

Syfja og akstur

Umferðarstofa
samkvæmt heimild frá
National Sleep Foundation
í Bandaríkjunum

<http://www.sleepfoundation.org>

<http://www.drowsydriving.org>

Yfirlit

- Umfang vandamálsins
- Einkenni syfjuaksturs
- Ert þú í áhættuhópi?
- Áhrif þreytu
- Minnkaðu áhættuna

Hversu mikið vandamál
er syfjuakstur?

Tölur um fjölda slysa í Bandaríkjunum

Afleiðingar ár hvert af völdum syfju við akstur:

- 100.000 lögregluskráð umferðarslys
- 1.550 látnir vegfarendur
- 71.000 slasaðir vegfarendur
- 12,5 milljarða dala kostnaður
- Ein milljón umferðarslysa til viðbótar eru talin tengjast athyglisskortri, sem eykst við þreytu (Knipling, 1995)

Vantalin slys

- Aðeins helmingur slysanna er tilkynntur (Miller, 1991)
- Sex fylki skrá ekki upplýsingar um þreytu (NSF, 1998)
- Lögregla er ekki þjálfuð til að greina þreytu
- Það er ekki til nein aðferð til að fá niðurstöðu (t.d. blóðrannsókn)
- Tilkynningar þolenda ófullnægjandi
- Þreyta er oft tengd öðrum þáttum (t.d. áfengi og eiturfjum)

Önnur tölfræði

Niðurstöður bandarískrar könnunar um svefn sem gerð var árið 1999 sýndi að:

- 62% sögðust hafa ekið syfjaðir undanfarið ár
- 27% höfðu sofnað við stýrið
- 23% þekktu einhvern sem hafði sofnað við stýrið

Hver eru einkenni
umferðarslysa sem orsakast
af syfju?

Einkenni slysa sem orsakast af syfju

- Flest verða frá miðnætti til klukkan 6 að morgni og um eftirmiðdag (dægurbundin niðursveifla)
- Ökumaðurinn er einn og líklegra að hann sé karlmaður
- Ökutæki er ekið út af vegi og lendir á fyrirstöðu
- Flestir árekstrar eru aftan á eða beint framan á annað ökutæki
- Engar sannanir finnast um hemlun eða að ökumaður hafi reynt að forðast slys
- Mörg slysanna leiða til alvarlegra meiðsla og/eða dauða (Pack, 1995)

Ert þú í áhættuhópi?

Ert þú í áhættuhópi?

Athugaðu eftirfarandi áður en þú ekur af stað:

- Illa sofin(n) eða þreytt(ur)
- Þjáist af svefnleysi, lausum svefni eða svefnþurrð
- Ekur um langan veg án nægilegrar hvíldar
- Ekur að næturlagi, um eftirmiðdag eða þegar þú átt undir eðlilegum kringumstæðum að vera sofandi (Knipling, 1994)

Ert þú í áhættuhópi? (framhald)

- Tekur þú inn slævandi lyf
- Vinnur þú yfir 60 stundir á viku
- Vinnur þú meira en eina vinnu og er aðalvinnan vaktavinna
- Drekkur þú áfengi, þó í litlum mæli sé
- Ekur þú ein(n) eða á löngum, myrkvuðum, tilbreytingarsnauðum vegi eða eftir vegi í dreifbýli

Áhættuhóparnir

- Ungt fólk
- Vaktavinnufólk
- Atvinnubílstjórar
- Einstaklingar sem hafa ekki verið greindir með svefnóreglu eða hafa ekki hlotið viðeigandi meðferð við henni
- Einstaklingar í ferðum milli landa
- Aldraðir

Áhrif syfju og þreytu

Algeng svefnvandamál

- Langvinnt eða skammvinnt svefnleysi (yfir 50% fullorðinna íbúa Bandaríkjanna þjást af þessu)
- Hrotur (90 milljónir Bandaríkjamanna hrjóta, 37 milljónir af og til)
- Kæfisvefn (12-18 milljónir Bandaríkjamanna)
- Fótaóeirð (2-15%)
- Skyndimók, narcolepsy (1 af hverjum 2000 íbúum Bandaríkjanna)

Áhrif svefnleysis og þreytu

- Verri viðbragðstími, dómgreind og sýn
- Vandasamara að vinna úr upplýsingum og verra skammtímaminni
- Minni hæfni, aðgæsla og skert hreyfigeta
- Aukið þunglyndi og árásargjarnara atferli
- Dottar oftast – örsvefn – stuttur (2/3 úr sekúndu) svefn

Þreyta sambærileg við áfengi

- Ef einstaklingur vakir í 18 klst. skerðist hæfni hans sem samsvarar því að hann sé með 0,5 prómill áfengis í blóði
- 24 klst. = 1 prómill áfengis í blóði (Dawson & Reid, 1997; Williamson & Feyer, 2000)
- Einstaklingar með væg eða miðlungs einkenni kæfisvefns, sem voru án meðhöndlunar sýndu minni hæfni en hjá þeim sem voru með 0,6 prómill áfengis í blóði (Powell, 1999)
- Eftir fjögurra stunda svefn getur einn bjór haft sömu áhrif og sex bjórar (Roehrs o.fl., 1994)



Hvernig getur þú minnkað
áhættu þína?

Þekktu einkenni þreytu

- Erfitt að sjá skýrt, halda augunum opnum eða höfðinu uppi
- Dagdraumar; ráfa um - óskipulagðar hugsanir
- Geispi eða nudda augun stöðugt
- Ekur milli akreina, ekur of nærri bílnum á undan og missir af skiltum og fráreinum
- Eirðarlaysi og pirringur

Áður en lagt er af stað

- Fáðu góðan nætursvefn, helst 8 klst.
- Takið hlé frá akstri á hverjum 160 km eða á tveggja stunda fresti í langferðum
- Hafið með ykkur ferðafélaga sem getur fylgst með ykkur og gætt að þreytueinkennum
- Forðist áfengi og sljóvgandi lyf

Áður en lagt er af stað

- Ef þið eruð þreytt takið ykkur þá lúr eða drekkið drykk sem inniheldur koffín áður en þið farið af stað
- Ráðfærið ykkur við lækni ef þið eruð oft syfjuð á daginn eða eigið erfitt með að sofa um nætur

Aðgerðir í akstri

- Stöðvið aksturinn
- Farið út af veginum á öruggum stað og sofnið augnablik t.d. 15 mínútur
- Látið farþega taka við akstrinum
- Drekkið drykk sem inniheldur koffín
- Treystið ekki á “öðrum ráðum” gegn syfjuakstri
- Gætið að yfirborðsmerkingum við vegaxlir

Samantekt

- Syfjuakstur er stórt vandamál
- Þreyta hefur áhrif eins og áfengi og lyf
- Allir geta verið í áhættuhópi
- Til eru einfaldar leiðir til að berjast gegn syfjuakstri
- Mikilvægt er að sofa vel og munum að aka með varúð... Komum lífandi heim!