

BEDÖMNING AV BEHOVET AV HÄLSOGRANSKNING I ANKNYTNING TILL NATTARBETE OCH SCREENING AV SÖMNSTÖRNINGAR I ANSLUTNING TILL SKIFTARBETE I FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN

För att bedöma behovet av hälsogranskning och förekomsten av negativa hälsoeffekter på grund av nattarbete passar följande fyra frågor, med vilkas hjälp man bedömer exponeringen för nattarbete och utreder eventuell förekomst av sömnstörningar i anslutning till skiftarbete. På individnivå förutser sömnstörningar i anslutning till skiftarbete¹ även andra negativa effekter i anslutning till skiftarbete och förutsätter förebyggande åtgärder av företagshälsovården.

Fråga 1: exponering för nattarbete

Om det genomsnittliga antalet nattskift är 3 eller mer per månad (30 per år), kan nattarbetet anses vara en belastningsfaktor som orsakar sjukdomsrisk och personens hälsotillstånd bör därmed följas upp i företagshälsovården

Fråga 2: exponeringens längd under arbetskarriären

Om exponeringen har varat länge, ökar risken för kroniska hälsoproblem.

Frågorna 3–4: vuorotyöunihäiriön esiintymisen arviointi

Om något av symptomen i frågorna 3 eller 4 förekommer i samband med morgon-, kvälls- eller nattskift minst 'ofta', men högst 'sällan' under en mer än två veckor lång semester, lider personen av skiftarbetsrelaterade sömnstörningar enligt den internationella klassificeringen av sömnstörningar ICSD-2^{1,2}

¹ Prevalensen för sömnstörningar i anslutning till skiftarbete var 18 procent vid skiftarbete som omfattar nattarbete enligt ICSD-2-kriterierna och 6 procent enligt ICSD-3-kriterierna inom kommunsektorn. <http://www.julkari.fi/handle/10024/137526>

² Utöver trötthets- och sömnlöshetssymptomen som förekommer vid nattarbete kan det vid sidan av den skiftarbetsrelaterade sömnstörningen även finnas andra samtidiga faktorer. Detta är skäl att bedöma i synnerhet om man har symtom även i samband med dagskift och/eller semesterperioder. Vanliga sjukdomsrelaterade orsaker är sömnstörningar, andningsstörningar under sömnen (förutom sömnapné bör även möjligheten till partiell obstruktion undersökas), restless legs-syndrom, psykiatriska orsaker och symtom relaterade till organrelaterade sjukdomar (t.ex. smärta). Andra orsaker kan vara exempelvis sömnbrist, belastningsfaktorer, brister i sömnavården och användning av psykoaktiva läkemedel och andra medel (inklusive alkohol). Frågeserier om detta fås separat från Arbetshälsoinstitutet.

Exponering för nattarbete

1) Hur många nattskift har du i genomsnitt haft under det senaste året? Med nattskift avses arbete under minst 3 timmar under perioden 23–06. Välj endast ett alternativ.

- inga nattskift per månad
- färre än 3 nattskift per månad
- minst 3 nattskift per månad, men under 3 nattskift per vecka
- 3 eller flera nattskift per vecka

2) Hur länge har du sammanlagt arbetat i uppgifter som inkluderar nattarbete under din arbetskarriär?

_____ år

Sömnstörning i anslutning till skiftarbete

3) Hur ofta har du upplevt kraftig trötthet/sömnighet under de föregående 3 månaderna? (välj ett alternativ på varje rad)

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid	jag gör inte skiftet i fråga
1) I samband med morgonskift						
2) I samband med kvällsskift						
3) I samband med nattskift						
4) Under en över två veckor lång semester ¹						

¹även om det gått mer än 3 månader sedan semestern

4) Hur ofta har du upplevt sömnlöshet under de föregående 3 månaderna? (Välj ett alternativ på varje rad.) Med sömnlöshet avser vi svårigheter att somna, upprepade uppvaknanden under sömnen eller svårigheter att hållas sovande.

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid	jag gör inte skiftet i fråga
1) I samband med morgonskift						
2) I samband med kvällsskift						
3) I samband med nattsift						
4) Under en över två veckor lång semester ¹						

¹även om det gått mer än 3 månader sedan semestern