

ALTISTELÄHTÖINEN TYÖTERVEYSSEURANTA PALO- JA PELASTUSALALLA
PÄIVITETTY 20.11.2025

Yötyön alku- ja määräaikaistarkastuskysely

1. Henkilötietoni

Nimi:

Henkilötunnus:

Työperäisen altistumisen arviointi

Yötyölle altistumisen arviointi

(yötyö = vähintään 3 tuntia työtä sijoittuen klo 23–06 välille vähintään kolme kertaa kuukaudessa tai vähintään 30 kertaa vuodessa)

2. Perustiedot

Olen tehnyt yötyötä yhteensä _____ vuotta.

Olen tehnyt yövuoroja **edellisen terveystarkastukseni jälkeen:**

< 1 yövuoroa kuukaudessa

< 3 yövuoroa kuukaudessa

≥ 3 yövuoroa kuukaudessa

≥ 3 yövuoroa viikossa

Työperäisten terveyshaittojen arviointi

Yötyön terveyshaitoille altistavat sairaudet

3. Minulla on todettu:

Unihäiriö (esim. unettomuus, uniapnea, levottomat jalat)	kyllä	ei
Sydänsairaus (esim. verenpainetauti, sairastettu sydäninfarkti)	kyllä	ei
Neurologinen sairaus (esim. epilepsia, migreeni, sairastettu aivoinfarkti)	kyllä	ei
Hormonaalinen sairaus (esim. diabetes, kilpirauhasen toimintahäiriö)	kyllä	ei
Ruoansulatuselimistön sairaus (esim. mahahaava, maksa- tai suolistosairaus)	kyllä	ei
Munuaissairaus (esim. kohtalainen tai vaikea munuaisten vajaatoiminta)	kyllä	ei
Psykiatrinen sairaus (esim. psykoottinen sairaus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, muu mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö)	kyllä	ei
Syöpäsairaus tai aiemmin sairastettu syöpä	kyllä	ei

Voit halutessasi tarkentaa edellistä vastaustasi:

Yötyön aiheuttamat terveyshaitat

4. Minulla on ollut yötyöni vuoksi tai siihen liittyen **edellisen terveystarkastukseni jälkeen**:

Voimakasta uneliaisuutta/väsymystä viimeisen 3 kk:n aikana:

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina	En tee kyseistä vuoroa
aamuvuorojen / aamuisin työvuorojen yhteydessä						
iltavuorojen / iltaisin työvuorojen yhteydessä						
yövuorojen / öisin työvuorojen yhteydessä						
yli kahden viikon lomalla (vaikka loma ei olisi ollut viimeisen 3 kk:n aikana)						

Voimakasta unettomuutta viimeisen 3 kk:n aikana:

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina	En tee kyseistä vuoroa
aamuvuorojen / aamuisin työvuorojen yhteydessä						
iltavuorojen / iltaisin työvuorojen yhteydessä						
yövuorojen / öisin työvuorojen yhteydessä						
yli kahden viikon lomalla (vaikka loma ei olisi ollut viimeisen 3 kk:n aikana)						

Yötyön pahentamat terveyshaitat

5. Minulla on todettu tai olen itse todennut yötyöni vuoksi tai siihen liittyen **edellisen terveystarkastukseni jälkeen**:

Äänekästä kuorsausta nukkuessani	kyllä	ei
Hengityskatkoksia (tai henkeni haukkomista) nukkuessani	kyllä	ei
Usein väsymystä, uupumusta, tai uneliaisuutta päiväaikaan	kyllä	ei
Korkea verenpaine, verenpainetauti tai verenpainelääkitys	kyllä	ei

Ikäni on _____ vuotta

Kaulan ympärykseni on _____ cm (jos tiedossasi)

Painoindeksini (BMI) on _____ (jos tiedossasi)

Sukupuoleni on _____ mies _____ nainen

Levottomat jalat -tyyppisiä oireita (levon yhteydessä ilmenevä tarve liikutella jalkoja niihin tuntemattomasta syystä ilmaantuneen epämiellyttävän tunteen vuoksi)	kyllä	ei
--	-------	----

Työperäisen altistumisen hallinta

Yötyön kuormituksen hallinta

Olen kokonaisuutena tyytyväinen yötyön kuormituksen hallintaan työssäni

kyllä ei

Voit halutessasi tarkentaa edellistä vastaustasi:

6. Vakuutan ilmoittaneeni yllä olevat tiedot totuudenmukaisesti

kyllä ei

Nimi ja allekirjoitus:

Aika ja paikka: