

YÖTYÖHÖN LIITTYVÄN TERVEYSTARKASTUSTARPEEN ARVIOINTI JA VUOROTYÖUNIHÄIRIÖN SEULONTA TYÖTERVEYSHUOLLOSSA

Yötyöhön liittyvän terveystarkastustarpeen ja yötyön terveyshaittojen arvioimiseen sopii seuraava neljän kysymyksen sarja, jolla arvioidaan yötyölle altistumista ja selvitetään mahdollisen vuorotyöunihäiriön esiintyminen. Vuorotyöunihäiriö¹ 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^{1,2}

¹ 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>

² Yötyössä ilmenevän väsymys-unettomuusoireiston taustalla voi vuorotyöunihäiriön ohella vaikuttaa muita samanaikaisia tekijöitä. Tätä on syytä arvioida etenkin, jos oireita esiintyy myös päivävuorojen ja/tai lomajaksojen yhteydessä. 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.

Yötyölle altistuminen

1) Kuinka monta yövuoroa sinulla on ollut viimeksi kuluneen vuoden aikana keskimäärin? Yövuorolla tarkoitetaan työskentelyä vähintään 3 tuntia välillä 23–06. Valitse vain yksi vaihtoehto.

- ei yhtään yövuoroa kuukaudessa
- alle 3 yövuoroa kuukaudessa
- vähintään 3 yövuoroa kuukaudessa, mutta alle 3 yövuoroa viikossa
- 3 tai useampi yövuoro viikossa

2) Kuinka kauan olet tehnyt yötyötä sisältävää työtä työurasi aikana yhteensä?

--	--

 vuotta

Vuorotyöunihäiriö

3) Kuinka usein sinulla on ollut voimakasta väsymystä/uneliaisuutta edeltävän 3 kuukauden aikana? (valitse yksi vaihtoehto joka riviltä)

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina	en tee kyseistä vuoroa
1) Aamuvuorojen yhteydessä						
2) Iltavuorojen yhteydessä						
3) Yövuorojen yhteydessä						
4) Yli kahden viikon lomalla ¹						

¹vaikka lomasta olisi kulunut yli 3 kk

4) Kuinka usein sinulla on ollut unettomuutta edeltävän 3 kuukauden aikana? (Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä.) Unettomuudella tarkoitamme nukahtamisvaikeuksia, toistuvia heräämisiä unen aikana tai vaikeuksia pysyä unessa.

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina	en tee kyseistä vuoroa
1) Aamuvuorojen yhteydessä						
2) Iltavuorojen yhteydessä						
3) Yövuorojen yhteydessä						
4) Yli kahden viikon lomalla ¹						

¹vaikka lomasta olisi kulunut yli 3 kk