



Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan vuorotyöntekijöiden unettomuuden räätälöity hoito työterveyshuollossa

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan lääketieteelliseen tutkimukseen, jossa selvitetään vuorotyöntekijöille räätälöidyn unettomuuden lääkkeettömän hoidon tehokkuutta pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa työterveyshuollossa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja sinun mahdollista osuuttasi siinä.

Lue rauhassa tämä tiedote. Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä Työterveyslaitoksen tutkimushoitajaan tai vastuututkijaan (yhteystiedot löytyvät tiedotteen lopusta).

Jos päätät osallistua tutkimukseen, sinua pyydetään antamaan erillinen suostumus sähköisesti.

HUS alueellinen lääketieteellinen tutkimuseettinen toimikunta on antanut tutkimussuunnitelmalle puoltavan lausunnon.

Osallistumisen vapaaehtoisuus, keskeyttäminen ja suostumuksen peruuttaminen

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisesi tai peruuttaa jo annetun suostumuksesi tähän tutkimukseen syytä ilmoittamatta, milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman, että se vaikuttaa oikeuteesi saada tarvitsemaasi hoitoa.

Halutessasi peruuttaa tutkimukseen osallistumisesi, ota yhteyttä tutkimushoitaja Nina Lapveteläiseen, p. 030 474 2670, nina.lapvetelainen@ttl.fi

Jos keskeytät tutkimuksen tai osallistumisesi tutkimukseen keskeytyy muusta syystä, siihen mennessä kerättyä tietoa voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Jos peruutat suostumuksesi, sinusta kerättyjä tietoja ei käytetä osana tutkimusaineistoa, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista.

Mitä tutkitaan ja miksi

Suosittelusten mukaan lääkkeitömät hoitomenetelmät ovat ensisijaisia pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Tutkituimpia niistä ovat kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät, joilla pyritään vaikuttamaan yksilöllisiin unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin, kuten unen kannalta haitallisiin nukkumistottumuksiin ja ajatuksiin. Näiden hoitomenetelmien soveltuvuudesta ja vaikuttavuudesta vuorotyöntekijöille on kuitenkin vain vähän tutkittua tietoa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko vuorotyöhön räätälöity kognitiivinen käyttäytymisterapia hyödyllisempi kuin suppeampi unen huollon ohjaus sosiaali- ja terveysalan vuorotyöntekijöiden pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Lisäksi tutkimuksessa on tarkoitus selvittää unettomuuden hoitokeinojen hyväksyttävyyttä ja toteutettavuutta vuorotyöntekijöiden näkökulmasta sekä sitä, mitkä tekijät sosiaali- ja terveysalan vuorotyön ja työntekijöiden piirteissä mahdollisesti edistävät tai heikentävät unettomuuden hoidon vaikuttavuutta.

Tutkimukseen pyydetään mukaan 18–65-vuotiaita sosiaali- ja terveysalan vuorotyöntekijöitä, joilla on pitkäkestoisia ja merkittäviä unettomuusoireita ja jotka tekevät yövuoroja sisältävää kaksi- tai kolmivuorotyötä. Tutkimukseen osallistumisen esteenä on hoitamaton muu unihäiriö tai uneen vaikuttava sairaus tai sen huono hoitotasapaino. Tutkimukseen ei voi osallistua myöskään ne henkilöt, jotka ovat aikaisemmin saaneet unettomuuteen kognitiivista käyttäytymisterapiaa (CBT-I-hoitoa) tai joilla on meneillään tai alkamassa jokin muu psykologinen hoito.

Tutkimus toteutetaan Työterveyslaitoksen ja työterveyshuoltojen yhteistyönä 1.8.2024–31.3.2027. Tutkimukseen otetaan mukaan 84 tutkittavaa Suomessa.

Miten tutkitaan

Tiedotteeseen perehtymisen jälkeen sinua pyydetään antamaan sähköinen suostumus osallistumisestasi tutkimukseen. Halutessasi voit olla tutkimushoitajaan tai vastaavaan tutkijaan yhteydessä ennen suostumuksen antamista ja saada lisätietoja tutkimuksesta. Suostumuksen antamisen jälkeen pääset vastamaan esivalintakyselyyn, jolla kartoitetaan soveltuvuuttasi tutkimukseen. Suostumuksen vastaanottaa tutkimushoitaja ja saat kopion tiedotteesta ja antamastasi suostumuksesta sekä tiedon soveltuvuudestasi tutkimukseen ja jatkotoimenpiteistä turvasähköpostilla. Tutkimushoitaja käy tiedotteen läpi kaikkien osallistujien kanssa, jotka tulevat ensimmäiselle tutkimuskäynnille. Ensimmäisellä tutkimuskäynnillä Työterveyslaitoksen tutkimushoitaja varmistaa myös henkilöllisyytesi ja soveltuvuutesi tutkimukseen. Ennen lopullista valintaasi tutkimukseen, sinulle varataan vastaanottokäynti Työterveyslaitoksen lääkärille, joka arvioi tilanteesi ja sopivuutesi tutkimukseen. Ennen lääkärikäyntiä sinun tulee täyttää uni- ja terveystietokysely. Unettomuusoireiden taustalla voi olla hyvin monenlaisia erilaisia kuormitustekijöitä, kuten fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia ja oireita sekä muita unihäiriöitä. Laaja terveystietojen kerääminen kyselyn avulla on välttämätöntä tilanteesi lääketieteellisessä arvioinnissa ja tutkimukseen valinnassa. Jos et jostain syystä soveltuisikaan tutkimukseen, saat ohjeet siitä, mihin hakeutua jatkoarviointiin tai hoitoon.

Jos olet sopiva tutkimukseen, Työterveyslaitoksen tutkimushoitaja antaa jatko-ohjeet. Ennen hoitoa sekä 3 ja 9 kuukautta sen jälkeen osallistut Työterveyslaitoksen suorittamiin mittauksiin. Mittaukset sisältävät kyselyitä koskien nukkumista ja unettomuusoireita, vireystilaa, mielenterveyttä, työssä jaksamista ja elämänlaatua sekä taustatietojasi koskien mm. työtäsi ja terveyttäsi. Kyselyissä kartoitetaan uneen vaikuttavia terveystietoja, kuten vuorokausityyppi (esim. aamuvirkkuus), sairaudet ja säännöllinen lääkitys, jotta niiden vaikutus osataan ottaa huomioon ja poissulkea tutkimusanalyseissa. Näin voidaan varmistaa, että tutkimustulokset kuvaavat unettomuuden hoidon vaikutusta unettomuusoireisiin, eivätkä esimerkiksi vuorokausityypin tai lääkityksen vaikutusta. Mittauksiin sisältyy myös sähköisen unipäiväkirjan (tarvittaessa saat unipäiväkirjan täyttämiseksi käyttöösi lainapuhelimen mittausjaksojen ajaksi) ja aktigrafian eli liikemittausanturin pitämistä 1–2 viikon ajan.

Alkumittauksen jälkeen tutkittavat satunnaistetaan Työterveyslaitoksella kahteen eri hoitoryhmään, jotta voimme luotettavasti arvioida hoitomuotojen vaikuttavuutta. Satunnaistaminen tarkoittaa sitä, että tutkittavat valikoituvat satunnaisesti joko vuorotyöntekijöille räätälöityyn kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan tai unen huollon ohjaukseen. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa ohjataan yksilöllisiin, hyvää unta edistäviin nukkumistottumusten ja ajattelumallien muutokseen vuorotyössä. Se toteutetaan kuutena etä- tai lähitapaamisena 1–2 viikon välein. Unen huollon ohjaus sisältää yhden etä- tai lähitapaamisen, jossa annetaan ohjausta hyvää unta edistäviin elämäntapoihin vuorotyössä. Unen huollon ohjaus vastaa nykyisin työterveyshuollossa tavanomaisesti vuorotyöntekijöiden unettomuuden hoitoon tarjottavaa lääkkeetöntä hoitoa. Kognitiivinen käyttäytymisterapia sisältää myös unen huollon ohjauksen. Hoidon aikana vastaat kyselyihin koskien kokemustasi hoitomenetelmien hyödyistä ja käyttökelpoisuudesta. Tutkimusaineistona käytetään myös osallistumistietoja interventioiden toteutuksessa käytetyssä Moodle-oppimisympäristössä. Lisäksi tutkimusaineistona kerätään hoidon aikana täytettyä unipäiväkirjaa (koskee vain kognitiivista käyttäytymisterapiaa). Hoidot toteutetaan Työterveyslaitoksella tutkimushoitajan ohjaamana. Tutkimus ei vaikuta muuhun hoitoosi terveydenhuollossa.

Tutkimuksen päättäminen

Tutkimuksen arvioitu kokonaiskesto mittauksineen on noin 11 kuukautta. Tutkimuksen yhdeksän kuukauden seurantamittauksen jälkeen saat kirjallisen palautteen omista kyselytuloksistasi.

Tutkimuksen rekrytointien alkamisesta sen loppuraportin julkaisuun on arvioitu kestävän kokonaisuudessa 26 kuukautta, mistä ajasta tutkittavien osuuden arvioidaan kestävän 24 kuukautta.

Tutkimuksen toteuttajat ja rahoittajat

Tutkimuksen toteuttavat Työterveyslaitos (Topeliuksenkatu 41 b, 00250 Helsinki) sekä HUS Työterveys, Terveystalo Oyj ja TT Botnia Oy. Sinun osaltasi tutkimus toteutuu kokonaisuudessaan Työterveyslaitoksella. Tutkimuksen projektipäällikkö ja vastaava tutkija on Työterveyslaitoksen erikoistutkija Heli Järnefelt. Tutkimuksen vastuulääkärinä toimii Työterveyslaitoksen apulaisylilääkäri Aki Vuokko.

Tutkimuksen rahoituksesta vastaavat Työsuojelurahasto ja Työterveyslaitos. Tutkijoille ja muulle henkilökunnalle ei makseta erillistä korvausta tutkimuksen tekemisestä.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt ja riskit

Tutkittavat hyötyvät tutkimuksesta siten, että he saavat lääkärin arvion uneen liittyvistä oireistaan ja lääkkeetöntä hoitoa unettomuuteen. Lisäksi he saavat henkilökohtaisen palautteen tutkimuksen kyselyistä viimeisen seurantamittauksen jälkeen. Tutkimuksen mahdollinen haitta on siihen kuluva aika (hoitomuodosta riippuen 8–11 tuntia). Muita haittoja tai riskejä tutkimukseen ei sisälly.

Tutkimuksella saadaan lisätietoa sosiaali- ja terveysalan vuorotyöntekijöiden unettomuuden vaikuttavista hoitomenetelmistä. Tulokset raportoidaan mm. loppuraportissa, tutkimusjulkaisuissa ja tiedotusvälineissä. Tieteellinen julkaiseminen tapahtuu vuosina 2026–2027. Tutkimustuloksista ja julkaisuista tiedotetaan hankkeen verkkosivulla: www.ttl.fi/vurhot

Tutkittavien vakuutusturva ja korvaukset

Työterveyslaitoksella on voimassa oleva tutkimushenkilöiden vakuutus, joka korvaa mahdolliset tutkimukseen liittyvät henkilö- ja esinevahingot.

Tutkittavalle maksettavat haitta- ja kulukorvaukset

Tähän tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Kaikki tutkimukseen kuuluvat käynnit Työterveyslaitoksella ovat sinulle ilmaisia. Tutkimukseen osallistumisesta aiheutuvia mahdollisia matkakustannuksia ei korvata.

Henkilötietojen käsittely ja tietojen luottamuksellisuus (lyhyesti)

Tässä tutkimuksessa sovelletaan suomalaista tutkimus- ja henkilötietojen suojaa koskevaa lainsäädäntöä. Tutkijat ja muu tutkimushenkilöstö ovat sitoutuneet noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuksen eettisiä ohjeita. Tarkempi kuvaus tutkimuksen oikeusperustasta on tämän tiedotteen lopussa.

Henkilötietojasi käsitellään tieteellistä tutkimustarkoitusta varten. Sinusta kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Kaikki tietojasi käsittelevät tahot ja henkilöt ovat salassapitovelvollisia. Lisää tietoa henkilötietojesi käsittelystä ja oikeuksistasi saat tämän tiedotteen lopusta.

Lisätiedot ja yhteyshenkilöt

Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit olla yhteydessä tutkimushoitajaan tai vastuututkijaan. Voit keskustella heidän kanssaan kaikista tutkimuksen aikana mahdollisesti ilmenneistä haittavaikutuksista, epäilyttävistä oireista ja muista mieltäsi askarruttavista asioista.

Kysyttävää? Ota
yhteyttä meihin!



Nina Lapveteläinen
tutkimushoitaja
p. 030 474 2670
nina.lapvetelainen@ttl.fi
Työterveyslaitos, PL 40, 00032
Työterveyslaitos

Heli Järnefelt
vastuututkija
p. 050 5627905
heli.jarnefelt@ttl.fi
Työterveyslaitos, PL 40, 00032
Työterveyslaitos

Tutustu hankkeeseen osoitteessa: www.ttl.fi/vurhot

Tiedotteen laatimispäivä: 11.11.2024 (päivitetty 8.1.2026)



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

KUVAUS TUTKIMUKSESSA TAPAHTUVASTA HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYSTÄ JA SIIHEN LIITTYVÄT TUTKITTAVAN OIKEUDET

Rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjänä tutkimuksessa on Työterveyslaitos, joka vastaa tutkimuksen yhteydessä tapahtuvien henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta. Tutkimusrekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä henkilötietoja. Tietojen kerääminen perustuu tutkimussuunnitelmaan.

Henkilötietojen käsittelyperuste

Lääketieteellisessä tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyperusteena on lääketieteellisestä tutkimuksesta annetun lain 21 a § mukaisesti keskeisten tutkimuksen suorittamiseen liittyvien käsittelytoimien osalta yleinen etu ja kansanterveyteen liittyvä yleinen etu (EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen artikkelit 6.1.e ja 9.2.j) sekä turvallisuusraportointiin ja muihin viranomaisille tehtäviin ilmoituksiin liittyen osalta lakisääteisen velvoitteen noudattaminen ja kansanterveyteen liittyvä yleinen etu (tietosuoja-asetuksen artikkelit 6.1.c ja 9.2.j).

Henkilötietojen käsittely

Tutkimuksessa henkilötietojasi käsittelevät ainoastaan tutkimusryhmään nimetyt henkilöt, joiden työtehtäviin niiden käsittely kuuluu. Tutkimuksen rekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä henkilötietoja. Tutkittavien henkilöllisyyden tietää vain tutkimuksen henkilökunta, joka on salassapitovelvollinen. Kaikkia tutkimuksessa sinusta kerättäviä tietoja käsitellään ja analysoidaan tietojen keräämisen jälkeen koodattuina, joten tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista. Tietojen koodaaminen tarkoittaa sitä, että nimesi ja muut tunnistetiedot poistetaan ja korvataan yksilöllisellä koodilla. Tämän jälkeen sinua koskevia tietoja ei voida tunnistaa ilman koodiavainta, jota säilytetään tietoturvallisesti erillään muusta aineistosta. Tutkimuksen ulkopuolisilla henkilöillä ei ole pääsyä koodiavaimeen.

Tutkimuksessa kerätään henkilötietojasi seuraavista lähteistä: antamasi kirjallinen suostumus, tutkimuksen arviointivaiheessa käytetyt lomakkeet, kyselyt, mittaukset ja hoidossa käytetyt lomakkeet.

Hankkeessa hyödynnetään Webropol -kysely- ja raportointisovellusta tutkimuskyselyn toteutuksessa. Webropolin henkilöstöllä ei kuitenkaan ole pääsyä kyselyaineistoon ilman asiakkaan (eli Työterveyslaitoksen) teknistä lupaa.

Tutkimukseen liittyy sähköinen unipäiväkirja, mikä toteutetaan matkapuhelimeen ladattavalla movisensXS-sovelluksella (movisens GmbH). Sovellukseen vastaaminen tapahtuu suojattua tietoliikenneyhteyttä pitkin ja henkilöön viittaavat tunnistetiedot on poistettu. Viimeisten mittausten päätyttyä Työterveyslaitoksen tut-kija poistaa sovelluksen tallentamat unipäiväkirjatiedot palvelimelta.

Hankkeessa hyödynnetään Moodle-oppimisympäristöä hoitojen verkkomateriaalien toteutuksessa. Työterveyslaitoksen Moodle toimii Mediamaisterit Oy:n palvelimella. Mediamaisterin henkilöstöllä ei ole pääsyä oppimisympäristöjen sisältöön tai sen käyttäjiin ilman asiakkaan (eli Työterveyslaitoksen) teknistä lupaa. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen käyttäjätiedot (tutkittavan nimi ja sähköpostiosoite) poistetaan verk-komateriaaleista. Käyttäjätiedot poistetaan samassa yhteydessä myös Moodlesta, jos käyttäjä ei osallistu johonkin muuhun Työterveyslaitoksen koulutukseen Moodlesta, ja käyttäjätiedot on siksi säilytettävä.

Henkilötietojasi käsitellään tieteellistä tutkimustarkoitusta varten. Sinusta kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Kaikki tietojasi käsittelevät tahot ja henkilöt ovat salassapitovelvollisia. Tutkimusaineistoa ei tulla jatkohyödyntämään muussa tarkoituksessa.

Henkilötietojen säilytys

Henkilötietojesi säilytysaika sääntelee lainsäädäntö sekä hyvä kliininen tutkimustapa. Henkilötietojesi säilytyksestä vastaa Työterveyslaitos. Hankkeessa digitaalisesti kerättyä aineistoa säilytetään Työterveyslaitoksen tietoturvalisessä tietokannassa. Työterveyslaitoksen tietojärjestelmät ovat palomureilla suojatut ja käyttöoikeudet vaativat tietohallinnon myöntämän käyttäjätunnuksen ja salasanan. Paperiaineistoja säilytetään Työterveyslaitoksen lukitussa tutkimusarkistossa. Kansallisarkisto on määrännyt Työterveyslaitoksen tieteellisen tutkimuksen henkilörekisterit pysyvästi säilytettäväksi. Myös pysyvästi säilytettävä aineisto on koodattua eli ei sisällä tunnistetietoja. Koodiavain säilytetään erillään muusta aineistosta. Jos keskeytät tutkimuksen tai osallistumisesi tutkimukseen keskeytyy muusta syystä, sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Jos päätät peruuttaa suostumuksesi, sinusta kerättyjä tietoja ei käytetä osana tutkimusaineistoa, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista. Jo analysoiduista tai julkaistuista tutkimustuloksista niitä ei kuitenkaan voida jälkikäteen poistaa.

Tutkittavan oikeudet

Sinulla on oikeus saada tietoa henkilötietojesi käsittelystä ja pyytää henkilötietojesi käsittelyn rajoittamista. Sinulla on myös oikeus tarkastaa tietosi ja pyytää niiden oikaisemista tai täydentämistä, jos esimerkiksi havaitset niissä virheen tai ne ovat puutteellisia tai epätarkkoja. Sinulla on myös oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä. Tieteellisen tutkimuksen yhteydessä näitä oikeuksia voidaan kuitenkin rajoittaa. Laki voi velvoittaa rekisterinpitäjän säilyttämään tutkimustietosi tietyn määräajan rekisteröidyn oikeuksista riippumatta. Laki sallii poikkeukset rekisteröidyn oikeuksista silloin, kun se on välttämätöntä tieteellisten tutkimustulosten ja tutkittavien turvallisuuden varmistamiseksi.

Voit milloin tahansa tiedustella, käsittelemmekö henkilötietojasi ja vaatia käsittelyn perustelua. Voit myös tiedustella, mistä olemme saaneet tietojasi ja mihin näytteitäsi ja tietojasi on luovutettu. Sinulla on oikeus saada tiedot maksutta ja kohtuullisessa ajassa (yhden kuukauden kuluessa pyynnöstä). Jos tietopyyntösi on hyvin laaja tai jostakin muusta perustellusta syystä tietojen kerääminen on erityisen aikaa vievää, voidaan määräaika pidentää enintään kahdella (2) kuukaudella. Määräajan jatkamisesta ja syystä ilmoitetaan sinulle.

Tietosuoja-asioissa suosittelemme ottamaan yhteyttä tutkimuksen vastuututkija Heli Järnefeltiin ja Työterveyslaitoksen tietosuojavastaavaan. Vastuututkijan yhteystiedot: Erikoistutkija, PsT Heli Järnefelt, Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos, p. 050 5627905, heli.jarnefelt@ttl.fi. Työterveyslaitoksen tietosuojavastaavan (<https://www.ttl.fi/tietosuoja>) yhteystiedot: Työterveyslaitoksen tietosuojavastaava, Työterveyslaitos, PL 40, 00032 Työterveyslaitos, p. 030 474 2429, tsv@ttl.fi.

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679 tai tietosuojalakia (1050/2018). Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimisto, Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki, PL 800, 00531 Helsinki. Puhelinvaihe: 029 566 6700, Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja@om.fi