

# Nukkumisessa tapahtuvat muutokset eläkkeelle siirtymisen yhteydessä

**Suomen unitutkimusseuran kevätkoulutus**

**26.3.2021**

Saana Myllyntausta  
projektitutkija, FT  
Parempaa unta -hanke (Itä-Suomen yliopisto & Turun yliopisto)



# Väitöskirjan alkuperäisartikkelit

- I. **Myllyntausta S**, Salo P, Kronholm E, Aalto V, Kivimäki M, Vahtera J, Stenholm S. Changes in Sleep Duration During Transition to Statutory Retirement: A Longitudinal Cohort Study. *Sleep*, 2017; 40(7): zsx087. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx087>
- II. **Myllyntausta S**, Salo P, Kronholm E, Pentti J, Kivimäki M, Vahtera J, Stenholm S. Changes in Sleep Difficulties During the Transition to Statutory Retirement. *Sleep*, 2018; 42(1): zsx182. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx182>
- III. **Myllyntausta S**, Salo P, Kronholm E, Pentti J, Oksanen T, Kivimäki M, Vahtera J, Stenholm S. Does Removal of Work Stress Explain Improved Sleep Following Retirement? The Finnish Retirement and Aging (FIREA) study. *Sleep*, 2019; 42(8): zsz109. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz109>
- IV. **Myllyntausta S**, Pulakka A, Salo P, Kronholm E, Pentti J, Vahtera J, Stenholm S. Changes in Accelerometer-Measured Sleep during the Transition to Retirement. *Sleep*, 2020; 43(7): zsz318. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz318>

# Eläköityminen on merkittävä siirtymävaihe ja yhteydessä muutoksiin monella elämän eri osa-alueella



- Ajankäyttö muuttuu
  - Noin 8 tuntia työhön käytettyä aikaa vapautuu muuhun!
- Työstressitekijät poistuvat
- Muutoksia myös muilla osa-alueilla:
  - Elintavat
  - Sosiaaliset suhteet ja roolit
  - Terveystieteiden palvelujen käyttö
  - Taloudellinen tilanne

# Mitä aiemmista tutkimuksista tiedettiin?

- Univaikeudet vähentyvät eläkkeelle siirtymisen jälkeen (Vahtera et al. 2009 SLEEP)
- Viitteitä siitä, että erityisesti liian varhaiset aamuheräämiset vähentyvät (Marquié et al. 2012 SLEEP)
  - ▶ Entä muut univaikeudet?
  - ▶ Unen kesto?
  - ▶ Ovatko muutokset samanlaisia kaikilla?

# Tutkimuskysymykset

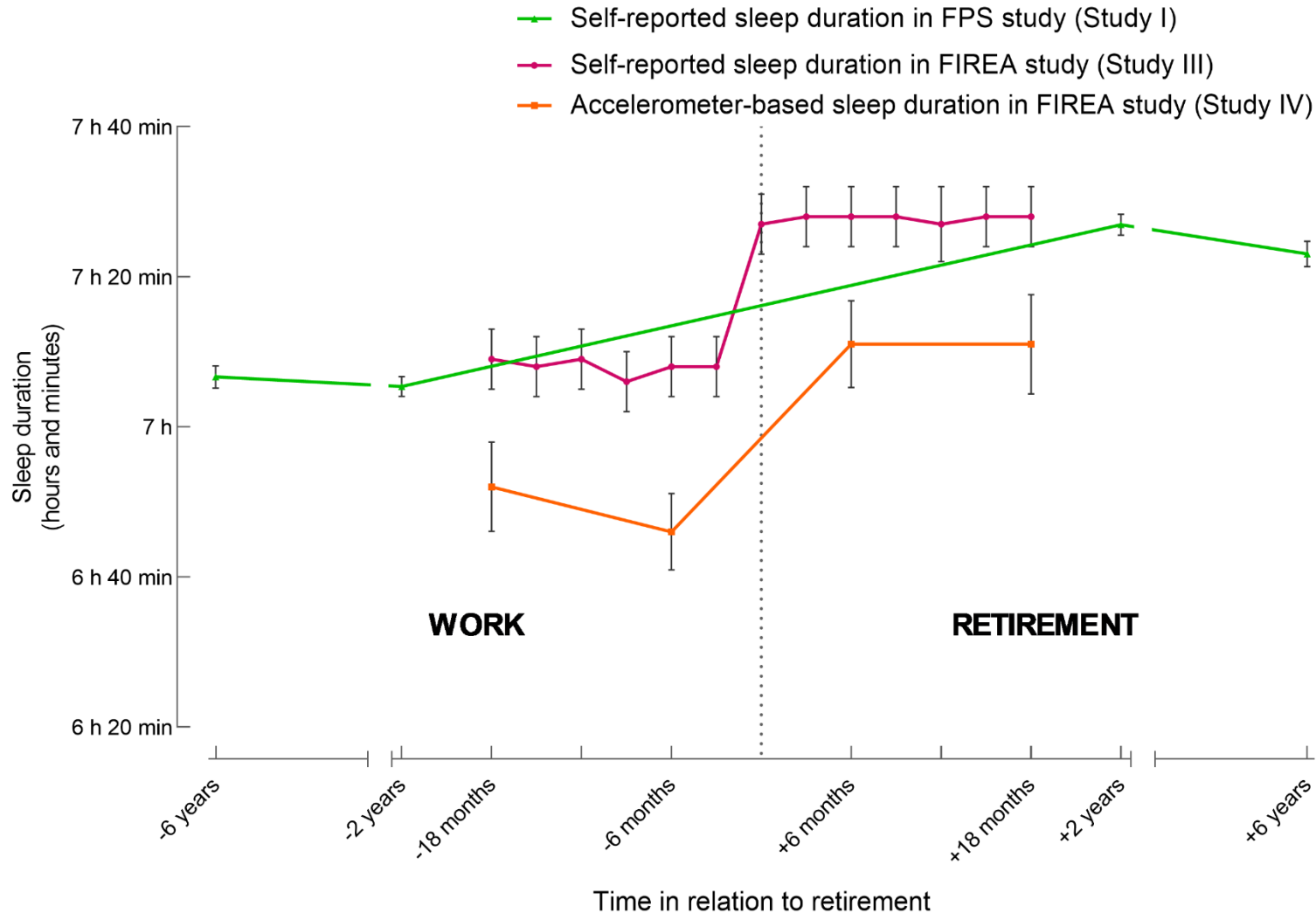
- **Miten unen eri osa-alueet muuttuvat eläkkeelle siirtymisen yhteydessä?**
  - Kiinnostuksen kohteina (itseraportoitu ja aktigrafilla mitattu) unen kesto, univaikeudet, päiväaikainen väsyneisyys, huolien vuoksi valvominen, unen ajoittuminen ja unen tehokkuus
- **Mitkä tekijät ovat yhteydessä unen muutokseen eläköitymisen yhteydessä?**
  - Ovatko muutokset esimerkiksi suurempia tietyissä alaryhmissä?
  - Mikä on työstressin poistumisen rooli?

# Tutkimuksessa käytetyt aineistot

- **Finnish Public Sector (FPS) study (Artikkelit I & II)**
  - Tutkimusjoukkona eläkeiän kynnyksellä olevia kunta-alan työntekijöitä (n ~ 5800)
  - **Toistetut kyselyt** ennen ja jälkeen eläköitymisen **neljän vuoden välein** (seuranta-aika 16 vuotta)
- **Finnish Retirement and Aging (FIREA) study (Artikkelit III & IV)**
  - Tutkimusjoukkona eläkeiän kynnyksellä olevia kunta-alan työntekijöitä
  - **Toistetut kyselyt** (n = 2053) ja **aktigrafimittaukset** (wActiSleep-BT and wGT3X-BT, ActiGraph) (n = 420) ennen ja jälkeen eläköitymisen **vuoden välein** (seuranta-aika 4 vuotta)



# Unen kesto lisääntyy eläkkeelle siirryttäessä



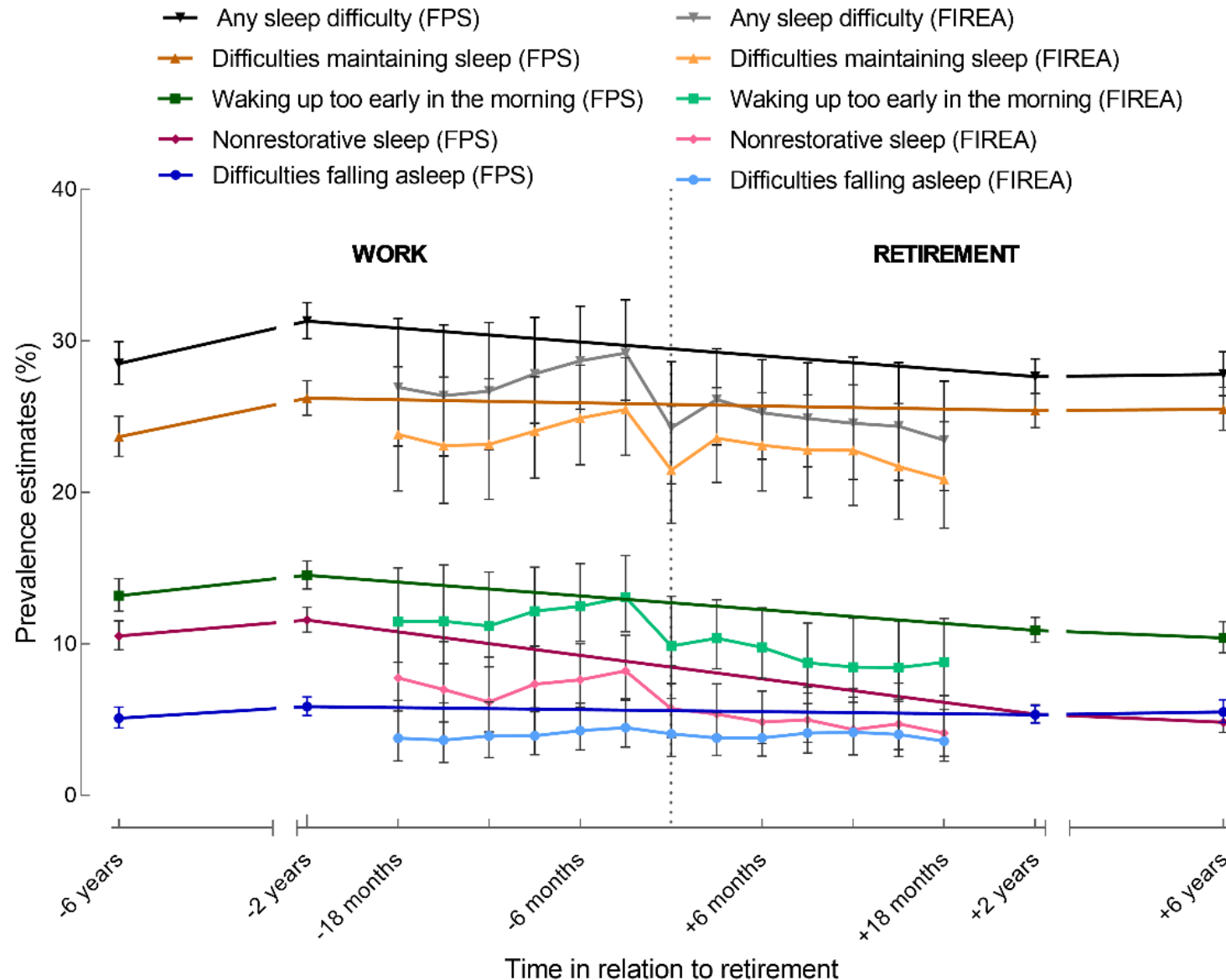
- Unen kesto lisääntyi keskimäärin **noin 22 minuutilla** (vaihtelu: 19 – 25 minuuttia)
- Muutokset unen kestossa lähes välittömiä, mutta myös pysyviä
- Samansuuntaisia tuloksia sekä itseraportoidussa että aktigrafilla mitatussa unessa

# Kenellä unen kesto lisääntyy?

- Lähes kaikilla!
  - Kun unta mitattiin aktigrafilla, vain noin 13% unen määrä ei muuttunut lainkaan eläkkeelle siirtymisen yhteydessä
- Kuormittuneisuutta työssään kokevat lisäsivät untaan enemmän kuin ei-kuormittuneet pitkällä aikavälillä (~4 vuotta), mutta eivät lyhyellä aikavälillä (~1 vuosi) eläköitymisen ympärillä



# Osa univaikeuksista vähentyy eläkkeelle siirryttäessä



- Itseraportoitujen univaikeuksien määrä vähentyi kaiken kaikkiaan
- Eri univaikeuksista vähentyivät **liian aikaiset aamuheräämiset** ja **virkestämätön uni**
- Myös päiväaikainen väsymys ja huolien vuoksi valvominen vähentyivät (ei kuvassa)

# Kenellä univaikeudet vähentyivät?

- Univaikeudet vähentyivät pitkällä aikavälillä enemmän niillä, jotka ennen eläköitymistä:
  - Kokivat kuormittuneisuutta työssä
  - Arvioivat terveytensä heikoksi
  - Olivat psyykkisesti kuormittuneita
  - Raportoivat nukkuvansa vähän (6,5 tuntia tai alle)
- Lyhyellä aikavälillä ei havaittu kuitenkaan systemaattisia yhteyksiä eri työstressitekijöillä ja univaikeuksien muutoksilla
  - ▶ Univaikeudet vähentyivät samalla tavalla lähes huolimatta siitä, kokiko työstressiä vai ei ennen eläköitymistä

# Pohdintaa: eläköityminen ja uni

- **Eläköityminen vaikuttaisi olevan positiivinen siirtymä unen kannalta**
  - Suurimmalla osalla unen kesto siirtyy kohti suositeltua määrää eli 7-8 tuntia yössä
  - Monella myös univaikeudet vähenevät
- Eläkkeellä nukkuminen muistuttaa määrältään ja ajoittumiseltaan työuran aikaisia vapaapäiviä
- On kuitenkin vielä epäselvää, mitkä mekanismit eläköitymisessä ovat yhteydessä unen muutoksiin
  - Työstressin poistuminen?
  - Mahdollisuus nukkua silloin kun itselle sopii?
  - Ei painetta siitä, että pitäisi nukkua hyvin, jotta jaksaisi töissä?
  - Jokin muu?

# Kiitokset

## FIREA- tutkimusryhmä

- Sari Stenholm
- Jussi Vahtera
- Tuija Leskinen
- Kristin Suorsa
- Sanna Pasanen
- Kati Pyykkö
- Hanna Pynnönen
- Jaana Pentti

## Väitöskirjan ohjaajat

- Sari Stenholm
- Paula Salo

## Muut yhteistyökumppanit

- Mika Kivimäki
- Erkki Kronholm
- Tuula Oksanen
- Anna Pulakka

## Rahoittajat

- Yrjö Jahnssonin säätiö
- Juho Vainion säätiö
- Turun Yliopistosäätiö
- Turun kliininen tohtoriohjelma

## Väitöskirjan esitarkastajat

- Christer Hublin
- Katja Kokko

## Vastaväittäjä

- Göran Kecklund





# Lämpimät kiitokset SUS:n tunnustus-palkinnosta!

Saana Myllyntausta  
saana.myllyntausta@utu.fi