

Alandia Försäkring & Formare



Lagstadgad olycksfallsförsäkring

Vad är sömnbesvär?

Enligt praktiskmedicin.se

- Frekvent (minst 3 ggr/vecka) mindre sömn än 6,5-7,5 timmar. Förlängd insomningstid (> 30 minuter). Fler än 3 uppvaknanden/natt. Tidigt morgonuppvaknande. Duration längre än 1 månad.
- Optimal sömnlängd för välmående är 7-8 timmar där såväl mer sömn (9-10 tim) eller mindre (5-6 tim) ger hormonella omställningar, innebärande bl. a risk för övervikt.
- Biologiskt beror sömnbesvär på en dys- synkronisering av hjärnans neuron.

Effekter av sömnbrist

- Om du tvingas hålla dig vaken trots att du är trött, kan du få svårt att fungera normalt. Forskning visar att trötthet är jämförbart med att vara berusad – reaktionstiden försämras, du blir okoncentrerad och får svårt att fatta rationella beslut och göra korrekta bedömningar.
- På långsikt kan sömnbrist leda till en rad åkommor. Immunförsvaret försämras och infektionsrisken ökar.
- Du löper också större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och depressioner. Sömnbrist har också satts i samband med fetma och utbrändhet.



Trötthet ombord

- Varje år inträffar en rad olyckor på grund av att vakthavande befäl varit trött eller rent av somnat på bryggan.
- En kartläggning vid svenska Sjöfartsverket visar att mellan 15 och 20 procent av alla olyckor kan relateras till sömnbrist.
- Genom att vara mer uppmärksam på att upptäcka och behandla sömnbesvär kan man bidra till att förebygga arbetsolycksfall.



Forskning

- Trötthetsstudier bl a
 - 1. Fatigue at sea; vaktsystem till sjöss jämfördes
 - 2. HORIZON: trötthet och dess effekter på sjöbefäl undersöktes
- Margareta Lützhöft, Human Factorsgruppen
Sjöfart och marin teknik, Chalmers
- Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet



Project Horizon - a wake-up call

- Horizon var ett samarbete mellan bland annat Chalmers tekniska högskola, Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet och Warsash Maritime Academy, Southampton Solent University, UK.
- Under två års tid mätte forskarna tröttheten hos fartygsbefäl från flera europeiska länder i EU-projektet Horizon. Resultaten visar att 45 procent av befälen somnade på bryggan.
- Förklaringen tros vara de tuffa arbetstider som tillämpas ombord idag med 6-6-vakter, alltså sex timmars arbete följt av sex timmars vila.

Horizon; Resultat

- Högre sömnighet under nattvakter.
- Sömnighetsnivåerna är högre på 6/6 systemet än på 4/8 systemet.
- Sömnigheten är alltid högst mellan 04:00 and 08:00.
- Piggheten är alltid högst mellan 14:00 and 18:00.
- Stressnivåerna är ganska låga
- Övertidsarbete ger omedelbar ökning av stressnivåerna
- Stressnivåerna skiljer sig inte mellan vaktsystemen

67,3% av deltagarna rapporterade att de har observerat kollegor somna ombord under normal vakt



Margareta Lützhöfts rekommendationer

- Byt vaktschema. 9–3 är bättre än 6–6. Då delar man på det kritiska nattpasset och båda kan tillgodogöra sig den för kroppen viktiga nattsömnen.
- Planera vaktgåendet. Med hjälp av dataprogrammet Martha med vilken man kan räkna ut trötthetsfaktorn i förtid dvs förutspå sömn och vakenhet kan lämpligt vaktschema utifrån sömnlängd och arbetstider läggas upp för kommande rutt.
- Avslappning. Det finns effektiva metoder för att komma ner i varv och därmed somna lättare.
- Kunskap. Ta reda på hur du påverkas av trötthet och skiftarbete och hur mycket sömn kroppen behöver.



Övriga riskfaktorer för arbetsolycksfall

Flera studier har visat att

- skiftarbete
- fetma
- alkoholmissbruk
- rökning

är riskfaktorer för arbetsolycksfall.

- Det är också känt att personer med arbetaryrken oftare än tjänstemän skadas i jobbet.



ForMare

– livsstilsförändring för sjömän

ForMare ger personliga instruktioner och verktyg för att uppnå deltagarnas personliga målsättningarna för sin livsstilsförändring genom att fokusera på följande områden:

- Träningsformer och deras inverkan på kroppen
- Motivation
- Viktkontroll och näringens betydelse
- Återhämtning, kroppsvård och vila
- Sömnkvalitet och stresshantering