

Niina Adler & Piia Vähäkangas

**Vuorotyöntekijän terveelliset ruokatottumukset – kysely
hoitotyöntekijöille**

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Niina Adler & Piia Vähäkangas

Työn nimi: Vuorotyöntekijän terveelliset ruokatottumukset – kysely hoitotyöntekijöille

Ohjaajat: Hilkka Majasaari, lehtori, THM & Else Vierre, lehtori, TtM

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 2

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vuorotyössä työskentelevien hoitotyöntekijöiden terveellisiä ruokatottumuksia. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla helmikuussa 2014 Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän (LLKY) kaksi- ja kolmivuorotyötä tekeviltä hoitotyöntekijöiltä. Vastausprosentti oli 79,2 (n=111). Aineisto analysoitiin SPSS Statistics 21 -tilasto-ohjelmalla ja havainnollistettiin frekvensseinä ja prosentteina.

Vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden terveellisiä ruokatottumuksia mitattiin työaikaisen ruokailun, säännöllisen ateriarhythmin ja ravitsemussuositusten mukaisten ruoka-aineiden käytön sekä ruokavalion osalta. Vastaajista 28,2 % (n=31) käytti työpaikkaruokalaa usein tai melko usein. Eväitä ruokatauolla söi usein tai melko usein 82,7 % (n=91) vastanneista. Vastaajista puolet (50 %) söi usein tai melko usein säännöllisesti 4-6 ateriaa päivässä 3-4 tunnin välein. Vastaajien ruokavalio oli lähes ravitsemussuositusten mukainen. Suurin osa vastaajista (88,1 %) käytti kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja päivittäin. Kasvirasvat olivat käytössä monilla vastaajilla (60 %). Vastaajista 40 % (n=44) sanoi syövänsä kalaa 1-2 kertaa viikossa.

Tutkimukseen osallistuneet vuorotyöntekijät noudattivat pääsääntöisesti terveellisiä ruokatottumuksia. Vastaajat eivät kokeneet vuorotyön olevan esteenä terveellisten ruokatottumusten noudattamisessa. Vuorotyöstä huolimatta vastaajat osasivat rytmittää ruokailunsa niin, että se edesauttoi heitä pysymään virkeinä sekä työskentelemään tehokkaasti.

Avainsanat: ruokatottumukset, vuorotyöntekijä, työhyvinvointi, vuorotyö, hoitotyöntekijä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Nursing

Specialisation: Bachelor of Nursing

Authors: Niina Adler & Piia Vähäkangas

Title of thesis: Shift worker's healthy food habits – survey for nursing staff

Supervisors: Hilikka Majasaari, senior lecturer, Master of Health Care & Else Vierre, senior lecturer, Health Sciences

Year: 2014

Number of pages: 54

Number of appendices: 2

The purpose of this research was to describe healthy food habits of nursing staff who work in shifts. The research material was gathered by sending questionnaires for two- and three-shift staff members who work in Suupohja peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä (LLKY) in February 2014. The answering percentage was 79.2 (n=111). Finally, the material was analyzed by using SPSS- Statistics 21- statistics programme.

Nursing workers' healthy food habits were measured with regard to work-time dining, regular meal rhythm and foodstuff based on Finnish nutrition recommendations. 28.2 % of respondents (n=31) used the workplace canteen often or quite often. On lunch break 82.7 % of respondents (n=91) ate often or quite often packed lunch. Half of the respondents (50 %) ate often or quite often 4-6 meals a day every 3-4 hours. The diet of respondents was nearly in conformance with Finnish nutrition recommendations. Most respondents (88.1 %) used daily vegetables, fruits and/or berries. Many respondents (60 %) used vegetable fats. 40 % of respondents (n=44) answered to eat fish 1-2 times a week.

Based on the results of the research, most of the nursing workers followed healthy food habits. The respondents did not experience that shift work hinder the compliance of healthy food habits. In spite of shift work, respondents knew how to rhythm their dining so that it enabled for them to stay active and work effectively.

Keywords: food habits, shift worker, well-being at work, shift work, nursing staff

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	7
2 VUOROTYÖNTEKIJÄN TYÖHYVINVOINTI.....	8
2.1 Työhyvinvoinnin merkitys työntekijälle.....	8
2.2 Työterveyshuollon osuus työhyvinvoinnissa.....	8
3 VUOROTYÖNTEKIJÄ JA VUOROTYÖ.....	10
3.1 Vuorotyöntekijä hoitoalalla.....	10
3.2 Vuorotyön määritelmä.....	11
3.3 Vuorotyön edut ja työvuorojen suunnittelu.....	13
3.4 Vuorotyön terveyshaitat.....	14
3.4.1 Vuorotyöntekijän yleiset terveysongelmat.....	14
3.4.2 Ruoansulatushäiriöt.....	14
3.4.3 Ylipaino.....	15
3.4.4 Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet.....	16
3.4.5 Syöpä.....	16
3.4.6 Lisääntymisterveyden häiriöt.....	17
3.4.7 Onnettomuudet ja työtapaturmat.....	17
3.5 Vuorotyöhön liittyvien terveysongelmien ehkäisy.....	18
4 VUOROTYÖNTEKIJÄN RUOKATOTTUMUKSET.....	19
4.1 Työikäisten koettu terveys ja ruokatottumukset.....	19
4.2 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu.....	20
4.3 Vuorotyöntekijän ruokailun säännöllisyys.....	22
4.4 Ruokailu yöaikaan.....	23
4.5 Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	27
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	28
6.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	28
6.2 Kyselylomakkeen laatiminen.....	28

6.3 Tutkimuksen otos ja aineiston keruu	29
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	31
7.1 Vastaaajien taustatiedot	31
7.2 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu	33
7.3 Säännöllisen ruokailurytmin toteutuminen vuorotyössä	35
7.4 Vuorotyöntekijän ruokavalio	37
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	42
8.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu	42
8.1.1 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu	42
8.1.2 Säännöllisen ruokailurytmin toteutuminen vuorotyössä	43
8.1.3 Vuorotyöntekijän ruokavalio	43
8.2 Johtopäätökset	45
8.3 Opinnäytetyön eettisyys	46
8.4 Opinnäytetyön luotettavuus	46
8.5 Jatkotutkimusehdotukset	47
LÄHTEET	48
LIITTEET	54

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Terveellisen ruokailun onnistuminen työpaikalla.	33
Kuvio 2. Päivässä 4-6 kertaa syövät vuorotyöntekijät.	35
Kuvio 3. Säännöllisen ateriarhythmin noudattamisen vaikeus.	36
Kuvio 4. Kasvisten, hedelmien ja/tai marjojen käyttö päivittäin.	37
Kuvio 5. Margariinin tai kasvirasvavälikkeen käyttö leivän päällä tai ruoanlaitossa.	38
Kuvio 6. Kalan syönti viikossa.	39
Kuvio 7. Lautasmallin noudattaminen ruokailussa.	40
Kuvio 8. Sydänmerkki-tuotteiden valinta.	41
Taulukko 1. Vastaaajien taustatiedot.	32
Taulukko 2. Työpaikan ruokalan ja eväiden käyttö.	34

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden terveelliset ruokatottumukset sekä työhyvinvointi. Työhyvinvointiin kuuluu työolotekijöiden lisäksi terveelliset elintavat, johon sisältyy muun muassa ruokatottumukset ja työaikainen ruokailu (Työaikainen ruokailu, 22.2.2013). Työhyvinvointi on ollut ajankohtainen aihe Suomessa jo pitkään. (Kauppinen ym. 2013, 68.) Hoitotyöntekijät tekevät enimmäksä määrin vuorotyötä, joka voi tuoda haasteita terveellisen ravitsemuksen toteuttamiseen (Nevanperä & Laitinen 2011).

Vuorotyö saattaa tehdä terveellisistä ruokatottumuksista haastavaa (Hakola ym. 134). Jokainen hoitotyöntekijä voi itse vaikuttaa työssä omiin ruokatottumuksiin ja sitä kautta edistää työhyvinvointiaan sekä terveyttään. Aihe on ajankohtainen, koska vuorotyöntekijöiden määrä on lisääntymässä, eikä Suomessa työskentelevien vuorotyöntekijöiden ravitsemuksesta ole juurikaan tutkittua tietoa. (Miettinen 2008; Viitasalo ym. 2011, 14.) Työhyvinvointi sekä vuorotyö ja siihen liittyvä ravitsemus huomioitiin Sairaanhoidajapäivillä 2014, jossa yhtenä aiheena oli ”Kolmivuorotyön ravinnolliset haasteet”. Uudet suomalaiset ravitsemussuosituksen julkaistiin tammikuussa 2014 (Sairaanhoidajaliitto 28.3.2014.), mikä puoltaa aiheen ajankoh-taisuutta.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän (LLKY) kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden kanssa. Hoitotyöntekijöille tehtiin kysely, jossa tiedusteltiin heidän terveellisiä ruokatottumuksiaan työaikaisen ruokailun, säännöllisen ateriaritmin ja ruokavalion osalta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden terveellisistä ruokatottumuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata vuoro-työssä työskentelevien hoitotyöntekijöiden ruokatottumuksia. Tuotettua tietoa voi- daan käyttää työhyvinvoinnin edistämisen- ja kehittämistyössä.

2 VUOROTYÖNTEKIJÄN TYÖHYVINVOINTI

2.1 Työhyvinvoinnin merkitys työntekijälle

Työterveyslaitos määrittelee työhyvinvoinnin siten, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työyhteisössä ja työympäristössä (Kauppinen ym. 2013, 68). Työhyvinvointi on ollut Suomessa 2000-luvulla aktiivisesti kehittämisen kohteena ja viime vuosina työhyvinvointi on parantunut. Työpaikkojen toimintaan työhyvinvointi vaikuttaa monella tapaa. Se vaikuttaa etenkin sairauspoissaolojen, työtapaturmien, työkyvyttömyyseläkkeiden, presenteeismien ja sairaanhoitokustannusten määrään. Suomessa panostetaan työhyvinvoinnin edistämiseen noin 2,2 miljardilla eurolla vuodessa. (Kauppinen ym. 2013, 5-14.) Työhyvinvoinnin kehittäminen tapahtuu yhteistyössä esimiesten, johdon ja työntekijöiden kanssa. Työterveyden, työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitämisessä työpaikan tukena on myös työterveyshuolto. (Työterveyshuolto 5.11.2013.)

Työn tulisi olla vetovoimaista ja sen tulisi edistää terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä. Hyvä ja terveellinen työympäristö tukee työntekijöiden hyvinvointia ja kestävä kehitystä sekä parantaa yhteiskunnan ja yritysten tuottavuutta. Työhyvinvoinnin parantaminen on aina riippuvainen työpaikoilla tehdyistä toimenpiteistä. Työnantajalla on vastuu työpaikan terveellisyydestä ja työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. (Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2020, 2011.)

2.2 Työterveyshuollon osuus työhyvinvoinnissa

Työhyvinvointiin voi oman työpaikan toiminnan lisäksi vaikuttaa merkittävästi työterveyshuolto. Työterveyshuoltolain mukaan työnantajan on järjestettävä työntekijöilleen ehkäisevän työterveyshuollon palvelut. Työ ja terveys 2012 - haastattelututkimuksen mukaan 91 % työnantajista on järjestänyt työterveyshuollon palvelut työntekijöilleen. (Kauppinen ym. 2013, 159–160.) Työterveyshuolto on työn ja terveyden välisen suhteen asiantuntija, joka työpaikkojen kanssa yhteistyössä huo-

lehtii henkilöstön toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisestä ja turvallisuudesta (Työterveyshuolto 5.11.2013).

Kaikille työssäkäyville kuuluvat työterveyshuollon palvelut, sillä ne ovat osa terveydenhuollon kokonaisuutta. Työterveyshuollon tehtäviä ovat kuormitustekijöiden ja työn vaarojen terveydellisen merkityksen arviointi, työterveyden edistäminen, toiminta- ja työkyvyn arviointi ja tukeminen, työperäisten sairauksien ja ammattitautien toteaminen, niiden ennaltaehkäisy ja seuranta. Työterveyshuollon tehtävä on myös torjua työtapaturmia, hoitaa sairauksia, tukea työhön paluuta, ohjata kuntoutukseen sekä antaa tietoa, ohjausta ja neuvontaa. Viihtyisä ja turvallinen työ on työntekijän mielestä motivoivaa. (Työterveyshuollon tehtävät 28.6.2013.) Työterveyshuollossa työikäisten ravitsemuksellisessa ohjauksessa keskeisintä on neuvoa oikeita terveyttä ylläpitäviä sekä sairauksia ehkäiseviä ruokatottumuksia (Puumalainen 2004; Arffman ym. 2009, 99).

3 VUOROTYÖNTEKIJÄ JA VUOROTYÖ

3.1 Vuorotyöntekijä hoitoalalla

Vuonna 2010 kuntien sosiaali- ja terveystalveissa työskenteli 258 000 henkilöä. Henkilöstö on naisvaltaista: naisten osuus on yli 91 %. (Ailasmaa 2010, 1.) Terveystalvehuollon henkilöstöstä suurin osa on 35–49-vuotiaita (Elovainio & Kivimäki 2005). Henkilöstöstä viidennes saavuttaa 67 vuoden iän vuoteen 2020 mennessä. (Ailasmaa 2010,1.) Terveystalvehuollon henkilöstön terveyttä ja työkykyä ovat 1990- ja 2000-luvuilla uhanneet pätkätöiden lisääntyminen, voimavarojen vähennykset sekä jatkuvat toiminnalliset ja hallinnolliset muutokset. Hoito- ja hoivapalvelujen tarve nousee yhtä nopeasti kuin eläkepoistuma kasvaa. Jotta alalle saadaan uutta työvoimaa, on huolehdittava alan vetovoimaisuudesta ja työhyvinvoinnista. (Elovainio ym. 2005.)

Hyvinvoinnin kannalta elämä työn ulkopuolella on hoitotyöntekijöille merkittävä voimavara. (Utriainen 2006, 8). Yksilölliset elintavat, kuten ravinto-, uni- ja liikku- mistottumukset, tupakointi, alkoholin- sekä muiden päihteiden käyttö, vaikuttavat hyvinvointiin (Tapaninen ym. 2002, 63). Elämäntavoilla ja stressinhallintakeinoilla voidaan ehkäistä ja vähentää vuorotyön haittoja (Sopeutuminen epätyypillisiin työ- aikoihin 25.2.2013).

Ruokatottumuksilla ja ruokailulla on vaikutusta hyvinvointiin, vireyteen ja tervey- dentilan ennusteeseen (Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin 25.2.2013). Hyvä ruokavalio on erityisen tärkeä vuorotyöntekijälle. Ruokailulla on vaikutusta päivit- täiseen työkykyyn sekä tarkkaavaisuuteen. Vaihtuvat työajat vaikuttavat myös ruo- kailun ajoitukseen. Haasteena on koettu, että henkilöstöravintolat ovat auki pää- sääntöisesti vain päiväsaikaan. Hyvän terveyttä ja työkykyä edistävän eväsrukai- lun toteuttaminen ilta- ja yövuorossa on tärkeää. (Hakola ym. 2007, 132.)

Hoitotyöntekijä voi huolehtia omasta fyysisestä toimintakyvystään liikkumalla va- paa-aikana mahdollisimman monipuolisesti. Hyvä fyysinen toimintakyky on esi- merkiksi hoitotyössä tärkeää ja sellaisenaan välttämätön. Säännöllinen liikkuminen on osa hyviä elämäntapoja. Se myös vähentää unettomuutta ja stressiä, parantaa

itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä heijastuu työkyvyn parantumisena, vähäisempinä sairauspoissaoloina ja hyvinä elinvuosina. (Liikunta työhyvinvoinnin tukena 30.6.2011.)

Virkeä ja hyvin levännyt ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä. Vuoro- ja yötyön aiheuttamia uniongelmia ja väsymystä voidaan ehkäistä esimerkiksi varamalla riittävästi aikaa levähtää vuorojen välissä. Tämän takia olisi hyvä välttää iltavuorojen jälkeisiä aamuvuoroja. Iltapäivällä tai illalla ennen yövuoroa voi nukkua lyhyet päiväunet. Väsymyksen ehkäisyyn vaikuttaa myös riittävä liikunta, terveellinen ravitsemus ja painonhallinta. (Partinen 2012.)

3.2 Vuorotyön määritelmä

Vuorotyö on työaikamuoto, jossa työvuorot vaihtuvat säännöllisesti ja muuttuvat ennalta sovituin ajanjaksoin. Vuorotyö sisältää epäsäännöllisiä työaikoja: aamu-, ilta- ja yövuoroja. Vuorotyöntekijöiden määrä on viime aikoina lisääntynyt yhteiskunnallisten vaatimusten myötä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 9; Vuorotyö ja terveys 6.2.2013.) Suomessa vuorotyötä tekee noin 30 % työssäkäyvistä ihmisistä, joista kolmannes tekee myös yötyötä (Miettinen 2008). Esimerkiksi hoitotyössä vuorotyö on välttämätöntä (Mikkonen 30.8.2011). Vuorotyö voi olla monimuotoista: kaksi- tai kolmivuorotyötä tai yötyötä. Perinteinen vuorotyö sekä jaksotyö ovat yleisimpiä vuorotyön muotoja palkansaajilla. Naisten ja miesten välillä ei ole eroja vuorotyön yleisyydessä. (Miettinen 2008.)

Vuorotyössä vuorot vaihtuvat siten, että vuoro jatkuu enintään yhden tunnin verran yhdessä työhön sijalle vuoroon tulleen kanssa. Vuoroja ei tarvitse olla samaa määrää kaikkina viikonpäivinä eikä niiden tarvitse alkaa samana kellonaikana. Kaikissa työvuoroissa työnkuva tulee olla samanlaista ja työntekijän on tehtävä eri työvuoroja. Työvuorojen vaihtuminen tulee olla ennalta sovittua sekä työntekijän on tiedettävä, mihin asti työvuoro kestää. (Yö- ja vuorotyö 19.8.2013.)

Suomessa työajan määrittää työaikalaki. Työaikalaisissa säädetään minimistandardit muun muassa keskimääräiselle viikkotyöajalle, vuorokausilevolle, vuosilomalle ja yötyölle. Työajaksi määritellään se aika, jonka työntekijä käyttää työntekoon se-

kä se aika, jonka hän on velvollinen olemaan työntajan käytettävissä tai työpaikalla. (Hakola ym. 2007,12.) Ydinkohdat työaikalaissa ovat seuraavat:

Työaikalaki (L 9.8.1996/605) 3 luku 6§ määrittää, että

säännöllinen työaika on enintään kahdeksan tuntia vuorokaudessa ja 40 tuntia viikossa. Viikoittainen säännöllinen työaika voidaan järjestää myös keskimäärin 40 tunniksi enintään 52 viikon ajanjakson aikana.

Työaikalaki (L 9.8.1996/605) 3 luku 7 § määrittää jaksotyöajan:

Säännöllinen työaika saadaan 6 §:ssä säädetyistä poiketen järjestää niin, että se on kolmen viikon pituisena ajanjaksona enintään 120 tuntia tai kahden viikon pituisena ajanjaksona enintään 80 tuntia: sairaaloissa, terveyskeskuksissa, koko vuorokauden toimivissa lasten päiväkodeissa, kesäsiirtoloissa, huolto- ja muissa vastaavissa laitoksissa sekä vankiloissa.

Vuorotyöstä ja yötyöstä on asetettu laki (L 22.12.2009/1518) 5 luvussa ja 26§ ja 27§:

Työ, jota tehdään kello 23:n ja 6:n välisenä aikana, on yötyötä. Työnantajan on työsuojeluviranomaisen pyynnöstä ilmoitettava tälle säännöllisesti teettämästään yötyöstä. Yötyötä saa teettää: työssä, joka on järjestetty kolmeen tai sitä useampaan vuoroon.

Jaksotyössä työntekijällä saa työvuoroluettelon mukaan teettää peräkkäin enintään seitsemän työvuoroa yötyötä. Yövuorolla tarkoitetaan työvuoroa, josta vähintään kolme tuntia sijoittuu kello 23:n ja 6:n väliseen aikaan.

Epäsäännölliset työajat ovat hoitotyössä yleisiä ja vaikuttavat työntekijän terveyteen sekä suoriutumiseen. Yleisin toiminta-aika hoitoalalla on ympärivuorokautista ja työtä tehdään jokaisena viikonpäivänä. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 3.)

3.3 Vuorotyön edut ja työvuorojen suunnittelu

Vuorotyö tarjoaa työntekijälle etuja, kuten rahallista korvausta ilta-, yö- ja viikonlopputöistä sekä lisääntyneitä vapaa-aikaa (Vuorotyö ja terveys 6.2.2013). Myös päivätyötä rauhallisempi työn tempo yövuoroissa on vuorotyön hyvä puoli (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2011, 17).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa tutkimuksessa hoitotyö koettiin fyysisesti sekä henkisesti raskaana. Tästä huolimatta tutkimukseen vastanneet kokivat kuitenkin viikoittain työhön liittyviä positiivisia tuntemuksia. Oma työ tuntui kannattavalta ja työpanos merkittävältä useitakin kertoja viikossa. Hoitotyöntekijät kokivat saavansa tyydytystä työssään etenkin potilas- ja asiakassuhteisiin liittyen. Potilailta ja asiakkailta saatu kiitos, heidän paranemisensa ja viihtymisensä sekä heidän olemassaolonsa tuottivat eniten tyydytystä työntekijöille. (Kivimäki, Karttunen & Yrjänheikki 2004.)

Tärkeimmät keinot vuorotyöstä selviytymiseen ovat ne, mitkä vuorotyöntekijä kokee itselleen parhaaksi. Työntekijän on hyvä kokeilla eri keinoja, jotta löytää itselle sopivat tavat selviytyä vuorotyöstä. Vuorotyö saattaa olla ristiriidassa sosiaalisen toiminnan ja perhe-elämän kanssa. Perheen ja ystävien tuki sekä oma motivaatio helpottavat aikataulujen yhtensovittamista ja auttavat jaksamaan vuorotyössä. Työvuorojen tietäminen pidemmälle jaksolle edesauttaa perheen yhteisten tekemisten ja tapahtumien suunnittelua. (Härmä ym. 2011, 1,18.)

Työvuorojen suunnitteluun osallistuminen helpottaa työn ja muun elämän yhtensovittamista. Työvuorolistan säännöllisyys voi toteutua eri ajanjaksoissa, jotka ovat erimittaisia. Pitkäkestoisissa työvuorolistoissa tulisi huomioida, että työntekijöiden toiveille jäisi tilaa. On tärkeää, että työ ja lepo ajoittuvat sopivin väliajoin. Erittäin tärkeää on, että huolehditaan riittävästä palautumisajasta viikoittaisten ja päivittäisten työjaksojen välillä. Tällä toiminnalla on mahdollista ehkäistä pitkällä aikavälillä syntyvää kuormittumista. Viikonloppuvapaalla on merkitystä työntekijälle myös sosiaalisen elämän kannalta. (Hakola ym. 2007, 3, 74–75.)

3.4 Vuorotyön terveyshaitat

3.4.1 Vuorotyöntekijän yleiset terveysongelmat

Vuorotyöstä koituvat terveyshaitat ilmenevät hyvin yksilöllisesti. Noin viidesosa ihmisistä ei sopeudu vuorotyöhön lainkaan. Vuorotyöstä päivätyöhön siirtyminen on hyvin yleistä ensimmäisten yötyökokemusten jälkeen. Vuoro- ja yötyön aiheuttamat terveyshaitat ovat lisääntyneet nopeasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Hakola ym. 2007, 32–33.) Useiden lähteiden mukaan vuorotyö on haitallisempaa terveydelle kuin päivätyö, ja vuorotyöhön liittyy useita terveysriskejä (Laitinen 2004; Hakola ym. 2007, 32–33; Miettinen 2008; Mikkonen 30.8.2011; Viitasalo ym. 2011, 14; Partinen 2012).

Vuoro- ja yötyön tiedetään aiheuttavan esimerkiksi onnettomuuksia, työtapaturmia, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, lisääntymisterveyden häiriöitä, ruoansulatuselimistön vaivoja ja rintasyöpää. Vaikutustekijöitä näihin ovat vuorokausirytmien muutokset, elintapamuutokset sekä sosiaaliset stressitekijät. Elintavoissa muutokset näkyvät huonossa ruokavaliossa, alkoholin liikakäytössä ja tupakoinnissa. Epäsäännölliset työajat aiheuttavat ongelmia sosiaalisessa elämässä. Näistä tekijöistä useat voivat aiheuttaa elimistössä stressireaktioita ja pitkällä aikavälillä altistaa erilaisille sairauksille. (Hakola ym. 2007, 32–33.)

3.4.2 Ruoansulatushäiriöt

Vuorotyöntekijöillä on usein tai jatkuvasti erilaisia ruoansulatuselimistön oireita verrattuna säännöllistä päivätyötä tekeviin (Rathore, Shukla, Singh & Tiwari 2012, 4310). Yleisimpiä ovat vatsakivut, närästys, ummetus sekä ilmavaivat. Ruoansulatuselimistö noudattaa säännöllistä vuorokausirytmia siten, että yöllä suolenseinämän sileän lihaksiston toiminta hidastuu, ruoansulatusentsyymien erittyminen vähentyy suoleen ja ruoan imeytyminen vaikeutuu. Vuorokausirytmien häiriöstä sekä yötyöhön liittyvästä stressistä johtuen pohjukaissuolen haavaumaa esiintyy enemmän vuorotyötä tekevällä työntekijällä. (Hakola ym. 2007, 35.)

Ruoansulatuskanavan oireista kärsii noin 25–75 % vuorotyöntekijöistä (Knutsson 2003, 103; Miettinen 2008). Ruokavalinnoilla voidaan osittain helpottaa tyypillisiä vatsavaivoja (Laitinen 2004). Närästyksen ehkäisemiseksi kannattaa välttää muun muassa kahvia, paprikaa sekä mausteisia ja rasvaisia ruokia. Ilmavaivojen taustalla voi olla runsas purukumin syöminen, jotkin ruoka-aineet, kuten ruisleipä tai herne tai laktoosi-intoleranssi. Ummetuksen ehkäisyssä runsaskuituinen ruokavalio, riittävä nesteiden juonti ja liikunta ovat avainasemassa. (Hakola ym. 2007, 135.)

3.4.3 Ylipaino

Hakola ym. (2007, 33) ja Van Drongelen, Boot Merkus, Smid & Van der Beek (2011) tuovat esille, että aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu ylipainon ja painon lisääntymisen olevan yleisempää vuorotyöntekijöillä kuin päivätyötä tekeville. Epäterveellisestä ruokavaliosta johtuva ylipaino on haitta työelämässä. Vuorotyöntekijöillä ruokailuajat ovat yleensä epäsäännölliset, mikä aiheuttaa huonoja ruokavaliintoja, kuten lämpimän aterian korvaamista sokeripitoisilla välipaloilla. Univaje on yleisempää vuorotyöntekijöillä, mikä lisää rasvan ja sokerin nälkää, joka johtaa pitkällä aikavälillä painon lisääntymiseen. (Hakola ym. 2007, 34.) Hoitotyöntekijät kokevat työnsä usein stressaavaksi kiireen, työn vaativuuden ja vastuun takia. Vuorotyö voi aiheuttaa stressiä työaikojen epäsäännöllisyyden vuoksi. Stressisyöminen ja -juominen voivat olla syy lihomiseen, koska stressisyöjä suosii herkkuja, joissa on paljon rasvaa. (Hakola ym. 2007, 139.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hankkeen ”Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta” tavoitteena on lihomiskehityksen kääntäminen laskuun terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi sekä toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen väestötasolla. Työikäisen tavoite on terveyden ja terveellisten elämäntapojen edistäminen ja lihavuuden ehkäisy osana terveystarkastuksia huomioiden työn erityispiirteet. Painonhallinta huomioidaan erityisesti yö- ja vuorotyötä sekä epätyypillisiä työaikoja tekevien ammattiryhmien terveystarkastuksissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9, 46.)

3.4.4 Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Vuorotyö voi lisätä riskiä sairastua verenpainetautiin tai pahentaa sitä. Vuorotyöntekijöillä esiintyy enemmän kammioperäisiä lisälyönnejä ja sydämen vajaatoiminnan kehittymisen riski kasvaa. Riski sairastua sepelvaltimotautiin on vuorotyöntekijällä jopa yli 40 % korkeampi kuin päivätyötä tekevällä. Sepelvaltimotautitapahtumissa vuorotyö on syynä 7 %:ssa. Vuorotyö voi edistää aikuistyyppin diabeteksen kehitystä tai heikentää jo todetun diabeteksen hoitotasapainoa. (Hakola ym. 2007, 34; Miettinen 2008.)

Vuorokausirytmien häiriintyminen ja univaje ovat todennäköisesti taustalla vuorotyöntekijöiden kohonneessa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskissä (Hublin & Härmä 2009). Vuorotyön aiheuttamiin sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin riski on varsin korkea, jos vuorotyöntekijällä on diabetes, ylipainoa, hän tupakoi tai veren rasva-arvot ovat korkeat. (Hakola ym. 2007, 35; Miettinen 2008.)

3.4.5 Syöpä

Elin- ja työympäristön muuttuessa myös työperäisten syöpien aiheuttajat ovat muuttuneet. Työperäisten syöpien aiheuttajien, asbestoosin, nikkelin, bentseenin, puuöljyn ja passiivisen tupakoinnin sijalle, ovat tulossa elämän vitsaukset: vuorotyö, epäterveelliset elintavat sekä stressi. On arvioitu, että Suomessa kaikista syöpäkuolemista 1800 on työperäisiä. (Härmä 2009.) Syöpäriski riippuu vuorotyölle altistumisesta, yöllisestä valoaltistuksesta ja yöunen määrästä. (Hakola ym. 2007, 36.)

Yleisimpiä syöpiä vuorotyöntekijöillä, esimerkiksi sairaanhoitajilla, ovat rinta-, paksusuolen- ja peräsuolensyöpä (Hakola ym. 2007, 36). Vuorotyö ja varsinkin yötyö saattaa lisätä rintasyövän vaaraa 35–60 % päivätyöhön verrattuna. Suurentunut riski johtunee pimeähormonin erittymisen vähenemisestä yövuorossa. (Vuorotyö ja terveys 6.2.2013.)

3.4.6 Lisääntymisterveyden häiriöt

Vuorotyö saattaa lisätä naisten lisääntymisterveyden häiriöitä. Kuukautiskierron häiriöitä on vuorotyössä työskentelevillä naisilla enemmän kuin päivätyötä tekeville. Myös vuorotyötä tekevän naisen hedelmällisyys voi vähentyä tilapäisesti. Vuorotyö sekoittaa muun muassa melatoniinin ja prolaktiinin vuorokausirytmiiä ja tätä kautta vaikutus naisen hedelmällisyyteen on mahdollista. Yleiseurooppalaisessa tutkimuksessa ei silti todettu hedelmällisyyden ja vuorotyön välillä mitään yhteyttä. (Hakola ym. 2007, 35.)

Yötyötä tekeville raskaana olevilla naisilla on todettu enemmän keskenmenoja kuin päivätyötä tekeville. Raskausaikana yötyötä tehneiden naisten lapset syntyvät useimmiten ennen laskettua aikaa ja ovat alipainoisia. Keskenmenoriski ja sikiön kasvun hidastuminen näyttäisivät liittyvän erityisesti kolmivuorotyöhön. (Hakola ym. 2007, 36.)

3.4.7 Onnettomuudet ja työtaturmat

Syntymekanismi työtaturmille ja onnettomuuksille on luonnollisesti vuorotyön aiheuttama uneliaisuus ja toimintakyvyn lasku (Hakola ym. 2007, 33). Yleisiä haittoja ovat väsymys, nukahtamisongelmat, katkonainen yöuni sekä lyhyt vuorokautinen uni varsinkin yövuoron jälkeen (Partinen 2012). Univaje saa aikaan aivojen tiedonkäsittelytoimintojen heikkenemistä, mielialan laskua, kortisolin lisääntyvää eritystä sekä muutoksia sokeriaineenvaihdunnassa. Työhön liittyvät tekijät ovat yleisimpiä univajeen syitä. (Sallinen ym. 2002, 22–23.)

Yöllä nukahtamisriski on normaalia suurempi ja tällöin toimintakyky voi heiketä. Etenkin pitkien yövuorajaksojen aikana tapaturmariski suurenee. (Hakola ym. 2007, 37.) Kuolemaan johtavia tapaturmia tapahtuu eniten kuljetus- sekä työmaaliikenteessä (Rantanen & Laitinen 2005). Sosiaali- ja terveysalalla sattuu vähemmän työtaturmia, kuin muilla aloilla (Kauppinen ym. 2013, 206).

3.5 Vuorotyöhön liittyvien terveysongelmien ehkäisy

Vuorotyöntekijöiden terveyttä seurataan terveystarkastuksilla. Kansainvälisissä suosituksissa todetaan, että on hyvä liittää vuorotyöhön liittyvä terveydentilan arviointi osaksi työhönsijoitustarkastusta. On tärkeää antaa tietoa työntekijälle etukäteen, mitä riskejä työhön liittyy ja miten niitä voidaan ehkäistä. Eräiden sairauksien yhteydessä yötyötä ei suositella, koska jo olemassa olevan sairauden hoito voi vaikeutua. Mikäli jonkin sairauden omaava työntekijä on jo vuorotyössä, tulisi työterveyshuollon huomioida vuorotyö sairauden seurannassa, neuvonnassa sekä hoidossa. (Hakola ym. 2007, 106–108.)

Hyvin suunnatuilla terveystarkastuksilla voidaan ennaltaehkäistä sekä vähentää tehokkaasti vuorotyön aiheuttamia ongelmia (Miettinen 2008). Kolmivuorotyön tulisi kiertyä myötäpäivään, eli aamu – ilta – yö – vapaa sekä vuorojaksojen tulisi olla lyhyitä. Aikaa tulisi varata riittävästi nukkumiseen työvuorojen välissä sekä vapaa-aikaa palautumiseen. Olisi hyvä, jos ilta-aamu- vuoroja olisi mahdollisimman vähän, jotta työntekijä saisi levähtyä riittävästi työvuorojen välissä. Ennen yövuoroon menoa olisi hyvä ottaa päiväunet vireyden ylläpidon takia. (Partinen 2012.) Unettomuuden ehkäisyssä keskeinen asia on omasta terveydestä huolehtiminen. Työaikajärjestelyillä voidaan myös ehkäistä unettomuutta ja unihäiriöitä. (Käypä hoito-suositus 2008.)

4 VUOROTYÖNTEKIJÄN RUOKATOTTUMUKSET

4.1 Työikäisten koettu terveys ja ruokatottumukset

Suomalaisten koettu terveys on kohentunut suotuisasti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 9). Työikäisistä naisista 76 % ja miehistä 78 % kokee terveytensä hyväksi (Pirkanen, Pietilä, Rytönen & Varjoranta 2010, 43). Taloudelliset ja sosioekonomiset tekijät vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin. Korkeasti koulutetut henkilöt, etenkin naiset, noudattavat ruokavaliosuosituksia tarkemmin. Ylempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat henkilöt syövät päivittäin aterian työpaikkaruokalassa, kun taas alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat jättävät useimmin kokonaan aterian väliin työpäivän aikana. Erot voivat selittyä taloudellisen tilanteen rajoituksilla, mutta enimmäkseen niiden taustalla ovat arvot ja asenteet sekä tiedolliset ja taidolliset tekijät. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 231; Haglund ym. 2009, 140.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos seuraa väestön terveyttä ja elintapoja, joihin sisältyvät ruokatottumukset, liikunta, tupakointi ja alkoholin käyttö, sekä niissä tapahtuvia muutoksia (Elintavat [viitattu 17.10.2013]). Suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan. Kaikissa ikäryhmissä on ymmärretty ruoka- ja liikuntatottumusten merkitys sydän- ja verisuoniterveyden ja diabeteksen ehkäisyssä. Ruokatottumukset ovat muuttuneet entistä yksilöllisemmiksi, johon vaikuttavat esimerkiksi perheiden erilaiset elämäntilanteet, taloudelliset tekijät, kulutustottumukset ja ajankäyttö. (Haglund ym. 2009, 9.)

Elintavoilla on merkitystä sekä päivittäiseen että pitkäaikaiseen työkyyn (Laitinen 2004; Hakola ym. 2007, 132). Terveys 2015 -kansanterveysohjelman yhtenä tavoitteena on, että työikäisten työ- ja toimintakyky sekä työelämän olosuhteet kehittyisivät siten, että ne osaltaan mahdollistaisivat työelämässä jaksamisen ja työstä luopumisen pidempään (Terveys 2015 -kansanterveysohjelma 25.3.2013). Terveelliset ruokatottumukset tukevat hyvinvointia ja toimintakykyä sekä ehkäisevät työikäisten yleisimpiä terveysongelmia (Puumalainen 2004).

4.2 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu

Työikäisen päivittäinen ravitsemus koostuu yleensä työpaikkaruokailusta tai eväiden syömisestä työaikana sekä kotiruokailusta vapaa-aikana. Suomessa on annettu erilaisia suosituksia työikäisten ravinnontarpeen tyydyttämisestä ja joukkoruokailun toteuttamisesta. Niiden avulla pyritään edistämään työhyvinvointia, työkykyä ja jaksamista työssä sekä ehkäisemään työikäisten lihomista ja elämäntapasairauksia. Työpäivään kuuluu ruokailutauko ja kaksi kahvitaukoa, joilla työpäivä katkaistaan ravinnon nauttimista varten ja annetaan fyysinen ja psyykinen hengähdystauko. Suurimmat ravitsemukselliset epäkohdat liittyvät liialliseen energiansaantiin kulutukseen verrattuna sekä runsaaseen alkoholinkäyttöön. (Arffman ym. 2009, 97.)

Joukkoruokailun piirissä ruokailee säännöllisesti päivittäin noin 30 % väestöstä, joten niissä tarjottujen aterioiden ravitsemuslaadulla on vaikutusta suomalaisten terveyteen ja hyvinvointiin (Ruokailu kodin ulkopuolella [viitattu 14.4.2013]). Kokonaan ilman ruokaa työpäivän aikana sinnittelee noin 5 % ja eväitä syö vajaa kolmannes miehistä ja vajaa puolet naisista (Pakkala 2004). Joukko- ja työpaikkaruokailu ohjaa ruoan valintaa, mikä voi parhaimmillaan edistää yksilön hyvinvointia ja väestön terveellisiä ruokatottumuksia. Ravitsemussuosituksen mukaan valmistettu lounasruoka, joka nautitaan kiireettömässä työympäristössä, ylläpitää työkykyä ja -tehoa sekä edistää työntekijöiden terveyttä ja työhyvinvointia. Kaikilla työntekijöillä tulisi olla työpaikasta ja työnantajasta riippumatta mahdollisuus kohtuuhintaiseen ja ravitsemuksellisesti laadukkaaseen työaikaiseen ateriaan. (Ruokailu kodin ulkopuolella [viitattu 14.4.2013].)

Työntekijöitä on hyvä kannustaa syömään työpaikkaruokalassa. Ruokalassa syövien ruokavalion laatu on yleensä lähempänä ravitsemussuosituksia kuin eväitä syöville, koska he syövät keskimäärin enemmän kalaa ja kasviksia. Lisäksi syöminen ruokalassa helpottaa säännöllisen ateriarytmin ylläpitoa. Epäsäännöllinen ruokailurytmi on usein osasyynä lihomiseen, koska ruokailuvälit venähtävät liian pitkiksi, nälkä kasvaa liian kovaksi ja lopulta syödään liian paljon. (Arffman ym. 2009, 97.) Hyvistä ja terveellisistä raaka-aineista oikeaoppisesti valmistettu ruoka auttaa ylläpitämään vireystasoa ja työkykyä (Pakkala 2004).

Työaikainen ruokailu on ravinnontarpeen tyydyttämisen lisäksi myös sosiaalinen tilanne. Se tarjoaa työntekijälle lepoa ja virkistystä sekä tukee työyhteisön ja työilmapiirin toimivuutta. (Ylönen 2006.) Ruokailu tarjoaa hetkeksi irtaantumisen työstä, rentouttaa mieltä, tuntuu lepo hetkeltä ja tarjoaa mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen. Tämä tukee työhyvinvointia ja sosiaalista hyvinvointia. (Pakkala 2004.)

Terveellinen työaikainen ruokailu heijastuu myös kotiin ja muihin terveellisiin ruokatottumuksiin (Työaikainen ruokailu 22.2.2013). Hyvällä työpaikkaruokalla on merkitystä ravitsemusopillisesti terveellisten ruokatottumusten omaksumisessa. Tämä siirtyy usein perheen ruokailuun ja vaikuttaa positiivisesti myös perheen lasten ruokatottumuksiin, mistä on hyötyä pitkällä aikavälillä. (Pakkala 2004.) Vapaaajalla perheen yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä. Vuorotyöntekijän on usein hankala sovittaa säännöllisen epäsäännöllinen työrytmi muun perheen rytmiin. Näin ruokailuhetket toimivat perhettä yhdistävänä tekijänä ja edistävät samalla vuorotyöntekijän hyvinvointia. (Hakola ym. 2007, 134.)

Vuorotyöjärjestelmät työpaikoissa ovat usein erilaisia, ja terveellisten ruokatottumusten vaalimisen mahdollisuudet riippuvat työjärjestelyistä ja paikallisista olosuhteista (Hakola ym. 2007, 34). Työtä voidaan myös tehdä epämääräisissä paikoissa, joissa ruoan säilytys- ja lämmitysmahdollisuudet ovat rajalliset, tai työtä tehdään yöllä, jolloin terveellisen ruoan tarjonta ruokapalveluissa on heikkoa (Nevanperä ym. 2011). Haasteena on se, että työpaikkaruokalat ovat pääsääntöisesti auki vain päiväsaikaan. Tämän takia terveyttä ja työkykyä edistävän eväsruokailun toteuttaminen ilta- ja yövuorossa on keskeinen tavoite. (Hakola ym. 2007, 132.)

Työterveyshuollon tehtävänä on säännöllisestä päivätyöstä poikkeavaa työaikaa tekevän motivointi terveellisiin ruokatottumuksiin ja muihin elämäntapoihin (Hakola ym. 2007, 116). Työntekijät voivat vedota, etteivät pysty noudattamaan terveellisiä ruokatottumuksia esimerkiksi kiireen tai ruoan hinnan takia. (Puumalainen 2004). Vuorotyössä, jossa elämä on epäsäännöllistä, muutosten tekeminen täytyy aloittaa rauhallisesti, jotta uusi tapa tulee pysyväksi tottumukseksi (Virkeänä ratissa - hanke 25.4.2013).

4.3 Vuorotyöntekijän ruokailun säännöllisyys

Työskentely epäsäännöllisesti tai epätavalliseen aikaan, kuten vuorotyössä tai yöllä, asettaa omat vaatimukset vuorotyöntekijän ruokailulle (Viitasalo ym. 2011, 17). Vuorotyöntekijälle voi olla haaste noudattaa säännöllistä ateriarytmiä muuttuvien työaikojen takia. Säännöllisyys syömisessä on kuitenkin tärkeää hyvinvoinnin kannalta, ja se saattaa auttaa vuorotyöhön sopeutumisessa. Epäsäännölliseen ruokailuun liittyy pitkät ateriavälit, jolloin syömisen hallinta hankaloituu voimakkaan nälän tunteen vuoksi. Tämän seurauksena nautitaan suuria ja runsaita aterioita, mitkä vaikuttavat työhyvinvointiin, vireyteen, aiheuttavat vatsavaivoja ja johtavat ylipainon kehittymiselle. (Hakola ym. 2007, 134; Mikkonen 2011.)

Ateriarytmi tarkoittaa selkeitä aterioita tiettyinä aikoina, joiden välillä ei syödä tai juoda muuta kuin vettä. Säännöllinen ateriarytmi muodostuu esimerkiksi siten, että aamupala nautitaan kello 6–9, lounas kello 10:30–13, välipala kello 13–15, päivällinen kello 16–18 ja iltapala kello 19–21. (Arffman ym. 2009, 72.) Aikuisen tulisi syödä kohtuullisesti ja monipuolisesti lautasmallin mukaan säännöllisesti 4-6 kertaa päivässä 3-4 tunnin välein (Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat [viitattu 14.10.2013]).

Syömiseen kannattaa vuorotyössä kiinnittää huomiota, sillä epäsäännöllisellä ruokailurytmillä on lihomisen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskit. Terveysriskit tulevat erityisesti aikataulujen epäsäännöllisyydestä. (Mikkonen 2011.) Kun työaikana ollaan syömättä, vuorotyöntekijän fyysinen suorituskyky ja vireystila kärsivät. Niukasta työaikaisesta syömisestä on usein seurauksena runsasta iltasyömistä, jolloin vuorokauden energiansaanti voi muodostua kulutusta suuremmaksi. (Ylönen 2006.)

Säännöllinen ruokailurytmi tahdistaa elimistön vuorokausirytmiiä. Säännölliset ruoka- ja kahvitauot ovat tärkeitä etenkin vastuullisissa ja tarkkaavaisuutta vaativissa työtehtävissä. (Härmä ym. 2011, 14.) Ateriarytmi sopeutetaan ihmisen muuhun vuorokausirytmiiin, joka vaihtelee vuorotyössä esimerkiksi aamu-, ilta- ja yövuoron mukaan. (Arffman ym. 2009, 72–73.)

4.4 Ruokailu yöaikaan

Ruoansulatuselimistön toiminta noudattaa säännöllistä vuorokausirytmää siten, että yöllä ruoan imeytyminen vaikeutuu, suolen sileän lihaksiston aktiviteetti hidastuu ja ruoansulatusentsyymien erittyminen vähentyy (Hublin ym. 2009; Viitasalo ym. 2011, 17). Kun syödään yöllä, jolloin elimistö on levossa, ruoka ei kulje ja sula normaalisti (Härmä ym. 2007, 135). Noin puolella yötyötä tekevistä on usein tai jatkuvasti erilaisia ruoansulatuselimistön oireita (Hublin ym. 2009).

Yövuoro voi lisätä myös ruokahaluttomuutta, joka voi johtaa lisääntyneeseen epä-terveellisten välipalojen syöntiin sen sijaan, että työntekijä söisi tasapainoisen aterian (Rather ym. 2012, 4310). Yövuorossa pääateria tulisi sijoittaa työvuoron alkuun, viimeistään ennen kello yhtä yöllä. Pienet ja kevyet ateriat säännöllisin väliajoin pitävät parhaiten yllä työvireyttä ja ehkäisevät väsymystä. Vireyden kannalta on hyvä suosia runsaasti kuitua sisältäviä ruokia ja välttää suuria määriä sokerisia ruokia. (Hakola ym. 2007, 137.) Esimerkiksi keitto tai puuroannos ovat sopivia eväitä yövuoroon. Juomaksi yövuoroon sopii parhaiten vesi. Kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia voi nauttia kohtuullisesti piristeeksi. Jos kahvia nauttii aamuyöstä, se voi vaikeuttaa nukahtamista työvuoron jälkeen. (Virkeänä ratissa -hanke 25.4.2013.)

Yötyön aiheuttama haaste ruokailulle on terveellisen ruoan huono tarjonta yöaikaan. Yöaikainen ruokailu ja eväsröökailu vaativat ennakkointia ja suunnitelmallisuutta, koska väsyneenä ihminen ei välttämättä jaksa kiinnittää huomiota syömiseensä niin tarkasti. (Nevanperä ym. 2011.)

4.5 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoainesten tarvetta ja suositeltavaa saantia. Ne on tarkoitettu käytettäväksi kodin ulkopuolella tarjottavien aterioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 236–237.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteina hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi on tasapainottaa energi-

ansaantia ja kulutusta, turvata ravintoaineiden tasapainoinen ja riittävä saanti. Tavoitteena on lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien saantia, vähentää puhdistettujen sokereiden ja suolan (natriumin) saantia, vähentää kovan rasvan saantia ja korvata kova rasva pehmeillä rasvoilla sekä pitää alkoholin kulutus kohtuullisena. Fyysinen aktiivisuus yhdistettynä hyviin ruokatottumuksiin ehkäisee lihavuutta ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. (Aro ym. 2012, 237.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat kuuluvat terveyttä edistävään ruokavalioon. Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita ja vain vähän energiaa. Niitä tulisi syödä runsaasti useita kertoja päivässä. Tähän määrään ei lasketa perunaa. Viljavalmistet ovat tärkeä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähde. Täysjyvävalmistet, kuten leivät, puurot, myslit, riisit ja pastat, sisältävät paljon kuitua, B-vitamiineja ja kivennäisaineita. Niitä kannattaa nauttia vaihtelevasti joka aterialla. (Aro ym. 2012, 240.)

Maitovalmistet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, B-vitamiinien ja muiden kivennäisaineiden lähteitä. Maitovalmisteista tulee suosia rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita. Rasvakoostumuksen lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota tuotteiden sokeripitoisuuteen ja suosia maustamattomia tai vähiten sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Vettä ja muita juomia suositellaan nautittavaksi 1-1,5 litraa päivässä. Vesi on paras janojuoma, sillä virvoitusjuomien, mehujen, urheilujuomien, viinien ja siidereiden sisältämät hapot ja sokeri vaurioittavat hampaita. Mikäli alkoholia sisältäviä juomia käytetään, suositeltava määrä on naisille yksi ja miehille kaksi annosta päivässä. (Aro ym. 2012, 240–241.)

Lihasta saadaan hyvälaatuisia proteiineja, A- ja B-vitamiineja sekä rautaa. Liha-valmisteista tulee suosia vähärasvaisia ja vähäsuolaisia tuotteita, ja sen käyttöä voidaan vähentää huomattavasti nykyisistä käyttömääristä. Kalan käyttöä puolestaan pitäisi lisätä eri kalalajeja käyttäen. Kala on tärkeä monitydyttymättömien rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Ainakin kaksi kala-ateriaa viikossa kuuluu hyvään ruokavalioon. (Aro ym. 2012, 240–241.)

Ruoan rasvojen tulee olla koostumukseltaan pehmeitä ja kovan rasvan osuutta on syytä rajoittaa. Parhaita pehmeiden rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt ja niitä sisältävät rasiamargariinit, levitteet ja kasvirasvavalmistet. Leivän päälle on hyvä levit-

tää kasvimargariinia ja salaattien kanssa käyttää öljypohjaisia salaatinkastikkeita. Ruoka on hyvä valmistaa rasvattomasti tai vähärasvaisesti ja leivonnassa suosia pehmeiden rasvojen lähteitä. Rypsiöljyn käyttö on suositeltavaa. Kovia rasvoja tulisi käyttää vain harvoin. Rasvat ovat ihmiselle välttämättömiä, mutta niitä tulee käyttää kohtuullisesti runsaan energiamäärän vuoksi. Pehmeitä rasvoja ei pidä jättää pois ruokavaliosta, mutta runsasrasvaisia elintarvikkeita, esimerkiksi makeisia, leivonnaisia, maito- ja lihavalmisteita, tulee käyttää harkiten, koska niiden sisältämä piilorasva on usein kovaa rasvaa. (Aro ym. 2012, 241.)

Suolan ja runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä tulee vähentää ja välttää. Vähentäminen vaatii tarkkuutta, koska noin 75 % suolasta tulee piilosuolana teollisista elintarvikkeista, kuten liha- ja kalavalmisteista, eineksistä, leivistä ja juustoista. Erilaiset mausteseokset, marinadit ja maustekastikkeet sisältävät myös paljon suolaa. Tavoitteena on totuttautuminen vähäsuolaisempaan ruokaan siirtymällä käyttämään vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita ja vähentämällä ruokasuolan käyttöä. Sokerin käyttöä on myös syytä välttää, sillä sokeri sisältää veren glukoosipitoisuutta nopeasti lisäävää hiilihydraattia ja energiaa, mutta ei juuri muita ravintoaineita. Makeiset, maustejogurtit, vanukkaat ja makeat leivonnaiset sekä mehut, virvoitusjuomat ja makeat alkoholijuomat sisältävät runsaasti sokeria, jonka takia niitä ei suositella ravitsemussuosituksen mukaan päivittäiseen käyttöön. (Aro ym. 2012, 241–242.)

Terveellisen aterian kokoamisessa auttaa lautasmalli. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, pastalla tai riisillä ja neljännes kala-, liha- tai munaruoalla tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Täysjyväleipä siveltynä kasvirasvaveviteellä ja marja- tai hedelmäjätkiruoka kuuluu ateriakokonaisuuteen. (Aro ym. 2012, 242.) Eväsruekailu koostetaan myös lautasmallin mukaan, johon sisältyy esimerkiksi kasvirasvaveviteellä, kasviksilla ja vähäsuolaisella kinkkuleikkeleellä täytetty kokojyväsempylä, jogurtti tai viili sekä hedelmiä ja marjoja. Yhtälaillla lautasmallin periaatteet täyttää valmis jauheliuhakeittopakaste, muutama pala ruisleipää margariinilla ja kasviksilla sekä lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. (Virkeänä ratissa -hanke 25.4.2013.)

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät ja ainesosaluettelot auttavat tekemään suositeltavia valintoja. Erityisesti Sydänmerkki helpottaa valinnoissa. Sydänmerkityt tuotteet ovat omassa tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän, suolan määrän sekä viljavalmisteissa kuidun määrän kannalta parempia valintoja. Myös mausteissa maitovalmisteissa ja leivonnaisissa Sydänmerkki osoittaa vain kohtuullisesti sokeria sisältävät elintarvikkeet. (Aro ym. 2012, 242.) Sydänystävällinen ruoka auttaa painonhallinnassa, sairauksien ehkäisyssä ja on vuorotyöntekijälle arvokas apu ylläpitämään terveyttään, työhyvinvointiaan ja työkykyään (Virkeänä ratissa -hanke 25.4.2013).

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vuorotyöntekijöiden ruokatottumuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata vuorotyössä työskentelevien hoitotyöntekijöiden ruokatottumuksia. Tuotettua tietoa voidaan käyttää työhyvinvoinnin edistämis- ja kehittämistyössä.

Tutkimuskysymys on:

Millaisia ruokatottumuksia hoitotyöntekijöillä on:

- Kuinka ruokailu toteutuu vuorotyössä työpäivän aikana?
- Miten vuorotyötä tekevän hoitotyöntekijän säännöllinen ruokailurytmi toteutuu?
- Millainen on vuorotyötä tekevän hoitotyöntekijän ruokavalio?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen tutkimus kohdentuu muuttujien numeeriseen mittaamiseen, tilastolisten menetelmien käyttöön ja muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun. Kvantitatiivista lähestymistapaa käytetään, kun tutkitaan, kuinka paljon tiettyä ominaisuutta ja minkä vuoksi tietty ilmiö esiintyy tietyssä joukossa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä olemassa olevan tiedon vahvistaminen, ei niinkään uuden teorian kehittäminen. Kvantitatiivista tutkimusta on helppo toistaa, jos edellinen mittari on pätevä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 60, 65, 79.) Opinnäytetyöhön valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, koska aihe ei ole sensitiivinen, joten sitä voidaan mitata kyselylomakkeella. Aiheesta löytyi vähän tutkittua tietoa, joten kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä oli luontevin valinta.

Kvantitatiivinen lähestymistapa voidaan jakaa pitkittäis- ja poikittaistutkimuksiin. Poikittaistutkimuksessa aineisto kerätään kerran eikä tarkoituksena ole tarkastella samaa tutkimusilmiötä suhteessa ajalliseen etenemiseen. Suurin osa hoitotieteellisistä tutkimuksista on poikittaistutkimuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 42.) Tämän opinnäytetyön tutkimusasetelma on poikittaistutkimus ja tutkimusaineistona on primaariaineisto.

6.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tutkimusongelmien tunnistaminen sekä tutkimusaiheeseen liittyvien käsitteiden määrittäminen. Se toimii myös tutkimuksen teoreettisen taustan perustana. Kirjallisuuskatsauksen merkitys korostuu erityisesti kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä, jossa tutkimuksessa käytettävät mittarit laaditaan olemassa olevan kirjallisuuden pohjalta. Kirjallisuuskatsaus luo tutkimukselle ja mittarille eli kyselylomakkeelle käsitteellisen perustan kuvaamalla, mitä käsitteitä on käytetty tutkimusilmiön tarkastelussa. (Kankkunen ym. 2013, 91–92, 94.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake. Siitä käytetään usein myös käsitettä mittausväline. Kyselylomakkeen laatiminen on kriittinen vaihe, sillä sen tulee olla täsmällinen ja tutkimusilmiötä kattavasti mittaava. (Kankkunen ym. 2009, 87.) Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Strukturoidut kysymykset laadittiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Kyselylomakkeessa on 26 monivalintakysymystä ja kaksi avointa kysymystä eli yhteensä 28 kysymystä. Mitta-asteikkona on käytetty luokittelu- eli nominaaliasteikkoa ja järjestys- eli ordinaaliasteikkoa. Kysymyksissä 1–6 selvitetään vastaajien taustatietoja. Kysymykset 7–17 koskevat vuorotyötä tekevän hoitotyöntekijän ruokavaliota. Kysymykset 18–23 koskevat säännöllistä ruokailurytmiä ja kysymykset 24–28 mittaavat vuorotyötä tekevän hoitotyöntekijän työpäivästä ruokailua. Aineisto kerättiin kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevilta hoitotyöntekijöiltä.

Tietojen keräämisen jälkeen kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheena on tietojen käsittely, analysointi ja tulosten raportointi. Tutkimusaineistot käsitellään tietokoneohjelmien avulla, joista yleisin käytössä oleva ohjelma on SPSS. (Heikkilä 2008, 25, 121.) Tässä opinnäytetyössä tulokset on analysoitu SPSS Statistics 21-tilasto-ohjelmalla ja havainnollistettu frekvensseinä ja prosentteina.

6.3 Tutkimuksen otos ja aineiston keruu

Perusjoukolla tarkoitetaan sitä väestöryhmää, mihin tulokset halutaan yleistää. Tärkeää on, että otos edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. Otokset voidaan valita kokonaistutkimuksena tai otantatutkimuksena. Keskeinen tekijä on myös otoksen koko, joka kertoo muun muassa tulosten yleistettävyydestä. (Kankkunen ym. 2009, 79–80.) Tässä opinnäytetyössä perusjoukoksi voidaan nimetä vuorotyötä tekevät hoitotyöntekijät.

Tutkimuslupa saatiin tammikuun lopussa 2014. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän antoi osallistujiksi vuorotyötä tekevät hoitotyöntekijät Isojoen kotihoidosta, Koivukartanosta Isojoelta, Teuvan terveyskeskuksen kuntoutusosastolta, Henriikkakodista Teuvalta sekä Kauhajoen terveyskeskuksen akuuttiosastolta.

Tutkimusjoukkona on noin 140 kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevää hoitotyöntekijää, jotka työskentelevät Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alaisuudessa.

Kyselylomakkeet lähetettiin helmikuussa 2014. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa. Vastauksia saatiin 111 kappaletta, joista kaikki hyväksyttiin analysoitavaksi. Vastausprosentti on 79,2. Tutkimus on tärkeä myös opinnäytetyön toimeksiantajalle eli Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymälle, jonka tavoitteena on kehittää hoitotyöntekijöiden työhyvinvointia.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Vastajien taustatiedot

Tässä opinnäytetyössä vuorotyöntekijöillä tarkoitetaan kyselyyn vastanneita henkilöitä. Tutkimukseen osallistuneista vuorotyöntekijöistä (n=111) suurin osa oli naisia (98,2 %). Vastajista 69,8 % (n=76) oli yli 40-vuotiaita. Sairaanhoidajia vastajista oli 20,7 % (n=23) ja perus- tai lähihoitajia 62,1 % (n=69). Muita vuorotyöntekijöitä vastajista oli 17,1 % (n=19). Työkokemusta kaksi- tai kolmivuorotyöstä oli alle 10 vuotta 41,8 %:lla (n=46) vuorotyöntekijöistä, 11–20 vuotta kokemusta oli 26,4 %:lla ja yli 20 vuotta vuorotyötä tehneitä oli 31,8 %. Vastajista oman terveydentilansa koki erittäin hyväksi tai melko hyväksi 70,9 % (n=78), melko huonoksi oman terveydentilansa koki 3,6 %.

Vuorotyöntekijöistä 33,3 % (n=37) oli kärsinyt närästyksestä viimeisen kuukauden aikana. Ummetus oli ollut vaivana 10,8 %:lla (n=12) ja ilmavaivoja 36,9 %:lla (n=41) vastajista. Vatsakivuista ilmoitti 17,1 % (n=19) vastajista. Vastanneista 23,4 % (n=26) kertoi painonsa nousseen viimeisen kuukauden aikana. Mitään edellä mainittuja oireita ei ollut 32,4 %:lla vuorotyöntekijöistä.

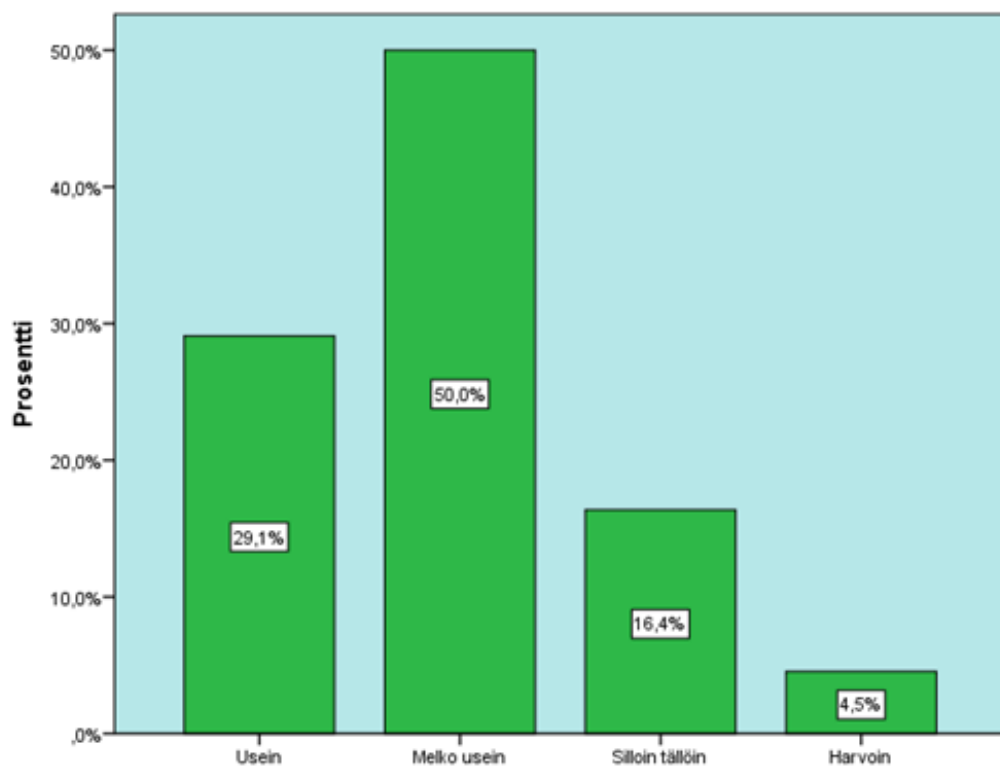
Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot.

	n	%
Sukupuoli		
Nainen	109	98,2
Mies	2	1,8
Yhteensä	111	100,0
Ikä		
alle 20v	1	0,9
20-29v	12	11,0
30-39v	20	18,3
40-49v	29	26,6
50-59v	38	34,9
yli 60v	9	8,3
Yhteensä	109	100,0
Ammattinimike		
Sairaanhoitaja	23	20,7
Lähihoitaja	53	47,7
Perushoitaja	16	14,4
Kodinhoitaja	3	2,7
Hoitoapulainen	7	6,3
Laitosapulainen	9	8,1
Yhteensä	111	100,0
On tehnyt vuorotyötä		
0-5 v	21	19,1
6-10v	25	22,7
11-15v	19	17,3
16-20v	10	9,1
21-25v	14	12,7
yli 26 vuotta	21	19,1
Yhteensä	110	100,0
Oma arvio omasta terveydentilasta		
Erittäin hyvä	13	11,8
Melko hyvä	65	59,1
Keskinkertainen	28	25,5
Melko huono	4	3,6
Yhteensä	110	100,0

7.2 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu

Työaikaisen ruokailun toteutumista mitattiin kysymällä, pystyikö vuorotyöntekijä mielestään syömään terveellisesti työpaikalla sekä käyttikö vuorotyöntekijä työpaikkaruokalaa vai söikö eväitä.

Vastaajista 79,1 % (n=87) koki, että he pystyvät usein tai melko usein syömään terveellisesti työpaikallaan, harvoin oli vastannut 4,5 % vastaajista.



Kuvio 1. Terveellisen ruokailun onnistuminen työpaikalla.

Työpaikan ruokalaa vastaajista käytti usein tai melko usein 28,8 % (n=31), harvoin tai ei koskaan 51,8 %. Eväitä ruokatauolla vastaajista söi usein tai melko usein 82,7 % (n=91). Silloin tällöin eväitä söi 12,7 % vastaajista, harvoin tai ei koskaan 4,5 %.

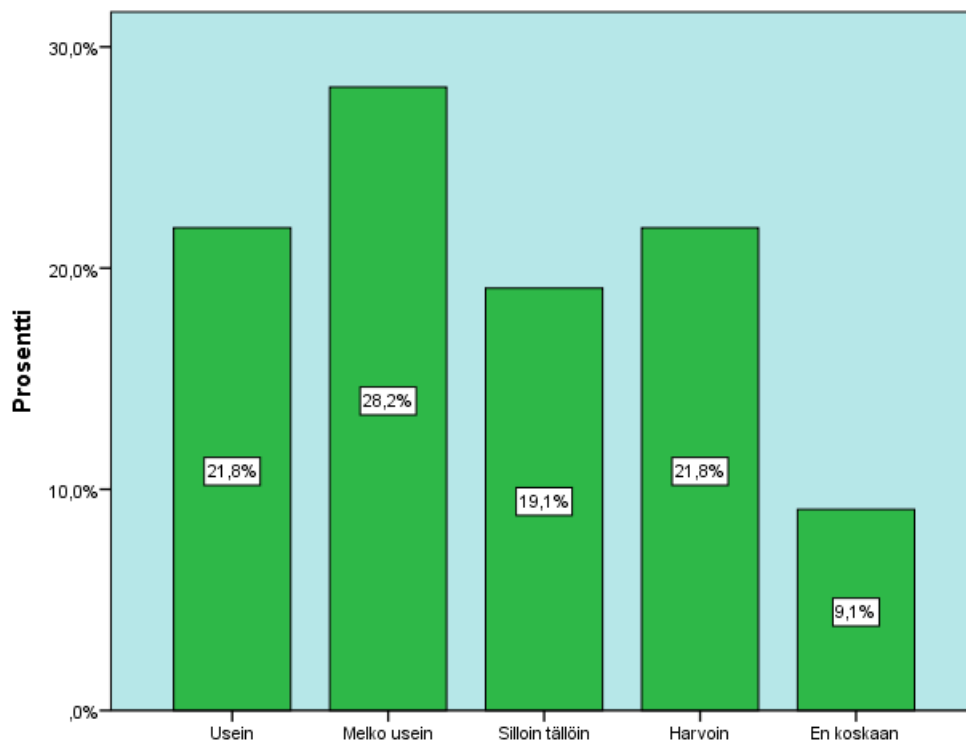
Taulukko 2. Työpaikan ruokalan ja eväiden käyttö.

	n	%
Työpaikan ruokala		
Usein	16	14,5
Melko usein	15	13,6
Silloin tällöin	22	20,0
Harvoin	38	34,5
En koskaan	19	17,3
Yhteensä	110	100
Eväät		
Usein	58	52,7
Melko usein	33	30,0
Silloin tällöin	14	12,7
Harvoin	4	3,6
En koskaan	1	0,9
Yhteensä	110	100,0

Vuorotyöntekijöistä 46,4 % ilmoitti, että lounaan hinta vaikutti usein tai melko usein valintaan käyttää työpaikan ruokalaa, puolet oli sitä mieltä, että hinta vaikutti harvoin tai ei koskaan. Vastaajista 75,9 % (n=82) ei koe kiireen vaikuttavan terveellisiin ruokavalintoihin. Loput vastaajista kokivat kiireen vaikuttavan terveellisiin ruokavalintoihin. He perustelivat sitä muun muassa siten, että potilashälytyksiin täytyy lähteä kesken ruokailun, on kiire ja väsynyt olo sekä että välillä pitää olla nopeasti syötävää ruokaa, joka voi olla epäterveellistä.

7.3 Säännöllisen ruokailurytmin toteutuminen vuorotyössä

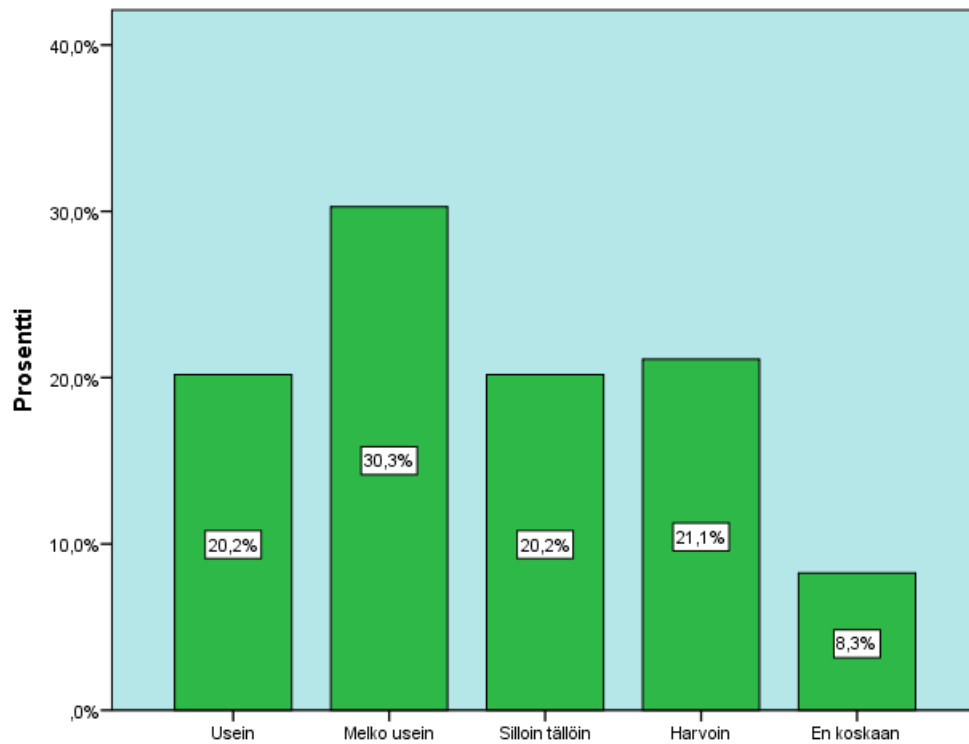
Ruokailurytmin toteutumista mitattiin kysymällä, kuinka säännöllisesti vuorotyöntekijä söi ja miten hän söi eri työvuoroissa. Kyselylomakkeeseen vastanneista puolet (n=55) söi 4-6 kertaa päivässä usein tai melko usein. Noin kolmannes (30,9 %) vastasi, että söi harvoin tai ei koskaan 4-6 ateriaa päivässä.



Kuvio 2. Päivässä 4-6 kertaa syövät vuorotyöntekijät.

Vuorotyöntekijöistä 50 % vastasi syövänsä 3-4 tunnin välein usein tai melko usein, harvoin tai ei koskaan vastanneita oli 24,5 %. Aamuvuoron aikana lounaan söi vastaajista 65,5 % (n=72) usein tai melko usein, harvoin tai ei koskaan 21,9 %. Iltavuoron aikana päivällisen vastaajista söi usein tai melko usein 42,7 % (n=47), harvoin tai syömättä jätti kolmannes (32,7 %) vastanneista. Yövuoron aikana lämpimän aterian söi usein tai melko usein 9,2 % vastaajista, kun taas 48,7 % (n=53) vastasi syövänsä harvoin tai ei koskaan. Vastaajista 32,1 % ei tee ollenkaan yövuoroa.

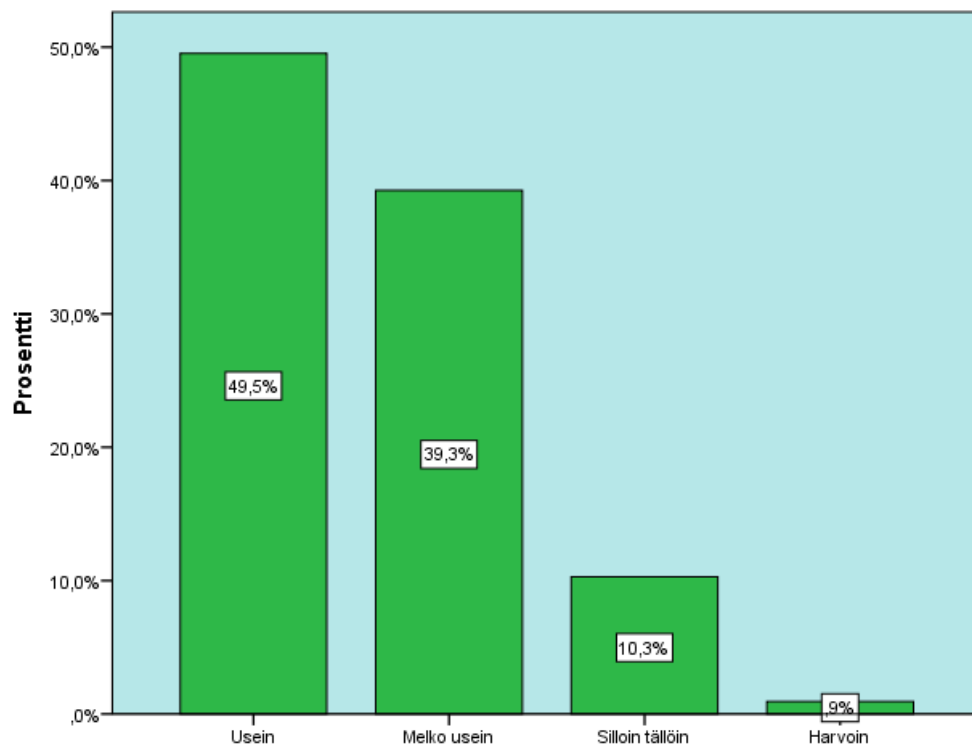
Noin puolet (n=55) vastaajista oli sitä mieltä, että vuorotyö hankaloittaa säännöllisen ateriarytmin noudattamista usein tai melko usein. Vastaajista 29,4 % oli sitä mieltä, että vuorotyö on harvoin tai ei koskaan haitaksi säännöllisen ateriarytmin noudattamisessa.



Kuvio 3. Säännöllisen ateriarytmin noudattamisen vaikeus.

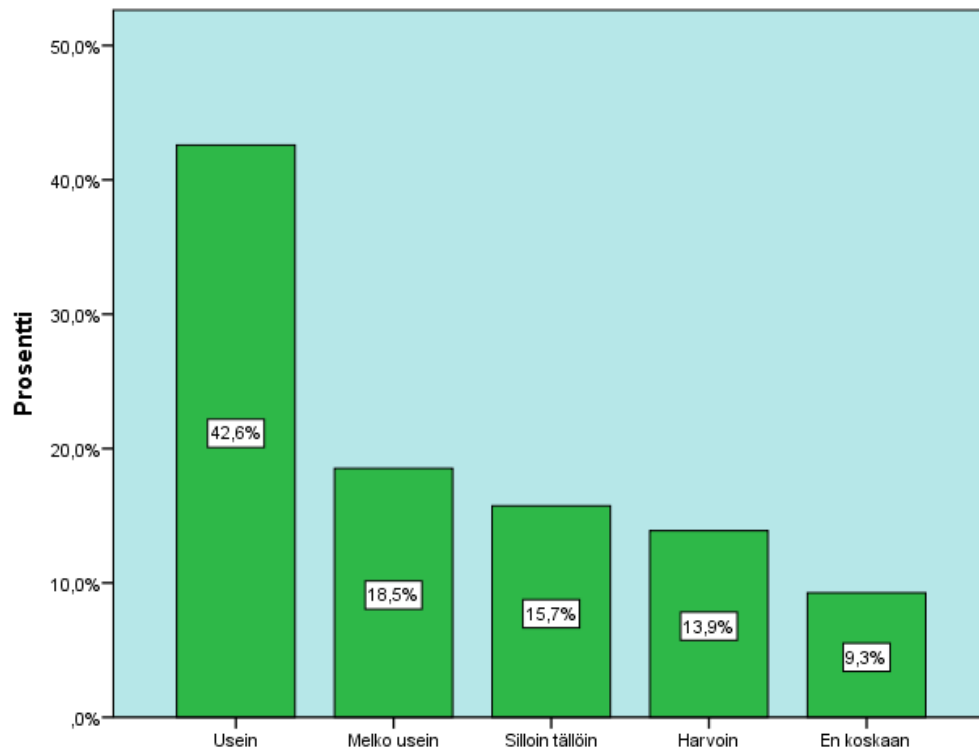
7.4 Vuorotyöntekijän ruokavalio

Vuorotyöntekijän terveellistä ruokavaliota selvitettiin kysymällä, syökö vastaaja eri ruoka-aineita ravitsemussuositusten mukaisesti. Myös lautasmallin ja Sydänmerkki-tuotteiden käyttöä kysyttiin. Vuorotyöntekijöistä 88,1 % (n=96) kertoo syövänsä päivittäin kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja usein tai melko usein.



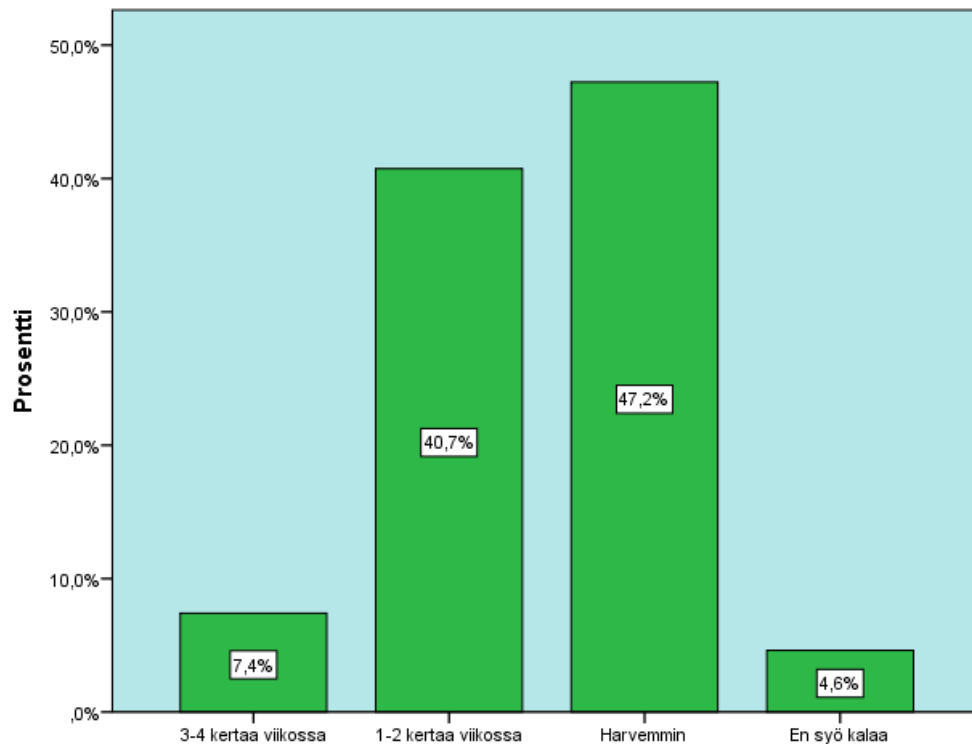
Kuvio 4. Kasvien, hedelmien ja/tai marjojen käyttö päivittäin.

Täysjyvävalmisteita käytti usein tai melko usein noin puolet (n=56) vastaajista, harvoin tai ei koskaan käytti 14,5 %. Vastaajista 60 % (n=66) käytti usein tai melko usein leivän päällä tai ruoanlaitossa margariinia tai kasvirasvavevitettä, neljännes (25,5 %) oli vastannut harvoin tai ei koskaan.



Kuvio 5. Margariinin tai kasvirasvavevitteen käyttö leivän päällä tai ruoanlaitossa.

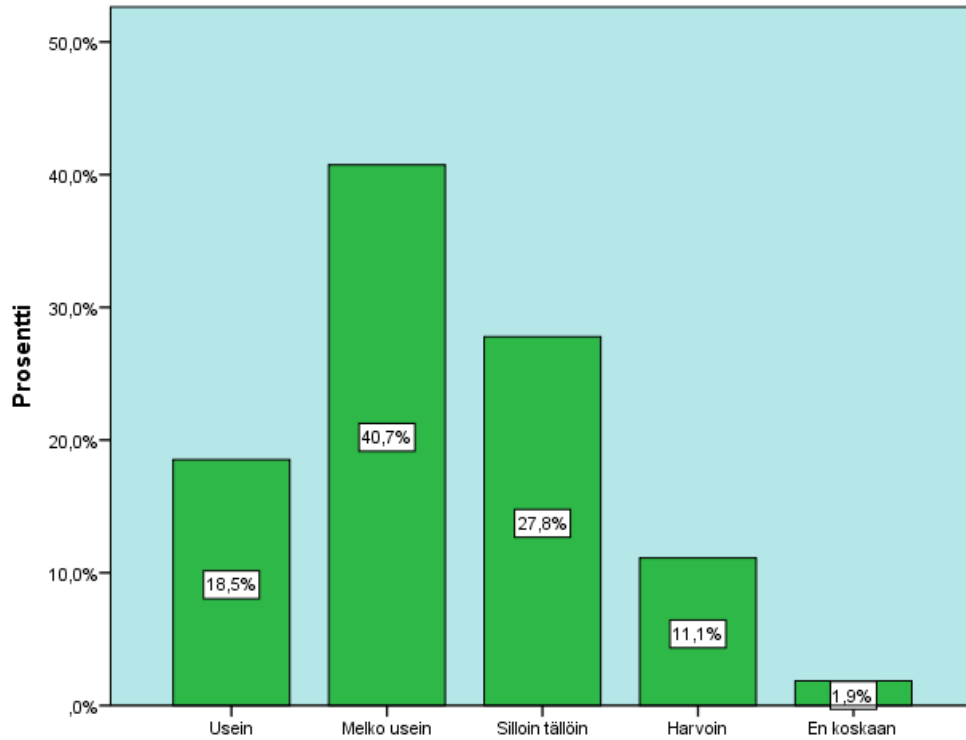
Vastaajista 40 % (n=44) sanoo syövänsä kalaa 1-2 kertaa viikossa. Vuorotyöntekijöistä 48,2 % vastasi syövänsä harvemmin kalaa. Vastaajista ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää käytti usein tai melko usein 43,6 % (n=48), harvemmin tai ei koskaan 41,9 % (n=46).



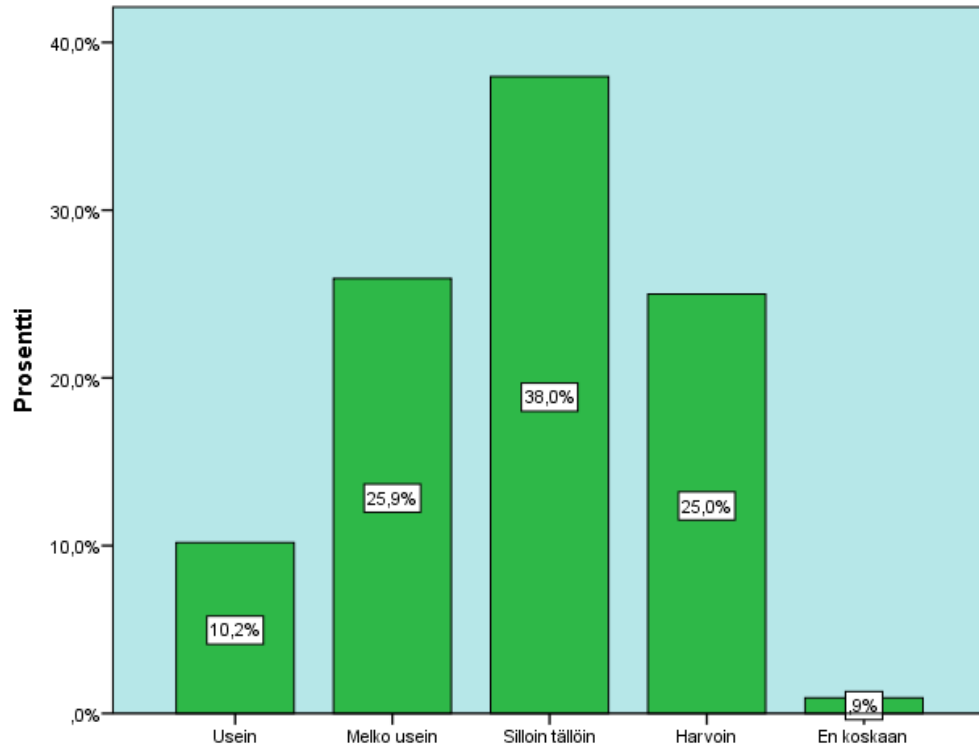
Kuvio 6. Kalan syönti viikossa.

Vähäsuolaisia elintarvikkeita käytti usein tai melko usein 35,5 % (n=39) vastanneista, harvemmin tai ei koskaan 35,5 %. Vähäsokerisia elintarvikkeita suosi usein tai melko usein 39,1 % (n=43), harvemmin tai ei koskaan neljännes (25,5 %) vastanneista vuorotyöntekijöistä. Rasvaisia elintarvikkeita käytti 1-2 kertaa viikossa 49,1 % (n=54), harvemmin käytti 31,8 %. Vastanneista 33,6 % (n=36) sanoo nauttivansa alkoholia 1-2 annosta niinä päivinä, kun käytti alkoholia. Vastanneista 27,1 % (n=29) sanoo, että ei käytä alkoholia lainkaan.

Lautasmallia noudatti usein tai melko usein 58,7 % (n=64), harvemmin tai ei koskaan 12,8 % vastaajista. Sydänmerkillä varustettuja tuotteita valitsi usein tai melko usein 35,5 % (n=39), harvemmin tai ei koskaan 27,3 % vastanneista.



Kuvio 7. Lautasmallin noudattaminen ruokailussa.



Kuvio 8. Sydänmerkki-tuotteiden valinta.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

8.1.1 Vuorotyöntekijän työaikainen ruokailu

Opinnäytetyön tulosten mukaan suurin osa oli vastannut pystyvänsä syömään terveellisesti työpaikalla. Arffmanin ym. (2009, 97) ja Raulion (2011, 55) mukaan terveelliset ruokatottumukset toteutuvat paremmin, kun työntekijä käyttää työpaikkaruokalaa. Työpaikkaruokalassa ruokavalion laatu on lähempänä ravitsemussuosituksia kuin eväitä syöville, koska työpaikkaruokalassa tarjotaan keskimäärin enemmän kalaa ja kasviksia sekä rasvan laatuun on kiinnitetty huomiota. Opinnäytetyön tulosten mukaan työpaikkaruokalaa käytti hieman alle kolmannes. Suomalaisista aikuisista noin kolmannes ruokailee päivittäin työpaikkaruokalassa (Ruokailu kodin ulkopuolella [viitattu 14.4.2013]), joten tulokset ovat samansuuntaiset. Opinnäytetyön tulosten perusteella eväitä söi ruokatauolla usein tai melko usein suurin osa vastaajista. Pakkalan (2004) ja Raulion & Roosin (2012, 143) mukaan eväitä syö noin kolmannes miehistä ja lähes puolet naisista. Eväiden syöminen on yleistä etenkin naisten keskuudessa sekä alemassa ammattiasemassa olevilla työntekijöillä. Tutkimustietoa joukkoruokailusta löytyy varsin niukasti (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 26).

Työpäivän aikaisia ruokailumahdollisuuksia voivat rajoittaa esimerkiksi ruoan hinta, kiire, vaikeudet pitää riittävä ruokatauko, työaikaan liittyvät järjestelyt, kuten vuorotyö sekä sopivien ruokailupaikkojen puute (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 26; Raulio ym. 2012, 141). Opinnäytetyön tulosten mukaan vuorotyöntekijöistä puolet käytti harvoin työpaikkaruokalaa, joka voi selittyä juuri ruoan kalleudella, kiireellä tai vaikeudella pitää ruokataukoa. Hieman alle puolet kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että lounaan hinta vaikuttaa usein tai melko usein siihen, syökö työpaikkaruokalassa. Opinnäytetyön tulosten mukaan kiire ei kuitenkaan vaikuttanut vastaajien mielestä terveellisiin ruokavalintoihin työaikana.

8.1.2 Säännöllisen ruokailurytmin toteutuminen vuorotyössä

Opinnäytetyön tuloksista tulee esille, että vuorotyössä työskentelevillä säännöllinen ruokailurytmi onnistui melko hyvin. Kyselyyn vastanneista vuorotyöntekijöistä puolet söi säännöllisesti 4-6 ateriaa päivässä 3-4 tunnin välien. Finnen ym. (2012, 26) TERVAS- hankkeessa, jossa tutkittiin eteläpohjalaisten elintapoja ja terveyskäyttäytymistä, osallistuneet olivat vastanneet syövänsä keskimäärin viisi ateriaa päivässä.

Arffmanin ym. (2009, 72) mukaan säännöllinen ateriarytmi muodostuu aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Opinnäytetyön tuloksista tulee esille, että vastaajista kaksi kolmesta söi aamuvuoron aikana lounaan. Iltavuoron aikana päivällisen söi hieman alle puolet, kolmannes jätti usein syömättä päivällisen iltavuorossa. Vuorotyöntekijän olisi panostettava myös iltavuoron aikaan syömiseen siitä huolimatta, että työpaikkaruokala ei ole yleensä auki. Tuloksista käy ilmi, että vain 9,2 % söi yövuoron aikana lämpimän aterian. Työterveyslaitoksen (25.4.2013) mukaan yötyötä tekevän olisi hyvä syödä lämmin ateria, koska se ylläpitää vireyttä sekä ehkäisee vatsavaivoja ja painonnousua.

Säännölliseen ateriarytmiin tuo haastetta Hakolan ym. (2007, 134) ja Mikkosen (2011) mukaan muuttuvat työajat. Puolet opinnäytetyön tutkimukseen osallistujista oli samaa mieltä siitä, että vuorotyö hankaloittaa usein tai melko usein säännöllisen ateriarytmin noudattamista.

8.1.3 Vuorotyöntekijän ruokavalio

Opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajat söivät hyvin ravitsemussuositusten mukaisesti kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja. Täysjyvävalmisteita vastaajat käyttivät myös melko hyvin. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2013- tutkimuksen mukaan noin kolmannes tutkittavista söi kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja 6-7 päivänä viikossa. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 106, 109.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa tutkittavat käyttivät huomattavasti enemmän kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja sekä täysjyvävalmisteita kuin työikäiset keskimäärin.

Opinnäytetyön tulosten mukaan yli puolet vastaajista käytti pääsääntöisesti leivän päällä ja ruoanlaitossa margariinia tai kasvisrasvalevitettä. Opinnäytetyön tulosten mukaan noin kolmannes käytti rasvaisia elintarvikkeita harvemmin, kun taas 1-2 kertaa viikossa rasvaisia elintarvikkeita käytti noin puolet. Helldánin ym. (2013) tutkimuksen mukaan myös puolet käytti rasvaisia elintarvikkeita 1-2 kertaa viikossa. Aron ym. (2012, 241) mukaan rasvaisia elintarvikkeita tulisi käyttää harkiten, koska ne sisältävät usein kovaa rasvaa. Raulion ym. (2013) tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla suomalaisista kovan rasvan saanti ylittää reilusti suositukset.

Rasvatonta maitoa tai piimää käytti opinnäytetyön kyselyyn vastanneista 43,6 % eli lähes saman verran kuin Helldánin ym. (2013) tutkimuksessa. Opinnäytetyön tulosten mukaan hieman alle puolet vastaajista söi kalaa 1-2 kertaa viikossa. Finnen ym. (2012) hankkeen mukaan miehistä ja naisista kalaa söi 1-2 kertaa viikossa noin puolet. Tutkimustulokset ovat siis samansuuntaiset tässä opinnäytetyössä ja Finnen ym. (2012) hankkeessa.

Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vähäsuolaisten ja vähäsokeristen elintarvikkeiden käyttö oli melko vähäistä. Vastanneista silloin tällöin näitä tuotteita valitsi keskimäärin kolmannes. Olisi hyvä lisätä ruokavalioon vähäsokerisia elintarvikkeita, koska sokeri nostaa veren glukoosipitoisuutta eikä juuri sisällä muita ravintoaineita. Suurin osa suolasta tulee piilosuolana teollisista elintarvikkeista, joten niiden käytön vähentäminen voi edesauttaa vähäsuolaisen ruokavalion omaksumista. (Aro ym. 2012, 241–242.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan kolmannes nautti alkoholia 1-2 annosta päivässä niinä päivinä, kun joi alkoholia. Alkoholia sisältävien juomien suositeltava määrä on naisille yksi ja miehille kaksi annosta päivässä (Aro ym. 2012, 240). Kuitenkin tuloksista käy ilmi, että puolet vuorotyöntekijöistä käytti alkoholia yli suositeltavan annosmäärän. Neljännos vastaajista ei käyttänyt alkoholia lainkaan.

Opinnäytetyön tulosten mukaan lautasmallia noudatti vastaajista usein tai melko usein yli puolet. Lautasmalli auttaa kokoamaan terveellisen aterian. Myös eväsruokailu on hyvä koota lautasmallin mukaisesti. Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan Sydänmerkki-tuotteita käytti hieman alle kolmannes. Sydänmerkki ohjaa valitsemaan ravitsemussuositusten mukaisia elintarvikkeita. Sydänmerkitty elintar-

vike auttaa painonhallinnassa, sairauksien ehkäisyssä sekä on vuorotyötä tekeville työntekijälle apu ylläpitämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. (Aro ym. 2012, 242.)

8.2 Johtopäätökset

Vuorotyöntekijät käyttivät melko hyvin työpaikkaruokalaa mutta parantamisen varaa silti jää. Eväiden käyttäjiä oli enemmän, mikä on yleistä varsinkin naisten ja vuorotyöntekijöiden keskuudessa. Eväät on hyvä koota lautasmallin mukaisesti, jotta työntekijä pysyy virkeänä, jaksaa työskennellä ja voi hyvin. Säännöllinen ateriaritmin noudattaminen toteutui hyvin, vaikka vuorotyö tuo sen toteuttamiseen omat haasteensa. Kehittämistä jäi yövuoron aikana tapahtuvaan ruokailuun. Lämpimän aterian syöminen yövuorossa on hyvä ottaa tavaksi, koska se ylläpitää vireyttä ja ehkäisee väsymystä.

Vuorotyöntekijöiden ruokavalio oli kaiken kaikkiaan hyvä. Suurin osa vastaajista oli vastannut ruoka-aineisiin liittyviin kysymyksiin siten, että ne olivat ravitsemussuosituksen mukaisia. Suurin osa vastaajista käytti kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja päivittäin. Kasvirasvat olivat käytössä monilla vastaajilla. Kalaa vastaajat söivät melko hyvin ja säännöllisesti. Hieman parantamisen varaa jää, koska ravitsemussuosituksen mukaan kalaa pitäisi syödä kaksi kertaa viikossa. Kalan käytön lisäksi uusien ravitsemussuosituksen mukaan kasvisten käyttöä tulisi lisätä sekä kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Vastaajilla nämä suositukset toteutuvat suhteellisen hyvin. Neljännes vastaajista ei käyttänyt alkoholia lainkaan ja muutenkin vastaajien alkoholin käyttö oli kohtuullista.

Yli puolella vastaajista ilmeni ruoansulatuselimistön oireita. Ruoansulatusongelmat ovat yleisiä vuorotyöntekijöillä, etenkin yötyötä tekeville. Oireita voi vähentää syömällä säännöllisesti ja käyttämällä kasviksia sekä muita kuitupitoisia ruoka-aineita. On myös hyvä suunnitella ruokailu etukäteen, varsinkin yövuorossa, sillä väsymyksenä ei välttämättä jaksaa kiinnittää huomiota syömiseen niin tarkasti.

Voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet vuorotyöntekijät noudattivat terveellisiä ruokatottumuksia. Vastaajat eivät kokeneet vuorotyön olevan esteenä

terveellisiin ruokatottumuksiin. Vuorotyöstä huolimatta vuorotyöntekijät osasivat rytmittää ruokailunsa niin, että se edesauttoi heitä pysymään virkeinä sekä työskentelemään tehokkaasti.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu tutkimuksen kohderyhmän itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus, oikeudenmukaisuus, anonymiteetti sekä tutkimuslupa. Tutkimusetiikan mukaisesti tarpeettomien haittojen ja epämukavuuksien riskit on pyrittävä minimoimaan, sillä hoitotieteellisessä tutkimuksessa käsitellään usein sensitiivisiä ja henkilökohtaisia aiheita. (Kankkunen ym. 2013, 217, 223.)

Opinnäytetyöhön saatiin virallinen tutkimuslupa, jota pyydettiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun tutkimuslupahakemuksella Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän hoito- ja hoivatyönjohtajilta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja vastaajia tiedotettiin etukäteen tutkimukseen osallistumisesta (liite 1). Opinnäytetyöhön osallistuneet täyttivät kyselylomakkeet anonymoineina niin, että vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut missään vaiheessa tutkimusta. Tutkimusprosessin jälkeen aineisto hävitettiin.

8.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetti selvittää, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä on ollut tarkoitus mitata. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen pysyvyyteen, eli onko saadut tulokset ei-sattumanvaraisia ja pystytäänkö ne tarvittaessa toistamaan. Opinnäytetyössä mittarin teoreettisten käsitteiden operationalisointi mitattaviksi muuttujiksi edellyttää riittävän kattavaa perehtymistä kirjallisuuteen. Tällä arvioidaan mittarin eli kyselylomakkeen luotettavuutta. (Kankkunen ym. 2013, 189, 191.)

Tutkimuksen vastausprosentti oli noin 80, joka vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Otokoko oli riittävä ja kattava sekä otokseen saatiin kaksi- ja kolmivuorotyötä tekeviä hoitotyöntekijöitä. Saadut tulokset olivat samansuuntaisia kuin muissa sa-

mankaltaisissa tutkimuksissa. Kirjallisuuskatsaus on tehty mahdollisimman kattavaksi sekä käsitteet on pyritty määrittelemään hyvin. Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää kaikkiin vuorotyötä tekeviin hoitotyöntekijöihin, mutta ne ovat suuntaa antavia. Tutkimusryhmä voi hyödyntää tuloksia omassa työhyvinvoinnin kehittämistyössä.

Vuorotyössä työskentelevien ruokatottumuksista löytyi vähän hoitotieteellistä tietoa. Opinnäytetyössä on kuitenkin hyödynnetty Suomen viranomaisten, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Työterveyslaitoksen ja Sosiaali- ja terveysministeriön tuottamaa tietoa.

Kyselylomake testattiin kymmenellä sairaanhoitajaopiskelijalla, joilta pyydettiin palautetta kyselylomakkeen toimivuudesta. Esitestaaminen on tärkeää silloin, kun käytetään uutta kyseistä tutkimusta varten tehtyä mittaria (Kankkunen ym. 2013, 191). Kyselylomaketta korjattiin opiskelijoilta saamien palautteiden mukaan. Mittarin kysymykset on laadittu kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Esimerkiksi kysymysten 7-17 luotettavuutta voidaan perustella siten, että kysymykset on laadittu Suomalaisen ravitsemussuositusten mukaan. Niillä mitataan, millaisia ruoka-aineita vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden ruokavalio sisältää. Eräästä tutkimuskohteesta saatiin palautetta kyselylomakkeesta, jonka mukaan kyselylomake oli laadittu hyvin ja kysymyksiin oli ollut helppo vastata.

8.5 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusaiheeksi voitaisiin ehdottaa, että vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden uni- ja liikuntatottumuksia, päihteiden käyttöä sekä työssä jaksamista tutkitaisiin lisää. Näin saataisiin kokonaisvaltainen kuva hoitotyöntekijän elintavoista sekä työhyvinvoinnista. Tällä tavoin voitaisiin antaa vuorotyöntekijöille sekä alan opiskelijoille lisää tietoa, miten edistää omaa työhyvinvointia ja työssä jaksamista vuorotyössä.

LÄHTEET

- Ailasmaa, R. 2010. Kuntien terveys- ja sosiaali- palvelujen henkilöstö 2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavana: http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr28_11.pdf
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2012. Ravitsemustiede. 4. uud. p. Keuruu: Duodecim.
- Elintavat. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/elintavat
- Elovainio, M. & Kivimäki, M. 18.7.2005. Terveydenhuollon henkilöstö ja henkilöstön hyvinvointi. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00051
- Finne, M., Nissinen, K., Nygård, S., Hopia, A., Hietaranta-Luoma, H-L., Luomala, H., Karhu, H. & Peltoniemi, A. 2012. TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syömisen ja liikkumisen mallit 2009–2011. Seinäjoki: Seinäjoen Ammatti-korkeakoulun julkaisusarja.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitseminen. 10. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uud. p. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Hakola, T. & Kalliomäki-Levanto, T. 2010. Työvuorosuunnittelu hoitoalalla Ergonomiaa, autonomiaa, hyvinvointia. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 2.11.13]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/innovatiiviset_tyoajat_hoitoalalle/Documents/Tyovuososuunnittelu_hoitoalalla_tiivistelma_suom.pdf
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p. Helsinki: Edita Prima.
- Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.4.2013]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1

- Hublin, C. & Härmä, M. 2009. Epättyypillisten työaikojen vaikutukset terveyteen. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 16.4.2013]. Saatavana: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli_tte00058&p_haku=vuoroty%C3%B6
- Härmä, M. 2009. Vuorotyö ja syöpä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. [Viitattu 4.11.2013]. Saatavana: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00664&p_haku=vuoroty%C3%B6#s1
- Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön: Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. 10. uud. p. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 14.10.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin>
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 24.11.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim..) 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012: Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kivimäki, R., Karttunen, A. & Yrjänheikki, L. 2004. Hoitotyöntekijä työssään ja ympäristössään – uusia näkökulmia tasapainoiseen työelämään: Työntekijöiden elämäkokonaisuuden tukeminen työssä selviytymisen ja työelämän laadun parantajana hoitoalalla. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/hm1092903750418/passthru.pdf>
- Knutsson, A. 2003. Health disorders of shift workers. Occupational Medicine 53:103–108.

- Käypä hoito-suositus. 2008. Unettomuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.11.2013]. Saatavana:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50067#s10>
- L 9.8.1996/605. Työaikalaki.
- Laitinen, J. 2004. Ravitsemus ja työkyky sekä hyvinvointi työssä. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 16.4.2013]. Saatavana:
http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00058&p_haku=vuoroty%C3%B6
- Liikunta työhyvinvoinnin tukena. 30.6.2011 [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 2.2.2014]. Saatavana:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx
- Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 16.4.2013] Saatavana:
http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00059&p_haku=vuorotyö
- Mikkonen, M. 30.8.2011. Vuorotyössä ravinto on avainasemassa. [Verkkosivusto]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 19.4.2013]. Saatavana:
http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Vuorotoissa_ravinto_on_avainasemassa.aspx
- Nevanperä, N. & Laitinen, J. 2011. Ravitsemusterapeutin konsultaatioperusteet työntekijöillä, joilla on työssään sairastumisen vaaraa aiheuttavia altisteita. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana:
[http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat ruokailu](http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat_ruokailu)
- Pakkala, K. 2004. Työpaikkaruokailu. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana:
[http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat ruokailu](http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat_ruokailu)
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. [Verkkosivu]. Terveysportti. [Viitattu 16.11.2013]. Saatavana:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013
- Pirkanen, M., Pietilä, A-M., Rytönen, M. & Varjoranta P. 31.3.2010. Työntekijöiden kokemus terveys ja näkemykset terveyden edistämisestä työyhteisössä: pilotti-tutkimus kunnan työntekijöille. Tutkiva Hoitotyö 8 (2), 39–46.

- Puumalainen, R. 2004. Työikäisten ravitsemuskasvatus. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat_ruokailu
- Rantanen, J. & Laitinen, H. 2005. Työtapaturmat. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 12.11.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00041
- Rathore, H., Shukla, K., Singh, S. & Tiwari, G. 2012. Shift work- problems and its impact on female nurses in Udaipur, Rajasthan India. [Verkkolehtiartikkeli]. Work 41, 4302–4314. [Viitattu 14.4.2014]. Saatavana: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c5a6968b-1d04-4017-b624-1bd1c490e9cd%40sessionmgr115&vid=1&hid=122>
- Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: National Institute for Health and Welfare. [Viitattu 18.3.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b6fdf6c7-48a9-4d96-836b-1e3a753f4cb0>
- Raulio, S., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Paturi, M., Virtanen, S. & Helldán, A. 2013. Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovan rasvan osuus kasvanut – Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 29.11.2013]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110519/THL_TT004_2013verkko.pdf?sequence=1
- Raulio, S. & Roos, E. 2012. Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49 140–147. [Viitattu 18.3.2014]. Saatavana: <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/7062>
- Ruokailu kodin ulkopuolella. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.4.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/suomalaiset/ruokailu_kodin_ulkopuolella
- Sairaanhoitajaliitto. 28.3.2014. Ravinto ihmisen elämässä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sairaanhoitajaliitto ry. [Viitattu 25.4.2014]. Saatavana: <http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajapaivat/ohjelma/tyohyvinvointi/>
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2002. Elämisen rytmi: Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos. 2. uud.p. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin. 25.2.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 19.4.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyo aika/sopeutuminen_epatyypillisiin_tyoaikoihin/Sivut/default.aspx
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lihavuus laskuun hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta: Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Tampere: Juvenes Print.
- Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. 25.3.2013. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön. [Viitattu 3.11.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf
- Työaikainen ruokailu. 22.2.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 23.10.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/tyoaikainen_ruokailu/sivut/default.aspx
- Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2020. 2011. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Juvenes Print: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 18.11.2013] Saatavana: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1566807
- Työterveyshuollon tehtävät. 28.6.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 6.12.2013]. Saatavana: <http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/mita/sivut/default.aspx>
- Työterveyshuolto. 5.11.2013.[Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 6.12.2013]. Saatavana: <http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/Sivut/default.aspx>
- Utriainen, K. 2006. Hoitajien hyvinvointi: Positiivisen hyvinvoinnin lähestymistapa. Tutkiva Hoitotyö 4 (3), 4-8.
- Van Drongelen, A., Boot, C., Merkus, M., Smid, T. & Van der Beek, A. 2011. The effects of shift work on body weight change – a systematic review of longitudinal studies. [Verkkolehtiartikkeli]. Scand Journal of Work Environment and Health 2011 37 (4) 263-275. [Viitattu 13.11.2013]. Saatavana: http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3143
- Viitasalo, K., Hemiö, K., Härmä, M., Lindström, J., Peltonen, M., Puttonen, S. & Koho, A. 2011. Työterveyshuolto ehkäisee vuorotyön ja elintapojen terveysriskejä tyypin 2 diabeteksen seulonta ja ehkäisy ilmailualan terveyshuollossa. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Virkeänä ratissa -hanke. 25.4.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 13.10.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/partner/virkeana_ratissa/Sivut/default.aspx

Vuorotyö ja terveys. 6.2.2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 7.2.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx

Ylönen, T. 2006. Ravitsemusterapia työterveyshuollossa. [Verkkosivu] Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ry. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00099&p_haku=elintavat_ruokailu

Yö- ja vuorotyö. 19.8.2013. Yö- ja vuorotyö. [Verkkosivu]. Helsinki: Työsuojeluhallinto. [Viitattu 2.11.2013]. Saatavana: <http://www.tyosuojelu.fi/fi/yo-vuorotyoluvat>

LIITTEET

LIITE 1. Tiedote tutkimuksesta

LIITE 2. Kyselylomake

LIITE 1. Tiedote tutkimuksesta

Vuorotyöntekijän ruokatottumukset – kysely hoitotyöntekijöille

Pyydämme Teitä osallistumaan tähän opinnäytetyön kyselyyn, jossa kartoitetaan vuorotyötä tekevien hoitotyöntekijöiden ruokatottumuksia. Työhyvinvoinnin kannalta oikeanlainen ravitseminen ja säännöllinen ruokailu ovat tärkeitä.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia.

Kysely suoritetaan tammi-helmikuussa 2014.

Kyselyssä saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan siten, ettei yksittäinen henkilö ole tunnistettavissa. Kyselylomakkeita säilytetään opinnäytetyön teon ajan, jonka jälkeen ne hävitetään. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Vastauksenne ovat meille tärkeitä, koska osallistumalla tähän opinnäytetyön kyselyyn, voitte vaikuttaa oman työyhteisönne työhyvinvoinnin kehittämisessä.

Pyydämme Teitä esittämään tarvittaessa kysymyksiä tutkimuksesta.

Kiitos jo etukäteen!

Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat:

Niina Adler

Niina.Adler@seamk.fi

Piia Vähäkangas

Piia.Vahakangas@seamk.fi

LIITE 2. Kyselylomake

Pyydämme Teitä rastittamaan lähinnä olevan vaihtoehdon sekä tarvittaessa vastaamaan kysymyksiin

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

- nainen
- mies

2. Ikä

_____ vuotta

3. Mikä on ammattinimikkeenne?

- terveydenhoitaja
 - sairaanhoitaja
 - lähihoitaja
 - perushoitaja
 - hoitoapulainen
 - jokin muu, mikä?
-

4. Montako vuotta olette tehnyt vuorotyötä?

- 0–5 vuotta
- 6–10 vuotta
- 11–15 vuotta
- 16–20 vuotta
- 21–25 vuotta
- yli 26 vuotta

5. Mitä mieltä olette terveydentilastanne tällä hetkellä?

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- keskinkertainen
- melko huono
- erittäin huono

6. Onko teillä ollut seuraavia vaivoja / oireita viimeisen kuukauden aikana?

- närästys
- ummetus
- ilmavaivat
- vatsakivut

- painonnousu
- minulla ei ole ollut edellä mainittuja oireita

KYSYMYKSET

Kysymykset 7–19 koskevat teidän ruokatottumuksia *jokapäiväisessä elämässä*. Kysymykset 20–28 liittyvät *työaikaiseen* ruokailuun.

7. Syöttekö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja / tai marjoja? (perunaa ei lasketa tähän)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

8. Syöttekö yleensä täysjyvävalmisteita? (esim. täysjyväriisi, täysjyväpasta ym.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

9. Käytättekö leivän päällä tai ruoanlaitossa margariinia tai kasvirasvalevitteitä? (esim. Becel, Keiju, Flora ym.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

10. Kuinka monta kertaa viikossa syötte kalaa?

- yli 5 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- harvemmin
- en syö kalaa

11. Nautitteko ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin

- harvoin
- en koskaan

12. Käytättekö yleensä vähäsuolaisia elintarvikkeita? (esim. vähäsuolaisia leipiä, leikkeleitä ym.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

13. Käytättekö yleensä vähäsokerisia elintarvikkeita? (esim. vähäsokerisia mehuja, jogurtteja ym.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

14. Kuinka usein syötte rasvaisia elintarvikkeita? (esim. munkkeja, viinereitä, suklaata ym.)

- yli 5 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- harvemmin
- en koskaan

15. Kuinka monta annosta nautitte alkoholia niinä päivinä, kun käytätte alkoholia? (Yksi annos = olut, siideri, lonkero 0,33 l, viini 12 cl, väkevä viina 4 cl)

- 10 tai enemmän
- 7-9 annosta
- 5-6 annosta
- 3-4 annosta
- 1-2 annosta
- en käytä alkoholia

16. Noudatatteko lautasmallia? (Lautasmalli = puolet vihanneksia, neljäsosa perunaa, riisiä tai pastaa ja neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

17. Valitsetteko sydänmerkittyjä tuotteita?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

**18. Syötekö 4–6 ateriaa päivässä?**

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

19. Syötekö 3–4 tunnin välein?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

20. Syötekö lounaan aamuvuoron aikana?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

21. Syötekö päivällisen iltavuoron aikana?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

22. Syötekö lämpimän aterian yövuoron aikana? (esim. keittoa, puuroa tms.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan
- en tee yövuoroja

23. Hankaloittaako vuorotyö säännöllisen ateriarytmin noudattamista?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- ei koskaan

24. Käytättekö työpaikan ruokalaa?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

25. Syöttekö eväitä ruokatauolla? (esim. kotoa mukaan otettua ruokaa, leipää, valmisaterioita tms.)

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

26. Pystytkö mielestänne syömään terveellisesti työpaikalla?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- en koskaan

27. Vaikuttaako lounaan hinta valintaanne käyttää työpaikkaruokalaa?

- usein
- melko usein
- silloin tällöin
- harvoin
- ei koskaan

28. Vaikuttaako kiire työssä terveellisiin ruokavalintoihin?

- kyllä
- ei

jos vastasit kyllä, niin miten?

Kiitos vastauksistanne!