VEDLEGG 1

EKSEMPLER PÅ VERKTØY FOR Å OVERVÅKE SØVN OG FATIGUE

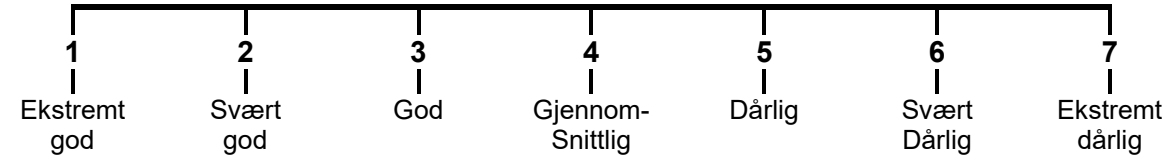
De følgende eksemplene er ment for individuell bruk som et frivillig verktøy for å hjelpe enkeltpersoner med å overvåke og følge med på egen søvn og fatigue.

- søvndagbok
- egenmålinger gjennom graderinger av fatigue og tretthett
- verktøy for egenvurdering av fatigue

Søvndagbok

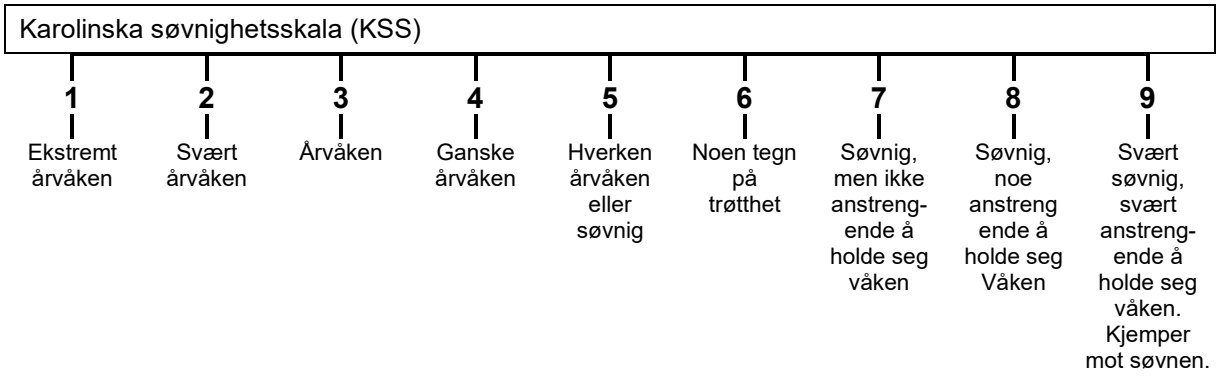
Dato	Jeg la meg klokken:	Jeg sto opp klokken:	Jeg sov totalt i (antall timer):	Søvnkvaliteten var: *(bruk SQ-skalaen nedenfor)*	Da jeg våknet, følte jeg meg: *(bruk KSS-skjemaet nedenfor)*
Dag 1 Dato:					
Dag 2 Dato:					
Dag 3 Dato:					
Dag 4 Dato:					
Dag 5 Dato:					
Dag 6 Dato:					
Dag 7 Dato: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

Søvnkvalitet *(SQ – Sleep Quality)*



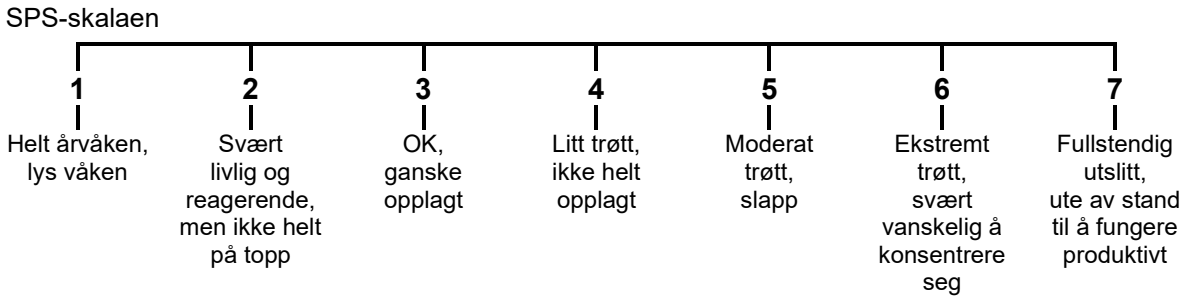
Egenmåling gjennom gradering av fatigue og trøtthet

Karolinska søvnighetsskala (KSS)



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

Samn-Perellis sjekkliste for ansattes fatiguestatus (The Samn Perelli Crew Status Check



Denne skalaen som ber personene gradere sitt fatigue nivå akkurat nå, 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 til 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, med 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

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.