



”Sinisten hyvinvointi”

Terveysteemapäivä Helsingin
poliisilaitoksen työryhmälle
aiheesta uni, henkinen kuormitus
ja vuorotyö

Henna Aaltonen & Henni Lampinen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Sinisten hyvinvointi”
Terveysteemapäivä Helsingin
poliisilaitoksen työryhmälle
aiheesta uni, henkinen kuormitus ja
vuorotyö**

Henna Aaltonen & Henni Lampinen
Terveystenhoitaja
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2019

Henna Aaltonen & Henni Lampinen

”Sinisten hyvinvointi”
Terveysteemapäivä Helsingin
poliisilaitoksen työryhmälle

Vuosi 2019

Sivumäärä 54

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa erään Helsingin poliisilaitoksen työryhmälle toiminnallinen terveysteemapäivä unesta, vuorotyöstä ja henkisestä kuormituksesta. Opinnäytetyön tavoitteina oli lisätä vuorotyötä tekevien poliisien tietämystä riittävän unen määrästä ja sen tärkeydestä osana henkistä kuormitusta sekä toteuttaa virkistävä ja yhteishenkeä nostattava päivä henkisen kuormituksen ehkäisyssä. Teoreettiseen viitekehykseen haettiin tietoa unesta, vuorotyöstä sekä henkisestä kuormituksesta.

Toiminnallinen terveysteemapäivä järjestettiin 14.11.2018 Helsingin poliisilaitoksen tiloissa sekä lähistöllä sijaitsevassa puistossa. Päivän ohjelmaa suunniteltaessa kartoitettiin ryhmän ajatuksia ja toiveita esikartoituskyselyn avulla. Toiminnallinen terveysteemapäivä koostui tietovisasta, ulkona tehtävistä rasteista, ruokailusta, lyhyestä keppijumpasta sekä rentoutusharjoituksesta. Lisäksi kohderyhmän jäsenet saivat unipäiväkirjat täytettäväksi seitsemän päivän ajalta. Opinnäytetyön tekijät arvioivat ja kommentoivat jokaisen unipäiväkirjan henkilökohtaisesti ja antoivat vinkkejä parempaan unenlaatuun. Unipäiväkirjat lähetettiin jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtaisesti.

Terveysteemapäivästä sekä unipäiväkirjasta kerättiin palautetta työryhmältä sähköisen palautekyselyn avulla ja vastauksia arvioitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Jokainen osallistuja vastasi kyselyyn. Palautteen perusteella toiminnallinen terveysteemapäivä koettiin virkistävänä ja kivana. Yhteishenki koettiin hyvänä koko päivän ajan. Kaksi vastaajista eivät saaneet merkittävää uutta tietoa ja loput kolme koki saaneen uutta informaatiota unesta päivän aikana. Palautekyselyn sekä tekijöiden oman kokemuksen perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin.

Kohderyhmältä ei kehittämisehdotuksia tullut, mutta tekijät olisivat jälkikäteen muuttaneet muutamia järjestelyjä ja toteutuksia toiminnallisessa terveysteemapäivässä. Lisäksi tekijät olisivat muuttaneet hieman palautekyselyn kirjoitusasua, jotta kyselyyn olisi mahdollisesti vastattu kriittisemmin. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan vertailua eri maiden poliisien välillä työvuorosunnittelun vaikutuksesta uneen ja palautumiseen. Toisena jatkotutkimusaiheena ehdotetaan poliiseille suunnattua valmista terveysteemapäivän pakettia sisältäen muun muassa pienen teorian työhyvinvoinnista.

Asiasanat: Helsingin poliisilaitos, uni, vuorotyö, henkinen kuormitus, toiminnallinen opinnäytetyö

Henna Aaltonen & Henni Lampinen

The Wellbeing of the men in blue

A functional theme day for a team at Helsinki Police Force on sleep, mental load and shift

Year 2019

Pages

54

The purpose of this thesis was to execute a functional theme day on health-related topics for a team at Helsinki Police Force. The theme day consisted of the themes: sleep, shift work and mental load. The goals of this thesis were to increase the policemen's knowledge of the importance of a sufficient amount of sleep and its importance as a factor in mental load and implement a refreshing and the team spirit lifting day for the team in preventing mental load. Information on sleep, shift work and mental load was gathered for the theoretical framework.

The functional theme day was held on 14 November 2018 at Helsinki Police Force premises and at a nearby park. The pre-survey was sent to the personnel and it was used in planning the programme for the day. The health theme day consisted of a quiz, functional control points at the park, a lunch, a short stick gym practice and a relaxation exercise. Furthermore all the participants received a sleep diary to be filled in during seven consecutive days. The thesis authors estimated each sleep diary personally and gave hints for achieving better sleep quality. The sleep diaries were sent personally to each member of the team.

Feedback from the health theme day and sleep diary was gathered from the team by an electrical survey and the replies were analysed by inductive content analysis. All participants answered the questionnaire. Based on the feedback the health theme day was considered to be refreshing and nice. Team spirit was on a high level all day. Two of the participants did not get any significant new information and the rest of the three felt they received new information on sleep. The thesis goals were achieved based on the questionnaire and the experiences of the thesis authors.

The target group did not give any development proposals, but thinking afterwards the thesis authors would have changed some arrangements and implementations in the functional theme day. Furthermore the thesis authors would have slightly changed the layout of the questionnaire so that the answers would have been more critical. For the topic of further research the thesis authors suggest studying the impact of work shift planning on sleep and recovery in policework in different countries. Another research topic suggested for police force would be a pre-designed health theme day package including e.g. some theory on well-being at work.

Keywords: Helsinki Police Force, sleep, shift work, mental load, functional thesis

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työterveyshuolto	7
3	Uni ja sen vaikutus työelämässä	8
3.1	Unen vaiheet.....	9
3.2	Unettomuus	9
3.3	Unettomuuden syitä	10
3.4	Unettomuuden itsehoito	11
3.5	Unettomuuden muut hoitomuodot.....	12
4	Vuorotyö	14
4.1	Vuorotyö ja terveydelliset haitat	14
4.2	Uni ja vuorotyö	15
4.3	Vuorotyön haittojen ehkäisy	16
5	Henkinen kuormitus työssä	17
5.1	Psykososiaaliset kuormitustekijät	17
5.2	Poliisin psykososiaaliset kuormitustekijät	19
5.3	Psykososiaalisen kuormituksen ehkäisy	20
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	21
7	Opinnäytetyöprojekti	22
7.1	Opinnäytetyön taustaa	22
7.2	Kohderyhmä.....	22
7.3	Terveysteemapäivän suunnittelu ja toteutus	23
7.4	Terveysteemapäivän arviointi	28
8	Pohdinta.....	30
8.1	Opinnäytetyöprojektin tarkastelua	30
8.2	Opinnäytetyön eettisyys	32
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus	33
8.4	Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset	34
	Lähteet	35
	Kuviot	40
	Liitteet.....	41

1 Johdanto

Vuorotyö on viime vuosina lisääntynyt. Vuonna 2015 vuorotyötä tekeviä naisia oli Suomessa 27 prosenttia ja vuorotyötä tekeviä miehiä 19 prosenttia kaikista palkansaajista. Vuonna 2018 hyväksyttiin uusi työaikalaki, jonka tavoitteena on lisätä työaikojen joustavuutta. Tämä tulee näkymään tulevaisuudessa entisestään vuorotyön lisääntymisenä. (Härmä ym. 2019, 11).

Työajoilla on suuri merkitys työntekijän terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Vuorotyö voi aiheuttaa biologisen vuorokausirytmien sekaantumista ja tästä voi aiheutua erilaisia terveyshaittoja. Yksi haitta, mitä vuorotyöstä voi aiheutua työntekijälle on univaje. Tämä johtuu yleensä siitä, että työvuorosta palautumiselle jää liian vähän aikaa, kun jo seuraava työvuoro alkaa. (Härmä ym. 2019, 11). Univajeen ja vuorotyön on huomattu yleisesti vaikuttavan riskiin sairastua esimerkiksi masennukseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpään. (Vanttola ym. 2013, 3).

Työhyvinvointia edistää se, miten työ ja vapaa-aika pystytään yhdistämään. On todettu, että tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä tekee työntekijät tyytyväisemmiksi. Samalla myös sitoutuneisuus omaa työtä kohtaan kasvaa. Suurimpia tekijöitä työhyvinvoinnin syntymiselle ovat työaikajärjestelyt ja joustot, jotka toteutetaan työntekijälähtöisesti. Työntekijän mahdollisuus vaikuttaa työaika-autonomian avulla omiin työvuoroihin, lisää tyytyväisyyttä. On kuitenkin huomioitava, että työpaikalla on yhteiset pelisäännöt vuorojen toivomiselle. (Toppinen-Tanner ym. 2016, 8-10, 29).

Työn kuuluu olla sopivasti kuormittavaa. Haasteet työssä lisäävät motivaatiota ja onnistumiset palkitsevat. Mikäli kuormittavuustekijät kuitenkin nousevat huomattavasti, heikentyy työntekijän jaksaminen itse työssä. Tämä voi aiheuttaa omista työtehtävistä selviytymisen heikkenemisen. Henkinen kuormitus työssä voi johtua huonosta työilmapiiristä, liian korkeista tavoitteista tai liiallisesta työmäärästä. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6).

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa yhdelle Helsingin poliisilaitoksen työryhmälle toiminnallinen terveysteemapäivä unesta, vuorotyöstä ja henkisestä kuormituksesta. Tavoitteena on lisätä vuorotyötä tekevien poliisien tietämystä riittävän unen määrästä ja sen tärkeydestä osana henkistä kuormitusta. Toisena tavoitteena on toteuttaa virkistävä ja yhteishenkeä nostattava päivä henkisen kuormituksen ehkäisyssä.

2 Työterveyshuolto

Terveyden edistäminen käsitteenä tarkoittaa sekä yksilön että yhteisön terveyden kohentamista lisäämällä vaikutusmahdollisuuksia määrittää omaa terveyttään. Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tavoitteena on saada aikaan hyvinvointia ja ehkäistä sairauksia. Terveyden edistämisen kuuluu olla siksi mukana myös kaikissa työpaikan asioissa ja toiminnoissa. (THL 2018a). Työpaikka, mikä edistää terveyttä on sellainen, mikä muun muassa kannustavasti ja rohkaisevasti saa henkilöstön kehittämään itseään ja osallistumaan aktiivisesti työpaikan asioihin. Toiminnan tulee olla voimavara- ja ratkaisukeskeistä. Työterveyshuollolla on oma osuutensa työpaikan terveyden ja työhyvinvoinnin edistämisessä. Työterveyshuolto auttaa saavuttamaan terveyttä edistäviä tavoitteita ja on henkilöstön ja johdon tukena. (Työterveyslaitos 2018a).

Työterveyshuoltolain (21.12.2001/1383) mukaan työterveyshuollolla tarkoitetaan: “työnantajan järjestettäväksi säädettyä työterveyshuollon ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden toimintaa, jolla edistetään työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työn ja työympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta, työyhteisön toimintaa sekä työntekijöiden terveyttä ja työ- ja toimintakykyä”. Työterveyshuollon lainsäädännöstä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Työterveyshuollosta säädetään viidessä eri laissa, joita ovat terveydenhuolto-, työterveydenhuolto-, työturvallisuus-, sairausvakuutus- sekä kansanterveyslaissa. (STM 2018).

Työterveyshuollon tarkoituksena on terveysvaarojen ja -haittojen ennaltaehkäiseminen sekä torjuminen, mutta myös varjella työntekijöiden turvallisuutta ja työkykyä sekä suojella ja edistää heidän terveyttä. Niin yksilön kannalta kuin myös työnantajan kannalta on tärkeää, että työntekijä voi hyvin. Terve työntekijä jaksaa paremmin ja tehokkaammin tehdä töitä kuin sairas ja uupunut työntekijä. (21.12.2001/1383).

Työterveyshuollon lain pykälän 4§ mukaan työnantajalla on velvollisuus kustantaa ja järjestää työntekijöilleen riittävä työterveyshuolto työn laajuus ja työolosuhteet huomioon ottaen. Työnantajalla on mahdollisuus päättää miten tämä työterveyshuollon järjestää. Työnantaja voi hankkia työterveyshuollon palvelut terveyskeskukselta tai järjestää palvelut itse tai toisten työnantajien kanssa yhdessä. Työnantajalla on myös mahdollisuus halutessaan hankkia palvelut joltain muulta toimintayksiköltä tai henkilöltä. Toimintayksikön tai henkilön tulee olla oikeutettu työterveyshuoltopalvelujen tuottamiseen. Toimintayksikön työterveyshuollon ammattilaisilla on velvollisuus ylläpitää ammattitaitoaan täydennyskoulutuksilla. Niihin tulee osallistua vähintään kolmen vuoden välein. (21.12.2001/1383).

Työterveyshuollolla on iso vastuu huolehtiessaan työntekijöiden terveydestä. Heidän tulee olla tietoisia työolosuhteista ja mahdollisista erilaisista vaaroista. Työterveyshuollolla on myös velvollisuus kertoa työntekijöille näistä mahdollisista vaaroista ja haitoista joita työ voi

tuoda mukanaan sekä neuvoa, miten toimia kyseisissä tilanteissa. Mikäli työ kuuluu niin sanottuihin riskitöihin, työterveyshuollon tehtävänä on seurata työntekijän terveydentilaa säännöllisillä terveystarkastuksilla. Mikäli on epäily, että työstä voisi koitua vaaraa työntekijän terveydelle, on työterveyshuollolla velvollisuus tehdä terveystarkastus. Yhtenä esimerkkinä tälle voi olla muun muassa psykososiaalinen ylikuormitus, mikä voi tapahtua poliisin ammatissa. Työntekijällä on myös oikeus pyytää perustelluin syin terveystarkastusta. (Työsuojelu 2017). Suomalaisessa tutkimuksessa tutkittiin terveystarkastuskäytäntöjä suomalaisessa työterveyshuollossa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että työterveyshuollossa annettiin neuvontaa ja ohjausta eniten elintapoihin sekä työ- ja toimintakykyyn. (Leino ym. 2014, 55-56).

Onnettomuuksia voi sattua missä vaan ja milloin vaan ja usein ne sattuvatkin hyvin yllättäen. Työpaikalla on siis erittäin tärkeää huolehtia tapaturmien ehkäisemisestä muun muassa huolehtimalla työvälineiden turvallisuudesta sekä varmistaa työntekijöiden riittävä opastus turvallisiin työtapoihin. Tapaturmien torjumisessa tärkein asia on ennaltaehkäisy. Jotta pystyy ennaltaehkäisemään tapaturmia, tulee ensin tunnistaa ja tiedostaa tapaturmavaarat. Työpaikalla työnantaja on ensisijaisesti vastuussa työtaturmien ehkäisemisessä ja työnantajan on tarpeen mukaan käytettävä apuna asiantuntijaa työpaikan ulkopuolelta. Ennalta ehkäisyssä tulee myös huomioida työn luonne esimerkiksi ensiapuvalmiuksia järjestettäessä. (Työsuojelu 2018a).

3 Uni ja sen vaikutus työelämässä

Ilman unta ei ihminen yksinkertaisesti pärjää. Uni on tarpeellinen ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Onhan sanonta, että "uni parantaa". Mikäli unet jäävät liian lyhyiksi tai puolestaan ovat liian pitkiä syystä tai toisesta, nostaa se riskiä sairastua muun muassa kakkostyyppin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. (THL 2018b). Univaje näkyy myös elimistön puolustusjärjestelmässä kohottaen tulehdusarvoja. Kohonneet tulehdusarvot eivät ole terveyden kannalta suotavaa, sillä ne nostavat sydänsairauksien lisäksi aivoverenkiertohäiriöiden riskiä. (Aivoliitto 2015).

Uni on pyhitetty aivoille ja se onkin aivojen terveyden kannalta erittäin tärkeää. Ilman unta eivät aivot saa levätä ja kerätä energiavarastojaan. Unen aikana aivot lepäävät, mutta samaan aikaan siellä tapahtuu paljon. Aivo-selkäydinnesteellä on suuri merkitys aivojen terveyden kannalta. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivosolujen välissä ja ympärillä olevaa nestettä poistaen solujen aineenvaihdunnasta kertyneitä kuona-aineita. Aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoja myös valvetilassa, muttei niin syvältä ja tehokkaasti kuin nukkuessa. (THL 2018b). Huuhtelumekanismiin on myös todettu samalla poistavan aivoista amyloidi-valkuaisainetta, joka aiheuttaa Alzheimerin tautia. (Aivoliitto 2015).

Nukkuessa ei voi oppia mitään, mutta unessa valveillaolon aikana opitut asia jäsentyvät ja aivot siirtävät ne omille paikoilleen. Unen aikana myös aivosolut uusiutuvat tehokkaammin aivojen osissa, jotka ovat yhteydessä muistamiseen ja oppimiseen. (Aivoliitto 2015).

3.1 Unen vaiheet

Uni ei ole täysin samanlaista läpi yön vaan se koostuu kahdesta osasta, non-rem unesta ja rem unesta. Non-rem uni jaetaan vielä neljään osaan, jotka ovat S1, S2, S3 ja S4. Non-rem unen aikana ihminen vaipuu syvään ja rauhalliseen uneen ja sitä onkin valtaosa koko uniajasta. Non-rem unessa aivotoiminta selkeästi hiljenee ja aivot saavat levähtyä. (Partinen 2009). Syvä uni vaikuttaa myös muuhun elimistöön, sillä verenpaine laskee non-rem unen aikana. Tämä on yksi merkittävä syy miksi unettomuudella on suora yhteys verenpainetaudin riskiin, sillä se on suoniston terveydelle haitallista, mikäli syvän unen tunnit jäävät lyhyiksi tai ne jäävät tulematta ollenkaan. (Aivoliitto 2015). Urheilu parantaa unta, sillä syvän unen vaihe pitenee fyysisesti voimakkaan rasituksen jälkeen ja aivot saavat levähtyä (Partinen 2009).

Rem on lyhenne englanninkielen sanoista "rapid eye movement", mikä tarkoittaa suomeksi nopean silmänliikkeiden uni. Sitä rem uni myös osittain on. Aivokuori alkaa toimimaan samalla lailla kuin ihminen olisi valveilla ja silmät alkavat liikkua nopeasti silmien ollessa kuitenkin kiinni. Hengitystaajuus samalla tihentyy. Verenpaine laskee non-rem unen vaiheissa, mutta rem unen aikana verenpaineet alkavat heittelehtiä ylös ja alas, miten sattuu. Mikäli suonissa on kalkkeumaa, saa tämä unen vaihe suonet koville. Rem unen vaihe on yleensä aamuyöstä. Aamuyön aikoihin tapahtuu paljon sydäninfarkteja ja tämä voi olla syy siihen. (Aivoliitto 2015).

3.2 Unettomuus

Joillakin ihmisillä syystä tai toisesta ei ole kykyä saada nukutuksi riittävästi, vaikka haluaisikin. Tällä tarkoitetaan unettomuutta. Unettomuus ei ole samanlainen kaikilla, vaan eroaa yksilöistä riippuen. Joidenkin on vaikea pysyä unessa, jotkut heräävät liian aikaisin ja joidenkin on taas iltaisin vaikea saada unen päästä kiinni. Unettomuus on hyvin epämurkava vaiva, mutta se on valitettavasti hyvin yleinen ja tavallisemmin sitä esiintyy naisilla ja iäkkäämmillä ihmisillä. Tutkitusti vähintään joka kolmas aikuinen kärsii unettomuudesta vuoden aikana. Jotta voidaan katsoa henkilön kärsivän unettomuudesta, tulee hänellä olla joitain aikaisemmin mainituista oireista vähintään kolmesti viikossa. (Huttunen 2017)

Unettomuus tuo myös mukanaan muita ongelmia. Jatkuva päiväväsytys kuormittaa yksilöä paljon ja altistaa masennustiloille sekä ahdistushäiriöille. Liiallinen alkoholin käyttö voi olla seuraus unettomuudesta, mutta se voi myös olla syy unettomuuteen. (Huttunen 2017).

Eräässä tutkimuksessa havainnoitiin alkoholin vaikutusta unen ensimmäisiin tunteihin. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vähäinenkin alkoholin nauttiminen vaikuttaa elimistön palautumiseen unessa. Jopa yhden alkoholiannoksen on todettu vähentävän 9,3 prosenttia palautumista unen

ensimmäisen kolmen tunnin aikana. Runsaan alkoholin käytön todettiin vähentävän jopa 39,2 prosenttia palautumista. (Pietilä ym. 2018, 5).

Unettomuus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen luokkaan. Nämä luokat ovat nimeltään altistavat tekijät, laukaisevat tekijät ja ylläpitävät tekijät. Altistavat tekijät tarkoittavat perimää, tunne-elämää ja persoonallisuustekijöitä, ikääntymistä sekä ympäristötekijöitä. Nämä asiat näkyvät konkreettisesti esimerkiksi siten, että on tunnollinen työntekijä, joka miettii yöllä tekemättömiä työasioita ja stressaa herkästi asioista. Laukaisevat tekijät tarkoittavat äkillisiä kriisitilanteita, elämänmuutoksia, kasautuvaa stressiä ja sairastamista. Nämä asiat taas näkyvät konkreettisesti esimerkiksi siten, että työntekijä menettää läheisensä, josta aiheutuu unettomuutta. Tässä tapauksessa unettomuus on akuuttia, mutta voi vaivata elämää paljon. Ylläpitävät tekijät tarkoittavat huolta unettomuudesta, epäsäännöllistä päivärytmiä ja elämäntapojen muutoksia. Tämä tarkoittaa sitä, että unettomuus jatkuu johtuen siitä, että stressaa esimerkiksi vähäistä unimäärää ja omaa jaksamista tämän takia. (Järnefelt & Hublin 2012, 37-38).

3.3 Unettomuuden syitä

Lähes jokainen yksilö jossain vaiheessa elämäänsä kärsii yksittäisinä öinä ilmenevästä unettomuudesta. Tämä on hyvin tavallista ja yksi iso syy tähän voi olla hetkellinen stressi. Jokainen henkilö joutuu välillä ristiriitoihin jonkun kanssa ja tämä voi vaikuttaa uneen aiheuttaen unettomuutta. Muita yleisiä syitä ovat myös uni-valverytmin häiriö sekä aikaerorasitus. Matkustaminen kauas toiselle puolelle maapalloa, jossa aikaero kotimaahan on suuri, aiheuttaa hyvin monelle aikaerorasitusta eli niin sanottua jet lagia, mikä erittäin usein näkyy myös hetkellisesti unettomuutena. Joskus elämäntilanteet muuttuvat ja voi tulla niin henkisesti kuin fyysisesti vaikeita hetkiä, esimerkiksi rasittavasta elämäntilanteesta johtuen tai surun kohdatessa. Tällaiset tilanteet voivat aiheuttaa lyhytaikaista eli 1-3 kuukauden mittaista unettomuutta. Sairaustila voi olla myös syynä lyhytaikaiseen unettomuuteen. Tämän takia on hyvä pohtia, miten sairaustila saadaan hyvään hoitotasapainoon, jotta pystytään paneutua unettomuuden hoitoon paremmin. (Käypä hoito 2018).

Joskus unettomuus voi olla pitkäaikainen eli yli kolme kuukautta kestävä tai jopa jatkuva ja siihen voi olla monta erilaista syytä. (Käypä hoito 2018). Niin kuin yksittäisinä öinä ilmenevässä unettomuudessa, niin myös pitkäaikaisen unettomuuden syynä voi olla stressi, tällä kertaa stressitila on vain jatkuva. Pitkäaikaisen tai jatkuvan unettomuuden taustalla voi olla montaa erilaista psyykkistä tai somaattista sairautta, mutta myös dementia sekä säännöllinen alkoholin käyttö voivat olla taustalla unettomuuteen. Unilääkkeet voivat auttaa unettomuudesta kärsivää, mutta ne aiheuttavat herkästi riippuvuutta. Riippuvuus voikin olla myös yksi unettomuuden syistä. Kuitenkaan aina jatkuvaa unettomuutta ei voida selittää edellä mainituilla syillä, vaan unettomuudesta kärsivistä noin joka kuudennella syynä on niin sanottu primaarinen unettomuus. Primaarinen unettomuus ei siis ole seuraus psykiatrisesta häiriöstä tai

somaattisesta sairaudesta, vaan se on rakenteellinen ominaisuus. Tämä ilmenee jo usein lapsuusajan unettomuutena. Ominaisuutena primaarinen unettomuus on erittäin voimia vievä ja kiusallinen ja tästä syystä erilaiset itsehoidolliset keinot ovat suuressa roolissa sen hoidossa. Itsehoitokeinot ovat tärkeitä, sillä primaarinen unettomuus voi ajaa henkilön käyttämään liiallisesti unilääkkeitä tai päihteitä. (Huttunen 2017).

3.4 Unettomuuden itsehoito

Unettomuus voi johtua hyvin erilaisista syistä ja siksi on tärkeää unettomuuden hoidossa paneutua siihen johtavaan syyhyn. Unettomuuden itsehoito ja lääkkeetön hoito ovat ensimmäisiä asioita, mistä aloitetaan. Lääkkeellinen hoito aloitetaan lääkärin toimesta, mutta ensin pyritään suosimaan lääkkeettömiä hoitomuotoja. Kun lääkkeellinen hoito aloitetaan, suunnitellaan samantien lääkkeen käytölle lopetusaikataulu. Lääkkeellisen hoidon aikana on tärkeää jatkaa lääkkeettömiä hoitokeinoja. (Käypä hoito 2018).

Yksilö voi huomaamattaan ylläpitää unettomuutta erilaisten arkisten rutiinien ja tapojen sekä ajatusmallien vuoksi. Siksi onkin tärkeää keskittyä niin sanottuun unihygieniaan. Unihygienia tarkoittaa niitä yksilön tekemiä toimia, jotka vaikuttavat tämän unen laatuun. (Huttunen 2017).

Ärsykehallinta on osa unettomuuden hoitoa (Kajaste 2015). Ärsykehallinnassa keskitytään päivän aikana tapahtuviin asioihin. Yksilön on hyvä järjestää itselleen sopivat ja rentouttavat iltarutiinit ja vuoteeseen suositellaan mentävän vasta, kun väsyttää. Joskus on vaikea saada heti unen päästä kiinni ja siksi, ei vuoteeseen ole hyvä jäädä, mikäli ei ole saanut nukahdetuksi noin 15 minuutissa. Vuoteeseen suositellaan palaavan vasta silloin, kun on unelias. Usein moni nukkuu vapaapäivinä pidempään, mutta mikäli kärsii unettomuudesta, suositellaan nousemaan aamulla aina samaan aikaan, vaikka olisikin nukkunut yöllä hieman vähemmän. (THL 2018c). Päiväunien on todistettu lisäävän muun muassa luovuutta sekä valppautta. Työnantajien antaessa työntekijöidensä nukkua noin 20-30 minuutin päiväunet, lisäisi se huomattavasti tehokkuutta. Ihanteellisinta olisi nukkua päiväunet lounaan jälkeen, sillä siihen aikaan ihmisen energiataso on matalimmillaan. (Murphy ym. 2016, 6).

Lämpötilalla on merkitystä nukkumisen kannalta. Makuuhuoneen lämpötila ei saa olla liian kylmä, mutta ei myöskään liian lämmin. Ihanteellinen lämpötila makuuhuoneelle olisi noin 18-20 astetta. Mikäli huone on hiukan lämmin ja tunkkainen ennen nukkumaan menoa, voi huoneen tuulettaa, mikä saattaa helpottaa nukahtamista. (Hannula ym. 2013, 22). Eräs pukeutumiseen liittyvä keino voi myös helpottaa nukahtamista. Lämpimien sukkien laitto jalkoihin lisää jalkojen pintaverenkiertoa ja tästä syystä laskevat elimistön sisäistä lämpötilaa ja tämä voi helpottaa nukahtamista. (Huttunen 2017).

Yksi tärkeimmistä asioista, joihin tulee kiinnittää erityistä huomiota, on vuode. Hyvän unen laadun kannalta on tärkeää käyttää vuodetta vain ja ainoastaan nukkumiseen sekä seksielämään. Esimerkiksi työskentely, tv:n katsominen sekä opiskelu vuoteessa voivat vaikuttaa unen laatuun, joten on tärkeää tehdä näitä asioita muualla kuin vuoteessa. Myöskin puhelimen käyttöä on hyvä rajoittaa vuoteessa ollessa. Vuodetta hankkiessa on hyvä kiinnittää huomiota patjaan. Se ei saa olla liian kova, muttei myöskään liian pehmeä. Huono patja voi tuoda mukanaan erilaisia kipuja. Myös tyynyn koolla on väliä. (Hannula ym. 2013, 21)

Moni ei välttämättä ajattele, mutta oikeanlaisella ruokavaliolla voi vaikuttaa suuresti uneen ja myös vireystilaan. Eräät ruoka-aineet nostavat vireystilaa ja vaikeuttaa siten nukkumista. Tästä syystä onkin tärkeää tarkkailla mitä syö ja juo ennen nukkumaan menoa. Aineet, jotka häiritsevät unta ovat muun muassa tumma suklaa, tumma tee, jälkiruoat, sokeri ja makeutusaineet, rasvaiset ja mausteiset ruoat sekä sipuli. (Mielenterveystalo). Kahvin sekä muiden kofeiinipitoisten juomien nauttiminen tulisi ajoittaa neljä tai viisi tuntia ennen nukkumaan menoa, samoin myös tupakoimisen. Alkoholin käytön tiedetään aiheuttavan unettomuutta ja siksi noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa tulisi välttää sen käyttöä. (Huttunen 2017). On myös ruoka-aineita, jotka edistävät unta. Näitä ruoka-aineita ovat muun muassa kalkkuna, kana, maitotuotteet, kananmuna, tumma riisi, seesamin ja auringonkukan siemenet, mantelit sekä pähkinät ja kokojyvät. Edellä mainittuja yhdistää yksi asia, ne kaikki sisältävät tryptofaani-aminohappoa, joka rauhoittaa aivojen toimintaa sekä hermostoa. On tärkeää syödä ilta-palaksi hyvä ja ravitseva annos, mutta sen tulee olla kevyt. (Mielenterveystalo 2018).

Liikunnan on todettu auttavan unettomuuteen, mutta tärkeintä liikunnassa on sen ajoittaminen sekä säännöllisyys. Mikäli harrastaa raskasta liikuntaa myöhään illalla ennen nukkumaan menoa, se voi vaikeuttaa nukahtamista. Venyttely ja rauhallinen kävely voi myöhäänkin illalla rauhoittaa mieltä ja kehoa niin, että nukahtaminen onnistuu helpommin. (Huttunen 2017). Eräissä Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa käsiteltiin liikunnan ja ulkoilun vaikutusta uneen aikuisilla naisilla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ulkona vietetty aika iltapäivällä verrattuna aamulla vietettyyn aikaan ennusti matalampaa unen laatua. Siispä aamupäivällä vietetty ulkoilu vaikuttaa positiivisesti unen laatuun. Sillä ei kuitenkaan koettu olevan merkitystä unen määrään. Tutkimuksessa uskotaan, että ulkona vietetyllä ajallisella määrällä ja päivän ajankohta huomioon ottaen voivat olla tärkeitä mittareita, kun arvioidaan fyysisen aktiivisuuden ja unen välistä suhdetta. (Murray ym. 2017, 8-10).

3.5 Unettomuuden muut hoitomuodot

Poliisit ovat yleensä yhteydessä joko suoraan terveystieteeseen tai vaihtoehtoisesti työterveyshuoltoonsa, kun unettomuus on jatkunut hetkellisesti pidempään tai se vaikuttaa jo jokapäiväiseen elämään. Tällöin unettomuuden syytä aloitetaan selvittämään. On tärkeää löytää ensin unettomuuteen syy, jotta pystytään aloittamaan sen hoito. Työterveyshuollossa määräaikaissa terveystarkastuksissa keskustellaan erityisesti vuorotyötä tekevien työntekijöiden kanssa

unesta paljon. Jos ongelmia ilmenee, työterveyshoitaja kartoittaa tilannetta ja tarvittaessa ohjaa työntekijän matalalla kynnyksellä työterveyspsykologin luokse tai vaikeammassa tilanteessa lääkärin vastaanotolle. (Poliisien työterveyshuolto haastattelu 4.10.2018).

Terveysthuollossa selvittelyt aloitetaan ensin kartoittamalla yksilön elämäntilannetta. Onko tapahtunut jokin kriisi tai voisiko stressi olla syynä unettomuuteen. Myös elämäntapoja käydään läpi. Millaisia lääkityksiä yksilöllä on? Mitä sairauksia on? Onko päihteiden käyttöä? Tämän jälkeen yksilöä voidaan pyytää pitämään unipäiväkirjaa, johon merkitään tietyltä ajalta tietoja omasta unesta. Esimerkiksi kuinka monta tuntia yksilö on nukkunut ja montako kertaa on herännyt unien aikana sekä kuinka kauan on viettänyt sängyssä aikaa. Kun nämä asiat ovat selvitetty, pystytään jo mahdollisesti löytämään syytä siihen, mistä unettomuus johtuu. Unettomuuden johtuessa jostain akuutista tilanteesta, esimerkiksi kriisitilanteesta, on parhaimpia keinoja unettomuuden hoitoon tällöin tuen ja neuvonnan saaminen. (Järnefelt & Hublin 2012, 23-26).

Hollantilaisten poliisien vuorotyön sietokyvystä ja unen laadun merkityksestä on tehty tutkimus. Tässä tutkimuksessa selvisi, että unen laatu määräsi suurimmaksi osaksi yksilön jaksamista vuorotyössä. Tutkimuksessa nostettiin myös tärkeänä asiana esille työterveyshuollon apu unihäiriöiden tunnistamisessa. Työterveyshuollosta apua annettiin työvuoroihin liittyvissä asioissa, unihäiriöiden ehkäisemiseen liittyvissä asioissa, kuten unihygieniasa ja päiväunissa, mutta apua annettiin myös muiden terveysongelmien ehkäisyssä. Huomiota kiinnitettiin lisäksi unettomuudesta johtuviin tapaturmariskeihin. (Lammers-van der Holst & Kerkhof 2014, 6).

Aivot tuottavat niin sanottua yöhormonia nimeltä melatoniini. Hormonia erittyy verenkiertoon nimenomaan unen aikana ja eri ihmisillä sitä erittyy erilaisia määriä. Melatoniinin eritykseen vaikuttaa muun muassa ikä sekä alkoholi. Apteekista on myös saatavilla melatoniinilääkettä reseptillä, mutta sitä saa myös kauppatavarana ravintolisänä. Ravintolisänä myytävän melatoniinin pitoisuus on korkeintaan 1mg. Reseptillä saatavien melatoniinilääkkeiden pitoisuudet ovat 1, 2 tai 3mg. Melatoniinia käyttäessä on tärkeää pitää huolta oikeasta lääkkeen ottoajasta. Melatoniinista hyötyy eniten, kun lääkkeen ottaa noin 1-3 tuntia ennen nukahtamista. (Partonen 2015).

Unilääkkeitä on tarkoitus käyttää lyhytaikaisesti. Pidempiaikaisessa käytössä unilääkkeitä käyttävälle henkilölle saattaa muodostua toleranssi lääketta kohtaan. Näin ollen pieni annos ei enää riitä samalla tavalla kuin lääkkeen käytön alussa. Unilääkkeet koukuttavat nopeasti itseensä, joten kun unilääkkeet aloitetaan, on hyvä suunnitella niille lopetusaikataulu samantien. (Käypä hoito 2018).

Unilääkkeinä käytetään muun muassa bentsodiatsepiineja, melatoniinia ja mielialalääkkeitä pieninä annoksina. Bentsodiatsepiinit ovat unilääkkeinä sellaisia, jotka auttavat unen saamisessa ja pidentävät unijaksoa, mutta samalla uni muuttuu pinnallisemmaksi. Tämä tarkoittaa

sitä, että lääkeshoidolla on paljon myöskin haittapuolia ja se ei välttämättä paranna unettomuuden tilaa. Usein haittavaikutuksia voi tulla enemmän kuin itse hyötyä. Pitkäaikaisessa unettomuudessa on parempi käyttää ensisijaisesti muita hoitomuotoja kuin lääkitystä. Esimerkiksi kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä ja psykoterapiaa. Jos kuitenkin käytetään lääkeshoitaa osana unettomuuden hoitaa, tulee lääkärin seurata lääkkeen käyttöä tarkoin ja tehdä potilaan kanssa suunnitelma, miten lääkkeiden käyttö pikkuhiljaa lopetetaan. (Käypä hoito 2018).

4 Vuorotyö

Vuorotyö on hyvin yleistä poliisien ammattikunnassa. Vuorotyöstä on hyvin erilaisia malleja. On kaksivuoro-, kolmivuoro-, yö-, jakso- sekä matkatyötä. (Miettinen 2008). Vuorotyön yleisyydessä ei ole eroja naisten ja miesten välillä. Poliisit tekevät kolmivuorotyötä ja esimerkiksi päivävuorot voivat olla 12 tuntia pitkiä. Eräissä Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa kerrotaan, että yötyötä tekeillä poliiseilla ilmenee enemmän stressiä kuin esimerkiksi päivätyötä tekeillä poliiseilla. Tämä johtuu siitä, että yövuoroissa saattaa ilmentyä enemmän fyysisempiä ja väkivaltaisia tilanteita verrattuna päivävuoroihin. (Fegedulegn ym. 2014, 27).

Vuorotyö tuo esiin omat haasteet työntekijän terveyttä ajatellen. Jatkuva vuorotyö tuo mukanaan tutkitusti terveysriskejä. Eniten vuorotyössä terveydellisiä riskejä nostaa yövuorotyö. Terveyshaitat selittyvät sillä, että uni- ja vuorokausirytmii häiriintyvät. Työvuorovaihtelut esimerkiksi yövuorosta seuraavaan aamuvuoroon saavat aikaiseksi pääunijakson lyhentymisen. Näiden vuorojen välillä pääunijakso voi lyhentyä jopa kaksi tuntia. Pitkältä ajalta kertynyt univaje voi aiheuttaa masentuneisuutta tai univajeen seurauksena saattaa puhjeta sairauksia. (Partinen 2012).

Kaikki eivät sopeudu vuorotyöhön samalla tavalla. Vuorotyön tuomat haitat näkyvät kaikilla yksilöillä hyvin eri tavoin. Osa sopeutuu vuorotyön tekemiseen hyvin ja tällöin sen tuomat terveydelliset riskit mahdollisesti myös vähentyvät. Vastapuolena taas sopeutumattomuus vuorotyöhön saattaa aiheuttaa terveydellisiä haittoja paljonkin. Työterveyshuollossa kiinnitetään paljon huomiota vuorotyön tuomien terveydellisten ongelmien ehkäisyyn (Miettinen 2008).

4.1 Vuorotyö ja terveydelliset haitat

Vuorotyötä tekevä yksilö kärsii herkästi väsymyksestä ja nukahtamisvaikeuksista. Tämä selittyy sillä, että uni saattaa olla katkonaista tai se saattaa jäädä vähäiseksi työvuorojen välissä. Väsymys itsessään nostaa riskejä tapaturmien sattumiseen, sillä tarkkaavuus heikentyy. Jo yli 17 tunnin yhtäjaksoinen hereillä oleminen tarkoittaa 0.5 promillen humalatilaa. (Partinen 2012).

Sydäninfarktien vaara nousee 20 prosenttiin vuorotyötä tekevän yksilön kohdalla. Syöpäriski nousee myöskin vuorotyössä. Erityisesti rinta-, paksusuolen- ja eturauhassyövän riskin määrä

kasvaa. Rintasyövän riskin nousemiselle on yhtenä selitteenä pimeähormonin erittymisen väheneminen yövuoron aikana. Kakkostyyppin diabetekseen sairastumisen riski on vuorotyötä tekevällä yksilöllä korkeampi myöskin. On myös huomattu, että yötyötä tekevän, raskaana olevan naisen raskausaikaan voi liittyä enemmän ongelmia kuin säännöllistä työtä tekevän naisen. Yötyötä tekevän naisen lapsen syntymäpaino on myös usein pienempi kuin säännöllistä työaikaan tekevän naisen. (Työterveyslaitos 2018b).

Vuorotyötä tekevillä on todetusti paljon enemmän stressin tunnetta ja hermostuneisuutta kuin esimerkiksi säännöllistä päivätyötä tekevillä. On kuitenkin tutkittu, että vuorotyöntekijöillä ei ole kuitenkaan suurempaa riskiä sairastua mielenterveysongelmiin kuin muillakaan työtä tekevillä. On tyypillistä, että vuorotyötä tekevällä saattaa esiintyä enemmän ruoansulatusvaivoja, kuten ilmavaivoja, vatsakipuja tai närästystä. (Työterveyslaitos 2018b).

Työterveyshuollossa tehdään määräaikaistarkastuksia työntekijöille tietyin määräajoin. Ennen vuorotyön aloittamista tehdään työntekijälle alkutarkastus, jossa tehdään tarkka selvitys työntekijän soveltuvuudesta työhön ja erityisesti, jos kyse on vuorotyöstä. Määräaikaistarkastuksia tehdään työn aloittamisesta kaksi ensimmäisen työvuoden aikana. Tämän jälkeen määräaikaistarkastukset jatkuvat 50 ikävuoteen asti kerran viidessä vuodessa. Yli 50 vuoden ikäisen työntekijän määräaikaistarkastukset jatkuvat kahden tai kolmen vuoden välein. Työntekijän ollessa yli 60 vuotta, tehdään määräaikaistarkastuksia vuosittain. Näin on myös poliiseilla. (Miettinen 2008).

4.2 Uni ja vuorotyö

Vuorotyö tuo paljon muutoksia ihmisen normaaliin unirytmiiin. Ihmisellä on tarve nukkua öisin ja valvoa päivisin ja täten ylläpitää tietynlaista vuorokausirytmiiä. Vuorotyöläisellä vuorokausirytmii voi kuitenkin radikaalisti vaihdella. Kolmivuorotyötä tekevän henkilön vuorokausirytmii voi vaihdella lähes päivittäin ja tämä voi tuoda ongelmia uni-valverytmiiin. Kolmivuorotyötä tekevällä henkilöllä saattaa olla vaihdellen aikaisia aamuvuoroja, iltavuoroja ja yövuoroja. Tämä rikkoo säännöllistä vuorokausirytmiiä. (Järnefelt & Hublin 2012, 138-139).

Epäsäännöllinen työaika voi kehittää vuorotyötä tekevälle henkilölle vuorotyöunihäiriön. Vuorotyöunihäiriö muotoutuu vaihtelevista työvuoroista, jotka osuvat normaaliin unijaksoon yön aikana. Tämän seurauksena työntekijä voi kärsiä unettomuudesta tai epätavallisesta väsymyksestä vähintään kuukauden ajan. Vuorotyöunihäiriö korjaantuu tällaisella työntekijällä usein vain silloin, kun työntekijä alkaa noudattaa normaalia, säännöllistä unirytmiiä. Vaikka työntekijä lopettaisi vuorotyön tekemisen, voi unettomuus ja väsymys kuitenkin jäädä. Tämä kuitenkin voi johtua siinä tapauksessa jostain muusta unihäiriöstä, mutta sen erotusdiagnoosiikka ei ole helppoa. (Järnefelt & Hublin 2012, 134-139). Vuorotyöntekijöiden unta ja virkeyttä käsit-

televässä tutkimuksessa tulee ilmi, että henkilöt, jotka kärsivät vuorotyöunihäiriöstä, hyötyvät eniten lääkkeettömistä hoitomuodoista. Hoidon on kuitenkin hyvä olla henkilökohtaisesti suunniteltua. (Järnefelt ym. 2018).

Vuorotyössä tärkeintä on työvuorosuunnittelu. Ideaalisinta on, että työvuorojen ajanjaksot eivät vaihtele päivittäin. Suositelluin työvuorokierto on myötäpäiväinen kierto, jolloin työntekijä esimerkiksi aloittaa kierron aamuvuorolla ja kierto jatkuu iltavuoroon ja tämän jälkeen vasta yövuoroon. Tällöin unen saamista riittävästi on helpompi hallita. Unirytmien viivästäminen on helpompaa kuin aikaistaminen. Toisaalta taas on hyvä, jos samanlaisia vuoroja on muutama peräkkäin, jolloin rytmiä voi yrittää tämän kautta pitää näiden päivien osalta parempana unen saamiselle. Unen rytmittäminen työvuorojen mukaan voi olla haastavaa. Työntekijä saattaa tehdä joko nopeaa työkiertoa tai hidasta työkiertoa. Nopeassa työkierrossa työntekijä tekee 1-3 samaa työvuoroa peräkkäin. Hitaassa työkierrossa taas työntekijä tekee yli neljä samanlaista työvuoroa peräkkäin. Jos työntekijä tekee nopeaa työkiertoa, on huomattu, että uuteen rytmiin tehokkaasti sopeutuminen ei välttämättä olekaan paras vaihtoehto. Hitaassa työkierrossa taas kannattaa pyrkiä sopeutumaan rytmiin. Tämä auttaa väsymyksen karsimiseen ja parantaa unen tasoa ja täten hereillä olemisen vireyden jaksoa. (Järnefelt & Hublin 2012, 135-146).

Vuorotyössä voi ilmentyä unettomuutta. Tätä pyritään jo ennalta ehkäisemään työterveyshuollon kautta. Työterveyshuollon tehtävään kuuluu työpaikkaselvitysten tekeminen sekä terveystarkastuksista huolehtiminen. Tärkeässä roolissa on myöskin työntekijöiden ja esimiesten ymmärrys ja koulutus unen merkitykselle. Nämä asiat ohjaavat työpaikalla ennaltaehkäiseviin toimiin ja lisäävät ymmärrystä esimerkiksi työvuorojärjestelyiden tärkeyteen. (Järnefelt & Hublin 2012, 170).

4.3 Vuorotyön haittojen ehkäisy

Vuorotyötä tekevä löytää kokeilemalla itselleen sopivan tavan välttää vuorotyön tuomia haittoja. Tärkeintä on, että osaa löytää sopivat välit unelle ja oman arjen rytmittämiseksi. On tärkeää, että vuorotyöntekijä löytää työn ohella aikaa omalle sosiaaliselle elämälleen. Esimerkiksi perheen kanssa vietettävä aika voi vähentyä ja täten esimerkiksi useamman peräkkäisen vapaapäivän merkitys lisääntyy. (Partinen 2012). Työaikojen suunnittelussa on tärkeää tarkastella vapaiden viikonloppujen jakamista tasaisesti kaikille työntekijöille. Kun viikonloppuvapaita on kaikilla mahdollisimman paljon, helpottaa se työntekijöitä perhe-elämän järjestelyissä. (Työterveyslaitos 2019).

Hyvä olisi, jos työkierto olisi myötäpäivään kiertävää, jolloin työvuorokierto alkaa aamuvuoroilla ja päättyy yövuoroihin. Suositeltavaa on, että tämä jakso ei ole liian pitkä vaan pidättäydään noin 4-5 työvuorossa, jonka jälkeen tulee useampi vapaapäivä. Vuorotyötä tekevän

on hyvä itse muistaa, että nukkuu riittävästi työvuorojen välillä, jotta palautuminen on helppoa. Vuorotyössä lyhyiden päiväunien nukkuminen ennen työvuoroa, etenkin yövuorojen kohdalla, on suositeltavaa. (Partinen 2012).

Ravitsemukseen on hyvä kiinnittää huomiota. Yövuorojen aikana on suositeltavaa syödä jotain kevyttä. Raskain ateria työvuoron kohdalla tässä tilanteessa kannattaa syödä melko aikaisessa vaiheessa vuoron kulkua. Eväissä on hyvä välttää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, sillä ne alkavat herkästi väsyttämään. Terveelliset ruokatottumukset ovat kuitenkin tärkeässä asemassa vuorotyössä jaksamisen kannalta. (Partinen 2012). Ruokailun lisäksi nesteiden saannista tulee pitää huolta yövuoron aikana. Yövuorossa on tärkeää juoda riittävästi ja kofeiinipitoista juotavaa voi juoda alkuyön aikana. Aamuyöstä tulisi välttää runsasta juomista sekä kofeiinipitoisten nesteiden nauttimista. (Sairaanhoitajat 2014).

Vuorotyössä työvuoroautonomia voi auttaa omassa jaksamisessa. Jos työntekijä kokee olevansa aamu-uninen, on hyvä suunnitella itselleen enemmän iltaja yövuoropainotteista työlisää. Jos taas kokee, että aamuisin on parhaiten työkykyinen, kannattaa suosia aamuvuoroja tai pohtia, sopiiko vuorotyö itselleen kuinka hyvin. Oma tasapainossa oleva psyykinen ja fyysinen terveydentila kuitenkin on kaiken a ja o vuorotyössä. (Partinen 2012).

5 Henkinen kuormitus työssä

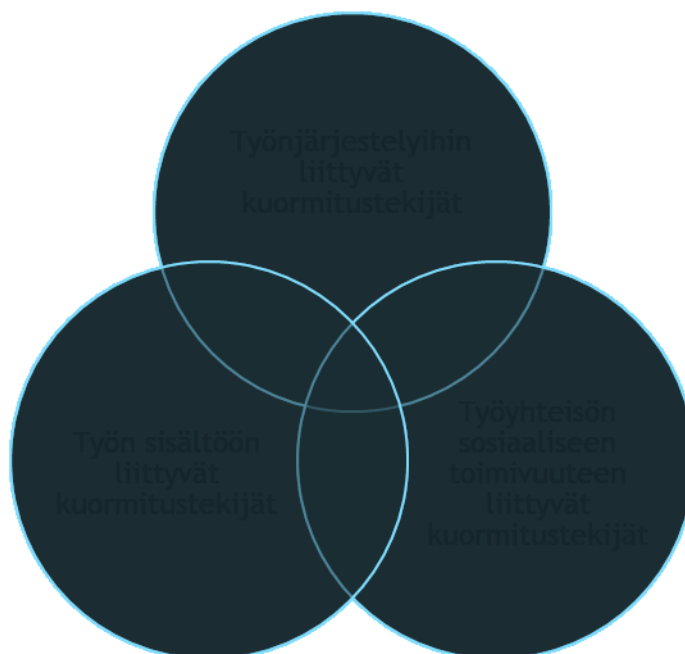
Kiire työssä ei aina ole huono asia, vaan se voi tuoda nautintoa yksilölle. Tämä kuitenkin vaatii sen, että työn tuoma kuormitus on inhimillinen ja pysyy hallinnassa. Työhyvinvoinnin kannalta kaiken a ja o ovat työn tasapaino. Se tarkoittaa sitä, että työntekijän voimavarat, omat odotukset työstä ja työn tarjoamista mahdollisuuksista sekä työn vaatimukset ovat suhteessa toistensa kanssa tasapainossa. Työssä pitää olla haastetta, sillä yksilön kannalta työ käy tylsäksi, mikäli työ ei vaadi mitään. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 4-5).

5.1 Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psykososiaaliset kuormitustekijät käsitteenä tarkoittaa sitä, miten tietyt tekijät kuten esimerkiksi sellaiset, jotka liittyvät sosiaaliseen toimivuuteen työyhteisössä sekä työn järjestelyihin ja sisältöön, voivat haitallisesti kuormittaa työntekijää. (Työsuojelu 2018b). Työ voi olla erittäin kiireistä ja työmäärä voi olla hyvin suuri ja tästä syystä joskus yksilö saattaa tuntea riittämättömyyden tunnetta omasta osaamisestaan ja sitä, ettei hänen tehdyllä työllään ole mitään merkitystä. Yksilö voi kokea, ettei työ pysy hallinnassa, kun häntä kohtaan kohdistetut odotukset ovat ristiriitaisia tai epäselviä. Toisaalta työ voi myös olla vaatimustasoltaan hyvin alhainen verrattuna siihen, mitä yksilö itse on odottanut ja kokee omien kykyjen jäävän käyttämättä sekä tuntee alisuoriutuvan. Molemmista alkaa muodostua psykososiaalista kuormitusta. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 4-5).

Psykososiaalinen kuormittuminen voidaan jakaa määrällisiin sekä laadullisiin kuormitustekijöihin. Työn määrällisiä kuormitustekijöitä ovat muun muassa liiallinen työmäärä tai mikäli työssä on liiallinen tai jatkuva aikapaine ja kiire. Toisaalta työmäärän ollessa liian vähäinen, kutsutaan sitä alikuormitukseksi, joka kuormittaa yksilöä yhtä lailla. Laadullisia kuormitustekijöitä ovat muistin kuormittuminen työssä, mikäli työssä kohtaa jatkuvasti muita ihmisiä tai työnkuva on sellainen, mikä vaatii jatkuvasti nopeita reaktioita ja tarkkaavaisuutta. Laadullista alikuormitusta on taas työn ollessa liian yksinkertaista ja helppoa. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6).

Psykososiaalinen kuormittuminen ei aina liity pelkästään työn kuvaan tai itse työn tuomiin liiallisiin haasteisiin. Siihen liittyy myös työpaikan sisällä olevia negatiivisia piirteitä kohdistuen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tällaisia ovat muun muassa työyhteisön vähäinen sosiaalinen tuki sekä puutteellinen työn organisoiminen. Työpaikkakiusaaminen on erittäin vakava asia ja siihen tulee puuttua. Pitkäaikainen kiusaaminen sekä epäoikeudenmukaisuus työyhteisössä aiheuttaa psykososiaalista kuormittumista. Ihmissuhteiden ollessa huonot, kuormittaa se väistämättä yksilöä. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6). Kun yksilöä kohdellaan epäasiallisesti, kiusataan tai tämä joutuu seksuaalisen häirinnän kohteeksi, tuottaa se yksilölle monia haittoja. Edellä mainitut asiat voivat aiheuttaa työperäistä pahoinvointia tai jopa syrjäytymistä sekä pitkäkestoista työkyvyttömyyttä ja sairauspoissaoloja psyykkisten oireiden vuoksi. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 8).



Kuvio 1: Psykososiaaliset kuormitustekijät. (Mattila & Pääkkönen 2015, 7).

Psykososiaaliset kuormitustekijät eivät välttämättä aina tule vain yksittäisinä esille, vaan voivat mennä niin sanotusti osittain päällekkäin toistensa kanssa. Yllä oleva kuvio (Kuvio 1) kuvaa juuri tätä. Kuormitustekijöitä on myös paljon muita, jotka eivät liity aikaisemmin mainittuihin tekijöihin. Muita kuin työn järjestelyihin, sisältöön sekä sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä kuormittavia tekijöitä ovat muun muassa palkkataso, työsuhteiden määräaikaisuus, matkustaminen, haasteet ja kriisit yksityiselämässä, yhteiskunnallinen tilanne sekä työpaikan menettämisen pelko. (Mattila & Pääkkönen 2015, 7).

5.2 Poliisin psykososiaaliset kuormitustekijät

Poliisi kohtaa monenlaisia tilanteita ja tapauksia työelämässään. Valitettavasti näihin liittyy myös usein väkivalta tai sen uhka. Muuttuvat työtilanteet tuovat stressitekijöitä lisää ja esimerkiksi kansallisesti muuttuvat turvallisuustilanteet saattavat hyvinkin nopeasti muuttaa joko poliisin työnkuvaan tai työvuoroja. Tämä tuo tietynlaisen paineen työntekijälle ja stressitilanne voi olla kuormittava. Poliisin ammatti luokitellaan riskiammatiksi, sillä se on ammatti, jossa kohtaa paljon uhkailua, aggressiivisuutta ja väkivaltaa. (Rantaeskola ym. 2015, 10).

Nykyisin sosiaalinen media on tullut myös poliisin työnkuvaan osaksi. Sosiaalisessa mediassa tapahtuu paljon asioita, joita poliisi seuraa. Toisaalta sosiaalinen media näyttyy poliisin ammatissa siten, että sitä kautta joudutaan antamaan lausuntoja. Tällöin lausunnot ovat julkisesti kaikkien arvioitavana, jolloin väärinkäsitysten määrä lisääntyy. On mahdollista, että yksittäinen lausunnon antaja voi joutua haastavaan tilanteeseen tämän vuoksi. Työsuojelussa tulee ottaa asia huomioon, sillä tämä voi hyvin olla psykososiaalinen kuormitustekijä. (Rauramo ym. 2014).

Poliisi on poliisi myös vapaa-ajallaan. Tämä tarkoittaa sitä, että poliisilla on velvollisuus puuttua haitalliseen käyttäytymiseen myös ollessaan vapaa-ajallaan. Poliisina työskentelevä henkilö on poliisin toimessa myös vapaa-ajallaan. Tämä näkyy henkisenä kuormituksena, sillä on huolehdittava omasta käyttäytymisestään ja siitä, miten ja millaisiin asioihin joutuu puuttumaan. (14.2.1992/110.).

Psykososiaalisten kuormitustekijöiden ollessa haitallisia näkyvät ne työntekijässä erilaisina työkykyyn liittyvinä pulmina. Nämä pulmat näkyvät muun muassa muuttuvana käytöksenä, heikentyneenä työtuloksena ja hidastuneena työskentelynä. Alussa haitallinen psykososiaalinen kuormitus aiheuttaa työntekijälle muun muassa hermostuneisuutta, ärtyneisyyttä sekä ahdistuneisuutta. Nukahtamisvaikeudet voivat myös tulla esille kuormituksen yhteydessä. Mikäli haitallinen kuormitus jatkuu pidempää, muuttuvat oireet jo näkyviksi. Yksilö voi kokea muistivaikeutta, hajamielisuutta ja tehdä virheitä. Keho reagoi tähän myös fyysisesti muun muassa verenpaineen ja sykkeen kohoamisella. Stressin pitkittyessä lisää se esimerkiksi riskiä psyykkisiin sairauksiin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin puhumattakaan alttiudesta käyttää väärin päihteitä sekä lääkkeitä. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 6).

5.3 Psykososiaalisen kuormituksen ehkäisy

Henkistä kuormitusta on mahdollista ehkäistä. Ennakointi sekä suunnitelmallinen toiminta ovat ennaltaehkäisyssä tärkeimmät ja tehokkaimmat tavat. Työpaikalla laadituilla pelisäännöillä saadaan yhteistyö sujuvammaksi. Riskien arvioiminen tuo keinot, joilla luoda työpaikalle terveellinen työympäristö. Terveellisessä työympäristössä työntekijöitä arvostetaan ja työilmapiiri paranee ja näin myös tuottavuus kasvaa. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6-11).

Kuormituksen ehkäisy ei näy pelkästään vain yhden työntekijän hyvinvoinnissa, vaan se vaikuttaa laajasti koko työyhteisöön ja työpaikkaan. Ennaltaehkäisy parantaa henkilöstön työhyvinvointia sekä työtyytyväisyyttä, mikä taas lisää motivaatiota sekä halukkuutta työn kehittämiseen. Ehkäisy näkyy myös rahallisesti, sillä poissaolojen ja tapaturmien vähentyessä työntekijät ovat sitoutuneita työhön ja näin tuottavuus paranee. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6-11).

Kukaan ei ole seppä syntyessään ja siksi yksi tärkeimmistä työkuormituksen ehkäisyvälineistä on hyvä perehdytys. Hyvän perehdytyksen lisäksi muun muassa säännölliset kehityskeskustelut ja osastopalaverit pitävät työntekijän motivaatiota yllä sekä tunnetta, että on tietoinen työpaikan asioista. Toimiva yhteistyö työterveyshuollon ja työsuojelun kanssa tukevat työntekijän työhyvinvointia. (Mattila & Pääkkönen 2015, 6-11). Suomalaisen työterveyshuollon terveystarkastuskäytäntöjä on tutkittu ja niistä on noussut ilmi, että työpaikat vaativat ja odottavat työterveyshuollolta ajantasaisten tietojen vaihtoa. Tämä auttaa työyhteisöä muun muassa työolojen, työn sekä henkilöstöjohtamisen suunnittelussa. (Leino ym. 2014, 57).

Työyhteisön hyvinvointi on yksi tärkeimmistä tekijöistä työn tuloksellisuuden kannalta, ilman työhyvinvointia ei tulosta tulisi välttämättä samalla lailla. Työhyvinvointi näkyy myös muualla kuin tuloksellisuudessa, sillä se edesauttaa yksilöiden sitoutumista työhön, työn hallintaa ja sen sujuvuutta. Kun työyhteisössä on ihmisillä hyvä mieli ja hyvä olla, ovat he työssään joustavia ja vastaanottavaisia työn tuomiin vaatimuksiin. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 4)

Voimavaratekijöitä on monenlaisia erilaisissa töissä ja työtehtävissä. Yleisimpiä voimavaratekijöitä ovat muun muassa vaikutusmahdollisuudet, sosiaalinen tuki ja riittävä palaute, selkeät säännöt, kohtelu on tasapainoista ja yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa. Yksi tärkeimmistä voimavaratekijöistä on myös hyvät ja työtä tukevat fyysiset työtilat. Tavoitteena on, että työ antaisi voimavaroja eikä päinvastoin kuluta niitä. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 4)

Työkuormituksesta palautumista tarkastellessa on hyvä kääntyä työn ja sen ominaisuuksien puoleen ja pohtia niiden vaikuttamista. Työn määrällisyys vaikuttaa suhteessa palautumiseen. Määrällisesti paljon työtä tekevän on vaikeampaa palautua työstä, sillä määrällisyys vaikuttaa mahdollisuuksiin palautua eri tavoin. Palautumista ehkäisevistä tekijöistä selkeästi merkittävin on määrällinen ylikuormitus. Kun työtä on yksinkertaisesti liikaa, vie yksilö sitä helpommin kotiin ja työskentelee kotoa käsin myös. Tämä johtaa siihen, ettei yksilö missään vaiheessa

irtaannu ja palaudu töistä. Toisaalta määrällinen ylikuormitus voi aiheuttaa sen, että mikäli ei saa kaikkia työtehtäviä tehtyä päivän aikana, kotona ei psykologisesti pysty irtautumaan töistä, sillä yksilö miettii asiaa kotonaan. Työmäärän ollessa jatkuvasti suuri ja ylikuormitus-tila on krooninen, voi se aiheuttaa ahdistusta työpaikalla ja aiheuttaa sen, että työntekijä alkaa ennakoimaan, kuinka selviytyä seuraavasta päivästä. (Kinnunen & Mauno 2009, 41-43).

Työnantajalla on erittäin suuri merkitys työhyvinvoinnin kannalta. Hyvästä johtamisesta kertoo työhyvinvoinnin edistäminen sekä psyykkisten työkuormitusten ehkäisy. Onhan työnantaja myös työturvallisuuslain pykälän 8 § mukaan velvollinen huolehtimaan omien alaistensa terveydestä sekä turvallisuudesta työssä. (23.8.2002/738). Työnantajalla on vastuu laatia yhdessä työterveyshuollon kanssa tietyt toimintaohjeet sekä menettelytavat, kun puututaan työkykypulmiin. Nopeus on tässäkin valttia, sillä työkyky on helpommin palautettavissa, kun työkuormituksen aiheuttamiin ongelmiin puututaan heti. Hyvänä toimintamallina on esimerkiksi niin sanotut hälytysrajat, kun seurataan sairauspoissaoloja. Kun työntekijällä on tullut täyteen tietty määrä sairauspoissaoloja, tulee esimiehen keskustella työntekijän kanssa tämän tilanteesta. Kun esimies toimii näin jokaisen työntekijän kohdalla, lisää se tasapuolisuutta ja yhteenkuuluvuutta sekä helpottaa esimerkiksi vaikeiden asioiden puheeksiottoa. (Ojanen & Tarkkonen 2016, 7).

Hyvä esimies tekee töitä yhteistyössä työntekijöiden kanssa muun muassa työmenetelmien kehittämässä. Esimiehen kehittäessä jatkuvasti työtä, työympäristöä sekä työoloja ennaltaehkäisee se kuormittumista. Lisäksi tuen ja arvostuksen antaminen, koulutukseen panostaminen sekä palautteen antaminen ovat avain asemassa ennalta ehkäisyssä. Työn suunnittelu sekä organisointi ja resursseista huolehtiminen ovat osa hyvää esimiestoimintaa. (Mattila & Pääkkönen 2015, 10-11).

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa erään Helsingin poliisilaitoksen työryhmälle toiminnallinen terveysteemapäivä unesta, vuorotyöstä ja henkisestä kuormituksesta.

Opinnäytetyön tavoitteet

- Lisätä vuorotyötä tekevien poliisien tietämystä riittävän unen määrästä ja sen tärkeydestä osana henkistä kuormitusta
- Toteuttaa virkistävä ja yhteishenkeä nostattava päivä henkisen kuormituksen ehkäisyssä

7 Opinnäytetyöprojekti

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoria ja toiminta. Tarkoituksena on sisällyttää työhön käytännössä tapahtuva toiminta sekä tukea toiminnan määritelmällisyyttä teoriapohjan avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42). Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan jokin konkreettinen tulos, esimerkiksi ohjeistus työpaikalle tai vaihtoehtoisesti voidaan toteuttaa jokin tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Yleensä toiminnallisessa opinnäytetyössä on yleensä jokin toimeksiantaja, kuten työpaikka tai yhdistys. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Opinnäytetyössä toimeksiantajana toimii Helsingin Poliisilaitos ja opinnäytetyön konkreettinen tulos tuotetaan terveysteemapäivän pitämällä kohderyhmälle.

7.1 Opinnäytetyön taustaa

Työterveyshuolto kiinnosti molempia opinnäytetyön tekijöitä tulevaisuuden työpaikkana, joten tekijät halusivat tehdä opinnäytetyön, jossa kohderyhmänä olisivat työikäiset. Keväällä 2018 pohdittiin eri aloja työterveyshuollon näkökulmasta ja poliisin ammatti nousi eniten esille. Tekijät huomasivat, ettei kyseisestä ammattikunnasta ole vielä tehty opinnäytetyötä niinkään terveydenhoitajien näkökulmasta. Aiheeksi pohdittiin poliisin työhyvinvointia ja vuorotyön tuomia haasteita uneen ja jaksamiseen. Tekijät tunsivat Helsingin poliisilaitokselta henkilön ja ottivat tähän yhteyttä toukokuussa 2018. Helsingin poliisilaitokselta suostui tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi Lupapalveluyksikön ulkomaalaisasioiden valvonta- ja tutkintaryhmä. Myöhemmin toukokuussa 2018 tekijät kävivät tapaamassa ohjaavaa opettajaa ja keskustelemassa opinnäytetyön aiheesta ja aihe hyväksyttiin.

7.2 Kohderyhmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on yleensä jokin toimeksiantaja, kuten työpaikka tai yhdistys. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Opinnäytetyötä tehdessä valitaan jokin kohderyhmä, jolle opinnäytetyö suunnataan. Tämä tarkoittaa tässä työssä sitä, että opinnäytetyön aihe on rakennettu tietyille ryhmälle heidän toiveiden mukaisesti sopivaksi. Aihe perustuu johonkin ongelmaan tai asiaan, jolle halutaan löytää työn kautta mahdollinen ratkaisu. Kohderyhmän sisältö on hyvä selvittää tarkasti, sillä opinnäytetyön sisältö riippuu paljolti siitä, kenelle työ on suunnattu. Kohderyhmä auttaa myös linjaamaan työn sellaiseksi, ettei se kasva liian suureksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38-40). Opinnäytetyössä toimeksiantajana toimii Helsingin Poliisilaitos ja opinnäytetyön konkreettinen tulos tuotetaan terveysteemapäivän pitämällä kohderyhmälle.

Tekijät valitsivat poliisityön opinnäytetyönsä kohteeksi, sillä poliisi ammattina on mielenkiintoinen. Ammatti haastavuutensa vuoksi kiehtoo tekijöitä. Tekijät tunsivat Helsingin poliisilaitokselta henkilön, joten he ottivat hänen kauttaan yhteyttä poliisilaitoksen erääseen työryhmään. Helsingin poliisilaitokselta suostui Lupapalveluyksikön ulkomaalaisasioiden valvonta- ja tutkintaryhmä opinnäytetyön kohteeksi.

Lupapalveluyksikön ulkomaalaisasioiden valvonta- ja tutkintaryhmä kuulosti sopivalta opinnäytetyön kohteeksi, sillä he tekevät vuorotyötä ja heidän työnkuvansa on muutenkin monipuolinen. Ryhmän työtehtävät koostuvat laittomasti maassa oleskelevien etsimisestä ja siihen kuuluvan rikollisuuden tutkimisesta. Kyseinen työryhmä tekee vuorotyötä. Työryhmästä osa myös osallistuu ulkomaalaisten maasta poistamiseen, joten työajat voivat olla hyvinkin vaihtelevia ja pitkiä. Tämän takia tekijät suunnittelivat, että opinnäytetyön aiheeksi tulisi uni ja sen merkitys yleisessä hyvinvoinnissa sekä henkinen kuormitus johtuen työnkuvasta. Työryhmältä tuli myös toivetta juuri tämän kaltaisesta opinnäytetyöstä. Lisäksi työryhmältä nousi esiin toive toiminnallisesta opinnäytetyöstä, sillä he toivoivat yhteistä aikaa teorian ja toiminnan merkeissä

Työryhmässä oli 6 työntekijää, jotka osallistuivat opinnäytetyöhön. Tämä määrä sisälsi myös ryhmän esimiehen. Itse päivään osallistui 5 henkilöä ja esimies oli myös mukana toiminnassa.

7.3 Terveysteemapäivän suunnittelu ja toteutus

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä päädyttiin toteuttamaan tapahtuma. Tekijät kokivat, että tapahtuman avulla kohderyhmä saisi pienen irtioton työstä ja keskittyisivät omaan työhyvinvointiin.

Kun tapahtumaa ollaan järjestämässä, on mietittävä tapahtuman kohderyhmää. Kohderyhmään tutustuminen on tärkeää, jotta tapahtumasta saa sellaisen, mikä palvelee kohderyhmää ja tapahtumalla olisi jokin tarkoitus. On muistettava, että tietyt asiat eivät sovi kaikille. Jos kohderyhmä ja tapahtuman tarkoitus eivät kohtaa, ei tapahtuma tällöin onnistu hyvin. (Vallo & Häyrinen 2014, 121,124). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmän omia toiveita ja tarpeita kartoitettiin esikartoituskyselyn (Liite 1) avulla alkusyksystä 2018. Esikartoituskysely tehtiin Kyselynetti.com-sivuston kautta. Tekijät esikartoittivat uneen, ravitsemukseen ja työhyvinvointiin liittyviä asioita. Työryhmän jäsenistä viisi kuudesta vastasi kyselyyn. Päällimmäiseksi kartoituksesta nousivat unen merkitys ja ravitseminen. Lisäksi työhyvinvointi oli tärkeässä osassa, sillä kartoituksesta nousi ilmi niin hyvää kuin huonoa työryhmän yhteishengestä. Aihe oli rajattava, joten tekijät päättivät ottaa aiheeksi unen ja sen merkityksen vuorotyössä sekä henkisen kuormituksen. Ravitseminen rajattiin opinnäytetyöstä pois, sillä opinnäytetyöstä olisi tällöin tullut liian laaja. Ravitseminen ja uni sekä vuorotyö ovat toisiaan tukevia asioita, mutta samalla myös hyvin eri näkökantoja vaativia.

Kohderyhmään tekijät tutustuivat osallistumalla ryhmän järjestämään Sinisten lenkkiin. Tämä tapahtuma oli kohderyhmän järjestämä poliisien liikuntapäivä. Tapahtuman aikana kohderyhmältä tuli toive, että toiminnallisessa päivässä käytäisiin läpi teoretietoa liittyen uneen ja vuorotyön tuomiin haasteisiin.

Esikartoituskyselyn tulosten läpikäymisen jälkeen alettiin etsiä tietoa seuraavista tietokannoista; Google Scholar, Medic-tietokanta, ProQuest Central, Finna.fi-sivusto ja kirjalähteet. Tekijät käyttivät lisäksi paljon erilaisia verkkosivustoja. Hakusanoina käytettiin seuraavia sanoja: poliisi, vuorotyö, uni, unettomuus, vuorotyöunihäiriö, unettomuuden hoito, stressi ja poliisityö ja stressi. Edellä mainittuja hakusanoja käytettiin myös englanninkielisenä. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin lisäksi: Nordic police officers sekä sleep quality in swedish police officers.

Syksyllä 2018 tekijät ottivat yhteyttä poliisien työterveyshuoltoon. Työterveyshoitajan kanssa sovittiin tapaaminen, jossa keskusteltiin yleisesti työterveyshuollosta poliisien kohdalla ja tarkoituksena oli myös saada jotain vinkkejä toiminnallisen päivän rakentamiseen. Työterveyshoitaja kertoi, että määräaikaissa terveystarkastuksissa käydään uneen liittyviä aina perusteellisesti läpi. Ongelmien ilmentyessä työntekijä ohjataan hyvin matalalla kynnyksellä työterveyspsykologin luokse juttelemaan. Poliisien pitkät työvuorot ja muuttuvat työmäärät nousivat keskustelussa esille. Työmäärä voi äkillisesti kasvaa ja työtä tekevien henkilöiden määrä ei akuuteissa tilanteissa ehdi muuttumaan. Työmäärän kasautuminen voi herkästi lisätä henkistä kuormitusta. Työterveyshoitaja koki opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja poliiseja tukeväksi.

Terveysteemapäivää suunnitellessa hyödynnettiin siis esikartoituskyselyä, sinisten lenkki - tapahtumaa sekä työterveyshoitajan tapaamista. Alla oleva kuvio (Kuvio 2) kuvaa opinnäytetyöprosessin alkua, jota käytiin läpi syksyllä 2018.



Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi

Tapahtumaa järjestäessä on ehdottoman tärkeää valita tapahtuman ajankohta siten, ettei kohderyhmälle ole mahdollisesti suunniteltu muita tapahtumia kyseiselle ajankohdalle. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2019, 9). Toiminnallisen terveysteemapäivän ajankohta sovittiin yhdessä kohderyhmän kanssa hyvissä ajoin syksyllä 2018. Ajankohdaksi valikoitui marraskuun 14. päivä vuonna 2018. Alla olevassa kuviossa on vielä esitelty päivän tapahtumien kulku (Kuvio 3).



Kuvio 3: Terveysteemapäivän ohjelma

Päivä suunniteltiin alkavan yhteisellä päivänavauksella, jossa käytäisiin läpi päivän ohjelmaa. Mikäli ryhmä kokoontuu johonkin tilaan, on ryhmän ohjaajan hyvä järjestellä se etukäteen ja laittaa muun muassa tuolit puoliympyrän muotoon. Tärkeää ryhmätilanteissa on, että jokainen näkisi toisensa. (Selin ym. 2015, 14). Tilaksi valittiin kokoustila, jossa jokainen pystyy näkemään toisensa, eikä kukaan jää siten ulkopuoliseksi. Tila oli varattu poliisilaitokselta kohderyhmän toimesta tekijöiden antamien toiveiden mukaan.

Unettomuudesta kärsivän hoitopolulla on sairaanhoitajalla ja terveydenhoitajalla tärkeä rooli, kun selvitetään unettomuusoireita. Selvittelyihin kuuluu muun muassa haastattelu nukkumisesta ja elämäntavoista sekä unipäiväkirjan seuranta ja purku. (Tanskanen 2018, 5). Työryhmän unitottumuksia haluttiin kartoittaa unipäiväkirjan (Liite 2) avulla ja samalla antaa jokai-

selle pienien henkilökohtaisen opastuksen omiin uniasioihin muistona ja kiitoksena osallistumisesta tähän opinnäytetyöhön. Unipäiväkirjat annettiin työryhmälle noin kaksi viikkoa ennen toiminnallista terveysteemapäivää. Unipäiväkirjaa he täyttivät seitsemän vuorokauden ajalta. Päivänavauksen jälkeen keskusteltiin ryhmän kanssa unipäiväkirjan täytöstä ja kokemuksista. Työryhmä oli hyvin avoin ja keskustelua käytiin omista nukkumistottumuksista. Unipäiväkirjat kerättiin suljettuun kirjekuoreen ja tekijät arvioivat ja kommentoivat jokaisen unipäiväkirjan toiminnallisen terveysteemapäivän jälkeen. Unipäiväkirjat palautettiin myöhemmin jokaiselle työryhmän jäsenelle yksityisesti.

Esikartoituskyselyn ja Sinisten lenkki-tapahtuman yhteydessä kohderyhmältä tuli toive tietovisasta sekä unen tietämyksen lisäämisestä. Nämä päätettiin yhdistää ja toteuttaa tietovisa, joka järjestettiin unipäiväkirjan keskustelun jälkeen. Tietovisa toteutettiin Kahoot-sivuston avulla. Kahoot on varsinkin opetustilanteissa paljon käytetty työkalu, joka tuo hauskaa leikkilisyyttä opetuksen lomaan. Kahootin ideana on, että opettaja laatii kysymyksiä ja oppilaat kilpailevat vastaamalla kysymyksiin joko älylaitteilla tai tietokoneilla. (Peda.net 2019). Kahootista löytyy erilaisia valmiita kyselyitä, mutta tekijät laativat itse tietovisan kysymykset, jotka palvelisivat kohderyhmää parhaiten. Kysymykset (Liite 3) pohjautuivat työhyvinvointiin, uneen ja vuorotyön tuomiin terveydellisiin puoliin.

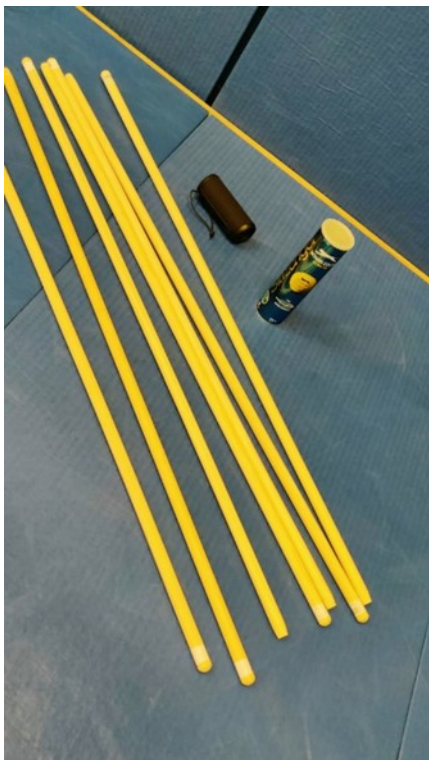
Suomessa loppusyksystä ja talvella on pitkiä pimeitä jaksoja ja auringonvalon määrä on vähäinen. Mikäli valon saanti on vähäistä, vaikuttaa se uneen lyhentäen syvää unta. Tämän seurauksena ihminen kokee olon väsyneeksi ja työteho laskee. Aamulla tai aamupäivällä ulkoilu luonnonvalossa on hyödyllisintä unen ja vireyden kannalta. (Meriläinen & Tarvainen 2017). Työryhmä tekee paljon tutkinnallista työtä poliisilaitoksen sisätiloissa, joten ulkoilman ja liikunnan tuomien hyötyjen vuoksi terveysteemapäivään päätettiin lisätä yhdessä tekemistä ulkoillessa.

Hyvä työilmapiiri on yksi tärkeimmistä asioista työhyvinvoinnin kannalta. Jokaisen työntekijän on hyvä muistaa välillä tehdä pieniä tekoja hyvän ilmapiirin eteen. Omien työkavereiden arvostaminen on yksi tärkeimmistä asioista työyhteisön toimivuudessa. Välillä on hyvä irtautua työn rutiineista ja tehdä jotain täysin poikkeavaa esimerkiksi näytellä tai tehdä jotain muuta hyvin erilaista. Kun kehon ja ajatukset yhdistää, voi kokea työkavereiden kanssa jotain uutta ja innostavaa. (Mielenterveysseura 2019). Esikartoituskyselystä nousi esiin toive erilaisista rasteista. Sinisten lenkin yhteydessä huomattiin työryhmän olevan rento ja hauska, joten rasteihin valikoitui kolme hauskaa tehtävää. Ensimmäisenä oli ongelmanratkaisu, seuraavana pieni viesti ja lopuksi työryhmän tehtävänä oli tehdä sketsi omasta työnkuvastaan. Rastit suoritettiin poliisilaitoksen läheisessä puistossa.

Jokainen kaipaa arvostusta ja hyväksyntää. Kun tekemästään työstä saa arvostusta, lisää se merkityksellisyyden tunnetta. Arvostuksen antaminen ja näyttäminen ei tarvitse olla suu-rieleistä vaan pieni teko tai sana riittää. (Järvinen 2018). Ulkoilun jälkeen pidettiin ruoka-tauko nyyttäriperiaatteella. Jokainen osallistuja toi ruokailuhetkeen jotain syötävää. Ruokai-lun yhteydessä osallistujille jaettiin sydämen muotoiset kortit, joihin jokainen kirjoitti oman nimensä. Kortit kiersivät vuorotellen jokaisella osallistujalla. Tarkoituksena oli, että jokainen kirjoittaa toisen korttiin positiivisesti millainen työkaveri hän on. Kortit jäivät osallistujille muistoksi päivästä.

Henkiset ja fyysiset kuormitustekijät ovat selkeästi yleisimmin syynä niska-hartiaseudun lihas-jännitykseen. Ennaltaehkäisyssä tärkeää on oikeanlaiset työasennot ja hyvä ryhti sekä lii-kunta. (Saarelma 2018). Keppi välineenä on erittäin hyvä apu keuhonhallinnan harjoittamiseen ja venyttelyyn (Selkäkanava.fi 2019). Kohderyhmän työ on sekä henkisesti että fyysisesti ras-kasta, joten niska-hartiaseudun lihasjännitykseen ennaltaehkäisevästi haluttiin järjestää kep-pijumppa (Liite 4). Opinnäytetyön tekijät pyysivät keppijumppaan apua liikuntaneuvoja tutta-valtaan. Ennen toiminnallista päivää tekijät kysivät oppilaitokseltaan keppijumppaan kep-pejä. Valitettavasti organisaatiosta johtuvan syyn vuoksi keppejä ei saanut lainattua. Keppi-jumppa kuitenkin haluttiin toteuttaa, joten tekijät päätyivät ostamaan kepit itse. Keppijum-pan oli suunniteltu järjestettävän ulkoilun yhteyteen, mutta sääolosuhteiden vuoksi se siirret-tiin sisätiloihin ruokailun jälkeen.

Toiminnallinen terveysteemapäivä haluttiin päättää rentoutukseen. Aluksi toteutettiin hieron-tahetki siten, että osallistujat valitsivat parin ja hieroivat vuorotellen toisiaan tennispallon avulla. Vinkki tennispallolla hierontaa saatiin tekijöiden hierojatuttavalta. Lopuksi oli tarkoi-tus järjestää rentoutusharjoitus. Esikartoituskyselystä nousi tieto, että moni työryhmästä viettävää aikaa vapaa-ajallaan metsässä. Tästä syystä rentoutusharjoitukseksi valikoitui val-mis metsäaiheinen rentoutusharjoitusäänite. Osallistujat ottivat mukavan asennon ja kuunte-livat harjoitusta, joka kesti noin 15 minuuttia. Osa osallistujista nukahti kesken rentoutushar-joituksen. Alla olevassa kuvassa (Kuvio 4) on tarvikkeita, joita käytettiin keppijumppassa sekä hieronnassa ja rentoutushetkessä.



Kuvio 4: Terveysteemapäivän välineitä

Ennen tapaamista ryhmän ohjaajan tulee etukäteen pohtia ja suunnitella mitä ryhmän kanssa aikoo tehdä ja tarvittavat välineet tulee varata valmiiksi (Selin ym. 2015, 14). Tarvittavat tarvikkeet hankittiin hyvissä ajoin. Tapahtuman jälkeen on tärkeää tiedostella osallistujilta, kuinka tapahtuma onnistui. Näin saadaan tietoa siitä, täyttyivätkö kohderyhmän odotukset ja oliko tapahtuma heidän mieleen. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2019, 9). Osallistujilta pyydettiin suullista palautetta päivän aikana ja päivän jälkeen heille lähetettiin sähköisesti palautekysely.

7.4 Terveysteemapäivän arviointi

Työryhmälle annettiin sähköisesti täytettävä palautekysely (Liite 5), kun toiminnallinen päivä oli pidetty. Tekijät arvioivat opinnäytetyötään palautekyselyn sekä päivän aikana saadun palautteen avulla. Arvioita hyödynnetään itsearviossa, pohdinnassa sekä toteutuksen kuvaamisessa.

Palautekysely tehtiin työryhmälle terveysteemapäivästä. Kysely luotiin samalle kyselypohjalle kuin esikartoituskysely. Tähän päädyttiin, sillä tiedon kerääminen tällä tavalla tuntui tekijöistä luontevalta ja lisäksi tapa oli tuttu kohderyhmälle. Kysymykset suunniteltiin kohdistuen päivän teemaan ja tehtiin tavoitteisiin. Linkki palautekyselyyn lähetettiin jokaiselle henkilökohtaisesti sähköpostitse unipäiväkirjan palautuksen yhteydessä. Palautekyselyn yhteydessä

oli lisäksi saatekirje, jossa oli tietoa palautteen annosta. Palautekyselyn vastaamiseen annettiin aikaa kaksi viikkoa. Annetun ajan jälkeen vastauksia oli vain kolme, joten kohderyhmää muistutettiin sähköpostitse kyselyyn vastaamisesta ja vastausaikaa pidennettiin viikolla. Tämän ajan kuluessa kaikki viisi osallistujaa vastasivat kyselyyn.

Toiminnallisesta terveysteemapäivästä tehdyn palautekyselyn kautta saatuja palautteita lähdettiin tutkimaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin (Liite 6) avulla. Sisällönanalyysillä kuvataan aikaan saatua tutkimusaineistoa. Tämä aineisto jaetaan osiin, aineistosta yhdistetään samanlaiset sisällöt ja lopuksi nämä kiteytetään kokonaisuudeksi. Tämä prosessi sisältää kolme vaihetta, jotka ovat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Palautteista poimitaan alkupe- räisilmaisuja, jotka tiivistettiin pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Lopulta kootaan alaluokka samankal- taisista pelkistetyistä ilmaisuista. (Kylmä & Juvakka 2012,112-119).

Sisällönanalyysiä hyödynnettiin kyselyn avoimia kysymyksiä arvioitaessa. Palautekyselyssä en- simmäinen oli suljettu ja loput avoimia kysymyksiä. Kyselyssä ensimmäiseksi kysyttiin, minkä- laiseksi he kokivat päivän. Osallistujista kolme henkilöä koki päivän erittäin kivana ja loput kaksi henkilöä kivana.

Seuraavaksi kysyttiin avoimella kysymyksellä ryhmän yhteishengestä päivän aikana. Sisäl- lönanalyysistä muodostui vastausten perusteella alaluokka, että päivä nostatti yhteishenkeä. Toiseksi alaluokaksi muodostui virkistäytyminen yhdessä. Tunnelma päivän aikana oli rento ja iloinen. Kohderyhmältä tuli ilmi yhdessä tekemisen tärkeys.

Kolmantena kysymyksenä oli avoin kysymys siitä, minkälaista uutta tietoa kohderyhmä sai terveysteemapäivän tiimoilta ja selkeyttikö esimerkiksi unipäiväkirja unen tarvetta. Vastausten perusteella sisällönanalyysin avulla saatiin toisistaan poikkeavia tuloksia. Kaksi vastaajista ei- vät saaneet merkittävää uutta tietoa ja loput vastaajista koki saaneen uutta informaatiota unesta päivän aikana. Kaikki vastaajat kokivat hyötyneen unipäiväkirjasta. Alaluokiksi muo- dostuivat seuraavat: ei merkittävää uutta tietoa, uuden informaation saaminen unesta päivän aikana sekä unipäiväkirjasta oli hyötyä.

Viimeisenä palautekyselyssä pyydettiin osallistujia antamaan kehittämisideoita opinnäytetyön tekijöille. Alaluokiksi muodostuivat hyvin laadittu päivä sekä ei kehitettävää. Sisällönanalyy- sin avulla voitiin muodostaa johtopäätös, ettei kohderyhmältä tullut kehittämisideoita lain- kaan. Unipäiväkirja kuitenkin koettiin haastavaksi täyttää. Tekijät tulivat siihen päätökseen, että unipäiväkirja ja sen täyttö olisi voitu ohjeistaa toiminnallisen terveysteemapäivän ai- kana. Unipäiväkirjaa olisi voinut käydä yhdessä läpi kohta kohdalta ryhmän kanssa ja antaa päivän päätteeksi unipäiväkirjat täytettäväksi seuraavien päivien ajalta. Jokainen olisi palaut- tanut unipäiväkirjan tekijöille myöhemmin.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyöprojektin tarkastelua

Toiminnallisen terveysteemapäivän ideat kumpusivat esikartoituskyselystä nousseista toiveista, työterveyshuollon hoitajan tapaamisesta sekä erinäisten lähteiden kautta. Sinisten lenkki -tapahtumassa kohderyhmä koettiin rennoksi ja huumorintajuiseksi, joten tekijät halusivat suunnitella hauskaa yhdessä tekemistä päivälle. Terveysteemapäivä pidettiin marraskuun 14. päivä vuonna 2018. Aikataulullisesti päivä sopi niin tekijöille kuin itse kohderyhmälle hyvin. Tekijät kerkesivät suunnitella tähän päivään mennessä terveysteemapäivän hyvin. Toiminnallisen päivän aktiviteettien vuoksi olisi ollut parempi, jos vuodenaika olisi ollut lämpimämpi ja säältään suotuisampi. Kuitenkin pienten muutosten avulla päivä sujui huonosta säästä huolimatta hyvin.

Toiminnallinen terveysteemapäivä alkoi yhteisellä päivän aloituksella, jossa käytiin läpi päivän ohjelmaa. Päivän avauksen jälkeen keskusteltiin unipäiväkirjasta ja sen täytöstä, minkä jälkeen siirryttiin pelaamaan tietovisaa unesta ja vuorotyöstä. Palautekyselyn perusteella osallistujat saivat paljon tietoa unesta ja sen tärkeydestä, mutta unipäiväkirjan täyttö koettiin haastavaksi. Kohderyhmää olisi pystytty auttamaan käymällä unipäiväkirjaa ja sen täyttöö yhdessä läpi toiminnallisen terveysteemapäivän aikana. Osallistujat olisivat täyttäneet unipäiväkirjaa seuraavat seitsemän päivää palauttaen lopuksi täytetyt unipäiväkirjat tekijöille arviotavaksi. Tällöin osallistujille unipäiväkirjan täyttö olisi ollut jo alusta asti selkeää.

Päivä jatkui ulkona suoritetuilla rasteilla. Tekijöistä oli mukava huomata kuinka työryhmä osallistui täysillä jokaiseen rastiin. Rastit onnistuivat hyvin ja kaikilla oli hauskaa. Ulkoilma selkeästi nosti jokaisen vireystilaa ja ulkoilu koettiin mukavaksi toiminnoksi keskellä päivää. Moni osallistujista oli sitä mieltä, että pieni ulkoilu kesken työpäivää virkistää ja auttaa jaksamaan työpäivän loppuun virkeämpänä. Osa pohti myös ääneen sitä, kuinka harvoin käy toimistopäivän aikana ulkona. Osallistujat tulivat yhdessä tekijöiden kanssa siihen tulokseen, että tauoilla voisi sisällä istumisen sijaan käydä ulkona pienellä happihyppelyllä.

Ulkoilun jälkeen siirryttiin sisätiloihin ruokailemaan nyyttäriperiaatteella ja täyttämään sydänkortteja positiivisilla sanoilla toisista. Sydänkortti-idea koettiin hyväksi, mutta se ei toteutunut toivotulla tavalla. Sydänkortit kiersivät jokaisella ryhmän istuessa ringissä. Työryhmän ollessa pieni, pystyi jokainen päättämään mitä kukin kirjoitti toisen sydänkorttiin. Sydänkortit olisi voinut sijoittaa esimerkiksi erilliselle pöydälle, jossa jokainen olisi käynyt täyttämässä kortteja omalla vuorolla. Näin kukaan ei olisi arvannut toisten antamia kommentteja.

Päivä päättyi keppijumppaan, hierontahetkeen ja rentoutukseen. Kohderyhmä oli varannut poliisilaitokselta jumppasalin loppupäivän ohjelmaa varten. Jumppasali soveltui hyvin keppijumppaan, mutta vieressä olevalta kuntosalilta kuului paljon kovia ääniä, jotka häiritsivät hieman rentoutusharjoitusta. Tekijöiden olisi ollut hyvä kertoa tarkemmin kohderyhmälle,

minkäläinen tila olisi tarvittu. Rentoutusharjoitus kaikesta huolimatta onnistui hyvin ja osa työryhmästä jopa nukahti kesken harjoituksen. Työryhmältä tuli suullisesti paljon positiivista palautetta rentoutusharjoituksesta sekä hieronnasta.

Ryhmän ohjaaja on niin sanotusti ryhmänsä esimies. Ryhmän ohjaaja tarvitsee tätä varten jonkinlaisen auktoriteettiaseman positiivisella tavalla sekä luottamuksen ryhmältään. Nämä saavutetaan silloin, kun huolehditaan, että kaikilla on oma sosiaalinen paikkansa ryhmässä. Ryhmän ohjaajan tulee huomioida kaikki tasavertaisesti. (Selin ym. 2015, 11). Tekijöillä ei ollut aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta, mutta päivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja ilmapiiri oli rento ja avoin. Jokainen työryhmän jäsen otettiin tasapuolisesti huomioon eikä ketään jätetty ulkopuolelle.

Työryhmälle tehtiin palautekysely liittyen pidettyyn terveysteemapäivään. Palautekysely lähetettiin kohderyhmälle päivän jälkeen samaan aikaan, kun unipäiväkirjoista palautettiin palautte. Tekijät kokivat, että olisi ollut parempi, jos palautekyselyyn olisi pyydetty vastaukset päivän päätteeksi, jolloin kaikilla olisi ollut päivän tapahtumat muistissa paremmin. Myös osittain sen takia, että palautetta olisi päästy aikaisemmin analysoimaan. Palautekysely itsessään oli heikko. Kaikkien kysymysten olisi tullut olla avoimia kysymyksiä ja kysymykset olisi pitänyt rakentaa niin, että niihin joutuisi vastaamaan rakentavammin.

Tekijät olivat työryhmälle ennestään tuttuja. On mahdollista, että palautekyselystä saatu palautte olisi ollut kriittisempää, mikäli ryhmä olisi tekijöille ollut ennestään tuntematon. Nyt palautekyselyyn ei tullut kehittämisehdotuksia juuri ollenkaan. Toisaalta tekijät eivät osaa suoraan ilmaista, olisiko toiminnallinen päivä ollut erilainen, jos kohderyhmä olisi ollut tuntematon. Kohderyhmästä oli terveysteemapäivänä 5 henkilöä paikalla. Päivä olisi ollut mahdollisesti vielä toimivampi, jos ryhmä olisi ollut isompi. Päivän toiminnalliset aktiviteetit olisivat voineet toimia tällöin paremmin.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöhön liittyvä työn määrä yllätti tekijät ja opinnäytetyöprojekti oli tekijöille raskas. Suurin osa ajasta kului teorian tiedon etsimiseen ja alkuun sitä oli vaikea etsiä, sillä punainen lanka oli hukassa. Kirjoittamisen aloittaminen oli myös haastavaa, sillä tekijöille oli muodostunut monta eri näkökulmaa työhön ja täytyi päättää, mitä niistä lähde-tään työstämään. Kun kirjoitus lähti sujumaan, alkoi tekstiä kertyä nopeasti ja paljon. Toiminnallisen päivän luominen teoriapohjan aiheista tuntui alkuun hyvinkin vaikealta. Unesta, henkisestä kuormituksesta ja vuorotyöstä ei juurikaan löytynyt vastaavaa yhden päivän kestä-vää toiminnallista tapahtumaa. Lopulta päivän rakenne saatiin luotua ja se hiottiin sopivaksi toteutuspäivään saakka. Osa ulkojumpasta esimerkiksi siirrettiin sääolosuhteista johtuen sisä-tiloihin. Onneksi tekijöiden suunnitelmassa oli joustovaraa nopeille muutoksille.

Opinnäytetyöprojektissa suunnitelmat tuntuivat välillä suuremmilta kuin itse toteutus, mutta hetken hengähtämisen jälkeen tekijät saivat uutta intoa työn tekemiseen ja samalla saivat toteutuksen onnistumaan paremmin. Yhteistyö tekijöiden välillä oli koko opinnäytetyön ajan tasapuolista ja toisiaan tukevaa.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettistä luotettavuutta vaaditaan sen kaikissa vaiheissa. Teki sitten opinnäytetyöksi tutkimuksen tai toiminnallisen opinnäytetyön liittyy sen aloittamiseen eettisiä kysymyksiä. Mitä tekijä haluaa tehdä ja millainen päämäärä hänellä on? Mitä tekijä haluaa työllään edistää? Aihe täytyy päättää harkiten eikä se saa loukata tai väheksyä ketään potilas- tai ihmisryhmää. Kummankin työn kohdalla täytyy aihe myös rajata johonkin. Eettisesti tämä on vaikea päätös. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366). Tässä opinnäytetyössä tekijöille työn rajaaminen oli haastavaa. Varsinkin teoriaviitekehystä kirjoittaessa löytyi jatkuvasti yhä enemmän erilaisia tutkimuksia ja tietoa laajemmin. Koska kaikkea tietoa ei opinnäytetyöhön pysty kirjoittamaan, ottivat tekijät teoriasta tätä työtä ajatellen tärkeimmät ja kohderyhmää palvelevat tiedot.

Aineistoa etsiessä on tärkeää käyttää eettisesti oikeita tiedonhankintamenetelmiä. Tutkimuksista tarkastellaan tutkijoiden asemat ja oikeudet. Itse opinnäytetyötä kirjoittaessa on eettisyyden sekä luotettavuuden kannalta tärkeä noudattaa rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 365). Tässä opinnäytetyössä tekijät tarkastelivat lähteitä lähdekriittisyyden kannalta ja varsinkin ulkomaalaisten lähteiden kanssa noudatettiin erityistä tarkkuutta. Tekijät pyrkivät käyttämään toiminnallisen opinnäytetyön teoriaviitekehystä kirjoittaessa ajankohtaisia ja korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Teoriaviitekehyyksessä käytetty aineisto oli pyritty etsimään ammattisivustoilta sekä ammattilaisille tarkoitettuista kirjoista.

Teoksen tekijällä on oikeus päättää mihin teosta käytetään, mutta on huomioitava, ettei tekijänoikeus suojaa kuitenkaan teoksen asiasisältöä. Tämä tarkoittaa sitä, että omin sanoin kirjoitettuna teosta saa muut käyttää esimerkiksi omissa artikkeleissaan. Mikäli teosta käyttää omin sanoin, tulee tekijä ja lähde merkitä oikein. (Tekijänoikeus.fi 2019). Opinnäytetyössä teoriasta otetuista viitteistä on teosten tekijöille annettu heidän arvo ja merkitty tekijä sekä lähde oikeanmukaisesti tekstiin ja lähdeluetteloon. Tekijät ovat olleet huolellisia käyttäessään muiden teosten asiasisältöä opinnäytetyössään kirjoittamalla tarkasti omin sanoin. Lähteet ovat opinnäytetyön loppuvaiheessa käyty vielä huolellisesti läpi ja tarkastettu lähdekinnät sekä kirjoitusasu, jotta plagiointia ei huomaamattakaan tapahtuisi.

Varsinkin arjessa tulee eteen usein hetkiä, jolloin punnitaan oman edun ja toisten edun välillä. Tällöin pohditaan omaa eettistä motivaatiota. Empatian, syyllisyyden tunteen sekä hä-

peän uskotaan kannattelevan eettistä motivaatiota, joka johtaa yksilöä toimimaan tietyllä tavalla. (Juujärvi ym. 2007, 33). Opinnäytetyössä on usein jokin toimeksiantaja ja kohderyhmä, jolle työ tehdään. Opinnäytetyön aihetta ja rakennetta pohdittaessa on otettava huomioon toisen etu ja hyöty. Mitä kohderyhmä toivoo ja tarvitsee? Tässä opinnäytetyössä tekijät halusivat tehdä alkuun esikartoituksen, jossa kysyttiin kohderyhmän toiveita toiminnallista terveysteemapäivää ajatellen.

Yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista tutkimuksessa on tutkittavien anonymiteetti. Tutkimusta kirjoittaessa on turvattava tutkittavien ja muiden tutkimuksessa käytettävien henkilöiden anonymiteetti. (Kuula-Luumi 2018). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmän nimi on mainittu ja siihen on kysytty erikseen lupa. Kohderyhmän jäsenten nimet ovat kuitenkin jätetty pois ja ryhmästä on kerrottu tarkoin mietityin sanoin. Kohderyhmästä kerrottu teksti on lisäksi hyväksytetty kohderyhmän esimiehellä. Työterveyshoitajan tapaamiseen oli kysytty lupa kohderyhmältä sekä heidän johtajalta. Keskustelu työterveyshoitajan kanssa painottui yleisellä tasolla vuorotyötä tekevän poliisin terveyteen, ei niinkään juuri tätä kohderyhmää tarkastellen. Työterveyshoitajan nimi jätettiin pois opinnäytetyöstä tämän toiveesta.

Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja vapaaehtoisuus tulee myös varmistaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 19). Tässä opinnäytetyössä tekijät varmistivat kohderyhmän vapaaehtoisuuden osallistumisen kysymällä ryhmältä ja heidän esimieheltään. Esikartoitus- ja palautekyselyyn vastaaminen sekä unipäiväkirjan täyttö oli täysin vapaaehtoista. Unipäiväkirjat tarkastettiin ja kommentoitiin luottamuksellisesti. Ne palautettiin jokaiselle yksityisesti.

8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on käytetty laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä, joita ovat vahvistettavuus, refleksiivisyys, uskottavuus sekä siirrettävyys. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, miten tekijä on kirjannut tutkimusprosessin. Kirjauksen tulee olla sellainen, että lukija kykenee seuraamaan prosessin eri vaiheita. (Kylmä & Juvakka 2012, 129; Kananen 2015, 353-354). Tekijät ovat tässä opinnäytetyössä pyrkineet kirjaamaan työn prosessit selkeästi ja järjestyksessä vaihe vaiheelta. Lisäksi työhön on tehty erilaisia kuvioita selkeyttämään prosessin kulkua.

Refleksiivisyydellä taas tarkoitetaan sitä, että tekijän tulee pohtia ja olla tietoinen siitä, miten hän vaikuttaa omaan tutkimusprosessiin sekä aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Tekijät pyrkivät etsimään teoriaviitekehukseen mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti tietoa ja hyödyntämään tietoa toiminnallisessa terveysteemapäivässä. Kohderyhmä oli tekijöille ennestään osittain tuttu, joten tämä on voinut vaikuttaa palautekyselyn vastauksiin. On mahdollista, että palautekyselyyn vastanneet olisivat olleet kriittisempiä terveysteemapäivää

kohtaan ja kehittämisehdotuksia olisi tullut mikäli tekijät ja kohderyhmä olisivat olleet täysin tuntemattomia toisilleen.

Tutkimuksen uskottavuutta tarkastellaan tutkimuksen sekä tulosten kautta ja miten näiden uskottavuus on osoitettu. (Kylmä & Juvakka 2012, 128). Tässä työssä uskottavuutta on osoitettu muun muassa palautekyselyn kautta. Uskottavuutta tuo lisäksi se, että tekijät ovat olleet tämän asian parissa pitkään. Opinnäytetyön tekoon on käytetty alan ammattilaisia apuna, kuten työterveyshoitajaa ja päivän ohjelmaa suunniteltaessa liikuntaneuvoja- ja hieroja tuttavaa.

Viimeisenä mainituista kriteereistä on siirrettävyys. Sillä tarkoitetaan sitä, onko tutkimusta ja sen tuloksia mahdollista siirtää vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Tekijät suunnittelivat toiminnallisen terveysteemapäivän siten, että sen ohjelma on mahdollista siirtää toisen ryhmän tai poliisilaitoksen käyttöön.

8.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Poliisi on ammattina sellainen, että työ on pääasiassa vuorotyötä. Tästä syystä unen tuomat ongelmat näkyvät ammattikunnassa hyvin paljon. Tekijät kiinnittivät huomiota opinnäytetyön aikana siihen, kuin laaja henkinen kuormitus poliiseilla on. Ikävät tapaukset voivat jäädä kaivertamaan ja siksi yhteishenki onkin tärkeää, jotta asioista voi ja pystyy puhumaan. Tekijät huomasivat terveysteemapäivän aikana huumorin tärkeyden asioita käsitellessä. Huumori on yksi keino kestää vaikeita asioita.

Tekijät huomioivat poliiseilla olevan usein pitkiä työvuoroja, jolloin palautuminen jää lyhyeksi. Tästä syystä työvuorosuunnittelu on äärimmäisen tärkeää, jotta työssä jaksaminen säilyy ja vierystila pysyy yllä. Näin myös tapaturmariski vähenee.

Jatkotutkimusaiheeksi tekijät ehdottavat vertailua eri maiden poliisien välillä työvuorosuunnittelun vaikutuksesta uneen ja palautumiseen. Teoriaviitekehystä kirjoittaessa ei tekijät juuri tämän tyylistä tutkimusta löytäneet. Tekijät kokevat, että hyvällä työvuorosuunnittelulla voitaisiin kohentaa työntekijöiden palautumista ja jaksamista.

Toisena jatkotutkimusaiheena tekijät ehdottavat poliiseille suunnattua valmista terveysteemapäivän pakettia, joka liittyy työhyvinvointiin. Tämä paketti sisältäisi muun muassa valmiin teorian vinkkeineen paremmasta unen laadusta, henkisestä jaksamisesta sekä stressin sietokyvystä. Lisäksi paketti sisältäisi näiden aihepiirien sisältä toiminnallista tekemistä. Terveysteemapäivän paketin ideana olisi, että sen voisi lähettää sellaisenaan työpaikoille. Työpaikat voisivat pitää terveysteemapäivän paketin ohjeiden ja materiaalin avulla ilman erillistä ohjaajaa.

Lähteet

Painetut

Juujärvi, S., Myyty, L., Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki

Järnefelt, H., Hublin, C. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas - Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes print.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Leino-Kilpi, H., Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Ojanen, P. & Tarkkonen, J. 2016. Psykososiaalinen kuormitus ja sen hallinta työssä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus

Poliisien työterveyshuolto. Työterveydenhoitajan tapaaminen. 4.10.2018

Rantaeskola, S., Hyyti, J., Kauppila, J. & Koskelainen, M. 2015. Haastavat asiakastilanteet - väkivalta työssä. Helsinki: Talentum Media Oy

Vallo, H., Häyrinen, E. 2014. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Sähköiset

14.2.1992/110. Laki poliisin hallinnosta. Viitattu 29.10.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920110>

21.12.2001/1383. Työterveyshuoltolaki. Viitattu 15.09.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>

23.8.2002/738. Työturvallisuuslaki. Viitattu 7.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Aivoliitto. 2015. Uni on aivojen aikaa. Viitattu 3.9.2018 https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/elintavat/uni/uni_on_aivojen_aikaa

Etelä-Pohjanmaan liitto. 2019. Tapahtumajärjestäjän opas. Viitattu 3.3.2019 https://www.epliitto.fi/images/C_57_Tapahtumajarjestajan_opas.pdf

Fekedulegn, D., Ma, C., Andrew, M., Gu, J., Hartley, L., Charles, L., Violanti, J., Burchfiel, C. 2014. Shift Work and Occupational Stress in Police Officers. Vol 6 1/2015, 27. Viitattu 12.10.2018 https://ac.els-cdn.com/S2093791114000766/1-s2.0-S2093791114000766-main.pdf?_tid=a88d1130-ab43-4e7a-9aa7-8d15f812032f&ac-dnat=1539850434_ffcaef56d53a6da1869a2a9b3296bca5

Hannula, R., Mikkola, O., Tikka, L. 2013. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 3. Viitattu 15.9.2018 https://asiointi.yths.fi/filebank/3235-Uniopas_2015.pdf

Huttunen, M. 2017. Unettomuus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 5.9.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534

Härmä, M., Karhula, K., Ropponen, A., Koskinen, A., Turunen, J., Ojajärvi, A., Vanttola, P., Puttonen, S., Hakola, T., Oksanen, T., Kivimäki, M. 2019. Työaikojen muutosten ja kehittämisinterventioiden vaikutukset työhyvinvointiin, työturvallisuuteen ja työhön osallistumiseen. Työterveyslaitos. Viitattu 28.3.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137526/Härmä_ym_2019_Työaikojen_muutosten_ja_kehittämisinterventioiden_vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Järnefelt, H., Härmä, M., Lapveteläinen, N., Leivategija, T., Martiomo, K., Paajanen, T., Salinen, M., Velin R., Virkkala, J., Hublin, C. 2018. Vuorotyöntekijöiden unen ja vireyden tukeminen työterveyshuollossa. Viitattu 15.10.2018 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136911/Vuorotyöntekijöiden%20unen%20ja%20vireyden%20tukeminen%20työterveyshuollossa%20TUTKIMUSRAPORTTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järvinen, V. 2018. Kehu työkaveria kerran päivässä - näin se onnistuu luontevasti. Tehy lehti. Viitattu 15.3.2019. <https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/kehu-tyokaveria-kerran-paivassain-se-onnistuu-luontevasti>

Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset hoito-ohjelmat kroonisen unettomuuden hoitona. Käypä hoito. Viitattu 7.9.2018 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak06355>

Kuula-Luumi, A. 2018. Turvaa tutkittavan anonymiteetti!. Vastuullinen tiede. Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. Viitattu 7.3.2019. <https://www.vastuullinentiede.fi/fi/jatkok%C3%A4ytt%C3%B6/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>

Käypä hoito. 2018. Unettomuus. Viitattu 5.9.2018 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosittukset/suositus?id=hoi50067>

Lammers-van der Holst, H., Kerkhofab, G. 2014. Shift work tolerance and the importance of sleep quality: a study of police officers. *Biological Rhythm Research*. 46(2). Viitattu 5.3.2019 https://www.researchgate.net/publication/269516778_Shift_work_tolerance_and_the_importance_of_sleep_quality_A_study_of_police_officers

Leino, T., Rautio, M., Kanervisto, M., Tilli, J., Kaleva, S. 2014. Terveystarkastuskäytännöt suomalaisessa työterveyshuollossa. 55-56. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 16.10.2018 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120383/Terveystarkastuskaytannot_suomalaisessa_tyoterveyshuollossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mattila, L. & Pääkkönen, M. 2015. Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. 6-11. Viitattu 5.10.2018 https://ttk.fi/files/4660/Tyon_henkisten_kuormitustekijoiden_hallinta.pdf

Meriläinen, E., Tarvainen, O. 2017. Luonnonvalon puute päivällä keventää yöunta - näin torjut pimeän haittoja. Viitattu 14.3.2019. <https://www.ttl.fi/tyopiste/luonnonvalon-puute-paivalla-keventaa-younta-nain-torjut-pimean-haittoja/>

Mielenterveysseura. 2019. Hyvä työilmapiiri vahvistaa hyvinvointia. Viitattu 15.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/hyv%C3%A4-ty%C3%B6il-mapiiri-vahvistaa-hyvinvointia>

Mielenterveystalo. 2018. Irti unettomuudesta. Viitattu 10.9.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. Viitattu 13.10.2018 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526

Murphy, A., Hassing, M., Mishra, J., Mishra, B. 2016. The perfect nap. *Advances in Management*. Vol 9 4/2016, 6. Viitattu 10.10.2018 <https://search.proquest.com/central/docview/1778674348/5C3163AA79D34188PQ/2?accountid=12003>

Murray, K., Godbole, S., Natarajan, L., Full, K., Hipp, A., Glanz, K., Mitchell, J., Laden, F., James, P., Quante, M., Kerr, J. 2017. The relations between sleep, time of physical activity, and time outdoors among adult women. *Plos one*. Vol 12 9/2017, 1. 8-10. Viitattu 13.10.2018 <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1936204956/C0EB45170D674285PQ/8?accountid=12003>

- Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 3.9.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112#s5
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 13.10.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013
- Partonen, T. 2015. Melatoniini ja uni. Käypä hoito. Viitattu 1.3.2019 <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01078>
- Peda.net. 2019. Kahoot. Viitattu 14.3.2019. <https://peda.net/hankkeet/tvt-tietopankki/kahoot2/kahoot>
- Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kulaja, U., Lindholm, H. 2018. Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study. Jmir Mental health 1/2018. 5. Viitattu 4.10.2018 <https://asset.jmir.pub/assets/e5025a99b4ea1867056b97ef0eb12cd8.pdf>
- Rauramo, P., Kiiskinen, J., Lehtoranta, T., Harjanne, K. & Schrooten, H. 2014. Sosiaalisen median työkäyttö - työsuojelunäkökulma. Viitattu 12.10.2018 https://ttk.fi/koulutus_ja_kehittaminen/julkaisut/digijulkaisut/sosiaalisen_median_tyokaytto_-_tyosuojelunakokulma
- Rentoudu hetkeksi. 2016. Rentoutusharjoitus telttaretkellä sateisessa metsässä. Youtube. Viitattu 29.9.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=SPALe1Nh6lg>
- Saarelma, O. 2018. Niskakipu. Terveyskirjasto. Viitattu 15.3.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00310
- Sairaanhoitajat. 2014. Voi hyvin vuorotyössä!. Viitattu 27.2.2019. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/voi-hyvin-vuorotyossa/>
- Selin, A., Maunu, A., Kannussaari, K., Heinonen, L. 2015. Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Pori. Viitattu 6.2.2019 http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio_verkko.pdf
- Selkäkanava.fi. 2019. Ryhtiä rankaan keppijumpalla. Viitattu 15.3.2019. <https://selkakanava.fi/ryhtia-rankaan-keppijumpalla>
- STM. 2018. Työterveyshuolto. Viitattu 16.9.2018. <https://stm.fi/tyoterveyshuolto>
- Tanskanen, T. 2018. HUS Unettomuuden hoitopolku. Nuorten unettomuus: hoidon keinot nuorisopsykiatriassa 2. Viitattu 14.3.2019. <http://www.uniresepti.fi/wp-content/uploads/2018/03/Tanskanen.pdf>

Tekijanoikeus.fi. 2019. Teosten käyttäminen. Viitattu 7.3.2019. <https://tekijanoikeus.fi/tekijanoikeus/luvallinen-kaytto/>

THL. 2018a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 23.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL. 2018b. Uni. Viitattu 3.9.2018 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

THL. 2018c. Ohjeita hyvään uneen. Viitattu 7.9.2018 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen#N%C3%A4ill%C3%A4%20%C3%A4rsykehallinnan%20ohjeilla%20voit%20parantaa%20y%C3%B6nesi%20laatua>

Toppinen-Tanner, S., Bergbom, B., Friman, R., Ropponen, A., Toivanen, M., Uusitalo, H., Wallin, A., Vanhala, A. 2016. Työ @ elämä - Opas työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Työterveyslaitos. Viitattu 28.3.2019 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131549/Työ%20ja%20elämä.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Viitattu 7.3.2019. https://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet_eettiset_periaatteet.pdf

Työsuojelu. 2017. Työterveyshuolto. Viitattu 16.09.2018. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto>

Työsuojelu. 2018a. Onnettomuuksien ehkäisy. Viitattu 30.09.2018. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/onnettomuuksien-ehkaisy>

Työsuojelu. 2018b. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 28.09.2018. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>

Työterveyslaitos. 2018a. Terveyden edistäminen. Viitattu 23.10.2018. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/>

Työterveyslaitos. 2018b. Vuorotyö. Viitattu 1.11.2018. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>

Työterveyslaitos. 2019. Sopeutuminen vuorotyöhön. Viitattu 27.2.2019.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/>

Vanttola, P., Härmä, M., Sallinen, M., Hublin, C., Virkkala, J., Merikanto, I., Niemelä, P., Viitasalo, K., Puttonen, S. 2013. Vuorotyöunihäiriön seulonta- ja diagnoosimenetelmien kehittäminen työterveyshuoltoon. Työterveyslaitos. Viitattu 28.3.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134981/Vuorotyöunihäiriön%20seulonta-%20ja%20diagnoosimenetelmien%20kehittäminen%20työterveyshuoltoon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuviot

Kuvio 1: Psykososiaaliset kuormitustekijät. (Mattila & Pääkkönen 2015, 7).	18
Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi.....	24
Kuvio 3: Terveysteemapäivän ohjelma.....	25
Kuvio 4: Terveysteemapäivän välineitä	28

Liitteet

Liite 1: Esikartoituskysely	42
Liite 2: Unipäiväkirja	45
Liite 3: Kahoot!-kysymykset	46
Liite 4: Keppijumppa	50
Liite 5: Palautekysely	51
Liite 6: Sisällönanalyysi	53

Liite 1: Esikartoituskysely

Hei,

Olemme Henna ja Henni Laurean ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä teille syksyn (-18) aikana opinnäytetyötämme. Tarkoituksena on pitää teille toiminnallinen päivä syksyn ai-kana (tarkempi päivämäärä selviää syyskuun aikana). Tässä on teille kysely, jossa kysymme teiltä työhyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Tätä kautta saamme tietoa, millaisen toiminnallisen päivän rakennamme teille. Kysymme samalla myöskin teidän omia toiveita ja ajatuksia toiminnallista päivää varten. Kysely on lyhyehkö ja nopeasti vastattava sekä tietenkin vapaaehtoinen. Toivomme kuitenkin kaikilta vastauksia 31.8.2018 mennessä.

Kiitos jo etukäteen.

Nähdään syksyllä!

Terveisin, Henna Aaltonen ja Henni Lampinen

- 1. Kuinka tyytyväinen olet työpaikkasi yhteishenkeen? (Asteikko 1-10)**
- 2. Kohennatko itse työilmapiiriä työyhteisössäsi? Miten pidät työilmapiiriä omalta osaltasi hyvänä? Lyhyt vastaus riittää.**
- 3. Kuinka tärkeiksi koet itsesi kohdalla seuraavat asiat työhyvinvointiin liittyen?**

En osaa sanoa En pidä kovin tärkeänä Tärkeä Hyvin tärkeä

Yöunet

Säännöllinen ruokailurytmi

Liikunta/harrastukset

Vapaa-aika

- 4. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin työpäivää edeltävänä yönä?**

- a) Alle 6 tuntia*
- b) 6-7 tuntia*
- c) 8 tuntia*
- d) 9tuntia tai enemmän*

- 5. Nukutko päiväunia?**

Kyllä/Ei

6. Millainen on unenlaatusi työpäivää edeltävänä yönä tai sen jälkeen? Mitkä asiat vaikuttavat unenlaatuusi? (Saatko hyvin unta? Painavatko stressi ja muut asiat?) Vastaa lyhyesti muutamalla sanalla

7. Kuinka monta ateriaa syöt päivässä? (sis. aamupala, välipala jne.)

- a) *Yhden kerran*
- b) *Kaksi kertaa*
- c) *Kolme kertaa*
- d) *Neljä kertaa*
- e) *Viisi kertaa tai useammin*
- f) *Vaihtelee usein*

8. Joskus työpäivät voivat olla hyvin kiireisiä ja ruokailulle ei jää kauheasti aikaa. Kuinka huolehdit ruokailusta, kun työpäiväsi on "kentällä"? Voit valita useamman vastausvaihtoehdon

- a) *Syön ulkona terveellisesti*
- b) *Syön pikaruokaravintolassa*
- c) *Minulla on omat eväät*
- d) *Napostelen pientä (esim. kahvi ja pulla)*
- e) *En syö ollenkaan*

9. Miten rentoudut vapaa-ajalla? Vapaa sana.

10. Kuinka monta tuntia liikut viikossa?

- a) *Alle 2 tuntia*
- b) *2-3 tuntia*
- c) *4-5 tuntia*
- d) *6 tuntia tai enemmän*

11. Mitä konkreettista tietoa toivot saavasi tulevalla toiminnallisella päivällä, jonka pi-dämme teille? Useampi vastausvaihtoehto käy

- a) *Tietoa unesta*
- b) *Tietoa ravitsemuksesta*
- c) *Tietoa työhyvinvoinnista*
- d) *Tietoa oman työpaikan työterveydestä*
- e) *Jotain muuta, mitä*

12. Mitä toivot toiminnalliselta päivältä? Useampi vastausvaihtoehto käy.

- a) *Rasteja*
- b) *Liikunnallisia pelejä*
- c) *Tietovisa*
- d) *Ongelmanratkaisutehtäviä*
- e) *Tiimipelejä*
- f) *Yksilötehtäviä*
- g) *Jotain muuta, mitä?*

13. Mitä toivot ja odotat toiminnalliselta päivältämme? Vapaa sana.

Liite 2: Unipäiväkirja

HUS. Sovellettu hoidollinen unipäiväkirja. <https://terveyspalvelut.kerava.fi/Jae-tut%20asia-kirjat/Unipäiväkirja.pdf>



SOVELLETTU HOIDOLLINEN UNIPÄIVÄKIRJA

* Ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä

Nimi:	Hetu:
-------	-------

Päivämäärä	Menin vuoteeseen klo	Nukahtamisviive *	Heräilyt kesken unen, montako kertaa?*	Valveillaoloaika unijakson sisällä*	Nousin vuoteesta klo	Nukuttu aika	Vuoteessa -oloaika	Unen laatu 0-10	Päiväaikainen vireys 0-10	Hoitokeinot Unenhuolto, liikunta, rentoutus, laakkeet?	Yöunta haittaavat tekijät
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											



Hoidollisen unipäiväkirjan täyttöohje:

Kirjaa lomakkeeseen nimesi

Aloita unipäiväkirjan täyttäminen aamulla heti herättyäsi (kuvailee edellisyön unta):

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Päivämäärä: | Merkitse tämä päivämäärä |
| 2. Menin vuoteeseen klo: | Merkitse vuoteeseen menoaika |
| 3. Nukahtamisviive: | Arvioi, kuinka monta minuuttia kului nukahtamiseen hetkestä, jolloin kävit nukkumaan* |
| 4. Heräilyt kesken unen: | Arvioi, kuinka monta kertaa heräsit unijakson sisällä |
| 5. Valveillaoloaika... : | Arvioi, kuinka monta minuuttia yhteensä valvoit unijakson sisällä* |
| 6. Nousin vuoteesta klo: | Merkitse ylösnousuaika |
| 7. Nukuttu aika: | Arvioi, kuinka monta tuntia nukuit vuoteeseen meno- ja ylösnousuajan välissä |
| 8. Vuoteessaoloaika: | Laske, kuinka monta tuntia olit vuoteessa vuoteeseen meno- ja ylösnousuajan välissä |
| 9. Unen laatu: | Arvioi unen laatu asteikolla 0-10 (0=huonoin mahdollinen ja 10=paras mahdollinen) |

Arvioi kolme viimeistä saraketta illalla ennen nukkumaanmenoa:

- | | |
|---------------------------|--|
| 10. Päiväaikainen vireys: | Arvioi päiväaikainen vireys asteikolla 0-10 (0=huonoin mahdollinen ja 10=paras mahdollinen) |
| 11. Hoitokeinot: | Kuvaile itsehoitokeinot joita käytit päiväaikaisen vireyden ja yöunen laadun parantamiseksi (esi liikunta, rentoutumismenetelmät) ja kirjaa ylös jos käytit unilääkettä. |
| 12. Yöunta haittaavat...: | Kuvaile yöunta haittaavat tekijät (esim. päiväunet, iltatyöt, netin käyttö iltaisin, kahvi, musta tee, kolajuomat, alkoholi) |

Huom. aikoja ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä*

Liite 3: Kahoot!-kysymykset

UNI

1. **Liian pitkään nukkuminen nostaa riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin.**
 - a) totta OIKEIN
 - b) tarua
2. **Liian vähän nukkuminen nostaa riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin.**
 - a) totta OIKEIN
 - b) tarua
3. **Univaje nostaa elimistön tulehdusarvoja ja näin ollen nostaa sydänsairauksien ja aivoverenkiertohäiriöiden riskiä.**
 - a) totta OIKEIN
 - b) tarua
4. **Aivo-selkäydinneste huuhtelee aivosolujen välitilaa sekä ympärillä olevaa nestettä ja poistaa näin ollen kertyneitä kuona-aineita. Samalla tämä huuhtelumekanismi poistaa aivoista amyloidi-valkuaisainetta, joka aiheuttaa..**
 - a) kroonista väsymystä
 - b) alzheimerin tautia OIKEIN
 - c) tyypin 2 diabetesta
5. **Unettomuudella ei ole suoraa yhteyttä verenpainetautiin.**
 - a) totta
 - b) tarua OIKEIN
6. **Suonien kalkkeutumisesta on haittaa nukkuessa.**
 - a) totta OIKEIN
 - b) tarua

7. Yksi alkoholiannos rentouttaa ja voi parantaa unen laatua.

- a) totta
- b) tarua OIKEIN

8. Yksi annos alkoholia vähentää palautumista nukkuessa..

- a) 3,5%
- b) 9,3% OIKEIN
- c) 49,9%

9. Ihmisen elimistön energiataso on matalimmillaan lounaan jälkeen.

- a) totta OIKEIN
- b) tarua

10. Viileiden sukkien laitto jalkoihin voi helpottaa nukahtamista, sillä ne lisäävät jalkojen pintaverenkiertoa ja tästä syystä laskevat elimistön sisäistä lämpötilaa.

- a) totta
- b) tarua OIKEIN

11. Mikä seuraavista ruoka-aineista häiritsee unta?

- a) maitotuotteet
- b) auringonkukansiemenet
- c) sipuli OIKEIN

12. Iltapäivällä vietetty ulkoilu vaikuttaa positiivisemmin unen laatuun kuin aamupäivällä vietetty ulkoilu.

- a) totta
- b) tarua OIKEIN

VUOROTYÖ

1. Milloin voidaan puhua vuorotyöunihäiriöstä, kun työntekijä on kärsinyt unettomuudesta tai epätavallisesta väsymyksestä?

- a. Kun oireita on kestänyt vähintään 1kk OIKEIN
- b. Kun oireita on kestänyt vähintään 3kk
- c. Kun oireita on kestänyt vähintään 5kk

2. Mikä on suositelluin työvuorokierto?

- a. Myötäpäiväinen (aamu, ilta, yö) OIKEIN
- b. Vastapäiväinen (yö, ilta, aamu)
- c. Sekalainen (yö, ilta ja aamuvuoroja sekaisin)

3. Kuinka paljon promilleja 17 tunnin yhtäjaksoinen valvominen vastaa?

- a. 1%
- b. 1,5%
- c. 0,5% OIKEIN
- d. 2,5%

4. Kuinka paljon sydäninfarktien vaara nousee vuorotyötä tekevällä?

- a. 15%
- b. 35%
- c. 14,5%
- d. 20% OIKEIN

**5. Onko vuorotyötä tekevällä henkilöllä suurempi riski sairastua mielenterveys-
häiriöön?**

- a. Kyllä
- b. Ei OIKEIN

**6. Kuinka usein työterveyshuollossa tehdään määräaikaistarkastuksia yli 50-vuoti-
aille henkilöille?**

- a. Kerran viidessä vuodessa

b. Kerran kahdessa-kolmessa vuodessa OIKEIN

c. Kerran neljässä vuodessa

7. Miten yövuoroissa tulisi ruokailla?

a. Olla syömättä kokonaan

b. syödä kevyesti, välttäen nopeita hiilihydraatteja (herkut, rasvaiset ruoat)
OIKEIN

c. Syödä yksi salaatti keskellä työvuoroa

Liite 4: Keppijumppa

Keppijumppa

Kaikkia liikkeitä 10-15 toistoa

1. Vartalon kierto

- **Asento:** Hartian leveä, jalat tukevasti/tasaisesti seisten, hyvä ryhti (lapon pien veto, rinnat eteen)
- keppi harteilla (rinnalla jos sattuu)
- aluksi lantio paikallaan
- lantio ja jalat mukaan kierto

2. Melonta

- lantio paikallaan

3. Askelkyykky

- jalkaterä ja polvi samaan suuntaan
- voi kokeilla työntää työntää keppiä ylös alas mentäessä
- keskivartalo tiukkana

4. Lapakääntö yksi puoli kerrallaan

- lapapito, rinnat esillä

5. Sivutaivutus leveällä haara-asennolla

6. Hyvää huomenta

- Hartioiden levyinen asento, selkä suorana, keppi harteilla
- nojaa eteenpäin polvista hieman koukistaen, vieden peppua taaksepäin

7. Olkanivelen koukistus 180 astetta

- keppi alhaalta ylös

8. Kädet ylös, kallistus sivulle, heilautus alas, nikama nikamalta ylös

Liite 5: Palautekysely

Hei,

Kiitos tuhannesti, kun osallistuitte meidän järjestämään terveysteemapäivään 14.11. Toivottavasti kaikilla oli mieluisa päivä ja saitte mahdollisimman paljon irti. Olemme kiitollisia kaikista vastauksista.

Hyvää jatkoa teille! ☺

Ystävällisin terveisin,

Henna ja Henni

Minkälaisena koit päivän?

- a) *Tylsänä*
- b) *Kivana*
- c) *Erittäin kivana*

Minkälaisena koit työryhmän yhteishengen päivän aikana? Nostattivatko päivän tehtävät ja asiat yhteishenkeä mielestäsi? Jos niin, miten?

Minkälaista uutta tietoa sait tämän terveysteemapäivän tiimoilta (sis. unipäiväkirjat ym)? Selkeyttikö se unentarvetta?

Mitä kehitettävää antaisit opinnäytetyön tekijöille?



Liite 6: Sisällönanalyysi

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Ryhmän yhteishengessä on välillä ongelmia, mutta tämä päivä sujui hyvin"	Päivä sujui hyvin	Päivä nostatti yhteishenkeä
"Päivän tehtävät ja asiat pitivät ryhmän yhteishengen hyvänä"	Toiminta edisti yhteishenkeä	
"Ryhmä työskenteli yhtenäisesti ja päivän aikana yhteishenki oli hyvä"	Yhteinäinen työskentely edesauttoi yhteishenkeä	
"Ryhmän yhteishenki oli hyvä, kuten yleensäkin ryhmässämme on"	Yhteishenki on ollut aina hyvä	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Päivä koettiin hauskana virkistykseenä muiden työpäivien keskellä"	Virkistävä toiminta	Virkistäytyminen yhdessä
"Tottakai on mukavaa tehdä jotain muutakin kuin työtä yhdessä"	Yhdessä uusien asioiden tekeminen	
"Yhdessä puuhailu on aina mukavaa"	Yhdessä tekemisen ilo	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Periaatteessa mitään uutta tietoa ei tullut"	Ei uutta tietoa	Ei merkittävää uutta tietoa
"Hieman kyllä"	Osittain uutta tietoa	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Unesta ja sen laadusta sai paljon tietoa"	Uuden tiedon saaminen	Uuden informaation saaminen unesta päivän aikana
"Unen tarve ja laatu tulivat tutuiksi ja niihin kiinnittää enemmän huomiota nykyisin"	Asioihin huomion kiinnittäminen ja niiden parantaminen	
"Varsinkin siinä tietovisassa oli muutamia hauskoja tietoja, jotka tulivat uutena"	Uutta tietoa	
"Hyvä tietopläjäys!"	Uutta tietoa	
"Tällainen opiskelu on erityisen mukavaa"	Oppimisen into	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Unipäiväkirjan täyttö vaati hieman ajattelua"	Unipäiväkirjan täyttö oli haastavaa	Unipäiväkirjasta oli hyötyä
"Unipäiväkirja oli hyvä idea, siitä sai itsekin kuvan, ettei nukkuminen ole ihan kunnossa"	Unipäiväkirjasta sai apua omaan nukkumiseen	
"Unipäiväkirjaa oli mielenkiintoista täyttää"	Unipäiväkirja oli kiva juttu	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Päivä oli mukava ja osasitte hyvin kertoa terveysasioista"	Terveysasioiden onnistunut käsittely	Hyvin laadittu päivä
"Hyvä oli"	Onnistunut päivä	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
"Päivä oli hyvin laadittu eli en osaa mitään kehitettävää siihen lisätä"	Ei kehitysideoita	Ei kehitettävää