

# Ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapaino

LAB-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Ensihoito (AMK)  
2025  
Mia Adamsson, Akseli Timonen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Timonen Akseli Adamsson Mia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2025
	Sivumäärä 19	
Työn nimi <b>Ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapaino</b>		
Tutkinto Ensihoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tieto ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainosta, työn kuormittavuustekijöistä ja tekijöistä, jotka auttavat palautumaan työstä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kohderyhmänä oli ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta, joka julkaistiin sosiaalisessa mediassa. Kysely sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn oli mahdollista vastata 28.1.-9.2.2025 välisenä aikana. Vastauksia saatiin yhteensä 203 kappaletta. Suljettujen kysymyksien vastaukset analysoitiin kuvailevin menetelmin. Avoimien kysymyksien vastaukset analysoitiin aiheittain osana tekstiä.</p> <p>Tulosten perusteella ilmeni, että ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapaino on hyvä. Tulosten perusteella suurimpia työntekijää kuormittavia tekijöitä ovat yövuorot, paljon tehtäviä sisältävät vuorot sekä epäsäännölliset vuorot. Tulosten perusteella parhaiten työstä auttavat palautumaan pitkä yöuni ja nukkuminen.</p>		
Asiasanat Ensihoitaja, palautuminen, tasapaino, työ, vapaa-aika		

## Abstract

Author(s) Timonen Akseli Adamsson Mia	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 19	Published 2025
Title of Publication <b>The balance of work and free time of paramedics</b>		
Name of Degree Paramedic (UAS)		
Name, title and organization of the client		
Abstract <p>The purpose was to obtain information about the work-life balance of paramedics, factors affecting workload and factors that help to recover from work.</p> <p>The thesis was carried out as a quantitative study. The target group was paramedics working in emergency care. A structured questionnaire was used as the data collection method, which was published on social media. The survey contained both closed and open questions. It was possible to answer between January 28 and February 9, 2025. A total of 203 responses were received. The answers to the closed questions were analyzed using descriptive methods. The answers to the open questions were analyzed by topic as part of the text.</p> <p>The results showed that the work-life balance of paramedics is good. According to the results, the biggest factors affecting workload are night shifts, shifts with a lot of tasks, and irregular shifts. Based on the results, a long night's sleep and sleep are the best ways to recover from work.</p>		
Keywords Paramedic, recovery, work, free time, balance		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta .....	1
1.2	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	1
2	Ensihoito.....	3
2.1	Ensihoitopalvelu ja ensihoidon työskentely-ympäristö .....	3
2.2	Ensihoitotyön riskit .....	3
3	Työkyky ja työssäjaksaminen.....	5
3.1	Ensihoitotyön fyysinen kuormittavuus..... <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	5
3.2	Työn psyykkinen ja sosiaalinen kuormittavuus .....	5
3.3	Työstä palautuminen .....	6
4	Tutkimus.....	8
4.1	Menetelmä ja kohderyhmä .....	8
4.2	Kyselylomake ja saatekirje .....	8
4.3	Aineiston analysointi.....	9
5	Tulokset.....	11
5.1	Työn kuormittavuus.....	11
5.2	Työstä palautuminen .....	12
5.3	Työn ja vapaa-ajan tasapaino .....	13
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	15
6.1	Tulosten tarkastelu.....	15
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	15
6.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusideat .....	16
	Lähteet .....	17

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje ensihoidossa työskenteleville

Liite 2. Kyselytutkimus ensihoidossa työskenteleville

# 1 Johdanto

## 1.1 Opinnäytetyön tausta

Ensihoitajien työ on ajoittain sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaa. Sen takia tulee kiinnittää huomiota ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainoon sekä työstä palautumiseen. Työn ja vapaa-ajan kehittäminen on merkittävää, koska sillä vaikutetaan työntekijöiden hyvinvointiin ja yhteiskunnan turvallisuuteen.

Ensihoitajien työn fyysiseen kuormittavuuteen liittyy huono unirytm, joka johtuu yövuoroista sekä yöllisistä tehtävistä. Lisäksi pitkät sekä ajoittain kiireelliset työvuorot lisäävät työn fyysisistä kuormittavuutta. Ensihoidossa tehdään tavanomaisesti 12 tai 24 tunnin työvuoroja. Lisäksi painavien välineiden kanto sekä potilaiden nostaminen ja kantaminen lisää työn fyysisistä kuormittavuutta. (EH-Info.)

Ensihoito työn psyykkistä kuormittavuutta voi aiheuttaa muiden ihmisten kärsimyksen ja surun näkeminen. Ensihoitajan tekemät päätökset voivat johtaa potilaan hengen pelastumiseen tai ensihoitajan päätöksenteko virheet voivat johtaa potilaan hengen vaarantumiseen tai kuolemaan. Ajoittain päätöksiä tulee tehdä myös nopeasti paineen alaisena. Vastuu toisen ihmisen terveydestä sekä hengestä voi aiheuttaa stressiä ensihoitajalle. (EH-Info.)

Aiheesta on jo tehty erilaisia opinnäytetöitä sekä muita tutkimuksia ja tutkielmia. Näistä eri tutkimuksista saatuja tuloksia voidaan verrata toisiinsa. Tällöin nähdään, onko työn kuormittavuuteen jollain tavalla puututtu ja saatu ensihoitajien työstä palautuminen paranemaan vai onko työstä palautuminen samanlaista kuin aiemmin tai jopa huonontunut aiempaa nähdessä.

## 1.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaiseksi ensihoitajat kokevat heidän työstä palautumisensa ja työn fyysiset kuormitustekijät. Tavoitteena on saada uutta tietoa ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainosta sekä ensihoitajien fyysisestä palautumisesta. Tavoitteena on, että tuloksista olisi hyötyä ensihoitajien työstä palautumisen kehittämiseen. Ensihoidossa työskenteleville tehdään kyselytutkimus käyttäen apuna valmiiksi laadittua kyselylomaketta, joka välitetään sosiaalisen median kautta ensihoitajille.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisena ensihoitajat kokevat työn fyysisen kuormittavuuden?
- Mitkä asiat auttavat ensihoitajia palautumaan työstä?

- Onko ensihoitajien työ ja vapaa-aika tasapainossa?

## 2 Ensihoito

### 2.1 Ensihoitopalvelu ja ensihoidon työskentely-ympäristö

Ensihoito huolehtii äkillisesti loukkaantuneen tai sairastuneen potilaan kiireellisestä hoidosta ja kuljettaa potilaan tarvittaessa hoitoyksikköön jatkohoitoon. Ensihoitopalvelun järjestävät hyvinvointialueet joko tuottamalla toiminnan itse tai hankkimalla palvelun muulta palveluntuottajalta. Ensihoidon yleisestä suunnittelusta, lainsäädännön valmistelusta ja sen toimeenpanon tuesta sekä ohjauksesta ja strategisesta kehittämisestä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö toimivaltansa puitteissa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksissa sekä ensihoitoasetuksessa säädetään ensihoidon sisällöstä ja järjestämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Ensihoitajat työskentelevät vaihtelevissa työympäristöissä sekä työtehtävissä. Ensihoitajien tulee kyetä käyttämään laitteita ja hoitovälineitä, tekemään hoitotoimenpiteitä sekä tekemään päätöksiä vaikeista työtehtävistä ja työympäristöistä huolimatta. Työntekoon vaikuttavat myös sääolosuhteet, vuorokauden- ja vuodenaika. Ensihoitajien tulee tehdä päätöksiä välillä hyvin nopeasti, eikä päätöksenteon tueksi ole aina saatavilla kattavaa informaatiota. (Työturvallisuuskeskus a.)

Ensihoitotyöhön kuuluvat raskaat potilasnostot ja -siirrot kuormittavat ensihoitajia sekä aiheuttavat työtapaturmia ja liikuntaelinvaivoja. Lihaksistoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön kohdistuu työn fyysinen kuormittuneisuus. Kehon osista eniten kuormittuvat yläraajat, alaselkä sekä alaraajat. (Työturvallisuuskeskus a.)

Ergonominen työskentely on ensihoidossa haasteellista vaihtelevien olosuhteiden takia. Epäergonomista työ on usein ahtaissa tiloissa ja lattiatasolla työskennellessä. Yhteistyökyvytön, painava tai tajuton potilas tekee ergonomisesta työskentelystä haastavaa. Lisäksi välineiden kantaminen, vaativat erityistilanteet sekä potilassiirrot ja -nostot tekevät ergonomisesta työstä haastavaa. Jos näitä tekijöitä on useampi, lisääntyy ensihoitajien fyysinen ja henkinen kuormitus. Kuormitukseen vaikuttavat tilanteen kesto ja toistuvuus. Pitkään jatkuva kuormitus aiheuttaa sairastumista ja lisää tapaturmariskiä. Kuormitusta voidaan ennaltaehkäistä hyvällä ergonomialla. (Työturvallisuuskeskus a.)

### 2.2 Ensihoitotyön riskit

Ensihoitoon liittyy erilaisia riski- ja turvallisuusuhkia. Näitä ei pystytä kokonaan poistamaan, mutta näihin on hyvä osata varautua. Varautumalla riski- ja turvallisuusuhkiin voidaan ennaltaehkäistä vaaratilanteita ja tapaturmia. (Työturvallisuuskeskus. a.)

Riskit voidaan jakaa työntekijöistä johtuviin tekijöihin, työnantajasta johtuviin tekijöihin, potilaasta johtuviin tekijöihin ja ympäristöstä johtuviin tekijöihin. Työntekijästä johtuvia tekijöitä ovat ohjeiden noudattaminen, asenne, käyttäytyminen, suojavälineiden ja turvavarusteiden käyttö, kuormitustilat, ergonomia, hygienia ja vaaroista ilmoittaminen. Työnantajasta johtuvia tekijöitä on riskien arviointi ja niihin varautuminen, perehdytys, koulutus, henkilöstöressit, kalustoresurssit, toimintaohjeiden laatiminen, toimintakulttuuri sekä turvallisuutta koskevat arvot ja asenteet. Potilaasta johtuvia tekijöitä on päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat, kulttuuritaustat, syrjäytyminen ja voimakkaat negatiiviset tunteet. Ympäristöstä johtuvia tekijöitä on liikkuva ajoneuvo, liikenne, vaikeasti lähestyttävät ja syrjäiset kohteet, pitkät välimatkat, väkivallan uhka, kotieläimet, tietotekniset häiriötilat, työskentely yleisellä paikalla, vuorokauden- ja vuodenaika sekä biologiset ja kemialliset vaaratekijät. (Työturvallisuuskeskus. a.)

### 3 Työkyky ja työssäjaksaminen

#### 3.1 Työn fyysinen kuormittavuus

Työn fyysinen kuormittavuus on kuormitusta, joka kohdistuu hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä liikuntaelimistöön. Erilaisia kuormitustekijöitä ovat fyysinen voiman käyttö, työasennot- ja liikkeet sekä liikkuminen. Fyysinen kuormittavuus on yhteydessä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. (Työturvallisuuskeskus b.)

Töissä haitallista fyysistä kuormitusta voivat aiheuttaa liian usein samanlaisina toistuvat työliikkeet sekä liialliset tai epäedulliset käsin suoritettavat nostot ja siirrot. Lisäksi suuren voiman käyttäminen, kappaleiden kääntäminen tai vääntäminen, kiipeileminen, pitkäkestoinen sama työasento, ahtaissa paikoissa työskentely, ääriääni aiheuttava työ, jatkuva paikallaan seisominen tai istuminen, huonoissa työasentoissa työskenteleminen sekä huonoissa maasto-oloissa tai lämpöolosuhteissa työskenteleminen, (Työsuojelu.fi.)

Ensihoitajan työssä fyysinen kuormittavuus on yhteydessä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Pitkällä aikavälillä nämä voivat aiheuttaa työkyvyn heikentymistä, sairauspoissaoloja tai pahimmassa tapauksessa johtaa työkyvyttömyyteen. Fyysistä kuormittavuutta voidaan keventää oikealla ergonomialla, tarvittavien apuvälineiden käytöllä ja harjoittelemalla lihaskuntoa, mutta ensihoitajien työn arvaamattomuus ja kiire tekevät tästä haastavaa.

#### 3.2 Työn psyykinen ja sosiaalinen kuormittavuus

Psyykinen kuormitus koostuu psyykkisistä kuormitustekijöistä, jotka aiheuttavat ristiriitaa omien voimavarojen ja työn vaatimusten välille. Psyykkisiä kuormitustekijöitä on palautteen ja arvostuksen puute, suuri vastuu, epäselvät tai kohtuuttomat tavoitteet työssä, jatkuvat muutokset, pitkäaikainen epävarmuus, liiallinen työkuorma, jatkuva kiire, töitten tekeminen myös vapaa-ajalla, liian vähän työtä, ei tarpeeksi haastavaa työtä, ei mahdollisuuksia kehittymiseen tai uuden oppimiseen sekä jatkuvat keskeytykset. (Työturvallisuuskeskus. c.)

Sosiaalinen kuormitus muodostuu työyhteisön vuorovaikutukseen liittyvistä asioista. Sosiaalisia kuormitustekijöitä on väkivallan uhka, puutteellinen tiedonkulku, haasteelliset asiakastilanteet, vastuuton käyttäytyminen työyhteisössä, puutteet johtamisessa sekä häirintä, syrjintä ja muu epäasiallinen kohtelu. Esihenkilöiden toiminta sekä johtamiskäytännöt vaikuttavat sekä työn psyykkiseen että työn sosiaaliseen kuormittavuuteen, mikä on suoraan yhteydessä työhyvinvointiin. (Työturvallisuuskeskus. c.)

Ensihoidossa psyykkiseen kuormittavuuteen vaikuttaa, päivystäminen, vuorotyö sekä yllättävät ja vaaralliset työtilanteet, joihin on lähdettävä viipymättä. Ensihoitajat ovat vastuussa

työparinsa turvallisuudesta, sekä potilaan turvallisesta hoidosta. Psykkistä kuormittavuutta lisää myös kuoleman kohtaaminen, suru ja kärsimys.

### 3.3 Työstä palautuminen

Työstä palautuminen on palautumista työtehtävien aiheuttamasta fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta. Se voi sisältää harrastuksia, lepoa, liikuntaa tai sosiaalista kanssakäymistä. Työstä palautuminen auttaa ylläpitämään ja parantamaan työkykyä sekä hyvinvointia. Työstä palautumista tukee työn mielekkyys, uuden oppiminen, osaamisen kehittäminen sekä yhteisöllisyys. Stressin ja uupumuksen ehkäisemiseksi työstä palautuminen on tärkeää, koska pitkään jatkunut stressi ja uupumus heikentää terveyttä ja suorituskykyä. Työstä palautumista voi toteuttaa jo työpäivän aikana esimerkiksi kiinnittämällä huomiota ergonomiaan. (Mielenterveystalo.fi.)

Työn palautumisen kannalta tärkeää on työn ja vapaa-ajan tasapaino. Työstä irrottautuminen saattaa olla hankalaa tauoilla, töissä ja työpäivän jälkeenkin. Työhön liittyvät asiat ja ajatukset saattavat seurata mukana kotiin. Jos työntekijä on tavoitettavissa sähköpostin ja puhelimen välityksellä myös vapaa-ajalla, ei työstä pysty irrottautumaan. (Työterveyslaitos.)

Työstä irrottautuminen fyysisesti, ajallisesti ja henkisesti vapaa-ajalla edistää työstä palautumista. Vapaa-ajalla ei tarvitse lukea tai lähettää työhön liittyviä sähköposteja tai olla tavoitettavissa puhelimella. Tämä on työstä irrottautumista. Lisäksi työstä irrottautumista on mieleinen tekeminen vapaa-ajalla. (Työterveyslaitos.)

Työstä palautumista edistää se, että vapaa-ajalla olisi vastapainoista toimintaa työlle. Palautumisen tulisi olla sekä aktiivista että passiivista. Eli palautumisen tulisi koostua rentoutumisen, lepäämisen, liikkumisen, oppimisen sekä tekemisen tasapainosta (Työterveyslaitos.)

### 3.4 Aiheesta tehdyt tutkimukset

Päivi Vehmasvaara on tehnyt väitöskirjan Ensihoitotyön fyysinen kuormittavuus ja ensihoitajien työkyvyn fyysisiä edellytyksiä arvioivan testistön kehittäminen. Osana väitöskirjaansa hän teki tutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää ensihoitotyön kuormittavuutta sekä kehittää testistö, joka arvioi ensihoitajien työkyvyn edellytyksiä. Tavoitteena oli, että testistöä voitaisiin käyttää soveltuvuuskokeissa arvioimaan ensihoidon koulutukseen pyrkivien fyysisiä ominaisuuksia, joita vaaditaan ensihoitotyön tekemiseen. Tutkimus jakautuu neljään vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa lähetettiin kyselytutkimus ensihoitotyötä tekeville. Kysely keskittyi ensihoitotyön kuormitustekijöihin, koettuun fyysiseen kuormitukseen,

terveyteen, työkykyyn, työtapaturmiin ja sairauspoissaoloihin. Toiseen, kolmanteen ja neljanteen vaiheeseen osallistui 22–24 vapaaehtoista ensihoidon opiskelijaa. Toisessa vaiheessa opiskelijat tekivät fyysisen toimintakyvyn testit. Kolmannessa vaiheessa opiskelijat simuloivat fyysisesti raskaimpia työtehtäviä. Neljännessä vaiheessa testattiin opiskelijoiden fyysistä kuormitusta testiradalla, joka kehitettiin kyselytutkimuksen sekä simulaatioiden perusteella. (Vehmasvaara 2004.)

Vehmasvaaran tutkimuksen ensimmäisen vaiheen mukaan ensihoitajat kokevat fyysisesti raskaimmiksi työtehtäviksi potilaan kantamisen, nostamisen, siirtämisen sekä hoitovälineiden kantamisen. Kyselytutkimuksen perusteella ensihoitajat kokevat lihasvoiman, tasapainon, reaktiokyvyn, koordinaation ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn tärkeimmiksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueiksi. Kyselyyn osallistuneista yli kolme neljäsosaa arvioi työkykynsä työn fyysisten vaatimusten kannalta erittäin hyväksi tai melko hyväksi ja kaksi sadasta melko huonoksi. Tutkimuksen perusteella vanhemmat ensihoitajat kokivat työkykynsä heikommaksi kuin nuoremmat. Kyselyyn vastanneista edeltävän 12 kuukauden aikana 26 % koki yli 30 päivänä niska-hartiakipua ja 64 % koki niska-hartiakipua alle 30 päivänä. Alaselän kipua viimeisen 12 kuukauden aikana alle 30 päivänä koki 60 ja yli 30 päivänä 25 %. Polvikipua edeltävän 12 kuukauden yli 30 päivänä koki 8 % vastanneista ja alle 30 päivänä. Edeltävän 12 kuukauden aikana niska-hartiaseudun työtapaturmia oli sattunut 8 % vastanneista, alaselän työtapaturmia oli sattunut 18 % vastanneista ja polven työtapaturmia 6 % vastanneista. (Vehmasvaara 2004.)

Heini Lehikoisen tekemässä Pro gradu-tutkielmaan liittyvässä tutkimuksessa lähetettiin kyselylomake Joensuun kaupungin sairaaloiden vuodeosastoilla ja Pohjois-Karjalan Pelastuslaitoksella työskenteleville. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa työntekijöiden työkyvystä ja liikuntatottumuksista. Vastaajista 42 % koki työkykynsä erinomaiseksi verrattuna aikaiseen parhaimpaan, 42 % hyväksi, 11 % kohtalaiseksi ja 5 % huonoksi. Työn ruumiillisten vaatimusten kannalta vastaajista 23 % koki nykyisen työkykynsä erinomaiseksi, 49 % hyväksi, 23 % kohtalaiseksi ja 5 % huonoksi. Työn henkisten vaatimusten kannalta vastaajista 27 % koki nykyisen työkykynsä erinomaiseksi, 60 % hyväksi, 12 % kohtalaiseksi ja 1 % huonoksi. (Lehikoinen 2009.)

## 4 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

### 4.1 Menetelmä ja kohderyhmä

Kvantitatiivinen eli määrillinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus. Se perustuu tutkittavan asian tulkitsemiseen ja kuvaamiseen käyttämällä apuna numeroita ja tilastoja. (Jyväskylän yliopisto a.)

Kvantitatiivinen tutkimuksen aineistokeruutapoja ovat haastattelututkimukset, kyselytutkimukset sekä havainnointitutkimukset. Haastattelu- ja kyselytutkimukset toteutetaan yleensä käyttäen apuna strukturoitua kyselylomaketta. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja a.) Strukturoidussa kyselyssä kyselyyn vastaaja vastaa valmiiksi laadittuun kyselylomakkeeseen. Kyselylomake voi sisältää sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Strukturoidussa kyselyssä kaikille kyselyyn vastaajille kysymykset esitetään samassa järjestyksessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin apuna strukturoitua kyselylomaketta. Kyselyyn vastaaminen oli täysin anonyymiä. Strukturoitu kysely sopi aiheen lähestymiseen, koska sen avulla saaduilla vastauksilla voidaan tehdä tilastoja ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainosta sekä työstä palautumisesta. Näistä tuloksia voidaan verrata aiemmin tehtyihin samankaltaisiin tutkimuksiin. Tällä tavoin nähdään, onko ensihoitajien työstä palautuminen huonontunut tai parantunut aiempiin tutkimuksiin verrattuna.

Kohderyhmänä olivat ensihoidossa työskentelevät henkilöt eri puolilta Suomea, joilla on vaihteleva ammattikokemus ja koulutustausta, kuten hoitotason ja perustason ensihoitajat. He työskentelevät monipuolisessa työympäristössä, ja kohtaavat työssään korkean fyysisen ja henkisen kuormituksen. Tutkimus suoritetaan sähköisesti käyttäen apuna sosiaalisen median kanavaa. Tavoitteena oli saavuttaa mahdollisimman suuri määrä ensihoitajia ja näin ollen kerätä merkittävä määrä vastauksia kyselyyn. Kyselylomake ja saatekirje julkaistiin Facebook-ryhmässä 28.1.2025. Kysely oli avoinna 9.2.2025 asti. Kyselyyn vastasi 203 ensihoitajaa.

### 4.2 Kyselylomake ja saatekirje

Webropol on yleisin kyselytyökalu Pohjoismaiden alueella. Webropol tarjoaa nopean ja monipuolisen tavan laatia kyselytutkimuksia. (Webropol.) Opinnäytetyön aineisto kerätään käyttämällä apuna Webropolia.

Kyselylomakkeen kohtuullinen pituus ja selkeä ulkoasu ovat tärkeitä vastaajien kannalta. Liian pitkä kysely vähentää vastausintoa. Haastattelussa käytetään valmista lomaketta,

joka sisältää ennakkoon tehdyt kysymykset vastausvaihtoehtoineen. Kysymykset esitetään jokaiselle vastaajalle samassa järjestyksessä, ja heidän tehtävänä on valita niistä itselleen parhaiten sopiva vaihtoehto. (KvantiMOTV.)

Kyselyn kesto oli noin viisi minuuttia, että kyselyyn vastaaminen oli helppoa ja nopeaa. Näin vastaajien vastausinto säilyi kyselyn loppuun saakka. Kyselyn selkeän ulkoasun vuoksi jokaisessa kysymyksessä vastaustaulukko oli laadittu samanlaiseksi.

Kyselyssä (Liite 2) on kolme kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajat arvioivat yhdeksää työn eri kuormittavuustekijää. Kuormittavuutta arvioidaan asteikolla 1-4, jossa 1=ei lainkaan kuormittava, 2=hieman kuormittava, 3=kuormittava ja 4=erittäin kuormittava. Toisessa kysymyksessä vastaajat arvioivat kahdeksan eri tekijän vaikutusta työstä palautumiseen. Eri tekijöiden auttamista työstä palautumiseen arvioidaan asteikolla 1-4, jossa 1=ei auta lainkaan, 2=auttaa palautumaan hieman, 3=auttaa palautumaa ja 4=auttaa palautumaan erittäin paljon. Ensimmäisessä ja toisessa kysymyksessä on vaihtoehtona myös muu/mikä, jota pystyy tarkentamaan ja perustelemaan avoimeen vastauskenttään. Kolmannessa kysymyksessä vastaajat arvioivat oman työnsä ja vapaa-aikansa tasapainoa asteikolla 1-4, jossa 1=huono, 2=kohtalainen, 3=hyvä ja 4=erittäin hyvä. Lisäksi kyselyn lopussa on avoin vastauskenttä, johan pystyy perustelemaan vastauksia tai antamaan palautetta kyselystä.

Kysymykset kyselylomakkeeseen muovautuivat tutkimuskysymyksien perusteella. Arvioivat tekijät valikoituivat kyselyyn sen perusteella mitä kuormittavia sekä työstä palautumista helpottavia tekijöitä lähteistä tuli ilmi.

Opinnäytetyöhön kyselyyn vastaajille lähetettiin kyselyn yhteydessä saatekirje (Liite 1.). Saatekirjeen avulla kyselyyn vastaajalle saatiin kerrottua tarpeelliset tiedot, jotta hän pystyi antamaan suostumuksensa kyselyyn vastaamiseen. Saatekirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot, oppilaitos sekä koulutusohjelma. Saatekirjeessä kerrottiin lyhyesti kyselyn tarkoitus ja tuotiin ilmi, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista

### 4.3 Aineiston analysointi

Kyselyn vastaukset suhteutettiin vastaajamäärään, jolloin saatiin prosenttiosuus, kuinka moni henkilö oli valinnut tietyn vastausvaihtoehdon kustakin kysymyksestä. Näin tehtiin jokaisen kysymyksen kohdalla, jolloin saatiin jokaisen kysymyksen kohdalla tietää, kuinka moni henkilö oli vastannut samalla tavalla.

Ilmiöiden havainnollistamiseksi voidaan visuaalisena tapana apuna käyttää kuvioita. Kuvioiden avulla voidaan helpottaa tärkeän esitetyn tiedon hahmottamista. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja b.)

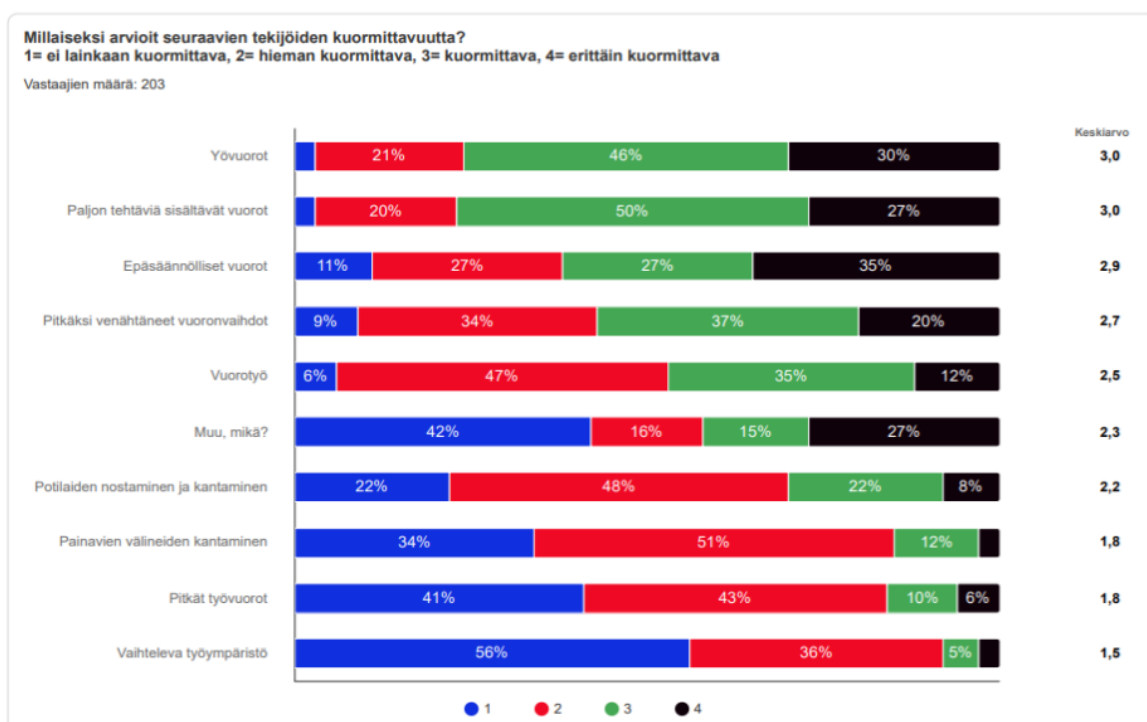
Vastausten analysointiin käytettiin kuvailevia menetelmiä, eli vastauksista laadittiin kuvaajia ja kaavioita. Näin voidaan helpottaa lukijaa hahmottamaan olennainen tutkimuksessa esiin tullut tieto. Avoimet vastaukset analysoitiin aiheittain osana tekstiä tuoden esiin vastaajien omia näkemyksiä.

## 5 Tulokset

### 5.1 Työn kuormittavuus

Kyselyyn vastasi 203 (N=203) ensihoitajaa. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajat arvioivat eri työhön liittyvien tekijöiden kuormittavuutta. Kyselyn ensimmäiseen kysymykseen vastasi 203 henkilöä (n=203). Vastaajat arvioivat vuorotyön, yövuorojen, paljon tehtäviä sisältävien vuorojen, epäsäännöllisten vuorojen, pitkäksi venähtäneiden vuoronvaihtojen, painavien välineiden kantamista, potilaiden nostamista ja kantamista sekä vaihtelevan työympäristön kuormittavuutta. Lisäksi vastaajat saivat tuoda itse esiin muita kuormittavuutta lisääviä tekijöitä.

Vastausten perusteella eniten työntekijää kuormittavia tekijöitä olivat yövuorot ja paljon tehtäviä sisältävät vuorot. Vastaajista 45,8 % koki yövuorot kuormittaviksi ja 29,8 % erittäin kuormittaviksi. 49,7 % vastaajista koki paljon tehtäviä sisältävät vuorot kuormittaviksi ja 27 % koki ne erittäin kuormittaviksi. Vähiten kuormittavia tekijöitä olivat vaihteleva työympäristö, painavien välineiden kantaminen ja pitkät työvuorot. Vain 2,5 % koki vaihtelevan työympäristön erittäin kuormittavaksi ja 5,4 % koki sen kuormittavaksi (Kuvio 1. Vastaajien arvio eri tekijöiden kuormittavuudesta).



Kuvio 1. Vastaajien arvio eri tekijöiden kuormittavuudesta

Ensimmäisen vastauksen avoimeen kysymykseen vastasi 52 ensihoitajaa. Avoimen kysymyksen vastauksissa vastaajat toivat esiin vaihtuvien työparien, työpaikalla tapahtuvien

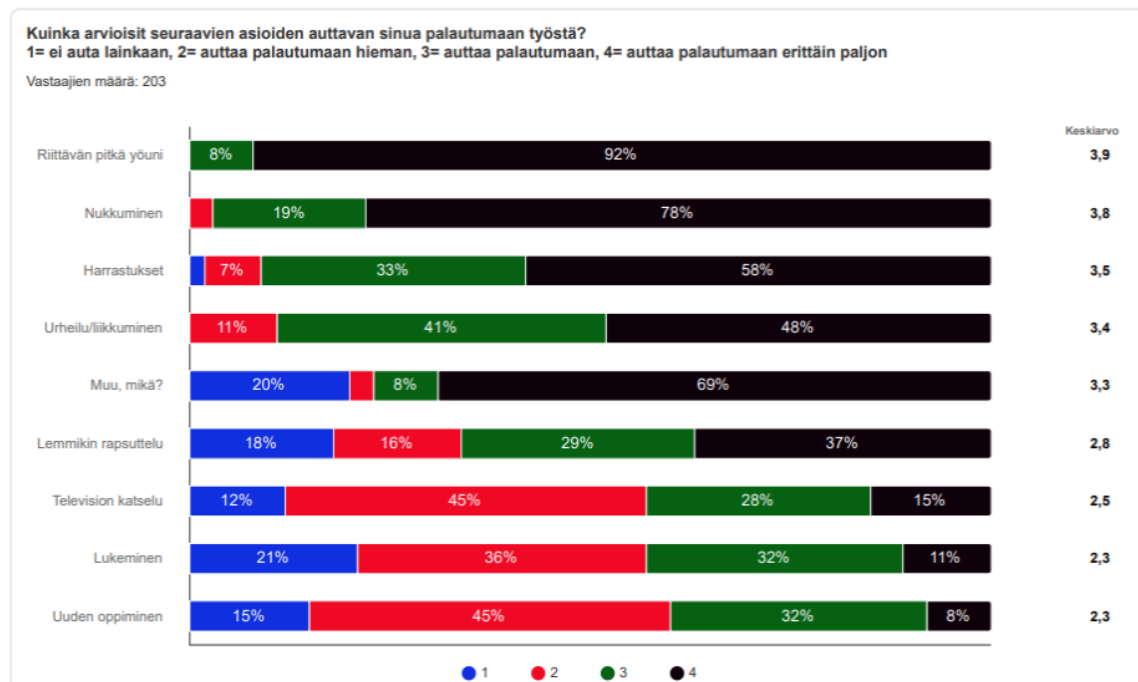
muutosten, väkivallan uhkan, huonon johtamisen, ei-ensihoidollisten tehtävien sekä haastavien ja henkisesti raskaiden tehtävien lisäävän työn kuormittavuutta. Vastausten perusteella työpaikalla tapahtuvia muutoksia olivat terveydenhuollossa tehdyt säästötoimet ja säästöpainet sekä uhka sekä uhka työaikamallin muutoksesta. Lisäksi vastauksissa tuotiin esiin lyhyiden sijaisuuksien ja sen seurauksena pelko töiden jatkumisesta, toimimattomien välineiden ja ajoneuvojen sekä huonon työilmapiirin lisäävän työn kuormittavuutta. Jatkuva varautuminen tehtäviin, vaikka niitä ei olisi, koettiin kuormittavana tekijänä.

*Jos työvuoron aikana et pääse juomaan/syömään/vessaan säännöllisesti ja työvuoron aikana on paljon tehtäviä. Teen 24h vuoroa ja joskus on niin kiire ettei kerkiä huolehtimaan itsestään säännöllisesti työvuoron aikana. Hyvin kuormittava määrä tehtäviäkin on ihan ok, jos saa syödä ja juoda kunnolla...väsymys ei niin paljoa Paina ja palautuminen parempaa!*

## 5.2 Työstä palautuminen

Toisessa kysymyksessä vastaajat arvioivat eri tekijöiden auttamista työstä palautumisesta. Kyselyn toiseen kysymykseen vastasi 203 henkilöä (n=203). Vastaajat arvioivat lemmikkien rapsuttelun, television katselun, lukemisen, nukkumisen, riittävän pitkän yöunen, uuden oppimisen, harrastuksien sekä urheilun ja liikunnan vaikutusta työstä palautumiseen. Lisäksi vastaajat saivat tuoda itse esiin muita työstä palautumista helpottavia tekijöitä.

Vastausten perusteella riittävän pitkä yöuni ja nukkuminen auttoivat vastaajia parhaiten palautumaan työstä. 91,6 % vastaajista arvioivat riittävän pitkän yöunen auttavan palautumaan työstään erittäin paljon ja 78,3 % vastaajista arvoivat nukkumisen auttavan palautumaan työstään erittäin paljon. Vähiten työstä auttoi palautumaan uuden oppiminen ja lukeminen. Vastaajista 20,7 % arvioi, että lukeminen ei auta heitä yhtään palautumaan töistään ja 15,3 % arvioi, että uuden oppiminen ei auta heitä lainkaan palautumaan töistään (Kuvio 2. Vastaajien arvio kuinka paljon eri tekijät auttavat palautumaan työstä).



Kuvio 2. Vastaajien arvio kuinka paljon eri tekijät auttavat palautumaan työstä

Toisen kysymyksen avoimeen kysymykseen vastasi 46 ensihoitajaa. Avoimissa vastauksissa vastaajat olivat itse tuoneet esiin perheen, läheisten sekä ystävien auttavan palautumaan työstä. Lisäksi vastauksissa nousi esiin luonnossa liikkumisen, metsästyksen, terveellisen ruokavalion sekä oman ajan auttavan palautumaan työstä. Moni vastaaja oli myös kirjoittanut säännöllisen lomailun sekä säännöllisen vuorokierron auttavan palautumaan työstä.

*Luonnossa liikkuminen/vaeltaminen on hyvää vastapainoa työlle. Luonnossa on rauhallista, samalla tulee kevyttä liikuntaa ja olet ihmiskontaktien ja viestilaitteiden ulottumattomissa.*

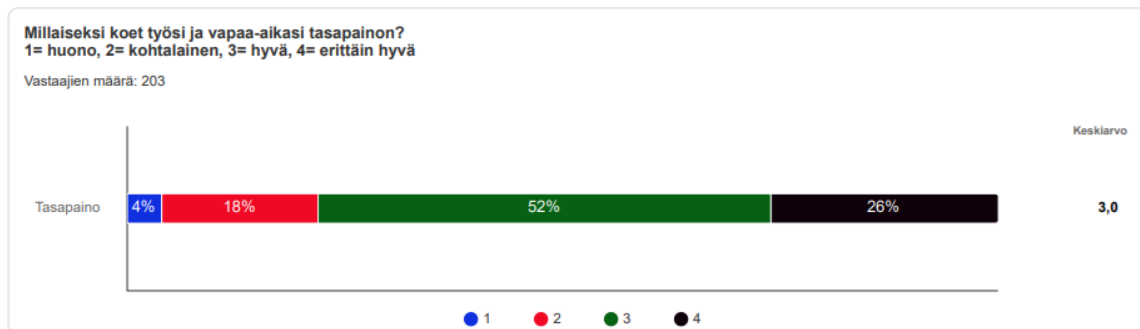
*Perhe, vapaa-aika, riittävä loma ja ennakoitavuus työn suunnittelussa. Riittävä palkkaus eli ei tarvetta jatkuvalla keikkatyölle.*

### 5.3 Työn ja vapaa-ajan tasapaino

Kolmannessa kysymyksessä vastaajat arvioivat oman työn ja vapaa-ajan tasapainoa sanallisella asteikolla. Kyselyn kolmanteen kysymykseen vastasi 203 henkilöä (n=203). Lisäksi vastaajat pystyivät perustelemaan vastauksensa.

Yli puolet kyselyyn vastanneista koki työn ja vapaa-ajan tasapainonsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Vastaajista 53 henkilöä arvioi oman työn ja vapaa-ajan tasapainonsa erittäin hyväksi ja 106 vastaajaa arvioi sen hyväksi. Vastaajista 36 henkilöä arvioi työn ja vapaa-

aikansa tasapainon kohtalaiseksi ja 8 vastaajista arvioi sen huonoksi (Kuvio 3. Vastaajien arvio omasta työn ja vapaa-ajan tasapainosta).



Kuvio 3. Vastaajien arvio omasta työn ja vapaa-ajan tasapainosta

Kyselyn lopussa olevaan avoimeen kysymykseen vastasi 50 ensihoitajaa. Hyvää työn ja vapaa-ajan tasapainoa vastaajat ovat perustelleet työrytmillä. Moni kokee 24 tunnin työvuorot toimiviksi. Ne mahdollistavat enemmän vapaapäiviä, mikä auttaa palautumaan töistä, kun pääsee tekemään mieleisiä asioita.

*24h töitä, 3 vapaata -rytmillä harrastuksiin ja palautumiseen jää tarpeeksi aikaa.*

Huonompaa työn ja vapaa-ajan tasapainoa on perusteltu omaan siviilielämään liittyvillä kuormittavilla tekijöillä. Vastausten perusteluissa on nostettu esiin myös pienet lapset ja YT-neuvottelut, jotka vaikuttavat negatiivisesti työstä palautumiseen.

*Siviilielämässä suuria muutoksia ja kuormittavuutta sekä töissä yt:t päällä joten vapaalla ei ole tällä hetkellä juurikaan palautumista.*

## 6 Yhteenveto ja pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada uutta tietoa ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainosta, työtä kuormittavista tekijöistä sekä siitä, mitkä tekijät auttavat ensihoitajia palautumaan työstä. Opinnäytetyön tutkimus suoritettiin kvantitatiivisena tutkimuksena ja tutkimuksessa käytettiin apuna strukturoitua kyselylomaketta, joka lähetettiin ensihoitajille hyödyntäen sosiaalisen median kanavaa.

Opinnäytetyön kyselyllä tavoitettiin 203 ensihoitajaa, jotka vastasivat kyselyn jokaiseen suljettuun kysymykseen. Ensimmäisen vastauksen avoimeen kysymykseen vastasi 52 ensihoitajaa ja toisen kysymyksen avoimeen kysymykseen vastasi 46 ensihoitajaa. Kyselyn lopussa olevaan avoimeen kysymykseen vastasi 50 ensihoitajaa. Kyselyn avulla saatiin tietoa kuinka paljon eri tekijät vaikuttavat ensihoito työn kuormittavuuteen, mitkä asiat auttavat työstä palautumiseen sekä ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainosta. Opinnäytetyön tulokset vastasivat ennalta määriteltyihin tutkimuskysymyksiin.

Ensihoitajien kokema työn ja vapaa-ajan tasapaino oli hyvä. Vain 4 % ensihoitajista koki oman työnsä ja vapaa-aikansa tasapainon huonoksi ja 17,7 % kohtalaiseksi. Kun taas ensihoitajista 52,2 % koki työnsä ja vapaa-aikansa hyväksi ja 26,1 % erittäin hyväksi.

Tulosten perusteella eniten kuormittavia tekijöitä olivat yövuorot, paljontehtäviä sisältävät vuorot, pitkäksi venähtäneet työvuorot sekä epäsäännölliset vuorot sekä vuorotyö. Paljontehtäviä sisältävät vuorot sekä pitkäksi venähtäneet työvuorot liittyvät kiireellisten työvuorojen kuormittavuuteen. Kiireelliset työvuorot lisäävät ensihoitotyön fyysistä kuormittavuutta (EH-info). Vuorotyöt sekä yövuorot vaikuttavat unirytmiin. Huono unirythmi liittyy fyysiseen kuormittavuuteen (EH-info). Todennäköisesti tämän takia riittävän pitkä yöuni ja nukkuminen auttavat ensihoitajia parhaiten palautumaan työstä.

### 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksiin osallistuessa tutkittavilla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti ja oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Jotta tutkittava voi antaa suostumuksen tutkimukseen, on hänen saatava tarpeeksi tietoa tutkimuksesta sekä omista oikeuksistaan tutkittavana. Tutkittavalle täytyy kertoa tutkimuksen tekijä tai tekijät sekä mahdollinen taustaorganisaatio. Lisäksi tutkittavan tulee saada tieto, miten henkilötietoja käsitellään tutkimuksessa sekä mitä tutkimukseen osallistuminen todellisuudessa tarkoittaa. (Kuula-Luumi 2021.)

Opinnäytetyön kyselyyn vastaajat voivat vastata kyselyyn anonyymisti, koska henkilötietoja ei tarvita tutkimuksen toteuttamiseen tai aineiston analysointiin. Tällöin vältetään tutkimuksen kannalta turhien henkilötietojen keräämiseltä ja käsittelyltä.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti ilmaisee sitä, miten hyvin analyysimittarit mittaavat sitä, mitä niiden on tarkoitus mitata eli miten päteviä ne ovat. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta sekä analyysin johdonmukaisuutta. (Jyväskylän yliopisto b.)

Vastausten avulla saatiin vastaukset ennalta määritettyihin tutkimuskysymyksiin eli kyselylomake mittasi sitä, mitä sen oli tarkoitus mitata. Kyselylomake on lisätty opinnäytetyön liitteeksi ja se on mahdollista toistaa myös uudelleen. Vastausten analysointi on tehty johdonmukaisesti ja kaikki vastaukset analysoitiin samalla tavalla. Näin tutkimuksen validiteetti sekä reliabiliteetti ovat hyvät.

### 6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusideat

Kyselyn avulla kävi ilmi, että työstä riippumattomat asiat vaikuttavat työn kuormittavuuteen. Kyselyn perusteella omaan siviilielämään liittyvät tekijät huonontavat työn ja vapaa-ajan tasapainoa. Tätä ei kuitenkaan osattu ottaa huomioon opinnäytetyötä tai kyselyä laatiessa.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia siviilielämään liittyvien tekijöiden vaikutusta työn ja vapaa-ajan tasapainoon.

## Lähteet

EH-Info. Millaista on ensihoitajan työ? Viitattu 31.10.2024. Saatavissa <https://ehinfo.fi/millaista-on-ensihoitajan-tyo/>

Jyväskylän yliopisto. a. Määrällinen tutkimus. Viitattu 20.3.2025. Saatavissa <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. b. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 4.4.2025. Saatavissa <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Kuula-Luumi, A. 2021. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Teoksessa Vuori, J. (toim.) laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Laadullisen Tutkimuksen Verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.4.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>

KvantiMOTV. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 29.10.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. a. Aineistotyytit. Tietoarkisto Viitattu 20.3.2025. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/aineistotyytit/aineistotyytit/>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. b. Graafinen esitys (kuviot). Tietoarkisto Viitattu 20.3.2025. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kuviot/kuviot/>

Lehikoinen, H. 2009. Terveystieteiden ja pelastusalan ammattilaisten arviointia työkyvystään ja liikuntaharrastuneisuudesta. Kuopion yliopisto. Pro gradu. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/9353?show=full>

Mielenterveystalo.fi. Palautuminen työstä. Viitattu 12.4.2024. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/palautuminen-tyosta>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.4.2024. Saatavissa [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Ensihoito. Viitattu 11.4.2024. Saatavissa <https://stm.fi/ensihoito>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Työsuojelu.fi. Muu fyysinen kuormitus. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. Viitattu 4.4.2025. Saatavissa <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus/muu-fyysinen-kuormitus>

Työterveyslaitos. Työn ja vapaa-ajan tasapaino. Viitattu 12.4.2024. Saatavissa <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-aivotyossa-tietopankki/tyon-ja-vapaa-ajan-tasapaino>

Työturvallisuuskeskus. a. Ensihoito. Viitattu 19.4.2024. Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvaluus/toimialakohtaista-tietoa/pelastusala/ensihoito/>

Työturvallisuuskeskus. b. Fyysinen kuormittuminen ja työergonomia. Viitattu 4.4.2025 Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvaluus/toimialakohtaista-tietoa/asiantuntija-ja-toimistotyö/fyysinen-kuormittuminen-ja-tyoergonomia-2/>

Työturvallisuuskeskus. c. Psykososiaalinen kuormittuvuus. Viitattu 21.9.2024. Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvaluus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>

Vehmasvaara, P. 2004. Ensihoitotyön kuormittavuus ja ensihoitajien työkyvyn fyysisiä edellytyksiä arvioivan testistön kehittäminen. Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/9282?show=full>

Webropol. Kyselyt ja raportointi. Viitattu 29.10.2024. Saatavissa <https://webropol.fi/kyselyt-ja-raportointi/>

## Liite 1. Saatekirje ensihoidossa työskenteleville

Hyvä vastaanottaja,

Olemme kaksi ensihoitajaopiskelijaa LAB-ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyötä, joka käsittelee ensihoitajien työn ja vapaa-ajan tasapainoa. Työmme tarkoituksena on tutkia, miten ensihoitajat kokevat työnsä ja vapaa-aikansa välisen tasapainon, sekä selvittää, mitkä tekijät mahdollisesti edistävät tai haittaavat sitä

Opinnäytetyömme keskeisenä osana toteutamme kyselytutkimuksen, johon toivomme sinun osallistuvan. Kyselyllä keräämme ensihoitajien näkemyksiä ja kokemuksia, jotka auttavat meitä ymmärtämään työn ja vapaa-ajan tasapainoon vaikuttavia tekijöitä ensihoitoalalla. Pyydämme teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimukseemme vastaamalla oheiseen kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5 minuuttia, ja se on täysin anonyymi. Kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti, ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyötämme varten.

Vastaamalla kyselyyn autatte meitä ymmärtämään paremmin ensihoitajien kokemuksia ja tuottamaan tietoa, joka voi olla hyödyllistä sekä työntekijöille että työnantajille työhyvinvoinnin kehittämisessä.

Kiitämme jo etukäteen arvokkaasta panoksestasi opinnäytetyömme toteutukseen! Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse:

Mia Adamsson, [mia.adamsson@student.lab.fi](mailto:mia.adamsson@student.lab.fi)

Akseli Timonen, [akseli.timonen@student.lab.fi](mailto:akseli.timonen@student.lab.fi)

Ystävällisin terveisin:

Akseli Timonen, Mia Adamsson

LAB-ammattikorkeakoulu

## Liite 2. Kyselytutkimus ensihoidossa työskenteleville

**1. Millaiseksi arvioit seuraavien tekijöiden kuormittavuutta?**

**1= ei lainkaan kuormittava, 2= hieman kuormittava, 3= kuormittava, 4= erittäin kuormittava**

	1	2	3	4
Vuorotyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yövuorot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paljon tehtäviä sisältävät vuorot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkäksi venähtäneet vuoronvaihdot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkät työvuorot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epäsäännölliset vuorot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painavien välineiden kantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Potilaiden nostaminen ja kantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaihteleva työympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Voit halutessasi tarkentaa vastaustasi tähän/Muu, mikä:

**2. Kuinka arvioisit seuraavien asioiden auttavan sinua palautumaan työstä?  
1= ei auta lainkaan, 2= auttaa palautumaan hieman, 3= auttaa palautumaan, 4= auttaa palautumaan erittäin paljon**

	1	2	3	4
Urheilu/liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lemmikin rapsuttelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Televisiion katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lukeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävän pitkä yöuni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uuden oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Voit halutessasi tarkentaa vastaustasi tähän/Muu, mikä:

**3. Millaiseksi koet työsi ja vapaa-aikasi tasapainon?  
1= huono, 2= kohtalainen, 3= hyvä, 4= erittäin hyvä**

	1	2	3	4
Tasapaino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tähän voit halutessasi perustella vastauksesi tai antaa palautetta kyselystä:

150 merkkiä jäljellä