

# Vireänä vuorotyöstä huolimatta

Epäsäännöllistä vuorotyötä tekeville hyvät yöunet eivät ole itsestäänselvyys. Riittävä ja laadukas uni on tärkeää ammattikuljettajan terveyden kannalta.

TEKSTI Katja Riikonen ja Krista Abdulla Hama Salih

KUVA Getty Images

**U**ni puhdistaa aivoja ja nopeuttaa palautumista. Hyvin nukkuvaa ihmistä on virkeä ja hyväntuulinen.

Miksi kuitenkin nukumme nykyään vähemmän ja huonommin kuin koskaan? Syitä on monia. Monella arkirytmillä on epäsäännöllistä ja lisätunteja vuorokauteen otetaan nipistämällä yöunesta. Esimerkiksi lempisarjan katsominen ja puhelimen näprääminen saattavat mennä nukkumisen edelle.

Univaje vaikuttaa arkeen monella tavalla. Tarkkaavaisuus häiriintyy, mieliala laskee ja pinna on kireällä. Olo on nuutunut ja energia kateissa. Ratin takana tulee haukoteltua ja silmäluomet tuntuvat raskailta. Onnettomuusriski kasvaa.

Epäsäännöllinen elämänrytmi alkaa herkästi näkyä myös pyörästyneenä vyötärönnyrkäyksenä. Riski sairastua esimerkiksi aikuisiän diabetekseen tai sepelvaltimotautiin kasvaa. Väsyneenä tekee herkästi huonoja ruokavalintoja, eikä



liikkumiseen riittää puhtia. Oravanpyörä on valmis, mutta siitä on päästävä pois.

## Vuorotyö haastaa hyvää unta

Epäsäännölliset työvuorot tuovat kuljettajan arkeen monia haasteita niin nukkumisrytmin, liikkumisen kuin syömisensä osalta. Yhteinen aika perheen ja ystävien kanssa voi jäädä vähäiseksi. Osalla vapaa-aika kuluu lähinnä lepäämiseen, jolloin harrastamiseen ja muuhun itsestä huolehtimiseen ei jää aikaa.

Vuorotyön aiheuttamia haittoja vähentää riittävä uni. Vuorotyöläinen joutuu kiinnittämään palautumiseen enemmän huomiota. Erityisesti yövuorojen välissä ja ennen aikaisia aamuvuoroja unta on saatava riittävästi. Torkuttelu ei riitä. Esimerkiksi yövuoron jälkeen on asenoiduttava nukkumaan kuin nukkuisi yöunet – riittävästi ja kunnolla. Uni on laitettava elämän tärkeimpien asioiden listalle.

Uniolosuhteilla on myös merkitystä. Unta parantaa makuuhuoneen viileä lämpötila, hämäryys ja hiljaisuus. Päivällä nukkuessa ympäristön ääniä voi vähentää käyttämällä korvatulppia. Ennen nukkumista ei kannata syödä raskasta ateriaa, sillä se heikentää unta.

## Moni kuljettaja on väsynyt

Viimevuotisen kuljettajakyselyn mukaan 40 % vastanneista kuljettajista koki itsensä väsyneeksi vähintään kolmena päivänä viikossa ja sama määrä unen laatunsa heikoksi. Filha ry:n laatimaan kuljettajakyselyyn vastasi noin 100 linja-auton-, taksin- ja raideliikenteen kuljettajaa.

Kyselyyn vastanneista 80 % oli huolissaan runsaasta istumisesta ja yli 50 % vähäisestä liikkumisesta. Joka kolmas koki olonsa usein alakuloiseksi ja oli huolissaan jaksamisestaan. Suurin osa vastanneista

kuljettajista (70 %) tiedosti riittävän unen olevan tärkeä oman hyvinvointinsa kannalta ja toivoi voivansa nukkua enemmän.

Itseensä ei kannata uuvuttaa. Työterveyshuollosta kannattaa hakea apua, mikäli oma jaksaminen on koetuksella. Vireystilaongelmista saa puhua avoimesti.

## Säännöllinen liikkuminen parantaa unta

Liikkuessa lihakset väsyvät ja mieli rentoutuu. Vuorotyötä tekevä hyötyy ulkoilukunnasta. Ulkoilu päiväsaikaan auringonvalossa säännöllistää vuorokausirytmiä. Kevytliikkinen tukee hyvää unta nopeuttamalla nukahtamista, jolloin unen määrä pitenee ja laatu paranee. Hyvä uni on palautumista.

Päivän aikana on hyvä liikkua kohtuullisen reippaasti. Puolen tunnin kävely tai muutama lyhytkin liikuntatuokio riittää. Hyötyliikunnalla, kuten kotitöillä tai työmatkapyöräilyllä, saa kerrytettyä liikkumista jokaiseen päivään. Raskasta liikuntaa on hyvä välttää muutama tunti ennen nukkumaan menoa, jotta keho ja mieli malttavat rauhoittua uneen.

## Askeleita työvuoron aikana

Kuljettajan työssä runsas istuminen aiheuttaa kuormitusta. Kehomme kaipaa liikettä monipuolisesti. Liikkuminen on tietynlaista nivelten, nikamien ja lihasten voitelua, mitä tarvitsemme pitkin päivää. Lyhyenkin tauon aikana kannattaa ottaa askeleita esimerkiksi kiertämällä auto. On hyvä pyörillä hartioita, venytellä selkää ja vaikka kyykätä. Kaikki liike saa hyvää aikaan verenkierrossa, lihaksissa ja hermoissa. Näin matka jatkuu vireämpänä! □

Keuhkoterveysjärjestö Filha ry  
Vireämpi ammattikuljettaja huoltaa myös itseään -hanke

## Kuljettaja, VIMMA-hanke on Facebookissa! Liity ryhmään ja ota vinkit talteen!



Skannaa koodi tai etsi Facebookissa nimellä:  
**VIMMA-ryhmä kuljettajille**



Löydät ryhmän myös hankkeen Facebook-sivulta:  
**@vireampiammattikuljettaja**



## Lisätietoa hankkeesta:

Hankkeen verkkosivu: <https://www.filha.fi/hankkeet/vimma/>

Hankkeen Facebook-sivu: <https://www.facebook.com/vireampiammattikuljettaja/>

VIMMA-ryhmä kuljettajille: <https://bit.ly/2SAuY41>