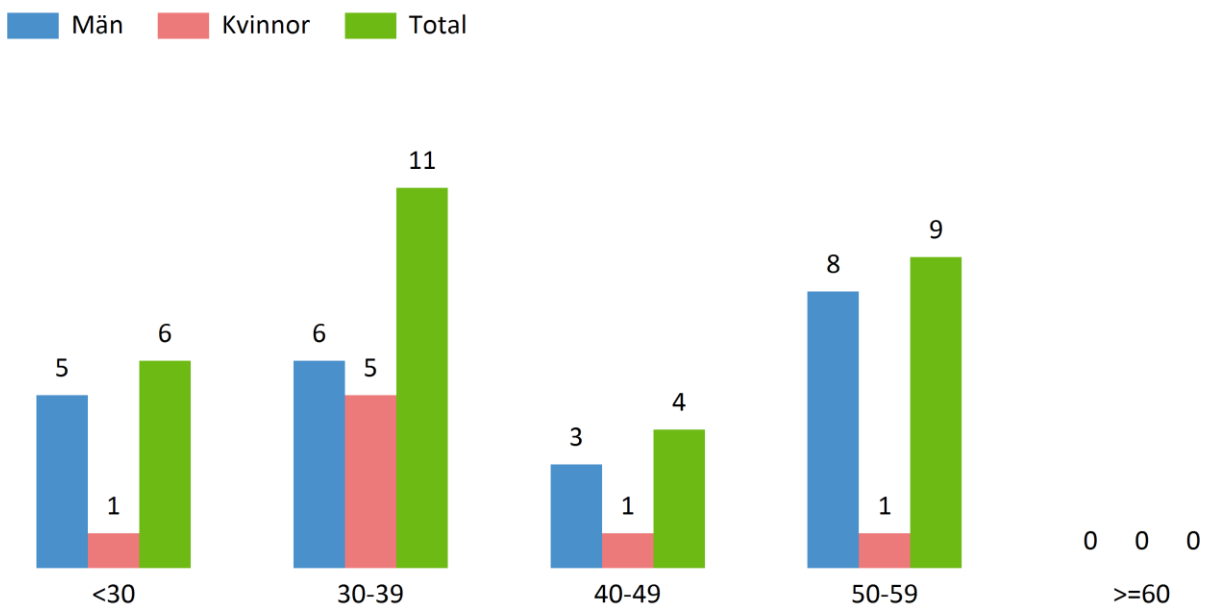
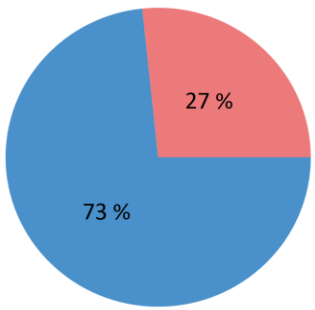
Urval och rapport

Organisation:	Demoföretaget
Antal:	30
Datum:	2022-10-01 - 2022-11-30
Urval:	

Ålders- och könsfördelning



Medelålder män: 41 år Medelålder kvinnor: 39 år Medelålder: 40 år



Antal män: 22

Antal kvinnor: 8

Totalt: 30

Medicinsk kontroll Nattarbete

Att arbeta en stor del av sin arbetstid på natten medför en ökad stress för kroppen, som är anpassad för vakenhet under dagen och sömn under natten. Långa arbetsveckor och nattarbete innebär ökad risk för bland annat sömnstörning, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, mag-tarmbesvär och diabetes typ 2.

Den medicinska kontrollen syftar till att identifiera arbetstagare som upplever ohälsa, som kan bero på nattarbete, så att de kan få individuella råd om hur ohälsa kan förebyggas.

Goda levnadsvanor i övrigt, såsom att man rör på sig, äter bra kost, undviker tobak och överkonsumtion av alkohol kan minska de risker en förskjuten dygnsrytm för med sig.

Kontrollen syftar också till att identifiera om det finns faktorer i arbetsmiljön som kan förbättras.

Medicinska kontroller är en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet

Syftet med föreskriften om medicinska kontroller är att minska risken för ohälsa relaterad till arbetet genom att

- visa om arbetstagarens hälsotillstånd medger en viss typ av arbete,
- tidigt upptäcka tecken på ohälsa som beror på exponering, och
- ge underlag för åtgärder på arbetsplatsen.

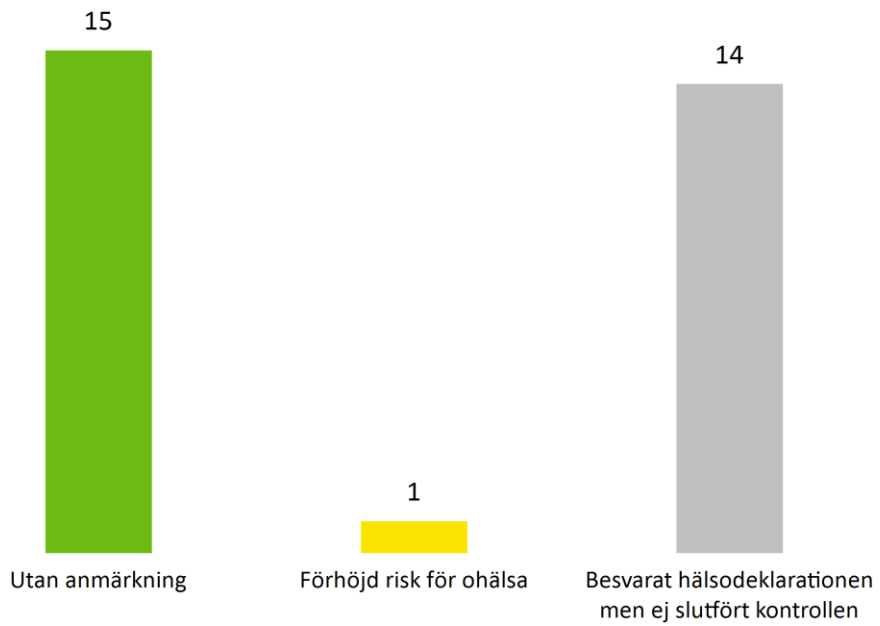
SAM-hjulet till vänster visar processen för det systematiska arbetsmiljöarbetet, som är i ständig rörelse och omfattar alla arbetsmiljöförhållanden.

Medicinska kontroller är en **undersökning** vars resultat leder till en ny eller uppdaterad **riskbedömning**, eventuella **åtgärder** och **kontroll** om åtgärderna har haft avsedd effekt.

Den här rapporten ger en bild av hur arbetsmiljön uppfattas och förekomsten av ohälsa. Resultaten ska integreras i kommande riskbedömningar och ligga till grund för åtgärder att minska exponeringen.

Sammanställning av deltagande vid Medicinsk Kontroll Nattarbete

enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift om medicinska kontroller i arbetslivet (AFS 2019:3), 29 - 31 §§.



Bortfall	
Inte svarat på inbjudan	10
Totalt antal inbjudna	40

Analys och åtgärdsförslag

Konkreta förslag till åtgärder, för att minska skaderisken och öka chansen till återhämtning - att diskutera i samverkan mellan arbetsgivare, skyddsombud och företagshälsan

Förslag på teknisk utrustning/hjälpmedel:

Andra förslag:

Förslag på förändrade arbetsmetoder:

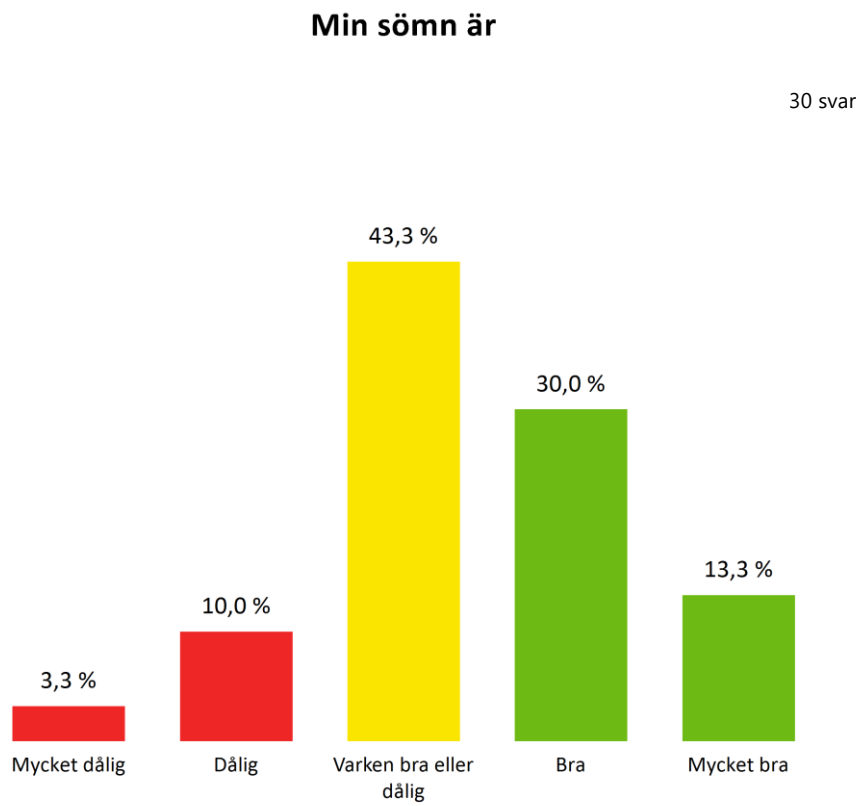
Förslag på andra sätt att organisera arbetet:

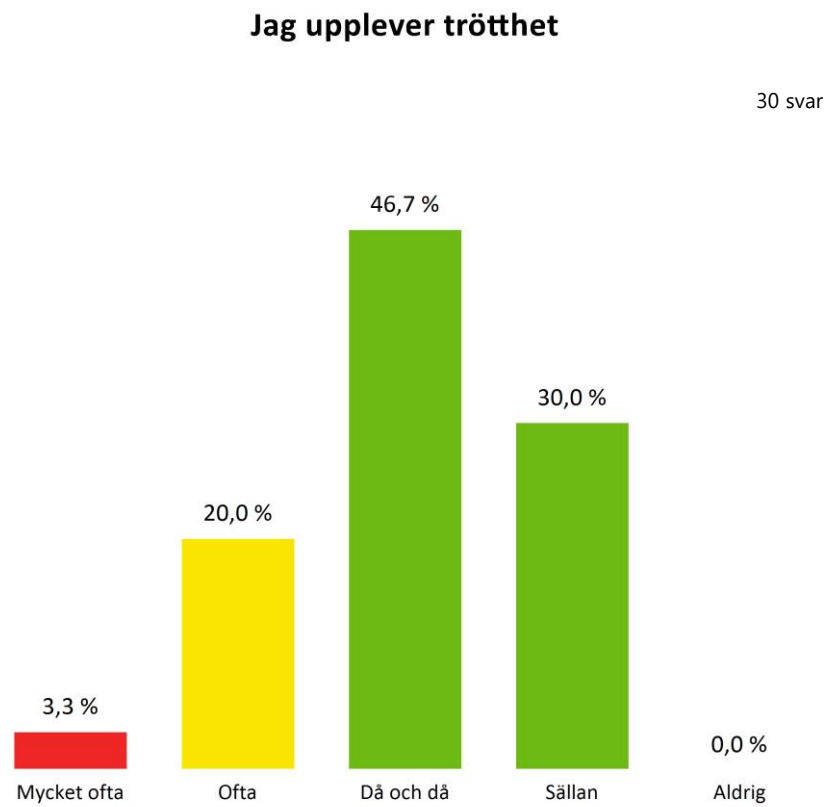
Exponering

Deltagarna har svarat att följande arbetsuppgifter har betydelse för den aktuella medicinska kontrollen:

Säkerställ att alla relevanta arbetsmoment har inkluderats i riskbedömningen.

Sömnbesvär och trötthet



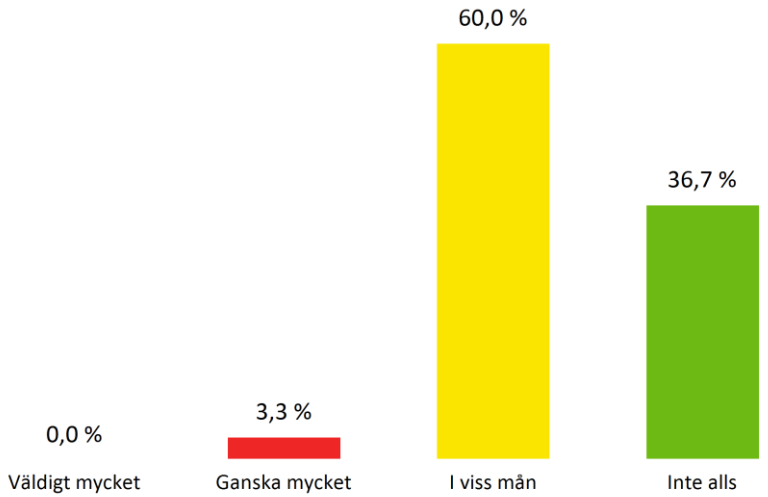


Längre perioder med förskjuten dygnsrytm kan orsaka sömnbesvär, vilket i sin tur kan bidra till ohälsa som högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, mag-tarmbesvär och diabetes typ 2.

Stress

Jag känner mig stressad på arbetet

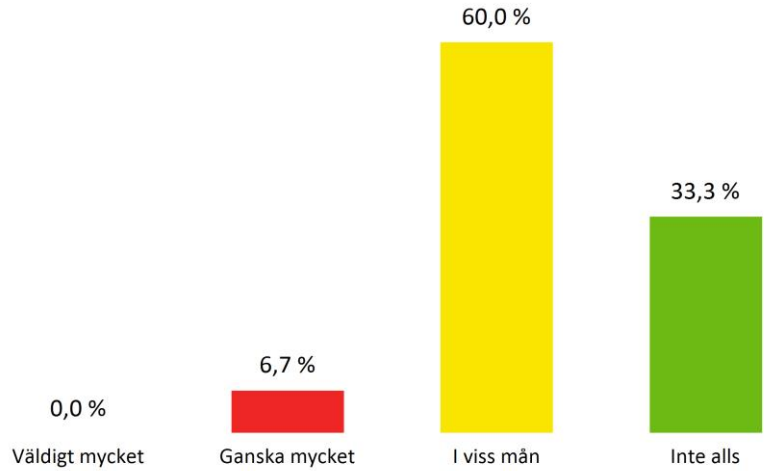
30 svar



Sömnsvårigheter och stress samvarierar på många sätt. Försämrad sömn och återhämtning gör att man blir sämre rustad att stå emot psykisk belastning.

Jag känner mig stressad avseende hela livssituationen, även arbetet

30 svar

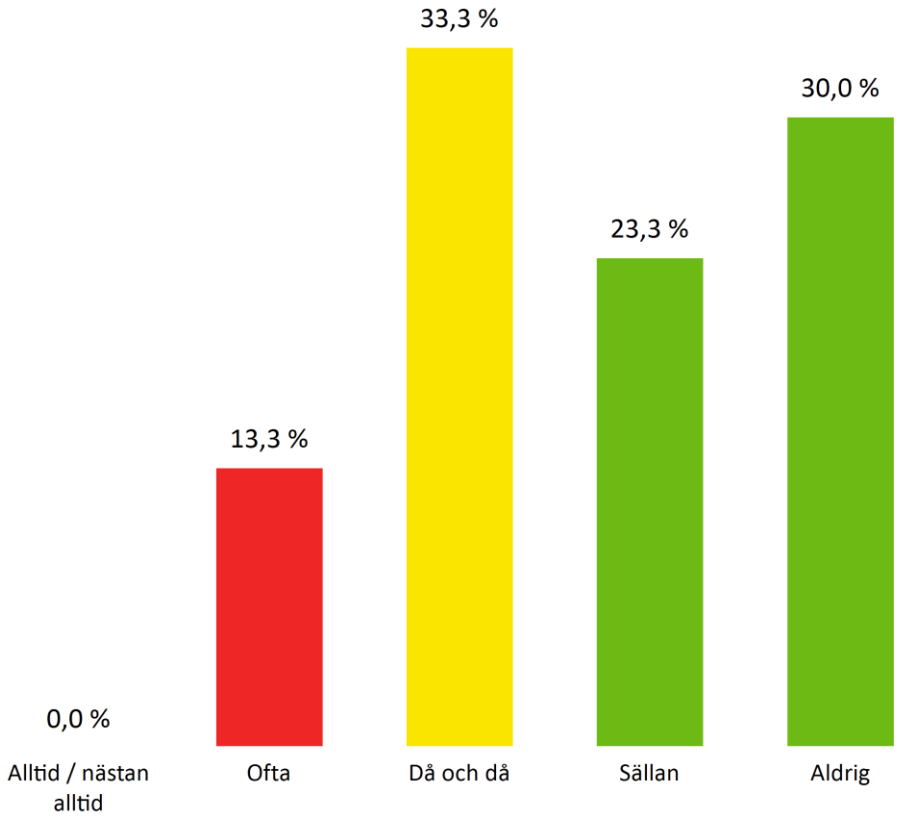


Det kan leda till att tröskeln för vad som upplevs stressande sänks, vilket i sin tur kan ledat till ytterligare försämrad sömn i en negativ spiral.

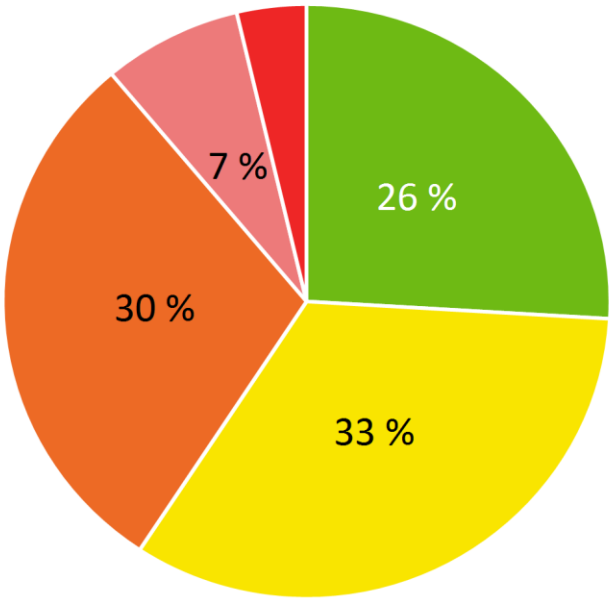
Ensamarbete

30 svar

Om ensamarbete förekommer kan särskild hänsyn behöva tas enligt föreskriften om ensamarbete. En riskbedömning kan behöva göras.

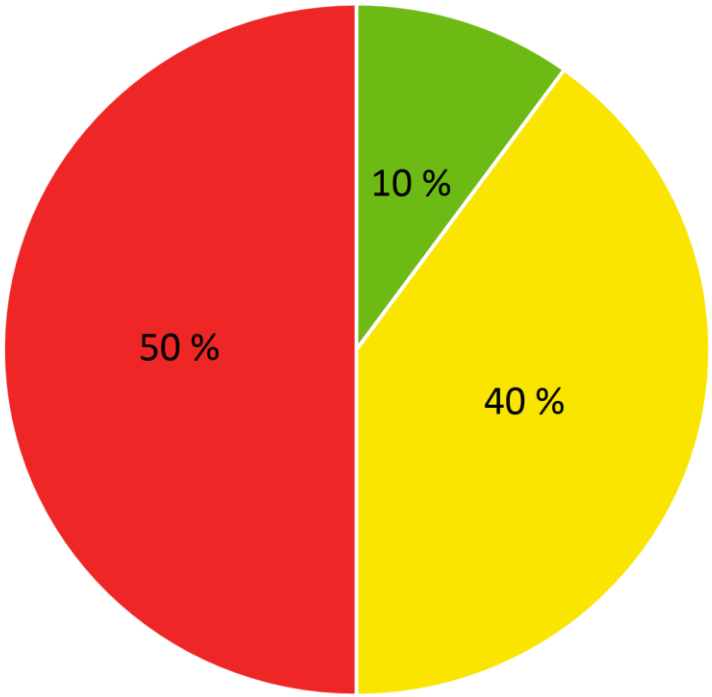


BMI



	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	0 %	0
Normalvikt (18,5 - 24,9)	26 %	7
Övervikt (25,0 - 29,9)	33 %	9
Fetma grad 1 (30,0 - 34,9)	30 %	8
Fetma grad 2 (35,0 - 39,9)	7 %	2
Fetma grad 3 (40,0 eller högre)	4 %	1

Midjeomfång

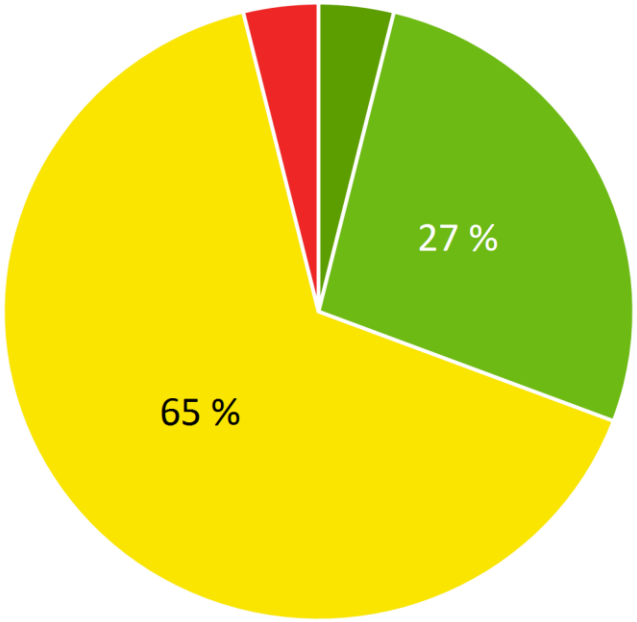


	Procent	Antal
Normalt	10 %	1
Måttligt ökat	40 %	4
Kraftigt ökat	50 %	5

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

Kraftigt ökat midjemått motsvarar bukfetma och ökar risken för t ex diabetes typ 2, högt blodtryck, stroke/slaganfall samt hjärtkärlsjukdomar.

Uppmätt blodtryck

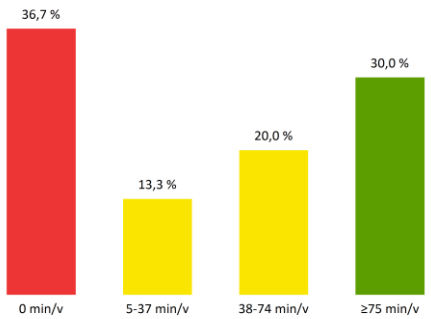


	Procent	Antal
Optimalt	4 %	1
Normalt	27 %	7
Högt grad 1	65 %	17
Högt grad 2	4 %	1

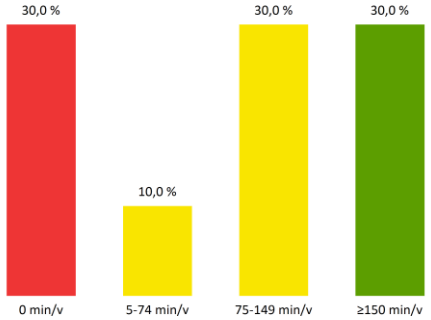
Motion/träning med hög och måttlig intensitet

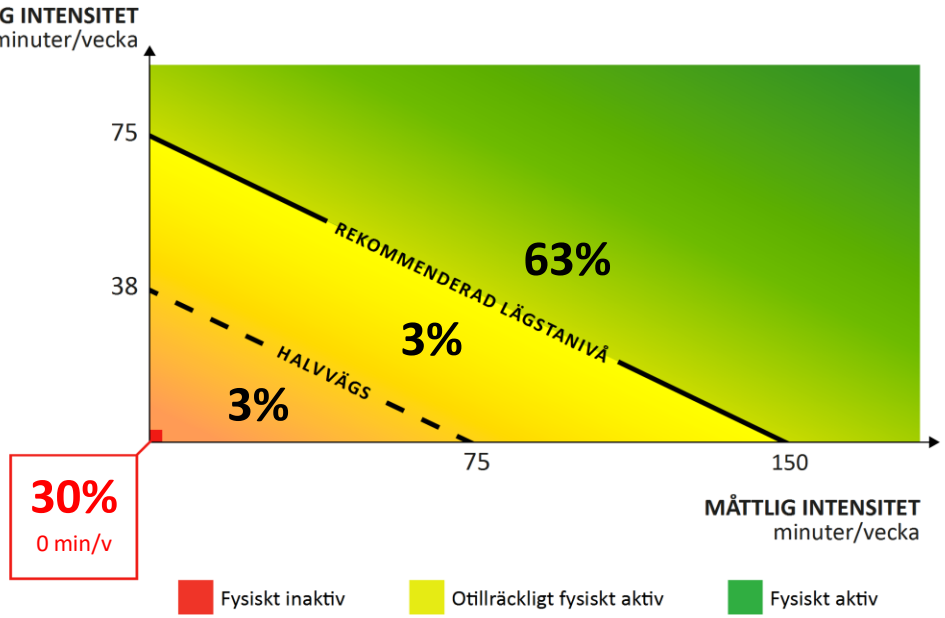
30 svar

Hög intensitet
Tungt, jobbigt och kraftigt ökad puls



Måttlig intensitet
Något ansträngande och lätt andfådd





Fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa och välbefinnande.

För att nå hälsoeffekterna rekommenderas du att vara fysiskt aktiv:

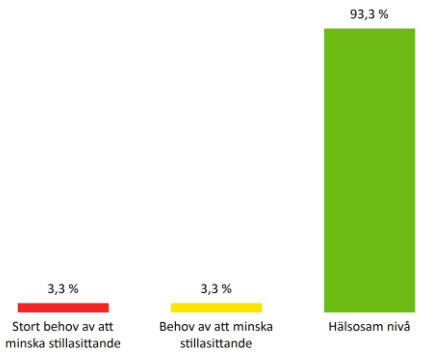
- 150 - 300 min/vecka med måttlig intensitet eller
- 75 -150 min/vecka med hög intensitet eller
- genom en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Rekommendationerna är framtagna av WHO. I Sverige antagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och Svenska Läkaresällskapet.

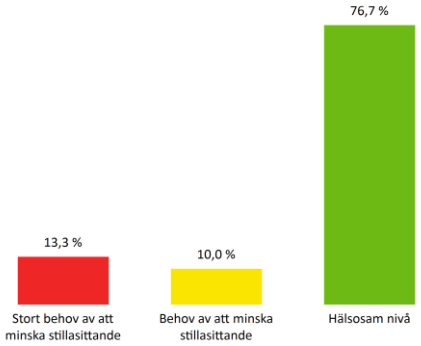
Stillasittande

30 svar

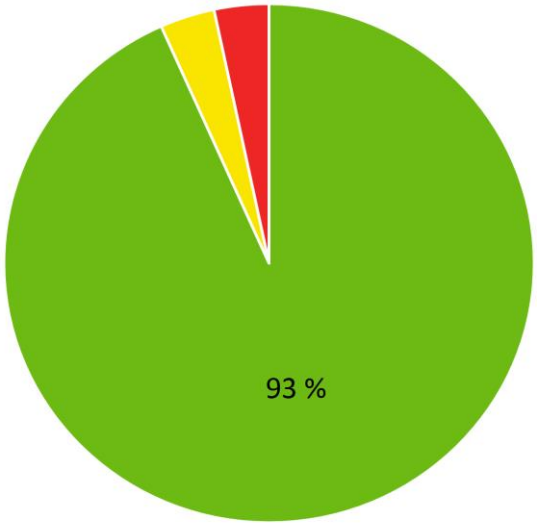
Arbete



Fritid



Sammanfattning



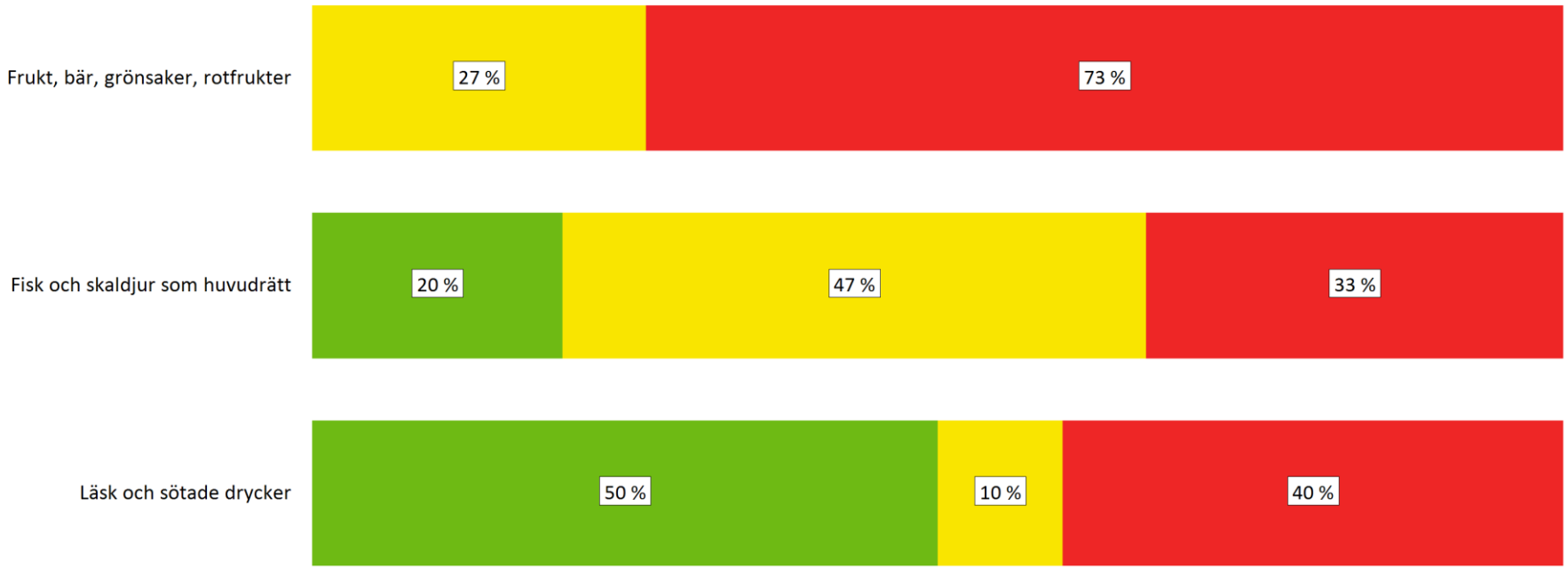
	Procent	Antal
Stort behov av att minska stillasittande	3 %	1
Behov av att minska stillasittande	3 %	1
Hälsosam nivå	93 %	28

Sammanfattningen är ett genomsnitt av både resultatet för arbete och fritid. Graderingen utgår från den totala tiden i stillasittande samt hur ofta stillasittandet bryts.

Den totala tiden för stillasittande för både arbete och fritid är kopplad till ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva.

Kost

30 svar



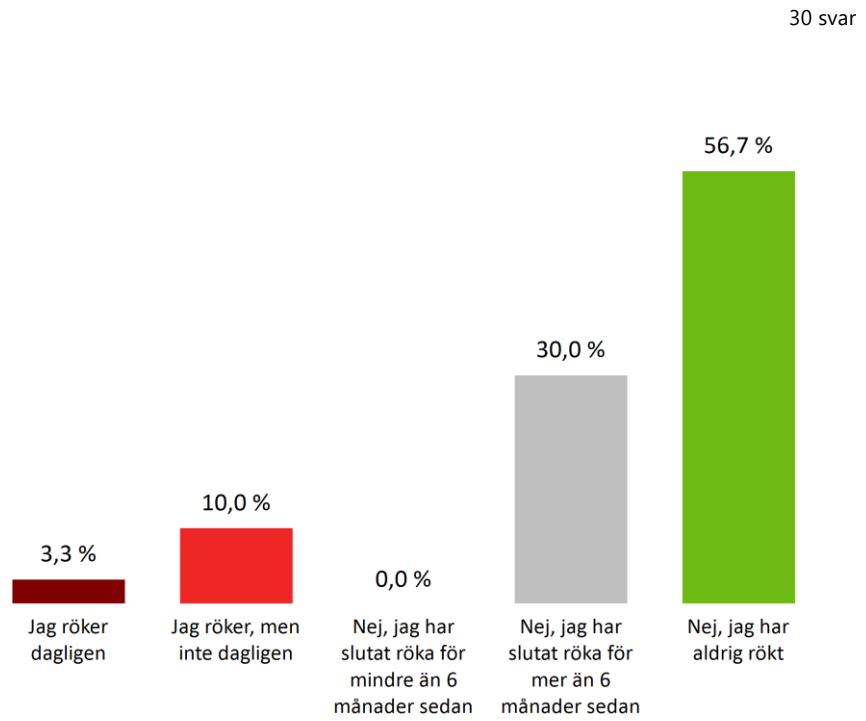
0 % av deltagarna är gröna inom alla tre områden.

Ett tillräckligt intag av frukt, grönsaker och fibrer samt ett lågt intag av socker och salt har samband med minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer. Vuxna bör äta minst 500 gram frukt och grönsaker per dag, fisk och skaldjur 2-3 gånger gånger i veckan samt begränsa intaget av socker och sötade drycker.

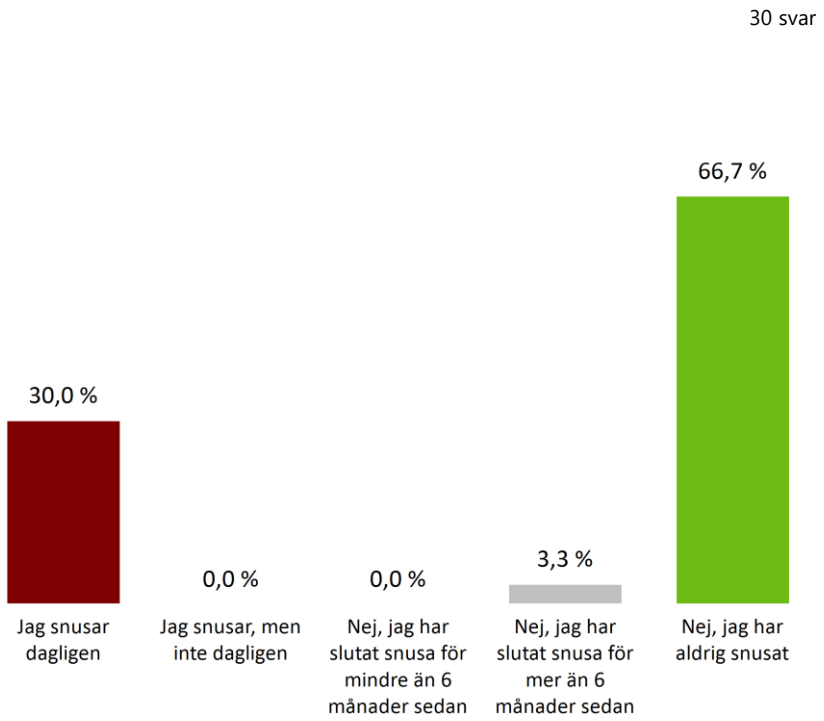
Grönt i diagrammet anger hur stor andel av gruppen som uppnår dessa värden. Rött anger hur stor andel som inte äter varken frukt eller grönsaker dagligen; fisk eller skaldjur mer sällan än en gång i veckan respektive sötad dryck såsom saft eller läsk mer än en gång i veckan.

Tobak

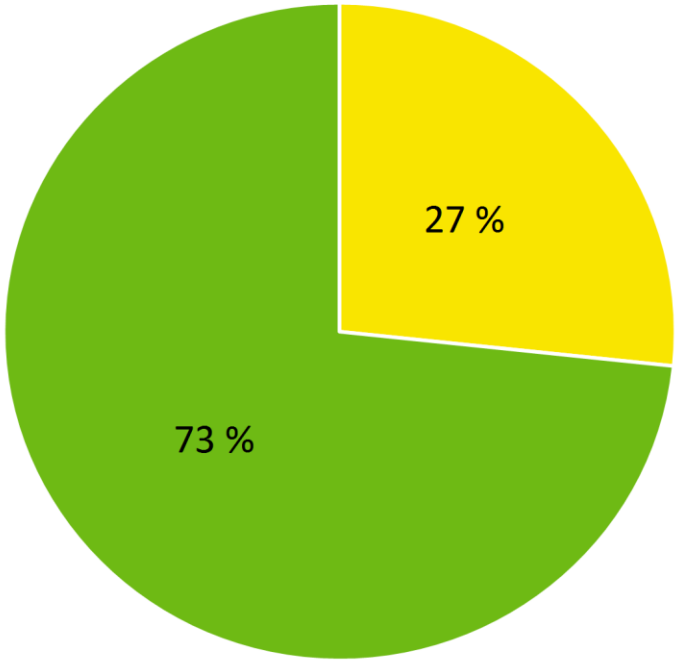
Rökning



Snusning



Alkohol



	Procent	Antal
Hög risk för ohälsa	0 %	0
Risk för ohälsa	27 %	8
Låg risk för ohälsa	73 %	22

The diagram shows the proportion who have a harmful or risky use of alcohol, which refers to the use of alcohol in an amount that constitutes a risk of ill health.

According to statistics from self-reported data in the national public health survey from 2021, 17% of the working population have a harmful consumption of alcohol, 13% do not drink alcohol at all and 70% drink alcohol without reaching risky levels.

Research shows that high alcohol consumption increases the risk of both sick leave and presentism and also of accidents and work-related injuries. It is therefore recommended to discuss alcohol issues in the working group, based on a work environment and safety aspect.

Several scientific studies emphasize that the workplace is a central arena for preventing alcohol-related problems. Please read more in the publication "Guidelines for alcohol problems in the workplace" on the Swedish Agency for Work Environment Knowledge's website http://mynak.se.

Fritext