

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali – ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

Maija Paajanen ja Saara Suominen

Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumi- nen

Opinnäytetyö 2018

Tiivistelmä

Maija Paajanen ja Saara Suominen
Vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautuminen, 29 sivua, 3 liitettä
Saimaan Ammattikorkeakoulu
Sosiaali –ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö 2018
Ohjaaja: Lehtori Riitta Kalpio, Saimaan Ammattikorkeakoulu

Palautuminen käsitteenä liitetään vahvasti vain urheilun yhteyteen. Palautumista tarvitaan kuitenkin myös työelämässä, etenkin kuormittavassa vuorotyössä. Sosiaali –ja terveysalalle tyypillinen vuorotyö kuormittaa hoitotyön ammattilaisia niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Vuorotyöstä palautuminen tukee sairaanhoitajan omaa hyvinvointia ja jaksamista tuloskeskeisessä työ –ja arkielämässä. Lisäksi riittävällä palautumisella taataan laadukas hoitotyö, jota tarvitaan jatkuvasti 24 tuntia vuorokaudessa palvelevassa yhteiskunnassamme.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumiskeinoja ja heidän kokemuksiaan palautumisen tärkeydestä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota kaikille vuorotyötä tekeville, etenkin sairaanhoitajille ja alan opiskelijoille, välineitä palautua kuormittavasta vuorotyöstä, sekä saada heidät ymmärtämään aiheen tärkeys.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena yksilöhaastattelemalla neljää eri elämäntilanteessa olevaa vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa. Tutkimusjoukkoon kuului mies –ja naispuolisia henkilöitä, joiden ikä vaihteli 23-55 vuoden välillä. Haastateltaviin lukeutui niin yksinasuvia kuin perheellisiä, joiden työkokemusvuodet vaihtelivat yhden ja viidentoista vuoden välillä. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähteisellä sisällönanalyysillä.

Tuloksissa ilmeni runsaasti erilaisia palautumiskeinoja, joita olivat esimerkiksi riittävä ja yhtäjaksoinen uni, terveelliset elintavat, sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä rentoutumiseen käytetty oma aika. Palautumista pidettiin yksimielisesti elintärkeänä, mikä puoltaa aiempia tehtyjä tutkimuksia liittyen palautumiseen. Vaikka palautumisen tärkeydestä oltiin yksimielisiä, ilmeni palautumiskeinoissa ja niiden toimivuudessa eroavaisuuksia. Työvuoroergonomia ja perheen kanssa eletty eri vuorokausirytmii koettiin suurimpina haasteina palautumiselle. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, mistä tietää onko palautunut riittävästi, sillä opinnäytetyön tuloksissa riittävän palautumisen tärkeys korostui. Jotta voidaan jatkossakin taata laadukas ja ammatillinen hoitotyö, olisi kiehtovaa tarkastella muuttaisiko paremmin suunniteltu työvuoroergonomia palautumisen tarvetta?

Avainsanat: palautuminen, sairaanhoitaja, vuorotyö

Abstract

Maija Paajanen, Saara Suominen

Recovery of shift working nurses, 29 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Senior Lecturer Riitta Kalpio, Saimaa University of Applied Sciences

Normally people think recovery is part of athletics but it is as important in both work and daily life, especially if you are working around the clock or doing shift work.

The purpose of the study was to find ways to recover from shift work. The second purpose of the study was to find out how important recovery is for shift working nurses. The objective of the study was to offer different tools to recover from shift work. Registered nurses or health care students can use these tools and try to improve their own recovery from work.

This thesis was a qualitative study. The data was gathered by individual interviews. The study group consisted of males and females, between the ages of 23 and 55 years. The people in the group had different backgrounds, for instance having children and different lengths of career. A databased content analysis was used to analyze the data.

The results of the study show it is truly important to recover enough after a work shift. There are many ways to recover. Based on the findings, sleeping, exercising, eating well and seeing loved ones are remarkable ways to recover from shift work. However, there are problems with recovery and two of the most significant problems were work shift planning and different day rhythm with family. Further study is required to find out how registered nurses know they have recovered enough.

Keywords: recovery, registered nurse, shift work

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Vuorotyö ja sairaanhoitaja	6
3	Vuorotyöstä palautuminen	7
4	Opinnäytetyön tarkoitus	8
5	Opinnäytetyön toteutus	9
5.1	Aineiston keruu	9
5.2	Aineiston analyysi	10
5.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	10
6	Tulokset	11
6.1	Palautumiskeinot	11
6.2	Palautumiskeinojen toimivuus.....	16
6.3	Palautumisen haasteet	16
6.4	Palautumisen tärkeys.....	18
7	Pohdinta.....	19
	Kuvat.....	27
	Lähteet.....	28

Liitteet

- Liite 1 Haastattelulomake
- Liite 2 Saatekirje
- Liite 3 Suostumuslomake

1 Johdanto

Vuorotyö lisääntyy jatkuvasti yhteiskunnassamme. Vuorotyö jaetaan kaksi – ja kolmivuorotyöhön, joista jälkimmäinen sisältää aamu, ilta – ja yötyötä. Tällä hetkellä Suomessa noin 25 prosenttia työssäkäyvistä tekee vuorotyötä, josta sosiaali – ja terveysala kattaa noin neljäsosan (Miettinen 2008; Partinen 2012). Sosiaali – ja terveysalalla vuorotyö on yleistä työn luonteen vuoksi, mutta vuorotyö tuo mukanaan monia terveyshaittoja, esimerkiksi unettomuudesta tavallista korkeampaan riskiin sairastua sepelvaltimotautiin (Partinen 2012). Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työssä jaksamisen ja terveyshaittojen minimoimiseksi vuorotyöstä palautuminen on todella tärkeää. Tämä opinnäytetyö tarkasteleekin vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumista ja sen tärkeyttä.

Vuorotyöstä palautumista ei ole tutkittu läheskään yhtä paljon kuin vuorotyötä ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Härmä toteaa, että aiheita pitäisi tutkia paremmin, sillä selkeää näyttöä palautumisen ja esimerkiksi työstressin yhteydestä on runsaasti (Härmä 2006, 510). Myös Jyväskylän yliopiston psykologian professori Feldt korostaa, että työstä palautumiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Toimivia keinoja kokonaisvaltaiseen palautumiseen tarvittaisiin lisää. (Harjula 2007.)

Palautuminen on elintärkeää ihmisen terveyden ja jaksamisen kannalta niin työ - kuin arkielämässäkkin. Toistuva fyysinen tai psyykinen ylikuormitus polttaa elimistön voimavarat loppuun. (Lindholm 2013, 7). Jotta hoitotyö olisi laadukasta, mielekästä ja motivoivaa, on olennaista, että sairaanhoitaja tietää miten palautua työstään. Myös potilaan näkökulmasta tarkasteltuna laadukkaan ja onnistuneen hoidon takaa kuormittavasta vuorotyöstään hyvin palautunut sairaanhoitaja. Miten taata, että sairaanhoitajat palautuvat tulevaisuudessakin vuorotyön yhä lisääntyessä?

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda esille aiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä lisäten vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien tietoisuutta palautumisesta ja sen keinoista. Haluamme selvittää, miten sairaanhoitajat palautuvat työstään ja miten merkittäväksi he kokevat palautumisen jaksamisen kannalta. Lisäksi meitä kiinnostaa miten toimiviksi sairaanhoitajat kokevat omat palautumiskeinonsa.

Tarkastelemme aihetta ja keräämme tietoa ilmiöstä laadullisin menetelmin haastatteleamalla vuorotyötä tekeviä sairaanhoitajia.

2 Vuorotyö ja sairaanhoitaja

Vuorotyö tarkoittaa työaikamuotoa, jossa työntekijät vaihtuvat säännöllisesti tai epä-säännöllisesti. Tavallisesti vuorotyö käsittää kaksi – ja kolmivuorotyön. Kaksivuorotyössä tehdään aamu – ja iltavuoroja. Kolmivuorotyöhön kuuluu aamu – ja iltavuorojen lisäksi yövuorot. Suomessa vuorotyötä tekee noin 25% työssäkäyvistä (Partinen 2012). 24 tuntia vuorokaudessa palveleva yhteiskuntamme tarvitsee työntekijöitä, mikä jatkuvasti kasvattaa vuorotyön määrää (Miettinen 2008). On todettu, että sairaanhoitajien tekemä työ on niin henkisesti kuin fyysisestikin raskasta, joten palautumisen tarve korostuu sairaanhoitajilla (Lehto, Sutela & Pärnänen 2015, 10).

Ihmisten sairastuminen ei katso paikkaa eikä aikaa, mikä luo jatkuvan tarpeen hoitopalveluille. Sosiaali – ja terveysalalla valtaosa sairaanhoitajista tekeekin vuorotyötä. Vuorotyö vaikuttaa työssä jaksamisen lisäksi myös sairaanhoitajan vapaa-aikaan, jossa korostuu esimerkiksi vaikeus yhdistää työ ja perhe-elämä (Heponiemi, Sinervo, Vänskä, Halila & Elovainio 2009, 14). Lisäksi vuorotyön aiheuttama stressi näkyy vapaa-ajalla (Pylkkönen 2011,1).

Vuorotyöhön kuuluu monenlaisia terveysriskejä. Vuorotyöstä aiheutuva kuormitus näkyy yleensä ensimmäisenä univaikeuksina, joka puolestaan näkyy esimerkiksi työsuorituksen heikkenemisenä ja tapaturmariskin kasvamisena (Partinen 2012). Tutkimusten mukaan vuorotyö vaikuttaa todella paljon ihmisen uni- ja valverytmiin (Pylkkönen 2011, 1). Lisäksi vuorotyöhön yhdistetään monia somaattisia sairauksia ja oireyhtymiä, kuten esimerkiksi riski sairastua tyypin II diabetekseen (Miettinen 2008; Sairaanhoitajat 2014). Vuorotyön on tutkittu olevan yhteydessä ennenaikaiseen eläköitymiseen sen kuormittavuuden vuoksi (Salonius 2016, 2). Työterveyshuolto seuraa määrääkaikaistarkistuksin kolmivuorotyötä tekevien terveyttä juuri siihen kohdistuvien riskitekijöiden vuoksi (Työterveyslaitos 2017a). Myös Suomen laki vaatii puuttumaan terveyttä ja turvallisuutta uhkaa-

vaan kuormitukseen (Työterveyslaki 738/2002). Kuormittavuuden ja lisääntyneiden terveysriskien takia vuorotyöstä palautuminen on avainasemassa työntekijän hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

3 Vuorotyöstä palautuminen

Työterveyslaitoksen mukaan työstä palautuminen on sekä kehollista että miellensisäistä toimintaa. Vertauskuvallisesti palautumista voidaan ajatella oman kehon ja mielen akkujen lataamisena. (Työterveyslaitos 2017b.) Ihmiskehon palautumisesta vastaa parasympaattinen hermosto, jonka tehtävänä on ylläpitää kehon lepotilaa. Ihmiskehon ja mielen palautuessa parasympaattisen hermoston toiminta on hallitsevaa, jolloin ihmisen voimavarat eheytyvät. Palautumisen tulee olla säännöllistä ja päivittäin tapahtuvaa. Onnistunut palautuminen vaatii kunnolla aikaa, kehon on oltava riittävän pitkään lepotilassa (Firstbeat 2017.) Palautumisella on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen (Sonnen- tag & Zijlstra 2006, 330). Palautuminen ei vaikuta vain yksilötasolla, vaan riittä- mättömällä palautumisella on lisäksi suuret taloudelliset vaikutukset yhteiskun- taan. Alentuneen työkyvyn kustannukset Suomessa ovat vuosittain 40 miljardin euron suuruusluokkaa, joten palautumiseen ja työssä jaksamiseen tulee kiinnit- tää huomiota. (Työterveyslaitos 2012, 220.) Palautumisen tarve vaihtelee vuo- denajan ja valon määrän mukaan. Pimeinä vuodenaikoina vuorotyön kuormitta- vuus ja palautumisen tarve kasvavat (Miettinen 2008).

Palautuminen terminä tuo ensimmäisenä mieleen unen ja levon, joilla on tärkeä rooli palautumisessa. Lepo kuuluu osaksi palautumista. Työkuormituksesta pa- lautuminen voidaan jakaa neljään eri keinoon. Nämä keinot ovat psykologinen irrottautuminen, lepo, taidon hallintakokemukset sekä kontrolli. (Harjula 2007.) Ihmiskeho palautuu rasituksesta nukkuessa, joten vuorotyötä tekevän sairaan- hoitajan tulee huolehtia riittävän unen saamisesta. Tätä hankaloittaa kuitenkin vuorotyölle tyypilliset lyhyet palautumisjaksot, esimerkiksi siirryttäessä iltavuo- rosta aamuvuoroon. Härmän mukaan lyhyet yöunet lisäävät entisestään palautu- misen tarvetta (Härmä 2006, 507). Riittävän unen ja levon lisäksi palautuminen sisältää eri osa-alueita, jotka ovat esimerkiksi koottu havainnollistavaan Palautu- mispiirakkaan. Tämä Rentoutuskeskus Kehrän kokoaman Palautumispiirakan

tarkoituksena on edistää ihmisen kokonaisvaltaista palautumista. Palautumispiirakka koostuu palautumisen eri osa-alueista, joita ovat uni, luonto, ravinto, mielen valmennus, kehon ja mielen aktiivinen palautuminen sekä keskittyminen, rauhoittuminen ja rentoutuminen. (Rentoutuskeskus Kehrä 2016.) Opinnäytetyön haastattelulomakkeessa (Liite 1) huomioidaan nämä edellä mainitut palautumisen osa-alueet.

Myös itse työ vaikuttaa palautumiseen. Hyvä työnhallinta edistää palautumista (Lindholm 2013, 9). Palautumista edistää työvuorojen järjestely, mikä auttaa helpottamaan työ -ja perhe-elämän yhteensovittamista. Työolosuhteet, kuten hyvä yhteishenki ja riittävä tauotus vaikuttavat myös palautumiseen (Ronkainen 2013, 35-36). Kuormittavaa vuorotyötä tehdessä sairaanhoitajan on pystyttävä palautumaan kunnolla oman hyvinvointinsa sekä työssä jaksamisen kannalta, sillä korkeat työvaatimukset lisäävät merkittävästi palautumisen tarvetta (Sonnentag & Zijlstra 2006, 330).

4 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia ja käsityksiä palautumisesta ja sen toteutumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota sairaanhoitajille erilaisia keinoja palautua kuormittavasta vuorotyöstään ja saada heidät ymmärtämään palautumisen tärkeys. Lisäksi tämä opinnäytetyö antaa sosiaali –ja terveystieteiden opiskelijoille välineitä palautumiseen tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyöstä voi olla myös hyötyä sosiaali –ja terveystieteiden esimiehille ajatellen työvuorosuunnittelua, jotta he voisivat turvata mahdollisimman hyvän työstä palautumisen alaisilleen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä ovat vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumiskeinot?
2. Miten toimiviksi sairaanhoitajat kokevat omat palautumiskeinonsa?
3. Millaisia haasteita vuorotyö tuo palautumiseen?
4. Kuinka tärkeäksi sairaanhoitajat kokevat vuorotyöstä palautumisen?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin Saimaan ammattikorkeakoulussa parityönä vuoden 2017 aikana. Opinnäytetyön huolellinen suunnittelu sekä aiemmat teoria –ja tutkimuslähteet käytiin läpi keväällä 2017. Haastattelut tehtiin syksyllä 2017 eri ympäristöissä.

5.1 Aineiston keruu

Toteutimme opinnäytetyön laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan menetelmää, jonka avulla tuotetaan uutta tietoa yksilön näkökulmasta. Tutkittavan tiedon avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä. (Juvakka & Kylmä 2007, 3.) Näin ollen laadullisella tutkimusmenetelmällä taataan tutkimusaineisto, jossa korostuu haastateltavan oma näkemys ja pohdinta. Opinnäytetyössä selvitettiin haastateltavien omia palautumiskeinoja vuorotyöstä ja pohdintaa sen tärkeydestä.

Opinnäytetyötä varten haastattelimme neljää vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa. Haastateltavat valittiin henkilökohtaisten kontaktien kautta ja valinnassa käytettiin tarkkoja kriteereitä. Kriteereitä olivat sairaanhoitajatutkinto, täysi-ikäisyys ja työkokemus vuorotyöstä. Haastateltujen henkilöiden taustat olivat erilaiset, mikä takasi mahdollisimman monipuolisen ja luotettavan tutkimusaineiston. Taustoiltaan erilaiset elämäntilanteet, kuten haastateltavan perhe ja lapset sekä työuran pituus antoivat tutkimukseen lisää näkökulmia.

Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastattelemalla kasvotusten neljää vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa syyskuussa 2017 rauhallisissa ympäristöissä. Ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin saatekirjeen (Liite 2) mukana suostumuslomake (Liite 3), jonka he allekirjoittivat. Saatekirjeen avulla haastateltavat pääsivät tutustumaan aiheeseen etukäteen ja pohtimaan vastauksiaan. Tällä mahdollistettiin mahdollisimman laajat ja luotettavat haastatteluvastaukset. Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Lisäksi tuotiin esille, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, ja että heidän haastattelutietonsa käsiteltäisiin luottamuksellisesti anonyymiteettiä kunnioittaen.

Haastattelujen vastaukset kirjattiin ylös haastattelulomakkeen pohjalta. Rauhallinen ympäristö, esimerkiksi haastateltavan koti, tarjosi anonyymiin haastatteluun parhaat olosuhteet. Lisäksi yksilöhaastattelu mahdollisti turvallisen ja luotettavan haastattelutilanteen, kun ylimääräisiä kuulijoita ei ollut. Näin haastateltavat pysyivät rauhassa pohtimaan vastauksiaan tarjoten meille mahdollisimman kattavan tutkimusmateriaalin. Haastattelut kestivät yksilöstä riippuen tunnista kahteen tuntiin.

5.2 Aineiston analyysi

Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysillä, koska sillä voidaan tuottaa hajanaisestä aineistosta selkeää ja ymmärrettävää tutkimustietoa. Sisällönanalyysin avulla kerätty aineisto kootaan niin, että se helpottaa tutkittavien ilmiöiden ja asioiden merkitysten tarkastelua sekä syyseuraussuhteita. Olennaista on myös aineiston samanlaisuuksien ja erilaisuuksien erottelu. Tämä on pohja kerätyn aineiston tulkinnalle ja johtopäätösten teolle. (Tampereen teknillinen yliopisto 2017.) Analysoinnin apuna käytettiin teoksia *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Tuomi & Sarajärvi 2013) sekä *Laadullinen terveystutkimus* (Juvakka & Kylmä 2007).

Haastattelutilanteissa käsinkirjoitetut haastatteluvastaukset kirjoitettiin puhtaaksi tietokoneelle. Analysoitavaa materiaalia tuli 11 sivua fonttikoko 12, riviväli 1,5. Kaikki kerätty aineisto siirrettiin samaan paikkaan luettavaan muotoon, mikä helpotti lopullisten tulosten analysointia ja tarkastelua. Puhtaaksi kirjoitettu aineisto purettiin osiin, minkä jälkeen sisällöltään samantyyppiset osat yhdistettiin tiivistetyksi kokonaisuudeksi eli tuloksiksi. Näin saatiin vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

5.3 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden varmistamiseksi opinnäytetyöraportissa käytettiin mahdollisimman tuoreita aikaisempia tutkimustuloksia ja teorialähteitä. Ajankohtaisuuden lisäksi opinnäytetyössä suosittiin mahdollisimman luotettavia tekijöitä, kuten esimerkiksi alan asiantuntijoita ja ammattilaisia. Teorialähteissä suosittiin ensikäden lähteitä ja lähteet merkittiin huolellisesti tekstiin ja lähdeluetteloon.

Haastattelulomakkeen validiteettiä varmistettiin rakentamalla haastattelukysymykset opinnäytetyön tutkimuskysymysten ympärille. Luotettavat haastatteluvas-
taukset taattiin rauhallisella haastatteluympäristöllä ilman häiriötekijöitä. Lisäksi haastatteluun varattiin tarpeeksi aikaa mahdollisimman laajan ja monipuolisen tutkimusaineiston saamiseksi. Haastateltavat olivat tietoisia haastattelun aiheesta ja ajankohdasta, millä taattiin heille haastatteluun valmistautuminen.

Haastateltaville lähetettiin saatekirje, josta kävi ilmi opinnäytetyön tarkoitus. Lisäksi saatekirjeessä mainittiin luottamuksellisuus siitä, että tulokset tulevat julki anonymyminä. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja täysi-ikäisyyteen. Haastateltavat olivat tietoisia, että kerättyä aineistoa käytettiin tutkimuksessa. Kaikki kerätty materiaali oli koko opinnäytetyöprosessin aikana vain opinnäytetyön tekijöiden saatavilla. Opinnäytetyöraportin valmistuttua kaikki kerätty materiaali hävitettiin asianmukaisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu uskottavuuteen, siirrettävyyteen sekä vahvistuvuuteen (Eskola & Suoranta 2000, 198). Siirrettävyys ja vahvistuvuus toteutuivat opinnäytetyön kohdalla, sillä tuloksissa ilmeni runsaasti yhtäläisyyksiä aiempien tutkimusten kanssa. Myös uskottavuus toteutui, opinnäytetyön käsitteet ja tulkinta vastasivat haastateltavien käsityksiä.

6 Tulokset

Haastatteluihin osallistui neljä vuorotyötä tekevää sairaanhoitajaa eri puolilta Suomea. Haastateltavat olivat miehiä ja naisia, joiden ikä vaihteli 23-55 ikävuoden välillä. Työkokemusvuodet vaihtelivat yhden ja viidentoista vuoden välillä. Haastateltaviin lukeutui niin yksinasuvia kuin lapsiperheellisiä.

6.1 Palautumiskeinot

Tulosten perusteella kävi ilmi, että vuorotyötä tekevät sairaanhoitajat käyttävät palautumiseen runsaasti samoja keinoja. Palautumiskeinoissa ilmeni myös eroavaisuuksia. Uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet kerrottiin tärkeimmiksi palautumis-

keinoiksi. Palautumiskeinoja, joissa havaittiin eroavaisuuksia, olivat rentoutuminen, ravinto, luonto ja arjen rutiinit. Haastateltujen vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumiskeinot on koottu kuvaan 1.



Kuva 1. Palautumiskeinot

Uni

Ehdoton palautumisen kannalta!

Tulosten perusteella ehdottomasti tärkeimmäksi palautumiskeinoksi haastateltavat totesivat unen ja lepäämisen. Unen merkityksessä korostettiin unen yhtäjaksoisuutta ja riittävyttä, jonka ajateltiin olevan vähintään kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Yhtäjaksoisessa unessa painotettiin jatkuvuutta, jota eivät pääsisi häiritsemään ulkopuoliset tekijät, kuten pienet lapset tai stressi. Liian vähäinen uni ei näkynyt pelkästään väsymyksenä, vaan se aiheutti myös monenlaisia terveyshaittoja, esimerkiksi ruuansulatusongelmia, päänsärkyä ja stressiä. Kehon ja

mielen todettiin tarvitsevan lepoa niin työ –kuin arkielämänkin jaksamisen kannalta. Yöunien lisäksi päivän aikana tapahtuva lepääminen, kuten päiväunet, koettiin merkittäväksi voimavaraksi palautumisessa.

Liikunta

Itselle toiseksi tärkein, do what you love! Vastapaino kuormittavalle työlle.

Säännöllinen ja riittävän usein tapahtuva liikunta todettiin unen ohella olennaiseksi palautumiskeinoksi. Kaikenlainen liikunta, oli se sitten arjessa tapahtuvaa hyötyliikuntaa tai sykettä nostavaa kuntoilua, koettiin se palauttavana. Liikkumattomuus johti huonompaan fyysiseen kuntoon, alakuloisempaan mieleen sekä huonolaatuisempaan uneen. Edellä mainitut negatiiviset seuraukset vaikuttivat välittömästi työssä jaksamiseen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

Liikunta miellettiin osaksi painonhallintaa. Painonhallinta liitettiin vuorotyöstä palautumiseen siten, että omaa kehoa hallittaessa omien terveellisten valintojen kautta koettiin myös palautuminen hallittavammaksi. Pystyessään kontrolloimaan omia valintojaan kasvoi oman elämänhallinnan tunne, mikä teki elämästä mielekkäämpää. Mielekkääksi koettu elämäntilanne vähensi palautumisen tarvetta.

Haastateltavat nostivat esille erilaisia keinoja toteuttaa palauttavaa liikuntaa. Näitä liikuntakeinoja olivat luonnossa kuntoileminen, ryhmäliikunnat, lenkkeileminen, kuntosalilla käyminen sekä koiran kanssa ulkoileminen. Erilaiset liikuntaharrastukset, kuten ryhmäliikunnat ja ohjatut voimailuharjoittelut olivat tärkeitä fyysisen kunnan ylläpidossa. Lisäksi näihin harrastustoimintoihin sisältyi sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, joka oli yksi esille nousseista palautumiskeinoista.

Sosiaaliset suhteet

Tärkeä tuki joka asiassa, vaikeista ja hyvistä asioista puhuminen tuo elämään suuntaa ja iloa.

Perheen ja ystävien kanssa oleminen oli yksi palautumiskeinoista, joka toistui jokaisen haastateltavan kohdalla. Omien läheisten kanssa vietetty, riittävä ja kiireetön aika koettiin olevan merkittävä tekijä palautumisen kannalta. Tämä yhdessä vietetty aika läheisten kanssa koettiin ilona ja voimavarana, mikä lisäsi psyykkistä hyvinvointia auttaen palautumaan. Mukava tekeminen läheisten kanssa, kuten

lautapeli-illat tai retket, antoivat hyvää vastapainoa kuormittavalle vuorotyölle. Hyvät välit läheisiin vaikuttivat omiin voimavaroihin ja palautumiseen. Jo pelkät keskustelut ja tuki arjessa koettiin todella palauttavana ja voimaannuttavana. Niin haasteellisista kuin hyvistäkin asioista puhuminen läheisten kanssa toi elämään suuntaa ja iloa, joka auttoi jaksamaan sekä palautumaan.

Erilaiset ryhmätoiminnat, kuten ryhmäliikunnat ja vapaaehtoisjärjestöt, koettiin tärkeänä sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Viikoittainen muiden ihmisten kanssa tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen oli yksi vapaa-ajalla tapahtuvista palautumiskeinoista. Muiden ihmisten kanssa jaetut yhteiset kiinnostuksen kohteet ja yhdessä tekeminen tuottivat hyvää oloa palauttaen mieltä ja kehoa.

Rentoutuminen

Rentoutuminen ja rauhoittuminen varsinkin vapaapäivinä, jolloin pystyy ”nollamaan”.

Rentoutuminen ja rauhoittuminen palautumiskeinoina jakoivat mielipiteitä haastateltavien kesken. Osa haastateltavista korosti rentoutumisen tärkeyttä palautumisessa, kun osalle rentoutuminen ei ollut niin suuressa roolissa verrattuna muihin palautumiskeinoihin. Rentoutuminen miellettiin ajaksi, jolloin pystyi kuuntelemaan itseään ja pohtimaan sitä, onko palautunut riittävästi. Tuloksissa ilmeni, että iän karttuessa rentoutumisen ja rauhoittumisen merkitys kasvaa palautumista ajatellen. Erilaisia rentoutumiskeinoja nousi tuloksissa esille runsaasti. Suosituimpia rentoutumiskeinoja olivat lukeminen, saunominen, hieronnassa käyminen, elokuvien katselu, lomailminen sekä oma aika jolloin ei välttämättä tarvitse tehdä mitään. Rentoutuminen korostui etenkin vapaapäivinä.

Ravinto

Jos ei syö säännöllisesti ja monipuolisesti, sekin vaikuttaa melko pian ja suoraan jaksamiseen ja palautumiseen.

Itse tehty ruoka antaa hyvää energiaa.

Terveellistä, puhdasta ja itse valmistettua ravintoa valtaosa haastateltavista piti tärkeänä osana terveellisiä elintapoja. Terveellisiä elintapoja, ravintoa yhdessä liikunnan kanssa, pidettiin välttämättömänä palautumisen kannalta. Huonon ravinnon tai epäsäännöllisen ruokailun ajateltiin aiheuttavan huonovointisuutta,

joka puolestaan näkyi heti heikentyneenä palautumisena. Väsyneenä itsevalmistettu kotiruoka vaihtui helposti einesruokiin.

Vuorotyöläinen joutuu miettimään päivittäistä ateriarytmiään. Tuloksissa mainittiin ravinnon tärkeys etenkin yövuorossa. Yöaikaan on syytä kiinnittää huomiota ravinnon keveyteen, sillä liian raskas ateria koettiin väsyttäväksi. Väsymystä moni yritti helposti joskus kompensoida makealla tai roskaruualla. Tavoitellun pirstymisen sijaan se väsytti entisestään ja aiheutti huonoa oloa. Väsymys ja huono olo lisäsivät palautumisen tarvetta. Kuitenkin kohtuudella herkuttelu todettiin itsensä hemmotteluksi ja mielihyvää tuottavaksi palautumiskeinoksi.

Luonto

Luonto saa ajatukset pois kiireisestä arjesta ja työstä.

Luonto palautumiskeinona jakoi eniten mielipiteitä haastateltavien kesken. Osa haastateltavista piti luontoa erittäin rauhoittavana elementtinä palautumista ajatellen. Luonto ja siellä liikkuminen vähensi stressiä, lisäsi hyvinvointia ja auttoi jäsentelemään ajatuksia. Luonnossa omaan tahtiin liikkuminen, oli se sitten rauhallista kävelyä tai reippaampaa juoksemista, koettiin todella merkittävänä keinona palautua vuorotyöstä. Luonto mahdollisti myös eri lajien harrastamisen, kuten esimerkiksi frisbee-golfin tai metsäjoogan. Työpaikan tarjoama metsäjooga-kurssi sisälsi venyttelyä, rentoutumista ja metsässä liikkumista, mikä koettiin hyvin palauttavana.

Osa haastateltavista ei kokenut luontoa tärkeänä palautumiskeinona ajatellen omaa palautumista. Haastatteluissa kävi ilmi, että itse ympäristöllä ei ollut suurta roolia palautumisessa. Lisäksi kaupungin ytimessä asuminen tuotti vaikeuksia päästä luontoon, jolloin sitä ei koettu hyödyllisenä palautumiskeinona.

Arjen rutiinit

Arjen kotitöistä huolehtiminen tekee kodista mieluisan paikan olla, jossa työstä palautuminen onnistuu hyvin, kun ei tarvitse murehtia esimerkiksi paisunutta pyykkivuorta.

Tulosten mukaan palautumiseen kuului myös arjen rutiineista kiinni pitäminen, esimerkiksi kotitöiden hoitaminen. Kotitöiden hoitaminen ajoissa mahdollisti sen,

ettei työrupeaman jälkeen tarvinnut enää hoitaa isompia kotitöitä. Esimerkiksi kaupassa käyminen ja ruokavarastojen täyttäminen etukäteen takasivat sen, että vapaa-ajan sai käyttää palauttavaan tekemiseen kuten lenkillä käymiseen. Arjen rutiineissa pysyminen, kuten unirytmistä kiinnittäminen tai siivoaminen, edesauttoivat työssä jaksamisessa. Arjen ja kodin ollessa kunnossa miellettiin palautumisen tarpeen olevan vähäisempää.

6.2 Palautumiskeinojen toimivuus

Jokainen tietää parhaiten itsensä ja keinonsa palautua.

Haastateltavat kokivat omat palautumiskeinonsa toimiviksi. Keinojen toimivuus oli vahvasti sidoksissa työvuoroergonomiaan. Mikäli työvuorolistassa huomioitiin työntekijän fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sekä sosiaalinen elämä, todettiin sen mahdollistavan omien palautumiskeinojen toteuttamisen vapaa-ajalla. Iän lisääntyessä ja perheen kasvaessa koettiin palautumiskeinojen toimivuuden heikenevän. Palautuminen koettiin hankalampana, kun kotona elettiin eri vuorokausirytmisissä kuin itse.

Vuorotyö sopii perheettömälle ja nuorelle ihmiselle.

Liian pitkillä työvuoroilla sekä työputkilla oli selkeä yhteys palautumiskeinojen toimivuuteen. Yli kahdeksan tunnin työvuorot miellettiin liian raskaiksi, eikä aikaa ja energiaa jäänyt riittävästi omien palautumiskeinojen toteuttamiseen. Työ ei saisi viedä liikaa aikaa.

Pitäisi olla ”8-8-8”-säätö, 8 työlle, 8 vapaa-ajalle ja 8 unelle.

6.3 Palautumisen haasteet

Huomaan tiheästi vaihtuvien työvuorojen vaikuttavan paljon arkeen ja omaan jaksamiseen. On lähes mahdotonta suunnitella omia menoja ystävien kanssa ja se stressaa minua.

Työvuoroergonomia, perhe, kodin kuormittavuus sekä väsymys olivat tulosten perusteella vaikuttavimmat palautumisen haasteet (Kuva 2). Haastateltavien taustat vaikuttivat tuloksiin. Esimerkiksi lapsiperheelliset haastateltavat korostivat kodin kuormittavuutta ja perheen kanssa elettyä erilaista vuorokausirytmisiä haasteita palautumiselle.



Kuva 2. Palautumisen haasteet

Yhtenä suurimpana haasteena riittävässä palautumisessa haastateltavat kokivat työvuoroergonomian puutteen. Työvuoroergonomia ei aina toimi, aiheuttaen haasteita harrastuksille ja muille palautumiskeinoille. Esimerkiksi epäsäännöllinen työaika estää pääsyn tiettyyn aikaan järjestettäviin ryhmäliikuntoihin. Ryhmäliikunta ja muut sosiaaliset kanssakäymiset koettiin kuitenkin hyödyllisinä palautumiskeinoina. Työvuoroergonomian puutteita olivat liian pitkät työjaksot ja huonosti suunnitellut työvuorolistat, esimerkiksi iltavuorosta suoraan aamuvuoroon siirtyminen, mikä aiheutti unirytmien häiriintymistä. Lisäksi tällainen siirtyminen johti liian vähäisiin yöuniin aiheuttaen väsymystä. Väsyneenä päivittäisten asioiden suorittaminen koettiin haastavaksi. Se aiheutti esimerkiksi unohtelua niin työ – kuin vapaa-aikaakin. Haasteita palautumiseen tuottivat myös fyysisesti ja psyykkisesti kuormittava työ sekä haastavat potilastapaukset.

Vapaa-aika asetti omat haasteensa palautumiselle. Vuorotyötä tekevä sairaanhoitaja joutuu elämään usein perheessä, jossa muilla on erilainen vuorokausi-

rytmi. Tämä rajoittaa sosiaalista elämää ja perheen kanssa vietettyä yhteistä vapaa-aikaa. Yhteinen aika perheen kanssa mainittiin tärkeänä palautumiskeinona, mutta vuorotyöstä johtuva muun perheen kanssa erilainen vuorokausirytmistö vaikeuttaa yhdessäoloa aiheuttaen haasteita palautumiselle. Kodin kuormittavuus koettiin yhtenä haasteena. Kotona ajateltiin olevan usein liikaa hoidettavia arkisia asioita sekä liian vähän omaa aikaa, jolloin palautumiselle ei jäänyt riittävästi aikaa. Perheelliset haastateltavat mainitsivat omien lastensa olevan joskus esteenä palautumiselle.

Pienet lapset vaikka ovat ihania vievät aikaa eikä heille voi sanoa, että äiti lähtee nukkumaan.

Itse vuorotyö ja sen aiheuttama epäsäännöllinen vuorokausirytmistö koettiin haasteena. Haastatteluissa kävi ilmi, että liian suuri työmäärä ja kuormittava työ, aiheuttivat sen, ettei enää työvuoron jälkeen jaksanut lähteä vapaa-ajalla esimerkiksi liikkumaan tai toteuttamaan muita palautumiskeinoja.

Esille nousi haastateltavien omien elintapojen vaikutus palautumiseen. Haasteena palautumiselle koettiin liian vähäinen ravinto, liian rasittava liikunta ja sairastuminen. Myös itsekurin puute nähtiin yhtenä haasteena palautumiselle.

Välillä pitäisi jaksaa herätä aikaisin ja valvoa pitkään, jotta unirytmistö saisi vuorotyössä sopivaksi. Esimerkiksi iltavuoroon mentäessä pitäisi jaksaa herätä tarpeeksi aikaisin, jotta vuoron päätyttyä saisi mahdollisimman nopeasti nukahdettua.

6.4 Palautumisen tärkeys

Elintärkeä!

Kun olen palautunut, mieleni on virkeä, vetreä, mieli on positiivinen ja asioita joista tykkään jaksaa täydellä teholla lähteä tekemään. Palautuminen on siis todella merkityksellistä.

Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä palautumisen tärkeydestä ja siitä että palautumiseen tulisi varata tarpeeksi aikaa. Ihanteellista olisi palautua päivittäin omaa kehoa kuunnellen. Palautuminen koettiin todella tärkeäksi osaksi hyvinvointia, niin fyysisestikin kuin psyykkisestikin. Erityisesti vastauksissa korostui palautumisen merkitys vuorotyössä jaksamisen kannalta. Palautumisen tärkeyttä

kuvattiin voimien palautumisena pitkän työrupeaman jälkeen sekä voimien keräämisenä uuteen työrupeamaan. Myös vapaapäivinä tapahtuva palautuminen miellettiin tärkeäksi, sillä omalla ajalla tapahtuvia asioita haluttiin jaksaa tehdä täydellä teholla ja iloisin mielin.

Haastateltavat painottivat palautumisen tärkeyttä, sillä riittämättömällä palautumisella he kokivat olevan monia negatiivisia seurauksia. Esille nousi esimerkiksi uupumista, henkistä ja fyysistä pahoinvointia, elimistön toimintahäiriöitä ja ylirasitustilaa sekä loppuun palamista. Ylirasitustilalla tarkoitettiin mielen ja kehon tilaa, jossa väsymyksen koettiin menneen niin pitkälle, ettei saisi nukuttua, vaikka kokisi tarvitsevansa unta.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien kokemuksia ja käsityksiä palautumisesta ja sen toteutumisesta. Tavoitteena oli tarjota sairaanhoitajille erilaisia keinoja palautua kuormittavasta vuorotyöstään ja saada heidät ymmärtämään palautumisen tärkeys. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastattelemalla neljää erilaista taustaa omaavaa sairaanhoitajaa laadullisin menetelmin. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Keskeiset tulokset

Tulosten perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyössä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa kävi ilmi vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumiskeinot sekä niiden toimivuus. Tuloksissa selvisi myös kuinka tärkeäksi sairaanhoitajat kokevat palautumisen ja mitä mahdollisia haasteita vuorotyö aiheuttaa palautumiselle.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille, että riittävää ja yhtäjaksoista unta pidettiin tärkeimpänä palautumiskeinona. Myös päiväunien merkitystä korostettiin etenkin yövuorojen jälkeen. Tämä ei tule yllätyksenä, sillä unen aikana ihmiskeho palautuu rasituksesta ja riittävä uni on ratkaisevassa asemassa palautumista ajatellen

(Harjula 2007, 2). Opinnäytetyön tuloksissa selvisi, että niukan unen koettiin aiheuttavan riittämättömän palautumisen lisäksi monenlaisia terveyshaittoja, esimerkiksi päänsärkyä. Unen vaikutuksia ihmisen terveyteen on tutkittu runsaasti. Härmän (2006, 507) tutkimuksen mukaan riittämätön uni aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja, mikä puoltaa opinnäytetyömme tuloksia ja unen tärkeyttä palautumisessa.

Toinen merkittävä palautumiskeino oli liikunta, jonka kuormittavuudella ei koettu olevan merkitystä palautumisen kannalta. Aiemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että mitä kuormittavampaa ja raskaampaa liikunta on, sitä enemmän esimerkiksi erittyä mielihyvää tuottavia hormoneita (Turun yliopisto 2017). Toisaalta onko mielihyvän määrällä vaikutusta palautumiseen? Opinnäytetyön tuloksissa on havaittavissa ristiriitaa, sillä iloa ja hyvää oloa pidettiin voimavarana, mikä lisäsi psyykkistä hyvinvointia auttaen palautumaan. Osa piti kuormittavaa liikuntaa vastapainona kuormittavalle vuorotyölle, kun osa puolestaan piti kevyttä liikuntaa hyvänä vastapainona raskaalle työlle. Vaikuttaako tähän yksilön fyysinen kunto, tottumuskysymys vai takana ollut liian raskas työvuoro? Harva jaksaa lähteä fyysisesti ja psyykkisesti raskaan työrupeaman jälkeen vielä fyysisesti rasittamaan itseään kuormittavalla liikuntasuorituksella. Elintavoilla on todettu olevan yhteys työssä jaksamiseen ja palautumiseen. Uni, säännöllinen liikunta ja terveelliset ruokailutottumukset edistävät palautumista (Työterveyslaitos 2012, 216). Lisäksi Sakomaa (2014, 2) on tutkitusti todistanut, että omilla elintavoilla on suurin merkitys palautumiselle. Myös opinnäytetyön tulokset puoltavat tätä.

Työvuoroergonomiassa työvuorolistojen suunnittelu nousi merkittävämmäksi palautumishaasteeksi. Tätä tulosta vahvistaa Saloniemi (2016, 2), joka tutkimuksessaan toteaa työergonomisen työvuorosuunnittelun olevan tärkein tekijä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Opinnäytetyömme tulosten mukaan itse vuorotyö ja sen tuoma työvuorojen vaihtelevuus heijastuu kaikkiin esille nousseisiin palautumiskeinoihin. Huonosti suunnitellut työvuorolistat ja etenkin iltavuorosta suoraan aamuvuoroon siirtyminen heikensivät palautumiskeinojen toteuttamista. Iltavuorosta aamuvuoroon siirtyminen koettiin suurimpana haasteena ja kuormittavana tekijänä. Myös aiempi tutkittu tieto korostaa ilta – ja aamuvuorojen välisen

palautumisen merkitystä työn jaksamisen kannalta (Paukkonen, Pohjonen, Hakola, Lindholm, Sistonen & Simoila 2007, 9). Miten lähdet iltavuoron jälkeen toteuttamaan palautumiskeinoasi eli liikkumaan, kun sinua odottaa seuraavana aamuna aikaisin soiva herätyskello ja unellekin täytyisi jäädä aikaa? Liikuntasuorituksen voisi tehdä ennen työvuoron alkua, mutta mitä jos kotona on estäviä tekijöitä, kuten kotityöt tai pienet lapset? Terveet työajat-kehittämis – ja tutkimushanke osoittaa, että palautumisajan lisääminen ilta – ja aamuvuorojen välillä paransi hoitajien unta, työssä jaksamista sekä koettua terveyttä. Myös vapaa-ajan harrastukset oli helpompi järjestää (Paukkonen ym. 2007, 2).

Opinnäytetyön tulosten perusteella tutkimuksessa havaittiin eroavaisuuksia palautumiskeinoissa ja niiden tärkeydessä. On selvää, että elämäntilanne, ikä ja tottumukset loivat eroavaisuuksia palautumiskeinoissa ja palautumisen tarpeessa. Aiemmin on tutkittu, että lapsien määrällä on yhteys palautumiseen. Kaksi – tai useampilapsiset vanhemmat kokevat enemmän palautumisen tarvetta kuin lapsettomat (Haiko & Hirvonen 2011,15). Lapsettoman ja yksinasuvan on helpompi toteuttaa palautumiskeinoja, kun ympärillä ei ole huomioon otettavia ulkopuolisia tekijöitä. Esimerkiksi työvuoron jälkeen lapseton sairaanhoitaja voi suunnata harrastusten pariin, sen sijaan, että rientäisi kotiin hoitamaan lapsiaan. Luonnollisesti myös sosiaalisten suhteiden ylläpito ystävien kanssa on huomattavasti helpompaa, kun vapaa-aika ei kulu ainoastaan lapsiperheelle tyypilliseen arjen pyörittämiseen. Lisäksi lapsettoman ja yksinasuvan ei tarvitse elää eri vuorokausirytmiiä muun perheen kanssa, jolloin esimerkiksi oma säännöllinen syöminen ja unirytmii ovat helpommin toteutettavissa.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille, että vuorotyö sopii perheettömälle ja nuorelle ihmisille. Havaittavissa on ristiriita, sillä oman perheen kanssa vietetty aika koettiin tärkeäksi palautumiskeinoksi. Toisaalta yksinasuvat korvaavat oman perheen kanssa vietetyn ajan muilla sosiaalisilla suhteilla? Tämä puoltaa sitä, että palautumiskeinot muokkautuvat elämäntilanteen ja iän mukana. UKK-instituutin (2012) mukaan iän karttuessa väsymyksen sietokyky heikentyy ja palautuminen hidastuu. Aiemmat tutkimukset osoittavat vuorotyöhön sopeutumisen alkavan heikettä 45 ikävuoden jälkeen (Partinen 2012). Tämä selittää sen, että iäkkäämmät haastateltavat korostivat opinnäytetyössä unen ja rentoutumisen merkitystä

palautumisessa. Iän myötä fyysinen suorituskyky laskee, joten on loogista, että palautumiskeinona painottuvat rauhallisemmat liikuntamuodot, kuten hyötyliikunta ja rauhallinen luonnossa kävely. Vuosia vuorotyötä tehneet sairaanhoitajat ovat oppineet tunnistamaan omat voimavaransa ja itselleen hyödylliset palautumiskeinot, mikä helpottaa niiden toteuttamista. Tutkitusti on todistettu, että nuori työntekijä ei aina itse tunnista mahdollisia kuormitusoireita (Miettinen 2008). Nuori ja kokematon sairaanhoitaja ei välttämättä osaa jättää työasioita työpäikälle, mikä todettiin yhdeksi palautumisen haasteeksi. Vapaa-ajalla tapahtuva työasioiden miettiminen lisäsi stressiä heikentäen palautumista, kävi ilmi opinnäytetyön tulokissa.

Myös yksilöllisyys ja tottumiskysymykset luovat eroavaisuuksia palautumiskeinon välillä. Ihmiset kokevat asiat eri tavoin, kuten myös sairaanhoitajat kokevat työpäivän kuormittavuuden ja potilastapaukset eri lailla. Toiselle niin sanottu normaali työpäivä voi toisesta tuntua todella raskaalta, mikä lisää yksilöllisiä eroja palautumistarpeelle. Myös Miettinen kertoo artikkelissaan ihmistyyppin vaikuttavan vuorotyöhön sopeutumiseen sekä siihen miten raskaaksi sen kokee. Ihmistyyppit jaetaan joko aamu –tai iltaihmiisiin (Miettinen 2008). Varmasti opinnäytetyön haastateltavien ihmistyyppi on vaikuttanut tuloksiin. Esimerkiksi iltaihmiset kokevat ilta –ja yövuorot mielekkäämpinä, mikä näkyy palautumisen tarpeessa näiden vuorojen jälkeen. Yksilöllisyyteen liittyvät myös opitut tottumiskysymykset. Jo pienestä pitäen opitut palautumiskeinot säilyvät todennäköisesti läpi elämän. Jos esimerkiksi nuori palautuu psyykkisesti kuormittavasta koeviikosta liikunnan avulla, voidaan olettaa liikunnan toimivan palautumiskeinona myös aikuisiällä.

Palautumisen tärkeydestä opinnäytetyön haastatteluissa oltiin yksimielisiä, sillä riittämättömän palautumisen koettiin heijastuvan jaksamiseen. Lisäksi riittämättömällä palautumisella koettiin olevan lukuisia terveyshaittoja, kuten ruuansulatusongelmia, päänsärkyä ja stressiä. Myös Lindholmin (2013, 7) tutkimus toteaa, että riittämätön palautuminen vaikuttaa terveyteen aiheuttaen edellä mainittuja haittoja.

Aiemmassa tutkimuksessa on todettu vuorotyön kuormittavan sairaanhoitajia, joten palautuminen ja erilaiset palautumiskeinot ovat ensiarvoisen tärkeitä (Pylkkönen 2011, 1). Tämän opinnäytetyön hyötyjä ovat lukuisat erilaiset esille nousseet

palautumiskeinot sekä niiden toimivuus. Olennaisia ovat myös mahdolliset palautumiseen vaikuttavat haasteet. Palautuminen on elintärkeää jokaiselle ihmiselle. Opinnäytetyössä ilmi tulleita palautumiskeinoja jokainen voi hyödyntää omassa palautumisessaan ja sen kehittämisessä. Palautumiskeinot ja niiden toimivuus ovat erityisesti suunnattu vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille, sillä keinojen toimivuutta ja haasteita on tarkasteltu vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön myötä jokainen vuorotyötä tekevä sairaanhoitaja, erikoisalaa katsomatta, saa itselleen lisää palautumiskeinoja. Monet toimiviksi todetut palautumiskeinot takaavat parhaan mahdollisen palautumisen. Vuorotyöstä palautunut sairaanhoitaja on kärsivällinen, ammatillinen ja motivoitunut kehittämään itseään, mikä luo onnistuneen ja potilasturvallisen hoidon. Lisäksi esille nousseet haasteet saavat yksilön pohtimaan oman elämänsä palautumiseen vaikuttavia haasteita ja niiden vaikutusta vuorotyöstä palautumiseen. Esimerkiksi lapsiperheelliset sairaanhoitajat voivat opinnäytetyön myötä ymmärtää oman ajan tärkeyden palautumista ajatellen entistä paremmin. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat saavat opinnäytetyön kautta hyviä eväitä tulevaisuuteen. Tulevana vuorotyöntekijänä on tärkeää tiedostaa palautumisen merkitys työssä jaksamisen kannalta. Olennaista on osata palautua ja opinnäytetyö tarjoaa siihen runsaasti eri keinoja, riittävästä yhtäjaksoisesta unesta metsäjoogaan.

Palautumiskeinot mahdollistavat myös omien keinojen kehittämisen ja uudelleenarvioinnin. Esimerkiksi kevyesti liikkumalla palautuva sairaanhoitaja voisi kokeilla raskaampaa liikuntaa ja pohtia sen vaikutuksia omaan palautumiseen. Palautumiskeinojen kehittäminen on todella tärkeää, sillä elämäntilanteet muuttuvat ja keinoja on sovellettava sen mukaan. Muuttuva elämäntilanne, kuten uusi perheenjäsen, vähentää helposti palautumiseen tarkoitettua omaa aikaa. Omalla ajalla tapahtuva liikunta tai sosiaalisten suhteiden ylläpito vähenevät heikentäen palautumista. Tällöin muiden palautumiskeinojen, kuten unen ja levon merkitys korostuu.

Lisäksi opinnäytetyötä voidaan soveltaa osana sosiaali- ja terveysalan opetusta tai materiaalina työterveydenhuollossa. Palautuminen mielletään yleensä her-

kästi vain urheilusuorituksesta palautumiseen. Tämän opinnäytetyön myötä tietoisuus vuorotyöstä palautumisesta ja sen tärkeydestä lisääntyy. Enää palautuminen ei ole vain osa urheilua, vaan merkittävä tekijä työ – ja arkielämän jaksamisessa.

Luotettavuus ja pätevyys

Opinnäytetyön luotettavuutta paransi huolella suunniteltu opinnäytetyöprosessi, joka toteutettiin pitkällä aikajaksolla. Opinnäytetyön aikana tutustuimme moniin eri lähteisiin, joista valitsimme luotettavimmat ja ajankohtaisimmat. Lähteissä huomioitiin lisäksi asiantuntijuus sekä alkuperäisyys, joilla varmistimme, että lähteemme perustuvat tutkittuun tietoon. Tulosten luotettavuutta ja pätevyyttä lisäsivät tarkkojen kriteereiden avulla valitut haastateltavat. Haastateltavat valittiin tarkoituksenmukaisesti henkilökohtaisten kontaktien kautta varmistuen kriteereiden täyttymisen. Toisaalta, jos haastateltavat olisi valittu sattumanvaraisesti, olisivatko tulokset olleet yhtä laajoja? Toiko henkilökohtaisten kontaktien tuoma tunneside halun ja tarpeen auttaa opinnäytetyön tekijöitä vastaamalla mahdollisimman laajasti ja kattavasti tutkimuskysymyksiin? Lisäksi opinnäytetyön haastattelukysymyksiä laatiessa pidettiin huoli, etteivät kysymykset johdattele vastaamaan tiettyyn suuntaan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkimuksen tarkoituksen, oman sitoumuksen ja aineistokeruun välisiin suhteisiin (Haltia & Nieminen 2013). Koimme onnistuvamme tässä esimerkillisesti. Opinnäytetyötä varten kerättiin lukuisia eri teoria – ja tutkimuslähteitä, joissa huomattiin olevan paljon yhtäläisyyksiä opinnäytetyön tulosten kanssa. Lisäksi sitouduimme opinnäytetyöhön säilyttäen objektiivisuuden läpi koko työn.

Pienen tutkimusotoksen vuoksi tämän tutkimuksen tuloksia ei voida pitää laajasti yleistettävänä. Pieneen tutkimusotantaan päädyttiin, koska se teki kerättyjen tulosten tarkastelusta selkeämpää parantaen opinnäytetyön luotettavuutta. Jos otanta olisi ollut suurempi, olisi vastauksia luonnollisesti saatu enemmän. Suuremmalla otannalla olisi saatu enemmän laadulliselle tutkimukselle olennaista pohdintaa ja näkökulmia, esimerkiksi palautumisen tärkeyteen liittyen. Palautu-

misen tärkeys jäi tuloksissa palautumiskeinojen varjoon. Tähän olisi voitu vaikuttaa korostamalla enemmän palautumisen tärkeyttä haastattelulomakkeessa, olihan se yksi tutkittavista ilmiöistä. Toisaalta, jos opinnäytetyössä olisi haluttu tutkia vain palautumiskeinoja, olisi määrällinen tutkimusmenetelmä ollut parempi.

Haastateltavien erilaiset taustat toivat opinnäytetyön tuloksiin eri näkökulmia. Eri näkökulmat mahdollistivat laajan ja monipuolisen pohtimisen, mikä on yksi laadullisen tutkimuksen tavoitteista. Tuloksissa ilmeni luonnollisia syy-seuraussuhteita, esimerkiksi lapsiperheelliset haastateltavat nostivat esiin lapsien merkityksen palautumisessa. Näin voidaan olettaa, että haastattelukysymykset on ymmärretty oikein ja niitä on pohdittu eri näkökulmista, mikä tekee opinnäytetyöstä luotettavan.

Opinnäytetyön eettisyydestä pidettiin huolta huolehtimalla anonyymiyden säilymisestä läpi opinnäytetyöprosessin. Saatekirjeen avulla varmistettiin haastateltavien tietoisuus opinnäytetyön tarkoituksesta. Heille annettiin myös mahdollisuus keskeyttää tutkimus koska tahansa. Edellä mainituilla asioilla luotiin luottamuksellista tutkimusilmapiiriä. Koimme, että opinnäytetyön aihe ei ollut eettisesti arkaluontoinen, minkä vuoksi emme korostaneet työssä eettisyyttä.

Jatkotutkimusaiheet ja oppimisprosessi

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia omien palautumiskeinojen kehittämistä ja sen vaikutusta yksilön omaan palautumiseen. Lisäksi olisi hyvä tutkia, mistä tietää onko palautunut riittävästi, sillä opinnäytetyössä nousi esille palautumisen tärkeys. Olisi todella mielenkiintoista tarkastella opinnäytetyössä esille nousseiden palautumiskeinojen yleistettävyyttä esimerkiksi tietyillä ikäryhmillä. Työvuoroergonomia nostettiin esille suurimpana haasteena palautumiselle. Jos työvuoroergonomiaa, etenkin työvuoroja, muutettaisiin työntekijälle suotuisammaksi, miten se näkyisi palautumisen tarpeessa?

Opinnäytetyöprosessin myötä opimme tekemään tieteellistä tutkimusta, suhtautumaan entistä kriittisemmin lähteisiin sekä tuottamaan asiatekstiä. Lisäksi pohdintakykymme ja tiimityöskentelytaitomme kehittyivät tehden meistä parempia tulevaisuuden sairaanhoitajia. Oli ilahduttavaa huomata, että kykenemme itsenäiseen, vastuulliseen ja suunnitelmalliseen työskentelyyn haasteista huolimatta.

Haasteita tuottivat aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja tiedonkeruu aiheesta, josta ei ollut ennestään paljon tutkittua tietoa. Oli motivoivaa huomata, miten tärkeä ja mieluinen aihe oli vuorotyötä tekeville sairaanhoitajille. Tämän opinnäytetyön ansiosta ymmärrämme nyt palautumisen tärkeyden ympärivuorokauden palvelevassa yhteiskunnassa, johon mekin tulemme tulevaisuudessa liittymään vuorotyötä tekevinä sairaanhoitajina.

Kuvat

Kuva 1. Palautumiskeinot, s. 12

Kuva 2. Palautumisen haasteet, s. 17

Lähteet

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Firstbeat 2017. Fysiologia. Stressi ja palautuminen. <https://www.firstbeat.com/fi/fysiologia/stressi-palautuminen/> Luettu 3.10.2017

Haiko, H. & Hirvonen, R. 2011. Työajan jälkeen: Työkuormituksen yhteys palautumisen kokemuksiin. Jyväskylän Yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Haltia, N. & Nieminen, M. 2013. Luotettavuus. Mv.Helsinki. www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/OPETUS/kvali/luotettavuustevaluento.pdf Luettu 13.10.2017

Harjula, L. 2007. Mikä on sinun palautumisen strategiasi? Jyväskylän Yliopisto. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2007/08/tiedote-2009-10-01-19-42-03-867896> Luettu 3.10.2017

Heponiemi, T., Sinervo, T., Vänskä, J., Halila, H. & Elovainio, M. 2009. Lääkärien ja sairaanhoitajien työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeudet. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009: 46, 14-22.

Härmä, M. 2006. Workhours in relation to work stress, recovery and health. Scandinavian Journal Of Work Environment & Health 2006: 32(6) 502-514.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Lehto, A., Sutela, H. & Pärnänen, A. 2015. Työn henkinen ja ruumiillinen rasittavuus-selvitys. Sosiaali –ja terveysministeriö.

Lindholm, H. 2013. Physiological determinants and assessment of stress and recovery among media workers. People and Work. Helsingin Yliopisto. Väitöskirja.

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. Duodecim.

Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Duodecim.

Paukkonen, M., Pohjonen, T., Hakola, T., Lindholm, H., Sistonen, H. & Simoila, R. 2007. Terveet työajat –kehittäminen –ja tutkimushankkeen loppuraportti. Helsinki: Helsingin kaupunki.

Pylkkönen, J. 2011. Hoitajien kokemuksia vuorotyön kuormittavuudesta. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Rentoutuskeskus Kehrä 2016. Palautumispiirakka. <http://www.rentoutuskeskus-kehra.fi/palautumispiirakka/> Luettu 19.9.2017

Ronkainen, T. 2013. Vuorotyötä tekevän hoitotyöntekijän elintapojen vaikutus työstä palautumiseen. Itä-Suomen Yliopisto. Lääketiede. Pro gradu-tutkielma.

Sairaanhoitajat 2014. Työ ja osaaminen. Näyttöön perustuva hoitotyö. Voi hyvin vuorotyössä! www.sairaanhoitajat.fi/artikkeli/voi-hyvin-vuorotyossa/ Luettu 11.4.2017

Sakomaa, J. 2014. Työergonomian ja hoitoyksikön henkilöstömitoituksen yhteys hoitohenkilöstön sairauspoissaoloihin. Itä-Suomen Yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu-tutkielma.

Salonius, H. 2016. Vuorotyön vaikutus työntekijän työhyvinvointiin ja mielenterveyteen- kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Sonnentag, S. & Zijlstra, F. 2006. Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology* 2006: 91 330-350.

Tampereen teknillinen yliopisto 2017. Tutkimusmenetelmät. Tiedon analysointi. Verne liikenteen tutkimuskeskus. www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/ Luettu 10.4.2017

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun Yliopisto 2017. Rankka intervallitreeni vapauttaa endorfiineja aivoissa. <http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Sivut/Rankka-intervallitreeni-vapauttaa-endorfiineja-aivoissa.aspx> Luettu 12.10.2017

Työterveyslaitos 2012. Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos.

Työterveyslaitos 2017a. Työkykyinen työntekijä. Työterveyshuolto. Terveystarkistukset. Terveystarkistukset erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/terveystarkistukset/terveystarkistukset-erityista-sairastumisen-vaaraa-aiheuttavissa-toissa/> Luettu 21.12.2017

Työterveyslaitos 2017b. Työkykyinen työntekijä. Uni ja palautuminen. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/> Luettu 19.9.2017.

Työterveyslaki 738/2002.

UKK-instituutti 2012. Tietoa terveystuunnasta. Liikunnan vaikutukset. Tuki- ja liikuntaelimestö. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto koostuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystuunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimesto/tuki-ja_liikuntaelimeston_kunto Luettu 9.10.2017



Haastattelulomake

1. Mitä sana palautuminen teille merkitsee?
2. Mitkä ovat teidän palautumiskeinonne vuorotyöstä?
3. Miten toimiviksi koette omat palautumiskeinonne?
4. Millaisia haasteita vuorotyö tuo palautumiseenne?
5. Kuinka tärkeäksi koette vuorotyöstä palautumisen?
6. Minkä verran tiedätte palautumisesta?
7. Minkä koette tärkeimmäksi palautumiskeinoksi?

Seuraavien aiheiden merkitys palautumisen kannalta:

- Uni
 - Luonto
 - Läheiset
 - Ravinto
 - Liikunta
 - Rentoutuminen, rauhoittuminen
8. Mitkä tekijät estävät palautumisenne?
 9. Koetteko palautuvananne tarpeeksi työvuorojen jälkeen?



Saatekirje

Vuorotyötä tekevän sairaanhoitajan palautuminen

Haluatteko olla vaikuttamassa tulevaisuuden hyvinvointiin?

Olemme toisen vuoden sairaanhoitaja (AMK)-opiskelijoita Saimaan Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme syksyn 2017 aikana. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumista. Tavoitteenamme on saada vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä ovat vuorotyötä tekevien sairaanhoitajien palautumiskeinot?
2. Miten toimiviksi sairaanhoitajat kokevat omat palautumiskeinonsa?
3. Millaisia haasteita vuorotyö tuo palautumiseen?
4. Kuinka tärkeäksi sairaanhoitajat kokevat vuorotyöstä palautumisen?

Vuorotyön lisääntyessä palautumisen tarve korostuu. Saatujen tutkimustulosten perusteella voimme tarjota sairaanhoitajille keinoja palautua kuormittavasta työstään ja saada heidät ymmärtämään palautumisen tärkeys. Tutkimustulokset antavat myös opiskelijoille välineitä palautumiseen tulevaisuutta ajatellen sosiaali- ja terveysalalla.

Tutkimus tapahtuu yksilöhaastattelulla syksyllä 2017.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja teillä on mahdollisuus keskeyttää se koska tahansa. Tulokset raportoidaan luottamuksellisesti henkilötietoja paljastamatta. Valmiin opinnäytetyöraportin jälkeen kaikki kerätty haastattelumateriaali hävitetään asianmukaisesti.

Jos haluatte lisätietoja tutkimuksesta, vastaamme mielellään kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin,

Maija Paajanen (m-paajanen@student.saimia.fi) & Saara Suominen (saara.suominen@student.saimia.fi)



Suostumuslomake

Suostun haastatteluun, jossa selvitetään sairaanhoitajien kokemuksia vuorotyöstä palautumisesta. Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

Jos Teille tulee jotain kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaamme mielellämme.

Yhteystiedot,

Maija Paajanen (m-paajanen@student.saimia.fi)

Saara Suominen (saara.suominen@student.saimia.fi)