

**ASIAKASPALVELUPAKETTI UNESTA HYVINVOINTI-
PISTE VIREELLE**

Harjuautti Jenni
Korhonen Piia

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)

2024

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Harjuautti Jenni Korhonen Piia	Vuosi	2024
Ohjaaja	Kaukiainen Sirpa		
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Asiakaspalvelupaketti unesta Hyvinvointipiste Vireelle		
Sivumäärä	28		

Uni, liikunta ja ravitseminen ovat kolme elämän peruspilaria. Teimme opinnäytetyömme Hyvinvointipiste Vireelle ja valitsimme aiheeksi unen. Nukumme kolmasosan elämästämme, joten uni ja unen laatu ovat erittäin tärkeitä terveyden ja kokonaishyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kaksi kertaa pienryhmäohjausta unesta Diakonissalaitoksen nuortenpalvelu Vamokselle. Vamoksen asiakkaina olivat 16–29-vuotiaat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa pienryhmän nuorille lisätietoa unesta ja nukahtamisen edistämisestä sekä keinoista nukahtamiseen. Tavoitteenamme oli myös laadukkaan pienryhmäohjauksen toteuttaminen.

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön, johon etsimme asiantuntevaa tietoa luotettavista näyttöön perustuvista tietolähteistä hoitotyön näkökulma huomioiden. Käytimme sekä kirja- että verkkolähteitä työssämme. Työmme keskeiset käsitteet ovat uni ja hyvinvointi.

Opinnäytetyön tuloksena teimme toiminnallisen opinnäytetyön ryhmäohjauksena. Etenimme lineaarisen mallin mukaan suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Terveydenhuollon ammattilaisilla pitäisi olla parempi tietoisuus unen tärkeydestä kokonaishyvinvointiin ja osata antaa enemmän ohjausta unettomuuden hoidossa. Unihäiriöihin, unettomuuteen ja niiden syihin pitäisi puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Kaikki terveydenhuollon ammattihenkilöt voivat käyttää opinnäytetyötämme apuna nuorten ohjaamisessa omassa työssään.

Avainsanat

Uni, nukahtaminen, unihäiriö, hyvinvointi

Bachelor of Health Care
Nursing (AMK)

Author	Harjuautti Jenni Korhonen Piia	Year	2024
Supervisor	Kaukiainen Sirpa		
Commissioned by	Lapland University of Applied Sciences		
Title	Customer service package about sleep to Wellnesspoint Vire		
Number of pages	28		

Sleep, exercise and nutrition are the three pillars of life. This thesis was made for the Wellnesspoint Vire. The topic of the thesis is sleep.

The purpose of the thesis was to organize small group guidance sessions for deaconesses institution youth service Vamos. As customers of Vamos were 16–29 years of age young people at risk of social exclusion. The aim of the thesis was to provide information about sleep and promote sleep, as well as ways to sleep to young people of the group. The goal was also to implement high-quality small group guidance.

This is a functional thesis with a theory part of evidence-based information about sleep from a nursing perspective. Both printed and online sources were used in the theory part. The thesis was implemented according to a linear model with the key concepts of sleep and well-being.

As a result of the thesis, group guidance from design to implementation and evaluation was conducted. Based on the feedback from the participants healthcare professionals should have a better awareness of the Importance of sleep-in overall well-being and be able to provide more guidance in the treatment of insomnia. Sleep disorders, insomnia, and their causes should be addressed at an early stage. This information provided in this thesis can potentially be used by professionals in the field to help guide young people in their own work.

Keywords

Sleep, wellbeing, falling asleep, sleep disorder

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	UNEN VAIKUTUS KOKONAISHYVINVOINTIIN	6
2.1	Unettomuuden ja unihäiriöiden vaikutukset kokonaishyvinvointiin	6
2.2	Unen vaiheet	7
3	NUKAHTAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	10
3.1	Unihygienian merkitys nukahtamiseen.....	10
3.2	Älylaitteiden vaikutus nukahtamiseen	11
3.3	Ravitsemus, päihteet ja uni	11
3.4	Kofeiinin vaikutus uneen	12
3.5	Uni ja liikunta.....	13
4	PIENRYHMÄOHJAUS UNESTA VAMOKSEN NUORILLE	15
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	15
4.2	Vamos	15
4.3	Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen	17
4.3.1	Opinnäytetyön tavoitteen määrittely ja suunnittelu	17
4.3.2	Pienryhmäohjauksen toteutus.....	18
4.3.3	Pienryhmäohjaukset Vamoksella.....	19
4.3.4	Opinnäytetyön päättäminen ja arviointi.....	20
5	POHDINTA.....	22
5.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
5.2	Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu	23
5.3	Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet.....	24
	LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Me nukumme tai yritämme nukkua kolmasosan elämästämme. Uni on tärkeä osa kokonaishyvinvointia, joten tämän takia opinnäytetyön aihe on lähellä hoitotyötä. Uni vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Uni on yksi kolmesta terveyden peruspilarista terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan kanssa (Partinen & Huutoniemi 2020, 60). Valtaosa unihäiriöistä ja lievistä unihäiriöistä johtuu elämäntavoista, stressistä tai ympäristötekijöistä (Sandman 2020).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kaksi kertaa pienryhmäohjausta unesta Diakonissalaitoksen nuortenpalvelu Vamokselle. Vamos on nuortenpalvelu, jossa autetaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia 16–29-vuotiaita nuoria. Nuorten elämää on voinut mutkistaa opintojen katkeaminen, työttömyys, päihteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat, lähipiirin ongelmat tai asunnottomuus. Näillä nuorilla on monesti elämänhallinnan vaikeuksia, unettomuutta ja unihäiriöitä. Nukahtamisessa voi olla monenlaisia haasteita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa pienryhmän nuorille lisätietoa unesta ja nukahtamisen edistämisestä sekä keinoista nukahtamiseen. Tavoitteenamme oli myös laadukkaan pienryhmäohjauksen toteuttaminen. Nukahtamisen helpottamisessa käsittelemme unihygienian ja ravinnon tärkeyttä sekä nukahtamiseen liittyviä haasteita. Tarkoituksena oli myös antaa vinkkejä rentoutumiseen hyvän unen tukemiseksi. Teimme toiminnallisen opinnäytetyömme lineaarisen kehittämismallin mukaan.

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat uni ja hyvinvointi. Uni on merkityksellinen osa hyvinvointia ja tämän takia päätimme tehdä opinnäytetyön unesta, sen vaiheista ja siitä, miten unen saamista voi edistää. Vamos oli tilannut asiakaspalvelupaketteja Hyvinvointipiste Vireeltä useasta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvästä aiheesta. Uni ja unen tarve sekä sen vaikutukset vaikuttavat kokonaishyvinvointiin merkittävästi ja tämän takia valitsimme uni aiheen opinnäytetyöhömme. Aihe on myös mielestämme mielenkiintoinen ja kiehtova.

2 UNEN VAIKUTUS KOKONAISHYVINVOINTIIN

Uni on tärkeä osa ihmisen kokonaishyvinvointia. 60-vuotias ihminen on nukkunut noin 20 vuotta elämästään. (Renfors 2019.) Unen aikana kudokset uusiutuvat, elimistön puolustusjärjestelmä vahvistuu ja nukkuminen nopeuttaa infektiosta parantumista. Riittävällä unella on myös vaikutusta psyykkiseen terveyteen, sekä stressin sietokykyyn. Vähäisellä unella on tutkittu olevan yhteyttä myös aineenvaihdon häiriöihin ja erilaisiin somaattisiin sairauksiin, kuten verisuonisairauksiin tai diabetekseen. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2020, 178–179.) Hyvä uni korjaa sydäntä ja verisuonia sekä tukee terveellistä kasvua ja kehitystä (National Heart, Lung, and Blood Institute 2022).

2.1 Unettomuuden ja unihäiriöiden vaikutukset kokonaishyvinvointiin

Unen muutokset, kuten pitkittyneet unihäiriöt lisäävät kuolleisuutta. Unen puutteella on oma merkitys sairauksien synnyssä. Uniongelmiä tulisi ennaltaehkäistä, tunnistaa varhain ja asianmukaiseen tulisi panostaa terveydenhuollossa. (Paunio & Porkka-Heiskanen 2008.)

Unettomuus vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn merkittävästi (Härmä & Sallinen 2006). Ihmisellä voi tulla kognitiivisia oireita, jotka näkyvät tarkkaavaisuuden häiriöinä ja keskittymisvaikeuksina sekä muistihäiriöinä ja henkinen sietokyky heikkenee. Myös aloitekyky heikentyy (Partinen & Huutoniemi 2020, 44.) Jos ihminen valvoo kokonaisen yön, tai viikon aikana kärsii kolmen tai neljän tunnin univajeesta per yö, tämä vastaa yhden promillen humalatilaa. Unettomuus vaikuttaa myös tunteisiin ja mielialaan epäedullisesti, joka voi ilmetä alakuloisuuden lisääntymisenä. (Härmä & Sallinen 2006.)

Ihmiset nukkuvat yleensä noin 7–8 tuntia yössä, mutta unen tarve vaihtelee jokaisella yksilöllisesti. Kymmenesosalle riittää alle kuuden ja puolen tunnin uni ja yhä moni tarvitsee unta yli yhdeksän ja puoli tuntia. (Renfors 2019.) Perimä, ikä ja aktiivisuus vaikuttavat myös unen määrään ja tarpeeseen (Pihl & Aronen 2020, 25).

Univaikeudet voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäisenä on vaikeus nukahdtaa, joka tarkoittaa unen saannin vaikeutta. Toisena on unen toistuva katkeilu yön

aikana eli ihminen ei pysty nukkumaan pitkään yhtäjaksoisesti. Kolmantena on vaikeus pysyä unessa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen herää aamuyöllä ja ei pysty nukahtamaan uudelleen. (Renfors 2023.)

Unihäiriöitä voi olla erilaisia ja näistä yleisin on psykofysiologinen eli toiminnallinen unettomuus, joka alkaa yleensä jostain elämäntilanteen muutoksesta. Näitä ovat esimerkiksi stressi ja erilaiset kriisit. Normaalisti tämä tila on lyhytaikainen muutamasta päivästä viikkoihin, mutta tilanne voi helposti muuttua pitkäkestoiseksi. Tästä voi seurata kierre ja unettomuus voi liittyä eri paikkoihin kuten omaan sänkyyn. (Partinen & Huovinen 2011, 28–29.)

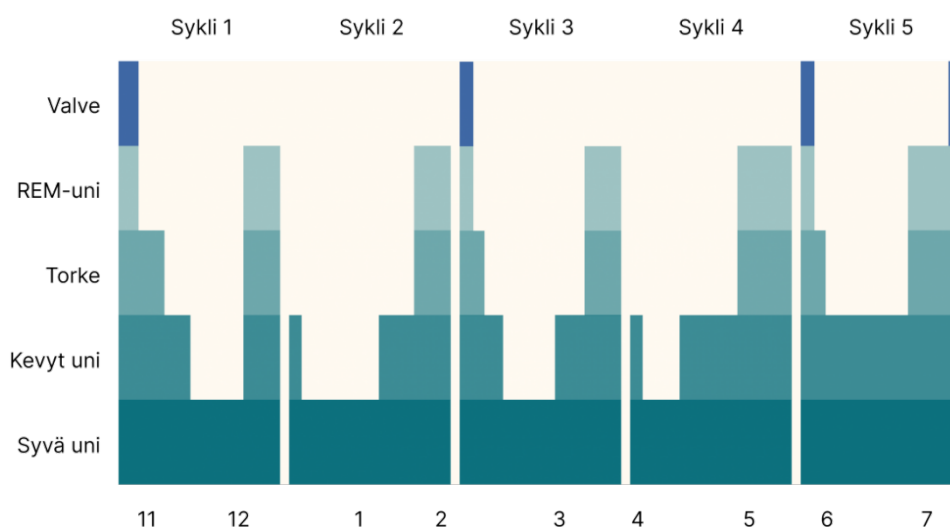
Tilapäinen unettomuus on osa elämää. Tällöin esimerkiksi työn tai arjen ajatukset voivat valvottaa tai häiritä unta. Toiminnallinen unettomuus ja tilapäinen unettomuus voivat muuttua pitkäkestoisiksi. On tärkeää, ettei yritä väkisin nukahtaa, jos ei väsytä tai ei saa unta, silloin kannattaa nousta vuoteesta ja esimerkiksi kuunnella musiikkia tai lukea kirjaa. Takaisin sänkyyn kannattaa mennä vasta väsyneenä. (Partinen & Huovinen 2011 28–29.) Pseudoinsomnia eli valeunettomuus tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee valvoneensa koko yön, vaikka onkin nukkunut. Tällöin uni on monesti pinnallista (Renfors 2023).

2.2 Unen vaiheet

Nukkuessa ihmisellä esiintyy erilaisia vaiheita unen aikana. Unen vaiheet jaetaan kahteen päätyyppiin, perus- ja vilkeuneen. Näitä nimitetään NREM- ja REM-uneksi. Henkisen ja fyysisen palautumisen kannalta on tärkeää, että uni sisältää kaikkia unen vaiheita. (Pihl & Aronen 2020, 22.) Kuten vanha sananlasku sanoo, aamu on iltaa viisaampi.

Väsymyksen tunne tulee aina ennen nukahtamista. Nukahtaminen ja uni on kuitenkin aina yksilöllistä ja näin ollen siihen voi itse vaikuttaa. Terveellä ihmisellä nukahtaminen kestää yleensä noin 15 minuuttia. Tässä siirrytään valveesta uneen. Univaiheiden käynnistymistä edeltää nukahtaminen. (Partinen & Huovinen 2011, 44–45.) Aikuisen unisykli kestää noin 90 minuuttia. Syklit voivat vaikuttaa myös nukahtamiseen, joka käytännössä tarkoittaa sitä, että jos ei mene nukkumaan silloin kun väsyttää, voi väsymys mennä ohi. Seuraava väsymystila

voi tulla vasta 90 minuutin päästä. Terveellä ihmisellä on yön aikana 4–6 kertaa toistuva 90 minuutin pituinen unisykli. (kuvio 1) Tämän syklin aikana ihminen käy läpi kaikki unen vaiheet. (Partinen & Huutoniemi 2020, 113–114.) Syvässä unessa asiat painuvat pysyvästi muistiin ja ihminen oppii teoreettisia asioita. REM-unessa taas opitut taidot kuten neulominen tai urheilulajit tallentuvat opitukseksi toiminnaksi REM-unta säätelevälle aivojen alueelle. (Partinen & Huovinen 2011, 49.)



Kuvio 1. Mitä uni on? (Mielenterveystalo 2024)

Unessa ihminen käy läpi NREM-unta ja REM-unta. NREM-unella on kolme eri vaihetta (Partinen & Huutoniemi 2020, 113). Ensimmäisessä vaiheessa (vaipumisen vaihe) ihminen vaipuu uneen ja hänet on helppo herättää. Tämän vaiheen aikana ihminen liikkuu nukkuessaan ja vaihe kestää 5–15 minuuttia. (Stenberg 2019.) Tässä unen vaiheessa ihminen ei välttämättä koe nukkuvansa ja voi kuulla ympäristön ääniä. Huonosti nukkuvilla ensimmäisen vaiheen unen osuus voi olla suurempi kuin hyvin nukkuvalla. Heillä tämä vaihe on 2–5 % unesta. (Partinen & Huutoniemi 2020, 115.)

Toisessa vaiheessa (kevyen unen vaihe) ihminen on vieläkin helppo herättää. Uni on kevyttä tai keskisyvää, hengitys rauhoittuu ja syke laskee, ihminen ei yleensä liiku. (Peltonen 2016, 111.) Vaihe kestää 20–30 minuuttia syklistä (Stenberg 2019). Tätä unta esiintyy normaalisti noin puolet nukutusta ajasta (Partinen & Huutoniemi 2020, 115).

Kolmannessa vaiheessa (syvän unen vaihe) aivojen sähköiset toiminnat ja elintoiminnat hidastuvat sekä lihakset rentoutuvat. Vaihe kestää 10–20 minuuttia. Kolmas vaihe on myös elimistöä elvyttävä vaihe. Tämä uni on aivoterveysten kannalta tärkeintä unta. Tässä vaiheessa elintoiminnot ovat hitaimmillaan, jolloin verenpaine laskee, syke ja hengitystiheys hidastuvat ja kehon lämpötila laskee. (Stenberg 2019.) Vaihe kestää noin 20 minuuttia. Syvimmän unen vaihe auttaa esimerkiksi oppimisessa ja palauttaa elimistöä. (Rautava-Nurmi ym. 2020, 179.) Tämä vaihe painottuu unijakson alkupäähän, jolloin melatoniini- ja kortosolipitoisuudet ovat korkeimmillaan. Tämän pituuteen vaikuttaa nukahtamisaika. Paras aika kolmannelle vaiheelle on kello 23–02:n välillä. (Partinen & Huutoniemi 2020, 116.) Syvästä unesta herätetty voi olla ikään kuin humalassa. Hän voi puhua sekavia ja liikkuminen voi olla epävakaa. (Partinen & Huovinen 2011, 49.)

Ihmisen autonominen hermosto aktivoituu REM-unessa. Tahdosta riippumattomat lihakset kuten hengityslihakset toimivat, mutta muuten poikkijuovaiset lihakset ovat täysin veltoja. Myös sydämen toiminta kiihtyy ja hengitys on epätasaisempaa. Satunnaiset hengityskatkokset ja rytmihäiriöt ovat mahdollisia. REM-unta kutsutaan unen näkemisen vaiheeksi. Kaikissa unen vaiheissa unien näkeminen on mahdollista, mutta vilkkaat unet liittyvät REM-jaksoon. Nämä ajoittuvat aamuyön kolmeen viimeiseen unisykliin. Erään teorian mukaan REM-uni palauttaa myös tunne-elämää. (Partinen & Huutoniemi 2020, 113–121.)

3 NUKAHTAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

3.1 Unihygienian merkitys nukahtamiseen

Unihygienialla tarkoitetaan ohjeita, jotka edistävät hyvää nukahtamista. Näitä ovat esimerkiksi elämäntavat, nukkumiskäytännöt ja nukkumisympäristö. Unihygienialla on iso merkitys nukahtamisen edistämiseen. Makuuhuoneen pitäisi olla viihtyisä, puhdas ja rauhallinen. Hyvä sänky, patja ja oikeanlainen tyyny auttavat parempaan yöuneen. (Pihl & Aronen 2020, 98, 119–120.) Yön laatu voi parantaa myös sillä, että käyttää sänkyä vain nukkumiseen. Olisi tärkeää, ettei sängyssä syödä, juoda, käytetä älylaitteita tai katsota televisiota (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Unihygieniaan liittyvät lisäksi huoneen lämpötila, valoisuus ja nukkuma-asento (Opetushallitus 2023). Nukahtamista edistää se, että menee sänkyyn vasta kun tarpeeksi väsynyt ja unelias (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024).

Makuuhuoneen tai nukkumatilan pitäisi olla riittävän hiljainen. On paljon yksilöllisiä eroja, joku voi olla ääniherkkä ja silloin pienikin ääni kuten ilmastoiti voi häiritä nukahtamista. Kuitenkin jotkut äänet esimerkiksi sateen ropina tai aaltojen loiske voivat rauhoittaa ja helpottaa nukahtamista. (Partinen & Huutoniemi 2020, 170.) Nukkuessa voi käyttää myös korvatulppia tai perheen kanssa voidaan sopia hiljaisuuden ajasta illalla (Pihl & Aronen 2020, 119–120).

Valoisuus häiritsee unen saamista. Pimeähormoni eli melatoniini reagoi valoon ja tällöin aivoissa käpyrauhasesta erittyvät hormonit vaikuttavat ruumiinlämmön ja vireystason laskuun. Näin unen laatu ja saanti paranevat. Valoa kuitenkin tarvitaan aamulla heräämiseen ja se on lääke, joka hoitaa vuorokausirytmien häiriöitä. Aamuisin valon vaikutus elimistöön on herkimmillään klo 06:00 – 10:00 välillä ja tuona aikana vireystasoa kohottaa keinovalo tai auringonvalo. (Partinen & Huovinen 2011, 66–71.) Kesän aikana melatoniinia erittyy vähemmän valoisuuden takia, tämän takia olisikin hyvä saada makuuhuone pimeäksi illan tullen (Pihl & Aronen 2020, 119).

3.2 Älylaitteiden vaikutus nukahtamiseen

2020-luvulla suuri osa ihmisistä katsoo älylaitetta sängyssä ennen nukkumaan laittamista. Älylaitteiden sininen valo virkistää ja häiritsee unta. (Sandman 2020.) Sininen valo voi haitata melatoniinin luontaista erittymistä ja näin häiritsee nukahtamista. Jos älylaitetta aikookin käyttää nukkumaan laittaessa, olisi hyvä suodattaa haitallista sinistä valoa asetuksista tai sovelluksen avulla. (Nuortennetti 2021.)

Älylaitteiden käyttö ennen nukkumaan laittamista voi monesti venyä pidemmäksi ajaksi kuin tarkoitus ja näin unen aika lyhenee. Jännittävät uutiset, pelit, sosiaalinen media ja kavereille viestittely vaikuttaa vireystilaan virkistävällä tavalla. (Nuortennetti 2021.) Sosiaalinen media kehittyy koko ajan ja sisältöä on tarjolla enemmän ja jokaiseen vuorokauden aikaan. Nuorilla varsinkin voi olla pelkoa, että jää paitsi jostain ja tämä lisää sosiaalisen median käyttöä ja vähentää nukkumisen aikaa. (Sandman 2020.)

Iltaisin olisi hyvä vähentää älylaitteiden käyttöä ja varsinkin virkistävän sisällön katsomista. Älylaitetta voi käyttää apuna myös rauhoittumiseen, on olemassa erilaisia rauhoittavia sovelluksia tai myös rauhoittavaa musiikkia voi kuunnella älylaitteesta. (Nuortennetti 2021.) Älylaite kannattaa myös laittaa äänettömäksi yön ajaksi (Sandman 2020.)

3.3 Ravitsemus, päihteet ja uni

Hyvä ravitsemus edistää unen saamista. Liian raskaat ja rasvaiset ateriat, kofeiini ja alkoholin nauttiminen ennen nukkumaan menoa saattavat häiritä unta. (Kautiainen 2022.) Myös liiallinen syöminen ja se ettei syö tarpeeksi tai paastoaminen vaikuttavat unen laatuun, tehden unesta rikkonaista. Nälän tunne lisääntyy, kun on unen puutetta. (Pihl & Aronen 2020, 105.) Ilta- ja yöaikaan kannattaa syödä helposti sulavia ja kevyitä aterioita. Hedelmät, pähkinät, täysjyvä- ja maitotuotteet ovat esimerkiksi hyviä ilta- ja yöaikaan vaihtoehtoja. (Kautiainen 2022.)

Alkoholi monesti nopeuttaa nukahtamista, mutta pidempiaikaista hyötyä siitä ei ole, koska se häiritsee unen laatua (Partinen & Huovinen 2011, 138). Alkoholi vaikuttaa luonnillisiin unen vaiheisiin ja näin esimerkiksi syvän unen vaihe voi jäädä vähemmälle tai pois kokonaan (Pihl & Aronen 2020, 108). Yksi yleisimmistä varsinkin miesten unettomuuden syistä on alkoholin liikkakäyttö. Pienikin alkoholiannos voi aiheuttaa kuorsausta, uniapneoita ja huonontaa unen aikaista hengitystä, alkoholi voi vaikuttaa myös unen aikaiseen pulssitasoon. Pitkäaikaisen alkoholin käytön lopettamisen jälkeen vaikutukset uneen voivat jatkua jopa kuukausien ajan. (Partinen & Huutoniemi 2020, 60.)

Tupakan sisältämät myrkyt ja nikotiini aktivoivat aivoja ja keventävät yöunta. Nikotiini heikentää myös unilääkkeiden ja muiden lääkkeiden vaikutusta ja voi johtaa liian suurten lääkeannosten käyttöön. (Partinen & Huutoniemi 2020, 61.)

3.4 Kofeiinin vaikutus uneen

Kofeiini vaikuttaa keskushermostoon stimuloivasti ja sen vaikutus on piristävä (Yle Areena 2023). Näin ollen kofeiini heikentää unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista, osa tärkeästä syvästä unesta korvautuu torkeunella. Kofeiini vähentää adenosiinin välittymistä aivoissa. Adenosiinilla on tärkeä osa univalve rytmin säätelijänä. Adenosiini on nukleosidi, jota elimistö erittää. Kofeiinin vaikutus alkaa nopeaa, noin tunnin sisällä nauttimisesta, mutta kofeiinin vaikutus kestää jopa 20 tuntia riippuen aineenvaihdunnasta. Kofeiinia ei kannattaisikaan käyttää ollenkaan klo 14.00 jälkeen hyvän unen takaamiseksi. (Partinen & Huutoniemi 2020, 60,193.)

Energiajuomat sisältävät kofeiinin lisäksi myös pieniä määriä tauriinia ja glukuronolaktonia, jotka ovat myös piristäviä aineita ja niiden oletetaan tehostavan myös kofeiinin vaikutusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Energiajuomat luokitellaan päihteeksi, ja niin sanotut terveysjuomat, kuten esimerkiksi kauppanimeltä Nocco ja Celsius sisältävät enemmän kofeiinia kuin niin sanotut normaalit energiajuomat kuten Red Bull ja Battery. Kaikista energiajuomista löytyy B-ryhmän vitamiineja, vain muutamissa valmisteissa voi olla myös

C- ja D-vitamiinia. Vitamiineja ja muita ravintoaineita energijuomissa ei ole kuitenkaan niin paljon, että niillä voisi korvata aterioita. Energijuomat sisältävät paljon sokeria tai makeutusaineita ja runsaasta ja/tai pitkäaikaisesta käytöstä voi seurata monia metabolisia sairauksia, kuten kakkostyyppin diabetes ja rasvamaksa. (Yle Areena 2023.)

Kofeiinin säännöllisessä käytössä kehittyä sietokyvyn kasvu, joka on merkki kofeiiniriippuvuudesta (Ruokavirasto 2023). Kofeiinin käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita, kuten päänsärkyä, ärtyisyyttä ja väsymystä. Nuorten elimistö ei ole tottunut kofeiiniin samalla tavalla kuin kahvia juovien aikuisten. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Kofeiinin liikasaannista voi tulla erilaisia oireita, kuten sydämen tykytystä, pahoinvointia ja epämiellyttävää ja ahdistavaa oloa. On yksilöllistä, kuinka suuri määrä kofeiinia aiheuttaa oireita. Nuorille ja kofeiiniherkille ihmisille oireita voi tulla jo pienellä määrällä kofeiinia. (Yle Areena 2023.)

Myös vahva tee, kaakao ja tumma suklaa ovat piristäviä (Partinen & Huovinen 2011, 138). Kupillisessa kaakaota on noin kymmenesosa kahvikupin kofeiinimäärästä ja sata grammaa tummaa suklaata vastaa 1–2 kupillista kahvia. Energijuomat sisältävät tauriinia ja kofeiinia, jotka molemmat ovat piristäviä. Yöunta voi huonontaa myös runsas kolajuomien nauttiminen. (Partinen & Huutoniemi 2020, 60). Yrttipohjaisissa- sekä rooibos-teessä ei ole kofeiinia (Partinen & Huutoniemi 2020, 61, 193).

Kofeiinilla on kuitenkin myös positiivisia psyykkisiä vaikutuksia. Monien tutkimusten mukaan kofeiini parantaa keskittymiskykyä, lyhentää reaktioaikaa, auttaa vuorotyössä suoriutumista ja tehostaa kognitiivista suorituskykyä. (Mustajoki 2022.)

3.5 Uni ja liikunta

Huono fyysinen kunto ja liikkumattomuus päiväaikaan sotkevat uni-valverytmiä ja heikentävät yö unenlaatua. Väsynyt ja uupunut ihminen saattaa maata useita tunteja päivästä ja passiivisuus vaikuttaa yön unen laatuun. (Partinen & Huutoniemi 2020, 61.) Nukahtamista pystyy edistämään rutiineilla ja liikunta osana päivää auttaa nukkumaan paremmin. Kevyt liikunta illalla, kuten kävelyllä käynti nostaa

kehon lämpötilaa ja sen laskiessa on helpompi nukahtaa. Raskasta liikuntaa ei kannata harrastaa kovin myöhään, koska se voi häiritä unen saamista. (Partinen & Huovinen 2011, 138.) Liikunta vaikuttaa unen vaiheisiin lisäämällä syvää unta (Pihl & Aronen 2020, 116). Epidemiologiset tutkimukset ovat myös osoittaneet liikkumisen merkittävän yhteyden parempaan uneen (Bouchard & Katzmarzyk 2010, 190). Biokemiallisesti liikunta lisää elimistössä serotoniinin määrää. Serotoniini vaikuttaa positiivisesti unen saantiin sekä muistiin. (Pihl & Aronen 2020.)

Liikunta on unihuollon yksi keskeisistä asioista. Liikkuminen vaikuttaa painonhallintaan ja työvireyteen. Normaali-painoisena nukut ja jaksat paremmin. Säännöllisesti liikkumalla vapaa-ajalla on yhteys häiriintymättömään uneen, kun taas vähäinen liikunta aiheuttaa unihäiriöitä. Lisäksi liikunta ehkäisee uniapneaa. Ja tähän tärkein hoitomuoto onkin säännöllinen liikunta sekä kasvispainotteinen ruokavalio. Tämä perustuu siihen, että liikunnan ja ruokavalion avulla painon nousu ja ylipaino pysyvät kurissa. Haitalliset univajeeseen liittyvät hormonien- ja hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnan muutokset korjaantuvat yleensä liikunnalla. (Partinen & Huovinen 2011, 192.)

4 PIENRYHMÄOHJAUS UNESTA VAMOKSEN NUORILLE

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kaksi kertaa pienryhmäohjausta unesta Diakonissalaitoksen nuortenpalvelu Vamokselle. Asiakkaina heillä on 16–29-vuotiaita nuoria. Toimeksiantaja oli tilannut Hyvinvointipiste Vireeltä asiakaspalvelupaketin ryhmäohjauksesta unesta, ja sovimme ajankohdaksi helmikuun 2024. Ryhmässä oli syrjäytyneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Nuorilla oli monenlaisia ongelmia elämänhallinnassa, johon osana sisältyi uni ja nukkuminen. Pienryhmäohjaukset olivat vapaaehtoisia ja matalan kynnyksen tilaisuuksia. Toimeksiantajan tavoitteena oli mahdollistaa nuorten osallistuminen pienryhmäohjaukseen, jossa nuoret voivat tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia nuoria saaden vertaistukea. Pienryhmäohjauksessa nuoret saivat tietoa unesta sekä siitä, miten unta voi parantaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa pienryhmän nuorille lisätietoa unesta ja nukahtamisen edistämisestä sekä keinoista nukahtamiseen. Tavoitteenamme oli myös laadukkaan pienryhmäohjauksen toteuttaminen. Työstövaiheessa etsimme asiantuntevaa tietoa luotettavista näyttöön perustuvista tietolähteistä hoitotyön näkökulma huomioiden.

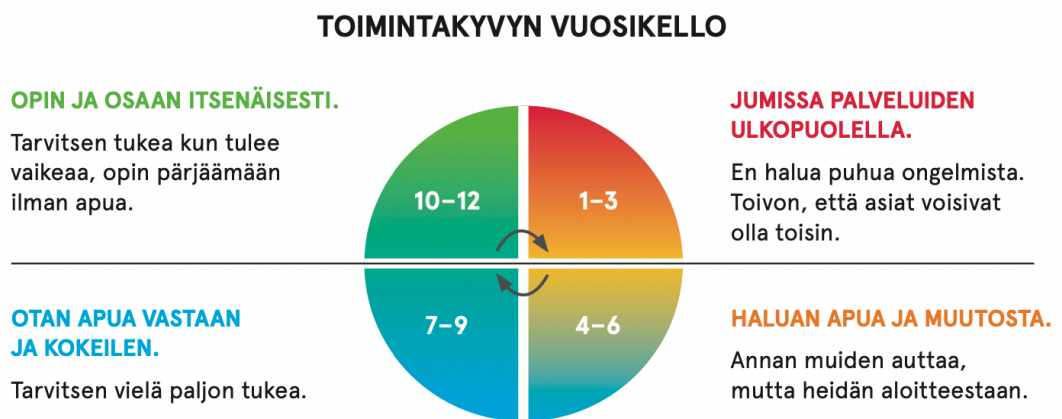
Opinnäytetyön tavoitteena on antaa pienryhmän nuorille lisätietoa unesta ja nukahtamisen edistämisestä sekä keinoista nukahtamiseen. Tämä edistää nuorten terveyttä ja siksi aihe on tärkeä myös hoitotyön kannalta. Työmme antaa lisätietoa sekä meille että Vamoksen työntekijöille hoitotyön ammattilaisina. Tätä tietoa he voivat hyödyntää jatkossa nuorten ohjauksessa.

4.2 Vamos

Vamos on Diakonissalaitoksen nuortenpalvelu, jossa autetaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia 16–29-vuotiaita nuoria. Vamoksen toiminnan ydin on toteuttaa tavoitteellista, nuorisolähtöistä ja pitkäkestoista yksilö- ja ryhmävalmennusta. Nuorten elämää on voinut mutkistaa

opintojen katkeaminen, työttömyys, päihteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat, lähipiirin ongelmat tai asunnottomuus. Heillä on monesti elämänhallinnan vaikeuksia, unettomuutta ja unihäiriöitä. Vamos toimii Suomessa tällä hetkellä 11 eri paikkakunnalla. (Diakonissalaitos 2023.)

Vamoksella jokainen nuori saa tuekseen oman valmentajan, joka tutustuu nuoreen ja tukee nuorta tulevaisuuden suunnittelussa. Rovaniemellä Vamoksen valmentajat käyttävät työssään apuna toimintakyvyn vuosikelloa ja palvelukarttaa. (Kuvio 2) Ensimmäisessä punaisessa lohkoissa herää huoli tai nuori havahtuu elämäntilanteeseensa, mutta nuorella on vielä vaikea ottaa apua vastaan. Nuori on jäänyt palveluiden ulkopuolelle ja hänet ohjataan esimerkiksi sosiaalipäivätyksen kautta Vamoksen palveluiden piiriin. Toisena tulee keltainen lohko, jossa nuori on valmiina muutokseen ja on halukas ottamaan apua vastaan. Tässä kohtaa Vamos ohjaa nuoren esimerkiksi A-klinikalle, avustaa talousasioiden selvittämisessä tai Kelan palveluissa. Nuorta ohjataan myös Vamoksen klubitalo- ja päivätoimintaan. Sinisessä lohkoissa nuori uskaltaa kokeilla jo esimerkiksi vapaaehtoistyötä, ammatillista kuntoutusta tai koulutusvalmennusta, mutta tarvitsee vielä paljon tukea. Viimeisessä vihreässä lohkoissa nuori opettelee pärjäämään jo itsenäisesti ilman apua. (Diakonissalaitos 2023.)

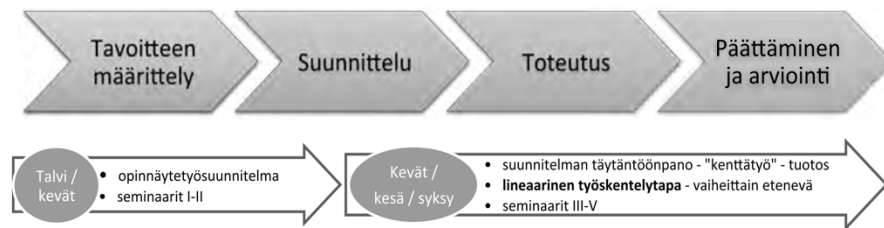


Kuvio 2. Toimintakyvyn vuosikello. (Diakonissalaitos 2023)

Opinnäytetyömme on osa Vertaistuella vahvemmaksi-hanketta, joka edistää yhdenvertaisuutta huomioiden vähemmistöt ja erityisryhmät sekä heidän erityistarpeensa. Nuori saa yksilövalmennusta sekä vertaistuellista ryhmävalmennusta, jonka aiheet ovat lähtöisin nuorten toiveista ja tarpeista. (Diakonissalaitos 2022.)

4.3 Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön, joka etenee lineaarisen kehittämismallin mukaan. Valitsimme tämän kehittämismenetelmän, koska se sopii toiminnalliseen opinnäytetyöhön ja työskentely etenee loogisesti. (Kuvio 3) Malli alkaa tavoitteen määrittelyllä, jossa tavoite rajataan selkeästi. Tämän jälkeen siirrytään opinnäytetyön suunnitteluun siitä toteutukseen ja lopuksi opinnäytetyön päättämiseen ja arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009.)



Kuvio 3. Lineaarinen malli opinnäytetyö prosessissa. (Salonen. K, 2013, 15)

4.3.1 Opinnäytetyön tavoitteen määrittely ja suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi alkaa tavoitteen määrittelyllä, jossa tavoite rajataan selkeästi (Toikko & Rantanen 2009). Tavoitteenamme oli toteuttaa pienryhmäohjausta Vamoksella unesta, sen vaiheista ja nukahtamisen edistämisestä.

Suunnitteluvaiheessa teimme kirjallisen kehittämissuunnitelman eli opinnäytetyön suunnitelman (Salonen 2013). Valmiista suunnitelmasta tuli esiin työsuunnitelma, viestintä- ja dokumentointisuunnitelma, aikataulu, budjetin, projektiorganisaation, resurssianalyysin ja riskianalyysin. Suunnitelman aikana oli hyvä sopia vastuut toimijoiden kesken. (Toikko & Rantanen 2009.)

Kävimme Vamoksen valmentajien kanssa suunnittelupalaverissa, jossa keskustelimme toteutuksesta. Keskustelussa tärkeimmiksi aiheiksi kohosivat unen vaiheet, nukahtamisen edistäminen ja se miten saamme kaikki nuoret osallistumaan pienryhmäohjaukseen. Suunnittelimme, että käytämme ohjauksessa apuna itse tekemäämme vihkoa nuorille kyseisistä aiheista, josta poimimme keskusteluun teemoja. Käytimme myös Kahoot-oppimisympäristöä sekä kyselyä ennen pienryhmäohjausta. Kävimme ennakkoon esittäytymässä Vamoksen nuorille ja kerroimme aiheestamme lyhyesti ennen omia pienryhmäohjauksiamme.

4.3.2 Pienryhmäohjauksen toteutus

Aloitimme opinnäytetyön toteutusvaiheen marraskuussa 2023, heti kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty. Toteutusvaiheen aikana suunnitelma toteutettiin, mutta suunnitelma voi vielä elää ja tarkentua. Tässä vaiheessa toimimme yhdessä toimeksiantajan kanssa sovittuja toiveita kohti. Vaihe oli tärkeä ammatillisen oppimisen kannalta. (Salonen 2013.) Aloitimme opinnäytetyön toteutusvaiheen etsimällä laadukasta näyttöön perustuvaa tietoa yliopiston kirjastosta sekä luotettavista internetlähteistä. Kokosimme teoratietoa unesta, unen vaiheista ja nukahtamisen edistämisestä opinnäytetyöhön. Aiheesta löytyi runsaasti tietoa eri tietolähteistä. Lähteitä pitikin tarkastella kriittisesti ja varmistaa tiedon ajantasaisuus.

Teoriatiedon etsimisen ja kirjoittamisen jälkeen aloitimme kokoamaan pienryhmäohjaukseen tarvittavia tietoja ja toteutimme tarvittavat materiaalit. Päätimme, että emme toteuta vihkoa vaan teimme Powerpoint-esityksen tueksi laadukkaalle pienryhmäohjaukselle. Käytimme apuna myös Kahoot-pelipohjaista oppimisympäristöä, jonka avulla pystyimme luomaan helposti leikkimielisiä tietokilpailuja. Pienryhmäohjaukseen kuuluvat henkilöt pystyivät osallistumaan tietokilpailuun anonyymina. Suunnittelimme oman palautelomakkeen, mutta pienryhmäohjauksen yhteydessä selvisi, että Vamoksella oli oma lomake, johon nuoret jo olivat tottuneet. Näin ollen käytimme heidän omaa lomakettansa, josta saimme palautteen koostetusti sähköpostilla. Työskentelimme yhdessä tasavertaisina tekijöinä suunnitelman mukaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Muutimme suunnitelmaa joustavasti tarpeen mukaan.

Esittäytyminen Vamokselle ja nuorille tapahtui 1.2.2024, jolloin meistä toinen pääsi paikalle sairastumisen vuoksi. Nuorille esiteltiin aihe ja tiedusteltiin mahdollisia toiveita aiheeseen liittyen. Nuoret eivät esittäneet toiveita, mutta keskustelivat unien tulkinnasta. Päätimme lisätä tästä pienen osion ensimmäisen päivän pienryhmäohjaukseen. Meille oli suunniteltu kaksi erillistä pienryhmäohjauspäivää, jotka molemmat kestivät kaksi tuntia.

4.3.3 Pienryhmäohjaukset Vamoksella

Ensimmäinen pienryhmäohjaus Vamoksella toteutettiin 13.2.2024. Meidän lisäksi paikalla oli Vamoksen oma valmentaja, kokemusasiantuntija ja viisi nuorta. Päivän aiheeksi olimme rajanneet unen vaikutuksen kokonaishyvinvointiin sekä unen vaiheisiin. Pienryhmäohjauksen alkaessa muutimme hieman suunnitelmaa ja päätimme jättää liian teoreettisen tiedon pois. Tällä tavoittelimme sitä, että saamme nuoret osallistumaan paremmin keskusteluun. Kahoot-tietovisa auttoi nuoria rentoutumaan ja sai heidät osallistumaan pienryhmäohjaukseen paremmin. Suurin osa nuorista osallistui keskusteluun ja saimme loppua kohden hiljaisimmatkin mukaan pienryhmäohjaukseen. Unien tulkinta oli hyvä lopetus aiheelle ja sai kaikille hyvän mielen. Jaoimme pienryhmäohjaukseen osallistuneille nuorille Käypä hoitosuosituksen mukaisen uni-valvepäiväkirjan omaan käyttöön. Meillä oli myös tarkoituksena järjestää rentoutumisharjoitus. Vamoksella ei ollut tähän sopivaa tilaa ja koimme myös nuorten kannalta miellyttävämmäksi vain kertoa harjoituksista ja jakaa harjoituksen ohjeet monisteena.

Toinen pienryhmäohjaus toteutettiin 15.2.2024 Vamoksella. Tämän päivän aiheena oli nukahtamisen edistäminen, sekä ravitseminen ja liikunta hyvän nukahtamisen tukena. Puhuimme myös unihygieniasta, älylaitteista ja kofeiinista. Kofeiiniin liittyen teimme myös Kahoot-tietovisan. Tälläkin kerralla paikalla oli meidän lisäksi yksi Vamoksen valmentaja, kokemusasiantuntija ja viisi nuorta, joista neljä oli ollut jo ensimmäisessä ryhmässä. Yksi nuorista oli paikalla ensimmäistä kertaa, joten pienryhmäohjauksen alkuun kävimme läpi myös Vamoksen turvallisen tilan periaatteet. Pienryhmäohjaus meni suunnitellusti. Alkuun kertosimme viime kerran aiheet ja kyselimme, että mikä oli parhaiten jäänyt mieleen viime kerrasta. Esiin nousi unen vaiheet ja unisyklit, sekä niiden vaikutus nukahtamiseen. Myös

valeunettomuus ei ollut tuttu nimeltään, mutta monella oli kokemuksia tästä ilmiöstä.

Toinen pienryhmäohjaus Vamoksella sujui suunnitelmien mukaan ja kaikki nuoret osallistuivat keskusteluun. Aiheet olivat monelle tuttuja, mutta aiheeseen syvennyttiin ja kaikki saivat myös uutta tietoa aiheista. Kahoot-tietovisaan ei tällä kertaa ollut yhtä monta osallistujaa, mutta tämä auttoi keskustelua hiljaisempien osalta. Varsinkin tumman suklaan kofeiinin määrä oli kaikille yllätys. Viimekerralla kysyimme palautetta ja silloin valmentaja ehdotti, että toisella kerralla voisimme pitää selkeitä parin minuutin taukoja välissä. Tällä kertaa toimimme näin ja pidimme lyhyitä taukoja kaksi kertaa ryhmän aikana. Taukojen aikana nuorten kesken kuului keskustelua aiheeseen liittyen. Pienryhmäohjaus sujui hyvin ja saimme jälleen hyvää palautetta päivän annista. Toiseen pienryhmäohjaukseen oli myös ohjaajana helpompi osallistua, kun nuoret ja valmentajat olivat jo tuttuja. Myös uusi nuori oli helppo ottaa mukaan pienryhmäohjaukseen.

4.3.4 Opinnäytetyön päättäminen ja arviointi

Saimme palautetta ja arvioinnin molempien pienryhmäohjauskertojen jälkeen. Vamoksella oli käytössä oma Forms-linkki, minkä kautta nuoret pystyivät anonyymisti antamaan sekä numeraalista että vapaamuotoista palautetta. Pyysimme tästä palautteesta koosteen itsellemme sähköpostilla. Molempien pienryhmäohjausten jälkeen, pidimme lyhyen palautekeskustelun Vamoksen valmentajan ja kokemusasiantuntijan kanssa. Saimme hyvää palautetta aiheesta, ryhmän vetämisestä ja työstämme ylipäätään.

Sähköpostilla saimme jälkikäteen palautetta, jossa kerrottiin, että meillä oli huomaavainen ja sensitiivinen ote ja pystyimme luomaan rennon ilmapiirin pienryhmäohjaukseen. Valmentajat kokivat, että nuoret pystyivät rennosti juttelemaan eri aiheesta teemaan liittyen ja osasimme vastata hyvin nuorten kysymyksiin. Palautteessa kerrottiin myös, että osasimme kertoa teemasta niin, että aihe pysyi mielenkiintoisena ja nuoret jaksoivat keskittyä koko ajan. Kahoot-tietovisa sai positiivista palautetta ja se koettiin mukavana vaihteluna, joka piristi molempia ryhmäkertoja.

Nuoret saivat jokaisen ryhmäkerran jälkeen Forms-linkin kautta samat kysymykset, joihin voivat vastata asteikolla 1–5. Palautesähköpostissa oli laskettu keskiarvot jokaiselle kysymykselle. Tässä kysymykset ja nuorten arviot: “Koin olevani osa ryhmää” 4,6, “minut hyväksyttiin ryhmään omana itsenäni” 4,6, “sain ryhmästä vertaistukea” 4, “ryhmäkerran sisältö oli minulle hyödyllinen” 4,2 ja “ryhmäkerta lisäsi hyvinvointiani ja/tai toimintakykyäni” 4,2. Nuoret jättivät myös vapaa-muotoista palautetta seuraavanlaisesti: “oli hyvää tietoa monipuolisesti. Kahoot oli kivaa tahdin vaihtelua ja siinä oli hyvät kysymykset”, “Mukava kerta. Ei moitittavaa. Mielenkiintoinen aihe ja hyvin rakennettu kokonaisuus.” ja ” oli hyvä ja selkeä sisältö, kiitokset opiskelijoille!”. (Rauhala, J. 2024.)

Viimeisessä vaiheessa päätetään ja arvioidaan projekti (Salonen 2013). Tässä vaiheessa olemme pitäneet pienryhmät ja kirjoittaneet loppuraportin opinnäytetyöhön. Tuotoksena on valmis opinnäytetyö, joka arvioidaan.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Koko opinnäytetyöprosessi on oppimisprosessi, joka edistää ammatillista kehitystä, asiantuntijuutta ja taitoja työelämässä. Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää ymmärtää hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissa sekä vastuut tieteellisessä käytännössä. Työn eettisyys on opinnäytetyön tekijän tai tekijöiden omalla vastuulla. (Arene 2020.)

Pienryhmissä kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat nuoret aikuiset. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää olla sukupuolisensitiivinen sekä luoda pienryhmässä turvallinen ympäristö, jokainen nuori kohdataan sekä yksilönä, että ryhmän jäsenenä (Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet 2020). Huomioimme myös tietosuojaan ja vaitiolovelvollisuuden pienryhmässä toimiessa, sekä palautetta kerätessä. Palautteiden tulokset käsitellään anonymisti ja tuloksia käytetään työssä palautteen antajan suostumuksella (Arene 2020.)

Pyrimme luomaan turvallisen tilan ohjauksetojen aikana. Olemme kannustavia, rohkaisevia ja luomme positiivisen ilmapiirin, jossa kaikilla on helppo työskennellä yhdessä. Turvallisen tilan luominen on tärkeää, koska ryhmässä jokaisella henkilöllä on oikeus henkiseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Diakonissalaitoksen turvallisen tilan periaatteisiin kuuluvat esimerkiksi toistemme kunnioittaminen, jokaisen mahdollisuus osallistua omalla tavalla ja emme tee ennakkokäsityksiä kenestäkään. (Diakonissalaitos 2022.) Sairaanhoidajan eettisten ohjeiden mukaan kohtaamme ryhmäläiset samanarvoisesti ja huomioimme jokaisen yksilönä. Työskentelemme yhteistyössä toimeksiantajan henkilökunnan kanssa moniammatillisesti päämääränä edistää ryhmäläisten hyvinvointia. (Sairaanhoidajat 2021.)

Opinnäytetyömme tuotoksena toteutetaan Vamokselle pienryhmäohjausta unesta. Pienryhmässä käsittelemme unta, unen vaiheita ja nukahtamisen edistämistä. Aloitimme työn valitsemalla toiminnalliseen opinnäytetyöhön parhaiten soveliaan kehittämismenetelmän ja päädyimme lineaariseen malliin. Tämä malli oli

luotettavin ja loogisesti etenevin menetelmä opinnäytetyötämme ajatellen. Etimme työhömmä asiantuntevaa tietoa luotettavista näyttöön perustuvista tietolähteistä hoitotyön näkökulma huomioiden. Olemme tarkastelleet työssämme monipuolisesti aiheeseemme liittyviä erilaista lähdekirjallisuutta ja valinneet luotettavimmat tietolähteet työhömmä. Emme plagioi, vaan käytämme tieteellistä tietoa työmmä lähteinä ja merkitsemme lähde- ja viittausmerkinnät ohjeiden mukaisesti. Tiedostamme että teemme julkista asiakirjaa. Emme käytä opinnäytetyössä salassa pidettäviä tietoja ja suojelemme Vamoksen nuorten ja ohjaajien yksityisyyttä.

Olemme sopineet, että teemme opinnäytetyön hyvinvointikeskus Vireelle, Lapin ammattikorkeakoululle, josta Vamos on tilannut asiakaspalvelupaketin unesta. Olemme sopineet työn sisällöstä toimeksiantajan kanssa ja sovimme yhteisistä pelisäännöistä

5.2 Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö prosessi oli mielenkiintoinen kokemus. Mielestämme osasimme hyvin aikataulutta projektin ja sopia milloin ja miten teemme työtä. Sovimme heti alkuun, että teemme työtä yhdessä huomioiden toistemme elämäntilanteet. Huomasimme heti alkuun, että aihe pitää rajata tarkkaan, koska unesta oli erittäin paljon tietoa saatavilla. Tämän vuoksi myös lähdekriittisyys oli tärkeää. Pyrimme käyttämään tuoreimpia tutkimuksia ja ajantasaisia tietolähteitä.

Koska opinnäytetyömmä oli toiminnallinen ja kohteena syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, piti meidän perehtyä aiheeseen nuorten näkökulmasta heidän terveyttään ja hyvinvointia ajatellen. Teimme yhteistyötä Vamoksen valmentajien kanssa ennen ryhmien järjestämistä, koska meillä kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta nuorten ryhmien ohjauksesta. Kohderyhmä huomioiden halusimme tehdä ryhmäkerroista mahdollisimman mukavat ja turvalliset nuorille ja toteuttaa ne sen mukaan, mihin he olivat tottuneet. Haasteena koimme sen, että saamme nuoret osallistumaan ryhmään ja kiinnostumaan aiheesta heidän taustansa

vuoksi. Valmentajat antoivat neuvoja, miten saamme nuoret mukaan, sekä toivat ilmi että osalle nuorista on iso askel jo pelkästään uskaltaa tulla paikalle ja meidän ei tarvitse saada kaikkia keskusteluun osallistumaan.

Aihe oli molemmille osittain tuttu, mutta tietoa etsiessä ja läpi käydessä opimme paljon uutta asiaa uneen liittyen. Opinnäytetyön alussa kirjoittaminen, tiedon etsiminen ja lähdeviitteiden käyttäminen oli haastavaa. Prosessin edetessä kehitimme ja osasimme paremmin etsiä tietoa, myös kirjoittaminen alkoi luonnistua.

Saimme prosessin aikana paljon syvennettyä jo olemassa olevaa tietoa ja niihin liittyviä keskeisiä teemoja. Saimme myös kokemusta ryhmän ohjauksesta ja syrjäytyneiden nuorten kanssa toimimisesta. Pääsimme olemaan osana kolmannen sektorin toimintaa ja opimme, miten syrjäytyneen nuoren valmennus etenee. Koemme että saimme kaikki opinnäytetyön tavoitteen täytettyä.

5.3 Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkokehittämisasiheet

Uni on kokonaishyvinvoinnin kannalta tärkein asia, ilman hyviä yöunia ihminen ei jaksakaan liikkua ja tulee syötyä enemmän ja epäterveellisesti. Erilaisten sairauksien, kuten diabeteksen riski lisääntyy, sekä vaikutukset mielenterveyteen ovat merkittävät. Terveystieteiden ammattilaisilla pitäisi olla parempi tietoisuus unen tärkeydestä kokonaishyvinvointiin ja osata antaa enemmän ohjausta unettomuuden hoidossa. Unihäiriöihin, unettomuuteen ja niiden syihin pitäisi puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Myös ohjaus terveellisiin elämäntapoihin ennaltaehkäisee unihäiriöiden syntymistä. Vamoksen valmentajat saivat myös lisää tietoa aiheesta, jota voivat käyttää apuna omassa työssään nuorten kanssa. Tällaiset ryhmät ovat siis jatkossakin hyviä toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa.

Jatkokehittämisasiheena syrjäytymisvaarassa ja jo syrjäytyneille nuorille voisi kertoa unen tärkeydestä kokonaishyvinvoinnissa. Nykypäivänä älylaitteet ja sosiaalinen media vaikuttavat vahvasti nuorten elämään. Sen kautta unen määrä vähenee, kun nuori pelkää jäävänsä paitsi jostain tärkeästä. Voi olla helppo sanoa nuorelle, että jättää puhelimen yöksi toiseen huoneeseen, mutta se voi olla mah-

dotonta. Pitäisikin osata ohjata esimerkiksi virkistävän sinivalon säätämiseen puhelimessa ja tietokoneessa, sekä ruutuajan vähentämiseen. Myös ravitsemuksen ja liikunnan vaikutuksesta uneen voisi korostaa.

LÄHTEET

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene. Viitattu 16.03.2024 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Bouchard, C & Katzmarzyk, P. 2010. Physical activity and obesity. Lousiana: Library of Congress Cataloging in Publication Data

Diakonissalaitos 2023. Asiantuntijoille. Diakonissalaitos. Viitattu 20.12.2023 <https://www.hdl.fi/vamos/asiantuntijoille/>

Diakonissalaitos 2022. Diakonissalaitos ottaa Turvallisemman tilan periaatteet käyttöön koko konsernissa. Diakonissalaitos. Viitattu 19.12.2023 <https://www.hdl.fi/blog/diakonissalaitos-ottaa-turvallisemman-tilan-periaatteet-kayttoon-koko-konsernissa/>

Diakonissalaitos 2023. Nuorten palvelukartta toimintakyvyn vuosikellossa. Diakonissalaitos. Viitattu 20.12.2023 <https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2019/12/Diakonissalaitos-Vamos-Rovaniemi-Nuorten-palvelukartta-vaaka.pdf>

Diakonissalaitos 2023. Vertaistuella vahvemiksi. Diakonissalaitos. Viitattu 20.12.2023 https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2023/08/VAMOS_Vertaisuella-vahvemiksi_A6_4sivua_2023-1.pdf

Duodecim käypä hoito 2023. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen kardiologisen seuran asettama työryhmä: Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 3.1.2024 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Hyvä paha kofeiini 2023. Akuutti. Yle Areena. Viitattu 20.12.2023 <https://areena.yle.fi/1-63574751>

Härmä & Sallinen 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim, 122(14), 1705–6. Viitattu 10.1.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95868>

Kautiainen, H. 2022. Ravitseminen ja uni. Valio. Viitattu 20.12.2024 <https://www.valio.fi/artikkelit/uni-ja-ravitseminen/>

Mielenterveystalo 2023. Unettomuuden omahoito-ohjelma. Mielenterveystalo. Viitattu 16.1.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/mita-uni>

Mustajoki 2022. Kofeiini ja terveys. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 20.12.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01123>

National Heart, Lung, and Blood Institute. 2022. How Sleep Affects Your Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. Viitattu 8.3.2024 <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects>

Nuoriso- ja liikunta-alan asiantuntijat oy 2020. Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. Nuoriso- ja liikunta-alan asiantuntijat ry. Viitattu 19.12.2023 https://www.nuoli.info/application/files/7015/7866/7683/nuoli_eettisetOhjeet_A3_191219_n.pdf

Nuortennetti 2021. Mediankäytön vaikutus uneen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 12.2.2024 <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinyvointi/mediankayton-vaikutus-uneen/>

Opetushallitus 2023. Kouluikäisten terveyden polku. Opetushallitus. Viitattu 10.1.2024 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveydenpolku/unta-palloon/lisatietoa-nukkumisesta-ja-unesta>

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 124(6), 695–701. Viitattu 10.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97135>

Partinen, M & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Jyväskylä: Docendo oy.

Partinen, M & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Juva: Bookwell oy.

Peltonen, L. 2016. Valvomo, kuinka uneton oppii nukkumaan. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Pihl, S & Aronen, A. 2020. Unentaidot, Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki. Duodecim.

Rauhala, J. 2024. Palaute Vamos nuorten ryhmävalmennus. Yksityinen sähköposti 15.2.2024. Viestin saaja: Jenni Harjuautti & Piia Korhonen.

Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen. 2020. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro.

Renfors, T. 2023. Lisätietoa nukkumisesta ja unesta. Opetushallitus. Viitattu 10.1.2024 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveydenpolku/unta-palloon/lisatietoa-nukkumisesta-ja-unesta>

Ruokavirasto 2023. Pohjoismainen riskinarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille. Ruokavirasto. Viitattu 19.12.2023 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/energiajuomat/pohjoismainen-riskinarviointi-lasten-ja-nuorten-altistumisesta-kofeiineille/>

Sairaanhoitajat 2021. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Sairaanhoitajat. Viitattu 20.12.2023 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.2.2024 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandman, N. 2020. Älylaitteet ja nukkuminen. Psykologilehti, Nro 2 (2020). Viitattu 3.1.2024 <https://psykologilehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/>

Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 135(9), 831–7. Viitattu 10.1.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Energiajuomat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.12.2023 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/energiajuomat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Uni. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2024 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Ohjeita hyvään uneen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2024 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.2.2024 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

