

Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä apteekkityön kuormituksen hallinnassa Opas apteekkityöntekijöille

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

2026

Neea Elfvengren

Noora Laamanen

Saija Ruottinen

Selvitys tekoälyn käytöstä

Opinnäytetyön toteutuksessa hyödynnettiin tekoälyä (Microsoft Copilot: Your everyday AI companion) tekstin jäsentelyn selkeyttämiseksi. Tekoälyä ei ole käytetty sisällöntuotannon itsenäisenä lähteenä. Opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset perustuvat tekijöiden itsenäiseen aineiston analyysiin ja kriittiseen tarkasteluun. Tämän opinnäytetyön aitous on tarkistettu Turnitin samankaltaisuuden tarkastusohjelmalla.

Tiivistelmä

Tekijät Neea Elfvengren Noora Laamanen Saija Ruottinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 35	Valmistumisaika 2026
Työn nimi Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä apteekkityön kuormituksen hallinnassa Opas apteekkityöntekijöille		
Tutkinto ja koulutusala Fysioterapeutti (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio Yliopiston Apteekki		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeen avulla apteekkityön yleisimpiä kuormitustekijöitä ja tarjota keinoja kuormituksen hallintaan psykofyysisen fysioterapian menetelmin. Työ toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Yliopiston Apteekin kanssa, ja tutkimukseen osallistui 17 henkilöä. Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin opas kuormituksen hallintaan apteekkityössä.</p> <p>Tutkimus perustui kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään, jossa oli kvalitatiivisia piirteitä. Tiedonkeruu toteutettiin kirjallisuuskatsauksella, sekä sähköisillä kysely- ja palautelomakkeilla. Kirjallisuusaineisto kerättiin pääasiassa LUT-tiedekirjaston hakukonetta hyödyntäen.</p> <p>Tulosten perusteella fyysisesti kuormittavimpina tekijöinä koettiin pitkäaikainen istuminen ja seisomisen, sekä toistuvat työliikkeet. Psykososiaalista kuormitusta aiheuttivat haastavat asiakaskohtaukset, kiire ja tiukat aikataulut. Useiden tehtävien samanaikainen hoitaminen ja tärkeiden asioiden yhtäaikainen muistaminen toivat lisäkuormitusta.</p> <p>Opas on tarkoitettu Yliopiston Apteekin henkilökunnalle tukemaan työssä jaksamista ja palautumista. Opas sisältää tietoa psykofyysisen fysioterapian menetelmistä, sekä käytännön harjoitteita työ- ja vapaa-ajalle kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi.</p>		
Asiasanat Psykofyysinen fysioterapia, työn kuormitus, opas, apteekki		

Abstract

Authors	Type of Publication	Published
Neea Elfvengren Noora Laamanen Saija Ruottinen	Thesis, UAS	2026
	Number of Pages	
	35	
Title of Publication		
Psychophysical physiotherapy methods for managing workload in pharmacy work		
A guide for pharmacy workers		
Degree, Field of Study		
Physiotherapy (UAS)		
Organisation of the client		
Yliopiston Apteekki		
<p>The purpose of this thesis was to identify the most common workload-related factors in pharmacy work through a questionnaire and to provide methods for managing work-related strain using psychophysical physiotherapy approaches. The thesis was conducted as a development project in cooperation with the Yliopiston Apteekki, and a total of 17 participants took part in the study. The outcome of the thesis was a guide for managing workload in pharmacy work.</p> <p>The study was based on a quantitative research method with qualitative elements. Data collection was carried out through a literature review as well as an electronic questionnaire and feedback form. The literature review was conducted primarily using the LUT University Library search engine.</p> <p>According to the results, the most physically demanding factors were prolonged sitting and standing, as well as repetitive work movements. Psychosocial strain was mainly caused by challenging customer interactions, time pressure, and tight schedules. In addition, managing multiple tasks simultaneously and remembering several important matters at the same time increased the workload.</p> <p>The guide is intended for the staff of the Yliopiston Apteekki to support coping at work and recovery. It provides information on psychophysical physiotherapy methods as well as practical exercises for the workplace and leisure time to support overall well-being.</p>		
Keywords		
Psychophysical physiotherapy, workload, guide, pharmacy		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	2
2	Apteekkityön kuormitus.....	4
2.1	Fyysiset kuormitustekijät	5
2.2	Psykososiaaliset kuormitustekijät	7
2.3	Kognitiiviset kuormitustekijät	8
3	Psykofyysinen fysioterapia.....	10
3.1	Määritelmä	10
3.2	Menetelmiä ja niiden vaikuttavuus.....	10
4	Oppaan laatiminen.....	14
4.1	Kohderyhmäanalyysi.....	14
4.2	Resurssianalyysi	14
4.3	Oppaiden vaikuttavuus.....	14
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Tutkimusasetelma	16
5.2	Tutkimusaineisto	17
5.3	Tiedonkeruumenetelmät.....	18
5.4	Interventiojakso ja oppaan laatiminen	20
5.5	Eettisyys.....	21
5.6	Aineiston analysointi.....	22
6	Tulokset.....	24
6.1	Apteekkityön yleisimmät kuormitustekijät	24
6.2	Opas apteekkityön kuormituksen hallintaan	25
6.3	Interventiojakson vaikutus kuormitukseen	26
7	Pohdinta	29
7.1	Aineisto	29
7.2	Menetelmät	29
7.3	Tulokset	30
7.4	Jatkotutkimusaiheet.....	31
8	Johtopäätökset	32
	Lähteet	33

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Liite 4. Yhteistyösopimus

Liite 5. Tutkimuslupa

Liite 6. Alkukysely

Liite 7. Oppaan palautekysely

Liite 8. Loppukysely

Liite 9. Opas

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Maailmanlaajuisesti apteekit työllistävät keskimäärin 4,8 farmaseuttia 10 000 asukasta kohden (Maailman terveysjärjestö WHO). Suomessa apteekkityöntekijöitä on Suomen Apteekkariliiton arvion mukaan 8743, joista 614 on apteekkareita, 742 proviisoreita, 3355 apteekin teknisiä työntekijöitä ja 4032 farmaseutteja (Suomen Apteekkariliitto, A). Apteekkityössä koettu uupumus, stressi ja työkuormitus ovat suurimpia työtyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä (Barakat ym., 2025). Työhön liittyvät fyysiset kuormitustekijät, kuten pitkäaikainen seisominen, staattiset työasennot ja toistuvat liikkeet, lisäävät tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä (Cholimah ym., 2024). Lisäksi asiakaspalvelua sisältävä työ voi altistaa emotionaaliselle uupumukselle ja stressille. Toistuvat ja yksipuoliset työtehtävät sekä asiakaspalvelussa vaadittava nopea reagointi ja ongelmanratkaisu voivat aiheuttaa henkistä kuormitusta (Gopalan ym., 2012). Apteekkityössä koettu henkilöstön riittämättömyys, vaativat asiakas kohtaamiset, pitkät työviikot sekä työn keskeytykset ja useiden tehtävien samanaikainen hallinta ovat yhteydessä lisääntyneeseen emotionaalisen kuormittuneisuuden riskiin (McQuade ym., 2020).

Pitkittynyt työstressi voi johtaa työuupumukseen (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työuupumus aiheuttaa muutoksia yksilön psyykkiseen terveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin. Uupuminen vaikuttaa pitkittyessään haitallisesti myös fyysiseen terveyteen ja se voi oireilla tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloina, päänsärkinä, unettomuutena ja kroonisena väsymyksenä. Työuupumuksen on todettu lisäävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä tyyppin 2 diabetekseen (Edú-Valsania ym., 2022). Kuormittuneisuus voi ilmetä myös emotionaalisenä uupumuksena, välinpitämättömyytenä ja työtytymättömyytenä, mikä on yhteydessä lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin (Gopalan ym., 2012).

Opinnäytetyön idea syntyi kiinnostuksesta tutkia työn kuormittavuutta ja arvioida psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuutta työn kuormituksen hallinnassa. Aihe on ajankohtainen, sillä monet töistä sairauspoissaoloja aiheuttavat tekijät, kuten selkäkipu, on yhdistetty useamman eri kuormituksen osa-alueen tekijöihin. Näitä ovat fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuormittavat tekijät (Karppinen ym. 2025).

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Yliopiston Apteekki, joka on vuonna 1755 perustettu apteekkiketju. Yliopiston Apteekilla on Suomessa 17 apteekkitoimipistettä, kumppaniapteekkeja ja verkkoapteekki. Lisäksi Yliopiston Apteekilla on terveydenhuollon organisaatioille suunnattu oma asiakaspalveluyksikkö. Vuoden 2024 lopussa Yliopiston Apteekissa työskenteli 1059 työntekijää (Yliopiston Apteekki, 2024).

Apteekkien tehtävänä on vastata lääkehuollosta sekä edistää lääkkeiden turvallista ja tarkoituksenmukaista käyttöä. Farmaseutit ovat osa terveydenhuoltoa ja heitä sitoo terveydenhuollon ammattieettiset velvollisuudet, joiden tavoitteena on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen (Fimea, 2021). Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat apteekkityöntekijät. Tuella apteekkityöntekijöiden työn kuormituksen hallintaa voidaan ehkäistä kuormituksesta aiheutuvia haittoja, edistää työssä jaksamista ja työkykyä sekä vähentää sairauspoissaoloja.

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kehon ja mielen väliseen vuorovaikutukseen ja sen tavoitteena on edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Siinä käytettävät menetelmät, kuten hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteet, tukevat työn kuormittavissa tilanteissa selviytymistä ja stressinsäätelyä (Kalso ym. 2018). Psykofyysisen fysioterapian avulla voidaan näin vähentää työuupumuksen riskiä ja tukea työhyvinvointia, mikä tekee siitä potentiaalisen työkalun apteekkityön kuormituksen hallinnassa.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselylomakkeen avulla apteekkityön yleisimpiä kuormitustekijöitä. Tavoitteena on antaa keinoja työn kuormituksen hallintaan psykofyysisen fysioterapian menetelmin. Tarkoituksena on laatia apteekkityöntekijöille opas koetun työn kuormituksen hallintaan ja työssä jaksamiseen. Oppaan tavoitteena on tukea palautumista ja työssä jaksamista psykofyysisen fysioterapian keinoin ja lisätä tietoa psykofyysisen fysioterapian mahdollisuuksista työn kuormituksen hallinnassa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jossa on hyödynnetty myös kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tämän opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen pohjalta on määritelty seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ovat apteekkityön yleisimmät kuormitustekijät?

1.1 Mitkä ovat apteekkityön yleisimmät fyysiset kuormitustekijät?

1.2. Mitkä ovat apteekkityön yleisimmät psykososiaaliset kuormitustekijät?

1.3. Mitkä ovat apteekkityön yleisimmät kognitiiviset kuormitustekijät?

2. Millaisia asioita apteekkityötä tekeville suunnatussa kuormitusta vähentävässä oppaassa tulee käsitellä?

2.1. Millaisia asioita apteekkityötä tekeville suunnattuun kuormitusta vähentävään oppaaseen tulee valita kirjallisuuskatsauksen perusteella?

2.2. Millaisia asioita apteekkityötä tekeville suunnatussa kuormitusta vähentävässä oppaassa tulee muuttaa saadun palautteen perusteella?

3. Millaisia vaikutuksia kahden kuukauden psykofyysisen fysioterapian harjoittelujaksolla on apteekkityötä tekevien koettuun kuormitukseen?

3.1. Millaisia vaikutuksia kahden kuukauden psykofyysisen fysioterapian harjoittelujaksolla on apteekkityötä tekevien fyysiseen kuormitukseen?

3.2 Millaisia vaikutuksia kahden kuukauden psykofyysisen fysioterapian harjoittelujaksolla on apteekkityötä tekevien psykososiaaliseen kuormitukseen?

3.3. Millaisia vaikutuksia kahden kuukauden psykofyysisen fysioterapian harjoittelujaksolla on apteekkityötä tekevien kognitiiviseen kuormitukseen?

2 Apteekkityön kuormitus

Apteekkihenkilökunnan työtehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Työpäivään kuuluu näyttöpäätetyöskentelyä eri työpisteillä, hyllyttämistä ja lääkekuormien purkamista. Asiakaspalvelu ja asiakaskohtaamiset ovat keskeinen osa työtä, ja ne ovat läsnä jokaisena työpäivänä. Apteekkien aukioloajat vaihtelevat toimipisteittäin, mikä tarkoittaa, että työvuorot voivat sijoittua aamuun, iltaan tai yöhön. (Yliopiston Apteekki.)

Työn kuormitus ei ole vain yksittäisiä tekijöitä, vaan erilaiset kuormitustekijät voivat yhdessä lisätä tai vähentää koettua kuormitusta. Kuormitustekijöillä tarkoitetaan työhön liittyvien tehtävien, prosessien, ympäristön, organisoinnin ja yhteisön toimintatapoja ja ominaisuuksia. Kuormittavien tekijöiden ja työntekijän voimavarojen välinen suhde vaikuttaa koettuun kuormitukseen, joka voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista. (Toivonen, T., 2015.)

Robert Karasekin (1979) Työn vaatimukset - työn hallinta -malli (*engl. Demand-Control Model of Job Stress*) keskittyy työn vaatimusten ja hallinnan väliseen suhteeseen. Mallin keskeisenä ajatuksena on, että työn hallinta ja vaikutusmahdollisuudet tasapainottavat työn vaatimuksia. Työn kuormittavuuden määrään vaikuttaa työn hallintamahdollisuudet.

Työn kuormitusta voidaan tarkastella myös Demeroutin ym. (2001) Työn vaatimukset - työn voimavarat -teorialla (*engl. Job Demands–Resources = JD-R*). Teoria selittää, kuinka työn vaatimukset ja voimavarat vaikuttavat työn suoritukseen työntekijän hyvinvoinnin kautta. Teorian pääkohtina ovat työn vaatimukset ja voimavarat. Työn vaatimuksiin sisältyvät työmäärä, emotionaaliset vaatimukset ja fyysiset vaatimukset. Työn voimavaroihin sisältyvät kouluttautumisen- ja kehitysmahdollisuudet, sosiaalinen tuki ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön.

Työn fyysistä kuormitusta voidaan arvioida subjektiivisella arvioinnilla. Mittarina arviointiin voidaan käyttää Borgin asteikkoa, jossa työntekijä arvioi fyysistä kuormitusta asteikolla 0–10 tai 0–20. Kuormitusta ja sen aiheuttamia tuntemuksia voidaan arvioida myös vartaloa esittävään kuvaan piirrettävillä merkinnöillä. VAS-janan (*engl. Visual analogue scale*) avulla voidaan muuttaa arvio lukuarvoksi. (Launis ym. 2011, 373–374.)

Työkyvyn varhaisen tuen mallilla tarkoitetaan toimintatapaa, jonka tavoitteena on tunnistaa ja puuttua työntekijän työkyvyn heikkenemiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mallin avulla pyritään edistämään työkykyä ja ennaltaehkäisemään sen heikkenemistä. (PAM 2025.)

Varhaisen tuen malliin määritellään selkeät toimintatavat erilaisiin hälytysmerkkeihin reagoimiseksi. Puuttamalla haastavaan tilanteeseen riittävän varhaisessa vaiheessa, voidaan

vähentää sairauspoissaoloja ja työkyvyn heikentymistä. (Uusitalo-Arola, 2022.) Sairauspoissaolojen kustannukset ovat kansantaloudelle noin kolme miljardia euroa (Terveystalo). Vuonna 2023 työterveyshuollossa kirjattiin noin 1,8 miljoonaa työkyvyttömyysjaksoa, jotka koskivat yhteensä 674 000 henkilöä. Kolme yleisintä syytä sairauspoissaoloille olivat akuutit ylähengitystieinfektiot, selkäkivut ja muut ahdistuneisuushäiriöt. (THL 2024.)

2.1 Fyysiset kuormitustekijät

Fyysisellä kuormituksella tarkoitetaan kuormitusta, joka kuormittaa työntekijän hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä tuki- ja liikuntaelimestöä. Fyysistä kuormitusta tapahtuu työasunnoissa ja työympäristössä. (Työsuojeluhallinto.) Fyysistä kuormitusta voivat aiheuttaa myös työympäristön olosuhteet, kuten työympäristön heikko valaistus, sisäilmaongelmat, lämpötilojen vaihtelut tai melu. Apteekkityössä esiintyy harvoin kovaa melua, mutta asiallisella tilojen suunnittelulla voidaan parantaa asiakastilanteiden luottamuksellisuutta ja onnistuneisuutta. Hämärä valaistus voi kuormittaa silmiä ja lisätä virheiden riskiä työtehtävissä. Sen sijaan raikas sisäilma parantaa vireystasoa ja edistää työn sujuvuutta ja tuottavuutta. (Työsuojeluhallinto, 2024.) Epäpuhdas sisäilma aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä, hengitysvaikeuksia ja muita terveyshaittoja. Oikeanlainen työympäristö tukee työntekijän hyvinvointia ja työkykyä. (Pekkanen ym., 2023.) Työntekijällä tulisi olla riittävä fyysinen kunto, jotta hän jaksaa suoriutua työtehtävistä, sosiaalisista kohtaamisista ja arjen toiminnoista. Fyysinen kuormitus vaikuttaa työntekijöihin yksilöllisesti ja jokaisen tilanne on huomioitava erikseen (Työterveyslaitos a.)

Fyysistä kuormitusta syntyy apteekkityössä painavien taakkojen nostelusta, staattisista tai epäergonomisista työasunnoista, seisomatyöstä, tuotteiden järjestelystä kumarassa asennossa tai kurkotuksista ylähyllylle. (Työturvallisuuskeskus 2022.) Jos samanlainen työasento tai toistuvat liikkeet jatkuvat pitkään, ne kuormittavat työntekijää ja aiheuttavat pahimmassa tapauksessa työntekijälle tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloja tai oireita lyhyt- tai pidempiaikaisesti. Oikein valitut työvälineet helpottavat työtä ja vähentävät haitallista kuormitusta (Työturvallisuuskeskus a.)

Kontrolloidussa tutkimuksessa selvitettiin kotona ja työpaikalla toteutettavan liikunnan merkitystä työntekijöiden koettuun fyysiseen rasitukseen omassa työssään. Tutkimukseen osallistui 200 naispuolista terveydenhuollossa työskentelevää työntekijää. Osallistujat olivat pääosin 42-vuotiaita ja heidän painoindeksinsä oli keskimäärin 24,1. Osallistujat kokivat työnsä kuormituksen kohtalaiseksi asteikolla 3,6/10. Osallistujat jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään, kymmenen viikkoa kestävää harjoitusjaksoa varten. Toinen ryhmä koostui työpaikkaliikuntaryhmästä, joka teki lyhyitä kymmenen minuutin harjoitteita viisi kertaa viikossa käyttäen välineinä kuminauhoja, kahvakuulia ja jumppapalloja. Tämän lisäksi

ryhmälle annettiin viisi ryhmävalmennuskertaa, joilla yritettiin lisätä työntekijöiden motivaatiota liikkumiseen. Kotiharjoitteluryhmä teki omalla ajalla kehonpaino- ja kuminauhaharjoitteita viisi kertaa viikossa. Lähtötilanteessa mitattiin fyysistä rasitusta ja kymmenen viikon harjoittelujakson jälkeen mitattiin tämä uudelleen. Työpaikkaharjoitteluryhmä teki 2,2 harjoitusta viikossa ja kotiharjoitteluryhmä noin yhden harjoituksen viikossa. Tutkimuksen mukaan työpaikalla tehtävä liikunta yhdessä muiden kanssa vähentää työntekijöiden fyysistä kuormitusta 14 % enemmän kuin itsenäisesti vapaa-ajalla tehtävä liikunta. (Jakobsen ym., 2014.)

Pitkään jatkuva liiallinen fyysinen kuormitus voi johtaa rasitusvammoihin, lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin, työtaturmiin, motivaation laskuun ja työkyvyn heikkenemiseen. Pitkään jatkunut liiallinen fyysinen kuormitus aiheuttaa työntekijöille rasitusvammoja, sairauspoissaoloja, työtaturmien määrän lisääntymistä, työmotivaation laskemista ja työkyvyn heikkenemistä. (Jakobsen ym., 2014). Työn kuormitusta ei aina voida täysin mukauttaa työntekijälle sopivaksi, mutta liikuntaelinten sairastumisen mahdollisuutta voidaan ennaltaehkäistä ottamalla huomioon ja tunnistamalla oleelliset riskitekijät ja puuttamalla niihin tarpeeksi aikaisin. Ratkaisut voivat liittyä työvälineisiin, työmenetelmiin tai työympäristöön. (Uitti & Taskinen 2011.)

Työpaikalla on hyvä kiinnittää huomiota tietokoneen ja kassalaitteiden käyttöön, työasentoihin ja työtapoihin. Näiden asianmukaisella suunnittelulla voidaan parantaa työtehoa ja ehkäistä monia tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja. (Työturvallisuuskeskus 2022.) Niskakipu on yleinen vaiva istumatyötä tekeillä. Pitkäkestoinen paikallaanolo ja työvälineisiin sidottu työ lisäävät niska-hartiaseudun vaivoja. (Airaksinen ym. 2022.) Useat asiantuntijat korostavat, että työstä johtuvat niskaongelmat ovat monen eri tekijän summa. Näihin kuuluu yksilöllisiä ominaisuuksia, fyysisiä kuormituksia ja psyykkisiä- ja sosiaalisia tekijöitä. Tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka yleistä niskakipu on toimistotyöntekijöillä vuoden aikana ja mitkä tekijät tai henkilökohtaiset ominaisuudet siihen vaikuttavat. Osallistujia oli 512 työntekijää. Tutkimuksen mukaan 45 % työntekijöistä koki niskakipua vuoden aikana. Naisilla oli lähes kaksi kertaa suurempi riski saada niskakipua kuin miehillä. Yli 30-vuotiailla oli yli kaksinkertainen todennäköisyys saada niskakipua verrattuna nuorempiin. Säännöllinen liikunta näytti vähentävän niskakivun riskiä. Tutkimuksen mukaan niskakivun esiintyminen oli yhteydessä työssä koettuun fyysiseen kuormitukseen, kuten pitkäaikaiseen etukumaraan pään asentoon ja toistuvaan liikkeeseen. Työpäivän lopussa koettu henkinen uupumus ja henkilöstöresurssien riittämättömyys olivat yhteydessä kiputiloihin. Tulokset osoittavat, että fyysiset, psyykkiset ja yksilölliset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka usein niskakipua esiintyy. Ergonomian parantaminen ja myönteisen työilmapiirin edistäminen voi osaltaan vähentää niskakipua. (Cagnie ym. 2006.)

Apteekkityössä dynaaminen lihastyö ilmenee työpisteiden välillä kävelynä, lääkepakkaus-ten siirtämisenä ja nostamisena, sekä tuotteiden täyttämisenä hyllyihin. Työtehtävissä kehon asento vaihtelee ja lihastyö on liikkeellistä, mikä tukee tuki- ja liikuntaelimestön kuormituksen hallintaa. Dynaaminen lihastyö tarkoittaa lihastyötä, jossa lihas supistuu ja rentoutuu vuorotellen ja sen pituus muuttuu liikkeen aikana. Tällöin nivelissä tapahtuu liikettä ja lihasten verenkierto pysyy hyvänä, mikä vähentää lihasten väsymistä. (Ahonen ym. 2002.)

Ryhdin ylläpitämisessä keskeisessä roolissa ovat myös lonkan koukistajalihakset. Pitkäaikainen istuminen voi johtaa näiden lihasten lyhentymiseen, mikä altistaa esimerkiksi alaselän notkon lisääntymiselle. Lordoosi on lääketieteellinen termi, joka tarkoittaa selkärangan notkoa, etenkin alaselässä. Kehon tukirangan on pystyttävä säilyttämään ryhdikäs asento ja sietämään äkillistä kuormitusta, jota voi syntyä esimerkiksi nostoissa. Kaikessa pystyasennossa tapahtuvassa liikkeessä lonkkanivelen merkitys on tärkeä, sillä se vaikuttaa suoraan tasapainoon, ryhtiin ja painon jakautumiseen. (Ahonen ym. 2002.)

Työssä on suositeltavaa käyttää ergonomista tuolia, joka tukee työntekijää optimaaliseen asentoon. Tukematon istuma-asento on raskasta ylläpitää ja kuormittaa kehoa. Suurin osa istuen tehtävistä töistä on järjestelty siten, että käsien ja niskan staattinen asento tai samanlaisina toistuvat työliikkeet yläraajoissa ja sormissa kuormittavat liikuntaelimestöä yksipuolisesti. (Airaksinen ym. 2022.) Poikkileikkaustutkimuksessa selvisi, että naiset ja miehet toimistotyössä valittivat yleisimmin alaselän, niskan ja selän kivuista. Yleisimmät syyt näihin kipuihin liittyivät työasentoihin ja työympäristöön. Tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelimestön kipujen ehkäisemiseksi on tärkeää panostaa hyvään ergonomiaan ja edistää terveellisiä elämäntapoja työpaikalla. (Arik ym. 2017.)

2.2 Psykososiaaliset kuormitustekijät

Jokainen työpaikka on psykososiaalinen ympäristö riippumatta toimialasta tai työtehtävästä. Psykososiaaliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi yksilön käytös ja henkilökohtainen historia, työn johtaminen ja organisointi sekä viestintä ja vuorovaikutus. Psykososiaaliseen työympäristöön vaikuttavat myös sosiaaliset kontaktit, työilmapiiri sekä työn sisältö ja vastuunjako. Lisäksi organisaation kulttuurilla, arvoilla ja normeilla on merkittävä rooli psykososiaalisen työympäristön muodostumisessa. (Karjalainen 2020, 37.)

Työnteon rakenteet, ihmisten välinen vuorovaikutus ja työn sisältö aiheuttavat kuormitusta. Optimaalisessa tilanteessa kuormitus pysyy yksilön sietokyvyn rajoissa ja voi toimia voimavarana, joka edistää hyviä suorituksia. Pahimmillaan kuormitus voi aiheuttaa pitkäaikaista stressiä, joka voi johtaa esimerkiksi uupumukseen tai unihäiriöihin. Ilman riittävää palautumista seurauksena voi lopulta olla fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia. (Karjalainen 2020, 37.)

Psykososiaaliset kuormitustekijät voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta. Näihin kuuluvat työn sisältöön ja organisointiin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyvät tekijät. (Työsuojelu 2023.) Apteekkityössä psykososiaalisia kuormitustekijöitä ovat muun muassa haastavat asiakastilanteet, eettinen kuormitus ja osaamisen jatkuva ylläpitäminen (Työturvallisuuskeskus b.) Psykososiaaliset tekijät voivat aiheuttaa haitallista kuormitusta erityisesti silloin, kun ne ovat mitoitettu väärin, hallittu puutteellisesti tai ne ilmenevät epäsuotuisissa olosuhteissa (Työsuojelu 2025.)

Työuupumus (*engl. burnout*) on pitkittyneen työstressin aiheuttama tila, jonka oireita ovat esimerkiksi uupumusasteinen väsymys, kognitiivisten toimintojen vaikeus, stressi, kyyninen suhtautuminen työhön ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Työuupumuksen kehittymiseen vaikuttavat työhön ja työntekijään liittyvät tekijät, esimerkiksi työntekijän voimakas velvollisuudentunne ja liialliset työn vaatimukset. (Uusitalo-Arola ym. 2022.)

Irlantilaisessa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (Dee ym. 2022) selvitettiin työuupumukseen liittyviä tekijöitä ja sen esiintyvyyttä farmaseuteilla. Kirjallisuuskatsaukseen sisällytettiin 19 tutkimusta kahdeksasta eri maasta, yhteensä 11 306 farmaseutin kokemuksesta. Tutkimukseen valikoitiin vain asiakastyötä tekeviä farmaseutteja ja niissä käytettiin validoituja työuupumuksen mittareita. Yli puolet (51 %) tutkimukseen osallistuneista farmaseuteista koki työuupumukseen viittaavia oireita. Työuupumuksen riskitekijöitä olivat esimerkiksi pitkät työpäivät, suuri asiakasmäärä, suorituspaineeet ja heikko työn ja vapaa-ajan tasapaino. Työuupumus on merkittävä ongelma farmaseuttien työhyvinvoinnille.

Työuupumuksen ehkäisemiseksi ja hallitsemiseksi tarvitaan keinoja yksilö- ja organisaatio- tasolla. Työnantajien tulisi aktiivisesti tukea työntekijöiden hyvinvointia, tarjota mahdollisuuksia palautumiseen ja seurata työolojen vaikutuksia jaksamiseen. (Dee ym. 2022.) Työolosuhteiden säännöllinen arviointi, jatkuva kehittäminen ja epäkohtiin puuttuminen ovat keskeisiä keinoja työuupumuksen ehkäisemiseksi. Myös yksilö voi itse vaikuttaa työhyvinvointiinsa esimerkiksi huolehtimalla päivittäisestä palautumisesta ja noudattamalla työaikoja. (Uusitalo-Arola 2022.)

2.3 Kognitiiviset kuormitustekijät

Kalakosken ym. (2023) mukaan koettu kognitiivinen kuormitus ovat yhteydessä työtaakkaan, työpäivien pitkittymiseen ja työstressiin erityisesti lääkärin keskuudessa. Kognitiivinen kuormitus voi pitkittyessään johtaa negatiiviseen stressitilaan, millä on yhteys erilaisiin terveysongelmiin. Kuormittavilla työoloilla voi olla myös työssä suoriutumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Kiire, keskeytykset ja huomion jakautuminen useisiin tehtäviin vaikuttavat negatiivisesti työntekijän koettuun hyvinvointiin. Holden ym. (2010) tutkivat farmaseuttien ja apteekin teknisten työntekijöiden henkistä kuormitusta ja sen vaikutusta lääkkeiden jakeluun kyselytutkimuksen avulla. Työkuorman arvioinnissa raportoitiin ulkoisia vaatimuksia kuten keskeytyksiä, kiirettä ja jaettua huomiota ja sisäisiä vaatimuksia kuten tarkkuutta ja muistikuormaa. Ulkoisilla vaatimuksilla oli positiivinen korrelaatio ($r = .21$) työtytyymättömyyteen ja ne olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä heikompaan koettuun lääkitysturvallisuuteen ($p < .05$). Sisäisten henkisten vaatimusten ja työtytyymättömyyden välillä havaittiin negatiivinen yhteys ($\beta = -0.27$), eli työn vaatiessa enemmän keskittymistä ja ponnistelua, työtytyymättömyys väheni.

Teknologia on tuonut mukanaan tietotulvan, joka voi olla yhteydessä uupumukseen ja heikentyneeseen työtytyväisyyteen. Arnold ym. (2023) tarkastelivat 87 tutkimusta käsittävässä kirjallisuuskatsauksessa digitaalisen tietotulvan vaikutuksia. Kirjallisuuskatsauksen perusteella tietotulva näyttää olevan yhteydessä myös muihin stressitekijöihin, kuten keskeytyksiin.

Teknologian kehittyessä kognitiivista kuormitusta lisää järjestelmien suuri määrä, niiden käytön opettelu ja käyttöönotto ja niiden tekniset ongelmat. Heponiemi ym. (2017) seurannatutkimuksessa tutkittiin lääkäreiden kokemaa stressiä muuttuvien tietojärjestelmien yhteydessä. Yhdeksän vuoden seurannan tulosten mukaan muuttuvat tietojärjestelmät ovat lisänneet lääkäreiden kokemaa stressiä. Myös aikapaine näytti vaikuttavan tietojärjestelmiin liittyvään korkeampaan stressitasoon.

3 Psykofyysinen fysioterapia

3.1 Määritelmä

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka keskittyy ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistämiseen. Sen perustana on käsitys kehon ja mielen muodostamasta kokonaisuudesta sekä niiden jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Psykofyysisessä fysioterapiassa kehon tuntemusten katsotaan vaikuttavan mieleen, ja vastaavasti tunteiden ja ajatusten heijastuvan liikkumiseen sekä yksilön kekokemukseen. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys ry.)

Psykofyysisen fysioterapian tavoitteina voivat olla esimerkiksi kivun lievittyminen, autonomisen hermoston säätelyn tukeminen (esimerkiksi rentoutumisen kautta), stressinhallinta sekä kehonhallinnan ja itsetuntemuksen lisääntyminen. Tavoitteet asetetaan ottaen huomioon asiakkaan lähtötilanne, valmiudet, voimavarat ja elämäntilanne. Psykofyysisessä fysioterapiassa keskeisiä työtapoja ovat emotionaalisten prosessien tiedostaminen ja käsittely, mikä sisältää sanallisesti ja ei-sanallisesti ilmaistujen tunteiden havainnoinnin ja tunnistamisen vuorovaikutustilanteissa. (Kauranen 2021, 537.)

3.2 Menetelmiä ja niiden vaikuttavuus

Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ovat toiminnalliset harjoitukset, terapeutin harjoittelu ja liikeharjoitteet, rentoutus- ja hengitysharjoitukset, ergonomiaharjoitukset, pehmytkudoksille tehtävät käsittelyt, kehotietoisuutta lisäävät harjoitukset, vuorovaikutuksen vahvistamisen harjoitukset, syvävenyttely, peili- ja mielikuvaharjoittelu ja kosketusterapiat (Kauranen 2021, 538).

Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan toteuttaa Kelan järjestämänä kuntoutusmenetelmänä. Härkönen ym. (2016) tekemässä tutkimuksessa on kuvattu psykofyysisen fysioterapian vaikutuksia kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen perusteella ja arvioitu sen sopivuutta Kelan järjestämänä kuntoutusmuotona. Asiakkaiden ja asiantuntijoiden haastattelujen ja kirjallisuuskatsauksen perusteella havaittiin psykofyysisen fysioterapian voivan vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn, terveyteen ja elämänlaatuun. Kirjallisuuskatsauksen perusteella kokonaisvaltaisella kehotietoisuustyöskentelyllä on toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa keskeinen merkitys. Psykofyysisen fysioterapian arvioitiin voivan kohentaa työ- ja toimintakykyä ja antavan voimavaroja elämänhallintaan. Kehotietoisuutta vahvistavien harjoitusten (*engl. Basic Body Awareness Therapy = BBAT*) huomattiin vaikuttavan ahdistuneisuuteen ja depression oireita lieventävästi ja auttavan elämänlaadun säätelyssä verrattuna perinteiseen fysioterapiaan.

Syvähengitysharjoituksilla voidaan parantaa verenkiertoa, laskea korkeaa sydämen sykettä ja verenpainetta ja hillitä sympaattisen hermoston aktivaatiota. Hopperin ym. (2018) määrällisessä systemaattisessa katsauksessa tarkasteltiin kolmesta tutkimuksesta palleahengityksen vaikutusta fysiologiseen ja psyykkiseen stressiin. Kaikissa kolmessa tutkimuksessa havaittiin palleahengityksen vähentäneen stressiä. Interventioiden kesto ja pituus vaihteli yhdestä 20 minuutin mittaisesta harjoituksesta yhdeksän kuukauden ohjelmaan. Mittareina tutkimuksissa oli käytetty verenpaineen mittausta, hengitystaajuutta ja syljen kortisolitasoa ja DASS-21-kyselylomaketta (*engl. The Depression, Anxiety and Stress Scale-21*). Joshin ym. (2016, Hopper 2018 mukaan) kvasikokeellisessa tutkimuksessa havaittiin palleahengityksellä olevan vaikutus systolisen ja diastolisen verenpaineen laskuun ($p < .01$). Osallistujat toteuttivat yhden kymmenen minuutin mittaisen ohjatun hengitysharjoituksen, jonka vaikutusta mitattiin verenpaineen mittauksella. Man ym. (2017, Hopper 2018 mukaan) satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa havaittiin palleahengitysharjoitusjakson jälkeen syljen kortisolitason ja hengitystiheyden laskua ($p < .05$). Osallistujat toteuttivat 20 ohjattua hengitysharjoitusta kahdeksan viikon ajan. Heidän hengitystiheyttään mitattiin koko harjoituksen ajan. Kortisolitasot mitattiin neljä kertaa ennen ja jälkeen harjoitusten lähtötilanteessa ja lopputestauksessa. Sundramin ym. (2014, Hopper 2018 mukaan) kvasikokeellisessa kokeessa havaittiin palleahengityksen vähentävän koettua stressiä DASS-21 kyselylomakkeella arvioituna. Osallistujat toteuttivat heille opetettua hengitysharjoitusta ja heidän stressitasoaan arvioitiin DASS-21-kyselylomakkeella kahden, neljän, kuuden ja kahdeksan kuukauden harjoittelun jälkeen.

Örүн ym. (2022) tutkivat ohjatun hengitysharjoituksen vaikutusta mitattuun kehon kortisoli- ja adrenaliinihormonien pitoisuuteen vapaaehtoisilta nuorilta naisilta, jotka työskentelivät kuntosalitai uintivalmentajina. 15 osallistujaa osallistuivat ohjattuun 45 minuutin hengitysharjoitukseen, jota ennen ja jälkeen mitattiin kortisoli- ja adrenaliini pitoisuudet verinäytteellä. Osallistujien kortisolihormoni laski keskiarvosta 9.48 keskiarvoon 6.28 ($p < .05$). Adrenaliinitasoissa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta.

Tietoisella läsnäololla (*engl. mindfulness*) tarkoitetaan läsnä olemista nykyisessä hetkessä. Sillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia koettuun stressiin, elämänlaatuun ja fyysiseen toimintakykyyn (Raevuori, 2016). Fischerin ym. (2022) satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa 102 osallistujaa jaettiin kolmeen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä toteutti joogaharjoitteita, jotka yhdistivät fyysiset harjoitukset, tietoisesta läsnäolon ja perinteisen joogan. Toinen ryhmä toteutti lyengar-joogaa, jossa keskityttiin fyysisiin harjoitteisiin. Kolmas ryhmä toteutti tietoisesta läsnäolon harjoittelua, ilman fyysisiä harjoitteita. Osallistujien koettua stressitasoa mitattiin Cohenin koetun stressin asteikolla (*engl. Perceived Stress Scale, PSS*) lähtötilanteessa, 12 viikon jälkeen ja 24 viikon jälkeen. Kaikkien kolmen ryhmän tuloksissa

havaittiin kliinisesti merkittävää stressin vähenemistä. Keskimääräisesti integroituja jooga-harjoituksia tehneillä stressipistemäärä laski keskimäärin 6.69 ± 6.19 , lyengar- joogaa tehneillä 6.00 ± 7.37 ja tietoisien läsnäolon harjoitteita tehneillä 9.74 ± 7.80 .

Yildirim ym. (2022) satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa tutkittiin tietoisien läsnäolon hengitysharjoitteiden ja musiikkiterapian vaikuttavuutta sairaanhoitajien stressiin, työn kuormitukseen ja psykologiseen hyvinvointiin COVID-19 pandemian aikana. Interventoryhmä ($n = 52$) teki hengitysharjoituksia ja sai musiikkiterapiaa ja kontrolliryhmä ($n = 52$) ei tehnyt harjoitteita tai osallistunut terapiaan. Harjoitteiden vaikuttavuutta arvioitiin tilapäisen ahdistuksen mittarilla (engl. *State Anxiety Inventory*), työperäisen kuormituksen asteikolla (engl. *Work-Related Strain Scale*) ja psykologisen hyvinvoinnin asteikolla (engl. *Psychological Well-Being Scale*). Interventoryhmässä havaittiin stressin vähenemistä keskiarvosta 51.86 ± 15.89 keskiarvoon 42.90 ± 11.75 , työkuormituksen vähenemistä keskiarvosta 42.03 ± 9.85 keskiarvoon 37.32 ± 5.62 ja psykologisen hyvinvoinnin lisääntymistä keskiarvosta 39.84 ± 8.48 keskiarvoon 46.76 ± 7.22 ($p < .05$). Kontrolliryhmässä ei havaittu muutoksia ($p > .05$).

Progressiivisella lihasten rentoutusmenetelmällä voidaan vaikuttaa koettuun stressiin ja ahdistuneisuuteen. Ganjeali ym. (2022) tutkivat progressiivisen lihasten jännitys -rentoutus -menetelmän vaikutusta stressiin ja ahdistukseen COVID-19- potilaita hoitaneilla sairaanhoitajilla. Satunnaistetussa kliinisessä tutkimuksessa interventoryhmä osallistujat ($n = 23$) toteuttivat lihasten jännitys -rentoutus -menetelmää itsenäisesti ja kontrolliryhmän osallistujat ($n = 23$) eivät toteuttaneet harjoitteita. Stressiä ja ahdistusta mitattiin DASS-21 kyselyllä, jonka osallistuvat tekivät ennen interventiota ja sen jälkeen. Intervention jälkeen stressipisteet laskivat 2,96 pistettä ja ahdistustasoa mittaavat pisteet 2,39 pistettä ($p < .001$) interventoryhmän osallistujilla. Kontrolliryhmässä ei havaittu muutoksia.

Kehotietoisuusharjoituksilla on havaittu olevan vaikutus kortisolitasoon ja psykologisen stressin laskuun. Schultchen ym. (2019) satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa interventoryhmä ($n = 24$) kuunteli ohjatun 20 minuutin kehoskannausharjoituksen päivittäin ja kontrolliryhmä ($n = 23$) kuunteli samanpituisen äänikirjan. Stressitasoa mitattiin DHEA- ja kortisolitasoista osallistujien hiusnäytteistä. Psykologisen stressin mittaamiseen käytettiin Trierin kroonista stressiä mittaavaa seulontakyselyä (TICS-SCSS). Kahdeksan viikon interventiojakson jälkeen psykologisen stressin pisteiden keskiarvo laski ajassa molemmissa ryhmissä, interventoryhmällä oli 3,33 pistettä ja kontrolliryhmällä 3,74 pistettä. ($p < .05$). Mitattu DHEA-tason keskiarvo nousi molemmilla ryhmillä, interventoryhmällä $11,76$ pg/mg ja kontrolliryhmällä $7,63$ pg/mg ($p < .001$).

EFT-menetelmä (engl. *Emotional freedom tehcniques*) voi lievittää psyykkistä työperäistä kuormitusta ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Menetelmässä naputellaan vartalon akupunktiopisteitä samalla keskittyen ajatuksiin, tunteisiin tai muistoihin. Rizzon ym. (2025)

kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia ja havainnointitutkimuksia, joissa mitattiin EFT-menetelmän vaikuttavuutta stressiin ja työuupumukseen. Katsauksessa havaittiin tutkimustulosten viittaavan siihen, että EFT-menetelmän yhdistäminen työkuorman hallintaan voi auttaa työntekijöiden hyvinvoinnin edistämistä. Bifanon ym. (2024) tutkimuksessa tarkasteltiin EFT-menetelmän harjoitteiden vaikuttavuutta koettuun psyykkiseen kuormitukseen lastensairaalan päivystyshenkilökunnalle COVID-19-pandemian aikana. Osallistujat osallistuivat ohjattuun kymmenen minuutin pituiseen EFT- harjoitteluun ja täyttivät ennen ja jälkeen harjoittelun itsearviointikyselyn, jossa arvioitiin stressiä, pakonomaisia ajatuksia, paineen tunnetta, yksinäisyyttä, kipua ja ammatillista tyytyväisyyttä. Tilastollisesti merkitseviä ($p < .001$) vähennyksiä tapahtui koetussa stressitasossa, paineen tunteessa, pakonomaisissa ajatuksissa, emotionaalissa kivussa, fyysisessä kivussa ja yksinäisyyden tunteessa. Stressitason keskiarvo laski arvosta 3.32 (SD = 1.15) arvoon 2.14 (SD = 0.89). Paineen tunne laski -1.03 , pakonomaiset ajatukset -0.65 , emotionaalinen kipu -0.60 , fyysinen kipu -0.58 ja yksinäisyyden tunne -0.40 .

4 Oppaan laatiminen

4.1 Kohderyhmäanalyysi

Kohderyhmäanalyysi on tärkeä osa opinnäytetyötä, sillä sen avulla määritellään tarkasti työn tarkoitus ja kenelle työ on suunnattu. On tärkeää selvittää yhteistyökumppani ja oppaan sisällön vastaaminen kohderyhmän tarpeisiin. Kohderyhmäanalyysin tekeminen vaatii huolellista ja perusteellista perehtymistä kohderyhmän koettuihin tarpeisiin tai haasteisiin. Mitä enemmän kohderyhmästä saadaan tietoa, sitä paremmin pystytään tekemään monipuolisempi analyysi. (Österlund ym. 2014)

Kohderyhmän toiveena oli materiaali, joka on selkeä, helposti hyödynnettävä ja jota on mahdollisuus soveltaa osaksi työpäivää ja vapaa-aikaa. Apteekkityön kiireinen luonne edellyttää, että oppaan sisältämät harjoitteet ovat lyhyitä, käytännönläheisiä ja helposti toteutettavia työympäristössä. Kohderyhmällä ei voida olettaa olevan erityistä osaamista psykofyysisestä fysioterapiasta, vaikka heillä saattaa olla kokemusta yleisestä työhyvinvointia tukevista keinoista. Tämän vuoksi oppaassa psykofyysisen fysioterapian keskeiset käsitteet on kerrottu ymmärrettävästi ja harjoitteet suunniteltu helposti toteutettaviksi ilman erillisiä välineitä.

4.2 Resurssianalyysi

Resurssianalyysin avulla tunnistetaan ja arvioidaan käytettävissä olevia resursseja. Analyysin avulla tunnistetaan ja arvioidaan tarvittavat resurssit, nykyiset resurssit, puutteet ja resurssien saatavuus (Viter 2022).

Resursseja voidaan jakaa aineettomiin ja aineellisiin resursseihin. Aineettomia resursseja ovat esimerkiksi osaaminen, maine, käytössä oleva tieto ja motivaatio. Aineellisia resursseja voivat olla tilat, laitteet ja materiaalit. Erilaisten resurssien tunnistaminen projektissa auttaa tunnistamaan vahvuuksia, voimavaroja ja riskejä. Resursseja tunnistamalla voidaan arvioida myös niiden kilpailullista etua. Resursseja hyödyntämällä pystytään vastaamaan mahdollisiin toimintaympäristön muutoksiin ja reagoimaan suunnitelmasta poikkeaviin tekijöihin (Ryhänen 2017).

4.3 Oppaiden vaikuttavuus

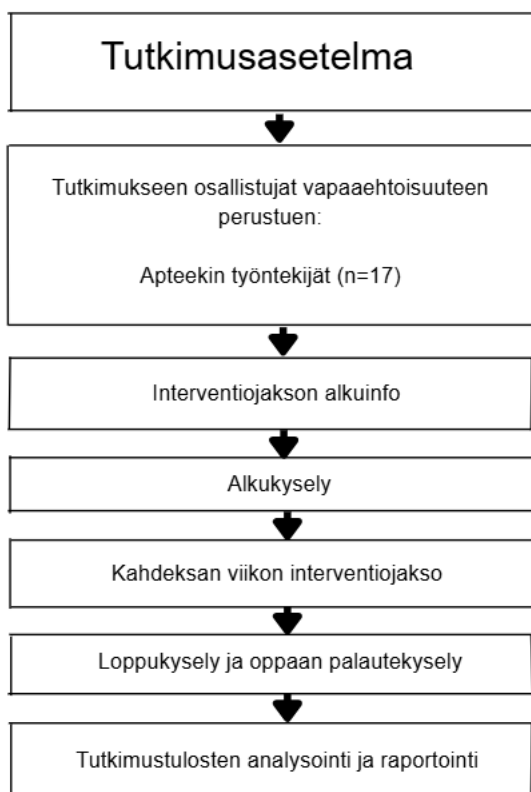
Oppaista voi olla hyötyä toiminnan tukemisessa Giguère ym. (2020) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella. Kirjallisuuskatsauksessa huomattiin myös kohtalaisen vahvan näytön perusteella terveydenhuollon ammattilaisten käyttämien painettujen opetusmateriaalien parantavan heidän toimintaansa. Barikin ym. (2019) systemaattisen

kirjallisuuskatsauksen perusteella terveyden edistämisen esitteet ja julisteet ovat hyödyllisiä terveyden edistämisen välineitä yhdistettynä videoihin, puhelinkeskusteluihin tai peleihin. Erityisesti aikuisvastaajien havaittiin hyötyvän perinteisistä painetuista materiaaleista.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tutkimusasetelma

Tässä opinnäytetyössä tutkimusasetelmana käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimustapaa, jota täydennettiin kvalitatiivisilla eli laadullisilla piirteillä avoimien kysymysten muodossa. Määrällisessä tutkimuksessa tulokset ilmaistaan numeroiden ja tilastoiden avulla, ja menetelmällä pyritään usein selittämään syy-seuraussuhteita, tekemään luokitteluja ja vertailemaan tutkittavia kohteita (Jyväskylän yliopisto a). Laadullisessa tutkimuksessa puolestaan tarkastellaan tutkittavan kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkitystä (Jyväskylän yliopisto b). Tutkimusasetelma on havainnollistettu kuviossa 1 (kuvio 1).



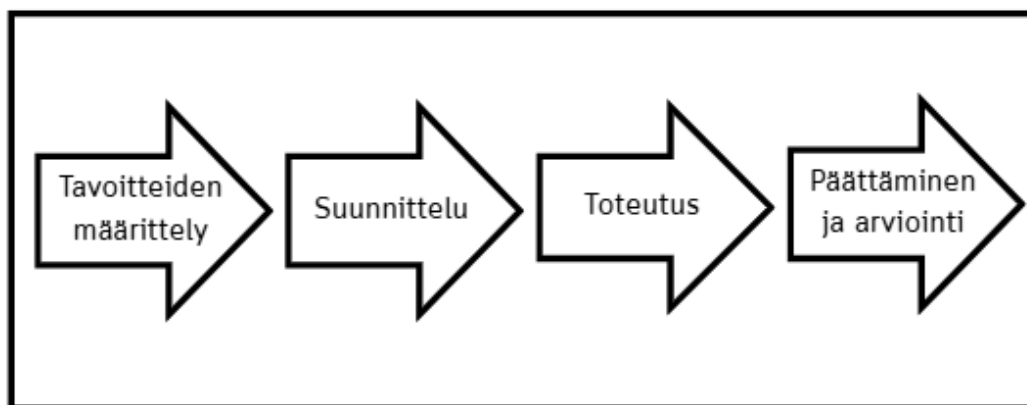
Kuvio 1. Tutkimusasetelma

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tavoitteena oli kehittää käytännön toimintaa vastaamalla työelämästä esiin nousseeseen tarpeeseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallinen opinnäytetyö koostui kahdesta osasta, jotka olivat

toiminnallinen osuus eli opinnäytetyön tuotos sekä prosessin kirjaaminen ja arviointi eli opinnäytetyöraportti.

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin opas apteekkityöntekijöille apteekkityön kuormituksen hallintaan. Oppaan tarkoituksena oli tukea työhyvinvointia ja jaksamista psykofyysisen fysioterapian menetelmiä hyödyntäen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä materiaali jää yhteistyökumppanin hyödynnettäväksi.

Tutkimus toteutettiin epäkokeellisena poikittaistutkimuksena, jossa aineisto kerättiin yhden kerran. Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen ja toimeksiantajan valinnalla joulukuussa 2024, minkä jälkeen aiempaa tutkimustietoa tarkasteltiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyöprosessi eteni Salosen (2013) esittämän lineaarisen mallin (kuvio 2) mukaisesti, sisältäen tavoitteen määrittelyn suunnittelun, toteutuksen, prosessin päättämisen ja arvioinnin.



Kuvio 2. Lineaarinen malli (mukaillen Salonen 2013, 15)

5.2 Tutkimusaineisto

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat apteekkityöntekijät, joihin kuuluu apteekkari tai apteekinhoitaja, proviisorit, farmaseutit sekä apteekin tekninen henkilökunta. Apteekkari tai apteekinhoitaja vastaa esimies- ja johtamistehtävistä yhdessä proviisoreiden kanssa. Farmaseutit ja proviisorit toimivat asiakaspalvelussa sekä vastaavat lääkkeiden ja lääkehoidon asiantuntijuudesta. Apteekin tekninen henkilökunta vastaa muun muassa varastonhallinnasta, laskutuksesta, apteekin esillepanoista ja kassatehtävissä asiakaspalvelusta (Suomen Apteekkariliitto b).

Mukaanottokriteereinä tutkimukseen osallistumiseen oli voimassa oleva työsuhde toimeksiantajalla syksyllä 2025 ja sitoutuminen interventiojaksolle. Toimeksiantajan pyynnöstä yhdestä toimipisteestä osallistujiksi otettiin yksi farmaseutti ja yksi apteekin tekninen

työntekijä. Mikäli hakemuksia saapui useampia samasta toimipisteestä, osallistujat arvottiin. Tutkimukseen valikoitui 17 henkilöä. Osallistujista 11 oli farmaseutteja ja 6 apteekin teknistä henkilökuntaa. Taulukko 1 esittää osallistujien ikäjakauman ja taulukko 2 osallistujien työkokemuksen apteekissa.

Ikä (v)	Määrä (n)	Prosenttiosuus %
18–30	2	17
31–40	4	24
41–50	1	6
Yli 51	10	59

Taulukko 1. Osallistujien ikäjakauma

Työkokemus apteekissa (v)	Määrä (n)	Prosenttiosuus %
0–5	0	0
6–10	2	12
11–15	0	0
16–20	2	12
Yli 20	13	76

Taulukko 2. Osallistujien työkokemus apteekissa (vuosina)

5.3 Tiedonkeruumenetelmät

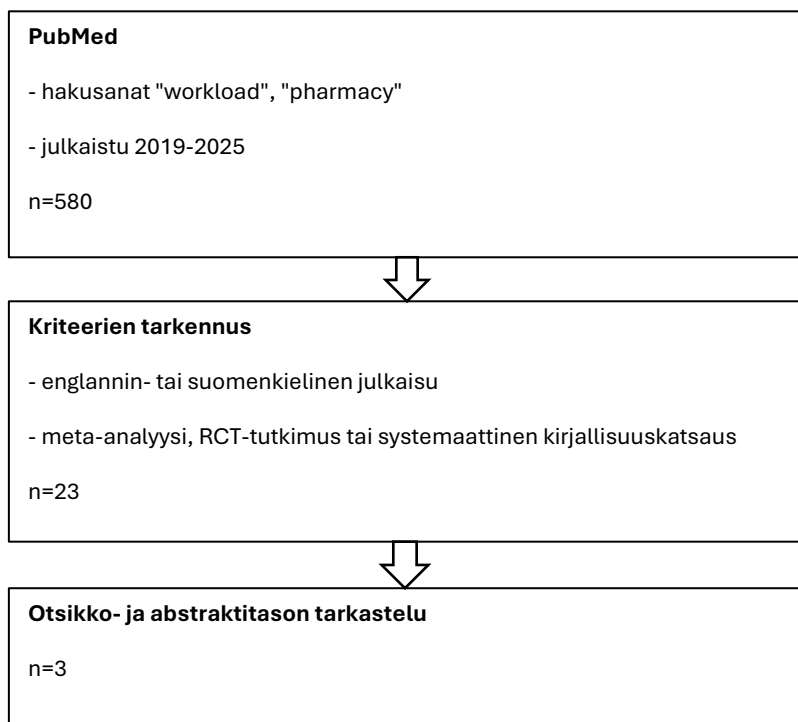
Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen aineistoa kerättiin pääasiassa LUT-tiedekirjaston hakukonetta hyödyntäen. Hakukoneena on käytetty myös Google Scholaria ja tietokantoja PubMed ja PEDro. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli muodostaa tietoperusta apteekkityön kuormituksesta ja psykofyysisen fysioterapian menetelmistä.

Kirjallisuuskatsauksen sisäänottokriteereinä tutkimuksille olivat englannin- tai suomenkielisyys, koko julkaisun maksuton saatavuus, tutkimuskysymyksiin vastaavuus sekä julkaisuvuosi välillä 2019 – 2025. Poissulkukriteereinä olivat muu kuin englannin tai suomen kieli, julkaisun maksullisuus, tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin sekä ennen vuotta 2019 julkaistut tutkimukset.

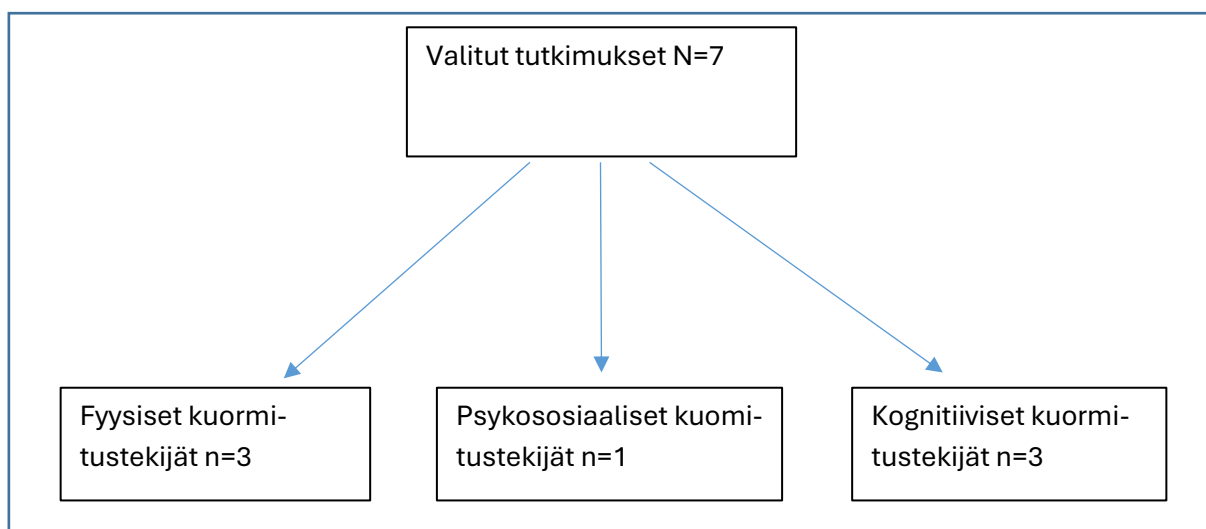
Tietokantahaut suoritettiin helmikuussa 2025. PubMed –tietokannasta hakusanoilla “*workload*” ja “*pharmacy*” saatiin 580 osumaa rajattuna vuosille 2019 – 2025. Tutkimukset rajattiin meta-analyyseihin, satunnaistettuihin kontrolloituihin tutkimuksiin ja systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin, jolloin osumia jäi 23. Otsikko- ja abstraktitason tarkastelun jälkeen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kolme tutkimusta (kuvio 3). Lisätietoja tutkimuskysymyksiin

haettiin hakusanoilla “*stress*”, “*work-related stress*”, “*psychophysical physiotherapy*”, “*workload*”, “*pharmacy*”, “*customer service*”, “*breathing exercise*”, “*body awareness therapy*”, “*eff-tapping*”.



Kuvio 3. Tiedonhaku kaavio ja sisäänottokriteerit

Apteekkityön yleisimpiä kuormitustekijöitä koskevaan kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä seitsemän tutkimusta, jotka on jaoteltu kuormituksen osa-alueiden mukaan (kuvio 4). Yleisimmistä kuormitustekijöistä valikoitui seitsemän tutkimusta, jotka ovat jaoteltu kuormituksen eri osa-alueiden mukaan (kuvio 4). Lisäksi taustatietoa haettiin luotettavista julkisista tietokannoista, kuten Terveyskirjastosta.



Kuvio 4. Kirjallisuuskatsauksen tulokset kuormitustekijöistä

Kyselylomakkeet

Opinnäytetyössä tietoa kerättiin kolmen kyselylomakkeen avulla. Alkukyselyllä (liite 6) selvitettiin apteekkityöntekijöiden kokemaa kuormitusta sekä toiveita oppaan sisällöstä ja toteutuksesta. Alkukysely lähetettiin interventiojaksolle osallistuville työntekijöille, ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Vastaajia oli 17 (n = 17). Aineisto kerättiin Yliopiston Apteekin sisällä Forms-lomakkeella, joka oli strukturoitu kyselylomake.

Interventiojakson jälkeen osallistujille lähetettiin palautekysely (liite 7), joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä liittyen oppaan selkeyteen, visuaalisuuteen ja käytettävyyteen. Lisäksi lähetettiin loppukysely (liite 8), jolla selvitettiin apteekkityöntekijöiden kokemaa kuormitusta interventiojakson aikana. Loppukysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä. Molempien kyselyiden vastausaika oli yksi viikko, ja vastauksia saatiin 13 (n = 13). Tutkimuskysymysten ja tiedonkeruumenetelmien vastaavuutta on kuvattu taulukossa 3.

Tutkimuskysymys	Kirjallisuuskatsaus	Kysely
1.	XX	X
2.	XX	X
3.	X	XX

XX = ensisijainen tiedonkeruumenetelmä

X = toissijainen tiedonkeruumenetelmä

Taulukko 3. Tutkimuskysymysten ja tiedonkeruumenetelmien vastaavuus

5.4 Interventiojakso ja oppaan laatiminen

Psykofyysisen fysioterapian interventiojakso kesti kaksi kuukautta (kahdeksan viikkoa) ja se toteutettiin syys-marraskuussa 2025. Interventiojaksolle valitut harjoitteet perustuivat kirjallisuuskatsauksesta saatuun tietoon psykofyysisen fysioterapian menetelmistä sekä alkukyselyn tuloksiin. Kirjallisuuskatsauksen tietoja psykofyysisen fysioterapian menetelmistä verrattiin kirjallisuuskatsauksesta selvinneisiin apteekkityön yleisimpiin kuormitustekijöihin, minkä jälkeen saatua tietoa peilattiin alkukyselyssä esiin nousseisiin yleisimpiin kuormitustekijöihin.

Interventiojaksolla koekäytettyyn oppaaseen valittavien harjoitteiden kriteereinä olivat lisäksi toimeksiantajan toiveesta harjoitteiden lyhyt ajallinen kesto ja yksinkertainen toteutus työajalla. Interventiojakson aikana osallistujat toteuttivat työpäivinä aikana kaksi psykofyysisen fysioterapian harjoitetta, toisen työajalla ja toisen vapaa-ajalla. Työpäivien aikana

toteutettavat harjoitteet olivat kestoaltaan muutaman minuutin mittaisia, kun taas vapaaajalla tehtävät harjoitteet kestivät noin viidestä kymmeneen minuuttia (liite 9).

Opas suunniteltiin kirjallisuuskatsauksen ja alkukyselyistä saatujen kohderyhmän kokemusten perusteella. Oppaan tavoitteena oli tarjota apteekkityöntekijöille konkreettisia ja helposti toteutettavia psykofyysisen fysioterapian keinoja apteekkityön kuormituksen hallintaan, työssäjaksamisen tukemiseen ja palautumisen edistämiseen. Lisäksi oppaalla pyrittiin lisäämään tietoisuutta psykofyysisen fysioterapian mahdollisuuksista osana työhyvinvoinnin tukemista.

Kirjallisuuskatsauksesta ja alkukyselyistä saatiin tietoa apteekkityön yleisimmistä fyysisistä, psykososiaalisista ja kognitiivisista kuormitustekijöistä, jotka muodostivat oppaan sisällön perustan. Oppaan painopiste oli erityisesti psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen hallinnassa psykofyysisen fysioterapian keinoin.

Oppaan sisältö koostui johdannosta, psykososiaalisesta kuormituksesta, kognitiivisesta kuormituksesta ja työpäivän aikaisesta palautumisesta. Johdannossa kuvattiin lyhyesti apteekkityön kuormitusta sekä oppaan tarkoitusta ja kohderyhmää. Psykososiaalisen kuormituksen osiossa käsiteltiin psykososiaalisen kuormituksen ilmenemistä apteekkityössä ja esiteltiin psykofyysisen fysioterapian harjoitteita, kuten hengitysharjoitteita, jotka auttavat tunnistamaan stressiä ja tukevat palautumista kuormittavista tilanteista.

Kognitiivisen kuormituksen osiossa kerrottiin, mitä kognitiivinen kuormitus on ja miten se ilmenee apteekkityössä. Osioon liitettiin psykofyysisen fysioterapian harjoitteita, jotka tukevat keskittymiskykyä, esimerkiksi läsnäoloharjoitus.

Opinnäytetyössä tarvittavia resursseja olivat tieteellinen ja kirjallinen aineisto, toimeksiantaja Yliopiston Apteekki, kyselylomakkeiden laadinta ja psykofyysisen fysioterapian asiantuntemus. Käytettävissä olevia resursseja olivat opinnäytetyön tekemiseen osallistuvien tietotaito, mahdollisuus ohjaavan opettajan ohjaukseen prosessin aikana ja yhteistyön tarjoamat mahdollisuudet aineiston keräämiseen. Mahdollisiksi haasteiksi tunnistettiin ajankäyttö, kyselyihin vastauksien saaminen sekä tiedon tiivistäminen selkeäksi ja helposti hyödynnettäväksi oppaaksi. Haasteita pyrittiin ennakoimaan huolellisella suunnittelulla, aikataulutuksella sekä säännöllisellä yhteydenpidolla toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa.

5.5 Eettisyys

Opinnäytetyössä noudatettiin Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (Arene 2019) eettisiä suosituksia, jotka perustuvat lainsäädäntöön. Suosituksissa korostetaan hyvän

tieteellisen käytännön noudattamista ja ammattikorkeakouluja koskevien eettisten ohjeiden huomioimista.

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin tieteellisiä käytäntöjä. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ilmoitettiin asianmukaisesti, oppilaitoksen ohjeiden mukaan ja tutkimusaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti. Yliopiston Apteekin kanssa tehtiin yhteistyösopimus (liite 4). Yliopiston Apteekin henkilöstöhallinto (engl. *Human resources, HR*) tiedotti opinnäytetyöstä kesäkuun uutiskirjeessään ja yrityksen sisäisessä intrassa. Henkilöstöhallinto hoitaa koko organisaation kehittämistä ja koordinoinnista (Työterveyslaitos 2025). Uutiskirje oli tarkoitettu vain Yliopiston Apteekin työntekijöille. Yliopiston Apteekin työntekijöille lähetetyssä saatekirjeessä (liite 1) kerrottiin, että osallistujat valitaan satunnaisesti ilmoittautuneiden joukosta. Osallistujat valittiin satunnaisesti siten, että ilmoittautuneiden nimet kirjattiin lapuille ja osallistujat arvottiin. Jokaisesta toimipisteestä valikoitui mukaan maksimissaan yksi farmaseutti ja yksi tekninen työntekijä. Interventiojakson info pidettiin jaksolle valituille alkutapaamisessa 19.8.2025 Teamsin välityksellä ja info nauhoitettiin, jotta sen pystyi katsoa myös jälkikäteen. Osallistuminen kyselyyn oli vapaaehtoista ja työntekijällä oli oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Jos osallistuja keskeyttäisi tutkimukseen osallistumisen, tilalle ei valittaisi uutta osallistujaa. Tutkimus pyrittiin tekemään mahdollisimman helposti toteutettavaksi osallistujille. Alkukartoituskysely tehtiin Yliopiston apteekin sisäisellä Forms -kyselyllä. (liite 6). Opinnäytetyön toteutuksessa noudatettiin voimassa olevaa tutkimusta koskevaa lainsäädäntöä. Tutkimukseen osallistuneiden henkilötiedot olivat luottamuksellisia ja niitä ei luovutettu kolmansille osapuolille. Tutkimuksessa ei kerätty henkilötietoja. Tutkimuksen tulokset esitettiin anonymisti. Osallistujille lähetettiin tietosuojailmoitus (liite 3), jossa kerrottiin mihin tarkoitukseen ja millaisia tietoja osallistujilta kerättiin opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen alkuun osallistujat täyttivät alkukartoituskyselyn (liite 6) ja tutkimuksen loppuun osallistujille lähetettiin oppaasta palautekysely (liite 7). Kerättyä aineistoa säilytettiin opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen paperinen aineisto tuhottiin silppurissa ja sähköiset, laitteille tallennetut tiedot tuhottiin.

5.6 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksessa keskityttiin tunnistamaan erityisesti apteekkityöhön liittyviä psykososiaalisia kuormitustekijöitä, esimerkiksi kiirettä ja työn keskeytyksiä ja kognitiivisia kuormitustekijöitä, jotka liittyivät esimerkiksi jatkuvaan keskittymiseen. Kirjallisuuskatsauksen aineistoa kerättiin pääasiassa LUT-tiedekirjaston hakukonetta hyödyntäen. Tietokantoina aineiston keruussa käytettiin PubMediä ja PEDroa.

Alkukyselyllä kerättiin apteekkityöntekijöiden omia kokemuksia työn fyysisestä, psykososiaalisesta ja kognitiivisesta kuormittavuudesta. Alkukartoituskyselyssä käytettiin

strukturoituja ja avoimia kysymyksiä, joiden avulla saatiin määrällistä ja laadullista tietoa apteekkityön kuormittavuudesta. Strukturoitujen kysymysten vastauksista tarkasteltiin vastausten jakaumia ja keskiarvoja, jotka kuvasivat apteekkityön yleisimpiä kuormitustekijöitä.

Kirjallisuuskatsauksen aineistoa analysoitiin sisällönanalyysin avulla lukemalla aluksi aineistoa kokonaisvaltaisen käsityksen saamiseksi. Aineistosta poimittiin tutkimuskysymyksiä vastaavia olennaisia asioita, joita verrattiin tutkimuskysymyksiin. Kuormitusta selvittävästä kyselyistä saatua aineistoa tarkasteltiin tyyppiarvojen ja vastausten jakaantumisen perusteella. Kirjallisuuskatsauksen ja alkukartoituskyselyn pohjalta tehtiin synteesi, jossa vertailtiin tutkimustietoa ja työntekijöiden subjektiivisia kokemuksia. Synteesin avulla muodostettiin kokonaiskuva apteekkityön psykososiaalisesta ja kognitiivisesta kuormittavuudesta ja arvioitiin, miten psykofyysinen fysioterapia voisi tukea apteekkityöntekijöitä näiden kuormitustekijöiden hallinnassa. Palautekyselystä tarkasteltiin vastausten keskiarvoja ja vaihteluväliä. Kyselyt analysoitiin Forms-ohjelman tekemistä kuvioista ja tuloksia tarkasteltiin vastausten prosenttimäärien muutosten perusteella.

6 Tulokset

6.1 Apteekkityön yleisimmät kuormitustekijät

Ennen interventiojaksoa osallistujille toimitetulla Forms-kyselylomakkeella saatiin tietoa apteekkityön kuormitustekijöistä ja niiden yleisyydestä. Kyselyyn vastasi 17 osallistujaa. Taulukossa 4 on vastausten jakautuminen fyysisistä kuormitustekijöistä. Taulukosta selviää yleisimpien kuormitustekijöiden olevan pitkäaikainen istuminen ja seisominen ja toistuvat liikkeet. 76 % vastaajista koki fyysistä oireilua kuten kipua tai jomotusta niska-hartiaseudulla, 53 % alaraajoissa, 35 % selässä, 29 % selässä, 12 % muualla kehossa ja 6 % ei kokenut oireita.

Fyysinen kuormitustekijä	Määrä (n)	Prosenttiosuus %
Pitkäaikainen seisominen	6	35
Pitkäaikainen istuminen	11	65
Toistuvat liikkeet	9	53
Nostaminen tai kantaminen	4	24
Jatkuva liikkeellä olo	4	24
Muu	1	6
Ei koe fyysistä kuormittuneisuutta	1	6

Taulukko 4. Fyysiset kuormitustekijät

Taulukossa 5 on vastausten jakaantuminen koetuista psykososiaalisista kuormitustekijöistä. Yleisimpinä psykososiaalisina kuormitustekijöinä koettiin vaikeat vuorovaikutustilanteet asiakaspalvelussa ja aikapaine ja kiire.

Psykososiaalinen kuormitustekijä	Määrä (n)	Prosenttiosuus %
Työpaikan ilmapiiri	3	18
Vaikeat vuorovaikutustilanteet asiakaspalvelussa	12	71
Häirintä tai epäasiallinen kohtelu	4	24
Yksin työskentely	1	6

Vähäinen esimiehen tai työtöve- reiden tuki	3	18
Aikapaine ja kiire	12	71
Muutokset	5	29
Muu	3	18

Taulukko 5. Psykososiaaliset kuormitustekijät

Taulukossa 6 on esitetty vastausten jakaantuminen kognitiivisista kuormitustekijöistä. Useimmat kokivat tietotulvan, useiden tehtävien yhtäaikaisen hallinnan ja tarpeen muistaa asioita kuormittavina tekijöinä. 47 % vastaajista kokee työn vaativan paljon tarkkuutta ja keskittymistä, 35 % melko paljon ja 18 % jonkin verran.

Kognitiivinen kuormitustekijä	Määrä (n)	Prosenttiosuus %
Työn keskeytyminen	11	65
Useiden tehtävien yhtäaikainen hallinta	13	76
Vaativa tiedonhaku	8	47
Tarve olla erittäin tarkka	11	65
Tarve muistaa asioita	12	71
Uusien toimintatapojen ja työväli- neiden opettelu	5	29
Tietotulva	14	82
Muu	0	0

Taulukko 6. Kognitiiviset kuormitustekijät

6.2 Opas apteekkityön kuormituksen hallintaan

Alkukyselyssä (liite 6) osallistujilta kysyttiin toiveita oppaan sisällöstä. Eniten vastauksia saivat palautumisen tukeminen työpäivän aikana (n = 16), ajallisesti lyhyet harjoitteet (n = 15), stressinhallinta (n = 14) ja kotona toteutettavat harjoitteet (n = 13). Lisäksi 57 % vastaajista toivoi oppaan olevan sähköisessä muodossa ja 43 % tulostettavana versiona.

Interventiojakson jälkeen osallistujille toimitettiin oppaan palautekysely (liite 7). Kyselyyn vastasi 13 osallistujaa ja vastausprosentti kaikista osallistujista oli 72 %. Neljä osallistujaa ei vastannut palautekyselyyn ollenkaan.

Suljetuissa kysymyksissä arvioitiin oppaan selkeyttä asteikolla 1-5, jossa 1 = täysin eri mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Oppaan sisällön selkeyden keskiarvo oli 4.45 (SD = 0.6), harjoitusten ohjeistuksen ymmärrettävyyden keskiarvo oli 4.45 (SD = 0.8) ja oppaan rakenteen loogisuuden keskiarvo 4.45 (SD = 0.8). Oppaan visuaalista ilmettä koskevassa kysymyksessä vastausten keskiarvo oli 4.45 (SD = 0.6).

Avoimissa kysymyksissä osallistajat antoivat palautetta oppaan selkeydestä, harjoitusten ymmärrettävyydestä, oppaan rakenteesta ja visuaalisesta ilmeestä. Avoimessa palautteessa oppaan sisältöön liittyen 31 % vastaajista (n=4) toivoi oppaaseen havainnollistavia kuvia.

Oppaaseen tehdyt parannukset perustuivat toistuvaan palautteeseen, käyttäjäkokemuksiin sekä avoimissa vastauksissa esiin nousseisiin parantamisehdotuksiin. Saadun palautteen perusteella opasta paranneltiin selkeyttämällä sisältöä, muokkaamalla värimaailmaa neutraalimmaksi sekä lisäämällä havainnollistavia kuvia ja sivunumerot.

6.3 Interventiojakson vaikutus kuormitukseen

Interventiojakson jälkeen osallistujille toimitettiin Forms-kysely kuormitustekijöistä. Kyselyyn vastanneille annettiin ohjeeksi vastata kysymyksiin, kuinka he ovat kokeneet kuormituksen interventiojakson aikana. Kyselyyn vastasi 13 osallistujaa. Tuloksia tarkasteltiin vastausten prosentuaalisen jakauman perusteella.

Taulukko 7 esittää alku- ja loppukyselystä saatuja tuloksia koetusta työn kuormituksesta. Fyysistä kuormittuneisuutta ja sen aiheuttamaa haittaa työssä jaksamisessa kukaan vastaajista ei kokenut päivittäin tai ei koskaan. Suurin osa vastaajista koki fyysistä kuormittuneisuutta useita kertoja viikossa. Sen aiheuttamaa haittaa työssä jaksamisessa suurin osa koki alkukyselyvaiheessa muutaman kerran tai kerran kuussa ja loppukyselyvaiheessa harvemmin kuin kerran kuussa. Psykososiaalisten tekijöiden vuoksi työssä kuormittumista suurin osa koki alku- ja loppuvaiheessa useita kertoja viikossa. Myös sen aiheuttama haitta työssä jaksamiseen koettiin alku- ja loppuvaiheessa useita kertoja viikossa. Päivittäistä haittaa loppukyselyvaiheessa ei ollut kukaan kyselyyn vastaajista. Kognitiivisten kuormitustekijöiden haittaa työssä jaksamiseen suurin osa koki alkukyselyvaiheessa useita kertoja viikossa. Loppukyselyvaiheessa suurin osa koki samaa haittaa muutaman kerran tai kerran

kuukaudessa. Myös päivittäin aiheutuvaa haittaa työssä jaksamiseen oli vähentynyt alkuvaiheesta loppuvaiheeseen.

Kysymys	Kysely	En koskaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	Muutaman kerran /kerran kuussa	Useita kertoja viikossa	Päivittäin
<i>Kuinka usein koet itsesi fyysisesti kuormittuneeksi työpäivän aikana</i>	Alkukysely	0 (0 %)	1 (6 %)	5 (29 %)	11 (65 %)	0 (0 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	1 (8 %)	4 (31 %)	8 (62 %)	0 (0 %)
<i>Koetko fyysisen kuormittuneisuuden haittaavan työssä jaksamistasi?</i>	Alkukysely	0 (0 %)	6 (35 %)	7 (41 %)	4 (24 %)	0 (0 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	5 (38 %)	4 (31 %)	4 (31 %)	0 (0 %)
<i>Kuinka usein koet itsesi psykososiaalisten tekijöiden vuoksi kuormittuneeksi työssäsi?</i>	Alkukysely	0 (0 %)	2 (12 %)	3 (18 %)	11 (65 %)	1 (6 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	1 (8 %)	3 (23 %)	8 (62 %)	1 (8 %)
<i>Koetko psykososiaalisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi?</i>	Alkukysely	0 (0 %)	3 (18 %)	5 (29 %)	7 (41 %)	2 (12 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	3 (23 %)	3 (23 %)	7 (54 %)	0 (0 %)
<i>Koetko kognitiivisten kuormitustekijöiden haittaavan työssä jaksamistasi?</i>	Alkukysely	0 (0 %)	1 (6 %)	5 (29 %)	7 (41 %)	4 (24 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	2 (15 %)	5 (38 %)	4 (31 %)	2 (15 %)

Taulukko 7. Koettu kuormitus

Taulukossa 8 esitetään koetun psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen aiheuttaman haitan määrää arvioivien kysymysten tulokset. Alkuvaiheessa enemmistö arvioi psykososiaalisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamista jonkin verran ja yksi vastaaja erittäin paljon ja yksi ei ollenkaan. Loppukyselyssä enemmistö arvioi haitan vaikuttavan jonkin verran työssä jaksamiseen. Loppuvaiheessa yksikään vastaajista ei kokenut haitan vaikuttavan jaksamiseen erittäin paljon tai ei ollenkaan. Myös paljon haittaa arvioivien määrä oli vähentynyt. Alkuvaiheessa enemmistö arvioi kognitiivisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamista jonkin verran samoin kuin loppuvaiheessa. Kuitenkin vain vähän haittaa kokevien määrä oli loppuvaiheessa lisääntynyt.

Kysymys	Kysely	En ollen- kaan	Vähän	Jonkin ver- ran	Paljon	Erittäin pal- jon
<i>Kuinka paljon olet kokenut psykososiaalisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi?</i>	Alkukysely	1 (6 %)	3 (18 %)	9 (53 %)	3 (18 %)	1 (6 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	4 (31 %)	8 (62 %)	1 (8 %)	0 (0 %)
<i>Kuinka paljon koet kognitiivisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi?</i>	Alkukysely	0 (0 %)	1 (6 %)	11 (65 %)	5 (29 %)	0 (0 %)
	Loppukysely	0 (0 %)	4 (31 %)	5 (38 %)	4 (31 %)	0 (0 %)

Taulukko 8. Koettu kuormitus ja sen haitta työssä jaksamiseen

Loppukyselyssä kysyttiin myös, kokivatko osallistujat harjoitteiden tukevan työssä jaksamista ja palautumista. 77 % koki psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden tukevan työssä jaksamista ja palautumista, 15 % ei osannut sanoa ja 8 % ei kokenut harjoitteiden tukevan työssä jaksamista ja palautumista.

Vastausten prosenttimääräisistä muutoksista tulkittujen tulosten perusteella interventiojakson vaikutus fyysiseen kuormitukseen ei ollut merkittävä. Psykososiaalisen kuormituksen aiheuttama päivittäin koettu haitta väheni niissä vastausluokissa, joissa haittaa koettiin suureksi tai erittäin suureksi ja lisääntyi jonkin verran ja vähän koettuna haittana. Kognitiivisen kuormituksen koettu haitta päivittäin ja useita kertoja viikossa koettuna väheni ja haitan kokeminen lisääntyi harvemmin ilmenevissä luokissa. Kognitiivisen kuormituksen haitta työssä jaksamiseen lisääntyi vähän koettuna haittana ja väheni jonkin verran koettuna haittana. Psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen koetun haitan väheneminen voi viitata siihen, että harjoitteilla saattoi olla myönteinen vaikutus työssä jaksamiseen.

7 Pohdinta

7.1 Aineisto

Tutkimukseen osallistumisen edellytyksenä määriteltiin, että henkilöllä oli oltava työsuhde toimeksiantajalle syksyllä 2025. Tarkoituksena oli valita jokaisesta apteekkitoimipisteestä kaksi osallistujaa tutkimukseen: yksi farmaseutti ja yksi tekninen työntekijä. Tällöin otoskoko olisi ollut 34 ($n = 34$). Otanta oli kuitenkin suunniteltua pienempi ja tutkimukseen osallistui 17 työntekijää ($n = 17$). Osallistujien ikäjakauma oli laaja, joten tutkimus heijastaa paremmin todellista henkilöstön koostumusta ja vähentää harhaa, joka voi syntyä, jos osallistujat olisivat olleet vain tietystä ikäryhmästä. Eri ikäiset työntekijät saattavat kokea työkuormituksen eri tavalla, joten laaja ikäjakauma tarjosi monipuolisemman näkemyksen tutkimustuloksista. Tutkimuksen alussa alkukyselyyn vastasi 17 henkilöä ja loppukyselyyn 13 henkilöä. Kyseilylomakkeista oli tehty mahdollisimman yksinkertaiset, jotta osallistujien olisi mahdollisimman helppo niihin vastata. Loppukyselyn vähäinen vastaajamäärä voi selittyä sillä, että sen täyttäminen koetaan ylimääräiseksi tehtäväksi, varsinkin kiireisen työtilanteen keskellä. Lisäksi vastaaminen voi jäädä väliin, jos osallistujat eivät koe interventiojaksosta olevan heille hyötyä.

Aineisto oli ulkoisesti validi, sillä tutkimukseen osallistui eri ikäisiä ja eri toimipisteiltä olevia työntekijöitä. Tutkimusympäristö, jossa harjoitteita toteutettiin, oli todellisia työolosuhteita vastaava. Satunnaisotanta eri toimipisteiltä vahvistaa ulkoista validiteettia. Useista eri tietokannoista on mahdollista löytää ajantasaista tietoa apteekkityön kuormitustekijöistä. Työsuojeluun ja työterveyteen keskittyvät kotimaiset sivustot tarjoavat päivitettyjä ohjeita työn fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta. Kansainväliset tietokannat kuten PubMed ja PEDro sisältää tuoreita tutkimuksia apteekkityön ergonomiasta ja työhyvinvoinnista. Näiden lähteiden avulla apteekkityön kuormitustekijöitä voidaan tarkastella luotettavasti ja laaja-alaisesti.

7.2 Menetelmät

Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät – kirjallisuuskatsaus, alkukartoituskysely, psykofyysisen fysioterapian harjoittelujakso ja siihen liittyvä palautekysely – osoittautuivat kokonaisuutena tarkoituksenmukaisiksi tutkimuskysymysten kannalta. Kirjallisuuskatsaus antoi teoreettisesti ja ajankohtaisesti perustellun pohjan apteekkityön fyysisten, psykososiaalisten ja kognitiivisten kuormitustekijöiden arvioimiselle. Alkukartoituskysely täydensi kirjallisuuskatsausta tuomalla esiin apteekkityöntekijöiden omia subjektiivisia kokemuksia työn kuormittavuudesta. Kahden kuukauden mittainen psykofyysisen fysioterapian harjoittelujakso mahdollisti käytännön interventiomenetelmän arvioinnin ja sen soveltuvuuden tarkastelun

oikeassa työympäristössä. Menetelmien yhdistelmä tuotti monipuolisen kuvan apteekkityön yleisimmistä kuormitustekijöistä.

Menetelmiin liittyi kuitenkin systemaattisten ja satunnaisten virheiden mahdollisuuksia. Systemaattisia virheitä saattoi syntyä esimerkiksi apteekkityöntekijöiden itsearviointiin perustuvissa alku- ja loppukyselyissä, joissa vastaajat voivat joko yli- tai aliarvioida kokemuksiaan. Tämä voi johtaa siihen, että kuormituksen koettu taso vääristyy joko ylös- tai alaspäin. Satunnaisia virheitä puolestaan saattoi syntyä apteekkityöntekijöiden päivittäisten kuormitustekijöiden vaihtelusta, mikä ei välttämättä ole sama kuin heidän tavanomainen kokemuksensa. Lisäksi psykofyysisen fysioterapian interventiojaksoon osallistui pieni määrä apteekkityöntekijöitä (n = 17), mikä heikentää tutkimuksen tieteellistä luotettavuutta ja korostaa tarvetta jatkotutkimukselle suuremmalla otoskoolalla. Interventiojakson lyhyt kesto saattoi myös vaikuttaa siihen, että lyhytaikaiset muutokset korostuivat pitkäaikaisten vaikutusten sijaan.

Näistä huolimatta tutkimuksen menetelmävalinnat vastasivat tutkimuskysymyksiin ja useampi aineistonkeruumenetelmä (kirjallisuuskatsaus, alku- ja loppukysely) lisäsi tulosten luotettavuutta. Vaikka otoskoko oli pieni ja tulokset perustuvat apteekkityöntekijöiden itsearviointeihin ja kirjallisuuskatsaukseen, tulokset olivat samankaltaisia ja tukivat johtopäätösten tekemistä menetelmien rajoitukset huomioiden. Näin ollen tutkimus voidaan todeta sisäisesti validiksi, vaikka tulosten yleistettävyys vaatii vahvistamista jatkotutkimuksella suuremmalla otoskoolalla. Opinnäytetyön tekijöillä ei ole aiempaa kokemusta tutkimuksen ja kirjallisuuskatsauksen tekemisestä, joka voi vaikuttaa tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen.

7.3 Tulokset

Kirjallisuuskatsauksessa kuormitustekijät vastasivat pitkälti kyselylomakkeiden tuloksia. Fyysisen kuormituksen osalta molemmissa esiin nousivat erityisesti staattiset asennot ja toistuvat liikkeet. Psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen osalta vuorovaikutustilanteet asiakkaiden kanssa, aikapaine, kiire, keskeytykset ja tietotulva koettiin suurimpina kuormittavina tekijöinä. Psykofyysisen fysioterapian harjoitteista kuormituksen hallinnassa tutkimuksissa nousi erityisesti erilaiset hengitysharjoitteet ja läsnäoloharjoitteet.

Interventiojakson jälkeen tehdyssä loppukyselyssä oli havaittavissa pieniä eroja koetun kuormituksen määrässä. Useita kertoja viikossa koettu kuormitus oli vähentynyt ja psykososiaalisen kuormituksen osalta päivittäin koettu kuormitus oli vähentynyt. Psykososiaalisen kuormituksen arvioitu haitta työssä jaksamiseen väheni. Kukaan vastaajista ei loppukyselyssä kokenut haittaa erittäin paljon ja vähemmän vastaajia koki haittaa paljon. Kognitiivisen kuormituksen arvioitua haittaa työssä jaksamiseen arvioivien määrä lisääntyi.

Useammassa kirjallisuuskatsauksen psykofyysisen fysioterapian menetelmistä havaittiin tilastollisesti merkittävää kuormituksen oireiden vähenemistä. Tutkimuksien interventioajat ja harjoitteiden pituuden vaihtelivat. Monissa tutkimuksissa interventioajat kestivät useamman kuukauden ja harjoitteiden pituus oli yli 10 minuuttia. Lisäksi harjoitteita tehtiin päivittäin. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin harjoitteiden vaikuttavuutta työn kuormitukseen, jonka vuoksi osallistujia ohjeistettiin tekemään harjoitteita kaksi päivän aikana: yksi työpäivän aikana ja toinen vapaa-ajalla. Vapaapäivinä ja lomien aikana harjoitteiden toteuttaminen oli vapaaehtoista. Mikäli harjoitteita olisi tehty myös vapaapäivinä ja ne olisivat olleet kestoltaan pidempiä, olisi tulokset voineet olla erilaisia.

Tuloksia voidaan hyödyntää jatkotutkimuksissa työn kuormituksesta ja psykofyysisestä fysioterapiasta. Tuloksien perusteella kuormituksen koetun haitan väheneminen voi viitata siihen, että harjoitteilla voi olla myönteinen vaikutus työssä jaksamiseen ja harjoitteilla on ollut kliinisesti merkittävää vaikutusta koettuun työn kuormitukseen.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuutta työn kuormitukseen työpäivän aikana voisi tutkia jatkossa suuremmalla otannalla ja myös muiden ammattiryhmien ja työtehtävien kohdalla. Tutkimuksessa voisi hyödyntää yhtä psykofyysisen fysioterapian menetelmää kerrallaan, kuten hengitysharjoitteita, jolloin saataisiin tarkempaa tietoa yksittäisten menetelmien vaikuttavuudesta.

Opinnäytetyön tulosten perusteella jatkotutkimuksessa voitaisiin myös tutkia psykofyysisen fysioterapian vaikutusta työn kuormituksen aiheuttamiin fysiologisiin vaikutuksiin, esimerkiksi Firstbeat –mittauksen tai verenpaineen seurannan avulla. Tällöin saataisiin tietoa harjoitteiden vaikuttavuudesta myös fysiologisiin oireisiin.

8 Johtopäätökset

Kirjallisuuskatsauksen ja alkukartoituskyselyn perusteella apteekkityö osoittautui kuormittavaksi kaikilla tarkastelluilla osa-alueilla. Fyysisistä kuormitustekijöistä korostui erityisesti staattiset työasennot, psykososiaalisista tekijöistä vaikeat asiakastilanteet ja kiire sekä kognitiivisista tekijöistä tietotulva. Kuormitustekijöiden monitasoisuus viittaa siihen, että psyko-fyysiset harjoitteet voivat tarjota kokonaisvaltaisen lähestymistavan apteekkityön kuormituksen hallintaan.

Oppaan sisältöön valikoitui fyysisen, psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen hallintaa tukevia harjoitteita. Oppaan koekäytöstä saadun palautteen perusteella sen värimaailmaa muokattiin neutraalimmaksi, ja siihen lisättiin sivunumerot sekä havainnollistavia kuvia. Apteekkityöntekijät toivoivat alkukartoituskyselyssä erityisesti lyhyitä, työpäivän aikana tehtäviä harjoitteita, mikä vahvisti käsitystä psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden sovellettavuudesta apteekkityöhön.

Tulokset tukevat harjoitteiden tekemistä psykososiaalisen ja kognitiivisen kuormituksen hallinnassa. Koetun haitan väheneminen viittaa harjoitteiden tukeneen osallistujien työssä jaksamista ja tulosten perusteella harjoitteet ovat pidemmän aikavälin käyttökelpoisia kuormituksen hallintaan ja työhyvinvoinnin tukemiseen.

Lähteet

Aagaard P., Jakobsen M., Larsen K., Nielsen K., & Søgaard K. (2014). Effect of workplace-versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: A randomized controlled trial. BMC Public Health. Viitattu 1.12.2025.

Saatavissa <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3991922/>

Ahonen J., Forhelholm M., Haapalainen J., Hautala A., Immonen S., Jansson L., Kangas J., Laukkanen R., Perttunen J., Sandström M., Ström T., Tossavainen M. & Vilponen M. Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Viitattu 21.5.2025.

Airaksinen, O., Asklöf, T., Heinonen, T., Kauppi, M., Ketola, R., Kouri, J., Kukkonen, R., Lehtinen, J., Lindgren, K., Orava, S., Taimela, S. & Virtapohja, H. 2022. Niska- ja yläraajavaivojen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Viitattu 4.3.2025.

Airaksinen, T. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 21.5.2025. Saatavissa

<https://www.slideshare.net/slideshow/toiminnallinen-ont-tekstina-2010/3990332>

Apteekki.fi Apteekkiala. Viitattu 16.4.2025. Saatavissa [https://www.apteekki.fi/tietoa-](https://www.apteekki.fi/tietoa-apteekeista/apteekit-tyopaikkana/apteekkiala.html)

[apteekeista/apteekit-tyopaikkana/apteekkiala.html](https://www.apteekki.fi/tietoa-apteekeista/apteekit-tyopaikkana/apteekkiala.html)

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu

30.1.2026. Saatavissa [https://www.arene.fi/wp-](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382%C2%A0)

[content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382%C2%A0](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382%C2%A0)

Arik, T., Buyukkara, I., Celik, K., Celik, S., Dirimese, E. & Tasdemir, N. Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors.

National library of medicine. Viitattu 30.5.2025. Saatavissa

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28972599/>.

Arnold, M., Goldschmitt, M. & Rigotti, T. 2023. Dealing with information overload: a comprehensive review. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200>

Barakat, M. & Sallam, M. 2025. Pharmacy workforce: a systematic review of key drivers of pharmacists' satisfaction and retention. Journal of Pharmaceutical Policy and Practice

Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/20523211.2025.2470848>

Barik, A.L., Purwaningtyas, R.A. & Astuti, D. 2019. The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) to promote health in a community setting in the digital era: A

systematic review. Jurnal Ners. Viitattu 20.5.2025. Saatavissa <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/16988>

Bifano, S.M., Szeglin, C.J., Garbers, S. & Gold, M.A. (2024). Emotional Freedom Techniques (EFT) Tapping for Pediatric Emergency Department Staff During the COVID-19 Pandemic: Evaluation of a Pilot Intervention. Journal of Integrative and Complementary Medicine. Viitattu 3.6.2025. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38665925/>

Cagnie, B., Cambier, D., Danneels, L., De Loose, V. & Van Tiggelen, D. Individual and work related risk factors for neck pain among office workers. National library of medicine. Viitattu 30.5.2025. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17160393/>

Cholimah, M., Mulyanti, Setyawan, H., Widiyanto, W., Pranoto, N.W., Nurkadri, N., Syafitra, V., Eken, Ö., Sabariah, S., Rufii, R., Safrudin, S., Purnomo, S.A.A. & Sanjaykumar, S. 2024. Active Rest with Exercise for Pharmacy Workers: An Ergonomic Approach to Prevent Musculoskeletal Injury Risk. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9788615>

Dee, J., Dhuhaibawi, N. & Hayden, J. 2022. A systematic review and pooled prevalence of burnout in pharmacists. BMC Health Services Research, 29, 1–10. Viitattu 21.5.2025. Saatavissa <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9707850/>

Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. 2001. The Job Demands-Resources Model of Burnout. Viitattu 25.11.2025. Saatavissa <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/160.pdf>

Hyvärinen, A., Karvonen, A. M., Leppänen, H., Pekkanen, J., Salmela, A., Vasankari, T., Vuokko, A. & Wallenius, K. 2023 Aikakauskirja Duodecim. Faktantarkistusta: sisäilma ja terveys. Viitattu 3.4.2025. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo17076>

Edú-Valsania, S., Laguía, A. & Moriano, J. A. 2022. Burnout: A Review of Theory and Measurement. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>

Fischer, J.M., Kandil, F.I., Kessler, C.S., Nayeri, L., Zager, L.S., Rocabado Hennhöfer, T., Steckhan, N., Koppold-Liebscher, D.A., Bringmann, H.C., Schäfer, T., Michalsen, A. & Jeitler, M. 2022. Stress Reduction by Yoga versus Mindfulness Training in Adults Suffering from Distress. Journal of Clinical Medicine. Viitattu 20.5.2025. Saatavissa <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/19/5680>

Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S.A. & Zarea, K. 2022. The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses. BMC

Psychiatry. Viitattu 20.5.2025. Saatavissa

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12888-022-04456-3.pdf>

Giguère, A., Zomahoun, H.T.V., Carmichael, P.-H., Uwizeye, C.B., Légaré, F., Grimshaw, J.M., Gagnon, M.-P., Auguste, D.U. & Massougboji, J. 2020. Printed educational materials: effects on professional practice and healthcare outcomes. Viitattu 21.5.2025. Saatavissa

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004398.pub4/full>

Gopalan, N., Culbertson, S. S. & Leiva, P. I. 2012. The Relationship between Intensification of Stress-Inducing Customer Behaviors, Job Burnout, and Well-Being of Customer Service Workers. ebrary.net. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa

https://ebrary.net/238000/sociology/relationship_intensification_stress_inducing_customer_behaviors_burnout_well_customer_service_worker#google_vignette

Heponiemi, T., Hyppönen, H., Kujala, S., Aalto, A-M., Vehko, T., Vänskä, J. & Elovainio, M. 2017. Predictors of physicians' stress related to information systems: a nine-year follow-up survey study. BMC Health Services Research. Viitattu 9.3.2025. Saatavissa

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5899365/>

Holden, R.J., Patel, N., Scanlon, M., Shalaby, T., Arnold, J. & Karsh, B-T. 2010. Effects of mental demands during dispensing on perceived medication safety and employee well-being: A study of workload in pediatric hospital pharmacies. Viitattu 16.5.2025. Saatavissa

https://www.academia.edu/527972/Effects_of_mental_demands_during_dispensing_on_perceived_medication_safety_and_employee_well_being_A_study_of_workload_in_pediatic_hospital_pharmacies

Hopper, S.I., Murray, S.L., Ferrara, L.R. & Singleton, J.K. 2018. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. Viitattu 20.5.2025. Saatavissa

https://www.powerbreathe.com/wp-content/uploads/2024/10/effectiveness_of_diaphragmatic_breathing_for.6.pdf

Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. 2016. Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa

<https://helda.helsinki.fi/items/fdbb4b98-344e-48ef-8d9b-7e72330689f5>

Jyväskylän yliopisto a. Määrällinen tutkimus. Jyu.fi. Viitattu 30.1.2026. Saatavissa

<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/metelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

- Jyväskylän yliopisto b. Laadullinen tutkimus. Jyu.fi. Viitattu 30.1.2026. Saatavissa <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Kalakoski, V. Lahti, H. & Paajanen, T. 2023. Kognitiivinen ergonomia lääkärin työssä. Duodecim. Viitattu 25.11.2025. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo17711>
- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. Viitattu 25.11.2025. Saatavissa https://www.movingforwardnetwork.com/wp-content/uploads/2023/04/Karasek_Job-Demands-Job-Decision-Latitude-and-Mental-Strain-Implications-for-Job-Redesign_1979.pdf
- Karjalainen, M. 2022. Jaksamisen rajat – Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu. Helsinki: Basam Books.
- Karppinen J. & Holopainen R. 2025 Selkäkipu. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 29.1.2025. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00326>
- Kauranen, K. (2021). Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2018. Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.julkari.fi/handle/10024/136841>
- McQuade, B., Reed, B., DiDomenico, R., Baker, W., Shipper, A. & Jarret, J. 2020. Feeling the burn? A systematic review of burnout in pharmacists. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://accpjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jac5.1218>
- PAM. 2025. Varhainen tuki edesauttaa työkyvyn säilymistä. PAM.fi. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.pam.fi/tyoelamaopas/tyoelamassa/tyosuojelu-ja-tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/varhaisen-tuen-malli/>
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>
- Rizzo, A., Laachi, S., Ait Ali, D., Khabbache, H., Güler Öztekin, G., Aksoy, S., Alkhulayfi, A.M.A., Yıldırım, M. & Chirico, F. (2025). The efficacy of emotional freedom techniques and tapping in reducing job stress and burnout: a review of research. ResearchGate. Viitattu 3.6.2025. Saatavissa: <https://www.researchgate.net/publication/391602495>

Ryhänen, M. 2017. Resurssit ja kilpailukyky – Maito-Kurikka koulutushankkeen 2. työpaja. Viitattu 30.5.2025. Saatavissa <https://maitokurikka.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/resurssien-analysointi.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Schultchen, D., Messner, M., Karabatsiakis, A., Schillings, C. & Pollatos, O. 2019. Effects of an 8-week body scan intervention on individually perceived psychological stress and related steroid hormones in hair. Viitattu 22.5.2025. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01222-7>

Suomen Apteekkariliitto a. Apteekin eettiset ohjeet. Viitattu 16.4.2025. Saatavissa <https://www.apteekkariliitto.fi/apteekki-tyopaikkana/eettiset-ohjeet/>

Suomen Apteekkariliitto b. Apteekki työpaikkana. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.apteekkariliitto.fi/apteekki-tyopaikkana/>

Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys ry. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Psyfy.net. Viitattu 22.5.2025. Saatavissa <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>

Terveystalo. 2026. Sairauspoissaolojen ja tekemättömän työn kustannukset sekä työterveyden vaikuttavuus. Viitattu 2.3.2025 Saatavilla: <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopaketit/sairauspoissaolojen-ja-tekemattoman-tyon-kustannukset-seka-tyoterveyden-vaikuttavuus>

THL. 2024. Sairauspoissaolojen pituuksista ja syistä on nyt saatavissa tietoa työterveyshuollon uusilta raporteilta. Viitattu 5.3.2025 Saatavilla: <https://thl.fi/-/sairauspoissaolojen-pituuksista-ja-syista-on-nyt-saatavissa-tietoa-tyoterveyshuollon-uusilta-raporteilta>

Toivonen, T. 2015. TIKKA - työnkuormituksen arviointimenetelmä. Viitattu 21. 4. 2025. Saatavissa <https://tyofysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2015/11/Toivonen-TIKKA-tyonkuormituksen-arviointimenetelma.pdf>

Työsuojeluhallinto. Fyysinen kuormitus. Työsuojelu.fi. Viitattu 1.12.2025. Saatavissa <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus>

Työsuojeluhallinto. 2023. Mitkä ovat työn psykososiaaliset kuormitustekijät? Työsuojelu.fi. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/kuormitustekijat>

- Työsuojeluhallinto. 2024. Fysikaaliset tekijät: valaistus. Työsuojelu.fi. Viitattu 1.12.2025. Saatavissa <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat/valaistus>
- Työsuojeluhallinto. 2025. Psykososiaalinen kuormitus. Työsuojelu.fi. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>
- Työterveyslaitos. Henkilöstöhallinto työkykyjohtamisen tukena. Viitattu 25.11.2025. Saatavissa <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/strateginen-tyokykyjohtaminen/henkilostohallinto-tyokykyjohtamisen-tukena>
- Työterveyslaitos. Työn fyysinen kuormittavuus, Hyvätyö-mielenterveyden työkalupakki. Viitattu 14.2.2025. Saatavissa <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/mielenterveyden-tyokalupakki/liiketta-tyon-mukaan/tyon-fyysinen-kuormittavuus>
- Työturvallisuuskeskus a. Fyysinen kuormitus. Viitattu 14.3.2025. Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/fyysinen-kuormitus/>
- Työturvallisuuskeskus b. Apteekkityön turvallisuus ja –hyvinvointi. TTK.fi. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvaluisuus/toimialakohtaista-tietoa/apteekkiala/>
- Työturvallisuuskeskus. 2022. Työhyvinvointia apteekkeihin. PDF-julkaisu. Viitattu 9.3.2025. Saatavissa <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/11/Tyo%CC%88hyvinvointia-apteekkeihin.pdf>
- Uitti, J. & Taskinen, H. 2011. Työterveyslaitos. Työperäiset sairaudet. Viitattu 5.3.2025.
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. 2022. Työuupumus. Duodecim. Viitattu 25.11.2025. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viter, I. 2022. How to Do a Resource Analysis: A Step-by-Step Guide. Viitattu 21.5.2025. Saatavissa <https://www.runn.io/blog/how-to-do-a-resource-analysis>
- World Health Organization. Pharmacists (per 10 000 population). Viitattu 5.3.2025. Saatavilla: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/pharmacists-\(per-10-000-population\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/pharmacists-(per-10-000-population))
- Yildirim, D. & Yildiz, C. 2022. The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress. Viitattu 20.5.2025. Saatavissa <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8997019/pdf/honup-36-156.pdf>

Yliopiston Apteekki. Merkityksellinen ura Yliopiston Apteekissa. Viitattu 20.5.2025.
Saatavissa [https://www.yliopistonapteekki.fi/ya-yrityksena/rekrytointi/ura-yliopiston-
apteekissa](https://www.yliopistonapteekki.fi/ya-yrityksena/rekrytointi/ura-yliopiston-
apteekissa)

Yliopiston Apteekki 2024. Yliopiston Apteekin vuosikertomus 2024. Viitattu 16.4.2025.
Saatavissa
https://downloads.ctfassets.net/qzd0lavuat2e/3EbgqxGje8wlp7sbSiLOAd/fa7096fa0eb55a9197c4588039e1af30/YA_Vuosiraportti_2024_1920x1080.pdf

Österlund P. & Lönnqvist K. Rypälepommista tarkkuuskivääriin. Parempaa markkinointia asiakasanalytiikan avulla. Viitattu 22.5.2025.

Örün, D., Karaca, S. & Arıkan, Ş. (2022). The Effect of Breathing Exercise on Stress Hormones. Cyprus Journal of Medical Sciences. Viitattu 3.6.2025. Saatavissa:
<https://cyprusjmedsci.com/articles/doi/cjms.2021.2020.2390>

Liite 1. Saatekirje



Yliopiston Apteekki

Saatekirje

Arvoisat työntekijät,
olemme kolme fysioterapeuttipiskelijää LAB-ammattikorkeakoulusta, Lahdesta ja Lappeenrannasta. Teemme opinnäytetyötä *Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa*. Tarkoituksenamme on tehdä opas apteekkityöntekijöille, josta löytyisi tietoa erilaisista kuormitustekijöistä, joita apteekkityössä esiintyy ja konkreettisia keinoja niiden hallintaan. Tavoitteenamme on edistää apteekkityöntekijöiden työhyvinvointia ja tukea heidän kykyään ylläpitää jaksamistaan työssä. Tämä käsittää fyysisen, psyykkisen ja kognitiivisen hyvinvoinnin edistämisen ja työmotivaation ja palautumiseen liittyvien tekijöiden tukemisen psykofyysisen fysioterapian menetelmin.

Etsimme osallistujia kahdeksan viikon mittaiseen psykofyysisen fysioterapian interventiojaksoon, jossa ohjataan yksinkertaisia rentoutus-, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteita. Harjoitteet ovat helposti toteutettavissa, eivätkä edellytä aiempaa kokemusta psykofyysisestä fysioterapiasta. Harjoitteet vaativat aikaa noin 2–20 min kerrallaan ja lyhyemmät harjoitteet pystytään toteuttamaan työpäivän taukojen aikana.

Osallistujan tulee vastata alkukartoituskyselyyn ja oppaaseen liittyvään palautekyselyyn sekä toteuttaa harjoitteita kahdeksan viikon interventiojakson ajan. Kyselyt toteutetaan sähköisesti Webropol -työkalulla, joka on suomalainen kysely- ja raportointisovellus. Aikaa kyselyyn vastaamiseen menee maksimissaan 10 min. Ennen interventiojaksoa pidetään yhteinen Teams -tapaaminen, jossa osallistujat saavat harjoitteista kirjalliset ja video-ohjeet. Teams nauhoitetaan, joten sen voi katsoa jälkikäteen. Tulokset raportoidaan anonymisti ja opinnäytetyö toteutetaan eettisiä periaatteita noudattaen. Osallistujat valitaan satunnaisesti ilmoittautuneiden joukosta, jokaisesta toimipisteestä valikoituu maksimissaan 1 farmaseutti ja 1 tekninen työntekijä. Osallistuminen opinnäytetyön toteuttamiseen on vapaaehtoista ja osallistujalla on oikeus keskeyttää harjoitteiden ja/tai kyselyiden tekeminen missä vaiheessa tahansa.

Opinnäytetyömme tulee olemaan kaikkien luettavissa, se julkaistaan Theseuksessa, joka on julkinen Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentava tekstitietokanta. Nyt on oiva mahdollisuus päästä vaikuttamaan omaan työhyvinvointiin!

Ystävällisin terveisin,
Neea, Noora ja Saija

Mikäli herää kysyttävää, voitte olla meihin yhteydessä sähköpostitse:
neea.elfvengren@student.lab.fi

Liite 2. Suostumuslomake

Suostumus koskien henkilötietojen käsittelyä ja opinnäytetyöhön osallistumista

Minua on pyydetty osallistujaksi opinnäytetyöhön "Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa" liittyvään aineiston keräämiseen. Opinnäytetyön tekijä on Neea Elfvengren, Noora Laamanen ja Saija Ruottinen ja hän tekee opinnäytetyötään LAB-ammattikorkeakoulussa. Tällä lomakkeella ilmoitan halukkuudestani osallistua opinnäytetyön aineiston keräämiseen.

Osallistumiseni edellä mainittuun opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa peruuttaa suostumukseni tai keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen, eikä minun tarvitse kertoa syytä päätökselleni. Suostumuksen peruuttamisesta tai osallistumisen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle mitään kielteisiä seurauksia. Jos keskeytän osallistumiseni, minusta siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan kuitenkin yhä käyttää opinnäytetyössä.

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja minulla on ollut myös mahdollisuus esittää opinnäytetyötä ja aineiston keräämistä koskevia kysymyksiä. Minulle on annettu aineiston keräämistä koskeva tiedote. Lisäksi minua on informoitu aineiston keräämiseen liittyvästä henkilötietojen käsittelystä tietosuojailmoituksella.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan suostumukseni osallistua edellä mainitun opinnäytetyön aineiston keräämiseen sekä suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn tietosuojailmoituksessa kerrotulla tavalla.

Osallistujan allekirjoitus

[Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.](#)

Osallistujan nimenselvennys

Valitse päivämäärä Paikka

Päivämäärä ja paikka

Liite 3. Tietosuojailmoitus

**OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA
TIETOSUOJAILMOITUS
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)
artiklat 13 ja 14**

Laatimispäivämäärä: 21.5.2025

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Henkilötietoja kerätään opinnäytetyön toteuttamiseksi. Opinnäytetyön aiheena on psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa. Tutkimuksen kohteena ovat apteekkityöntekijät, tarkemmin farmaseutit ja tekniset työntekijät. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää apteekkityön yleisimpiä fyysisiä, psykososiaalisia ja kognitiivisia kuormitustekijöitä sekä luoda opas apteekkityön kuormituksen hallintaan psykofyysisen fysioterapian keinoin.

Henkilötietoja käsitellään tutkimusaineiston analysoimiseksi, työntekijöiden kokemusten selvittämiseksi fyysisestä, psykososiaalisesta ja kognitiivisesta kuormituksesta ja psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden vaikutuksista. Henkilötietoja käytetään vain opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi, ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan anonymisti, eikä yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa. Henkilötietojen käsittely perustuu osallistujien vapaaehtoiseen suostumukseen.

Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö

Tutkimuksessa kerätään seuraavia tietoja:

Taustatiedot: sukupuoli, ikä, työkokemus apteekkityössä, työnkuva (farmaseutti/tekninen työntekijä), työaikamuoto, asiakaspalvelutyön määrä viikkotasolla.

Sisällölliset tiedot: fyysiset, psykososiaaliset ja kognitiiviset kuormitustekijät sekä kokemukset työssä jaksamisesta ja palautumisesta.

Tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyön tarkoituksiin.

Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperusteena toimii tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoinen ja tietoon perustuva suostumus. Opinnäytetyöhön osallistujat antavat suostumuksensa ennen tietojen keräämistä ja heitä informoidaan opinnäytetyön tarkoituksesta, tietojen käsittelystä ja oikeuksistaan. Suostumus voidaan peruuttaa missä vaiheessa tahansa ilman seuraamuksia.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet

Henkilötiedot kerätään suoraan tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä alkukartoituskyselyllä. Osallistujat vastaavat itse kyselyyn vapaaehtoisesti ja tietoisina tutkimuksen tarkoituksesta.

Muita tietolähteitä ei käytetä, henkilötietoja ei kerätä esimerkiksi rekistereistä, työnantajalta tai kolmansilta osapuolilta.

Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Tutkimuksessa kerättäviä henkilötietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille tai organisaatioille. Kaikki kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti, ja tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyön tutkimustarkoituksiin.

Tulokset raportoidaan anonymisti, yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Ohjaava opettaja saa käyttöönsä ainoastaan anonymia, koottua tutkimusaineistoa, josta yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Henkilötietoja ei siirretä EU- tai ETA-alueen ulkopuolelle.

Tutkimuksessa käytettävä Webropol -kyselytyökalu noudattaa EU:n tietosuojaa-asetusta (GDPR).

Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Opinnäytetyössä kerättäviä henkilötietoja ei siirretä eikä luovuteta EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Kaikki tiedot säilytetään ja käsitellään EU:n tietosuojaa-asetuksen (GDPR) mukaisesti suojatuissa ympäristöissä, jotka sijaitsevat EU-/ETA-alueella.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet

Opinnäytetyötä varten kerättävät tiedot säilytetään tietoturvallisesti ja luottamuksellisesti. Tietoja käsitellään korkeakoulun tietoturvallisilla palvelimilla. Tiedot tallennetaan sähköisesti suojattuun tiedostoon, johon pääsy on vain opinnäytetyön tekijöillä ja tarvittaessa myös opinnäytetyötä ohjaavalla opettajalla.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti ja tietoturvallisesti heti opinnäytetyön valmistuttua.

Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa ei käytetä automatisoitua päätöksentekoa. Kaikki aineiston analyysi ja tulkinta tehdään manuaalisesti opinnäytetyön tekijöiden toimesta.

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä.
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.
- f) Rekisteröidyn oikeus vastustaa tietojensa käsittelyä, kun käsittely perustuu yleistä etua koskevaan tehtävään, rekisterinpitäjälle kuuluvaan julkiseen valtaan tai rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettuun etuun.

EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset rekisteröidyn oikeudet eivät ole automaattisia kaikessa henkilötietojen käsittelyssä.

Tutkimusrekisterin tiedot

Rekisterin nimi

Kyseessä on kertatutkimus. Tutkimus kestää syksyn 2025 ajan, tarkemmin: alkukartoituskysely elokuussa, intervention toteutus syys-marraskuussa, jonka jälkeen aineiston analysoiminen ja palautekysely oppaaseen liittyen.

Henkilötietoja säilytetään vain tutkimuksen ajan ja ne hävitetään asianmukaisesti ja tietoturvallisesti heti opinnäytetyön valmistuttua.

Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

LAB-ammattikorkeakoulu

Tutkimuksen suorittajat

Neea Elfvengren, Noora Laamanen, Saija Ruottinen.

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA YHTEISTYÖSOPIMUS
I Sopimusosapuolet

Yhteistyökumppani	
Yrityksen nimi	Yliopiston Apteekki
Y-tunnus	0202635-1
Lähiosoite	
Postinumero ja toimipaikka	
Yhteyshenkilön nimi	
Puhelin	
Sähköposti	

(jäljempänä "Yhteistyökumppani")

Opinnäytetyön tekijä(t) ¹		Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi
Nimi	Neea Elfvengren,	
Opiskelijatunnus		
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala	
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK	
Puhelin		
Sähköposti		

Nimi	Noora Laamanen
Opiskelijatunnus	
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Puhelin	
Sähköposti	

Nimi	Saija Ruottinen
Opiskelijatunnus	
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Puhelin	
Sähköposti	

(jäljempänä "Opiskelija")

(jäljempänä kumpikin yksin myös "Osapuoli" tai molemmat yhdessä "Osapuolet")

II Sopimuksen tausta ja tarkoitus

Tällä sopimuksella (jäljempänä "Sopimus") Yhteistyökumppani ja Opiskelija sopivat Yhteistyökumppanin toimialaan liittyvän Opiskelijan opinnäytetyön tekemisestä. Opiskelija opiskelee LAB-ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyö on osa hänen ammattikorkeakouluopintojaan. LAB-ammattikorkeakoulu Oy tarjoaa tämän sopimusmallin, mutta ei ole Sopimuksen osapuoli.

Opinnäytetyön aihe ja opinnäytetyöprojektia koskevat tiedot on esitelty alla. Tämän Sopimuksen liitteenä voi olla tarkempi opinnäytetyöprojektia koskeva esittely.²

¹ Ilmoita kaikki opinnäytetyön tekijät ja heidän yhteystietonsa. Käytä tarvittaessa erillistä liitettä.

² Mahdollista lisätä sopimuksen liitteeksi esimerkiksi tutkimussuunnitelma.

Opinnäytetyön aihe ja arvioitu kokonaiskesto	
Opinnäytetyön aihe ³	Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa
Opinnäytetyöprojektin arvioitu kokonaiskesto	12 kuukautta

Opinnäytetyölle on nimetty ohjaaja(t), jonka yhteystiedot on ilmoitettu alla.

Opinnäytetyön ohjaaja(t) ⁴		Aktivoi Nimi ja napsauta  -painiketta lisätäksesi uusi rivi
Nimi	Kari Kauranen	
Puhelin		
Sähköposti		

(ilmoita kaikki ohjaajat)

III Työsuhde
Opiskelija on työsuhteessa Yhteistyökumppanin kanssa tehdessään opinnäytetyön. ⁵
<input checked="" type="checkbox"/> kyllä
<input type="checkbox"/> ei

IV Kulujen korvaaminen
Opiskelijalle maksetaan opinnäytetyöhön liittyvät syntyneet kulut, kuten matkakustannukset. ⁶
<input type="checkbox"/> kyllä
<input checked="" type="checkbox"/> ei
Muut kuluja koskevat tiedot: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

V Opinnäytetyön julkisuus
Laadittava opinnäytetyö on julkinen. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-portaalissa LAB-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

VI Salassapito
Opiskelija sitoutuu olemaan ilmaisematta tietoonsa saamiaan Yhteistyökumppanin luottamukselliseksi tai salassa pidettäväksi ilmoitettuja tietoja.
Edellä mainitusta poiketen, Opiskelijan on oikeus ilmaista salassa pidettäviä Yhteistyökumppanin tietoja LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaajille, mikäli se on välttämätöntä opinnäytetyön tekemisen kannalta. ⁷
Yhteistyökumppanin salassa pidettäväksi ilmoitettua aineistoa on mahdollista sisällyttää ainoastaan opinnäytetyön erilliseen liitteeseen. Salassa pidettäviä tietoja sisältävä liite ei ole julkinen asiakirja.
Lisäksi Opiskelija sitoutuu käyttämään Yhteistyökumppanilta saamaansa tietoa ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen liittyvään tarkoitukseen.

³ Lyhyt esittely opinnäytetyön aiheesta.

⁴ Ilmoita kaikki opinnäytetyön ohjaajat ja heidän yhteystietonsa.

⁵ Rastita oikea vaihtoehto.

⁶ Rastita oikea vaihtoehto ja mainitse korvattavat kululajit.

⁷ LAB-ammattikorkeakoulun henkilökunta on salassapitovelvollinen ammattikorkeakoululain (2014/932), julkisuuslain (1999/621) salassapitovelvoitteita koskevien säännöksiin, rikoslain (1889/39) 38 luvun 1 ja 2 §:ien, liikesalaisuuslain (2018/595) säännöksiin sekä työainsäädännön nojalla.

VII Oikeudet

Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat Opiskelijalle, ellei erillisellä sopimuksella ole toisin sovittu. Yhteistyökumppanilla on oikeus hyödyntää julkista opinnäytetyötä omassa toiminnassaan.

Opinnäytetyön laadinnan yhteydessä syntyneen teoskynnyksen ylittävän tulosaineiston oikeudet kuuluvat niille osapuolille, jotka ovat osallistuneet tulosaineiston syntyyn heidän työpanoksensa mukaisessa suhteessa, ellei toisin ole sovittu. Yhteistyökumppanin Opiskelijalle opinnäytetyön tekemistä varten luovuttaman tausta-aineiston oikeudet kuuluvat Yhteistyökumppanille, ellei toisin ole sovittu.⁸

⁸ Tässä Sopimuksessa **tekijänoikeudella** tarkoitetaan tekijänoikeuslaissa (1961/404) määriteltyä tekijän yksinoikeutta päättää teoksensa käytöstä. Jotta teos saisi tekijänoikeudellista suojaa, teoksen tulee ylittää **teoskynnys**, eli teoksen tulee olla tarpeeksi omaperäinen ja itsenäinen työ. Tarkka teoskynnyksen määrittäminen edellyttää aina tapauskohtaista harkintaa. Tässä Sopimuksessa **tulosaineistolla** tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin aikana aikaansaatuja tietoja, ideoita, menetelmiä, ratkaisumalleja tms. Tässä Sopimuksessa **tausta-aineistolla** tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin ulkopuolella syntyneitä opinnäytetyöprosessissa tarpeellista tietoa, materiaalia tms.

VIII Yhteistyökumppanin vastuut	
Yhteyshenkilö ja tarvittavien tietojen luovuttaminen	Yhteistyökumppani nimeää yhteyshenkilön tämän Sopimuksen velvoitteiden täyttämiseksi. Yhteistyökumppani sitoutuu antamaan Opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot sekä antamaan opinnäytetyön aihepiiriin kuuluvaa tarvittavaa asiantuntijaohjausta.
Tarkastusvelvollisuus	Yhteistyökumppanin vastuisiin kuuluu tarkastaa ennen opinnäytetyön julkaisemista, ettei opinnäytetyö sisällä Yhteistyökumppanin salassa pidettävää aineistoa. Opinnäytetyön tarkastaminen on suoritettava kohtuullisen, kuitenkin viimeistään neljäntoista (14) päivän kuluessa siitä, kun Opiskelija toimitti opinnäytetyön Yhteistyökumppanille. Mikäli Yhteistyökumppani ei kommentoi sille toimitettua opinnäytetyötä jäljempänä mainitun määräajan kuluessa, Opiskelijalla on oikeus julkaista opinnäytetyö. ⁹

IX Opiskelijan muut vastuut	
Toimintatavat	Opiskelija sitoutuu työskentelemään tavoitteellisesti Yhteistyökumppanin kanssa ja noudattaa opinnäytetyötä tehdessään hyvän tutkimuskäytännön periaatteita.
Ilmoitusvelvollisuus	Opiskelija on velvollinen ilmoittamaan Yhteistyökumppanille sekä LAB-ammattikorkeakoululle yhteyshenkilön ja opinnäytetyön ohjaajaa koskevista muutoksista.
Opinnäytetyön toimittaminen Yhteistyökumppanille	Opiskelijan velvollisuuksiin kuuluu toimittaa arvosteltavaksi jätettävä opinnäytetyö Yhteistyökumppanille ennen työn julkaisemista. Mikäli Yhteistyökumppani ilmoittaa tarkastusajan kuluessa opinnäytetyön sisältävän salassa pidettävää tietoa, Opiskelija on velvollinen muokkaamaan opinnäytetyötään siten, ettei julkaistava opinnäytetyö sisällä salassa pidettävää tietoa.

X Sopimusmuutokset	
Tätä Sopimusta voidaan muuttaa ainoastaan kirjallisesti. Kirjallisen muutoksen tulee olla molempien Osapuolten allekirjoituksella hyväksymä.	

XI Voimassaolo	
Tämä Sopimus astuu voimaan molempien Osapuolten allekirjoituksella ja on voimassa, kunnes Opiskelijan opinnäytetyö on julkaistu Theseus-portaalissa tai Osapuolet yhteisesti toteavat Sopimuksen päättyneen.	

XII Allekirjoitukset	
Opinnäytetyön tekijä(t) ja allekirjoitukset	
Päivämäärä	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Paikka	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys	<div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Yhteistyökumppanin allekirjoitus	
Päivämäärä	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Paikka	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys	<div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Päivitetty 27.8.2020


⁹ Yhteistyökumppanin vastuista on mahdollista sopia tarkemmin erillisellä sopimusliitteellä.

Organisaatio	
LAB -ammattikorkeakoulu	
Opinnäytetyön tekijä(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi	Neea Elfvingren
Nimi	Noora Laamanen
Nimi	Saija Ruottinen
Opinnäytetyön aihe	
Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa	
Opinnäytetyön ohjaaja(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi	Kari Kauranen
Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä	
Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää apteekkityön yleisimpiä kuormitustekijöitä ja laatia apteekkityöntekijöille opas koetun työn kuormituksen hallintaan ja työssä jaksamiseen.	
Opinnäytetyön menetelmien kuvaus	
Kirjallisuuskatsaus LUT-tiedekirjaston hakukonetta hyödyntäen. Kaksi kyselylomaketta, alkukartoituskysely yleisimmistä kuormitustekijöistä ja oppaan palautekysely. Kyselyt toteutetaan Webropol -kyselytyökalulla.	
Opinnäytetyössä tarvittava tausta-aineisto	
Organisaation tilastot esimerkiksi sairauspoissaoloista	
Opinnäytetyön aineiston säilyttäminen ja hävittäminen	
Opinnäytetyössä tarvittava materiaali hävitetään asianmukaisesti ja tietoturvallisesti heti opinnäytetyön valmistuttua.	
Opinnäytetyön aikataulu	
Kevät 2025 suunnittelu Kesä 2025 osallistujien rekrytointi Syksy 2025 toteuttaminen, arviointi Joulukuu 2025 opinnäytetyö seminaari Maaliskuu 2026 valmis opinnäytetyö	
Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen	
Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti apteekkityön kuormituksen hallinnassa psykofyysisen fysioterapian keinoin.	
Muut mahdolliset yhteiskumppanit	

Yliopiston Apteekki	
Liitteet (opinnäytetyön suunnitelma ja muut mahdolliset liitteet, esimerkiksi kyselylomake)	
Opinnäytetyön suunnitelma ja kyselylomakkeet	
Lisätietoja	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Opinnäytetyön tekijä(t) ja allekirjoitukset Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi:	Neea Elfvengren
Opiskelijatunnus	
Ryhmätunnus:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Sähköposti:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Puhelin:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	 Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Nimi:	Saija Ruottinen
Opiskelijatunnus	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Ryhmätunnus:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Sähköposti:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Puhelin:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	 Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Nimi:	Noora Laamanen
Opiskelijatunnus	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Ryhmätunnus:	
Sähköposti:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Puhelin:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	 Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Ohjaajan tiedot ja allekirjoitukset Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi:	Kari Kauranen
Sähköposti:	
Puhelin:	
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	 Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös	
<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään muutoksin (selvitys ja muutosvaatimukset perusteluihin) <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä (perustelu)	
Perustelu	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Hyväksyjän tiedot ja allekirjoitus	
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	<hr/> Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Päivitetty 20.5.2020



Kysely työn kuormituksesta

Tämä kysely on osa opinnäytetyötä Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa. Vastaathan seuraaviin kysymyksiin sen mukaan, miten olet kokenut tilanteet ja oireet viimeisen kolmen kuukauden aikana. Kyselyn avulla kartoitetaan koettua työn kuormitusta ja siihen vastaaminen tapahtuu nimettömänä.

Osa 1

Taustatiedot

1. Ikä

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- Yli 51

2. Työkokemus apteekkityössä

- 0-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-15 vuotta
- 16-20 vuotta
- 21-25 vuotta
- Yli 25 vuotta

3. Työnkuva

- Farmaseutti
- Apteekkityöntekijä

3. Työnkuva

- Farmaseutti
- Apteekkityöntekijä

4. Työaika

- Osa-aikainen
- Kokoaikainen

5. Kuinka monta tuntia viikossa teet asiakaspalvelutyötä keskimäärin

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Enemmän kuin 20

Fyysiset kuormitustekijät

Fyysisellä kuormituksella tarkoitetaan tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvaa kuormitusta.

6. Kuinka usein koet itsesi fyysisesti kuormittuneeksi työpäivän aikana?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

7. Aiheuttaako jokin seuraavista sinulle fyysistä kuormittuneisuutta työpäivän aikana?

- Pitkäaikainen seisominen
- Pitkäaikainen istuminen
- Huono työasento
- Toistuvat liikkeet
- Nostaminen tai kantaminen
- Jatkuva liikkeellä olo
- En koe näiden aiheuttavan fyysistä kuormittuneisuutta

8. Koetko fyysistä oireilua kehonosissa työpäivän aikana tai sen jälkeen? Oireilulla tarkoitetaan esimerkiksi kipua, jomotusta, särkyä, puutumista

- Niska-hartiaseudulla
- Selässä
- Alaraajoissa
- Yläraajoissa
- En koe oireilua
- Muu

9. Koetko fyysisen kuormittuneisuuden haittaavan työssä jaksamistasi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psykososiaalisella kuormituksella tarkoitetaan työn sisällöstä, järjestelystä tai sosiaalisista tekijöistä aiheutuvia kuormitustekijöitä.

10. Kuinka usein koet itsesi psyykkisesti kuormittuneeksi työssäsi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

11. Aiheuttaako jokin seuraavista kuormitusta työpäivän aikana?

- Työpaikan ilmapiiri
 - Vaikeat vuorovaikutustilanteet asiakaspalvelussa
 - Häirintä tai epäasiallinen kohtelu
 - Yksin työskentely
 - Vähäinen esimiehen tai työtovereiden tuki
 - Aikapaine ja kiire
 - Muutokset
-

Muu

12. Koetko psyykkisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

Osa 4

Kognitiiviset kuormitustekijät

Kognitiivisella kuormituksella tarkoitetaan tiedon käsittelyyn liittyvää kuormitusta.

13. Koetko työsi vaativan paljon tarkkaavaisuutta ja keskittymistä?

- En lainkaan
- Vain vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

14. Aiheuttaako jokin seuraavista tekijöistä kuormitusta työpäivän aikana?

- Työn keskeytyminen
- Useiden tehtävien yhtäaikainen hallinta
- Vaativa tiedonhaku
- Tarve olla erittäin tarkka
- Tarve muistaa asioita
- Uusien toimintatapojen ja työvälineiden opettelu
- Tietotulva
- Muu

15. Koetko aiemmin mainittujen tekijöiden haittaavan työssä jaksamistasi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa

15. Koetko aiemmin mainittujen tekijöiden haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

16. Koetko työsi vaativan paljon tarkkaavaisuutta ja keskittymistä? *

- En lainkaan
- Vain vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

17. Kuinka paljon koet kognitiivisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En ollenkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

Oppaan sisältö

16. Millaisia aiheita toivoisit oppaan sisältävän?

- Stressin hallinta
- Keskittymisen tukeminen
- Rentoutusharjoitus
- Palautumisen tukeminen työpäivän aikana
- Kehotietoisuuden vahvistaminen
- Vireystilan säätely
- Työpäivän aikana toteutettavia harjoitteita
- Kotona toteutettavia harjoitteita
- Ajallisesti pitkiä harjoitteita
- Ajallisesti lyhyitä harjoitteita
- Fyysisiä oireita helpottavia harjoitteita
- Muu

17. Millainen oppaan muoto olisi sinulle käyttökelpoisin?

- Sähköinen
- Tulostettava
- Muu

Oppaan sisältö

18. Millaisia aiheita toivoisit oppaan sisältävän? *

- Stressin hallinta
- Keskittymisen tukeminen
- Rentoutusharjoitus
- Palautumisen tukeminen työpäivän aikana
- Kehotietoisuuden vahvistaminen
- Viireystilan säätely
- Työpäivän aikana toteutettavia harjoitteita
- Kotona toteutettavia harjoitteita
- Ajallisesti pitkiä harjoitteita
- Ajallisesti lyhyitä harjoitteita
- Fyysisiä oireita helpottavia harjoitteita
- Muu

19. Millainen oppaan muoto olisi sinulle käyttökelpoisin? *

- Sähköinen
- Tulostettava
- Muu

Palautekysely oppaasta

Vastauksesi auttavat meitä kehittämään sisältöä selkeämmäksi, hyödyllisemmäksi ja visuaalisesti toimivammaksi.

Heräsikö kysymyksiä? Voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse osoitteeseen neea.elfvengren@student.lab.fi.

1. Oppaan sisältö oli selkeä (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Kuinka oppaan sisältöä voisi selkeyttää?

Kirjoita vastaus

3. Harjoitusten ohjeistus oli ymmärrettävää ja helposti seurattavaa (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Kuinka harjoitusten ymmärrettävyyttä ja seurattavuutta voisi parantaa?

Kirjoita vastaus

5. Oppaan rakenne oli looginen (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

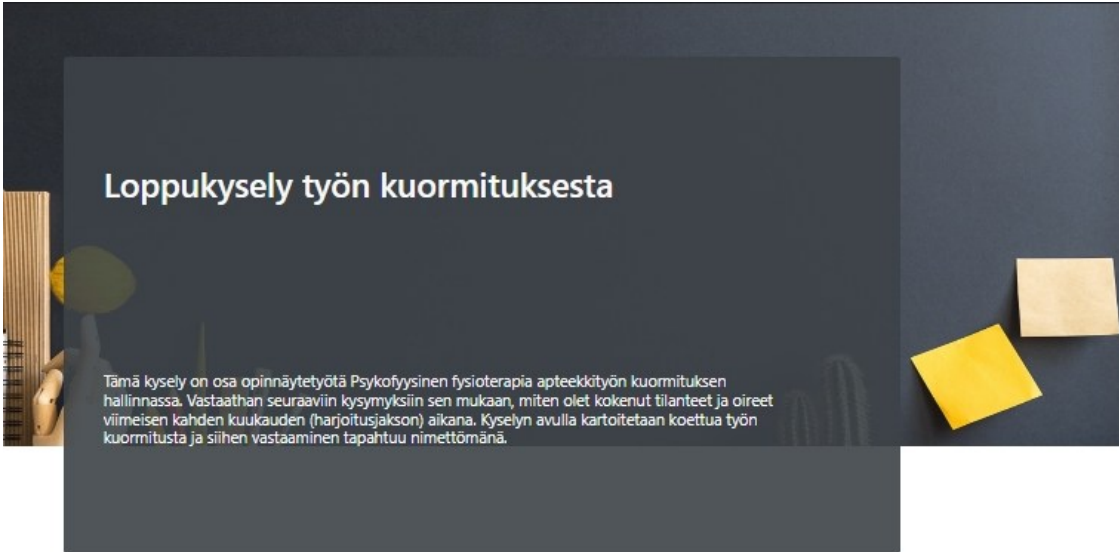
6. Miten oppaan rakennetta voisi parantaa?

Kirjoita vastaus

7. Oppaan visuaalinen ilme oli sopiva käyttötarkoitukseen (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä) *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liite 8. Loppukysely



Loppukysely työn kuormituksesta

Tämä kysely on osa opinnäytetyötä Psykofyysinen fysioterapia apteekkityön kuormituksen hallinnassa. Vastaathan seuraaviin kysymyksiin sen mukaan, miten olet kokenut tilanteet ja oireet viimeisen kahden kuukauden (harjoitusjakson) aikana. Kyselyn avulla kartoitetaan koettua työn kuormitusta ja siihen vastaaminen tapahtuu nimettömänä.

Taustatiedot

1. Ikä *

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- Yli 51

2. Työkokemus apteekkityössä *

- 0-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-15 vuotta
- 16-20 vuotta
- 21-25 vuotta
- Yli 25 vuotta

3. Työnkuva

- Farmaseutti
- Apteekkityöntekijä

4. Kuinka monta tuntia viikossa teet asiakaspalvelutyötä keskimäärin *

- 0-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Enemmän kuin 20

Fyysiset kuormitustekijät

Fyysisellä kuormituksella tarkoitetaan tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvaa kuormitusta. Vastaathan seuraaviin kysymyksiin sen mukaan, miten olet kokenut tilanteet ja oireet viimeisen kahden kuukauden (harjoitusjakson) aikana.

5. Kuinka usein olet kokenut itsesi fyysisesti kuormittuneeksi työpäivän aikana? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

6. Oletko kokenut fyysisen kuormittuneisuuden haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

7. Kuinka paljon koet fyysisen kuormittuneisuuden haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En ollenkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psykososiaalisella kuormituksella tarkoitetaan työn sisällöstä, järjestelystä tai sosiaalisista tekijöistä aiheutuvia kuormitustekijöitä. Vastaathan seuraaviin kysymyksiin sen mukaan, miten olet kokenut tilanteet ja oireet viimeisen kahden kuukauden (harjoitusjakson) aikana.

8. Kuinka usein olet kokenut itsesi psykososiaalisten tekijöiden vuoksi kuormittuneeksi työssäsi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

9. Oletko kokenut psykososiaalisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Muutamana kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

10. Kuinka paljon koet psykososiaalisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En ollenkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

Kognitiiviset kuormitustekijät

Kognitiivisella kuormituksella tarkoitetaan tiedon käsittelyyn liittyvää kuormitusta. Vastaathan seuraaviin kysymyksiin sen mukaan, miten olet kokenut tilanteet ja oireet viimeisen kahden kuukauden (harjoitusjakson) aikana.

11. Oletko kokenut kognitiivisten kuormitustekijöiden (tietotulva, työn keskeytyminen, useiden tehtävien yhtäaikainen hallinta, vaativa tiedonhaku, tarve olla tarkka, tarve muistaa asioita, uusien toimintapojen ja työvälineiden opettelu) haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Muutamana kerran kuukaudessa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin

12. Kuinka paljon olet kokenut kognitiivisen kuormituksen haittaavan työssä jaksamistasi? *

- En ollenkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

Isa 5

...

Harjoitusjakso

13. Koitko psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden tukevan työssä jaksamistasi ja palautumistasi? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**JAKSAMISTA JA TASAPAINOA
ARJEN TYÖHÖN
— KEHOLLE JA MIELELLE**

**OPAS APTEEKKITYÖN
KUORMITUKSEN HALLINTAAN**

**Psykofyysisen fysioterapian
keinoin**



**Yliopiston
Apteekki**

ALKUSANAT

Oppaan tarkoituksena on lisätä apteekissa työskentelevien työntekijöiden keinoja hallita työn kuormittavuutta psykofyysisen fysioterapian keinoin

Oppaaseen on valittu lyhyitä, helposti toteutettavia harjoitteita
Niitä voi tehdä työpäivän aikana työpaikalla sopivissa hetkissä tai esimerkiksi ennen taukoa tai tauon jälkeen sekä vapaa-ajalla kotona, työpäivän jälkeen

Tekijät:
Neea Elfvengren
Noora Laamanen
Saija Ruottinen
LAB -ammattikorkeakoulu

SISÄLLYSLUETTELO

1. Psykofyysinen fysioterapia
2. Työn kuormitus
3. Stressinhallinta
4. Stressinhallintakeinoja
5. Hissi ja portaat -hengitysharjoitus
7. Läsnaoloharjoitus (5-4-3-2-1)
9. Progressiivinen lihasrentoutus
10. Palleahengitys
11. Ohilipuvat pilvet -harjoitus
12. Työpäivän tauotus

PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on erikoisala, jossa tarkastellaan ihmistä kokonaisuutena, huomioon ottaen kehon ja mielen toiminta. Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on kehittää ihmisten toimintakykyä tarkastelemalla millä tavoin keho ja tunteet reagoivat toisiinsa. Sen tarkoituksena on keskittyä sekä fyysisiin että psyykkisiin tekijöihin ja löytää tasapaino näiden välillä

Psykofyysisestä fysioterapiasta on apua silloin, kun ihminen kärsii esimerkiksi uupumuksesta tai stressistä. Pitkittyneissä kiputiloissa tai kehon jännityksissä, terapian avulla voidaan lievittää kehon ja mielen oireita, sekä ihminen oppii tunnistamaan oman kehon antamia viestejä ja löytää keinoja hallitsemaan niitä itsenäisesti



Lähde: (Kauranen 2021)

TYÖN KUORMITUS

Työn kuormituksella tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä työ vaatii ihmiseltä, niin mieleltä, keholta kuin sosiaalisilta taidoiltaan

Kuormituksen ollessa sopivalla tasolla se innostaa, haastaa ja kehittää työntekijää riittävällä tasolla. Jos työ ei tarjoa riittävästi haasteita tai työntekijältä vaaditaan liian paljon, se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja heikentää työssä jaksamista

Työn kuormitusta ovat fyysinen, psykososiaalinen ja kognitiivinen kuormitus:

Fyysinen kuormitus voi johtua epäergonomisista työasennoista tai toistotyöstä, kuten raskaat nostelut



Psykososiaalinen kuormitus voi ilmetä huonona työilmapiirinä tai ihmissuhdeongelmina. Myös puutteellinen tuki työyhteisössä lisää kuormitusta



Kognitiivista kuormitusta syntyy esimerkiksi, jos työ keskeytyy jatkuvasti tai töissä on kokoajan kiire



(Lähde: Työturvallisuuskeskus 2025)

STRESSINHALLINTA

Stressi tarkoittaa mielen ja kehon luonnollista reaktiota asioihin, jonka ihminen kokee haasteelliseksi

Lyhytaikainen stressi voi olla hyödyksi silloin, jos se auttaa suoriutumaan paremmin vaativista tilanteista

Pitkittyessään stressi alkaa kuormittaa liikaa. Pitkittynyt stressi aiheuttaa erilaisia ongelmia esimerkiksi päänsärkyä, ahdistuneisuutta, mielialan laskua, univaikeuksia, ärtyneisyyttä tai muistiongelmia


Stressiä ei voi täysin poistaa, mutta tavoitteena on löytää itselle sopivat keinot stressinhallintaan





Lähde: (Mattila 2022)


STRESSINHALLINTAKEINOJA


Liikunta 


Säännöllinen ateriaritmi
ja ravitseva ruoka 

Riittävä ja hyvälaatuinen uni 

Rentoutumisharjoitukset kuten jooga,
mindfulness, meditaatio tai
mielikuvaharjoitukset 

Tärkeimpien asioiden priorisointi,
oman ajanhallinnan tunnistaminen 

Ihmissuhteiden ylläpitäminen 

Ajatusten kirjoittaminen
konkreettisesti ylös paperille,
jolloin ne eivät pyöri päässä 

Lähde: (Mieli ry 2024)

HISSI JA PORTAAT



Tavoite:
vireystilan laskeminen/nostaminen
(tilanteesta riippuen)

Liian alhainen tai liian korkea vireystila voi ilmetä keskittymishaasteina tai vaikeutena ylläpitää tarkkuutta

Korkea vireystila voi ilmetä mm. levottomana olona, lihasjännityksenä tai korkeana sykkeenä

Alhainen vireystila voi ilmetä mm. oman toiminnanohjauksen ja toiminnan hidastumisena, turtuneena olona tai hitaana hengityksenä

HISSI JA PORTAAT

Vireystilan laskeminen (rauhottuminen)

Tavoite: rauhoittaa kehoa ja mieltä, laskea vireystilaa.

Sisäänhengitys

- Nosta toinen käsi navan kohdalta ylös suoraa linjaa pitkin (kuin hissi nousisi ylös).
- Tee nopea ja kevyt sisäänhengitys liikkeen aikana.

Uloshengitys

- Laske kättä hitaasti siksak-liikkeellä alas (kuin käsi liukuisi portaita pitkin alas).
- Pidennä uloshengitystä ja anna kehon rauhoittua.

Toista liike 3-5 kertaa rauhallisesti.

Vireystilan nostaminen (aktivointi)

Tavoite: herätellä kehoa ja mieltä, nostaa vireystilaa.

Sisäänhengitys

- Nosta toinen käsi navan kohdalta ylös siksak-liikkeellä (kuin nousisi portaita ylös).
- Tee hidas ja syvä sisäänhengitys liikkeen aikana.

Uloshengitys

- Laske käsi nopeasti suoraa linjaa pitkin alas (kuin hissi laskeutuisi alas).
- Puhalla ilma ulos nopeasti ja napakasti.

Toista liike 3-5 kertaa energisesti.

5-4-3-2-1 — HARJOITUS



Tavoite:

keskittyminen nykyhetkeen ja omaan kehoon
stressin ja ylikuormittuneisuuden lievittäminen

Harjoitteen voi suorittaa missä tahansa. Pyri keskittymään huomioimiisi asioihin ja luettelemaan sekä kuvailemaan niitä itsellesi

Tarkastele ympäristöäsi. Nimeä itsellesi:

- **5 asiaa, jotka voit nähdä. Kerro itsellesi, millaisia asioita, esineitä tai värejä näet?**
- **4 asiaa, jotka voit tuntea. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kengät jaloissasi tai alusta, jolla nyt olet.**
- **3 asiaa, joita voit kuulla. Havainnoi, millaisia ääniä kuulet ympärilläsi?**
- **2 asiaa, jotka voit haistaa. Millaisia tuoksuja ympäristöstä tunnistat?**
- **1 asia, jonka voit maistaa. Kiinnitä huomiosi siihen, miltä suussasi maistuu?**

MUISTISÄÄNTÖ (5-4-3-2-1)

5-4-3-2-1 -harjoitus



5 asiaa, jotka nähdä



4 asiaa, jotka tuntea



3 asiaa, jotka kuulla



2 asiaa, jotka haistaa



1 asia, jonka maistaa

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS



Tavoite:

kehotietoisuuden lisääminen
lihasten ja mielen rentouttaminen
stressin lievittäminen

OHJE:

Pidä voimakas lihasjännitys viiden sekunnin ajan. Jos tunnet kovaa kipua, hellitä jännitystä. Rentoutuessa rentouta lihakset täysin ja kiinnitä huomiota siihen, miltä lihaksissa tuntuu. Pysy rentona noin 10–15 sekuntia ennen seuraavaa lihasryhmää.

- Käy selinmakuulle. Ojenna varpaita niin, että tunnet säärien ja pohkeiden lihasten jännittyvän. Pidä jännitys ja rentouta.
- Jännitä reisilihakset. Pidä jännitys ja rentouta.
- Purista pakarot yhteen. Pidä jännitys ja rentouta.
- Vedä vatsa sisään ja jännitä vatsalihakset. Rentouta.
- Vedä lapaluut yhteen niin, että tunnet lihasjännityksen lapojen alueella. Pidä jännitys ja rentouta.
- Nosta hartioita kohti korvia. Pidä jännitys ja rentouta.
- Vie leuka kohti rintaa niin, että tunnet niskalihasten jännittyvän. Rentouta.
- Rypistä otsa, purista silmät kiinni ja kiristä leuka. Rentouta.
- Purista kädet nyrkkiin. Rentouta.

PALLEAHENGITYS



Tavoite:
stressin lievittäminen
kehon ja mielen rauhoittaminen
rentoutuminen

- **Istu tai makaa mukavasti. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu hyvältä.**
- **Anna hengityksen kulkea vapaasti ja havainnoi sen kulkua.**
- **Tuo huomio kehoon ja sen tuntemuksiin. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt?**
- **Aseta toinen käsi vatsalle ja toinen rintakehälle.**
- **Hengitä nenän kautta sisään niin, että vatsa kohoaa.**
- **Hengitä suun kautta ulos ja tunne vatsan laskeutuvan.**
- **Laske mielessäsi sisäänhengityksellä neljään ja uloshengityksellä kuuteen.**
- **Jatka rauhallisesti ja tietoisesti. Tunne kuinka ilma virtaa sisään ja ulos.**
- **Anna sitten hengityksen kulkea omalla painollaan.**
- **Tuo huomio ääniin, lämpötilaan ja kehon painoon alustaa vasten. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt?**
- **Hengitä vielä kerran syvään sisään ja ulos.**
- **Liikuttele sormia ja varpaita.**
- **Avaa silmät, jos ne olivat kiinni.**

OHILIPUVAT PILVET — TUNTEIDEN SÄÄTELY



Tavoite:

omien tunteiden/ajatusten havainnoiminen
ja hyväksyminen
niistä irti päästäminen

OHJE:

- Ota mukava asento, istuen tai maaten. Voit sulkea silmät.
- Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos, omassa tahdissa.
- Kuvittele mielessäsi sininen taivas. Tarkkaile, miltä taivas näyttää.
- Kiinnitä huomiota ajatuksiin, tunteisiin tai muistoihin, joita mieleesi tulee. Kuvittele, että se on pilvi taivaalla. Pilvi voi olla esimerkiksi kevyt ja kirkas tai tumma ja raskas. Anna pilvien lipua hitaasti ohi, omassa tahdissaan.
- Jos huomaat takertuvasi johonkin pilveen, huomaa se ja kerro itsellesi, että pilvi saa liikkua eteenpäin. Älä yritä pysäyttää sitä.
- Jos huomaat ajatuksesi karkaavan, palaa lempeästi pilvien tarkkailun pariin.
- Palaa sitten takaisin hengitykseen. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos.
- Kun tunnet olevasi valmis, anna mielikuvan taivaasta hiljalleen haihtua. Viivy hetken kehossasi ja mielessäsi – kuulestele rauhassa, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Huomaa kuinka ajatukset voivat tulla ja mennä, kuin pilvet taivaalla, ilman että sinun tarvitsee tarttua niihin.

VINKKEJÄ TYÖPÄIVÄN TAUOTTAMISEEN

Tee kevyitä venytyksiä
hartiakierrot,
ranteiden pyörittely,
käsien ojennus ylös jne



Jos mahdollista,
vaihda asentoa usein esim.
istumasta seisomaan



Nosta katse ylös ja hengitä
syvään muutaman kerran



Älä käytä ruokataukoa
työtehtävien hoitamiseen



Istu hetki hiljaisessa tilassa,
jos mahdollista



LÄHTEET

Kauranen, K. 2021 Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro

Mattila, A. 2022. Stressi. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 2025. Viitattu 20.8.2025. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mieli Ry. 2024. Stressin hallinta. Viitattu 20.8.2025. Saatavissa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>

Mieli Ry. Vireystila. Viitattu 20.8.2025 Saatavissa <https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/2024/05/14/vireystila/>

Työturvallisuuskeskus. 2025. Työkuormituksen hallinta. Viitattu 20.8. 2025. Saatavissa <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/>