



International
Association
of Oil & Gas
Producers

Väsymyksen ja unen hallinta



**Tiesitkö, että työpaikan
vaaratilanteiden ja
onnettomuuksien taustalla on usein
unen puute? Ja että väsymyksestä
pääsee eroon vain nukkumalla
hyvät yöunet?**

Tämä opas antaa lisätietoja väsymyksestä ja sen aiheuttamista riskeistä. Toivomme, että siitä on apua Fatigue Risk Management Programme -ohjelman (väsymystä koskevan riskinhallintaohjelman) laatimisessa – jos sellaista ei ennestään jo ole. Opas on tarkoitettu niin Shellin sisäiseen kuin ulkoiseen käyttöön johtajista huoltoasemien työntekijöihin. Kuten oppaassa selitetään, kaikki tarvitsevat riittävästi unta. Siten meillä riittää virtaa, voimme antaa parhaan työpanoksen ja, mikä tärkeintä, pysymme turvassa.

Pysy virkeänä ja turvassa

Väsymyksestä keskusteleminen

Tämä esite ja keskustelua herättävä juliste auttavat ongelmien esiin tuomisessa. Niissä on keskustelun aloittamisessa auttavia kysymyksiä:



Miten jatkuva kiire vaikuttaa sinuun?



Mitä asioita olet huomannut, kun ajat väsyneenä?



Miten tunnistat univajeen?



Miten paljon unta tarvitset?



Millaiset ovat nukkumaanmenoa edeltävät rutiinisi?

Katso väsymystä käsittelevä video:
youtu.be/TH2fFeGe8Os



Mitä on väsymys?

Väsymys tarkoittaa univajeen aiheuttamaa vireystason laskua ja unisuutta.

Sisäinen kello

Vuorokausirytmä – joka tunnetaan myös sisäisenä kellona – on uni-, valve- ja ruoka-aikoja määrittävä kehon luontainen rytmi, joka säätelee monia fysiologisia elintoimintoja. Ympäristöllämme on siinä tärkeä osa. Valon puute tai valolle väärään aikaan altistuminen voivat häiritä vuorokausirytmä ja aiheuttaa unettomuutta.



60%

aikuisista kärsii unettomuudesta
– heillä on vaikeuksia saada riittävästi unta muutamana yönä viikossa tai useammin



Tiesitkö?

Ihmisillä on ns. kiellettyjä uniaikoja – nukahtaminen on vaikeinta kello 8–12 ja 17–21.

Väsymyksen pääsyitä

Vuorokaudenaika

Hereillä pysyminen, kun keho haluaa nukkua – eli esimerkiksi yöllä.

Hereillä olon kesto

Mitä kauemmin on hereillä, sitä enemmän unta tarvitsee.

Unen määrä

Riittämätön unensaanti johtaa todennäköisesti väsymykseen.



Paras nukkuma-aika

Sisäinen kello kertoo, milloin on aika nukkua. Tärkein nukkuma-aika on kello 22–7.

Miksi uni on tärkeää?

Riittävä, hyvälaatuinen uni ylläpitää energiatasoa ja terveyttä – ja voi auttaa lisäksi seuraavissa asioissa:

- **Suorituskyky** – Se tukee muistia, oppimista ja keskittymistä. Univaje heikentää kykyämme keskittyä sekä vastaanottaa ja palauttaa mieleen uusia tietoja.
- **Mieliala** – Auttaa mielialan säätelyssä, sillä unen puute voi aiheuttaa ärtyneisyyttä, ylitunteellisuutta ja lyhytpinnaisuutta.
- **Fyysinen terveys** – Riittävä uni parantaa vastustuskykyä, niin että esimerkiksi toivot nuhasta nopeammin. Se vaikuttaa myös verensokeriin ja painoon huolehtimalla nälän ja kylläisyyden tunnetta säätelevien hormonien (greliini ja leptiini) tasapainosta.
- **Oma ja muiden turvallisuus** – Auttaa tulkitsemaan tilanteet oikein, tekemään päätöksiä, olemaan tarkkaavainen ja kommunikoimaan.
- **Elämänlaatu** – Hyvä unensaanti on terveyden ja onnellisuuden keskeinen osatekijä.

Väsymyksen vaikutukset

Väsymys vaikuttaa kaikkeen mielialasta yleiseen virkeystasoon, suorituskyykyyn ja terveyteen. Se vaikuttaa töissä, ratin takana ja sosiaalisissa tilanteissa – eli kaikissa arjen askareissa, joissa tarvitaan

- jatkuvaa keskittymistä
- nopeita reaktioita
- yksityiskohtien huomioimista
- riskien arviointia
- selkeää kommunikointia
- laajempaa ymmärrystä.

Mitä väsyneempiä olemme, sitä epätodennäköisemmin huomaamme sen.





1/5

Jopa **joka viidennessä** kuolemaan johtavassa tai vakavassa tieonnettomuudessa on osasyynä väsymys

250 t

250 000 ihmistä kuolee liikenteessä **vuosittain** väsymyksen vuoksi

Oikea tapa nukkua

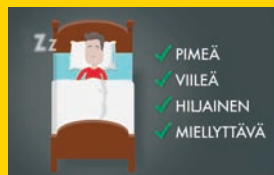
On elintärkeää saada riittävästi hyvälaatuaista unta, jos haluaa olla parhaimmillaan. Jos nuket hyvin, voit myös työskennellä, kommunikoida ja ajaa hyvin.



Tiesitkö?

17 tunnin hereillä olon vaikutukset vastaavat veren 0,5 promillen alkoholipitoisuuden vaikutuksia¹

Vinkkejä hyviin yöuniin



- Viileä, pimeä ja hiljainen makuuhuone
- Nuku riittävän pitkään – keskimääräinen unentarve on 7–9 tuntia vuorokaudessa
- Älä käytä herätyskellon torkkupainiketta
- Noudata tiettyä nukkumaanmenorutiinia
- Vältä siniselle valolle altistumista vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa – ei kannettavaa, taulutietokonetta, puhelinta tai televisiota makuuhuoneeseen
- Lisää päivittäisen unen määrää 15 minuuttia viikossa, kunnes nukut riittävästi
- Suunnittele työaikataulu siten, että voit nukkua paremmin

Väsymyksen ehkäisy työpaikalla kuuluu kaikille

On kaikkien velvollisuus auttaa väsymysriskin vähentämisessä työpaikalla. Työnantajien ja työntekijöiden on keskusteltava, jotta ongelma-alueet voidaan tunnistaa ja keksiä kyseiseen työympäristöön ja yksilöllisiin elämäntapoihin sopivia ratkaisuja.

Väsymyksestä keskusteleminen

Tämä esite ja keskustelua herättävä juliste auttavat ongelmien esiin tuomisessa. Niissä on keskustelun aloittamisessa auttavia kysymyksiä.



Katso väsymystä käsittelevä video:
youtu.be/TH2fFeGe8Os





Työn väsymystä lisäävät tekijät

Yövuorot

Vireystaso ja suorituskyky ovat alimmillaan yöllä ja onnettomuuksia tapahtuu suhteellisesti eniten aamuyöllä kello 3–5. Lisäksi työntekijät eivät yleensä totu yötöihin. Se johtuu kehon vuorokausirytmistä ja kertyvästä univelasta, kun päivällä ei saada riittävästi unta.

Ylityöt

Tutkimusten mukaan ylitoita tekevät työntekijät joutuvat 61 prosenttia useammin onnettomuuksiin kuin tavallisen työpäivän tekijät. Lisäksi sekä kuolemaan johtavien että muiden työpaikkaonnettomuuksien riski kasvaa, kun pitkän työvuoron yhdeksän tunnin kynnyks ylittyy.

Työvuoron loppuun lisätyt ylityöt voivat vähentää nukkumiselle jäävää aikaa merkittävästi ja siten lisätä univelkaa. Suunniteltuina vapaapäivinä tehdyt ylityöt voivat estää palauttavan unen, jolla työntekijät yrittävät maksaa univelkaansa.



**Lisätietoja
väsymyksestä ja sen
ehkäisemisestä**



Verkkosivustoja

- Nukkuminen
www.myfitnesspal.com
- IOGP – International Association of Oil & Gas Producers
www.iogp.org
- EI – Energy Institute
www.energyinst.org
- API – American Petroleum Institute
www.api.org
- IOM3 – International Minerals & Mining Association
www.iom3.org

Videoita

YouTubessa on paljon hyödyllisiä videoita – aloita hakemalla seuraavilla otsikoilla:

- How to succeed? Get more sleep – Arianna Huffington
- The Big Sleep Brainwash
- Why your brain needs sleep
- Why sleep is critical for the body and brain
- Take a break, fatigue kills (Australian ad, 1994)
- Chilling video highlights fatigue driver
- QLD Government – driver fatigue ad

Pysy virkeänä ja turvassa

Lisätietoja väsymyksestä ja sen aiheuttamien riskien aktiivisesta hallinnasta antavat Shell Health ja Road Safety (Shellin työterveys- ja liikenneturvallisuuksosastot).

Lähde

1. Driving for Work: Managing Fatigue Risks, RSSB

Oikeudellinen vastuuvapauslauseke

Kaikki tämän esitteen sisältö on tarkoitettu vain tiedoksi ja tarjotaan sillä ehdolla, että ymmärretään ja hyväksytään seuraavat asiat: (i) Kukaan ei voi tukeutua näihin tietoihin liiketoiminnan harjoittamisessa tai muutoin. (ii) Tämän asiakirjan toimittanut Shell-yritys tai mikään muu siinä käytettyjen tietojen jakamiseen osallistunut henkilö tai yritys

(A) ei ole vastuussa sen tietojen paikkansapitävyydestä tai puutteellisuudesta, mistään asiakirjassa annetuista suosituksista tai neuvoista tai niiden puuttumisesta eikä mistään tämän asiakirjan käytöstä aiheutuneista suorista tai välillisistä seurauksista, vaikka Shell-yritys tai mikä tahansa yllä kuvattu henkilö tai yritys olisi epäonnistunut harjoittamaan kohtuullista huolellisuutta, ja

(B) ei millään tavoin väitä, edusta tai takaa nimenomaisesti tai epäsuoraan, että tämän asiakirjan mukaisesti toimiminen tuottaisi mitään tiettyjä aihealueeseen liittyviä tuloksia tai täyttäisi mitään sovellettavien kansallisten, liittovaltion, osavaltion tai paikallisten lakien ja säännösten vaatimuksia.

(iii) Mitään tämän asiakirjan sisältöä ei voida tulkita lääketieteellisiksi neuvoiksi. Mahdollisesti tarvittavat lääketieteelliset neuvot on pyydettävä omalta lääkäriltä. On suositeltavaa, että väsymykseen liittyvistä ongelmista keskustellaan niin työnantajan kuin lääkärin kanssa.