

28.10.2019 Unilääketiede 2019

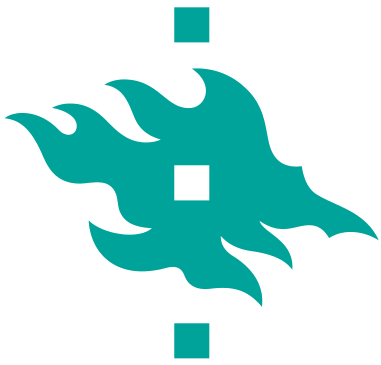
**Unihäiriöpotilaan ajoterveysohjeet
työterveyslääkärin näkökulmasta**

**Rea Lagerstedt, työterveyshuollon erikoislääkäri
kliin.opett. Helsingin yliopisto**



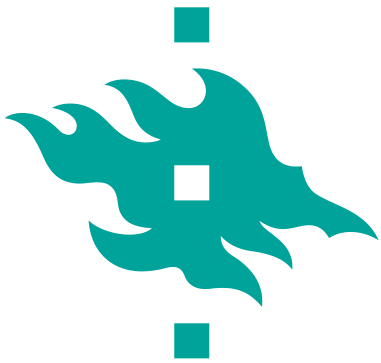
Sidonnaisuudet

- **Unettomuuden Käypä Hoito –suositus työryhmä**
- **Koulutustilaisuusyhdistyötä lääkealan yritysten kanssa**
- **Unettomuuden lääkkeettömän hoidon tutkimus**
- **Unilääketieteen erityispätevyyttä suorittamassa**
- **Vastaanottotoimintaa (Helsingin Uniklinikka, Aava Pasila, Mehiläinen)**



Esityksen sisältö

- 1. Maantieliikenne toimialana työterveyden näkökulmasta**
- 2. Unihäiriöt työterveyslääkärin näkökulmasta**
- 3. R2 ajoterveysohjeet ja unihäiriöt**
- 4. Lyhyesti: työterveyshuollon toimintamallista ja esimerkki toimintamallista**



Työpaikat / työntekijät työterveyden asiakkaina

- Taksinkuljettajat
- Rekan kuljettajat
- Bussin kuljettajat
- Kuorma-auton kuljettajat
- Jakeluauton kuljettajat
- Pelastuslaitoksen ym työntekijät
- Muut ammattikuljettajat
- Työssään autoa käyttävät
- Muut autoilevat työntekijät





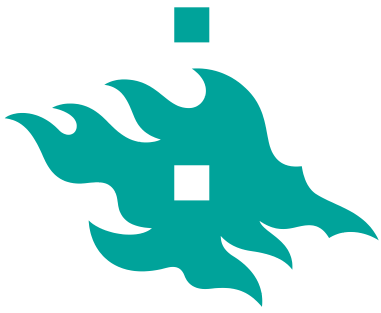
Maantielikenteen työpaikat

- 150 000 henkilöä
- 15 000 Linja-autonkuljettajaa
- 17 000 taksinkuljettajaa
- 70 000 tavaraliikenteessä
- Eniten kuorma-auton kuljettajia
- Suurin osa pieni yrityksiä- työllistävät, 1-9 henkilöä 50 % yrityksistä
- Vähintään 300 henkeä – työllistävät, 2% kaikista.
- Niiden palveluksessa 40% kaikesta alan henkilöstöstä
- (Autoliikenteen työnantajaliitto ry)



Alaan liittyy terveystuotemyönteisyyden näkökulmia





Erityisesti maantieliikenteessä nähdään näitä terveyshuolia

- Vähäinen liikunta
- Ruokailun epäs. ja laatu
- Tupakointi - Päihteet
- Ylipaino- MBO ja niihin liittyen Verenpainetauti, Diabetes Sepelvaltimotauti ja uniapnea
- Epäsäännölliset työajat- yötyö
- Univaje- vrk- rytmin häiriintyminen- unettomuus
- Masennus
- Monisairaat- oireiset
- Tuki- ja liikuntaelinvaivat





- Tapaturmariskit purkaus – ja lastaustyössä erityisesti
- Vakavat tapaturmat
- Yötyö- pitkät työvuorot
- Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen
- Taloudelliset reunaehdot
- Työpaikkaruokailun vaje
- Pienten työpaikkojen työterveyshuolto- ei sair.hoitoa
- Pienillä ei ts-organisaatiota päihdemalleja- alkoholukkoa
- Päihdeongelmat lisääntyneet'
- Työkyvyttömyys



Työterveyshuollon ote on – keinoja terveyden edistämiseen

- Moniammatillista
- Keihään kärki
ehkäisyssä
- Kuntoutukseen
ohjaamisessa
- Työkyvyn tuessa
- Seurannassa
- Työhön paneutu-
misessa



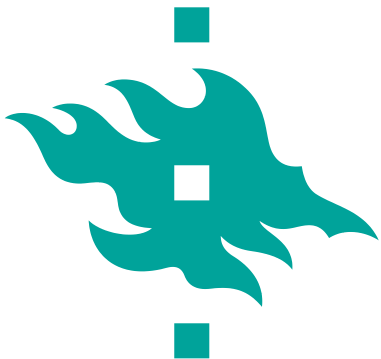


Miten työterveyshuolto on järjestetty- terveyden edistämiseen keinoja

- Ehkäisevä (KELA 1)
 - Lakisääteiset työpaikkaselvitykset ja toimintasuunnitelma
 - Terveystarkastukset:
 1. Lakisäät. –turvallisuuskriittinen työ-
 - Altistelähtöiset ,yötyö, kem.altisteet,väkivallan uhka, melu
 - Alkutarkastukset-työhösijoitustarkastukset
 - Määräaikaistarkastukset- MAT- muu seuranta
 2. Vapaaehtoiset terveystarkastukset ja terveyden ja työkyvyn tuki- ohjaus ja neuvonta- terveyden seuranta
- Vapaaehtoinen sairaudenhoidon sopimus (KELA 2)

Ammattikuljettajan lakisäät. terveystarkastukset

- **Työturvallisuuslaki 11 §** Erit. vaaraa aiheuttava työ: Jos työstä saattaa aiheutua erityistä tapaturman tai sairastumisen vaaraa, tällaista työtä saa tehdä vain siihen pätevä ja henkilökohtaisten edellytystensä puolesta työhön soveltuva työntekijä
- **Työterveyshuoltolaki 13 §** kohta 2)
Velvollisuus osallistua terveystarkastukseen työ- tai toimintakykynsä selvittämiseksi työstä aiheutuvien, terveydentilaan kohdistuvien vaatimusten vuoksi.
- **Vna Hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, 7 §**
terveystarkastus on järjestettävä työn terveydellisten erityisvaatimusten perusteella.
- **Terveystarkastukset erityisen sairauden vaaraa aiheuttavassa työssä (Vna1485/2001§8)**
- **Työaikalaki**
- **Laki yksityisyyden suojasta työelämässä**
- **Ajokorttilaki 18 § (Ajokortin terveysvaatimukset ryhmässä 2)**
- **Trafin ajoterveysohjeet lääkärille**
- **EU Direktiivi 2006/126EY**



On suositeltavaa tehdä ajoterveyden arvio työterveyshuollon terveystarkastuksen yhteydessä





Taksinkuljettajan ajolupa, Traficom

Kuva
Aamulehti

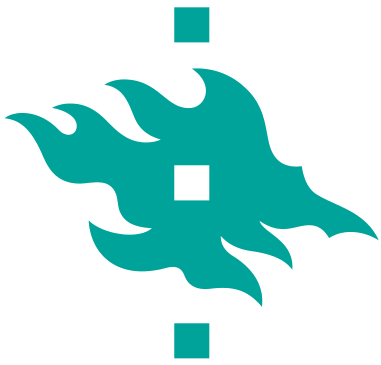
- ”Sinulle voidaan myöntää taksinkuljettajan ajolupa, jos olet saanut B-luokan ajokortin vähintään vuotta aiemmin Suomessa tai muussa EU- tai ETA-valtiossa,
- Parhaillaan käsitellään taksinkuljettajan ajolupahakemuksia, jotka ovat tulleet vireille 22.10.2019. Hakemuksia on jonossa 424 kpl (Päivitetty 25.10.2019).
- et ole ajokiellossa,
- **täytät ryhmän 2 ajoterveysvaatimukset**
- olet suorittanut hyväksytysti taksinkuljettajan kokeen ja
- sinulla ei ole luvan myöntämisen estäviä rikos- tai sakkorekisterimerkintöjä.”

Työkyky- ajoterveys- ajokiky

Esim. taksikuljettajan terveystarkastus

- **Terveystarkastus työhönsijoitettaessa (tthoitaja- tthlääk.)-alkutarkastus**
 - Haastattelu työ -ja terveystottumuksista; näkö ja kuulo, Verenpaine, kolesteroli, verensokerit, verenkkuva, maksakokeet, elektrolyytit, Krea, EKG, laaja huume-ja lääkeaineseula,
 - Muut laboratorionkokeet tarv., audit-kysely, diabetesriski-kysely,
 - Vuorotyökysely ja uniapneaseula,
 - Rokotussuojan tarkistaminen.
- **Määräaikaistarkastuksen** sisältö kuin edellinen
Huumeseula tarvittaessa.2 ens. yötyövuotena 1/ v, sitten yksilölliseen riskin arviointiin perustuen 1-3 vuoden välein.

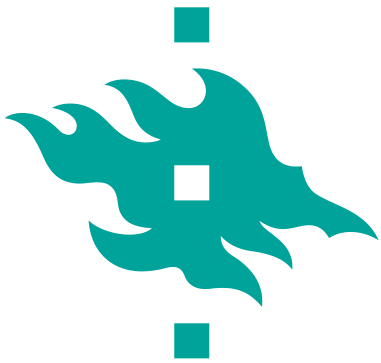
- **Terveystarkastus onnettomuuden tai läheltä piti tilanteen jälkeen:** Sisältö pääsääntöisesti kuten määräaikaistarkastuksessa.
- **Terveystarkastus sairausvaiheiden yhteydessä:**
esim. pitkän työkyvyttömyysjakson jälkeen sekä työntekijän terveystilan ja työkyvyn sitä edellyttäessä: Sisältö pääsääntöisesti kuten määräaikaistarkastuksessa.
- **Lopputarkastus työuran tai altistuksen päätyttyä:**
Sisältö pääsääntöisesti kuten määräaikaistarkastuksessa.
- **Yrityksen työkykyä ylläpitävään toimintaan liittyvä tarkastus:** erityisesti etsitään kuntoutustarvetta. Tarkastukset tekee terveydenhoitaja, joka ohjaa tarvittaessa lääkärintarkastukseen. Tehdään terveystarkastus suunnitelma.
- **Liikenteen Turvallisuusviraston (Traficom) edellyttämät terveystarkastukset ajokortin uusimiseen liittyen:**
tarkastus terveydenhoitajalla ja lääkärillä, sisältö kuten määräaikaistarkastuksissa. Tarkastukset pyritään ajoittamaan samanaikaisesti määräaikaistarkastusten kanssa.



Unihäiriöt ja ajoterveys työterveyslääkärin näkökulmasta

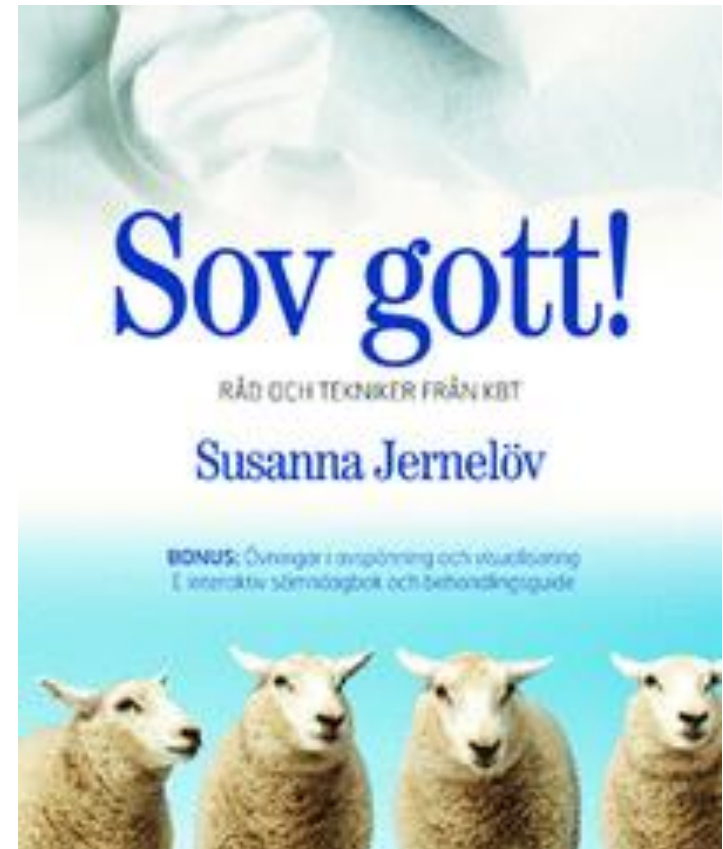
- Huolellinen työanamneesi-työn vaatimukset- kokemus
- Toimintakyvyn selvittäminen- erityisesti vireys, väsymys ja psykososiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky
- Elintavat

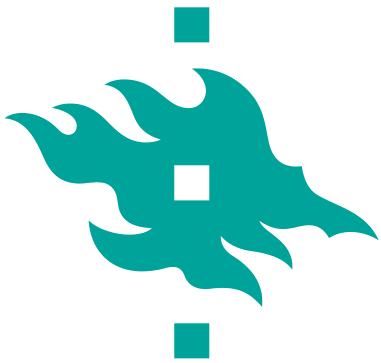




Unihäiriöt ja ajoterveys työterveyslääkäarin näkökulmasta

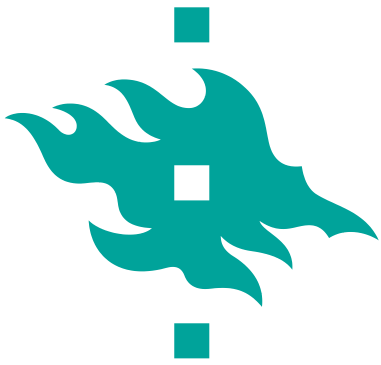
- **Obstr. uniapnea**
- **Unettomuus**
- **Levottomat jalat**
- **Unettomuuden taustalla olevia masennus, ahdistus**
- **Kipu, tules-vaivat**
- **Vaihdevuosisoireet**
- **Prostatavaivat, Kilpirauhasoireet ym**
- **Univaje, itselähtöinen**





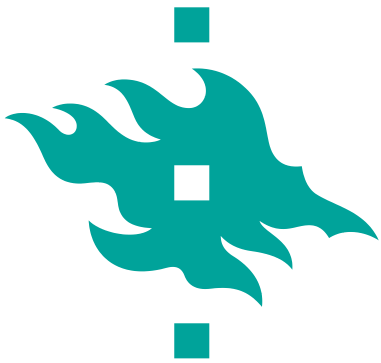
Työperäiset unihäiriöt

- **Univaje- pitkät työpäivät**
- **Työstressi**
- **Muut psykososiaaliset työhön liittyvät tekijät**
- **Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat**



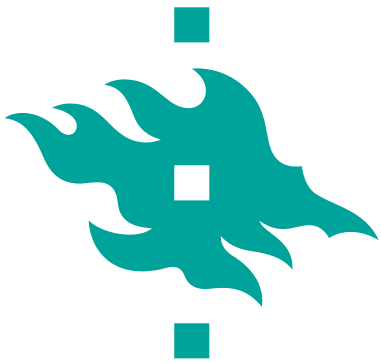
Minkä takia hakeudutaan vastaanotolle

- Väsymys
- Unettomuus
- Haluttomuus
- Voimattomuus
- Mieliala laskenut
- Muistiongelmia- keskittymiskyky
- Verenpaineongelma
- Verensokeriongelma
- Paino nousut



Univajeen seurauksia

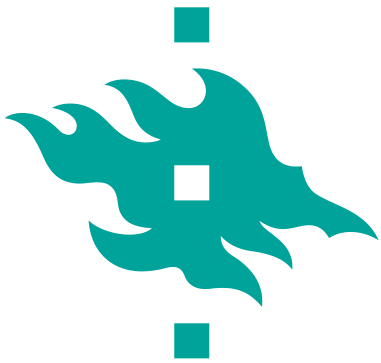
- Looginen päättelykyky heikkenee
- Luovuus ja ongelmanratkaisukyky heikkenevät
- Muisti ja oppiminen heikkenevät
- Toiminnanohjaus heikkenee



Diagnostiikka

- Status
 - Yleinen habitus
 - Psykomotoriikka, vireystaso
 - Mieliala, ahdistuneisuus (BDI, BAI, OASIS, GAD-7, MDQ)
 - BMI, vyötärön ympäryys, leukakulma, kaulan ympäryys, nielu

Huolellinen anamneesi



R2- R1- Unihäiriöt

- Vaikutukset vireystilaan ja kognitiiviseen suoriutumiseen-väsymyksen merkitys
- Tarvitaan huolellista anamneesia ja tutkimuksia, erotusdiagnostiikkaan, jonka mukaan jatketaan.
- Työpaikat määrittävät, mitä tutkimuksia sopimukseen voi kuulua
- Jos uniapneaepäily: jatketaan yöpolygrafialla (yksityispuoli, terveyskeskus, poliklinikat, tilanteen mukaan)
- Keskeistä olisi saada nopea arvio ja välttää pitkät ajokiellot, nopea hoito
- Jos uniapnea, nopea CPAP hoito, muu hoito ja elämäntapamuutosten tukeminen (laihutus, tupakka ym)

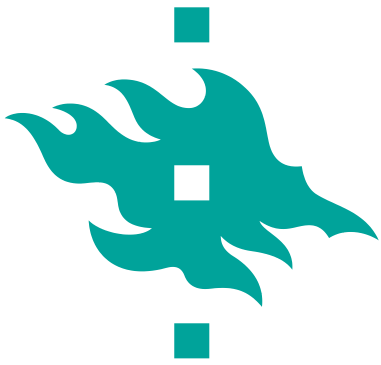


R1 ja R2 terveystaamimukset ja obstruktiivinen uniapnea

- Ryhmän 1 kuljettajalla ei ole ajo-oikeutta, jos hänellä on uniapneasta johtuva vaikea nukahtamistaipumus
(kuinka usein on kokenut itsensä väsyneeksi ajaessaan autoa, on joutunut läheltä piti tilanteeseen, tai on joutunut liikenne-onnettomuuteen rattiin nukahtamisen takia.

Tilapäinen ajokielto hoitovasteen toteamiseen saakka, kirjataan ylös, suullinen

- Jos 6 kk sisällä ei hoitovastetta, ilmoitus poliisille
- Sää jatkaa ajamista, jos hoito obj. Onnistunut eikä vireystila ole alentunut



R1 ja R2 terveystaamimukset ja obstruktiivinen uniapnea

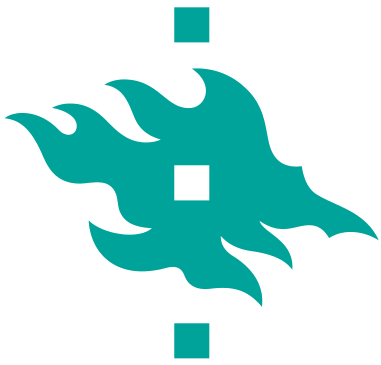
- Ryhmän 2 kuljettajan ajoluvan estää lievempikin vireystilan häiriö, jonka tulisi olla varmistettu tutkimuksilla tai vireystilaa arvioivalla terveystaamusteisella ajokyvyn testauksella.
- Tilapäinen ajokielto hoitovasteen toteamiseen saakka, kirjataan ylös, suullinen
- Jos 6 kk sisällä ei hoitovastetta, ilmoitus poliisille
- Sää jatkaa ajamista, jos hoito obj. Onnistunut eikä vireystila ole alentunut. Seuranta vuoden välein



Uni on elämän suola ja nautinto

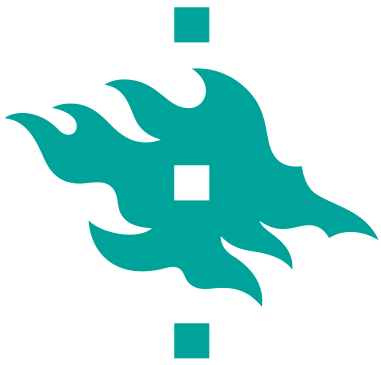
Kiitos! Kysymyksiä, kommentteja!





Diagnostiikka

- Yöpolygrafia uniapneaa epäiltäessä
- Unipolygrafia ainakin vaikeissa, pitkittyneissä, ”hoidollisena”
- Aktigrafia joskus (vuorokausirytmien häiriöt)
- Lab anamneesin ja statuksen mukaan
PVK, TSH, Fe, Gluk, CDT, huumeeseula jne



Riittävä unipainetta tarvitaan

