

Miten voidaan vahvistaa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia?



TULOKSET

Usein tai pääsääntöisesti yötyötä* tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi on tärkeää ymmärtää, että:

Yövuorojen erityispiirteet erottavat ne muista työvuoroista.

- Verrattuna päivä- ja iltavuorojen hektisyyteen yövuorojen työympäristö, jossa on vähemmän toimenpiteitä ja henkilökuntaa, on yleensä rauhallisempi. Siten se voi tarjota paremmat mahdollisuudet työn tauottamiseen sekä enemmän aikaa perehtyä potilaiden tietoihin ja ongelmiin sekä organisaation käytäntöihin. Toisaalta yövuorossa toimiminen voi olla haastavaa usein hiljaisessa ja rauhallisessa ympäristössä, jossa potilaat voivat olla sekavampia kuin päivisin.
- Potilaiden voinnin tai tilanteiden muutokset voivat olla hyvin äkillisiä, mikä voi lisätä hoitotyöntekijöiden pelkoa sekä ahdistusta yksin selviytymisestä.
- Yövuorojen vähäisempi henkilöstömäärä voi lisätä heidän keskinäistä yhtenäisyyttään ja sitouttaa yötyötä tekevän henkilökunnan toisiinsa sekä oman työn tekemiseen.
- Yötyötä tekevät hoitotyöntekijät voivat kohdata omaan työhönsä ja sen erityispiirteisiin liittyvää ymmärtämättömyyttä organisaatio- sekä työyhteisötasolla. He voivat kokea esimerkiksi, että päivävuorossa tekevät eivät aina arvosta tai ymmärrä yötyön erityispiirteitä, tai että järjestämällä kaikki yksikön palaverit päivisin, jätetään huomioimatta yötyötä tekevien päiväaikaisen unen tarve.
- Päivävuoroon verrattaessa yövuoroissa hoitotyöntekijöillä on enemmän itsenäisyyttä, vastuuta päätöksenteosta ja tarvetta luovalle ongelmanratkaisulle. Tämä työn itsenäisyys kehittää kykyä ja luottamusta omaan osaamiseen sekä lisää tyytyväisyyttä omaan rooliin hoitajana.

**Tässä Näyttövinkissä yötyö määritetään Suomen työaikalain mukaisesti iltayhdentoista ja aamukuuden (kello 23-6) välillä tehtäväksi työksi².*

Tulokset jatkuvat seuraavalla sivulla

TAUSTA

Yötyö on yleistä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Vuonna 2022 alan ammattilaisista 32 % teki vähintään kaksi yövuorota kuukaudessa ja heistä 36 % vähintään kolme peräkkäistä yövuorota.³

Hoitotyöntekijöillä yövuorojen työolosuhteet ja työtehtävät poikkeavat muista työvuoroista. Yövuorot lisäävät kuormitusta ja voivat vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin^{4,5}. Esimerkiksi työstä palautumiseen liittyy hoitotyöntekijöillä haasteita. Vuonna 2023 hyvinvointialueiden työntekijöistä vain 35 % koki palautuvansa työn aiheuttamasta rasituksesta hyvin⁶. Lisäksi työtaturma riski voi olla yötyössä kohonnut verrattaessa säännölliseen päivätyöhön ja tapaturmien riski saattaa kasvaa peräkkäisten yövuorojen myötä⁷. Epäsäännöllisillä työajoilla voi lisäksi olla negatiivisia vaikutuksia hoitotyöntekijöiden lasten hyvinvointiin ja parisuhteeseen⁸.

Työhyvinvoinnin, työn veto- ja pitovoiman sekä potilas- ja työturvallisuuden vahvistamiseksi on tärkeää noudattaa olemassa olevaa työaika-, työturvallisuus- ja työterveyslainsäädäntöä sekä työehtosopimusta. Erityisesti usein tai pääsääntöisesti yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden kokemuksia kuulemalla voidaan kartoittaa keinoja, joilla voidaan tukea heidän hyvinvointiaan sekä vähentää yötyön kielteisiä vaikutuksia.



Miten voidaan vahvistaa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia?



TULOKSET

Usein tai pääsääntöisesti yötyötä* tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi on tärkeää ymmärtää, että:

Yötyötä tekevät hoitotyöntekijät joutuvat usein tasapainottelemaan riittävän unensaannin varmistamisen ja muiden elämän osa-alueiden yhteensovittamiseksi.

- Tasapainoilu unentarpeen sekä perheen, sosiaalisten ja yhteiskunnallisten odotusten välillä voi johtaa univajeeseen, koska yötyötä tekevät hoitotyöntekijät asettavat perheidensä tarpeet omien tarpeidensa edelle.
- Yötyöhön ja sen vaatimaan päiväaikaiseen uneen liittyy sosiaalisia- ja aikatauluhaasteita. Tavanomaiseen päivätööhön verrattuna sosiaaliseen toimintaan käytettävissä oleva aika ja osallistumismahdollisuudet ovat rajallisia, mikä voi aiheuttaa sosiaalista eristäytymistä. Tämän seurauksena stressi parisuhteessa ja muissa ihmissuhteissa voi lisääntyä ja johtaa syyllisyydentunteisiin.
- Yötyö voi edellyttää roolien muutoksia perheessä, esimerkiksi lisätä kumppanin tai lasten vastuuta perheen arjessa.
- Yötyö häiritsee hoitotyöntekijöiden vuorokausirytmää ja voi vaikuttaa terveydentilaan lisäämällä epäterveellistä syömistä, painonnousua sekä fyysisiä ja psykologisia oireita, kuten pahoinvointia, turvotusta ja ummetusta sekä mielialan vaihteluita ja stressiä.
- Yötyö voi myös kannustaa hoitotyöntekijää omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja vuorokausirytmien häiriintymisen ehkäisemiseksi.

Yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden kamppailu univajetta vastaan on kuluttavaa heidän pyrkiessä pitämään huolta potilas- ja työturvallisuudesta.

- Yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden päiväaikaisen unen riittämättömyys aiheuttaa jatkuvan uupumuksen kokemuksen, jonka seurauksena nukkumiseen voi liittyä haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja.
- Hoitotyöntekijät käyttävät monia menetelmiä estääkseen univajetta, pysyäkseen valppaina, ollakseen toimintakykyisiä töissä ja ajaakseen kotiin turvallisesti.
- Väsymys voi vaarantaa potilasturvallisuuden, koska hoitotyöntekijät eivät pysty työskentelemään parhaalla tasollaan. Hoitotyöntekijät voivat ehkäistä turvallisuusriskejä erilaisilla keinoilla, esimerkiksi oman työn tuplatarkastuksella.
- Väsymys lisää työvuorojen jälkeisten onnettomuuksien riskejä, sillä hoitotyöntekijöillä voi olla vaikeuksia pysyä valppaana autoillessa.
- Väsymys voi häiritä vastuun ottamista lasten hoitamisesta kotona.



TULOKSET

Usein tai pääsääntöisesti yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi on tärkeää, että:

- **Luodaan ja ylläpidetään käytänteitä, jotka mahdollistavat ergonomiset työaikajärjestelyt, kuten eteenpäin kiertävät vuorot ja yövuoroputkien välttämisen, ns. nukkumispäivän yötyöstä palautumiseen sekä suunniteltujen nokosten ottamisen tauoilla tai yövuoron jälkeen. (A**)**
- **Arvioidaan ja kehitetään organisaation käytänteitä ja toimintamalleja, joilla voidaan varmistaa usein tai pääsääntöisesti yötyötä tekeville hoitotyöntekijöille mahdollisuus osallistua koulutuksiin ja kokouksiin sekä toteuttaa työntekijöiltä vaadittavia toimia. Tämä auttaa heitä priorisoimaan unensaantia, joka puolestaan parantaa heidän mahdollisuuttaan edistää potilas- ja työturvallisuutta. (A)**
 - *Esimerkkejä:*
 - 1) Järjestetään koulutustilaisuuksia niin, että ne eivät ole ristiriidassa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden aikataulujen kanssa, esimerkiksi toteuttamalla erityisesti heille kohdennettuja koulutustilaisuuksia tai tekemällä tilaisuuksista tallenteita.
 - 2) Mahdollistetaan pääosin yötyötä tekeville esimerkiksi työnantajan tarjoamat rokotukset sekä muut työtehtävien kannalta merkitykselliset toimet yötyöergonomia huomioiden. Perustetaan moniammatillinen työryhmä, joissa käsitellään yövuoroihin liittyviä erityiskysymyksiä, esimerkiksi miten yksikön asioihin liittyvä tiedonkulku varmistetaan yötyötä tekeville.
 - 3) Mahdollistetaan yötyötä tekeville yhteydenpito suoraan esihenkilön kanssa tai välillisesti yövuorosta vastaavan henkilön kautta.
 - 4) Luodaan mahdollisuuksia päivävuorossa ja yövuorossa työskentelevien hoitotyöntekijöiden tiimihengen vahvistamiseen, mikä edistää ymmärrystä yövuorossa työskentelystä. Esimerkiksi järjestämällä mahdollisuus seurata yövuorossa olevaa kollegaa hänen työvuoronsa aikana (*shadow programme*) heille, jotka eivät tee yövuoroja.
- **Lisätään koulutuksilla hoitotyöntekijöiden ymmärrystä yötyöstä mahdollisesti seuraavasta merkittävästä väsymyksestä sekä itsehoitomenetelmistä, joilla voidaan ehkäistä virheitä ja tapaturmia. (A)**
 - *Esimerkkejä:*
 - 1) Tarjotaan tietoa ja toimintamalleja voimia kuluttavissa olosuhteissa ja luontaisen vuorokausirytmien vastaisesti työskennellessä.
 - 2) Osoitetaan mentori yövuoroissa työskentelyä aloittavalle hoitotyöntekijälle ohjaamaan, miten laadukasta hoitotyötä toteutetaan päiväaikaista vuoroja pienemmällä henkilöstömäärällä ja tiimityöskentelyllä.



TULOKSET

Usein tai pääsääntöisesti yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi on tärkeää, että:

- **Otetaan käyttöön toimintatapoja, jotka ehkäisevät väsyneenä autolla ajoa. (A)**
 - *Esimerkkejä:*
 - 1) Järjestetään koulutuksia, joissa käsitellään väsyneenä ajamisen riskejä ja tunnistettavia merkkejä käytöksessä sekä teknologisia vastakeinoja (kuten auton kaistavahti).
 - 2) Järjestetään teemaviikkoja väsyneenä ajamisen ehkäisemiseksi ja tiedon lisäämiseksi.
 - 3) Tarjotaan organisaatiolähtöisiä tukitoimia yövuoroja tekeville, kuten mahdollisuus lyhyisiin nokosiin työpaikalla ennen ajamaan lähtemistä ja kimpakyytien tai työnantajan tarjoaman kuljetuksen järjestäminen.
- **Otetaan organisaatiotasolla käyttöön yötyöhön liittyvän väsymyksen vähentämiseksi suunnitelma, jolla parannetaan työympäristöä ja vähennetään yötyön mahdollisia haittavaikutuksia sekä edistetään hoitotyöntekijöiden terveyttä ja valmiutta potilaiden hyvään hoitamiseen. (A)**
 - *Esimerkkejä:*
 - 1) Varmistetaan, että yötyötä tekevät hoitajat pitävät taukonsa ja heillä on tarkoitukseen osoitettu soveltuva taukotila.
 - 2) Tarjotaan työntekijöille tila, jossa on mahdollisuus lyhyisiin nokosiin tauoilla ja yövuoron jälkeen.
 - 3) Tarjotaan mahdollisuus terveelliseen ruokaan yövuoroissa, esimerkiksi ruokalassa tai eväsautomaatti- ja noutoruokavaihtoehtoina.
 - 4) Tarjotaan mahdollisuus hyödyntää liikuntamahdollisuuksia, esimerkiksi yöaikaan tyhjänä olevissa tiloissa.

KÄYTTÖ-
KELPOISUUS
SUOMESSA

Tuloksia voidaan soveltaa suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltoon kaikissa niissä yksiköissä, jossa tehdään yötyötä. Tuloksia voidaan käyttää hoitotyöntekijöiden ja hoitotyön johtajien tiedon lisäämiseksi sekä kehittämiskohteiden tunnistamisen ja käytäntöjen kehittämisen tukena.

Järjestelmällisen katsauksen siirrettävyyttä Suomeen rajoittaa se, että katsauksen tutkimukset olivat pääosin maista, joissa työaikasääntely on vähäistä ja käytännöt työehtojen ja työnantajan tarjoamien terveyspalveluiden suhteen eroavat Suomesta.

LISÄTIETOA

- **Työsuojelu.fi – Yötyö**, saatavilla <https://tyosuojelu.fi/>
 - Työolot > Psykososiaalinen kuormitus > Yötyö
- **Työterveyslaitos – Hyvinvointia vuorotyöhön: Työntekijän opas vuorotyön hallintaan**, saatavilla <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-090-4>
- **Työterveyslaitos – Työaikojen arvioinnin liikennevalomalli**, saatavilla <https://www.ttl.fi/teemat>
 - Työhyvinvointi ja työkyky > Työaika > Vuorotyö > Työaikojen kuormittavuuden arviointi

Miten voidaan vahvistaa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia?



AINEISTO JA MENETELMÄ

Näyttövinkki perustuu vuonna 2023 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen ja metasynteesiin¹. Katsauksessa kuvattiin yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden kokemuksia ja näkemyksiä työolosuhteista, työtehtävistä ja haasteista sekä niiden pohjalta laadittuja suosituksia tukikeinoista. Mukaan otettiin 34 tutkimusartikkelia 33 laadullisesta tutkimuksesta (n = 601 hoitotyöntekijää). Tutkimukset olivat vuosilta 1994–2021 ja ne oli julkaistu Yhdysvalloissa (n = 12), Australiassa (n = 7), Brasiliassa (n = 4), Iranissa (n = 3), Ruotsissa (n = 2), Isossa-Britanniassa (n = 1), Italiassa (n = 1), Kanadassa (n = 1), Keniassa (n = 1), Kiinassa (n = 1) ja Ranskassa (n = 1). Luottamus tuloksiin arvioitiin matalaksi ConQual menetelmällä. Keskeisimmät luottamuksen tasoa laskevat tekijät olivat puutteet kuvauksissa tutkijoiden kulttuurisesta ja teoreettisesta asemoinnista sekä vaikutuksesta tutkimukseen. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa¹. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä^{***}.

YHTEENVETO

Hoitotyön tekemiseen yövuoroissa liittyy muista vuoroista poikkeavia erityispiirteitä. Yötyötä tekeville hoitotyöntekijöillä voi esiintyä väsymystä, kasautuvaa univajetta ja muita terveydellisiä ongelmia sekä haasteita työn yhteensovittamisessa muun elämän kanssa. Yhtenäisillä näyttöön perustuvilla toimenpiteillä organisaatioiden eri tasoilla voidaan tukea yövuoroa tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia ja vahvistaa työn veto- ja pitovoimaa, sekä potilas- ja työturvallisuutta. Tärkeää on kiinnittää huomiota erityisesti hoitotyöntekijöiden yötyöstä palautumiseen ja unen turvaamiseen yötyöhön liittyvien virheiden ja tapaturmariskin vähentämiseksi.

LAATIJAT

1 Jaakkola Sofia¹, sh, TtM-opiskelija
2 Kemppainen Anne¹, sh, Kättilö, TtM-opiskelija
3 Saukkonen Axa¹, sh, TtM-opiskelija
4 Pöntynen Peppi¹, sh, TtM-opiskelija
5 Roponen Laura¹, sh, TtM-opiskelija
6 Kääriäinen, Maria¹, sh, th, TtT, professori
7 Karhula, Kati², ft, TtM, FT, dosentti, erikoistutkija
8 Partonen, Timo³, LT, psykiatrian dosentti, tutkimusprofessori

Editointi: Silja-Elisa Eskolin⁴, nuorempi tutkija ja Mira Palonen⁴, erikoistutkija

¹Oulun yliopisto, ²Työterveyslaitos, ³Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, ⁴Hoitotyön tutkimussäätiö sr

ALKUPERÄINEN JULKAISU

- Weaver SH, de Cordova PB, Vitale TR, Hargwood P, Salmond S.** Experiences and perceptions of nurses working night shift: a qualitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis* 2023; 21(1): 33–97.

*****Katsauksen laatu:** 10/10, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Finlex®.** Ajantasainen lainsäädäntö: Työaikalaki (872/2019). Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872>.
- Härmä, Mikko.** Työajat sosiaali- ja terveysalalla. Työterveyslaitos, www.tyoelamatieto.fi. Päivitetty 19.12.2023. Haettu 6.2.2025. Saatavilla <https://www.tyoelamatieto.fi/fi/aineistot/tyoajat-sosiaali-ja-terveysalalla>, 2019.
- Al-Hrinat J, Al-Ansi AM, Hendi A, Adwan G, Hazaimeh M.** The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses' quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital. *BMC Nursing* 2024; 23, 24.
- Okechukwu CE, Colaprico C, Di Mario S, Oko-oboh AG, Shaholli D, Manai MV, LaTorre G.** The Relationship between Working Night Shifts and Depression among Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare* 2023; 11(7): 937.
- Laitinen J, Selander K, Ervasti J, Kivimäki M.** Mitä kuuluu hyvinvointialueiden työhyvinvoinnille 2023. Työterveyslaitos. Saatavilla <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-148-2>, 2024.
- Partonen T.** Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013>, 2023.
- Arlinghaus A, Bohle P, Iskra-Golec I, Jansen N, Jay S, Rotenberg L.** Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community. *Industrial Health* 2019; 57(2): 184–200.