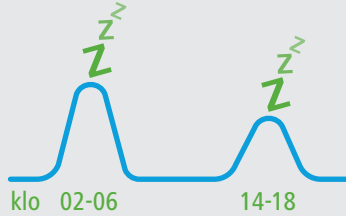


Torju väsymystä

Väsymys on yleinen kaikenikäisten kuljettajien ongelma. Väsyneenä tarkkaavaisuus heikkenee ja virheet lisääntyvät. Nuku riittävästi ja käytä lepoaika viisaasti.



Unentarve useimmilla
6–9 h / vrk.



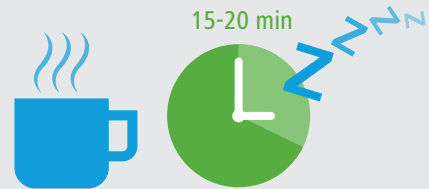
Väsymys korostuu
aamuyöllä ja iltapäivällä.



Syö työvuoroa ennen ja
sen aikana monipuolisesti.
Vältä raskaita aterioita.



Ajamisen jatkumiseen tähtäävät
kikkakonstit eivät useinkaan toimi.



Jos väsymys yllättää tien päällä, pidä tauko
ja ota lyhyet tirsat. Kofeiini ennen tirsjoja
tehostaa niiden piristävää vaikutusta.

Väsyneenä ei saa, eikä tarvitse ajaa, koska lakikin sen kieltää.
Työnantajan velvollisuus on huolehtia siitä, että työn tekeminen on turvallista.

! Hälyttäviä merkkejä ajon aikana

haukottelu

hiekkaa silmissä

pään nuokahtelu

kaistalla vaeltelu

Taajaman ulkopuolella nukahdetaan herkemmin. Oma ajokuntoaan ei pysty arvioimaan liian väsyneenä. Auto ajautuu kaistalta ja suistuu tieltä. Äkilliset korjausliikkeet ovat raskaalla ajoneuvolla vaarallisia.

- Nukutko hyvin? Huonoksi koettu unenlaatu kielii onnettomuusriskin kasvusta.
- Keskustele työnantajasi kanssa, jos väsymys painaa työssä.
- Jaa hyväksi havaitsemasi vinkit muille.
- Tartuta vastuullinen toiminta myös työkaverieihisi.



Käy vielä testaamassa

liikenneturva.fi/VäsymysAmmattiliikenteessä



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Hakeudu tutkimuksiin, jos jatkuvalle väsymykselle ei löydy loogista selitystä

Jatkuva päiväväsymys ja nukahtelu kannattaa tarkistuttaa esimerkiksi työterveyshuollossa. Taustalla voi olla sairaus, jonka hoitaminen paitsi puree päiväväsymykseen ja nukahteluun myös ylläpitää ajokykyä. Lääkäri pyrkii ensi sijassa vaalimaan ajoterveyttä. Kaksi ammattikuljettajaa, joilla uniapnea todettiin alle 40-vuotiaina, kertovat kokemuksistaan.

Silloin, kun uniapnea todettiin, olin taistellut sen kanssa useamman vuoden. Viimeinen puoli vuotta oli aika lailla helvettiä. Nukuin tunnin pätkiä öisin ja heräsin tukehtumisen tunteeseen. Elämänlaatu paheni tosi paljon, hermot kireivät. Pahimmillaan oli töissä, kun purettiin kuormaa. Oli seisoskelua. Kun nojasin kärryä vastaan, otin tirsat. Sinnikkyydellä on pärjätty ne ajat.

Vuosia muut perheessä kertoivat, että kuorsaan ja on hengityskatkoksia. Kärsin päiväväsymyksestä joka päivä. Klo 8–10 tuli totaalinen sippi, vaikka nukuin omasta mielestäni paljon. Mietin, että se on vain työväsymystä ja menee itsestään ohi. Puolisoni suostutteli hakeutumaan työpaikkalääkärille. Uniapnea oli silti yllätys.

i

Uniapneaan löytyy useita eri hoitomuotoja. Molemmilla kuljettajilla on käytössään ylipainehoitolaite CPAP. Laitteeseen kiinnitetyn maskin avulla ylipaine pitää hengitystiet auki. Moni tottuu maskiin nopeasti. Heillä tottuminen vei kuitenkin aikaa.

Alussa suhtauduin sairauteen välinpitämättömästi. Lääkäri sanoi lopulta suoraan, että pahimmassa tapauksessa ajo-oikeus viedään. Puolisen vuotta kesti, että opin käyttämään maskillista CPAP-laitetta. CPAP-laitteeseen on saatavilla lisäosia, kuten hengitysilman kostuttaja. Maskeja on useita erilaisia.

Kun pääsin lääkäriin, joka otti asian vakavasti, annettiin testerit kotiin. Kaksi viikkoa meni ja lääkäri soitti. Sanoi, että vaikealla uniapnealla mennään. Siitä on noin viisi vuotta. Meni vuoden päivät, että kroppa tottui CPAP-laitteeseen. Vedin maskia unissani pois. Lähtöpaineet, joilla laite tuotti happea, olivat korkeat vaikean uniapnean takia.

Nyt olen uudessa työssä, jossa tehdään saman viikon aikana päivä- ja yövuoroa. Laitteen soveltaminen arkielämään on tästä syystä toisinaan vieläkin haasteellista, mutta palkitsevaa.

Kun totuin laitteeseen, niin en osaa edes sanoa kuvata. Se oli kuin uudestisyntyminen. Työssä ajan päivävuoroa. Pidän laitetta vapaa-ajan reissuilla mukana. Ulkomaille lähtiessä saa lääkäristä paperin lentoliikenteeseen. Jos uniapnea on oikein hoidettu, niin jokainen huomaa sen vireystilan. Lääkärin varaaminen ja testerit kotiin menee kauppareissulla.

Mitä on uniapnea?

Uniapnea tarkoittaa unenaikaisia hengityskatkoksia. Taustalla on ylähengitysteiden ahtaus. Muut saattavat havaita uniapnean kuorsauksesta tai hengityskatkoksista. Hengityskatkosten takia unen laatu on heikkoa. Oireina on muun muassa väsymystä ja ärtymistä, jopa muistihäiriöitä. Uniapnea sairautena on hyvin yleinen, varsinkin keski-ikäisillä ja raskaan ajoneuvon kuljettajilla. Tutkimuksiin on syytä hakeutua oireisena. Hoito ennaltaehkäisee myös muita sairauksia.

Lähteet ja lisätietoa uniapneasta:

Tarnanen ym. 2022 Sairastatko tietämättäsi uniapneaa?
Käypähoito.fi ja www.hengityслиitto.fi/unilukkarit

Yhteistyössä:



Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

