



Ammattikuljettajan ajoterveys

MINNA HONKANEN

YLEISLÄÄKETIETEEN EL, TYÖTERVEYSLÄÄKÄRI

Sidonnaisuudet

- u Pihlajalinna
- u Rovaniemen kaupunki

- u Lapin onnettomuuksien tutkijalautakunnan lääkärijäsen
- u Liikennelääketieteen erityispätevyyskoulutuksessa

Ajokyky on eri asia kuin ajoterveys

- u Hetkelliseen ajokykyyn vaikuttavat:
 - u Yleiset inhimilliset tekijät (aistien ja muistien rajoitukset)
 - u Yksilölliset inhimilliset kehitykselliset tekijät (mm kyvyt, ikä)
 - u Yksilölliset terveydelliset tekijät mm sairaudet, lääkkeet, päihteet
 - u kuljettajan tila mm univaje, stressi, motivaatio
 - u Työskentelyolosuhteet mm häiriöt, lämpötila ja muut altisteet

Kuljettajat luokitellaan terveysterveys- vaatimuksiltaan kahteen ryhmään

- u R1: A, B, M ja T -luokat siis moottoripyörä, henkilöauto, pakettiauto ja henkilöautovetoinen ajoneuvoyhdistelmä, mopo ja traktori
- u R2: C-, D, E-luokat siis kuorma-auto, linja-auto ja niiden vetoiset yhdistelmät. Lisäksi R2 vaatimukset tulevat täyttyä mikäli B-luokan ajoneuvoa käyttää ammattimaisesti
 - u Taksiautoilijat
 - u Ambulanssikuljettajat ja muut hälytysajoneuvokuljettajat

Tilastoa koko maasta

- u Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnan tilastoa v 2013-2017, joissa yhtenä osallisena on ollut ammattikuljettaja
 - u Ammattiajo, työajo, luvanvarainen liikenne
- u Vuosina 2013-2017 ammattiautoilijoille yhteensä 280 onnettomuutta koko maassa,
 - u näistä 229 johti kuolemaan
 - u 224:ssä osallisena kuorma-auto
 - u 34:ssä osallisena linja-auto
 - u 8:ssa osallisena henkilö- tai pakettiauto
 - u Vain 24 ammattiautoilija pääaiheuttajana



Tilastoa Lapin alueella tapahtuneista onnettomuuksista

- u Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnan tilastoa v 2013-2017, joissa yhtenä osallisena on ollut ammattikuljettaja
 - u Ammattiajo, työajo, luvanvarainen liikenne
- u Vuosina 2013-2017 ammattiautoilijoille yhteensä 5 onnettomuutta Lapin alueella
 - u Näistä 5 johti kuolemaan
 - u 3:ssa osallisena kuorma-auto
 - u 2:ssa osallisena linja-auto
 - u Kaikki vasta-puolen aiheuttamia
 - u Epävirallisesti laskettuna pelkästään 2018 3 ammattiliikenteen kuolemaan johtanutta onnettomuutta

Onko ajoterveys kuolonkolareiden taustalla?

- u V. 2009 tutkimuksen mukaan 15-25% KAIKISTA liikenneonnettomuuksista on taustalla ollut myötävaikuttavana tekijänä sairaus
- u Sepelvaltimotauti, diabetes, verenpaineeseen liittyvä sydänvika
- u Aivohalvauksen- tai aivovamman jälkitilat
- u Määrittämättömät mielenterveydenhäiriöt, depressio, skitsofrenia, alkoholi- tai huumeriippuvuus
- u Ei-sairaudellinen syy: alkoholin vaikutuksen alaisena ajaminen

Ammattikuljettajien terveyskäyttäytyminen on heikompaa

- u Lihavuus, tupakointi ja vähäinen liikunta on yleisempää
- u Sydän -ja verisuonisairauksia on keskimääräistä enemmän
- u Uniapenaa on joka 5:llä suomalaisista linja-auton kuljettajista ja joka 4:llä kuorma-auton kuljettajista
 - u Uniapneaan liittyy lihavuus, metaboliset sairaudet
- u Henkinen ja kehollinen stressi ja uupuminen ovat yleistä
- u Vain kolmasosa kuljettajista arvioi jaksavana työskennellä alalla eläkkeeseen saakka, vain harva selviää ammattikuljettajana läpi koko työuran
- u Sairastavuuteen vaikuttavat työssä esiintyvät terveysriskit ja kuormitustekijät sekä kuljettajan terveyskäyttäytyminen (vastuu omasta ajoterveydestä)

Ammattikuljettajien vakavat sairaudet

- u Alle 55v enemmän kuolemaan johtaneita sydäninfarkteja kuin keskimäärin miehillä riski 1,2ertainen amerikkalaisessa aineistossa, ruotsalaisen tutkimuksen mukaan riski oli 3,3ertainen
- u Ammattikuljettajilla on todettu lisääntynyt riski aivoinfarktiin, vaara 1,2-1,3ertainen muuhun väestöön
- u Yhteinen tekijä näissä tupakointi, verenpaine, ylipaino, verenrasva-arvot
- u Ammattikuljettajien sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin puuttuminen on erityisen tärkeää, mukaan lukien diabetes ja uniapnean riskitekijät
- u metabolisten sairauksien ilmentymisen riskiä lisää yötyö ja univaje, yhdessä ja erikseen. Metaboliset sairaudet vaikuttavat yleisesti havainnointi ja keskittymiskykyyn

Työperäiset riskitekijät ajoterveyden vaarantumiselle

- u Henkinen kuormitus: kiire, ajamiseen liittyvä kuormitus, epäsäännöllinen työaika, yötyö, univaje ja väsymys, uhkailu
- u Fyysinen kuormittuminen; ergonomia, lastaus, purku
- u Melu
- u Kemialliset altisteet
- u Onnettomuusvaara ja fyysinen väkivalta

Työterveyshuolto osana ajoterveyden ylläpitoa

- u Työterveyshuolto on lakisääteistä, usein ammattikuljettajat toimivat yrittäjinä, jäävät työterveyshuollon ulkopuolelle; yrittäjä on itse vastuussa itsestään.
- u Ammattikuljettajien terveysriskien minimointi, ennaltaehkäisy
- u Varhainen sairauksien tunnistaminen ja hoito
- u Terveysten ja toimintakyvyn edistäminen
 - u Kuljettajan terveys paranee, onnettomuusriski pienenee, liikenneturvallisuus paranee
- u Kuljettaja vastaa itse ajamisestaan

Näppituntumaa vastaanotolta

- u Sydän ja verisuonitaudit yliedustettuina, erityisesti verenpainetaudin huono hoitotasapaino
- u Uniapnea
- u Ylipaino
- u Diabetes näyttäytyy erityisesti kakkostyypin diabeteksena
- u Mielenterveyshäiriöt, uniongelmat yliedustettuina
- u Erityisesti uni-, nukahtamis- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö!

Ajoterveysvaatimukset R2 tavallisimpien sairauksien osalta

- u Sepelvaltimotauti: mm. oireileva angina pectoris, PCI, CABG
- u Verenpainetauti: 180/110mmHg
- u Uniapnea: AHI index >15 eli vireystilan heikkous saattaa aiheuttaa ongelmia liikenteessä. Edellyttää vuosittaista seuranta.

- u kouristaminen ja epilepsia: 5vuotta ajokielto ensimmäisestä, jos toinen kohtaus tänä aikana; vaatimus 10 vuotta kohtaukseton ilman lääkitystä. Jos epilepsia ajankohtainen ei uutta ajokorttihakemusta tule puoltaa
- u Mielenterveyshäiriöt: vaatimukset riippuvat sairauden laadusta, vakavuudesta ja ilmenemisestä. Ohjeistus on lavea mutta huomioi erilaisten tavallisimpien tautien luonteen
- u Uni- ja nukahtamislääkkeet: Suomessa ei ole yksiselitteistä ohjeistusta. Keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden käyttö ei ole suositeltavaa, suurina käyttömäärinä on este ajamiselle.

Pari sanaa diabeteksesta

- u Lisääntyvä kansansairaus, johon vaikuttaa geeniperimä, ruokavalio, liikuntatottumukset, ylipaino ja stressitekijät
- u Diabetesta sairastavan henkilön ajoterveysvaatimukset täytyvät, kun:
 - Hän käy säännöllisesti lääkärin tarkastuksessa ja ajoterveys arvioidaan ja arvio kir-jataan hoitokertomukseen 1-3 vuoden välein
 - Hänellä ei ole ollut vakavaa hypoglykemiaa edeltävän 12 kuukauden aikana
 - Hän tunnistaa verensokerin laskuin oireet täysin
 - Insuliinia tai muita hypoglykemiariskiä lisääviä lääkkeitä käyttävä henkilö seura-a itse verensokeriaan vähintään kaksi kertaa päivässä ja ajotilanteisiin liittyen (ennen ajamista ja pidemmällä matkoilla 2-3 tunnin välein)
 - Hän osoittaa ymmärtävänsä liian matalan verensokerin aiheuttaman riskin ajoneu-von kuljettamiselle ja liikenteessä toimimiselle
 - Liian korkean verensokerin aiheuttamat riskit on myös huomioitu
 - Diabetekseen ei liity sairauksia jotka oleellisesti heikentävät ajoterveyttä
- u Yksikin vakava hypoglykemia aiheuttaa terveystieteisen pysyvän R2 ajokiellon

Ajoterveysarvio

- u Periaatteessa ajoterveysohjeiden mukaan arvioitava jokaisessa lääkärikontaktissa.
- u Ajokortti-ikäkausi tarkastukset:
 - u R1 kuljettaja voi vakuuttaa terveydentilan täyttävän ajoterveysvaatimukset 70-ikävuoteen saakka. Sen jälkeen laajennettu ajoterveystarkastus (yleensä 75- vuotiaana ensimmäinen)
 - u R2 kuljettaja ei voi vakuuttaa: 45-vuotiaasta eteenpäin 5 vuoden välein, 68-vuotiaana laajennettu ajoterveystarkastus, voimassa 2vuotta kerrallaan.
- u Sairauden tai lääkityksen muuttuessa

Ajoterveysarvio...

- u Sairauden tai lääkityksen aiheuttama ajoterveyden heikentyminen
 - u Tilapäinen= kesto 6kk tai alle, suullinen ajokielto ja merkintä potilasasiakirjoihin
 - u Pysyväisluonteinen= kesto arviolta yli 6kk kirjallinen ilmoitus poliisille ajokyvyn muutoksesta
- u Ajoterveyskannanoton lisäksi lääkäri voi ehdottaa:
 - u Uutta lääkärin tarkastusta määräajassa
 - u Erikoisalan kannanottoa mm. silmälääkäri, neurologi, geriatri
 - u Terveysperusteista ajokoetta
 - u Ajokoetta

Lähteet

- u Taficom, Ajoterveyden arviointiohjeet lääkäreille – 1.7.2018
- u M. Sainio luento: Ammattikuljettajien ajoterveyden arviointi työterveyshuollossa, työterveyslaitos
- u T.Paajanen Neuropsykologin näkökulma ajokykyyn, luento 2019, Työterveyslaitos
- u Partinen, M. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Terveysportti, Duodecim 2010
- u S.Visuri et al. Kuljetusyrittäjät kuntoon 2011, Työterveyslaitos
- u Onnettomuusinstituutti tilastot 2013-2017

Kiitos!

