

Tämä on rinnakkaistalenne. Sen viitetiedot saattavat erota alkuperäisestä /

This is a self-archived version of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Version: Final draft

Copyright: © The Author(s) 2019

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /
To cite this article please use the original version:

VORNANEN, J. 2019. Väsymys liikenteessä riski. Ammattikuljettaja. Nro 4, s. 24.

Väsymys liikenteessä riski

Teksti: Jouni Vornanen

Väsymys liikenteessä on merkittävä ongelma ja itse asiassa yleisin riskitekijä liikenneonnettomuuksissa. Väsymyksen on arvioitu olevan taustalla joka kuudennessa kuolonkolarissa. Noin neljännes kuljettajista on joskus torkahtanut rattiin. Liikenneturvan mukaan lähes jokainen on ajanut väsyneenä.

Unilääkäri, dosentti Henri Tuomilehdon mukaan väsymyksen taustalla voi olla lukuisia syitä. Yleisin syy väsymykseen on kuitenkin unen puute eli ihminen on nukkunut vähemmän kuin hänen oma unentarpeensa olisi. Huolestuttavaa on, että valtaosa näistä ihmisistä myös itse tiedostaa nukkuvansa liian vähän.

– Yli 16 tunnin valvominen heikentää ajokykyä samassa määrin kuin puolen promillen humala. Yli 24 tunnin yhtämittäinen valveilla olo vastaa jopa promillen humalatilaa. Valvomisen jälkeen jo pienikin määrä alkoholi eskaloi tilannetta entisestään.

– Tarkkaavaisuuden vaihtelu eri vuorokauden aikoina on yksi suurimmista syistä väsymysonnettomuuksiin. Suurin osa nukahtamisonnettomuuksista tapahtuu yöllä kello yhden ja kuuden välillä.

Tuomilehto muistuttaa, että pitkä ajoaika ei sinällään altista nukahtamiselle. 60 prosenttia kuolemaan johtaneista onnettomuuksista, joissa kuljettaja on nukahtanut rattiin, tapahtuu ensimmäisen tunnin aikana.

– Väsymys on syytä ottaa vakavasti aina, myös silloin, kun edessä on lyhyt ja tuttu ajomatka. Tiemerkinät ja liittyvät saattavat jäädä väsyneenä huomaamatta.

Unihäiriöt kansansairaus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan joka viides suomalainen kärsii pitkäaikaisesta uniongelmosta. Yli 300 000 ihmistä käyttää säännöllisesti unilääkkeitä. Puolet aikuisista kokee olevansa väsynyt arkisin.

Tuomilehto selventää ongelmaa. Unihäiriöistä kärsivä saattaa nukahtaa muita helpommin rattiin. Heitä tulee valistaa normaalia korkeammasta riskistä nukahtaa tien päällä. Esimerkiksi uniapnean on to-



Kuva: Tomi Hehli/Tammi

HENRI TUOMILEHTO

- Harvoja lääkäreitä, joka päätyönään hoitaa unihäiriöpotilaita.
- Sparrannut satoja huippu-urheilijoita parempaan palautumiseen.
- Ohjannut lukuisia yrityksiä edistämällä jaksamista ja työkykyä laadukkaana unen avulla.
- Lääketieteen dosentti, Itä-Suomen yliopisto 2009.
- Unilääketieteen erityispätevyys ja Eurooppalainen unilääketieteen pätevyys
- Kuopion yliopistollinen sairaala, Montrealin yliopistosairaala, Uniklinikka Oivau-ni, Coronaria Uniklinikka.
- Tuore kirja ”Nukkumalla menestykseen” Henri Tuomilehto & Jouni Vornanen (Tammi 2019).

dettu lisäävän autoilijoiden pakonomaista päiväväsymystä ja onnettomuusriskiä.

– Lainsäädännön mukaan päiväaikaista vireystilan laskua aiheuttava uniapnea on este ajamiselle. Ammattiautoilijalla jo lievemmästä vireystilan laskusta uniapneaan liittyen aiheutuu ajokielto. Mutta nyt huomio! Tutkimuksiin hakeutumista ei kannata pelätä tai lykätä.

– Uniapnea on merkittävä terveydellinen haitta muutenkin kuin pelkästään liikenneonnettomuutta lisäävän riskin takia.

Ajokielto on poikkeuksetta aina tilapäinen. Ja koska uniapneaan on olemassa tehokkaat hoidot, säännöllisen hoidon myötä kuljettajan ajokielto voi olla hyvin lyhyt, parhaimmillaan kuukausi. Hoidon onnistuminen uusien säädösten mukaan tulee aina varmistaa vireystilamittauksin.

– Tämä on oireista kärsivien ammattiautoilijoiden hyvä pitää mielessä, jos empii unitutkimuksiin hakeutumista ajoluvan menettämisen pelossa.

Myös lääkityksessä Tuomilehto näkee ongelmia. Uniongelmia hoidetaan varsin usein uni- ja nukahtamislääkkeillä. Nämä lääkkeet ovat pääsääntöisesti tarkoitettu tilapäiskäyttöön.

– Pitkäaikaisesti käytettäessä niiden haittavaikutusriskit lisääntyvät merkittävästi. Välillä näin joudutaan toimimaan, mutta aina yksilöllisen arvioinnin ja huolellisen opastuksen kautta. Lääkkeiden vaikutusaika on pidempi kuin usein luullaan.

– Tämä on hyvä pitää mielessä, jos etenkin aamuyöstä puntaroi uni- tai nukahtamislääkkeen ottoa. Uneen liittyviä asioita tulee yhä tehokkaammin selvittää etenkin ammattikuljettajien terveystarkastuksissa.

Henri Tuomilehto on hyvän unen lähettiläs. Jo 15 vuoden ajan hän on tutkinut unta, unen vaikutuksia terveyteen. Tuomilehdon mielestä ihminen voi parantaa nukkumistaan: jopa olemassa olevia unihäiriöitä. Nyt häneltä on ilmestynyt odotettu kirja ”Nukkumalla menestykseen”.

Tuomilehdon vastaanotolla on käynyt tuhansia potilaita ja hän on työskennellyt satojen yritysten kanssa kohti parempaa jaksamista ja työkykyä. Tällä hetkellä hän työskentelee muun muassa NHL-joukkue Columbus Blue Jacketsin, Oulun Kärppien, Vammalan Lentopallon ja Suomen Olympiakomitean uniasiantuntijana. Artikkelin kirjoittaja on ”Nukkumalla menestykseen” teoksen toinen kirjoittaja. □