

Om du ofta känner dig sömning när du kör trots att du sovit under natten är det sannolikt att du är lider av en behandlingsbar sömnstörning.

Tala med din läkare om att få bli undersökt för detta.

SFSS SVENSK
FÖRENING för
SÖMNFORSKNING och
SÖMNMEDICIN



PROJECT **WAKE-UP BUS**
DON'T GIVE SLEEP A RIDE

**SÖMNING BAKOM RATTEN?
DAGS ATT VAKNA!**



SFSS SVENSK
FÖRENING för
SÖMNFORSKNING och
SÖMNMEDICIN

Att köra sömnig är *oansvarigt!*

Det är upp till dig att förhindra allvarliga olyckor.

Förare med sömnapné har 2-7 gånger ökad risk att råka ut för en olycka p.g.a. sömnheten.



Vilken påverkan har sömnhet på trafikolyckor?

Även om det inte är allmänt känt, så står sömnhet för ca 20 % av alla trafikolyckor, och är en av de största orsakerna till olyckor med dödlig utgång som inträffar på motorvägar.

"Sömnhet står för ca 20 % av alla trafikolyckor."

"Sömnhet bakom ratten är en av de främsta anledningarna till dödsolyckor, framför allt på motorvägar."

Vilka är de främsta orsakerna till sömnhet bakom ratten?

- **Sömnbrist.** Att man inte sover tillräckligt antal timmar under natten är den främsta orsaken till sömnhet bakom ratten.
Vid jämförelse med någon som sover 8 timmar per natt:
 - Att sova 6-7 timmar per natt ökar din risk 1,8 gånger för att råka ut för en olycka p.g.a. sömnhet. Sover du färre än 5 timmar per natt ökar risken för att råka ut för en olycka p.g.a. sömnhet med 4,5 gånger.
 - Håller du dig vaken 17-18 timmar försämras din körning så till den grad att det kan jämföras med att ha en alkoholnivå på 0,5 promille i blodet.
 - Håller du dig vaken 24 timmar i sträck försämras din körning till samma nivå som om du hade 1 promille alkohol i blodet.
- **Sömnstörningar** som sömnapné, narkolepsi, insomni m.fl. samt andra sjukdomar som kan medföra ökad sömnhet som bl.a. depression:
- Förare med sömnapné har 2-7 gånger ökad risk för att råka ut för en olycka p.g.a. sömnhet.
- **Läkemedel som kan ge ökad sömnhet** såsom lugnande medel, antidepressiva, sömntabletter, antihistaminer, antiepileptika, antipsykotika och muskelavslappnande medel m.fl.

Olyckor som orsakas av sömnhet inträffar vanligen mellan kl. 02.00-04.00 på morgonen och kl. 14.00-16.00 på eftermiddagen.

Ca 50 % av olyckor som beror på sömnhet involverar förare som är 25 år eller yngre.



Vem har störst risk för att råka ut för en olycka p.g.a. sömnhet?

- **Unga förare.** Eftersom kombinationen av sömnbrist och nattlig körning är vanlig bland förare som är 25 år eller yngre står de för 50 % av alla olyckor som är orsakade av sömnhet.
- **Män.**
- **Skiftarbetare.**
- **Yrkesförare.** Eftersom yrkesförare kör under långa tidsperioder, långa distanser, oftast på motorväg och många gånger även nattetid. Det är vanligt att de inte sover tillräckligt antal timmar per natt och ej heller under ideala förhållanden. **I denna grupp är det även vanligt förekommande med sömnstörningar typ obstruktiv sömnapné som kan bidra till ökad dagsömnhet.**
- **Andra faktorer som ökar risken för olyckor orsakade av sömnhet:** Att köra ensam, oerfarna förare, alkohol eller drogkonsumtion, att köra efter man ätit större måltider, att köra på motorväg, att köra långa sträckor. Men det är viktigt att ha i åtanke att olyckor även kan inträffa under korta sträckor.

När inträffar de flesta sömnrelaterade olyckorna?

De flesta olyckorna som är orsakade av sömnhet inträffar mellan kl. 02.00-04.00 på morgonen och mellan kl. 14.00-16.00 på eftermiddagen. Att enbart köra nattetid ökar risken för att råka ut för en olycka med 5-6 gånger. Under denna tid på dygnet är våra hjärnor inställda på att sova och reagerar därför både långsamt och inadekvat .

Hur upptäcker man att man är sömnhet?

De typiska tecknen för sömnhet är uppenbara för de flesta av oss, men vi ignorerar dem oftast.

Tecken man bör vara speciellt uppmärksam på:

- gäspningar
- ökad frekvens av blinkningar
- suddig syn eller dubbelseende
- nickande huvud
- koncentrationssvårigheter
- avtagande reaktionsförmåga
- torra ögon
- svårigheter att hålla ögonen öppna
- svårigheter att undvika att ögonlocken stängs
- rastlöshet
- vinglande och svårighet att följa körfältet

Sömn är den enda effektiva åtgärden för att avhjälpa sömnhet.

Så fort sömnheten inträffar är det svårt att undvika att somna plötsligt och utan förvarning.



Vad kan man göra för att undvika att somna vid ratten?

Även om flera förare involverade i trafikolyckor som berott på att de somnat vid ratten förnekar att de fick några kroppsliga förvarningar, så är det känt att insomning alltid föregås av vissa kännetecken. Så fort sömnheten har satt igång är det svårt att undvika att plötsligt och utan förvarning falla i sömn.

De strategier som normalt används av förare för att minska sömnheten är att öppna fönstren, lyssna på hög musik, tugga tuggummi, sänka värmen. Ingen av dessa åtgärder är dock effektiv i att minska sömnheten, de fungerar bara i några få minuter.

Att sova är den enda effektiva åtgärden för att avhjälpa sömnhet.

Därför är det bästa du kan göra om du känner dig sömrig att stanna på ett säkert ställe, dricka kaffe eller energidryck med minst 200 mg koffein och sova ca 15-20 minuter.

Det är också väldigt viktigt att UNDVIKA att:

- resa mellan midnatt och kl. 06.00 på morgonen
- köra långa resor utan stopp
- resa ensam
- köra långa resor efter en natt med dålig sömn
- resa efter en lång arbetsdag

Kaffe + en tupplur = 60-90 minuters vakenhetseffekt!

Det tar ca 30 minuter för kaffe att väcka dig, vilket ger dig möjlighet till en kort tupplur innan effekten sätter in. Även om ingen av dessa åtgärder i sig själv minskar sömnheten kan de tillsammans bli extra effektiva och effekten håller i sig ca 60-90 minuter.

**TÄNK PÅ
att både ditt och andras liv står på spel!**