



Psykologian  
tohtori Heli  
Järnefelt  
työskentelee  
erikoistutkijana  
Työterveys-  
laitoksessa.

# VERKOSTA APUA vuorotyön uniongelmiin

*Vuorotyö heikentää unen laatua ja työstä palautumista. Alentunut vireystaso voi olla myös työturvallisuusriski, ja siksi työnantajan tulee olla kiinnostunut työntekijänsä unesta.*

**HMISEN SISÄSYNTYINEN** vuorokausirytmii suosi valveilla oloa päiväaikaan. Noin viidesosa suomalaisista työntekijöistä tekee vuorotyötä, joka haastaa luontaista rytmiä. Yöhön tai varhaiseen aamuun ajoittuvat työvuorot ovat erityinen vuorotyöhön liittyvä hankaluus, koska silloin on kaikkein vaikeinta pysyä valveilla. Vireystila on yön ja varhaisaamun vuoroissa huonompi kuin päivävuoroissa, mikä muodostaa työturvallisuusriskin.

Vuorotyö heikentää myös työstä palautumista, koska esimerkiksi yövuoron jälkeen aamulla unen määrä ja laatu ovat huonompia kuin yöllä nukutussa unessa. Yhden arvion mukaan lähes 40 prosentilla vuorotyöntekijöistä on merkittäviä unihäiriön oireita.

Vuorokausirytmien ja unen häiriintyminen ovat todennäköisesti keskeinen syy siihen, että vuorotyö lisää riskiä sairastua myös muihin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin.

Riskeistään huolimatta vuorotyötä tarvitaan ja monet työntekijät myös pitävät sen tarjoamista hyvistä puolista: arkivapaista, vaihtelevuudesta ja rahallisista lisäkorvauksista.

## Hyvä työvuorosuunnittelu vähentää riskejä

Vuorotyön riskejä voidaan vähentää ja hallita hyvällä työvuorosuunnittelulla. Etenkin yövuorojen ja lyhyiden vuoroväljen vähentämisen sekä eteenpäin kiertävän nopean työvuorojärjestelmän on todettu vähentävän väsymystä ja uniongelmiä. Tällaisessa järjestelmässä esimerkiksi kolmivuorotyössä aamuvuoroa seuraa iltavuoro ja tätä seuraa yövuoro.

Työvuorojen vireysvaikutusten arviointiin ja työaikojen kehittämiseen on tehty erilaisia verkkopohjaisia työkaluja. Esimerkiksi suuri osa suomalaisista sotealan työpaikoista hyödyntää työvuorosuunnitteluohjelmistoa, joka ottaa työaikojen kuormittavuuden

## Yhteistyöllä parempaan vireyteen

### Työnantaja

vastaa siitä, että työajat ja muut työn järjestelyt mahdollistavat palautumisen työpäivien aikana ja niiden välissä.

### Työntekijän

vastuulla on huolehtia palautumista tukevista elämäntavoista ja nukkumistottumuksista.

### Työterveyshuollon

tehtävänä on tukea vuorotyöntekijän terveyttä sekä havaita ajoissa työkykyyn vaikuttavat vireystilan ja unen ongelmat.

arvioinnissa ja suunnittelussa huomioon hyvän työvuorosuunnittelun suositukset.

### VIRE arvioi uneliaisuutta

Yöhön ajoittuva työ altistaa kuljettajan onnettomuuksille alentuneen vireyden takia. Työterveyslaitos tutkii parhaillaan vireyttä ja unta edistävien verkkopohjaisten menetelmien käyttöönottoa Vireyttä vuorotyöhön -hankkeessa.

Hankkeessa on mukana kaksi linja-autoliikennöitsijää. Yritysten vuorosuunnittelijat ovat testanneet VIRE-menetelmää kuljettajien työaika-suunnittelussa. Menetelmä kertoo uneliaisuuden riskistä eri työvuoroissa yleisellä tasolla liikennevalomallin avulla.

Alustavien tulosten mukaan menetelmä vaatii vielä kehittelyä. VIRE antaa kyllä tietoa työvuorojen vaikutuksista vireyteen ja sen käyttö on helppoa, mutta liikenneaikataulut ja työjärjestelyt eivät välttämättä taivu suoraan tähän työkaluun. Menetelmän käyttö voi vaatia vuorosuunnittelijoilta lisätyötä. VIRE ei myöskään huomioi kuljettajien henkilökohtaisia ominaisuuksia tai toiveita tehdä tiettyjä vuoroja.

### Työntekijä voi itsekin vaikuttaa vireyteen

Työntekijä voi parantaa untaan ja vireyttään myös yksilöllisin keinoin. Esimerkiksi unettomuuden nettiterapian on todettu olevan tehokas hoitokeino. Se vaikuttaa yhtä hyvin kuin vastaava kasvokkain tapahtuva hoito.

Verkkopohjaisia menetelmiä on kehitetty myös vuorotyöntekijöille. Niiden on todettu soveltuvan työaika-epäsäännöllisyyden ja muiden erityispiirteiden vuoksi heille erityisen hyvin, koska käyttö ei useinkaan ole sidottu tiettyyn aikaan eikä paikkaan.

Vireyttä vuorotyöhön -hankkeessa kehitettiin netti-valmennus, jonka kuljettajat saivat halutessaan käyttöönsä. Valmennus sisältää muun muassa tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä ja keinoista edistää hyvää unta ja vireyttä elämäntapojen, nukkumistottumusten ja rentoutumiskeinojen avulla.

Alustavien kyselytulosten mukaan kuljettajat kokivat verkkovalmennuksen varsin käyttökelpoiseksi. He kertoivat hyötynensä monipuolisesta ja käytännöllisestä tiedosta sekä vinkeistä.

Tämänkin valmennuksen testauksessa tuli esiin, että on tärkeää saada valita itse osallistumisen ajankohta ja tahti.

### Osalla kuljettajista oireita

Tutkimuksessa kuljettajat vastasivat myös kyselyihin, joilla arvioitiin vireyteen ja uneen vaikuttavia terveydellisiä tekijöitä. Tulokset viittaavat siihen, että osalla kuljettajista on hoitamattomia uni- ja vireystilan häiriöiden oireita tai niiden riskitekijöitä.

Kuljettajat saivat tuloksistaan henkilökohtaiset palautteet, joissa merkittävistä oireista kärsiviä suositeltiin hakeutumaan työterveyshuollon arvioon. Työterveyshuollolla on tärkeä rooli tukea vuorotyöntekijöiden terveyttä sekä havaita ajoissa työkykyyn vaikuttavat vireystilan ja unen ongelmat. ●



Miten pysyä virkeänä, kun vuorotyö tai pitkät vuorot häiritsevät unirytmää?  
Ota käyttöön Vireyttä vuorotyöhön -hankkeen tuottamat vinkit.

## Virkeänä vuorotyössä



### Yövuorolainen nukkuu aamusta

**V**IIVÄSTÄ NUKKUMAANMENOA noin tunti edeltävänä iltana ennen yövuorojen alkua. Nuku aamulla niin pitkään kuin nukuttaa tai on muuten mahdollista.

Jos teet vain yhden yövuoron, mene nukkumaan heti yövuoron jälkeen. Älä nuku päivän aikana uudestaan. Toimi näin myös viimeisen yövuoron jälkeen.

Jos yövuoroja on useampia, osalle sopii nukkuminen kahdessa jaksossa niiden välissä – aamulla heti kotiin päästyä ja uudelleen iltapäivällä tai illalla.

Aikaiseen aamuun valmistautuva herää jo aamuvuoroa edeltävänä aamuna noin tuntia tavallista aikaisemmin. Illasta hän menee nukkumaan vastavasti tavallista aikaisemmin.

### TUTUSTU

[ttl.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon](http://ttl.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon)