

Tuuli-Anna Asplund ja Minna Seppänen

TERVEELLINEN TYÖ- ELÄMÄN ERI VAIHEISSA  
-Terveellisillä elämäntavoilla lisää työhyvinvointia-

Hoitotyön koulutusohjelma  
2019

# TERVEELLINEN TYÖ - ELÄMÄN ERI VAIHEISSA -TERVEELLISILLÄ ELÄMÄNTAVOILLA LISÄÄ TYÖHYVINVOINTIA-

Asplund, Tuuli-Anna  
Seppänen, Minna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2019  
Ohjaaja: Eeva-Maija Salminen  
Sivumäärä: 33  
Liitteitä: 3

Asiasanat: hyvinvointi, työhyvinvointi, terveyden edistäminen, terveellinen työ, opinnäytetyö

---

## TIIVISTELMÄ

Projekti Terveellinen työ - Elämän eri vaiheissa 2016-2017 suunniteltiin ja toteutettiin osana Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston järjestämää työterveyskampanjaa. Projektipäivä toteutettiin 27.04.2017 Satakunnan Ammattikorkeakoulussa Porissa Tiilimäen kampuksella. Teemapäivän tarkoituksena oli herätellä ihmisiä ajattelemaan omia liikunta-, uni- ja ravitsemustottumuksiaan sekä niiden vaikutuksia heidän opiskeluunsa ja työhönsä. Samalla teetettiin kysely projektipisteemme kävijöille koskien heidän omia tottumuksiaan unen, liikunnan ja ravitsemuksen suhteen.

Teemapisteessä oli tietoa kansainvälisestä projektista ja työkyvystä sekä perustietoa unesta ja liikunnasta ja niiden vaikutuksista. Menetelminä olivat posterit, PowerPointesitys ja kyselylomakkeet. Postereihin kerättiin informatiivista tietoa unesta ja liikunnasta. PowerPoint-esitys oli näkyvillä kaikilla SAMK:in kampuksilla ja esityksessä oli tietoa kansainvälisestä projektista, työkyvyn käsitteestä, unesta ja liikunnasta.

Väkeä houkuteltiin paikalle täyttämään kyselylomakkeita ja samalla keskusteltiin heidän uni-, liikunta- ja ravitsemustottumuksistaan. Tavoitteena oli herättää keskustelua aiheesta ja saada ihmiset miettimään, onko heidän unensa ja liikuntansa riittävällä tasolla. Projektipisteen tarkoituksena oli herättää mielenkiintoa aihetta kohtaan ja välittää mukavaa ja positiivista tunnelmaa.

Teemapäivä kesti noin kolme tuntia ja sinä aikana pisteessämme kävi yli sata osallistujaa. Kävijät olivat kiinnostuneita aiheesta ja heiltä saatiin paljon hyvää palautetta. Kyselylomakkeen täytti 110 osallistujaa ja kyselyn tuloksena selvisi, että suurimman osan ruokailutottumukset sekä unen ja liikunnan määrä olivat riittävät. Osa vastanneista eivät kuitenkaan pitäneet omia liikuntamääriä riittävinä ja jäivät pohtimaan asiaa. Varsinainen projektipäivä sujui hyvin ja kävijämäärä oli tyydyttävä. Kävijät saatiin heräteltyä ajattelemaan toivottuja asioita. Pitkäaikaisempaa vaikuttavuutta ei pysty todentamaan.

HEALTHY WORK – IN DIFFERENT PHASES OF LIFE  
-MORE WORK WELLFARE WITH HEALTHY HABITS-

Asplund, Tuuli-Anna

Seppänen, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in ....

April 2019

Supervisor: Eeva-Maija Salminen

Number of pages: 33

Appendices: 3

Keywords: welfare, work welfare, boosting health, healthy work, thesis

---

The project Healthy Work in Different Phases of Life 2016-2017 was planned and executed as a part of European Occupational Safety and Health Agency's occupational health campaign. Project day was held on 27th of April in 2017 at Tiilimäki campus of Satakunta University of Applied Sciences. The purpose of the day was to make people think about their exercise, sleep and eating habits and the impact of those habits on their studies and work. There was also an inquiry for visitors about these habits.

There was information about the international project and work ability on the booth, as well as basic knowledge about sleep and exercise and their impact on one's well-being. Posters, PowerPoint presentation and inquiries were used as methods. Posters had informative knowledge about sleep and exercise and powerPoint presentation had information about the international project, work ability as a concept, sleep and exercise and it was shown in all campuses. People were asked to fill inquiries while having conversations about their sleep, exercise and eating habits.

The goal was to stimulate discussion about the topic and make people ponder if they sleep and exercise enough. The purpose of booth was to raise interest towards the topic and share positive atmosphere. There was also a raffle for everybody who replied to inquiry.

During three hours there was 100 visitors in the booth. Visitors were interested in the topic and positive feedback was received. The inquiry was filled by 110 participants. As a result it was found out that sleep and exercise habits were good for the most part. However, some of the participants weren't satisfied with their habits and were left pondering. The day itself was successful and the number of visitors great. People were inspired to think more about the topic as wished. Longer term impact can't be verified.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TAVOITE JA TARKOITUS .....	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET TAUSTAT JA LÄHTÖKOHDAT .....	6
3.1	Terveellinen työ elämän eri vaiheissa kampanja 2016 – 2017 .....	6
3.2	Työterveys.....	8
3.3	Terveyteen vaikuttavat tekijät.....	11
3.3.1	Uni .....	11
3.3.2	Ravitseminen .....	19
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
4.1	Projektin aikataulu sekä tarkoitus ja tavoite .....	22
4.2	Teemapäivän suunnittelu ja toteutus.....	22
4.3	Posterit .....	23
4.4	PowerPoint.....	24
4.5	Posterin ja PowerPointin valmistus .....	24
5	PROJEKTIN TUOTOS .....	25
5.1	Projektipäivän tuotos .....	25
5.2	Kyselylomakkeiden analysointi .....	26
6	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA .....	29
	LÄHTEET .....	31
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme oli projekti, joka oli osa maailman laajinta työterveyskampanjaa - Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa -kampanja 2016–2017. Yhteistyökumppanimme toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu (SAMK), jolla on opetusta Porissa, Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä.

Päätimme järjestää projektimme teemapäivän koulullamme, jossa antaisimme tietoa maailmanlaajuisesta työterveyskampanjasta. Teemapäivänä jaoimme tietoa liikunnasta ja unesta, sekä niiden vaikutuksista ja merkityksestä elämään. Lisäksi meillä oli tietoa liikunnan, unen ja oikeanlaisen sekä säännöllisen ravitsemuksen vaikutuksesta työelämässä jaksamiseen.

Päivän aikana kävijät täyttivät myös kyselyn koskien heidän omia liikunta-, ravinto- ja unitottumuksiaan. Vastauksia analysoimme tässä opinnäytetyössä. Teemapäivä järjestettiin Tiilimäen kampuksella 27.04.2017 klo 11-13. Tiilimäen opiskelijarakenne koostui hoitotyön opiskelijoista, fysioterapiaopiskelijoista sekä sosiaalian opiskelijoista. Kampuksella oli myös heidän opettajiaan sekä muuta henkilökuntaa.

## 2 PROJEKTIN TAVOITE JA TARKOITUS

Tarkoituksenamme oli suunnitella ja toteuttaa teemapäivä Satakunnan Ammattikorkeakoulun tiloissa liittyen Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston järjestämään maailman laajimpaan työterveyskampanjaan: Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa 2016–2017.

Teemapäivämme järjestettiin Satakunnan ammattikorkeakoulussa Porissa Tiilimäen kampuksella. Osana laajaa kansainvälistä projektia, meillä oli tarkoituksena jakaa tietoa teemalla ”terveellisillä elämäntavoilla lisää työterveyttä”.

Keskityimme teemassa lähinnä liikunnan ja unen merkitykseen ja vaikutuksiin arkielämässä niin opiskelun aikana kuin työelämässä. Kohderyhmämme oli sekä koulun oppilaat että koulun henkilökunta.

Tavoitteena päivässämme oli saada pisteessämme käyvät henkilöt miettimään omia liikuntatottumuksiaan, sekä omaa unen määrää ja tarvetta ja näiden vaikutuksia omaan elämään.

## 3 PROJEKTIN TEOREETTISET TAUSTAT JA LÄHTÖKOHDAT

### 3.1 Terveellinen työ elämän eri vaiheissa kampanja 2016 – 2017

Terveellinen työ 2016 –2017-kampanja on Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston kampanja. Tärkein näiden vuosien sanoma oli taata koko työuran kestävät turvalliset ja koko terveyden kannalta hyvät työolot niin työntekijöille kuin yrityksillekin. Kampanja on ottanut huomioon koko Euroopan työvoiman ikääntymisen, jonka vuoksi ajatuksena ja toiveena on, että työntekijöiden työura pidentyisi ja eläkeikä nousisi. Tämä taas vaatii sitä, että työntekijöiden terveys on sellainen, että he pystyvät työskentelemään pidempään. Hyvään terveyteen taas vaikuttaa yhtenä osana työnantajan luomat puitteet työpaikoissa, työpaikan turvallisuus, ergonomia ja ilmapiiri. Myös työnantajan tarjoamat kannustimet esimerkiksi liikuntaan tai erilaiset virkistystoimet ovat tärkeässä

asemassa ajatellen pidempää työuraa. Kampanja on käynnistynyt jo huhtikuussa 2016. Tapahtumia keväällä 2017 oli maaliskuussa mm. Italiassa ja sekä Belgiassa. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017.)

Terveellinen työ 2016 –2017 kampanjalla on neljä keskeistä tavoitetta. Ensimmäinen tavoite on edistää kestävästä työelämästä ja terveenä ikääntymistä työuran alusta alkaen. On tärkeää, että ihmisen jaksamiseen työelämässä puututaan heti työuran alusta lähtien. Siinä vaiheessa suurimmalla osalla työntekijöistä terveys ja hyvinvointi ovat kunnossa ja esimerkiksi työstä johtuvia sairausoireita ei vielä ole. Kun työnantaja tukee työntekijän hyvinvointia, niin silloin on paremmat edellytykset ikääntyä terveenä ja työkykyisenä. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017.)

Toisena tavoitteena on ehkäistä terveysongelmia koko työuran ajan. Ei riitä, että työntekijää tuetaan silloin tällöin tai vain työuran alussa. Työnantajan tavoite pitäisi olla pitkäjänteinen ja firman pitäisi tukea työntekijöitään säännöllisesti koko työuran ajan. Tällä tavalla toimien saavutettu tulos on varmasti sekä työntekijälle että työnantajalle hyödyllinen ja hyvää mieltä tuottava. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017.)

Kolmas tavoite on antaa työnantajille ja työntekijöille välineitä ikääntyvän työvoiman työterveyden sekä työturvallisuuden hallintaan. Kun tietoa kootaan useilta eri työpaikoilta ja useista eri maista ja saatu tieto jaetaan kaikille, niin väistämättä kaikki saavat uusia vinkkejä ja välineitä parantaa työterveyttä ja -turvallisuutta. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017.)

Neljäs ja viimeinen tavoite on edistää tiedonvaihtoa ja hyvien käytäntöjen jakamista. Erilaisista tiedon koontia monista maista on tehty ja siellä on havaittu, että kaikki tieto ei ole luotettavaa tietoa tai tieto on hyvin puutteellista ja tämän kampanjan yksi tehtävä on edistää tätä asiaa. Kun saadaan tarkempaa ja luotettavampaa tietoa ja pystytään jakamaan tietoa kaikkiin maihin ja työpaikkoihin niin myös työterveyden ja -hyvinvoinnin kehittämiseen saadaan lisää keinoja. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017.)

Kampanja oli tärkeä, koska Euroopan työvoima tulee ikääntymään ja todennäköisesti eläkeikä nousee, joten työura tulee kestämään ihmisillä pidempään ja siksi työterveys on erittäin tärkeää pitää yllä. Kampanjaan sai osallistua kuka tahansa ja me otimme sen opinnäytetyön projektiksi. Työterveyteen vaikuttaa todella moni tekijä, mutta valitsimme oman mielenkiinnon kautta kaksi isoa tekijää: uni ja liikunta.

Kansainvälisen työjärjestön ILO:n koordinoimaa Kansainvälistä työturvallisuuspäivää vietettiin 22. kerran perjantaina 28.4.2017 (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2016-2017). Meidän oli tarkoitus pitää projektipäivämme myös tuolloin, mutta päivä osui perjantaiksi, jolloin kampuksella oli iso muuttopäivä ja sen vuoksi siirsimme projektipäivämme vietettäväksi jo torstaina 27.04.2017.

### 3.2 Työterveys

Työterveys on laaja käsite ja aihe liittyy läheisesti työterveyshuoltoon. Työterveyshuoltoa määrittelee laki, jonka mukaan työnantajan on järjestettävä työntekijöilleen työterveyshuolto. Työterveyshuollon tavoitteena on edistää työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä sekä työn ja työympäristön turvallisuutta ja koko työyhteisön toimintaa. Työterveys on työntekijöiden terveyttä ja työkykyä koko uran aikana ja siihen osana liittyy myös meidän projektimme. Työterveys liitetään myös termiin työhyvinvointi. Terveiden ja työhyvinvoinnin edistäminen kuuluu sekä työnantajalle että työntekijälle ja keskityimme opinnäytetyössämme siihen, mitä itse voi tehdä oman työhyvinvointinsa eteen. (Työterveyslaitoksen www-sivut.)

Työhyvinvoinnilla pystytään vaikuttamaan organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen sekä siihen, millainen maine firmalla on. Hyvin suunnitellut työhyvinvoinnin investoinnit saattavat maksaa itsensä moninkertaisina takaisin. Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on ollut yhteys yritysten tulostuloksiin kuten esimerkiksi voittoon, tuottavuuteen, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden pienempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. (Työterveyslaitoksen www-sivut.)

Hyvinvoivassa työyhteisössä ollaan avoimia ja luotetaan työntekijöihin, innostetaan ja kannustetaan toisia, puhalletaan yhteen hiileen ja annetaan myönteistä palautetta toisille,



pidetään työmäärä kurissa ja uskalletaan puhua avoimesti ongelmista sekä säilytetään työkyky myös muutostilanteessa. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut ja vastuuntuntoinen, pystyy työssään hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja osaamistaan, kokee pystyvänsä tekemään työtä itsenäisesti, mutta kuuluu kuitenkin isoon yhteisöön, tietää työnsä tavoitteet ja saa myönteistä palautetta työstään, kokee itsensä tarpeelliseksi ja on innostunut työstään. (Työterveyslaitoksen www-sivut.)

Työ on olennainen osa ihmisen elämää ja keskeinen hyvinvoinnin lähde, se mahdollistaa toimeentulon sekä rytmittää elämää ja tuo mukanaan sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä. Hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen omat persoonallisuustekijät, tarpeet ja niiden tyydyttäminen, henkilökohtaiset arvot sekä tavoitteellinen toiminta sisältäen päivittäiset valinnat. Työssä käyvien ihmisten hyvinvointi muodostuu työn ja vapaa-ajan yhteisvaikutuksista. Hyvinvointi on henkilökohtainen asia ja kokemus, jonka jokainen ihminen määrittelee omalla tavallaan. Hyvinvoinnin käsitteelle läheinen käsite on onnellisuus, jota voidaan pitää elämän tarkoituksena ja ihmisen elämään vireyttä tuovana voimavarana. Ihmisen onnellisuutta kannattaa edistää, sillä onnellisuustutkimuksien mukaan onnelliset ihmiset työllistyvät ja menestyvät työssä keskimääräistä paremmin. He ovat myös luovempia, ystävällisempiä, auttavaisempia, vastuullisempia ja heillä on vähemmän työstä poissaoloja. Ihmisen on hyvä tunnistaa oman onnellisuutensa esteet ja pyrkiä poistamaan niitä. (Rauramo 2012, 10-11.)

Rauramon (2012, 14 - 16) mukaan työhyvinvoinnissa on viisi porrasta. Ensimmäinen on terveys, jossa psykofyysiset perustarpeet täytyvät, kun työ on tekijänsä mittaista ja työ mahdollistaa virikkeisen vapaa-ajan. Välttämättömiä asioita ovat lisäksi riittävä ja laadukas ravinto, liikunta, sairauksien ehkäisy ja hoito. Tavoitteena on hyvä terveys eli työterveyshuollon rooli asiantuntijana on tärkeä. Haasteita tässä portaassa ovat liiallinen työkuormitus, univaje, epäterveellinen ravinto, liika alkoholinkäyttö, tupakointi sekä liian vähäinen tai yksipuolinen liikunta.

Toinen porttas on turvallisuus, jonka tarpeen tyydyttäminen edellyttää turvallisen työympäristön, turvalliset toimintatavat, toimeentulon mahdollistavan palkkauksen, vaakaan työsuhteen sekä oikeudenmukaisen ja tasa-arvoisen työyhteisön. Toisen portaan

haasteita ovat työsuhteeseen ja toimeentuloon liittyvä turvattomuus, tapaturmat, muutosmyllerrys, väkivalta- ja muut uhkaavat tilanteet, ratkaisemattomat ristiriidat, sekä epäasiallinen kohtelu, häirintä tai syrjintä. (Rauramo 2012, 14-16.)

Kolmas porras on yhteisöllisyys, jonka tarve tulee tyydytettyä, kun työpaikalla on toimia, jotka tukevat yhteishenkeä ja ilmapiiriä. Ihmissuhteet ovat työssä olennainen osa työmotivaatiota. Yhteistyökykyinen yhteisö, jossa on avoimet ja luottamukselliset välit työkavereihin kykenee tuloksellisempaan työhön. Tärkeä arvo työssä on myös se, että pystymme vaikuttamaan tekemäämme työhön ja kehittymään työntekijänä. Työntekijällä on hyvä olla myös mahdollisuus edetä työurallaan, koska hänen työmotivaationsa on silloin paljon parempi. Tärkeää on myös, että esimiehen ja työntekijän välinen suhde on hyvä ja luotettava. Haasteina tässä portaassa on työyhteisön ilmapiiri ja johtamisongelmat, puutteet tiedonkulussa ja kokouskäytännöissä sekä vähäinen kontakti kasvokkain. (Rauramo 2012, 14-16, 105, 108.)

Neljäs porras on arvostus sekä omaa että toisen työtä kohtaan. Se edellyttää oikeudenmukaista palkkausta ja palkitsemista, hyviä palautekäytäntöjä, toiminnan arviointia ja kehittämistä sekä pitkäjänteistä tavoitteellista ja tuloksellista toimintaa. Tämän portaan haasteet liittyvät puutteisiin palautekäytännössä, palkkauksessa ja palkitsemisessa sekä huonoon erilaisuuden sietokykyyn. (Rauramo 2012, 14-16.)

Viides porras on osaaminen, joka koskee sekä yksilön että yhteisön oppimisen ja osaamisen tukemista. Tärkeää on oppimiskokemukset sekä oman osaamisen täysipainoinen hyödyntäminen työssä. Myös työolosuhteet ja työympäristö on viihtyisiä. Työnteko on elinikäistä oppimista. Haasteena on osaamisen kehittämisen sekä kilpailukyvyyn ja työn tuloksellisuuden puute. (Rauramo 2012, 14-16.)

Näistä portaista tärkein meidän opinnäytetyötämme ajatellen on ensimmäinen porras eli terveys, mutta kun kaikkien portaiden asiat ovat kunnossa niin hyvinvointimme ja työterveytemme on todella hyvällä mallilla.

Yksi työkyvyn peruspilari on toimiva ja terve liikuntaelimistö. Maailmanlaajuisesti eniten toimintakykyä ihmisillä rajoittavat selkäkivut, seuraavina tulevat niskakivut, olkapäiden kiputilat sekä polvikivut. Naisilla näiden kipujen prosenttiosuus on jonkin verran

suurempi kuin miehillä. Terveys 2011 -tutkimuksessa erityisesti alle 45-vuotiaiden selkä-, niska- ja polvikivut olivat yleistyneet. Vuoden 2015 lopussa noin 47 000 Suomessa asuvaa sai työkyvyttömyyseläkettä, jonka syy oli tuki- ja liikuntaelimestön sairaus. (Martimo, Uitti & Antti-Poika 2018, 132 - 133.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat toiseksi yleisin syy mielenterveysongelmien jälkeen ja on prosentuaalisesti 22 prosenttia kaikista työeläkkeen saajista. Suurimmat sairausryhmät näissä ovat selkäsairaudet ja nivelrikko. Liikuntaelinsairaudet aiheuttavat myös paljon sairauspoissaoloja työpaikoilta. Vuonna 2015 Kelan korvaamia alkaneita sairauspäiväraha hakemuksia oli noin 92 000 eli 31 prosenttia kaikista ja korvattuja päiviä 4,6 miljoonaa, mikä on 32 prosenttia kaikista. (Martimo ym. 2018, 133.)

Kun tarkastellaan lyhytaikaisia poissaoloja, niin siinäkin tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat hengitystieinfektioiden kanssa suurin ryhmä. Liikuntaelinten sairauksien taustalla on useita eri tekijöitä. Näitä ovat fyysiset kuormitustekijät, työympäristötekijät, tapaturmat, psykososiaaliset tekijät sekä yksilölliset tekijät. Työterveyshuolto pyrkii vaikuttamaan työhön liittyvissä kuormitustekijöissä kuten suuren voiman käytössä. Työterveyshuollon tehtävä on miettiä ergonomisia työasentoja sekä mahdollisia apuvälineitä, jotta fyysisistä voimaa ei tarvitse käyttää niin paljon. Samojen työliikkeiden toistuksessa paljon on työterveyshuollon tehtävä miettiä työn tauotusta niin, ettei työntekijä rasitu liikaa tai miten työntekijä saa vahvistettua lihaksiaan riittävästi kestämään suuret toisto määrät. Itse työntekijä pystyy vaikuttamaan ainakin omiin liikuntatottumuksiin ja työasentoihin ainakin osittain. (Martimo ym. 2018, 133 -134.)

### 3.3 Terveysteen vaikuttavat tekijät

#### 3.3.1 Uni

Nukkuminen on yksi ihmisen perustarve, johon vaikuttaa monet asiat. Keskeisemmät unen edellytykset ovat valveen aikana kertyvä unen tarve, josta käytetään sanaa unipaine. Unen tarve kasvaa sitä suuremmaksi, mitä kauemmin olemme hereillä. Riittävä hereillä oloaika on yleensä noin 16-17 tuntia. (Hakola, Hublin, Järnefelt, Keskinen, Lagerstedt, Rosenström & Sallinen 2012, 8.)

Toisena uneen vaikuttaa sirkadiaalinen rytmi, joka tarkoittaa unen ja valveen oikea-aikaisuutta vuorokauden aikaan nähden. Tämä tarkoittaa sitä, että normaalisti ihminen nukkuu yöllä ja on valveilla päivällä. Tätä rytmiä säätelee ns. biologinen kello, joka koostuu monista toisiinsa vaikuttavista kelloista, joita on kaikissa ihmisen soluissa, ja joilla kaikilla voi olla oma rytmensä. Kellojärjestelmää säätelee isoaivojen pohjaosassa oleva keskuskello, jonka tahdistuksesta huolehtii keskeisimmin silmän verkkokalvosta omaa ratayhteyttä pitkin kulkeutuva valosignaali. Sisäisen kellon tahdistamiseksi ihmisen pitää olla yhtäjaksoisesti 10-30 minuuttia 2000-3000 luksin valossa ja tahdistus on tehokkainta aamulla kello kuuden ja yhdeksän välillä. Elimistön sopeutuminen uuteen rytmiin on hidasta, jos uni-valverytmi ei ole säännöllinen. Vuorotyöläisillä unirytmii muuttuu jatkuvasti ja osa ihmisistä kokeekin sen raskaaksi. Myös esimerkiksi kesäaikaan siirtyminen vaikuttaa usean ihmisen unirytmiiin haitallisesti ja siksi kellojen siirtoa mietitäänkin kokonaan poistuvaksi. (Hakola ym. 2012, 9.)

Kolmas vaikuttava asia on deaktivaatio eli ihmisen kehon ja mielen riittävä rentoutuneisuus. Nukahtaakseen ja pysyäkseen unessa ihmisen on kyettävä rentoutumaan. Jos kyky valpastua ja pitää vireyttä yllä on tärkeämpää kuin uni, niin silloin ihminen kärsii unettomuudesta. Nykyihmisellä aktivaatiotasoon vaikuttavat monenlaiset ulkoiset ja sisäiset tekijät. Nukahtamista voi estää kaikenlainen psyykkinen ja fyysinen aktiivisuus ennen nukahtamista, huoli keskeneräisistä töistä tai ristiriitatilanteista ja erilaiset nautintoaineet kuten alkoholi ja kofeiini. Nukahtaminen vaatii myös riittävän rauhallisen ympäristön. (Hakola ym. 2012, 9,11.)

Uneen vaikuttaa siis todella moni asia ja toisille esimerkiksi epäsäännöllinen työaika voi aiheuttaa unettomuusoireita ja muita terveysongelmia nopeastikin. Ikääntyneemmän ihmisen on vaikeampi sopeutua unirytmiiin muutoksiin. (Hakola ym. 2012, 11.)

Unen tarve on yksilöllistä ja vaihtelee iän mukana. On mahdotonta vetää tarkkoja rajoja sille, kuinka monta tuntia ihmisen olisi nukuttava. Unentarve tarkoittaa sitä aikaa, jonka ihminen tarvitsee elpyäkseen riittävästi ja tunteakseen olonsa virkeäksi ja levänneeksi seuraavana päivänä. Alle kuusi tai kuusi ja puoli tuntia unta tarvitsevia aikuisia sanotaan luonnollisen lyhytuniseksi ja yli yhdeksän tuntia nukkuvia ihmisiä luonnollisen pitkä-

unisiksi. Useiden epidemiologisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että yli-paino, sairastuvuus useisiin eri sairauksiin ja myös kuolleisuus ovat vähäisempiä silloin, kun aikuinen ihminen nukkuu 7-8 tuntia yössä. (Huutoniemi & Partinen 2018, 41-45.)

Suomalaisten nukkumisesta on tehty tutkimuksia. Näiden tutkimusten mukaan aika suuri osa ihmisistä nukkuu liian vähän eli alle seitsemän tuntia yössä. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tekemään laajan FINRISKI 2012 tutkimuksen mukaan suomalaisista 19,4 prosenttia nukkui alle seitsemän tuntia ja 4,6 prosenttia alle kuusi tuntia yössä. Yli yhdeksän tuntia nukkuvia oli kymmenen prosenttia ja yli kymmenen tuntia nukkuvia 2,7 prosenttia. FINRISKI-tutkimuksen tulokset edustivat hyvin suomalaisia 25-74 vuotiasta aikuisväestöä. (Huutoniemi & Partinen 2018, 44-45.) Yleisradio teki marras-kuussa 2016 internetissä Väsy-kyselyn, johon vastasi yli 16 000 suomalaista. 1500 oli alle 25 vuotiasta ja yli 200 yli 75-vuotiasta, valtaosa vastaajista asui kaupungissa. Tuloksena yli 37 prosenttia ilmoitti nukkuvansa alle seitsemän tuntia ja 12 prosenttia alle kuusi tuntia yössä. Yli yhdeksän tunnin unia nukkui 5,2 prosenttia ja yli kymmenen tunnin unia 1,3 prosenttia. (Huutoniemi & Partinen 2018, 41-44.)

Riittävä uni parantaa merkittävästi työtehoa ja työssäjaksamista, kun taas liian vähäinen uni heikentää työtehoa. Vaikka työssä jaksaisikin vielä hyvin, niin väsymys tulee työpäivän jälkeen ja vapaa-ajan laatu huononee. Väsyneenä myös työturvallisuusriskit kasvavat ja työtapaturmia tulee helpommin. Univaje aiheuttaa usein muita oireita ja siksi usein myös sairauspoissaolot kasvavat, jolloin työnantajan ja yhteiskunnan kulut lisääntyvät. (Autio, Heino, Jokitulppo, Mäki-Tulokas & Sipilä 2017, 46-47.)

Yhdysvaltalainen säätiö The National Sleep Foundation (NSF) on keskittynyt unitutkimukseen. Säätiön tarkoituksena on selvittää, miten unen kautta pystytään parantamaan terveyttä ja hyvinvointia. Säätiö on kartoittanut suuren joukon tutkimuksia ja raportteja pystyäkseen selvittämään oikeaa ihmisen unen tarvetta. He ovat laatineet tämän tutkimuksen pohjalta korjatun ja mahdollisimman laajaan asiantuntemukseen perustuvan sekä uusimman tutkimustiedon mukaisen ohjeistuksen siitä, kuinka paljon missäkin iässä on hyvä nukkua. Ohjeistuksessa on pyritty entistä tarkempaan erotteluun huomioiden eri ikäiset ihmiset. Unen määrä 18 - 25 ja 26 - 64 vuotiaille on sama eli 7-9 tuntia. Tutkimuksessa muistutetaan, että unen tarve on aina yksilöllistä, mutta nämä määrät

sopivat valtaosaan ihmisistä. Tutkimuksessa on huomioitu, millaisia yksilöllisiä vaihte-  
luja voi olla, sekä mitä tuntimääriä unen tarve ei saisi alittaa tai ylittää. Näissä huomi-  
oissa syntyi eroa 18 – 25 ja 26 – 64 vuotiailla. Kummankaan ryhmän unimäärä ei saisi  
alittaa kuutta tuntia, mutta 18 – 25 vuotias ei saisi nukkua yli yhtätoista tuntia, kun taas  
26 – 64 vuotiaan unimäärä ei saisi ylittää kymmentä tuntia. (National sleep foundation  
www-sivut 2015.)

Unen määrän lisäksi myös unen laadulla on suuri merkitys ja siihen vaikuttavia tekijöitä  
on useita. Syöty ravinto vaikuttaa huomattavasti unen laatuun ja tärkeää on välttää ennen  
nukkumaanmenoa liian raskasta syömistä sekä kofeiinipitoisten aineiden nauttimista.  
Liikunta parantaa myös unen laatua, toisten tarvitsevat tuntien rauhoittumisen liikunnan  
jälkeen ja toisille taas sopii kevyt liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa. Ulkoilu päivän  
aikana parantaa unen laatua. Haitallisesti uneen vaikuttavia asioita ovat stressi, hoita-  
mattomat sairaudet sekä tietyt lääkkeet. Alkoholien nauttiminen yleensä heikentää unen  
laatua. Tietokoneesta, televisiosta sekä mobiililaitteista tuleva ruutujen sinivalo heiken-  
tää melatoniinihormonin tuotantoa ja sitä kautta vaikeuttaa nukahtamista. Myös erilaiset  
pelit, elokuvat ja netissä surffailu pitävät aivot vireystilassa, mikä taas heikentää unen  
laatua. Myös nukkumisolosuhteet vaikuttavat unen laatuun, eli huoneen lämpötila, pi-  
meys sekä millainen on sänky ja tyyny. Nämä voivat siis joko parantaa tai huonontaa  
unen laatua. (Autio ym. 2017, 40-41.)

Aivoliiton mukaan uni on keksitty aivoja varten ja aivoterveyttä ei ole ilman unta. Ai-  
vosolujen välissä ja ympärillä on nestettä, johon kertyy hereillä olon aikana kuona-ai-  
neitukaan mm. Alzheimerin tautia aiheuttavaa amyloidi-valkuaisainetta poistuu tämän  
nestekierron seurauksena. Unen aikana myös solut tankkaavat itsensä täyteen energiaa  
seuraavaa valve jaksoa varten. Kun nukahdamme, aivojen nestekierto tehostuu, koska  
solujen väli-tila suurenee. Aivot huuhtelevat itseään ja hankkiutuvat eroon haitallisista  
kuona-aineista. Uusimman tiedon mukaan myös aivojen hermosoluissa ja niiden väli-  
sissä yhteyksissä osa vahvistuu ja tarpeettomat katkeaa. Unen aikana aivot järjestelevät  
päivän aikana opittua tietoa oikeisiin muistin säiliöihin. Yön aikana aivosolujen uusi-  
tuminen on vilkkainta niissä osissa aivoja, jotka liittyvät oppimiseen ja muistamiseen.  
Koska aivot ovat muuntuva ja kasvava elin, niiden vilkkaimmissa kehitysvaiheissa riit-  
tävä uni olisi hyvin tärkeää. (Aivoliiton www-sivut 2018.)

Riittävä uni parantaa vastustuskykyä ja ehkäisee sairauksia, parantaa mielialaa, parantaa oppimista, keskittymistä ja työssä jaksamista. Se myös parantaa tarkkaavaisuutta ja samalla myös turvallisuutta, auttaa päätöksentekokykyä, antaa aivoille tilaisuuden palautua ja hermosoluille uusiutua sekä ehkäisee ylipainoa, kun taas univaje aiheuttaa päinvastaisia vaikutuksia. Ihminen käyttää kolmasosan elämästään nukkumiseen. Lähes jokainen ihminen kärsii unenpuutteesta jossain vaiheessa elämästään. Lyhytaikaisesta univajeesta ei tarvitse huolestua, mutta jos tilanne jatkuu pitkään ja heikentää elämänlaatua, niin on syytä hakea apua. Kun unettomuuden syy saadaan selville, voidaan sitä myös hoitaa. Nukahtamislääkkeitä ei suositella pitkäaikaiseen käyttöön. (Autio ym. 2017, 44-45.)

Myös työ saattaa altistaa univajeelle, mikä taas lisää terveysongelmia. Vuorotyö on yksi suuri vaikuttava tekijä, koska se sekoittaa vuorokausirytmiiä. (Autio ym. 2017, 47.) Myös muut uni- ja valverytmiin vaikuttavat tekijät ilmenevät yleensä joko unettomuutena tai liikaunisuutena. Sekä lyhentynyt että pidentynyt yöuni on epäterveellistä ja lisää aikuistyyppin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Kymmenessä maassa 35 327 henkilölle yhdestä yöstä tehty kyselytutkimus osoitti, että 32 % vastaajista kärsi unettomuudesta kyseisenä yönä. Vähintään kolmena yönä viikossa ilmenevästä unettomuudesta kärsii joka viides aikuinen ja noin kolme prosenttia aikuisista ja 15 % nuorista kärsii liikaunisuudesta. (THL:n www-sivut 2018a.)

Uni ei ole koko yön samanlaista, vaan unta on olemassa kahta laatua: REM-uni ja non-REM-uni. Jälkimmäistä kutsutaan syvän unen vaiheeksi, jota on valtaosa – 80 % – koko uniajasta. Sen aikana aivotoiminta hiljenee selvästi. Syvän unen yksi tärkeimmistä vaikutuksista on verenpaineen lasku. Paine laskee sekä aivojen ja että koko elimistön suonistoissa ja jos nämä vähemmän paineistetut tunnit jäävät toteutumatta tai syvän unen tunnit jäävät lyhyiksi, suoniston terveys kärsii ja verenpainetaudin riski kasvaa. Verenpaine tekee toisesta univaiheesta, REM-unesta, koetinkiven aivoille. REM-unen aikana aivokuori alkaa toimimaan kuin ihminen olisi valveilla. Suurin osa lihaksista lamaantuu kokonaan niskasta alaspäin, ihmisen hengitys kiihtyy ja silmät alkavat liikkua nopeasti luomien alla (englanniksi rapid eye movement, josta tulee lyhenne rem). Samalla myös verenpaine voi nousta ja laskea miten sattuu. Hyvässä kunnossa olevat aivo suonet kestävät verenpaineen muutokset, mutta verisuonet ovat kovilla, jos niissä on esimerkiksi

kalkkeumaa. REM-uni ajoittuu usein aamuyöhön, jolloin tapahtuu paljon ainakin sydäninfarkteja. Unenpuute voi olla vauhdittamassa verenpainetaudin syntyä, ja liian korkean verenpaineen tiedetään olevan aivoverenkiertohäiriöiden suurin riskitekijä. Unettomuus lisää aivojen ahdinkoa myös epäsuorasti, sillä väsyneen ihmisen ruokahalun säätely ei toimi järjellisesti, vaan mieliteko eritoten rasvaan ja hiilihydraatteihin kasvaa. Siksi unettomuus voi johtaa ylipainoon. Ylipaino ei taas tee hyvää verenpaineelle, vaan nostaa sitä. (Aivoliiton www-sivut 2018.)

Todistetusti unen tarkoituksia ovat ainakin energiansäästö ja aivojen energiavarastojen täydentäminen, tiedonkäsittelyn ja muistitoimintojen vahvistaminen sekä soluvaurioiden korjaaminen. Univajetus tutkimuksissa valvomista seuraavana päivänä on todettu tarkkaavaisuuden säätelyn heikkenemistä ja reaktioaikojen pidentymistä. Myös toiminnajohtajuus, kuten päätöksentekokyky, luovuus ja muisti heikkenevät ja mieliala laskee. Riskit kasvavat myös eri sairauksille kuten masennukselle, ahdistuneisuushäiriöille sekä metaboliselle oireyhtymälle ja sydän- ja verisuonitaudeille. (Autio ym. 2017, 16-17.)

### 3.3.2 Liikunta

Ihminen on luotu liikkumaan. Säännöllinen liikunta edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Suurimmat tieteelliset näytöt liikunnan terveyshyödyistä on saatu painonhallinnassa, sydän- ja verisuoniterveydessä, kakkostyypin diabeteksessa, metabolisessa oireyhtymässä, monissa syövässä, tuki- ja liikuntaelimestön terveydessä, mielenterveydessä ja mielessä sekä ikääntyneiden toimintakyvyssä ja heidän selviytymisessä päivittäisistä toiminnoista. (THL:n www-sivut 2018b.)

Liikunta ennaltaehkäisee monien sairauksien syntyä. Liikunnan vaikutuksesta mm. luusto vahvistuu, lihasvoima, -kestävyys ja notkeus lisääntyvät, tasapaino ja liikkeiden hallinta paranee, kestävyyskunto paranee ja paino pysyy paremmin hallinnassa. Kestävyystyyppinen liikunta kehittää keuhkojen ja sydämen terveyttä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Se parantaa rasva- ja sokeritasapainoa ja sitä kautta auttaa painonhallinnassa. Liikunta kuluttaa energiaa, joten painonhallinta helpottuu kulutuksen lisääntyessä. (UKK-instituutin www-sivut 2018.)



Terveysliikunnan vaikutuksista osa näkyy heti ja osa vasta myöhemmin, osa on myös lyhytkestoista vaikutusta ja osa taas kestää pidempään. Hiilihydraatti- ja rasva-aineen vaihdunta paranee heti ja vaikutus kestää noin kaksi vuorokautta. Myös lepoverenpaineen positiiviset vaikutukset alkavat heti, mutta lepoverenpaineen aleneminen ja leposykkeeseen lasku vaativat kahden kuukauden harjoittelun. Peruskestävyyden paranemiseen eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon paranemiseen vaaditaan kolmen kuukauden säännöllinen harjoittelu. Nivelten jäykkyys vähenee heti, sillä liike on nivelten voitelua. Lihassoiman paranemiseen vaaditaan kahdesta neljään viikkoa harjoittelua. Hyvän kolesterolin lisääntyminen vaatii kolmesta kuuteen kuukauteen harjoittelua. Luuston vahvistuminen tapahtuu hitaasti ja siihen vaaditaan noin vuoden harjoittelu. Luusto kaipaa iskutyypistä harjoittelua sekä voimaharjoittelua. (UKK-instituutin www-sivut 2018.)

Kestävyysliikuntaa aikuisille suositellaan tehtäväksi viikossa kaksi ja puolituntia ja liikunta olisi hyvä jakaa usealle päivälle, vähintään kolmelle ja sen pitäisi kerrallaan kestää enemmän kuin kymmenen minuuttia. Uutta näyttöä on myös siitä, että kun liikut enemmän ja rasittavammin kuin suositukset ohjeistavat niin terveyshyödyt kasvavat. Lihaskuntaa, liikehallintaa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa tarvitaan suositusten mukaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä ja toistoja pitäisi olla noin kymmenen. Nämä liikuntasuositukset perustuvat Physical Activity Guidelines for American tieteelliseen kirjallisuuskatsaukseen. (UKK-instituutin www-sivut 2018a.)

Liikuntasuositus 13-18 vuotiaille on puolitoista tuntia päivässä, josta puolet on reipasta liikuntaa. Lapsuuden ja nuoruusajan liikunnalliset erot ovat merkittävä tekijä kansanterveyden kannalta. Lapsuuden aikainen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä liikunnan harrastamiseen aikuisena. Lapsuusajan liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan saavuttaa pitkällä tähtäimellä positiivisia terveysvaikutuksia. Liikunta luo pohjan lasten ja nuorten tulevaisuuden hyvinvointiin ja esimerkiksi työkyvylle. Sosioekonomisten erojen on todettu olevan huomionarvoisia nuorten liikunta-aktiivisuudessa. Matalasti koulutetuilla liikunnallista aktiivisuutta lisää kilpaurheilun harrastaminen nuorena, kun taas korkeasti koulutetuilla puolestaan aktiivinen kuntosuoritus. (UKK-instituutin www-sivut 2018a.)

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista ei ole mitään epäilystä. Jo pieni määrä liikuntaa päivässä parantaa mielialaa, keskittymiskykyä, vireystilaa ja arjessa jaksamista. Erityisesti ulkona liikkuminen virkistää ja vähentää stressiä. Liikunnan harrastaminen johtaa usein muihinkin terveellisiin elämäntapoihin ja vaikuttaa siten esimerkiksi oppimiseen. Liikuntaharrastus voi myös kehittää muistia, luovuutta, yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisukykyä, keskittymiskykyä ja vastuun ottamista, jotka ovat kaikki hyviä taitoja mm. työelämässä. Liikuntamuotoja ja lajeja on paljon ja jokaisen kannattaa valita se laji, joka kiinnostaa itseä. Kiinnostava ja hauska laji motivoi liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin ja liikuntaharrastus pysyy elämässä, kun se on mukavaa ja mielekästä (Autio ym. 2017, 115-117.)

Yhtä tärkeää kuin liikunnan harrastaminen on liikkumattomuuden välttäminen. Liikunnan suositusten noudattaminen ei riitä, jos lopun aikaa istuu tai makaa paikoillaan. Kaikki liikkuminen on tärkeää eli kannattaa nousta seisomaan aina kun se on mahdollista, käyttää portaita hissien asemasta ja kävellä lyhyet matkat. (Autio ym. 2017, 115.) Jo lyhytkin taukoliikunta muutaman kerran päivässä vähentää istumisen haittavaikutuksia eli aineenvaihdunnan hidastumista sekä tuki- ja liikuntaelimestön rasittumista. Taukoliikunta yleensä myös virkistää ja rentouttaa ja lisää siten työntekijän työtehoa. (Autio ym. 2017, 119.)

Ihmisen fyysisiä ominaisuuksia ovat kestävyys, voima, liikkuvuus ja nopeus. Terveysteen ja työkykyyn vaikuttavat kestävyys, voima ja liikkuvuus. Riittävä kestävyys on perusta arjessa jaksamiselle. Kestävyyttä parannetaan pitkäkestoisilla ja sykettä nostavilla liikuntamuodoilla kuten kävely, juoksu, pyöräily, hiihto, uinti sekä erilaiset ryhmäliikunnat, joissa syke pysyy noin 60 - 80 % teholla maksimisykkeestä. (Autio ym. 2017, 122-125.) Voimaa tarvitaan tavallisessa elämässä mm. kävelyyn ja hyvän ryhdin ylläpitämiseen. Voimaharjoittelulla voidaan ehkäistä useilla ammattialoilla esiintyviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, jotka ovat yksi yleisimmistä terveysongelmista ja sairauspoissaolojen syistä. Lihaskestävyyttä on helppo harjoitella kotonakin oman kehon painolla tehtävillä liikkeillä. Voimaharjoittelussa tärkeää on tehdä harjoitteet oikealla tekniikalla. (Autio ym. 2017, 130-131.) Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus on normaali, kun nivelet ojentuvat ja koukistuvat ääriasentoihinsa. Liikelaajuuteen vaikuttavat lihasten, jänteiden, nivelsiteiden sekä kudosten joustavuus sekä perimä, ikä,

hormonitoiminta ja hermoston toimintaan liittyvät tekijät. Liikkuvuutta voi parantaa venyttelemällä lihaksia. Venyttelyllä pystytään parantamaan lihasten verenkiertoa ja hermotusta. Venyttelyllä pystytään myös palauttamaan lihas normaaliin lepopituuteen harjoittelun tai päivittäisen lihasten käytön jälkeen. (Autio ym. 2017, 134-135.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on tehnyt linjauksen terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sen mukaan yhteiskunnan ja sen organisaatioiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. On todettu, että liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointi eroihin. STM on valinnut neljä linjausta terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi. Ensimmäinen on arjen istumisen vähentäminen elämänculussa. Toinen on liikunnan lisääminen elämänculussa. Kolmas nostaa liikunnan keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Neljäs pyrkii vahvistamaan liikunnan asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut a.)

### 3.3.2 Ravitsemus

Ruokailun kulmakivet ovat säännöllisyys, monipuolisuus ja terveellisyys. Energiansaanti jakautuu tasaisesti koko päivälle, kun syödään säännöllisesti. Säännöllisellä ateriarytmillä jaksamme paremmin, verensokeri pysyy tasaisena, näläntunne pysyy poissa ja myös nukahtaminen on helpompaa iltaisin. Epäsäännöllinen ateriarytmi aiheuttaa helposti päänsärkyä, väsymystä, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja kohtuuttoman suurta näläntunnetta. (Autio ym. 2017, 13-15.)

Laadukas ruoka on valmistettu terveellisistä ja luonnollisista raaka-aineista, kuten kasviksista, marjoista, viljasta, kalasta, lihasta tai kasvisproteiineista. Pitkälle käsitelleet ruuat ovat yleensä epäterveellisiä. Terveellinen ruoka sisältää myös sopivasti proteiinia, hiilihydraatteja, rasvoja, kuituja ja esimerkiksi elimistölle välttämättömiä suojaravintoaineita kuten vitamiineja, hivenaineita ja kivennäisaineita. (Autio ym. 2017, 13-15.)

Terveellinen ruokavalio sisältää riittävästi välttämättömiä suojaravinteita eli vitamiineja ja hivenaineita sekä sopivasti energiaa elimistön tarpeisiin. Pehmeät ja juoksevat rasvat ovat terveellisempiä kuin kovat rasvat. Puhdistettuja ja nopeita hiilihydraatteja on hyvä välttää, samoin kuin liiallista suolaa ja alkoholia. (Huttunen 2018.)

Epäterveellisen ravinnon aiheuttamat haitat syntyvät hitaasti vuosien ja vuosikymmenien aikana. Pehmeät rasvat ja täysjyväviljatuotteiden käyttö vähentää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa. Kasvisruokavalio suojaa syövältä ja monelta muulta sairaudelta. Suolan vähentäminen alentaa yleensä verenpainetta ja suuret annokset alkoholia ovat aina terveydelle vaarallisia. Vähäinen suojaravinteiden saanti taas voi aiheuttaa puutostiloja. Niukka D-vitamiinin saanti saattaa aiheuttaa luun haurastumista. (Huttunen 2018.)

Terveellisen ruokavalion lisäksi säännöllinen ruokailu on tärkeää, jotta energiansaanti jakautuu tasaisesti koko päivälle ja vireystila pysyy tasaisena koko päivän. Säännöllinen ruokailu auttaa myös syömisen hallinnassa, jolloin ateriakoot pysyvät sopivina. Sopiva ateriarytmi on yksilöllinen ja löytyy kokeilemalla, mutta monille ihmisille sopiva ruokavali on kolmesta neljään tuntiin. Päivään kuuluu yleensä aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Ruokailussa olisi hyvä seurata näläntunnetta enemmän kuin kelloa. (Autio ym. 2017, 13-15.)

Ravitseminen kuuluu hyvin olennaisena asiana ihmisen terveyteen ja vaikuttaa paljon työterveyteen. Omassa työssämme keskitymme enemmän unen ja liikunnan vaikutuksiin ja jätimme ravitsemuksen hyvin vähäiseksi, vaikka se on aiheena laaja-alainen.

## 4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Sana projekti on peräisin latinasta ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Suomen kielessä projekti-sanana synonyyminä esiintyy usein sana hanke. Hanke on kuitenkin laajempi kokonaisuus ja voi koostua useista eri projekteista. (Ruuska 2012, 18.) Lyhyesti määriteltynä projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu

yhteen suorittamaan tietynlaista tehtävää. Projektilla on selkeä tavoite ja projekti on loogisesti rajattu kokonaisuus. (Ruuska 2012, 19.)

Projektin elinkaaren aikana voidaan havaita erilaisia vaiheita ja se on myös aina oppimisprosessi, josta saatua kokemusta voi hyödyntää seuraavissa hankkeissa. Kahta samanlaista projektia ei ikinä ole. Projekti kokee elinkaarensa aikana lukuisia muutoksia, joista osa saattaa täysin muuttaa projektin luonnetta ja tavoitteenasetteluja. Kaikkiin projekteihin liittyy aina riskejä ja epävarmuutta. (Ruuska 2012, 19.)

Projekti-käsitettä käytetään ajoittain kovin väljästi. Projekti voidaan myös määritellä ainutkertaiseksi kokonaisuudeksi, joka on rajattu ajallisesti, kustannuksiltaan ja laajuudeltaan. Projektilla on väliaikaisia ajoitettuja aktiviteetteja ja sillä on selkeä tavoite. Projektissa on myös käytössä rajalliset resurssit ja lopputuotoksen saavuttamiseen liittyy riski. (Mäntyneva 2016, 11.)

Yhteistyökumppanimme oli siis Satakunnan Ammattikorkeakoulu, jolla on opetusta Huittisissa, Kankaanpäässä, Raumalla ja Porissa. Opinnäytetyömme toteutettiin projektina SAMK:in tiloissa Tiilimäen kampuksella Porissa. Kokonaisuudessaan SAMK:issa on noin 6000 opiskelijaa ja 400 henkilöä työskentelee henkilökunnassa. SAMK panostaa erityisen voimakkaasti kansainvälisyyteen ja kansainvälisiä opiskelijoita on noin 250 henkeä. (SAMK:in www-sivut, 2017a.)

Huittisissa sijaitsee Kuninkaisten kampus, joka on verkko-opiskelun edelläkävijä. Siellä voi suorittaa sekä liiketalouden ammattikorkeakoulututkinnon, että tradenomi AMK tutkinnon joustavasti verkossa. Kampuksella on yli 400 opiskelijaa ja suuntautumisvaihtoehdot ovat esimiestyö ja organisaation kehittäminen, julkishallinto sekä rahoitus tai yritys juridiikka (oikeustradenomi). Kankaanpäässä sijaitsee SAMK:in taidekampus, josta on valmistunut taiteilijoita jo yli 50 vuoden ajan. Taidekampuksella opiskellaan maalausta, kuvanveistoa, grafiikkaa ja esitystaidetta ja tutkintoina valmistuu kuvataiteilijoita sekä AMK että ylempi AMK tasolla. Raumalla on noin 1400 opiskelijaa ja siellä voi opiskella sekä päivä- että monimuoto-opintoja. Rauman päiväopintoja ovat International Business, logistiikka, liiketalous sekä tavallinen että kansainvälinen kauppa, merenkulku insinööri ja sea-captain, tuotantotalous ja tekniikka. Monimuoto-opintoina

Raumalla voi opiskella Business Management And Entrepreneurship, hoitotyötä, Industrial Management, liiketaloutta, logistiikkaa sekä Maritime Management opintoja. Rauma on SAMK:in kansainvälisin kampus, sillä siellä on kuusi englanninkielistä koulutusohjelmaa ja noin 50 eri kansallisuutta. Siellä sijaitsee myös huippumoderni merenkulun simulaattori. (SAMK:in www-sivut, 2017b.)

Porin uusi kampus sijaitsee keskustassa rautatieaseman vieressä olevalla Asema-aukiolla, jonne SAMK muutti keväällä 2017 ja varsinainen opetus alkoi syksyllä 2017. Porin kampukset Tiilimäki ja Tiedepuisto yhdistyvät siten yhdeksi suureksi kokonaisuudeksi, jossa opiskelee noin 3500 opiskelijaa. Porin Tiedepuiston kampuksella opiskeltiin sillä hetkellä liiketaloutta, matkailua ja tekniikkaa ja Tiilimäen kampus oli keskittynyt sosi- ja terveystieteiden tutkimuksiin. (SAMK:in www-sivut, 2017b.)

#### 4.1 Projektin aikataulu sekä tarkoitus ja tavoite

Meillä oli tarkoituksena järjestää ja toteuttaa teemapäivä Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa liittyen Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston järjestämään maailman laajimpaan työterveyskampanjaan - Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa 2016–2017. Teemapäivä oli 27.04.2017 klo 11-13 Porin Tiilimäen kampuksella ja kohderyhmänä oli koulun opiskelijat ja henkilökunta.

Jaoimme tietoa teemalla ”terveellisillä elämäntavoilla lisää työterveyttä”, mikä oli osa laajaa kansainvälistä projektia. Keskityimme teemassa lähinnä liikunnan ja unen merkitykseen ja vaikutuksiin arkielämässä niin opiskelun aikana kuin työelämässä. Kohderyhmämme oli sekä koulun opiskelijat että koulun henkilökunta. Projektipäivämme tavoitteena oli saada päivään osallistuvat henkilöt miettimään heidän omia liikuntatottumuksiaan sekä tämänhetkistä unen määrää. Pyrimme siihen, että he pohtivat liikunnan ja unen vaikutuksia omaan elämään ja pitäisikö näiden määrää muuttaa jotenkin.

#### 4.2 Teemapäivän suunnittelu ja toteutus

Olimme suunnitelleet teemapäivään toimipisteen (Liite 1), jossa kohtaisimme Tiilimäen kampuksen opiskelijoita ja henkilökuntaa ja näin saisimme vietyä projektimme aiheita

näkyville ja käytäntöön. Alkuperäinen teemapäivämme oli perjantai 28.04., mutta kampanuksen muuton vuoksi aikaistimme projektipäiväämme päivällä. Lähetimme etukäteen sähköpostilla viestiä teemapäivästä sekä opettajille että opiskelijoille. Siinä toivotimme heidät tervetulleeksi tutustumaan pisteeseemme. Teemapäivän toteutimme 27.04. klo 11.00-13.00, koska tuolloin opiskelijoilla ja henkilökunnalla oli yleensä ruokatauko. Lopullinen päivä ja aikataulu toteutui suunnitellusti.

Teimme pistettämme varten kyselylomakkeen (Liite 3), jonka tarkoituksena oli kartoittaa henkilöiden tämänhetkiset liikuntatottumukset sekä nukkumisen määrä. Kyselimme myös heidän arviointiaan siitä, mikä on liikunnan ja unen tarve jokapäiväisessä elämässä. Olimme suunnitelleet, että kun kävijöitä tulee paikalle, niin haastattemme heitä samalla ja pyrimme saamaan aikaan keskustelua siitä, mitä he tietävät unesta ja liikunnasta. Kyselimme myös heidän omista tottumuksistaan ja pohdimme yhdessä, onko määrä suositusten mukainen tai pitäisikö sitä jotenkin muuttaa. Pisteessä oli myös fläppitaulu (Liite 1), johon sai vapaasti kirjoittaa, mitä ajatuksia työhyvinvointi herättää, mitkä ovat unen hyödyt ja haitat kävijöiden mielestä sekä mitä ajatuksia liikunta herättää. Olimme teettäneet lisäksi posterit, joista löytyi tietoa unesta ja liikunnasta sekä olimme myös tehneet PowerPoint diasarjan (Liite 2), josta löytyi vielä laajemmin tietoa teemastamme. Kyselyyn vastanneille järjestimme arvonnin, jossa palkintoina oli terveyteen liittyviä tuotteita.

### 4.3 Posterit

Posterilla tarkoitetaan tutkimusjulistetta, julistetta tai tietotaulua.

Posterit on pääsääntöisesti suurempi kuin A4 juliste, joka on helposti havaittavissa ja nopeasti luettavissa. Posterin tarkoituksena on esitellä, opastaa tai perehdyttää ihmisille uutta asiaa ja jakaa tietoa useammalle henkilölle samanaikaisesti. Posterissa esitettävä viesti muutetaan kuvan ja sanan liitoksi. Tärkeää posterissa on siis ulkoasu, joka pitäisi olla niin houkutteleva, että se herättää mielenkiinnon lukemaan asiasisältö. Posterilla tavoitetaan usein isompi väkimäärä kuin esitelmällä. Posterit luetaan yleensä noin 1,5 metrin päästä, joten kuvien ja tekstin koko pitää miettiä sopivaksi, jotta sitä on helppo lukea. Tekstien välillä on hyvä olla tyhjää tilaa, jolloin lukija keskittyy lukemaansa ja ehtii ajatella sitä ennen siirtymistä seuraavaan luettavaan kohtaan. Posterissa käytettäviä

värejä on hyvä olla maksimissaan kolme, joista yksi on hallitseva pääväri. Värin tehtävä on edesauttaa viestin perillemeno. Fonttikokoja ei myöskään kannata käyttää kolmea enempää, jotta posterista ei tule liian sekava. Posterissa otsikot ovat hyvä olla näkyvästi esillä. Kannatta kokeilla erilaisia tekstejä ja fontteja, jotta löytää sen, mikä näyttää parhaalta. Posteriin tulevia kuvia on hyvä miettiä tarkkaan. Sanat ja kuvat vaikuttavat toisiinsa. Kuvat voivat olla informatiivisia tai huomiota herättäviä, näin sanoma menee paremmin perille ja herättää ihmiset ajattelemaan. Hyvässä posterissa kuvan laadun on oltava hyvä ja tarkka. Kuvien käytössä on huomioitava myös tekijänoikeudet eli pitää käyttää vain sallittuja kuvia. (Arthis.jyu:n www-sivut; Silén 2013.)

#### 4.4 PowerPoint

PowerPoint on esitysgrafiikkaohjelma, jolla voidaan luoda mustavalkoisia tai värillisiä esityskalvoja sekä luoda diaesityksiä. Esitystä voidaan tehostaa kuvilla, kuvioilla ja erilaisilla kaavioilla tai taulukoilla. (Korhonen 2017.)

Hyvässä PowerPoint esityksessä on havaintomateriaalia, joka tukee esitystä. Esityksessä on tarkkaan mietittävä jokaisen dian tarkoitus. Dioihin merkitään ydinasiat eikä esitys saa olla liian pitkä. Visuaalisesti diojen pitää olla yksinkertaisia ja selkeitä, tekstiä ei saa olla liikaa. Isot fontit sekä oikeinkirjoitus ovat erittäin tärkeitä. Värejä ei saa olla liikaa, maksimissaan suositellaan kolmea väriä. On varottava punaisen ja vihreän värien käyttöä. Kuvien tulee liittyä aiheeseen. Taulukko tai graafi on elävämpi muoto kuin pelkkä teksti. PowerPointissa tulee näkyä lähteet loppuksi. (Peda.net:in www-sivut.)

#### 4.5 Posterin ja PowerPointin valmistus

Aloimme suunnitella posterien ja PowerPointin ulkonäköä sekä sisältöä ja niiden sommittelua. Halusimme rakentaa posterit teemaa mukaillen ja hyödyntää myös grafiikassa värien vaikutusta mahdollisimman tehokkaasti. Eri värien on todettu vaikuttavan ihmisiin ja tunnetiloihin, ja monilla väreillä halutaan viestiä erilaisia asioita (Laine 2011, 5-7).



Liikunnan posterista halusimme tehdä energisen ja herättävän sekä aisteja aktivoivan. Mietimme keltaista, punaista, oranssia ja kirkasta pinkkiä posterin taustaväriksi. Keltaisen jätimme pois sen epäkäytännöllisen näkyvyyden vuoksi. Punainen on usein intohimon ja rakkauden väri emmekä halunneet tässä tapauksessa käyttää sitä. Oranssi mielletään usein halvaksi ja alemmyyden tai huomion väriksi. (Laine 2011, 9-16; Askel terveyteen www-sivut 2015.) Päädyimme valitsemaan pinkin, joka erottuu ja on piristävänä värinä. Valitsimme vaalean hempeän sinisen unen graafiseksi väriksi. Sininen mielletään usein rauhoittavana, lempeänä ja unen värinä, joten se oli hyvin looginen värin valinta unen posterin teemaväriksi. (Laine 2011, 10-12; Askel terveyteen www-sivut 2015.)

PowerPointissa mukailimme hyvin paljon Terveellinen työ- Elämän eri vaiheissa –projektin omaa materiaalia ja rakensimme sen ympärille aiheidemme mukaan sopivat diat. Dioihin kirjoitimme lyhyesti tärkeimpiä pääkohtia Terveellinen työ -projektista sekä projektipäivänä käsiteltävistämme aiheista, joita olivat liikunta ja uni. Dioihin haimme suosituksia ja tutkittua tietoa aiheistamme tehden niistä lyhyitä faktapohjaisia vinkkejä. Käytimme sekä postereissa että PowerPointissa aiheeseen liittyviä laillisia tekijänoikeusvapaita tehostekuvia.

## 5 PROJEKTIN TUOTOS

### 5.1 Projektipäivän tuotos

Projektipäivänä 27.04.2017 olimme paikalla klo 9.00, jolloin aloitimme paikan valmistelun. Kiinnitimme posterit kangassermehin pisteemme takaosaan. PowerPoint esitys pyöri seinällä olevassa televisiossa ja muilla kampuksilla.

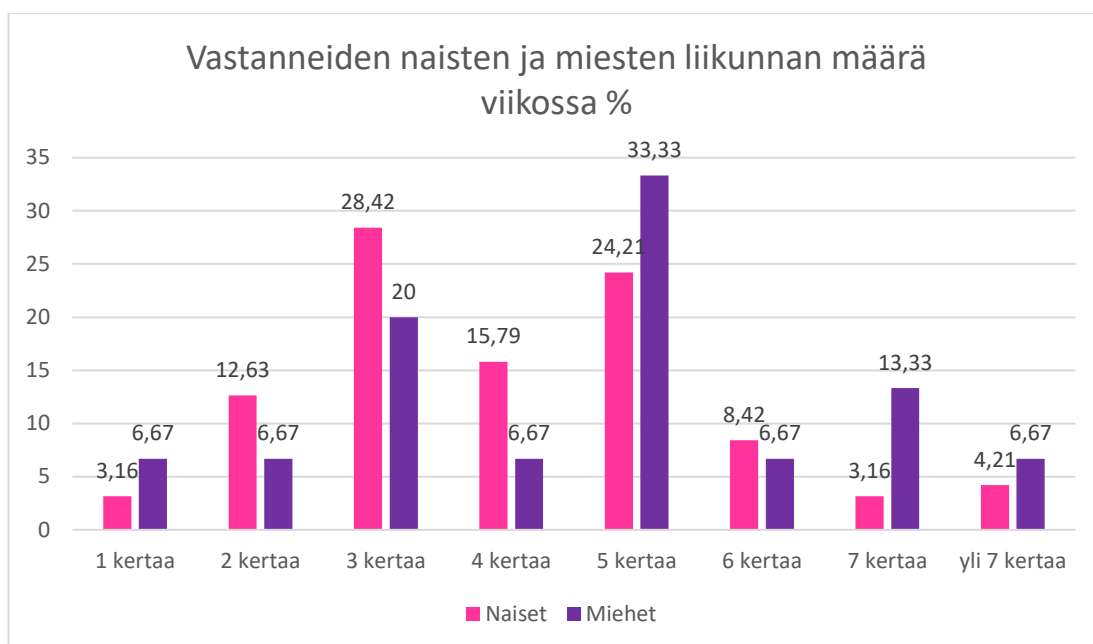
Asettelimme pöydälle kyselylomakkeet sekä arpajaispalkinnot (13 kpl), jotka olimme itse hankkineet lahjoituksina sekä ostamalla. Saimme paikan valmiiksi jo klo 9.30, joten aloitimme projektipäivän jo tuolloin ennakkosuunnitelmista poiketen. Tavoite oli siis aloittaa vasta klo 11.00. Kävijöitä ennen klo 11 oli jo 35 henkeä. Olimme pisteessä klo 13 asti ja kävijöitä oli yli 110 henkeä. Kyselyymme vastasi 110 henkeä.

Projektipäivässä kävi opiskelijoita, opettajia sekä koulun henkilökuntaa. He vastasivat kyselyyn mielellään ja kysymyksiä pohtiessaan saimme aikaan monta hyvää keskustelua unen ja liikunnan vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen sekä työssä jaksamiseen. Päivän päätteeksi arvoimme palkinnot ja suurin osa voittajista haki jo oman palkintonsa. Loput palkinnot toimitimme voittajille jälkikäteen. Purimme pisteen klo 13 ja päätimme projektipäivän siihen.

## 5.2 Kyselylomakkeiden analysointi

Vastanneita oli yhteensä 110, joista naisia 95 ja miehiä 15. Nuorin vastaajista oli 19-vuotias ja vanhin 61-vuotias. Enemmistö vastaajista oli 20-29-vuotiaita. Lomakkeessa kysyimme liikunnan viikoittaista määrää ja vastanneista neljä liikkui kerran viikossa, 13 henkilöä kaksi kertaa viikossa, 30 henkilöä liikkui kolme kertaa viikossa ja neljä kertaa viikossa liikkui 16 henkilöä. Viisi kertaa viikossa liikkuvia oli 28 henkilöä, kuusi kertaa liikkuvia 9 ja seitsemän kertaa sekä yli seitsemän kertaa oli kumpiakin viisi henkilöä.

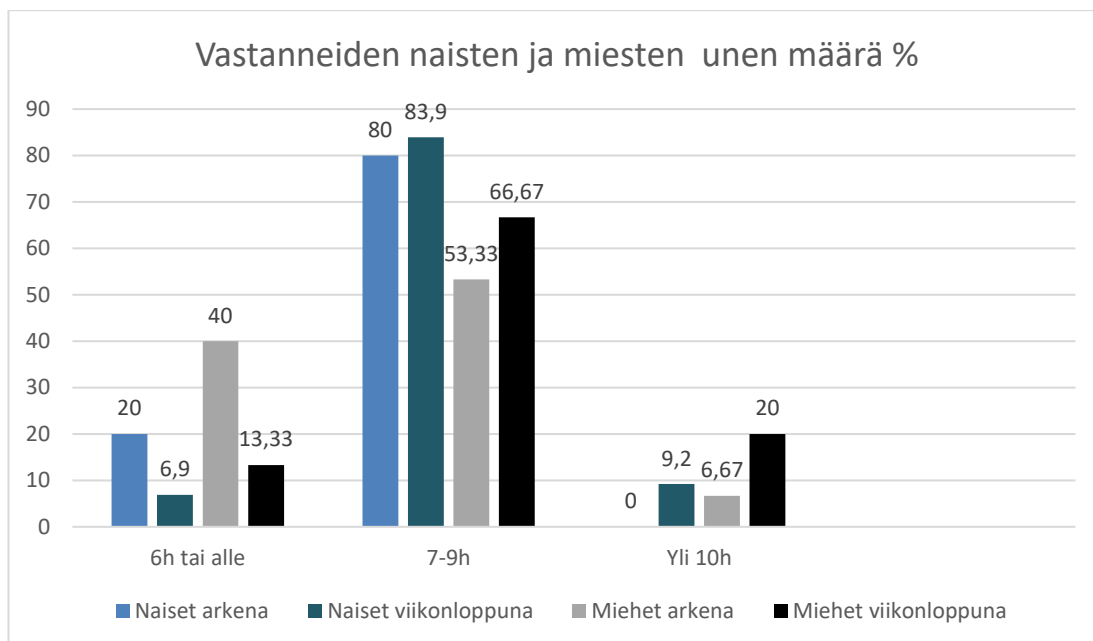
Vastauksista on erikseen alla kuvio 1., joka helpottaa hahmottamaan kyselylomakkeen tuloksia. Suurimman määrän sai 3-5 kertaa liikkuvat, joita oli yhteensä 74 henkilöä. Liikunta oli suurimmalla osalla hyötyliikuntaa (89 henkilöä) tai yleisliikuntaa (84 henkeä) ja lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa harrasti 51 henkilöä. Henkilöitä, jotka harrastivat hyötyliikuntaa, yleisliikuntaa ja lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa oli 32.



Kuvio 1. Vastanneiden naisten ja miesten liikunnan määrä viikossa prosentteina.

Kun kysyimme, onko liikunnan määrän kohdallasi riittävä, niin 49 henkilöä vastasi kyllä ja 61 vastaajan mielestä liikuntamäärä ei ollut riittävä. Kysyimme, mikä on riittävä liikunnan määrä ajallisesti sekä kertamääräisesti. Liikunnan kestoksi suosituimmat vastaukset olivat yhdestä kahteen tuntiin. Myös muutamia pienempiä tai suurempia aika-arvioita liikunnan kestoksi oli ehdotettu. Kertamäärään jätti useampi henkilö vastamatta, mutta suurin osa ehdotti 3-5 kertaa viikossa liikuntaa.

Kysyimme vastaajilta paljonko he nukkuvat yön aikana sekä arkisin että viikonloppuisin. Suurin osa vastaajista nukkuu 7-9 tuntia sekä arkena (85 henkilöä) että viikonloppuna (83 henkilöä). Alle 6 tuntia arkena nukkui 26 henkilöä ja viikonloppuna 8 henkilöä. Yli 10 tuntia nukkuu arkena 1 vastaaja ja viikonloppuna 11 vastaajaa.



Kuvio 2. Vastanneiden naisten ja miesten unen määrä prosentteina.

Kun kysyimme vaikuttaako unen määrä omaan jaksamiseen, niin lähes kaikki eli 105 vastaajaa vastasivat kyllä. Neljän hengen mielestä unen määrä ei vaikuta jaksamiseen ja yksi oli rastiuttanut vaihtoehtojen väliin. Kysymykseen, miten unen määrä vaikuttaa jaksamiseen, tuli useita vastauksia. Suurin osa vastasi, että unen puute aiheuttaa väsymystä, jaksamisen puutetta, keskittymiskyvyn heikkenemistä, mielialan laskua ja ärtyneisyyttä sekä stressin lisääntymistä.

Kysyimme myös, montako ateriaa syöt päivässä ja vaihtoehdot olivat yhdestä yli kuuteen. Suurin osa söi neljä kertaa (43 henkilöä) tai viisi kertaa (41 henkilöä) vuorokaudessa.

Viimeisessä kysymyksessä pyysimme antamaan palautetta teemapäivästä ja esittelypisteestämme. Palautteena saimme, että asia on ajankohtainen ja tärkeä sekä posterit olivat selkeitä ja tietoa annettiin sopivasti. Teemapisteestä oli useampi palaute. Teemapistettä oli kuvailtu sanoilla: värikäs, pirteä, selkeä, houkutteleva, kiva ja pirtsakka. Kyselyä oli kommentoitu selkeäksi ja nopeaksi täyttää. Vetäjien esitystä keuhuttiin hyväksi sekä vetäjiä sanottiin asiantunteviksi ja ystävällisiksi. Teemapäivää keuhuttiin hyvin järjestyksi muuton keskellä ja julisteita ja PowerPointteja sanottiin informatiivisiksi. Positiivisia palautteita oli kaikissa lomakkeissa, mihin oli vastaus annettu. Alle puolet eli 49 vastaajaa oli jättänyt vastauskohdan tyhjäksi.

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Projektin suunnittelua teimme vaiheittain ja se eteni hitaasti, mutta varmasti. Ensin etsimme tietoa, millainen on hyvä posterit ja Powerpoint-esitys ja sen jälkeen hankimme niihin asiasisältöä. Sisällön karsinta oli ehkä haastavinta, koska tietoa ei saanut olla liikaa ja tieto piti olla helposti ymmärrettävässä muodossa. Kyselylomakkeen kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja mietimme tarkkaan, jotta saisimme poimittua helposti tietoa ja muodostettua kaavioita. Alkuun päästyämme suunnittelu eteni hyvin ja ideoita projektipäivään syntyi helposti.

Itse projektipäivään olimme hyvin tyytyväisiä. Saimme rakennettua toimivan pisteen, vaikka puitteet eivät olleet parhaat mahdolliset. Kampuksen muutto häiritsi pistetämme, koska joka puolella oli siirrettävää tavaraa. Tähän asiaan emme voineet vaikuttaa. Olimme tyytyväisiä tekemiimme PowerPoint dioihin ja postereihin sekä varsinaiseen teemapistepöytään. Saimme aikaan värikkään ja houkuttelevan sekä mieltä piristävän pisteen.

Pisteessämme kävi väkeä yli odotustemme ja hyviä keskustelujakin syntyi. Ilman kyselylomaketta ja arvontaa emme todennäköisesti olisi saaneet paikalle niin paljon kävijöitä. Kyselylomakkeen avulla saimme myös monta keskustelua syntymään aiheestamme ja sen avulla saimme konkreettisia vastauksia kävijöidemme unen ja liikunnan määrästä. Fläppitauluille ihmiset eivät innostuneet kovin helposti kirjoittelemaan, mutta muutama kommentti sinnekin saatiin.

Projektin jälkeen ehdimme kirjoittaa jonkin verran työtämme. Kesä ja harjoittelut tulivat väliin ja opinnäytetyöhön ei riittänyt aikaa. Erittäin hankalaa oli aloittaa taas uudestaan, koska jouduimme lähtemään ihan alusta päästäksemme kiinni asiaan. Joitakin asioita oli jo ajan kuluessa unohtunutkin.

Opimme projektista paljon. Saimme tietoa mm. posterien ja PowerPointien tekemisestä ja mitä kaikkea niihin pitää ottaa huomioon. Saimme kokemuksen projektin teosta kokonaisuudessaan ja kuinka laaja ja aikaa vievä kokonaisuus se on. Saimme itse vielä lisää tietoa omasta aihealueestamme. Meillä oli ennestään jo tietoa paljon ravitsemuksesta ja liikunnasta, mutta eniten uutta tietoa opimme unesta. Kokonaisuudessaan

olimme tyytyväisiä projektiin. Haastavimmat kehityskohteet ovat kirjallinen tuotos ja ajankäytön suunnittelu. Haasteellista oli myös tekijöiden pitkä välimatka ja elämäntilanteet. Jos aloittaisimme uudelleen, niin opinnäytetyö pitäisi kirjoittaa opiskeluaikana, jolloin käymme koulua ja kontakti on koko ajan läheinen sekä opiskeluun että työpariin. Opinnäytetyön tekisimme myös varsinaisen projektipäivän jälkeen valmiiksi ilman pitkiä taukoja.

## LÄHTEET

- Aivoliiton www-sivut. 2018. Viitattu 3.3.2019.  
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>
- Autio, K., Heino, S., Jokitulppo, S., Mäki-Tulokas, E. & Sipilä, T. 2017. Työkuntoon. Helsinki: Opetushallitus
- Arthis.jyu:n www-sivut. 2017. Viitattu 29.2.2017.  
<http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html>
- Askel terveyteen www-sivut. 2015. Värien psykologia. Viitattu 1.3.2017.  
<https://askelterveyteen.com/varien-psykologia>
- Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut. 2016-2017. Viitattu 1.3.2017.  
<https://osha.europa.eu/fi/healthy-workplaces-campaigns/2016-17-campaign-healthy-workplaces-all-ages>
- Hakola, T., Hublin, C., Järnefelt, H., Keskinen, U., Lagerstedt, R., Rosenström, E. & Sallinen, M. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Helsinki: Työterveyslaitos
- Huttunen, J. 2018. Terveellinen ruoka. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00935&p\\_hakusana=terveellinen%20ruoka](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935&p_hakusana=terveellinen%20ruoka)
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2018. Uniterveyskirja: nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo
- Korhonen, J. Mikä on PowerPoint-esitys? 2017. Viitattu 29.2.2017.  
<http://kojuta.mbnet.fi/kehykset.htm>
- Laine, L. 2011. Värien tehokas käyttö informaation välityksessä. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2017. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29872/Laine\\_Lauramaria.pdf](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29872/Laine_Lauramaria.pdf)
- Martimo, K-P., Uitti, J. & Antti-Poika, M. 2018. Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim
- Mäntyneva, M. Hallittu projekti: jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. 2016. Helsinki: Kauppakamari
- National sleep foundation. 2015. Expert panel recommends new sleep durations. Viitattu 1.2.2019.  
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- Peda.netin www-sivut. Hyvä PowerPoint. Viitattu 29.2.2017.  
<https://peda.net>

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat: viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum

Satakunnan ammattikorkean www-sivut. 2017a. Viitattu 30.4.2017.  
[www.samk.fi/tietoa-meista](http://www.samk.fi/tietoa-meista)

Satakunnan ammattikorkean www-sivut. 2017b. Viitattu 30.4.2017.  
[www.samk.fi/tietoa-meista/kampukset](http://www.samk.fi/tietoa-meista/kampukset)

Silén, S. 2013 Tieteellinen posterit. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.2.2017.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/posteri/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2018. Viitattu 3.3.2018.  
<https://stm.fi/liikunta>

UKK-instituutin www-sivut. 2018a. Viitattu 3.3.2018.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

UKK-instituutin www-sivut. 2018b. Viitattu 3.3.2018.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

THL:n www-sivut. 2018a. Viitattu 1.2.2019.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

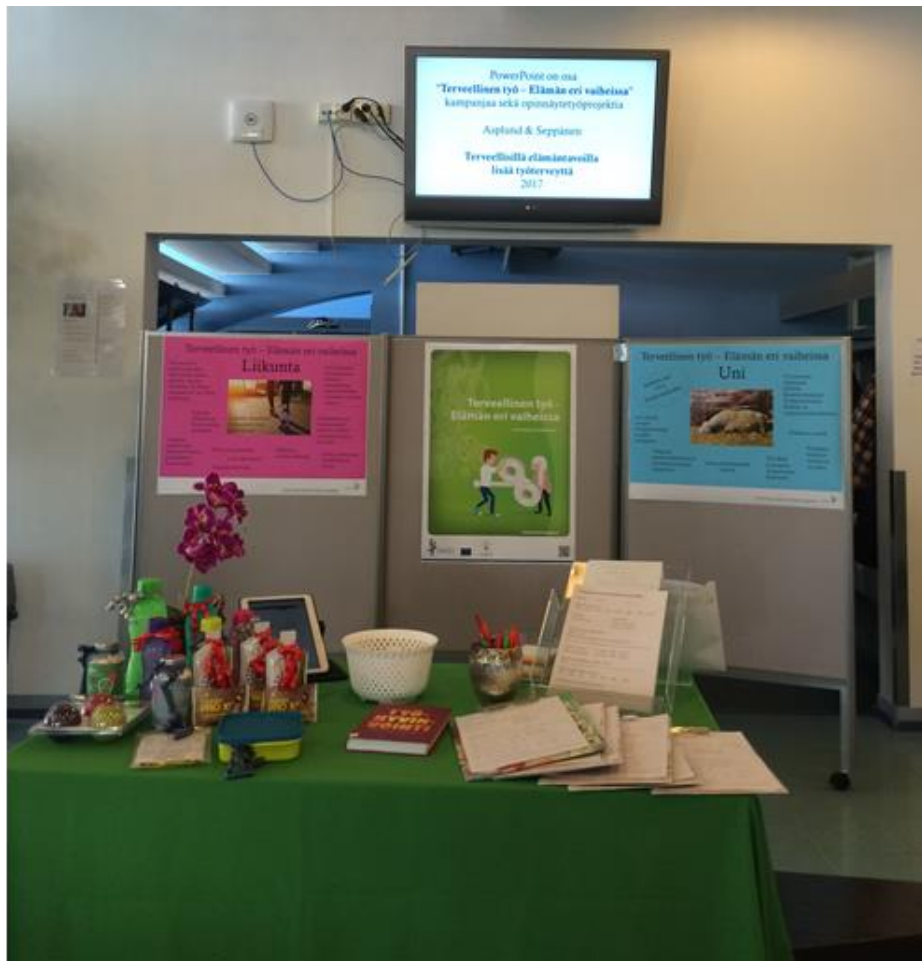
THL:n www-sivut. 2018b. Viitattu 1.2.2019.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 1.2.2019  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)



LIITE 1 Projekti-  
päivän piste





AJATUKSIA  
TYÖHYVINVOINNISTA:

Tärkeää!  
liittyä oleellisesti ihmisen  
kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin  
Motivoi

**EI SAA KIUSAA KETÄÄN TÖIS!**

# UNEN

## HYÖDYT

edistää jaksamista  
tukee painonhallintaa  
Tuo virkeyttä  
Parantaa mielialaa

## HAITAT

Liika nukkuminen  
on haitallista  
Keskeytetty uni  
ei ole laadukasta

## MITÄ AJATUKSIA LIIKUNTA HERÄTTÄÄ?

x Osa arkea

x jaksaa paremmin muuta elämää  
kun liikkuu

x auttaa jaksamaan, selkeyttää ajatuksia, saa  
energiaa

x kun olet itse kunnossa, voit olla läsnä lapsillesi  
kauemman

x auttaa erilaisin fyysisiin ja henkisiin vaikeuksiin



## Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa

### Kestävän työuran edistäminen

Työturvallisuus- ja terveyskeskus - Työväen keskus - Työväen keskus  
www.healthy-workplaces.eu/fi

## Keskeiset tavoitteet

- Edistetään kestävää työtä ja terveenä ikääntymistä työuran alusta alkaen.
- Korostetaan koko työuran kestävänn ennaltaehkäisyn merkitystä.
- Autetaan työnantaja ja työntekijöitä (myös pk-yrityksiä) tarjoamalla tietoa ja työkaluja työsuojelusta huolehtimiseen työvoiman ikääntyessä.
- Helpotetaan tiedon ja hyvien käytäntöjen vaihtoa.



# Työkyvyn käsite

- **Työkyvyllä** tarkoitetaan työn vaatimusten ja yksilön voimavarojen välistä tasapainoa.
- **Työn vaatimuksiin vaikuttavat**
  - työn sisältö, työkuorma ja työn organisointi
  - työympäristö ja -yhteisö
  - johtamistapa.
- **Yksilön voimavarat riippuvat**
  - terveydestä ja toimintakyvystä
  - taidoista ja osaamisesta
  - arvoista, asenteista ja motivaatiosta.
- **Työkyvyn edistäminen edellyttää**
  - hyvää johtamistapaa
  - työntekijöiden osallistumista
  - johdon ja työntekijöiden välistä yhteistyötä.
- **Työkyvyindeksi**



Mukaan! [www.healthysite.fi](http://www.healthysite.fi)



## Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa

### Liikunta

Voit parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa vähintään 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti

Vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin

Liikunta ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia



Liikutko tarpeeksi?  
Liikunnalla lisää työhyvinvointia

Paino pysyy kurissa

Luut vahvistuvat

Tasapaino kehittyy

Helpottaa stressin hallintaa

Voit kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa harjoittelemalla vähintään 2 kertaa viikossa

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä

Auttaa jaksamaan opiskelussa ja työssä

Kuva: Colourbox  
Tales

## Liikutko riittävästi?

Terveystieteiden laitos

LIIKKEELLISYYS



UINTI



JUMPPA



TANSSI



HIIHTO

**Kestävyys-  
liikuntaa**

- 2-5 kertaa
- 20-60 minuttia

**Liikehallinta ja  
lihas kuntoa**

- 1-3 kertaa
- 20-60 minuttia



PORRASKÄVELY



KÄVELY



LUMENLUONTI

**Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa**

- 30 minuttia, vähintään 10 min jaksoissa
- 5-7 päivänä viikossa

LIIKUNTATOIMI TERVEYSTOIMI  
[turku.fi](http://turku.fi)

Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa harjoittamalla voit ja etuisesti nostaa fyysisen ja henkisen terveyttäsi. Lisäksi liikunta on välttämätöntä välttämään ylipainon saamista.

Kuva: UOKK-veitsti/acti

## Työhyvinvoinnin peruspilarit





HERKULISTA

MONI-PUOLISTA

RIITTÄVÄSTI

JOKA PÄIVÄ

RAVINTO

HAUSKAA

MONI-PUOLISTA

RIITTÄVÄSTI

JOKA PÄIVÄ

LIIKKUMINEN

LEVOLLISTA

SYVÄÄ JA KEVYTTÄ

RIITTÄVÄSTI

JOKA YÖ

LEPO

Kuva: Myyri.fi

## Terveellinen työ – Elämän eri vaiheissa

### Uni

Riittävä uni  
7-9 h  
18-64-vuotiailla

Uni täyttää aivojen energiavarastoja ja pitää energisenä

Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormoniitoiminnan tasapainoa



**Nukutko hyvin?**  
Riittäväällä unella lisää työhyvinvointia

*Uni parantaa*

- Oppimista
- Muistia
- Keskittymiskykyä
- Tarkkaavaisuutta
- Reaktio- ja ongelmanratkaisukykyä

Ehkäisee stressiä

*Uni lisää*

- Luovuutta
- Joustavuutta
- Rentoutta

*Palauttaa* henkisen voiman ja vireyden

Kuva: Vastaväki.fi  
Tulokset: Mielenterveyskeskus.fi

## Unen eri vaiheet

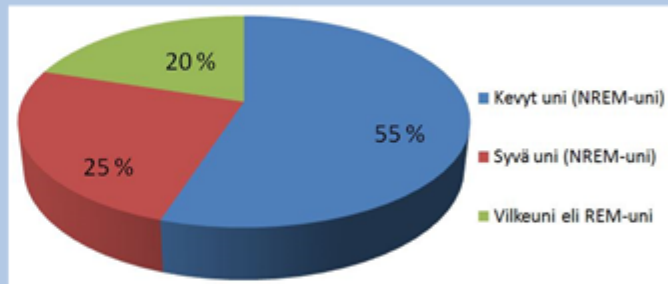
NREM-uni on rauhallinen vaihe

- ✓ Aineen vaihdunta hidastuu ja lihakset rentoutuvat
- ✓ Aivot ja elimistö nukkuvat
- ✓ Aivoissa tapahtuu tiedollista oppimista
- ✓ Fyysinen palautuminen rasituksesta

REM-uni

- ✓ Aivoissa tapahtuu taitojen oppimista
- ✓ Unet näkyvät
- ✓ Rem-unijakson pieneneminen saattaa aiheuttaa impulsivista käyttäytymistä

Unen aikana aivot "puhdistuvat" päivällä koetuista ja opituista asioista



Monet unilääkkeet vähentävät ja heikentävät REM-unta

Kuva: Rinnelähti-Säästö  
KV-tietopankki  
Teksti: Rinnelähti-Säästö  
KV-tietopankki

### Lähteet:

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

-[http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset\\_ja\\_perheet/liikunta/Sivut/default.aspx](http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset_ja_perheet/liikunta/Sivut/default.aspx)

-<https://healthy-workplaces.eu/fi/campaign-materials/powerpoint-presentation>

-[http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset\\_ja\\_perheet/liikunta/Sivut/default.asp](http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset_ja_perheet/liikunta/Sivut/default.asp)

-<http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen/uni-ja-unihairiot/uni-ja-unen-merkitys>

-<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

-[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)

### Tekijät:

Asplund & Seppänen

### Terveellisillä elämäntavoilla lisää työhyvinvointia kyselylomake

Nainen

Mies

Ikä \_\_\_\_v.

Mikä on liikunnan määräsi viikossa?

1 krt

2 krt

3 krt

4 krt

5 krt

6 krt

7 krt

yli 7 krt

Onko liikuntasi

hyötyliikuntaa

(rastita sopivat vaihtoehdot)

yleiskuntoon vaikuttavaa

lihaskuntoon vaikuttavaa

Koetko liikunnan määrän kohdallasi riittäväksi?

Kyllä

En

Mikä on mielestäsi riittävä määrä liikuntaa omaa terveystäsi ajatellen (tunti / kerta)?

---

Paljonko nukut arkipäivinä?

6h tai alle

7-9h

yli 10h

Paljonko nukut viikonloppuisin?

6h tai alle

7-9h

yli 10h

Vaikuttaako unen määrä jaksamiseen? Kyllä  Ei

Miten? \_\_\_\_\_

Montako ateriaa syöt keskimäärin päivän aikana?

1

2

3

4

5

6

yli 6

Vapaamuotoinen palaute teemapäivästä ja esittelypisteestä:

---

---