

GODE RÅD TIL NAT- OG SKIFTEHOLDSARBEJDERE

Et liv med nat- og skifteholdsarbejde har stor betydning for, hvordan din krop fungerer. Der er heldigvis en lang række ting, du selv kan gøre for din trivsel og dit helbred.

Vi har udarbejdet denne pjece, der skal give dig viden om, hvordan din krop påvirkes af din døgnrytme og hvilke symptomer, du som nat- og skifteholdsarbejder har øget risiko for at opleve.

Vi giver dig en række gode råd til, hvordan du med gode søvnvaner, kost og motion kan forbedre din trivsel. Du kan også læse, hvordan dit familie- og fritidsliv kan tilpasses nat- og skifteholdsarbejde.

God læselyst!



ARBEJDE OG TRIVSEL

Dit arbejde og din arbejdstid har stor indflydelse på både din trivsel og hele dit liv generelt. Arbejdstiden og dit arbejdsmiljø har betydning for din generelle trivsel, dit familieliv og dit sociale liv, når du har fri.

Det vil derfor være en fordel, hvis du har mulighed for at få indflydelse på planlægningen af din vagtplan.



DØGNETS 24 TIMER

Vi tilpasser os døgnnet, idet vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten. Herudover spiser, sover og motionerer vi på faste tidspunkter, hvilket er med til at give os en forholdsvis fast 24 timers døgnrytme.

Arbejder du på skiftehold ændres de daglige rutiner og 24 timers rytmen påvirkes derfor. Hos mange kan det give en række gener, som har indvirkning på deres trivsel og velbefindende, hvorimod andre ikke påvirkes i samme grad. Det er også forskelligt, hvordan de enkelte vagter passer ind i familie- og fritidslivet.



TYPISKE GENER

I det følgende gennemgår vi anbefalinger og gode råd dels for at forebygge de typiske gener, der kan opstå i forbindelse med natte- og skifteholdsvagter og dels for at sikre så god trivsel som muligt. Nogle af de gode råd er videnskabeligt dokumenterede og andre er erfaringsbaserede fra en lang række personer med nat- og skifteholdsarbejde.

De tre primære gener af at arbejde om natten er:

- Søvnproblemer
- Fordøjelsesforstyrrelser
- Ændringer i dit mentale overskud og humør

Disse problemer er oftest forbigående i forbindelse med selve arbejdet om natten. Hvis du oplever, at generne påvirker dig, anbefaler vi dig at gøre brug af muligheden for en individuel og fortrolig helbreds kontrol.



SØVN

Vores biologiske ur er grundlæggende indstillet på, at vi skal være vågne og aktive om dagen. Derfor bliver vores søvn i dagtimerne ikke så dyb, og ofte også kortere end, hvis vi sov om natten. Det kan blive et problem for din generelle trivsel, når du har nat- og skifteholdsarbejde. Her er en række ting, du kan gøre for at sikre dig selv den bedst mulige søvn i dagtimerne.

- Brug solbriller, når du skal hjem om morgenen.
- Gå i seng hurtigst muligt når du kommer hjem, så din søvn bliver længst mulig.
- Sov mindst 5, men helst 6-8 timer, inden du står op.
- Gør dine daglige ritualer - børst tænder, nattøj, læsning, toiletbesøg, det giver dig ro.
- Undgå at se TV/iPad/mobiltelefon inden du skal sove.



- Sov i et værelse med ro og mørke - gerne med mørklægningsgardiner.
- Anvend ørepropper, hvis der er støj.
- En lur på ½ time i løbet af dagen kan give dig energien tilbage, hvis du er træt.
- Sov evt. 1-2 timer, inden du tager på nattevagt.
- Undgå kaffe, te, cola og chokolade mindst 3 timer før du skal sove.
- Undgå at drikke noget de sidste par timer inden du skal sove.
- Gå ikke sulten i seng, men spis dog ikke for meget før du skal sove.
- Undgå tobak og alkohol i timerne inden du går i seng.
- Brug kun sovemedicin som nødløsning, hvis intet andet hjælper. Tal med din læge om dette.
- Sov kun 3-5 timer efter sidste nattevagt, når du skal omstille dig til fridag eller dagvagt.
- Gå hellere tidligt i seng om aftenen.
- Hvis muligt, så tag en powernap i løbet af din nattevagt.



SUND KOST

Mange oplever mavegener, når de spiser i løbet af natten. Det skyldes, at vores fordøjelsessystem er i ro om natten. Det er meget individuelt, hvad man trives med at spise i løbet af natten.

Vi anbefaler, at du prøver dig frem med, hvad der passer dig bedst, men har dog nogle generelle anbefalinger. Det er ikke hensigtsmæssigt slet ikke at spise i løbet af din nattevagt.

- Forsøg at spise 3 hovedmåltider om dagen (morgen, middag og aften) - og derudover små mellemmåltider. Det hjælper dig med at fastholde din døgnrytme.
- Spis kun lette måltider om natten - eksempelvis frugt, grønt, suppe, knækbrød eller mælkeprodukter.



- Spis evt. et let morgenmåltid ved 5-tiden - det kan hjælpe på trætheden på det tidspunkt og give en bedre søvn, når du kommer hjem.
- Drik løbende væske i løbet af natten, men hold igen i de sidste nattetimer.
- Spis sundt og varieret og spar på sukker, fedt og salt.



MOTION

I forhold til nat- og skifteholdsarbejde er det en god idé at være i god fysisk form. Det kan dels gøre arbejdet nemmere at klare, dels kan det give en bedre søvn. Derudover mindsker det risikoen for at udvikle de sygdomme, som kan være forbundet med nat- og skifteholdsarbejde.

- Hold dig i god fysisk form.
- Få så meget frisk luft og dagslys som muligt.
- Undgå kraftig motion lige inden sovetid.



FAMILIE OG FRITID

Nat- og skifteholdsarbejde kan påvirke dine sociale relationer både positivt og negativt. En del vælger at have nattevagter, netop fordi det får familielivet til at gå bedre op. Andre oplever, at det har en negativ indflydelse på fx fritidsaktiviteter og aftenarrangementer. Det kræver god planlægning at have nat- og skifteholdsarbejde. Det hjælper, hvis du har indflydelse på planlægningen af din arbejdstid, så du på bedst mulig måde kan få det til at passe med familie og fritidsinteresser. Din familie spiller også en stor rolle i, at du får et godt arbejdsliv.

- Synliggør din vagtplan, så familien kan se den.
- Fortæl venner, familie og børn om dine arbejdstider.

- Fortæl din familie, hvor længe du skal sove og fortæl dem vigtigheden af din søvn.
- Planlæg din fritid, så I alle ved, hvad du skal hvornår.



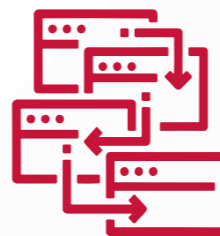
PÅ ARBEJDSPLADSEN

Nat- og skifteholdsarbejde giver øget risiko for at lave fejl og ulykker, idet du har nedsat reaktionsevne og mindre mentalt overskud om natten. Det gælder også i forhold til konflikter og vanskelige opgaver. Det er derfor vigtigt, at der tages hensyn til dette, når det planlægges, hvilke opgaver der skal udføres om natten.

- Arbejdsopgaverne skal svare til dit faglige niveau.
- Fysisk og psykisk belastende arbejdsopgaver samt opgaver, der kræver stor koncentration, bør ikke udføres om natten.
- Flere medarbejdere på nattevagt giver bedre mulighed for at kunne povernappe, og det skaber bedre social trivsel.
- Sørg for en god kontakt og informationsdeling med ledelsen.
- Synlighed og information om nat- og skifteholdsarbejdernes forhold er vigtigt for hele virksomheden.

GENERELLE ANBEFALINGER

Jo ældre du er, jo vanskeligere er det at trives med nat- og skifteholdsarbejde. Det kan derfor være en fordel at indarbejde aftaler om nat- og skifteholdsarbejde i en eventuel seniorpolitik. Kroppen kan have sværere ved at holde varmen om natten. Arbejdspladsen bør have samme temperatur om natten som om dagen. Hvis du fryser, skal du bevæge dig og tage en ekstra trøje på. Lysforholdene skal være gode og skal være tilpasset den givne arbejdsopgave. Hvis du bruger medicin, er det vigtigt at oplyse din læge om dine arbejdstider, da dette kan påvirke valg af medicin og dosis. Hvis du har lang transport hjem i egen bil, kan du tage en kort power- nap, inden du tager af sted.



PLANLÆGNINGEN AF NATTEVAGTER

At skabe god trivsel og et godt arbejdsliv med nat- og skifteholdsarbejde handler langt hen ad vejen om at finde det bedst mulige vagtsystem for den enkelte medarbejder eller afdeling. Her har vi samlet en række anbefalinger til virksomheden.

- Undgå fast natarbejde og planlæg helst kun 1-2 nætter i træk.
- Begræns udsættelsen for skarpt blåt-hvidt lys om natten.
- Brug povernap på nattevagter.
- Planlæg vagterne med flest mulige fri weekender.
- Undgå lange vagter og tilpas generelt vagtlængden efter arbejdskravene.
- Overvej kortere natskift.
- Rotér med uret (morgenvagt, så eftermiddagsvagt og nattevagt).
- Begynd ikke dagvagten for tidligt – ikke før kl. 06.00 og helst kl. 07.00.
- Gør tidspunkterne for vagtskifte fleksible og giv mulighed for individuel fleksibilitet.
- Begræns afvigelser fra den planlagte vagtplan.
- Informér i god tid om vagtplanen og evt. afvigelser fra den.



SÆRLIGT FOR KVINDER

Nattevagter er forbundet med forøget sygefravær gennem hele graviditeten og derfor anbefales det at begrænse nat- og skifteholdsarbejde i hele graviditeten. Særligt frarådes mere end én nattevagt pr. uge i 3.-21. svangerskabsuge, da det giver øget risiko for ufrivillig abort. Kvinder, som er i behandling for brystkræft eller i aktiv kontrol for tilbagefald af sygdommen, rådes generelt til at undgå nat- og skifteholdsarbejde.

GODE RÅD TIL NAT- OG SKIFTEHOLDS- ARBEJDERE

ARBEJDSMILJØ  **Eksperten**

AUTORISERET ARBEJDSMILJØRÅDGIVER

 +45 8236 3670  MAIL@AMEKSPERTEN.DK  AMEKSPERTEN.DK