

# Uus teadusdoktor Erve Sõõru

## TEADUS- JA ARENDUSTÖÖTAJATE UNE JA TÖÖKORRALDUSE EBAKÕLAD NING UNEUURINGUTE PERSONALISEERIMINE

Kopsuarst Erve Sõõru kaitses Tallinna Tehnikaülikooli tervisetehnoloogiate instituudis 15. novembril 2019 filosoofiadoktori väitekirja teemal „Teadus- ja arendustöötajate une ja töökorralduse ebakõlad ning uneuuringute personaliseerimine“ (*Mismatch of sleep and work arrangements among research and development employees and personalisation of sleep studies*). Väitekirja juhendajad olid professor Peeter Ross Tallinna Tehnikaülikooli tervishoiutehnoloogiate instituudist ning professor Aaro Hazak Tallinna Tehnikaülikooli majandusanalüüsi ja rahanduse instituudist.

Huvi une ja unehäirete vastu on viimastel aastakümnetel suurenenud. Unehäireid esineb järjest sagedamini, need häirivad inimeste igapäevast toimetulekut ja võivad halvendada töötulemusi. Inimesi võib liigitada oma ööpäevaste rütmide järgi eri kronotüüpideks: hommikutüübiks, õhtutüübiks ja

liigitamata tüübiks. Tavapäraselt eeldatakse, et kõik eelnimetatud tüübid peavad järgima nn üheksast viieni töögraafikut, kus individuaalseid vajadusi ei ole võimalik arvestada. Siiski võib arvata, et mõned kronotüübid vajavad tavapärasest erinevat tööaega, et olla produktiivsemad ja konkurentsivõimelisemad.

Doktoritöö eesmärk oli välja selgitada, milliste kronotüüpide korral on unerežiim töökorralduse tõttu häiritud, ning leida, milliste kronotüüpide puhul kannatab magamisharjumuste tõttu isiku loomuline töövõime. Selle pilootuuringu eesmärk on teema algatamine, jättes samas ruumi edasisteks suurema mahuga uuringuteks, ka meditsiiniliste töötajate hulgas.

Töö teiseks eesmärgiks oli uneaegse hingamishäire uuringuteks kasutatava seadme abil isiku tuvastamise meetodi väljatöötamine ja patenteerimine. Kõige sagedamini kasutatav andur uneaegsete



Foto: TaiTech

hingamishäirete uurimiseks on pulssoksümeeter, millel on oluline roll hüpokseemia varajases avastamises ja oksühemoglobiini desaturatsiooni näitamisel öötundidel. Valminud meetodit on võimalik kasutada erinevate uneuuringute ambulatoorsel läbiviimisel ja telemonitoringul.