

TÖÖS ON TÖÖ

TEKST ANNE METSIS FOTOD KRISTJAN LEPP

Naised, kes töötavad öistes ametites, on omamoodi kangelased, sest muutunud unerütmi kõrval on tihti ka suur vastutus ja kiiret reageerimist nõudev tegevus. Kas nad naudivad oma tööd ja kuidas seda pereeluga sobitavad?

Kõige magusamal öötunnil teist külge keerates ei taha mõeldagi, et peaks ühe peletamiseks väljas külma käes jalutuskäigu tegema või olulisi otsuseid vastu võtma. Selle loo kangelastele on sellised asjad aga rutiin. Põliste naisteametite esindajad, meditsiiniõde Merike ja leivategija Kersti, on öise rütmiga nii harjunud, et ei vahetaks seda tavapärase vastu. Häirekõnede vastuvõtja Kai, kes on nüüd päevasel tööl, teab öise töö varjukülgi. Piirivalvur Tiina

on uue aja esindaja, sest Euroopa Liidu seadused on kaotanud erinevused naiste ja meeste tööttingimuste vahel, ka need, mis varem kehtisid tervistkahjustavates ja öistes ametites.

Öötöölised ise leiavad, et paari magamata öö vastu saadud vabade päevade hulk korvab pingutuse. Tööd, mida tuleb öösel teha, ei kao kuhugi, mõelgem siis nende tegijaile õhtul unisena sooja sängi pugedes või hoopis unetuna linade vahel viseldes. Või peolt naasnuna koidu eel voodisse kukkudes.

PIIRIVALVUR

Tiina Pindise (39) töögraafiku värvilisi ruudukesi täis tabel tuletab meelde, et piiri valvatakse päeval ja öösel, puhkepäevadel ja pühadel. Piirivalvuri ja koolilaste ema tööaeg on järgmine: kahele 12tunnisele tööpäevale järgneb vaba päev, millele omakorda kaks 12tunnist töö-ööd ja seejärel kolm-neli, vahel isegi neli-viis vaba päeva. "Luhamaalt Võrru on 35 kilomeetrit, kui hommikul pärast vahetust koju sõites tunned, et auto rataste all midagi krudiseb, teed ruttu silmad lahti – seepärast on parem teisega koos sõita," põhjendab ta töögraafikute koostaja vastutulekut panna ühe kandi inimesed samasse vahetusse.

Kui juurdelõikajana töötaval Tiinal kutsehaigus valutavate randmete kaudu endast märku andis, tuli ametit vahetada. Abikaasa kutsus piirivalvesse, kus nüüd läheb juba kuues aasta. Kõigepealt läbis ta sõduri baaskursuse Kaitseliidu Võru malevas, sellele järgnes aasta Murastes, kus praeguse *fifty-fifty* asemel oli naiste-meeste suhe siis veel 13–80. "Piirivalve taastoomise algusaastatel ei võetud üldse naisi sellesse ametisse," teatab Tiina uhkelt.

10aastane ja 13aastane tütar on vanemate erilise töögraafikuga harjunud ning peavad ise hakkama saama, sest majorist isa töötab praegu Tallinnas. Peresiseselt on paika pandud, et kui ema hommikul vahetusest tuleb, siis suuri asju ette ei võeta ning mingeid probleeme ei lahendata.

Öö piiripunktis käib samuti kindlate reeglite järgi. Igas tunnis on ette nähtud kümme minutit ringikõndimiseks, tee keetmiseks, energijaooi joomiseks. Vabalt valitud aega, tavaliselt kolme-nelja kanti, kuulub pooltunnine söögi-paus. Kes muidu ei saa, võib oma toidupausi ka uinakuks kasutada, kriitiline hetk saabub tavaliselt hommiku eel. "Kerge näksimine peab kindlasti kaasas olema, õun või juurvili, vahel ka kartulikrõps, sest süljenäärmete töö hoiab



ärkvel. Kindlaks äratajaks on närimiskumm või lutsukumm, peaasi, et lõualihastel oleks tööd,” avaldab Tiina enda peal läbiproovitu. Kaalutõus on öötöölisi kimbutav probleem, kuid ilma söömata ei saa. Naiskolleeg, kes üritas dieeti pidada, lõpetas haigevoosis. Enne öövahetust tuleb kõht kodus korralikult täis süüa.

Tiina Pindise: “Probleemolukordi ma öösel armastan!”

Kui on kogu aeg tegemist, ei tule uni peale. Tihti “hoolitsevad” selle eest täidetud bensiinipaagiga edasi-tagasi voorivad autod. “Probleemolukordi ma öösel armastan!” kinnitab vahetuseülema pagunitega naine. Hommikul koju jõudes ei tohi kohest magama-

minekut maha magada, siis võib rütm segi minna ja uni ei tule. Tavaliselt magab Tiina kella ühekaheni, siis võtab koolist saabunud lapsed vastu, kella viie ja seitsme vahel püüab veel ühe uinaku teha. Teine töö-öö on küll esimesest raskem, kuid ees ootavad vabad päevad. Tiina ei kavatse loobuda võimalusest mitu päeva jutti rull-

uisutada, rattaga sõita, ujuda ja mängida võrkpallitennis, mis koosneb ühest naisest ja

viiest meest. “Kolleeg, kes läks päevatööle, ei suutnud kuidagi leppida, et enda päralt on ainult nädalavahetused!” Kui on oht, et üleväsimus ei lase öhtul magama jääda, aitab raamat. Ja abikaasaga üheskoos voodisse pugemise hetki jätkub ikka ka.

MEDÕDE

Kui Haapsalu neuroloogilise rehabilitatsioonikeskuse hooldusosakonnas öhtul kell kümme öörahu algab, on meditsiiniõel Merike Leisil (43) koos hooldusõdede Katrini ja Margitiga ees veel kaks öhtust ja kaheksa öist töötundi. Laupäeval hommikul tööd alustanud Merikesel tuleb seega kokku ärkvel olla 24 tundi. Ööpäevaste ja 12tunniste

Merike Leis: “Tänu kindlale elurütmile pole ka unetust ega üleväsimust.”

vahetuste kombineerimine võimaldab kahe töökorra vahele pikemaid pause, seda aega enda jaoks ei vahetaks ta regulaarse kaheksatunnise päevatöö vastu. “Tööpäevade vahele saab hea tahtmise juures mahutada isegi lühema reisi,” märgib ta üht eelistest.

Öösel aitab õde koos hooldajatega patsiente, kes omal jõul ühelt



küljelt teisele keerata ei saa, nii kolm korda, kolme tunni järel. Kui häirekell tirisema hakkab, tuleb abistada hoolealust, kes vajab tähelepanu. Sageli vajab kiiret tegutsemist ummistunud kateeter või trahheostoom. Kell seitse hommikul algab vererõhu mõõtmine ja analüüside võtmine.

“Üks asi on füüsiline väsimus, teine vaimne,” teab Merike. “Ka patsientidega suhtlemist on palju, iga inimese jaoks on tema probleem kõige suurem. Ööselgi tuleb rääkida, mõni patsient tahab südant puistata, mõni leiab, et tal on igav.”

Varem lasteaias ja koolis ning spaa taastusravis töötanud Merike naudib praegust töökorraldust. On neid, kes peavad vaba aja rohkuse tötut ehk teist töökohtagi (ta teab kolleegi, kes käivad ka mujal öövahetustes), siis täiskasvanud poja emana ei pea ta lisateenimist enam nii oluliseks. Tänu kindlale elurütmile pole ka unetust ega üleväsimust. Hommikulu koju jõudes magab ta mõned tunnid ning võtab järgmist päeva kohustustevabalt, televiisorit vaadates ja lugedes. Sombused sügispäevad sobivad selleks eriti hästi. Suvel kisub aga hoopis randa.

Pole haruldane, et mõnele 12tunnisele öövahetusele järgneb täispikk päev. “Mulle piisab kuuest-seitsmest tunnist ööunest, küll järgmisel õhtul teen tasa,” ütleb ta. Võiks arvata, et meditsiinitöötajail on varuks mõni võlurohi nii enese ärkveleturgutamiseks kui ka une ligimeelitamiseks, kuid Merike ei taha tablettidest, isegi mitte looduslikest, ega ka energijookidest midagi kuulda. Öö jooksul tarbib valvenaiskond üksjagu kohvi ja rohelist teed ning näksib puuviljumaistusi. Mingil hetkel tuleb diivanil jalgu ülespoole sirutada. Vabadel päevadel on tervisenormiks kaheksa kilomeetrit kõndi.

Kui Merike pühapäeva hommikul lõpetab, kõnnib ta karges päikesepaistelises pakases koju ja teeb mõned toimetused, enne kui tihedad ruulood alla tõmbab ja voodisse poeb. Õnneks ei vajanud seekord keegi esmaabi, osakonna 39 patsiendist kirjutati pooled enne nädalavahetust koju. Mõnus pühapäev möödub ka meditsiiniõel koduses voodis pehmete patjade vahel.

KÕNEOPERAATOR

Kai Siniveere (36) puhanud ja energiline olek lubab arvata, et tema oma tööpäeva vastumeelselt ei alusta. Kaile kuulub abivalmis hääl suure sideoperaatorifirma klienteenduse telefonis. Kaheksa tundi arvutiekraani ees istumist, kõrvaklapid peas, pole just kõige kergem päevane töö,



Kai Siniveer: “Terve päev oli uimane tunne, nagu oleks vati sees.”

kui igas tunnis on ette nähtud vaid viis minutit puhkepausi ja telefonivestlus salvestub arhiivi, et probleemide korral kontrollida töötaja teenindusvalmidust. Kuid kaks aastat kõnekeskuse operaator olnud Kai on rahul, veelgi enam – see töö on puhkus võrreldes eelmiste, öist kohalolekut nõudnud ametitega häirekeskuse kõnekeskuses ja kasiinos.

Tosin aastat tagasi polnud kasiinonduses reeglid nii ranged, tihti oldi 24tunnises vahetuses ülepäeviti, et koguda rohkem puhkepäevi. Kai meenutab, et hommikul töölt tulles jätkus tavaliselt und keskpäevani, mitte enam. “Terve päev oli uimane tunne, nagu oleks vati sees.” Järgmisel õhtupoolikul oleks võinud enne tööleminekut

veel magada, kuid nii-öelda ette magamisest ei tulnud midagi välja. Väikese poja eest hoolitses sel ajal Kai ema. Kasiino kassas istudes tuli pidevalt unega võideldes mingit tegevust otsida, sest iga minut ju kliente ei käi. Kahest aastast mängupõrgus piisas, Kai ei kadesta sealseid ametiõdesid, kes peavad teenistusvalmilt öises vahetuses seisma ja naeratama.

Järgmine töökoht häirekeskuses tähendas samuti 24tunniseid vahetusi, millele järgnes kolm vaba päeva. Justkui süllekukkunud vaba aeg meelitas lisaks teist töökohta pidama. Kai käis lastele nukuteatrit tegemas, sõites sageli pärast öist vahetust autoga teise linna. Pidev väsimus on sellest ajast meeles. Ning õhtune hirm, et ei jää enam magama – kindel märk üleväsimusest. Kõige hullem olukord siiski polnud, abi sai klaasikesest veinist või meega teest. Tabletiusku pole naine kunagi olnud, kuid teab, et paljud võtavad appi loodusliku või kangema unerohu.

“On vahe füüsilisel ja teenindaval ootööl, viimase korral pead une peletamiseks otsima tegevust, et mitte magama jääda,” täpsustab Kai, kelle suhted hea unega läksid öörežiimil üsna sassi. Kui tekkis paus, võis jääda tukkuma, kuid reageerima pidi otsekohe, kui tuli kõne: “Une pealt pidid helistaja hääle järgi suutma vahet teha, kui tõsine appikutse on. Mõni kisab ja lärmab, teine, kes on hoopis õnnetumas olukorras, räägib rahulikult.” See reaktsioon tuli tavaellu kaasa, kuuldes telefonihelinat, oli unest virgumine silmapilkne.

Üha suuremaks kasvas aga soov magada omas kodus oma voodis. Pidev väsimus hakkas häirima, pisiasjad ärritasid: “Kui hommikul kell üheksa voodisse heitsid, hakkas naaber justkui sihilikult seinaga puurima ja minu und häirima... Kuid on inimesi, kes töötavad niimoodi aastakümneid. Tundub, et jääb rohkem vabu päevi endale, iseasi, kui efektiivsed need päevad on,” tõttab väljapuhanud Kai pikale päevatööle.

TAIGNATEGIJA

Siiis kui televiisoris õhtused uudised algavad, asub Leiburis tööle vahetus, kes hommikuks värsket leiva küpsetab: pagarid, tooteoperaatorid ja taignasegajad. "Leiburis öeldakse ikka nii, nagu kunagi koolis õpetati – "taigen", mitte "tainas" nagu nüüd," räägib vahetuse juhataja **Rutt Leib**, kes ei ole valinud töökohta perekonnanime järgi, vaid vastupidi – leidis sobiva liignimega kaasa juba leivatehases ametis olles. Temalt kuuleb, et päevases vahetuses on ligi poolsada inimest, öösel poole vähem. Vaid kord aastas, vana-aastaõöl saadakse hakka kolme töötajaga.

Taignategija **Kersti Anijärv** (45) on töötanud kümme aastat töögraafikuga, milles kahekaupa järjestikused päevased ja öised vahetused. Enne öövahetusi on päev vaba, kahele öötööle järgneb välja-

magamise päev ehk vanas kõnepruugis "otsepnoi" ning veel kaks puhkepäeva. Kui poeg oli veel koolilaps, aitas hommikuti Kersti ema, praegu lubab naine öövahtusest koju jõudes enesele enne magamaheitmist rahuliku tunni Öhtulehe seltsis.

Veel aasta tagasi kuulus lehelugemise juurde ka üks korralik kõhutäis, kuid seda harjumust nimetab Kersti nüüd oma eelmiseks eluks. "Sai liialdatud nii söögi kui ka joogiga," ütleb ta ja lisab, et seljatas eelmisel aastal kaaluprobleemid tervelt 20 kilogrammi kaotusega. Liigse kehakaalu põhjustajaks on olnud osalt öine töörežiim ning osalt eluviis, millel ta pikemalt peatuda ei sooviks.

End totaalseks muutujaks nimetava naise menüüst on nüüd väljas nii ebatervislik söök kui ka jook. Kommi asemel on müsli-

batoon või kuivatatud puuvili ning värskest saiast ei tohi pagar unistadagi. Niisiis kuulub nüüd hommikuse väikese luksuse hulka ajaleht ilma söögita ning magus uni, mida jätkub kuni kella üheni. "Enne teist öövahetust tean, et peaksin veel magama, vahel õnnestub ennast selleks ära petta. Suvel on muidugi raskem, eramajade rajoonis kuulutavad ka koerad kooris, et päeval ei magata," räägib Kersti.

Öö jooksul valmib Kersti käe all üle viiekümne katlatäie taigat, kokku lükkab ta seda küpsetusruumi suunduvasse šahti peaaegu terve tonni. Öises vahetuses tehakse üksteist leiva- ja saiasorti päevase kahe asemel. "Kunagi ei ole sellist momenti, et uni peale tuleks, käed on pidevalt tööd täis. Segamisprotsessi ajal saab paar-kolm minutit istuda, kui tursunud jalad tunda annavad."

Ka puhkepäevadel on naine hiline voodissemineja, hommikul jätkub und pikemaks. Kaks korda nädalas peab kindlasti jõudma šeiplingusse ja ujuma. Kui varem ostis ta ööseks palju head-paremat kaasa, siis praegu on kotis kodune toit, kohupiim ja banaan.

Kersti Anijärv: "Liigse kehakaalu põhjustajaks on olnud ka öine töörežiim."

Kersti peab trenni- ja toitumispäevikut ning tulemus on silmaga näha. Suveks otsib kapist välja ilusa rohekas toonis volangkaelusega kleidi, mida on tosin aastat vaid silmitsenud. "Tööl on hästi, kodus on hästi, töö meeldib, kolleegid on toredad," võttis sihikindel naine oma päevikus kokku eelmise aasta kui oma elu parima. Sel aastal ootab täitmist seitsmest punktist koosnev programm, lisaks sportimisele kuuluvad sinna ka näiteks aiakujundus, terved hambad ja arvutioskus. Ning muidugi värsket leiba hommikuste ärkajate lauale.

>>



Kuidas maksta unevõlga

Öötöö mõju unele ja tervisele kommenteerib unearst Mae Pindmaa.

Päevane (valgel ajal) ärkvelolek ja öine (pimedal ajal) magamine on inimeseks olemise lahutamatu osa. Unevajadus on geneetiliselt määratud ja seda ei saa muuta. Inimese une ja ärkveloleku rütm toimib 24tunniste tsüklikena, mida reguleerib bioloogiline kell. Selle kohanemist valguse ja pimeduse vaheldumisega kontrollib ajus paiknev "ülemrütmur". Ööpäevakella on raske ümber seadistada.

Mõned inimesed kohanevad vahetustega tööga kergemini, teised halvemini. See oleneb nii inimese seestmõjudest rütmidest kui ka elustiilist – raske on minna tööle, kui pere sätib unele.

Enamiku öötöötajate seesmine kell ei kohane kunagi täielikult pealesunnitud graafikuga. Erinevust meeste ja naiste vahel pole selles vallas täheldatud, ent naised vajavad väljapuhkamiseks 20 minuti võrra pikemat und.

Vahetustega tööks loetakse ka varahommikust ja hilisõhtust tööd. Unele mõjuvad halvemini öised ja hommikused vahetused, vähem õhtupoolsed vahetused, sest lihtsam on olla õhtul kauem üleval kui püüda varem magama jääda.

Kui töö kestab õhtul kella 11st hommikul 7ni, siis võitleb töötaja oma loomuliku une-ärkveloleku rütmi vastu. Unesurve on suurim kesköö ja kella 6 vahel hommikul, väikseima energiaga aeg on kella 4 paiku öösel. Öösel töötajad magavad kokkuvõttes vähem kui päeval töötajad, nende uni on rahutum. Kui magada vähem kui 7,5–8 tundi, hakkab kuhjuma unevõlg, mille eest tuleb maksta – unehäired hakkavad avalduma unepuudusena või liigse päevase unisusena.



Uni pole vajalik mitte üksnes selleks, et ilus olla, vaid see aitab ajul ja kudedel õigeks funktsioneerimiseks taastuda. Krooniline unepuudus halvendab tervist ja meeololu, pärsib tulemuslikkust, loovust ja mälu, häirib turvatunnet. Unevaeguses inimene on kergelt ärrituv, konfliktne, vahel ka ükskõikne töökaaslaste, pereliikmete ja sõprade vastu. Magamatus ja ülejäänud maailmaga vastuolus olemine tekitab stressi ja masendust. Öeldakse: "Süüdistada pigem vahetustega tööd kui oma lapsi!"

Öösel töötajatel esineb päevatöötajatega võrreldes sagedamini seede- ja südamehäireid koos kõrgeenenud vererõhuga, külmetushaigusi, kaalutõusu, naistel tsükli ebaregulaarsust ja rinnavähki. Samuti tuleb öösel töötavatel naistel ette rohkem raseduse katkemisi ja neil sünnivad väiksema sünnikaaluga

Öösel töötajatel esineb päevatöötajatega võrreldes sagedamini seede- ja südamehäireid.

lapsed. Kannatab päevane toimetulek ja tulemuslikkus, eriti pärast 15–16tunnist ülevalolekut. Suurim vigade tegemise oht on pärast öövahetust hommikul kella 6 ja 11 vahel, näiteks kui öises vahetuses olnud meditsiinitöötaja jääb hommikul tööle edasi. Väsimus on sama ohtlik kui alkohol või ravimid.

Maailmas on unepuudusest ja liigunisusest põhjustatud õnnetusi palju uuritud, meil pööratakse unevõlga toimetulekule ja unehäiretele veel liiga vähe tähelepanu. Unine autojuht

satub uuringutele alles siis, kui juuba raske õnnetus käes.

Kuidas paremini toime tulla? Pärast magamata ööd püüa võimalikult hästi puudu jäänud uni "tagasi magada". Enne koju sõitu tukasta, see värskendab kiiresti. Töölt koju minnes kanna päikesepille, need leevendavad eredat valgust, mille mõjul tekib segaduses kehas arvamus, et nüüd on õige aeg üleval olla.

Teades, et esimese kolme tunni jooksul vallandub sügav uni, oota, kuni teiste hommikused toimetused on tehtud ja vaikus majas. Magamistuba olgu pime ja vaikne.

Öötöötaja näeb vähem loomulikku päikesevalgust ja vajab pikemat und. Võimalusel tuleks päeva jooksul veel 10–45 minuti kaupa magada. Enne töölemineku tegele kehaliste harjutustega. Kohvi, teed või muud ergutavat jooki tarbi öösel mõõdukalt, pigem enne kella kolme. Kofeiin toimib ergutavalt vaid 15–30 minutit.

Töökohal olgu ohutuse tagamiseks ere valgus, mida annavad 5000–10 000luksised lambid. Natuke und on alati parem kui üldse mitte, ka 15–20minutine tukastus mõjub värskendavalt. Puhkepauside ajal tee harjutusi, kõnni mööda treppi, hinga õues värsket õhku. Kaastöötajatega rääkimine mõjub ergutavalt, nii märgatakse ühtlasi kaaslaste liigunisust.

Halvem kui öötöö mõju on nädala või kuu lõikes etteplaneerimatu ja juhuslik graafik, sest siis peab keha iga kord alustama uue rütmiga kohanemist. Kehale vähem pingeline on teha tööd pidevalt ühel ja samal ajal või töötada pikematel perioodidel järjest öösiti, seejärel päeviti. 