# VEDLEGG 1

**EKSEMPLER PÅ VERKTØY FOR Å OVERVÅKE SØVN OG FATIGUE**

De følgende eksemplene er ment for individuell bruk som et frivillig verktøy for å hjelpe enkeltpersoner med å overvåke og følge med på egen søvn og fatigue.

* søvndagbok
* egenmålinger gjennom graderinger av fatigue og trøtthet
* verktøy for egenvurdering av fatigue

# Søvndagbok

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dato | Jeg la meg klokken: | Jeg sto opp klokken: | Jeg sov totalt i (antall timer): | Søvnkvaliteten var:  *(bruk SQ-skalaen nedenfor)* | Da jeg våknet, følte jeg meg: *(bruk KSS-skjemaet nedenfor)* |
| Dag 1  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 2  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 3  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 4  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 5  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 6  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 7  Dato: |  |  |  |  |  |
| Dag 1  Dato: |  |  |  |  |  |
| **Sum pr. uke** | | |  |  |  |
| **Gjennomsnitt pr. dag** | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Søvnkvalitet *(SQ – Sleep Quality)* | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Ekstremt god | | Svært  god | | God | | Gjennom-  snittlig | | Dårlig | | Svært  Dårlig | | Ekstremt  dårlig | |

# Egenmåling gjennom gradering av fatigue og trøtthet

Karolinska søvnighetsskala (KSS)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Karolinska søvnighetsskala (KSS) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Ekstremt  årvåken | | Svært  årvåken | | Årvåken | | Ganske årvåken | | Hverken årvåken eller søvnig | | Noen tegn på trøtthet | | Søvnig, men ikke anstreng- ende å holde seg våken | | Søvnig, noe anstreng ende å holde seg  Våken | | Svært søvnig, svært anstreng-ende å  holde seg våken.  Kjemper mot søvnen. | |

I denne skalaen skal personene gradere hvor søvnige de føler seg akkurat nå. Enhver verdi mellom 1,0 – 9,0 på skalaen som passer best kan benyttes, ikke bare helverdiene som står over beskrivelsene.

Sam-Perellis sjekkliste for ansattes fatigue-status (The Samn Perelli Crew Status Check

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPS-skalaen | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Helt årvåken, lys våken | | Svært livlig og reagerende, men ikke helt på topp | | OK, ganske opplagt | | Litt trøtt, ikke helt opplagt | | Moderat trøtt, slapp | | Ekstremt trøtt, svært vanskelig å konsentrere seg | | Fullstendig utslitt, ute av stand til å fungere produktivt | |

Denne skalaen ber personene gradere sitt fatigue nivå akkurat nå, og er en forenklet versjon av Samn-Perellis sjekkliste.

# Verktøy for selvvurdering av egen fatigue

Dette verktøyet kan hjelpe sjøfolk å identifisere egen fatigue i form av en brukervennlig hurtigvurdering. Dette kan benyttes individuelt eller ved overtakelse av vakt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skikkethet for**  **tjeneste** | **Mener du at du er skikket til tjeneste?** | | | |
| **1** | Nei | | |
| **2** | Ja, med ekstra kontroll av risiko | | |
| **3** | Ja | | |
| **Nåværende fatigue-status** | **Hvordan føler du deg akkurat nå?** | | | |
| **1** | Svært utmattet/fatigued, har problemer med å holde meg våken | | |
| **2** | Litt trøtt, må gjøre en innsats for å holde meg våken | | |
| **3** | Svært opplagt – lys våken | | |
| **Søvnmengde** | **Har du sovet i løpet av de siste 24-timene?** | | | |
| **1** | Nei | | |
| **2** | Ja, men jeg har ikke fått min ideelle mengde søvn | | |
| **3** | Ja, jeg fikk minst min ideelle mengde søvn | | |
| **Søvnkvalitet** | **Hvordan vil du vurdere kvaliteten på søvnen du hadde?** | | | |
| **1** | Dårlig | | |
| **2** | Gjennomsnittlig | | |
| **3** | God | | |
| **Tegn på**  **fatigue** | **Har du opplevd noen fysiske tegn på utmattelse/fatigue**  **rett før eller under denne vaktperioden (f.eks. mikrosøvn)?** | | | |
| **1** | Ja | **3** | Nei |
| **Har du opplevd noen mentale tegn på utmattelse/fatigue**  **rett før eller under denne vaktperioden (f.eks. hatt problemer med å konsentrere deg)?** | | | |
| **1** | Ja | **3** | Nei |

Tilpasset fra @ Integrated Safety Support, [www.integratedsafety.com.au](http://www.integratedsafety.com.au/)

# Slik bruker du dette verktøyet

Med utgangspunkt i spørsmålene over, skal tallene på dine svar brukes til å avgjøre fatigue-graden og nødvendige tiltak i den neste tabellen.

* Hvis ett eller flere svar er **1**, er fatigue-kategorien din **1**.
* Hvis ett eller flere svar er **2**, er fatigue-kategorien din **2**.
* Hvis svarene er **3**, er fatigue-kategorien din **3.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fatigue-kategori** | **Nødvendige tiltak** |
| **1** | Så snart det trygt lar seg gjøre, må eventuelle påbegynte sikkerhetskritiske oppgaver settes på vent. Rapporter umiddelbart til nærmeste arbeidsleder eller skipsfører. |
| **2** | Før du starter opp vaktperioden eller tildelte oppgaver, eller før du fortsetter med en allerede påbegynt oppgave, skal du rapportere til nærmeste arbeidsleder eller skipsfører og iverksette de kontrolltiltak for fatigue-relatert risiko som er nødvendig. |
| **3** | Følg med på tegn på fatigue, ingen øvrige risikokontroller er nødvendig. |