

## Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan vuorotyöntekijöiden unettomuuden räätälöity hoito työterveyshuollossa

Pirita Raanta, Milla Hintsala, Aki Vuokko, Kati Karhula, Maria Sihvola, Sanna Selinheimo, Christer Hublin, Mikael Sallinen, Heli Järnefelt  
Työterveyslaitos, Helsinki

### Taustaa

- Vuorotyöntekijöillä on todettu suurentunut riski unihäiriöihin; jopa puolella on unihäiriötä.
- Unen häiriintymiseen on yhdistetty terveys- ja työturvallisuushaittoja.
- Unettomuuden hoito on ensisijaisesti lääkkeetöntä (Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia; CBT-I).
- Vuorotyötä tekeville ei ole vakiintunutta unettomuuden hoitokäytäntöä.
- CBT-I –hoidon yksi keskeinen elementti on unirytmien säännöllistäminen, mikä on haaste vuorotyöntekijöiden unettomuuden hoidossa.
- Tarvitaan lisää tutkimusnäyttöä siitä, hyötyvätkö vuorotyöntekijät CBT-I –hoidosta, ja miten sitä pitäisi heille räätälöidä.

### Tavoitteet

- Selvittää sosiaali- ja terveysalan vuorotyöntekijöille räätälöidyn CBT-I:n vaikuttavuutta.
- Arvioida, kuinka hyväksyttävänä ja toteuttamiskelpoisena unettomuudesta kärsivät työntekijät hoitoa pitävät.
- Selvittää, mitkä vuorotyön sekä työntekijän piirteet ja ominaisuudet vaikuttavat räätälöidyn CBT-I:n tehoon.

### Hoito

Hoitajan alkuhaastattelu, varmistetaan alustavasti tutkimukseen osallistumisen kriteerien täytyminen

Lääkärin vastaanotto, poissuljetaan muut unettomuuden syyt sekä uneen vaikuttavat sairaudet

Satunnaistaminen interventio (CBT-I)- ja kontrolli (unen huollon ohjaus) -ryhmiin

Mittaukset ennen hoitoa sekä 3 ja 9 kuukauden kohdalla

### Toteutus

randomizedclinicaltrials.gov:  
NCT06827626

- Tavoite N=84
- Yötyötä tekeviä sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä, joilla on merkittävä unettomuusoire.
- Insomnia Severity Index > 10 p.

### Pohdinta

- Työterveyshuollossa toteutettu räätälöity CBT-I –hoito voi auttaa vuorotyöntekijöiden työkyvyn tukemisessa.
- Unettomuuden hyvä hoito voi ehkäistä mm. mielialaoireita ja muita unettomuuteen liittyviä liitännäissairauksia sekä parantaa työturvallisuutta.

Lisätietoa: [www.ttl.fi/vurhot](http://www.ttl.fi/vurhot)

\*Tutkimus toteutetaan Työsuojelurahaston ja Työterveyslaitoksen rahoittamana vuosina 2024-2027.

