

VUOROTYÖ, UHKA VAI MAHDOLLISUUS LIIKKUMISELLE? – KÄTILÖT LIIKKUJINA

Kaisa Erola

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2020

TIIVISTELMÄ

Erola, K. 2020. Vuorotyö, uhka vai mahdollisuus liikkumiselle? – Kätilöt liikkujina. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen Pro gradu - tutkielma, 45 sivua, 9 liitettä

Vuorotyöllä on lukuisia haittavaikutuksia terveyden kannalta. Vuorotyö voi nostaa riskiä eri sairauksien, kuten sepelvaltimotaudin tai lihavuuden ilmaantumiselle. Lisäksi vuorotyö aiheuttaa psyykkisiä haittavaikutuksia esimerkiksi väsymyksen myötä. Liikunnalla on todettu olevan paljon terveyshyötyjä ja sen avulla voidaan ennaltaehkäistä eri sairauksien esiintyvyyttä. Tämän pro gradu-tutkielman tarkoituksena oli kuvata vuorotyötä tekevän työntekijän omia kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen. Lisäksi tutkielmassa käsiteltiin keinoja, joita työntekijä käyttää oman liikkumisensa ylläpitämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa vuorotyön vaikutuksesta työntekijän liikkumiseen. Tutkimusaineisto muodostettiin kahdeksan Keski-Suomen keskussairaalan kätilön yksilöhaastattelusta (N=8). Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti.

Tutkimustuloksissa vuorotyön vaikutukset nähtiin monisyisenä. Tuloksissa oli nähtävissä, että vuorotyö sekä mahdollistaa, että toimii esteenä liikkumiselle. Vuorotyöstä johtuva väsymys vaikutti liikkumiseen negatiivisesti. Vuorotyöllä oli myös liikkumisen lisäksi vaikutusta sosiaaliseen elämään. Vuorotyö mahdollisti liikkumisen itselleen parhaiten sopivaan aikaan. Samalla se aiheutti kuitenkin haasteen liikkumisen ylläpitämiseen ja rutiinien muodostamiseen. Vuorotyö hankaloitti myös liikkumista yhdessä perheen tai muiden ihmisten kanssa. Eri vuorojen vaikutus liikkumiseen koettiin hyvin yksilöllisesti. Erityisesti yövuorojen aloituspäivä ja vapaapäivät näyttäytyivät liikkumisen kannalta positiivisina päivinä.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että vuorotyöntekijät käyttivät monipuolisia keinoja liikkumisen ylläpitämiseksi. Erityisesti arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta koettiin tehokkaana keinona ylläpitää omaa liikkumistaan arjessa. Lisäksi suunnitelmallisuus ja huolellinen aikataulutusta takasivat sen, että tuli lähdettyä liikkumaan. Liikkumisesta saatujen positiivisten vaikutusten muistaminen auttoi liikkumisen ylläpidossa ja liikkumisen aloittamisessa. Liikkumista pystyttiin myös käyttämään apuna vuorotyön tuomien psyykkisten ja fyysisten haittavaikutusten minimoimiseksi. Tätä tietoutta voidaan hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi suunniteltaessa organisaatiotason mahdollisuuksia tukea työntekijöiden hyvinvointia ja liikkumista.

Asiasanat: vuorotyö, liikunta, kokemuksia, vaikutukset

ABSTRACT

Erola, K. 2020. Shiftwork, threat or a possibility to exercise? –Midwives physical activity. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 45pp, 9 appendices.

Shiftwork is associated with numerous negative health effects. Shiftwork can increase the risk of developing various diseases such as coronary artery disease or obesity. In addition shiftwork can cause negative psychic effects such as fatigue. Physical activity has been found to have many health benefits and it can help prevent the risk of various diseases. The basis of this Master's thesis was to describe shiftworkers' own experiences of the effect of shiftwork on their own physical activity. In addition the purpose was to describe means used by the shiftworkers to maintain his or her own physical activity. The aim of this study was to obtain more information on the effect of shiftwork on workers' physical activity. The data consists of eight midwives' interviews (N =8). They work at Central-Finland hospital. This study analyzed using the qualitative content analysis method.

The results of this study show that shiftwork has various effects. Also it can be seen on results that shiftwork both enables and hampers exercise of shiftworkers'. In addition shiftwork caused a fatigue which have also effects on physical activity of shiftworkers'. Shiftwork also effects on workers' social life and physical activity. Shiftwork allowed shiftworkers to move at the time that suits he or she best. But shiftwork caused a challenge in terms of maintaining physical activity and forming routines. Shiftwork also caused a difficulty to exercise with one's family or with other people. This study shows that there is variety on shiftworkers' physical activity depending on which shift they are working. Positive effects on workers' physical activity were seen especially on the start date of a night shift as well as on day off.

Based on this study it can be noted that shiftworkers use a variety of means to maintain their physical activity. Especially small acts of everyday life that are meant as exercise were experienced as an effective way to maintain their physical activity. Also systematic planning and scheduling ensured that you started physical activity. Contemplating the positive effects of physical activity helped to start and maintain physical activity. Physical activity could also be used to help minimize the negative physical and mental side effects caused by the shiftwork. Results of this Master's thesis can be used in to the future for example in planning the organizational level possibilities to support workers well-being and physical activity.

Key words: shiftwork, physical activity, exercise, experience, effect

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 TYÖIKÄISTEN LIIKKUMINEN..... | 2 |
| 2.1 Terveysliikuntasuositukset ja liikunnan terveyshyödyt..... | 2 |
| 2.2 Työikäisten ja vuorotyötä tekevien työikäisten liikkuminen..... | 6 |
| 3 VUOROTYÖN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN..... | 10 |
| 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 13 |
| 5 TUTKIMUSAINEISTON KERUU JA AINEISTON ANALYYSI..... | 14 |
| 6 TULOKSET | 18 |
| 6.1 Vuorotyö liikkumisen mahdollistajana - omaa aikaa ja rauhaa..... | 19 |
| 6.2 Eri vuorojen vaikutus liikkumiseen – yksilöllisiä mahdollisuuksia ja haasteita ... | 20 |
| 6.3 Väsymys ja stressi liikkumisen jarruna | 24 |
| 6.4 Haasteet liikkumiselle – rutiinit ja lempilajit kateissa..... | 25 |
| 6.5 Vuorotyö ja sosiaalinen elämä – tasapainoa etsimässä | 27 |
| 6.6 Keinot liikkumisen ylläpitämiseksi - suunnittele, liiku arjessa ja muista liikunnan positiiviset vaikutukset | 28 |
| 7 POHDINTA..... | 34 |
| 7.1 Tutkimustulosten tarkastelua..... | 34 |
| 7.2 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa | 37 |
| 7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet..... | 39 |
| LÄHTEET | 41 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (UKK-instituutti 2018). Säännöllisesti harjoitetulla kohtuukuormitteisella liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia (UKK-instituutti 2018). Säännöllisellä ja kohtalaisella fyysisellä aktiivisuudella voidaan pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin (Dahn ja Penedo 2005).

Vuorotyö määritellään työksi, jossa työntekijän vuorot vaihtuvat säännöllisesti ja ne muuttuvat etukäteen sovittujen ajanjaksojen mukaan. (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu, 2016). Vuorotyö aiheuttaa sekä fyysisiä, että psyykkisiä haittavaikutuksia terveyden kannalta. Vuorotyötä tekevät saattavat väsyä vuorotyön vaihtelevan rytmin vuoksi, jonka vuoksi liikunnan harrastaminen saattaa jäädä huomattavasti vähemmälle (Abraham ym. 2017). Lisäksi vuorotyötä tekevillä on suurentunut riski sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen (Pryce 2016).

Aiemmat tutkimukset osoittivat, että säännöllistä työaikaan tekevien ja vuorotyötä tekevien liikkumisessa voidaan nähdä eroja (liitteet 1-3). Vuorotyöläiset kävelivät työpäivän aikana enemmän tai olivat fyysisesti aktiivisempia töissä, kuin säännöllistä työaikaan tekevät (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015). Toisaalta tiedetään, että hoitajilla vuorotyö ilman yövuoroja on selvästi yhteydessä suurempaan fyysiseen inaktiivisuuteen (Cheng ym. 2019). Ristiriitaisia tuloksia on saatu vuorotyöläisten ja säännöllistä työaikaan tekevien eroissa kohtalaisessa tai raskaassa liikunnassa (Bakker ym. 2016; Campbell ym 2016; Loprinzi 2015).

Tämän pro gradu-tutkielman tarkoituksena on kuvata vuorotyötä tekevän työntekijän omia kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen. Lisäksi tarkoituksena on kuvata keinoja, joita vuorotyöntekijä käyttää oman liikkumisen ylläpitämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena on saada lisää tietoa vuorotyön vaikutuksesta säännöllisen liikunnan ylläpitoon.

2 TYÖIKÄISTEN LIIKKUMINEN

2.1 Terveysliikuntasuositukset ja liikunnan terveyshyödyt

Käypä hoito-suosituksen (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015) mukaan ”fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten tahdonalaista, energiakulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa” (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (2018) mukaan liikuntalaki on määritellyt liikunnan tarkoittavan kaikkea itse tehtyä ja järjestettyä liikuntaa sekä urheilutoimintaa. Tästä luetaan pois ainoastaan huippu-urheilu (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntaa voidaan nähdä kaikenlaisena fyysisenä aktiivisuutena, jonka tavoitteena on edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018). Arkiliikunta pitää sisällään arjessa tapahtuvan liikkumisen, kuten työ- tai koulumatkojen kulkemisen liikkuen (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018). Tässä pro gradu-tutkielmassa käytetään liikuntaa käsitteenä liikuntalain mukaisesti määritellyllä tavalla, jolloin se kattaa henkilön kaiken fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan pois lukien huippu-urheilun.

Terveysliikuntasuositukset Suomessa perustuvat laajaan asiantuntijajoukon muodostamiin suosituksiin (Fogelholm & Oja 2017). Ne perustuvat ajantasaiseen ja mahdollisimman oikeaan tietoon, jotka pääosin kaikki asiantuntijat ovat valmiita hyväksymään (Fogelholm & Oja 2017). UKK-instituutin (2018) viikoittaisen liikuntasuosituksen mukaan tulee kestävyyskunnan parantamisen vuoksi liikkua 150 minuuttia reippaasti tai 75 minuuttia rasittavasti. Reipasta kestävyysliikuntaa on esimerkiksi kävely, pyöräily tai sauvakävely. Rasittavaa liikuntaa on puolestaan esimerkiksi juoksu tai maastohiihto. Lisäksi viikoittaisen liikuntasuosituksen mukaan tarvitaan lihaskunnan ja liikehallinnan kehittämistä ainakin kahtena päivänä viikossa. Lihaskunnan ja liikehallinnan edistämiseksi suositellaan suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä tehtävän noin 8-10 eri liikettä ja toistoja olisi hyvä kertyä 8-12 kappaletta jokaista lihasryhmää kohden. Lihaskuntaa voi kehittää esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla ja liikehallintaa kehittävät muun muassa erilaiset pallopelit (UKK-

instituutti 2018). UKK-instituutin (2019) liikuntasuositukset uudistuivat vuonna 2019. Liikuntasuosituksessa pysyy edelleen vanha ohje liikunnan kestoista viikon ajalle. Liikuntasuosituksesta on poistunut suositus harrastaa liikuntaa vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Uuden suosituksen mukaan pienet muutaman minuutin kestoiset suoritukset kerrallaan riittävät hyvin (UKK-instituutti 2019). UKK-instituutti (2019) korvasi aiemman esiintyneen liikuntapiirakan uudella kolmionmallisella liikuntasuosituksella. Suositus on viikoittainen liikuntasuositus 18–64-vuotiaille (kuva 1).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

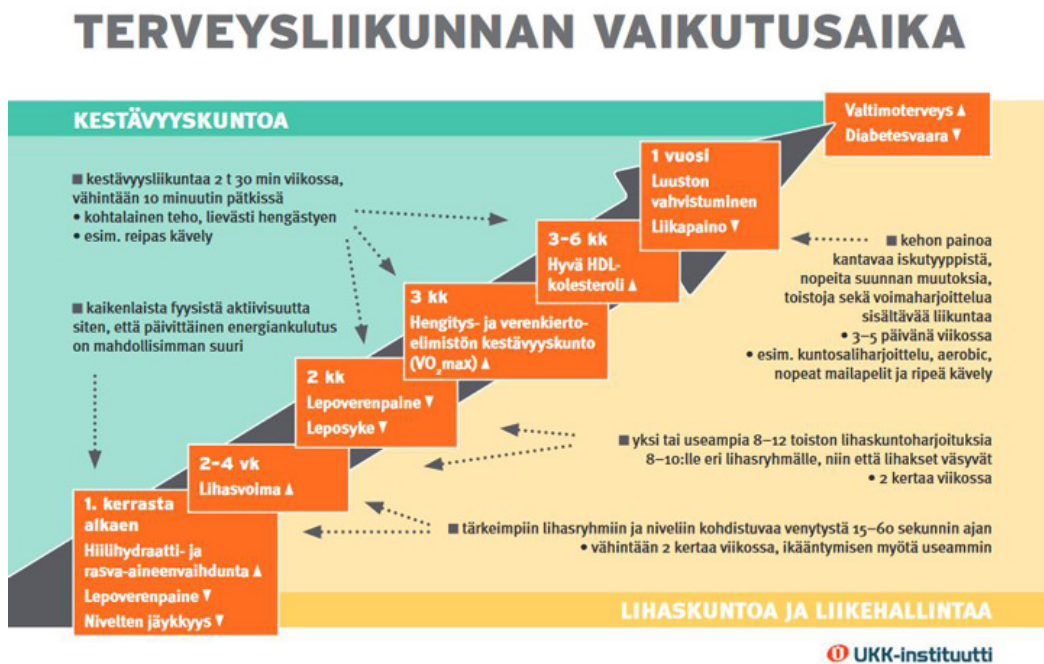
 UKK-instituutti

Kuva 1 Viikoittainen liikuntasuositus (UKK-instituutti 2019)

Liikunnalla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen, kuin fyysiseen hyvinvointiin (UKK-instituutti 2018). Kohtuukuormitteisella ja säännöllisesti harjoitetulla liikunnan on todettu olevan vaikutuksia myös sairauksien ennaltaehkäisyssä (UKK-instituutti 2018). Käypä hoito-suosituksen (Liikunta 2016) mukaan säännöllisen liikunnan tulisi sisältyä pitkäaikaissairauksien kuten lihavuuden tai diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Liikunta 2016). Liikunta voidaan nähdä apuna ja tietyissä tilanteissa välttämättömänä keinona useiden kansansairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja ylipainon ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018; WHO 2018). Säännöllinen ja kohtalainen fyysisen aktiivisuus pienentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin (Dahn & Penedo 2005; WHO 2018). Tutkimukset osoittavat myös jonkinlaista näyttöä siitä, että liikunta voi vähentää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen (Dahn & Penedo 2005; Bredin ym. 2006; WHO 2018; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Lisäksi arjessa tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä jossain määrin rinta- ja suolistosyövän esiintymistä (Bredin ym. 2006; WHO 2018). Kestävyysliikunnalla voidaan saada terveyshyötyjä esimerkiksi painonhallinnassa ja kestävyysliikunnan avulla voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa (UKK-instituutti 2018). Liikunnan avulla voidaan myös vaikuttaa ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn (Dahn & Penedo 2005). Liikunnan on todettu myös auttaman työkyvyn ylläpidossa ja esimerkiksi sairauspoissaolot töissä vähenevät liikunnan avulla (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018; Bredin ym. 2006; Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018). Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja sen lisäksi se vaikuttaa hyvään oloon ja elämänlaatuun myönteisesti (WHO 2018). Käypä hoito-suosituksen (Liikunta 2016) mukaan tulisi säännöllisen liikunnan sisältyä myös muun muassa depression ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Liikunta 2016). Liikunta parantaa mielialaa ja vähentää esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen oireita (Dahn & Penedo 2005; Bredin ym. 2006). Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa mielenterveyshäiriöitä (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018). Liikunta edesauttaa myös sosiaalista hyvinvointia (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

UKK-instituutti (2018) toteaa liikunnalla olevan lukuisia terveystaikutuksia. Osa niistä alkaa heti liikunnan aloittamisesta ja osa terveystaikutuksista saavutetaan vasta useamman kuukauden liikunnan harrastamisen jälkeen. UKK-instituutti on koontanut liikunnan terveystaikutuksista ja niiden vaikutusajasta kuvan (kuva 2.)



Kuva 2. Terveysliikunnan vaikutusaika (UKK-instituutti 2018).

UKK instituutin (2018) kuvan 2 mukaan liikunnalla on terveystaikutuksia muun muassa leposykkeen alentamiseen ja lepoverenpaineen laskuun. Lisäksi muun muassa luusto vahvistuu vuoden liikuntaharjoittelun jälkeen (UKK-instituutti 2018). Myös Bredin ym. (2006) kertovat, että fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla vaikuttaa kehon eri toimintoihin terveyttä edistävin vaikutuksin. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan laskee verenpainetta, vaikuttaa edistävällä tavalla kolesteroliarvoihin ja vaikuttaa kehonkoostumukseen positiivisesti. Tämän vuoksi

tutkimukset todistavat, että liikunnalla on ehdottomasti vaikutusta ihmisten hyvinvoinnissa, sairauksien ennaltaehkäisyssä ja ennenaikaisen kuoleman ennaltaehkäisyssä (Bredin ym. 2006). Fyysinen inaktiivisuus on nykyisin maailmanlaajuinen terveysongelma, sillä World Health Organizationin eli WHO:n mukaan liikunnan puute on neljänneksi suurin riski elintapasairauksista johtuvissa kuoleman tapauksissa (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

2.2 Työikäisten ja vuorotyötä tekevien työikäisten liikkuminen

Liikuntasuositukset saavuttaa noin 77% aikuisväestöstä (WHO 2018). Erityisesti kehittyneissä maissa fyysinen aktiivisuus laskee huomattavasti ja yleisintä fyysinen inaktiivisuus on Euroopassa ja Yhdysvalloissa (WHO 2018). Liikkumattomuuden on todettu aiheuttavan huomattavia kustannuksia (WHO 2018). Liikkumattomuus aiheutti noin 54 miljardin dollarin kustannukset terveydenhuollossa vuonna 2013 (WHO 2018). Lisäksi sen todettiin vaikuttavan tuottavuuteen tappiollisesti noin 14 miljardin dollarin verran (WHO 2018). Suomessa aikuisista vain 20 % liikkuu terveyden kannalta riittävästi (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018). Suomalaisista aikuisista suurin osa viettää päivän valveillaoloajastaan eniten aikaa paikallaan ollen tai istuen (Husu ym 2018). Keskimäärin suomalaiset aikuiset ovat paikallaan tai istuvat yli 8 tunnin ajan (Husu ym. 2018). Kevyttä liikuntaa suomalaisille aikuisille kertyy noin kolme tuntia ja raskasta liikuntaa vain muutamia minutteja viikon aikana (Husu ym. 2018). Kestävyysliikunnan osalta noin 20% suomalaisista aikuisista saavuttaa terveysliikuntasuositukset (Husu ym. 2018). Husun ym (2018) tutkimuksessa käytettiin vielä vanhaa terveysliikuntasuosituksista, jonka mukaan jokaisen liikuntasuorituksen tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Naiset täyttävät kestävyysliikuntasuositukset miehiä useammin ja iäkkäämmät suomalaiset täyttävät ne nuorempia useammin. Korkeammin koulutetut ottavat enemmän askeleita keskimäärin päivässä ja harrastavat useammin reipasta tai raskasta liikuntaa, kuin ilman koulutusta olevat suomalaiset. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että suomalaisten kestävyysliikunnan liikuntasuositusten mukainen liikunta on pienentynyt, kun

puolestaan lihaskuntoliikunta on lisääntynyt suomalaisten aikuisten keskuudessa (Husu ym. 2018).

Kolmen viimeisen vuosikymmenen aikana vapaa-ajan liikunnan yleisyys on noussut erityisesti naisten keskuudessa (Husu ym. 2011). Puolestaan työmatkaliikunta ja työpäivän aikainen liikunta on vähentynyt (Husu ym. 2011). Naisista noin 16% ja miehistä noin 18% harjoitti lihaskuntoa ja liikkeenhallintaa riittävästi. (Husu ym. 2011). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (2018) mukaan yhteiskunnassa muuttuva työ vaikuttaa työikäisten liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi digitalisaatio ja robotiikan kehittyminen vaikuttavat työikäisten liikkumiseen. Liikuntatottumusten on todettu eriytyneen suuresti suomalaisten keskuudessa. Osalle liikunta on suuressa roolissa elämäntapana, kun puolestaan osa ei liiku laisinkaan. Kuitenkin fyysinen kokonaisaktiivisuus on laskenut yhteiskunnan tasolla (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

Aiempien tutkimusten mukaan voidaan todeta, että vuorotyöläiset istuvat/olivat paikallaan työpäivänsä aikana huomattavasti vähemmän, kuin säännöllistä työaikaan tekevät työntekijät (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018). Vuorotyöläiset olivat paikallaan koko päivän aikana huomattavasti vähemmän, kuin säännöllistä työaikaan tekevät työntekijät (Campbell ym. 2016; Loprinzi 2015). Toisaalta Elovainio ym. (2001) mukaan vuorotyöläisten ja säännöllistä työaikaan tekevien välillä ei havaittu eroja paikallaan olon tai istumisen suhteen. Näistä tutkimuksista kolmessa työntekijät olivat hoitoalan työntekijöitä (Aghdassi ym. 2017; Elovainio ym. 2001; Holtermann ym. 2018). Elovainion ym. (2001) ja Holtermannin ym. (2018) tutkimuksissa työntekijät vertailuryhmässä olivat myös hoitajia, kun Aghdassin ym. (2017) tutkimuksessa työntekijät olivat sairaalan hallinnon työntekijöitä, joten sillä voi olla merkitystä eroissa tuloksissa.

Vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaikaan tekevien fyysisessä aktiivisuudessa työpäivän aikana ja vapaa-ajalla voidaan nähdä eroja. Vuorotyötä tekevät työntekijät kävelevät työpäivän aikana huomattavasti enemmän, tai ovat aktiivisempia töissä, kuin säännöllistä

työaika tekevät. (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015). Kahdessa tutkimuksessa näistä vuorotyöläiset olivat hoitajia (Aghdassi ym. 2017 & Holtermann ym. 2018). Tutkimuksissa esitetään toisaalta vuorotyöläisten harjoittavan kohtuukuormitteista liikuntaa enemmän, kuin säännöllistä työaika tekevät (Bakker ym. 2016), kun toisaalta eroa näiden ryhmien välillä ei liikunnan kuormittavuuden suhteen ollut (Campbell ym. 2016). Eroja kevyessä ja raskaassa liikunnan harrastamisessa ei vuorotyötä tekevien tai säännöllistä työaika tekevien välillä havaittu (Bakker ym. 2016; Campbell ym. 2016). Loprinzi 2015 esittää myös vuorotyötä tekevien liikkuvan vähemmän yli 10 minuutin ajan kohtuukuormitteisesti tai raskaasti (Loprinzi 2015). Yhdessä näistä tutkimuksista ei ollut löydettävissä tutkimusjoukon ammatteja. Tämän vuoksi tuloksista ei saada johtopäätöksiä siitä, onko ammatilla vaikutusta liikunnan kuormittavuuteen tai eroihin eri tutkimustulosten välillä. Lisäksi ei saada selville millaisia vaikutukset ovat esimerkiksi hoitoalalla. Hoitajilla vuorotyö ilman yövuoroja oli selvästi yhteydessä suurempaan fyysiseen inaktiivisuuteen (Cheng ym. 2019). He harjoittivat myös selvästi vähiten reipasta liikuntaa (Cheng ym. 2019). Lisäksi yövuorot naisilla oli yhteydessä positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen (Cheng ym. 2019).

Kuitenkaan eroja päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaika tekevien välillä ei havaittu (Aghdassi ym. 2017; Beebe ym. 2017; Bjorvatn ym. 2015; Buden ym. 2017; Buchvold ym. 2019; Elovainio ym. 2001; Loprinzi ym. 2015). Työntekijät käyttivät istumiseen noin kolmanneksen työajastaan ja kaksi kolmasosaa vapaa-ajastaan molemmissa ryhmissä (Gupta ym. 2017). Vapaa-ajan liikunnassa ei ole eroja vuorotyötä tekevien tai säännöllistä työaika tekevien kesken (Gupta ym 2017; Holtermann ym. 2018) Näissä tutkimusjoukkoina vuorotyötä tekevistä olivat sekä hoitajat (Holtermann ym. 2018), että monen eri alan edustajat (Gupta ym. 2017). Eroja ei havaittu vapaa-ajan liikunnassa eri ammattiryhmien suhteen. Kuitenkin Duncan ym. (2015) toteavat tutkimustuloksissaan, että vuorotyötä tekevillä fyysinen aktiivisuus on huomattavasti vähäisempää vapaa-ajalla. Tämä eroaa muista tutkimustuloksista.

Yhteenvetona edelleä esitetystä voidaan todeta, että eroja liikkumisessa vuorotyöläisten ja säännöllistä työaika tekevien välillä löytyi jonkin verran (Aghdassi ym. 2017; Bakker ym. 2016; Campbell ym. 2016; Duncan ym. 2015; Holtermann ym. 2018). Vuorotyöläiset

liikkuivat enemmän työpäivän aikana ja kävelivät useamman tutkimuksen mukaan enemmän (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015). Ristiriitaisia tuloksia saatiin eniten liikunnan kuormittavuuden suhteen, sillä osassa tutkimuksista vuorotyöläiset harjoittivat kohtuukuormitteista liikuntaa enemmän, kun toisaalta ryhmien välillä ei havaittu eroja (Bakker ym. 2016; Campbell ym. 2016). Duncan ym. (2015) esittivät poikkeavan tuloksen siitä, että vuorotyötä tekevät olivat vähemmän fyysisesti aktiivisia vapaa-ajalla. Tässä tutkimusjoukon muodostui eri ammattien edustajista (muun muassa vienti- ja siivousalan työntekijöistä). Tämä poikkesi suurimmasta vuorotyötä tekevien ammattiryhmästä, joka muodostui hoitajista. Useat tutkimukset osoittivat, että eroja koko päivän aikaisessa liikkumisessa ja vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnassa ei havaittu eroja ryhmien kesken (Aghdassi ym. 2017; Beebe ym. 2017; Bjorvatn ym. 2015; Buden ym. 2017; Buchvold ym. 2019; Elovainio ym. 2001; Gupta ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Loprinzi ym. 2015) . Mikäli eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnassa löytyi ryhmien keskuudessa, ei eroille löytynyt selittäviä tekijöitä. Kasila ym. (2018) tutkimuksessa kartoitettiin terveysalan ammattilaisten terveystottumuksia samassa sairaalassa, jossa tämän pro gradu tutkielman aineisto kerätään. Hoitajia vastaajista oli 89 %. Vastaajista 46 % oli fyysisesti inaktiivisia. Kyselyyn vastanneista kuitenkin 37 % olivat tyytyväisiä omaan fyysiseen aktiivisuutensa. Tutkimustuloksissa todettiin, että lähes puolet terveysalan ammattilaisista eivät liikkuneet riittäväst (Kasila ym. 2018).

3 VUOROTYÖN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN

Vuorotyö on työtä, jossa työntekijän työvuorot vaihtuvat ennalta sovittujen ajanjaksojen mukaan ja työvuorot vaihtuvat säännöllisesti (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu, 2016). Vuorotyöksi luetaan kaksi- tai kolmivuorotyö, pelkkä yövuorojen teko, jaksotyö tai niin sanottu matkatyö (Miettinen 2008). Palkansaajilla perinteiseksi katsottu vuoro- tai jaksotyö ovat yleisempiä vuorotyön muotoja, kun taas yrittäjillä on usein hyvin epäsäännölliset työajat (Miettinen 2008). Yötyö on työtä, joka tapahtuu kello 23-06 välillä (Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu, 2016). Maailmanlaajuisesti vuorotyötä tekee arvioilta noin 2,5 miljardia ihmistä (Volmink ym. 2019). Alali ym. (2018) kuvaa vuorotyössä tapahtuneen kasvua Euroopan unionin alueella. Vuonna 2010 noin 18% Euroopan unionin alueen työntekijöistä teki vuorotyötä, johon sisältyi yövuoroa. Vuonna 2015 vuorotyötä tekeviä työntekijöitä oli EU:n alueella jo 21% (Alali ym. 2018). Länsimaissa vuorotyöläisiä arvioidaan olevan noin 20 % työntekijöistä (Vincent ym. 2017). Vuorotyötä tekevät ihmiset ovat tyypillisesti iältään nuorempia, kuin säännöllistä työaikaa tekevät ihmiset (Aghdassi ym. 2017; Campbell ym. 2016; Holtermann 2015; Loprinzi ym. 2015). Suomessa vuonna 2015 jaksotyötä, eli vuorotyön erästä työaikamuotoa toteutti 27 % palkansaaja naisista ja 19 % palkansaaja miehistä (Härmä ym. 2019). Yleisintä jaksotyö on sosiaali- ja terveysalalla (Härmä ym. 2019). Vuorotyötä jaksotyönä tekee noin kolmannes kunta-alan työntekijöistä Suomessa (Härmä ym. 2019).

Maailmanlaajuisesti terveydenhuollossa työskentelee noin 43,5 miljoonaa ihmistä, joista kätilöitä sekä sairaanhoitajia on noin 20,7 miljoonaa työntekijää (WHO 2020). WHO:n (2020) mukaan sairaanhoitajat ja kätilöt kattavat lähes 50 % terveysalan työntekijöistä. Suomessa eniten vuorotyöläisiä on sosiaali- ja terveysalalla (Härmä ym. 2019). Suomessa työskentelee hieman yli 70 000 sairaanhoitajaa, joista suurin osa (83,8%) tekee työtä kuntasektorilla (Sairaanhoitajat 2020). Vuonna 2012 sosiaali- ja terveysalalla työskenteli 3770 kätilökoulutuksen saanutta työntekijää, joista reilu 80% työskenteli sairaanhoitajan tai kätilön työtehtävässä (Karttunen ja Vallimies-Patomäki 2015).

Vuorotyöllä on vaikutuksia ihmisen fyysiseen terveyteen (Matheson ym. 2014). Vuorotyötä tekevillä on suurentunut riski sairastua lukuisiin ei-tarttuviin sairauksiin kuten diabetekseen, joskaan syytä tähän ei tiedetä (Vincent ym. 2017). Myös riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin on kohonnut (Matheson ym. 2014; Partinen 2012; Pryce 2016; Vincent ym. 2017). Sydän- ja verisuonisairauksien riski on vuorotyötä tekevillä miehillä noin puolitoista kertaa suurempi ja naisilla tätäkin suurempi verrattuna säännöllistä työaika tekeviin työntekijöihin (Matheson ym. 2014). Vuorotyötä tekevät liikkuvat vähemmän (Matheson ym. 2014). Lisäksi heillä on suurempi riski tyypin 2 diabeteksen tai lihavuuden ilmaantumiselle (Matheson ym. 2014; Pryce 2016; Brown ym. 2018). Vuorotyötä ja yötyötä tekevillä työntekijöillä painoindeksi on yleensä suurempi. (Abraham ym. 2017; Matheson ym. 2014). Yötyö nostaa riskiä ylipainolle ja lihavuuden ilmaantumiselle (Abraham ym. 2017). Työntekijät saattavat väsyä vuorotyön vaihtelevan rytmien vuoksi, jonka vuoksi liikunnan harrastaminen saattaa jäädä huomattavasti vähemmälle (Abraham ym. 2017). Lisäksi terveellisen ruuan valmistaminen väsymyksen vuoksi koetaan haastavaksi (Abraham ym. 2017). Toisaalta osa vuorotyöläisistä käyttää liikuntaa palautumiskeinona työstä ja myös kollegoiden tuki yhdessä tehtävästä liikunnasta nähdään voimavarana (Abraham ym. 2017). Vuorotyön on todettu vaikuttavan negatiivisesti vatsantoimintaan aiheuttaen esimerkiksi ummetusta, närästystä tai muita vatsavaivoja (Matheson ym. 2014). Myös Pryce (2016) mukaan vuorotyö voi aiheuttaa sekä närästystä, että ruokahaluttomuutta. Epäsäännöllinen työaika aiheuttaa myös riskiä huonoille elämäntavoille, kuten alkoholin käytön lisäämiselle (Brown ym. 2018).

Vuorotyö vaikuttaa tutkitusti myös psyykkiseen terveyteen (Pryce 2016). Se lisää riskiä muun muassa ahdistukseen ja masennukseen (Pryce 2016; Brown ym. 2020). Epäsäännöllisen työajan on todettu aiheuttavan työntekijöille enemmän psykososiaalista stressiä ja työperäistä stressiä (Brown ym. 2020). Vuorotyö aiheuttaa myös epäsäännöllisyyksiä nukkumaanmeno aikataulujen kanssa, joka voi johtaa heikompaan toimintakykyyn päivän aikana (Brown ym. 2020). Epäsäännöllisen unirytmien vuoksi yhä useampi vuorotyöntekijä kokee, ettei saanut hyvin leväytyä ja kokee sen vaikuttavan muun muassa toimintakykyyn ja elämänlaatuun heikentävästi (Brown ym. 2020). Vuorotyö vaikuttaa myös kielteisesti neurokognitiivisiin toimintoihin kuten muistiin ja havainnointikykyyn, joka nostaa muun muassa onnettomuusriskiä niin töissä, kuin vapaa-ajalla. (Brown ym. 2020). Tämän lisäksi sen on

todettu lisäävän riskiä sosiaaliseen syrjäytymiseen ja siitä aiheutuu haasteita esimerkiksi perhe-elämän ja muun sosiaalisen elämän yhdistämisessä työelämän kanssa (Pryce 2016; Härmä ym. 2019; Matheson ym. 2014). Vuorotyön aiheuttaman unettomuuden ja väsymyksen vuoksi työntekijät kokevat enemmän energian puutetta vapaa-ajalla ja sosiaalisissa suhteissa (Brown ym. 2020).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vuorotyötä tekevän kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen. Lisäksi tavoitteena oli kuvata keinoja, joita vuorotyöntekijä käyttää oman liikkumisen ylläpitämiseksi. Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten työntekijä kokee vuorotyön vaikuttavan liikkumiseensa?
- 2) Millaisilla keinoilla vuorotyötä tekevä työntekijä kokee voivansa ylläpitää liikkumistaan arjessaan?

5 TUTKIMUSAINEISTON KERUU JA AINEISTON ANALYYSI

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita selvittämään tutkittavien omia kokemuksia ja ajatuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseensa. Tämän vuoksi tutkimus suoritettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella, joka on tutkimusotteena hyvä, kun kiinnostuksen kohde on tutkittavan kokemus tai ajatus asiasta (Ronkainen ym. 2014, 81-82). Aineisto päädyttiin keräämään yksilöhaastatteluna, jotta haastateltava pääsi tuomaan omia kokemuksiaan mahdollisimman syvällisesti esiin. Avoimessa haastattelussa haastateltava saa tuoda omia kokemuksiaan, mielipiteitään ja ajatuksiaan esille etukäteen sovitun aihepiirin sisällä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän vuoksi aineistonkeruu suoritettiin avoimena haastatteluna. Haastattelun tulee olla huolellisesti suunniteltu etukäteen (Eskola ja Suoranta 1996, 64-65). Tässä tutkimuksessa haastattelun ”apukysymykset” (liite 4) suunniteltiin huolellisesti etukäteen. Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin kaksi testihaastattelua vuorotyötä tekeville henkilöille, jotka eivät työskennelleet kyseisessä organisaatiossa. Testihaastattelujen myötä haastattelun apukysymyksiä täsmennettiin vielä vastaamaan paremmin tutkimuskysymyksiä. Tutkimukselle saatiin tutkimuslupa Keski-Suomen sairaanhoitopiiriltä, jonka jälkeen aloitettiin aineistonkeruu. Aineiston koon pohdinnassa täytyy arvioida sen riittävyttä ja sitä, kuinka moni tapaus tuo uutta tietoa (Eskola ja Suoranta 1996, 34-35). Tässä tutkimuksessa aineisto muodostui kahdeksasta Keski-Suomen keskussairaalan synnytyssalissa tai naistenosastolla työskentelevän kättilön haastattelusta. Tutkimukseen rekrytoitiin osallistujia tutkimusluvan saamisen jälkeen 11.3.2020. Aikaa osallistua tutkimukseen oli 11.3-8.4.2020 ja halukkaita osallistujia saatiin tällä ajanjaksolla kahdeksan kappaletta. Tämän vuoksi aineiston koko jäi kahdeksaan haastatteluun.

Halukkaat osallistujat rekrytoitiin osastonhoitajan avustuksella tutkimukseen sähköpostin välityksellä (liite 5). Ennen tutkimuksen aloitusta tehtiin itsearviointi mahdollisista tietoturvariskeistä (liite 6). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuminen edellytti, että työntekijällä oli vähintään kolmen vuoden kokemus vuorotyöstä. Työmuodon tuli tällä hetkellä olla kolmivuorotyö, joka sisältää viikonloppu- ja yövuoroja. Työntekijän tuli myös tällä hetkellä tehdä vähintään 75 % työaika. Tutkittaville lähetettiin

informaatio tietosuojasta, tutkimuksen tarkoituksesta ja suostumuslomake etukäteen sähköpostilla Jyväskylän yliopiston ohjeiden mukaisesti (liitteet 7-9).

Ennen haastattelujen aloittamista kirjattiin tutkijan oma esiymmärrys aiheesta, jottei se vaikuttaisi haastatteluihin ohjailevasti. Esiymmärryksen pohjalta ajatuksena oli, että vuorotyö vaikuttaisi liikkumiseen lähinnä negatiivisesti väsymyksen ja epäsäännöllisen rytmin vuoksi. Lisäksi käsityksenä oli, etteivät yövuorot mahdollistaneet liikkumista laisinkaan. Liikkumisen ylläpidon keinoista käsityksenä oli lähinnä työmatkaliikunnan ja arkiliikunnan mahdollinen hyödyntäminen.

Ennen jokaista haastattelua haasteltava kirjoitti suostumuslomakkeen ja haastattelun kulku sekä nauhoittamisen toteuttaminen käytiin läpi. Lisäksi ennen haastattelun aloittamista varmistettiin, että tutkittava täytti etukäteen sovitut kriteerit vuorotyön ja työkokemuksen osalta. Haastattelujen aluksi jokaista tutkittavaa pyydettiin huomioimaan liikuntaan liittyvissä kysymyksissä normaali arkitilanne ennen koronaviruspandemiaa, sillä haastattelut suoritettiin koronaviruspandemian aikaan. Haastattelut suoritettiin maaliskuuhun aikana 2020. Haastattelut toteutettiin synnytyssalin lepohuoneessa tai naistenosaston kättilön vastaanottohuoneessa, jotka olivat ympäristöltään hiljaisia ja rauhallisia tiloja. Yksi haastattelu toteutettiin myös haastateltavan kotona. Haastattelujen kesto vaihteli 17 minuutin ja 38 minuutin välillä.

Haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja tällöin myös suorat tunnistetiedot poistettiin. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti ja aineiston sisällönanalyysissa käytettiin Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaisia menetelmiä. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 71 sivua, jossa fonttina käytettiin Times New Romania fonttikokona 12 ja riviväli oli 1,15. Litteroinnin jälkeen aineisto luettiin huolellisesti läpi useita kertoja, jotta aineistosta saatiin varmuus kokonaisuutena. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 302-303) toteaa, että aineistoa on rajattava ja vain tutkimusongelman tai tutkimuskysymyksen kannalta merkitykselliset asiat otetaan huomioon.

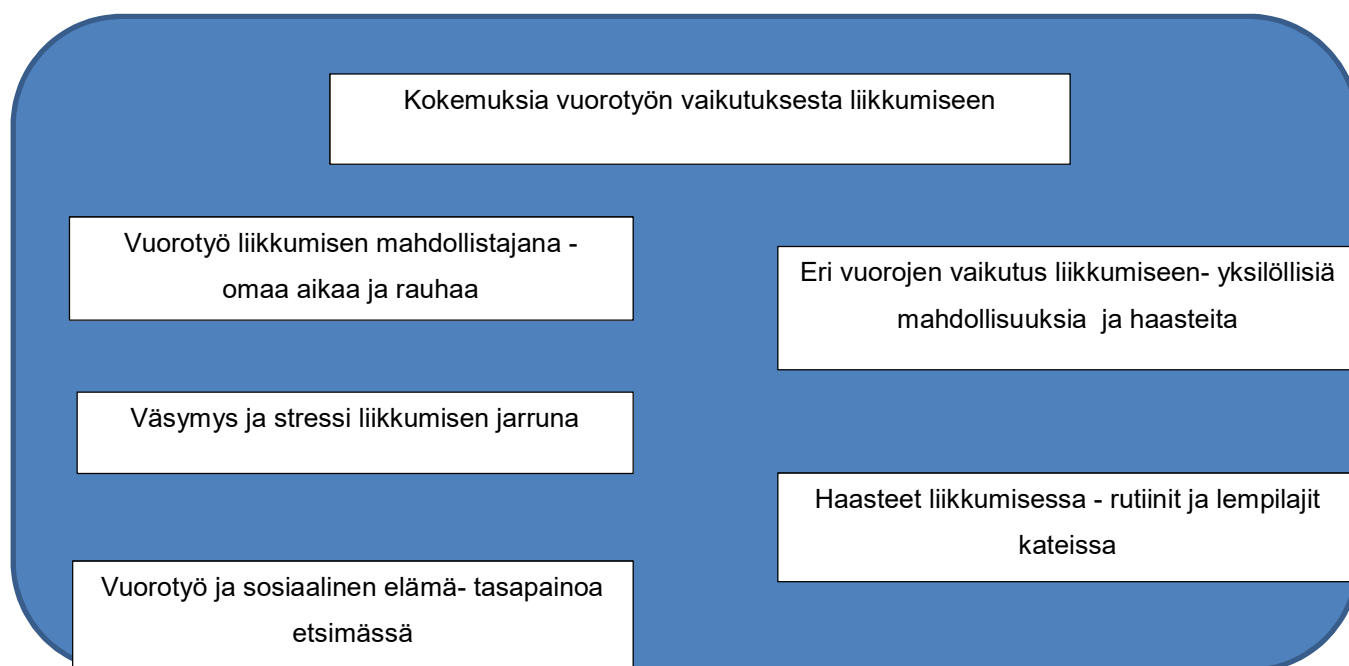
Seuraavaksi aineistosta lähdettiin etsimään tutkimuskysymysten kannalta merkittäviä ajatuskokonaisuuksia, jotka olivat joko lauseita tai sanoja. Tässä tutkimuksessa käytettiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 354) mainitsemaa analyysiyksikköä kuvaamaan yhtä ajatuskokonaisuutta. Haastatteluja oli yhteensä kahdeksan ja jokainen haastattelu numeroitiin järjestyksen mukaisesti 1-8. Mukaan otettiin kaikki vapaaehtoiset haastateltavat, jotka ilmoittautuivat 8.4.2020 mennessä. Jokaisen haastattelun sisältä koodattiin yksittäinen analyysiyksikkö numeroilla esimerkiksi 2.1 tai 2.2. Tämän jälkeen jokaisesta analyysiyksiköstä pelkistettiin ilmaukset ja ilmaukset ryhmiteltiin samankaltaisten ilmausten kanssa alaluokiksi Tuomea ja Sarajärveä (2018, 356-361) mukailleen. Alaluokat nimettiin siten, että ne kuvaavat sisältöä hyvin. Alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokkia, joita yhdistämällä muodostettiin varsinaiset yhdistävät luokat. Yläluokkia muodostui 22 kappaletta ja yhdistäviä luokkia muodostui 8 kappaletta. Kuviossa 1 esitettiin analyysin eteneminen tässä tutkimuksessa alkuperäisilmauksesta yläluokkatasolle.

| ALKUPERÄISILMAUS | PELKISTETTY ILMAUS | ALALUOKKA | YLÄLUOKKA |
|--|--|------------------------------------|--|
| Ja sit on se meidän päiväkotikäinen niin sit sen mä vien kyllä sillon päiväkodille kävellen (8.13) | Vie lapsen päiväkotiin kävellen | Lapsen päiväkotimatkat liikkuen | |
| Joo kyllä. Ja monesti saatan silleen, et kun yövuorosta herään niin lähden sit hakemaan lasta päiväkodista kävellen (2.10) | Yövuorosta heräämisen jälkeen lapsen hakeminen päiväkodista kävellen | | Perhe-elämän ja liikkumisen yhdistäminen |
| Et mä yritän ulkoilla lasten kanssa.(8.10) | Lasten kanssa yhdessä ulkoilu | | |
| Ja sit se että yrittää yhdistää sitä siihen lasten kanssa touhuamiseen ja ulkoiluun ja pyöräily ja lenkkeily yhdessä(8.19) | Pyrkimys yhdistää lasten kanssa oleminen ja liikkuminen | Perheen kanssa yhdessä liikkuminen | |
| Että lasten kanssa tulee toki oltua ulkona ja pihatöissä. (6.05) | Lasten kanssa ulkoilu ja pihatyöt | | |
| Ja me tehdään lasten kanssa yhdessä niitä retkiä, et lähdetään sinne. (4.26) | Yhteiset liikuntaretket lasten kanssa | | |

Kuvio 1 Esimerkki analyysin vaiheesta alkuperäisilmaisusta yläluokkatasolle

6 TULOKSET

Haastateltavien ikä vaihteli 26–57 vuoden välillä. Kokemusta vuorotyöstä ylipäätään oli kertynyt alimmillaan 5 vuotta ja ylimmillään yli 20 vuotta. Kokemus nykyisestä työstä vaihteli 3-20 vuoden välillä. Tuloksissa nähtiin vuorotyö sekä liikkumisen mahdollistajana, että sen estäjänä. Lisäksi vuorotyöllä oli psyykkisiä vaikutuksia, jotka vaikuttivat työntekijän liikkumiseen negatiivisesti. Vuorotyöllä oli myös vaikutusta sosiaaliseen elämään ja liikkumiseen. Tuloksissa kuvattiin myös työvuorojen erilaisuutta ja niiden yksilöllisiä vaikutuksia työntekijän liikkumiseen. Oheiseen kuvaan (kuva 3) koottiin yhdistyneet luokat kuvaamaan sitä, miten vuorotyöntekijät kokevat vuorotyön vaikuttavan liikkumiseensa.



Kuva 3 Kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen

6.1 Vuorotyö liikkumisen mahdollistajana - omaa aikaa ja rauhaa

Haastatteluissa työntekijät kuvasivat, että epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö voidaan nähdä liikkumisen mahdollistajana. Epäsäännöllinen työaika nähtiin etuna eri liikuntalajien harrastamisen ja liikuntapaikkojen suhteen. Harrastustoimintaa oli helpompi sopia siihen aikoihin, ettei siellä ollut muita harrastajia. Esimerkiksi ratsastusharrastus saatiin sovittua siihen aikaan, kun muut ratsastajat eivät päässeet harrastustoimintaan. Lisäksi myös uiminen tai kuntosaliharjoittelu mahdollistui hyvin ennen iltavuoroon menoa tai arkivapailuilla. Epäsäännöllisen työajan koettiin mahdollistavan harrastaminen rauhassa sellaisiin aikoihin, kun liikuntapaikoissa oli mahdollisimman rauhallista. Erityisesti kuntosaliharjoittelu koettiin mielekkääksi harrastaa vähemmän ruuhkaisina aikoina. Tälle muodostui parempi mahdollisuus epäsäännöllisen työajan vuoksi, sillä liikuntapaikkojen ruuhka-aikoja pystyttiin välttämään paremmin.

” Josta päästään siis hyviin puoliin, eli mä pääsen omaehtoisesti liikkumaan toisaalta just semmisiin aikoihin, kun kaikki muut ei oo siellä kuntosalilla tai uimahallissa. Tai se ratsastus asia. Et mä usein sovin sen asian aamupäivälle, sillon kun mä tiedän, et kukaan muu ei pääse.”(haastattelu 5)

Epäsäännöllinen työaika nähtiin myös etuna liikkumisen suhteen sekä töissä, että vapaa-ajalla. Haastateltavat kokivat, että nykyisessä työnkuvassa tulee liikuntaa työpäivän aikana. Työpäivän aikaisen liikkumisen koettiin vaihtelevan eri vuorojen mukaan, mutta työpäivään koettiin sisältyvän liikkumista. Liikkuminen työpäivän aikana vaihteli potilastilanteen mukaan. Eniten liikkumista kävellen koettiin aamuvuorojen aikana, mutta myös ilta- ja yövuoroissa askeleita kertyi. Askeleita kertyi myös potilaiden hoidon lisäksi osaston erilaisten tilojen huolto- ja ylläpitotöissä esimerkiksi hyllyjen täyttöjen suhteen. Lisäksi synnytysalissa synnyttäjän kanssa työskentely koettiin fyysiseksi muun muassa eri ponnistusasetojen kanssa toimiessa.

” Joo tää on se työ. Et kun välillä sitä tulee. Ja toisaalta onhan välillä ettei oo potilaita, mut kyllä sillonkin tulee liikuntaa, jos lähtee täyttelemään noita paikkoja. Ja sitä tämmöstä yleistä

huoltoo tekee. Mutta että kyllähän siinä, jos on potilas, niin tulee. Siis jos on synnyttäjä niin siinä tulee. Siinä on hyvinkin monenlaista liikuntaa. Monesti paikasta toiseen ramppaamista. Mut sitten, jos ajatellaan esimerkiksi erilaisia ponnistusasetoja, niin siinä saatetaan ähertää. Kyllä mä sitä ihan liikuntana pidän. Et se on silleen tosi fyysistä!” (haastattelu 4)

Vuorotyö nähtiin liikkumisen mahdollistajana ja esimerkiksi vuorotyön kuvailtiin vaikuttavan vapaa-ajan liikkumiseen pelkästään positiivisesti. Vuorotyö koettiin myös mahdollisuutena omalle liikkumiselle itselle sopivimpana aikana. Haastatteluissa pohdittiin sitä, olisiko liikunta jopa vähäisempää, jos työaika olisi säännöllistä. Lisäksi haastatteluissa etenkin perheelliset ihmiset pohtivat vuorotyön mahdollistavan liikkumisen siten, että perhevelvollisuudet eivät sido yhtä paljon, kuin esimerkiksi säännöllistä työaikaa tehdessä.

”Ei ei, mun mielestä se vaikuttaa vaan positiivisesti! Et jos mä oisin joka päivä vaikka viiteen töissä, niin en varmana, en varmana kävis näin paljon liikkumassa.” (haastattelu 2)

6.2 Eri vuorojen vaikutus liikkumiseen – yksilöllisiä mahdollisuuksia ja haasteita

Haastatteluissa kerrottiin hyvin yksityiskohtaisesti eri vuorojen vaikutusta oman liikkumiseen kannalta. Eri vuorot vaikuttivat liikkumiseen hyvin yksilöllisesti. Yhdistäviä tekijöitä eri vuorojen suhteen löytyi kuitenkin jonkin verran. Aamuvuorot vaikuttivat liikkumiseen sekä positiivisesti, että negatiivisesti. Toisaalta aamuvuorojen aiheuttaman väsymyksen koettiin vaikuttavan liikkumiseen negatiivisesti, sillä aikaiset aamuherätykset vaikuttivat väsymyksen tunteeseen aamuvuoron jälkeen. Lisäksi aamuvuoroja ennen ei koettu mahdollisuuksia lähteä liikkumaan. Aamuvuorojen jälkeen myös perheelliset ihmiset kokivat kotivelvollisuuksien kuten esimerkiksi lasten harrastustoiminnan tai ruuanlaiton estävän liikkumaan lähtöä.

” Ja töistä menen pois autolla aamuvuoron jälkeen. Myönnän että tulee nihkeämmin, varsinkin, jos on monta aamuvuoroa peräkkäin, niin tulee nihkeämmin lähdettyä illalla mihinkään. Ja kun mulla on lapsia, niin niiden osalta se ilta sitoutuu siihen harrastuskuskuksiin ja koen olevani aamuvuorojen jälkeen vähän väsyneempi, kun on

joutunut aikaisin heräämään. Varsinkin, jos on joutunut aikaisin heräämään ja niitä monta takana.” (haastattelu 2)

Aamuvuorojen aikana työpäivän aikainen liikkuminen koettiin kaikkein suurimpana. Aamuvuorossa askeleita kuvailtiin tulevan eniten, sillä erilaisia hoitotoimenpiteitä ja esimerkiksi potilaiden kotiutuksia arvioitiin olevan eniten aamuvuoron aikana. Aamuvuoropäivien merkitys liikkumiselle näyttäytyi monisyisenä. Toisaalta aamuvuorojen jälkeen saattoi olla väsyttävää oloa, mikä esti liikkumaan lähtemisen. Toisaalta aamuvuorojen jälkeinen aika koettiin liikkumisen kannalta sopivimmaksi ajaksi. Aamuvuoron jälkeen esimerkiksi ryhmäliikunta ja jumpat olivat aikataulullisesti helpoiten saavutettavissa ja tarjonta ryhmäliikunnassa koettiin aamuvuorojen jälkeen monipuolisemmaksi. Lisäksi aamuvuorojen jälkeen koettiin, että liikkuminen yhdessä jonkun toisen kanssa mahdollistui paremmin.

” Öö riippuu vähän aamuvuorosta ja muusta elämästä, mutta todennäköisin liikkumaan lähtö on nimenomaan aamuvuorojen jälkeen. Ja silloin saa siihen helpoiten seuraa, jonkun kaverin.” (haastattelu 5)

Iltavuoroissa työpäivän aikainen liikkuminen koettiin vähäisemmäksi, kuin aamuvuorossa. Kuitenkin työvuorojen kuvailtiin vaihtelevan ja välillä iltavuoroissa kuvailtiin olevan kiirettä ja se vaikutti liikkumiseen positiivisesti. Haastatteluissa koettiin toisaalta iltavuorojen vaikuttavan vapaa-ajan liikkumiseen positiivisesti. Liikkuminen ennen iltavuoroa nähtiin omana aikana ja mahdollisuutena. Erityisesti perheelliset ihmiset kokivat iltavuoropäivinä liikkumisen olevan helpompaa, sillä perhevelvollisuudet eivät sitoneet niin paljon. Iltavuoropäivien koettiin tukevan omaa fyysistä aktiivisuutta ja mahdollistavan liikkumisen silloin, kun on itse virkeimmillään siihen.

” Se tulee vaan mieleen, että iltavuoro antaa mahiksen siihen omaan virkeimpään aikaan liikkua.” (haastattelu 4)

Toisaalta haastateltavat kokivat iltavuoroja ennen liikkumaan lähtemisen haasteelliseksi. Haastatteluissa kuvattiin toiveita pidemmistä yöunista iltavuoropäivinä ja tämän vuoksi liikkumaan lähtö ennen iltavuoroa ei ollut mahdollista. Lisäksi ennen iltavuoroja liikkumisen aikatauluttaminen koettiin haastavaksi, sillä kellon katsominen ja huolehtiminen töihin ehtimisestä urheilun yhteydessä koettiin stressaavaksi.

”Joo se on jotenkin silleen, et kun nyt on mahdollisuutta nukkua vähän pidempään...”
(haastattelu 7)

Merkityspätkiä yövuorojen vaikutuksesta liikkumiseen tuli haastatteluissa selvästi eniten. Yövuorot osoittautuivat eniten negatiivisena vaikuttajana liikkumiselle, mutta yövuorojen aloituspäivä nähtiin erittäin positiivisessa valossa ja se koettiin erityisesti liikkumisen mahdollistajana. Aloituspäivä koettiin vapaapäivän kaltaisena päivänä ja moni haastateltava kuvasi liikkuvansa hyvin paljon ennen yövuoroja, sillä yövuorojen välissä liikkuminen koettiin haastavaksi. Liikkumista kuvailtiin monipuoliseksi ja kestoaltaan pitkäksi. Lisäksi liikkumisen kuvailtiin olevan intentiseetiltään reipasta.

”Mä pyrin siihen, että tuota noin öö ajotan silleen, että käyn just että vähän enemmän liikun. Joko kunnon lenkillä, taikka sit vaan samoilen metsässä. Tai sitten vaan pyöräilen jonnekin kauemmas kauppaan ja teen niitä asioita. Kuitenkin ajattelen, että mun täytyy liikkua siinä.”
(haastattelu 4)

” Sillon on liikuntapäivä!! Se on se ykköspäivä! Se on se numero yksi!” (haastattelu 2)

Yövuoroissa työpäivän aikainen liikunta koettiin vähäisimmäksi. Työpäivän aikaista liikkumista koettiin tulevan, mutta työtahti koettiin pääsääntöisesti rauhallisemmaksi ja työntekijät kuvasivat istuvansa yleensä hieman enemmän yövuorojen aikana. Kuitenkin vuoroissa koettiin vaihtelua ja välillä yövuoroissa koettiin kiirettä ja askeleita kertyi tällöin enemmän. Yövuorojen välin kerrottiin vaikuttavan vapaa-ajan liikkumiseen hyvin jarruttavasti tai jopa estävän liikkumisen täysin. Toisaalta haastatteluissa kerrottiin, että liikkuminen oli mahdollista, mutta liikkuminen tapahtui rauhallisemmin ja oli kestoaltaan

lyhyempää, jolloin liikunnan keston ja intensiteetin koettiin kärsivän huomattavasti. Tiettyjen liikuntalajien, kuten kuntosaliharjoittelun koettiin estyvän täysin ja liikkumisen kuvailtiin olevan pääsääntöisesti rauhallista kävelyä, jos liikkumista tapahtui laisinkaan.

” Mut kyl yleensä, kun on se yövuorojen väli niin enpä juuri liiku!” (haastattelu 7)

” Ja ei mä en siis pysty yövuorojen välissä urheilemaan. Et musta tuntuu, et se mun olotila on niin kamala. Et mä yritän ulkoilla lasten kanssa, mut harvoin mitään hikiliikuntaa.” (haastattelu 8)

Toisaalta haastatteluissa kuvattiin, ettei liikkuminen yövuorojen välissä ole lainkaan mahdollista oman väsymyksen tai huonon fyysisen olon vuoksi. Yövuorojen aiheuttaman väsymyksen ja fyysisten oireiden vuoksi liikkuman lähtö nähtiin haasteellisena. Lisäksi yövuorojen kuvailtiin vaikuttavan liikuntasuorituksiin negatiivisesti.

” Ei missään tapauksessa! Mä oon ihan zombi! Kyllä kyllä.. Mulla on semmonen krapula olo.” (haastattelu 1).

Yövuorojen lopettamisen jälkeisenä päivänä haastateltavat kuvasivat liikkumisen aloittamisen olevan haastavaa. Yövuorojen jälkeen koettiin väsynttä oloa ja liikkuminen saattoi jäädä ajatuksen tasolle. Lisäksi yövuorojen jälkeiseen toipumiseen kuvailtiin menevän aikaa, joka vaikutti liikkumisen aloittamiseen. Toisaalta yövuorojen lopettamisen jälkeen myös kuvattiin mahdollisuuksia liikkumiselle, mutta tällöin se oli kevyempää ja rauhallisempaa.

” No en lähde sillonkaan kuntosalille tai muualle. Et se voi olla semmonen pieni kävelylenkki jos sitäkään.” (haastattelu 2)

” Sillonkin aika vähän aina liikun. Että mulla on aina ajatuksissa, et nyt kun tuota yövuorot loppuu niin mä herään aikaisiin ja lähden lenkille tai salille, että saa lisää virtaa. Mut sit se on yleensä aina semmosta koomailua se nukkumapäivä.” (haastattelu 3)

Vapaapäivien vaikutus liikkumiseen kuvailtiin pelkästään positiivisessa valossa. Vapaapäivien koettiin vaikuttavan positiivisesti liikunnan määrään, liikunnan kestoon ja liikunnan intensiteettiin. Lisäksi vapaapäivien koettiin mahdollistavan treenaaminen ilman stressiä. Olo kuvailtiin muutenkin positiivisemmaksi sekä pirteämmäksi ja se vaikutti myös liikkumiseen positiivisesti.

” No siis sen oon huomannu, että vapaapäivinä kun käy salilla niin jaksaa paljon paremmin tehdä! Vaikka mä syön samalla tavalla arkena ja vapaapäivinä niin paljon paremmin jaksaa tehdä sen treenin. Ja siitä saa itselleen paljon enemmän. Paljon virkeämpi olo on. Et selkeesti huomaa, et aamuvuoro tai mikä tahansa vuoro vaikuttaa siihen jaksamiseen ihan älyttömästi.” (haastattelu 3)

6.3 Väsymys ja stressi liikkumisen jarruna

Haastateltavat kuvasivat vuorotyön aiheuttamia psyykkisiä haittavaikutuksia, jotka vaikuttivat heidän liikkumiseen negatiivisesti. Työntekijät kuvasivat vuorotyön aiheuttavan väsymystä, joka aiheutti estettä liikkumaan lähdölle. Eri vuorot aiheuttivat tutkittaville yksilöllisesti väsymyksen tunnetta. Haastatteluissa kuvattiin väsymyksen estävän tai jarruttavan liikkumaan lähtöä ja sen kuvailtiin vaikuttavan liikkumiseen myös hidastavasti.

”Mutta niin.. Se työstä johtuva väsymys vaikuttaa kaikista eniten siihen, että ei saa levätyä tarpeeks.” (haastattelu 5)

”No kyl se on se yleinen väsyminen. Vaikka toisaalta sittenhän se olo vois piristyä, jos ees vaikka vähä kävis siellä pihalla.” (haastattelu 1)

Lisäksi epäsäännöllisen työajan kuvailtiin aiheuttavan negatiivisia tuntemuksia, jotka vaikuttivat liikkumiseen. Epäsäännöllinen työaika aiheutti stressin kokemista aikataulutusten vuoksi. Stressiä koettiin esimerkiksi harrastuksen järjestämisen aikataulutuksen vuoksi. Lisäksi aikataulutaminen liikkumisen ja iltavuoron alkamisen suhteen koettiin haasteelliseksi. Se aiheutti stressiä, joka vaikutti liikkumiseen negatiivisesti.

” Niin ja sit kun se on monimutkaista, niin tekee mieli vaan unohtaa koko juttu.” (haastattelu 5)

” Mä jotenkin stressaan sitä, että en vaan myöhästy töistä ja että ei tuu kiire. ” (haastattelu 3)

Epäsäännöllisyyden koettiin vaikuttavan myös omaan jaksamiseen negatiivisesti ja aiheuttavan haasteita. Jaksamisen koettiin puolestaan vaikuttavan myös liikkumiseen negatiivisesti.

” Se on se epäsäännöllisyys ja se on se, mikä vaikuttaa siihen jaksamiseen. Pelkästään se, vaikka meinasin sanoa, vaikka se ei ois se kolmivuorotyö ja mä en ois näin väsynyt..mut en mä ois näin väsynyt, jos mulla ei ois kolmivuorotyö.” (haastattelu 5).

6.4 Haasteet liikkumiselle – rutiinit ja lempilajit kateissa

Epäsäännöllinen arkirytmii ja epäsäännöllinen työaika koettiin haasteeksi liikkumisen kannalta. Haastatteluissa koettiin epäsäännöllisen työajan aiheuttavan haasteita liikkumisen ylläpidon kannalta. Haastatteluissa pohdittiin esimerkiksi sitä, tukisiko säännöllinen työaika paremmin myös liikunnan harrastamista säännöllisesti.

” Vai vai tulisko siihen sitten jos ois semmonen säännöllinen rytmi.. Et tulisko siihen jotenkin semmonen.. Emmä tiä.. Mut mä vaan ajattelen..” (haastattelu 1)

Epäsäännöllisen työajan vuoksi koettiin myös haasteita luoda rutiineja liikkumiselle, joka vaikutti liikunnan ylläpitoon heikentävästi. Haastateltavat kokivat, että säännöllinen työaika mahdollistaisi treenien sopimisen säännöllisesti ja silloin siihen olisi myös helpompi sitoutua. Tällöin myös liikunnan juurruttaminen rutiiniksi ja osaksi arkea olisi helpompaa. Epäsäännöllinen työaika nähtiin riskinä siihen, että liikkuminen oli epäsäännöllistä tai

liikkumisen määrässä oli suurta vaihtelua. Epäsäännöllinen työaika koettiin myös riskinä siihen, että liikunnan harrastamiseen tuli ei toivottuja taukoja.

” Öö.. Eli se niin. Kun ei saa semmosta selkeätä säännöllisyyttä siihen niin niin sitten se lipsuu herkästi.” (haastattelu 5)

” Mutta tuota toisaalta se epäsäännöllisyys tekee siinä sen , et nää viikot on tosi erilaisia. Et mulla voi olla ihan älyttömän hyvä liikuntaviikko ja mulla voi olla ihan katastrofaalinen seuraava viikko, et mä en niinku tee mitään. Koska mä vaan selviydyn tästä vuorotyöstä.” (haastattelu 8)

Epäsäännöllisen työajan koettiin myös haastavan eri liikuntalajien harrastamisen suhteen. Esimerkiksi haastateltavat kuvasivat epäsäännöllisten työaikojen aiheuttavan ongelmia osallistumisessa ryhmäliikuntaan tai muuhun säännölliseen harrastustoimintaan niiden aikataulujen vuoksi. Ryhmäliikunnassa tarjonta koettiin heikommaksi päiväaikaan. Lisäksi liikuntaa jouduttiin muuttamaan enemmän omaehtoiseksi liikkumiseksi, sillä omien lempi liikuntalajien saavutettavuudessa koettiin suuria haasteita. Haastatteluissa myös pohdittiin sitä, vaikuttaisiko säännöllinen työaika positiivisesti työmatkaliikuntaan. Tätä pohdittiin erityisesti siksi, että työmatkaliikunta toteutuisi virka-aikana, eikä kotiin tarvitsisi pyöräillä esimerkiksi myöhään illalla.

”No no mä tykkäisin esim käydä paljo noissa kuntokeskusten ryhmäjumpissa. Niin niissä on ihan surkee tarjonta esim. niinku arkena aamulla tai päivällä verrattuna siihen mitä on vaikka neljän tai kolmen jälkeen.” (haastattelu 6)

” Niin, että olkoon. Ja sitten on mukavampi käydä vain omaehtoisessa liikkumisessa niin siis eikä sekään huono oo.” (haastattelu 5)

Säännöllisen liikunnan harrastamisen mahdollisuuksissa nähtiin haasteita epäsäännöllisen työajan vuoksi. Harrastusten järjestäminen koettiin helpommaksi, jos työaika olisi

säännöllinen. Lisäksi useamman säännöllisen liikuntaharrastuksen ottaminen nähtiin mahdolliseksi epäsäännöllisen työajan vuoksi.

”Sama myös muissa, jos ois vaikka et kävis jossain jumpassa. Niin senkin kyllä saa järjestettyä, mut ei niitä montaa saa! Ja et mä pystyn ottaa vaikka jonkun yhden kurssin, mut mun pitää tehdä kauheesti siinä ite töitä, että mä saan ne päivät vapaaks tai aamuvuoroks tai silleen, et joka tapauksessa mä pääsisin sinne.” (haastattelu 5)

6.5 Vuorotyö ja sosiaalinen elämä – tasapainoa etsimässä

Vuorotyön kuvattiin vaikuttavan myös sosiaaliseen elämään ja liikkumiseen. Haastatteluissa kuvattiin perhe-elämän ja vuorotyön yhdistämisen vaikeuttavan oman liikunnan harjoittamista. Lasten harrastustoiminta sitoi perhettä vuorotyön lisäksi ja se vaikutti omaan liikkumisen mahdollisuuteen heikentävästi. Lisäksi perhevelvollisuuksista huolehtiminen vaikutti omaan liikkumismahdollisuuteen. Erityisesti aamuvuorojen jälkeen haastateltavat kuvasivat perhevelvollisuuksien sitovan ja aiheuttavan haastetta omalle liikkumiselle. Perhevelvollisuuksia koettiin myös ennen iltavuoroa, joka esti liikkumaan lähdön. Myös yövuorojen välissä koettiin tarvetta nähdä perheenjäseniä, eikä aikaa liikkumiselle välttämättä mahdollistunut.

”..kuin ennen iltavuoroa, kun on sitä lapsen kускаamista ja sitten tulee sit tehtyä enemmän niitä kotitöitä sit enemmän aamulla.” (haastattelu 6)

Haastatteluissa moni pohti perheelle pyhitettävän ajan merkitystä ja äitinä olemisen merkitystä. Moni koki, ettei raaskinut lähteä perheen luota pois urheilemaan, jos oli ollut epäsäännöllisten työaikojen vuoksi jo paljon pois kotoa perheen luota. Haastateltavat kuvailivat perheen tarvitsevan heitä myös kotona, jonka vuoksi oma liikkuminen saattoi jäädä vähemmälle.

”Ja sitten kotona tarvitaan. Että se perhe kärsii niistä yövuoroista, että sitten ehkä sit aattelee niitä muitakin sit siinä, että ois niinku. Et jos päivän nukkuu niin on yön poissa niin tarvitaan sit kotonakin se pieni hetki.” (haastattelu 6)

Vuorotyön koettiin myös vaikuttavan sosiaaliseen elämään ja liikkumiseen muiden kanssa. Perheen kanssa yhteinen liikkuminen vaikeutui ajoittain epäsäännöllisten työaikojen vuoksi, sillä esimerkiksi lasten ollessa viikonloppuna kotona saattoi äiti olla itse töissä. Perheen kanssa yhteinen harrastaminen nähtiin ajoittain haasteellisena vaihtuvien työaikojen vuoksi. Lisäksi epäsäännölliset työajat vaikeuttivat liikuntaa yhdessä muiden kanssa. Haastateltavat kuvasivat liikkumisen ystävien kanssa olevan ajoittain haastavaa oman epäsäännöllisen työajan vuoksi. Lisäksi liikkuminen ryhmässä muiden kanssa koettiin välillä mahdottomaksi tai ainakin haastavaksi järjestää.

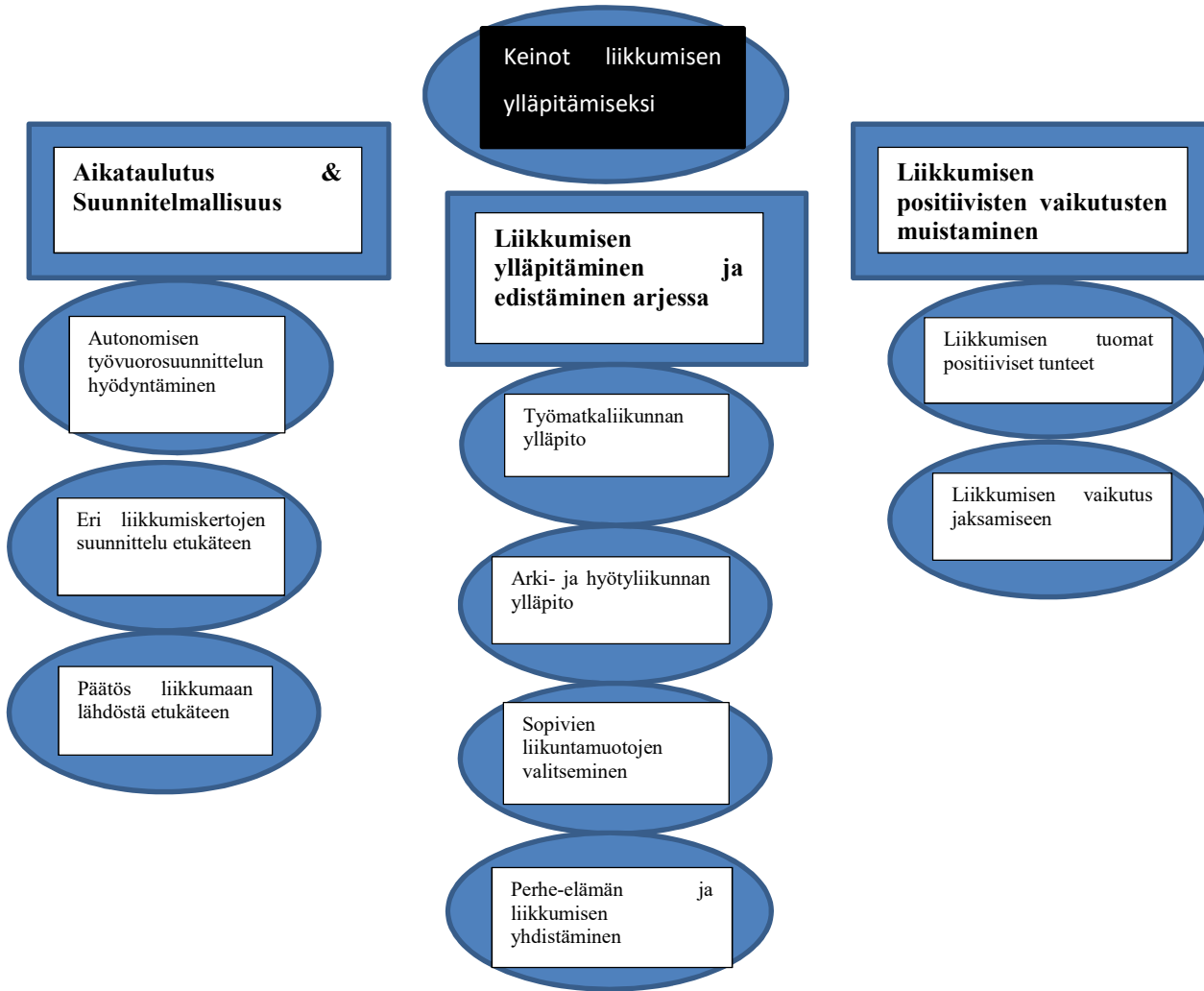
”Ja me tehdään yhdessä niitä retkiä, et lähdetään sinne laavulle. Ja silloin kyllä ottaa päähän, kun oot itse täällä töissä ja ne rupee kerää ryhmään, et ketkä lähtee nyt.” (haastattelu 4)

”Joo silloin, jos me yhdessä liikutaan, niin se on tavallista kävelylenkkiä tai retkeilyasiaa. Kesällä jonkun verran pyöräilyä. Mut ne on vaan yksittäisiä. Ja se johtuu paljon siitä, että ne ajoittuu ainoastaan vapaapäiviin, sillä puoliso ei tee vuorotyötä.” (haastattelu 5)

6.6 Keinot liikkumisen ylläpitämiseksi - suunnittele, liiku arjessa ja muista liikunnan positiiviset vaikutukset

Haastateltavat kuvasivat hyvin monipuolisesti erilaisia keinoja, joilla he pyrkivät ylläpitämään omaan liikkumistaan arjessaan epäsäännöllisestä työajasta huolimatta. Liikkumisen ylläpitoa helpotti aikataulutusta ja huolellinen etukäteissuunnittelu. Suunnittelussa hyödynnettiin työpaikan autonomista työvuorosuunnittelua. Lisäksi päätös liikkumisesta tehtiin hyvissä ajoin etukäteen ja eri liikkumiskerrat suunniteltiin esimerkiksi kalenterin avulla etukäteen. Liikkumista pyrittiin ylläpitämään ja edistämään arjessa hyödyntämällä arki- ja hyötyliikuntaa sekä valitsemalla sopivia liikuntamuotoja. Keinona koettiin myös liikkumisen positiivisten

vaikutusten muistaminen niin omassa jaksamisessa, kuin tunnetasolla. Kuviossa 2 esitetään tiivistettynä vuorotyöntekijöiden käyttämien keinojen päätulokset (kuvio 2)



Kuvio 2 Keinot liikunnan ylläpitämiseksi

Haastateltavat kertoivat, että suunnitelmallisuus ja tarkat aikataulut takasivat liikkumaan lähdön. Työpaikalla toteutettiin autonomista työvuorosuunnittelua, jota käytettiin apuna liikkumisen ylläpidossa. Sen avulla suunniteltiin vuoroja siten, että ne tukivat työntekijän omaa jaksamista tai mahdollistivat suoraan liikkumisen omaan sopivimpaan aikaan.

”Meillähän pystyy siis suunnitelmaan työvuorot. Niin aamuvuoroja olen suunnitellut enemmän listaan sen takia että, yleensä ennen oon aina jaksanu lähtee paremmin liikkumaan sitten. Että se on yksi iso syy, et minkä takia mä teen aamuvuoroja.” (haastattelu 3)

Haastateltavat kertoivat myös paljon suunnittelevansa liikkumista kalenterin tai työvuorojen mukaisesti. Haastateltavat kuvasivat muun muassa suunnittelevansa seuraavan viikon liikuntapäivät etukäteen tai katsoivat tulevia vuoroja ja päättivät, mille päiville omaa liikkumistaan pystyi suunnittelemaan.

” Mut et se on tärkeätä, että mä suunnittelen mun ensi viikon valmiiksi. Että tuona päivänä mä käyn treeneissä ja tuona päivänä mä meen lenkille ja tuossa mä lepään.” (haastattelu 3)

Haastateltavat kuvailivat myös keinona liikkumisen ylläpidolle olevan päätös liikkumaan lähdöstä jo etukäteen. Haastatteluissa kuvailtiin keinona esimerkiksi tarkkojen liikkumaan lähtökertojen kirjoittaminen ylös kalenteriin. Näin liikkumiseen pystyttiin sitoutumaan etukäteen. Liikkumaan lähdöstä päätettiin etukäteen ja näin pyrittiin lisäämään esimerkiksi omaa itsekuria. Lisäksi tiedossa olevia tai mahdollisia tulevia esteitä liikkumaan lähdölle pyrittiin poistamaan hyvissä ajoin. Esimerkiksi aamuvuoron jälkeisen väsymyksen tunteen estämiseksi kuvailtiin liikkumaan lähdön tapahtuvan heti aamuvuoron jälkeen ennen kotiinmenoa. Töistä mentiin suoraan liikkumisen harjoittamispaikalle, jotta liikkuminen tapahtui ennen väsymyksen tunnetta.

”Niin ja sit itsekuri tavallaan. Et siinähän pitää tavallaan olla sitä, et sä voit helposti valita sen et ei vaan jaksa lähtee.” (haastattelu 8)

”Ja sitten kun kävi useammin salissa silleen säännöllisesti niin oli vaan pakko lähteä siis heti suoraan töistä. Et jos mä niinku tuun kotiin käymään niin sit se sohva voittaa siinä vaiheessa.” (haastattelu 3)

Haastatteluissa kerrottiin myös paljon arkiliikkumisesta, jonka avulla työntekijät pyrkivät ylläpitämään ja edistämään liikkumistaan jokapäiväisessä arjessa. Haastatteluissa kuvattiin esimerkiksi työmatkojen hyödyntämistä liikkuen. Näin haastateltavat kertoivat varmistavansa liikkumistaan arjessaan. Toisaalta haastatteluissa pohdittiin myös työmatkaliikunnan aloittamista ja sen tuomaa hyötyä nimenomaan oman liikkumisen edistäjänä arjessa.

”Kyllä liikun aina työmatkat pyörällä. Aina.” (haastattelu 4)

”Työmatkat ois hyvä.. Se on semmonen mitä oon paljo miettinyt, mut en oo saanu sitä vielä.” (haastattelu 8)

Monet haastateltavat kuvasivat myös keinoja kysyttäessä käyttävänsä arki- tai hyötyliikuntaa apuna liikkumisen ylläpidossa ja edistämisessä. Hyötyliikunnan osalta kuvailtiin keinona esimerkiksi pyrkimystä käyttää aina portaita hissien sijaan niin töissä, kuin kotona. Arkiliikuntaa pyrittiin hyödyntämään myös hoitamalla arkiaskareita ajoittain tai jatkuvasti liikkuen esimerkiksi pyörällä tai kävellen.

”Ja sit toki.. kaikki semmoset arki- hyötyliikunnat niin mekin asutaan 9 kerroksessa. Niin pyrin kävelemään portaat ylös. Et jos ei muuta liikuntaa tuu niin just roskat kun vien, niin tulen ees rappusia ylös.” (haastattelu 3)

Lisäksi haastateltavat kertoivat valitsevansa sopivia liikuntamuotoja arkeensa, jotta saavat mahdollistettua liikkumisen epäsäännöllisistä vuoroista huolimatta. Haastatteluissa kuvattiin tavoitetta harrastaa mahdollisimman paljon omaehtoista liikuntaa, joka on riippumaton vuorokauden ajasta ja oli helposti saavutettavissa. Liikkumista kuvailtiin myös harjoitettavan paljon yksin, jolloin sitä pystyttiin myös tekemään omien vuorojen mukaisena aikana.

Liikkumislajeja ja liikkumisen aikoja muokkaamalla liikkumista pystyttiin harjoittamaan työvuorojen kannalta itselle parhaimpaan aikaan.

”No se on varmaan juuri tuo yksin liikkuminen. Että silloin kun se mun aikatauluun sopii. Et se on se semmonen ratkaisu siihen.” (haastattelu 4)

”Kyllä joo. Et nehän on semmosia helposti saavutettavissa olevia. Et ei tarvii niihin aikataulutusta.” (haastattelu 1)

Myös perhe-elämän ja liikkumisen yhdistäminen nähtiin keinona ylläpitää ja edistää liikkumista arjessaan. Haastatteluissa kuvattiin esimerkiksi mahdollisuutta viedä lapsi päivähoidon kävelen, jolloin liikkumista voitiin ylläpitää arjessa. Myös perheen kanssa yhteinen liikkuminen nähtiin suurena voimavarana vuorotyöläisen liikkumisessa arjessa.

”Ja sit se että yrittää yhdistää sitä siihen lasten kanssa touhuamiseen ja ulkoiluun ja pyöräily ja lenkkeily yhdessä.” (haastattelu 8)

Liikkumisesta saatuja positiivisia vaikutuksia kuvailtiin myös keinoina liikkumisen ylläpidossa. Esimerkiksi haastateltava kuvasi muistelevansa liikkumisesta saatavaa hyvän olon tunnetta ja pyrki sen avulla motivoimaan itseään liikkeelle. Ylläpitämällä hyvänolon tunnetta koettiin mahdollisuuksia liikkua myöhemmin uudelleen.

”niin sit mä joudun niinku väkisin pakottaa itseni liikkeelle. Niin sit se fiilis on niin hyvä, niin sit mä aattelen, et pitäis koittaa vaan ylläpitää sitä fiilistä.” (haastattelu 8)

Lisäksi haastatteluissa kerrottiin liikunnan tuovan positiivista vaikutusta myös omaan jaksamiseen. Liikunta koettiin voimavarana ja sen koettiin tuovan positiivisia vaikutuksia sekä fyysisessä, että psyykkisessä hyvinvoinnissa. Lisäksi liikkuminen koettiin apuna myös vuorotyön tuomiin haasteisiin. Liikuntaa käytettiin apuna esimerkiksi yövuorojen rytmin kääntämiseen tai yövuorojen välissä fyysisten oireiden, kuten päänsäryn lievittämiseksi.

Liikunta nähtiin positiivisessa valossa ja sen koettiin vaikuttavan omaan työssäjaksamiseen positiivisesti. Se nähtiin oman työkyvyn ylläpitäjänä ja edistäjänä.

”Öö nukkupäivään mä yritän kanssa aina järjestää jotain liikkumista. Niin et silloin kun mä alotan ja lopetan niin on jotain. Silloin usein esimerkiksi meen ratsastamaan. Et mun on tavallaan pakko lopettaa nukkuminen sit kun treffit hevosen kanssa.” (haastattelu 5)

”Ja huomaa, kun ikää tulee enemmän, et pitäis ja että pystyisi tätä työtä tekemään niin täytyis pysyä kunnossa.” (haastattelu 8)

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka vuorotyöntekijät kokivat vuorotyön vaikuttavan liikkumiseen. Lisäksi tarkoituksena oli saada tietoa keinoista, joita vuorotyöntekijät käyttivät oman liikkumisen ylläpitämiseksi. Tulosten mukaan vuorotyön vaikutus liikkumiseen oli hyvin vaihtelevaa ja vaikutukset olivat hyvin yksilöllisiä. Haastatteluissa nousi kuitenkin esiin yhdistäviä teemoja yksilöllisten vaikutusten lisäksi. Tuloksissa nähtiin vuorotyön vaikuttavan liikkumiseen estäjänä ja mahdollistajana. Vuorotyön estävät vaikutukset näyttäytyivät monisyisinä. Vuorotyö aiheutti psyykkisiä haittavaikutuksia, jotka vaikuttivat liikkumiseen negatiivisesti. Vuorotyö aiheutti myös haasteita rutiinien muodostamisessa ja liikkumisen ylläpidossa. Vuorotyö hankaloitti myös muun sosiaalisen elämän ja liikkumisen yhdistämistä. Eri vuorot toivat jokaiselle yksilöllisiä vaikutuksia liikkumisen kannalta. Vuorotyö toimi myös mahdollistajana. Se auttoi liikkumaan omaan parhaimpaan aikaan ja tarjosi mahdollisuuden liikkua rauhassa ilman ruuhka-aikoja. Lisäksi nykyinen työnkuva mahdollisti liikkumisen myös työpäivän aikana.

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tuloksissa nähtiin vuorotyön vaikuttavan liikkumiseen estäjänä ja mahdollistajana. Vuorotyön estävät vaikutukset näyttäytyivät monisyisinä. Vuorotyöstä aiheutui psyykkisiä haittavaikutuksia, jotka vaikuttivat liikkumiseen negatiivisesti. Vuorotyö aiheutti muassa väsymystä ja stressiä, jotka vaikuttivat liikkumiseen negatiivisesti. Epäsäännöllinen työrytmi haastoi rutiinien muodostamista ja vaikeutti liikunnan ylläpitoa sekä aloitusta. Lisäksi kaikkia liikuntalajeja ei pystytty harrastamaan vaihtuvien työaikojen vuoksi ja tämän myötä vuorotyö nähtiin liikkumisen estäjänä. Vuorotyöllä oli myös vaikutusta sosiaaliseen elämään ja liikkumiseen, sillä liikkuminen esimerkiksi perheenjäsenten tai ystävien kanssa koettiin haasteeksi vaihtelevien työaikojen vuoksi. Eri vuorot toivat myös yksilöllisiä vaikutuksia työntekijän liikkumiseen, sillä väsymystä tai stressiä koettiin yksilöllisesti eri vuorojen mukaan. Vuorotyö nähtiin myös liikkumisen mahdollistajana. Vuorotyön avulla nähtiin mahdollisuus löytää paremmin aikaa omalle liikkumiselle, jolloin muun muassa perhevelvollisuudet eivät sitoneet niin paljon. Mahdollisuuksia koettiin myös liikunnan

harjoittamisessa rauhassa omaan virkeimpään aikaan. Lisäksi nykyinen työnkuva nähtiin liikunnallisena ja se mahdollisti askeleiden kertymisen työpäivän aikana.

Tuloksissa oli nähtävissä, että nykyinen työnkuva mahdollisti liikkumisen työpäivän aikana. Vuorotyön mahdollistavat vaikutukset työntekijän liikkumisessa ovat nähtävissä myös aiemmissa tutkimuksissa (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015). Tulokset tukevat aiempaa tutkimustietoa (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015) siitä, että vuorotyötä tekevät työntekijät kävelevät työpäivän aikana huomattavasti enemmän, tai ovat aktiivisempia töissä, kuin säännöllistä työaikaa tekevät (Aghdassi ym. 2017; Holtermann ym. 2018; Bakker ym. 2016; Duncan ym. 2015).

Vuorotyö myös esti liikkumista. Heikko unenlaatu yövuorojen välissä aiheutti väsymystä ja toi haasteita liikkumiseen. Lisäksi epäsäännöllinen ja vaihtuva työaika aiheutti myös väsymyksen tunnetta. Tämän kuvailtiin myös aiheuttavan haasteita omassa liikkumisessa. Myös Brown ym. (2020) toteaa, että epäsäännöllisen unirytmien vuoksi yhä useampi vuorotyöntekijä kokee, ettei ole levännyt hyvin ja sen koettiin vaikuttavaan heikentävästi elämänlaatuun ja toimintakykyyn. (Brown ym. 2020).

Estävänä vaikutuksena liikkumiselle nähtiin myös epäsäännöllinen arkirythmi ja epäsäännöllinen työaika. Epäsäännöllinen työaika vaikeutti liikkumista yhdessä perheen tai muiden ihmisten kanssa. Myös perhevelvollisuudet esimerkiksi yövuorojen välissä asetettiin liikkumisen edelle, sillä tutkittavat kokivat perheen tarvitsevan heitä kotona yövuorojen välissä. Myös Härmä ym (2019) sekä Pryce (2016) havaitsivat vuorotyön nostavan riskiä sosiaalisen syrjäytymiseen ja aiheuttavan haasteita perhe-elämän ja muun sosiaalisen elämän ja vuorotyön yhdistämisessä. (Pryce 2016; Härmä ym 2019). Vuorotyön haaste tuli myös esille liikkumisen ylläpidossa ja rutiinien muodostuksessa. Vuorotyöllä oli myös sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia liikuntamuotoihin ja liikuntapaikkoihin. Aiemmissa tutkimuksissa ei ollut mainintaa haasteista liikunnan ylläpidossa tai rutiinien muodostuksessa, josta kuitenkin muodostui yksi tämän tutkimuksen keskeisistä teemasta.

Eri vuorojen vaikutukset liikkumiseen olivat laaja-alaisia ja yksilöllisiä.. Yksilöllistä vaihtelua oli näkyvissä erityisesti aamu- ja iltavuorojen vertailussa. Toisaalta aamuvuorot toimivan liikkumisen mahdollistajana, kun toisaalta iltavuoropäivät nähtiin voimavarana oman liikkumisen suhteen. Yövuoron aloitus esiintyi positiivisessa valossa suhteessa omaan liikkumiseen, sillä moni kuvaili satsaavansa liikkumiseen ennen yövuoroja. Tässä kohdassa aiempi Cheng ym. (2019) tutkimuksen näkemys siitä, että yövuorot olivat positiivisesti yhdessä fyysiseen aktiivisuuteen saa tukea. Toisaalta oli nähtävissä että väsymys ja fyysiset oireet estivät tai rajoittivat liikkumista yövuorojen välissä. Myös liikunnan kuormittavuuden suhteen oli havaittavissa eroja eri vuorojen suhteen. Yövuorojen välissä liikkuminen estyi täysin tai oli kuormitukseltaan selvästi rauhallisempaa ja kestoaltaan lyhyempää. Aiemmissä tutkimuksissa mm. Bakker ym. (2016) esitti vuorotyöläisten harjoittavan kohtuukuormitteista liikuntaa enemmän, kun taas Campbell ym. (2016) toteaa, ettei eroja ollut vuorotyöläisten tai säännöllistä työaikaa tekevien välillä. Tässä tutkimuksessa ei saatu muuta tietoa liikunnan kuormittavuuden suhteen vuorotyötä tekevillä, kuin yövuorojen negatiivinen vaikutus liikunnan kuormittavuuteen.

Tuloksissa oli nähtävissä erilaisia keinoja, joita vuorotyöntekijät käyttivät liikkumisen ylläpitämiseksi. Liikkumisen ylläpidossa käytettiin apuna arki- ja hyötyliikunnan sekä työmatkaliikunnan hyödyntäminen. Liikkumista myös muutettiin enemmän omaehtoiseksi, jolloin se oli helposti saavutettavissa epäsäännöllisistä työajoista huolimatta. Tarkan aikataulutuksen ja huolellisen etukäteissuunnittelun avulla voitiin taata liikkumaan lähtö jo etukäteen. Lisäksi liikkumisesta saadut positiiviset tunteet ja liikkumisen positiiviset vaikutukset nähtiin myös keinona motivoida itseään liikkelle. Aiemmat tutkimukset osoittavatkin, että liikunta parantaa mielialaa ja vähentää muun muassa masennusta (Dahn & Penedo 2005; Bredin ym. 2006). Liikkumisesta koettiin hyötyjä esimerkiksi yövuorojen jälkeen rytmin kääntämisessä tai oman olotilan parantamisessa. Tämä saa vahvistusta aiemmalle tutkimustiedolle siitä, että vuorotyötä tekevät käyttävät liikuntaa myös palautumiskeinona (Abraham ym. 2017). Muista edellä mainituista keinoista, joita vuorotyöntekijät käyttivät liikkumisen ylläpitämiseksi, ei löytynyt mainintaa aiemmassa tutkimustiedossa.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa tutkimus suoritettiin laadullisella tutkimusotteella aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Eskola ja Suoranta (1996, 167-168) kertovat, että tutkimusta arvioidaan sen sisältämien erilaisten väitteiden ja kuvausten mukaisesti. Tutkimuksen arvioinnissa keskitytään yleensä siihen, että väitteet ovat perusteltavissa ja siihen, vastaavatko ne todellisuutta. Tämän tutkimuksen tulososiossa on nähtävissä jokaisen teeman kohdalla alkuperäisilmauksia suoraan haastatteluista. Lisäksi tutkimuksen analyysivaiheessa esiteltiin valittu analyysimenetelmä ja luokittelun syntyminen alkuperäisilmauksesta pääluokkatasolle saakka. Realistisen luotettavuuden saavuttaminen edellyttää, että tutkimusmenetelmän käyttöä on perusteltu (Eskola ja Suoranta 1996, 167-168). Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmä ja tutkimustapa perusteltiin aineiston analyysikohdassa tarkasti ja muun muassa syy yksilöhaastattelujen valinnalle perusteltiin. Ronkanen ym. (2014, 129-132) toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden ytimenä voidaan nähdä se vastaako tutkimus sitä, mitä se lupaa ja nouseeko aineistosta ilmiötä hyvin kuvaavat asiat esille. Tutkijan on pidettävä myös muistissa, että omat tulkinnat eivät tuo vaikutusta aineiston tulkintaan. Tässä tutkimuksessa tuloksissa kuvattiin sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää. Tulokset vastasivat luvatusi tutkimuskysymykseen. Aineistosta esiin nousseet asiat vastasivat hyvin haluttua ilmiötä ja jokainen haastatteluihin osallistunut tiesi ilmiöstä riittävästi ennen tutkimukseen osallistumista. Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia mietittäessä tulee pohtia, onko luokittelussa noudatettu johdonmukaisuutta, sillä tutkija ei saa vaihtaa luokittelutapaansa kesken kaiken. (Ronkanen ym. 2014, 129-132.) Luokittelussa noudatettiin läpi työn Tuomen ja Sarajärven (2018) aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatetta, eikä luokittelutapaa muutettu kesken työn. Lisäksi oma esiyymmärrys aiheesta purettiin auki ennen haastattelujen aloittamista, jottei se vaikuttaisi aineiston keräämiseen ja analysointiin. Tuloksissa voidaan havaita, että tutkijan esiyymmärrys ei vaikuttanut tutkimustuloksiin. Tutkijan kokemattomuus aineistolähtöisestä sisällönanalyysista voi vaikuttaa luotettavuuteen heikentävästi. Lisäksi tutkimus analysoitiin kahteen kertaan vain yhden tutkijan toimesta. Toinen tutkija olisi vaikuttanut analyysin luotettavuuteen nostavana tekijänä

Hirsjärvi ym. (2009, 232-233) kertoo, että laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetin ja validiteetin analysoiminen on ajoittain haastavaa. Luotettavuutta lisätään siten, että tutkija kertoo mitä on tehnyt läpi tutkimuksen ja miksi on päätynyt tiettyihin johtopäätöksiin. Luotettavuutta nostaa mahdollisimman yksityiskohtainen kuvaus tutkimuksen vaiheista, kuten esimerkiksi haastattelujen toteutuspaikasta (Hirsjärvi 2009, 232-233.) Tässä tutkimuksessa kuvattiin haastattelupaikat mahdollisimman tarkasti. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin kertomaan mahdollisimman tarkasti sen eri vaiheet ja johtopäätösten syntyminen. Eskola ja Suoranta (1996, 68-71) ja Hirsjärvi ym. (2009, 206-207) kertovat haastattelulla olevan myös merkitystä luotettavuuden kannalta. Haastattelun tulos on syvästi riippuvainen siitä, saavuttaako tutkija haastateltavan luottamuksen. Lisäksi haastattelua tulee etukäteen suunnitella huolella, sillä sen puutteellinen toteutus heikentää luotettavuutta. Haastattelu voidaan kokea epämiellyttävänä ja haastattelupaikalla on suuri merkitys sen sujumiseen. Lisäksi haastateltava saattaa pyrkiä antamaan epätodennukaisia vastauksia, jotta voi esiintyä edukseen. (Eskola ja Suoranta 1996, 68-71; Hirsjärvi ym. 2009, 206-207.) Tämän tutkimuksen aikana perehdyttiin ennen haastattelujen aloittamista haastatteluun tutkimusmenetelmänä. Haastattelut suunniteltiin huolellisesti etukäteen ja testihaastattelujen avulla varmistettiin haastattelujen sujuvuus ennen todellisia haastatteluja. Haastattelupaikaksi valittiin tutkittaville tuttu tila, jossa kohtaaminen voitiin toteuttaa mahdollisimman tasa-arvoisesti ja tunnelmaltaan rennosti. Haasteluissa painotettiin anonymisointia ja sitä, ettei tutkimuksessa ollut tarkoituksena arvioida yksilön liikuntatottumuksia ja liikkumisen määrän riittävyyttä. Tällä pyrittiin siihen, että haastateltavat kuvaisivat tilannetta mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tutkimuksen tekijä ei ollut aiemmin suorittanut yksilöhaastatteluja ja kokemuksen puute voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen heikentävästi. Lisäksi tutkimuksen suorittaja tuntee haastateltavat työelämän puolelta jo aiemmin. Tämä voi sekä lisätä tutkittavien ja tutkimuksen suorittajan välistä luottamusta haastattelujen aikana, että vaikuttaa siihen heikentävästi.

Tässä tutkimuksessa pohdittiin myös eettisiä näkökulmia tutkimuksen teon suhteen. Eskola ja Suoranta (1996, 54-61, 68-70) toteavat että haastattelun eettisten ohjeiden mukaan tulee kysyä, saako haastattelua esimerkiksi nauhoittaa. Haastattelun tulee olla vapaaehtoista, eikä motivointia tai suostuttelua katsota eettisesti hyväksi toiminnaksi. Tutkittavilta tulee saada asianmukainen suostumus ja tutkimustietoja on käsiteltävä huolellisesti. Lisäksi tiedot tulee

anonymisoida niin, ettei tutkittavaa tunnisteta niistä. (Eskola & Suoranta 1996, 54-61, 68-70.) Tässä tutkimuksessa kutsu haastatteluihin lähti yleisen sähköpostin välityksessä. Tutkija ei suostutellut tai motivoinut haastateltavia osallistumaan, vaan tutkittavat ilmaisivat haluukkuuden osallistua itse. Tutkittaville korostettiin tutkimuksen vapaehtoisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Jokainen tutkittava kirjoitti suostumuslomakkeen ja suostui haastattelujen nauhoittamiseen. Vain tutkija käsitteli tutkimusaineistoa ja aineisto litteroitiin sekä anonymisoitiin mahdollisimman pian, jolloin suorat tunnistetiedot poistettiin ohjeiden mukaisesti. Hirsjärvi ym. (2009, 24-26) toteaa, että tutkimus on suoritettava hyviin tieteellisiin käytänteisiin nojaten. Tutkimuksessa on toteutettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja yleistä avoimuutta. Rahoitukseen ja sidonnaisuuksiin liittyvät seikat tulee kertoa avoimesti ja tutkimuksen teossa on noudatettava oman instituution eettisiä ohjeita. Plagiointi ei ole eettisesti hyväksyttävää ja tiedonhankinnassa on keskityttävä hyviin käytänteisiin. Lisäksi lähdeviitteet ja merkinnät tulee tehdä asianmukaisesti ja tuloksia ei saa vääristellä tai keksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 24-26.) Tässä tutkimuksessa noudatettiin läpi tutkimuksen teon Jyväskylän yliopiston (2020) eettisiä ohjeita. Tutkimukselle haettiin lupa ennen tutkimuksen aloittamista. Plagiointia vältettiin koko tutkimuksen ajan. Lähdemerkintöjen ja raportoinnin suhteen oltiin huolellisia. Tutkimuksen tekoon osallistui vain tutkija itse. Tutkimuksessa on kerrottu tutkijan olevan töissä aineistonkeruu organisaatiossa, mutta rahoitusta tutkimukselle ei haettu. Tutkimusaineistoa analysoitiin huolellisesti ja tutkimustulokset pohjautuivat aineistosta nousseisiin asioihin.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen perustella vuorotyön vaikutus työntekijöiden liikkumiseen oli monitahoinen ja vaikutukset ilmenivät haastateltavilla hyvin yksilöllisesti. Kuitenkin vaihtuvat vuorot ja epäsäännöllinen arkirytmii toivat haasteita liikkumisen suhteen. Lisäksi tutkimustuloksissa havaittiin monipuolisia keinoja, joita vuorotyöntekijät käyttävät liikkumisen ylläpidossa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että:

- Vuorotyö voi mahdollistaa liikkumisen omaan parhaimpaan aikaan ja rauhallisemmassa ympäristössä
- Yövuorojen aloituspäivä voidaan nähdä liikkumisen kannalta positiivisena päivänä
- Epäsäännöllinen työaika haastaa liikunnan ylläpitoa ja rutiinien luomista
- Mukauttamalla liikuntalajeja ja liikuntapaikkoja vuorotyöntekijä pystyy ylläpitämään liikkumista
- Epäsäännöllisistä työajoista ja erityisesti yövuoroista aiheutuva väsymys jarruttaa ja estää liikkumista
- Liikunta yhdessä perheen tai muiden ystävien kanssa voi muodostua haasteeksi vuorotyön vuoksi
- Työmatka-, arki- ja hyötyliikunta voidaan nähdä keinona liikkumisen ylläpidossa vuorotyötä tekeville työntekijöillä
- Aikataulus ja suunnitelmallisuus edesauttaa vuorotyöläisen liikkumisen ylläpitoa
- Liikunnan positiivisten vaikutusten muistaminen voi edistää liikkumisen aloittamista ja ylläpitoa vuorotyöntekijöillä

Jatkotutkimuksena olisikin tärkeää selvittää laaja-alaisesti vuorotyötä tekevien omia kokemuksia vuorotyön eduista ja haittavaikutuksista liikkumisen suhteen. Olisi myös tärkeää selvittää, millä tekijöillä tulevaisuudessa voidaan vaikuttaa vuorotyöläisten liikuntaan edistävasti. Tämän vuoksi olisi kiinnostavaa selvittää laajemmin, millaisia keinoja vuorotyöntekijät käyttävät oman liikkumisen ylläpitämiseksi ja kuinka organisaatio- tai yhteiskuntatasolla voitaisiin tukea ja edistää vuorotyöläisten liikkumista. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää jatkotutkimuskysymysten kehittelyssä ja esimerkiksi kyseisen sairaalan hyvinvointikertomuksen suunnittelussa ja laadinnassa.

LÄHTEET

- Abraham, S., Books, C., Coody, L. C. & Kauffman, R. 2017. Night Shift Work and Its Health Effects on Nurses. *The Health Care Manager* 36(4), 347–353.
- Aghdassi, A. A., Gärtner, S., Hannich, H. J., KruÈ, J., Lerch, M. M., Steveling, A., Roskoden, F. C. & Vogr, L. J. 2017. Physical Activity, Energy Expenditure, Nutritional Habits, Quality of Sleep and Stress Levels in Shift-Working Health Care Personnel. *PLoS ONE* 12 (1), 1-21.
- Alali, H., Braeckman, L., Van Hecke, T. & Wahab, M. A. 2018. Shift Work and Occupational Accident Absence in Belgium: Findings from the Sixth European Working Condition Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (9)
- Bakker, M. F., Hulsegge, G., Loef, B., Proper, K. I., Van De Beek, A. J., Vermeulen, R. C. H., Verschren, W. M. M. & Wendel-Vos, G. C. W. 2016. Non-occupational physical activity levels of shift workers compared with non-shift workers. *Occupational & Environmental Medicine* 74 (5), 328-335.
- Beebe, D., Chang, J. J., Kress, K. & Mattfeldt-Beman, M. 2017. Diet quality and sleep quality among day and night shift nurses. *Journal of Nursing Management* 25, 549–557.
- Bjorvatn, B., Buchvold, V. M., Pallesen, S. & Øyane, N. M. F. 2015. Associations between night work and BMI, alcohol, smoking, caffeine and exercise – a cross-sectional study. *BMC Public health* 15, 1-8.
- Bredin, S. S., Nicol, C. W. & Warburton, D.E. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal* 174 (6), 801-809.
- Brown, J., Martin, J., Nagaria, Z., Verceles, A. C., Jobe, S. L. & Wickwire, E. M. 2020. Mental Health Consequences of Shift Work: An Updated Review. *Current Psychiatry Reports* (2020) 22: 7
- Brown, W. J., Flahr, H. & Kolbe-Alexander, T. L. 2018. A systematic review of physical activity-based interventions in shift workers. *Preventive Medicine Reports* 10, 323-331.
- Buchvold, H. V., Pallesen, S., Waage, S., Moen, B. E. & Bjorvatn, B. 2019. Shift Work and Lifestyle Factors: A 6-Year Follow-Up Study Among Nurses. *frontiers in Public Health* 7, 1.10.

Buden, J., Cherniack, M. G., Dugan, A.G., Faghri, P. D., Huedo-Medina T. B. & Namazi S. 2017. Associations Among Work and Family Health Climate, Health Behaviors, Work Schedule, and Body Weight. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 6 (59), 588-599.

Cheng, W-J., Härmä, M., Ropponen, A., Karhula, K., Koskinen, A. & Oksanen, T. 2019 Shift work and physical inactivity: findings from the Finnish Public Sector Study with objective working hour data. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, online first, 1-7.

Campbell, K. L., Demers, P. A., Gotay, C. C. & Neil-Sztramko, S. E. 2016. Physical Activity, Physical Fitness, and Body Composition of Canadian Shift Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 58 (1), 94-100.

Dahn, J. R. & Penedo, F.J. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry* 18 (2), 189-193.

Duncan, M. J., Happel, B., Millia, L. D., Rockloff, M., Ronan, K., Short, C. & Vandelanotte C. 2015. How do Different Occupational Factors Influence Total, Occupational, and Leisure-Time Physical Activity? *Journal of Physical Activity and Health* 12, 200-207.

Elovainio, M., Kivimäki, M., Kuisma, P. & Virtanen, M. 2001. Does shift work lead to poorer health habits? A comparison between women who had always done shift work with those who had never done shift work. *Work & stress* 15(1), 3- 13

Eskola, J & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2017. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2-4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 67.

Gupta, N., Holtermann, A., Hulsegge, G., Jorgensen M. B., Proper, K. L. & Van Der Beek, A. L. 2017. Shift workers have similar leisure-time physical activity levels as day workers but are more sedentary at work. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 43 (2), 127-135.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä

Holtermann, A., Hulsegge, G., Loef, B., Proper, K. I., Van Baarle, D. & Van Der Beek, A. J. 2018. Objectively measured physical activity of hospital shift workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 44 (3), 265-273.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Objektiiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Härmä, M., Karhula, K., Ropponen, A., Koskinen, A., Turunen, J., Ojajärvi, A., Vanttola, S., Puttonen, T., Hakola, T., Oksanen, T. & Kivimäki M. 2019. Työaikojen muutosten ja kehittämiseninterventioiden vaikutukset työhyvinvointiin, työturvallisuuteen ja työhön osallistumiseen. Työterveyslaitos. 2019. Viitattu 24.2.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137526/H%c3%a4rm%c3%a4_ym_2019_Ty%c3%b6aikojen_muutosten_ja_kehitt%c3%a4misinterventioiden_vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyväskylän yliopisto 2020. Tutkimuseettiset ohjeet. Viitattu 22.4.2020. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/tutkimuseettiikka/tutkimuseettiset-ohjeet>

Karttunen, P & Vallimies-Patomäki, M. 2015. Kätilökoulutukselle uusi suunta. Selvitys rakennevaihtoehdoista. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:11. Viitattu 15.2.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75166/tr11.pdf>

Kasila, K., Hallman, M., Kautiainen, H., Vanhala M. & Kettunen, T. 2018. The gap between behavioral risk status and willingness to change behavior among healthcare professionals. Perspectives in Public Health, 1-5.

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypähoito- työryhmä, Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.11.2018. www.kaypahoito.fi.

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.11.2018. www.kaypahoito.fi.

Loprinzi, P. D. 2015. The effects of shift work on free-living physical activity and sedentary behavior. Preventive Medicine 7, 43-47.

Matheson, A., O'Brien, L. & Reid J.A. The impact of shiftwork on health: a literature review. Journal of Clinical Nursing 23, 3309–3320.

- Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. Viitattu 20.10.2018. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00526
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Viitattu 22.10.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013
- Pryce, C. 2016. Impact of shift work on critical care nurses. *The Canadian Journal of Critical Care Nursing* 27 (4), 17-21.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Paavilainen, E., & Lindblom-Ylänne, S. 2006 Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkopublication]. Viitattu 23.02.2020 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html
- Sairaanhoitajat. 2020. Tilastoja sairaanhoitajista. Viitattu 15.02.2020. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/tilastoja-sairaanhoitajista-2/>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Työvoimatutkimus [verkkopublication]. Työsuhteet Ja Työajat Vuonna 2010, 3 Työajat vuonna 2010. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 2.11.2018. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/tyti/2010/15/tyti_2010_15_2011-06-07_kat_003_fi.htm
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Liikunta. Viitattu 6.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi E-kirja.
- Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2016. Vuorotyö. Viitattu 20.10.2018. <https://www.tyosuojelu.fi/tietoa-meista/asiointi/luvut-ja-ilmoitukset/vuorotyö>
- Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. 2016. Yötyö. Viitattu 20.10.2018. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/yotyö>
- UKK-instituutti. 2018. Liikuntapiirakka. Viitattu 4.11.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>.

UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 6.11.2018.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset.

UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 02.11.2019.
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Viitattu 16.3.2020.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

Vincent, G., Jay, S. M., Vandelanotte, C. & Ferguson, S. 2017. Breaking Up Sitting with Light-Intensity Physical Activity: Implications for Shift-Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14

Volmink, O. N., Kgalamono, S., Singh, E., Made, F. & Rees, D. 2019. Occupational Health Southern Africa - A case-control study of night shift work and breast cancer in black women in a large, academic referral hospital in Johannesburg, South Africa. *Occupational Health Southern Africa*, 4 (25), 115 – 118.

WHO. 2018. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Viitattu 19.2.2020.
https://books.google.fi/books/about/Global_Action_Plan_on_Physical_Activity.html?id=RnOyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

WHO 2020. Nursing and midwifery. Viitattu 18.02.2020.
https://www.who.int/hrh/nursing_midwifery/en/

LIITTEET

Liite 1 Tiedonhaku kirjallisuuskatsaukseen

Systemaattisessa tiedonhaussa etsittiin tutkimuksia, joissa käsiteltiin mahdollisia eroja liikkumistottumuksissa ja fyysisessä aktiivisuudessa vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaika tekevien välillä. Kirjallisuuskatsauksen aineisto haettiin käyttämällä erilaisia kansainvälisiä tietokantoja. Kansainvälisiä tietokantoja, joita työssä päädyttiin käyttämään, olivat Ovid, PudMed (MEDLINE), CINALH (EBSCO) ja SPORTDiscus. Lisäksi yksi tutkimus lisättiin Google Scholarista käsin tutkimukseen. Tutkimus löytyi sattumalta taustaan etsittyjen teorian tietojen yhteydessä. Ensimmäinen tiedonhaku suoritettiin marraskuun 2018 aikana. Tiedonhaku päivitettiin joulukuussa 2019 aikana, jossa etsittiin vielä marraskuun 2018 ja joulukuun 2019 välillä tulleita uusia tutkimuksia. Tiedonhakujen aikana havaittiin, että osa työhön valituista tutkimuksista löytyi useammasta tietokannasta samoilla hakusanoilla. Tiedonhaun eri vaiheista muodostettiin vuokaavion, josta on helppo havainnollistaa tiedonhakuprosessia. Tiedonhaun vuokaavioissa (kuvio 3) esiteltiin kansainvälisten tietokantojen hakuprosessia ja tuloksia. Sisäänottokriteereinä olivat 1) tutkimukset, joissa on tutkittu vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaika tekevien eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja liikunnassa. 2) englannin tai suomenkieliset tutkimukset. Vuorontyötä tekevien liikuntatottumuksista löytyi runsaasti tutkimuksia, mutta tutkimuksia, joissa oli tutkittu mahdollisia eroja liikuntatottumuksissa ja fyysisessä aktiivisuudessa vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaika tekevien välillä löytyi huomattavasti vähemmän. Tämän vuoksi lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen tutkimuksia löytyi vain kolmetoista kappaletta.

Ovid, SportDiscus,, CINALH (EBSCO) ja PubMed

Hakusanat: exercise OR
physical activity AND
shiftwork OR rotating
shift work OR daytime
work AND differences
OR effects

SportDiscus 1 haku:

52 tulosta, 2 haku: 4 tulosta

Ovid: 1 haku: 16 tulosta, 2 haku: 1 tulos

Pubmed 1 haku: 64 tulosta, 2 haku: 13
tulosta

Cinalh 1 haku: 67 tulosta, 2 haku 13
tulosta

Käsin lisättiin yksi tutkimus

Otsikoiden,
tiivistelmien ja
tutkimusten luvun
jälkeen mukaan
valikoitui 13

Liite 2 Systemaattisen haun tutkimukset liikkumistottumuksista ja liikkumisaktiivisuuden eroista vuorotyöläisten ja säännöllistä työaikaa tekevien välillä.

| Tekijät, Artikkelit ja Tutkimusmaa | Tutkimusjoukko | Tutkimusmenetelmä ja mittaustavat | Tulokset |
|------------------------------------|---|--|---|
| Aghdassi, A ym. (2017). Saksa | Sairaalan hoitajat ja sairaalan hallinnon työntekijöistä vuonna 2013-2014. (n) = 44 työntekijää. Heistä vuorotyötä teki 23, ja vuorotyötä ei tehnyt 21. | Kohorttitutkimus, useita terveyteen liittyviä mittauksia ja kiihtyvyyssanturia käytettiin | Merkittäviä eroja koko päivän fyysisessä aktiivisuudessa ei löydetty ryhmien väliltä. Vuorotyötä tekevät olivat huomattavasti aktiivisempia fyysisesti työpäivän aikana. |
| Bakker, M. F ym. 2016. Alankomaat | Tutkimusjoukko (n)= 6512 säännöllistä työaikaa (n) =5980 vuorotyötä (n) =532 | Poikkileikkaustutkimus, jossa käytettiin EPIC-NL (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Netherlands) aineistoa. Tutkimusaineiston keruu oli toteutettu kyselytutkimuksella. | Vuorotyöläiset kävelivät useammin, kuin säännöllistä työaikaa tekevät.. Urheilulajien harrastuksissa ei eroja. Vuorotyötä tekevät harrastivat kohtuukuormitteista liikuntaa enemmän, mutta kevyt kuormitteisessa tai raskaassa liikunnassa ei havaittu eroja. |
| Beebe, D ym. 2017 Yhdysvallat | Kahden sairaalan hoitotyöntekijät, (n)103. Päivätyötä teki 48,5%, Yötyötä teki 51,5% | Tutkimus on poikkileikkaustutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin kyselytutkimuksen avulla. | Eroja ei havaittu päivä- tai yövuoroa tekevien hoitajien liikkumisen välillä. Yhteys liikunnan, painoindeksiin sekä heikon ravitsemuksen välillä selvästi löytyi. |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| Bjorvatn ym. 2015 Norja | Tutkimusjoukko (n) muodostui 2059 hoitajasta. Heistä päivätyötä teki 568 ja vuorotyötä teki 1491 | Kyseessä on poikkileikkaustutkimus. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksen avulla. | Vuorotyötä tekevät miehet liikkuvat enemmän, kuin vuorotyötä tekevät naiset. Yötyöllä ei ollut vaikutusta liikunnan harrastamiseen. |
| Buden, J ym. 2017. Yhdysvallat | Tutkimusjoukko (n) = 157. | Kyseessä oli poikkileikkaustutkimus, johon osallistuttiin online kyselyn avulla. | Vuorotyö ei vaikuttanut huomattavasti fyysiseen aktiivisuuteen. Kun työaika tapahtuu aamu tai iltavuoron aikana, voi sillä olla positiivisia vaikutuksia fyysisen aktiivisuuteen ja liikkumiseen |
| Buchvold ym. 2019. Norja | Tutkimusjoukon muodostivat osa Norjan hoitajat organisaation rekisteröityneet jäsenistä Tutkimusjoukko (n) = 1371 | Kohorttitutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin kyselytutkimuksen avulla | Ryhmien välillä ei kyselytutkimuksissa havaittu eroja liikunnan harrastamisen suhteen. Ilta-aamuvuorojen määrä tai yövuorojen määrä vuodessa ei myöskään vaikuttanut liikunnan harrastamiseen (eroja ei ollut ryhmien välillä). |
| Campbell, K. L ym. 2016. Kanada | Tutkimusjoukko (n) =4323. Heistä päivätyötä teki 3755 ja vuorotyötä 568 henkilöä. | Poikkileikkaustutkimus, Tutkimusdata kerättiin kyselytutkimuksen ja kiihtyvyyssanturimittausten avulla. | Paikallaan olo ja istuminen oli vähäisempää vuorotyötä tekevillä. Kädenpuristusvoima ei eronnut eri ryhmien kesken. Maksimaalinen hapenotto kyky oli heikompaa vuorotyötä tekevillä. Kohtuukuormitteisessa tai raskaassa fyysisessä aktiivisuudessa ei havaittu eroja eri ryhmien kesken. Vuorotyötä tekevillä liikuntasuosituksot täytyivät yhtä usein, mutta koko tutkimuksessa liikuntasuosituksot täytyivät vain 15,6 % vastaajista |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| Cheng ym. 2019, Suomi | Tutkimusjoukko (n) muodostui kahdesta kohorttitutkimuksen aineistosta. Työntekijöiden liikuntatottumusten aineiston n = 95 177 ja Työaikatietojen n= 26 042 aineistoista. | Kohorittitutkimus, Tutkimusten aineisto kerättiin liikunnan osalta kyselytutkimuksena. | Voimakas fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää niillä vuorotyöntekijöillä, joilla ei ollut yövuoroja. Heillä myös havaittiin eniten fyysistä inaktiivisuutta. Päivävuoroon verrattuna vuorotyöllä ei ollut merkittävää vaikutusta voimakkaan fyysiseen aktiivisuuden määrään. Naisilla yövuorot olivat yhteydessä positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. |
| Duncan, M ym. 2015. Australia | Tutkimusjoukko (n)= 1194. Säännöllistä työaika teki 775 ja vuorotyötä teki 419 henkilöä. | Tutkimus oli poikkileikkaustutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastattelujen avulla. | Vuorotyötä tekevillä vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää, kuin ei vuorotyötä tekevillä. Vuorotyötä tekevät olivat kuitenkin töissä fyysisesti aktiivisempia, kuin säännöllistä työaika tekevät |
| Elovainio, M ym. 2001. Suomi | Tutkimusjoukko (n) =689 hoitajaa. Heistä säännöllistä työaika teki 183 ja vuorotyötä teki 506 henkilöä. | Tutkimus oli osa "Work and Health in Finnish Hospital Personnel" tutkimusta, joka suoritettiin 10 sairaalassa Suomessa Tutkimusdata saatiin kyselytutkimuksen avulla | Vuorotyötä tekevät olivat useammin ylipainoisia, kuin päivävuoroa tekevät. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen päivän aikana ei eronnut ryhmien kesken. Fyysinen aktiivisuus laski iän myötä molemmissa ryhmissä. |
| Gupta, N. ym. 2017.Tanska. | Tutkimusjoukko (n)= 812. Heistä säännöllistä työaika teki 612 ja vuorotyötä teki 139 henkilöä. | Tutkimusaineisto saatiin kahdesta aiemmin (2011-2013) Tanskassa tehdystä tutkimuksesta. Tutkimuksessa tutkimusjoukko käytti kiihtyvyysanturia fyysisen aktiivisuuden analysoinnissa ja vastasi kyselytutkimukseen | Kaikki työntekijät käyttivät noin 1/3 työajastaan istuen ja kaksi kolmasosaa vapaa-ajastaan istuen. Vapaa-ajalla ei havaittu eroja vuorotyötä tekevien ja säännöllistä työaika tekevien välillä päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa, kevyessä, kohtuukoormitteisessa tai raskaassa liikunnassa tai istumisessa/paikallaan olossa. |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| Holtermann, A ym. 2018 Alankomaat. | Tutkimusjoukko (n)= 479. Heistä säännöllistä työaikaa teki 78 henkilöä ja vuorotyötä teki 401 henkilöä. | Tutkimusaineisto saatiin Klokwerk + tutkimuksesta, joka toteutettiin kohorttitutkimuksena. Tämä tutkimus oli poikkileikkaustutkimus. Kiihtyvyyssanturimittaukset ja kyselytutkimus | Vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut eroja säännöllistä työaikaa tekevien ja vuorotyöläisten välillä. Vuorotyötä tekevät seisoivat ja kävelivät huomattavasti enemmän töissä, kuin säännöllistä työaikaa tekevät. |
| Loprinzi, P. D. 2015 Yhdysvallat. | Tutkimusjoukko (n)= 1536. Heistä päivävuorota teki 1162, iltavuorota 68 ja yövuorota 50 ja kiertävää vuorota 101 henkilöä. | Tutkimusaineisto saatiin "National Health and Nutrition Examination" tutkimusdatasta. Kiihtyvyyssanturimittaukset ja kyselytutkimus | Vuorotyötä tekevät työntekijät liikkuvat vähemmän kohtuukormitteisesti tai rasittavasti pidempään (yli 10 minuuttia kerrallaan). Kuitenkaan eroja ryhmien välillä päivittäisessä kokonaisannoksessa kohtuukormitteisen ja/tai raskaan liikunnan suhteen ei havaittu. Kuitenkin vuorotyötä tekevät liikkuvat kevytkuormitteisesti enemmän ja istuvat päivän aikana vähemmän, kuin säännöllistä työaikaa tekevät. |

Liite 3 Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten laadun arviointi

Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset olivat kvantitatiivisia tutkimuksia. Tutkimusten laadun arvioinnissa päädyin käyttämään Kmet ym. (2004) kvantitatiivisen tutkimuksen laadun arviointimittaria. Laadun arviointimittari sisältää neljätoista kysymystä, joihin vastasin ”kyllä (2)”, ”ei (0)” ”osittain (1)” tai ”ei relevantti tässä tutkimuksessa (n/a)”. Laadun arviointimittarin neljätoista kysymystä olivat vapaasti suomennettuna seuraavanlaiset:

1) Onko tutkimuksen tarkoitus/tutkimuskysymys selvästi kuvattu? 2) Onko tutkimusmenetelmä selkeä ja sopiva? 3) Tutkimusjoukon/kohteen/tietolähteen valinta kuvailtu ja sopiva 4) Onko tutkimusjoukko/ tutkittavien ominaisuudet tarkasti kuvattu? 5) Jos satunnaistaminen ollut mahdollista, onko se kuvattu? 6) Jos tutkijoiden sokkouttaminen on ollut mahdollista, onko se kuvattu? 7) Jos tutkittavien sokkouttaminen on ollut mahdollista, onko se kuvattu? 8) Oliko tulokset ja arviointimenetelmät kuvattu ja arvioitu? 9) Oliko otoskoko riittävä? 10) Oliko analyysimenetelmät sopivia ja kuvattu? 11) Oliko tuloksissa arvioitu variansseja? 12) Oliko sekoittavat tekijät kontrolloitu? 13) Oliko tulokset kuvattu riittävän yksityiskohtaisesti? 14) Tukivatko johtopäätökset tuloksia?

TAULUKKO 1. KMET ym. (2004) laadun arviointi kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista.

| Question | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---------------------|---|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|----|----|----|----|----|
| Aghdassi ym (2017) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Bakker ym. (2016) | 2 | 1 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Beebe ym. (2017) | 2 | 1 | 1 | 1 | n/a | n/a | n/a | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Bjorvatn ym. (2015) | 2 | 1 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Buden ym. (2017) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Buchvold ym.(2019) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| Campbell ym. (2016) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Cheng ym. (2019) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Duncan ym. (2015) | 2 | 1 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Elovainio ym. (2001) | 2 | 2 | 2 | 1 | n/a | n/a | n/a | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Gupta ym. (2017) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Holtermann ym. (2018) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Loprinzi ym. (2015) | 2 | 2 | 2 | 2 | n/a | n/a | n/a | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Laadunarvioinnin taulukosta (taulukko 1) voidaan huomata eroja ja yhtäläisyyksiä tutkimusten laadussa. Taulukosta voidaan havaita, että kaikista yhdestätoista tutkimuksesta oli helposti löydettävissä tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys. Yhdessäkään kirjallisuuskatsauksen tutkimuksessa ei ollut mahdollista arvioida tutkittavien tai tutkimuksen tekijöiden sokkouttamista tai satunnaistamista. Kaikista tutkimuksista oli tuloksissa arviointiin variansseja, tutkimustulokset olivat kuvattu hyvin ja johtopäätökset tukivat tutkimustuloksia. Tutkimusmenetelmän valinnan selkeydessä ja luotettavuudessa oli eroja. Bakker ym. (2016), Beebe ym. (2017) ja Bjorvatn ym. (2015) pohtivat tutkimuksen johtopäätösosioissa, että heidän tutkimusmenetelmän valinnan ongelmana oli se, että syy-seurausyhteys jää puutteelliseksi. Lisäksi heidän tutkimuksissaan vastausprosentti kyselytutkimuksiin jäi alhaisiksi. Myös Duncan ym. (2015) kokevat tulosten arvioinnissa haasteelliseksi sen, että poikkileikkaustutkimus ei anna tietoa syy-seurauksen yhteydestä. Beebe ym. (2017) ja Elovainio ym. (2001) tutkimuksissa oli selvästi vähemmän löydettävissä tarkkoja tietoja tutkimusjoukon ominaisuuksista, kuin muissa tutkimuksissa. Otoksoon riittävyttä arvioitiin laadunarvioinnissa voimalaskelman avulla. Voimalaskelman mukaan Beebe ym. (2016) tutkimuksen otanta ei ollut riittävän suuri.

Liite 4 Haastattelun kysymykset

Alkuinfo: Seuraavassa haastattelussa esitän Sinulle kysymyksiä liikkumiseen ja vuorotyöhön liittyen. Vastauksissa toivotaan Sinun kokemuksia ja ajatuksia kysyttävästä asiasta. Liikuntaan liittyvissä kysymyksissä huomioi kaikki päivän aikana toteuttamasi liikkuminen (arkiliikunta, työmatkaliikunta, työssä olon aikana liikkuminen, harrastukset ym.)

- 1) Kertoisitko alkuun ikäsi ja kokemuksesi nykyisestä työstäsi vuosina?
- 2) Kuinka kauan olet tehnyt vuorotyötä?
- 3) Kuinka paljon liikut keskimääräisesti viikossa ja millaista liikuntaa harrastat mielelläsi (huomioithan työmatkaliikunnan, työssä olon aikana liikkumisen ym)?
- 4) Miten liikut aamuvuoro päivinä? (ennen aamuvuoroa, työmatkat, töissä, töiden jälkeen)
- 5) Miten liikut iltavuoropäivinä? (ennen iltavuoroa, työmatkat, töissä, töiden jälkeen)
- 6) Miten liikut yövuoropäivinä (ennen 1 yövuoroa yövuoroissa, yövuorojen välissä, viim. yövuoron jälkeen)?
- 7) Miten liikkumisesi eroaa eri työvuoroissa? Anna muutama esimerkki (aika, lajit, tms...)
- 8) Estävätkö tietyt vuorot liikunnan harrastamisen täysin (jos kyllä niin miten?)
- 9) Miten vapaapäivät muuttavat liikkumistasi/millaista liikuntasi on vapaapäivinä?
- 10) Koetko, että epäsäännöllinen arkirytmisi vaikuttaa liikuntaasi jollain tavalla? Anna muutama esimerkki.

11) Millaisia keinoja olet luonut itsellesi liikunnan ja epäsäännöllisen arkityön yhteissovittamiseksi (esimerkiksi liikun työmatkat ym.), jos olet niin millaisia ne keinot ovat?

12) Mitkä asiat mielestäni vaikuttavat tällä hetkellä eniten Sinun liikunnan harrastamiseen?

Liite 5 Sähköposti tutkittavien rekrytoimiseksi

Keväinen tervehdys kollegat!

Teen parhaillaan Jyväskylän yliopistossa osana terveystieteiden maisterin koulutusohjelmaa pro gradu-tutkielmaa, jonka aiheena on vuorotyön vaikutus työntekijän liikkumiseen. Tarvitsisin tätä tutkimusta varten 8-10 kättilöä haastateltavaksi (naistenosastolta/synnytyssalista). Sopisit mukaan haastatteluun, jos teet tällä hetkellä vähintään 30h/vko työaika ja työhösi sisältyy aamu- ilt- ja yövuoroja. Kokemusta vuorotyöstä olisi hyvä olla vähintään 3 vuoden ajan (kaikki vuorotyö lasketaan). Haastattelu kestää noin 30min ja se voidaan järjestää Sinulle sopivana ajankohtana esimerkiksi oman työpäivän jälkeen osastolla/synnytyssalissa. Haastattelun tarkoituksena on selvittää Sinun kokemuksia ja ajatuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen. Lisäksi olen kiinnostunut kuulemaan, millaisia keinoja Sinä käytät oman liikkumisen ylläpitämiseen vuorotyön epäsäännöllisyydestä huolimatta. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Jos kiinnostuit, ota minuun rohkeasti yhteyttä henkilökohtaisesti, tai sähköpostin välityksellä (kaisa.erola@ksshp.fi / kaisa.e.vartiainen@student.jyu.fi) niin kerron Sinulle asiasta enemmän!

Mukavaa kevättä toivottaen,

Kaisa Erola

Liite 6 Tietoturvariskien itsearviointi

Tietoturvariskien itsearviointi
tutkimuksessa

viite: EU-tietosuojasetus, 24 artikla ja johdanto-
osan kohdat 74–77

| | |
|---|--|
| Tutkimuksen nimi ja tutkimuksesta vastaava henkilö | Kolmivuorotyötä tekevien kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen sekä keinoja liikunnan ylläpitoon Kaisa Erola |
| Yhteyshenkilö tietosuojaa ja riskiarviointia koskevista asioista | Kaisa Erola (kaisa.e.vartiainen@student.jyu.fi) |
| Henkilötietoja käsittelevät henkilöt | Äänitallenne, äänitallennetta käsittelee vain tutkija Kaisa Erola |
| Henkilötietojen vastaanottajat tai ryhmät Tietojen luovutukset | - Tutkimuksessa kukaan muu ei käsittele henkilötietoja. |
| Tutkimusryhmän/ henkilöstön perehdytys | Tutkija Kaisa Erola on suorittanut ennen pro gradun aloitusta Jyväskylän yliopiston tietosuojakoulutuksen osana Tutkimuksen teon eettiset kysymykset kurssia. |
| Sitoumukset | Tutkittavat saa allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen |
| Pseudonymisointi | Tutkimuksessa kerätään äänitallenne haastattelusta. Tutkittava ei kysy haastatteluissa haasteltavilta nimeä vaan haastattelut koodataan numeroin (1,2,3 jne). Tutkija litteroi äänitallenteen viikon sisällä haastattelusta ja hävittää alkuperäisen äänitallenteet. Tutkittava aineisto pidetään salasanalla suojatussa kansiossa tutkijan omalla tietokoneella, joihin muilla ei ole pääsyä. Tutkimuksen suostumuskaavakkeet säilytetään tutkimuksen ajan tutkijan kotona lukollisessa kaapissa. Kaavakkeet hävitetään tutkimuksen jälkeen asianmukaisesti |
| Tutkimusaineiston kuvaus ja laajuus | Äänitallenne 8-10 kättilöltä. |
| Tutkimusaineiston käyttö tutkimuksen aktiivivaiheessa. | Tutkittava aineisto pidetään salasanalla suojatussa kansiossa tutkijan omalla tietokoneella, joihin muilla ei ole pääsyä. |
| Tietojen luovuttaminen tutkimusaineistosta | Tietoja ei luovuteta. |
| Tutkimusaineiston säilytys tutkimuksen valmistumisen jälkeen | Tutkimusaineisto hävitetään heti haastattelun litteroimisen jälkeen |
| Tutkimusaineiston hävittäminen | Tutkija Kaisa Erola hävittää äänitallenteen litteroinnin jälkeen |

Liite 7 Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA: Kolmivuorotyötä tekevien kättilöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan vuorotyötä tekevien omia kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa selvitetään myös työntekijän keinoja liikunnan ylläpitoon vuorotyön epäsäännöllisyydestä huolimatta. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska teet tällä hetkellä kolmivuorotyötä kättilönä. Liitteessä on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että sinulla on tällä hetkellä vähintään 30 tuntia viikossa töitä, työ on kolmivuorotyötä ja olet ollut kolmivuorotyössä nyt vähintään kolmen vuoden ajan. Mukaan pyydetään yhteensä 8-10 tutkittavaa, jotka ovat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen milloin tahansa.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus sisältää osaltasi yhden noin 30 minuuttia haastattelun tutkimusaiheesta. Tutkimuksessa kysellään avoimen haastattelun avulla Sinun näkemyksiäsi vuorotyön vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Lisäksi tutkija on kiinnostunut mahdollisista keinoista, joita Sinä käytät liikunnan ylläpitämiseksi arjessa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu Pro gradu-tutkielma. Tutkimustulokset julkaistaan tutkijan tekemän Pro gradu-tutkielman yhteydessä. Tutkija esittelee pro gradua keväällä tieteen päivässä Jyväskylän yliopistossa ja tiedottaa asiasta sähköpostitse myös tutkimukseen osallistuneita.

Tutkittavien vakuutusturva

Tutkittavan on hyvä olla tietoinen siitä, että Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Kaisa Erola (kaisa.e.vartiainen@juu.fi)

Liite 8 Tietosuojailmoitus

Tässä tutkimuksessa käytetään aineistonkeruumenetelmänä yksilöhaastattelua. Tutkimuksessa kysytään tutkittavan ikä ja työkokemus vuosina. Tutkimus nauhoitetaan yliopiston nauhurilla.

1. Tutkimuksessa kolmivuorotyötä tekevien kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen sekä keinoja liikunnan ylläpitoon sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja:

- äänitallenne

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden (tietosuojalaki 4.1 § 3-kohta)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi voidaan tarvittaessa siirtää EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/ tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja)

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

muulla tavoin, miten: haastattelut litteroidaan mahdollisimman nopeasti aineistoksi, joka säilytetään tietokoneella salasanalla suojatussa tiedostossa.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri anonymisoidaan eli kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnistelliseen henkilötietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja

Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on: Kaisa Erola

Tutkimuksen vastuullinen johtaja: Kaisa Erola (kaisa.e.vartiainen@student.jyu.fi)

Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastaavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojasetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki, PL 800, 00521 Helsinki

Puhelinvaihtelu: 029 566 6700

Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja@om.fi



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Kolmivuorotyötä tekevien kättilöiden kokemuksia vuorotyön vaikutuksesta liikkumiseen

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua tutkimukseen. Siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Ymmärrän, että haastattelu äänitetään. Haastattelussa ei kerätä suoria tunnistetietoja

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä siinä. Olen saanut vähintään tiedotteen tutkimuksesta tutkittavalle ja tietosuojailmoituksen.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä (tai sähköinen osallistuvan ilmoitus)

Minuun saa olla yhteydessä mahdollisten jatkotutkimusten osalta (ympyröi haluamasi vaihtoehto)
kyllä ei

Lisätietoja antaa

Yhteystiedot: Kaisa Erola (kaisa.e.vartiainen@student.jyu.fi)