

MITEN PALAUDUT?

Voit arvioida palautumistasi joko yhdellä kysymyksellä tai laajemmalla 11 kysymyksen sarjalla.

Arviointi yhdellä kysymyksellä:

Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työsi aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän tai työvuorosi jälkeen?

Hyvin	
Melko hyvin	
Kohtalaisesti	
Melko huonosti	
Huonosti	

Jos vastasit melko huonosti tai huonosti, et palaudu riittävästi työn aiheuttamasta kuormituksesta. Mieti mistä tämä voi johtua ja keinoja joilla voit vaikuttaa asiaan. Jos vastasit kohtalaisesti, kiinnitä riittävään palautumiseen huomiota.

Arviointi 11 kysymyksen sarjalla:

Kuinka usein koet seuraavia työstä palautumiseen liittyviä tuntemuksia? (ruksaa parhaiten kuvaava vaihtoehto)

KYLLÄ / EN

1.	Koen vaikeaksi rentoutua työpäivän jälkeen.		
2.	Työpäivän jälkeen tunnen itseni todella lopen väsyneeksi.		
3.	Työni takia tunnen itseni melko uupuneeksi työpäivän jälkeen.		
4.	Syötyäni työpäivän jälkeen tunnen itseni yleensä yhä pirteäksi.		
5.	Yleisesti ottaen kykenen rentoutumaan vasta toisena vapaapäivänä.		
6.	Minulla on keskittymisvaikeuksia vapaa-ajallani työpäivän jälkeen.		
7.	Minun on vaikeaa osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut töistä kotiin.		
8.	Vie yli tunnin, ennen kuin tunnen palautuneeni työn jälkeen.		
9.	Tultuani kotiin toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa omiin oloihini.		
10.	Työpäivän jälkeen olen liian väsynyt ryhtymään muuhun toimintaan.		
11.	Työpäivän loppupuolella en uupumuksen vuoksi pysty suoriutumaan työstä parhaalla mahdollisella tavalla.		

Pisteytys ja tulkinta: Ensin kaikki kysymykset pisteytetään. Kaikista kyllä vastauksista tulee yksi piste, ei vastauksista ei tule pisteitä. Poikkeuksen muodostaa kysymys 4. Siinä ”ei”-vastauksesta tulee yksi piste, ”kyllä”-vastauksesta ei tule pisteitä. Lopuksi kaikkien kysymysten pisteet lasketaan yhteen. Kysymyssarjan pistemäärä voi siis vaihdella välillä 0–11.

OMAT PISTEENI:

Jos sait kuusi pistettä tai enemmän, et todennäköisesti palaudu riittävästi. Mieti silloin keinoja palautumisesi edistämiseksi. Huonolla palautumisella on yhteys kohonneeseen sairauspoissaolo- ja sydänsairausriskiin.

MITEN NUKUT?

Riittävään palautumiseen vaikuttaa unen määrä ja laatu. Voit arvioida unen määrää ja laatua vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka monta tuntia unta tarvitset vuorokaudessa

(kuinka monta tuntia nukkuisit, jos voisit nukkua niin pitkään kuin haluat)?

Toisin sanoen, kuinka pitkän unen tarvitset ollaksesi seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä toiminta- ja työvireessä?

Tarvitsen noin _____ tuntia ja _____ minuuttia unta vuorokaudessa

2. Kuinka monta tuntia nuket vuorokaudessa nokoset mukaan lukien?

Nukun keskimäärin noin _____ tuntia ja _____ minuuttia

3. Kuinka levänneeksi tunnet itsesi yleensä unijakson jälkeen?

- 1 täysin levännyt
- 2 levännyt
- 3 jonkin verran levännyt
- 4 vain vähän levännyt
- 5 ei lainkaan levännyt

Tulkinta:

Unen tarpeen ja nukutun ajan ero:

0–1 tuntia: lievä univaje

1–1,5 tuntia: kohtalainen univaje

Enemmän kuin 1,5 tuntia: merkittävä univaje

Kuinka palauttavaa uni on:

Mikäli vastasit kolmanteen kysymykseen ”vain vähän levännyt” tai ”ei lainkaan levännyt” kannattaa pohtia mitkä asiat heikentävät unen laatua ja miettiä samalla voidaanko asioille tehdä jotakin.

Suositus:

Amerikkalainen unitutkimuksen säätiö on tehnyt suositukset eri-ikäisten unen määrästä: (<https://sleepfoundation.org/>)

6–13 vuotta: 9–11 tuntia

14–17 vuotta: 8–10 tuntia

18–64 vuotta: 7–9 tuntia

Yli 65 vuotta: 7–8 tuntia

Nykyisten unisuositusten mukaan nuorten aikuisten ja aikuisten (eli 18–64-vuotiaiden) tulisi nukkua 7–9 tuntia ja yli 65-vuotiaiden 7–8 tuntia.

On hyvä muistaa, että unen tarve on yksilöllistä. Suositukset antavat kuitenkin karkean kuvan siitä, minkä verran olisi hyvä nukkua. Valtaosalla ihmisistä unentarve on suositusten mukainen. Liian pitkät tai liian lyhyet unet saattavat altistaa eri sairauksille.

Helsingin Sanomissa olevan jutun yhteydessä oleva yksinkertainen unilaskuri: <https://www.hs.fi/tiede/a1473396353525>

Lähteet:

Hirshkowitz, M., et al. ”National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary.” Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation 1(1): 40-43.

Toppinen-Tanner S, Vanhala A, Puttonen S, Larvi T, Vaaranen H. Voimaa Arkeen. (2015). Työterveyslaitos. Multiprint, Vantaa

Van Veldhoven M, Broersen S. Measurement quality and validity of the “need for recovery scale.” Occupational and Environmental Medicine. 2003;60(Suppl 1):i3-i9. doi:10.1136/oem.60.suppl_1.i3.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

