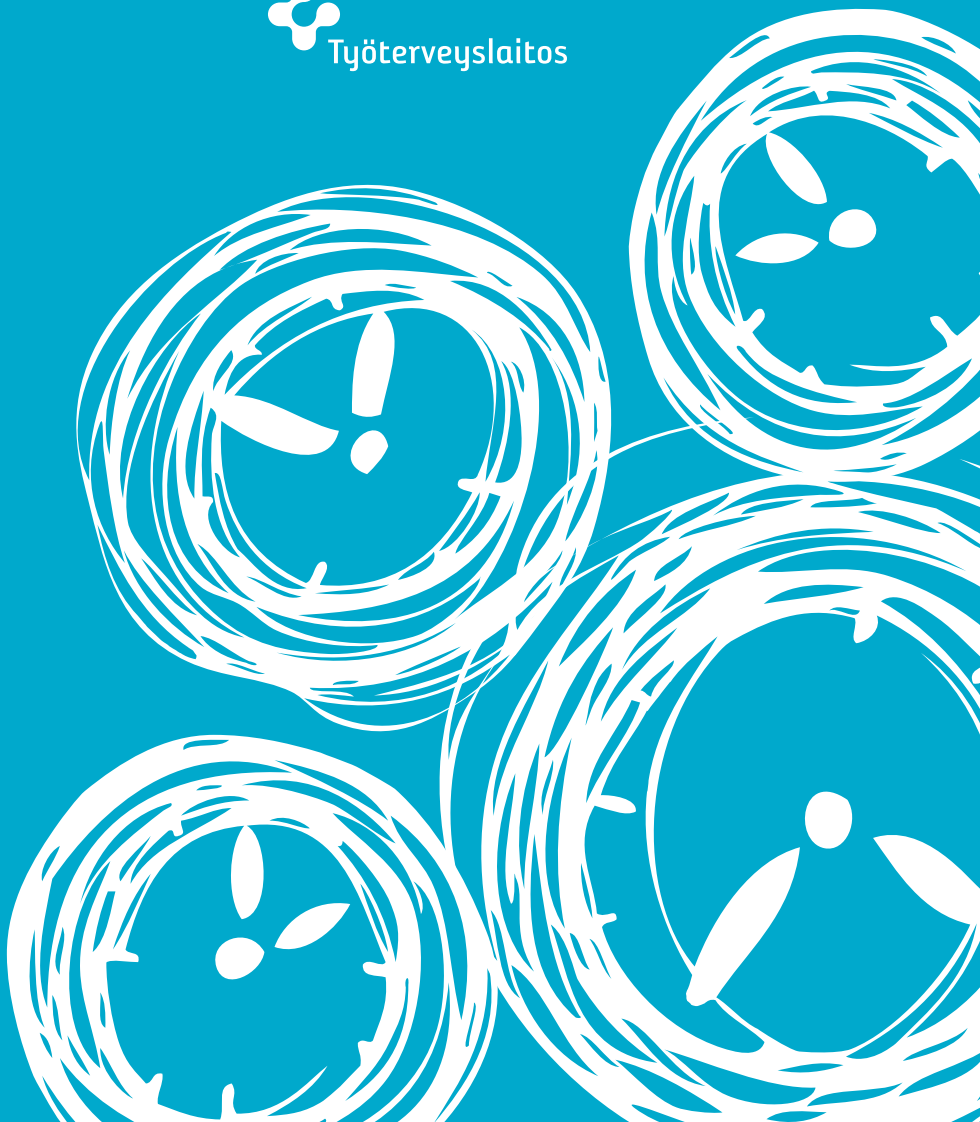


HYVINVOINTIA VUOROTYÖHÖN



Työterveyslaitos



Kirjoittajat

tutkimusprofessori Mikko Härmä
vanhempi tutkija Irja Kandolin
vanhempi tutkija Mikael Sallinen
johtaja Jaana Laitinen
vanhempi asiantuntija Tarja Hakola

Yhteystiedot

Työterveyslaitos
PL 40
00032 Työterveyslaitos

www.ttl.fi

10.–11., uudistettu painos

Toimitus: Anna-Liisa Karhula
Ulkoasu ja taitto: Marja Vuorinen
Piirroukset: Harri Pakarinen

© Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

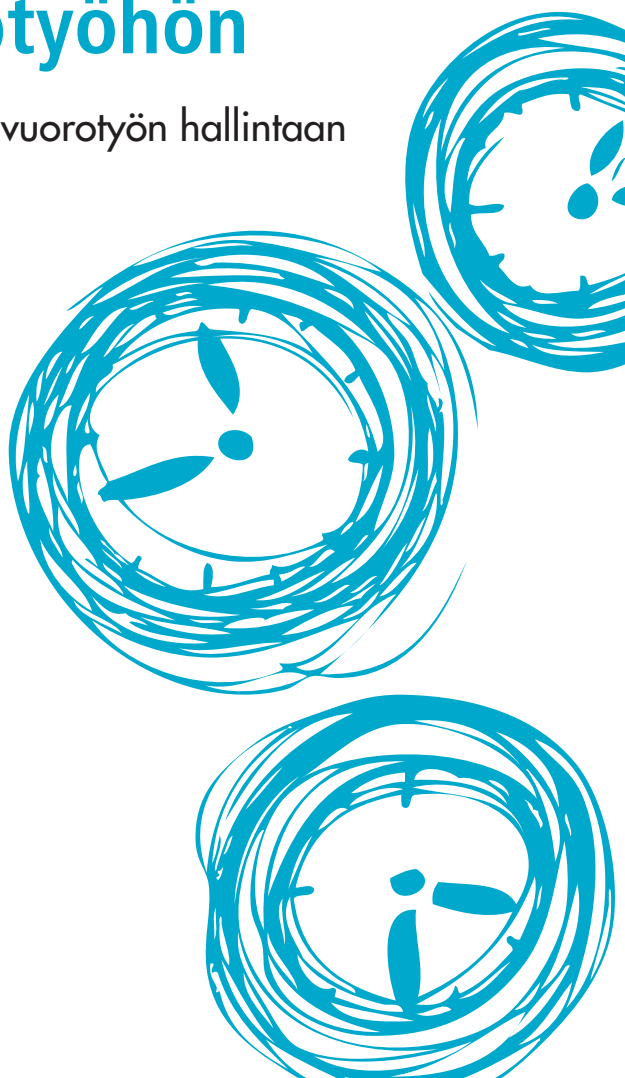
Lupia teosten osittaiseen valokopiointiin myöntää tekijöiden ja kustantajien valtuuttama KOPIOSTO ry. Muuhun käyttöön luvat on kysyttävä suoraan kunkin teoksen oikeudenhaltioilta.

ISBN 978-952-261-090-4 (PDF)

Helsinki 2017

Hyvinvointia vuorotyöhön

Työntekijän opas vuorotyön hallintaan



Lukijalle

Kun vuorotyön haittoja halutaan vähentää, keskeisiä keinoja ovat työvuorojen suunnittelu ja työn organisointi, työterveys- huollon järjestämä säännöllinen terveysseuranta, koulutus ja tiedottaminen. Tärkeitä ovat kuitenkin myös ne keinot, joiden avulla jokainen työntekijä voi itse helpottaa sopeutumistaan vuorotyöhön.

Tämä opas tarjoaa neuvoja käytännön kysymyksiin, kuten miten nukkua päivällä, miten vuorotyössä pitäisi aterioida, miten kannattaa harrastaa liikuntaa tai mitä tehdä, kun väsymys käy sietämättömäksi. Vuorotyön ongelmiin tuskin löytyy kaikkien kohdalla toimivia patenttiratkaisuja.



Tärkeimpiä vuorotyön aiheuttamia terveysriskejä

- vuorokausirytmien häiriintyminen
- perhe-elämän ja yksilöllisen vapaa-ajan häiriintyminen
- unettomuus ja päiväaikainen väsymys
- työsuorituksen heikkeneminen väsymyksen takia
- tapaturmariski
- sepelvaltimotauti
- aikuisiän diabetes
- rintasyöpä

Voit itse vaikuttaa vuorotyöhön sopeutumiseen ja vuorotyön aiheuttamien haittojen vähentämiseen. Parhaan tuloksen saavutat kokeilemalla monia eri keinoja ja vaihtamalla kokemuksia muiden vuorotyötä tekevien kanssa.

Pitäisikö vuorotyöhön yrittää sopeutua?

Omaan sopeutumiseen

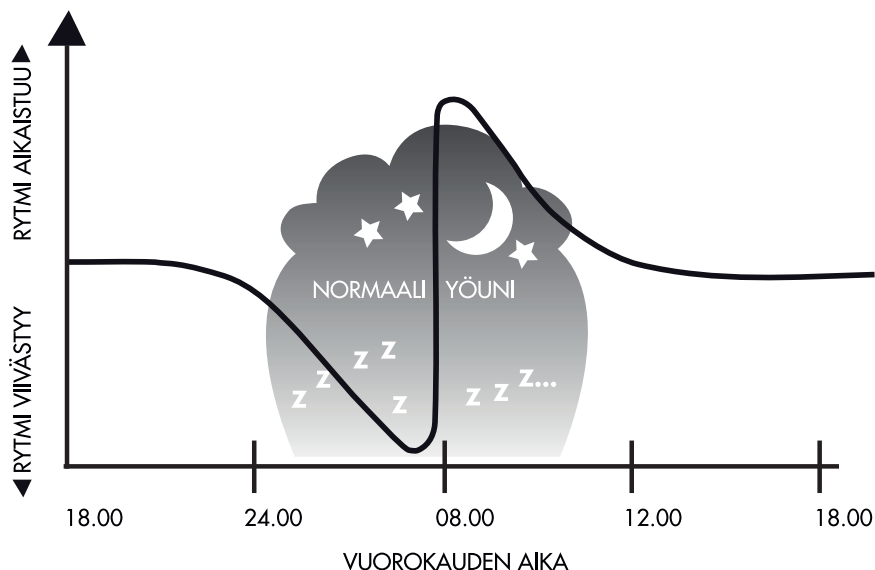
voi vaikuttaa valon ja unirytmien avulla. Elimistön elintoinnit noudattavat vuorokausirytmää, jota aivoissa oleva biologinen kello säätelee. Auringonvalo tai kirkas keinovalo tahdistavat biologista kelloa pyrkien pääsääntöisesti estämään ”poikkeavaan” uni-valverytmiin (kuten vuorotyöhön) sopeutumista. Kirkaalla valolla (noin 2000 luxia tai sitä enemmän) on lisäksi välitön mielialaa ja vireyttä parantava vaikutus.

Altistamalla oikeaan aikaan valolle ja nukkumalla oikeaan aikaan vuorotyöntekijä voi säädellä vuorokausirytmää tahdistavan biologisen kellonsa toimintaa. Erilaisissa vuorojärjestelmissä kannattaa valita erilainen sopeutumisstrategia.

Nopea vuorokierto (1–3 yövuoroa)

Pyri pitämään mahdollisimman paljon kiinni päivärhythmistä

- ▶ Mene nukkumaan heti yövuoron jälkeen.
- ▶ Viimeisen yövuoron jälkeen nuku vain muutama tunti, jotta pystyt nukahtamaan jo samana iltana.
- ▶ Vältä nokosia paitsi ennen ensimmäistä yövuoroa.
- ▶ Hakeudu aamulla (työvuoron lopputunteina klo 5:stä alkaen, kotimatalla ja ennen nukkumaan menoa) kirkaaseen keinovaloon (2000–6000 luksia) tai päivänvaloon (huom! tavallinen huonevalaistus on 50–300 luksia).
- ▶ Syö yöllä vain kevyesti.



Valo viivästä elimestön vuorokausirytmää voimakkaasti klo 05 ja aikaistaa sitä parhaiten klo 08. Keskipäivällä valo ei tahdistaa.

Hidas vuorokierto (vähintään 4 yövuoroa)

Vuorojakson alussa: pyri sopeutumaan yövuoroihin

- Siirrä päiväunta muutamia tunteja myöhäisemmäksi tai nuku kahdessa jaksossa: heti yövuoron jälkeen ja mahdollisimman lähellä seuraavan yövuoron alkua.
- Vältä auringonvaloa tai kirkasta keinovaloa aamulla (klo 5–12) esimerkiksi käyttämällä aurinkolaseja palatessasi töistä.
- Myös kirkaalle keinovalolle altistuminen yöllä (klo 23–5) nopeuttaa yövuororytmiin sopeutumista.
- Syö yöllä kevyesti ja sijoita tärkein ateria yövuoron alkuun.

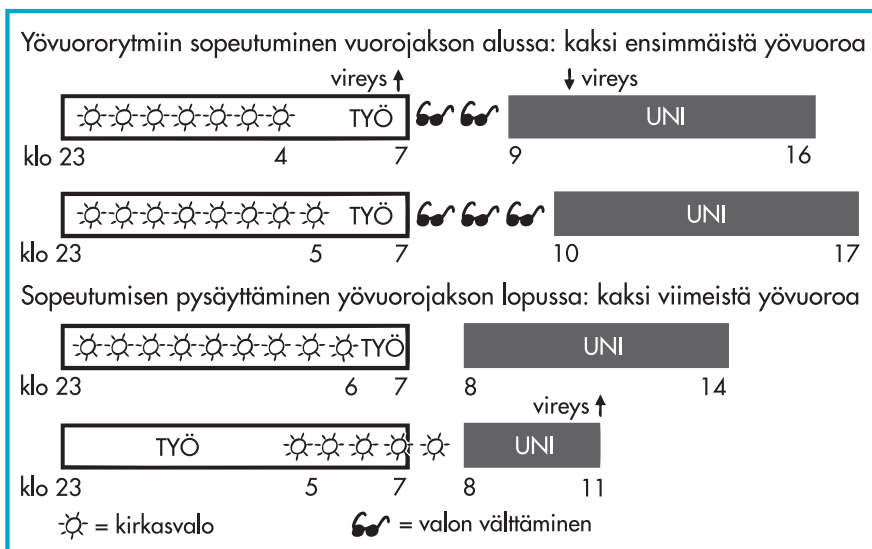
Jatkuva yötyö

Pyri sopeutumaan yövuororytmiin

- ▶ Valolle altistuminen ja syöminen kuten hitaan vuorokierron yövuorojakson alussa.

Pyri pysyttelemään yövuororytmissä ainakin osittain myös vapaapäivinä

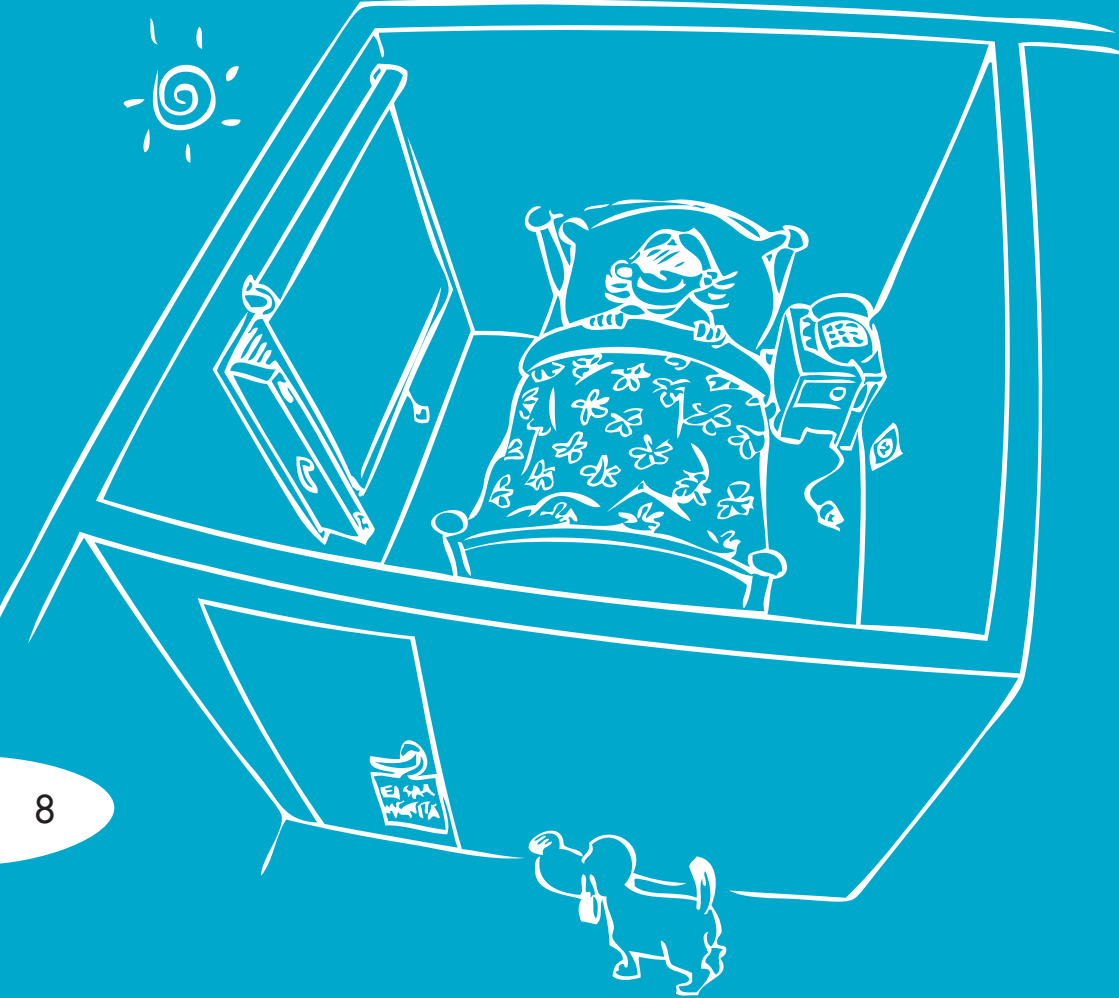
- ▶ Nuku myöhään ja mene myöhään nukkumaan.
- ▶ Säilytä ateriarytmi mahdollisimman samanlaisena kuin työvuorojaksolla.



Nukkuminen

On tärkeää,

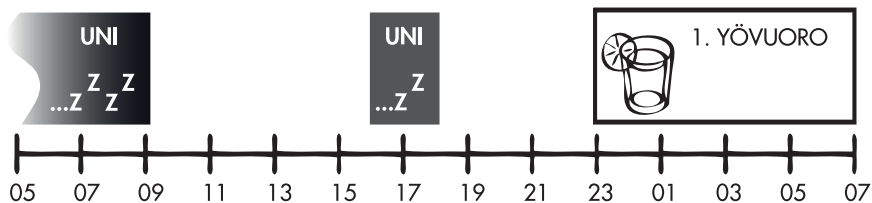
että vuorotyöntekijä yrittää nukkua niin paljon kuin mahdollista. Erityisesti yövuorojen välissä, niiden jälkeen ja ennen aikaisia aamuvuoroja kaikki keinot unen määrän lisäämiseksi ovat tarpeen. Myös perheenjäsenille on selvitettävä, että uni on vuorotyöläiselle todella tärkeää. Perheen on myös tiedettävä vuorot. Nukkuvaa yövuorolaista ei saa häiritä.



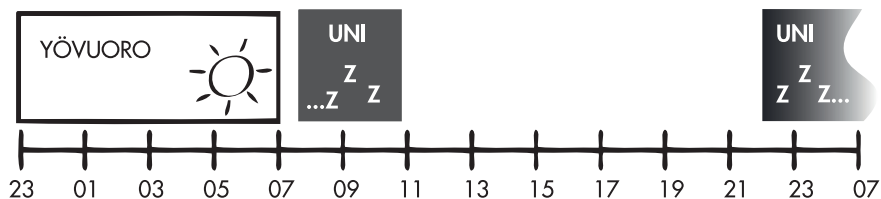
Unirythmi yövuorossa

Kolmivuorotyössä tulisi ennen ensimmäistä yövuoroa ottaa aina nokoset. Viimeisen yövuoron jälkeen kannattaa nukkua päivällä vain sen verran, että unta riittää myös seuraavaksi yöksi. Älä maksa siis koko univelkaa kerralla! Tämä helpottaa siirtymistä normaaliin uni-valverytmiin.

ENSIMMÄINEN YÖVUORO



VIIMEINEN YÖVUORO



Unen rytmittäminen yövuorojen yhteydessä.

Huolehdi unesta!

- Makuuhuoneen on oltava viileä ja mahdollisimman pimeä (esim. pimentävä rullaverho).
- Puhtaat, miellyttävät vuodevaatteet ja hyvä, oikein mitoitettu patja edesauttavat nukkumista.
- Käytä tarvittaessa korvatulppia ja silmälappuja.
- Suorita nukkumaanmenorituaalit, kuten peseytyminen, hampaiden harjaus ja yöpuvun vaihto, myös valmistautuaksesi päiväunelle.
- Selvittele huolet hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, vaikka "mietiskelemällä aktiivisesti".

Miten nukkua päivällä

- Suhtaudu yövuoron jälkeiseen päiväuneen kuten normaaliin yöuneen.
- Varaa nukkumista varten aina säännöllinen ja riittävän pitkä ajanjakso.
- Järjestä nukkumisympäristö mahdollisimman rauhalliseksi.
- Kytke ovikello pois päältä, puhelin äänettömälle ja puhelinvastaaja päälle.
- Selvitä perheelle, tuttaville ja naapureille, milloin ja miksi sinun on saatava nukkua päivällä rauhassa.

Kun uni ei tule

- ▶ Jos unen saanti on vaikeaa
- ▶ Pyri rentoutumaan esimerkiksi rauhoittavan musiikin, lyhyen lukuhetken, rauhoittavien ja rentouttavien mielikuvien avulla.
- ▶ Miellyttävä liikunta vähintään 2 tuntia ennen nukkumaan menoa antaa paremman unen. Pieni kävelylenkki, esimerkiksi työstä kotiin, auttaa vähentämään jännitystä.
- ▶ Älä syö raskaasti juuri ennen nukkumaanmenoa. Sen sijaan kevyt hiilihydraattipitoinen välipala helpottaa nukahtamista.
- ▶ Vältä kahvin tai alkoholin nauttimista ainakin 5 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ▶ Jos kärsit jatkuvasta unettomuudesta, vältä päivänokosia.
- ▶ Mikäli uni ei tule noin 20 minuutissa, lue tai tee jotain muuta rentouttavaa, kunnes olet riittävän väsynyt yrittääksesi uudelleen.

Unihäiriöt voivat johtua myös elimellisestä sairaudesta

- ▶ Jos unettomuus on jatkuvaa ja sinulla on muita oireita, ota yhteys työterveyshuoltoon.

Vireystilan ylläpito yövuorossa

Työtehtävien suunnittelu ja tauotus

- ▶ Työtehtävien kierto ja vaihtelu virkistää, yksitoikkoinen työ pitäisi sijoittaa yövuoron alkuun.
- ▶ Yövuoron loppuun pitäisi sijoittaa enemmän taukoja, esimerkiksi yksitoikkoisessa työssä 5–10 minuutin tauot joka toinen tunti; tauon aikana liiku, keskustele työtovereiden kanssa, juo tai syö pieni välipala.
- ▶ Ikääntyneet työntekijät tarvitsevat taukoja enemmän kuin nuoret.



Nokoset

- ▶ Jos se on mahdollista, ota ennen ensimmäistä yövuoroa 1–2 tunnin nokoset.
- ▶ Jo 10–30 minuutin nokoset kello yhden ja neljän välillä (esim. yöllä työtauolla) parantavat vireyttä yövuoron lopulla; nokosten jälkeen on kuitenkin varattava 5–10 minuuttia heräämistä ja toimintakyvyn palautumista varten.

Kun väsymys on pahimmillaan

- ▶ Pidä tauko.
- ▶ Jaloittele.
- ▶ Huuhtelee kasvat kylmällä vedellä.
- ▶ Tuuleta työtila.
- ▶ Haukkaa raitista, mieluiten kylmää ilmaa.
- ▶ Lisää valaistusta.
- ▶ Juttele työkaverin kanssa.
- ▶ Syö jotain kevyesti tai juo esimerkiksi tuoremehua.
- ▶ Imeskele jääpalaa.
- ▶ Istu epämukavasti.
- ▶ Laula/hyräile/viheltele.

Ruokailu, nautintoaineet ja lääkkeet

Säännöllinen ruokailurytmi

on tärkeää vireyden kannalta, vatsavaivojen välttämiseksi, tahdistettaessa elimistön vuorokausirytmii ja muuta vuorokausiohjelmaa. Säännölliset ruoka- ja kahvitaumat työssä ovat tärkeitä etenkin vastuullisissa, tarkkaavaisuutta vaativissa ja yksitoikkaisissa työtehtävissä. Ateriat kotona ovat perheen yhteisiä hetkiä.



Ruokailu

Vuorotyöntekijän ravitsemuksen tavoitteet ovat

- vatsavaivojen ehkäisy
- väsymyksen ehkäisy ja hyvän ja pitkän unen takaaminen
- sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja lihavuuden kehittymisen ehkäisy
- sopivan energian ja eri ravintoaineiden saannin takaaminen.

Valitse ruokia, jotka eivät aiheuta tai pahenna vatsavaivojasi. Korvaa esimerkiksi närästystä aiheuttavat ruoat vastaavantyyppisillä vaihtoehdoilla.

Aamuvuorossa:

- Pyri syömään aamiainen aikaisessa aamuvuorossa (klo 3–6) vasta töissä.

Iltavuorossa:

- Nauti ateria ennen iltavuoroa tai iltavuoron alussa ja syö myöhemmin kevyesti.

Yövuorossa:

- Syö pieniä, monipuolisia aterioita säännöllisesti.
- Syö yövuoron pääateria vuoron alussa (ennen klo 1.00): ateria parantaa vireyttä myös vuoron lopussa.
- Vältä runsaita ja rasvaisia aterioita!
- Nauti ennen päiväunelle menoa kevyt, hiilihydraatti-pitoinen ateria (esim. lautasellinen puuroa), joka helpottaa nukahtamista.
- Varaa kevyt välipala (hedelmä, pala leipää) helposti saataville, jos nälkä yllättää kesken päiväunen.

Juomat

- ▶ Nauti riittävästi nestettä, mutta vältä runsasta juomista aamuyöstä!
- ▶ Nauti kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, energiajuomat) vain alkuyöstä ja vältä niitä 5 tuntia ennen nukkumaan menoa. On tehokasta yhdistää nokoset ennen yövuoron alkua ja kofeiinin (juomissa tai tabletteina) nauttiminen työvuoron alkupuolella.
- ▶ Runsas kahvin juonti aiheuttaa helposti vatsavaivoja!
- ▶ Alkoholit (yli kaksi annosta) huonontaa unen laatua!
- ▶ Kylmät juomat ja jääpalojen imeskely saattavat auttaa väsymyksen torjunnassa.

Väsymyksen ehkäisy kofeiinilla tai muilla piristeillä on vain tilapäinen ratkaisu, eikä se poista riittävän unen merkitystä.

Hyvä ateria sisältää puolet lautasesta kasviksia keitettynä tai tuoreena, neljänneksen perunaa, riisiä tai pastaa ja neljänneksen vähärasvaista liha-, kala- tai broileriruokaa. Ruokajuomana on vähärasvainen tai rasvaton maito tai piimä. Täysjyväleipää on 1–2 viipaletta, ja niillä on kasvivasvavalevitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian, tai ne voidaan syödä myöhemmin välipalaksi. ----->

Lääkkeet

Unilääkkeiden käyttö vuorotyössä ei ole suositeltavaa. Unilääkkeet on tarkoitettu vain väliaikaiseen unettomuuteen, esimerkiksi harvinaisten yövuorojen tai vuorokombinaatioiden yhteydessä käytettäväksi. Unilääkkeet eivät myöskään aina paranna nukkumisen jälkeistä vireyttä.

Melatoniinia voidaan käyttää aikarasiituksen hoidossa, mutta vuorotyöläisille se soveltuu huonosti. Melatoniinin pitkäaikais- ja sivuvaikutuksia ei tunneta riittävästi.



Perhe ja sosiaaliset suhteet

Vuorotyö

saattaa olla ristiriidassa perhe-elämän ja sosiaalisen toiminnan kanssa. Oma motivaatio sekä perheen ja ystävien tuki helpottavat kuitenkin aikataulujen yhteensovittamista ja auttavat jaksamaan vuorotyössä. Työvuorojen tietäminen pidemmälle jaksolle eteenpäin helpottaa yhteisten tekemisten ja tapahtumien suunnittelua.

Osallistuminen työvuorojen suunnitteluun helpottaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.



Järjestä riittävästi yhteistä aikaa sekä puolison että lasten kanssa olemiseen

- Aseta kotona kaikkien näkyville kalenteri, johon on merkitty eri työvuorot – tällöin muut perheenjäsenet tietävät, milloin esimerkiksi yövuorosta palaavan täytyy saada nukkua rauhassa.
- Kotitöiden jakamisella perheessä on myönteisiä vaikutuksia ajankäytön hallintaan.
- Ongelmista puhuminen ja yhteiset ratkaisuyritykset auttavat vaikeissa tilanteissa.
- Vapaa-ajan kiireettömät ruokailuhetket toimivat perhettä yhdistävänä tekijänä.

Perheestä etääntymisen vaaralta voi välttyä, kun

- puoliso ja lapset suhtautuvat vuorotyöhön myönteisesti ja antavat sosiaalista tukea
- esimies tukee ja auttaa
- on mahdollista osallistua työaikojen suunnitteluun
- vapaita viikonloppuja on riittävästi
- työtahti ei kiristy liiaksi, jolloin energiaa jää myös perheelle ja ystäville.

Osallistu työpaikalla työaikatarkaisujen suunnitteluun

- Sinulla on mahdollisuus esittää mielipiteesi.
- Keskeistä on vapaiden viikonloppujen ja iltavuorojen määrä: mitä enemmän on vapaita viikonloppuja ja ilta-aikoja, sitä vähemmän vuorotyö häiritsee perhettä.
- Työpaikan eri ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien yksilölliset tarpeet selkenevät.

Liikunnan harrastaminen

Vuorotyöläisen

kannattaa harrastaa liikuntaa. Säännöllinen liikunnan harrastaminen parantaa unen laatua ja nukkumista, vireyttä työssä ja vapaa-aikana sekä yleistä terveydentilaa. Liikunta myös edesauttaa vireyden ylläpitoa yövuorojen aikana.



Etsi itsellesi sopiva ja mieluinen liikuntamuoto, jota voit harrastaa epäsäännöllisestä työrytmistä huolimatta

- ▶ Harrasta kohtuullista liikuntaa (esim. kävely, hölkkä, uinti, jumppa) 2–5 kertaa viikossa, 20–60 minuuttia kerrallaan.
- ▶ Harrasta hyötyliikuntaa, kuten työmatkapyöräilyä ja portaiden kävelyä, aina kun se on mahdollista.
- ▶ Vältä raskasta liikuntaa 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä elimistö kaipaa riittävästi aikaa palautukseen liikunnan aiheuttamasta vaikutuksesta.
- ▶ Liiku mieluiten aamu- ja päivävuorojen jälkeen.
- ▶ Kävely tai pyöräily auringonvalossa yövuoron jälkeen auttaa palautumista päivärytmiin.
- ▶ Vältä liikuntaa juuri ennen iltavuoroa.
- ▶ Jos liikut yövuorojen välissä, ota lyhyet nokoset ennen seuraavan yövuoron alkua.

Kun työajat aiheuttavat stressiä

Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat

kuormittavat ihmistä ja aiheuttavat stressiä. Tyypillisiä stressioireita ovat hermostuneisuus, ärtyneisyys ja jännittyneisyys.



Työntekijän omat stressinhallintakeinot

- Keskustele perheen kanssa. On tärkeää, että perhe hyväksyy vuorotyöntekijän aikataulut.
- Työtoverit ovat samassa tilanteessa, heidän kanssaan on hyvä pohtia keinoja stressin hallintaan.
- Hae tukea esimieheltäsi.
- Harrasta jotain mieluista, liiku ja ulkoile.
- Varaa aikaa itsellesi, lepää ja rentoudu.

Kun olet stressaantunut, älä jää yksin

- Keskustele ystäväsi, työtovereidesi ja esimiehesi kanssa.
- Samassa tilanteessa olevat (vuorotyötä tekevät) ystävä- ja tuttavaperheet ymmärtävät todennäköisesti parhaiten vuorotyön aiheuttamia rajoituksia sosiaaliselle kanssakäymiselle.
- Osallistu oman työsi ja työkäytäntöjen kehittämiseen. Tuloksisimpia selviytymiskeinoja ovat sellaiset, joiden avulla pyritään ongelmien ratkaisuun ja stressiä aiheuttavan tilanteen muuttamiseen.

Työterveyslaitoksen työaika-asiantuntijat tarjoavat

- ▶ tietoa ja ratkaisuvaihtoehtoja työaikakäytöksissä
- ▶ ideoita vuorotyöjärjestelmien kehittämiseksi
- ▶ työaikoihin ja vuorotyöhön liittyviä kehityshankkeita
- ▶ koulutuspaketteja vuorotyötä tekeville.

Työterveyslaitos

PL 40

00032 Työterveyslaitos

www.ttl.fi

36.13

ISBN 978-952-261-090-4 (PDF)