



**VUOROTYÖLÄISEN
ARKINEN HYVINVOINTIOPAS**

JOHDANTO

Tämä opas on osa Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman Vallaton vammaistyö -hankkeen julkaistavaa toimintamallia. Vallaton vammaistyö on Centria-ammattikorkeakoulun sekä Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soiten yhteishanke, jonka tavoitteena on vammaispalveluiden työntekijöiden työhyvinvoinnin ja tuottavuuden edistäminen.

Työntekijöiden henkilökohtainen hyvinvointi on merkittävässä roolissa, kun puhutaan työhyvinvoinnista. Hyvinvoiva ammattilainen jaksaa paremmin myös haastavassa työssä.

Tähän oppaaseen on koottu erityisesti vuorotyötä tekevän palauttavaan uneen, terveelliseen ravintoon ja monipuoliseen liikuntaan liittyviä vinkkejä. Lisäksi oppaasta löytyy myös työn merkityksellisyyteen ja oman asenteen vaikutukseen liittyviä huomioita ja kysymyksiä, joiden avulla oman työn mielekkyyttä voi pohtia.

Oppaan ovat koonneet hankkeelle Taina Lieska, Tuomas Parhiala ja Ilmari Äjö Jamkin opekorkean tutkimuksellisen kehittämistoiminnan harjoitustyönä.

Antoisia lukuhetkiä oppaan kanssa ja hyvää vointia työhön ja arkeen!

SISÄLLYSLUETTELO

Miten rakennan rytmin vuorotyöhön?	4
Ohjeita hyvään uneen	6
Yöllinen harjoitus	7
Ravitseva ruoka vuorotyössä	8
Terveellinen ruokavalio	9
Liikunta ja toimeliaisuus ylläpitävät hyvinvointia	10
Luonto tukee hyvinvointia	12
Positiivinen psykologia	14
Kenen vastuulla työhyvinvointi on?	15
Miten voin vaikuttaa omaan työhyvinvointiini?	16
Testaa oma vireystasosi	17
LÄHTEET	18
LINKKEJÄ LISÄTIETOOON	19



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

centria
Tutkimus ja kehitys

soite
Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MITEN RAKENNAN RYTMIN VUOROTYÖHÖN?

Vuorotyötä tekevän elämä on usein epäsäännöllistä, mikä asettaa paljon haasteita omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle. Vuorotyöntekijä voi ehkäistä ja vähentää vuorotyön haittoja sopivilla elämäntavoilla ja omaa kehoa kuuntelemalla.

Syö lämmin ruoka mahdollisimman tasaisella rytmillä työskentelit missä vuorossa tahansa. Huolehdi siitä, ettei sinun tarvitse herätä syömään kesken unien, eli syö myös yövuorossa oikeaa ruokaa. Suunnittele ruoat ennakkoon. Värikäs on aina hyvä ja myös valmisruoissa on hyviä vaihtoehtoja.

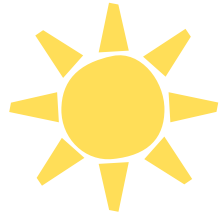
Terveellisellä aamiaisella ja välipaloilla rytmität päivää.

Pyri ulkoilemaan päivänvalolla. Liikunta parantaa unta, mutta yksilöiden välillä on eroja, milloin on paras aika rasittavammalle liikunnalle, jotta uni-valverytmi säilyy hyvänä. Kuuntele siis kehoasi.



AAMUVUORO KLO 7-15

klo 15-20 liikuntaa 20-90 min



6-7 aamiainen

9 kevyt välipala

11-12 lounas

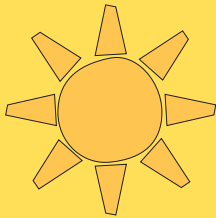
14-15 kevyt välipala

16-18 päivällinen

19-21 iltapala

ILTAVUORO KLO 13-21

klo 8-12 liikuntaa 20-90 min



8-9 aamiainen

11-12 lounas

14-15 kevyt välipala

16-18 päivällinen

19-21 iltapala

YÖVUORO KLO 21-7

klo 15-19 liikuntaa 20-90 min



12-14 aamiainen

17-18 päivällinen

20 kevyt välipala

23-00 reilu iltapala

03-04 kevyt yöpala

06-07 kevyt aamupala

1.

Liikunta parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoa. Liikunta myös nopeuttaa nukahtamista ja vähentää yöllisiä heräämisiä.

2.

Siivoa kaikki älylaitteet pois makuuhuoneesta ja vältä sinistä valoa tunti ennen nukkumaanmenoa.

OHJEITA HYVÄÄN UNEEN

Jokainen tarvitsee unta noin 8 tuntia vuorokaudessa. Unen tarve vaihtelee, mutta alle kuuden tunnin uni on liian vähäinen hyvinvoinnin kannalta. Uni-valverytmi on yksi hyvinvoinnin kulmakiviä.

3.

Painopeitto lisää kehon rentoutumista ja vähentää levottomia jalkoja.

6.

Unipäiväkirjaan voit kirjoittaa mielessä pyörivät asiat, joihin pystyt palaamaan seuraavana aamuna.

5.

Nouse vuoteesta ja mene toiseen huoneeseen aina silloin, kun et saa unta noin 15 minuutissa.

4.

Viljatäytteen lämpötyyny hartioilla edesauttaa rentoutumista ja nukahtamista.



Helpot ja rauhalliset venyttelyt tai lyhyt mindfulness-hetki voivat auttaa rauhoittumaan uneen.

Yöllinen harjoitus

Hengitä muutaman kerran sisään ja ulos, esim. rauhoittavan 4-7-8-hengitysharjoituksen mukaisesti (Hengitä 4 sekuntia sisään, pidä 7 sekuntia, 8 sekunnin uloshengitys)

- **Aloita rentoutus valitsemastasi kehon osasta, esim. sormista, varpaista tai päästä.**
- **Keskity ajattelemaan valitsemaasi kehonosaa esim. pikkusormea kahden sisäänhengityksen ajan**
- **Siirry seuraavaan sormeen, varpaaseen tai jos aloitit päästä, siirry ohimolta otsaan, kulmakarvojen väliin jne.**
- **Käy koko kehosi pikkutarkasti läpi hengityksesi tahtiin.**
- **Mikäli ajatuksesi harhailevat, jatka siitä mihin jäit.**
- **Ole sinnikäs!**
- **Palauta huomiosi kärsivällisesti hengitykseen ja kehoon.**
- **Harjoitus loppuu, kun nukahdat tai päätät lopettaa**

RAVITSEVA RUOKA VUOROTYÖSSÄ

Vuorotyössä ravintoa olisi hyvä nauttia samalla tavalla kuin normaalia työaikaa tehtäessä. Hyvässä ruokailurytmissä aterioiden ja välipalojen välillä aikaa on 3-5 tuntia. Säännöllinen ruokailu pitää vireystason jatkuvasti hyvällä tasolla.

Vuorotyö voi tuntua rytmittömältä ja oikea ruokarytmi vaatii suunnittelua. Vuorotyössä kohonneen energian tarpeen on todettu johtuvan liian vähäisestä unen määrästä. Silloin riskinä on valita nopeasti nautittavia välipalatyyppejä ruokia kunnon ruoan sijasta.

Vuorotyöläisen olisi suositeltavaa syödä monipuolisesti ja noudattaa alla olevaa lautasmallia pääruokien suhteen.



Lisäksi:
Öljypohjainen salaatin-
kastike ja leipää

Puolikas lautasellinen:
kypsennettyjä/tuoreita kasviksia

Hiilihydraattien
lähteeksi:
perunaa, riisiä,
pastaa tai viljaa.

Proteiinin lähteeksi:
kasvisproteiineja,
soijaa, linssejä,
papuja, härkistä,
kananmunaa,
kalaa, lihaa



Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksesi terveenä ja toimintakykyisenä.

Jos ruokailutottumuksien muuttaminen tuntuu vaikealta, aloita pienin askelin. Esimerkiksi lisää kasviksien ja hedelmien määrää ruokavaliossasi tai syö yksi lautasmallin mukainen ateria päivässä. Älä kiellä itseltäsi mitään vaan aloita varmistamalla ettet syö mitään liikaa.

Ole armollinen itsellesi ja pyri tekemään terveellisiä valintoja päivittäin. Hyvä ruokavalio auttaa sinua jaksamaan työssä, jolloin energiaa jää myös vapaa-ajalle.



Pikavinkit:

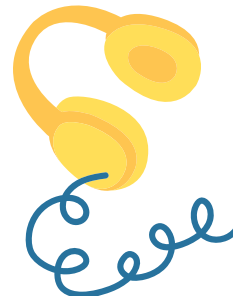
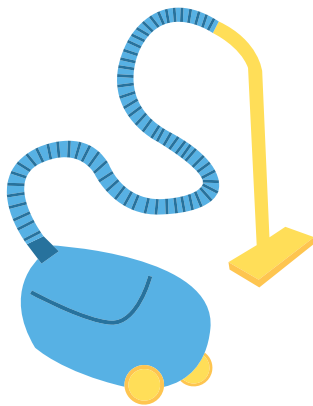
- Syö monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja jokaisella aterialla ja välipalalla.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä eri kalalajeja.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita ja täysjyvätuotteita.
- Vesi on paras janojuoma.

LIIKUNTA JA TOIMELIAISUUS YLLÄPITÄVÄT HYVINVOINTIA

Toimeliaisuus lisää elämään hallinnantunnetta ja edistää hyvinvointia. Tekemisten ja toimintojen ei tarvitse olla mitään suurta. Arjen perusasiat, kuten ruoanlaitto, liikunta, siivoaminen ja itsestä huolehtiminen, ovat kaikki toimintoja. Perusasioista suoriutuminen luo rytmiä arkeen ja tuo mielihyvää lähes huomaamatta.

Aikuisen liikuntasuositus on 2,5 tuntia viikossa. Liikettä voi kerätä myös pieninä annoksina viikon varrella. On tärkeää löytää liikunta, joka on mielekästä ja tukee omaa hyvinvointia.

Oikea aika vuorotyöläisen liikunnalle vaihtelee yksilöllisesti. Aina kun mahdollista, **liiku ulkona päivänvalolla – saat moninkertaisen hyödyn vireystilaan ja vuorokausirytmien säätelyyn.**



i

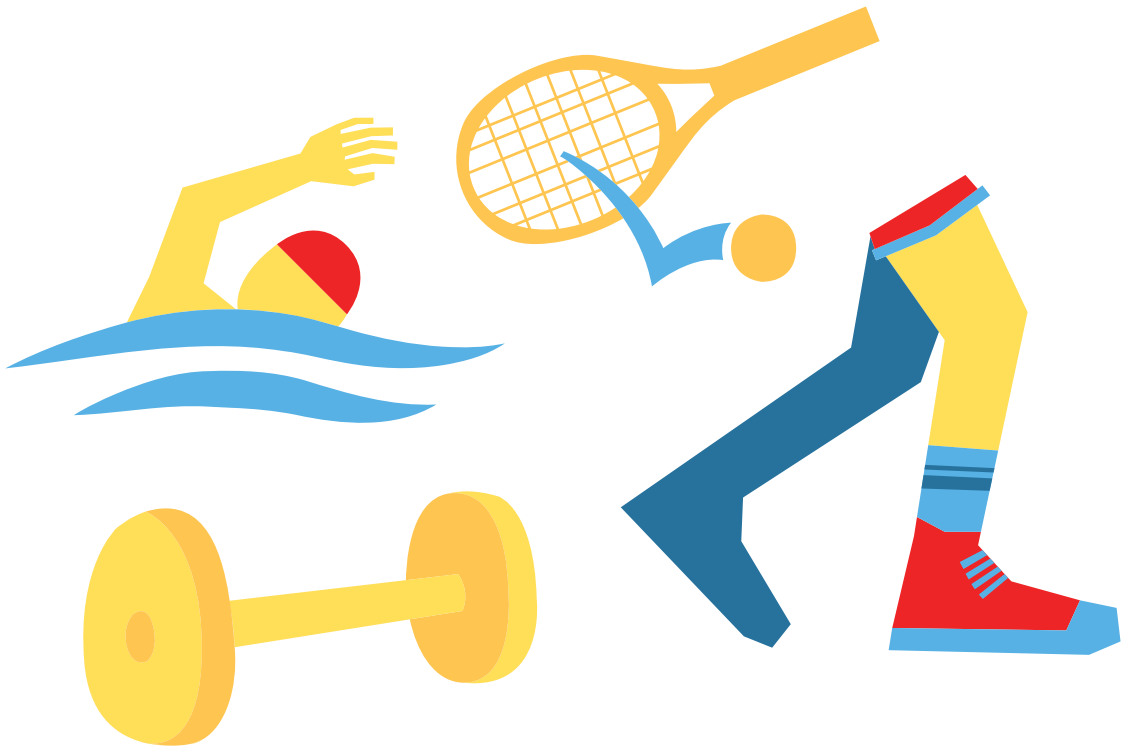
Mikäli sinulla on mahdollisuus ulkoilla asiakkaiden kanssa, tee se!

Fyysisesti raskas työpäivä?

Olisi hyvä löytää liikuntamuoto, joka toisaalta rentouttaa ja palauttaa, mutta myös tukee elimistön toimintaa. Kävely, pyöräily, uinti, ratsastus tai jooga voivat esimerkiksi olla tällaisia liikuntamuotoja.

Toimistopäivä?

Tällöin on tärkeää saada syke kohoamaan ja lihakset töihin. Esimerkiksi pallopelissä, spinningissä, juoksulenkillä, kuntosalilla tai reippaalla luontokävelyllä.



Luonto tukee hyvinvointia

Luonnossa liikkuminen tukee hyvinvointia ja lisää liikunnan terveysvaikutuksia. Liikunta luonnossa koetaan kevyemmäksi kuin sisätiloissa ja luonto houkuttelee liikkumaan uudestaan. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.

Luonnon hyvinvointivaikutusten saamiseksi ei tarvitse aina tehdä pitkää retkeä. Jo lyhyet käynnit puistoissa, metsäpoluilla tai rannoilla vaikuttavat suotuisasti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset alkavat nopeasti ja pysyvät pitkään.





1. Luonto hyvän mielen lähteenä
Luonnon näkeminen, kuuleminen ja sen tuoksut saavat meissä aikaan positiivisia tuntemuksia, joilla on valtaisa merkitys henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tuntemme olomme onnellisemmaksi ja rennommaksi luonnossa, sillä luonto vähentää negatiivisia tuntemuksia.

2. Tehokkaampi palautuminen hektisyydestä
Luonto palauttaa hektisen päivän aikana kulunutta energiaa. Kokeile metsälenkkiä tai rauhoittumista järven äärellä, sillä tutkimusten mukaan se auttaa.

3. Pettämätön keino lievittää stressiä
Pieni tauko vehreässä puistossa tai lumisessa metsässä saa todistetusti stressikäyrät laskuun ja henkisen väsymyksen väistymään. Tämä johtuu sisäisestä tarpeestamme olla lähellä luontoa.

4. Boosti keskittymiskyvylle
Tutkimuksien mukaan luonnolla on keskittymiskykyä parantava vaikutus. Luonto antaa mielelle aikaa latautua. Kun keskityt paremmin, ajattelet ja toimit myös fiksummin.

Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia pyrkii ohjaamaan ajattelua ja toimintaa pois ongelma-keskeisyydestä ja kiinnittämään huomiota myös hyviin puoliin, vahvuuksiin ja onnistumisiin.

Työ on iso osa elämäämme ja suhtaudumme työhön hyvin eri tavoin. Työ vaikuttaa hyvinvointiimme, mutta voimme vaikuttaa hyvinvointiimme myös itse yksilöinä ja osana työyhteisöä.

Lisäämällä myönteisyyttä, luomalla myönteistä ilmapiiriä ja harjoittelemalla kiitollisuutta lisäämme omaa ja muiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Huolehtimalla riittävästä palautumisesta myös työpäivän aikana jaksamme työssä paremmin.



Vinkit työvuoroon :

- Jätä töihin tullessa arjen huolet ja kotiasiat työpaikan ovelle. Kaikilla on huonoja päiviä joskus, mutta on hyvä miettiä, mitä asioita käsitellään työssä ja mitä vapaa-ajalla.
- Pidä lyhyt tauko työvuoron aikana, jolloin voit hetkeksi irrottautua töistä. Hengitä muutama kerta syvään, venyttele tai kuuntele vaikka linnunlaulua.
- Työvuoron lopussa muistele onnistunutta tai miellyttävää asiaa työpäivän ajalta. Se voi olla mukava hetki asiakkaan kanssa tai mieltä lämmittävä kommentti työkaverilta.

Kenen vastuulla työhyvinvointi on?

Työntekijöillä on suuri merkitys työhyvinvoinnin osalta yksikön arjessa ja jokapäiväisessä työssä.

Ihminen on hyvin tunteikas. Näytämme tunteemme ja meillä on myötätuntoa toisia kohtaan. Toisten tunteet jopa tarttuvat meihin. Kun tiedät, että sinun tunteesi ja olotilasi, niin puheiden kuin olemuksen kautta tarttuvat työkaveriin, millaisen tunteen haluat hänelle välittää?

Työnantajat toimivat myös työhyvinvoinnin edistämiseksi monin keinoin, mm. työvuorosunnittelun kautta ja erilaisten tukipalvelujen avulla. Työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukiessa voi olla haastavaa kohdata jokaisen yksilön tarpeet. Työnantajaorganisaatiot tekevät kuitenkin paljon työhyvinvoinnin eteen, vaikka se ei aina välttämättä näy arkityössä. Tärkeintä työhyvinvoinnin edistämisessä on avoin vuoropuhelu ja yhteistyö.



Miten voin vaikuttaa omaan työhyvinvointiini?

1) Myönteisyys työpäivänä

Sano itsellesi, että nyt on hyvä päivä. Kiinnittämällä huomiota omaan ajatteluun, voit vaikuttaa asennoitumiseesi.

2) Työhön uppoutuminen

Nauti työn imusta. Anna asiakkaille aikaa ja tee tehtävät huolellisesti ja oikea-aikaisesti.

3) Työssä aikaansaaminen

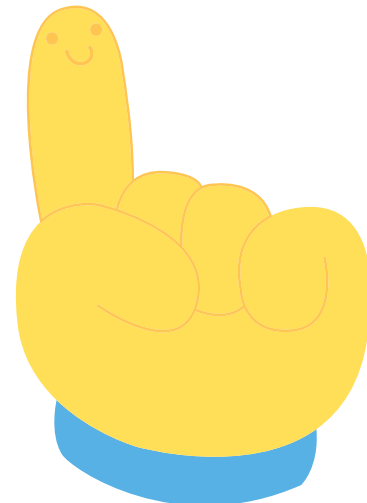
Kun työt sujuvat tai olet aidosti tyytyväinen, anna sen kuulua myönteisenä palautteena työtovereillesi, asiakkaillesi sekä itsellesi. Ole myös reilu itsellesi, joskus riittävän hyvä on juuri sopivasti.

4) Työpaikan ihmissuhteet

Aina ei jaksa, mutta ei se ole toisten ihmisten vika. Suhtaudu kanssakäymisiin myönteisesti ja ota siitä voimaa itsellesi.

5) Työn merkityksellisyys

Teet tärkeää ja arvokasta työtä! Älä unohda sitä.



TESTAA OMA VIREYSTASOSI

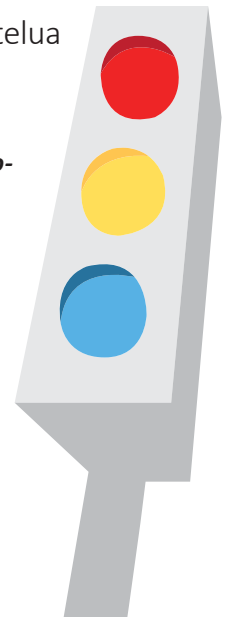
Kuinka vuorotyö vaikuttaa sinun jaksamiseen?

Hyvin suunnitelluilla työajoilla voidaan vähentää työn kuormittavuutta ja edistää työstä palautumista. Hyvät työajat tukevat työkykyä ja pitkiä työuria.

Työterveyslaitos on laatinut Työaikojen liikennevalomallin eli suositukset työaikoihin liittyvän kuormituksen arvioimiseksi. Kuormitustasoja kuvaa liikennevalo, jossa vihreä tarkoittaa hyväksyttävää kuormitusta, keltainen kohonnutta kuormitusta, oranssi ylikuormitusta ja punainen voimakasta ylikuormitusta, joka tulisi korjata.

Työaikojen liikennevalomallin tavoitteena on tunnistaa työaikojen keskeiset kuormitustekijät sekä tukea työaikojen hyvää suunnittelua ja toteutusta. Mallin löydät alla olevasta linkistä:

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö/tyoaikojen-kuormittavuuden-arviointi>



LÄHTEET:

- s.4** Sopeutuminen vuorotyöhön. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyvo/sopeutuminen-vuorotyohon>.
- s.5, 8-9** Vuorotyö ja ravitseminen. Terveyskirjasto. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01266>.
- s.6** Ohjeita hyvään uneen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>.
- s.7** Mindfulness-harjoitukset. MIELI Suomen mielenterveys ry. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvistamielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>.
- s.8** Lautasmallit. Ruokavirasto. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>.
- s.8-9** Terveellinen ruokavalio. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/terveellinen-ruokavalio>.
- s.10** Aikuisten liikkumisen suositus. UKK-instituutti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- s.11** Liikkumisen vaikutukset. UKK-instituutti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>.
- s.12-13** Luontoliikunta. Metsähallitus. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>.
- s.13** Luontoliikunta - liiku metsässä ja poluilla. UKK-instituutti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>.
- Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista- opas. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/aineistot/julkaisut/materiaalit/tietoa-luonnon-hyvinvointivaikutuksista--opas/>.
- s.14** Michel, A & Hoppe, A. 2019. Positiivisen psykologian interventiot työpaikalla. Käytännön terveysterveystieteitä. Blogi. Saatavilla: <https://practicalhealthpsychology.com/fi/2019/01/positive-psychology-interventions-at-work/>.
- s.15** Ojala-Vesteri, M. 2021. Työhyvinvointia positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan työkaluin OSA 1. Marian laatutyö. Blogi. Saatavilla: <https://marianlaatutyo.com/2021/06/15/1-tyo-hyvinvointia-positiivisen-psykologian-ja-positiivisen-pedagogiikan-tyokaluin/>.
- s.16** Koskinen, H. 2019. Kysymyspurkit (PERMA-hyvinvointiteoria). Tulevaisuustuumailua. Blogi. Saatavilla: <http://tulevaisuustuumailua.blogspot.com/2019/10/kysymyspurkit-perma-teoria.html>.
- s.17** VIRE-sovellus. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyvo/vire-sovellus>.

LINKKEJÄ LISÄTIETOOON:

Uni ja Lepo:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/>

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

Ruokailu ja ravinto:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio>

Liikunta:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Luonnon hyvinvointivaikutukset:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>

<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

<https://www.gcfinland.fi/aineistot/julkaisut/materiaalit/tietoa-luonnon-hyvinvointivaikutuksista--opas/>

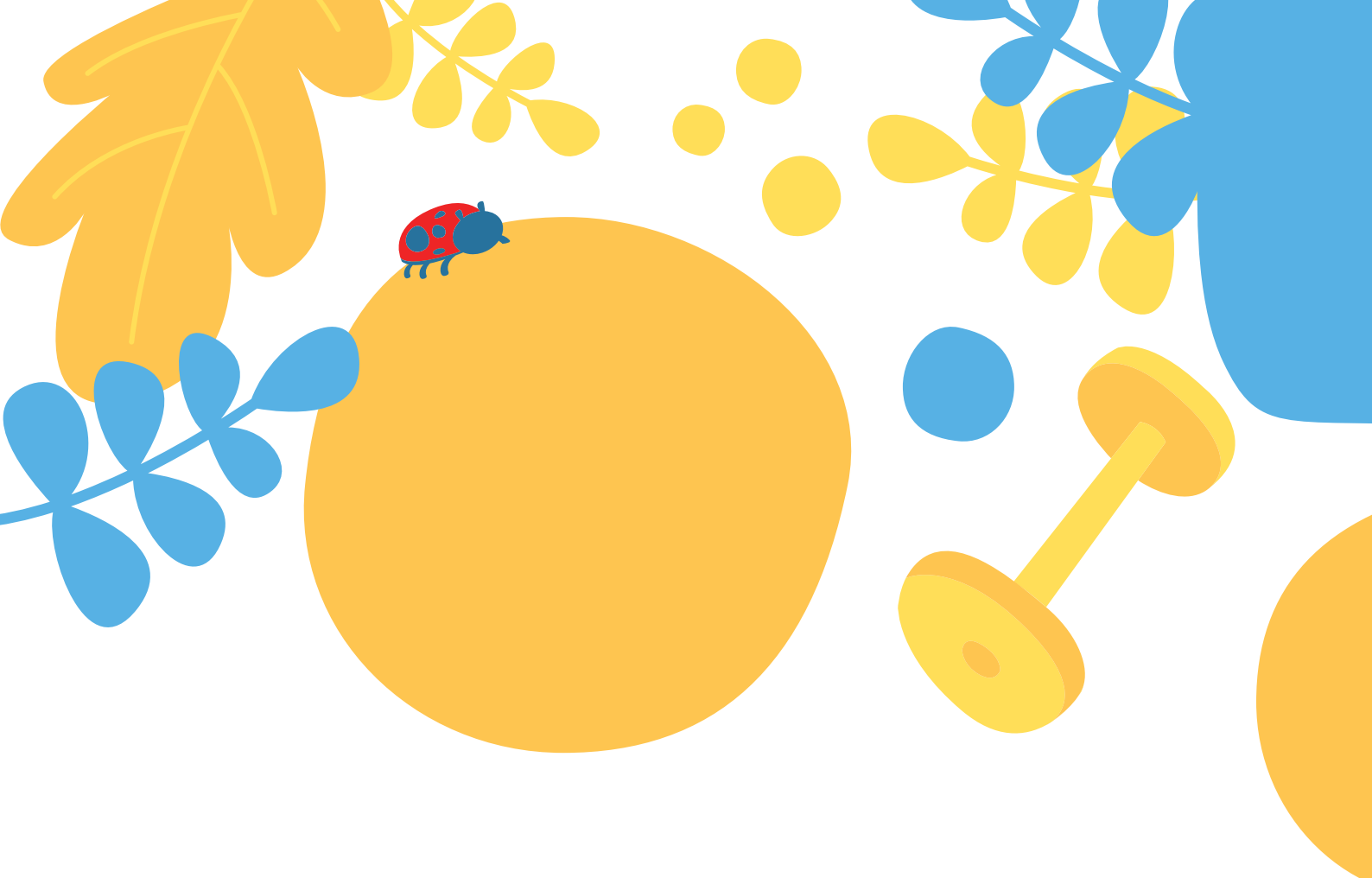
Muita linkkejä :

<https://ttk.fi/julkaisu/tyohyvinvoinnin-portaat-tyokirja/>

<https://net.centria.fi/>

<https://soite.fi/>

<https://www.tyohyvinvointi.fi/>



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

centria
Tutkimus ja kehitys

soite
Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue



VALLATON
vammaistyo