

Ammattikuljettaja - ARVOSTATKO UNTA?



Maltatko mennä riittävän ajoissa nukkumaan? Laadukas ja riittävä uni on tärkeä osa ammattikuljettajan ajoterveyttä.

NUKKUMINEN ON PALAUTUMISTA

Hyvä uni puhdistaa aivoja ja nopeuttaa palautumista. Hyvin nukkuva ihminen on virkeä ja hyväntuulinen. Moni kuitenkin tinkii unesta. Esimerkiksi lempisarjan katsominen ja puhelimen näprääminen saattavat mennä ajoissa nukkumisen edelle.

Unen puute vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Moni pinnistää töissä, mutta töistä kotiin päästyä romahtaa sohvalle. Energia on kadoksissa. Valtaosa liian vähän nukkuvista ei itse tiedosta, että väsymyksestä on tullut heille uusi normaali.

VUOROTYÖ HAASTAA UNTA

Tiedätkö oman unentarpeesi? Suositus aikuisen yöunen määräksi on 7–8 tuntia, mutta vain kokeilemalla tiedät henkilökohtaisen tarpeesi. Jos olo tuntuu nuutuneelta, kokeile nukkua tunti enemmän yössä kuin tavallisesti. Todennäköisesti jo parin viikon jälkeen koet olosi virkeämmäksi.

Epäsäännöllinen vuorotyö altistaa väsymykselle ja nukahtelulle. Onneksi pystyt itse vaikuttamaan hyvinvointiisi. Tärkeintä on säännöllinen ja hyvin rytmitetty arki. Oma

toiminta päivällä ja illalla vaikuttaa siihen, miten nukkuminen onnistuu.

VIREYTTÄ LIKKUMISESTA

Liikkuminen on hyvä keino lisätä vireyttä ja jaksamista, mutta se parantaa myös unen laatua. Päiväaikainen aktiivisuus parantaa unen laatua ja palauttavan unen määrää. Jo pienikin aktiivisuus ja arkipuuhastelu riittää. Tee vähän, mutta joka päivä.

Esimerkiksi rentouttava kävely ulkona voi auttaa hyvään yöuneen. Rasittavaa liikuntaa kannattaa välttää ennen pään tyynyyn painamista, jotta keho ei olisi yli-kierröksillä nukkumaan mennessä. Myös nukkumisolosuhteilla on merkitystä. Uneen vaikuttaa muun muassa makuuhuoneen valoisuus ja lämpötila.

VÄHEMMÄN ISTUMISTA

Kuljettajan työssä altistutaan runsaalle istumiselle. Kuten tiedämme, varsinkin yhtäjaksoinen istuminen on vaarallista. Istumisen vastapainona on hyvä esimerkiksi taukojen aikana liikutella ja venytellä kroppaa monipuolisesti. Vastaavasti vapaa-ajalla kannattaa välttää turhaa istumista. Lyhyet pyrähdykset erilaisissa arkisissa puuhissa kompensoivat istumisen aiheuttamia haittoja.

Kuljettajien Facebook-ryhmässä ("VIMMA-ryhmä kuljettajille") jaetaan säännöllisesti hyviä vinkkejä istumisen vähentämiseen, taukoliikuntaan ja mukavaan vapaa-ajan liikkumiseen. Tule sinäkin mukaan ja ota vinkit haltuun!

Teksti: Krista Abdulla Hama Salih & Katja Riikonen
VIMMA-hanke

VIMMA – Vireämpi ammattikuljettaja huoltaa myös itseään -hanke (2020–2022) on Filha ry:n hallinnoima ammattikuljettajien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen hanke. Hankkeen tavoitteena on parantaa ammattikuljettajien uniterveyttä ja vireyttä. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus.



**Avaa linkki ja testaa
liikuntatottumuksesi**
<https://bit.ly/34Rh4zv>
(Linkki Sydänliiton testiin)