

Bedömning av behovet av hälsoundersökningar vid nattarbete och screening av skiftarbetsbetingad sömnstörning

Följande frågor är lämpliga för att bedöma behovet av hälsoundersökningar vid nattarbete och bedömning av hälsorisker. Med frågorna utreder man exponeringsnivån för nattarbete och förekomst av skiftesarbetsbetingad sömnstörning. Skiftesarbetsbetingad sömnstörning¹ är en prognostisk indikator på individnivå, när det gäller övriga olägenheter med anknytning till skiftesarbete och förutsätter preventiva åtgärder av företagshälsovården.

Fråga 1: Nattarbete

- Nattarbete är en belastningsfaktor med särskild fara för ohälsa som förutsätter uppföljning av hälsotillståndet inom företagshälsovården ifall arbetstagaren har 3 nattskift eller fler i medeltal per månad (30 nattskift per år)

Fråga 2: Exponering under arbetskarriären

- Om det handlar om exponering över längre tid ökar risken för kroniska hälsoskador

Frågorna 3-4: Förekomst av skiftarbetsbetingad sömnstörning

- Om arbetstagaren uppvisar något av de symtom som ingår i frågorna 3 och 4 under morgon-, kvälls- eller nattskift och besvarar den med "*ofta*" eller "*alltid*", men "*sällan*" eller "*aldrig*" under en semesterperiod som sträcker sig över två veckor, har hen en skiftesarbetsbetingad sömnstörning enligt den internationella klassificeringen ICSD-2.^{1,2}

1. I skiftesarbete med nattarbete förekom skiftarbetsbetingad sömnstörning hos 18% av kommunalt anställda enligt ICSD-2 kriterierna och hos 6% enligt ICSD-3-kriterierna.

2. Bakom symtombilden med trötthet-sömlöshet som förekommer vid nattarbete kan det förutom skiftesarbetsbetingad sömnstörning förekomma andra samtidigt och påverkande faktorer. Om arbetstagaren har symtom under dagsskiften och/eller under semesterperioder är det skäl att göra en noggrannare bedömning. Allmänna underliggande sjukdomsorsaker är bland andra sömnlöshetsstörningar, störningar i andningen under sömnen (förutom sömnapné bör man också utreda förekomsten av exempelvis partiell obstruktion), restless legs-syndrom, psykiatriska orsaker och symtom på organiska sjukdomar (till exempel smärta). Sömnbrist, belastningsfaktorer, dålig sömnkvalitet, användning av psykoaktiva läkemedel eller andra ämnen (alkohol inberäknat) är andra möjliga orsaker. Frågeserier med anknytning till dessa finns separat att tillgå på Arbetshälsoinstitutet.

Nattarbete

1. Hur många nattskift har du haft under det senaste året i medeltal?

Med nattskift avses arbete som utförs mellan 23-06 i minst 3 timmar.

Välj endast ett svarsalternativ:

Inga nattskift alls

Under 3 nattskift per månad

Åtminstone 3 nattskift per månad, men under 3 nattskift per vecka

3 eller fler nattskift per vecka

2. Hur många år har du sammanlagt haft nattarbete under din tid arbetslivet?

Skiftarbetsbetingad sömnstörning

3. Hur ofta har du varit kraftigt trött/sömnig under de 3 föregående månaderna?

Kryssa för ett alternativ vid varje påstående.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Jag arbetar inte detta skift
1. Under morgonskift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Under kvällsskift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Under nattskift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Under en semester som varat över 2 veckor (också utöver den tidsperiod på 3 månader som nämnts ovan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Inte alls	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

