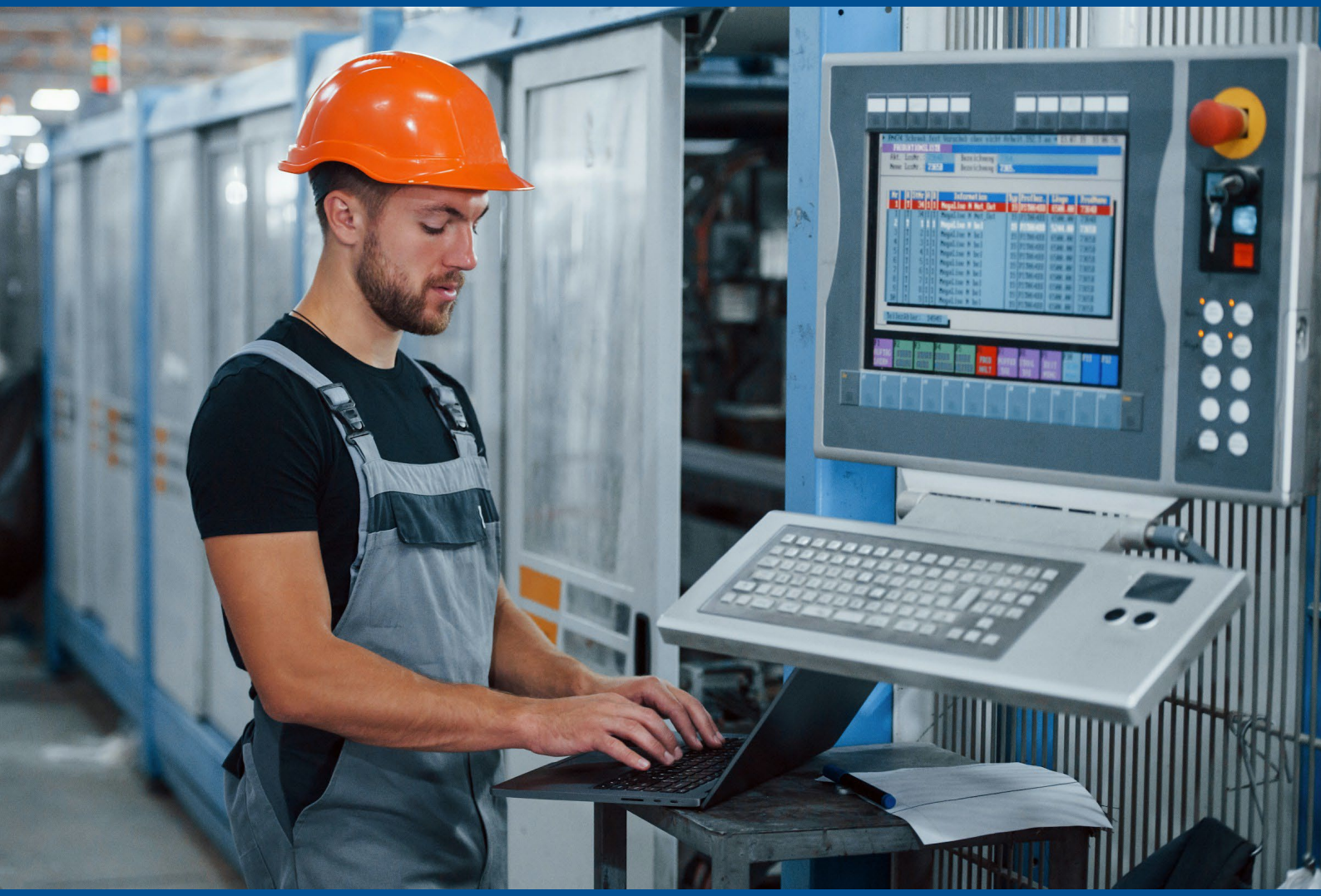
Prevenia

Pienistä teoista syntyy parempia työpäiviä.

Virtaa arkeen 24/7









Johdanto

Hyvä lukija,

Hyvät työpäivät ja hyvä jaksaminen rakentuvat arjen pienistä teoista.

Tämä opas on tehty sinulle, joka teet vuorotyötä. Sen tarkoitus on tarjota käytännön keinoja oman vireyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen työpäivän aikana ja sen ulkopuolella. Työnantaja tarjoaa tukea, työkaluja ja rakenteita, mutta jokaisella on myös oma vastuu omasta jaksamisestaan. Koska vuorotyö kuormittaa kehoa vuorokausirytmin vaihdellessa, omiin tapoihin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota.

Tässä oppaassa voit tarkastella, miten omat tapasi tällä hetkellä tukevat jaksamistasi, voit poimia itsellesi vinkkejä sekä tehdä konkreettisen tapamuutossuunnitelman. Saat lisäksi vinkkejä, miten eri vuoroissa voit omilla valinnoillasi tukea vireyttä ja palautumistasi.

Oppaan vinkit perustuvat tutkittuun tietoon, yleisiin suosituksiin sekä Prevenian yli 10 vuoden kokemukseen vuorotyötä tekevien yritysten ja henkilöiden työkyvyn tukemisesta.

Toivomme, että opas toimii sinulle käytännön apuna arjessa, jotta sinulla riittäisi energiaa itsellesi tärkeisiin asioihin.

Lämpimästi,

Topi Valtakoski



SISÄLTÖ

JOHDANTO 2

SISÄLTÖ 3

OMAT TAVAT LUOVAT PERUSTAN 4
- Arjen suunnittelu 5
- Uni 6
- Ravinto ja välipalat 7
- Liikunta 10
- Katkaise paikallaanolo usein 11
- Nikotiini 12
- Alkoholi 13
- Mielen hyvinvointi 14
- Stressinhallinta 15
- Sosiaaliset suhteet 16
- Talouskin voi stressata 17
- Digiriippuvuus 18

VINKKEJÄ ERI VUOROIHIN 19
- Rytmin ylläpitäminen 20
- Nukahda illalla nopeammin 21
- Vireyden ylläpitäminen 22
- Aamuvuorot 23
- Iltavuorot 24
- Yövuorot 25

NÄIN MUUTAT TAPOJASI 29
- Tee suunnitelma 30

LOPUKSI 31

LÄHTEET JA LISÄTIETOA 32

Omat tavat luovat perustan

PIENILLÄ TEOILLA ON SUURI MERKITYS

Jokainen päivä koostuu lukuisista pienistä tavoista, joilla on suuri merkitys kokonaisuuteen. Vaikka yksittäiset valinnat tuntuvat vähäisiltä, niiden yhteisvaikutus näkyy siinä, miten vireänä työvuorosi sujuu, miten paljon sinulla riittää energiaa työn jälkeen sekä miten sopeudut vuorojen vaihteluun.

Etsi oma rytmisi ja tapasi hoitaa arkesi, niin jaksat paremmin sekä työssä että vapaalla. Keinoja on monia, mutta älä yritä muuttaa kaikkea kerralla – keskity pieniin muutoksiin, niin onnistut varmemmin.

Tutustu oppaaseen avoimin mielin ja poimi ne vinkit, jotka tuntuvat omilta. Kokeile matalalla kynnyksellä ja katso, mikä sopii juuri sinun arkeesi.

Pieniä tekoja – yksi tapa kerrallaan!



Arjen suunnittelu

SUUNNITTELULLA JA ENNAKOINNILLA HELPOTAT ARKEASI

Koska vuorotyössä päivät ja rytmi vaihtelevat, on arjen toiminnan suunnittelu yksi tärkeimmistä taidoista. Kun suunnittelet arkesi työvuorojesi mukaan, pystyt noudattamaan hyvinvointia tukevia elämäntapoja - palaudut paremmin ja kuormitut vähemmän.

Vuorotyössä on kaksi tärkeää suunnittelutapaa, jotka on hyvä omaksua: **viikkosuunnittelu**, jossa suunnittelet tärkeimmät menosi seuraavien viikkojen vuorojen mukaisesti sekä **päiväsuunnittelu**, jossa suunnittelet elämäntapasi (ravitsemus, liikunta, uni) seuraavalle päivälle ja huomioit sitä seuraavien päivien mahdolliset rytmin vaihdokset.

VIIKKOSUUNNITTELU

- Kun saat työvuorolistan, kirjoita vuorot kalenteriisi tai erilliselle lapulle.
- Kirjoita ylös vuorojen alkamis- ja loppumisajankohdat sekä vapaapäivät.
- Laita työajat kotona selvästi näkyville, esimerkiksi jääkaapin oveen, niin että näet ne itse ja perheen muutkin jäsenet näkevät ne.
- Suunnittele ja merkitse kalenteriisi tärkeät asiat, esim. harrastukset, asioiden hoito, perheen yhteinen aika, parisuhdeaika, aika ystävien kanssa.

PÄIVÄSUUNNITTELU

- Katso edellisenä päivänä seuraavan päivän vuoron alkamis- ja loppumisajankohdat, tauot ja niiden ajankohdat, mikäli nämä ovat ennalta tiedossa.
- Suunnittele tekemisesi etukäteen vuoron mukaisesti (herääminen, ruokailut, liikunta, nukkumaanmenon ajankohta).
- Suunnittele työvuoron ruokailut, ja valmistele välipalat etukäteen mukaan otettavaksi.
- Huomioi nukkumaanmenoaikoja suunnitellessa myös seuraavien muutaman päivän vuorot, niin helpotat rytmin siirtoasi.



Uni

UNEEN KANNATTAA PANOSTAA

Uni on tärkein hyvinvoinnin tekijä, koska nukkuessa kehosi ja aivosi palautuvat. Ihminen tarvitsee keskimäärin 7-9 tuntia unta palautuakseen riittävästi. Jos jatkuvasti nipistät unesta, vaikuttaa se vapaa-ajasta nauttimiseenkin. Jos riittävää määrää unta on vaikeaa järjestää, panosta unen laatuun - siinä on pelkästään voitettavaa!

Jos et tiedä, mistä aloittaa hyvinvointisi parantaminen, aloita se unesta.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Alta voit tarkastella, kuinka moni hyvistä nukkumistottumuksista sinulla pääsääntöisesti toteutuu. Poimi samalla vinkkejä itsellesi!

- ❑ Nukkumaan mennessä minulla on vähintään 7,5 tuntia aikaa nukkua ennen herätystä (tällöin unta tulee vähintään 7 tuntia).
- ❑ Määritän itselleni nukkumaanmenon ajankohdan kunkin työvuoron mukaan.
- ❑ Minulla on nukkumaan menemisen rutiinit, jotka toistan vuorosta riippumatta.
- ❑ Vältän puhelimen käyttöä ainakin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ❑ Rauhoitan itseni ennen nukkumaan menoa esim. lukemalla tai kuuntelemalla äänikirjaa tai musiikkia.
- ❑ Nukkumisympäristöni on kunnossa: hyvä vuode ja tyyny, viileä lämpötila (17-20 astetta), pimeys (pimennysverhot) ja hiljaisuus.
- ❑ Tarvittaessa käytän korvatulppia ja silmälappuja, etenkin päivällä nukkuessa.
- ❑ Sovin perheen kanssa pelisäännöt nukkumisrauhan varmistamiseksi, etenkin yövuorojen jälkeen.
- ❑ Mikäli en nukahda puolen tunnin kuluessa, menen toiseen huoneeseen tekemään jotain rauhoittavaa, kunnes tunnen itseni väsyneeksi.
- ❑ Vältän päiväunia liian lähellä yöunia (alle 8 h).
- ❑ Vältän kofeiinipitoistenjuomien kuten kahvin, vahvan teen, energiajuomien tai kolajuomien nauttimista 6 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ❑ Vältän alkoholia ja nikotiinituotteita vähintään 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ❑ Liikun ja ulkoilen säännöllisesti sekä olen muutenkin aktiivinen.

8-13 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
5-7 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 5 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Ravinto

HYVÄ RAVITSEMUS PITÄÄ YLLÄ VIREYTTÄ

Uni vaikuttaa siihen, kuinka virkeänä päiväsi alkaa, mutta ravitsemus on ratkaisevassa roolissa vireystilan ylläpitämisessä. Ruokailun säännöllisyys on tärkeä asia, mikä vuorotyössä edellyttää usein ruokailujen suunnittelua ja etukäteen valmistelua. Jo pienet muutokset ruokavalinnoissa voivat parantaa vireystilaasi merkittävästi.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Alta voit tarkastella, kuinka moni hyvistä ravitsemustottumuksista sinulla pääsääntöisesti toteutuu. Poimi samalla vinkkejä itsellesi!

- ❑ Suunnittelen seuraavan työvuoron ruokailut – hyödynnän taukotilan jääkaappia ja mikroa.
- ❑ Otan välipalat mukaan töihin ja huolehdin, että mukana on aina terveellistä syötävää.
- ❑ Syön oman rytmin mukaisesti, mutta tasaisen säännöllisesti pienehköjä, riittäviä aterioita ja välipaloja.
- ❑ Syön jokaisella aterialla ja välipalalla kasviksia tai hedelmiä.
- ❑ Pidän vesipulloa mukana töissä, ja juon riittävästi vettä (vähintään 1,5 litraa per päivä).
- ❑ Juon ruokajuomana vettä ja nautin joka tauolla lasillisen vettä, jos minulla ei ole juomapulloa.
- ❑ Vältän raskaita ja rasvaisia aterioita, jotta vireystilani säilyy hyvänä eikä minua ala väsyttää.
- ❑ Valitsen kuitupitoisia viljatuotteita, kuitua yli 6 g/100 g.
- ❑ Aloitan lautasen täyttämisen kasviksilla ja otan niitä lautasen puolilleen.
- ❑ Syön hyvää perusruokaa ja vältän kikkailua; ”superfoodit” yms. ovat rahan hukkaa.
- ❑ Valitsen vähäsuolaisempia vaihtoehtoja, ja suosin sydänmerkkisiä elintarvikkeita.
- ❑ Vältän sokeripitoisia välipaloja, kuten suklaata, keksejä, energiajuomia ja limsoja.
- ❑ Vältän liian pitkiä välejä syömisessä, jolloin syömisen hallinta säilyy ja vireystila pysyy hyvänä.

8-12 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
5-7 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 5 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Säännöllinen ruokailu

SUUNNITTELE SYÖMINEN ETUKÄTEEN

Säännöllinen syöminen pitää sinut virkeänä. Työssä vuorojen vaihdellessa tämä tarkoittaa etukäteen suunnittelua. Ruokavalion parantaminen alkaa säännöllisestä ruokailurytmistä - se on pohja kaikelle.

Kun mietit syömiset työvuoron mukaisesti, onnistuminen on todennäköisempää. Suunnittele työpäivän eväät jo edellisenä päivänä, ja pidä hyvin säilyviä välipaloja aina mukana. Taukohetkellä mahdollisesti tarjolla olevia pullia tai muita epäterveellisiä vaihtoehtoja kannattaa syödä vain harvoin.

Suunnittelu alkaa jo ruokaostoksilla: huomioi välipalojen ja eväiden ostaminen kauppalistassasi. Seuraavalla sivulla on vinkkejä hyvin säilyvistä välipaloista.

SUUNNITTELE SYÖMINEN KUNKIN VUORON MUKAAN

- ✓ Huomioi seuraavan päivän työvuoro: mihin aikaan aloitat ja lopetat työpäivän ja milloin sinulla on tauot.
- ✓ Huomioi lyhyet ja pitkät tauot: mitkä ovat syömisen mahdollisuudet silloin. Se määrittelee, mitä eväitä ja kuinka paljon tarvitset mukaasi.
- ✓ Mieti etukäteen myös, mihin kohtaan vuoroa syöminen todennäköisemmin onnistuu, vaikka taukoa ei olisi.
- ✓ Varaudu tarvittaessa siihen, että vuoro vei mennä ilman taukoa, joten valitse mukaan eväitä, jotka voit syödä helposti. Katso vinkkejä seuraavalta sivulta.
- ✓ Huomioi suunnittelussa heräämis- ja nukkumaanmenoajat.

Myöhemmin oppaasta löydät vinkkejä ruokailun rytmittämiseen eri vuoroissa.



Vinkkejä välipaloista

VÄLIPALAT OVAT TÄRKEITÄ VIREYDEN JA SYÖMISEN HALLINNAN KANNALTA

Välipalat pitävät verensokerin tasaisena, vähentävät väsymystä ja ehkäisevät suurta nälän tunnetta. Ne jakavat energian tasaisesti päivään, ylläpitävät vireyttä ja auttavat syömisen hallinnassa.

Vuorotyöläisen on tärkeää opetella ottamaan mukaan terveellisiä välipaloja töihin. Samalla on tärkeää syödä riittävästi, erityisesti kehoa kuormittavassa työssä, jotta virtaa riittää työpäivään, eikä työvuoron jälkeinen ateriointi ole liian raskasta.

MYÖS HYVIN SÄILYVISTÄ VÄLIPALOISTA VOIT HELPOSTI KASATA MONIPUOLISEN JA TERVEELLISEN ATERIAN. OTA MUKAAN:

KASVIKSET - vihannekset, hedelmät, marjat, pähkinät jne.






VILJATUOTTEET (TÄYSJYVÄÄ) - leipä, puuro, välipalakeksi, mysli jne.









PROTEIININ LÄHDE – maito, viili, jogurtti, rahka, juusto, kananmuna jne.








On hyvä pitää aina mukana helposti syötäviä välipaloja, kuten smoothieita, pähkinöitä, täysjyväkeksejä tai proteiinipatukoita. Ne varmistavat, että sinulla riittää energiaa, vaikka tauot eivät aina toteutuisi suunnitellusti.









Liikunta ja fyysinen työ

HYVÄ PERUSKUNTO JA MONIPUOLINEN LIIKE AUTTAA JAKSAMAAN

Työn tauotuksella ja elvyttävillä liikkeillä edistät työstä palautumista ja ehkäiset tuki- ja liikuntaelinten vaivoja ja tapaturmia. Vahvistamalla kehoasi vahvistat samalla mieltäsi työssä vaadittavaan tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn.

Säännöllinen liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa parantavat unen laatua sekä auttavat sopeutumaan työvuorojen vaihteluihin paremmin. Oleellista ei ole se, mitä teet: kaikenlainen liikkuminen on hyväksi. Jokainen pienikin liike on merkityksellinen.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Tarkastele alta, kuinka moni hyvistä liikkumistottumuksista sinulla pääsääntöisesti toteutuu. Poimi samalla vinkkejä itsellesi!

- ❑ Elvytän itseäni myös työn aikana: pyöritän hartioita, nostan kädet ylös jne.
- ❑ Hyödynnän tauot kehon elpymiselle. Nostan jalat koholle, pyöritän hartioita, teen selkärankarullauksen, venyttelen jne.
- ❑ Olen aktiivinen ja puuhastelen kotona, leikin lasten kanssa, kävelen portaat jne.
- ❑ Ennemmin teen kuin jätän tekemättä. Viisi minuuttiakin kävelyä tai lihaskuntoliikettä on parempi kuin ei mitään.
- ❑ Ulkoilen joka päivä edes vähän. Ulkoilma virkistää ja päivänvalo helpottaa vuorokausirytmin ylläpitämistä.
- ❑ Hyödynnän työmatkat tai lyhyet siirtymiset kulkemalla kävellen, pyörällä tai julkisilla kulkuvälineillä aina, kun mahdollista.
- ❑ Harrastan säännöllisesti viikoittain mieluisaa liikkumismuotoa.
- ❑ Suunnittelen ja aikataulutan liikkumiseni työvuorojen mukaan etukäteen.
- ❑ Harjoittelen myös lihaskuntoa ja liikkuvuutta.
- ❑ Helpotan liikunnan toteuttamista ja laitan varusteet valmiiksi, aikataulutan kalenteriin tai sovin menon yhdessä kaverin kanssa.
- ❑ Hyödynnän työnantajan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja –etuja.

8-11 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
4-7 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 4 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Katkaise paikallaanolo usein

KEHO JA MIELI TARVITSEVAT LIIKETTÄ

Arjessa tulee usein tilanteita, esimerkiksi valvomotyössä tai vapaa-ajalla, joissa ollaan pitkään paikallaan tai istutaan pitkiä aikoja. Vastalääkkeeksi kehosi ja mielesi hyötyvät pienistä liikkumishetkistä, jotka ehkäisevät kipu- ja jännitystilojen syntymistä ja torjuvat väsymistä. Kun keho saa liikettä, aivojen vireystaso paranee, samoin keskittymis- ja toimintakyky.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Tarkastele alta, kuinka moni hyvistä liikkumistavoista sinulla pääsääntöisesti toteutuu. Poimi samalla vinkkejä itsellesi!

- ❑ Nousen seisomaan 1–2 kertaa tunnissa, ja aktivoin kehoa esimerkiksi tekemällä kyykkyjä, pyörittämällä hartioita tai ottamalla muutaman askeleen.
- ❑ Kävelen päivän aikana ainakin kerran hieman pidemmän pätkän ja kokeilen erilaisia tapoja lisätä liikettä tai tehdä kevyttä venyttelyä.
- ❑ Kun huomaan vireystilani laskevan, muistan, että liikkuminen on tehokas piristysruiske. Teen esim. viisi kyykkyä tai kävelen hakemaan vettä tai välipalaa.
- ❑ Annan aivoilleni palautumisaikaa tauoilla, esim. sulkemalla silmät hetkeksi, keskustelemalla työkaverin kanssa tai liikkumalla. Vältän puhelimen käyttöä.
- ❑ Olen aktiivinen ja puuhastelen kotona, leikin lasten kanssa, kävelen portaat jne.
- ❑ Ennemmin teen kuin jätän tekemättä. Viisi minuuttiakin kävelyä tai lihaskuntoliikettä on parempi kuin ei mitään.
- ❑ Ulkoilen joka päivä edes vähän - ulkoilma ja luonto virkistävät ja laskevat stressiä.
- ❑ Hyödynnän työmatkat tai lyhyet siirtymiset kulkemalla kävellen, pyörällä tai julkisilla kulkuvälineillä aina kun mahdollista.
- ❑ Harjoittelen myös lihaskuntoa ja liikkuvuutta.
- ❑ Helpotan liikunnan toteuttamista ja laitan varusteet valmiiksi, aikataulutan kalenteriin tai sovin menon yhdessä kaverin kanssa.
- ❑ Hyödynnän työnantajan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja –etuja.

8-11 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
4-7 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 4 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Nikotiinituotteet

NIKOTIINI KUORMITTAA ELIMISTÖÄ JA HAITTAA UNTA

Nikotiini kuormittaa elimistöä kiihdyttämällä sydämen sykettä ja hermoston toimin-taa. Jatkuva nikotiinituotteiden käyttö ylläpitää stressiä, haittaa unta ja palautumista. Jos kohonnutta stressitasoa yritetään helpottaa nikotiinituotteiden käytöllä, se vain pahentaa tilannetta.

Nikotiinituotteiden käyttöä vähentämällä, mieluiten lopettamalla, palaudut paremmin, ruoka maistuu paremmalta ja rahaakin säästyy merkittävästi.

Vinkkejä nikotiinituotteiden lopettamiseen tai vähentämiseen löydät: www.stumppi.fi.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Alta voit tarkastella nikotiinituotteiden käyttämisen tapojasi.

- ❑ Pohdin nikotiinituotteiden käyttöäni, ja mietin, miten se vaikuttaa minuun ja elämääni.
- ❑ Pohdin, miten nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa läheisiini.
- ❑ Pohdin, mitä hyötyä minulle olisi nikotiinituotteiden käytön vähentämisestä tai lopettamisesta.
- ❑ Tiedostan tapani ja havainnoin nikotiinin käyttötapojani. Millaiset ärsykkeet laukaisevat tarpeen nikotiinille (tunnetila, aika, paikka, muut ihmiset)?
- ❑ Kun minun alkaa tehdä mieli nikotiinituotetta, korvaan sen jollain terveellisemmällä tavalla, esim. pureskelemalla purkkaa, juomalla kylmää kivennäisvettä, imeskelemällä pastillia tms.
- ❑ Vältän nikotiinituotteita vähintään 3 tuntia ennen nukkumaanmenoa ja parannan siten unen laatua.
- ❑ Vähennän käyttöä rajaamalla sen tiettyyn ympäristöön tai aikaan. En käytä ollenkaan esimerkiksi kotona, en käytä klo 16 jälkeen tms.
- ❑ Pidän nikotiinituotteet poissa näkyviltä ja taskusta kotona ja työpaikalla.
- ❑ Opettelen uusia tapoja hallita stressiä, kuten hengitysharjoitukset tai liikunta.

6-9 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
4-5 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 4 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Alkoholi

ALKOHOLI HAITTAA PALAUTUMISTA

Saatat luulla, että alkoholi rentouttaa, mutta palautumisen näkökulmasta asia on päinvastainen: jo yksi annos alkoholia heikentää unen laatua. Useampi annos voi pilata koko yön palauttavan vaikutuksen. Siitä seuraa väsymystä, ärtymystä, muistin heikkenemistä ja vuorokausirytmin ylläpitäminen vaikeutuu.

Vuorotyö kuormittaa elimistöä, joten sinun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, ettet alkoholin käytöllä heikennä palautumistasi. Mikäli haluat vähentää alkoholin kulutustasi, voit katsoa vinkkejä: www.paihdelinkki.fi.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Alta voit tarkastella alkoholin käyttämiseen liittyviä tapojasi.

- ❑ Pohdin omaa alkoholinkäyttöäni ja mietin, miten se vaikuttaa minuun, sekä, mikä on kohtuullista ja mikä ei.
- ❑ Pohdin, mitä hyötyä minulle olisi alkoholin käytön vähentämisestä.
- ❑ Pohdin, miten muut ihmiset vaikuttavat alkoholinkäyttööni.
- ❑ Pidän kalenterivuodessa säännöllisesti kokonaan tipattomia kausia, joissa havainnoin tuntemuksiani ja tilanteita, joihin alkoholin käyttö liittyisi.
- ❑ Varmistan palautumiseni enkä käytä alkoholia, jos seuraavana päivänä on työvuoro.
- ❑ Vältän alkoholia vähintään 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ❑ En käytä alkoholia stressin purkamiseen.
- ❑ Kokeilen alkoholijuomien tilalla alkoholittomia versioita.
- ❑ Mietin vaihtoehtoisia rentoutumisen keinoja alkoholin tilalle (esim. kävely ulkona).
- ❑ Muokkaan ympäristöäni niin, että siellä ei ole houkutuksia alkoholin juomiselle.

7-10 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
5-6 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 5 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Mielen hyvinvointi

JOKAISELLA ON JOSKUS VAIKEAA

Elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä, mutta voit vaikuttaa siihen, mihin suuntaan mielesi kehittyy. Suuntaamalla huomiosi tietoisesti hyviin asioihin, vahvistat myönteistä ajattelua. Siksi on tärkeää tunnistaa omat mielen kuormitustekijät ja tehdä aktiivisesti tekoja tasapainon tueksi.

Mieli ja keho toimivat yhdessä. Riittämätön uni, epäsäännöllinen syöminen tai vähäinen liikunta näkyvät usein väsymyksenä ja mielialan laskuna. Kun huolehdit kehon perustarpeista, tuet samalla myös mielesi hyvinvointia.

Jotta saat riittävän ajoissa tukea, ota tilanteesi mahdollisimman aikaisin puheeksi esihenkilösi tai työterveyshuollon kanssa.

VINKKEJÄ MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

- ✓ Puhu ystävälle, työkaverille tai esihenkilölle huolistasi: se helpottaa ja voi auttaa sinua saamaan uusia näkökulmia ja selkeyttä tilanteeseen.
- ✓ Vältä hetkellisiä helpotuksia, kuten tunteissa vellomista, liiallista puhelimen käyttöä, alkoholia tai lohtusyömistä, koska ne voivat pahentaa ongelmia.
- ✓ Kirjoita ylös asiat, jotka kuormittavat sinua, ja käytä energiaasi vain niihin, joihin voit itse suoraan vaikuttaa.
- ✓ Hyväksy itsesi ja tilanteesi. Vertailu muihin harvoin lisää tyytyväisyyttä itseen.
- ✓ Käytä sosiaalista mediaa maltilla, sillä runsas käyttö voi heikentää hyvinvointiasi.
- ✓ Pohdi, mikä on sinulle tärkeää, ja arvioi ajankäyttöäsi. Mihin asioihin haluaisit panostaa enemmän ja mihin vähemmän?
- ✓ Tunnista, mitkä tekijät vievät liikaa energiaasi, ja mieti, miten voit vähentää niiden aiheuttamaa kuormitusta.
- ✓ Valitse päivittäin pieniä asioita ja tekoja, jotka tuottavat sinulle iloa ja edistävät hyvinvointiasi.
- ✓ Huomioi, että väsyneenä mielesi keskittyy helposti negatiivisiin asioihin . Keskity aktiivisesti positiivisiin asioihin ja näkökulmiin.
- ✓ Liiku luonnossa: jo 15 minuuttia luonnon keskellä rauhoittaa mielen myllerrystä.
- ✓ Jos olet huolissasi työkaveristasi, nosta asia rohkeasti puheeksi hänen kanssaan: ”Onko kaikki ok?”

Stressinhallinta

MYÖS STRESSINHALLINTA ON ARJEN TAPOJA

Stressireaktio on kehossasi sama, oli kyse fyysisestä tai henkisestä kuormituksesta. Pääsääntö kuormittuneena on ensin ottaa haltuun kehon fyysinen tila (uni, palautuminen, rentoutuminen, säännöllinen syöminen), ja sen jälkeen huolehtia henkisestä puolesta aktiivisin keinoin (keskustelu toisen henkilön kanssa, kirjalliset harjoitukset).

Mikäli koet merkittävää stressiä ja kuormitusta, nosta asia rohkeasti keskusteluun esihenkilösi kanssa ja/tai hae tukea työterveyshuollosta.

TEE ITSELLESI TAPATARKISTUS

Alta voit tarkistaa, kuinka moni stressinhallinnan keinoista sinulla on jo käytössäsi.

- ❑ Ennakoin ja suunnittelen toimintaani seuraavan viikon työvuorojen mukaisesti. Saavutan sillä paremman hallinnan tunteen.
- ❑ Varmistan riittävän unen ja palautumisen työvuorojen mukaisesti ja vapaapäivinä.
- ❑ Huolehdin kehoni perustarpeista: syön terveellisesti ja säännöllisesti sekä juon vettä riittävästi työvuoron aikana.
- ❑ Tauotan työtäni ja teen elvyttäviä tai aktivoivia taukoliikkeitä aina, kun mahdollista.
- ❑ Loivennan kuormituspiikkejä tekemällä ainakin kerran työpäivän aikana 1-5 minuutin hengitys- ja rentoutusharjoituksen (katso: Näin nukahdat nopeammin).
- ❑ Tunnistan kuormituksen ja pyrin helpottamaan tilannetta aktiivisin keinoin.
- ❑ Teen aktiivisia harjoituksia stressinhallinnan eteen, esim. oivamieli.fi - sivustolta.
- ❑ Puhun avoimesti itseäni kuormittavista asioista esihenkilön kanssa.
- ❑ Keskityn niihin asioihin, joihin voin omalla toiminnallani suoraan vaikuttaa.
- ❑ Kirjoitan huolta aiheuttavat asiat paperille ennen nukkumaanmenoa, millä saan hieman etäisyyttä huolettaviin ajatuksiin.
- ❑ Pidän aktiivisesti yllä sosiaalisia suhteitani suunnittelemalla ja sopimalla yhteydenpidosta työaikojen mukaan.
- ❑ Teen säännöllisesti mieluisia asioita, jotka rentouttavat ja vahvistavat palautumistani (esim. ulkoilu, lukeminen, musiikin kuuntelu jne.).

9-12 rastia	*Hienoa, hyvin menee! Sinulla on erinomaisesti perusta kunnossa. Jatka samaan malliin, tai valitse seuraava tapa harjoiteltavaksi.*
6-8 rastia	*Hyvä, moni asia on jo kunnossa! Valitse itsellesi yksi tapa, jota lähdet harjoittelemaan.*
Alle 6 rastia	*Vähän vielä riittää viilattavaa! Valitse listalta yksi tapa, joka vaikuttaa helpoimmalta, ja aloita harjoittelu jo tänään.*

Sosiaaliset suhteet

PIDÄ HUOLTA SOSIAALISISTA SUHTEISTASI

Vuorotyö haastaa monesti sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, jos arjen rytmi on erilainen kuin perheellä ja ystävillä. Sosiaaliset suhteet ovat yksi hyvinvoinnin kulmakivistä, joten sinun kannattaa kiinnittää niiden ylläpitämiseen erityistä huomiota. Vuorotyötä tekevän arki vaatii ymmärrystä myös ympärilläsi olevilta ihmisiltä ja monesti arjen yhteistä suunnittelua.

Vaikka toisinaan tinkisit palautumisesta viettääksesi aikaa ystävien tai perheen kanssa, muista, että nautit muiden seurasta enemmän, kun olet hyvin levännyt.

VINKKEJÄ

- ✓ Vaihtelevat työvuorot haastavat myös perheen muiden jäsenten arkea.
- ✓ Suunnittele viikon tärkeimmät menot ja yhteinen aika perheen kanssa.
- ✓ Keskustele ja sovi kotona pelisäännöt, jotta voit varmistaa riittävän unen ja palautumisen.
- ✓ Keskustele avoimesti kotona, jos jaksamisessasi on haasteita.
- ✓ Varaa jokaiselle viikolle aikaa ystävien tapaamiseen ja yhteydenpitoon.
- ✓ Kiireisessä lapsiperhearjessa järjestä myös parisuhteelle aikaa viikoittain.
- ✓ Rytmitä arkesi niin, että elämäntavat, kuten ruokailut tai liikunta, osuvat samoihin aikoihin perheen tai ystävien kanssa.
- ✓ Järjestä ”oma aikasi” niin, että se ei haittaa palautumistasi tai perheelle varattua aikaa (esim. arkivapaat, aamupäivät iltavuorojen aikaan).



Talouskin voi stressata

RAHAHUOLET AIHEUTTAVAT MURHEITA

Rahahuolet voivat pahentuessaan aiheuttaa merkittävää stressiä ja unihaasteita. Talouden tasapaino perustuu omiin tapoihin ja kulutustottumuksiin. Pienistä kulueristä kertyy ajan kanssa huomaamatta suuria kustannuksia.

Tarkastele omaa rahankäyttöäsi. Suunnittelu ja ennakointi ovat myös rahankäytössä oleellisia asioita. Jos raha-asiat aiheuttavat sinulle huolta ja ahdistusta, hae apua. Voit kääntyä esimerkiksi Takuusäätiön puoleen (takuusaatio.fi.). Myös kuntien oikeusapu-toimistot tarjoavat maksutonta velkaneuvontaa.

VINKKEJÄ

Alta voit tarkastella rahankäyttöön liittyviä tapojasi ja poimia vinkkejä itsellesi.

- ✓ Havainnoi arjessa säännöllistä rahankäyttöäsi, esimerkiksi yksi 2 € kahvikupillinen päivässä muodostaa kolmessa vuodessa yli 2000 € kustannuksen.
- ✓ Seuraa, mihin rahasi kuukausittain kuluvat, ja tee tulo- ja menoarvio säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa.
- ✓ Tee taloussuunnitelma ja määrittele, minkä verran voit käyttää rahaa mihinkin.
- ✓ Pidä päivittäiset rahat ja säästöt erillään. Käytä esimerkiksi kahta eri tiliä ja nimeä toinen säästötiliksi.
- ✓ Varaudu yllättäviin menoihin ja isoihin hankintoihin säästämällä rahaa säästötilille, jonne siirrät joka kuukausi rahaa palkkapäivänä.
- ✓ Älä mitoita kuukausittaisia menojasi palkan lisien tai ylitöiden varaan.
- ✓ Mikäli sinulla on vaikeuksia maksaa laskuja, ota yhteyttä velkojaan ja neuvottele maksusuunnitelmasta.
- ✓ Älä käytä pikavippejä tai muita kalliita kulutusluottoja, vaikka se olisi helppoa.
- ✓ Havainnoi rahankäyttöäsi eri tilanteissa ja pohdi, miten muut ihmiset vaikuttavat kulutukseesi.
- ✓ Pohdi hankintoja tehdessäsi, pohjautuvatko ne aitoon tarpeeseen vai houkutukseen ja markkinointiin.
- ✓ Mikäli sinulla on rahahuolia, puhu niistä avoimesti läheisillesi.
- ✓ Älä maksa velkaa pois uudella velalla.
- ✓ Hae apua, jos rahahuolet ahdistavat sinua.



Digiriippuvuus

SOVELLUKSET HALUAVAT AIKASI JA HUOMIOSI

Digitaalisten sovellusten tuottajat haluavat, että käytät mahdollisimman paljon aikaa niiden parissa ja siksi ne on suunniteltu koukuttamaan sinut ja aktivoimaan aivojesi palkitsemis-järjestelmää. Pelkästään käytetty aika ei kuitenkaan kerro, onko käyttö ongelmallista. Tärkeämpää on pohtia, vaikuttaako digilaitteiden käyttö negatiivisesti muihin elämäsi osa-alueisiin, kuten arjen hallintaan, talouteen, ihmissuhteisiin tai mielialaan.

Erityisesti väsyneenä meidän on vaikea vastustaa digitaalisia houkutuksia, joten on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta ja priorisoida erityisesti nukkuminen.

VINKKEJÄ

Lue alta vinkkejä, kuinka voit vähentää digitaalisia houkutuksia omilla toimintatavoillasi ja ympäristöäsi muokkaamalla.

- ✓ Aseta rajat ajankäytölle. Hyödynnä tarvittaessa ajanhallintasovelluksia tai laitteiden ajastimia.
- ✓ Luo laitevapaita alueita, kuten makuuhuone tai ruokapöytä.
- ✓ Aseta puhelin, tietokoneet ja muut laitteet pois näkyvistä. Tämä vähentää spontaania käyttöä, sillä laitteiden esiin ottaminen vaatii enemmän harkintaa.
- ✓ Rajoita sosiaalisen median sovellusten ilmoituksia tai poista ne kokonaan.
- ✓ Siirrä sosiaalisen median sovellusten kuvakkeet pois puhelimen aloitusnäytöstä tai poista sovellukset kokonaan.
- ✓ Arvioi käyttösi syitä, kuten rentoutumisen, seuran tai kuormituksen purkamisen tarpeita, ja mieti, millä muilla keinoilla voisit vastata näihin tarpeisiin.
- ✓ Korvaa digiaika muilla mielekkäillä aktiviteeteilla, kuten liikunnalla, lukemisella tai harrastuksilla, joihin ei liity digitaalisia ärsykkeitä.
- ✓ Sovi yhteiset pelisäännöt lähipiirisi kanssa - yhteisillä säännöillä ja kannustuksella on helpompi pysyä tavoitteissa.
- ✓ Tunnista liiallisen käytön merkit ja tee suunnitelma sen lopettamiseksi, esimerkiksi kun huomaat uppoutuvasi selaamaan pitkäksi aikaa puhelinta, laita puhelin laatikkoon ja lähde vaikka ulos.



Vinkkejä eri vuoroihin



Rytmin ylläpitäminen

ELIMISTÖ TOIMII LUONTAISESTI PÄIVÄRYTMISSÄ

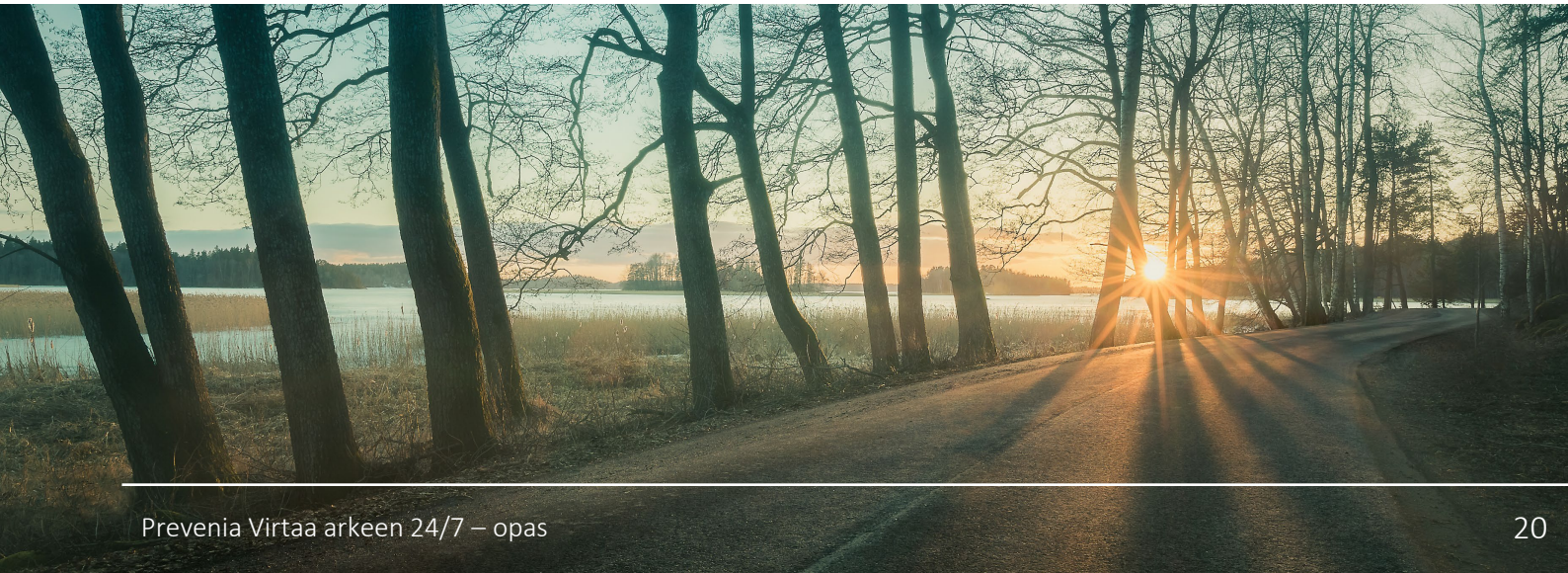
Päivänvalolle altistuminen rytmittää parhaiten elimistön toimintaa ja siksi joka päivä olisi hyvä hakeutua ulos edes lyhyeksikin aikaa ja mieluiten aamupäivän aikana. Kirkasvalolamppua voi myös pimeään vuodenaikaan kokeilla.

Vaikka työvuorot vaihtelevat, pyri mahdollisimman nopeasti takaisin elimistön luonnolliseen päivärytmiin. Rytmin vaihteluihin sopeutuminen on yksilöllistä, mutta voit helpottaa sitä omilla tavoillasi.

Mitä säännöllisempänä pidät elämäntapasi, sitä helpompaa on sopeutua eri vuoroihin sekä rytmin muutoksiin ja sitä paremmin voit. Arjen ennakointi ja suunnittelu mahdollistaa säännöllisyyden ja varmistaa voimavarasi.

TÄRKEIMMÄT KEINOT RYTMIN YLLÄPITÄMISEEN

- Päivänvalolle altistuminen. Ulkoile joka päivä edes vähän, mieluiten aamupäivällä tai päivällä, mikäli mahdollista.
- Kokeile kirkasvalolamppua aamuisin pimeänä vuodenaikana.
- Säännöllinen liikunnan harrastaminen erityisesti ulkoilmassa.
- Säännöllinen ja terveellinen syöminen ja veden juominen.
- Omien tapojen ja rytmin vaihtelun suunnittelu etukäteen.
- Unipainetta rakentamalla nukahdat nopeammin (lue seuraavalta sivulta).
- Silmälaput ja korvatulpat auttavat nukkumista erityisesti päiväaikaan.
- Lyhyet päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa.
- Viimeisen yövuoron jälkeen kello herättämään, ettei uni veny liian pitkälle.



Nukahda illalla nopeammin

RAKENNA UNIPAINETTA

Unipaine tarkoittaa fysiologista tarvetta nukkua. Se johtuu aivoihin kerääntyvästä adenosiinista, joka lisää väsymyksen tunnetta ja unen tarvetta.

Unipainetta kertyy parhaiten aktiivisesta tekemisestä, kuten liikunnasta, työnteosta tai muiden ihmisten kanssa olemisesta ja heikosti esimerkiksi sohvalla makaamisesta ja television katsomisesta. Erityisesti ennen aamuvuoroja on syytä rakentaa unipainetta, koska sen avulla voit aikaistaa nukahtamista ja parantaa unen laatua.

VINKKEJÄ, MITEN NUKAHTAA NOPEAMMIN ILLALLA

- ✓ Hakeudu heräämisen jälkeen päivänvaloon tai käytä kirkasvalolamppua.
- ✓ Ole työpäivän aikana aktiivinen aina kun voit: nouse ylös penkistä, tee taukoliikuntaliikkeitä, hyödynnä taukorastia jne.
- ✓ Pyri syömään päivän mittaan säännöllisesti ja riittävän kevyesti, jotta aktiivisuustaso pysyy koko päivän korkealla.
- ✓ Edistä nukahtamista ja paranna unen laatua rauhallisella liikunnalla, kuten kävelyllä tai pyöräilyllä. Erityisesti ulkoilmassa liikkuminen nopeuttaa nukahtamista.
- ✓ Syö 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa välipala. Vältä kuitenkin raskaan aterian syömistä, koska se heikentää unen laatua.
- ✓ Ota lämmin suihku, kylpy tai pese kasvot lämpimällä vedellä 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ✓ Puhelimen ja tietokoneen käyttö aktivoivat aivoja ja siksi rentoudu muulla tavoin, esim. lukemalla tai musiikkia kuuntelemalla.
- ✓ Himmennä valaistus nukkumaanmenon lähestyessä, sillä hämärä viestii aivoille, että kohta on aika nukahtaa.
- ✓ Pidä nukkumisrutiinit samoina työvuorosta riippumatta, jolloin aivot oppivat ja valmistautuvat uneen paremmin.
- ✓ Kokeile nukkumaan mennessä alla olevaa hengitysharjoitusta ja myös työpäivän aikana aina, kun tunnet kuormitusta.

HELPPO HENGITYSHARJOITUS RENTOUTTAA

1. Hengitä rauhallisesti ilmaa syvään sisään niin, että vatsa hieman pullistuu ulos, hartiat nousevat ja keuhkot täyttyvät.
2. Puhalla sitten ilma hitaasti ulos suun kautta. Uloshengityksen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja pidempi kuin sisäänhengitys.
3. Rentouta lihaksia uloshengityksen aikana.

Toista 1-5 minuutin ajan.

Vireyden ylläpitäminen

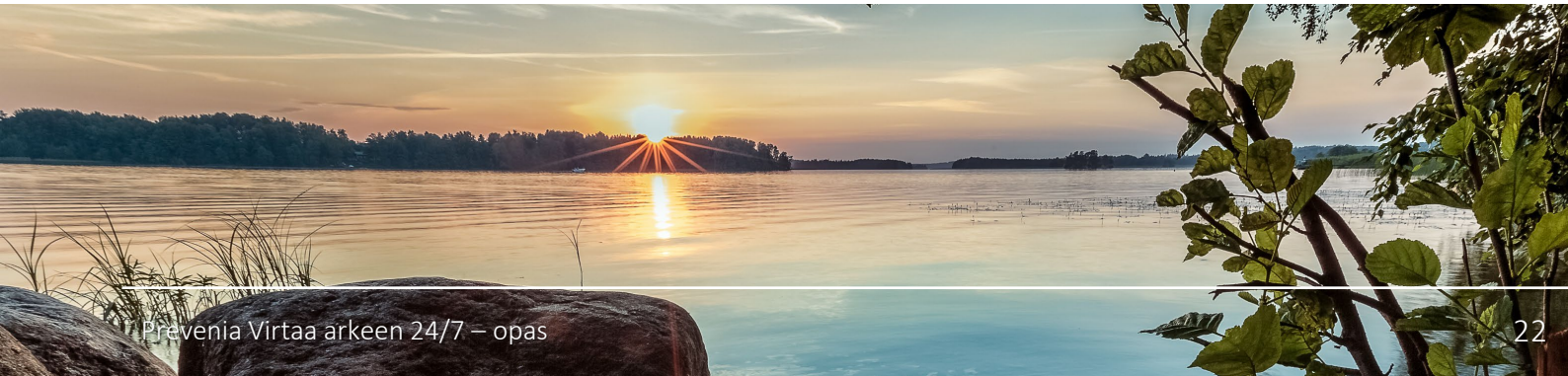
NOSTA VIREYTTÄ AKTIIVISIN KEINOIN

Vireys vaihtelee eri vuorokauden aikoina ja eri vuoroissa, mutta voit merkittävästi vaikuttaa siihen omilla valinnoillasi. Panosta vapaa-aikana erityisesti unen määrään ja laatuun. Työssä voit ylläpitää vireystasoa mm. taukoliikkeillä, säännöllisellä ruokailulla ja riittävällä vedenjuonnilla.

Kun huomaat väsymyksen merkkejä (raskailta tuntuva silmäluomet, vaikeus pitää silmiä auki, levoton liikehdintä, kasvojen hieroskelu ja vääntely, tuijottaminen yhteen pisteeseen), on aika aktiivisesti tehdä vireyttä lisääviä asioita.

VINKKEJÄ

- Jos olet ollut paikallaan pitkään, tietoisesti liikuta kehoasi. Hyödynnä mahdollisia taukotiloista löytyviä välineitä kuten keppi, kuminauha tai puolapuut.
- Muutama hartiapyöräytys ja muutama kyykky saavat vireystasosi ja huomiokykysi nousemaan mihin vuorokauden aikaan tahansa.
- Jos taukotilasta löytyy liikepankkiopas, hyödynnä vinkkejä saadaksesi monipuolisuutta liikkeisiin.
- Kiinnitä erityistä huomiota vireyden aktiiviseen ylläpitämiseen lounaan jälkeisinä tunteina sekä yövuoroissa klo 2-5 välillä ja kotimatkoilla.
- Aamuvuoroissa vältä raskasta lounasta ja valitse kevyempi ateria välttääksesi väsymystä.
- Juttelu ja nauraminen työkavereiden kanssa tauoilla auttavat pysymään vireänä.
- Varaudu eväillä ja syö säännöllisesti. Täysjyväleivät, hedelmät, marjat, jogurtit, myslit ja puurot ovat hyviä vaihtoehtoja.
- Nauti kylmää vettä tai kivennäisvettä.
- Unen laadun varmistamiseksi, vältä kofeiinipitoisia juomia vähintään kuusi tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Pese tauolla kasvosi kylmällä vedellä.
- Positiivinen ajattelu ja keskittyminen siihen, mikä on hyvin, pitää mielialaa yllä.
- Hampaiden pesu viimeisellä tauolla tai vuoron päätteeksi piristää ja helpottaa siirtymistä nukkumaan kotiin päästyäsi.



Aamuvuorot

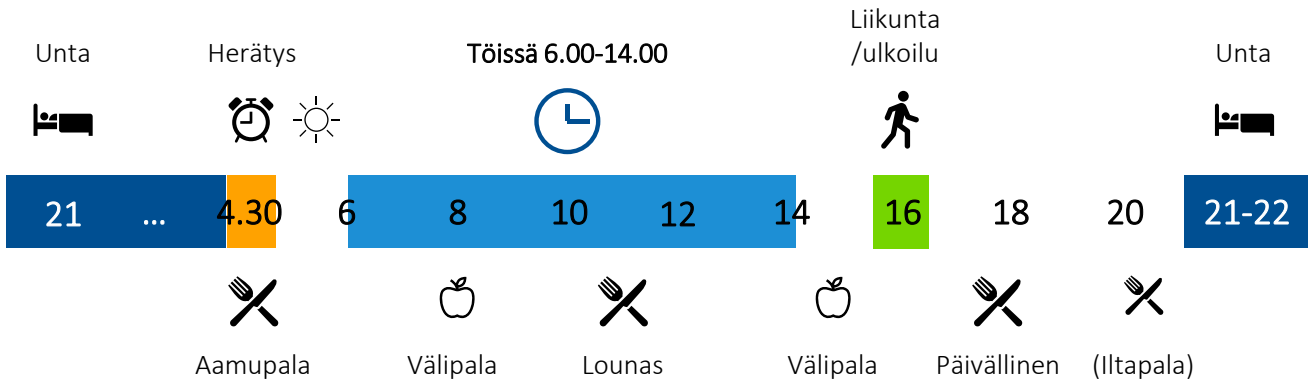
VARMISTA OIKEA-AIKAINEN NUKKUMAANMENO

Aamuvuorojen suurimmat haasteet liittyvät unen määrän vähäisyyteen. Pyri saamaan vähintään 7 tuntia unta, vaikka illalla varhainen nukkumaan meneminen voi tuntua hankalalta. Varaudu jo edellisinä päivinä siirtämällä nukkumaanmenoaikaa vähitellen aikaisemmaksi, mikäli mahdollista. Unen aikaistaminen onnistuu luomalla päivän aikana aktiivisesti unipainetta (katso vinkkejä Nukahda illalla nopeammin – osiosta). Jos uni jää määrällisesti alle suositusten, panosta laatuun (katso vinkkejä Uni – osiosta).

Aamuvuoroissa suurin väsymys tulee usein lounaan jälkeen, joten kiinnitä erityistä huomiota lounaan koostumukseen, ja syö tietoisesti hieman kevyemmin.

Alla esimerkki yhden vuoron osalta siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

AAMUVUORO, esimerkki



VINKKEJÄ

- Anna unelle sille kuuluva arvo, rauhoita ilta nukkumista varten. Ole aktiivinen ja rakenna edellisen päivän aikana unipainetta, niin nukahdat aikaisemmin.
- Suunnittele ja valmistele ateriat ja välipalat jo etukäteen. Näin varmistat säännöllisen ja järkevän syömisen sekä vapautat aikaasi myös iltaan työvuoron jälkeen.
- Heräämistä ja vuorokausirytmin siirtämistä aamuvuoroon helpottaa päivänvalolle tai kirkkaalle keinovalolle (esim. kirkasvalolamppu) altistuminen heti heräämisen jälkeen.
- Syö aamupala heti heräämisen jälkeen tai vaihtoehtoisesti vasta myöhemmin ensimmäisellä tauolla. Aamupalan väliin jättäminen voi johtaa liian tuhtiin lounaaseen ja sen jälkeiseen väsymystilaan.
- Lyhytkin hetki liikuntaa tai ulkoilua työpäivän jälkeen auttaa palautumaan työpäivästä ja parantaa nukahtamista sekä unen laatua.

Iltavuorot

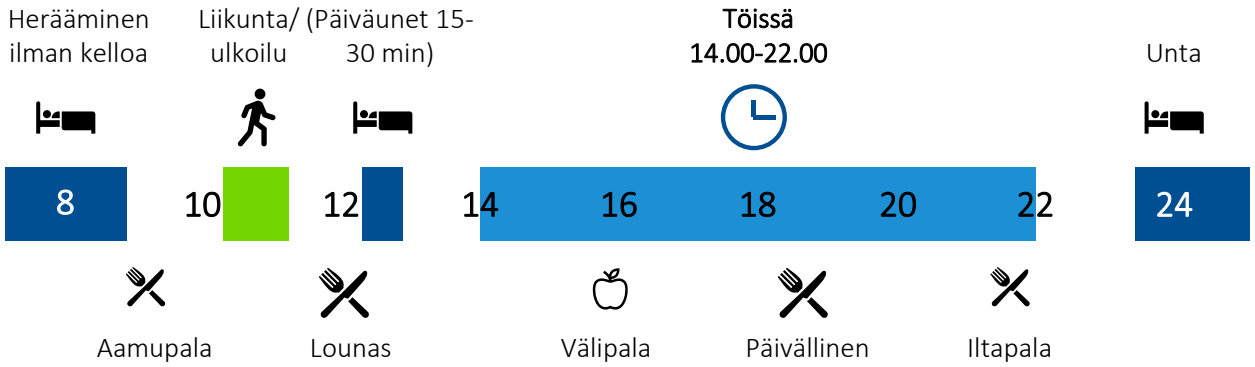
MENE NUKKUMAAN MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI TÖIDEN JÄLKEEN

Vaikka iltavuoroissa vuorokausirytmi voi myöhästyä hieman, kannattaa pitää mahdollisimman hyvin kiinni päivärytmistä eikä venyttää nukkumaanmenoa pitkälle.

Hyödynnä iltavuoroissa aamupäivän rauhallisempi aika itsellesi tärkeisiin asioihin. Liikunta/ulkoilu aamupäivisin voi vaatia totuttelua, mutta antaa hyvin virtaa työvuoroon ja pitää yllä luontaista rytmiä. Suunnittele iltavuoron syömiset ja varustaudu eväillä etenkin, jos et ole varma ruokailumahdollisuuksista illalla.

Alla esimerkki yhden vuoron osalta siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

ILTAVUORO, esimerkki



VINKKEJÄ

- Hyödynnä mahdollisuus aamupäivän liikuntaan ja ole aktiivinen. Liian usein aamupäivä menee ”ohi” työvuoron alkua odotellessa. Lyhytkin reippailu antaa energiaa työvuoroon.
- Mikäli koet itsesi väsyneeksi, voit nukkua lyhyet 15-30 minuutin päiväunet ennen töihin lähtemistä. Uni palauttaa aivoja ja auttaa pitämään vireyttä yllä työvuorossa.
- Varmistaaksesi unen laadun, vältä kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia iltavuoron aikana klo 16 jälkeen.
- Mikäli mahdollista, syö iltapala viimeisen tauon aikana. Tämä nopeuttaa nukahtamista illalla ja parantaa unen laatua.
- Älä turhaan venytä nukkumaan menoa, vaan pyri menemään nukkumaan mahdollisimman pian kotiin päästyäsi.

Ensimmäinen yövuoro

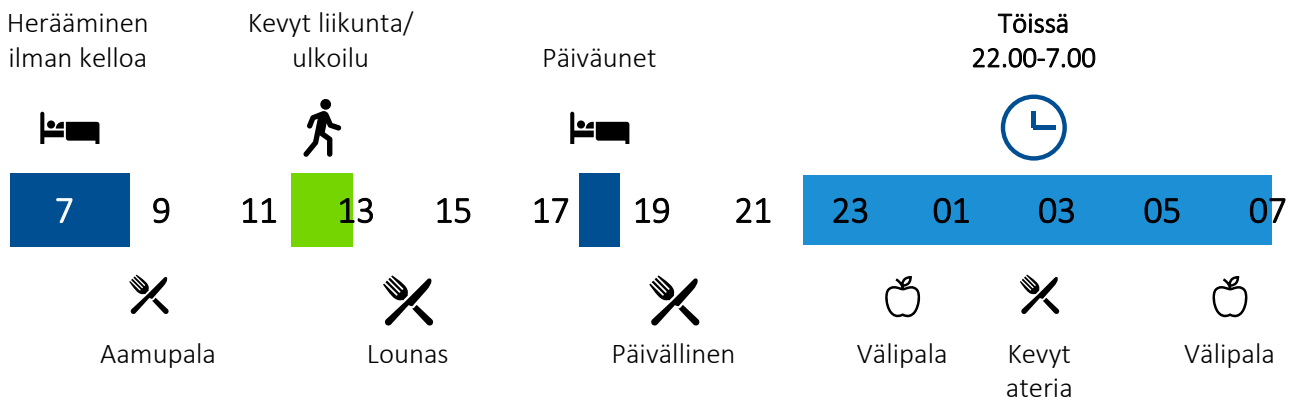
NUKU PÄIVÄUNET ENNEN ENSIMMÄISTÄ YÖVUOROA

Ennen ensimmäistä yövuoroa nuku aamulla niin pitkään kuin unta riittää ja päiväunet muutama tunti ennen yövuoron alkua. Nukahtamisen paine kasvaa koko valveilla-oloajan, mutta jo lyhyetkin päiväunet helpottavat tilannetta ja yövuoron aikaista valvomista.

Valvominen ja työskentely vastoin elimistön luontaista rytmiä on keholle kuormitustekijä, ja siksi kiinnitä erityistä huomiota elämäntapoihisi yövuorojen aikana. Huomioi yövuoron aikainen ruokailu: ruoansulatuselimistö on yöllä lepotilassa eikä ole valmis sulattamaan ruokaa normaalisti – siksi yövuoron ruokailun tulisi olla kevyttä.

Alla esimerkki yhden vuoron osalta siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

ENSIMMÄINEN YÖVUORO, esimerkki



VINKKEJÄ

- Nuku päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa. Se poistaa unipainetta ja auttaa yövuorossa vireyden ylläpitämisessä.
- Varaudu riittävillä terveellisillä eväillä ja mahdollisiin vaihteluihin tauoissa. Syö yön aikana vain kevyesti.
- Mikäli mahdollista, syö kevyt välipala viimeisen tauon aikana tai ennen kotimatkaa. Se voi nopeuttaa nukahtamista ja parantaa unesi laatua.
- Vältä kofeiinipitoisia juomia yövuoron aikana klo 24 jälkeen. Jos kuitenkin tuntuu siltä, että et pysy hereillä kotimatkalla, voi kahvikupillinen viimeisellä tauolla tai ennen kotimatkaa auttaa. Huomioi kuitenkin, että kofeiini heikentää ja lyhentää unta.

Yövuoro, 1-3 vuoroa

NOPEASSA KIERROSSA PIDÄ KIINNI PÄIVÄRYTMISTÄ

Jos sinulla on 1–3 yövuoroa peräkkäin, noudata mahdollisimman paljon luonnollista päivärytmiä myös yövuorojen välissä. Tämä auttaa sinua palautumaan nopeammin.

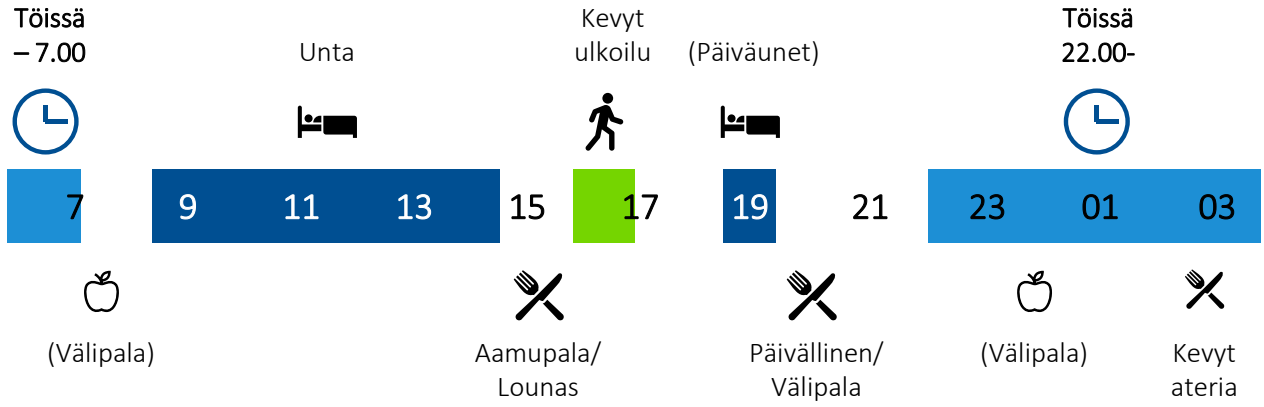
Yövuorojen välillä voit nukkua unet yhteen putkeen tai kokeilla unen jakamista aamu- ja päiväuniin, mikä voi myöhemmin nopeuttaa päivärytmiin siirtymistä.

Yövuorojen aikana raskas liikunta voi vaikeuttaa palautumista, kevyt liikunta ja ulkoilu ovat suositeltavampia.

Sopeutuminen yötyöhön on yksilöllistä. Omaksu itsellesi sopivat rutiinit ja keinot, joilla helpotat sopeutumistasi ja varmistat riittävän palautumisen ja laadukkaan unen.

Alla esimerkki siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

YÖVUOROJEN VÄLISSÄ, esimerkki



VINKKEJÄ

- Mene nukkumaan mahdollisimman pian kotiin tultuasi.
- Voit nukkua pääunet yövuorojen välissä joko yhteen jaksoon tai kokeilla jakaa unet kahteen osaan esimerkin mukaisesti.
- Ulkoile. Ulkoilu virkistää, ylläpitää vuorokausirytmiä ja helpottaa rytmin palautumista yövuorojen jälkeen.
- Huolehdi hyvistä nukkumisolosuhteista. Hanki pimennysverhot, sovi perheen kanssa pelisäännöt ja tarvittaessa hyödynnä silmälappuja ja korvatulppia.
- Yövuorojen aikana palauttava kevyt liikunta ja ulkoilu ovat suositeltavia.

Yövuoro, 4 vuoroa

SIIRRÄ YÖVUOROJAKSOLLA RYTMIÄ MYÖHEMMÄKSI

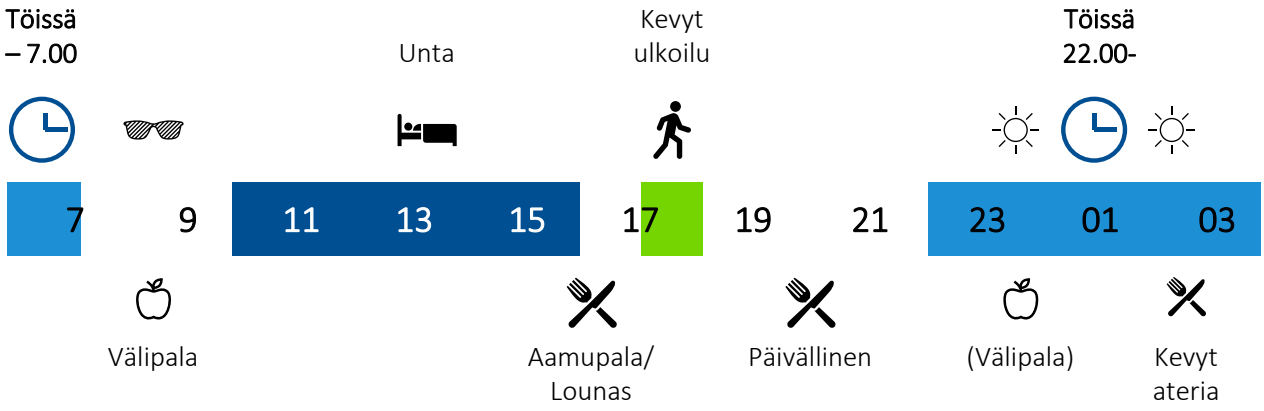
Mikäli sinulla on useampia yövuoroja peräkkäin, voit siirtää vuorokausirytmiäsi myöhemmäksi, mikä helpottaa valvomista yöaikaan. Voit aloittaa jo edellisinä päivinä päivärytmin myöhentämistä ja nukkua päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa.

Ensimmäisten yövuorojen jälkeen sinulla ei ole kiirettä mennä heti nukkumaan, vaan voit siirtää uniaikaa muutamalla tunnilla eteenpäin. Kahden viimeisen yövuoron aikana on kuitenkin hyvä alkaa palauttaa rytmiä noudattamalla edellisen sivun ohjeistusta.

Yövuorojen jälkeen keho saattaa tarvita useamman päivän palautumiseen. Ole itsellesi armollinen, keskity aktiiviseen palautumiseen, ja kuuntele kehosi tarpeita.

Alla esimerkki siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

YÖVUOROJEN VÄLISSÄ, esimerkki



VINKKEJÄ

Kahden ensimmäisen yövuoron alussa kirkkaalle keinovalolle altistuminen yöaikana (klo 23–4) nopeuttaa yövuororytmiin sopeutumista.

Vältä ensimmäisten yövuorojen jälkeen auringonvaloa tai kirkasta keinovaloa aamulla (klo 6–10) esimerkiksi käyttämällä aurinkolaseja ja lippalakkia palatessasi töistä.

Voit nukkua pääunet yövuorojen välissä joko yhteen jaksoon hieman pitempänä tai kokeilla jakaa unet kahteen ja nukkua lyhyet päiväunet ennen töihin lähtöä.

Ala aikaistaa unirytmiäsi viimeisen kahden yövuoron aikana ja mene mahdollisimman pian nukkumaan töiden jälkeen. Viimeisessä yövuorossa noudata seuraavan sivun ohjeita.

Viimeinen yövuoro

NUKU VAIN SEN VERRAN, ETTÄ SAAT UNEN ILLALLA

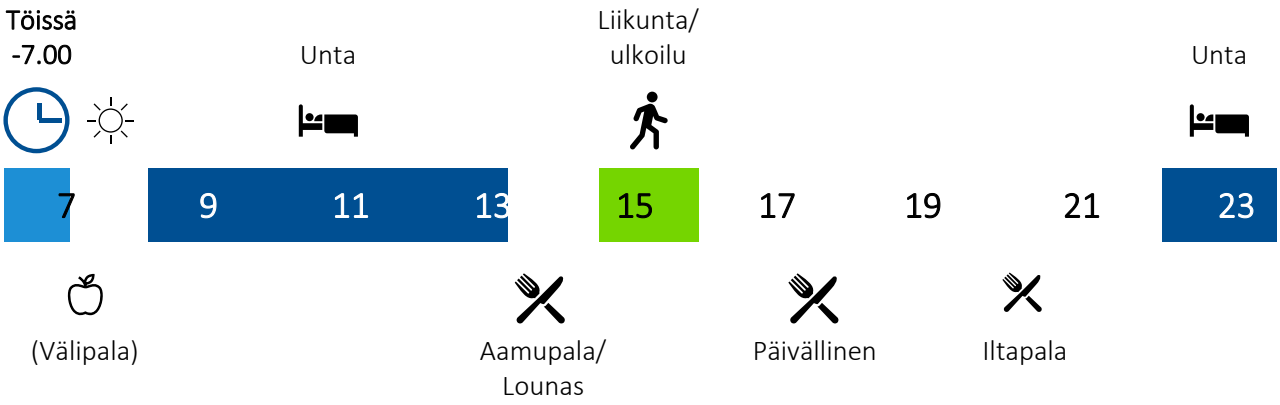
Viimeisen yövuoron jälkeen keskity siirtymään kohti päivärytmiä. Mene nukkumaan mahdollisimman pian yövuoron päätyttyä, mutta nuku vain lyhyesti. Vältä päiväunia ja rakenna päivän aikana unipainetta pysymällä aktiivisena.

Päivänvalo tai kirkas keinovalo (kirkasvalolamppu) tukevat elimistön rytmin palautumista. Altistuminen näille ennen nukkumaanmenoa sekä päivän aikana edistää rytmin kääntämistä.

Yövuorojen jälkeinen väsymys, kehon kolotukset, mielialan vaihtelut ja alavireys ovat yleisiä reaktioita valvomiseen. Tee aktiivisesti asioita, jotka tuottavat sinulle iloa, ja keskity aktiiviseen palautumiseen.

Alla esimerkki siitä, miten voit rytmittää päivääsi. Ajat ovat "noin"-aikoja, ja voit muokata niitä vastaamaan omia tarpeitasi.

VIIMEISEN YÖVUORON JÄLKEEN, esimerkki



VINKKEJÄ/HUOMIOITA

Hakeudu mahdollisuuksien mukaan päivänvaloon tai kirkkaaseen keinovaloon (kirkasvalolamppu) työvuoron lopputunteina klo 4:stä alkaen, kotimatkalla ja ennen nukkumaanmenoa.

Mene nukkumaan heti kotiin tultuasi ja nuku vain sen verran, että saat unta hyvin illalla. Laita herätyskello herättämään, jotta et nuku liian pitkään.

Kevyt liikunta/ulkoilu kannattaa ajoittaa iltapäivään ja raskas liikunta vasta yövuoroista palauduttua.

Pyri välttämään kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia klo 14 jälkeen.

Älä nuku päiväunia, vaan säästä unen tarve yöunille. Väsymyksen tullessa virkistä itseäsi muulla keinoin, esimerkiksi ulkoilemalla.

Luomalla unipainetta päivän aikana pystyt varmistamaan nukahtamisen ajoissa illalla.

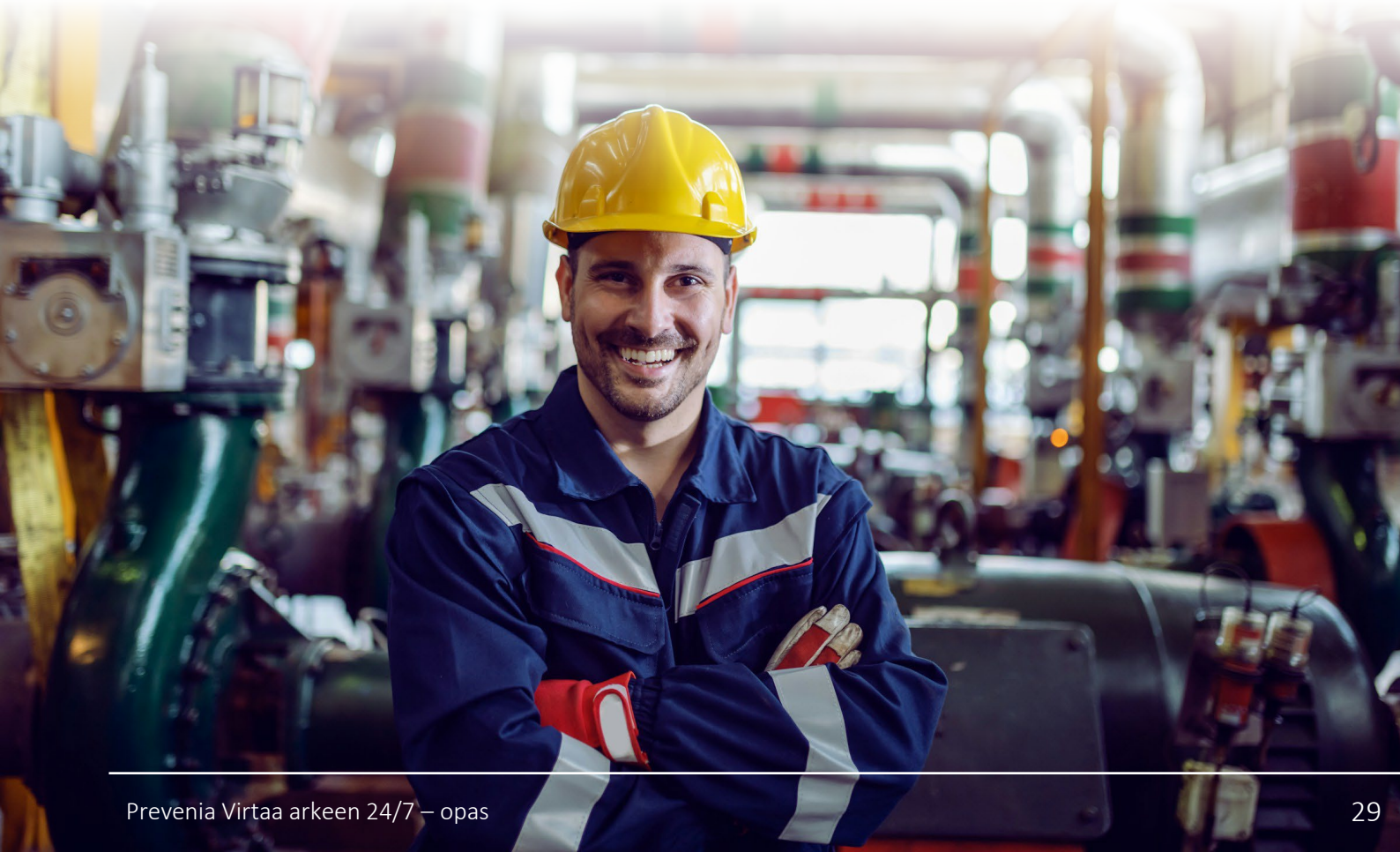
Näin muutat tapojasi

MUUTA YKSI ASIA KERRALLAAN

Isot muutokset kerralla harvoin onnistuvat, koska aivot aluksi vastustavat muutosta. Onnistut varmemmin, kun otat muutoksen kohteeksi yhden tai kaksi pientä muutosta kerrallaan. Valitse ne, jotka tuntuvat mieluisalta ja, joilla on mielestäsi juuri nyt positiivinen vaikutus. Keskity niihin useiden viikkojen ajan ja, kun ne tuntuvat helpoilta, olet valmis aloittamaan seuraavan muutoskohteen. Näin sinulla on parhaimmat onnistumisen mahdollisuudet omaksua uudet tavat elämääsi.

ESIMERKKEJÄ PIENISTÄ POSITIIVISISTA MUUTOKSISTA

- ✓ Korvaan energiajuoman tai muun kofeiinipitoisen juoman muulla virkistävällä vaihtoehdolla, esimerkiksi kylmällä makukivennäisvedellä.
- ✓ Mietin syömiset etukäteen seuraavalle päivälle, ja varaudun työvuoroon pakkaamalla eväät valmiiksi.
- ✓ Teen työn ohessa usein palauttavia taukoliikkeitä.
- ✓ Iltavuorossa syön kevyen iltapalan viimeisen tauon aikana nopeuttamaan nukahtamista kotiin päästyäni.
- ✓ Syön iltapalan hyvissä ajoin, 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa.
- ✓ Jätän kännykän pois makuuhuoneesta.
- ✓ Hankin pimennysverhot makuuhuoneeseen.
- ✓ Tuuletan ja viilennän makuuhuoneen ennen nukkumaanmenoa.
- ✓ Ulkoilen joka päivä edes vähän.



Tee suunnitelma

TEE KONKREETTINEN SUUNNITELMA

Jotta hyvinvointia lisäävien tapojen muutos onnistuisi, ja jäisi osaksi arkeasi, tee mahdollisimman yksityiskohtainen suunnitelma. Pidä aktiivisesti mielessäsi, mikä hyöty sinulle on kyseisestä tavasta.

Valitse yksi tapa, josta olisi sinulle juuri nyt hyötyä ja, jota voisit lähteä kokeilemaan. Ota haltuun tämän oppaan vinkit. Tee sen jälkeen konkreettinen suunnitelma alle.

Mikä on tapa, jota lähden kokeilemaan?

Esimerkki: Syön iltavuorossa iltapalan ennen kotiin lähtöä.

Mikä hyöty tavasta on minulle?

Esimerkki: Saan nopeammin unta ja nukun paremmin.

Missä ja milloin teen tavan?

Esimerkki: Viimeisellä tauolla taukotilassa.

Lopuksi

YKSI TAPA KERRALLAAN, MUTTA EI LIIAN VAKAVISSAAN

- ✓ Suunnittelemalla voit parantaa arjen hallintaasi ja vähentää stressiä merkittävästi. Samalla vapautat aikaa ja energiaa itsellesi ja läheisillesi tärkeisiin asioihin.
- ✓ Valmistaudu etukäteen työvuoroihin. Suunnittele ruokailut työvuorojen mukaisesti ja pidä kiinni riittävästä unesta, jotta pysyt virkeänä ja hyvinvoivana.
- ✓ Kun aikataulutat liikunnan ja harrastukset työvuorojesi mukaan, lisäät onnistumisen todennäköisyyttä.
- ✓ Vuorotyöhön liittyy myös myönteisiä mahdollisuuksia, jotka on hyvä tiedostaa: arkivapaat, vuorotyölisät, aamupäivän rauhallinen oma aika ennen iltavuoroa jne.
- ✓ Pienilläkin teoilla on suuri merkitys terveyden, vireyden ja jaksamisen kannalta.
- ✓ Muutokset kannattaa tehdä maltillisesti ja pienin askelin – oman elämäsi ehdoilla, yksi tapa kerrallaan.



Lähteet ja lisätietoa

LÄHTEET

- Clear, J. 2020: Pura rutiinit atomeiksi, Tuumakustannus.
- Duhigg, C. 2012: Tapojen voima, Basam books.
- Edmondson, A,C. (2018)The fearless organization: Creating psychologigal safety in the workplace for learning, innovation and growth. John Wiley Sons Inc.
- Hakola T. ym. 2007: Stressinhallintakeinoja. Toimivat ja terveet työajat. Duodecim Terveyskirjasto.
- Hengitysliitto.fi. Savuton ja nikotiiniton elämä. Hengitysliitto. Haettu 19.2.2026 osoitteesta: https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/savuttomuus/
- Härmä M. ym. 2017: Hyvinvointia vuorotyöhön: Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos.
- Jaakola, K. & Välimäki, S. 2012. Kolmivuorotyön vaikutukset hoitajien fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaaliseen elämään. Diakonia ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö
- Järnefelt H, Hublin C (toim.) 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Työterveyslaitos.
- Kärkkäinen, K. & Saastamoinen, A. 2015. Vuorotyön merkitys työkykyyn. Savonia ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö.
- Mieli.fi. Mielenterveys koetuksella. Haettu 19.2.2026 osoitteesta: https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/
- Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Duodecim Terveyskirjasto.
- Partonen, T. 2016. Uni - ja valverytmin häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto.
- Päihdelinkki.fi. Alkoholin käytön oma-apu. A-Klinikkasäätiö. Haettu 19.2.2026 osoitteesta: https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi
- TTK:fi. Työturvallisuuskeskus. Haettu 19.2.2026: https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/fyysinen-kuormitus/#toimintakyky-ja-tyokyky
- Unettomuus. Käypä hoito – suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Haettu 19.2.2026 osoitteesta: https://www.kaypahoito.fi/hoi50067
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Saatavilla osoitteesta: https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Työaikainen ruokailusuositus. Saatavilla osoitteesta: https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/tyoaikainen-ruokailusuositus/
- Walker, M. 2019. Miksi nukumme – unen voima. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Oppaan kuvat: Jimi Österberg Photography, Hannah Salo ja Unsplash.

OPPAAN ON LAATINUT:

Prevenia

Prevenia Health Oy
Huopalahdentie 12 B 48, 00330 Helsinki
www.prevenia.fi

LISÄÄ VINKKEJÄ TAPOJEN MUUTTAMISEEN:
www.prevenia.fi/blog/tapojen-muutos/

Prevenia

Pienistä teoista syntyy parempia työpäiviä.