

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Õenduse õppetool

Õe õppekava

Celia Pohl

Edna Eva Pupp

**VAHETUSTEGA TÖÖ MÕJU ÕDEDE TERVISLIKELE ELUVIISIDELE**

Lõputöö

Tallinn 2026

Oleme koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

Celia Pohl

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Edna Eva Pupp

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja Olesja Zeel, *RN, MSc*

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

## KOKKUVÕTE

Celia Pohl, Edna Eva Pupp. (2026). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, õenduse õppetool, õe õppekava. Vahestustega töö mõju õdede tervislikele eluviisidele. Lõputöö on 30 lehekülge ja selles on kasutatud 30 kirjandusallikat.

Lõputöö eesmärgiks on kirjeldada vahestustega töö mõju õdede tervislikele eluviisidele. Töö metoodikaks oli kirjanduse ülevaade. Lõputöö koostamisel kasutati tõendus põhiseid ja rahvusvahelisi teadusallikaid ilmumis perioodiga 2014–2025. Kirjanduse otsimiseks kasutati järgmisi andmebaase: PubMed, ScienceDirect, EBSCOhost (CINAHL Complete, Academic Search Complete, MEDLINE), Google Scholar otsingumootorit ning Eesti teadusraamatukogu andmebaasi ESTER.

Lõputöö esimene järeldus on, et vahestustega töö mõjutab oluliselt õdede tervislike eluviise. Vahestustega töö häirib õdede une- ja ööpäevarütmi, põhjustades kroonilist väsimust ja unevõlga, mis omakorda mõjutab negatiivselt töövõimet ja psühholoogilist heaolu. Lisaks seostub vahestustega töö ebatervislike toitumisharjumustega, sealhulgas ebaregulaarsete toidukordade, energiarikka ja töödeldud toidu suurema tarbimise ning sagedase kofeiini kasutamisega. Samuti suurendab vahestustega töö stressitaset ja läbipõlemise riski, mõjutades seeläbi õdede üldist tervisekäitumist ja heaolu.

Teiseks järelduseks on, et vahestustega töötavad õed rakendavad tervislike eluviiside säilitamiseks mitmesuguseid strateegiaid, kuid nende tõhusus sõltub ka töökeskkonna toest. Uuringute põhjal kasutavad õed individuaalseid toimetulekustrateegiaid nagu une ja toitumise planeerimine, füüsiline aktiivsus, lõõgastustehnikad (näiteks jooga ja teadveloleku praktikad) ning stressijuhtimise sekkumised. Kuigi need strateegiaid aitavad leevendada vahestustega töö negatiivseid mõjusid, ei ole need üksi piisavad. Tervishoiuasutuse poolne süsteemne tugi, sealhulgas toetav juhtimiskultuur, etteaimatav töökorraldus, piisav puhkeaeg ja tervislik töökeskkond, on hädavajalikud selleks, et õed saaksid pikaajaliselt säilitada tervislike eluviise.

**Võtmesõnad:** vahestustega töö, õed, unehäired, toitumine, stress, toimetulekustrateegiaid, töökeskkond.

## SUMMARY

Celia Pohl, Edna Eva Pupp. (2026). Tallinn Health University of Applied Sciences, Chair of Nursing, Nursing Curriculum. The impact of shift work on nurses' healthy lifestyles. The thesis has 30 pages and 30 literature sources. The purpose of the thesis was to identify how shift work affects nurses' healthy lifestyles and which methods help nurses better cope with these effects.

The research methodology was a literature review. The thesis was compiled using topic-relevant, evidence-based and international literature published between 2014 and 2025. The following databases were used for the literature search: PubMed, ScienceDirect, EBSCOhost (CINAHL Complete, Academic Search Complete, MEDLINE), the Google Scholar search engine and the ESTER database of Estonian research libraries.

The main findings of the study showed that shift work has a significant impact on nurses' healthy lifestyle behaviours. Shift work disrupts nurses' sleep rhythm, leading to chronic fatigue and sleep debt, which in turn negatively affects work performance and psychological well-being. In addition, shift work is associated with unhealthy dietary habits, including irregular meal patterns, increased consumption of energy-dense and processed foods, also frequent use of caffeine. Furthermore, shift work increases stress levels and the risk of burnout, thereby affecting nurses' overall health behaviour and well-being.

The findings also revealed that nurses' working shifts apply various strategies to maintain healthy lifestyles; however, the effectiveness of these strategies depends largely on support from the work environment. According to the literature, nurses use individual coping strategies such as planning sleep and meals, engaging in physical activity, relaxation techniques (e.g. yoga and mindfulness practices) and stress management interventions. Although these strategies help to alleviate the negative effects of shift work, they are not sufficient on their own. Systemic support from healthcare institutions, including a supportive management culture, predictable work organisation, adequate rest periods and a healthy work environment, is essential for enabling nurses to maintain healthy lifestyles in the long term.

**Keywords:** shift work, nurses, sleep disturbances, nutrition, stress, coping strategies, work environment.

## SISUKORD

KOKKUVÕTE.....	3
SUMMARY .....	4
SISSEJUHATUS.....	6
1. METOODIKA .....	10
2. VAHETUSTEGA TÖÖ MÕJU ÕDEDE TERVISLIKELE ELUVIISIDELE.....	12
2.1. Vahetustega töö mõju unekvaliteedile ja unehäiretele .....	12
2.2. Vahetustega töö mõju toitumisharjumustele ja kehakaalule .....	13
2.3. Vahetustega töö mõju psühholoogilisele healole .....	15
3. TÕHUSAD STRATEEGIAD, MIS AITAVAD VAHETUSTEGA TÖÖTAVATEL ÕDEDEL SÄILITADA TERVISLIKKE ELUVIISE.....	19
3.1. Vahetustega töö tõhusad meetodid lõõgastumiseks ja stressijuhtimiseks.....	19
3.2. Vahetustega töö mõju toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele.....	20
3.3. Vahetustega töö ebatervislikud toimetulekuviisid: ainete kasutamine.....	21
4. ARUTELU .....	23
JÄRELDUSED.....	27
KASUTATUD KIRJANDUS .....	28

## SISSEJUHATUS

Õed on ühiskonnas tunnustatud usaldusväärseteks tervisenõustajateks ja eeskujudeks, kes suudavad innustada ja toetada inimesi tervislike eluviiside poole liikumisel. Nende ülesanne on juhtida elanikkonna tervist, pakkudes olulisi soovitusi ja juhiseid tervise parandamiseks ja säilitamiseks. Lisaks suudavad nad motiveerida ja kaasata patsiente tervislike harjumuste järgimisel, luues usalduslikke suhteid ja pakkudes tuge. Nende tegevusel on oluline positiivne mõju inimeste tervisele, aidates neil parandada terviseseisundit ning vähendada haiguste riski, seega on oluline, et õed hoolitseksid ka iseenda eest. (Forcada-Parrilla jt, 2022).

Vahetustega töö on oluline haiglates, kuid sellega kaasnevad mitmekülgsed negatiivsed mõjud õdede tervisele ja heaolule (Ferri, 2016). Uuring näitab, et vahetustes töötavad õed kogevad unehäireid, tähelepanu hajuvust, meeleolu kõikumisi ja kaalutõusu. Neil on suurem ülekaalulisus ja rasvumine ning halvemad toitumisharjumused võrreldes päevases vahetuses töötavate õdedega. Umbes pooled vahetustes töötavatest õdedest tunnevad sageli väsimust ning kogevad meeleoluprobleeme, nagu depressioon ja ärevus. Lisaks on öövahetustes töötavate õdede une kvaliteet tavaliselt halvem ning une sügavus ja kestus on väiksemad võrreldes päevatöötajatega. See kõik kokku tõstab esile vajaduse töötada välja strateegiad ja toetusprogrammid, et aidata õdedel hoida end tervena ja toetada nende heaolu vahetustega töötingimustes. (Ebatatetous jt, 2021).

Savic jt (2019) on välja toodud neli peamist teemat õdede toimetulekustrateegiatega. Näiteks on toodud välja tervisepraktika, kuhu kuuluvad uni, lõõgastus, füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine ja ainete kasutamine. Õed on teatanud, et vahetustega töö peamine väljakutse on väsimus, kurnatus ja sellest tulenev probleem eraelus inimestega suhtlemise ja ka tervisliku toitumise näol, kuna õed on pärast tööd väsinud ja üritavad igal võimalusel puhata. Teiseks on välja toodud treening ja kehaline aktiivsus, mis on üks levinuim toimetulekustrateegia stressi leevendamiseks ja tervise säilitamiseks, samas jällegi vahetustega töö sagedased negatiivsed tagajärjed võivad takistada kehalise tegevusega tegelemist. Kolmandaks on välja toodud, kuidas väsimus ja kurnatus võivad vahetustega töötavatel õdedel raskendada tervislike toitumisharjumuste säilitamist, kuid selle probleemi lahendamiseks kasutavad õed tervisliku toitumise säilitamiseks strateegiaid nagu toidukordade planeerimine ja ajakava koostamine. Viimaseks strateegiaks on öeldud, et ainete kasutamine, milleks olid alkohol, kofeiin, nikotiin ja unerohud, olid hädavajalikud vahetustega tööga toimetulekuks. Õed on maininud, et

kasutavad kofeiini, mis aitab toime tulla vahetustega töö ajal ärkveloleku säilitamise väljakutsega, samuti kasutatakse retseptiravimeid une kvaliteedi saavutamiseks. Alkoholi tarvitatakse pigem lõõgastumiseks, naudinguks ja väljaspool tööd sõpradega suhtlemise ajal. Seega näitab uuring, et õed rakendavad erinevaid strateegiaid, sealhulgas tervisepraktikat, treeningut, tervislikku toitumist ja ainete kasutamist, et toime tulla vahetustega töö negatiivsete mõjudega. (Savic jt, 2019).

Töökeskkond on otsustava tähtsusega õdede tervise ja heaolu seisukohalt ning mõjutab nende võimet tulla toime vahetustega tööga kaasneva koormusega. Töökeskkonna omadused, nagu hea juhtimine, toetavad suhted ja koostöö, aitavad õdedel paremini kohaneda vahetustega tööga ning vähendada väsimust ja stressi. (AL-Ghwary jt, 2024). Samuti keskkond, mis toetab tervislikke toitumis- ja liikumisharjumusi ning pakub vaimse tervise toetamise võimalusi, aitab õdedel säilitada tervislike eluviise ka siis, kui tööaeg ja une-ärkveloleku rütm on häiritud (Phiri jt, 2014).

Lisaks aitab keskkond, kus õdede vaimne ja emotsionaalne heaolu on prioriteet ning kus pakutakse võimalusi enesehoolduseks ja stressi maandamiseks, vähendada vahetustega töö negatiivseid mõjusid. Näiteks teadveloleku või stressijuhtimise programmid, regulaarne tööaja planeerimine ja piisav puhkeaeg võivad aidata õdedel paremini taastuda ning säilitada tervislike eluviise ka vahetustega töötingimustes. (Williams jt, 2022).

Samas võib töö, kus esineb stress, konfliktid või ebapiisav ressursitugi, suurendada füüsilist ja emotsionaalset kurnatust ning vähendada töörahulolu ja toimetulekut. Seetõttu on oluline, et tööandjad arvestaksid vahetustega töö eripäraga ning looksid õdedele toetava töökeskkonna, mis soodustab taastumist ja tervislike harjumuste säilitamist. (AL-Ghwary jt, 2024).

Viimase kümne aasta jooksul on vahetustega ja öötöoga seotud õdede tervisemõjusid käsitletud mitmes lõputöös ja teadusuuringus. Järgnevalt on välja toodud antud lõputööga kõige sarnasemad magistri – ja lõputööd: Irina Osichkina, Natalja Rogova (2017) "Öövahetuses töötamise mõju abielus ja lastega õdedele ning nende pereliikmetele"; Ksenia Kozlova (2021) "Öötööst tulenevad terviseriskid õdede vaimsele tervisele ja terviseriskide ennetamisemeetmed"; Reesi Männi (2024) "Vahetustega töö ja öövahetuste mõju õe tervisele"; Natalia Lill (2025) "Tervisliku eluviisi edendamine vahetustega töötavate õdede seas".

Antud lõputöö eristub varasematest uuringutest oma laiapõhjalisema käsitluse poolest, keskendudes vahetustega töö mõjudele õdede tervislikele eluviisidele tervikuna. Töös

käsitletakse mitut omavahel seotud valdkonda, sealhulgas und ja ööpäevarütmi, toitumisharjumusi, füüsilist aktiivsust, psühholoogilist heaolu ning stressi ja läbipõlemist. Lisaks ei piirdu käesolev lõputöö üksnes mõjude kirjeldamisega, vaid toob süstemaatiliselt esile ka toimetulekustrateegiad, mida vahetustega töötavad õed teadusuuringute põhjal ise kasutavad ning tõhusaks peavad. See läbi annab käesolev lõputöö laiema ja terviklikuma ülevaate vahetustega töö mõjust õdede igapäevasele tervisekäitumisele ning rõhutab nii individuaalsete kui ka organisatsiooniliste strateegiate rolli tervislike eluviiside säilitamisel. Töö praktiline väärtus seisneb selles, et saadud tulemused võimaldavad paremini mõista, millised toimetulekuvõidid toetavad õdesid reaalses töökeskkonnas ning näitab, et oluline on ka tervishoiuasutuste tasandil süsteemse toe pakkumine õdedele.

**Uurimisprobleem seisneb selles**, et vahetustega töö on haiglates vältimatu osa, kuna see tagab ööpäevaringse patsiendihoolduse, kuid sellel on märkimisväärne mõju õdede tervislikele eluviisidele ja üldisele heaolule. Uuringud on näidanud, et vahetustega töötavatel õdedel esineb sagedamini unehäireid, halvenenud unekvaliteeti, ebatervislikke toitumisharjumusi, kehakaalutõusu ning psühholoogilisi probleeme nagu stress, ärevus ja depressioon. (Ebatateous jt, 2021; Ferri, 2016; Savic jt, 2019). Seetõttu on oluline uurida, kuidas vahetustega töö mõjutab õdede tervislike eluviise ning milliseid strateegiaid kasutatakse tervise hoidmiseks ja parandamiseks vahetustega töö tingimustes.

Lõputöö **eesmärgiks** on kirjeldada vahetustega töö mõju õdede tervislikele eluviisidele.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud järgmised lõputöö **ülesanded**:

1. Kirjeldada vahetustega töö mõjusid õdede tervislikele eluviisidele.
2. Kirjeldada tõhusaid strateegiaid, mis aitavad vahetustega töötavatel õdedel säilitada tervislikke eluviise.

**Lõputöös kasutatavad kesksed mõisted:**

Vahetustega töö (*shift work*) - Tööaja korraldus, kus erinevad meeskonnad töötavad järjestikku, et katta rohkem või kogu 24-tunnine periood (Silva & Cost, 2023).

Mõju (*impact*) - Mingi tegevuse, protsessi tulemus, millegi toime (Eesti keele ..., 2025).

Õde (*nurse*) - Õendustöö on tervishoiusüsteemis hästi paigutatud, et aidata kaasa patsientide ja

perede optimaalsete tulemuste saavutamisele, kes mängivad olulist rolli tervishoiuteenuste osutamisel kõigis tervishoiusüsteemi sektorites. Protsessi komponent keskendub eranditult õendusprotsessidele või sekkumistele, mis on ravi, protseduurid või tegevused, mida õde viib läbi patsiendi tervisliku seisundi või käitumise parandamiseks, et liikuda soovitud tulemuse poole. (Lukewich jt, 2021).

Tervislik eluviis (*healthy lifestyle*) - Positiivsete tervisekäitumiste järgimine, mis toetavad heaolu ja aitavad haigusi ennetada, võimaldades inimestel vähendada terviseriske ja säilitada head tervist kogu elu jooksul. See käsitlus hõlmab erinevaid tervisekäitumise valdkondi, nagu tasakaalustatud toitumine, piisav puhkus ja uni, regulaarne kehaline aktiivsus, piisav vedeliku tarbimine, tervislik elukeskkond, enesekontroll ning toetavad sotsiaalsed suhted. (Tamanal & Kim, 2020).

## 1. METOODIKA

Antud lõputöö on kirjanduse ülevaade. Kirjanduse ülevaade on teaduslik uurimus, mis kogub, hindab ja sünteesib olemasolevat kirjandust kindla teema või uurimisküsimuse kohta, eesmärgiga tuvastada trende, mustreid, tugineda tõenduspõhisele praktikale, luua uusi raamistikke või teooriaid ning määratleda valdkonna tühimikud edasisteks uuringuteks (Paré jt, 2015, viidanud Lau & Kuziemy, 2017: 157).

Lõputöö kirjandusallikate valimise kriteeriumiteks olid ilmumisaasta, tõenduspõhisus ja teemakohasus. Kirjandusallikate otsing viidi läbi peamiselt ingliskeelsetest teadusartiklitest. Otsingule järgnes materjalidega tutvumine ja sobivate allikate valimine. Lõputöö koostamisel vaadati üle 52 kirjandusallikat, millest valiti lõplikuks kasutamiseks 30 allikat, sealhulgas 27 ingliskeelset teadusartiklit, üks ingliskeelne käsiraamat (*handbook*) ja kaks eestikeelset allikat. Nendest allikatest on eraldi välja toodud 13 õendusala teadusartiklit. Valitud artiklid sobisid ja vastasid kõikidele uurimistöö eesmärkidele ja andsid põhjaliku, kvaliteetse ja kaasaegse teadusliku teabe vahetustega töötavate õdede tervislikest eluviisidest ja toimetulekustrateegiast. Iga artikkel oli tõenduspõhine, keskendudes vahetustega töö kontekstile ning käsitledes otseselt uurimuse teemaga seotud aspekte nagu stressijuhtimine, unehäired, toitumine, füüsiline aktiivsus, vaimne heaolu ja toimetulekustrateegiad. Kirjandusallikate valimisel peeti kinni 10 aasta reeglist, jäädi ilmumisvahemikku 2014-2025.

Kirjandusallikate ja teadusartiklite leidmiseks kasutati andmebaase PubMed, Semantic Scholar, EBSCOhost (CINAHL Complete, Academic Search Complete, MEDLINE), ScienceDirect ja Google Scholar otsingumootorit. Lisaks kasutati Eesti teadusraamatukogu andmebaasi ESTER. Töö koostamisel kasutati vajadusel Google Translate'i abivahendina võõrkeelsete allikate mõistmiseks, kuid kõik tõlked kontrolliti ja kohandati autorite poolt, et tagada sisuline täpsus ja akadeemiline korrektsus. Otsimisel kasutati järgnevaid eesti- ja ingliskeelseid otsingusõnade kombinatsioone: õed ja vahetustega töö (*nurses AND shift work*), millega leiti 118 250 allikat, millest töös kasutati viit; õed ja eluviis (*nurses AND lifestyle*), millega leiti 30 980 allikat, millest töös kasutati nelja; vahetustega töö ja õed ja toitumisharjumused või toiteväärtus (*shift work AND nurses AND eating habits OR nutrition*), millega leiti 17 123 allikat, millest töös kasutati kolme; vahetustega töö ja õed ja uni (*shift work AND nurses AND sleep*), millega leiti 11 100 allikat, millest töös kasutati kolme; vahetustega töö ja õed ja vaimne tervis või vaimne heaolu (*shift work AND nurses AND mental health OR psychological wellbeing*), millega leiti

2117 allikat, millest töös kasutati nelja; õed ja vahetustega töö ja toimetuleku mehhanismid (*nurses AND shift work AND coping mechanisms*), millega leiti 5188 allikat, millest töös kasutati viit; õed ja vahetustega töö ja läbipõlemine või töö stress (*nurses AND shift work AND burnout OR job stress*), millega leiti 1930 allikat, millest töös kasutati nelja. Valikuprotsessis vaadati läbi artiklite pealkirjad ja kokkuvõtted, mis vastasid täpselt lõputöö eesmärkidele ja kriteeriumitele ning alles siis suunduti edasi uurimuste lugemise ja analüüsimisega.

Töös on tagatud meditsiinieetika neli põhiprintsiipi. Põhiprintsiipideks on: isikuautonoomia, hea tegemise, mittekahjustamise ja õigluse printsiibid. (Soosaar, 2020). Õigluse printsiip on tagatud, kuna töös kasutatud kirjandusallikad on valitud vastavalt lõputöö eesmärgile ning need on korrektselt viidatud ja kajastatud kasutatud kirjanduse loetelus. Töö on koostatud autorite iseseisva töö tulemusena ning plagieerimist on välditud, järgides akadeemilise kirjutamise ja viitamise põhimõtteid. Hea tegemise printsiibist lähtudes võib käesolev lõputöö olla kasulik nii praegu töötavatele kui ka tulevastele õdedele, aidates tõsta teadlikkust vahetustega töö mõjust tervisele ja tervislikele eluviisidele. Samuti võib töö tulemusi kasutada õdede tervise toetamiseks, töökorralduse parandamiseks ning tervist edendavate sekkumiste planeerimiseks tervishoiuasutustes.

Lõputöös on kasutatud teaduslikke ja tõenduspõhiseid kirjandusallikaid, mis on valitud teemakohasuse, kvaliteedi ja ajakohasuse alusel. Analüüs ja järeldused põhinevad allikate süstemaatilisel võrdlusel ja sünteesil ning uurimistulemusi ei ole moonutatud. Kirjandusallikate valikul on lähtutud põhimõttest, et kasutatud artiklid ei oleks vanemad kui 10 aastat. Lõputöö koostamisel on lähtutud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhendist (2025).

## 2. VAHETUSTEGA TÖÖ MÕJU ÕDEDE TERVISLIKELE ELUVIISIDELE

### 2.1. Vahetustega töö mõju unekvaliteedile ja unehäiretele

Vahetustega tööst on saanud tänapäeva tervishoiusüsteemide oluline, kuid samas koormav osa, mis mõjutab tugevalt õdede unekvaliteeti ja üldist heaolu. Uuringutes on välja toodud, et ebaregulaarsed öised vahetused häirivad keha loomulikku ööpäevarütmi, lühendavad une kestust ja halvendavad selle kvaliteeti, põhjustades tõsiseid probleeme õdede heaolus. (Caruso, 2014; Kecklund & Alexelsson, 2016).

Pikad tööpäevad ja öised vahetused mõjutavad keha loomulikku ööpäevast rütmi, põhjustades raskusi uinumisel ja lühendades une kestust. Selline ebaregulaarne rütm viib sageli katkendliku une, päevase unisuse ja unevõla tekkeni, mida puhkeajal ei õnnestu täielikult taastada. Väsimus ja unepuudus tervishoiutöötajate seas suurendab oluliselt vigade ja tööõnnetuste riski. Aja jooksul võib pidev unepuudus vähendada töövõimet ja soodustada krooniliste haiguste teket nagu südame-veresoonkonna, seedetrakti ja vaimse tervise probleeme. (Booker jt, 2020; Caruso, 2014).

Halb unekvaliteet on eriti levinud öistes vahetustes töötavate õdede seas. Pittsburghi une kvaliteedi indeksi (PSQI) põhjal on selgunud, et enamik hindab oma und halvaks või väga halvaks. Peamiste kaebustena on välja toodud ebauhtlane une-ärkveloleku rütm, ebapiisav puhkus vahetuste vahel, füüsiline väsimus ja psühholoogiline stress. Paljud õed ei saa vajalikku taastumist ka perekondlike kohustuste, keskkonnamüra või sotsiaalsete tegevuste tõttu. Lisaks süvendavad unekvaliteedi langust ebaregulaarsed toitumisharjumused ja liigne kofeiini tarbimine. (Xiao jt, 2024).

Uuringud näitavad, et unehäired õdede seas ei ole ainult ajutine vahetustega töö tagajärg, vaid pikaajaline probleem, mis on seotud öötöö iseloomuga. Õed, kes töötavad pidevalt sellistes vahetustes, kogevad sagedamini unetõhususe langust, lühenenud unekestust ja halvenenud unekvaliteeti. Need muutused põhjustavad kroonilist väsimust, vähendades erksust ja halvendades kognitiivset sooritusvõimet. Pikema aja jooksul kahjustab ebapiisav uni nii füüsilist tervist kui ka emotsionaalset stabiilsust, suurendades stressitundlikkust ja vähendades vastupanuvõimet. (Caruso, 2014; Kecklund & Axelsson, 2016; Xiao jt, 2024; Yu jt, 2025).

Kokkuvõttes on uuringutes välja toodud, et vahetustega töö mõjutab oluliselt ödede unekvaliteeti, põhjustades ööpäevarütmi häireid, unevõla kuhjumist ja suurenenud psühhosotsiaalset stressi. Unepuudus ja sellest tulenev väsimus suurendavad tervisehoiutöötajate seas vigade ja tööõnnetuste riski ning võivad avaldada negatiivset mõju patsiendihoolduse kvaliteedile ja ohutusele. (Caruso, 2014; Kecklund & Axelsson, 2016; Xiao jt, 2024). Mitmed autorid rõhutavad vajadust süsteemsete sekkumiste järele, sealhulgas töö- ja puhkeaja parema tasakaalustamise ning tööandja poolse toetuse suurendamise järele, et leevendada vahetustega töö negatiivset mõju ödede unetervisele ja töövõimele (Kecklund & Axelsson, 2016; Xiao jt, 2024; Yu jt, 2025).

## **2.2. Vahetustega töö mõju toitumisharjumustele ja kehakaalule**

Vahetustega töö on tervishoiusüsteemi lahutamatu osa, tagades patsientide pidevat ööpäevaringset ravi. Samas on mitmed uuringud näidanud, et nõudlik ja ebaregulaarne töögraafik mõjutab oluliselt ödede elustiili ja tervist, sealhulgas toitumisharjumusi, kehakaalu ning ainevahetust. Uuringud näitavad, et öövahetused ja ebaregulaarne tööaeg on seotud muutustega söögiaegades, toiduvalikutel ja suurenenud kaalutõusu riskiga. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Uuringud rõhutavad, et vahetustega töö häirib keha ööpäevast rütmi, mis reguleerib näljatunnet, ainevahetust ja hormonaalset tasakaalu. Selle tulemusena esineb sagedamini ebaregulaarseid söögiaegu, toitumiskvaliteedi langust ning suurenenud kalduvust tarbida kõrge energiasaldusega toite, kofeiini ja kiirtoitu. (Hemmer jt, 2021; Souza jt, 2019). Samhat jt (2020) leidsid, et 78,2% öövahetustes töötavatest ödedest esines ebaregulaarseid toitumisharjumusi ning paljud jätsid pärast öövahetuse lõppu hommikusöögi vahele väsimuse või isupuuduse tõttu. Sarnaseid mustreid on kirjeldatud ka süstemaatilistes ülevaadetes, kus on leitud, et vahetustega töötajad jätavad sagedamini vahele põhitoidukorrad ning söövad organismi ööpäevarütmi seisukohalt ebasobival ajal, näiteks hilisõhtul või pärast vahetuse lõppu. Sellised ebaregulaarsed toitumisharjumused võivad häirida normaalset ainevahetust ja raskendada kehakaalu kontrolli. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Mitmed uuringud on näidanud, et öövahetuste ajal suureneb suupistete tarbimine. Öed eelistavad sageli kiire energiaallikana magusaid või soolaseid suupisteid, sealhulgas šokolaadi, krõpse ja pagaritooteid. Toodi välja, et 50% osalejatest tarbis vahetuste ajal magusaid ja 34,4%

soolaseid suupisteid. (Samhat jt, 2020). Öövahetustes töötavad õed eelistavad sageli töödeldud ja kõrge kalorsusega toite, tarbides selletõttu vähem puu- ja köögivilju. Selline toitumisharjumus võib viia väärtuslike toitainete puuduse ja liigse kalorite tarbimiseni. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Samhat jt (2020) uuringus selgus, et 60,9% õdedest kasutas erksuse säilitamiseks kofeiinirikkaid jooke. Samuti ka Peplóńska jt (2019) uuringus rõhutati, et stimulante nagu kohv ja energiajoogid, kasutati sageli väsimuse vähendamiseks. Uuringud on veel välja toonud, et kuigi kofeiin võib ajutiselt parandada erkust ja keskendumisvõimet, võib selle liigne tarbimine kahjustab unekvaliteeti ja süvendada ööpäevarütmi häireid, soodustades väsimuse ja stimulatsiooni korduvat tsüklit (Hemmer jt, 2021; Souza jt, 2019).

Füüsilise aktiivsuse puudumine ilmnes täiendava ainevahetusprobleemide tekitajana. 84% õdedest ei tegelenud regulaarselt treeninguga kurnatuse ja piiratud vaba aja tõttu. (Samhat jt, 2020). Ebaregulaarne ajakava ja pikad töötunnid vähendavad nii motivatsiooni kui ka võimalust füüsiliselt aktiivsena püsida. Istuva eluviisi, ebaregulaarsete söögikordade ja häiritud une kombinatsioon suurendab koos rasvumise ja sellega seotud ainevahetushäirete riske. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Mõõdetavate näitajate põhjal täheldati mõlemas uuringus vahetustega töötavate õdede seas kõrget ülekaalulisuse ja rasvumise esinemissagedust. Keskmise kehamassiindeks (KMI)  $25,53 \pm 4,83 \text{ kg/m}^2$ , mis viitab keskmiselt ülekaalulisusele. Lisaks on 31,6% õdedest ülekaalulised ja 19,2% rasvunud. (Samhat jt, 2020). Peplóńska jt (2019) leidsid sarnaseid mustreid, mis näitasid, et pikaajaline öövahetustes töötamine oli seotud suurema KMI ja vööümbermõõduga. Samhat jt (2020) uuringus osalenud õdedest teatas enam kui pool kaalutõusu alates karjääri algusest ning sarnaseid suundumusi täheldati ka Peplóńska jt (2019), kus leiti, et mida kauem olid õed vahetustega tööd teinud, seda suurem oli rasvumise esinemissagedus.

Uuringud ei ole siiski tuvastanud otsest lineaarset seost konkreetsete toitumisharjumuste ja kehamassiindeksi vahel. Selle asemel viitavad autorid, et kehakaalu muutused vahetustega töötavate õdede seas on seotud mitmete füsioloogiliste ja käitumuslike mehhanismidega, sealhulgas hormonaalse regulatsiooni häiretega (nt leptiin ja greliin), muutunud glükoosi ainevahetusega ning kroonilise unepuudusega. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Uuringud jõuavad järeldusele, et öövahetustega töötamisel on sügavalt negatiivne mõju õdede tervisekäitumisele ja ainevahetusele. Ebaregulaarne söögiaeg, töödeldud toitude tarbimine, liigne kofeiini tarbimine ja vähene liikumine loovad koos väsimuse ja energia tasakaalutuse tsükli, mis soodustab õdesid pikaajalistele terviseriskidele nagu rasvumine, insuliiniresistentsus ja südame-veresoonkonna haigused. Neid riske süvendavad veelgi töökorralduslikud tegurid, nagu piiratud juurdepääs tervislikule toidule öösel, ebapiisavad söögipausid ja ebapiisav taastumisaeg vahetuste vahel. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

Uuringute tulemused näitavad selgelt, et vahetustega töö kujutab endast tõsist väljakutset õdede tervislike toitumisharjumuste ja kehakaalu säilitamisel. Öise ja rotatsioonilise töögraafikuga kaasnevad bioloogiliste rütmide ja elustiilipiirangute häired põhjustavad tasakaalustamata toitumist, ainevahetusstressi ja kaalutõusu. Nende probleemide lahendamine nõuab lisaks individuaalsele teadlikkusele ka süsteemseid muudatusi tervishoiuasutustes, et luua keskkond, mis toetab õdede tervist ja heaolu – lõppkokkuvõttes nii töötajate kui ka patsientide kasuks. (Hemmer jt, 2021; Peplóńska jt, 2019; Souza jt, 2019).

### **2.3. Vahetustega töö mõju psühholoogilisele heaolule**

Vahetustega töö on tervishoius vältimatu töökorralduse osa, mis tagab ööpäevaringse patsiendihoolduse, kuid sellel on õdedele tõsised psühholoogilised tagajärjed. Öiste rotatsioonivahetuste ebaregulaarsus häirib ööpäevaseid rütme, unemustreid ja sotsiaalseid suhteid, kõik need on psühholoogilise heaolu säilitamiseks keskse tähtsusega. Arvukad uuringud on näidanud, et vahetustega töötavad õded kogevad suuremat stressi, depressiooni, ärevust ja läbipõlemist võrreldes tavapäraustes päevavahetustes töötavate õdedega. (Cheng jt, 2022; Dall’Ora jt, 2020). Aja jooksul võivad need psühholoogilised pinged avalduda emotsionaalse kurnatuse, tööga rahulolu vähenemise ja patsiendihoolduse kvaliteedi halvenemisena (Dall’Ora jt, 2020).

**Läbipõlemine ja vaimne tervis.** Läbipõlemine on üks levinumaid ja kahjulikumaid kroonilise vahetustega töö stressi tagajärgi. Uuringute tulemused näitasid, et 1268-st registreeritud õdest 58,1% teatas vaimse tervise probleemidest ning 65,5%-l esines läbipõlemise sümptomeid. Uuringutes kerkib esile tugev seos vahetustega töö häire ning läbipõlemise ja vaimse tervise probleemide vahel. Vahetustega töö häire all kannatavatel õdedel oli oluliselt suurem risk psühholoogilise stressi tekkeks, kusjuures vahetustega tööga seotud tegurid moodustasid üle

40% vaimse tervise variatsioonist. Oluline on märkida, et läbipõlemine osaliselt selgitas vahetustega töö häire ja vaimse tervise vahelist seost, viidates sellele, et töökorralduse pidevast ebaregulaarsusest tulenev emotsionaalne kurnatus võib süvendada psühholoogilisi sümptomeid. (Cheng jt, 2022).

Need leiud on kooskõlas varasemate uuringutega, mis on näidanud, et ödede vahelduvad vahetused suurendavad väsimust ja emotsionaalset pinget. Läbipõlemine tekib sageli tasakaalustamatusest kõrgete töökoormuste ja lühikese taastumisaja vahel. Vahetustega töötavad öed seisavad silmitsi ettearvamatute patsientide koormuse, pikkade töötundide ja minimaalse puhkusega vahetuste vahel, mis loob kroonilise stressi ja emotsionaalse kurnatuse tsükli. Aja jooksul viib see enese ja ümbritseva tajumise häirumiseni ja vähenenud saavutustundeni, mis on läbipõlemise peamised mõõtmised, mis kahjustavad tõsiselt vaimset tervist. (Dall'Ora jt, 2020).

**Depressioon ja ärevus** on vahetustega töötavate ödede seas muret tekitavalt levinud, mõjutades vastavalt 58,8% ja 62,1% vastanutest. Uuringus tuvastati mitu peamist põhjustajat: püsiv väsimus öövahetuste ajal, kõrge psühholoogiline surve enne tööd ja töö ajal, ebaefektiivsed puhkeajad vahetuste vahel ja unerohtude sagedane kasutamine unetusega toimetulekuks. Uuringus jõuti järeldusele, et ödede halb psühholoogiline heaolu tuleneb kumulatiivsest stressist ja füsioloogilisest pingest, mida põhjustavad häiritud ööpäevased rütmid. Autorid märkisid ka, et ärevuse tase oli eriti kõrge ödede seas, kes teatasid ebapiisavast sotsiaalsest või töökeskkonna poolsest toest, mis viitab sellele, et töötingimused ja juhtimistegurid mängivad olulist rolli vaimse stressi leevendamisel või süvendamisel. (Li jt, 2022).

Unehäirete ja psühholoogilise stressi vaheline vastastikmõju on tsükliline: halb uni suurendab ärevust, mis omakorda muudab une saamise veelgi raskemaks. See kahe-suunaline seos süveneb aja jooksul, põhjustades kroonilist psühholoogilist pinget. Lisaks halveneb unepuuduse korral emotsionaalne regulatsioon, muutes öed reageerimisvõimelisemaks ja vähem vastupidavaks tööalaste väljakutsetega toimetulekuks. (Dall'Ora jt, 2020). Li jt (2022) rõhutasid, et vahetuste planeerimise parandamine ja vaimse tervise toe pakkumine võivad neid psühholoogilisi riske oluliselt vähendada.

**Vahetustega töö mõju stressile, sotsiaalsele toele ja tervisenäitajatele** on uuritud psühhiaatriapersonali seas, kes kogevad eriti intensiivseid emotsionaalseid nõudmisi –

tööstressi, läbipõlemise, sotsiaalse toe ja psühholoogilise heaolu omavahelisi seoseid. Need uuringu tulemused näitasid, et tööstress oli tugevalt seotud läbipõlemisega ning negatiivselt seotud nii füüsilise kui ka vaimse tervise näitajatega. Läbipõlemine osutus tervise kõige olulisemaks negatiivseks mõjuteguriks, mis viitab sellele, et emotsionaalne kurnatus ja enese ning ümbritseva tajumise häirimine halvendavad otseselt heaolu. Sotsiaalne tugi parandas üldist tervist, aga ei vähendanud märkimisväärselt seda, kuidas stress mõjutab tervist. See viitab sellele, et kuigi sotsiaalsed võrgustikud on kasulikud, ei saa need kroonilise tööalase stressi kahjulikke mõjusid täielikult kompenseerida ilma töökoormuse ja ajakava struktuuriliste muutusteta. (Chen jt, 2025).

Need tulemused rõhutavad, et ainuüksi stressi vähendamisele suunatud sekkumistest ei piisa. Mitmed autorid on leidnud, et läbipõlemine toimib keskse mehhanismina, mis vähendab tööstressi ja tervisemõjusid, mõjutades nii vaimset heaolu kui ka töövõimet. (Chen jt, 2025; Dall’Ora jt, 2020). Seetõttu peavad sekkumised olema suunatud nii süsteemsele tasandile, hõlmates töökorraldust ja töötingimusi, kui ka individuaalsele tasandile, toetades psühholoogilisi toimetulekumehhanisme (Alghamdi & Bahari, 2025; Dall’Ora jt, 2020). Kirjanduses on kirjeldatud mitmeid võimalikke sekkumisstrateegiaid, sealhulgas piisava personaliga tagamist, prognoositavamat töögraafikut, struktureeritud arutelusid pärast emotsionaalselt nõudlikke vahetusi ning psühholoogilise nõustamise teenuste kättesaadavust läbipõlemise varajaste tunnuste ilmnemisel (Chen jt, 2025; Dall’Ora jt, 2020).

Kokkuvõtvalt näitavad uuringud, et vahetustega töö kahjustab oluliselt ödede psühholoogilist heaolu, peamiselt läbipõlemise, kroonilise tööstressi, häiritud ööpäevase rütmi ja emotsionaalse kurnatuse mehhanismide kaudu (Alghamdi & Bahari, 2025; Chen jt, 2025; Cheng jt, 2022; Li jt, 2022). Depressioon ja ärevus on vahetustega töötavate ödede seas laialt levinud ning stressitase ületab sageli ohutuid tööalaseid piirmäärasid. Mitmed uuringud kinnitavad, et tööstressi ja vaimse tervise halvenemise seos avaldub eeskätt läbipõlemise vahendusel, samas kui sotsiaalne ja tööandjapoolne tugi suudavad seda mõju vaid osaliselt leevendada olukorras, kus stressi tekitavad tegurid on püsivad ja töökorralduslikult juurdunud. (Chen jt, 2025; Dall’Ora jt, 2020).

Nende psühholoogiliste riskidega tegelemine nõuab kahetist lähenemisviisi, mis hõlmab nii organisatsioonilisi sekkumisi kui ka individuaalsete toimetulekuressursside tugevdamist. Uuringud rõhutavad, et tervishoiuorganisatsioonid peaksid tagama piisava personali, prognoositava töögraafiku ning kättesaadavad vaimse tervise tugiteenused, et vähendada

kroonilise stressi ja läbipõlemise riski. (Alghamdi & Bahari, 2025; Dall'Ora jt, 2020). Samal ajal võivad vastupidavuskoolitused, kolleegipõhine tugi ja stressijuhtimise programmid toetada õdesid psühholoogiliste väljakutsetega toimetulekul (Chen jt, 2025). Ilma selliste süsteemsete ja individuaalsete strateegiateta võivad vahetustega töö püsivad nõudmised kahjustada mitte ainult õdede vaimset tervist, vaid ka patsiendihoolduse kvaliteeti ja ohutust (Cheng jt, 2022; Dall'Ora jt, 2020).

### 3. TÕHUSAD STRATEEGIAD, MIS AITAVAD VAHETUSTEGA TÖÖTAVATEL ÕDEDEL SÄILITADA TERVISLIKKE ELUVIISE

#### 3.1. Vahetustega töö tõhusad meetodid lõõgastumiseks ja stressijuhtimiseks

Vahetustega töö on tervishoiutöötajate seas seotud suurenenud stressitaseme ja unehäiretega, mis võivad mõjutada töövõimet ja soodustada läbipõlemist (Ferri jt, 2016). Seetõttu on hakatud uurima alternatiivseid strateegiaid, näiteks ülevaates, kus analüüsiti 25 erinevat uuringut ja osales kokku 1778 tervishoiutöötajat, tuvastati, et keha- ja vaimupraktikad näiteks jooga, võivad avaldada positiivset mõju vahetustega töötavatele õdedele (Tout jt, 2024). Jooga on keha ja meele tasakaalu toetav süsteem, ühendades füüsilised asendid, hingamistehnikad ja meditatsiooni. Jooga aitab vähendada stressi, alandada vererõhku ja südame löögisagedust, soodustades lõõgastumist ning parandab teadvelolekut, võimaldades paremini juhtida negatiivseid mõtteid. (Schleinker jt, 2024). Uuringus leiti, et jooga seansid parandasid vaimset heaolu, vähendasid stressi, ärevust ja depressiooni, suurendasid keskendumisvõimet ning enesehooldust (15 uuringut 25-st töid välja stressi ja ärevuse vähenemise; seitse uuringut 25-st depressiooni vähenemise). Samuti täheldati füüsilisi eeliseid, sealhulgas lihase- ja liigesvalu vähenemine ning vererõhu paranemine (kolm kuni neli uuringut 25-st). (Tout jt, 2024).

Teine levinud toimetulekustrateegia vahetustes töötavatel õdedel on *mindfulness* ehk teadlik kohalolek. Selle alla kuuluvad näiteks meditatsioon ja palvetamine, mis aitavad leevendada tööga seotud pingeid ja pakkuda sisemist rahu. Teadlik kohalolek tähendab, et inimene pöörab täielikku tähelepanu sellele, mis hetkel toimub tema sees, mida ta teeb ning millises keskkonnas ta tegutseb. See strateegia on aidanud õdedel vähendada stressi, suurendada keskendumisvõimet ning parandada emotsionaalset tasakaalu vahetustega töös. (Savic jt, 2019).

Samuti on erinevad teraapiad, näiteks kognitiiv-käitumuslik teraapia unehäirete korral esmavaliku ravimeetod ning seda kasutatakse ka vahetustega töötavatel õdedel (Tout jt, 2024). Kognitiiv-käitumuslik teraapia on psühhoteraapia vorm, mis aitab tuvastada ja muuta kahjulikke või häirivaid mõttemustreid, mis mõjutavad käitumist ja emotsioone. Stressirohketes olukordades kipuvad mõned inimesed olema pessimistlikud ja tunnetama probleeme lahendamatuks, kuid see teraapia soodustab tasakaalukat mõtlemist ning parandab toimetulekut stressiga. (Nakao jt, 2021). Uuring on näidanud, et selle teraapia rakendamine

vähendab unetuse raskusastet ja parandab unekvaliteeti. Kuigi vahetustes töötavatel ödedel võib kõigi teraapia elementide järgimine olla keeruline, sest pideva unekava jälgimine ja une kestus on sageli piiratud, on see siiski olnud efektiivne ja pidevalt kasutatav meetod une parandamiseks. (Tou jt, 2024).

Kokkuvõtvalt on uuringud näidanud, et vahetustega töötavatel ödede toimetulekustrateegiad hõlmavad nii keha- kui ka vaimupraktikaid ning psühhoteraapiat. Jooga ja teadlik kohalolek aitavad vähendada stressi, parandada keskendumisvõimet ja emotsionaalset tasakaalu, pakkudes rahu ning toetades vaimset heaolu. Kognitiiv-käitumuslik teraapia on efektiivne unehäirete leevendamisel, kuigi vahetustega töötamise tingimused võivad selle rakendamist keeruliseks muuta. Kõik need strateegiad on suunatud vahetustega töötavate ödede tervise säilitamisele, töövõime hoidmisele ja stressi paremale juhtimisele. (Nakao jt, 2021; Savic jt, 2019; Tou jt, 2024).

### **3.2. Vahetustega töö mõju toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele**

Vahetustega töö võib oluliselt mõjutada ödede toitumisharjumusi ning füüsilist aktiivsust. Sageli kogetakse ebahühtlast toitumist, ebapiisavat toitainete tarbimist ning sõltuvust kiirest ja mugavast toidust, näiteks kipuvad vahetustega töötajad sageli jätma vahele toidukordi, eriti hommikusööki ning sööma öösiti. Samuti mõjutab selline töölaad ödede tervist, põhjustades diabeeti, kaalutõusu ja rasvumist, mis omakorda võivad tekitada muid terviseprobleeme. Sellest tulenevalt muutub tervislike eluviiside säilitamine eriti oluliseks. (Teng jt, 2025).

Mitmed öed on välja toonud, et vahetustega töö nõuab harjumust ja teadlikke valikuid toitumises. Rõhutatud on, et öistes vahetustes tuleks süüa võimalikult minimaalselt ning eelistada kergeid toite, näiteks köögivilju, samal ajal kui päevastes vahetustes tuleks panustada tasakaalustatud ja toitvasse toidukorda. Samuti peeti oluliseks võtta töö ajal korralik söögipaus ning keskenduda ainult söömisele, et taastada enda energiat. (Savic jt, 2019).

Oluliseks toimetulekuviisiks peeti ka toidu ettevalmistamist ja planeerimist enne öiseid vahetusi. Näiteks on mainitud, et eelnevalt toiduvarude ja einete valmis tegemine aitab vähendada väsimusest tingitud halbu toitumisvalikuid ning hoida päevakava lihtsamana. Selline ettevalmistus võimaldab ödedel ka pingelistes ja kurnavas töörežiimis säilitada tervislikud harjumused ja tagada, et söögikorrad toetaksid taastumist ja energiatõusu. (Savic jt, 2019).

Õdede jaoks on ka treening ja füüsiline aktiivsus olnud sagedaseks toimetulekustrateegiaks, aidates toime tulla tööst tuleneva stressiga. Kuigi vahetustega töötamine võib muuta füüsilise aktiivsuse keeruliseks, kuna väsimus on pidev ja motivatsiooni kogumine raske, tehakse siiski teadlik pingutus, et liikuda ja füüsiliselt aktiivne olla. Regulaarne liikumine aitab parandada energiataset, emotsionaalset tasakaalu ning üldist töövõimet, mistõttu on oluline, et õed leiaksid selle aja, et liikuda ning et töökohad soodustaksid õdede füüsilist aktiivsust ja liikumist rohkem. (Savic jt, 2019).

Kõikidest uuringutest tulenevalt näitavad need, et tervislike eluviiside säilitamine on vahetustega töötavate õdede toimetuleku seisukohalt väga oluline. Uuringud on kokkuvõtvalt näidanud, et teadlikud valikud toitumises, näiteks kergete ja toitvate toitade söömine öistes vahetustes, korralik söögipaus ja toidu ettevalmistamine, aitavad hoida energiataset ning toetavad taastumist. Samuti on regulaarne füüsiline aktiivsus efektiivne stressi vähendamisel, energiataseme ja emotsionaalse tasakaalu säilitamisel. Nii toitumine kui liikumine on seega olulised strateegiad vahetustega töötavate õdede tervise ja töövõime toetamiseks. (Savic jt, 2019; Teng jt, 2025).

### **3.3. Vahetustega töö ebatervislikud toimetulekuviisid: ainete kasutamine**

Õed on välja toonud peamiselt tervist toetavaid ja tõhusaid strateegiaid, kuid lisaks on mainitud ka tervist kahjustavaid toimetulekuviise nagu kofeiini, alkoholi, suitsu või unerohude tarvitamine. Sellised praktikad võivad pakkuda ajutist leevendust, kuid ei toeta pikaajaliselt tervislike eluviiside säilitamist. (Savic jt, 2019).

Uuringutes on kirjeldatud, et erinevatel ainetel on õdede seas täita erinevaid rolle vahetustega tööga toimetulekul. Mõned õed on välja toonud, et kofeiini tarbimine aitab ärkvel püsida ning töö ajal keskendumist hoida. (Savic jt, 2019). Regulaarne, väikestes annustes kofeiini tarbimine kogu öövahetuse vältel aitab pikendada töövõimet ja säilitada tähelepanu. Samas võib kofeiini tarbimine liiga lähedal uneajale, näiteks peale öövahetuse lõppu, häirida unekvaliteeti ja kestust. (Tout jt, 2024).

Teisena on mainitud, et retseptiravimite kasutamine on aidanud und parandada ja võimaldab saavutada kvaliteetsemat puhkust (Savic jt, 2019). Õed on alustanud proovimist naturaalseid unetablettidega nagu melatoniin ja taimsed preparaadid, kui need ei toimi, on mindud üle hüpnootikumidele või anksiolüütikumidele, mille kirjutab välja arst. Ravimite tarvitamine

pärast tööd aitab paremini magama jääda ja toetab unerütmi harjutamist vabadel päevadel. Siiski on uuringutes märgitud, et selline lähenemine ei lahenda und häirivaid põhjuseid ning mõnel juhul võivad olukorda isegi halvendada, eriti kui ravimeid kasutatakse ilma arsti juhendita. (Cousin jt, 2022). Esimesena soovitatakse proovida käitumuslikke ja psühhoteraapilisi meetodeid, mis on esmavalikud kroonilise unetuse korral (Tout jt, 2024).

Suitsetamist kirjeldati sageli kui võimalust võtta hetk puhkuseks ning samas jagada kolleegidega kogemusi keerulistest tööolukordadest. Sellised pausid aitavad leevendada tööalast stressi ja pakkuda sotsiaalset suhtlusvõimalust. Samuti on välja toodud, et nikotiinisõltuvus ja tööstress on omavahel seotud, mistõttu võib stress soodustada suitsetamise algust või edasi arenemist. (Cousin jt, 2022).

Alkoholitarbimist seostatakse õdede seas pigem sotsiaalsete ja vaba aja tegevustega, kus see aitab lõõgastuda ning säilitada suhteid töövälises elus (Cousin jt, 2022). Mitmed õed on rõhutanud, et alkohol ei ole olnud ainult psühhoaktiivsete efektide tõttu oluline, vaid ka sotsiaalse elu ja naudingute aspekti tõttu (Savic jt, 2019). Samas on ka õdede jaoks alkoholi tarvitamine kui toimetulekumehhanism töökoha stressiga ja traumadega ning see võib aidata lühiajaliselt und soodustada. Siiski ei ole sellised praktikad pikaajaliselt tervislikud ning võivad viia sõltuvuse tekkeni. (Cousin jt, 2022).

Kuigi õed kasutasid erinevaid aineid nagu kofeiin, unerohud, suitsetamine ja alkohol, et tulla toime stressi, ärkvel püsimise ja sotsiaalsete suhete säilitamisega, viitavad need siiski vajaduseni pakkuda vahetustega õdedele alternatiivseid strateegiaid, mis toetaksid tervist, vähendaksid stressi ning soodustaksid paremat taastumist ilma ebatervislike toimetulekuviisideta (Savic jt, 2019).

#### 4. ARUTELU

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli kirjeldada, kuidas vahetustega töö mõjutab ödede tervislike eluviise ja millised tegureid nad kasutavad, et keerulistes töötingimustes oma tervist säilitada. Uurimise käigus selgus, et vahetustega töö on tervishoius küll vältimatu, kuid see mõjutab ödede heaolu mitmel tasandil, eelkõige une, toitumise ja psühholoogilise tasakaalu kaudu (Caruso, 2014; Xiao jt, 2024).

Lõputöö autorite hinnangul on vahetustega töö mõju ödede tervislikele eluviisidele mitmetasandiline ning selle keskmes on ööpäevarütmi ja unerežiimi püsiv nihe, millest tulenevad muutused toitumises, psühholoogilises heaolus ja tööhutuses. Leiame, et individuaalsed toimetulekustrateegiad, nagu toidu planeerimine, mõõdukas füüsiline aktiivsus, keha- ja vaimupraktikad ning kognitiiv-käitumuslik teraapia, on tõhusad, kuid ebapiisavad ilma töökorralduslike ja keskkondlike muudatusteta. Tõhus sekkumine peab toimuma kahel tasandil: organisatsioonilisel, mis loob eeldused tervislikeks valikuteks ja individuaalsel, mis toetab nende elluviimist. Selline integreeritud lähenemine loob aluse ödede paremale tervisele, töövõimele ja patsiendihoolduse kvaliteedile.

Caruso (2014) rõhutab, et vahetustega töö on tervishoius vältimatu, kuid sellel on otsene mõju ödede une-ärkveloleku rütmile ja taastumisvõimele. Veel näitab tema uuring, et öised vahetused ja ebaregulaarne töögraafik häirivad keha loomulikku ööpäevarütmi, põhjustades unevõla ja kroonilise väsimuse kuhjumist ning vähendades töövõimet ja keskendumist, mis suurendab veaohu patsiendihoolduses. Xiao jt (2024) lisavad, et enamik öövahetustes töötavatest ödedest kogevad halba või väga halba unekvaliteeti, kusjuures peamisteks põhjusteks on ebaühtlane une-ärkveloleku rütm, füüsiline väsimus ja psühholoogiline stress. Yu jt (2025) kinnitavad, et need häired ei ole lühiajalised, vaid kujunevad krooniliseks, kahjustades ödede vaimset ja füüsilist tervist. Lõputöö autorite hinnangul tuleb uneprobleemide vähendamiseks pöörata suuremat tähelepanu töökorraldusele – planeerida vahetused nii, et taastumisaeg oleks piisav ning suurendada tööandjate teadlikkust unetervise olulisusest.

Samhat jt (2020) toovad välja, et vahetustega töö mõjutab tugevalt ödede toitumisharjumusi ja kehakaalu. Uuringus leiti, et 78,2% öövahetustes töötavatest ödedest esines ebaregulaarseid toitumisharjumusi ning 60,9% tarbisid liigset kofeiini, et säilitada erksust. Peplóńska jt (2019) rõhutavad, et öötöö häirib näljatunde ja ainevahetuse hormonaalset regulatsiooni, mis viib sageli ebatervislike valikute ja kaalutõusuni. Uuring toob esile, et vahetustega töötavad öed

söövad sagedamini hilisõhtuti, tarbivad töödeldud ja kõrge kalorsusega toite ning jätavad peamisi toidukordi vahele. Selline toitumisrütm suurendab rasvumise, insuliiniresistentsuse ja südame-veresoonkonna haiguste riski. (Peplóńska jt, 2019). Lõputöö autorite hinnangul on oluline, et tööandjad looksid öistes vahetustes võimaluse tervislikuks toitumiseks, pakkudes näiteks sobivaid toiduvalikuid ja tagades korralikud pausid. Samuti tuleks ödesid toetada teadlikuse tõstmise kaudu, et nad oskaksid oma toitumist paremini planeerida ka ebatavalise tööaja tingimustes.

Samhat jt (2020) rõhutavad ka füüsilise aktiivsuse tähtsust ödede heaolu toetamisel. Uuringus selgus, et 84% vahetustega töötavatest ödedest ei tegele regulaarselt treeninguga, peamiselt väsimuse ja ajapuuduse tõttu. Savic jt (2019) uuring näitab, et isegi mõõdukas liikumine parandab energiataset, vähendab stressi ja aitab hoida emotsionaalset tasakaalu. Töö autorid leiavad, et tööandjad peaksid toetama füüsilist aktiivsust, näiteks võimaldades lühikesi liikumispause või soodustades aktiivset taastumist töövälisel ajal.

Cheng jt (2022) leiavad, et vahetustega töö mõjutab otseselt ödede psühholoogilist heaolu. Nende uuringus ilmnes, et 65,5% ödedest koges läbipõlemise sümptomeid ja üle poole teatas psühholoogilise stressi tunnustest. Li jt (2022) lisavad, et vahetustega töötavad öed kannatavad sagedamini depressiooni ja ärevuse all, mille peamisteks põhjusteks on unepuudus, psühholoogiline surve ning ebapiisav puhkeaeg. Chen jt (2025) uurisid tööstressi, läbipõlemise ja sotsiaalse toe seoseid ning leidsid, et läbipõlemine on üks olulisemaid tegureid, mis mõjutab ödede vaimset ja füüsilist tervist. Kuigi sotsiaalne tugi parandab üldist enesetunnet, ei suuda see kroonilist tööstressi täielikult kompenseerida ilma töökorralduslike muudatusteta (Chen jt, 2025). Töö autorid soovivad rõhutada, et psühholoogilise heaolu toetamiseks on vajalikud nii organisatsioonilised meetmed, nagu piisav personal, etteaimatav graafik ja psühholoogiline nõustamine, kui ka individuaalsed toimetulekuoskused.

Savic jt (2019) käsitlevad vahetustega töötavate ödede toimetulekustrateegiaid, mis jagatakse nelja kategooriasse: tervisepraktikad, kehaline aktiivsus, toitumise planeerimine ja ainete kasutamine. Uuringus selgus, et öed kasutavad sageli kofeiini ja unerohete, et tulla toime unepuuduse ja väsimusega, kuid sellised praktikad võivad pikas perspektiivis tervist kahjustada. Tout jt (2024) toovad esile, et jooga ja teadveloleku (*mindfulness*) programmid aitavad vähendada stressi, parandada keskendumisvõimet ja toetada vaimset heaolu. Nakao jt (2021) rõhutavad kognitiiv-käitumusliku teraapia olulisust, mis aitab parandada une kvaliteeti ja õpetab stressirohketes olukordades tasakaalukamalt mõtlema. Lõputöö autorite hinnangul

võivad need strateegiad olla tõhusad, kuid ainult juhul, kui neid toetavad tööandjapoolsed muudatused, näiteks piisavad pausid, toetav juhtimiskultuur ja realistlik töökoormus.

Phiri jt (2014) ning AL-Ghwary jt (2024) rõhutavad, et töökeskkond mängib olulist rolli õdede tervise ja heaolu säilitamisel. Positiivne töökeskkond, kus on hea juhtimine ja toetavad suhted, aitab õdedel paremini toime tulla stressiga ja säilitada motivatsiooni. Williams jt (2022) lisavad, et töökeskkond, mis soodustab vaimset tervist ja pakub võimalusi enesehoolduseks, aitab ennetada läbipõlemist ja parandab töörahulolu. Töö autorite hinnangul on oluline, et tervishoiuasutused loomaksid tingimused, kus õed saavad realselt oma tervist hoida, näiteks tagades regulaarse puhkeaja, vaimse tervise toe ja juurdepääsu tervislikele toiduvalikutele ka õistes vahetustes.

Lõputöö autorite hinnangul on vahetustega töö mõju õdede tervisele ja eluviisidele mitmetasandiline probleem, mis vajab nii individuaalseid kui ka süsteemseid lahendusi. Individuaalsel tasandil aitavad tervislikud toitumis- ja unerežiimid, füüsiline aktiivsus ning stressijuhtimise tehnikad hoida vaimset ja füüsilist tasakaalu. Süsteemsel tasandil on aga hädavajalik tööandjapoolne tugi, piisavad taastumisintervallid, realistlik graafik ja toetav töökeskkond. Ainult nende kahe tasandi koostöös on võimalik vähendada vahetustega töö negatiivset mõju õdede tervisele ja tagada parem elukvaliteet ning patsiendihoolduse ohutus.

Lõputöö tulemused on olulised nii uutele õdedele, kes astuvad tervishoiuvaldkonda kui ka juba töötavatele õdedele. Eriti suur tähtsus on neil erialapraktikas, kus tervishoiutöötajad on esmased isikud tervise ja heaolu edendamisel. Õdede enda tervislik seisund mõjutab otse nende võimet pakkuda patsientidele kvaliteetset hooldust ja tuge.

Selle lõputöö oluline praktiline tähtsus seisneb selles, et see aitab tuvastada vajalikke meetmeid, mis võivad aidata õdedel tulla toime tervisemõjudega, mis on seotud vahetustega tööga. See võib hõlmata näiteks töötingimuste parandamist, toitumisenõustamist, stressijuhtimise koolitust ja muud tervise edendusmeetmeid. Nende meetmete rakendamine võib parandada õdede üldist heaolu ja töötingimusi ning seeläbi tagada ka kvaliteetsema hoolduse ja ravi patsientidele.

### **Lõputöö eduka kaitsmise korral teevad lõputöö autorid järgmised ettepanekud:**

1. Autorid koostavad infovoldiku, mis käsitleb vahetustega töö mõju õdede tervisele ning toob välja praktilised soovitused une, toitumise, stressijuhtimise ja taastumise toetamiseks.

Infovoldik tugineb lõputöö tulemustele ja olemasolevale teaduskirjandusele. Infovoldikute jagamine toimub koostöös Õdede Liiduga.

2. Avaldada artikkel ajakirjas Eesti Õde.

## JÄRELDUSED

Vahetustega töö mõjutab õdede tervislike eluviise mitmel tasandil. Lõputöö põhiosa ja arutelu põhjal selgus, et vahetustega töö avaldab märkimisväärset mõju õdede tervislikele eluviisidele. Eelkõige seostub see halvenenud unekvaliteedi ja ööpäevarütmi häirumisega, mis viib kroonilise väsimuse ja vähenenud taastumisvõimeni. Samuti mõjutab vahetustega töö negatiivselt õdede toitumisharjumusi, soodustades ebaregulaarseid söögiaegu, töödeldud ja kõrge energiasaldusega toitumise tarbimist ning kehakaalutõusu, mida võimendab vähene füüsiline aktiivsus. Lisaks ilmnes, et vahetustega töötavad õed kogevad sagedamini psühholoogilist stressi, läbipõlemist, ärevust ja depressiooni, mille kujunemisel mängivad kesksel rollil ebaregulaarne töögraafik, suur töökoormus ja ebapiisav taastumisaeg.

Vahetustega töötavad õed kasutavad mitmeid tõhusaid strateegiaid tervislike eluviiside säilitamiseks. Uurimistulemused näitasid, et vahetustega töötavad õed rakendavad erinevaid toimetulekustrateegiaid, et säilitada tervislike eluviise. Levinumad on keha- ja vaimupraktikad, nagu jooga ja teadlik kohalolek, mis aitavad vähendada stressi ja parandada vaimset heaolu, samuti kognitiiv-käitumuslik teraapia unehäirete leevendamiseks. Õed kasutavad ka teadlikke toitumisstrateegiaid, sealhulgas toidu planeerimist ja ettevalmistamist ning püüavad säilitada regulaarset füüsilist aktiivsust, et toetada energiataset ja emotsionaalset tasakaalu. Samas ilmnes, et ebatervislikud toimetulekuvõtted, nagu liigne kofeiini, alkoholi, unerohude ja nikotiini kasutamine, on samuti levinud, kuid ei toeta pikaajaliselt tervist. Arutelu põhjal järeldati, et individuaalsed strateegiad on küll olulised, kuid ebapiisavad ilma tööandjapoolsete organisatsiooniliste meetmeteta nagu piisav personal, prognoositav töögraafik, regulaarne puhkeaeg ja kättesaadav vaimse tervise tugi.

Lõputöö ülesanded on täidetud ning eesmärk saavutatud.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Alghamdi, R., Bahari, G. (2025). Shift Work, Psychological Health Disorders, and Job Security Among Nurses: A Cross-Sectional Study. *MDPI*, 13(3), 221. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030221>

Booker, L. A., Magee, M., Rajaratnam, S. M. W., Sletten, T. L., Howard, M. E. (2018). Individual vulnerability to insomnia, excessive sleepiness and shift work disorder amongst healthcare shift workers. *Science Direct*, 41, 220-233. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.03.005>

Caruso, C. C. (2014). Negative Impacts of Shiftwork and Long Work Hours. *Rehabilitation nursing journal*, 39(1), 16-25. [10.1002/rnj.107](https://doi.org/10.1002/rnj.107)

Cheng, H., Liu, G., Yang, J., Wang, Q., Yang, H. (2022). Shift work disorder, mental health and burnout among nurses: A cross-sectional study. *Wiley*, 10(4), 2611-2620. <https://doi.org/10.1002/nop2.1521>

Chen, C. C., Ping, L. Y., Huang, C. Y. (2025). The impact of night shifts on the physical and mental health of psychiatric medical staff: the influence of occupational burnout. *Spring nature link*, 22(256), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06701-x>

Cousin, L., Roucoux, G., Petit, A. S., Baumann-Coblentz, L., Torrente, O. R., Cannafarina, A., Chassany, O., Duracinsky, M., Carrieri, P. (2022). Perceived stigma, substance use and self-medication in night-shift healthcare workers: a qualitative study. *Springer nature link*, 22(698), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08018-x>

Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Spring nature link*, 18(41), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>

Ebatatetous, E. A., Atipo-Galloyes, P., Moukassa, D. (2021). Shift Work: Impact on Nurses' Health and Quality Life in Pointe-Noire (Congo). *Scientific Research Publishing*, 11(1), 16-22. [10.4236/ojepi.2021.111002](https://doi.org/10.4236/ojepi.2021.111002)

Efekt. (2025). Sõnaveeb Eesti keele instituut. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/efekt/1/est> (17.10.2025).

Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D., Di Lorenzo, R. (2016). The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. *Dovepress*, 9, 203-211. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S115326>

Forcada-Parilla, I., Reig-Garcia, G., Serra, L., Juvinya-Canal, D. (2022). The Influence of Doing Shift Work on the Lifestyle Habits of Primary Care Nurses. *MDPI*, 12(2), 291-303. <https://doi.org/10.3390/nursrep12020029>

Hemmer, A., Mareschal, J., Dibner, C., Pralong, J. A., Dorribo, V., Perrig, S., Genton, L., Pichard, C., Collet, T.-H. (2021). The effects of shift work on cardio-metabolic diseases and eating patterns. *MDPI*, 13(11), 4178. <https://doi.org/10.3390/nu13114178>

- Kecklund, G., Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *The BMJ*, 355(i5210). <https://doi.org/10.1136/bmj.i5210>
- Lau, F., Kuziemsky, C. (2017). Handbook of eHealth Evaluation: An Evidence-based Approach. *National Library of Medicine*, 157. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK481590/pdf/Bookshelf\\_NBK481590.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK481590/pdf/Bookshelf_NBK481590.pdf)
- Li, Y., Wang, Y., Lv, X., Li, R., Guan, X., Li, L., Li, J., Cao, Y. (2022). Effects of Factors Related to Shift Work on Depression and Anxiety in Nurses. *Frontiers*, 10, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.926988>
- Lukewich, J. A., Tranmer, J. E., Kirkland, M. C., Walsh, A. J. (2019). Exploring the utility of the Nursing Role Effectiveness Model in evaluating nursing contributions in primary health care: A scoping review. *Wiley Nursing Open*, 685-686. <https://doi.org/10.1002/nop2.281>
- Nakao, M., Shirotaki, K., Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 16, 1-4. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Pepłońska, B., Nowak, P., Trafalska, E. (2019). The association between night shift work and nutrition patterns among nurses: a literature review. *National Library of Medicine*, 70(6), 363-376. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00816>
- Samhat, Z., Attieh, R., Sacre, Y. (2020). Relationship between night shift work, eating habits and BMI among nurses in Lebanon. *BMC Nursing*, 19(25), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00412-2>
- Savic, M., Ogeil, R. P., Schtig, M. J., Lee-Tobin, P., Ferguson, N., Lubman, D. I. (2019). How Do Nurses Cope with Shift Work? A Qualitative Analysis of Open-Ended Responses from a Survey of Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203821>
- Schleinzer, A., Moosburner, A., Anheyer, D., Burgahn, L., Cramer, H. (2024). Effects of yoga on stress in stressed adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers*, 16, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437902>
- Silva, I., Cost, D. (2023). Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review. *Healthcare*, 11(10), 1-17. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101410>
- Soosaar, A. (2020). Meditsiinietika põhiprintsiibid. IV. Õigus. *Eesti Arst*, 99(11) 709-710. <https://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/view/16938>
- Souza, R. V., Sarmiento, R. A., de Almeida, J. C., Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(1), 7-21. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3759>
- Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend. (2025).

Tallinn Tervishoiu Kõrgkool. [https://www.ttk.ee/sites/default/files/2025-10/TTK%20kirjalike%20t%C3%B6%C3%B6de%20juhend%202025%20veebi\\_0.pdf](https://www.ttk.ee/sites/default/files/2025-10/TTK%20kirjalike%20t%C3%B6%C3%B6de%20juhend%202025%20veebi_0.pdf)  
(02.05.2026)

Tamanal, J. M., Kim, C. H. (2020). Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10, 30-43. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.30>

Teng, N. I. M. F., Ngelayang, E., Said, N. M., Juliana, N., Azmi, N. A. S. M., Chen, L, W., Loy, S. L. (2025). A qualitative study on nutrition and well-being of healthcare shift workers. *Scientific reports*, 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11534-5>

Tout, A. F., Tang, N. K. Y., Sletten, T. L., Toro, C. T., Kershaw, C., Meyer, C., Rajaratnam, S. M. W., Moukhtarian, T. R. (2024). Current sleep interventions for shift workers: a mini review to shape a new preventative, multicomponent sleep management programme. *Frontiers*, 3, 1-7. [10.3389/frsle.2024.1343393](https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1343393)

Xiao, Q., Huang, X., Yang, T., Huang, L., Li, N., Wang, J., Huang, J., Huang, Y., Huang, H., Wang, Y. (2024). Determinants of Sleep Quality and Their Impact on Health Outcomes: A Cross-Sectional Study on Night-Shift Nurses. *Frontiers*, 15, 1-10. [10.3389/fpsy.2024.1506061](https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1506061)

Yu, L., Zhou, H., Li, J., Yu, X. (2025). Shift Work Sleep Disorder in Nurses: A Concept Analysis. *BMC Nursing*, 24(18), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02651-z>