

Työhyvinvointiryhmä kotihoidon uusille työntekijöille

2021-2022

Osana Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon –hanketta

Materiaalin koonneet TAMK:n terveydenhoitajaopiskelijat Sonja Tuominen ja Sini Puuska

Hankkeen ohjaava opettaja, Katja Hautsalo

Kestävää kasvua ja työtä 2014 – 2020 Suomen rakennerahasto-ohjelma



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

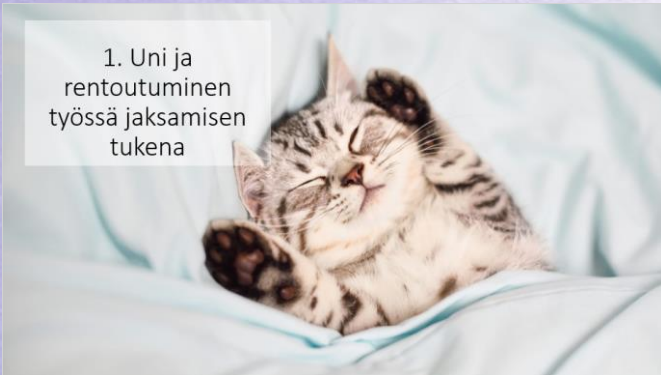


Osana Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon hanketta toteutettiin työhyvinvointiryhmä uusille kotihoiton työntekijöille Sastamalan ja Parkanon alueella. Ryhmä suunniteltiin ja toteutettiin Tampereen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden ja Pirkanmaan alueen hanketoimijoiden yhteistyönä. Ryhmä kokoontui joulukuun 2021 ja helmikuun 2022 välisenä aikana.

Tämä tietopaketti on koottu työhyvinvointiryhmän sisältönä olleiden materiaalien pohjalta.

Sisällysluettelo

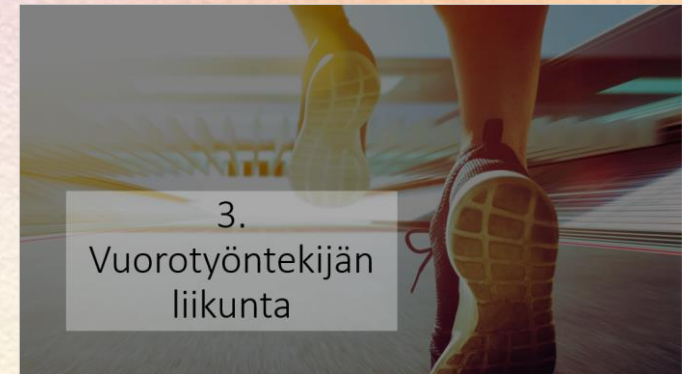
1. Uni ja
rentoutuminen
työssä jaksamisen
tukena



2.
Vuorotyöntekijän
ravitsemus



3.
Vuorotyöntekijän
liikunta



4. Työhyvinvointi,
työn imu ja
kollegiaalisuus



Erilaisia työhyvinvointiin liittyviä testejä

- Stressitesti: <https://www.ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut>
- Energiantarpeen laskeminen: <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/>
- UKK-instituutin liikuntatottumustesti: <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>
- Sydänliiton liikuntatottumustesti: <https://sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/>
- Työn imu -testi: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>
- Työhyvinvointitesti: <https://hyvatyo.ttl.fi/miellyty/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>
- Työyhteisötaitojen pikatesti: https://ttk.fi/files/7182/Tyoyhteisotaitojen_pikatesti.pdf



1. Uni ja
rentoutuminen
työssä jaksamisen
tukena



Unen merkitys elimistölle

- Uni on elimistölle välttämätöntä
- Unen aikana aivot
 - keräävät energiaa
 - puhdistuvat kuona-aineista
 - lajittelevat edellisen päivän tietoa
 - lisäksi unen tehtäviin kuuluu fyysinen lepo ja palautuminen, muistin ja oppimisen tukeminen, vastustuskyvyn ylläpitäminen ja tulehdussairauksien torjunta sekä muutokset hormonitoiminnassa
- Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti
 - Keskimäärin unta tarvitaan 6 – 9h
 - Unen tulee sisältää erilaisia univaihteita
 - Erityisesti syvän unen aikana elimistö pääsee palautumaan

Mikä vaikuttaa uneen?

Esimerkiksi:

- Elintavat
 - Liikunta
 - Ruokavalio ja kofeiini
 - Alkoholin käyttö
 - Sosiaaliset suhteet
- Vuorotyö
- Stressi



Elintavat

- **Liikunta**

- Säännöllinen liikunta nopeuttaa nukahtamista ja parantaa unen laatua
- Muutamaa tuntia ennen nukkumista raskaan liikunnan harrastamista tulisi välttää → haittaa nukahtamista ja lisää unenaikaista valveaoloaika

- **Ruokavalio ja kofeiini**

- Ateriarytmin säännöllisyys vaikuttaa uneen
- Kahvin, teen ja suklaan nauttiminen lähellä nukkumisaikaa vaikeuttaa unensaantia
 - Kofeiinipitoisten tuotteiden käyttöä ja tupakointia on hyvä välttää 4–5 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- Hyvä iltapala voi helpottaa nukahtamista
 - Hyvä iltapala on kevyt ja ravitseva
 - Esim. kokojyväpuuro, marjat, munakas, vihannekset
 - unta häiritseviä ovat esimerkiksi rasvaiset ja maustetut ruoat ja sokeri



Elintavat

- **Alkoholin käyttö**
 - Alkoholilla ajatellaan olevan rentouttava ja nukuttava vaikutus
 - tosiasiasa alkoholi aiheuttaa unettomuutta rikkoen unen rakennetta, keventäen unta ja vähentäen syvän unen määrää, jolloin uni ei piristä ja palauta
- **Säännöllinen päivärytmi**
 - Herääminen ja nukkumaanmenon tulisi ajoittua joka päivä samaan aikaan
 - Mahdolliset päiväunet tulisi pitää lyhyinä
- **Iltarutiinit** rentouttavat ja valmistava elimistön lepoon
 - Illan tekemiset saavat olla rauhallisia ja tylsiä

Vuorotyö ja uni

- Pyri pitämään unirytmisi mahdollisimman säännöllisenä
- Mikäli unen kannalta poikkeavia vuoroja on vain yksittäisiä, rytmiä ei kannata yrittää sopeuttaa uuteen rytmiin kuin vähäisesti (esim. vain 1-2 tuntia)
- Etenkin vuorotyötä tehdessä nukkumisolosuhteiden järjestäminen hyväksi korostuu, on hyvä huolehtia makuuhuoneen pimeydestä, äänettömyydestä ja sopivan viileästä lämpötilasta
 - Makuuhuoneen lämpötila ei saisi olla liian lämmin, sillä korkea lämpötila nostaa elimistön vireystasoa → tulisi olla 15,6 – 22,0 astetta
 - Makuuhuone tulisi olla pimeä, koska valon määrä säätelee elimistön omaa vuorokausirytmää ja pimeällä aivot erittävät unta ja rentoutumista edistävää melatoniinihormonia
- Esimerkiksi iltavuoron jälkeen voi olla kova paine nukahtaa ja tähän hyvänä apuna toimivat erilaiset rentoutumis- ja mindfulness-menetelmät



Vinkkejä unenhuoltoon

- Mene sänkyyn vasta, kun tunnet itsesi väsyneeksi
- Jos yöunet jäivät lyhyiksi, ota päivällä puolen tunnin päiväunet
- Jos makuuhuoneesi on kovin valoisa, harkitse pimennysverhoja
- Pidä iltarutiinit säännöllisinä
- Herää aamuisin aina samaan aikaan
- Syö kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala
- Rentoudu ennen nukkumaanmenoa
 - Tee esimerkiksi huolihetki-harjoitus
- Vähennä valaistusta illalla
- Pyhitä sänky vain nukkumista varten
 - Nukkumaan käyvän terveen aikuisen tulisi nukahtaa alle puolessa tunnissa → Mikäli nukkumaan käytyä uni ei tule, nukahtamista ei saisi yrittää väkisin vaan vuoteesta kannattaa nousta ja siirtyä vaikka kokonaan toiseen huoneeseen tekemään jotakin rauhallista puuhaa. Vuoteeseen tulisi siirtyä takaisin vasta, kun olo alkaa olla unelias
 - Ylönoususääntö vahvistaa unen ja sängyn välistä yhteyttä. Mikäli sängyssä valvoo pitkiä aikoja, elimistö voi alkaa yhdistämään valvomisen ja vuoteen toisiinsa, jolloin uneton voi alkaa yhdistämään ahdistusta vuoteeseen
 - Sängyssä ei kannata telkkaria, selailla puhelinta yms. → Sinivalo pidentää tutkimusten mukaan unen saamista, voi verrata jopa ulkona auringon paisteessa oloon (sinivalo vaikuttaa melatoniinin tuotantoon → elimistö ei tuota melatoniinia ja elimistö ei ole valmis nukahtamaan), lisäksi se nostaa kehon lämpötilaa ja sydämen sykettä.

Stressi

<https://www.ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut>
Tee stressitesti! 😊

- Stressaantuminen on hyvin yksilöllistä
 - Jokainen reagoi ja kokee stressin eri tavalla
 - Sama asia voi toiselle olla voimavara ja toinen taas kokee sen valtavana stressinä
 - Joku kokee väsymystä, toinen on hermostunut, jonkun päätä särkee tai tulee sydämentykytystä, toisille ruoka ei maistu ja toinen taas alkaa ahmia, yksi ei pysty kunnolla keskittymään tai kiukuttelee toisille
 - Oma mieliala myös vaikuttaa paljon siihen, miten stressi koetaan → Kun mieliala on riittävän hyvä, jaksaa stressaaviakin asioita paremmin
- Stressi syntyy tilanteissa, joka koetaan ylikuormittavaksi tai uhkaavaksi
 - Lyhytaikainen ja maltillinen stressi parantaa esimerkiksi ongelmanratkaisutaitojamme, keskittymiskykyämme ja saa luovuutemme puhkeamaan kukkaan. Myös vastustuskyky paranee
 - Stressin pitkittyessä välittäjäaineita, kuten dopamiinia ja noradrenaliinia, erittyy liikaa. Silloin ne eivät enää tue, vaan päinvastoin häiritsevät aivojen toimintaa.
 - Esimerkiksi krooninen työstressi on yhdistetty kudostuhoon etuotsalohkojen alueella. Aivokuvissa tämä näkyy keskushermostomme muodostavien harmaan tai valkean aineen tilavuuden pienenemisenä
 - Aivot ovat onneksi hyvin muokkautuvat, ja kun asiointi muuttuu, aivot voivat yleensä palautua. Oppimisen sekä rentoutumisharjoitusten tuottamat aivomuutokset ovat yleisesti vastakkaisia stressin aiheuttamille aivomuutoksille
- Pitkään jatkunut stressi voi hankaloittaa työ- ja toimintakykyä
- **Stressin hallintaa voi harjoitella!**
 - Voi pyrkiä vaikuttamaan stressiä aiheuttavaan tilanteeseen tai vähentää stressin vaikutuksia

Rentoutuminen

- Rentoutuminen hoitaa kehoa ja mieltä monin tavoin
- Rentoutuminen vaikuttaa kehoon välittömästi, lisäksi sillä on myös pitkäaikaisia vaikutuksia
- Välittömiä vaikutuksia:
 - Sydämen syke ja aineenvaihdunta rauhoittuu, hengitysrytmisi hidastuu, hapenkulutus vähenee ja verenpaine laskee, stressihormonien (kuten kortisolin) erityis vähenee, mielihyvähormonien (kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin) erityis lisääntyy
- Pitkäaikaisia vaikutuksia:
 - Koko terveys ja suorituskyky parantuvat
 - Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee
 - Vähentää kuluttavia jännitystiloja ja lisää kehon palautumista
 - Kyky rentoutua voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta tai univajetta
 - Säännöllinen rentoutusharjoittelu vähentää stressiä, ahdistusta ja masentuneisuutta
 - Säännöllinen harjoittelu auttaa myös selviytymään paremmin erilaisista stressitilanteista

Huolihetki

- Jos olet kova huolehtimaan ja huolet valtaavat mielen usein esimerkiksi nukkumaan mennessä tai heräät niihin joskus jopa öisin
 - Huolihetkien pitäminen olla hyvä keino helpottaa nukahtamista ja nukkumista
- Huolihetki pidetään yleensä illalla, muttei kuitenkaan liian lähellä nukkumaanmenoa
 - Varaa hetkeen 30 minuuttia
- **Käy huolihetken aikana läpi kaikki sinua painavat huolet ja murheet**
 - Keskity huolihetken aikana vain niihin
 - Voit kirjoittaa halutessasi asiat paperille
- Jos huolet alkavat vaivata muuhun aikaan päivästä, kirjoita ne ylös ja palaa niihin seuraavan huolihetken aikana
- Näin huolet on käsitelty, eikä niitä tarvitse miettiä enää nukkumaan mentäessä tai yöllä herätessä ja voit nukkua rauhallisin mielin

TO DO -lista

Jos tiedossa on työntäyteinen päivä, pelkästään hoidettavien asioiden ajatteleva voi tuntua uuvuttavalta. Sen sijaan, että piiskaisit itseäsi suorittamaan, voit opetella ajattelevaan velvollisuuksia asioina luonnollisen toiminnan tilassa.

Piirrä tyhjälle paperille soikio ja kirjoita siihen: HOIDETTAVAT ASIAT

Kirjoita soikon ympärille kaikki seuraavien päivien aikana hoidettavat asiat

Kirjoita asioiden perään, kuinka paljon ne herättävät kehossasi jännitystä

0 = ei lainkaan jännitystä, 1 = jonkin verran jännitystä, 2 = kohtalaista jännitystä ja 3 = voimakasta jännitystä. Kirjoita tai mieti mielessäsi, millaisia ajatusketjuja liittyy niiden tehtävien hoitoon, jotka aiheuttavat kehossasi eniten jännitystä.

→ Laita listasi sitten sivuun ja keskity aistikokemuksiisi. Kuuntele taustääniä, tunne kehosi paino istuinta vasten, tunne lattia jalkapohjissasi, tunne kynä kädessäsi. Älä kiirehdi. Kun tunnet, että olet rauhoittunut, piirrä soikio uudelleen ja kirjoita sen ympärille rauhallisesti 1-2 minuutin ajan ajatuksiasi.

→ Vertaa kahta piirtämääsi kartta toisiinsa. Mitä huomaat?

→ Miltä hoidettavien asioiden luettelo tuntuu nyt kehossa ja mielessä?

→ Voit havaita, etteivät velvollisuudet sinällään uuvutakaan sinua, vaan korjaajan ja masentajan kierre tarinaketjuineen. Kun opit rauhoittamaan identiteettijärjestelmäsi voit vapautua sen taakasta ja paneutua hoidettavien asioiden luetteloon luonnollisen toiminnan tilassa.



Erilaisia rentoutusharjoituksia löydät esimerkiksi täältä:

- Mieli ry – Rentoutusharjoitukset: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- Mielenterveystalo.fi - Rentoutus osana elämäntapaa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
- Oiva-Harjoitukset: [https://oivamieli.fi/dashboard.php#mielen hyvinvointi](https://oivamieli.fi/dashboard.php#mielen_hyvinvointi)
- Youtubessa todella paljon erilaisia harjoituksia

Mieti, mikä on sinun tapasi rentoutua?

Kuvan asiat kerätty uusien kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointiin liittyvästä ryhmätapaamisesta tammikuussa 2022.



Lähteet

- JAMK. N.d. Hyvinvoinnin digivalmentaja. Uni ja rentoutuminen. Luettu 15.1.2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/ebosssdigivalmentaja/hyvinvointitreenit/uni-ja-rentoutuminen/>
- Mielenterveystalo. N.d. Unettomuuden omahoito. Luettu 27.9.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx
- Mieli.fi. N.d. Harjoitukset. Luettu 20.1.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- Mielenterveystalo.fi. N.d. Rentoutus osana elämäntapaa. Luettu 20.1.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx
- Mieli – Suomen mielenterveys ry. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. Päivitetty 9.6.2021. Luettu 15.1.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Oiva. N.d. Harjoitukset. Luettu 20.1.2021. https://oivamieli.fi/dashboard.php#mielen_hyvinvointi
- Partinen, M., Tuisku, K., Raaska, K., Puustinen, J. & Partonen, T. 2020. Unettomuushäiriöiden nykyhoito – unilääkkeitä vai lääkettä? Katsausartikkeli. Duodecim 2020; 136: 2361-70.
- Partonen, T. 2021. Unettomuus. Julkaistu 12.5.2021. Luettu 14.9.2021. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk005344>
- Terveyskylä. 2019. Unen merkitys. Naistalo.fi. Päivitetty 29.5.2019. Luettu 14.9.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/elintavoista-apua-hedelm%C3%A4llisyyteen/uni/unen-merkitys>
- Terveyskylä. 2020. Mitä on normaali uni? Painonhallintatalo. Päivitetty 10.11.2020. Luettu 14.9.2021. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/mit%C3%A4-on-normaali-uni>
- Terveyskylä. 2020. Unenhuoltovinkkejä. Päivitetty 14.7.2020. Luettu 15.1.2022. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/unenhuoltovinkkej%C3%A4>
- UKK-instituutti. N.d. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Päivitetty 15.3.2021. Luettu 26.9.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>
- Unettomuus: Käypä hoito -suositus. 2020. Julkaistu: 26.06.2020. Luettu 8.9.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>
- Vuorotyöntekijöiden unen ja vireyden tukeminen työterveyshuollossa 2015-2019. Luettu 27.9.2021. <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/vuorotyontekijoiden-unen-vireyden-tukeminen-tyoterveyshuollossa/>
- DIOJEN TAUSTOINA / KUVINA KÄYTETTY POWERPOINT-KUVAPANKIN KUVIA.



2. Vuorotyöntekijän ravitseemus

Aikuisen ravitsemussuositukset (ruokavirasto)

- **Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin**
 - esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa.
- **Lisää ruokavalioosi enemmän kasviksia** (= juureksia, vihanneksia, palkokasveja, sieniä, hedelmiä ja marjoja)! Niitä tulisi nauttia vähintään **500 g päivässä eli noin 5–6 annosta**.
 - Yksi annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 desilitraa marjoja tai 1,5 desilitraa salaattia tai raastetta.
 - **Kasvikset** sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä.
- **Kalaa kannattaa nauttia eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa**.
 - Kala on oiva proteiinin, monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Kalasta saadaan myös jodia.
- **Pähkinät ja siemenet** ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä.
 - Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä (esim. auringonkukan, seesamin, pinjan ja kurpitsan siemenet) voi nauttia lajeja vaihdellen noin 30 g (2 rkl) päivässä eli 200–250 g viikossa.
- **Täysjyväviljavalmisteeissa** on vähemmän energiaa kuin valkoisesta viljasta valmistetuissa elintarvikkeissa.
 - Täysjyväviljavalmisteeit sisältävät runsaasti kuitua, ja täysjyväviljan ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan.
 - Viljavalmisteeden suositeltava päivittäinen käyttömäärä on noin 6 annosta naisille ja noin 9 annosta miehille. Vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa.
 - Annos tarkoittaa 1 desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä tai yhtä leipäviipaletta. Esimerkiksi lautasellinen puuroa vastaa kahta annosta.

Aikuisen ravitsemussuositukset (ruokavirasto)

- **Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei tulisi käyttää enempää kuin 500 g viikossa.**
 - Määrä tarkoittaa kypsää lihaa ja vastaa raakapainoltaan 700–750 grammaa. Yksi annos kalaa tai lihaa painaa kypsänä noin 100–150 g.
 - Siipikarjan liha on vähärasvaista ja sen rasva on laadultaan parempaa kuin naudan ja lampaan lihan rasva. Lihassa on erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa.
- **Ruokajuomaksi** suositellaan enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä.
 - Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla kuten soija- tai kaurajuomilla.
- **Jokaisella nesteen tarve on yksilöllistä.**
 - Siihen vaikuttavat esimerkiksi fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila ja ikä.
 - Useimmilla nesteen tarve tulee tyydytetyksi, jos juodaan janon mukaisesti.
 - Ohjeellinen kaikkien juomien määrä päivässä on 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Paras janojuoma on vesi.
 - Täysmehuja voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti, sillä sokerilla makeutettujen juomien käyttö on yhteydessä tyypin 2 diabeteksen riskiin ja ylipainoon. Lisäksi runsas sokeroitujen ja/tai happamien juomien kulutus heikentää suunterveyttä.

Sydänmerkki

- Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto.
 - Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arkea.
 - Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon, ilman että joudut perehtymään tuoteselosteisiin tai ravintosisältöihin.
- Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omassa tuoteryhmässään.
 - Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Sydänmerkki-jogurtti on terveellisempi valinta jogurttien joukossa ja sydänmerkitty mysli myslien joukossa.
 - Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa:
 - rasvan laatu on hyvää
 - suolan ja sokerin määrä on maltillinen
 - kuitua reilusti



Kuva: <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>

Huomioitavaa vuorotyössä

- Vuorotyöläisen on hyvä pyrkiä noudattamaan 3–5 tunnin ateriavälejä.
- Vuorotyöläisen ruokavalio perustuu yleisiin ravitsemussuosituksiin.
- Vuorotyötä tekevän kannattaa kiinnittää erityistä huomiota **kasvien ja ravintokuidun riittävään saantiin, välipalojen laatuun ja ruokien sokeri- ja rasvapitoisuuteen.**
- Unenpuutteesta johtuva väsymys voi vähentää terveellisiä ruokavalintoja ja lisätä napostelua.
 - Univajeen syiden tunnistaminen ja korjaaminen on tärkeää.
- **Ennakoinnista** sekä ruokalistan ja eväiden **suunnittelusta** on hyötyä täysipainoisen ja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa.



Aikataulutusta

- Aamuvuorossa:
 - Ennen töihin lähtöä kannattaa syödä monipuolinen ja ravitseva aamupala, jolla jaksaa energisenä lounaaseen asti
 - Terveellisen aamupalan voi koostaa esimerkiksi puurosta, kananmunista tai muista proteiininlähteistä (leikkeleet, rahka, raejuusto), pähkinöistä, marjoista ja kasviksista
- Iltavuoro:
 - Nauti pääateria ennen iltavuoroa tai iltavuoron alussa ja kevennä aterioita vuoron loppua kohti
 - Ruisleipä, rahka, smoothie, hedelmät ja pähkinät ovat hyviä välipaloja
 - Väsymys saattaa aiheuttaa epäsäännöllistä ja epäterveellistä syömistä
 - Lisäksi vuorokausirytmien häiriintyminen saattaa aiheuttaa vatsavaivoja ja altistaa terveysriskeille



Kylläisyys ja annoskoko



- Aterianjälkeiseen kylläisyyden tuntemiseen vaikuttaa eniten **mahalaukun täyttyminen**
 - Elimistö ei tunnista ruoan sisältämää energiamäärää **vaan ruoan tilavuuden**
- Energiatiheydellä tarkoitetaan ruoan sisältämää energiamäärää suhteessa ruoan kokonaismäärään.
- Ruoan määrän lisääminen kasvien avulla:
 - Ei lisää juurikaan energiatihyettä
 - On kätevä tapa saada tarpeeksi vitamiineja ja kivennäisaineita
- Ruoan rakenne: Kiinteiden ruokien syöminen, hajottaminen ja imeytyminen elimistön käytettäväksi on hitaampaa kuin nestemäisten ruokien, joten niiden aiheuttama kylläisyyden tunne on nestemäisiä ruokia suurempi.
 - Siksi ateriat kannattaa mieluiten nauttia kiinteässä muodossa, jotta ne pitävät nälkää loitolla pidempään.
 - Jos päivällisellä syöty sosekeitto ei tunnu pitävän nälkää tarpeeksi kauan, kannattaa sen kaveriksi nauttia jotain pureskeltavaa, kuten siemeniä, leipää tai raejuustoa.
 - Pureskelu lisää ja vahvistaa aivoihin välittyviä kylläisyyssignaaleja.

Kylläisyys

- Kulttuurilliset, sosiaaliset ja muut ympäristötekijät, kuten opitut ruokailuajat ja ruokavihjeet vaikuttavat kylläisyyden kokemukseen
- Jos on totuttu syömään lounas puoliltapäivin, saattaa nälkä silloin yllättää, vaikka aamiainen olisi nautittu tavallista myöhemmin.
- Toisaalta ympärillä olevat ruokavihjeet, kuten ruoan esillä olo tai vaikkapa ruokamainokset, voivat saada veden herahtamaan kielelle, vaikka olisikin juuri syöty maittava ateria



Pohdintaa

- Minkälaiset ruokailu/kahvitauot sinulla on..
 - Aamuvuoron aikana?
 - Iltavuoron aikana?
- Minkälainen on hyvä eväs joka pitää nälkää?
- Suunnitteletko eväitä etukäteen vai ostatko eineksiä?
- Syötkö työpäivän aikana välipaloja?



Lähteet

- Ruokavirasto. 2022. Aikuiset. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Päivitetty 7.1.2022. Luettu 30.1.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>
- Sallinen, J. 2020. Vuorotyö ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 22.9.2020. Luettu 30.1.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01266>
- Sydänmerkki. N.d. Sydänmerkki. Luettu 30.1.2022. <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>
- Taskinen, J. 2021. Kylläisyys osana painonhallintaa. Julkaistu 28.5.2021. Luettu 28.1.2022. <https://sydan.fi/fakta/kyllaisyys-osana-painonhallintaa/>
- Työterveyslaitos. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön. 10.-11., uudistettu painos. Helsinki: KOPIOSTO ry.
- DIOJEN TAUSTOINA / KUVINA KÄYTETTY POWERPOINT-KUVAPANKIN KUVIA.



3. Vuorotyöntekijän liikunta

Aikuisen liikuntasuositukset

- UKK-instituutin liikkumisen suositus kertoo terveyden kannalta riittävän viikottaisen liikkumisen määrän
- Lisäksi siinä on esitetty esimerkkejä liikkunnan lisäämiseen arjessa



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Aikuisen liikuntasuositukset (UKK-instituutti)

1. Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi

- ainakin 2 kertaa viikossa
- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän
- Esim. porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit

2. Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa TAI rasittavaa liikuntaa

• Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista

- Suositellaan 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa → **Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta**
- Esim. uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily
- Kaikki liikunta lastetaan. Voitkin siis helposti kerryttää liikuntasaldoa jo muutaman minuutin pätkissä ELI MUISTA HYÖTYLIIKUNTA! 😊

• Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi (Saat siis samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisää liikkumisesi tehoa)

- ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa
- **Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia**
- Esim. juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit

3. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut
- Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy
- Valitse tilanteen mukaan esim. portaiden käyttö, koiran ulkoilutus, pihatyöt, kävelypalaveri, perheliikunta...

4. Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia
- Valitse tilanteen mukaan esim. istumisen tauottaminen, seisomatyöskentely, taukoliikunta

Valitse itsellesi sopivat liikuntamuodot! 😊



Etsi itsellesi sopiva ja mieluinen liikuntamuoto, jota voit harrastaa epäsäännöllisestä työrytmistä huolimatta

- Harrasta kohtuullista liikuntaa, kuten esim. kävely, hölkkä, uinti, jumppa
 - 2–5 kertaa viikossa, 20–60 minuuttia kerrallaan
- Harrasta hyötyliikuntaa, kuten työmatkapyöräilyä ja portaiden kävelyä, aina kun se on mahdollista
- Vältä raskasta liikuntaa 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä elimistö kaipaa riittävästi aikaa palautuakseen liikunnan aiheuttamasta vaikutuksesta
- Liiku mieluiten aamu- ja päivävuorojen jälkeen
 - Kovatehoisella liikunnalla ei kannata kuitenkaan kuormittaa kehoa raskaan työvuoron jälkeen → Silloin parempia vaihtoehtoja ovat rentoutuminen, lepo, kevyt aerobinen liikunta ja lihahuolto. Myöskään iltavuorosta ei siis kannata lähteä salille, vaan rauhallinen venyttely on parempi vaihtoehto
- Vältä raskasta liikuntaa juuri ennen iltavuoroa → Vaikka liikunta piristäisi aluksi, uneliaisuus voi iskeä nelisen tuntia treenin jälkeen, etenkin pimeään aikaan
- Työpäivinä on suositus harrastaa kevyempää aerobista liikkumista eli sijoita raskaimmat treenit vapaapäiviin!
- Fyysisen työn tekijä hyötyy myös monipuolisesta liikkumisesta ja lihahuollosta
 - On huomioitava, että esimerkiksi fyysisesti raskaammassa hoitotyössä työpäivän aktiivisuus ei yksin ole riittävää sydän- ja verisuoniston terveyden edistämiseen
 - Vapaa-aikana harrastettu liikunta on sydän- ja verisuoniterveyden kannalta tehokkaampaa kuin työaikana tapahtuva matalakestoinen aktiivisuus liian vähäisellä palautumisella
- Liikkumisen kokonaismäärää on usein helpointa lisätä arkiliikunnan kautta
 - Aina ei siis tarvitse lähteä erikseen liikkumaan, vaan jo arjen aktiivisuuden lisäämisestä on apua
 - Arjen liikettä voi lisätä esimerkiksi vähentämällä istumista ja tekemällä askareita seisaallaan
 - Pienet liikkeet, kuten käsien nostelu, jalkojen heiluttelu ja liikehdintä seisoessa, voivat kuluttaa jopa 2 000 kilokaloria viikossa
 - Aktiivisesti liikehtivä voi päivässä kuluttaa energiaa jopa 500 kilokaloria enemmän kuin paikoillaan oleva.

Miksi portaat?

- Ylen tutkimus: Viidenteen kerrokseen kivutessa energiaa paloi hississä seisomiseen verrattuna 30 kilokaloria, alastulo kulutti 20 kilokaloria lisää. **Tämä tarkoittaa vuodessa yhteensä 11 000 kilokalorin kulutusta. Sama energiamäärä löytyy esimerkiksi yhdestätoista pitsasta tai kymmenestä suklaalevystä**
- Etenkin ruokailun jälkeen portaiden käyttö kannattaa → Ruokailun tuoma kuormitus sokeriaineenvaihduntaan aiheuttaa melkein kolmen tunnin stressivaikutuksen, mutta portaiden nousu tehostaa ja muuttaa aineenvaihduntaa.

Seisoessa energiankulutus on 1,5ertainen istumiseen verrattuna.

Portaita noustaessa energiankulutus on 6,5ertainen istumiseen verrattuna.



Testaa liikkumistottumuksesi

UKK-instituutin
liikuntatottumustesti:

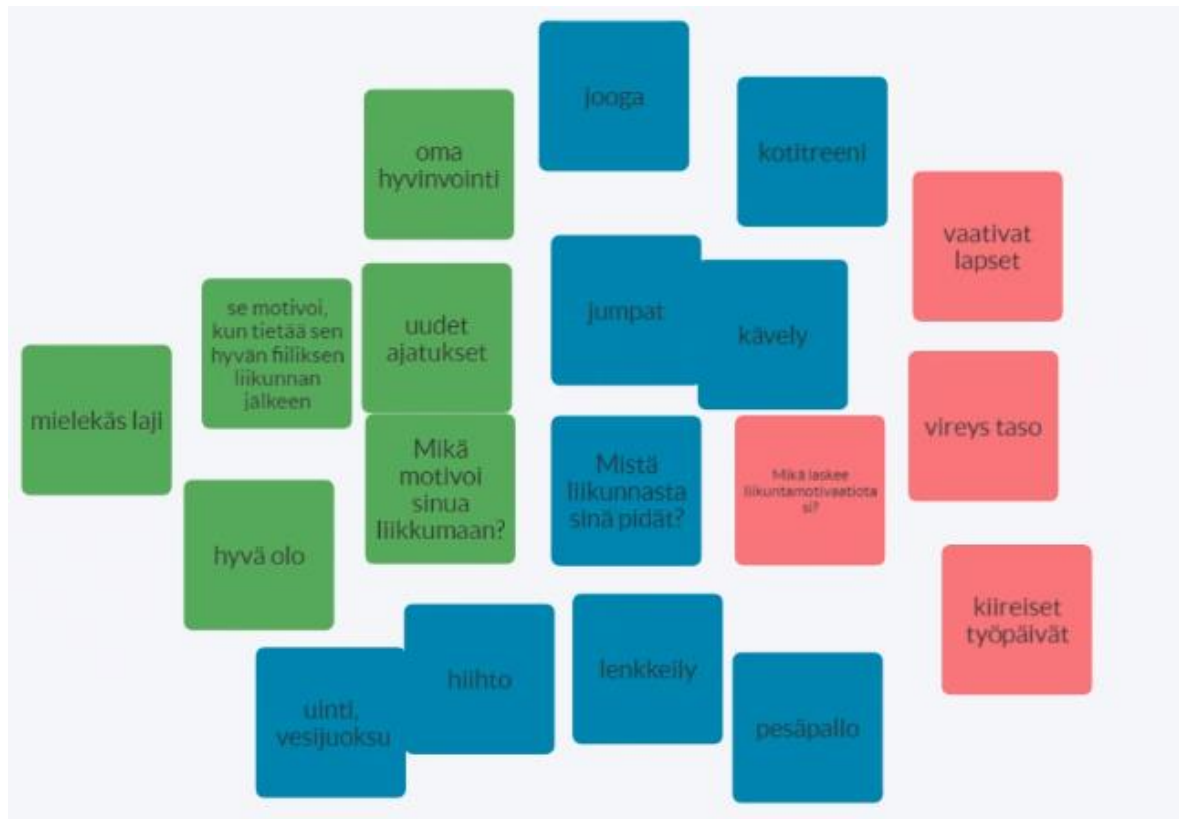
<https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>

Sydänliiton liikuntatottumustesti:

<https://sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/>



Mistä sinä saat motivaatiota liikkumiseen?

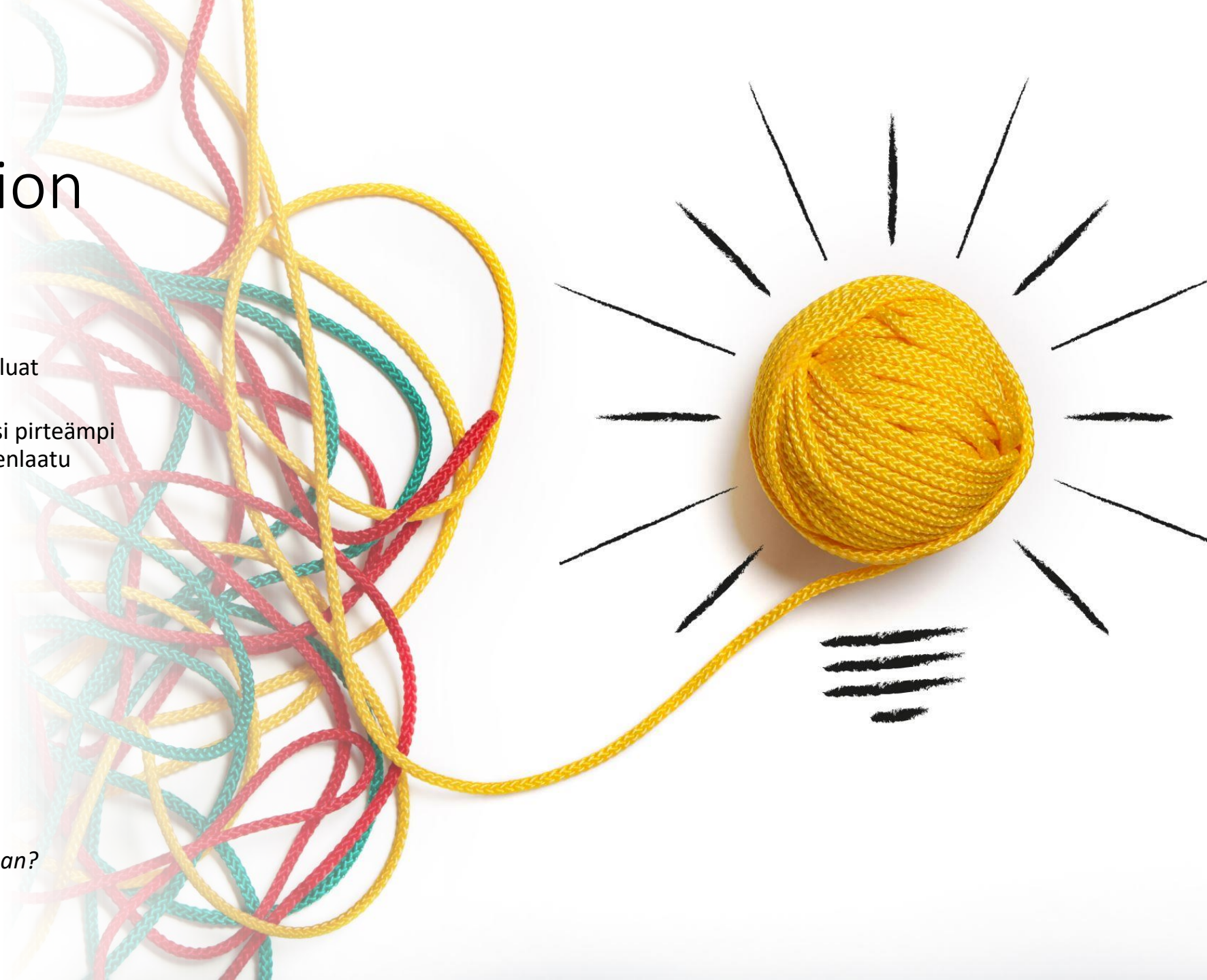


- Liikuntamotivaatio muodostuu yksilöllisesti, mistä johtuen yleispäteviä ohjeita motivaation löytämiseen ei ole olemassa
- Motivaation kannalta on tärkeää, että liikunta koetaan itselle merkittäväksi ja omia arvoja tukevaksi → Tällöin on helpompi löytää voimavaroja ja intoa liikkumiseen.
- Ulkoapäin annettu tieto tai tsemppi voi kantaa hetken, mutta pidemmällä aikavälillä on tärkeää löytää itselle merkityksellinen syy liikkua
- Voit pohtia seuraavia kysymyksiä:
 - Miten liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden lisääminen tukisi sinulle mielekästä elämää ja arkea?
 - Mikä elämässäsi olisi eri tavalla, jos kuntosi kohentuisi?

Kuvan asiat kerätty uusien kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointiin liittyvästä ryhmätapaamisesta tammikuussa 2022.

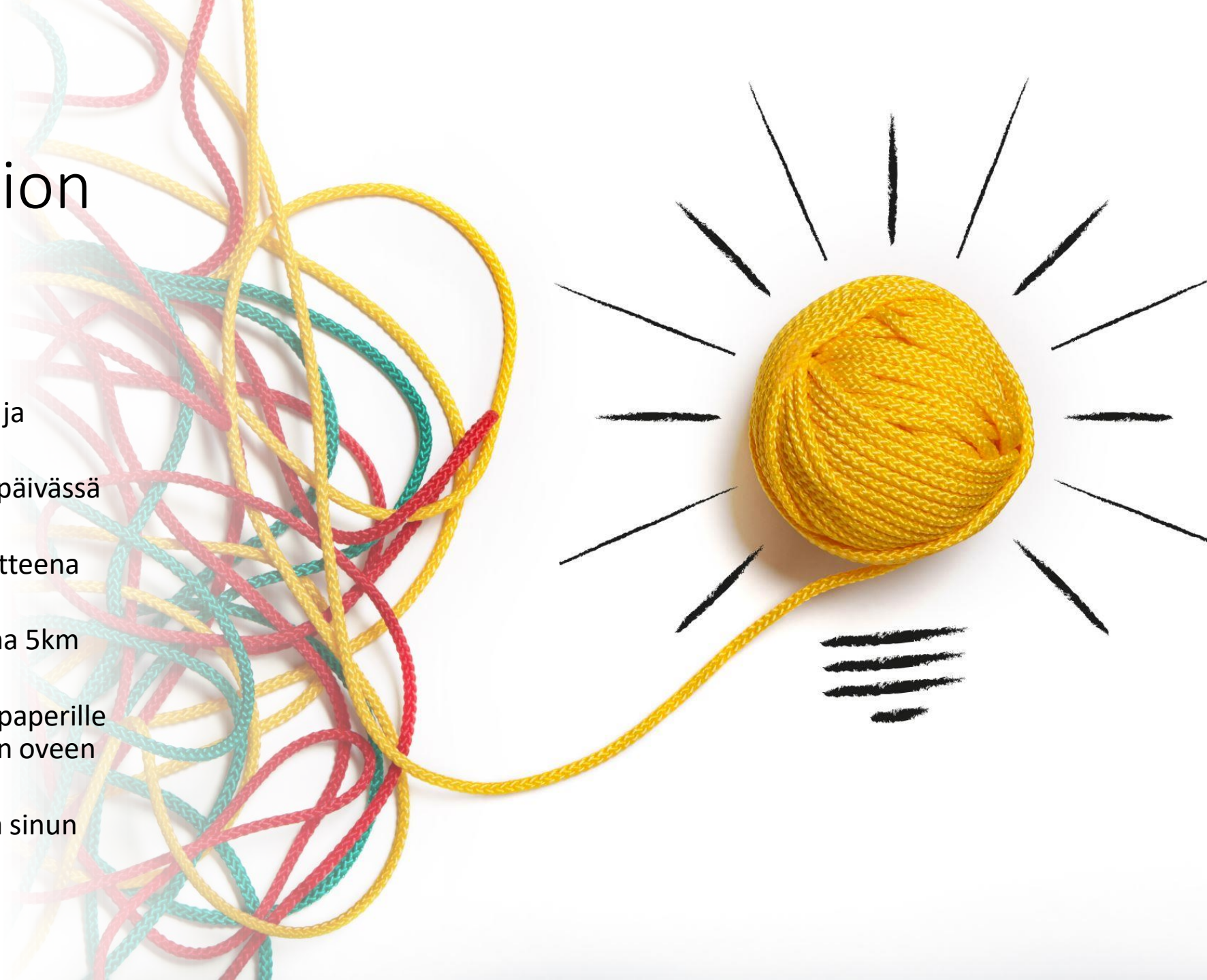
Vinkkejä liikuntamotivaation löytämiseen

- Mieti, miksi haluat liikkua? Mitä hyötyjä haluat liikkumisesta elämään?
 - Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi pirteämpi mieli, parempi kunto tai parempi unenlaatu
- Liitä liikunta osaksi päivittäisiä rutiineja
- Aikatauluta liikunta kalenteriin
- Tuunaa liikuntahetki mukavaksi
 - Luo spotify-soittolista
 - Pyydä kaveri mukaan esim. lenkille
 - *Miten sinä tuunaisit liikuntahetken?*
- Palkitse itsesi
 - Nauti liikunnan jälkeisestä tunteesta
 - Panosta mukaviin urheiluvaatteisiin
 - *Mikä palkinto motivoi sinua liikkumaan?*



Vinkkejä liikuntamotivaation löytämiseen

- Aseta tavoite
 - Tavoitteen on oltava realistinen ja saavutettavissa oleva
 - Esimerkiksi kävelylenkki 10min päivässä joka arkipäivä
 - keskipitkän aikavälin tavoitteena 30min päivässä
 - pitkän aikavälin tavoitteena 5km kävely
 - Tavoitteen kirjoittaminen paperille ja asettamalla esim. jääkaapin oveen auttaa muistamaan
 - Onko esim. harjoittelupäiväkirja sinun juttusi?



Vinkkejä liikuntamotivaation löytämiseen

- Hyvä muistaa, että motivaatio voi vaihdella myös eri elämänvaiheissa

Voit pohtia:

- Mitkä asiat vievät eniten aikaa arjessasi? Mitkä asiat ovat välttämättömiä?
- Miten voit? Millaiset ovat voimavarasi tällä hetkellä?
- Millainen annos liikuntaa olisi realistinen suhteessa käytettävissä olevaan aikaan ja voimavaroihisi?

- Liikunnan ilo ja joustava suhtautuminen liikuntaan kantavat liikuntamotivaatiota pitkällä aikavälillä! 😊

- Liikunnan ilo syntyy itselle mielekkäistä ja onnistumisen tunteita tuottavista liikuntakokemuksista
- Joustavuudella tarkoitetaan kykyä muokata liikunnallista elämäntapaa muuttuvien elämäntilanteiden ja omien voimavarojen mukaisesti → Kun arki kuormittaa, on tervettä keventää liikuntarutiineja → Arjen tasaantuessa voi taas jatkaa tuttua liikkumisen tapaa
- Liikunnan joustavuus käsittää myös sen, ettei liikunta raivaa elämästä pois muita itselle tärkeitä asioita, kuten ihmissuhteiden huoltamista ja muita harrastuksia. Voit pohtia



Pohdi:

- **Millainen liikkuminen olisi sinulle mieluista ja iloa tuottavaa?**
- **Mitä tarkoittaisi joustava liikkuminen sinun elämässäsi?**

Taukojumppa /-venyttely



- Venyttelyn tarkoituksena on auttaa kehoa palautumaan ja ehkäistä rasitusvammoja
 - Liikkuvuusharjoitteet ja venyttely vähentävät lihasjäykkyyttä ja lisäävät notkeutta, mikä alentaa vammariskiä sekä lihaksissa että jänteissä
 - Venyttely palauttaa lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa
- Vaikka on liikkuva ja fyysisesti raskas työ, eikä sinällään tarvitse istumista tauotta, niin silti pieni taukojumppa voi toimia palauttavana liikuntana työpäivän aikana → etenkin venyttelyt
 - Taukoliikunta parantaa tutkitusti keskittymiskykyä, tehostaa ajattelua ja luovuutta
- Venyttelyn vaikutukset näkyvät ja tuntuvat välittömästi
 - Jo yhden staattisen venytyksen aikana lihaksen vastus venytykselle vähenee
 - Mikäli venyttely suoritetaan huolellisesti ja pitkäkestoisena (esimerkiksi 5 x 60 sekunnin venytys) vähentynyt lihasjäykkyys kestää noin tunnin venyttelyn jälkeen
- Nopea välijumppa on oiva ratkaisu, etenkin jos on kiire tai liikuntamotivaatio pohjalukemissa → aina ei tarvita tuntia, kun muutamalla viiden minuutin pätkälläkin saa jo paljon hyvää aikaan! 😊
- ”Välipala”treeninä ei kannata tehdä liikkeitä, jotka vaativat paljon lämmittelyä, esimerkiksi raskas punttitreeni ei ole paras valinta → Sen sijaan venyttely, verryttely, kevyehkö kehonpainoharjoittelu, tasapainoharjoitukset ja/tai sykettä nostavat liikkeet sopivat hyvin
 - Kuitenkin mitä tahansa liikettä teetkin, pari ensimmäistä taukominuuttia on silti hyvä käyttää lämmittelyyn!

Taukojumppa/venyttelyideoita



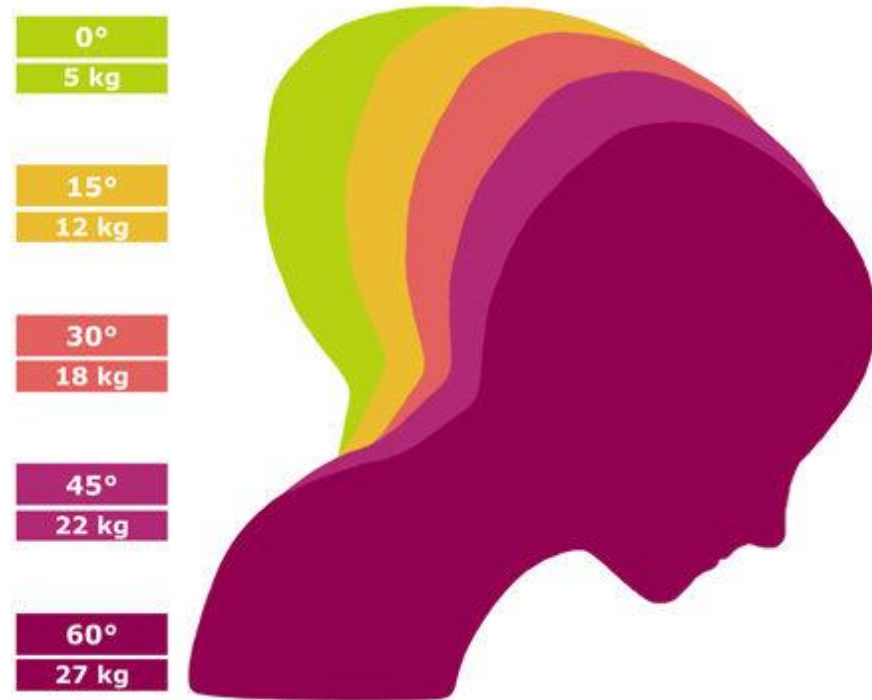
- Selkäyhdistyksen taukojumppa (kesto 3:28min):
https://www.youtube.com/watch?v=7aH4HVRw9iM&ab_channel=P%C3%A4%C3%A4kaupunkiseudunSelk%C3%A4yhdistykset
- Rentouttava venytysjumppa niskalle (Voimisteluliitto): https://www.youtube.com/watch?v=-MUKfqxs_Tk
- Taukojumppa seisten tai istuen (kesto 5:13min) :
https://www.youtube.com/watch?v=pVtj6l0akuQ&ab_channel=Treenihetki
- Ylävartalon venyttelyohjeet (kuvaohjeet, jotka voi tulostaa) : <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/venyttellen-ylavartalo-vetreaksi>
- Niska-hartiaseudun jumppa (Voimisteluliitto): <https://www.youtube.com/watch?v=KpKQqOs1x3o>
- Koko kropan venyttely: <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/venyttele-vetreaksi>
- Kolme teholiikettä niska-hartiaseudun jumeihin: <https://www.youtube.com/watch?v=cgGotQpklpQ>
- Venyttelyjumppa (Selkäliitto): <https://www.youtube.com/watch?v=adF90mcPYXQ>
- Niska-hartiajumppa kotiin : <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/niska-hartiajumppa-1>
- Niska-hartiaseudun jumpan ohjeet: <https://www.terveysverkko.fi/wp-content/uploads/2016/10/kt-jumppa-1-niska-hartiaseudun-jumppa-tuolissa-istuen.pdf>
- Selän lepoasentoja ja liikkeitä selkäkipuun: <https://www.youtube.com/watch?v=WvMDiAy7LwY>

“Someniska”

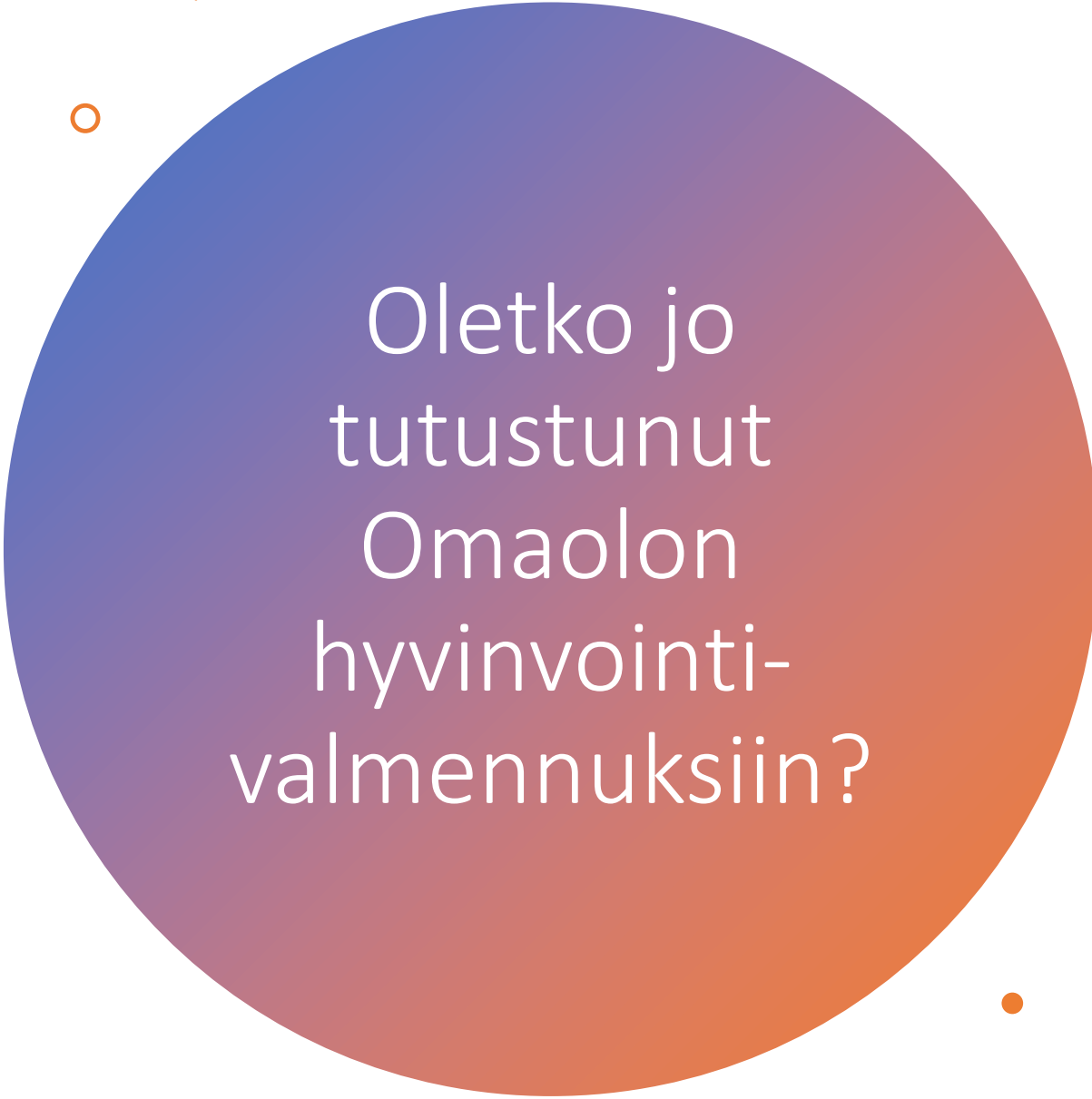
Hyvä muistaa niin työssä, kuin vapaa-aikana, että pään asennolla kännykkää käyttäessä on suuri merkitys niskan kuormittumiselle

Kotihoidon työssä kännykkään kirjataan päivän aikana paljon asioita →

Pienillä asennon muutoksilla voit vähentää niskan kuormittumista huomattavasti!



Kuva: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/>



Oletko jo tutustunut Omaolon hyvinvointi- valmennuksiin?



- Omaolosta löytyy hyvinvointivalmennuksia moniin erilaisiin aiheisiin liittyen
 - Mm. liikuntaan, uneen, ravitsemukseen, arjen harmituksen vähentämiseen ja lapsiperhearkeen liittyvät valmennusohjelmat
 - Hyvinvointivalmennuksissa erilaisia tehtäviä, vinkkejä jne. Niissä pystyy myös seuraamaan omaa edistymistään
 - <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset>
 - Omaolossa voit tehdä itsellesi myös terveystarkastuksen
 - Voit tehdä terveystarkastuksen, mikäli haluat saada kattavan raportin omasta terveydentilastasi
 - Raportin avulla näet, miten henkinen hyvinvointisi ja elintapasi vaikuttavat arvioituun elinikääsi ja riskiisi sairastua
 - Tekeminen kestää n. 10-15 min
 - <https://www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus>
- 

Lähteet

- Hintsala. J. 2018. Arkiliikunta. Yle. Päivitetty 16.3.2018. Luettu 2.3.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-10115882>
- Omaolo. N.d. Palvelut – Valmennukset. Luettu 2.3.2022. <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset>
- Omaolo. N.d. Palvelut – Terveystarkastus. Luettu 2.3.2022. <https://www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus>
- Mayo Clinic. 2021. Fitness: Tips for staying motivated. Julkaistu 15.1.2021. Luettu 21.1.2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20047624>
- Selkäliitto. N.d. Venyttely palauttaa lihaksia ja ylläpitää liikkuvuutta. Selkäkanava. Luettu 4.2.2022. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/venyttely-palauttaa-lihaksia-ja-yllapitaa-liikkuvuutta>
- Sydänliitto. N.d. Testaa liikuntatottumuksesi. Luettu 2.3.2022. <https://sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/>
- Terveyskylä. 2020. Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. Päivitetty 14.7.2020. Luettu 4.2.2022. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>
- Terveyskylä. 2020. Miksi liikkuisin? Päivitetty 14.7.2020. Luettu 3.2.2022. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/miksi-liikkuisin>
- UKK-Instituutti. 2022. Liikkuvuus. Päivitetty: 21.1.2021. Luettu 4.2.2022. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>
- UKK-Instituutti. 2021. Aikuisten liikkumisen suositus. Päivitetty 1.12.2021. Luettu 4.2.2022. [Aikuisten liikkumisen suositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi/Aikuisten-liikkumisen-suositus-UKK-instituutti)
- UKK-instituutti. N.d. Liikkumisen suositus – testi. Luettu 4.2.2022. <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>
- DIOJEN TAUSTOINA / KUVINA KÄYTETTY POWERPOINT-KUVAPANKIN KUVIA.



4. Työhyvinvointi, työn imu ja kollegiaalisuus

Työhyvinvointi -lukuvinkki

- Työterveyslaitoksen sivut:
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky>
 - Työhyvinvointi ja työkyky
 - Työpaikkakiusaaminen
 - Työaika
 - Työkyky
 - .. Ja paljon muuta



Mitä on työhyvinvointi?

→ Kokonaisuus, jonka muodostavat

- Työ ja sen mielekkyys
- Terveys
- Turvallisuus
- Hyvinvointi

- Työhyvinvointia lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito
- Työhyvinvointi vaikuttaa muun muassa työssä jaksamiseen
 - Hyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvaa ja sairauspoissaolojen määrä laskee
- Työnantajan on huolehdittava työympäristön turvallisuudesta, hyvästä johtamisesta ja työntekijöiden yhdenvertaisesta kohtelusta.
- Työntekijällä on kuitenkin suuri vastuu oman työkykynsä ja ammatillisen osaamisensa ylläpitämisestä. Itse kukin meistä voi vaikuttaa myös työpaikan myönteiseen ilmapiiriin.

Psykososiaalinen kuormitus

- Sopiva kuormitus työpaikalla edistää työntekijöiden terveyttä ja työkykyä
- Haitallista psykososiaalista kuormitusta voi kuitenkin ilmetä missä tahansa työpaikassa, ja se voi vaikuttaa haitallisesti keneen tahansa työntekijään
 - Psykososiaaliset kuormitustekijät liittyvät työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen

Mitä tehdä, kun epäilet kuormittuviasi haitallisesti työssä?

- Kerro työnantajalle, jos koet työsi liian kuormittavana
 - Älä odota tilanteen korjaantumista itsestään.
 - Ota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa yhteyttä työnantajaasi, käytännössä lähimpään esimieheesi.
- Kerro esimiehellesi olevasi haitallisesti kuormittunut ja kuvaa, mitkä tekijät työssäsi aiheuttavat haitallista kuormitusta
 - Pyydä, että työnantajasi puuttuu tilanteeseen
 - Esimiehesi tehtävä on selvittää kanssasi tilanteeseen johtaneita tekijöitä ja etsiä niihin ratkaisuja.
- Jos työpaikallasi on varhaisen tuen toimintamalli tai muita ohjeita kuormittumisen käsittelyyn, noudata niitä. Kerro myös, että haluat tietää mihin toimenpiteisiin esimiehesi ryhtyy.
 - Voit pyytää apua työsuojeluvaltuutetulta tai luottamusmieheltä, mikäli asian vieminen esimiehen tietoon tuntuu vaikealta. Jos asia koskee koko työyhteisöä, voit pyytää työsuojeluvaltuutettua käsittelemään asiaa työntekijöiden edustajana työnantajan kanssa.

Asiantuntija-apua saat työterveyshuollosta

- Joskus voi olla epäselvää, johtuuko kuormittuminen työstä vai työpaikan ulkopuolisista tekijöistä. Epäselvää voi myös olla, mitkä tekijät työssäsi aiheuttavat haitallista kuormittumista. Tällöin voit saada apua työterveyshuollosta
- Voit saada työterveyshuollosta selvityksen työkuormituksestasi perustellusta syystä. Työterveyshuolto arvioi pyynnöstä selvityksen tarpeen. Perusteltu syy on olemassa, jos
 - työkykysi on heikentynyt fyysisen ja psyykkisen oireilun vuoksi ja arvioit oireilusi johtuvan työstä
 - oireilusi on johtanut hoidon tarpeeseen tai sairauspoissaoloihin.
 - Selvityksen perusteella työterveyshuolto tekee tarvittaessa ehdotuksia siitä, miten työkuormitustasi voidaan vähentää. Arvioidessaan toimenpidevaihtoehtoja sekä niiden toteutusta työterveyshuollon tulee tehdä yhteistyötä työnantajan kanssa.

Työsuojeluviranomainen valvoo

- Jos työnantajasi ei ryhdy toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi ja vaaran vähentämiseksi, voit pyytää tietoa ja apua [työsuojeluviranomaisen valtakunnallisesta puhelinneuvonnasta](#)
- Työsuojeluviranomainen antaa ohjeita ja neuvoja sekä tarvittaessa valvoo, että työnantaja (saatuään tiedon, että työntekijä kuormittuu työssään terveyttä vaarantavasti) ryhtyy toimenpiteisiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi ja vaaran välttämiseksi

Työn imu

= myönteinen tunne- ja
motivaatiotila työssä



- Työn imua kokeva työntekijä lähtee aamulla yleensä mielellään töihin, kokee työnsä mielekkääksi ja nauttii siitä
- Työn imuun liittyy kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta: 
- Työn imu ei ole sitä, että työnteko on pelkästään kivaa
- Työn imun kokeminen ei myöskään ole harvinaista. Sitä voi kokea kaikilla aloilla ja kaikissa ammateissa
 - Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan ainakin kaksi kolmesta suomalaisesta työntekijästä kokee tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista vähintään kerran viikossa
- *Lähdetkö sinä aamulla mielelläsi töihin?*

1. Tarmokkuus

- kokemus energisyydestä, halua panostaa työhön sekä sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisten hetkinä

2. Omistautuminen

- kokemus merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä.

3. Uppoutuminen

- syvä keskittyminen ja paneutuminen työhön ja nautinnon kokeminen siitä. Aika kuluu kuin huomaamatta ja irrottautuminen voi tuntua vaikealta.

- Työn imu hyödyttää kaikkia
- Työn imun kokemuksella on myönteinen vaikutus työntekijän **fyysiseen terveyteen, mielenterveyteen, hyvään työsuoritukseen** ja yrityksen taloudelliseen menestymiseen
- Työn imua kokevat työntekijät ovat aloitteellisia ja uudistushakuisia. He sitoutuvat työhönsä, auttavat työkavereitaan ja tartuttavat työn imua työyhteisöönsä. Lisäksi he kokevat työn parantavan elämänsä laatua ja ovat kaiken kaikkiaan onnellisempia kuin muut työntekijät

Työn imua edistävät erilaiset työhön liittyvät voimavarat

Ne auttavat työntekijää onnistumaan ja
synnyttävät halua tehdä työ hyvin

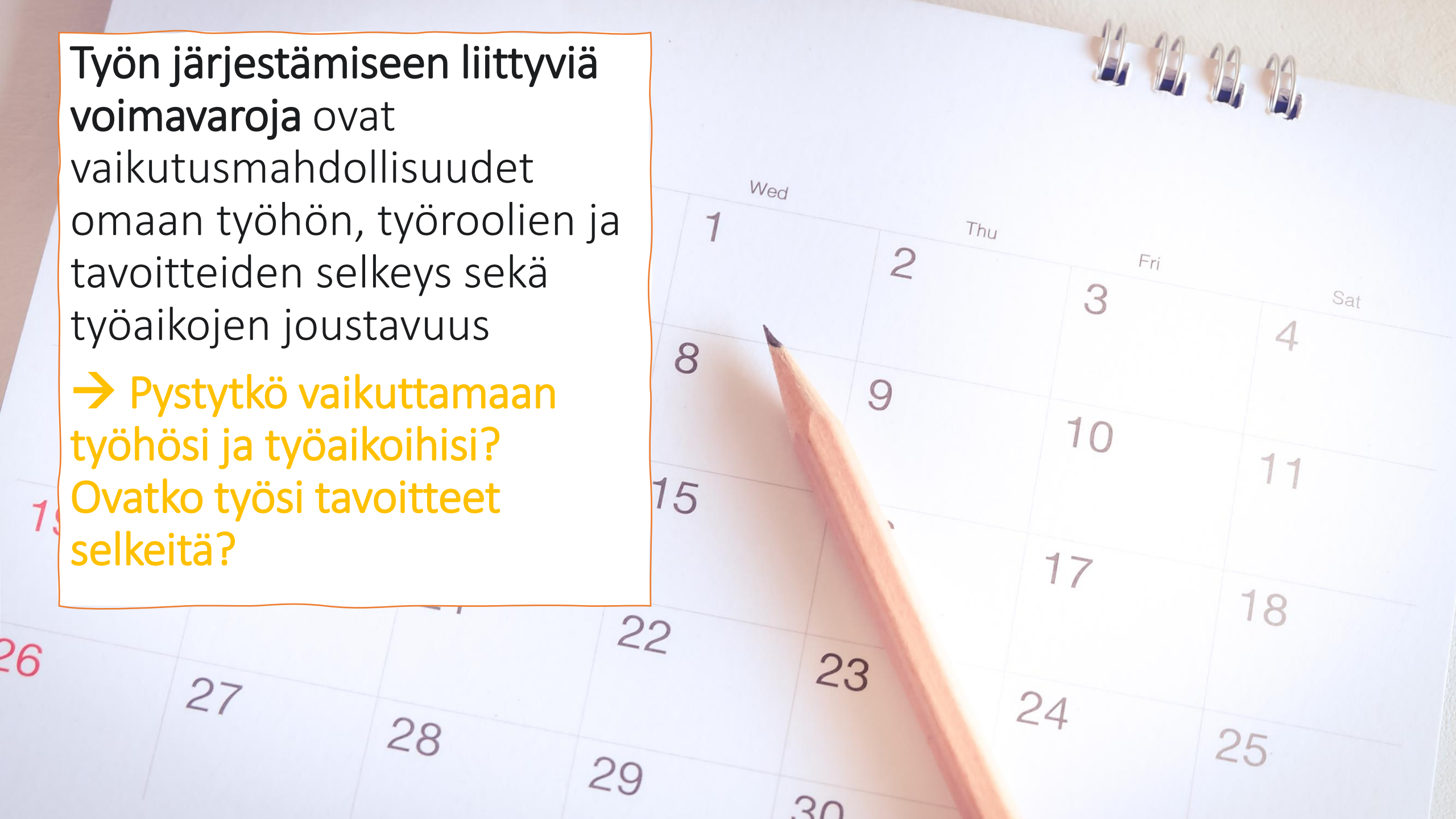
Tehtävään liittyviä
voimavaroja ovat työn
palkitsevuus, kehittävyys ja
monipuolisuus.

→ Palkitseeko työsi sinua?
Onko työsi monipuolista?



Työn järjestämiseen liittyviä voimavaroja ovat vaikutusmahdollisuudet omaan työhön, työroolien ja tavoitteiden selkeys sekä työaikojen joustavuus

→ Pystytkö vaikuttamaan työhösi ja työaikoihisi?
Ovatko työsi tavoitteet selkeitä?



Työyhteisön vuorovaikutukseen
liittyviä voimavaroja ovat
esihenkilön ja työyhteisön tuki,
oikeudenmukaisuus ja johtamisen
selkeät käytännöt, arkinen
huomaavaisuus, ystävällisyys,
palaute ja arvostus sekä muiden
kokema työn imu

→ Saatto tukea työyhteisöstä?
Koetko oikeudenmukaisuutta,
arvostusta ja ystävällisyyttä työssä?
Kokevatko muut työn imua?





Organisaatioon liittyviä voimavaroja ovat työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työpaikan ilmapiiri sekä työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt.

→ **Millainen ilmapiiri työpaikalla on? Onko työn ja muun elämän yhteensovittaminen helppoa?**

Työterveyslaitos on teettänyt tutkimuksen 87 suomalaisessa työpaikassa 11 500 työntekijällä. Tutkimuksessa havaittiin, että ammatista riippumatta kolme tärkeintä työn voimavaraa työn imulle ovat :

- 1.työn kehittävyys:** mahdollisuus käyttää monipuolisesti taitojaan ja oppia ja kehittyä työssä
- 2.välitön palaute omasta työstä:** nähdä “omien kättensä jäljet” ja kuinka hyvin suoriutuu työssään
- 3.voimaannuttava tiimissä työskentely:** työskentely yhdessäohjautuvassa tiimissä, jolla on autonomiaa ja kyvykkyyttä ja jonka kokee tekevän mielekästä ja vaikuttavaa työtä.

Löytyykö omasta työstäsi näitä voimavaroja? 😊

Tee testi!

1) [Työn imu –testi](#)

<https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>

- Koetko työsi merkitykselliseksi ja saako työstäsi iloa? Innostutko työstäsi?
- Testissä väittämiä työstä, vastausten perusteella sanallinen palaute ja vinkkejä pohdittavaksi / keskusteltavaksi

1) [Työnhyvinvointi –testi](#)

<https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>

- Millaiseksi koet työsi, mitä tunteita työ sinussa herättää?
- Aiheuttaako työ stressiä tai ”työriippuvuutta”?
- Yleinen tyytyväisyys työhön
- Sanallinen palaute ja vinkkejä, voi lähettää sähköpostiin



Kollegiaalisuus ja työyhteisö

- **Milloin olet saanut apua työkaverilta?**
- **Oletko joskus kaivannut apua sitä saamatta?**

Kollegiaalisuus ja työyhteisö

- Täysivaltaisena työyhteisön jäsenenä toimiminen edellyttää kykyjä ja taitoja vaikuttaa työssä rakentavalla tavalla
- Työyhteisötaidot ilmenevät hyvinä tekoina ja asiallisena käyttäytymisenä sekä myönteisenä asennoitumisena organisaation kannalta keskeisiä asioita, työyhteisön jäseniä, esimiestä ja työpaikkaa kohtaan
- Tarvitaan taitoa kuunnella, taitoa tuoda asioita, tahdikkautta kertoa eriäviä mielipiteitä sekä pyrkimystä tulla ymmärretyksi

Työyhteisössä tarvittavia taitoja

- organisaation perustehtävän ymmärtäminen sekä oman tehtävän ymmärtäminen osana kokonaisuutta
- organisaation pelisääntöjen tunteminen ja noudattaminen
- itsensä kehittäminen
- ammatillisuus ja empaattisuus
- hyvä työkäyttäytyminen ja vuorovaikutustaidot
- työpaikan vaikuttamiskeinojen tunteminen ja niiden käyttäminen
- ristiriitatilanteiden ratkaisutaidot

Työyhteisötaitojen edistäminen työntekijänä

- Keskity perustehtävään
- Kuuntele ja ole läsnä
- Ajattele myönteisesti
- Toimi yhteistyössä
- Arvosta esimiestäsi ja työkavereitasi, tue ja auta heitä
- Ole luotettava, avoin ja rehellinen työasioissa
- Huolehdi hyvinvoinnistasasi
- Tunnista vahvuutesi ja kehittymistarpeesi
- Ole aloitteellinen, avoin uudelle ja kehittämään työtäsi
- Anna palautetta ja ota sitä vastaan
- Viesti selkeästi



Jokainen on osaltaan vastuussa työyhteisön ilmapiiristä ja hyvinvoinnista

Hyvä pohtia esimerkiksi näiden kysymysten avulla omia työyhteisötaitojaan:

- Minkälaista energiaa tuon mukani työpaikalle?
- Rakennanko ympärilleni sellaista ilmapiiriä, jossa itsekin haluan työskennellä ja kaikilla on hyvä olla?
- Annanko työkavereille kiitosta ja positiivista palautetta?

Pohdittavaa:

- Miten sinä voisit edistää sitä, että
 - työkaverit kokisivat tulevansa nähdyksi ja kuulluksi?
 - työkaverit kokisivat tulevansa ymmärretyksi?
- Miten sinä voisit osoittaa arvostusta työkavereita kohtaan konkreettisin teoin?
- Miten sinä kohtelet työkavereita? Miten sinä voisit edistää tasavertaista kohtelua?
- Miten sinä voit vaikuttaa siihen, että työkaverit kokisivat hallitsevansa työn ja tilanteet paremmin?
 - Uudet työkaverit? Sijaiset? Opiskelijat?

Ristiriitojen ratkaiseminen

- Erimielisyyksiin on hyvä puuttua mahdollisimman pian
- Taustalla on usein eri osapuolten odotukset ja toiveet, joita ei syystä tai toisesta osata, ymmärretä tai uskalleta tuoda esille
 - Tilanne on lähtenyt liikkeelle väärällä tavalla tai edennyt ennalta arvaamatta väärään suuntaan, eikä sitä ole enää uskallettu ottaa uudelleen esille ja korjata väärinkäsityksiä.
 - Usein riittää, kun asia otetaan esille rohkeasti ja omista tulkinnoista keskustellaan avoimesti. Keskustelussa on hyvää pitää mielessä tavoitteena löytää toteuttamiskelpoisia ratkaisuvaihtoehtoja.
- Jokainen on vastuussa erimielisyyksien esille nostamisesta ja ratkaisemisesta. Työkaverit voivat keskenään selvittää välilleen tulleita erimielisyyksiä.
 - Esimiehellä on työnjohto-oikeutensa puitteissa keinoja selvittää työn sujuvuutta haittaavia tilanteita ja päättää toimenpiteistä.

+

•

○

Ristiriitojen ratkaiseminen

- On tärkeää, että erimielisyyden osapuolet voivat tuntea olonsa mahdollisimman turvallisiksi eri näkökannoista keskusteltaessa
 - Näin asioita voidaan selvittää riittävästi kaikista näkökannoista ja varmistaa samalla parempi lopputulos ratkaisuksista
 - Osapuolten osallistaminen tilanteen ratkaisemiseen lisää vastuuta tilanteen korjaamisesta
- Varhaisella välittämisellä voidaan estää yksittäisen henkilön kohdalla, työyhteisössä tai koko organisaation kohdalla erimielisyyksien haitallisten kierteiden syntyminen
- Tilanteita, joihin kannattaa puuttua ovat mm. työn tai yhteistyön sujumattomuus, häilyvä huumorin ja kiusaamisen rajapinta, epäasiallinen käyttäytyminen, puutteet esimiestyössä, kuppikuntaisuus ja toistuvat sairauslomat
- Puuttuminen ja puheeksi ottaminen koetaan usein vaikeaksi
 - Kuitenkin on tärkeää ottaa ristiriidat puheeksi → pitkittyessään erimielisyydet tyypillisesti johtavat kielteisiin asenteisiin, jotka ohjaavat ajattelua kielteisiin tulkintoihin.



Kollegiaalisuus ja työyhteisö

- Testaa omia työyhteisötaitojasi
työyhteisötaitojen pikatestillä! 😊
https://ttk.fi/files/7182/Tyoyhteisotaitojen_pikatesti.pdf

*Uusien kotihoidon
työntekijöiden
työhyvinvointiin
liittyvässä
ryhmätapaamisessa
helmikuussa 2022
osallistujia pyydettiin
kertomaan, millaisia
vinkkejä he itse
haluaisivat antaa uusille
kotihoidon työntekijöille.*



Lähteet

- Sosiaali- ja terveysministeriö. N.d. Työhyvinvointi. Luettu 14.2.2022. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>
- Työelämän mielenterveysohjelma. N.d. Miten voit? –työhyvinvointitesti. Luettu 4.2.2022. <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>
- Työsuoja.fi. N.d. Psykososiaalinen kuormitus. Luettu 14.2.2022. <https://www.tyosuoja.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>
- Työterveyslaitos. N.d. Työn imu. Luettu 13.2.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu>
- Työterveyslaitos. N.d. Työn imu –testi. Luettu 4.2.2022. <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Ristiriidat työpaikalla. Luettu 14.2.2022. https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuoja/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoyhteisotaidot/ristiriidat_tyopaikalla#dc0350d2
- Työturvallisuuskeskus. N.d. Työyhteisötaitot. Luettu 14.2.2022. https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuoja/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoyhteisotaidot
- DIOJEN TAUSTOINA / KUVINA KÄYTETTY POWERPOINT-KUVAPANKIN KUVIA.

Erilaisia työhyvinvointiin liittyviä testejä

- Stressitesti: <https://www.ttl.fi/tyopiste/tee-testi-stressaantunut>
- Energiantarpeen laskeminen: <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/>
- UKK-instituutin liikuntatottumustesti: <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>
- Sydänliiton liikuntatottumustesti: <https://sydan.fi/testi/testaa-liikuntatottumuksesi/>
- Työn imu -testi: <https://www.ttl.fi/tyon-imu-testi#no-back>
- Työhyvinvointitesti : <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>
- Työyhteisötaitojen pikatesti: https://ttk.fi/files/7182/Tyoyhteisotaitojen_pikatesti.pdf

