

Tutkimus- katsaus

| KESÄKUU 2026

Elli Hartikainen

Jie Li

Työterveyslaitos

PL 40

00032 TYÖTERVEYSLAITOS

tll.fi

Kirjoittajat: Elli Hartikainen, Jie Li

Toimittaja: Marja Sarkkinen

Julkaisupäivä 17.6.2026

© 2026 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa.

Sisällys

1	Yli 50-vuotiailla vuorotyöntekijöillä peräkkäiset yövuorot lisäävät rintasyöpäriskiä	4
2	Tyypin 2 diabetesta tai sydäntauteja sairastavien työkyvyn tuen tilannekuva.....	5
3	Työaikojen liikennevalosuosituksilla on merkittäviä hyötyjä sote-alalla.....	6
4	Kaupan alan työntekijät eivät palaudu riittävästi vapaa-ajalla.....	7
5	Työpaikkakiusaaminen ja eettinen kuormitus heikentävät palautumista.....	8
6	Työterveyshuollon toimintaympäristön muutokset näkyvät palvelukäytännöissä.....	9
7	Verkostot ja yhteisöt vahvistavat taide- ja kulttuurialojen työurien ekosysteemiä	10
8	Työelämä-tieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset	11

1 Yli 50-vuotiailla vuorotyöntekijöillä peräkkäiset yövuorot lisäävät rintasyöpäriskiä

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vuorotyön yhteyttä rintasyöpäriskiin sosiaali- ja terveydenhoitoalan naistyöntekijöillä. Tutkimuksessa hyödynnettiin yli 40 000 vastaajan kyselyaineistoa, joka kerättiin vuosina 2008–2018, sekä rekisteritietoja työajoista ja rintasyöpädiagnooseista.

Vastaajia seurattiin keskimäärin lähes kymmenen vuotta. Sinä aikana 945 työntekijällä diagnosoitiin rintasyöpä. Kolme tai enemmän peräkkäistä yövuoroa lisäsi rintasyöpäriskiä 50-vuotiailla ja sitä vanhemmilla. Lisäksi iltatyö oli yhteydessä kohonneeseen rintasyöpäriskiin. Riski oli erityisen suuri, jos työntekijä kärsi samalla uniongelmissa tai uupumuksesta.

Tutkimuksen perusteella oli syytä harkita tarkempaa terveysseurantaa erityisesti 50-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille, jotka tekevät useampaa peräkkäistä yövuoroa ja jatkuvaa yötyötä tekeville naisille, joilla on uniongelmiä tai uupumusta työssä.

Tekijät: Rahman Shiri ¹, Päivi Vanttola ¹, Jenni Ervasti ¹, Aki Koskinen ¹, Johnni Hansen ² ja Mikko Härmä ¹

¹Työterveyslaitos, ²Tanskan syöpäinstituutti

Julkaisu: Shiri, R., Vanttola, P., Ervasti, J., Koskinen, A., Hansen, J., & Härmä, M. (2026). Night shift work and breast cancer risk: A cohort study based on payroll and survey data from Finland. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4309>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

2 Tyypin 2 diabetesta tai sydäntauteja sairastavien työkyvyn tuen tilannekuva

Tässä kontekstianalyysissä muodostettiin tilannekuva siitä, millaista on suomalaisen lainsäädännön, työehtosopimusten ja kansallisten suositusten määrittämä tuki tyypin 2 diabetesta tai sydän- ja verisuonitautia sairastavien sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työkyvyn ylläpitämiseksi.

Tutkimuksen aineisto muodostui lainsäädännöstä, sotealan keskeisistä työehtosopimuksista sekä kansallisista Käypä hoito-, ravitsemus- ja liikuntasuosituksista. Tulosten mukaan työkyvyn tuki on kolmivaiheinen: 1) kaikkiin työntekijöihin kohdistuva työkyvyn tuki, 2) sairastuneisiin kohdistuva tuki sekä 3) tuki sairauden rajoittaessa työssä selviytymistä.

Tyypin 2 diabetesta tai sydän- ja verisuonitautia sairastavat eivät ole työkyvyn tuessa kaikilta osin yhdenvertaisessa asemassa. Työkäisillä voi olla erilaiset mahdollisuudet tyypin 2 diabeteksen tai sydän- ja verisuonitautien hoitoon kuuluviin palveluihin. Se voi liittyä työterveyshuollon palveluihin, työelämän ulkopuolella olemiseen tai alueellisiin eroihin esimerkiksi ravitsemusterapeutin palvelujen saatavuudessa. Tämä tutkimus on toteutettu JACARDI-tutkimushankkeessa.

Tekijät: Eveliina Korkiakangas, Tiina Koivisto, Nina Nevanperä, Maarit Kaartinen, Kirsikka Selander, Risto Nikunlaakso ja Jaana Laitinen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Korkiakangas, E. E., Koivisto, T., Nevanperä, N., Kaartinen, M., Selander, K., Nikunlaakso, R., & Laitinen, J. (2026). Kontekstianalyysi tyypin 2 diabetesta tai sydän- ja verisuonitautia sairastavien sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työkyvyn tukemisesta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 63(2), 372-387. <https://doi.org/10.23990/sa.164282>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

3 Työaikojen liikennevalosuosituksilla on merkittäviä hyötyjä sote-alalla

Työterveyslaitos on kehittänyt Työaikojen liikennevalomallin, joka sisältää suositukset työaikoihin liittyvän kuormituksen arvioimiseksi. Tässä tutkimuksessa arvioitiin useita osatutkimuksia liikennevalomallin hyödyntämisestä vuorotyön suunnittelussa sosiaali- ja terveysalalla.

Tulosten mukaan liikennevalosuositukset tunnetaan sote-alalla hyvin ja 20 prosenttia työvuoro-suunnittelijoista käyttää niitä säännöllisesti. Suositusten käyttö vuorotyön suunnittelussa oli yhteydessä parempaan vuoroergonomiaan, työtaturmien pienempään määrään ja vähäisempään psyykkiseen kuormittumiseen.

Tekijät: Mikko Härmä, Kati Karhula, Jarno Turunen, Aki Koskinen, Rahman Shiri, Mikael Sallinen, Päivi Vanttola, Olli Haavisto, Tarja Hakola ja Annina Ropponen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Härmä, M., Karhula, K., Turunen, J., Koskinen, A., Shiri, R., Sallinen, M., Vanttola, P., Haavisto, O., Hakola, T., & Ropponen, A. (2026). Working Time Traffic Light recommendations: development, use, and implementation in the Finnish social and healthcare. *Industrial health*, 64(3), 214-232. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2025-0082>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

4 Kaupan alan työntekijät eivät palaudu riittävästi vapaa-ajalla

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vähittäiskaupassa työskentelevien työkuormitusta ja palautumista työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Tutkimuksessa käytettiin vuonna 2024 kerättyä aineistoa, jossa 36 kaupan alan työntekijää oli vastannut kyselyyn sekä osallistunut sykevälivaihtelumittauksiin.

Tulosten mukaan työpäivän aikainen palautuminen oli kohtalaista, kun taas vapaa-ajalla palautuminen oli riittämätöntä kolmasosalla työntekijöistä. Kaupan alan työntekijöiden työkuormitus oli keskimäärin maltillista, mutta työpäiviin kuului myös korkean kuormituksen jaksoja.

Kaupan alalla työntekijöiden palautumista voidaan edistää hyvällä työvuorosunnittelulla, joka varmistaa riittävät lepojaksot ja välttää esimerkiksi ilta-aamuvuoroyhdistelmiä.

Tekijät: Pihla Säynäjäkangas, Joonas Poutanen, Eijan Haukka, Ari-Pekka Rauttola ja Annina Ropponen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Säynäjäkangas, P., Poutanen, J., Haukka, E., Rauttola, A. P., & Ropponen, A. (2025). Acute and long-term recovery from work: a cross-sectional study among Finnish retail sector employees. *International Journal of Human Factors and Ergonomics*, 12(4), 336-348.
<https://doi.org/10.1504/IJHFE.2025.153774>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

5 Työpaikkakiusaaminen ja eettinen kuormitus heikentävät palautumista

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, mitkä psykososiaaliset työn vaatimukset ovat voimakkaimmin yhteydessä sydämen sykevälivaihteluun, jota voidaan käyttää kehon kuormittuneisuuden ja palautumisen arvioinnissa.

Tutkimukseen osallistui 163 suomalaista kuntatyöntekijää, jotka vastasivat psykososiaalisia työoloja koskevaan kyselyyn ja osallistuivat sykevälivaihtelumittauksiin työviikon aikana.

Tulosten mukaan työpaikkakiusaaminen, väkivalta ja eettisesti haastavat tilanteet olivat keskeisiä heikompaan sykevälivaihteluun yhteydessä olevia psykososiaalisia kuormitustekijöitä. Lisäksi työn ja palkkioiden epätasapaino oli yhteydessä heikompaan sykevälivaihteluun. Ikä oli yksittäisistä tekijöistä tärkein selittävä tekijä.

Tulokset viittaavat siihen, että työpaikkakiusaaminen, väkivalta ja eettinen kuormitus voivat olla merkittäviä työntekijöiden kuormittuneisuuteen ja palautumiseen liittyviä psykososiaalisia tekijöitä julkisen sektorin työntekijöillä. Tulokset tulee kuitenkin varmistaa jatkotutkimuksissa.

Tekijät: Kati Karhula, Maria Hirvonen, Hanna Jantunen, Maria Sihvola, Jarno Turunen ja Piia Seppälä

Työterveyslaitos

Julkaisu: Karhula, K., Hirvonen, M., Jantunen, H., Sihvola, M., Turunen, J., & Seppälä, P. (2026). Which psychosocial job demands matter most for parasympathetic heart rate variability? A dominance analysis study. *Journal of Occupational Health*, 68(1)
<https://doi.org/10.1093/joccuh/uiag025>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

6 Työterveyshuollon toimintaympäristön muutokset näkyvät palvelukäytännöissä

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten toimintaympäristössä tapahtuneet muutokset ovat vaikuttaneet työterveyshuollon käytäntöihin ja palveluiden toteuttamiseen.

Tutkimus perustui kahdeksaan ryhmähaastatteluun, joihin osallistui yhteensä 34 työterveyshuollon ammattilaista kahdeksasta työterveyspalveluja tarjoavasta organisaatiosta. Haastatteluissa tarkasteltiin muun muassa digitalisaation, etätöyön yleistymisen ja muuttuvien ammattiroolien vaikutuksia työterveyshuoltoon.

Tulokset osoittivat, että työterveyshuollon palvelukäytännöt ovat muuttuneet toimintaympäristön muutosten myötä. Työterveyspalveluissa korostuivat aiempaa vahvempi asiakaslähtöisyys, etäpalveluiden vakiintuminen ja mielenterveyden tuen rakenteiden vahvistuminen.

Työterveyshuollon käytäntöjä on myös sopeutettu monipaikkaisesti toimivien asiakasorganisaatioiden tarpeisiin, ja moniammatillinen yhteistyö on siirtynyt yhä enemmän virtuaalisille alustoille. Lisäksi työterveyspsykologien ja työterveysfysioterapeuttien roolit ovat muuttuneet aiempaa laajemmiksi.

Työterveyshuollon toimintamallit ovat muuttuneet aiempaa asiakaslähtöisemmiksi, joustavamiksi ja yhteistyöhön perustuviksi. Muutosta ovat tukeneet erityisesti digitaaliset työkalut, etäpalvelut ja ammattiroolien kehittyminen.

Tekijät: Sari Nissinen, Mari-Anne Wallius ja Erja Sormunen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Nissinen, S., Wallius, M.-A., & Sormunen, E. (2026). Perceptions of changes in the operating environment and their impact on occupational health care practices: A qualitative interview study. *Health Services Insights*, 19. <https://doi.org/10.1177/11786329261447088>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

7 Verkostot ja yhteisöt vahvistavat taide- ja kulttuurialojen työurien ekosysteemiä

Tutkimuksessa tarkasteltiin taide- ja kulttuurialan freelancereiden ja yksinyrittäjien kokemuksia alan työuraekosysteemistä eli työn tekemiseen, toimeentuloon ja ammatillisiin verkostoihin vaikuttavasta toimintaympäristöstä sekä keinoista vahvistaa sen kestävyyttä.

Tutkimus perustui 39 taide- ja kulttuurialan freelancerin ja yksinyrittäjän haastatteluun. Haastateltavat osallistuivat työkykyä ja mielenterveyttä tukeviin valmennus- ja vertaisryhmiin.

Tulosten mukaan työuraekosysteemiä leimasivat työn projektiluonteisuudesta johtuva taloudellinen epävarmuus, useiden töiden yhdistäminen ja työn epävarmuuteen liittyvä psyykkinen kuormitus. Työuraekosysteemin kestävyyttä pyrittiin vahvistamaan erityisesti ammatillisten verkostojen avulla, yhdistämällä erilaisia työ- ja tulonlähteitä sekä rakentamalla yhteisöjä, kollektiiveja ja muita yhteistyömuotoja.

Tulokset valottavat taide- ja kulttuurialan freelancereiden ja yksinyrittäjien kokemuksia alan hauraasta työuraekosysteemistä ja keinoista, joilla he pyrkivät vahvistamaan sen kestävyyttä.

Tekijät: Heli Ansio, Anu Järvensivu ja Sara Lindström

Työterveyslaitos

Julkaisu: Ansio, H., Järvensivu, A., & Lindström, S. (2026). Enhancing career ecosystem sustainability among freelancers and solopreneurs in the arts and culture in Finland. *Career Development International*. <https://doi.org/10.1108/CDI-11-2025-0662>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

8 Työelämätieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset

Työelämätieto-palvelu tarjoaa luotettavista lähteistä koottua työelämän tilannekuvaa avoimesti kaikkien käyttöön – visualisoituna ja interaktiivisessa muodossa. Palvelu on ilmainen ja kaikki sisällöt löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

- [Työterveyshuollon tilannekuva eli kolme kerta vuodessa päivittyvää monipuolista tietoa työterveyshuollon toiminnasta ja kehityksestä](#)
- [Työikäisten vahvistetut ammattitaudit vuosilta 2011–2023](#)
- [Sairauspoissaolot kunnissa 2015–2025](#)

Työterveyslaitos on Suomen johtava työelämäasiantuntija. Tutkimme monitieteisesti työn ja terveyden suhdetta ja tuomme tutkimustiedon käytännön ratkaisuuksi avuksi työn arkeen. Teemme suomalaisesta työelämästä maailman parasta.

Työterveyslaitos
PL 40
00032 TYÖTERVEYSLAITOS
ttl.fi

Työterveyslaitos

Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health