

Vuorotyön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin - Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden kokemuksia

Sini-Maria Heikkilä, Sonja Volanen



Tekijä(t) Sini-Maria Heikkilä & Sonja Volanen	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Vuorotyön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin - Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden kokemuksia	Sivu- ja liitesivumäärä 49+1
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus vuorotyöllä on Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyötä ei toteuteta toimeksiantona Glo Hotel Kluuville, vaan työn tarkoituksena on saada kokemuseräistä tietoa fyysisen hyvinvoinnin teemoista. Glo Hotel Kluuvi kuuluu suomalaiseen Kämp Collectionin ravintola- ja hotellikonserniin, jonka palveluksessa työskentelee yli 400 työntekijää.</p> <p>Hyvinvoinnin käsite sisältää fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteet. Tässä opinnäytetyössä keskitytään tutkimaan erityisesti fyysisen hyvinvoinnin teemoja: unta, ravintoa ja liikuntaa vastaanoton työntekijän näkökulmasta. Työvuorosunnittelua käsitellään tärkeänä osana fyysistä hyvinvointia. Myös vuorotyön ja vastaanottovirkailijan työn käsitteet määritellään opinnäytetyössä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tutkimusosa tehtiin kvalitatiivisena tutkimuksena, eli laadullisena tutkimuksena. Työtä varten toteutettiin teemahaastattelut haastatteleamalla Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöitä kahtena peräkkäisenä päivänä Glo Hotel Kluuvin ravintola Globen tiloissa. Tutkimukseen osallistui yhdeksän yhdestätoista vastaanoton työntekijästä. Haastattelut toteutettiin huhtikuussa 2016.</p> <p>Tutkimuksesta selvisi, että vuorotyöllä on ehdottomasti vaikutusta fyysiseen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Kuitenkin jokainen haastateltava vastaanoton työntekijä koki vaikutukset eritavalla. Tuloksista kävi ilmi, että kehitystä kaipaavat jokaisen oman nukkumaanmenorutiinin löytäminen, työvuorosunnittelu, ruokailutottumukset ja ravinnon laatu, liikuntamotivaation tukeminen sekä hyötyliikunnan lisääminen.</p> <p>Ratkaisuina fyysisen hyvinvoinnin parantamiseksi kannattaisi haastateltavien kiinnittää huomiota nukkumistottumuksiinsa ja kehittää itselleen sopivat nukkumaanmenorutiinit. Työvuorosunnittelussa voitaisiin kokeilla erilaista vuororakennetta ja tarvittaessa lisätä työvoimaa kiireaikoina. Ruokailutottumuksista ja ravinnon laadusta voisi pitää kirjaa ruokapäiväkirjan avulla. Lisäksi liikunnallisilla palkitsemisjärjestelmillä sekä työntekijöitä motivoimalla kokeilemaan uusia liikuntamuotoja, jokainen voitaisiin saada innostumaan liikunnasta.</p>	
Asiasanat Fyysinen hyvinvointi, vastaanoton työ, vuorotyö	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvointi ja vuorotyö	3
2.1	Hyvinvointi on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus	3
2.2	Vuorotyö	4
2.3	Hyvä työvuorosuunnittelu tukee jaksamista.....	5
2.4	Vastaanottovirkailijan työ	6
3	Uni	7
3.1	Riittävä uni on elintärkeää.....	7
3.2	Mitä uni on?	8
3.3	Vuorotyö lisää univajeen riskiä.....	8
3.4	Yö- ja aamuvuorot aiheuttavat eniten väsymystä	9
3.5	Hidas ja nopea vuoronkierto.....	10
3.6	Vinkkejä parempaan uneen.....	11
4	Ravinto.....	13
4.1	Ravitsemus- ja ruoka-ainesuositukset.....	13
4.2	Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla jaksamista vuorotyöhön	15
4.3	Kohtuus kofeiinin käytössä.....	17
4.4	Vuorotyön aiheuttamat sairaudet ja riskitekijät	18
5	Liikunta	20
5.1	Liikunta ja sen vaikutukset	20
5.2	Yleiset liikuntasuositukset	21
5.3	Liikunta osana työkykyä.....	23
5.4	Liikunta tasapainoittamassa vuorotyön haasteita	24
6	Tutkimus	25
6.1	Glo Hotel Kluuvin vuororakenne.....	25
6.2	Teemahaastattelu	25
6.3	Teemahaastattelun toteuttaminen ja analyysi	26
7	Tutkimustulokset	28
7.1	Vastaanoton työllä vaihteleva vaikutus uneen.....	28
7.2	Haasteena ruokailutottumusten epäsäännöllisyys.....	30
7.3	Liikkuminen vaatii päättäväisyyttä	32
8	Johtopäätökset ja pohdinta.....	34
8.1	Vuorotyön vaikutus uneen on yksilöllistä	34
8.2	Epäsäännölliset ruokailutottumukset	36
8.3	Vuorotyöntekijälle itseohjautuvaa liikuntaa	38
8.4	Kehitysehdotukset.....	40
8.5	Tutkimuksen luotettavuus ja oman oppimisen arviointi.....	41

1 Johdanto

Suomessa jo noin 23 prosenttia ihmisistä tekee vuorotyötä. Vuorotyön määrä tulee lisääntymään entisestään. (Kataja-Lian 2014.) Työelämän vaatimukset ovat kasvaneet: yritykset kiinnittävät entistä enemmän huomiota työn tehostamiseen, laatuun ja kilpailukykyyn. Sosiaali- ja terveysministeriön Työelämä 2025 -katsauksesta ilmenee, että väestön fyysinen kunto on heikentynyt jatkuvasti ja uudet sukupolvet ovat aikaisempia sukupolvia huonommassa fyysisessä kunnossa. Epäterveelliset elämäntavat, liikkumattomuus ja lihavuus ovat nousseet keskeisiksi ongelmiksi. Elämäntapasairaudet, sairaslomat ja työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet väestön ja palkansaajien keskuudessa. Pidentyneiden työmatkojen ja tarpeen minimoida työmatkaan menevä aika, arki- ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 29.)

Töitä tullaan myös tekemään vanhemmaksi eläkeiän noustessa, joten omasta jaksamisesta, kunnosta, ravinnosta on pidettävä huolta entistä paremmin. Hyvät, terveelliset elämäntavat auttavat jaksamaan haastavissakin työolosuhteissa ja työajoissa. Vaikka jokaisen on hyvä noudattaa terveellistä sekä monipuolista ruokavaliota, liikkua ja nukkua tarpeeksi, on se erityisen tärkeää vuorotyöntekijöille.

Majoitus-, ravitsemus- ja matkailualalla tehdään suureksi osaksi vuorotyötä, sillä asiakkaita on palveltava ja tavoitettavissa on oltava lähes koko ajan. 24/7-yhteiskunta houkuttelee valvomaan ja kuluttamaan lisääntyvien palvelujen parissa. Kun työtä tehdään enemmän ja kauemmin, vapaa-aikaakin halutaan viettää pidempään ja myöhempään.

Nyky-yhteiskunta on haasteellinen ihmisen hyvinvoinnille, niin henkiseen kuin fyysiseen. Päivätyötä tekeillä ihmisillä on paremmat mahdollisuudet pitää huolta kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnistaan, vuorotyötä tekeviin ihmisiin verrattuna.

Opinnäytetyön aiheena on vuorotyön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi koostuu terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta, riittävästä unen saannista sekä liikunnasta (Kandolin, Purola & Sallinen, 2007). Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko vuorotyöllä vaikutusta Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden fyysiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tutkimuksen tavoitteena onkin saada syvällistä, kokemusperäistä tietoa vuorotyön vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyöllä ei ole toimeksiantajaa, mutta halusimme toteuttaa työn saadaksemme lisätietoa Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden kokemuksista. Glo Hotel Kluuvi on osa Kämp Collection ketjua, joka on suomalainen hotelli- ja ravintolakonserni.

Kämp Collectionin palveluksessa työskentelee yli 400 ihmistä ja sen liikevaihto on yli 50 miljoonaa euroa. Konsernissa on yhteensä yhdeksän hotellia, ja niiden yhteydessä toimivat ravintolat. Kämp Collectioniin kuuluu Hotel Kämp, Klaus K, Hotel Haven, Hotel Fabian, Lilla Roberts, Glo Hotel Kluuvi, Glo Hotel Art, Glo Hotel Sello ja Glo Hotel Airport. Tutkimus- ja konsulttiyhtiön, ReeseGeometrin, teettämän hotellikyselyn mukaan Kämp Collection on Pohjoismaiden suosituin hotelliketju ja sen yksiköt takaavat asiakkailleen parhaimman hotellielämyksen. (Glo Hotels 2016.)

Opinnäytetyöllä kartoitetaan työntekijöiden vuorotyön asettamia haasteita fyysisen hyvinvoinnin suhteen teemahaastattelujen avulla. Vuorotyöläisen näkökulmasta aihe on ajankohtainen ja kiinnostava. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on kokemusta vastaanottovirkailijan työstä ja toinen työskentelee tällä hetkellä Glo Hotel Kluuvin vastaanotossa. Opinnäytetyöllä toivomme löytävämme ratkaisuja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen myös omaa työtämme ajatellen. Parhaimmassa tapauksessa opinnäytetyöllä voidaan saada parannusehdotuksia fyysiseen hyvinvointiin muillekin kuin majoitus-, ravitsemus- sekä matkailualalla työskenteleville.

Opinnäytetyön tietoperustassa määritellään ensin hyvinvoinnin käsite kokonaisuudessaan. Hyvinvointi koostuu psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä hyvinvoinnista. Jokainen hyvinvoinnin osa-alue on kytköksissä toisiinsa. Hyvinvoinnin käsitteen määritelmän jälkeen siirrytään vuorotyöhön ja työvuorosuunnittelun tärkeyteen sekä hotellin vastaanottovirkailijan työnkuvan avaukseen. Tämän jälkeen käsitellään fyysisen hyvinvoinnin keskeiset teemat: uni, ravinto ja liikunta omissa luvuissaan. Jokaiseen fyysisen hyvinvoinnin pääteemaan otetaan lisäksi vuorotyön näkökulma.

Tietoperustan jälkeen on opinnäytetyön tutkimusosan vuoro. Tässä opinnäytetyössä käytetään tutkimuksen suorittamisessa teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopii opinnäytetyöhön, sillä tavoitteena on kerätä yksityiskohtaista kokemusperäistä tietoa Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöitä haastatteleamalla. Johtopäätöksissä vertaamme tietoperustassa esitettyjä teorioita teemahaastattelujen vastauksiin. Opinnäytetyön lopuksi pohdimme haastattelujen pohjalta ilmenneitä haasteita ja niihin sopivia parannusehdotuksia.

2 Hyvinvointi ja vuorotyö

Tässä luvussa käsitellään hyvinvoinnin määritelmää ja sen ulottuvuuksia. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Lisäksi tässä luvussa käydään läpi vuorotyön määritelmä ja työvuorojen suunnittelun merkitys. Lopuksi käsitellään hotellin vastaanottovirkailijan työnkuva yleisesti.

2.1 Hyvinvointi on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus

Hyvinvointi voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Ihmisen hyvinvointi koostuu kolmesta eri osasta: fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat liikunta, ravinto sekä uni. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteet sisältävät työn, ihmissuhteiden, harrastusten sekä rentoutumisen käsitteet. Psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia on vaikea erottaa toisistaan, koska ne liittyvät vahvasti toisiinsa. (Kandolin, Purola & Sallinen, 2007.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvoinnin käsite sisältää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen hyvinvoinnin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osia ovat itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma sekä onnellisuus. Yhteisötason hyvinvoinnin osia ovat työllisyys ja työolot, elinolot sekä toimeentulo. (THL 2014.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden kokonaisvaltaiseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden puuttumiseksi. WHO:n vuoden 1948 terveystermi on edelleen käytössä. (WHO 1948.) Kyseistä WHO:n terveystermiä on kyseenalaistettu, koska kokonaisvaltaista terveyttä ei ole mahdollista saavuttaa. Terveys on muuttuva, siihen vaikuttavat sosiaalinen ja fyysinen elinympäristö sekä sairaudet. Tärkeimpänä koettuun terveyteen kuitenkin vaikuttavat arvot, asenteet ja kokemukset. Jokainen kokee oman terveytensä eri tavoin. (Huttunen 2015.)

Fyysistä hyvinvointia voi edesauttaa omilla jokapäiväisillä valinnoilla, kuten monipuolisella ravinnolla, säännöllisellä liikunnalla sekä kiinnittämällä huomiota terveyteensä. Kun fyysinen hyvinvointi on kunnossa, parantuvat myös älyllinen ja henkinen hyvinvointi. Mieli, keho ja sielu ovat kokonaisuus. Aivot toimivat tehokkaammin ja arjen haasteista on helpompi suoriutua. (Salter 2008, 20.)

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu toimivista ihmissuhteista ja sosiaalisista taidoista. Kuunteleminen ja keskusteleminen ovat tärkeitä sosiaalisia taitoja. (Terveystieto.) Psyykkinen hyvinvointi sisältää mielen hyvinvoinnin ja itsearvostuksen käsitteet. On tärkeää hyväksyä omat vahvuutensa ja puutteensa.

Tunteiden käsitteleminen, säätelemine ja kyky sietää epävarmuutta ja epäonnistumisia ovat mielenterveyden osa-alueita. Myönteinen asenne ja kiinnostus asioihin sekä tyytyväisyys työhön ja elämään ovat myös psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä. (Ahola, Hakkanen, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12.)

2.2 Vuorotyö

Vuorotyö on työtä, jossa työvuorot vaihtuvat säännöllisesti ja muuttuvat ennakolta sovitun ajanjakson mukaisesti. Vuorotyötä tekevä henkilö voi tehdä töitä mihin vuorokauden aikaan tahansa. Työvuoron kesto on tiedettävä ennakolta. (Tilastokeskus.) Yleensä vuorotyössä työvuorot seuraavat toisiaan välittömästi, mutta laki mahdollistaa enintään tunnin päällekkäisyyden vuoroissa tai väliajassa. Työvuorojen ei tarvitse alkaa päivittäin samaan aikaan, eikä vuoroja tarvitse olla yhtä paljon viikossa. Yövuoro on työvuoro, josta vähintään kolme työtuntia on kello iltayhdeksitoista ja aamukuuden välillä. Työntekijä saa tehdä yhtäjaksoisesti korkeintaan seitsemän peräkkäistä yövuoroa työvuoroluettelon mukaan. (Finlex 1996.)

Vuorotyö tarjoaa työntekijälle haasteita sekä etuja muun muassa lisääntyneen vapaa-ajan sekä rahallisen lisäkorvauksen muodossa. Vuorotyö voi vaikuttaa negatiivisesti sosiaaliseen elämään, johtuen muutoksista unessa sekä uni-valverytmissä. (Työterveyslaitos 2014.) Poikkeavat työajat hankaloittavat muun elämän yhteensovittamista enemmän kuin säännöllisenä toistuvat työvuorot, sillä vuorotyössä työvuorolistat suunnitellaan lyhytjaksoisesti. Matkailu- ja ravitsemusalalla työvuorolistat ilmestyvät kolmen viikon jaksoissa, mikä vaikeuttaa säännöllistä harrastustoimintaa sekä sosiaalista elämää. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 42.)

Epäsäännöllisessä työssä myös elimistö kuormittuu tavallista enemmän. Vuorotyö aiheuttaa sekä pysyviä muutoksia terveyden eri osa-alueilla että aivojen ja kehon toiminnoissa ohimeneviä muutoksia. Riittävä uni, säännölliset sekä terveelliset ateriat ja liikunta ovat jaksamisen ja terveyden kannalta olennaisia. Terveyshaittoja voidaan ennaltaehkäistä säännöllisillä terveystarkastuksilla. (Työterveyslaitos 2014.) Työvuorojen epäsäännöllisyyteen sopeudutaan yksilöllisesti. Iällä on vaikutusta vuorotyöhön sopeutumisessa, iäkkäämpien on vaikeampaa sopeutua vaihteleviin vuoroihin. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto.)

Koko työpaikan ja esimiehen tuki ja kannustus ovat avainasemassa, kun on kyse työntekijän hyvinvoinnista. Työpaikka voi auttaa työntekijöitään löytämään mieleisiä liikuntalajeja ja harrastamaan säännöllistä liikuntaa.

Työpaikan kesken voidaan järjestää erilaisia yhteisiä urheilutapahtumia ja ottaa osaa urheilukisoihin. Kokeilemalla eri liikuntamuotoja jokainen voi löytää itsellensä sopivan tavan liikkua, mikä heijastuu kokonaisvaltaisesti parempaan jaksamiseen ja kuntoon, niin töissä kuin arjessa. Lisäksi yhdessä liikkumalla työilmapiiri ja yhteishenki parantuvat. (Työterveyslaitos 2016.)

Työpaikka voi edistää työntekijöidensä ruokailutottumuksia tarjoamalla terveellistä ja monipuolista ruokaa. Kun ravitsevaa ruokaa on tarjolla työpaikalla, voi se motivoida työntekijää valmistamaan ravitsemuksellisesti oikeanlaista ruokaa myös vapaa-ajalla. Terveellinen, säännöllinen ja riittävä ruokailu helpottaa vuorotyössä jaksamista.

2.3 Hyvä työvuorosuunnittelu tukee jaksamista

Liikkumiseen ja terveelliseen ruokailuun kannustamisen lisäksi työpaikka vaikuttaa vuorosuunnittelullaan työntekijöidensä hyvinvointiin. Vuorosuunnittelulla tulee pyrkiä siihen, että työntekijät jaksavat vapaa-ajalla hoitaa sosiaalisia suhteitaan, urheilla, syödä hyvin ja levätä tarpeeksi. Vapaa-aika ei saa olla pelkkää työstä palautumista ja siihen valmistautumista. Vapaapäivä- ja vuorotoiveet tulee ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon, jotta vuorotyöntekijälle voidaan taata hyvä mahdollisuus suunnitella elämäänsä ja omia menojaan. Tärkeää onkin, että työntekijä saa itse vaikuttaa omiin työvuoroihinsa. Jos työpaikalla ei välitetä työntekijöiden toiveista, heijastuu se suoraan työn tuottavuuteen, työilmapiiriin ja yksilön hyvinvointiin. (Työterveyslaitos 2016.)

Työturvallisuuslain (738/2002) 10 luvun 1 momentin mukaan on työnantajan tehtävä selvittää työajoista, työstä, työtilasta, työolosuhteista ja muusta työympäristöstä aiheutuvat vaaratekijät. Mikäli vaara- ja haittatekijät eivät ole poistettavissa, on työnantajan arvioitava niiden merkitys työntekijän terveydelle ja hyvinvoinnille. (Finlex 2013.) Työaikatiedot selviävät työvuoroluettelosta, työaikakirjanpidosta, työaikakyselyistä ja työntekijöiden kanssa keskustelemalla. Työnantajan kannattaa hyödyntää työterveyshuoltoa työn kuormituksen arvioinnissa ja ongelmakohtien selvittämisessä. Työaikojen kuormitusta arvioidaan työaikalainsäädännön ja toimialakohtaisen tiedon pohjalta. (Työterveyslaitos 2016.)

Työnantajan tulisi huomioida vuoroja suunnitellessaan monia asioita. Näitä huomioitavia asioita ovat työpäivien pituus, kokonaistyöaika, vuorojen kiertosuunta, peräkkäisten vuorojen toistuminen, lepoajat, yötyön määrä, ylityöt ja lepotauot. Työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta työvuorojen pituus kannattaa suunnitella kahdeksasta kymmeneen tuntiin ja vuorojen välillä on hyvä olla vähintään kymmenestä kahteentoista tuntia lepoaikaa.

Vapaapäiviä on tärkeä jaksottaa niin, että mahdollisimman usein vapaat ovat peräkkäin ja mieluiten viikonloppuisin. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto.)

Vuorosuunnittelussa suositellaan huomioitavan se, että samaa vuoroa on vuorolistalla maksimissaan kolme päivää peräkkäin. Työvuorojen kierto on parhaimmillaan työntekijän hyvinvointia tukeva, kun vuorot on suunniteltu eteenpäin kiertävästi. Eteenpäin kiertävät työvuorot etenevät kellon mukaisesti: aamu-, ilta- ja lopuksi yövuoro. Toisinpäin kiertävää työvuorojaksoa tulisi välttää, sillä se sekoittaa vuorokausirytmien. Työvuorojaksoihin, jotka ovat maksimissaan viidestä seitsemään päivään, olisi hyvä suunnitella vähintään kaksi vapaata. Työvuorosuunnittelussa tulisi pyrkiä karsimaan yksittäiset työ- ja vapaapäivät. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto.)

2.4 Vastaanottovirkailijan työ

Hotellin vastaanottovirkailija työskentelee hotellin aulassa huolehtien vastaanoton asiakaspalvelusta, hoitaen asiakkaiden tulo- ja lähtöselvityksiä sekä laskutuksia ja ottaen vastaan huonevarauksia. Vastaanottovirkailijan on hallittava hotellin varausjärjestelmän ja yleisimpien ohjelmistojen käyttö, sillä päätoimisena työskentelyvälineenä toimii tietokone. Työ on nopeatempoista ja asiakaspalvelutilanteet vaativat stressinsietokykyä, joustavuutta sekä vuorovaikutus- ja organisointitaitoja. Vastaanottovirkailijan tulee auttaa asiakkaita ja olla tietoinen paikkakunnan tapahtumista sekä jakaa tietoa nähtävyyksistä ja kulkuyhteyksistä. Vastaanoton henkilökunta vastaa sähköposteihin ja toimittaa erilaisia tiedotteita sekä postia asiakkaille. Työtehtäviin kuuluu myös erilaisten raporttien sekä tilastojen päivittäminen huoneiden käytöstä. Vastaanotto on hotellin keskus, joten sen henkilökunta pitää yhteyttä hotellin muihin osastoihin, kuten ravintolaan, kokous- tai saunaosastoon. Kielitaito ja palveluhenkisyys ovat välttämättömiä edellytyksiä työskennellessä hotellin vastaanotossa. Hotellin palvellessa ympäri vuorokauden, vastaanoton henkilökunta työskentelee kolmessa eri vuorossa. (Ammattinetti 2016.)

Majoitus- ja ravintola-alan työehtosopimuksen mukaan niin työntekijä kuin esimies ansaitsevat viiden päivän työviikolta kaksi vapaapäivää. Toinen vapaista on viikkolepopäivä (V) ja toinen on lisävapaapäivä (X). Viikkolevon (V) tulee olla vähintään 30 tuntia vapaa-aikaa ja lisävapaapäivän (X) 24 tuntia yhtäjaksoista lepoaikaa. (Saarinen 2011, 102.) Päivittäinen työaika ei voi olla yli kymmentä tuntia ja vuorokautinen työaika saa olla enintään 16 tuntia työntekijän suostumuksella. Lepoaika päivittäisten työvuorojen välillä on oltava vähintään kahdeksan tuntia, mutta työnantajan tulee pyrkiä järjestämään ehdotonta lepoaika pidemmäksi työvuorojen välillä. (Saarinen 2011, 105.)

3 Uni

Tässä luvussa käsitellään unta fyysisen hyvinvoinnin osa-alueena: millaisia vaikutuksia nukkumisella ja nukkumattomuudella on ihmiskehoon, toimintaan ja mieleen sekä sitä, miten yksilöllistä unen tarve on. Lisäksi luvussa esitellään unen rakennetta, sekä vuorotyön vaikutuksia uneen. Lopuksi annetaan vielä vinkkejä parempaan uneen. Näitä vinkkejä voidaan soveltaa majoitusallalla työskentelevien ihmisten avuksi, sekä muille vuorotyöntekijöille tai päivätyöntekijöille.

3.1 Riittävä uni on elintärkeää

Ihminen käyttää lähes kolmasosan elämästään nukkumiseen. Unen häiriintyessä muu elämä kärsii. Valvotun yön jälkeen olo on kurja ja järkevästi toimiminen sekä käyttäytyminen ovat haasteellisia. (Härmä ym. 2011, 79.) Suomessa työikäisten unettomuus on lisääntynyt. Jo kaksi kolmesta myöntää kärsivänsä joskus unettomuudesta. (Salo.) Unilääkkeitä käytetään nykyään lähes kolme kertaa enemmän kuin reilu kolmekymmentä vuotta sitten. (Härmä ym. 2011, 79.)

Uni on elintärkeä osa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi terveellisen ravinnon ja liikunnan lisäksi. Uni, ruokavalio ja liikunta ovat kaikki kytköksissä toisiinsa. Jos jotain näistä fyysisen hyvinvoinnin osa-alueista laiminlyödään, esimerkiksi nukkumalla liian vähän, hankaloittaa se terveellisen ruokavalion ylläpitämistä ja liikunnan harrastamista. Unen aikana elimistö palautuu fyysisestä sekä psyykkisestä rasituksesta ja opitut asiat jäävät muistiin. (Helsingin Kaupunki 2015.) Elimistön solut uusiutuvat ja kuona-aineet poistuvat. Riittävä uni auttaa tasapainottamaan hormonitoimintaa sekä hivenaineiden kiertokulkua. (Nyyti 2015.) Lisäksi uni torjuu tulehdussairauksia ja pitää yllä hyvää vastustuskykyä. Unen avulla hallitaan stressiä ja poistetaan turhaa informaatiota aivoista. Riittävän unen avulla normaalipainon ylläpitäminen on helpompaa, sillä väsyneenä energiaa haetaan helposti epäterveellisistä ruoista ja makeista, kofeiinipitoisista juomista. (Aronen & Pihl 2015, 18–19.)

Sopiva unenmäärä on yksilöllinen. Terve, aikuinen ihminen tarvitsee unta noin kuudesta yhdeksään tuntia vuorokaudessa. Aikuiselle, joka keskimäärin tarvitsee kuusi tuntia unta, voi kahdeksan tuntia unta olla liikaa ja olo tila saattaa olla liian pitkään nukutun yön jälkeen väsyneempi. Samoin paljon unta tarvitsevalle kuuden tunnin uni ei riitä lainkaan. Jokaisen on tärkeää oppia tuntemaan omat unentarpeensa ja kuuntelemaan kehoaan. Hyvää unta pystyy ylläpitämään parhaiten, kun pyrkii mahdollisimman säännölliseen vuorokausirytmiiin. (Rasila & Pitkonen 2008, 9.)

Työterveyslaitoksen mukaan noin muutama prosentti ihmisistä on pitkä- tai lyhytunisia synnynnäisesti. Lyhytuniset ihmiset voivat nukkua alle viisituntia ja pitkäuniset ihmiset yli kymmenen tuntia yössä. Unen pituuteen ja sen tarpeeseen vaikuttavat monet asiat, kuten terveydentila, mahdolliset sairaudet, perimä ja elämäntavat. Yksilöllisen unentarpeen voi arvioida esimerkiksi sen jälkeen, kun ihminen on vapaa-ajalla noudattanut vähintään pari viikkoa säännöllistä uni-valverytmiä. Riittävän hyvin nukutun yön jälkeen olo on virkeä ja elinvoimainen. (Työterveyslaitos 2014.)

3.2 Mitä uni on?

Uni jaetaan Rechtschaff-Kalesin virallisen uniluokituksen mukaan NREM-unen ja REM-unen yhteisiin sykleihin. NREM-uneen sisältyvät torke, keskisyvä uni ja syvä uni. (Kajaste & Markkula 2011, 22.) REM-unella (Rapid eye movement) tarkoitetaan vilkeunta, se on unen vaihe, jonka aikana nähdään unia (Takeda 2015). Kun ihminen nukahtaa hän siirtyy normaalisti torkkeen kautta keskisyvään uneen ja myöhemmin syvään uneen. Syvää unta seuraa REM-unen jakso. (Aronen & Pihl 2015, 18.)

REM-unen aikana lihakset rentoutuvat ja liikkuminen ei onnistu. REM-unen aikana mieli saa levätä sekä tunteita ja muistia prosessoidaan. Syvän unen tehtävänä on täyttää elimistön energiavarastot. Syvän unen aikana elintoiminnot, kuten sydämen toiminta, hengitys ja verenpaine ovat tasaisia. Aivot lepäävät syvässä unessa ja keskisyvä uni palauttaa toimintakykyä. (Aronen & Pihl 2015, 18–19.)

Normaalisti unijaksoon sisältyy useita unisyklejä. Unisyklillä tarkoitetaan aikaa, joka on nukahtamisen ja REM-unijakson lopun välissä. Unisyklin kesto on noin puolitoista tai kaksi tuntia. (Kajaste & Markkula 2011, 22.) Unisykliin välillä on pinnallinen havahtuminen. Aktiiviset ja kevyet REM-univaiheet pitenevät unijakson loppua kohden. Elimistö valmistautuu heräämään ja liikkeelle lähtöön. (Työterveyslaitos 2014.)

3.3 Vuorotyö lisää univajeen riskiä

Aamu- ja yövuorot lisäävät väsymystä tehtäessä vuorotyötä. Unirytmihäiriintyminen ja väsymys kasvaa edeltäneestä vuorosta johtuneesta valvomisesta, kun työtä tehdään vuorokausirytmien puolesta epäedulliseen aikaan, kuten yöllä tai aikaisin aamulla. Varsinkin ensimmäisen yövuoron aloittaminen saattaa venyttää valveillaoloaikaa hyvinkin pitkäksi, jollei ennen vuoron alkua nuku päiväunia. (Työterveyslaitos 2014.)

Vuorotyö aiheuttaa muutoksia unen rakenteeseen. Uni saattaa olla päivällä katkonaista, heräämisen jälkeen on väsynyt olo tai unen laatu voi olla huonoa. Vuorotyö aiheuttaa osalle myös nukahtamisvaikeuksia. Jo yhden, kahden tunnin vuorokausirytmien muutos voi aiheuttaa elintoimintojen rytmityksen hajoamisen ja lopulta uni-valverytmien häiriön. Uni-valverytmi on ihmisen elimistön yksi tärkeimmistä ja selkeimmistä rytmeistä. Evoluution kautta ihminen on kehittynyt päiväeläjäksi. Ihmiskehölle on siis normaalia olla valveilla valoisan aikaan päivällä ja nukkua pimeään tullen. Elimistöllä on hankaluuksia sopeutua epätyypillisten työaikojen edellyttämiin uni-valverytmien muutoksiin, mikä ilmenee uneliaisuutena valveilla olon aikana tai unettomuutena unijaksoissa. Ihmisen kyky sietää univajetta on yksilöllinen ja rajallinen. Työviikon venyessä yli 50 tunnin mittaiseksi, myös riski työssä väsymisestä ja näin ollen univajeesta kohoaa. (Hublin & Härmä 2010, 126–127.) Oheisessa taulukossa ehdotetaan ohjeistuksia säännöllisempään vuorokausirytmiiin.

Taulukko 1. Ohjeita vuorokausirytmien säännöllistämiseksi (Partonen 2014, 39)

Ohje 1	Nuku riittävän pitkä yöuni.	Jos kärsit herkästi unettomuudesta, vältä nukkumista haittaavia ärsykeitä.
Ohje 2	Älä syö enää kello 20 jälkeen.	Vältä runsasrasvaisia ruokia.
Ohje 3	Harrasta kuntoliikuntaa.	Ajoita liikunta kello 16 ja 19 välille.
Ohje 4	Ota talviaamuina kirkasvaloa tai sarastusvaloa.	Ajoita valo kello 6 ja 9 välille.

3.4 Yö- ja aamuvuorot aiheuttavat eniten väsymystä

Yövuoroissa unenmäärä jää vähäisemmäksi kuin aamu- ja päivävuoroissa, yöuni on noin kahdesta neljään tuntia lyhyempi yövuoron jälkeen. Erityisesti kevyen NREM-unen ja REM-unen osuus pienenee. Nukkumaanmeno tapahtuu yleensä noin tunnin kuluessa yövuoron päätyttyä. Useat peräkkäiset yövuorot aiheuttavat helposti univelkaa, jos elimistö ei pysty sopeutumaan yövuoroihin. Noin 60–70 prosenttia ihmisistä ei pysty sopeutumaan yövuorajaksoihin. Tästä johtuen vireystaso on usein parhaimmillaan ensimmäisen yövuoron aikana. Vireystaso kuitenkin laskee yövuorajakson edetessä kasaantuvan univelan takia. (Hakola ym. 2007, 25–26.)

Aamuvuoroissa unirytmii on melko säännöllinen, mutta kolmivuorotyössä vuorosta toiseen siirryttäessä yöuni lyhenee. Kuten yövuorossa niin kuin aamuvuorossakin kevyen NREM-unen ja REM-unen osuus vähenee.

Jos jo nukkumaan mentäessä ennakoidaan vaikeaa aamuhäämistä, niin syvän unen määrä vähentyy oleellisesti. Heräämisen vaikeus ja väsymyksen tunne ovat merkittävimmät olotilaa kuvaavat tunnusmerkit aikaisessa aamuvuorossa. Nämä tuntemukset, johtuvat siitä, että viivästynyt vuorokausirytmistö viestittää, että vielä on yö. Aamuvuoron alkaessa aiemmin, uneliaisuuden tunne koetaan voimakkaampana vuoron aikana ja sen alussa. Aamuväsymys johtuu edellisen yön lyhenemisestä sekä työvuoron ajoittumisesta lähemmäksi yötä. Noin kolmannes työntekijöistä nukkuu iltapäiväunet heti vuorosta tultuaan, täydentäen näin vajaaksi jääneitä yöuniaa. (Hakola ym. 2007, 26–27.)

Iltavuoroihin ei liity yleensä yhtä suurta väsymystä kuin aamu- ja yövuoroihin. Iltavuoron ongelmalliseksi tekee se, että iltavuoro voi hankaloittaa vapaa-ajan viettoa. Iltavuoron jälkeen käydään nukkumaan suhteellisen myöhään noin kello 23–1 aikavälillä. Unen laatu on yleensä iltavuoron jälkeen melko hyvää ja nukkumaan mennään aamu- ja yövuoroja vaihtelevammin. (Hakola ym. 2007, 27.)

Lähes kaikki vuorotyöntekijät kokevat joskus haittaavaa väsymystä ja unettomuutta aikaisien aamuvuorojen ja yövuorojen yhteydessä. Vuorokausirytmistö on hankalampaa aikaistaa kuin myöhäistää. Yövuoroista siirtyminen aamuvuoroihin haastaa vuorokausirytmistöä. Ennen ensimmäisiä aamuvuoroja ja päivällä yövuorojen jälkeen pääunijakson pituus vähennee noin kahdella tunnilla. Vuorotyötä tekevä voi pyrkiä korjaamaan univajetta päiväunilla sekä nukkumalla vapaapäivinä että ennen iltavuoroja enemmän. (Hublin & Härmä 2010, 126–127.)

3.5 Hidas ja nopea vuoronkierto

Nopeassa vuoronkierrossa, jolloin tehdään noin yhdestä kolmeen yövuoroa, kannattaa työntekijän pitää kiinni mahdollisimman hyvin päivärytmistöään. Heti yövuoron jälkeen tulisi mennä nukkumaan, jos yövuoroja on vain vähän. Viimeisen yövuoron jälkeen kannattaa nukkua vain muutama tunti, jotta nukahtaminen on helpompaa illalla. Päiväunia tulee välttää muuten, paitsi ennen ensimmäistä yövuoroa. Sopiva päiväunen kesto on noin yhdestä kahteen tuntiin. Aamulla työvuoron lopputunteina kannattaa hakeutua päivänvaloon, jotta uni-valverytmistö palautuu. (Hakola ym. 2011, 4–7.)

Hitaassa vuoronkierrossa, jolloin tehdään vähintään neljä yövuoroa sekä jatkuvassa yötyössä pyritään sopeutumaan yövuoroihin. Nukkuminen kannattaa tehdä kahdessa jaksossa: heti vuoron jälkeen ja ennen yövuoron alkua. Toisin kuin nopeassa vuoronkierrossa, yövuorolaisen on hyvä välttää kirkasta valoa yövuoron lopputunteina saadakseen nukkua tarpeeksi.

Jatkuvasti yötyötä tekevän suositellaan noudattavan mahdollisuuksien mukaan yövuororytmiä myös vapaalla. Yötyöntekijän on hyvä nukkua mahdollisimman myöhään ja mennä nukkumaan myöhään. (Hakola ym. 2011, 4–7.)

3.6 Vinkkejä parempaan uneen

Pitääkseen unirytmensä mahdollisimman hyvänä vuorotyöläisen kannattaa nukkua samaan aikaan aina kuin mahdollista työvuorojen salliessa, myös vapaapäivinä. Rutiini auttaa kehoa sopeutumaan työvuorojen ja unirytmien vaihteluun. (Idzikowski 2013, 107.) Unirytmisissä pitäytymisen lisäksi omaan sopeutumiseen voi vaikuttaa valon avulla. Kirkas keinvalo sekä auringonvalo auttavat tahdittamaan ihmisen biologista kelloa. Kirkas valo pyrkii estämään elimistöä sopeutumaan poikkeavaan vuorotyöläisen uni-valverytmiin. Kirkas valo, noin 2000 luxia tai enemmän, parantaa mielentilaa ja lisää vireyttä. (Hakola ym. 2011, 4–7.)

Tärkeätä on, että vuorotyöntekijä pyrkii nukkumaan niin paljon kuin mahdollista. Erityisesti ennen aikaisia aamuvuoroja ja yövuorojen välillä nukkuminen on tärkeää. Vuorotyöläinen saattaa tarvita apukeinoja myös unen saavuttamiseksi. Perheenjäsenten on hyvä tietää vuorotyöläisen työvuorot etukäteen, jotta hyvä uni on mahdollista. Jos nukahtaminen tuottaa vaikeuksia, kannattaa ottaa käyttöön itselle sopiva tapa valmistautua nukkumiseen. (Hakola ym. 2011, 10–11.)

Nukkumaanmenorutiinin avulla keho ja mieli valmistautuvat uneen. Makuuhuoneen lämpötila kannattaa säätää viileäksi ja valaistus pimeäksi. Jos huonetta ei saa kokonaan pimeäksi esimerkiksi pimennysverhoilla, on hyvä käyttää silmälapputa. Mahdolliset meluhaitat voi estää käyttämällä korvatulppia. Vastameluteknologiaa hyödyntäviä kuulokkeita voidaan käyttää apuna estämään esimerkiksi häiritsevää liikennemelua, naapurista kuuluvaa musiikkia tai kuorsausta. (Hakola ym. 2011, 10–11.)

Akatemiatutkija Stenbergin mukaan älylaitteiden, kuten älypuhelimien ja tablettitietokoneiden käyttöä ei suositella ennen nukkumaanmenoa, sillä älylaitteiden näytöstä heijastuva sininen valo kertoo aivoille, että on päivä. Sininen valo vaikuttaa unihormonin, melatonin, erityiseen vähentäen sitä. Sinisen valon piristävät vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä, mutta univaikeuksista kärsivien Stenberg suosittelee välttämään älylaitteiden käyttöä tuntia ennen nukkumaanmenoa. (Tuomivaara 2015.)

Päiväunille valmistautuessa voi suorittaa samat rutiinit: peseytymisen ja kevyen vaatetuksen vaihdon. Mikäli unen saanti on vaikeaa, on hyvä pyrkiä rentoutumaan rauhallisen musiikin tai lukemisen avulla. Kevyt liikunta vähintään kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa auttaa nukahtamiseen. Raskasta ruokailua tulee välttää ennen nukkumaanmenoa. Kevyt hiilihydraatteja sisältävä iltapala sopii nautittavaksi ennen unta. Sokeriset, rasvaiset tai suolaiset ruoat saattavat aiheuttaa vatsanväänteitä ja haitata näin nukkumista. Kahvi ja alkoholi haittaavat nukahtamista, niitä suositellaan vältettävän ainakin yli viisi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Unta ei ole syytä pakottaa. Jos uni ei tule 20 minuutissa kannattaa yrittää rentoutua kirjaa lukien. Mikäli unettomuus jatkuu, on hyvä kääntyä esimerkiksi työterveyshuollon puoleen. (Hakola ym. 2011, 10–11.)

4 Ravinto

Tässä luvussa esitellään ensin ravitsemus- ja ruoka-ainesuosituksia. Sen jälkeen kerrotaan vuorotyön aiheuttamista terveysriskeistä sekä haasteista. Lisäksi tässä luvussa annetaan ohjeistuksia eri työvuoroihin sopiviin ruokailuihin.

4.1 Ravitsemus- ja ruoka-ainesuositukset

Ravinnosta ja terveydestä puhuttaessa törmätään jatkuvasti suosituksiin, jotka liittyvät tietynlaisten ravintoaineiden saantiin tai ylipäänsä syömiseen. Ravitsemussuosituksissa painotetaan niin sanottuihin ”virallisiin suosituksiin”, jotka ovat peräisin kansallisesta ravitsemus- ja terveystieteestä. Suositukset jaetaan ensin ravintoainesuosituksiin sekä ruoka-ainesuosituksiin ja ne itsessään jaetaan pienimpiin ryhmiin. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 96–97.)

Ravintoainesuositusten jaon periaate keskittyy energian saannin tasapainoon, toisin sanoen siihen, että energian saanti ei ole suurempi eikä pienempi, vaan se tyydyttää tarpeen. Energiaravintoaineiden saantisuosituksiin lukeutuvat rasvat, proteiinit, hiilihydraatit sekä alkoholi. Energiaravintoaineiden saantisuositukset kertovat näiden aineiden keskinäisen saantisuhteen. Suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset pohjautuvat ravintoaineiden tarpeiden täyttämiseen, mutta myös sairauksien ennaltaehkäisemiseen. Ravintoainesuositukset määrittelevät yksittäisten ravintoaineiden suositeltavia saantitasoja, jotka perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin. Ravintoainesuositukset ovat tarkoitettu asiantuntijoille työkaluiksi, joita käytetään ravitsemus- ja terveystieteeseen suunnitteluun, seurantaan ja päätöksentekoon. (Borg ym. 2004, 96–97.)

Yleisimmissä ravitsemussuosituksissa on annettu suositusluvut tärkeimpien ravintoaineiden, kuten hiilihydraattien, proteiinien, rasvojen, kivennäisaineiden ja vitamiinien suosituksille. Saadakseen koko terveen väestön suositukset, luvut lasketaan arvioitua suuremmiksi. Suositusluvut ovat ensisijaisesti suunnattu joukkoruokailuun, esimerkiksi koulujen, työpaikkojen ja laitosten ruokien suunnitteluun. Käytännössä katsoen kaikkien ruokailijoiden ravinnolliset tarpeet tulee tyydytettyä, kun annokset kattavat suositukset. (Aro 2015.)

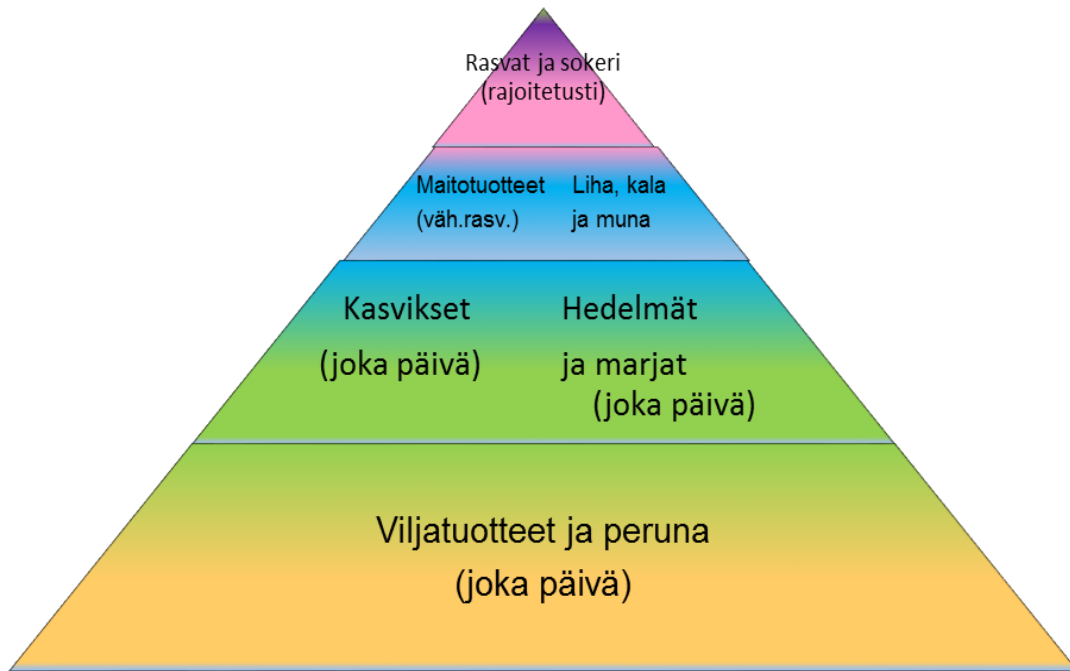
Yhdysvalloissa 1941 julkaistiin ensimmäisen kerran suositukset terveestä ravinnosta, joita on sittemmin uudistettu kymmenisen kertaa. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia on laadittu 1980-luvulta lähtien ja Suomessa ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäisen ravitsemussuosituksensa 1987. Uudistuksia tähän on tehty 1998, 2005 ja 2013. (Aro 2015.)

Ruoka-ainesuosituksilla määritellään erinäisten ruoka-aineiden ja ruoka-aineryhmien suositeltavia käyttömääriä. Ruoka-ainesuosituksset ovat tarkoitettu ravitsemuskasvatusten apuvälineeksi, mutta niitä myös sovelletaan yksittäisten ihmisten syömiseen.

Ruoka-ainesuosituksset ovat vahvemmin sidoksissa kansalliseen ruokakulttuuriin kuin ravintoainesuosituksset. (Borg ym. 2004, 97–98.)

Yleisimpiä ruoka-ainesuositusten malleja ovat ruokaympyrät ja ruokapyramidit, joissa elintarvikkeet luokitellaan ravintosisällöiltään omiin, samanlaisiin lohkoihinsa. Ruokaympyrässä kuvataan ruoka-aineet erikokoisilla lohkoilla, ja kuinka kutakin elintarvikeryhmää tulisi syödä. Ruokapyramidissa ruoka-aineiden suhde on helpommin hahmoteltavissa, sillä mitä alempana elintarvikeryhmä sijoittuu pyramidin osissa, sitä enemmän sitä tulisi syödä. Monipuolisen ruokavalion perustana on, että jokaisesta lohkoista tai osasta syödään joka päivä. Perustan ruoka-ainesuosituspyramidissa muodostavat runsashiilihydraattiset viljavalmisteet. Näiden jälkeen tulevat paljon antioksidantteja sisältävät vihannekset, marjat ja hedelmät. Tähän kuuluu myös peruna, vaikka se onkin pääasiassa hiilihydraatin lähde. Päivittäin, mutta maltillisesti, suositellaan käytettävän erilaisia proteiinipitoisia eläinkunnan tuotteita, kuten lihaa, kanaa, kalaa ja maitovalmisteita. Vähiten ruoka-ainesuositusmallin mukaan tulisi syödä paljon energiaa sisältäviä sekä elimistölle hyödyttömiä ruokia. Näitä ovat rasvat, makeiset sekä virvoitusjuomat. (Borg ym. 2004, 108–109.)

Ruoka-ainesuosituspyramidin tapaan ravitsemussuosituksia sovelletaan myös ruokaympyrässä. Lautasmalli on toinen tapa havainnollistaa ruoka-ainesuosituksia, jossa kuvataan tavallisen lounasannoksen koostaminen. Puolet lautasmallista tulisi sisältää kasviksia, yksi neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja toinen neljännes lihaa tai kalaa. (Aro 2015.)



Kuvio 1. Ruokapyramidi (Riistaveden Koulu)

4.2 Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla jaksamista vuorotyöhön

Vuorotyöntekijän vaihtelevan vuorokausirytmien takia on haasteellista sovittaa ateriointiaikoja, mutta silti suositellaan normaalia, terveyttä edistävää perusruokaa (Hyvis.fi 2014). Vuorotyöntekijän ruokavaliolla on erityisesti merkitystä jokapäiväiseen työkykyyn ja lopulta työuran pituuteen (Hakola ym. 2007, 132).

Verensokerin tasaisuuden sekä vireystason ylläpidon kannalta on tärkeää ruokailla säännöllisesti ja monipuolisesti. Tavoitteena on taata yksilöllisesti sopiva energian sekä ravintoaineiden saanti ja näin ollen turvata hyvä ravitsemustila. Kun vuorotyöntekijän ravitsemus on kunnossa, toimii elimistön ruoansulatus sekä unen laatu ja pituus paranevat. Sopivilla ruokavalinnoilla, ruokamäärillä ja ruokailun ajoituksilla voidaan kontrolloida poikkeaviin työaikoihin liittyviä terveysongelmia. Vuorotyöntekijän elimistölle epäterveelliset elintavat ovat jopa haitallisempia kuin säännöllistä päivätyötä tekeväälle henkilölle. Vaihtuvat työajat vaikeuttavat säännöllistä ruokailua ja voivat vaikuttaa elintapojen epäsäännöllisyyteen. Vuorotyöntekijä voi yrittää lievittää stressaantunutta ja väsyntä oloaan epäterveellisillä ruokavalinnoilla. Ruokavalion terveellisyyteen vaikuttavat jokapäiväiset valinnat. (Hakola ym. 2007, 132–133.) Vuorotyöntekijän kannattaa välttää rasvaista lihaa ja valita sen sijaan kevyt proteiininlähde. Kevyitä proteiininlähteitä ovat vaalea liha, kuten kana ja kalkkuna sekä kala. (Mikkonen 2011.)

Vuorotyöntekijöiden mukaan työpaikkaruokailulla on positiivisia vaikutuksia ravinnon saannin lisäksi virkistymiseen ja työstä irtaantumiseen. Taukojen pitäminen on tärkeää työturvallisuuden ja keskittymisen kannalta, sillä työtapaturmien riski kasvaa energia- vajeen myötä. Ruokailurytmin säännöllisyydellä voidaan vaikuttaa päiväohjelman rytmittämiseen, mikä voi helpottaa vuorotyöhön sopeutumista. Liian pitkät ateriavälit vähentävät syömisen hallintaa, minkä seurauksena nautitaan liian suuria aterioita ja viireystaso heikkenee. Ylipainon riski sekä ruoansulatusongelmat kasvavat vuorotyössä. (Hakola ym. 2007, 132–134.)

Yli neljän tunnin työvuorossa työntekijälle kuuluu vähintään yksi kahvitauko. Tämä kuuluu työaikaan, jonka aikana työntekijän ei ole sallittua poistua työpaikalta. Jos tauko ei ole mahdollinen työajan puitteissa, on työntekijälle mahdollistettava virvokkeiden nauttiminen työaikana. Työvuoron ylittyessä kuudella tunnilla, on työntekijälle myönnettävä vähintään puolen tunnin ruokataukoon ateriointiin soveltuvassa tilassa. Ruokataukoa ei lasketa työaikaan, jos työntekijä saa poistua työpaikaltaan. (Saarinen 2011, 105.)

Ennen iltavuoroa vuorotyöläisen tulisi syödä aamiainen heti herättyään ja päivällä pääateria. Työvuoron aikana tulisi syödä välipala sekä kevyt ateria ja vuoron päätyttyä kotona kevyt iltapala. Iltavuorossa työskentelevän kannattaisi noudattaa aterioita koottaessa 1+1+1 -sääntöä. Jokaisella aterialla tulisi aina olla yksi osa kasvista, hedelmää tai marjaa, yksi osa täysviljaa ja yksi osa liha- tai maitotaloustuotetta. (Hyvis.fi 2014.)

Yötyössä univajeen lisääntyessä ruokahalu kasvaa, mikä aiheutuu hormonitoiminnan muutoksista elimistössä. Työterveyslaitoksen ravitsemusterapeutin ja dosentin Jaana Laitisen mukaan vuorotyöntekijän kannattaa syödä kolmen, neljän tunnin välein ateria tai välipala. Yötyössä kannattaa syödä kevyemmin kuin päivällä. (Mikkonen 2011.) Makean ja rasvaisen ruoan himo kasvaa myös yövuorojen aikana aineenvaihdunnan hidastuessa ja kehon väsyessä, mikä voi altistaa lihomiselle (Hyvis.fi 2014). Yövuorolaisen kannattaa nauttia pääateria jo työvuoron alussa, jotta viireystaso pysyy hyvänä. Viireyttä voidaan ylläpitää parhaiten pienillä, monipuolisilla ja säännöllisillä aterioilla. (Työterveyslaitos 2013.) Hyviä esimerkkivaihtoehtoja ovat puurot, täysjyväleipä, kirkasliemiset keitot, kypsennetyt kasvikset, miedot hedelmät, kuten päärynä ja banaani sekä vähärasvaiset viilit ja jogurtit, joiden valinnassa tosin kannattaa kiinnittää huomiota sokerin määrään (Hyvis.fi 2014).

Oheinen taulukko (Taulukko 2) havainnollistaa, mitä hyvän ravitsemuspohjan tulisi sisältää ja mitä tulisi välttää (Hyvis.fi 2014).

Taulukko 2. Hyvä ravitsemuspohja (Hyvis.fi 2014)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat ja hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät ruoat ja juomat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitotuotteet → vähärasvaiset / rasvattomat maitotuotteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholi

4.3 Kohtuus kofeiinin käytössä

Yövuorolaisen kannattaa nauttia kohtuudella kofeiinipitoisia juomia ja ruokia työvuoron alussa ja välttää työvuoron lopussa, jotta nukkuminen ei häiriinny. Tehokasta on ottaa yövuoron alkupuolella koko kofeiiniannos, noin 150–400 milligrammaa eli neljästä viiteen kuppia kahvia, yhdessä tai kahdessa erässä. Kyseinen kofeiinimäärä on kuitenkin niin suuri, että sitä ei suositella mahdollisten vatsavaivojen aiheutumisen takia. Kofeiiniannokset suositellaankin otettaviksi tablettimuodossa. Kofeiini on hyvä yhdistää päiväuniin ennen yövuoroa. Kun kofeiinipitoinen juoma nautitaan ennen päiväunia, herättää kofeiini myöhemmin päiväunilta. On tärkeää muistaa, että liiallinen nesteen ja kofeiinin käyttö voi häiritä päivällä nukkumista, jos on herättävä käymään vessassa. (Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen, 103–104.)

Kofeiinia sisältävät kahvin, teen, energia- ja virvoitusjuomien lisäksi, esimerkiksi tumma suklaa. Osa lääkkeistä sisältää piristävää kofeiinia. Kaakao sisältää teobromiinia, joka on kofeiinin kaltainen aine. (Aronen & Pihl 2015, 92–93.)

Kofeiinin nauttiminen ei korvaa kunnon unia (Työterveyslaitos 2013). Kofeiini on piriste, joka vaikuttaa ihmisen keskushermostoon kiihdyttäen elimistöä. Kofeiinipitoiset ruoat ja juomat ovat vain tilapäisiä ratkaisuja uneliaisuuteen. Runsas kofeiinin nauttiminen lisää stressihormoneja vereen ja nostaa hieman verenpainetta useiksi tunneiksi. Kofeiinin liikkakäyttö voi aiheuttaa päänsärkyä, keskittymisvaikeuksia, hermostuneisuutta, kiihtynyttä pulssia ja vatsavaivoja. Kofeiini poistaa myös nestettä, joten runsas vedenjuonti on tärkeää muistaa. (Aronen & Pihl 2015, 93.)

4.4 Vuorotyön aiheuttamat sairaudet ja riskitekijät

Ravitsemuksella on merkittävä yhteys ennen aikaista työkyvyttömyyttä aiheuttaviin sairauksiin: sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä kakkostyyppin diabetekseen. Vuorotyöntekijöillä on noin 40 prosenttia suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin kuin säännöllistä päivätyötä tekevällä. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 132.) Vuorotyö edistää niin ikään metabolista oireyhtymää eli aineenvaihdunnan oireyhtymää ja sepelvaltimotaudin riskiä. Vuorotyön aiheuttama sepelvaltimotaudin lisäriski ei johdu yksinomaan perinteisistä riskitekijöistä: ylipainosta, tupakoinnista ja korkeasta kolesterolitasosta. Vuorotyö aiheuttaa myös ateroskleroosin kehittymistä eli verenkierroelimistön sairautta. Tämä on itsessään sepelvaltimotaudin kehittymisen riskitekijä, muiden perinteisten riskitekijöiden ohella. (Antti-Poika, Martimo & Uitti 2010, 127–128.)

Naisilla fysiologinen sopeutumiskyky vuorotyöhön on yhtä hyvä kuin miehillä. Vuorotyön on kuitenkin tutkittu aiheuttavan naisilla jonkin verran enemmän häiriöitä lisääntymisterveydessä. Erityisesti yötyössä raskaana olevilla naisilla ennen aikaisten synnytysten sekä keskenmenojen määrä on suurempi kuin säännöllisissä päivätyössä käyvillä. Yötöitä tekevien naisten riski sairastua rintasyöpään on niin ikään suurempi kuin päivätyötä tekevien. Tämä tosin riippuu työvuosien sekä yövuorojen määrästä. (Antti-Poika ym. 2010, 128.)

Säännöllistä päivätyötä enemmän vuorotyö lisää epäterveellisiä elämäntapoja, kuten tupakointia. Ylipainon riski ja painon nousu ovat vuorotyötä tekevillä yleisempiä vaivoja, kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä. Sen sijaan alkoholin käyttö ja liikunnan vähäisyys ovat yhtä yleisiä vuorotyössä, kuin päivätyössäkin käyvilläkin. Tosin joissakin yötyöammateissa mahdollisuus säännölliseen liikuntaan voi kärsiä. (Antti-Poika ym. 2010, 127.)

Vuorotyöntekijät kärsivät usein vatsavaivoista, kuten närästyksestä, ilmavaivoista ja ummetuksesta. Vatsavaivat olla joillakin ihmisillä merkki stressistä, joka puolestaan johtuu epänormaalista vuorokausirytmistä. Yöllä syöminen häiritsee elimistön toimintoja, kuten ruoansulatusta, joka normaalisti on yöaikaan levossa. Epäsäännöllinen ruokailurytmi saattaa pahentaa vatsavaivoja, pahimmillaan heikentää unen laatua ja lisätä väsymystä. Tietynlaiset ruoka-aineet aiheuttavat närästyksiä, kuten rasvaiset ja mausteiset ruoat, kahvi, sipuli, paprika ja omena. Närästyksiä voidaan ehkäistä kyseisiä ruoka-aineita välttämällä ja korvaamalla ruoka-aineet sopivammilla ruoilla. Kahvia ei suositella nautittavan tyhjään vatsaan vaan ruokailun yhteydessä. (Hakola ym. 2007, 135.) Vuorotyön on myös todettu lisäävän vatsahaavan riskiä (Työterveyslaitos 2014).

Ilmavaivoja voivat aiheuttaa runsas purukumin syönti, ruoan hotkiminen sekä tietyt ruoka-aineet tai ruoat. Tuore ruisleipä, hernekeitto, ummetus tai laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin imeytymishäiriö ovat ilmavaivojen perinteisiä aiheuttajia. Myös liikunnalla voidaan ehkäistä ilmavaivoja. (Hakola ym. 2007, 135.)

Runsaskuituisella ravinnolla sekä riittäväällä veden juomisella voidaan edesauttaa ruoansulatuksen normaalitoimintaa. Hyviä kuidunlähteitä ovat muun muassa täysjyvävilja sisältävät tuotteet, kuten puuro, leipä, lese, mysli, hedelmät, marjat sekä kasvikset. Myös tuotteiden sokerimääriin kannattavaa kiinnittää huomiota. (Hakola ym. 2007, 135.)

5 Liikunta

Tässä luvussa esitellään liikunnan hyötyjä. Sen lisäksi kerrotaan, kuinka usein olisi suositeltavaa liikkua viikossa edistääkseen hyvää fyysistä kuntoa. Luvussa avataan hieman suomalaisten työikäisten liikuntatottumuksia sekä suositeltavia liikuntamuotoja. Lopuksi kerrotaan, millaista merkitystä liikunnalla on vuorotyön vaihtelevaan vuorokausirytmiiin.

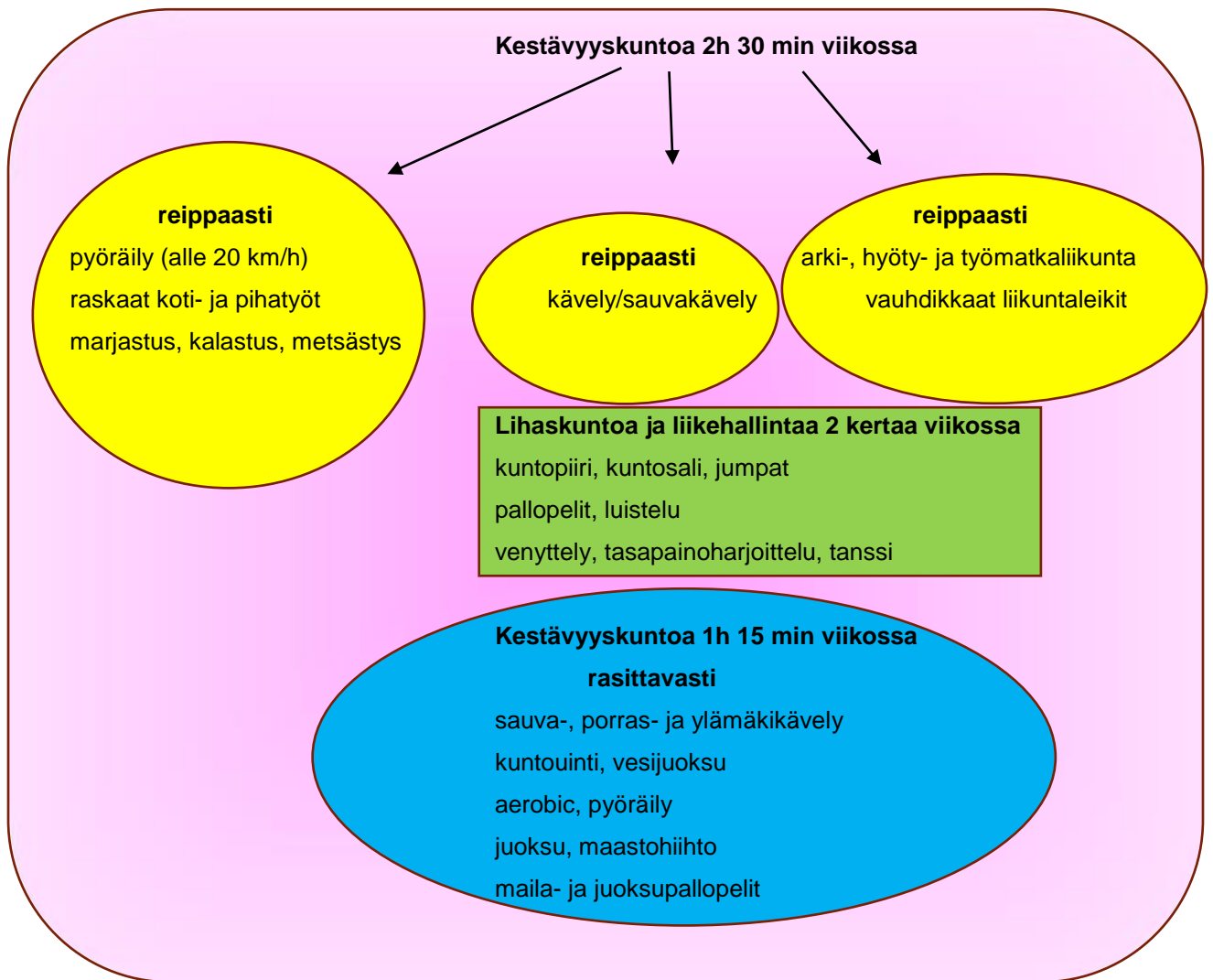
5.1 Liikunta ja sen vaikutukset

”Ihminen on luotu liikkumaan. Liikunta on dynaamista lihastyötä, johon osallistuu koko elimistö”. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 15.) Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistämään terveyttä sekä ylläpitämään toimintakykyä. Liikunnalla voidaan ehkäistä sekä hoitaa tiettyjä oireita tai sairauksia, mutta parhaimmillaan se on yleislääke, jolla oikeassa määrin voidaan vaikuttaa positiivisesti melkein kaikkeen elimistössä tapahtuvaan toimintaan. (Terveyskirjasto 2016.)

Arkiset tavat ja säännöllisyys ovat avainsanoja terveyttä edistävään liikuntaan, eikä siihen vaadita merkittäviä muutoksia ajan käytössä. Terveyttä edistävän liikunnan voi sisällyttää osaksi jokapäiväisiä toimintoja ilman, että liikunnalle tarvitsisi varata erikseen kalenterista aikaa. Vaihtamalla hissien rappusiin ja autolla ajamisen polkupyöräilyyn lyhyillä matkoilla ovat jo pitkä askel eteenpäin (Kandolin, Purola & Sallinen 2007).

Säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn ja kehon rakentamiseen sekä positiivisia terveydellisiä vaikutuksia kehoon. Se, kuinka selkeitä vaikutukset ovat, riippuu käytettävästä harjoitusmenetelmästä, harjoittelun tehosta ja säännöllisyydestä sekä tietenkin yksilöllisistä seikoista, kuten perimästä. Muita vaikuttavia tekijöitä liikunnan lisäksi ovat myös ravinto, lepo sekä lihashuolto. (Aalto 2006, 117.) Säännöllinen liikunta vähentää ennen aikaisen kuoleman riskiä, ehkäisee ja alentaa korkeaa verenpainetta, vähentää sydän- ja verisuonitauteja, auttaa painonhallinnassa, alentaa riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen, auttaa kehittämään sekä ylläpitämään koko kehon toimintakykyä ja vähentää ahdistusta sekä masennusta. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 30.)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunnalla on siis myös mielialaan suoraan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Liikunta lisää energiankulutusta ja luo näin positiivisen kierteen fyysisesti sekä henkisesti. Nämä yhdessä kannustavat ihmisiä yleisesti parempaan elämäntapaan ja parantamaan elämänlaatua. (Sundqvist 2014, 15.)



Kuvio 2. Viikoittainen liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

Aktiivinen liikkuja tarvitsee raskaampaa liikuntaa kuntonsa kohottamiseen. Fyysisesti kuormittavampaa liikuntaa tarvitaan vähemmän eli vähintään tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Hyviä esimerkkilajeja ovat juoksu, porraskävely, vesijuoksu, uinti, maastohiihto ja pyöräily. Muita kestävyyskuntoa parantavia liikuntalajeja ovat erilaiset ryhmäliikuntamuodot, kuten nopeat pallopelit ja aerobicjummat. Urheilusuoritukset kannattaa jakaa useammalle päivälle viikossa, ainakin kolmelle eri päivälle. Yhden liikuntasuorituksen tulee kestää vähintään kymmenen minuuttia kerralla. Vähäinen säännöllinen liikunta on parempi kuin ei lainkaan, kuitenkin muutamien minuuttien pituiset askareet eivät riitä terveysliikunnaksi. Terveysyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin terveysliikuntasuosituksessa. (UKK-instituutti 2015.)

Lihaskuntaa kehittävää, kehonhallintaa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa tarvitaan kestävyysliikunnan ohella vähintään kaksi kertaa viikossa. Esimerkkejä lihaskuntaa ja liikkuvuutta parantavista liikuntamuodoista ovat kuntopiirit ja kuntosaliharjoittelu, luistelu, pallopelit sekä tanssi. Säännöllisellä venyttelyllä on positiivisia vaikutuksia liikkuvuuteen, liikelaajuuteen ja liikeratoihin. (UKK-instituutti 2015.)

Toisin sanoen elimistön toimintoihin voidaan vaikuttaa erilaisilla liikuntamuodoilla. Nämä eroavaisuudet ovat kuitenkin hyvin pieniä ja monien liikuntamuotojen avulla voidaan saavuttaa tarpeeksi hyvä terveyskunto. Liikuntaa harrastettaessa tärkeintä on valita itseään miellyttävän liikkumismuoto ja näin ollen liikunnasta voi tulla positiivinen riippuvuus, jota ilman ei voi olla. (Terveyskirjasto 2015.)

5.3 Liikunta osana työkykyä

Työelämässä kyky tehdä töitä perustuu toimintakykyyn, joka auttaa selviämään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista, kuitenkin yli- tai alikuormittumatta tai ylen määrin väsymättä. Työkyky koostuu erilaisista osatekijöistä, joita ovat fyysinen työkyky, jonka osatekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten kunto ja kehon hallinta. Psykkinen työkyky, johon vaikuttavat mieliala, älylliset voimavarat sekä keskittymiskyky ja kyky oppia uusia asioita. Kolmantena osatekijänä on sosiaalinen työkyky, joka muodostuu ihmissuhdetaidoista sekä ominaisuuksista, joilla ymmärretään muiden ihmisten mielipiteitä ja pystytään ilmaisemaan omia näkemyksiä. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara, Smolander 1995, 16).

Suomessa aiheutuu vuosittain 300–400 miljoonan euron kustannukset ihmisten liikkumattomuudesta. Sairauspoissaolot sekä työn tuottavuuden heikkeneminen ovat suurin syy valtaviin kustannuksiin. (Kunnossa kaiken ikää- ohjelma.) Koko työuran ajan kannattaa siis panostaa työkyvyn kehittämiseen sekä ylläpitämiseen. Laiminlyötäessä työkyvyn ylläpitoa, se alkaa heiketä nopeammin noin 45 vuoden vaiheilla. Ja pahimmillaan seurauksena voi olla ennenaikainen työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen ja varsinkin raskas fyysinen työnkuva lisää sen riskiä. (Aalto 2006, 11.) Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyshäiriöt sekä sydän- ja verisuonitaudit ovat pääasiallinen syy työkyvyttömyyteen. Erilaiset selkäsairaudet, nivelrikot ja nivelreumat ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeen myöntämiä perusteluita. (Kunnossa kaiken ikää- ohjelma.)

Kansainvälisellä tasolla suomalaisten terveydellisiä haittoja aiheuttavat varsinkin sosioekonomisten terveyserojen kasvaminen, runsas alkoholinkulutus ja kasvaneen ylipainoisuuden tuomat haitat, kuten diabetes. Työkyvyttömyysmenot ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleva väestö ovatkin Suomessa OECD-maiden eli Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön vertailussa yksi korkeimmista. (Valtion liikuntaneuvosto 2012.)

5.4 Liikunta tasapainoittamassa vuorotyön haasteita

Liikuntaa harrastettaessa tulee ottaa huomioon yksilölliset tarpeet. Liikuntaharrastus kannattaa suunnitella niin, että se tukee vuorotyössä jaksamista. Myös ruokailu ja oma unirytmä on hyvä jaksottaa erilaisten työvuorojen mukaan. Liikunta säännöllistää unirytmä, rentouttaa ja parantaa vireystilaa. (UKK-instituutti 2014.)

Säännöllinen ulkoliikunta ehkäisee vuorokausirytmän sekoittumista, sillä ulkoliikunta päiväsaikaan altistaa auringon valolle. Säännöllisellä, pitkäaikaisella noin yhdestä kahteen tuntia kestäväällä kevyellä liikunnalla on todettu olevan nukahtamista ja unen laadua parantavia vaikutuksia. Liikuntaa tulisi kuitenkin välttää kolmesta neljään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Niin ikään raskasta kestävyysliikuntaa, kuten juoksua tai holkkaa, kannattaisi välttää kolmesta neljään tuntia ennen suurta vireystilaa vaativaa työvuoroa. Vireystilan kannalta paras liikuntasuorituksen ajankohta päivävuorolaiselle on heti työpäivän jälkeen kello 15–19. (UKK-instituutti 2014.)

Kun töitä tehdään koko ajan vuorokauden ajasta riippumatta liikkumisen aikataulutus voi tuottaa hankaluuksia. Työvuorojen vaihtuminen väsyttää, joten vuorotyöläinen saattaa jättää liikunnan väliin levätäkseen. Väsymyksen syynä voi olla kuitenkin liikkumattomuus, ja olemalla urheilematta vuorotyöntekijä voi tietämättään lisätä väsymyksen määrää. Liikkumattomuudella on yhteys myös huonoon mielialaan ja kiputiloihin. Liikunta lisää kehon serotoniinin tuotantoa, mikä taas auttaa jaksamaan erityisesti vuorotyössä ja parantamaan mielialaa. (Saubers 2008, 57.)

6 Tutkimus

Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto on kerätty teemahaastattelupohjaa apuna käyttäen. Teemahaastattelu tehtiin Glo Hotel Kluuvin vastaanoton yhdestätoista työntekijästä yhdeksää haastatteleamalla. Haastateltavat on valittu opinnäytetyön tutkimuksen otokseen näytteinä. Näytteellä tarkoitetaan perusjoukkoa, joka on saatavilla tutkimukseen (amk.fi). Tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman runsasta ja monipuolista kokemusperäistä tietoa vuorotyön vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin hotellin vastaanoton työntekijöiden näkökulmasta, minkä takia kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on tässä opinnäytetyössä kvantitatiivista parempi vaihtoehto. Haastattelussa teemoina on käytetty fyysisen hyvinvoinnin osa-alueita: unta, ravintoa sekä liikuntaa. Teemahaastatteluun on päädytty, sillä tietoperustasta nousee esille selkeästi kolme teemaa, joiden avulla haastattelu oli helppo toteuttaa.

6.1 Glo Hotel Kluuvin vuororakenne

Glo Hotel Kluuvin vuororakenne toimii, kuten muidenkin hotellien vastaanotoissa. Aamuvuorossa on kaksi työntekijää, joista toinen aloittaa työnsä aiemmin. Ensimmäinen tulee vuoroon kello seitsemältä ja lopettaa kello puolikolmelta. Toinen työntekijä tulee kello varttia vaille kahdeksan ja lopettaa vuoronsa kello neljältä. Iltavuoro toimii miehityksen osalta samalla tavalla kuin aamuvuoro. Ensimmäisenä iltavuoroon tuleva aloittaa kello puolikolmelta ja lopettaa kello varttia yli kymmenen. Toinen taas aloittaa kello neljältä ja on töissä puoleen yöhön asti, avittaen myös hieman yksin töissä työskentelevää yövuorolaista. Öisin Glo Hotel Kluuvissa työskentelee siis aina yksi työntekijä. Näistä poikkeuksina viikonloput sekä vilkkaimmat juhlapyhien aatot, kuten vappu tai uusivuosi, jolloin öissäkin on kaksi työntekijää. Ensimmäinen yövuoroista aloittaa tällöin työnsä kello kymmeneltä ja päättää vuoronsa kello varttia yli seitsemän. Toisen yövuoroon tuleva aloittaa kello yksitoista ja lopettaa vuoronsa kello kuudelta. Vuorojen aloitus- ja lopetusajat saattavat hieman vaihdella edellä mainituista, riippuen kuinka täynnä hotelli on ja onko kyseessä lomasesonki vai rauhallisempi ajanjakso.

6.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on kvalitatiivisessa tutkimuksessa hyvin yleisesti käytetty aineistonkeruumenetelmä. Teemahaastattelussa haastattelurungon muodostavat tietoperustasta esille tulleet teemat. Teemahaastattelussa keskustellaan etukäteen päätetyistä teemoista ja apuna haastattelussa voidaan käyttää joko teemojen perusteella keksittyjä kysymyksiä tai pelkkiä keskustelunaiheita. (Tilastokeskus.) Teemahaastattelun ideana on, että halutaan tietää, mitä haastateltava ajattelee jostakin asiasta.

Teemahaastattelun hyvä puoli on se, että sen avulla pystytään keräämään laajaa tietoa haastateltavasta aiheesta. Näin kerätty aineisto pohjautuu haastateltavien oikeisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Haastateltavista teemoista saadaan usein uutta tietoa, joka ei pohjaudu haastattelijan etukäteen suunnittelemiin vastausvaihtoehtoihin. Silti etukäteen valitut teemat auttavat aineiston yhdistämistä tutkimusongelmaan. (Tilastokeskus.) Teemahaastattelulla tarkoitetaan sitä, että kaikilta kysytään samat kysymykset, mutta käytössä ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltavat vastaavat omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2015, 29).

Haastattelun onnistumisen kannalta olennaista on, missä haastatellaan. Haastattelupaikana voi toimia esimerkiksi haastateltavan koti, työpaikka, yliopisto, koulu tai kahvila. On kuitenkin tärkeää, että haastattelutilanne on mahdollisimman rauhallinen, sillä tarkoituksena on keskittyä itse haastatteluun. Haastattelua ennen ei voi tietää, miten haastattelijan ja haastateltavan kemiaat kohtaavat, myös ikä- ja statuserot voivat hankaloittaa tilannetta. (Eskola & Vastamäki 2015, 30–32.)

Lähtökohtaisesti teemahaastattelua ei kannata aloittaa käymällä suoraan asiaan, vaan kysymällä ilmapiiriä vapauttavia kysymyksiä. Tämän tarkoituksena on niin ikään luoda luottamuksellinen suhde keskustelijoiden välille. Keskustelun ollessa liian raskasta tai haastateltavalle liian vaikeaa, voi huumorillakin keventää ilmapiiriä. (Eskola & Vastamäki 2015, 32–35.)

Yksi vaikeimmista teemahaastattelun vaiheista on haastateltavien kutsuminen haastatteluihin. Eri tapoja, joilla ottaa yhteyttä haastateltavaan ovat puhelinsoitto, kirjekutsu tai sähköpostitse lähetetty kutsu. (Eskola & Vastamäki 2015, 39.)

6.3 Teemahaastattelun toteuttaminen ja analyysi

Teemahaastattelu toteutettiin kahtena peräkkäisenä päivänä 18–19. huhtikuuta 2016 Glo Hotel Kluuvin ravintola Globen salissa, rauhallisessa kabinetissa. Teemahaastattelu koostettiin kolmesta fyysinen hyvinvoinnin teemasta, kysymykset pohjautuivat uneen, ravintoon ja liikuntaan. Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöille lähetettiin sähköpostitse yleinen ketjuviesti koskien tulevaa haastattelua. Sähköpostiviestissä kerrottiin haastattelun teemat ja haastattelun tarkoitus. Yleisen sähköpostiviestin lisäksi jokaiselle lähetettiin yksityisviestillä kutsu haastatteluun. Tämän jälkeen haastateltavien kanssa sovittiin aikataulusta.

Varsinaisia haastatteluja ennen suoritettiin muutama testihaastattelu kysymysten ja ajankäytön testaamiseksi. Ensimmäinen testihaastattelu tehtiin toiselle haastattelijalle ja toinen ulkopuoliselle henkilölle.

Testihaastattelujen pohjalta teemahaastattelupohjaa muokattiin tiiviimmäksi ja selkeämmäksi. Aikaisemmassa haastattelupohjassa todettiin olleen liikaa samanlaisia kysymyksiä, jotka saattaisivat uuvuttaa haastateltavat. Haastatteluun varattiin puolituntia aikaa haastateltavaa kohden. Todellisuudessa haastatteluihin kului aikaa ainoastaan viidestätoista kahteenkymmeneen minuuttia.

Teemahaastattelun aihepiirit jaettiin haastattelijoiden kesken, jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman selkeä. Ennen haastattelujen nauhoittamista haastateltaville esitettiin muutama esikysymys koskien haastateltavien työtaustoja. Haastattelut nauhoitettiin kahdella matkapuhelimella ja jokaiselle haastateltavalle luotiin omat tiedostot. Haastattelujen aikana esitettiin täydentäviä kysymyksiä, mikäli vastaukset jäivät lyhyiksi.

Heti haastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin tarkasti. Litteroinnin jälkeen aineisto tulostettiin selkeyden vuoksi. Haastatteluista etsittiin yhtäläisyyksiä sekä eriäväisyyksiä, ja ne merkittiin aineistoon erivärisin koodein. Tulokset käytiin läpi kysymys kysymykseltä aloittaen teemasta uni, jonka jälkeen kirjattiin tulokset ravinnosta sekä viimeisenä liikunnasta. Haastattelut suoritettiin anonyymeina, joten aineiston tuloksista ei käy ilmi vastaajien henkilöllisyyksiä. Myöskään haastateltavien ikää eikä sukupuolta mainita haastateltavien määrän ollessa pieni.

7 Tutkimustulokset

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa esitellään teemahaastattelun avulla saadut tulokset. Ensimmäisessä luvussa käsitellään teemahaastattelun ensimmäistä teemaa unta ja hotellin vastaanoton työtä. Toisessa luvussa käydään läpi ravinnon ja vastaanoton työn suhteen tuloksia. Viimeisessä luvussa esitellään haastattelun tulokset koskien liikuntaa ja vastaanoton työtä.

7.1 Vastaanoton työllä vaihteleva vaikutus uneen

Teemahaastattelun ensimmäisenä aiheena keskusteltiin unen ja vuorotyön suhteesta. Lähes kaikille haastateltavista työvuoron jälkeinen rauhoittuminen on erityisen tärkeää. Eri nukkumaanmenorutiinit vaihtelevat hieman ja muutama haastateltavista mainitsee tarvitsevänsä rauhoittumiseen puolesta tunnista tuntiin. Yksi haastateltavista kiteyttää tunteuksensa iltavuoron jälkeen.

Jos pääsee illalla, ni sit tunnin ajan se on aika sellasta nollaamista, että pääsee pois siitä työmoodista.

Suurin osa haastateltavista käyttää älylaitetta tai katsoo televisiota juuri ennen nukkumaanmenoa. Vain muutama kertoo erityisesti välttävänsä elektroniikan käyttöä ennen nukkumaanmenoa. Ainoastaan yksi vastaajista mainitsee nukkumaanmenorutiininaan lukemisen. Vain yksi henkilö hyödyntää pimennysverhoja ja silmälappuja nukkuakseen paremmin. Noin puolet haastateltavista kertoo syövänsä ennen nukkumaanmenoa. He suosivat kevyitä iltapalavaihtoehtoja.

Vastaajista muutama mainitsee joutuvansa suunnittelemaan nukkumistaan. Valtaosa kertoo kuinka erityisesti iltavuorosta aamuvuoroon vaihtaminen sekoittaa unirytmien ja yöunet jäävät kolmesta viiteen tuntiin. He kertovat stressaavansa ja miettivänsä tulevaa aamuvuoroa. Tällöin unenlaatu heikkenee.

Pitää hirveesti suunnitella nukkumista. Jos on aamuvuoro tulossa niin jos menee yheltätoista nukkumaan niin ei vaan jaksaa. Sit varsinki jos on ilta-aamu yhdistelmä niin jo valmiiksi stressaa sitä tulevaa aamua. Pitää enemmän kontrolloida verrattuna päivätöihin.

Yksi haastateltavista käyttää nukahtamisen apuna melatoniinia. Tehtäessä pelkkää aamuvuoroa tai iltavuoroa kokee muutama vastaaja jaksavansa paljon paremmin eikä nukkumisen kanssa ole ongelmia.

Esimerkkinä oli just viikko pelkkää aamuvuoroa, niin huomaa jaksavansa paljon paremmin. Sit kun vuoroja on vähänkin sekasin niin pitää miettiä nukkumista.

Yli puolet vastaajista kertoo yövuorojen olevan haasteellisia nukkumisen kannalta. Erityisesti yövuorosta palautuminen tuottaa haastateltaville vaikeuksia. Eräs vastaaja sanoo vanhenemisen vaikuttaneen yövuorosta palautumiseen. Nuorempana on helpompi palauttaa normaali unirytmiksi yövuoron jälkeen.

Kaikki haastateltavista kokevat, että työvuorosuunnittelu Glo Hotel Kluuvissa tukee jakamista. Haastateltavat mainitsevat, että vapaatoiveet otetaan hyvin vuorosuunnittelussa huomioon. Jokainen haastateltava pystyy työvuorotoiveillaan pyytämään itselleen parhaiten sopivia vuoroja. Ilta- ja aamuihmiset pyritään huomioimaan niin hyvin kuin mahdollista. Lähes kaikki haastateltavat kokevat suoraan iltavuorosta aamuvuoroon siirtymisen haasteelliseksi ja kuluttavaksi. Haastateltavista noin puolet mainitsee iltavuorosta aamuvuoroon siirtymisen olevan työvuorolistalla noin kerran viikossa. Yksi haastateltava kertoo, että vaihdettaessa iltavuorosta aamuvuoroon, jolloin yöunet jäisivät lyhyiksi, työnantaja tarjoaa mahdollisuuden yöpymiseen työpaikalla. Henkilökunnalle on varattu yksi huone, jota on mahdollista käyttää tarvittaessa. Yksi haastateltavista mainitsee, että pyrkii välttämään ylimääräisiä toiveita, jotta työnantaja pystyy suunnittelemaan hyvän listan kaikille.

Kaikki kertovat nukkuvansa mahdollisimman pitkään ennen ensimmäistä yövuoroa. Yli puolet haastateltavista pyrkii valvomaan edellisen yön ennen yövuorojen alkamista sekä nukkumaan päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa. Vain muutama haastateltava sanoo kääntävänsä rytmensä viimeisen yövuoron jälkeen nukkumalla lyhyet unet.

Muutama vastaajista pyrkii menemään ennen aikaista aamuvuoroa ajoissa nukkumaan, mutta sanovat sen onnistuvan harvoin, johtuen totutusta rytmistä. Yksi kertoo valmistelevänsä kaiken vuoroa edeltävänä iltana valmiiksi, joten aamulla ei tarvitse käyttää aikaa siihen. Pari haastateltavista sanoo nukkuvansa mahdollisimman pitkään ja lähtevänsä siitä suoraan töihin. Heillä ei ole siis erityisiä valmistelurutiineja ennen aikaisten aamuvuorojen alkamista. Yksi heistä mainitsee, että aamulla ei olo ole todellakaan pirteä.

Ei yhtää pirtee olo. Viimeks tänää oli sellanen olo et ois ku jyrä olis ajanu yli.

Alle puolet haastateltavista sanoo nukkuvansa päiväunia tarvittaessa. Kyseiset vastaajat nukkuvat suhteellisen lyhyitä päiväunia 15 minuutista puoleen tuntiin. Muutama haastateltavista ei nuku ollenkaan päiväunia.

Toinen näistä haastateltavista sanoo välttävänsä päiväunia, sillä kokee olonsa väsyneemmäksi ja mielialan laskevan päiväunien vaikutuksesta. Yksi haastateltava kertoo pyrkivänsä nukkumaan lyhyitä päiväunia, mutta myöntää unien venyvän liian pitkiksi.

Melkein kaikki haastateltavista tuntevat vuorotyön vaikuttavan fyysiseen jaksamiseen. Haastateltavat mainitsevat kokevansa väsymystä ja olotilansa olevan heikko. Muutama haastateltavista kuitenkin kokee, ettei vuorotyöllä ole vaikutusta fyysiseen jaksamiseen. He mainitsevat, etteivät tiedä minkälainen fyysinen olo olisi, jos tekisivät normaalia päivävuoroa. Yksi myöntää, ettei vuorotyö sovi hänelle lainkaan.

7.2 Haasteena ruokailutottumusten epäsäännöllisyys

Melkein kaikista haastatteluista käy ilmi, että ruokailutavat ovat haastattelijoiden mielestä vuorotyön vuoksi epäsäännölliset. Muutama haastateltavista myöntää syövänsä työpaikalla rauhattomasti ja hätiköiden. Käy ilmi, että haastateltavista lähes kaikki tuovat töihin omat eväänsä, mutta muutama mainitsee erikseen suunnittelevansa niitä sekä eväiden teon vievän aikaa. Yksi haastateltavista sanoo terveellisesti syömisen olevan hankalaa vuorotyön takia.

Ainakin niin, että pitää miettiä. Pitää laskea, et jos mä syön nyt niin millon seuraavan kerran. Kuinka monet eväät ottaa. 3-4 tuntia eteenpäin. Tottakai sit aina vaikka suunnittelee, niin hotellissa kun on töissä ei ikinä tiedä, mitä oikeesti tapahtuu. Et kerkeeks vuorossa syömään. On tosi hankalaa syödä säännöllisesti ja terveellisesti.

Vastauksista ilmenee, että säännöllisyys ruokailussa on tärkeää jaksamisen kannalta. Muutama kertoo väsymyksen yllättävän, jos ei pääse säännöllisin väliajoin syömään. He myös mainitsevat väsymyksen aiheuttavan ahmimista tai sortumista mielitekoihin, kuten karkkiin. Yksi vastaajista sanoo ahmimisen johtuvan liian pitkästä välistä ruokailujen välillä.

Usein tulee syötyä kahdeksan tunnin aikana vain yksi ateria. Tämä aiheuttaa valtavan nälän töistä päästyä ja tulee helposti ahmittua kaikenlaista.

Lähes kaikki haastateltavista kertovat huolehtivansa riittävästä ruokailusta työpaikalla tekemällä omia eväitä etukäteen tai ostamalla kaupasta. Yksi vastaajista myöntää työkaverien huolehtivan enemmän hänen riittävästä ruokailustaan työpaikalla.

Varmaan lähteny siitä, kun oon ollu ravintolapuolella aikaisemmin ettei ikinä kerennyt syömään vuoron aikana et söit joko ennen vuoroa tai sen jälkeen. Oon oppinu olee tosi pitkiä aikoja syömättä ja se on tosi huono. Alkaa väsyttää eikä oikeen jaks. Se on jostain syystä jäänyt päälle tavaks. Unohan vähän syödä työn aikana. Tääl on ihana, että on ruoka-aika, josta pidetään kiinni niin oon huono kumminki istumaan siellä ja lopetan ruokailun aikaiseen.

Haastateltavat mainitsevat myös välipalojen nauttimisen auttavan jaksamaan läpi työvuoron. Yksi vastaajista mainitsee ruokailun aikataulutuksen kellon avulla olevan hyvä keino sopivan ruokailurytmin ylläpitämiseen. Haastateltavista osa on sitä mieltä, että työpaikka tarjoaa hyvän mahdollisuuden ruokailulle. Kuitenkin haastateltavat korostavat sitä, että työpaikkaruokailu ajoitetaan työvuoron salliman tilanteen mukaan. Esimerkiksi aamuvuoron aikana kiireisimpään uloskirjautumisaikaan ei ole mahdollisuutta ruokailulle. Muutama vastaajista kokee työpaikkaruokailun haasteelliseksi. Kaksi haastateltavaa kommentoi työpaikkaruokailun parantuneen uuden henkilökunnan taukotilan myötä.

Lähes kaikki haastateltavista suosivat välipaloja töissä. Tärkeimmäksi piirteeksi korostuu välipalan nopea syötävyys ja helppous. Haastateltavien mielestä välipala on pystyttävä syömään työn ohessa. Yli puolet haastateltavista suosii välipaloina rahkaa, jogurttia, smoothieita, hedelmiä ja proteiinipitoisia välipaloja. Muutama vastaajista kuitenkin kokee, että töissä ei ole aikaa syödä välipaloja. Yksi vastaaja sanoo niin ikään syövänsä joskus herkuja välipalojen sijasta. Kofeiinia tai lähinnä kahvia kokee tarvitsevansa haastateltavista vain muutama.

Toisin sanoen melkein kaikki sanovat, että kahvinjuonti on enemmänkin tapa tai osa rutinaa, kuin tarve. Näin vastanneet kyseenalaistavat myös kahvin piristävän vaikutuksen. Yksi vastaajista ei juo ollenkaan kahvia tai käytä kofeiinituotteita. Yleisesti kahvinjuonti painottuu aamuun sekä aamupäivään ja moni vastaajista pyrkii vähentämään kahvinjuontia iltaa kohden. Vain yksi myöntää käyttävänsä joskus ennen yövuoroa energijuomia.

Suurin osa vastaajista myöntää, että väsyneenä tekee enemmän mieli nopeita hiilihydraatteja, erityisesti karkkia ja pikaruokaa. Vain muutama ei näe väsymyksen ja mielitekojen välillä yhteyttä. Suunnittelemalla ruokailuja, välttämällä liian pitkiä ateriovälejä ja tahdonvoiman avulla vastaajat kertovat välttävänsä väsymyksestä johtuvat mieliteot. Väsymys aiheuttaa muutamalle vastaajista ruokahaluttomuutta ja toinen näistä vastaajista mainitsee stressin vaikuttavan ruokahaluttomuuteen. Usea haastateltava mainitsee erityisesti yövuoron vaikuttavan ruoansulatukseen. He kokevat vuorotyön vaikuttavan aineenvaihduntaan. Vastaajat mainitsevat oireiksi turvotuksen ja huonovointisuuden, mutta muutama vastaajista ei koe vuorotyön vaikuttavan mitenkään kehon toimintaan.

Melkein kukaan haastateltavista ei noudata erityisesti ravitsemussuosituksia. Haastateltavat pyrkivät kuitenkin syömään monipuolisesti ja terveellisesti. Suurin osa heistä suosii kasviksia ja kevyttä ruokaa. Terveellisellä ja kevyellä ruokavaliolla on positiivisia vaikutuksia jaksamiseen vaihtuvissa työvuoroissa. Kaksi vastaajaa kertoo kiinnittävänsä huomiota ruoan laatuun enemmän kotona kuin töissä. Toinen vastaajista mainitsee syövänsä työpaikan tarjoamaa ruokaa, joka ei välttämättä vastaa ravitsemussuosituksia. Yksi haastateltavista noudattaa tarkempaa ruokavaliota syömällä lasketun päivittäisen kalorimäärän mukaan.

7.3 Liikkuminen vaatii päättäväisyyttä

Lähes kaikki vastaajista harrastavat jotain liikuntamuotoa. Kaikilla vastaajista ei ole kuitenkaan vakituista liikuntaharrastusta. Suosituimmat liikuntamuodot vastaajien kesken ovat lenkkeily, kuntosali, pyöräily ja ryhmäliikuntatunnit. Noin puolet haastateltavista pyrkii liikkumaan noin kolmesta neljään kertaan viikossa. Osa haastateltavista ei liiku säännöllisesti. Muutama myöntää liikunnan harrastamisen jääneen vähäiseksi. Alle puolet haastateltavista mainitsee hyötyliikunnan: töihin pyöräilyn sekä kävelyn tai koiran ulkoilutuksen. Yksi vastaajista sanoo välttävänsä töissä hissien käyttöä ja suosivansa portaita. Moni haastateltavista kertoo erityisesti yövuoron vaikeuttavan liikunnan harrastamista. Niin ennen yövuoroa kuin yövuoron jälkeenkin on haastavaa lähteä urheilemaan. Haastateltavat kokevat vaikeaksi liikunnan ennen yövuoroa, koska raskas liikunta saattaa väsyttää. Toisaalta haastateltavat kokevat liikunnan lähes mahdolliseksi myös heti yövuoron jälkeisiltä unilta herättyään. Vastaajat kuvailevat heräämisen jälkeistä olotilaa tokkuraiseksi ja väsyneeksi. Yksi vastaajista mainitsee harrastavansa vain kevyttä liikuntaa yövuoron jälkeen.

Yövuoroputken jälkeen lenkille lähtö kuulostaa ihan hirveeltä, kun kroppa on niin väsynyt. Sit se on niiku kävely, sellasta, missä syke ei kauheesti nouse.

Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että vuorotyöllä on ehdottomasti vaikutusta liikunnan harrastamiseen. He kokevat esimerkiksi säännöllisten joukkuelajien harrastamisen todella haastavaksi vuorotyön aiheuttamien epäsäännöllisten työrytmien takia. Osa vastaajista kokee vuorotyön hyvin väsyttäväksi.

Oon tosi väsynyt muuten vuorotyöstä, niin vaikea ottaa itseä niskasta kiinni.

Kun kaheksan tuntia seisot ja pääset kotiin, istahdat sohvalle, ni ei oo ekana ajatus, että jes lähden lenkille. Et se on vähän pakonomasta. Tietää, että tulee hyvä fiilis kun pääsee, mutta lähteminen on vaikeeta.

Yksi vastaajista toteaa, että vuorotyö ei niinkään vaikuta liikunnan harrastamiseen, vaan kyse on enemminkin omasta laiskuudesta tai saamattomuudesta. Haastateltavien tottumukset eroavat hyvin paljon heiltä kysyttäessä liikunnan ja työn yhdistämisestä. Eräs vastaajista ei koe liikunnan harrastamisen olevan lainkaan ongelma, vaikka töitä olisi enemmän. Muutamat vastaavat liikunnan olevan toissijainen asia silloin, kun töitä on paljon. He kokevat levon olevan ensisijaisen tärkeää. He kuitenkin tiedostavat liikunnan tuovan vastapainoa työperäiselle stressille.

Kuuntelen kroppaa, jos pitää itkuu vääntää niin meen kävelee enemmän. Tietää kummin-kin, että liikunta auttaa. Sit taas on hyvä pitää huolta lihaskunnosta, että jaksaa seistä kahdeksan tuntia. Auttaa toinen toistaan.

Paremmiin pitäis sovittaa nyt sitä, et kun stressi- ja kiireaikoina, kun liikunta oikeesti jää, kun sillä pystyis sitä vastapainoa sille stressille. Sais jätettyä työasiat ainakin hetkellisesti, siinä olen toistaiseksi epäonnistunut.

Yksi vastaaja kommentoi, että liikunta on helpompi sovittaa aikatauluihin silloin, kun työvuoroputki on käynnissä. Näin ollen liikunta tulee osaksi rutiinia. Kuitenkin pitkien kahden-toista tunnin työvuorojen jälkeen sekä iltavuorosta aamuvuoroon siirtymisen jälkeen liikunnan harrastaminen on toissijaista, kertoo yksi haastateltavista. Eräs mainitsee suunnittelewansa liikunnan harrastamisensa työvuorolistan ilmestyttyä.

Haastateltavat kertovat, että työpaikka tukee liikunnan harrastamista usealla eri tavalla. Haastatteluista käy ilmi, että Glo Hotel Kluuvi tarjoaa työntekijöilleen muun muassa alennuksen jäsenmaksuun Elixian kuntokeskuksissa tai vaihtoehtoisesti 50 prosentin omavastuulla Smartumin liikunta- tai kulttuurisetelit. Myös Kämp Collectionin työhyvinvointitiimi sekä itse organisaatio tarjoavat erilaisia liikunnallisia tapahtumia. Suurin osa vastaajista hyödyntää työpaikan tarjoamaa liikunta- ja kulttuuriseteliä tai kuntokeskusjäsenyyttä. Valtaosan mielestä työnantajan tarjoamat edut ovat hyviä ja kannustavat liikkumaan. Yksi vastaajista kertoo, että ilman edullisempaa kuntokeskusjäsenyyttä hän ei käyttäisi kuntosalin palveluja. Yksi haastateltavista ei kuitenkaan hyödynnä työpaikan tarjoamaa liikuntaetua, vaan käyttää edun työmatkaseteleihin. Hän toteaa Elixian kuntokeskuksien olevan alennuksesta huolimatta liian kallis suhteutettuna hänen liikuntatottumuksiinsa.

Eräs vastaajista kertoo liikunnan jääneen vähälle hotellialalle siirtymisen jälkeen, kuitenkin hän on aina pitänyt liikunnasta eikä hän osaa määritellä syitä liikunnan pois jäämiselle. Muutama haastateltava toteaa, että ympärivuorokautisen kuntosalin aukioloajat mahdollistavat kuntoilun itselle sopivana ajankohtana.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön teemahaastattelujen tärkeimpiä tuloksia. Teemahaastatteluista saatua tulosaineistoa verrataan tietoperustassa esitettyihin teemoihin: uni, ravinto ja liikunta. Lisäksi luvussa arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta, omaa työkentelyä opinnäytetyöprosessin aikana sekä kokonaisuudessaan työn onnistumista. Lopuksi ehdotetaan jatkotutkimusaiheita.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten vuorotyö vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin. Tietoperustassa esitellään ensin hyvinvoinnin käsite, josta eritellään työn aihe: fyysinen hyvinvointi. Lisäksi samassa luvussa avataan käsitteet vuorotyö ja vastaanoton työ. Lopuksi kerrotaan työvuorosuunnittelun tärkeydestä jo ennestään hyvinvoinnille haastavalla alalla. Fyysisen hyvinvoinnin teemat: uni, ravinto ja liikunta esitellään omilla luvuissaan.

Vuorotyön on todettu useimmiten aiheuttavan monia terveyshaittoja ja altistavan sairauksille. Epäsäännölliset työajat sekoittavat unirytmien ja yöunet jäävät lyhyemmiksi verrattuna säännöllistä päivätyötä tekeviin ihmisiin. Erityisesti yövuorot ja aikaiset aamuvuorot ovat haasteellisia nukkumisen suhteen. Kuten tietoperustassakin todetaan vuorotyöläisen ravitsemustottumukset ja ruokailurytmi ovat helposti epäsäännöllisiä. Liikalihavuus on yleisemmin vuorotyöläisen, kuin päivätyöläisen vaiva. Vuorotyö väsyttää, johtuen vaihtelevista työvuoroista, ja näin ollen syöminenkin on herkemmin epäterveellistä. Epäsäännölliset työajat aiheuttavat haasteita vuorotyöläisen liikuntatottumuksien suhteen. Säännölliset liikuntaharrastukset ovat vaikeita toteuttaa työvuorojen vaihtuvuuden takia. UKK-instituutin viikoittaisen liikuntapiirakan mukaan itseohjautuva liikunta, kuten juokseminen, käveleminen, pyöräily, uinti ja salilla käyminen ovat hyviä esimerkkejä vuorotyöläiselle soveltuvista liikuntamuodoista (UKK-instituutti 2009).

8.1 Vuorotyön vaikutus uneen on yksilöllistä

Teemahaastattelun ensimmäisenä teemana haastateltaville esitettiin kysymyksiä liittyen vuorotyön ja unen sovittamiseen. Merkittävimpänä havaintona haastattelussa nousee esiin se, että vuorotyön vaikutus uneen ja jaksamiseen on todella yksilöllistä. Jokainen haastateltavista kokee vuorotyön vaikutukset uneen eri tavoin. Osa kokee selkeää väsymystä ja osa ei koe vuorotyön vaikuttavan uneen millään tavalla.

Vastaajilla ei ole varsinaisia nukkumaanmenorutiineja, mutta usea heistä mainitsee älylaitteen käytön osana rauhoittumista ennen nukkumaanmenoa. Kuitenkin, kuten akatemiattutkija Stenberg mainitsee, juuri ennen nukkumaanmenoa älylaitteiden käyttöä ei suositella niiden piristävän, sinisen valon vuoksi (Tuomivaara 2015). Hyvänä rentoutumisoheena suositellaan lukemista, vain yksi vastaajista rentoutuu lukemisen avulla. Yllättäen vain yksi henkilö hyödyntää unensaannissa erilaisia apukeinoja, kuten pimennysverhoja ja silmä-lappuja nukkuakseen paremmin. Makuuhuoneesta kannattaakin tehdä mahdollisimman pimeä ja hieman viileä, jotta nukahtaminen on helpompaa. (Hakola ym. 2011, 10–11.)

Etenkin yövuoron jälkeen nukkumista helpottavien apukeinojen käyttö on tärkeää, koska päivänvalo virkistää ja nukahtaminen on vaikeampaa. Vaikka tietoperustan mukaan unilääkkeiden käyttö on kasvanut kolminkertaisesti (Härmä ym. 2011, 79), vain yksi haastateltavista käyttää melatoniinia nukahtamisen apukeinona. Puolet vastaajista kertoo syövänsä kevyttä ja terveellistä ruokaa juuri ennen nukkumaanmenoa. Tietoperustassa suositellaankin nautittavaksi juuri ennen nukkumaanmenoa kevyttä sekä hiilihydraattipainotteista ruokaa (Hakola ym. 2011, 10–11.)

Haastateltavista muutama mainitsee suunnittelevansa nukkumista ja melkein kaikki kertovat kuinka siirtyminen iltavuorosta aamuvuoroon sekoittaa täysin unirytmien. Yönnet jäävät heillä todella lyhyiksi. Tietoperustassa mainitaan, että terve aikuinen ihminen tarvitsee unta kuudesta yhdeksään tuntia unta yössä (Rasila & Pitkonen 2008, 9). Liian lyhyet palautumisajat vuorojen välissä kerryttävät univajetta. Haastateltavat korostavat erityisesti siirryttäessä iltavuorosta aamuvuoroon unenlaadun jäävän heikoksi ja he kokevat tämän vuoroyhdistelmän erityisen kuormittavaksi ja haasteelliseksi. Myös tulevan aamuvuoron tapahtumat sekä aikainen herääminen aiheuttavat stressiä vastaajien kesken. Mikäli illalla nukkumaan mentäessä ennakoitaan ja stressataan aikaista herätystä, syvän unen määrä vähenee (Hakola ym. 2007, 26–27).

Haastateltavat kokevat Glo Hotel Kluuvin työvuorosuunnittelun olevan onnistunutta jaksamisen kannalta. Vapaa- ja vuorotoiveet otetaan huomioon hyvin kaikkien mielestä. Työntekijän työvuorotoiveet ja vapaapäiväpyynnöt on tärkeää ottaa huomioon, jotta elämän hallinta ja sen suunnittelu on mahdollisimman helppoa (Työterveyslaitos 2016). Työntekijät, jotka saavat vaikuttaa omiin työvuoroihinsa viihtyvät paremmin työssään. Työvuorosuunnittelua koskien, vastaajista muutama kertoo, että pelkkää aamu- tai iltavuoroa tehtäessä yleinen jaksaminen ja unen laatu ovat parempia. Toisaalta Julkisten- ja hyvinvointialojen liiton mukaan työvuorosuunnittelussa kannattaa välttää saman vuoron toistumista yli kolmena päivänä peräkkäin.

Parhaimmillaan työvuorosuunnittelu tukee yksilön hyvinvointia, kun työvuorot on suunniteltu eteenpäin kiertäviksi kellon kiertosuunnan mukaisesti. (Julkisten- ja hyvinvointialojen liitto.)

Suurin osa teemahaastatteluun vastaajista kokee yövuorot ja niistä palautumisen vaikeaksi. Väestöstä noin 60–70 prosenttia ei sopeudu yövuororytmiin. Univajetta kertyy, jos elimistö ei sopeudukaan useaan peräkkäiseen yövuoroon. Vireystaso on usein parhaimmillaan ensimmäisen yövuoron aikana ja laskee yövuorojen jatkuessa. Haastateltavat valmistautuvat yövuoroihin nukkumalla mahdollisimman pitkät yöunet ennen ensimmäistä yövuoroa. Suurin osa heistä pyrkii valvomaan ennen yövuorajakson alkamista edeltävän yön sekä nukkumaan päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa, kuten tietoperustassa suositellaan (Hakola ym. 2011, 4–7). Vastaajista vain muutama kertoo kääntävänsä yövuorojen jälkeen uni-valverytminsä nukkumalla lyhyet unet viimeisen yövuoron jälkeen. Tämä helpottaa palautumista päivärytmiin, tehtäessä vain muutama yövuoro. Nopeassa vuoronkierrossa kannattaa siis pitää kiinni päivärytmistä. (Hakola ym. 2011, 4–7.)

Päiväunien tarve vaihtelee vastaajien kesken. Alle puolet heistä nukkuu lyhyitä päiväunia viidestätoista minuutista puoleen tuntiin. Muutama haastateltava ei nuku päiväunia ollenkaan. Tietoperustan mukaan univajetta voi kompensoida päiväunilla, nukkumalla pidempään vapaapäivinä sekä ennen iltavuoroa (Hublin & Härmä 2010, 126–127).

Lähes kaikki haastateltavat tuntevat, että vuorotyöllä on ehdottomasti vaikutusta fyysiseen jaksamiseen. Epäsäännöllinen työ kuormittaa tavallista enemmän elimistöä aiheuttaen niin pysyviä kuin ohimeneviä muutoksia kehon ja aivojen toiminnoissa (Työterveyslaitos 2014). Epäsäännöllisiin työaikoihin sopeudutaan yksilöllisesti ja iän myötä vaihtuviin vuoroihin sopeutuminen vaikeutuu, kuten tietoperustasta ja haastatteluista selviää (Julkisten- ja hyvinvointialojen liitto).

8.2 Epäsäännölliset ruokailutottumukset

Lähes kaikista haastatteluista selviää, että vastaajien ruokailutottumukset ovat epäsäännöllisiä vuorotyön vaikutuksesta. Vaihtuvien työaikojen on todettu vaikeuttavan säännöllistä ruokailua ja johtavan helpommin epäterveellisiin elämäntapoihin (Hakola ym. 2007, 132–133).

Haastatteluista käy ilmi, että liian pitkät ateriavälit aiheuttavat väsymystä ja sortumista mielitekoihin helposti. Syömisen hallinta vähenee, nautitaan liian suuria aterioita ja vireystaso laskee (Hakola ym. 2007, 132–134).

Parhaiten vireystason sekä verensokeritasapainon ylläpito onnistuu säännöllisesti nautituilla pienillä ja monipuolisilla aterioilla (Työterveyslaitos 2013). Laskenutta verensokeria usein nostetaan nopeita hiilihydraatteja sisältävillä ruoka-aineilla, kuten suklaalla tai muilla nopeasti ja helposti nautittavilla herkuilla.

Melkein kaikki haastateltavista huolehtivat riittävän säännöllisestä ruokailusta tekemällä omia eväitä tai ostamalla niitä kaupasta. Dosentti Jaana Laitisen mukaan vuorotyöläisen suositellaan syövän ateria tai välipala kolmen, neljän tunnin välein (Mikkonen 2011). Haastattelujen vastauksien perusteella haastateltavat pyrkivät suositusten mukaiseen säännölliseen ruokailurytmiin. Johtuen mahdollisesta kiireestä työvuoron aikana, tämä ei kuitenkaan aina ole mahdollista. Melkein kaikki vastaajat suosivat helppoja ja nopeita välipaloja, joiden avulla ruokailurytmi pysyy tasaisena eikä vireystaso pääse laskemaan. Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi kevyet, sokerittomat jogurtit ja viilit, miedot hedelmät, täysjyväleivät ja puurot (Hyvis.fi). Haastateltavista yli puolet pyrkii syömään suositusten mukaisia välipaloja.

Työpaikkaruokailun ja taukojen pitäminen on virkistymisen, työvuorosta irtaantumisen, keskittymisen ja työturvallisuuden kannalta tärkeää (Hakola ym. 2007, 132–134). Työpaikkaruokailumahdollisuuden koetaan parantuneen uuden henkilökunnan taukotilan ansiosta. Silti osa haastateltavista työntekijöistä kokee työpaikalla ruokailun haastavaksi kiireestä johtuen. Syömisen hätiköiminen voi johtua halusta auttaa kollegaa asiakkaiden kanssa, huolimatta omasta tauosta.

Yli neljä tuntia kestävässä työvuorossa työntekijällä on oikeus vähintäänkin yhteen taukoon. Jos tauko ei ole mahdollinen työvuoron aikana, on työntekijälle annettava mahdollisuus virvokkeiden nauttimiseen työajan puitteissa. Yli kuuden tunnin työvuorossa työntekijällä on oikeus vähintään puolen tunnin ruokataukoon, siihen soveltuvassa ympäristössä. (Saarinen 2011, 105.) Vastauksista voidaan päätellä, että osalle vastaajista voi olla haastavaa irrottautua työstä sekä ottaa oma aikansa tauolle. Lisäksi kokemuksiemme perusteella hotelli-, ravintola- ja matkailualalla Suomessa henkilökuntaa on usein työvuorossa vähimmäismäärä. Kannattavuuden ja tehokkuuden takaamiseksi henkilökunnan määrä on laskettu suotuisammaksi.

Lähes kaikki haastateltavat käyttävät kofeiinipitoisia juomia tai kahvia. Suurimmalle osalle heistä kahvin juominen on ainoastaan tapa, ei tarve. Vastauksien perusteella kahvin juominen painottuu aamuun sekä aamupäivään. Kofeiinilla on todettu olevan piristävää vaikutusta keskushermoston toimintaan, kiihdyttäen elimistöä. Kofeiinijuomat ovat vain tilapäisiä ratkaisuja väsymykseen. (Aronen & Pihl 2015, 93.)

Vaikka vastaajat epäilevät kahvin piristävää vaikutusta, he välttävät sen juomista iltaa kohden. Tässä voi olla taustalla yleinen uskomus kahvin piristävästä vaikutuksesta. Helposti kahvin juomisesta tulee tapa työvuoron aikana, sillä voi siirtää näläntunnetta tai se on ajanviete.

Suurin osa haastateltavista kokee vuorotyön, erityisesti yövuoron vaikuttavan elimistöön ja aineenvaihduntaan. He mainitsevat vuorotyöstä aiheutuviksi oireiksi turvonneen olon ja huonovointisuuden. Loput haastateltavista eivät huomaa vuorotyön vaikuttavan olotilaan tai elimistöön millään tavoin. Vatsa- ja ruoansulatusvaivat ovat yleisiä vuorotyötä tekeillä. Epäsäännöllinen vuorokausirytmä voi aiheuttaa stressiä, jolla on yhteys vatsavaivoihin. Vaihtuvalla ruokailurytmillä on negatiivinen vaikutus vatsan toimintaan. (Hakola ym. 2007, 135.) Vastauksien laadun todenperäisyyteen vaikuttaa varmasti kysymyksen ”Miten vaihtuvat vuorot vaikuttavat ruoansulatukseen?” henkilökohtaisuus. Voi olla, että haastateltavat eivät erota itse vuorotyöstä aiheutuvista vatsaoireista työn ulkopuolisista tekijöistä johtuvista vatsaoireista. Jokaisen ruoansulatus ja elimistö reagoivat yksilöllisesti vuorotyön aiheuttamiin aikataulumuutoksiin.

Kaikki haastateltavat ovat tietosia ravitsemussuosituksista ja pyrkivät syömään terveellisesti sekä kevyesti. He eivät kuitenkaan noudata tarkasti ruokapyramidia tai -ympyrää. Haastateltavat kokevat kevyen, runsaasti kasviksia sisältävän ruoan sopivan parhaiten hotellin vastaanoton vaihtuvaan työtahtiin. Vuorotyöntekijän kannattaakin valita kevyt proteiininlähde, esimerkiksi kana, kalkkuna tai kala (Mikkonen 2011). Hyvän ravitsemuspohjan (Taulukko 2.) mukaan ruokavalioon on suositeltavaa lisätä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kalaa sekä pähkinöitä ja siemeniä. Vaaleat viljavalmisteet tulisi vaihtaa täysjyvään, kovat rasvat kasviöljypohjaisiin rasvoihin ja rasvaiset maitotuotteet vähärasvaisiin tai rasvattomiin vaihtoehtoihin. Lisäksi tulisi välttää liiallista punaisen lihan, sokerin, suolan ja alkoholin käyttöä. (Hyvis.fi 2014.) Erityisesti vuorotyössä, kuten hotellin vastaanoton työssä ruokavaliolla on tärkeä merkitys jaksamisen kannalta.

8.3 Vuorotyöntekijälle itseohjautuvaa liikuntaa

Melkein kaikki haastateltavista harrastavat liikuntaa eri muodoissa, joista suosituimpia ovat lenkkeily, kuntosali, pyöräily ja ryhmäliikuntatunnit. Noin puolet pyrkii urheilemaan kolmesta neljään kertaan viikossa ja loput eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa. UKK-instituutin terveysliikuntapiirakkaan (Kuvio 2.) verrattaessa noin puolet haastateltavista vastaanoton työntekijöistä urheilee liikuntapiirakan suositusten mukaisesti. UKK-instituutin liikuntapiirakassa suositellaan harrastettavan kahdesti viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavia lajeja, joihin kuuluvat vastauksistakin esille tulleet kuntosali ja jumpat.

Lisäksi kestävyyskuntoa edistävää, rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. (UKK-instituutti 2009.) Kestävyyskuntoa edistävästä liikunta-
muodoista haastateltavat mainitsevat pyöräilyn ja lenkkeilyn.

Muutama vastaaja sanoo hyödyntävänsä työmatkat pyöräillen tai kävellen. Hyötyliikunnan määrän tulisi olla yli kaksi ja puoli tuntia viikossa, jotta se edistäisi hyvää kestävyyskuntoa (UKK-instituutti 2009). Vain yksi haastateltavista mainitsee hyödyntävänsä työpaikalla rappusia hissien sijasta. Suositeltavaa olisikin, että hyötyliikunta sisällytetäisiin joka päivätseen tekemiseen. Vastaajien olisi hyvä harkita, voivatko he hyödyntää työmatkat kävelemällä tai pyöräilemällä. Näin ollen myös työntäyteisinä viikkoina liikunnasta tulisi pidettyä huolta ilman erillistä suunnittelua.

Haastateltavien mielestä säännöllisten joukkuelajien ja vuorotyön sovittaminen keskenään on vaikeaa. Toisaalta haastateltavien vastaukset vaihtelevat suuresti koskien vuorotyön ja liikunnan yhdistämistä, suurin osa kokee sen kuitenkin haasteelliseksi. Vastaanoton työ koetaan ajoittain niin väsyttäväksi, että liikkumaan lähteminen tuottaa paljon haasteita. Lisäksi haastateltavat mainitsevat työstä aiheutuvan stressin ja pitkien työpäivien vaikuttavan liikkumattomuuteen. Liikunta parantaa toimintakykyä, johon kyky tehdä töitä perustuu (Korhonen ym. 1995, 16). Mitä paremmassa kunnossa on, sitä paremmin myös raskaat työtehtävät sujuvat.

Muutamana haastateltavan mielestä kuitenkin liikunnan harrastaminen on loppujen lopuksi itsestä ja omasta organisointikyvystä kiinni. Mikäli liikunnan ja vastaanoton työn sovittaminen tuottaa vaikeuksia, kannattaa liikunta suunnitella etukäteen kalenterin ohjelman mukaan. Kaikenlainen valmistautuminen, kuten tavaroiden pakkaaminen tai suoraan töistä urheilemaan lähteminen voivat motivoida urheilemaan. Löytämällä itselleen sopiva liikuntamuoto, tulee siitä miellyttävämpää (Terveyskirjasto 2015).

Kaikki vastaajat kokevat liikkuvansa vähemmän yövuoroja tehdessään. Heidän mielestään urheileminen on väsyneen olotilan takia vaikeaa. Liikunta jää helposti yövuorojen takia toissijaiseksi. Kuitenkin on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, sillä vuorotyö on terveydelle haitallisempaa kuin päivätyö. Väsyneenä ja stressaantuneena on tärkeää muistaa kuunnella kehon tuntemuksia. Liian raskas liikunta vie voimat ja väsymys kasvaa entisestään. Vuorotyöläinen saattaa sivuuttaa liikunnan vuorovaihteluista johtuvasta väsymyksestä. Väsymys saattaa kuitenkin johtua liikkumattomuudesta. (Saubers 2008, 57.)

Ratkaisuna näihin koettuihin ongelmiin voisi olla kevyt ja rentouttava liikuntamuoto, joka auttaa väsymykseen ja poistaa stressiä. Liikunnan avulla saadaan irti työstressistä ja -kuormituksesta. Liikunta vaikuttaa myös mielialaan positiivisesti, lisää energiankulutusta sekä aiheuttaa riippuvuutta hyvällä tavalla. Elämänhallinta ja -laatu paranevat. (Sundqvist 2014, 15.)

Kaikki vastaajat sanovat Glo Hotel Kluuvin työnantajana rohkaisevan työntekijöitään liikunnan harrastamiseen eri tavoin. Työnantajan tulee kannustaa työntekijöiden liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. Osa työnantajista mahdollistaa sen peräti työajan puitteissa. (Hirvensalo ym. 2011, 78.) Kämp Collectionin työhyvinvointitiimi järjestää liikuntatapahtumia, joihin työntekijät voivat osallistua. Sen lisäksi työntekijöille tarjotaan etu Elixian kuntokeskukseen tai vaihtoehtoisesti Smartumin liikunta- tai kulttuuriseteleitä. Lähes kaikki haastateltavat vastaanoton työntekijät hyödyntävät näitä etuja. Silti muutama vastaaja ei koe hyötyvänsä liikuntaeduista tarpeeksi käyttääkseen niitä. On hienoa, että moni Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijä käyttää työnantajan tarjoamaa etua. Työntekijät, jotka ovat tottuneetkin liikkumaan, helpommin hyödyntävät työnantajan tarjoaman liikunta-edun. Jos työntekijä ei ole motivoitunut liikkumaan, ei välttämättä liikuntaetu riitä.

8.4 Kehitysehdotukset

Tutkimuksen tuloksista selviää, että vuorotyöllä on vaikutusta Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden fyysiseen hyvinvointiin. Toki jokainen haastateltava kokee vaikutuksen eri tavalla, toiset selkeämmin kuin toiset. Kuitenkin vastauksista nousee esiin asioita, joihin kiinnittämällä enemmän huomiota parannettaisiin, ei vain fyysistä, mutta myös kokonaisvaltaista hyvinvointia. Esille tulleita, kehittämistä kaipaavia asioita ovat: jokaisen oman nukkumaanmenorutiinin kehittäminen, työvuorosuunnittelu, ruokailutottumukset ja ravinnon laatu, liikuntamotivaation tukeminen sekä hyötyliikunnan lisääminen.

Vuorotyötä tehtäessä nukkumisen ja levon tärkeys korostuu. Kehittämällä oman nukkumaanmenorutiinin, voidaan helpottaa nukahtamista. Vastauksista käy ilmi, että ennen nukkumaanmenoa haastateltavien on rauhoituttava saadakseen unta. Älylaitteiden selaamisen sijasta haastateltaville voitaisiin suositella toisenlaista rauhoittumista. Omiin nukkumaanmenorutiineihin voisi sisällyttää rauhallista musiikkia tai kirjan lukemista. Lisäksi makuuhuoneesta tulisi tehdä rauhallinen, pimeä ja miellyttävän viileä nukahtamisen avuksi.

Työvuorosuunnitteluun haastateltavat ovat melko tyytyväisiä, mutta esille nousee iltavuorosta aamuvuoroon siirtymisestä johtuvat lyhyet palautumisajat. Hotelli tarjoaa työntekijöille tällöin mahdollisuuden yöpyä työpaikalla. Osa vastaanoton työntekijöistä kokee samaa vuoroa yhtäjaksoisesti tehtäessä jaksavansa paremmin kuin vuorojen vaihtuessa. Työvuorosuunnittelussa voitaisiin kokeilla, parantaisiko yhtäjaksoisesti saman vuoron tekeminen työntekijöiden jaksamista. Myös työntekijöiden määrään samassa vuorossa olisi hyvä kiinnittää huomiota kiireaikoina. Lomasesonkien aikaan ja hotellin käyttöasteen ollessa korkea, voitaisiin lisätä työntekijöiden määrää tarvittaessa. Korkealla käyttöasteella tarkoitetaan sitä, kuinka paljon hotellihuoneita on käytössä suhteessa huoneiden kokonaislukumäärään (Tilastokeskus 2016).

Tutkimuksesta selviää, että haastateltavien ruokailutottumukset eivät ole kovin säännölliset. Aikatauluttamalla enemmän syömistä ja suunnittelemalla ateriat etukäteen vältettäisiin väsymistä sekä ylensyömistä. Ruoan ravintosisältöä ja määrää voitaisiin tarkkailla ruokapäiväkirjan avulla. Ruokapäiväkirjasta jokainen näkisi konkreettisesti omat ruokailutottumuksensa. Lisäksi työpaikalla voisi olla ohjeistuksia terveellisistä ravinnonlähteistä.

Kaikki haastateltavat liikkuvat jossain määrin, mutta vain muutama heistä hyödyntää esimerkiksi työmatkat pyöräillen tai kävellen. Saadakseen työntekijät aktiivisemmin innostumaan hyötyliikunnasta sekä työpaikalla että työmatkoilla, työnantaja voisi ottaa käyttöön palkitsemisjärjestelmän. Jokainen, joka saavuttaisi annetun tavoitteen liikuntasuorituksiltaan, saisi pienen kannustuspalkinnon. Työnantaja voisi yhdessä työntekijöiden kanssa ideoida, miten saisi jokaisen työntekijän innostumaan liikunnasta. Tästä olisi etua, niin työnantajalle kuin työntekijällekin. Työntekijöille voisi antaa mahdollisuuden kokeilla uusia urheilumuotoja, jotta jokainen löytäisi mieleisen liikuntalajin.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla tutkimuksen laajentaminen Kämp Collectionin eri hotelliyksikköihin. Tällöin voitaisiin tutkia organisaatiotasolla kaikkien yksiköiden vastaanoton työntekijöiden fyysisen hyvinvoinnin tilaa ja luoda kehityssuunnitelmia sen parantamiseksi.

8.5 Tutkimuksen luotettavuus ja oman oppimisen arviointi

Tutkimukseen osallistui yhdeksän yhdestätoista Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijää. Yllätyimme positiivisesti siitä, kuinka moni suostui haastateltavaksi. Koska tutkimuksen perusjoukko oli pieni, päädyimme käyttämään teemahaastatteluissa näytettä. Tutkimukseen osallistuivat lähes kaikki Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijät, joten vastajamäärän perusteella tutkimukseen saatiin paljon luotettavaa kokemuseräistä tietoa.

Toisaalta tämän tutkimuksen ollessa laadullinen tutkimus, tuloksia ei ole tarkoitus yleistää suurempaan mittakaavaan. Haastateltavista jokainen kokee vuorotyön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin erilailla.

Mikäli tutkimuksen haastateltavat eivät ymmärtäneet kysymyksiä oikein teemahaastattelun aikana, oli tilanteessa helppo täsmentää kysymyksiä. Kuitenkin osa teemahaastattelun kysymyksistä saattoi olla liian henkilökohtaisia, joten vastaajat saattoivat jättää jotain mainitsematta. Vastasivatko haastateltavat kysymyksiin todenmukaisesti vai olivatko vastaukset sosiaalisesti hyväksyttäviä? Lisäksi haastatteluiden tuloksien luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, että toinen haastattelijoista on töissä Glo Hotel Kluuvin vastaanotossa. Haastateltaville lähetettiin haastattelukutsussa tietoa haastattelun aiheesta, mutta kysymyspohjaa ei lähetetty etukäteen. Millaista tietoa olisi saatu, jos haastateltavat olisivat tienneet kysymykset ennakkoon?

Aloitimme opinnäytetyön rakentamisen loppuvuodesta 2015. Pitkän pohdinnan tuloksena päädyimme vuorotyön ja fyysisen hyvinvoinnin aiheeseen. Olemme molemmat töissä majoitus- ja matkailualalla, joten aiheen valinta perustui molempien omakohtaisiin kokemuksiin. Päätimme toteuttaa tutkimuksen Glo Hotel Kluuviin, koska toinen meistä työskentelee yrityksessä vastaanottovirkailijana. Opinnäytetyö on ensimmäinen tutkimuksemme ja olemme oppineemme opinnäytetyöprosessin aikana paljon hyödyllistä tietoa tulevaisuuttamme ajatellen.

Alkuun opinnäytetyöprosessissa oli käynnistysongelmia ja prosessi saatiin käyntiin kunnon helmikuussa 2016. Parityö tuotti välillä haasteita kiireisten työaikataulujen takia. Lisäksi fyysisen hyvinvoinnin aiheesta löytyi paljon yleistä tietoa verrattuna alakohtaiseen tietoon. Välillä opinnäytetyön tekemisessä oli pidempiä taukoja, joten tuntuma kirjoittamiseen vaihteli. Loppua kohden opinnäytetyöprosessi sujui paremmin. Aikataulun kiristyesä työ alkoi edetä nopeammin ja viimeisenä kahtena kuukautena huhti-toukokuussa 2016 saimme eniten aikaan suhteessa koko opinnäytetyöprosessiin. Tavoittemme aikataulun osalta oli saada opinnäytetyö valmiiksi toukokuun 2016 alussa. Työn tekeminen kumminkin viivästyi hieman ja emme aivan päässeet tavoitteeseemme.

Tietoperustan työstämiseen meni eniten aikaa ja siirryttäessä tutkimuksen empiriseen osaan työnteko helpottui. Erityisesti haastatteluprosessi ja tulosten purkaminen oli mielestämme kiinnostavaa opinnäytetyön tekemisessä. Mielestämme onnistuimme melko hyvin haastattelijoina. Jos haastattelujen aikataulu olisi ollut joustavampi, olisi rakenteesta voinut saada kattavamman. Näin ollen haastattelujen aineistosta olisi saatu laajempi kokonaisuus.

Tutkimuksen aineiston vertailu oli osittain haasteellista, koska vastaukset vaihtelivat suuresti. Oli kuitenkin innostavaa nähdä, miten alkuvaikeuksien jälkeen tekstiä syntyi ja opinäytetyö saatiin päätökseen.

Tämän opinäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten vuorotyö vaikuttaa Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden fyysiseen hyvinvointiin. Teemahaastattelujen avulla kerättiin syvällistä, kokemusperäistä tietoa vuorotyön vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin. Opinäytetyössä käytetty tutkimusmenetelmä mittasi hyvin tutkittavaa asiaa, eli sitä, miten Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijät kokevat vuorotyön vaikuttavan heidän fyysiseen hyvinvointiinsa. Tutkimuksen tulosten perusteella tehtäviä kehitysehdotuksia voitaisiin soveltaa myös muihin vuorotyön aloihin.

Lähteet

Ahola, K., Hakanen, J., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet. Työvoimavarojen ABC. Painotalo tt-urex. Helsinki.

Amk.fi. Otanta. Luettavissa:

<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/otanta.htm>

Luettu: 28.5.2016.

Ammattinetti 2016. Vastaanottovirkailija. Luettavissa:

http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/627_ammatti.

Luettu: 25.3.2016.

Antti-Poika, M., Martimo, K-P. & Uitti, J. 2010. Työstä terveyttä. Työterveyslaitos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Aro, A. 2015. Terveyskirjasto - Ravitsemussuositusten taustat. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077.

Luettu: 2.4.2016.

Aronen, A. & Pihl, S. 2015. Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Livonia Print. Riika.

Borg, P., Fogelholm M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus - teoriasta käytäntöön. Edita Prima Oy. Helsinki.

Borodulin, K., Kestilä, L., Mäkinen, T., Prättälä, R., Sipilä, N. & Valkeinen, H. 2011. Liikunnan sosioekonomiset erot - faktaa vai fiktiota? Teoksessa Pietikäinen, P. (toim.). Työstä, Jousta ja Jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Finlex 2013. Laki työturvallisuuslain muuttamisesta (738/2002). Luettavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130329>.

Luettu: 26.4.2016.

Finlex 1996. Työaikalaki. Luku 5 Yö- ja vuorotyö. 27§. Luettavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960605#L5>.
Luettu: 27.1.2016.

Glo Hotels 2016. Luettavissa: <http://glohotels.fi/glo-hotelleista>.
Luettu: 27.1.2016.

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino. Vammala.

Hakola, T., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos. Printservice Oy. Helsinki.

Helsingin Kaupunki. Sosiaali- ja terveysvirasto. 2015. Uni ja nukkuminen. Luettavissa:
<http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Itsehoito/Uni+ja+nukkuminen>.
Luettu: 19.12.2015.

Hirvensalo, M., Telama, R. & Yang, X. 2011. Liikkeestä energiaa - työssä jaksaminen ja liikunta. Teoksessa Pietikäinen, P. (toim.). Työstä, Jousta ja Jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Hublin, C. & Härmä, M. 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Uitti, J. (toim.). Työstä Terveyttä. Työterveyslaitos. Duodecim. Helsinki.

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903.
Luettu: 25.4.2016.

Hyvis.fi Terveyttä ja hyvinvointia 2014. Vuorotyöläisen ravitseminen. Luettavissa:
<http://www.hyvis.fi/itasavo/fi/Sivut/vuorotyolaisen-ravitseminen.aspx>.
Luettu: 24.3.2016.

Härmä, M., Hublin, C., Kukkonen-Harjula, K., Kronholm, E., Paunio, T., Puttonen, S. & Stenberg, T. 2011. Nukuitko hyvin? Työperäiset unihäiriöt ovat yksilöllisiä. Teoksessa Pietikäinen, P. (toim.). Työstä, Jousta ja Jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. Vuorotyöntekijöiden elämäntapaneuvonta. Luettavissa: <http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/vuorotyontekijan.pdf>.
Luettu: 1.4.2016.

Idzikowski, C. 2013. Sound Asleep. The expert guide to sleeping well. Watkins Publishing. London.

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Terveelliset työajat. Luettavissa: http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/tyohyvinvointi_tyopaikalla/terveelliset_tyajat/.
Luettu: 5.4.2016.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja. Helsinki.

Kandolin, I., Purola M. & Sallinen M. 2007. Fyysinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040.
Luettu: 18.11.2015.

Kandolin, I., Purola M. & Sallinen M. 2007. Psykkinen ja Sosiaalinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
Luettu: 18.11.2015.

Kataja-Lian, M. 2014. Vuorotyössä tikittää vaarallinen aikapommi: rintasyöpää, hedelmättömyyttä, sydänkohtaus. Luettavissa: http://yle.fi/uutiset/vuorotyossa_tikittaa_vaarallinen_aikapommi_rintasyopaa_hedelmattomyytta_sydankohtaus/7033979.
Luettu: 2.4.2016.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen ja uni. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.). Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Juvenes-Print. Tampere.

Kunnossa kaiken ikää- ohjelma. Fyysinen aktiivisuus ja työurat. Luettavissa: http://www.kkiohjelma.fi/toimintakyky_tyoelamaan/fyysinen_aktiivisuus_ja_tyourat.
Luettu: 29.4.2016.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi - Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? LIKES. Jyväskylä.

Mikkonen, M. 2011. Vuorotöissä ravinto on avainasemassa. Luettavissa:
http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Vuorotoissa_ravinto_on_avainasemassa.aspx.
Luettu: 13.2.2016.

Nyyti 2015. Uni ja lepo pitävät virkeänä. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/tietoa/uni-ja-lepo/>.
Luettu: 19.12.2015.

Partonen, T. 2014. Lisää unta. Kustannus Oy Duodecim. Livonia Print. Riika.

Riistaveden Koulu. Hemmottele itseäsi monipuolisella ruoalla. Luettavissa:
<https://peda.net/kuopio/p/riistavesi/oppiaineet/terveystieto/7-luokka/ruoka-on-nautinto/himr/ruokapyramidi-png>
Luettu: 2.4.2016.

Terveystieto. Terveiden määritelmä. Luettavissa: <https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/ylakoulu/terveystieto2/1-terveys/1tm2>.
Luettu: 25.4.2016.

Rasila, M. & Pitkonen, M. 2008. Energiaa Arkeen. Yrityskirjat Oy. Helsinki.

Saarinen, M. 2011. Matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan palveluiden työsuhdeasiat. Mauri Saarinen. Helsinki.

Salo, P. Uni pitää sinut terveenä - älä unohdu someen. Luettavissa:
<https://www.if.fi/web/fi/henkiloasiakkaat/neuvotjavinkit/uni-on-tarkeaa/pages/default.aspx>.
Luettu: 29.5.2016.

Salter, J. 2008. Energiaa! Suomentanut Kivelä, M. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Saubers, N., R.N. & B.S.N. 2008. The Complete Idiot's Guide to Fighting Fatigue. Lack of Exercise. Luettavissa:
<https://books.google.fi/books?id=nMuRC30MHg8C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Nadi-ne+Saubers,+R.N.,+B.S.N.%22&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwj8cmmpPMAhVE2CwKHUoNBIsQ6AEIGTAA#v=onepage&q&f=false>.
Luettu: 16.4.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Työelämä 2025 -katsaus. Työelämän ja työympäristön muutosten vaikutukset työsuojeluun ja työhyvinvointiin. Luettavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125724/URN_ISBN_978-952-00-3573-0.pdf?sequence=1.

Luettu: 16.4.2016.

Takeda 2015. Uni ja unettomuus. Unettomuuden vaikutukset. Luettavissa:

<http://www.tietoaunettomuudesta.fi/uni-ja-unettomuus/unettomuuden-vaikutukset/>.

Luettu: 3.12.2015.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2014. Keskeisiä käsitteitä. Luettavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisiakasitteita>.

Luettu: 25.11.2015.

Terveyskirjasto 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.

Luettu: 27.1.2016.

Tilastokeskus 2016. Huoneiden käyttöaste. Luettavissa:

<http://www.stat.fi/meta/kas/huonekaytaste.html>.

Luettu: 26.5.2016.

Tilastokeskus. Teemahaastattelu. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>.

Luettu: 20.4.2016.

Tilastokeskus. Vuorotyö. Luettavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/vuorotyö.html>.

Luettu: 19.12.2015.

Tuomivaara, R. 2015. Älylaitteiden sininen valo kertoo aivoille, että on päivä - valoa suodattava sovellukseen ei auta unensaantia. Luettavissa:

<http://www.hs.fi/elama/a1305978254280>.

Luettu: 10.5.2016.

Työterveyslaitos 2013. Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin. Luettavissa:

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/sopeutuminen_epatyypillisiin_tyoaikoihin/sivut/default.aspx.

Luettu: 13.2.2016.

Työterveyslaitos 2016. Työaikojen kuormittavuuden arviointi. Luettavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoaikojen_kuormittavuuden_arviointi/sivut/default.aspx.

Luettu: 23.3.2016.

Työterveyslaitos 2016. Työpaikka terveyttä edistävän liikunnan tukena. Luettavissa:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/tyopaikka_tukena/sivut/default.aspx.

Luettu: 20.3.2016.

Työterveyslaitos 2014. Uni ja vireys.

Luettavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/uni_ja_vireys/sivut/default.aspx.

Luettu: 20.12.2015.

Työterveyslaitos 2014. Vuorotyö ja terveys. Luettavissa:

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx.

Luettu: 27.1.2016.

UKK-instituutti 2014. Liikunta kohentaa myös vuorotyöläisen unta. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_paranta_a_unta/vuoroty_oi_uni_ja_liikunta.

Luettu: 23.2.2016.

UKK-instituutti 2015. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

Luettu 16.3.2016.

Valtion liikuntaneuvosto 2012. Liikunta ja työurat - työelämä kaipaa myös liikettä. Luetta-

vissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Yourajulkaisu.pdf>.

Luettu: 29.4.2016.

WHO. Health. Luettavissa: <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>.

Luettu: 3.4.2016.

Liite 1.

Vuorotyön vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin – Glo Hotel Kluuvin vastaanoton työntekijöiden kokemuksia - teemahaastattelu kysymykset.

Uni:

- Millaisia nukkumaanmenorutiineja sinulla on?
- Miten kolmivuorotyö hotellin vastaanotossa vaikuttaa nukkumiseesi?
- Miten työvuorosuunnittelu tukee unta?
- Millaisia mahdollisuuksia sinulla on vaikuttaa työvuoroihin?
- Miten valmistaudut yövuoroon/aikaiseen aamuvuoroon?
- Nukutko päiväunia ja minkä pituisia?
- Miten vuorotyö vaikuttaa yleiseen olotilaasi?

Ravinto:

- Miten vuorotyö vaikuttaa ruokailutapoihisi?
- Millaista vaikutusta ruokailulla on jaksamiseesi vuorotyössä?
- Miten huolehdit riittävästä ruokailusta töissä?
- Millainen mahdollisuus on työpaikkaruokailuun?
- Millaisia ruoka-aineita/juomia suosit välipaloina?
- Koetko tarvitsevasi kofeiinipitoisia tuotteita?
- Miten väsymys vaikuttaa ruokailuusi?
- Miten vaihtuvat vuorot vaikuttavat ruoansulatukseesi?
- Miten hyödynnät ravitsemussuosituksia, toisin sanoen ruokapyramidia tai lautasmallia ruokaillessasi?

Liikunta:

- Miten usein liikut viikossa?
- Kuvaile liikuntatottumuksiasi
- Miten koet työsi vaikuttavan liikunnan määrääsi?
- Miten huolehdit liikunnasta, kun töitä on paljon?
- Millä tavalla työpaikka tukee liikkumistasi?
- Miten sovitat työvuorosi ja liikunnan?