

Miia Kilpinen

ELINTAVOILLA ELINVOIMAA YÖTYÖHÖN

Opinnäytetyö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Marraskuu 2014




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 23.11.2014	
Tekijä(t) Miia Kilpinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko. Restonomi AMK	
Nimeke Elintavoilla elinvoimaa yötyöhön		
Tiivistelmä Epättyypilliset ja monimuotoiset työajat ovat lisääntyneet jatkuvasti myös Suomessa. Jo joka kolmas palkansaaja tekee vuorotyötä; heistä kolmannes myös yötyötä. Epäsäännölliset työajat kuormittavat työntekijää normaalia päivätyötä enemmän aiheuttaen erilaisia terveydellisiä ongelmia. Tämän vuoksi epäsäännöllistä työaika tekevien tulisikin kiinnittää erityistä huomiota elintapoihinsa turvatakseen terveytensä ja jaksamisensa. Sen lisäksi, että työhyvinvointi ja työkyky ovat tärkeitä paitsi yksilölle, ne vaikuttavat merkittävästi myös koko työyhteisöön sekä sen tekemään työn laatuun ja tuottavuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksilön elintapojen merkitystä työhyvinvoinnin ja työkyvyn muodostumiseen ja niiden ylläpitämiseen. Lisäksi opinnäytetyöllä pyrittiin löytämään yöravintolassa yötyötä tekeville keinoja entistä parempaan ravitsemukseen, liikuntaan ja nukkumiseen, joilla pystytään tukemaan terveyttä ja helpottamaan työssä jaksamista. Opinnäytetyössä käsitelläänkin viitekehyyksenä työhyvinvointia, työkykyä sekä ravitsemus-, liikunta- ja unisuosituksia. Opinnäytetyössä tehtiin tutkimus yötyötä tekevien työntekijöiden ruokailu-, liikunta- ja nukkumistottumuksista kesällä 2014. Tutkimusmenetelminä käytettiin kahta laadullista menetelmää, jotka olivat kyselylomake ja päiväkirja, jolloin voidaan puhua triangulaatiosta eli monimetodisesta lähestymistavasta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka ravitsemus-, liikunta- ja unisuositukset toteutuvat työntekijöiden elintavoissa, mutta myös yövuorojen vaikutusta elintapoihin. Työntekijälähtöisen tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan työntekijät havainnoimaan itse paremmin elintapojaan. Tuloksena opinnäytetyössä saatiin tietoa siitä, miten paljon työntekijöillä on tietoutta erilaisista suosituksista, ja kuinka suositukset toteutuvat heidän elintavoissaan.		
Asiasanat (avainsanat) työhyvinvointi, työkyky, yötyö, ravitsemus, liikunta, uni		
Sivumäärä 53 s. + 11 s.	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Eliisa Kotro	Opinnäytetyön toimeksiantaja Osuuskauppa Suur-Savo / Bar'n'Night Vaakuna	

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis November 23, 2014
Author(s) Miia Kilpinen	Degree programme and option Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis Vitality to night work with lifestyles		
Abstract Untypical and multiform working times have increased continuously also in Finland. Already every third employee works in shifts, third of them do night work, too. Irregular working times strain an employee more than normal day work and bring on different health hazards. On this account irregular workers should take notice of their lifestyles in order to ensure their health and coping. Occupational well-being and working capacity are important factors not only at individual level; they also have a significant effect on the whole work community and on the quality of workmanship and productivity. The aim of the thesis was to explain the relevance of the individual lifestyle to the formation and maintaining of occupational well-being and working capacity. Additionally, the thesis strove to find the night club workers ways to improve their nutrition, exercise and sleeping habits in order to support health and facilitate coping at work. The framework of the thesis covers occupational well-being, working capacity and nutrition, exercise and sleeping recommendations. In the thesis eating, exercise and sleeping habits of night workers were surveyed in the summer of 2014. The study was qualitative and a questionnaire and a diary were used as research methods (triangulation also known as multi-methodical approach). One aim of the survey was to find out, how nutrition, exercise and sleeping recommendations come true in the employees' way of life, but also to clarify the effect of night work on the lifestyles. With the help of this employee-oriented survey it was tried to make the employees personally observe their lifestyles better. The thesis results provided information about how much employees have knowledge of different recommendations and how recommendations come true in their lifestyles.		
Subject headings, (keywords) occupational well-being, working capacity, night work, nutrition, exercise, sleep		
Pages 53 pgs. + 11 pgs.	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Eliisa Kotro	Bachelor's thesis assigned by Osuuskauppa Suur-Savo / Bar'n'Night Vaakuna	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	TYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	2
3	TOIMEKSIANTAJA	3
3.1	S-ryhmä ja Osuuskauppa Suur-Savo	3
3.2	Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli	4
4	TYÖHYVINVOINTI	5
4.1	Työhyvinvoinnin ylläpitäminen	7
4.2	Työhyvinvointi matkailu- ja ravintola-alalla Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan	8
4.3	Muita työhyvinvointitutkimuksia hotelli- ja ravintola-alalta	10
5	TYÖKYKY	13
6	YÖTYÖ	16
6.1	Yötyötä koskeva lainsäädäntö	16
6.2	Yötyön terveyshaitat	17
7	YÖTYÖ JA RAVITSEMUS	19
7.1	Ravitsemuksen merkitys	19
7.2	Terveellisen ruokavalion koostaminen	19
7.3	Ateriarytmi	22
7.4	Lautasmalli	22
7.5	Yötyöläisen ruokavalio	24
7.6	Juomat	26
7.6.1	Kofeiinipitoiset juomat	27
7.6.2	Alkoholi	27
8	VIREYTTÄ LEVOLLA JA LIIKUNNALLA	28
8.1	Nukkuminen	28
8.2	Liikunta	31
9	TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT JA AINEISTON ANALYSOINTI	34
10	TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU	37
10.1	Kyselyn tulokset	37
10.2	Päiväkirjojen tulokset	40

10.3 Tulosten yhteenveto ja kehittämissuhteet.....	41
11 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	49
LÄHTEET	54

LIITTEET

- 1 Kyselylomake
- 2 Päiväkirja

1 JOHDANTO

Epätavalliset ja monimuotoiset työajat ovat lisääntyneet myös Suomessa viime vuosikymmenien aikana jatkuvasti. Tiedon määrän ja tuotannollisten vaatimusten lisääntyminen, yhteiskunnan kasvavat vaatimukset palveluiden saatavuudesta ja globalisaatio ovat tuoneet vaatimuksia myös työaikajärjestelyihin (Härmä yms. 2002). Suomalaisista reilusta 2 miljoonasta palkansaajasta vuorotyöläisiä on jo joka kolmas, joista myös yötyötä tekee yli kolmannes (Miettinen 2008). Majoitus- ja ravintola-alallakin yötyön tekeminen on kaksinkertaistunut 30 vuoden aikana. Kun vielä vuonna 1978 yötyötä sisältävää työaikaa oli joka kymmenennellä, nykyisin yötyötä tekee keskimäärin joka viides. (Kandolin ym. 2009.)

Epäsäännöllisten työaikojen on todettu kuormittavan työntekijää normaalia päivätyötä enemmän. Vuorotyöläiset kärsivät enemmän terveydellisistä haitoista, kuten stressistä, hermostuneisuudesta ja kroonisesta väsymyksestä, kuin päivätyöläiset. Eniten oireita on todettu olevan yötyötä tekevillä. Vuorotyön kuormittavuus onkin niin merkittävä, ettei se sovellu lainkaan joitakin tiettyjä sairauksia omaaville. (Karhula 2006.)

Tämä opinnäytetyö keskittyy tarkastelemaan elintapojen vaikutusta työhyvinvoinnin ja työkyvyn muodostumiseen ja kertomaan, kuinka yötyötä tekevä pystyy noudattamaan terveellisiä elintapoja ravitsemuksen, liikunnan ja unen osalta. Ihminen pystyy parantamaan ja ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan elintavoilla, mutta myös helpottamaan sopeutumistaan yötyöhön. Ihmisen elintavoilla on merkitystä koko työyhteisölle, sillä ihmisen valinnat heijastuvat työyhteisöön muodostaen osan koko työyhteisön työkyvystä ja työhyvinvoinnista, joilla luodaan perusta työn laadulle ja tuottavuudelle.

Opinnäytetyössä tutkimuksessa lähestymistapa oli triangulaatio eli monimetodinen, sillä tutkimus perustuu kahteen laadulliseen tutkimusmenetelmään; kyselyyn ja päiväkirjaan. Tutkimus oli työntekijälähtöinen, sillä tutkimusryhmä koostui työn tilaajan työntekijöistä. Tutkimuksessa selvitettiin, toteutuvatko työntekijöiden tämänhetkissä elintavoissa ravitsemusta, liikuntaa ja nukkumista koskevat suositukset, joiden avulla voidaan saavuttaa terveelliset elintavat. Lisäksi tutkimus selvitti, oliko yötyöllä vaikutusta elintapoihin. Työntekijälähtöisen tutkimuksen tavoitteena oli saada työntekijät kiinnittämään huomiota paremmin nykyisiin tottumuksiinsa.

2 TYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Osuuskauppa Suur-Savon Original Sokos Hotel Vaakunan yökerhon Bar' n' Night Vaakunan yötyötä tekevien työntekijöiden elintapojen nykytilanne, ja tuottaa työn tilaajalle tietoa, mitkä ovat ravitsemus-, liikunta- ja unisuositukset, ja kuinka yötyöläinen voi onnistua suositusten noudattamisessa. Opinnäytetyön aihe oli saanut alkunsa syksyllä 2013 työntekijöiden käydessä työpäivänä kehonkoostumusmittauksissa. Työn tilaajan edustaja, vuoropäällikkö Penttinen (2014) kertoi, etteivät kehonkoostumusmittausten tulokset olleet ns. hälyttäviä, mutta olivat kuitenkin saaneet työntekijöiden keskuudessa aikaan keskustelua. Keskustelun loppuyhteenvedonä oli todettu, että jokainen koki elintavoissaan olevan parantamisen varaa.

Työn tavoitteet olivat alustavasti selvillä opinnäytetyön tilausvaiheessa. Työltä toivottiin vastauksia, mitä ovat terveelliset elintavat, joilla työntekijät pystyvät parantamaan ja ylläpitämään terveyttään ja jaksamistaan. Erityisesti tavoitteena oli selvittää, kuinka yötyötä tekevät onnistuvat normaalista poikkeavassa päivärytmissä noudattamaan terveellisiä elintapoja. Työtä lähestyttiin aluksi ravitsemuksellisesta näkökulmasta koulutusohjelmastani johtuen. Kun työn tilaajalla oli kuitenkin tavoitteena saada mahdollisimman paljon kattavaa tietoa, millä keinoin yötyötä tekevät voivat parantaa jaksamistaan, mielestäni työssä tuli huomioida myös nukkumisen ja liikunnan tärkeys. Tämä siksi, että olen itsekin tehnyt seitsemän vuotta kolmivuorotyötä, ja tiedän omaakohtaisesti nukkumisen ja liikunnan merkityksen vuorotyöhön sopeutumisessa. Työn tavoitteeksi muodostuikin selvittää, onko terveillä elintavoilla vaikutusta työhyvinvoinnin ja työkyvyn muodostumisessa, ja kuinka yötyöläinen onnistuu elintapojen noudattamisessa.

Työn toteutustavasta tilaajalla ei ollut toivomusta. Työn aihe oli saatu kehonkoostumusmittausten tuloksista, mutta tuloksia ei voitu käyttää nykytilan arviointiin, koska kehonkoostumusmittausten mittaustulosten oikeellisuutta ei voida pitää täysin varmana (Kaaria 2013). Kaikkia alkuperäisiä mittaustuloksia ei ollut enää käytettävissäkään, koska henkilökunta oli osittain vaihtunut. Nykytilan kartoitus päätettiin tehdä kyselyllä, jonka avulla pyrittiin selvittämään, toteutuvatko työntekijöiden elintavoissa ravitsemus-, liikunta- ja unisuositukset. Kyselyn täydennykseksi tutkimusmenetelmäksi

valittiin päiväkirjat, joita työntekijät täyttäisivät muutamien päivien ajan. Päiväkirjojen avulla pystyttäisiin tutkimaan yksityiskohtaisemmin ihmisten ruokavalioita, liikunnan harrastamista ja nukkumista. Lisäksi päiväkirjojen tarkoituksena oli saada työntekijät huomioimaan itse omia tottumuksiaan. Nykytila-analyysi vaati siis työntekijöiltä aktiivista ja pitkäjännitteistä sitoutumista päiväkirjojen vuoksi, joten oli tärkeää huomioida työntekijöiden omat intressit tutkimukseen osallistumisesta. Tämän vuoksi työntekijöiden kanssa pidettiin toukokuussa palaveri, jossa esittelin opinnäytetyön suunnitelmani, ja keskustelimme työntekijöiden mielenkiinnosta ja toiveista työtä kohtaan. Palaverissa selvisi, etteivät työntekijät tienneet, kuinka ruokavaliota tai unta tulisi yötyön aikana rytmittää, eikä heillä ollut tietoa liikunnan merkityksestä. Palaveri vahvistikin omaa mielikuvaani siitä, mitkä kaikki osa-alueet opinnäytetyössä tulisi huomioida, kun tavoitteena oli saada mahdollisimman kattavasti tietoa, jolla tukea työntekijöiden jaksamista. Ravitsemuksen avulla pystytään luomaan hyvä perusta kaikelle jaksamiselle, mutta kun tähdätään kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin parantamiseen, ei pelkkä ruokavalioremontti yksin riitä, vaan on huomioitava myös muita tekijöitä.

3 TOIMEKSIANTAJA

3.1 S-ryhmä ja Osuuskauppa Suur-Savo

S-ryhmä on osuustoiminnallinen vähittäiskaupan ja palvelualan yritysryhmä, jonka tavoitteena on palvelujen ja etujen tuottaminen asiakasomistajilleen. Yritysverkosto muodostuu alueellisista osuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen Keskuskunnasta (SOK) tytäryhtiöineen. Ryhmän tuottamat palvelut ovat monipuoliset, sillä päivittäis- ja käyttötavarakaupan lisäksi palveluja on saatavilla liikenne-myymälä- ja polttonestekaupassa, tavaratalo-, erikoisliike-, matkailu- ja ravitsemiskaupan aloilla. Tämän lisäksi ryhmä harjoittaa auto-, autotarvike- ja maatalouskauppaa. Tällä hetkellä S-ryhmällä on Suomessa yli 1 600 toimipaikkaa. Henkilöstöä ryhmällä oli yli 42 000 vuoden 2013 lopussa ja asiakasomistajia yli 2 miljoonaa. Vuonna 2013 S-ryhmän vähittäismyynti oli 11,4 miljardia euroa (alv 0 %). Liiketoiminta-alueista suurin oli marketkauppa noin 7 miljardin euron liikevaihdolla. (S-kanava 2014.) S-ryhmän organisaatiokartta kuvassa 1.



KUVA 1. S-ryhmän organisaatiokartta (S-kanava 2014)

Osuuskaupat ovat itsenäisiä osuustoiminnallisia yrityksiä, joiden taloudellinen tulos käytetään palvelujen kehittämiseen ja palautetaan asiakasomistajille. Osuuskauppa Suur-Savo on yksi S-ryhmään kuuluvista 20 alueosuuskaupasta, joka toimii 12 kunnan alueella Etelä-Savossa. Osuuskauppa Suur-Savolla on toimialueella yli 61 000 asiakasomistajaa, joka tarkoittaa sitä, että toimialueen talouksista asiakasomistajia on jo yli 76 %. Toimialueella palveluja on tarjolla päivittäis- ja erikoistavara-kaupan lisäksi liikennemyymälä- ja polttonestekaupassa, autokaupan ja matkailu- ja ravitsemiskauppa-alalla, sekä S-pankin palvelut. Osuuskaupalla on Mikkelissä myös oma leipomo. Osuuskauppa Suur-Savon toimitusjohtaja on Heikki Hämäläinen. (S-kanava 2014.)

3.2 Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelä

Mikkelin keskustassa sijaitseva Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelä on Osuuskauppa Suur-Savon hotelli, jossa on 176 hotellihuonetta (Sokos Hotels 2014). Hotellin palveluihin kuuluu kolme ravintolaa; maalaisranskalaista ruokaa tarjoava Fransmanni, lähialueen tuottajien tuotteista valmistettua ruokaa tarjoava aulabaari Bistro Bar, sekä 500 paikkainen yökerho Bar'n'Night Vaakuna, joka tunnetaan tuttavallisemmin nimellä Night. Yökerhon tavoitteena on toimia tasokkaana illanviettopaikkana tarjoten asiakkailleen kolmenlaista eri tunnelmaa saman katon alla. Bar'n'Night Vaakuna on avoinna keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin klo 22–04. (Kattaa Savon 2014.) Yökerho työllistää noin 12 vakituista työntekijää, jotka ovat 18–27-vuotiaita nuoria aikuisia. Yökerhon aukioloajoista johtuen työntekijät tekevät yötyötä. Ensimmäiset työntekijät saapuvat töihin klo 20–21, jonka jälkeen muut työntekijät saapuvat ½-1 tunnin välein siten, että klo 0:00 mennessä kaikki ovat paikalla. Yöker-

hon sulkeutuessa työntekijät poistuvat tilanteen mukaan klo 4–5. Yökerhossa ei jäädä aamutunteina esimerkiksi täydentämään varastoja, vaan se tehdään muuna aikana.

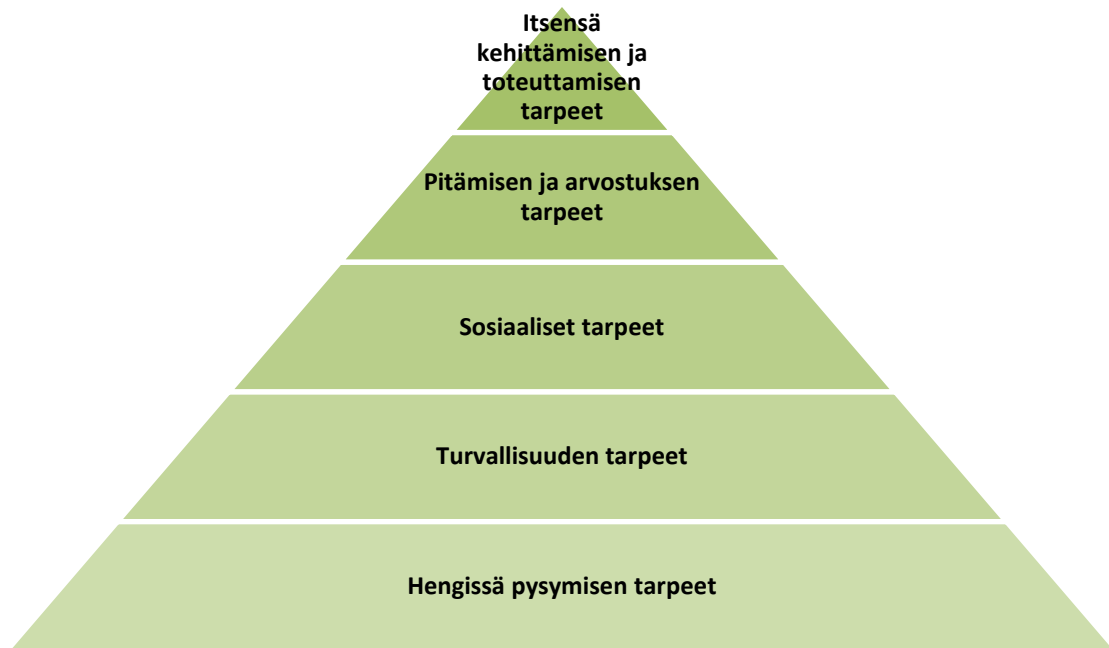
4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi vaikuttaa yksilön työssä jaksamiseen, joka heijastuu suoraan hänen tekemänsä työn tuottavuuteen, ja siten koko organisaation kilpailukykyyn. Hyvinvointi työssä vähentää sairauspoissaolojen määrää ja lisää työhön sitoutumista. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2014; Työterveyslaitos 2014.) Työhyvinvoinnilla on merkitystä uusien työntekijöiden rekrytoinnista alkaen. Työhyvinvointiin panostaminen ja sen kehittäminen voivat maksaa itsensä jopa 10–20-kertaisena takaisin. (Manka ym. 2007, 23; Pakka & Rätty 2010, 38.) Työhyvinvoinnin ja työkyvyn turvaaminen ja ylläpitäminen ovat tiukasti lakisääteistä. Työnantajan huolehtimisvelvollisuudesta säättävät työsopimuslaki (55/2001), työturvallisuuslaki (38/2002), työsuojelun valvontalaki (44/2006), yhteistoimintalaki (334/2007), työterveyshuoltolaki (1388/2001), työeläkelaki (242/2002) ja tasa-arvolaki (232/2005), jotka velvoittavat laajasti työnantajan huolehtimaan työntekijöidensä työkyvyn ylläpitämisestä ja turvaamisesta (Manka ym. 2007, 10–11).

Työ on yksi merkittävimmistä tekijöistä ihmisen elämänsisällöstä, joten työ luonnollisesti vaikuttaa ihmisen terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin vaikuttaen merkittävästi ihmisen kokemaan elämänlaatuun. Työhyvinvoinnista tekee haastavan se, ettei se ole pysyvä tila, vaan jatkuva prosessi, joka vaatii edistämistä ja seuranta. Yritysten olisikin syytä huomioida henkilöstö- ja toimintastrategioissaan henkilöstön hyvinvointi ja ennen kaikkea sen jatkuva kehittäminen. Työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen on useita tärkeitä syitä: työvoimapulaa aiheuttava väestön ikääntyminen, kustannusten lisääntyminen hyvinvoinnin puuttuessa ja kestävä kehityksen merkityksen ja yritysten yhteiskuntavastuun korostuminen yritystoiminnassa. (Työhyvinvoinnista 2014.) Hyvinvointi auttaa ihmisiä jaksamaan entistä pidempiä työuria eläkeiän nostamisen myötä (Luukkala 2011, 283).

Hyvinvoinnin ja työn yhteyttä voidaan kuvata usealla tavalla, mm. Maslowin tarvehierarkialla, jonka Abraham Maslow loi 1950-luvulla (kuva 2). Hän ryhmitteli tarvehierarkiamallin ihmisen tarpeista elementteinään ilma, vesi, ruoka ja seksi. Näistä

elementeistä hän johti viisi tarvetasoa: fysiologiset perustarpeet, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet, itsensä kunnioittamisen tarpeet ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Maslowin mukaan hierarkian fyysisistä tarpeista koostuvien alempien tasojen tulee täytyä, ennen kuin voidaan tavoitella psyykkisistä tarpeista koostuvia korkeampia tasoja. Tarvehierarkian avulla voidaan havaita omat henkilökohtaiset motivointikeinot, mutta lisäksi on tärkeää huomioida, millä kohdalla hierarkiassa kokee olevansa, sillä täyttymättömätkin tarpeet motivoivat. (Härkönen ym. 2003.)



KUVA 2. Maslowin tarvehierarkia (mukaellen Aalto 2006, 14)

Työhyvinvoinnin kokeminen on yksilöllistä, sillä työhyvinvointi on fyysisen ulottuvuuden lisäksi psyykkistä. Hyvinvointi on siten myös tunneperäinen asia, johon vaikuttavat ihmisen tunnetilat, arvot, odotukset ja henkilökohtaiset tavoitteet, joiden lisäksi hyvinvointiin vaikuttaa myös sosiaalinen ulottuvuus. (Aalto 2006, 13.) Työntekijä ylläpitää ja edistää työhyvinvointia huolehtimalla itsestään, jaksamisestaan ja ammatillisesta osaamisestaan, mutta myös toimimalla työyhteisössä myönteisesti. Jokaisen tulisi omalla aktiivisuudellaan pyrkiä tasapainottamaan työn stressitekijät ja omat voimavaransa valinnoillaan ja asenteillaan. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2014; Pakka & Rätty 2010, 23.) Hyvinvointi edellyttää myös riittävää palautumista työstä, jolla tarkoitetaan psykofysiologista prosessia, jonka aikana ihminen palautuu työpäivän aikana tapahtuneesta kuormituksesta. Psykologisesta näkökulmasta palautumisen jälkeen ihmisen kuormittuneisuus ja väsymys vähenevät, ja hän tuntee kykenevänsä jälleen jatkamaan senhetkistä toimintaansa ja kohtaamaan uusia haasteita. Fysiologisesta nä-

kökulmasta palautuminen tarkoittaa yksilön virittymistason palautumista perustasolle. Elimistön toistuvalla ja/tai jatkuvalla aktivoitumisella saatetaan kuormittaa liikaa fysiologisia systeemejä, joka vaikuttaa erilaisten terveystekijöiden lisääntymiseen. (Työsuojelurahasto 2009.) Kinnusen ym. (2009, 13, 155) mukaan hotelli- ja ravintola-alan työntekijöillä on todettu olevan eniten työstä palautumisen vaikeuksia.

4.1 Työhyvinvoinnin ylläpitäminen

Työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa monin eri tavoin. Työntekijää auttaa, kun hän on selvillä työn keskeisistä tavoitteista, ja hän voi vaikuttaa omaan työhönsä ja työympäristöönsä. Toimivilla työaikajärjestelyillä ja työssä koetun kiireen vähentämisellä edistetään hyvinvointia, joiden lisäksi tiedonkululla, avoimella keskustelukulttuurilla ja yhdessä suunnitelluilla kehittämissuunnitelmissa on positiivinen vaikutus. (Kandolin ym. 2009, 5, 76.) Luukkala (2011, 19, 45) muistuttaa, että hyvinvointia lisää, kun työn sisältö ja vaatimus ovat tasapainossa työntekijän intressi- ja kykyprofiiliin. Sosiaali- ja terveysministeriö (2014) puolestaan kehottaa kehittämään työoloja ja ammatillista osaamista, mutta panostamaan myös työkykyä ylläpitävään toimintaan (tyky-toiminta) ja työterveyshuollon kanssa tehtävään yhteistyöhön. Yksilön työhyvinvoinnin luomisessa ja ylläpitämisessä suuri merkitys on esimiestyöllä, jonka tulee aina olla tasarvoista ja yhdenvertaista, kuten Pakka ja Rättykin (2010, 15) muistuttavat. Mankan ym. (2007, 23) mielestä työhyvinvoinnin johtaminen on parhaimmillaan yrityksen strategista johtamista.

Työhyvinvointiin vaikuttaa negatiivisesti taukojen laiminlyönti. Matkailu- ja ravintola-alalla jopa lähes joka toinen työntekijä pitää sovittua lyhyempiä taukoja tai tauot jätetään pitämättä kokonaan. Taukojen laiminlyönti johtuu usein toistuvasta kiireestä, joka aiheutuu esimerkiksi asiakaspalvelutilanteista ja tiukoista aikatauluista. Työaikana taukoja tulisi kuitenkin pitää jo työturvallisuuslain 31. §:n perusteella, jos työ on yhtäjaksoisesti kuormittavaa. Työntekijällä tulee olla mahdollisuus poistua tauon ajaksi työpisteestään. (Espo 2010, 4; Tilev ym. 2009, 17.) Jotta taukojen pitäminen onnistuu, työn kuorma tulisi saada jaettua työntekijöille riittävällä henkilökuntamäärällä, mutta kiirettä voidaan hallita myös työn suunnittelulla ja asettamalla tehtävät tärkeysjärjestykseen (Luukkala 2011, 131; Tilev ym. 2009, 17). Bar'n'Night Vaakunassa on havaittu, että myös siellä työntekijöillä jää taukoja pitämättä. Usein syynä on nimenomaan kiire. Taukojen onnistumiseen tulisikin miettiä keinoja. Tauon pitäminen voi

hetkellisesti kuormittaa toista työntekijää, mutta kun kaikki pitävät tauoistaan kiinni, kaikki kuormittuvat hetkellisesti tasapuolisesti. Jos yhden ihmisen tauon pitäminen kuitenkin ruuhkauttaa esimerkiksi asiakaspalvelua kohtuuttomasti, olisi syytä miettiä, onko henkilökuntaa riittävästi. Apua taukojen pitämiseen voidaan löytää myös ns. moniosaajan avulla, joka osaa työskennellä kaikissa työpisteissä ja kiertää päästämässä ihmisiä tauoille oman työtehtävänsä lomassa. Edellytykset taukojen pitämiseen Nightissä ovat kuitenkin hyvät, sillä työntekijöillä on käytössään taukotila, joka on varustettu jääkaapilla. Edelleen kun on niitäkin ravintoloita, joissa ei ole minkäänlaisia taukotiloja. Taukojen pitäminen työpisteissä tai asiakkaiden keskuudessa eivät auta irtautumaan hetkeksi työstä.

Työhyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen ja kestäväan kehittämiseen on luotu myös erilaisia malleja ja koulutuksia. Esimerkiksi Rauramo (2009, 3) kertoo Työhyvinvoinnin portaatt -mallista, jonka perustana toimivat ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset perustarpeet. Työturvallisuuskeskus (2014) puolestaan kertoo tarjolla olevan useita erilaisia koulutuksia, joiden avulla työhyvinvointia voidaan parantaa. Aalto (2006, 17) sekä Pakka ja Rätty (2010, 37) muistuttavat, että koko työyhteisön tulee osallistua hyvinvoinnin kehittämiseen. Kehittämishjelmat voivat onnistua vain silloin, kun siihen ovat sitoutuneet niin yrityksen ylin johto, työntekijät kuin työterveysluoltokin.

Laineen (2013) mielestä työelämän laadun kehittäminen on vaikeampaa kuin mitä yleisesti vallitsevista keskusteluista voidaan tulkita. Työhyvinvoinnin kehittäminen on siksi hankalaa, että työhyvinvoinnin käsite on vielä liian epämääräinen, ja strateginen sitoutuminen heikkoa. Kehittäminen on hankalaa myös sen vuoksi, että työpaikkojen luomat työhyvinvointiedellytykset eroavat toisistaan, ja tiedostettuja kehittämisen arvoisia ideoita on vaikea toteuttaa käytännössä. Keskustelu työhyvinvoinnista on painottunut pääosin yksilönäkökulmaan, jolloin on päädytty etsimään nimenomaan yksilöllä sopeuttavia keinoja, mutta hyvinvoinnin lähtökohtana tulisi korostaa nykyistä enemmän työn ja työprosessien kehittämistä.

4.2 Työhyvinvointi matkailu- ja ravintola-alalla Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan

Ravintolassa työtehtävät saattavat vaihdella suuresti kuormittaen työntekijää monipuolisesti. Ravintolatyön kuormitukset aiheutuvat seisomisesta, kävelemisestä, nosta-

misesta, kantamisesta, hankalista työasunnoista, yksipuolisista työliikkeistä, vuoro-työstä ja epätavallisista työajoista, sekä vaihtelevista lämpöoloista, melusta ja kiirees-tä. Suurin osa kuormitustekijöistä lisää työhön liittyviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Ylikuormituksesta voivat kertoa erilaiset kivut ja säryt, väsymys ja unihäiriöt, sekä saamattomuus ja ärtyneisyys. (Espo 2010, 3.)

Työterveyslaitos toteutti tutkimuksen matkailu- ja ravintola-alan työoloista ja hyvinvoinnista yhteistyössä Palvelualojen ammattiliitto PAM ry:n ja Elinkeinoelämän Keskusliittoon kuuluvien alan järjestöjen kanssa vuonna 2008. Tutkimuksessa olivat mukana myös kaupan ala, kiinteistöpalvelu- ja vartiointiala. Tutkimus suoritettiin postikyselyllä tammikuussa 2008, johon vastasi 1082 henkilöä. Aineiston analyysia varten työtehtävät oli jaettu kolmeen ryhmään työn luonteen perusteella keittiötyöntekijöihin, salityöntekijöihin ja vuoropäälliköihin. Vastaajista 238:aa ei voitu luokitella em. ryhmiin, mutta vastaajat kuitenkin huomioitiin koko alaa käsittävässä tuloksissa. (Tilev ym. 2009, 2, 5.)

Fyysistä hyvinvointia kuvastaa se, ettei tuki- ja liikuntaelimissä ole jatkuvaa särkyä, jäykkyyttä tai puutumista. Tutkimuksiin vastanneista lähes puolet kertoi oireita olleen joskus niskassa ja hartioissa, kun hiukan vajaa kolmannes kärsi oireista myös olkapäissä ja ristiselässä. Fyysisiä oireita oli yhtä usein kaikilla kolmella ryhmällä. Yläraajojen, eli ranteiden, sormien ja kyynärvarsien, oireista oli kärsinyt viidennes, ja alaraajojen oireista lähes yhtä moni vastaajista. Joka kolmas vastaajista ei kärsinyt lainkaan usein esiintyvistä fyysisistä oireista, mutta samaan aikaan joka kolmas vastanneista kärsi yhdestä tai kahdesta usein vaivaavasta oireesta, ja kolmannes vastaajista useammasta oireesta. Psykkistä eli henkistä hyvinvointia tutkittaessa yleisimmin koetuksi oireeksi todettiin väsymys, josta kärsi 35 % vastanneista, unettomuudesta kärsi 22 %. Tutkimuksessa stressioireet määriteltiin tilaksi, jossa ihminen on jännittynyt, levoton, hermostunut tai ahdistunut tai hän kärsii unettomuudesta asioiden vaivatessa mieltä; tällaista stressiä oli melko paljon tai erittäin paljon joka viidennellä. Sairauspoissaoloja edellisen 12 kuukauden aikana oli kertynyt kolmelle neljästä ja pitkiä, vähintään kaksi viikkoa kestäneitä sairauslomia oli joka neljännellä. (Tilev ym. 2009, 8-9.)

Kandolin ym. (2009, 15) kertovat työn imulla tarkoitettavan suhteellisen pysyvää ja myönteistä hyvinvointia työssä. Tutkimusten mukaan työn imu on terveyttä tukeva voimavara. Työn imusta puhutaan kun työntekijä on tarmokas, työlleen omistautunut

ja siihen uppoutunut; työ on vetovoimaista ja mielekästä. Työn imua kokee eniten työntekijä, jolla ei ole stressiä tai psyykkisiä oireita. Tutkimuksen mukaan keittiötyöntekijät työn imua kokivat vähiten (64 %), ja lähes saman verran salityöntekijät (65 %). Eniten työn imua kokivat vuoropäälliköt (73 %). (Tilev ym. 2009, 10.) Hyvinvointi on palvelualoilla sairauspoissaolojen ja stressituntemusten vuoksi hiukan heikommalla tasolla, kun huomioidaan koko palkansaajakunta. Useista fyysisistä oireista kärsivä työntekijä kokee useammin myös psyykkisiä oireita ja stressituntemuksia. (Kandolin ym. 2009, 76.)

4.3 Muita työhyvinvointitutkimuksia hotelli- ja ravintola-alalta

Liemaa (2011, 33) tutki hotelli- ja ravintola-alan hyvinvoinnin nykytilaa opinnäytetyössään. Liemaa oli laatinut tutkimuksensa Työterveyslaitoksen tutkimuksen pohjalta, jotta tutkimusten vertailtavuus helpottuisi. Tutkimukseen osallistui 65 henkilöä eri paikkakunnilta Etelä-Suomesta. Vastaajista 80 % oli naisia ja 20 % miehiä. Suurin osa vastaajista eli 80 % oli alle 35-vuotiaita. Vastaajista yli 45-vuotiaita oli vain 11 %, eikä yli 55-vuotiaita vastaajia ollut yhtään. Suurimman ikäryhmän muodostivat 18–24-vuotiaat, joita vastaajista oli lähes puolet.

Tutkimuksen mukaan kolmen vuoden aikana moni hyvinvoinnin osa-alueista oli huonontunut, mutta parannustakin oli tapahtunut. Tutkimuksen mukaan fyysiset ja psyykkiset oireet, stressi ja kiire olivat lisääntyneet. Työajoissa jouduttiin myös joustamaan aiempaa enemmän. Lähes puolet vastaajista kertoi joustavansa työajoissa viikoittain, mikä tarkoittaa joustoa tapahtuvan kaksi kertaa useammin kuin muilla palvelualoilla. Työasioista vapaa-ajalla murehtiminen ja kotiasioiden laiminlyönti olivat myös lisääntyneet. Sairauspoissaolojen määrässä ei kuitenkaan ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia vuoteen 2008 verrattuna. Iällä voidaan kuitenkin havaita olevan vaikutusta sairauspoissaolojen määrään, sillä eniten poissaoloja terveydellisten syiden vuoksi oli 35–54-vuotiailla. Kiire hallitsi työtä hyvin usein, josta voitiin päätellä työtahdin kiristyneen. Lähes kaikilla vastaajilla oli työssä kiirettä vähintään silloin tällöin. Työn imu oli samaan aikaan laskenut merkittävästi 71 %:sta 55 %:iin. Positiivista kehitystä oli tapahtunut tiedonkulussa, sosiaalisessa tuessa ja henkisen väkivallan kokemisessa, mutta työpaikan toimintojen kehittämiseksi oli enemmän tarvetta kuin vuonna 2008. Yli puolet (55 %) vastaajista oli sitä mieltä, että taukotiloja ja niiden viihtyvyyttä tulisi huomioida paremmin. Työasentojen, työliikkeiden ja työtapojen kehittämistä tärkeänä

piti joka kolmas vastanneista, ja työvälineiden kehittämistä odotti joka neljäs. 12 % vastaajista oli sitä mieltä, että taukoja ja niiden aikataulutusta tulisi kehittää. (Liemaa 2011, 31–39.)

Hulkkonen (2013, 32) keskittyi pro gradussaan syksyllä 2012 henkilökunnan työhyvinvoinnin tilan kartoitukseen psyykkisestä näkökulmasta. Tutkimuksen aihealueina olivat mm. työn imun kokeminen, työyhteisön vuorovaikutus, esimiestyö, työn sisältö ja järjestely, työn vaativuus ja vaikutusmahdollisuudet. Tutkimuksen kohdeorganisaationa oli keskisuomalainen ravintola-, kahvila- ja juhlapalveluita tarjoava yritys, jolla oli yhteensä 12 toimipistettä ja 72 työntekijää. Kohdeorganisaatiossa oli tehty työhyvinvointitutkimusta myös vuonna 2011, ja uuden tutkimuksen tavoitteena oli nykyisen tilan kartoituksen lisäksi suorittaa vertailua vuoden takaisiin tuloksiin. Työhyvinvointikyselyiden tekemisessä kannattaa huomioida, että tutkimusten tekemisessä vuoden väli on varsin lyhyt. Laajemmat hyvinvoinnin kehittämisprojektit vievät aikaa enemmän kuin vuoden, eikä pienempienkään parannusten vaikutuksia ole välttämättä nähtävissä vielä vuoden päästä muutoksista. Lyhyen aikavälin tutkimustuloksia voidaan silti käyttää vertailupohjana sekä ennustamaan, mihin suuntaan työhyvinvointi tulee kehittymään pidemmällä tähtäimellä.

Hulkkosen (2013, 26–47) työhyvinvointikyselyyn osallistui 61 henkilöä, jolloin vastausprosentiksi saatiin 84,7 %. Tutkimuksessa työntekijöiden ikäryhmät oli jaettu alle 30-vuotiaisiin, 30–45-vuotiaisiin ja yli 45-vuotiaisiin; eniten vastaajia saatiin ikäryhmästä 30–45-vuotiaat, joita oli 44,3 % (n=27). Lähes puolet (49 %) vastaajista oli naisia. Vastaajista suurin osa (37,7 %) työskenteli kassatarjoilijan ammattinimikkeellä. Tutkimuksen mukaan henkilöstö oli tyytyväinen työyhteisönsä vuorovaikutukseen ja ilmapiiriin, mutta tiedonkulkuun oltiin tasaisen tyytymättömiä toimipisteen koosta riippumatta. Vuorovaikutuksen parantamiseksi työntekijät ehdottivat avoimuuden lisäämistä, työnkiertoa toimipisteiden välillä, ja palaverien pitämistä useammin. Lähiesimiesten toimintaan oltiin pääosin tyytyväisiä, mutta tyytymättömyyttä aiheutti yrityksen korkeampi johto, jonka koettiin olevan etäinen. Toimitusjohtajalta toivottiin enemmän läsnäoloa ja osallistumista. Esimiehiltään työntekijät odottivat ammattitaidon lisäksi avoimuutta ja työntekijöiden kannustamista, mutta myös työntekijöiden kokemuksen ja ammattitaidon hyödyntämistä esimerkiksi ideoinnissa ja toimintatapamuutoksissa.

Työn sisältöä ja järjestelyä kartoitettaessa vastauksissa oli hajontaa melko paljon, koska vastaajien ammattinimikkeet yrityksessä olivat laajat. Työnsä sisältöön ja järjestelyihin pääsivät vaikuttamaan parhaiten toimihenkilöporras, mutta myös suurissa toimipisteissä oli paremmat mahdollisuudet vaikuttaa työn sisältöihin kuin pienissä toimipisteissä. Työn imun summamuuttujina käytettiin tarmokkuutta, omistautumista ja uppoamista, joiden analyysissa käytettiin taustamuuttujana ikää. Eri ikäryhmien erot tarmokkuutta tutkittaessa olivat alhaiset, mutta työhön uppoutuminen ja omistautuminen olivat vahvinta alle 30-vuotiailla. Vähiten uppoutumista ja omistautumista oli 30–45-vuotiailla. Ruumiillisen ja henkisen työkykynsä arvioivat positiivisimmin alle 30-vuotiaat, kun yli 45-vuotiaat suhtautuivat ruumiilliseen työkykyynsä negatiivisimmin. Yli 45-vuotiaat arvioivat kuitenkin työkykynsä henkisten vaatimusten suhteen positiivisemmin kuin 30–45-vuotiaat. (Hulkkonen 2013, 40–44.)

Matkailu- ja ravintola-alalla olivat sekä fyysiset että psyykkiset oireet lisääntyneet merkittävästi kolmen vuoden aikana. Stressituntemusten määrä oli pysynyt lähes samalla tasolla, mutta unettomuus ja väsymys olivat lisääntyneet. (Liemaa (2011,35.) Unettomuus ja väsymys voivat olla myös ennakkovaroitus stressistä, jolloin seuraavissa tutkimuksissa mahdollista on stressituntemusten määrän kasvaminen entisestään. Liemaan tuloksiin voidaan olettaa vaikuttaneen erityisesti viime vuosina Suomea vaihtaneen taantuman vuoksi lisääntyneet tehokkuusvaatimukset ja työajoissa joustamiset, joiden vaikutusta ei ollut nähtävissä vielä vuonna 2008. Talouden epävarmuus voi heijastua myös sairauspoissaolojen määrään, joissa ei ollut tapahtunut suuria muutoksia vuodesta 2008, vaikka erilaiset fyysiset ja psyykkiset oireet olivatkin lisääntyneet.

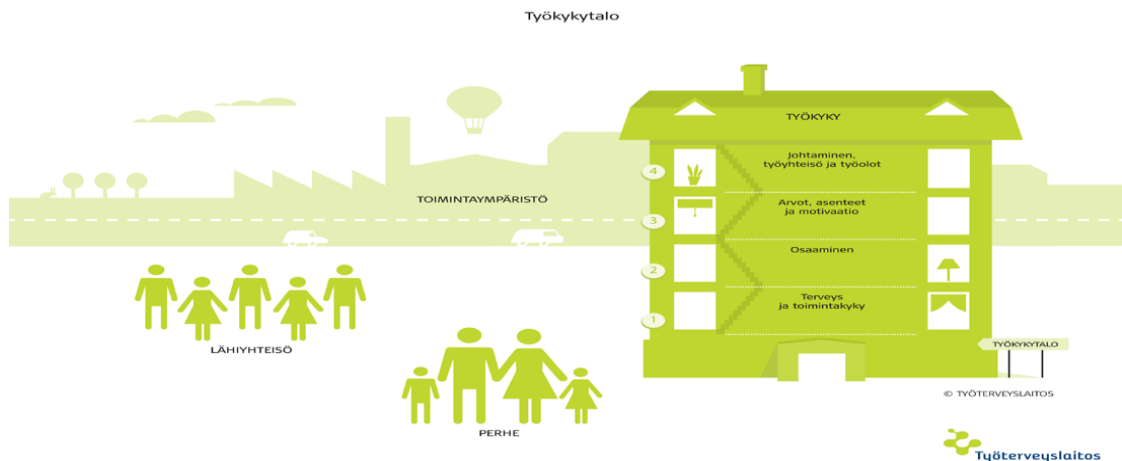
Hulkkosen (2013) tutkimus kohdistui perusjoukkoon, jota oli tutkittu myös aiemmin. Vertailtavuus oli parempi kuin Liemaan tutkimuksessa, koska tutkimuksen perusjoukko pysyi samana. Mielestäni tutkimuksen ajankohta olisi saanut olla myöhäisempi, jotta edellisen tutkimuksen johdosta tehtyjen toimintatapojen muutosten vaikutus olisi ollut nähtävissä. Tutkimuksissa hyvää oli se, että niissä oli jätetty vastaajille mahdollisuus ideointiin työhyvinvoinnin parantamiseksi. Kun vastauksia huomioidaan muutoksia tehtäessä, työntekijät tuntevat tulleen huomioiduiksi, ja osallistuneensa yhteistyöhön. Esimerkiksi toimintatapoja muutettaessa on huomioitava, että uudistusten omaksuminen vie oman aikansa, ja siitä voi aiheutua myös muutosvastarintaa. Lisäksi esimerkiksi työnkierrossa on otettava huomioon, että kaikki työntekijät eivät välttämättä sitä halua, jolloin ratkaisut pitää tehdä yksilökohtaisesti.

Entisessä työpaikassani työnkiertoa vastustivat iäkkäimmät työntekijät, jolloin heille suotiin mahdollisuus työskennellä vain yhdessä työpisteessä. Kaikki uudet työntekijät koulutettiin työsuhteen alusta alkaen ns. moniosaajiksi, jotka osasivat työskennellä useissa työpisteissä. Moniosaaminen onkin hyvä toimintamalli, koska sen ansiosta työntekijät saavat työnkiertoa, mutta siitä on etua myös työnantajalle, sillä töiden järjestely esimerkiksi äkillisissä sairaustapauksissa helpottuu. Jos osa työntekijöistä haluaa jättäytyä työnkierron ulkopuolelle, on sille työnantajapuolelta annettava ns. julkinen hyväksyntä, koska muutoin työntekijät tulkitsevat tilanteen eriarvostamiseksi, joka voi johtaa työntekijöiden välisiin ristiriitoihin.

Työhyvinvoinnin mittaaminen on haastavaa, koska ihmiset tuntevat asioita eri tavalla. Työhyvinvointi perustuu yksilön tunneperäisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin, jonka lisäksi ihmisillä on erilainen kivunsietokyky, jolloin myös fyysisten oireiden mittaaminen ja vertailu on vaikeaa ja jopa mahdotonta. Jos työhyvinvointitutkimuksen johdosta tehdään yrityksen toimintaan muutoksia, jatkotutkimusten tulisi kohdistua samoihin ihmisiin, jotka ovat olleet mukana alkuperäisessä tutkimuksessa. Siten saavutettaisiin parempaa vertailtavuutta ja ennustettavuutta muutosten vaikutuksista.

5 TYÖKYKY

Työkyvyllä tarkoitetaan ihmisen toimenkuvan ja toimintaedellytysten keskinäistä vastaavuutta. Työkykyyn vaikuttavat perinnölliset tekijät, koulutus, työkokemus ja ammattitaito, mutta myös ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset voimavarat, sekä työhön kohdistuvat asenteet. (Aalto 2006, 13.) Osa työkyvystä muodostuu taidosta työyhteisössä toimimisesta. Sosiaalisilla taidoilla on merkittävä vaikutus työyhteisön toimivuuteen ja hyvinvointiin, jotka vaikuttavat työyhteisön työn sujuvuuden kautta toiminnan laatuun tuottavuuteen. (Heikkilä ym. 2009, 190.) Työterveyslaitos (2014) kuvaa työkykyä nelikerroksisen talon muodossa (kuva 3). Talon kolme alinta kerrosta kuvaavat yksilön omia henkilökohtaisia voimavaroja, ja neljäs kerros muodostuu itse työstä, työoloista ja johtamisesta.



KUVA 3. Työkykytalo (Työterveyslaitos 2014)

Työkykytalon perusta rakentuu yksilön terveydestä ja fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Talon toinen kerros muodostuu osaamisesta; peruskoulutuksesta ja ammatillisista tiedoista ja taidoista, mutta se muistuttaa myös elinikäisen oppimisen tärkeydestä. Kolmannen kerroksen, jossa kohtaavat työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen, muodostavat arvot, asenteet ja motivaatio. Työkykyyn vaikuttavat merkittävästi omat asenteet työntekoa kohtaan. Työkyky vahvistuu, kun työ on mielekästä ja sopivan haasteellista, mutta vastaavasti heikentyy, jos työ koetaan pakolliseksi osaksi elämää, tai jos työ ei vastaa omia odotuksia. Työ- ja eläkeasenteet muuttuvat iän myötä. Talon ylin kerros muodostuu johtamisesta, työyhteisöstä ja työoloista. Kerros on konkreettinen kuva työpaikasta, johon kuuluvat työ ja työolot, työyhteisö ja organisaatio, ja jonka keskeinen osa toimintaa ovat myös esimiestyö ja johtaminen. Tärkeä merkitys on myös työkykytaloa ympäröivillä perheen, sukulaisten ja ystävien verkostoilla, mutta myös yhteiskunnan rakenteilla ja säännöillä on vaikutuksensa. Vastuu työkyvystä ei ole siis yksin ihmisen itsensä vastuulla, vaan se jakaantuu myös yritykselle ja yhteiskunnalle. (Työterveyslaitos 2014.)

Työkykytalo toimii ja pysyy ehjänä silloin, kun kerrokset tukevat toisiaan. Yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa tapahtuu muutoksia iän karttuessa. Paineita voi luoda myös nopeasti muuttuva neljäs kerros, joka ei aina huomioi riittävän hyvin ihmisen edellytyksiä vastata muutokseen, jolloin talon alemmat kerrokset voivat joutua kärsimään. Kerrokset vaativat jatkuvaa kehittämistä, jotta kerrokset ovat yhteensopivia yksilön ja työn muutostilanteissa. Jokainen ihminen on vastuussa omista voimavaroistaan, mutta ylimmän kerroksen toimivuudesta vastaa työnantaja. (Työterveyslaitos

2014.) Ilmarinen (2006, 82) muistuttaa, ettei huono työkyky ole ei yhtä kuin huono työntekijä. Huonoon työkykyyn syy voi löytyä mistä tahansa työkykytalon kerroksesta, mutta useimmiten syynä on ollut työkykytalon neljäs kerros, joka on esimerkiksi organisoitunut työn huonosti tai mitoittanut työn henkilöstön voimavaroja vastaamattomaksi.

Työkykyä ylläpidetään terveellisillä elämäntavoilla; ruokavaliolla, riittävällä liikunnalla, kohtuullisella alkoholinkäytöllä ja tupakoimattomuudella. Työajalla säännöllinen taukojen pitäminen ja ruokailu parantavat työssä jaksamista työaikana, mutta niillä on merkittävästi vaikutusta myös vapaa-ajalla koettuun energisyyteen ja työstä palautumiseen. Työympäristössä työkyvystä huolehditaan turvaamalla turvallinen työnteke kunnossa olevien laitteiden ja työvälineiden avulla ja huomioimalla aina ergonomiset työtavat. Opastamalla turvallisiin ja terveellisiin työtapoihin vähennetään fyysisiä kuormittumista, rasitusvammojen syntymistä ja työtapaturmariskiä. (Aalto 2006, 19; Espo 2010, 6, 13.) Työn hyvällä organisoinnilla on Heikkilän ym. (2009, 190) mukaan suuri merkitys, sillä huonosti organisoitu työ on työkyvyllä yhtä vaarallista kuin työn fyysiset vaatimukset. Työviihtyvyyttä ja henkistä hyvinvointia parannetaan antamalla työntekijälle mahdollisuus vaikuttaa työhönsä, sekä arvostamalla työntekijän ammattitaitoa.

Ihmisen työkyky muodostuu monista eri tekijöistä, kuten työhyvinvointikin. Ihminen vaikuttaa omilla valinnoillaan ja asenteellaan omaan fyysiseen ja psyykkiseen työkykyynsä, mutta hän vaikuttaa työkyvyllään laajasti koko työyhteisön kokemaan työkykyyn. Työkyvyn muodostumisessa suuri merkitys on myös monilla ulkopuolisilla tekijöillä, jotka eivät ole yksilön päätettävissä ja ohjattavissa; työtoverit, työympäristö, työvälineet ja työnjohto. Ulkopuolisten puitteiden luomisessa työnjohdolla ja työnantajilla onkin merkittävä rooli. Turvallisen työympäristön ja työvälineiden lisäksi työkykyä voidaan tukea mielekkäällä ja yksilön ammattitaitoa vastaavalla työllä, mutta myös esimerkiksi koulutusmahdollisuuksilla.

Työntekijän terveydestä ja työkyvyn edistämisestä vastuuta pitäisi jakaa nykyistä enemmän myös yhteiskunnalle. Nykyään työterveydenhuolto jää työnantajan vastuulle, joka saattaa huonoimmissa tapauksissa tarkoittaa pelkkää työntekijän työhöntulotarkastusta. Terveystarkastuksissa painopistettä pitäisi saada muutettua ennaltaehkäisevään toimintaan, jotta ihmisten työkykyä pystyttäisiin paremmin edistämään ja ylläpi-

tämään. Vaikka taloustilanne onkin Suomessa huono, pitäisi löytää keinoja, joilla kunnat tai valtio voisivat tukea yrityksiä työntekijöiden terveyshuollossa, koska työntekijöiden terveys on koko kansantaloutta koskettava asia. Usein kun kuitenkin on niin, että ennaltaehkäisevät toimet tulevat halvemmiksi, kuin ryhtyä korjaamaan jo rikki mennyttä.

Lisäksi olisi kiinnitettävä nykyistä enemmän huomiota työyhteisössä vallitsevaan ilmapiiriin, sillä kielteiset tuntemukset vaikuttavat työn tuottavuuteen ja laatuun. Valittavan monessa työpaikassa ilmapiiri voisi olla parempikin ja monessa paikassa tämä myös tiedostetaan, mutta huonosta esimiesosaamisesta johtuen ongelmatilanteisiin ei ole taitoa tarttua ja hoitaa pois päiväjärjestyksestä. Jatkuva huono ilmapiiri heikentää työntekijöiden sitoutumista työpaikkaansa, joka voi johtaa esimerkiksi jatkuviin rekrytointiprosesseihin, jotka ovat yrityksille aikaa vieviä ja kalliita.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen THL:n alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan eteläsavolaisilla olisi syytä pohtia ja selvittää, miksi niin monet työntekijät kokevat tyytymättömyyttä, sillä tutkimuksen mukaan Etelä-Savossa työssä jaksaminen ja työkyky ovat huomattavasti heikompaa muuhun maahan verrattuna. Koko maassa työkykynsä kokee alentuneeksi 27 % vastaajista, kun vastaavasti eteläsavolaisista joka kolmas tuntee samoin. (Niskanen 2014, 11.)

6 YÖTYÖ

6.1 Yötyötä koskeva lainsäädäntö

Suomessa työaika säädelään työaikalalla 605/1996, joka perustuu EU:n työaikadirektiiviin 2003/88/EY. Työaikadirektiivi asettaa kansalliselle lainsäädännölle vähimmäisvaatimukset, joiden tavoitteena on työntekijän turvallisuuden ja terveyden parantaminen työssä. Työaikadirektiivin keskeisiin kohtiin lukeutuvat mm. yötyön pituus, yötyön tekijöiden maksuttomat terveystarkastukset sekä yötyöntekijä, jolla todetaan yötyöhön liittyviä terveyshaittoja. (Työterveyslaitos 2013.) Työaikalakia sovelletaan yleensä kaikkiin työsuhteisiin, mutta on huomioitava työehtosopimuksiin sisällytetyt työaika koskevat määräykset (Toimihenkilöliitto Erto 2014).

Työaikalain §:ssä 26 säädetään yötyöstä siten, että yötyöksi tulkitaan työskentelyä, joka tehdään kello 23–06. Vuoro- ja jaksotyössä yövuoro tarkoittaa työvuoroa, josta vähintään kolme tuntia sijoittuu edellä mainittuun aikaan. Yötyön teettäminen vapaasti on kiellettyä; sen teettäminen on sallittua ainoastaan työaikalain 26. §:ssä luetelluissa töissä tai tilanteissa. Luettelossa on lueteltu tyhjentävästi kaikki ne tilanteet, joissa yötyötä on sallittua teettää. Työehtosopimusten työajan sijoittamista koskevat määräykset voivat kuitenkin rajoittaa tai laajentaa yötyön teettämisen sallittuja tilanteita. Yötyötä saadaan teettää ilman työntekijän suostumusta, paitsi erikseen mainituissa tilanteissa. Työsuojeluviranomaisen pyynnöstä työnantaja voi olla velvollinen ilmoittamaan säännöllisesti teettämästään yötyöstä. (Työsuojeluhallinto 2013.) Tilastokeskus (2014) muistuttaa, että henkilön tehdessä pysyvästi vain tiettyä vuoroa, kuten esimerkiksi yövuoroa, häntä ei lueta vuorotyötä tekeväksi.

Työturvallisuuslain 738/2002 30. § säättää yötyötä tekeväälle työntekijälle mahdollisuuden työtehtävien vaihtamiseen tai siirtymiseen päivätyöhön tarvittaessa, jos toimenpiteellä voidaan torjua työntekijän terveydelle aiheutuvaa vaaraa. Työntekijällä ei kuitenkaan ole ehdotonta oikeutta yötyön vaihtamiseen päivätyöksi ja arvioitaessa tarvetta työtehtävien vaihtoon apuna tulisi tarvittaessa käyttää työterveyshuoltoa. Lisäksi työnantaja on velvollinen järjestämään tarvittaessa yötyötä tekeväälle työntekijälle mahdollisuuden ruokailuun, jos työajan pituus sitä edellyttää ja jos ruokailun järjestäminen on olosuhteet huomioon ottaen tarkoituksenmukaista. Alle 18-vuotiailta nuorilta työntekijöiltä yötyön teettämisen kieltää laki nuorista työntekijöistä (998/1993). Työajan tulee loppua viimeistään kello 23, mutta 15 vuotta täyttänyt työntekijä voi kuitenkin ammattikoulutuksen saamiseksi työskennellä enintään klo 24:ään asti. Lisäksi EU:n direktiivi 92/85/ETY säättää raskaana olevista, äskettäin synnyttäneistä tai imettävistä työntekijöistä siten, että heitä ei saa vaatia työskentelemään öisin (Neuvoston direktiivi 92/85/ETY 1992).

6.2 Yötyön terveyshaitat

Ihminen on päiväeläjä, jonka elimistö olettaa ihmisen valvovan päivällä ja nukkuvan öisin. Useiden tutkimusten mukaan säännöllisesti tehtävä yötyö, kuten myös vuorotyö ja epäsäännölliset työajat, joihin vuorokausirytmien poikkeamat liittyvät, voivat vaikuttaa haitallisesti terveyteen aiheuttaen jopa ennenaikaisen kuoleman riskiä. Yleisimpiä yötyön aiheuttamia ongelmia ovat vireystilan ongelmat, kuten väsymys, unet-

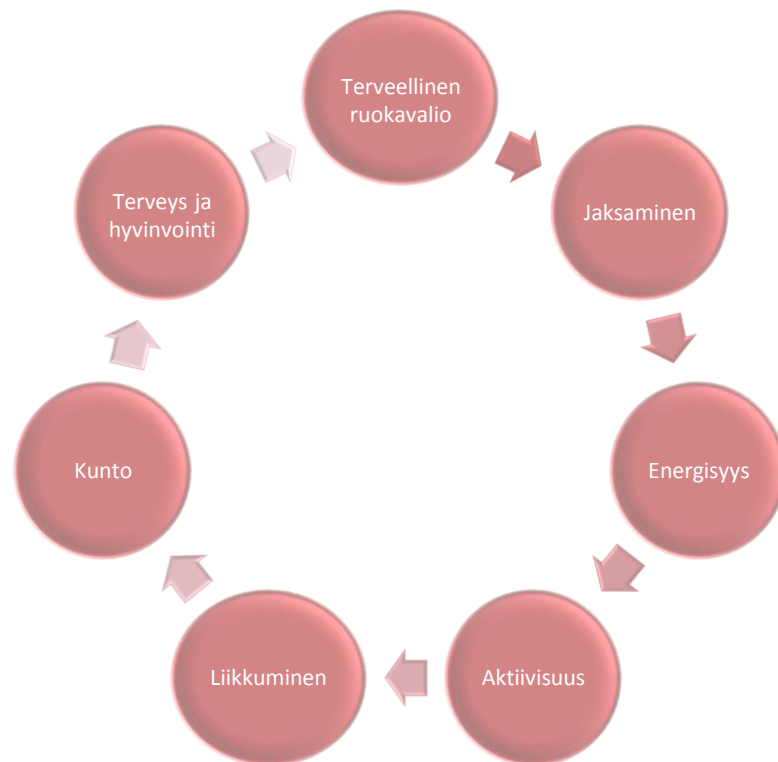
tomuus, ja katkonainen tai liian lyhyt vuorokautinen uni. Yötyöhön liittyviä terveydellisiä haittoja ovat puolestaan sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, rinta- ja paksusuolen syövät, lisääntymisterveyden häiriöt, ruoansulatuselimistön ongelmat, lihavuus, masennus ja aikuisiän diabetes. Vuorotyöläisillä on myös suurentunut onnettomuus- ja työtapaturmien riski, koska ihmisen vireystaso on alimmillaan aamuyön tunteiden aikana. (Espo 2010, 4; Hakola ym. 2007, 23, 32; Karhula 2006, 384; Terveyskirjasto 2012.) Yötyötä tekevillä on havaittu olevan enemmän myös stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä kuin päivätyöntekijöillä (Työterveyslaitos 2014). Pitkään jatkuneen vuorotyön on todettu myös huonontavan muistia, prosessointinopeutta ja kognitiivisia kykyjä (STT 2014). Karhula (2006, 385) kertoo yötyön lisäävän keskenmenoriskiä ja ennenaikaisia synnytyksiä. Monien terveyshaittojen vuoksi yötyö on määritelty valtioneuvoston asetuksessa terveystarkastuksista 1485/2001 erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavaksi terveystarkastuksia edellyttäväksi syyksi (Karhula 2006, 383). Vuorotyö lisää merkittävästi terveyshaittoja, mutta se myös vaikeuttaa perussairauksia ja heikentää toimintakykyä, jonka vuoksi vuorotyö ei sovi tiettyjä sairauksia omaaville henkilöille lainkaan. Esteenä vuorotyölle voivat olla erilaiset unihäiriöt, ruoansulatuselimistön sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, endokrinologiset sairaudet (diabetes ja kilpirauhasen ja lisämunuaisen sairaudet, neurologiset sairaudet (esim. epilepsia, MS-tauti ja parkinsonintauti), psykiatriset sairaudet ja vaikea munuaisten vajaatoiminta. (Karhula 2006, 386.)

Terveyskirjaston (2012) ja Pietikäisen (2011, 84) mukaan yötyöhön sopeutuvat paremmin iltatyypiset (illanvirkut) ihmiset. Sopeutuminen epäsäännöllisiin työaikoihin, ja etenkin yötyöhön, kuitenkin heikkenee ikääntymisen myötä. Järnefeltin (2011, 41) mukaan sopeutumista epätyypillisiin työaikoihin parantavat hyvä terveydentila ja terveelliset elintavat, mutta myös yksilön persoonallisuus ja asenne. Karhula (2006, 389) puolestaan muistuttaa työn ja perheen tarpeiden yhteen sovittamisen tärkeydestä. Härmän ym. (2002, 1) mielestä työntekijöiden sopeutumista vuorotyöhön helpotetaan ja ylläpidetään työvuorojen suunnittelulla ja työn organisoinnilla, säännöllisellä terveysseurannalla, koulutuksella ja tiedottamisella. Hakola ym. (2007, 24, 33) muistuttavat terveyshaittojen ilmenemisen olevan yksilöllistä, kuten myös vuorotyöhön sopeutumisen. Arvion mukaan viidesosa ihmisistä ei sopeudu yötyötä sisältävään vuorotyöhön lainkaan. Karhula (2006, 387) kertoo, että jopa viides yötyötä tekevä haluaa päästä päivätyöhön tehtyään yötyötä vuoden.

7 YÖTYÖ JA RAVITSEMUS

7.1 Ravitsemuksen merkitys

Terveellisellä ja monipuolisella ravinnolla on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin ja jaksamiseen joko suoraan tai välillisesti (kuva 4). Terveellinen ruokavalio toimii perustana jaksamiselle ja energisyydelle. Energisyyttä lisää aktiivisuus, joka vaikuttaa edelleen liikkumiseen ja kuntoon, kunnon vaikuttaessa terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemuksella useimmat ihmiset pystyvät vaikuttamaan myönteisesti terveyteensä, jaksamiseensa ja oloonsa. (Aalto 2006, 133.)



KUVA 4. Terveellinen ruokavalio on perusta terveellisille elämäntavoille (mukailen Aalto 2006, 133)

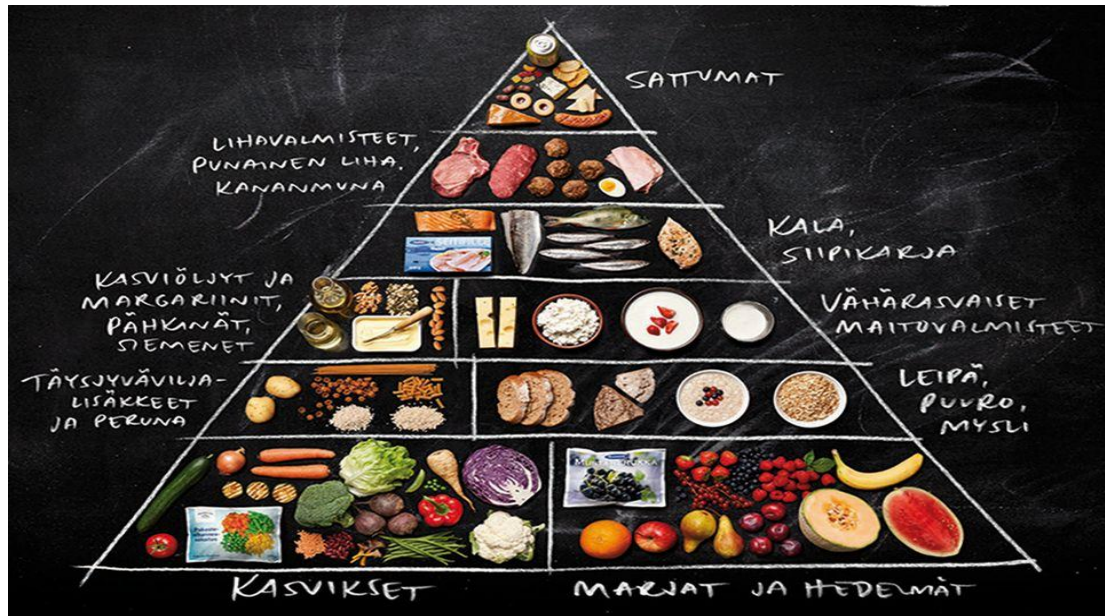
7.2 Terveellisen ruokavalion koostaminen

Terveellisen ruokavalion koostaminen on helppoa, kun hallitsee tietyt peruseikat. Ruokavalion tulee sisältää sopivasti energiaa, riittävästi välttämättömiä suojaravintoaineita ja pehmeitä ja juoksevia rasvoja. Puhdistettuja, nopeasti imeytyviä hiilihyd-

raatteja kannattaa välttää ja suosia vähäsuolaista ruokaa. Alkoholia tulee käyttää enintään kohtuullisesti. Ravintoaineiden suositeltavat päivittäiset määrät saavutetaan monipuolista ja vaihtelevaa ruokaa syömällä. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio pystytään kokoamaan tavanomaisista elintarvikkeista, eikä esimerkiksi ravintolisille ole tarvetta, ellei kyseessä ole selvästi puutostila. (Terveyskirjasto 2012.)

Väestön ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia ohjataan ravitsemussuosituksilla, joita laaditaan maailmanlaajuisen käytön lisäksi kansallisesti. Suositukset pohjautuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta huomioiden koko ihmisen elinikä, mutta suosituksilla pyritään myös ohjaamaan ruokavalioon, jonka avulla voidaan ennalta ehkäistä sairauksia ja edistää terveydentilaa. Ravitsemussuosituksia muutetaan ja uudistetaan tutkimustiedon mukaisesti, mutta niiden laadinnassa huomioidaan muuttuvat elintavat ja kansanterveystilanne. Ensimmäiset ravitsemussuosituksia on julkaistu Yhdysvalloissa jo vuonna 1941, Pohjoismaissa niitä on ryhdytty laatimaan 1980-luvun alussa. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuosituksia julkaistiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta vuonna 1987, uusimmat suosituksia on julkaistu vuonna 2014. Uusimmat suomalaiset suosituksia, joiden mukaan ruokavaliota tulisi katsoa aiempaa enemmän kokonaisuuden näkökulmasta ruokailujen säännöllisyys huomioiden, pohjautuvat pääosin pohjoismaisten asiantuntijoiden laatimiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Kara (2014) painottaa ravitsemussuosituksien olevan täysin terveysperusteisia ja tieteelliseen tutkimusnäyttöön pohjautuvia, ne eivät ole kenenkään yksittäisiä mielipiteitä.

Ravitsemussuosituksissa esitetyt suositusluvut tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta antavat linjauksen terveyttä edistävään ravitsemukseen keskimääräisen tarpeen mukaan. Suositeltava saantimäärä tarkoittaa sitä ravintoaineiden määrää, jolla pystytään tyydyttämään ravinnon tarpeet ja ylläpitämään hyvä ravitsemustila. Suosituksissa ei voida huomioida esimerkiksi allergioista tai aktiivisesta kuntoilusta johtuvaa ravintoaineiden yksilöllistä vaihtelua, mutta terve ja kohtalaisesti liikkuva ihminen voi noudattaa suosituksia hyvin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Terveyttä edistävän ruokavalion koostamista havainnollistetaan ruokakolmiolla (kuva 5). Ruokavalion päivittäisen perustan muodostavat alaosan ruoka-aineet, yläosan ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen käyttöön.



KUVA 5. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Kolmio rakentuu kasviksista, marjoista ja hedelmistä, joita tulisi syödä runsaasti. Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saadaan runsaasti vitamiinien lisäksi kuitua, kivennäisaineita ja muita elimistölle hyödyllisiä yhdisteitä. Ruoka-aineiden määrän tulisi olla ainakin 500 g päivässä, joka tarkoittaa noin 5-6 annosta. Määrä koostuu puoliksi marjoista ja hedelmistä, puoliksi juureksista ja vihanneksista. Yksi annos rakentuu yhdestä keskikokoisesta hedelmästä, 1 dl:sta marjoja tai 1,5 dl:n määrästä salaattia tai raastetta. Ruoka-aineita tulisi nauttia kypsentämättöminä ja ruokien raaka-aineosina. Päivittäiseen ruokavalioon tulisi kuulua myös perunaa, jota ei kuitenkaan lasketa suosituksissa kasvien määrään, vaan perunan määrä tulee huomioida erikseen. Peruna sisältää kohtuullisesti hiilihydraatteja, kivennäisaineita ja C-vitamiinia. Peruna tulisi syödä mieluiten keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä, sen sijaan rasvassa paistetut perunat, erilaiset kermaperunat, ranskanperunat ja perunalastut eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21–22.)

Myös viljavalmisteita suositellaan käytettävän päivittäin. Suositellusta määrästä vähintään puolet olisi hyvä olla täysviljaa, jotta ravinnosta saatavaa kuitua kertyisi 25–35 grammaa päivässä. Viljavalmisteen suositeltava määrä on naisilla 6 annosta, miehillä 9 annosta. Annoksella tarkoitetaan esimerkiksi 1 dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä tai 1 leipäviipaleta. Lautasellinen puuroa sisältää 2 annosta viljavalmisteita. Päivittäiseen ruokavalioon tulisi kuulua myös rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Maitoa olisi hyvä juoda päivittäin noin

puoli litraa, ja lisäksi ruokavaliota voi täydentää 2-3 juustoviipaleella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21–22.)

Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa kalalajia vaihdellen. Kala on hyvä proteiinin lähde, mutta siitä saa myös monitydyttämättömiä rasvoja, ja se on merkittävä D-vitamiinin lähde, sillä siitä saadaan noin puolet ravinnon kautta saatavasta D-vitamiinista. Punaista lihaa ja lihavalmisteita ruokavalion suositellaan sisältävän korkeintaan 500 g (kypsäpaino) viikossa, ja niidenkin valinnassa huomiota tulisi kiinnittää vähärasvaisuuteen ja –suolaisuuteen. Ravintorasvat tulisi valita siten, että leipärasvana suositaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä ja salaattiin lisätään kasviöljypohjaista salaatikastiketta. Suositeltava ruokavalio sisältää vain vähän sokeria ja suolaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

7.3 Ateriarytmi

Ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 24) ja Aallon (2006, 133) mukaan päivittäin tulisi syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria. Ateriat ovat esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, joita täydennetään tarvittaessa 1–2 välipalalla. Päivittäin tulisi siis syödä 3-5 tunnin välein. Kun ateriat ovat pieniä ja täyspainoisia, pystytään turvaamaan aineenvaihdunnan normaali toiminta veren glukoosipitoisuuden pysyessä tasaisena, mutta myös hillitsemään nälän tunnetta ja välttämään houkutusta naposteluun tai ahmimiseen. Partanen (2006, 73) huomauttaa säännöllisen ateriarytmin hillitsevän tehokkaasti nimenomaan iltasyömistä. Napostelun vähenemisellä on positiivinen vaikutus sekä painonhallintaan että hampaiden hyvinvointiin. Parkkisen ja Sertin (2006, 33) mukaan ruokailutottumukset ovat kehittyneet juuri välipalatyypin epäsäännölliseen ruokailuun. Niemen (2006, 133) mielestä perinteinen ruokailujen jako pääaterioihin ja väliaterioihin on merkityksetön, sillä kylmä ateria voi olla oikein koostettuna ravitsemuksellisesti yhtä hyvä kuin lämmin ruoka.

7.4 Lautasmalli

Terveelliseen ruokavalioon kuuluvat kasvikset, hedelmät ja marjat, täysjyvävalmisteet, peruna, rasvattomat tai vähärasvaiset maitovalmisteet, kala, vähärasvainen punainen ja valkoinen liha, sekä kasviöljy ja kevyet kasvisrasvaveitteen. Helpoin tapa täyttää edellä mainitut ruoka-aineiden saantisuositukset on käyttää lautasmallia (kuva 6).



KUVA 6. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20)

Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja vihanneksilla, jotka voivat olla erilaisia raasteita, salaatteja tai keitetyjä vihanneksia. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Jäljelle jäävä loppuneljännes varataan vähärasvaisele lihalle, kanalle tai kalalle tai munaruoalle. Ateria täydennetään vedellä tai rasvattomalla tai vähärasvaisella maidolla tai piimällä, sekä yhdellä tai kahdella palalla tummaa tai täysjyväleipää, jonka päälle levitetään ohuesti kasvisrasvaveitettä. Aallon (2006, 134) ja Niemen (2006, 133–134) mielestä ateria voidaan täydentää jälkiruoalla, joka voi olla esimerkiksi pieni annos marjoja, kiisseliä tai rahkaa.

Ihmisen ruokailutottumuksia ohjaavat nykyään monet eri arvot; terveys, helppous ja nautinto, mutta kasvavassa määrin myös eettiset valinnat. Toiset ihmiset panostavat paljonkin vaivaa ravintonsa eteen, kun toisille ruoka on pelkkää elimistön polttoainetta. Yhteistä kaikille kuitenkin on, että kaikki tarvitsevat ruokaa pysyäkseen hengissä, eikä ole yhdentekevää, mitä suuhunsa laittaa. Ruokavalion laatuun tulisi panostaa päivittäin, sillä heikkojen ravitsemustottumusten seuraukset voivat olla nähtävissä vasta vuosien päästä. Ruokavalion laadulla on kiistatta merkitystä, sillä ruokailutottumukset vaikuttavat suomalaisten kansantautien, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen, kehittymiseen. (Huttunen 2012.) Suomalaisille tulisikin olla nykyistä enemmän ennaltaehkäisevää ravitsemusopastusta, jotta he oppisivat paremmin ymmärtämään, mikä on terveellistä ja mikä ei.

Ruokavalion tärkeyttä voitaisiin ryhtyä opettamaan nykyistä enemmän jo peruskoulussa. Terveyskasvatus on lapsille tarjottava teoreettinen pohja, jota voidaan toteuttaa ravitsemuksen osalta myös käytännössä kotitaloustunneilla. Tällä hetkellä kotitalous on osittain valinnainen ja osittain pakollinen aine. Kotitalousopetus alkaa yläkoulun 7. vuosiluokalla, jolloin se on pakollista, 8. ja 9. luokalla aine on valinnainen. Vuodesta 2016 lähtien kotitalous kuuluu taide- ja tietoaaineisiin, joita opetetaan koko peruskoulun ja lukion ajan. Tällä hetkellä on vielä epäselvää, kuinka kunnat järjestävät paikallisesti kotitalousopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti. (Ruokatieto Yhdistys ry 2014.) Onkin hyvä, että kotitaloustaitojen kehittäminen aloitetaan tulevaisuudessa nykyistä aiemmin, ja siitä tulee pakollinen oppiaine. Toivottavaa on, että opetus perustuu oikeaan ruoanvalmistukseen, jolloin lapset voivat opetella valmistamaan ravitsemuksellisesti hyviä aterioita eri raaka-aineista. Kun ruokaa valmistetaan oikeasti, lapsille pystytään antamaan perustaidot ja -tiedot keittiössä toimimiseen, ja hälvennetään käsitystä, että ruoan valmistaminen on vaikeaa ja aikaa vievää. Kotitaloustunnit voivat olla myös psyykkisesti kasvattavia, sillä omista keittiössä onnistumisistaan lapsi saa tervettä itsetunnon kasvua. Kotitalousopetus ei saa olla pelkkiä kuvien ja videoiden katsomista, mitä se on paikoin ollut kuntien säästöpainneiden vuoksi. Toki lasten kannattaa antaa osallistua ruoanlaittoon kotonakin. Omassa taloudessani ruoanlaitosta on erityisen innostunut 11-vuotias poikani, joka osaakin jo valmistaa erilaisia ruokia.

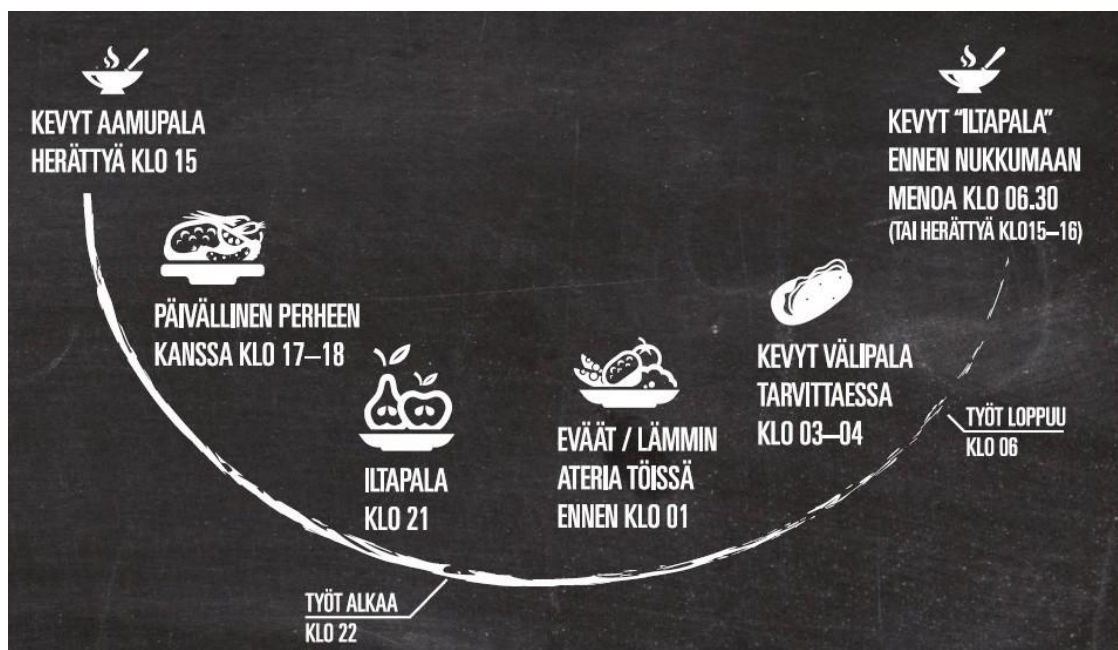
Nykyisin ravitsemustottumuksiin puututaan vasta siinä vaiheessa, kun ongelma on jo ehtinyt syntyä, ja silloin se on jo myöhäistä. Jos ihminen on vuosikausia tottunut syömään väärin, ei hänen tottumuksiaan ole helppoa muuttaa, vaikka syynä olisi vakavakin terveydellinen ongelma. Tämän vuoksi ennakoiva valistus on tärkeää, sillä ihmiset oppisivat suodattamaan paremmin ruokaan liittyvää uutisointia, ja arvioimaan, ovatko medioiden julkaisemat dieetit ja muut ruokautiset edes terveellisiä. Toisaalta ennalta ehkäisevällä opastuksellakaan ei välttämättä saavuteta nykykeinoin hyviä tuloksia, joten keinojen modernisointi olisi tarpeen.

7.5 Yötyöläisen ruokavalio

Poikkeaviin työaikoihin liittyviä ongelmia voidaan hallita jossain määrin ruokavalion avulla, sillä ravitsemus auttaa työkyvyn ja tarkkaavaisuuden ylläpidossa. Ravitsemuksen avulla turvataan hyvä ravitsemustila, ehkäistään väsymystä, ja pystytään parantamaan unen pituutta ja laatua. Lisäksi ravitsemus ehkäisee vatsavaivoja, lihavuutta ja

erilaisia sairauksia. Vuorotyöläisen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ruokavalintoihin, ruokamääriin ja ruokailun ajoitukseen, sillä epäterveellisten elintapojen on havaittu olevan haitallisempaa vuorotyötä tekeville kuin päivätyöläisille. Ruokailu on kuitenkin haastavaa, koska elimistö on yöllä valvoessakin ikään kuin unta tuottavassa tilassa, minkä takia ruoansulatus ei toimi normaalisti. (Hakola ym. 2007, 132; Härmä ym. 2002, 8.) Yövuoron aikana olisi hyvä valita kevyitä ruokia, jotka eivät aiheuta vatsavaivoja, närästystä tai väsymystä. Runsaat ja rasvaiset ateriat kannattaa korvata kevyillä, kuitupitoisilla ja vähäsokerisilla vaihtoehdoilla. Pienet ja monipuoliset kasvisvoittoiset ruoat, kuten salaattit, sekä tavallinen kotiruoka, keitot ja puurot ovat hyviä yötyöläisen ruokia. Ennen nukkumaanmenoa kannattaa tarvittaessa syödä vain kevyesti, ja nukahtamista voidaan helpottaa hiilihydraattipitoisella aterialla. (Härmä ym. 2002, 8; Järnefelt 2011, 56; Kuluttajaliitto 2014.)

Periaatteet ruokailussa ovat silti samat niin yötyötä kuin päivätyötä tekevillekin. Säännöllisellä ruokailulla 3–5 tunnin välein taataan hyvä vireystila ja vältetään verensokerin heilahteluilta. Erityisesti huomiota kannattaa kiinnittää siihen, että vuorokauden pääateria, joka on verrattavissa lounaaseen, tulee nauttia ennen kello 1:00. Tämä siksi, että ruoansulatus on lepotilassa yöaikaan, eikä sitä kannata rasittaa raskailla aterioilla ja yleinen vireystaso pystytään säilyttämään työvuoron loppuun saakka. (Härmä ym. 2002, 8; Kuluttajaliitto 2014.) Ateriarytmiä voidaan jaksottaa yövuoron aikana esimerkiksi kuvan 7 mukaisesti.



KUVA 7. Esimerkki ateriarytmistä yöaikaan (Kuluttajaliitto 2014)

Epäsäännöllisen työajan vuoksi ruokailu voi olla hankalaa, jolloin ruokalistaan kannattaa tehdä etukäteissuunnittelua. Ruoanlaiton helpottamiseksi ruoka voidaan esimerkiksi valmistaa etukäteen, jolloin pelkkä ruoan lämmittäminen riittää. Ruokaa voidaan valmistaa etukäteen myös pakastimeen. Salaatteja voi myös valmistaa etukäteen, ja valmistaa niistä ruokaisampia aterioita lisäämällä joukkoon esimerkiksi kanaa. Nykyään saatavilla on myös useita erilaisia pakastekasvissekoituksia ja muita pakaste-ruokia, joiden valmistaminen on helppoa ja nopeaa, mutta joiden avulla saadaan aterioihin runsaasti vaihtelua. Jos ruokailu on yöaikaan työpaikalla hankalaa, mukaan kannattaa ottaa eväät. Eväätkin voidaan koostaa lautasmallin mukaan siten, että eväsateria voi olla esimerkiksi margariinilla, kasviksilla ja leikkeleellä täytetty täysjyväviljasämpylä, jonka lisäksi ateriaa täydentää jogurtti tai viili, sekä hedelmä. Eväidenkin vaihtelevuuteen kannattaa panostaa, jotta eväshetki olisi houkutteleva. Vaihtelevuutta saadaan helposti erilaisilla hedelmillä ja valmiiksi pilkotuilla juureksilla. Kotiruoan lisäksi kannattaa kokeilla myös erilaisia valmisruokavaihtoehtoja, sekä pussipuroja ja -keittoja. Työnantaja puolestaan voisi pohtia esimerkiksi jonkinlaisen ”välipala-automaatin” hankkimista työntekijöiden käyttöön. Automaatti voitaisiin täyttää esimerkiksi erilaisilla salaattiannoksilla tai täytetyillä täysjyväsämpylöillä.

7.6 Juomat

Jotta aineenvaihdunta toimisi ja kuona-aineet poistuisivat kehosta, elimistö tarvitsee riittävästi nestettä. Riittävä nestemäärä on vähintään 1,5–2 litraa päivässä. Tarvittavaan nesteen määrään vaikuttaa ihmisen koon lisäksi ruoan laatu ja hikoilu. Henkilö, jonka ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä puuroja ja keittoja, tarvitsee usein vähemmän nestettä kuin tiiviimpää ruokaa nauttiva. Runsasproteiininen ruokavalio lisää nesteen tarvetta lisää. (Ruuti 2012, 85.) Ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 23) mukaan paras janojuoma on vesijohtovesi ja ruokajuoma rasvaton tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maito tai piimä, vesi tai kivennäisvesi. Täysmehuja suositellaan nautittavan aterian yhteydessä yksi lasillinen päivässä, mutta sokeroitujen ja happamien sokeroitujen juomien käyttö ei saa olla säännöllistä. Kahviin ja teehen suositellaan lisäävän rasvatonta, ykkös- tai kevytmaitoa. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää ns. piilosokeriin, jota sokeroituissa juomissa voi olla huomattavia määriä. Ravitsemussuosituksen mukaan sokerista saatava päivittäinen määrä saisi olla korkeintaan kymmenen prosenttia päivittäisestä määrästä. Suositeltu

sokerin enimmäissaantimäärä vastaa noin 22 palasokeria, joka tarkoittaa grammoiksi muutettuna noin 40–50 grammaa. (Korpela-Kosonen 2014, 86.)

7.6.1 Kofeiinipitoiset juomat

Yötyötä tekevien kannattaisi Järnefeltin (2011, 30–31, 57) mielestä rajoittaa kofeiinin saantia. Kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, kola- ja energiajuomat) ei tulisi nauttia etenkin työvuoron loppupuolella, koska kofeiini pidentää nukahtamisviivettä kiihottamalla keskushermostoa ja häiritsee unen yhtenäisyyttä ja lyhentää unen kokonaisaikaa. Kofeiinin on todettu vaikuttavan vielä 12–24 tunnin kuluttua nauttimisesta, mutta koska vaikutukset ovat yksilöllisiä, sopivia käyttömääriä tai ajankohtaa ei voida yksiselitteisesti sanoa. Kofeiinipitoisten juomien virkistävää vaikutusta voidaan tehostaa nauttimalla kofeiini juomana tai tablettina juuri ennen nokosille käyntiä tai heti nokosten jälkeen työvuoron alkupuolella. Vastaavasti kofeiinipitoisia juomia tulisi käyttää n. 5 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta kofeiinin vaikutus ei häiritse unensaantia.

Suomalaiset juovat kahvia keskimäärin kuusi kuppia, kun WHO:n suositus kahvinjuonnista on enintään kolme kuppia päivässä. Lampikosken (2009, 137) mielestä suomalaisten kahvinjuonti aiheuttaa jo lievän myrkytystilan. Karhula (2006, 391) kaipaisikin parempaa ohjeistamista kahvin ja muiden piristeiden käyttöön, jotta välttyttäisiin niiden käytön aiheuttamilta uupumiselta, unettomuudelta ja ruoansulatuselimistön oireilta. Tuomilehto (2013) muistuttaa, että kahvilla on todettu olevan myös monia terveysvaikutuksia. Kahvin nauttiminen suojaa esimerkiksi tyypin 2 diabetekselta, Parkinsonin taudilta, dementialta, useilta syöviltiltä ja maksan sairauksilta.

7.6.2 Alkoholi

Raskaiden ihmissuhdeammattien, kuten sosiaalityön ja ravintolatyön, on todettu altistavan työntekijöitä alkoholinkäyttöön muita ammattiryhmiä enemmän (Tenkanen 2013). Myös ruotsalaisen tutkimuksen mukaan ravintola-alan työntekijät kuuluvat alkoholinkulutuksen riskiryhmään. Erityisesti nuorista, 18–29-vuotiaista, naistyöntekijöistä, juomisessaan kohtuuden rajat ylitti yli 80 % vastaajista, mutta miehistäkin riskirajan ylittää lähes kolme neljästä. Synä juomiseen voivat olla esimerkiksi työn stressaavuus tai työympäristö, joka voi houkutellessa työntekijöitä asettumaan asiakkaan rooliin vapaa-aikanaan. (Helsingin Sanomat 2012.) Alkoholin käyttöä voidaan pitää

kohtuullisena vielä silloin, kun mies juo 21 ja nainen 10 annosta viikossa, mutta maksimimääriä ei tulisi juoda kerralla. Alkoholimääristä puhuttaessa käytetään ilmaisua annos, joka tarkoittaa esimerkiksi yhtä pullollista (33 cl) siideriä tai keskiolutta, lasillista (12 cl) viiniä tai yhtä ravintola-annosta väkevää alkoholijuomaa (40 ml). Alkoholinkäytöstä asetetut riskirajat ovat vain nimellisiä ohjearvoja, eikä ns. turvallisia alkoholimääriä olekaan. Alkoholin sieto on yksilöllistä esimerkiksi sukupuolen ja painon vuoksi, mutta on myös ihmisiä, joille alkoholi ei sovi lainkaan. Jos alkoholia juodaan usein ja/tai paljon, elimistö tottuu alkoholiin, ja tottumuksesta voi seurata runsasta alkoholinkäyttöä, joka voi pahimmillaan johtaa alkoholisoitumiseen. (Kohtuullisesti.fi 2014.)

8 VIREYTTÄ LEVOLLA JA LIIKUNNALLA

8.1 Nukkuminen

Ihmisen biologinen tarve on nukkua noin 7,5-8 tuntia, eli nukkumiselle tulisi varata noin kolmasosa vuorokaudesta. Uni on tärkein tekijä palautumisessa; liian vähäinen unen määrä vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen terveyteen, henkiseen toimintakykyyn ja koettuun elämänlaatuun. (Sallinen ym. 2002, 22–23.) Unen määrään lisäksi unen laadulla on merkitystä, jonka vuoksi unen ja valveen tulisi olla oikea-aikaista. Ihmisen kehon lämpötila on korkeampi valveaika, mutta se laskee mentäessä nukkumaan, sekä yön aikana. Aamuyöllä kehon lämpötila lähtee jälleen nousuun yhdessä vireystason kanssa. Jos vuorokausirytmä on poikkeava esimerkiksi vuorotyön takia, unipaineesta huolimatta nukkuminen ei ole laadultaan ja pituudeltaan yöunen veroista kehon lämpötilan ja vireystason nousun vuoksi. (Järnefelt 2011, 21; Pietikäinen 2011, 80.)

Väsymyksen myötä ihmisen kyky vastaanottaa, käsitellä, tuottaa tietoa ja tehdä päätöksiä vaikeutuu, lisäksi riskinottokynnys madaltuu ja mieliala laskee. Väsymys vaikuttaa siten työssä suoriutumiseen ja työturvallisuuteen. Ihmisen älyllinen suorituskyky heikkenee yli 17 tunnin yhtämittaisen valvomisen myötä yhtä paljon kuin ihmisen ollessa noin 0,5 promillen humalassa. Jo 28 tunnin valvomisen vastaa noin yhden promillen humalaa. (Järnefelt 2011, 13, 19; Karhula 2006, 384, Lampikoski 2009, 136; Terveyskirjasto 2012.) Univaje heikentää elimistön puolustusjärjestelmää. Unen puutteen vuoksi esimerkiksi immuunipuolustuksen osatekijöiden toiminta voi häiriin-

tyä, joka voi altistaa sairauksille. Huono unenlaatu voi aiheuttaa jopa masennusta, sydän- ja verisuonitauteja ja tyypin 2 diabetesta, mutta se lisää myös kuolleisuuden riskiä. (Kannas 2010, 140; Kinnunen & Mauno 2009, 144.)

Härmän & Sallisen (2008) mukaan koettuun unen laatuun ja määrään vaikuttavat monet eri tekijät. Unta edistävät kaikki myös terveyttä edistävät elämäntavat: liikunta, ravinto, ja stressiä vähentävät hyvät ihmissuhteet. Muita nukahtamista helpottavia keinoja ovat esimerkiksi lämpimässä kylvyssä tai saunassa rentoutuminen. Sen sijaan alkoholia, kofeiinia ja tupakointia tulisi välttää, koska ne vaikuttavat uneen negatiivisesti. Härmän ym. (2002, 9) mukaan unen laadun heikentämiseen riittää jo yli kaksi annosta alkoholia. Myös unen määrään on syytä kiinnittää huomiota. Työterveyslaitoksen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan naisilla optimaalinen unen pituus on keskimäärin 7 h 38 min, miehillä vastaavasti 7 h 46 min. Unen pituudella on todettu olevan yhteys sairauspoissaolojen määrään. Tutkimuksen mukaan optimaalisesti nukkuvilla sairauspoissaoloja on vähemmän kuin niillä, jotka nukkuvat liian vähän tai liian paljon. Laskelmien mukaan uneen liittyvien häiriöiden poistamisella sairauspoissaolojen aiheuttamia kustannuksia voitaisiin vähentää jopa 28 prosenttia. (Työterveyslaitos 2014.) Kinnunen & Mauno (2009, 144) kertovat, että liiallinen nukkuminen voi vaikuttaa hyvinvointiin ja suoritukseen kielteisesti.

Hyvää vireystasoa ja unenlaatua voidaan edistää rytmittämällä unta ja muuta elämää. Työntekijä helpottaa oleellisesti sopeutumistaan vuorotyöhön oikeanlaisella unirytmillä säätämällä elimistönsä toimintaa altistumalla oikeaan aikaan valolle ja oikeaan aikaan nukkumalla. (Härmä 2002, 2.) Koska elimistö sopeutuu hitaasti uuteen unirytmiiin, unirytmiejä kannattaa sopeuttaa kuitenkin vasta silloin, kun tehdään useita epätyypillisiä työvuoroja peräkkäin. Jos yötyötä tehdään 1–3 peräkkäin, kannattaa pyrkiä säilyttämään mahdollisimman normaali päivärytmi. Unirytmieä kannattaa ryhtyä sopeuttamaan vasta silloin, kun epätyypillisiä työvuoroja on 4 peräkkäin. (Järnefelt 2011, 42–43.)

Rytmittämisen onnistuminen vaatii hiukan viitseliäisyyttä suunnitella etukäteen. Koska nukkumista yövuoron jälkeen voidaan verrata normaaliin yöuneen, tulee nukkumiseen varata säännöllinen ja riittävän pitkä aika yötyön jälkeen. Unenlaadun turvaamiseksi nukkumaanmenorituaalit kannattaa suorittaa nukkumaan mentäessä samalla ta-

valla kuin yöunille mentäessä. Nukkumista edesauttavat nukkumisympäristön pimeys, rauhallisuus ja hiljaisuus, joiden turvaamiseksi apuna voidaan käyttää korvatulppia ja silmälappuja. (Härmä 2002, 5.) Päivärytmin pysyminen onnistuu parhaiten, kun nukkumaan käydään heti yövuoron jälkeen. Lisäksi päiväunia kannattaa välttää muulloin kuin ennen ensimmäistä yövuoroa. Viimeisen yövuoron jälkeen kannattaa nukkua vain 2–3 tuntia, ja jättää päiväunet nukkumatta, jotta nukkumaan meno on helpompaa taas normaalisti illalla. Myös kevyt ruokailu öisin auttaa päivärytmin ylläpitämisessä, samoin oikeanlainen altistuminen valolle. Valon avulla elimistön vuorokausirytmiiä voidaan viivästä tehokkaasti, kun valolle altistutaan yövuoron lopputunteina, noin klo 5:stä alkaen, joko kirkaalle keinovalolle (2000–6000 luksia) tai päivänvalolle. (Härmä 2002, 2; Järnefelt 2011, 47.) Jos yövuoroja on enemmän kuin neljä, tai yötyö on jatkuvaa, kannattaa nukkua kahdessa osassa: aamulla heti yövuoron jälkeen ja päiväunet mahdollisimman myöhään ennen seuraavan yövuoron alkua. (Järnefelt 2011, 42–43). Valolle tulisi altistua yövuoron aikana, mutta valolle altistumista tulisi välttää työn loputtua. Kun yövuorajakso loppuu, elimistön vuorokausirytmien sopeuttaminen aloitetaan aamulla tapahtuvalla kirkasvaloaltistuksella ja lyhyellä unijaksolla, kuten lyhyttä yövuorojaksoa tehtäessä. (Työterveyslaitos 2013.)

Päiväunia kannattaa nukkua vireystason parantamiseksi ja univajeen korvaamiseksi. Päiväunen pituudeksi riittää usein 10–20 minuuttia, jolloin uni ei ehdi syvään vaiheeseen ja herääminen on helppoa. Lyhyet päiväunet virkistävät kuitenkin vain hetkellisesti, ja runsaan univajeen korjaamiseen tarvitaan pidempiä, 1–2 tunnin päiväunia. (Järnefelt 2011, 28.) Härmä ym. (2002, 7) ja Työterveyslaitos (2013) kehottavat nukkumaan 1–2 tunnin päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa. Jos mahdollista, yövuoron aikanakin kannattaa ottaa 10–20 minuutin nokoset. Sen sijaan unilääkkeiden tai melatoniinin käyttö ei ole suositeltavaa vuorotyöläisille. Unilääkkeitä tulisi käyttää vain tilapäisen ja lyhytaikaisen unettomuuden helpottamiseen. (Härmä 2002, 9.)

Järnefelt (2011, 13) kertoo väsymykselle kriittisimmän ajan olevan aamuyöllä kello 1–6. Karhula (2006, 384) kertoo, että yövuoroissa torakhtelee jopa 20–50 % yötyöläisistä tahtomattaan tai tarkoituksellisesti. Härmä ym. (2002, 7) ja Työterveyslaitos (2013) kertovat, että väsymystä voidaan torjua ja vireystilaa parantaa monin keinoin. Työtehtävien kierto ja vaihtaminen sekä yksitoikkoisen työn sijoittaminen yövuoron alkuun auttavat, mutta väsymyksen tunnetta pystytään vähentämään esimerkiksi tauoilla, jaloittelulla, kasvojen huuhtelemisella kylmällä vedellä tai juttelemalla työkave-

rin kanssa. Härmä (2002, 7) painottaa vireystilan ylläpidossa taukojen merkitystä. Vuoron lopulla, joka toisella tunnilla pidettävä 5–10 minuutin tauko auttaa vireystilaan positiivisesti.

8.2 Liikunta

Ihminen on tarkoitettu liikkumaan, jotta elimistön toiminnot ja rakenteiden toimintakyky säilyvät (Kannas 2010, 126). Hippokrates totesi jo 300 eKr: ”Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti. Mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti”. Hippokratesin viisaus ei ole vanhentunut vielä tänä päivänäkään, mutta toimintaympäristön ja elämäntapojen vuoksi ihmiset liikkuvat aiempaa vähemmän. Luonnollinen liikkuminen on vähentynyt esimerkiksi istumatyön ja autoilun lisääntymisen vuoksi. (Toiviainen 2011). Aalto (2006, 11) muistuttaa ihmisen fyysisten ominaisuuksien tärkeydestä työkyvyn kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Ergonomian, liikunnan ja tuki- ja liikuntaelimistön huomiointiin tulisi panostaa koko työuran ajan, koska muuten työkyky alkaa heiketä jo noin 45 ikävuoden vaiheilla.

Usein virheellisesti kuvitellaan kunnan pysyvän hyvänä työtä tekemällä, mutta todellisuudessa fyysistä suorituskykyä ei pystytä edes ylläpitämään saati kehittämään fyysisellä ja raskaallakaan työllä. Työliikkeet ovat usein hyvin yksipuolisia, jonka vuoksi vapaa-ajalla harrastettavan liikunnan tulisi olla monipuolisesti kehoa kuormittava. Ravintolatyössäkkin vaaditaan työn luonteen vuoksi hyvää fyysistä kuntoa. Lisäksi työ edellyttää hyvää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskestävyyttä ja hyvää kehon hallintaa. (Espo 2010, 13; Hellstén 1996, 181.) Liikunnassa tärkeintä kuitenkin on, että siitä nauttii ja siitä saa hyvän olon ja mielen. Mielihyvän lisäksi ihminen voi edistää liikunnalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään, mutta myös ennaltaehkäistä sairauksia, edistää kuntoutumista ja auttaa sairauksien hoidossa. Liikunta auttaa psyykkistä hyvinvointia parantamalla mielialaa, jonka on edelleen todettu parantavan keskittymiskykyä ja muistitoimintoja. Liikunta myös vähentää masentuneisuutta ja ahdistusta, mutta lisäksi se vähentää työstä palautumisen tarvetta ja nostaa stressinsietokykyä. Liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa myös koettuun unen laatuun, lisätä vireyttä ja ylläpitää ja edistää yleistä terveydentilaa. Liikunta ehkäisee myös lihomista ja auttaa laihtumistuloksessa pysymistä, mutta se vähentää myös um-

metusta. Naisille hyvästä kunnosta ja terveydestä on apua raskausaikoina ja vaihdevuosina. Liikkumattomuus lisää sairauspoissaoloja ja vähentää siten työn tuottavuutta. (Härmä 2002, 12; Kannas ym. 2010, 188, 124; Kinnunen & Mauno 2009, 144; Luukkala 2011, 92.)

Liikunta on merkittävä osatekijä yksittäisen ihmisen terveydelle, mutta sillä on suuri merkitys myös kansantalouden näkökulmasta. Suomessa arvioidaan aiheutuvan vuosittain noin 200 miljoonan euron menetykset sairauksien hoidosta, jotka aiheutuvat liian vähäisestä liikunnasta. Menetykset ovat todellisuudessa vieläkin suuremmat, koska liikkumattomuus aiheuttaa lihavuutta, joka yhdessä tupakoinnin kanssa aiheuttaa arvioiden mukaan noin 300 miljoonan euron menetykset. (Kannas ym. 2010, 118.)

Terveysliikunta on liikuntaa, jonka tavoitteena on hyvä terveys ja toimintakyky. Terveysteen voidaan vaikuttaa myönteisesti jo yksittäiselläkin liikuntasuorituksella, mutta terveyden kannalta keskeistä on liikunnan säännöllisyys, koska liikunnan terveyshyötyjen varastoiminen ei ole mahdollista. Kahden viikon liikkumattomuuden jälkeen liikunnan vaikutukset vähenevät ja katoavat kokonaan 2–8 kuukautta kestäneen liikkumattomuuden jälkeen. Terveysliikuntaa tulisi harrastaa lähes päivittäin kohtuullisesti, kuitenkin vähintään 30 minuuttia kerrallaan. (Kannas ym. 2010, 118, 125.) Terveyskunnan osa-alueet on johdettu liikunnan terveysvaikutuksista siten, että osa-alueet muodostuvat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta, motorisesta kunnosta ja kehon koostumuksesta. (UKK-instituutti 2013).

Hyötyliikunta, josta käytetään myös termejä arki- ja perusliikunta, on kaikkea arjessa tapahtuvaa liikkumista ja liikehtimistä. Hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi työmatka pyöräillen tai kävellen, portaiden kävely hissien sijaan, siivoaminen, lumityöt ja koiran ulkoiluttaminen. Arkiliikunnalla on energiankulutukseen suurempi vaikutus kuin liikuntaharrastuksella, koska liikkumista tapahtuu monta kertaa päivässä. Vaikka hyötyliikunta ei nosta kuntoa, se vaikuttaa muun liikunnan tavoin positiivisesti sokeriainenvaihduntaan, veren rasvapitoisuuteen ja verenpaineeseen. Hyötyliikunnalla ei voida pudottaa painoa, mutta sillä on merkitystä painonhallinnassa. Päivittäiseen painonhallintaan riittää 20 minuutin reipas kävely. (Kannas 2010, 128.) Jo pienilläkin toimintatapojen muutoksilla, kuten istumatyön tekeminen toisinaan seisten, voidaan vähentää merkittävästi liikkumattomuudesta aiheutuvia terveysriskejä. (Toikkanen 2012). Säännöllisellä ja pitkäaikaisella hyötyliikunnalla on todettu olevan merkittäviä

terveysvaikutuksia, sillä hyötyliikunnan avulla voidaan esimerkiksi alentaa sepelvaltimosairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja korkean verenpaineen vaaraa, sekä hidastaa osteoporoosin kehittymistä. (UKK-instituutti 2013).

Liikunnan tarpeen ollessa yksilöllistä liikunnan laadusta tai määrästä ei ole olemassa yhtä tyhjentävää vastausta. Liikuntasuosituksessa kuitenkin korostetaan erityisesti lihaskunnan merkitystä, koska lihasharjoittelulla pystytään ehkäisemään ja hoitamaan tehokkaasti sairauksia. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa 2 kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan, jonka lisäksi kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa tulisi kertyä viikossa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia, joka on korvattavissa rasittavammalla kestävyysliikunnalla, jonka tulisi kestää ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. (Kannas 2010, 126.) Liikuntasuoritukset olisi hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa. Terveyttä voidaan edistää liikunnalla siten, että liikutaan viitenä tai useampana päivänä viikossa vähintään kohtalaisen rasittavasti, eli kun tuntee hengästyvänsä 30 minuuttia kerrallaan. Pelkkä liikuntasuositusten täyttäminen ei yksin riitä, vaan arkeen pitäisi sisällyttää myös hyötyliikuntaa. Sen sijaan terveyttä edistävä liikunta voi muodostua sekä harrastusliikunnasta että hyötyliikunnasta. (Kannas 2010, 126; Toikkanen 2012.) UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka kuvaa terveysliikunnan viikoittaista suositusta 18–64-vuotiaille (kuva 8).



KUVA 8. Viikoittainen liikuntapiirakka (Heinonen 2013)

Liikunnan on todettu vähentävän tehokkaasti väsymystä yötyössä, mutta se auttaa myös rentoutumisessa ja stressin hallinnassa. Liikunta ei kuitenkaan saa olla liian kuormittavaa, ja raskaan liikunnan harrastaminen kannattaa lopettaa pari tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta elimistö ehtii palautua. Kehon lämpötila laskee liikunnan palautumisvaiheessa edistäen hyvää unta, ja vaikutus on samantyyppinen kuin saunalla tai lämpimällä kylvyllä. (Järnefelt 2011, 29; Karhula 2006, 391.) Työterveyslaitoksen (2013) mukaan yövuorojen välissä tapahtuvan liikkumisen jälkeen kannattaa ennen seuraavan yövuoron alkua ottaa pienet nokoset.

9 TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT JA AINEISTON ANALYSOINTI

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus (case study method). Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tapaustutkimuksessa tutkimuksen kohteena on tietty, tavallisesti jokin sosiaalinen kohde, joka voi siis olla esimerkiksi yksilö tai ryhmä, mutta se voi olla myös laitos, yhteisö tai toiminnallinen prosessi. (Vilka 2007, 183; Virtuaali ammattikorkeakoulu 2014.) Tapaustutkimus on empiiristä tutkimusta, jonka tulokset ovat havaintoihin ja alkuperäisaineistoon perustuvaa. Tapaustutkimus oli työhön sopiva tutkimusmenetelmä, koska tutkimuksella ei pyritty yleistettävyyteen, vaan sillä pyrittiin lisäämään ymmärrystä tätä tutkimusryhmää kohtaan. Tapaustutkimus ei sinänsä ole tiedonkeruu- eikä analyysimenetelmä, vaikka kyseessä onkin syvätkä tutkimus (in-depth investigation), jonka tulokset voivat kertoa kokonaisvaltaisesti todellisuuden erityispiirteistä. Vaikka tutkimuksen pohjalta ei voitaisikaan esittää yleistyksiä, voidaan jo yhdenkin tapauksen huolellisella tutkimisella tarjota yksittäistapauksen ylittävää tietoa, jonka tulosten merkitys ja oikeellisuus pystytään vahvistamaan perusteellisella kuvauksella aineistosta ja sen analyysistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimusmenetelminä työssä käytettiin kyselylomaketta ja päiväkirjoja, jolloin voidaan puhua triangulaatiosta eli monimetodisesta lähestymistavasta. Tässä lähestymistavassa tutkittavaa ilmiötä lähestytään monelta eri suunnalta, monimenetelmällisesti. Tutkimuksen luotettavuutta pyritään lisäämään triangulaatiolla, ja eri menetelmien tukiessa samoja hypoteeseja triangulaatiolla voidaan vahvistaa tutkimuksen validiutta eli luotettavuutta. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2014.)

Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä, jossa aineisto kerätään standardoidusti kohdehenkilöiden muodostaessa otoksen. Kyselylomake on ajankäytöllisesti tehokas menetelmä, jolla voidaan kuitenkin kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimusaineiston luotettavuus riippuu vastaajien huolellisuudesta kyselyä täytettäessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 193, 195.) Kyselylomaketta luotaessa tutkimussuunnitelman perusta eli teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet tulee olla selvillä, jotta tutkittavaa asiaa voidaan mitata (Vilkkä 2007, 81, 84). Tutkimuksen menetelmäksi valittiin kyselylomake, jonka avulla pystyttiin helposti vertaamaan vastaajien elintapoja suosituksiin, ja samalla keräämään tietoa vastaajien taustatiedoista. Kysely suoritettiin verkkokyselynä Webropol 2.0 -sovelluksella, jonka ansiosta kysely oli helposti perusjoukon saatavilla heille sopivana ajankohtana.

Kyselyssä (liite 1) käytettiin avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Avoiimiin kysymyksiin päädyttiin, koska vastausten voitiin odottaa olevan toisistaan niin poikkeavat, ettei monivalintakysymyksin olisi pystytty laatimaan valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimilla kysymyksillä pystyttiin saavuttamaan laajemmin tietoa ihmisten elintavoista, jonka lisäksi niiden pohjalta pystyttiin suorittamaan vertailua. Monivalintakysymysten standardoidulla kysymysmuodolla sen sijaan pyrittiin vastausten vertailukelpoisuuteen. (Vilkkä 2007, 86.) Kyselyiden erilaiset vastausmuodot auttavat säilyttämään vastaajan mielenkiinnon kyselyn loppuun saakka. Kyselyn luominen oli helppoa tutkimuksen viitekehysten ja keskeisten käsitteiden ollessa jo selvillä. Myös Webropol 2 -sovellus oli helppokäyttöinen ja selkeä, mutta vaati vähintään hyvää tietoteknistä osaamista. Tulosten analysointi ja yhteenveto oli sovelluksella hyvin monipuolista. Kyselyn suurin ongelma on Hirsjärven ym. (2009, 196) mukaan kato, joka tässäkin tutkimuksessa oli viidenneksen, sillä alun perin tutkimukseen mukaan ilmoitautuneista 10 ihmisestä kaksi jätti vastaamatta.

Päiväkirja on narratiivisen tutkimuksen piiriin kuuluva tiedonkeruutapa. Narratiivilla tarkoitetaan kertomusta, tarinaa tai tapahtuman kulkua. Narratiiveja pidetään keskeisinä konkreettisina työkaluina, joiden avulla ihmiset pystyvät lisäämään ymmärrystä itseään ja asioita kohtaan. Päiväkirjaa voidaan verrata itseohjattuun kyselylomakkeeseen, jota täytetään avointa vastaustapaa käyttäen. Jos aineisto on strukturoimaton eli avoin, tutkija voi tulkita aineistoa hyvinkin vapaasti. Päiväkirjojen täyttäjien ohjeistukseen kannattaa panostaa, jotta he ymmärtävät selvästi, millaista tietoa ja miltä

ajankohdalta sitä kerätään. (Hirsjärvi 2009, 218–219.) Jos ruokapäiväkirjan tarkoituksena on tuottaa suuri tietomäärä, tiedon kerääminen voi olla työlästä, jolloin vaarana voi olla kyllästymisen lisäksi aliraportointia (Fogelholm 2001, 58).

Tutkimuksessa päiväkirjat (liite 2) toimivat kyselyn tulosten tukena, ja niiden avulla saatiin lisää yksityiskohtaisempaa tietoa tutkimusryhmään kuuluvien elintavoista. Tutkimusmenetelmänä päiväkirja osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi, sillä sen avulla pystyttiin paitsi keräämään tietoa, pystyttiin suorittamaan myös vertailua, ovatko elintavat samat yövuoron aikaan kuin normaali päivärhythmiä eletessä. Päiväkirjojen tulokset tukivat kyselyn tuloksia, mutta ne myös kyseenalaistivat niitä. Uskon päiväkirjojen onnistumisen johtuneen aktiivisesta tutkimusryhmästä, jolla oli intoa ja halua osallistua projektiin. Päiväkirjat vaativat onnistuakseen tietynlaista asennoitumista, sillä ne ovat aikaa vieviä ja sitouttavia. Tunnollisen päiväkirjaraportoinnin lisäksi sain tutkimusryhmältä kommentointia, jonka perusteella totesin päiväkirjojen todella lisäävän ihmisten tietoisuutta omasta toiminnastaan. Päiväkirjat tuottivat huomaamatta sivutuotteena myös muunlaista tietoa, kuin mitä ensisijaisesti pyrittiin keräämään. Niiden perusteella pystyttiin esimerkiksi vahvistamaan käsitystä, etteivät ravintolatyöntekijät malta pitää työaikana taukoja.

Päiväkirjojen luonteen vuoksi kannattaakin miettiä etukäteen, minkälaista tietoa haluaa kerätä, ja antaa tästä selkeä ohjeistus päiväkirjan kirjoittajille. Jos ihmisille antaa esimerkiksi vajavaisen ohjeistuksen, lopputuloksena voi olla monenkirjavaa tietoa, josta voi olla vaikeaa, tai jopa mahdotonta, poimia haluamaansa tietoa. Tiedon määrä on joka tapauksessa suuri, ja jos tiedon muistiin kirjaaminen on aikaa vievää, sitä on myös tiedon analysointi. Oma päiväkirjatutkimukseni tuotti tietoa yhteensä kuukauden ajalta, vaikka tutkimusryhmään kuului vain kahdeksan henkilöä. Jos tutkimusryhmänä olisi ollut koko Vaakunan henkilökunta, eli n. 60 ihmistä, tietoa olisi minimissään kertynyt kahden kuukauden ajalta, jos ihmiset olisivat tehneet päiväkirjan yhden päivän ajalta. Siten olisi saatu hyvin kattavasti tietoa koko henkilökunnan elintavoista, mutta silloin ei olisi pystytty suorittamaan vertailua yötyön vaikutuksesta ihmisen elintapoihin.

Erilaisia otantamenetelmiä ovat esimerkiksi satunnaisotanta, tasaväliotanta, ryväotanta ja harkinnanvarainen näyte. Tutkimukseen osallistuneiden määrä on keskeinen tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin; otos on määritelty osa perusjoukkoa. Tieteellisiin,

edustaviin ja yleistettäviin tuloksiin tähdättäessä aineiston koon tulisi olla 30 tai enemmän vastaajia. Pienemmästäkin aineistomäärästä voidaan tehdä tuloksia, mutta silloin ne eivät välttämättä ole edustavia ja yleistettäviä. Suurellakaan otoskoolla ei kuitenkaan pystytä takaamaan tulosten yleistettävyyttä, jos otanta tehdään huonosti. (Hirsjärvi ym. 2007, 78; Tuomi 2007, 141.) Tutkittavien määrästä ei ole yksiselitteistä vastausta, mutta otoksen tulisi olla sitä suurempi, mitä enemmän vastausten odotetaan vastaavan perusjoukon lukuja (Hirsjärvi ym. 2009, 179). Bar’N’Night Vaakunan työyhteisölle tehtiin kokonaisotanta työyhteisön pienen koon vuoksi.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää pienen vastaajamäärän vuoksi. Triangulaation avulla voidaan saada luotettavia tuloksia jo pienemmälläkin tutkimusryhmällä, ja myös tässä tapauksessa tulosten analysointi osoitti tuon väitteen todeksi. Tutkimusmenetelmien valinta oli aluksi haasteellista, koska tutkimusryhmä oli pieni, eikä sitä haluttu laajentaa yrityksen muille osastoille. Valitut tutkimusmenetelmät osoittautuivat onnistuneiksi, mutta varmasti suuri merkitys onnistumiseen oli sillä, että työntekijät olivat todella innostuneita lähtemään mukaan projektiin. Vaikka kaikki projektiin mukaan ilmoittautuneet eivät lopulta olleetkaan mukana tutkimuksessa, mukana olleet kyllä korvasivat poisjääneetkin aktiivisella osallistumisellaan. Tulosten vertailtavuus esimerkiksi ikäryhmittäin tai koulutustaustoittain oli valitettavasti mahdotonta tutkimusryhmän pienestä koosta johtuen. Kaikki vastaajat olivat alle 30-vuotiaita, mutta jos vastaajat olisivat olleet eri-ikäisiä ja muodostaneet erilaisia ikäryhmiä, olisi pystytty lisäksi tutkimaan, tapahtuuko iän myötä elintapamuutoksia.

10 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

10.1 Kyselyn tulokset

Kysely toteutettiin verkkokyselynä kesä-heinäkuussa 2014. Kysely lähetettiin yhteensä 10 henkilölle. Vastauksia annettiin määräaikaan mennessä 8 kappaletta. Vastaajista naisia oli 7, miehiä 1. Vastaajista puolet, eli 4 henkilöä, kuului ikäryhmään 20–25-vuotiaat. Toiseksi eniten oli yli 25-vuotiaita, joita vastaajista oli kolme. Vastaajista vanhimmat olivat 27 vuotiaita, ja vain yksi kuului alle 20-vuotiaiden ikäryhmään. Kaikki työntekijät kuuluivat alle 30–vuotiaiden ryhmään. Työntekijöiden ikäjakauma vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan ravintola-alalla työskentele-

vät ovat suurimmaksi osaksi ns. nuoria aikuisia. Vastaajien koulutustaustaa tarkasteltaessa vastaajista eniten oli restonomeja (AMK), joita oli kolme vastanneista. Muiden vastaajien koulutus koostui erilaisista ravintola-alan perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkinnoista. Vastaajista kaksi oli koulutukseltaan kokkeja, yksi tarjoilija ja yksi oli suorittanut baarimestarin erikoisammattitutkinnon. Vain yhdellä vastaajalla ei ollut varsinaista koulutusta alalle, hänen koulutushistoriansa oli lukio. Tulosten perusteella voidaan tukea väitettä, jonka mukaan alalle on helppoa saada alan koulutusta omaavia työntekijöitä. Lisäksi voidaan päätellä, että alalle on useita erilaisia koulutusohjelmia, jotka antavat pätevyyden alalla toimimiseen.

Työnkuvaa tarkasteltaessa viiden vastaajan työnkuvaan kuului baaritiskillä työskenteleminen baarimikkona tai tarjoilijana. Kaksi vastaajista ilmoitti olevansa vuoropäälliköitä, yksi vastaaja vastasi lipunmyynnistä ja ”blokkauksesta”. Vastaajien yötyön tekemisen pituus vaihteli laajasti kuukaudesta seitsemään vuoteen. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat yötyön tekemisen mielekkääksi. Kolme vastaajista oli sitä mieltä, ettei hänelle edes sopisi normaali päivätyö. Vastaaja, joka oli tehnyt kyselyn ajankohtana vasta kuukauden yötyötä, oli sitä mieltä, että vakituisena työnä päivätyö voisi olla hänelle mielekkäämpää kuin jatkuva yötyö. Tämä tukee Karhulan (2006, 387) väitettä, jonka mukaan joka viides yötyössä vuoden työskennellyt haluaisi vaihtaa päivätyöhön.

Kysyttäessä tietämystä ravitsemussuosituksista ja niiden noudattamisesta kaikki vastanneista kertoivat tietävänsä suositukset ainakin hyvin tai tyydyttävästi. Suositusten toteutumista omassa ruokavaliossaan kyseenalaistivat kaikki vastanneet, mutta kaksi vastanneista oli kuitenkin sitä mieltä, että omat, yksilölliset ruokailutottumukset ovat kuitenkin ihan yhtä hyvät. Kyselyssä tarkasteltiin ravitsemussuosituksien toteutumista tarkemmin. Vastaajien koulutustaustoihin verrattuna ravitsemustiedon odotettiin olevan keskivertona vähintäänkin hyvää tasoa. Väittämien pohjana toimivat päivittäiset suomalaiset ravitsemussuosituksiset (taulukko 1). Kukaan vastaajista ei noudattanut täydellisen hyvin ravitsemussuosituksia, parhaiten suosituksia noudatti kaksi korkeakoulutasoisen koulutuksen suorittaneista. Vastaajista seitsemän piti ravitsemusta tärkeänä asiana. Vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, ettei ravitsemuksella ole merkitystä.

TAULUKKO 1. Vastaajien ruokailutottumukset verrattuna suosituksiin

	Kyllä	Ei	Yhteensä
Syön päivittäin aamiaisen	4	4	8
Syön päivittäin vähintään yhden hedelmän tai annoksen marjoja	6	2	8
Syön päivittäin vähintään viisi kourallista kasviksia	0	8	8
Syön päivittäin vähintään neljä viipaletta ruisleipää	2	6	8
Syön 3-4 tunnin välein	3	5	8
Juon päivittäin kolme lasillista rasvatonta maitoa tai piimää	2	6	8
Juon päivittäin vähintään litran vettä	4	4	8
Käytän lautasmallia aterian koostamiseen	0	8	8
Käytän päivittäin salaattinkastiketta	1	7	8
Syön kalaa vähintään kahdesti viikossa	1	7	8
Kiinnitän huomiota ravintoni suolapitoisuuteen	3	5	8
Kiinnitän huomiota ravintoni kuitupitoisuuteen	3	5	8
Mielestäni ruokavalioni on monipuolinen	5	3	8

Kyselyssä selvitettiin myös vastaajien kahvin sekä virvoitus- ja energiajuomien käyttöä (taulukko 2). Vastausten perusteella viikoittaiseen virvoitusjuomien ja energiajuomien käyttöön tulisi kiinnittää huomiota, koska ne sisältävät huomattavan määrän lisättyä sokeria. Kahvia joi päivittäin lähes puolet vastaajista. Kahvi (tai tee) ei sisällä energiaa, eikä kyselyn tuloksista olisi pystytty päättämään lisättyä energian määrää, joka päiväkirjojen avulla osoittautui varsin merkittäväksi. Päiväkirjamerkintöjen perusteella kahvia juovat henkilöt käyttivät melko runsaasti tai erittäin runsaasti kahvissaan kermaa ja/tai sokeria. Tutkimuksen mukaan puolet vastanneista ei käytä energiajuomia lainkaan, mikä oli positiivinen yllätys.

TAULUKKO 2. Virvoitus- ja energiajuomia sekä kahvia nauttineiden vastaajien määrät

	En lainkaan	Päivittäin	2-4 krt/vk	5-7 krt/vk	Yhteensä
Kahvi	3	3	2	0	8
Virvoitusjuoma	1	0	7	0	8
Energiajuoma	4	0	4	0	8

Tutkimuksessa selvitetty nukkumisen määrä ja laatu olivat hyvin vaihtelevia. Nukkumisen määrä oli useimmiten 6–12 tuntia. Kolme vastanneista oli sitä mieltä, että yövuorot heikensivät toisinaan unen laatua. Yksi vastanneista ei tuntenut yötyön häiritsevän unenlaatua, ja yhden mielestä yötyö vaikutti jopa positiivisesti nukkumiseen. Vapaa-ajalla vastaajat nukkuivat pitempiä aikoja kuin työpäivinä, ja unen mainittiin olevan silloin myös laadultaan parempaa. Yhteistä kaikille vastaajille oli, että heiltä näytti puuttuvan yötyön aikana säännöllinen elämänrytmi, ja yötyön varjolla annettiin itselle lupa nukkua niin paljon, kuin nukuttaa. Terveysliikuntasuositukset olivat selvillä kuudella vastaajalla. Säännöllistä ja monipuolista liikuntaa harrasti kuitenkin vain kaksi vastaajista, kun muiden vastaajien liikkumistottumukset olivat joko epäsäännöllisiä tai niitä ei ollut lainkaan. Yleisin nimetty liikuntamuoto oli hyötyliikuntaa; koiran kanssa lenkkeilyä. Säännöllistä ja monipuolista liikuntaa harrastavat näyttivät harrastavan muita useammin monipuolisempaa hyötyliikuntaa; he esimerkiksi liikkuivat työmatkojakin kävellen ja pyöräillen.

10.2 Päiväkirjojen tulokset

Päiväkirjojen avulla haluttiin selvittää tarkemmin ravitsemus-, liikunta- ja unisuositusten toteutumista, sekä yötyön vaikutusta suositusten toteutumiseen. Päiväkirjojen täyttämiseen osallistui kahdeksan henkilöä. Aineistoa saatiin kerättyä yhteensä 31 päivältä, joista 18 oli päiviä, jolloin vastaajilla oli joko normaali päivätyö tai vapaapäivä. Vastaavasti 13 oli päiviä, jolloin vastaajat työskentelivät yövuorossa. Päiväkirjojen perusteella voitiin vahvistaa kyselyn tuloksia, mutta päiväkirjat myös kyseenalaistivat niitä. Kyselyn perusteella vastaajilla oli useita puutteita ruokavalioiden koostamisessa, mutta silti viisi vastaajaa piti ruokavaliotaan monipuolisena. Päiväkirjojen perusteella ruokavaliota voitiin pitää monipuolisena vain kahdella vastaajalla.

Päiväkirjojen avulla pyrittiin selvittämään yötyön vaikutusta elintapoihin. Päiväkirjojen perusteella pystyttiin päättelemään kuuden vastaajan ruokavalion olevan niin yksipuoleista ja epäsäännöllistä sekä päivä- että yötyön aikana, ettei heidän kohdallaan pystytty suorittamaan vertailua. Kahdella vastaajalla ravitsemussuositukset kuitenkin täyttyivät hyvin tai jopa erinomaisesti normaalin päivärytmin aikana, joten heidän kohdallaan saatiin vertailtavuutta yötyön vaikutuksesta. Yövuorolla voitiinkin havaita olevan vaikutusta vastaajien vireystilaan ja ruokavalioon. Vireystilan laskiessa ruokavaliot muuttuivat epäterveellisemmäksi eivätkä ateriavälit olleet säännöllisiä. Samaan aikaan kahvin kulutus kasvoi. Lisäksi hyvän ruokavalion omaavat harrastivat enemmän monipuolista liikuntaa, kuin muu tutkimusryhmä. Yövuorolla näytti olevan merkitystä myös liikunnan harrastamiseen, joka vähentyi tai oli täysin olematon yövuoron aikana. Nukkumiseen käytetty aika vastaavasti lisääntyi, jolloin voidaan todeta vireystason olevan alhaisempi yötyön aikana.

Päiväkirjoista saatiin tietoa myös vastaajien alkoholin kulutuksesta, joka oli pääosin kohtuullista, mutta kahden vastaajan kohdalla riskikäytön raja-arvot ylittyivät. Ravitsemussuositusten mukaan alkoholin osuus energiansaannista tulisi olla enintään kohtuullista, jolla tarkoitetaan korkeintaan 5 E% päivässä. Nainen, jonka energiantarve on 1800 kcal päivässä, saa energiaa yhdestä oluesta jo 7,5 E%. Vastaavasti miehellä, jonka energiantarve päivittäin on 2000 kcal, voi juoda ravitsemussuositusten mukaan kolme annosta päivässä. Mielestäni alkoholimäärät, jotka tulkitaan suositusten mukaan kohtuulliseksi, ovat varsin suuria. Määrät ovat niin suuria, että ne edesauttavat elimistöä tottumaan alkoholiin, ja luomaan pohjan vakavalle ongelmalle. Kohtuulliseksi tulkittava alkoholinkäyttö lisää merkittävästi myös ns. turhaa energiansaantia, sillä puhdas alkoholi sisältää lähes yhtä paljon energiaa kuin rasva. Pullollinen olutta (33 cl) sisältää energiaa keskimäärin 135 kcal, joka vastaa suunnilleen yhtä voileipää, pikarillista jogurttia tai jäätelötuuttia. Suositukset kohtuukulutuksesta voisivat olla mielestäni nykyistä pienempiä.

10.3 Tulosten yhteenveto ja kehittämisehdotukset

Kyselyn ja päiväkirjojen tulosten perusteella voidaan todeta, että tutkimusryhmään kuuluneista työntekijöistä kolmella neljästä vastaajasta oli elintavoissaan parantamisen varaa ruokavalion, liikkumisen ja nukkumisen osa-alueilla. Tutkimuksen mukaan kaikki vastaajat olivat perusterveitä nuoria aikuisia, joilla ei ollut esimerkiksi ruokava-

liota rajoittavia yliherkkyyksiä tai allergioita, tai liikuntaa rajoittavia tai estäviä fyysisiä oireita. Näiden tulosten perusteella tutkimusryhmään kuuluneilla ei ollut mitään esteitä noudattaa ravitsemus- tai liikuntasuosituksia.

Tulosten mukaan aamupalaa nautti päivittäin puolet vastaajista. Vaikka ruokavaliot suurimmaksi osaksi kaipasivat selkeää muutosta, aamupalaa nauttivien ihmisten päivän ensimmäinen ateriala oli ilahduttavan monipuolinen. Ilman aamiaista liikkeelle lähteneidenkin kannattaisi syödä aamupala, koska aamupalan nauttimisella on merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Aamupalan avulla pystytään pitämään elimistön verensokeriarvot tasaisena aamusta alkaen, ja se laittaa elimistön aineenvaihdunnan liikkeelle. Aamupalan väliin jättäminen aiheuttaa elimistössä verensokeriarvojen heitteleilyä, joka voi kostautua lounaalla ahmimiseen, ja vireystason laskuun, kun verensokerit lähtevät ruokailun jälkeen rajusti nousuun. Tällä heitteleilyllä on suuresti vaikutusta koko loppupäivään, sillä silloin helpommin kärsitään erilaisista mieliteoista, ja iltasyömisestä. (Huttunen 2013.)

Aamulla olisi siis syytä ottaa jotain muutakin kuin pelkkä kupillinen kahvia. Aamupalan nauttiminen voi olla ensin jopa vaikeaa, mutta elimistön voi opettaa uusille tavoille pikkuhiljaa. Kun elimistö ajastaa tottuu aamupalaan, pian se suorastaan vaatii sitä. Jos aamupala tuntuu ajatuksenakin etoivalta, kannattaa miettiä, mikä aamulla voisi olla helppoa syötävää, ja opettaa näin elimistöä ensin uuteen ruokailurytmiin. Jos aamupala koostuu uuden rytmin opetteluaiheesta jostain vähemmän terveellisestä, ei sitä kannata jatkaa kovin pitkäaikaisesti, vaan määrätietoisesti ohjata terveellisiin vaihtoehtoihin. Aamupala, kuten mikä tahansa ateriala, on helppo koota, kun on tehnyt etukäteen suunnittelua ja hankkinut raaka-aineet kaappiin jo aiemmin. Jos aamulla herätessä jääkaappi on tyhjä, on tyhjästä paha nyhjäistä ja matkaan on lähdettävä tyhjin vatsoin. Ajallisesti aamupalan valmistamiseen ei mene kauan, ja aikaa voi säästää esimerkiksi valmistamalla voileivät jääkaappiin jo edellisenä iltana. Myös esimerkiksi annospakkauspuurot ovat nopeita valmistaa. Niillä muutamalla minuutilla, jotka käyttää aamupalan valmistamiseen ja nauttimiseen, on vaikutusta loppupäivän ruokailujen koostumiselle.

Tulosten mukaan ihmisiltä, jotka eivät syöneet aamupalaa, puuttui usein selkeä ateriaritmi. Useimmiten ei päästy edes puhumaan aterioista, vaan syöminen oli jatkuvaa napostelua. Toisaalta kolme neljästä vastaajasta näytti luottavan siihen, että aamupa-

lalla pärjää iltapäivään saakka. Lounas syötiin varsin usein viisi, kuusi tuntia aamupalan syömisestä sekä työ- että vapaapäivinä. Lounaat olivat hyvin usein varsin keveitä, ja vastaajat näyttivät ruokailevan epäsäännöllisesti milloin missäkin. Helpotusta nälkään saatiin myös työpaikalla, jossa syötiin ravintola-annoksia ennen yövuoron alkua tai työvuoron jälkeen iltapäivällä. Aamupalan ja lounaan pitkän ateriavälin vuoksi vastaajilla ruokailut olivat varsin iltapainotteisia. Yövuoroa tehtäessä aamupalan jälkeen ateriavälit venyivät liian pitkiksi ennen seuraavaa ateriaa, mutta useimmiten päivän ruokailut koostuivat selvästi vain kahdesta ateriasta. Jos ateriavälit venyvät pitkiksi, elimistön sokeritasapaino pääsee laskemaan, jonka seurauksena vireystaso laskee, mutta liian nälkäisenä myös ruoan annosmäärät voivat kasvaa liian suuriksi. Tällä taas on vaikutusta esimerkiksi painonhallintaan. Toisaalta jatkuva pieni napostelukaan ei ole hyvä, sillä silloinkin syödyn ruoan määrä saattaa hämärtyä. Kun elimistö saa tarpeeksi ja tasaisesti ravintoa, on helpompaa kiinnittää huomioita myös sen laatuun, jolloin voidaan paremmin turvata terveellinen syöminen. Myös yövuoron aikana tulisi muistaa ruokailla kevyesti; nyt tutkimuksen mukaan työpaikalla ruokaili vain yksi vastaaja, jolla oli omaat eväät mukana. Loput vastaajista elivät yövuoronsa lähes täysin soodan ja virvoitusjuomien voimalla. Virvoitusjuomien jatkuva käyttö lisää vain lisätyn sokerin saantia, joten niiden käyttöä tulisi vähentää. Syöminen oli varsin olematonta myös aamulla yövuoron loputtua ennen nukkumaan menoa, ja kun seuraava ateria oli aamupala seuraavana iltapäivänä, ruokailujen väli saattoi olla jopa reilusti yli 12 tuntia, joka on liian pitkä väli.

Kyselyn mukaan viidellä vastaajalla oli epäsäännöllinen ateriarytmi, ja kolme vastaajaa pystyi noudattamaan suositeltua 3–4 tunnin ateriaväliä. Päiväkirjojen perusteella yötyön aikana ateriavälin noudattaminen oli vaikeaa kaikille vastaajille. Ateriaväleihin tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota, koska nyt ne ovat aivan liian pitkiä. Näin välttyttäisiin jatkuvilta verensokerien heittelyiltä, ja pystyttäisiin paremmin säilyttämään vireystaso, mutta saataisiin myös tarvittavaa energisyyttä koko elämään.

Myös ruokavalioiden koostamisessa ja monipuolisuudessa voitiin todeta monia puutteita. Kyselyn tulosten mukaan kuusi vastaajaa söi päivittäin vähintään yhden hedelmän tai annoksen marjoja, mutta päiväkirjojen tuloksista tätä ei voitu vahvistaa. Vain yksi vastaaja nautti marjoja ja hedelmiä monipuolisesti päivittäin. Kun tarkasteltiin, mitä hedelmiä vastaajat syövät, selvästi yleisin vastaus oli banaani, joten hedelmien käytön monipuolistaminenkin olisi perusteltua. Kasviksia ei nauttinut puolta kiloa

päivässä yksikään vastaaja. Kaikkien vastaajien tulisikin lisätä ruokavalioonsa merkittävästi kasviksia, ja lisäksi seitsemän vastaajan ruokavalioon tulisi syödä nykyistä enemmän marjoja ja hedelmiä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti suojaravintoaineita, joita elimistö tarvitsee toimintaansa, mutta ne ovat myös ekologisempi ja eettisempi vaihtoehto. Kaupoissa on nykyään varsin laajat valikoimat kasviksia, hedelmiä ja marjoja, joten niiden saatavuus on ainakin helppoa. Niitä saa tuoreena, pakasteina, säilykkeinä ja tuoresoseina. Valmistusvaihtoehdotkin ovat siten hyvin monipuoliset. Noin puolet vastaajista näytti päiväkirjojen perusteella syövän lähes päivittäin perunaa, mutta valitettavan usein peruna oli rasvassa kypsennettyä tai kermaperunatyypistä. Peruna kannattaa syödä keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvalisäystä, jolloin se ei sisällä niin paljon energiaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Täysjyväviljaa puolestaan tulisi käyttää sen sisältämän ravintokuidun, antioksidanttien, syöpää estävien yhdisteiden eli antikarsinogeenien sekä magnesiumin vuoksi. Siksi ruokavalion tulisi sisältää täysjyväviljaa vähintään neljä annosta päivässä. Ravinnon kuitupitoisuuden huomiota kiinnittikin kyselyn mukaan kolme vastaajaa, mutta vain kaksi vastaajaa kertoi nauttivansa päivittäin neljä annosta täysjyväviljaa. Yksi vastaajista korvasi usein aterioita leivällä, joka ei ole huono vaihtoehto, mutta jatkuva leivän syöminen tekee ruokavaliosta varsin yksipuolisen. Leivän runsas syöminen lisää paitsi ravintorasvojen saantia, se voi lisätä myös leikkeleiden ja juuston käyttöä, jonka vuoksi myös kovan rasvan ja suolan saanti lisääntyy. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira (2013) muistuttaa leikkeleiden kulutuksen lisäävän myös nitriitin saantia, josta on päivittäiseksi enimmäissaantimääräksi (ADI, acceptable daily intake) määritelty 0,07 mg/henkilön painokilo. Leikkeleiden lisäksi makkaroiden ja nakkien käyttöä onkin nitriitin vuoksi suositeltu rajoittamaan. Kolme tutkimusryhmään kuuluvista kertoi huomioivansa myös ravinnon suolapitoisuutta.

Päiväkirjojen perusteella leipää söivät kaikki kahdeksan vastaajaa, joten ne kuusi vastaajaa, jotka eivät vielä saavuttaneet suositusta täysjyvän päivittäisestä määrästä, pystyisivät helposti muuttamaan tilanteen vaihtamalla syömänsä leipä täysjyväiseen leipään. Päivittäin syödyn leivän määrä oli sellainen, että tämä määrä suoraan täysjyväviljaksi muuttamalla korjaisi tilanteen. Täysjyväviljamäärän nauttimista voitaisiin lisätä myös esimerkiksi puurolla, jota vastaajat söivät päiväkirjojen perusteella vähän. Kun ohjelmistoon otettaisiin aamupuuro marjojen kanssa, ruokavalioon saataisiin kor-

jausliikettä paitsi aamupalaan, se toisi päivittäiseen ruokavalioon kaivattua täysjyväviljaa ja ainakin osa päivän marja-annoksesta tulisi nautittua heti aamusta.

Myös kala puuttui lähes täysin tämän tutkimusryhmän ruokavalioista, sillä vain yksi vastaaja ilmoitti syövänsä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lähes koko tutkimusryhmän tulisikin lisätä kalaa ruokavalioonsa, sillä kala on paras D-vitamiinin lähde. Ravitsemusneuvottelukunnan antaman suosituksen mukaan aikuisen ihmisen tulisi saada D-vitamiinia 10 µg/vrk. Riittävä saantimäärä turvataan nauttimalla kalaa 2–3 krt/vk sekä D-vitamiinoiduilla rasvalevitteillä ja maitotuotteilla. Jos ruokavalioon ei kuulu kalaa tai D-vitamiinoituja raaka-aineita, olisi syytä käyttää D-vitamiinivalmistetta loka-maaliskuun välisenä aika. D-vitamiinin puute aiheuttaa lapsille riisitautia, aikuisilla se heikentää luustoa ja aiheuttaa osteoporoosia. Myös kala on helposti saatava raaka-aine nykyään. Jos kalan käsittely ja valmistaminen ruoaksi tuntuu vaikealta ja haastavalta, kalaa on saatavana myös esimerkiksi vakuumpakattuna ja pakasteena.

Ravitsemusneuvottelukunnan antamaa 10 µg/vrk saantisuositusta on kritisoitu liian pieneksi, ja joidenkin tahojen mukaan D-vitamiinia tulisi saada nykysuosituksia enemmän. Tutkimuksissa ei ole pystytty osoittamaan, mikä D-vitamiinin päivittäisen annostuksen tulisi olla. Hankalaksi annostuksen arvioinnin tekee sekin, että D-vitamiini on rasvaliukoinen ja se varastoituu elimistöön. Mielenkiintoiseksi D-vitamiinikeskustelun tekee se, että D-vitamiinilla, ja ennen kaikkea sen puutostilalla, väitetään olevan osuutta diabeteksen syntyyn. Diabetes on Suomessa yleinen sairaus, joka lisääntyy jatkuvasti. Kun D-vitamiinin saantisuositukset ovat olleet nykyistä huomattavasti suuremmat 1940-luvulta aina 1960-luvun puoleen väliin saakka, diabetestapauksia on ollut huomattavasti nykyistä vähemmän. Olisikin tärkeää pystyä osoittamaan tutkimuksilla, mikä D-vitamiinin todellinen tarve on, ja onko sillä vaikutusta diabeteksen puhkeamiseen? Tutkimustuloksia odotellessa ihmiset näyttävät muodostavan oman mielipiteensä oikeasta D-vitamiinin määrästä, ja nauttivat sitä sen verran, kuin itse parhaaksi näkevät.

Tutkimusryhmällä nestemäisten maitotaloustuotteiden, joita tulisi käyttää niiden sisältämän D-vitamiinin, kalsiumin, jodin ja proteiinin vuoksi, käyttäminen oli hyvin vähäistä. Vain kaksi vastaajaa ilmoitti juovansa päivittäin suositusten mukaiset kolme lasillista rasvatonta maitoa tai piimää. Kuuden vastaajan tulisi lisätä ruokavalioon nes-

temäisiä maitotaloustuotteita, esimerkiksi ruokajuomaksi. Vastaajien selvästi eniten käyttämä maitovalmiste oli juusto, jota suositellaan käytettävän nestemäisten tuotteiden lisänä 2–3 viipaleta päivittäin. Vastaajilla nautitut juustomäärät olivat huomattavan suuria; yhden vastaajan päivittäinen ruokavalio sisälsi jopa yli 20 viipaleta juustoa. Juuston runsas syöminen ei ole terveellistä, sillä juusto sisältää usein paljon kovaa rasvaa, mutta ne ovat myös hyvin suolaisia. Juustot ovat varsin rasvaisia, sillä 17 % kermajuustoakin sisältää energiaa noin 270 kcal/100 g. Jos yksi juustoviipale painaa n. 10 g, 20 viipaleen päiväannoksella kaloreita kertyy todella paljon: yli 550 kcal. Jos vertailun vuoksi naisen päivittäiseksi energiantarpeeksi oletetaan 1800 kcal, se tarkoittaa, että 20 juustoviipaleta täyttää jo lähes kolmanneksen päivän energiantarpeesta. 10 juustoviipalettakin täyttää noin kuudenneksen energiantarpeesta. Vertailun vuoksi, rasvatonta piimää, joka sisältää energiaa 31 kcal/100 g, pitäisi juoda lähes litra, jotta siitä saataisiin sama määrä energiaa kuin 10 juustoviipaleesta. Ei siis kannata luottaa sokeasti juustojen pienempiin rasvaprosentteihin, sillä rasvaisia ne ovat vielä ”kevytversioina”, jonka vuoksi kannattaa pidättäytyä 2-3 juustoviipaleen päivittäisessä nauttimisessa. Kaikkien vastaajien tulisikin huomioida juuston käyttöä. Leivän päälle voi laittaa juuston tilalle esimerkiksi kurkkua tai tomaattia, jolloin kasvisten käyttöä saataisiin lisättyä.

Lisäksi nykyisiin ruokavalioihin kuuluvia erilaisia maustettuja jogurtti- ja rahkavalmisteita kannattaisi nauttia nykyistä harvemmin niiden sisältämän lisätyn sokerin vuoksi. Ruokavalioissa esiintyi myös proteiinirahkoja. Viime vuosina suomalaiset ovat joutuneet proteiinin pyörteisiin ja kauppojen hyllyt ovat valloittaneet esimerkiksi erilaiset proteiinirahkat, joiden tarpeellisuudesta ei olla yksimielisiä. Proteiinin käyttöä ei kannata liioitella, sillä runsas proteiinin saanti vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi luustoon, verenpaineeseen ja maksaan. Proteiinin normaalitarve on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden päivässä, aktiivisesti liikkuvilla ja urheilijoilla hiukan enemmän. Päivittäinen proteiinitarve on helposti saatavissa normaalista ruokavaliosta lautasmallia käyttämällä. (Ruokatieto Yhdistys ry 2014.) Maustamattomia jogurtteja ja rahkoja voidaan maustaa helposti itsekin esimerkiksi marjoilla ja hedelmillä. Maustamattomasta jogurtista voi valmistaa myös esimerkiksi tuorepuuroa vaikka aamupalaksi.

Kukaan vastaajista ei käyttänyt aterioiden koostamiseen lautasmallia, joka on yksinkertainen ja helppo malli terveellisen ja tasapainoisen aterian koostamiseen. Hallitsemalla lautasmallin kokoaa ateriansa aina oikein; se toimii muillakin kuin lämpimillä

aterioilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Pelkkää lautasmallia noudattamalla myös tämä tutkimusryhmä pystyisi korjaamaan ruokavaliotaan merkittävästi, mutta helposti. Nesteitä ruokavalioon suositellaan kuuluvan 1-1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Kyselyn mukaan puolet vastaajista joi vähintään litran nesteitä päivässä, kun vastaavasti toinen puoli vastaajista ei nauttinut suositeltua nestemäärää. Suositeltavin juoma on tavallinen vesi. Erilaisia hapottomia ja sokerittomia kivennäisvesiä ja muita pulloitettuja ja maustettuja vesiä on pidetty myös hammasystävällisinä, mutta näin ei ole. Erityisesti huomiota kannattaa kiinnittää, että ainoastaan juoman sisältämä sokeri ei vahingoita hampaiden kiillettä, vaan kiille kärsii myös, jos juoman happamuus on pH-arvoltaan alle 5,5. (Vanninen 2013.) Päiväkirjojen perusteella virvoitusjuomien käyttö oli vähäisempää, kuin mitä kyselyssä oli ilmoitettu.

Kahvia sen sijaan nautti päivittäin kolme vastaajaa. Osa vastaajista joi päivittäin runsastikin kahvia, jonka lisäksi kaksi vastaajaa lisäsi kahviinsa paljon sokeria ja maitoa tai kermaa. Ensimmäinen vastaajista nautti päivän aikana kahvinsa kermalla, joiden makeuttamiseen hän käytti yleensä yhteensä viisi palasokeria. Toinen vastaaja joi kahvia vain yövuorojen aikana, jolloin hän joi kahvinsa suosituksen mukaan rasvattomalla maidolla, mutta käytti kahvin makeuttamiseen jopa kahdeksan teelusikallista sokeria. Kahvi itsessään on lähes energiatonta juomaa, mutta lisätyn sokerin, maidon ja kerman käytöllä energiansaanti voi kasvaa huomattavasti. Sen vuoksi olisi syytä pohtia, pystyisikö kahvinsa juomaan joko vähemmän makeutettuna ja korvaamaan kerman maidolla, tai vaihtoehtoisesti vähentämään päivittäistä kahvin kulutusta, jos makumieltymyksiään ei tahdo muuttaa.

Tulosten mukaan ruokavaliot kaipaavat monipuolistamista, erityisesti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja nestemäisiä maitotaloustuotteita tulisi käyttää nykyistä enemmän. Ruoasta voidaan saada kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet, mutta tarvittaessa kannattaisi harkita esimerkiksi monivitamiinilisän nauttimista. Nyt tutkimusryhmästä vain yksi vastaaja käytti ruokavaliota tukena vitamiinivalmisteita. Olisi tietenkin mukavampaa syödä vitamiininsa ruoan muodossa, kuin tabletteina, koska samalla vatsaa täytettäisiin terveellisesti. Tuloksissa on huomioitava, että päiväkirjojen pitäminen tapahtui kesäaikaan ajankohtana, jolloin helle helli ihmisiä, joten ruoan valmistus ei ollut ehkä aivan ykkösprioriteettina, ja on voinut näin vaikuttaa jollain tavoin ruokailuihin. Helle ei tosin lisännyt merkittävästi nesteiden nauttimista. Ravitsemussuosituksia ei tarvitse noudattaa orjallisesti, mutta ne antavat hyvän esimerkin ja rungon ruo-

kavalion koostamiselle. Nykyisin media tulvii ruokaan liittyviä uutisia, ja ihmiset eivät tiedä, minkä oppien mukaan tulisi syödä. Hyvän ruokavalion toteuttaminen on kuitenkin varsin helppoa ja yksinkertaista, kun noudattaa lautasmallia ja ateriavälejä, niin varmasti onnistuu aina ja joka aterialla.

Tutkimusryhmällä voitiin todeta olevan monia puutteita ruokavalion koostamisessa, mutta jotain positiivistakin sieltä pystyttiin löytämään. Päiväkirjojen perusteella ihmiset söivät vain vähän esimerkiksi makeisia, kahvileipiä tai jäätelöä, mikä on ravitsemuksellisesti hyvä asia, koska ne tuovat ruokavalioihin vain turhaa energiaa. Ruokailut näyttivät olevan hyvin suurelta osin juuri sellaista välipalatyypistä napostelua, jollaiseksi ruokailut ovat Parkkisen ja Sertin (2006, 33) mukaan kehittyneet. Ruokailuista puuttui suunnitelmallisuus ja ennakointi, jotka helpottavat terveellisen ruokavalion koostamista ja noudattamista. Ennakointi alkaa jo siitä, kun valmistaudutaan ruokakauppaan lähtöön. Vanha nyrkkisääntö, että ruokakauppaan kannattaa mennä kyläläisenä, ja ennalta suunnitellun ostoslistan kanssa, pitää paikkansa edelleen. Ennakointi vähentää houkutuksia ostaa helppoa ja nopeaa ruokaa, mutta silloin kaupassa jaksaa paremmin myös tutustua raaka-ainevalikoimiin. Ruoanlaittoa kotona helpottaa, kun tarvikkeet ovat valmiina odottamassa, ja eväiden tekokin onnistuu.

Vastaajat elivät ns. säännöllisen epäsäännöllistä elämää. Ainoan säännöllisyyden elämänrytmiin toivat työvuorot. Vapaa-ajan muodostumista leimasi se, että tärkein asia vapaa-ajan vietossa näytti olevan nukkuminen. Jotkut vastaajista kertoivat nukkuvansa paljon, ja unelle annettiin paljon aikaa. Päivärytmejä kannattaisi ryhtyä järjestämään nykyistä säännöllisemmäksi, jolloin elämään saisi mahtumaan muitakin tärkeitä elämänlaatua parantavia asioita, kuten liikunta ja sosiaalinen elämä. Uni on jaksamisen kannalta tärkeää, ja sille tulee varata riittävästi aikaa, mutta ei liikaa. Optimaalinen uniaika on hiukan reilut 7,5 tuntia vuorokaudessa, jonka jälkeen herätyskello saa soida, oli takana mikä tahansa työvuoro. Tämän jälkeen toimitaan ennalta suunnitellun päiväohjelman mukaan, jolloin myös ruokailut tulevat säännöllisemmäksi. Epäsäännöllisyyden vuoksi päivärytmin suunnittelu voi tuntua haastavalta, mutta sitä se ei ole, kunhan sen opettelee.

Liikunnan harrastamiselle työntekijöillä on jo olemassa hyvät mahdollisuudet, sillä S-ryhmä tarjoaa työntekijöilleen monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Tutkimusryhmään kuuluvat työntekijät ovat jossain määrin käyneet yhdessä pelaamassa esimerkik-

si sählyä, koska työntekijöiden kesken vallitsee tiivis ryhmähenki myös vapaa-ajalla. Ryhmäpaineella voi olla positiivinen vaikutus liikuntaharrastukselle, sillä yhdessä tehty päätös madaltaa ihmisen kynnystä osallistumiseen. Liikunta on usein myös mielekkäämpää yhdessä kuin yksin. Jos taas tuntuu, ettei tahdo lähteä vapaa-ajallakin viettämään aikaansa työkavereiden kanssa, liikuntaa voi harrastaa muissa ryhmissä tai yksinään. Liikuntalajeja ja -paikkoja on niin monia, että niistä varmasti löytyy jokaiselle jotakin sopivaa. Jos kaipaa apua ja tukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen, ohjattua liikuntaa voi saada esimerkiksi kuntosaleilta ja kansalaisopiston liikuntakursseilta, mutta ihan yhtä hyvin kotonakin voi harrastaa liikuntaa esimerkiksi erilaisten dvd-levyjen opastuksella. Työajallakin kannattaa pyrkiä harrastamaan taukoliikuntaa, jos työliikkeet ovat yksipuoleisia, sillä se piristää kehoa ja mieltä.

11 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön aiheen valinta oli helppo, koska olen itse tehnyt kolmivuorotyötä tehtaassa seitsemän vuotta, joten minulla on myös omakohtaista kokemusta vuorotyön vaativuudesta. Työaikamuotoon kuului aina vähintään neljä peräkkäistä yövuoroa, toisinaan viisi, joten vuorokausirytmäni piti kääntää aina yövuoroon sopivaksi. Oma yötyöhön sopeutumistani helpotti merkittävästi säännöllinen päivärytmi, johon kuuluivat harrastukset, liikunta ja sosiaalinen elämä, mutta jonka avulla myös säännöllinen ruokailu tuli huomioiduksi. Itse kärsin yövuorojen aikana huonosta tai jopa olemattomasta ruokahalusta ja närästyksestä. Tämän vuoksi jouduin yövuorojen aikana muuttamaan ruokavaliotani jonkin verran. Minulla alkoi kuitenkin olla 35 ikävuoden vaiheilla vaikeuksia vuorokausirytmien kääntämisessä. Erityisen vaikeaa se oli pimeään aikaan, jota Suomessa riittää. Unen laatu heikkeni, ja samaan aikaan rytmien kääntäminen alkoi kostautua migreenikohtauksina, jotka iskivät lähes aina ensimmäisen yövuoron jälkeen. Lääkärin mukaan olin juuri niitä ihmisiä, jotka alkavat vanhetessaan oireilla vuorotyöstä. Sain vaivaani migreenin estolääkkeet, ja niiden avulla pärjäsinkin vaihtelevasti. Lopetin työskentelyn kolmivuorotyössä vuonna 2012 monestakin erisyystä. Yksi merkittävin syy olivat nimenomaan yövuorot, koska rytmien kääntäminen alkoi olla aina vain hankalampaa. Sittemmin en ole yötyötä tehnyt, enkä ole myöskään kärsinyt migreenikohtauksista.

Omien kokemusteni perusteella pidän opinnäytetyön aihetta todella tärkeänä monestakin eri näkökulmasta katsottuna. Työntekijöiden terveys ja jaksaminen ovat sekä työntekijän että työnantajan kannalta merkityksellisiä. Suomessa vuorotyötä tekeviä on yli 700 000, joita työ kuormittaa normaalia päivätyötä enemmän epäsäännöllisten työaikojen vuoksi. Monimuotoisiin työaikoihin sopeutumisen lisäksi työntekijöiltä vaaditaan aiempaa enemmän joustoa ja ammatillista osaamista, jolloin kuormittavuus kasvaa entisestään. Työelämä on vaativaa, sillä kasvaneet vaatimukset rasittavat työntekijöitä sekä psyykkisesti että fyysisesti. Ihmisten olisikin syytä ryhtyä noudattamaan terveellisiä elintapoja, joiden avulla työhyvinvointia ja työkykyä pystytään ylläpitämään, mutta jaksetaan olla aktiivisia myös vapaa-aikana. Myös työnantajien tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota työntekijöiden hyvinvointiin, sillä työntekijät ovat niitä, jotka työllään tekevät yrityksen tuloksen. On kannattavampaa huolehtia jo olemassa olevien työntekijöiden hyvinvoinnista, kuin kouluttaa jatkuvasti uutta henkilökuntaa. Työurien pidentäminen lisää entisestään paineita työntekijälle, mutta myös työnantajille. Jotta ihmiset jaksaisivat terveempinä työelämässä mahdollisimman pitkään, vaaditaan siihen vastuunottoa kaikilta osapuolilta. Myös yhteiskunnalta, sillä jokaisella työntekijällä on vaikutusta myös kansantalouteen. Nykyisin tehtävä valistavan ja ennakoivan terveystieteiden toteuttamisen muotoa kannattaisi pohtia yhteiskunnallisella tasolla, koska yksittäiset työnantajat eivät siihen välttämättä kykene. Valistusta kyllä on, mutta sitä voitaisiin viedä konkreettisesti ihmisten tietoisuuteen esimerkiksi yritysten tyky-päivinä jonkinlaisella yhteisellä tekemisellä ja toiminnalla. Ammatillisessa koulutuksessa sen sijaan voitaisiin pohtia keinoja, miten ihmisiä saataisiin valmennettua nykyistä paremmin työelämään, sen lisääntyneeseen vaativuuteen ja työaikamuotojen monimuotoisuuteen.

Opinnäytetyössä käsitellyt aiemmat tutkimukset olivat tutkineet työntekijöiden työhyvinvoinnin nykytilaa, lisäksi Hulkkonen (2013) ja Liemaa (2011) olivat pyrkineet tutkimuksissaan selvittämään syitä tuloksiin. Tutkimukset painottuivat työympäristöihin, niiden puutteisiin ja vaikutuksiin, eivät työntekijöihin itseensä. Tämän vuoksi vertailla aikaisempiin tutkimuksiin ei voida tehdä suoraan, mutta joitakin tuloksia voidaan vertailla. Aiempien tutkimusten mukaan fyysisiä oireita oli huomattavan monella. Syitä tähän voi olla useita, mutta jos monipuolisen liikunnan harrastaminen on niin vähäistä, kuin nyt saadut tulokset kertovat, fyysisten oireiden ilmaantuminen ei ole yllättävää. On odotettavissa, että fyysisiä oireita ilmaantuu, kun liikunta on vähäistä ja työliikkeet yksipuoleisia. Väsymyksestä sen sijaan kärsi aiempien tutkimusten mu-

kaan noin kolmannes vastaajista. Myös omaa tutkimusryhmääni näytti vaivaavan väsymys, ja nukkumiseen käytettiin paljon aikaa. Unettomuudesta ei sen sijaan kärsinyt kukaan, mutta huonosta unenlaadusta erityisesti yötyön aikana kyllä.

Väsymykseen on olemassa useita eri syitä. Päiväkirjojen perusteella pystyttiin päättämään, että yövuorot ns. jäivät toisinaan päälle, eli rytmin normalisoiminen ei aina onnistunut. Jos päivärytmin muuttaminen on hankalaa, se voi kerryttää univelkaa, jolloin ollaan väsyneitä ja unta otetaan takaisin silloin, kun mahdollista. Elimistölle olisi kuitenkin edullisempaa, kun sillä olisi säännöllinen rytmi. Vaikka univelkaa pyritään vähentämään nukkumalla, ei nukkumisellekaan saa antaa liikaa aikaa, koska myös se voi väsyttää. Väsymys voi aiheutua myös huonosta ravitsemuksesta; elimistö ei jaksakaan ilman kunnollista tankkausta. Yksi syy, miksi alan työntekijät kärsivät väsymyksestä, saattaa johtua alalla vallitsevasta taukojenpitokulttuurista. Kyseessä on ala, jossa työntekijää vaivaa toistuva kiire, joten taukojen pitämisen tärkeyttä ei tulisi väheksyä. Kiireellä ja tauotta työskentely vaikuttaa negatiivisesti sekä työkykyyn, työhyvinvointiin kuin koettuun työn imuunkin, jolloin työn tuottavuus heikkenee.

Tämän opinnäytetyön tulosten jopa kolmella neljästä ravintola-alalla työskentelevällä oli epäterveelliset elintavat. Tämä antaa aiheutta pohtia, kannattaisiko ravintola-alan työntekijöiden elintapoja tutkia laajemmin? Jos näin merkittävällä osalla alan työntekijöistä on epäterveelliset elintavat, ne selittävät alalla koettua työhyvinvointia ja alalta poistumista verraten nuorena, sillä elintavoilla on kiistatta vaikutus työhyvinvoinnin ja työkyvyn muodostumisessa. Tuoreen ranskalaisen tutkimuksen (STT 2014) mukaan pitkään jatkunut vuorotyö huonontaa muistia. Kuitenkin nyt saatujen tulosten perusteella valtaosalla vuorotyöläisistä on huonot elintavat, jolloin yksinkertainen selitys muistin huononemiselle ei ole vuorotyö, vaan vuorotyöläisiltä puuttuvat hyvät elintavat. Muisti heikkenee toki myös iän myötä, mutta muistisairauksienkin syntyä pystytään ehkäisemään elintavoilla koko elämänkaaren ajan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Ravintola-ala on vaativa ala, sillä se rasittaa työntekijöitä fyysisesti, mutta se edellyttää paljon myös psyykkistä jaksamista. Alalla työskentelevät ovat pääosin nuoria, ja alalta poistutaankin verraten nuorena. Syitä ravintola-alalta pois jättäytymiseen voi olla useita, mutta yksi selityksistä on yksinkertaisesti ikääntyminen. Ikääntymisen myötä ihminen muuttuu ja työkyky heikkenee, sillä elimistön suoritus-, vastustus- ja

sopeutumiskyky heikentyvät. Tämän vuoksi ikääntyvän tulisi kiinnittää huomiota entistä paremmin terveellisiin ja säännöllisiin elintapoihin, jotta elimistön toimintakykyä ylläpidettäisiin kaikilla osa-alueilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Jos ikääntymiseen yhdistetään lisäksi vuorotyön rasittavuus, on kaksin verroin syytä panna elintapoihinsa. Jos vain neljännes ravintola-alan työntekijöistä noudattaa terveitä elintapoja, eivätkä elintavat iän myötä muutu, ne vaikuttavat heikentävästi elimistön toimintakykyyn ja hyvinvointiin, jolloin ainakin osittain on selitettävissä alalta poistuminen verraten nuorena; työntekijä ei yksinkertaisesti enää vain jaksakaan hektisellä ja rasittavalla alalla. Lisäksi ravintola-alalla työnantajienkin tulisi kiinnittää enemmän huomiota työntekijöiden ikääntymiseen. Väestön vanheneminen on globaali ilmiö, joka näkyy suomalaisessakin työelämässä, joten jokaisella alalla pitäisi ryhtyä huomiomaan työntekijöiden ikääntyminen.

Tämän opinnäytetyön pohjalta pystytään työntekijöille kokoamaan elintapoja käsittelevää terveystietoa, esimerkiksi pieni ohjevihkonen. On kuitenkin huomattava, että opinnäytetyössä terveellisistä elintavoista on käsitelty ravitsemusta, liikuntaa ja unta. Jos aineistosta halutaan tehdä kaiken huomioon ottava, siinä tulee huomioida myös tupakoimattomuus ja sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Opinnäytetyön pohjalta aineistoa voidaan tehdä työntekijöille, jolla helpotetaan uusien työntekijöiden sopeutumista yötyön tekemiseen, ja parantaa jo yötyötä tekevien jaksamista. Vaikka tämä opinnäytetyö toteutettiin yöravintolan henkilökunnan tarpeisiin, aineistoa voidaan käyttää myös yrityksen muilla osastoilla, missä tehdään yötyötä.

Tässä opinnäytetyössä tutkimusryhmä koostui työuransa alussa olevista nuorista aikuisista, joilla on edessään vielä monta vuosikymmentä työelämää. Heidän kannattaisi oman terveytensä ja jaksamisensa vuoksi miettiä, kuinka he turvaavat paitsi huomisen jaksamisensa, kuinka he jaksavat tulevat vuosikymmenet. Heillä on hyvät perustiedot ravitsemuksesta koulutustaustojensa ansiosta; enää tarvitsee vain tuoda oppinsa käytäntöön. Tällä hetkellä vastaajien epäterveelliseen elämään syyt voivat löytyä esimerkiksi elämän epäsäännöllisyydestä ja perheettömyydestä, sillä he ovat vain itsestään vastuussa. Olisi kuitenkin muistettava, että elintavoilla pystytään vaikuttamaan jo nyt terveyden kehittymiseen tulevaisuudessa. Uudet elintavat vaativat alussa opettelua. Vaaditaan viitseliäisyyttä, omaa tahtoa ja toiminnan ennakoimista uuden elämän aloittamiseen, mutta myös sitoutumista muutokseen. Kannattaa muistaa ihmisten olevan yksilöitä; mikä sopii yhdelle, ei käy toiselle. Itselleen luontevimmat keinot elintapojen

noudattamiseen löytää kokeilemalla eri keinoja, mutta esimerkiksi kokemusten vaihtaminen toisten epäsäännöllistä työtä tekevien kanssa voi poikia ideoita. Terveellisten elintapojen opettelu kannattaa senkin vuoksi, että jos tulevaisuuden haaveena on perheen perustaminen, terveet elintavat omaamalla luo terveellisen perustan lastensa elämälle.

LÄHTEET

Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas -käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOYpro.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2013. Nitriitti. WWW-dokumentti. <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/tietoa+yksittaisista+aineista/nitriitti>. Päivitetty 13.12.2013. Luettu 10.9.2014.

Espo, Susanna 2010. Ravintolatyön ergonomia ja apuvälineet. Työturvallisuuskeskus.

Fogelholm, Mikael (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen – Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Hakola, Tarja, Hublin, Christer, Härmä, Mikko, Kandolin, Irja, Laitinen, Jaana & Salminen, Mikael 2007. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos.

Heikkilä, Taina, Hopsu, Leila, Huilaja, Eija, Karppela, Pia, Laine, Klaus, Inkeroinen Soile, Kivikallio, Jutta, Korppi, Kirsi, Kääriäinen, Päivi, Narko, Riitta, Peltokorpi, Marjatta, Reunanen, Raija, Ryynänen, Päivi, Salmelin, Marja, Valkosalo, Tarja ja Ylitiö, Hannele 2009. Siivoustyön käsikirja. Suomen Siivousteknisen liiton julkaisuja 1:7.

Heinonen, Miila 2013. Piirrookset. WWW-dokumentti. <https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/lukio/terveystieto/Vitayksi/kuvitus/piirrookset3/piirrookset2/lj>. Julkaistu 22.1.2013. Luettu 15.6.2014.

Hellstén, Soile (toim.) 1996. Uudistuva laitoshuolto – Opas sairaala- ja laitospulais-työhön. Suomen kuntaliitto.

Helsingin Sanomat 2012. Ruotsalaistutkimus: Alkoholien suurkulutus uhkaa nuoria ravintola-alan naisia. WWW-dokumentti. <http://www.hs.fi/ulkomaat/a1305597135209>. Julkaistu 4.9.2012. Luettu 1.11.2014.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Paula & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hulkkonen, Päivi 2013. Keskisuomalaisen ravintola-alan yrityksen työhyvinvoinnin seurantatutkimus. Pro gradu. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu.

Huttunen, Jussi 2012. Terveellinen ruoka. WWW-dokumentti. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935. Julkaistu 15.8.2012. Luettu 23.11.2014.

Huttunen, Suvi 2013. 5 syytä miksi aamupalan syöminen kannattaa. WWW-dokumentti. <http://www.avainapteekit.fi/oma-terveys/ravitsemus/5-syyta-miksi-aamupalan-syonti-kannattaa>. Julkaistu 14.5.2013. Luettu 23.11.2014.

Härkönen, Paula, Rannisto, Kirsi & Risteli, Pirjo 2003. Abraham Maslow. WWW-dokumentti. <http://www.sampo2002.oulu.fi/surkeat/persoonallisuus.html>. Julkaistu 31.1.2003. Luettu 30.5.2014.

Härmä, Mikko, Kandolin, Irja, Sallinen, Mikael, Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2002. Hyvinvointia vuorotyöhön -Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Helsinki: Työterveyslaitos.

Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. WWW-dokumentti. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046. Julkaistu 7.2.2008. Luettu 5.10.2014.

Ilmarinen, Juhani 2006. Pitkää työuraa! – Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Järnefelt, Heli 2011. Pysy vireänä liikenteessä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kaaria, Satu 2013. Rasvaprosentin mittaustulos ei ole aina luotettava. WWW-dokumentti. <http://www.hs.fi/terveys/a1366209276710>. Julkaistu 18.4.2013. Luettu 20.5.2014.

Kandolin, Irja, Tilev, Kristina, Lindström, Kari, Vartia, Maarit & Ketola, Ritva 2009. Palvelualojen työolot ja hyvinvointi. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 43. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kannas, Lasse, Eskola, Kari, Välimaa, Pia & Mustajoki, Pertti 2010. Virtaa - Terveiden perusteet. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Kara, Raija 2014. Terveyttä lautaselle. Yhteishyvä 5/2014.

Karhula, Anna-Liisa (toim.) 2006. Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.

KattaaSavon.fi 2014. Ravintolat Mikkeli ja Savonlinna. WWW-dokumentti. <http://www.kattaa Savon.fi/ravintolat/>. Ei julkaisutietoja. Luettu 20.5.2014.

Kinnunen, Ulla & Mauno, Saija (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kohtuullisesti.fi 2014. Kohtuukäytön rajat — Paljonko on annos? WWW-dokumentti. <http://www.kohtuullisesti.fi/kohtuukayton-rajat/paljonko-on-annos/>. Ei päivitystietoja. Luettu 1.11.2014.

Korpela-Kosonen, Krista 2014. Koukussa sokeriin? Yhteishyvä 6/2014.

Kuluttajaliitto 2014. Ateriarytmillä virtaa. WWW-dokumentti. <http://syohyvaa.fi/ateriarytmilla-virtaa/>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.8.2014.

Laine, Pertti 2013. Sitoutumisen puute vaikeuttaa työhyvinvoinnin kehittämistä. WWW-dokumentti. <http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/Sivut/sitoutumisen-puute-vaikeuttaa-tyohyvinvoinnin-kehittamista.aspx>. Päivitetty 28.11.2013. Luettu 21.5.2014.

- Laki nuorista työntekijöistä 998/1993. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19930998#L2P7>. Julkaistu 19.11.1993. Luettu 22.5.2014.
- Lampikoski, Timo 2009. *Hidasta! —Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liemaa, Johanna 2011. *Työhyvinvointi hotelli- ja ravintola-alalla. Opinnäytetyö*. Tampereen ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36360/Liemaa_Johanna.pdf?sequence=2
- Luukkala, Jouni 2011. *Jaksaa, jaksaa, jaksaa... —Työhyvinvointitaitojen kirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Manka, Marja-Liisa, Kaikkonen, Maija-Leena & Nuutinen, Sanna 2007. *Hyvinvointia työyhteisöön — Eväitä kehittämistyön avuksi*. Tampere: Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto.
- Miettinen, Jaana 2008. *Vuorotyö ja terveys*. WWW-dokumentti. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526. Ei päivitystietoja. Luettu 22.8.2014.
- Neuvoston direktiivi 92/85/ETY. WWW-dokumentti. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31992L0085:FI:HTML>. Julkaistu 19.10.1992. Luettu 30.5.2014.
- Niemi, Aleksi 2006. *Ravitsemus kuntoon*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Niskanen, Ville 2014. *Eteläsavolaiset jaksavat töissä muuta maata huonommin*. Länsi-Savo 12.6.2014.
- Pakka, Jaana & Rätty, Tarja 2010. *Työstä hyvinvointia*. Työturvallisuuskeskus.
- Pietikäinen, Petteri (toim.) 2011. *Työstä, jouta ja jaksa —Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Parkkinen, Kirsti & Serti, Päivi 2006. *Avain ravitsemukseen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Partanen, Hanna 2006. *Olet mitä syöt*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Penttinen, Anni 2014. *Haastattelu*. 16.4.2014.
- Pietikäinen, Petteri (toim.) 2011. *Työstä, jouta ja jaksa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauramo, Päivi 2009. *Työhyvinvoinnin portaat -työkirja*. Työturvallisuuskeskus.
- Ruokatieto Yhdistys ry 2014. *Kotitalous voi läpäistä koko peruskoulun*. WWW-dokumentti. <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/kotitalous-voi-lapaista-koko-peruskoulun>. Julkaistu 22.4.2014. Luettu 23.11.2014.

- Ruokatieto Yhdistys ry 2014. Proteiinit. WWW-dokumentti.
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>. Ei päivitystietoja. Luettu 8.11.2014.
- Ruuti, Marja 2012. Oikeaa ravintoa minulle -opas ravintosuositusten viidakkoon. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV _ Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html. Ei päivitystietoja. Luettu 21.8.2014.
- Sallinen, Mikael, Kandolin, Irja & Purola, Mari 2002. Elämisen rytmi -Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- S-kanava 2014. Tietoa Osuuskaupasta. WWW-dokumentti. <https://www.s-kanava.fi/web/s/s-ryhma/osuuskaupat>. Ei julkaisutietoja. Luettu 21.8.2014.
- Sokos Hotels. Vaakuna—Original by Sokos Hotels. WWW-dokumentti.
<https://www.sokshotels.fi/fi/mikkeli/sokos-hotel-vaakuna>. Ei julkaisutietoja. Luettu 20.5.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Työhyvinvointi. WWW-dokumentti.
<http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi>. Päivitetty 16.5.2014. Luettu 21.5.2014.
- STT 2014. Tutkimus: Yli 10 vuoden vuorotyö voi heikentää muistia. WWW-dokumentti. <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/ulkomaat/tutkimus-yli-10-vuoden-vuorotyö-voi-heikentaa-muistia/1926651>. Julkaistu 4.11.2014. Luettu 8.11.2014.
- Tenkanen, Tiina 2013. Päähtyneenä työskentely epäreilua työtovereille. WWW-dokumentti. <http://www.kansanuutiset.fi/uutiset/kotimaa/3057512/paihtyneena-tyoskentely-epareilua-tyotovereille>. Julkaistu 2.10.2013. Luettu 1.11.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. WWW-dokumentti. <http://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>. Päivitetty 30.10.2014. Luettu 23.11.2014.
- Terveyskirjasto 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. WWW-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013. Julkaistu 1.8.2012. Luettu 30.5.2014.
- Terveyskirjasto 2010. Stressi. WWW-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. Julkaistu 18.8.2010. Luettu 14.6.2014.
- Tilastokeskus 2014. Työllisyys ja työttömyys. WWW-dokumentti.
http://www.stat.fi/til/tyti/2013/13/tyti_2013_13_2014-04-01_kat_002_fi.html. Päivitetty 1.4.2014. Luettu 14.9.2014.

Tilastokeskus 2014. Vuorotyö. WWW-dokumentti.

<http://www.stat.fi.ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/meta/kas/vuoroty.html>. Ei julkaisutietoja. Luettu 20.5.2014.

Tilev, Kristina, Kandolin, Irja, Vartia, Maarit & Lindström, Kari 2009. Hyvinvoiva palvelee tasokkaasti — Työolot ja hyvinvointi matkailu- ja ravintola-alalla. Helsinki: Työterveyslaitos, Työyhteisöt ja organisaatiot -osaamiskeskus, Palvelualojen ammattiliitto PAM ry & Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry.

Toikkanen, Ilkka 2012. Hyötyliikunta voi pelastaa henkesi. WWW-dokumentti.

http://yle.fi/uutiset/hyotyliikunta_voi_pelastaa_henkesi/6273081. Päivitetty 29.8.2012. Luettu 15.6.2014.

Toiviainen, Leena 2011. Liikkuminen kannattaa aina. WWW-dokumentti.

<https://www.mehilainen.fi/liikkuminen-kannattaa-aina>. Julkaistu 21.11.2011. Luettu 15.6.2014.

Toimihenkilöliitto Erto 2014. Lisäärvoa työelämään — Työaikalaki on yleislaki.

WWW-dokumentti. <http://www.erto.fi/tyosuhteopas/tyoaika/tyoeaikalaki-on-yleislaki>. Ei julkaisutietoja. Luettu 20.5.2014.

Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomilehto, Jaakko 2013. Kahvi ja terveys. WWW-dokumentti.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11080. Ei julkaisutietoja. Luettu 23.11.2014.

Työhyvinvoinnista 2014. WWW-dokumentti.

<http://www.pori.tut.fi/tyky/tyohyvinvoinnista.htm>. Ei julkaisutietoja. Luettu 21.5.2014.

Työsuojeluhallinto 2013. Yö- ja vuorotyö. WWW-dokumentti.

<http://www.tyosuojelu.fi/fi/yo-vuorotyoluvat>. Päivitetty 19.8.2013. Luettu 20.5.2014.

Työsuojelurahasto 2009. Työstressistä palautuminen uhka vai mahdollisuus yksilölle -Palautuminen on elpymisprosessi. WWW-dokumentti.

<http://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-tutkitaan/hanke?h=106046&textsize=2>. Julkaistu 7.9.2009. Luettu 22.5.2014.

Työterveyslaitos 2013. Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin. WWW-dokumentti.

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/sopeutuminen_epatyypillisiin_tyoaikoihin/sivut/default.aspx. Päivitetty 25.2.2013. Luettu 5.10.2014.

Työterveyslaitos 2013. Työaikasäädökset. WWW-dokumentti.

<http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoaikasaadokset/sivut/default.aspx>. Päivitetty 8.2.2013. Luettu 20.5.2014.

Työterveyslaitos 2014. Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. WWW-dokumentti. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx>. Päivitetty 7.1.2014. Luettu 21.5.2014.

Työterveyslaitos 2014. Vuorotyö ja terveys. WWW-dokumentti. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx. Päivitetty 10.1.2014. Luettu 30.5.2014.

Työterveyslaitos 2014. 7-8 tunnin yöunet vähentävät sairauspoissaolojen riskiä. WWW-dokumentti. <http://news.cision.com/fi/tyoterveyslaitos/r/7-8-tunnin-younet-vahentavat-sairauspoissaolojen-riskia,c9638118>. Julkaistu 3.9.2014. Luettu 5.10.2014.

Työturvallisuuskeskus 2014. Työhyvinvointikoulutus. WWW-dokumentti. <http://sykettatyohon.fi/article/tyohyvinvointikoulutus>. Päivitetty 8.5.2014. Luettu 21.5.2014.

UKK-instituutti 2013. Arkiliikunta. WWW-dokumentti. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotylikunta_perusliikunta. Päivitetty 8.11.2013. Luettu 14.6.2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Lautasmallin avulla syöt oikein. WWW-dokumentti. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.8.2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. WWW-dokumentti. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.8.2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. WWW-dokumentti. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/kasvikset++hedelmat++marjat+ja+peruna/>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.8.2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Vanninen, Anna 2013. Makuvisyyhin halutaan varoitustekstit. WWW-dokumentti. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1377399122704>. Julkaistu 26.8.2013. Luettu 23.11.2014.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2014. Case-tutkimus. WWW-dokumentti. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348546586/1194356433452.html>. Ei julkaisutietoja. Luettu 21.8.2014.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2014. Triangulaatio. WWW-dokumentti. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464114103/1194104920968/1194107257373.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.8.2014.

Yötyöläisen ravitsemus-, uni- ja liikuntatottumukset

Tämän kyselyn avulla pyritään selvittämään yötyötä tekevien tottumuksia koskien ruokavaliota, nukkumista ja liikuntaa.

1. Sukupuolesi

- Mies
 Nainen

2. Ikäsi

3. Koulutuksesi

4. Tehtäväkuvasi Bar'n'Night Vaakunassa

5. Kuinka kauan olet tehnyt yötyötä? Pidätkö yötyöstä, vai tahtoisitko mieluummin päivätyön?

6. Tiedätkö millaiset suomalaiset ravitsemussuositukset ovat? Pyritkö noudattamaan niitä?

7. Vastaa väittämiin kyllä tai ei

	Kyllä	Ei
Syön päivittäin aamiaisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön päivittäin vähintään yhden hedelmän tai annoksen marjoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön päivittäin vähintään viisi kourallista kasviksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön päivittäin vähintään neljä viipaletta ruisleipää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön 3-4 tunnin välein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juon päivittäin kolme lasillista rasvatonta maitoa tai piimää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juon päivittäin vähintään litran vettä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän lautasmallia aterian koostamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän päivittäin salaattinkastiketta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LIITE 1.
Kyselylomake

- Syön kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Kiinnitän huomiota ravintoni suolapitoisuuteen
- Kiinnitän huomiota ravintoni kuitupitoisuuteen
- Mielestäni ruokavalioni on monipuolinen

8. Monenako päivänä viikossa nautit kahvia, virvoitusjuomia tai energiajuomia?

En lainkaan Päivittäin 2-4 kertaa viikossa 5-7 kertaa viikossa

- | | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kahvi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Virvoitusjuoma | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Energiajuoma | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Onko ravitseminen sinulle tärkeää?

- Kyllä
- Ei

10. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa nuket? Vaikuttaako yövuoro unen määrään tai laatuun?

11. Tiedätkö millaiset ovat terveystieteiden suositukset?

- Kyllä
- En

12. Jos harrastat säännöllisesti liikuntaa, kerro mitä lajeja harrastat ja arvioi viikoittainen harrastamasi liikunnan määrä

OHJEITA PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISEEN

Päiväkirjan avulla seurataan päivittäistä ruokavaliotasi, liikuntatottumuksiasi ja nukkumistasi.

Päiväkirjaa täytetään kolmen vuorokauden ajan siten, että kaksi päivää ovat vuorokausia, jolloin teet yötyötä, ja yksi päivä, jolloin sinulla on vapaapäivä (ei yötyötä edeltävä tai yötyön jälkeinen päivä).

Tärkeää on, että syöt, liikut ja nuket täysin normaalien tottumustesi mukaisesti päiväkirjan pitämisen ajan.

KIRJAA PÄIVÄKIRJAAN KAIKKI, MITÄ SYÖT JA JUOT

- ✓ Pyri arvioimaan ravinnon määrää tilavuusmittoina (tl, rkl, dl) tai grammoina.
- ✓ Merkitse ylös myös kellonaika milloin olet syönyt tai juonut.

Erittele ravintosi tarkemmin

- ✓ Onko syömäsi leipä puolikas patonki, siivu hiivaleipää vai täysjyväreisleipää.
- ✓ Entä onko juomasi maito rasvatonta vai kevytmaitoa, tai jogurt-tisi pikarillinen maustettua jogurttia vai annos maustamatonta.
- ✓ Millaista rasvaa käytät leivällä, entä ruoanlaitossa.
- ✓ Onko käyttämäsi juusto kermajuustoa, edamia vai emmentalia.
- ✓ Mitä joit; kahvia, limsaa, energiajuomaa, vettä...

Pyri arvioimaan, millainen tuntemus sinulla oli, kun ryhdyit syömään

- ✓ MIKSI söit? Oliko sinulla kova nälkä tai tekikö vain mieli jotain makeaa?

KIRJAA PÄIVÄKIRJAAN HARRASTAMASI LIIKUNTA SEKÄ VUOROKAUSI-KOHTAINEN NUKKUMINEN

- ✓ Merkitse liikuntamuoto ja liikunnan kesto.
- ✓ Merkitse kellonajat, jolloin nukuit.
- ✓ Arvioi unenlaatu arvosanoin 1-3: 1 huono, 2 kohtalainen, 3 hyvä.

RUOKAPÄIVÄKIRJA ESIMERKKI

Tiistai 26.3.2014				
Aika	Paikka	Ruoat ja juomat (ruoan valmistustapa, käytetty rasva ja neste)	Ruoka-aineiden määrä	Mietteet
7:30	koti	mikroaurapuuro (veteen valmistettu)	60 g	Nälkä 4
		kaupan valmis marjakeitto (sokeriton)	1,5 dl	
		täysjyväruisleipää	2 palaa	
		margariini Flora 60	2 tl	
		juusto Edam	2 siivua	
		kahvi, kevytmaidolla	2 dl	
		palasokeri	2 kpl	
11:00	työpaikka	lihapulla	5 kpl	Nälkä 3
		peruna, keitetty, n. kananmunan kokoisia	3 kpl	
		ruskea kastike	1 dl	
		vihersalaatti	1,5 dl	
		salaatinkastike	1 tl	
		sämpylä, pieni	1 kpl	
		maito, rasvaton	2 dl	
14:00	työpaikka	energiajuoma	5 dl	Nälkä 1, väsyttää
15:30	koti	vesi	2 dl	
17:00	koti	jauhelihakeitto, nauta-sikajauheliha	2 dl	Nälkä 3
		patonki	neljännes patonkia	

LIITE 2.
Päiväkirja

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA ESIMERKKI

	Harrastettu laji	Liikunnan määrä (minuutteina)
YÖTYÖ pururata	Kävely	30 min
YÖTYÖ liikuntasali	Jumppa	45 min
VAPAAPÄIVÄ punnittisali	Kevyt treeni Kuntopyöräily Venyttely	1 h
VAPAAPÄIVÄ	Kävely	15 min

UNIPÄIVÄKIRJA ESIMERKKI

	Kellonajat, jolloin nukuit	Unen laatu
VAPAAPÄIVÄ	23:00-9:00	3
YÖTYÖ	02:00-10:00 16:00-17:30	2 1
YÖTYÖ	05:00-12:00 16:00-17:30	3 2