

Spørgeramme for udvidet helbreds kontrol for visse natarbejdere der er fyldt 50 år

Dette dokument er tiltænkt det sundhedspersonale/den operatør, der skal udføre den udvidede helbreds kontrol af de nedenfor nævnte medarbejdere, som er omfattet af overenskomsterne indgået mellem DIO I og Dansk Jernbaneforbund.

Den udvidede helbreds kontrol skal tilbydes natarbejdere, der er fyldt 50 år og har natarbejde ud over NFA's anbefalinger.

DIO I og Dansk Jernbaneforbund har aftalt følgende for indholdet af den udvidede helbreds kontrol:

Konceptet for udvidet helbreds kontrol ved natarbejde er en overbygning til reglerne om helbreds kontrol ved natarbejde. Der er tale om et supplement til helbredssamtalen, der har fokus på de helbreds vilkår, som kan påvirke eller påvirkes af natarbejde i kraft af, at aldringsprocessen skrider frem.

Samtalen skal bidrage til at identificere, hvilke medarbejdere der tilrådes en egentlig helbreds undersøgelse i sundhedsvæsenet.

Den udvidede helbreds kontrol består således af et supplement til den nuværende Helbreds kontrol ved natarbejde, og helbredssamtalen skal nu suppleres med minimum nedenstående syv spørgsmål/spørgetemaer. Reglerne for den udvidede helbreds kontrol følger i øvrigt reglerne fra Helbreds kontrol ved natarbejde.

1. Jobtilfredshed

Formål: At sætte fokus på arbejdet og relation mellem arbejde og trivsel. At afklare, om medarbejderen er tilfreds med sit job.

Spørgsmål: Hvor tilfreds er du med dit job som helhed - alt taget i betragtning?

Svarkategorier: En skala fra 0 til 10, hvor 0 angiver den lavest mulige jobtilfredshed, og 10 angiver den højst mulige jobtilfredshed.

2. Job og restitution

Formål: At afklare om der kan være en for høj arbejdsbelastning i relation til restitutionsmuligheder.

Spørgsmål: Tager dit arbejde så meget af din energi, at det går ud over privatlivet?

- I meget høj grad
- I høj grad
- Delvist
- I lav grad

- I meget lav grad

3. Omfang af natarbejde

Formål: Da risiko for sygdom og nedsat trivsel stiger med antal nattevagter i træk samt med længden af nattevagterne, er det relevant at vurdere, hvor meget natarbejde den ansatte udsættes for.

Spørgsmål: Hvad er omfanget af dit natarbejde?
Hvor ofte arbejder du om natten 4 eller flere nætter i træk?

1. Aldrig
2. Sjældnere end en gang om måneden
3. 1-2 gange om måneden
4. 3 eller flere gange om måneden

Spørgsmål: Hvor ofte har du mere end 9 timers natarbejde ad gangen?

1. Aldrig
2. 1-4 gange i løbet af 4 uger
3. 5-8 gange i løbet af 4 uger
4. Mere end 2 gange om ugen

Spørgsmål: Hvor ofte har du mindre end 11 timer mellem to skift i løbet af en måned?

1. Aldrig
2. 1-4 gange
3. 5-11 gange
4. 12 eller flere gange

4. Natarbejde og risiko for kræft

Formål: At afklare om medarbejderen har en øget risiko for kræft og drøfte med medarbejderen, at denne risiko kræver en særlig opmærksomhed.

Spørgsmål: Er der arvelig kræft i familien? Har du/har du haft brystkræft?

Kvinder: Følger du mammografiscreening? Mærker efter knuder?

Mænd og kvinder: Følger du screeningsprogrammet for tarmkræft?

Mænd: Er du opmærksom på symptomerne for bl.a. prostatakræft i form af blod i urin eller sæd?

5. Selvvurderet helbred

Formål: At finde frem til de personer som skal anbefales egentlig helbredsundersøgelse i sundhedsvæsenet.

Spørgsmål: Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

- Fremragende
- Vældig godt
- Godt
- Mindre godt • Dårligt

Spørgsmål: Oplever du, at dine helbredsundersøgelser forværres af natarbejde f.eks. sammenlignet med fri-/ferieperioder uden natarbejde?

6. Gener i form af smerter eller ubehag der kan forstyrre søvnen

Formål: At afklare kendte faktorer der kan forstyrre eller nedsætte søvnkvaliteten og vurdere, om der er en sammenhæng med arbejdet.

Spørgsmål: Har du inden for de seneste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter eller ubehag?

- Træthed
- Smerter eller ubehag i kroppen (f.eks. arme, skuldre, ryg, hænder eller andre steder)
- Søvnbesvær (hyppig opvågning, svært ved at få sammenhængende søvn)
- Hovedpine
- Hyppig vandladning (f.eks. i forbindelse med søvn) eller problemer med vandladning

Hver kategori svares med et af følgende:

- Meget generet
- Lidt generet
- Nej

Spørgsmål: Synes du dine gener forværres af arbejdet f.eks. sammenlignet med perioder, hvor du har fri/ferie?

7. Dialog om kontakt og brug af sundhedsvæsenet både offentlig og privat regi

Formål: Dialogen skal bidrage til, at natarbejdere bedre kan handle på helbredsforhold, der kræver yderligere opfølgning, undersøgelse eller behandling.

Spørgsmål: Hvordan er din kontakt med sundhedsvæsenet/ sundhedsprofessionelle herunder egen læge?