

# Vuorotyöstä palautuminen



**Epäsäännöllistä työaikaa tai vuorotyötä tekee joka neljäs työntekijä Suomessa. Ja määrä vain kasvaa palvelualan työtehtävien lisääntyessä.**

Vuoro- ja yötyö sekä epäsäännölliset työajat ovat merkittävä terveysriski. Keskeisiä vuorotyön riskitekijöitä ovat univaje ja erilaiset unihäiriöt. Vuorotyöläisille sattuu enemmän tapaturmia verrattuna päivätyötätekeville. Lisäksi heillä on enemmän suolistosairauksia, sepelvaltimotautia, aivoveritulppia, rintasyöpää sekä lisääntymisterveyden häiriöitä. Sepelvaltimotaudin riskiä vuorotyö lisää jopa 40 prosentilla.

Fyysisten riskitekijöiden lisäksi vuorotyö asettaa haasteen myös sosiaalisille suhteille ja harrastuksille. Toki ihmisten väliset erot ovat suuria, ja joillekin vuorotyö soveltuu hyvin ilman merkittäviä terveyshaittoja. Toiset ihmiset sopeutuvat paremmin vuorotyöhön kuin toiset.

**Yli 17 tunnin yhtämittainen valvominen heikentää älyllistä suorituskykyä yhtä paljon, kuin noin 0,5 promillen humala.**

**Vuorotyötä tehdessä on tärkeintä pystyä nukkumaan riittävästi, erityisesti vapaapäivinä, jotta kulutetut voimavarat palautuisivat. Mitä enemmän yövuorojen aikana univajetta on kertynyt, sitä tärkeämpää olisi vapaapäivänä pystyä nukkumaan jopa normaalia enemmän.**

Yövuoron jälkeisenä nukkumispäivänä kannattaa kiinnittää huomiota palautumista tukeviin toimenpiteisiin. Sellaisina toi-

mivat mm. erilaiset rentoutus harjoitukset, kevyt liikunta, riittävä ja laadukas ravinto. Kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, että välttää tekemästä asioita, jotka entisestään rasittavat univajeesta kuormittunutta kehoa. Vuorotyön aiheuttamaa väsymystä ja unihäiriöitä voidaan myös vähentää hyvällä vuoro suunnittelulla.

Vuorotyötä tekevällä terveellisten elämäntapojen merkitys korostuu. Esimerkiksi alkoholi, epäterveellinen ruokavalio ja heikko fyysinen kunto pilaa sen vähäisenkin palautumisen ja hidastaa voimavarojen palautumista.

# Aikaa palautumiselle

Iltavuoron jälkeinen aika kotona olisi tärkeä rauhoittaa ja pyhittää jollekin miellyttävälle ja rentouttavalle tekemiselle. Tämä voi olla, vaikka musiikin kuuntelua, oleskelua perheen kanssa tai vaikkapa lukemista. Rentouttava ja miellyttävä tekeminen helpottaa elimistöä siirtymään työtilasta lepotilaan ja valmistaa kehoa nukkumista varten.

Ne normaalit iltoihin kuuluvat käytännön työt esim. kotityöt, eväiden teko seuraavaksi päiväksi yms. olisi hyvä tehdä jo ennen iltavuoroon menoa.

Jos työ- tai kotiasiat ovat kotiin tultua vielä vaivassa mieltä, ne olisi hyvä listata tärkeysjärjestykseen esim. paperille. Siten ne voisi mahdollisimman hyvin siirtää pois mielestä ennen nukkumaan menoa.



## Mahdollisimman paljon unta

**Untaan kannattaa varjella kaikin mahdollisin keinoin!**

**Huolehdi, että nukkumisen perusedellytykset ovat kunnossa:**

- Viileä ja pimeä makuuhuone, puhtaat vuodevaatteet sekä hyvät patja ja tyyny helpottavat nukkumista.
- Kannattaa ainakin kokeilla käyttää korvatulppia ja silmälappeja.
- Usein vuorotyöläisen herättää melu tai vessahätä. Perheen informointi ja korvatulpat toimivat usein nukkumisrauhan saavuttamisessa.
- Aina kun mahdollista, ota 1-2 tunnin nokoset ennen yövuoroa.
- Vaikka menetkin nukkumaan poikkeukselliseen aikaan esim. yövuoron jälkeen, nukkumaanmenorutiinit on hyvä suorittaa normaaliin tapaan.
- Suhtaudu muutoinkin yövuoron jälkeiseen uneen kuten normaaliin yöuneen ja pyydä tätä samaa myös perheeltäsi.

Kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala, helpottaa nukahtamista. Hiilihydraattipitoinen esim. puuro, toimii ennen yövuoron jälkeistä unta, kuin myös tavallisen iltanakin. Pyri myös rentouttamaan itsesi ja ajatuksesi ennen nukkumaan menoa.

Viimeisen yövuoron jälkeen ei kannata nukkua liikaa, koska silloin unta pitäisi riittää myös seuraavaksi yöksi. Vaikka olo on varmasti seuraavan päivän hyvinkin väsynyt, niin tämä helpottaa normaaliin uni-valvetrytmiin palaamista.



# Ravinnon merkitys on suuri



**Hyvien eväiden suunnittelu vie aluksi aikaa, mutta palkitsee kyllä!**

Vuorotyöntekijä voi ruokailutottumuksillaan ehkäistä vatsavaivoja ja turvata itselleen hyvän, pitkän unen. Valinnoillaan voi vaikuttaa myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Elintapojen ylläpitäminen voi olla vuorotyöläiselle hyvinkin vaikeaa. Vuorotyötä tekevän olisi tärkeää huolehtia riittävästä liikunnasta sekä laadukkaasta ja riittävästä ravinnon saannista.

Yövuorossa pääateria tulisi syödä vuoron alkupuolella, viimeistään puolenyön jälkeen. Hyvällä aterialla voi vaikuttaa positiivisesti vuoron loppupuolen vireyteen.

Riittävä juominen on tärkeää, mutta runsasta juomista tulisi aamuyöstä välttää. Jotta vesa-hätä ei herättäisi liian aikaisin kesken unien. Myös kofeiinipitoisia juomia tulisi nauttia vain alkuyöstä. Kofeiinipitoistenjuomien, kahvin, teen ja colan, juominen pitäisi lopettaa vähintään viisi tuntia ennen nukkumaan menoa.

## Tauot tärkeitä

Tauot ovat jaksamisen kannalta erittäin tärkeitä. Työpäivän aikana pitäisi tulla mahdollisimman paljon palauttavia hetkiä. Kun ikää tulee lisää, taukojen merkitys jaksamisen kannalta korostuu.

Yövuoron loppupuolella tulisi pitää tarpeeksi taukoja. Noin joka toinen tunti pitäisi olla 5-10 minuutin tauko. Nämä pienet tauot auttavat pitämään vireystilaa yllä aamuyön tunteina. Tauon aikana olisi hyvä liikkua, keskustella työtoverin kanssa, juoda tai syödä pientä välipalaa. 10–20 minuutin torkut työtouon aikana, parantaisivat vireyttä yövuoron loppupuolella. Se ei kuitenkaan ole monessakaan työpaikassa mahdollista. Myös lyhyet rentoutumiset, meditoinnit ovat suositeltuja lyhyiden yövuorotaukojen sisällöksi.



Lähteet:

Firstbeat. Vuorotyössä terveellisten elämäntapojen merkitys korostuu 2019. Osoitteessa

<https://www.firstbeat.com/fi/blogi/vuorotyossa-terveellisten-elamantapojen/> 12.4.2019

Yle uutiset. Vuorotyöläinen! Jos työvuorolistasi laadittaisiin näin, jaksaisit paremmin 2018.

Osoitteessa <https://yle.fi/uutiset/3-10437425> 12.4.2019