

Ammattikuljettajan ajo-oikeus ja uniapnea

1

Huomaat itselläsi uniapnean oireita (päiväväsymys, aamupäänsärky, keskittymiskyvyn puute, ärtyneisyys) tai kuulet kuorsaavasi ja hengityksesi katkeilevan nukkessa.

2

Hakeudu mahdollisimman nopeasti terveydentilasi kokonaisarviointiin.

- ▶ Vastaat väsymiskyselyyn
- ▶ Kerrot oireistasi
- ▶ Raportoit läheltä piti -tilanteista ja mahdollisesta kolarihistoriasta
- ▶ Mahdollinen unirekisteröintitutkimus.

TYÖTERVEYSHUOLTO

TERVEYSKESKUS

3

Lääkäri toteaa uniapnean (Katso tarkemmin kääntöpuoli).

4a



Sinulla on hyvä hoitovaste. > Säilytät ajo-oikeutesi ja sovit seurannasta.



Hoidon vaikutuksia ja vireystilaasi seurataan säännöllisesti vuosittain (taksinkuljettajat, C- ja D-ajokorttiluokat).



4b

Vireystilasi on alentunut.

- ▶ Mahdollinen tilapäinen suullinen enintään 6 kuukauden ajokielto ja sairausloma kunnes hoito saadaan aloitettua.



Hoito onnistuu. Saat ajo-oikeuden takaisin.

Väsymysoireet jatkuvat ja tarvitaan lisää hoitoa ja tutkimuksia.
▶ Vireystilatutkimus.
▶ Ajosimulaatiotesti.
▶ Vapaaehtoinen ajokoe.

Lääkäri arvioi ajo-oikeutta testien perusteella.



Läpäiset testin ja ajo-oikeus palautuu.



Jos vireyshäiriö ei reagoi riittävästi hoitoon 6 kuukaudessa, asiasta ilmoitetaan poliisille.

- ▶ Ammattikuljettajilla esiintyy uniapneaa keskimääräistä enemmän.
- ▶ Uniapnea voi aiheuttaa merkittävää vireystilan alenemista, mikä vaikuttaa kykyyn toimia liikenteessä.
- ▶ Uniapnea ei merkitse suoraan ajokieltoa tai estettä ammattikuljettajana toimimiselle.
- ▶ Hoitamaton uniapnea on aina riski itselle ja muille liikenteessä.

Lähteet: Käypä hoito -suositus 2022, Liikenne- ja viestintävirasto Traficomin Ajoterveyden arviointiohjeet terveydenhuollon ammattilaisille 2021, Turun yliopistollisen keskussairaalan Ajoterveyspoliklinikan ohjeistus Traficom ajoterveyden arviointiohjeiden soveltamisesta uniapnea ja hengitysvajepotilaiden ajoterveyden arvioinnissa 2017.



Uniapnean diagnosointi, hoito ja seuranta terveydenhuollossa

1

Lääkäri arvioi ammattiin ja työvuoroihin liittyvien asioiden lisäksi unen pituutta, elintapoja, mahdollisia allergioita ja muita sairauksia.

- ▶ Saat lähetteen lääkäriltä uniapnea- tai muihin tutkimuksiin.
 - > Saat laajempaa uni- tai suppeampaa yöpolygrafia-mittausta eli unirekisteröintiä varten tutkimuslaitteen kotiin. Anturit mittaavat yöntasi. Palautat laitteen terveydenhuoltoon seuraavana aamuna.
 - > Lisäksi selvitetään painoindeksi, verenpaine, nenän tukkoisuus ja pään alueen fysiologiaa.



2

Tieto unirekisteröinnin tuloksista

3a

Ei uniapneaa

- ▶ arki jatkuu kuten ennenkin



3b

Uniapnea diagnoosi

- ▶ uniapnean vaikeusasteet voidaan jaotella:

LIEVÄ UNIAPNEA

5–15

hengitys-
katkoa tunnissa

KESKIVAIKEA UNIAPNEA

16–30

hengitys-
katkoa tunnissa

VAIKEA UNIAPNEA

YLI 30

hengitys-
katkoa tunnissa

CPAP-laitehoito

Omahoito

4

Hoidon ja omahoidon seuranta

- ▶ Varaa seurantakäyntiaika itse.

Huolehdi itse omahoidon onnistumisesta ja terveellisistä elintavoista:

- ▶ Panostat painonhallintaasi.
- ▶ Liikut säännöllisesti.
- ▶ Olet savuton.
- ▶ Vähennät alkoholia.
- ▶ Huolehdi rokotussuojastasi.
- ▶ Käytä CPAP-laitetta ja huolehdi huollosta ohjeen mukaisesti.



Tule mukaan Hengityслиiton tai paikallisen hengitysyhdistyksen vertais-toimintaan.



- ▶ Jos tarvitset ylipainelaittehoitoa eli CPAP-laitteen, saat terveydenhuollon kautta sovitettavaksi sinulle sopivan mallin ja sen jälkeen oman laitteen käyttöösi.
- ▶ Osalle riittää asento- ja mahdollinen kiskohoito omahoidon tukena.
- ▶ Leikkaushoidon tarve on harvinaista.

Kysy, onko sinun mahdollista saada terveydenhuollon kautta elintapaneuvontaa.

