FAKTA OM NATARBEJDE OG SKIFTENDE A

Arbejdsmiljøforholdet og kravene



Kroppens biologiske døgnrytme forstyrres, hvis man **arbejder om natten**. De fleste af kroppens biologiske funktioner har en bestemt døgnrytme. Det gælder f.eks. for puls, temperatur, blodtryk og adrenalinproduktion.

Døgnrytmen betyder, at niveauet for den enkelte funktion er højest om dagen og som regel lavest om natten. Mange får problemer ved natarbejde - især langtidseffekter. Det er dog ikke alle, der bliver syge af det. Nogle kan vænne sig til det.

Ansatte skal tilbydes gratis helbredskontrol, inden de begynder beskæftigelse med natarbejde, og derefter med regelmæssige tidsrum på mindre end 3 år. Hvis der konstateres helbredsproblemer hos en ansat på grund af natarbejdet, bør arbejdstiden omlægges.

Ved **skiftearbejde** kan arbejdstiden være fast eller vekslende, og kan helt eller delvist være placeret uden for normal arbejdstid.

Skiftende arbejdstider kan kroppen have sværere ved at vænne sig til. Skiftearbejdere, der også har natarbejde, har en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og mave-/tarmsymptomer i form af forstoppelse, smerter i maven og mavesår.

Helbredet har tendens til at blive ringere i takt med alderen og i takt med, hvor længe personen har haft skiftearbejde. Forringelse af helbredet slår kraftigere igennem, når medarbejderen er ca. 40 år og ældre. Forskning viser også, at gravide ansatte, med mere end 1 nattevagt om ugen, har en øget risiko for ufrivillig abort og desuden at gravide med mere end 3 nattevagter i træk har en øget risiko for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning.

Hvileperiode og fridøgn
Arbejdstidens længde skal tilrettelægges, så en ansat får en hvileperiode på mindst 11 timer inden for hvert døgn. Inden for hver 7 døgns periode skal den ansatte have et fridøgn i forlængelse af en daglig hvileperiode.

Gode råd om tiltag og løsninger

Hvis der forekommer skiftearbejde, er det vigtigt, at skiftene tilrettelægges, så de sker med urets rotation: Dagvagt, aftenvagt og nattevagt.

Efter en periode med natskift bør man altid have et fridøgn, så den ansatte kan være tilstrækkelig udhvilet til at udføre sit arbejde forsvarligt. Det anbefales at man max arbejder 2-4 nattevagter i træk.
Gravides natarbejde skal planlægges og tilrettelægges, så det ikke udgør en risiko for den gravides sikkerhed eller sundhed. Det kan være at den gravide medarbejder skal have ændret arbejdstiden, fx i form af kortere vagter, begræsning af eller fritagelse fra natarbejde.

Se mere om veje til at forebygge negative effekter af natarbejde og skiftearbejde i følgende udgivelser:

- Faktaark fra NFA om ”Arbejdstider, søvn og sikkerhed”. Kan ses på www.arbejdsmiljoforskning.dk
- Temahæfte: ”Arbejdstid og arbejdsmiljø. Viden inspiration og gode råd”. Udgivet af BAR social og sundhed. Kan downloades fra www.arbejdsmiljoweb.dk

Gode links:

- Denne APV Portal - Psykisk arbejdsmiljø i APV-processen
- www.bfa-service.dk – og vælg ”Psykisk arbejdsmiljø”
- www.at.dk – og søg på Natarbejde
- www.bfa-service.dk - værktøjskassen "Gravide i job"