UNIOPAS VUOROTYÖNTEKIJÄLLE

Vinkkejä uneen, palautumiseen ja jaksamiseen aamu-, ilta- ja yövuoroissa

Hyvä uni tukee jaksamista myös silloin, kun työvuorot vaihtelevat.

Vuorotyö on arkea joka neljännelle suomalaiselle. Se haastaa kehon luonnollista vuorokausirytmiä ja altistaa uniongelmille, univajeelle ja heikentyneelle palautumiselle. Univaje vaikuttaa keskittymiseen, päätöksentekoon ja kasvattaa tapaturmariskiä, erityisesti yövuoroissa.

Vuorotyö ei sovi kaikille, ja kuormitus voi kasvaa iän myötä. Silti moni voi voida hyvin vuorotyössä, kun rytmistä, palautumisesta ja jaksamisesta pidetään huolta. Tässä oppaassa saat vinkkejä aamu-, ilta- ja yövuorojen tueksi.

Aamuvuoro

Aikaiset herätykset kuormittavat kehoa, joten valmistautuminen alkaa jo edellisenä iltana.

Ennen aamuvuoroa

- **Totuta kehoa aikaiseen heräämiseen.**
  Herää edeltävänä aamuna lähes yhtä aikaisin kuin aamuvuoroon lähtiessäsi.
- **Mene nukkumaan riittävän ajoissa.**
  Lyhyt yöuni verottaa jaksamista.
- **Kevyt liikunta rauhoittaa.**
  Vältä edellisenä iltana raskasta treeniä, sillä se voi vaikeuttaa nukahtamista.
- **Helpota aamua.**
  Laita vaatteet ja kahvinkeitin valmiiksi. Jos aamiainen ei maistu aikaisin, syö se vasta työpaikalla.

Aamuvuoron aikana

- **Syö säännöllisesti.**
  Lounas samaan aikaan päivittäin tukee univalverytmiä.
- **Suosi kevyttä lounasta.**
  Raskas ruoka voi väsyttää, kun taas kevyt ja ravitseva ateria auttaa jaksamaan loppupäivän.

Aamuvuoron jälkeen

- **Pidä päiväunet lyhyinä.**
  Lyhyet (10—20 min) nokoset voivat virkistää. Kokeilemalla opit, sopivatko päiväunet sinulle.
- **Hyödynnä kofeiini oikein.**
  Pieni kuppi kahvia ennen nokosia voi tehostaa virkistymistä. Vältä kuitenkin kofeiinia 8—10 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta se ei häiritse yöunta.

Pihlajalinna

Iltavuoro

Iltavuoro siirtää palautumisen myöhäisempään ajankohtaan, joten päivän rytmittäminen helpottaa nukahtamista työvuoron jälkeen.

Ennen iltavuoroa

- **Liiku päivänvalossa.**
  Hyödynnä aamupäivä ulkoiluun tai kevyeen liikuntaan — se tukee vireyttä ja vuorokausirytmiä.
- **Syö ennen iltavuoroa.**
  Kevyt ja monipuolinen ateria ennen työvuoroa auttaa jaksamaan.

Iltavuoron aikana

- **Syö kevyesti.**
  Vuoron aikana voi nauttia pientä iltapalaa.
- **Pidä taukoja ja liiku.**
  Erityisesti paikallaan tehtävässä työssä vireystaso voi laskea. Pieni jaloittelu voi auttaa.
- **Tunnista oma rytmisi.**
  Aamuvirkuille iltavuoro voi olla erityisen kuormittava. Kuuntele kehoasi, ja pidä aktiivisia taukoja tarpeen mukaan.

Iltavuoron jälkeen

- **Rauhoita ilta.**
  Rentoutus- tai hengitysharjoitus ennen nukkumaanmenoa helpottaa nukahtamista.
- **Vältä piristeitä.**
  Sokeriset välipalat ja virvoitusjuomat voivat vaikeuttaa nukahtamista ja häiritä younta.
- **Myöhäinen pääateria voi toimia.**
  Jos ruokarytmi niin vaatii, voit syödä päivän toisen pääaterian illalla, kunhan se on kevyt ja helposti sulavaa.

Yövuoro

Yövuorot kuormittavat kehoa eniten ja ovat hankalimpia useimmille. Hyvä valmistautuminen ja palautuminen auttavat jaksamaan ja ehkäisevät univajeen kertymistä.

Ennen yövuoroa

- **Valmistaudu valvomiseen**
  Valvo yövuoroa edeltävänä iltana pidempään kuin normaalisti, ja nuku vastaavasti myös aamulla pidempään.
- **Nuku päiväunet vielä ennen yövuoron alkua.**
  Jo 20—90 minuutin uni helpottaa jaksamista alkuyöstä.

Yövuoron aikana

- **Syö kevyesti ja ajoissa.**
  Syö kevyt ateria heti vuoron alussa. Yöllä ruoansulatus toimii hitaammin, joten vältä raskaita aterioita.
- **Käytä kofeiinia harkiten.**
  Juoman vaikutus kestää useita tunteja. Vältä kofeiinia aamuyön jälkeen, jotta uni ei häiriinny vuoron jälkeen.
- **Pidä vireystilaa yllä.**
  Kirkas valaistus, kylmä vesi tai happihyppely voivat auttaa hetkellisesti.
- **Pidä taukoja ja liiku.**
  Liiku erityisesti klo 03—05 välillä, jolloin vireystila on alimmillaan.

Yövuoron jälkeen

- **Vältä auringonvaloa.**
  Käytä aurinkolaseja kotimatkalla, jotta valo ei virkistä.
- **Syö kevyt, hiilihydraattipitoinen ateria ennen nukkumaanmenoa.**
- **Pidä kiinni nukkumisrutiinista.**
  Mene sänkyyn, älä sohvalle. Toista samat iltarutiinit kuin normaalisti ennen younta.

Pihlajalinna

Nukkumisrytmi yövuorojen aikana

1 yövuoro:

Nuku heti vuoron jälkeen, mutta vältä iltapäivän päiväunia. Mene illalla nukkumaan samaan tapaan kuin normaalina iltana — noudata tuttuja iltarutiineja ja pyri rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa.

2—3 yövuoroa peräkkäin:

Nuku heti vuoron jälkeen, ja ota lyhyet päiväunet ennen seuraavaa vuoroa. Jo 20—90 minuutin uni helpottaa jaksamista alkuyöstä. Viimeisen yövuoron jälkeen pyri palautumaan normaaliin unirytmiin nukkumalla vain lyhyet unet (noin 2—3 tuntia) aamulla. Sen jälkeen pysyttele hereillä päivän ajan ja mene illalla nukkumaan normaaliin aikaan.

Useampi yövuoro:

Kokeile nukkua aamulla 4—5 tuntia ja lyhyempi unipätkä illalla ennen töitä. Osa hyötyy yhdestä pitkästä unijaksosta ennen yövuoroa.

Viimeisen yövuoron jälkeen:

Älä enää välttele aamuvaloa, vaan altistu valolle! Nuku aamulla vain 2—3 tuntia, jotta unirytmi palautuu nopeammin. Pysy hereillä päivän ajan ja mene illalla nukkumaan normaaliin aikaan, kuten tekisit tavallisen päivävuoron jälkeen.

Unen tarve ja päiväunien hyödyllisyys vaihtelevat. Jos olet väsynyt, on parempi nukkua kuin sinnitellä.

Muista: uni on tärkein työkalusi

Vuorotyö vaatii suunnittelua, joustavuutta ja omien rutiinien hiomista. Uni ei aina tule itsestään, joten siksi sille täytyy varata aikaa.

- **Tee unesta osa arjen rutiinia.**
  Suunnittele päiväsi niin, että palautumiselle jää tilaa.
- **Huolehdi nukkumisrauhasta.**
  Kotiympäristö ei aina tarjoa siihen parhaita edellytyksiä. Keskustele asiasta perheesi kanssa ja etsi tarvittaessa vaihtoehtoja.
- **Kuuntele itseäsi.**
  Jos tunnet jatkuvaa väsymystä tai kärsit univaikeuksista, älä jää tilanteen kanssa yksin.

Tarvitsetko tukea uneen ja palautumiseen?

Pihlajalinna Työterveydestä saat apua univaikeuksien tunnistamiseen ja hoitoon. Esimerkiksi univalmennus ja unihäiriöiden tutkimukset voivat auttaa palauttamaan unen laadun ja jaksamisen arkeen.

Ota uneen liittyvät haasteet rohkeasti puheeksi työterveyshuollossa.

Asiantuntija Veera Lange, univalmentaja, asiantuntijatason CBT-I unettomuusterapeutti.

Lähde: Työikäisten unettomuuden hoito (toim. Järnefelt & Hublin)

Pihlajalinna