Kyselyyn vastasi 57 opiskelijaa. Kyselyistä tuli ilmi, että suurimmaksi osaksi nuoremmat konstaapelit nukkuivat pääsääntöisesti riittäviä unia vuorotyöstä huolimatta, etenkin ennen yövuoroa unet olivat hyvällä tasolla. (Mikkonen & Simonen 2020, 28.) Nukahtamisvaikeudet, heräily kesken unien, epäsäännölliset työajat sekä eroavat elämänrytmit perheenjäsenten kanssa olivat yleisimpiä nukahtamisen vaikeuttavia syitä (Mikkonen & Simonen 2020, 29). Hyvän unen tärkeimmät tekijät olivat kyselyiden perusteella säännöllinen liikunta sekä hiljainen ympäristö. Vastaajien mielestä eniten kehitettävää heillä olisi unensaannin parantamisessa sekä yhtenäisen katkeamattoman unen saannissa. (Mikkonen & Simonen 2020, 35.)

Opinnäytetyöstä nousi esiin se, että nuoremmat konstaapeleille olivat pääosin hyvin hallussa unen laadun parantamisen keinot. Pääsääntöisesti nuoremmat konstaapeli harrastivat liikuntaa sekä noudattivat terveellistä ruokavaliota, jotka helpottavat nukahtamista tutkimusten mukaan. (Mikkonen & Simonen 2020, 36.)

5.7 Uni ja liikunta vuorotyön tukena (Tommi Hynynen & Riku Härkönen 2/2022)

Opinnäytetyössä on kirjallisuuskatsauksen avulla käsitelty vuorotyötä, unta, liikuntaa ja palautumista näihin liittyvän kirjallisuuden, artikkeleiden sekä opinnäytetöiden kautta. Hynynen ja Härkönen tavoitteena on ollut koota näihin osa-alueisiin liittyvää tietoa yhteen kokonaisuudeksi, joka pystyy tukemaan vuorotyötä tekevän poliisin jaksamista vapaa-ajalla sekä töissä. Työstä tuli ilmi, että uni, liikunta ja palautuminen ovat sidoksissa toisiinsa sekä unen olevan tärkein hyvinvoinnin kannalta. (Hynynen & Härkönen 2022, tiivistelmä.)

Hynynen ja Härkönen ovat avanneet opinnäytetyössään vuorotyöhön, uneen, liikuntaa sekä palautumista kirjallisuuden sekä tutkimusten avulla. Vuorotyötä tekevillä on todettu enemmän hermostuneisuutta, stressiä ja pitkittynyttä väsymystä kuin päivätyöntekijöillä (Hynynen & Härkönen, 8). Työstä tuli ilmi, että unta eniten heikentävät asiat ovat kofeiini, nikotiini sekä alkoholi. Hyvät iltarutiinit auttavat ihmistä nukkumaan paremmin. (Hynynen & Härkönen 2022, 12-13.) Hynynen & Härkönen korostavat laadukkaan unen merkitystä palautumisessa, koska uni on terveyden ja laadukkaan elämän ehdoton perusta. (Hynynen & Härkönen 2022, 18.) Työstä tuli ilmi, että

liikunta voi olla hankala yhdistää vuorotyötä tekeväälle, vaikka se on tärkeää varsinkin poliisin työtä tekeväälle. Liikunta voi auttaa hallitsemaan työstressiä sekä rentoutumaan, mahdollistaa laadukkaamman unen, vähentää unettomuutta. Liikunta voi myös vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja työkykyyn. (Hynynen & Härkönen 2022, 20.)

Hynynen & Härkönen olivat valinneet aiheen, koska olivat työharjoittelun aikana saaneet innostuksen käytännön tilanteista. Opinnäytetyön tavoitteena oli työn hyödyntäminen vuorotyötä aloitteleville poliiseille, joilla ei ole kokemusta vuorotyöstä. Työstä tuli ilmi, että aikuinen ihminen tarvitsee vähintään 8 tuntia unta yössä, jotta ihminen palautuu tarvittavasti. Ihmisen on panostettava omaan nukkumiseen, jotta hän pystyy elämään hyvänlaatuista elämää ja selviää arjestaan. Hynynen & Härkönen tulivat siihen tulokseen, että liian vähäinen uni ja palautuminen heikentää ihmisen toimintakykyä merkittävästi. (Hynynen & Härkönen, 26-27.)

5.8 Yövuorojen terveysriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla Katsaus poliisin näkökulmasta (Henri Salminen AMK 2014 2C)

Salminen on opinnäytetyössään kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastellut millaisia terveysriskejä ja -haittoja valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät poliisimiehet kohtaavat työskennellessään yövuoroissa. Työn tavoitteena oli selvittää yövuorojen terveysriskejä ja vaikutuksia poliisin näkökulmasta. Työssä tarkasteltiin myös ikääntymisen vaikutusta yötyöhön. Salminen on käyttänyt lähteinä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä tutkimuksia. (Salminen 2017, tiivistelmä.)

Opinnäytetyössä on käsitelty vuorotyötä ja erityisesti yötyön haittoja sekä uneen liittyviä käsitteitä. Unen tehtävä on ylläpitää elimistön ja aivojen toimintaa, palauttaa ruumiin energiatasoa sekä oppimis- ja muistiprosesseja aivoissa. Poliisin onkin tärkeää saada tarvittava määrä laadukasta unta. (Salminen 2017, 10.) Yöllä työskentely ole luonnollista ihmisen elimistölle, koska ihmisen normaalin vuorokausirytmien mukaisesti nukkuminen tapahtuu yleensä yöllä. Poliisin työssä joudutaan tekemään yötyötä yleensä 12 tunnin yövuoroissa. (Salminen 2017, 11.) Työstä tuli esiin, että yötyön tekeminen voi aiheuttaa univajetta, jolla on haitallisia vaikutuksia terveydelle. Yötyön voi aiheuttaa muitakin terveysriskejä kuten heikentää toimintakykyä, aiheuttaa syöpää tai ruuansulatuselimistönhäiriöitä. (Salminen 2017, 13-17.) Salmisen työn mukaan ikääntyminen tietyn pisteen jälkeen heikentää ihmisen kykyä sopeutua yövuoroihin ja heikentää niistä palautumista (Salminen 2017, 20).

Salminen oli valinnut aiheen, koska hän oli huomannut työharjoittelussa yövuorojen kuormittavuuden. Opinnäytetyöstä nousi esiin se, että yövuorot ovat haitallisia poliiseille varsinkin terveyden näkökulmasta. Vuorokausirytmien häiriintyminen ja sitä seuraavat muutokset olivat suurin syy haitallisuuteen. (Salminen 2017, 26.) Yötyö haittaa unta, kuormittaa poliisia fyysisesti sekä henkisesti ja aiheuttaa erilaisia sairauksia. Työn mukaan yövuorojen terveysriskit ja vaikutukset pahenevat ikääntymisen myötä. Salmisen mukaan yötyötä tekevien poliisien olisi tärkeää pitää huolta omasta unesta, ravinnosta sekä liikunnasta, jotta yövuoroista palautuu hyvin. (Salminen 2017, 27.)

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Dokumenttianalyysi

Käytän opinnäytetyössäni dokumenttianalyysiä sekä kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksessa vastausta tutkimuskysymykseen haetaan analysoimalla mahdollisimman kattavasti tutkimusta, jota aiheeseen liittyen on tehty. Käytän kirjallisuuskatsausta, kun hain aiempaa tutkimustietoa aiheesta, jota voin verrata Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyihin opinnäytetöihin.

Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyt opinnäytetyöt eivät ole tieteellisiä tutkimuksia vaan niiden harjoittelua, joten niitä ei voida analysoida kirjallisuuskatsauksen avulla. Siksi opinnäytetöiden analysointiin käytän dokumenttianalyysiä. Dokumenttianalyysin avulla saadaan ilmiöille taustatietoa ja lisänäkökulmia. Aineiston voi koota haastatteluista, verkkosivuista, muistioista, artikkeleista, raporteista tai muista arvoa tuovasta kirjallisuudesta. Käytän työssäni siis Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä, jotka käsittelevät poliisin vuorotyön vaikutuksia unen määrään sekä laatuun. (Anttila 2014.)

Dokumenttianalyysi on siis menetelmä, jossa pyritään tekemään päätelmiä kirjalliseen muotoon saatetusta erityisesti verbaalisesta, kommunikatiivisesta tai symbolisesta aineistosta. Näitä voivat olla esimerkiksi nettisivut, lehtiartikkelit tai raportit. Dokumenttianalyysin tavoitteena onkin analysoida järjestelmällisesti dokumentteja sekä luoda selkeä kuvaus tutkittavasta ja kehitettävästä asiasta. Opinnäytetyössäni luodaan siis selkeyttä aineistoon, jotta voidaan tehdä johtopäätöksiä, jotka ovat luotettavia. Dokumenttianalyysissa voidaan siis erottaa kaksi keskeistä analyysitapaa eli sisällönerrittely sekä sisällönanalyysi. Aineiston käsittely pohjautuu loogiseen tulkintaan ja päättelyyn. Dokumenttianalyysissa on tärkeä pitää mielessä lähdekritiikki, kun tarkastellaan analyysin luotettavuutta. (Anttila 2014.) Olen valinnut työhöni 8 opinnäytetystä, jotka tutkivat poliisin vuorotyön vaikutuksia unen määrään sekä laatuun. Olen karsinut sellaiset opinnäytetyöt, jotka eivät käsitelleet aiheitani tarpeeksi syvällisesti tai keskittyivät liikaa muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin unen ohella.

6.2 Aineistonkeruu

Aluksi hain työhöni teoriaperustan erilaisista tutkimuksista sekä kirjallisuudesta, jossa käsitellään unta ja siihen liittyviä määritelmiä. Tavoitteena olisi saada vankka tuntemus unesta ja unen mekanismeista. Tämän jälkeen halusin saada vuorotyöstä ja sen vaikutuksista unen määrään sekä laatuun. Vuorotyön vaikutuksista löytyi hyvin tutkimuksia sekä artikkeleita, joiden pohjalta minulla oli käsitys, kuinka vuorotyö vaikuttaa uneen niiden mukaan. Tämän kirjallisuuskatsauksen jälkeen siirryin Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyihin opinnäytetöiden pariin.

Poliisin Amk-tutkintoon kuuluu laajuudeltaan 15 opintopisteen opinnäytetyö. Opinnäytetyön julkaistaan Theseus-palvelussa sekä painettuna. Painetut opinnäytetyöt löytyvät Poliisiammattikorkeakoulun kirjaston Etsivä-tietokannan kautta. Olen etsinyt opinnäytetöitä näiden tietovarastojen kautta ja valikoinut työhöni sopivat opinnäytetyöt.

Theseus on verkkopalvelu, joka mahdollistaa Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tarkastelun internetissä. Theseuksessa on mahdollisuus tutustua ammattikorkeakouluista valmistuneiden opiskelijoiden tekemiin päättötöihin ja hyödyntää niitä omissa tutkimustöissään.

Hain Theseuksesta opinnäytetöitä hakusanoilla ”uni” sekä ”vuorotyö”. Hakutuloksia tuli yhteensä 42, jotka liittyivät aihepiiriini. Aluksi tutustuin kaikkiin opinnäytetöihin, jotta pystyin rajaamaan pois ne, jotka käsittelivät spesifisti vuorotyön vaikutuksia unen määrään sekä laatuun. Monet opinnäytetyöt käsittelivät unta jollain tasolla, mutta eivät suoraan vuorotyön vaikutuksista uneen. Poimin siis näistä vaan ne opinnäytetyöt, jotka syventyivät vuorotyön vaikutuksista unen määrään sekä laatuun.

Lopulta työhöni valikoitui 8 opinnäytetystä Theseus-palvelun kautta. Valikoidut opinnäytetyöt ovat vuosilta 2017-2024.

6.3 Aineiston analyysi

Kokosin opinnäytetöistä keskeiset tiedot ylös, jotta niiden vertailu olisi helpompaa. Halusin saada opinnäytetöistä selville tärkeimmät asiat, jotka liittyvät omaan tutkimukseeni keskeisesti ja vastaisivat osittain tutkimuskysymykseeni.

Muodostin kysymykset, joihin hain vastaukset jokaisesta opinnäytetöistä. Otin kaikista opinnäytetöistä vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

- Mitä tutkittiin?
- Miksi asiaa on tutkittu?
- Millä metodilla tutkimus on toteutettu?
- Milloin tutkimus on tehty?
- Mitkä olivat tutkimuksen tulokset?

Saatuani vastaukset näihin opinnäytetöihin pystyin esittelemään ne. Esittelyjen jälkeen etsin opinnäytetöistä yhteisiä teemoja, jotta voin vertailla opinnäytetöiden tuloksia keskenään. Opinnäytetöistä syntyneiden teemojen avulla pystyn kasaamaan niistä saatuja tietoja yhteen ja tiivistämään niitä. Tämän jälkeen pystyin vertaamaan opinnäytetöistä saamiani tuloksia aiheesta tehtyihin muihin tuloksiin. Tarkoituksena oli saada tietää, kuinka hyvin opinnäytetöistä saadut tulokset olivat linjassa muihin tutkimuksiin. Pyrin käyttämään pääsääntöisesti ulkomaalaisia tutkimuksia tässä vaiheessa.

7 Tulokset

7.1 Katsauksen ajallinen ulottuvuus

Poliisin tutkinnossa on tehty opinnäytetöitä vuodesta 2014 kun tutkinnosta tuli AMK-tasoinen. Työhöni valikoidut opinnäytetyö sijoittuivat aikavälille 2017–2024. Tämä on melko suppea ajankohta, mutta se on pisin mahdollinen ottaen huomioon, milloin opinnäytetöitä on tehty Poliisiammattikorkeakoulussa.

Tutkimusten ajallinen keskiarvo sijoittui 2020. Tutkimuksista 3 oli vuodelta 2022, 2 vuodelta 2017 sekä yksi 2024, 2020 sekä 2019. Olen tässä tarkastellut nimenomaan tutkimusten julkaisuajankohtaa enkä niiden toteuttamisajankohtaa, koska huomasin ettei julkaisuajankohdalla tai tutkimusajankohdalla ollut eroja kuin muutamia kuukausia.

Muita aiheesta tehtyjä tutkimuksia etsin aikaväliltä 2020-2024. Halusin saada mahdollisimman tuoretta tietoa, jota pystyin vertaamaan opinnäytetöihin.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tarkastellessani opinnäytetöitä tuli ilmi, että suurin tutkimuksista oli laadullisia tutkimuksia. 7 opinnäytetöistä oli toteutettu laadullisena tutkimuksena ja vain yksi oli määrällinen tutkimus. Suosituin metodi oli kirjallisuuskatsaus, jota oli käytetty 7 työssä. Kahdessa noista töistä oli käytetty myös mukana haastattelua eli yksinomaan kirjallisuuskatsausta oli käytetty 5 eri työssä. Näissä töissä nimenomaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus oli yleisin käytetty kirjallisuuskatsauksen muoto.

Ne työt missä käytettiin haastattelututkimusta, oli haastateltu yhtä henkilöä asiantuntijahaastatteluna. Tämä oli perusteltu sillä, että haluttiin saada syvällistä tietoa aiheesta. Yleensä haastattelututkimukseen otetaan vähintään 3 haastateltavaa ellei kyseessä ole asiantuntijahaastattelu kuten kyseisissä opinnäytetöissä oli.

Vain yksi opinnäytetyö oli toteutettu kyselytutkimuksena. Kyselyyn osallistui 57 henkilöä, mikä on tarpeeksi suuri otanta kyselytutkimukseen.

Jokainen tutkimus kohdentui valvonta- ja hälytyssektorille, mutta 2 tutkimusta keskittyi myös rikostorjuntaan tämän ohella. Tämä ei sinänsä yllättänyt, koska valvonta- ja hälytyssektorilla tehdään vuorotyötä, kun taas tutkinnassa tehdään pääsääntöisesti aamuvuoroa. Joten kun tutkitaan poliisin vuorotyön vaikutuksia uneen niin se vääjäämättä kohdentuu valvonta- ja hälytyssektorille.

7.3 Yhteenveto

Perehtyessäni opinnäytetöihin tuli minulle vastaan samanlaisia teemoja. Suurin osa opinnäytetöistä pyöri aika samanlaisten teemojen ympärillä, koska aihealue oli kaikissa samanlainen. Nostin esiin niitä teemoja, jotka vastaavat omiin tutkimuskysymyksiini. Opinnäytetöissä on siis käsitelty muitakin teemoja, mutta olen kasannut tähän ne, jotka liittyvät omaan työhöni olennaisesti

tutkimuskysymysten avulla. Opinnäytetöitä ei siis voinut jakaa teemoittain, koska ne kaikki käsitelivät todella samanlaisia teemoja.

Ydinteemat, jotka nousivat esiin opinnäytetöistä olivat:

Liikunta

Ravinto

Unirytm

Stressi

Kofeiini

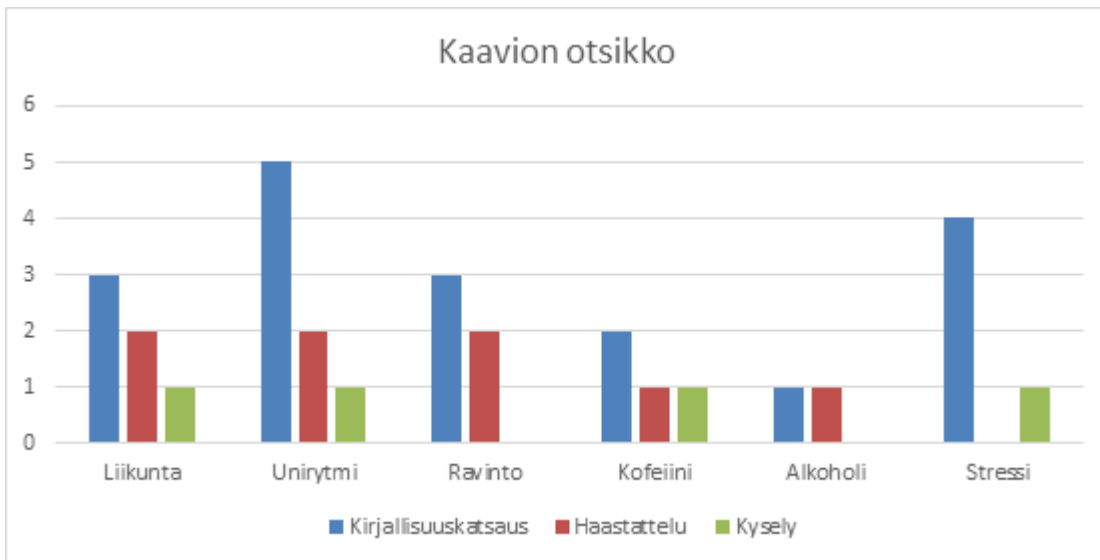
Alkoholi

Pyrin vertailemaan opinnäytetöitä näiden teemojen kautta keskittymällä opinnäytetöiden pääkohtiin. Tämä oli haastavaa, koska samoja teemoja käsiteltiin suurimmassa osassa opinnäytetöitä. Keskimäärin opinnäytetyöt käsitelivät 3,75 teemaa. Yhdessä opinnäytetyössä käsiteltiin kaikkia 6 teemaa, kahdessa opinnäytetyössä käsiteltiin 5 teemaa, yhdessä käsiteltiin 4 teemaa, kahdessa opinnäytetyössä käsiteltiin 3 teemaa ja loppuissa kahdessa käsiteltiin 2 teemaa.

Unirytm oli näistä teemoista merkittävin, koska sitä käsiteltiin jokaisessa opinnäytetyössä. Tämä ei sinänsä yllättänyt, koska poliisin tekemä vuorotyö sotkee unirytmia. Toiseksi yleisin teema oli liikunta, jota käsiteltiin 75% opinnäytetöistä. Liikuntaa käsiteltiin pääsääntöisesti unta edistävänä tekijänä. Ravinto ja stressin molemmat olivat teemoina esillä 62,5% opinnäytetöissä. Kofeiini oli teemana 50% opinnäytetöissä ja alkoholi 25% opinnäytetöissä.

Teemat voidaan jakaa unta edistäviin tekijöihin sekä unta haittaaviin tekijöihin. Unta haittaavat tekijät ovat kofeiini, alkoholi sekä stressi. Liikunta ja ravinto ovat edistäviä tekijöitä. Unirytmia käsiteltiin töissä niin unta edistävänä kuin haittaavana tekijänä riippuen puhuttiinko epäsäännöllisestä vai säännöllisestä unirytmistä. Unirytm kuuluu siis molempiin kategorioihin.

Seuraavassa kaaviossa on esitetty kuinka, teemat jakautuivat eri opinnäytetöissä käytettyjen tutkimusmenetelmien kautta.



7.4 Yhteenveto

Opinnäytetöiden perusteella voidaan todeta, että unirythmi on eniten vaikuttava tekijä poliisin vuorotyössä. Säännöllinen uni-valvetrythmi sekä nukkumisaika ovat ehkä parhaita yksittäisiä keinoja unen parantamiseen (Kilpinen & Kuisma 2019, 45). Tämä on erityisen tärkeää vuorotyötä tekeville, koska säännöllisen unirythmin noudattaminen voi olla välillä haastavaa. Poliisin kenttätyössä joudutaan vaihtamaan päivävuoron ja yövuoron välillä, jolloin nukkumaanmeno-aika vaihtelee. Perkiön laatimassa unioppaassa on hyviä käytännön vinkkejä poliisin vuorotyötä tekeville. Ennen yövuoroa olisi hyvä nukkua päiväunet ja yövuoron jälkeen nukkua enintään puoleen päivään asti. Tällä tavoin saada unirythmi käännettyä takaisin tulevaa aamuvuoroa varten. Paras indikaattori oman unen laadusta onkin vireystason tuntemus aamulla herätyssä eli aamulla olon pitäisi olla levännyt. (Perkiö 2022, 26-27.)

Unesta tehdyt muut tutkimukset tukevat opinnäytetöistä tulleita johtopäätöksiä. Säännöllisellä unirythmillä on myös tärkeitä vaikutuksia ihmisen terveyteen sekä suorituskykyyn. Säännöllinen unirythmi auttoi monella terveyden sekä suorituskyvyn osa-alueella ja samalla auttoi unen laatua sekä määrää. Epäsäännöllinen unirythmi johtaa huonompaan terveyteen usein. Epäsäännöllisellä unirythmillä ei ole todettu tutkimusten mukaan olevan terveyteen tai suoritukseen positiivisia vaikutuksia. Jos henkilö ei ole saanut esim. töiden takia nukkua tarpeeksi voi 1-2 tunnin lisäunista olla hyötyä, vaikka se muuttaisi hieman unirythmiä. (Sleep Health 2023, 802-820.)

Liikunta sekä ravinto olivat myös merkittäviä tekijöitä, joilla pystyttiin vaikuttamaan unen laatuun sekä määrään. Yövuoron jälkeen nukkumaan mennessä olisi tärkeää syödä kevyt ja hiilihydraattipitoinen ateria, joka auttaa nukahtamista. Muutenkin poliisin vuorotyötä tehdessä kannattaisi valita omalle elimistölle vatsaystävällisiä ruokia vatsavaivojen ehkäisemiseksi, koska se voi vaikuttaa nukahtamista. (Salminen 2017, 24.)

Raskasta liikuntaa tulisi taas ennen nukkumaan menoa välttää, jotta ihmisen kroppa ei käy liikaa kierroksilla mentäessä nukkumaan. Liikunnan ajoittaminen vaatiikin vuorotyössä suunnittelua ja treeniaikatauluja suunnitellessa on tärkeä mennä oma hyvinvointi ja jaksaminen edellä. (Hynynen & Härkönen 2022, 12, 20-21.) Oikein ajoitettu liikunta sekä ravinto auttavat unen laatua sekä määrää. Liikunta sekä ravinto nähtiin siis oikein käytettynä unta edistävänä tekijänä poliisin vuorotyötä tekeville. Poliisin vuorotyötä tekevän henkilön kannattaa siis löytää itselleen sopiva ja

mieluisen liikuntamuoto. Epäsäännöllisestä työskentelyrytmistä huolimatta tulisi liikuntaa pystyä harrastamaan säännöllisesti. Säännöllinen liikunta parantaa nukkumista sekä unen laatua. (Rajamäki 2017, 26.)

Liikunnasta ja unen vaikutuksista on tehty monia eri tutkimuksia. Monet tutkimukset osoittavat, että keskiraskas säännöllinen liikunta parantaa unen laatua kaikilla ikäryhmillä, vaikkakin aiheesta tarvitaan lisätutkimuksia. Varsinkin iäkkäämmillä ihmisillä on todettu liikunnan auttavan unen laatua. Liikunnalle sopivaa intensiteettiä on vaikea arvioida, koska jokainen ihminen kokee liikunnan kovuuden eri tavalla. (Wang & Boros 2019.) Liian kova liikunta sekä työkuorman voi taas heikentää unen laatua. Liian kova liikunta voi varsinkin hankaloittaa ihmisen nukahtamista ja täten aiheuttaa unettomuutta. (Frontiers in Psychology 2021.) Opinnäytetöiden tulokset olivat suurilta osin aiheen tutkimuksen kanssa samassa linjassa. Aiheen tutkimuksissa oltiin syvennetty aiheeseen tarkemmin kuin suurimmassa osassa opinnäytetöissä. Myös tutkimuksissa asiaa tarkasteltiin käytännön kautta, mikä lisää tutkimuksen tulosten käytännölläheisyyttä.

Stressi, alkoholi sekä kofeiini nähtiin merkittävän unta haittaavana tekijänä. Poliisin työssä kohdataan lukuisia eri stressitekijöitä kuten väkivaltaa, väkivallan uhreja ja sen uhkaa. Poliisin työssä kohdataan niin sanottua elämän varjopuolta, mikä voi vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin varsinkin pitkällä aikavälillä. Kaikki edellä mainitut asiat voivat nostaa stressin tasoja, joka heikentää unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista. (Mononen 2024, 15.) Stressiä tulisi pyrkiä hallitsemaan, jotta se ei vaikuttaisi liian negatiivisesti uneen. Vapaapäivinä olisi tärkeä pyrkiä irtautumaan työasioista, jotta stressin tasot eivät kasvaisi liian suuriksi. Jopa ajattelun tasolla irtautuminen työasioista auttaa stressin tasojen laskemisessa. (Ruotsalainen & Vikman 2022, 41.)

Stressillä on todettu haittaavan unen määrää sekä laatua. Poliiseille tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että mitä korkeammat stressin tasot ihmisellä on niin sitä lyhyemmän ajan he nukkuvat. Merkillistä oli se, että mitä enemmän virkaikää oli, niin sitä enemmän poliisit kokivat stressiä työssä. Tämän luulisi olevan toisinpäin, että kokeneet poliisit eivät stressaa työstä niin paljon kuin kokemattomat poliisit. Myös suuri työkuorma voi nostaa stressin tasoja, mikä taas heikentää unta. Stressi heikentää myös unen laatua varsinkin mies poliiseilla. Vaikeus nukahtaa ja uni, joka ei palauta voi johtaa unettomuuteen. (Luenda 2013.)

Kofeiini tukkii aivosoluistamme reseptorit, jotka vastaanottavat adenosiniin ja tämä estää adenosiniin luoman unipaineen synnyn. Kofeiinin haittapuolena se estää adenosiniin luoman luonnollisen unipaineen syntymisen, jonka vuoksi ihminen pysyy hereillä ja kokee itsensä virkeäksi. Mikosen ja Monosen tuottamassa kyselyssä noin viidennes nuoremmista konstaapeleista koki kofeiinin vaikuttavan negatiivisesti uneen. (Mikkonen & Mononen 2020, 30-31.) Kofeiinin käyttämisellä on kuitenkin yksilöllisiä eroja. Mikäli kofeiinia on tottunut nauttimaan paljon niin ei sen juomisella ole suurta merkitystä unen tulemiselle. Jos ihminen ei ole tottunut nauttimaan kofeiinia niin sillä voi olla haittaavia vaikutuksia uneen. (Perkiö 2022, 15.)

Kofeiinin määrällä sekä ajoituksella on merkitystä. Mitä enemmän kofeiinia käyttää sitä enemmän se vaikuttaa unen määrään negatiivisesti. Esimerkiksi 2 kuppi kahvia vaikuttaa unen määrään enemmän kuin 1 kuppia kahvia. Samoin kofeiini käyttö lähellä nukkumaanmeno aikaan vaikuttaa unen määrään negatiivisesti. Mitä lähempänä nukkumaanmeno aikaa kofeiinia nauttii niin sitä enemmän se vaikuttaa unen määrään. Pääsääntönä onkin, että suuret määrät kofeiinia ennen nukkumaanmeno ei ole suositeltavaa, jos haluaa maksimoida oman unen määrän. (Sleep Medicine reviews 2023, Volume 69.) Opinnäytetöiden tulokset olivat linjassa aiheesta tehtyjen

tutkimusten kanssa suurilta osin. Samat pääperiaatteet nousivat esiin niin opinnäytetöissä sekä muissa tutkimuksissa.

Alkoholin vaikutuksen alainen uni muistuttaa lähinnä kevyen nukutuksen aiheuttamaa tilaa eikä se ole samanlaista kuin luonnollinen uni. Alkoholilla on muitakin terveyshaittoja, mutta se katkoo unta sekä estää REM-uneen pääsyä. REM-unen puute tietysti heikentää ihmisen unen laatua sekä palautumista ylipäätään. (Kilpinen & Kuisma 2019, 25-26.) Alkoholin juontia tulisi siis välttää varsinkin isoissa määrin.

Alkoholin vaikutuksista uneen löytyy monia eri tutkimuksia. Alkoholilla on todettu haittaavan unta. Alkoholilla voi häiritä ihmisen vuorokausirytmää sekä unirytmää ja tällä tavoin haitata unen laatua sekä määrää. Yleensä mitä korkeampi alkoholin käyttö on, sitä heikompi uni on. Suuret alkoholimäärät on todettu lyhentävän yöunia sekä aiheuttavan kuorsauksia. Mitä vahvempaa alkoholia käyttää niin sitä enemmän se vaikuttaa uneen negatiivisesti. (Public Health Nutrition 2020.)

Kaiken kaikkiaan opinnäytetöistä saadut tulokset olivat pääosin linjassa aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Opinnäytetöissä tuotiin myös esiin poliisina työskentelevän näkökulma, jota ei kaikista alan kirjallisuudesta löytynyt. Yritin etsiä eri tutkimuksia, joita ei ollut käytetty aiemmissa opinnäytetöissä, jotta voisin löytää mahdollisia eroavaisuuksia. Opinnäytetöistä ilmi tulleet johtopäätökset olivat pääosin samoja, joita muissa alan tutkimuksissa tuli ilmi.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön alussa aiheeni oli liian laaja, joten jouduin rajaamaan aihettani alussa paljon. Tämä rajauksen jälkeen oli aiheestani helpompi lähteä etsimään tietoa kirjallisuudesta sekä tutkimuksista. Tutkimuksia sekä kirjallisuutta löytyi todella paljon, joten jouduin käyttämään lähdekritiikkiä valitessani lähteitä työhöni. Löysin työhöni mielestäni ajankohtaisia tutkimuksia, jotka toivat työhöni luotettavaa tietoa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää poliisin tekemän vuorotyön vaikutuksia unen määrään sekä laatuun. Vuorotyön vaikutuksista uneen on tehty paljon tutkimuksia, mutta halusin tuoda aiheeseen erilaisen näkökulman. Tavoitteena oli selvittää, minkälaisia tutkimuksia aiheesta oli tehty Poliisiammattikorkeakoulussa ja vertailla niitä keskenään. Tarkoituksena oli myös selvittää, oliko Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyt opinnäytetyöt ajan tasalla aiheesta tehtyjen muiden tutkimusten kanssa.

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Mitkä asiat vaikuttavat poliisin vuorotyötä tekevän unen laatuun sekä määrään positiivisesti?
2. Mitkä asiat haittasivat poliisin vuorotyötä tekevän unta?
3. Olivatko opinnäytetöiden tulokset linjassa aiheesta tehtyjen muiden tutkimusten kanssa?

Positiivisesti vaikuttavia asioita ovat säännöllisen unirytmien säilyttäminen, riittävä liikunta sekä oikeanlainen ravinto. Vuorotyötä tekevän olisi tärkeä pyrkiä pitämään säännöllistä unirytmää. Sama nukkumaanmenoaika sekä heräämisaika auttavat siinä, että ihmisen oma vuorokausirytmii pysyy tasaisena. Tämä tietysti haasteellista vuorotyötä tekeväälle, koska yövuoron aikana unirytmii sekoittuu pakosti. Yövuoron jälkeen ei kannatakaan nukkua liian myöhään vaan pyrkiä kääntämään rytmii takaisin päivävuororytmiiin. Tämä tuli ilmi monista opinnäytetöistä sekä aiheen tutkimuksista.

Liikunnan harrastamisella on tietysti paljon erilaisia terveyshyötyjä unen edistämisen lisäksi. Poliisina työskentelevät harrastavat yleensä liikuntaa säännöllisesti, joten en usko sen olevan ongelma. Liikunnan ajoittaminen liian myöhään ennen nukkumaanmenoa voi aiheuttaa ongelmia nukahtamisen sekä unen laadun suhteen. Olisikin tärkeää, ettei liikuntaa harrasta liian lähellä nukkumaanmenoa. Sama pätee ravinnon kohdalla. Liian rasvainen ja suuri ateria ennen nukkumaanmenoa voi hankaloittaa nukkumista. Kevyt iltapala, joka sisältää hiilihydraattia voi auttaa nukahtamisesta ja on suositeltavaa poliisin vuorotyötä tekeväälle.

Alkoholi, kofeiini sekä stressi olivat asioita, jotka haittasivat poliisin vuorotyötä tekevän unta. Stressinhallinta onkin tärkeä taito muutenkin poliisin työssä, mutta sillä voi edistää omaa unen määrää sekä laatua. Jos stressin tasot nousevat liian korkeaksi voi se vaikeuttaa nukahtamista ja unen laatua. Poliisin työssä kohdataan stressaavia tilanteita varsinkin kentällä erilaisissa

asiakaskohtaamisista. Tärkeää onkin pyrkiä jättämään työasiat pois mielestä, kun on vapaalla. Erilaiset harrastukset tai ajanvietto läheisten kanssa ovat varmasti hyviä keinoja vähentämään työstä aiheutuvaa stressiä.

Kofeiinin käyttö liian lähellä nukkumaanmenoa voi haitata nukahtamista sekä unta. Poliisin yötyössä kofeiini on hyvä väline siirtämään väsymystä, mutta tärkeää onkin ajoittaa sen käyttö hyvin. Kofeiinia tulisi käyttää mahdollisimman vähän ja vain silloin kun tarvitsee sitä pysyäkseen toimintakykyisenä. Toisaalta, jos kofeiinia on tottunut käyttämään paljon niin ei sen käytöllä ole niin suurta merkitystä unen laatuun sekä määrään.

Monet voivat luulla, että alkoholi voisi auttaa nukahtamista, mutta näin ei tutkimusten mukaan ole. Alkoholi haittaa varsinkin unen laatua eikä sen käyttöä voi suositella, jos haluaa palautua. Jos alkoholia käyttää niin sitä tulisi käyttää kohtuudella, koska suuret määrät varsinkin haittaavat unta.

Unen laatuun sekä määrään voi vaikuttaa monilla eri tavoilla. Uni on jokaiselle yksilöllistä, mutta muutamat perussäännöt toimivat lähes kaikilla. Poliisin kenttätöissä tehdään vuorotyötä, millä voi olla haitallisia vaikutuksia unen määrään sekä laatuun. Vuorokausirytmien kääntäminen on haasteellista, koska ihmisen kroppa pyrkii pysymään siinä vuorokausirytmisissä mihin se on tottunut. Poliisin vuorotyötä tekevän olisikin tärkeää pyrkiä tunnistamaan unen laatuun ja määrään vaikuttavat tekijät. Tiedostamalla millaiset asiat vaikuttavat uneen auttaa siinä, että poliisin vuorotyötä tekevä pystyy panostamaan niihin asioihin, jotka edistävät unta. Samanlailla poliisin vuorotyötä tekevä voi pyrkiä välttämään asioita, jotka haittaavat unen määrään sekä laatua.

Opinnäytetöiden tulokset olivat pääosin linjassa aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Tietysti oikeat tieteelliset tutkimukset syventyivät uneen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin syvemmin. Kaiken kaikkiaan opinnäytetöistä saatu tieto on hyödyllistä poliisin vuorotyötä tekevälle. Tieteellisten tutkimusten tulokset ovat aina luotettavampia kuin opinnäytetöiden, joten jos aiheesta haluaa kaikista luotettavinta tietoa, niin täytyy kääntyä oikeiden tutkimusten puoleen. Varsinkin ulkomailla tehdyt tutkimukset aiheesta antavat todella syvällistä sekä konkreettista tutkimustietoa siitä, miten vuorotyö vaikuttaa uneen ja millaisia tekijöitä tähän liittyy.

Jatkotutkimuksena voitaisiin tarkastella vuorotyön vaikutuksia uneen muiltakin aloilta. Monella eri alalla tehdään vuorotyötä ja olisi mielenkiintoista tietää ovatko tulokset samanlaisia muillakin aloilla. Ensihoidon tai pelastushenkilöstön vuorotyön vaikutuksista unen laatuun ja määrään olisi hyvä jatkotutkimuskohde. Myös tutkimalla muidenkin aloja aiheen tiimoilta voitaisiin saada enemmän tuloksia sekä mahdollisia kehitysehdotuksia. Myös Suomessa voitaisiin tehdä tutkimus, jossa tutkittaisiin poliisin vuorotyötä tekeviä henkilöitä ja heidän unen määrään sekä laatua. Ulkomailla aihetta oltiin tutkittu erilaisilla mittausmenetelmillä, jotka näyttivät, kuinka hyvin poliisit palautuivat vuorotyöstä. Samanlainen tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa Suomessa.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetin sekä reliabiliteetin kautta. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Validiteetin arviointi kohdentaa huomionsa kysymykseen, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä ja siinä käytetyt mittarit vastaavat sitä ilmiötä, jota halutaan tutkia. Reliabiliteetilla tarkoitetaan käytetyn tutkimusmenetelmän kykyyn antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä ja käytetyt mittarit saavuttavat tarkoitettuja tuloksia.

Tutkimuksessa käytin laadullista menetelmää ja siitä tarkemmin sanottuna kirjallisuuskatsausta alun teoriaperustaan ja dokumenttianalyysia käsiteltäviin opinnäytetöihin. Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyt opinnäytetyöt eivät ole tutkimuksia vaan tutkimuksen harjoittelua. Käsittelin tutkimuksessani 8 eri Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä, joka ei ole kovin suuri otanta. Täten niiden käsittely ja niistä saadut tulokset eivät ole niin luotettavia, kun muiden tutkimusten. Monissa opinnäytetöissä oli kylläkin käytetty hyvin alan tutkimuksia sekä kirjallisuutta, joka nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Myös sekin, että käytin teoriaperustaani varten muita tutkimuksia ja kirjallisuutta kuin Poliisiammattikorkeakoulussa nostaa tutkimukseni luotettavuutta. Pyrin käyttämään työssäni mahdollisimman paljon ulkomaalaisia tutkimuksia aiheesta, koska Suomessa aihetta ei oltu tutkittu aivan yhtä suurella laajuudella kuin ulkomailla.

Tutkimuksessani olen pyrkinyt noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen tutkimuksessani käyttänyt aineistonani Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä sekä alan kirjallisuutta sekä tutkimuksia. Olen käyttänyt lähdeviitteitä työssäni ja ollut lähdekriittinen aineistoja kohtaan.

8.2 Itsearviointi

En ollut aiemmin tehnyt opinnäytetyötä, joten tämä oli uusi kokemus itselleni. Lueskellessani aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä tutkimuksia alkoi minulle hahmottamaan, miten haluan rajata aiheeni. Tämän jälkeen työnteko helpottui, kun sain suunnattua tutkimukseni pienempään alueeseen. Alussa aiheeni oli liian laaja, joten aiheen suuntaaminen helpotti työskentelyä huomattavasti.

Tiedonkeruuvaihe onnistui mielestäni hyvin. Sain rajattua aihettani, mutta toisaalta olisin voinut löytää vielä enemmän uusia tutkimuksia tai kirjallisuutta. Käytin työssäni paljon samoja lähteitä, mitä muissa aiheesta tehdyissä opinnäytetöissä oli käytetty. Sain toisaalta myös käytettyä uusia lähteitä, mikä oli hyvä tutkimukseni kannalta. Työssäni käytin aika paljon ulkomaalaisia lähteitä, mikä toi uutta tietoa aiheeseen. Pyrin käyttämään ulkomaalaisia tutkimuksia, joita muissa opinnäytetöissä ei ollut käytetty.

Olisin voinut valita työhöni lisää opinnäytetöitä eri aloilta, mutta silloin tutkimukseni olisi muuttanut hieman. Osa karsituista opinnäytetöistä olisi voinut päätyä mukaan työhöni, mutta uskon, että valitsin työhöni sopivimmat opinnäytetyöt analyysia varten. Pyrin tekemään työhöni validit kriteerit, jonka mukaan valitsin lähteenä käytettävät opinnäytetyöt. Kriteerit olisivat voineet olla vielä tiukemmat sekä selkeämmät, mutta onnistuin mielestäni tarpeeksi hyvin tavoitteisiin nähden.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö onnistui mielestäni tavoitteeseen nähden hyvin ja olen saanut uusia työkaluja tulevaisuutta varten. Opinnäytetyön tekeminen oli todella opettavaista, koska työn aikana jouduin tekemään uusia asioita sekä haastamaan itseäni. Jatkossa näen, että minulla on parempi ymmärrys tutkimuksista sekä niihin liittyvistä prosesseista.

9 Lähteet

Aakash K. Patel¹; Vamsi Reddy²; Karlie R. Shumway³; John F. Araujo 2024. Physiology, Sleep Stages. Luettavissa: [Physiology, Sleep Stages - StatPearls - NCBI Bookshelf \(nih.gov\)](#) Luettu 14.8.2024

Anastasi Kosmadopoulos & Philippe Boudreau & Laura Kervezee & Diane B. Boivin 2023. Circadian Adaptation of Melatonin and Cortisol in Police Officers Working Rotating Shifts. Luettavissa [Circadian Adaptation of Melatonin and Cortisol in Police Officers Working Rotating Shifts - Anastasi Kosmadopoulos, Philippe Boudreau, Laura Kervezee, Diane B. Boivin, 2024 \(sagepub.com\)](#) Luettu 19.6.2024

Anttila P. 2014: Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Luettavissa: [Pirkko Anttila: Tutkimisen taito ja tiedon hankinta – METODIX](#). Luettu 10.6.2024

Carissa Gardiner & Jonathon Weakley & Louise M. Burke & Gregory D. Roach & Charli Sargent & Nirav Maniar & Andrew Townshend & Shona L. Halson 2023. The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Luettavissa: [The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis - ScienceDirect](#) luettu 16.8.2024

Consensus Conference Panel 2015. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Luettavissa: [Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society | Journal of Clinical Sleep Medicine \(aasm.org\)](#) Luettu 14.8.2024

Dandan Zheng & Xiaodong Yuan & Chaoran Ma & Ying Liu & Hannah VanEvery & Yujie Sun & Shouling Wu & Xiang Gao 2020. Alcohol consumption and sleep quality: a community-based study. Luettavissa: [Alcohol consumption and sleep quality: a community-based study | Public Health Nutrition | Cambridge Core](#) Luettu 16.8.2024

Dubinina Elena & Lyudmila S. Korostovtseva & Oxana Rotar & Valeria Amelina & Maria Boyarionova & Mikhail Bochkarev & Tatiana Shashkova & Elena Baranova & Roman Libis & Dmitry Dudyakov & Yuri Sviryaev & Aleksandra Konra 2021. Physical Activity Is Associated With Sleep Quality: Results of the ESSE-RF Epidemiological Study. Luettavissa: [Frontiers | Physical Activity Is Associated With Sleep Quality: Results of the ESSE-RF Epidemiological Study \(frontiersin.org\)](#) Luettu 16.8.2024

Feifei Wang & Szilvia Boros 2019. The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. Luettavissa: [Full article: The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review \(tandfonline.com\)](#) Luettu 15.8.2024

Garbarino, Sergio & Magnavita, Nicola 2019: Sleep problems are a strong predictor of stress-related metabolic changes in police officers. A prospective study. Luettavissa: [Sleep problems are a strong predictor of stress-related metabolic changes in police officers. A prospective study - PMC \(nih.gov\)](#) Luettu 6.6.2024

by Sergio Garbarino & Ottavia Guglielmi & Matteo Puntoni & Nicola Luigi Bragazzi & Nicola Magnavita 2019. Sleep Quality among Police Officers: Implications and Insights from a Systematic Review and Meta-Analysis of the Literature. Luettavissa: [IJERPH | Free Full-Text | Sleep Quality among Police Officers: Implications and Insights from a Systematic Review and Meta-Analysis of the Literature \(mdpi.com\)](#) Luettu 4.9.2024

Hynynen Tommi & Härkönen Riku 2022. Uni ja liikunta vuorotyön tukena. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Härmä Mikko, Christer Hublin ja Sampsa Puttonen 2019. Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Luettavissa: [Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? \(duodecimlehti.fi\)](#) Luettu 10.6.2024

Kaunisto Jasmin & Hyyti Jari & Koskelainen Mari & Nieminen Anna 2021. Poliisintyön psykologia. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: [Poliisintyön psykologia \(theseus.fi\)](#) Luettu 8.6.2024

Kilpinen Teemu & Kuisma Toni 2019. "Nukutko hyvin?" – Unen laadun merkitys poliisityössä Narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Luenda E. Charles 2013. Association of Perceived Stress with Sleep Duration and Sleep Quality in Police Officers. Luettavissa: [Association of Perceived Stress with Sleep Duration and Sleep Quality in Police Officers - PMC \(nih.gov\)](#) Luettu 21.8.2024

Majd A. Alnawwar 2023. The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. Luettavissa: [The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review - PMC \(nih.gov\)](#) Luettu 15.8.2024

Mohammad A. Khan and Hamdan Al-Jahdali 2023. The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. Luettavissa: [The consequences of sleep deprivation on cognitive performance | Neurosciences Journal \(nsj.org.sa\)](#) Luettu 15.8.2024

Mikkonen Vesa & Mononen Simo 2020. Unen laadun ja määrän merkitys vuorotyössä-optimaalinen lepo. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Mononen Julius 2024. Poliisintyön tuoman stressin vaikutus uneen. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Partinen Markku 2019. Mitä uni on? Luettavissa: [Mitä uni on? – Uniliitto](#) luettu 3.6.2024

Partonen Timo 2023. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: [Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö - Terveyskirjasto](#) Luettu 10.6.2024

Partonen Timo 2023: Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: [Unettomuus - Terveyskirjasto](#) Luettu 6.6.2024

Partonen Timo & Ilona Merikanto 2023. Uni ja Nukkuminen. Luettavissa: [Uni ja nukkuminen \(thl.fi\)](#) Luettu 9.7.2024

Partonen Timo 2023: Univalverytmin (unirytmien) häiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: [Univalverytmin \(unirytmien\) häiriöt - Terveyskirjasto](#) Luettu 7.6.2024

Perkiö Roni 2022. Uniopas poliisin vuorotyöhön. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Pietilä Julia 2018: Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study. Luettavissa: [JMIR Mental Health - Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study](#) Luettu 7.6.2024

Rajamäki Tomi 2017. Vuorotyön kuormittavuus poliisissa. Työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Renske Lok & Jinqi Qian & Sarah L. Chellappa 2024. Sex differences in sleep, circadian rhythms, and metabolism: Implications for precision medicine. Luettavissa: [Sex differences in sleep, circadian rhythms, and metabolism: Implications for precision medicine - ScienceDirect](#) Luettu 15.8.2024

Roddick Julie & Kristeen Cherney: Everything to Know About the Stages of Sleep Luettavissa: [The Stages of Sleep: What Happens During Each \(healthline.com\)](#) Luettu 3.6.2024

Ruotsalainen Noora & Vikman Linda 2022. Unettomuuden ja stressin vaikutukset vuorotyötä tekevän poliisimiehen havainnointi- ja päätöksentekokykyyn sekä muistin toimintaan. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Sallinen Jarmo 2024. Vuorotyö ja ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: [Vuorotyö ja ravitseminen - Terveyskirjasto](#) Luettu 8.6.2024

Salminen Henri 2017. Yövuorojen terveysriskit ja -haitat poliisin valvonta- ja hälytyssektorilla. Katsaus poliisin näkökulmasta. Poliisiammattikorkeakoulu. Amk-Opinnäytetyö.

Tracey L. Sletten & Matthew D. Weaver & Russell G. Foster & David Gozal & Elizabeth B. Klerman & Shantha M.W. Rajaratnam & Till Roenneberg & Joseph S. Takahashi & Fred W. Turek & Michael V. Vitiello & Michael W. Young & Charles A. Czeisler 2023. The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. Luettavissa: [The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel - ScienceDirect](#) Luettu 15.8.2024

Uukinstituutti 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Luettavissa: [Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#) Luettu 7.6.2024

Walker, M. 2017. Miksi nukumme – Unen voima. Suom. Eskelinen, H. 2019. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.