

# UNI JA TYÖ

20.10.2020- 21.2.2021

**YLEISARVOSANA KURSSIN HYÖDYLLISYYDESTÄ: 4,8**

**YLEISARVOSANA KURSSIN TOTEUTUKSESTA: 4,8**

**YLEISARVOSANA TUTOROINNIN RIITTÄVYYDESTÄ KURSSILLA: 5,0**

1= täysin eri mieltä  
5= täysin samaa mieltä

*Kurssin suorittamiseen keskimäärin käytetty aika: 10-20 tuntia*

## **LAINAUKSIA ANNETUSTA PALAUTTEESTA:**

### Kurssilla toimineet ja oppimista edistäneet asiat

- Hyvät materiaalit ja verkkotapaamiset
- Keskustelut ja tehtävät case-pohjaisesti olivat antoisia, jatkossa helposti sovellettavia omaan työhön
- Verkkotapaamiset onnistuivat hyvin
- Kurssin toteutus jaksottaisesti auttoi hyvin pitkäjänteisempään työskentelyyn ja ohjasi pysymään teemassa osallisena koko kurssin ajan.
- Interaktiivisuutta vaikea toteuttaa verkkokursseissa varsinkin, kun en itse kyennyt osallistumaan Zoom-tapaamisiin. Tämä oli hienosti huomioitu osallistamalla kurssilaiset tapauskuvauksien käsittelyyn. Toteutunut keskustelu vaikutti hedelmälliseltä ja nosti esiin eri näkökulmia potilastapauksissa.
- Verkkotapaaminen, hyvät taustamateriaalit ja mittarit, oma vuorotyöjärjestelmän arviointityö
- Kurssin laajuus oli mielestäni hyvä, käytännönläheisyys samoin

### Kehittämisehdotuksia

- Viimeisessä verkkotapaamisessa olisi voinut olla tauko.
- Potilastapauksia/keskustelua kurssilaisten kesken voisi olla enemmän
- Konkreettisten työkalujen korostaminen ongelmankäsittelyssä, toki taustateoriakin on mielenkiintoista.

### Käytäntöön siirtyviä asioita

- Oppeja potilaiden hoitoon ja työterveysyhteistyöasioihin
- Sain uusia työkaluja etenkin terveystarkastuksia ajatellen. Myös lääkehoidosta opin uutta
- Pysin lääkkeettömien hoitojen parempaan soveltamiseen potilastyössä eri vaihtoehdot huomioiden: mm. omatoiminen hoito, digivalmennukset, ryhmä- ja yksilöohjaus, unihoitaja, psykologi.
- Tavoite kehittää yritysyritys yhteistyötä vuorotyön ja univaikeuksien terveyshaittojen ennaltaehkäisemiseksi
- Huomioiden jatkossa yövuorotyötä tekeviä työntekijöitä strukturoidummin, esim kysely työntekijän täytettäväksi, unipäiväkirja.

**KIITOS KAIKILLE PALAUTETTA ANTANEILLE!**