

Søvnmangel hos ambulansepersonell – en risiko for utrykningskjøring.

Hannah Vidnes, Leah Nikeline Tuxen & Hanna Erikstein

Bachelor i Paramedisin ved OsloMet

Introduksjon

Ambulansepersonell utsettes for søvnmangel som følge av skiftarbeid. Samtidig er utrykningskjøring og søvnmangel forbundet med økt risiko for trafikkulykker. Kombinasjonen av søvnighet og utrykningskjøring representerer en betydelig utfordring for trafiksikkerheten. Dette understreker behovet for effektive tiltak for å opprettholde kognitiv funksjon og motvirke søvnighet hos føreren. Gjennom denne oppgaven vil vi derfor besvare problemstillingen *"Hvilke tiltak kan iverksettes for å redusere risikoen for trafikkulykker under utrykningskjøring, som følge av søvnmangel hos ambulansepersonell?"*

Metode

Denne oppgaven bruker litteraturstudie som metode. Et systematisk søk ble gjennomført i databasene: PubMed, Epistemonikos og CINAHL. Totalt ble syv forskningsartikler inkludert basert på relevans, kvalitet og overførbarhet.

Resultat

Resultatene omhandler ulike tiltak rettet enten mot kjøresituasjoner eller skiftarbeid, som har til hensikt å redusere eller gjenkjenne søvnighet og forbedre årvåkenhet. Dette inkluderer tiltak knyttet til lur, søvntiming, medikamenter, koffein og teknologi.

Diskusjon

Både søvnmangel og utrykningskjøring øker risikoen for trafikkulykker, noe som gjør ambulansepersonell særlig utsatt under utrykningskjøring. For å redusere risikoen trengs en helhetlig og fleksibel tilnærming som ivaretar både individuelle behov og strukturelle forhold i tjenesten. Det er samtidig behov for mer forskning, samt økt opplæring og bevisstgjøring om søvn og søvnmangel for å styrke trafiksikkerheten i ambulansetjenesten.