

## Hankkeen perustiedot (www-sivulle)

Hakijan nimi/Hankkeen hallinnoija (yritys/toimiala/tms.):
[Anu-Katriina Pesonen ja Helsinki Sleep Factory –tiimi (Timo Partonen, Anna Sofia Urrila, Liisa Kuula-Paavola, Joel Sammallahti/ Helsingin yliopisto) ]
Hankkeen nimi:
[Helsingin unitehdas ]
Lisätiedon antajan yhteystiedot:
Anu-Katriina Pesonen, <a href="mailto:anukatriina.pesonen@helsinki.fi">anukatriina.pesonen@helsinki.fi</a> Tuire Salonen, <a href="mailto:tuire.salonen@helsinki.fi">tuire.salonen@helsinki.fi</a> , 050-3185052 (talousvastaava)
Kuvaus hankkeen sisällöstä (mitä tehtiin?, mitä saavutettiin?):
[Hankkeen lyhyt kuvailu  Vuorokausirytmien säätelyvaikeudet nuorilla ovat yhteydessä suureen määrään koulupoissaoloja ja ne voivat johtaa myös putoamiseen koulutuspolulta. Arvioidaan että 15%:lla nuoria on vakavia ongelmia tässä suhteessa, eli heillä on niin sanottu "viivästynyt unijakso" (engl. Delayed Sleep Phase, DSP), jolloin unirythmi on hyvin myöhäinen, ja herääminen aamulla esimerkiksi kouluun tai työharjoitteluun on äärimmäisen vaikeaa. Lievempiä unen säätelyvaikeuksia on noin puolella nuorista. Tässä hankkeessa suunniteltiin ja testattiin uusia menetelmiä joilla voidaan auttaa nuoria säätämään vuorokausirytmiaan.  Nuoret jotka ovat toisen asteen koulutuksessa ja joilla on univaikeuksia, ovat todella haavoittuvaisia oman koulutuspolun suhteen. Väsymykseen ja vuorokausirytmien sekoittumiseen liittyvät ongelmat voivat näkyä oppimis- ja keskittymisvaikeuksina ja lisääntyneinä poissaoloina ja motivaation laskuna. Vaikutukset voivat heijastua pitkälle aikuisuuteen, jos nuori ei saavuta omaa oppimispotentiaaliaan.  Hankkeen tärkeimmät tavoitteet olivat:  kehittää menetelmiä, jotka auttavat 1) nuoria säätämään omaa vuorokausirytmiaan 2) nuoria auttavia aikuisia tunnistamaan unihäiriöiset nuoret ja auttamaan heitä  Tässä hankkeessa saavutettiin seuraavat asiat: 1. Hankkeessa suunniteltiin ja toteutettiin pelillinen uni-interventio, joka auttaa nuoria säätämään vuorokausirytmiaan. Interventiotia on lisäksi testattu väestöpohjaisessa SleepHelsinki! –tutkimuksessa helsinkiläisillä nuorilla. Tämän tutkimuksen tulokset ovat vielä laskentavaiheessa. Peliapplikaatio toimi pilottina, jonka pohjalle on rakennettu uusi, kattavampi hanke SleepCircle ( <a href="https://www.sleepcircle.fi">https://www.sleepcircle.fi</a> ), johon saatiin Tekesin Tutkimuskeskuksen liiketoimintaa –rahoitus. Rahoituskausi on nyt käynnissä ja päättyy 31.12.2018. Tämän jälkeen hanke pyrkii perustamaan yrityksen kaupallistamista varten. Tavoitteena on kestävään liiketoimintaan perustuva uni-interventiomalli, joka voidaan kaupallistaa useissa maissa. 2. Hankkeessa kirjoitettiin ja julkaistiin kaikille nuorille tarkoitettua tietosivua unesta ja vuorokausirytmien säätelystä Suomen Mielenterveysseuran sivuilla <a href="https://www.mielenterveysseura.fi/unitehdas">https://www.mielenterveysseura.fi/unitehdas</a> Sivulla on ollut kävijöitä noin 6500. Sivut on linkitetty HUS:n mielenterveystalon sivuille. 3. Hankkeessa koulutettiin oppilashuollon toimijoita Helsingin kaupungissa auttamaan unihäiriöisiä nuoria ja perustettiin työryhmä, jossa oli sekä oppilashuollon toimijoita että yliopiston unitutkijoita 4. Hankkeessa kehitettiin toisen asteen koulutukseen ja nuorisotyöhön soveltuva univalmennusinterventio, jonka käytettävyyttä on testattu ja joka on valmis implementoitavaksi oppilashuollon käyttöön.

## Hankkeen aikana tapahtuneet muutokset hankkeen perustiedoissa

(organisaatio, kokonaisuikataulu, yhteistyökumppanit, ...)

Hankkeen kotiorganisaatio Käyttäytymistieteiden laitos (HY) muuttui Helsingin yliopiston organisaatiomuutoksessa, uusi organisaatio on Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, HY.  
Hankkeen kumppani Helsingin kaupungin opetusvirasto muuttui Kasvatuksen ja koulutuksen toimialaksi. Seurantaryhmän jäsen Anna Lyra-Katz siirtyi toisiin tehtäviin ja tilalle tuli Crister Nyberg.

Hanke päättyi 6/2018, eli noin puolivuotta suunnitellun päättymisajankohdan jälkeen. Tähän vaikutti ensisijaisesti rinnalla kulkeneen SleepHelsinki! –tutkimuksen edistyminen, joka on ollut merkittävässä roolissa uni-intervention kehitys- ja tutkimustyössä.

	2014 (euroa)	2016 (euroa)	2017 (euroa)	2018 (euroa)
Innovaatorahastosta myönnetty rahoitus		80000	30000	0
Rahastosta käytetty määräraha		57674,80	41036,11	10476,77
Muualta saatu rahoitus (Innojokin oma toiminta hankkeelle, ei tiliöity yliopistolle)		7800	7800	
Oma rahoitus (projektin vetäjän ja tiimin työpanos)		9360	9360	

Kuluerittely	Kokonaiskustannukset (euroa)		Innovaatorahaston osuus (euroa)	
Palkkakulut,	44526,73		44526,73	
joista henkilöstösivukuluja	7866,17		7866,17	
Matkakulut	449,05		449,05	
Ostopalvelut,	46751,13		46751,13	
joista asiantuntijapalveluita	41369,43		41369,43	
Hankinnat/investoinnit,	1082,62		1082,62	
joista koneiden ja laitteiden hankintamenoja	511,4		511,4	
Toimisto- ja vuokratkustannukset				
Muut menot	16378,15		16378,15	
<b>Yhteensä</b>	<b>109187,68</b>		<b>109187,68</b>	

## Hankkeen aikana tapahtuneet muutokset hankkeen sisällössä

(tavoitteet, toimenpiteet, budjetti, lopputulokset, hyödyt, loppukäyttäjät, ...)

Hanke toteutui pääosin kuten suunniteltu, seuraavin poikkeuksin:

1. Toimenpide: Virtuaalisen uni-intervention osalta päädyttiin laajentamaan hanketta jatkoksi tulleen Tekes (Business Finland) rahoituksen turvin. Hankkeen kaupallistaminen on siirtynyt alkuperäisestä aikataulusta tämän vuoksi noin 1,5 vuotta. Uusi rahoitus mahdollistaa laajemman kehitys- ja tutkimustyön.
2. Tavoite: Innojok-yritys tarjosi hankkeeseen kirkasvalolaitteita, jotka ovat olleet apuna virtuaalisen uniohjelman tutkimuksessa. Älykkään kirkasvalolaitteen prototyypin kehittäminen on yrityksen omalla vastuulla.
3. Toimenpide: Koulujen sijaan pelillistä uni-interventiota testattiin helsinkiläisnuorilla osana SleepHelsinki! – tutkimusta, johon kutsuttiin kaikki helsinkiläiset 16-17 –vuotiaat nuoret ja joista seulottiin nuoria, joilla unirytmien säätelyvaikeuksia.
4. Toimenpide: Yhteistyö koulujen nuoria auttavien työntekijöiden ja nuorisotoimen kanssa on jatkunut suunniteltua pidempään ja jatkuu vielä ensi syksynä 2018.
5. Budjetti: Menot painottuivat enemmän vuodelle 2017 kuin -16. Palkkakuluja suhteessa enemmän kuin ostopalveluja.
6. verrattuna alkuperäiseen budjettiin, koska suunnittelutyö ohjelmaan tehtiin suunnitelmasta poiketen työsuhteessa eikä ostopalveluna.

## Liitteet

1. Kaupunkiorganisaation ulkopuolisen hanketoteuttajan raporttiin liitetään kaupungin lausunto hankkeen toteutumisesta  
*(Lausunnossa pitää käydä ilmi miten hanke on toteutunut, hankkeen tuloksellisuus ja vaikuttavuus suhteessa saatuun avustukseen sekä miten tuloksia aiotaan hyödyntää ja sisällyttää kaupungin toimintaan.)*
2. Ohjausryhmän pöytäkirjan ote, jossa loppuraportti on hyväksytty  
*(Pöytäkirjasta tulee käydä ilmi hankkeen tuloksellisuus ja vaikuttavuus suhteessa saatuun avustukseen)*
3. Tilinpäätös

## Liite 1 Kaupunkiorganisaation ulkopuolisen hanketoteuttajan lausunto hankkeen toteutumisesta

### Helsingin unitehdas

Hanke on tarjonnut mielenkiintoisia näkökulmia siihen, miten voidaan auttaa nuoria, joilla on vuorokausirytmien säätelyvaikeuksia. Uniongelmat ovat hyvin yleisiä varsinkin toisen asteen koulutuksen opiskelijoilla, ja niillä on selkeä yhteys oppimisen vaikeutumiseen, poissaoloihin ja koulutuksen keskeytymiseen. Unitehdas-hanke on tarjonnut Helsingin kaupungille koulutusta ja ryhmäohjausta uuden tutkimusperustaisen uni-intervention testaamiseksi. Testiryhmään kuului oppilaitospsykologeja, kuraattoreita (Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala) sekä etsivän nuorisotyön työntekijöitä Kulttuuri- ja vapaa-aika -toimialalta.

Hanke on tarjonnut kaupungille selkeän puuttumismallin, jota voidaan soveltaa nuorten kanssa työskentelyssä sekä kouluissa, toisen asteen oppilaitoksissa että nuorisotoimissa. Malli sisältää 3-5 tapaamista nuoren kanssa, sekä näihin tapaamisiin liittyviä tehtäviä. Malli perustuu motivoivaan haastatteluun, jonka tarkoitus on saada nuori itse tutkimaan omaa vuorokausirytmiansa ja saada nuori tuottamaan muutos omassa unikäyttäytymisessään. Mallia kokeillut testiryhmä piti ohjeita selkeinä ja menetelmää hyvin sovellettavana esimerkiksi toisen asteen koulutuksen opiskelijahuollossa.

Hanke on toteutunut suunnitellulla tavalla. Mallista on kirjoitettu hyvin selkeät toimintaohjeet, ja tavoitteena on esitellä mallia ensi syksyn oppilas- ja opiskelijahuollon koulutuksissa, ja sitä kautta levittää mallia laajaan käyttöön. Tarvittavat materiaalit tulevat kaupungin Helmi-intraan. Helsingin kaupunki tarjoaa oppilas- ja opiskelijahuoltopalvelut myös yksityisille kouluille ja oppilaitoksille, joten mallia voidaan hyödyntää myös näissä. Hanke voi siis kaupungin näkökulmasta tuoda merkittävää vaikuttavuutta oppilas- ja opiskelijahuollon käytänteisiin unihäiriöisen nuoren auttamisessa.

Helsingissä 15.6.2018



Crister Nyberg

Toisen asteen opiskelijahuollon päällikkö

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala