



Unen ja levon yhteys työssäjaksamiseen

Maria Lehtola, Pia Mikkola

Julkaisuvuosi **Laurea**



Laurea-ammattikorkeakoulu

Unen ja levon yhteys työssäjaksamiseen

Maria Lehtola, Pia Mikkola

Terveystenhoitaja

Opinnäytetyö

Syyskuu, 2021

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Tunne Hoiva Oy yritykselle selkeä ohjausvideo unen huollon tueksi. Tavoitteena on videon avulla herätellä katsojaa pohtimaan omia nukkumistottumuksiaan. Tämän lisäksi tavoitteena on tuottaa Tunne Hoiva Oy:lle selkeä ohjausvideo työntekijöiden käyttöön unen huollon tueksi. Opinnäytetyömme toimii toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäyte-työmme tuotoksena muodostui viisi minuuttia kestävä opetusvideo. Opetusvideon rakensimme Tunne Hoiva Oy:n työntekijöiden vastauksien pohjalta, pienellä mutta tarkoituksenmukaisella otannalla. Kyselyn tulosten pohjalta valitsimme eniten puhuttelevan teeman, jonka pohjalta kuvasimme videon nykyisille sekä uusille työntekijöille näytettäväksi.

Opinnäytetyö koostuu sekä videosta, että kirjallisesta raportista liittyen työssäjaksamiseen unen ja levon avulla. Tiedonkeruumenetelmänä toimi työntekijöille sähköisesti lähetetty kysely. Kyselyn pohjalta tärkeimmäksi teemaksi nousi työssäjaksaminen ja uni. Teoreettinen viitekehys sisältää teeman pohjalta tietoa unesta, levosta ja työssäjaksamisesta hoitoalalla. Hyödynsimme myös omia kokemuksiamme työelämästä, jonka pohjalta etsimme käytännön läheistä tietoa teeman ympärille.

Videolla esitämme selkeällä tavalla keinoja, jotka voisivat toimia katsojan tukena oman unensa huollossa. Unen huoltoa tukevat valinnat ovat hyvin yksinkertaisia arjen valintoja, jotka kuitenkin voivat jäädä kiireisen elämän rytmin jalkoihin. Tästä syystä videon tavoitteena onkin herätellä katsojaa pohtimaan omia unen huollon tottumuksiaan. Pyrimme tuomaan faktaan pohjautuvan tiedon esille videossa kannustavalla ja hieman humoristisella tavalla.

Tunne Hoiva Oy sai uutta materiaalia työntekijöidensä hyvinvoinnin edistämiseksi. Työnkyvyn ylläpito on noussut yhä tärkeämmäksi nyky-yhteiskunnassamme, joten uskomme videomme käsittelevän ajankohtaista ongelmaa.

The purpose of this thesis was to produce an easy to use instructional video on sleep to employees of Tunne Hoiva Oy. The output of the thesis was a five-minute instructional video. The video was built on the selectively chosen survey responses of the employees. Based on the survey, the most weighing theme was chosen, and a video was made both for the current new employees.

The thesis includes the video and a written report about coping at work through sleep and rest. The data was collected with an electronic questionnaire. The most important theme that emerged from the survey was sleep and rest. The theoretical framework contains information about sleep and rest based on the theme. Personal experiences of working life were also utilized, on the basis of which the search for practical information around the theme was carried out.

In the video, ways to improve the quality of sleep and coping at work are presented based on facts and in an encouraging way. Choices about sleep can be fairly simple but can still be forgotten due to the busy everyday life. Therefore, the aim was to make the audience think about their own choices regarding sleep.

Tunne Hoiva Oy received new material to promote the wellbeing of its employees. Maintaining the ability to work has become increasingly important in the modern society so the video addresses a current issue.

Keywords: Well-being at work, coping at work, sleep, the quality of sleep, rest

1	Johdanto.....	6
2	Hoitotyö	7
3	Työhyvinvointi	8
3.1	Työssäjaksaminen hoitoalalla	8
3.2	Työhyvinvoinnin haasteet nykypäivänä	9
4	Uni ja lepo.....	10
4.1	Unen ja levon merkitys terveyteen.....	11
4.2	Unen ja levon merkitys mielen hyvinvointiin.....	12
4.3	Haasteet unen ja levon muodostamiselle.....	12
4.4	Unen ja levon merkitys palautumiseen	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	14
6	Opinnäytetyön prosessi.....	14
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
6.2	Ohjausvideon suunnittelu ja toteutus.....	16
6.3	Ohjausvideon arviointi	17
7	Pohdinta	18
7.1	Ohjausvideon tarkastelu	20
7.2	Opinnäytetyön prosessin tarkastelu	21
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	22
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuositusten menetelmät	23
	Lähteet	24
	Liite 1. Kyselylomake	27
	Liite 2. Ohjausvideon käsikirjoitus.....	28

1 Johdanto

Työhyvinvointi koostuu useammasta eri osa-alueesta ja se toteutuu päivittäisessä arkielämässä. Hyvinvoivalla työntekijällä ja työyhteisöllä katsotaan olevan suora yhteys yrityksen tuottavuuteen ja tuloksellisuuteen. Sillä on myös oleellisesti vaikutuksia henkilöstön sairauspoissaoloihin ja vaihtuvuuteen, sekä asiakkaiden kokemaan tyytyväisyyteen terveydenhuollossa (Työterveyslaitos). Yksi työhyvinvoinnin osa-alueista on uni ja lepo, joita tämä opinnäytetyö käsittelee. Työhyvinvointiin panostaminen on kannattava investointi, joka parhaimmillaan maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin (Hoitotyö on aivotyötä 2021).

Tämän opinnäytetyön työstäminen lähti käyntiin keväällä 2021 suunnitteluvaiheella, sekä opinnäytetyön parin etsinnällä. Aihe valikoitui sitä kohtaan olevan mielenkiinnon, ja ongelman ajankohtaisuuden mukaan. Taustatutkimustyötä toteutettiin keväällä 2021, jonka pohjalta työn kirjallisen osuuden kirjoittaminen ja videon kuvausvaihe sijoittui kesälle 2021.

Opinnäytetyön aihetta rajatessa tulee ensin selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat eniten työntekijöiden kokemukseen työhyvinvoinnista. Työntekijöille lähetetyn sähköisen kyselyn perusteella aiheeksi rajautui uni ja lepo, jonka pohjalta opinnäytetyön rakentaminen ja toteutus aloitettiin. Opinnäytetyö koostuu sekä videosta, että kirjallisesta raportista. Toiminnan luotettavuudesta ja eettisistä edellytyksistä on huolehdittu koko opinnäytetyön ajan, sekä tarvittavat luvat ja tiedotteet ovat olleet kunnossa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjausvideo, jonka aihe on ”vinkkejä unen huoltoon”. Videolla esitellään käytännönläheisiä ohjeita paremman unenlaadun saavuttamiseksi: Mitkä tekijät voivat helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua - ja mitkä puolestaan voivat heikentää sitä. Videosta haluttiin tehdä helposti lähestyttävä ja positiivinen. Videon tunnelma pidettiin kevyenä ja videon pituus maltillisena, jotta katsojan mielenkiinto säilyisi läpi videon.

Tuotoksena syntynyttä ohjausvideota voi käyttää yhtenä opetusmenetelmänä, ja se sopii näyttäväksi esimerkiksi työhyvinvointipäivillä tarvittavan muokkauksen jälkeen. Videon avulla katsojaa voi herätellä ajattelemaan omia valintojaan arjessaan, jotka vaikuttavat unenlaatuun ja nukuttuun yöhön. Unenlaatua on mahdollista parantaa aina pienillä arkipäivän teoilla ja valinnoilla, jotka ovat kaikkien saatavilla. Tällä videolla esitellään seitsemän arkista valintaa, joilla on mahdollista vaikuttaa omaan unenlaatuun.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Tunne Hoiva Oy yritykselle selkeä ohjausvideo unen huollon tueksi. Tavoitteena on videon avulla herätellä katsojaa pohtimaan omia nukkumistottumuksiaan. Tämän lisäksi tavoitteena on tuottaa Tunne Hoiva Oy:lle selkeä ohjausvideo työntekijöiden käyttöön unen huollon tueksi.

2 Hoitotyö

Hoitotyö on tavoitteellista ja ammattietiikkaa korostavaa työtä. Hoitotyön toteutus perustuu inhimilliseen toimintaan, jonka avulla pyritään terveyden edistämiseen ja ihmisen hyvinvointiin. Hoitotieteeseen perustuvaa ammatillista hoitamista kutsutaan hoitotyöksi, mutta hoitotyöhön lukeutuu sekä luonnollinen, että ammatillinen hoitotyö. Luonnollisella hoitotyöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiset hoitavat itse itseään, vanhemmat lapsiaan, tai erilaiset ihmisryhmät toisiaan. Ammatillinen hoitotyö käsittää taas tilanteet, joissa terveydenhuoltoalan koulutuksen saanut henkilö auttaa opittuun tietoon perustuen toista osapuolta hänen terveydentilansa edistämiseksi. (Leino-Kilpi 2014, 23.)

Hoitotyö perustuu hyvin määriteltyyn teoriaan, autonomiaan, tutkimukseen, asiantuntijuuteen ja standardeihin. Hoitotyössä keskeisempiä tarkoituksia ovat sairauksien ehkäiseminen, terveyden edistäminen ja ihmisten auttaminen ja tukeminen. Hoitaja hyödyntää aina omaa teoria- ja käytännön osaamistaan potilaita hoitaessaan. Potilaiden ongelmien tunnistaminen hoidon kannalta on tärkeää, jotta hoitava osapuoli osaa auttaa ja tukea potilaita oikein haastavissa tilanteissa. Sairaudet voivat pahimmillaan aiheuttaa pelkoa, kipua tai häpeää; hoitajalla on tällöin hoitotyössään tärkeä rooli näiden tekijöiden poistamisessa tai lieventämisessä. Hoitotyö ulottuu aina itse hoidettavaa potilasta pidemmälle, kattaen potilaan lähiympäristön, sekä muiden hoitotyöhön vaikuttavien tekijöiden huomioimisen. Hoitajan potilaan omaisille antama tuki on yksi osa hoitotyötä, ollen ensiarvoisen tärkeää omaisille ja heidän jaksamiselleen. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2019, 14.)

Hoitotyö on haasteellista ja vaativaa aivotyöskentelyä, johon liittyy paljon vastuuta. Monissa hoitotyön tehtävissä vaaditaan myös paljon keskittymistä ja käden ja silmän yhteistyötaitoja. Oman lisänsä tähän tuo ulkopuolelta kohdistuvat paineet ja keskeytykset samalla, kun pyritään tulkitsemaan asiakkaan tunnetiloja ja mielialoja. Monesti hoitajan on kyettävä samanaikaisesti suorittamaan monia eri toimintoja, kuten muistamista ja kirjaamista. Keskeytyksiä voi tulla usein ja aikapaine voi olla kova. Myös esteet ja hidasteet tiedonkulussa haastavat hoitohenkilökunnan työskentelyä. (Hoitotyö on aivotyötä 2021.)

3 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi määritellään työterveyslaitoksen mukaan ”Turvalliseksi, terveelliseksi ja tuottavaksi työksi, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa ” (Työhyvinvointi 2021). Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan ilmiötä, joka koskettaa ja kiinnostaa jokaista työelämässä olevaa henkilöä. Työhyvinvoinnin taustalla on jokaisen ihmisen halu olla onnellinen: jokainen meistä haluaa viihtyä työssään niin työpäivän aikana, kuin sen jälkeenkin (Virolainen 2012, 9).

Työhyvinvointi on kokonaisvaltainen ilmiö. Kokonaisvaltaisuuksella tarkoitetaan sitä, että työhyvinvointi pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen työhyvinvoinnin. Kaikki edellä mainitut osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, josta johtuen työhyvinvointia tulee tarkastella aina kokonaisvaltaisesti. Kaikki työhyvinvoinnin osa-alueet tulee suhteuttaa toisiinsa, mukaan lukien myös yhteisön ja ympäristön merkityksen. (Virolainen 2012, 11.)

Työhyvinvointia voidaan seurata monin eri keinoin. Vuosittain työhyvinvointia seurataan työolobarometrin avulla, joka antaa ajankohtaisen kuvan töiden organisoimisesta, työaika- ja palkkausjärjestelmistä, työssäoppimisesta ja vaikutusmahdollisuuksista, syrjinnästä, kiusaamisesta, ja väkivallasta työpaikalla sekä työkyvystä ja terveydestä (Manka & Manka 2016, 26). Työhyvinvointia seurataan työpaikalla myös esimiesten ja työterveyden palveluiden avulla, esimerkiksi varhaisen puuttumisen mallin avulla sekä työpaikkakohtaisilla työhyvinvointikyselyillä. Työhyvinvointi voidaan tarkastella myös sairaspöissaolojen avulla, jotka ovat olleet nousussa aina vuodesta 1998 lähtien (Virolainen 2012, 65). Sairaspöissaolojen syntymiseen voidaan vaikuttaa työhyvinvointiin sijoittamalla yrityksen sisällä, jolloin ehkäistään myös sairaspöissaolojen syntymistä sekä parannetaan itse työssä viihtymistä. Hallinnan tunne on yksi tärkeimmistä työhyvinvoinnin lähteistä työntekijöiden keskuudessa, jolla tarkoitetaan työntekijän mahdollisuutta vaikuttaa omiin työtehtäviinsä ja työtahtiinsa (Manka & Manka 2016, 28). Omaehtoisuuden tunnetta voimistamalla työntekijöiden keskuudessa, voidaan työhyvinvointia lisätä työyhteisössä.

3.1 Työssäjaksaminen hoitoalalla

Hoitoala tunnetaan kuormittavana työnä. Työajat ja olosuhteet vaihtelevat, ja työtahti on kova. Työssäjaksaminen hoitoalalla on ollut ajankohtainen puheenaihe viimeisten vuosien aikana. Korona-aikana hoitajien jaksamista testattiin toden teolla, vieden sen aina äärirajoille. Suomessa sekä muualla maailmassa hoitajien jaksaminen sekä työmäärä ovat olleet ahkerasti uutisoinnissa. Ratkaisuja hoitoalalla työskentelevien jaksamiseen ja työhyvinvointiin on koitettu löytää. Yhdysvalloissa tehty poikkileikkaustutkimus osoittaa unettomuuden, väsymyksen

ja psykososiaalisen hyvinvoinnin olleen kasvussa Covid-19 pandemian aikana hoitajien keskuudessa (Sagherian & M.Steege & J.Cobb & Cho 2020). Hoitajilta on evätty lomaa pandemian aikana, eikä palautumista työstä ole ollut mahdollista toteuttaa. Työtunnit viikossa ovat venyneet ja taukojen pitämiseksi ei ole löytynyt työpäivän aikana aikaa. Edellä mainitun tutkimuksen (Sagherian ym. 2020) mukaan, hoitohenkilökunta on Covid-19 aikana kokenut eniten juuri unettomuuden, väsymyksen, huonon unenlaadun ja psykologisten ongelmien kasvua. Suomessa vuoden 2020 työolobarometri osoitti sairaanhoitajien työtyytymättömyyden kasvua edellisvuosiin verrattuna. Hoitajilta odotetaan yhä enemmän työpanosta ja venymistä työmäärän suhteen, samalla palkalla ja samoilla resursseilla. Kaikista tyytymättömiä olivat 25-35-vuotiaat hoitajat, jotka kokivat työhyvinvoinnin tukemisen ja perehdytyksen olevan heikkoa. Henkilöstömäärät ja ammattirakenteet, jotka eivät täytä osaamistarpeita työn vaatuuksiin, ovat myös osa syinä työtyytymättömyyteen. (Työolobarometri 2020: Sairanhoitajien työtyytymättömyys kasvaa 2021.)

Panostamalla työntekijöiden jaksamiseen ja työhyvinvoinnin parantamiseen, myös yritykset voittavat sairaspotilaiden vähentyessä sekä työvoiman tuottavuuden kasvaessa. Hoitohenkilökunnan ja työhyvinvoinnin takaamiseksi, tulee työn vaatimusten sekä työn hallinnan olla sopuissa yksilön osaamisen ja jaksamisen rinnalla. (Virolainen 2021, 83.)

3.2 Työhyvinvoinnin haasteet nykypäivänä

Nykypäivän työhyvinvointi on muuttunut viimeisten vuosien aikana. Ennen työhyvinvointia määrittivät työolosuhteet ja perhe-elämä, kun nykyään kiireellä ja työmäärällä on suurin vaikutus työhyvinvointiin. Kiire ja aikapaineet ovat kasvaneet sekä Suomen ja Euroopan tasolla. Eniten kiireen tunnetta aiheuttaa työntekijöiden mielestä henkilökunnan vähäisyys ja resurssien puute. Yksi tärkeimpiä työhyvinvoinnin lähteitä on työn hallinnan tunne, johon tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota. (Manka & Manka 2016, 28.)

Työhyvinvoinnin kehittäminen itsessään on noussut keskeiseksi haasteeksi nykypäivän organisaatioissa. Työelämään kohdistuu entistä enemmän muutospainetta, ja maailmantalouden murros muuttaa työnteon rakenteita sekä edellytyksiä (Manka & Manka 2016, 13). Työhyvinvointi on noussut viime vuosien aikana yhä keskeisemmäksi puheenaiheeksi organisaatioissa, saaden työnantajat kiinnittämään enemmän huomiota työhyvinvoinnin rakentamiseen työyhteisössään (Virolainen 2021, 9). Muutokset kumminkin haastavat nykypäivän työkuultuuria, kun vanhempi ikäpolvi siirtyy sivuun. Tämä tarkoittaa työssä olevien ikärakenteen muuttumista nuorempaan, ja työmäärän lisääntymistä hoitoaloilla ikäihmisten määrän lisääntyessä. Työmäärän lisääntyessä myös työtahti kiihtyy. Työtahdin kiihtyminen voi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin. Vanhenevan väestön ja suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle saattaa aiheuttaa myös mittavat kustannukset kansantaloudelle, jonka vuoksi on tärkeää

saada uutta tietoa, miten työntekijät voivat säilyttää työkykynsä ja terveytensä niin, että työssä voitaisiin olla nykyistä keskimääräistä eläkeikää pidempään (Lallukka, 2011).

WORK-ohjelman unitutkijaryhmän Mikko Härmän ja Tarja Stenbergin osoittavat myös tutkimuksessaan, että epätyypillisen vuoro- ja yötyön vaikutus unenlaatuun on kiistaton. Suomessa työssäkäyvillä aikuisilla lievä unettomuus on lisääntynyt, ja erityisesti alle 30-vuotiailla naisilla unettomuus on paljon yleisempää, mitä se on samanikäisillä miehillä (Pietikäinen 2011, 13). Hoitoalalla työskennellessä paljon nuoria naisia, olisi syytä kiinnittää huomiota ennakoitusti heidän työhyvinvointiinsa ja työssäjaksamiseen. Jos työ ja työolot koetaan epäsuotuisina, työstä herkemmin lähdetään ja lopulta voidaan päätyä aina kansalliseen hoitajapulaan.

4 Uni ja lepo

Jokainen meistä tarvitsee unta hengissä pysymiseen ja elämiseen. Uni itsessään on monimutkainen tapahtumaketju, jossa autonomisen hermoston, aivotoiminnan ja lihasjänteyden muutokset kietoutuvat toisiinsa tarkaksi ja koordinoituksi toimintakokonaisuudeksi. Unen aikana tapahtuu monia fysiologisia muutoksia niin aivoissa, kuin muuallakin kehossa. (Stenberg 2019.)

Uni on aivojen tila, jossa yhteys tietoisuuteen on poikki. Unen aikana aivot ja muu elimistö lepäävät ja lataavat akkuja. Uni voidaan jakaa eri vaiheisiin. Näitä vaihteita ovat kevyt torkeuni, keskisyvä, syvä uni ja REM-uni. (Pihl & Aronen 2012, 18-19.)

Kevyt uni, eli niin sanottu torkeuni, on unen ja valveen välimaastoa, joka on pinnallista ja jonka aikana tapahtuu havahtumista. Torkeunta ilmiönä selitetään evoluutioteorialla. Ennen muinoin ihmisen oli säännöllisesti noustava kesken unen tarkistamaan, ettei villipedot uhkaa asutus aluetta. (Pihl & Aronen 2012, 18.)

Syvä uni on nimensä mukaisesti syvää unta. Tällöin sydämensyke, hengitys ja verenpaine ovat rauhallisella tasolla. Syvässä unessa aivot korjaavat itseään ja täydentävät energiavarastojaan. Syvän unen aikana aivot tallentavat opittuja tietoja. Keskisyvän unen aikana toimintakyky palautuu. (Pihl & Aronen 2012, 18-19.)

REM- uni on vilkkaampaa kuin syvä uni. REM-unen aikana aivot järjestelevät päivän tapahtumia ja tallentavat opittuja taitoja. Mieli, muisti ja tunteet prosessoituvat tämän univaiheen aika. Sydämen ja hengityksen tahti on vaihtelevaa. (Pihl & Aronen 2012, 18.)

Lepo voidaan ajatella nukkumisena, mutta se pitää sisällään myös paljon muutakin. Lepo on rentoutumista ja arki toimintojen tauottamista ja pilkkomista. (Mitä lepo on? 2020.)

4.1 Unen ja levon merkitys terveyteen

Hyvä ja laadukas uni on hyvinvoinnin ja terveyden yksi tärkeimmistä kulmakivistä. Unella on lukuisia vaikutuksia kehon eri toimintoihin kuten hormonitoimintaan, aivotoimintaan ja hermoston toimintaan. (Partinen & Huovinen 2011, 65. Wigren & Stenberg 2015.) Laadukas uni pitää aivomme toimintakykyisinä ja parantaa kognitiivisia taitoja. Unen aikana hermosto palautuu ja elpyy valmiiksi aina uuteen päivään. Hermosolujen välillä syntyy uusia yhteyksiä, ja vanhat yhteydet vahvistuvat siirtäen heikommat yhteydet sivuun uusien tieltä. Unen aikana aivoihin kertyneet kuona-aineet huuhtoutuvat pois, samalla kun aivosolut tankkaavat näihin uutta energiaa. (Wigren & Stenberg 2015.)

Stressin tunnetaan vaikuttavan kaikkiin elintoimintoihimme. Stressihormonin, eli kortisolin, pitoisuus vähenee tutkitusti nukkumisen aikana. Stressaantuneena ja univajeisena keho alkaa aina tuottamaan enemmän kortisolia, jonka tehtävänä on hillitä kehon tulehdustiloja. Somaotropiinia, eli kasvuhormonia, erittyy taas voimakkaasti unen aikana. Tätä hormonia tarvitaan lihasten kehittymiseen ja ylläpitoon. Tämän johdosta riittävä uni on ensisijaisen tärkeää erityisesti kasvuiässä oleville lapsille sekä urheilijoille. Unihormonia, eli melatoniinia alkaa syntyä iltaisin valon vähentyessä ja pimeyden vallatessa. Kilpirauhanen tuottaa melatoniinin kehomme käyttöön, jota tarvitaan myös kehon sisäisen kellon säätelyssä. (Partinen & Huovinen 2011, 65-66.)

Ihmisen sisäänrakennettu vuorokausirytmihajautus ohjaa elimistön toimintoja. Yksi vuorokausirytmien ilmentymä on uni-valverytmi, joka yhdessä kehon homeostaasin kanssa säätelee uni-valverytimiä. Vuorokausirytmien tehtävänä on kertoa mihin aikaan vuorokaudesta on hyvä nukkua, kun homeostattinen kompotentti taas kertoo kuinka paljon. Vuorokausirytmihajautus ohjaa suprakiasmattisen tumakkeen keskuskello. Jokaisella elimellämme on kumminkin oma ”vuorokausikellonsa” kertomassa kunkin elimen tehtävistä. Tästä esimerkkinä ruokailurytmi, jota säätelee elimien ”vuorokausikellot” ja muut elintoiminnot. Vuorotyöläisten keskuudessa tapahtuva yöaikainen valvominen ja siihen liittyvä syöminen voivat yhdessä sekoittaa näiden kellojen rytmiä, jonka seurauksena elimistö voi päätyä rytmien epätasapainoon, ja tätä kautta haitallisiin terveysvaikutuksiin. (Stenberg, 2019.)

Lihavuus on yleistynyt viime vuosina Suomessa etenkin työikäisten keskuudessa (Harjumaa, 2019). FinTerveys 2017-tutkimuksen mukaan, yli 30vuotiaista miehistä 72 prosenttia oli ylipainoisia, kun taas naisista 63 prosenttia oli vähintään ylipainoisia. Lihavia oli miesten keskuudessa 26 prosenttia, ja naisten keskuudessa 28 prosenttia. (Koponen & Borodulin & Lundqvist

& Sääksjärvi & Koponen (toim.), 2017.) Partinen & Huovisen (2011, 190) mukaan liian vähäisillä unilla näyttäisikin olevan yhteyttä keskivartalolihavuuteen. Keskivartalolihavuus voi itsessään pahentaa uniongelmia ja unettomuutta, sillä ylipainon on todettu vaikuttavan unen laatuun. Partinen & Huovinen (2007, 28) toteavat myös unettomuuden olevan altistava tekijä erilaisille sairauksille, kuten 2. tyypin diabetekselle, valtimotaudille, sydäninfarktille sekä tulehduksille. Kaiken kaikkiaan liian vähäisellä unen saannilla voi todeta olevan laajalti vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveyteen, jonka myötä aina koettuun elämänlaatuun.

4.2 Unen ja levon merkitys mielen hyvinvointiin

Mielen hyvinvointi on elämänhallintaa; henkistä hyvinvointia ja terveyttä. Mielen ja henkiseen hyvinvointiin kuuluu itsensä ja muiden arvostaminen, sekä vuorovaikutuksen- ja sosiaalisten suhteiden taito, unohtamatta kykyä toteuttaa omia päämääriään. Mielen hyvinvointi on arjessa jaksamisen tukena, jonka vuoksi siitä tulee pitää huolta samassa määrin kuin muustakin terveydestä. Kun mielenterveys on kunnossa, haluaa ihminen pitää itsestään ja ympärillä olevistaan huolta. (Mielenhyvinvointi 2021.) Kehon lisäksi myös ajatukset ja mieli tarvitsevat unta ja lepoa elpyäkseen päivän rasituksista. Unen aikana mieli päästää irti päivän kuormittavista ajatuksista, joiden käsittelyä aivot jatkavat unen aikana. Uni on edellytys niin fyysiselle, kuin henkiselle palautumiselle. (Pihl & Aronen 2012, 17.)

Ajatuksilla ja tunteilla on suora vaikutus uneen ja nukahtamiseen. Elämässä voi olla vaihe, jolloin huolia ja stressiä on kertynyt. Huolista kumpuavat voimakkaat tunteet voivat aiheuttaa ylivireyttä ja vaikeuttaa unen saantia. Toisaalta myös voimakkaat positiiviset tunteet, kuten rakastuminen, voivat saada aikaiseksi samanlaisen efektin. Itse nukkumisvaikeudet ja univaje ovat nekin omiaan aiheuttamaan negatiivisia tuntemuksia. (Pihl & Aronen 2012, 63.) Univajeesta kärsivän ihmisen motivaatio ja keskittymiskyky laskee, ja asioista ei jakseta innostua kuten normaalisti. Mieliala laskee ja ihminen on ärtyisä. (Partinen & Huovinen 2011, 37.) Tunteiden ja ajatusten käsittely on tärkeää, jotta mieli voi rauhoittua ja hyvän unen saaminen on mahdollista (Pihl & Aronen 2012, 63). Unen ja levon aikana ihminen tiedostomattaan järjestellee tunteitaan ja tuntemuksiaan.

4.3 Haasteet unen ja levon muodostamiselle

Unella on tärkeä rooli aivotoinnallamme ja monille fysiologisille tekijöille, jotka ylläpitävät elintoimintojamme. Uni- ja nukahtamisongelmat ovat nykypäivänä yleisiä, vaikuttaen aina lyhyellä ja pitkällä aikavälillä yksilön terveyteen. Unihäiriöksi voidaan kutsua tilannetta, jossa

yksilön unen määrä ja unenlaatu jää vajavaiseksi yhdessä muiden tekijöiden kanssa. Monet tekijät yhdessä ympäristötekijöiden ja elämäntapojen kanssa vaikuttavat unen määrään ja laatuun. Unihäiriöistä seuranneisiin terveysongelmiin aikuisilla lukeutuu lisääntynyt stressireaktio, somaattinen kipu, heikentynyt elämälaatu, emotionaalinen ahdistus ja suorituskyvynettä mielialan lasku. Yhdeksi riskitekijäksi unihäiriöiden taustalla sanotaan olevan vuorotyön. (Medic & Wille & Hemeles 2017.)

Unettomuudesta puhutaan silloin, kun ihminen ei nuku riittävästi ja kokee itsensä väsyneeksi. Unettomuus voi olla lyhyt aikaista tai kroonistunutta. Unen ja levon muodostamisen haasteiden takana voi olla monenlaisia syitä. Näitä voivat olla jotkin sairaudet, päihdeongelmat tai muut ympäristölliset tekijät. (Uni 2019.)

Miltei neljännes suomalaisista tekee vuorotyötä. Vuorotyö on kuormittavaa ja se ilmentyy ongelmina jaksamisessa ja terveydessä. Vuorotyön kuormittavia tekijöitä ovat sen epäsäännölliset työajat, jotka voivat johtaa krooniseen univajeeseen. Tyypillisiä vuorotyön aiheuttamia ongelmia ovat yövuoroista aiheutuvat nukahtamisvaikeudet väsyneisyys ja univaikeudet. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan näillä haitoilla on alentava vaikutus stressin sietoon, vastustuskykyyn sekä motivaatioon. Univajeella on tutkitusti vaikutuksia myös elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Univaje voikin siis näkyä lihomisena ja erityisesti keskivartalolihavuutena. Yö- ja vuorotyötä tekeillä on myös todettu olevan suurentunut riski vatsa- ja pohjukaissuoli haavaumille, sepelvaltimotaudille sekä kohonneelle veren kolesterolipitoisuudelle. Partinen & Huovinen (2007, 178-179) nostavat esille myös sen seikan, että vuorotyöläisten on todettu tupakoivan enemmän kuin niiden, jotka eivät tee vuorotyötä. Vuorotyötä tekevien olisikin erityisen tärkeää karsia haitalliset elämäntavat, kuten tupakointi, pois. Syytä olisi kiinnittää huomiota unen huoltoon ja ruokailurytmiin (Partinen & Huovinen 2007, 179).

4.4 Unen ja levon merkitys palautumiseen

Palautuminen kuvataan emotionaaliseksi tilaksi, jonka seurauksena lisääntyvät ylikuormittumisen ja ärtymisen tuntemukset, sekä halu vetäytyä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja energian puutteen tunne (Van Veldhoven & Broersen 2003). Palautuminen työstä on välttämätöntä, jotta keho pystyy täyttämään energiavarastonsa ja lataamaan akkunsu uudestaan. Jokaisen ihmisen palautuminen on yksilöllistä, mutta kaikille meistä on yhteistä palautumisen tarve. Ilman riittävää aikaa palautumiselle työn tulokset alkavat heikkenemään, ja terveys pahimmillaan heikkenee (Palaudu työstä! 2021).

Ihmisen kuormittuessa automaattisesti työstä, on palautumismekanismi rakennettu keuhomme korjaamaan tilannetta. Kehon korjaa itsensä stressitilasta takaisin lepotilaan, tarvit-

tavalla levolla ja unella. Tämän seurauksena stressin kuluttamat energiavarastot ja hormonitasapaino palautuvat ennalleen. Palautuminen edellyttää kumminkin riittävän pitkiä 7-9tunnin yöunia, syvän unen ollessa aina palauttavinta keholle. Palautumismekanismien perustessa autonomiseen hermostoon sekä hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseliin, voidaan palautumisesta erottaa kaksi näkökulmaa: fysiologinen ja psykologinen. Fysiologinen palautuminen on tapahtunut, kun keho on korjannut itsensä stressitilasta takaisin perustasolle, ja psykologinen palautuminen on tapahtunut, kun työntekijä itse tuntee olevansa taas kykeneväinen jatkamaan työtään. (Manka & Manka 2016, 181.)

Vuoro- ja hoitotyön on havaittu olevan yhteydessä voimakkaampaan psyykkiseen rasittuneisuuteen ja heikompaan työkykyyn (Elovainio & Heponiemi 2011, 103). Tämän johdosta voidaan todeta, että hoitolalla työskentelevien palautumiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Palautumista edistävät riittävä uni, leppoisa oleskelu, itselleen mieluisat harrastukset, rentoutuminen kirjan/elokuvan/musiikin avulla, liikunta, terveelliset elämäntavat sekä ystävien ja läheisten kanssa vietetty aika (Palaudu työstä 2021). Unen ollessa kumminkin tärkein toiminto palautumisen näkökulmasta, tulisi sen laatuun ja määrään kiinnittää huomiota (Kinunen & Mauno, 144).

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Tunne Hoiva Oy yritykselle selkeä ohjausvideo unen huollon tueksi. Tavoitteena on videon avulla herätellä katsojaa pohtimaan omia nukkumistottumuksiaan. Tämän lisäksi tavoitteena on tuottaa Tunne Hoiva Oy:lle selkeä ohjausvideo työntekijöiden käyttöön unen huollon tueksi. Ohjausvideo rakentui Tunne Hoiva Oy:n työntekijöiden vastauksien pohjalta. Lopputuloksena syntyi video, jota voi näyttää niin nykyisille kuin uusille Tunne Hoiva Oy:n työntekijöille oman unenhuollon tueksi.

6 Opinnäytetyön prosessi

Laurean opinnäytetyöprosessiin kuuluvat seuraavat vaiheet: suunnittelu, toteutus ja julkaisu. Suunnitteluvaiheessa valitaan ja rajataan aihe, joiden tiimoilta kirjoitetaan opinnäytetyön suunnitelma. Opinnäytetyön suunnitelma esitellään ja arvioidaan yhdessä ohjaajan kanssa. Suunnitteluvaiheessa työelämän kumppanin ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa allekirjoitetaan myös aiesopimus.

Toteutusvaiheessa kirjoitetaan opinnäytetyöraportin työversio sekä tietoperusta. Toteutusvaiheessa voidaan osallistua erilaisiin tiedonhaun- sekä kirjoittamisen pajoihin. Ohjaajan kanssa pidetään myös ohjauskeskusteluita opinnäytetyön etenemisen tiimoilta.

Julkaisuvaiheessa opinnäytetyön tuotos esitellään koulun opinnäytetyöseminaarissa, saadaan työelämän kumppanilta palaute ja tehdään kypsyysnäyte. Tämän jälkeen opinnäytetyöstä saadaan arvosana, ja opinnäytetyö julkaistaan Thesus-tietokannassa (Laurea, 2017).

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö edustaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä visuaalisin ja konkreettisin keinoin. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös järjestetty tapahtuma, näyttely tai ohjelma. Videot, podcastit ja portfoliot ovat myös mahdollisia toteuttamiskeinoja toiminnalliselle opinnäytetyölle. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on aina palvelu sille suunnattua kohdeyleisöä tai toimeksiantajaa. Toiminnallisen opinnäytetyön palaute kerätään tälle suunnatulta yleisöltä, tai toimeksiantajalta.

Tämän opinnäytetyön toiminnalliseksi tavaksi valikoitui video. Tieto on nykypäivänä muuttumassa visuaalisempaan muotoon. Videokerronta voi olla kirjoitettua tekstiä luontevampi tapa tuottaa ja lukea tietoa. Videon välityksellä voidaan rikastuttaa opetusta monin tavoin, ja ne mahdollistavat ajasta ja paikasta riippumattoman opiskelun. Videoidun teoksen voi katsoa aina useampaan kertaan, ajasta ja paikasta riippumatta. (Ihanainen, Kalli & Kiviniemi 2011.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää toimeksiantaja, jolle opinnäytetyö muodostetaan kohdistetusti ja harkitusti. Toimeksiantajana voi toimia yritykset, kunnat tai erilaiset koulutusohjelmat. Opinnäytetyön pohjana toimii toimintasuunnitelma, jossa vastaan kysymyksiin ”mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään”. Toiminnallisen opinnäytetyön palaute kerätään tälle suunnatulta yleisöltä tai toimeksiantajalta, ja sen lähtökohtana on aina palvelu sille suunnattua kohdeyleisöä tai toimeksiantajaa. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 26.)

Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimi Tunne Hoiva Oy, joka on yksityinen sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaja. Tunne Hoiva tuottaa hoivapalveluita pääasiassa seuraaville asiakasryhmille: lapsiperhetyö, vammaispalvelut, kehitysvammahuolto, pitkäaikaissairaat ja ikääntyneet. Tunne Hoivan työntekijät koostuvat suurimmaksi osaksi lähihoitajista, sairaanhoitajista ja hoiva-avustajista. Työntekijöiden, kuin asiakkaidenkin, määrä on viime vuosien mittaan kasvanut ja tällä hetkellä yritys työllistää noin 350 hoitajaa sekä avustajaa ympäri Suomen. Aihe tuli valikoitua sen mukaan, minkä koimme eniten kuormittavana tekijänä nykypäivän työssäjaksamisessa hoitoalla.

6.2 Ohjausvideon suunnittelu ja toteutus

Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin ohjausvideo, joka käsittelee unen huoltoa. Videolla haluttiin selkeällä tavalla tuoda esille tekijöitä, joilla on unen laatuun myötävaikuttava merkitys ja tekijöitä, joilla on taas todettu unen laatua heikentävä merkitys. Toinen tämän opinnäytetyön työstäjistä suunnitteli ja toteutti videon. Suunnitelma, käsikirjoitus ja toteutus katsottiin yhdessä läpi ja hyväksyttiin kaikilla osapuolilla, joita olivat opinnäytetyön tekijät sekä kaksi avustajaa. Opinnäytetyön varsinaisina tekijöinä toimi kaksi kolmannen vuoden Terveydenhoitajaopiskelijaa.

Videon suunnittelu alkoi lähdemateriaalien etsimisellä. Materiaaliksi löydettiin unta ja unen huoltoa käsittelevää kirjallisuutta. Tämän lisäksi etsittiin tietoa aiheesta erilaisilla internet hauilla tietokantojen ja julkaisujen avulla. Eniten käytettyjä hakusanoja olivat “Uni, unen huolto, lepo, työhyvinvointi, palautuminen”. Tietokantoina oli käytössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, sekä Työterveyslaitoksen tietokannat. Työssä haettiin ja hyödynnettiin myös tietoa Duodecimin artikkeleista, sekä Terveyskylän Kuntoutustalosta. Tämän lisäksi luettiin unta ja lepoa käsittelevää kirjallisuutta.

Tämän jälkeen suunniteltiin, millä tavoin nämä tekijät tuodaan videolla esille, ja missä järjestyksessä kohtaukset etenevät. Videosta haluttiin tehdä informatiivinen, mutta samalla visuaalinen kokonaisuus. Tässä vaiheessa valittiin myös omaan työskentelyyn sopivan editointiohjelma. Editointiohjelmana käytettiin Filmigoa, joka on maksuton harrastus käyttöön tarkoitettu ohjelma.

Audiovisuaalinen ohjaus tarkoittaa äänikasettien, videon, puhelimen tai pelin muodossa tapahtuvaa ohjausta. Ohjaus taas tarkoittaa ohjattavan ja ohjaajan välillä tapahtuvaa tavoitteellista ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Hyvän ohjauksen tunnusmerkkejä ovat ohjaajan vankka tietämys asiasta, ohjattavan kohtaaminen ja läsnäolo sekä hyvät opetus- ja vuorovaikutustaidot. Audiovisuaalisen ohjauksen voi myös yhdistää suulliseen ohjaukseen, jolloin siitä voidaan saada vielä vaikuttavampaa. (Rauta 2008.)

Hyvä ohjausvideo on kiinnostava ja yksinkertainen. Hyvällä ohjausvideolla tieto on helposti vastaanotettavaa ja selkeää (Järvinen, Lehto 2021). Hyvä video sisältää toimivan tarinan ja herättää katsojassa tunteita. Video voi herättää katsojassaan iloa, surua, hilpeyttä tai harmitusta. Tunteiden herätessä video jää paremmin katsojan mieleen ja saa katsojan helpommin katsotaan videon loppuun saakka. (Saarikoski 2018.) Videoissa aidot kokemukset ja tilanteet kiinnostavat ihmisiä (Terhema 2019).

Opetuskäyttöön suunnatun ohjausvideon tulee pohjautua luotettavaan, tutkittuun lähteistöön. Heti videon alussa on hyvä käydä ilmi se, miten katsoja hyötyy videon katsomisesta (Terhema 2019). Videon pituus on hyvä pitää kohtuullisessa aikaikkunassa, jotta kiinnostus aihetta kohtaan säilyy läpi videon (Kettunen 2021). Kuva on hyvä olla laadukas ja kerronnan rauhallista ja loogisesti jäsenneiltyä. Äänenlaatuun on myös hyvä kiinnittää huomiota. (Lehtola 2021.)

Videon pituus pidettiin melko lyhyenä, viiden minuutin mittaisena. Jokaisesta kohtauksesta tehtiin kuitenkin riittävän pitkä siten, että katsoja ehtii hahmottamaan selkeästi mitä kohtauksessa tapahtuu. Jokaisen tekstin kanssa noudatettiin tätä samaa menetelmää. Teksti-kohtaukset toteutettiin siten, että ne kestivät aina 11 sekuntia, jotta hitaimmatkin lukijat ehtisivät lukea tekstin kokonaan. Video kuvattiin tavallisissa kotiloissa ja näin kohtauksista pyrittiin saamaan mahdollisimman aidon tuntuista. Videolta editoitiin kaikki taustäännet pois ja päälle editoitiin menevää musiikkia positiivisen ja kevyen tunnelman ylläpitämiseksi. Taustamusiikin äänenvoimakkuus on säädetty tukemaan katselukokemusta.

Videossa käytettiin ulkopuolista näyttelijää ja kuvaajana toimii toinen opinnäytetyön tekijöistä. Kahdessa kohtauksessa kuvaaja toimii myös itse näyttelijänä. Nämä kohtaukset kuvasi perheenjäsen.

Tekijät, jotka unen laadun parantamiseksi tuodaan videolla esille, ovat: nukkumaanmenon ajoitus, liikunta, nautintoaineet, unihygienia, vuoteessa olon rajoittaminen ja rytmit, media ja ruokailu.

Video koostuu informatiivisista video-otoksista sekä tekstidioista. Video on reilun viiden minuutin mittainen. Video pyrittiin toteuttamaan kevyellä ja hausalla otteella. Videon käsikirjoitus on tehty omalle pohjalleen, joka on liitetty tähän opinnäytetyöhön. (Liite 2)

6.3 Ohjausvideon arviointi

Hyvä palautelomake on napakka ja harkittu. Se sisältää ne organisaation strategian osa-alueet, joita on tärkeintä mitata nimenomaisessa työssä. Kysymysten tulee olla vastaajille selkeitä. Kysymysten määrä vaikuttaa merkittävästi vastausmäärään, eli otannan laajuuteen, sillä pitkiin kyselyihin vastaajien määrän nähdään laskevan (Hyvä palautekysely - 5 käytännön vinkkiä 2020.). Tämän ohjausvideon palautelomake sisältää kolme kysymystä. Kysymykset ovat lyhyitä ja selkeitä, ja peilaavat opinnäytetyön tavoitteita.

Videon valmistuttua, kerättiin palaute sähköisellä kyselylomakkeella anonymisti. Kysely lähetettiin sähköpostitse neljälle työntekijälle, joista jokainen vastasi. Kyselymenetelmänä palautekyselyssä toimi Likertin-asteikko.

Likertin-asteikko on yksi vastaustenkeruu menetelmänä toimiva järjestysasteikko. Likertin-asteikolla voidaan tehdä tilastollista analyysia, jossa asteikko muodostaa suoraviivaisen jatkumon ääripäästä toiseen. Likertin-asteikossa esitetään väittämiä, joihin vastaaja ilmaisee oman mielipiteensä väittämästä, kuten täysin eri mieltä ja täysin samaa mieltä- välillä. Asteikko voi myös koostua vastauksista erittäin huono ja erinomainen. Vastausväittämien välillä voi olla jana, jossa liu`utetaan merkkiiviivaa, tai vastausvaihtoehdot voivat olla omissa sarakkeissaan. Vastaaja tekee asteikkoon tai janelle merkinnän oman kokemuksensa mukaisesti esitetystä väittämästä. (KvantiMOTV 2007; Vehkalahti 2009, 20-21.)

Palautekysely muodostui neljästä väittämästä. Ensimmäinen väittäjä oli ”Video oli selkeä”, johon vastasi kaksi ”Osittain samaa mieltä”, yksi vastasi ”Ei samaa, eikä erimieltä” ja viimeinen ”Ehdottomasti samaa mieltä”.

Toinen väittäjä oli ”Video herätteli ajattelemaan omia nukkumistottumuksiani”. Tähän vastasi kolme vastaajaa ”Osittain samaa mieltä” ja neljäs ”Ei samaa, eikä eri mieltä”.

Kolmas ja viimeinen väittäjä kuului ”Koen saaneeni vinkeistä hyötyä ja tukea unen huoltoon”. Viimeiseen kysymykseen vastasi kaksi ”Ei samaa, eikä eri mieltä”, yksi ”Osittain samaa mieltä” ja viimeinen vastaaja ”Osittain eri mieltä”.

Palautekyselyn vastauksista voi huomata, että suurin osa vastanneista sai jotain vinkkejä omaan unen huoltoonsa videon avulla. Vastaajien keskuudessa video herätteli parhaiten pohtimaan omia unitottumuksia, sekä unen huoltoon liittyviä tekijöitä. Vähiten hyötyä koettiin tulleen ohjausvideossa esitettyjen vinkkien ja tuen suhteen. Videolle asetetut tavoitteet saavutettiin kohtaisen hyvin saadun palautteen perusteella.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoite on tuottaa helposti hyödynnettävä ja informatiivinen video unenlaadun parantamiseksi Tunne Hoiva Oy:lle ja sen työntekijöille. Videon rinnalle tehtiin kirjallinen raportti aiheesta. Käsiteltävät aiheet olivat uni ja lepo, ja näiden vaikutus työssäjaksamiseen. Aihe valikoitui Tunne Hoivan työntekijöille osoitetun sähköisen kyselyn pohjalta. Kyselyssä haettiin tietoa siitä, minkä tekijöiden työntekijät kokevat vaikuttavan eniten työssäjaksamiseen. Tämän kyselyn johtopäätelmäksi nousi se, että suurin osa työntekijöistä kaipasi muutosta juuri unen ja lepoon liittyviin tekijöihin, ja suuri osa vastanneista koki unen yhdeksi tärkeimmäksi kulmakiveksi työssäjaksamisesta puhuttaessa.

Hoitoalalla työskentelevinä opiskelijoina, opinnäytetyön tekijät pystyivät yhtymään kokemuksen unen ja levon merkityksestä työssäjaksamiseen. Aihe tuntui ajankohtaiselta erityisesti

Covid-19 pandemian seurauksena yhteiskunnallisesti vallitsevien, erityisesti hoitoalaa kuormittavien poikkeusolojen johdosta. Hoitohenkilövajetta on koettu jo pidemmän aikaa, ja hoitoalalta paetaan muihin ammatteihin aina jatkuvan aliresursoinnin ja muun työstä koituvan kuormituksen vuoksi (Holmberg 2020). Ohjausvideo tuntui parhaimmalta tavalta, tuoda esiin vinkkejä oman jaksamisen ja työhyvinvoinnin parantamiseen. Ohjausvideon voimin pystyy tuomaan katsauksen vinkkeihin audiovisuaalisesti, ja videon katsominen ja jakaminen koetaan yleisesti helpoksi. Ohjausvideon lopullinen audiovisuaalinen ilme oli tyydyttävä; paremmat puitteet työn kuvaamiselle ja ajallinen lisä videon työstämiselle olisi tehnyt videon audiovisuaalisen ilmeen paremmaksi. Olosuhteisiin nähden työn lopputulos kokonaisuudessaan oli kumminkin hyvä; vinkit unen huoltoon on esitetty videolla maanläheisesti ja tarkoituksenmukaisesti, mitä videolta haettiin.

Videon teosta vastasi toinen opinnäytetyön tekijöistä, ja tuotoksena syntyi suhteellisen hyvä ja humoristis-sävytteinen ohjausvideo. Ohjausvideon suunnittelussa olisi voinut hyödyntää aina kummankin opiskelijan tieto-taitoa, jolloin videosta olisi voitu saada laajempi näkemykseltään. Työn jatkohyödynnettävyyden suhteen, videota tulee rakentaa enemmän asialliseksi ja tietopohjaan rakentuvaksi, etenkin jos videota halutaan hyödyntää muualle hoitotyön ammattilaisten käyttöön. Tämän hetkinen tuotos on enemmänkin ”herättelyä” muistamaan unen huoltoon liittyviä tekijöitä arjessa. Työ palvelisi paremmin katsojakuntaansa, jos informaatiota esitettäisiin tarkemmin tietopohjaan rakentuen.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa jaettiin opinnäytetyöstä muodostuvia tehtäviä tekijöiden keskuudessa aina toteutuksen selkeyttämiseksi, joka säästi kummankin opinnäytetyön työstäjän aikaa myös työnteolle tämän rinnalla. Opinnäytetyön työstäminen oli ajoittain haastavaa kahden eri talouden alla, ja työstäminen kesällä toi omat haasteensa. Tiedostoja läheteltiin puolin ja toisin, ja välillä työn laatimisessa oli hahmottamisongelmia. Opinnäytetyön prosessin hahmottamisongelmat pyrittiin aina ratkaisemaan etsityn tiedon, ja yhteisen kommunikaation avulla. Yhteistyö sujui hyvin läpi opinnäytetyön prosessin, vaikkakin haasteita tuli vastaan.

”Opinnäytetyön eettisyydellä tarkoitetaan pelisääntöjä, joiden avulla opinnäytetyö tulee rakentaa. Nämä pelisäännöt koskevat opinnäytetyön tarkoituksenmukaisuutta ja tutkimusetiikkaa; lähdekritiikkiä, tiedon luotettavuutta ja soveltavuutta. Opinnäytetyön tulee palvella tarkoituksen mukaisuuttaan ja olla yhteistyökumppanille hyödyllinen, sekä luotettava työväline” (Eettisyys 2021.). Työlle asetetut eettiset tavoitteet eivät toteutuneet täysin toivotusti. Videon käyttöön pohjautuva hyödyllisyys ja jatkohyödynnettävyys jäi vajavaiseksi, vaikkakin video palvelee katsojakuntaansa erilaisten vinkkien avulla. Videolle esitetyt vinkit ovat kumminkin luotettavia ja faktaan tietoon pohjautuvia, mutta saattavat olla ammattilaisten korvaan ”jo tiedossa olevia”. Videolta toivotaan olevan hyötyä sen katsojakunnalle, sekä yhteistyökumppanille luotettavana työvälineenä.

Tuotoksena syntyi lopulta unen huoltoon liittyvä ohjausvideo, jota voi hyödyntää Tunne Hoi-
van työntekijöiden keskuudessa. Videota voi myös käyttää mm. työhyvinvointipäivien materi-
aalina, muokkaamalla tätä jatkokehittämisehdotuksien menetelmien avulla enemmän tarkoi-
tuksenmukaiseksi myös muiden ammattilaisten käyttöön.

7.1 Ohjausvideon tarkastelu

Ohjausvideon rakentamisen pohjalla käytettiin kirjallisuuskatsausta asianomaiseen aiheeseen
liittyen. Kirjallisuuskatsauksen ja omien kokemusten pohjalta, videosta pystyttiin luomaan
mahdollisimman helposti lähestyttävä ja tarkoituksenmukainen. Kokemus alalta toi videon ot-
teeseen käytännön läheisyyttä, jota luettu teoriapohja tuki. Videosta tuli lopulta 5 minuutin
mittainen tuotos, jonka tarkoituksena on saada katsojakuntansa miettimään arjen valintoja,
joilla voisi parantaa omaa unenlaatuun ja työssäjaksamista.

Hyvä ohjausvideo on kiinnostava ja yksinkertainen. Hyvällä ohjausvideolla tieto on helposti
vastaanotettavaa ja selkeää (Järvinen, Lehto 2021). Videon pituus on hyvä pitää kohtuulli-
sessa aikaikkunassa, jotta kiinnostus aiheetta kohtaan säilyy läpi videon (Kettunen 2021). Vi-
deomme oli lyhyehkö 5 minuutin tuotos maanläheisellä ja selkeällä otteellaan. Video itses-
sään oli ehkä jopa liiankin yksinkertainen ja selkeä ammatillisille jaettavaksi, vaikkakin vide-
olla esitetyt ”aidot kokemukset ja tilanteet” kiinnostavat ihmisiä (Terhemaa 2019).

Opetuskäyttöön suunnatun ohjausvideon tulee pohjautua luotettavaan, tutkittuun lähdeai-
neistoon. Heti videon alussa on hyvä käydä ilmi se, miten katsoja hyötyy videon katsomisesta
(Terhemaa 2019). Kirjallisuutta ja muuta ainestoa tutkittiin työtä varten, jotta saataisiin tar-
peeksi yksinkertaiset vinkit videon muodossa jaettavaksi. Alussa tuodaan ilmi, mihin liittyvistä
vinkeistä on kyse. Videossa olisi voitu tuoda enemmän ”faktatietoa” esille näin jälkikäteen
tarkasteltaessa.

Kuvan tulee olla hyvä ja laadukas, sekä kerronnan rauhallista ja loogisesti jäsenneiltyä. Äänen-
laatuun on myös hyvä kiinnittää huomiota. (Lehtola 2021.) Videon kuvanlaadussa olisi ollut
parannettavan varaa paremman irtaimiston avulla. Kerronta oli hyvinkin rauhallista, ja suh-
teellisen loogisesti jäsenneiltyä. Nopeampi tempo ja kattavampi ”tietopaketti” unenhuollon
tekijöistä olisi ollut sallittua. Itse ohjaus oli videolla kumminkin selkeää ja positiivista.

Ohjausvideosta tuli lopulta hiukan humoristis sävytteinen ja simppele kokonaisuus. Puitteet
videon rakentamiselle oli rajalliset, eikä audiovisuaalinen tuotos vastannut täysin sitä, mitä
videolta oli odotettu. Tuotoksena syntynyt ohjausvideo on kumminkin kelpo kokonaisuus muis-
tuttamaan tekijöistä, jotka vaikuttavat omaan unen huoltoon.

7.2 Opinnäytetyön prosessin tarkastelu

Tämän opinnäytetyön prosessin ensimmäinen vaihe alkoi loppuvuonna 2020 päätöksenä toteuttaa tuleva opinnäytetyö juuri tämän kyseisen parin kanssa. Seuraava vaihe oli alkuvuodesta 2021 työelämän kumppanin kanssa tehty alustava sanallinen sopimus tulevasta yhteistyökumppanuudesta koskien opinnäytetyötä.

Varsinainen aktiivinen vaihe alkoi keväällä 2021 suunnitteluvaiheella. Ensin mietittiin, mikä tyyppinen opinnäytetyö tullaan tekemään ja mikä aiheen ympärille. Tästä tehtiin kirjallinen suunnitelma, jonka tälle opinnäytetyölle nimetty ohjaava opettaja hyväksyi. Aiheena oli työssä jaksaminen ja opinnäytetyön toteutustapa toiminnallinen.

Kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty, alettiin aihetta rajaamaan vielä tarkemmin. Aihe rajautui sähköisesti toteutetun kyselyn kautta hoitoalan vuorotyöläisen työssä jaksamiseen unen ja levon näkökulmasta. Tässä vaiheessa opinnäytetyölle mietittiin tavoitteet ja työelämän yhteistyökumppanin kanssa tehtiin kirjallinen sopimus kumppanuudesta.

Aiheen rajauksen jälkeen suunniteltiin aikataulutusta. Päädyttiin siihen, että opinnäytetyö valmistuisi syyskuussa 2021. Aikataulu oli siis melko tiukka.

Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimustietoa koskien valittua aihetta. Tämän tiedon pohjalta luotiin toiminnallinen opinnäytetyön toiminnallinen osio, joka oli ohjausvideo yhteistyökumppanille. Aineistoa kerättiin pitkin kesää, raporttia kirjoitettiin samalla ohessa.

Työskentelyosioita jaettiin tasaisesti opinnäytetyöntekijöiden kesken siten, että molemmat pystyivät sovittamaan ne joustavasti omiin aikatauluihinsa. Yhteydenpito tapahtui viestien ja puheluiden muodossa. Yhteydenpito oli säännöllistä ja erityisesti syksyä lähestyttäessä melko tiivistä. Viikoittain tarkistettiin, missä kohti työn kanssa mennään ja mahdollisista muutoksista tai korjauksista sovittiin yhteisymmärryksessä.

Kesän aikana ohjaavan opettajan kanssa pidettiin kaksi kertaa opinnäytetyön ohjaustunti, ensimmäinen alkukesällä ja toinen kesän lopulla. Alkusyksystä työhön tehtiin vielä pieniä lisäyksiä ja tekstiä hiottiin ohjaavan opettajan palautteen perusteella. Työn palautus päiväksi sovittiin 6.9.2021 ja työn esittely tapahtuu seminaarissa 10.9.2021.

Opinnäytetyö prosessina on kaikkiaan ollut monivaiheinen. Erityisesti prosessin nopeampoinen aikataulu on vaatinut organisointikykyä ja hyviä yhteistyötaitoja. Kokemus prosessin etenemisestä ja yhteistyöstä on puitteisiin nähden suhteellisen hyvä.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme käsittelee unen ja levon yhteyttä työssäjaksamiseen, ja kuinka näin voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa. Työelämän yhteistyökumppanimme toimii Tunne Hoiva oy, joka on vuonna 2014 perustettu innovatiivinen hoivapalveluita tuottava yritys. Toteutamme opinnäytetyömme toiminallisena opinnäytetyönä, johon teemme kirjallisen osion lisäksi videon ohjaamaan työntekijöiden unenlaadun parantamista.

Opinnäytetyön eettisyydellä tarkoitetaan pelisääntöjä, joiden avulla opinnäytetyö tulee rakentaa. Nämä pelisäännöt koskevat opinnäytetyön tarkoituksenmukaisuutta ja tutkimuseettikaa; lähdekritiikkiä, tiedon luotettavuutta ja soveltavuutta. Tutkittava kohde tulee olla selkeä ja selkeästi rajattu, niin että vältetään eturistiriidoilta ja hajanaiselta tutkimuspohjalta. Opinnäytetyön tulee palvella tarkoituksen mukaisuuttaan ja olla yhteistyökumppanille hyödyllinen, sekä luotettava työväline. Opinnäytetyössä tulee myös suojella siihen osallistuvien yksityisyydensuojaa, sekä käyttää tarvittavia lupakäytäntöjä ja sopimuksia. (Eettisyys 2021.)

Tämän kyseisin opinnäytetyön eettisyys tulee ilmi perehtyneisyytenä aiheeseen, sekä ymmärtämällä mitä aihe pitää sisällään. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta tutkittiin siinä määrin, että toteutus tulee olemaan luotettava sekä asianmukainen käyttötarkoitukseensa. Opinnäytetyöhön vaadittavat resurssit on punnittu, jotta toteutus tulisi olemaan tarkoituksen mukainen, sekä kohderyhmäänsä palveleva. Yhteistyökumppanin kanssa on sovittu, mitä opinnäytetyöllä tullaan tavoittelemaan, sekä miten tätä hyödynnetään organisaatiossa tulevaisuudessa työntekijöiden keskuudessa. (Opinnäytetyön eettiset ohjeet 2021.)

Opinnäytetyöhön tarvittavat sopimukset on allekirjoitettu yhdessä ohjaajien, sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Työn kirjoitusasu tulee olemaan alkuperäislähteitä kunnioittavaa, sekä tekijänoikeusasiat, että tutkimuslupaa koskevat asiat tullaan hoitamaan niille tarkoitettulla tavalla. Opinnäytetyön tekijöillä on myös tieto, että opinnäytetyö tulee olemaan julkinen asiakirja. (Opinnäytetyön eettiset ohjeet 2021.)

Tuotoksen eettisyys pohjautuu hoitoalalla esiintyvään ajankohtaiseen ongelmaan. Opinnäytetyön pohjana on Tunne Hoiva Oy:n työntekijöiden mielipiteet siitä, mitkä ovat suurimmat ongelmat työssäjaksamisen suhteen. Tämän pohjalta syntyi video, jossa näytetään helppoja ja samaistuttavia keinoja oman työhyvinvointinsa edistämiseksi unen ja levon avulla. Videolla esiintyvät esimerkit on mahdollisia toteuttaa katsojan lähtökohdista riippumatta, ja ne ovat helposti omaan arkeen muokattavissa.

Ohjausvideon ote on maanläheinen ja rauhallinen, samalla ohjaten katsojaansa lempeästi ja kannustavasti kohti parempia valintoja arjessa. Videon muodostamiseksi tehtiin verkossa jaettu anonymisti vastattava kysymyslomake, jossa kysymykset peilaavat opinnäytetyön tavoit-

teita. Kysymyslomakkeessa esitetyt kysymykset olivat myös selkeitä ja lyhyitä (Liite 1). Vastausvaihtoehtoja oli kahden kysymyksen kohdalla neljä. Palautuslomakkeessa taas käytettiin kolmea kysymystä, jossa vastaaja pääsi vastaamaan ”samaa mieltä - eri mieltä” olevan asteikon avulla oman tuntemuksensa. Palautelomakkeessa käytettiin Likertin asteikkoa vastausmenetelmänä. Lopulta saatiin selkeä ja asianmukainen palaute, jonka pohjalta voi muodostaa jatkokehittämisehdotuksen menetelmiä.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotuksen menetelmät

Tuotoksena syntynyttä ohjausvideota voi jakaa Tunne Hoivan uusille, sekä vanhoille työntekijöille. Videota voi käyttää hoitohenkilökunnan työn tukena, jos tämä nähdään potilaan hyvinvointia tukevana keinona. Ohjausvideota voidaan käyttää myös henkilökunnan kokouksissa, muistuttamaan levon ja unen yhteydestä työssäjaksamiseen ja työhyvinvointiin. Videon jakaminen Tunne Hoivan yhteistyökumppaneille on myös sallittua.

Videon audiovisuaalista pohjaa voi muokata eheämmäksi, ja tietoperustaan pohjautuvaa neuvonantoa voi laajentaa videon pituutta laajentamalla. Videon nykyinen ote on hyvin maanläheinen, joten videon fiktiivisyyttä voi rakentaa enemmän ohjaavaksi, ja tarkemmin neuvoja antavaksi tietopohjaan perustuen. Videoon voi lisätä myös enemmän teoriaan pohjautuvaa tekstiä, jolloin se saisi katsojansa perehtymään enemmän aiheeseen ja sen sisältöön visuaalisin keinoin. Videon audiovisuaalinen ilme itsessään oli itsessään hyvin yksinkertainen, joten tämän muokkaus monimuotoisemmaksi ja sisällöltään runsaammaksi olisi myös sallittua. Edellä mainittujen neuvojen avulla videota voisi jakaa tulevaisuudessa enemmän ”tietopakettina” ammattilaisille, eikä vain muistutuksena unen huoltoon vaikuttavista tekijöistä videon voimin.

Muita aiheeseen liittyviä jatkotutkimusideoita voi olla videon vaikuttavuuden mittaaminen: Miten video vaikutti katsojaansa; muuttuivatko arjen rutiinit unenlaatua tukeviksi, tai saiko katsoja tästä kannustimen oman työhyvinvointinsa parantamiseksi? Videon muokkaaminen täysin uuteen muotoon ja sen jakaminen uudestaan työntekijöille, olisi myös mahdollinen jatkokehittämisidea. Tämän jälkeen palautteen kerääminen uudesta videosta, verraten tätä vanhan videon palautteeseen ja sen sisältöön.

Lähteet

Airaksinen, V. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Eettisyys. Tukimateriaali. Opinnäytetyöpakki. KAMK.fi verkkosivut. Viitattu 25.7.2021.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>

Harjumaa, M. 2019. Suomi tuskailee ylipainon kanssa - WHO:n tavoitteiden saavuttaminen näyttää vaikealta. Uutinen. Yle.fi verkkosivusto. Viitattu 9.9.2021.

<https://yle.fi/uutiset/3-10987800>

Hoitotyö on aivotyötä. 2021. Lääkärien ja hoitajien työ on haastavaa tietotyötä-mutta miksi? Työterveyslaitos. Viitattu 16.8.2021. <https://www.ttl.fi/hoitotyö-on-aivotyötä/>

Holmberg, J. 2020. 5 syytä, miksi hoitajat pakenevat hoitoalalta. Blogi-kirjoitus. Tehylehti.fi verkkosivusto. Viitattu 9.9.2021.

<https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/5-syyta-miksi-hoitajat-pakenevat-hoitoalalta>

Hyvä palautekysely - 5 käytännön vinkkiä. 2020. Blogi-kirjoitus. Roidu.fi verkkosivusto. Viitattu 10.6.2021. <https://roidu.com/blogi/hyva-palautekysely-5-vinkkia/>

Koponen, P. & Borodulin, K. & Lundqvist, A. & Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2017. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti. PDF-tiedosto. Viitattu 9.9.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

KvantiMOTV. Mittaaminen: muuttujien ominaisuudet. Järjestysasteikko. 2007. Viitattu 18.8.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html>

Lallukka, T. 2011. Uniongelmien yhteys sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Journal of social medicine, 48, 128-143. Viitattu 7.9.2021.

<https://journal.fi/sla/article/view/4491>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma pro oy.

Manka, M. & Manka, M-L. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Medic, G. & Wille, M. & Hemeles, M. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. PMC. US National Library of Medicine - National Institutes of Health. Artikkel. Viitattu 9.9.2021.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>

Mielen hyvinvointi. 2021. Hyväpäivä.fi verkkosivusto. Viitattu 9.9.2021.

<https://hyvapva.fi/mielen-hyvinvointi/>

- Opinnäytetyön eettiset ohjeet. 2021. Arene. Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset & muistilistat opiskelijalle ja ohjaajalle. PDF-tiedosto. Viitattu 23.7.2021. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoproessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=1526903222
- Palaudu työstä! 2021. Työkykypassi.fi verkkosivusto. Viitattu 10.7.2021. <https://www.tyokykypassi.fi/palaudu-tyosta/>
- Partinen, M., Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.
- Partinen, M., Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille- opi selättämään unettomuus. Juva: Brookwell Oy.
- Pietikäinen, P. 2011. Työstä, jouta ja jaksaa - Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudemus.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot- Voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä. Porvoo: Bookwell Oy.
- Rautava-Nurmi, H. Westergård, A. Henttonen, T. Ojala, M. & Vuorinen, S. 2019. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sagherian, K., M.Steege, L., J.Cobb, S., Cho H. 2020. Insomnia, fatigue and psychosocial well-being during COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of hospital nursing staff in the United States. Wiley Online Library. Viitattu 1.6.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.15566>
- Terhemaa, J. 2019. Miksi, millainen ja miten video mobiiliin? Viestijät. Viitattu 14.8.2021. <https://viestijat.fi/miksi-millainen-ja-miten-video-mobiiliin/#7851f8fd>
- Mitä lepo on? 2020. Terveyskylä. Kuntoutumistalo.fi verkkosivusto. Viitattu 19.5.2021. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen/mit%C3%A4-lepo-on>
- Työhyvinvointi. 2021. Toimiva työyhteisö. TTL.fi verkkosivusto. Viitattu 20.6.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
- Työolobarometri 2020: Sairaanhoidajien työtyytyttömyys kasvaa. 2021. Uutinen. Sairaanhoidajat.fi verkkosivusto. Viitattu 18.8.2021. <https://sairaanhoidajat.fi/tyoolobarometri-2020-sairaanhoidajien-tyotytyttomyys-kasvaa/>
- Uni. 2019. Elintavat ja ravitsemus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.8.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Van Veldhoven, M., Broersen, S. 2003. Measurement quality and validity of the "need for recovery scale". PDF-tiedosto. Viitattu 10.7.2021. https://www.researchgate.net/publication/10728526_Measurement_quality_and_validity_of_the_need_for_recovery_scale
- Vehkalahti, K. 2009. Asteikoista ja segmentoinnista. Helsingin yliopisto. Matematiikan ja tilastotieteen laitos. PDF-tiedosto. Viitattu 18.8.2021. http://www.tutkimusseura.org/tiedos-tot/Kimmo_Vehkalahti_20090925.pdf
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD - Books on Demand.
- Wigren, H-K., Stenberg, T., 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? Duodecim. Viitattu 21.6.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063>

Julkaisemattomat lähteet

Järvinen, H. 2021. Henkilökohtaisen avustajan haastattelu 1.6.2021. Tunne Hoiva Oy. Helsinki.

Kettunen, M. 2021. Sairaanhoidajan haastattelu. 2.6.2021. Tunne Hoiva Oy. Helsinki.

Lehto, A. 2021. Henkilökohtaisen avustajan haastattelu. 1.6.2021. Tunne Hoiva Oy. Helsinki.

Lehtola, A. 2021. Timpurin haastattelu. 5.8.2021. Torppari yhtiöt Oy. Vantaa.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Työhyvinvointi 0 %

Minkä tekijän koet vaikuttavan eniten työkykyysi? *

- Ravitseminen
- Uni ja lepo
- Fyysinen kunto ja liikunta
-

Mihin toivoisit eniten muutosta omalla kohdallasi? *

- Unen huoltoon
- Ruokailuun liittyviin asioihin
- Liikuntatottumuksiin
-

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Tunne Hoivan työntekijöiden kokemusta omaan työhyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Tätä kyselyä tullaan käyttämään osana Laurean opinnäytetyön aiheen tarkempaa rajausta. Vastaukset tallentuvat kyselyyn nimettöminä.

Liite 2. Ohjausvideon käsikirjoitus

Opinnäytetyön ohjausvideon käsikirjoitus

Video alkaa tekstillä ”vinkkejä unen huoltoon”, jonka jälkeen video alkaa ensimmäisellä kohtauksella. Kaikissa kohtauksissa halutaan tehostaa niiden viestiä selkeällä visualisoinnilla, eli mitä ei ole suositeltavaa tehdä ja mikä taas voi olla parempi vaihtoehto. Lisäksi videossa käytetään joissain kohtauksissa tehosteina punaista ruksia, jonka tarkoitus on viestittää toiminnan epäsuositeltavuutta.

Kohtaus 1: Näyttelijä tekee lihaskuntotreeniä, punainen ruksi ilmestyy kuvaan, tämän jälkeen näyttelijä tekee kevyttä sauvakävelyä ulkona, tekstiä liikunnan merkityksestä suhteessa uneen. Tällä halutaan kertoa, että kova lihaskunto treeni myöhään illalla voi piristää ja näin vaikeuttaa nukahtamista.

Kohtaus 2: Näyttelijä venyttelee ja haukottelee. Tämän jälkeen tulee tekstiä nukkumaan menon ajoittamisesta. Tällä halutaan viestittää, että suositeltavaa olisi mennä nukkumaan vasta silloin, kun on oikeasti väsynyt.

Kohtaus 3: Näyttelijä 1 vuoteessa medialaitteiden kanssa, näyttelijä 2 saapuu paikalle ja näyttää käsillensä ruksia. Tekstiä medialaitteiden viemisestä vuoteeseen. Mikäli vuoteesta tekee paikan, jossa tekee paljon töitä ja pitää medialaitteita, voi sillä olla epäsuotuisat vaikutukset unen tuloon.

Kohtaus 4: näyttelijä kävelee pöydän ohi, jolla on nautintoaineita, näyttää niille käsillä ruksia. Tekstiä nautintoaineista ja niiden vaikutuksista uneen. Tällä kohtauksella kerrotaan siitä, että mm. Alkoholilla voi olla unen laatua heikentäviä vaikutuksia.

Kohtaus 5: Näyttelijä avaa makuuhuoneen ikkunaa ja heiluttelee petivaatteita. Tämän jälkeen tekstiä unihygieniasta. Puhtaat petivaatteet ja raikas ilma makuuhuoneessa voivat auttaa unen saannissa.

Kohtaus 4: Näyttelijä makaa sängyssä, punainen ruksi ilmestyy, jonka jälkeen tekstiä vuoteessa olon rajoittamisesta ja säännöllisistä rytmeistä. Tässä kohtauksessa sivutaan samaa aihetta kuin kohtauksessa kolme, mutta lisäksi halutaan viestittää, että passiivinenkin vuoteessa oleilu päivä aikaan voi vaikuttaa heikentävästi unen laatuun ja unen saantiin.

Kohtaus 6: Näyttelijä 1 ison raskaan annoksen kanssa pöydässä, kun näyttelijä 2 saapuu paikalle ja taas toruvasti näyttää ruksia. Tämän jälkeen kuvataan päänäyttelijää, joka nauttii kevyempää iltapalaa. Tässä kohtauksessa viestitetään raskaan iltapalan mahdollisista haittavaikutuksista uneen.

Kohtaus 7: Näyttelijä nukkumassa ergonomisesti, jonka jälkeen tekstiä nukkumisergonomiasta. Tällä kohtauksella halutaan muistuttaa hyvän patjan ja tyynyn merkityksestä unen laatuun.

Lopussa esitetään vielä kiitokset avustajille.

Video koostuu informatiivisista video-otoksista sekä tekstidioista. Video on reilun viiden minuutin mittainen. Video pyrittiin toteuttamaan kevyellä ja hausalla otteella.