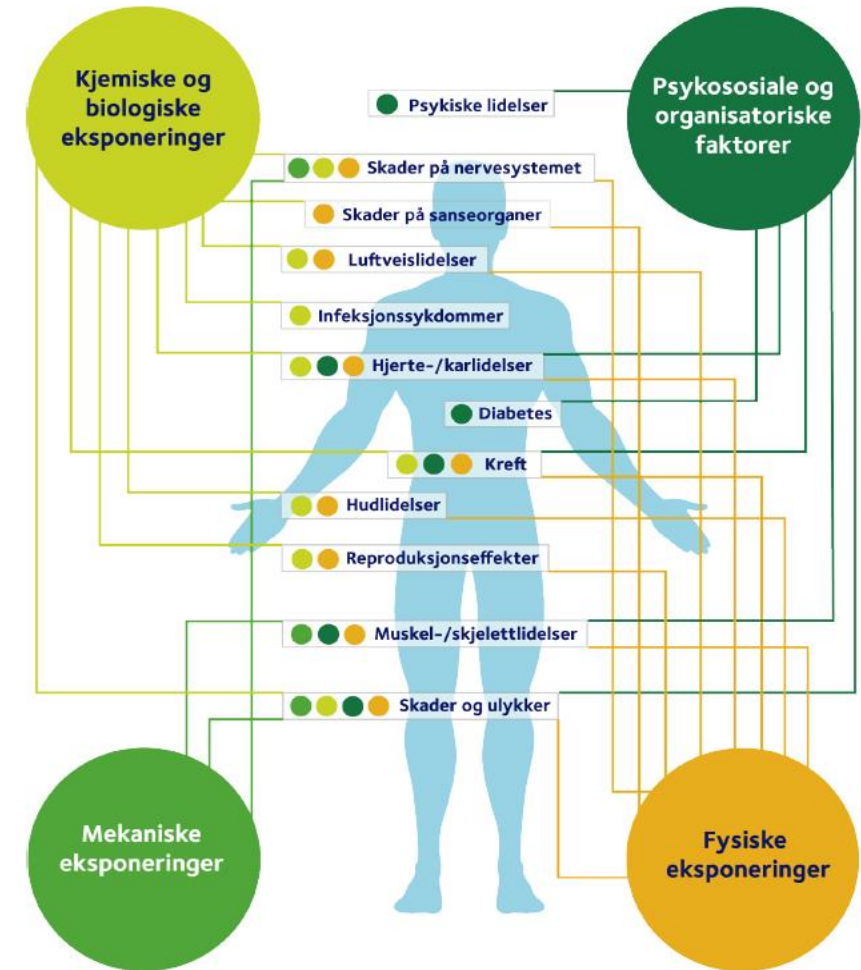
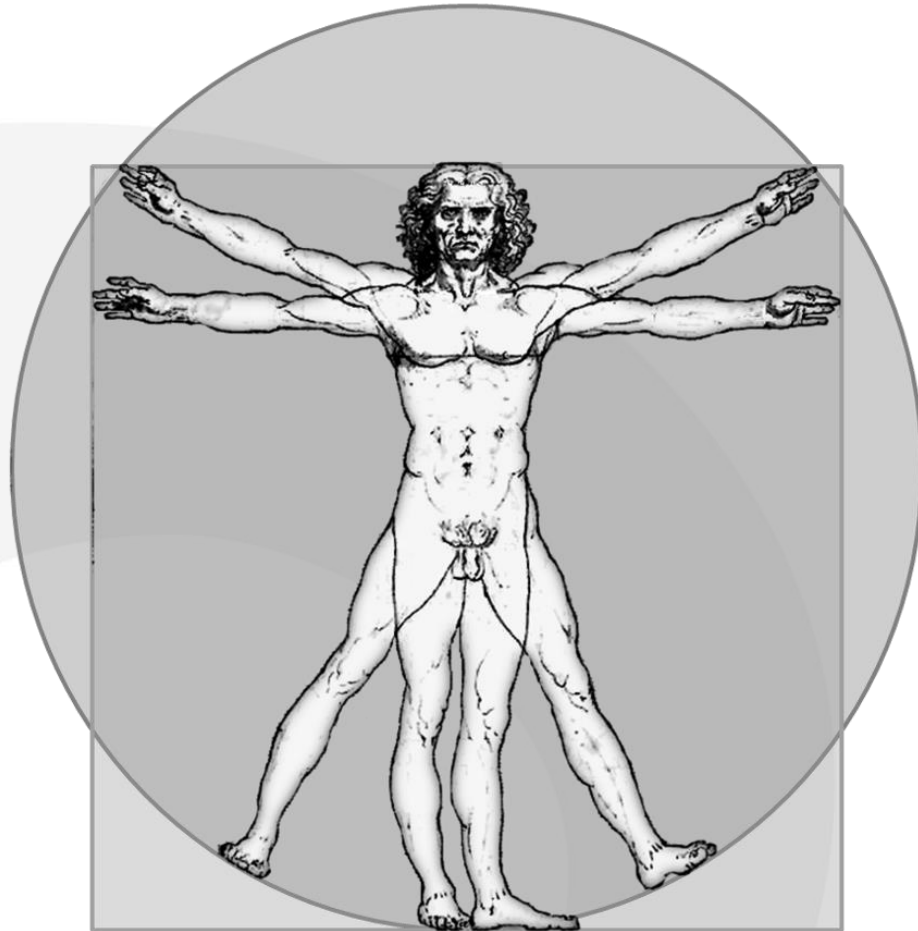


Fatigue i Petroleumsnæringen



Arbeid som kilde til helseskadelige påvirkninger og risiko for feilhandling



Definisjoner av fatigue

Reduksjon i fysisk og/eller mental kapasitet som et resultat av søvnmangel og eller fysisk, mental eller emosjonell anstrengelse. Utmattelse kan utvikles etter gjentatt eksponering for arbeidsmiljøfaktorer som er belastende fysisk og/eller mentalt, og kan resultere i helsefare og økt sikkerhetsrisiko.

<https://www.ptil.no/trepartsamarbeid/sikkerhetsforum/rapporter/forebygging-og-handtering-av-utmattelse-fatigue-hos-ansatte-i-petroleumsnaringen/>

En tilstand av fysisk og/eller mental utmattelse/trøtthet som følge av faktorer som utilstrekkelig søvn, langvarige våkenperioder, arbeids- og hviletidsordninger som er usynkrone med den cirkadiske døgnrytmen (naturlig døgnrytme) og fysisk, mental eller emosjonell utmattelse som kan svekke oppmerksomheten og evnen til å føre et skip eller utføre sikkerhetsrelaterte oppgaver på en trygg og sikker måte".

[International Maritime Organization](#)



Viktige grunnleggende rammebetingelser for å forstå fatigue

- Søvn
 - Biologisk klokke og den cirkadiske rytmen (naturlig døgnrytme)
 - Våkentid
 - Jetlag
 - Arbeidsbelastning
 - Stress
 - Helse
 - Individuelle forskjeller
- Søvnmangel, dvs. utilstrekkelig restituerende søvn
 - Dårlig kvalitet på søvn og hvile
 - Arbeid/søvn i utakt med kroppens biologiske klokke (cirkadisk døgnrytme)
 - Våkenhet i lange perioder
 - Stress
 - Stor arbeidsbelastning (langvarig mental og/eller fysisk anstrengelse)



Faktorer til vurdering

Arbeidsperioden

Før/etter arbeidsperioden

Organisatorisk arbeidsmiljø

- Arbeidstid og lengde
- Restitusjon og pauser
- Arbeidsorganisering
- Informasjon og opplæring
- Endring i oppgaver
- Medvirkning

Psyksosialt arbeidsmiljø

- Kvantitative og mentale krav
- Kompetanse
- Leder og kollegastøtte
- Rollekonflikt og motstridende oppg.
- Isolasjon
- Jobbusikkerhet
- Ytringsklima

Fysisk arbeidsmiljø

- Mekanisk belastning ilt arbeidsdagen og arbeidsperioden
- Stillesittende
- Variasjon/ restitusjon/ trening
- Støy

Jobb/Hjem

- Karantene /isolasjon
- Familie
- Sykdom

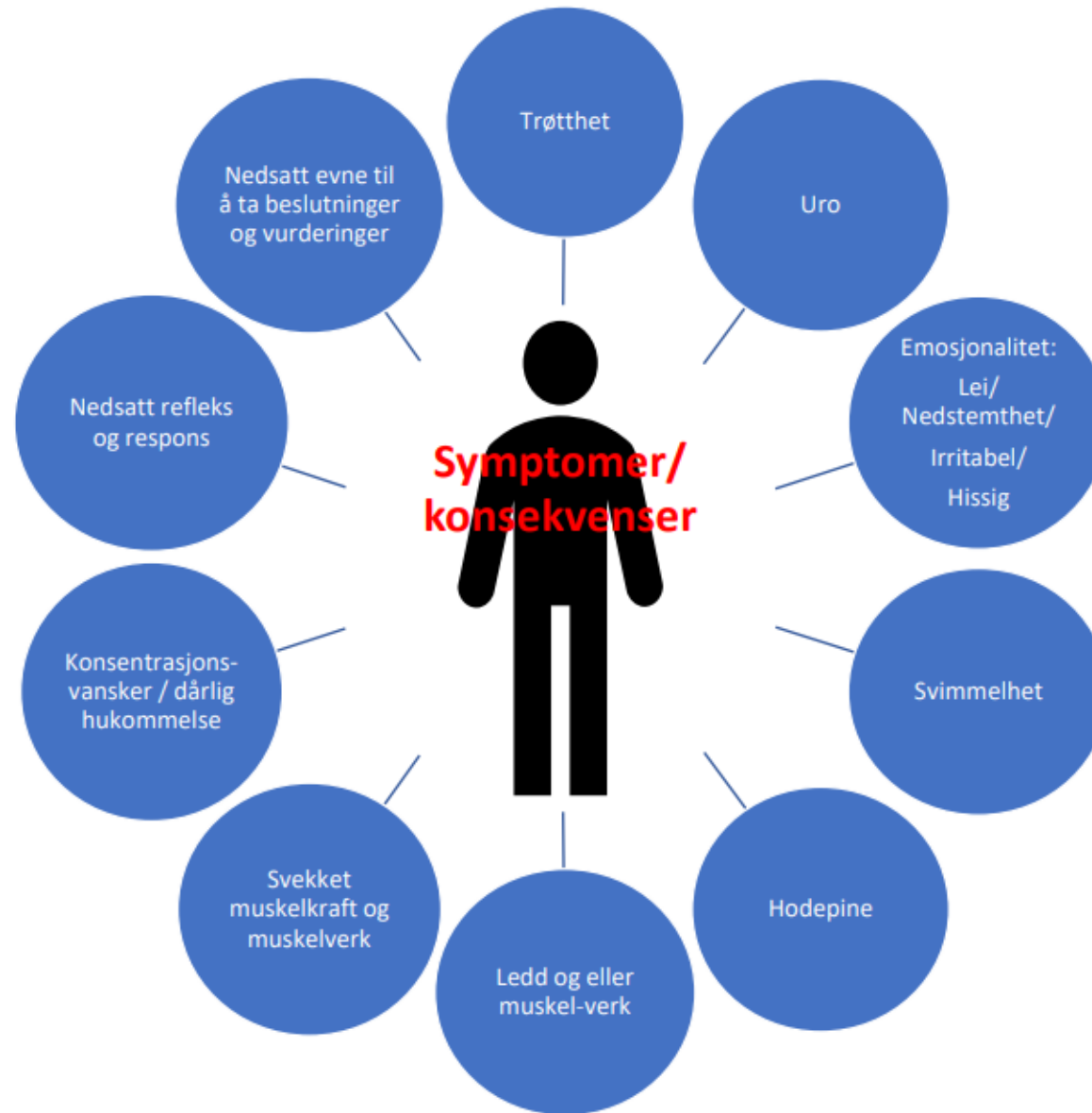
Reise

- Reisetid
- Reisemåte
- Restitusjon

<https://www.ptil.no/contentassets/4b26d822b3794c89b44f21c8c1e3ca74/utmattelse--fatigue-sikkerhetsforum.pdf>



4. Sikkerhets- og helsemessige symptomer og akutte konsekvenser av fatigue:



Tilsyn hvor fatigue inngår

- Styring av psykososial og organisatorisk arbeidsmiljø
- Arbeidsmiljø
- Barrierestyling
- Tilsyn med kontrollrom



Fatigue en sikkerhetsrisiko, menneskelig feilhandling

- Ptil sine egne granskninger
- Næringens granskninger
- Fatigue en framtidsrisiko



Hvordan kan vi bli bedre?

- Rapport fra Sikkerhetsforum: Forebygging og håndtering av utmattelse (fatigue)
 - Synlig?
 - Aksjoner?
- Forståelse av regelverket
- Fatigue management

