

TIMO STRANDBERG

LKT, geriatrian professori
Helsingin yliopisto, Clinicum,
HUS, Sisätaudit ja kuntoutus,
Oulun yliopisto, ELITE

MIKA KIVIMÄKI

FMedSci, epidemiologian
professori
Helsingin yliopisto, Clinicum,
Työterveyslaitos ja University
College London, UK

KIRJALLISUUTTA

- 1 Lounsbury JW, Hoops LL. A vacation from work: changes in work and non-work outcomes. *J Appl Psychol* 1986;71:392-401.
- 2 Westman M, Eden D. Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *J Appl Psychol* 1997;82:516-27.
- 3 Ahola K. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psykiset terveysvaikutukset. *Duodecim* 2012;128:1399-402.
- 4 Ray R, Schmitt J. The right to vacation: an international perspective. *Int J Health Serv* 2008;38:21-45.
- 5 Gump BB, Matthews KA. Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosom Med* 2000;62:608-12.
- 6 Eaker ED, Pinsky J, Castelli WP. Myocardial infarction and coronary death among women: psychosocial predictors from a 20-year follow-up of women in the Framingham Study. *Am J Epidemiol* 1992;135:854-64.
- 7 Strandberg TE, von Bonsdorff M, Strandberg A, Pitkälä K, Räikkönen K. Associations of vacation time with lifestyle, long-term mortality and health-related quality of life in old age: The Helsinki Businessmen Study. *Eur Geriatr Med* 2017;8:260-4.

Loman terveysvaikutukset

- Loman tarkoitus on palauttaa työntekijän voimavarat. Lomaan liittyy pääsääntöisesti terveyshyötyjä, mutta myös mahdollisia haittoja.
- Loman terveysvaikutukset ovat yksilöllisiä ja myös työn laatu voi vaikuttaa niihin.
- Lyhytkin loma hyödyttää, mutta sen vaikutus jää usein lyhytaikaiseksi. Sitä voi pyrkiä pidentämään loman sisällöllä.
- Terveyshyötyjen kannalta usea lyhyt lomajakso vuoden mittaan voi olla parempi kuin yksi pitkä, mutta tutkimusta tästä on vasta vähän.

Lomalla tarkoitetaan kestoltaan vaihtelevaa ajanjaksoa, jonka tavoitteena on päästä irti työstä ja käyttää aika työstä palautumiseen eli lepoon, virkistytymiseen, matkustamiseen ym. vapaa-ajan toimintaan (1-3). Tarkastelemme tässä, saako loman tavoitteiden toteutuminen tukea tieteellisestä kirjallisuudesta, ja esittelemme lomaan liittyviä hyötyjä ja mahdollisia haittoja. Aihe on ajankohtainen myös siksi, että COVID-19-pandemiolla on merkittäviä vaikutuksia lomanviettoon ja sen muotoihin.

Työn yhteyksiä terveyteen on tutkittu paljon, mutta sen vastapoolin, loman, yhteyksiä paljon vähemmän. PubMedista löytyy hakusanoilla 'vacation' OR 'holiday' AND 'health' noin 4 000 osumaa, termeillä 'work' AND 'health' yli 385 000 (13.1.2021). Lääketiedettä loma onkin kiinnostanut varsin vähän, psykologeja tai sosiologeja sen sijaan enemmän. Tiedotusvälineitäkin aihe kiinnostaa. Esimerkiksi kun vuonna 2018 Euroopan kardiologiseuran (ESC) suuren tieteellisen kongressin julkisuusarvo oli 82 miljoonaa euroa, siitä yksi loman terveysvaikutuksia koskeva esitys keräsi 12 % (10 milj. euroa) (sähköpostitiedonanto 7.11.2018, press@escardio.org).

Perinteisesti lomaa on pidetty kesällä, joskin myös lyhyemmät kausilomat ovat pitkään olleet tavallisia. Nykyään monet vaihtavatkin yhtäjaksoisen vuosiloman lyhyisiin lomajaksoihin pitkin vuotta; yleensä lomaksi lasketaan vähintään pidennetty viikonloppu (yli 2 päivää). Lyhyempiäkin "mikrolomia" tai palautumista työajan kuluessa on tutkittu, mutta ne jäävät tämän katsauksen ulkopuolelle.

Tämän katsauksen koostamisessa käytettiin PubMed- ja PsycInfo-tietokantoja. Tavoite ei ollut tiukan systemaattinen, vaan ennemminkin kerronnallinen katsaus kesän odotuksen hengessä.

Loman vaikutuksia terveyteen pitkäaikaisseurannoissa

Lomanviettoon voi liittyä monia tekijöitä, myös terveyden kannalta (kuvio 1).

Loman yhteyksistä pitkäaikaisiin terveysvaikutuksiin (kuolleisuus, sairastuvuus) on julkaistu vähän seurantatutkimuksia, lähinnä loman pituudesta. Yhdysvaltalaisen MRFIT-tutkimuksen aineistossa (n = 12 338) suurempi vuosittaisen loman määrä oli yhteydessä pienempään kuolleisuuteen 8 vuoden aikana (5). Ero näkyi etenkin sydänkuolleisuudessa.

Framinghamissa tutkittiin psykososiaalisia tekijöitä, jotka ennustivat sydänkuolemia terveillä työikäisillä naisilla 20 vuoden aikana (6). Vähäinen loma tai loman puute oli itsenäinen ennustetekijä.

Koska Yhdysvalloissa palkallinen loma ei ole lakisäateistä, lomaa pitävillä saattoi kuitenkin vakioinneista huolimatta olla muitakin terveyttä edistäviä tekijöitä.

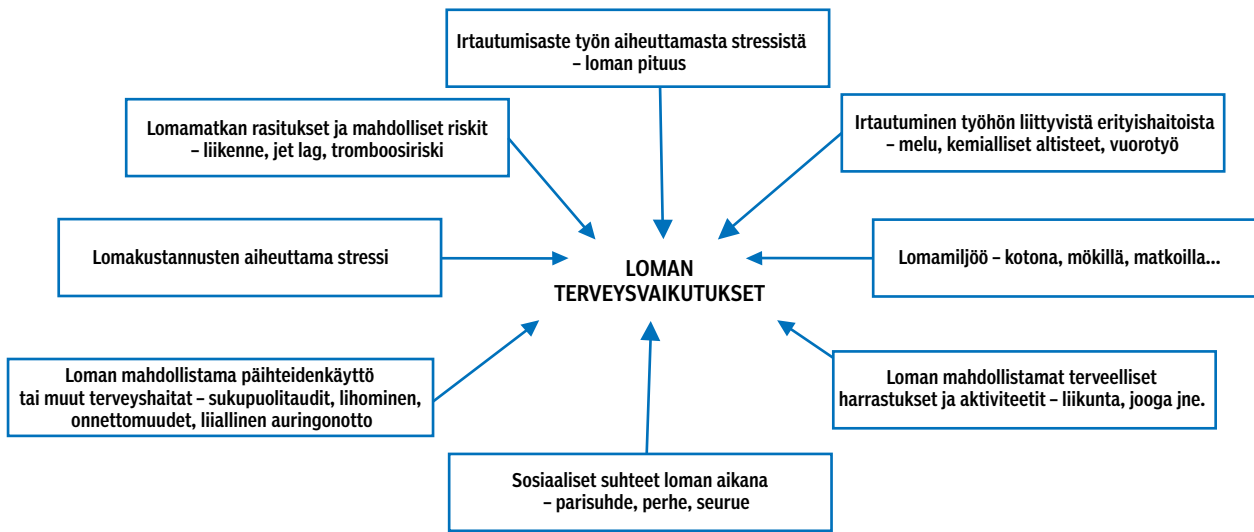
Suomalaisessa Johtajatutkimuksessa tutkittiin vuosittaisen loma-ajan (3 vk tai vähemmän verrattuna pitempään) yhteyksiä kuolleisuuteen

Loman voi olettaa lievittävän masennusoireita.

Lomalla on nykyisin tärkeä yhteiskunnallinen merkitys. Kansainvälisesti lomakäytäntöjen vaihtelut ovat suuria (4). Suomessa vuosiloma laillistettiin jo 1920-luvulla ja neljän viikon lomasta tuli vuonna 1973 lakisäateinen oikeus niille, jotka olivat olleet työelämässä yli 10 vuotta.

KUVIO 1.

Loman terveysvaikutuksiin liittyviä tekijöitä



- 8 Virtanen M, Jokela M, Madsen IE ym. Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data. *Scand J Work Environ Health* 2018;44:239-50.
- 9 Madsen IEH, Nyberg ST, Magnusson Hanson LL ym. Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. *Psychol Med* 2017;47:1342-56.
- 10 Kim D. Does paid vacation leave protect against depression among working Americans? A national longitudinal fixed effects analysis. *Scand J Work Environ Health* 2019;45:22-32.

(7). Tutkimuksen alussa vuonna 1974 noin 47-vuotiailla miehillä lyhyempi loma-aika oli odotetusti yhteydessä pitempään työaikaan, mutta myös suurempaan painoindeksiin ja kahvinkulutukseen sekä huonompaan koettuun terveyteen. Lyhyempi loma ennusti kuolleisuutta, mutta vasta 18 vuoden seurannan jälkeen.

Tulos ei ole ristiriidassa MRFIT-tutkimuksen tulosten kanssa, koska Johtajatutkimuksen miesten kuolleisuus ensimmäisten 9 seuranta-vuoden aikana oli pienempi (4,5 % vs. 11,2 %).

Meta-analyseissä työn aiheuttaman paineen ja masennuksen välillä on todettu yhteys (8,9). Loman voi siis olettaa lievittävän masennusoireita, ja näin näyttää olevankin.

Loma saattaa altistaa epäterveellisille elämäntavoille.

- 11 Westerlund H, Vahtera J, Ferrie JE ym. Effect of retirement on major chronic conditions and fatigue: French GAZEL occupational cohort study. *BMJ* 2010;341:c6149.

Työnantajan maksamien lomapäivien yhteyttä depression tutkittiin Yhdysvalloissa väestötutkimuksessa (10), jossa oli yli 3 000 seurannan alkaessa 33-41-vuotiasta miestä ja naista.

TAULUKKO 1.

Lomaan liittyviä mahdollisia terveyshaittoja (36-42)

- Lisääntyneestä tai poikkeavasta liikunnasta johtuvat vammat ja onnettomuudet
- Liikenneonnettomuudet
- Loman mahdollistamat epäterveelliset elintavat: alkoholin ja muiden päihteiden lisääntynyt käyttö (seurauksena katkaisu-hoidon tarve, "holiday heart syndrome"), lihominen, vähentynyt fyysinen aktiivisuus
- Liiallinen auringonotto, melanoomariskin kasvu
- Infektiot (turistiripuli, sukupuolitaudit, hengitystieinfektiot, COVID-19)
- Sosiaaliset ongelmat (parisuhde, perhe)
- Pitkien lentomatkojen haitat (jet lag, laskimotromboosit)
- "Lomastressi" (työtehtävät häiritsevät loman aikana, loman jälkeisen työkuorman purku)
- "Lomasairaus" (leisure sickness, loma tekeekin sairaaksi)
- Liian perinpohjainen palautuminen (lomanjälkeinen työteho heikkenee)

Masennuksen riski 10:tä lomapäivää kohden oli naisilla 29 % pienempi, etenkin jos lapsia oli vähintään kaksi. Tulosta selitettiin työstressin vähenemisellä loman aikana, ja sen luotetta-

- 12 Vaillant GE. Natural history of male psychological health, IV: what kinds of men do not get psychosomatic illness. *Psychosom Med* 1978;40:420–31.
- 13 Strandberg TE, Räikkönen K, Salomaa V ym. Increased mortality despite successful multifactorial cardiovascular risk reduction in healthy men: 40-year follow-up of the Helsinki Businessmen Study Intervention Trial. *J Nutr Health Aging* 2018;22:885–91.
- 14 McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med* 1998;338:171–8.
- 15 Kivimäki M, Pentti J, Ferrie JE ym.; IPD-Work consortium. Work stress and risk of death in men and women with and without cardiometabolic disease: a multicohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2018;6:705–13.
- 16 Hintsa T, Honkalampi K, Flink N. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Duodecim* 2019;135:1961–6.
- 17 Sotiropoulos I, Silva JM, Gomes P, Sousa N, Almeida OFX. Stress and the etiopathogenesis of Alzheimer's disease and depression. *Adv Exp Med Biol* 2019;1184:241–57.
- 18 Chen CC, Petrick JF. Health and wellness benefits of travel experiences: a literature review. *J Travel Res* 2013;52. <https://doi.org/10.1177/0047287513496477>
- 19 Westman M, Eden D. Effects of respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *J Appl Psychol* 1997;82:516–27.
- 20 Epel ES, Puterman E, Lin J ym. Meditation and vacation effects have an impact on disease-associated molecular phenotypes. *Transl Psychiatry* 2016;6(8):e880.

vuutta pohdittiin tarkkaan. Samanlainen masennuksen ja uupumuksen väheneminen on myös havaittu eläkkeelle siirtyvillä (11).

Seurantatutkimuksessa loman ja masennuksen yhteyttä ei todettu miehillä, ja syyksi arvioitiin naisten suurempaa depressioalttiutta ja suurempaa psyykkistä kuormitusta työn ja kodin ristipaineissa (10). Näin naiset saattavat saada loma-ajasta suuremman hyödyn.

Tutkimuksen tekijä katsoi, että palkallisella lomalla voitaisiin saada aikaan säästöjä terveydenhuoltomenoissa maissa, joissa ei ole laki-sääteistä loma-oikeutta (10).

Seurantatutkimus ei todista syy-yhteyttä, ja lyhyempää lomaa pitävillä voi olla riskejä lisääviä psykologisia ominaisuuksia (12). Lyhyt loma-aika olisi vain indikaattori riskistä (13), eikä loman pidentäminen sellaisenaan aiheuttaisi terveyshyötyjä.

Mutta muuttaako loman pitäminen terveys-indikaattoreita parempaan suuntaan?

Mahdollisia mekanismeja

Työelämään liittyy fyysisiä ja psyykkisiä rasitus-tekijöitä – stressiä (14) – jotka lisäävät etenkin valtimotautien riskiä (15). Resurssien säilytysteorian mukaan haitallinen stressi lisääntyy, kun ihminen kokee sisäisten resurssiensa vähenemän kiireessä, energiapulassa tai sosiaalisen tuen puutteessa (16).

Tähän liittyy myös allostaasin käsite, elimistön lyhytaikainen sopeutuminen stressitekijöiden vaikutuksiin. Tila voi kuitenkin pitkittyä, ja syntyvä ”allostaattinen kuorma” johtaa pitkäkestoiseen terveyshaittoihin (16).

Loman hyötyjä on selitetty työstressin vaikutusten kumoutumisella.

Alkuun normaalit rasitusvasteet (pulsasi, verenpaine, väsymys) muuntuvat pitkäaikaisessa, jatkuvassa rasituksessa pysyviksi: pitkittyvään väsymykseen, univaikeuksiin, ja verenpaine-tautiin. Biologiseen, krooniseen stressireaktioon kuuluvat tulehdusreaktio, telomeerien lyheneminen ja telomeraasiaktiivisuuden väheneminen, mahdollisesti myös Alzheimerin tautiin liittyvän beeta-amyloidin kertymistä (17).

Loman hyötyjä onkin selitetty työstressin vaikutusten kumoutumisella (3). Työn rasituksista

TAULUKKO 2.

COVID-19-pandemian ja loman mahdollisia yhteyksiä

Muuttuja	Mahdollinen muutos pandemian aikana ja jälkeen
Risteilytyyppiset lomat, vapaa-ajan vietto lomakeskuksissa	Infektio leviäminen rajoittaa lomailutapoja
Lomamatkailun kohde	Ulkomaiset kohteet vähenevät (ainakin tilapäisesti), lisääntyvään automatkailuun liittyvät riskit
Työn ja vapaa-ajan ero	Etätyö häivyttää, mahdollisia vaikutuksia myös loma-aikaan
Loma-ajan pitäminen	Voi vaikeutua tai lykkäytyä joissain ammattiryhmissä
Lomautukset, työttömyys	Pitkäkestoiset vaikutukset myös loman viettoon?

palautuminen on ajanjakso, jossa ollaan pois työstä eikä yksilölle aseteta erityisiä vaatimuksia. Rasitus-palautuminen-teorian (effort-recovery) mukaan palautuminen vähentää stressin aiheuttamia pitkäaikaishaittoja (18).

Työstä palautumisessa on eroteltu neljä jaksoa: mikro- (minuutteja työn jälkeen), meso- (10 min – 1 t), meta- (1–2 pv) ja makropalautuminen (yli 2 pv työn jälkeen). Loma on makropalautumista ja sen vaikutus voi lieventää työstressin haittoja (19).

Biologisia vaikutuksia

Jo verrattain lyhyeenkin lomavaikutukseen on todettu liittyvän sekä kliinisten oireiden vähentymistä että systeemibiologisia, terveyttä ylläpitäviä muutoksia.

Terveillä keski-ikäisillä naisilla tehdyssä tutkimuksessa analysoitiin lomakeskuksessa vietetyn 6 päivän ajan vaikutuksia useisiin vanhemmisilmioon liittyviin biomerkkeihin ja geenien ilmentymiseen (20). Jo pelkkä lomanvietto lisäsi hyvinvointia (tarmokkuuden lisääntyminen, haitallisen stressin väheneminen), mutta kohensi myös stressivasteeseen, immuunifunktioon ja beeta-amyloidi aineenvaihduntaan liittyviä tekijöitä. Stressi- ja vammavasteeseen liittyvien geenien (*FOXO3*, *MME*) ilmentyminen väheni.

Vaikutuksia voitiin vielä tehostaa yhdistämällä lomaan meditaatioharjoituksia. Pelkän lomavieton vaikutukset jäivät lyhytaikaisiksi.

- 21 Hruska B, Pressman SD, Bendinskas K, Gump BB. Vacation frequency is associated with metabolic syndrome and symptoms. *Psychol Health* 2020;35:1–15.
- 22 Greie S, Humpeler E, Gunga HC ym. Improvement of metabolic syndrome markers through altitude specific hiking vacations. *J Endocrinol Invest* 2006;29:497–504.

- 23 Strauss-Blasche G, Reithofer B, Schobersberger W, Ekmekcioglu C, Marktl W. Effect of vacation on health: moderating factors of vacation outcome. *J Travel Med* 2005;12:94–101.
- 24 de Bloom J, Kompier M, Geurts S, de Weerth C, Taris T, Sonnentag S. Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *J Occup Health* 2009;5:13–25.
- 25 Nawijn J, Marchand MA, Veenhoven R, Vingerhoets AJ. Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Appl Res Qual Life* 2010;5:35–47.
- 26 de Bloom J, Geurts SA, Sonnentag S, Taris T, de Weerth C, Kompier MA. How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychol Health* 2011;26:1606–22.
- 27 de Bloom J, Geurts SA, Kompier MA. Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being. *Stress Health* 2012;28:305–18.
- 28 Hruska B, Pressman SD, Bendinskas K, Gump BB. Do vacations alter the connection between stress and cardiovascular activity? The effects of a planned vacation on the relationship between weekly stress and ambulatory heart rate. *Psychol Health* 2020;35:984–99.
- 29 Gump BB, Hruska B, Pressman SD, Park A, Bendinskas KG. Vacation's lingering benefits, but only for those with low stress jobs. *Psychol Health*, verkossa ensin 2.9.2020. doi: 10.1080/08870446.2020.1814958

Loma on yksilöllinen kokemus.

- 30 Vingerhoets AJ, Van Huijgevoort M, Van Heck GL. Leisure sickness: a pilot study on its prevalence, phenomenology, and background. *Psychother Psychosom* 2002;71:311–7.
- 31 de Bloom J, Radstaak M, Geurts S. Vacation effects on behaviour, cognition and emotions of compulsive and non-compulsive workers: do obsessive workers go 'cold turkey'? *Stress Health* 2014;30:232–43.
- 32 Blank C, Gatterer K, Leichtfried V ym. Short vacation improves stress-level and well-being in German-speaking middle-managers - a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15:130.
- 33 Welk B, Winick-Ng J, McClure A, Dubois L, Nagpal D. Cardiac surges after vacation: refreshed or rusty? *Thorac Cardiovasc Surg* 2017;65:524–7.

Sen sijaan meditaatioryhmässä voitiin vielä 10 kuukauden kuluttua todeta vähemmän masennukseen liittyviä oireita (20).

Loma saattaa altistaa epäterveellisille elämäntavoille (taulukko 1), mutta voi myös lievittää metabolista oireyhtymää (21,22). Stressin vähenemisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisen aiheuttamat muutokset hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakselissa voivat vaikuttaa, samoin tavanomaista runsaampi fyysinen aktiivisuus loman aikana. Myös uni voi loma-aikana parantua, ja sosiaalisilla suhteillakin on merkitystä (23).

Loma-aikana on mahdollista nukkua oman vuorokausirytmien mukaisesti, ja tällä voi olettaa olevan sekä vähentyneen stressin kautta välittyviä että myös muita fysiologisia vaikutuksia. Etenkin vuorotyössä oleville tämä voi olla tärkeää.

Psykologisia vaikutuksia

Psykologista palautumista loman aikana voi tapahtua ainakin neljällä mekanismilla: irrotautuminen, rentoutuminen, taitojen hallinta ja oman tekemisen hallinta vapaa-ajalla (3). Psykologinen elpyminen (esim. koetun terveyden ja hyvinvoinnin kohentuminen) loman aikana – ja ehkä jo sitä odotellessa – on osoitettu useissa tutkimuksissa, joskin sen vaikutus on lyhyt loman päätyttyä (23,24).

Seitsemän tutkimusta käsittäneessä meta-analyysissä todettiin varsin vähäinen edullinen vaikutus (vaikutuskoko +0,43) terveyteen ja hyvinvointiin loman aikana, mutta samansuurinen häipymisvaikutus (–0,38) 2–4 viikon kuluessa loman jälkeen (23). Nämä olivat keskimääräisiä vaikutuksia, joten loman sisältö (aktiivisuus, elämykset) ja lomaympäristö (koti, ulkomailla) saattavat muuntaa tuloksia.

Myös tavanomaisen työn laadulla ja sillä, miten työasiat häiritsevät lomaa, on todennäköisesti merkitystä. Hollantilaistutkijat selvittivät näitä tarkemmin kahdessa tutkimuksessa lyhyen loman aikana (25,26).

Ulkomailla hiihtokeskuksessa vietetyn 9 päivän aktiiviloman vaikutuksia tutkittiin 96 henkilöllä (25). He raportoivat koettuun terveyteen,

mielilälään, väsymykseen, jännitysoireisiin, energisyyteen ja tyytyväisyyteen liittyviä tuntemuksiaan ennen lomaa, sen aikana ja 2 ja 4 viikkoa loman jälkeen.

Työstä elpymisen merkinä koettu terveys ja hyvinvointi kohentuivat loman aikana 60 %:lla. Lomatoimintojen aktiivisuus ja koettu mielihyvä sekä negatiivisten elämysten puuttuminen selittivät tilastoanalyysien mukaan 38 % loma-vaikutuksesta.

Kotimaan lomailua koskevassa tutkimuksessa oli mukana 80 keskimäärin 43-vuotiaasta miestä ja naista (26). Heidän työtehtävänsä olivat moninaisia ja keskimääräinen työaika 36 tuntia viikossa. Tutkittavat viettivät perheensä kanssa lomakeskuksessa joko pitkän viikonlopun (4 pv) tai 5 päivää keskellä viikkoa. Lomanaikainen aktiivisuus ja passiivisuus, työstä irtautuminen ja rentoutumisen aste selvitettiin, koettua terveyttä ja hyvinvointia tutkittiin erilaisin mittarein. Myös negatiivisia kokemuksia ja parisuhteeseen liittyviä tekijöitä kysyttiin.

Näinkin lyhyen loman aikana koettu terveys ja hyvinvointi kohentuivat (vaikutuskoko +0,62), joskin vaikutus hävisi pian loman jälkeen. Odotetusti parempi rentoutuminen ja työstä irtautumisen tunne olivat hyväksi, mutta myös keskustelut puolison kanssa ja mielihyvää tuottava aktiviteetti hyödyttivät.

Näyttää siltä, että lomaan liittyvät terveyshyödyt eivät selity pelkästään poissaololla työpaikalta, vaan lomajärjestelyillä, loman fyysisellä (lämpötila, aikaero) ja sosiaalisella ympäristöllä sekä lomanaikaisilla positiivisilla ja negatiivisilla tekijöillä on suuri merkitys (27). Myös jo loman odotus (28), työn rasittavuus (29), lomailijan ominaisuudet ja loman kesto ovat vaikuttamassa.

Lomailijan ominaisuuksien vaikutus

Loma on yksilöllinen kokemus, eivätkä kaikki hyödy tai nauti lomailusta. Syynä voivat olla yksilölliset ominaisuudet tai se, että lomalta paluu aiheuttaa stressiä, kun kertyneet tekemättömät työt on tehtävä. Edellä mainitussa hollantilaistutkimuksessa (26) neljännes ei kokenut hyötyä 9 päivän talviurheilulomasta ja 17 % koki loman jopa kielteiseksi.

Etenkin ”työnarkomaanien” voisi olettaa voiden lomalla huonosti ja kokea vierotusoireita työstä (”lomasairaus”) (30). Näin ei kuitenkaan käynyt hollantilaisessa tutkimuksessa, jossa

- 34 Sugar JG, Chu QD, Cole PA, Li BD, Kim RH. Effect of January vacations and prior night call status on resident ABSITE performance. *J Surg Educ* 2013;70:720–4.
- 35 McManus IC, Jonvik H, Richards P, Paice E. Vocation and avocation: leisure activities correlate with professional engagement, but not burnout, in a cross-sectional survey of UK doctors. *BMC Med* 2011 Aug 30;9:100. doi: 10.1186/1741-7015-9-100
- 36 Anowar S, Yasmin S, Tay R. Comparison of crashes during public holidays and regular weekends. *Accid Anal Prev* 2013;51:93–7.
- 37 Lloyd B, Matthews S, Livingston M, Jayasekara H, Smith K. Alcohol intoxication in the context of major public holidays, sporting and social events: a time-series analysis in Melbourne, Australia, 2000–2009. *Addiction* 2013;108:701–9.
- 38 Voskoboink A, McDonald C, Chieng D ym. Acute electrical, autonomic and structural effects of binge drinking: Insights into the 'holiday heart syndrome'. *Int J Cardiol* 2021;331:100–5.
- 39 Yanovski JA, Yanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med* 2000;342:861–7.
- 40 Reinau D, Achermann C, Arnet N, Meier CR, Hatz C, Surber C. Sun protective behaviour of vacationers spending holidays in the tropics and subtropics. *Br J Dermatol* 2014;171:868–74.

Lisääntynyt etättyö on häivyttänyt työn ja vapaa-ajan eroa.

- 41 Cartwright RY. Food and waterborne infections associated with package holidays. *J Appl Microbiol* 2003;94 suppl:125–245.
- 42 DeHart RL. Health issues of air travel. *Annu Rev Public Health* 2003;24:133–51.
- 43 Jimi H, Hashimoto G. Challenges of COVID-19 outbreak on the cruise ship Diamond Princess docked at Yokohama, Japan: a real-world story. *Glob Health Med* 2020;2:63–5.
- 44 Sonnentag S, Venz L, Casper A. Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *J Occup Health Psychol* 2017;22:365–80.

seurattiin 54:ää työntekijää 2 viikkoa ennen, loman aikana ja 4 viikkoa loman jälkeen kyselylomake- ja online-päiväkirjamenetelmällä (31). Henkilön työsidonnaisuuden aste selvitettiin 3 viikkoa ennen lomaa.

Enemmän sitoutuneilla loma-aika johti pikemminkin suurempaan hyvinvointiin kuin vähemmän työsidonnaisilla. Loma siis tasoitti eroja työntekijöiden välillä, eikä lomasairaustaan ole yksiselitteinen ilmiö.

Lomaan liittyvistä vaikutusmekanismeista voisi kuitenkin päätellä, että hyödyt korostuvat stressaavassa työssä olevilla ja ovat vähäisempiä niillä, jotka voivat toteuttaa itseään työssä ilman liiallista kuormittumista. Toisaalta työstressi voi myös vähentää lomasta saatavaa hyötyä, ja näin paineen vähentäminen sekä ennen että jälkeen loman saattaisi lisätä edullisia vaikutuksia (29).

Loman pituuden vaikutus

Loman tyypillä – yksi pitkä vai useita lyhyitä – on vaikutusta saavutettaviin terveyshyötyihin. Pitkä lomajakso työstä, jossa kukaan muu ei huolehdi tehtävistä loman aikana, voi altistaa stressille loman jälkeen. Lyhyempien lomien yhteydessä samantyyppistä stressiä ei välttämättä ehdi syntyä. Työssä, jossa joku muu hoitaa tehtävät loman aikana, pitkä loma taas voi antaa mahdollisuuden todelliseen palautumiseen.

Loman terveysvaikutuksia selvittäneissä tutkimuksissa on yleensä kohteena ollut vähintään viikon mittainen loma. Kuitenkin edellä mainituissa hollantilaisitutkimuksissa jo 4–5 päivän mittaisista lomista oli ainakin lyhytaikaista hyötyä (25,26). Niistä näyttää olevan hyötyä myös metabolisen oireyhtymän kannalta (21).

Saksalaisten keskiportaana johtajien tutkimuksessa selvitettiin 4 päivää kestävä loman vaikutuksia (32). Satunnaistetussa tutkimuksessa puolet vietti miniloman kotonaan ilman työntekoa ja puolet hotellissa ilman perheenjäseniään. Hotelliryhmän jäsenet osallistuivat kerran ohjattuun liikuntaan ja jooga-tyyppiseen rentoutukseen. Koettu stressi väheni, elpyminen ja hyvinvointi kohentuivat kummassakin ryhmässä, joskin enemmän hotellilomaa pitäneessä ryhmässä. Kummassakin ryhmässä

positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnin kannalta oli havaittavissa vielä 45 päivää loman jälkeen.

Lääkäri ja loma

Loman lähestyessä loppuaan moni saattaa miettiä, miten työt taas lähtevät sujumaan. Lomalla voi tätäkin kautta olla terveysvaikutuksia – jos lomalta palaja on lääkäri ja potilaat saavat huonompaa hoitoa.

Kanadalaisista kirurgeista tehdyn tutkimuksen mukaan lomalta paluulla ei kuitenkaan ollut vaikutusta potilaiden kuolleisuuteen, leikkauksien pituuteen tai tehohoitojaksoihin (33). Yhdysvaltalaisilla kirurgiaan erikoistujilla paikalliset taitotestit sujuivat jopa paremmin, jos ennen koetta oli pidetty lomaa (34).

Brittilääläikäreille suunnattu kysely näytti, että rentoutumisella ja vapaa-ajan vietolla ylipäänsä ei ollut vaikutusta uupumuksen ilmaantuvuuteen. Sitä selittivät muut tekijät kuten neuroottisuus ja sisäänpäinkääntyneisyys. Sen sijaan vapaa-ajanvietto liittyi parempaan viihtymiseen työssä ja työtehoon (35). Voidaan siis kysyä, kuinka paljon lomaan liittyvät hyödyt johtuvat lomasta ja kuinka paljon lomailijasta.

Loman terveyshaitat

Lomanviettoon liittyvät haitat johtuvat yleensä siitä, että loman aikana poiketaan tavanomaisen elämän rutiineista ja altistutaan poikkeavalle ympäristölle. Myös lisääntynyt vapaa-aika sellaisenaan voi altistaa haitoille, kuten alkoholinkäytölle tai ylensyönnille. Loman mahdollisia haittoja on kerätty taulukkoon (taulukko 1) (36–42).

Loman terveyshaittoja koskeva tutkimustieto ei ole helposti tulkittavissa, mutta julkisuudessa usein esillä ovat liikenneonnettomuudet ja lisääntynyt päihteiden käyttö. ”Holiday heart syndrome” tarkoittaa lomien yhteydessä lisääntyviä rytmihäiriöitä, joiden taustalla on liiallinen alkoholinkäyttö. Joululoman aikaan tapahtuva lihominen on myös monelle tuttu ilmiö.

Liikunnallinen loma voi ymmärrettävästi lisätä vammariskiä, jos lomaliikunta poikkeaa yleensä harjoitetusta, esimerkiksi sukeltaminen, riippuliito ja vaellukset. Ihmisjoukoissa erilaisten infektioiden riski on lisääntynyt, esimerkiksi norovirus-epidemia tai koronataunnat Keski-Euroopan hiihtokeskuksissa talvella 2020.

Yksilöllisistä riskeistä tavallisia ovat turistiritulit, sukupuolitaudit tai lisääntynyt alkoholin-

SIDONNAISUDET

Timo Strandberg, Mika Kivimäki:
Ei tähän katsaukseen liittyviä
sidonnaisuuksia.

tai huumeiden käyttö. Näitä pohditaan myös tiedotusvälineissä aina lomakauden jälkeen. Myös perheongelmiin liittyvät psyykkiset oireet voivat kärjistyä lomaillessa. Aurinkoloma voi aiheuttaa ihon palamista ja melanoomariskiä ja autoiluloma lisää liikenneonnettomuuden riskiä. Pitkät lomaan liittyvät lentomatkat voivat altistaa laskimotukoksille ja aikaerorasituksen tyyppiselle uupumukselle.

Lomaan voi myös liittyä stressiä. Joko niin että työ häiritsee tarpeellista elpymistä loman aikana, tai niin että loma itsessään aiheuttaa stressiä. Tällaista ”lomasairautta” kuvattiin noin 3 %:lla hollantilaisista miehistä ja naisista (30). Tilaan liittyy voimakas vastuuntunto ja pätemisen tarve, ”työnarkomania”, joskaan täyttä yksimielisyyttä tilan luonteesta ei ole (31).

”One size fits all” ei päde tässäkään.

Koronapandemia ja loma

COVID-19-epidemia on tuonut uuden ja monipuolisen näkökulman loman terveysvaikutuksiin (taulukko 2). Eräät lomakeskukset Euroopassa saivat nimityksen ”viruslinko”, koska siellä tartunnat levisivät tehokkaasti. Samoin lomaristeilyillä tapahtuneet tartunnat saivat jo pandemian alkuvaiheessa huomiota ja kertoivat infektion luonteesta suljetussa yhteisössä (43).

Lisääntynyt etätö ja kotona oleskelu ovat vähentäneet tartuntatautien riskiä, mutta myös häivyttäneet työn ja vapaa-ajan eroa. Matkustusrajoitukset ovat häirinneet lomamatkoja ja joidenkin ammattiryhmien lomia on lykätty tai peruttu.

Tähän mennessä loma ja COVID-19-tutkimukset ovat käsitelleet etenkin infektion leviämistä ihmisiä kokoavissa lomatilanteissa, mikä onkin

odotettua. Pandemia vaikuttaa myös muilla tavoin lomaan, vapaa-aikaan ja työjärjestelyihin. Näiden yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia vaikutuksia koskeva tutkimus on vasta alkamassa eikä tutkimusta terveyden kannalta juuri vielä ole.

Päätelmiä

Kun vuotuinen loma-aika on laillinen oikeus ja YK:n ihmisoikeuksiinkin kuuluva, voi moni ajatella loman ”medikalisoinnin” olevan tarpeetonta. Loman terveysvaikutuksiin kohdistuu kuitenkin suuri yleisön kiinnostus – etenkin jos vaikutukset ovat positiivisia.

Hyötyjä näyttääkin tulevan, ainakin loman kestäessä. Koska vaikutukset keskimäärin hiipuvat nopeasti, loman terveysvaikutusten tutkiminen on tuonut uusia ideoita lomajärjestelyihin (44). Pitkän loman sijasta voi olla järkevämpää pilkkoa loma-aika minilomiin (esim. 4 pv) vuoden aikana. Viitettä näihin liittyvistä hyödyistä saatiin edellä kuvatuista tutkimuksista (21,25,26,32). Myös fyysinen aktiivisuus, rentoutustekniikat ja meditaatio loman aikana saattavat pitkittää lomavaikutusta. Näitä voi toki harrastaa ilman lomaakin.

Myös lomailijan ominaisuudet vaikuttavat – ”one size fits all” ei päde tässäkään. Kaikki eivät välttämättä nauti lomasta, etenkin jos sen jälkeen odottavat tekemättömät työt. Heille loma voi jopa lisätä stressiä. Toisilla painonhallinta saattaa heikentyä tai alkoholin kulutus lisääntyä loman aikana.

Koronapandemian mukanaan tuomat ilmiöt, kuten etätöön lisääntyminen, voivat johtaa siihen, että työ ja loma-aika sekoittuvat yhä enemmän ja vaikuttavat haitallisesti palautumiseen. Matkailutapojen muutoksella pandemian vuoksi voi olla sekä positiivista että negatiivista vaikutusta työjärjestelyihin, lomaviittoon ja terveyteen. ●

ENGLISH SUMMARY | www.laakarilehti.fi/english
Health effects of a holiday

**TIMO STRANDBERG, MIKA
KIVIMÄKI**

TIMO STRANDBERG
Professor of Geriatrics
University of Helsinki and
University of Oulu

Health effects of a holiday

Vacation (holidays) generally implies a restricted period of time which an individual spends during the year outside their ordinary work or duties using the time for recovery, rest, recreation, traveling or other leisure activity. Vacation is usually taken annually but its frequency, duration and quality may vary. Vacation is mainly considered to be associated with health benefits, but potential harms must also be recognized, such as seen during the COVID-19 pandemic and its spread in holiday resorts. In a few observational follow-up studies, shorter annual vacation has been associated with higher long-term morbidity and mortality, especially depression and cardiovascular disease. Benefits of vacation are often explained by the effect-recovery theory: allostatic load accumulated during work is relieved during vacation leading to biological, psychological and social recovery. These effects have been supported by randomized trials, although the effects are often short lived. Improving the quality and form of vacation could be a solution.