

Laura Sikanen

Työvireyteen vaikuttavat elintavat

Opinnäytetyö

Kevät 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Laura Sikanen

Työn nimi: Työvireyteen vaikuttavat elintavat

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 2

Ihmisen hyvinvointiin ja työvireyteen vaikuttaa säännöllisyys ruokailussa, liikunnassa ja levossa. Näillä vaikutetaan työkykyyn, tarkkaavaisuuteen työssä ja ehkäistään työtapaturmia.

Työssä tutkittiin Valio Oy Seinäjoen rasvatehtaan työntekijöiden työvireyteen vaikuttavia elintapoja. Työntekijät vastasivat kyselylomakkeeseen, jossa kysymykset liittyivät ateriarhythmiin, liikuntatottumuksiin vapaa-ajalla, työmatkalla ja työaikana sekä nukkumiseen. Kysymyksiä oli myös liittyen työntekijöiden työtehtävään. Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä 22, joista osa oli strukturoituja ja osa avoimia.

Kyselyyn vastasi 30 työntekijää, joista naisia oli 21 ja miehiä yhdeksän. Vastaajien työtehtävät olivat tuotteenvalmistaja, tuotteenpakkaaja, tuotanto- ja projektivastava sekä prosessiohjaaja. Kyselylomakkeeseen vastanneet työntekijät pitävät omasta hyvinvoinnistaan hyvin huolta syömällä säännöllisesti ja harrastaen liikuntaa vapaa-ajalla sekä työmatkalla. Vastanneista moni vastasi tarvitsevänsä unta enemmän, mutta muuten ravitsemussuosituksiin verrattaessa ei vastauksissa ollut mitään suuria huomautuksen aiheita.

Työntekijät huolehtivat omasta työvireydestään säännöllisesti, eivätkä anna epä-säännöllisten työaikojen vaikuttaa liikunnan määrään vapaa-ajalla tai jätä liikunnasta pelkän työmatkaliikunnan varaan. Työntekijät käyttävät hyvin hyödyksi työaikana olevat tauot säännöllistämään ateriarhythmiä.

Opinnäytetyön aiheesta tehtiin lehtinen toimeksiantajalle, jossa kerrotaan miten työvireyteen voi vaikuttaa arjen pienillä valinnoilla.

Avainsanat: Ihmisen hyvinvointi, työvireys, säännöllisyys, ateriarhythmi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and agriculture

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Laura Sikanen

Title of thesis: People´s life style and its impact on occupational activity

Supervisor(s): Hillevi Eromäki

Year: 2014

Number of pages: 55

Number of appendices: 2

Human well-being and occupational activity are affected by the regularity of meals, exercise and rest. These contribute to the working ability, attention at work and the prevention of accidents at work.

This study examined Valio Ltd Seinäjoki butter factory employees´ lifestyle and occupational activeness. The employees responded to a questionnaire, where the questions were related to the rhythm of the meals, sleeping and physical activities on business trips, during free time and working hours. The questions were also related to the employees´ duties. There were totally 22 questions, some of the questions were structured and some of them open questions.

30 people responded to the inquiry. 21 of them were women and nine men. The respondents´ occupations were a product manufacturer, product packer, production and project manager and a process supervisor. The respondents considered their well-being well looked after by eating regularly and having physical activities during their leisure time, as well as on their business trips. Many of the respondents said they needed more sleep, but otherwise there were no significant matters to point out when compared with the nutrition recommendations.

The employees take care of their own occupational activity on a regular basis and do not let the irregular working hours affect the level of physical activity during the leisure time. They use their breaks well to rhythm their daily meals.

The thesis topic was compiled to a booklet for the client. The booklet tells how to affect the activity at work by small everyday choices.

Keywords: Human wellbeing, occupational activity, regularity, meal rhythm

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 RUOKAVALIO TYÖHYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ	7
2.1 Proteiinit	9
2.2 Hiilihydraatit	9
2.3 Rasva.....	10
2.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet	10
2.5 Nestetasapaino	10
3 ATERIARYTMIN MERKITYS	13
3.1 Aamupala.....	13
3.2 Pääateriat.....	13
3.3 Välipala ja iltapala	15
4 LIIKUNNASTA APUA HYVINVOINTIIN.....	16
5 UNI JA TYÖVIREYS	19
5.1 Vuorotyöntekijöiden unirytmiiin sopeutuminen.....	20
5.2 Stressi.....	22
5.3 Pirstävien aineiden vaikutus uneen	23
6 VALIO OY SEINÄJOEN RASVATEHTAAN TYÖNTEKIJÖIDEN ELÄMÄNTAVAT.....	24
6.1 Valio Oy	24
6.1.1 Valio Oy Seinäjoen tehdas.....	24
6.1.2 Ruokala.....	25
6.2 Työympäristö.....	25
6.3 Työtehtävät	26
6.4 Tutkimuksen tavoite	27
6.5 Aineisto ja menetelmät.....	28
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	29

7.1 Taustatiedot	29
7.2 Ateriarytmi.....	31
7.3 Työpaikkaruokalan käyttö	32
7.4 Liikunta.....	34
7.5 Lepo	35
8 POHDINTA	36
LÄHTEET.....	38
LIITTEET.....	1

1 JOHDANTO

Ihmisen päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttaa säännöllisyys ruokailussa, liikunnassa ja levossa. Säännöllisyydellä vaikutetaan hyvinvoinnin lisäksi ihmisen työvireyteen, päivittäiseen työkykyyn ja tarkkaavaisuuteen työssä.

Terveellisen ruokavalion avulla pyritään ehkäisemään painon nousua ja painon mukana tuomia sairauksia, joihin vuorotyöntekijöillä on suurempi riski sairastua epäsäännöllisten työvuorojen takia kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä. Säännöllisellä ateriarytmillä vältytään pitkiltä ateriaväleiltä, jolloin ruokailu pysyy hallinnassa. Samalla ehkäistään työtapaturmia, koska keskittymiskyky ei pääse herpaantumaan alas laskeneen verensokerin takia. On kuitenkin hyvä muistaa ettei nauti liian raskaista aterioita kerralla, jotta työskentely teho ei pääse laskemaan. Yhdessä terveellisellä ruokavaliolla ja säännöllisellä ateriarytmillä on vaikutusta positiivisesti päivittäiseen työkykyyn ja tarkkaavaisuuteen työssä.

Säännöllisestä liikunnasta on apua koko kehon hyvinvointiin, niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Työvireyteen liikunnalla vaikutetaan niin vapaa-ajalla, työmatkalla kuin työaikana. Käsi kädessä liikunnalla ja tasapainoisella ruokavaliolla voidaan vähentää sairastumista sydän-ja verisuonitauteihin ja tyypin 2-diabetekseen. Liikkuessa 2-3 kertaa viikossa säännöllisesti vähennät stressiä ja parannat unen laatua.

Ihmisen kokonaishyvinvoinnista puhuttaessa ei pidä unohtaa levon tärkeyttä arjen rutiineissa. Varsinkin jos unirytmisi on sekaisin epäsäännöllisistä työvuoroista, niin on hyvä pitää omista rutiineista kiinni myös vapaalla. Rutiinien muutokset vaikeuttavat kehon sopeutumista uuteen unirythmiin. Pienetkin unirytmien muutokset voivat aiheuttaa pidemmällä aikavälillä unihäiriöitä.

Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä, mutta suositeltavaa olisi nukkua 7-8 tuntia yössä. Nukkuessa palaututaan päivän tapahtumista ja tasapainotetaan kehon toimintakykyä.

2 RUOKAVALIO TYÖHYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ

Terveellisellä ruokavaliolla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnissa. Oikeiden valintojen avulla ehkäistään painon nousua ja ylipainon mukana tuomia sairauksia. Osa sairauksista on perinnöllisiä ja lihavuus ei välttämättä ole aina syy sairastumiseen, mutta painon noustessa on suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, vatsavaivoihin ja osteoporoosiin. (Painonhallinta 2013, [Viitattu 27.10.2013]). Suomalaisten lihavuus on miehillä ollut nousussa 1970-luvulta lähtien ja naisilla on ollut 1980-luvulta lähtien, vaikka kehitys on tasaantunut ja hidastunut viime vuosikymmenen aikana. (Männistö, Laatikainen & Vartiainen. 2012, [Viitattu 27.10.2013]). Tehtyjen FINRISKI-tutkimusten mukaan suomalaisten paino on kuitenkin ollut hienoisessa nousussa vuosien 2007 – 2012 välillä. Myös suomalaisten kolesterolitaso on noussut lisääntyneen kovan rasvan eli tyydyttyneiden rasvojen käytön vuoksi. Ennen tätä kolesterolitaso oli laskussa vuosien 1982 – 2007 välillä. (Ruokavaliomme on muuttunut aiempaa epäterveellisemmäksi 2012, [Viitattu 27.10.2013]). Tutkimusten mukaan FINRISKI 2007 aikaan suomalaiset miehet yli 25 vuotiaat olivat 65,9 % ylipainoisia, kun yli 30 vuotiaat miehet olivat 18,8 % ylipainoisia. Yli 25 vuotiaat naiset olivat 49,5 % ylipainoisia, kun yli 30 vuotiaat naiset olivat 18,3 % ylipainoisia. FINRISKI 2012 – tutkimuksen tuloksista oli huomattavissa, että miesten paino on noussut vuoden 2007 jälkeen ja naisten yli 25 vuotiaiden paino laskenut. Yli 25 vuotiaista miehistä oli ylipainoisia 66,3 % ja yli 30 vuotiaista 20,4 %. Yli 25 vuotiaista naisista oli ylipainoisia 46,4 % ja yli 30 vuotiaista 19,0 %. (Männistö ym. 2012, [Viitattu 27.10.2013]).

Vuorotyöntekijöiden terveydelle haitaksi ovat epäterveelliset elintavat, jotka lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin enemmän kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä. Päivittäiseen työkykyyn ja tarkkaavaisuuteen työssä vaikuttavat säännöllinen ja hyvä ruokavalio. (Hakola, Hublin, Härmä, Laitinen & Sallinen. 2007, 132).

Terveellisen ruokavalion ja oikeiden valintojen tekeminen ei ole helppoa, mutta omaksuttuaan pääperiaatteen valinnoissa, on kaupassa käynti ja ruoanlaitto helpompaa. (Terveellinen ruoka on sydänystävällistä ruokaa 2013, [Viitattu 24.6.2013]). Kaupassa käyntiä auttavat suositeltavien elintarvikkeiden valinnassa

tuotteiden pakkausmerkinnät ja elintarvikkeiden tuoteselosteet. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 35). Ruokakaupoissa Sydänmerkillä varustetut tuotteet auttavat valitsemaan tuotteita, joissa on huomioitu ravitsemussuositusten mukaisesti suolan ja rasvan määrä sekä laatu. (Sydänmerkki 2012, [Viitattu 24.11.2013]). Terveellisen ruokavalion rakentaminen kannattaa aloittaa lisäämällä vähitellen terveellisiä valintoja päivän jokaiseen ateriaan. (Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat 2013, [Viitattu 24.6.2013]). Yhdellä elintarvikkeella ei ruokavaliosta tehdä terveellistä vaan sillä rakennetaan terveellistä kokonaisuutta. (Sydänmerkki 2012, [Viitattu 24.11.2013]). Kokonaisuus on hallussa, kun huomaa ruokailutapojen muuttuneen terveellisemmiksi. Enää ei tarvitse miettiä syökö riittävän monipuolisesti. (Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat 2013, [Viitattu 24.6.2013]).

Terveellinen ruokavalio ei ole pelkkää salaattia ja hedelmiä. Ruoka voi olla perus arkiruokaa, joka on maukasta, monipuolista ja värikästä. (KUVA 1). Terveelliseksi ruoan tekee oikea valmistustapa, jossa huomioidaan raaka-aineiden laatu eli valitaan mm. pehmeitä rasvoja ja kasviöljyjä, maitovalmisteista valitaan rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita ja lihatuotteista valitaan vähärasvaiset. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 35).

On hyvä huolehtia myös säännöllisestä ateriarytmistä. Ideana säännöllisessä ateriarytmisissä on välttää pitkiä ateriavälejä ja hallita mielihaluja sekä hallitsematonta syömistä. (Säännöllinen ateriarytmi 2013, [24.6.2013]). Samalla säännöllisellä ateriarytmillä napostelu jää vähemmälle ja paino pysyy myös paremmin hallinnassa. Näin myös verensokeri pysyy tasaisena, jolloin jaksaa paremmin. Suositeltava ateriarytmi olisi 4-6 ateriaa päivässä, jonka voi jakaa muutamaaan isompaan, lämpimään tai kylmään ateriaan tai pienempiin aterioihin, välipalatyypisesti. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 39). Vuorotyöntekijöiden säännöllisellä ruokailulla on vaikutuksia päivittäisen työkyvyn lisäksi pitkäaikaiseen työkykyyn sekä poikkeavien työaikojen liittyvien terveysongelmien hallintaan. (Hakola ym. 2007, 132).



KUVA 1. Ruokakolmio. Lähde: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

2.1 Proteiinit

Proteiinit ovat tärkeitä rakennusaineita ja energian lähteitä sekä vaikuttavat myös ihmisen vastustuskykyyn. Monipuolisesti syömällä saa riittävän määrän proteiineja, jotka antavat kylläisen olon parhaiten. (Aarnio-Tervo, Friman, Hannula, Lusenius, Martin & Reijonen. 2008, 12–13). Päivän aikana suositeltava proteiinin saantisuositus on 15–20 E %. Parhaiten proteiinia saa eläinkunnan tuotteista, mutta monipuolinen kasvisruokailu ei ole haitaksi, vaikka kasviksissa yksistään on vähän proteiinia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 21).

2.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ravinnon perusta, mutta laatuun olisi hyvä kiinnittää huomiota. Suositeltavaa olisi ruokavaliossa käyttää hitaasti imeytyviä täysviljatuotteita, joista saa myös kuituja. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 11–12). Hiilihydraatteja olisi hyvä naut-

tia säännöllisin väliajoin, koska elimistö saa hiilihydraateista energiansa nopeasti ja edullisesti. (Aro. 2008, 11). Hiilihydraatti – ja kuitusuositus saadaan täyteen syömällä päivässä kuusi kourallista vihanneksia, marjoja, täysjyvävilja-valmisteita, juureksia ja hedelmiä. Samalla ruokavaliosta on syytä vähentää sokerin määrää, joka on haitaksi hampaille ja suun terveydelle. Kuitupitoiset ruoka-aineet vaikuttavat elimistön aineenvaihduntaan ja samalla myös parantavat suoliston toimintaa, kun taas hiilihydraatteja tarvitaan aivojen toimintaan. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 19).

2.3 Rasva

Rasva sisältää paljon energiaa, mutta laatuun on kiinnitettävä huomiota. Rasvan saanti päivässä on suositeltu 25–35 E % välille. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 17). Suosimalla pehmeitä rasvoja ehkäistään sairastumista sydän- ja verisuonitauteihin sekä pitämään kolesterolin tasaisena. Ehkäisemällä sairauksia, niin rasvoja tarvitaan myös rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiseen ja hormonien toimintaan sekä ihon hyvinvointiin. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 11). Pehmeitä rasvoja saa esimerkiksi kalasta, siemenistä ja pehmeistä margariineista.

2.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat ravintoaineita, joita elimistö ei muodosta vaan ne on saatava ruoasta. Riittävä määrä vitamiineja saadaan monipuolisella ruokavaliolla, jolloin ei tarvitse käyttää vitamiinilisiä tablettimuodossa. Vitamiineja tarvitaan kehon kasvuun, elintoimintojen ylläpitoon ja ihmisen hyvinvointiin. Kasviksissa on runsaasti kivennäisaineita. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 13).

2.5 Nestetasapaino

Vesi on paras janojuoma ja vettä olisi hyvä juoda noin litra yhden päivän aikana ruoasta saadun veden lisäksi. Päivässä ihminen saa vettä 2000–3500 ml, josta

ruoan mukana tulee 300–500 ml. Proteiinien ja hiilihydraattien elimistössä tapahtuvan hapettumisen kautta rasvojen mukana tulee vettä 300–350 ml. Juomista tulee vettä noin 1000–1200 ml. Veden tarvetta ei voi kuitenkaan määrittää tarkasti, koska tarpeeseen vaikuttaa ihmisen ikä, ruokavalio, ilmasto ja liikunnan määrä. (Suomalaiset ravintosuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 40). Rungas veden juonti voi johtaa vesimyrkytykseen, joka ei ole terveydelle hyväksi. Liian vähäinen vedenjuonti taas aiheuttaa nestehukan. Nestehukka aiheuttaa päänsärkyä ja huimausta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 41). Nestetasapainosta on tärkeä huolehtia, koska juominen auttaa toimintakyvyn ylläpidossa, työssä jaksamisessa ja ehkäisee työtapaturmilta. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 20).

Kahvia juovat henkilöt juovat päivittäin keskimäärin 4-5 kuppia. Kahvin kofeiinin piristävä vaikutus alkaa 1-2 kahvikupin jälkeen. Säännöllisesti kahvia juovat tottuvat kahvin haittavaikutuksiin ja osaavat nauttia kahvia päivittäin haitatta. Harvemmin kahvia nauttivat saattavat esimerkiksi kärsiä pääsärystä. Liiallinen kahvin juonti voi aiheuttaa sydämentykytyksiä ja hermostuneisuutta, joten tämän takia kahvin juontia ei suositella alle 15-vuotiaille. Jokainen tietää parhaiten itse kuinka paljon kahvia päivittäin on sopiva määrä juoda. (Aro 2008, 152–153).

Virvoitusjuomia, urheilujuomia ja tuoremehua tulisi juoda harvemmin, koska juomien hapot eivät ole hyväksi hampaille. Sokeripitoiset juomat sisältävät paljon energiaa, jonka vuoksi niiden käyttöä olisi hyvä vähentää. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 40). Juomien energiapitoisuuden vähentämiseksi on suositeltu mehujen laimentamista vedellä. Janojuomiksi nämä eivät sovellu, mutta ruokailun yhteydessä voi nauttia esimerkiksi täysmehua 1-2 dl. Mieluiten kannattaa virvoitusjuomista valita light tai kevyitä tuotteita, mutta käyttö tulisi olla kohtuullista happojen vuoksi. (Valsta, Borg, Heiskanen, Keskinen, Mänistö, Rautio, Sarlio-Lähteenkorva & Kara. 2008, 23)

Alkoholi on muutakin kuin pelkkä nautintoaine. Alkoholi on energiaa tuottava nautintoaine, joka pitäisi huomioida energiatasetta arvioitaessa. Suositusten mukaan viisi prosenttia ravinnon energiasta saadaan nautittua 1-2 ravintola-annosta alkoholia. Tästä määrästä ei ole vielä haitta vaikutuksia terveydelle. (Aro 2008, 27–28). Vaikka alkoholia koskevista suosituksista ollaan varovaisia, niin suurkulutuksen

rajat naisilla ovat 16 annosta viikossa ja päivässä viisi annosta. Miehillä ovat suurkulutuksen rajat 24 annosta viikossa ja päivässä seitsemän annosta. (Valsta ym. 2008, 27–28).

3 ATERIARYTMIN MERKITYS

3.1 Aamupala

Ihmiset tarvitsevat tietyn määrän energiaa päivässä, jotta keho jaksaa suoriutua päivän aikana eteen tulevista koitoksista. Tarvittava energiamäärä on hyvä alkaa keräämään aamupalalla, jonka avulla herätellään kehon toimintaa yön paaston jälkeen. Tämän takia on tarpeen kiinnittää huomiota aamupalan laatuun. Annoskoko voi vaihdella päivän aikataulun mukaan ja sen milloin on viimeksi syönyt edellisenä päivänä. (Aro 2008, 172–174). Aamupalan annoskokoon vaikuttaa myös, koska seuraavan kerran pääsee syömään tai kuinka aikaisin herää aamulla ylös.

3.2 Pääateriat

Lounasruokailu. Joka kolmas syö päivän ainoan lämpimän ateriansa työpaikkaruokalassa tai muussa henkilöstöravintolassa. (Viksted, Raulio, Helakorpi, Jallinova & Prättälä 2012, 11). Tutkimusten mukaan korkeasti koulutetut ja pääkaupunkiseudulla työskentelevät syövät muita useammin lounaansa työpaikkansa ruokalassa tai muussa henkilöstöravintolassa. (Viksted ym. 2012, 14,17).

Työpaikkaruokalojen ja henkilöstöravintolojen terveellisen aterian valmistuksen apuna ovat suomalaiset ravitsemussuositukset. Kodin ulkopuolella työpaikalla tai muualla henkilöstöravintolassa lounasta nauttiva syö muita enemmän kasviksia ja kalaruokia viikossa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18, 21). Houkuttelevasti esille laitettu lounas ja lautasmallin mukaan esille laitettu malliateria ohjaavat lounaalle saapuvia tekemään oikeita valintoja. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 36, 41). Lautasmallin mukaan koottu lounas on puoli lautasellista kasviksia, salaattia tai lämpimiä lisäkekasviksia. Noin neljännes lautasesta täytetään perunalla tai täysjyvämakaronilla tai riisillä. Neljännes lautasesta jää kala-, liha- tai munaruuille. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, vettä tai piimää. Lisäksi leipä voidellaan pehmeällä kasvirasvaveititteellä. Kasvisruokailijat voivat täyttää lihan osuuden palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävillä

ruoilla. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 35). (KUVA 2).

Työpaikkaruokailu kannattaa käyttää hyväksi, koska sen väliin jättäminen aiheuttaa helposti napostelua ja runsasenergiaisten välipalojen syöntiä. Samalla jää saamatta tärkeät ravintoaineet. Lounaalla varmistaa myös ylläpitämään vireystasoa ja työkykyä työpäivän ajan, mutta ateria ei saa olla liian raskas, koska se aiheuttaa väsymystä ja altistaa onnettomuuksille sekä vähentää työtehoa. (Työaikainen ruokailu 2013, [Viitattu 24.6.2013]).



KUVA 2. Lautasmalli. Lähde: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tarkkuutta vaativassa ja osittain yksin työskenneltäessä tauoilla on iso rooli työvireyden ylläpitämiseksi. Töissä säännöllinen ruokailu mahdollistaa riittävän energian saannin ravitsemussuositusten mukaisesti valmistetusta lounaasta, joka on maukasta ja terveellistä. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 20, 36).

Työ- ja Terveys Suomessa 2012- tutkimuksen tulosten mukaan työnantajien kiinnostuneisuus työntekijöiden työhyvinvointiin lisää työntekijöiden terveellisiä elämäntapoja, sekä auttaa palautumaan töistä paljon paremmin. (Työpaikkaruokailu antaa virtaa sekä työhön että vapaa-aikaan 2013, [Viitattu 27.10.2013]).

Päivällinen. Päivällinen on päivän toinen pääateria lounaan jälkeen, joka nautitaan yleensä noin kello 16–19 välillä. Päivällisen kokoaminen kannattaa miettiä

sen mukaan miten liikkuu vielä illan aikana tai mitä on nauttinut aiemmin päivällä. Päivällisen voi nauttia lounaan tyyliin tai kevyemmin iltapalatyylisesti. Liian raskasta päivällistä ei kuitenkaan kannata nauttia ennen liikuntaa tai nukkumaan menoa. (Partanen 2013, 50).

3.3 Välipala ja iltapala

Välipala. Välipalalla on tarkoitus sammuttaa nälkä, jotta jaksaa työskennellä seuraavaan ateriaan asti. Välipaloilla ehkäistään ylimääräistä napostelua, nopeasti verensokeria nostavia makeiden syöntiä ja hampaiden reikiintymistä. Välipalat auttavat painonhallinnassa, mutta välipala ei ole välttämättömyys, koska silloin päivän kalorimäärä saattaa nousta tavallista suuremmaksi. (Mustajoki 2011, [Viitattu 21.7.2013]).

Välipalatyypisellä aterioinnilla on hyvä pitää verensokeri tasaisena, jolloin vireys-tila ei ailahtele. Ruoan laatuun täytyy kiinnittää erityisesti huomiota tämän tyypisessä aterioinnissa. Huomiota täytyy kiinnittää rasvan laatuun, suolaan, kuitujen, kasvien, hedelmien ja marjojen määrään. (Suomalaiset ravintosuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 39).

Iltapala. Iltapala ei ole välttämättömyys, mutta nälkäisenä ei nukuta ja raskas ateriointi vaikuttaa unen laatuun. Parhain tapa on nauttia ateria noin seitsemän aikaan illalla, mutta kohtuudella. Nukkuessa ihmisen keho ei lepää niin kuin yleisesti luullaan, joten olisi hyvä syödä vähän jotain noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Kevyen iltapalan voi nauttia vaikka välipalatyypisesti. (Hannula, Mikkola & Tikka. 2007, 17–18).

4 LIKUNNASTA APUA HYVINVOINTIIN

Säännöllisen liikunnan ottaminen osaksi arkea on tapahduttava ensimmäisenä ajatustavoissa. Löytämällä liikuntalajin, jonka harrastaminen ei ole pakonomaista vaan miellyttävää, hauskaa ja suorituksen jälkeen on hyvä olo. Yhdessä liikkuminen voi auttaa liikunnan ottamisessa osaksi arkea. On kuitenkin hyvä muistaa harrastaa liikuntaa välillä myös yksin, koska oma aika itselle ja omille ajatuksille hoitaa masentuneisuutta sekä kirkastaa mieltä. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 19–20). Apua ammattilaisilta kannattaa kysyä rohkeasti, koska väärä tekniikka voi aiheuttaa loukkaantumisen riskiä. Kehoa ei tarvitse koko ajan rasittaa tai olla säännöllistä liikuntaharrastusta, koska arkiset rutiinit antavat hyvän lähtökohdan liikunnan lisäämiselle. (Arki-, hyöty- ja työliikunta on helppoa 2013, [Viitattu 4.8.2013]).

Yksi hyvä tapa aloittaa liikkuminen on työmatkaliikunta, jossa matkat ovat usein lyhyitä ja matkavauhti ei ole kovin suuri. Suomalaisista työmatkaliikuntaa harrastavia miehiä on vain 26 %, kun taas naisia 47 %. (Liikunta työhyvinvoinnin tukena 2013, [Viitattu 26.10.2013]). Varsinkin jos työpäivä painottuu istumiselle, niin työmatkaliikunnasta olisi apua koko keholle parantaen sen hyvinvointia. Esimerkiksi liikunta auttaa jalkojen jäykkyyteen ja virkistää mieltä. Työpaikalla kannattaa ylläpitää liikkumista nousemalla ylös tuolista, kun puhuu puhelimesta tai käydä kävellen kertomassa asiansa työkaverille, eikä soittamalla. (Arki-, hyöty- ja työliikunta on helppoa 2013, [Viitattu 4.8.2013]).

Hyvän olon lisäksi liikunta auttaa stressin purkamisessa, pitää luut vahvoina ja parantaa aineenvaihduntaa. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 22). Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia ihmisen koko kehoon, niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Liikunnan ja tasapainoisen ruokavalion avulla on vaikutusta vähentää sairastumista sydän- ja verisuonitautiin ja tyyppin 2-diabetekseen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 43).

Hyötyliikuntaa vai kuntoliikuntaa. Liikunnassa kuten myös ruokavaliossa on hyvä muistaa monipuolisuus. Liikunnassa monipuolisuus vaikuttaa sydämen toimintaan, koska sydän ei jaksaa pumpata koko aikaa samalla teholla, joten rytmin vaihdokset ovat hyväksi. Tämän takia on hyvä harrastaa hyöty- ja kuntoliikuntaa monipuolisesti. (Aarnio-Tervo ym. 2008, 23).

Liikunnan terveydelliset hyödyt tulevat enemmän vaikuttamaan kokonaisenergiakulutuksen mukaan kuin liikunnan suorituksen kuormittavuuden mukaan. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 43). Oli liikunnan kuormittavuus raskasta tai kevyttä, niin täytyy muistaa huoltaa myös lihaksia pysyäkseen kunnossa. Erilaiset jumpat, jooga ja venyttelyt ovat hyväksi.

Suosittelun mukainen määrä liikuntaa on 2-3 kertaa viikossa kuntoliikuntaa ja hyötyliikuntaa 30 minuuttia päivässä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 44). (KUVA 6).

Työaikainen liikkuminen. Työnteko istualtaan aiheuttaa aineenvaihdunnan hidastumista ja kuormittaa selän rakenteita, varsinkin välilevyä. Istumisen aikana melkein koko lihaksistomme on lepotilassa, mutta siihen voi vaikuttaa erilaisilla istuma asennoilla. Näin saadaan vähennettyä ja jaettua kuormitusta pois selästä. Parhaiten kuormitusta vähennetään, kun nousee tuolista ylös seisomaan vähintään kerran tunnissa. Taukojen aikana aineenvaihdunta lisääntyy, jonka vuoksi ajatus kulkee paremmin tauon jälkeen. (Taukojumppa 2014, [Viitattu 22.2.2014]).

Niska-hartia seudun liikkeitä on hyvä myös tehdä taukojen aikana, jonka avulla verenkierto vilkastuu. Näistä liikkeistä on apua, jos työskentely on yksipuolista tois- totyötä, vaatii tarkkaavaisuutta tai nopeita päätöksiä. Niska-hartia seudun liikkeitä on hyvä tehdä esimerkiksi kepillä, jolla saa selkärankaan ryhtiä. (Niska-hartiajumppa 2014, [Viitattu 22.2.2014]).



Kuva 6. Terveysliikunnan suositukset. Lähde: © UKK-instituutti

5 UNI JA TYÖVIREYS

Hyvä unen laatu vaikuttaa ihmisessä muullakin tavoin kuin väsymyksen parantamiseen ja poistamiseen. Unen laatu vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin, mutta myös ihmissuhteisiin. (Hannula ym. 2007, 3). Ihminen voi itse aamulla määrittellä onko nukkunut sopivasti. Jos olo tuntuu virkeältä herätessä ja päivän aikana väsymys ei laske toimintakykyä, on uni ollut hyvä laatuista. (Järnefelt & Hublin. 2012, 18). Nukkuessa palaudutaan päivän rasituksista ja väsymyksestä sekä samalla tasapainotetaan elimistön toimintakykyä. Päivällä tapahtuneet asiat tallentuvat nukkuessa pitkäkestoiseen muistiin, mutta unessa käsitellään myös asioita jotka ovat saattaneet jäädä vähemmälle huomiolle päivä aikaan. (Uni palauttaa mielen ja kehon voimat 2013, [Viitattu 30.9.2013]).

Nukkuminen ja unen tarve on yksilöllistä ja osa ihmisistä on synnynnäisesti lyhyt- tai pitkäunisia. Jotkut ihmiset ovat aamu- tai iltavirkkuja, joka monesti saattaa olla selitetty perinnöllisillä tekijöillä. (Järnefelt & Hublin. 2012, 18). Suositeltavaa olisi kuitenkin saada unta 7-8 tuntia yössä, mutta kuusi tuntia hyvälaatuista unta on parempi vaihtoehto kuin 8-9 tuntia huonolaatuista unta. (Hannula ym. 2007, 6). Yli 10 % suomalaisista aikuisista nukkuu alle kuusi tuntia yössä, kun toiset taas yli 10 – 15 % aikuisista tarvitsee yössä unta yli 9,5 tuntia. (Partinen 2009, [Viitattu 26.10.2013]). Suomalaisen työkuulttuurin myötä alle seitsemän prosenttia aikuisista herää viikolla ennen kello 5.30, mutta teollisuustyöntekijöistä ennen kello 5.30 herää jo noin 12 % aikuisista. Aamuisin kello 5.30 – 7.30 välillä herää yli 60 % aikuisista. (Partinen 2009, [Viitattu 26.10.2013]).

Uni-valverytmi ei tarvitse isoa muutosta, kun se on jo sekaisin. Tosin pystymme joustamaan säännöllisestä uni-valverytmistä. (Järnefelt & Hublin. 2012, 11). Monesti viikonloput ja loma-aika sekoittavat uni-valverytmiä helposti, jolloin herätään ja valvotaan myöhempään. Elimistö reagoi uuteen rytmiin hitaasti, koska rytmi siirtyy noin tunnin vuorokaudessa. (Järnefelt & Hublin. 2012, 9). Univajeesta on haittaa pitkällä aika välillä, niin henkisesti kuin fyysisesti. Univajeesta on myös haittaa silloin, kun täytyy oppia uusia asioita. Uusien asioiden oppiminen jää paremmin muistiin virkeänä ja hyvin levänneenä. (Uni palauttaa mielen ja kehon voimat 2013, [Viitattu 30.9.2013]).

Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttaa suuresti nukkumaympäristö. Makuuhuone on tarkoitettu ainoastaan nukkumiseen, joten se on hyvä rauhoittaa TV:n tai tietokoneen äänistä jo hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Parempi olisi laittaa elektroniset laitteet kokonaan eri huoneeseen. Makuuhuone on hyvä olla myös muita huoneita vähän viileämpi, jolloin nukahtaminen voi olla helpompaa. (Hannula ym. 2007, 16). Suomalaisista aikuisista yli 70 % käy nukkumaan kello 21:30 – 23:30. (Partinen 2009, [Viitattu 26.10.2013]).

Liikunta on hyväksi ihmiselle myös unen laadun kannalta, koska liikunta auttaa rentoutumisessa. On todettu, että fyysisesti paremmassa kunnossa olevat nukkuvat pidempiä yöunia kuin huonokuntoiset. (Järnefelt & Hublin. 2012, 76). Päivittäin pitäisi harrastaa perusliikuntaa ja mielellään ennen ilta-ateriaa, silloin liikunnan vaikutus unelle on edullisin. Myöhäisempään ajankohtaan kyllä sopii rauhallinen liikunta. (Hannula ym. 2007, 14). Vähintään 3 – 4 tuntia ennen nukkumaan menoa olisi hyvä lopettaa raskaamman liikunnan suoritus, että elimistö ehtii palautua ennen nukkumaan menoa. Rentoutunut olo syntyy liikunnan aikana kohonneen kehon lämpötilan laskeutuessa takaisin normaalitasoa alemmaksi, joka samalla helpottaa nukahtamista. (Järnefelt & Hublin. 2012, 76).

5.1 Vuorotyöntekijöiden unirytmien sopeutuminen

Työajasta riippumatta on hyvä pitää omaa vireyttä yllä valveoloaikana, koska siitä on apua päivän asioista selviytymiseen. Omat päivittäiset rutiinit auttavat vireyden ylläpidossa ja näihin rutiineihin on hyvä sisällyttää töissä olo aika, ruokailu päivän aikana ja harrastukset vapaa-ajalla. Varsinkin työntekijät, jotka tekevät epäsäännöllisiä työvuoroja ja unirytmien sopeutuminen on sekalainen työvuorojen vuoksi, on hyvä pitää kiinni omista rutiineista, koska siitä on apua keholle sopeutuessa uuteen unirytmiiin. (Järnefelt & Hublin. 2012, 135). Uuden rytmin sopeutumiseen, työn näkökulmasta, vaikuttavat työvuorojen säännöllisyys, mahdollisuus tarvittaessa vaikuttaa työvuoroihin, vapaapäivien ja – iltojen jaksotus. (Järnefelt & Hublin. 2012, 135). Tärkeintä epäsäännöllisiä työvuoroja tekevän ihmisen kehon sopeutumisessa uuteen uni rytmiin on sosiaaliset suhteet, kuten perhe ja ystävät, joiden on ymmärrettävä toisen erilaiset nukkumisajat ja vapaa-ajan suunnittelumahdollisuudet.

(Järnefelt & Hublin. 2012, 136). Työntekijän palautuminen töiden rasituksesta auttaa vapaa-ajan jaksamisessa, kun perheen kanssa on sovittu lepäämiseen koskevista säännöistä. Negatiivisesti sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin voivat vaikuttaa ilta – ja viikonlopputyöt, jolloin päivien rytmit ovat erilaiset muiden perheenjäsenten kanssa. (Järnefelt & Hublin. 2012, 140).

Keholle parempi työvuororytmitys olisi eteenpäin kiertävä siten, että aamuvuoron jälkeen olisi iltavuoro, koska silloin on havaittavissa vähemmän väsymystä ja fyysisiä, sosiaalisia ja psykologisia ongelmia. Enemmän väsymystä ja ongelmia on taaksepäin kiertävässä työvuororytmissä (ilta – ja aamuvuoro), koska nukkumiseen jää liian vähän aikaa. Iltavuoroihin sopeutuminen on helpompaa kuin aamuvuoroihin, mutta illalla töistä kotiin tultua nukkumaan meno viivästyy, koska työvuoron jälkeen ei heti saa unta. (Järnefelt & Hublin. 2012, 135).

Unihäiriöt ja univaje vaikuttavat valveillaoloajan vireyteen, mutta myös työtehtävät ja – tilat sekä työvuoron pituus (yli 8 h) osaltaan vaikuttavat vireyteen. Vireyttä laskee alentavasti työn yksitoikkoisuus, työpisteen korkea lämpötila ja heikko valaistus. Pahimmillaan pitkään kasaantunut univaje lisää havaintolipsahduksia ja suoriutumiskyky heikkenee. (Järnefelt & Hublin. 2012, 139). Yksi huonosti nukuttu yö tai muuten lyhyeksi jääneet yönöt vaikuttavat työntekijöiden tarkkaavaisuuteen suoriutua monesta asiasta samanaikaisesti. Oman turvallisuuden vuoksi työvuorossa olisi hyvä reagoida uneliaisuuteen heti, koska ilman vireyttä parantavia toimenpiteitä onnettomuus riski kasvaa. Vireystilan laskiessa hidastuu tiedonkäsittelyn toiminto, joka vaikuttaa joustavuuteen ja kykyyn tehdä ratkaisuja. (Hakola ym. 2007, 31). Uneliaisuutta työvuoron aikana tavallisesti vähennetään tauoilla, vaikka tauoilla ei ole vaikutusta uneliaisuuden syihin. (Hakola ym. 2007, 130). Työvuorojen vireystilaan voi vaikuttaa omalla vuorokausirytmillä. (Hakola ym. 2007, 27–28).

Työaikojen epäsäännöllisyys ja unihäiriöt voivat haitata hyvinvoinnin lisäksi muuta terveyttä. Vuorokausirytmien muutokset vaikuttavat epädullisesti mm. stressihormoneihin, aineenvaihduntaan, pimeähormoniin ja veren hyytymistekijöihin. Oireita voi lisätä mm. tupakointi, epäterveellinen ruokavalio ja alkoholin suurkulutus. (Järnefelt & Hublin. 2012, 140). Hyvin yksilöllisesti ilmenevät sairaudet saattavat puhjeta pitkällä aika välillä elimistössä olevan stressireaktion myötä. (Hakola ym. 2007,

32–33). Suomalaisista aikuisista 33 – 60 % kärsii unihäiriöistä sen verran pahoin, että joutuu hakemaan apua lääkäriltä. (Partinen 2009, [Viitattu 26.10.2013]).

5.2 Stressi

Hektinen tai ajoittain kiireinen työ vaikuttaa hyvinvointiin ja monesti työhuolet purkautuvat stressinä. Nykypäivänä kiire ja pelkästään ympäristön vaatimukset saattavat puhkaista elimistön ylikuormitustilaan. Pitkäaikainen stressi tai kehon ylikuormitus on haitaksi omalle hyvinvoinnille. (Stressin vähentäminen 2013, [Viitattu 30.9.2013]).

Vuorotyötä tekevän on hankala yhdistää työtä ja perhettä, joka aiheuttaa stressiä ja kuormitusta. Työn ja vapaa-ajan yhdistäminenkin ei ole helppoa, koska poikkeaminen normaalia päivärytmiä elävän perheen ja ystävien rytmistä saattaa heikentää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vaikeuttaa säännöllisen harrastuksen aloittamista. (Hakola ym. 2007, 123–124). Mahdollisuus osallistua työvuorojen suunnitteluun helpottaisi työn ja perhe-elämän yhdistämistä, edellyttäen työpaikalta keskustelevaa työilmapiiriä ja työnjohdon sekä työntekijöiden aktiivisuutta. Näin vähennettäisiin perhe-elämän häiriintymistä ja parannettaisiin työtyytyväisyyttä. (Hakola ym. 2007, 123). Tärkein stressin lievittäjä on kotoa perheeltä saatu sosiaalinen ja henkinen tuki, joka lisää vuorotyöntekijän tyytyväisyyttä ja henkistä hyvinvointia. Työpaikalla aktiivinen keskustelu työkavereiden kanssa auttaa sopeutumaan vaativiin tilanteisiin paremmin ja saamaan tärkeän suojan stressiä vastaan, koska he tuntevat työolot ja – tilanteen. Työkavereilta saadun sosiaalisen tuen lisäksi he voivat auttaa konkreettisesti työtehtävistä selviytymiseen. (Hakola ym. 2007, 123–124).

Stressin aikana unen laatu on katkonaista ja huonoa, jolloin kerääntyy helposti univajetta. Jos univaje jatkuu, se voi lisätä stressiä, kun ei saa nukuttua riittävän paljon. Stressiä saattaa myös tulla iltaisin nukkumaan mentäessä, kun jännittää saako nukuttua tarpeeksi hyvin ennen aikaista aamuvuoroa. (Järnefelt & Hublin. 2012, 137).

Liikunnasta on apua stressin lievittämiseen ja stressin hallussa pitoon, jolloin ihminen rentoutuu ja nukahtaminen helpottuu. (Järnefelt & Hublin. 2012, 76). Liikunnan aikainen hikoilu auttaa lieventämään jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Rauhallista ja leppoisaa liikuntaa suositellaan ihmisille, jotka saattavat välillä olla erityisen stressaantuneita. (Hannula ym. 2007, 14).

5.3 Piristävien aineiden vaikutus uneen

Kofeiinia sisältäviä juomia suositellaan käytettäväksi aamu- tai keskipäivällä, koska kofeiinin haitallinen vaikutus saattaa kestää jopa 14 tuntia. Kofeiinin piristävä vaikutus johtuu siitä, kun kehon varastoima energiapitoinen glukogeeni muuntautuu sokeriksi. Samaan aikaan myös hermotoiminta kiihtyy ja adrenaliinin erityis lisääntyy, jonka takia saattaa olla levoton ja pirteä olo. (Hannula ym. 2007, 19). Jokainen kuitenkin reagoi kofeiiniin eritavoin ja kaikille kofeiinipitoiset juomat eivät aiheuta mitään suurempia ongelmia.

Alkoholia ei kannata käyttää ennen nukkumaan menoa, jos on tietoinen omista uniongelmista. Molemmat heikentävät unen laatua ja tekevät nukkumisesta katkonaisista ja mahdollisesti lisäävät vain unirytmien häiriintymistä. Alkoholi saattaa nopeuttaa nukahtamista, mutta runsas käyttö haittaa unenaikaista hengittämistä. (Hannula ym. 2007, 19).

Tupakoitsijoiden vieroitusoireet nukkuessa mahdollisesti häiritsevät unta. Yleisestikin tupakoitsijat nukkuvat kevyemmin ja katkonaisemmin kuin tupakoimattomat. Tupakanpolton kuvitellaan rauhoittavan, mutta tupakan sisältämä nikotiini piristää virittämällä hermostoa, kohottamalla verenpainetta ja kiihdyttämällä pulssia. (Hannula ym. 2007, 19). Tupakanpolto saattaa antaa rauhoittavan vaikutelman, kun tupakoitsijan edellisestä nikotiiniannoksesta on kulunut liian kauan. Riittävän nikotiini annoksen jälkeen kaikki on taas hyvin seuraavaan tupakointi kertaan asti.

6 VALIO OY SEINÄJOEN RASVATEHTAAN TYÖNTEKIJÖIDEN ELÄMÄNTAVAT

6.1 Valio Oy

Valio Oy omistaa 18 maidonjalostajaosuuskuntaa ympäri Suomen. (Yritystieto 2013, [Viitattu 5.8.2013]). Ensimmäinen meijeri aloitti toimintansa vuonna 1905 Hangossa voin viennin ja laadun edistämiseksi. Valio Oy tunnettiin silloin nimellä Voinvienti-osuusliike Valio r.l. Toiminta laajeni vuonna 1910 muihinkin meijerituotteisiin voin lisäksi ja samalla uusiin kaupunkeihin. (Historia 2013, [Viitattu 18.7.2013]). Toiminnan laajentumisen myötä kuluttajien saataville tuli vuosina 1920–1950 voin lisäksi muitakin meijerituotteita, kuten juustoa ja maitoa. Vuonna 1955 yrityksen nimeä jouduttiin muuttamaan, koska yritys ei enää pelkästään tuottanut voita. Nimi vaihtui Valio Meijerien Keskusosuusliikkeeksi. (Historia 2013, [Viitattu 18.7.2013]).

Nykyään Valiolla on Suomessa viidellätoista paikkakunnalla tehdas ja ulkomailla on viisi tytäryhtiötä, jotka vastaavat Valio-brändin alla olevien tuotteiden markkinoinnista. Tytäryhtiöt sijaitsevat Baltian maissa, Ruotsissa, Venäjällä, Kiinassa ja USA:ssa. (Valion toimipaikat Suomessa ja maailmalla 2013, [Viitattu 4.12.2013]).

6.1.1 Valio Oy Seinäjoen tehdas

Seinäjoen tehtaalla aloitettiin tuottamaan voita ja maitojauhetta vuonna 1965, vaikka Osuuskunta Maitojaloste perustettiin jo vuonna 1962. Tehtaan nimi muuttui Normilk Oy:ksi vuonna 1991. Nykyisen nimensä tehdas sai vuonna 1994. Työntekijöitä tehtaan alueella on noin 360. Tehtaalla valmistetaan ravintorasvatuotteita: Valio Voi, Valio Oivariini ja Valio KevytLevi. Rasvaosaston tuotanto tapahtuu uudessa modernissa tehtaassa. (Valion toimipaikat Suomessa ja maailmalla 2013, [Viitattu 4.12.2013]). Tuoretuotteita valmistetaan monia erilaisia esimerkiksi maustamattomia maitorahkoja, maustettuja maitorahkoja ja raejuustoa. Jauheosaston tuotteita ovat rasvaton ja rasvainen maitojauhe sekä kirnumaitojauhe.

Seinäjoen tehtaalta lähtee vientiin tuotteita Venäjälle, entisen Neuvostoliiton maihin, Lähi-itään ja useampaan Euroopan maahan.

6.1.2 Ruokala

Seinäjoen tehtaan 70 asiakaspaikkainen ruokala tarjoaa työntekijöille ruokailupalveluja maanantaista perjantaihin kello 7:00–17:00. Aamiainen tarjotaan kello 7:00–9:00. Aamiaisella on tarjolla paistettuja kananmunia, nakkeja, karjalanpiirakoita sekä munavoita, sämpylöitä, leikkeleitä, raejuustoa ja vihanneksia. Juomaksi on kahvia, teetä, erilaisia mehuja ja maitoa. (Meskanen [Viitattu 10.1.2014]).

Lämmintä ruokaa tarjoillaan kahdesti päivässä, lounas kello 10:00–12:00 ja iltapäiväruoka kello 15:00–16:30. Lounaalla on tarjolla päivän lounas, vihreä salaatti, ruokaisampi salaatti, raejuustoa ja jälkiruoka. Iltapäiväruoalla lisäkkeet ovat samat kuin lounaalla, mutta lämmin ruoka on eri. Lounas maksaa henkilökunnalta 6,10 € ja vierailta, kuten rakennusmiehiltä 10,00 €. (Meskanen [Viitattu 10.1.2014]).

Kuuden viikon kiertävä ruokalista suunnitellaan yhdessä keittiötyöntekijöiden kanssa. Ruokalistaa suunniteltaessa pyritään noudattamaan ravitsemussuosituksia, vaikka voita käytetään paistamisessa ja ruoanlaitossa kohtuudella. Asiakkaina käy paljon rakennusmiehiä muiden työntekijöiden lisäksi. (Meskanen [Viitattu 10.1.2014]).

6.2 Työympäristö

Työympäristö on meluisa, mutta työskentely tapahtuu normaaleissa lämpötilaolosuhteissa. Meluisuus työympäristöön tulee tuotteen valmistus- ja pakkauskohteista, jonka vuoksi työntekijöille suositellaankin käytettäväksi korvasuojia. Valtioneuvoston asetuksen 85/2006 suositeltu melun raja-arvo 85 dB(A) ylittyy päivittäin. (Työmelun raja- ja toiminta-arvot 2010, [Viitattu 20.4.2013]).

Seinäjoen rasvatehtaalla tuotteet pakataan 12 pakkaus koneella. Tuotteiden pakkauskoost vaihtelevat 6 grammasta 750 kilogrammaan. Tuotteen valmistuslaitteita on viisi kappaletta.

6.3 Työtehtävät

Tuotteenvalmistaja. Tuotteenvalmistajat työskentelevät kahdeksan tuntia päivässä kahdessa vuorossa. Aamuvuoro alkaa kello 6:00 ja päättyy kello 14:00. Iltavuoro alkaa kello 13:45 ja päättyy kello 21:45. Oivariinin ja KevytLevin valmistajat tulevat töihin noin tuntia aiemmin, koska valmistusmenetelmät ovat erilaisia verrattuna voihin. Yhdellä tuotteenvalmistuslaitteella työskentelee yksi työntekijä. Valmistettavaa tuotetta seurataan päätteiltä, joten työ on istumapainotteista. Liikkuvuutta työhön tuo näytteiden otto tuotteesta tietyin väliajoin.

Jokaisessa työvuorossa on tauottaja, joka päästää valmistajan tauolle. Tauottaja auttaa myös valmistuslaitteella aloituksessa ja lopetuksessa. Voinvalmistajien tauottaja istuu työskennellen valvomossa, joka seuraa päätteiltä tuotteenvalmistusta, huolehtii raaka-aineen riittävydestä ja laitteiden putkistopesuista pesupäivinä. Valvomosta mennään tauolle tilanteen mukaan. Oivariinin ja KevytLevin valmistajat hoitavat tauotuksen kiertävästi. (Takala & Vilén 2013, [Viitattu 10.12.2013]).

Tuotepakkaaja. Tuotepakkaajat työskentelevät kahdessa vuorossa. Aamuvuoro alkaa kello 6:00 ja päättyy kello 14:00. Iltavuoro alkaa kello 13:45 ja päättyy kello 21:45. Poikkeuksia ovat työntekijälle merkatut pesupäivät, jolloin työntekijä voi tulla töihin aamu- tai iltavuoroon, mutta myös välivuoroon. Iltavuoro huolehtii koneiden pesemisen pesupäivinä. Rasian pakkauskoneet pestään päivittäin.

Kääreenpakkauskoneella on yksi työntekijä kerrallaan. Työskentely on istumapainotteista seuraten pakattavan tuotteen laatua. Liikkuvuutta tuotepakkaajat saavat hakiessaan uuden käärerullan ja vaihtaessa käärerullan.

Rasianpakkauskoneilla on kaksi työntekijää samassa vuorossa. Työskentely on paljon liikkuvampaa verrattuna kääreenpakkauskoneelle, koska seurattavia asioita on enemmän. Pakkauksen aikana lisätään rasioita, kansia ja välilehtiä sekä seurataan tuotteen laatua.

Tauottajat huolehtivat pakkauskoneilla olevat työntekijät tauolle. Tauottaja huolehtii, että käärekoneiden kääreitä on riittävästi ja oikeat kääreet ajossa oleville tuotteille. He myös tarkistavat, että siivouskaapeissa on riittävästi tavaroita. Tauottaji-

en tehtävänä on myös kaataa täyttyneet voisaavit ja huolehtia saavien pesusta. (Takala & Vilén 2013, [Viitattu 10.12.2013]).

Prosessinohjaaja. Prosessinohjaaja aloittaa aamuvuoron kello 6.00 ja lopettaa kello 14.00. Iltavuoro alkaa kello 13.45 ja loppuu kello 21.45. Prosessinohjaaja valvoo, että tuotanto pyörii tuotanto-ohjelman mukaan jokaisessa vuorossa. lisäksi ne pitävät tuotteenpakkaajat ja tuotteenvalmistajat ajan tasalla muutoksista. Prosessinohjaajan työskentelyalueelle kuuluu pakkaustuotannon lisäksi jälkipakkaamon toiminnan seuraaminen.

He jakavat tuotepakkaajat ja jälkipakkaamon työntekijät joka päivä pakkauskoneille. Prosessinohjaajat toimivat vuoron aikana esimiehinä, jos päivävuoroja tekevä tuotantovastaava ei ole paikalla. Työpäivän aikana he liikkuvat enemmän kuin muut työntekijät, koska työalue on kahdella eri alueella. (Takala & Vilén 2013, [Viitattu 10.12.2013]).

Toimihenkilöt. Toimihenkilöiden työskentelyaika on liukuva ja työtehtävästä riippuen myös työskentelyn tuntimäärä päivässä vaihtelee 7,5-8 tuntia. Toimihenkilöitä ovat mm. tuotantovastaavat, tuotannosuunnittelija, tuotekehittäjä ja eri projekti-työntekijät. Toimihenkilöt huolehtivat tuotannon jatkuvasta toimivuudesta ongelmitta. Päivän aikana toimihenkilöt istuvat paljon työskennellen näyttöpäätteellä, mutta liikkuvuutta heille tulee esimerkiksi siirryttäessä palavereihin ja tuotannossa kiertämisen aikana. Joskus he myös kierrättävät vierailijaryhmiä esitellen heille tehdasta. Päivittäinen liikkuvuus vaihtelee myös työtoimenkuvan mukaan. (Takala & Vilén 2013, [Viitattu 10.12.2013]).

6.4 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoite on kerätä tietoa työntekijöiden työvirkeyteen vaikuttavista elintavoista.

- Kuinka säännöllisesti työntekijät syövät päivän aikana?
- Syövätkö työpäivän aikana lounaan työpaikkaruokalassa vai taukokuoneessa omia eväitä?

- Kulkevatko työntekijät työmatkan autolla vai harrastavatko työmatkaliikuntaa?
- Kuinka paljon harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla, kun työ on melko istumapainotteista?
- Kuinka paljon työntekijät nukkuvat yön aikana? Nukkuvatko mielestään riittävästi?

Työn tavoitteena on myös tehdä toimeksiantajalle ja yhteyshenkilö työterveyshoitaja Elisa Putulalle käyttöön lehtinen, jossa on kerrottuna opinnäytetyön aiheista ravinto, liikunta ja uni tietoiskujen muodossa.

6.5 Aineisto ja menetelmät

Aineisto. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella Valio Oy Seinäjoen rasvatehtaalla kahdessa työvuorossa tai päivävuorossa työtä tekeville. Heidän työskentelyalueensa on hygienia 1-alue, jossa rasvatuotteet valmistetaan ja pakataan kääreisiin tai rasioihin.

Kyselylomake sisälsi 22 kysymystä. Kysymykset olivat enimmäkseen strukturoituja, joihin työntekijöiden oli helppo sekä nopea vastata. Lomakkeessa oli myös pari avointa kysymystä, joihin työntekijät saivat kirjoittaa vapaasti oman mielipiteensä.

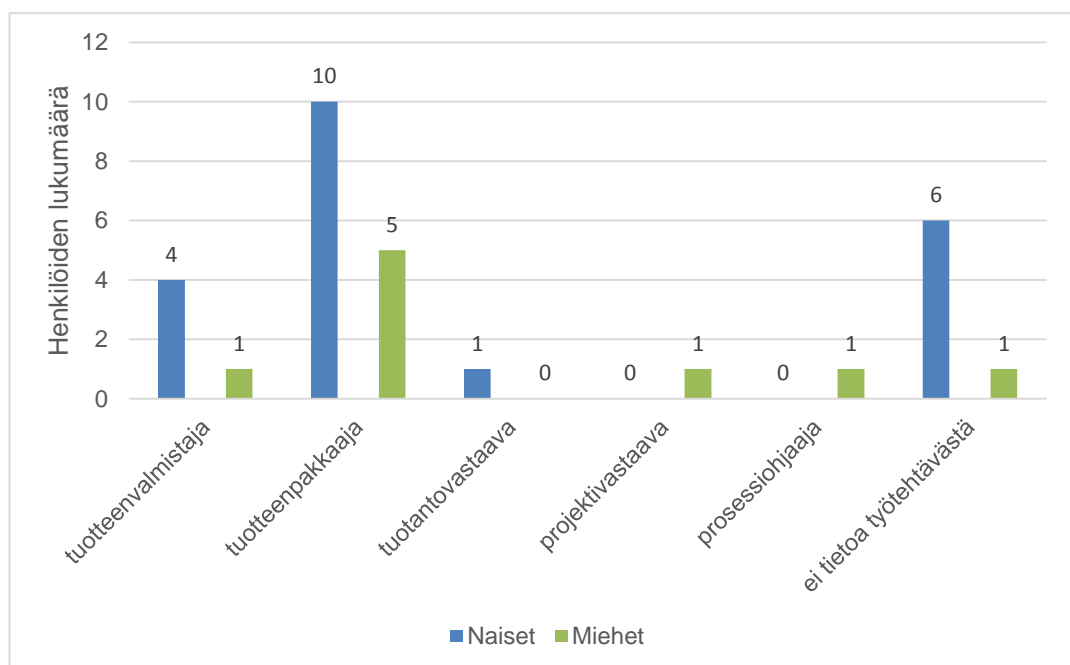
Ennen kyselylomakkeiden tuontia ilmoitettiin työntekijöille tiedotteella millainen kysely heille on tulossa ja ketkä siihen voivat osallistua. Kyselylomakkeet olivat työntekijöiden taukokuoneessa kaksi viikkoa, jossa siihen kaikki halukkaat osalliset saivat vastata. Täytetyt kyselylomakkeet palautettiin taukokuoneessa merkittyyn palautuslaatikkoon. Tulostettuja kyselylomakkeita taukokuoneessa oli 50 kappaletta. (Liite 1).

Menetelmät. Kyselylomakkeesta saatu aineisto jaettiin vastaajien sukupuolen, iän tai työtehtävän mukaan. Kysymysten jaottelun jälkeen haluamani kysymykset oli helppo avata kaavioina kirjoitetun tekstin lisäksi. Muuten kaikkien kysymysten vastaukset kirjattiin ylös, kuinka monta vastaajaa on kutakin vastausvaihtoehtoa kohden.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Taustatiedot

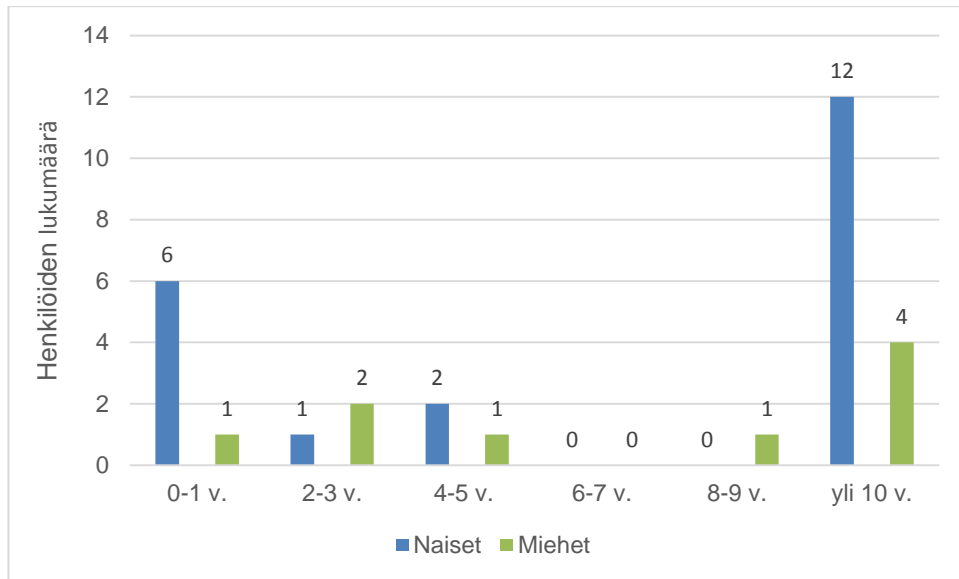
Kyselyyn vastasi 30 työntekijää, joista naisia oli 21 ja miehiä yhdeksän. Vastanneista tuotteenvalmistajana työskenteli viisi työntekijää, tuotteenpakkaajana 15 työntekijää, tuotanto- sekä projektivastaavina yksi työntekijä ja prosessiohjaajana yksi työntekijä. Työtehtävä kysymykseen oli jättänyt vastaamatta seitsemän henkilöä. (KUVIO 1). Kaikkiin kysymyksiin ei ollut vastauksia, mutta kaikki vastaukset olivat hyväksyttäviä. Yhtään kyselylomaketta ei tarvinnut hylätä.



KUVIO 1 Vastajien työtehtävät (n=30)

Työntekijöiden ikäjakauma. 18–29 vuotiaita oli kahdeksan, 30–39 vuotiaita oli kuusi, 40–49 vuotiaita oli kahdeksan ja 50–59 vuotiaita oli kahdeksan.

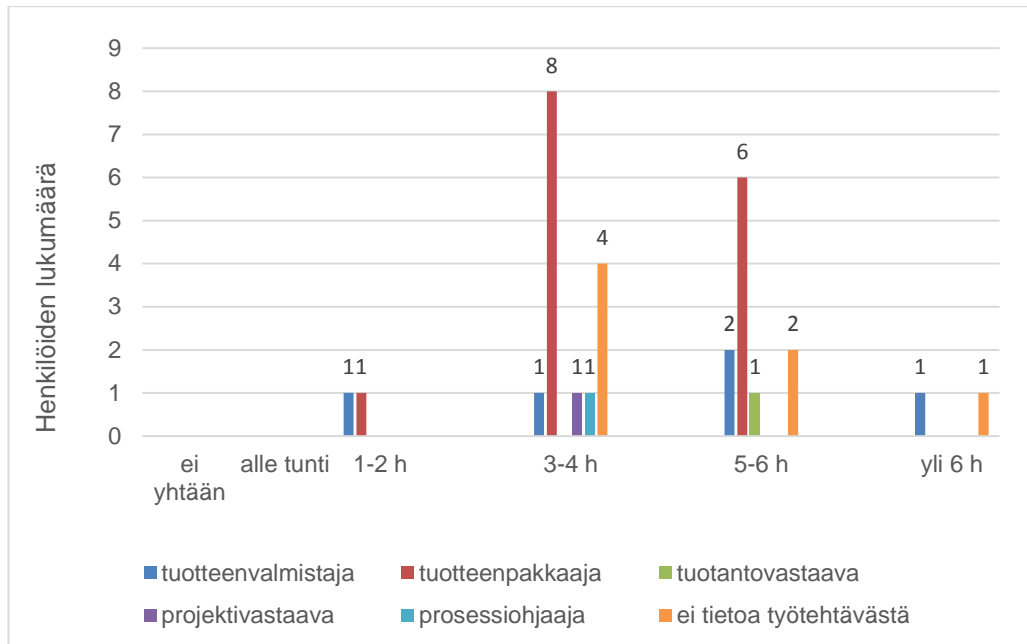
Työntekijöiden työkokemus. Yli 10 vuotta työskennelleitä oli 16 kappaletta. Seitsemän työntekijää on työskennellyt 0-1 vuotta, 2-3 vuotta työskennelleitä on kolme, 4-5 vuotta työskennelleitä on kolme, 6-7 vuotta työskennelleitä ei ollut yhtään, 8-9 vuotta työskennelleitä on yksi. (KUVIO 2).



KUVIO 2. Työntekijöiden työkokemus vuosina (n= 30)

Istumatyön määrä päivässä. Kaksi työntekijää istuu työpäivän aikana 1-2 tuntia (yksi nainen ja yksi mies). Työntekijöistä 15 istuu 3-4 tuntia (10 naista ja viisi miestä) ja 11 työntekijää istuu 5-6 tuntia (yhdeksän naista ja kaksi miestä). Yli 6 tuntia työajallaan istuu kaksi työntekijää (yksi nainen ja yksi mies). Kaikki kyselyyn vastanneet istuvat työajallaan vähintään tunnin ajan.

Tuotteenvalmistaja ja tuotteenpakkaaja istuvat 1-2 tuntia päivässä. Tuotteenvalmistaja, kahdeksan tuotteenpakkaajaa, projektivastaava, prosessiohjaaja ja neljä, joiden työtehtävästä ei ole tietoa, istuvat 3-4 tuntia päivässä. Kaksi tuotteenvalmistajaa, kuusi tuotteenpakkaajaa, tuotantovastaava ja kaksi, joiden työtehtävästä ei ole tietoa istuvat 5-6 tuntia päivässä. Tuotteenvalmistaja ja työtehtävästä ei ole tietoa istuvat yli 6 tuntia päivässä. (KUVIO 3).



KUVIO 3 Istumatyön määrä päivässä (n= 30)

Työvuorot. Naisista aamu- ja iltavuoroja tekee 20 työntekijää. Naisista yksi tekee päivävuoroja. Miehistä aamuvuoroja tekee kahdeksan työntekijää ja iltavuoroja seitsemän työntekijää. Miehistä yksi työntekijä tekee päivävuoroja.

7.2 Ateriarytmi

Aamupala. Aamupalan 30 vastaajasta nauttii 19 joka päivä, mutta kukaan vastaajista ei jättänyt aamupalaa syömättä ollenkaan. Naisista aamupalan nauttii joka päivä 15 ja miehistä neljä. Naisista 2-3 kertaa viikossa ja 4-5 kertaa viikossa aamupalan nauttii kolme työntekijää.

Miehistä 0-1 kertaa viikossa ja 2-3 kertaa viikossa aamupalan nauttii kaksi työntekijää. Miehistä yksi nauttii aamupalan 4-5 kertaa viikossa.

Lämmin ateria. Päivittäin lämpimän aterian nauttii 24 työntekijää eli 6-7 kertaa viikossa. Miesvastaajista kaikki yhdeksän nauttii lämpimän aterian päivittäin. Naisvastaajista 0-1 kertaa viikossa lämpimän aterian nauttii yksi työntekijä. Kaksi työntekijää nauttii lämpimän aterian 2-3 kertaa viikossa ja 4-5 kertaa viikossa kaksi työntekijää.

Välipalojen nauttiminen. Miehistä kaksi ei syö välipalaa ollenkaan päivän aikana. Viisi miestyöntekijää nauttii 1-2 kertaa välipalan päivän aikana. Kaksi miesvastaajaa nauttii välipalan päivittäin 3-4 kertaa.

Naisvastaajista kaikki nauttii päivittäin välipalan. Päivän aikana 1-2 kertaa välipalan nauttii 11 työntekijää ja 3-4 kertaa välipalan nauttii yhdeksän työntekijää.

7.3 Työpaikkaruokalan käyttö

Työntekijöistä 12 henkilöä käyttää ruokalaa päivittäin. Naisista kuusi henkilöä ja miehistä kuusi henkilöä. Työpaikkaruokalaa ei käytä 17 henkilöä. Naisista 14 henkilöä ei käytä työpaikkaruokalaa ja miehistä kolme henkilöä. Yksi työntekijä oli vastannut käyttävänsä ruokalaa joskus. Naisista 11 ja miehistä kaksi ei käytä työpaikkaruokalan palveluita, koska sijainti on liian kaukainen. Naisista kaksi ei käytä työpaikkaruokalan palveluita, koska ruoan hinta on liian kallis.

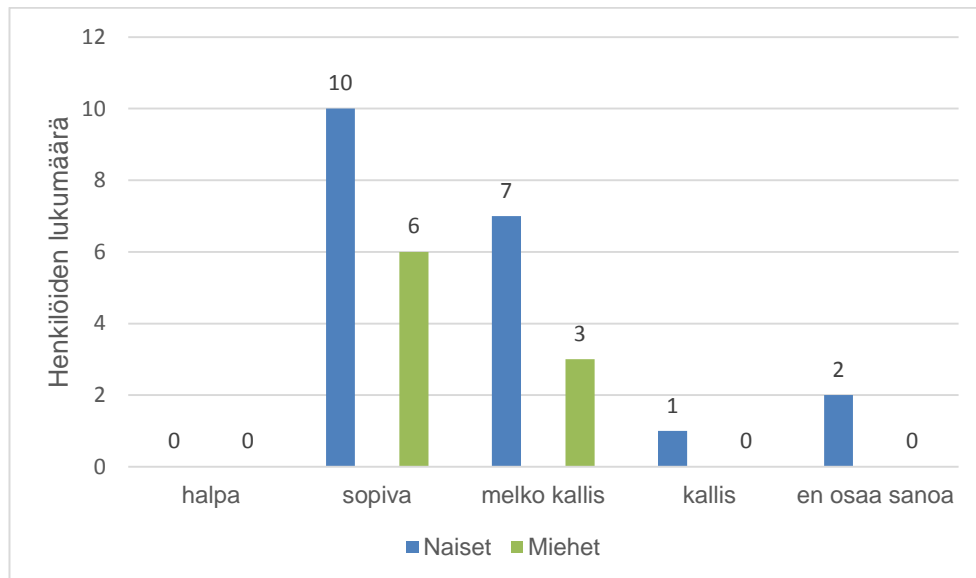
Naisista neljä ei käytä työpaikkaruokalaa, koska ruoan laadussa on jotain vikaa tai ruokalassa on jotain muita syitä, jonka vuoksi he eivät käytä ruokalaa. Työntekijöiden vapaasti kommentoituja syitä miksi he eivät käytä työpaikkaruokalaa; puolen tunnin ruokatauko ei riitä, valmistaa kotona kunnan ruoan, taukotilassa saa syödä rauhassa, ruokala menee jo puoli viisi kiinni, eväät täytyy kuitenkin ottaa töihin, joten samalla valmistaa riittävästi eväitä.

Työpaikkaruokalan sijainti. Työpaikkaruokalan sijaintia koskevaan kysymykseen vastasivat päivittäin ruokalaa käyttävät työntekijät. Vastanneista miehistä kuusi käyttää työpaikkaruokalaa ja heistä kahden mielestä työpaikkaruokala on liian kaukana ja neljän mielestä ei ole liian kaukana.

Naisista kuusi käyttää työpaikkaruokalaa päivittäin ja heistä kolmen mielestä työpaikkaruokala on liian kaukana ja kolmen mielestä ei ole liian kaukana.

Työpaikkaruokalan lounaan hinta. Naisista 10 mielestä ruoan hinta on sopiva ja miehistä kuuden mielestä hinta on sopiva. Melko kallis ruoan hinta on seitsemän naisen mielestä ja kolmen miehen mielestä. Yhden naisen mielestä ruoka on kal-

lista. Naisista kaksi ei osaa sanoa mitä mieltä ovat ruoan hinnasta. Kenenkään mielestä ruoan hinta ei ole halpa. (KUVIO 4).



KUVIO 4 Työntekijöiden mielipide lounaan hinnasta (n=29)

Eväruokailu. Naisista 15 valmistaa itse eväänsä töihin ja miehistä kaksi valmistaa itse eväänsä. Silloin tällöin eväänsä itse valmistaa naisista kuusi ja miehistä neljä. Evääksi valmisruokia ottaa naisista kaksi ja miehistä ei kukaan. Ollenkaan eväitä töihin naisista ei ota yksi ja miehistä ei ota kolme.

Työpaikkalounaan vaihtoehtojen riittävyys. Ruokalassa lounaalla on riittävästi vaihtoehtoja naisista 10 mielestä ja miehistä kuuden mielestä. Naisista seitsemän mielestä lounaalla voisi olla enemmän vaihtoehtoja ja miehistä kolme on samaa mieltä. ”Jotain muuta” kohtaan oli vastannut kaksi naista. Heidän mielestä pääruoan lisäksi voisi olla parempi kevyt lounas vaihtoehto (salaattia tai keittoa). Toisen vastanneen mielestä on erikoista valmistaa kaksi eri lämmintä ruokaa samana päivänä, kun voisi valmistaa yhden ja sen lisäksi tarjolla olisi kevyt lounas.

Vapaa sana työpaikan ruokalasta. Kyselylomakkeessa oli mahdollisuus vapaasti kommentoida työpaikkaruokalaa. Kysymykseen oli vastannut 11 henkilöä. Työntekijät olivat vastanneet seuraavasti,

- salaattivaihtoehtoa ei ole erikseen ilman jälkiruokaa.
- jälkiruoka omalla maksulla, koska silloin sen voi jättää helpommin väliin

- hinnoittelu perusteet tarkistettava, koska syöt salaattia tai lämpimän aterian otetaan ruoasta silti täysi hinta.
- ajoittain turhan pitkiä jonoja ruokalassa.
- ruoka on maistuvaa ja monipuolista. Kaukainen sijainti harmittaa.
- muun työpäivän rytmityksessä auttaisi, jos ruokailu aika ei olisi liian tiukka. Näinä päivinä saattaa jäädä lounas välistä. Ruoka on vaihtelevaa ja kohtuulliseen hintaan.
- iltaruoka saisi olla pidempään ja ruokala viikonloppuisin auki.
- hinta-laatu suhteeltaan keskiverto.
- usein on ruokana leivitettyä lihaa, kalaa tai kanaa. Olisi mukava joskus saada rinnalle leivittämättömiä vaihtoehtoja.
- ruoka on hyvää ja monipuolista.
- ruoan laatu heittelee jonkin verran.
- ruoka-automaatista pidettiin, mutta liikaa vaivaa ruokalan työntekijöille. Lisäeväs olisi tarpeen ja muitakin kuin munasämpylöitä, koska aina ei tiedä miten työpäivä etenee, joten omat eväät ei välttämättä riitä.

7.4 Liikunta

Työmatkaliikunta. Työmatkan pyörällä kulkee naisista 10 henkilöä ja miehistä viisi henkilöä. Kävelen töihin kulkee miehistä kaksi ja naisista ei kukaan. Autolla töihin kulkee naisista 13 ja miehistä seitsemän. Jotenkin muuten töihin kulkee yksi naisvastaaja. Vastanneet saattoivat valita enemmän kuin yhden vastausvaihtoehdon. Pääsääntöisesti autolla töihin liikkuvalla on työmatkan pituus yli 10 kilometriä, jopa yli 30 kilometriä. Pyörällä pääsääntöisesti töihin liikkuvalla työmatka on alle 10 kilometriä.

Vapaa-ajan liikunta. Kaikki liikkuvat vapaa-ajalla. Naisista 1-2 kertaa viikossa liikkuu kahdeksan ja miehistä neljä. Naisista 3-4 kertaa viikossa liikkuu kahdeksan ja miehistä neljä. Enemmän kuin neljä kertaa viikossa liikkuu naisista viisi ja miehistä yksi.

Työaikainen liikunta. Vastanneista naisista 19 ei käytä työaikana kertaakaan aikaa keppijumppaan. Miehistä kahdeksan ei käytä kertaakaan aikaa keppijump-

paan työaikana. Viikoittain työaikana keppijumppaan käyttää aikaa naisista yksi ja miehistä yksi. Päivittäin keppijumppaan työaikana käyttää aikaa naisista yksi ja miehistä ei kukaan.

7.5 Lepo

Unen määrä. Naisista alle 5 tuntia nukkuu yksi ja miehistä ei kukaan. Naisista 5-7 tuntia nukkuu 12 henkilöä. Miehistä 5-7 tuntia nukkuu kahdeksan henkilöä. Naisista 8-9 tuntia nukkuu 10 henkilöä. Miehistä 8-9 tuntia nukkuu yksi henkilö. Työntekijöistä ei kukaan nuku yli 9 tuntia.

Työntekijöiden mielipide unen riittäväydestä. Naisista 12 nukkuu ja miehistä kolme nukkuu mielestään riittävästi. Enemmän unta kaipaa naisista yhdeksän ja miehistä kuusi.

8 POHDINTA

Etukäteen mietitty aihe opinnäytetyöstä oli vaikea saada aluksi paperille, mutta aiheeseen liittyvä kirjallisuus ja valmiiksi saatu kyselylomake auttoivat rungon hahmottamisessa paperille. Rungon hahmottamisen jälkeen työtä oli helppo kirjoittaa ja muokata. Aikataulullisesti mietittynä järkevintä olisi ollut kyselylomakkeen tekeminen aiemmin kuin juuri ennen kesälomien alkua. Näin olisin varmistanut itselleni ehkä hieman enemmän vastauksia.

Kyselylomakkeiden vastauksia kirjaillessa tuli huomattua, että aiemmin tehdyt tutkimukset liittyen ruokailuun miesten ja naisten välillä piti paikkansa myös omassa tutkimuksessani. Yleisesti suomalaiset miehet käyvät mieluummin syömässä henkilöstöravintoloissa, joista saa valmiiksi tehtyä ruokaa. Naiset taas muualla Suomessa syövät mieluummin itse tehtyjä eväitä, kun Etelä-Suomessa naiset syövät lounasta mieluummin henkilöstöravintoloissa miesten tapaan. (Työpaikkaruokailu Suomessa 2013, [Viitattu 26.10.2013]).

Naiset valmistavat mieluusti itse eväänsä töihin ja samalla eväitä valmistetaan riittävästi, joten naiset nauttivat välipaloja miehiä enemmän päivän aikana. Säännöllisesti tauolle pääseville vuorotyöntekijöille sopii hyvin suositeltu ateriarytmi, jossa päivän ateriarytmin voi jakaa pienempiin aterioihin, välipalatyylisesti. (Suomalaiset ravintosuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 39).

Kyselylomakkeen tuloksia kirjoittaessa huomioitavaa oli työntekijöiden istumisen määrässä työpäivän aikana. Vastauksista oli nähtävissä kuinka jokainen oli vastannut oman kokemuksen mukaan kysymykseen, koska samaa työtä tekevät istuivat eri tuntimääriä.

Miettiessä mitä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuulu sekä ruoan ravitsemussuosituksiin, niin vastauksissa ei ollut mitään suuria huomautuksen aiheita. Vastaajat söivät aamupalan ja ainakin yhden lämpimän aterian päivässä. Eikä epä-säännöllisten työvuorojen anneta haitata oman hyvinvoinnin ylläpitämistä liikunnan avulla. Liikuntaa ei harrastettu pelkästään vapaa-ajalla vaan myös työntekijät harrastivat hyvin työmatkaliikuntaa. Kuitenkaan työnantajan suoma mahdollisuus työ-

vireyden ylläpitämiseksi työaikaisella liikunnalla ei vastaajien keskuudessa saanut suurta suosiota.

LÄHTEET

- Aarnio-Tervo, P., Friman, A., Hannula, R-L., Lusenius, M., Martin, M. & Reijonen, U. 2008. Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Arki-, hyöty- ja työliikunta on helppoa. 2013. Pieni päätös päivässä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.8.2013]. Saatavana: <http://www.pienipaatospaivassa.fi/arki-hyoty-ja-tyoliikunta-on-helppo-tapa>
- Aro, A. 2008. Syömään! - Kaikki tarpeellinen ravinnosta. Porvoo: Duodecim.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Laitinen, J & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hannula, R-L., Mikkola, O. & Tikka, L. 2007. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Historia. 2013. [Verkkosivusto]. Valio Oy. [Viitattu 18.7.2013]. Saatavana: <http://www.valio.fi/yritys/yritystieto/historia/>
- Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat. 2013. [Verkkosivusto]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.[Viitattu24.6.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/>
- Joukko ruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf
- Järnefelt, H. & Hublin, C. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.
- Liikunta työhyvinvoinnin tukena. 2011. [Verkkosivusto]. Työterveyslaitos. [Viitattu 26.10.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/Sivut/default.aspx
- Meskanen, R. 2014. Ruokalan pääemäntä. Sähköpostihaastattelu. [Viitattu 10.1.2014]. Valio Oy Seinäjoen tehdas
- Mustajoki, P. 2011. Syöminen ja kylläisyys. Terveyskirjasto Duodecim [Verkkosivusto]. [Viitattu 21.7.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00013

- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 27.10.2013]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1
- Niska-hartiajumppa. 2009. [Verkkosivusto]. Suomen Selkäliitto ry. [Viitattu 22.2.2014]. Saatavana: <http://www.selkaliitto.fi/niskahartiajumppa>
- Painonhallinta. 2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.10.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta
- Partanen, H. 2013. Vireyttä vuosiin viisailla valinnoilla. Keuruu.
- Partinen, M. 2009. Unihäiriöt. Terveyskirjasto Duodecim. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.10.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=seh00052
- Ruokavaliomme on muuttunut aiempaa epäterveellisemmäksi. 2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.10.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=31855
- Stressin vähentäminen. 2013. [Verkkosivusto]. Pieni päätös päivässä. [viitattu 30.9.2013]. Saatavana: <http://www.pienipaatospaivassa.fi/stressinvahentaminen>
- Suomalaiset ravintosuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Sydänmerkki. 2012. [Verkkosivu]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 24.10.2013]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/sydanmerkki1>
- Säännöllinen ateriarytmi. 2013. [Verkkosivusto]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 24.6.2013]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/ateriarytmi>
- Takala, M & Vilén, M. 2013. Tuotantovastaavat sähköpostikeskustelu. [Viitattu 10.12.2013]. Valio Oy Seinäjoen tehdas
- Taukojumppa. 2009. [Verkkosivusto]. Suomen Selkäliitto ry. [Viitattu 22.2.2014]. Saatavana: <http://selkaliitto.fi/112>
- Terveellinen ruoka on sydänystävällistä ruokaa. 2013. [Verkkosivusto]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 24.6.2013]. Saatavana: <http://www.sydanliitto.fi/ravinto>

- Työaikainen ruokailu. 2013. [Verkkosivusto]. Työterveyslaitos. [Viitattu 24.6.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/tyoaikainen_ruokailu/sivut/default.aspx
- Työmelun raja- ja toiminta-arvot. 23.4.2010. [Verkkosivusto]. Työterveyslaitos. [Viitattu 20.4.2013]. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tyoymparisto/melu/melun_toiminta_arvot/Sivut/default.aspx
- Työpaikkaruokailu antaa virtaa sekä työhön että vapaa-aikaan. 2013. [Verkkosivu]. Helsinki: Työterveyslaitos ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tiedottavat, Tiedote 37/2013. Saatavana: http://www.ttl.fi/fi/tiedotteet/Sivut/tiedote_372013.aspx
- Uni palauttaa kehon ja mielen voimat. 2013. [Verkkosivusto]. Pieni päätös päivässä. [Viitattu 30.9.2013]. Saatavana: <http://www.pienipaatospaivassa.fi/uni-palauttaa-mielen-ja-kehon-voimat>
- Valion toimipaikat Suomessa ja maailmalla. 2013. [Verkkosivusto]. Valio Oy. [Viitattu 4.12.2013]. Saatavana: <http://www.valio.fi/yritys/>
- Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Saatavana: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemukse_ssa.pdf
- Viksted, T., Raulio, S., Helakorpi, S., Jallinova, P. & Prättälä, R. 2012. Työaikainen ruokailu Suomessa 2008 – 2010. Ruokapalveluiden seurantaraportti 4. Raportti 23/2012. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90820/URN_ISBN_978-952-245-621-2.pdf?sequence=1 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-621-2>
- Yritystieto. 2013. [Verkkosivusto]. Valio oy. [Viitattu 5.8.2013]. Saatavana: <http://www.valio.fi/yritys/yritystieto/>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KYSELY TYÖVIRKEYTEEN VAIKUTTAVISTA ELINTAVOISTA

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on selvittää työntekijöiden työssä jaksamista. Rastita tai ympyröi vastausvaihtoehdoista se, joka on mielestäsi oikein. Osassa kysymyksistä voit kirjoittaa mielipiteesi sille varattuun tilaan.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuolesi

nainen mies

2. Minkä ikäinen olet?

18–29 vuotta 50–59 vuotta
 30–39 vuotta yli 60 vuotta
 40–49 vuotta

3. Mikä on työtehtäväsi?

4. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt tehtävässä?

0-1 vuotta 4-5 vuotta 8-9 vuotta
 2-3 vuotta 6-7 vuotta yli 10 vuotta

5. Kuinka monta tuntia istut työpäiväsi aikana?

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En yhtään | <input type="checkbox"/> 3-4 tuntia |
| <input type="checkbox"/> Alle tunti | <input type="checkbox"/> 5-6 tuntia |
| <input type="checkbox"/> 1-2 tuntia | <input type="checkbox"/> Enemmän |

6. Mitä työvuoroja teet?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aamuvuoroja | <input type="checkbox"/> Iltavuoroja | <input type="checkbox"/> Päivävuoroja |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|

RUOKAILUTOTTUMUKSET**7. Syötkö aamupalaa?**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 0-1 kertaa viikossa | <input type="checkbox"/> 4-5 kertaa viikossa |
| <input type="checkbox"/> 2-3 kertaa viikossa | <input type="checkbox"/> 6-7 kertaa viikossa |

8. Kuinka monta kertaa syöt välipalaa päivän aikana?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En kertaakaan | <input type="checkbox"/> 3-4 kertaa |
| <input type="checkbox"/> 1-2 kertaa | <input type="checkbox"/> Enemmän |

9. Syötkö yhden lämpimän aterian päivässä?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 0-1 kertaa viikossa | <input type="checkbox"/> 4-5 kertaa viikossa |
| <input type="checkbox"/> 2-3 kertaa viikossa | <input type="checkbox"/> 6-7 kertaa viikossa |

TYÖAIKAINEN RUOKAILU

10. Käytkö syömässä työpaikkaruokalassa?

Kyllä En

Jos vastasit kyllä, siirry kysymykseen 12.

11. Miksi et käy syömässä työpaikkaruokalassa?

Liian kaukainen sijainti Ruoan laatu
 Liian kallis hinta Jotain muuta, mitä:

12. Onko työpaikkaruokala mielestäsi liian kaukana?

Kyllä Ei

13. Onko työpaikkaruokalan tarjoama ateria hinnaltaan mielestäsi

Halpa Kallis
 Sopiva En osaa sanoa
 Melko kallis

14. Valmistatko itse työ evääsi?

Kyllä Ostan valmisruokia
 Silloin tällöin En ota lainkaan omia eväitä töihin

15. Onko ruokalassa riittävästi vaihtoehtoja lounaalla?

Kyllä Ei
 Jotain muuta, mitä:

16. Kerro vapaasti mielipiteesi työpaikan ruokalasta.

LIIKUNTA**17. Kuinka pitkä työmatka sinulla on? (ilmoita vastaus kilometreinä)**

18. Miten kuljet työmatkasi?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kävelen | <input type="checkbox"/> Autolla |
| <input type="checkbox"/> Pyörällä | <input type="checkbox"/> Jotenkin muuten, miten: |

19. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En kertaakaan | <input type="checkbox"/> 3-4 kertaa |
| <input type="checkbox"/> 1-2 kertaa | <input type="checkbox"/> Enemmän |

20. Harrastatko työaikajumppaa?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En lainkaan | <input type="checkbox"/> Viikoittain | <input type="checkbox"/> Päivittäin |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|

LEPO**21. Kuinka monta tuntia nukut öisin keskimäärin?** Alle 5 tuntia 8-9 tuntia 5-7 tuntia Enemmän**22. Nukutko mielestäsi riittävästi?** Kyllä En**KIITOS AJASTANNE JA VAIVANNÄÖSTÄ!**

Liite 2. Toimeksiantajalle laaditun ohjevihkosen sisältö sivuttain

VINKKEJÄ HYVÄÄN TYÖVIREYTEEN



Sisältö

1. Ruokailu	3
2. Liikunta	7
3. Uni	8

Lukijalle

Tähän vihkoseen on kerätty esimerkkejä ja vinkkejä, miten työvireyttä voi parantaa arjen pienillä valinnoilla.

1. RUOKAILU

Syö säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä: aamupala, lounas ja päivällinen sekä välipaloja.

Aamupala

Kunnollisella aamupalalla on mahdollista ehkäistä iltanapostelua. Aamupalan olisi hyvä sisältää runsaasti proteiinia, jolloin nälän tunne pysyy poissa pidemmän aikaa. Liian kevyt aamupala ja lounas saattavat kostautua myöhemmin, viimeistään illalla.

Välipala

Valittaessa välipalaa kannattaa ottaa huomioon oma energiankulutus, päivän ruokarytmi ja mahdollinen liikuntasuoritus. Välipala olisi hyvä nauttia kahta tuntia ennen liikuntasuoritusta, jolloin välipalan olisi hyvä olla hieman tuhdimpi kuin yleensä.

Kevyt välipala voisi olla esimerkiksi hedelmiä, leipä tai jogurttia. Tuhdimpi välipala voisi olla hedelmä ja maitorahkaa, leipä ja hedelmiä, tai hedelmät voi korvata marjoilla.

Lounas

Seuraavan sivun kuvissa on esitetty useampi vaihtoehto, miten terveellisen lounaan voi koostaa monipuolisesti käyttäen paljon kasviksia sekä pehmeitä rasvoja.

Vinkkejä ruokavaliomuutokseen löytyy lehtisen lopusta. Taulukossa neuvotaan miten raaka-aineita voi lisätä, vaihtaa tai vähentää aterioilla.



Keittoateria

Työpaikka-ateria



Einesateria

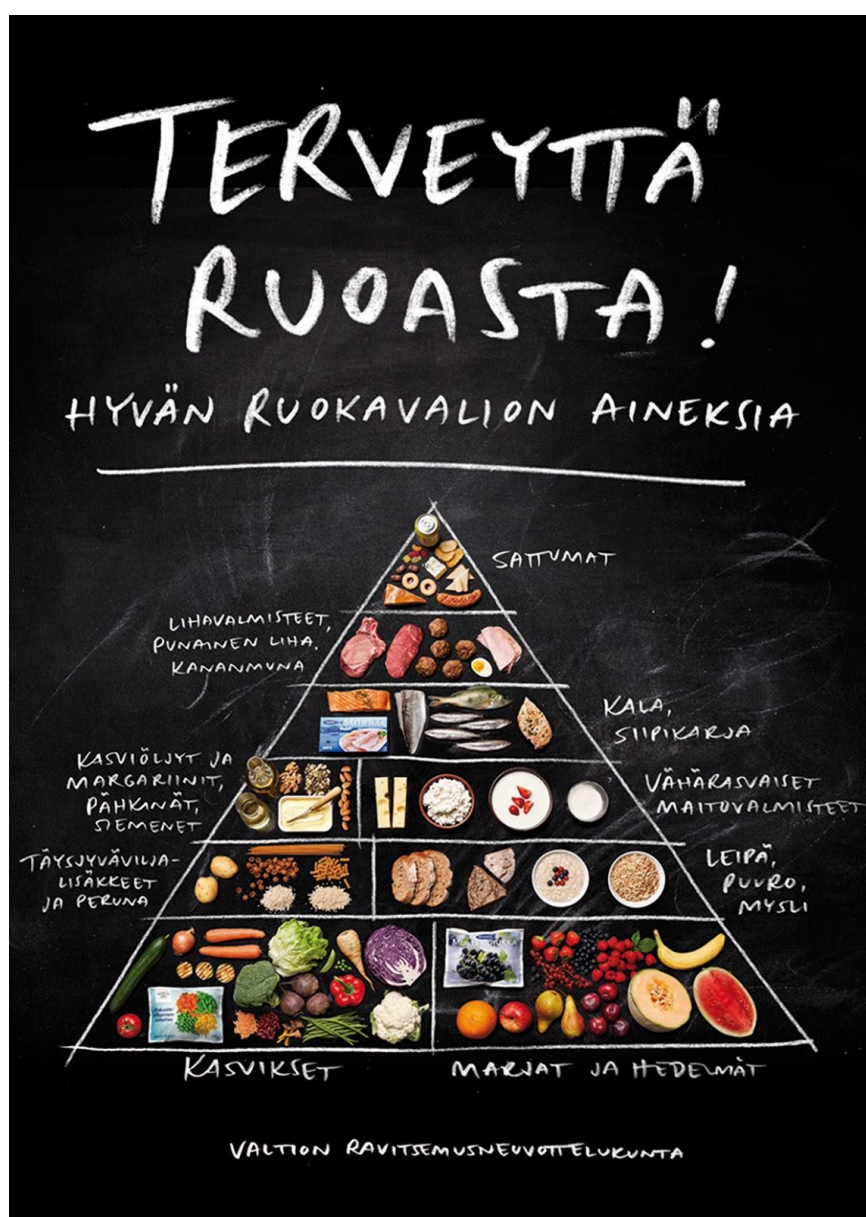


Salaattiateria



Suosituksen mukainen lautasmalli

Hyvän ruokavalion aineksia



2. LIIKUNTA

Löydä oma lajisi liikkua! Oman lajin löytäminen voi viedä vuosia, mutta kannattaa rohkeasti kokeilla eri lajeja.

Kannattaa liikkua, koska se

- edistää terveyttä
- auttaa jaksamaan paremmin
- antaa hyvän mielen liikkuesssa raittiissa ilmassa
- painonhallinta helpottuu
- rentouttaa ja helpottaa unensaannissa sekä parantaa unta
- kohentaa itsetuntoa, kun huomaa muutoksia kehossa
- parantaa ja ylläpitää toimintakykyä
- ehkäisee ja hoitaa kroonisia sairauksia
- auttaa vähentämään masentuneisuutta ja stressiä.

Säännöllisen liikunnan avulla ehkäiset sairastumista

- sydän- ja verisuonitauteihin
- kohonneeseen verenpaineeseen
- ylipainoon
- tyypin 2-diabetekseen
- osteoporoosiin

Kaikki eivät ole liikunnallisia tai saa liikunnasta mahtavaa hyvän olon tunnetta sekä kuuluisaa endorfiinihuumaa. Silloin hyvän olon tunne tulee toista kautta, esimerkiksi kun tietää tehneensä jotain ja ehkä jopa kehittyneensä jossain eteenpäin.

VINKKI!

Mieti, minkälainen elämäntilanteesi on juuri nyt. Minkälainen liikunta sopisi tämänhetkiseen tilanteeseen parhaiten? – Yhdessä liikkuminen perheen kanssa vai yksin liikkuminen, jonka aikana saa omaa-aikaa?

Vai olisiko nyt hyvä aika aloittaa jokin uusi harrastus?

Liikuntasuositukset

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti. Esimerkkilajeja: pyöräily, kävely, juoksu tai arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta.

Muista kohentaa myös lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. Esimerkkilajeja: venyttely, pallopelit, kuntosali, kuntopiiri ja tanssi.

3. UNI

Yksi ihmisen tärkeimmistä perustarpeista on riittävä ja laadukas uni. Sitä ei voi korvata terveellisellä ruokavaliolla tai säännöllisellä liikunnalla.

Huonosti nukuttu yö vaikuttaa arjen valintoihin. Sen seurauksena ei usein jaksaa liikkua tai huolehtia hyvistä ruokailuvalinnoista.

Unen laadun parantaminen

- Pidä säännöllinen päivärytmi myös vapaapäivänä.
- Älä jää loikoilemaan sänkyyn vaan nouse heti ylös herättyäsi.
- Vältä raskasta liikuntaa 3–4 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Piristäviä aineita, kuten kahvia tai kolajuomia, ei suositella käytettäväksi kovin myöhään.
- Päivän aikana on tärkeää pitää taukoja. 10–20 minuutin päiväunet piristävät myös päivää.
- Älä yritä nukahtaa väkisin, vaan mene vuoteeseen uneliaana.

Suosittelavaa olisi nukkua 8–9 tuntia yössä!

Ruokavaliomuutostaulukko avuksi ruokavalintoihin

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Lähteet

Järnefelt, H & Hublin, C. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito.

Partanen, H. 2013. Vireyttä vuosiin viisailla valinnoilla.

Lisätietoa

Terveyttä ruoasta! Ravitsemussuositukset. 2014.

Kuvat

© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

© Kotimaiset Kasvikset ry/ Reetta Pasanen

Tekijä

Laura Sikanen
Restonomiopiskelija
2014

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

