

UNI- JA TYÖSTRESSIPISTE

VOI HYVIN! – TERVEYSPÄIVÄN OSAPROJEKTI

Noora Tiilimaa ja Suvi Utoslahti

Kehittämistehtävä, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tiilimaa, Noora & Utoslahti, Suvi. Uni- ja työstressipiste. Voi Hyvin! -terveyspäivän osaprojekti. Helsinki, kevät 2010, 28 s., 3 liitettä

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK).

Suunnittelimme ja toteutimme Voi Hyvin! – hankkeen osaprojektina uni- ja työstressipisteen Suomenlahden Merivartioston terveyspäivään. Terveyspäivä toteutettiin 25.3.2010 Suomenlahden Merivartioston tiloissa Katajanokalla. Koko hankkeen tavoite oli herätellä ihmisiä ajattelemaan terveystottumuksiaan ja tarjota työkäisille terveystietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja työstressistä.

Uni- ja työstressi pisteemme tavoitteena oli välittää tietoa uneen ja työstressiin vaikuttavista tekijöistä, antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Tavoitteenamme oli myös voimaannuttaa ja motivoida yksilöitä ja työyhteisöä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin sekä palvella käyttäjäryhmän tarpeita. Lisäksi pisteemme tavoitteena oli herättää mielenkiintoa ja luottamusta sekä luoda hyvää tunnelmaa.

Terveyden edistämisen menetelmiksi valitsimme terveysneuvonnan, terveysviestinnän ja rentoutuksen. Menetelmien käytön tavoitteena oli antaa tietoa unen merkityksestä terveyteen ja antaa neuvoja työntekijöille siitä mitä he itse voivat tehdä hyvän unen edistämiseksi. Menetelmien avulla annoimme tietoa myös työstressin ehkäisemisestä ja sen terveysvaikutuksista. Toiminnallisena menetelmänä pisteessämme järjestimme työntekijöille rentoutushetkiä.

Uni- ja työstressiaiheet innoittivat osaa työntekijöistä tutustumaan pisteeseemme. Terveyden edistämisen työyhteisöön kohdistuva vaikuttavuus ei osallistujamäärän takia kasvanut kovin suureksi. Koemme kuitenkin tavoitteidemme mukaisesti vaikuttaneemme yksilöiden terveystietoon unesta, työstressistä sekä tarjosimme motivoituneita keinoja saada aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Saamamme palaute vahvistaa, että työntekijät kokivat saaneensa tietoa unesta ja työstressistä ja aihe oli kohderyhmälle tarpeellinen. Pitkäaikaisempaa vaikuttavuutta emme pystyneet todentamaan hankkeen aikataulusta johtuen. Yhteistyötahomme Terveystalon työterveyshuolto on tärkeässä roolissa terveyden edistämisen jatkuvuuden ja vaikutusten seurannassa.

Asiasanat: Hanke, terveyspäivä, työkäiset, terveyden edistäminen, uni ja työstressi.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
JOHDANTO	4
1 TAVOITTEET	5
2 UNETTOMUUS JA TYÖSTRESSI TYÖIKÄISILLÄ	5
3 TYÖSKENTELYPROSESSI.....	8
3.1 Suunnittelu ja aikataulu	8
3.2 Voi Hyvin! -terveyspäivän uni- ja työstressipisteen suunnittelu	10
3.2.1 Terveysneuvonnan suunnittelu.....	10
3.2.2 Terveysviestinnän suunnittelu	12
3.2.3 Rentoutushetken suunnittelu	14
3.3 Toteutus	16
3.3.1 Terveysneuvonnan toteutus	16
3.3.2 Terveysviestinnän toteutus.....	17
3.3.3 Rentoutumishetken toteutus.....	19
4 ARVIOINTI.....	20
4.1 Voi hyvin! – terveyspäivän uni, vireys ja työstressi pisteen arviointi	20
4.2 Hankkeen arviointi.....	23
5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	25
LÄHTEET	27
LIITE 1: Vinkkejä työstressin ehkäisemiseen.....	29
LIITE 2: Vinkkejä vuorotyöläisen uneen.....	30
LIITE 3: Vinkkejä uneen ja vireyteen.....	31

JOHDANTO

Voi Hyvin! – terveyspäivä hanke käynnistyi Suomenlahden Merivartioston työterveyshoitajan havaitsemasta terveyden edistämisen tarpeesta työpaikalla. Työterveyshoitaja oli havainnut terveystarkastusten yhteydessä asioita, joista oli syntynyt tarpeita terveysneuvontaan tälle kohderyhmälle. Iän myötä henkinen innostus vähenee painonhallintaan ja liikuntaan. Päätetyö, joka altistaa muun muassa sydän- ja verisuonitaudeille ja tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Uni- ja viireystilan muutokset ovat yleistymässä aikuisväestön parissa. Työterveyshoitaja oli myös havainnut että tupakointi on vähentynyt mutta nuuskankäyttö on lisääntynyt työntekijöiden keskuudessa.

Kohderyhmänämme oli Suomenlahden Merivartioston esikunnan, vartioalusten ja johtokeskuksen työntekijät. Esikunnan työntekijät tekevät toimistotyötä mutta vartioaluksilla ja johtokeskuksessa työskentelevät tekevät vuorotyötä.

Hankkeen suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistui kuusi terveydenhoitajaopiskelijaa. Valitsimme koko päivän teemoiksi ravitsemuksen, liikunnan, päihteet, työstressin, unen ja viireyden. Päädyimme pilkkomaan nämä teemat osaprojekteiksi joita suunnittelimme, toteutimme ja raportoimme pareittain. Osaprojektit olivat ravitsemuspiste, liikunta ja päihdepiste sekä uni ja työstressipiste. Osaprojektimme raportointi kuvaa uni ja työstressipistettä. Voi hyvin! – terveyspäivän yhteistyö kumppanit olivat Suomenlahden merivartiosto, Suomen Terveystalo, Helsingin Sydänpiiri, Suomen terveysmaailma, Hengitysliitto ja Syöpäjärjestöt.

1 TAVOITTEET

Voi hyvin! – terveyspäivän uni, vireys ja työstressi pisteellä oli selkeä ja konkreettinen terveys- ja hyvinvointitavoite. Tavoitteenamme oli, että pisteemme välitti tietoa uneen ja työstressiin vaikuttavista tekijöistä, antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Tavoitteenamme oli myös voimaannuttaa ja motivoida yksilöitä ja työyhteisöä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin sekä palvella käyttäjäryhmän tarpeita. Lisäksi pisteemme tavoitteena oli herättää mielenkiintoa ja luottamusta sekä luoda hyvää tunnelmaa.

Terveyden edistämisen menetelmiksi valitsimme terveysneuvonnan ja terveysviestinnän ja rentoutuksen. Menetelmien käytön tavoitteena oli antaa tietoa unen merkityksestä terveyteen ja antaa neuvoja työntekijöille mitä he itse voivat tehdä hyvän unen edistämiseksi. Menetelmien avulla annoimme tietoa myös työstressin ehkäisemisestä ja sen terveysvaikutuksista. Toiminnallisena menetelmänä pisteessämme järjestimme työntekijöille rentoutushetkiä. Tarkoitus oli herätellä työntekijöitä ajattelemaan terveystottumuksiaan.

2 UNETTOMUUS JA TYÖSTRESSI TYÖIKÄISILLÄ

Noin kolmanneksella työvoimasta on pitkäaikaisia tai toistuvasti työhön liittyviä oireita. Samoin kolmanneksella esiintyy pitkäaikaissairauksia, joiden yleisyys lisääntyy iän mukana. Viime vuosina on tunnistettu myös uusia ongelmia, joiden hallintaan on kehitettävä uusia keinoja ja menetelmiä. Näitä ovat muun muassa psyykkisen kuormituksen, kiireen, jatkuvan muutoksen ja epävarmuuden hallinta ja mielenterveyden tukeminen, edistäminen ja ylläpitäminen sekä tietointensiivisen työn sekä toimistotyön ja henkisen työn ergonomiaongelmien hallinta sekä työssä jaksaminen. (STM 2004, 30–31) Terveyden edistämisen politiikka ohjelma ottaa myös kantaa mielenterveyden ongelmien kasvuun sairauspoissa-

olojen syynä ja lisääntyviin unihäiriöihin sekä pitkiin työttömyyskausiin tai sairauslomiin johon voi liittyä työelämästä syrjäytymisen vaara. Työntekijän henkistä hyvinvointia voidaan parantaa hänen voimavarojaan tukemalla ja työpaikan työolosuhteita kehittämällä. (Valtioneuvosto 2007, 12.)

Työstressin kasvaminen ja poikkeavien työaikojen lisääntyminen sekä työelämässä tapahtuvat muutokset näkyvät työperäisten unihäiriöiden lisääntymisenä. Työolotutkimukset kertovat suomalaisten univaikeuksien kasvamisesta. Vuonna 2003 tehdyssä selvityksessä ilmoitti 36 prosenttia naisista ja 27 prosenttia miehistä kärsivänsä univaikeuksista vähintään kerran viikossa. (Partinen & Huovinen 2007, 25.) Poikkeavat työajat ovat Suomessa kansainvälisesti arvioiden myös yleisiä. Yöllä työskentely, vuorotyö sekä työaikojen alkamisen joustavuus olivat EU-maista Suomessa vuonna 2000 yleisimpiä. Tietotyön ja epäsäännöllisten työaikojen leviäminen ajoittuivat Suomessa 1980–90-luvuille samanaikaisesti työn henkisen kuormittavuuden ja unihäiriöiden yleistymisen kanssa. Unettomuus on lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2003 viidessä peräkkäisessä työolosuhdetutkimuksessa. (Härmä & Sallinen 2004 a, 137.)

Vuorotyön ja epäsäännöllisten työaikojen aiheuttamien unihäiriöiden vähentäminen on tärkeä ja ajankohtainen tehtävä useissa yrityksissä. Uuden työterveyshuoltolain ja sen asetuksen mukaisesti terveystarkastukset ovat tulleet yötyötä tekeville pakollisiksi. Uusi työturvallisuuslaki edellyttää myös työnantajalta kykyä arvioida työn siis myös työaikojen aiheuttamaa kuormittavuutta, ja yötyöntekijälle on järjestettävä mahdollisuus työtehtävien vaihtamiseen, milloin tämä on tarpeellista yötyön terveydelle aiheuttaman vaaran torjumiseksi. Vaikka laki pyrkii suojaamaan erityisesti yötyön tekijää, haittojen vähentäminen tulisi kohdistaa myös vuorotyöläisiin ja muita poikkeavia työaikoja tekeviin. (Härmä & Sallinen 2004a, 141–142.)

Kansanterveyslaitoksen tekemässä kyselytutkimuksessa vuonna 2008 viidenes sekä miehistä että naisista koki itsensä muita enemmän stressaantuneeksi. Yleisintä stressin kokeminen oli työttömien ja johtavassa asemassa olevien keskuudessa. Kansalaiset kokivat stressin olevan myös eräs tärkeimmistä syistä sairastavuuteen yleensä. (Helakorpi, Prättälä & Uutela 2008.)

Käsitlemme työikäisten unettomuutta ja työstressiä ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Työperäisen stressin tunnistaminen ei aina ole helppoa. Vinkkejä työperäisestä stressistä antavat esimerkiksi korkeat poissaolomäärät, työntekijöiden suuri vaihtuvuus tai henkilöristiriidat. Yksilötasolla hälytysmerkkejä voivat olla muun muassa päihteiden käytön lisääntyminen, laihtuminen ja lihominen tai jatkuva väsymys. Ennaltaehkäisy on keskeistä työperäisen stressin hallinnassa. Liialliseen kuormitukseen puuttuttaessa ajoissa, ongelmat eivät muodostu ylivoimaisiksi. Ennaltaehkäisevässä työssä sekä kehityskeskusteluilla voidaan saavuttaa paljon. Työntekijän ja työnantajan luottamuksellinen keskustelu edistää koko työyhteisön hyvinvointia. Ydinasia stressin ennaltaehkäisemisessä on työpaikan työjärjestelyt ja työolot, joiden tulee olla kunnossa sekä viestintä toimii ja työntekijöiden yksilölliset tekijät huomioidaan. Työnantajaa sitoo työturvallisuuslaissa määritellyt toimenpiteet huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä. (Työturvallisuuskeskus 2008, 2.)

Aikuisten terveyden huollossa oma merkittävä kokonaisuutensa on työterveyshuolto. Työterveyshuollon toiminnan painopisteitä ovat työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisy, terveyden seuranta ja edistäminen työpaikalla ja työkyvyttömyyden uhkan varhainen tunnistaminen. Työkykyä uhkaaviin tekijöihin puututaan ja ryhdytään toimenpiteisiin yksilö- ja yhteisötasolla jo ennen kuin sairautta ilmenee. (STM 2004, 10, 22.) Varhainen puuttuminen on myönteinen toimintatapa, jolla on merkittävä vaikutus myös terveydenhuollon palvelujen tarpeeseen, varhaiseen eläköitymiseen, sairauspoissaoloihin ja näistä aiheutuvien kustannusten kasvun hillintään. Vaikuttamalla kansansairauksien syihin ennaltaehkäisevästi saavutetaan myös kansantaloudellista hyötyä. (STM 2008, 30.)

3 TYÖSKENTEELYPROSESSI

3.1 Suunnittelu ja aikataulu

Järjestimme Voi hyvin! – päivän 25.3 Suomenlahden merivartioston tiloissa. Hankkeen suunnittelu alkoi 3.2.2010 työterveyshoitajan tapaamisesta. Tällöin selvitimme kohderyhmän tarpeita sekä yhteistyötämme työterveyshuollon kanssa. Saimme tiedoksemme Suomenlahden Merivartioston työterveyshoitajalta, että työpaikalla oli tarvetta saada tietoa tupakoinnista ja nuuskasta. Tästä lähtökohdasta lähdimme rakentamaan Voi hyvin! – terveyspäivää työpaikalle. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen tuotos on aina jokin konkreettinen tuotos, kuten tietopaketti tai tapahtuma. Toteutustapaa valittaessa täytyy miettiä, mikä muoto palvelee parhaiten kohderyhmää. Työelämästä saatu opinnäytetyöaihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua ja siinä opiskelija pääsee peilaamaan tietoja ja taitoja työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilkkka & Airaksinen 2003, 17, 38.) Hankkeen suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistui kuusi terveydenhoitajaopiskelijaa. Valitsimme koko päivän teemoiksi ravitsemuksen, liikunnan, päihteet, työstressin, unen ja vireyden. Päädyimme pilkkomaan nämä teemat osaprojekteiksi joita suunnittelimme, toteutimme ja raportoimme pareittain. Osaprojektit olivat ravitsemuspiste, liikunta ja päihdepiste sekä uni ja työstressipiste. Voi hyvin! – terveyspäivän yhteistyö kumppanit olivat Suomenlahden merivartiosto, Terveystalo, Helsingin Sydänpiiri, Suomen terveysmaailma, Hengitysliitto ja Syöpäjärjestöt.

Kohderyhmänämme oli Suomenlahden Merivartioston esikunnan, vartioalusten ja johtokeskuksen työntekijät. Esikunnan työntekijät tekevät toimistotyötä mutta vartioaluksilla ja johtokeskuksessa työskentelevät tekevät vuorotyötä. Suomenlahden Merivartiosto on miesvoittoinen ja puolisoillaallinen työpaikka mutta esikunnassa työskentelee muutamia naisia toimistotyössä. Miesten keski-ikä työpaikalla on noin 40 vuotta. (Liikuntakasvatusupseeri Arto Heikkinen, 2010.)

Osaprojektimme raportointi kuvaa uni ja työstressipistettä. Tarjosimme itse työterveyshoitajalle uni ja työstressi aihetta osaksi terveyspäivää, koska aihe on

mielestämme ajankohtainen. Unettomuus on kasvanut viidessä peräkkäisessä työolotutkimuksessa ja Työterveys 2015 – ohjelmassa toivotaan kehitettävien uusien menetelmiä ja keinoja muun muassa psyykkisen kuormituksen, kiireen, työssä jaksaminen ja tietointensiivisen työn sekä toimistotyön ja henkisen työn ergonomiaongelmien hallintaan. (STM 2004.) Työterveyshoitaja vahvisti meidän ajatuksemme aiheiden tarpeellisuudesta tälle työpaikalle.

Kohderyhmän tarpeita selvitimme myös tapaamalla työpaikan edustajan 1.3.2010. Esittelimme uni ja työstressi aiheemme työpaikan edustajalle. Hän koki aiheemme ajankohtaiseksi ja tarpeelliseksi, joten saimme vahvistuksen sille että aiheemme oli kohderyhmää koskettava. Kohderyhmän tarpeiden pohjalta lähdimme hankkimaan teoreettista tietoa unesta, vuorotyöstä ja stressin ehkäisystä. Tutustuimme terveystieteisiin ohjelmiin ja tutkimuksiin teemojen pohjalta. Ihmisten vastuuta omasta ja läheistensä hyvinvoinnista ja terveydestä on korostettava. Yhteisön näkökulmasta korostetaan terveyttä edistävien ympäristöjen kehittämistä, hyvien vuorovaikutussuhteiden ylläpitämistä esimerkiksi työyhteisöissä sekä moniammatillisen yhteistyön toimivuutta yksilöiden tukemiseksi terveysvalinnoissaan ja vastuun ottamisesta terveydestään. Tärkeää on ottaa yhteisö mukaan terveyden edistämiseen. (Koponen, Hakulinen & Pietilä 2002, 122.)

Suomen Terveystalosta fysioterapeutin ja ravitsemusterapeutin aloittavat päivän asiantuntijaluennoilla Perinnetilassa. Luentoja järjestetään kaksi, jotta kaikilla työntekijöillä olisi mahdollisuus osallistua. Perinnetilaan teimme terveystori-pöytiä päivän teemojen mukaisesti. Terveystori-pöytiimme kuulijat pystyvät tutustumaan luentojen lomassa. Iltapäiväksi eriydymme kahteen eri tilaan. Ravitsemus ja liikuntapiste Bryggatilaan ja uni ja työstressi Kajuuttatilaan. Päivän päättää yhteinen kävely sauvoilla tai ilman.

3.2 Voi Hyvin! -terveyspäivän uni- ja työstressipisteen suunnittelu

Suunnitellessamme Voi hyvin! -terveyspäivän osaprojektimme uni- ja työstressipistettä valitsimme terveyden edistämisen työmenetelmät kohderyhmää palveleviksi. Terveyden edistäminen ei ole kuitenkaan rutiiniluontoista toimintaa, jonka voi toistaa sellaisenaan eri tilanteissa. Se on toimintaa, jossa aina uudelleen tilannekohtaisesti ja toimintaympäristö huomioon ottaen on arvioitava sopiva menetelmä. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2008, 3.) Menetelmämme ovat terveysneuvonta, terveysviestintä ja rentoutumisharjoitus.

Uni ja työstressi pisteeseen suunnittelimme tietoa unihygieniasta, työstressin ehkäisemisestä ja vuorotyöstä ja unesta sekä pidimme rentoutumistaukoita. Lisäksi pyysimme yhteistyökumppaniksi pisteeseemme Suomena terveysterveysmaailma Oy edustajan esittelemään Dugem patjoja ja tyynyjä. Hän myös tarjoutui esittelemään kävijöille uniergonomiaa. Terveyspäivän aikana pisteemme on kahdessa eri tilassa Perinnetilassa ja Kajuutta tilassa, koska suurempi Perinnetila on varattu iltapäiväksi muuhun toimintaan.

3.2.1 Terveysneuvonnan suunnittelu

Terveysneuvonnan päätehtävä on edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja tukea sairautta ehkäiseviä valintoja. (STM 2009). Terveysneuvonnalla tarkoitetaan terveydenhuollon ammattihenkilön antamaa terveyttä edistävää, sairautta ehkäisevää sekä hoitoa koskevaa neuvontaa. Neuvonnassa olennaista on tiedon ohella vuorovaikutus. On ymmärrettävä että ihmisten tiedot ja ajattelutapa rakentuvat heidän omille elämäkokemuksilleen joten nämä ovat erilaisia jokaisella ihmisellä (Vertio 2003,130).

Poskiparran mukaan ihmisten terveyskäyttäytymistä voidaan tukea voimavara-keskeisellä terveysneuvonnalla, johon kuuluu useita vaiheita. Vuorovaikutuksellisiin keinoihin sisältyy asiakkaan aktiivinen kuuntelu, terveysneuvonnan myönteisyys ja ilmapiiri sekä neuvonnan rakentaminen asiakkaan omista tarpeista ja

näkökulmista lähtien. Neuvontaprosessin aikana asiakas nähdään tasavertaisena, jonka tulee olla mukana terveyttään koskevassa päätöksenteossa. Neuvonnassa on hyvin tärkeää terveydenhuollon ammattilaisen kuuntelutaidot, ja että hän pystyy puheenvuoroissaan ottamaan kuulemansa huomioon ja muokkaamaan neuvontaa asiakkaalle sopivaksi. (Poskiparta 2002, 24, 29.) Terveyspäivää suunnitellessamme ajatuksemme oli myönteisessä ilmapiirissä vuorovaikutuksellisin keinoin keskustella kävijöiden kanssa hyvästä ja riittävästä unesta sekä stressin ehkäisykeinoista. Halusimme suunnitella tilaamme rauhoittavan ja rennon ilmapiirin, jossa kävijät viihtyisivät ja pystyisivät keskustelemaan kanssamme.

Asiakkaan terveysosaamisen vahvistamiseen hoitajan tulee toimia ammatillisesti ja ottavan huomioon yksilöiden tiedolliset asenteet, motivaatio, toiminnan intentiot ja persoonalliset taidot sekä kyky saavuttaa tuloksia. Vuorovaikutuksen haasteena on antaa asiakkaalle hänen tarvitsemansa tiedollisen, sosiaalisen ja emotionaalisen tuen. Vuorovaikutuksen luonteeseen ja sisältöön vaikuttavat yksilön ikä, elämäntilanne, tarpeet ja odotukset. Vuorovaikutus koostuu kyvystä empatiaan ja kuunteluun. (Hirvonen, Pietilä & Eirola 2002, 219, 220.) Haasteita terveyspäivän suunnitteluun toi, se että saimme vain kapean kuvan työterveyshoitajilta millaiseen ihmisjoukkoon olemme terveyspäivää menossa pitämään. Suunnittelussa emme voineet ottaa huomioon ihmisjoukon persoonallisia taitoja tai motivaatiota vaan suuntasimme terveysneuvonnan suuremmalle joukolle, tavoitteenamme saada osa joukosta kiinnostumaan aiheestamme.

Normaalisti terveyttä edistävässä toiminnassa ja toimivan vuorovaikutuksen perustana on asiakkaan hyvä tuntemus. (Hirvonen, Pietilä & Eirola 2002, 219.) Tämä on menetelmän vahvuus mutta myös heikkous. Asiakkaan hyvä tuntemus ei välttämättä toteudu, jos neuvontaa toteutetaan suurelle joukolle ihmisiä tai joukko on ennestään tuntematon. Asiakkaan tuntemattomuuden voi myös kääntää vahvuudeksi. Pyrimme terveystapahtumassa luomaan ja avaamaan vuorovaikutuksellisen suhteen kävijöiden kanssa luottamusta herättävällä keskustelulla. Vuorovaikutussuhteessa, jossa osapuolet eivät entuudestaan tunne toisiaan voi molemmat usein puhua avoimemmin, ja näin saattaa kävijä uskaltaa kertoa jotakin, jota ei ehkä tutulle hoitajalle uskaltaisi kertoa.

Terveydenhuollon ammattilaiset ovat saaneet Poskiparran mukaan vähän konkreettisia ohjeita ja neuvoja miten asiakkaiden terveystietoisuuden muutosta tuetaan ja ohjataan terveysneuvonnassa. (Poskiparta 2004, 24.) Tämä voidaan pitää menetelmän heikkoutena, koska suurin osa terveystietoisuutensa muuttosta harkitsevista tarvitsee pitkäjännitteistä ohjausta ja tukea ammattilaiselta. Myös terveystietoisuutemme pyrimme linkittämään tukea ja ohjausta vaativat asiakkaat työterveyshuoltoon, jotta jatkotuki tulisi automaattisesti sieltä.

3.2.2 Terveystietoisuuden suunnittelu

Terveystietoisuutta on väline terveyden edistämässä ja terveydenhuollon toiminnasta tiedottamisessa. Terveystietoisuuden tavoitteiksi määritellään terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy, hoitaminen ja kuntoutus. (Torkkola 2002, 6,10.) Terveyden edistämisen keskuksen mukaan terveyttä edistävän tietoisuuden lähtökohdat ovat puolueettomuus ja asiantuntemus. Terveystietoisuuden tulee pohjautua joko hyvään tutkimusnäyttöön tai luotettavaan kokemukseen pohjautuvaan tietoon. Terveystietoisuudessa korostuu eettisyys, totuudellisuus ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Yleisin terveystietoisuuden arvo on ihmisen oikeus saada oikeaa tietoa hänelle tärkeästä asiasta. (Terveyden edistämisen keskus 2005, 5.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveystietoisuuden positiivisena terveyteen vaikuttamisena sekä keinona välittää terveystietoa ja ylläpitää keskustelua terveystietoisuudesta. Terveystietoisuutta määritellään laajemmin terveyttä ohjaavaksi ja positiiviseksi terveyteen vaikuttamiseksi sekä tietoisuutena, joka liittyy jollain tavalla terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. (Torkkola 2002, 5.)

Terveystietoisuutta suunnitellessamme pyrimme ottamaan huomioon positiivisen asenteen välittää terveystietoa. Keräsimme luotettavista lähteistä tietoa riittävästä ja hyvästä unesta sekä vinkkejä työstressin ehkäisyyn, joiden pohjalta teimme posterit sekä PowerPoint esityksen. Torkkolan mukaan terveyden edistämisen näkökulmasta tarkastellen voivat viestitettävät asiat olla positiivisia tai negatiivisia. (Torkkola 2002, 6). Negatiiviseksi tietoisuuden voi tehdä, ettei tuotos ole kerätty luotettavasti tai sen sanoma ei ole totuudenmukainen. Lähteisiin ja

luotettavuuteen tulee kiinnittää huomiota, jotta viestinnän sanoma on positiivinen ja luotettava.

Terveysviestintään kuuluu muun muassa terveydenhuollon suullinen sekä kirjallinen viestintä. Terveysviestinnän kehittäminen on tulevaisuudessa yksi keskeisimmistä kehittämiskohteista, jonka avulla voidaan terveydenhuollon toimintatapa muuttaa potilaskeskeisimmäksi. (Torkkola 2008, 44, 45, 87.) Halusimme tarjota terveystietoa unesta ja työstressistä myös visuaalisesti sekä kirjallisesti. Mielestämme posterit ovat hyvä tapa esitellä ihmisille terveystietoa. Suunnittelimme postereita luomaan viihtyvyyttä Kajuuttatilaan.

Posterit ovat yleinen tapa esittää tutkimustyötä ja – tuloksia tai asioita, joita esittäjä on pitänyt tärkeinä. Posterit tulee olla tyylikäs, selkeä, informaatiota antava. Posterit kannattaa suunnitella A0-kokoon sekä huomiota herättäväksi ja tekstin tulee olla kooltaan niin suurta, että sen näkee muutaman metrin päästä. Kokonaisuus tulisi pitää tyylikkäänä, selkeys on valttia. Postereista suositellaan tehtäväksi kävijöille jaettavia esitteitä. (Pitkänen 2003.) Suunnitteluvaiheessa mietimme postereiden kokoa, ja väritystä. Mietimme postereiden värien olevan kirkkaita ja huomiota herättäviä. Kävijöille suunnittelimme annettavien postereiden kopiota A5 koossa.

PowerPoint esityksen suunnittelimme samalla linjalla postereiden kanssa, periaatteena selkeys ja nostavamme esitykseen vain tärkeimmät asiat. PowerPoint esityksen taustaväri oli rauhoittava haalean sini-liila, ja esityksen diat olivat kuvitettu tietokoneen mukaan erilaisin kuvin. Suunnittelimme työntekijöitä ajatellen kellotaulun havainnollistamaan ajankäyttöä. Kellotaulusta pystyisimme osoittamaan aikuisen ihmisen tarvitseman unen tuntimäärän ja näin antaa havainnollistettua terveystietoa.

Ennakkotiedon mukaan kohderyhmän ollessa suurimmaksi osaksi olevan miehiä ja osa vuorotyötä tekeviä, heitä ajatellen suunnittelimme mallin 24 tunnin univajeesta. 24 tunnin univajetta verrataan yhden promillen humalatilaan. Noin 80 kiloa painavalla miehellä, tämä tarkoittaa noin kuutta pulloa keskiolutta. Terveysviestinnän tehostamiseksi laitoimme esille kuusi pulloa olutta, johon kiinni-

timme tietoisuuden: Tiesitkö, että 24 tunnin univaje vastaa yhden promillen humalaa?

Torkkolan mukaan terveystietoa voidaan jakaa kaikissa viestinnän muodoissa. Terveysviestinnän tarkoitus on levittää ihmisille hyödyllistä terveystietoa sekä lisätä tietoa yksilön ja yhteisön terveyden merkityksestä kehitykseen. (Torkkola 2002, 5, 8.) Tämä on menetelmän vahvuus, koska viestinnän kanavia on niin monia, että näin ihmiset saadaan jotakin kautta kiinni ja kuuntelemaan terveystietoa.

3.2.3 Rentoutushetken suunnittelu

Rentoutuminen on kokonaisvaltainen tapahtuma. Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön ja ihmisen rauhoittamista. Rentoutuminen alentaa veren laktaattipitoisuutta ja verenpainetta, alentaa hengitysfrekvenssiä ja sydämen lyöntitiheyttä. Monien tutkimuksien tuloksena on todettu, että rentoutuminen on hyödyllistä stressin hallinnassa ja stressin ennaltaehkäisyssä. Rentoutuksen aikana elintoiminnot kuten hengitys ja pulssi rauhoittuvat ja hidastuvat. Rentoutuminen tuottaa levollisuuden tunnetta, joka johtuu isojen aivojen kuorikerroksen että limbisen järjestelmän toiminnan rauhoittumisesta. Kaikki rentoutumisharjoitukset tuottavat melkein saman tuloksen, mutta merkitystä on sillä kuinka usein ja kuinka syvään tilaan harjoitellussa mennään. (Kataja 2004, 172.) Suunnittelimme havainnollistavamme kävijöille terveystietopäivän aikana yhden rentoutustavan rentoutumisäänitteen avulla. Samalla rentoutustuokio olisi hyvä aloitus, jossa voisimme keskustella toisista aiheisiimme riittävästä unesta ja työstressin ehkäisystä.

Rentoutumisen mahdollistamiseksi aloittelijan on hyvä huomioida asioita kuten asento, lämpötila, ympäristön äänet. Tärkeintä rentoutumisessa on kuitenkin oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutukseen. Suositeltava asento rentoutumiseen on istuva asento, jossa pään voi nojata johonkin, kuten selkänojaan tai seinään. Istuimen tulisi kuitenkin olla pehmeä. Lämpötilan tulisi olla riittävän korkea ja vetoisuuden minimissään. Äänien vaikutusta kuten tuulettimen ääntä

rentoutumiseen voidaan käyttää hyväksi ja keskittyä äänen, jolloin se edistää rentoutumista. Motivaatiota rentoutumista kohtaan voidaan lisätä oikealla informaatiolla ja tiedon jakamisella. (Kataja 2004, 33–34.) Rentoutushetkeä suunnitellamme otimme huomioon tilat, jotka saimme merivartiostolla käyttöömme. Pystyimme hyödyntämään toista huonetta ja tilassa olevia tuoleja rentoutumishetkeen. Rentoutushetken ilmapiiriä suunnittelimme parantavamme informoimalla kävijöitä kokeilemaan yhtä menetelmää rentoutuksessa ja menemällä itse mukaan rentoutushetkeen.

Rentoutumistilan kokeminen liittyy tunteisiin ja emootioihin sekä se voidaan ymmärtää myös vireystilan muutoksena. Rentoutuminen on vireystilassa tapahtuva muutos sekä tunnetason tila. Rentoutumisen oppimista edistää jatkuva, mieluiten päivittäinen harjoittelu. Päivittäisen harjoittelun haittoja ovat kuitenkin sen sovittaminen esimerkiksi työrytmiin. Työpäivän lomassa rentoutumisharjoituksesi suositellaan mielikuvaharjoitusta. Rentoutumishetken pituus riippuu tavoitteista, henkilön vireystilasta ja kunnosta sekä kuinka hyvin hän osaa rentoutua. (Kataja 2004, 46, 126–127.) Rentoutumiseen voi käyttää äänitteitä tai CD:itä apuna. Nämä tuotteet auttavat aloittavaa rentoutujaa oppimaan keinoja itsensä rentouttamiseen. (Kataja 2004, 134.) Päivittäinen vireystaso saattaa vaihdella monen asian johdosta, kuten unen laadusta tai määrästä. Päivittäistä vireystasoa nostaa erilaisten taukojen pitäminen työn lomassa sekä taustamusiikki ja liikunta. (Kataja 2004, 188.) Suunnittelimme rentoutushetkessä käytettävän apuna rentoutusäänitettä, koska kummallakaan tekijällä ei ollut kokemusta rentoutuksen pitämisestä entuudestaan. Kuuntelimme rentoutusäänitteitä läpi ennen varsinaisen äänitteen valitsemista. Äänitteen toimivuutta tilanteessa lisäsi se, että se oli sopivan pituinen ja miellyttävä kuunnella. Pyrimme rentoutushetkellä osoittamaan työntekijöille, ettei rentoutumiseen tarvita pitkiä aikoja vaan riittää alle kymmenen minuutin tauko työn lomassa virkistämään kehoa ja mieltä.

Menetelmän heikkoutena voidaan pitää ihmisten rentoutumismetodien erilaisuuden, kaikille ei käy samat metodit. Vahvuutena menetelmässä on käytön helppous. Rentoutumisharjoituksia pystyy tekemään milloin ja missä vain.

3.3 Toteutus

Aamupäivän pisteemme oli pienimuotoisempaan toripöytänä perinnetilassa luentojen yhteydessä. Näin kuuntelijoilla oli mahdollisuus tulla tutustumaan ennen ja jälkeen luentojen pisteisiimme ja keskustelemaan uni, vireys ja työstressi asioista. Perinnetila oli työpaikan isompi kokoontumis- ja juhlatila. Toripöydässä jaoimme unihygienia ja vinkkejä työstressin ehkäisemiseen ohjeita. Olimme asettelleet unihygienia, työstressin ehkäiseminen ja vuorotyö posterimme esille, jotta ihmiset voivat tutustua myös niihin. Näiden lisäksi toripöydällämme oli kannettavatietokone, josta esitimme PowerPoint esitystämme, joka sisälsi tietoisku- ja unesta, nukkumisesta, työstressistä ja stressin ehkäisemisestä. Toripöydän ääressä työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen aihepiirit koskivat muun muassa kirkasvalolamppua, uniapneaa, unihygieniaa. Luentoaikataulun vuoksi keskustelut jäivät lyhyiksi ja pyysimme heitä tulemaan iltapäivällä uudelleen Kajuutta tilaan.

Iltapäiväksi siirryimme Kajuutta tilaan, johon siirsimme Perinnetilan toripöydän materiaalit. Kajuutta sijaitsi työpaikan kellarissa ja se koostui eteisestä ja kahdesta peräkkäisestä huoneesta. Kajuutassa meillä oli mahdollisuus heijastaa PowerPoint esitys seinälle ja näin ihmisillä oli parempi mahdollisuus tutustua tietoiskuihin. Näiden lisäksi järjestimme tilan perimmäisessä huoneessa rentoutumistuokioita. Tilassa soi taustalla rauhallista tunnelmaa luomassa rentoutusmusiikki.

3.3.1 Terveysneuvonnan toteutus

On tärkeää käyttää sellaisia työmenetelmiä terveysneuvonnassa, josta asiakkaat saisivat tarvittavan tuen terveysvalinnoilleen ja tavoilleen. (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2002, 164–165). Aloitimme terveysneuvonnan kertomalla hyvästä unesta ja mahdollisesta työstressistä ja sen ehkäisystä ennen rentoutumistuokion alkua ja jatkoimme keskustelua rentoutuksen loputtua. Pyrimme pisteessämme tarjoamaan jokaiselle henkilökohtaista terveysneuvontaa unesta ja työstressistä. Yritimme vuorovaikutuksellisin keinoin saada ihmisiä keskuste-

lemaan kanssamme ja terveystieteen tuotteita apuna käyttäen havainnollistamaan työstressin ehkäisykeinoja ja unihygieniaohjeita. Apuna menetelmän toteutuksessa oli molempien järjestäjien puheliaisuus. Saimme luotua kontakteja kävijöiden kanssa luonnollisesti ja terveystieteen sujui jouhevasti.

Pyrimme toiminnallamme ja keskusteluilla luomaan positiivisen ilmapiirin, johon kävijöiden on luonnollinen ja mukava tulla. Terveystieteen antaa kävijäjoukolla neutraalisti, tuomitsematta tai arvostelematta. Toimimalla tällä tavoin pyrimme saavuttamaan suuremman osan kävijöistä kuuntelemaan ja sisäistämään sanomaamme. Hankaluutta terveystieteen toi, se ettemme tunteneet asiakaskuntaa ennen terveystapahtumaa, joten kohdensimme terveystieteen suuremmalle joukolla. Näin tosin kävijät saivat terveystieteen päivästä suuremman hyödyn, kun pystyimme jokaiselle kävijälle kertomaan informaatiota jostakin, joka juuri häntä kosketti.

Yhteisön näkökulmasta korostetaan terveyttä edistävien ympäristöjen kehittämistä, hyvien vuorovaikutussuhteiden ylläpitämistä esimerkiksi työyhteisöissä sekä moniammatillisen yhteistyön toimivuutta yksilöiden tukemiseksi terveystieteen linnoissaan ja vastuun ottamisesta terveydestään. Tärkeää on ottaa yhteisö mukaan terveyden edistämiseen. (Koponen, Hakulinen & Pietilä 2002, 122.) Terveystieteen päivä tehtiin yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Näin pystyimme terveystieteen päivässä ohjaamaan pitkäaikaisempaa tukea tarvitsevat kävijät työterveyshuoltoon.

3.3.2 Terveystieteen toteutus

Terveystieteen toteutimme monin eri tavoin. Kajuuttatilan ensimmäiseen huoneeseen laitoimme esille posterimme ja esitteemme. Mietimme suunnitteluvaiheessa mitä haluamme posterissa kertoa ja näiden pohjalta kokosimme posterit unihygieniaohjeista ja vinkeistä työstressin vähentämiseen sekä vinkeistä vuorotyöläisille. Tiesimme posterit A2-kokoon ja printtasimme tekstit tarpeeksi suuriksi sekä laitoimme postereihin elävöittäviä kuvia. Unihygienia ohjeet esittelimme vuorokauden aikojen mukaan, ensimmäinen posterit esitteli vinkkejä aa-

muun. Värinä tässä käytimme oranssia, joka kuvastaa aamun sarastusta. Toinen posterit antoi vinkkejä millaisin toimin voi päivällä edistää hyvää unta. Tässä posterissa käytimme värinä kirkasta keltaista, joka muistuttaa keskipäivän auringosta. Kolmas posterit esitteli illan toimia hyvän unen edistämiseen. Tähän käytimme tummansinistä väriä, joka antaa ihmisille mielikuvan yöstä. Esittelimme unihygienia aiheen lisäksi postereina vinkkejä työstressin ehkäisemiseen ja vinkkejä vuorotyöläisen uneen. Seinälle oli heijastettu PowerPoint esitys, jossa oli tietoiskuja unesta, nukkumisesta, työstressistä ja stressin ehkäisemisestä.

Jaoimme jokaiselle kävijälle unihygienia esitteen ja kävimme niitä läpi. Kellotaulu oli erittäin hyvä havainnollistamaan ajankäyttöä ja aikuisen ihmisen unentarvetta. Kerroimme esimerkiksi, jos aamuisin herää kello kuusi, niin kahdeksan tuntia unta tarvitsevan henkilön täytyisi olla unessa jo kymmeneltä. Kerroimme, että näin monilta jäisi kello yhdeksän ja kymmenen välillä esitettävät hyvät televisiosarjat katsomatta. Riittämättömän yönunen ja sitä kautta kasautuvan univajeen ehkäisyssä tulisi käyttää monipuolisia keinoja yksilötasolta aina yhteiskunnalliselle tasolle saakka. Riittämätön yöuni ei ole varsinainen sairaus, koska riittämätöntä yöunta valittava henkilö pystyy tarvittaessa nukkumaan aivan normaalisti esimerkiksi viikonloppuisin ja loma-aikoina. Kyseessä on ennen kaikkea ajankäyttöön ja unen arvostamiseen liittyvä ongelma, jossa ajankäytön vääristymä voi toisaalta olla yhteydessä myös lähipiiriin, perheen, yrityksen tai koko yhteiskunnan muuttuneeseen ajankäyttöön. Riittämättömän yönunen ehkäisyssä tulisi pyrkiä unen arvostuksen lisäämiseen. (Härmä & Sallinen 2004.)

Vuorotyöhön liittyvä unihäiriö näyttää 16 eri tutkimuksen mukaan lisäävän selpelvaltimotaudin riskiä vajaalla puolella sekä miehillä että naisilla. Vuorotyön on joissakin tutkimuksissa todettu liittyvän myös metaboliseen syndroomaan ja aikuisiän diabetekseen. Jopa neljäsosa kolmivuorotyöläisistä tuntee itsensä jatkuvasti uneliaaksi tai väsyneeksi. Väsyneimmäksi ihmiset kokevat itsensä yövuorojen aikana. (Härmä & Sallinen 2004A.) Ennakkotiedon mukaan kohdeyhmän ollessa suurimmaksi osaksi olevan miehiä ja osa vuorotyötä tekeviä, heitä ajatellen teimme mallin 24 tunnin univajeesta. 24 tunnin univajetta verrataan yhden promillen humalatilaa. Noin 80 kiloa painavalla miehellä, tämä tarkoittaa noin kuutta pulloa keskiolutta. Terveystieteen tehostamiseksi lai-

toimme esille kuusi pulloa olutta, joissa oli tietoisuus: Tiesitkö, että 24 tunnin uni-vaje vastaa yhden promillen humalaa?

3.3.3 Rentoutumishetken toteutus

Stressin hallintaan on erilaisia keinoja, kuten kiireen luomisen ja elämän tempon poistaminen tai vähentäminen, stressiä aiheuttavan tilanteen muuttaminen, johon kuuluu suurien muutoksien tekeminen kuten työpaikan tai asunnon vaihtaminen. Stressin hallinnassa voidaan myös opetella stressiä aiheuttaman reaktion hallintaa, sekä rentoutumista. (Kataja 2004, 170). Rentoutumishetken idean mukaan toteutimme kävijöiden kanssa mukavan, positiivisen hetken, jossa rentouduimme ryhmässä. Toteutuksen tarkoitus oli mallintaa kävijöille yksi stressin ehkäisy tai hallintakeino, jota he voivat käyttää työnsä lomassa.

Pisteemme vetonaula oli rentoutumistuokiot. Rentoutumistuokiossa kävi yhteensä 11 henkilöä. Rentoutumistuokioita järjestimme puolentunnin välein, kello 12 alkaen. Tuokioita oli tarjolla yhteensä viisi, mutta kävijöitä tuli kolmeen tuokioon. Työntekijät pystyivät edeltävästi ilmoittautumaan rentoutumishetkiin listaan, joka sijaitti työpaikan kahvihuoneessa. Työpaikan yhteishenkilömme oli toimittanut listan sinne muutamaa päivää aiemmin. Rentoutumishetken tarkoituksena oli tutustuttaa työntekijät erilaisiin rentoutumismenetelmiin, joista toteutimme yhden ohjatun rentoutumisharjoituksen äänitteen avulla. Äänitteen nimi oli Tie tarinoihin josta valitsimme Pikarentoutuminen nimisen rentoutumisharjoituksen. Harjoituksen kesto oli 6 minuuttia 20 sekuntia. Valitsimme harjoituksen siksi, että se oli sopivan pituinen ja se sisälsi rentoutumisen sekä lopuksi virkistävän osion. Tämä harjoitus sopii hyvin tehtäväksi esimerkiksi työpäivän aikana. Rentoutumishetkelle oli varattu oma huone.

Huoneeseen veimme tuolit, suljimme kattovalon ja jätimme pienen valon päälle. Keskustelimme ensin työntekijöiden kanssa heidän tarpeesta rentoutua ja eri rentoutumismenetelmistä sekä kerroimme äänitteen sisällöstä, jonka jälkeen rauhoituimme rentoutumaan. Tuokion ohjaajina rohkaisimme työntekijöitä rentoutumaan omalla läsnäolollamme ja esimerkillämme, koska monille voi tuottaa

vaikeutta päästä rentoutumisen tilaan. Rentoutumisen jälkeen keskustelimme heidän kokemuksista rentoutumisesta, sekä sen hetken tuntemuksista.

4 ARVIOINTI

4.1 Voi hyvin! – terveyspäivän uni, vireys ja työstressi pisteen arviointi

Päivän päätavoite oli herätellä työntekijöitä ajattelemaan terveystottumuksiaan. Voi hyvin! – terveyspäivän uni, vireys ja työstressi pisteen tavoitteenamme oli, että pisteemme välitti tietoa uneen ja työstressiin vaikuttavista tekijöistä, antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Tavoitteenamme oli myös voimaannuttaa ja motivoida yksilöitä ja työyhteisöä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin sekä palvella käyttäjäryhmän tarpeita. Lisäksi pisteemme tavoitteena oli herättää mielenkiintoa ja luottamusta sekä luoda hyvää tunnelmaa. Näiden tavoitteidemme toteutumista ja niiden vaikuttavuutta pyrimme tuomaan näkyvämmäksi keräämämme palautteen avulla sekä omalla havainnoinnillamme ja arvioillamme. Terveyden edistämisen arvioinnissa haastavimpia ovat yhteisölliset hankkeet. Arviointia voidaan toteuttaa kyselytutkimuksen ja osallistuvan havainnoinnin kautta. (Vertio 2003, 153.)

Palautetta työntekijöiltä keräsimme nimettömillä kaavakkeilla, jotka jätettiin lokeroon liikuntapisteeseen. Palautekaavakkeessa kysyimme antoivatko uni- ja stressipisteet Sinulle vinkkejä itsesi hoitoon, koitko uni- ja stressiaiheet tarpeelliseksi sekä koitko rentoutumishetken hyödylliseksi? 12 palautelomakkeesta vastauksia saimme 11 lomakkeesta. Vastaus annettiin muodossa kyllä tai ei.

Yhdeksän (n=12) vastaajaa koki saaneensa vinkkejä itsensä hoitoon uni- ja stressipisteestä. Yksi vastaaja koki, ettei saanut vinkkejä itsensä hoitoon uni- ja stressipisteessä. Kaksi vastaajaa eivät vastanneet tähän kysymykseen. Vastauksien perusteella työntekijät kokivat saaneensa vinkkejä itse hoitoon uni- ja stressipisteestä.

10 (n=12) työntekijää koki uni- ja stressiaiheet tarpeellisiksi. Kaksi vastaajaa jätti kohdan tyhjäksi. Suurin osa vastaajista piti uni- ja stressiaihetta tarpeellisena. Rentoutushetken hyödyllisenä koki 10 (n=12) vastaajaa. Yksi vastaaja ei kokenut sitä hyödyllisenä ja yksi jätti vastaamatta kysymyksen. Melkein kaikki vastaajat kokivat rentoutumishetken hyödyllisenä.

Terveysneuvonta ajoittui luentojen yhteyteen sekä rentoutumishetkiä ennen ja jälkeen käytäviin keskusteluihin. Keskustelut unesta ja työstressistä olivat antoisia, koska pystyimme keskittymään osallistujien tarpeisiin. Terveyspäivän aikana ei tullut esille ongelmia toteuttaa terveysneuvontaa, koska olimme tutustuneet aihesisältöihin teorian pohjalta hyvin. Huomioimme myös, että keskustellessa asiakkaiden kanssa arkikielellä, jotta välittämämme tieto olisi ymmärrettävää ja jäisi mieleen. Ammattitermien käyttö saattaisi heikentää ymmärrettävyyttä. Henkilökohtaiset keskustelut mahdollistuivat Kajuuttatilassa hyvin, koska kävijämäärä jäi odotettua pienemmäksi. Näin pystyimme tarjoamaan terveystietoa jokaisen omista lähtökohdista ja tarpeista nähden. Emme olisi varmasti kyenneet tarjoamaan niin henkilökohtaisia keskusteluja, jos tilaan olisi tullut odotettua yli 70 henkilöä.

Antamamme tieto unesta ja työstressistä koettiin työntekijöiden palautteissa tarpeellisena ja he kokivat saaneensa vinkkejä itsensä hoitoon. Näin ollen olemme saavuttaneet työntekijöiden palautteen perusteella terveydenedistämiskampaniamme vaikuttavuutta. Työntekijöiden kokemus aiheidemme hyödyllisyydestä kertoo työntekijöiden kiinnostuksesta kuulla aiheista. Omakohtainen havainnointi terveysneuvontaa annettaessa vahvisti myös työntekijöiden kohtaavan työelämässään työstressiä ja uni- ja vireystilavaikeuksia. Omakohtaisten havaintojemme sekä palautteen pohjalta työntekijät saivat pisteestämme tietoa mitä he itse voivat tehdä hyvän unen edistämiseksi.

Toteuttamastamme terveysviestinnästä työntekijät kiinnostuivat vaihtelevasti. Terveysviestinnän keinoista kiinnostusta eniten herättivät keskisolut pullot, jotka kuvasivat 24 tunnin univajetta ja unen määrää kuvaava kellotaulu. Kellotaulu oli käytännössä erittäin hyvä havainnollistamaan aikuisen tarvitsemaa unen määrää. Tämä mielestämme pysäytti monet miettimään nukkuuko hän itse tarpeek-

si. Tältä osin tavoitteemme herätellä ihmisiä ajattelemaan terveystottumuksiaan toteutui hyvin.

Vähiten kiinnostusta herätti posterimme. Ihmisiä sai houkutellessa katsomaan uni-hygieniaohjeita, vinkkejä työstressin ehkäisemisen ja PowerPoint esitystä. Pohdimme oliko posterit tarpeeksi houkuttelevia ja selkeitä. Liian monien värien ja pienen tekstin käyttö voi tuottaa liian kirjavan lopputuloksen (Pitkänen 2003). PowerPoint pyöri taustalla, joten se ei juuri avannut keskusteluja aiheista. Ihmiset silmäilivät esitystä ollessaan Kajuutassa mutta yksi nainen halusi katsoa koko PowerPoint esityksen. Vaikka kiinnostavuutta emme saavuttaneet postereilla, niin pyrimme kuitenkin esittelemään niiden sisältöä keskustellessamme työntekijöiden kanssa. Pyrimme jakamaan tekemiämme esitteitä kaikille kävijöille ja kiinnostuneimmat ottivat esitteitä myös omatoimisesti. Eräskin työntekijä vei unihygieniaohjeet vaimolle kotiin. Pyrimme tehostamaan tietoisesti suullista terveysneuvontaamme kirjallisen materiaalin avulla. Tämä mielestämme edistää terveysneuvonnan vaikuttavuutta, koska asiakas voi palata saamiinsa suullisiin tietoihin myöhemmin kirjallisessa muodossa. Mielenkiintoista olisi tietää onko työntekijät ottanut saamansa terveystiedon käyttöön ja hyötyvätkö he siitä.

Vinkkejä vuorotyöläisen uneen posterin ei herättänyt kävijöissä mielenkiintoa, koska kukaan kävijöistä ei tehnyt vuorotyötä. Ennakkotietojen mukaan päivään piti osallistua myös vuorotyötä tekeviä henkilöitä vartioaluksilta ja johtokeskuksesta. Heille suunnittelimme vinkkejä vuorotyöläisen uneen esitteen ja posterin. Tapahtumaan ei ennakkotiedoista huolimatta osallistunut yhtäkään työntekijää, joka olisi tehnyt vuorotyötä. Pidimme tätä harmillisena mutta yksi kävijä otti esitteen puolisolleen, joka teki vuorotyötä. Olimme myös suunnitelleet 24 tunnin univajetta havainnollistavan olutpullot vuorotyötä tekevien miesten näkökulmasta. Pohdimme, että olutpullot olisivat olleet miehille kohdistettua terveysviestintää.

Rentoutumishetkiä oli suunniteltu viisi, mutta ilmoittautuneita oli kolmeen hetkeen. Rentoutumishetket olivat osallistujamäärästä johtuen rauhallisia ja ohjain pystyimme luomaan tunnelman joka edesauttoi rentoutumista. Myös Kajuutatilaan luomamme rentouttava tunnelma auttoi rauhoittumaan ennen rentoutu-

mistuokion alkua. Rentoutumistuokion koki melkein kaikki palautteeseen vastaajista hyödyllisenä. Menetelmän vahvuuksina oli kävijöiden mielenkiinto rentoutushetkeä kohtaan. Kaikki Kajuutta-tilassa käyneet työntekijät tulivat myös rentoutukseen. Menetelmän heikkoudet olivat, että rentoutushetki sitoi aina toisen järjestäjistä mukaan. Vaikkakin se, että toinen järjestäjä oli rentoutushetkessä työntekijöiden mukana, edesauttoi keskustelun aloitusta rentoutujien kanssa, olisi suuremman yleisömäärän paikalle tullessa, toisessa huoneessa ollut yksi järjestäjä liian vähän.

4.2 Hankkeen arviointi

Yhteistyömme terveydenhoitajaopiskelijoiden kesken sujui hyvin. Hankkeemme toteutus ja suunnittelu aikataulu oli nopea mutta saimme aikaiseksi Voi hyvin! -terveystapahtuman joka mielestämme onnistui tavoitteemme mukaisesti herätellä ihmisiä miettimään terveystottumuksiaan. Hankkeen aikana teimme yhteistyötä eri asiantuntijatahojen kanssa. Yhteistyö tuntui sujuvan hyvin ja yhteistyö oli päivän toteutuksessa korvaamatonta.

Voi hyvin! -päivä tavoitti vain pienen osan kohderyhmästä. Ennakko tietojen mukaan päivään piti osallistua noin 70 henkilöä esikunnasta sekä työntekijöitä vartioaluksilta ja tarkkailupisteestä. Päivän aikana pisteessämme kävi noin 11 henkilöä ja luennoille osallistui noin 25 henkilöä. Samana päivänä työntekijöillä oli kehityskeskusteluja ja koulutusta sekä työntekijöitä oli lomalla. Työntekijät vartioaluksilta ja johtokeskuksesta eivät tulleet paikalle. Tämä vaikutti päivän kävijämääriin. Osallistujat olivat suurimmaksi osaksi työpaikan naisia vaikka työntekijöistä valtaosa on miehiä. Muutama mieskin saapui kuitenkin paikalle. Tässä yhteydessä on mietittävä oliko työnantajan puolesta valittu päivä sopiva, koska työntekijät eivät päässeet paikalle. Pohdittava on myös ennakkomainonnan vaikutusta kävijämääriin. Terveyspäivän valmisteluun oli lyhyt aika, joten ilmoitukset päivästä jokaisen työntekijän sähköpostiin ja ovimainokset työpaikan käytävillä saatiin julkaistua tapahtumaa edeltävällä viikolla. Tämä oli melko lyhyt aika mainostaa tapahtumaa. Pohdimme myös, että kiinnostaako tämäntyyppi-

nen terveyspäivä miehiä ja millä tavoin olisimme voineet lisätä päivän houkuttelevuutta.

Päivä toteutui kolmessa eri tilassa. HavaitSIMME aamupäivällä luentojen yhteydessä, että toripöydässämme kävi tutustumassa suurin osa luennoille osallistuneista kuuntelijoista. Olisiko uni ja työstressipiste saanut enemmän kävijöitä iltapäivällä, jos olisimme olleet kokopäivän samassa tilassa? Kajuuttatila oli kellarissa, joten ihmiset tulivat tutustumaan pisteeseemme vain ennen ja jälkeen rentoutumistuokiota. Tilan syrjäisen sijainnin vuoksi, työntekijät eivät tulleet muulloin käymään. Pisteeseen ei tullut muita osallistujia, kuin rentoutumishetkeen ilmoittautuneet. Kävijöitä oli enemmän liikunta, ravitseminen ja päihteen pisteessä, joka sijaitsi rakennuksen toisessa kerroksessa. Mietimme tavoittiko piste enemmän kävijöitä, koska samassa kerroksessa sijaitsi työntekijöiden työhuoneet.

Työterveyshoitaja ja työpaikan yhdyshenkilö liikuntakasvatusupseeri antoivat myös palautetta hankkeestamme tapahtuman jälkeen. Työterveyshoitajan mielestä toimimme ryhmänä erinomaisesti ja jakaneet tehtävät keskenämme sekä käytetty eri asiantuntijatahoja. Kiitosta saimme myös yhteistyön sujuvuudesta. Työterveyshoitajan mielestä teemapäivän sisältö vastasi hyvin tavoitteeseen, joita olimme asettaneet päivälle. Työterveyshoitaja sekä liikuntakasvatusupseeri harmittelivat vähäistä osallistujia määrää. Liikuntakasvatusupseeri kuvasi hankettamme laadukkaaksi ja ammattitaitoiseksi. Pisteidemme näyttelyt koettiin havainnollistaviksi, konkreettisiksi, monipuolisiksi ja tietoa antaviksi. Tietoiskut olivat sopivan mittaisia, asiapitoisia ja mielenkiintoisia. Perinnetilassa samanaikainen luento ja näyttelyyn tutustuminen koettiin häiritseväenä.

Työterveyshoitaja ja liikuntakasvatusupseeri toivoivat samantapaisen toiminnan jatkuvan Suomenlahden merivartioston työpisteissä ”liikkuvana näyttelynä” sekä ensi vuoden opiskelijat toivotettiin tervetulleeksi järjestämään tapahtumaa rajatarkastusyksikköön lentokentälle.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Voi hyvin! – päivä antoi meille ja toivottavasti kohderyhmälle paljon. Oma ammatillisuutemme kehittyi hankkeen myötä. Terveystapahtuman järjestäminen ja neuvonnan antaminen tuntui meistä luonnolliselta ja saimme hyvää kokemusta vuorovaikutuksesta. Meidän terveyden edistämisen menetelmäosaaminen on vahvistunut ja tulemme hyödyntämään hankkeessa käytettyjä menetelmiä tulevaisuudessa työtehtävissämme. Olemme pyrkineet kuvaamaan Voi Hyvin! -päivän osaraportissa yksityiskohtaisesti päivän suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Tämä tekee raportistamme luotettavan ja muutkin pystyvät toteuttamaan osaprojektimme tapaisen tapahtuman raporttimme perusteella.

Pisteemme tavoitti 11 henkilöä 70:stä. Tässä mittakaavassa terveyden edistämisen työyhteisöön kohdistuva vaikuttavuus ei kasvanut kovin suureksi. Koemme kuitenkin tavoitteidemme mukaisesti vaikuttaneemme yksilöiden terveystietoon unesta, työstressistä sekä tarjosimme motivoiden keinoja saada aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Välillisesti tarjotut tiedot ja keinot leviävät mahdollisesti esimerkiksi muille työtovereille ja heidän perheilleen. Saamamme palaute vahvistaa, että työntekijät kokivat saaneensa tietoa unesta ja työstressistä ja aihe oli kohderyhmälle tarpeellinen.

Pitkäaikaisempaa vaikuttavuutta emme pysty todentamaan millään hankkeen aikataulusta johtuen. Yhteistyötahomme Terveystalon työterveyshuolto on tärkeässä roolissa terveyden edistämisen jatkuvuuden ja vaikutusten seurannassa. Kehittämisehdotuksemme on, että terveyden edistämisen vaikutusten seurannalle on tehty suunnitelma. Vaikuttavuuden arvioinnissa on kyse asetettujen tavoitteiden ja saavutettujen tulosten ja vaikutusten välisen suhteen tarkastelusta. Terveyden edistämisen vaikuttavuus tarkoittaa kykyä vaikuttaa asioiden tilaan, kuten esimerkiksi väestön terveyteen ja terveysvalintoihin tavoitteiden mukaisesti. Vaikuttavuus tarkoittaa yhteisöllisellä tasolla työmenetelmien kykyä lisätä elinympäristön terveellisyyttä sekä myös terveydenhuollon laatuna, millainen terveydentilan muutos potilaalle voidaan tuottaa terveyttä edistämällä. (Hakulinen, Pietilä & Kurkko 2002, 284.)

Hallitus ja kunnat tekevät jatkuvasti työtä, jotta kansanterveys saavuttaisi mahdollisimman hyvän tason, ja näin ollen siihen kiinnitetään huomiota kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. (STM 2003, 3.) Monissa eri terveystoiminnallisissa ohjelmissa korostetaan terveyden edistämisen tärkeyttä ja terveyden edistämistä pyritään tukemaan myös kaikissa yhteiskunnan rakenteissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuunnitelman eräänä tavoitteena on, että julkinen, yksityinen ja kolmas sektori sekä oppilaitokset, yliopistot, tutkimuslaitokset, sosiaalialan osaamiskeskukset ja ministeriö tekisivät yhteistyötä hankkeiden ja kehittämistyön merkeissä. Näin eri puolille kehitettyjä hyviä käytäntöjä levitetään tämän verkoston avulla. (STM 2008.) Merivartioston Työterveyshuolto on toteuttanut tätä ajatusta pienimuotoisemmin pyytäessään meitä opiskelijoita yhteiseen terveyden edistämisen hankkeeseen. Vaikuttavuus mielestämme lisääntyy, kun eri alojen asiantuntijat hyödyntävät toisiaan terveyden edistämistyössä. Meidän yhteistyö herätti terveydenhoitajalle ajatuksen jatkaa samantapaista pienimuotoisemmin kohdennettua toimintaa Suomenlahden Merivartioston eri toimipisteisiin. Meidänkin kehittämisehdotuksena on, että terveystoiminta voisi viedä suoraan työpisteisiin esimerkiksi vartiolaivoille. Näin tavoitetaan kohderyhmät paremmin kuin eri yksiköiden yhteisellä tapahtumalla.

LÄHTEET

- Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas – Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Suomen terveystalo. WSOY: Porvoo.
- Helakorpi, Satu; Prättälä, Ritva & Uutela, Antti 2008. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2007. Kansanterveyslaitos. Viitattu 6.4.2010.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b06.pdf
- Hirvonen, Eila; Pietilä, Anna-Maija & Eirola, Raija 2002. Terveyskeskustelu – tavoitteena dialogi terveyden edistämiseksi. Teoksessa Terveyden edistäminen Uudistuvat työmenetelmät. WSOY. Helsinki
- Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2004 a. Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. Viitattu 11.3.
http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/28B8E1ED-8F2D-4BE1-BE93-1B30EDC38EDD/0/katsaukset_harma_et_al.pdf
- Kataja Jukka 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita. Helsinki.
- Koponen, Päivikki; Hakulinen, Tuovi & Pietilä, Anna-Maija 2002. Asiakas ja terveyspalvelut. Teoksessa Terveyden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät. Pietilä, Anna-Maija; Hakulinen, Tuovi; Hirvonen, Eila; Koponen, Päivikki; Salminen, Eeva-Maija & Sirola, Kirsti (toim.) WSOY: Helsinki. 78–123.
- Liikuntakasvatuspseeri Arto Heikkinen, 2010. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY
- Pelto-Huikko, Antti; Karjalainen, Karoliina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2008. Terveyden edistämisen toimintamallit. Terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen.
- Pietilä, Anna-Maija; Eirola, Raija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa Terveyden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät. Pietilä, Anna-Maija; Hakulinen, Tuovi; Hirvonen, Eila; Koponen, Päivikki; Salminen, Eeva-Maija & Sirola, Kirsti (toim.) WSOY: Helsinki. 148–168.
- Pitkänen, Sari 2003. Posterit PowerPointillä ja tulostus esim. Posteriohjelmalla. Joensuun yliopisto. Viitattu 6.4.2010.
<http://www.joensuu.fi/opetusteknologiakeskus/koulohj/oppimat/posteri/tar koitus.html>
- Poskiparta, Marita 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveyskäyttäytymisen muutosta. Teoksessa Torkkola, Sinikka (toim.) Terveystiedot. Helsinki: Tammi.
- Poskiparta, Marita 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveyskäyttäytymisen muutosta. Teoksessa Terveystiedot. Torkkola, Sinikka (toim.) Helsinki: Tammi. 24–29.
- Ruusuvuori, Johanna 2002. Vuorovaikutus lääkärin vastaanotolla. Teoksessa Terveystiedot. Torkkola, Sinikka (toim.) Helsinki: Tammi. 36–52.

- STM 2004. Valtioneuvoston periaatepäätös. Työterveys 2015. Työterveyshuollon kehittämislinjau. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:3
- STM 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2008–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6
- STM 2009. Terveysneuvonta ja sairauksien ehkäisy. Viitattu 5.4.2010. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/perusterveydenhuolto/terveysneuvonta
- Suomen unihoitajat seura ry 2006. Unihygieniaohteet. Viitattu 22.3.2010. http://www.unihoitajat.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=55
- Torkkola, Sinikka 2002. Johdanto: Näkökulmia terveysviestintään. Teoksessa Terveysviestintä. Torkkola, Sinikka (toim.) Helsinki: Tammi.
- Työturvallisuuskeskus 2008. Työstressi hallintaan. Viitattu 14.2.2010. http://www.tyoturva.fi/files/942/TTK_stressiesite_B5_5.pdf
- Valtioneuvosto 2007. Terveiden edistäminen. Hallituksen politiikkaohjelma. Viitattu 15.10.2009. <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelmasisaeltoe/fi.pdf>
- Vertio, Harri 2003. Terveiden edistäminen. Tammi: Helsinki
- Vilka, Tiina & Airaksinen, Hanna 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1: Vinkkejä työstressin ehkäisemiseen

VINKKEJÄ TYÖSTRESSIN EHKÄISEMISEEN

Stressireaktio on luonnollinen ja primitiivinen mielen ja kehon valmiustila, joka suojelee meitä ”vaaratilanteissa” kuten villieläimen hyökkäyksessä, lähestyvässä deadlinesssa tai liikenneuuhkassa.

Tunnista stressi ajoissa ja koeta vähentää kiirettä.

Opettele sanomaan EI!

Tavoittele kohtuullisuutta, älä vaadi itseltäsi täydellisyyttä. Jaa vastuuta.

Vältä tarpeetonta murehtimista.

Keskity välillä itseesi ja tarpeisiisi.

Nauti muiden seurasta, älä erakoidu.

Tee selvä ero työ- ja vapaa-ajalle.

Liiku ja pidä huolta kunnostasi. Toiselle paras stressin purkukeino voi olla leppoisa ulkoilu, toiselle aggressiivinen kamppailulaji tai sosiaalinen palloilu.

Syö säännöllisesti ja terveellisesti.

Tee tarvittavat muutokset elämäntavoissasi ja pysy aikomuksissasi!

Pitkittyessä stressi saattaa muuttua haitalliseksi. Mikäli stressistä palautuminen ei enää onnistu on uhkana uupumustila. Kuormitus vaatii vastapainokseen lepoa, jotta elimistö pääsee palautumaan kiireen aikaansaamasta rasituksesta.

Lähde: Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas – Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Suomen terveystalo. WSOY: Porvoo.

LIITE 2: Vinkkejä vuorotyöläisen uneen

VINKKEJÄ VUOROTYÖLÄISEN UNEEN

Kannattaa tarkistaa että seuraavat asiat ovat kunnossa:

- Perhe ymmärtää, että yövuoron jälkeen nukkuminen on tärkeää. Perheellisen kannattaa hankkia seinäkalenteri, johon on merkitty vanhempien yövuorot. Kalenterista lapset näkevät, milloin koulusta tullessa täytyy olla hiljaa, radiota ei saa soittaa eikä kavereita kutsua.
- Nukkumisympäristö on pimeä, viileähkö ja rauhallinen
- Silmälaput ja korvatulpat ovat monille tärkeä apu
- Puhelimet ovat pois päältä.
- Ennen nukkumaan menoa ei kannata juoda paljon, koska täysi rakko herättää helposti.
- Unilääkettä tulee käyttää vain poikkeustapauksissa.

LIITE 3: Vinkkejä uneen ja vireyteen

VINKKEJÄ UNEEN JA VIREYTEEN

AAMULLA

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan myös vapaapäivinä, niin elimistösi tottuu oikeaan rytmiin.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä eli älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoi- lemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämistä auttavat kirkas valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktivi- teetti.

PÄIVÄLLÄ

1. Noudata säännöllistä rytmiä työn, ruokailun yms. suhteen.
2. Harrasta liikuntaa. Säännöllinen tai rentouttava liikunta helpottaa unensaantia. Vältä kuitenkin raskasta liikuntaa alle kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa, ettei elimistösi käy ylikierroksilla.
3. Jos koet päiväunen tarpeelliseksi, niin pidä ne lyhyinä (15-20min) ja sijoita nuk- kuminen alkuiltapäivään.
4. Vältä ja/tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöäsi. Pienetkin alkoholi- määrät huonontavat voimakkaasti unen laatua, vaikka niihin ei liittyisikään varsinaista ”krapulaa”.
5. Älä pidä itseäsi liian kiireisenä. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden ai- kana voit rentoutua ja/tai pohtia ja ratkoa ongelmiasi/huoliasi.

ILLALLA JA YÖLLÄ

1. Rauhoitu noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi, jotta et herää yöllä nälkään. Juo vain vä- hän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta mukava. Pimeä, viileä, hyvin tuuletettu ja meluton makuuhuone, hyvä patja ja raikkaat vuodevaatteet auttavat nukahta- mista.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousemisen väliseksi ajaksi (kellon seuraaminen on tehokas tapa pysyä hereillä).
5. Sänky on vain nukkumista ja seksiä varten, sinne eivät kuulu esim. huolet, työt ja riidat. Tee vuoteessa vain unta edistäviä asioita.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt. Jos uni ei tule noin 15 minuutissa, nouse ylös vuoteesta ja tee jotain rauhoittavaa (esim. lue), kunnes olet uudel- leen riittävän väsynyt.

Lähteet: Suomen unihoitajat seura ry 2006. Unihygieniaohteet. Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. WSOY