

## YÖTYÖHÖN LIITTYVÄN TERVEYSTARKASTUSTARPEEN ARVIOINTI JA VUOROTYÖUNI HÄIRIÖN SEULONTA TYÖTERVEYSHUOLLOSSA

Yötyöhön liittyvän terveystarkastustarpeen ja yötyön terveyshaittojen arvioimiseen sopii seuraava neljän kysymyksen sarja, jolla arvioidaan yötyölle altistumista ja selvitetään mahdollisen vuorotyöunihäiriön esiintyminen. Vuorotyöunihäiriö<sup>1</sup> ennustaa yksilötasolla myös muita vuorotyöhön liittyviä haittoja ja edellyttää työterveyshuollon ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä.

### Kysymys 1: yötyölle altistuminen

- mikäli yövuoroja on keskimäärin 3 tai enemmän kuukaudessa (30 vuodessa), yötyön voidaan arvioida olevan erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttava kuormitustekijä ja henkilön terveydentilaa tulee siten seurata työterveyshuollossa

### Kysymys 2: altistumisen kesto työuran aikana

- mikäli altistuminen on kestänyt pitkään, kroonisten terveyshaittojen riski kasvaa

### Kysymykset 3-4: vuorotyöunihäiriön esiintymisen arviointi

- mikäli mitä tahansa oiretta kysymyksissä 3 tai 4 esiintyy aamu-, ilta-, tai yövuorojen yhteydessä vähintään "usein", mutta enintään "harvoin" yli kahden viikon lomalla, henkilöllä on kansainvälisen unihäiriöluokituksen ICSD-2:n mukainen vuorotyöunihäiriö<sup>1,2</sup>

---

<sup>1</sup> Vuorotyöunihäiriön esiintyvyys oli yötyötä sisältävässä vuorotyössä ICSD-2-kriteerien mukaan 18% ja ICSD-3-kriteerien mukaan 6% kunta-alalla <http://www.julkari.fi/handle/10024/137526>

<sup>2</sup> Yötyössä ilmenevän väsymys- unettomuusoireiston taustalla voi vuorotyöunihäiriön ohella vaikuttaa muita samanaikaisia tekijöitä. Tätä on syytä arvioida etenkin niillä, joilla oireita esiintyy myös päivävuoroihin ja/tai lomajaksoihin liittyen. Yleisiä sairausperäisiä syitä ovat mm. unettomuushäiriöt, unenaikaiset hengityshäiriöt (uniapnean ohella syytä arvioida myös osittaisen obstruktion mahdollisuutta), levottomat jalat-oireyhtymä, psykiatriset syyt ja elimellisiin sairauksiin liittyvät oireet (esim. kipu). Muita syitä voivat olla esim. univaje, kuormitustekijät, unenhuollon puutteellisuus ja psykoaktiivisten lääke- tai muiden aineiden käyttö (mukaan lukien alkoholi). Tähän liittyviä kysymyssarjoja on erikseen saatavissa Työterveyslaitokselta.

