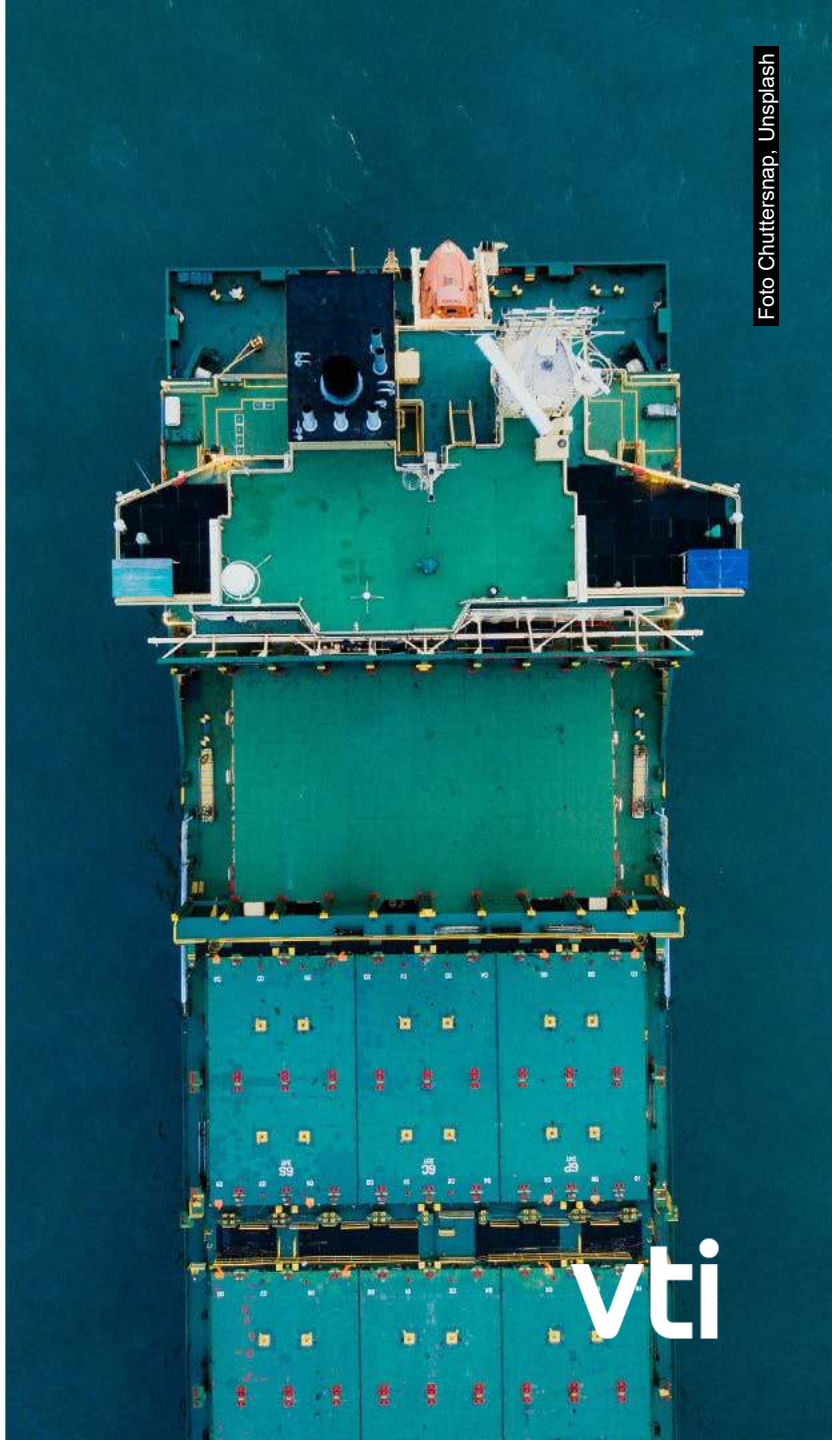
HUR ÄR DET MED DEN PSYKISKA HÄLSAN INOM SJÖFARTEN?

Joakim Dahlman

VTI

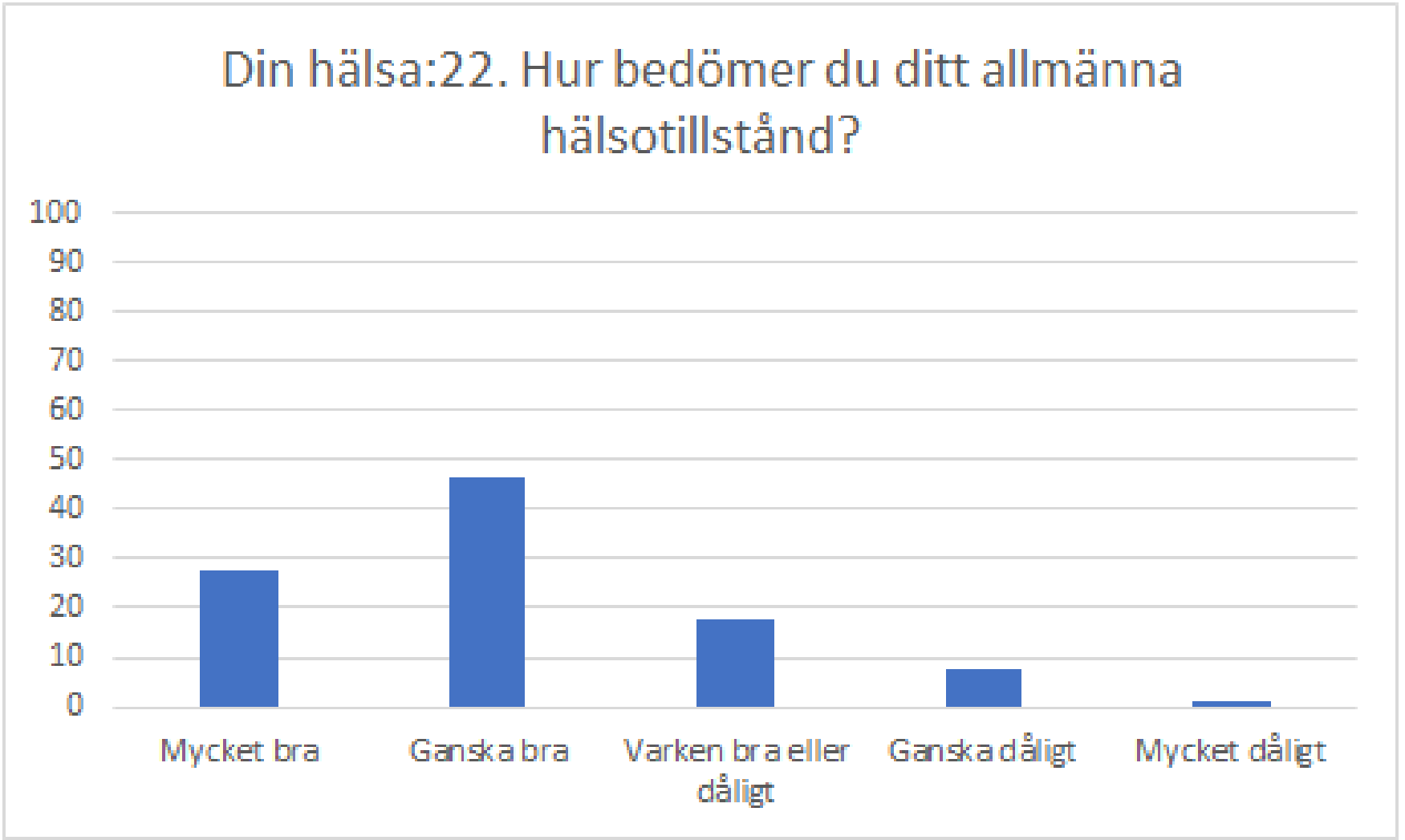
Joakim.dahlman@vti.se

031 750 2623



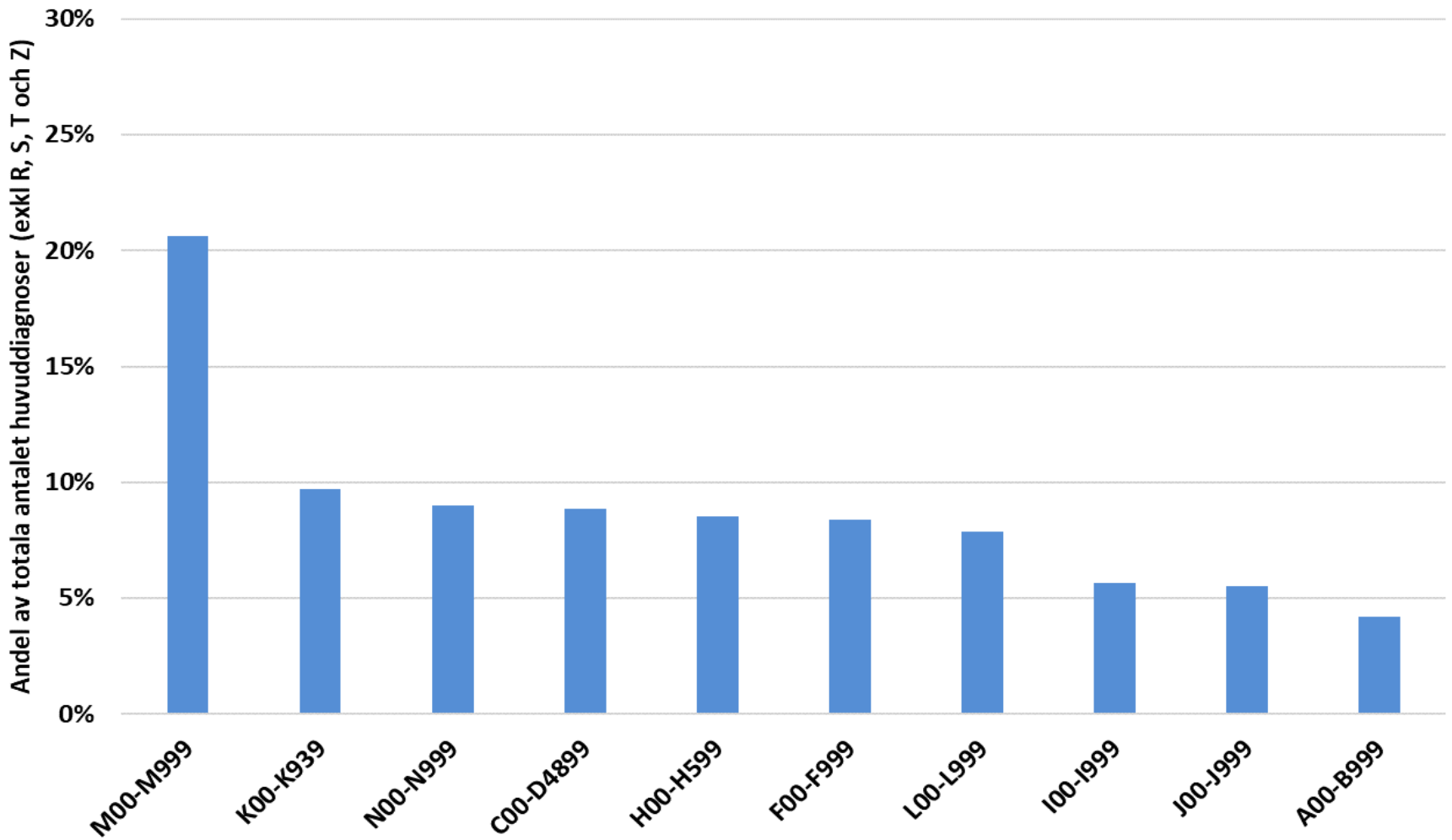
Vad ser vi för ohälsa i sjöfarten?

- Muskeloskeletala sjukdomar
- Hudsjukdomar
- Matsmältningsrelaterade
- Könsjukdomar
- Tumörer
- Psykiska sjukdomar och beteendestörningar

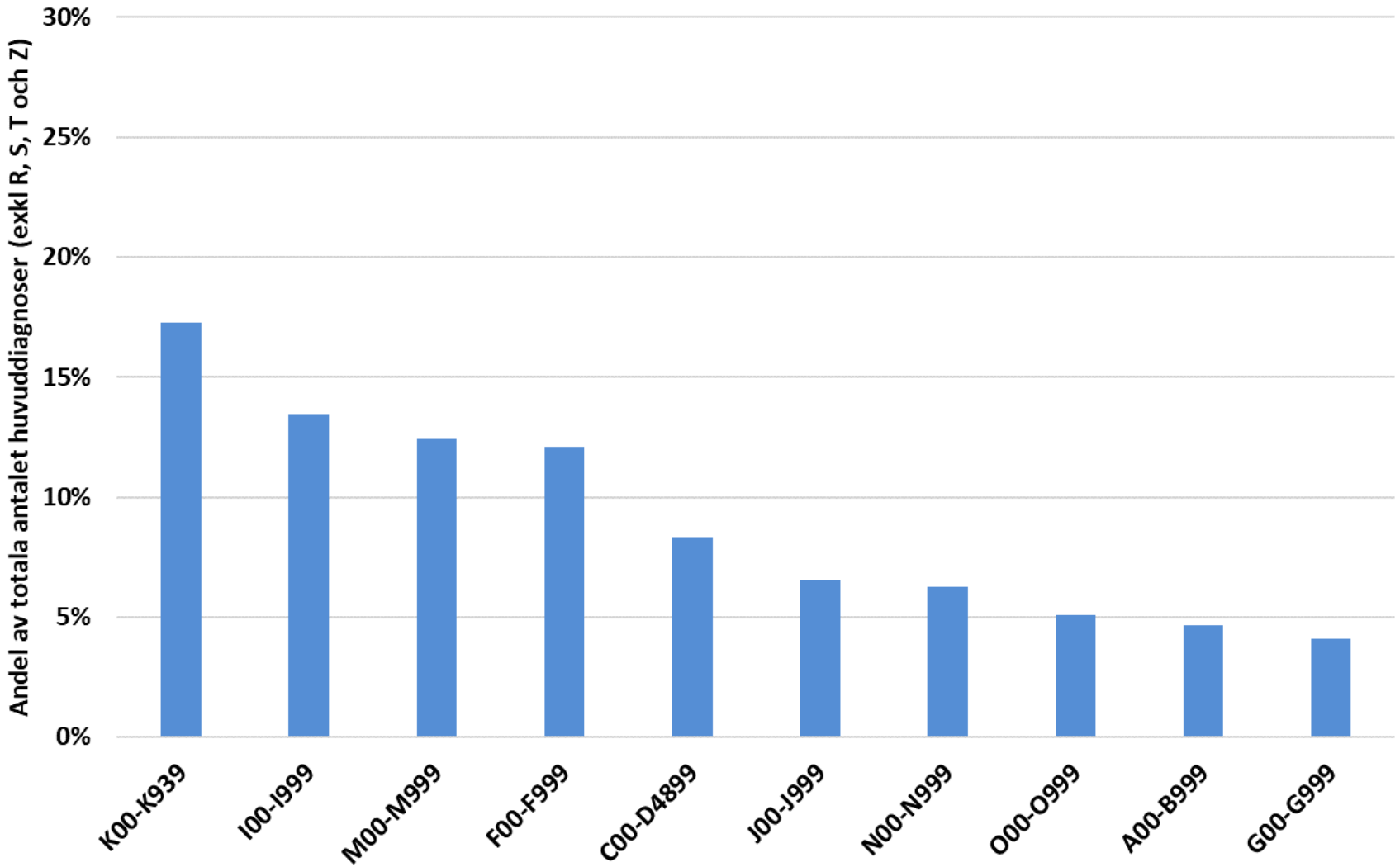

Din hälsa:22. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Mycket bra
Ganska bra
Varken bra eller dåligt
Ganska dåligt
Mycket dåligt


Psykisk arbetsbelastning
Andel som svarat i %
50
40
30
20
10
0
Ökat mycket
Ökat något
Oförändrat
Minskat något
Minskat mycket

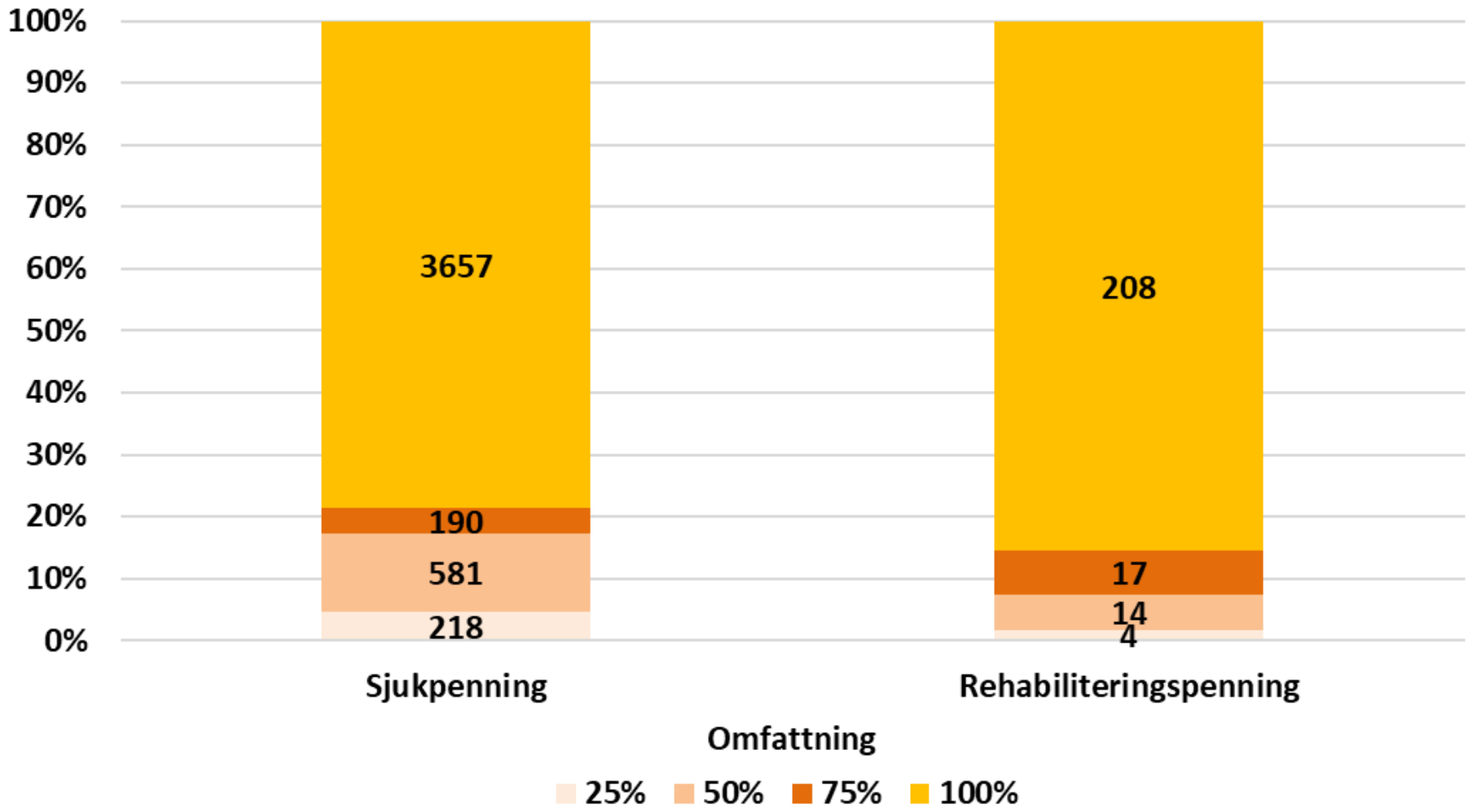
Öppenvård


Andel av totala antalet huvuddiagnoser (exkl R, S, T och Z)
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
M00-M999
K00-K939
N00-N999
C00-D4899
H00-H599
F00-F999
L00-L999
I00-I999
J00-J999
A00-B999

slutenvård


Andel av totala antalet huvuddiagnoser (exkl R, S, T och Z)
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
K00-K939
I00-I999
M00-M999
F00-F999
C00-D4899
J00-J999
N00-N999
O00-O999
A00-B999
G00-G999

Sjukskrivning



Psykiska sjukdomar och beteendestörningar

- Stress
- Depression
- Missbruk







vti

SPECIFIKA FRÅGESTÄLLNINGAR

- Crew endurance

  Missioner mellan 6-8 månader

  Strike Groups

- Prestationsförmåga över tid
- Sömn/skiftarbete
- Förutsättningar till återhämtning
- Kortikala, thalamus volymförändringar

- 72h Vs 8 månader

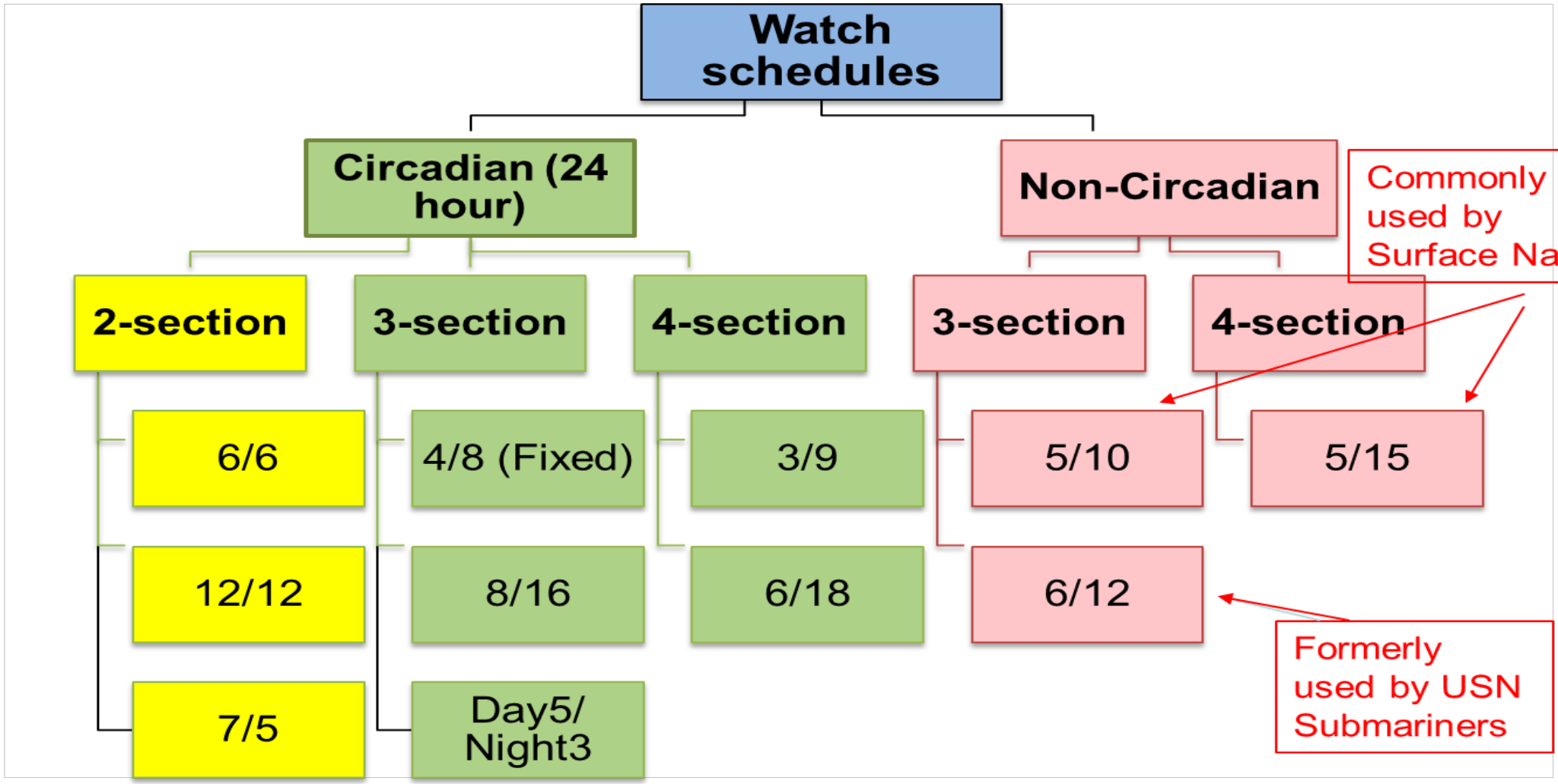


FORTS..

- Alertness medication
- Sömntabletter
- Energidryck
- Biomarkörer
    - Telomerer
- Psykisk ohälsa

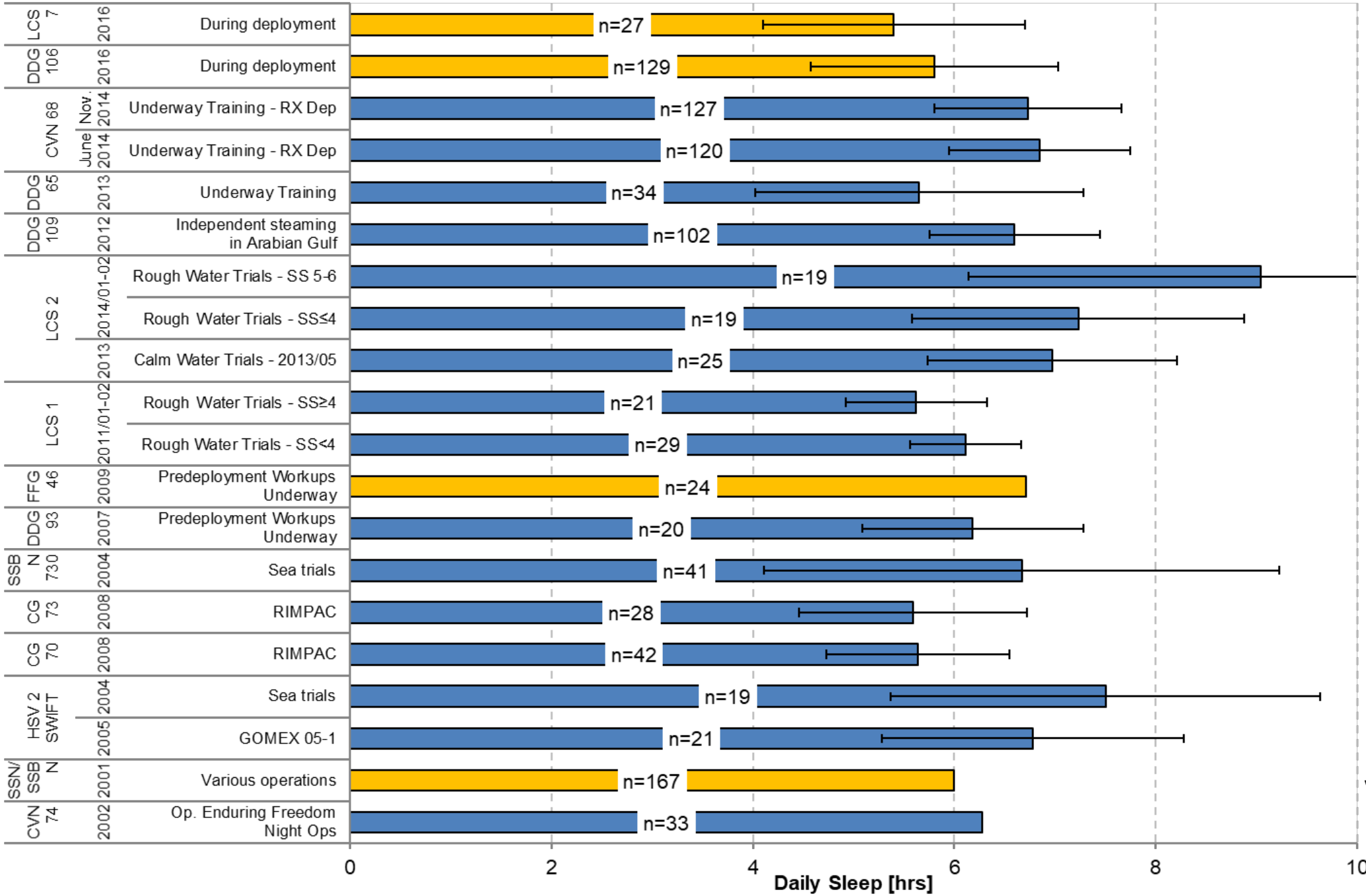


Watchbills in U.S. Navy

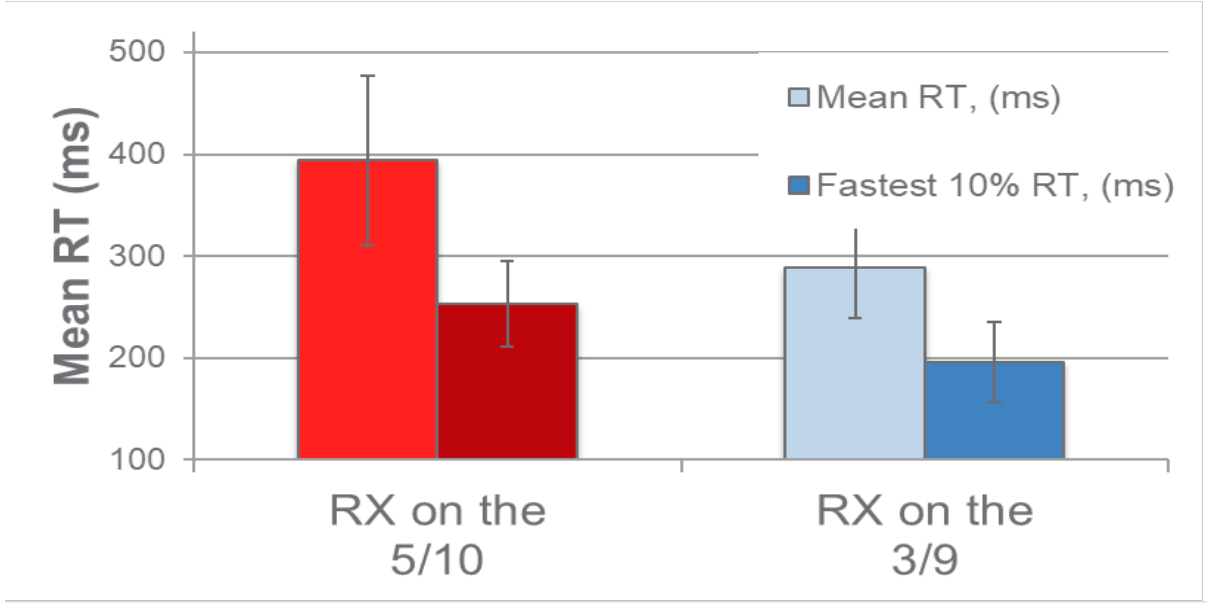


Workday includes duties other than watchstanding.
Other watchbills may be implemented by the command

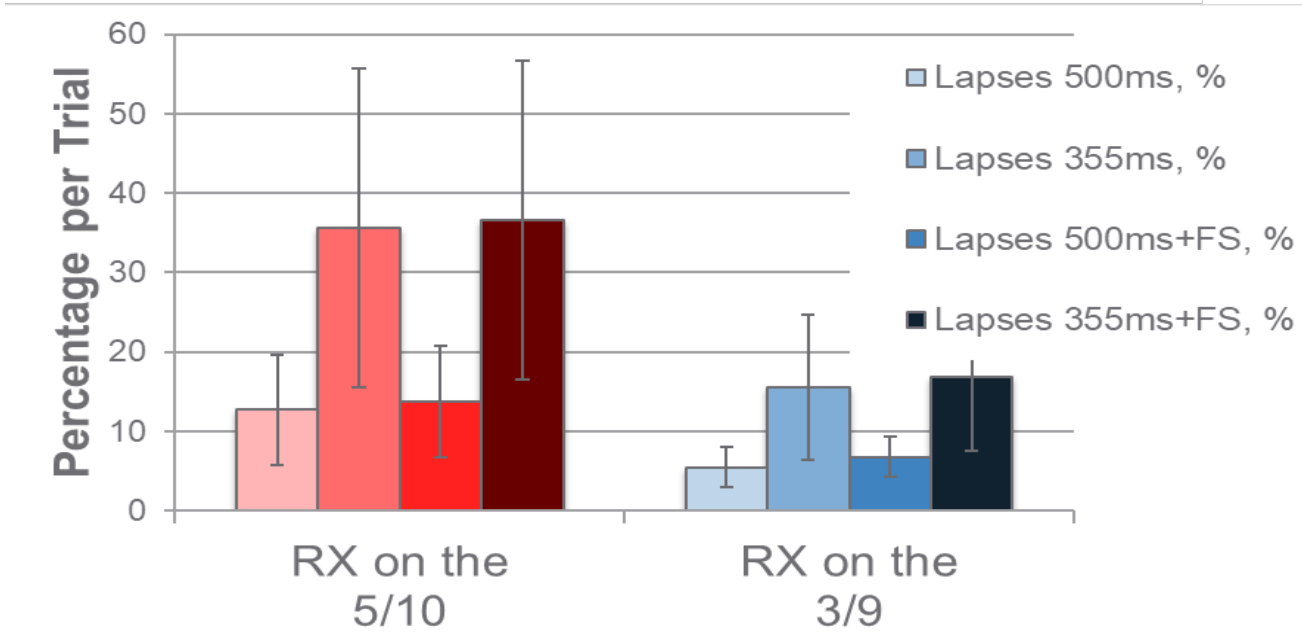
vti


LCS 7
2016
During deployment
n=27
DDG 106
2016
During deployment
n=129
CVN 68
Nov. 2014
Underway Training - RX Dep
n=127
June 2014
Underway Training - RX Dep
n=120
DDG 65
2013
Underway Training
n=34
DDG 109
2012
Independent steaming in Arabian Gulf
n=102
LCS 2
2014/01-02
Rough Water Trials - SS 5-6
n=19
Rough Water Trials - SS≤4
n=19
2013
Calm Water Trials - 2013/05
n=25
LCS 1
2011/01-02
Rough Water Trials - SS≥4
n=21
Rough Water Trials - SS<4
n=29
FFG 46
2009
Predeployment Workups Underway
n=24
DDG 93
2007
Predeployment Workups Underway
n=20
SSBN 730
2004
Sea trials
n=41
CG 73
2008
RIMPAC
n=28
CG 70
2008
RIMPAC
n=42
HSV 2 SWIFT
2004
Sea trials
n=19
2005
GOMEX 05-1
n=21
SSN/SSBN
2001
Various operations
n=167
CVN 74
2002
Op. Enduring Freedom Night Ops
n=33
0
2
4
6
8
10
Daily Sleep [hrs]

NIMITZ PVT Results – Reaction Time and Errors



Compared to 5/10, crewmembers on 3/9 were approximately 30% faster



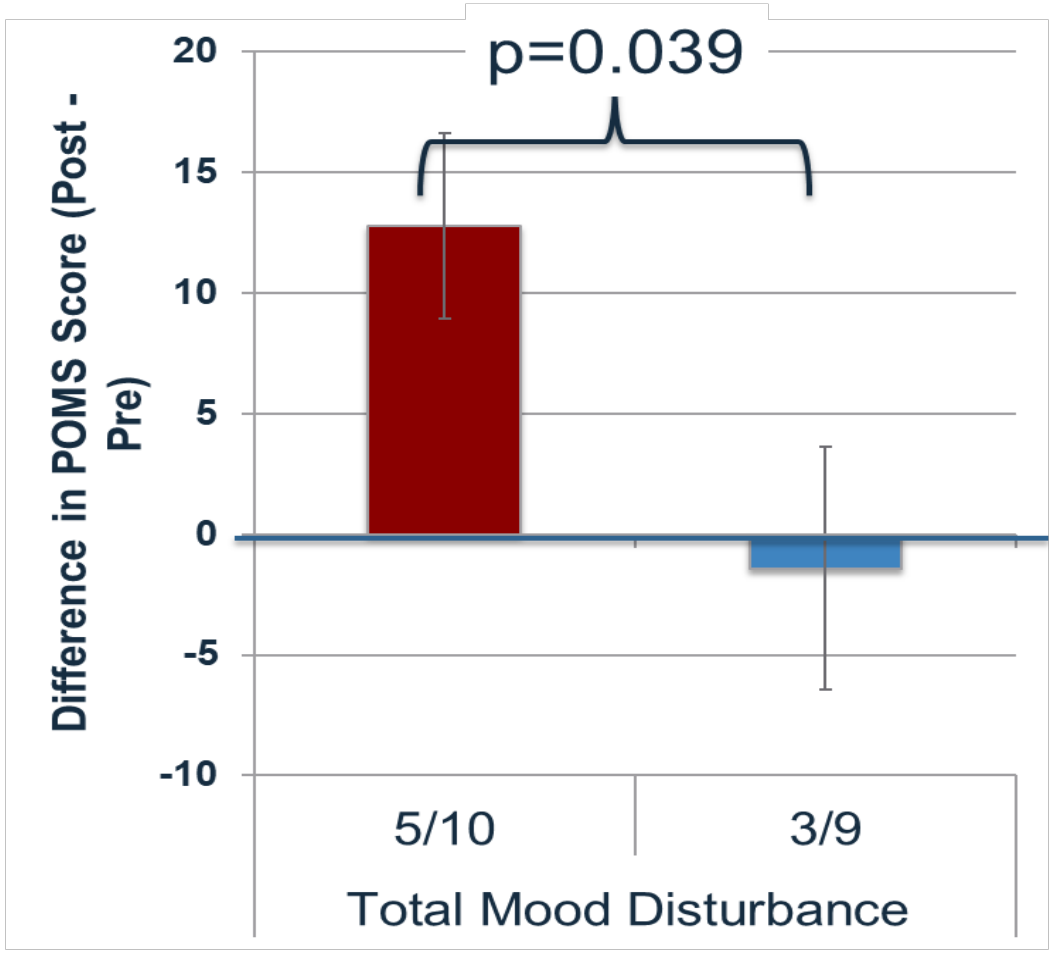
Crewmembers on the 3/9 had 40% to 50% fewer errors (lapses combined with false starts)

vti

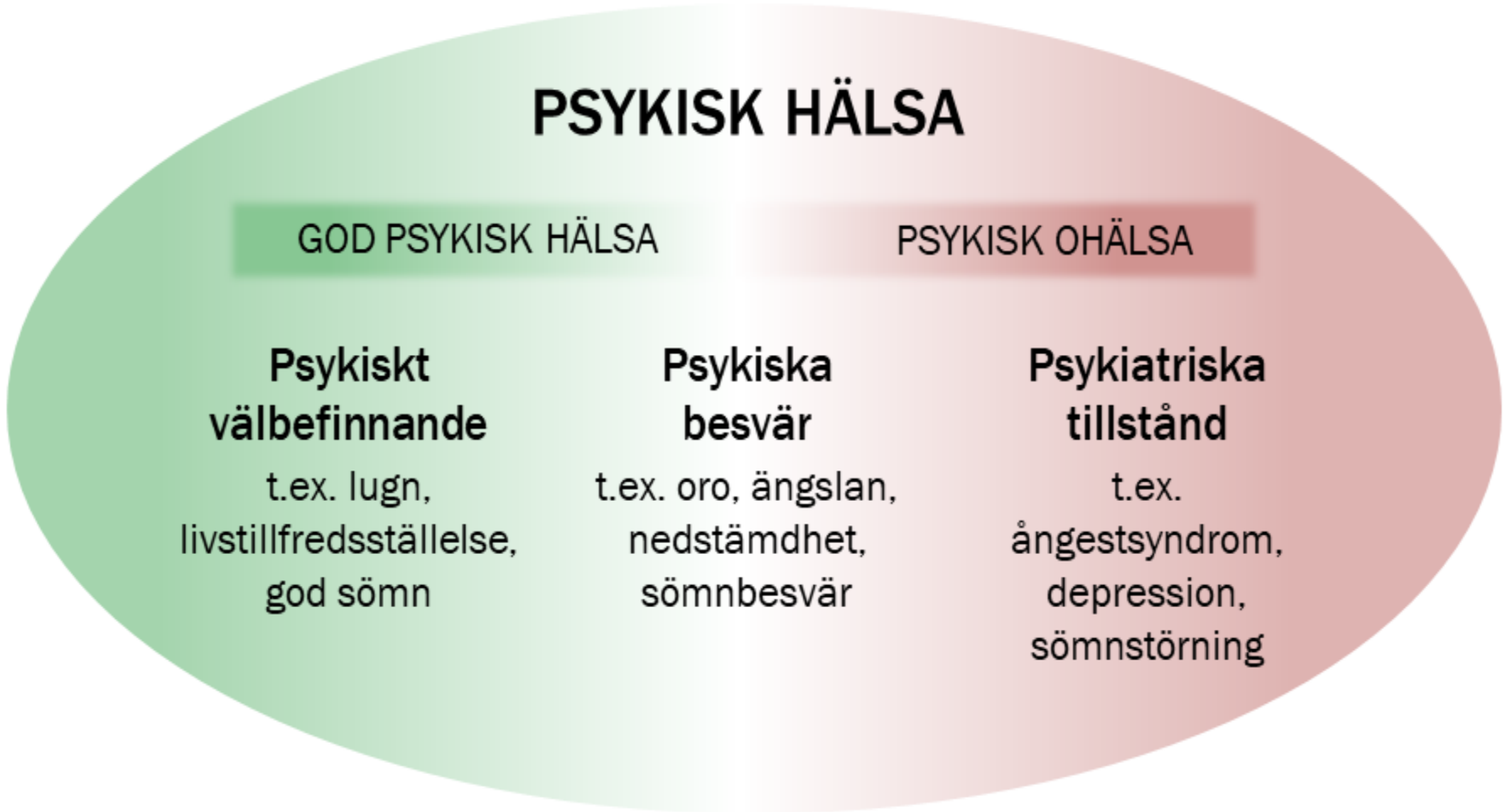
Mood Results

Difference in Mood as measured by Profile of Mood State (POMS) Total Score

- 5/10: Mood deteriorated during the underway
- 3/9: Mood did not change (slight improvement)



vti


PSYKISK HÄLSA
GOD PSYKISK HÄLSA
PSYKISK OHÄLSA
Psykiskt välbefinnande
t.ex. lugn, livstillfredsställelse, god sömn
Psykiska besvär
t.ex. oro, ängslan, nedstämdhet, sömnbesvär
Psykiatriska tillstånd
t.ex. ångestsyndrom, depression, sömnstörning

Återhämtning självklart för elitidrottare… men inte för yrkesarbetare

Läkartidningen nr 36 2011 volym 108

- ”Elitidrottare lär sig konsten att vila och
- komma i balans efter hårda träningspass
- och tävlingar. Yrkesarbetande med hög
- arbetsbelastning negligerar i stället ofta
- behovet av sömn och vila – med risk att
- hamna i en negativ stresspiral.”

