



**Aina on tiedetty unen merkitys hyvinvointiin, mutta viime vuosina on tullut myös uutta tieteellistä näyttöä.**

Kuva: Kaspars Grimvalds

## Uniterveyttä työyhteisöille

Uni on tällä hetkellä yksi lääketieteen kuumimmista aiheista. Aina on tiedetty unen merkitys hyvinvointiin, mutta viime vuosina on tullut myös uutta tieteellistä näyttöä. Karelia- ja Savonia-ammattikorkeakoulut tarttuivat härkää sarvista: syntyi hanke, Sleep Well – Work Well – uniterveyttä työyhteisöjen voimavaraksi.

**P**rojektipäällikkö Päivi Franssila Kareliasta avaa hankkeen ideoita. Unihäiriöt ovat lisääntyneet työelämän ja hektisen 24/7 -elämän seurauksena. Uusimpien tutkimusten mukaan jopa joka kolmas työkäinen kärsii unettomuudesta.

– Pitkään jatkuessaan univaje heikentää työ- ja toimintakykyä sekä tuottavuutta ja lisää tapaturmariskiä. Yksilötasolla tämä näkyy muun muassa aineenvaihdunnan häiriöinä, sydän- ja verisuonisairauksina ja muiden sairauksien riskinä.

Franssila peräänkuuluttaa ennakoivuutta. Esimiehet, työtoverit ja työterveyshuolto ovat kaikki tärkeässä asemassa työkykyä uhkaavien tekijöiden tunnistamisessa ja niiden ehkäisemisessä, joihin myös uniongelmat kuuluvat.

– Työikäisten yleisempien unettomuuden syiden tiedetään liittyvän muun muassa työelämän nopeaan muutokseen, stressiin, vuorotyöhön ja epäsäännöllisiin työaikoihin. Työntekijöiden roolit, vastuut, velvollisuudet ja osaamisvaatimukset muuttuvat nopeasti.

Franssilan mielestä työssä jaksaminen edellyttää kykyä tehdä yhteistyötä usein vaativissakin tilanteissa, tarjota laadukasta asiakaspalvelua sekä kykyä toimia itseohjautuvasti. Hyvinvointia edistävien elintapojen sekä kuormittumisen ja palautumisen hallinta niin työssä kuin vapaa-ajalla nousevat entistä tärkeämmäksi.

### Hyvinvoinnin parantaminen

Savonian lehtori Eija Partanen-Kivinen korostaa hyvinvoinnin parantamista. Tavoitteena on terveyden edistäminen, sai-

raspoissaolojen vähentäminen sekä työurien pidentäminen.

– Tavoitteiden saavuttamiseksi paneudutaan ennaltaehkäisevästi työntekijöiden uniterveyttä uhkaaviin tekijöihin ja vahvistetaan heidän uniterveyttä edistäviä tekijöitä.

Partanen-Kivinen valottaa toteutusta. Valituille kohderyhmille suunnataan uniseulontakyselyt, uniterveyttä edistävät ryhmävalmennukset sekä esimiesryhmille suunnatut valmennuskokonaisuudet. Yhteistyökumppaneina ovat Joensuu ja Lieksan kaupungit sekä Pohjois-Karjalan osuuskauppa.

– Seulontakyselyllä tunnistetaan uniongelmiä esiintymistä kohderyhmissä. Kaikki kyselyyn vastanneet saavat uniterveydestään palautteen sekä asiantuntijan suositukset jatkotoimenpiteistä.

Syksyllä alkaviin uniterveyden ryhmävalmennuksiin osallistujat arvotaan kyselyyn vastanneista ja kiinnostuksensa osallistumiseen ilmoittaneista. Toimenpiteissä keskitytään uniterveyden edistämiseen ja niihin liittyviin elintapatekijöihin.

Savonian tutkimus-, kehitys- ja innovaatioasiantuntija Aki Happonen kiinnittää huomiota elintapaohjaukseen. Hyvän unen tasolla vaikutetaan monella tasolla hyvinvointiin muun muassa: painon hal-

Hyvällä unella vaikutetaan monella tasolla hyvinvointiin muun muassa: painon hallintaan, muistiin, energisyyteen ja parempaan terveyteen.

lintaan, muistiin, energisyyteen ja parempaan terveyteen.

– Tavoitteena on kartoittaa erilaisia sovelluksia palautumisen tueksi ja selvittää voidaanko valituilla sovelluksilla tukea uniterveyttä sekä kokeilla sovellusten hyödyllisyyttä ryhmävalmennuksissa.

– Osallistujien kanssa etsitään myös mahdollisia ratkaisuja työn sujumuuden tai hallinnan lisäämiseksi sekä työn ilon ja tuottavuuden kasvattamiseksi.

### Esimiesvalmennus

Projektipäällikkö Päivi Franssila mainitsee projektin kolmannen tavoitteen. Hankkeessa toteutetaan kumppaniorganisaatioiden esimiehistä kootuille pilottiryhmille suunnattu valmennusprosessi.

Tavoitteena on tunnistaa, luoda ja pienimuotoisesti lähteä kokeilemaan uusia uniterveyttä edistäviä joustavia, yksilöllisiä, oikeudenmukaisia ja työyhteisöjä tasapuolisesti huomioivia ratkaisuja.

– Pyrkimyksenä on ehkäistä työkyvyn heikkenemistä ja työuupumusta, vähentää sairauslomia ja ennen aikaista eläköitymistä. Samalla tuetaan organisaation luovuutta, uudistumiskykyä ja tuottavuutta sekä autetaan työntekijöitä ja tiimejä kukoistamaan.

Franssila näkee, että uniterveys on melko uusi asia pohdittavaksi useimmissa työyhteisöissä. Kuitenkin monet tunnistavat työn tai omien elintapojen vaikuttavan tavalla tai toisella uneen. Näitä unta ja riittävää palautumista häiritseviä ja edistäviä asioita sekä työssä että vapaa-ajalla tunnistetaan eri piloteissa.

– Eri toimenpiteillä tuetaan yksilöiden uniterveyttä edistäviä elintapoja sekä luodaan joustavia ja erilaisiin työyhteisöihin soveltuvia käytäntöjä.

Hanketta toteuttavat 2019–2020 yhteistyössä Karelia- ja Savonia ammattikorkeakoulut. Päärahoittajat ovat Etelä-Savon ELY-keskus ja Euroopan Sosiaalirahasto. □

Teksti: Jouni Vornanen



Kuva: Savonia-ammattikorkeakoulu

– Pyrkimyksenä on ehkäistä työkyvyn heikkenemistä ja työuupumusta, vähentää sairauslomia ja ennen aikaista eläköitymistä. Samalla tuetaan organisaation luovuutta, uudistumiskykyä ja tuottavuutta sekä autetaan työntekijöitä ja tiimejä kukoistamaan.