



Hyvinvoinnin ja palautumisen edistäminen vuorotyössä

Tavoite

Vuorotyön ja epäsäännöllisten työaikojen aiheuttamaa kuormitusta voidaan vähentää sekä yksikön yhteisillä että työntekijän omilla keinoilla.

Työterveyslaitoksen Työaikojen Liikennevalomallin mukainen vuorosuunnittelu tukee hyvinvointia vuorotyössä. Tarjoamalla työntekijöille vaikutusmahdollisuuksia työaikoihin voidaan myös parantaa hyvinvointia vuorotyössä. Lue lisää vaikutusmahdollisuuksista Työaikoihin liittyvien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja työsidonnaisuuden vähentäminen -keinokortista!

Työntekijä voi edistää myös omaa sopeutumistaan vuorotyöhön. Tärkeää on, että työpaikalta ja myös esihenkilön kautta saa tietoa hyvistä käytännön keinoista vuorotyössä selviämiseen.

Tutustukaa keinoihin ja suosituksiin, joilla voitte edistää hyvinvointia ja palautumista vuorotyössä.

Keinokortti sisältää suosituksia terveyttä tukevasta vuorosuunnittelusta yksikölle sekä omista keinoista vuorotyössä sopeutumiseen työntekijälle.

Askelmerkit

1. Arvioikaa käytössänne olevien vuorokiertojen kuormittavuus Työaikojen Liikennevalomallin avulla.
2. Selvittäkää, tuntevatko työntekijät keinot, joilla he voivat tukea omaa sopeutumistaan vuorotyöhön.
3. Valitkaa työaikojen liikennevaloista yksi tai useampi konkreettinen suositus, jolla voitte edistää vuorotyössä palautumista. Vuorolistassa tulee silti huomioida myös yksilölliset toiveet – palautumisessakin on yksilöllisiä eroja.
4. Toteuttakaa muutokset ja seuratkaa niiden vaikutuksia viimeistään vuoden kuluttua.

Miten vuorotyön terveyshaittoja voidaan vähentää yksikön vuorosuunnittelussa?

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan arvioimaan vuorotyön kuormittavuutta.

Vuorosuunnittelussa kannattaa hyödyntää Työterveyslaitoksen laatimaa **Työaikojen Liikennevalomallia** (taulukko alla).

Työaikojen liikennevalomallin mukainen vuoroergonomian arviointi onnistuu useimmilla sote-alalla käytössä olevilla vuorosuunnitteluohjelmistoilla, jolloin liikennevalojen toteutuminen on helppo tarkistaa jokaisesta suunnittelujaksosta.

Hyvä vuoroergonomia käsittää sekä riittävän palautumisen varmistamisen vuorosuunnittelulla että yksilöllisten vuoroitoiden huomioinnin. Vuoroergonomian arvioinnissa tavoite on **vihreälle** pääseminen, mutta aina se ei toki ole mahdollista. Kriittistä on **punaisen** värin välttäminen. Punaiset vuoropiirteet lisäävät vuorotyön terveysriskejä, kuten uni-valverytmin häiriöitä, työtaturmia, ja pidemmällä ajalla myös sairastavuutta.

Työaikojen Liikennevalomallin suositukset työaikojen kuormituksen arvioimiseksi.

	Kunnossa	Kohonnut kuormitus	Ylikuormitus	Voimakas ylikuormitus, korjattava
1. Työajan pituus				
Kahden vapaapäivän välinen työjakso (tuntia)	≤40	>40–48	>48–55	>55
Työvuoron pituus (tuntia, kokopäivätyö)	4–9	>09–12	>12–14	>14
Peräkkäisten työpäivien määrä (kokoaikatyö)	3–5	6 tai 2	7	≥8 tai 1
2. Työajan ajoittuminen				
Ennen klo 06 alkavien aamuvuorojen määrä (3 vk)	0–2	3–6	7–11	≥12
Peräkkäisten iltavuorojen määrä	0–3	4	5	≥6
Yövuorojen määrä	0–2	3–6	7–11	≥12
Peräkkäisten yövuorojen määrä	0–2	3	4–5	≥6

	Kunnossa	Kohonnut kuormitus	Ylikuormitus	Voimakas ylikuormitus, korjattava
3. Palautuminen				
<11 h vuorovälien määrä kahden vapaapäivän välillä	0	1	2	≥3
<11 h vuorovälien määrä (3 vk)	0-1	2-4	5-11	≥12
Viimeisen yövuoron jälkeinen vapaa-aika (tuntia)	>48	28-48	11- ≤28	<11
Viikkolevon pituus (ma 00:00-su 24.00, tuntia)	>48	35-48	24- ≤35	<24
4. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen				
Vapaiden viikonloppujen määrä (la-su 3 vk)	2-4	1	0	
Yksittäisten vapaapäivien määrä (3 vk)	0-1	2-3	4	≥5
Katkovuorojen määrä (3 vk)	0	1	2-3	≥4
5. Vaikutusmahdollisuudet				
Työntekijä voi esittää vuorotoiveita	Toteutuu		Ei toteudu	

Vuorotyössä palautumista tukee vuorosuunnittelu, jossa

- huolehditaan, että alle 11 tunnin vuorovälejä on korkeintaan kerran viikossa
- sijoitetaan viimeisen yövuoron jälkeen vähintään 24 tuntia vapaata
- rajoitetaan peräkkäisten työvuorojen määrän enintään kuuteen
- suunnitellaan vuorolista mahdollisimman pitkälle jaksolle kerrallaan, esim. kuudelle viikolle kolmen viikon sijaan
- hyödynnetään vuorotoiveita: esimerkiksi iltaihmisille enemmän iltavuoroja ja aamuihmisille aamuvuoroja. Mutta punaiselle alueelle ei tule ajautua!

Jatkuva yötyö tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen, sillä runsas yötyö lisää monia terveysriskejä, kuten sairauspoissaoloja. Tämän vuoksi on tärkeää, että jatkuvaa yötyötä tekevien terveydentilaa seurataan säännöllisesti, ja tarvittaessa yötyötä vähennetään.

Pohtikaa lisäksi:

- Sopisiko yksikköönne yhteisöllinen vuorosuunnittelu (ks. **keinokortti 4: Työaikoihin liittyvien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja työsidonnaisuuden vähentäminen**)? Yhteisöllinen vuorosuunnittelu lisää vaikutusmahdollisuuksia ja keskustelua työvuoroista.
- Onko yksikössänne riittävästi varahenkilöstöä? Ovatko kaikki mahdollisuudet varahenkilöstön löytämiseksi käytössä? Kohtuullinen varahenkilöstön määrä kannattaa huomioida henkilöstön perusmitoituksessa.
- Jos työkuorma on kohonnut henkilöstövajeen takia, voiko työprosesseja ja työtehtäviä kehittää tai priorisoida pitkällä aikavälillä?
- Onko mahdollista parantaa lisätyövoiman rekrytointia yksilöllisillä työajoilla? Esimerkiksi lyhennetty työaika voi olla tärkeää monille osatyökykyisille tai lähellä eläkeikää oleville työntekijöille.

Omat keinot vuorotyöhön sopeutumiseksi

Onko yksikön työntekijöillä, myös viimeisimmäksi aloittaneilla, riittävästi tietoa miten vuorotyöhön sopeutumista voi itse edistää? Yksilöllisillä unirytmien, liikkumiseen, ravitsemukseen ja esimerkiksi stressin hallintaan liittyvillä keinoilla voidaan edistää palautumista vuorotyössä monin eri tavoin.

Hyvinvointia vuorotyöhön -oppaassa on vuorotyöläisille runsaasti käytännön vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen. Opasta voi hyödyntää myös perehdytyksessä ja työhyvinvointikoulutuksessa.

Keskeisimmät suositukset yksilölliseen hyvinvoinnin edistämiseen vuorotyössä

Palautuminen ja uni

- Varaa riittävästi aikaa nukkumiselle.
- Pyri ottamaan nokoset ennen ensimmäistä yövuoroa.
- Älä nuku liian pitkään viimeisen yövuoron jälkeen, jotta nukahtaminen onnistuu myös yövuoroa seuraavana iltana.
- Jos mahdollista, oleskele auringonvalossa viimeisen yövuoron jälkeen esimerkiksi kotimatalla. Se nopeuttaa vuorokausirytmien siirtämistä.
- Suosi nokosia, jos et ole pystynyt nukkumaan tarpeeksi raskaiden työvuorojen takia. Jos kärsit unettomuudesta, vältä ylimääräisiä nokosia, jotta unipainetta riittää myös yöunta varten.
- Jos väsymys iskee yövuorossa, nosta vireystilaasi vaihtamalla työtehtävää, pitämällä tauko tai liikkumalla.

Ravinto ja liikunta

- Nauti ateria ennen iltavuoroa tai iltavuoron alussa.
- Yövuorossa syö kevyesti ja nauti pääateria vuoron alkupuolella. Vältä yövuorossa runsaita ja rasvaisia aterioita.
- Vältä kofeiinia ja liiallista nesteiden nauttimista etenkin yövuoron loppupuolella.
- Varaa kevyt välipala (hedelmä, leipä tms.) helposti saataville.
- Harrasta rentouttavaa liikuntaa. Se parantaa unen kestoa ja laatua. Useimpien kannattaa liikkua viimeistään 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta unen laatu ei kärsi.

Sosiaaliset suhteet, työ ja perhe

- Käytä perheen yhteistä kalenteria, johon on merkitty työvuorot. Näin perheenjäsenesi tietävät, milloin sinun tulee saada nukkua rauhassa.
- Sovi perheen kanssa kotitöiden jakamisesta ja keskustele yhteisistä asioista hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
- Jos sinulla on työstressiä, ongelmista puhuminen yleensä helpottaa. Keskustele haasteista työtovereidesi ja esihenkilöidesi kanssa.

Jos vuorotyö kuormittaa kohtuuttomasti, ota yhteyttä työterveyshuoltoon.

Lisälukemista

- [Työaikojen kuormittavuuden arviointi | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Uni ja palautuminen | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Sopeutuminen vuorotyöhön | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Yhdeksän kysymystä yötyöstä ja terveydestä | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [15 kysymystä työaikojen suunnittelusta | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Hyvinvointia vuorotyöhön.pdf \(julkari.fi\)](#)
- [Blogi: Kuinka huolehtia yötyötä tekevien naisten lisääntymisterveydestä?](#)