FAKTA OM NATARBEJDE OG SKIFTENDE A

Arbejdsmiljøforholdet

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.
Skiftearbejde foregår ved, at flere personer eller grupper afløser hinanden på samme arbejdsopgave efter en fast plan. Arbejdstiden kan 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.
Forskningen 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.

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 fridøgn, så man kan sove ud. 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, begrænsning af natarbejde eller fritagelse fra natarbejde.

Gode links:

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

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord