

Natarbejde

Hvad gør det ved dig?

– og hvad kan du gøre ved det?



INDHOLD

FØRORD	3	HVAD KAN DU SELV GØRE?	31
MENNESKETS DØGNRYTMER	4	GODE SØVNVANER	31
SØVN	9	SUND KOST	32
HELBRED	11	EN LUR INDEN ARBEJDET	33
DØDELIGHED	11	FAMILIELIV	33
HJERTESYGDOM	11	ALKOHOL	33
MAVE- TARMESYGDOMME	12	KAFFE OG ANDRE STIMULANSER	34
KRÆFT	12	SOVEMEDICIN	35
SUKKERSYGE	13	MELATONIN	35
STRESS	13	HVAD SIGER LOVEN OM SKIFTEARBEJDE	37
GRAVIDITET	13	GRATIS HELBREDSKONTROL	38
ULYKKER	14	FORSLAG TIL LOKALAFTALE OM HELBREDSKONTROL	42
PRIVATLIV	15	HVIS DU VIL VIDE MERE	45
HVAD KAN VIRKSOMHEDEN GØRE?	16		
LAV GODE VAGTSYSTEMER	16		
KRAFTIGT LYS	27		
TILLAD EN LUR PÅ NATTEVAGTEN	28		
ARBEJDSMILJØ I ØVRIGT	29		

FORORD

Flere og flere mennesker arbejder uden for den almindelige arbejdstid. Vi er godt på vej til at blive et 24 timers samfund, hvor mennesker er på arbejde på alle tider af døgnet. Med denne pjece ønsker vi at skabe opmærksomhed om de skæve arbejdstidernes konsekvenser for helbred og for det sociale liv. Vi gennemgår også rettigheder og pligter i forhold til love og overenskomster.

Vi har skrevet pjecen i samarbejde med Arbejds- miljøinstituttet for at få de nyeste forsknings- resultater med.

Her i pjecen vil aften- og natarbejde blive kaldt skiftarbejde og dette ord vil omfatte alle, der arbejder aften, nat eller forskudt tid.

Pjecens målgruppe er alle på skiftarbejde og specielt de tillids- og sikkerhedsrepræsentanter, som skal forhandle fornuftige arbejdsvilkår igennem.

Marts 2006
På udvalgets vegne

Klaus Lorenzen

Formand for 3F's arbejdstidsudvalg

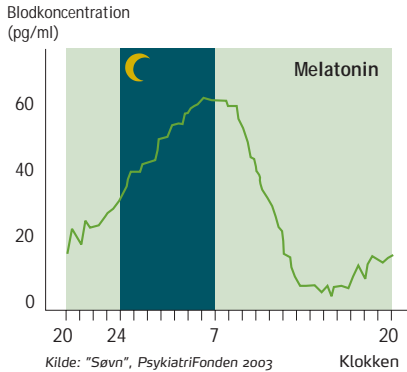
MENNESKETS DØGNRYTMER

Mennesket er underlagt mange rytmer. Nogle rytmer varer et døgn. De kaldes døgnrytmer. Vi sover som regel om natten og er vågne om dagen. Hvis du arbejder om aftenen, om natten eller tidligt om morgenen kan det være svært at fastholde døgnrytmen, især søvnrytmen. Det har betydning for, hvordan din krop fungerer og sandsynligvis også for dit helbred.

De fleste mennesker "laver et døgn", som er lidt længere end 24 timer, hvis de bliver lukket inde i et rum, hvor de ikke kan se solens lys, ikke kan høre udefrakommende lyde og ikke aner, hvad klokken er. Men sollyset og samfundets indretning påvirker os. Derfor tilpasser vi vores døgnrytme til 24 timer. Den vigtigste grund til at vi tilpasser vores døgnrytme er, at vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten. Et fast mønster for, hvornår vi er vågne, og hvornår vi sover, gør også, at vi tilpas-

ser vores døgnrytme. At dyrke motion og spise på faste tidspunkter er også med til at tilpasse døgnrytmen til 24 timer. Hvis du har skiftearbejde er det umuligt at sove og spise på faste tidspunkter. Mønstret brydes, og kroppens døgnrytmer bliver forskudt.

Et døgn svinger ikke kun mellem, om vi sover eller er vågne. Populært sagt er der områder i hjernen, der regulerer døgnrytterne og "holder øje med tiden". Generelt kan du ikke selv styre din krops døgnrytmer. Omkring klokken fem om natten har de fleste mennesker svært ved at holde sig vågne. Deres følelse af vågenhed er lav, og deres reaktionstid er lang. Samtidig er deres kropstemperatur på det laveste niveau. Det er derfor, mange bliver kuldskære og begynder at fryse ved 4-5 tiden, når de er på nattevagt. Til gengæld bliver de ikke automatisk mere trætte, jo længere

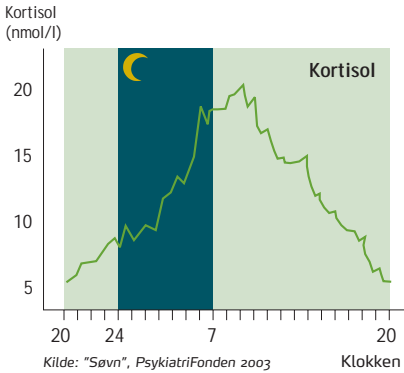


tid de er oppe. Det er noget mange ansatte med arbejde om natten har oplevet: De er ofte mest trætte ved 4-5 tiden, men vågner så op igen. Det skyldes kroppens døgnrytmer. Døgnrytmerne er også grunden til, at du kun kan sove i kort tid efter en nattevagt. Det er svært at sove længe, når dit indre ur siger, at du skal være vågen.

Mange hormoner har en døgnrytme. Det vil sige at de dannes i forskellige mængder i løbet af et døgn. Her er nogle eksempler på hormoner, der har døgnrytmer.

Hormonerne er valgt, fordi forskere har brugt dem til at undersøge sammenhænge mellem skiftearbejde og kroppens døgnrytmer.

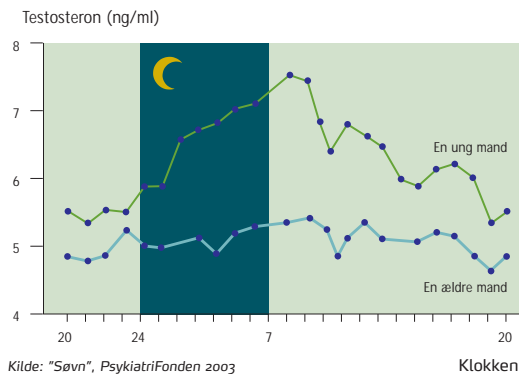
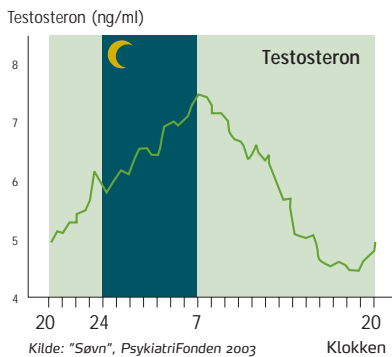
MELATONIN kaldes også for mørkehormon. Mængden af melatonin i blodet er størst om natten. Til gengæld er mængden meget lavt om dagen. Melatonin er med til at tilpasse vores indre ur til døgnets 24 timer. Mængden af melatonin i blodet bestemmes af lys. Så hvis du får kraftigt lys om natten, falder mængden af melatonin. Det kan have betydning for, hvor søvnig du er.



KORTISOL kaldes ofte for et stresshormon. Forskere har vist, at mængden stiger, hvis du bliver stresset. Kortisol er dog i kroppen, uanset om du er stresset eller ej. Mængden af kortisol stiger sidst på natten og er størst om morgenen. Det er med til, at du kan vågne om morgenen. Kortisol påvirker mange af kroppens funktioner.

Hvis du sover dårligt om natten, bliver mængden ikke så lille som, hvis du sover godt. Det kan betyde, at din krop føler sig stresset.

VÆKSTHORMON stimulerer vækst, og er derfor især vigtigt for børn. Men voksne har også brug for væksthormon. Det er blandt andet med til at genopbygge muskler, knogler og hjernen og holde dem ved lige. Når du bliver ældre, sker genopbygningen ikke lige så hurtigt, som når du er yngre. Det betyder, at kroppen ældes. Det er blandt andet, fordi mængden af væksthormon i blodet bliver mindre. Væksthormon frigives især, når du sover dybt. Derfor er det vigtigt for både børn og voksne at

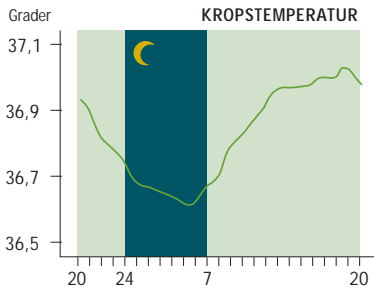


få nok dyb søvn. Fysisk aktivitet gør også mængden af væksthormon større.

TESTOSTERON er det mandlige kønshormon. Det er med til at gøre mænd til mænd. Testosteron har betydning for kropsbygning og, at skægget vokser. Testosteron er et anabolt steroid, som også er vigtig for vækst og genopbygning af muskler, knogler og hud. Derfor er testosteron (i mindre mængder) også vigtig for kvinder.

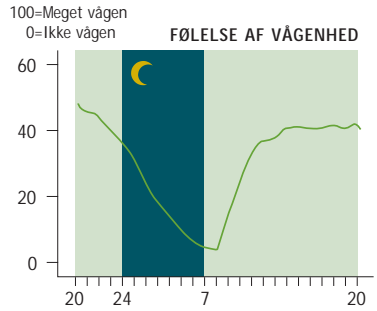
Testosteron frigives især når du sover om natten. Mængden i blodet er størst om morgenen. Hvis du sover dårligt på grund af skiftearbejde, frigives der mindre testosteron. Til gengæld bliver mængden i blodet større, hvis du er fysisk aktiv.

På den anden side bliver mængden mindre, hvis du drikker alkohol. Jo ældre de bliver, jo mindre bliver mængden af testosteron i blodet hos mænd.



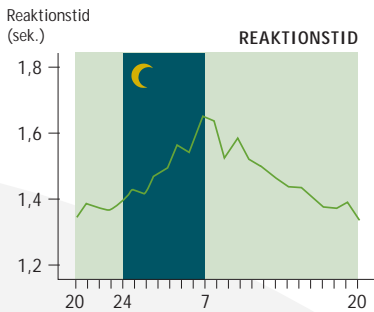
Kilde: "Søvn", PsykiatriFonden 2003

Klokken



Kilde: "Søvn", PsykiatriFonden 2003

Klokken



Kilde: "Søvn", PsykiatriFonden 2003

Klokken

SØVN

Som udgangspunkt er mennesker "dagdyr". Det vil sige, at vi er vågne om dagen og sover om natten. I gennemsnit sover vi ca. 7 timer pr. døgn, og det sker som regel i en sammenhængende periode. Men det er meget forskelligt fra person til person, hvor længe man sover. På den anden side er søvnens rytme ret ens uanset, hvornår du sover. I løbet af en periode på ca. 90 minutter sover du dybere og dybere. Så vender du tilbage mod overfladen. Desuden vågner du op i ultrakort tid flere gange. Som regel opdager du det ikke. Du drømmer, når søvnen er på det letteste stadium. Søvnens rytme bliver mere overfladisk, jo ældre du bliver, og du kan vågne flere gange i løbet af natten.

Skiftarbejdere har som regel flere søvnproblemer end dagarbejdere. Det gælder især ved nattevagter, men også tidlige morgenvagter kan give problemer. Typisk



er nattesøvnen inden en (tidlig) morgenvagt 2-4 timer kortere end en almindelig nattesøvn. Mange synes, at det er svært at vågne og føler sig ikke udhvilede inden en morgenvagt. Det kan også gøre søvnen dårligere, hvis du er bange for at sove over dig.

For de fleste bliver søvnen kortere, når de sover om dagen end, når de sover om natten. Skiftearbejdere sover 1-3 timer mindre om dagen efter en nattevagt, når de lægger sig til at sove om morgenen, end de ellers ville have gjort på en almindelig nat. Desuden er der færre perioder med drømme. Det samme gælder for den samlede længde af perioder med drømme. Søvn om dagen er altså hverken så lang eller så drømmende som søvn om natten.

Der er mindst to grunde til, at du ikke sover så godt om dagen som om natten. Også selv om du er

træt. Den ene grund er, at der er mere støj og lys om dagen. Men selv om du får lukket al lyd og alt lys ude, er det stadig ikke så nemt at sove om dagen som om natten. Kroppens biologi, f.eks. døgnrytmer i kropstemperatur, forhindrer dig i at sove om dagen. Hvis du lægger dig til at sove midt på dagen (omkring kl. 12), kan du ikke forvente mere end et par timers søvn. Så det kan være en god ide også at sove lidt om aftenen, hvis du skal på nattevagt igen.

Bortset fra den umiddelbare træthed sker der ikke noget ved at mangle søvn i en kort periode. Ved førstgivne lejlighed vil kroppen prøve at indhente det forsømte. Men trætheden kan selvfølgelig give problemer, fordi den øger risikoen for ulykker. Forskning tyder også på, at søvnproblemer igennem lang tid spiller en rolle for, om du udvikler sukkersyge og hjertesygdomme.

HELBRED

Mange, der begynder på skiftearbejde, oplever en række akutte symptomer. Det kan være, at de sover dårligt, er trætte eller har problemer med maven. Disse symptomer forsvinder ofte efter et stykke tid. Eller også er de der kun i særlige perioder af skiftet så som perioder med natarbejde. I perioder med arbejde om dagen eller i ferier forsvinder symptomerne tit helt. Men symptomerne kan også blive ved og være knyttet til sygdom. De sidste 20 års forskning har vist, at skiftearbejde kan give større risiko for nogle sygdomme. Det handler det næste afsnit om.

DØDELIGHED

Man hører ofte, at skiftearbejdere lever kortere end dagarbejdere. Det er næppe rigtigt, selvom det er svært at undersøge videnskabeligt. Der er lavet nogle få undersøgelser, hvor forskere har undersøgt den samlede dødelighed. Resulta-

terne tyder ikke på, at skiftearbejdere har større samlet dødelighed som følge af deres arbejde.

HJERTESYGDOMME

Hjertesygdomme er den risiko for helbredet, der er bedst undersøgt hos skiftearbejdere. Samlet set har skiftearbejdere en risiko for hjertesygdomme, der er ca. 40 % højere end dagarbejderne. Til sammenligning har rygere over 200 % højere risiko for at få hjertesygdomme end ikke-rygere. Hvis du både ryger og har skiftearbejde, er din risiko endnu større.

Der er dog en række videnskabelige undersøgelser, der ikke finder en større risiko for hjertesygdom hos skiftearbejdere. Det kan betyde, at der er nogle situationer, hvor du ikke har en øget risiko. Forskerne ved ikke, hvad det er. Men der er noget, der tyder på, at det især er arbejde om natten, der giver en større risiko. Nogle

undersøgelser har vist, at den måde skiftesystemet er skruet sammen påvirker risikoen.

MAVE- TARMSYGDOMME

Mange skiftarbejdere oplever på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Det kan være nedsat eller øget appetit og hård eller løs mave. Op mod halvdelen af alle skiftarbejdere med faste og roterende vagter om natten har prøvet det. Det er flere end hos dagarbejdere. Forskning tyder også på, at skiftarbejde giver en større risiko for at få mavesår.

Forskerne ved ikke med sikkerhed, hvorfor skiftarbejde kan give mavesygdomme. Det kan være fordi skiftarbejderen kost er anderledes end dagarbejdernes, og måltiderne er mere uregelmæssige. Kroppens døgnrytmer spiller nok også en rolle. Der er enzymer i maven, som bryder maden ned i små dele. Mængden af enzymer

er lavere om natten, hvor skiftarbejdere ofte spiser.

KRÆFT

Flere nye undersøgelser tyder på, at der kan være en øget risiko for brystkræft blandt ansatte med natarbejde. Men der er også mange andre forhold, der kan spille ind på, om du får brystkræft. Det kan være om du som kvinde fik menstruation tidligt eller sent, din alder ved første barn, hvor mange børn du har, og så kan det også være arveligt.

Der forskes meget i at finde ud af om og, hvordan skiftarbejde og brystkræft hænger sammen. En mistanke er, at natarbejdere har mindre melatonin i blodet, fordi de får lys om natten, og at det øger deres risiko for at få brystkræft. Forsøg med dyr tyder nemlig på, at melatonin beskytter mod brystkræft. Desuden er der projekter i gang, hvor forskere

undersøger, om nogle skiftesystemer giver større risiko end andre.

SUKKERSYGE

Nogle undersøgelser viser, at skiftarbejdere har større risiko for at få gammelmandssukkersyge (diabetes II) end dagarbejdere. Forskning tyder også på, at måden dit skiftesystem er tilrettelagt på kan påvirke risikoen.

STRESS

Skiftarbejde kan betragtes som en stressfaktor. Alle kender til symptomerne på for lidt søvn med almen utilpashed og hovedpine. Det oplever næsten alle skiftarbejdere på et tidspunkt. Men skiftarbejdere klager også oftere over, at de er mere irritable, rastløse, triste, angstede og nervøse.

GRAVIDITET

I et mindre antal undersøgelser har man fundet, at skiftarbejdere har flere problemer i forhold til

graviditet end dagarbejdere. Der er en lidt større risiko for at føde for tidligt, hvis du har skiftarbejde. En dansk undersøgelse tyder på, at kvinder med fast nattevagt har større risiko for at abortere ufrivilligt. Måske har skiftarbejdere også sværere ved at blive gravide.



ULYKKER

Du har større risiko for ulykker, når du arbejder om aftenen, om natten og tidligt om morgenen, end når du arbejder om dagen. Det skyldes blandt andet træthed som følge af dårlig søvn. Men også at du tvinger kroppen til at være vågen på et tidspunkt, hvor den helst vil sove. Hvis du ikke får nok god søvn eller døgnrytmen bliver rykket, kan det betyde, at

du bliver træt og søvngig. Det nedsætter din reaktionsevne og din koncentrationsevne. Derfor kan risikoen for fejl og ulykker stige.

Din risiko for ulykker er større, jo længere tid du arbejder i træk. Derfor er den samlede risiko for ulykker større, hvis du har 12-timers vagter end, hvis du har 8-timers vagter. Husk på at det ikke kun er, mens du er på arbejde, at din risiko for ulykker er større. Det gælder også efter arbejde, hvis du kører bil hjem. Forsøg i laboratorier viser at, hvis du har været vågen i 17 til 19 timer i træk, bliver din reaktionsevne dårligere. Den svarer til, at du har en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5. Generelt er skiftearbejdere mere trætte, når de kører til og fra arbejde end ansatte uden skiftearbejde. Du skal også være opmærksom på, at du ikke altid selv kan vurdere, om træthed påvirker din evne til at køre bil.



PRIVATLIV

For de fleste mennesker ligger sociale aktiviteter inklusiv kontakt med familien om aftenen eller i weekenden. Når du ofte eller en gang i mellem arbejder om aftenen eller i weekenden, kan det være et problem at nå at være sammen med familie og venner. Det kan være svært at deltage i holdsport eller i klubber, hvor de andre er afhængige af, at du kommer hver gang. Så er det lettere at have interesser, hvor du selv kan bestemme hvor og hvornår. Det kan være arbejde i haven eller styrketræning. Hvis du har mulighed for at være med til at planlægge skiftesystemet, kan det være nemmere for dig at være med i sociale aktiviteter. Det kan være, at du kan få en fast friaften om ugen.

Måden, dit skiftesystem er tilrettelagt på, påvirker ikke kun dig, men hele din familie. Hvis du har børn, kan det være, at de skal

være stille, når du skal sove om dagen. Et andet eksempel er, at din partner skal være fleksibel med hensyn til sociale arrangementer med at passe børn.

Der kan også være sociale fordele ved at arbejde forskudt i en familie. Nogle forældre vælger f.eks. at den ene arbejder om dagen, og den anden arbejder om aftenen eller om natten. På den måde kan de selv passe deres børn.

På den anden side giver det ikke meget tid til at være sammen som partnere.

HVAD KAN VIRKSOMHEDEN GØRE?



Der har været forsket meget i, hvad virksomhederne kan gøre for at mindske skiftarbejdets dårlige sider. Mange forskere har undersøgt, hvordan skiftarbejdet kan tilrettelægges, så det påvirker kroppen mindst muligt. De er kommet med en række råd, som du kan se her. Andre forskere har undersøgt betydningen af lysforholdene om natten og muligheden for at tage en lur (powernappe) i arbejdstiden.

LAV GODE VAGTSYSTEMER

Mennesker er forskellige. Nogle har det godt med skiftarbejde, mens mange oplever forskellige problemer. Mange oplever f.eks., at det bliver sværere at have skiftarbejde, jo ældre de bliver. Desuden er der noget, der tyder på, at kvinder har flere problemer med skiftarbejde end mænd og, at det betyder noget, om du generelt er et morgenmenneske eller

en natteravn. Selvom forskere ved, at der er store forskelle i, hvor godt forskellige mennesker har det med skiftearbejde, ved de dog ikke ret meget om hvorfor eller, hvad det betyder for dit helbred.

De vigtigste grunde til at holde op med skiftearbejde er træthed, søvnproblemer, for lidt fritid, og fordi det er svært at få arbejde og familieliv til at hænge sammen. Det er nemlig ikke ligegyldigt, hvordan skiftearbejde planlægges. Der findes dog ikke én rigtig måde at gøre det på. På den anden side kan de fleste arbejdstidsplaner forbedres. Rammerne er vide, og der er mange muligheder. Alle arbejdstidsplaner skal udvikles sammen med de ansatte.

De fleste råd handler om roterende skiftesystemer. Generelt er et skiftesystem der roterer hurtigt

med uret (2 dag → 2 aften → 2 nat) bedre end et skiftesystem der roterer langsomt mod uret (en uge nat → en uge aften → en uge dag).

Rådene bygger på, det vi ved om, hvordan kroppen fungerer. Men de tager ikke hensyn til, at der kan være andre grunde til, hvordan man indretter et skiftesystem.

Vi råder til, at I skal undgå 12 timers skift om natten på grund af problemer med søvn og helbred. Men der kan være nogen, der synes, at fordelene for familien er større. I kan ikke følge alle rådene slavisk, fordi de kan pege i hver sin retning. Brug dem til at diskutere, hvordan jeres skiftesystem bliver bedre.

GODE RÅD TIL AT PLANLÆGGE SKIFTARBEJDE

1. Formindsk forekomsten af natarbejde
2. Formindsk fast natarbejde
3. Reducer antallet af nattevagter til maks. 2-4 i træk
4. Overvej kortere nattevagter
5. Undgå korte intervaller mellem to vagter
6. Sørg for flest mulige fri-weekender
7. Begynd ikke morgenvagten for tidligt
8. Tilpas vagtlængden til arbejdskravene
9. Roter med uret, dag → aften → nat
10. Undgå lange vagter, det vil sige vagter på 12 timer eller mere
11. Gør vagtskiftet fleksibelt
12. Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet
13. Begræns afvigelser fra det planlagte
14. Informer i god tid om plan og afvigelser

1. FORMINDSK FOREKOMSTEN AF NATARBEJDE

Kroppen har brug for megen ro om natten. Derfor bør de mest belastende arbejdsopgaver ligge om dagen. I nogle tilfælde skal man lave det samme på et nattekift, som på et dagskift, bare fordi man har kopieret rutinerne. Det kan være en god ide at gå rutinerne efter i sømmene. Tænk over, om der er nogle opgaver, I ikke behøver at lave om natten. På den måde er det måske ikke nødvendigt, at så mange har natarbejde.

2. FORMINDSK FAST NATARBEJDE

Selvom du har mange døgn i træk med fast natarbejde, tilpasser din krop sig ikke helt. Du vænner dig altså ikke helt til det. Og modsat hvad mange tror, bliver du dårligere og dårligere til at have natarbejde, jo ældre du bliver. Når du har fri, vender du hurtigt døgn-

rytmen igen, hvis du ikke sørger for at være vågen om natten og sove om dagen. For arbejdspladsen kan det også være et problem at have faste nattevagter. Der kan opstå "minisamfund", der har andre holdninger og måder at gøre tingene på. Det kan blive til "dem" og "os". Samlet anbefaler vi, at I undgår fast natarbejde.

Der er nogle, der selv vælger det faste natarbejde. De er typisk også meget mere tilfredse med deres arbejdstid end dem, der har skiftende arbejdstider. Men vi ved ikke, om det beskytter dem mod de negative effekter af skiftarbejdet, og vi ved ikke, om deres risiko for hjertesygdomme er mindre end andres.

3. REDUCER ANTALLET AF NATTEVAGTER I TRÆK TIL MAKS. 2-4 I TRÆK

Når du kun arbejder 2-4 nætter i træk, bliver din krop påvirket min-

dre end, hvis du har mange nætter i træk. Det går også hurtigere at indhente søvntabet bagefter. Derudover kan du med et hurtigt roterende skift have både friaftener og frinætter på hverdage i alle uger. Det kan gøre det lettere for dig at få det sociale liv til at fungere.

Ulempen er naturligvis, at du får flere perioder med natarbejde. Det kan være hver anden uge i stedet for hver fjerde. Det kan føles hårdt. Men efter en periode oplever de fleste, at de ikke er helt så trætte som før. Så de får mere ud af de dage, hvor de er på arbejde. Af sociale grunde kan rådet også gælde vagter om aftenen. Vi ved dog mindre om påvirkningen af helbredet.

4. OVERVEJ KORTERE NATTEVAGTER

Ikke alle vagter behøver at være lige lange. Du kan godt have lidt længere dag- og aftenvagter, og

så have kortere nattevagter. Det vigtige er, at du kommer hjem så tidligt som muligt efter en nattevagt. I kan tænke over, om nattevagten skal være fra 24 til 7. Så har de, der skal på nattevagt, aftenen sammen med familien. Men det gør selvfølgelig aftenvagten længere.

5. UNDGÅ KORTE INTERVALLER MELLEM TO VAGTER

Hvis dit skiftesystem er tilrettelagt, så du i perioder kun har 11-12 timer mellem 2 vagter, kan du få mere sammenhængende fritid. Men problemet er, at du ikke har meget tid til at komme til og fra arbejde, lave mad og spise og andre dagligdags rutiner. Det går nemt ud over søvnen, og det kan blive svært at få de 7-8 timers sammenhængende søven pr. døgn, som passer din krop bedst. Et kort interval mellem dag- og nattevagten kan dog have den for-

del, at du får en ekstra sovedag efter den sidste nattevagt. Det kan nemlig være et problem, at der er for få fridage i rullet, hvis I prøver at få færre nattevagter i træk. Men brug muligheden med omtanke.

6. SØRG FOR FLEST MULIGE FRI-WEEKENDER

Det siger næsten sig selv. De fleste mennesker holder fri i weekenden. Derfor ligger mange sociale aktiviteter også i weekenden. Så det er oplagt, at der bør være så mange fri-weekender som muligt.

7. BEGYND IKKE MORGEN-VAGTEN FOR TIDLIGT

Det er en balance at finde det rigtige tidspunkt til morgenskiftet. Når du skal hjem fra en nattevagt, er det bedst at komme hjem så tidligt som muligt. Det gør dagsøvn bedre. På den anden side er det bedst ikke at starte for tid-

ligt, når du skal møde på morgen- eller dagvagt. Så undgår du, at din nattesøvn bliver for kort. Det kan også være svært at nå at aflevere børn, hvis vagten starter for tidligt. Husk at de, der bor langt væk, skal endnu tidligere op. Valget afhænger derfor bl.a. af, hvor I arbejder. Det kan være en god ide, at morgenskiftet starter mellem kl. 7-8.

8. TILPAS VAGTLÆNGDEN TIL ARBEJDSKRAVENE

Ofte består et skiftesystem af 3 skift, som er 8 timer lange, eller 2 skift, som er 12 timer lange. Men I kan godt lave skift, som ikke er lige lange. En mulighed er at lave aftenvagten længere end nattevagten. Desværre kan det give problemer i forhold til transport. Desuden er der også mange, der synes, det er rarere at komme af sted til nattevagt end at gå hjemme og vente efter, at resten af familien er gået i seng. En

anden mulighed kunne være at slutte natteskiftet tidligere (før kl. 7) og så lade morgen- eller dag-skiftet møde tidligere. Desværre kan det nemt komme til at give dårlig søvn og problemer med pasning af børn for de, der så skal møde tidligere. Så I må prøve at finde et kompromis.

9. ROTÉR MED URET

Det er lettere for kroppen at vænne sig til, at dagene bliver længere end at dagene bliver kortere. Derfor er det bedst, at vagterne kommer i rækkefølgen dag → aften → nat (rotation med uret) end dag → nat → aften (rotation mod uret). De fleste gange forskere har undersøgt det, har de ansatte også været mere tilfredse og sovet bedre på skift, der har rotation med uret.

10. UNDGÅ LANGE VAGTER

Det kan være fristende at tage

12 timers vagter for at få færre arbejdsdage. Det giver mulighed for flere fridage i træk. Desuden bruger du mindre tid på transport. Der er mange forskere, der har undersøgt, hvordan folk har det med 8 timers vagter i forhold til 12 timers vagter. Resultaterne peger ikke alle i samme retning. Generelt er der ikke stor forskel på tilfredsheden og, hvordan man har det på de to typer vagter. Nogle ansatte har det ligefrem bedst med de lange vagter. Men det afhænger meget af, hvem man er og omstændighederne. Det ser ud til, at lange vagter er værre for ældre end for yngre mennesker. Der er dog også andre ting, du skal huske. Først og fremmest betyder lange vagter, at du udsættes for eventuelle arbejdsbetingede påvirkninger i længere tid ad gangen. Et eksempel er, hvis du arbejder med kemiske stoffer, der er underlagt grænseværdier. Så skal du være opmærk-

som på, at grænseværdierne er fastsat ud fra 8 timers arbejde. Derfor skal de være lavere, hvis du har 12 timers vagter. Nogle kemiske stoffer nedbrydes langsomt. De kan ophobes i kroppen, hvis du kun har fri i 12 timer i stedet for 16 timer mellem to vagter. Grænserne for støj er også lavet ud fra, at du bliver udsat for støj i 8 timer. Hvis du har tungt fysisk arbejde, har du på samme måde en større belastning i løbet af en 12-timers vagt. Desuden har du kortere tid til at hvile dig og genopbygge muskler og sener.

Det er dog svært at finde videnskabelige undersøgelser, der viser at 12 timers vagter om dagen har en skadelig effekt på helbredet på længere sigt, hvis det ikke skyldes overarbejde. Til gengæld er det næsten sikkert, at de skadelige effekter af natarbejde bliver værre, hvis du arbejder 12 timer i træk om natten. Samtidig bliver du mere



træt, og risikoen for ulykker er større, når du arbejder i 12 timer i træk end, når du arbejder 8 timer. Det kan blandt andet være, fordi din reaktionsevne bliver mindre, jo længere tid du er vågen. Du bliver altså langsommere i dine bevægelser. Her skal du huske på, at det ikke kun gælder, når du er på arbejde. Det gælder også, hvis du kører hjem i bil efter en 12-timers vagt.

11. GØR VAGTSKIFTET FLEKSIBELT

Det er en god ide, at de ansatte er med til at planlægge, hvordan arbejdstiden tilrettelægges. Overvej, om det er nødvendigt, at skiftene skal foregå i hold. Det kan jo være, at du gerne vil møde tidligt og holde tidligt fri, mens din kollega ønsker at møde senere og holde senere fri. Eller at du ønsker at arbejde 10 timer på en dagvagt, mens andre ønsker kortere arbejdsdage. Der er lavet forsøg

på sygehuse, hvor arbejdstiden mere eller mindre er tilpasset til den enkelte medarbejder. På den måde er der nærmest et arbejdstidssystem for hver ansat.

Det skal selvfølgelig passe, så der er det rigtige antal personer på arbejde på det rigtige tidspunkt. Det er heller ikke sikkert, at alle kan få deres ønsker opfyldt. Så I må diskutere, hvad der er vigtigst. Der findes forskellige computerprogrammer, der kan hjælpe med at tilrettelægge arbejdstiden mere individuelt. Så bliver det lettere at få puslespillet til at gå op.

12. FIND EN BALANCE MELLEM REGELMÆSSIGHED OG FLEKSIBILITET

Nogen vil gerne have regelmæssige arbejdstider. Andre synes, det er vigtigst, at arbejdstiden er fleksibel. I må snakke om, hvad I synes er vigtigst.

Regelmæssighed vil sige, at dine vagter ligger fast og skifter mellem dag-, aften- og nattevagt på en jævn måde. Desuden ligger fridagene fast. Fordelen ved regelmæssighed er, at du har stor forudsigelighed. Det vil sige, at du ved, hvornår du skal på arbejde langt frem i tiden. Det gør det nemmere at planlægge. Som regel er det også lettere at få hverdagen til at fungere for din familie, når du ved, hvornår arbejdstiden er placeret. Hvis du har uregelmæssige vagter, er det svært at vide lang tid i forvejen, om du skal på arbejde en bestemt dag. Indenfor transportområdet er arbejdstiderne ofte meget uregelmæssige.

På den anden side er **fleksibilitet** for de ansatte med til at gøre det nemmere at have skiftearbejde. Flexibilitet vil sige, at du kan få ændret din vagtplan, hvis du har brug for det. Det kan være at få



fri i en bestemt weekend, hvor din onkel har 50 års fødselsdag. Det kan også være, at du vil undgå aftenvagter om onsdagen, fordi du går på aften-skole eller spiller badminton. Flexibilitet for virksomheden er noget andet. Det drejer sig typisk om, at arbejdspladsen gerne vil have, at de ansatte er fleksible. Det kan gøre det lettere at få vagtplanerne til at hænge sammen ved sygdom.

Der er flere måder at opnå flexibilitet på:

- På sygehuse er der tit meget fleksible systemer, hvor de ansatte kan ønske vagter fra 4 ugers periode til 4 ugers periode. Det gør det på den anden side til et puslespil at få vagtplanerne til at gå op, og det giver meget uregelmæssige systemer.
- Man kan også gøre et arbejdstidsskema fleksibelt ved at de

ansatte vælger hver deres vagtplan for et år ad gangen. På den måde har den enkelte stor regelmæssighed. Samtidig kan du have fri hver tirsdag aften, mens din kollega altid har fri om onsdagen.

- Endelig kan man lade det være op til de ansatte selv at bytte sig frem.

13. BEGRÆNS AFVIGELSER FRA DET PLANLAGTE

For at sikre regelmæssighed og forudsigelighed er det vigtigt, at vagtskemaer bliver ændret så lidt som muligt, når de først er planlagt. Det kan selvfølgelig være nødvendigt ved sygdom. Hvis det er muligt, er det en god ide, at den enkelte selv kan vælge, om han eller hun vil have ekstra vagter. En anden mulighed er at have en gruppe personer, der gerne vil ringes efter.

14. INFORMÉR I GOD TID OM PLAN OG AFVIGELSER

Det er bedst at få oplyst planer og ændringer så lang tid i forvejen som muligt. Hvis en ansat meldes syg i lang tid, kan I lige så godt tage stilling til, hvad I skal gøre med det samme. Så kan I begynde at indstille jer på det.

KRÆFTIGT LYS

Der er lavet mange studier, der viser, at du kan skubbe din døgnrytme, hvis du får kraftigt lys om natten. Normalt føler de fleste sig mest aktive og friske om dagen og mest trætte og søvnige om natten på grund af døgnrytmerne. Men det kan man altså ændre. Mange personer, der får kraftigt lys om natten, føler sig mere vågne. Men for andre er der ingen forskel, eller deres motivation falder alligevel tidligt om morgenen.

Forskerne mener, at kraftigt lys virker ved at mindske mængden



af mørkehormonet melatonin. Det er stadig usikkert, hvor meget lys du skal have og hvornår, for at få den rigtige forskydning af din døgnrytme. Hvis du får lys på det forkerte tidspunkt, kan du risikere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej. Indtil forskerne har fundet ud af det, kan vi ikke generelt anbefale, at du bruger kraftigt lys til at forskyde din døgnrytme med i forbindelse med korte perioder (2-3 dage) med natarbejde.

Endelig har forskere en mistanke om at personer, der udsættes for lys om natten, muligvis har større risiko for at få brystkræft.

TILLAD EN LUR PÅ NATTEVAGTEN

Effekten af at tage en lur eller at power-nappe, mens man er på nattevagt, har især været undersøgt i Japan. Der er en del studier, der viser, at mange mennesker

føler sig mere vågne og laver færre fejl, hvis de har mulighed for at sove i løbet af en nattevagt. Det ser også ud til, at de forskyder deres døgnrytme mindre.

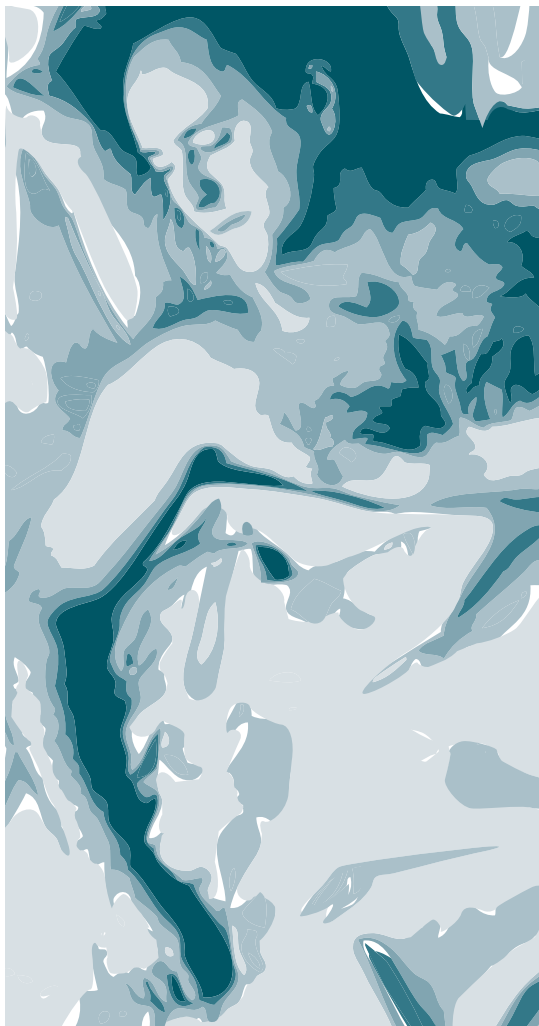
Til gengæld kan det være svært at vågne igen efter en "nattelur". Derfor oplever mange, at deres præstationsevne er dårligere, og at de er i dårligere humør lige efter, at de vågner. Desuden har mange sværere ved at sove dagen efter. Forskerne ved ikke med sikkerhed, hvor længe du eventuelt skal sove, for at det hjælper. Et studie viser, at flymekanikere lavede færre fejl på en nattevagt, hvor de sov 20 minutter, end på en nattevagt, hvor de ikke fik lov til at sove. Men det bedste er nok 90-120 minutters søvn pr. vagt. Desuden er det ikke helt lige meget, hvornår du sover. Der kan være store forskelle fra person til person. Selvom der ser ud til at være fordele ved at kunne tage

en lur i løbet af en nattevagt, er det altså stadig svært at angive de bedste betingelser.

ARBEJDSMILJØ I ØVRIGT

Det er vigtigt med et godt arbejdsmiljø for alle, også for dem, der arbejder aften og nat. Generelt kan man sige, at høje krav til arbejdet eller dårlig bemanning nok gør de negative sider af skiftarbejde værre.

Lyset er især vigtigt. Nogle virksomheder prøver at dæmpe lyset om natten for at spare energi. Det er farligt, fordi risikoen for ulykker bliver større. Andre virksomheder skruer ned for varmen om natten for at spare på energien. Men de, der arbejder om natten, har ikke nemmere ved at holde varmen - tværtimod. På grund af kroppens døgnrytmer kan de have svært ved at holde varmen sidst på natten.





Generelt foreslår vi, at de, der arbejder om natten, fortrinsvis spiser om dagen, hvis de kun har få nattevagter i træk. Alligevel kan det være rart med en pause i kantinen eller spisestuen på en aften- eller nattevagt. Men mange virksomheder holder kantinen helt lukket på det tidspunkt. Sæt eventuelt en mikrobølgeovn og et køleskab med let mad op til nattevagterne.

Endelig er det vigtigt, at virksomheden sørger for en god kommunikation med dem, der eventuelt arbejder fast i aften- og nattevagt. De kan nemt komme til at føle sig isolerede og savne indflydelse. Sørg for opslagstavler og opdatér dem. Måske kan lederen være der i vagtskiftet? Så kan alle få mulighed for at diskutere, hvis der er problemer.

HVAD KAN DU SELV GØRE?

Alle, der har haft skiftarbejde i en periode, lærer sig forskellige måder at håndtere problemerne på. Ofte gives disse råd videre til nye kolleger. Men det er alligevel forskelligt fra person til person, hvad der virker. Man må prøve sig frem. Her er nogle råd, du kan starte med:

GODE SØVNVANER

Det er vigtigt for både dit mentale og dit fysiske helbred, at du får nok søvn af god kvalitet.

Der er mange grunde til at det kan være sværere at sove om dagen end om natten. Her er nogle råd om, hvordan du kan komme til at sove bedre:

- Gå i seng så tidligt som muligt, hvis du skal sove om dagen. Helst inden kl. 10 om formiddagen. Så bliver dagsøvnen længst.
- Prøv at få mindst 4 timers søvn inden du står op, hvis du sover om dagen mellem to nattevagter. Du kan så eventuelt sove om aftenen, inden du møder i nattevagt.
- En lur på ½ time i løbet af dagen kan give dig energien tilbage, hvis du er træt. Men hvis du sover for længe, kan det være svært at falde i søvn i din hovedsøvn.
- Er der støj i dit soveværelse? Køb ørepropper på apoteket og se, om det hjælper.
- Du kan købe en afbryder til din dørklokke. Så vækker naboen eller posten dig ikke. Du kan også hænge et skilt på døren.
- Køb mørklægningsgardiner, så dit soveværelse bliver mørkt.

- Et nordvendt soveværelse er oftest mest køligt og mørkt. Måske kan du bytte med børnene?
- Søvnritualer - tandbørstning, læsning i bog, nattøj - er med til at få dig til at falde bedre i søvn.
- Undgå kaffe (og te, cola og chokolade) i mindst 3 timer, inden du skal sove.
- Hvis blæren er fyldt, vågner du lettere. Det bliver den hurtigere om dagen.
- Brug kun sovemedicin som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sove- medicin, så gør det kun i få dage eller uger eller som en enkelt dosis i specielle situa- tioner.
- Undgå alkohol til at falde i søvn på. Det gør søvnen lettere og kortere.
- Nikotin er en stimulans. Så undgå tobak i timerne inden du går i seng.
- Efter sidste nattevagt er det en god ide at forsøge at vende sit døgn. Det kan du gøre ved at sove 2-3 timer, når du kom- mer hjem. Undgå at sove om eftermiddagen, og gå så tidligt i seng om aftenen for at få en god nattesøvn.

SUND KOST

De fleste skiftarbejdere har på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Hvor slemt det er, kan afhænge af, hvad du spiser. På den anden side påvirker æn- dringerne i din døgnrytme også din appetit. Mange med natarbejde spiser mange små søde måltider i løbet af natten. Det kan være

en måde at komme til at føle sig friskere. Men det er også med til at fylde maven op. Prøv at spise frugt eller mælkeprodukter i stedet for chokolade. Store måltider gør dig søvngig. Så undgå tunge måltider om natten. Prøv med lette måltider, f.eks. suppe. Uanset om du har mange eller få nattevagter i træk, så sørg så vidt muligt for ikke at spise sent på natten. Nogle forskere foreslår, at det sidste måltid skal ligge inden kl. 1 om natten. Desuden er de tidspunkter, du spiser på, med til at fastholde en døgnrytme. Så sørg for at spise mindst et måltid på samme tid hver dag.

EN LUR INDEN ARBEJDET

En lur på et par timer lige inden en vagt kan være en god ide. Det er især vigtigt ved natarbejde. Mange personer, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer inden de starter en nattevagt. Jo længere tid du har været

vågen, jo mere søvngig bliver du i løbet af vagten. Hvis du sover, skal du sikre, at du sover længe nok (mindst 20-30 minutter).

Derudover skal der være tid nok til, at du kan vågne rigtigt, inden du starter på arbejde eller kører til arbejde. Hvile kan ikke erstatte en lang sammenhængende søvn.

FAMILIELIV

At have skiftearbejde kræver megen planlægning. Hæng skifteplanen op, så alle i familien kan se den. Planlæg din fritid, så du prioriterer tid sammen med familien. Brug en video til at optage de TV-udsendelser, du gerne vil se. Så kan I bruge aftenen til at lave noget sammen.

ALKOHOL

Alkohol er et lovligt og accepteret rusmiddel. Næsten alle danskere drikker alkohol mere eller mindre regelmæssigt. Men vi kan ikke



anbefale, at du drikker alkohol i forbindelse med dit arbejde. Vi anbefaler desuden, at du heller ikke drikker alkohol for at kunne sove. I første omgang kan det være lettere at falde i søvn. Men alkohol forstyrrer faktisk søvnen. Du sover ikke så tungt, vågner oftere og føler dig ikke så udhvilet. Derfor ødelægger alkohol søvnen.

KAFFE OG ANDRE STIMULANSER

Kaffe er en relativt mild stimulan, som gør, at du føler dig friskere og mindre træt. Kaffe er samtidig den mest anvendte stimulan i verden. Det er koffein, der er det aktive stof. Det findes også i te og chokolade, og i nogle sodavand så som cola, 7-up og Sprite. I små doser (1-3 kopper kaffe om dagen) gør koffein dig mindre træt, og det er næppe skadeligt. Men i større doser (mere end 4 kopper kaffe om dagen) kan koffein give hovedpine, rystelser, nervøsitet og ikke mindst

gøre det svært at sove. For meget kaffe gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Derfor kan vi generelt ikke anbefale, at du drikker kaffe, inden du skal sove. Prøv også at undgå kaffe sidst på en nattevagt, selvom det kan være fristende. Det kan ødelægge den efterfølgende søvn.

Kaffe (eller andre drikkevarer med koffein) er den eneste stimulans, vi kan anbefale. Vi kan ikke anbefale, at du bruger andre kemiske stoffer eller medicin for at modvirke effekter af at gå på arbejde. Det gælder både medicin på recept og håndkøbsmedicin.

SOVEMEDICIN

Sovemedicin må betragtes som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sovemedicin, bør det kun være i en kort periode (få dage eller uger) eller som en enkelt dosis i specielle

situationer. Der er mange bivirkninger ved det meste sovemedicin, og du bliver nemt afhængig.

Det betyder, at når du holder op efter eventuelt at have brugt sovemedicin i længere tid, kan du risikere at sove endnu dårligere i en periode, end du gjorde før du startede. Det varer indtil kroppen har vænnet sig til ikke at få sovemedicin. Derfor kan vi ikke anbefale, at du generelt bruger sovemedicin på grund af skiftarbejde.

MELATONIN

Nogle forsøg i laboratorier viser, at hvis man spiser melatonin om dagen bliver man søvngig og har nemmere ved at falde i søvn.

Derfor har der været forsket en del i om melatonin kan bruges til at forskyde døgnrytmen. Der er noget, der tyder på, at det kan lade sig gøre især i forbindelse med jetlag.

Men der er også problemer. For det første virker melatonin kun svagt som sovemiddel. Desuden ved forskerne ikke præcis, hvor meget melatonin du skal have og hvornår, hvis du vil prøve at forskyde din døgnrytme på grund af skiftarbejde. Hvis du tager melatonin på det forkerte tidspunkt, kan du risikere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej.

Desuden ved forskerne ikke, hvad der sker, hvis du spiser melatonin i lang tid. Du skal altid passe på med at spise hormoner som melatonin. Derfor kan det kun købes på recept i Danmark i helt specielle tilfælde, selvom det i andre lande kan købes uden recept.

Hvis du køber stoffer uden recept, det kan være håndkøbsmedicin eller kosttilskud, kan forskellige mærker have forskellig styrke. Dvs. du kan ikke være sikker på, at en dosis af et mærke svarer

til en dosis af et andet mærke. Så vi anbefaler ikke, at du bruger melatonin i forbindelse med skiftarbejde.

HVAD SIGER LOVEN OM SKIFTEARBEJDE?

Der står ikke noget specifikt i arbejdsmiljøloven om helbred og natarbejde. Arbejdsmiljølovens §§50-58 handler om hviletid og fridøgn, det vil sige 11 timers reglen og et fridøgn om ugen. Skiftearbejde er ikke mere specifikt reguleret.

EU's arbejdstidsdirektiv er implementeret i Danmark, dels gennem overenskomster, dels gennem lovgivning.

Arbejdstiden er som hovedregel reguleret via de kollektive overenskomster. En lov supplerer denne hovedregel: "Lov om gennemførelse af visse dele af arbejdstidsdirektivet". Denne lov lukker hullerne mellem de arbejdsområder, som overenskomsterne dækker.

Hovedindholdet i reguleringerne er, at varigheden af natarbejde bør begrænses, da menneskets orga-

nisme er særlig følsom om natten. Men da natarbejde ikke kan forbydes, får natarbejderne en ret til regelmæssig gratis helbreds kontrol.



GRATIS HELBREDSKONTROL

EU's arbejdstidsdirektiv giver ansatte på natarbejde ret til en gratis helbreds kontrol før påbegyndelsen af natarbejdet og herefter minimum hvert 3. år. Denne ret er implementeret i overenskomsterne eller i tillægsloven. Se blandt andet i CO-industris pjece.

I "Lov om brug af helbredsoplysninger mv. på arbejdsmarkedet" præciseres vilkårene for helbreds-kontrollerne:

"§9 Før der foretages en undersøgelse med de i §2, stk. 1 og 4, jf. §3, nævnte formål, skal den, der foretager undersøgelsen sikre sig, at lønmodtageren er skriftligt og mundtligt informeret om:

1. Undersøgelsens formål og art
2. Undersøgelsens metode
3. Eventuelle risici, der er forbundet med undersøgelsen
4. De eventuelle konsekvenser, som undersøgelsens resultater kan få for lønmodtageren
5. Karakteren af de oplysninger, som kan fremkomme ved undersøgelsen, herunder om størrelsen af risikoen for fremtidig sygdom mv.
6. Betingelserne for videregivelse af oplysninger, jf. §§ 7 og 11
7. Opfølgning efter undersøgelsen, herunder om underretning af arbejdsgiveren
8. Hvordan undersøgelsens resultater skal opbevares
9. Hvor undersøgelsens karakter gør det naturligt – også muligheden for at et undersøgelsesresultat kan indvirke på den undersøgte livsforventning og selvopfattelse."

Der er ingen regler for, hvor helbreds kontrollen skal foregå eller, hvad den skal indeholde ud over at den skal gennemføres af en sundhedsperson, der arbejder under lægelig instruktion. Arbejdsgiveren skal betale. Vi anbefaler, at helbreds kontrollen gennemføres i samarbejde med en arbejdsmiljørådgiver (BST) og efter at have fastlagt de nærmere vilkår gennem en lokal aftale.

Du har altså ret til en gratis helbreds kontrol, hvis du arbejder om natten.

Det er frivilligt om du vil tage imod tilbuddet om helbreds kontrol. En ansat har ifølge helbreds loven to dage til at overveje dette. Er du i tvivl, så spørg i din fagforening. Tilsagn til at deltage i helbreds kontrol skal være skriftlig.

Personer, som lider af sygdomme, der gør, at de ikke kan arbejde

om natten, har pligt til at oplyse arbejdsgiveren om det.

HELBREDSKONTROL I PRAKSIS

Helbreds kontrol ved natarbejde er ikke et generelt helbredstjek, og derfor skal den, der udfører helbreds kontrollen, ikke tage sig af andre sygelige tilstande end dem, der kan relateres til natarbejde.

Helbreds kontrol kan bestå i et spørgeskema eller af en samtale eller begge dele. Når der anvendes spørgeskema, udfyldes det af den ansatte i arbejdstiden. Man kan bede om at få spørgeskema udleveret og forelægge det for fagforeningen, inden det udfyldes.

Spørgeskema og samtale vil typisk indeholde spørgsmål om brug af medicin, visse sygdomme, søvn, træthed, mavebesvær og hjerteproblemer mv.

Den, der foretager helbreds kontrol, har tavshedspligt og må altså ikke informere arbejdsgiveren om resultatet. Undersøgeren må alene give en anbefaling til medarbejderen om at gå til arbejdsgiveren med en anmodning om for eksempel omplacering til dagarbejde. Hvis man har helbreds mæssige problemer med aften- eller natarbejde, har man kun ret til at blive overført til daghold, "hvis det er muligt".

ARBEJDESTILSYNETS ROLLE

En arbejdsgiver, der vil tilbyde sine medarbejdere helbreds kontrol, skal anmelde dette til Arbejdstilsynet.

Arbejdsgiveren skal kun orientere Arbejdstilsynet om den påtænkte helbreds kontrol en gang. Der er altså ikke tale om en procedure, der skal iværksættes for hver enkelt medarbejder.

Ifølge Arbejdstilsynet kan der ikke klages til Arbejdstilsynet over, at en virksomhed ikke tilbyder helbreds kontrol. Arbejdstilsynet er ved helbreds kontrol ikke tilsyns myndighed, som det er tilfældet ved arbejdsmiljølovgivningen.

Arbejdstilsynet vil alene kunne bidrage med information.

LOKALE AFTALER

3F anbefaler, at helbreds kontrol gennemføres på grundlag af en lokal aftale. Herved opnås det, at der kan stilles krav til virksomheden og, at helbreds kontrollen bliver forankret i sikkerhedsudvalgets arbejde.

VEJLEDNING TIL DEN TILLIDSVALGTE OM HELBREDS KONTROL OG NATARBEJDE

Natperioden er på 7 timer og skal omfatte tidsrummet fra 00.00 til 05.00.

Parterne i en overenskomst kan selv definere natperiode og natarbejde inden for disse rammer.

En natarbejder er i CO-industris overenskomst en medarbejder, der udfører 3 timer eller mere af sin daglige arbejdstid i perioden mellem kl. 22.00 og kl. 05.00 eller udfører natarbejde i mindst 300 timer inden for en periode af 12 måneder. Natperioden aftales på den enkelte virksomhed.

Almindelig rådighedsvagt er normalt ikke omfattet af bestemmelsen om helbreds kontrol, da det er en forudsætning for retten til helbreds kontrollen, at man ikke kan forlade virksomheden under vagten.

TILLIDS- OG SIKKERHEDS- REPRÆSENTANTENS OPGAVER VED HELBREDSKONTROL

- Du informerer din arbejdsgiver om, hvad der står i direktivet (eller i din overenskomst) om arbejdstid eller om ret til gratis helbreds kontrol.
- Du sætter dig ind i natarbejdets skadelige virkninger på helbredet.
- Du taler med og informerer dine arbejdskolleger om retten til helbreds kontrol.
- Du sætter dig ind i, på hvilken måde de skadelige virkninger af natarbejdet bedst forebygges.
- Du rejser spørgsmålet om helbreds kontrol hos din arbejdsgiver eventuelt på et samarbejdsudvalgsmøde eller et sikkerhedsudvalgsmøde.
- Du laver en aftale sammen med arbejdsgiveren om retten til helbreds kontrol ved natarbejde.

FORSLAG TIL LOKALAFTALE OM HELBREDSKONTROL

- Ved helbreds kontrollen dækker arbejdsgiveren både positive udgifter og eventuelt løntab.
- Tilbud om helbreds kontrol skal foreligge efter ansættelsen af natarbejderen, men inden natarbejdet påbegyndes.
- Tilbuddet om helbreds kontrol gentages til alle natarbejdere med bestemte intervaller delvist afhængigt af natarbejderens alder. Efter start på natarbejdet tilbydes natarbejderen igen helbreds kontrol efter 2 måneder, herefter hvert halve år i alt 4 gange. For natarbejdere under 45 år tilbydes helbreds kontrollerne herefter hvert 2. år. Er natarbejderen fyldt 45 år, øges antallet af helbreds kontroller til en gang om året.
- Helbreds kontrollen skal gennemføres af en særligt sagkyndig læge eller anden sundhedsperson med kendskab til virksomhedens forhold.
- Helbreds kontrollen foretages af en arbejdsmiljørådgivers (BST 's) lægekonsulent eller anden sundhedsperson. Hvis BST ikke har lægekonsulent eller sundhedsperson ansat, må de tilknytte en på konsulentbasis.
- Helbreds kontrollen skal foregå under iagttagelse af den lægelige tavshedspligt samt reglerne for videregivelse af helbreds oplysninger i BST bekendtgørelsen og Lov om brug af helbreds oplysninger på arbejdsmarkedet §§ 3, 9, 10 og 11. Desuden må egentlige diagnoser aldrig videregives til arbejdsgiveren, men alene en anbefaling af overflytning til dagarbejde.
- Ved helbreds kontrollen skal natarbejderen modtage information om de særlige helbredsrisici, der er forbundet med natarbejde, bl.a. risiko for lidelser i hjertekredsløb samt mave- tarmkanalen. Dertil kommer information om søvnens

og kostens særlige betydning for natarbejdere. Der bør også være information om skifteholdets betydning for medarbejderens sociale forhold.

- Den nævnte information, som er aftalt mellem parterne, skal videregives til natarbejderen skriftligt. Informationen skal indeholde anbefalinger af tilrettelæggelse af det bedst mulige arbejdstidssystem for den enkelte.
- Der kan aftales særskilt overflytning til dagarbejde for specielle grupper. Disse kan omfatte gravide medarbejdere, personer over 50-55 år og andre personalegrupper med periodevis behov for dagarbejde. Principperne for overflytning til dagarbejde bør foreligge i skriftlig form som en lokal aftale mellem parterne.
- Der kan aftales individuel overflytning af en natarbejder til dag-

arbejde efter anbefaling fra den undersøgende læge. Denne anbefaling kan bygge på helbredsmæssige eller sociale forhold.

- Tidligere natarbejdere tilbydes en helbreds kontrol 2 og 5 år efter ophør med natarbejdet med den hensigt at fange helbredsmæssige senfølger af natarbejdet, specielt hvad angår hjerte- karsygdomme.
- Ved helbreds kontrollen skal der bruges gennemprøvede og standardiserede screeningsmetoder og spørgeskemaer. Disse skal omfatte dato om symptomer fra mavetarmkanal, som søvnkvalitet og hjertekredsløb, herunder blodtryksmåling, oplysning om sukkersyge og epilepsi. Helbreds kontrollens præcise indhold aftales mellem de lokale parter efter anbefaling fra den særligt sagkyndige sundhedsperson.



- Helbredscontrollen må kun indeholde blod og urinprøver, hvis dette er påbudt eller anbefalet af Arbejdstilsynet.
- Der foretages hvert år en anonymiseret opgørelse af deltagelse i og fund ved den foretagne helbreds kontrol. Denne opgørelse forelægges for Sikkerhedsudvalget alternativt Samarbejdsudvalget med den hensigt at vurdere behovet for kollektive forebyggelsestiltag for natarbejderne. Herunder om udformningen af skiftesystemerne er optimal.
- Hvert fjerde år foretages desuden en generel evaluering af de her nævnte bestemmelser, herunder den procentvise frivillige deltagelse i kontrollen og iværksatte individuelle og kollektive forebyggelsestiltag. Denne evaluering forelægges parterne til diskussion af eventuelle kollektive forebyggelsestiltag.

HVIS DU VIL VIDE MERE

Søvn

af Jes Gerlach,
Psykiatrifonden, 2003

Sov godt & få det bedre, Fakta og gode råd

af Torbjörn Åkerstedt,
Aschehoug Dansk Forlag A/S,
2004

Helbreds kontrol ved nat- arbejde

CO-industri, 2005
www.co-industri.dk

Lange dage – korte uger

www.ami.dk

Arbejdstid og arbejdsmiljø

BAR SOSU, 2003
www.bar-sosu.dk

OM TILRETTELÆGGELSE AF ARBEJDS TIDER

Pjece fra Aalborg sygehus
om tilrettelæggelse af
fleksible arbejdstider.
www.aalborg-sygehus.dk
Søg: Fleksible arbejdstider

GENEREL VIDEN

www.arbejdsmiljoviden.dk
www.netdoktor.dk

Anne Helene Garde fra
Arbejdsmiljøinstituttet har
skrevet side 4-36, og teksten
er bedømt af to andre eksper-
ter på området.

En del af teksten i denne
pjece bygger videre på en
hjemmeside fra det tidligere
Center for Arbejdstidsforskning
med tilladelse fra læge Henrik
Bøggild.

Redaktion: Anne Helene Garde,
Arbejds miljøinstituttet og
Thora Brendstrup, 3F

Grafisk tilrettelæggelse og tryk:
Jønsson & NKN A/S

1. udgave marts 2006
Varenr.: 3121

Ophavsretten tilhører 3F.
Denne pjece må ikke bruges
i kommercielt øjemed.

Fagligt Fælles Forbund
Kampmannsgade 4
1790 København V
Telefon 70 300 300
3f@3f.dk • www.3f.dk



FAGLIGT FÆLLES FORBUND