

Santeri Järvenpää

YÖTYÖN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA TYÖHYVINVOINTIIN

YÖTYÖN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA TYÖHYVINVOINTIIN

Santeri Järvenpää
Opinnäytetyö
Kevät 2022
Liiketalouden tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Myynti ja markkinointi

Tekijä(t): Santeri Järvenpää
Opinnäytetyön nimi: Yötyön vaikutukset terveyteen ja työhyvinvointiin
Työn ohjaaja(t): Tomi Huhtamäki
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 36 + 5 liitettä

Tutkielman taustalla on kasvava keskustelu vuoro- ja yötyön vaikutuksista. Toimeksiantajana on Kesko Logistiikka Oulu, Kempeleen terminaali. Tavoitteena oli selvittää, kuinka yötyö vaikuttaa kohdeyrityksessä työntekijöiden terveyteen ja työhyvinvointiin. Tutkielma jaettiin kolmeen aihealueeseen, joista ensimmäinen on uni, lepo ja palautuminen, toinen ja kolmas käsittelevät ruoka- ja juomatottumuksia sekä sosiaalisia suhteita.

Tietoperustana tutkielmassa käytettiin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja verkkolähteitä, joiden avulla aihealueisiin perehdyttiin kattavasti, jotta taustatietoa kyselyn suorittamiseksi oli tarpeeksi. Tutkimusmenetelmänä luotiin kyselylomake, johon työntekijät vastasivat. Tämän lisäksi suoritettiin teemahaastattelu. Teoriapohjan ja vastauksista saadun aineiston avulla analysoitiin kyselyn tulokset sekä pohdittiin kehitysideoita.

Tulokset osoittivat, että yövuorolla on yhteyttä työntekijöiden terveyteen ja työhyvinvointiin. Vastaukset jakaantuivat laajasti, sillä yövuoro vaikutti kaikilla omalla tavallaan. Kyselyn perusteella ilmeni, että työntekijät kokevat nukahtamiseen ja uneen liittyviä häiriötekijöitä, joista voi seurata väsymystä ja heikentäviä vaikutuksia palautumiseen sekä jaksamiseen. Ruokailu ja juoma tottumuksissa oli kehitettävää. Selkeimmät vaikutukset näkyivät työntekijöiden sosiaalisissa suhteissa ja vapaa-ajassa, joiden parissa he kokivat haasteita ilta- ja yövuorojen takia.

Teorian ja vastausten perusteella pohdittiin kehitysehdotuksia työntekijöille ja työnantajalle. Työntekijöille luotiin yötyölaisen muistilista. Työnantajan näkökulmasta tarkasteltiin, millaisilla toimenpiteillä työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa. Esille nousi työaikasunnittelu, yksilön tarpeiden huomiointi, terveelliseen työpaikkaruokailuun kannustaminen sekä harrastusmahdollisuuksien ja sosiaalisten tapahtumien tukeminen.

Asiasanat: yötyö, työhyvinvointi, terveys, henkilöstökysely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Bachelor of Business Administration, Option of Marketing

Author(s): Santeri Järvenpää
Title of thesis: The impact of night work on health and well-being at work
Supervisor(s): Tomi Huhtamäki
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022
Number of pages: 36 + 5 appendices

The thesis is based on a growing debate about the effects of shift and night work. The principal was Kesko Logistics Oulu, Kempele terminal. The aim was to find out how night work affects the health and well-being of employees in the target company. The thesis is divided into three subject areas, the first being sleep, rest, and recovery, and the second and third deal with food and drink habits and social relationships.

The research in this thesis is collected from literary sources and web articles. These have been used to describe and understand the topic as well as explaining the findings of our research. The research method was a questionnaire and thematic interview. With the help of theory and data from the survey, the results obtained were analyzed and development ideas were considered.

The results showed that the night shift has a link to employee health and well-being at work. The answers were widely distributed, as the night shift affected everyone in their own way. The survey found that workers experience sleep-related disturbances that can lead to fatigue and debilitating effects on recovery and endurance. Food and drink habits had to be developed. The clearest effects were seen in the employees' social relationships and leisure time, which affected by working evening and night shifts.

Based on the theory and answers, a checklist for night shift workers was created. From the employer's point of view, things like working time planning, considering the needs of individuals, encouraging healthy workplace dining, supporting recreational opportunities and social events came forth.

Keywords: night work, well-being, health, employee survey

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	8
2.1	Taustatietoja	9
2.2	Kyselylomake	10
2.3	Teemahaastattelu	11
3	UNI, LEPO JA PALAUTUMINEN	12
3.1	Tarpeeksi unta	12
3.2	Unettomuus	14
3.2.1	Unettomuuden aiheuttajia	14
3.2.2	Unettomuuden seurauksia	16
3.3	Työuupumus	16
4	RUOKAILU JA JUOMINEN	18
4.1	Ruokailu yövuorossa	18
4.2	Vireystila	19
4.3	Kofeiini	19
4.4	Alkoholi ja nikotiini	21
4.5	Oikeita valintoja	21
5	SOSIAALISET SUHTEET	23
5.1	Perhe- ja kaverisuhteet	23
5.2	Vapaa-aika ja harrastukset	23
6	TYÖNANATAJAN ROOLI JA KEHITYSIDEOITA	25
6.1	Työaikasuunnittelu	25
6.2	Sosiaalinen elämä	26
6.3	Ruoka ja juoma	26
6.4	Ohjaus ja opastus	27
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYSOINTI	28
7.1	Uni, lepo ja palautuminen	29
7.2	Ruoka ja juoma	31
7.3	Sosiaaliset suhteet	32
7.4	Avoin kysymys ja teemahaastattelut	33
7.5	Yhteenveto	34

LÄHTEET.....	35
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Työhyvinvointi on tärkeä osa yrityksen menestystä ja siitä on tullut voimavara, johon yhä enemmän kiinnitetään huomiota tämän päivän työyhteisöissä. Hyvinvoiva työyhteisö on tehokas ja motivoitunut, minkä vuoksi sen tulisi näin olla iso palanen jokaisen yrityksen strategiaa. Hyvinvoinnista huolehtimalla ja sitä kehittämällä yritys voi parantaa tuottavuutta ja kilpailuetua. Työhyvinvointi on laaja kokonaisuus, jonka muodostavat esimerkiksi terveys, turvallisuus, hyvinvointi ja työn mielekkyys. On organisaation ja yksilön vastuulla edistää omalta osaltaan työhyvinvointia. Työntekijän hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen ovat tärkeässä roolissa arjessa ja työssä jaksamisessa. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä, sekä osata reagoida niihin. Työympäristö ja sen jatkuvasti muuttuvat tarpeet luovat haasteita työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Jokainen yksilö kokee työhyvinvoinnin ja terveytensä omalla tavallaan, minkä takia ei ole vain yhtä oikeaa tapaa toimia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka yötyö vaikuttaa työntekijän hyvinvointiin ja terveyteen. Aihetta lähestytään useasta eri näkökulmasta ja tavoitteena on saada näkemys siitä, millaisia vaikutuksia yötyöllä voi olla fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Teoriapohjan avulla on tarkoitus luoda yritykselle hyvinvointikysely, jonka avulla kartoitetaan erilaisia terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueita yötyöläisen näkökulmasta. Teoriapohjaa hyödyntäen vastaukset myös kootaan ja analysoidaan, minkä pohjalta luodaan kehitysideoita.

Teoria, sekä kysely on kumpikin jaettu kolmeen pääaiheeseen, joista ensimmäinen osio liittyy uneen, lepoon ja palautumiseen. Kyselyn toinen ja kolmas osa käsittelevät ruokailu ja juoma totumuksia, sekä sosiaalisia suhteita. Vastaavanlaista kyselyä ei yrityksen yksikössä olla aikaisemmin tehty, joten vertailupohjaa ei ole. Kyselyn tavoitteena on edellä mainittujen seikkojen lisäksi löytää kohdeyritykselle kehittämiskohteita ja saada yksilö ajattelemaan yötyön vaikutuksia terveyteensä. Tämän lisäksi johtopäätösten perusteella luodaan yötyöläisen muistilista, jota noudattamalla jokainen voi parantaa työhyvinvointiaan ja terveyttään.

2 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään kyselyn toteutuksessa käytettyjä menetelmiä ja toimintatapoja. Käydään läpi, kuinka laaditaan onnistunut kyselylomake ja teemahaastattelu, jotka tukevat tavoitteita. Avataan kyselylomakkeen ja teemahaastattelun suunnittelua, rakennetta sekä muita huomioon otettavia seikkoja.

Ennen tutkimuksen suorittamista on hyvä perehtyä hieman taustoihin. Luodaan yleiskatsaus kohdeyritykseen ja sen työntekijöihin. Selvitetään millaisissa oloissa ja vuoroissa työtä tehdään. Tämä antaa paremmat lähtökohdat tutkimuksen suorittamiselle ja vastausten analysoinnille.

Yhtenä tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä. Vastaaminen perustui työntekijöiden vapaaehtoisuuteen ja halukkuuteen. Linkki sähköisesti vastattavaan kyselyyn lähetettiin työntekijöiden työ sähköpostiin tai puhelinnumeroon. Kyselyn suorittamista ehdotettiin 10 työntekijälle, joista kaikki vastasivat myöntävästi. Kyselystä kertominen ja lomakkeen lähettäminen tapahtui työpaikalla. Kyselyyn sai vastata työajalla tai sen ulkopuolella ja aikaa vastaamiseen oli yksi viikko.

Tämän lisäksi suoritettiin teemahaastattelu kahdelle työntekijälle, jotta saatiin aiheista enemmän huomioita ja ajatuksia. Haastattelu suoritettiin kyselylomakkeen jälkeen työpaikalla. Haastattelussa työntekijällä oli mahdollisuus tarkentaa vastauksiaan omin sanoin, sekä kertoa muita huomioita, ajatuksia ja kokemuksia yötyön vaikutuksista.

Ennen kyselylomakkeen tekemistä ja haastattelua täytyy laatia tutkimussuunnitelma. Ensin tulee miettiä tutkimuksen tarkoitus ja lyhyt luonnehdinta. Tässä tapauksessa kasvava keskustelu yötyön vaikutuksista terveyteen ja tarve selvittää sitä enemmän. Tämän jälkeen perehdytään teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta. Tutkimuksen oletuksia on tässä vaiheessa vaikea sanoa, vaikka yleisesti yötyöiden vaikutuksia terveyteen voidaan pitää negatiivisina. Kun on tiedot siitä, keitä henkilöitä tutkimus koskee ja montako heitä on, luodaan hahmotelma, kuinka tutkimustiedot kerätään. Arvioidaan tarvittavat voimavarat ja luodaan aikataulu. (Hurme & Hirsijärvi 2011, 56.)

2.1 Taustatietoja

Ennen yöllä ei tapahtunut juuri mitään, kunnes keksittiin sähkövalo. Nykyään yhteiskunta ei sulkeudu yöksi, ja toivomme sen olevan auki 24 tuntia vuorokaudessa 7 päivää viikossa. Tästä johdetaan useilla aloilla työskennellään kolmivuorotyössä tai kokonaan yöaikaan. On ilmeistä, että tällainen kehitys vaikuttaa ihmisten nukkumiseen ja terveyteen. (Huotilainen, Peltonen, Uusitalo & Vahtokari 2021. 241.)

Keslog on Keskon suuri varastoterminaali, joka sijaitsee Kempeleessä. Terminaaliin saapuu ja sieltä lähtee suuri määrä tavaraa, sillä asiakkaita ovat kaikki Pohjoisen Suomen K-kaupat sekä lukusia eri ravintoloita, kouluja ja muita laitoksia. Työstä suurin osa tehdään ilta- ja yöaikaan. Työnkuva on todella fyysinen, koska suurin osa työtehtävistä tehdään manuaalisesti käsin, sisältäen nostamista, työntämistä, vetämistä ja kantamista sekä paljon kävelyä. Tämän lisäksi trukeilla ja muilla siirtolaitteilla ajaminen vaatii keskittymistä ja tarkkuutta. Työpäivät ovat usein kiireisiä ja sisältävät usein myös ylitöitä. Työoloista voidaan mainita esimerkiksi kirkas valaistus, melu ja lämpötila, joka on +2–6 astetta.

Suomalaisista epäsäännöllistä työtä tekee tällä hetkellä 20–25 prosenttia ja määrä on kasvussa. Keslogilla työntekijät noudattavat säännöllistä työaika, mutta altistuvat monille samoille terveyteen vaikuttaville tekijöille, kuin vuorotyöläisetkin. Kaikki varastotyöntekijät ovat miehiä, joista vakituisten lisäksi monet ovat osa-aikaisia ja tuntityöläisiä. Etenkin osa-aikaiset ja epäsäännöllisesti työskentelevät ovat lähellä vuorotyöntekijöitä, esimerkiksi koulupäivien ja viikonlopputöiden vuoksi.

Keslogilla työntekijät työskentelevät säännöllisesti kahdeksan tunnin työpäiviä, jotka alkavat tyypillisimmin kello 18 tai 19 ja päättyvät kello 02 tai 03 yöllä. Pieni osa tekee myös vuoroa 21–05. Suomen työaikalain (605/1996) mukaan yötyöksi määritellään kello 23 ja 06 välillä työskentely. (Finlenx). Yötyö toteutuu yleensä vuorotyönä ja sen määrä suomessa on pysynyt suurin piirtein samana edellisinä vuosikymmeninä. Suomessa vuonna 2015 Euroopan työolotutkimuksen mukaan säännöllistä vuorotyötä teki naisista 27 % ja miehistä 19 %. Usein tai jatkuvasti yötyötä miehistä teki 17 % ja naisista 12 %. (Hublin, Härmä, & Puttonen 2019. 27.)

2.2 Kyselylomake

Haastattelun lisäksi yksi yleisimmistä tutkimusmenetelmistä on kysely. Kyselyä käytetään usein silloin, kun halutaan saada kerättyä helposti ja laajasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Kyselyitä on monenlaisia ja niiden soveltuvuus riippuu usein suoritettavan tutkimuksen aiheesta ja ominaisuuksista. On tärkeää, että kyselyn tekijä on hankkinut tarpeeksi tietoa aiheesta ennakkoon, jolloin kyselylomakkeen suunnittelu helpottuu ja kysymykset selvittävät oikeaa ongelmaa. Tällöin tutkimus on sekä kattava että luotettava.

Kyselyjä voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Kun halutaan tavoittaa suurempi kohdejoukko, on helpoin keino lähettää kyselylomake postitse tai sähköisesti kaikille vastaajille, jotka täyttävät sen itse. Vaihtoehtoisesti kyselylomake voidaan täyttää kasvokkain tai puhelimitse, jolloin usein haastateltava täyttää lomakkeen haastateltavan puolesta.

Ainoastaan tieteellisesti hyvä kysely ei riitä, vaan on huomioitava muitakin seikkoja kyselyn toteuttamisessa. On tärkeää, että kyselyn rakenne on suunniteltu ja kysymykset aseteltu järkevästi loogiseen järjestykseen. Tarkkana tulee olla, että kysymykset ja lauserakenteet ovat helposti ymmärrettäviä eivätkä johdattele vastaajaa. Kyselystä voi tulla herkästi liian pitkä, minkä vuoksi tulee määritellä tutkimuksen kannalta oikeasti oleelliset kysymykset. Kysymysten asettajan ja vastaajan tulee ymmärtää kysymykset samalla tavoin, eikä tulkinnanvaraa saisi olla. Tämän vuoksi kyselylomake kannattaa testata esimerkiksi kyselyn ulkopuolisella henkilöllä, kuten ystävällä tai kollegalla.

Kysely on tehokas tapa saada kattavasti vastauksia ja analysoida tuloksia tehokkaasti. Netissä suoritettava kysely antaa työntekijöille mahdollisuuden vastata vapaaehtoisesti ja anonyymisti. Kyselyyn vastaamalla työntekijä voi kertoa tuntemuksistaan ja osaltaan auttaa työhyvinvoinnin kehittämisessä.

Kyselyn haasteena on se, että kerätty tieto voi usein olla pinnallista. Vastaaja voi myös helposti häiriintyä täyttäessään kyselyä, tai kyllästyä kyselyyn. Tämän vuoksi kyselystä tulee yrittää tehdä helposti lähestyttävä ja tarpeeksi lyhyt. Riskinä on, että vastaaja tulkitsee kysymykset eri tavalla, tai ei ymmärrä niitä. Vastaajan motiiveista ja rehellisyydestä ei voi olla täysin varma. Tämän vuoksi kyselyn tutkimustulokset eivät ole aina paikkaansa pitäviä, minkä vuoksi vastauksia koottaessa tulee ottaa huomioon virhemarginaali. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti. 2015.)

2.3 Teemahaastattelu

Yksi tiedonhankinnan perusmuodoista on haastattelu. Sitä voidaan joustavuutensa ansiosta käyttää lähes kaikkialla ja monenlaisiin tarkoituksiin. Sen avulla saadaan kerättyä tietoa, käsityksiä ja uskomuksia. Haastattelu menetelmänä perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen, jonka vuoksi se on hyvä keino saada mielipiteitä ja syvällisempää tietoa, sekä paljastaa asioita, joita tuskin saataisiin muita keinoja käyttämällä. Ei siis ihme, että tutkimushaastattelu on eri muodoissaan käytätyimpiä menetelmiä käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteissä. (Hurme & Hirsijärvi 2011, 11.)

Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, josta käytetään usein nimitystä teemahaastattelu. Sitä pidetään lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotona, joten yhtä ja oikeaa määritelmää on vaikea sanoa. Haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa, jolloin kysymykset eivät ole yksityiskohtaisen tarkkoja. (Hurme & Hirsijärvi 2011, 48.)

Suosittuna menetelmänä haastattelu pitää sisällään paljon etuja niin tutkijan, kuin haastateltavan näkökulmasta. Haastattelussa ihminen pääsee tuomaan aiheita koskevia ajatuksiaan ja kokemuksiaan vapaasti esille, jolloin hän on aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli tutkimuksessa. Kun etukäteen tiedetään aiheen tuottavan erilaisiin suuntiin viittavia vastauksia, on haastattelussa tutkijan niitä vaikea tietää ja ennakoida. Näin saadaan selventäviä vastauksia ja syventävää tietoa sekä mahdollisesti perusteluja. Tähän vaikuttaa myös haastateltavan mahdollisuus tulkita kysymyksiä ja täsmentää vastauksia. Haastattelussa on paremmat mahdollisuudet motivoida henkilöitä.

Haastattelu menetelmänä sisältää myös haittoja ja ongelmakohtia. Haastattelijan olisi tärkeää omata kokemusta ja kouluttautua haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Vapaamuotoisen haastattelun suunnittelu, toteutus ja litterointi eli purkaminen vievät paljon aikaa. Luotettavuutta voivat heikentää niin haastattelijasta ja haastateltavasta johtuvat virheet. Haastatteluaineiston tulkinta, analysointi ja raportointi voi vapaamuotoisuuden vuoksi olla ongelmallista. Haastatteluissa ei voida taata samaa anonyymiuutta kuin lomakkeissa. (Hurme & Hirsijärvi 2011, 35–36.)

3 UNI, LEPO JA PALAUTUMINEN

Nukuitko riittävästi viime yönä? Yöaikaan työskentely voi vaikuttaa merkittävästi työntekijän uneen, lepoon ja palautumiseen luoden monenlaisia haasteita näiden asioiden ympärille. Tässä kappaleessa luomme katsauksen seikkoihin, jotka etenkin yötyötä tekevällä voivat häiritä yöunen määrää ja palautumisen tehokkuutta. Unen merkitystä on viime aikoina tutkittu yhä enemmän ja laajemmin, joten ymmärrämme sen vaikutuksia entistä paremmin. Tästä huolimatta kaikkien kehittyneiden maiden aikuisista kansalaisista jopa 2/3 ei saa vakiintuneesti yöunta suositeltua kahdeksaa tuntia. Unen määrä ja laatu on yhteydessä kaikkeen elämämme osa-alueisiin ja on paljon monimutkaisempi ilmiö kuin voisi kuvitella. Unen voidaan sanoa vahvistavan ja elvyttävän kaikkia niin fyysisen kuin mentaalisenkin puolen toimintojamme, joten toisin sanottuna laiminlyömällä tätä hienoa mahdollisuutta ihminen aiheuttaa itselleen lukuisia terveyshaittoja. Voidaankin ajatella, onko olemassa jotain biologista toimintoa, jota nukkuminen ei hyödyttäisi. (Walker 2019, 15–16).

Yksilön työkyky muodostuu monista asioista, jonka perustana voidaan pitää hyvää terveyttä, mikä tähtää ihmisen toimintakykyyn ja jaksamiseen. Puolet suomalaisista tuntevat olonsa väsyneiksi, tällöin yksi työkyvyn peruspilareista puuttuu. Omaa terveyttä ja työhyvinvointia voidaan edistää hyvillä elämäntavoilla, kuten liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla. Ilman riittävää ja virkistävää yöunta on muihinkin terveyden osa-alueisiin haasteellista panostaa. (Tuomilehto & Vornanen 2019. 38).

3.1 Tarpeeksi unta

Terveellisen unen pituudesta ei voida antaa tarkkaa rajaa, sillä se vaihtelee yksilöittäin. Unen määrän tarve vaihtelee iän ja elämäntilanteen mukaan, esimerkiksi vauvat ja lapset nukkuvat aikuisia huomattavasti enemmän. Useiden epidemiologisten tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin nähdä, että seitsemästä kahdeksaan tuntiin nukkuvilla ylipaino, sairastuvuus moniin eri sairauksiin ja kuolleisuus ovat vähäisempiä, kuin jatkuvasti alle kuusi tuntia tai yli yhdeksän ja puoli tuntia yössä nukkuvilla. Unentarve on aika, jonka ihminen tarvitsee elpyäkseen riittävästi ja herätäkseen seuraavaan päivään tuntien olonsa virkeäksi ja levänneeksi. Unen pituuteen vaikut-

tavat monet tekijät. Fyysinen kuormitus nostaa kulutusta, joten tämän vuoksi raskaan työn tekijä tai urheilija voi tarvita keskimääräistä enemmän unta. (Huutoniemi & Partinen 2019, 47–48.)

Uni ja ennen kaikkea riittävä uni tuottaa lukuisia terveyshyötyjä ja on tämän vuoksi ihmiselle erittäin tärkeää. Oppimiskyky, muisti, looginen päättely ja valintojen teko ovat toimintoja, joita uni aivoissa vahvistaa. Tämän lisäksi uni huolttaa psyykkistä terveyttämme, jolloin olemme valmiita kohtaamaan seuraavan päivän sosiaaliset ja psyykkiset tilanteet ja suoriutumaan niistä selväjärkisesti. Vaikka nukkuessa emme ole tietoisessa tilassa, kehossamme tapahtuu paljon asioita. Unen aikana mielemme elpyy lauhduttaen esimerkiksi stressiä ja tuskallisia muistoja. Unien näkeminen on hyödyllistä ja niillä on rauhoittava vaikutus.

Unen aikana muualla elimistössä immuunijärjestelmä vahvistuu ja pitää meidät terveinä. Riittävä uni ehkäisee tehokkaasti pahalaatuisia solumuutoksia ja erilaisia infektioita sekä torjuu monenlaisia sairauksia. Unen määrä ja laatu ovat myös tiiviissä yhteydessä sydämen ja verisuoniston tilaan. (Walker 2019. 13–15.)

Uni voidaan hahmottaa osaksi laajemmin ymmärrettävää vuorokausirytmää nukkumisen ja sen ongelmien ymmärtämiseksi. Yksi osa vuorokausirytmistä on uni-valverytmi, joka koostuu siis uni- ja päivärytmistä. Unessa on syystäkin erilaisia vaiheita, joita ovat perusuni ja vilkeuni. Havahtumisia, jolloin ollaan hetken valveilla, tapahtuu kesken kevyen tai vilkeunen. (Timo Partonen 2021.)

Nukahtaessaan ihminen käy läpi ensin kaikki kolme NREM-unen vaihetta, eli kevyt N1-uni, N2-uni ja syvä N3-uni, jota seuraa REM-uni. Syvän unen aikana aivot elpyvät kuona-aineiden poistuksessa sieltä. Syvän unen jälkeen ihminen siirtyy REM-uneen, jolloin autonominen hermosto aktivoituu ja sydämen toiminta kiihtyy, jonka voi huomata hengityksen epätasaisuudesta, satunnaisista rytmihäiriöistä ja hengityskatkoksista. Tällöin aineenvaihdunta on jopa vilkkaampaa kuin valveilla. Edellä mainitut univaiheet toistuvat 4–6 kertaa yönaikana, jokaisen syklin ollessa 90 minuutin pituinen. (Huutoniemi & Partinen 2019, 90–91.)

Unen aikana tapahtuvat terveyttä edistävät toiminnot tapahtuvat kaikki eri unen vaiheissa, eikä suinkaan yhtä aikaa päällekkäin. Yksikään unen vaihe ei ole toistaan tärkeämpi. Jos yksikin niistä menetetään, aivot kärsivät. Tämän vuoksi riittävä yönunen määrä saa ihmisen palautumaan kunolla ja tuntemaan olonsa aamulla elinvoimaiseksi. (Walker 2019. 191.)

3.2 Unettomuus

Unettomuus on yleinen ongelma Suomessa ja maailmalla. Etenkin vakituisesti yö- tai kolmivuorotyötä tekevillä voi olla haasteita riittävän unen saannin kanssa. Unen puute vaikuttaa huomattavasti arjessa ja työssä jaksamiseen ja ihminen altistuu lukuisille terveyshaitoille. Unettomuus voi ilmetä esimerkiksi vaikeutena nukahtaa, yöllisenä heräilyinä tai vaikeutena saada uudelleen unta sekä liian aikaisin heräilemisenä. Tällöin yöuni jää usein liian lyhyeksi ja on repaleista. Noin 40 % aikuisista kärsii ajoittain unettomuuden oireista ja yli 10 %:lla oireet ovat pitkittyneitä. Unettomuuden taustalla on usein altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä, jotka voivat olla yksilöllisiä tai yhteiskunnallisia tekijöitä. (Huotilainen ym. 2021. 241.)

3.2.1 Unettomuuden aiheuttajia

Uni häiriintyy lukuisista erilaisista syistä, ja on yleensä tilapäistä. Yötyötä tekevä altistuu jo pelkästään työaikansa vuoksi useille tekijöille, jotka voivat häiritä nukahtamista. Tällöin on oltava entistä tarkempi tavoistaan ja uniympäristöstään saadakseen riittävästi unta. Ihminen on laumaeläin ja meihin on vahvasti koodattu sosiaalisuutemme kehityksen kannalta vuorokausirytmiksi, joka juontaa juurensa historiaan. Nukahtamishetken optimoinnista huolehtivat aivojemme yksinkertaiset osat, jotka tunnistavat milloin on oikea aika ja paikka nukkua. Vuorokausirytmikellolla on itsenäistä tahtoa ja se pyrkii koko ajan tahdistamaan itseään erilaisten signaalien avulla. Yötyöläisen näkökulmasta signaaleista vahvin ja yleisin voi olla juuri se haastavin. Auringon nousu- ja laskuajat eli toisinsanottuna valo on luotettavin vuorokausirytmien tahdittaja. (Huotilainen ym. 2021. 20–21.)

Keslogien varastolla työskennellään yöaikaan kirkkaassa valaistuksessa. Kesäisin työpäivän jälkeen kotimatalla aurinko on jo nousemassa. Tämä voi luoda aivoille ristiriitaisia signaaleja ja vaikeuttaa nukahtamista.

Huonot nukkumisolot voivat häiritä unta. Huoneen valoisuuden ja lämpötilan lisäksi esimerkiksi melu on unta häiritsevä tekijä, johon etenkin yötyölainen voi törmätä aamupäivällä nukkuessaan. Jotkin sietävät melua makuuhuoneessa hyvinkin, osa herkkäunisistä taas ei voi sietää pieniäkään ulkopuolisia ääniä ja tarvitsevat hiljaisuutta. (Huutoniemi & Partinen 2019. 63.) Yötyölainen voi yrittää vaikuttaa makuuhuoneensa tai jopa, asuntonsa sijaintiin. Pienen melun voi peittää esimerkiksi korvatulpilla tai tasaisella taustäänellä, joka voi jopa edesauttaa nukahtamista.

Jatkuvaa tai satunnaista yötyötä tekevät saattavat usein turvautua melatoniinin käyttöön saadakseen unta nopeammin. Emme ole vielä keksineet täydellistä unilääkettä, joka saisi nukahtamaan nopeasti ja antaisi meille yhtäjaksoisen kokoyön kestävän luonnollisen unen. Tämän sijaan unilääke antaa nukkumisen tunteen, mutta itse uni voi usein olla pinnallista ja virkistämätöntä. Pitdemällä välillä unilääkkeet alkavat menettää vaikutustaan. Ne voivat jopa aiheuttaa unettomuutta, ja muuttaa unen rakennetta, jolloin olo aamuisin on tokkurainen ja uninen. Yövuorolaisen on hyvä muistaa, että pitkäaikaisesti käytettynä unilääkkeet voivat vaikuttaa uneen negatiivisella tavalla, tämän takia ne onkin tarkoitettu satunnaiseen ja tilapäiseen käyttöön. (Walker 2019. 35.)

Moni yötyötä tekevä ottaa luultavasti päiväunia, etenkin jos yöuni ei ole virkistänyt tarpeeksi. Päiväunet eivät korvaa yöunia, sillä niiden terveyshyödyt eivät ole yhtäjaksoisen yönunen vertaisia. Lyhyillä 10–45 minuutin nokosilla on virkistäviä vaikutuksia, ne myös edistävät mm. oppimista ja muistia. Pitkät yli tunnin mittaiset päiväunet taas voivat saada olon tuntumaan tokkuraiselta ja sekoittavat uni-valverytmiä, mikä taas vaikeuttaa nukahtamista, kun sen aika olisi. Pitkiä päiväunia ottava joutuu usein kierteeseen, mikä huonontaa varsinaisen unenlaatua ja palautumista. (Huutoniemi & Partinen 2019. 62.)

Kevyelläkin hyötyliikunnalla päiväsaikaan voi olla suuria terveydellisiä hyötyjä ja unta parantavia vaikutuksia. Raskasta liikuntaa taas ei suositella harrastettavaksi ennen nukkumaanmenoa, sillä se voi aiheuttaa univaikeuksia. Myöhään illalla ennen nukkumanmenoa harrastettu liikunta nostaa kehon lämpötilaa ja vireystilaa, jolloin se voi laukaista unettomuutta. Keho voi olla vaikea rentouttaa, mikä viivästyttää unen saantia. (Huutoniemi & Partinen 2019. 140.) Kohdeyrityksen työntekijöillä raskas ja fyysinen työ ajoittuvat pitkälle yöhön.

3.2.2 Unettomuuden seurauksia

Unihäiriöiden lisääntyä on saatu myös kotimaisia tutkimustuloksia, jotka kiistattomasti osoittavat yhteyden huonolaatuisen unen ja työkyvyn välillä. Huonolaatuinen uni on kasvava ongelma, joka lisää sairauspoissaoloja ja viivästyttää sairauslomilta töihin paluuta. Puhutaankin jo kansanterveydellisestä ja taloudellisesta ongelmasta. (Tuomilehto & Vornanen 2019. 33.)

Unettomuus myötävaikuttaa aineenvaihduntaan ja paranemiseen. Se altistaa myös stressille, jonka seurauksena voi ilmetä fyysisiäkin vaivoja. Ahdistuneisuus, masentuneisuus sekä työ- ja toimintakyvyn menettäminen ovat pitkälle edenneen unettomuuden pahimpia seurauksia. Iso osa näitä seurauksia kokeneista ja sairaseläkkeelle joutuneista ovat kärsineet unettomuudesta ja tilanteen kehittyessä uupuneet. (Tuomilehto & Vornanen 2019. 188.)

Univaje vaikuttaa kognitiiviseen suoriutumiseen, minkä vuoksi se altistaa tapaturmille ja onnettomuuksille. väsymyksellä on vaikutusta 10–20 % kaikista ajoneuvo onnettomuuksista, joista esimerkiksi moottoritie on yleinen johtuen monotonisesta ärsykeympäristöstä. Riski on suurimmillaan keskiyöstä aamu kuuteen, koska yöaikaan väsymystä voimistavat mahdollisesti pimeys, univaje, unipaine ja vireyden vuorokausirytmä. Tämän vuoksi esimerkiksi huonosti nukkunut aamulla aikaisin herännyt ja yövuorosta kotiin ajava työntekijä on altis normaalia enemmän tapaturmariskille. (Härmä Mikko & Sallinen Mikael 2000. 116.)

Kalevassa ilmestyneen jutun mukaan ODL:n uniklinikan vastuulääkäri, neurologi Marjo Repo-Outakoski kertoo yhden yön valvomisen vastaavan noin promillen humalatilaa, jolloin etenkin autolla ajaminen on riski. Ihminen kestää lyhytkestoista univajetta, mutta väsynyt mahdollisesti ärtynyt ihminen tekee tavallista helpommin virheitä töissä. Tämän lisäksi voi seurata muisti ja keskittymisongelmia, jotka voivat haitata työtehtävistä selviytymistä. (Repo-Outakoski 2010.)

3.3 Työuupumus

Pitkään jatkunut unettomuus ja univaje, sekä muut seikat voivat etenkin yhdessä aiheuttaa ihmisessä uupumusta. Uupumus tulee hiipimällä ja on vähitellen kehittyvä kehon, mielen ja toiminnan häiriötilojen vyyhti. Sen huomaaminen voi olla vaikeaa, mutta oireet tulevat esille mitä pidemmälle

uupumus etenee. Uupumukseen voi vaikuttaa esimerkiksi työolot ja muut elämän kuormitustekijät, jotka ylittävät ihmisen selviytymisvoimavarat. Työuupumuksen oireita ovat väsymys, kyynistynyt asenne työtä kohtaan, motivaation puute ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Se on kokonaisvaltainen henkisen väsymyksen tila, jolloin normaali työstä palautuminen on heikentynyt. Tällöin työtehtävistä selviytyminen vaatii ponnistelua ja työn mielekkyys ja merkityksellisyys voi kadota.

Työuupumukseen vaikuttavat yleensä työhön ja yksilöön liittyvät tekijät. Kun työn vaatimukset voimavaroihin nähden ovat suuret on riski työuupumukseen korkea. Taustalla voi olla myös pitkänaikavälin kuormitustekijöitä, kuten stressi, huonot elämäntavat ja ihmissuhteet. Uupumuksen toteamiseen ei ole selkeää mittaria, ja ensin on suljettava pois muut ruumiilliset sairaudet ja ongelmat. Usein paras tiedonlähde on työntekijän oma kuvaus voinnistaan ja tarvittaessa hakea apua työterveydenhuollosta. Uupumusta voidaan ehkäistä terveydestä huolehtimalla ja työnantaja voi teettää esimerkiksi työuupumuskyselyn. (Nurmi 2017. 16–17.)

Fyysinen yötyö on keholle ja mielelle raskasta. Yksilön kohdalla voidaan käyttää hyödyksi esimerkiksi Firstbeat-mittausta, etenkin jos henkilö kokee työuupumuksen merkkejä. Firstbeat-mittauspalvelua on saatavilla myös Terveystalolta, missä toimii kohdeyrityksen työterveyshuolto.

“Terveystalo Firstbeat Hyvinvointikartoitus sisältää Firstbeat-mittauksen, joka tuottaa monipuolista tietoa henkilön fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta ja palautumisesta. Firstbeat-mittaus auttaa selvittämään elimistösi voimavaroja, kuormitusta ja palautumista sekä työstä että liikunnasta. Kolmen vuorokauden Firstbeat-mittaus antaa ymmärrettävää ja helposti sovellettavaa tietoa kuormituksen, palautumisen ja levon kehittämiseen ja hallintaan. Firstbeat Hyvinvointikartoitukseen sisältyy myös omatoiminen päiväkirjan täyttäminen, sekä kirjallinen palauteraportti ja -keskustelu Terveystalon asiantuntijan kanssa. Palvelun avulla saat selville riittävätkö elimistösi voimavarat työn ja liikunnan kuormitukseen. Raportti näyttää havainnollisesti, miten elämäntavat vaikuttavat terveyteen.” (Terveystalo)

4 RUOKAILU JA JUOMINEN

Yksi terveyden ja hyvinvointimme peruspilareista on ravinto. Yötyötä tekevillä ateriarytmiin ja ravintoon liittyy paljon erilaisia tekijöitä, joihin tulee kiinnittää huomiota. Unen, ravinnon ja liikunnan välisellä yhteydellä toisiinsa on suuri vaikutus työkykyymme. Päivittäinen ruokailurytmi ja terveelliset valinnat vaikuttavat työntekijän unen laatuun, kun taas huono unen laatu ja vähäinen liikunta tekevät näiden noudattamisesta vaikeaa. Kokonaisuuteen voi vaikuttaa tarkkailemalla omia ruokailu tottumuksia, etenkin yövuorossa. Tässä kappaleessa tarkastelemme yötyöläisen näkökulmasta, miten oma ruokailukäyttäytyminen mahdollisesti vaikuttaa terveyteen ja töissä jaksamiseen.

4.1 Ruokailu yövuorossa

Yövuorolaisen kannalta säännöllinen ateriarytmi on tärkeä, koska se tukee terveellisiä valintoja. Raskas ja suurikokoinen lounas kerralla syötynä laskee vireystasoa ja saa olon tuntumaan väsyneeltä. Olo piristyy usein vasta jopa muutaman tunnin jälkeen, mikä voi yövuoroa tekevän kohdalla tarkoittaa, että olisi aika päästä nukkumaan. Niinpä raskas ateria vuoron loppupuolella voi nostaa vireystasoa niin, että rauhoittuminen ja nukahtaminen viivästyy. Univaje taas itsessään korostaa kyseistä tilannetta, sillä se muuttaa ruokahaluun vaikuttavien hormonien säätelyä haitallisesti. Ruokailukäyttäytyminen voi muuttua epäterveellisempään suuntaan, sillä esimerkiksi ruokahalua hillitsevän leptiinin pitoisuus laskee ja vuorostaan sitä lisäävän greliinin määrä nousee vahvistaen tarvetta syödä. (Tuomilehto & Vornanen 2019. 23–24.)

Niin kutsuttuun virasto aikaan, eli päivätyötä tekevillä on huomattavasti helpompi järjestää työpaikka ruokailunsa. Tällaisen monipuolisen lounasruokailun järjestäminen on haastavaa yövuorolle. Keskon varastolla työntekijöillä on mahdollisuus tilata ruoka etukäteen työpaikalle, jonka toimittaa lähellä sijaitseva lounasravintola. Tämän vuoksi yötyötä tekevä järjestää usein ruokailun ja evänsä itse, jolloin terveellisten ja monipuolisten valintojen noudattaminen vaatii enemmän omaa tahtoa. Usein ateria saattaa koostua eineksistä ja muista valmistuotteista, jos ruokaa ei valmista itse. Valmisruoat taas ovat usein ravintosisällöltään heikompia ja epäterveellisempiä,

kuin esimerkiksi lounasravintoloissa tai itse valmistettuna. Valmisruokien koostumus ja säilyvyys saadaan usein kohdilleen lukuisilla lisäaineilla. Yöaikaan kesken työvuoron näläntunteen yllättäessä ruokaa saa välipala automaateista ja pikaruokaketjuista, jotka altistavat usein epäterveellisille valinnoille.

4.2 Vireystila

Yövuorossa työntekijä, joka on väsynyt, joutuu kamppailemaan roskaruoka ansoja vastaan ja välttelee salaattia. Tilanteesta haastavan tekee se, että vireyden kannalta suotuista ravinto sisältää vain vähän tai ei lainkaan nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Väsyneenä sortuu usein mielitekoihin ja runsaasti hiilihydraattia ja sokeria sisältäviin ruoka-aineisiin, sillä ne nostavat nopeasti verensokerin tasoa, ja työntekijä kokee olonsa virkistyneeksi nopean insuliinin tuotannon kiihtymisen vuoksi. Tätä nopeaa nousua seuraa vähintäänkin yhtä nopea verensokerin lasku, joka voimistaa väsymystä entisestään. Kun tätä korjataan taas edellä mainituin keinoin, tulee ajautuneeksi kierteeseen, jossa ylös ja alas sahaava vireystilan muutos vaikuttaa epäedullisesti terveyteen ja työskentelyyn sekä heikentää unen laatua. (Huutoniemi & Partinen 2019. 170.)

Säännöllisellä ateriarhythmillä voidaan välttää ruokahalun nopea kasvaminen. Nukkumaan ei tulisi mennä nälkäisenä, eikä myöskään ylensyöneenä. Nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita ovat esimerkiksi sokerit, valkoiset jauhot ja tärkkelyspitoinen peruna. Verensokerin nousun lisäksi ne lisäävät kortisolin eli stressihormonin erityystä, mikä voi vaikeuttaa nukahtamista töiden jälkeen. Muita kehon vireystilaa nostavia ja elimistöä aktivoivia aineita sisältävät myös nikotiini, alkoholi ja kofeiini. (Aronen & Pihl 2020. 344.)

4.3 Kofeiini

Yövuorossa erilaiset kofeiinia sisältävät juomat, kuten kahvi, tee, tai energiajuomat ovat tuttu näky. Uni-valve rytmimme toimii niin, että jokainen valveilla olo tunti kerryttää unipainetta, eli mitä pidempään olemme valveilla, sitä väsyneemmäksi tunnemme itsemme. Unipaine tarkoittaa nukkumaan menemisen tarvetta, joka kasvaa siitä hetkestä alkaen, kun aamulla heräämme. Tästä tarpeesta aivoille kertoo kemiallinen yhdiste nimeltä adenosini. Se on aine, jonka määrä kasvaa

koko valveillaoloajan ja suurimmilleen noustua nukkumisen tarve voidaan kokea vastustamattoman voimakkaaksi.

Tällainen tilanne yövuoron aikana on varmasti monelle työntekijälle tuttu. Adenosiinin nukahtamissignaalin voi ikään kuin mykistää ja ohittaa käyttämällä kemikaalia, joka nostaa vireystilaa, auttaa pysymään hereillä ja jaksamaan. Tätä ainetta kutsutaan kofeiiniksi, joka on maailman yleisimmin käytetty psykoaktiivinen piriste. Kofeiinilla on etuoikeus tarttua ennen adenosiiniä sitä vastaanottaviin reseptoreihin. Niihin päästyään, stimuloi kofeiini soluja täysin päinvastaisella tavalla, eli oikeastaan tekemällä ne toimintakyvyttömiksi. Näin ihminen huijaa itseään pysymään hereillä ja jaksamaan paremmin työssään.

Alkuun kofeiinin nauttiminen voi tuntua hyvältä idealta, kun sen määrä verenkierrossa on huipussaan, eli noin puoli tuntia sen nauttimisen jälkeen. Kofeiinin puoliintumisaika on tavallisesti 5–7 tuntia. Tämä tarkoittaa yövuorossa, että puolen yön aikaan nautittu kofeiiniannos kiertää veressä vielä myöhään aamuyölläkin. Voidaan siis sanoa, että yövuorossa nautitut kofeiini annokset voivat olla yhteydessä nukahtamisvaikeuksiin ja häiritä yhtenäistä tervettä yöunta.

Yövuorossa erityisen tarkkana kannattaa olla, jos tuotteen etiketissä lukee kofeiiniton, koska nekin sisältävät yleensä merkittävän määrän kofeiinia. Tavallisesti kupillinen kofeiinitonta kahvia voi sisältää kaikesta huolimatta jopa 30% kofeiinia normaaliin verrattuna. Kofeiinia kahvin lisäksi sisältävät myös energiajuomat ja useimmat teelajit, sekä pienemmissä määrin myös tummasuklaa ja jäätelö. (Walker 2019. 47–51.)

Kofeiini yövuorossa voi olla myös ongelmallinen siitä syystä, että adenosiiniä erittyy normaaliin tapaan kofeiinista huolimatta. Kofeiini rakentaa ikään kuin suojamuurin nukahtamissignaalia vastaan, ja tämän muurin sorruttua kaikki tänä aikana kertynyt adenosiini vapautuu kerralla. Tämä aiheuttaa sen, että aikaisemmin koettu väsymys tuntuu kertautuvan, ja voi näin vaikeuttaa työtehtävistä suoriutumiseen ja hyvinvointiin. Usein tällöin sorrutaan torjumaan tämä tunne nauttimalla vain lisää ja lisää kofeiinia, jolloin voi alkaa riippuvuuden kierre ja erilaiset haitalliset terveysvaikutukset. (Walker 2019. 53.)

4.4 Alkoholi ja nikotiini

Alkoholin voi tuntea aiheuttavan uneliaisuutta ja näin helpottavan nukahtamista. Todellisuudessa unen palauttava vaikutus on heikko tai jopa mitätön. Alkoholi häiritsee ennen kaikkea syvää unta. Tutkimuksen mukaan jo viisi viinilasillista lähellä nukkumaanmeno aikaa, johtaa syvän unen kaatoamiseen täysin, jolloin henkilö ei palaudu edellispäivän rasituksesta lainkaan. Tästä syystä pienikin määrä alkoholin nauttimista yövuoron päätteeksi on huono idea, jos haluaa saada virkistävää yöunta. (Saari 2015. 163.)

Tupakoinnin ja nuuskan käytön lukuisten terveyshaittojen vuoksi ne vaikuttavat myös uneen, minkä vuoksi niiden käyttöä yövuorossa tulisi miettiä. Nikotiini on stimulantti, joka kiihdyttää verenkiertoa ja voi aktivoida aivoja. Tästä syystä tupakointi voi keventää unta ja huonontaa sen laatua. (Huutoniemi & Partinen 2019. 62.)

4.5 Oikeita valintoja

Mitä yövuorossa siis kannattaa syödä? Täydellinenkin ruokavalio ei johda hyvään terveyteen, ellei ravintoaineet imeydy. Yksi merkittävistä terveyteen vaikuttavista tekijöistä on suoliston toiminta ja bakteerikanta. Aivot ja suolisto ovat yhteydessä toisiinsa ja tästä syystä suolistomme terveys vaikuttaa mielialaan ja käyttäytymiseen. Vatsavaivainen tai aliravittu ei saa itsestään parastaan irti, koska silloin keho ja mieli eivät toimi optimaalisesti. Huono ravinto vaikuttaa terveyteen ja rajoittaa suorituskkyä. Yövuorossa tärkeää on kiinnittää huomiota sokerin ja hiilihydraattien määrään. Pitkälle prosessoitua ruokaa ja kofeiinia tulisi välttää ja nesteiden sekä kuidun määrää lisätä. Koska työ Keslogilla on fyysistä, veden juonti on avainasemassa ja sitä tulisi nauttia runsaasti. (Saari 2015. 182–183.)

Nopeiden hiilihydraattien ja rasvaisen ruoan sijaan yövuorossa kannattaa syödä tasaisesti kohtuullisen kokoisia annoksia ja pieniä välipaloja. Tällöin verensokeri pysyy tasapainossa ja työntekijän on helpompi jaksaa töissä. Lähempänä nukkumaanmeno tulisi suosia hitaita hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita. Tällaisia aterioita ovat esimerkiksi kana- tai kalkkunasalaatti, puurot, keitot, pastat, riisi ja vihannekset. Ateria kannattaa valmistaa tummasta riisistä tai pastasta ja suosia tumma- tai kokojyväleipiä. (Aronen & Pihl 2020.)

Nukkumisen näkökulmasta tietyt ravintoaineet voivat auttaa unen saannissa. Juomista esimerkiksi vihreän teen teaniini rentouttaa ja lievittää stressiä ja hapankirsikkamehu lisää unihormonin määrää laskien tulehdustasoja. Näiden lisäksi myös kamomilla rauhoittaa ja auttaa näin ollen siis nukahtamaan. Unihormonia eli melatoniinia tuottaakseen ihminen tarvitsee aminohappoa nimeltä tryptofaani sekä B12 vitamiinia. Tryptofaania runsaasti sisältäviä ruokia ovat mm. kalkkuna, banaani, maito, jogurtti, kananmuna, juusto, liha ja kala, sekä monet pähkinät ja siemenet. Yövuorossa iltapalan koostaminen näistä ruoka-aineista voi edistää nukahtamista ja parantaa unen laatua. (Saari 2015. 172–173.)

5 SOSIAALISET SUHTEET

työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen voi olla yötyöntekijälle haastavaa. Sen vaikutus elämään riippuu usein ihmisen iästä ja asemasta. Tässä kappaleessa käydään läpi, kuinka yötyö voi vaikuttaa työntekijän sosiaalisiin suhteisiin ja vapaa-ajan viettoon.

5.1 Perhe- ja kaverisuhteet

Yötyö voi vaikuttaa merkittävästi työntekijän perhe- ja kaverisuhteisiin. Suurimpia haasteita voi kohdata käytännön asioiden järjestelyssä ja aikataulujen suunnittelussa. Poikkeukselliseen aikaan työskentely voi häiritä myös lapsiperheiden arjen pyörittämistä, jos vanhemmat käyvät eri aikaan töissä ja kotona on esimerkiksi pieni lapsi. Tällaisissa tilanteissa on keinoja, joilla perheiden arkea voidaan tukea työpaikan järjestelyillä. Yksi näistä on työvuorosunnittelu, joka huomioi myös yksilön tarpeita. (Kokko Anna, 2018.)

Helsingin Sanomien teettämästä kyselystä selviää, että vuorotyötä ja perhearkea on vaikea yhdistää ja sillä on kuormittava vaikutus. Kun valtaosa muusta maailmasta elää päivätyöarkea, se heijastuu myös perhe-elämään. Etenkin jos vanhemmat työskentelevät eri aikaan, hoituu kommunikointi jopa muistilappujen avulla, ja joudutaan miettimään, mikä on lapselle parhaaksi. Tällainen tilanne vaikuttaa kiistatta parisuhteeseenkin, jonka ylläpito vaatisi myös aikaa ja panostusta. Usein vuorotyötä tekevät vanhemmat potevat syyllisyyttä, kun perheen yhteinen aika ja parisuhdeaika voivat tuntua vähäiseltä. (Moisio Heidi, 2020.)

5.2 Vapaa-aika ja harrastukset

Useimmat vapaa-ajan aktiviteetit ja harrastukset painottuvat ilta-aikaan. Urheilu- ja kulttuuritapahtumat sekä useimmat harrastusvuorot on suunniteltu niin, että päivätyöläiset pääsevät osallistumaan. Yötyöläiselle esimerkiksi joukkuelajien harrastaminen voi olla monimutkaisempaa. Ystävien ja tuttavien tapaaminen on päivisin haasteellista aikataulujen päällekkäisyyksien takia.

Yötyö voi hankaloittaa myös pakollisten menojen järjestämistä ja hoitamista. Monet henkilökoh-
taiset menot, kuten hammaslääkäriaika, auton korjaus, lapsen vienti päiväkotiin tai eri virastoissa
asioiminen tapahtuu jopa aamulla. Yötyöläinen voi joutua näkemään huomattavasti vaivaa järjes-
tääkseen tällaiset menot niin, että työvuoron jälkeen kerkeää nukkumaan, mutta usein tämä ei
onnistu.

6 TYÖNANTAJAN ROOLI JA KEHITYSIDEITOITA

Työnantajalla voi omilla toimillaan huolehtia siitä, ettei yötyö kuormita työntekijöitä fyysisesti ja henkisesti liikaa. Tässä kappaleessa käymme läpi yleisimpiä keinoja ja kehitysideoita, joilla työnantaja voi tukea yövuorota tekevää työntekijää ja pitää yllä työhyvinvointia.

6.1 Työaikasiunnittelu

Yksi keinoista on työaikasiunnittelu, johon panostamalla voidaan tukea työhyvinvointia. Ideaali tilanteessa työaika ratkaisut tehtäisiin osallistavasti henkilöstön kanssa. Eri ikäisillä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevilla työntekijöillä voi olla erilaisia tarpeita, mikä luo haasteita työvuorojen suunnitteluun.

Poikkeuksellista työaika tekevillä on erityisen tärkeää, että työvuoroissa ja niiden vaihtelussa olisi säännöllisyyttä ja ennakoitavuutta, mikä helpottaa vapaa-ajan asioiden suunnittelua ja järjestämistä. Työvuorojen ja vapaiden yhtäjaksoisuus on tärkeää. Peräkkäiset vapaapäivät voivat mahdollistaa perhe-elämän yhtenäisyyttä, sekä harrastusten ja ystävien parissa toimimista. Vapaita viikonloppuja tulisi olla tarpeeksi. On siis työhyvinvoinnin kannalta tärkeää, että työntekijä voi vaikuttaa työvuoroihinsa ja osallistua niiden suunnitteluun.

Useammat vapaapäivät peräkkäin tukevat työntekijän palautumista. Työnantajan tulee huolehtia, että työvuorosuunnittelu mahdollistaa riittävän palautumisen. Kohdeyrityksessä lauantai on poikkeuksellinen työvuoro, sillä se on merkitty alkavaksi kello 13:00 ja loppuvaksi klo kello 21:00. Tämä työvuoro voi mahdollisesti vaikuttaa työntekijän palautumiseen ja unen määrään edeltävänä yönä. Siksi työvuoro suunnittelussa olisi tärkeää huomioida, että lauantai vuorota edeltävä perjantain yövuoro päättyisi kyseisen työntekijän kohdalla mahdollisimman aikaisin.

Työajan lisäksi myös työn fyysisyys kuormittaa työntekijöitä, minkä vuoksi liian raskaita työpäiviä tulisi välttää. Työntekijän kannalta on tärkeää, että työtehtäviin voi vaikuttaa, jos sen kokee tarpeelliseksi. Esimerkiksi ajoittaiset kevyemmät työtehtävät voivat ennaltaehkäistä liiallista rasitus-

ta. Yötyön käydessä liian raskaaksi ja häiritessä työntekijän elämänlaatua kohtuuttomasti, väliaikainen tai pysyvä siirto päivävuoroon on yksi vaihtoehtoista.

6.2 Sosiaalinen elämä

Yötyötä tekevä kamppailee usein sosiaalisen elämän aiheuttamia haasteita vastaan. Yleensä ne liittyvät työn, perhe-elämän ja kaverisuhteiden yhteensovittamiseen ja aikatauluihin. Työaika-suunnittelussa voidaan huomioida yksilön tarpeet. Perheelliselle vapaiden ja lomien pitäminen yhtä aikaa muun perheen kanssa voi olla tärkeää, kuten koulujen syys- ja hiihtolomien aikaan. Kohdeyrityksessä viikonloput ja esimerkiksi pyhäpäivistä johtuvat vapaapäivät alkavat virastotyötä tekeviä myöhemmin. Siinä missä päivätyöläinen aloittaa viikonlopun tai vapaajakson esimerkiksi kello 16, lähtee yötyöläinen vasta töihin. Tällaiset tilanteet osuvat usein myös pyhäpäiville ja muille tärkeille ajankohdille, kuten joulun ja uudenvuoden aikaan. Työnantajan tulisi tilannekohtaisesti ottaa tämä huomioon ja olla tasa-arvoinen vapaapäivien suhteen.

Työnantajan järjestämät aktiviteetit ja osallistavat tapahtumat työajan ulkopuolella ovat ensiarvoisen tärkeitä tukemaan yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Työnantaja voi olla mukana tukemassa harrastusmahdollisuuksia päiväsaikaan ja työajan ulkopuolella tapahtuva virkistävä toiminta voi olla monelle työntekijälle tärkeää, sillä sosiaalinen elämä saattaa mahdollisesti olla muuten puutteellista tai kärsiä huomattavasti yötyön takia.

6.3 Ruoka ja juoma

Kohdeyrityksessä on järjestetty mahdollisuus ruokailuun työpaikalla. Tätä tukee myös lounasseteleiden käyttö. Tätä kirjoittaessa, yrityksellä on väliaikaisessa käytössä pienten välipalojen tarjoaminen työpaikalla. Taukutiloissa on siis tarjolla hedelmiä kuten banaania, ja mandariineja sekä mysli ja proteiinipatukoita. Tämä on erittäin hyvä askel yövuorolaisen terveellisen aterian puolesta.

Yövuorossa kahvia ja energiajuomaa kuluu valitettavan paljon. Yksi keinoista olisi lisätä valikoimiin kattavasti kofeiinittomia vaihtoehtoja. Kohdeyrityksessä on käytössä myös juoma- ja välipala-automaatti. Niiden vaihtoehdot koostuvat pääpiirteittäin erilaisista epäterveellisistä herkuista,

kuten karkeista, suklaasta, sipseistä, limukoista ja energiajuomista. Mahdollisuuksien mukaan valikoimaan olisi hyvä lisätä enemmän terveellisempiä vaihtoehtoja. Esimerkiksi Jobmeal Oy niminen yritys myy jäähdytettyjä välipala- ja ruoka-automaatteja, joiden valikoimaan kuuluvat tuoremehut, hedelmät, kivennäisvedet, pähkinät, energia- ja proteiinipatukat sekä maitotuotteet. (Jobmeal)

6.4 Ohjaus ja opastus

Työnantaja voi myös opastaa ja ohjata työntekijöitä oikeisiin valintoihin. Tämä voi olla osana kattavaa perehdytystä työhön. Työnantajan kuuluu myös tarjota ammattiapua, mikäli tilanne sitä tarvitsee. Erilaisten tutkimusten ja kyselyiden avulla voi selvittää työhyvinvoinnin tilaa. Kohdeyrityksessä on kattava työterveyshuolto. Työntekijän kynnys hakea ja saada tukea tulisi olla matala.

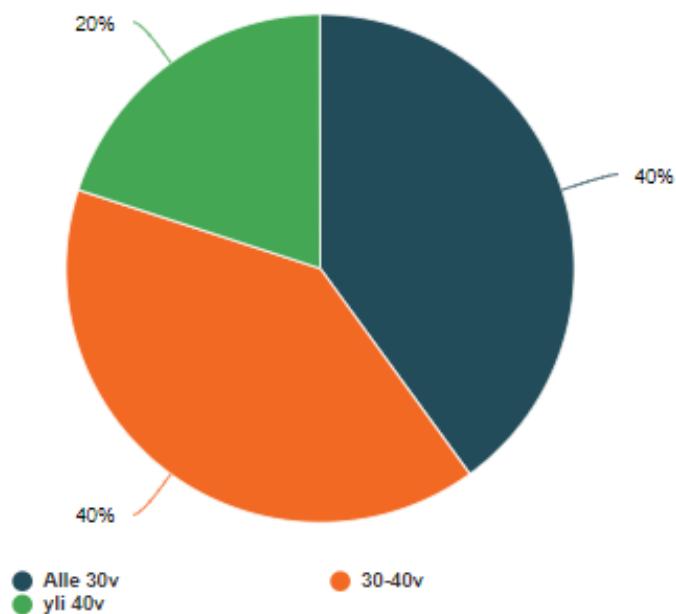
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYSOINTI

Tässä kappaleessa käydään läpi suoritetun kyselyn tutkimustulokset. Tulokset on jaettu kategori-
oihin, jotta niiden tarkastelu on helpompaa. Kuvakaappaukset osoittavat kunkin kysymyksen
vastaukset ja niiden jakautumisen. Kategoriakohtaisesti vastauksia vertaillaan toisiinsa ja
analysoidaan, kuinka yötyö mahdollisesti vaikuttaa kyseisiin aihe alueisiin kohdeyrityksessä.

Lopuksi käydään läpi teemahaastattelusta ja kysymyslomakkeen avoimesta kysymyksestä saatu
sisältö. Tuodaan esille niiden pääkohdat ja lisäarvoa tuovat kohdat. Tarkoituksena myös
täydentää kyselylomakkeen tuloksia yksittäisillä ajatuksilla, kokemuksilla ja esimerkeillä.

Kaikki vastaajat ovat miehiä. Haastatteluun vastasi eri ikäluokkia edustavia työntekijöitä.
Ikäjakauma on alla kuvattuna ensimmäisen kysymyksen pohjalta.

1. Minkä ikäinen olen?



Kuva 1. Tutkimuskyselyn 1. kysymyksen vastausjakauma.

7.1 Uni, lepo ja palautuminen

2. Nukun keskimäärin

	n	Prosentti
alle 7h	2	20,0%
7-9h	7	70,0%
yli 9h	1	10,0%

3. Nukun mielestäni riittävästi

	n	Prosentti
Kyllä	7	70,0%
Ei	3	30,0%

Kuva 2. Tutkimuskyselyn kysymysten 2. ja 3. vastausjakauma.

Kysely alkoi selvittämällä työntekijöiden unen määrää. Vastaajista 70% kertoi nukkuvansa keskimäärin 7-9 tuntia yössä, mikä on suositeltu määrä. Samanverran vastaajista koki myös nukkuvansa tarpeeksi. Vain yksi vastaajista nukkui alle 7 tuntia yössä.

4. Koen oloni väsyneeksi tai/ja ärtyneeksi

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	10,0%	70,0%	20,0%	2	2

5. Minulla on vaikeuksia nukahtaa

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	20,0%	60,0%	20,0%	2	2

6. Untani häiritsevät ulkopuoliset tekijät, kuten auringon valo, melu tai muut ihmiset

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	40,0%	50,0%	10,0%	2	2

Kuva 3. Tutkimuskyselyn kysymysten 4.-6. vastausjakauma.

Vaikkakin suurin osa nukkui tarpeeksi, koki vastaajista 70% joskus ja 20% usein väsymystä tai/ja ärtyneisyyttä. Määrällisesti tarpeeksi nukkuminen ei takaa virkeää aamua, unen tulee myös olla laadukasta. Tähän voi osaltaan viitata se, että 60% koki joskus ja 20% usein vaikeuksia nukahtaa. Tämän lisäksi kyselystä selvisi, että yli puolet vastaajista kokivat vähintäänkin joskus ulkopuolisten tekijöiden häiritsevän yöunta.

7. Koen yötyön vaikuttavan vireystilaani heikentävästi

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	50,0%	50,0%	0,0%	2	2

8. Koen yötyön vaikuttavan palautumiseeni ja jaksamiseeni heikentävästi

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	30,0%	40,0%	30,0%	2	2

9. Koen yötyön vaikuttavan tapaturma- ja virhealttiuteeni

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	90,0%	0,0%	10,0%	1	1

Kuva 4. Tutkimuskyselyn kysymysten 7.-9. vastausjakauma.

Tämän jälkeen selvitettiin, millaisia vaikutuksia yötyöllä on työntekijän jaksamiseen. Vastaukset yötöiden heikentävästä vaikutuksesta viireystilaan jakautuivat kahden vastausvaihtoehdon joskus ja harvoin välillä. Tällä ei ollut suoraa vaikutusta tapaturma- ja virhealttiuteen, sillä vain yksi vastaajista koki yötyön vaikuttavan siihen usein ja muut eivät lainkaan. Kysymys yötyön vaikutuksista palautumiseen ja jaksamiseen jakoi vastaukset tasaisesti, sillä 30% työntekijöistä koki heikentävän vaikutuksen usein ja 30% harvoin, loput 40% joskus.

7.2 Ruoka ja juoma

10. Syön töissä mielestäni monipuolisesti ja terveellisesti

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	0,0%	60,0%	40,0%	2	2

11. Minulla on selkeä ateriarytmi

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	10,0%	60,0%	30,0%	2	2

Kuva 5. Tutkimuskyselyn kysymysten 10. ja 11. vastausjakauma.

Kyselyn perusteella kukaan ei kokenut vain harvoin syövänsä monipuolisesti ja terveellisesti. Vastaajat siis syövät pääosin aterioita, jotka tukevat yövuorossa jaksamista ja yönunen laatua. Ruokavalio voi olla terveellinen ja monipuolinen, mutta selvitimme myös vastaajien ateriarytmiä. Suurin osa eli 60% koki sen olevan selkeää ja säännöllinen joskus, vain 30% koki näin olevan usein.

12. Käytän yövuorossa kofeiinituotteita kuten kahvia ja energiajuomia

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	30,0%	30,0%	40,0%	2	2

13. Käytän vapaa-ajalla alkoholia

	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	50,0%	30,0%	20,0%	2	2

Kuva 6. Tutkimuskyselyn kysymysten 12. ja 13. vastausjakauma.

Vastaukset kofeiinituotteiden käytöstä jakautuivat tasaisesti. Suurin osa niitä silti käyttää joskus tai usein, vain 30% harvoin. Vapaa-ajan alkoholin käyttö oli suurimmalla osalla vastaajista maltillista. Puolet sitä käyttää harvoin ja 30% joskus, vain 20% vastasi juovansa usein.

7.3 Sosiaaliset suhteet

14. Koen yötyön vaikuttavan perhe-elämääni

	Ei vaikutusta	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	30,0%	20,0%	40,0%	10,0%	2	3

15. Koen yötyön vaikuttavan kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen

	Ei vaikutusta	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	0,0%	20,0%	50,0%	30,0%	3	3

Kuva 7. Tutkimuskyselyn kysymysten 14. ja 15. vastausjakauma.

Perhe-elämää ja kavereisuhteita koskevassa kysymyksessä selvisi vastausten laajudesta päätellen, että se vaikuttaa kaikilla eritavalla. Tämä riippuu varmasti elämäntilanteesta, iästä ja statuksesta. Kukaan ei kokenut, ettei yötyöllä olisi lainkaan vaikutusta kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Puolella vastaajista se vaikutti siihen joskus, jopa 30%:lla usein.

16. Koen yötyön vaikuttavan vapaa-aikaani ja harrastusmahdollisuuksiini

	Ei ollenkaan	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	0,0%	0,0%	40,0%	60,0%	4	4

17. Koen yötyön vaikuttavan pakollisten menojeni ja asioideni hoitamiseen

	En ollenkaan	Harvoin	Joskus	Usein	Keskiarvo	Mediaani
	20,0%	40,0%	10,0%	30,0%	3	2

Kuva 8. Kyselytutkimuksen kysymysten 16. ja 17. vastausjakauma.

Lomakkeesta selkeimmin vastauksia jakoi kysymys yötyön vaikutuksista vapaa-aikaan ja harrastusmahdollisuuksiin. Kaikki vastaajat kokivat yötyön vaikuttavan näihin vähintään joskus ja jopa 60% vastasi näin olevan usein. Yötyön vaikutukset pakollisten menojen ja asioiden hoitamiseen jakoi mielipiteitä. Osa koki yötyön vaikuttavan usein, mutta yli puolet vain harvoin tai ei ollenkaan. Tähän vaikuttaa varmasti, mistä näkökulmasta asiaa tarkastelee.

7.4 Avoin kysymys ja teemahaastattelut

Kyselylomake sisälsi avoimen kysymyksen, johon sai halutessaan kertoa yötyön hyvistä ja huonoista puolista sekä omista kokemuksista, kuten haastatteluissakin. Näiden pohjalta esiin nousi hyvin samankaltaisia ajatuksia yötyön vaikutuksista.

Vaikka kysely paljasti, että useat vastaajat tunsivat väsymystä, niin osa oli myös sitä mieltä, että yötyö mahdollistaa riittävän pitkät yöunet. Kävi ilmi, että osa nukkui jopa enemmän ja paremmin, kuin aamuvuorossa työskennellessään. Tämä johtuu siitä, että yleensä aamulla ei ole kiirettä tai painetta nousta tiettyyn kellonaikaan, jolloin on vapaus nukkua pidempään tarvittaessa. Osa vastaajista koki hyväksi puoleksi sen, että aamut ovat rauhallisia ja kiireettömiä. Huonoksi puoleksi nousivat erilaiset tekijät, jotka voivat häiritä unta. Näistä esimerkiksi muiden ihmisten elämä, tai lumiauran äänet aamuyöllä, kun pitäisi nukahtaa.

Myös vapaa-ajan määrä korostui, osa tunsi sitä olevan enemmän, kuin päivävuorossa. Hyvänä puolena pidettiin yleisesti sitä, että on aikaa hoitaa erilaisia menoja päiväsaikaan, mikä loi vapautta. Tämä johtui siitä, että etenkin erilaiset erikoisliikkeet ovat päivisin paremmin tavoitettavissa, sillä usein ne sulkeutuvat aikaisin. Mainittuna esimerkiksi hammaslääkäriaika tai pankissa asiointi eivät mene päällekkäin töiden kanssa luoden kiirettä.

Vapaa-ajan sijoittuminen päiväsaikaan loi myös haasteita. Huonona puolena pidettiin selkeästi sitä, että kavereiden näkeminen on ongelmallista. Yötyön koettiin rajoittavan kaverien kanssa olemista tai harrastuksissa käyntiä. Tämä johtui siitä, että useimmat kaverit tekevät päivävuoroa ja harrastusmahdollisuudet painottuvat ilta-aikaan.

Ilmeni myös mielipiteitä siitä, että yleisesti terveys on koetuksella tämänkaltaisissa töissä, jossa yhdistyvät yövuoro ja fyysinen rasitus. Kannustavana tekijänä pidettiin hyvää palkkaa ja lisiä. Korvaus on siis parempi kuin päivävuorossa ja motivoi tekemään yötöitä.

7.5 Yhteenveto

Vastauksia saatiin eri ikäryhmistä, mutta niitä olisi voinut määrällisesti olla enemmän. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että kohdeyrityksessä poikkeuksellinen työaika vaikuttaa työntekijöiden terveyteen ja työhyvinvointiin. Kysely osoittaa vastaajien yleisesti nukkuvan tarpeeksi, mutta kokevan silti erilaisia häiriötekijöitä nukahtamiseen ja uneen liittyen, sekä väsymystä ja muutoksia vireystilassa. Yövuorosta palautuminen ja työssä jaksaminen ei ollut kyselyn perusteella itsestään selvää, vaan siinä oli havaittavissa puutteita ja kehitettävää. Kehitys lähtee työntekijästä itsestään, mutta myös työnantajan tulee kuulla työntekijöitään, voidakseen ennalta ehkäistä työuupumuksen oireita.

Tähän liittyy tietysti muutkin seikat, jotka vaikuttavat unen laatuun ja palautumiseen. Ruokavalio vastaajilla oli yleisellä tasolla ihan hyvä, mutta etenkin ateriarhythmiä voi selkeyttää. Kofeiinituotteiden nauttimiseen yövuorossa sekä alkoholin kulutukseen vapaa-ajalla tulisi kiinnittää huomiota, sillä niillä voi olla yhteyttä nukahtamisvaikeuksiin ja unen laatuun. Voidaan siis ajatella, että yövuorossa työskentelevän uneen vaikuttaa monet seikat, joihin voi itse vaikuttaa, mutta myös tekijät joihin voi vain yrittää mukautua ja sopeutua. Selkeää yhteyttä ruokavalion ja unen välillä ei voida todeta, mutta on ilmeistä, että ruokavalio vaikuttaa unenlaatuun ja toisinpäin.

Poikkeuksellisen työajan koettiin antavan vapauksia asioiden hoitamiseen ja vapaa-aikaan, mutta myös rajoittavan sitä. Selkeimmät yötyön vaikutukset näkyivät sosiaalisissa suhteissa. Tämä voi johtua siitä, että ne ovat hyvin konkreettisia ja selkeästi havaittavissa. Yövuorolla oli merkittäviä vaikutuksia erilaisten sosiaalisten tarpeiden täyttämiseen, mihin kohdeyrityksessä tulee kiinnittää jatkossa huomiota. Suurin osa kyselystä ilmenneistä asioista ja puutteista ovat sellaisia, joihin työnantaja voi antaa ohjausta, opastusta, tai tukea erilaisilla toimenpiteillä. Myös yötyön hyvien puolien kuuleminen on tärkeää, sillä ne ovat merkityksellisiä voimavaroja yövuorossa työskenteleville. Tämänkaltaisen kyselyn avulla myös yötyön positiivisia vaikutuksia voidaan jalostaa, tukea ja kehittää. Nämä seikat, niin hyvät kuin huonotkin, ovat tärkeää informaatiota kohdeyritykselle, joka haluaa sitouttaa työntekijöitään.

LÄHTEET

Aronen Anna-Mari & Pihl Susan 2020. Unentaidot: Löydä uni ilman lääkkeitä. Duodecim.

Finlex. Työaikalaki 605/1996. Hakupäivä 12.5.2022.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1996/19960605#Lidm45949343922192>

Hublin, Christer. Härmä, Mikko & Puttonen Sampsa 2019. Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? Nro. 1, vol. 135. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim.

Huutoniemi, Anne & Partinen, Markku 2019. Uniterveyskirja. Docedo.

Huotilainen, Minna, Peltonen, Leeni, Uusitalo, Helmi & Vahtokari Silja 2021. Uni ja unettomuus: Näe nukkuminen uusin silmin. Otava.

Hurme, Helena & Hirsijärvi, Sirkka 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Härmä Mikko & Sallinen Mikael 2000. Univaje terveysriskinä. Nro 20. S. 11. Duodecim.

Jobmeal. Ruoka-automaatti ja välipala-automaatti. <https://www.jobmeal.fi/muut-automaatit/valipala-automaatti>. Hakupäivä 11.4.2022.

Kokko, Anna 2018. hyväksymys.fi. Miten vuorotyössä voidaan tukea perheen ja työn yhteensovittamista? Hakupäivä 18.4.2022. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-vuorotyossa-voidaan-tukea-perheystavallisuuden-toteutumista/>.

Moisio, Heidi 2020. Helsingin Sanomat, Meidän Perhe, <https://www.hs.fi/perhe/art-2000006386983.html>

Nurmi, Heli 2017. Työuupumuksen itsehoito: Kuinka kierrän karikot. Duodecim.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu, & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro.

Repo-Outakoski Marjo 2010. Univaje vastaa pientä humalaa. Kaleva.

Saari Oskari 2015. Aki Hintsa – Voittamisen anatomia. WSOY.

Terveystalo. Firstbeat hyvinvointikartoitus. Hakupäivä 12.4.2022.
<https://www.terveystalo.com/fi/palvelut/firstbeat-mittaus/>.

Tuomilehto, Henri & Vornanen, Jouni 2019. Nukkumalla menestykseen. Tammi.

Walker, Matthew 2019. Miksi nukumme: Unen voima. Tammi.

Yötyön vaikutukset terveyteen ja työhyvinvointiin

Kyselyn tarkoituksena on selvittää, kuinka yötyö mahdollisesti vaikuttaa työntekijän terveyteen ja työhyvinvointiin. Kysymykset koskevat kolmea aihealuetta, jotka ovat uni, lepo ja palautuminen sekä ruokavalio ja sosiaaliset suhteet.

1. Minkä ikäinen olen?

- ☐ Alle 30v
- ☐ 30-40v
- ☐ yli 40v

2. Nukun keskimäärin

- ☐ alle 7h
- ☐ 7-9h
- ☐ yli 9h

3. Nukun mielestäni riittävästi

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

4. Koen oloni väsyneeksi tai/ja ärtyneeksi

	Harvoin	Joskus	Usein
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Minulla on vaikeuksia nukahtaa

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Untani häiritsevät ulkopuoliset tekijät, kuten auringon valo, melu tai muut ihmiset

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Koen yötyön vaikuttavan vireystilaani heikentävästi

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Koen yötyön vaikuttavan palautumiseeni ja jaksamiseeni heikentävästi

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Koen yötyön vaikuttavan tapaturma- ja virhealttiuteeni

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraava



10. Syön töissä mielestäni monipuolisesti ja terveellisesti

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Minulla on selkeä ateriarytmi

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Käytän yövuorossa kofeiinituotteita kuten kahvia ja energiajuomia

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Käytän vapaa-ajalla alkoholia

Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Koen yötyön vaikuttavan perhe-elämääni

Ei vaikutusta	Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Koen yötyön vaikuttavan kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen

Ei vaikutusta	Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Koen yötyön vaikuttavan vapaa-aikaani ja harrastusmahdollisuuksiini

Ei ollenkaan	Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Koen yötyön vaikuttavan pakollisten menojeni ja asioideni hoitamiseen

En ollenkaan	Harvoin	Joskus	Usein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Tähän voit kertoa halutessasi vapaasti yötyön hyvistä ja huonoista puolista

Edellinen

Lähetä



YÖTYÖLAISEN MUISTILISTA

TYÖHYVINVOINNIN JA
TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

- Säännöllinen unirytm
- Nuku riittävästi
- Nukkumisympäristö
kuntoon

- Vältä raskaita
aterioita
- Vältä kahvia ja
energiajuomia

- Säännöllinen
ruokailurytmi
- Kevyitä aterioita
ja terveellisiä
valintoja

- Vältä televisiota ja
videopelejä töiden jälkeen
- Sen sijaan rentoudu ja
rauhoitu

- Vältä alkoholia vapaa-ajalla
- Suosi kevyttä arkiliikuntaa
ja ulkoilua

- Näe
kavereita
- Tee aikaa
perheelle