



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kuinka jaksaa vuorotyössä? - Opas vuorotyöntekijöille terveellisiin elintapoihin

Nyyssönen, Maria
Qvick, Jemina
Vaalio, Jonna



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Kuinka jaksaa vuorotyössä? -
Opas vuorotyöntekijöille terveellisiin elintapoihin

Maria Nyyssönen, Jemina Qvick &
Jonna Vaalio
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2017

Nyysönen, Maria
Qvick, Jemina
Vaalio, Jonna

Kuinka jaksaa vuorotyössä? - Opas vuorotyöntekijöille terveellisiin elintapoihin

Vuosi 2017 Sivumäärä 62

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä terveellisistä elintavoista opas vuorotyöntekijöille vuorotyössä jaksamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa mielenkiintoinen, helposti luettava ja tiivis opas. Lisäksi tavoitteena oli, että yhteistyöyrityksen työterveyshoitajat voivat hyödyntää opasta omassa asiakastyössään. Haittojen korostamisen sijaan oppaassa on annettu konkreettisia ohjeita siitä, miten vuorotyössä jaksamista voidaan ylläpitää, parantaa sekä kokea mielekkäämmäksi terveellisten elintapojen avulla.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvattiin keskeisiä vuorotyössä jaksamiseen liittyviä tekijöitä eli unta, ravitsemusta, liikuntaa ja vapaa-aikaa. Lisäksi teoriaosuudessa perehdyttiin vuorotyön terveyshaittoihin ja vuorotyöhön sopeutumiseen. Opinnäytetyössä huomioitiin myös työterveyshuollon, työhyvinvoinnin, työturvallisuuden ja työaikojen käsitteitä.

Opinnäytetyön koostaminen aloitettiin syksyllä 2016. Opinnäytetyön teko aloitettiin teoreettisen viitekehyksen koostamisella. Opas tehtiin tämän viitekehyksen pohjalta. Oppaan ensimmäinen versio annettiin työterveyshoitajille arvioitavaksi, ja heidän palautteensa perusteella opas muokattiin lopulliseen muotoonsa. Valmis opas annettiin yhteistyöyrityksen työterveyshoitajien asiakkaille arvioitavaksi. Opas annettiin arvioitavaksi yhteistyöyrityksen päätöksestä ainoastaan yötyötä tekeville. Oppaasta saatiin pääsääntöisesti positiivista palautetta, mutta myös hyviä kehittämisehdotuksia. Asiakkaiden kehittämisehdotukset otettiin huomioon opinnäytetyön pohdintaosuudessa.

Opasta voidaan hyödyntää työterveyshuollossa osana vuorotyöntekijöiden alku- ja määräaikaistarkastuksia.

Asiasanat: vuorotyö, yötyö, työterveyshuolto, työhyvinvointi, työterveys

Nyysönen, Maria
Qvick, Jemina
Vaalio, Jonna

How to cope in shift work? - A guide about a healthy lifestyle for shift workers

Year	2017	Pages	62
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to create a guide about a healthy lifestyle to shift workers for coping in shift work. The aim of the thesis was to produce an interesting, legible and compact guide. Another aim was that the cooperation partner's occupational health nurses can use the guide in their own client work. Instead of emphasizing the disadvantages, the guide provides concrete help on how to maintain and improve coping in shift work and how to experience shift work as meaningful?

The most important concepts related to coping in shift work such as sleep, diet, exercise and freetime were described in the theoretical framework of the thesis. Further, the theoretical part of the thesis discussed the health disadvantages of shift work and adapting to shift work. Attention was also paid to concepts such as occupational health care, occupational wellbeing, occupational safety and working hours.

Conducting the thesis process was started in autumn 2016. The first step was composing the theoretical framework, which made the basis for the guide. The first version of the guide was given to the occupational health nurses for evaluation. The guide was modified to its final form using the feedback from the occupational health nurses. The final guide was given to the clients of the cooperation partner's occupational health nurses for evaluation. The cooperation partner decided to give the guide for evaluation to those who work only in night shifts. The feedback was mainly positive, but also some useful development suggestions were presented. The clients' development suggestions were considered in the discussion of the thesis.

The guide can be used as a help in occupational health care in pre- and periodic examinations for shift workers.

Keywords: shift work, night work, occupational health care, occupational wellbeing, occupational health

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tausta.....	8
3	Työaikaa koskeva lainsäädäntö	8
4	Työterveyshuolto.....	9
	4.1 Terveystarkastukset työterveyshuollossa.....	9
	4.2 Terveystarkastukset vuorotyössä	10
5	Työhyvinvointi vuorotyössä	11
	5.1 Sopeutuminen vuorotyöhön.....	12
	5.2 Ergonominen työvuorosuunnittelu.....	12
	5.3 Vireyden huolto.....	13
6	Työturvallisuus	13
7	Vuorotyö ja uni	15
	7.1 Unen perusteet	15
	7.2 Uni-valverytmi	15
	7.3 Uni-valverytmi vuorotyössä	17
	7.4 Univajeen aiheuttamat terveyshaitat	18
	7.5 Melatoniinin käyttö	18
	7.6 Unen huolto	19
8	Vuorotyö ja ravitsemus.....	20
	8.1 Ravitsemussuosituksset	21
	8.2 Ruokailumahdollisuudet vuorotyössä.....	22
	8.3 Ravitsemussuosituksien soveltaminen vuorotyössä.....	22
	8.4 Nesteet.....	23
	8.5 Ateriarytmi yötyössä	24
	8.6 Ruoansulatuselimistön häiriöt	25
9	Vuorotyö ja liikunta.....	26
	9.1 Vuorotyöntekijän liikkuminen	26
	9.2 Liikunnan vaikutus uneen	27
	9.3 Liikunnan edistäminen työpaikalla	27
10	Vuorotyö ja vapaa-aika.....	27
	10.1 Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen.....	28
	10.2 Perheen tuki.....	28
	10.3 Työpaikan tuki	28
11	Vuorotyö ja mielenterveys.....	29
	11.1 Työstressi	29
	11.2 Työn kuormitus vuorotyössä	30
	11.3 Työn kuormituksen ja stressin hallinta.....	30

12	Vuorotyön muut terveyshaitat	31
	12.1 Fyysinen toimintakyky	31
	12.2 Metabolinen syndrooma ja diabetes.....	31
	12.3 Sydän- ja verisuonisairaudet.....	32
	12.4 Syöpä	32
	12.5 Muut sairaudet	33
13	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	33
14	Opinnäytetyön suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi.....	33
	14.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	33
	14.2 Hyvän kirjallisen ohjauksen piirteet.....	34
	14.3 Oppaan suunnittelu	35
	14.4 Oppaan toteutus.....	35
	14.5 Oppaan arviointi.....	36
15	Pohdinta	41
	15.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	41
	15.2 Johtopäätökset, hyödynnettävyys ja kehittämisideat	43
	15.3 Itsearviointi	44
	Lähteet	47
	Kuviot.....	51
	Taulukot.....	52
	Liitteet	53

1 Johdanto

Partisen (2012a) mukaan Suomessa noin 25 prosenttia työssä olevista tekee vuorotyötä tai hyvin epäsäännöllisiä työaikoja. Palkansaajista noin neljännes naisista ja viidennes miehistä teki vuorotyötä vuonna 2010 (Tilastokeskus 2011). Vuorotyötä tekeviä oli vuonna 2007 liikenteessä 65 %:a, teollisuudessa 46 %:a, maataloudessa 40 %:a, sosiaali- ja terveystalalla 38 %:a ja kaupan alalla 35 %: a. Ajankohtaisempaa tilastotietoa eri aloilla vuorotyötä tekevästä ei ole julkaistu. Vuorotyöntekijöiden määrän on todettu kasvavan muun muassa globalisaation, tuotannon vaatimusten kasvun sekä palveluiden ympärivuorokautisen saatavuuden lisääntymisen tarpeen takia. (Miettinen 2008.) Myös esimerkiksi 1.1.2016 voimaantullut Laki vähittäiskaupan sekä parturi- ja kampaamoliikkeen aukioloajoista annetun lain kumoamisesta (1618/2015) on todennäköisesti lisännyt vuorotyöntekijöiden määrää varsinkin vähittäiskaupan alalla (Laki vähittäiskaupan sekä parturi- ja kampaamoliikkeen aukioloajoista annetun lain kumoamisesta 1618/2015).

Etenkin yötyö on todettu selkeäksi terveysriskiksi. Valvotun yön jälkeiset haitat ovat monimuotoisia. Ihmisen tarkkaavaisuuden säätely heikentyy ja reaktioajat pitenevät, mieliala laskee ja toiminnanohjaus, esimerkiksi päätöksentekokyky, luovuus ja joustavuus, sekä muisti heikkenevät. Myös yleinen elämänlaatu sekä immunitetti heikentyvät univajeen kasaantumisessa. Riskit masennuksen, ahdistuneisuushäiriön, metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonitautien puhkeamiseen kasvavat, johtuen mahdollisesti juuri tulehdusjärjestelmien muutoksista elimistössä. (Järnefelt & Hublin 2012, 17.) Vuorotyö taas lisää ruoansulatuselimistön sekä lisääntymisterveyden häiriöitä (Miettinen 2008). Lisäksi vuorotyötä ja epäsäännöllistä työtä tekevillä on todettu uni-valvetrytmin häiriöitä selvästi enemmän kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä (Tarnanen, Partinen, Mäkinen & Tuunainen 2016).

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä terveellisistä elintavoista opas vuorotyöntekijöille vuorotyössä jaksamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa mielenkiintoinen, helposti luettava ja tiivis opas. Lisäksi tavoitteena on, että yhteistyöyrityksen työterveyshoitajat voivat hyödyntää opasta omassa asiakastyössään.

Kuten jo aiemmin mainitaan, vuorotyöntekijöiden määrä on jatkuvasti kasvussa eikä ole nähtävissä, että kaikilla aloilla vuorotyötä voitaisiin tulevaisuudessakaan vähentää. Haittojen korostamisen sijaan oppaassa on annettu konkreettisia ohjeita siitä, miten vuorotyössä jaksamista voidaan ylläpitää, parantaa sekä kokea mielekkäämmäksi terveellisten elintapojen avulla.

2 Opinnäytetyön tausta

Idea opinnäytetyöhön lähti yhden opinnäytetyön tekijän ollessa harjoittelussa ison puuteollisuusalan yrityksen työterveyshuollossa, jossa lähes poikkeuksetta kaikki työterveyshuollon asiakkaat tekivät kolmivuorotyötä. Harjoittelussa kävivät ilmi etenkin vuoro- ja yötyön pätevän ja ajankohtaisen ohjausmateriaalin puuttuminen sekä vuorotyöhön liittyvän elintapaohjauksen tehon puuttuminen. Asiakkaat esimerkiksi söivät huonosti yövuoroissa, ja heillä oli ongelmia unen sovittamisessa vuorotyöhön.

Opinnäytetyön tekijät tutustuivat Laurea Otaniemen järjestämässä opinnäytetyöpäivässä työterveyshoitajana työskentelevään Laurean opiskelijaan, joka antoi idean tehdä työterveyshuoltoon liittyvä opinnäytetyö. Kyseinen henkilö lupautui toimimaan opinnäytetyön tekijöiden työelämän edustajana opinnäytetyöprosessissa. Tämän jälkeen tekijät ottivat yhteyttä suoraan kyseisen työterveyshuollon yksikön vastaavaan työterveyshoitajaan, joka ehdotti tehdä työterveyshoitajien käyttöön yötyöhön tai vuorotyöhön liittyvän selviytymisoppaan.

Opinnäytetyön aihe rajattiin vuorotyöhön, sillä työelämän edustajana toimivan työterveyshoitajan mukaan se olisi monikäyttöisempi työterveyshoitajien työssä. Päätöstä tuki se, että vuorotyöstä oli saatavilla monipuolisemmin luotettavaa teoretietoa kuin yötyöstä.

3 Työaikaa koskeva lainsäädäntö

Työaikalain (605/1996) 27§ momentin mukaan vuorotyössä vuorojen on vaihduttava säännöllisesti ja muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin. Vuorojen katsotaan vaihtuvan säännöllisesti, kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika. Vuorotyötä tekeväksi ei siis lueta henkilöä, joka tekee jatkuvasti vain yhtä vuoroa, esimerkiksi yövuoroa (Tilastokeskus). Yövuorolla tarkoitetaan työvuoroa, josta vähintään kolme tuntia sijoittuu kello 23:n ja 6:n väliseen aikaan. Jaksotyössä työntekijällä saa työvuoroluettelon mukaan teettää peräkkäin enintään seitsemän työvuoroa yötyötä. (Työaikalaki 605/1996, 27§.)

Työaikalaisissa (605/1996) 35§ momentin mukaan jokaiselle työpaikalle on laadittava työvuoroluettelo, josta käyvät ilmi työntekijän säännöllisen työajan alkamisen ja päättymisen sekä Työaikalain (605/1996) 28 § momentissa tarkoitettujen lepoaikojen ajankohdat. Työvuoroluettelo on kuitenkin laadittava niin pitkälle ajanjaksolle kuin mahdollista. Työvuoroluettelo on saatettava kirjallisesti työntekijöiden tietoon hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen siinä tarkoitettua ajanjakson alkamista. Tämän jälkeen työvuoroluettelo saa muuttaa vain työntekijän suostumuksella tai töiden järjestelyihin liittyvästä painavasta syystä. (Työaikalaki 605/1996, 35§.)

4 Työterveyshuolto

Työterveyshuoltolain (1383/2001) 4§ momentin mukaan työnantajan on kustannuksellaan järjestettävä työterveyshuolto työstä ja työolosuhteista johtuvien terveysvaarojen- ja haittojen ehkäisemiseksi ja torjumiseksi sekä työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden suojelemiseksi ja edistämiseksi. Työterveyshuolto tulee järjestää ja toteuttaa siinä laajuudessa kuin työstä, työjärjestelyistä, henkilöstöstä, työpaikan olosuhteista ja niiden muutoksista johtuva tarve edellyttää, siten kuin laissa säädetään. Työterveyshuoltoa koskeva laki ohjaa työterveyshuoltoa ja sen toimintaa, ja sen soveltamisala on sidottu työturvallisuuslakiin. Tämä tarkoittaa sitä, että työnantaja, joka on velvollinen noudattamaan työturvallisuuslakia, on tällöin velvollinen myös järjestämään työterveyspalveluja työntekijöilleen. Tämä järjestämisvelvollisuus täyttyy, jos yrityksessä on yksi työntekijä. Työterveyshuollon palvelut tulee järjestää kaikille työntekijöille tasapuolisesti ja palveluiden tulee olla maksuttomia. (Työterveyslaitos n.d., Työterveyshuolto)

4.1 Terveystarkastukset työterveyshuollossa

Työterveyshuollon toimintaan kuuluu terveystarkastusten eli alkutarkastuksen ja määräaikaisten tarkastusten tekeminen. Kuten edellisessä kappaleessa kerrotaan, laki velvoittaa työnantajan järjestämään työntekijöille säännölliset terveystarkastukset, jos työhön liittyy erityistä sairastumisen vaaraa tai terveydellisiä vaatimuksia. Jos työhön ei liity erityistä sairastumisen vaaraa, voi työnantaja halutessaan kuitenkin järjestää esimerkiksi työhöntulo- tai ikäkausiterveystarkastuksia. (Työsuojaus 2015.) Terveystarkastuksen tavoitteena on ammattitautien ja muiden työhön liittyvien sairauksien sekä oireiden ehkäisy. Työterveyshuollon tulee seurata jokaisen työntekijän työssä selviytymistä ja tukea sen edistymistä. Terveystarkastuksien yhteydessä tulisi tiedottaa työssä olevista mahdollisista vaaroista ja niiden torjunnasta. Terveystarkastuksen avulla tulisi löytää mahdollisimman varhain merkit haitallisesta altistumisesta tai muista terveydelle haitallisista vaikutuksista. Jos työhön liittyy jokin sairastumista aiheuttava riski, tulisi terveystarkastuksen ensisijainen tavoite olla työntekijän työstä johtuvien terveyshaittojen ehkäiseminen. Työterveyshuoltolain (1383/2001) 13§ momentin mukaan työntekijä ei saa ilman perusteltua syytä kieltäytyä osallistumasta tässä laissa tarkoitettuun terveystarkastukseen, joka on työhön sijoitettaessa tai työn kestäessä välttämätön. Valtioneuvoston asetus terveystarkastuksista erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä (1485/2001) 2§ momentti säättää yötyön on yhdeksi terveystarkastuksia edellyttäväksi tekijäksi. Kun työ, jossa työ on aiheuttanut erityistä sairastumisen vaaraa työntekijälle, päättyy tulee terveystarkastus tehdä myös työsuhteen päättyessä. (Karhula 2005, 21; Työterveyslaitos n.d., Terveystarkastukset erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä, n.d., Työterveyshuolto.)

Alkutarkastus tulisi tehdä ennen kuin työntekijä aloittaa työn jos työssä on erityisen sairastumisen vaara, tai muussa tapauksessa viimeistään kuukauden kuluessa työn aloittamisesta. Jos edellisessä työssä työn vaarat ovat olleet samanlaisia, ei alkutarkastusta ole välttämätöntä tehdä. Tiedot edellisistä terveystarkastuksista tulee kuitenkin toimittaa työterveyshuoltoon. Vuorotyötä tekevän alkutarkastus on samanlainen kuin alkutarkastus normaalistikin työterveyshuollossa on, eli siinä pyritään selvittämään onko työntekijällä sellainen sairaus tai altiste, jonka vuoksi hänellä on riski saada suunnitellusta työstä vaaraa terveydelleen. Vuorotyöntekijän terveydentilan arviointi voidaan liittää osaksi alkutarkastusta tai myöhempiä määräaikaistarkastuksia. (Karhula 2005, 22, 386, 387.)

Työpaikkaselvityksen yhteydessä määritellään terveystarkastuksien tarpeellisuus.

Terveystarkastusten tarpeellisuuteen vaikuttavat työn vaara- ja kuormitustekijät. Yksi huomioon otettavista tekijöistä on yötyö. *Määräaikaisten tarkastusten* yleisin seurantaväli on 1-3 vuotta silloin, kun työssä ilmenee altisteita. Työntekijän yksilöllinen altistuminen, kuormitustekijät sekä sairaudet tulisi ottaa huomioon arvioidessa työntekijälle sopivaa määräaikaistarkastusten aikaväliä. Jos työntekijä on osatyökykyinen, tulee työssä selviytymistä seurata ja tukea säännöllisesti. Työntekijä tulee ohjata kuntoutukseen tarvittaessa. (Työterveyslaitos n.d., Terveystarkastukset erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä, n.d., Työterveyshuollon toiminta.)

4.2 Terveystarkastukset vuorotyössä

Vuorotyötä tekevien ja erityisesti yötyötä tekevien terveydentilaa tulee seurata terveystarkastuksin. Terveystarkastuksia tulee tehdä säännöllisesti, jos vuorotyöhön liittyvät terveyshaitat ovat merkittäviä tai jos työntekijän työkyvyssä ilmenee ongelmia. Vuorotyön terveyshaitat ovat yksilöllisiä ja toisinaan niiden ennustaminen on vaikeaa, joten terveystarkastuksen tekeminen jo ensimmäisen työvuoden aikana on suositeltavaa. Jopa 20 % kolmivuorotyötä tekevästä työntekijöistä haluaa lopettaa yötyön jo ensimmäisen työvuoden aikana. Jos myös toinen terveystarkastus tehdään riittävän aikaisin, eli jo ensimmäisen työvuoden aikana, voidaan yötyön määrää vähentää tai mahdollisesti lopettaa kokonaan ja siten välttyä yötyön aiheuttamilta terveyshaitoilta. (Hublin & Härmä 2010, 131-132; Karhula 2005, 21, 385; Työterveyslaitos n.d., Työterveyshuollon toiminta.)

Mahdollisuus terveellisten elintapojen noudattamiseen ovat yhteydessä työhön, sillä työajat ja työaikamahdollisuudet vaihtelevat työpaikan olosuhteiden ja työjärjestelyiden mukaan. Epäterveellisistä elintavoista tupakoinnilla näyttäisi selkeimmin olevan yhteydessä vuorotyöhön. Ylipainolla ja painon lisääntymisellä on useiden tutkimusten mukaan yleisempää vuorotyössä kuin päivävuoroa tekeville. Kokeellisissa tutkimuksissa huomattiin kasautuvan univaaraan lisäävän sokerin ja rasvan nälkää. Vuorotyöntekijän motivointi terveellisiin elämäntapoi-

hin on yksi työterveyshuollon keskeinen tehtävä. On tärkeää antaa tietoa ja erilaisia toimintamalleja niistä keinoista, joilla työntekijä voi itse vaikuttaa työstä aiheutuvien haittojen ehkäisyyn ja vähentämiseen. Tähän kuuluu sopivan unirytmien löytäminen, liikunta, hyvä unihygieniä, sopiva ruokailurytmi ja ravinto sekä erilaiset psykososiaaliset sopeutumiskeinot. Elämäntapaneuvonta on tärkeä ajoittaa ongelmien alkaessa tai vaikeutuessa. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 34; Hublin & Härmä 2010, 127, 134.)

Terveystarkastuksia voidaan järjestää harvemmin 25-45-vuotiaille vuorotyöntekijöille, kun taas ikääntyville suositellaan tiheämpiä terveystarkastuksia ikääntymisen ja vuorotyön yhteisvaikutusten tarkastelun vuoksi. Esimerkiksi uniongelmat alkavat yleistyä yli 40-vuotiailla, ja tutkimuksissa on todettu yli 50-vuotiaiden sepelvaltimotaudin riskin kasvavan vuorotyössä enemmän kuin päivätyössä. Tietyissä tehtävissä, joissa tehdään säännöllisesti yötyötä, työhönsijoitustarkastus tulisi tehdä osana työnhakijan soveltuvuuskoetta. Näin tulisi olla esimerkiksi palo- ja pelastustehtävissä sekä julkisen liikenteen kuljetustehtävissä. Tämä on perusteltua, sillä työntekijän virheetön toimintakyky on olennaista turvallisuuskriittisissä ammateissa. Etenkin yötyöllä on voimakas hereillä pysymistä ja vireystilaa heikentävä vaikutus. Jos yötyöhön hakevalla todetaan sellainen sairaus, joka vaikuttaa merkittävästi vireystilaan sitä heikentävästi, tulisi tämä huomioida soveltuvuuden arvioinnissa. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi vaikea unettomuus tai uniapnea. Sairaudet eivät välttämättä tule esiin normaalissa terveystarkastuksessa, joten joskus voi olla tarpeen harkita perusteellisia selvityksiä esimerkiksi unilääketieteeseen perehtyneessä yksikössä. (Hublin & Härmä 2010, 131-132; Karhula 2005, 21, 387-388.)

5 Työhyvinvointi vuorotyössä

Työhyvinvoinniksi määritellään turvallinen, terveellinen ja tuottava työ, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työhyvinvointia syntyy pääasiassa työn arjessa. Työ koetaan mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja työn koetaan tukevan sekä työntekijän että työyhteisön elämänhallintaa. Työhyvinvoinnin on todettu vaikuttavan esimerkiksi yrityksen asiakastyytyväisyyteen sekä työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. Vastuu työhyvinvoinnin ylläpitämisestä ja kehittämisestä on työnantajan lisäksi itse työntekijällä. Työhyvinvoinnin edistämisen tulisi aina tapahtua johtajien, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyössä. Työhyvinvoinnin edistämisen toimet voivat kohdistua henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työhön tai johtamiseen yhdessä tai erikseen. Työhyvinvoinnin järjestämisessä ovat mukana myös työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet, ja työhyvinvoinnin tärkeänä yhteistyökumppanina toimii työterveyshuolto. (Työterveyslaitos n.d., Työhyvinvointi.)

Hyvin toimiva työterveyshuolto on keskeisessä osassa vuorotyötä tekevien terveydenhoidossa. Tätä kautta myös muut työkykyä heikentävät tekijät, kuten erilaiset sairaudet, voidaan tunnistaa ja hoitaa. Työpaikan tulisi panostaa hyviin sijaisjärjestelyihin muutostilanteiden, esimerkiksi yllättävien sairauspoissaolojen, varalle. Työpaikalla olisi hyvä olla tarvittaessa sovellettavia varasuunnitelmia, jottei työntekijöiden tarvitse poissaolojen takia pidentää omaa työaikaansa. Varasuunnitelmana voisi olla esimerkiksi priorisointi työtehtävissä ja tarvittaessa, esimerkiksi työpaikan alimiehistystilanteessa, työtehtävien jättäminen myöhemmäksi tai työaikapankin käyttö. Työaikapankiksi kutsutaan järjestelmää, jonne työntekijöiden mahdolliset ylityötunnit kerätään myöhemmin käytettäväksi kokonaisina vapaapäivinä. Työaikapankissa koetaan myönteiseksi erityisesti joustavuus työajoissa työtilanteen mukaan ja itsenäinen vastuunotto työtehtävistä, esimerkiksi työtehtävän loppuun tekeminen sovitulla tavalla, vaikka työvuoroluetteloon merkitty työaika olisikin jo päättynyt. Vaikka työaikapankki olisikin käytössä, tulisi työtunneille sekä viikkotyöajalle määritellä selkeät rajat. Työaikapankin käytön tulisi olla vapaaehtoista. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 45-46, 64-65; Miettinen 2008; Partinen 2012a.)

5.1 Sopeutuminen vuorotyöhön

Arvioilta viidesosa ihmisistä ei sopeudu vuorotyöhön lainkaan. Yötyöhön ja vuorotyöhön sopeutumattomuus johtunee suurimmalta osin yksilöllisistä eroista kestää univajetta ja yötyön aiheuttamaa uneliaisuutta sekä perinnöllisistä vaihteluista kyvyssä nukkua poikkeavina vuorokaudenaikoina. Vuorotyöhön sopeutumiseen vaikuttaa lisäksi jotkin persoonallisuuden piirteet, aamu-iltatyypisyys, vatsaoireet, psykiatriset sairaudet sekä päihteiden tai lääkkeiden ongelmakäyttö. Yleisesti ottaen parhaiten vaihteleviin työaikoihin sopeutuvat ihmiset, jotka ovat joustavia, aktiivisia, ulospäinsuuntautuneita eivätkä ole ahdistuneita sekä ne, jotka kokevat hallitsevansa elämänsä hyvin ja joilla on terveelliset elämäntavat. Keski-ikästä alkaen sopeutuminen alkaa kuitenkin kaikilla vähitellen heiketä, ja ihmisen vuorokausirytmii alkaa siirtyä aamupainotteisemmaksi. Tästä johtuen ikääntyneiden on vaikea sopeutua erityisesti yötyöhön. (Hakola ym. 2007, 32-33; Järnefelt & Hublin 2012, 134-135; Partinen 2012a.)

5.2 Ergonominen työvuorosuunnittelu

Vuorotyön terveyshaittoja voidaan minimoida oikeanlaisella työvuorosuunnittelulla. Parhaaksi järjestelmäksi on todettu kahdeksan tuntia tai alle olevat työvuorot, jossa työvuorojen välillä on vähintään 11 tuntia vapaa-aikaa ja jossa peräkkäisiä työpäiviä on korkeintaan kuusi. Yksittäisiä vapaapäiviä työvuorojen välissä sekä yksittäisiä työpäiviä vapaapäivien välissä tulisi välttää. Työvuorojen tulisi kiertyä nopeasti, tarkoittaen yhdestä kolmeen samaa työvuoroa peräkkäin, ja säännöllisesti myötöpäivään tyylillä aamu-päivä-ilta-yö. Eteenpäin kiertyvien työvuorojen on todettu aiheuttavan vähemmän fyysisiä, sosiaalisia ja psykologisia haittoja sekä vähemmän väsymystä kuin työvuorojen, jotka kiertyvät hitaasti vastapäivään tyylillä yö-

ilta-aamu. Hitaasti kiertävässä mallissa työntekijä tekee vähintään neljä samanlaista työvuoroa peräkkäin. Aikaisia aamuja eli ennen kello seitsemää aamulla alkavia työvuoroja tulisi olla korkeintaan kerran viikossa, viikonlopputöitäkin vain kerran kuukaudessa. Iltavuoron jälkeisiä aamuvuoroja sekä yövuoron jälkeisiä aamuvuoroja tulisi välttää. Jatkuvan yötyön tekeminen on aina vapaaehtoista, mutta olisi suotavaa, että yövuoroja jaettaisiin työyksikössä mahdollisimman monelle, jolloin yövuoroja tulisi harvoin omalle kohdalle. Suositus on, että peräkkäisiä yövuoroja olisi normaalisti vain korkeintaan kaksi kerrallaan, ja näiden jälkeen olisi vähintään kaksi vapaapäivää. (Järnefelt & Hublin 2012, 135, 137, 146; Kettunen & Meretoja 2007, 194, 197; Miettinen 2008; Partinen 2012a; Sallinen & Kecklund 2010, 129-130.)

Työvuorojen ennustettavuus ja säännöllisyys sekä henkilön yksilölliseen työmatkaan kuluvan ajan huomioiminen työajan lisänä ovat yhteydessä vaihteleviin työaikoihin sopeutumiseen. Työntekijöiden tulisi saada itse vaikuttaa omiin työaikoihinsa ja käytettäviin vuorojärjestelmiin. Työvuorosuunnittelulla, joka parhaiten tukee työntekijän unta ja vireystasoa, voidaan pitkällä aikavälillä vaikuttaa jopa vuorotyöhön liittyvien sairauksien syntymisen riskiin sitä vähentävästi. (Järnefelt & Hublin 2012, 135, 137; Miettinen 2008; Partinen 2012a; Sallinen & Kecklund 2010.)

5.3 Vireyden huolto

Ihminen tarvitsee riittävää vireystasoa, jotta aivot toimisivat normaalisti, ihminen pysyisi hereillä ja tehtävistä suoriuduttaisiin suunnitellusti. Jos vireystaso on alentunut, henkilö on unelias ja tuntee väsymystä. Työntekijän vireyteen vaikuttavat työtehtävät ja työtilat sekä työvuoron pituus. Sopivan monipuoliset työtehtävät, sopiva lämpötila työpisteessä sekä alle kahdeksan tunnin työvuorot voivat ehkäistä vireyden alentumista työssä. Työaikana väsymystä kohtaessa voidaan esimerkiksi riittävillä tauoilla, jaloittelulla ja työtilan tuulettamisella ehkäistä vireyden laskua. Myös työtehtävien kierto ja vaihtelu olisivat suotavia epä säännöllisissä työajoissa. Nämä keinot eivät kuitenkaan poista uneliaisuutta kuin hetkeksi. Sen sijaan esimerkiksi yövuoron aikana otettujen 10-20 minuutin nokosien on todettu parantavan selvästi henkilön vireyttä ja työsuoritusta. (Järnefelt & Hublin 2012, 139; Partinen 2012b.)

6 Työturvallisuus

Työntekijöiden työturvallisuudesta säädetään laissa. Työturvallisuuslain (738/2002) tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ennaltaehkäistä ja torjua työtapaaturmia, ammattitauteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden fyysisen ja henkisen terveyden haittoja. Lain mukaan työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä, jolloin työnantajan myös tulisi ottaa huomioon työhön, työolosuhteisiin, muuhun työympäristöön sekä työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät tekijät, esimerkiksi työn

kuormitustekijät. Työnantajan vastuulta on rajattu pois epätavalliset ja ennalta arvaamattomat olosuhteet, joihin työnantaja ei voi vaikuttaa, sekä poikkeukselliset tapahtumat, joiden seurauksia ei olisi voitu välttää, vaikka aiheellisia varotoimia olisikin toteutettu. (Työturvallisuuslaki 738/2002.)

Työturvallisuudessa pitäisi aina huomioida myös työntekijän työmatkat eli kodin ja työpaikan väliset matkat sekä työasiamatkat, eli esimerkiksi työhön liittyvät työajalla tehdyt matkat. Kaatumiset, liukastumiset ja kompastumiset muodostavat suurimman osan työmatkatapaturmista, kun taas autokolarit ovat usein työasiamatkoilla tapahtuneiden onnettomuuksien taustalla. Erilaisten työmatkaliikenteessä tapahtuneiden onnettomuuksien takia työpäivien menetyks on huomattavasti suurempaa kuin työpaikkatapaturmissa. (Työturvallisuuskeskus 2011, 35.)

Työturvallisuus ja siihen vaikuttavat tekijät ovat aina kytköksissä myös vuorotyöhön. Työajat, ylityöt, työvuorot ja yksintyöskentely on nimetty työaikoihin liittyviksi psykososiaalisen kuormituksen tekijöiksi, jotka tulisi ottaa huomioon työn vaaroja kartoittaessa. Fyysisen kuormituksen tekijöistä tällaisia ovat työn tauotus, työtahti ja työn organisointi. Yötyöstä on säädetty erikseen Työturvallisuuslain (738/2002) 30§ momentissa, jossa määritellään muun muassa työntekijän oikeus vaihtaa työtehtäviä tai siirtyä päivätyöhön, jos se on olosuhteet huomioon ottaen mahdollista ja jos työtehtävien vaihtaminen on työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet huomioon ottaen tarpeellista. (Työturvallisuuskeskus 2011, 28; Työturvallisuuslaki 738/2002, 29§, 30§.) Työnantajan velvollisuutena tulisi olla työyksikön toiminnan järjestäminen niin, että yöllä tehdään vain sellaisia asioita, joita ei voida siirtää päivällä tehtäväksi (Kettunen & Meretoja 2007, 197).

Työajat vaikuttavat työntekijän onnettomuusriskiin. Epäsäännöllisissä työvuoroissa työskentelevien onnettomuusriskin on todettu olevan korkeampi kuin päivävuoroissa työskentelevien. Onnettomuusriskiin vaikuttaa erityisesti henkilön väsymys. Ihmisen nukahtamisalttius on suurin aamuyöllä, jolloin myös tapahtuu suhteellisesti eniten työtapaturmia. Samanlaista onnettomuusriskiä lisäävää väsymystä koetaan myös iltapäivällä klo 14-17 aikaan. Yötyö lisää henkilön onnettomuusriskiä vuoron aikana 20-30 prosenttia päivään verrattuna. Myös riski joutua onnettomuuteen yövuoron jälkeen on suuri. Siksi esimerkiksi omalla autolla ajamista tulisi välttää aamuyöllä klo 02-05 välillä sekä yli 17 tunnin valvomisen jälkeen. (Järnefelt & Hublin 2012, 139; Partinen 2012 a, 2012 b; Sallinen & Kecklund 2010, 121; Työturvallisuuskeskus 2011.)

7 Vuorotyö ja uni

7.1 Unen perusteet

Nukkuminen kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Unen avulla ihmisen elimistö pyrkii säästämään energiaa, täydentämään aivojen energiavarastoja, vahvistamaan tiedonkäsittelyä sekä muisti-toimintoja ja korjaamaan soluvaurioita. Unella on siis aivojen ja koko kehon toimintakykyä palauttava ja elvyttävä vaikutus. Unta voidaan kutsua normaaliksi, jos henkilö kokee heräämisen jälkeen virkeyttä, eikä väsymys rajoita toimintakykyä päivisin. Normaalisti nukkuvat ihmiset nukahtavat noin 15 minuutissa, ja heidän heräämis- ja nukkumaanmenoaikansa pysyvät yleensä melko samanlaisena. Aikuiset tarvitsevat yleensä noin 5-10 tuntia unta vuorokaudessa, eli unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Ihmisen keskimääräinen unentarve on kuitenkin noin 7-8 tuntia vuorokaudessa. Unen jälkeiseen vireyteen vaikuttavat unen määrän lisäksi myös unen laatu edellisen unijakson aikana. (Järnefelt & Hublin 2012, 8, 16-18, 39.)

Uni muodostuu kahdesta erilaisesta päävaiheesta: perusunivaiheesta (NREM, non rapid eye movement eli N-uni) ja REM-vaiheesta (rapid eye movement eli R-uni). Perusunivaihe jaetaan yhä edelleen kolmeen vaiheeseen: kevyeen ykkös- ja kakkosvaiheen uneen sekä syvään kolmosvaiheen uneen. Normaali unijakso sisältää kaikki nämä univaiheet, jotka toistuvat järjestelmällisesti noin puolelta tunnin mittaisina unisykleinä. Unen aikana sydämen syke hidastuu, verenpaine laskee ja aivot sekä koko elimistö lepäävät. Tällöin parasympaattinen, eli elimistön lepotilan hermosto, on vallassa. Unen levollinen vaikutus on voimakkain unen kolmosvaiheen eli syväunen aikana. Uni kevenee jo ennen REM-univaiheeseen siirtymistä aamuyötä kohden, mistä johtuukin ihmisen luontainen herkkyys yöllisiin havahtumisiin tai heräilemisiin. Kun REM-univaihe alkaa, elimistön sympaattinen, niin kutsuttu stressihermosto, aktivoituu osittain, jolloin myös sydämen syke kiihtyy, verenpaine nousee sekä aivojen verenkierto lisääntyy ja niiden lämpötila kohoaa. Aivojen aktivaatiotasoa muistuttaa tällöin valvetilaa. Kun REM-vaihe loppuu, alkaa unisykli taas alusta. (Järnefelt & Hublin 2012, 8, 12-13.)

7.2 Uni-valverytmi

Unen edellytyksiä ovat unipaine eli valveen aikana kertyvä unen tarve, sirkadiaaninen rytmi eli unen ja valveen oikea-aikaisuus vuorokauden aikaan nähden sekä deaktivaatio eli ihmisen kehon ja mielen riittävä rentoutuneisuus. (Järnefelt & Hublin 2012, 8.)

Valveilla ollessa kertyvä unen tarve määrittelee ihmisen unen ajoittumista ja rakennetta. Riittävän unipaineen takaamiseksi ihmisen on oltava hereillä päivittäin yleensä noin 16-17 tuntia. Jos aamulla tulee nukuttua tavallista pidempään tai jos valveilla ollessa on nukuttu yli ½-1 tunnin päiväunet, saattaa nukahtamisajankohta viivästyä vireystilan laskiessa vasta taval-

lista myöhemmin illalla. Ihmisen unen ajoittumiseen sekä rakenteeseen vaikuttaa myös hermoston sisäsyntyinen vuorokausirytm. Tutkitusti 40 prosenttia ihmisistä on aamuvirkkuja sekä iltalaisia. He saattavat olla jo alkuillasta poikkeavan väsyneitä ja torkahdella. Vastaavasti 30 prosenttia ihmisistä on iltavirkkuja sekä aamu-unisia. Heidän yöunensa jäävät usein tarvetta lyhemmäksi, ja varsinkin aamuvuoroissa väsymys voi olla selvästi toimintakykyä alentavaa. 12 prosenttia ihmisistä on sekä aamu- että iltalaisia, ja vastaavasti 18 prosenttia ihmisistä on sekä aamu- että iltavirkkuja. Nämä yksilölliset tekijät vaikuttavat merkittävästi myös vuorotyöhön sopeutumiseen. (Järnefelt & Hublin 2012, 8-9, 18; Miettinen 2008; Partonen 2016.)

Sirkadiaanisen rytmien mukaan ihminen on valveilla päivisin ja nukkuu öisin. Rytmistä kestävä yhteensä hieman yli vuorokauden eli noin 24,2 tuntia. Rytmien takana on niin sanottu biologinen, sisäinen kello, jota säädellään ihmisen isoivojen pohjaosissa suprakiasmaattisessa tumakkeessa. Tärkein tekijä tahdistuksessa on valoisan ja pimeän vaihtelu eli valo-pimeärytmi. Kun ihmisen subrakiasmaattinen tumake eli sisäinen kello saa viestin valolle altistumisesta, lähtee viesti edelleen eteenpäin käpylisäkkeeseen, jossa melatoniinia eli pimeähormonia eritetään. Valon vaikutus estää tällöin melatoniinin luonnollista eritystä. Muita tahdistukseen vaikuttavia tekijöitä ovat säännöllinen ateriarytmi sekä rutiininomaiset heräämisajat aamulla ja nukkumaanmenoajat illalla. Tahdistukseen vaikuttavat tekijät poistettaessa henkilön sisäinen kello kulkee oman aikataulunsa mukaisesti. Näin voi tapahtua myös esimerkiksi äkillisissä katastrofitilanteissa, joihin kuormittavimmillaan oleva vuorotyökin voidaan rinnastaa. Muutoin, tahdistukseen vaikuttavat tekijät huomioon otettaessa, sisäisen kellon ansiosta ihminen voi nukahtaa väsyneenä ja herätä virkeänä. Sirkadiaanisesta rytmistä voidaan poiketa 4 tuntia kumpaankin suuntaan ongelmitta, ja sopeutumisenopeus rytmiin on 1-2 tuntia vuorokaudessa. Useimmat ihmiset pystyvät viivästyttämään rytmejä eli valvomaan helpommin kuin aikaistamaan nukkumaan menoa johtuen juuri yllä mainitusta sisäisen kellon säätelystä vuorokausirytmistä. Ikääntyessä unirytmien muutoksiin on kuitenkin yleisesti ottaen hankalampaa sopeutua. (Järnefelt & Hublin 2012, 8-9, 11, 134; Miettinen 2008.)

Sirkadiaanisen rytmien lisäksi myös muut elimistön rytmit, esimerkiksi kehon lämpötila ja kortisolin erityminen, ovat suprakiasmaattisen tumakkeen säätelyssä. Rytmit toimivat yhdessä toisiaan tukien, jos säännöllistä uni-valverytmiä noudatetaan. Esimerkiksi nukkumaan mennessä kehon lämpötila laskee päivittäisestä noin asteen, kun taas aamulla jo ennen heräämistä kehon lämpötila alkaa jo kohota. Tämä säätely vaikuttaa henkilön vireystason nousuun sekä heräämisalttiuteen. (Järnefelt & Hublin 2012, 9.)

Myös ihmisen käyttäytymisen aktiivisuus vaikuttaa uneen, koska nukahtaessa sekä nukkuessa on pystyttävä rentoutumaan. Uni häiriintyy helposti eri tekijöiden seurauksena, mikä on selvä

haitta ihmisten omassa unen säätelyssä. Rauhallisen ympäristön saavuttaminen voi olla hankalaa nykyisessä yhteiskunnassamme, joka osaltaan lisää ihmisen aktiiviatitasoa ulkoisin ärsykein. (Järnefelt & Hublin 2012, 11.)

7.3 Uni-valverytmi vuorotyössä

Ihmisen luontainen uni-valverytmi muuttuu eri työvuoroissa. Varhaisiin aamuvuoroihin mentäessä uni-valverytmiä tulee aikaistaa, mikä saattaa olla joillekin hankalaa. Alkuillasta nukahtaminen ei usein onnistu, koska vireys lähtee usein uudelleen nousuun iltapäivän jälkeen, ja toisaalta myös koska ilta on usein sosiaalisesti aktiivisempaa aikaa eikä unipainetta ole ehtinyt siksi kertyä riittävästi. Huoli aikaisesta herätyksestä ja riittämättömästä unesta saattaa aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia sekä katkonaista yöunta. Aamuyöllä herääminen on haastavaa vireystilan ollessa alimmillaan, eikä henkilö koe itseään tarpeeksi levänneeksi lyhentyneen yön unen takia. Syy tähän on työvuoron sijoittuminen lähemmäksi yötä. Ihminen sopeutuukin fysiologisesti helpoiten iltavuoroihin. Uni-valverytmi kuitenkin viivästyy erityisesti myöhäisten iltavuorojen jälkeen, koska nukkumaanmeno viivästyy ja rauhoittuminen työvuoron jälkeen vaatii aikaa. Yövuoroissa uni-valverytmi viivästyy selvästi, ja sen aiheuttama uneliaisuus on voimakkainta erityisesti ensimmäisessä yövuorossa. Yövuoroa tekevät käyvät nukkumaan noin tunnin kuluttua työvuoron loputtua, mutta nukkuvat usein vain noin 4-6 tuntia, mikä on 2-4 tuntia vähemmän kuin normaalisti. Tämän takia erityisesti REM-unen ja syvän perusunen osuus unesta vähenevät. Univajetta eli univelkaa syntyy, kun ihmisen yöuni jää jatkuvasti hänen luontaista tarvettaan vähäisemmäksi. (Järnefelt & Hublin 2012, 137-139; Kettunen & Meretoja 2007, 194.)

Yksi uni-valverytmin häiriöistä on vuorotyöunihäiriö, joka liittyy vuorotyöhön sekä epäsäännöllisiin työaikoihin. Siitä kärsii arviolta noin 10 prosenttia kaikista vuorotyötä ja yötyötä tekevästä ihmisistä. Sen oireina on vähintään kuukauden kestävä unettomuus tai poikkeava väsymys, johon ei löydetä muuta selittävää syytä kuin vuorotyö. Vuorotyöunihäiriössä ilmenevä väsymys on ajallisesti yhteydessä normaaliin nukkumisaikaan tapahtuviin työaikoihin, jotka toistuvat säännöllisesti. Konkreettisia vaikutuksia ovat esimerkiksi yövuoron jälkeinen nukahtamisviiveen piteneminen ja nukkumisajanlyheneminen, koska kehon lämpötila on sirkadiaanisten tekijöiden vaikutuksesta aamuisin nousuvaiheessa. Koska uni vaatii sirkadiaanista oikea-aikaisuutta, on selvää, että vaikka unipainetta on kertynyt yövuoron jäljiltä paljon, ei aamulla nukkuminen vastaa normaalia yöunta, ei määrällisesti mutta ei usein laadullisestikaan. Aamuväsymys taas voi johtua aiemmista yö- ja iltavuoroista johtuvasta vuorokausirytmien viivästymisestä, joka lyhentää unen pituutta, kun henkilö ei pääse tarpeeksi aikaisin nukkumaan, mutta joutuu heräämään aikaisin. Rytmien viivästymisen mukaan varhain aamulla tulisi vielä nukkua eikä lähteä töihin, ja tämän seurauksena henkilö kokee väsymysoireita. (Hublin & Lagerstedt 2012, 31; Järnefelt & Hublin 2012, 9, 11, 17, 137, 139; Partonen 2016.)

Vuorotyöunihäiriön keskeiseksi hoidoksi on määritelty lääkkeettömät hoitomallit kuten sisäisen kellon ja työvuoron ulkoisen aikataulun välisen epätahdin lievittäminen. Unilääkkeitä tulisi käyttää vuorotyöunihäiriön hoidossa vain poikkeustilanteissa. Elimistön sopeutuminen uuteen rytmiin on kuitenkin hidasta, jos uni-valverytmi ei ole säännöllinen. Jos henkilö noudattaa normaalia uni-valverytmiä säännöllisesti, esimerkiksi lomien aikana, voi vuorotyöunihäiriö korjaantua itsestään. Vuorotyöunihäiriötä voidaan ehkäistä ja lievittää myös hyvällä työvuoro-suunnittelulla, sopivilla elämäntavoilla, stressinhallintakeinoilla sekä muulla itsehoidolla, kuten kirkasvalo- tai sarastusvalohoidolla aamuisin. (Huttunen 2015; Järnefelt & Hublin 2012, 9, 139; Partinen 2012a; Partonen 2016.)

7.4 Univajeen aiheuttamat terveyshaitat

Valvotun yön jälkeiset haitat ovat monimuotoisia. Henkilön tarkkaavaisuuden säätely heikentyy ja reaktioajat pitenevät, mieliala laskee, ärtyneisyys lisääntyy ja toiminnanohjaus, esimerkiksi päätöksentekokyky, luovuus ja joustavuus, sekä muisti heikkenevät. Kognitiivisen suorituskyvyn lasku on todettu olevan yhteydessä univajeen vaikutuksiin otsalohkon alueella. Heikentynyt kognitio myös lisää henkilön tapaturmariskiä ja vähentää työn tuottavuutta. Jos henkilö valvoo yli vuorokauden hänen havaintolipsahdukset lisääntyvät yhtä paljon kuin 0,5-1 promillen humalassa olevalla henkilöllä. Sama vaikutus nähdään pidemmän ajan kuluessa osittaisesta univajeesta kärsivillä henkilöillä. Univajetta kertyy, jos yövuoroissa työskennellään useina peräkkäisinä päivinä. Viivästyneen vuorokausirytmien takia sopeutuminen normaaliin päivärytmiin on hidasta. Myös yleinen elämänlaatu sekä immunitetti heikentyvät univajeen kasaantuessa. Väsymys heikentää kommunikaatiotaitoja, kasvattaa ärtyneisyyttä ja vähentää henkilön empatiakykyä. Riskit masennuksen, ahdistuneisuushäiriön, metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonitautien puhkeamiseen kasvavat, johtuen mahdollisesti juuri tulehdusjärjestelmien muutoksista. Toisaalta riski sydän- ja verisuonitauteihin ja ylipainoon sekä tyyppin 2 - diabetekseen ja syöpään kasvavat myös liian vähäisen unen myötä. (Hakola ym. 2007, 33; Järnefelt & Hublin 2012, 17, 138-139; Kettunen & Meretoja 2007, 194-195; Partinen 2012; Potilaan Lääkärilehti 2015; Sallinen & Kecklund 2010.)

Terveyshaittojen keskeisenä tekijänä on työaikojen ja vuorotyön kuormittavuus. Lyhyeen uneen ja väsymyksen lisääntymiseen ovat yhteydessä myös aikaiset aamuvuorot, nopeat työvuorojen vaihdot, pitkät työvuorot eli yli 16 tuntia kestävä työvuorot sekä pitkät viikko-työajat eli yli 55 tuntia viikossa. (Hakola ym. 2007, 33; Sallinen & Kecklund 2010, 129.)

7.5 Melatoniinin käyttö

Monet yötyötä tekevät ovat tottuneet käyttämään melatoniinia itsehoitona yövuoron jälkeen hyvän päiväsaikaisen unen edistämiseksi. Melatoniinia eli pimeähormonia syntyy käpyrauhasen soluista, josta se eritetään edelleen verenkiertoon. Runsaimmin melatoniinia erittyy öisin eli

pimeään aikaan. Nukahtamista helpottaa sen ruumiinlämpöä laskeva vaikutus. (Potilaan Lääkärilehti 2014.)

On todettu, että yövuoron jälkeen otettu melatoniini (1-10mg annos) pidentää päiväsaikaista unta noin 24 minuuttia ja yöunta noin 17 minuuttia. Melatoniini ei tutkimuksen mukaan nopeuttanut nukahtamista, eikä sen annostus ollut yhteydessä tehoon. Näyttö melatoniinin tehosta vuorotyöläisten unen parantamisessa arvioitiin heikoksi. (Potilaan Lääkärilehti 2015.) Melatoniinia ei kuitenkaan suositella otettavaksi aamulla yövuoron jälkeen, koska muuten elimistön normaali melatoniinin erityys häiriintyy (Partinen 2012a). Unettomuuden Käypä hoito -suosituksen (2015) mukaan vuorotyöstä johtuvan unettomuuden hoitoon melatoniinin käyttö ei ole tehokasta. Epäsäännöllisiä työvuoroja tekevät voivat kuitenkin käyttää melatoniinia iltaisin unen saamisen helpottamiseksi, jos uni-valverytmi on viivästynyt, koska melatoniinin unta aikaistavasta vaikutuksesta on tällöin hyötyä. Tällöin lyhytvaikutteisen melatoniinin eli ilman reseptiä saatavan ravintolisän annos on 0,5-6mg iltaisin aina samaan aikaan illasta, noin klo 18-23 välillä, jotta melatoniiniin vaikutus olisi korkeimmillaan noin keskiyön aikaan. (Unettomuus: Käypä hoito - suositus 2015.)

Melatoniinin häirtävaikutuksista on saatavilla tietoa kolme kuukautta tai vähemmän kestäneen käytön osalta; pidemmän ajan säännöllisen käytön haitoista ei vielä tiedetä. Suomalais-ruotsalaisen tutkimusryhmä (HUS ja Botnia-hanke 2016) on kuitenkin löytänyt mahdollisuuden, että melatoniinin runsas käyttö voisi nostaa diabeteksen riskiä jonkin verran. Melatoniini lisää insuliinin eritystä ja siten nostaa veren sokeripitoisuutta etenkin tiettyä riskigeeniä kantavilla henkilöillä. Tämä taas voisi olla nostaa henkilön riskiä sairastua diabetekseen. Tutkimustulosten perusteella tutkimusryhmä suosittaakin melatoniinin turhan, liiallisen ja pitkäaikaisen käytön harkitsemista. Pääsärky on melatoniinin todetuista haitoista edelleen tavallisin. (Partonen 2015; Riikola 2016.)

7.6 Unen huolto

Unen huolto koostuu ohjeista, joilla voidaan lisätä unta edistävää käyttäytymistä ja vähentää unta heikentävää käyttäytymistä. Siinä keskitytään nukahtamisen ja unessa pysymisen perusedellytyksien tukemiseen, kuten säännöllistämään unirytmää, palautumaan, rauhoittumaan ja rentoutumaan riittävästi sekä luomaan unta ja vireyttä tukevia elämäntapoja ja panostamaan nukkumisolosuhteisiin. Säännöllistä ja epäsäännöllistä uni-valverytmiä noudattavien henkilöiden unen huolto eroaa hieman toisistaan, mutta molemmissa on kiinnitetty huomiota myös vireyden edistämiseen valveaikaoloaikana, koska sen on todettu auttamaan päiväaikaisessa selviytymisessä ja sopeutumisessa sekä vähentämään unettomuuteen liittyvää huolta. (Järnefelt 2012, 72.)

Tärkeää unen huollossa olisi varata tarpeeksi aikaa nukkumiselle, rauhoittumiselle ja muulle palautumiselle epäsäännöllisten työaikojen välillä. Jos ihmiselle on kertynyt univajetta useamman kuin yli yhden vuorokauden ajalta unijaksoa olisi kannattavaa pidentää seuraavan 1-3 unijakson aikana. Nukkumisolosuhteista tärkeimmät epäsäännöllisiä työaikoja tekevälle ovat valoisalla nukkuessa pimennysverhojen tai silmälappujen käyttö sekä korvatulppien käyttö, jos päivällä nukkuessa ympäristön äänet häiritsevät nukahtamista ja unta. Nukkumisympäristön tulisi olla pimeä, rauhallinen, hieman viileä. Kännykkä olisi hyvä olla äänettömällä. Päiväunia on suositeltavaa nukkua; 10-20 minuuttia kestävien lyhyiden päiväunien jälkeen on helpoa herätä, koska uni ei ole ehtinyt vielä syvän unen vaiheeseen. Univajeesta kärsivälle voi olla tarpeen jopa 1-2 tunnin mittaiset päiväunet, kunhan päiväunet eivät sekoita henkilön normaalia uni-valverytmiä. Päiväunia suunniteltaessa kannattaakin miettiä mihin seuraava haluttu unijakso ajoittuu. Aikaisia aamuvuoroja tekevät saattavat korvata lyhentynyttä yöuntaan päiväunilla heti työvuoron loputtua, ja vastaavasti yövuoroja tekevät saattavat nukkua päiväunet juuri ennen ensimmäisen yövuoron alkua ja myös peräkkäisten yövuorojen välillä. Tämä onkin todettu hyödylliseksi, sillä nukutut päiväunet parantavat erityisesti yövuorolaisen vireystilaa vuoron aikana. (Järnefelt 2012, 72; Järnefelt & Hublin 2012, 137-138, 141-142, 146, Partinen 2012a.)

Myös vuorotyötä tekevät hyötyvät unen rytmittämisestä. Ankkuriuni eli nukkuminen vähintään neljä tuntia päivässä aina samaan aikaan päivästä, vaikka unirytmii muuten vaihtelisi, luo pohjan epäsäännöllisiä työaikoja tekevien unen rytmittämiseksi. Tämä auttaa pitämään kiinni unen rytmisyydestä. Haasteita suunnitteluun syntyy kuitenkin esimerkiksi lyhyiden vuorovälin kohdalla. Siksi unirytmii suunnittelua kannattaisi tehdä kokonaisen työjakson ajalta, esimerkiksi 4-5 vuorokautta kerrallaan. Työvuoron ajankohta sekä niiden vaihtelu vaikuttavat unen rytmittämiseen, sillä ne määrittelevät kuinka paljon unirytmii tulisi aikaistaa tai myöhäistää. Aamuhäämisen aikaistaminen tai myöhäistäminen ovat parhaita keinoja rytmin muutokseen. Jos henkilö tekee nopeaa vuorokiertoa (1-3 samaa työvuoroa peräkkäin) ei uni-valverytmiä kannata aktiivisesti yrittää kääntää uuteen rytmiiin. Vastaavasti hitaasti kiertävässä rytmiiissä (vähintään neljä samaa työvuoroa peräkkäin) uuteen rytmiiin kannattaa yrittää sopeutua, koska sopeuttaminen poistaa väsymystä ja parantaa unen laatua. Esimerkiksi yövuoroja tekevät saattavat jo ennalta viivästyttää uni-valverytmiään nukkumalla saman päivän aamuna mahdollisimman pitkään. Hitaasti kiertävästä rytmiiistä saattaa kuitenkin olla haastavaa palautua takaisin normaaliin päivärytmiiin. Valolle altistuminen heti ylösnousun jälkeen saattaa edistää uuteen rytmiiin sopeutumista. (Järnefelt & Hublin 2012, 138, 146-147, 149.)

8 Vuorotyö ja ravitsemus

Terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, joka on helppo koostaa, jos tiedetään perustiedot ravitsemuksesta. Päivittäiset valinnat pitkällä aikavälillä ovat tärkeimpiä ruokavalion terveelli-

syiden kannalta. Ihminen tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Ihmisen paino pysyy samana eikä lihomista tapahdu, jos energiankulutus ja -saanti pysyvät tasapainossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21-22.)

8.1 Ravitsemussuositukset

Uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 2014. Suomalaisilla ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen, ja ne on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Vuonna 2014 julkaistujen suositusten selkeä pääpaino on terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan on vakuuttavaa tutkimusnäyttöä siitä, että ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä pienentäen esimerkiksi lukuisien sairauksien riskiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Ravitsemussuositusten mukainen terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Ruokavalio sisältää myös pehmeitä rasvoja sisältäviä tuotteita kuten kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä. Ruokavaliossa käytetään lisäksi rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Paljon kasviksia sisältävän ruokavalion energiatiheys eli energiamäärä on pieni eli se ehkäisee lihomista. Alla olevasta taulukossa 1 kerrotaan tarkemmin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosittelemista ruokavaliomuutoksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10-11.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (hemeet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Taulukko 1: Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan (2014) on saatu vahvaa näyttöä siitä, että kasvispainotteinen ja tyydyttymätöntä rasvaa sisältävä ruokavalio vähentää riskiä sairastua tyypin 2-diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen sekä joihinkin tiettyihin syöpätyyppeihin. Näyttöä on saatu myös runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävien henkilöiden ruokavalion yhteydestä paksu- ja peräsuolisyöpiin, tyypin 2-diabetekseen, lihavuuteen sekä sepelvaltimotautiin. On kuitenkin muistettava, että yksittäiset ruoka-aineet eivät heikennä tai edistä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)

8.2 Ruokailumahdollisuudet vuorotyössä

Työturvallisuuslain (738/2002) 30§ momentin mukaan työnantajan on tarvittaessa järjestettävä yötyötä tekeville työntekijälle mahdollisuus ruokailuun, jos työajan pituus sitä edellyttää ja jos ruokailun järjestäminen on olosuhteet huomioon ottaen tarkoituksenmukaista. Ateriasta työnantaja voi periä työntekijältä kohtuullisen korvauksen. Työaikalain (605/1996) momentti 28§ taas määrittelee niin, että jos vuorokautinen työaika on kuutta tuntia pidempi eikä työntekijän työpaikalla olo ole työn jatkumisen kannalta välttämätöntä, on hänelle annettava työvuoron aikana säännöllinen vähintään tunnin kestävä lepoaika, jonka aikana työntekijä saa esteettömästi poistua työpaikaltaan. Työnantaja ja työntekijä voivat sopia lyhemmästä, kuitenkin vähintään puolen tunnin pituisesta lepojasta. Lepoaikaa ei saa sijoittaa välittömästi työpäivän alkuun eikä loppuun. Jos työaika ylittää vuorokaudessa 10 tuntia, työntekijällä on halutessaan oikeus pitää enintään puoli tuntia kestävä lepoaika kahdeksan tunnin työskentelyn jälkeen. Jos työaika vuorotyössä tai jaksotyössä on kuutta tuntia pidempi, on työntekijälle annettava vähintään puoli tuntia kestävä lepoaika tai tilaisuus aterioida työn aikana. (Työaikalaki 605/1996, 35§; Työturvallisuuslaki 738/2002, 30§.)

Vuorotyötä tekevien työntekijöiden säännöllistä ateriarytmiä vaikeuttavat epäsäännölliset työvuorot sekä etenkin ilta- ja yövuoroissa auki olevien henkilöstöravintoloiden lyhyet tai olemattomat aukioloajat. Vuorotyöläisen olisi kuitenkin hyvä noudattaa 3-5 tunnin ateriavälejä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa rytmittämään myös muuta päiväohjelmaa. Jotta ateriavälit pysyisivät sopivina, tulisi päivään sisältyä aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. (Hakola ym. 2007, 132-134; Hyvis 2014.)

8.3 Ravitsemussuosituksen soveltaminen vuorotyössä

Vuorotyöntekijälle sekä yötyötä tekeville suositellaan samanlaista, normaalia terveyttä edistävää ravintoa kuin muillekin. Hyvä ravitsemus edistää terveyttä, työhyvinvointia, työssä jaksamista sekä työvireyttä. Etenkin säännöllinen ateriarytmi sekä yksilölliset ruokavalinnat ovat työssä jaksamisen kannalta merkittäviä asioita. Tämän perusteella voidaan ajatella hyvän ra-

vitsemuksen olevan sekä työntekijän että työnantajan etu. On tutkittu, että vuorotyötä tekeville epäterveelliset elämäntavat ovat jopa haitallisimpia kuin päivätyötä tekeville. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosi- eli sokeripitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa ja säilyttää elimistön vireystason tasaisena. (Hakola ym. 2007, 132-134; Linjama, Häkkinen, Peuhkuri & Lahtinen 2007;25(1): 78-82; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Vuorotyötä tekevien tulisi välttää työvuorossa ollessaan raskaita aterioita ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, esimerkiksi sokereita ja vaaleita viljoja, koska ne väsyttävät enemmän kuin hitaasti imeytyvät hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ovat muun muassa salaattit, juurekset, täysjyväviljat, marjat ja hedelmät. Jokaisen aterian ja välipalan perustaksi tulisikin ottaa kasvikset ja täysjyväviljat. Öljyt hidastavat hiilihydraattien imeytymistä, ja tämän vuoksi hitaasti imeytyvien hiilihydraattien kanssa olisi hyvä nauttia esimerkiksi rypsi- tai oliiviöljyä ja leivän päällä tulisi käyttää pehmeitä rasvoja sisältäviä margariineja. Erityisesti yövuoroissa ravinnon tulisi olla kevyttä ja hyvin sulavaa. Pääaterioita ja välipaloja tulisi tukevoittaa vähärasvaisilla maitotuotteilla ja annoksella kalaa, lihaa tai palkokasveja. Suolan käyttö tulisi saada mahdollisimman vähäiseksi. (Kuluttajaliitto 2014, Partinen 2012b, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Vuorotyötä ja yötyötä tekevien unen määrä ja laatu vaikuttavat myös ravitsemukseen, koska valvominen ja univaje lisäävät ruokahalua. Lisääntynyt ruokahalu johtuu ruokahalua lisäävän greliini-hormonin erittymisen lisääntymisestä, ja toisaalta myös ruokahalua vähentävän leptiini-hormonin erittymisen vähenemisestä. Nämä muutokset vaikuttavat ihmiseen jo lievän univajeen aikana. Leptiini-hormonia erittyy rasvakudoksesta, ja sen tehtävänä on viestittää elimistölle joko riittävästä tai puutteellisesta ravinnon määrästä. Leptiiniä erittyessä aivot tietävät, että syömistä tulee vähentää. Greliini-hormonia puolestaan erittyy mahalaukusta, ja sen määrä lisääntyy verenkierrossa paaston aikana sekä vastaavasti vähenee, kun ihminen syö. (Härmä & Sallinen 2004, Pietiläinen 2014.)

8.4 Nesteet

Nesteiden tarve on meille jokaiselle yksilöllistä. Siihen vaikuttavat esimerkiksi päivän aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila ja ikä. Suositusten mukaan päivässä tulisi juoda nesteitä ruoan sisältämän nesteen lisäksi noin 1-1,5 litraa. On suositeltavaa, että ruokajuomana käytetään vettä, kivennäisvettä tai enintään 1 %:a rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Sokeroitujen juomien määrä tulisi saada minimiin tai niiden käyttöä tulisi välttää kokonaan, sillä sokerilla makeutettujen juomien käyttö on osaltaan yhteydessä tyypin 2-diabeteksen riskiin sekä ylipainoon. Sokeroitujen juomien nauttiminen heikentää myös hammasterveyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10- 11.)

Vuorotyössä tulisi ottaa huomioon, että munuaisten toiminta on aktiivisempaa päivällä kuin yöllä. Liiallinen nesteiden, kahvin ja hedelmien nauttiminen yövuoron aikana saattaa keskeyttää unen päiväsaikaan elimistön lisääntyneen virtsaamisen tarpeen vuoksi. Päivällä nukahtaminen uudestaan saattaa puolestaan olla vaikeampaa kuin yöllä. (Härmä & Sallinen 2008.)

Kofeiini on kemiallinen yhdiste, joka vaikuttaa ihmisen keskushermostoon. Kofeiinia on erityisesti kahvissa, ja sitä on luonnollisena ainesosana myös teessä ja kaakaossa. Kofeiinia lisätään nykyään moniin elintarvikkeisiin, esimerkiksi kolaajuomiin ja energiajuomiin. Kofeiini stimuloi keskushermostoa, joka näkyy piristävänä vaikutuksena ihmisessä. Kofeiini imeytyy nopeasti ruoansulatuskanavasta vereen, joten sen vaikutukset ilmenevät nopeasti. Kofeiinin maksimi-vaikutus on nähtävissä jo noin puolen tunnin kuluttua kofeiinin nauttimisesta. Kofeiinin määrä veressä puolittuu 3-6 tunnissa. Säännöllinen kofeiinin saanti voi johtaa kofeiiniriippuvuuteen. Vuorotyöläisillä kofeiinin on todettu lisäävän tarkkaavaisuutta sekä vähentävän ajovirheitä. Toisaalta kofeiini vaikuttaa nukahtamiseen, heikentää unen laatua ja lyhentää yöunta, ja siksi sitä ei tulisi nauttia yövuoron lopussa. (Mustajoki 2016.)

Osalle ihmisistä *alkoholin* nauttiminen tarkoittaa rentoutusta, ja he saattavat alkoholin avulla yrittää nopeuttaa nukahtamista. Alkoholin säännöllistä käyttöä ei kuitenkaan suositella, sillä alkoholi aiheuttaa riippuvuutta ja käyttö voi muuttua alkoholin suurkulutukseksi. Suurkulutuksesta voidaan puhua, jos kertakulutus miehillä on 7 annosta ja naisilla 5 annosta tai enemmän vuorokaudessa tai miehillä 24 annosta ja naisilla 16 annosta tai enemmän viikossa. Kun alkoholin käyttö muuttuu suurkulutukseksi, lisääntyvät myös vuorotyön terveystaitat. Alkoholin käyttö saattaa pahentaa vatsavaivoja. Alkoholi sisältää paljon energiaa ja sen käyttö lisää ruokahalua. Nämä yhdessä vaikeuttavat painonhallintaa merkittävästi. Valvominen ja alkoholi myös lisäävät univajeen aiheuttamaa uneliaisuutta. Uneliaana tapaturmariski lisääntyy ja älyllinen suorituskyky alentuu. (Hakola ym. 2007,136: Partinen 2012b.)

8.5 Ateriarytmi yötyössä

Heräämisen jälkeen tulisi syödä kevyt aamupala. Lounas tulisi sijoittaa siihen aikaan, kun normaalisti päivällinen syödään. Lounas on hyvä tapa viettää aikaa yhdessä perheen kanssa, sillä muut ateriat saattavat olla haastavia sijoittaa muun perheen arkirytmiiin. Ennen töihin lähtöä on hyvä syödä kevyt välipala. Välipalat ovat siksi tärkeitä, etteivät ruokailuvälit pääsisi kasvaamaan liian pitkiksi. Ateriavälien kasvaessa aterioiden koot suurenevat, mikä aiheuttaa elimistön vireystilan laskua, vatsavaivoja ja lihomista. Vireyden maksimoimiseksi voidaan kokeilla kylmien juomien ja ruokien nauttimista yövuoron aikana. Päivän toinen pääateria olisi hyvä syödä töissä ennen klo 01 yöllä, sillä yöllä ruoansulatus menee lepotilaan. Ennen yövuoron päättymistä olisi hyvä syödä pieni välipala. Kotona ennen nukkumaan menoa tulisi syödä kevyt iltapala. Alla olevassa Kuviossa 1 kuvataan yötyöntekijän viitteellistä ateriarytmiä. (Hyvis 2014.)



Kuvio 1: Yötyöntekijän viitteellinen ateriarhythmi (Hyvis 2014)

8.6 Ruoansulatuselimistön häiriöt

Vuorotyö ja erityisesti epäsäännölliset vuorojärjestelmät hankaloittavat terveellisen ja säännöllisen ruokavalion noudattamista. Siksi vuorotyötä tekeillä myös vatsavaivat ovat yleisiä; noin puolella yötyöntekijällä on usein tai jatkuvasti erilaisia ruoansulatuselimistön oireita. Erilaiset ruoansulatuselimistön oireet, kuten närästys, ilmavaivat ja vatsakivut, esiintyvät tyypillisesti stressioireina kuormittavien työ- tai elämäntilanteiden aikana. Kun ihminen syö yöllä

elimistön ja ruoansulatuselimistön ollessa lepotilassa, ei ruoka kulje, sula ja imeydy normaaliin tapaan. Myös ruokailujen epäsäännöllisyys voi pahentaa vatsan oireita, ja pelko vatsavaivoista voi aiheuttaa ravitsemuksen niukkuutta ja yksipuolisuutta. Vatsavaivoja voidaan helpottaa välttämällä närästystä aiheuttavia ruoka-aineita, esimerkiksi kahvia, sipulia, paprikaa, omenaa sekä rasvaisia maustettuja ruokia. (Hakola ym. 2007, 135; Hublin & Härmä 2010, 127-128.)

9 Vuorotyö ja liikunta

Liikuntasuosituksot terveelle aikuisväestölle koostuvat erilaisista kunnan osa-alueista, joihin sisältyy hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa parantavaa kestävyysliikuntaa, lihaskuntaa ja -kestävyyttä parantavaa harjoittelua sekä nivelten liikkuvuuksia ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa. Tärkeintä on kuitenkin liikkumattomuuden välttäminen, sillä pienikin määrä liikuntaa on parempi kuin totaalinen liikkumattomuus. Liikuntaelinten toimintakyvyn ylläpitäminen ja kunnan kohottaminen parantavat elämänlaatua, tukevat työssä jaksamista sekä edistävät yleisesti elimistön kykyä kestää kuormitusta. Liikkumattomuus puolestaan lisää muiden yleisten terveysriskien, kuten tupakoinnin ja ylipainon, lisäksi liikuntaelin sairauksien esiintymistä. Säännöllisellä liikunnalla on lisäksi monia positiivisia vaikutuksia uneen ja nukahtamiseen. (Hakola ym. 2007, 140; Takala 2010, 101; Työterveyslaitos 2015.)

9.1 Vuorotyöntekijän liikkuminen

Vuorotyöntekijän liikkumisella on yhteys parempaan unen laatuun ja vireyteen niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Liikunnan vähäisyys ei ole sen yleisempää vuorotyössä kuin päivätyössä, mutta monilla yötyötä tekeillä voi olla heikentyneet mahdollisuudet säännölliseen liikuntaan. Vuorotyöntekijän tulisi etsiä mieluinen liikuntamuoto, jota pystyy harrastamaan poikkeavasta työrytmistä huolimatta. Liikunnan suunnittelu tulee tehdä huomioiden yksilöllinen unirytm, ruokailu sekä työvuorot. Kohtuullisen rasittavaa liikuntaa, kuten hölkkää, uintia, kävelyä tai jumppaa on suositeltavaa harrastaa 2-5 kertaa viikossa kerralla 20-60 minuutin ajan. Portaiden kävelyä, työmatkapyöräilyä ja muuta hyötyliikuntaa olisi hyvä suosia aina kun se on mahdollista. Raskasta liikuntaa tulisi välttää 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä elimistö tarvitsee aikaa palautua liikunnan rasituksesta. Ulkona liikkuminen auringonvalossa yövuoron jälkeen auttaa palautumista takaisin päivärytmiin. Suositeltavaa olisi liikkua mieluiten aamu- ja päivävuorojen jälkeen ja välttää liikuntaa juuri ennen iltavuoroa. Yövuorojen välissä liikkussa olisi hyvä jättää aikaa nokosille ennen seuraavaa yövuoroa. Vireystilaa voi ylläpitää työvuorojen aikana venyttelemällä tai tekemällä kevyttä taukoliikuntaa. Tällä on myönteisiä vaikutuksia henkiseen kuormituksen lisäksi lihasten ja silmien väsymiseen. (Hakola ym. 2007, 34, 67, 140-142; Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2011, 20-21.)

9.2 Liikunnan vaikutus uneen

Fyysinen aktiivisuus helpottaa nukahtamista sekä lisää unen pituutta ja syvyyttä. Toisaalta liikkuminen saattaa pidentää nukahtamisviivettä, jos nukkumaanmenoon on aikaa alle neljä tuntia. Yli tunnin kestänyt yksittäinen liikuntakerta lisää lyhytkestoista liikuntaa enemmän syvän unen vaiheita. Nämä ovat tärkeitä unen väsymystä palauttavan vaikutuksen osalta. Pitkäaikaisella liikuntaharrastuksella on samanlaisia vaikutuksia, mutta lisäksi se lyhentää vilkeunta, nukahtamisviivettä sekä valveillaoloa nukkumisen aikana. Liikunta vuorotyöntekijöillä on suositeltavaa, sillä se rentouttaa ja säännöllistää unirytmisiä. (Hakola ym. 2007, 140-142; Takala 2010, 101.)

9.3 Liikunnan edistäminen työpaikalla

Yli puolet suomalaisista työikäisistä liikkuu riittämättömästi terveytensä kannalta. Terveellisten elintapojen ohjaus tulisikin olla rutiini työterveyshuollon terveystarkastuksissa. Myös työpaikalla voidaan vaikuttaa työntekijöiden liikkumisen määrään esimerkiksi kannustamalla hyötyliikuntaan. Kannustimina työntekijöiden liikkumiseen työpaikka voi käyttää liikuntaseteleitä, yhteishenkeä nostavia liikunnallisia tapahtumia, liikuntavakiovuoroja, liikunta- tai painonhallintaryhmiä ja huolehtimalla työmatkaliikunnan puitteet kuntoon. Työpaikka voi lisäksi antaa alaisilleen myös mahdollisuuden liikkua työaikana ja kannustaa heitä hankkimalla erilaisia liikuntavälineitä ja -materiaalia, kuten työmatkapyöriä, kävelysauvoja, askel- tai sykemitareita ja liikuntaohjeita. Taukoliikuntahetkien järjestäminen työpaikalla on myös helppo tapa lisätä työntekijöiden liikkumista. Liikunnan lisäämisellä on positiivinen yhteys tuki- ja liikuntaelinoireiden esiintyvyyteen ja niistä johtuviin sairauslomiin. Yhteistyöllä työpaikan, työterveyshuollon ja liikuntapalveluiden tuottajien välillä sekä yleisellä liikuntamyönteisellä asenteella ja yhteiskunnallisilla valinnoilla voidaan vahvistaa liikkumisen puitteita ja tukea liikunnallisempaan elämäntapaan. (Husman & Liira 2010, 200-202; Takala 2010, 101; Työterveyslaitos 2016.)

10 Vuorotyö ja vapaa-aika

Suomalaisista vuorotyöntekijöistä lähes joka neljäs pitää vuorotyön suurimpana ongelmana perhe-elämän häiriintymisen. Nämä tekijät nousevat vuorotyön haittoina lähes yhtä usein tai jopa useammin kuin terveyteen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat. Vuorotyötä tekevilla työaika haittaa usein perheen kanssa vietettyä aikaa sekä muuta sosiaalista elämää. Vuorotyö ja etenkin yötyö merkitsevät eritahtisuutta perheen ja muun sosiaalisen elämän kanssa, jolloin voi olla vaikeaa suunnitella yhteistä aikaa läheisten kanssa, erityisesti jos vuorotyö on epä-säännöllistä tai työvuoroja on suunniteltu vain lyhyen aikaa eteenpäin. Työntekijä joutuukin usein luopumaan perheen ja läheisten kanssa tärkeinä pitämistä vapaahetkidestä, illoista, viikonlopuista ja juhlapyhistä. Vuorotyötä tekevän sosiaalisen elämän hankaloituminen ei välttä-

mättä kuitenkaan tarkoita eristäytymistä muista ihmisistä, sillä vuorotyöntekijöillä yksinäisyyden kokemuksia on yhtä usein kuin päivätyötä tekeillä. Vuorotyö itsessään ei vaikuta miehiin tai naisiin eri tavalla, sillä työaikajärjestelyt ja niiden suunnittelemiseen osallistuminen, työn laatu ja stressinhallintakeinot vaikuttavat vuorotyöhön sopeutumiseen enemmän kuin työntekijän sukupuoli tai perhe-elämä. (Hakola ym. 2007, 40-41, 122-125.)

10.1 Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen

Vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamista voidaan helpottaa vuorojärjestelyjä parantamalla. Työntekijän kuormittumisen kannalta on työvuorojen kiertosuuntaa oleellisempaa vuorojen yhdistäminen ja vapaa-ajan pituus työvuorojen välissä. Vapaa-ajan ja vapaaajaksojen sijoittuminen on tärkeää väsymyksen torjumisen, riittävän unen määrän, hyvinvoinnin sekä tasapainoisen perhe- ja muun sosiaalisen elämän kannalta. Ystävien, perheen ja harrastusten kannalta vapaat illat ovat tärkeitä. Kaksi- ja kolmivuorotyössä hidaskiertoisuus sisältäen useita peräkkäisiä iltavuoroja rajoittaa perhe-elämää enemmän kuin nopea vuorokierto, joissa samaa vuoroa on ainoastaan 2-3 kerrallaan. Useimmiten kuitenkin pitkät vapaat koetaan sosiaalisista syistä tärkeämpänä kuin työvuorojen välinen vapaa-aika. (Hakola ym. 2007, 89, 122.)

10.2 Perheen tuki

Vuorotyön haittoja voidaan helpottaa työpaikalla, mutta myös kotona tapahtuvien keinoin - ihmiset sopeutuvat vaativiin tilanteisiin paremmin, kun he saavat sosiaalista tukea ympäristöltään. Vuorotyöntekijän työvuorot on hyvä olla muun perheen tiedossa hyvissä ajoin, jolloin ne voidaan ottaa huomioon suunnitellessa perheen yhteistä aikaa. Perheen on tärkeää kunnioittaa epäsäännöllisistä työajoista johtuvia nukkumisaikoja. Esimerkiksi yhteisen kalenterin avulla muut perheenjäsenet näkevät milloin yövuorosta palaavan täytyy saada nukkua rauhassa. Työajoista aiheutuvista ongelmista on tärkeää pystyä puhumaan avoimesti kotona. Perheelle on myös hyvä kertoa siitä, miltä tuntuu olla erossa heistä esimerkiksi juhlapyhinä ja viikonloppuisin. Mahdollisia korvaavia aikoja tärkeiden hetkien juhlistamiselle voidaan sopia yhdessä kaikille sopivalle ajankohdalle. Sopeutumisessa vuorotyöhön auttaa, kun koko perheen kesken yhdessä suunnitellaan ja jaetaan kotityöt. (Hakola ym. 2007, 122-125; Järnefelt & Hublin 2012, 143.)

10.3 Työpaikan tuki

Työntekijän on tärkeää luoda itse omilla päätöksillään työn ja muun elämän välinen raja. Päätöksien tekemistä ja toteuttamista auttaa, kun niitä pystyy tekemään yhdessä esimiehen ja toisaalta läheisten kanssa. Työpaikalla tärkeimpiä vaikuttamiskeinoja on aktiivinen osallistuminen omien työaikojen suunnitteluun. Työntekijät ovat usein eri-ikäisiä, eri elämäntilanteissa olevia tai eri yksilöllisiä tarpeita omaavia. Työaikaratkaisut ovat näin ollen järkeviä

suunnitella yhdessä, jolloin kaikkien yksilölliset tarpeet ja toiveet voitaisiin mahdollisimman saumattomasti suunnitella yhteen. Keskeisintä on, että työpaikan lähiesimies ottaa huomioon työntekijöiden tarpeet ja antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa työvuoroihin. (Hakola ym. 2007, 122-123.)

11 Vuorotyö ja mielenterveys

Mielenterveyteen sisältyy elämänhallinta, itsetunto, elinvoimaisuus ja henkinen vastustuskyky. Hyvään mielenterveyteen kuuluu kyky ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen ja riittävään itsearvostukseen sekä kyky opiskeluun, työntekoon tai muuhun sosiaaliseen toimintaan. Hyvä mielenterveys auttaa selviytymään vastoinkäymisistä ja tukee jaksamiseen arjessa. Työ tukee monin tavoin mielenterveyttä. Se rytmittää elämää, antaa merkityksellistä sisältöä ja vahvistaa itsetuntoa. Työ on myös useimmille toimeentulon edellytys. Sen lisäksi sillä on tärkeä rooli sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistäjänä ja kehitysmahdollisuuksien luojana. Työ voi myös toisaalta laukaista tai pahentaa monia mielenterveysongelmia ja vaikuttaa niiden kulkuun pitkäaikaisen kuormittavuuden tai kielteiseksi koetun tapahtuman takia. Syiltään mielenterveyden häiriöt ovat melkein aina monisyisiä. Osa ihmisistä on muita haavoittuvaisempia ja alttiimpia sairastumaan elämän kriisi- ja stressitilanteissa. Kuormittavuuden ehkäisy ja hallinta ovatkin tärkeitä työntekijän mielenterveyden tukemisen kannalta. (Honkonen 2010, 70, 74.)

11.1 Työstressi

Työstressillä tarkoitetaan työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten välistä ristiriitaa. Työn paineiden ja kuormittavuuden ylittäessä työntekijän voimavarat, vaarantuu hänen hyvinvointinsa. Itseluottamus, asenteet ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat stressin kokemiseen ja tapaan kohdata stressiä. Stressaava tilanne voidaan kokea joko uhkana tai haasteena. Ratkaisun löytymistä stressaavassa tilanteessa ja hyvinvoinnin säilymistä edistää myönteinen asenne tulevaisuuteen, usko selviytymiseen ja aiemmat onnistumisen kokemukset. Stressi sinällään ei ole kielteinen asia, sillä sopiva määrä stressiä yleensä parantaa suorituskykyä. Pitkäaikaisena stressi voi kuitenkin johtaa terveysongelmiin ja sitä kautta myös erilaisille mielenterveyden oireille. Työstressiä aiheuttavat ennen kaikkea aikapaineet ja työn kiireellisyys. Huono työilmapiiri ja esimieheltä saatu heikko tuki lisäävät työstä johtuvaa stressitasoa. Vuorotyö sekä ylityö voivat myös aiheuttaa stressiä. (Hakola ym. 2007, 42-43; Honkonen 2010, 72-75.)

Työterveyslaitoksen työympäristötutkimuksessa tutkittiin vuonna 2008-2011 työstressin ja työaikajärjestelyiden vaikutuksia uneen, kuormittumiseen ja toimintakykyyn terveydenhuoltoalan ammattilaisilla. Tutkimukseen osallistui 99 naispuolista vuorotyötä tekevää hoitoalan

ammattilaista. Tutkimuksen mukaan jatkuva altistuminen stressaavalle työympäristölle heikentää jossain määrin aivojen tietojenkäsittelyä, etenkin nopeutta tiedon muistiin palauttamisessa. Stressillä näytti olevan yhteyttä heikentävästi nukahtamiseen kuormittavissa erityistilanteissa, kuten ennen yövuoroja ja ilta-aamuvuorojen välissä. Pitkäaikaiselle, korkealle työstressille altistumisella oli yhteys myös epäedullisiin muutoksiin stressin hallintakeinoissa siten, että ratkaisuvaihtoehtojen suunnittelu ja toteutus heikkenivät. (Karhula, Puttonen, Vuori, Sallinen, Hyvärinen, Kalakoski & Härmä 2011, 4, 13, 23-36.)

11.2 Työn kuormitus vuorotyössä

Poikkeavien työaikojen vaatima elämänrytmin muutos aiheuttaa usein univaikeuksia, josta puolestaan seuraa väsymystä, hermostuneisuutta ja stressiä. Vähäistä näyttöä on myös siitä, että vuorotyöntekijöillä olisi normaalia kohonneempi riski sairastua vaikeisiin psykiatrisiin sairauksiin, kuten masennukseen. Vuorotyöstä aiheutuvat psyykkiset ongelmat saattavat syntyä vuorotyöhön liittyvien univaikeuksien ja poikkeavien työaikojen aiheuttaman sosiaalisen eristyneisyyden kautta. Yhteenkuuluvuuden tunne normaalissa päivärytmissä elävien läheisten kanssa saattaa kadota, jolloin tärkeän tuen saanti stressitilanteessa voi jäädä vähäiseksi. Työaikojen aiheuttamia hyvinvointia kuormittavia tekijöitä vuorotyössä ovat iltavuorojen runsas määrä, vapaiden viikonloppujen vähäinen määrä sekä lyhytkestoiset vuorolistat. Muita kuormittavia tekijöitä ovat vähäiset vaikutusmahdollisuudet työvuoroihin ja työhön sekä pitkät työrupeamat. (Hakola ym. 2007, 36-43.)

11.3 Työn kuormituksen ja stressin hallinta

Työn haitallista kuormitusta ja siitä johtuvia terveysongelmia pystytään ehkäisemään työoloja kehittämällä ja työntekijöiden voimavaroja vahvistamalla. Suomessa yksilötasolla käytetyimpiä stressinhallintamenetelmiä ovat erilaiset rentoutumistekniikat, liikunta ja lyhytterapeuttiset lähestymistavat. Kuitenkaan pelkästään yksilötason toimenpiteillä ei pystytä hallitsemaan työstressiä riittävän tehokkaasti. Näiden ohella tulee vaikuttaa itse työhön ja sen kuormitustekijöihin. Organisaatiotasolla voidaan kiinnittää huomiota organisaation toimintatapoihin ja henkilöstövalintojen kehittämiseen, henkilöstön riittävän osallistumisen mahdollistamiseen, työnkuvien muokkaamiseen sekä koulutus- ja kehittymismahdollisuuksien edistämiseen. Lisäksi työtovereilta saatu sosiaalinen tuki on merkittävä suoja stressin ennaltaehkäisyssä - heiltä voi saada konkreettista apua työtehtävissä selviytymiseen. Esimies on myös tärkeä tuen antaja. Työntekijöillä, joilla on hyvät välit esimiehiin, on todettu olevan vähemmän työuupumusta. Stressistä selviytymisessä auttaa erityisesti työtovereiden ja esimiehen molemminpuolinen kannustus, työpaikan hyvä yhteishenki sekä työntekijöiden yhteistyö. (Hakola ym. 2007, 123-125; Honkonen 2010, 81-82.)

Vuorotyötä tekevän voi olla vaikeaa sitoutua säännölliseen harrastukseen. Stressinhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin hyvä löytää itselle jokin mieluisa harrastus. Esimerkiksi ulkoilu ja jotkin muut liikuntalajit eivät ole aikaan sidottuja, ja niitä voi helposti harrastaa yksin tai yhdessä muiden kanssa. Passiiviset stressinkäsittelykeinot ovat myös tärkeitä palautumisen kannalta. Ajan varaaminen omista tarpeista huolehtimiselle ja rentoutumiselle lepäämällä, lukemalla kirjoja tai televisiota katselemalla on samalla voimien keräämistä tuleville työpäiville. Työyhteisötason stressinhallintakeinot ovat yksilöllisten keinojen lisäksi tärkeitä. Työpaikkatasolla voidaan eri keinoin edistää sopeutumista vuorotyöhön sekä kohentaa työtyytyväisyyttä. Eniten tulosta saadaan sellaisten keinojen avulla, joilla pyritään ratkaisemaan ongelmia ja muuttamaan ulkoisia tilanteita. Ongelmia tulisi pohtia monesta eri näkökulmasta, etsiä aktiivisesti ratkaisuja niihin ja laatia tavoitteiden saavuttamiseksi toimintasuunnitelmia. (Hakola ym. 2007, 122-125.)

Työn kuormituksen ja oman jaksamisen tasapainon tiedostaminen on tärkeää. Selviä merkkejä voimavarojen ehtymisestä on jatkuva väsymys, viikkoja kestäneet univaikeudet, hermojen kiristyminen sekä toistuvat vaikeudet selviytyä jokapäiväisistä asioista. Uupumista voi ehkäistä palauttavalla ja virkistävällä vapaa-ajan toiminnalla, joka vie ajatukset pois työasioista ja tuntuu itsessään mielekkäältä. Ihminen tarvitsee työn lisäksi aikaa levolle, ihmissuhteille ja mielekkäälle harrastamiselle. Tasapaino näiden elämän alueiden välillä takaa parhaan lopputuloksen hyvinvoinnin kannalta. (Hakola ym. 2007, 68-70.)

12 Vuorotyön muut terveyshaitat

12.1 Fyysinen toimintakyky

Yöllä ihmisen maksimaalinen suorituskyky on jonkin verran heikompi kuin päivällä. Yöllä esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön maksimaalinen hapenottokyky laskee noin 5-6 %:a. Lihasvoimassa eroa yön ja päivän välillä on noin 8 %:a ja tasapainossa vuorokausivaihtelua voi olla jopa kymmeniä prosentteja. Maksimisuorituksesta palautuminen on sykkeen perusteella hitaampaa yöllä. Fyysiset suoritukset työssä ei tosin yleensä toteudu jatkuvasti maksimitasolla. On tutkittu, että säännölliset, keskiraskaat, fyysiset työjaksot kuormittavat sydän- ja verenkiertoelimistöä yöllä enemmän kuin päivällä. Näin ollen fyysinen työ ei sovellu yhtä hyvin yövuoroon kuin päivävuoroon. (Hakola ym. 2007, 33.)

12.2 Metabolinen syndrooma ja diabetes

Vuorotyöntekijöillä esiintyy jonkin verran päivätyöntekijöitä enemmän metabolisen syndrooman osatekijöitä, kuten keskivartalolihavuutta sekä korkeita haitallisen rasvan pitoisuuksia ja vastaavasti matalia hyvän rasvan pitoisuuksia veressä. Vuorotyöllä ei näyttäisi kuitenkaan olevan selvää yhteyttä kokonaiskolesteroliin. Metabolisen syndrooman kehittymisen ris-

kiä vuorotyö lisää noin 40 %:a. Joidenkin tutkimusten mukaan vuorotyö lisää 2-tyyppin diabeteksen riskiä ja saattaa heikentää jo todetun diabeteksen hoitotasapainoa. Sokeritasapainoon vaikuttaa myös vuorotyön aiheuttama vaihtelu stressihormoni kortisolin erityksessä. Yötyöstä päivätyöhön siirryttäessä veren sokeri- ja rasvapitoisuuksien on havaittu alenevan. (Hakola ym. 2007, 34; Hublin & Härmä 2010, 127; Miettinen 2008.)

Diabetologia-lehdessä julkaistiin vuonna 2016 tutkimus, jossa tutkittiin univaikeuksien ja aikuisiän diabeteksen yhteyttä yli 130 000 naisella kymmenen vuoden ajan. Tuloksissa tuli esille aikuisiän diabeteksen puhkeaminen herkemmin uniongelmallisille naisille, ja riski diabeteksen puhkeamiseen suurenee sitä enemmän mitä enemmän uniongelmia on. Suurin riski oli naisilla, jotka univaikeuksien nukkuivat alle kuusi tuntia yössä. Korkea verenpaine, masennusoireet ja lihavuudella olivat myös osin yhteyttä diabeteksen puhkeamiseen. (Li, Gao, Winkelman, Cespedes, Jackson, Walters, Schernhammer, Redline & Hu 2016, 719-727.)

12.3 Sydän- ja verisuonisairaudet

Vuorotyötä tekevillä sepelvaltimotaudin riski lisääntyy noin 40 %:lla. Sepelvaltimotaudin riski on kohonnut kummallakin sukupuolella, ja riski kohoaa mahdollisesti jo kaksivuorotyössä. Vuorotyö edistää ateroskleroosia eli valtimoiden kovettumista ja myös lisää itsenäistä, sepelvaltimotaudin muista riskitekijöistä riippumatonta lisäriskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Vuorotyöhön liittyvä verenkiertoelimistön stressiaktivoituminen lisää riskiä sairastua verenpainetautiin ja jo todettu verenpainetauti voi pahentua. Vuorotyötä tekevillä esiintyy lisäksi muita enemmän kammiooperäisiä lisälyönnejä, ja vuorotyötä tekevän riski sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen kasvaa. Todennäköisimmin kohonneen sydän- ja verisuonitautien riskin taustalla ovat vuorokausirytmien häiriintyminen ja univaje. Vuorotyöstä johtuvan sepelvaltimotaudin riski vähenee siirryttäessä päivätyöhön ja työt lopettaessa, esimerkiksi eläkkeelle jäädessä. (Hakola ym. 2007, 34-35; Hublin & Härmä, 2010, 127-128; Miettinen 2008.)

12.4 Syöpä

Useissa tutkimuksissa rintasyövän riskin on todettu olevan korkeampi vuoro- ja yötyössä. Rintasyövän riski on lisääntynyt monissa naisten yötyöammateissa kuten sairaanhoitajilla ja lentoemännillä. Kansainvälinen syöpätutkimuslaitos IARC teki vuonna 2008 arviota vuorotyöhön liittyvästä syöpätutkimuksesta ja johtopäätöksensä totesi vuorokausirytmien häiritsevän vuorotyön olevan ihmiselle todennäköisesti karsinogeenista eli syöpää aiheuttavaa. Riski rintasyöpään riippunee yövuorojen ja vuorotyövuosien määrästä, yöllisestä valoaltistuksesta ja yönunen määrästä. Yötyö estää tehokkaasti melatoniinin erittymistä, ja melatoniinilla on havaittu olevan jossain määrin syövän kasvua estäviä vaikutuksia. Yötyö vastaavasti lisää naisilla elimistön estrogeenin määrää, ja esimerkiksi rintasyövällä ja estrogeenin erityksellä on puolestaan todettu suora yhteys. Tutkimustulokset aiheesta ovat kuitenkin ristiriitaisia. Uudessa,

vuonna 2016 julkaistussa selvityksessä, yli 1,4 miljoonan naisen monikymmenvuotuisissa seurantatiedoissa havaittiin, ettei vuorotyö kuitenkaan altistaisi rintasyövälle. Selvityksessä otettiin huomioon monet rintasyövän riskitekijät, jotka olisivat voineet vaikuttaa tulokseen. Rintasyöpäriskin suurentumista ei nähty edes yli kolmenkymmenen vuorotyövuoden jälkeen. Kyseisen tutkimuksen tutkijoiden mukaan on todennäköistä, ettei vuorotyötä tekevillä naisilla ole suurempaa riskiä sairastua rintasyöpään. (Hakola ym. 2007, 36; Hublin & Härmä 2010, 127-128; Travis, Balkwill, Fensom, Appleby, Reeves, Wang, Roddam, Gathani, Peto, Green, Key & Beral 2016.)

12.5 Muut sairaudet

Vuorotyön on todettu lisäävän naisilla lisääntymisterveyden häiriöitä. Nuorilla naisilla esiintyy kuukautishäiriöitä, ja hedelmällisyshäiriöt ovat yleisempiä vuorotyöläisillä kuin päivätyötä tekevillä. Vuorotyötä tekevillä kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavilla saattaa esiintyä hormonitasapainon häiriöitä. Neurologisista sairauksista epilepsian oireisuus voi lisääntyä, migreeni voi pahentua tai puhjeta uudelleen ja Parkinsonin taudin oireet lisääntyä. Ehdottomia vasta-aiheita vuorotyön tekemiseen psyykkisistä sairauksista ovat kaksisuuntainen mielialahäiriö, elimelliset aivo-oireyhtymät, vaikeat persoonallisuushäiriöt, psykoottinen oireilu ja päihderiippuvuus. Mahdollisia vasta-aiheita ovat ahdistuneisuus sekä vaikeat unihäiriöt. (Miettinen 2008.)

13 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä terveellisistä elintavoista opas vuorotyöntekijälle vuorotyössä jaksamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa mielenkiintoinen, helposti luettava ja tiivis opas. Lisäksi tavoitteena on, että yhteistyöyrityksen työterveyshoitajat voivat hyödyntää opasta omassa asiakastyössään. Haittojen korostamisen sijaan oppaassa on annettu konkreettisia ohjeita siitä, miten vuorotyössä jaksamista voidaan ylläpitää, parantaa sekä kokea mielekkäämmäksi terveellisten elintapojen avulla.

14 Opinnäytetyön suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi

14.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen eli sen tarkoituksena on tavoitella ammatillisessa ympäristössä tapahtuvaa opastamista, käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje tai opas, kuten ympäristöohjelma, perehdyttämisopas tai turvallisuusohjeistus, tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Kohderyhmän mukaan toteutustavaltaan toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi kirja, opas, kansio, vihko, internetsivut, näyttely tai

tapahtuma. Oleellista on yhdistää toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella toteutuksella tehty ja alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön on suositeltavaa löytää toimeksiantaja, sillä työelämästä saatu aihe tukee ammatillista kasvua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettiseksi näkökulmaksi riittää usein jokin alan käsite ja tämän määrittely, sillä aina ei esimerkiksi välttämätöntä tai ajallisesti mahdollista toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta. Toiminnallisen opinnäytetyössä on monia eri toteutustapoja, mutta kaikkia näitä yhdistää viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisilmeen luominen, mistä voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Toteutustapaa valittaessa on tärkeää miettiä muotoa, joka tuo idean parhaiten esille kohderyhmää palvelemaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 16-17, 43, 51.)

Opinnäytetyöstä sovittiin alustavasti jo toukokuussa 2016 yhteistyöyrityksen työterveyshoitajan kanssa. Syyskuussa 2016 tavattiin yrityksen vastaava työterveyshoitaja, jolloin lopullinen opinnäytetyön aihe ja raja- ja varmistuivat. Opinnäytetyösopimus tehtiin lokakuussa 2016. Tämän jälkeen alettiin hakea lähteitä ja koostaa teoriaa. Lähteiden koostamisen jälkeen alkoi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli oppaan työstäminen sekä siihen liittyvien palautekyselyiden tekeminen. Oppaasta kerättiin palaute erikseen työterveyshoitajilta ja yhteistyöyrityksen asiakkailta kyselylomakkeen avulla. Palautteet käsiteltiin ja koottiin opinnäytetyön arviointiosuuteen. Tähän kaikkeen oli varattu aikaa noin kolme viikkoa. Valmis opinnäytetyö esitettiin 17.3.2017 opinnäytetyöseminaarissa.

14.2 Hyvän kirjallisen ohjauksen piirteet

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten keskeisintä työtä on ohjaaminen ja neuvominen. Kirjallisella ja suullisella ohjauksella vastataan asiakkaiden lisääntyneeseen tarpeeseen tietää enemmän itsestään ja tilanteestaan. Tällä tavalla osallistetaan paremmin asiakkaita ja potilaita omaan hoitoonsa ja päätöksiensä tekemiseen riittävän tiedon varassa. Tavoitteina ohjaukselle on vastata niin asiakkaan kuin ohjeen antajan, ammattilaisen, tarpeisiin. (Roivas & Karjalainen 2013, 118.)

Kirjalliset ohjeet toimivat muistilistana ja tällöin asiakkaalle jää aikaa tutustua asioihin omassa rauhassa. Nämä tukevat myös suullista ohjausta. Ohjaava tai opastava teksti vaatii kirjoittajalta tarkkuutta, koska sillä on merkitystä miten asiakas ymmärtää ohjeen ja kuinka hän toimii sen mukaisesti. Ohjeet tulee tehdä asiakkaan tarpeisiin ja niiden tulisi olla yksiselitteisiä, tiiviitä ja täsmällisiä, sillä pitkä ja vaikeaselkoinen ohje voi vähentää motivaatiota sen lukemiseen ja noudattamiseen. Sisällöltään tekstin tulee olla luotettavaa ja virheetöntä.

Ohjeen tyylin ja ilmaisutavan valinnassa tulisi pyrkiä mieluiten pelkistettyyn ilmaisuun. Ohjetta tulisi testata ja arvioida ennen valmiin teoksen julkaisua ja käyttöön ottamista, sillä ohjeesta voi jäädä helposti pois sellaisia asioita, joita kirjoittaja pitää itsestäänselvyyksinä. Tutkimustiedon lisääntyessä, ohjetta tulee päivittää tarvittaessa ajankohtaiseksi. (Roivas & Karjalainen 2013, 119-122.)

14.3 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön tekijät tapasivat yhteistyöyrityksen vastaavan työterveyshoitajan syksyllä 2016. Tapaamisessa keskusteltiin mahdollisista opinnäytetyöaiheista. Kaikki opinnäytetyön mahdolliset aihepiirit liittyivät terveyden edistämiseen työterveyshuollossa. Vastaavan työterveyshoitajan mukaan eniten tarvetta oli ajankohtaiselle, kirjalliselle ohjausmateriaalille. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus päätettiin toteuttaa tuottamalla kirjallinen tuotos eli opas työterveyshoitajien käyttöön. Yhteistyöyrityksessä ehdotettiin oppaan aiheeksi joko yötyötä tai vuorotyötä. Yhteistyöyritys toivoi helposti tulostettavaa opasta, joka voidaan julkaista myös sähköisessä muodossa eli käytännössä PDF-tiedostona. Yhteistyöyritys pyysi oppaassa käsiteltävän myös terveellisiä välipaloja, jotka eivät vaadi kylmäsäilytystä. Opas rajattiin myöhemmin vuorotyöhön, koska työelämän edustajana toimivan työterveyshoitajan mukaan vuorotyöhön liittyvä opas olisi monikäyttöisempi. Teoreettisen viitekehyksen keräämisen jälkeen alkoi oppaan työstäminen. Oppaassa keskitytään ohjeistamaan vuorotyöntekijöitä sopivassa ravitsemuksessa, hyvässä unessa, liikunnassa ja voimaannuttavassa vapaa-ajassa. Opinnäytetyön teoriaosuudesta on poimittu keskeisimmät vuorotyössä selviytymiseen vaikuttavat elintapatekijät. Oppaassa ei käsitelty opinnäytetyön teoriaosuudesta kappaleita työterveyshuolto, työhyvinvointi, vuorotyö ja mielenterveys, vuorotyön muut terveyshaitat ja sopeutuminen vuorotyöhön, koska niiden ei koettu sopivan oppaan aiherajaukseen.

14.4 Oppaan toteutus

Opas on toteutettu hyvän hyvän kirjallisen ohjauksen periaatteiden mukaisesti eli ohjeet ovat yksiselitteisiä, tiiviitä ja täsmällisiä ja ne on tehty vastaamaan kohderyhmän oletettuja tarpeita. Oletettuja tarpeita olivat uni, ravitsemus, liikunta sekä voimaannuttava vapaa-aika. Oppaan teksti on luotettavaa ja virheetöntä sekä tyyliältään ja ilmaisutavaltaan pelkistettyä. Opas annettiin arvioitavaksi työterveyshoitajille ennen kuin se lähetettiin arvioitavaksi kohderyhmälle eli työterveyshuollon asiakkaille. Oppaaseen saatiin kaksi sisällöllistä korjausehdotusta työterveyshoitajilta; korvatulppien käyttö *tarvittaessa* sekä tietokoneen ja television käytön välttäminen (matkapuhelimen lisäksi) ennen nukkumaanmenoa. Nämä korjausehdotukset lisättiin valmiiseen oppaaseen.

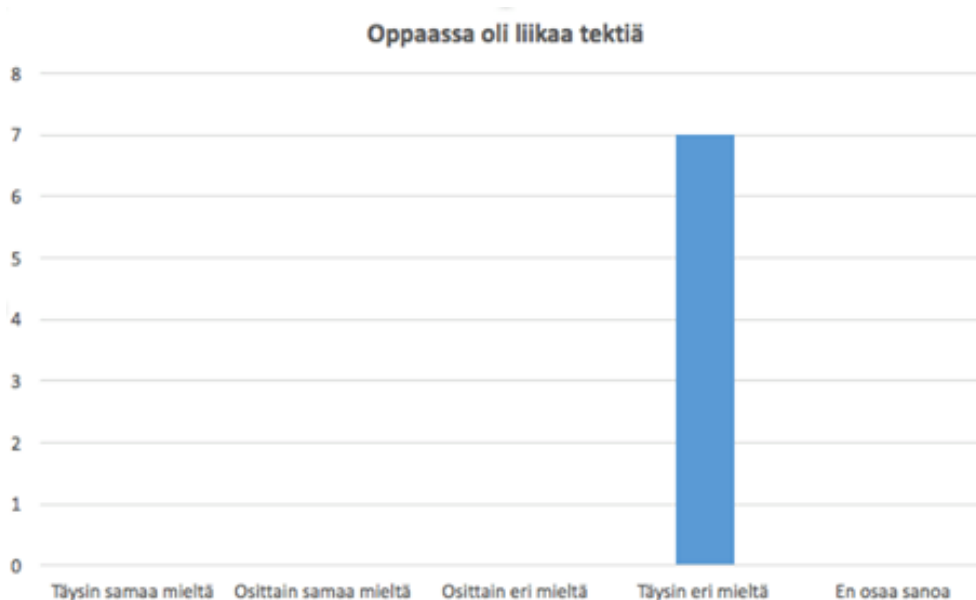
Teksti kirjoitettiin Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelman avulla. Otsikointi, asettelut ja ulkonäölliset muokkaukset tehtiin Corel-kuvankäsittelyohjelmalla. Opas muokattiin kuvankäsittelyohjelmalla A4-muotoon, jonka voi tarvittaessa taittaa A5-muotoon. Kuvankäsittelyohjelman käyttöön saatiin apua alan asiantuntijalta. Oppaaseen lisättiin liitteeksi oppaan tekijöiden nimet sekä oppaassa käytetyt lähteet.

14.5 Oppaan arviointi

Oppaaseen pyydettiin palautetta ensin yhteistyöyrityksen työterveyshoitajilta. Lomakkeeseen pyydettiin työterveyshoitajien mielipiteitä oppaan hyödyllisyydestä eli pystyvätkö työterveyshoitajat hyödyntämään opasta omassa asiakastyössään, käytettävyydestä eli voivatko työterveyshoitajat suositella opasta myös muille kollegoilleen ja ulkoasusta eli tekstin määrästä ja oppaan ulkonäöstä. Tarkoituksena oli saada kehittämissideoita, joiden avulla opasta voitiin muokata viimeisteltyyn versioon. Saatekirje (Liite 1) , kyselylomake (Liite 2) sekä oppaan ensimmäisen versio lähetettiin yhteistyöyrityksen vastaavalle työterveyshoitajalle, joka jakoi saatekirjeen, oppaan sekä oppaan kyselylomakkeen yhteistyöyrityksen yhden toimipisteen työterveyshoitajille.

Haimme vastaukset sovitusti yhteistyöyrityksen toimipisteestä. Vastaukset olivat nimettöminä suljetussa kirjekuoressa. Kyselyyn vastasi seitsemän työterveyshoitajaa.

Kaikkien vastaajien mielestä oppaassa oli sopivasti tekstiä.



Kuvio 2: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset

Yksi vastaajista oli täysin samaa mieltä, neljä osittain samaa mieltä, yksi osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä, että oppaan ulkoasu oli miellyttävä.



Kuvio 3: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset

Oppaaseen tehtiin visuaalisia muutoksia tarkkuuteen, asetteluun sekä värimaailmaan hoitajien palautteen perusteella. Yksi vastaajista toivoi kuvia oppaaseen, mutta näitä ei lisätty, koska kuvat olisivat tehneet oppaasta sekavan sekä se olisi ollut tekijänoikeudellisista syistä hankalaa.

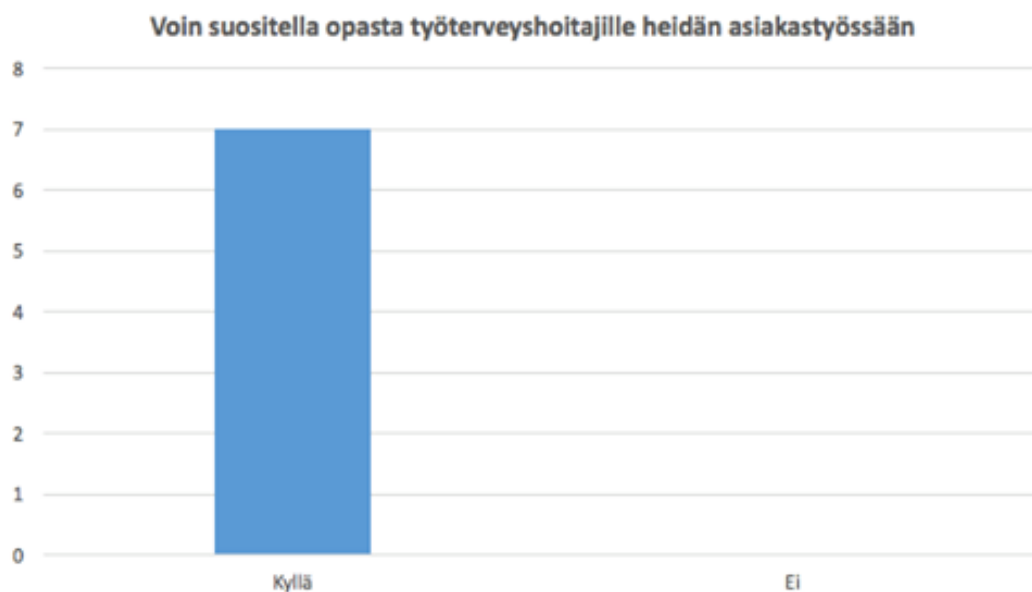
Viisi vastaajista oli täysin samaa mieltä ja kaksi oli osittain samaa mieltä, että pystyy hyödyntämään opasta omassa asiakastyössään.



Kuvio 4: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset

Kyselylomakkeessa oli yksi avoin kysymys: “Jäikö oppaasta mielestäsi puuttumaan jotain? Tai oliko oppaassa jotain turhaa tietoa? Perustele.” Yksi vastaajista toivoi vuorotyöhön liittyvien oireiden käsittelyä, mutta niitä ei haluttu liittää oppaaseen, koska oppaaseen haluttiin positiivinen näkökulma eikä ehdotus vastannut aiheen rajausta. Yksi vastaaja toivoi laajempia perusteluja ravitsemus-väittämiin.

Kaikki vastaajat voivat suositella opasta myös muille työterveyshoitajille.



Kuvio 5: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset

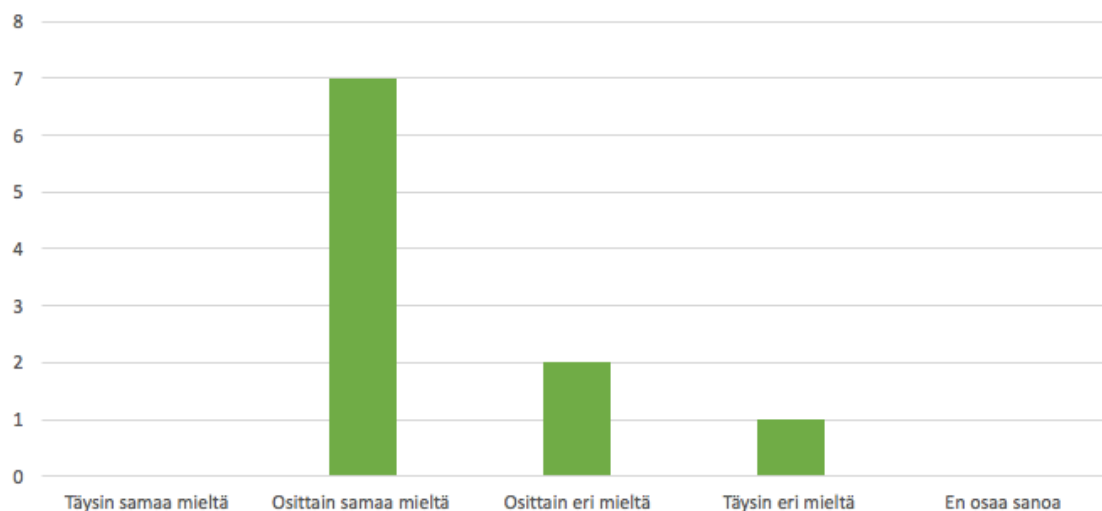
Yksi vastaajista toimitti palautelomakkeen palautusajan ulkopuolella, joten palautteen kehittämisideoita, eli kuvallisia esimerkkejä terveellisistä välipaloista sekä vapaa-aika osion täydentämistä, ei voitu huomioida valmiissa oppaassa.

Kun opas oli muokattu, se lähetettiin työelämän edustajana toimivalle työterveyshoitajalle, joka välitti oppaan erään asiakasyrityksensä työntekijöille. Työterveyshoitaja valitsi arvioinnin kohderyhmän itse omien asiakasyritystensä joukosta. Oppaan (Liite 3) mukana lähetettiin saatekirje (Liite 4) sekä arviointilomake (Liite 5). Lomakkeessa pyydettiin työterveyshuollon asiakkaiden mielipiteitä oppaan hyödyllisyydestä ja sisällöstä eli saivatko asiakkaat oppaasta hyödyllisiä vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen, saivatko asiakkaat uutta tietoa vuorotyöntekijän uneen, ravitsemukseen ja liikuuntaan liittyvissä asioissa, mistä vuorotyöhön liittyvistä asioista asiakkaat olisivat halunneet enemmän tietoa ja voisivatko asiakkaat suositella opasta muillekin vuorotyöntekijöille sekä ulkoasusta eli tekstin määrästä ja oppaan ulko näöstä.

Haimme vastaukset sovitusti yhteistyöyrityksen toimipisteestä. Vastaukset olivat nimettöminä suljetussa kirjekuoressa. Kyselyyn vastasi kymmenen elektroniikkayrityksen työntekijää, jotka työskentelevät ainoastaan yövuorossa.

Seitsemän vastaajista oli osittain samaa mieltä, kaksi osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä, että he saivat oppaasta hyödyllisiä vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen.

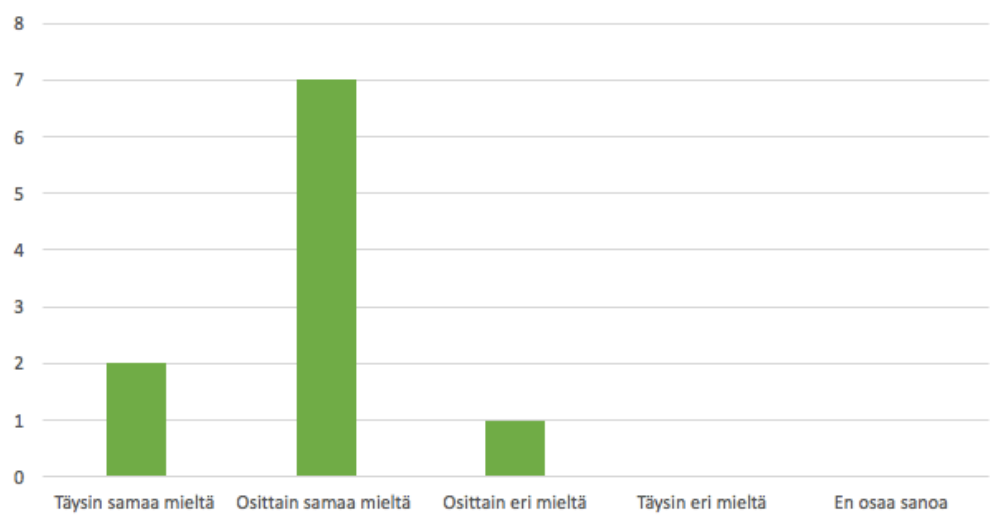
Sain oppaasta hyödyllisiä vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen



Kuvio 6: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset

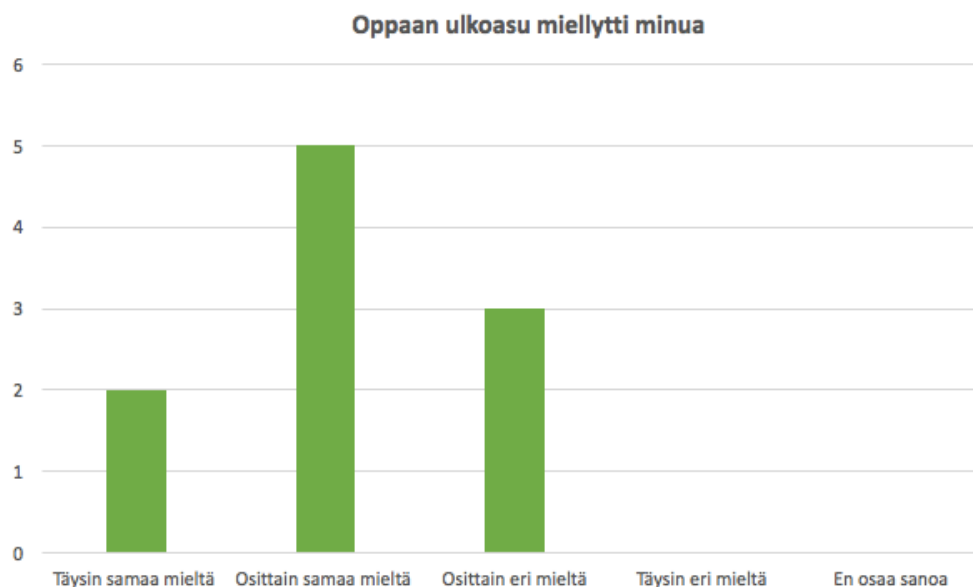
Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä, seitsemän osittain samaa mieltä ja yksi osittain eri mieltä, että oppaassa oli sopivasti tekstiä.

Oppaassa oli sopiva määrä tekstiä



Kuvio 7: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset

Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä, viisi osittain samaa mieltä ja kolme osittain eri mieltä, että oppaan ulkoasu oli miellyttävä. Vastaajat toivoivat kuvia ja lisää värejä oppaaseen ja ydinasioita tummennettuna tekstissä. Yhdessä palautteessa toivottiin myös, että fonttikoot olisivat yhtenäiset kaikilla sivuilla.



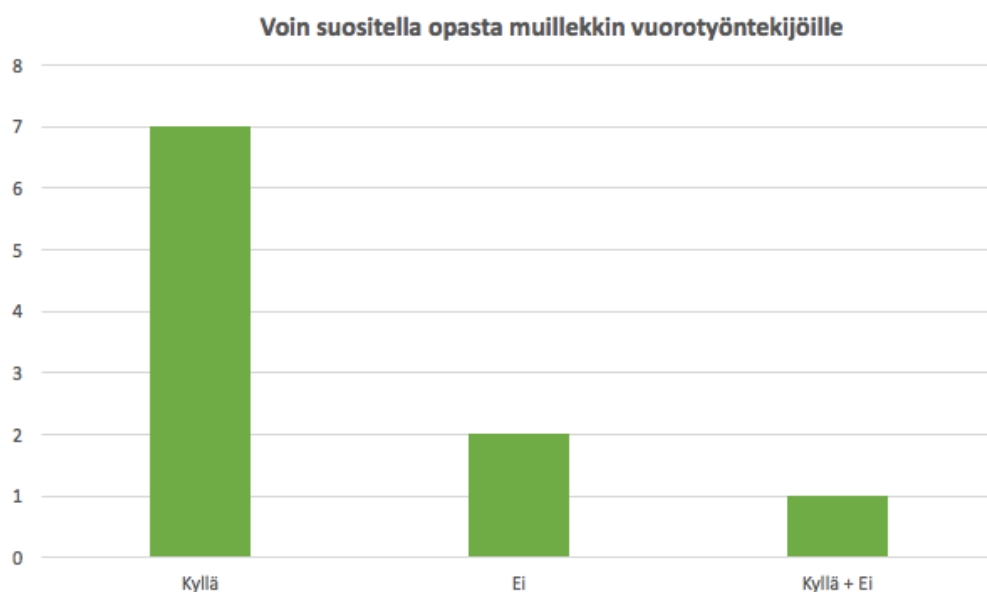
Kuvio 8: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset

Arviointilomakkeessa käytettiin myös avoimia kysymyksiä. Arviointilomakkeen ensimmäinen avoin kysymys oli: “Sain oppaasta uutta tietoa vuorotyöntekijöiden uneen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvissä asioissa? Perustele mihin niistä sait uutta tietoa?” Viisi vastaajista kertoi saaneensa oppaasta uutta tietoa. Uutta tietoa saatiin melatoniinin käytöstä, unen rytmityksestä, päiväunien hyödyllisyydestä sekä aurinkolasien käytöstä aamuisin yövuoron jälkeen.

Toinen arviointilomakkeen avoimista kysymyksistä oli: “Mistä vuorotyöhön liittyvistä asioista olisit halunnut saada enemmän tietoa? Miksi?” Kuusi vastaajista koki tarvitsevansa enemmän tietoa vuorotyöhön liittyvistä asioista. Lisätietoa toivottiin motivaation parantamisesta, säännöllisen yötyön vaikutuksista, kilpailukykysovimuksen vaikutuksista työssä jaksamiseen, tilastotietoa vuorotyön kuormittavuudesta sekä ohjeita pelkkää yövuoroa tekeville. Yksi vastaajista oli maininnut oppaan sopivan paremmin uusille yötyöntekijöille.

Seitsemän vastaajista voisi suositella opasta muillekin vuorotyöntekijöille. Yksi vastaajista ei osannut vastata kysymykseen, sillä hän ei tunnistanut itseään tai toimintaansa yhdestäkään oppaan ohjeesta. Kaksi vastaajista ei voisi suositella opasta muille vuorotyöntekijöille, koska oppaan neuvoja ei voida noudattaa omalla työpaikalla, esimerkiksi taukojen määrää tai

pituutta ei saa itse määritellä, työtilaa ei voi tuulettaa eikä työajalla voi nukkua eikä työpaikan vuorotyöskentely sovi yhteen oppaan ohjeiden kanssa.



Kuvio 9: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset

Kaikki saadut vastaukset työterveyshoitajilta ja asiakkailta käsiteltiin nimettöminä ja luottamuksellisesti. Palautekyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastuneet saaduista tuloksista. Täytetyt palautelomakkeet olivat vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävillä. Opinnäytetyön viimeistelyn jälkeen täytetyt palautelomakkeet tuhoettiin, niin etteivät ulkopuoliset päässeet niitä lukemaan.

15 Pohdinta

15.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää huomioida sen eettiset näkökulmat. Tutkimuksen, sekä myös opinnäytetyön tekijän, tulee työtä tehdessään selvittää useista eettisistä valinta- ja päätöksentekotilanteista. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukainen ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen, tieteellisen tiedon avoimuuden huomioiminen tuloksia julkaistessa, työn suunnittelu, toteutus ja raportointi vaatimusten mukaisesti sekä muiden tutkijoiden töiden ja saavutusten huomioiminen kunnioittavalla tavalla ja niin, että heidän saavutuksilleen annetaan niille kuuluva arvo ja merkitys myös omassa tutkimuksessa. Plagiointi on ehdottomasti tieteellisten käytäntöjen vastaista, eli toisten tuotoksia tai asiasisältöjä ei saa esittää

omanaan. Jos näin kuitenkin haluttaisiin tehdä, tulee tekstistä ilmetä asianmukaiset, tarkat lähdeviitteet. (Hirsjärvi ym. 2013, 26; Kylmä & Juvakka 2007, 137; Tuomi & Sarajärvi 2013.)

Opinnäytetyön tiedonhaku suoritettiin käyttäen Laurea Finnaa, Medicia, Google Scholaria sekä Työterveyslaitoksen ja Duodecimin Terveysportin hakua. Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin vain luotettavaksi tiedettyjä tiedonhakujärjestelmiä. Painettuja teoksia etsittiin myös suoraan kirjastoista ympäri Suomea. Työn suunnittelu, toteutus ja raportointi tehtiin Laurean opinnäytetyövaatimusten mukaisesti. Opinnäytetyössä ei plagioitu toisten tuotoksia tai asiiasältöjä. Lakitekstit ovat kuitenkin kopioitu suoraan niin kuin ne ovat laissa kerrottu.

Luotettavuuden arvioinnilla selvitetään tutkimuksen tuotosten totuudenmukaisuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisin kriteerein. Näitä kriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Kyseisiä kriteerejä voidaan hyödyntää myös toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on osoittaa tutkimuksen ja tulosten uskottavuutta. Uskottavuutta vahvistaa se, että tutkimuksen tekijä on pidemmän ajan tutkittavan ilmiön parissa. Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimusprosessia ja sitä, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua. Vaikka tutkimuksessa saatetaan eri tutkijoiden toimesta päätyä eri tulkintoihin, ei se välttämättä tarkoita luotettavuusongelmaa, sillä ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä pikemminkin kasvaa erilaisten tulkintojen seurauksena. Refleksiivisyys tarkoittaa tutkimuksen tekijän tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkimusentekijänä. Tutkimusraportissa tulisi kuvata tutkimuksen lähtökohdat sekä se kuinka tekijä vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.) Tutkitun ympäristön ja sovelletun ympäristön samankaltaisuus vaikuttaa tulosten siirrettävyyteen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 138).

Opinnäytetyön teoriaosuus on uskottava, sillä teoreettinen viitekehys perustuu tutkittuun, luotettavaan tietoon. Teoriaosuudessa perustellut väittämät tukevat terveyden edistämisen näkökulmaa opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa eli oppaassa. Toisin sanoen oppaan ohjeille löytyy perustelut opinnäytetyön teoreettisesta viitekehuksesta. Opinnäytetyön tekijät työskentelivät opinnäytetyön viitekehysten parissa useita kuukausia, mikä lisää opinnäytetyön uskottavuutta. Vahvistettavuus näkyy opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, jossa on kuvattu opinnäytetyöprosessin vaiheita. Tämän perusteella on helppoa seurata, kuinka prosessi on edennyt. Opinnäytetyön tekijät ovat olleet tietoisia itsestään opinnäytetyön tekijänä. Opinnäytetyön tekijöillä on ollut omakohtaista kokemusta vuorotyöstä, mikä on saattanut osaltaan vaikuttaa myös vuorotyön haittojen esille tuomiseen teoreettisessa viitekehyksessä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tehtiin niin, että sitä voidaan mahdollisimman hyvin hyödyntää työskentelyalasta riippumatta. Yhteistyöryityksen päätöksestä opas annettiin arvioitavaksi ainoastaan yötyötä tekeville, joten siirrettävyys ei toteutunut parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyön tekijät olisivat antaneet oppaan arvioitavaksi kohderyhmälle, jossa työntekijät tekevät pääsääntöisesti vaihtelevia työaikoja. Tällöin oppaan siirrettävyyttä oltaisiin voitu arvioida paremmin.

Kirjallisuuden valinnassa tarvitaan lähdekritiikkiä. Tutkijan tai tässä tapauksessa opinnäytetyötä tekevän on työtä tehdessään huomioitava kriittisyys niin lähteitä valitessaan kuin tulkitessaan. Lähteiden arvioimiseksi olisi syytä kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähdetiedon ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan ja vastuuseen sekä totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. Kirjoittajan toistuessa julkaisun tekijänä sekä arvostettujen kirjoittajien lähdeviitteissä, on hän todennäköisesti arvostettu alallaan. Tutkimustieto muuttuu monella alalla nopeasti ja aiempi tieto kumuloituneen uuteen, joten on pyrittävä käyttämään tuoreita lähteitä, mutta myös suosia alkuperäisiä. Alkuperäisiin lähteisiin tutustuessa saattaa huomata sen, miten tieto on voinut useassa lainausketjussa muuttua alkuperäisestä huomattavasti. Arvostettu kustantaja painattaa vain asiatarkastuksen läpäissyttä tekstiä. Vahinkoja voi sattua ja tutkimuksista kirjoitettuja lausuntoja on hyvä etsiä laadun varmistamiseksi. Tutkimuksen ajatellaan olevan puolueeton niin asenteiltaan kuin käsittelytavaltaan ja tavoittelevan totuutta. Tekstiin on suhtauduttava varoen, mikäli painotuksista tai kielenkäytön joistakin vivahteista tulee esille vinoutuneisuutta, joka laittaa epäilemään tekstin tarkoitusperiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 113-114.)

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat ajankohtaisia. Lähteitä etsiessämme törmäsimme jatkuvasti samojen tunnettujen suomalaisten kirjoittajien aineistoihin. Saimme käsityksen, että he ovat Suomessa merkittäviä vuorotyön ja yötyön asiantuntijoita. Toisaalta heidän kirjoittamia samoja asiasisältöjä oli useissa eri lähteissä, joten joissain aihealueissa ei sisällöllistä vaihtelua juurikaan ollut. Kaikista vuorotyöhön ja yötyöhön liittyvistä tekijöistä ei ole vielä tehty tarpeeksi kattavaa tutkimusta, esimerkiksi vuorotyöntekijöiden unen ja unettomuuden vaikutuksista heidän terveyteensä eri vuorojärjestelmissä ja yksilöllisesti suunniteltujen työvuorojen terveyshyödyistä. (Sallinen & Kecklund 2010, 130.)

15.2 Johtopäätökset, hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä terveellisistä elintavoista opas vuorotyöntekijälle vuorotyössä jaksamiseen. Oppaassa on tietoa unesta, ravitsemuksesta, liikunnasta sekä voimaannuttavasta vapaa-ajasta, jotka luovat pohjan terveellisille elintavoille. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa mielenkiintoinen, helposti luettava ja tiivis opas. Oppaasta tehtiin helposti luettava ja tiivis, ja se on helposti tulostettavissa myös mustavalkoisena sekä ilman kaksipuoleista tulostusmahdollisuutta.

Tavoitteena oli myös, että yhteistyöyrityksen työterveyshoitajat voivat hyödyntää opasta omassa asiakastyössään esimerkiksi alku- ja määräaikaistarkastusten yhteydessä. Työterveyshoitajilta saadun palautteen perusteella voidaan päätellä, että tässä tavoitteessa on onnistuttu, sillä viisi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä, että he pystyvät hyödyntämään opasta omassa asiakastyössään. Kyseiset vastaajat olivat myös sitä mieltä, että he voivat suositella opasta myös työterveyshuollossa työskenteleville kollegoilleen.

Oppaasta oltaisiin voitu kerätä laajemmin palautetta työterveyshoitajilta sekä työterveyshuollon asiakkailta, jotta oppaasta oltaisiin saatu tehtyä vielä enemmän työterveyshoitajien toiveita vastaava ja jotta oppaan siirrettävyydestä saataisiin luotettavampaa tietoa.

Opinnäytetyötä voitaisiin kehittää tekemällä oppaasta visuaalisesti mielenkiintoisempi esimerkiksi tekemällä oppaasta toinen, kuvallinen versio, joka olisi ollut luettavissa Internet-selaimessa. Tällöin oppaan visuaalinen muotoilu voitaisiin teettää graafisen suunnittelun ammattilaisella. Oppaasta olisi voitu tehdä myös oma, yötyöhön keskittyvä versio pelkästään yövuoroa tekeville työntekijöille, koska saatujen palautteiden perusteella myös yötyöoppaalle olisi tarvetta myös pitkään yötyötä tehneiden keskuudessa. Oma opas voitaisiin tehdä myös niille, jotka työskentelevät säännöllisesti aikaisissa aamuvuoroissa, sillä kyseiset työvuorot vaativat elintapamuutoksia etenkin unen ja ravitsemuksen osalta.

15.3 Itsearviointi

Nelikenttäänalyysi SWOT on yleisesti käytetty yritystoiminnan analysointimenetelmä. Vaikka SWOT-analyysi on kehitetty yritystoimintaa varten, voidaan sitä yhtä hyvin hyödyntää myös yksilöllisen kasvun mittarina. Lyhennys SWOT tulee englanninkielen sanoista Strength (vahvuus), Weakness (heikkous), Opportunity (mahdollisuus) ja Threat (uhka). Yksinkertaisen analyysin avulla voidaan selvittää analysointikohteen vahvuuksia ja heikkouksia sekä tulevaisuuden mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi antaa mahdollisuuden arvioida vaivattomasti omaa toimintaa. SWOT-analyysissa vahvuudet ja heikkoudet nähdään sisäisinä tekijöinä, kun taas mahdollisuudet ja uhat nähdään ulkoisina tekijöinä. (The Community Tool Box 2016; Suomen Riskienhallintayhdistys ry 2012-2016.)

	Positiiviset	Negatiiviset
Sisäiset tekijät	<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hyvä ryhmädynamiikka - Selvä visio opinnäytetyöstä - Omat kokemukset vuorotyöstä 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aikataulujen yhteensovittaminen - Tietotekniset haasteet
Ulkoiset tekijät	<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppaan hyödyllisyys yhteistyöyrityksen työterveyshoitajille - Oppaan hyödyllisyys työterveyshuollon asiakkaille - Työterveyshuollon asiakkaat jaksavat paremmin vuorotyössä 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vääränlainen kohderyhmä opasta arvioidessa - Työterveyshuollon asiakkaat eivät saa uutta tietoa oppaasta - Oppaan tietoihin ei luoteta tai niitä ei koeta uskottaviksi - Työterveyshuollon asiakkaat eivät ole motivoituneita opasta kohtaan

Kuvio 10: SWOT- analyysi

Opinnäytetyön itsearviointi toteutettiin SWOT-analyysin avulla. Opinnäytetyön tekijät kokivat sisäisistä tekijöistä vahvuudeksi erityisesti ryhmädynamiikan. Opinnäytetyön teko koettiin mielekkääksi ryhmässä, jossa kaikki ryhmäläiset saivat tuoda esiin omat mielipiteensä sen kuitenkaan vaikuttamatta ryhmädynamiikkaan haitallisesti. Jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus hyödyntää omia vahvuuksiaan opinnäytetyöprosessin edetessä. Ryhmällä oli selvä visio siitä millainen opinnäytetyöstä halutaan tehdä, joten opinnäytetyötä oli helppo alkaa työstää. Lisäksi opinnäytetyön tekijöiden omat kokemukset vuorotyöstä helpottivat aiheesta kirjoittamista. Sisäisistä tekijöistä heikkouksina koettiin aikataulujen yhteensovittamisen hankaluus esimerkiksi harrastusten ja työvuorojen takia, sekä tietotekniset haasteet esimerkiksi opinnäytetyöpohjan käsittelyssä. Laureassa ei ole enää saatavilla apua opinnäytetyöpohjan käsittelyyn, joten opinnäytetyön tekijät joutuivat itse, ohjevideoiden avulla, ratkaisemaan opinnäytetyöpohjan ongelmia mihin kului todella paljon ylimääräistä aikaa.

Opinnäytetyön tekijät kokivat ulkoisista tekijöistä mahdollisuuksiksi oppaan hyödyllisyyden ja käytettävyyden työterveyshoitajien työssä tulevaisuudessa esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä. Mahdollisuuksina nähtiin myös oppaan hyödyllisyys työterveyshuollon asiakkaille, esimerkiksi niin, että heidän vuorotyössä jaksaminen parantuu oppaan vinkkien avulla, ja vuorotyö koetaan mielekkäämmäksi kuin ennen. Ulkoisista tekijöistä uhkina koettiin erityisesti

vääränlainen kohderyhmä opasta arvioidessa. Kohderyhmä koettiin uhaksi koska oppaan siirrettävyys kärsii, jos sitä arvioi muut kuin vuorotyötä tekevät työntekijät. Uhaksi koettiin myös se, että työterveyshuollon asiakkaat eivät saa uutta tietoa oppaasta, oppaan tietoihin ei luoteta tai niitä ei koeta uskottaviksi ja näin ollen he eivät ole motivoituneita oppaan ohjeiden hyödyntämiseen omassa elämässään.

Lähteet

Painetut lähteet

- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakola, T. & Kalliomäki-Levanto, T. (toim.) 2010. Työvuorosuunnittelu hoitoalalla. Ergonomiaa, autonomiaa, hyvinvointia. Sastamala: Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18.painos. Helsinki: Tammi.
- Honkonen, T. 2010. Työ ja mielenterveys. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 70-86.
- Hublin, C. & Härmä, M. 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 125-136.
- Husman, P. & Liira, J. 2010. Työpaikka terveyden edistämisen areenana. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 196-203.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004 Hyvä uni - hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. 10. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.
- Karhula, A. 2005. Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos
- Kettunen, R. & Meretoja, O. Valvominen ja yötyö. Erikoislääkäri 5/2007, 194-195 ja 197.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Roivas, M., & Karjalainen, A. L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Sallinen, M. & Kecklund, G. Shift work, sleep and sleepiness - differences between shift schedules and systems. Scand J Work Environ Health 2010; 36(2): 121-122, 129-130.
- Takala, E-P. 2010. Työ ja liikuntaelimityö. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 85-103.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, S. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Työturvallisuuskeskus. 2011. Työturvallisuus ja työterveys työpaikalla. 4. tarkistettu painos. Työturvallisuuskeskus TTK.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Internet-lähteet

- Huttunen, M. 2015. Kaamosmasennus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00377. Luettu 10.1.2017.

Hyvis 2014. Vuorotyöläisen ravitseminen. <http://www.hyvis.fi/itasavo/fi/Sivut/vuorotyolaisen-ravitseminen.aspx>. Luettu 15.1.2017.

Härmä, M. & Sallinen M. 2004. Hyvä uni - hyvä työ. Ergonomisen työn kriteerejä. Artikkelissa Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100526. Luettu 10.1.2017.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Helsinki: Työterveyslaitos. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046. Luettu 15.1.2017.

Härmä, M. Hublin, C. & Sallinen, M. 2013. Vuorotyöstä johtuva uni- ja vireyshäiriö. Helsinki: Työterveyslaitos. http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=&p_haku=vuorotyöstä_johtuva_uni-_ja_vireyshäiriö. Luettu 3.1.2017.

Karhula, K., Puttonen, S., Vuori, M., Sallinen, M., Hyvärinen, H.K., Kalakoski, V. & Härmä, M. 2011. Työstressi ja uni hoitotyössä. Työstressin ja työaikajärjestelyjen vaikutukset uneen, kuormittumiseen ja toimintakykyyn terveydenhuoltoalan ammattilaisilla. Helsinki: Työterveyslaitos. http://partner.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Tyostressi_ja_uni.pdf. Luettu 16.1.2017.

Kuluttajaliitto 2014. Ateriarytmillä virtaa. <http://syohyvaa.fi/ateriarytmilla-virtaa/>. Luettu 3.2.2017.

Käypä hoito -suositus. 2015. Unettomuus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>. Luettu 13.1.2017.

Laki vähittäiskaupan sekä parturi- ja kampaamoliikkeen aukioloajoista annetun lain kumoamisesta 1618/2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20151618>. Luettu 2.2.2017.

Li, Y., Gao, X., Winkelman, J.W., Cespedes, E.M., Jackson, C.L., Walters, A.S., Schernhammer, E., Redline, S. & Hu, F.B. 2016. Association between sleeping difficulty and type 2 diabetes in women. *Diabetologia*. Vol. 59, No. 4, 719-727. <http://link.springer.com/article/10.1007/s00125-015-3860-9>. Luettu 21.1.2017.

Linjama, H. Häkkinen, L. Peuhkuri, K. & Laitinen, J. 2007. Ravitsemusterapeutti työterveys-huollossa. Helsinki: Suomen Työterveyslääkäriyhdistys r.y. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=t100420&p_haku=hoitosuositus Luettu 10.1.2017.

Miettinen, J. 2008. Vuorotyö ja terveys. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100526. Luettu 10.1.2017.

Mustajoki, P. 2016. Kofeiini ja terveys. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123. Luettu 15.1.2017.

Partinen, M. 2012a. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013. Luettu 13.1.2017.

Partinen, M. 2012b. Vireys, väsymys ja suorituskyky. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007. Luettu 20.1.2017

Partonen, T. 2015. Melatoniini pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nak08561>. Luettu 13.1.2017.

Partonen, T. 2016. Uni-valverytmin (unirytmien) häiriöt. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00535. Luettu 10.1.2017.

- Pietiläinen, K. 2014. Aineenvaihduntaa ja syömistä säätelevät hormonit ja lihavuus. Helsinki: Duodecim. http://www.terveysportti.fi/dtk/pit/koti?p_artikkeli=lih00164&p_haku=grelini. Luettu 1.2.2017.
- Potilaan Lääkärilehti. 2014. Melatoniini edistää unta vain vähän. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/melatoniini-edistaa-unta-vain-vahan/>. Luettu 13.1.2017.
- Potilaan Lääkärilehti. 2015. Melatoniinista voi olla hieman apua vuorotyöläiselle. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/melatoniinista-voi-olla-hieman-apua-vuorotyolaiselle/>. Luettu 13.1.2017.
- Riikonen, T. 2016. Melatoniini vähentää insuliinin tuotantoa. <http://www.hus.fi/hus-tieto/uutishuone/Sivut/Juuri-julkaistu-Melatoniini-vahentaa-insuliinin-tuotantoa.aspx>. Luettu 13.1.2017.
- Suomen Unihoitajaseura ry. 2017. Uni ja unihäiriöt. <http://unihoitajat.fi/terve-uni/> Luettu 13.1.2017.
- Suomen Riskienhallintayhdistys. PK-RH-riskienhallinta. Nelikenttäanalyysi - SWOT. <http://www.pk-rh.fi/index.php?page=swot> Luettu 6.3.2017.
- Tarnanen, K. Partinen, M. Mäkinen, E. & Tuunainen, A. 2016. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00075. Luettu 10.1.2017
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014. Terveellinen ruokavalio. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. Luettu 25.1.2017
- Tilastokeskus. 2011. Työajat vuonna 2010. http://www.stat.fi/til/tyti/2010/15/tyti_2010_15_2011-06-07_kat_003_fi.html. Luettu 2.2.2017.
- Travis, R.C., Balkwill, A., Fensom, G.K., Appleby, P.N., Reeves, G.K., Wang, X-S., Roddam, A.W., Gathani, T., Peto, R., Green, J., Key, T.J. & Beral, V. 2016. Night Shift Work and Breast Cancer Incidence: Three Prospective Studies and Meta-analysis of Published Studies. Journal of the National Cancer Institute. Vol. 108, No. 12. <https://academic.oup.com/jnci/article/doi/10.1093/jnci/djw169/2706931/Night-Shift-Work-and-Breast-Cancer-Incidence-Three>. Luettu 11.1.2017.
- The Community Tool Box. 2016. Section 14. SWOT Analysis: Strength, Weaknesses, Opportunities, and Threats. <http://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/assessment/assessing-community-needs-and-resources/swot-analysis/main>. Luettu 6.3.2017.
- Työaikalaki 9.8.1996/605. Viimeisin muutos 29.1.2016/104. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö. Luettu 3.1.2017.
- Työsuojelu 2015. Lakisääteiset ja muut terveystarkastukset työkyvyn tukena. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoterveys-ja-tapaturmat/tyoterveyshuolto/terveystarkastukset>. Luettu 8.2.2017
- Työsuojelu 2017. Yötyö. <http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus/yotyö>. Luettu 15.1.2017.
- Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383. Viimeisin muutos 29.12.2016/1475. <https://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö. Luettu 1.2.2017.
- Työterveyslaitos. N.d. Terveystarkastukset erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/terveystarkastukset/terveystarkastukset-erityista-sairastumisen-vaaraa-aiheuttavissa-toissa/>. Luettu 6.2.2017

Työterveyslaitos. N.d. Työhyvinvointi. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>. Luettu 20.1.2017

Työterveyslaitos. N.d. Työterveyshuollon toiminta. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveys-huolto/tyoterveyshuollon-toiminta/>. Luettu 3.2.2017.

Työterveyslaitos. N.d. Työterveyshuolto. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/>. Luettu 1.2.2017

Työterveyslaitos. 2015. Paljonko on riittävästi? http://partner.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/paljonko_on_riittavasti/sivut/default.aspx. Luettu 3.2.2017.

Työterveyslaitos. 2016. Työpaikka terveyttä edistävän liikunnan tukena. http://partner.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/tyopaikka_tukena/sivut/default.aspx. Luettu 3.2.2017.

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Viimeisin muutos 17.6.2016/453. <http://www.finlex.fi>, ajan-tasainen lainsäädäntö. Luettu 13.1.2017.

Valtioneuvoston asetus terveystarkastuksista erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä 27.12.2001/1485. Viimeisin muutos 13.10.2005/831. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö. Luettu 20.1.2017.

Kuviot

Kuvio 1: Yötyöntekijän viitteellinen ateriarytmi (Hyvis 2014)	25
Kuvio 2: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset.....	36
Kuvio 3: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset.....	37
Kuvio 4: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset.....	37
Kuvio 5: Työterveyshoitajille suunnatun kyselyn vastaukset.....	38
Kuvio 6: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset	39
Kuvio 7: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset	39
Kuvio 8: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset	40
Kuvio 9: Vuorotyöntekijöille suunnatun kyselyn vastaukset	41
Kuvio 10: SWOT- analyysi.....	45

Taulukot

Taulukko 1: Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18)	21
---	----

Liitteet

Liite 1: Saatekirje työterveyshoitajille	54
Liite 2: Kyselylomake työterveyshoitajille	55
Liite 3: Kuinka jaksaa vuorotyössä? - Opas vuorotyöntekijöille terveellisiin elintapoihin ...	56
Liite 4: Saatekirje työntekijöille	61
Liite 5: Kyselylomake työntekijöille	62

Liite 1: Saatekirje työterveyshoitajille



SAATEKIRJE

Sosiaali- ja terveysala

2017

Hyvä työterveyshoitaja,
Olemme neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme tällä hetkellä opinnäytetyötä, jonka aiheena on ”Kuinka jaksaa vuorotyössä? – Opas vuorotyöntekijöille”. Olemme valmistaneet teorialaiteksin pohjalta tämän oppaan, jonka olet saanut luettavaksi. Olemme koonneet siihen vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen.
Opinnäytetyön osana toteutetaan palautekysely tekemästämme oppaasta, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen merkitsee oppaaseen tutustumista sekä oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Otamme palautteen ja mahdolliset kehittämissuhteet huomioon viimeistellesämme opasta. Antamamme vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksista. Täytetyt palautelomakkeet ovat vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävillä. Opinnäytetyön viimeistelyn jälkeen täytetyt palautelomakkeet tuhotaan, niin etteivät ulkopuoliset pääse niitä lukemaan.
Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan sen valmistuttua Internetissä osoitteessa www.theseus.fi. Jos teillä on jotain aiheeseen liittyvää kysyttävää, lisätietoa saat meiltä.

Ystävällisin terveisin,

Maria Nyssönen
maria.nyssonen@student.laurea.fi
Jemina Qvick
jemina.qvick@student.laurea.fi
Jonna Vaalio
jonna.vaalio@student.laurea.fi

Liite 2: Kyselylomake työterveyshoitajille

Kyselylomake työterveyshoitajille oppaasta ”Kuinka jaksaa vuorotyössä?”

Ympyröi sopiva vaihtoehto tai tarvittaessa kirjoita perustelu.

	täysin samaa mieltä 4	osittain samaa mieltä 3	osittain eri mieltä 2	täysin eri mieltä 1	en osaa sanoa 0
1. Oppaassa oli liikaa tekstiä	4	3	2	1	0
2. Oppaan ulkoasu miellytti minua	4	3	2	1	0

Jos vastasit 2-0, perustele mikä oppaan ulkonäössä ei miellyttänyt sinua?

3. Pystyn hyödyntämään opasta asiakastyössäni 4 3 2 1 0

Jos vastasit 2-0, perustele miksi et voi käyttää opasta osana asiakastyötäsi?

4. Jäikö oppaasta mielestäsi puuttumaan jotain? Tai oliko oppaassa jotain turhaa tietoa? Perustele alle.

5. Voin suositella opasta työterveyshoitajille heidän asiakastyössään

Kyllä / Ei

Kiitos vastauksestasi!

KUINKA JAKSAA VUOROTYÖSSÄ?

UNI

Nukkuminen kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Unella on aivojen ja koko kehon toimintakykyä palauttava ja elvyttävä vaikutus. Unen edellytyksiä ovat valveen aikana kertyvä unen tarve, unen ja valveen oikea-aikaisuus vuorokauden aikaan nähden sekä ihmisen kehon ja mielen riittävä rentoutuneisuus. Unta voidaan kutsua normaaliksi, jos henkilö kokee heräämisen jälkeen virkeyttä, eikä väsymys rajoita toimintakykyä päivisin.

Huomioi nukkumisympäristösi

- Nukkumisympäristön tulisi olla pimeä, rauhallinen ja hieman viileä
 - Tuuleta makuuhuone
 - Käytä valoisalla pimennysverhoja tai silmälappuja
 - Käytä korvatulppia tarvittaessa
 - Laita puhelin äänettömälle
 - Vältä puhelimen, tietokoneen ja television käyttöä ennen nukkumaanmenoa
 - Merkitse yhteiseen kalenteriin nukkumisaikasi → muu perhe osaa antaa sinulle nukkumisrauhan

Uni-valverytmiä eniten muuttavat työajat

- Varhaiset aamuvuorot
 - Yritä herätä ja mennä nukkumaan aikaisemmin kuin normaalisti varhaista aamuvuoroa edeltävänä päivänä
 - Tarvittaessa voit yrittää helpottaa nukahtamista käyttämällä melatoniinia iltaisin
- Yövuorot
 - Yritä nukkua normaalia pidempään ensimmäisen yövuoron aamuna
 - Nuku päiväunet juuri ennen yövuoron alkua
 - Jos ulkona on valoisaa lähtiessäsi yövuorosta, käytä aurinkolaseja kotimatalla
 - Melatoniinia ei suositella käytettäväksi aamulla yövuoron jälkeen

Melatoniinia eli pimeähormonia erittyy öisin eli pimeään aikaan. Jos melatoniini-ravintolisää käytetään aamuisin, häiritsee se melatoniinin normaalia erittymistä ja näin muuttaa ihmisen uni-valverytmiä.

Vireyden ylläpito vuorotyössä

- Venyttele tai tee kevyttä taukoliikuntaa
- Muista riittävät tauot, jaloittelu ja työtilan tuuletus
- Käytä kirkasvalolamppua yövuorossa klo 23- 05 välisenä aikana
- Jos mahdollista, nuku yövuoron aikana 10–20 minuutin nokoset ja vaihtelee työtehtäviä säännöllisesti

Ihminen tarvitsee riittävää vireystasoa, jotta aivot toimisivat normaalisti, ihminen pysyisi hereillä ja tehtävistä suoriuduttaisiin suunnitellusti. Jos vireystaso on alentunut, ihminen on unelias ja tuntee väsymystä.

Päivärytmiin sopeutuminen:

- Viimeisen yövuoron jälkeen vietä aikaa päivänvalossa tai pimeään vuodenaikaan kirkkaassa keinovalossa
- Herää viimeisen yövuoron jälkeen jo puolenpäivän aikaan → tunnet itsesi illalla väsyneeksi, nukahdat helpommin ja helpotat unirytmien palauttamista takaisin normaaliin rytmiin
- Tärkeää olisi noudattaa normaalia uni-valverytmiä myös esimerkiksi lomien aikana, jotta rytmi ei häiriintyisi
- Jos nukahtaminen on vaikeaa yövuorajakson päätteeksi, voit kokeilla melatoniinin käyttöä iltaisin
- Jos koet itsesi erityisen väsyneeksi yövuorajakson jälkeen
 - Nuku säännöllisesti päivänia
 - Tarvittaessa voit kokeilla päiväunien pidentämistä 1-2 tuntiin, jotta saat univelkasi korjattua
 - Sijoita päiväunet tarpeeksi etäälle normaalista nukkumaanmenoajastasi

RAVITSEMUS

Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeripitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa ja säilyttää elimistön vireystason tasaisena. Epäsäännölliset työajat hankaloittavat terveellisen ja säännöllisen ruokavalion noudattamista. Siksi vuorotyötä tekevillä esimerkiksi närästys ja vatsavaivat ovat yleisiä.

- Pyri syömään säännöllisesti 3-5 tunnin välein
- Huomioi kuitenkin yövuorossa poikkeava ateriarytmi (Kuva 1)
 - Suosi kevyttä, hyvin sulavaa ruokaa
 - Vältä vuorotyössä raskaita aterioita ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja → sokerit ja vaaleat viljat väsyttävät enemmän kuin hitaasti imeytyvät hiilihydraatit -> suosi siis aterioilla kasviksia, marjoja, täysjyväviljoja, proteiineja (vähärasvaiset maitotuotteet, kala, liha, palkokasvit) sekä kasviöljyjä
 - Vältä liiallista suolan käyttöä
 - Vältä liiallisten nesteiden nauttimista yövuorossa, jotta et herää päivällä nukkuessasi vessahätään → aikuisten päivittäinen nesteentarve on noin 1-1,5l
 - Kofeiinituotteiden käyttöä ei suositella yövuoron lopussa
 - Alkoholia ei suositella nukahtamisen nopeuttamiseen
 - **Jos sinulla ei ole mahdollisuutta jääkaappisäilytykseen työssäsi, voit säilyttää eväitäsi pienessä kylmälaukussa varustetussa kylmälaukussa**
 - Hyviä välipaloja, jotka eivät tarvitse kylmäsäilytystä, ovat esimerkiksi pähkinät, riisikakut, hedelmät, pikkuporkkanat, vähähiilihydraattiset välipala- tai proteiinipatukat, proteiinijauheet sekä UHT- eli iskukuumennetut maidot tai soija- ja kauratuotteet



Yötyöntekijän viitteellinen ateriarytmi

LIIKUNTA

Liikuntaelinten toimintakyvyn ylläpitäminen ja kunnon kohottaminen parantavat elämänlaatua, tukevat työssä jaksamista sekä edistävät yleisesti elimistön kykyä kestää kuormitusta. Kohtuullisen rasittavaa liikuntaa, kuten hölkkää, uintia, kävelyä tai jumppaa, on suositeltavaa harrastaa 2-5 kertaa viikossa 20–60 minuutin ajan. Vuorotyöntekijän liikkumisella on yhteys parempaan unen laatuun ja vireyteen niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

- Liiku mieluiten aamu- ja päivävuorojen jälkeen ja vältä liikuntaa juuri ennen iltavuoroa
- Etsi mieluisin liikuntamuoto, jota pystyt harrastamaan epäsäännöllisistä työajoista huolimatta
- Vältä raskasta liikuntaa 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä elimistösi tarvitsee aikaa palautua liikunnan rasituksesta

VAPAA-AIKA

- Varaa aikaa perheelle, omista tarpeista huolehtimiselle ja rentoutumiselle
 - Vuorotyöntekijän työvuorot on hyvä olla muun perheen tiedossa hyvissä ajoin, jolloin ne voidaan ottaa huomioon suunnitellessa perheen yhteistä aikaa
 - Vuorotyössä ollaan usein myös juhlapyhinä tai merkkipäivinä -> sovi mahdollisia korvaavia aikoja tärkeiden hetkien juhlistamiselle yhdessä läheistesi kanssa kaikille sopivalle ajankohdalle

OPPAAN TEKIJÄT

Maria Nyyssönen, Jemina Qvick & Jonna Vaalio
Laurea ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Helmikuu 2017

LÄHTEET

- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hyvis 2014. Vuorotyöläisen ravitseminen. <http://www.hyvis.fi/itasavo/fi/Sivut/vuorotyolaisen-ravitseminen.aspx>. Luettu 15.1.2017.
- Härmä, M. Kandolin, I. Sallinen, M. Laitinen, J. & Hakola, T. 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. 10. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Helsinki: Työterveyslaitos.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046. Luettu 15.1.2017.
- Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.
- Käypä hoito –suositus. 2015. Unettomuus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>. Luettu 13.1.2017.
- Lääkärilehti 2014.
- Partinen, M. 2012a. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013. Luettu 13.1.2017.
- Mustajoki, P. 2016. Kofeiini ja terveys. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123. Luettu 15.1.2017.
- Partinen, M. 2012a. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013. Luettu 13.1.2017.
- Partinen, M. 2012b. Vireys, väsymys ja suorituskyky.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007. Luettu 20.1.2017.
- Takala, E-P. 2010. Työ ja liikuntaelimestö. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. Helsinki: Duodecim, 85-103.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveellinen ruokavalio. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. Luettu 25.1.2017.
- Työterveyslaitos. 2015. Paljonko on riittävästi?
http://partner.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/paljonko_on_riittavasti/sivut/default.aspx. Luettu 3.2.2017.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Liite 4: Saatekirje työntekijöille



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

SAATEKIRJE

Sosiaali- ja terveysala

2017

Hyvä vuorotyötä tekevä,

Olemme neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme tällä hetkellä opinnäytetyötä, jonka aiheena on ”Kuinka jaksaa vuorotyössä? – Opas vuorotyöntekijöille”. Olemme valmistaneet teorialtekstin pohjalta tämän oppaan, jonka olet saanut luettavaksi. Olemme koonneet siihen vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen.

Opinnäytetyön osana toteutetaan palautekysely tekemästämme oppaasta, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen merkitsee oppaaseen tutustumista sekä oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Otamme palautteen ja mahdolliset kehittämissuhteet huomioon opinnäytetyön pohdinnassa ja viimeistelyssä.

Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksista. Täytetyt palautelomakkeet ovat vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävillä. Opinnäytetyön viimeistelyn jälkeen täytetyt palautelomakkeet tuhotaan, niin etteivät ulkopuoliset pääse niitä lukemaan.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan sen valmistuttua Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Jos teillä on jotain aiheeseen liittyvää kysyttävää, lisätietoa saat meiltä.

Ystävällisin terveisin,

Maria Nyysönen
maria.nyssonen@student.laurea.fi
Jemina Qvick
jemina.qvick@student.laurea.fi
Jonna Vaalio
jonna.vaalio@student.laurea.fi

Liite 5: Kyselylomake työntekijöille

Kyselylomake vuorotyöntekijöille oppaasta ”Kuinka jaksaa vuorotyössä?”

Ympyröi sopiva vaihtoehto tai tarvittaessa kirjoita perustelu.



	täysin samaa mieltä 4	osittain samaa mieltä 3	osittain eri mieltä 2	täysin eri mieltä 1	en osaa sanoa 0
1. Sain oppaasta hyödyllisiä vinkkejä vuorotyössä jaksamiseen	4	3	2	1	0
2. Oppaassa oli sopiva määrä tekstiä	4	3	2	1	0
3. Oppaan ulkoasu miellytti minua	4	3	2	1	0

Jos vastasit 2-0, perustele miksi oppaan ulkonäkö ei miellyttänyt sinua?

4. Sain oppaasta uutta tietoa vuorotyöntekijän uneen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvissä asioissa?

Perustele mihin näistä sait uutta tietoa?

5. Mistä vuorotyöhön liittyvistä asioista olisit halunnut saada enemmän tietoa? Miksi?

6. Voin suositella opasta muillekin vuorotyöntekijöille

Kyllä / Ei

Kiitos vastauksestasi!