

Tekoäly edistää vuorotyön terveellisyyttä ja turvallisuutta

Tutkimushanke valmisti suositukset tekoälyratkaisujen suunnitteluun ja käyttöön vuorotyössä. Onnistuneilla ratkaisuilla voidaan parantaa työaikojen suunnittelua sekä vuorotyöntekijöiden terveyskäyttäytymistä ja unettomuuden hoitoa. Parannukset voivat tehdä vuorotyöstä sopivampaa erilaisille työntekijöille.



Työterveyslaitoksen tutkijat selvittivät tekoälyn mahdollisuuksia parantaa vuorotyön terveellisyyttä ja työturvallisuutta seuraavan viiden vuoden aikana. Hankkeessa haastateltiin vuorotyöpaikkojen, työterveyshuoltojen, ohjelmistoyritysten ja unettomuuden digitaalisten hoitojen kehittäjiä.

Aiempaa tutkimustietoa aiheesta on niukasti, koska tutkimus on keskittynyt usein tekoälyratkaisujen tekniseen kehittämiseen. Nyt havaittiin, että tekoäly voidaan valjastaa tukemaan ergonomista työvuorosuunnittelua, palautumista ja työn turvallista suorittamista. Uudet ratkaisut vähentävät vuorotyöhön liittyviä terveys- ja turvallisuusriskejä jopa lähelle päivätyön tasoa.

– Kun suunnittelu ja käyttöönotto huomioivat vuorotyöntekijöiden terveyden ja turvallisuuden, tekoälyratkaisut voivat auttaa kehittämään vuorotyötä sopivammaksi erilaisille ihmisille, tutkimuspäällikkö **Mikael Sallinen** sanoo.

Yhteiskehittäminen avainasemassa

Kun työpaikalla suunnitellaan uusien tekoälyratkaisujen käyttöönottoa, kannattaa suunnitteluvaiheessa ottaa mukaan myös työpaikan työterveyshuollon ja teknologiatoimittajan edustajat. Näin tekoälymallien

opettamiseen saadaan riittävän kattavat aineistot.

– Huomasimme, että tekoälyratkaisujen vaikuttavuus paranee, kun vuorotyöpaikat, työterveyshuolto, teknologiakehittäjät ja tutkijat sitoutuvat yhteistyöhön, kertoo Mikael Sallinen.

Yhteiskehittäminen auttaa varmistamaan, että ratkaisut perustuvat työpaikan todellisiin tarpeisiin, asiantuntijatietoon, toimivaan teknologiaan ja riippumattomaan arviointiin. Yhteistyötä olisikin tärkeä vahvistaa, jotta työpaikalla voidaan seurata ja kehittää käyttöön otettujen tekoälyratkaisujen vaikuttavuutta.

Työpaikan tekoälyratkaisujen muistilista

1. Huomioi vuorotyön erityispiirteet.
2. Varmista työaika-, henkilöstö-, terveys- tai hyvinvointitietojen tietosuoja, eettisyys ja läpinäkyvyys.
3. Vahvista henkilöstön tekoälylukutaitoa. Tarjoa riittävästi koulutusta ja käytännön tukea.
4. Ota henkilöstö ja keskeiset teknologian käyttäjäryhmät mukaan suunnitteluun ja pilotointiin.
5. Kehitä ratkaisuja yhteistyössä työterveyshuollon, tekoälyratkaisujen kehittäjien ja tutkijoiden kanssa.
6. Arvioi vaikutuksia henkilöstön kanssa. Kehitä toimintaa palautteen pohjalta.

Tutustu hankkeeseen ja sen suosituksiin

Tekoälyn hyödyntäminen vuorotyön terveellisyys- ja turvallisuuden edistämiseksi -hanke
([/tutkimus/hankkeet/tekoalyn-hyodyntaminen-vuorotyon-terveellisyys-ja-turvallisuuden-edistamisessa](https://tutkimus/hankkeet/tekoalyn-hyodyntaminen-vuorotyon-terveellisyys-ja-turvallisuuden-edistamisessa)).

Suositukset tekoälyratkaisujen käyttöön vuorotyössä (<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö>).

Tallenne 26.8.2026 järjestetystä webinaarista Tekoäly vuorotyössä: ratkaisuja terveellisempään ja turvallisempaan arkeen. (<https://videot.ttl.fi/fi/ttl/embed/vod/429426905>).

Loppuraportti: Tekoälyn hyödyntäminen vuorotyön terveellisyys- ja turvallisuuden edistämiseksi (julkari.fi) (<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-281-6>)

Hanketta on rahoittanut Työsuojelurahasto.

Lisätiedot

Mikael Sallinen, tutkimuspäällikkö, Työterveyslaitos, puh. 030 474 2735, mikael.sallinen@ttl.fi

Kati Karhula, erikoistutkija, Työterveyslaitos, puh. 030 474 2560, kati.karhula@ttl.fi

Päivi Vanttola, erikoistutkija, Työterveyslaitos, puh. 030 474 2018, paivi.vanttola@ttl.fi

