

OHJE 11. Unen rytmittäminen eri työvuoroissa

	AIKAINEN AAMUVUORO	ILTAVUORO	YÖVUORO
Vuoro- kierrosta riippumatta	<p>Herää vuoroa edeltävänä aamuna hieman aikaisemmin.</p> <p>Aloita illalla rauhoittuminen ja mene nukkumaan hieman aikaisemmin.</p>	<p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana hieman pidempään.</p> <p>Nuku vuoroa edeltävänä aamuna vastaavasti pidempään.</p>	<p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana pidempään ja nuku aamulla pidempään.</p> <p>Ota nokoset mahdollisimman lähellä yövuoron alkua.</p> <p>Jos työnantajan kanssa on sovittu, nuku myös vuorossa lyhyitä nokosia.</p>
Nopea vuorokierto (1–3 samaa vuoroa)	<p>Ota tarvittaessa lyhyet nokoset pian työvuoron jälkeen.</p>	<p>Herää viimeisen vuoron jälkeen tavalliseen aikaan.</p>	<p>Mene nukkumaan pian yövuoron päättymisen jälkeen.</p> <p>Jos vuoroja on vain yksi, älä nuku päiväunia.</p> <p>Jos yövuoroja on 2–3, kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti yövuoron jälkeen ja toisen kerran päiväunet ennen seuraavaa yövuoroa.</p>
Hidas vuorokierto (≥ 4 samaa vuoroa)	<p>Vältä nokosia vuoron jälkeen.</p> <p>Altista itsesi aamulla valolle.</p> <p>Vältä kirkasta valoa illalla.</p>	<p>Ota tarvittaessa nokoset varhain iltapäivällä ennen vuoron alkua.</p>	<p>Kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran juuri ennen seuraavaa vuoroa.</p> <p>Voi olla hyvä nukkua pitkät unet vasta ennen töihin menoa.</p> <p>Vältä kirkasta valoa klo 05–11 (käytä tarvittaessa aurinkolaseja), mutta viimeisen vuoron jälkeen altistu kirkaalle aamuvalolle.</p> <p>Mene viimeisen vuoron jälkeen heti nukkumaan ja nuku vain 2–3 tuntia äläkä ota enää päiväunia.</p>