



Ennakointi ja ammattikuljettajan ajoterveys

Eija Honkanen, Ammattikuljettajan ajoterveys -webinaari 10.11.2020

**Organisaation ja työn johtamisen rooli
ammattikuljettajan ajokunnon ja
ajoterveyden ylläpitämisessä**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Eija Honkanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020
Tekniikan ala
Insinööri (AMK), logistiikka

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Taustani

- Lapin koulutuskeskus REDU, lehtori logistiikka-ala
- Liikenneturvan kouluttaja v. 2004
- Ajokorttiluokka A BE CE DE
- Autonkuljettaja / yhdistelmäajoneuvonkuljettaja v.1991
linja-autonkuljettaja v. 1992
liikenneopettaja v. 1995
aikuiskouluttaja / ammatillinen opettaja v. 2008
logistiikan insinööri v. 2020
- Opinnäytetyö, toimeksiantajana Liikenneturva



Esityksen sisältö

Käsitteitä

Ammattikuljettajan työ ja alan toimintakulttuuri

Ammattikuljettajan työn riskitekijät

Työn vaikutukset muuhun elämään

Ammattikuljettajan ajoterveys on yhteinen asia

Yhdessä ennakoiden tulevaan

Käsitteitä



- Ennakointi
tulevien tilanteiden ennustamista, riskien tunnistamista ja niiden torjumista omaa toimintaa muuttamalla.
- Ajokunto
kehon ja mielen hetkellinen tila, johon vaikuttavat mm. korkea kuume, mieliala, päihteet, väsymys ja tilapäinen lääkitys. Riittävä ajokunto on kehon, mielen ja aistien tasapainoa. Arvioijana jokainen itse.
- Ajoterveys
autolla-ajokykyyn vaikuttava terveydentila, joka voi heikentyä terveydentilan heikentyessä tai sairauksien huonon hoitotasapainon vuoksi. Arvioijana lääkäri.

Ammattikuljettajan työ ja alan toimintakulttuuri



- Vaativaa, itsenäistä ja vastuullista
- Epäsäännöllistä, usein öiseen aikaan sijoittuvaa
- Suoritealojen erilaisuus, pienyrittäjävoittoisuus
- Aikataulupaineet ja niistä johtuva kiire
- Ajamisen ohella yhä enemmän asiakaspalvelua sekä tekniikan ja automaation hallintaa
- Työympäristö haastava työolosuhteiden, ergonomian ja muiden tielläliikkujien vuoksi
- Toimintakulttuuriin kuuluu työhön sitoutuminen ja ammattitilpeys töiden tekemisestä ja aikataulussa pysymisestä
- Maskuliiniseen äijäkulttuuriin ei kuulu terveelliset elintavat ja omasta terveydestään huolehtiminen

Ammattikuljettajan työn riskitekijät

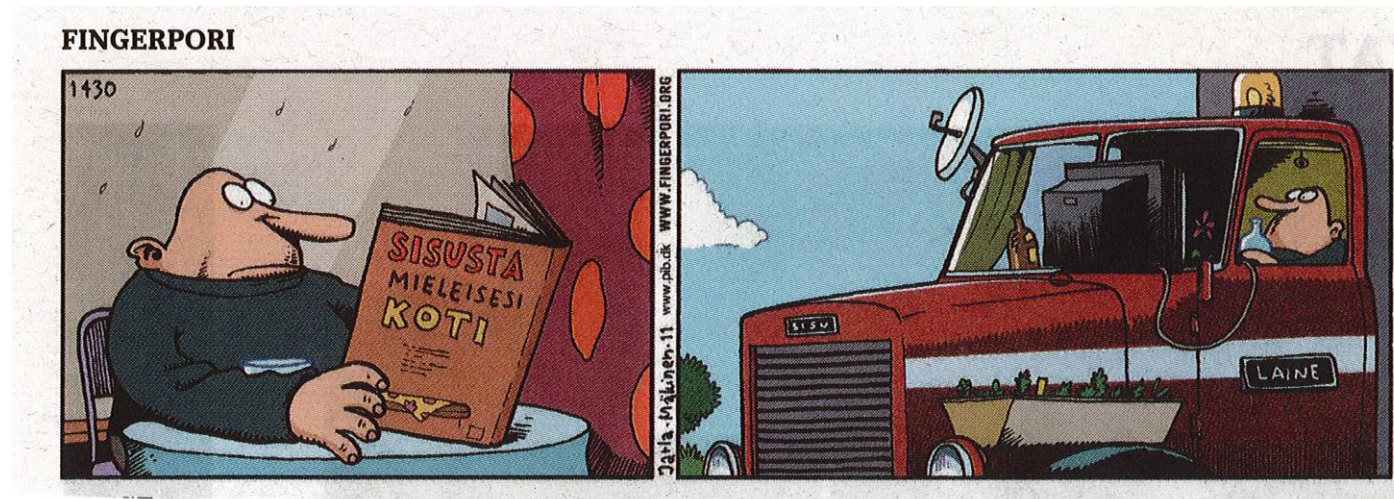


Altiste (terveysriski)	Kuormitustekijä
Tapaturman vaarat	- liukastuminen - kompastuminen - putoaminen - esineiden väliin puristuminen - liikennetapaturmat
Ergonomia	- jatkuva istuminen - jatkuvasti samana toistuvat työliikkeet - tilat - näytöt ja näyttöpäätteet - työn tauotus ja työtahti - raskaat nostot ja taakkojen kannattelu
Kemialliset ja biologiset vaaratekijät	- pakokaasut - terveydelle vaaralliset kemikaalit - syöpävaaralliset kemikaalit - pölyt
Fysikaalisen vaaratekijät	- melu - vaihtelevat lämpöolot ja vetoisuus - koko kehon värinä - valaistus
Psyykkinen kuormittuminen	- epäsäännöllinen työaika - pitkät työvuorot ja työsidonnaisuus - yötyö - aikataulupaine ja kiire - yksintyöskentely - väkivallan uhka - muu liikenne ja liikenneonnettomuudet - työilmapiiri ja johtaminen
Kognitiivinen kuormittuminen	- liikenteen, teknisten laitteiden ja asiakkaiden yhtäaikaista seuraamista - huomiokyvyn jakaminen - univaje - vireystilan aleneminen



Työn vaikutukset muuhun elämään

- Työn ja yksityiselämän yhteensovittamisen vaikeus
perhe-elämän sekä vapaa-ajanvieron vaatimukset ja tarpeet, työn epäsäännöllisyys, työhönsidonnaisuusaika
- Rajalliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ja terveelliseen syömiseen
Suuri osa ammattikuljettajista nukkuu ja syö huonosti sekä liikkuu liian vähän, mikä johtaa usein terveydellisiin ongelmiin, kuten alaselkäkipuihin, ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin, henkiseen ja ruumiilliseen stressiin, vireystilahäiriöihin, väsymiseen ja uniongelmiin.



Ammattikuljettajan ajoterveys on yhteinen asia

- Terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy yhdessä ennakoiden
- Päävastuu kuljettajalla itsellään
- Työn johtaminen ja organisaation sitoutuminen
hyvä työvuorosuunnittelu
yrityskohtaiset täsmäkoulutukset
työterveyspalvelujen saatavuus ja laajuus
tuki elintapamuutokseen
turvallisuuskulttuuri
- Koko ketjun vastuullisuus
- Valvonta



Yhdessä ennakoiden tulevaan



- Ammattikuljettajan ajoterveyden arviointijärjestelmän kehittäminen
 - alalle tulevien tarkastukset
 - alalla olevien tarkastukset
- Ennakointi ja varhainen puuttuminen työterveyshuollossa lisäävät merkittävästi ammattikuljettajien työ- ja ajoterveyttä ja sitä kautta liikenne- ja työturvallisuutta.
- Laaja työterveyshuolto ja säännölliset terveystarkastukset
- Ammattikuljettajan ajokunnostaan huolehtimiseen ja ajoterveyden ylläpitämiseen sekä terveellisiin elintapoihin kannustaminen edistävät liikenneturvallisuutta ja kuljettajien työurien pidentymistä.



Yhdessä olemme enemmän

Kiitos 😊