

NATARBEJDE OG SKIFTENDE ARBEJDSSTIDER

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.

Skiftarbejde 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. Skiftarbejdere, 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 skiftarbejde. Forringelse af helbredet slår kraftigere igennem, når medarbejderen er ca. 40 år og ældre.

Gode råd om tiltag og løsninger

Hvis der forekommer skiftarbejde, 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.

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

- Faktaark fra NFA om "Arbejdstider, søvn og sikkerhed". Kan ses på nfa.dk

Gode links:

BFA Service - Turisme:

- "Psykisk arbejdsmiljø" - film, vejledninger, faktaark mm.



