

UNEN LAADUN JA MÄÄRÄN MERKITYS VUOROTYÖSSÄ – OPTIMAALINEN LEPO

Vesa Mikkonen & Simo Mononen

05/2020

Tiivistelmä

Tekijät Vesa Mikkonen & Simo Mononen	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Unen laadun ja määrän merkitys vuorotyössä – optimaalinen lepo	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Jasmin Kaunisto	Opinnäytetyön muoto Kvantitatiivinen tutkimus
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä on tutkittu työharjoittelussa olevien nuorempien konstaapeleiden nukkumista valvonta- ja hälytyssektorilla. Tavoitteena on selvittää, minkälaisia haasteita nukkumisessa ilmenee, onko unimäärä riittävä ja mitä kehittämisen tarpeita ilmenee vuorotyörytmissä sekä nukkumisessa nuoremmilla konstaapeleilla. Tarkoituksena on verrata saatuja tuloksia suosituksiin riittävästä unen määrästä ja pohtia, miten nukkumisen laatua voisi parantaa valvonta- ja hälytyssektorilla työskennellessä.</p> <p>Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena poliisi AMK-kurssille 20182. Kysely suoritettiin Webropol-työkalun avulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että valvonta- ja hälytyssektorilla eniten haasteita nukkumisessa aiheutti epäsäännölliset työajat sekä kesken unien heräily. Merkittävä haaste oli lisäksi perhejäsenten kanssa eroavat elämänrytmit.</p> <p>Nuoremmat konstaapelit nukkuvat pääosin pituudeltaan suosituksen mukaisia yöunia. Eniten kehitettävää on ennen päivävuoroa nukutuissa yöunissa.</p> <p>Vuorotyörytmi on poliisissa epäsäännöllinen ja vaihteleva rytmi aiheuttaa monelle haasteita nukkumisessa. Hyvissä ajoin saadut työvuorolistat ja päivävuorosta yövuoroon kiertävä työkierto helpottaa nukkumista vuorotyön aikana.</p>	
Sivumäärä 40 + 5 liitesivua	Tarkastuskuukausi ja -vuosi toukokuu 2020
Avainsanat Unen määrä, unen laatu, uniongelmat, nukkuminen, hyvinvointi, palautuminen, lepo, valvonta- ja hälytyssektori, vuorotyö	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 UNI JA SEN MERKITYS	4
2.1 Unen laatu ja siihen vaikuttavat tekijät	5
2.2 Unen laatua vahingoittavat tekijät	6
2.3 Kuinka paljon pitäisi nukkua?	8
2.4 Unettomuuden osasyitä ja haittavaikutuksia	9
3 VUOROTYÖ	12
3.1 Vuorotyö poliisissa	12
3.2 Vuorotyöstä johtuvat haitat ja niiden ehkäiseminen	12
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
5.1 Kvantitatiivinen tutkimus	16
5.2 Tutkimuseettiset asiat	16
5.3 Aineiston kerääminen	17
5.4 Kyselylomake ja ennakko-oletukset.....	17
6 TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1 Vuorotyön vaikutus uneen ja unirytmien muutokseen.....	19
6.2 Unimäärät ennen työvuoroja	21
6.3 Vuorotyön aiheuttama uupumus ja palautuminen	22
6.4 Negatiivisesti nukkumiseen vaikuttavat asiat nuoremmilla konstaapeleilla	23
6.5 Nukkumista parantavat ja helpottavat tekijät vuorotyötä tehdessä.	25
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	28
7.1 Unimäärä vuorotyötä tehdessä	28
7.2 Nukkumisen ongelmat vuorotyötä tehdessä.....	28
7.3 Nukkumisen haasteiden vaikutus lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.....	32
7.4 Nukkumisen helpottamiseksi käytetyt keinot.....	33

7.5 Hyvään/huonoon uneen vaikuttavat tekijät vuorotyön aikana	34
7.6 Kehittämisen tarpeet oman unensaannin huolehtimisessa ja työpaikan vuorotyörytmissä	35
7.7 Unen määrä, vuorotyörytmi ja unen laadun parantamisen keinot tutkimustiedon ja suositusten valossa.....	35
8 POHDINTA	36
9 LÄHTEET	38
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Laadukas ja riittävä uni on jokaisen ihmisen perustarve riippumatta iästä, sukupuolesta, yhteiskunnallisesta asemasta, kansalaisuudesta tai fyysisistä ominaisuuksista. Jokainen ihminen tarvitsee unta suoriutuakseen työstä, opiskelusta tai ylipäättään mistään arjen askareista. Ihminen käyttää elämästään merkittävän osan, jopa kolmanneksen nukkumiseen. Uneen liittyvät ongelmat ovat yleisiä, sillä Keski-suomalainen (2019, luettu 26.4.2020) uutisoi suomalaisista joka viidennen kärsivän pitkäaikaisesta unihäiriöstä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia nuorempien konstaapeleiden unta valvonta- ja hälytyssektorilla, eli kenttäjaksolla. Kirjoittajien kiinnostus unta kohtaan heräsi, kun työharjoittelun valvonta- ja hälytyssektori-jakso alkoi. Koska aikaisempaa kokemusta vuorotyöstä ei ollut, ensimmäiset viikot olivat totuttautumista täysin uuteen elämänrytmiin. Pian huomattiin, että nukkumisella on todella suuri vaikutus siihen, kuinka työssä jaksaa, joten opinnäytetyön tutkimusaihe oli valmis. Tutkimuksen kohteeksi on valittu Poliisi AMK-kurssi 20182, jotka osallistuvat kyselyyn harjoittelun puolivälin jälkeen olevalla lähijaksolla.

Aihe rajattiin koskemaan valvonta- ja hälytyssektorilla työskenteleviä poliiseja ja heidän nukkumistansa. Vaihteleva ja epäsäännöllinen rytmi luo suurimmat haasteet nukkumiseen ja työstä palautumiseen, jonka vuoksi kenttätyötä tekevät valikoituivat tutkimuksen kohteeksi. Rikostutkinnassa työskentelevillä työrytmi on erilainen, eikä sisällä yötyötä, jonka vuoksi tutkinnassa työskentelevät jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimusryhmä rajattiin nuorempiin konstaapeleihin, jotka ovat työharjoittelussa ympäri Suomea. Monilla poliisiopiskelijoilla ei ole kokemusta vuorotyöstä ennen työharjoittelua, joten monella on ollut edessä uuden unirytmien opetteleminen. Kiinnostavaa on erityisesti se, miten työuran poliisissa aloittaneet saavat nukuttua ja minkälaisia haasteita heidän unensaannissansa ja nukkumisessa ilmenee. Tutkimusryhmä koostuu yhtä kauan poliisina työskennelleistä, mutta se ei rajaa ikää, perhetilannetta, eikä maantieteellistä sijaintia.

Unta ja nukkumista on käsitelty kirjallisuudessa huomattavan paljon ja aiheesta syntyy jatkuvasti uusia tutkimuksia. Unta on käsitelty myös poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöissä. Tässä työssä on tutkittu unta ja nukkumista vuorotyön aiheuttamien haasteiden valossa hyödyntäen kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Poliisiammattikorkeakoulussa ei ole

aiemmin tutkittu työharjoittelussa olevien nuorempien konstaapeleiden nukkumista kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin.

Työn teoriaosuus on kirjallisuuskatsaus, jossa perehdytään unen vaiheisiin, riittävään unen määrään ja laatuun, uniongelmiin sekä unen vaikutukseen osana jaksamista. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut suosituksia unen määrästä, sekä vinkkejä uniongelmistä kärsiville ja näitä käydään läpi tässä osuudessa. Tämän lisäksi teoriaosuudessa käsitellään vuorotyötä. Teoriaosuuden jälkeen käydään läpi tutkimus ja sen tulokset, joissa pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Lopuksi pohditaan opinnäytetyön tuloksia ja luotettavuutta.

Opinnäytetyöstä on hyötyä etenkin työuraansa aloittaville poliiseille, sekä kokeneemmille kenttätyötä tekeville poliiseille, jotka kärsivät uniongelmistä. Työn tavoite on osaltaan parantavaa poliisien työssäjaksamista, työhyvinvointia ja elämänlaatua.

2 UNI JA SEN MERKITYS

Uni on jokaisen ihmisen perustarve, jonka aikana ihmisen tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Unen aikana elimistö palautuu hereillä olon rasituksesta, edistää paranemista ja varastoi energiaa, jotta elimistö jaksaa taas seuraavana päivänä. Vaikka elimistö lepää ja latautuu unen aikana, aivot kuitenkin työskentelevät ja prosessoivat päivän tapahtumia sekä lataavat myös energiavarastojaan. (Partinen & Huovinen 2011, 23.)

Ihminen nukkuu jopa 1/3 ajastaan, joten on perusteltua ajatella, ettemme nuku vain yhden ainoan tarpeen tyydyttämiseksi. Nykyisen tiedon valossa on pystytty näyttämään toteen, että unella ja nukkumisella on kehoamme hyvin monipuolinen vaikutus. Pelkästään aivojen toimintoihin riittävä uni vaikuttaa positiivisesti muun muassa vahvistamalla loogista päättelyä, valintojen tekemistä sekä oppimiskykyämme. Hyvä uni vaikuttaa muualla kehossamme palautumiseen rasituksesta, immuunijärjestelmän kykyyn puolustautua monia sairauksia vastaan, säätelee ruokahaluamme sekä on suoraan yhteydessä verisuonten ja sydämen hyvinvointiin alentamalla verenpainetta. (Walker 2017, 15-16.)

Uniongelmia kutsutaan unettomuudeksi. Unettomuus pitää sisällään niin unen laatuun kuin vaikkapa nukahtamiseen liittyvät ongelmat. Unettomuus ilmenee väsymyksenä. Huonosti nukutulla yöllä on useita terveysvaikutuksia. Se vaikuttaa negatiivisesti tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, huomiokykyyn, reaktionopeuteen ja muistamiseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, luettu 16.1.2020.) Kaikki edellä mainitut vaikutukset heijastuvat suoraan poliisityöhön ja vaikuttavat työsuoritukseen, työn laadukkuuteen ja pahimmillaan jopa turvallisuuteen. Huonosti nukuttuja yötä tulee toki jokaiselle, mutta pitkittyessään unettomuudella voi olla kauaskantoiset seuraukset.

2.1 Unen laatu ja siihen vaikuttavat tekijät

Ihmisillä riittävä yöuni vaihtelee 6-9 tunnin välillä ja normaalisti ihminen nukahtaa noin tunnin sisällä nukkumaan menosta ja hereillä olo aika yöllä on puolisen tuntia. Ihmisen uni koostuu kahdesta unesta, REM-unesta, joka on niin sanotusti vilkeuni ja NREM-unesta, eli perusunesta. Yön aikana unemme vaihtelee REM-unen ja NREM-unen väliä noin 90 minuutin sykleissä. Vuorokauden aikana tapahtuva ruumiinlämpömmen vaihtelu vaikuttavat voimakkaasti unen laatuun ja unen pituuteen. Yleisesti ruumiinlämpömmen alku laskee illalla klo 22-24 välillä ja alimmillaan ruumiinlämpömmen on klo 2-6 aikaan yöllä. Tuolloin nukahtamistapahtumakokouruksemme on suurimmillaan. Tästä johtuen viileä makuuhuone on yksi hyvä keino edesauttaa nukahtamista. (Huttunen 2018, luettu 9.2.2020.)

Jokaisella ihmisellä on oma vuorokausirytmensä, jota kutsutaan myös sirkadiaanirytmiksi. Koko elimistömme toimii tämän sisäisen rytmien tahdittamana, joka muun muassa säätelee vireystilaa eri vuorokauden aikoina ja vaikuttaa mielialaan, ruokahuonon, aineenvaihduntaan ja ylipäätään kaikkeen, mitä yhden vuorokausirytmien aikana kehossamme tapahtuu. Esimerkiksi useat urheilumaailman ennätykset on tehty juuri varhain iltapäivällä, johon suurimmalla osalla ihmisistä osuu se hetki, kun keho on kaikkein valppaimmillaan. (Walker 2017, 23.)

Ihmisillä sirkadiaanirytmensä on keskimäärin 25 tuntia ja 15 minuuttia. Eri ihmisillä sirkadiaanirytmensä ja vireystila voivat olla erilaisia. Auringonvalo sekä omat elämäntapatoimuksemme, kuten säännöllisesti ajoittuva liikunta ja ruokailu tahdittavat sirkadiaanirytmimme noudattamaan 24 tunnin kiertoa, sisäisen kellomme sijaan. (Walker 2017, 27). Noin 40

prosenttia ihmisistä on aamuvirkkuja, 30 prosenttia iltavirkkuja ja loput jotain siltä väliltä. Aamuvirkuilla ihmisillä vireystaso on aamulla heti herättyä terävimmillään, kun taas iltavirkuilla vireystilan kärki ajoittuu myöhemmälle päivään. (Jaakkola 2018, 70.)

Unipaineeksi kutsutaan tilaa, jonka saa aikaan aivojen tuottama adenosini ja sisäinen sirkadiaanirythmi. Adenosini vaikuttaa aivoissa hereillä pitävien toimintojen vaimentajana sekä vahvistaa nukkumista tukevia toimintoja kehossamme. Tämä yhteisvaikutus saa aikaan niin kutsutun unipaineen, joka saa ihmiset tuntemaan itsensä väsyneiksi ja lopulta nukahtamaan. (Walker 2017, 37.)

Sirkadiaanirythmi ja adenosini toimivat usein yhtä aikaa, vaikka ne eivät ole toisistaan riippuvaisia ja luovat ihmiselle unipaineen ja vaikuttavat siten vuorokausirythmiin. Näiden kahden yhteisvaikutus on merkittävän suuri aamupäivällä vireystason nousussa. Juuri nukuttujen hyvien ja tarpeeksi pitkien yöunien jälkeen adenosini on vähäisimmillään elimistössämme ja samaan aikaan sirkadiaanirythmimme antama herätyssignaali on vahvimmillaan. Tämä saa aikaan sen, että vireystasomme nousee aamulla nopeasti heräämisen jälkeen. (Walker 2017, 42-43.)

2.2 Unen laatua vahingoittavat tekijät

Kahvin ja monien energiajuomien sisältämä kofeiini estää adenosinin luoman unipaineen synnyn siten, että se tukkii aivosoluistamme reseptorit, jotka vastaanottavat adenosinin. Näin ollen kofeiini estää adenosinin luoman luonnollisen unipaineen syntymisen ja ihminen pysyy hereillä ja kokee itsensä virkeäksi. Hankalan tästä kofeiinin piristävästä vaikutuksesta tekee sen pitkä vaikuttamisaika. Kofeiinin keskimääräinen puoliintumisaika on 5-7 tuntia, mikä tarkoittaa sitä, että iltapäivällä klo 18 aikaan nautitusta kahvikupista saatu kofeiinin määrä on puoliintunut vasta puolen yön aikaan. Ongelmana on se, että ihmiset eivät tiedosta kofeiinin pitkäaikaista vaikutusta, eivätkä yhdistä iltapäivällä juomansa kahvin vaikutusta huonoihin yöuniinsa. Liian lähellä ennen nukkumaan menoa nautittu kofeiini heikentää unen laatua ja palautumista, koska elimistö joutuu käyttämään paljon energiaa sen kanssa kampaaluun sekä unen saanti vireystilan nousun takia on vaikeaa. (Walker 2019, 38-39.)

Ihmiset usein sotkevat myös unirytmensä itse huonoilla ateriarytmeillä, väärän aikaisella kofeiinituotteiden kulutuksella ja liikunnalla myöhäisenä ajankohtana. Iltapäivällä syöty raskas ateria laskee vireystilaa ja saa olon väsyneeksi. Muutaman tunnin kuluttua vireystila lähtee kuitenkin taas nousuun ja silloin ihminen lähtee mielellään liikkumaan, joka nostaa kortisolitasoja ja muiden vireystilaa nostavien välittäjäaineiden tuotantoa. Liikkumasta tultuaan ihminen illalla nappaa vielä älylaitteen käteen ja alkaa selaamaan somea ja lukemaan sähköpostia. Tämä estää luonnollisen unipaineen syntymisen ja sänkyyn mentyä olo on virkeä ja nukahtaminen hankalaa. (Jaakkola 2018, 73.)

Unilääkkeiden käyttö nukkumisen apuna on huono ratkaisu ja sillä on useita haittavaikutuksia. Useimmat unilääkkeet sammuttavat aivokuoren ylimmät alueet kemiallisesti. Tutkimuksien mukaan lääkkeiden avulla saadusta unesta puuttuu suurimmat ja syvimmat aivoaallot. Unilääkkeillä on myös useita haittavaikutuksia, kuten reaktioaikojen hidastuminen, mikä voi vaikuttaa ihmisen ajokykyyn. Yhdessä kofeiinin kanssa unilääkkeet luovat noidankehän, jossa väsymykseen juodaan kahvia ja illalla kofeiinin viemä unipaine korvataan unilääkkeillä. (Walker 2017, 321.)

Melatoniini toimii ihmisten aivoissa sijaitsevan suprakiasmaattisen tumakkeen viestin viejänä. Suprakiasmaattinen tumake lähettää elimistöllemme ja aivoillemme signaaleja vuorokauden jokaisena hetkenä. Melatoniinin erityis alkaa pimeän/ yön tullessa ja vastaavasti sen erityis lähtee laskemaan hitaasti nukkumisen aikana ja aamulla valoisuuden lisääntyessä sen erityis päättyy. Melatoniini lähettää kehollemme viestin pimeän tulosta ja siitä, että on aika mennä nukkumaan, ja toisaalta melatoniinin erityksen väheneminen valoisuuden lisääntyä on viesti kehollemme, että on aika herätä. Melatoniini ei itsessään vaikuta tehokkaasti nukahtamiseen, vaan se viestittää muille aivoissamme toimiville unta luoville alueille, että on nukahtamisen aika. Tämän vuoksi melatoniini itsessään ei ole tehokas apu nukahtamiseen, vaikka monet niin virheellisesti luulevat. (Walker 2019, 32-33.)

Ennen keinotekoisien valonlähteiden keksimistä auringonvalo oli ainut, joka vaikutti ihmisten suprakiasmaattiseen tumakkeeseen ja sen signaaleiden lähettämiseen, joita melatoniini vie eteenpäin. Nykyisin kuitenkin käytämme iltaisin hämärän laskeuduttua keinovaloja (sähkölamppuja, LED-valaisimia ja älylaitteita), jotka huijaavat suprakiasmaattista tumakettamme luulemaan, että aurinko ole vielä laskenut. Tämä vaikuttaa siihen, että melatoniinin

eritys ei nouse pimeään tultua normaaliin tapaan. Tällöin melatoniinin välittämä viesti nukahtamisen tarpeesta ei välity eteenpäin muille, nukahtamisen kannalta tärkeille alueille aivoissa ja vaikuttaa negatiivisesti nukahtamiseen. Tehdyn tutkimuksen mukaan iPadin käytöllä ennen nukkumaan menemistä on selvä yhteys melatoniinin erityksen hidastumiseen ja sen seurauksena nukahtamisen vaikeutumiseen. (Walker 2019, 302-306.)

2.3 Kuinka paljon pitäisi nukkua?

Riittävä unimäärä on yksilöllistä ja siinä voi olla suuriakin vaihteluita. Joillekin ihmisille riittää luonnostaan keskimäärin jopa alle 7 tunnin unet, toiset ihmiset tarvitsevat joka yö yli 9 tuntia unta ollakseen virkeitä ja välttyäkseen unenpuutteen aiheuttamilta terveyshaitoilta. Nämä ääripäät ovat kuitenkin suhteellisen harvinaisia ja valtaosa aikuisväestöstä tarvitsee 7-9 tuntia unta öisin. (Partonen 2014, 41.) Koska unentarve on yksilöllistä, ei suosituksia kannata tuijottaa liian tiukasti, vaan tunnustella, mikä unimäärä itselle on sopiva. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suositus riittävästä unimäärästä on 7,5 tuntia unta yössä, mutta vaihteluväliksi on ilmoitettu 6-9 tuntia unta, joka kertoo juurikin unentarpeen yksilöllisyydestä (2019, luettu 2.2.2020).

Noin 95 prosentilla ihmisistä unentarve vuorokaudessa on 6-10 tuntia ja ihmisistä suurin osa tuntee unentarpeensa olevan 7-9 tuntia. Ihmisillä unentarve yleensä vähenee iän myötä, mikä on nähtävissä siinä, että vastasyntyneet lapset nukkuvat suurimman osan vuorokaudesta, kun taas työikäiset ihmiset nukkuvat alle puolet vuorokaudesta. (Härmä & Sallinen 2004, 10.)

Ihmisen unentarpeesta yksi kolmasosa johtuu perintötekijöistä ja kaksi kolmasosaa ympäristön vaikutuksesta. Ihminen vaikuttaa nukkumiseensa valitsemalla itse nukkumaanmenoajan ja heräämisajan, mikä muokkaa ihmisen unentarvetta. Mikäli ihminen nukkuu työviikolla joka yö hieman vähemmän kuin hänen unentarpeensa on, alkaa hänelle kertyä univelkaa. Tätä velkaa saa lyhennettyä nukkumalla ylipitkiä unia esimerkiksi viikonloppuna, mutta kaikilla ihmisillä tämäkään ei poista koko univelkaa. (Partonen 2014, 41-42.) Siksi terveellisempää on pyrkiä saamaan joka yö riittävä määrä unta, jotta keho ei altistu univajeen aiheuttamille terveysvaikutuksille.

Ihmiset eivät ole koskaan aikaisemmin nukkuneet yhtä vähän historiansa aikana kuin nykypäivänä. Meidän unen määrämme öisin on laskenut tasaisesti 1970-luvulta lähtien samalla, kun unihäiriöt ovat lisääntyneet. Jopa 95 prosenttia palautumisestamme tapahtuu unen aikana ja meidän tulisi nukkua seitsemästä yhdeksään tuntia vuorokaudessa. (Jaakkola 2018, 67.)

Ilta-Sanomien artikkelissa haastateltu työkseen unihäiriöpotilaita hoitava dosentti, lääkäri Henri Tuomilehdon mukaan suomalaiset nukkuvat huonommin ja unimäärä on vähäisempi kuin koskaan. Syitä tälle ilmiölle on muun muassa työnteon muutos nopeatempoisemmaksi ja haastavammaksi, sosiaalisen median aiheuttamat keskeytykset ja vapaa-ajan muuttuminen tavoitteellisemmaksi. Toisin sanoen, kuormittavuus on lisääntynyt mikä näkyy suomalaisten nukkumisessa. (Pimiä 2019, luettu 23.02.2020.) Tuomilehdon mukaan tyypillisimmät unihäiriöt suomalaisilla ovat uniapnea, unettomuus ja levottomat jalat (Coronaria uniklinikka, luettu 23.02.2020).

2.4 Unettomuuden osasyitä ja haittavaikutuksia

Unettomuudesta on kyse silloin, kun ihminen kokee, että ei ole saanut riittävästi unta, tai unen laatu ei ole ollut riittävän hyvää (Partinen & Huovinen 2011, 20). Unettomuuden oireita voivat olla vaikeus nukahtaa, heräily kesken unien tai vaikeus pysyä unessa. Unettomuudesta kärsivä ihminen ei palaudu unen aikana normaalisti, minkä takia seurauksena on väsymys. Tutkimuksen mukaan viikon aikana vähintään kolmena yönä unettomuudesta kärsii yksi viidestä aikuisesta. Masennushäiriöt ja päihteiden käyttö ovat yleisimpiä syitä unettomuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, luettu 9.2.2020.)

Jotta unettomuutta voidaan hoitaa, on tärkeää löytää ja tunnistaa unettomuuden syy. Monet eri sairaudet aiheuttavat unettomuutta, jolloin tärkeää on hoitaa lähtökohtaisesti sairautta, eikä pelkästään siitä johtuvaa unettomuutta. Unettomuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi uniapnea, astma, sairaudet, jotka aiheuttavat kipua sekä päihteiden käyttö, masennus ja ahdistuneisuus. (Partonen 2015, luettu 6.2.2020.) Lyhytaikainen tai tilapäinen unettomuus on hyvin yleistä. Stressi ja häiriöt uni-valvetyksissä voivat aiheuttaa unettomuutta lyhytaikaisesti. Myös raskas elämäntilanne, sairastuminen tai suru voivat aiheuttaa lyhytaikaista unettomuutta. (Huttunen 2018, luettu 6.2.2020.)

Nukkumiseen ja unenlaatuun voi vaikuttaa monin keinoin. Nukahtamista voi helpottaa välttämällä ilta-aikaan alkoholin käyttöä ja kofeiinipitoisia tuotteita. Raskas liikuntasuoritus kannattaa ajoittaa siten, että se ei tapahdu lähellä nukkumaan menoa, koska liikunta piristää ja näin ollen hankaloittaa unen saantia. Makuuhuoneessa huomiota kannattaa kiinnittää valoisuuteen, lämpötilaan ja meluisuuteen. Viileä, pimeä ja hiljainen huone auttaa nukahtamisessa ja parantaa myös unen laatua. Jos yöunet ovat jääneet liian lyhyiksi, niin niitä voidaan kompensoida puolen tunnin mittaisilla päivänunilla. Puolen tunnin mittaisilla päivänunilla voidaan nostaa vireystilaa kuitenkin vaikuttamatta seuraaviin yöuniin. (Huttunen 2018, luettu 6.2.2020.)

Kun nukkuessa esiintyy yli 10 sekunnin mittaisia hengityskatkoja, on kyse sairaudesta nimeltään uniapnea. Pahimmillaan näitä pitkiä hengityskatkoja voi unen aikana olla jopa satoja yön aikana. Hengityskatkot johtuvat nielun alueen lihaksien veltostumisesta, joka aiheuttaa ylähengitysteiden ahtautumisen. Ylähengitysteiden ahtaus voi aiheuttaa kuorsausta ja hetimitäin kokonaan tukkiutuessaan hengityskatkoja. Uniapnea on tyypillisesti yli 35-vuotiaiden miesten tai vaihdevuosi-ikä yrittäneiden naisten sairaus. Ylipaino altistaa uniapnealle ja yli 60 prosenttia uniapneaan sairastuneista ovatkin ylipainoisia. (Partinen & Huovinen 2011, 74-75.) Ylipainon vaikutus uniapneaan on kaksisuuntainen, sillä uniapnean aiheuttama unen rikkonaisuus kasvattaa ruokahalua ja näläntunnetta, joka taas altistaa painon nousulle (Tuomilehto ym. 2009, luettu 23.2.2020).

Uniapneaa voidaan hoitaa CPAP-hoidolla eli ylipainehoidolla. Tässä hoitomenetelmässä potilas nukkuu käyttäen nenämaskia ja CPAP-laite johtaa maskin kautta nieluun huoneilmaa ylipaineella, jolloin hengitystiet pysyvät auki. Mikäli potilas on ylipainoinen, on laihdutus ensisijainen ja tehokkain hoitomenetelmä. Laihdutus parantaa uniapnean oireita, kun taas ylipainehoito auttaa nukkumisessa, mutta ei varsinaisesti paranna sairautta. Joissain tapauksissa uniapneaa voidaan hoitaa myös leikkaushoidolla. (Partinen & Huovinen 2011, 78-79.)

Levottomista jaloista on kyse silloin, kun alaraajoissa on epämiellyttävä tuntemus, jonka vuoksi ihminen liikuttelee jalkoja helpottaakseen tuntemusta jaloissa. Levottomat jalat vaikuttavat negatiivisesti unen saantiin. Mikäli vaiva esiintyy vähintään kolmen kuukauden ajan vähintään kolme kertaa viikossa, on kyse levottomien jalkojen oireyhtymästä. Yleensä levottomat jalat -oireyhtymää esiintyy yli 40-vuotiailla. Vaiva voi johtua perintötekijöistä

tai sitä voi aiheuttaa lääkeaineet, kahvi tai esimerkiksi alkoholi. (Saarelma 2019, luettu 23.2.2020.)

Levottomat jalat -oireyhtymää voi hoitaa itse huolehtimalla säännöllisestä liikkumisesta. Liikkumista tulee kuitenkin välttää ennen nukkumaan menoa, samoin kuin alkoholin tai kofeiinin nauttimista ja tupakointia. Myös unihygieniasta huolehtiminen voi auttaa unen saamisessa. Mikäli itsehoito ei auta ja oireyhtymä haittaa merkittävästi unta, voidaan vaivaa hoitaa muun muassa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. (Saarelma 2019, luettu 23.2.2020.)

Univaje vaikuttaa negatiivisesti elimistön toimintaan ja sotkee aineenvaihduntaa. Kortisolin erityys ilt-aikaan lisääntyy univajeen seurauksena, ihmisen syke on korkeampi ja univaje vilkastuttaa kilpirauhasen toimintaa. Univaje vaikuttaa aineenvaihduntaan siten, että nälän tunne kasvaa ja ihmiselle syntyy halu tyydyttää nälän tunne hiilihydraateilla, jotka imeytyvät nopeasti. Tämä taas johtaa jo aika pian siihen, että paino lähtee kasvuun. (Huttunen 2018, luettu 6.2.2020.)

Unimäärän vaikutusta painonhallintaan on tutkittu Yhdysvalloissa. Parikymppisille aikuisille tehtiin koe, jossa heidän annettiin nukkua vain 5 tuntia peräkkäisinä viitenä päivänä. Kokeen aikana he söivät päivisin 111 kilokaloria enemmän kuin normaalisti ja heidän painonsa nousi keskimäärin 820 grammaa, vaikka heille järjestettiin liikuntaa. Univaje ja sisäisen kellon häiriintyminen vaikuttaa jo lyhyellä aikajänteellä terveyteen ja hyvinvointiin. Riittävä unensaanti vähentää makeanhimoa ja rasvan syöntiä, mikä näkyy heti painonhallinnassa. (Partonen 2014, 30-31.)

Väsyneenä ajamaan lähteminen on merkittävä riskitekijä, joka liittyy suoraan univajeeseen. Univajeen aiheuttamia liikenneonnettomuuksia sattuu vuosittain satojatuhansia, jotka johtavat usein jopa liikennekuolemiin. Alkoholin ja muiden päihteiden aiheuttamien tapaturmien määrä jää vuosittain vähäisemmäksi kuin väsyneiden kuljettajien aiheuttamat liikennevahingot. Pelkästään Yhdysvalloissa kuolee yhden tunnin aikana keskimäärin yksi ihminen liikenteessä univajeen seurauksena. (Walker 2017, 13.)

3 VUOROTYÖ

3.1 Vuorotyö poliisissa

Poliisissa tehdään nykyään pääosin 12 tunnin vuoroja valvonta- ja hälytyssektorilla. Vuorot on jaoteltu päivä- ja yövuoroihin. Niin sanottu runkokierto koostuu kolmesta työvuorosta. Kiertö alkaa päivävuorolla ja päättyy yövuoroon. Välissä on painopistevuoro, joka viikolla on päiväpainotteinen ja viikonloppuna painottuu iltaan/yöhön.

Poliisissa on alueellisesti kuitenkin hieman eroja työvuoromalleissa. Lounais-Suomen poliisilaitoksella työvuoromalli eroaa yleisestä päivä-, painopiste- ja yövuoromallista. Siinä työaika on tiivistetty niin, että päivävuoron jälkeen tulee lyhyt aamuvuoro ja samana iltana mennään yövuoroon. Tämän jälkeen on lepopäivä ja kaksi vapaapäivää. Yhtäläistä tässä mallissa on se, että vapaat alkavat valvotun yön jälkeen. Alueellisesti työkierto saattaa vaihdella myös siten, että esimerkiksi Oulun poliisilaitoksella Jokilaakson kenttäjohtoalueella työvuorot alkavat vasta 08 ja 20 aikaan, eli tunnin myöhempään kuin esimerkiksi Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen alueella. (Pekkala & Nätti 2018, 7)

3.2 Vuorotyöstä johtuvat haitat ja niiden ehkäiseminen

Ihminen ei pysty sopeuttamaan vuorokausirytmιάän vuorotyöhön. Ihmisillä vuorokausirytmii on sidoksissa ympäristön valoisiin ja pimeisiin ajanjaksoihin, joista valoisuus nostaa vireystilaa ja pimeys laskee vireystilaa. Näin ollen ihminen ei kykene kääntämään vuorokausirytmιάän vuorotyön mukaan, koska ihminen ei pysty itse vaikuttamaan valo-pimeysrytmiin. Ihmisten keskuudessa on kuitenkin huomattavissa suuria eroja sopeutumiskyvyssä koskien vuorokausirytmιά. Tähän sopeutumiskykyyn vaikuttaa muun muassa ikä, aamu- ja iltatyypisyys, nukkumiskyky ja erilaiset perinnölliset ominaisuudet. (Härmä & Sallinen 2004, 74-75.)

Vuorotyöhön liittyvien haittojen vaikutus eri ihmisillä voi vaihdella suuresti. Ihmiskohtaisesta vaihtelusta huolimatta vuorotyöstä tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että pitkään jatkuva vuorotyö on terveydelle haitallista. Yötyötä tekevien ihmisten yksi merkittävä riskitekijä virheiden sattumiselle on väsymys ja siitä johtuva tarkkaavaisuuden huononeminen. (Partinen 2012, luettu 6.2.2020)

Yötyö vaikuttaa häiritsevästi kehomme säännölliseen vuorokausirytmiiin ja fysiologisiin säätelyjärjestelmiimme. Vuorotyö, joka sisältää yötyötä lisää työtaturmien riskiä, ihmisten univalvetilan häiriöitä sekä nostaa riskiä sairastua erityyppisiin syöpiin ja sydän- ja verisuonitauteihin. (Härmä ym. 2019, luettu 12.12.2019.)

Jokainen vuorotyötä tekevä ihminen kärsii sen haitoista, vaikka toiset sopeutuvatkin siihen muita paremmin. Vuorotyön aiheuttamia haittoja on useita, joista yksi merkittävimmistä on ennen aikainen kuolema. Yleisiä vuorotyöstä johtuvia haittoja ovat etenkin yövuorojen jälkeen lyhyt vuorokautinen uni, nukahtamisvaikeudet, katkonainen uni sekä väsymys. Ihmisen vireystaso on aamuyön aikaan matalimmillaan ja se näkyy myös siinä, että aamuyöllä tapahtuvien liikenneonnettomuuksien, työtaturmien ja erilaisten virhesuoritusten määrä on huomattavasti korkeampi kuin päivällä. Yhtäjaksoinen valvominen, joka ylittää 17 tuntia vastaa noin 0,5 promillen humalatilasta johtuvaa älyllisen suorituskyvyn alenemista. (Partinen 2012, luettu 6.2.2020)

Eroihin vuorotyöhön sopeutumisessa vaikuttaa moni seikka. Vuorotyön haitat ovat pienempiä nuorilla ihmisillä. 40-45 vuotiaana ihmisen syvän unen määrä laskee, jolloin vuorotyö vaikeuttaa entisestään nukkumista. Miehet sopeutuvat naisia paremmin vuorotyöhön. Myös ihmisen vuorokausityyppi vaikuttaa vuorotyöhön sopeutumiseen. Iltavirkut ihmiset jaksavat paremmin valvoa öitä kuin aamuvirkut. Iltavirkuilla ihmisillä haaste on aikaiset aamuvuorot yötöiden jälkeen. Vuorotyö ei kuitenkaan aiheuta välttämättä merkittävästi terveystriskejä, mikäli unen määrä ja laatu on riittävän hyvää työvuorojen jälkeen. (Partinen & Huovinen 2011, 90-92.)

Vuorotyön haittoja voidaan ehkäistä monin eri tavoin. Iso tekijä vuorotyön kuormittavuudessa on työn jaksottaminen ja vuorotyökierron järjestys. Työvuorot aiheuttavat vähemmän väsymystä, mikäli kierto alkaa aamuvuorolla ja päättyy yövuuroon. Tutkimusten mukaan lyhyt työkierto, eli kaksi tai kolme perättäistä vuoroa on parempi kuin pitempi työkierto. (Partinen & Huovinen 2011, 92.) Työvuorosuunnitteluun kannattaa työnantajan panostaa ja kuunnella myös työntekijöiden toiveita. Mitä paremmin työntekijä nukkuu, sitä laadukkaampaa työtä hän tekee ja altistuu vähemmän terveystriskeille ja sitä kautta sairaspöissaoloille.

Muita työnantajapuolen keinoja parantaa työntekijän sopeutumista vuorotyöhön on tehdä työvuorolista pitkiksi jaksoiksi kerrallaan. Lisäksi työntekijän sosiaalisen elämän kannalta olisi hyvä välttää useita peräkkäisiä iltavuoroja ja huolehtia siitä, että jokainen työntekijä saa tasavertaisesti vapaita viikonloppuja. Mitä enemmän viikonloppuja on vapaana, sitä vähemmän epäsäännöllinen työ vaikuttaa perhe-elämään. (Työterveyslaitos, luettu 5.2.2020.)

Oikeanlaisella ravitsemuksella ja liikunnalla on myös merkittävä vaikutus vuorotyössä jaksamiseen ja siitä palautumiseen. Raskaat ateriat kannattaa nauttia yövuoron alussa ja kofeiinipitoisilla juomilla voi vireystilaansa kohentaa yön pikkutunneilla. Yöllä pienet välipalat ja riittävä nesteytys takaavat jaksamisen. Liikunta taas auttaa tehostamaan unen laatua ja voi lievittää ihmisen stressiä. Liikuntaa ei suositella juuri ennen yövuoroa, vaan se tulisi tehdä aamu- ja päivävuorojen jälkeen. 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa pitäisi pyrkiä välttämään liikuntaa, koska se nostaa vireystilaa ja vaikeuttaa nukahtamista. (Työterveyslaitos, luettu 9.2.2020.)

Vuorotyöläiselle suositellaan rutiininomaista ulkoliikuntaa, koska ulkona liikkua altistuu päivän valolle ja se vähentää vuorokausirytmien myöhästymistä. Vireystilan ylläpitämiseksi työvuorossa kannattaa liikuntasuoritus ajoittaa 3-4 tuntia ennen työvuoron alkua. Myös nukkumaan menon ja liikuntasuorituksen välillä olisi hyvä pitää 3-4 tunnin ero. Liikunnan hyötyinä vuorotyöläiselle on vireystilan paraneminen yövuorossa, rentouttava vaikutus sekä liikunnan vaikutus unirytmien sääntöämisessä. Unen laatua ja nukahtamista parhaiten tukeva liikuntamuoto on pitkäaikainen kevyt kestävyys liikunta, jolloin liikuntasuoritus kestää 1-2 tuntia. Esimerkkinä tällaisesta optimaalisesta liikuntasuorituksesta voisi olla rauhallinen kävely ulkoilmassa. (UKK-instituutti, luettu 26.4.2020.)

Vuorotyö on luokiteltu ihmiselle karsinogeeniseksi eli syöpää aiheuttavaksi tekijäksi. Tutkimusten mukaan yötyötä sisältävä vuorotyö voi lisätä erityisesti riskiä sairastua hormonaalisiin syöpiin. Vuorotyössä käytettävän valon estävä vaikutus melatoniinin eritykseen ja vuorokausirytmien häiriöt ovat todennäköisimmin yhteydessä rintasyöpäriskiin naisilla, jotka tekevät vuorotyötä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että eniten yötyötä tekevillä naisilla rintasyöpään sairastumisen riski on ollut korkein. Yötyön tekemisellä on myös havaittu olevan merkittävä yhteys ruoansulatuskanavan syöpiin, ihosyöpään, eturauhassyöpään sekä jopa keuhkosityöpään. Tutkimusten mukaan yötyö lisää seitsemän prosenttia riskiä sairastua

sydän- ja verisuonitauteihin, jokaista viittä yötyölle altistumisvuotta kohden. Tutkimuksien mukaan yötyö myös lisää esimerkiksi sepelvaltimotautiin sairastumisen ja jopa kuoleamisen riskiä jopa neljänneksen päivätyöläisiin verrattuna. (Härmä ym. 2019, luettu 26.4.2020.)

Yötyön tekeminen ja siitä johtuva univajeen kertyminen vaikuttavat elimistömme insuliini-resistenssin väliaikaiseen lisääntymiseen, tulehdusreaktioiden ilmaantumiseen esimerkiksi suurenevien CRP-pitoisuuksien myötä ja stressireaktioihin. Univaje vaikuttaa myös lisäämällä hiilihydraattinälkäämme ja tätä kautta nostaa nauttimamme energian määrää, joka aiheuttaa ylipainoa. Tuon ylipainon arvellaan olevan yhteys mekanismi vuorotyön ja tyypin 2 diabeteksen välillä. Tutkimuksen mukaan miehillä on naisiin verrattuna nelinkertainen riski sairastua diabetekseen vuorotyön vuoksi. (Härmä ym. 2019, luettu 26.4.2020.)

Valvomista ja yötyötä sisältävä vuorotyö voi altistaa kohonneelle verenpaineelle, rytmihäiriöille ja painonnousuun. Yötyö nostaa riskiä sairastua muun muassa aivohaveriin, sepelvaltimotautiin ja verenpainetautiin. Yötyön on myös havaittu lisäävän raskauden keskenmenon riskiä sekä vähentävän hedelmällisyyttä. (Partonen 2020, luettu 26.4.2020.)

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

1. Kuinka paljon nuoremmat konstaapelit saivat vuorotyötä tehdessään unta?
2. Mitä ja minkä verran erilaisia nukkumisen ongelmia nuoremmilla konstaapeleilla ilmeni työharjoittelussa vuorotyön aikana?
3. Minkä verran nuoremmat konstaapelit kokivat nukkumisen haasteiden vaikuttaneen jakamiseen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?
4. Millä keinoin nukkumista oli pyritty helpottamaan?
5. Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoremmat konstaapelit hyvään tai toisaalta huonoon uneen työharjoittelun vuorotyön aikana?
6. Mitä kehittämisen tarpeita omasta unensaannista huolehtimisessa sekä työpaikan vuorotyörytmissä ilmenee?
7. Vastaavatko nuorempien konstaapeleiden unen määrä, vuorotyörytmi ja unen laadun parantamisen keinot tutkimustietoa ja suosituksia?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus tarkoittaa tiivistettynä numeroiden hyödyntämistä ja hyväksikäyttöä tutkimuksessa. Määrällisessä tutkimuksessa on tutkimusaineisto, jota käsitellään numeroin ja laskemalla saadaan analysoitua aineistoa. Nykyään erilaiset tilasto-ohjelmat hoitavat useimmiten laskemisen, jolloin tutkijan tehtäväksi jää kertoa tuloksista lukijalle. (Valli 2015, 15.)

Jotta määrällinen tutkimus voidaan toteuttaa, vaatii se tutkittavana olevan ilmiön tuntemista. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen taustalla täytyy olla ymmärrystä ja teoriaa tutkittavasta ilmiöstä. Useimmiten määrällinen tutkimus tehdään kyselytutkimuksena eli suoritetaan kysely, jolla tutkimusaineisto kerätään. Aineisto voi olla myös valmis tilasto tai vaikkapa tietokanta, mutta valmiit aineistot eivät monesti sovi sellaisenaan tutkimuksen aineistoksi. (Kananen 2015, 73-74.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto kerätään usein kyselylomakkeella, kuten tässäkin opinnäytetyössä. Hyvin tehty kyselylomake vaikuttaa paljon vastausprosenttiin. Tärkeää on lomakkeen pituus, sillä mitä pidempi lomake, sen herkemmin vastaaja jättää kyselyn kesken. Myös selkeys ja miellyttävä ulkoasu on tärkeitä seikkoja lomakkeen laadinnassa. Lomakkeelle asetettavat kysymykset on syytä miettiä tarkoin. Alkuun on hyvä sijoittaa helpoimmat kysymykset, jotta vastaaja pääsee hyvin alkuun. Kysymykset ja niiden asetelu vaikuttavat myös myöhemmin tehtävään analysointiin, jonka vuoksi kysymysten ja vastausvaihtoehtojen miettiminen on erityisen tärkeää. (Valli 2015, 43.)

5.2 Tutkimuseettiset asiat

Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön aineiston keräämiseen on haettava tutkimuslupaa tietyissä tapauksissa, koska työ lasketaan tieteelliseksi tutkimukseksi. Näitä tilanteita on esimerkiksi tiedon hankinta poliisin rekistereistä tai mikäli haastatellaan poliisin henkilöstöä useasta yksiköstä tai haastateltavia on enemmän kuin viisi henkilöä. Myös poliisin sähköpostijärjestelmän käyttö aineiston hankinnassa vaatii tutkimusluvan, jos sähköpostitse lähesytään yli viittä henkilöä poliisihallinnosta. (Haikansalo & Korander 2020, 8.)

Opinnäytetyösuunnitelma laaditaan ennen ensimmäistä opinnäytetyöseminaaria. Tämä opinnäytetyösuunnitelma toimii myös tutkimuslupahakemuksena. Tutkimuslupaa haetaan sähköpostitse ja liitteeksi laitetaan huolellisesti tehty opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmassa tulee olla tutkimuksen tarkoitus, miten se on aiottu toteuttaa ja mikä on työn alustava aikataulu. Suunnitelmassa tärkeää on tutkimusongelma ja se, miksi on välttämätöntä haastatella poliisin henkilöstöä. (Haikansalo & Korander 2020, 8-9.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysely toteutettiin kvantitatiivisten tutkimusten tapaan isolle kohderyhmälle, jolloin työhön vaadittiin tutkimuslupa. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota siihen, että vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vapaaehtoisesti, mikä on olennaista myös tutkimusluvan saamisen kannalta.

5.3 Aineiston kerääminen

Tässä opinnäytetyössä tutkimus on toteutettu hyödyntäen Webropol-työkalua. Webropolin käyttö edellytti vapaavalintaista Kvantitatiivisten menetelmien jatkokurssia, jonka suorittaminen antoi mahdollisuuden toteuttaa kyselyn ohjelmalla. Webropolilla luodut kyselyt ovat vastaajalle selkeitä ja helppolukuisia. Tämä on tärkeää, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman suuri ja näin tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Edellä mainitulla kursilla käsiteltiin paljon Webropolin käyttöä ja se on hyvä työkalu niin kyselyn luomiseen kuin tulosten analysointiin ja esittämiseen.

Tässä opinnäytetyössä toteutettu tutkimus tehtiin kyselylomakkeella, johon vastasi kurssi 20182 omalla työharjoittelun kolmiviikkoisjaksollaan. Ajankohta oli otollinen, koska tällöin kaikki ovat saaneet jo kokemusta kenttätyöstä ja aikataulu sopi hyvin opinnäytetyöprosessiin. Vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. Kyselyyn sai auki puhelimella joko linkillä tai QR-koodilla. Kyselyyn ei tarvinnut syöttää mitään ylimääräistä, kuten henkilötietoja eikä näin ollen päässyt syntymään henkilörekisteriä. Kyselyyn vastanneiden anonymiteetti pysyi myös hyvin turvassa, koska lomakkeen täyttäminen ei vaatinut henkilötietojen antamista.

5.4 Kyselylomake ja ennako-oletukset

Vuorotyö vaikuttaa eri ihmisillä hyvin eri tavalla, joka huomattiin kyselylomaketta laatiessa. Lomakkeen haasteeksi osoittautui, miltä kannalta lähdetään kyselemään nukkumisen

kokemuksista kohderyhmältä. Ennakko-olettamaksi valittiin, että lähtökohtaisesti vuorotyö ja epäsäännöllinen elämänrytmi vaikuttaa negatiivisesti ihmisen palautumiseen, vireyteen ja jaksamiseen. Sen vuoksi kysymykset kartoittivat enemmän nukkumisen ongelmia kohderyhmällä kuin sitä, mitä hyötyä vuorotyörytmistä on.

Lomakkeen alussa selvitettiin vastaajien sukupuoli, ikä sekä perhetilanne. Ikä-valinta jaettiin 5 eri vastausvaihtoehtoon siten, että alle 26-vuotiaat ja yli 40-vuotiaat ovat omina ryhminään ja väliin mahtuu kolme eri 5 vuoden ikähaarukkaa. Perhetilanteessa käytettiin jakoa yksin-asuvat, avo-/avioliitossa asuvat sekä perheelliset eli ne, joilla on lapsia. Ennakko-oletuksena oli, että nuoremmilla vuorotyö ei aiheuttanut niin paljon nukkumisen haasteita kuin vanhemmilla sekä ne, joilla on lapsia, kärsivät enemmän vuorotyön aiheuttamasta vaihtelevasta elämänrytmistä kuin ne, joilla ei lapsia ole.

Alkukysymysten jälkeen kartoitettiin vastaajien kokemusta omasta nukkumisesta käyttäen hyväksi 5-portaista Likert-asteikkoa. Kysyttiin muun muassa vuorotyön vaikutuksesta nukkumiseen sekä vastaajien kokemusta unirytmien vaihtamisesta, uupumuksesta, palautumisesta ja unen laadusta ja määrästä yhden vuorotyösyklin aikana. Näillä kysymyksillä pyrittiin erottamaan vastaajista ne, joilla todella oli ollut nukkumisen kanssa haasteita sekä lisäksi selvittämään, oliko joillekin hyötyä vaihtelevasta työrytmistä. Lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan unen määrää keskimäärin ennen päivä-, painopiste- ja yövuoroa, jotta saadaan selville, mitä työvuoroa ennen vastaajilla on yleensä vähiten unta.

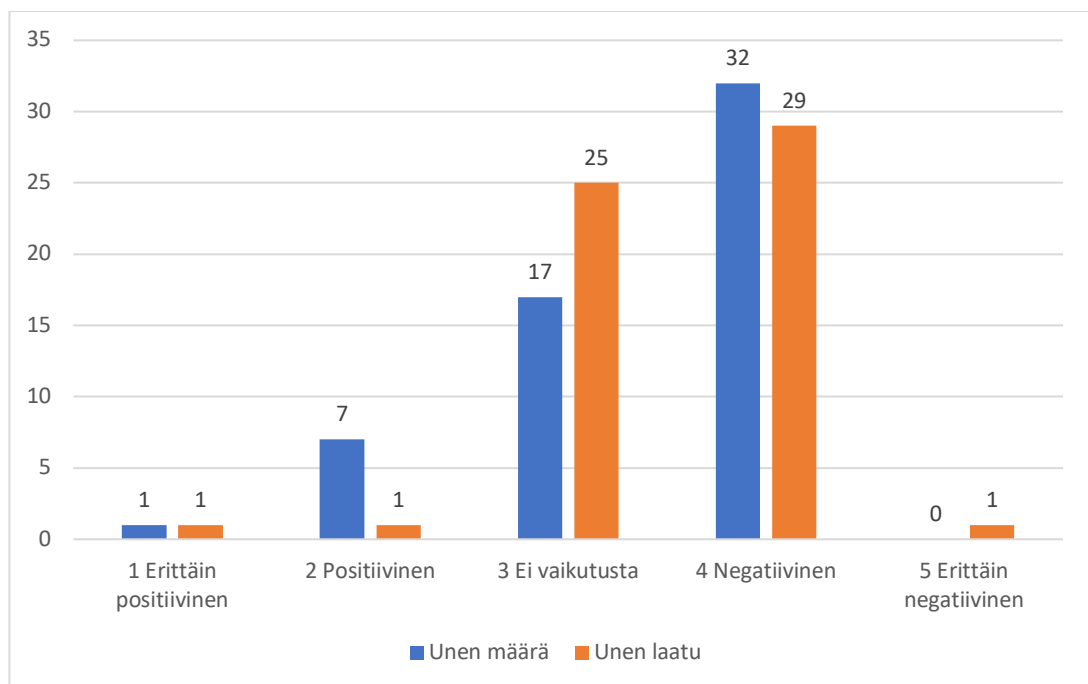
Kyselyn loppupuolelle sijoitettiin muutama monivalintakysymys. Kysymyksillä selvitettiin negatiivisesti nukkumiseen vaikuttavia, sekä nukkumista parantavia asioita. Lisäksi selvitettiin, yrittivätkö vastaajat helpottaa nukkumistaan joillain keinoilla ja oliko sillä vaikutusta. Ennakko-oletuksena oli, että suurimmalla osalla on ollut ongelmia nukkumisen kanssa ja että suurin osa ei ole sen kummemmin ajatellut asiaa eikä koittanut parantaa unenlaatuaan mitenkään.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Poliisi AMK-kurssilla 20182 on opiskelijoita 81. Kyselyyn vastasi 57 henkilöä, jolloin vastaajia oli 70 % kurssista. Vastaajista 37 oli miehiä eli noin kaksi kolmasosaa ja naisia 20 eli noin kolmasosa. Kyselyn alussa selvitettiin sukupuolen lisäksi perustietoina ikäjakaumaa sekä perhetilannetta. 25-vuotiaita tai alle oli 44 % vastaajista, 26-30-vuotiaita 32 %, 31-35-vuotiaita 18 % ja 36-40-vuotiaita 3 % kuten myös 41-vuotiaita tai sitä vanhempia. Luvut kuvaavat hyvin tyypillistä Poliisi AMK-kurssia, joissa viime vuosina on tyypillisesti ollut noin kolmannes naisia ja ikähaarukka on ollut laaja, painottuen alle 30-vuotiaisiin opiskelijoihin. Perhetilanne jaettiin karkeasti kolmeen kategoriaan. Yksinasuvia oli 41 %, avo/avioliitossa asuvia 33 % ja perheellisiä, joilla on vähintään yksi lapsi, oli 26 %.

6.1 Vuorotyön vaikutus uneen ja unirytmien muutokseen

Kaavio 1 esittää, kuinka vastaajat kokivat vuorotyön vaikuttavan heidän unensa määrään sekä laatuun. Huomionarvoista on, että 51 % koki vuorotyön ja epäsäännöllisen elämänrytmin vaikuttavan unenlaatuun negatiivisesti ja jopa 56 % koki sen vaikuttavan unen määrään negatiivisesti. Noin kolmannes koki, että sillä ei ollut vaikutusta ja 12 % vastaajista koki, että unen määrään vuorotyöllä oli positiivinen vaikutus.

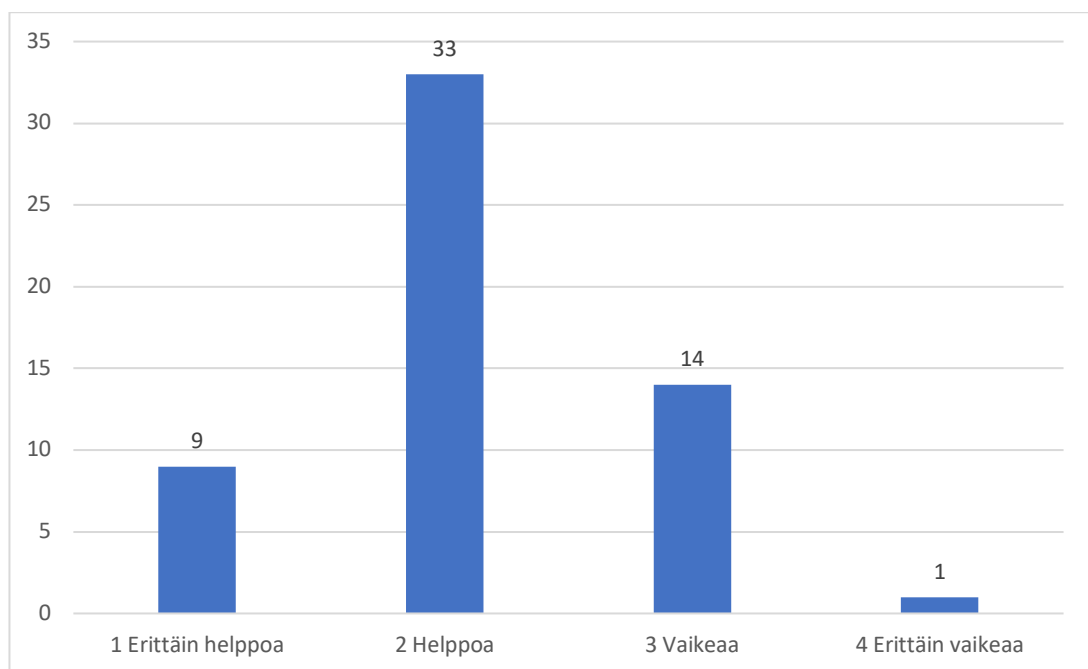


Kaavio 1. Vuorotyön ja epäsäännöllisen elämänrytmin vaikutus unen määrään ja laatuun.

Vertaillessa 30-vuotiaiden ja sitä nuorempien vastauksia yli 30-vuotiaiden vastauksiin, huomionarvoista on, että yli 30-vuotiaista 71 % koki, että vuorotyöllä on negatiivinen vaikutus unen määrään. Vastaava lukema nuoremmilla työharjoittelijoilla oli 51 %. Myös unen laatuun vuorotyö vaikutti enemmän negatiivisesti yli 30-vuotiailla, kuin nuoremmilla, mutta ero oli pienempi.

Vastaajista, joilla oli lapsia, 67 % koki vuorotyön vaikuttavan negatiivisesti unen määrään. Yksin tai puolison kanssa asuvilla vastaava luku oli 52 %. Näin ollen voidaan päätellä, että mitä vanhemmaksi tulee, sitä suurempi osa kokee vuorotyön vaikutukset negatiivisena etenkin unen määrän suhteen. Myös lapset vaikuttavat negatiivisesti etenkin unen määrään vuorotyötä tekeillä, mutta vaikutus ei kuitenkaan ole yhtä suuri, kuin iällä.

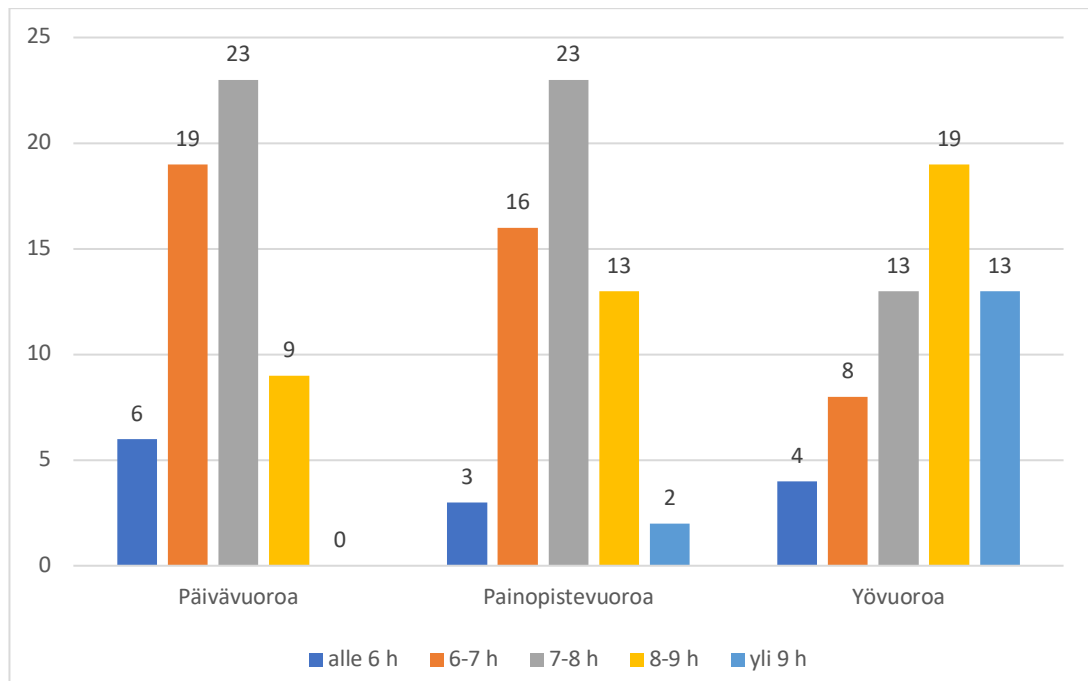
Kaavio 2 esittää, miten vastaajat kokivat siirtymisen päivävuorosta yövuoroon. Kuten aiemmin kappaleessa 3.2 kerrottiin, aiheuttaa vuorotyö vähemmän väsymystä, mikäli työkierto alkaa aamuvuorolla ja päättyy yövuoroon. Vastaajista 74 % piti unirytmien vaihtamista päivävuorosta yövuoroon helppona tai erittäin helppona ja vain yksi vastaaja koki tämän erittäin vaikeaksi. Näin ollen tutkimustulos tukee sitä, että yövuoroon siirtyminen ei aiheuta niin paljon haasteita unirytmien muutokseen.



Kaavio 2. Vastaajan kokemus unirytmien vaihtamisesta päivävuorosta yövuoroon.

6.2 Unimäärät ennen työvuoroja

Kaaviossa 3 kuvataan vastaajien arvioita unimäärästään ennen työvuoroja. Työvuorot on jaoteltu päivä-, painopiste ja yövuoroihin. Kaaviosta on nähtävillä, että yleisesti ottaen ennen päivävuoroa unimäärät ovat olleet alhaisimmat, kun taas ennen yövuoroa on nukuttu enemmän. Kun tuloksia vertailee jälleen jakaen vastaajat nuorempiin ja vanhempiin, on tuloksissa nähtävillä selkeitä eroja. Ennen päivävuoroa 30-vuotiaista ja sitä nuoremmista 14 % nukkui keskimäärin alle 6 tuntia. Vaikka osuus ei ole hirveän suuri, on tulos silti hieman huolestuttava. THL:n keskimääräinen unen määrän suositus oli 7,5 tuntia, joten tähän verrattuna alle 6 tunnin unet ennen 12 tunnin työvuoroa ovat lyhyet. Yli 30-vuotiailla unimäärä ennen päivävuoroa oli 7-8 tuntia 64 prosentilla vastaajista, alle 6 tuntia keskimäärin nukkuvia ei ollut lainkaan. Tulos kertoo myös siitä, että tyypillisesti nuoret ihmiset ovat iltavirkkuja ja iän myötä unirytmii aikaistuu. Mielenkiintoista on, että tulos kääntyy pääläelleen yövuoron kohdalla. Ennen yövuoroa peräti 21 % yli 30-vuotiaista nukkuu alle 6 tuntia yössä, kun taas nuoremmista jopa 28 % nukkuu yli 9 tunnin unet ennen yövuoroa.



Kaavio 3. Unimäärät keskimäärin ennen päivä-, painopiste- ja yövuoroa.

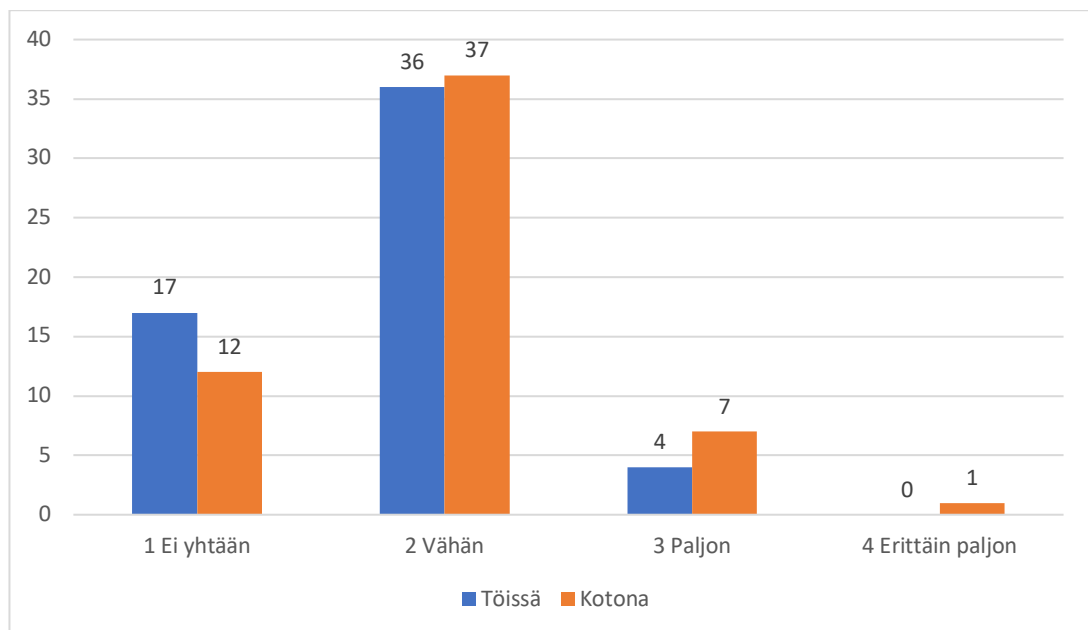
Perheellisten ero unimäärissä yksin tai puolison kanssa asuviin oli yllättävän pieni. Päivävuoroissa ja painopistevuoroissa erot ovat suhteellisen pienet, yövuoroissa eroa on hieman enemmän. Yli 8 tuntia ennen yövuoroa nukkuvia yksin/puolison kanssa asuvista on 60 %,

perheellisistä 47 %. Ero ei ole hirveän suuri, mutta voidaan kuitenkin päätellä, että lapset vaikuttavat hieman unimäärää vähentävästi yövuoroa edeltävien unien osalta.

Kysymyksessä 8 (liite 1) pyydettiin vastaajia arvioimaan neliportaisella asteikolla, millaiseksi vastaaja koki yhden vuorotyösyklin aikana (päivä-, painopiste- ja yövuoro) unen laadun ja määrän. 82 % vastaajista koki unen laadun hyväksi tai erittäin hyväksi. Unen määrän koki hyväksi tai erittäin hyväksi 81 %. Vajaa 20 % kokivat sekä unen laadun, että määrän huonoksi, kukaan ei kokenut unen laatua tai määrää surkeaksi. Tulos on siinä mielessä positiivinen, että niinkin suuri osa kokee unen laatunsa määränsä riittäväksi vuorotyösyklin aikana. Kuitenkin kaaviosta 3 näkyy, että unimäärässä olisi parantamisen varaa monella, etenkin vuorotyökierron ensimmäistä vuoroa edeltävissä yönissä.

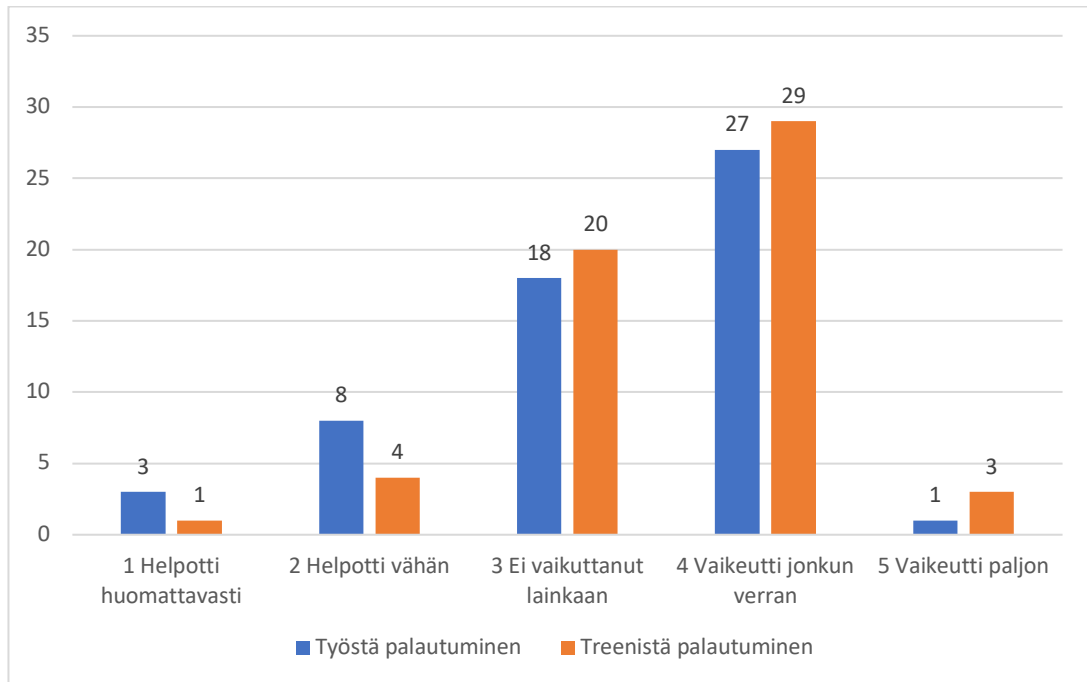
6.3 Vuorotyön aiheuttama uupumus ja palautuminen

Kaavio kaksi kuvaa vuorotyöstä johtuvan vaihtelevan vuorokausirytmien aiheuttamaa uupumuksen kokemusta töissä ja kotona. Vastaajista 30 % koki, että vuorokausirytmien vaihtelu aiheuttanut lainkaan uupumusta töissä. Kotona uupumusta koettiin hieman enemmän kuin työpaikalla. Yllättää on, että uupumusta kokivat työpaikalla vähemmän ne, joilla on lapsia, kotona uupumuksen kokemus jakautuu tasan perheellisten ja yksin tai puolison kanssa asuvien kesken.



Kaavio 4. Vaihtelevan vuorokausirytmien aiheuttama uupumuksen kokemus.

Kaavio 5 esittää vastaajien kokemusta siitä, miten vuorotyö vaikutti heidän palautumiseensa niin työstä, kuin treenistä. 19 % vastaajista koki, että vuorotyö helpotti huomattavasti tai vähän työstä palautumisessa. Vain 9 % koki, että vuorotyö helpotti treenistä palautumisessa, joten treenaamisen kannalta todella harvalle on hyötyä siitä, että tekee vuorotyötä. Kolmannes vastaajista koki, että vuorotyöllä ei ollut vaikutuksia heidän palautumiseensa työstä tai treenistä.



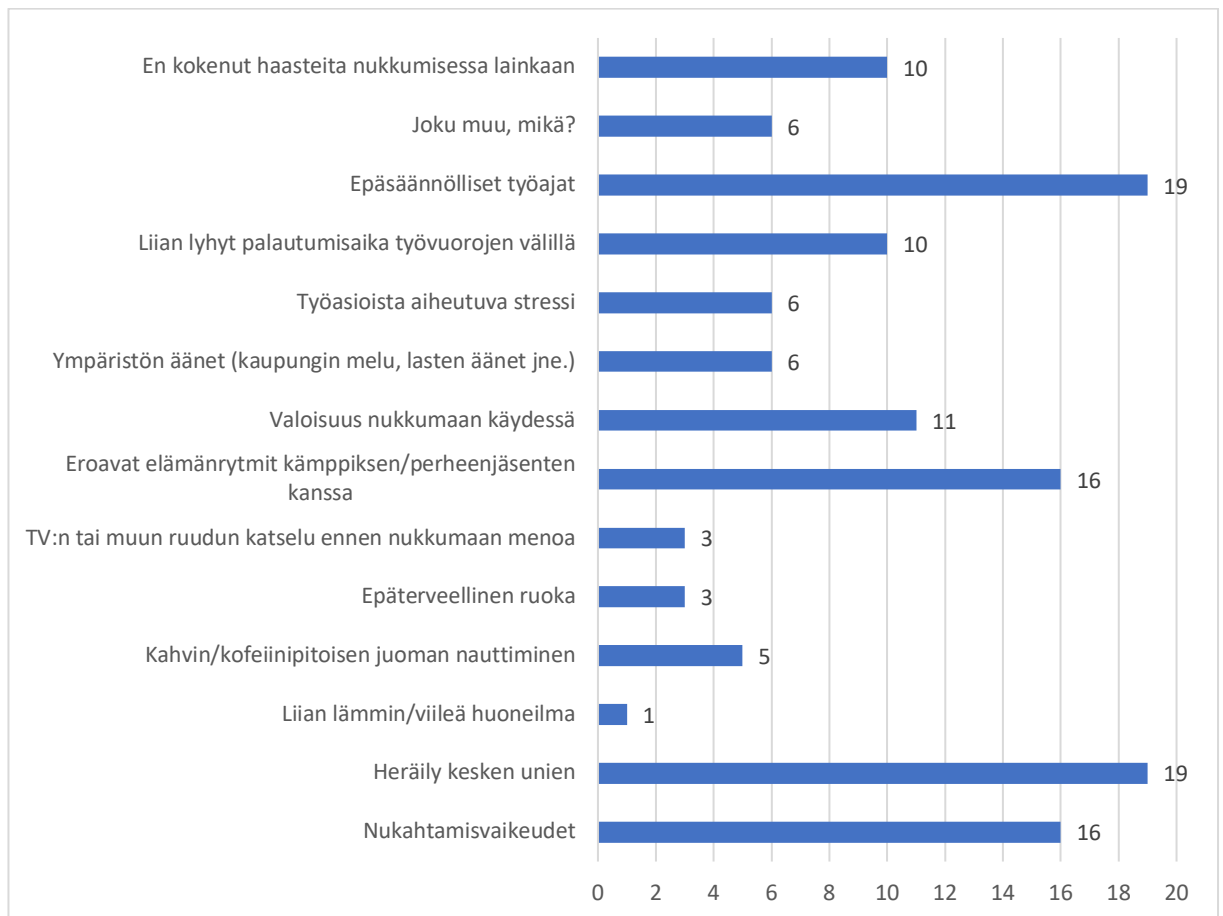
Kaavio 5. Vuorotyön vaikutus palautumiseen.

Kun palautumista vertailee ikäryhmittäin, on työstä palautumisessa melko paljon eroja. 42 % alle 31-vuotiaista vastaajista koki, että vuorotyö vaikeutti työstä palautumista jonkin verran. Yli 30-vuotiaista jopa 71 % koki, että vuorotyö vaikeutti työstä palautumista jonkun verran tai paljon. Vastaukset tukevat sitä, että vuorotyön haitat ovat lievempiä nuoremmilla ihmisillä. Treenistä palautumisessa ero oli ikäryhmien välillä pienempi.

6.4 Negatiivisesti nukkumiseen vaikuttavat asiat nuoremmilla konstaapeleilla

Kaaviosta 6 ilmenee, että nukkumisen haasteita oli laaja kirjo nuoremmilla konstaapeleilla. Vain 18 % ilmoitti, että eivät kokeneet nukkumisessa lainkaan haasteita. Yleisimmät haasteet nukkumisessa olivat heräily kesken unien ja epäsäännölliset työajat, joista kärsi kolmannes vastaajista. Toisesta unettomuuden oireesta heräilemisen lisäksi, eli

nukahtamisvaikeuksista kärsi 28 % vastaajista. Eroava elämänrytmi puolison tai perheenjäsenten kanssa aiheutti ongelmia nukkumiseen niin ikään 28 % vastaajista.



Kaavio 6. Vuorotyökierron aikana negatiivisesti nukkumiseen vaikuttaneet asiat.

Vertailtaessa vastauksia yksinasuvien, avio/avoliitossa asuvien ja perheellisten kesken, on vastauksissa mielenkiintoisia eroja. Yksinasuvista lähes puolet, eli 48 % kärsi nukahtamisvaikeuksista, kun avio/avoliitossa asuvien vastaava lukema oli 16 % ja perheellisten vain 13 %. Tulos on mielenkiintoinen, koska oletus oli, että yksinollessa nukahtamiseen on parhaat edellytykset, kun ei ole lapsia tai kumppania, joiden erilainen rytmi voisi häiritä nukahtamista. Heräilystä kesken unien kärsi taas enemmän perheelliset, joista 40 % kertoi, että heräilevät kesken unien. Eroavat elämänrytmit kämppiksen/perheenjäsenten kanssa oli eniten ongelma avio/avoliitossa asuville, joista 42 % kertoi tämän vaikuttaneen negatiivisesti nukkumiseen. Perheellisistä 27 % koki eroavan elämänrytmin negatiivisena asiana.

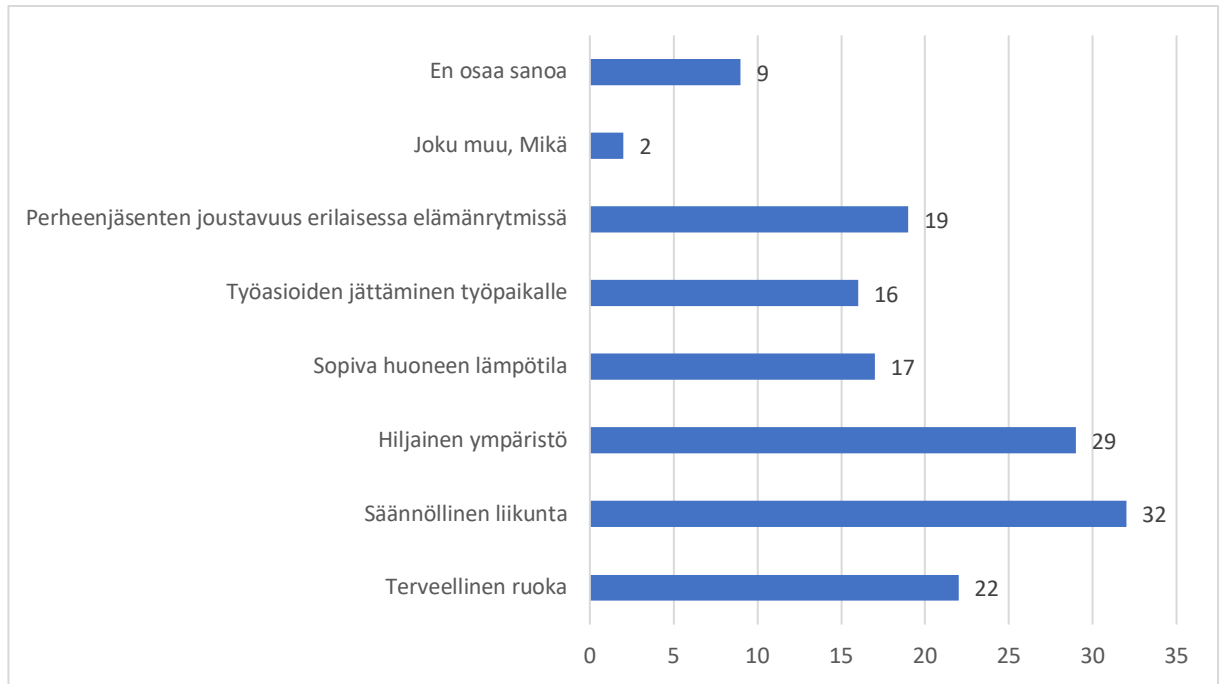
Vastauksissa erikoista on myös se, että yksinasuvat kokivat epäsäännölliset työajat ja liian lyhyiden palautumisaikojen työvuorojen välillä vaikuttaneen enemmän negatiivisesti

nukkumiseen, kuin perheellisten. Yksinasuvista 43 % koki epäsäännöllisten työtyöaikojen vaikuttavan negatiivisesti, kun perheellisistä vain 27 % oli tätä mieltä. Lyhyestä palautumisajasta työvuorojen välillä kärsi 30 % yksinasuvista, kun perheellisistä vain 13 %. Tulokset ovat siinä mielessä yllättäviä, että yksinasuvilla on yleistä eniten mahdollisuuksia vaikuttaa unirytmisiinsä, nukkumaanmenoaikoihin, liikunnan ja harrastusten ajoittamiseen ja muuhun nukkumista edistäviin toimenpiteisiin verrattuna perheellisiin. Avoimissa vastauksissa kaksi vastaajaa kokivat päivärytmiin palaamisen vaikeaksi yö rytmin jälkeen. Kaksi vastaajaa kertoivat perhesyiden, kuten pienten lasten vaikuttavan negatiivisesti nukkumiseen.

Nukkumisen haasteilla oli selkeä vaikutus jaksamiseen työvuoroissa. Kysymyksessä 11 (liite 1) selvitettiin, miten nukkumisen haasteet vaikuttivat yhden huonosti nukutun yön jälkeen tai pidempään jatkuneiden univaikeuksien jälkeen. Erikoinen ristiriita vastauksissa oli, että yhden huonosti nukutun yön jälkeen 25 % vastaajista koki, että se ei heikentänyt jaksamista työvuorossa lainkaan. Pidempään jatkuneiden univaikeuksien jälkeen vastaava lukema oli 28 %. Tulos voi kertoa siitä, että osa vastaajista on tottunut uniongelmiin ja eivät siksi kokeneet sen enää vaikuttavan negatiivisesti jaksamiseen työssä. Noin kolmannes vastaajista koki, että jaksamista heikensi hieman niin yksi huonosti nukuttu yö, kuin pidempäänkin jatkuneet univaikeudet. 4 % koki, että yksi huonompi yö heikensi paljon jaksamista, 10 % kokivat, että pitempään jatkuneet univaikeudet heikensivät paljon tai erittäin paljon jaksamista. Tulos on looginen ja tukee sitä, että pitkällä aikavälillä univaikeudet heikentävät työssä jaksamista.

6.5 Nukkumista parantavat ja helpottavat tekijät vuorotyötä tehdessä.

Teoriaosuudessa käsiteltiin tekijöitä, jotka parantavat nukkumista ja unen laatua. Näitä samoja asioita kartoitettiin kyselylomakkeessa. Kaaviosta 7 ilmenee, että myös nuoremmat konstaapelit kokivat samojen asioiden parantavan nukkumista vuorotyötä tehdessä. Yli puolet vastaajista kokivat säännöllisen liikunnan ja hiljaisen ympäristön parantaneen nukkumista. Perheenjäsenten joustavuus ja terveellinen ruoka koettiin myös merkittäviksi tekijöiksi, jotka paransivat nukkumista.

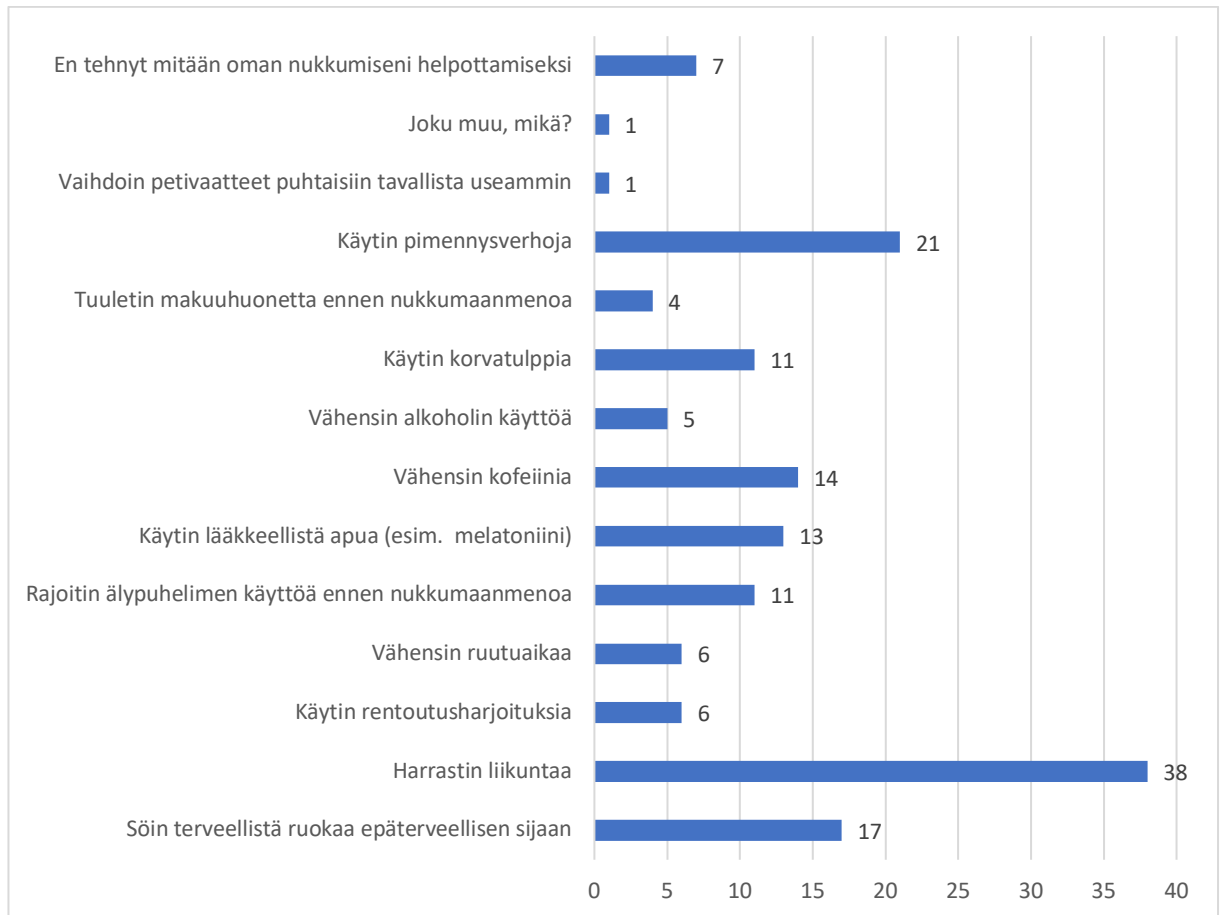


Kaavio 7. Nukkumista parantavat tekijät vuorotyötä tehdessä.

Ilahduttavan moni nuoremista konstaapeleista kiinnitti työharjoittelun kenttäjakson aikana huomiota nukkumiseen, kuten kaaviosta 8 ilmenee. Vain 7 vastaajaa ei tehnyt mitään oman nukkumisensa helpottamiseksi. Liikuntaa harrasti 67 % vastaajista. Todennäköisesti liikuntaa olisi harrastettu siitä huolimatta, onko sillä vaikutuksia uneen vai ei, mutta kuitenkin 2/3 vastaajista hyödynsi sitä nukkumisensa parantamiseksi. Makuuhuoneen olosuhteisiin kiinnitettiin myös paljon huomiota. Pimennysverhoja vastaajista käytti 37 %. 7 % vastaajista tuuletti makuuhuonetta ennen nukkumaan menoa, 1 vastaaja jopa vaihtoi petivaatteita useammin kuin tavallisesti nukkumisen parantamiseksi. 19 % vastaajista käytti korvatulppia ja vaikutti siten ympäristön ääniin oman nukkumisen helpottamiseksi.

Ruokavalio ja ruokarytmi vaikuttavat paljon unen laatuun. 30 % vastaajista söivät terveellistä ruokaa epäterveellisen sijaan, joka on todennäköisesti parantanut heidän unenlaatuaan. Neljännes vastaajista vähensi kofeiinin käyttöä ja 9 % vähensi alkoholin käyttöä. Lääkkeellistä apua käytti yllättävän suuri osuus vastaajista, jopa 23 %. Suurin osa kyselyn kohderyhmästä ovat nuoria hyväkuntoisia ihmisiä, joista kuitenkin lähes neljännes on käyttänyt lääkkeellistä apua nukkumisensa parantamiseksi. Tulos kertoo siitä, että uniongelmat vaikuttavat merkittävästi jaksamiseen ja siihen pyritään saamaan apua, jotta elämänlaatu pysyy hyvänä ja jaksaa käydä töissä sekä treenata. Myös melatoniinin reseptivapaa saatavuus ja mainostaminen voivat lisätä sen käyttöä. Lääkkeen käyttö on helppo keino parantaa nukkumista, eikä

vaadi vaivannäköä. Lääkkeen melatoniinin vaikutuksen lisäksi voi olla placeboa, eli lumevaikutusta. Ihminen luottaa lääkkeeseen ja mennessään nukkumaan, on jo valmis nukahtamaan, eikä stressaa ja mietii sitä, tuleeko uni vai ei.



Kaavio 8. Vähintään 3 kertaa käytetyt keinot nukkumisen parantamiseksi kenttäjakson aikana.

Nukkumiseen vaikuttaa negatiivisesti myös puhelimen käyttö ennen nukkumaan menoa, sekä ruutuaika. 11 % vastaajista vähensi ruutuaikaa parantaakseen unta, mikä on aika pieni osuus. 19 % rajoitti älypuhelimien käyttöä. Tulos on positiivinen, sillä nyky-yhteiskunnassa ihmiset käyttävät valtavan paljon älypuhelimia ja osalla voidaan puhua jopa riippuvuudesta. Nuoremista konstaapeleista kuitenkin vain viidennes on rajoittanut sen käyttöä ja tiedostanut sen käytön haitallisuuden nukahtamiseen ja unen laatuun.

Kysymyksessä 13 (liite 1) selvitettiin, auttoivatko edellä mainitut helpotuskeinot nukkumisessa. 58 % vastaajista olivat sitä mieltä, että keinoista oli apua nukkumisessa. Vain 10 % vastaajista koki, että eivät saaneet apua nukkumiseen. Tulos kertoo siitä, että pienilläkin asioilla voi parantaa omaa nukkumista, niin unen saamista kuin unen laatuakin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa vedetään yhteen tutkimuksen tuloksia ja pyritään vastaamaan työssä aiemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Työssä esitettiin seitsemän tutkimuskysymystä, joihin lähdettiin hakemaan vastauksia kvantitatiivisella tutkimuksella. Tutkimuksessa saatujen vastausten tarkastelun jälkeen voidaan todeta, että tutkimuksessa saatiin kerättyä hyvin vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksessa saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään Poliisiammattikorkeakoulun opetuksen kehittämisessä.

7.1 Unimäärä vuorotyötä tehdessä

Ensimmäisenä pyrittiin selvittämään, kuinka paljon nuoremmat konstaapelit saivat vuorotyötä tehdessään unta. Teoriaosuudessa esitettiin unensaanti suositukseksi 7-9 tuntia/yö, eli lähtökohtaisesti vaihteluväli suositukselle on melko suuri. Unimäärää selvitettiin jokaisen vuoron osalta erikseen. Kokonaisuutena tarkastellen nuoremmat konstaapelit nukkuivat pääsääntöisesti riittäviä unia. Positiivista oli etenkin se, että yövuoroa edeltävät unimäärät olivat hyvällä tasolla. Harjoittelussa olevat poliiseilla on täten hyvät edellytykset jaksaa yövuorot hyvällä vireystasolla aamuun asti.

Kehittämisen paikka unimäärissä on etenkin päivävuoroa edeltävissä unissa. Yli kolmasosa nukkuu ennen päivävuoroa keskimäärin alle 7 tuntia, osa jopa alle 6 tuntia. Tulos on yllättävä, sillä oletus oli, että yövuoroa ennen on eniten haastetta nukkua, etenkin perheellisillä. Päivävuoroa edeltäviin unimääriin kannattaa siis jokaisen yövuoroa tekevän kiinnittää huomiota, jotta useimmiten päivävuorolla alkava työkierto ei heti lähtisi liikkeelle liian vähäisillä unilla. Univaje vaikuttaa huomattavasti keskittymiskykyyn ja jos univajetta kertyy jo ennen työkierron ensimmäistä vuoroa, voi viimeisessä vuorossa univajetta olla huomattavasti. Tällöin työturvallisuus kärsii ja esimerkiksi liikenteessä vahinkojen riskit kasvavat, kun tarkkaavaisuus ei ole hyvällä tasolla.

7.2 Nukkumisen ongelmat vuorotyötä tehdessä

Kyselyssä selvitettiin nuoremmilta konstaapeleilta, minkälaiset asiat vaikuttivat negatiivisesti heidän nukkumiseensa. Noin viidesosa vastasi, että he eivät kokeneet lainkaan haasteita nukkumisessa. Uniongelmat ovat suomalaisessa yhteiskunnassa erittäin yleisiä ja vuorotyö

luo entisestään haastetta ja vaikeuttaa monien nukkumista. Tästä huolimatta löytyy niitä, joille vuorotyö sopii ja epäsäännöllinen rytmi ei vaikeuta nukkumista lainkaan. Olisi ollut huolestuttavaa, mikäli ei olisi ollut yhtään niitä, joilla ei ole nukkumisen kanssa haasteita.

Haasteita nukkumisessa oli kuitenkin monella. Yleisimmin nukkumista vaikeutti nukahtamisvaikeudet (16 vastaajalla), heräily kesken unien (19 vastaajalla), epäsäännölliset työajat (19 vastaajalla) sekä eroavat elämänrytmit kämppiksen/perheenjäsenten kanssa (16 vastaajalla). Tulos oli odotettu, sillä nukahtamisvaikeudet ja kesken unien heräily ovat Suomessa yleisiä unettomuuden oireita. Joillain ihmisillä sisäinen kello on tarkka ja sitä voi sotkea erittäin paljon se, että työajat vaihtelevat eikä työrytmissä ole selkeää kaavaa tai säännöllisyyttä. Hyvin luonnollinen ja ymmärrettävä haaste on kumppanin tai perheenjäsenten kanssa eroava elämänrytmi. Tämä korostuu viikonlopputöissä. On vaikea lähteä nukkumaan esimerkiksi lauantai-iltana ajoissa sunnuntain päivävuoron vuoksi, kun kumppanilla olisi vapaailta ja olisi kiva viettää aikaa ja nähdä ystäviä illalla. Lapsiperheissä monilla nukkuminen on vaikeaa päiväsaikaan, kun lapset ovat hereillä. Nykyään suurin osa työstä tapahtuu päiväsaikaan ja varsinkin perheelliset, joilla on päivähoido tai kouluikäisiä lapsia, ovat varmasti tiukoilla, kun yrittävät sovittaa vuorotyörytmiä arkeen. Tämä näkyi myös avoimissa vastauksissa, joissa kerrottiin pienten lasten ja perhesyiden olevan haaste nukkumisessa.

10 nuorempaa konstaapelia oli vastannut, että liian lyhyt palautumisaika aiheuttaa ongelmia nukkumisessa. Poliisissa lyhimmillään palautumisaika on 11 tuntia vuorojen välillä, mutta yleensä 12 tuntia tilanteissa, joissa tehdään peräkkäisinä päivinä vaikkapa päivävuorot. Palautuminen jää näissä tilanteissa lyhyeksi, etenkin jos työssäkävijällä on vähänkään pidempi työmatka. Peräkkäisissä vuoroissa haaste on myös, mikäli ensimmäinen vuoro venyy esimerkiksi poliisitehtävän takia pitkäksi, jolloin myös palautumisaika jää lyhyeksi. Tähän haasteeseen ei yksittäinen poliisi voi vaikuttaa juurikaan. Työnantajalla ja työvuorosuunnittelulla on avaimet siihen, että vuorojen välillä on riittävä aika palautua ja onneksi peräkkäiset vuorot 11 tai 12 tunnin palautumisella ovat melko harvinaisia, ainakin osassa poliisilaitoksia.

11 vastaajaa koki valoisuuden haitanneen nukkumista vuorotyökierron aikana. Tämä tulos ei sinänsä yllättänyt ollenkaan, että useampi vastaaja kokee valoisuuden haitanneen nukkumista. Tämä ongelma on keväällä ja kesällä suurempi kuin syksyllä ja talvella johtuen päivänvaloisuuden kestosta. Kohderyhmän harjoittelijat aloittivat työharjoittelunsa syksyllä,

joten kesäaikana valoisuus todennäköisesti koettaisiin ongelmaksi useammin. Häiritsevät ympäristöstä tulevat äänet vaikuttivat negatiivisesti 6 vastaajan nukkumiseen. Noin 1/10 vastaajasta siis koki ympäristön äänet unta haittaavana tekijänä. Ympäristön äänet ovat ongelma etenkin kaupunkien keskustoissa asuvilla. Myös tähän vaikuttaa vuodenaika, nimittäin kesällä ihmiset pitävät tuuletusikkunoita auki, jolloin ympäristön äänet voivat vaikuttaa paljon enemmän nukkumiseen, kuin muina vuodenaikoina.

Ainoastaan 1 vastaajista ilmoitti, että huoneilman lämpötilalla olisi ollut negatiivinen vaikutus nukkumiseen. Tämäkin tulos on hyvin paljon riippuvainen vuodenaikasta, koska etenkin kesällä päiväaikaan lämmin huoneilma hankaloittaa nukkumista. Kyselyymme osallistuneet nuoremmat konstaapelit olivat aloittaneet harjoittelunsa syksyllä ja sen takia heillä ei luultavasti ole ollut hankaluuksia lämpimistä keleistä johtuen. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka monella lämmin huoneilma vaikuttaa kesäaikaan negatiivisesti nukkumiseen.

Vastaajista 6 ilmoitti työstä aiheutuvan stressin vaikuttaneen negatiivisesti nukkumiseen. Poliisin työssä joudutaan puuttumaan kansalaisten oikeuksiin ja toimimaan virkavastuulla, joten yllättävää ei ole, että uraansa aloittavalle nuoremmalle konstaapelille voi aiheutua stressiä, kun työasiat jäävät mieleen pyörimään vielä työpäivän jälkeen. Nykyään kuitenkin haastavien tilanteiden ja tehtävien jälkeen purkukeskustelu työparin ja työyhteisön kanssa on helpottanut stressin purkamista. Nykyään poliisissa ilmapiiri on muuttunut, eikä enää tarvitse olla kova ja kestää yksin kaikkea, mitä joutuu työssään näkemään ja kohtaamaan. Työasioiden purkaminen vaikuttaa niin uneen, kuin muuhunkin elämään ja onneksi siihen kiinnitetään enenevässä määrin huomiota.

Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että vain viidellä vastanneista kahvin/ kofeiinipitoisten juomien nauttiminen on vaikuttanut negatiivisesti nukkumiseen. Nykyisen tiedon valossa voidaan sanoa, että kofeiinipitoisten juomien nauttiminen ennen nukkumaan menoa voi vaikuttaa negatiivisesti niin nukahtamiseen, kuin unen laatuun. Energiajuomien ja kahvin juominen on myös melko yleistä etenkin vuorotyötä tekeville. Vastauksiin voi vaikuttaa se, että esimerkiksi nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä kesken unien ei välttämättä mielletä kofeiinin seuraukseksi. Tämän mittaaminen on haastavaa, onko juuri kofeiini ollut huonon yön syynä, joten tätä tulosta ei voida pitää kovin luotettavana, eikä tästä kannata vetää suoria johtopäätöksiä.

Jos kofeiinin vaikutusta uneen on haastava arvioida, voidaan samaa sanoa myös epäterveellisen ruuan vaikutuksesta uneen. Vaikka tutkimustieto osoittaa, että esimerkiksi myöhäinen raskas ruoka vaikuttaa nukkumiseen negatiivisesti, on sitä vaikea kuitenkin itse yhdistää omaan huonoon yöuneen ilman mittauslaitteita. Vain kolme vastaajaa koki, että epäterveellinen ruoka on vaikuttanut negatiivisesti uneen. Vaikka tuloksesta on vaikea tehdä johtopäätöksiä, voi myös olla, että suurin osa vastaajista söi säännöllisesti terveellistä ruokaa, eikä tästä syystä vastauksia tullut tämän enempää. Oletus oli, että epäterveellinen ruoka olisi vaikuttanut negatiivisesti suuremmalla osalla vastaajista. Etenkin yövuoroissa ruokavalio on monesti epäterveellinen, sillä ilta- ja yöaikaan on auki tyypillisesti grillit ja muut roskaruokapaikat, jolloin ulkona syövät konstaapelit harvemmin syövät yövuorossa kovin terveellisesti. Tämän vuoksi tulos on positiivisesti yllättävä.

Nyky-yhteiskunnassa räjähdysmäisesti kasvanut niin kutsuttu ruutuaika ennen nukkumaan käymistä hankaloittaa unen saantia ja voi heikentää unen laatua. Positiivista oli, että vain kolme vastaajaa koki, että TV:n tai muun ruudun katselu ennen nukkumaan menoa vaikutti negatiivisesti nukkumiseen. Myös tässä oletus oli, että ruutuaika ennen nukkumaan menoa olisi suuremmalla osalla vaikeuttamassa nukkumista.

Kun katsotaan teoriaosuudessa esiteltyjä vaikuttajia ja niitä verrataan kyselytutkimuksen tuloksiin, voidaan todeta, että saadut tulokset vastaavat teoriaa. Vuorotyö aiheuttaa ihmiselle vaikeuksia nukahtamiseen ja tämä johtuu vuorokausirytmien häiriintymisestä. Usein ihmiset myös vaikuttavat tietoisesti tai tiedostamattaan omaan nukahtamiseen ja unen laatuun. Esimerkkinä voidaan käyttää sekä teoriaosuudessa, että kyselytutkimuksessa esillä ollutta ruutuaikaa ja älylaitteiden käyttöä. Useat kyselyyn vastanneista kokivat, että heillä oli hankaluuksia nukahtamisen kanssa. Kuitenkin vain pieni osa vastanneista kertoi vähentäneensä ruutuaikaa ja pieni osa koko ruutuajan haitanneen nukahtamista. Suoraa johtopäätöstä ei voida vetää, että ruutuaika vaikuttaisi suurempaan osaan, kuin mitä kyselytutkimuksen tulokset kertovat, mutta teorian ja tulosten perusteella se on hyvinkin mahdollista.

7.3 Nukkumisen haasteiden vaikutus lyhyellä ja pitkällä aikavälillä

Kyselyssä selvitettiin nukkumisen haasteiden vaikutusta työvuorossa jaksamisen näkökulmasta. Tämän lisäksi selvitettiin vuorotyön vaikutusta palautumiseen työstä ja treenistä. Yhden huonosti nukutun yön jälkeen vain kaksi vastaajaa kertoi, että jaksaminen heikkeni paljon huonosti nukutun yön seurauksena. Näin ollen voidaan päätellä, että yksittäinen huonommin nukuttu yö ei juuri vaikuta jaksamiseen suurella osalla ihmisistä. Pitempään jatkuneiden univaikeuksien jälkeen 8 vastaajaa koki, että jaksaminen heikkeni paljon tai erittäin paljon. Kuitenkin jopa 16 vastaajaa kertoi, että jaksaminen ei heikentynyt lainkaan, vaikka oli pidempään jatkuneita univaikeuksia. Tästä voidaan päätellä, että nuoremmat konstaapelit kestävät hyvin univaikeuksia ja monella siitä ei koidu mitään suurempaa ongelmaa jaksamiseen. Vastaajat ovat pääosin nuoria hyväkuntoisia aikuisia, joilla ei niin paljon korostu riittävä unensaanti kuin mitä iäkkäämmillä ihmisillä tai vastaavasti kasvuiässä olevilla lapsilla/nuorilla.

Uni on tärkeässä roolissa, kun on kyse palautumisesta, oli sitten kyse työvuoron rasituksesta tai treenistä. Vuorotyön koettiin vaikeuttavan palautumista etenkin treenistä. 29 vastaajaa koki, että vuorotyö vaikeutti jonkun verran palautumista. Pienellä osalla vuorotyö helpotti palautumista, mutta yleisesti ottaen voidaan todeta, että vuorotyö yhdistettynä univaikeuksiin heikentää sekä jaksamista, että palautumista pitkällä aikavälillä.

Tässä kappaleessa esiintuodut tutkimustulokset korreloivat suoraan teoriaosuudessa esiintuotuja univajeesta ja nukkumisen haasteista johtuvia haittoja. Teoriaosuudessa olevien aikaisempien tutkimuksien tulokset vastaavat kyselytutkimuksesta saatuja tuloksia. Pitkäkestoisien univajeen on todettu vaikuttavan merkittävästi jaksamiseen ja mitä pidemmälle univaje etenee, sitä suuremmat sen aiheuttamat haitat ovat jaksamiskykyyn työssä.

Univajeella on myös merkittävä vaikutus riskiin sairastua syöpään, ylipainoisuuden nousuun ja siitä aiheutuvaan tyyppin 2 diabetekseen sekä erilaisiin sydän- ja verisuonitauteihin. Tutkimuskyselyssä näihin sairauksiin ei otettu kantaa, koska niiden merkittävyys kasvaa yötyötä tekevillä useamman työvuoden jälkeen ja tämän takia juuri vuorotyön aloittaneilta ei saataisi hyödynnyskelpoista tietoa tästä. Tämä olisi kuitenkin hyvä huomioida myös nuorempien henkilöiden omassa nukkumisessa, vaikka ei muuten kärsisikään pitempiaikaisista uniongelmistä.

7.4 Nukkumisen helpottamiseksi käytetyt keinot

Tutkimuskyselyssä selvitettiin, olivatko nuoremmat konstaapelit pyrkineet helpottamaan nukkumista kenttäjaksonsa aikana erilaisilla keinoilla ja kysymys rajattiin vielä siten, että tiettyä keinoa olisi tullut käyttää vähintään 3 kertaa. Kyselyyn osallistuneista 57 henkilöstä 38, eli reilusti yli puolet ilmoitti harrastaneensa liikuntaa nukkumisen helpottamiseksi. Poliisinammatti vaatii myös hyvää fyysistä kuntoa ja sen takia myös suurin osa poliisiksi opiskelevista harrastaa jonkinlaista liikuntaa.

Vastaajat olivat käyttäneet kyselytutkimuksemme mukaan erilaisia nukkumista helpottavia keinoja suhteellisen hyvin. Vastaajista yli 1/3 (21) kertoi käyttäneensä pimennysverhoja helpottaakseen nukkumistaan. 17 nuorempaa konstaapelia ilmoitti syöneensä terveellisempää ruokaa ja 14 vastasi vähentäneensä kofeiinin käyttöä. Tutkimuksen teoriaosuudesta löytyy tutkimuspohjaistietoa siitä, että kofeiini vaikuttaa sekä nukahtamiseen, että unen laatuun negatiivisesti.

13 vastaajaa kertoi käyttäneensä lääkkeellistä apua, kuten melatoniinia nukkumisen helpottamiseksi. Ennen nukkumaan menoa älypuhelimien käyttöä rajoitti vastaajista 11 henkilöä ja sama määrä vastanneita kertoi käyttäneensä korvatulppia. 7 vastaajaa ilmoitti, että he eivät olleet tehneet mitään nukkumisensa helpottamiseksi.

Tutkimuksen valossa kuitenkin melatoniinilla ei ole merkittävää apua itse nukahtamiseen, koska melatoniini itsessään välittää vain signaalin vuorokauden pimeästä ja valoisasta ajasta aivojen muihin osiin, jotka vaikuttavat nukahtamiseen. Ruutuajan ja älylaitteiden käytön vähentäminen parituntia ennen nukkumaan menoa sen sijaan edes auttaa luonnollista melatoniinin eritystä aivoissa, kun keinotekoisien valon määrä vähenee. Tämä auttaa elimistöämme pysymään vuorokausirytmisissä, kuten teoriaosuudesta käy ilmi.

Ruutu-aikaa oli vähentänyt vastanneista 6 henkilöä ja rentoutusharjoituksia oli tehnyt myös 6 vastaajaa. Viisi vastasi vähentäneensä alkoholin käyttöään. Vähiten käytettyjä keinoja olivat makuuhuoneen tuulettaminen ennen nukkumaan menoa (4) ja petivaatteiden vaihtaminen useammin (1).

Vaikka ainakaan nykyisin ei poliisiammattikorkeakoulun harjoittelua edeltävät opinnot sisällä mitään opetusta unesta, eikä vuorotyöhön ole mitään neuvoja tai vinkkejä, nuoremmat konstaapelit ovat kuitenkin melko valveutuneita nukkumisen tärkeyden ja siihen vaikuttavien tekijöiden suhteen. Nukkumista voi helpottaa monin eri keinoin, joista suuri osa ei vaadi suurempia järjestelyjä tai vaivannäköä. Suuri osa nuoremmista konstaapeleista on näihin myös tarttunut, mikä yllätti positiivisesti.

7.5 Hyvään/huonoon uneen vaikuttavat tekijät vuorotyön aikana

Tärkeimmiksi asioiksi nuoremmat konstaapelit kokivat säännöllisen liikunnan ja hiljaisen ympäristön, kun heiltä kysyttiin nukkumista vuorotyössä parantavia tekijöitä. Yli puolet kokivat, että nämä parantavat nukkumista. Nuoremmat konstaapelit tyypillisesti harrastavat paljon liikuntaa, joka varmasti näkyy myös vastauksissa. Hiljainen ympäristö on varmasti jokaiselle laadukkaan unen perusedellytys, johon voi hieman vaikuttaa esimerkiksi korvatulpilla. Hiljainen nukkumisympäristö voi olla kuitenkin haasteena perheissä, joissa on pieniä lapsia sekä niillä, jotka asuvat kaupungin keskustoissa tai vilkkaasti liikennöityjen teiden lähellä.

Muita tärkeiksi koettuja asioita olivat terveellinen ruoka, perheenjäsenten joustavuus erilaisessa elämänrytmissä, sopiva huoneen lämpötila sekä työasioiden jättäminen työpaikalle. Noin kolmannes vastaajista koki nämä asiat nukkumista parantaviksi tekijöiksi. Tulos on osoitus siitä, että uni monelle herkkä kokonaisuus, johon vaikuttaa paljon monet eri tekijät. Jos liikunta on jäänyt vähälle, pienet lapset herättävät aamulla ja makuuhuoneessa on liian kuuma, on selvää, että unenlaatu ja määrä siitä kärsii. Moniin asioihin voi onneksi kuitenkin itse vaikuttaa, kun näkee hieman vaivaa ja vastauksissakin tärkeänä koettu perheenjäsenten joustavuus antaa mahdollisuuden nukkua hyvin.

Liikunnalla on terveyteen monia hyödyllisiä vaikutuksia ja tutkimuksen aiheeseen, eli unen laatuun ja määrään sillä on nähty olevan merkittäviä vaikutuksia. Juurikin vuorotyötä tekeville säännöllinen liikunta, joka tapahtuu ulkoilmassa luonnon valossa, on omiaan lisäämään vireystilaa sekä tasaamaan vuorokausirytmiiä. Tutkimus tukee teoria osuudessa esiintuotuja tutkimuksia ja tietoa siitä, että liikunta edes auttaa nukahtamista ja unen laatua.

7.6 Kehittämisen tarpeet oman unensaannin huolehtimisessa ja työpaikan vuorotyörytmissä

Nuoremmat konstaapelit olivat valveutuneita oman nukkumisensa suhteen ja enimmäkseen pyrkivät pienillä toimilla parantumaan nukkumistaan ja unensaantiaan. Eniten kehitettävää olisi unensaannin parantamisessa sekä yhtenäisen katkeamattoman unen saannissa. Näihin kuitenkin vaikuttaa monet tekijät, joihin ei välttämättä itse pysty vaikuttamaan, kuten kesällä lämpötila ja perheissä lasten äänet aamuisin.

Vastauksista ilmeni, että haastavaksi koettiin pian yövuoron jälkeen tulevat aamuvuorot. Pääsääntöisesti poliisissa työvuorokierto alkaa aamuvuorolla ja päättyy yövuoroon, mutta välillä tulee ainakin jossain päin Suomea aamuvuoroja pian yövuoron jälkeen. Tämä on seikka, johon työpaikalla työvuoronsuunnittelussa kannattaa ottaa huomioon ja mahdollisuuksien mukaan huolehtia, ettei aamuvuoroja tule liian nopeasti yövuoron jälkeen. Toinen seikka, jonka suuri vastaajista koki vaikuttavan negatiivisesti nukkumiseen, oli epäsäännölliset työajat. Vuorotyössä työaikoja ei saa mitenkään järjestettyä niin, että vuorokierto olisi aina säännönmukainen. Resurssien painotuksiin vaikuttaa huomattavasti viikonloput, erilaiset tapahtumat, juhlapyhät jne. joten työkiertoa ei saada millään vakioksi. Tähänkin asiaan kuitenkin pystyy vaikuttamaan työvuoronsuunnittelussa niin, että työkierto olisi mahdollisimman usein saman mittainen, esimerkiksi kolme tai neljä vuoroa ja välttäisi yksittäisiä vuoroja siellä täällä, joka lisää työaikojen pirstaleisuutta.

7.7 Unen määrä, vuorotyörytmi ja unen laadun parantamisen keinot tutkimustiedon ja suositusten valossa

Kuten todettua, riittävä unen määrä on hyvin yksilöllistä ja siinä voi olla tuntien ero henkilöiden välillä. Keskimäärin kuitenkin suositellaan 7,5 tunnin mittaisia yöunia. Unimäärät vastaajilla olivat suurella osalla riittäviä, jopa hyviä, mutta ennen päivävuoroa oli hieman puutteita unen määrässä. 25 vastaajaa ilmoitti nukkuvansa alle 7 tuntia keskimäärin ennen päivävuoroa, joka on tutkimusten mukaan suurelle osalle liian vähän unta.

Vuorotyökierto on tutkimusten mukaan nukkumiselle paras silloin, kun kierto on lyhyt, alkaa aamuvuorolla ja päättyy yövuoroon. Tämä myös toteutuu poliisissa melko hyvin, sillä monella paikkakunnalla tehdään pääsääntöisesti 3-4 työvuoron pituista kiertoa. Toinen

nukkumiseen vaikuttava tekijä on työvuorolistojen saaminen hyvissä ajoin. Poliisissa on käytössä kolmen viikon jaksotyöaika ja listat tehdään kolmeksi viikoksi kerrallaan. Uudet listat ovat valmiina pääsääntöisesti kuluvan listan keskimmaisella viikolla, jolloin lyhyimmillään tietää työvuoronsa varmaksi vain reilun viikon päähän, pisimmillään reilun kuukauden päähän. Lyhyimmillään tuo aika on hyvin lyhyt työntekijän näkökulmasta.

Unen laadun parantamisen keinot olivat pääosin hyvin käytössä nuoremmilla konstaapeleilla. Nukkumista pyrittiin helpottamaan erilaisin keinoin ja käytetyt keinot olivat tutkimusten mukaan niitä, jotka parantavat nukkumista, kuten säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio. Vain seitsemän vastaajaa eivät olleet pyrkineet helpottamaan nukkumistaan, joten hyvin suuri osa oli kiinnittänyt nukkumiseensa huomiota harjoittelun kenttäjakson aikana.

8 POHDINTA

Päätös siitä, että tehdään opinnäytetyö yhdessä, syntyi opintojen hyvin varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin hyvissä ajoin, joten sen aikataulutuksessa tai kirjoittamisessa ei tarvinnut kiirehtiä. Aiheen muotoutuessa ja kehittyessä nykyiseen muotoonsa alettiin hankkimaan opinnäytetyöaihetta koskevaa teoriaa erilaisista lähteistä muun muassa aihetta käsittelevistä kirjoista ja tiedejulkaisuista. Kun päädyttiin kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään, alettiin teorian kirjoittamisen ohella hahmottelemaan tutkimuskysymyksiä, joiden pohjalta luotiin tutkimuskysely Webropol-kyselytyökalun avulla. Ajatuksena oli, että tällä tutkimusmenetelmällä saadaan kattava tietopohja nuorempien konstaapelien unen laadusta ja määrästä kenttäjakson ajalta.

Tutkimuskyselyn tarkoituksena oli hankkia tietoa nuorempien konstaapelien unesta valvonta- ja hälytyssektorilla kenttäjakson aikana. Haluttiin selvittää muun muassa, mitä vaikutuksia vuorotyöllä oli nuorempien konstaapelien uneen, mitä negatiivisia ja positiivisia vaikutuksia sillä mahdollisesti oli unen määrään ja laatuun ja millaisia keinoja he mahdollisesti käyttivät unen parantamiseksi. Kyselyn jälkeen tarkastaessa sen tuloksia, todettiin tutkimusmenetelmävalintamme osuneen kohdalleen ja saatiin kattavasti vastauksia opinnäytetyössä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskyselyn kysymykset ja niiden vastausvaihtoehdot pohdittiin tarkkaan esitettyjen tutkimuskysymyksien pohjalta, ja voidaan todeta,

että tutkimuskyselystä saatujen tuloksien perusteella laaditut kysymykset vastaavat erinomaisesti tutkimuskysymyksiin.

Aiheen valintaprosessi oli pitkä ja aihekin vaihtui useamman kerran matkan varrella. Lopulta päädyttiin unta koskevaan aiheeseen ja lopullinen muoto aiheelle saatiin ensimmäisen opinnäytetyöseminaarin jälkeen. Oltiin hyvin kiinnostuneita vuorotyön vaikutuksesta omaan unen määrään ja laatuun työharjoittelun aikana, ja siitä syntyi ajatus, että aiheesta voitaisiin tehdä tutkimus. Pohdittiin, että aihe on ajankohtainen juuri poliisiammattikorkeakoulussa opiskeleville, työharjoitteluaan suorittaville sekä vastavalmistuneille poliiseille ja pidempään valvonta- ja hälytyssektorilla työtä tehneille poliiseille. Useat meistä eivät ole tehneet koskaan aikaisemmin elämässään vuorotyötä, ennen kuin vasta työharjoittelun valvonta- ja hälytyssektorilla kenttäjakson aikana. Haluttiin pureutua syvemmälle vuorotyön unen laadun ja määrän aiheuttamiin vaikutuksiin ja löytää keinoja unen parantamiseksi.

Nykyaikana suuri osa ihmisistä tekee vuorotyötä, johon kuuluu myös yötoiden tekeminen. Julkaistujen tutkimuksien valossa on selvästi havaittu vuorotyön ja siitä johtuvan valvomisen ja vuorokausirytmien vaikuttavan negatiivisesti ihmisten terveyteen ja elimistön toimintaan. Sen takia koettiin aihe tärkeäksi ja haluttiin selvittää, miten vuorotyöstä aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia voitaisiin minimoida ja näin parantaa yleistä hyvinvointia. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan käyttää apuna vuorotyötä tekevien ihmisten arjessa vuorotyöstä johtuvien unihaittojen ehkäisemiseksi. Yksi hyvä kohderyhmä, jolle tutkimuksesta saatua tietoa voisi hyödyntää, olisikin juuri poliisiammattikorkeakoulusta työharjoitteluun lähtevät nuoremmat konstaapelit. Nykyään lähtiessä työharjoittelujaksolle, saa koululta ravinto-oppaan, mutta nukkumiseen ja uneen suunnattua ohjeistusta tai materiaalia ei ole tarjolla.

Opinnäytetyö ja sen produktina tehty tutkimuskysely onnistuivat erinomaisesti ja myös itse opittiin valtavasti uutta tietoa niin unesta kuin tutkimuksen tekemisestä. Mielenkiinto aihetta kohtaan ja työn merkityksellisyyden tuntu antoi myös lisää motivaatiota panostaa tutkimuksen tekemiseen.

9 LÄHTEET

Coronaria uniklinikka: Näin Suomi nukkuu. Luettavissa <https://www.coronariaunikli-nikka.fi/nain-suomi-nukkuu/>. Luettu 23.2.2020.

Haikansalo, Anu & Korander, Timo 2020: Opinnäytetyöohje. Opinnäytetyön prosessi, toteutus ja arviointi poliisi (AMK) -tutkinrossa. Poliisiammattikorkeakoulu.

Huttunen, Matti 2018: Unettomuus. Duodecim terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534#s2. Luettu 6.2.2020

Härmä, Mikko & Hublin, Christer & Puttonen, Sampsa 2019: Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2019/1/duo14720>. Luettu 12.2.2020.

Härmä, Mikko & Sallinen Mikael 2004: Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki, Työterveyslaitos.

Jaakkola, Kaisa 2018: Palaudu ja vahvistu. Helsinki, Tammi.

Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keskisuomalainen 2019: Joka viides suomalainen kärsii pitkäaikaisesta unihäiriöstä – Unettomuus aiheuttaa sairauspoissaoloja ja riitoja työyhteisössä. Luettavissa: <https://www.ksml.fi/kotimaa/Joka-viides-suomalainen-kärsii-pitkäaikaisesta-unihäiriöstä--Unettomuus-aiheuttaa-sairauspoissaoloja-ja-riitoja-työyhteisössä/1309968>, luettu 26.4.2020.

Partinen, Markku 2012: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk01013. Luettu 6.2.2020.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2011: Unikoulu aikuisille. Helsinki, Werner Söderström Oy.

Partonen, Timo 2014: Lisää unta. Riika, Kustannus Oy Duodecim.

Partonen, Timo 2015: Vaikean unettomuuden hoito. Potilaan lääkärilehti. Luettavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/vaikean-unettomuuden-hoito/>. Luettu 6.2.2020.

Partonen, Timo 2020: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013. Luettu 26.4.2020.

Pekkala, Joonas & Nätti, Matti 2018: Katsaus poliisin vuorotyöjärjestelmiin valvonta- ja hälytystoimintasektorilla sekä poliisimiesten kokemuksia ja sopeutumiskeinoja niihin. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Pimiä, Katarina 2019: Suomalaisten uni on huonompaa kuin koskaan – ”Jokainen pystyy parantamaan nukkumistaan, jos haluaa”. Iltä-Sanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/terveys/art-2000005981584.html>. Luettu 23.2.2020.

Saarelma, Osmo 2019: Levottomat jalat -oireyhtymä. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00294. Luettu 23.2.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019: Uni. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni>. Luettu 12.2.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019: Ohjeita hyvään uneen. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>. Luettu 12.2.2020.

Tuomilehto, Henri & Seppä, Juha & Gylling, Helena & Uusitupa Matti 2009: Obstruktiivinen uniapnea ja lihavuus. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo98035.pdf>. Luettu 23.2.2020.

Työterveyslaitos: Sopeutuminen vuorotyöhön. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyo-aika/vuoroty/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyo-aikoihin/>. Luettu 12.2.2020.

UKK-instituutti: Liikunta kohentaa myös vuorotyöläisen unta. Luettavissa https://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta/vuoroty_ uni_ ja_ liikunta. Luettu 26.4.2020.

Valli, Raine 2015: Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä, PS-kustannus.

Walker, Matthew 2019: Miksi nukumme – Unen voima, suom. Heikki Eskelinen. Helsinki, Tammi.

LIIKTEET

Liite 1. Kyselylomake.

Kyselytutkimus poliisiopiskelijoiden nukkumisesta työharjoittelun kenttäjakson aikana

Teemme opinnäytetyönämme tutkimuksen nuoremman konstaapelin nukkumisesta työharjoittelun kenttäjaksolla. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 3 minuuttia. Kyselyn vastaaminen on täysin anonyymia.

1. Sukupuoli? *

- Mies
 Nainen

2. Ikä (vuotta)? *

- 25 tai alle
 26-30
 31-35
 36-40
 41 tai yli

3. Perhetilanne? *

- Yksinasuva
 Avo-/avioliitto
 Perheellinen (lapsia 1 tai useampi)

4. Arvioi asteikolla 1-5, vaikuttiko vuorotyö ja epäsäännöllinen elämänrytmi *

	1 Erittäin positiivisesti	2 Positiivisesti	3 Ei vaikutusta	4 Negatiivisesti	5 Erittäin negatiivisesti
Unen määrään?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen laatuun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kuinka monta tuntia nukuit keskimäärin ennen *

	alle 6	6-7	7-8	8-9	yli 9
Päivävuoroa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painopistevuoroa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yövuoroa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Arvioi asteikolla 1-4, millaiseksi koit unirytmien vaihtamisen päivävuorosta yövuoroon *

	1 Erittäin helppoa	2 Helppoa	3 Vaikeaa	4 Erittäin vaikeaa
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Arvioi asteikolla 1-4, aiheuttiko vuorotyöstä johtuva vuorokausirytmien vaihtelu sinulle uupumusta *

	1 Ei yhtään	2 Vähän	3 Paljon	4 Erittäin paljon
Töissä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotona?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Arvioi asteikolla 1-4, millaiseksi koit yleensä yhden vuorotyösyklin aikana (päivä-, painopiste- ja yövuoro) *

	1 Todella hyvä	2 Hyvä	3 Huono	4 Surkea
Unen laadun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen määrän?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Arvio asteikolla 1-5, miten epäsäännöllinen vuorotyö verrattuna päivätyöhön vaikutti palautumiseesi *

	1 Helpotti huomattavasti	2 Helpotti vähän	3 Ei vaikuttanut lainkaan	4 Vaikeutti jonkun verran	5 Vaikeutti paljon
Työstä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treenistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Mitkä asiat vaikuttivat negatiivisesti nukkumiseesi vuorotyökierron aikana? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto. *

- Nukahtamisvaikeudet
- Heräily kesken unien
- Liian lämmin/viileä huoneilma
- Kahvin/kofeiinipitoisen juoman nauttiminen
- Epäterveellinen ruoka
- TV:n tai muun ruudun katselu ennen nukkumaan menoa
- Eroavat elämänrytmit kämppiksen/perheenjäsenten kanssa
- Valoisuus nukkumaan käydessä
- Ympäristön äänet (kaupungin melu, lasten äänet jne.)
- Työasioista aiheutuva stressi
- Liian lyhyt palautumisaika työvuorojen välillä
- Epäsäännölliset työajat
- Joku muu, mikä?
- En kokenut haasteita nukkumisessa lainkaan

11. Arvioi asteikolla 1-5, miten nukkumisen haasteet vaikuttivat jaksamiseesi työvuoroissa *

	1 Ei heikentänyt lainkaan	2 Heikensi hieman	3 Vaihtelevasti	4 Heikensi paljon	5 Heikensi erittäin paljon
Yhden huonosti nukutun yön jälkeen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Ei heikentänyt lainkaan	2 Heikensi hieman	3 Vaihtelevasti	4 Heikensi paljon	5 Heikensi erittäin paljon
Pidempään jatkuneiden univaikeuksien jälkeen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Valitse seuraavista keinoista kaikki ne, joita käytit työharjoittelun kenttäjakson aikana vähintään kolme kertaa nukkumisestasi huolehtimiseksi. *

- Söin terveellistä ruokaa epäterveellisen sijaan
- Harrastin liikuntaa
- Käytin rentoutusharjoituksia
- Vähensin ruutuaikaa
- Rajoitin älypuhelimien käyttöä ennen nukkumaanmenoa
- Käytin lääkkeellistä apua (esim. melatoniini)
- Vähensin kofeiinia
- Vähensin alkoholin käyttöä
- Käytin korvatulppia
- Tuuletin makuuhuonetta ennen nukkumaanmenoa
- Käytin pimennysverhoja
- Vaihdoin petivaatteet puhtaisiin tavallista useammin
- Joku muu, mikä?
- En tehnyt mitään oman nukkumiseni helpottamiseksi

13. Koitko mahdollisten helpotuskeinojen auttavan sinua nukkumisessa? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

14. Mitkä tekijät paransivat nukkumistasi vuorotyössä? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto. *

- Terveellinen ruoka

- Säännöllinen liikunta
- Hiljainen ympäristö
- Sopiva huoneen lämpötila
- Työasioiden jättäminen työpaikalle
- Perheenjäsenten joustavuus erilaisessa elämänrytmissä
- Joku muu, Mikä
- En osaa sanoa