

Vuorotyö

Vuorotyö tarjoaa elämäntilanteesta riippuen työntekijälle etuja muun muassa lisääntyneen vapaa-ajan ja rahallisten lisäkorvausten muodossa. Vuorotyöhön liittyvät muutokset unessa ja uni-valverytmissä voivat kuitenkin vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja sosiaaliseen elämään. Epäsäännöllinen työ kuormittaa elimistöä tavallista enemmän. Vaikutusmahdollisuus omiin työaikoihin on tärkeä hyvinvointia tukeva asia.

Sisällysluettelo

Kun ihminen tekee vuorotyötä, aivojen ja kehon toiminnoissa ilmenee sekä ohimeneviä että pysyvämpiä muutoksia terveyden eri osa-alueilla. Jaksamisen ja terveyden kannalta olennaisia ovat riittävä uni, säännölliset ja terveelliset ateriat, liikunta ja muut terveelliset elämäntavat. Säännölliset terveystarkastukset toimivat terveyshaittojen ennaltaehkäisijänä.

Psyykinen hyvinvointi ja terveys

Väsymys voimistuu aamu- ja yövuoroissa

Vuorotyössä esiintyvä väsymys johtuu unen häiriintymisestä työn tekemisestä vuorokausirytmien kannalta epäedulliseen aikaan, kuten yöllä ja aikaisin aamulla, sekä pitkästä valveillaolosta. Yövuorojen yhteydessä erityisesti ensimmäiseen yövuoroon mentäessä valveillaoloaika venyy pitkäksi, mikäli ennen yövuoroa ei ota nokosia.

- Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu enemmän stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä kuin päivätyöntekijöillä. Eniten oireita on niillä, joiden vuoroihin kuuluu yötyötä.
- Vuorotyöhön liittyy vähäinen mielenterveyden häiriöiden lisääntymisen riski.
- Vuorotyöntekijät ovat muun muassa terveydeltään valikoitunut joukko, joiden itsearvioitu työkyky ja terveys ovat vähintään yhtä hyvät kuin päivätoissa olevilla.
- Ruoansulatuselimistön oireet, kuten närästys, vatsakivut ja ilmavaivat ovat yleisiä vuorotyössä.

- Työperäiset uniongelmat ovat vuorotyössä muita yleisempiä. Arviolta viidennes vuorotyötä tekevistä kärsii vuorotyöunihäiriöstä, joka ilmenee pitkäaikaisena epäsäännöllisiin työaikoihin liittyvänä univaikeutena tai voimakkaana väsymyksenä.

Fyysinen terveys

Onnettomuusriskin, väsymyksen ja vuorokaudenajan välillä on selvä yhteys. Tämä näkyy esimerkiksi liikenneonnettomuustilastoissa ja työtapaturmien määrässä.

- Väsymys heikentää kykyä arvioida omaa toimintakykyä ja madaltaa riskinottokynnystä.
- Tarkkaavaisuus heikentyy.
- Työtapaturmia esiintyy vuorotyössä enemmän kuin päivävuorossa.
- Työtapaturmat lisääntyvät esimerkiksi lyhyiden vuorovälien ja useiden peräkkäisten yövuorojen seurauksena.
- Nukahtamisesta johtuvien onnettomuuksien esiintymisessä on kaksi huippua: aamuyöllä kello 02-06 ja iltapäivällä kello 13-17.

Sydänterveys: Vuorotyö voi altistaa painon nousulle ja sydämen rytmihäiriöille. Vuorotyö lisää sydäninfarktin vaaraa noin 20 %. Yötyö ja riittämätön palautuminen lisää myös aivoverenkierron häiriöiden riskiä.

Syöpä: Vuorotyö lisää rinta-, eturauhas- ja paksusuolen syövän riskiä tietyissä vuorojärjestelmissä. Rintasyövän riskin kasvu voi johtua pimeähormonin erittymisen vähenemisestä yövuorossa.

Lisääntymisterveys: Yötyötä tekevillä raskaana olevilla naisilla on todettu enemmän raskauteen liittyviä ongelmia. Keskenmenot ovat yleisempiä yli yhden yövuoron viikossa tekevillä ja lasten syntymäpaino voi olla alhaisempi.

Diabetes: Vuorotyö lisää myös riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen. Metabolisen oireyhtymän riskin on havaittu olevan vuorotyössä korkeampi kuin päivätyössä.

Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat kokonaistyöaika, työskentelyn vuorokaudenaika ja työajan säännöllisyys. Kun tehdään pitkää työaika, etenkin ylitöitä, ihmissuhteille, harrastuksille ja levolle ei jää tarpeeksi aikaa. Etenkin iltaja viikonloppuvuorot merkitsevät eritahtisuutta perheen ja muun sosiaalisen elämän kanssa. Jos vuorotyö on epäsäännöllistä ja vuorolistat tiedossa vain lyhyen aikaa eteenpäin, on vaikeaa suunnitella yhteistä aikaa perheen ja muiden ihmisten kanssa.

Lisää aiheesta

[Yötyökysely työterveyshuolloille](#)

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Mikko Härmä

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

Mikko.Harma [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2729



Mikael Sallinen

tutkimuspäällikkö

Sähköpostiosoite

Mikael.Sallinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2735



Kati Karhula

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

Kati.Karhula [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2560



Päivi Vanttola

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

paivi.vanttola [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2018



Heli Järnefelt

erikoistutkija

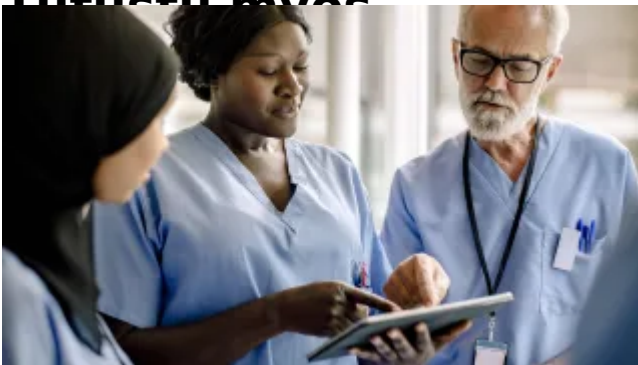
Sähköpostiosoite

heli.jarnefelt [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2122

Tutustu myös



Palvelu

Työvuorojen suunnittelu ja kehittäminen

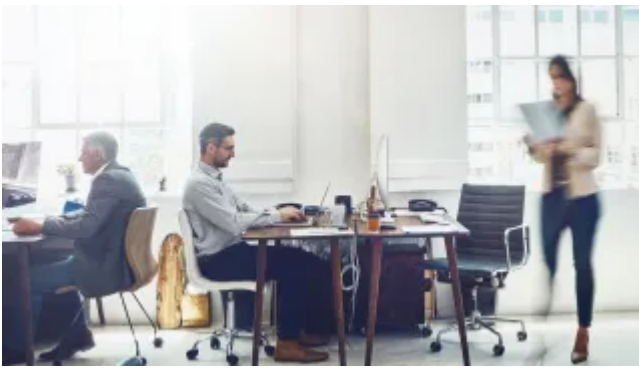
Työajoilla on kokonaisvaltainen vaikutus työntekijän työhyvinvointiin ja

fyysisesti...



Verkkovalmennus

Virtaa palautumisesta -verkkovalmennus



[Verkkovalmennus](#)

[Aika ja fokus -ajanhallinnan verkkovalmennus](#)

Avainsanat

[työaika](#)

[vuorotyö](#)