

Siiri Valkonen & Veera Jokela

# HYVINVOINTIA TOISTOTYÖNTEKIJÖILLE

## Opas palautumisen ja työhyvinvoinnin tueksi

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysala ammattikorkeakoulututkinto

Fysioterapeuttikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	<a href="#">Fysioterapeutti (AMK)</a>
Tekijä/Tekijät	Siiri Valkonen & Veera Jokela
Työn nimi	Hyvinvointia toistotyöntekijöille. Opas palautumisen ja työhyvinvoinnin tueksi
Toimeksiantaja	Sievin Jalkine Oy
Vuosi	2024
Sivut	42 sivua, liitteitä 14 sivua
Työn ohjaaja(t)	Pia Kraft-Oksala & Piia Soikkeli

## TIIVISTELMÄ

Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt viimeisten vuosien aikana ja työuupumus yleistyi kaikenikäisillä työntekijöillä vuoden 2021 loppupuolella. Nykypäivänä työhyvinvointi ei tarkoita pelkästään fyysisesti turvallista työympäristöä, vaan turvallinen työympäristö tarkoittaa myös psyykkisesti ja sosiaalisesti tervettä työyhteisöä. Jos työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset ylittävät toistuvasti voimavarat, eikä vapaa-ajalla jaksakaan enää tehdä mitään, voi seurauksena olla terveyden heikkeneminen ja silloin palautumiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Tämä produktiivinen opinnäytetyö toteutettiin Sievin Jalkine Oy:lle kahden opiskelijan voimin syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa toimeksiantajalle opas tukemaan työntekijöiden työhyvinvointia ja palautumista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda työntekijöiden tietouteen keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla, ja tätä kautta parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista.

Teoriaosuus sisältää työhyvinvoinnin, työkuormituksen ja stressin sekä palautumisen osa-alueet. Hyvinvointia tarkastellaan kokonaisuutena ja työhyvinvointia sekä palautumista lähestytään tarkemmin yksilön näkökulmasta. Teoreettinen viitekehys kirjoitettiin kotimaista kirjallisuutta sekä ulkomaisia tutkimuksia hyödyntäen. Useista tutkimuksista kävi ilmi, että työn tauottamisella ja taukoliikunnalla pystytään vähentämään niskakipuja ja niveliin kohdistuvaa painetta, parantamaan verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä vaikuttamaan lihasten aktiivisuuteen. Rentoutusharjoituksilla taas todettiin olevan vaikutusta keskittymiskykyyn sekä väsymyksen tunteen vähenemiseen päivän aikana.

19 sivuinen opas sisältää saatesanat, tietoa kuormituksen ja palautumisen tasapainosta sekä työkaluja kehon ja mielen palautumiseen työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla.

**Asiasanat:** hyvinvointi, työhyvinvointi, työkuormitus, stressi, palautuminen

Degree title	<a href="#"><u>Bachelor of Health Care</u></a>
Author (authors)	Siiri Valkonen & Veera Jokela
Thesis title	Wellness for repetitive workers. Guide to support recovery and well-being at work
Commissioned by	Sievin Jalkine Oy, Sievi Shoes
Time	2024
Pages	42 pages, 14 pages of appendices
Supervisor	Pia Kraft-Oksala & Piia Soikkeli

## ABSTRACT

The well-being at work of Finns has weakened in recent years and burnout became more common among employees of all ages towards the end of 2021. Nowadays well-being at work means not only a physically safe working environment, but a safe working environment also means a work community that is psychologically and socially healthy. If the physical and mental demands of the work repeatedly exceed the resources, and you are no longer able to do anything in your free time, the result may be a deterioration in health, and special attention must be paid to recovery.

This productive thesis was made for Sievin Jalkine Oy by two students during autumn 2023 and spring 2024. The purpose of the thesis was to produce a guide for the client to support the employees well-being and recovery at work. The goal of the thesis was to give the employees tools to implement breaks that restore the mind and body from stress during the working day and in their free time, and in this way to improve the well-being of the employees.

The theory section includes the topics of well-being at work, workload, stress and recovery. Well-being is examined as a whole and well-being at work and recovery are approached in more detail from the individual's point of view. The theoretical framework included domestic literature as well as foreign studies. Several studies showed that taking a break from work and break exercise can reduce neck pain and pressure on the joints, improve blood circulation and metabolism, and affect muscle activity. Relaxation exercises, on the other hand, were found to have an effect on concentration as well as reduced feeling of fatigue during the day.

The 19-page guide includes an introduction, information on the balance of stress and recovery, as well as tools for the recovery of the body and mind during the working day and in leisure time.

**Keywords:** well-being, well-being at work, workload, stress, recovery

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HYVINVOINTI.....	7
	2.1 Työhyvinvointi.....	8
	2.2 Motivaation rooli hyvinvoinnin ylläpitämisessä .....	10
3	TYÖN KUORMITUS .....	11
	3.1 Työstressi.....	12
	3.2 Toistotyön kuormittavuus .....	14
4	TYÖSTÄ PALAUTUMINEN .....	14
	4.1 Palautuminen työpäivän aikana.....	17
	4.2 Palautuminen vapaa-ajalla .....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	23
6	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	23
	6.1 Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen .....	23
	6.2 Ideavaihe.....	24
	6.3 Luonnosteluvaihe .....	25
	6.4 Kehittelyvaihe .....	28
	6.5 Viimeistelyvaihe.....	29
	6.6 Valmis opas.....	30
7	POHDINTA .....	30
	7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	31
	7.2 Johtopäätökset .....	32
	7.3 Oma oppimisprosessi ja ammatillinen itsearviointi .....	33
	7.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	34
	LÄHTEET.....	36

## KUVALUETTELO

## TAULUKKOLUETTELO

### LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Opas

## 1 JOHDANTO

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, jolla viitataan sekä yhteisön että yksilön hyvinvointiin. Sitä kuvataan monen määritelmän avulla, ja siihen vaikuttavia tekijöitä voidaan jäsentää eri tavoilla tarkastelun näkökulmasta riippuen. (Loh-tander ym. 2021, 24.) Yksilön hyvinvointi voidaan nähdä jatkuvasti muuttu-vana tasapainotilana, joka horjuu, kun fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia re-sursseja käytetään haasteita kohdatessa (Dodge ym. 2012, 229–230).

Työhyvinvoinnin käsite on muotoutunut vasta 2000-luvulla, mutta sen sisältö on syntynyt aikaisemmin. Nykykäsityksen mukaan terveellinen ja turvallinen työympäristö kuuluu jokaisen työntekijän perusoikeuksiin. Tänä päivänä fyysi-sesti turvallinen työympäristö ei kuitenkaan riitä, vaan turvallinen työympäristö tarkoittaa myös psyykkisesti ja sosiaalisesti tervettä työyhteisöä. (Kauhanen 2016, 21.) Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt viimeisten vuosien ai-kana, ja Työterveyslaitoksen Miten Suomi voi? -tutkimuksen (2022) mukaan työuupumus yleistyi kaikenikäisillä työntekijöillä vuoden 2021 loppupuolella. Jos työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset ylittävät toistuvasti voimavarat, eikä vapaa-ajalla jaksakaan enää tehdä mitään, voi seurauksena olla uupumus ja terveyden heikkeneminen. Silloin palautumiseen on kiinnitettävä erityistä huo-miota. (Lindqvist 2022; Virtanen 2021, 42.)

Kaikki työn vaatimukset eivät silti ole hyvinvoinnille haitaksi, jos voimavarat saadaan palautettua kuormituksen jälkeen (Virtanen 2021, 42). Parhaimmil-laan työ voi vaalia mielenterveyttämme ja laadukkaat työolot, ihmislähtöinen johtaminen sekä työn imu voivat ulottua muun elämän hyvinvointiin (Hakanen 2022). Kun palautuminen ja kuormitus ovat tasapainossa, pysyy mieli virkeänä ja haasteisiin pystyy suhtautumaan myönteisesti. Palautuneena irrottautumi-nen työstä on helpompaa ja nukkumaan käydessä mieli sekä keho ovat levollis-ia. Näin jaksaminen säilyy hyvänä ja kuormitusoireet pysyvät poissa. (Lind-qvist 2022.)

Fysioterapeutin näkökulmasta työkykyä voidaan parantaa ja sairauksia ennal-taehkäistä oikeanlaisilla valinnoilla ja kokonaisuuden huomioimisella (Kaura-

nen 2021, 608). Fysioterapeutin tehtävänä on auttaa ehkäisemään tuki- ja liikuntaelinsairauksia antamalla ohjeita ja neuvoja työkuormituksen hallintaan ja työergonomiaan. Neuvoja voidaan antaa työn mukauttamiseen jokaiselle yksilölle erikseen tai koko työyhteisölle yhtäaikaaisesti. (Mehiläinen s.a.)

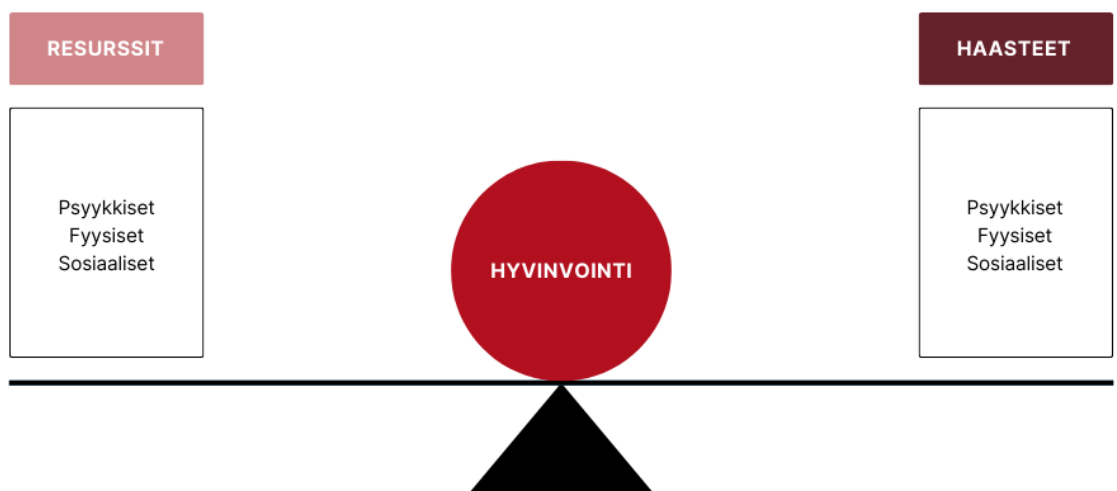
Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Sievin Jalkine Oy, joka on Pohjois-Euroopan suurin jalkinevalmistaja. Yrityksellä on toimipisteet Sievissä sekä Oulaisissa, joissa työskentelee yhteensä 528 henkilöä. Tehtaassa työskentelevät kenkien suunnittelijat ja ompelijat sekä tuotannon työntekijät, jotka viimeistelevät jalkineet ja varmistavat laatuvaatimukset. Osa työtehtävistä tehdään istuen ja osa vaatii seisomista. Kaikkia tehtaan työtehtäviä yhdistää toistotyö. Yritys panostaa työhyvinvointiin hyvän työterveyshuollon ja työergonomian avulla, ehkäistäkseen toistotyöstä aiheutuvat rasitusvammat. Työelämän hyvinvointia kartoitetaan henkilöstökyselyjen sekä työterveyshuollon toteuttamien kyselyjen avulla, ja vapaa-ajan hyvinvointia yritys tukee tarjoamalla vuosittain liikuntaetuuksia sekä järjestämällä yhteisöllisiä virkistystapahotumia. Yrityksen arvoina lukeutuvat turvallisuuden ja tehokkuuden lisäksi innovatiivisuus sekä luotettavuus. (Jokinen 2024; Sievi 2024.)

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa toimeksiantajalle opas tukemaan työntekijöiden työhyvinvointia ja palautumista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda työntekijöiden tietouteen keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla, ja tätä kautta parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista. Kiinnostuimme aiheesta, sillä aihe on tärkeä ja koskee jokaista ihmistä jossakin kohtaa elämää. Työhyvinvointia ei myöskään voi liikaa nostaa esille, sillä kuormituksen ja palautumisen tasapaino on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## **2 HYVINVOINTI**

Hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus, jolle on aikojen saatossa kehitetty erilaisia määritelmiä (Dodge ym. 2012, 222). Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Myöhemmin määritelmään on lisätty henkisyys ja terveyden dynaamisuus. (WHO 2021, 2.)

Nykypäivänä hyvinvointi nähdään yksilöllisenä jatkuvasti muuttuvana tasapainotilana (kuva 1), johon sosioekonominen asema, elämäntilanteet sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat. Tasapainotila horjuu, kun fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia resursseja käytetään haasteita kohdatessa. Ihmisen subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista voi poiketa muiden käsityksistä, joten yksilön koettu hyvinvointi on tärkeä osa hyvinvoinnin määritelmää. (Dodge ym. 2012, 227, 229–230; WHO 2021, 8.)



Kuva 1. Hyvinvoinnin määritelmä (mukaiillen Dodge ym. 2012, 230)

## 2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on kokonaisuus, johon monet eri tekijät vaikuttavat. Turvalliseen, terveelliseen ja tuottavaan työhön tarvitaan ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisö, jota organisaatio osaa johtaa hyvin. Vastuu työarjen hyvinvoinnista on sekä työnantajalla että työntekijällä. Työhyvinvointi vaatii systemaattista johtamista sekä jokaisen työntekijän vastuunottamista omasta hyvinvoinnistaan. Johtajien, esimiesten ja työyhteisön lisäksi työhyvinvointiin liittyy vahvasti työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet sekä toimiva työterveyshuolto. (Pennonen 2021, 16.) Työhyvinvoinnissa ongelmien ennaltaehkäisy on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin sen korjaavat toimenpiteet (Työterveyslaitos s.a).



Kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa organisaation rakenteeseen ja toimintaan, johtamiseen ja työn organisoimiseen tapaan, työyhteisön toimivuuteen sekä yksilön vastuuseen ja koettuun hyvinvointiin. Työhyvinvoinnin kokonaisuuden hahmottamista helpottaa Tampereen yliopiston ja ammattikorkeakoulun työhyvinvoinnin tutkimusryhmän luoma Työhyvinvoinnin kartta (kuva 2), jossa edellä mainitut osa-alueet yhdistyvät. (Työhyvinvointi s.a.)



Kuva 2. Työhyvinvoinnin kartta (mukaillen Työhyvinvointi s.a.)

Työssäkäynti on keskeinen osa ihmisen elämää. Työ tarjoaa toimeentuloa sekä mahdollisuuden merkityksellisille asioille, mutta sen tekemiseen tarvitaan voimavaroja. Yksilön työhyvinvoinnissa yhdistyvät työhön liittyvät fyysiset ja psyykkiset vaatimukset, työntekijän kehon ja mielen kunnon yhteensopivuus sekä yksilön kokemus siitä, kuinka fyysiset ja psyykkiset voimavarat riittävät työn vaatimuksiin. (Työterveyslaitos s.a.) Yksilöllisten kuormittajien lisäksi koettuun hyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti organisaatio, johtamistyyli sekä

työyhteisö, ja on hyvä muistaa, että työ sekä muu elämä on vahvasti vuorovai-  
kutuksessa keskenään (Pennonen 2021, 16).

Vaikka moni ulkoinen tekijä on yhteydessä yksilön työhyvinvointiin, tulisi työn-  
tekijän silti ottaa vastuuta hyvinvoinnistaan ja muuttaa niitä asioita, joihin pys-  
tyy vaikuttamaan. Omilla pienillä arjen valinnoilla, asenteilla ja toimintatavoilla  
voi vaikuttaa paljon sekä psyykkiseen ja fyysiseen työhyvinvointiin, työssä jak-  
samiseen sekä työyhteisön ilmapiiriin. (Pennonen 2021, 16.)

Työhyvinvointi on tärkeää yksilön sekä organisaation kannalta (Työterveyslai-  
tos s.a). Tutkimusten mukaan yksilön työhyvinvoinnilla on merkittäviä vaiku-  
tuksia organisaation tuottavuuteen ja tuloksellisuuteen. Hyvinvoivassa työyh-  
teisössä vaihtuvuus on pienempää, ja motivoituneilla sekä tyytyväisillä työnt-  
ekijöillä on vähemmän sairauspoissaoloja. (Työhyvinvointi s.a.)

## **2.2 Motivaation rooli hyvinvoinnin ylläpitämisessä**

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoisessa mo-  
tivaatiossa palkkio tai rangaistus tulee ympäristöltä. Työpaikalla ulkoisia palk-  
koja voivat olla työ- ja tulostavoitteet, palkka, arvostus, kannustepalkkio tai  
tarve tyydyttää muiden tarpeita. Toisaalta kritiikin välttäminen voi toimia ulkoi-  
sena motivaation lähteenä. Sisäinen motivaatio taas on pitkäkestoisempaa.  
(Pennonen 2021, 89–90.) Coumansin ym. (2022, 2) mukaan sisäinen moti-  
vaatio on avainasemassa uusien hyvinvointia ja terveyttä tukevien tottumusten  
omaksumisessa. Silloin yksilö kokee toiminnan itsessään palkitsevana, siitä  
saa sisäistä mielihyvää ja toiminta on omien arvojen mukaista. Nämä kaksi  
motivaation muotoa ei poissulje toisiaan, vaan ne täydentävät toinen toistaan.  
Yleistä on, että jompikumpi muoto on hallitsevampi. (Pennonen 2021, 89–90.)

Itsemääräämisteorian mukaan motivaation määrä ei ole ratkaiseva tekijä,  
vaan sen laatu. Asioiden tavoittelu ilman sisäistä palkitsevuutta ei lisää hyvin-  
vointia yhtä todennäköisesti kuin autonomiset lähtökohdat. Itsemääräämisteo-  
riaa tarkastellaan kolmen ulottuvuuden kautta, jotka liittyvät ihmisen psykologi-  
siin perustarpeisiin. Nämä perustarpeet ovat autonomia, pystyvyys sekä koke-

mus yhteenkuuluvuudesta. Autonomian kokemus pitää sisällään ajatuksen ihmisestä aktiivisena itsenäisenä toimijana, joka kokee tyytyväisyyttä ja motivoituu, kun hänellä on vapaus valita sisältöjä elämäänsä. Pystyvyyden tunne, eli tunne osaamisesta on ratkaisevaa motivaation kannalta. Yksilön aiemmat kokemukset ja ympäristön antama palaute vaikuttavat vahvasti pystyvyyden tunteeseen. Tämän vuoksi motivaation jatkuvuuden kannalta on tärkeää lähteä liikkeelle sellaisista teko tavoitteista, joihin yksilö uskoo pystyvänsä, ja jotka hyvin todennäköisesti onnistuvat. Näin onnistumisen kokemukset ruokkivat pystyvyyden tunnetta ja motivaatiota jatkaa toimintaa. Yksi ihmisen perustarpeista on tarve kuulua johonkin joukkoon. Ihmisellä ei ole vain omia toiveita ja haluja, vaan hän kaippaa muita ihmisiä ympärilleen. Jos yhteenkuuluvuuden tunne ei toteudu, ihminen voi oireilla amotivoitumisella. On hyvä muistaa, että kokonaisuus ratkaisee, eikä kaikkia tarpeita tarvitse täyttää kaikissa konteksteissa, kuten työelämässä. (Seppänen 2018, 81–82.)

Itsemääräämisteorian hyödyntäminen terveysalalla on lisääntynyt viimeisen 15 vuoden aikana ja interventiot, jossa teoriaa on käytetty apuna ovat vaikuttaneet positiivisesti osallistujien terveyskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Tällaisia interventiotutkimuksia tarvitaan, koska ihmisillä on vaikeuksia aloittaa sekä ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapoja pitkällä aikavälillä. Erityisesti muutokset autonomisessa motivaatiossa korreloivat positiivisesti terveyskäyttäytymisen ja psyykkisen terveyden muutosten kanssa. (Ntoumanis ym. 2021, 214–215.)

### **3 TYÖN KUORMITUS**

Työn vaatimukset ovat voimavarojen tapaan fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia, ja työ vaatii meiltä sekä fyysisiä että psyykkisiä ponnisteluja. Yhä enemmän työhön liittyvät ponnistelut ovat nykypäivänä kognitiivisia. Työasennot, liikkeet, liikkuminen ja fyysinen voiman käyttö sekä meluisat työtilat ovat työn fyysisiä kuormitustekijöitä. Psyykkistä kuormitusta voi aiheuttaa ristiriita omien ja työn vaatimien arvojen välillä, ja sosiaalista kuormitusta lisäävät ristiriitaiset odotukset eri tahoilta. (Työkuormituksen hallinta s.a; Virtanen 2021, 37, 42.)

Kuormitus kuluttaa aina voimavaroja, ja pitkään sekä intensiivisesti työskennellessä keskittymiskyky heikkenee, mieleen painaminen vaikeutuu ja väsymys alkaa painaa sekä fyysisesti että henkisesti. Kuormitus ilmenee sekä kehossa että käyttäytymisessä ja subjektiivisissa tuntemuksissa. (Virtanen 2021, 38.)

Kuormituksen taustatekijät ovat työhön liittyvissä vaatimuksissa sekä voimavarojen puutteessa. Jos työ vaatii jatkuvasti ponnisteluja ja työn vaatimukset ylittävät toistuvasti voimavarat, voi seurauksena olla uupumus ja terveyden heikkeneminen. Esimerkiksi loputon tehtävälista ja meluisa työympäristö nostavat uupumisriskiä. Jos kiire on jatkuvasti kova, jäävät tekemättömät työasiat helposti vaivaamaan mieltä vapaa-ajallakin. (Fan & Smith 2017, 94; Virtanen 2021, 42.)

Kaikki työn vaatimukset eivät ole hyvinvoinnille haitaksi varsinkaan, jos voimavarat saadaan palautettua kuormituksen jälkeen. Työn vaatimukset voidaan jakaa este- ja haastevaatimukseen. Estevaatimukset haittaavat työn sujumista, lisäävät kuormitusta ja heikentävät työn imua. Huono työilmapiiri voi olla estevaatimus. Haastevaatimuksilla sen sijaan on myönteisiä sekä kielteisiä vaikutuksia. Ne voivat sekä kuormittaa että motivoida, innostaa ja ehkäistä työssä tylsistymistä. Haastevaatimuksia ovat työn vastuullisuus, ajoittainen aikapaine ja mahdollisuus oppia uutta työssä. Haastevaatimusten kuormittavuuteen vaikuttaa yksilön muu elämäntilanne. Mitä enemmän arjessa on kuormittavia tekijöitä ja muutoksia, sitä enemmän tulisi kiinnittää huomiota palautumiseen. (Virtanen 2021, 42–44.)

### **3.1 Työstressi**

Stressi on kaikille varmasti tuttu käsite, mutta sen tarkka määrittelemine on haastavaa (Korkeila 2008, 683). Yhden määritelmän mukaan stressissä on kyse kohonneesta vireystilasta, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä selviämään haasteelliseksi koetusta tilanteesta (Pennonen 2021, 28). Mattilan (2022) mukaan yksilön sietokyky, näkökulmat ja asenteet vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee tietyn tilanteen stressaavuuden. Osa stressinhallintataidoista on synnynnäisiä, osaltaan ne ovat varhaisten elämäntapahtumien

muokkaamia, mutta osaltaan opittuja taitoja tai taitamattomuutta, joihin yksilön sosioekonominen asema vaikuttaa (Hintsu ym. 2019, 1962).

Stressireaktiossa vireystila nousee epämiellyttäväksi ja tunteet sekä kehon reaktiot voivat olla hallitsemattomia. Alun perin stressinsäätelyjärjestelmä on luotu suojelemaan ihmistä vaaratilanteissa, mutta nykyään stressiä aiheuttavat pääsääntöisesti psyykkiset paineet ja jatkuva kiire. (Korkeila 2008, 683.) Käyttäytymisen säätelyssä ajatus- ja tunnereaktiot ovatkin Korkeilan (2008, 690) mukaan avainasemassa. Ihminen voi kokea stressiä työtilanteessa tai kohdatessaan elämässään kriisin, jossa epämiellyttävät tunteet, kuten suru tai pelko käynnistävät elimistössä stressireaktion (Mattila 2022). Toisaalta myönteiset tapahtumat ja fyysinen rasitus aiheuttavat elimistössä saman vasteen (Hintsu ym. 2019, 1962; Mattila 2022). Stressi on ihmiselle elintärkeää ja pieninä määrinä se parantaa fyysistä sekä psyykkistä suorituskykyä. Kumuloituneena se sen sijaan heikentää hyvinvointia, altistaa psyykkisille sekä fyysisille sairauksille ja lisää kuolemanriskiä. (Hintsu ym. 2019, 1961.)

Pitkittyneen stressin mekanismeja on vaikeampi selvittää ja sen yhteyksistä terveyteen sekä hyvinvointiin tiedetään vähän. Tämä johtuu osittain siitä, että stressin objektiivinen ja tarkka mittaaminen tutkimuksissa on haastavaa. Stressi vaikuttaa ihmisen uneen sekä terveystäytymiseen, ja nämä taas vaikeuttavat syyseuraus-suhteiden osoittamista. Luotettavasti pitkittyntä stressitilaa voi mitata kortisolitason ja sykevälivaihtelun avulla. Kortisolin taso vaihtelee pitkäkestoisen stressin eri vaiheissa ja erityisesti heräämisen jälkeinen voimakas kortisolitason nousu on osoittautumassa tärkeäksi stressi-indikaattoriksi. Lepotilanteessa mitatun parasympaattisen hermoston alentuneen toiminnan on niin ikään havaittu liittyvän stressiin. Psykososiaalista kuormittumista voidaan arvioida kohonneen sykkeen ja siihen liittyvän sympaattisen hermoston aktiivisuuden tai parasympaattisen hermoston alentuneen toiminnan avulla. Sykevälivaihtelua voi kartoittaa levossa nykyaikaisilla sykemittareilla ja saada riittävästi tietoa parasympaattisen hermoston toiminnasta. (Puttonen 2006, 2.)

### 3.2 Toistotyön kuormittavuus

Toistotyöllä tarkoitetaan työtä, jossa samanlaiset työvaiheet toistuvat päivästä toiseen. Tämä tarkoittaa usein sitä, että samat lihasryhmät työskentelevät jatkuvasti ja tiettyjä liikkeitä tai liikesarjoja toistetaan työpäivän aikana usein ja enemmän kuin tunnin ajan. Tyypillisesti työnkuvaan kuuluvat jatkuva ja yhtäjaksoinen tarttuminen, ojentaminen, siirtäminen sekä kannattelu. Käsiökaluja käytetään toistuvasti, vaihtelua ei ole tarpeeksi ja työ on koneiden tahdistamaa. (Ketola & Laaksonlaita 2004, 3, 7.) Tämänkaltaista työtä esiintyy eniten teollisuudessa, rakennusalalla, maataloudessa sekä palvelualoilla. Teollisuudessa toisiaan samanlaisina seuraavat työvaiheet esiintyvät kokoonpano- ja pakkauslinjoilla. (Ketola & Laaksonlaita 2004, 3, 6; Työsuojelu.fi s.a.)

Toistotyöllä, staattisilla työasunnoilla sekä jatkuvalla tarkkuutta vaativalla työllä on vaikutuksia erityisesti erilaisten yläraajojen ja hartioden kiputilojen sekä rasitusvammojen syntymiseen (Ergonomia ja fyysinen työkuormitus s.a; Työsuojelu.fi s.a). Rasitusvammat kohdistuvat usein ranteen tai kyynärpäähän alueelle. Yleisimpänä ovat jännetulehdukset, tenniskyynärpää sekä rannekanavaoireyhtymä. Näiden vammojen syntyyn vaaditaan monen tekijän yhteisvaikutusta. Riskiä ja kuormittavuutta lisäävät voiman käytön suuruus, oteleveys, yläraajoihin kohdistuva mekaaninen paine, kylmyys, värinä sekä yksilölliset tekijät. Yksilön tottumattomuus työhön, ruumiinrakenne, sukupuoli ja ikä voivat vaikuttaa työn kuormitukseen negatiivisella tavalla. (Työsuojelu.fi s.a.)

## 4 TYÖSTÄ PALAUTUMINEN

Työstä palautuminen on tekoja, jotka virkistävät kehoa ja mieltä työn rasituksesta (Lindqvist 2022). Vaikka jokainen työ vie energiaa ja kaikki tarvitsevat palautumista, on palautumisen tarve kuitenkin yksilöllinen (Työkykypassi s.a.). Työpäivän aikaisia ja vapaa-ajan palautumisen keinoja voi listata ylös ja arvioida niiden toimivuutta. Ovatko keinot mielekkäitä ja itse valittuja, auttavatko ne irrottautumaan työstä, rentouttamaan kehon tai mielen ja kokemaan yhteenkuuluvuutta tärkeiden ihmisten kanssa? (Virtanen 2021, 153–155.) Nuoren ihmisen keho kestää kuormitusta usein pitkällekin ennen oirehtimista,

mutta iän karttuessa jaksamisen rajat tulevat vastaan unen rakenteen ja hormonitoimintojen muutoksien myötä (Virtanen 2021, 33). Palautuminen on tärkeää iästä riippumatta, sillä sen avulla pystytään ylläpitämään ja lisäämään kehon sekä mielen hyvinvointia, tukemaan työkykyä sekä työssä jaksamista, ja estämään työstressin sekä työuupumuksen ilmaantumista (Lindqvist 2022).

Työstä palautumista voidaan tarkastella sekä fysiologisen että psykologisen prosessin näkökulmasta. Fysiologisessa prosessissa palautumista lähestytään kehon ja hermoston kautta, jossa keskeiseen rooliin nousee parasymptaattisen hermoston aktivoituminen. Parasymptaattisen hermoston tehtävänä on laskea sydämen sykettä, rauhoittaa hengitystä sekä lisätä sydämen sykevälivaihtelua. Samanaikaisesti veri lihaksista virtaa takaisin sisäelimiin, lihaksien jännittyneisyys vähenee ja ruuansulatus aktivoituu. Energiavarastot täyttyvät hiljalleen ja mieli kohenee, jonka seurauksena ihminen hakeutuu helpommin toisten ihmisten seuraan ja kokee olonsa rentoutuneeksi. Parasymptaattisen hermoston aktivoiminen ei aina ole helppoa, sillä mielekäskin tekeminen voi kuormittaa kehoa ja mieltä. Tästä esimerkkinä mieluisa harrastus, jossa työt varmasti unohtuvat, mutta keho ja hermosto voivat kuormittua. (Virtanen 2021, 31–32, 38.)

Palautumisen kannalta tärkein parasymptaattinen hermo on kiertäjä- eli vagusherma (Leppäluoto ym. 2020, 345; Virtanen 2021, 33). Vagusherma muodostuu kahdesta osasta ja se kiertää aivorungosta sydämeen, keuhkoihin, mahalaukuun ja suoliston alkuosaan asti (Leppäluoto ym. 2020, 344–345). Hermo aktivoi parasymptaattista hermostoa ja tämän seurauksena vähentää stressiä, ahdistusta sekä tulehduksia, ja toimii samalla kehon palautumisjärjestelmän pääkytkimenä. Kyseessä on yksi autonomisen hermoston osista, mutta sen toimintaa pystytään stimuloimaan hengitystekniikoilla. Etenkin uloshengitys aktivoi vagushermon toimintaa. Syvällä ja rauhallisella palleahengityksellä pystytään vaikuttamaan stressireaktion lievittämiseen ja palautumisen aktivoitumiseen. (Peltoniemi & Stammeier 2020; Tuominen 2020.) Hermostoa voi rauhoittaa myös kehon ravistelulla ja tärinällä. Fyysinen jännitys

vapautuu TRE (trauma releasing exercises) -menetelmän avulla. Stressinpuruliikkeet ovat kehollinen itsehoitomenetelmä, jossa stressitasoa lasketaan itse aiheutetulla vapinalla. (Berceli ym. 2014, 46.)

Psykologisessa prosessissa kyse on palautumisen tunteesta sekä virkistyneisyyden ja rentoutuneisuuden vaikutuksista työhön liittyen. Psykologista palautumista voidaan tarkastella DRAMMA-mallin avulla (kuva 3). DRAMMA-mallissa palautumista lähestytään kuudesta eri näkökulmasta, jotka ovat työstä irrottautuminen, rentoutuminen, omaehtoisuus, taidon hallinta, merkityksellisyys sekä yhteenkuuluvuus. (Virtanen 2021, 38, 70–71.) Kujanpään ym. (2020, 696) tutkimuksessa suurin merkitys optimaaliseen toimintaan havaittiin rentoutumisella, työstä irrottautumisella, omaehtoisuudella sekä taidonhallinnalla. Malli kehitettiin Yhdysvalloissa ja sen tarkoituksena oli selvittää vapaa-ajan vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin (Virtanen 2021, 38, 70).



Kuva 3. Drama-malli (mukaillen Virtanen 2021, 75, 89, 99, 109, 119, 133)

Palautuminen kokonaisuudessaan vaatii näiden asioiden huomioimista ja päivittäistä kehon kuuntelemista. Palautuminen ja kuormitus ovat tasapainossa



silloin, kun mieli pysyy virkeänä päivän ajan ja haasteisiin sekä uusiin asioihin pystyy suhtautumaan myönteisesti ja toiveikkaasti. Palautuneena irrottautuminen työstä on helpompaa ja nukkumaan käydessä mieli sekä keho ovat levolliset. Näin jaksaminen säilyy hyvänä ja kuormitusoireet pysyvät poissa. Tietynlaisia varoitusmerkkejä on hyvä seurata päivittäin. Jos työ häiritsee muuta elämää, eikä vapaa-ajalla jaksakaan enää tehdä mitään, on palautumiseen kiinnitettävä erityistä huomiota. (Lindqvist 2022.)

Eri ammatit ja työtehtävät kuormittavat eri tavoin, ja näin ollen myös palautuminen vaatii erilaisia tekoja. Fyysisesti raskaassa työssä palautumista voi tukea jooga tai monipuolinen kuntosaliharjoittelu, joka toimii vastapainona yksipuoliselle liikkeelle. Sen sijaan kognitiivisesti kuormittavassa tietotyössä työn vastapainoksi on hyvä sisällyttää erilaisia kehollisia aktiviteetteja ja tekemistä, sillä keho kuormittuu helposti pelkästä paikallaanolosta ja huonoista työasunnoista. Näiden ohella palautumiseen vaikuttaa, tekeekö työtä yksin vai tiimissä. Hektistä asiakastyötä tekevä saattaa tarvita enemmän omaa rauhaa vapaa-ajalla, kun yksin työtä tekevä sosiaaliset kontaktit ja sosiaalisten tarpeiden täytyminen jäävät pelkästään vapaa-ajalle. Tärkeintä kokonaisvaltaisen palautumisen kannalta on kuormittaa sellaisia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, joita ei omassa työssä esiinny. (Virtanen 2021, 42–43.)

Välillä on hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä arjessa tukee ja haastaa palautumista. Millaisia haaste- ja estevaatimuksia työ sisältää? Miten työn vaatimukset vaikuttavat vapaa-aikaan ja jaksamiseen? Ovatko työn vaatimukset ja voimavarat tasapainossa? Entä millaisia palautumista ja rentoutumista haastavia sekä tukevia asioita vapaa-aika sisältää? (Virtanen 2021, 44.)

#### **4.1 Palautuminen työpäivän aikana**

Työn tauottaminen on osa ihmisen kokonaisvaltaista työhyvinvointia ja työpäivän aikainen palautuminen vaikuttaa palautumisen tarpeeseen vapaa-ajalla. Palauttavat hetket työpäivän aikana lisäävät voimavaroja ja lyhentävät palautumisen tarvetta työpäivän jälkeen. Kiire johtaa silti usein siihen, että tauot jäävät helposti pitämättä. (Pennonen 2021, 38; Virolainen 2012, 94.) Taukojen ja kehoa virkistävien liikkeiden tarkoituksena on parantaa työtehoa, edesauttaa

työssä palautumista ja ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Työturvallisuuskeskus 2022).

Tiukat aikarajat ja työtahti vaativat työntekijältä pinnistelyä. Lyhyellä ajanjaksolla ihminen saattaa jaksaa tehdä työtä kovemmallakin tahdilla, mutta pitkällä aikavälillä työstä tulee usein työntekijälle liian kuormittavaa. Näin ollen työssä olisi hyvä olla erilaisia työvaiheita, jotka toimivat keholle ja mielelle virkistäjinä ja palauttajina. Kova työtahti kahdeksasta kymmeneen tuntiin päivässä ilman kunnollisia taukoja johtaa usein työntekijän väsymiseen työpäivän jälkeen. Taukojen avulla on mahdollista saada ajatukset hetkeksi pois työstä ja näin parantaa kokonaisvaltaista jaksamista ja työhyvinvointia. (Virolainen 2012, 94.)

On hyvä pysähtyä miettimään, millaisia taukoja pitää, kuinka usein, mitä taukojen aikana tekee ja millainen olo taukojen jälkeen tulee. Ajattelua voi helpottaa kirjaamalla taukotottumuksia ylös ja pohtia niiden pohjalta itselle sopivia menetelmiä työstä irrottautumiseen. Menetelmien löytyessä kalenteriin voi sopia yhden erityisen mukavan tauon jokaiselle päivälle, jolloin palautumisesta tulee helpompaa. (Virtanen 2021, 164.)

Suurta tarkkuutta ja keskittymistä vaativissa työtehtävissä taukoja olisi hyvä olla puolen tunnin välein, sillä lihakset väsyvät yleensä 40 minuutin istumatyön jälkeen. Lyhyiden alle kymmenen minuutin mittaisten taukojen pitäminen tiheästi on suositeltavampaa kuin harvaan pidetyt pitkät tauot. Näin lihasten aktiivisuus saadaan pysymään palautumistasolla 30–45 minuutin ajan. (Ding ym. 2020, 212; Ketola & Laaksonlaita 2004, 32.) Pidempien taukojen aikana voi tehdä lyhyen kävelylenkin, keppijumpan tai meditaatioharjoituksen, ja lyhyemmillä tauoilla virkistystä tuottaa tuolilta ylösnouseminen, hartioiden pyörittäminen, venyttely tai lihaskuntoliikkeet. Etenkin istumatyötä tekeville nämä ovat erityisen tärkeitä tuki- ja liikuntaelimestön kunnon tueksi. (Pennonnen 2021, 39–40.) Tunwattanapongin ym. (2015, 1) mukaan säännöllinen venyttely vähentää niskakipuja. Tutkimuksessa niskan ja hartioiden venytys, hartioiden pyörittäminen, vartalon sivutaivutus sekä selän ojennus vähensi niska-hartiaseudun kipuja istumatyötä tekevillä. Osallistujat tekivät kaksi 10–15 minuutin treeniä

päivässä, viitenä päivänä viikossa ja 20–30 toistoa per liike. (Tunwattanapong ym. 2015, 3.)

Pesolan (2015, 53) mukaan taukojumpassa harjoitteiden määrä on kuitenkin hyvä pitää suppeana. On mielekkäämpää tehdä yhtä tai kahta harjoitetta kuin opetella kymmentä liikettä, joiden tekemiseen menee 15 minuuttia. Yhden tai kahden liikkeen tekemiseen menee muutama minuutti ja liikkeitä jaksaa toistaa useamman kerran päivässä. On vaikea sanoa, mikä liike saa aikaan parhaimman vasteen, jos ohjelmassa on useita erilaisia liikkeitä. Liikkeitä pikkuhiljaa lisäämällä, ehtii oppia oikeat suoritustekniikat ja panna merkille niiden vaikutukset. Oleellista taukojumpassa on pumpppaava lihastyö, jolla parannetaan lihaksen verenkiertoa. Tällöin lihaksen aineenvaihdunta paranee, niveliin kohdistuva paine vähenee ja vireystila kohenee. Työpäivän lomassa kannattaa venyttää kireyteen taipuvaisia lonkankoukistajia, niskan ja kaulan lihaksia sekä tehdä rintakehää avaavia liikkeitä. Näitä liikkeitä ovat esimerkiksi nyrkkeily vuorotahtiin, sivutaivutus, kyykky olan kohautuksella, rangan kierto seisten ja selän pyöristys. Liikkeitä toistetaan 10–20 kertaa. (Pesola 2015, 52–56, 61–63.)

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea sitä liikettä, joka on seurausta lihasten aktiivisuudesta. Mikrotaukojen aikana se voi olla yllä mainittujen lisäksi työtehtävistä toiseen siirtymistä, työkaverin auttamista tai kopiokoneella käyntiä. Tärkeintä on, että mahdollisuus työpäivän aikaisiin taukoihin ylipäättään on. (Penonen 2021, 41; Pesola 2013, 87; Virtanen 2021, 157.) Tampereella tehdyssä interventiotutkimuksessa tutkittiin puistokävelysten ja rentoutumisharjoitusten vaikutuksia keskittymiskykyyn, koettuun rasitukseen sekä väsymykseen työpäivän päättyessä. Rentoutumisharjoituksina käytettiin jännitys-rentoutusmenetelmää, syvähengitystä sekä mindfulnessia, jossa tarkoituksena oli hyväksyä kaikki tunteet ja kehon tuomat tuntemukset. Tuloksena saatiin, että pienilläkin kävelyillä ja rentoutumisharjoituksilla oli positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn ja väsymyksen tunne työpäivien jälkeen väheni. Tämä korostaa entisestään taukojen merkitystä ja palautumisen tarvetta työpäivän aikana. (Sianoja ym. 2018, 428, 431) Myös ravinnonsaanti taukojen aikana on tärkeää, sillä

usein lounashetki tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja irrottautuminen työstä on helpompaa. Ilman ruokataukoja energiaa ei riitä riittävästi työntekoon. (Pennonen 2021, 39–40.)

Kiireisenä päivänä mieltä pystyy rauhoittamaan erilaisilla rentoutusharjoituksilla ja tehokkaina menetelminä toimivat syvähengitykset, laatikkohengitys ja jännitys-rentoutusmenetelmä. Niiden aikana ajatuksien voi antaa tulla ja mennä ja keskittyä parin minuutin ajan pelkästään hengitykseen. Jännitys-rentoutusmenetelmä toimii hyvin etenkin silloin, kun lihasjännitystä ja psyykkistä kuormitusta on paljon. Menetelmää hyödynnetään jännittämällä ja rentouttamalla lihaksia vuoron perään. (Pennonen 2021, 40; 8. Rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia s.a.; Virtanen 2021, 93–94.)

Tärkeää olisi, että työntekijällä olisi mahdollisuus kokea päivän aikana voimaantumisen ja energisoitumisen tunteita. Tämän avulla työntekijä voi kokea olevansa energisempi työpäivän jälkeen kuin töihin mennessä. Työn merkityksellisyydellä on vaikutusta energiatasoihin. On hyvä huomioida, että merkityksellinenkin työ voi muuttua liian kuormittavaksi ilman työpäivän aikaisia palautumistaukoja. Tiivis työtahti viikolla voi johtaa siihen, että viikonloppu menee toipuessa työviikon työkuormasta. Tämä on pitkällä aikavälillä kuormittavaa ja tärkeää olisi, että palautumista ja energisoitumista tapahtuisi työviikon aikana päivittäin. Näin ollen energiaa riittäisi viikonloppuisin itselle tärkeille asioille. (Virolainen 2012, 95.)

## **4.2 Palautuminen vapaa-ajalla**

Ihmisen elämäntilanteella on suuri merkitys koettuun kuormitukseen (Pennonen 2021, 41). Töiden vaatimukset kasvavat jatkuvasti ja työn ja yksityiselämän raja voi helposti hämärtyä (Agolli & Holz 2023, 129). Monen ihmisen haasteena on aikapula, ja sen vuoksi vapaa-ajan ja työn yhteensovittaminen voi itsessään kuormittaa. Voimavarojen ja vaatimusten puutteilla on vaikutusta stressin syntymiseen, mutta tasapainossa olevat työ ja vapaa-aika toimivat toistensa vastapainona ja voimavaroina. Virikkeellinen ja täysipainoinen vapaa-aika ovat merkkejä palautumisen tasapainosta. Miettiä voi, onko työn ja

vapaa-ajan yhteensovittaminen helppoa, onnistuuko työstä irrottautuminen ja kokeeko vapaa-ajan mielekkääksi. (Pennonen 2021, 41, 44.)

Työnkuvasta riippumatta vapaa-ajalle on hyvä siirtyä aina tietoisesti. Hyviä keinoja työstä irrottautumiseen auto- ja työmatkalle ovat musiikin kuuntelu, lukeminen, äänikirjan kuuntelu, illan ohjelman suunnittelu, ystävälle soittaminen, kahvilla käyminen tai esimerkiksi salitreeni. Tärkeintä on tietoinen vapaa-ajalle jääminen ja irrottautuminen työstä. (Pennonen 2021, 42.) Jokaisen on hyvä miettiä juuri itselle sopivat keinot vapaalle jäämiseen. Toimivaksi rutiiniksi sopii sellainen toiminta, joka on realistinen ja toteutettavissa useampana päivänä. (Virtanen 2021, 81.)

Cropleyn ym. (2020, 919) tutkivat ulkoisen työmäärän vaikutuksia ahdistuneisuuteen, masennukseen, fysiologiseen sekä psykologiseen väsymykseen sekä uneen. Sen mukaan suuren ulkoisen työmäärän kokeneet kärsivät paljon todennäköisemmin fyysisestä ja psyykkisestä väsymyksestä sekä uniongelamista verrattuna pienen ulkoisen työmäärän kokeviin (Cropley ym. 2020, 919). Näin ollen työpuhelin ja -tietokone on hyvä jättää työpaikalle tai pitää suljettuina aina vapaa-ajalla. Näin vähennetään kiusausta katsoa työasioita tai vastata työsähköposteihin työajan ulkopuolella. Pelkästään sähköpostien vilkaileminen vie paljon enemmän tilaa mieleltä kuin sen ajatellaan vievän. Onnistuneen palautumisen kokemuksen saamiseksi on hyvä olla poissa sähköisten viestinten läheisyydestä, sillä niiden käyttämisellä on samoja kehoa aktivoivia vaikutuksia kuin työllä. (Pennonen 2021, 42–43.)

Moni ihminen kokee väsymystä työpäivän jälkeen ja energia ei riitä vapaa-ajalla enää ylimääräiseen tekemiseen. Tässä tilanteessa on hyvä miettiä, mitkä asiat ovat itselle merkityksellisiä ja mihin toimintaan voisi panostaa vähemmän. Kaikkea ei voi suorittaa ja joskus on hyvä olla armollinen itseä kohtaan. Tunne vapaa-ajan riittävydestä ja mieluisten asioiden tekeminen ovat tärkeitä. Jollekin mielekäs tekeminen voi olla lastenhoitoa ja kotitöitä, kun taas toiselle se voi olla ystävien kanssa vietettyä aikaa ja harrastuksia. Tällä tavoin voimavarat kasvavat ja mielihyvän kokemuksia pääsee syntymään. (Pennonen 2021, 44.)

Palautumisessa keskeisenä osana ovat hyvät elämäntavat, jotka ovat perustana työssä jaksamiselle. Hyvällä ja laadukkaalla ruokavaliolla turvataan energian riittävyys ja vireyden ylläpito. Liikunnalla taas on myönteisiä vaikutuksia aivojen toimintakykyyn, uneen, stressiin, mielialaan sekä masennukseen ja sitä kautta vahvasti palautumiseen ja työstä irrottautumiseen. (Agolli & Holz 2023, 140; Pennonen 2021, 44–46.) Liikkumisen tulisi olla monipuolista ja omaa kehoa olisi hyvä kuunnella, jotta kokonaiskuormitus ei kasva liian suureksi voimavaroihin nähden. Monipuolisen liikunnan tarve kasvaa etenkin paljon paikallaan oloa vaativissa työtehtävissä ja paikallaanoloa olisi hyvä tuottaa mahdollisimman paljon. (Pennonen 2021, 47.) Aikuisten liikuntasuosituksissa kevyttä liikuskelua tulisi olla usein, rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia tai reipasta liikkumista kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi olla kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2022.) Liikuntaa ei tulisi suosia juuri ennen nukkumaan menoa, sillä se siirtää palautumista myöhemmäksi ja näin ollen heikentää unenaikaista palautumista (Pennonen 2021, 48).

Arjesta ei pidä unohtaa pientä luksusta, sillä tärkeää on riittävä aika itselleen, läheisille ja ystäville. Tekeminen voi olla ulkona syömistä, mökkeilyä, loikoilua, juhlamista, kulttuurin harrastamista tai luonnossa liikkumista. Edellä mainittuja asioita ei kannata suunnitella vain loma-ajoille, vaan myös arkeen on hyvä tuoda piristystä. Tekemisen täytyy olla itselle mieluista ja tuottaa yhteenkuuluvuuden ja rentoutumisen tunteita, jotta palauttavaa vaikutusta tapahtuu. Etenkin luonnossa liikkumisella on todettu olevan vaikutusta parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen ja sitä kautta tarkkaavaisuuden ja mielialan kohentamiseen. (Pennonen 2021, 49.)

Kaiken tekemisen ohelle olisi hyvä jättää aikaa pelkästään levolle, unelle sekä rauhoittumiselle (Pennonen 2021, 53). Aikuisten liikuntasuosituksissa riittävä uni on perusedellytys palautumiselle ja kaikelle toiminnalle (UKK-instituutti 2022). Riittävällä unensaannilla tarkoitetaan unta seitsemästä kahdeksaan tuntiin vuorokaudessa. Lepo auttaa kehoa rentoutumaan ja sitä kautta asioihin voi saada etäisyyttä. Erilaiset mobiililaitteet eivät tue palautumista, sillä jatkuva

media- ja sometulva eivät päästä mieltä rentoutumaan. Tämä taas voi vaikuttaa aivojen ylikuormitukseen, joka vaikuttaa kielteisesti joustokykyyn sekä luovuuteen. Rentoutuneena luovuus on vilkkaimmillaan ja uusille ajatuksille ja mielikuville vapautuu tilaa sekä tunteiden säätely, keskittymiskyky ja kyky oppia paranevat. Rauhoittumiseen ja rentoutumiseen on erilaisia keinoja ja niiden tavoitteena on parasympaattisen hermoston aktivoituminen. Esimerkkeinä ovat rentoutusharjoitukset, meditaatiot, jooga sekä hengitys- ja mielikuvaharjoitukset kuten mindfulness. Myös hieronnalla on kehoa rentouttavia vaikutuksia, sillä hieronnalla on vaikutusta hyvänolohormonin eli oksitosiinin erittymiseen. (Pennonnen 2021, 53–54.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa toimeksiantajalle opas tukemaan työntekijöiden työhyvinvointia ja palautumista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda työntekijöiden tietouteen keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla, ja tätä kautta parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista.

## **6 TUOTEKEHITYSPROSESSI**

Opinnäytetyössä sovelletaan Jämsän ja Mannisen (2000) perusvaiheita tuotekehitysprosessin etenemisestä. Näihin vaiheisiin kuuluvat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, kehittäelyvaihe ja viimeisenä viimeistelyvaihe (Jämsä & Manninen 2000, 28). Opinnäytetyö toteutetaan produktiivisen opinnäytetyön tavoin tuotekehitysprosessina, jonka lopputuloksena syntyy opas kuormituksen ja palautumisen säätelyyn toistotyöntekijöille. Oppaassa tuodaan esille erilaisia keinoja palautumiseen ja työn tuottamiseen.

### **6.1 Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen**

Yksi sosiaali- ja terveystalvelujen organisaatiotason laadun kehittämisen menetelmistä on arviointitiedon kerääminen nykyisistä palveluista. Tietoa haetaan korkeakoulujen tai oppilaitoksien tekemistä selvityksistä ja tutkimuksista

sekä tekemällä asiakas- ja potilaskyselyjä. Analysoinnilla saadaan tietoa organisaatioiden ja palvelumuotojen kehittämistarpeista ja apuna ongelmien tunnistamisessa voidaan käyttää tilastoja palvelujen käytön määristä, kustannuksista, epäkohdista ja virheistä. Tarkoituksena on kehittää ja parantaa olemassa olevia palvelumuotoja ja tuotteita tai kehittää kokonaan uusi tuote tai palvelu. Tärkeintä on tunnistaa ongelman laajuus, yleisyys, kausiluonteisuus sekä asiakasryhmä. Tarvittaessa käynnissä olevat hankkeet ja suunnitelmat on hyvä selvittää. (Jämsä & Manninen 2000, 29–32.)

Opinnäytetyön aiheen pohtiminen alkoi syksyllä 2023 ja molempien kiinnostusta herätti aihe koskien työhyvinvointia sekä kuormituksen ja palautumisen tasapainoa. Aihe on tärkeä ja koskee jokaista ihmistä jossakin vaiheessa elämää. Työhyvinvointia ei myöskään voi liikaa nostaa esille, sillä kuormituksen ja palautumisen tasapaino on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näiden tietojen pohjalta toimeksiantajaa lähdettiin etsimään Facebookin Fyssarit ja lekurit -ryhmän kautta. Yhteydenottoja ja aihe-ehdotuksia tuli useita, mutta moni halusi opinnäytetyön koskevan istumista ja sen haittoja. Lopulta marraskuussa 2023 päädyimme toimeksiantajaan, jonka kanssa ajatukset aiheesta kohtasivat.

Pohdittiin aihetta yhdessä toimeksiantajayrityksen edustajan ja heidän työfysioterapeutinsa kanssa Teams-palaverissa joulukuussa. Keskusteltiin yleisesti työn tauottamisesta, työkuormituksesta, palautumisesta, istumisen vähentämisestä sekä taukoliikunnasta ja lähdettiin työstämään opinnäytetyön aihetta näiden ajatusten pohjalta. Kohderyhmäksi ajateltiin toistotyöntekijöitä, koska se kattaa suurimman osan tehtaan työnkuvasta. Ajatuksena oli, että työntekijöille voisi tehdä taukoliikuntaohjeita, jotka parantaisivat työntekijöiden hyvinvointia ja työstä palautumista.

## **6.2 Ideavaihe**

Ideavaiheessa etsitään ratkaisukeinoja ja vaihtoehtoja kehittämistarpeen toteuttamiseen. Ongelmanratkaisuun voidaan etsiä erilaisia lähestymis- ja työtapoja, joista käytetyimpiin kuuluvat luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmät. Palautteiden ja aloitteiden keräämisessä ja tallentamisessa voidaan



hyödyntää benchmarkingia. Luovalla ongelmanratkaisulla pyritään etsimään ratkaisuja avoimella otteella ja ratkaisuja voidaan miettiä aivoriihen avulla. Aivoriieessä tarkoituksena on mahdollisimman monen idean luominen, jonka jälkeen päätetään sopiva toteutustapa. Benchmarkingin ideana on vertailla eri organisaatioita ja löytää sitä kautta ratkaisuvaihtoehtoja kehittämistarpeisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 35–37.)

Tammikuussa tavattiin toimeksiantajan kanssa kasvotusten Sievissä ja tutustuttiin tehdastyöntekijöiden työtehtäviin ja -kuormitukseen. Toistotyötä esiintyi kaikilla tuotannon työpisteillä ja työvaiheita tehtiin sekä istuen että seisten. Hyödynnettiin tapaamisella aivoriihen kaltaista lähestymistapaa sopivan menetelmän löytämiseksi. Jokainen sai ehdottaa omia ajatuksia lopullisesta aiheesta ja lopputuotoksesta, joiden pohjalta kokonaisuutta lähdettiin miettimään. Menetelmistä esiin nousivat luento, opas tai Firstbeat-mittaus ja aiheehdotuksina olivat työstä palautuminen, työn tauottaminen sekä istumisen ja kuormituksen vähentäminen. Ajatuksena oli, että taukoliikuntaohjeiden lisäksi voisi olla työpäivän aikana suoritettavia rentoutusharjoituksia ja palautumista voisi laajentaa vapaa-aikaan. Keskustelun päätteeksi sopiva aihe ja menetelmä löytyi.

Lopulliseksi aiheeksi valikoitui työhyvinvointi sekä kuormituksen ja palautumisen tasapaino ja parhaimmaksi menetelmäksi opas, joka ajateltiin tehdä toistotyöntekijöille. Oppaan tarkoituksena on tuoda työntekijöiden tietouteen keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla, ja tätä kautta parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista. Opas päätettiin tuottaa sähköisenä sellaiseen muotoon, josta se on mahdollista tulostaa. Ajatuksena oli, että oppaaseen pystyi liittämään linkkejä rentoutusharjoituksiin, koska moni työntekijä käyttää puhelinta äänikirjojen ja musiikin kuunteluun työpäivän aikana.

### **6.3 Luonnosteluvaihe**

Tämä vaihe käynnistyy, kun valmis tuote on mietittynä ja päätökset tuotteen suhteen on tehty. Tuotteen laatu syntyy monen tekijän summasta ja näitä teki-

jöitä ovat tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät, asiakasprofiili sekä arvot ja periaatteet. Tärkeää on selvittää asiakkaiden tarpeet ja odotukset, perehtyä tutkittuun tietoon, ottaa huomioon arvot ja periaatteet ja tunnistaa taustalla olevat ohjeet ja säädökset. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44, 47,49.)

Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin tammikuun loppupuolella, josta kävi ilmi, millaista tuotetta oltiin kehittämässä ja mihin tarkoitukseen. Tähän työhön ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa. Tarkoituksena oli tuottaa selkeä ja informatiivinen opas työntekijöiden käyttöön hyödyntäen ajankohtaista tutkittua tietoa.

Helmikuussa perehdyttiin lähdekirjallisuuteen. Tutkimukset ja kirjallisuus taulukoitiin ensin otsikon ja julkaisuvuoden perusteella erilliseen taulukkoon, jonka jälkeen käytiin systemaattisesti läpi niiden sisältöjä. Suurin osa teoreettiseen viitekehykseen valikoiduista tutkimuksista ja kirjallisuuksista oli julkaistu kymmenen vuoden sisällä, ja vain muutamia kirjallisuksia oli julkaistu ennen vuotta 2014. Valittujen tutkimusten kriteereinä pidettiin vertaisarviota, ISSN – numeroa ja artikkelin IMRD –rakennetta. Lähteiksi valikoitui tutkimukset (liite 1), jotka olivat englanninkielisiä ja saatavilla kokonaisuudessaan. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus on julkaistu vuosina 2012–2023.	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2012.
Tutkimus täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit.	Tutkimus ei täytä tieteellisen tutkimuksen kriteerejä.
Tutkimuksen teksti on saatavilla kokonaan ilmaiseksi.	Tutkimuksen teksti ei ole saatavilla kokonaan ilmaiseksi.
Tutkimuksen teksti on saatavilla englanniksi.	Tutkimuksen teksti ei ole saatavilla englanniksi.

Taulukkoon 2 on eritelty tietokannat ja hakusanat, osumien lukumäärä, otsikon ja/tai tiivistelmien perusteella valitut sekä opinnäytetyöhön valittujen tutkimusten lukumäärä. Tiivistelmien ja/tai otsikon perusteella valikoitui 23 tutkimusta, mutta lopulliseen työhön valittiin 11 tutkimusta eri aihealueista ja neljästä eri tietokannasta. Nämä 11 tutkimusta tukivat opinnäytetyön aihealueita ja pyrimme valitsemaan tutkimuksia, jotka olivat lähellä toistotyön työnkuvaa. Tietokantoina käytettiin APA PsycArticlesia, Google scholaria, Pubmedia sekä Research-Gatea.

Taulukko 2. Tiedonhaku

Tietokannat	Hakusanat, hakulausekkeet	Osumat (lukumäärä)	Otsikon ja/tai tiivistelmien perusteella valitut (lukumäärä)	Valitut (lukumäärä)
APA PsycArticles	Relaxation exercises AND recovery	3	1	1
Google scholar	Workload	275 000	2	1
Google scholar	Dramma model	17 600	1	1
Pubmed	Recovery from work	43 191	4	1
Pubmed	Office ergonomics AND sitting	164	3	1
Pubmed	Self-determination theory	3871	5	2
Pubmed	Facilitating detachment from work	181	2	1
Pubmed	Neck OR shoulder pain AND stretching	904	2	1
Pubmed	Therapeutic tremors AND stress recovery	6	1	1

Research- Gate	Definition OR wellbeing OR equilibrium	9125	2	1
-------------------	--	------	---	---

Tiedonhaun ohella perehdyttiin yrityksen arvoihin ja periaatteisiin ja lähdettiin työstämään opinnäytetyötä sen pohjalta. Arvoihin lukeutuivat turvallisuuden ja tehokkuuden lisäksi innovatiivisuus ja luotettavuus sekä työhön liittyvän kuormituksen vähentäminen ja sitä kautta työntekijöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin panostaminen (Jokinen 2024; Sievi 2024).

#### 6.4 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittäminen aloitetaan määriteltyjen ratkaisuvaihtoehtojen ja periaatteiden mukaisesti. Informaatiota välitetään asiakkaiden suuntaan mahdollisimman ymmärrettävällä ja vastaanottajan tarpeet huomioivalla tavalla ja informaation välittämisessä voidaan käyttää erilaisia ohjelehtisiä ja esitteitä. Vaiheeseen kuuluu lopulliset päätökset ja valinnat koskien tuotteen sisältöä ja ulkoasua. Tekstin tulee olla asiatyylisiin sopivaa ja ulkoasun visuaalisuutta voidaan muokata erilaisten tehostekeinojen avulla. Tehostekeinoilla voidaan pyrkiä organisaation omaan visuaaliseen linjaan ja tyyliin ja näin saadaan yhtenäistettyä yrityksen yleistä painotuotevalikoimaa. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 56–57.)

Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin 2.4.2024, jonka jälkeen saatiin lupa aloittaa oppaan toteuttaminen. Opas kehitettiin tukemaan työntekijöiden työhyvinvointia ja palautumista työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Oppaan tavoitteena on tuoda työntekijöiden tietouteen keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla, ja tätä kautta parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista.

Alkuosaan kirjoitettiin esittely, joka sisältää tietoa oppaan käyttöönotosta ja teoriaa hyvinvoinnista, ja sen jälkeen teoriaa avataan osiokohtaisesti kuormituksesta sekä palautumisesta. Pääpainona oppaassa ovat konkreettiset harjoitteet työpäivän aikana suoritettavista taukoliikkeistä ja rentoutusharjoituk-

sista sekä vinkit vapaa-ajan palautumiseen. Harjoitteista kuvattiin havainnollistavat kuvat itse, joten erillisiä kuvauslupia ei tarvittu. Harjoitteita ja teoriatietoa sisällytettiin oppaaseen linkkien muodossa, jotka löytyvät tämän opinnäytetyön lähdeluettelosta. Päädyimme kuvaamaan taukoliikkeistä kuvat itse, jotta saimme kuvista visuaalisesti sopivat ja selkeät. Linkit lisätietoihin aiheista valikoituivat teoriatiedon pohjalta ja harjoituslinkeiksi valittiin selkeät ja lyhyet harjoitteet, joita on helppo toteuttaa mikrotaukojen aikana. Oppaassa panostettiin informatiivisuuteen, visuaalisuuteen sekä selkeyteen ja hyödynnettiin yrityksen omaa visuaalista ilmettä, fontteja ja värimaailmaa, jolloin oppaasta saatiin juuri kyseisen yrityksen näköinen.

Sisällöstä ja visuaalisuudesta kysyttiin toimeksiantajan mielipidettä, jolloin opasta voitiin vielä muokata haluttuun suuntaan. Vapaamuotoista palautetta kysyttiin kirjallisesti, jossa mahdolliset korjausehdotukset ja vinkit sai tuoda esille. Tällä tavoin saatiin oppaasta mahdollisimman palveleva toimeksiantajalle. Toimeksiantajan työfysioterapeutti käy vielä tarvittaessa opasta läpi työntekijöiden kanssa.

## **6.5 Viimeistelyvaihe**

Viimeistelyvaiheessa tuotetta kehitetään saadun palautteen ja arvioinnin mukaan. Tämä voi sisältää yksityiskohtien hiomista sekä toteutusohjeiden laatimista. Tuotetta voidaan esitellä mahdollisimman todellisessa ympäristössä, jolloin tuotteen edut ja puutteet tulevat parhaiten esiin. Lopuksi mietitään, kuinka tuote jaetaan kohderyhmälle. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Esitestaus suoritettiin toimeksiantajayrityksen työntekijöille parin päivän mittaisella kokeilujaksolla, jonka jälkeen työntekijät saivat antaa palautetta toimeksiantajayrityksen ohjaajille. Tämän jälkeen palautetta kysyttiin ohjaajilta kirjallisesti. Oppaasta saatiin paljon hyvää palautetta. Opasta kehitettiin selkeäksi, monipuoliseksi ja informatiiviseksi ja pohdintaosiot diojen välillä koettiin hyviksi virkistykseksi. Taukoliikuntaohjeet koettiin selkeiksi ja helposti toteutettaviksi työn lomassa ja rentoutusharjoitukset olivat sopivan mittaisia, ei liian pitkiä. Opas jaetaan toimeksiantajalle sähköisessä muodossa, josta se on mahdollista tulostaa.

## 6.6 Valmis opas

Valmis opas on Canvalla tuotettu kokonaisuus, joka sisältää 19 sivua (liite 2). Opas on saatavilla sähköisesti PDF-dokumenttina ja se lähetetään toimeksiantajalle sähköpostitse. Yritys pystyy jakamaan oppaan sitä kautta työntekijöille ja näin työntekijät pääsevät oppaaseen käsiksi omilla mobiililaitteillaan, jonka kautta linkit aukeavat. Opas koostuu tervehdyssanoista, teoritiedosta, pohdintaosioista, rentoutusharjoituksista sekä taukoliikuntaliikkeistä. Teoriaosuuksissa kerrotaan tietoa työhyvinvoinnista, työkuormituksesta, stressistä sekä palautumisesta työpäivän aikana ja vapaa-ajalla. Pohdintaosioissa pääsee pohtimaan omaa palautumista ja taukotottumuksia valmiiksi laadittujen kysymysten avulla ja kirjaamaan niitä ylös paperille tai puhelimen muistioon. Rentoutusharjoituksista oppaaseen valikoitui laatikkohengitys, jännitys-rentoutusmenetelmä, hengityksen seuranta, mindfulness sekä mielikuva- ja hengitysharjoitukset, joista jokainen työntekijä voi valita itselleen mieluisat harjoitteet. Taukoliikuntaliikkeissä panostettiin yläraajapainotteisiin liikkeisiin, joiden mukana ovat kyykky ja lonkankoukistajavenytys.

## 7 POHDINTA

Toteutimme opinnäytetyön produktiivisena opinnäytetyönä, jossa aiheena käsittelemme työhyvinvointia sekä kuormituksen ja palautumisen tasapainoa. Teimme aiheesta oppaan toimeksiantajalle. Oppaassa tuotiin esille konkreettisia keinoja toteuttaa mieltä ja kehoa palauttavia taukoja työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Opas sisälsi teoritietoa, taukoliikuntaohjeita sekä erilaisia rentoutusharjoituksia.

Opinnäytetyön tekeminen oli todella mielenkiintoista ja pääsimme aiheessa pintaa syvemmälle. Saimme hyvää lisätietoa työhyvinvoinnista, kuormituksesta ja palautumisesta sekä niihin liittyvistä tekijöistä. Työn tekeminen sujui sulavasti ja aihealueet saatiin jaettua hyvin molempien kesken. Molemmat pääsivät hyödyntämään omaa osaamistaan ja yhteisillä keskusteluilla pää-

simme haastavistakin kohdista eteenpäin. Apua saatiin aina tarvittaessa opponenteilta, opettajilta sekä toimeksiantajalta. Opinnäytetyö eteni suunnitelman mukaisesti ja saimme rajattua laajan aiheen hyvin.

Molemmat tekivät opinnäytetyötä itsenäisesti, mutta keskustelimme paljon viestien välityksellä ja pidettiin tarvittaessa Teams-palavereja. Olimme paljon yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostin sekä Teamsin välityksellä ja näin saatiin opinnäytetyöstä ja oppaasta juuri kyseiselle yritykselle mieluinen. Tämä tapa sopi meille hyvin, sillä samanaikaisesti suoritimme muita koulu-kursseja ja työharjoitteluita, joiden vuoksi aikataulut oli vaikea sopia yhteen. Muiden kuormittajien vuoksi opinnäytetyön tekeminen alkoi väsyttää loppua kohden.

Aihe on todella tärkeä, sillä se nousee esille monissa työelämän tilanteissa. Fysioterapeutin näkökulmasta työn aiheuttamaan kuormitukseen ja tuki- ja liikuntaelinvaivoihin täytyy osata puuttua ajoissa, jotta työkyvyttömyyttä pystytään ennaltaehkäisemään. Tätä fysioterapeutti voi toteuttaa tekemällä käyn-tejä työpaikoille, pitämällä työhyvinvointiin ja palautumiseen liittyviä luentoja ja ohjaamalla ergonomiaa jokaiselle työntekijälle tarvittaessa yksilöllisesti.

Toimeksiantaja sai hyvän, visuaalisen ja selkeän oppaan, jossa on kattavasti tietoa opinnäytetyön aiheista. Kuvasimme oppaan harjoitteet itse ja hyödynsimme toimeksiantajan omaa visuaalista värimaailmaa. Opasta esiteltiin ja saimme hyvää palautetta oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Opas koettiin selkeäksi ja helposti toteutettavaksi työn lomassa.

## **7.1 Eettisyys ja luotettavuus**

Jokaisen opinnäytetyötä tekevän tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Tiedeyhteisön kuvaamia toimintatapoja ovat rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus kaikissa tutkimuksiin liittyvissä toiminnoissa. Työtä tehdessä tulee ottaa huomioon muiden tekemät tekstit ja niihin tulee viitata asianmukaisella tavalla sekä tarvittavat tutkimusluvut tulee hoitaa kuntoon työtä tehdessä. Hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat tulee omaksua ja niiden toteutumisesta tulee huolehtia työn edetessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Suunnitelmaa varten haettiin tutkimuksia, artikkeleita ja kirjallisuutta, jotka käsittelevät työhyvinvointia ja -kuormitusta, stressiä, työstä palautumisen keinoja sekä motivaatiota ja niiden vaikutusta yksilön kokemaan hyvinvointiin. Lähde-merkinnöissä ja lähteisiin viittaamisissa käytettiin Xamkin lähde-merkintäohjeita. Lähteet valittiin tarkoin ja tiedonhaussa hyödynnettiin luotettavia tietokantoja ja monipuolisia hakusanoja.

Opas tehtiin toimeksiantajan toiveiden ja omien näkemysten mukaan toimeksiantajan arvoja kunnioittaen. Sisällössä huomioitiin yrityksen oma värimaailma ja fontit sekä kiinnitettiin erityistä huomiota tekstin helppolukuisuuteen ja käytännönläheisyyteen. Viimeistelyvaiheessa hyödynnettiin toimeksiantajan palautetta ja muokattiin opasta sen mukaan. Opas kävi esitetauksessa, jolla varmistettiin työntekijöiden toiveet oppaan suhteen ja tällä tavoin saatiin oppaasta helposti lähestyttävä. Taukoliikuntaohjeiden kuvat kuvattiin itse, joissa toinen meistä toimii mallina, mutta rentoutus- ja hengitysharjoitusten kuvat otettiin Canvasta, jolla opas on tehty. Oppaan kuvaluetteloon on merkitty kuvien lähteeksi Canva, jotta se on eettisesti oikein.

## **7.2 Johtopäätökset**

Todettiin opinnäytetyötä toteutettaessa, että mikrotaukoihin liittyviä tutkimuksia löytyi käytetyillä hakumenetelmillä vähän. Eniten tutkimuksia löytyi yksittäisten harjoitusten, kuten mindfulnessin, kävelylenkkien ja taukoliikuntaliikkeiden vaikutuksesta palautumiseen. Työn tauottamista olisi hyvä olla 40 minuutin välein, sillä lihakset väsyvät nopeasti suurta tarkkuutta ja keskittymistä vaativissa työtehtävissä. Lihasten aktiivisuus saatiin pysymään palautumistasolla 30–45 minuutin ajan, kun pieniä taukoja pidettiin useamman kerran päivässä. Pieniläkin työpäivän aikaisilla kävelyillä ja rentoutusharjoituksilla oli positiivisia vaikutuksia palautumiseen. Taukoja olisi hyvä pitää säännöllisesti ja palautumiseen riittää pienikin aktiivisuus esimerkiksi hartioiden pyörittäminen tai tuolilta ylösnouseminen. Tärkeintä on, että päivittäisiin taukoihin on ylipäänsä mahdollisuus.



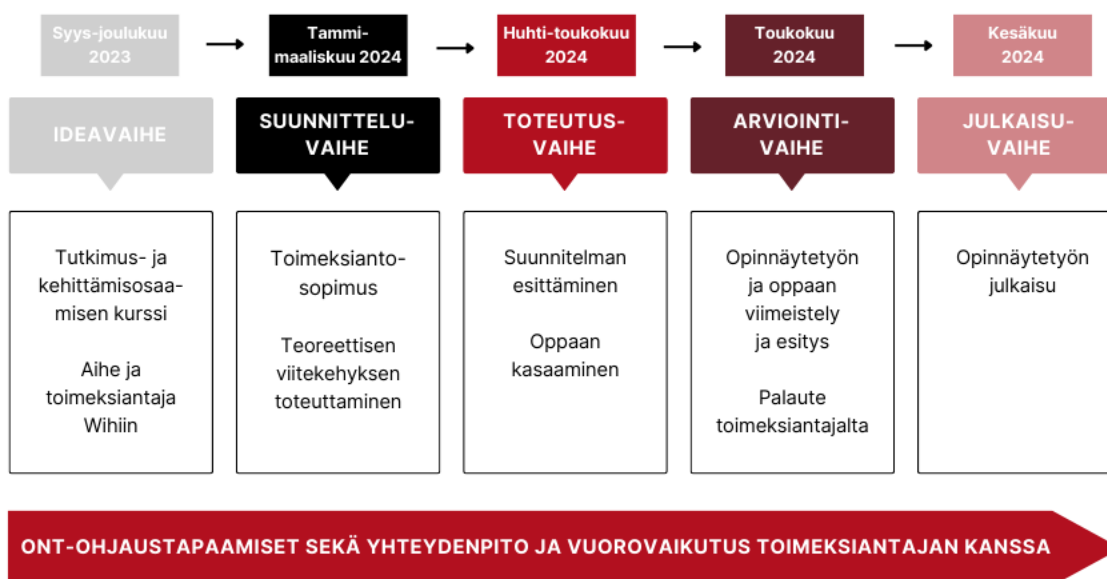
Työn fyysisiksi kuormitustekijöiksi todettiin huonot työasennot, liika fyysinen voiman käyttö, meluisat työtilat sekä jatkuva tauottamaton toistotyö. Psykkisistä kuormitustekijöistä esiin nousi ristiriita omien ja työn vaatimien arvojen välillä ja sosiaalisista tekijöistä ristiriitaiset odotukset työpaikan eri tahoilta. Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt ja työuupumus yleistynyt viimeisten vuosien aikana ja palautumiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Palautumisen ja kuormituksen ajatellaan olevan tasapainossa silloin, kun mieli pysyy virkeänä, haasteisiin pystyy suhtautumaan myönteisesti ja energiaa jää vielä vapaa-ajallekin. Palautuneena irrottautuminen työstä on helpompaa ja uni on levollisempaa.

Useista tutkimuksista kävi ilmi, että työn tauottamisella ja taukoliikunnalla pystyttiin vähentämään niskakipuja ja niveliin kohdistuvaa painetta, parantamaan verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa ja tätä kautta vaikuttamaan positiivisesti fyysiseen palautumiseen. Rentoutusharjoituksilla kuten syvähengityksellä, mindfulnesilla ja mielikuvaharjoituksilla taas todettiin olevan positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn sekä väsymyksen tunteen vähenemiseen päivän aikana.

### **7.3 Oma oppimisprosessi ja ammatillinen itsearviointi**

Opinnäytetyön aihe valikoitui molempien kiinnostusten kohteiden mukaisesti. Molempia kiinnosti aihe koskien työfysioterapiaa ja etenkin kuormituksen ja palautumisen tasapainoa. Aiheen valinnassa merkittävänä tekijänä olivat aikaisemmat työharjoittelut, joissa aihealueet olivat nousseet usein esille. Näiden pohjalta lähdimme kyselemään sopivaa toimeksiantajaa ja lopulta sellainen löytyi. Saimme yhdessä rajattua aiheen sopivaksi, josta molemmat osapuolet saivat paljon uutta tietoa.

Opinnäytetyön ideointi alkoi syksyllä 2023, jolloin päätimme meitä kiinnostavan aiheen ja aloimme etsimään sopivaa toimeksiantajaa. Toimeksiantajan kanssa teimme suullisen sopimuksen marraskuussa, jonka jälkeen teimme suunnitelman opinnäytetyön aikataulusta (kuva 4).



Kuva 4. Opinnäytetyöprosessin vaiheet ja aikataulu

Suunnitteluvaihe aloitettiin heti tammikuussa 2024 teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella ja samalla kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimukset. Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin huhtikuun alussa ja heti sen jälkeen aloimme suunnittelemaan ja toteuttamaan opasta. Valmis opinnäytetyö esitettiin toukokuun lopussa.

Opinnäytetyön aiheen valinta ja rajaus onnistui todella hyvin ja pysyimme aikataulusuunnitelmassa hyvin kiinni. Saimme opinnäytetyöstä juuri meidän ja toimeksiantajan näköisen ja olimme tyytyväisiä lopputulokseen. Oppaasta tuli visuaalisesti kivan näköinen ja teoriaa oli kattavasti, mutta inhimillisesti. Saimme prosessin aikana ja lopussa hyvää palautetta lopputuloksesta ja onnistuimme kehittämään opinnäytetyötä palautteen pohjalta parempaan suuntaan. Opimme tiedonhakuprosessista sekä tieteellisestä kirjoittamisesta. Meidän oma osaamisemme työhyvinvoinnin kokonaisuudesta laajeni ja saimme opinnäytetyön kautta paljon hyviä vinkkejä tulevaa työelämää varten. Lisäksi saimme arvokasta kokemusta yrityksen kanssa toimimisesta.

#### 7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin työhyvinvointiin, kuormitukseen ja palautumiseen kirjallisuuden kautta, jonka avulla tehtiin opas toimeksiantajalle. Työntekijöiden kuormituksesta ja palautumisesta ei saatu tutkimusdataa. Näin

ollen jatkotutkimusehdotuksena voisi olla Firstbeat-mittaus ja tulosten analysointi, jossa palautumisen ja kuormituksen näkisi käytännössä. Tulosten pohjalta voisi hyödyntää tämän työn materiaalia ja käydä läpi erilaisia palautumisen keinoja. Mittauksen aikana voisi hyödyntää taukoliikuntaohjeita sekä hengitysharjoituksia, joita työntekijät tekisivät säännöllisesti työpäivien aikana mittauksien ollessa käynnissä.

Mielenkiintoista olisi nähdä, millainen työntekijän kuormitus on ennen taukoliikuntojen ja hengitysharjoitteiden suorittamista, niiden aikana sekä jälkeen. Samalla pääsisi kuulemaan jokaisen työntekijän omat subjektiiviset tunteet palautumisen tunteesta ja sen vaikutuksista arkeen sekä jaksamiseen. Tulokset voisivat motivoida työntekijöitä huolehtimaan omasta työhyvinvoinnistaan ja pitämään taukoja useammin työn ohella.

## LÄHTEET

- Agolli, A., & Holtz, B. C. 2023. Facilitating detachment from work: A systematic review, evidence-based recommendations, and guide for future research. *Journal of Occupational Health Psychology* 28(3), 129–159. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/ocp0000353> [viitattu 5.3.2024].
- Berceli, D., Salmon, M., Bonifas, R., & Ndefo, N. 2014. Effects of Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors on Quality of Life Among Non-professional Caregivers: A Pilot Study. *Global advances in health and medicine* 3(5), 45–48. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.032> [viitattu 13.4.2024].
- Coumans, J. M. J., Lechner, L., Bolman, C. A. W., & Oenema, A. 2022. Clustering of motivational constructs based on self-determination theory for diet and physical activity and their associations with behaviour: a cross-sectional study. *Journal of Nutritional Science* 11, e22. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/jns.2022.12> [viitattu 25.1.2024].
- Cropley, M., Rydstedt, L. W., & Andersen, D. 2020. Recovery from work: testing the effects of chronic internal and external workload on health and well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health* 74(11), 919–924. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213367> [viitattu 5.3.2024].
- Ding, Y., Cao, Y., Duffy, V. G., & Zhang, X. 2020. It is Time to Have Rest: How do Break Types Affect Muscular Activity and Perceived Discomfort During Prolonged Sitting Work. *Safety and Health at Work* 11(2), 207–214. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008> [viitattu 1.2.2024].
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2(3), 222–235. Verkkolehti. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4> [viitattu 22.2.2024].
- Ergonomia ja fyysinen työkuormitus s.a. Työturvallisuuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/toimialakohtaista-tietoa/terveydenhuoltoala/tyokuormituksen-hallinta/ergonomia-ja-fyysinen-tyokuormitus/> [viitattu 13.1.2024].
- Fan, J. & Smith, A. 2017. The Impact of Workload and Fatigue on Performance. Teoksessa Longo, L & Leva, M. (toim.) *Human Mental Workload: Models and Applications*. Dublin: Springer, 90–105. E-kirja. Saatavissa: [http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0\\_6](http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6) [viitattu 13.1.2024].
- Hakanen, J. 2022. Työuupumus on kasvanut - työhyvinvointi kaipaa tukea juuri nyt. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/tyouupumus-kasvanut-tyohyvinvointi-kaipaa-tukea-juuri-nyt> [viitattu 7.1.2024].

Hengityksen seuranta s.a. Oivamieli. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://oivamieli.fi/hengityksen\\_seuranta.php](https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php) [viitattu 23.5.2024].

6. Hengitysharjoitukset s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset> [viitattu 23.5.2024].

Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Lääkärikirja Duodecim* 135(20), 1961–1966. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189> [viitattu 5.1.2024].

Jokinen, I. 2024. Henkilöstöpäällikkö. Haastattelu 17.1.2024. Sievin Jalkine Oy.

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kauhanen, J. 2016. Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä. E-kirja. Viro: Printon. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223399?sid=4223354331> [viitattu 7.1.20124].

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ketola, R. & Laaksonlaita, S. 2004. Toisto-Repe: Toistotyön arviointimenetelmä. E-kirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140890/TTL\\_978-952-261-958-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140890/TTL_978-952-261-958-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 24.2.2024].

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. *Lääkärikirja Duodecim* 124(6), 683–692. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/6/duo97123> [viitattu 5.1.2024].

Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. & de Bloom, J. 2020. Need satisfaction and optimal functioning at leisure and work: A longitudinal validation study of the DRAMMA model. *Journal of Happiness Studies* 22, 681–707. Verkkolehti. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-020-00247-3> [viitattu 28.2.2024].

Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2020. Anatomia ja fysiologia - Rakenteesta toimintaan. 9.–11. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lindqvist, L. 2022. Työstä palautuminen. Terveystalo. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta\\_palautuminen\\_9.6.221.pdf](https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta_palautuminen_9.6.221.pdf) [viitattu 26.2.2024].

Lohtander, M., Hätönen, H., Katainen, J, Lundkvist, T., Siira T. & Hovi, A-M. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuuri. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://yhteistyotilat.fi/wiki08/display/JULHTEK> [viitattu 19.3.2024].

Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.4.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976#s2> [viitattu 5.1.2024].

Mehiläinen s.a. Työfysioterapeutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/fysioterapia/tyofysioterapeutti> [viitattu 13.4.2024].

Mieli. 2023. Mindfulness-harjoitukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/> [viitattu 23.5.2024].

Mieli s.a. Palauttava uni. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/> [viitattu 23.5.2024].

6. Mielikuvaharjoitus s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/6-mielikuva-harjoitus-351> [viitattu 23.5.2024].

Mustikkamaa, S. 2022. Laatikohengitysharjoitus. Youtube. Videoleike. Julkaistu 29.6.2022. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=LXXAVe5drrQ> [viitattu 23.5.2024].

Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. 2021. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review* 15(2), 214–244. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529> [viitattu 25.1.2024].

Peltoniemi, T. & Stammeier, J. 2020. Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen. Verkko-lehti. Päivitetty 13.12.2020. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo> [viitattu 26.2.2024].

Pennonen, M. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Helsinki: Duodecim.

Pesola, A. 2013. Luomuliikunnan vallankumous - sohvan pohjalta taisteluvoittoon. Lahti: Fitra Oy.

Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja - joka toimiston opas fiksuun istumiseen. Lahti: Fitra Oy.

Puttonen, S. 2006. Stressin fysiologiset vaikutukset. *Lääkärikirja Duodecim* 24(3), 28–31. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.researchgate.net/publication/351839592> [Stressin fysiologiset vaikutukset Työterveyslaakari 3 28-31](https://www.researchgate.net/publication/351839592) [viitattu 5.1.2024].

8. Rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinyvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia> [viitattu 6.4.2024].

Seppänen, L. 2018. Motivaatio perseelle potkimisen käsikirja. Lahti: Fitra Oy.

Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. 2018. Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology* 23(3), 428–442. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/ocp0000083> [viitattu 28.2.2024].

Sievin Jalkine Oy. 2024. Sievin tarina. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sievi.com/fi/yritys> [viitattu 9.1.2024].

Tietoinen arki s.a. Oivamieli. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://oivamieli.fi/tietoinen\\_arki.php](https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php) [viitattu 23.5.2024].

Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R., & Kuptniratsaikul, V. 2016. The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation* 30(1), 64–72. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/0269215515575747> [viitattu 7.4.2024].

Tuominen, S. 2020. Vagushermo – salainen aseesi stressiä vastaan. Firstbeat Technologies Oy. Blogi. Päivitetty 7/2020. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/vagushermo-salainen-aseesi-stressia-vastaan/> [viitattu 26.2.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023: 2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tie-devilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 7.3.2024].

Työhyvinvointi s.a. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu: Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyohyvinvointi.fi/> [viitattu 5.1.2024].

Työkuormituksen hallinta s.a. Työturvallisuuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/> [viitattu 13.1.2024].

Työkykypassi s.a. Palaudu työstä - ammatin työkykyvalmiudet 5/6. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyokykypassi.fi/palaudu-tyosta/> [viitattu 24.2.2024].

Työsuojelu s.a. Toistotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus/toistotyö> [viitattu 24.2.2024].

Työterveyslaitos s.a. 1.1 Työhyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyohyvinvoinnin-tiedolla-johtaminen-sote-alalla/osa-1-strateginen-tyohyvinvoinnin-johtaminen-ja-kasitteet/11-tyohyvinvointi> [viitattu 10.1.2024].

Työturvallisuuskeskus. 2022. Tekstiili- ja kenkäteollisuuden työalatoimikunta. Tauota työtäsi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ttk.fi/julkaisu/tauota-tyotasi/> [viitattu 31.1.2024].

Törrönen, E-N. 2020. Intuitiivinen syöminen on kehon kuuntelua. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/intuitiivinen-syominen-on-kehon-kuuntelua/> [viitattu 23.5.2024].

UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 6.4.2024].

Violainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD - Books on Demand.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

World Health Organization. 2021. Towards developing WHO's agenda on well-being. E-kirja. Geneva: World Health Organization. Saatavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039384> [viitattu 20.2.2024].



## KUVALUETTELO

Kuva 1. Hyvinvoinnin määritelmä. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2(3), 222–235. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.international-journalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89> [viitattu 22.2.2024].

Kuva 2. Työhyvinvoinnin kartta. Työhyvinvointi s.a. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu: Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyohyvinvointi.fi/> [viitattu 5.1.2024].

Kuva 3. Damma-malli. Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Kuva 4. Opinnäytetyöprosessin vaiheet ja aikataulu

## TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Taulukko 2. Tiedonhaku

Liite 1. Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tiedot	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset Tulokset
<p>Agolli, A., &amp; Holtz, B. C. 2023. Facilitating detachment from work: A systematic review, evidence-based recommendations, and guide for future research. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i> 28(3), 129–159. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1037/ocp0000353">https://doi.org/10.1037/ocp0000353</a> [viitattu 5.3.2024].</p>	<p>Mikä helpottaa/estää työstä irtautumista?</p>	<p>Systemaattinen kvalitatiivinen katsaus. Mukana 159 empiiristä tutkimusta.</p>	<p>Ymmärrystä työstä irtautumisen merkityksestä ja mitä täytyy vielä tutkia lisää. Katsaus voi olla hyödyllinen niille, jotka etsivät näyttöä siitä, miten organisaatiot voivat auttaa työntekijöiden työstä irtautumista.</p>
<p>Berceli, D., Salmon, M., Bonifas, R., &amp; Ndefo, N. 2014. Effects of Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors on Quality of Life Among Non-professional Caregivers: A Pilot Study. <i>Global advances in health and medicine</i> 3(5), 45–48. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.032">https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.032</a> [viitattu 13.4.2024].</p>	<p>Tutkia itse aiheutetun tärinän toteutettavuutta ja yhteyttä osallistujien terveyteen liittyvässä elämänlaadussa.</p>	<p>Pilottitutkimus. Tutkimukseen osallistui 23 henkilöä, joista 21 suoritti 10 viikon interventiojakson. 19 naista ja kaksi miestä.</p>	<p>Tulokset viittaavat siihen, että säännöllisellä itse aiheutetulla tärinällä voidaan lievittää liiallista stressiä.</p>
<p>Coumans, J. M. J., Lechner, L., Bolman, C. A. W., &amp; Oenema, A. 2022. Clustering of motivational constructs based on self-determination theory for diet and physical activity and their associations with behaviour: a cross-sectional study. <i>Journal of Nutritional Science</i> 11, e22. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1017/jns.2022.12">https://doi.org/10.1017/jns.2022.12</a> [viitattu 25.1.2024].</p>	<p>Selvittää itsemääräämisteorian perustuvien motivaatiokenteiden vaikutus syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. (N=1142), naisia 692 ja miehiä 450. 18–70-vuotiaita. Tutkimus toteutettiin kyselyyn avulla</p>	<p>Itsemääräämisteorian liittyvät kolme ulottuvuutta ruokkii sisältä motivaatiota, joka on avainasemassa mm. uusien hyvinvointia ja terveyttä tukevien</p>

			elämäntapojen omaksumisessa.
Cropley, M., Rydstedt, L. W., & Andersen, D. 2020. Recovery from work: testing the effects of chronic internal and external workload on health and well-being. <i>Journal of Epidemiology and Community Health</i> 74(11), 919–924. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1136/jech-2019-213367">https://doi.org/10.1136/jech-2019-213367</a> [viitattu 5.3.2024].	Alentuneen toipumisen vaikutukset terveyteen, jotka liittyvät työn sisäiseen ja ulkoiseen työmäärään.  Vaikuttaako työn kuormitus koettuun hyvinvointiin?	Työn sisäisen ryhmän otoskoko 1 715 ja työn ulkoisen ryhmän otoskoko 1 760. Norjan työympäristötutkimuksen kysely.	Suuren sisäisen ja ulkoisen työmäärän kokeneet raportoivat paljon todennäköisemmin psyykkisestä ja fyysisestä väsymyksestä sekä uniongelmissa verrattuna pienen sisäisen tai ulkoisen työmäärän kokeviin.
Ding, Y., Cao, Y., Duffy, V. G., & Zhang, X. 2020. It is Time to Have Rest: How do Break Types Affect Muscular Activity and Perceived Discomfort During Prolonged Sitting Work. <i>Safety and Health at Work</i> 11(2), 207–214. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008</a> [viitattu 1.2.2024].	Lihastoiminnan vaihtelun seuraaminen pitkäaikaisen istumatyön aikana.  Milloin ja miten olisi hyvä pitää taukoa lihaskoivien riskien minimoimiseksi?	Elektromyografia mittaukseen osallistui 24. Toiseksi erilaisten taukojen tehokkuutta mitattiin 48 osallistujan kesken, jotka jaettiin kuuteen ryhmään (passiivinen tauko, aktiivinen tauko asennon muutos, seisominen ja venyttely 5 ja 10 min).	Lihaksissa huomattiin väsymystä 40 minuutin istumisen jälkeen. Tehokkaimmaksi menetelmäksi osoittautui seisominen ja venyttely viiden minuutin ajan. Näin saatiin pysymään lihaksen palautumisella 30–45 min.
Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. <i>International Journal of Wellbeing</i> 2(3), 222–235. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89">https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89</a> [viitattu 22.2.2024].	Yksinkertaistaa ja maailmanlaajustaa hyvinvoinnin määrittelyä.	Katsaus.	Artikkeli ehdottaa uudeksi hyvinvoinnin määrittelyksi tasapainotilaa, johon

			elämäntapahtumat ja haasteet voivat vaikuttaa. Tämä määritelmä kuvaa hyvinvoinnin monitahoisuutta ja voi auttaa yksilöitä ja päättäjiä hyvinvoinnin ymmärtämisessä.
Fan, J. & Smith, A. 2017. The Impact of Workload and Fatigue on Performance. Teoksessa Longo, L & Leva, M. (toim.) Human Mental Work-load: Models and Applications. Dublin: Springer, 90–105. E-kirja. Saatavissa: <a href="http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6">http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-61061-0_6</a> [viitattu 13.1.2024].	Selvittää työkuormituksen vaikutus uupumiseen.	Kaksi tutkimusta; 1. kysely työkuormituksesta ja uupumuksesta. 2. em. Asioita mitattiin subjektiivisesti ja objektiivisesti.	Liiallinen työkuormitus lisää riskiä uupumukseen, mikä taas altistaa muille sairauksille. Subjekttiivinen väsymys ennustaa objektiivisen suoriutumiskyvyn laskua.
Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. & de Bloom, J. 2020. Need satisfaction and optimal functioning at leisure and work: A longitudinal validation study of the DRAMMA model. Journal of Happiness Studies 22, 681–707. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-020-00247-3">https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-020-00247-3</a> [viitattu 28.2.2024].	DRAMMA-mallin luotettavuus ja validiteetti sekä vaikutus ihmisen hyvinvointiin.  DRAMMA-mallin osalueiden merkitys vapaa-ajalla sekä töissä.	279 osallistujaa, pitkittäistutkimus, kyselylomake.	Suurin merkitys optimaaliseen toimintaan oli rentoutumisella, työstä irtottautumisella, omaehtoisuudella sekä taidonhallinnalla.
Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. 2021. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. Health Psychology Review 15(2), 214–244. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529">https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529</a> [viitattu 25.1.2024].	Selvittää itsemääräämisteoriaan perustuvien interventiotutkimusten vaikutukset motivaatioon, ter-	Meta-analyysi, johon valittiin kaikki kokeelliset tutkimukset, joissa testataan itsemääräämisteo-	Muutokset autonomiassa motivaatiossa korreloivat positiivisesti terveyskäytännön täytymisen

	veyskäyttämiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.	rian periaatteisiin perustuvaa interventiota parantaakseen osallistujien fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyviä käytäytymismalleja. Yht. 73 tutkimusta.	ja psyykkisen terveyden muutosten kanssa.
Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. 2018. Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i> 23(3), 428–442. Verkkojlehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1037/ocp0000083">https://doi.org/10.1037/ocp0000083</a> [viitattu 28.2.2024].	Lounastauolla tehtyjen puistokävelyjen ja rentoutumisharjoitusten vaikutukset keskittymiskykyyn, koettuun rasitukseen ja työpäivän jälkeiseen väsymykseen.	Interventiotutkimus. Puistokävelyssä n=51 ja rentoutumisryhmässä n=46. 15 min harjoitus 10 peräkkäisen päivän ajan.	Pienilläkin kävelyillä ja rentoutusharjoituksilla oli positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn ja väsymisen tunne työpäivien jälkeen väheni.
Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R., & Kuptniratsaikul, V. 2016. The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial. <i>Clinical rehabilitation</i> 30(1), 64–72. Verkkojlehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.1177/0269215515575747">https://doi.org/10.1177/0269215515575747</a> [viitattu 7.4.2024].	Tarkoituksellista ja hartiaseudun venyttelyn tehokkuutta niskakipujen lievittämiseen toimistotyöntekijöillä	Satunnaisesti kontrolloitu tutkimus. Yhteensä 96 koehenkilöä, joilla oli ollut kohtalaista tai vaikeaa niskakipua vähintään kolmen kuukauden ajan	Säännöllinen neljän viikon venyttely voi vähentää niskaja hartiakipua sekä parantaa niskahartiaseudun toimintaa ja elämänlaatua toimistotyöntekijöille, joilla on krooninen keskivaikea tai vaikea niskatai hartiakipu.

# Hyvinvointia toistotyöntekijöille

Opas palautumisen ja työhyvinvoinnin tueksi

## Hei kenkämestari,

jokaisella on joskus haasteita palautumisen kanssa ja meidän kaikkien hyvinvointi vaihtelee elämäntilanteen sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukana. Tämä opas on koottu sinulle työhyvinvoinnin ja palautumisen tueksi. Opas sisältää tietoa kuormituksen ja palautumisen tasapainosta ja saat työkaluja kehon sekä mielen palautumiseen työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Alleiviivatuista otsikoista löydät linkkejä mm. hengitysharjoituksiin. Voit tutustua teemoihin oman tarpeesi ja ajankäyttösi mukaan ja rakentaa hyvinvointiasi pikkuhiljaa. Juuri siinä tahdissa ja järjestyksessä kun sinusta tuntuu parhaimmalta. [2.]

Lähde liikkeelle sellaisista pienistä teoista, joihin uskot pystyväsi, ja jotka suurella todennäköisyydellä onnistuvat. Näin onnistumisen kokemukset ruokkivat pystyvyyden tunnetta ja motivaatiota jatkaa toimintaa. **Pienillä, omien arvojen mukaisilla teoilla** voit vaikuttaa paljon sekä psyykkiseen ja fyysiseen työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. [16, 17.]

Opas perustuu Veera Jokelan ja Siiri Valkosen fysioterapian opinnäytetyöhön (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu).

**Terkuin, Veera ja Siiri**

# Työkuormitus ja stressi

Nykyään työhön liittyvät ponnistelut ovat yhä enemmän kognitiivisia, ja stressiä aiheuttavat eniten alituinen kiire ja psyykkiset paineet. Samanlaiset, jatkuvasti toistuvat työvaiheet, staattiset työasennot sekä jatkuvaa tarkkuutta vaativa työ kuormittaa myös fyysisesti. [22, 28.]

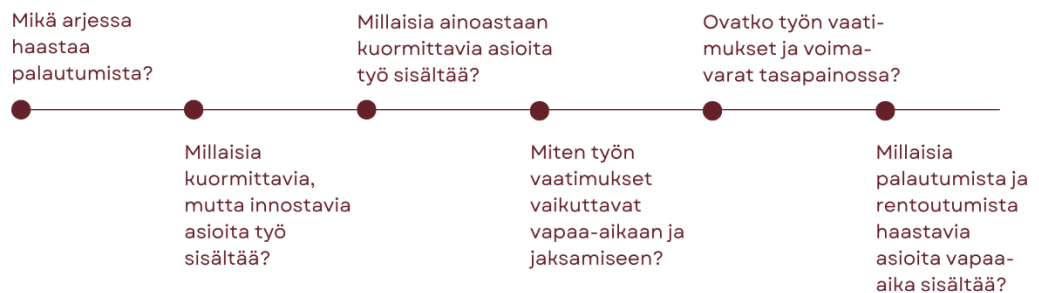
Kuormitus kuluttaa aina voimavaroja ja pitkään sekä intensiivisesti työskennellessä keskittymiskyky heikkenee, mieleen painaminen vaikeutuu ja väsymys alkaa näkymään

kehossa, käyttäytymisessä sekä subjektiivisissa tuntemuksissa. Stressiä voi kokea esimerkiksi työtilanteessa tai kohdatessaan elämässään kriisin, mutta myös myönteiset tapahtumat ja fyysinen rasitus aiheuttavat elimistössä saman reaktion. [5, 8, 28.]

Stressi on ihmiselle elintärkeää ja pieninä määrinä se parantaa fyysistä sekä psyykkistä suorituskykyä. Pitkittyneenä se sen sijaan heikentää hyvinvointia ja tärkeintä on palauttaa voimavarat aina kuormituksen jälkeen. [5.]

## Pysähdy pohtimaan [28]

Voit kirjoittaa vastauksesi ylös paperille tai puhelimeen, jotta voit palata niihin helposti myöhemmin.





## Työstä palautuminen [7]

Työstä palautuminen tarkoittaa tekoja, jotka virkistävät kehoa sekä mieltä työn tuomasta rasituksesta.

Palautumisen avulla ylläpidetään ja lisätään kehon sekä mielen hyvinvointia, tuetaan työkykyä sekä työssä jaksamista, ja estetään työstressin sekä uupumuksen ilmaantumista.

Kuormitus ja palautuminen ovat tasapainossa silloin, kun mieli pysyy virkeänä päivän ajan ja haasteisiin sekä uusiin asioihin pystyy suhtautumaan myönteisesti ja toiveikkaasti.

Oleellista on, että jaksaa myös vapaa-ajalla tehdä itselleen mieluisia asioita. Jos kaikki vapaa-aika menee työstä toipumiseen, on palautumiseen kiinnitettävä erityistä huomiota.

## Fysiologinen palautuminen

Fysiologista palautumista lähestytään kehon ja hermoston kautta, jossa keskeiseen rooliin nousee parasympaattisen hermoston aktivoituminen [28].

Parasympaattisen hermoston tehtävänä on laskea sydämen sykettä, rauhoittaa hengitystä sekä lisätä sydämen sykevälivaihtelua. Saman-aikaisesti veri lihaksista virtaa takaisin sisäelimiin, lihaksien jännittyneisyys vähenee ja ruuansulatus aktivoituu. Vaikka parasympaattinen hermosto on yksi autonomisen hermoston osista,

sen tärkeintä palautumiseen vaikuttavaa hermoa, kiertäjähermoa (vagusherma) pystytään stimuloimaan erilaisten hengitystekniikoiden avulla. Etenkin uloshengitys aktivoi vagushermon toimintaa. [21,28.]

Syvällä ja rauhallisella allehengityksellä pystytään laskemaan stressitasoa ja käynnistämään palautuminen. Hermostoa voi rauhoittaa myös kehon ravistelulla ja tärinällä, jolloin fyysinen jännitys vapautuu ja sen kautta stressitaso laskee. [1, 21.]

## Psykologinen palautuminen [28]

Psykologisessa palautumisessa on kyse palautumisen tunteesta sekä virkistyneisyyden vaikutuksista työhön liittyen. Psykologista palautumista voi jäsentää **DRAMMA-mallin** avulla. Se sisältää kuusi palautumisen kokemusta, jotka edistävät hyvinvointia.

**Työstä irrottautuminen (detachment):** tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstäsi, etkä murehdi työasioita.

**Rentoutuminen (relaxation):** tee jotain sellaista, joka ei vaadi fyysisiä eikä älyllisiä ponnisteluja.

**Omaehtoisuus (autonomy):** järjestä vapaalla itsellesi edes vähän aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat eikä kukaan vaadi sinulta mitään.

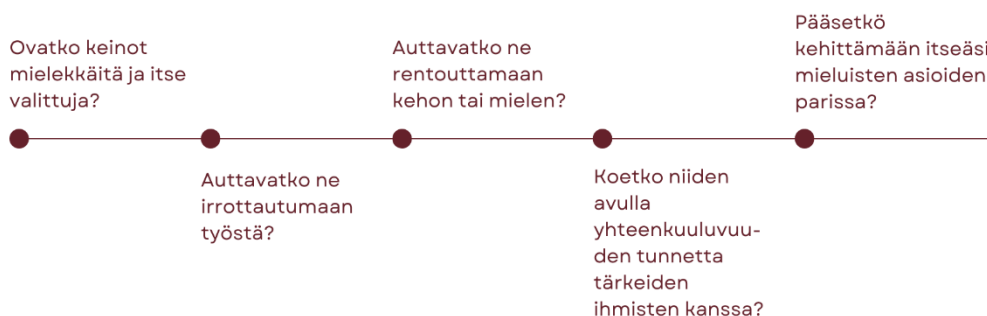
**Taidon hallinta (mastery):** opettele jotain taitoa – kunhan se ei liity työhön.

**Merkityksellisyys (meaning):** tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä.

**Yhteenkuuluvuus (affiliation):** panosta hyvin, läheisiin ihmissuhteisiin. Onko ympärilläsi ihmisiä, joiden kanssa saat olla oma itsesi?

## Pysähdy pohtimaan [28]

Listaa ylös vapaa-ajan aikaisia palautumisen keinoja ja arvioi niiden toimivuutta:



# Vinkkejä vapaa-ajalle

Tasapainossa olevat työ ja vapaa-aika toimivat toistensa vastapainona sekä voimavaroina, ja täysipainoinen vapaa-aika on merkki riittävästä palautumisesta [16].

## Tietoinen työstä irrotautuminen

Mieti sinulle sopivat ja realistiset keinot vapaalle jäämiseen. Se voi olla esim. luovaa tekemistä tai liikuntaa. [19, 28.]

## Liikkuminen ja liikunta

Liiku monipuolisesti ja ota huomioon kokonaiskuormitus. [25, 28.]

## Riittävä ja laadukas uni

Jätä aikaa pelkästään levolle, unelle ja rauhoittumiselle. [10, 28.]

## Monipuolinen ja riittävä ravinto

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti, jolloin vireyttä riittää myös vapaa-ajan askareisiin. [24, 28.]

## Palautuminen työpäivän aikana

Työn tauottaminen on osa ihmisen kokonaisvaltaista työhyvinvointia ja **työpäivän aikainen palautuminen vaikuttaa palautumisen tarpeeseen myös vapaa-ajalla** [16].

Palauttavat hetket työpäivän aikana lisäävät voimavaroja ja lyhentävät palautumisen tarvetta työpäivän jälkeen. Taukojen ja kehoa virkistävien liikkeiden tarkoituksena on parantaa työtehoa, edesauttaa työssä palautumista ja ehkäistä tuki- ja liikuntaelin vaivoja. [16,23.]

Päivän aikana on tärkeää tuntea virkistymistä ja huomioida se, että merkityksellinenkin työ voi muuttua liian kuormittavaksi ilman työpäivän aikaista palautumista [27].

Taukoja olisi hyvä olla mahdollisimman usein ja lyhyitä mikrotaukoja voi sisällyttää työntönteon ohelle useamman kerran päivässä. Tärkeintä on, että työpäivän aikaisiin taukoihin on mahdollisuus. [6,28.]

## Palautuminen työpäivän aikana

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea sitä liikettä, joka on seurausta lihasten aktivoinnista. Pidempien taukojen aikana voi tehdä lyhyen happihyppelyn, taukoliikunnan tai hengitysharjoituksen, ja mikrotauoilla virkistystä tuo jo tuoilta ylösnouseminen, hartioiden pyörittäminen, venyttely tai yksittäinen taukoliike. Työpäivän aikana se voi olla edellä mainittujen lisäksi työtehtävästä toiseen siirtymistä, työkaverin auttamista tai kopiokoneella käyntiä. [15, 16.]

Mikrotaukojen aikana taukoliikunnan kesto voi olla minuutista muutamiin minuutteihin ja toistojen määrä 10-30 toistoa/liike. Kiireisenä päivänä mieltä pystyy myös rauhoittamaan erilaisilla rentoutusharjoituksilla, kuten syvä- ja laatikkohengityksellä tai jännitysrentoutusmenetelmällä, eikä ravinnon merkitystä työpäivän lomassa kannata unohtaa. Lounashetki tarjoaa energian lisäksi usein mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja irrottautuminen työstä on helpompaa. [12, 14, 15, 16, 28.]

## Pysähdy pohtimaan <sup>[28]</sup>

Taukotottumuksiasi:

Millaisia taukoja pidät ja kuinka usein?



Mitä teet taukojen aikana?

Millainen taukojen jälkeinen olo on?

Voit miettiä itsellesi yhden mieluisan tauon jokaiselle päivälle, jolloin taukojen toteuttamisesta tulee helpompaa.

## Hengitys- ja rentoutusharjoituksia



Kuva 1

### Laatikkohengitys

Hengitä sisään 4 s.  
Pidätä hengitystä 4 s.  
Hengitä ulos 4 s. Pidätä  
hengitystä 4 s. Toista  
muutamia kertoja. [13,  
28.]



Kuva 2

### Jännitys-rentoutus

Lihaksiin kertynyttä  
jännitystä voi purkaa  
jännitys-rentoutus-  
harjoittein. Linkistä  
löydät erilaisia  
harjoituksia. [12.]



Kuva 3

### Hengityksen seuranta

Ota mukava asento ja  
keskity hengitykseen.  
Havaitse hengityksen  
tunteukset kehossasi.  
Jatka niin pitkään kuin  
tuntuu tarpeelliselta. [3,  
28.]

## Hengitys- ja rentoutusharjoituksia



Kuva 4

### Mindfulness

Mindfulness-harjoitusten  
avulla voit päästä kiinni  
tähän hetkeen ja  
vahvistaa mielen ja  
kehon yhteyttä. [9, 18.]



Kuva 5

### Mielikuvaharjoitus

Tunnista ja rentouta  
mielikuvien avulla  
kehosi jännittynei-  
syyttä. Kuuntele tai  
lue linkin harjoitus. [11,  
18.]



Kuva 6

### Hengitysharjoitus

Hengitysharjoitukset  
auttavat pysähty-  
mään hetkeksi  
ja rauhoittamaan  
ajatukset sekä tunteet.  
[4, 18.]

## Taukoliikkeitä



Kuva 7

### Olan kohautukset

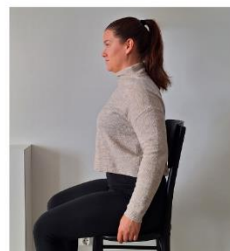
Anna käsivarsien roikkua rentoina sivuilla ja nosta hartiat korviin, toista 10 kertaa [15].



Kuva 8

### Niskan venytys

Anna käsien roikkua vapaina sivuilla, tuo korva kevyesti saman puolen hartiaan ja pumpkaa vastakkaista kättä lattiaa kohti, toista 10 kertaa/puoli [20].



Kuva 9

### Hartioiden pyörittys

Pyöritä hartioita molempiin suuntiin mahdollisimman suurella liikeradalla, toista 10 kertaa [20].

## Taukoliikkeitä [15]



Kuva 10

### Nyrkkeily vuorotahtiin

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Ojenna kädet eteen suoriksi. Vedä vuorotellen kyynärpäitä taakse ja anna vartalon kiertyä mukana. Toista 10 kertaa/puoli.



Kuva 11

### Vartalon sivutaivutus

Seiso ryhdikkäästi. Taivuta vartaloa sivulle ja kurota käsi vartalon jatkeeksi. Toista 10 kertaa/puoli.



Kuva 12

### Kyykky

Seiso tuolin edessä ja kyykisty tuolille. Nouse ylös heti kun pakarot hipaisevat istuinta. Säilytä polvien ja varpaiden linjaus. Toista 10-20 kertaa.

# Taukoliikkeitä [15]



Kuva 13

## Selän pyöristys

Tuo leuka rintaan, pyöristä selkää nikama nikamalta alaspäin ja rullaa takaisin ylös. Toista 10 kertaa.



Kuva 14

## Rinnan avaus

Seiso kädet tuolin selkänojalla. Pidä polvet pehmeinä ja pumpppaa rintakehää kohti lattiaa. Toista 10 kertaa.



Kuva 15

## Lonkankoukistaja

Seiso käyntiasennossa. Ojenna takimmaisen jalan lonkkaa kääntämällä häntäluuta jalkojen väliin. Pump-paa 10 kertaa/puoli.



Kuva 16

## Rangan kierto

Seiso hieman lantiota leveämmässä haaraissa, kierrä rankaa rennosti puolelta toiselle. Toista 10 kertaa/puoli.

## Lähteet

- Berceli, D., Salmon, M., Bonifas, R., & Ndefo, N. Effects of Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors on Quality of Life Among Non-professional Caregivers: A Pilot Study. *Global advances in health and medicine* 3(5), 45–48. Verkkolehti. 2014. Saatavissa: <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.032> [viitattu 13.4.2024].
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2(3), 222–235. Verkkolehti. 2012. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4> [viitattu 22.2.2024].
- Hengityksen seuranta. Oivamieli. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: [https://oivamieli.fi/hengityksen\\_seuranta.php](https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php) [viitattu 23.5.2024]
6. Hengitysharjoitukset. Mielenterveysalo.fi. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: <https://www.mielenterveysalo.fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset> [viitattu 23.5.2024].
- Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Lääkärikirja Duodecim* 135(20), 1961–1966. Verkkolehti. 2019. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189> [viitattu 5.1.2024].
- Ketola, R. & Laaksonlaite, S. Toisto-Repe: Toistotyön arviointimenetelmä. E-kirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 2004. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140890/TTI\\_978-952-261-958-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140890/TTI_978-952-261-958-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 24.2.2024].
- Lindqvist, L. Työstä palautuminen. *Terveystalo*. PDF-dokumentti. 2022. Saatavissa: [https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta\\_palautuminen\\_9.6.221.pdf](https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/08/Tyosta_palautuminen_9.6.221.pdf) [viitattu 26.2.2024].
- Mattila, A. Stressi. *Lääkärikirja Duodecim*. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.4.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976#s2> [viitattu 5.1.2024].
- Mieli. Mindfulness-harjoitukset. WWW-dokumentti. 2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/> [viitattu 23.5.2024].
- Mieli. Palauttava uni. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/> [viitattu 23.5.2024].
6. Mielikuvaharjoitus. Mielenterveysalo.fi. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: <https://www.mielenterveysalo.fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/6-mielikuvaharjoitus-351> [viitattu 23.5.2024].
12. Mielenterveysalo.fi s.a. 8. Rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysalo.fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia> [viitattu 6.4.2024].
13. Mustikkamaa, S. Laatikohengitysharjoitus. Youtube. Videoleike. Julkaistu 29.6.2022. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=LXXAve5drrQ> [viitattu 23.5.2024].
14. Pesola, A. Luomullikunnan vallankumous - sohvan pohjalta taisteluvolttoon. Saarjärvi: Fitra Oy. 2013.
15. Pesola, A. Luomullikunnan työkirja - joka toimiston opas fiksuun istumiseen. Saarjärvi: Fitra Oy. 2015.
16. Pennonen, M. *Istetunemuksesta apua työhyvinvointiin*. Helsinki: Duodecim. 2021.
17. Seppänen, L. *Motivaatio perseelle potkimisen käsikirja*. Lahti: Fitra, 2018.
18. Siapaja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology* 23(3), 428–442. Verkkolehti. 2018. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/ocp0000083> [viitattu 28.2.2024].
19. Tietoinen arki. Oivamieli. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: [https://oivamieli.fi/tietoinen\\_arki.php](https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php) [viitattu 23.5.2024].
20. Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R., & Kuptniratsakul, V. The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation* 30(1), 64–72. Verkkolehti. 2016. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/0269215515575747> [viitattu 7.4.2024].
21. Tuominen, S. Vagushermo - salainen aseesi stressiä vastaan. WWW-dokumentti. 2020. Saatavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/vagushermo-salainen-aseesi-stressia-vastaan/> [viitattu 26.2.2024].
22. Työuormituksen hallinta. Työturvallisuuskeskus. WWW-dokumentti. s.a. Saatavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyo-uormituksen-hallinta/> [viitattu 13.1.2024].
23. Työturvallisuuskeskus. Tekstiili- ja kenkäteollisuuden työalatoimikunta. Tauota työtäsi. WWW-dokumentti. 2022. Saatavissa: <https://ttk.fi/julkaisu/tauota-tyotasi/> [viitattu 31.1.2024].
24. Törrönen, E.-N. Intuiitivinen syöminen on kehon kuuntelua. Sydänliitto. WWW-dokumentti. 2020. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/intuiitivinen-syominen-on-kehon-kuuntelua/> [viitattu 23.5.2024].
25. UKK-instituutti. Aikuisten liikkumisen suositus. WWW-dokumentti. 2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 6.4.2024].
26. Valkonen, S. & Jokela, V. 2024. Hyvinvointia toistotyöntekijöille. *Opas palautumisen ja työhyvinvoinnin tueksi*. Kaakkoi-Suomen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.
27. Virralainen, H. *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Helsinki: BoD - Books on Demand. 2012.
28. Virtanen, A. *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. 2021.

# Kuvaluettelo

Kuvat 1-6. Canva.  
Kuvat 7-16. Siiri Valkonen.