

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Kan tyggegummietygging motvirke tretthet i trafikken?

Notat: Hasteoppdrag, mars 2005

ISBN 82-8121-042-7

Tittel	Kan tyggegummityging motvirke tretthet i trafikken
Institusjon	Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten
Ansvarlig	John-Arne Røttingen, direktør
Forfattere	Louise Forsetlund
ISBN	ISBN 82-8121-042-7
Hasteoppdrag	2005
Prosjektnummer	900 Hasteoppdrag
Antall sider	4
Oppdragsgiver	Styringsgruppa for revisjon av Nasjonal handlingsplan for trafikksikkerhet

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten fremskaffer og formidler kunnskap om effekt, nytte og kvalitet av metoder, virkemidler og tiltak innen alle deler av helsetjenesten.

Kunnskapssenteret er formelt et forvaltningsorgan under Sosial- og helsedirektoratet. Det har ingen myndighetsfunksjoner og kan ikke instrueres i faglige spørsmål.

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Oslo, mars 2005

Hasteoppdrag

Kan tyggegummityggning motvirke tretthet i trafikken?

Oppdragsgiver: Styringsgruppa for revisjon av Nasjonal handlingsplan for trafikksikkerhet 2006-2015, Transportøkonomisk institutt

Oppdrag mottatt: 11.3.2005

Oppdrag levert: 18.3.2005

Konklusjon: Det ble ikke funnet noen studier som gir et vitenskapelig grunnlag for å anbefale tygging av tyggegummi som et tiltak for sjåførere som er blitt trette.

Bakgrunn

I mars 2005 fikk Kunnskapssenteret en henvendelse styringsgruppa for revisjon av Nasjonal handlingsplan for trafikksikkerhet 2006-2015 som arbeider med å oppdatere handlingsplanen.

Oppdraget til Kunnskapssenteret var å levere en kunnskapsoppsummering som svarer på spørsmålet:
Kan tyggegummityggning motvirke tretthet i trafikken?

Henvendelsen ble håndtert som et hasteoppdrag, det vil si at Kunnskapssenteret har fra få dager til to uker på seg til å levere oppdraget.

Metode

Ettersom det ikke var forventet å finne mange referanser, ble søket i utgangspunktet ikke begrenset til et spesielt studiedesign. Det ble søkt i følgende databaser og web-ressurser:

Cochrane Library

Medline

Transport: 600 000 referanser fra the Transportation Research Information Services (TRIS)-databasen, the International Road Research Documentation (IRRD)- databasen, og TRANSDOC-databasen fra the European Conference of Ministers of Transport:
<http://www.transportweb.com/databases/publications.php>

SumSearch

<http://sumsearch.uthscsa.edu/>

Harborview Injury Prevention & Research Center:

<http://depts.washington.edu/hiprc/index.html>

National Center for Injury Prevention and Control

<http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/pubs.htm>

Community Guide

<http://www.thecommunityguide.org/>

NHTSA People Saving People

<http://www.nhtsa.dot.gov/>

For benyttet søkehistorie se Boks 1.

Resultat

Verken systematiske oversikter eller primærstudier ble funnet ved hjelp av anvendt søkestrategi. Det ble imidlertid funnet en rapport fra et ekspertpanel oppnevnt av the National Center on Sleep Disorders Research og the National Highway Traffic Safety Administration: Drowsy driving and automobile crashes (årstall ukjent):

http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/drowsy_driving1/Drowsy.html.

Denne rapporten berører stort sett de samme emnene og trekker fram flere av de samme studiene som en rapport utarbeidet ved Transportøkonomisk institutt (TØI): Trøtthet, sovning og redusert årvåkenhet som risikofaktorer ved bilkjøring:

http://www.toi.no/attach/a935081r26271/739_2004.pdf.

Den norske rapporten er laget på grunnlag av et seminar om trøtthet og bilkjøring som TØI arrangerte i 2003 som del av et EU-prosjekt. Det er ikke eksplisitt gjort rede for om det er gjort systematiske litteratursøk. I den amerikanske rapporten har de søkt etter studier for å gi en litteraturoversikt men det er noe uklart akkurat hvordan de har søkt, hvor de har søkt og kvaliteten av de studiene de henviser til, bortsett fra generelle beskrivelser.

De har blant annet søkt etter studier som har testet ut tiltak som de vet er i allmenn bruk, slik som å snakke med passasjerer eller i mobiltelefon, å **tygge tyggegummi**, spise is eller snacks. Panelet fant ingen studier som evaluerte slike tiltak (s 21). I den norske rapporten henvises det imidlertid til en simulatorstudie ved Loughborough universitet der det hevdes at effekten av blant annet å tygge tyggegummi er blitt testet (s 31). Det er ikke gitt noen referanser og ved nærmere undersøkelse hos forfatterne viste det seg at det er den samme undersøkelsen som refereres i den amerikanske rapporten, pluss en til (1-2). Disse simulatorstudiene har evaluert andre tiltak som er i allmenn bruk (kald luft mot ansiktet og å lytte til radio), men har ikke evaluert tyggegummygging. I den amerikanske rapporten henvises det dessuten

til en annen studie der det heller ikke kunne påvises noen effekt av å gå ut av bilen noen minutter.

Konklusjon

Det ble ikke funnet noen studier som gir et vitenskapelig grunnlag for å anbefale tygging av tyggegummi som et mottiltak for sjåførere som er blitt trette. I det hele tatt ser det ut til at det er stor enighet om at det sparsomme kunnskapsgrunnlaget som finnes gir grunnlag for de anbefalinger som allerede gjøres, for eksempel av Statens vegvesen <http://www.vegvesen.no/stoppogsov/>.

Vi gjør oppmerksom på at det helt generelt kan finnes relevante systematiske oversikter eller kunnskapsoppsummeringer av mulig interesse i forbindelse med oppdatering av en handlingsplan for trafikk sikkerhet. De forskjellige problemstillingene måtte da spesifiseres nærmere for nye systematiske søk for de enkelte områder.

Litteratur

1. Horne JA, Reyner LA. Driver sleepiness. J Sleep Res 1995; 4: 23-29.
2. Reyner LA, Horne JA. Evaluation of "In Car" Countermeasures to Driver Sleepiness: Cold Air and Radio. Sleep 1998; Vol 21, No1: 46-51.

Boks 1. Følgende søkeord og termer ble benyttet i Medline:

- 1 Accidents, Traffic [MeSH]
- 2 Accident Prevention [MeSH]
- 3 "Automobile Driving"[MeSH]
- 4 motor vehicle injur*
- 5 traffic
- 6 accident*
- 7 drowsy driving
- 8 #1 or #2 or #3 or #4 or #5 or #6 or #7
- 9 #8 and chewing gum

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Postboks 7004 St. Olavs plass

0130 Oslo

Tlf: 23 25 50 00

Faks: 23 25 50 10

post@kunnskapssenteret.no

www.kunnskapssenteret.no

Organisasjonsnummer: 986 303 537

ISBN 82-8121-042-7