



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Energiaa työntekoon

Opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi
Oy:n työntekijöille

Roosa Kaasinen
Maura Savolainen

Kehittämistyö, Huhtikuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2022
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Roosa Kaasinen, Maura Savolainen

Nimeke
Energiaa työntekoon -opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy:n työntekijöille

Toimeksiantaja
Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy

Tiivistelmä

Työhyvinvointi on työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista koostuva kokonaisuus. Työhyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen ovat sekä työnantajan että työntekijän vastuulla. Terveyttä voidaan hoitaa terveyttä edistäväillä valinnoilla, joista yksi kokonaisuus on ravinto. Ravintoa tarkastellaan terveellisten valintojen, ruokakolmion, lautasmallin ja ateriarhythmin avulla. Ravinnon lisäksi työhyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoilla liikunnan ja palautumisen kautta sekä välttämällä stressiä.

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävästä valinnoista. Tehtävänä on tuottaa opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy:n työntekijöille. Opaslehtisen nimi on Energiaa työntekoon. Opaslehtisessä on tiedon lisäksi kuvia ja sen sivumäärä on neljä.

Opaslehtinen sisältää tiivistetysti tietoa työhyvinvointia tukevista aiheista. Opaslehtisessä oleva tieto auttaa tekemään terveyttä edistäviä valintoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Opaslehtistä arvioitiin kysymällä palautetta toimeksiantajalta ja työntekijöiltä. Opaslehtinen koettiin hyödylliseksi ja selkeäksi. Jatkokehitysideana on opas työhyvinvoinnista liikunnan tai levon näkökulmasta katsottuna.

Kieli
suomi

Sivuja 32
Liitteet 2
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
työhyvinvointi, terveellisyys, ravintoaineet



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2022
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel +358 13 260 600

Authors
Roosa Kaasinen, Maura Savolainen

Title
Energy for Work

Commissioned by
Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Ltd

Abstract
Well-being at work is an entity consisting of work and its meaningfulness, health, safety and well-being. Maintaining and promoting well-being at work is the responsibility of both the employer and the employee. Health can be taken care of with health-promoting choices, one of which is nutrition. Nutrition is examined through healthy choices, the food pyramid, the plate model and the meal rhythm. In addition to nutrition, well-being at work can be influenced by the person's own choices through exercise and recovery, as well as by avoiding stress.

The aim of the development assignment was to increase knowledge about the factors that affect well-being at work and choices that promote health. The task is to produce a leaflet for Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Ltd employees. The name of the guide is Energy for Work. The guide uses pictures in addition to the information and it has four pages.

The guide contains concise information on topics that support well-being at work. The information in this guide will help to make health-promoting choices during the working day and in free time. The guide was evaluated by asking for feedback from the client and employees. The guide was found to be useful and clear. An idea for further development of this assignment is to compile a guide to well-being at work from the perspective of exercise or rest.

Language
Finnish

Pages 32
Appendices 2
Pages of Appendices 5

Keywords
well-being at work, healthiness, nutrients

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Työssä jaksaminen	6
2.1	Työhyvinvointi	6
2.2	Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä	6
3	Terveellinen ravitseminen	9
3.1	Terveelliset valinnat	9
3.2	Ruokakolmio	11
3.3	Lautasmalli	12
3.4	Ateriarytmi	13
4	Ravintoaineiden saanti ja lähteet	15
4.1	Energiaravintoaineet	15
4.2	Rasvahapot	16
4.3	Vitamiinit	17
4.4	Kivennäisaineet	18
5	Tavoite ja tehtävä	20
6	Opinnäytetyön toteutus	20
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
6.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	21
6.3	Opaslehtinen	21
6.4	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	22
6.5	Opaslehtisen arviointi	23
7	Pohdinta	24
7.1	Opaslehtisen tarkastelu	24
7.2	Kehittämistyön luotettavuus	25
7.3	Kehittämistyön eettisyys	27
7.4	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	28
7.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	29
	Lähteet	31

Liitteet

- Liite 1 Opaslehtinen
- Liite 2 Arviointilomake

1 Johdanto

Työhyvinvointi on työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista koostuva kokonaisuus. Työhyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)

Työkykyyn vaikuttavat monet eri tekijät. Työkykyä voidaan hahmottaa neljä kerroksisena talona, johon kuuluvat muun muassa johtaminen, työyhteisö, asenteet, motivaatio ja osaaminen. Työkykytalon perustana ovat terveys ja toimintakyky. (Työterveyslaitos 2022.)

Terveyttä voidaan hoitaa terveyttä edistävillä valinnoilla, joista yksi kokonaisuus on ravinto. Ravinnon tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa. Säännöllinen ateriaritmi ja kohtuulliset annoskoot auttavat painonhallinnassa ja tuovat virkeyttä vähentäen napostelun tarvetta. Ruokakolmio ja lautasmalli auttavat aterioiden kokoamisessa. Terveellisessä ruokavaliossa kokonaisuudella on suuri merkitys, eikä yksittäisiä ruoka-aineita tarvitse vältellä. (Terveyskirjasto 2020.)

Ravitsemussuositukset ovat yleinen ohjeistus ja niiden tavoitteena on lisätä ja ylläpitää terveyttä ravitsemuksen avulla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9). Ravinnon lisäksi työhyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoilla liikunnan ja palautumisen kautta sekä välttämällä stressiä (Ahola, Tuisku & Rossi 2018).

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävistä valinnoista. Tehtävänä on tuottaa opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy:n työntekijöille. Energiaa työntekoon- opaslehtinen sisältää napakasti oleellista tietoa aihealueista. Työlle asetetut tavoitteet täyttyvät. Tuotoksen avulla toimeksiantajan työntekijät saavat tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävistä valinnoista työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla.

2 Työssä jaksaminen

2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin ajatellaan olevan kokonaisuus, joka koostuu työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Työhyvinvointi ja sen edistäminen on sekä työnantajan, että työntekijän vastuulla. Työnantaja voi lisätä työntekijöiden työhyvinvointia hyvällä ja motivoivalla johtamisella, työympäristön turvallisuudella, työntekijöiden hyvällä ja tasavertaisella kohtelulla, kannustamalla ammattitaidon ylläpitämiseen ja panostamalla positiiviseen ilmapiiriin työyhteisössä. Työntekijä voi lisätä työhyvinvointia ylläpitämällä ammattitaitoaan ja ylläpitämällä positiivista ilmapiiriä työpaikalla. Työntekijöiden hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeää, koska hyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvavat, sekä sairaspöissaolot vähenevät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

Grimani, Aboagye ja Kwak (2019) tutkivat tutkimusartikkelissaan, kuinka työpaikan organisaatorakenteilla voidaan vaikuttaa työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja ravitsemukseen, sekä kuinka ne vaikuttavat työn tehokkuuteen ja poissaoloihin. Terveillä elämäntavoilla on suuri rooli moniin sosiaalsiin ja taloudellisiin vaikutuksiin, kuten kroonisten sairauksien puhkeamiseen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Katsauksen mukaan työhön liittyviin tuloksiin, erityisesti poissaoloihin voidaan vaikuttaa terveyttä edistävillä toimilla työpaikalla. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja ruokailutottumusten parantaminen vaativat aikaa, mutta niihin kannattaa panostaa, koska niiden vaikutuksesta on odotettavissa työn tulosten paraneminen. (Grimani, Aboagye & Kwak 2019.)

2.2 Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Työkyvyn ylläpitämisen voidaan ajatella jakaantuvan yksilön, työpaikan ja yhteiskunnan kesken. Professori Juhani Ilmarisen kehittämä työkyky -talomalli koostuu neljästä kerroksesta. Talo voi huojua ajan kanssa, mutta talon

kerrokset tukevat ja tasapainottavat toisiaan työelämän kehittämisen seurauksena. Kehittäminen on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla ja yhteistyöllä päästään parhaimpaan tulokseen. (Työterveyslaitos 2022.)

Talon alimmaisessa kerroksessa ovat terveys sekä psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky. Tämä tarkoittaa terveyden ja toimintakyvyn olevan olennainen ja tärkeä osa työkykyä sekä perusta työkyvylle. Toinen kerros koostuu elinikäisestä oppimisesta. Nykyaikana työelämän muuttuminen vaatii työntekijältä jatkuvaa kouluttautumista peruskoulutuksen ja ammatillisen koulutuksen lisäksi. Kolmannessa kerroksessa kohtaavat työntekijän arvot, asenteet ja motivaatio työelämän ja muun elämän yhteensovittamisen kanssa. Mielekäs ja sopivan haasteellinen työ vahvistaa työkykyä. Talon ylin kerros kuvaa työpaikkaa kokonaisuudessa. Tähän kerrokseen kuuluvat esihenkilötyö ja johtaminen sekä heidän velvollisuutensa kehittää työkykyä ylläpitävää toimintaa. (Työterveyslaitos 2022.) Tämän työkykytalon avulla työnantaja ja työntekijä voivat tarkastella työntekijöiden sekä työpaikan hyvinvointia. Talon avulla saadaan näkökulmia työhyvinvoinnin tarkasteluun. Talon kautta voidaan ymmärtää työkyvyn olevan yksi osa elämää ja se, että työpaikan ulkopuolisen elämän valinnat vaikuttavat työpäivään ja työntekoon. Työnantajan on tärkeää tukea työntekijöiden hyvinvointia myös työpaikan ja työpäivän ulkopuolella.

Toisinaan työ aiheuttaa stressiä. Pitkittynyt työstressi voi aiheuttaa työuupumusta. Työuupumus on häiriötila, jossa ilmenee väsymystä, kyynisyyttä työtä kohtaan ja heikentynyttä ammatillista itsetuntoa. Työuupumus itsessään ei ole sairaus, mutta pitkittyessään siihen liittyy riski sairastua muun muassa masennukseen, unihäiriöihin ja päihdehäiriöihin. Työpaikoilla työuupumista voidaan ennaltaehkäistä huolehtimalla työolosuhteiden säännöllisestä arvioinnista, jatkuvalla kehittämisellä ja ottamalla puheeksi epäkohdat sekä toimivat käytänteet. Työntekijä voi ennaltaehkäistä työuupumusta huolehtimalla omasta hyvinvoinnista. Työntekijän on tärkeää huolehtia päivittäisestä palautumisesta työstä, noudattaa työaikoja, levätä riittävästi, elää terveellisesti ja löytää itselleen sopivaa vapaa-ajan tekemistä. Nämä luovat pohjan riittäville voimavaroille. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Aikuisten 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositus kertoo terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän. Noudattamalla suositusta tulee hyvinvointi huomioitua kokonaisuudessaan. Reipasta liikkumista, eli sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa 2 tuntia ja 30 minuuttia viikon aikana. Mikäli liikunta on rasittavaa, niin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa riittää. Reippaasti liikkuessa ihminen hengästyy, mutta hän pystyy samalla juttelemaan. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi uinti tai jumppa. Rasittavassa liikunnassa hengästyminen on kovempaa ja puhuminen hankalampaa. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi hiihto tai juoksu. Myös lyhyet, jopa muutaman minuutin mittaiset liikuntahetket ovat hyödyllisiä. (Ukk-instituutti 2021.)

Liikunta alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja, vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoite voi olla jumppa, kuntosali tai fyysinen kotityö, kuten lumityöt. Sydämen sykettä kohottavan liikkumisen lisäksi on tärkeää huomioida myös arki liikkuminen. Jokainen askel kannattaa ja arjen valinnoilla saadaan lisättyä askelten määrää aivan huomaamatta. Esimerkiksi valitsemalla portaat hissini sijasta ja käymällä kaupassa kävellen auton sijasta, saadaan päivään paljon hyödyllistä liikkumista. Pitkään paikallaan oloa tulisi välttää ja tauottaa paikallaanoloa mahdollisimman usein esimerkiksi taukojumppalla. Palautumisessa unen vaikutus on oleellinen. Riittävän unen ja liikunnan vaikutuksesta saadaan merkittäviä terveysvaikutuksia. (Ukk-instituutti 2021.)

Unen tarve on yksilöllinen ja vaihtelee iän mukaan (Partonen 2020). Unen tarpeeseen vaikuttavat myös perintötekijät (Partonen 2021). Lapsena unen tarve on suurempi, kuin aikuisena. Aikuisen suositeltu yöunen pituus on 7–9 tuntia. (Partonen 2020.) Yöuneen vaikuttaa myös oma vuorokausityyppi, sillä osa ihmisistä on aamu-unisia ja toiset iltaunisia. Yleisesti ruumiinlämpö alkaa laskemaan kello 22–24. Silloin nukahtaminen yleensä riittää täyttämään unentarpeen. Ruumiinlämmön vaihtelu ja sen laskeminen illalla vaikuttaa nukahtamiseen ja unen pituuteen. (Partonen 2021.)

Univajeen oireita ovat väsymys, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden heikkeneminen, reaktioiden viivästyminen, ärtyneisyyden lisääntyminen ja

tarmokkuuden laantuminen. Nämä voivat vaikuttaa työkykyyn muun muassa aiheuttamalla virheitä, erimielisyyksiä tai tapaturmia. Pidempään jatkuneet uniongelmat voivat aiheuttaa erilaisia terveysongelmia. (Partonen 2021.)

Univajetta voi hoitaa itse. Itsehoitoon kuuluvat terveelliset elämäntavat ja säännölliset vuorokausirytmit. Myös kofeiinipitoisten juomien välttämien klo 15 jälkeen sekä päiväunien rytmittäminen ja nukkuminen riittävän aikaisin ja lyhytkes-
toisina auttavat univajeeseen. (Partonen 2021.)

3 Terveellinen ravitseminen

3.1 Terveelliset valinnat

Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu kaikille ja niiden tavoitteena on lisätä ja ylläpitää terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksissa käsitellään ravintoa ja ravintoainesuosituksia. Ravinto käsittää eri ruoka-aineryhmiä, kuten lihaa, maitovalmisteita ja täysjyväviljavalmisteita. Ruokakolmio ja lautasmalli ovat laadittu havainnollistamaan eri ruoka-aineiden osuutta terveellisessä ruokavaliossa. Ravintoaineet käsittävät energiaa, energiaravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

Ravintoaineiden tarve on yksilöllinen, joten ravitsemussuositukseen on kirjattu varmuusvara, joka kertoo yleisen saantisuosituksen kyseisestä ravintoaineesta. Osa ravintoaineista ovat vesiliukoisia ja osa ovat rasvaliukoisia. Näiden välillä vaihtelee ravintoaineiden varastoinnin pituus. Vesiliukoiset ravintoaineet varastoituvat muutamaksi viikoksi ja rasvaliukoiset ravintoaineet varastoituvat kuukausiksi tai vuosiksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

Vaikka ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu kaikille, tulee kuitenkin huomioida henkilöiden yksilöllisyys. Esimerkiksi imeytymishäiriöstä kärsiville henkilöille ei suositella ravitsemussuosituksia, mutta joitakin sairauksia, kuten diabetesta sairastaville henkilöille ravitsemussuositukset sopivat. Ravitsemussuositukset

tukevat painonhallintaa laihdutuksen jälkeen, mutta painon pudottamiseen ne eivät ole suositeltavia laihduttamisesta johtuvan energiansaannin muutosten vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

Pohjoismaissa ruokavalio suositellaan koostamaan kalasta, rypsiöljystä, täysjyväviljasta, marjoista, juureksista ja rasvattomista sekä vähärasvaisista maitovalmisteista. Yleisesti terveellinen ruokavalio suositellaan koostamaan kasviksista, marjoista, hedelmistä, palkokasveista, täysjyväviljoista, kaloista, kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja rasvattomista ja vähärasvaisista maitovalmisteista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)

Nesteen tarpeeseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Viitteellinen nesteen määrä päivässä on 1–1,5 litraa. Tämän lisäksi nestettä saadaan ruoasta. Sopivin janojuoma on vesi. Ruokajuomana voi käyttää vettä, kivennäisvettä, tuoremehua tai rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Sokeroituja juomia ei suositella käytettäväksi päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Energiajuomien päivittäinen tai runsas käyttäminen ei ole suositeltavaa. Energiajuomat sisältävät kofeiinia, sokeria ja happoja. Nämä voivat aiheuttaa haittavaikutuksia etenkin, jos samaan aikaan nautitaan alkoholia. Energiajuomien sisältämä kofeiini voi aiheuttaa kiihtyneisyyttä, sydämentykytystä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä, levottomuutta ja unihäiriöitä. 0,33 litran tölkki energiajuomaa sisältää sokeria noin 14 sokerinpalan verran ja kofeiinia saman verran kuin noin kahdessa desilitrassa suodatinkahvia. Juomalla runsaasti energiajuomia hammaskiille vaurioituu aiheuttaen hampaiden vihlontaa ja reikiintymistä sekä hampaiden ulkonäön heikentymistä. Lisäksi runsas energiajuomien nauttiminen heikentää ruokavalion ravitsemuksellista laatua, aiheuttaa lihavuutta ja altistaa sairauksille. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.)

Ylimpänä kolmion kärjessä ovat sattumat, kuten makeiset, suklaat, leivonnaiset, perunalastut, alkoholihuomat ja makkara. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

3.3 Lautasmalli

Lautasmalli auttaa havainnoimaan aterian kokoamisessa. Lautasmallissa lautanen jaetaan kolmeen osaan. Osat koostuvat puolikkaasta lautasesta sekä kahdesta $\frac{1}{4}$ osasta lautasta. Puolikkaaseen osaan laitetaan kasviksia tai salaattia kasviöljyllä. Yksi neljännes osa koostuu perunasta, täysjyväpastasta tai muusta täysjyväviljasta. Toinen neljännes koostuu kalasta, lihasta tai kananmunasta tai kasvisruoasta, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuomana on hyvä olla rasvaton maito tai piimä. Lisänä täysjyväleipä kasviöljypohjaisella rasvaveitteellä, sekä marjoja tai hedelmä jälkiruokana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2021)

FinRavinto -tutkimuksen mukaan työikäisten käyttämien elintarvikkeiden valikoima on laaja. Naisilla ja miehillä, sekä eri ikäryhmissä on hieman erilaisia tottumuksia elintarvikkeiden kulutuksessa. Kasvien, hedelmien ja marjojen

käyttäminen on hyvin yleistä molemmissa sukupuolissa. Kuitenkaan naisista 78 % ja miehistä 86 % ei saavuta ravitsemussuositusten ohjeellista päivittäistä 500 gramman vähimmäissaantisuositusta kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Tutkimuksen mukaan naiset käyttävät enemmän hapanmaitotuotteita ja makeisia miehiin verrattuna. Miehet käyttävät enemmän liha- ja viljavalmisteita, energiajuomia ja mehuja. Miehistä 79 %:lla ylittyy punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus, joka on enimmillään 500 g viikossa. 18–44-vuotiailla makeisten syönti ja napostelu oli yleisempää ja sellaisenaan sokerin ja hunajan käyttö vähäisempää muihin ikäryhmiin verrattuna. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Mänistö, Sääksjärvi 2018, 49–57.)

Ravinnon merkityksestä terveyteen on tehty paljon tutkimuksia. Tutkimuksessa elämäntapamuutoksista sydämen vajaatoiminnan ehkäisemisessä ja hoitamisessa tarkastellaan muun muassa ravitsemuksen, ruokavalion ja lisäravinteiden vaikutuksia sairauden syntyyn ja hoitoon. Kun ruokavalio sisältää enemmän kasvispohjaisia elintarvikkeita, kuten hedelmiä, vihanneksia, pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja, sekä vähemmän eläinperäisiä ja jalostettuja elintarvikkeita saadaan ruokavaliosta hyödyllisiä vaikutuksia ateroskleroosin eli valtimonkovettumataudin ja sydämen vajaatoiminnan ehkäisemisessä. Kasvisperäinen ruokavalio voi vähentää tulehdusta elimistössä ja olla silläkin tavalla sydämen vajaatoiminnan syntyä hillitsemässä. (Aggarwal ym. 2018.)

3.4 Ateriarytmi

Säännöllisellä ateriarytmillä on paljon hyviä terveysvaikutuksia, sillä silloin veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena ja nälän tunne pysyy kohtuullisena. Säännöllinen ateriarytmi auttaa hampaiden reikiintymisen ehkäisyssä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Säännölliseen ateriarytmiin kuuluu 4–5 ateriaa päivässä. Aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan lisäksi voi syödä tarvittaessa välipalan. Ateriat tulisi nauttia noin 3–5 tunnin välein. Ateriarytmin ensimmäinen ateria on aamiainen

kellonajasta riippumatta. On hyvä löytää itselle sopiva ateriarytmi edellä mainittujen kriteereiden puitteissa. (Terveyskylä 2020.)

Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan Suomalaisilla työikäisillä oli ruokailukertoja työpäivän aikana keskimäärin kahdeksan. Tutkimuksen aikana ainakin toisena tutkimuspäivänä aamupalan söivät 97 % miehistä ja 96 % naisista. Viidennes työikäisistä miehistä eivät syöneet lounasta lainkaan työpäivän aikana, neljännes heistä nauttivat lounaan eväinä ja loput söivät lounaansa kotona, henkilöstöravintolassa tai jossakin muussa ravintolassa. (Valsta ym. 2018, 40–46.)

Useat tutkimukset osoittavat säännöllisen ruokailurytmin tärkeyttä. Ballonin, Neuenschwanderin ja Schlesingerin tutkimus osoittaa, että aamiaisen väliin jättäminen lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Riskiä selittää muun muassa painon nousu ja liikalihavuuden lisääntyminen. Nämä ovat tyypin 2 diabeteksen riskitekijöitä. Aamiaisen väliin jättäminen voi vaikuttaa heikentävästi myös kolesteroliarvoihin. Aamiaisen laadulla on myös merkitystä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Tutkimukset osoittavat, että aamiaisen nauttiminen liittyy usein parempaan ravinnon laatuun, kuten kuitujen, vitamiinien ja kivennäisaineiden suurempaan määrään ja vähäisempään sokerin määrään. (Ballon, Neuenschwander & Schlesinger 2019.)

Kansallisen FINRISKI-terveystutkimuksen tulokset näyttävät, että Suomalaisten työikäisten ylipainon ja lihavuuden kasvu näyttää hidastuneen tai jopa pysähtyneen 2010-luvulla. Ylipaino ja lihavuuden yleistymisen ovat johtuneet muun muassa sokeri- ja rasvapitoisten välipalojen, alkoholin ja isojen ruoka-annoksien sekä elintapojen ja elinympäristön muuttumisen takia. Suomalaisten miesten painoindeksi on kasvanut 1970-luvulta saakka ja naisten 1980-luvulta saakka. Vaikka tutkimustulokset ovat positiivisia, niin tekoja lihavuuden pienentämiseksi tarvitaan edelleen, koska suuri osa työikäisistä on ylipainoisia. (Männistö ym. 2015.)

4 Ravintoaineiden saanti ja lähteet

4.1 Energiaravintoaineet

Energian päivittäiseen saantisuositukseen vaikuttavat ihmisen perusaineenvaihdunta ja fyysinen aktiivisuus. Perusaineenvaihdunta vaihtelee ihmisen iän, sukupuolen ja painon mukaan. Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Päivittäisestä energiasta suurin osa tulisi tulla hiilihydraateista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Hiilihydraatteja saadaan useista erilaisista lähteistä. Keskeisimpiä ravinnossa esiintyviä hiilihydraatteja ovat sokerit, ravintokuitu ja tärkkelys. Hiilihydraattien laatuun tulee kiinnittää huomiota. Elintarvikkeista kannattaa valita kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältäviä tuotteita ja välttää sokeripitoisia tuotteita. Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteen, marjat, kasvikset, hedelmät ja palkokasvit. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Hiilihydraattien laskennallinen saantisuus on noin 45–60 % päivittäisestä energiasaannista. Kuituja tulisi saada vähintään 25–35 g päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.) Kuitupitoisella ruokavaliolla on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kuidut vaikuttavat suotuisasti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttavat painonhallinnassa, ehkäisevät lihavuuden aiheuttamia sairauksia, edistävät suolen toimintaa ja auttavat ehkäisemään paksusuolen syöpää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Ravitsemussuositusten mukaan sokerien päivittäinen määrä tulisi olla alle 10 % päivittäisestä energiasaannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 16). Sokeria esiintyy luontaisesti joissakin hedelmissä, kasviksissa, marjoissa ja maitotuotteissa. Näiden käyttäminen kuuluu osana terveellisen ruokavaliion kokonaisuutta. Lisättyä sokeria on muun muassa virvoitusjuomissa, leivonnaisissa, makeisissa ja suklaassa, kekseissä ja makeutetuissa jogurteissa. Näiden tuotteiden päivittäinen käyttö ei ole suositeltavaa. Makeutettujen tuotteiden käyttöä suositellaan aterioiden yhteydessä ja pieninä annoksina. Herkuttelua ei

tarvitse kokonaan kieltää, kunhan ravitsemus on kokonaisuudessaan tasapainoinen ja monipuolinen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Proteiinit koostuvat yli 20 eri aminohaposta. Elimistö ei pysty näistä kaikkia itse valmistamaan, vaan ne täytyy saada ruoasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Proteiinien saantisuositus on 10–20 % päivittäisestä energiasaannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25). Proteiinia saadaan pähkinöistä, siemenistä, pavuista, herneistä, viljatuotteista, soijasta, kananmunasta, broilerista, vähärasvaisesta lihasta ja maitotuotteista. Aktiiviset kuntoilijat tarvitsevat enemmän proteiineja verrattuna vähän liikkuviin. Useimmiten aktiiviset liikkujat saavat tarvitsemansa määrän proteiineja syömällä sopivan kokoisia annoksia terveellistä ja monipuolista ruokaa, eivätkä täten tarvitse proteiinilisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Proteiinia tarvitaan energian tuotantoon, kudosten uusiutumiseen ja vastustuskyvyn toimintaan. Proteiinit lisäävät kylläisyyden tunnetta, joten riittävä proteiinien saanti on tärkeää. Liika proteiinin käyttö ei ole kuitenkaan hyväksi, koska ylimääräinen proteiini varastoituu rasvaksi. (Terveyskirjasto 2020.)

4.2 Rasvahapot

Ihmisille välttämättömiä rasvahappoja ovat linolihappo eli omega-6-sarjan rasvahappo ja alfa-linoleenihappo eli omega-3-sarjan rasvahappo. Rasvat voidaan jakaa pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.) Tyydyttymätöntä rasvaa on kaloissa ja muissa merenelävissä, useimmissa kasviöljyissä, kasviöljypohjaisissa margariineissa ja rasvalevitteissä, pähkinöissä ja siemenissä. Tyydyttyynyttä rasvaa on rasvaisissa maitovalmisteissa, rasvaisissa lihoissa ja lihavalmisteissa, kookosrasvassa ja palmuöljyissä. Rasvojen laskennallinen saantisuositus on 25–40 % energiasaannista. Tästä vähintään kaksi kolmasosaa tulisi olla tyydyttymättömiä rasvoja. Rasvojen käytössä on tärkeää huomioida rasvojen laatu. Liian vähärasvainen ruokavalio vaikuttaa muun muassa veren seerumin rasva-arvoihin ja elimistön glukoosiaineenvaihduntaan epäedullisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 7, 26.)

Käytettyjen rasvojen laatu vaikuttaa veren kolesteroliarvoon. Kovat rasvat vaikuttavat veren kolesteroliin haitallisesti ja pehmeät rasvat hyödyllisesti. Korkea veren kolesteroli on valtimotaudin riskitekijä. Kohonneet kolesteroliarvot lisäävät sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä. Elimistössä on haitallista LDL-kolesterolia ja hyödyllistä HDL-kolesterolia. Jos veressä on paljon LDL-kolesterolia, niin sitä jää valtimoiden sisäkalvon alle. HDL-kolesteroli kuljettaa huonoa LDL-kolesterolia pois valtimoiden seinästä. HDL-kolesterolin määrää voidaan lisätä kuntoliikunnalla. Tähän ravinnon laatu ei suoraan vaikuta. Vyötärölihavuus ja tupakointi voivat pienentää HDL-kolesterolia. Matala HDL-kolesteroli on haitallista ja lisää valtimotaudin riskiä. Laihduttamalla ja lopettamalla tupakointi saadaan matala HDL-kolesteroli arvo palautettua ennalleen. (Mustajoki 2021a.)

4.3 Vitamiinit

Aikuisilla D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinia sisältävät elintarvikkeet ovat maitovalmisteet, rasvalevitteet ja kalaruuat. (Valsta ym. 2018, 92.) Esimerkiksi 2 dl piimää sisältää 2–4 mikrogrammaa D-vitamiinia ja 100 grammaa ahventa sisältää 15 mikrogrammaa D-vitamiinia. Jos henkilöillä D-vitamiinin saantisuositus ei täyty ravinnolla, niin heidän tulee käyttää D-vitamiinivalmistetta. Aikuisille 18–74-vuotiaille suositeltu D-vitamiinivalmiste on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa loka-marraskuussa. 2–17-vuotiaille tarvittava määrä D-vitamiinivalmistetta on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymisessä ja luun kehittymisessä. (Terveyskirjasto 2020.)

B12- vitamiinin saantisuositus aikuisilla on 2 mikrogrammaa vuorokaudessa. B12- vitamiinia saadaan lihasta, kalasta, kanamunasta, maitovalmisteista ja kalaruoista. (Valsta ym. 2018, 108.) Eläinperäisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta ihminen saa B12-vitamiinia runsaasti. Joitain erityisruokavaliota noudattavilla henkilöillä, kuten vegaaneilla, voi olla B12-vitamiinin puutetta. Joihinkin kasvisruokavalmisteisiin on lisätty B12-vitamiinia, jotta vitamiinin tarve täytyisi ruoasta. B12-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi, jos saantisuositus ei täyty

ravinnosta. B12-vitamiinia tarvitaan elimistön solujen valmistukseen. B12- vitamiini varastoituu maksaan. Jos B12-vitamiinia on varastoitunut riittävästi, pystyy se silloin turvaamaan vitamiinitarpeen vuosiksi, vaikka vitamiinin saanti pysähtyisi. (Salonen 2019.)

C-vitamiinin saantisuositus aikuisella on 75 mikrogrammaa. C-vitamiinia saa ravinnosta kasviksista, hedelmistä ja marjoista. (Valsta ym. 2018, 110.) Ihminen ei itse kykene kehittämään C-vitamiinia. C-vitamiini liittyy kollageenisynteesiin vaikuttamalla ihoon, verisuoniin, jänteisiin, luihin sekä rustoihin. C-vitamiini myös edistää raudan imeytymistä ruoasta. C-vitamiinin vakava puutostila on harvinaisen. Lievempi puutostila voi oireilla väsymyksenä, ärtyisyytenä ja heikentyneenä vastustuskykenä. Puutostilan hoitona on c-vitamiinilisä. (Schwab 2021a.)

4.4 Kivennäisaineet

Suolan saantisuositus on aikuisilla alle 5 grammaa vuorokaudessa ja vähimmäissaantisuositus on 1,5 grammaa vuorokaudessa. Keskiarvo naisten suolan saannista on 6,4 grammaa vuorokaudessa ja miesten 8,7 grammaa vuorokaudessa. (Valsta ym. 2018, 112.) Reilu suolan käyttö kohottaa verenpainetta sekä rasittaa munuaisia ja voi altistaa osteoporoosille. Saantisuosituksen 5 grammaa tarkoittaa teelusikallista suolaa. Suolaa saadaan ruoasta huomaamatta, sillä monet ruoat sisältävät piilosuolaa. Suurimmat suolan lähteet ovat lämpimät ruoat, leivät, makkarat ja leikkeleet, juustot, mausteseokset sekä suolaiset naposteltavat. Suolan käytön määrää voi vähitellen pienentää, sillä makuaisti tottuu hiljalleen pienempään suolan määrään. Myös vähäsuolaisia vaihtoehtoja on hyvä suosia ruokavaliossa, kuten vaihtaa leipä vähäsuolaiseen vaihtoehtoon, vähentää runsaasti suolaa sisältävien naposteltavien käyttökertoja ja maustaa ruokaa yrteillä ja pippureilla suolaisten mausteseosten sijaan. (Terveyskirjasto 2020.)

Kalsiumin saantisuositukset aikuisilla ovat 800 mg vuorokaudessa. Yläraja turvallisuudelle kalsiumin saannille on 2500 mg vuorokaudessa. Kalsiumin tärkein lähde ovat maitovalmisteet. (Valsta ym. 2018, 118.) Kala, kaalikasvit ja tofut

ovat myös kalsiumin saantilähteitä. Riittävästi kalsiumia saa esimerkiksi 5–6 dl nestemäisistä maitovalmisteista ja 2–3 viipaleesta juustoa päivittäin. Esimerkiksi 200 g jogurttia tai 2 dl maitoa tai piimää sisältää 240 mg kalsiumia, 100 g tofua sisältää 350 mg kalsiumia sekä 100 g kypsää muikkua sisältää 200 mg kalsiumia. Jos maitovalmisteet eivät ole käytössä, voidaan ne korvata kasviperäisillä tuotteilla, joissa on kalsiumlisä. Kalsium on luuston tärkein rakennusaine. Kalsium vaikuttaa myös lihaksiin, hermostoon ja verenkiertoelimistöön. Kalsiumin imeytymiseen vaikuttaa d-vitamiini. (Terveyskirjasto 2020.)

Magnesiumin saantisuositukset ovat naisilla 280 mg vuorokaudessa ja miehillä 350 mg vuorokaudessa. Naisista 76 % ja miehistä 69 % sai magnesiumia saantisuosituksen mukaisesti. (Valsta ym. 2018, 120.) Magnesiumia tarvitaan elimistön aineenvaihduntaprosesseihin. Magnesiumin tärkeimmät saantilähteet ovat viljavalmisteet, kasvikset, hedelmät ja marjat, erilaiset juomat, kuten kahvi ja mineraalivesi sekä maitovalmisteet. Magnesiumia saadaan monesta eri lähteestä, joten magnesiumin puutostilat ovat harvinaisempia. Myös liian suuri määrä magnesiumia on harvinaista, sillä liika magnesium poistuu kehosta virtsan mukana. (Mustajoki 2021b.)

Raudan saantisuositus naisilla on 15 mg vuorokaudessa ja miehillä 9 mg vuorokaudessa. Raudan tarve on erilainen hedelmällisessä iässä olevilla naisilla sekä vaihdevuosi-ikä ylittäneillä naisilla. Tärkeimmät raudan saantilähteet ovat viljat, liha, kananmuna, kasvikset ja peruna. Rautaa saadaan myös hedelmistä ja marjoista. (Valsta ym. 2018, 122.) Monipuolinen sekaruokavalio on varmin tapa varmistaa hyvä raudan saanti. Rauta imeytyy heikosti, joten on hyvä huomioida raudan imeytymiseen vaikuttavat tekijät. Kasviperäisen, heikosti imeytyvän raudan imeytymistä edistää c-vitamiini, lihan ja kalan proteiinit ja orgaaniset hapot. Eläinperäinen rauta imeytyy kasviperäistä rautaa paremmin. (Schwab 2021b.) Raudan tehtävänä on olla punasolujen hemoglobiinin happea sitovana tekijänä ja auttaa hapen kulkua tärkeisiin elimiin (Ruokavirasto 2021).

5 Tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävästä valinnoista. Tehtävänä on tuottaa opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy:n työntekijöille.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa tehtävät opinnäytetyöt voidaan jakaa tutkielmatyyppiin ja monimuotoisiin töihin. Tutkielmatyyppinen opinnäytetyö on tutkimusraportin tyylinen työ. Monimuotoisesta opinnäytetyöstä puhuttaessa voidaan käyttää termiä toiminnallinen opinnäytetyö. Monimuotoinen opinnäytetyö muodostuu kirjallisesta raportista ja opinnäytetyöskentelyssä tuotetusta tuotoksesta. Tuotos voi olla esimerkiksi palvelu, tapahtuma, opas tai luentosarja. (Roivas & Karjalainen 2013, 79–80.) Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja siihen kuuluu yleensä toimeksiantaja. Toimeksiantosopimus tulee tehdä opiskelijan ja toimeksiantajan välillä kirjallisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ratkaisua opinnäytetyön lähtökohtana olevaan tarpeeseen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla joko itsenäinen kokonaisuus, kuten opas, tai osa laajempaa toimeksiantajalähtöistä projektia, kuten opetusvideo. Itsenäinen kokonaisuus tehdään ammatillisesta käytännöstä ilmentyvään tarpeeseen. (Vilkkä 2021a, 32.) Toiminnallisen opinnäytetyön raporttia tehtäessä on tarkkaan mietittävä mitä aiheesta tulee raportoida. Oleellista on olla vakuuttava ja perustella kaikki työssä tehdyt valinnat. Teorian täytyy perustua tutkittuun tietoon. Työskentelyn edetessä työn tavoitteet täsmentyvät ja konkretisoituvat. (Roivas & Karjalainen 2013, 81.)

6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii Kontiolahtelainen yritys Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy. Yritys tarjoaa ulkoremonttipalveluja sekä ateriapalveluja. Yrityksen työntekijät ovat 15–50-vuotiaita naisia ja miehiä.

Yritys haluaa pitää työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia yllä erilaisilla tavoilla, kuten tarjoamalla liikuntaseteleitä työntekijöiden käyttöön. Toimeksiantajan mukaan heillä olisi tarvetta opaslehtiselle, sillä heillä ei ole aikaisemmin ollut käytössä jaettavaa materiaalia hyvinvointiin liittyen. Toimeksiantaja haluaa tämän kehittämistyön tuotoksen olevan tukemassa työntekijöidensä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kehittämistyön tuotoksesta työntekijät saavat tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävästä valinnoista niin työpäivän aikana ja kuin vapaa-ajallakin. Toimeksiantaja voi halutessaan käyttää tuotosta puheeksi oton välineenä.

6.3 Opaslehtinen

Opaslehtistä suunnitellessa on tärkeää miettiä työn kokonaisuutta. Kohderyhmää analysoidessa mietitään, kuka tekstiä lukee ja mitä hän siitä tekstistä tarvitsee. Myös kohderyhmän kiinnostuksen kohteet ja tausta on huomioitava. Oppaan muodosta on huomioitava tekijänoikeudet, tekstin muoto ja mahdolliset kuvat. Tärkeää on miettiä myös tekstin tyyli ja oppaan sisältö. Sisällön on oltava luotettaviin lähteisiin perustuvaa. Työn tekijän on tärkeää selvittää itselleen työn kokonaisuus ja oppaassa kuvatut oleelliset asiat. On myös mietittävä, kuka oppaan jakaa, päivittää ja mitä kautta opas jaetaan. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.)

Hyvä opaslehtinen on helppolukuinen, selkeä ja kohderyhmälle sopiva. Sisällön on oltava luotettava ja virheetön. Tekstin on hyvä olla kirjoitettu tiiviisti, yksiselitteisesti ja täsmällisesti. Oppaan lukijan ongelmana voi olla kärsimättömyys, joten pitkä ja vaikeaselkoinen opas voi jäädä lukematta, sekä sen ohjeet noudattamatta. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.)

Tuotoksena tässä kehittämistyössä on opaslehtinen. Opaslehtinen pitää sisälleen hyvinvointia ylläpitävää ja vahvistavaa asiasisältöä. Toimeksiantajan toiveen mukaan tuotos tehdään työntekijälle helposti annettavaan sekä helposti luettavaan paperiseen muotoon. Opaslehtisessä käytetään riittävän kokoista fonttikokoa ja selkeää sekä helposti luettavaa fonttia. Opaslehtinen on A4 kokoinen tuotos, joka on keskeltä taitettu ja kaksipuoleisena tulostettu. Tuotokseen on saatu napakasti oleellinen tieto kehittämistyöstä työntekijän käyttöön.

Tuotoksessa on käytetty kuvia lisäämään visuaalisuutta. Pohjaväriä tuotoksessa on vaalea harmaa. Tuotoksen reunoilla on kukkia ja lehtiä, jotka ovat väreiltään toimeksiantajan käyttämiä brändivärejä. Pohjaväri tukee opaslehtisen luettavuutta ja selkeyttä. Alkuperäisessä suunnitelmassa pohjaväriä tuotoksessa olisi ollut punainen, joka on yksi toimeksiantajan brändiväreistä. Lopulta päädyimme vaihtamaan pohjaväriä vaaleaan, jotta opaslehtinen erottuisi selkeästi toimeksiantajan omasta materiaalista sekä luettavuus pysyy helppona.

Tuotoksen etusivulla näkyy toimeksiantajan logo. Ensimmäisen sivun tekstit kertovat työn nimen, sekä herättää kiinnostuksen lukea opaslehtisen. Toisella sivulla kerrotaan terveyttä edistävästä valinnoista. Tällä sivulla on myös kuva ruokakolmiosta havainnoimassa eväiden ja ruokavalion koostamista. Kolmannelle sivulle kerätty tieto ohjaa työpäivän aikana tehtäviin valintoihin, sekä kuvan avulla lautasmallin mukaisen aterian kokoamiseen. Takasivulle on kerätty tietoa ravintoaineista ja energiajuomista sekä tiedot työn tekijöistä ja kehittämistyöstä sekä Karelia ammattikorkeakoulun logo.

6.4 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Opaslehtisen suunnittelun aloitimme toimeksiantajan kertomien toiveiden pohjalta. Opaslehtiseen kerätty tieto pohjautuu keräämäämme tietoperustaan eli luotettavaan ja tutkittuun tietoon. Opaslehtisen ulkoasusta toimeksiantajalla ei ollut toiveita, joten saimme vapaat kädet sen suunnitteluun. Ajattelimme, että haluamme työstä visuaalisen ja helposti luettavan. Lähtökohtaisesti ajattelimme käyttää tuotoksessa toimeksiantajan käyttämiä brändivärejä. Kuviksi valitsimme

ruokakolmion ja lautasmallin, joiden avulla on helppo havainnoida terveellistä ravintoa ja aterian kokoamista. Näiden kuvien käyttäminen kehittämistyössä on luvallista.

Tuotoksen suunnittelun aluksi haarukoimme mielestämme tärkeitä ja hyödyllisiä tietoja tietoperustasta tuotokseemme. Kokeilimme työn tekemistä Word-pohjalle, mutta muutaman erilaisen kokeilun jälkeen päädyimme Canva-ohjelmaan. Löysimme Canva-ohjelmasta hyvän pohjan, jonka kuviin vaihdoimme toimeksiantajan brändivärit. Canva-ohjelmalla työskentely on helppoa pitkästä välimatkasta huolimatta, koska näemme reaaliaikaisesti toistemme tekemät muutokset. Olimme myös usein puhelinyhteydessä työtä tehdessämme.

Toimeksiantajan toiveiden mukaan keräsimme aluksi tietoa ravinnosta. Työn edetessä toimeksiantaja toivoi työhön lisättävän tietoa myös muista työhyvinvointiin vaikuttavista asioista. Muokkailimme tuotosta näiden toiveiden pohjalta. Työn toteutus Canva-ohjelmalla oli mielekästä ja sujuvaa. Ohjelman avulla on helppo tehdä muutoksia ja verrata muutettua työtä alkuperäiseen työhön. Tulostimme työstä prototyypin, jotta näimme miltä tuotos näyttää tulostettuna versiona.

6.5 Opaslehtisen arviointi

Arvioimme tuotosta pyytämällä palautetta nimettömänä eri ikäisiltä kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä ja toimeksiantajalta. Pyysimme palautetta arviointilomakkeella ja suullisesti. Arviointilomakkeessa on neljä kysymystä, joihin pystyi vastaamaan numeraalisesti asteikolla 1–5. Arviointilomakkeella kysyimme palautetta tuotoksen hyödyllisyydestä, selkeydestä, antaako opaslehtinen lukijalleen uutta tietoa, sekä muuttaako lukija syömiskäyttäytymistään opaslehtisen tietojen perusteella. Lisäksi sai antaa vapaata palautetta. Saamamme palautteen mukaan teimme tarvittavia muutoksia tuotokseen. Arvioimme myös itse kriittisesti omaa työtämme.

Saimme palautetta monilta eri henkilöiltä, ikähaitarina 14–50 vuotta. Opaslehtisen hyödyllisyyden keskiarvoksi arvioitiin 4. Opaslehtisen selkeys sai arvion 5. Uuden tiedon saanti opaslehtisestä arvioitiin olevan keskimäärin 3. Osa arvioijista tiesi aiheesta entuudestaan jo jonkin verran. Syömiskäyttäytymisen muutokseen saimme vastaukseksi 1 ja 2. Perusteluiksi arvioijat kertoivat jo tietävän, miten syödään terveellisesti ja kertoivat syövänsä sen mukaisesti.

Vapaaseen palautteeseen tuli seuraavanlaisia kommentteja: ”Ytimekäs, tärkeä ja hyvin tiivistetty tärkeät asiat.” ”Hyvä lehtinen!” ”Hyvältä näyttää!”. Lisäksi tuli ehdotuksia mikrotautuksesta työpäivän aikana sekä mainintaa limuista ja makeisista. Tämän pohjalta lisäsimme tiedon lisättyä sokeria sisältävistä tuotteista. Emme lähteneet enää lisäämään tietoa mikrotautuksista, koska meillä oli opaslehdessä jo maininta pitkään paikallaan olon tautuksesta. Koimme sen olevan riittävä tieto opaslehdessämme.

Saimme yhdellä ohjaukerralla palautetta myös ohjaajilta ja toisilta opiskelijoilta. Opaslehtinen koettiin selkeäksi ja kivannäköiseksi, mutta käyttämämme fontit olivat erilaisia. Tämä vaikeutti opaslehtisen luettavuutta, joten vaihdoimme jokaiseen tekstiin saman fontin. Näin saimme opaslehtisestä yhdenmukaisemman ja selkeämmän.

7 Pohdinta

7.1 Opaslehtisen tarkastelu

Kehittämistyön toiminnallisena tuotoksena on opaslehtinen Kotopalvelut Kotisi Parhaaksi Oy:n käyttöön. Opaslehtistä voi jakaa työntekijöille itselleen luettavaksi tai esimerkiksi kehittämiskeskustelussa yhdessä läpi käytäväksi. Roivaksen ja Karjalaisen (2013) mukaan opaslehtisessä on tärkeää huomioida tekstin tyyli ja työssä käytetyt kuvat. Tekemämme opaslehtinen sisältää sekä kuvia että tekstiä sopivassa määrin.

Tuotos on mielestämme tasapainoisen ja houkuttelevan näköinen. Taustaväri on vaalea, jotta teksti erottuu selkeästi. Reunoilla osittain kehystää lehtiä ja kukkia, joissa on käytetty yrityksen brändivärejä. Kuvia opaslehtisessä on havainnollistamassa tietoa ravinnosta muun muassa lautasmallin avulla. Nämä myös antavat lisää tietoa sekä ilmettä opaslehtiseen. Opaslehtisessä käytetään selkeää ja ymmärrettävää selkokieltä, joten eri-ikäisten on helppo lukea tuotosta. Tämän myötä näemme, että opaslehtisen sisältämät asiat ovat helppo ottaa arjessa haltuun. Opaslehtinen on helposti liikuteltava, koska se on paperinen. Näin ollen työntekijä voi pitää opaslehtistä mukanaan tai pitää opaslehtistä esillä esimerkiksi jääkaapin ovesa.

Kehittämistyömme tavoitteet täyttyvät tuotoksessa. Roivaksen ja Karjalaisen (2013) mukaan hyvä opaslehtinen on kohderyhmälle sopiva ja sisällöltään luotettava. Tekemämme tuotoksen avulla toimeksiantajan työntekijät saavat tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja terveyttä edistävästä valinnoista, kuten ohjeita lautasmallin mukaisen aterian kokoamiseen ja ateriarytmin löytymiseen. Opaslehtisen avulla työntekijät saavat myös vinkkejä terveelliseen elämään sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla.

Roivaksen ja Karjalaisen (2013) mukaan hyvä opaslehtinen on kirjoitettu tiiviisti ja yksiselitteisesti. Tämä opaslehtinen sisältää napakasti oleellista tietoa kehittämistyön aihealueista. Opaslehtinen on A4-kokoinen, joka on taitettu keskeltä. Näin saimme opaslehtiseen tietoa neljälle sivulle. Toimeksiantaja tulostaa paperisen opaslehtisen työntekijöilleen. Halutessaan työntekijät voivat käydä lukemassa vielä laajemmin tietoa kehittämistyöstä. Kehittämistyön tiedot löytyvät opaslehtisestä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen ja pääsimme asettamaamme tavoitteeseen.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus

Toiminnallisen kehittämistyön luotettavuutta voidaan tarkastella laadullisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnin kriteereiden mukaisesti (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018). Luotettavuutta on tärkeä arvioida virheiden estämiseksi

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 118). Luotettavuutta lisäävinä tekijöinä ovat järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus työskentelyssä. Työskennellessä tulee arvioida omaa tekemistä, valintoja, sekä niiden johdonmukaisuutta ja järjestelmällisyyttä. On hyvä pitää mielessä omat tavoitteet kehittämistyötä tehtäessä. Luotettavuuteen vaikuttavat aineiston huolellinen toteutus ja lähteiden laatu. (Vilkkä 2021a, 185–189.) Kehittämistyön tekijän tulee rehellisesti kertoa omat toimintatavat, valinnat ja ratkaisut, sillä se on yksi luotettavuuden arviointiin vaikuttava tekijä (Vilkkä 2021b, 155–156).

Kehittämistyötä tehdessämme olemme työskennelleet suunnitelmallisesti aloit-
taen ideapaperista, edeten suunnitelman pohjalta raporttiin ja tuotokseen.
Olemme myös keskustelleet avoimesti toimintatavoista. Työhön liittyvät valinnat
olemme ratkaisseet yhteisymmärryksessä keskustellen. Kehittämistyön tavoit-
teiden pohjalta haimme tietoa työhön ja teimme opaslehtisen. Tietoa etsimme
vain luotettavista lähteistä, hyödyntäen myös ulkomaalaisia lähteitä.

Laadullisen kehittämistyön luotettavuuden arvioinnin kriteereinä ovat myös vah-
vistettavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys ja uskottavuus. Yhtenä uskottavuutta
vahvistavana tekijänä on työn tulosten tarkka kuvaus, jotta kehittämistyön lukija
saa selville työn vahvuudet ja rajoitukset. Uskottavuudella käsitetään kehittä-
mistyön prosessin ja kehittämistyön tulosten uskottavuutta ja niiden esille tuo-
mista kehittämisessä. Jotta tulos on uskottava, tulee aineistoa kuvailla selke-
ästi. Tarkalla tulosten kuvauksella nähdään myös työn prosessin kulku ja pro-
sessin pätevyys. Uskottavuutta vahvistaa myös kehittämistyön tekijöiden väli-
nen keskustelu työn tuloksista. (Kankkunen & Vehviläinen 2017, 197–198;
Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Olemme keskustelleet kehittämistyön pro-
sessista sekä tuotoksesta toistemme kanssa. Olemme myös pyytäneet ohjausta
kehittämistyöhön ohjaajilta koko kehittämistyön prosessin ajan. Toimeksiantajan
kanssa olemme keskustelleet toteutettavasta tuotoksesta.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko kehittämistyön kirjaamista niin selkeästi ja
tarkasti, että toinen henkilö pystyisi seuraamaan koko prosessia yleisesti. Vah-
vistettavuudessa voi tulla esille ristiriita, joka ilmenee samaa aineistoa tutkivien
eri tekijöiden erilaisia tuloksina. Tämä ei kuitenkaan tarkoita heikkoa

luotettavuutta vahvistettavuudessa, vaan eroja eri tekijöiden tulkinnoissa. Vahvistettavuuden arvioinnissa apuna voi käyttää omia muistiinpanoja ja päiväkirjaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme käyttäneet työssämme ajantasaista tutkimustietoa, joten jos toinen henkilö tekisi samasta aiheesta kehittämistyön, pääsisi hän varmasti samanlaiseen lopputulokseen. Olemme tuoneet esille kaikki työssämme käytetyt tiedot. Omat muistiinpanot ja aikataulutukset ovat auttaneet kehittämistyön kirjoittamisessa ja lisäävät työn vahvistettavuutta.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että kehittämistyön tuloksia voidaan siirtää ja hyödyntää toisessa samanlaisessa tilanteessa. Tämä edellyttää tarpeeksi kuvailevaa tietoa kehittämistyön ympäristöstä ja osallistujista. (Kankkunen & Vehviläinen 2017, 198; Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kehittämistyön tuotoksessa on paljon yleistä informatiivista asiaa, josta moni työkäinen henkilö voi saada tietoa. Kehittämistyön tuotos on siirrettävissä myös muille työpaikoille.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tekijän tietoisuutta omista lähtökohdista kehittämistyön tekijänä. Tekijän tulee arvioida omien lähtökohtien vaikutus kehittämistyöhön. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olimme ennen prosessin alkua tietoisia terveellisistä elämäntavoista. Olemme molemmat kiinnostuneet terveyden edistämisestä, joten aihe oli meille luonteva sekä tärkeä. Koemme aiheen olevan hyvä terveydenhoitajan työhön liittyen antamalla meille lisää tietoa ja vahvistusta terveyden edistämisestä. Emme antaneet omien mielipiteiden vaikuttaa työhön, vaan toimimme työhön tiedon luotettavista englanninkielisistä ja suomenkielisistä lähteistä.

7.3 Kehittämistyön eettisyys

Jotta kehittämistyö on eettisesti hyväksytty, niin työ on tehtävä hyvän tieteellisen käytännön vaativalla tavalla. Keskeisiä lähtökohtia tähän ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä eettisesti kestävä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tämä kehittämistyö on toteutettu näiden periaatteiden mukaisesti. Kehittämistyön tietoperusta on

kerätty huolellisesti ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Tietoperustassa käytetyt lähteet ovat luotettavia ja laadukkaita.

Eettisesti hyväksytyyn työhön kuuluvat kunnioitus ja asianmukainen viittaus lainattuun aineistoon. Suunnittelu, toteutus ja raportointi tallennetaan annettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tämän kehittämistyön tietoperustassa käytetyt lähteet ovat tuoreita suomalaisia ja kansainvälisiä lähteitä ja niihin on viitattu asianmukaisesti. Kehittämistyön toteutus on tehty Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden ja vaatimusten mukaisesti.

Epäeettisellä ja epärehellisellä toiminnalla vahingoitetaan tieteellistä työtä tai mitätöidään työn tulokset. Vahingoittava toiminta voi olla tahallista tai huolimattomuuden aiheuttamaa. Nämä voidaan jaotella vilppiin tieteellisessä toiminnassa tai piittaamattomuuteen hyvästä tieteellisestä tavasta. Vilpillistä toimintaa ovat asian sepittäminen, havaintojen vääristäminen, plagiointi tai anastaminen. Piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä ilmenee muiden tekijöiden vähättelynä, tulosten huolimattomana raportointina, samojen tietojen uudestaan julkaisemista näennäisesti uusina ja tiedeyhteisön harhaan johtamisena. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–9.)

Tässä kehittämistyössä ei ole toimittu epäeettisesti eikä epärehillisesti. Työssä ei ole käytetty vilppiä eikä piittaamattomuutta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Kehittämistyössä käytetyt lähteet ovat merkattu lähdeluetteluun ja lähdeviitteet tekstiin erityistä huolellisuutta noudattaen.

7.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Teimme kehittämistyön parityöskentelynä. Yhteistyömme on ollut sujuvaa ja helppoa, vaikka olemme tehneet kehittämistyötä eri paikkakunnilla. Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa pidimme palaverin kasvotusten ja vaihdoimme ajatuksia ja suunnitelmia tulevasta työstä. Sen pohjalta olemme edenneet kehittämistyön tekemisessä. Olemme olleet yhteydessä toisiimme pääasiassa

puhelimien välityksellä viestien tai puheluiden kautta, mutta olemme myös muutamana kerran nähneet toisiamme kasvotusten.

Kehittämistyön tekeminen on ollut prosessina mielenkiintoinen. Aikataulullisesti työskentely on välillä ollut haastavaa muiden koulutöiden, harjoitteluiden ja arjen kiireiden vuoksi. Työn tekeminen on kuitenkin ollut mielenkiintoista, joten sen vuoksi työn tekemiseen on saanut raivattua aikaa. Aihe on ollut meille molemmille mieleinen, ja tämä on pitänyt motivaatiota yllä.

On ollut mielenkiintoista huomata, että työhyvinvointiin vaikuttavat asiat, joihin itse työntekijänä voimme vaikuttaa, ovat melko yksinkertaisia ja arkisia asioita. Voimme jokainen vaikuttaa itse omaan jaksamiseen, mutta usein arjen kiireessä oma hyvinvointi ja sen edistäminen voi jäädä taka-alalle. Tätä kehittämistyötä tehdessä huomasimme, että pienillä arjen valinnoilla on suuri merkitys oman hyvinvoinnin kannalta.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on sujunut ongelmitta ja hyvässä yhteishengessä. Toiminnallista osuutta olemme muokanneet toimeksiantajan toiveiden perusteella. Yhteistyö on ollut antoisaa ja rakentavaa.

Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna pidämme aihetta ajankohtaisena ja tärkeänä. Arjen kiire ja aikataulut on monelle ihmiselle nykyään tuttua. Tämän opaslehtisen kaltaisia helppolukuisia oppaita voimme terveydenhoitajina pitää esillä erilaisilla työpaikoilla. Työssä terveydenhoitajana ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyttä edistävien valintojen huomiointi on tärkeää. On tärkeää, että työntekijänä on tietoa monesta eri näkökulmasta unohtamatta arkisia valintoja, kuten hyötyliikuntaa.

7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyötä voidaan hyödyntää muissakin yhteyksissä. Opaslehtistä voi käyttää myös toisessa työyhteisössä kuin toimeksiantajan yrityksessä poistamalla tuotoksesta toimeksiantajan tiedot. Kehittämistyön teoria sisältää tärkeää

tietoa, jotka ovat hyödynnettävissä eri ikäisille. Tätä työtä voidaan hyödyntää esimerkiksi opiskelijoiden parissa, sillä samat asiat pätevät myös opiskeluun kuin työntekoon.

Jatkokehitysmahdollisuutena tulee mieleen erilaiset painotukset työhyvinvointiin liittyen. Jatkokehitysideana voisi olla erilaiset oppaat, joissa pääpaino on liikunnassa tai levossa. Nämä ovat aiheita, jotka olisivat tärkeää nostaa esille työyhteisöissä.

Lähteet

- Aggarwal, M., Bozkurt, B., Panjra, G., Aggarwal, B., Ostfeld, R., Barnard, N D., Gaggin, H., Freeman, A M., Allen, K., Madan, S., Massera, D. & Litwin, S E. 2018. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. DOI: 10.1016/j.jacc.2018.08.2160. 18.12.2021.
- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>. 5.1.2022.
- Ballon, A., Neuenschwander, M. & Schlesinger, S. 2019. Breakfast Skipping Is Associated with Increased Risk of Type 2 Diabetes among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. DOI: 10.1093/jn/nxy194. 4.1.2022.
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. 2019. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. DOI: 10.1186/s12889-019-8033-1. 4.1.2022.
- Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf 9.1.2022.
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Mustajoki, P. 2021a. Kolesteroli. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00035>. 3.1.2022.
- Mustajoki, P. 2021b. Magnesium. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00818> 5.1.2022.
- Männistö, S., Laatikainen, T., Harald, K., Borodulin, K., Jousilahti, P., Kanerva, N., Peltonen, M. & Vartiainen, E. 2015. Työikäisten ylipainon ja lihavuuden kasvu näyttää hidastuneen Kansallisen FINRISKI-terveystutkimuksen tuloksia. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/tyoikaisten-ylipainon-ja-lihavuuden-kasvu-nayttaa-hidastuneen-kansallisen-finriski-terveystutkimuksen-tuloksia/>. 4.1.2022.
- Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713> 9.1.2022.
- Partonen, T. 2021. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>. 9.1.2022.
- Roivas, M & Karjalainen, A L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan VIESTINTÄ. 1. painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Ruokavirasto. 2021. Ravintoaineet. Rauta. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravintoaineet/rauta/> 10.1.2022.
- Salonen, J. 2019. B12-vitamiinin tai foolihapon puutos. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00788>. 5.1.2022.
- Schwab, U. & Antikainen, A. Ruokakolmio. 2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00759> 4.11.2021.
- Schwab, U. 2021a. Vitamiinit. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01300/vitamiinit>. 5.1.2022.
- Schwab, U. 2021b. Raudanpuute ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01287/raudanpuute-ja-ravitsemus?q=rauta>. 6.1.2022.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Työhyvinvointi. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. 10.04.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. THL:n katsaus energija juomien terveysvaikutuksista valmistunut. <https://thl.fi/fi/-/thl-n-katsaus-energia-juomien-terveysvaikutuksista-valmistunut>. 5.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Elintavat ja ravitsemus. Hiilihydraatit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>. 3.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Elintavat ja ravitsemus. Proteiinit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>. 3.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Elintavat ja ravitsemus. Rasvat. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>. 3.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Ravintotekijä: proteiini. <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2230>. 5.1.2022.
- Terveyskirjasto. 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935/terveytta-edistava-ruokavalio>. 5.1.2022.
- Terveyskylä. 2020. Säännöllinen ateriarytmi. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-ateriarytmi> 17.1.2022.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Ellibs. 20.1.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 20.1.2022.
- Työterveyslaitos. Työkyky. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>. 4.1.2022.
- Ukk-instituutti. Aikuisen liikkumisen suositus. 2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. 4.1.2022.
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., Sääksjärvi, K., (toim.) 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 4.1.2022.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. 9.1.2022.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2021. Kuva-arkisto. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>. 9.1.2022.
- Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs. 20.1.2022.
- Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs. 20.1.2022.

Opaslehtinen



Energiaa työntekoon

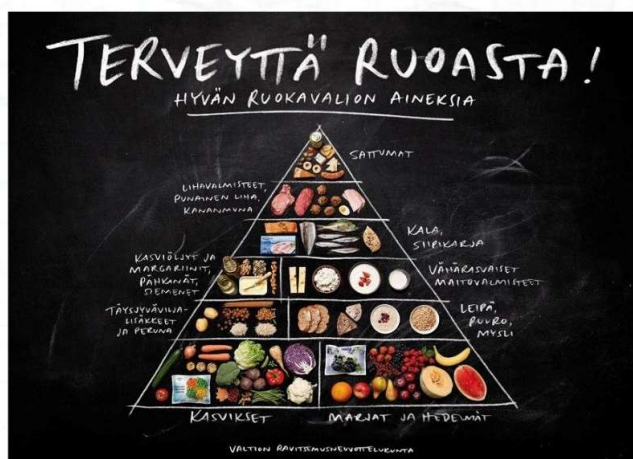
Opaslehtinen
Kotopalvelut Kotisi
Parhaaksi Oy:n
työntekijöille.

HUOMIO HOI

Litkitkö energiajuomia?
Jääkö tauot pitämättä?
Tästä lisää tietoa
työhyvinvointiin!

Terveyttä edistävät valinnat ovat kokonaisuus, ei yksittäinen teko. Terveyttä edistävissä valinnoissa pääpaino on terveellisessä ravinnossa, liikunnassa ja riittävässä levossa.

- Muista säännöllisyys ruokailujen, liikunnan ja levon suhteen, myös viikonloppuisin.
- Syö monipuolisesti 4–5 ateriaa päivässä.
- Juo vettä noin 1,5 litraa päivässä.
- Älä unohda levätä, nuku 7–8 tunnin yöunet.
- Muista tauot pitkään paikallaan ollessa.
- Tee itselle mielekkäitä asioita vapaa-ajalla.



SYÖ HYVIN!

**OTA EVÄSTÄ
RUOKAKOLMION
ALAOSASTA**

**Voit tehdä työpäivän aikana valintoja,
joilla edistät omaa terveyttäsi.**

- Rajaa työnteko työajalle.
- Rentoudu ja lepää taukojen aikana.
- Hyödynnä työpäivän aikana tullut liikunta osana liikkumisen suosituksia. Suositukset voi koostaa jopa viiden minuutin pätkistä.
- Kokoa eväät lautasmallin mukaisesti.

1/4 PERUNAA TAI
VILJALISÄKETTÄ
1/4 KALAA, LIHAA
TAI
PALKOKASVEJA
1/2 KASVIKSIA TAI
SALAATTIA
+ LEIPÄ
+ MAITO/PIIMÄ



**Muista hyödyntää työnantajan
tarjoamat liikuntasetelit!**



Tiesitkö?

- Kalsiumia tarvitaan luuston, lihasten, hermoston ja verenkiertoelimistön toimintaan.
- C-vitamiinia saadaan kasviksista, hedelmistä ja marjoista ja sen lievä puutos voi aiheuttaa väsymystä ja vastustuskyvyn heikentymistä.
- Suosi pehmeää rasvaa kuten margariinia, pähkinöitä, kalaa ja siemeniä.
- Tölkki energiajuomaa sisältää sokeria noin 14 sokeripalan verran.
- Lisättyä sokeria on myös leivonnaisissa, makeisissa, virvoitusjuomissa ja makeutetuissa jogurteissa -> käytä harkiten.

D-vitamiini:
2-17 v. 7,5 µg
18-74 v. 10 µg

**KESKUSTELE TYÖHYVINVOINTIA
LISÄÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ LISÄÄ
TYÖNANTAJASI KANSSA!**

**LUE LISÄÄ AIHEESTA:
ENERGIAA TYÖNTEKOON. KEHITTÄMISTYÖ
2022. ROOSA KAASINEN JA MAURA
SAVOLAINEN.**



Opaslehtisen arviointilomake

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka hyödylliseksi koit opaslehtisen?

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka selkeä opaslehtinen mielestäsi on?

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka paljon opaslehtinen antoi sinulle uutta tietoa?

Arvioi asteikolla 1-5, muuttaako opaslehtisestä saatu tieto syömiskäyttäytymistä?

Vapaa sana:
