



# Vuorotyön kuormittavuuden vähentäminen hyvällä vuorosuunnittelulla

## Tavoite

Ergonominen vuorosuunnittelu edistää vuorojärjestelmän sovittamista työntekijöiden fysiologisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. [Hyvä vuorokierto](#) edistää palautumista ja työn ja muun elämän yhteensovittamista sekä vähentää vuorotyöstä johtuvia terveysriskejä kuten unihäiriöitä, työtapaturmia, raskauden ajan riskejä ja sydän- sekä verisuonisairauksia. Ergonominen vuorosuunnittelu vähentää sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyden riskiä. Työturvallisuuslaki velvoittaa arvioimaan vuorotyön kuormittavuutta.

## Askelmerkit

1. Arvioikaa voimassa olevien vuorotyömallien kuormittavuus. Työterveyslaitoksen [liikennevalomalli](#) antaa hyvän kuvan työaikojen kuormittavuudesta erityisesti jaksotyössä. Työterveyslaitoksen verkkosivuilta löytyy [toimialakohtaisia](#) suosituksia vuorojärjestelmien parantamiseksi.
2. Selvittäkää eri osapuolten tarpeet työaikojen kehittämisessä. Mitä kehittämistarpeita on työntekijöillä, mitä työnantajan edustajilla? Hyvän vuoroergonomian lisäksi huomiota kannattaa kiinnittää esimerkiksi käyntiaikojen kehittämiseen ja asiakastarpeisiin.
3. Määrittäkää tärkeimmät ja yhteiset tavoitteet vuoroergonomian kehittämiselle. Yövuorojärjestelyjen keventäminen ja riittävä palautuminen työvuorojen välillä ovat yleensä tärkeitä. Vapaa-ajan järjestelyt ovat usein keskeisiä työntekijöille.
4. Käynnistäkää kokeilujakso, vähintään 6 kuukautta, mielellään 12 kuukautta.
5. Toteuttakaa vaikutusten arviointi yhteistyössä eri henkilöstöryhmien kanssa ja tehkää yhteiset päätökset jatkosta.

## Vaikutusten seuranta

Vuorotyön kuormittavuuden vähentäminen lisää palautumisaikaa työvuorojen ja vuorojaksojen välillä ja edistää nukkumista ja koettua palautumista työvuoroista. Pidemmällä aikavälillä sairauspoissaolot ja useat eri terveysriskit yleensä vähenevät.

Vuoroergonomian parantaminen kannattaa varmistaa arvioimalla sekä vuoroergonomiaa että työhyvinvointia ennen ja jälkeen työaikojen muutoksen. Työhyvinvoinnin seurantaan soveltuu unihäiriöiden osalta Työterveyslaitoksen [vuorotyöunihäiriö-kysely](#).