

Natarbejde

– fakta og gode råd

Redaktion: Anne Helene Garde,
Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø og Arbejdsmiljøpolitisk
afdeling, 3F

Indhold

- 2 Forord**
- 5 Menneskets døgnrytmer**
- 7 Søvn**
- 8 Helbred**
- 9 Ulykker**
- 9 Privatliv**
- 10 Hvad kan man gøre på virksomheden?**
- 11 Lav gode vagtsystemer**
- 11 Gode råd om tilrettelæggelse af skiftarbejde**
- 14 Lys på nattevagten**
- 15 Søvn før og under vagten**
- 15 Sov godt – også om dagen**
- 16 Familieliv**
- 17 Kosten har også betydning**
- 17 Graviditet og natarbejde**
- 17 Arbejdsmiljø i øvrigt**
- 18 Erhvervssygdomme og natarbejde**
- 19 Hvad siger loven om skiftarbejde?**
 - Gratis helbreds kontrol
 - Helbreds kontrol i praksis
 - Arbejdstilsynets rolle
 - Arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentantens opgaver i relation til helbreds kontrol
 - Industriens overenskomst (uddrag), bilag 10, pkt. 9
 - Industriens overenskomst, Protokollat
- 23 Hvis du vil vide mere**

Forord

Flere og flere ansatte arbejder på skæve arbejdstider. Danmark er i løbet af de seneste år blevet et 24/7-samfund, hvor der udføres arbejde på alle tider af døgnet alle ugens syv dage.

Med denne pjece vil vi skabe opmærksomhed om konsekvenserne ved at arbejde på skiftearbejde, både for den enkeltes helbred og for det sociale liv. Rettigheder og pligter i forhold til love og overenskomster beskrives også.

Pjecens målgruppe er alle på skiftearbejde og specielt de tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter som skal forhandle med arbejdsgiverne om at opnå gode og sikre arbejdsforhold på virksomhederne.

Dele af pjecen (side 5 til 12) er skrevet i samarbejde med Ann Helene Garde fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsliv (NFA).

Venlig hilsen
Arbejdsmiljøpolitisk afdeling
3F

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 man arbejder om aftenen, om natten eller tidligt om morgenen kan det være svært at fastholde døgnrytmen, især søvnrytmen. Det har betydning for, hvordan ens krop fungerer og sandsynligvis også for helbredet.

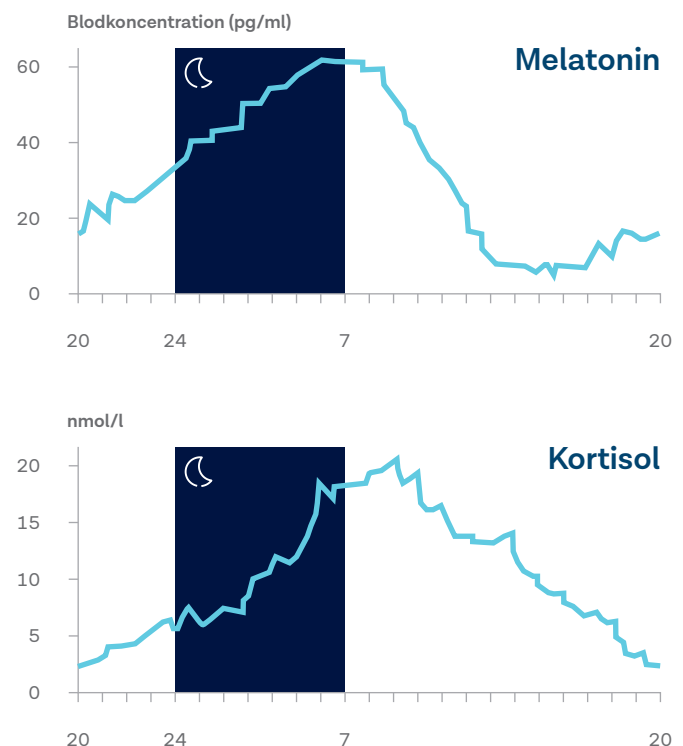
Sollyset og samfundets indretning påvirker os. Derfor tilpasser vi vores døgnrytme til 24 timer. Den vigtigste grund til, at vi tilpasser vores døgnrytme er, at vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten. Et fast mønster for, hvornår vi er vågne, og hvornår vi sover, gør også, at vi tilpasser vores døgnrytme. At dyrke motion og spise på faste tidspunkter er også med til at tilpasse døgnrytmen til 24 timer. Hvis man har skiftearbejde, er det umuligt at sove og spise på faste tidspunkter. Mønsteret 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 man ikke selv styre sin 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 kuldkære 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. Døgnrytterne er også grunden til, at man kun kan sove i kort tid efter en nattevagt. Det er svært at sove længe, når ens indre ur siger, at man 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 blandt andet af lys. Så hvis man får kraftigt lys om natten, falder mængden af melatonin. Det kan have betydning for, hvor søvrig man er.

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

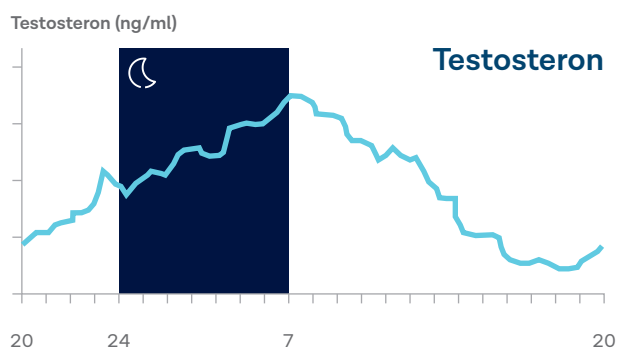
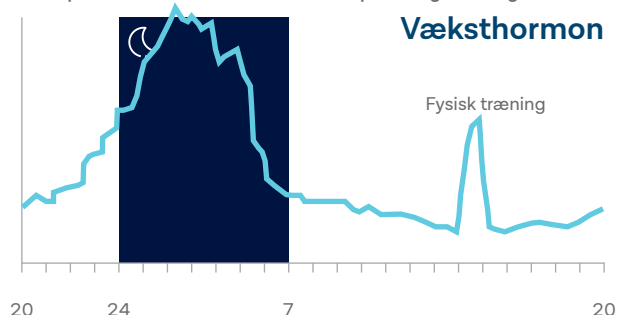


Hvis man sover dårligt om natten, bliver mængden ikke så lille som, hvis man sover godt. Det kan betyde, at kroppen føler sig stresset.

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 man bliver ældre, sker genopbygningen ikke lige så hurtigt, som når man er yngre. Det betyder, at kroppen ældes. Det er blandt andet, fordi mængden af væksthormon i blodet bliver mindre. Væksthormon frigives især, når man 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 man sover om natten. Mængden i blodet er størst om morgenen. Hvis man sover dårligt på grund af skiftearbejde, frigives der mindre testosteron. Til gengæld bliver mængden i blodet større, hvis man er fysisk aktiv. På den anden side bliver mængden mindre, hvis man drikker alkohol. Jo ældre de bliver, jo mindre bliver mængden af testosteron i blodet hos mænd.

Eksempel over hvordan væksthormoner opfører sig over døgnet

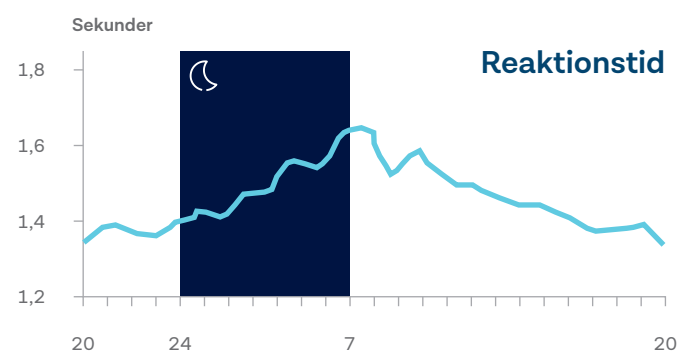
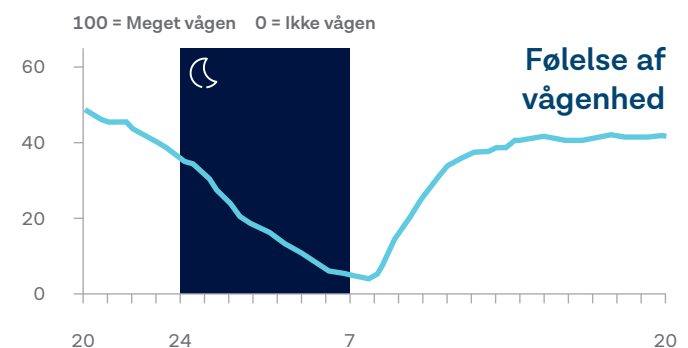
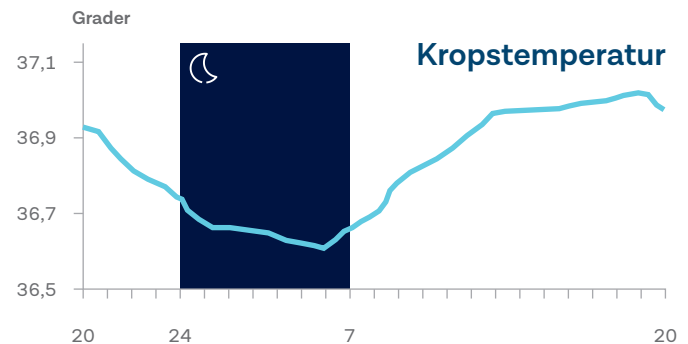


Søvn

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 man sover. I løbet af en periode på ca. 90 minutter sover man dybere og dybere. Så vender man tilbage mod overfladen. Desuden vågner man op i ultrakort tid flere gange. Som regel opdager man det ikke. Man drømmer, når søvnen er på det letteste stadium. Søvnens bliver mere overfladisk, jo ældre man bliver, og man 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 man er bange for at sove over sig. For de fleste bliver søvnen kortere, når de sover om dagen, end når de sover om natten. Skiftarbejdere 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 man ikke sover så godt om dagen som om natten. Også selv om man er træt. Den ene grund er, at der er mere støj og lys om dagen. Men selv om



man 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 en i at sove om dagen. Hvis man lægger sig til at sove midt på dagen (omkring kl. 12), kan man ikke forvente mere end et par timers søvn. Så det kan være en god idé også at sove lidt om aftenen, hvis man 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 man udvikler sukkersyge og hjertesygdomme.

Helbred

Mange, der begynder på skiftarbejde, 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 natarbejde kan give større risiko for nogle sygdomme. Måske skyldes det, at de arbejder om natten, men der kan også være andre årsager. Det handler det næste afsnit om.

Dødelighed. Man hører ofte, at skiftarbejdere 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. Resultaterne tyder ikke på, at skiftarbejdere har større samlet dødelighed som følge af deres arbejde.

Hjertesygdomme. Samlet set har skiftarbejdere en risiko for hjertesygdomme, der er ca. 42 % højere end dagarbejderne. Til sammenligning har rygere over 200 % højere risiko for at få hjertesygdomme end ikke-rygere. Hvis man både ryger og har skiftarbejde, er der en endnu større risiko.

Der er dog en række videnskabelige undersøgelser, der ikke finder en større risiko for hjertesygdom hos skiftarbejdere. Det kan betyde, at der er nogle situationer, hvor man ikke har en øget risiko. Forskerne ved ikke, hvad det er. Men nogle undersøgelser har vist, at den måde skiftesystemet er skruet sammen, påvirker risikoen.

Mave-tarm-sygdomme. 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 skiftarbejdere har en større risiko for at få mavesår. Det kan dog skyldes andre faktorer, fx rygning.

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. En ekspertgruppe under WHO har konkluderet, at skifteholdsarbejde, der forstyrrer kroppens naturlige døgnrytmer, sandsynligvis er kræftfremkaldende. Skifteholdsarbejde er dog ikke den eneste risikofaktor for brystkræft. Der er også mange andre forhold, der kan spille ind på, om man får brystkræft. Det kan være forhold som tidlig eller sen menstruation, alder ved første barn, antal børn, 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, især efter flere år med skiftarbejde. Forskning tyder også på, at måden skiftesystemet 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, angste og nervøse.

Graviditet. Nogle undersøgelser tyder på, at skiftarbejdere har flere problemer i forhold til graviditet end dagarbejdere, men forskerne er ikke enige på dette område. Der kan være lidt større risiko for at føde for tidligt, hvis man 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

Der er større risiko for ulykker, når man arbejder om aftenen, om natten og tidligt om morgenen, end når man arbejder om dagen. Det skyldes blandt andet træthed som følge af dårlig søvn. Men også at man tvinger kroppen til at være vågen på et tidspunkt, hvor den helst vil sove. Hvis man ikke får nok god søvn eller døgnrytmen bliver rykket, kan det betyde, at man bliver træt og søvngig. Det nedsætter ens reaktionsevne og koncentrationsevne. Derfor kan risikoen for fejl og ulykker stige.

Risikoen for ulykker er større, jo længere tid man arbejder i træk. Derfor er den samlede risiko for ulykker større, hvis man har 12-timers vagter end, hvis man har 8-timers vagter. Husk på, at det ikke kun er, mens man er på arbejde, at ens risiko for ulykker er større. Det gælder også efter arbejde, hvis man kører bil hjem. Forsøg i laboratorier viser, at har man været vågen i 17 til 19 timer i træk, bliver ens reaktionsevne dårligere. Den svarer til, at man har en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5. Generelt er skiftarbejdere mere trætte, når de kører til og fra arbejde end ansatte uden skiftarbejde. Vær også opmærksom på, at man ikke altid selv kan vurdere, om træthed påvirker ens 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 imellem 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 man kommer hver gang. Så er det lettere at have interesser, hvor man selv kan bestemme hvor og hvornår. Det kan være arbejde i haven eller styrketræning. Hvis man har mulighed for at være med til at planlægge skiftesystemet, kan det være nemmere at være med i sociale aktiviteter. Det kan være, at man kan få en fast friaften om ugen.

Måden, skiftesystemet er tilrettelagt på, påvirker ikke kun den enkelte, men

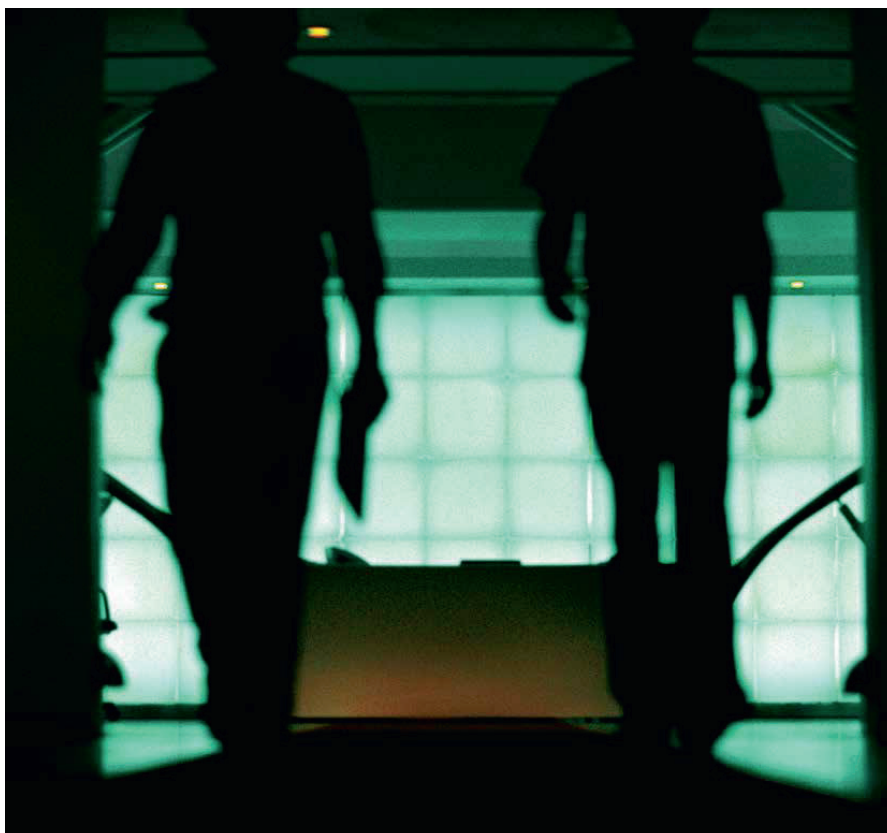
hele familien. Hvis der er børn, kan det være, at de skal være stille, når skiftarbejderen skal sove om dagen. Et andet eksempel er, at partneren skal være fleksibel med hensyn til sociale arrangementer og med at passe børn.

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.

I forhold til privatlivet, er en vigtig faktor, at man har så stor indflydelse som muligt for at vælge den arbejdstid, der passer den enkelte.

Hvad kan man gøre på virksomheden?

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



Lav gode vagtsystemer

Mennesker er forskellige. Nogle har det godt med skiftearbejde, men mange oplever forskellige problemer. Mange oplever f.eks., at det bliver sværere at have skiftearbejde, jo ældre de bliver. Desuden er der noget, der tyder på, at kvinder har flere problemer med skiftearbejde end mænd, og det betyder noget, om man er morgenmenneske eller natteravn. Selv om forskere ved, at der er store forskelle på, 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 (to dage dag - to dage aften - to dage nat) bedre end et skiftesystem, der roterer langsomt mod uret (en uge nat - en uge aften - en uge dag).

Rådene bygger dels på videnskabelige undersøgelser og dels på forskeres erfaringer. Udgangspunktet er 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 man undgår 12 timers skift om natten på grund af den øgede risiko for ulykker og mulige problemer med søvn og helbred. Men der kan være nogle, der synes, at fordelene for familien er større end ulemperne. I kan ikke følge alle råd slavisk, fordi de kan pege i hver sin retning. Brug dem til at diskutere, hvordan skiftesystemet bliver bedre.

Gode råd om tilrettelæggelse af skiftearbejde

Alle arbejdstidsplaner skal som nævnt udvikles virksomheden og de ansatte imellem. Her kommer 12 gode råd i forhold til planlægning af skiftearbejde:

1. Tilpas vagtlængden til arbejdskravene

Kroppen har brug for 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 derfor være en god idé at gå rutinerne efter i sømmene. Tænk over, om der er nogle opgaver, der ikke behøver at blive udført om natten. På den måde er det måske ikke nødvendigt, at så mange har natarbejde.

2. Undgå fast natarbejde

Selvom man har mange døgn i træk med fast natarbejde, tilpasser kroppen sig ikke helt. Man vænner sig aldrig helt til det. Og modsat hvad mange tror, bliver man dårligere og dårligere til at have natarbejde, jo ældre man bliver. Når man har fri, vender man hurtigt døgnrytmen igen, hvis man ikke sørger for at være vågen om natten og sove om dagen. Der er nogle, der selv vælger det faste natarbejde. De er typisk 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 skiftearbejdet, og vi ved ikke, om risikoen for f.eks. hjertesygdomme er mindre end andres. Så ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt, anbefaler vi, at man undgår fast natarbejde.

3. Reducer antallet af nattevagter til maksimalt to til fire i træk

Når man kun arbejder to til fire nætter i træk, bliver kroppen påvirket mindre, end hvis man har mange nætter i træk. Det går også hurtigere at indhente søvntabet bag efter. Derudover kan man med et hurtigt roterende skift have både friaftener og frinætter på hverdage i alle uger. Det kan gøre det lettere at få det sociale liv til at fungere. Ulempen er, at man får flere perioder med natarbejde. Det kan være hver anden uge i stedet for hver fjerde. Det kan føles hårdt. Men de fleste oplever, at de sover bedre, de er ikke helt så trætte, og de har færre gener end før.

Nattevagter påvirker formentlig helbredet mere, end aftenvagterne gør det.

4. Undgå korte intervaller mellem to vagter

Hvis skiftesystemet er tilrettelagt, så man i perioder kun har 11-12 timer mellem to vagter, kan man få mere sammenhængende fritid. Her er problemet, at man ikke har meget tid til at komme til og fra arbejde, lave mad, spise og andre dagligdags rutiner. Det går nemt ud over søvnen, og det kan blive svært at få de 7-8 timers sammenhængende søvn pr. døgn, som passer kroppen bedst. Et kort interval mellem dag og nattevagten kan dog have den fordel, at man får en ekstra sovedag efter den sidste nattevagt. Det kan nemlig være et problem, at der er for få fridage i rullet, hvis der skal være færre nattevagter i træk.

5. Overvej længden og placeringen af vagterne

Oftest består et skiftesystem af tre skift, som er 8 timer lange, eller to skift, som er 12 timer lange. Men det behøver ikke være tilfældet. Man kan sagtens aftale skift af forskellig længde. For eksempel kan man godt have lidt længere dag- og aftenvagter og så have kortere nattevagter. Det vigtige er, at man kommer hjem så tidligt som muligt efter en nattevagt. Det gør dagsøvn bedre. Det er dog vigtigt at finde en balance. Det er nemlig bedst ikke at starte for tidligt, når man skal møde på morgen- eller dagvagt. Tidligere morgenskift gør, at nattesøvnen bliver for kort. Det kan også være svært at nå at aflevere børn, hvis vagten starter for tidligt. Morgenskiftet bør tidligst begynde kl. 7.

6. Roter med uret

Generelt er et skiftesystem, der roterer hurtigt med uret (to dage dag - to dage aften - to dage nat), bedre end et skiftesystem, der roterer mod uret (nat - aften - dag). Som regel er de, der har rotation med uret, mere tilfredse, og de sover også bedre end de, der har rotation mod uret.

7. 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. Samtidig bruger man mindre tid på transport. Der er mange forskere, der har undersøgt, hvordan mennesker 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 har det ligefrem bedst med de lange vagter. Men det afhænger meget af, hvem man er og af omstændighederne. Det ser f.eks. ud til, at lange vagter er værre for ældre end for yngre mennesker.

Under alle omstændigheder betyder lange vagter, at man udsættes for eventuelle arbejdsbetingede påvirkninger i længere tid ad gangen. Af disse kan nævnes, at grænseværdierne for kemiske stoffer, er fastsat ud fra otte timer arbejde. Derfor skal de være lavere, hvis der er 12 timers vagter. Samtidig nedbrydes nogle kemiske stoffer langsomt. De kan ophobes i kroppen, hvis man kun har fri i 12 timer i stedet for 16 timer mellem to vagter. Grænserne for støj er også fastlagt ud fra, at man bliver udsat for støj i otte timer.

Risikoen for ulykker er også større, når man arbejder 12 timer i træk i stedet for 8 timer i træk. Man bliver mere træt, reaktionsevnen bliver nedsat og man bliver derved langsommere i sine bevægelser. Her skal du huske på, at det ikke kun gælder, når du er på arbejde. Det gælder også, hvis du kører hjem efter en 12-timers vagt.

Det skal nævnes, at det er svært at finde videnskabelige undersøgelser, der viser, at 12 timers vagter om dagen har en skadelig effekt på helbredet på længere sigt (med mindre, det skyldes overarbejde). Til gengæld er det næsten sikkert, at de skadelige effekter af natarbejde bliver værre, hvis man arbejder 12 timer i træk om natten.

8. Sørg for flest mulige friweekender

Det er optimalt med mange friweekender. Selv om vi står midt i et 24/7-samfund, holder de fleste mennesker stadig fri her – og mange sociale aktiviteter foregår også i weekenden. Det er også her, familier med børn har en mulighed for at være sammen.

9. Gør vagtskiftet fleksibelt

Det er vigtigt, at alle er med til at planlægge arbejdstidens tilrettelæggelse. Overvej, om det er nødvendigt, at skiftene skal foregå i hold. En vil måske møde tidligt og holde tidligt fri, mens en anden ønsker at møde senere og holde senere fri. Nogle ønsker måske at arbejde 10 timer på en dagvagt, mens andre ønsker kortere arbejdsdage. Så overvej, om det vil være muligt at tilpasse arbejdstiden fleksibelt. Det skal selvfølgelig passe, så der er det rigtige antal personer på arbejde på de tidspunkter, hvor det er nødvendigt.

Der findes forskellige computerprogrammer, der kan hjælpe med at tilrettelægge arbejdstiden mere individuelt. Programmer, der gør det lettere at få puslespillet om

arbejdets tilrettelæggelse til at gå op. Programmerne er ikke gratis, men nogle virksomheder vil måske mene, at pengene er godt givet ud, hvis det betyder mere tilfredse medarbejdere.

Planlægning skal naturligvis altid overholde gældende regler, eks. regler for hviletid og fridøgn, og overenskomstens regler. Samtidig skal arbejdsplaner altid være sundheds- og sikkerhedsmæssige fuldt forsvarlige. Husk, at ledelsen har ansvaret for planlægningen.

10. Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet

Nogle ønsker regelmæssighed og andre ønsker fleksibilitet. Også her vil det derfor være godt at finde en balance, der tilgodeser forskellige ønsker.

Regelmæssighed vil sige, at vagterne ligger fast og skifter mellem dag-, aften- og nattevagt på en jævn måde. Desuden ligger fridagene fast. Fordelen ved dette er forudsigelighed. Man ved, hvornår man skal på arbejde langt frem i tiden. Det gør det lettere at få hverdagen til at fungere i forhold til familie og sociale aktiviteter.

Fleksibilitet vil sige, at man kan få ændret sin vagtplan, hvis man har brug for det. Det kan være med til at gøre skiftearbejde nemmere. De uregelmæssige vagter gør det til gengæld svært at vide lang tid i forvejen, om man skal arbejde en bestemt dag.

Man kan også gøre et arbejdstidsskema fleksibelt ved, at man hver især vælger en vagtplan for et år ad gangen. Det giver stor regelmæssighed. Samtidig giver dette også mulighed for at vælge at have fri en bestemt aften hver uge.

For den enkelte medarbejder drejer fleksibilitet sig typisk om at få arbejde og privatliv til at hænge bedst muligt sammen. Derfor er det vigtigt at kunne bytte en vagt, f.eks. for at kunne deltage i familiebegivenheder.

For virksomheden drejer fleksibilitet sig typisk om, at de ansatte skal være fleksible, så det er lettere at få vagtplanerne til at hænge sammen ved sygdom.

11. Begræns afvigelser fra det planlagte

Hvis man ønsker regelmæssighed og forudsigelighed i skifteplanerne, er det vigtigt, at vagtskemaerne bliver ændret så lidt som muligt, når de først er planlagt.

Det kan selvfølgelig være nødvendigt ved sygdom eller andre uforudsete situationer. Det må ikke pålægges den syge selv at sørge for afløsning.

Under alle omstændigheder er det en god idé, at den enkelte selv kan vælge, om han eller hun vil have ekstra vagter, når der opstår behov. En anden mulighed er at have en gruppe af personer, der gerne vil ringes efter.

12. Informér i god tid om plan og afvigelser

Det er bedst at få oplyst planer og ændringer så god tid i forvejen som muligt. Hvis man ved, at en kollega er sygemeldt i længere tid, kan man lige så godt tage stilling til, hvad man skal gøre med det samme, så man kan få planen lagt fast og man kan indstille sig på den nye plan.



Lys på nattevagten

Flere studier viser, at man kan skubbe til sin døgnrytme, hvis man udsættes for kraftigt lys om natten. Mange, der arbejder om natten, og som udsættes for kraftigt kunstigt lys, føler sig mere vågne og friske, hvorimod andre ikke føler nogen ændring.

Forskerne er enige om, at udsættelse for kraftigt kunstigt lys nedsætter produktionen af søvnhormonet melatonin. Mangel på melatonin formodes at spille en rolle for de negative helbredseffekter af natarbejde.

Nogle forsøg viser, at man bliver søvnig, hvis man indtager hormonet melatonin i tabletform om dagen, og man får lettere ved at falde i søvn. På baggrund af dette har der været forsket 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.

Der er dog også problemer. For det første virker melatonin kun svagt som sovemiddel. Desuden ved forskerne ikke præcis, hvor meget melatonin man skal have og hvornår, hvis man vil prøve at forskyde sin døgnrytme på grund af skiftarbejde. Hvis man indtager melatonin på det forkerte tidspunkt, kan man risikere at skubbe sin døgnrytme den forkerte vej. Forskerne ved heller ikke, hvad der sker, hvis man indtager melatonin i lang tid.

På grund af alle usikkerhedsmomenterne anbefaler vi derfor, at man ikke

bruger melatonin i forbindelse med skiftarbejde.

En reduktion af lysstyrken i arbejdslokalet kan muligvis reducere døgnrytmeforstyrrelserne, men det kan absolut ikke anbefales, da sikkerheden i arbejdsforholdene bliver reduceret i takt med, at lysstyrken formindskes.



Søvn før og under vagten

En passende lur før en nattevagt kan være en god idé. Mange ansatte, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer, inden vaktens påbegyndelse. Jo længere tid man har været vågen, jo mere søvnig bliver man i løbet af vagten. Desuden er det vigtigt, at man er rigtig vågen, inden man kører på arbejde eller påbegynder arbejdet.

En powernap under en nattevagt kan være både godt eller mindre godt ifølge forskere i søvn. Nogle føler, at de bliver mere vågne, mere opmærksomme og

laver færre fejl, hvis de får mulighed for en lille lur i løbet af en nattevagt, og noget kunne tyde på, at forskydningen af deres døgnrytme også opleves mindre.

For nogle kan det være vanskeligt at vågne helt igen efter en nattelur. Mange oplever, at de præsterer dårligere, eller ligefrem er i dårligere humør, efter en kort lur. Og det kan også for nogle være vanskeligt at falde i søvn, når de kommer hjem fra nattevagten. Det vigtigste ved en powernap er nemlig,

at man ikke falder ned i den dybe søvn. For så kan det være meget svært at komme til at fungere optimalt igen, og nogle vil føle sig dårligere fungerende efter nappet.

Anbefalingerne fra søvnforskere er tydelige: De, der oplever, at en powernap forværrer deres tilstand, skal ganske enkelt holde sig fra det. Men det der er vigtigt i den sammenhæng er, at det aftales præcist, hvad medarbejderne kan gøre på en nattevagt!

Sov godt – også om dagen

Alle, der har haft skiftearbejde i en periode, lærer sig forskellige måder at håndtere de skiftende arbejdstider på. Ofte gives disse råd videre til nye kolleger, men det er forskelligt fra person til person, hvad der virker. Man må prøve sig frem.

Når man arbejder om natten, er det nødvendigt at sove om dagen. Det er ikke lige så nemt at sove om dagen som om natten, og man vågner ofte hyppigere.

Her kommer nogle gode råd, der måske kan hjælpe:

- Brug solbriller på vej hjem fra arbejde, hvis det er lyst. Sørg til gengæld for at få kraftigt lys efter søvnen, så kroppen får et signal om, at den skal producere de hormoner, den har brug for.
- Prioriter søvnen. Man kan ikke både arbejde hele natten og nå alt muligt den følgende dag. Gå derfor hurtigst muligt i seng efter nattevagten – og senest kl. 10 om formiddagen. Så bliver dagsøvnen længst.
- Sørg dog for at have spist lidt inden. Det er svært at sove, hvis man er sulten.
- Undgå kaffe og andre koffeinholdige drikke mindst tre timer før. Da koffein virker opkvikkende, kan det gøre det svært at falde i søvn.
- Drik ikke alkohol for at falde i søvn. Det gør søvnen lettere og mere forstyrret.
- Undgå så vidt muligt sovemedicin – og er det absolut nødvendigt, så brug det kun i en kort periode.
- Sov i et køligt, mørkt rum. Brug sovemaske, eller sæt mørklægningsgardiner op, hvis der er for lyst.
- Afbryd dørklokke og telefon, så søvnen ikke bliver afbrudt unødigt.
- Anvend ørepropper, hvis der er støj.
- Stil vækkeuret. Hvis man er urolig for ikke at komme op til tiden, bliver søvnen dårligere og mindre rolig.
- Søvnritualer, f.eks. tandbørstning, læsning, er med til at få dig til at falde bedre i søvn.
- Det er bedst at gå i seng og stå op på samme tid hver dag i den periode, hvor man arbejder om natten.
- Få mindst fem timers søvn efter nattevagten. Sov dog kun to til tre timer efter sidste nattevagt, så er det lettere at omstille sig til fridag eller dagvagt.
- Pas på med at gøre søvnen til et problem.

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. Optag de TV-udsendelser, du gerne vil se, så I kan bruge aftenen til at foretage jer noget sammen.



Kosten har også betydning

Arbejds- miljø i øvrigt

De fleste skiftarbejdere har på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Hvor slemt det er, kan afhænge af, hvad man spiser. Ændringerne i døgnrytmen påvirker til gengæld også appetitten. Mange med natarbejde spiser mange små søde måltider i løbet af natten. Det kan give en falsk mæthedsfornemmelse. Spis frugt eller mælkeprodukter i stedet for søde sager. Undgå tunge måltider om natten, det gør en søvnig. Et let måltid, som f.eks. suppe, er bedre.

Tidspunktet, man spiser på, er med til at fastholde en døgnrytme. Det er derfor vigtigt at spise mindst et måltid på samme tid hver dag. Uanset, om man har mange eller få nattevagter i træk, er det en dårlig idé at spise sent på natten.

Graviditet og nat-arbejde

Det er lovligt for gravide at arbejde om natten. Afhængigt af arbejdets karakter kan det være hensigtsmæssigt at blive overflyttet til dagarbejde under graviditeten.

Arbejdsulykker ved natarbejde skal anmeldes til Arbejdstilsynet på nøjagtig samme måde som ved dagarbejde.

Et godt og sundt arbejdsmiljø spiller en central rolle for alle – og så gode arbejdsmiljøforhold som overhovedet muligt, er også vigtigt for de, der arbejder aften og nat.

Ofte foregår al ledelse, administration og planlægning i dagtimerne, hvorfor kommunikation og information til de arbejdende på nattevagter er meget vigtig, hvis ikke de skal føle sig oversete og føle, at de ikke har samme indflydelse som den øvrige arbejdsstyrke. Ledelserne på virksomhederne bør vise ansvar over for natarbejderne. Synlig ledelse og adgang til at møde sine tillidsvalgte repræsentanter med jævne mellemrum på nattevagterne er vigtigt. Og det er ligeledes centralt at tilrettelægge virksomhedens mødestruktur på en sådan måde, at natarbejderne også føler sig som en ligeværdig del af virksomheden.

Hvis der laves virksomhedstilpassede kurser, er det vigtigt, at der tages højde for de medarbejdere, der arbejder aften og nat, så de har en reel chance for at deltage. Hvis dag- og aftenhold har adgang til sund kost i løbet af vagten, og f.eks. tilbud om frisk frugt, skal dette også gælde for de, der er på arbejde om natten.



Erhvervssygdomme og natarbejde

Er der mistanke om, at en sygdom kan skyldes arbejdet, er det vigtigt, at den anmeldes som en erhvervssygdom.

Erhvervssygdomme skal anmeldes af en læge eller tandlæge.

Brystkræft hos kvinder kan anerkendes som erhvervssygdom efter mindst 20 års natarbejde med mindst en ugentlig nattevagt. Når det skal vurderes, om brystkræften skyldes nattevagterne, vil andre faktorer, som man ved, kan medføre brystkræft, først blive vurderet.

3F har fået en sag om brystkræft anerkendt som erhvervssygdom. Her var der tale om en kvinde, der i mere end 20 år havde haft natarbejde flere gange om ugen, og hvor andre mulige faktorer til sygdommen ikke spillede ind.

Får man konstateret brystkræft efter at have haft natarbejde i mange år, er det derfor vigtigt at få sygdommen anmeldt som en erhvervssygdom af sin læge.

Noget tyder på, at mange års natarbejde øger risikoen for at blive ramt af prostatakæft. En canadisk undersøgelse har senest påvist en sådan sammenhæng. Forskerne er imidlertid ikke enige, og vi har ikke eksempler på, at prostatakæft er blevet anerkendt som erhvervssygdom på baggrund af natarbejde.

Vi har heller ikke kendskab til, at andre sygdomme som mavesår eller hjertekarsygdomme er blevet anerkendt som erhvervssygdom i forbindelse med natarbejde.

Hvad siger loven om skiftearbejde?

Det står ikke noget specifikt i arbejdsmiljøloven om helbred og natarbejde. Arbejdsmiljøloven har bestemmelser om hviletid og fridøgn, det vil sige 11-timersreglen og et fridøgn om ugen. Skiftearbejde er ikke mere specifikt reguleret.

EU's arbejdstidsdirektiv er implementeret i Danmark - dels via overenskomster dels via lovgivning.

Arbejdstiden er som hovedregel reguleret via 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 organisme er særlig følsom om natten. Men da natarbejde ikke er muligt at forbyde, får natarbejdere ret til regelmæssig gratis helbreds-kontrol.

Gratis helbreds kontrol

EU's arbejdstidsdirektiv giver ansatte på natarbejde ret til en gratis helbreds kontrol før påbegyndelsen af natarbejdet og herefter minimum hvert tredje år. Denne ret er implementeret i overenskomsterne eller i tillægsloven.

På industriens område er der i de fleste overenskomster opnået ret til gratis helbreds kontrol hvert andet år i stedet for hver tredje. Loven giver ingen regler for, hvor helbreds kontrol len skal foregå, eller hvad den skal indeholde, ud over, at den skal gennemføres af en sundhedsfaglig kyndig person, der arbejder under lægelig instruktion.

Er arbejdet dækket af en overenskomst, er der på de fleste overenskomstområder indgået aftaler med krav til indhold og gennemførelse af helbreds kontrollen, herunder at den skal gennemføres af en sundhedsfaglig kyndig person, der arbejder under lægelig instruktion. Kontakt 3F-afdelingen for at høre, om der er indgået aftale på dit overenskomstområde.

I "Lov om brug af helbredsoplysninger m.v. 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:

- undersøgelsens formål og art,
- undersøgelsens metode,
- eventuelle risici, forbundet med undersøgelsen,
- de eventuelle konsekvenser, som undersøgelsens resultater kan få for lønmodtageren,
- karakteren af de oplysninger, som kan fremkomme ved undersøgelsen, herunder om størrelsen af risikoen for fremtidig sygdom m.v.,
- betingelserne for videregivelse af oplysninger, jf. §§ 7 og 11,
- opfølgning efter undersøgelsen, herunder om underretning af arbejdsgiveren,
- hvordan undersøgelsens resultater skal opbevares,
- hvor undersøgelsens karakter gør det naturligt, også muligheden for, at et undersøgelsesresultat kan indvirke på den undersøgte livsforventning og selvopfattelse."

Helbreds kontrollen er gratis for medarbejderen. Det er arbejdsgiveren, der skal afholde udgifterne i forbindelse med helbreds kontrollen. Det er frivilligt, om man vil tage imod tilbuddet om helbreds kontrol. Som ansat har man ifølge helbredsloven to dage til at overveje dette. Accept af tilbud om helbreds kontrol skal være skriftlig. Ansatte, der lider af sygdomme, der gør, at de ikke kan arbejde om natten, har pligt til at informere arbejdsgiveren om dette.

Helbreds kontrol i praksis

Helbreds kontrol ved natarbejde er ikke 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 består typisk af et spørgeskema, måling af blodtryk, blodsukker, kolesterol m.m. og en helbredssamtale. Når der anvendes spørgeskema, udfyldes det af den ansatte i arbejdstiden. Man kan bede om at få spørgeskemaet udleveret, inden det skal udfyldes. Tal eventuelt med 3F-afdelingen om det.

Spørgeskema og samtale vil typisk indeholde spørgsmål om brug af medicin, visse sygdomme, søvn, træthed, mavebe-svær og hjerteproblemer mv. Den, der foretager helbreds kontrol, har tavshedspligt og må altså ikke informere arbejds-giveren om resultatet. Undersøgelsen 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".

Arbejdstilsynets rolle

Uanset om retten til helbreds kontrol følger af en kollektiv overenskomst eller af arbejdstidsloven, skal der ske en orientering om helbreds kontrollen til Arbejdstilsynet.

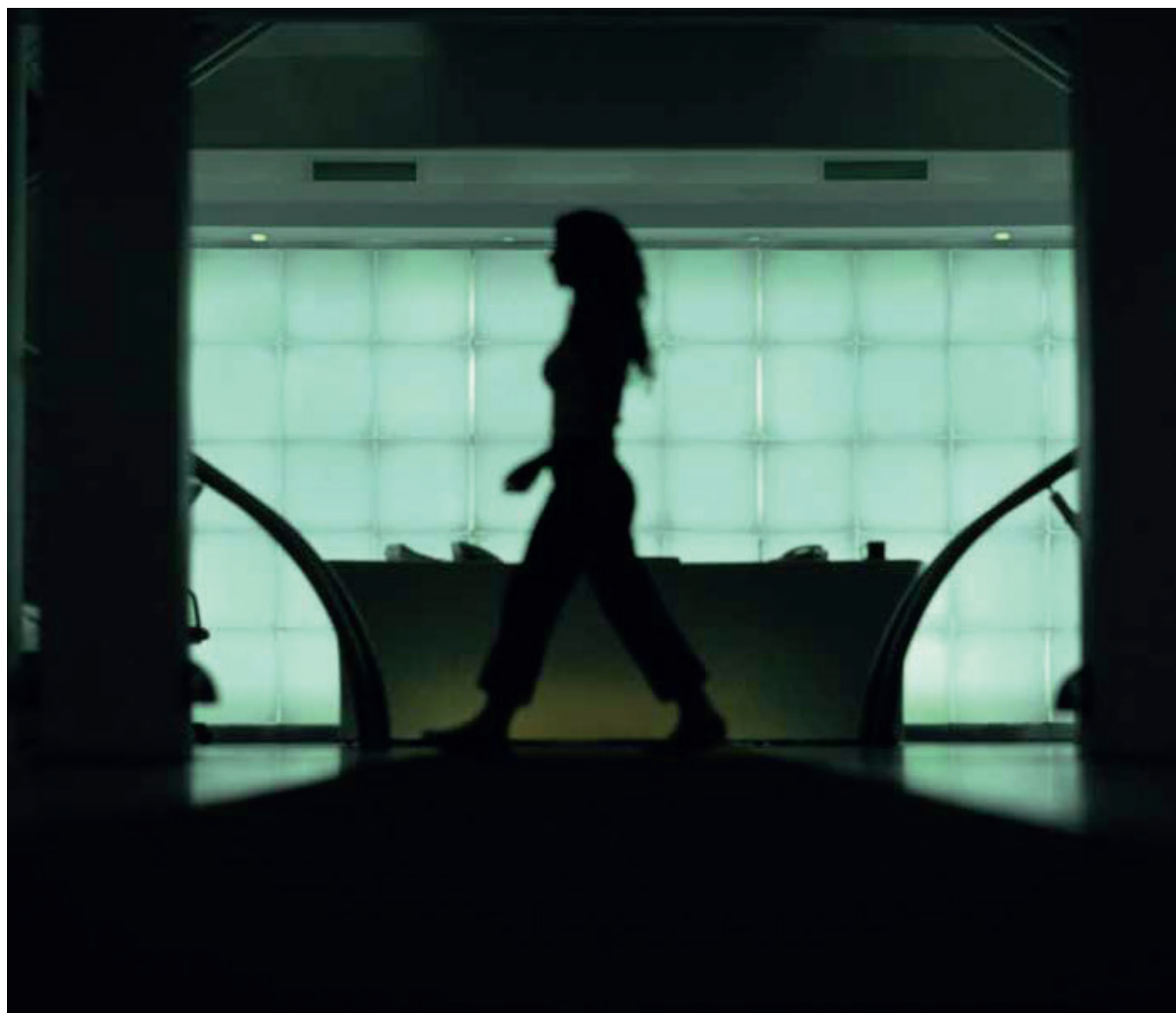
En arbejdsgiver skal orientere Arbejdstilsynet om planlagt helbreds kontrol. De relevante oplysninger skal være indeholdt i orienteringen. Arbejdstilsynet kan give påbud om, at kontrollen ikke må iværksættes, hvis den ikke opfylder kravene i helbredsoplysningsloven.

Arbejdstilsynet påser, at de gældende regler om helbreds kontrol er overholdt. Det kontrolleres herunder, at den

ansatte bedes om at give skriftligt samtykke, at den ansatte gøres bekendt med eventuelle konsekvenser af at afslå et tilbud, at den ansattes anonymitet er sikret, og at den, der forestår helbreds kontrollen, er en sagkyndig person. Indholdet af helbreds kontrollen vurderes med henblik på, om den er dækkende i forhold til de helbredsproblemer, som natarbejde kan medføre.

Har man afslået et tilbud om helbreds kontrol, kan man først kræve helbreds kontrol, når arbejdsgiveren igen giver tilbud om det i henhold til reglerne.

Virksomhederne skal kun orientere Arbejdstilsynet en gang, også selv om den samme helbreds kontrol gennemføres på ny efter et antal år. Der skal ikke orienteres for hver enkelt ansat eller for hvert enkelt arbejdssted, hvis helbreds kontrollen er ens for alle ansatte og arbejdssteder i virksomheden.



Arbejds miljø- og tillidsrepræsentantens opgaver ved helbreds kontrol

Definition af natperiode og natarbejde

Natperioden er på syv 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 tre 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.

AMR's og TR's rolle i relation til helbreds kontrol:

Som tillidsvalgt kan du med fordel:

- informere din arbejdsgiver om, hvad der står i overenskomsten (eller i direktivet) om arbejdstid og om ret til gratis helbreds kontrol
- sætte dig ind i natarbejdets skadelige virkninger på helbredet
- informere dine kolleger om retten til helbreds kontrol
- sætte dig ind i, på hvilken måde de skadelige virkninger af natarbejdet bedst kan forebygges
- tage spørgsmålet om helbreds kontrol op over for din arbejdsgiver, eventuelt på et møde i arbejdsmiljøudvalget eller på et samarbejdsudvalgs møde.

Industriens overenskomst mellem DI og CO-industri, bilag 10 pkt. 9 (uddrag):

9. Helbreds kontrol

Hypighed

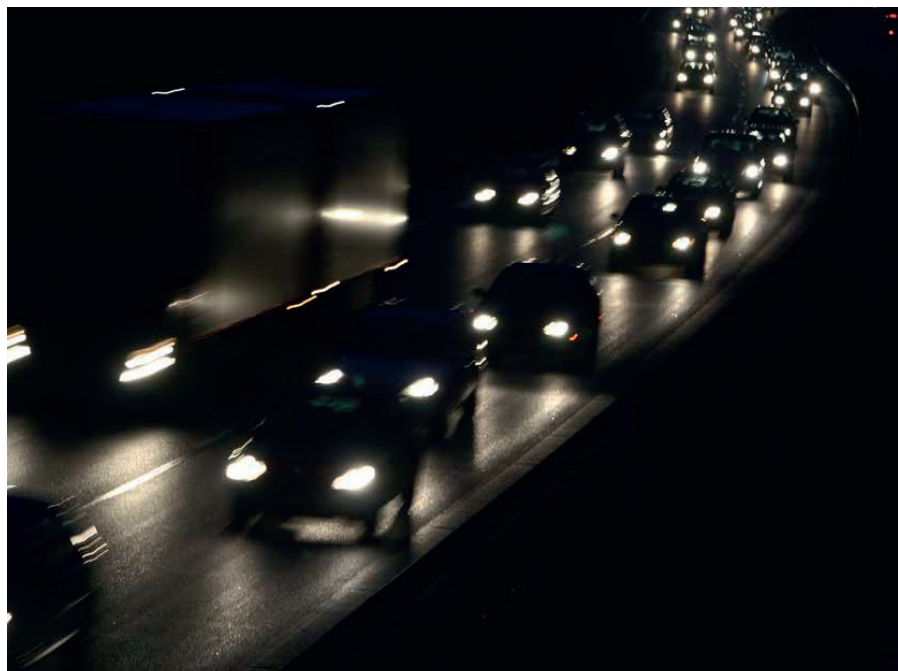
Medarbejderne skal tilbydes gratis helbreds kontrol, inden de begynder beskæftigelse som natarbejder. Medarbejdere, der efter bilagets pkt. 2 - 4 bliver klassificeret som natarbejdere, skal tilbydes helbreds kontrol inden for regelmæssige tidsrum på højst 2 år.

Dokumentation for at medarbejderen tilbydes helbreds kontrol

Der skal udarbejdes en tilbagevendende statistik over omfanget af helbreds kontroller i virksomhederne i stil med den statistik parterne i fællesskab udarbejdede i forbindelse med det udvalgs arbejde om natarbejde og helbreds kontrol, der foregik i overenskomstperioden 2007 - 2010, herunder oplysninger om, hvordan virksomhederne har tilbudt helbreds kontrollen i praksis.

Hvornår skal helbreds kontrollen foregå

Såfremt helbreds kontrollen finder sted uden for den pågældende medarbejders arbejdstid, kompenserer arbejdsgiveren herfor.



Model for helbredskontrollens gennemførelse

Helbredskontrollen skal foregå på følgende måde:

1. Medarbejderen udfylder et af parterne udarbejdet spørgeskema.
2. Derudover gennemgår medarbejderen en fysisk helbredsundersøgelse.
3. På baggrund af ovenstående samt dialog med medarbejderen udarbejder en læge en samlet konklusion til medarbejderen. Lægen skal besidde arbejdsmedicinske kompetencer.
4. De oplysninger, der fremkommer i forbindelse med helbredskontrollen, er fortrolige og tilhører alene medarbejderen. Oplysningerne kan først komme til arbejdsgiverens kendskab i det tilfælde at medarbejderen selv tager initiativ hertil.

Såfremt der er mulighed herfor, overføres natarbejdere, der lider af helbredsproblemer, som påviseligt skyldes, at de udfører natarbejde, til dagarbejde.

Rapport til sikkerhedsudvalget på store virksomheder

Det findes naturligt, at sikkerhedsorganisationen på den enkelte virksomhed på eget initiativ fører kontrol med, om helbredskontrollen gennemføres i overensstemmelse med reglerne. *(Tilsvarende aftaler er indgået på de fleste overenskomster.)*

Industriens overenskomst mellem DI og CO-industri

Protokollat – implementering af model for helbreds-kontrollens gennemførelse

Parterne har drøftet Model for helbredskontrollens gennemførelse og er enige om, at gennemførelsen skal foregå i overensstemmelse med nedenstående.

Model for helbredskontrollens gennemførelse

Parterne er enige om, at helbredskontrollen skal foregå på følgende måde:

1. Virksomheden indgår aftale med en ”operatør”, der lever op til nedenstående retningslinjer og benytter de af parterne udarbejdede materialer. Virksomheder, som selv udfører helbredskontrollen, skal ligeledes leve op til retningslinjerne og benytte de af parterne udarbejdede materialer
2. Virksomheden udleverer en introduktionsfolder om natarbejde til alle natarbejdere, inden de begynder beskæftigelse som natarbejder, samt til de medarbejdere, der efter bilagets pkt. 2 – 4 bliver klassificeret som natarbejdere i det tilfælde, at de ikke tidligere har fået

den udleveret. Introduktionsfolderen skal som minimum indeholde de informationer som parterne har aftalt i

- ”Introduktionsfolder om helbreds kontrol til natarbejdere”
3. I samarbejde med den operatør virksomheden har valgt tilbydes natarbejdere en helbreds kontrol i overensstemmelse med retningslinjerne i Protokollat om Helbreds kontrol.
4. Forud for helbredskontrollen udfylder de medarbejdere, der ønsker at gennemføre en helbreds kontrol et spørgeskema, der som minimum indeholder de spørgsmål, som parterne har aftalt i ”Spørgeskema til natarbejdere”. Spørgeskemaet enten sendes, afleveres eller medbringes til den operatør virksomheden har valgt til at udføre helbreds kontrollen i praksis efter nærmere aftale mellem virksomheden og operatøren.
5. Medarbejderen aftaler en tid med operatøren efter nærmere aftale mellem virksomheden og operatøren.
6. Operatøren gennemfører helbreds kontrollen efter nærmere aftale med virksomheden. Kontrollen skal gennemføres af en læge eller sygeplejerske eller anden person med relevant uddannelse og efteruddannelse. I det tilfælde, at det ikke er en læge, der gennemfører kontrollen, skal operatøren sikre sig, at den pågældende har en relevant uddannelse og efteruddannelse samt evt. nødvendig autorisation.
7. Kontrollen skal som minimum indeholde følgende elementer:
 - a. Kort introduktion til helbreds kontrollen
 - b. Måling af blodtryk, vægt og hoftetaljemål, fedtprocent, BMI, blodprøve for kolesterol samt blodprøve for blodsukker
 - c. Samtale med udgangspunkt i udførte målinger og evt. tests samt spørgeskema
 - i. Hvad siger målingerne og testene?
 - ii. Struktureret gennemgang af spørgeskemaet
 - iii. Kombination af spørgsmål og gode råd
 - d. Rapport udfyldes under samtalen
 - e. Vurdering af medarbejderens ”egnethed”, herunder mundtlig konklusion og fælles vurdering af, om der er behov for en læges vurdering
 - f. Gennemgang af rapport og udlevering af pjece om natarbejde, der som minimum indeholder de informationer, som parterne har aftalt i ”Pjece om natarbejde”
 - g. Den endelige rapport udleveres eller sendes til medarbejderen, efter at den er attesteret af en læge, der besidder arbejdsmedicinske kompetencer.

De oplysninger, der fremkommer i forbindelse med helbreds kontrollen, er fortrolige og tilhører alene medarbejderen.

København, den 6. april 2011

(Tilsvarende aftaler er indgået på de fleste overenskomster.)

Hvis du vil vide mere, står 3F-afdelingen klar til at hjælpe

Følgende hjemmesider indeholder
mere materiale om natarbejde:

www.co-industri.dk

Se specielt folderen "Introduktionsfolder
om Natarbejde & Helbreds kontrol" og
pjece "Natarbejde"

www.bfa-i.dk

Se specielt folderen "Introduktionsfolder
om Natarbejde & Helbreds kontrol" og
pjece "Natarbejde"

www.bfa-web.dk

www.arbejdstilsynet.dk

www.netdoktor.dk

www.3f.dk

Her kan du bestille flere eksemplarer
af denne pjece



3F
Fagligt Fælles Forbund
Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300
www.3f.dk