



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Marie Mayer

Kotihoidon työntekijöiden työhyvinvoinnin edistäminen – Voi paremmin töissä -sähköinen opas

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Terveystieteiden opetus

Opinnäytetyö

4.11.2021

Tekijä(t) Otsikko	Marie Mayer Kotihoidon työntekijöiden työhyvinvoinnin edistäminen – Voi paremmin töissä -sähköinen opas
Sivumäärä Aika	21 sivua + 1 liitettä 4.11.2021
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitaja
Ohjaaja(t)	Anne Nikula, TtT Marita Räsänen, ThM Anu Leppänen, TtM
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas kotihoidossa työskenteleville hoitajille. Oppaan tarkoituksena oli lisätä hoitajien työhyvinvointia sekä motivoida heitä terveellisempiin elämäntapoihin. Tavoitteena oli lisätä kotihoidon työntekijöiden tietoisuutta terveellisistä elintavoista tuottamalla heille hyödyllinen sekä selkeä opas.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö sisälsi teoreettisen viitekehyksen. Teoria koostuu monipuolisista lähteistä, tutkitusta tiedosta, internetistä sekä kirjallisuudesta lähdekritiikki huomioiden. Teorian pohjalta koottiin opas kotihoidon työntekijöille yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa. Opas sisältää tietoa ravitsemussuosituksista, ruokailusta vuorotyössä sekä syömisen mielekkyydestä. Henkisen hyvinvoinnin osalta oppaaseen on koottu tietoa työpäivän aikana tapahtuvasta palautumisesta sekä vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä palautumisen kannalta.</p> <p>Opas arvioitiin muiden terveystieteen opinnäytetyön tekijöiden kesken avoimien kysymysten avulla. Palaute valmiista oppaasta kerättiin opinnäytetyön raportointiseminaarissa. Opinnäytetyön arviointi perustui palautteen lisäksi opponenteilta saatuun palautteeseen sekä itserefleksioon. Palautteen perusteella opas koettiin visuaalisesti miellyttäväksi sekä ohjeet konkreettisiksi ja hyödyllisiksi. Tulevaisuudessa opasta voi hyödyntää kotihoidon työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseen.</p>	
Avainsanat	kotihoito, työhyvinvointi, palautuminen, ravitsemus, opas

Author(s) Title	Marie Mayer Promoting the well-being of home care workers at work – Feel better at work -guide
Number of Pages Date	21 pages + 1 appendices 4 November 2021
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health care
Specialisation option	Nursing and Health care
Instructor(s)	Anne Nikula, Senior lecturer Marita Räsänen, Senior lecturer Anu Leppänen, Senior lecturer
<p>The purpose of this thesis was to create a guidebook for nurses who works at home care. The objective of this study was to increase the well-being of nurses at work and to motivate them to healthier lifestyles. The objective was also to increase the awareness of home care workers about healthy lifestyles by providing them with an useful and clear guide.</p> <p>The thesis was conducted as a functional thesis, and it consists of a theoretical framework. The data of this thesis consists of from diverse sources, information examined, internet and literature considering source criticism. Based on theory, a guide for home care workers was compiled in cooperation with Metropolia University of Applied Sciences. The guide contains information about nutritional recommendations, eating in shift work and the meaningfulness in eating. Regarding mental recovery, the guide contains information how to recovery during the working day and the significance of leisure activities for recovery.</p> <p>The guide was evaluated by other authors of the thesis in the field of health care through open-ended questions. The feedback of the finished guide was collected in the thesis reporting seminar. In addition to the feedback, the evaluation of the thesis was based on the feedback received from the opponents and self-reflection. Based on the feedback, the guide was perceived as visually pleasing and the instructions as concrete and useful. In the future, the guide can be used to promote the well-being of home care workers at work.</p>	
Keywords	home care, well-being at work, recovery, nutrition, guide

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Kotihoito työympäristönä	2
3.1	Työhyvinvointi	3
3.2	Työhyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla	4
4	Terveellinen ravitsemus työhyvinvoinnin edistäjänä	5
4.1	Ravitsemussuositukset	5
4.2	Vuorotyö ja ruokailu	7
4.3	Nestetasapaino	8
4.4	Sydänmerkki	8
4.5	Ravitsemus ja mielen hyvinvointi	9
5	Työstä palautuminen	9
5.1	Palautuminen työpäivän aikana	10
5.2	Mindfulness ja rentoutuminen	12
6	Oppaan toteutus	13
6.1	Opinnäytetyön tietoperusta	13
6.2	Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen	13
6.3	Kohdejoukon valinta ja hyödynsaajat	14
6.4	Oppaan hyödyntäminen ja arviointi	14
7	Pohdinta	16
7.1	Luotettavuus ja eettisyys	16
7.2	Ammatillinen kasvu	17
	Lähteet	19
	Liitteet	
	Liite 1. Opas	

1 Johdanto

Kotihoidon työntekijät ovat korvaamattomia väestön ikääntyessä sekä palveluntarpeen kasvaessa, koska puolet vanhuspalveluita käyttävistä asiakkaista ovat kotihoidon asiakkaita. Palvelurakenteet ovat muuttuneet kotihoitovaltaisiksi laitoshoidosta, jonka myötä kotihoitoon tarvittavat resurssit ja työn kuormittavuus ovat lisääntyneet. Kotihoidon hoitajat tarvitsevat tukea työhyvinvointiin. Kotihoidon hoitajien hyvinvointi on heikentynyt työn kuormittavuuden lisääntymisen vuoksi ja sairauspoissaolot ovat lisääntyneet. Sairauspoissaolojen määrä on suurin lähihoitajilla, kodinhoitajilla sekä sairaanhoitajilla. Mielen terveyden häiriöt ovat lisääntyneet sairauspoissaolojen syyksi. Lisäksi kiire, suuret työmäärät sekä henkilökunnan vähäisyys ovat lisänneet stressiä sekä ahdistusta. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu kotihoidon hoitajilla olevan myös enemmän uniongelmia verrattuna ikäihmisten palveluasumisen yksiköissä työskenteleviin hoitajiin. (Perkiö-Mäkelä ym. 2021: 13–14.)

Jokainen työ aiheuttaa kuormittumista niin henkisesti kuin fyysisesti. Kuormitus edellyttää palautumista. Työntekijän edun ja hyvinvoinnin paranemisen kannalta on tärkeää, että työkuormituksesta ehtii palautumaan ennen seuraavaa työvuoroa. (Ahola, 2012.) Terveellisillä elämäntavoilla on vaikutus työhyvinvointiin, työkykyyn sekä työstä palautumiseen. Terveellisten elintapojen tärkeys korostuu ammateissa, joissa työn kuormittavuus on lisääntynyt esimerkiksi yötyön tai kognitiivisen ja fyysisen kuormittavuuden vuoksi. Tärkeää on myös kiinnittää työntekijöiden terveellisiin elintapoihin huomiota työpaikoilla, jossa työ voi hankaloittaa työntekijän tekemiä terveellisiä valintoja. Esimerkiksi työstä aiheutuva kiire hankaloittaa ruokailuja työaikana. Huono ravitsemus, unihäiriöt sekä muut epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat heikentävästi työkykyyn ja työstä palautumiseen. (Laitinen ym. 2016: 1.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas kotihoidon työntekijöille lisäämään heidän työhyvinvointiaan sekä motivoimaan heitä terveellisempiin elämäntapoihin. Opinnäytetyössä tarkastellaan työhyvinvoinnin lisäämistä ravitsemuksen sekä henkisen palautumisen näkökulmasta. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja yhteistyökumppanina on Metropolia Ammattikorkeakoulu.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas kotihoidossa työskenteleville hoitajille. Oppaan tarkoituksena oli lisätä heidän työhyvinvointiaan sekä motivoida heitä terveellisempiin elämäntapoihin. Kokosin oppaaseen tietoa liittyen ravitsemukseen sekä henkiseen palautumiseen ja niiden yhteydestä työssäjaksamiseen. Opas sisältää ohjeita terveellisen ruokavalion ylläpitämiseen. Oppaasta löytyy myös ohjeita liittyen henkiseen hyvinvointiin sekä palautumiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää kotihoidon hoitajien työhyvinvointia ja työssäjaksamista, sekä kuinka he itse voivat vaikuttaa omien elintapojen sekä terveyden kannalta myönteisesti omaan työssäjaksamiseen. Oppaan tavoitteena oli olla selkeä ja kattava tuotos siitä, kuinka yksilö voi itse edistää ja ylläpitää omaa terveyttä ja työkykyä. Lisäksi oppaasta on hyötyä organisaatioille ja yrityksille siitä näkökulmasta, että se voi edistää kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointia sekä mahdollisesti vähentää sairaspotilaiden määrää.

3 Kotihoito työympäristönä

Kotihoidon tarkoituksena on tukea asiakkaiden kotona pärjäämistä sekä arjesta selviytymistä. Hyvinvoinnin, toimintakyvyn, terveyden sekä itsenäisen suoriutumisen tukeminen ovat avainasemassa kotiin annettavissa palveluissa. Usein asiakkaiden toimintakyky on heikentynyt ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen itsenäisesti on muuttunut haastavammaksi. Päivittäisiä toimintoja ovat esimerkiksi lääkehoito, hygienian hoito sekä syöminen. Jokaiselle asiakkaalle tehdään yksilöllinen suunnitelma, joka sisältää yhdessä asiakkaan ja hänen läheisensä kanssa sovitut palvelut. Suunnitelmaa kutsutaan palvelutai asiakassuunnitelmaksi. Tarve kotihoidolle voi olla jatkuva tai tilapäinen. Kotihoidon myöntämisperusteissa on eroja kunnittain. Jatkossa myöntämisperusteita on tarkoitus yhdistää sote-muutosten avulla. Kotihoidon palveluja on mahdollista hankkia myös yksityiseltä palveluntuottajalta julkisen palveluntuottajan lisäksi. (Terveyskylä, 2019.) Kotihoidossa työskentelee eniten perus- ja lähihoitajia. Työryhmään kuuluu myös kodinhoitajia, lääkäreitä, terveydenhoitajia, sairaanhoitajia sekä sosiaalityöntekijöitä. Hoitajien työnkuvaan kotihoidossa kuuluu asiakkaan päivittäisissä toiminnoissa avustamisen lisäksi hyvinvoinnin, terveyden sekä omatoimisuuden tukeminen. (Perkiö-Mäkelä ym. 2021: 12–13.)

Työhyvinvointia ja terveyttä tukevat työaikaratkaisut kotihoitotyössä -tutkimushankkeesta selvisi, että Kuopion kaupungin kotihoidon työntekijät kokivat työn niin henkisesti kuin ruumiillisesti kuormittavaksi. Hanke toteutettiin vuosina 2019–2020. Suurimpia stressin ja henkisen paineen aiheuttajia työssä olivat kiire, vastuu, aikapaine sekä työn epäselvät toimintaohjeet. Kotihoitoa pidettiin palkitsevana työnä mutta myös monin tavoin kuormittavana. Tutkimushankkeesta selvisi, että kotihoitoon tarvitaan uusia keinoja työhyvinvoinnin edistämiseksi sekä kuormittavuuden vähentämiseksi. (Perkiö-Mäkelä ym. 2021: 8.)

Työn kuormittavuus on aiheuttanut kotihoidon työntekijöiden työhyvinvoinnin heikkene mistä. Uniongelmat ja pelko omasta jaksamisesta työskennellä eläkeikään asti ovat lisääntyneet. Vanhuspalveluissa on tapahtunut muutoksia, kun laitoshoidosta on alettu siirtymään kotihoitovaltaiseen palvelurakenteeseen. Vanhuspalveluiden muutoksilla kunnat pyrkivät hillitsemään kustannuksia, yhdenvertaistamaan palveluita sekä lisäämään koordinaatiota. Vanhuspalveluiden asukkaista yli puolet ovat kotihoidon asiakkaita. Asiakkailta on muistisairauksia ja he saattavat olla huonokuntoisia. Kotihoidossa paljon tukea tarvitsevien asiakkaiden määrä on lisääntynyt ympäri Suomea. (Perkiö-Mäkelä ym. 2021: 12.)

3.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointia voidaan ajatella kokonaisuutena, johon vaikuttaa useampi eri asia. Hyvinvointi, turvallisuus, terveys, työ ja sen mielekkyys ovat muodostamassa tätä kokonaisuutta. Työhyvinvoinnista huolehtimisen vastuu jakautuu työntekijän sekä työnantajan kesken. Jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa toiminnallaan hyvään työilmapiiriin. Työnantaja huolehtii taas yhdenvertaisesta kohtelusta, ympäristön turvallisuudesta, sekä hyvästä johtamisesta. (STM.)



Kuvio 1. Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Työterveyslaitos).

Työntekijän yksilölliset tekijät vaikuttavat myös työhyvinvointiin. Niitä voivat olla työntekijän terveys, elämäntilanne sekä työstä palautuminen. Työajalla on myös suuri merkitys työhyvinvoinnin kannalta, johon vuorotyö asettaa omat haasteensa, kun työvuoroista pitäisi ehtiä palautumaan riittävästi. Kuormitustekijät sekä voimavarat tulisivat olla tasapainossa verraten työn vaativuuteen. (Perkiö-Mäkelä ym. 2021: 14–15.) Työkykyyn vaikuttavat yksilön psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen terveys sekä toimintakyky. Jokainen voi vaikuttaa itse omaan terveyteensä ja tätä kautta myös työkykyynsä. Terveyttä edistävillä elintavoilla työn aiheuttamaa rasitusta ja kuormitusta on mahdollista kestää entistä paremmin. (Työturvallisuuskeskus, 2012.)

3.2 Työhyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla

Itä-Suomen yliopiston vuonna 2018 julkaisemasta Pro gradu -tutkielmasta selviää, että sosiaali- ja terveysala työllistää kuusitoista prosenttia Suomen työvoimasta. Suomessa on arvioitu, että vuoteen 2025 mennessä sosiaali- ja terveysalaa uhkaa jopa 20 000 työntekijän vajeus. Työntekijävajeeseen vaikuttaa suurien ikäluokkien eläköityminen. Työkyvyttömyys on suurin uhka, joka lyhentää työuraa. Työkyvyttömyyden ehkäisemi-

sen kannalta työelämäkäytäntöjen muuttaminen työhyvinvointia tukeviksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Sairauspoissaolot, työtapaturmat, työkyvyttömyyseläkkeet aiheuttavat Suomessa 40 miljardin euron kustannukset. (Hirvonen, 2018.)

Pro gradu -tutkielman kohderyhmänä toimivat perusterveydenhuollossa työskentelevät hoitajat. Epäsäännöllinen työaika on yleistä sosiaali- ja terveysalalla, vaikkakin vuoro-työtä tekevien osuus vaihtelee eri alojen sekä toimintasektoreiden välillä. Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työkuormittavuutta lisäsivät kognitiivinen kuormitus, epävarmuus, kiire, lisääntyvät osaamisvaatimukset, henkinen ja fyysinen kuormittavuus sekä väkivallan uhka. Sosiaali- ja terveysalalla tehtiin myös muita aloja enemmän määräaikaista työtä sekä vaikutusmahdollisuudet omaan työhön ovat pienemmät. Pro gradu -tutkielmaan osallistuneiden hoitajien hyvinvointi todettiin kohtuullisen hyväksi. Tutkielmasta selvisi, että työhyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät ja sitä voidaan pitää hyvin monisyisenä ilmiönä. Työhyvinvoinnin kehittäminen on aina tärkeää. (Hirvonen, 2018.)

4 Terveellinen ravitseminen työhyvinvoinnin edistäjänä

Työkyvyn perustana toimivat työntekijän omat edellytykset. Näihin edellytyksiin laskeaan yksilön terveys. Työhön liittyvät asenteet, arvot sekä motivaatio on myös yksi suuri osa työkyvyn suurta kokonaisuutta. (Heikkurinen, 2011: 1.) Hyvällä ravitsemuksella on suora yhteys työkykyyn. Oikeaoppisesti koottu, hyvistä raaka-aineista muodostuva ruokailu työaikana auttavat ylläpitämään vireystasoa. Työvuoron aikana tehdyt ruokailuvalinnat heijastuvat myös kodin sekä vapaa-ajan ruokailuvalintoihin. Liian tukevat ateriat laskevat työtehoa ja aiheuttavat väsymystä. (TTL.) THL:n Finravinto 2017 -tutkimuksen mukaan suurin osa työssäkäyvistä syö lounaalla omia eväitä, 25–64 vuotiaista naisista 38 % ja miehistä 25 %. Eväiden laadulla koetaan olevan myös suuri merkitys työvuorosta jaksamiseen. Tutkimuksen mukaan muun muassa kasvien, marjojen, hedelmien ja kalan syöntiä tulisi lisätä. Punaisen lihan, lisätyn sokerin ja suolan käyttöä tulisi vähentää. (THL, 2017.)

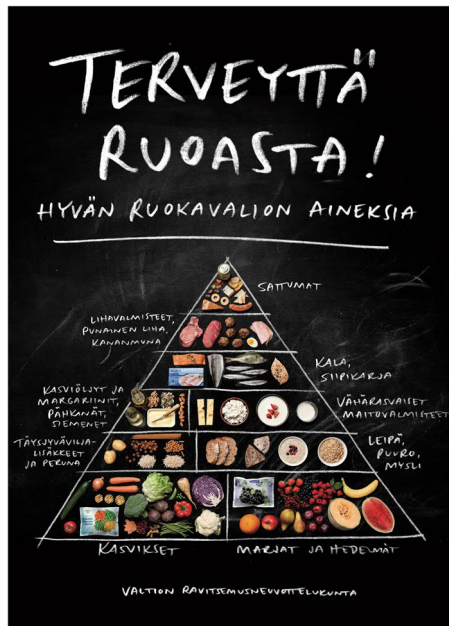
4.1 Ravitsemussuositukset

Suomessa valtion ravitsemusneuvottelukunta päivittää kahdeksan vuoden välein suomalaisten ravintosuositukset. Suositukset tehdään usean eri asiantuntijoiden kanssa ja ne perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin edistäen suomalaisten kansanterveyttä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut ruokakolmion sekä lautasmallin helpottamaan

terveellisen ruokavalion koostamista. Suosituksissa käydään läpi myös ravintokohtaisia suosituksia. (Ruokavirasto, 2014.)

On paljon olemassa tutkimusnäyttöä, siitä että terveellinen ja monipuolinen, suositusten mukainen ruokavalio vähentää sairauksia sekä edistää hyvinvointia. Epäterveellinen ravinto aiheuttaa lihavuutta, joka puolestaan altistaa muun muassa tuki- ja liikuntaelin sairauksille. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu täysjyväviljaa, hedelmiä, palkokasveja, marjoja sekä kasviksia. Kasvikunnan tuotteilla on suuri merkitys, kun kootaan terveellinen ateria. Terveelliseen ruokavalioon kuuluvat myös kasviöljyt, kalat, pähkinät, siemenet, kasviöljypohjaiset levitteet sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. (Ruokavirasto, 2014.)

Ruokavalioon voi tehdä muutoksia, jotta energiatasot ja terveys lisääntyvät. Vaaleat viljat on hyvä vaihtaa täysjyväviljoihin. Voin sijaan kannattaa suosia kasviöljyä sekä kasvipohjaisia levitteitä. Rasvaiset maitovalmisteet voi korvata vähärasvattomilla valmisteilla. Lihaa, alkoholia, suolaa sekä lisättyä sokeria sisältäviä ruokia ja juomia tulisi vähentää. Ruokailuissa terveyden kannalta merkityksellistä on suosia kalaa, mereneläviä, marjoja, hedelmiä, kasviksia, palkokasveja sekä pähkinöitä ja siemeniä. Havainnollistamisen apuna voi käyttää ruokakolmiota. Ruokakolmion alaosassa sijaitsevista ruoka-aineista tulisi koostaa päivittäinen ruokavalio. Kolmion ylimpänä olevia ruoka-aineita tulisi käyttää harvemmin kuin päivittäin. Lautasmallia voidaan käyttää taas apuna oikeanlaisen annoksen koostamiseen. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja noin neljännes lautasesta kala-, liha-, muna- tai kasvisruoalla. Kasviruokaa voivat olla esimerkiksi siemenet, pähkinät tai palkokasvit. Yksi neljännes lautasesta täytetään myös hiilihydraatilla, eli perunalla tai täysjyvätuotteilla. Ruokavirasto suosittelee ruokajuomaksi piimää, vettä tai rasvatonta maitoa. Lisäksi marjat tai hedelmät sopivat jälkiruoaksi. (Ruokavirasto, 2014.)



Kuvio 2. Ruokakolmio (VRN, 2014).

Ateriarytmin säännöllisyys on myös avainasemassa. Päivän ateriat tulisi koostaa aamupalasta, lounaasta, päivällisestä sekä yhdestä tai kahdesta välipalasta. Glukoosipitoisuus pysyy tasaisena säännöllisen ateriarytmin myötä. Tämä puolestaan auttaa siihen, että näläntunne ei pääse kasvamaan liian voimakkaaksi. (Ruokavirasto, 2014.)

4.2 Vuorotyö ja ruokailu

Vuorotyö aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja, kuten sydän- ja verisuonitauteja, ylipainoa, väsymystä sekä vatsavaivoja. Vuorotyö vaikuttaa olennaisesti myös ruokailuun päivän aikana. Säännöllisellä sekä terveellisillä aterioilla voidaan minimoida vuorotyöstä koituvat terveyshaitat. Vuorotyön hankalin vuoro on yövuoro ruokailujen kannalta. Yövuoroissa on tärkeää, että jätetään runsaasti energiaa sisältävät ruoat ja välipalat pois. Ne aiheuttavat vatsavaivoja sekä väsymystä. Yövuoroissa ruokailu kannattaa ajoittaa siten, että aamiainen nautitaan, kun herätään yövuoron jälkeisiltä päiväunilta. Illalla syödään lounas ja välipala ennen yövuoron alkamista. Noin puoliltaöin voidaan nauttia kevyt ateria, kuitenkin viimeistään kello yksi yöllä. Väsymys on suurimmillaan neljän tai viiden aikoihin aamuyöstä ja silloin kannattaisi vielä syödä välipalaa. Yövuoron loputtua ja kotiin päästyä syödään vielä iltapalan kaltainen ruoka. (Ruokavirasto, 2014.)

4.3 Nestetasapaino

Elimistöistä suurin osa on vettä. Keski-ikäisellä veden osuus elimistössä on 50 % ja nuorella aikuisella 60 %. Vesipitoisuuteen elimistössä vaikuttavat myös rasvakudoksen määrä, sukupuoli sekä ikä. Vesi on tärkeässä asemassa aineiden, kuten entsyymien ja ravintoaineiden kuljetuksessa. Vedenjuonti on myös ruoansulatuksen, lämmön säätelyn sekä kudosten kostuttamisen kannalta merkittävää. Lisäksi vesi toimii myös voiteluaineena keuhkopussissa, nivelissä sekä sydämessä. Vesitasapaino tarkoittaa sitä, että menetetyn nesteen määrä vastaa nautittuja nesteitä. Ihon ja keuhkojen kautta haihtuu vettä keskimäärin 0,4–0,9 litraa, eikä keho aisti tätä. Raskas liikunta, kuumuus sekä ilman kosteus lisäävät haihtumista. Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen (EFSA) on arvioinut miesten tarvitsevan vuorokaudessa 2,5 litraa vettä ja naisten 2 litraa. Veden tarpeeseen vaikuttavat siis sukupuoli, ikä, ympäristön lämpötila sekä fyysiset aktiviteetit. Kuivuminen aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä sekä janontunnetta. Muita oireita ovat esimerkiksi kuume, verenpaineen alentuminen sekä lihaskrampit. Suorituskyky ja kognitio voivat myös heiketä. Kuivumisella on myös epäsuotuisat vaikutukset aineenvaihdunnan, sydän- ja verenkiertoelimistön ja lämmönsäätelyn kannalta. (Mutanen ym. 2021.)

4.4 Sydänmerkki

Sydänmerkki on symboli sekä EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite (Sydänmerkki b). Ravitsemusväite käsittelee elintarvikkeen hyödyllisiä ravintosisältöjä (Ruokavirasto, 2021). Suomen sydän- sekä diabetesliitto toimivat sydänmerkin taustaorganisaatioina. Sydänmerkistä tietää, että ruoka-annos tai tuote on terveellinen valinta. Merkki on ainut Suomessa, joka kertoo tuotteen terveellisyydestä sekä ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkin käyttöoikeutta haetaan asiantuntijaryhmältä, joka on puolueeton päätöksenteossa. Tuotteen täytyy täyttää kaikki sydänmerkiltä vaaditut kriteerit, jotta merkki myönnetään. Kriteereissä muun muassa vaaditaan, että tuotteen taustalla on tutkittua ravitsemustietoa. Kriteereitä päivitetään aktiivisesti, sillä ruokavalikoimat sekä tiede kehittyvät ja muuttuvat. Yksi kriteereistä on, että tuotteessa täytyy olla pehmeää eli hyvää rasvaa, reippaasti kuitua sekä sokeria ja suolaa hillitysti. Sydänmerkki tuotteita tutkitaan vuosittain useilla laboratoriokokeilla. Merkin tarkoitus on helpottaa ihmisten arkea ja ruokavaliintojen tekemistä. Sydänmerkistä tietää, että tuote on terveellinen ilman että tarvitsee tutkia ravintosisältöjä sekä tuoteselosteita. (Sydänmerkki a.) Oppaassa on hyödynnetty Sydänmerkin sivuilta löytyviä reseptejä ajatellen työpäivän ruokailuja.

4.5 Ravitseminen ja mielen hyvinvointi

Hyvästä ruoasta saadaan hyvää mieltä. Terveellisellä ja säännöllisellä ruokailulla on suuri rooli hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Ruokailuissa on tärkeää keskittyä kokonaisuuteen, eikä niinkään tarkkailla yksittäisiä ravintoaineita. Ruokavaliota on hyvä pitää monipuolisena ja ateriarytmiä taas säännöllisenä. (MIELI ry, 2021a.) Vuonna 2016 toteutetussa taloustutkimuksen teettämässä kyselyssä selviää, että noin kolmannes työntekijöistä syö päivittäin yhdessä työkavereiden kanssa lounasta. Joka neljäs työntekijöistä jättää väliin yhteiset kahvi- sekä ruokahetket. Työstä palautuminen ja vireystila paranevat, kun työpaikalla ruokaillaan yhdessä työkavereiden kanssa. Keskustelut ruokailun lomassa edesauttaa irrottautumaan työasioista hetken ajaksi. Yhdessä ruokailu tuo työpäivään myös lepoa, virkistäytymistä sekä sosiaalista kanssakäymistä. (Laitinen, 2018.) Ruokailuhetkeen pysähtyminen sekä tietoisien läsnäolon harjoittelu on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta. Kun ruokailutilanteissa ruokaa aistitaan rauhassa kaikilla aisteilla, kehon lisäksi myös mieli tyydyttyy. (MIELI ry, 2021a.)

5 Työstä palautuminen

Jokainen työ aiheuttaa kuormittumista niin henkisesti kuin fyysisestikin, jolloin palautumisen merkitys korostuu. Palautumisella saavutetaan työstä aiheutuneen kuormituksen edeltävä taso, joka lisää niin toimintakykyä kuin hyvinvointiakin. Työntekijän edun ja hyvinvoinnin paranemisen kannalta on tärkeää, että työkuormituksesta ehtii palautumaan ennen seuraavaa työvuoroa. Työstä irrottautuminen ja voimavarojen täydentäminen edesauttaa onnistunutta palautumista, eli silloin, kun ihminen lopettaa työnteon ja sen ajattelun. Tämä tarkoittaa sitä, että pystyy sulkemaan mielestään työhön liittyvät asiat, jolloin vapaa-ajalla työhön liittyvät ajatukset eivät valtaa mieltä. Voimavaroja sekä kognitiivista toimintakykyä kuluttavat vapaa-ajalla työasioiden ajattelu, työpuheluihin sekä sähköposteihin vastaaminen. Työstä palauttavia tekijöitä ovat lomat, fyysinen aktiivisuus sekä itselleen mieleisten asioiden tekeminen. (Ahola, 2012.)

Psykologisiin palautumisen menetelmiin voidaan lukea ainakin neljä erilaista mekanismia. Näitä mekanismeja ovat työstä irrottautuminen, vapaa-ajan aktiviteetit, taitojen hallinta sekä rentoutuminen. Rentoutumista voi olla esimerkiksi liikkuminen luonnossa tai musiikin kuuntelu. (Ahola, 2012.) Luonnossa liikkumisella on paljon terveyshyötyjä, niin fyysisestä kuin henkisestä näkökulmasta tarkasteltuna sekä se tarjoaa hyvän vastapainon työnteolle. Pienetkin hetket luonnossa laskevat tutkitusti verenpainetta, kohentavat

mielialaa, helpottavat stressiä sekä edesauttavat rentoutumaan. Kauniit maisemat, luonnon äänet sekä metsän tuoksu saavat helposti unohtamaan työasiat. (Korkiakangas, 2016.) Virtanen (2021) toteaa kirjassaan, että ihmisten välillä on paljon yksilöllisiä eroja, siitä, mitä vapaa-ajan tekemisiä mielletään palauttavaksi. Toisille kuntosalilla treenaaminen voi saada ajatukset muualle, kun toisilla se voi olla taas kirjan lukemiseen uppoutuminen. Henkistä irrottautumista työasioista voi edesauttaa myös esimerkiksi ystävien tapaaminen. (Virtanen, 2021.)

Työterveyslaitoksen johtaja asiantuntija Jaana Laitinen tarkastelee Promo@Work-konsortiohankkeessa terveellisten elintapojen yhteyttä työkykyyn sekä työstä palautumiseen. Laitinen toteaa, että lähestymistapa on uusi, sillä aikaisemmin elintapoja on lähinnä tarkasteltu sairastumisriskien näkökulmasta. Laitinen kertoo huonon palautumisen näkyvän epäterveellisinä valintoina, kuten alkoholin käytön lisääntymisellä sekä herkkujen syömisellä. Tämä puolestaan johtaa riittämättömiin yöuniin ja vireystilaan, joka hankaloittaa työstä palautumista. Huonolaatuinen ja lyhyt uni ei palauta kunnolla. Terveet, hyväkuntoiset, vähemmän kuormittuneet henkilöt sekä nuoret palautuvat työkuormituksesta muita paremmin. Palautumiseen vaikuttaa myös työyhteisö, josta saa sosiaalista tukea. Hyvän sosiaalisen tuen avulla palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana. (Laitinen, 2017.)

5.1 Palautuminen työpäivän aikana

Tarkastelen tässä opinnäytetyössä työpäivän lepoaikojen määrää kuntasektorin sosiaali- ja terveydenhuollon työ- ja virkaehtosopimuksen mukaisesti. Sosiaali- ja terveydenhuollon työ- ja virkaehtosopimus tuli voimaan 1.9.2021 ja on voimassa 28.2.2022 asti. Sopimusalan suurimpia ammattiryhmiä ovat kuntasektorilla työskentelevät terveydenhoitajat, sairaanhoitajat, lähihoitajat sosiaalityöntekijät sekä ohjaajat. SOTE-sopimus on kunnalla suurin sopimusala, jonka piirissä on palkansaajia noin 180 000. (Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat.) SOTE-sopimuksessa on säädetty työpäivään kuuluvista lepoajoista. Mikäli työaika on vuorokaudessa pidempi kuin kuusia tuntia, on vuoron aikana työntekijälle annettava vähintään puolen tunnin mittainen lepoaika eli ruokailutauko, mikäli työntekijän työpaikalla oleminen ei ole välttämätöntä työn jatkumisen kannalta. Lepoaikaa voidaan soveltaa myös lyhyemmissä työvuoroissa työntekijän pyynnöstä, mikäli esteitä ei tule työn järjestelyille. Mikäli vuorokautinen työaika ylittää yli 10 tuntia, on työntekijällä oikeus pitää puolen tunnin tauko kahdeksan tunnin työskentelyn jälkeen. Mikäli lepoaika

ei toteudu työtehtävien vuoksi, on työnantajan velvollisuus kuitenkin järjestää työntekijälle tilaisuus työpaikalla aterioimiseen. Työntekijällä on myös oikeus yhteen 10 minuutin pituiseen kahvitaukoon vuoron aikana. (Tehy 2021, s. 69–70.)

Virtanen (2021) kuvaa kirjassaan taukojen merkitystä palautumisen kannalta sekä miten se vaikuttaa kuormituksen ja stressin säätelyyn. Kun työpäivän aikana ehtii riittävästi pitämään taukoja, vaikuttaa se koko päivän vireystilaan ja näin ollen illalla jaksaa tehdä myös muita asioita, kuin palautua pelkästään työpäivän aiheuttamasta rasituksesta. Työpäivän aikana pidetyt tauot edesauttavat palautumista. Taukojen yhteydessä ei tulisi tehdä töitä tietokoneen ääressä, koska se johtaa siihen, että työpäivän aikana ei tule yhtäkään taukoa, joka oikeasti palauttaisi työstä. Aivot vaativat jo kahden tunnin työskentelyn jälkeen taukoa, jotta työhön voi taas keskittyä täysillä. Tehokkuutta on pitää huolta itsestään pitämällä taukoja työpäivän aikana, joka ei toteudu tauottomalla työntekijällä. Taukojen pitäminen työpäivän aikana ei ole pelkästään työntekijän vastuulla, vaan se myös työnantajan vastuulla. (Virtanen, 2021.)

Marjaana Sianoja on tehnyt väitöskirjan, jonka tavoitteena oli tutkia, miten palautuminen on yhteydessä yksilön hyvinvointiin sekä miten työkuormituksesta palautuminen onnistuu lounastauoilla sekä vapaa-aikana. Aineisto koostui pitkittäis- ja interventiotutkimuksista ja se toteutettiin yhdessätoista eri organisaatiossa Suomessa vuosina 2013–2015. Tutkimuksen kohderyhmä koostui työntekijöistä, joiden työ oli emotionaalisesti kuormittavaa tai ala oli tietointensiivisiä. Vastaajien keski-ikä oli 47 vuotta ja vastaajista suurin osa oli naisia. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että onnistuneeseen palautumiseen lounastauoilla vaikuttivat irtaantuminen työstä sekä kontrollin tunne. Pidemmät lounastauot, riittävä lounastaukojen määrä viikossa sekä taukojen viettäminen työpaikan ulkopuolella yhdistettiin palautumisen edistymiseen. Tutkimuksessa selvisi, että vuoden aikavälillä tapahtunut lisääntynyt tarmokkuus sekä vähäinen uupumusta vastaava väsymys olivat yhteydessä onnistuneeseen palautumiseen lounastauoilla. Yhteys oli tutkimuksen mukaan kuitenkin suhteellisen heikko. Tutkimuksessa havaittiin myös, että lounastauolla tehdyt rentoutusharjoitukset sekä puistossa kävely edistivät hyvinvointia verrattuna niihin päiviin, kun näitä harjoituksia ei tehty. Työntekijät kokivat niinä päivinä vähemmän väsymystä, stressiä sekä keskittymiskyvyn koettiin parantuneen. Iltapäivän hyvinvoinnilla oli yhteys riittävään työstä irrottautumiseen. Puutteellinen irrottautuminen työstä ennusti tutkimuksen mukaan uniongelmia, sekä uupumuksen tasolla olevaa väsymystä jopa vuoden yli. Työkuormitusta voi vähentää jo työpäivän aikana onnistuneilla lounastauoilla. (Sianoja, 2018.)

5.2 Mindfulness ja rentoutuminen

Itämaisessä meditaatioperinteessä mindfulness- ja tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansien vuosien ajan. Amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi 1970-luvulla ohjata stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille tietoisuustaitoihin perustuen. Ohjelmasta on tehty paljon tutkimuksia ja tulokset ovat olleet erinomaisia. Mindfulness -harjoitukset auttavat laukkaavien ajatusten irti päästämiseen sekä kehon ja mielen yhteyden vahvistamiseen. (MIELI ry, 2021b.)

Nykypäivänä mindfulness on yleistä ja sitä käytetään paljon myös itsehoitomenetelmänä. Kiireiset aikataulut, pitkät tehtävälisterit, työmatkat, työ ja perheaika vievät aikaa itsemme ja mielemme tutkimiselta. Kaikki edellä mainitut toiminnot pitävät meidät käynnissä automaattiohjauksella ja vahvistavat aiemmin opittuja käyttäytymismalleja. Mindfulness ei ole älyllistä ja sen harjoittaminen edellyttää ajattelusta, tuomitsemisesta sekä arvioinnista vetäytymistä, jotta saavuttaa tietoisuuden tilan ilman egoa. Mindfulness vahvistaa kykyä olla nykyhetkessä ilman mieleen tunkeutuvia ajatuksia. Mindfulness tarjoaa useita hyötyjä niin fyysisesti, emotionaalisesti sekä henkisesti. (Miller, 2019.)

Yleisesti ottaen meditaatioon kuuluu kaksi alatyyppeä: keskittyminen ja mindfulness. Yleisenä periaatteena on, että on tärkeää saavuttaa toimiva keskittymismeditaatio ennen kuin voi siirtyä mindfulnessiin. Keskittymisharjoitusten avulla saavutetaan rauhallisuutta, rentoutumista, mielen selkeyttä sekä taistele- tai pakene fysiologian vastainen tila. Kun mielen keskittyminen on vakaata, keskittynyt tietoisuus voidaan tarkoituksellisesti keskittää mielen toimintaan ja se on mindfulnessin alku. Ainoa tehtävä on olla läsnä ja oppia havaitusta avoimesti. Mindfulnessin vahvistuessa taustalla olevat teemat ja mallit, jotka täyttävät mielemme, näkyvät selvemmin ja niistä on helpompi irtautua ja pysyä nykyhetkessä. Mindfulnessin oppimiseen ja harjoittamiseen on saatavilla runsaasti esimerkiksi kirjoja, artikkeleita, sovelluksia sekä kursseja. (Miller, 2019.)

Läsnäolo- ja tietoisuustaidoilla keskitytään nykyhetkeen ja unohdetaan menneiden ja tulevien asioiden murehtiminen. Masennus, ahdistus, stressi ja kipu voivat lievittyä mindfulnessin avulla. Mindfulness voi antaa keinoja tietoisempaan, rennompaan sekä onnellisempaan elämään. Lisäksi tunteiden säätely sekä tarkkaavaisuuden hallinta paranevat. Muita mindfulnessin tuomia hyödyllisiä vaikutuksia, joita on havaittu, ovat lisääntynyt tai parantunut luovuus, positiivisuus, muisti, oppimiskyky, sosiaaliset taidot sekä itsetunto. Lisäksi yhteys omaan kehoon vahvistuu harjoitusten myötä. (MIELI ry, 2021b.)

6 Oppaan toteutus

6.1 Opinnäytetyön tietoperusta

Opinnäytetyö sisältää teoreettisen viitekehysten. Teoria koostuu erilaisista luotettavista lähteistä kerätystä tiedosta. Etsin tutkittua tietoa ja kirjallisuutta verkosta Google haku-koneella huomioiden lähdekritiikin eri sivustoilta, kuten; THL, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Työterveyslaitos. Etsin opinnäytetyöhön tutkittua tietoa Metropolian tiedonhakulähteistä, muun muassa Libguidesin ja MetCat Finnan avulla. Hyödynsin oppikirjoja e-versioina, esimerkiksi Duodecimin oppiportista sekä Metropolian Ellibs -palvelusta. Käyttämiäni hakusanoja olivat muun muassa: kotihoidon henkilöstön työhyvinvointi, kotihoito, ateriarytmi, työhyvinvointi, palautuminen, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokailu vuorotyössä, recovery from work, mindfulness, home care workers. Etsin tietoa myös englanninkielisiltä sivustoilta.

6.2 Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen

Oppaan laadinnassa on kiinnitettävä huomiota lähdekritiikkiin. On pohdittava, mistä tiedot oppaaseen on hankittu, ja käytettyjen tietojen oikeellisuus ja luotettavuus on varmistettava. Hyvin kirjoitettu teksti on lyhyt ja helposti ymmärrettävä. Oppaassa kuvien sommitteluun tulee kiinnittää myös osaltaan huomioita, jotta opas on selkeän ja kiinnostavan näköinen. (Vilka & Airaksinen 2003: 53.)

Opinnäytetyö sisältää teoreettisen viitekehysten. Teoria koostuu erilaisista luotettavista lähteistä kerätystä tiedosta. Etsin tutkittua tietoa ja kirjallisuutta verkosta Google haku-koneella huomioiden lähdekritiikin eri sivustoilta, kuten; THL, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Työterveyslaitos. Etsin opinnäytetyöhön tutkittua tietoa Metropolian tiedonhakulähteistä, muun muassa Libguidesin ja MetCat Finnan avulla. Hyödynsin oppikirjoja e-versioina, esimerkiksi Duodecimin oppiportista sekä Metropolian Ellibs -palvelusta. Käyttämiäni hakusanoja olivat muun muassa: kotihoidon henkilöstön työhyvinvointi, kotihoito, ateriarytmi, työhyvinvointi, palautuminen, ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokailu vuorotyössä, recovery from work, mindfulness, home care workers. Etsin tietoa myös englanninkielisiltä sivustoilta.

Opas luotiin Canva Pro -ohjelman avulla. Suunnittelin tekeväni oppaan hyödyntäen Powerpoint ohjelmaa, mutta päädyin siihen lopputulokseen, että Canva Pro -ohjelma tarjoaa graafiseen suunnitteluun paremmat ominaisuudet. Opas laadittiin niin, että työntekijät voivat hyödyntää opasta jakamalla sitä työyhteisölleen joko sähköisesti tai tulostettuna. Ensisijaisesti opas on tarkoitettu käytettäväksi sähköisenä muotona.

Suunnittelussa huomioin Metropolia ammattikorkeakoulun graafiset ohjeistukset. Oppaan päävärinä toimii oranssi, joka on Metropolian pääväri. Oranssi symbolisoi läheisyyttä, lämpöä, eteenpäin menemistä sekä energiaa. Oppaan kannessa on hyödynnetty myös toista pääväriä, eli tumman harmaata, joka tuo kontrastia oranssiin. Tekstit ovat kirjoitettu Metropolian graafisen ohjeistuksen mukaan mustalla tai tummanharmaalla apuvärillä. (Metropolia, b.) Typografia on myös Metropolian graafisen ohjeistuksen mukainen, otsikkofontti on Roboto Slab ja leipätekstifontti Open Sans. Oppaan kannesta löytyy myös Metropolian logopankista ladattu logo. (Metropolia a.) Oppaassa olevat kuvat ovat Canva Pro -ohjelman kuvapankista. Canva Pro:n käyttäjänä on täysi käyttöoikeus kaikkiin ohjelman tarjoamiin kuviin sekä pohjiin. Kuvien tarkoitus on herättää lukijassa positiivisuuden ja motivaation lisääntymisen tunteita.

6.3 Kohdejoukon valinta ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön kohderyhmä muodostuu kotihoidossa työskentelevistä lähi-, perus-, sairaan- sekä terveydenhoitajista. Opinnäytetyöni hyödynsaaja on Metropolia ammattikorkeakoulu. Myös eri organisaatiot voivat halutessaan käyttää opasta työyhteisön käyttöön. Ensisijaisesti toivon oppaani hyödyttävän kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointia.

6.4 Oppaan hyödyntäminen ja arviointi

Opas tehtiin yhdessä Metropolian ammattikorkeakoulun kanssa, joten haasteeksi tuli se, kuinka opas saavuttaisi sen hyödynsaajat eli kotihoidon työntekijät. Tästä on käyty vuoropuhelua Metropolian oppimis- ja kehittämissympäristö HyMy-kylän palvelutoiminnan vetäjän kanssa.

Oman työn arviointi kuuluu oppimisprosessiin. Oppaan testaaminen, eli pilotointi on suositavaa ennen varsinaista julkaisua. Oppaan tekijä voi sokeutua omalle tekstille, jolloin virheiden ja parannustarpeiden näkeminen hankaloituu. Subjektiiivisen arvioinnin ehkäi-

semiseksi on palautteen kerääminen testauksen kohderyhmältä suotavaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 157–158.) Esittelin keskeneräisen oppaan terveystieteen opinnäytetyön tekijöille sekä opinnäytetyöni ohjaajalle. Sain heiltä kriittistä palautetta sekä hyviä kehitysideoita. Positiivista palautetta sain oppaan kuvista sekä visuaalisesta ilmeestä. Kehitysideoita puolestani sain asiasisällöstä sekä tekstien muotoilusta. Muokkasin opasta saamani palautteen perusteella. Olin luonut oppaaseen sivun lautasmallista, jonka päädyin kuitenkin poistamaan sen epäkäytännöllisyyden vuoksi, joka tuli ilmi palautteista. Pohdimme palautteen antajien kanssa sitä, että kotihoidon työntekijät luultavasti hyötyisivät enemmän konkreettisista ohjeista sekä resepteistä liittyen ruokailuun työvuoron aikana.

Valmista opasta arvioi 15 opiskelijakollegaa. Käytin arvioinnissa avoimia kysymyksiä: 1. Muuttaisitko jotenkin opasta, miten? 2. Olisitko kaivannut jostain lisätietoa? 3. Muuta kommentoitavaa? Palaute oppaasta annettiin Zoom-palvelussa. Koin että avoimet kysymykset toimivat parhaiten etäyhteyden välityksellä tapahtuvassa palautteen annossa. Palautteet annettiin Zoom -palvelun chattiin, josta sain vastaukset kopioitua itselleni. Muokkasin lopuksi oppaan viimeiseen muotoonsa saadun palautteen perusteella.

Sain yhteensä 10 vastausta, eli suurin osa osallistujista vastasi oppaan palautekyselyyn. Palaute oli kokonaisuudessaan positiivista, varsinkin oppaan visuaalisesta ilmeestä pidettiin. Opasta kommentointiin seuraavasti.

”Vinkkiboksit olivat tosi kivoja. Vaikka uni ja liikunta ei ollut pääaineena, niin kiva että toit esiin niiden merkityksen.”

”Resepti oli hieno, mutta pitäisikö kanan lisäksi olla useampi proteiinivaihtoehto, esimerkiksi myös kasvisruokavaliota noudattavalle.”

”Kokonaisuus oli minun mielestäni todella hieno, tykkäsin erityisesti niistä vinkkibokseista siellä kulmissa.”

”Visuaalisesti hyvä ja värimaailma rauhoittava ja miellyttävä. Resepti oli kiva lisä.”

”Raikas ulkoasu, tietoisuus ja resepti kiva.”

”Siihen mindfulness sivulle, jossa oli viitattu Mieli Ry:n sivuille, olisi voinut olla kiva olla joku tietty harjoitus.”

”Visuaalisesti todella hieno, tekstin ja kuvien ja vinkkilaatikoiden suhde oli tasapainoinen ja virkistävä. Kuvat, esim. kannessa herättelivät aiheeseen eli niistä tuli juuri mieleen asioita, jotka liittyvät hyvinvointiin.”

”Oppaassa oli hyvää se, että oli laitettu konkreettisia ohjeita ja resepti. Oppaassa kuitenkin jonkin verran sellaista tietoa, minkä monet tietävät entuudestaan. Mitä uutta opas tuo? Kuitenkin tosi hyvä opas kokonaisuudessaan, ei ollut liian pitkä.”

”Reseptilaatikko oli tosi kiva ja selkeä. Muutamat tarkennukset lauseisiin, kuten lämpötilakohtaan ja Mieli Ry:n sivuille viittaamiseen.”

”Pidin myös visuaalisuudesta ja olen samaa mieltä, että erilaisia proteiinvaihtoehtoja tulisi olla.”

7 Pohdinta

Tiesin jo aihetta valitessani, että haluan edistää sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien hoitajien työhyvinvointia. Ajattelin että aihe on ajankohtainen sekä mielenkiintoinen. Aiheesta henkilökohtaisesti tärkeän tekee myös se, että olen työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla vuodesta 2010 lähtien. Suurin osa työkokemuksestani on kertynyt kotihoidosta. Työhyvinvointi on laaja käsite, joten jouduin rajaamaan aihetta kahteen näkökulmaan, vaikka olennaisesti myös fyysisellä hyvinvoinnilla on yhteys työssä jaksamiseen. Paneutuminen työhyvinvointiin ravitsemuksen ja henkisen palautumisen näkökulmasta on ollut opettavaista sekä mielenkiintoista.

Työ ei edennyt alkuperäisen suunnitelman ja aikataulun mukaisesti henkilökohtaisien syiden sekä opinnäytetyön ohjaajien vaihtumisen vuoksi. Prosessi eteni kuitenkin loppuun asti onnistuneesti. Prosessin tuotoksena syntyi opas. Palautteiden perusteella opas koettiin hyödylliseksi, konkreettiseksi sekä visuaalisesti miellyttäväksi, joten pääsin sille asettamiini tavoitteisiin.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Metropolian ammattikorkeakoulu. Metropolia tekee HyMy-kylän verkostossa yhteistyötä kotihoidon kanssa, joten oppaan hyödyntäminen sekä jatkojalostus voisi tapahtua HyMy-kylän kautta. Jatkossa opasta voisi esimerkiksi sähköisesti jakaa kotihoidon työntekijöille tai käyttää perehdytysmateriaalina uusille työntekijöille.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Sopimus tehtiin yhdessä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Sopimuksen kohteena oli työelämälähtöinen opintoihin liittyvä projekti. Sopimuksessa käsiteltiin projektin

tuloksena saatava tuotos, joka tässä työssä on sähköinen opas. Sopimuksessa määriteltiin, miten yhteistyötaho saa käyttää projektin tuotoksen tuloksia. Luotettavuutta lisäsi terveydenhoitajaopintojen aikana hankittu teoretinen tieto työhyvinvoinnista. Opasta testattiin kaksi kertaa ennen sen käyttöönottoa, mikä lisäsi oppaan luotettavuutta. Opasta testattiin sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyön tekijöillä, joilta kerättiin palaute oppaasta avoimia kysymyksiä käyttäen.

Opinnäytetyön eettisyys perustuu huolella valittuihin lähteisiin, joista teoretinen tieto on hankittu tähän opinnäytetyöhön. Lähteiden kirjaus on tehty Metropolian kirjallisen työn ohjeiden mukaan. Työssä on huomioitu huolellisesti tekijänoikeudet, kun on hankittu muiden luomien aineistojen pohjalta teoretistä tietoa oppaaseen. Työtä tehdessäni olen noudattanut hyvän tutkimuskäytännön periaatteita sekä terveydenhoitoalan ammattieettisiä ohjeita Metropolian sekä yhteistyötahon ohjauksessa. Olen tarkistuttanut opinnäytetyön tekstin sisällön sekä lähteet Turnitin-plagiaatintunnistusohjelmistossa.

Olen noudattanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita opinnäytetyötä tehdessäni. Tarkkuus, yleinen huolellisuus sekä rehellisyys kuuluvat tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin. Olen noudattanut ohjeita niin tutkimusten arvioinnissa, kuin esittämisessäkin. Tiedonhankinta-, tutkimus- sekä arviointimenetelmät ovat huomioitu niin, että ne ovat eettisesti kestäviä sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset päivitetään kahdeksan vuoden välein, joten uusinta tutkimustietoa ei ollut saatavilla, mikä vähentää työn luotettavuutta. Uudet suositukset julkaistaan seuraavaksi vuonna 2022. Luotettavuutta olisi myös lisännyt oppaan testaus kotihoidon henkilöstöllä, jolloin sen toimivuutta sekä tuloksellisuutta olisi pystynyt arvioimaan realistisemmin. Oppaan luotettavuutta lisäsi kuitenkin oma pitkä työurani kotihoidossa. Koska opas tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ei tutkimuslupaa tarvittu. Kunnioitin muiden tutkijoiden työtä opasta tehdessäni huomioiden asianmukaiset viittaukset sekä lähdemerkinnät.

7.2 Ammatillinen kasvu

Terveydenhoitajan osaamisen näkökulmasta opinnäytetyön tekeminen on ollut varsin opettavaista. Opinnäytetyö on antanut paljon teoreettista osaamista sekä näkökulmaa

ajatellen esimerkiksi mahdollista tulevaisuuden työskentelyä työterveyshoitajana. Opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhakutaitoni kehittyivät, joka on tärkeää terveydenhoitajan työn kannalta, sillä terveydenhoitotyö perustuu tutkittuun tietoon. Opinnäytetyöprosessissa pidin erityisesti oppaan graafisesta suunnittelusta sekä luomisesta. Olen oppinut opinnäytetyötä tehdessäni myös itsestäni sekä miten voin edistää myös omia elintapoja.

Koen että opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja haastava. Yksin työskennellessä opinnäytetyön tekeminen on vaatinut määrätietoisuutta sekä pitkäjänteisyyttä. Prosessin aikana kaipasini useasti vuorovaikutuksen tuomaa tukea sekä erilaisia näkökulmia. Yksin työskentely on toisaalta ollut myös palkitsevaa ja olen saanut tehdä työn täysin omien ajatusteni ja visioideni pohjalta. Opinnäytetyön aihe ja sen rajaus perustuvat henkilökohtaiseen kiinnostukseeni aihealueisiin huomioiden kuitenkin ajankohtaisuuden sekä merkittävyyden ammatillisesta ja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Lähteet

Ahola, Kirsi 2012. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveystvaikutukset. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecim-lehti.fi/duo10363>>. Luettu 16.10.2021.

Hirvonen, Tiina 2018. Hoitajien työhyvinvointi vuorotyössä. Kyselytutkimus perusterveydenhuollossa. Itä-Suomen yliopisto. Luettavissa sähköisesti. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19234/urn_nbn_fi_uef-20180148.pdf>. Luettu 26.10.2021.

Korkiakangas, Eveliina 2016. Työterveyslaitos. Palaudu työstä liikkumalla. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/blogi/palaudu-tyosta-luonnossa-liikkumalla/>>. Luettu 20.10.2021.

Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT. SOTE-sopimus 2021. Verkkodokumentti. <<https://www.kt.fi/sopimukset/sote/2021>>. Luettu 20.10.2021.

Laitinen, Jaana & Korkiakangas, Eveliina & Oksanen, Tuula & Ruusuvuori, Johanna & Seppälä, Tuija & Oinas-Kukkonen, Harri & Tikka, Piiastiina & Muhos, Matti & Heikkilä-Tammi, Kirsi & Mäkinen, Jaana-Piia & Stock, Stephanie 2016. Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla (Promo@Work-konsortio). Luettavissa sähköisesti. <https://www.aka.fi/globalassets/3-stn/1-strateginen-tutkimus/strateginen-tutkimus-pahkinankuoressa/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promowork_tilannekuvaraportti2.pdf>. Luettu 11.10.2021.

Laitinen, Jaana 2017. Työterveyslaitos. Kahdeksan kysymystä siitä, miten työstä palautuu. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/tyopiste/kahdeksan-kysymysta-siita-miten-tyosta-palautuu/>>. Luettu 11.10.2021.

Laitinen, Jaana 2018. Työterveyslaitos. Syödään yhdessä! – Yhteinen ruokailu tukee sekä työtä että terveyttä. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/blogi/syodaan-yhdessa-yhteinen-ruokailu-tukee-seka-tyota-etta-terveytta/>>. Luettu 10.10.2021.

Metropolia 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Verkkodokumentti. <<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pagelid=57182852>>. Luettu 3.5.2020.

Metropolia a. Graafinen ohjeistus: Typografia. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/fi/metropolian-brandi-ja-graafinen-ohjeistus/typografia>>. Luettu 20.9.2021.

Metropolia b. Graafinen ohjeistus: Värit. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/fi/metropolian-brandi-ja-graafinen-ohjeistus/varit>>. Luettu 20.9.2021.

MIELI ry 2021a. Millainen ruoka on hyväksi? Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>>. Luettu 10.10.2021.

MIELI ry 2021b. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot? Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>>. Luettu 20.10.2021.

Miller, John J 2019. Mindfulness. The Psychiatric times 36 (12). 6–7. Viitattu 25.10.2021.

Mutanen, Marja & Niinikoski, Harri & Schwab, Ursula & Uusitupa, Matti 2021. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2021. Luettavissa sähköisesti (vaatii käyttäjätunnuksen): www.oppiportti.fi/op/tunnus. Artikkelin tunnus: rvt00001. Luettu 25.9.2021.

Perkiö-Mäkelä, Merja & Vauhkonen, Anneli & Kupari, Saana & Saaranen, Terhi & Honkalampi, Kirsi & Järvelin-Pasanen, Susanna & Tarvainen, Mika & Räsänen, Kimmo & Oksanen, Tuula 2021. Kotihoidon työntekijöiden hyvinvointi. University of Eastern Finland, Kuopio. Luettavissa sähköisesti. <<https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24911/16194253671843879107.pdf>>. Luettu 25.9.2021.

Ruokavirasto 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Verkkodokumentti. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf>. Luettu 6.9.2021.

Ruokavirasto 2021. Ravitsemusväitteet. Verkkodokumentti. Päivitetty 17.9.2021. <<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus--ja-terveysvaitteet/ravitsemusvaitteet/>>. Luettu 21.10.2021.

Sianoja, Marjaana 2018. The virtues of rest. Recovery from work during lunch breaks and free evenings. University of Tampere. Luettavissa sähköisesti. <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104058/978-952-03-0786-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 26.10.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. Verkkodokumentti. <<https://stm.fi/tyohyvinvointi>>. Luettu 27.2.2020.

Sydänmerkki a. Taustalla oleva tutkimustieto. Verkkodokumentti. <<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/>>. Luettu 10.10.2021.

Sydänmerkki b. Verkkodokumentti. <<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>>. Luettu 10.10.2021.

Tehy 2021. Sosiaali- ja terveydenhuollon työ- ja virkaehtosopimus. Verkkodokumentti. <https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/muu_dokumentti/sote-sopimus_-_sosiaali_ ja_terveydenhuollon_työ- ja_virkaehtosopimus_id_17396.pdf>. Luettu 20.10.2021.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2017. Ravitsemus Suomessa. Finravinto 2017 - tutkimus. Luettavissa sähköisesti. <<http://www.julkari.fi/handle/10024/137433>>. Luettu 1.9.2020.

Terveyskylä 2019. Kunnallinen ja yksityinen kotihoito. Päivitetty 10.12.2019. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/apua-arkeen/kunnallinen-ja-yksityinen-kotihoito>>. Luettu 11.10.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkodokumentti. <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>>. Luettu 25.10.2021.

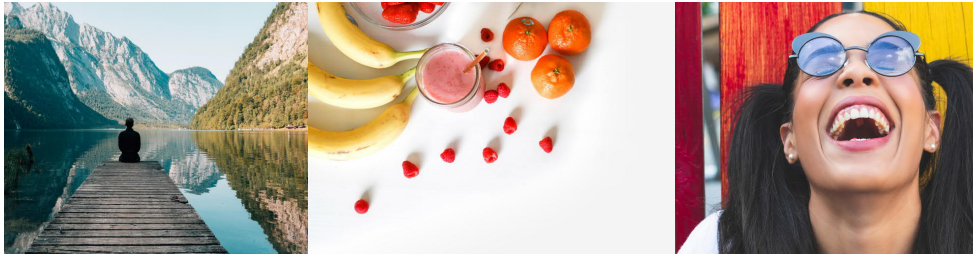
Työterveyslaitos. Työhyvinvointi on yhteinen asia. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>>. Luettu 11.10.2021.

Työturvallisuuskeskus 2012. Työkyky on työhyvinvoinnin perusta. Verkkodokumentti. <<https://ttk.fi/files/5222/Tyokyky-on-tyohyvinvoinnin-perusta.pdf>>. Luettu 5.4.2020.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. Luettu 3.5.2020.

Virtanen, Anniina 2021. Psykologinen palautuminen. E-kirja. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. Luettu 16.10.2021.

Opas



Voi paremmin töissä

Opas edistämään kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointia



**Koetko väsymystä ja energian puutetta työssäsi?
Mikäli vastasit kyllä – tämä on sinulle oikea opas**

*Hyvinvointi sekä terveys kulkevat käsi kädessä työssä jaksamisen kanssa.
Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omiin elintapoihin ja sitä kautta omaan terveyteen ja työhyvinvointiin.*



Tämän oppaan tarkoituksena on lisätä kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointia sekä motivoida heitä terveellisempiin elämäntapoihin. Tavoitteena on lisätä kotihoidon työntekijöiden tietoisuutta terveellisistä elintavoista tuottamalla heille hyödyllinen sekä selkeä opas.

Tekijä:
Marie Mayer
Valmistuva terveydenhoitaja
2021

Hyvällä ravitsemuksella on positiivinen vaikutus työkykyyn

Hyvistä raaka-aineista muodostettu ruokailu työaikana auttaa ylläpitämään vireystasoa. Liian tukevat ateriat laskevat työtehoa ja aiheuttavat väsymystä. Työvuoron aikana tehdyt ruokavalinnat usein heijastuvat myös kotiin ja muihin ruokavalintoihin.

Vähennä lihaa, suolaa ja lisättyä sokeria.

Lisää kasviksia, hedelmiä, marjoja, kalaa, mereneläviä, pähkinöitä, siemeniä ja palkkasveja.

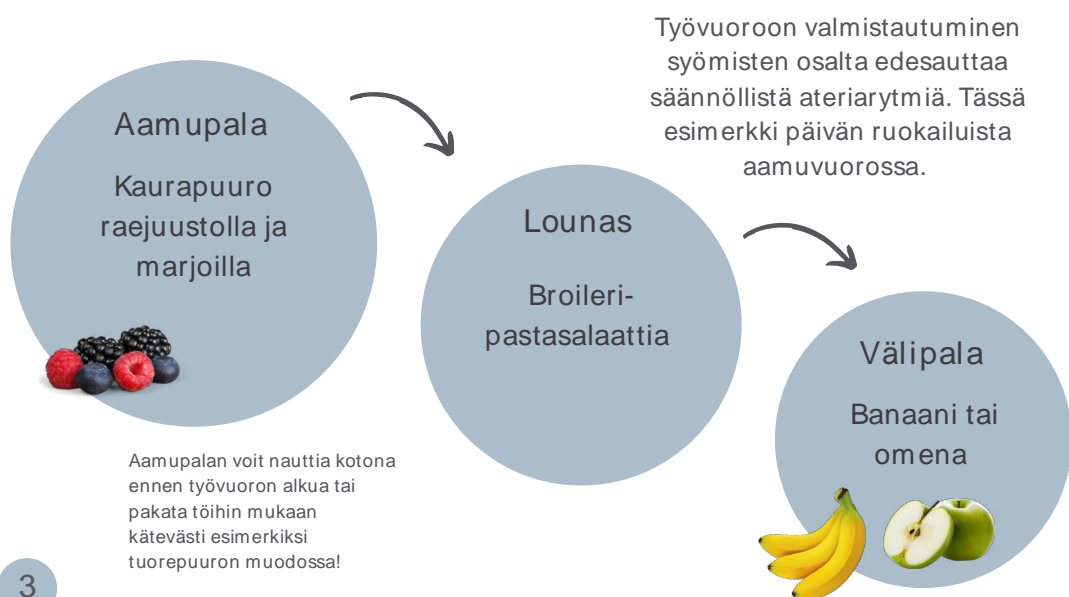
Vaihda viljavalmisteet täysjyvätuotteisiin, voi kasviöljyyn, rasvaiset maitovalmisteet vähärasvattomiin.



2

Kokoa terveelliset eväät töihin mukaan

Yleiset ravitsemussuositukset sopivat vuorotyöläisen ravitsemuksen perustaksi.



3

Broileri-pastasalaatti – Sydänmerkki

- 300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita (muut proteiinin lähteet käyvät myös)
- 1 tl rouhittua mustapippuria
- 1/2 tl suolaa
- 250 g täysijyväpastaa
- 1 rkl öljyä
- 2 paprikaa
- 500 g kirsikkatomaatteja
- 200 g kurkkua
- 2 dl hillospuleita
- 1 dl silputtua ruohosipulia
- 1 ruukku rucolaa
-
- Kastike:
 - 3/4 dl öljyä
 - 2 rkl viinietikkaa
 - 1 rkl fariinisokeria
 - 2 tl currya
 - 1 tl timjamia
 - 1 tl suolaa

1. Jaa broilerinsuikaleet saksilla kahteen tai kolmeen osaan. Mausta pippurilla ja suolalla.
2. Keitä pasta kypsäksi suolattomassa vedessä.
3. Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalla, lisää keitetty kuuma pasta ja sekoita.
4. Ruskista broilerinsuikaleet öljyssä paistinpannussa. Lisää kypsä liha pastan joukkoon.
5. Kun pasta-lihaseos on jäähtynyt, lisää loput ainekset pilkottuina. Koristele rucolalla. Läitä salaatti jääkaappiin maustumaan.

Annoksia: 6
Annoskoko: 330 g
Valmistusaika: 35 min



Täältä löydät lisää terveellisiä reseptejä!
www.sydanmerkki.fi

4

Säännöllinen ruokailu vuorotyössä



Vuorotyö tuo ruokailuun omat haasteensa, jolloin ruokailujen ajoittaminen kellonaikojen mukaisesti on haastavaa. Niin ei suinkaan tarvitse tehdä, vaan tärkeintä on löytää itselle sopivin ateriaväli.

Yöhoitajan hyvä ruokailurytmi

- Illalla lounas
- Välipalaa ennen yövuoroa
- Puoliiltaöin kevyt ateria
- Välipala n. klo 3 - 4
- Vuoron jälkeen "iltapalaa" ennen nukkumaan käymistä



5

Päivän ateriat on hyvä koostaa aamupalasta, lounaasta, päivällisestä sekä 1 - 2 välipalasta.

Säännöllinen syöminen hillitsee nälän tunnetta – nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi. Veren glukoosipitoisuus pysyy myös tasaisena ja mieli virkeänä.

Ethän unohda veden juontia vuoron aikana?



Hektisen työvuoron aikana voi veden juonti jäädä vähemmälle. Liian vähäinen vedenjuonti voi aiheuttaa kuivumista, joka puolestaan aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä, lihaskrampeja sekä verenpaineen laskua. Tämä johtuu siitä, että suurin osa elimistöstämme on vettä. Keski-ikäisillä veden osuus elimistöstä on 50 % ja nuorilla aikuisilla jopa 60 %.

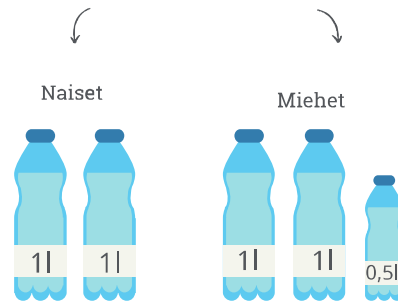
Vinkki!

- Pakkaa vuoron alussa tarvittava vesimäärä mukaan työreppuun.

Muistathan?

- Ikä, fyysinen aktiivisuus sekä lämpötila lisää nesteen tarvetta.

Näin paljon tarvitset vettä vuorokaudessa



6

Onnistuneen ruokatauon muistilista



- Nauti hyvästä ruoasta – se tuo hyvää mieltä.
- Ruoan syöminen yhdessä työkavereiden kanssa tuo päivään lisää vireyttä sekä edesauttaa työstä palautumista.
- Pyri järjestämään ruokatauosta kiireetön ja pysähdy hetkeen – syö kaikessa rauhassa.
- Tärkeintä on että kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisten ruoka-aineiden tarkkailu.
- Muista herkutella välillä hyvällä omatunnolla!

7





Työkuormituksen vähentäminen palautumisen kautta

Kotihoitoon tarvittavat resurssit sekä työn kuormittavuus ovat lisääntyneet merkittävästi palveluntarpeen kasvun sekä palvelurakenteiden muuttumisen myötä.

Työstä aiheutuva kuormitus edellyttää palautumista jotta voisimme hyvin. Välttämällä uupumisen, palautumisesta on huolehdittava jo silloin kun tilanne on hyvä.

Jatkamalla oppaan lukemista, voit saada uudenlaisia näkökulmia ja työkaluja oman palautumisen sekä hyvinvointisi edistämiseen.



8

Palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana

Riittävät tauot työpäivän aikana vähentävät stressikuormaa, jolloin kuormituksen kertyminen keskeytyy. Taukojen pitäminen vaikuttaa myöskin positiivisesti koko päivän vireystilaan – energiaa jää työvuoron jälkeen enemmän vapaa-ajan tekemiselle.

Mikäli ruokailu tai kahvin juonti tapahtuu tietokoneen äärellä työasioita pohtien, ei sitä voida laskea palauttavaksi tauoksi.



9

Tiesitkö?

Uni on palautumisen kannalta ykkönen. Uni vaikuttaa mm. mielialaan, tarkkaavaisuuteen sekä oppimiseen. Priorisoi hyvät yöunet ja pyri pitämään säännöllinen uni-valvetrytmi.

Sinulla on oikeus taukoihin!



Vuoden 2021-2022 SOTE-sopimuksessa lukee, että jos vuoro on pidempi kuin 6 tuntia, on työntekijällä oikeus puolen tunnin mittaiseen ruokataukoon sekä 10 minuutin kahvitaukoon.

Aivot tarvitsevat taukoa jo parin tunnin työskentelyn jälkeen.



Mikäli työaika ylittää 10 tuntia vuorokaudessa, työntekijä saa halutessaan pitää 8 tunnin työskentelyn jälkeen puolen tunnin tauon. Tarkista, mitä omassa työehtosopimuksessasi kerrotaan tauoista.

Tauoton työpäivä ei tee sinusta tehokkainta työntekijää vaan päinvastoin – se heikentää hyvinvointiasi ja vireystilaasi.

10

Tee itsellesi mieluisia asioita



Vapaa-ajan aktiviteetit auttavat palautumaan työkuormituksesta. Pohdi, mistä nautit ja millaisen tekemisen myötä pystyt irrottautumaan työhön liittyvistä ajatuksista.

Palautumista edistävissä aktiviteeteissa on yksilöllisiä eroja – joku palautuu rankan kuntosaliharjoittelun avulla, kun toinen taas kirjan lukemisella.

Esimerkkejä palautumista edistävästä aktiviteeteista:

- Liikunta
- Erilaiset harrastukset
- Musiikin kuuntelu
- Kirjojen lukeminen
- Tv-ohjelmien katselu

11


Luonnossa liikkuminen edesauttaa palautumista

Tiesitkö?

Pienikin luonnossa vietetty aika rentouttaa, vähentää stressiä, laskee verenpainetta sekä kohentaa mielialaa.




Rentoutumis- ja mindfulness harjoitukset



MIELI ry:n nettisivuilta löytyy rentoutumisharjoituksia, joiden avulla voi vähentää stressiä sekä rentouttaa jännittyneitä kehoja.

Mindfulness-harjoitukset sopivat tietoisien läsnäolon harjoittamiseen sekä laukkaavien ajatusten pysäyttämiseen.



<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/>

12

Mitä jos omat keinot eivät riitä?

Älä epäröi kääntyä oman työterveyshuoltosi puoleen. Työterveyspsykologit auttavat työuupumuksessa, uni- ja mielialaongelmissa sekä muissa henkisesti kuormittavissa tilanteissa.



13

Lähteet



Korkiakangas, Eveliina 2016. Työterveyslaitos. Palautu työstä luonnossa liikkumalla. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/blogi/palautu-tyosta-luonnossa-liikkumalla/>>. Viitattu 7.10.2021

Mehiläinen. Työterveyspsykologin palvelut. Verkkodokumentti. <<https://www.mehilainen.fi/yrityksille/yksilolle/tyoterveyspsykologin-palvelut/>>. Viitattu 10.10.2021.

MIELI ry 2021. Millainen ruoka on hyväksi? Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>>. Viitattu 10.10.2021.

MIELI ry. Harjoitukset. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>>. Viitattu 10.10.2021.

Mutanen, Marja & Niinikoski, Harri & Schwab, Ursula & Uusitupa, Matti 2021. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2021. Luettavissa sähköisesti (vaatii käyttäjätunnuksen): www.oppiportti.fi/op/tunnus. Artikkelin tunnus: rvt00001. Viitattu 25.9.2021.

Ruokavirasto. 2014. Suomalaiset ravitsemussuosituksat. Verkkodokumentti. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web_versio_5.pdf>. Viitattu 6.9.2021.

SOTE-sopimus 2021 - 2022. Verkkodokumentti. <https://www.tehy.fi/system/files/mfiles/muu_dokumentti/sote-sopimus_-_sosiaali-ja_terveydenhuollon_työ-ja_virkaehtosopimus_id_17396.pdf>. Viitattu 10.10.2021.

Sydänmerkki. Broileri-pastasalaatti. Verkkodokumentti. <<https://www.sydanmerkki.fi/resepti/broileri-pastasalaatti/>>. Viitattu 10.10.2021.

Sydänmerkki. Taustalla oleva tutkimustieto. Verkkodokumentti. <<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/>>. Viitattu 10.10.2021.

Sydänmerkki. Verkkodokumentti. <<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>>. Viitattu 10.10.2021.

Työterveyslaitos. Uni ja palautuminen. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>>. Viitattu 10.10.2021

Virtanen, Anniina 2021. Psykologinen palautuminen. E-kirja. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. Viitattu 16.10.2021.

Kuvat: Canva Pro.