

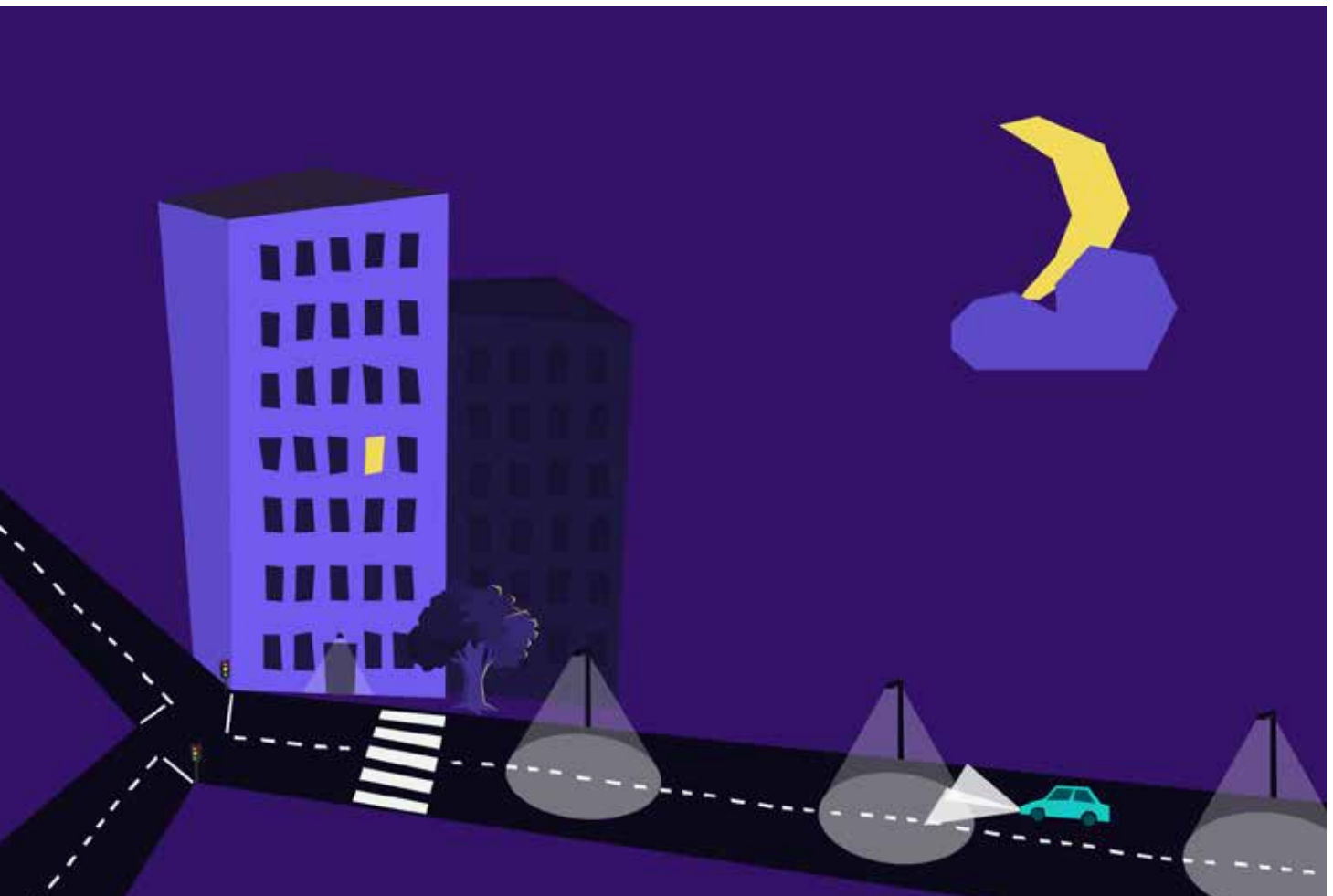
Natarbejde 2024

Information og gode råd til dig som arbejder om natten

Arbejds miljø i industrien



bfa-i.dk



Denne publikation er finansieret af BFA Industri, der er arbejdsmarkedets parter - i industrien - fælles forum for arbejdsmiljø. Indholdet er udtryk for parternes fælles holdning til emnet.
Dette er et generelt materiale. Der kan derfor være forhold i virksomheden, som gør at virksomheden bør tage kontakt til en autoriseret arbejdsmiljørådgiver.

Dette materiale og alle andre aktuelle udgivelser fra BFA Industri kan fås ved henvendelse til organisationerne og downloades fra www.bfa-i.dk



bfa-i.dk

Layout, produktion og tryk: Cornflake Design
4. oplag: 2.000 ekspl. · Marts 2024 · ISBN 978-87-94489-11-9



Indhold

4

Menneskets døgnrytmer

5

Søvn

6

Helbred

7

Hvad siger loven om skifteholdsarbejde?

8

Ulykker
Fritid

9

Gode råd til forebyggelse af
helbredsproblemer

10

Hvad kan du selv gøre?

14

Arbejdsskader og natarbejde
Gratis helbreds kontrol

Menneskets døgnrytme

Mennesket er underlagt mange rytmer, heriblandt døgnrytmer. De fleste mennesker sover om natten og er vågne om dagen. Hvis du arbejder om aftenen, om natten eller tidligt om morgenen kan det være svært at fastholde døgnrytmen, især søvnrytmen. Det har betydning for, hvordan din krop fungerer og sandsynligvis også for dit helbred.

De fleste mennesker "lever et døgn", som er lidt længere end 24 timer, hvis de bliver lukket inde i et rum, hvor de ikke kan se solens lys, ikke kan høre udefrakommende lyde og ikke aner, hvad klokken er. Men 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 du har skiftearbejde er det umuligt at sove og spise på faste tidspunkter. Mønsteret brydes, og kroppens døgnrytmer forskydes.

Et døgn svinger ikke kun mellem, om vi sover eller er vågne. Populært sagt er der områder i hjernen, der regulerer døgnrytmerne og "holder øje med tiden". Vi plejer at kalde denne automatiske regulering for "det indre ur". Generelt kan du ikke selv styre din krops døgnrytmer. Omkring klokken fem om natten har de fleste mennesker svært ved at holde sig vågne.

Følelsen af vågenhed er lav og menneskets reaktionstid er længere. Samtidig er kropstemperaturen på det laveste niveau. Det er derfor, mange bliver kuldskære 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. Døgnrytmerne er også grunden til, at du kun kan sove i kort tid efter en nattevagt. Det er svært at sove længe, når dit indre ur siger, at du skal være vågen.

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 du sover. I løbet af en periode på ca. 90 minutter sover du dybere og dybere. Så vender du tilbage mod overfladen. Desuden vågner du op i ultrakort tid flere gange. Som regel opdager du det ikke. Du drømmer, når søvnen er på det letteste stadium. Søvn bliver mere overfladisk, jo ældre du bliver, og du kan vågne flere gange i løbet af natten.

Skifteholdsarbejdere sover som regel dårligere 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 du er bange for at sove over dig.

For de fleste bliver søvnen kortere, når de sover om dagen, end når de sover om natten. Skifteholdsarbejdere 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 drømmende som søvn om natten.

Der er mindst to grunde til, at du ikke sover så godt om dagen som om natten, også selv om du er træt.

Den ene grund er, at der er mere støj og lys om dagen. Men selv om du får lukket al lyd og alt lys ude, er det stadig ikke så nemt at sove om dagen som om natten.

Af andre grunde kan nævnes kroppens biologi, f.eks. døgnrytmer i kropstemperatur, forhindrer dig i at sove om dagen. Hvis du lægger dig til at sove midt på dagen (omkring kl. 12), kan du ikke forvente mere end et par timers søvn. Så det kan være en god idé også at sove lidt om aftenen, hvis du 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 du udvikler sukkersyge og hjertesygdomme.



Natarbejde og helbred

Mange, der begynder på skifteholdsarbejde, 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 kun der i særlige perioder af skiftet, såsom 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 skifteholdsarbejdere har 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.

Forskningsbaserede anbefalinger for natarbejde

I 2020 udgav det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø sine anbefalinger om natarbejde. Disse er:

- Højst 3 nattevagter i træk
- Mindst 11 timer mellem to vagter
- Højst 9 timers varighed pr. vagt.

Ligeledes anbefales det, at:

- Gravide normalt arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for spontan abort og andre graviditetskomplikationer.

Baggrunden for anbefalingerne var, at forskere fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø samlede sig med førende nordiske forskere inden for arbejdstidsområdet og gennemgik eksisterende videnskabelige undersøgelser. På baggrund af denne gennemgang kom man frem til, at natarbejde kan medføre mindre risiko for ulykker og sandsynligvis mindre risiko for brystkræft, når det tilrettelægges efter ovenstående anbefalinger.

I vurderingen er der inddraget viden om mulige biologiske mekanismer som døgnrytme- og søvnforstyrrelser samt træthed. Den mulige betydning af andre forhold som f.eks. lysforhold eller andre forhold, som kan ændres på arbejdspladsen, eller tiltag, som de ansatte selv kan iværksætte, f.eks. for at forbedre deres mulighed for at sove om dagen, er ikke inddraget.



Dødelighed

Nyere oversigtsstudier viser, at natarbejdere generelt har lidt højere dødelighed end dagarbejdere, det er især dødelighed på baggrund af hjertekarsygdomme og kræft. Det er en meget lille ekstra dødelighed blandt natarbejdere sammenlignet med dagarbejdere, og det kan ikke udelukkes, at det skyldes andre faktorer end de nævnte.

Hjertesygdomme

Oversigtsstudier (studier, som samler flere på området og konkluderer samlet på baggrund af disse), har vist højere risiko for hjertekarsygdomme og højere dødelighed af hjertekarsygdomme blandt skifteholdsarbejdere med nattevagter sammenlignet med dagvagter. Det ser også ud til, at risikoen stiger med antal år, man har arbejdet i skiftehold. Der findes dog danske studier, som ikke finder højere risiko for hjertekarsygdomme ved stigende antal nattevagter. Vi ved ikke, om forskellene i resultater skyldes måden, holddriftsarbejdet er tilrettelagt, eller om det skyldes andre faktorer, f.eks. fri adgang til sundhedsvæsenet og bedre forebyggelse.

Mave- tarmsygdomme

Mange skifteholdsarbejdere oplever på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Det kan være nedsat eller øget appetit og fordøjelsesproblemer. Op mod halvdelen af alle skifteholdsarbejdere med faste og roterende vagter om natten har prøvet det. Det er flere end hos dagarbejdere. Oversigtsstudier viser, at skifteholdsarbejdere med nattevagter har højere risiko for dårlig fordøjelse og mavesår sammenlignet med dagarbejdere. Dog ses ikke sammenhæng til irritabel tyktarm eller forstoppelse. Forskerne ved ikke med sikkerhed, hvorfor skiftearbejde kan give mavesygdomme. Det kan være fordi skifteholdsarbejderen 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 mindre dele. Mængden af enzymer er lavere om natten, hvor skifteholdsarbejdere ofte spiser.

Kræft

En ekspertgruppe under Verdenssundhedsorganisationen (WHO) har konkluderet, at skifteholdsarbejde, der forstyrrer kroppens naturlige døgnrytmer, sandsynligvis kan være kræftfremkaldende. Modsat tidligere, hvor konklusionen udelukkende havde fokus på brystkræft, konkluderer man i den nyeste udgave, at natarbejde sandsynligvis er kræftfremkaldende ift. brystkræft, prostatakræft og tyk- og endetarmskræft. Baggrunden for konklusionerne er studier med 1) begrænset evidens af natarbejde og kræft i bryst, prostata og tyk- og endetarm hos mennesker, 2) tilstrækkelig evidens for at udsættelse for ændringer i den normale lys-mørke cyklus er kræftfremkaldende hos dyr, og 3) stærk evidens i mekanistiske studier af dyr. Skifteholdsarbejde er dog ikke den eneste risikofaktor for kræft. Der er også mange andre forhold, der har indflydelse på, om du har en øget risiko for at få kræft. Det kan være, om du som kvinde fik menstruation tidligt eller sent, din alder ved første barn, hvor mange børn du har, og så kan det også være kemi i arbejdsmiljøet, overvægt, kost og ikke mindst arveligt. Der forskes meget i at finde ud af, om og hvordan skifteholdsarbejde og kræft 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 kræft.

Sukkersyge

Oversigtsstudier viser, at skifteholdsarbejdere har større risiko for at få diabetes 2 end dagarbejdere, særligt blandt skiftarbejdere, som er overvægtige.

Mentalt helbred

Skifteholdsarbejde kan betragtes som en stressfaktor. Mange skifteholdsarbejdere vil opleve symptomer på for lidt søvn med almen utilpashed og hovedpine, men oversigtsstudier på området har yderligere vist, at skiftarbejdere har højere risiko for depressive symptomer og generelt dårligt mentalt helbred sammenlignet med personer, der ikke arbejder i skiftehold.

Graviditet

Nyere danske studier har vist sammenhæng mellem natarbejde og en række graviditetsrelaterede udfald, når man sammenlignede med dagarbejdere. Kroppens mørkehormon, melatonin, spiller muligvis ind ift. graviditeten. Produktionen af melatonin hæmmes af lys, og man udskiller derfor mindre melatonin, når man arbejder om natten. Studier tyder på, at melatonin kan være afgørende for, om man har en uproblematisk og sund graviditet. Gravide med mere end 1 nattevagt pr. uge har øget risiko for ufrivillig abort den efterfølgende uge, gravide med mere end 3 nattevagter i træk har større risiko for at få forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning – og svært overvægtige gravide er særligt udsatte. Gravide med især nattevagter på over 12 timer har større risiko for at melde sig syge uafhængigt af andre faktorer. Men studierne viser også, at 1 nattevagt pr. uge øger sandsynligvis ikke risikoen for ufrivillig abort, og op til 1 nattevagt pr. uge i gennemsnit i de første 20 graviditetsuger øger sandsynligvis heller ikke risikoen for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning, hvis man ikke har mere end 3 nattevagter i træk eller er svært overvægtig.

Hvad siger loven om skifteholdsarbejde?

Der står ikke noget specifikt i arbejdsmiljøloven om helbred og natarbejde. arbejdsmiljøloven har bestemmelser om hviletid og fridøgn, det vil sige 11-timers reglen og et fridøgn om ugen.

Skiftarbejde er ikke mere specifikt reguleret.

EU's arbejdstidsdirektiv er implementeret i Danmark, dels gennem overenskomster, dels gennem lovgivning.



Arbejdstiden er som hovedregel reguleret via de 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 kan undgås, får natarbejderne en ret til regelmæssig gratis helbreds kontrol.

Ulykker

Du har større risiko for ulykker, når du arbejder om aftenen, om natten og tidligt om morgenen, end når du arbejder om dagen. Det skyldes blandt andet træthed som følge af dårlig søvn. Men også at du tvinger kroppen til at være vågen på et tidspunkt, hvor den helst vil sove.

Hvis du ikke får nok god søvn, eller døgnrytmen bliver rykket, kan det betyde, at du bliver træt og søvnig. Det nedsætter din reaktionsevne og din koncentrationsevne.

Derfor kan risikoen for fejl og ulykker stige. Din risiko for ulykker er større, jo længere tid du arbejder i træk.

Husk på, at det ikke kun er, mens du er på arbejde, at din risiko for ulykker er større. Det gælder også efter arbejde, hvis du f.eks. kører i bil hjem.

Forsøg i laboratorier viser, at hvis du har været vågen i 17 til 19 timer i træk, bliver din reaktionsevne ringere. Den svarer til, at du har en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5.

Generelt er skifteholdsarbejdere mere trætte, når de kører til og fra arbejde end ansatte uden skiftarbejde. Du skal også være opmærksom på, at du ikke altid selv kan vurdere, om træthed påvirker din evne til at køre bil.

Fritid

For de fleste mennesker ligger sociale aktiviteter inklusiv kontakt med familien om aftenen eller i weekenden.

Når du ofte eller en gang i mellem 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 deltagere er afhængige af, at du kommer hver gang. Så er det lettere at have interesser, hvor du selv kan bestemme hvor og hvornår de skal finde sted. Det kan være at arbejde i haven eller styrketræning.

Måden, dit holddriftsarbejde er tilrettelagt på, påvirker ikke kun dig, men hele din familie. Hvis du har børn, kan det være, at de skal være stille, når du skal sove om dagen.

Det kan også være, at din partner 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.



Gode råd til forebyggelse af helbredsproblemer

Mennesker er forskellige. Nogle har det godt med skifteholdsarbejde, mens mange oplever forskellige problemer. Mange oplever f.eks., at det bliver sværere at have skifteholdsarbejde, jo ældre de bliver.

Desuden er der noget, der tyder på, at kvinder har flere problemer med skifteholdsarbejde end mænd og, at det betyder noget, om du generelt er et morgenmenneske eller en natteravn.

Selvom du har mange døgn i træk med fast natarbejde, tilpasser din krop sig ikke helt. Du vænner dig altså aldrig helt til det.

Når du har fri, vender du døgnrytmen igen, hvis du ikke sørger for at være vågen om natten og sove om dagen. Følger man de forskningsfaglige anbefalinger for tilrettelæggelsen af natarbejde, så anbefales det at begrænse antallet af nattevagter til højst 3 i træk.

Når du kun arbejder 3 nætter i træk, bliver din krop påvirket mindre end, hvis du har flere nætter i træk. Det er også hurtigere at indhente søvntabet bagefter. Derudover kan du med et hurtigt roterende skift have både friaftener og frinætter på hverdage i alle uger. Det kan gøre det lettere for dig at få det sociale liv til at fungere.

Ulempen er naturligvis, at du 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, at de ikke er helt så trætte og har færre gener end før. Så de får mere ud af de dage, hvor de ikke er på arbejde.

Af sociale grunde kan rådet også gælde vagter om aftenen. Nogle vælger selv det faste natarbejde. De er typisk mere tilfredse med deres arbejdstid end dem, der har skiftende arbejdstider. De fleste mennesker holder fri i weekenden.

Derfor ligger mange sociale aktiviteter også i weekenden. Det er oplagt, at dette forhold skal tages med i overvejelserne, når arbejdstiden skal placeres.

Arbejdstidens tilrettelæggelse

Som det fremgår af de forskningsfaglige anbefalinger for tilrettelæggelse af natarbejde, anbefales det både at nedbringe antallet og længden af nattevagterne – samt at sørge for at have nok tid imellem to vagter. Det kan være fristende at tage 12-timers vagter for at få færre arbejdsdage. Det giver mulighed for flere fridage i træk. Desuden bruger du mindre tid på transport. Men i arbejdet bag de videnskabelige anbefalinger for tilrettelæggelse af natarbejde kan man se, at særligt risikoen for ulykker stiger, når vagter er f.eks. 10 timer sammenlignet med 8 timer lange. Dette skyldes nok især træthed, og din reaktionsevne bliver ringere, jo længere tid du er vågen. Du bliver altså langsommere i dine bevægelser. Her skal man huske, at det ikke kun gælder, når man er på arbejde.

Det gælder også, hvis man f.eks. kører hjem i bil efter en 12-timers vagt. En anden pointe i de lange vagter er også, at du udsættes for eventuelle arbejdsbetingede påvirkninger i længere tid ad gangen.

Et eksempel er, hvis du arbejder med kemiske stoffer, der er underlagt grænseværdier. Så skal du være opmærksom på, at grænseværdierne er fastsat ud fra 8 timers arbejde. Derfor skal de være lavere, hvis du har 12-timers vagter. Nogle kemiske stoffer nedbrydes langsomt. De kan ophobes i kroppen, hvis du kun har fri i 12 timer i stedet for 16 timer mellem to vagter.

Grænserne for støj er også lavet ud fra, at du bliver udsat for støj i 8 timer. Hvis du har tungt fysisk arbejde, har du på samme måde en større belastning i løbet af en 12-timers vagt. Desuden har du kortere tid til at hvile dig og genopbygge muskler og sener. Netop tiden imellem vagter er også relevant at inddrage. I anbefalingerne for tilrettelæggelse af natarbejde kan man se, at risikoen for en ulykke stiger, hvis der er mindre end 11 timer mellem to vagter, og den stiger med yderligere 5 pct. for hver time, der er mindre mellem vagterne. Ift. ulykker kan man se op til 35 pct. højere risiko, hvis man har haft fire nattevagter i træk sammenlignet med den første nattevagt.

Studier af vagter i træk tyder desuden også på, at risikoen for kræft er højere, jo flere nattevagter i træk, man har. Forskningen viser en sammenhæng mellem indflydelse på eget skiftemønster og oplevede helbredsgener. Det vil sige at medarbejdere der har haft indflydelse på deres egen skiftemønster oplever færre gener end medarbejdere der ikke har haft nogen indflydelse.

Kraftigt lys

Der er lavet mange studier, der viser, at du kan skubbe din døgnrytme, hvis du får kraftigt lys om natten. Normalt føler de fleste sig mest aktive og friske om dagen og mest trætte og søvnige om natten på grund af døgnrytmerne. Men det kan man altså ændre. Mange personer, der får kraftigt lys om natten, føler sig mere vågne. Men for andre er der ingen forskel, eller deres motivation falder alligevel tidligt om morgenen.

Forskerne mener, at kraftigt lys virker ved at mindske mængden af mørkehormonet melatonin. Det er stadig usikkert, hvor meget lys du skal have og hvornår for at få den rigtige forskydning af din døgnrytme. Hvis du får lys på det forkerte tidspunkt, kan du risikere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej. Indtil forskerne har fundet ud af det, kan vi ikke generelt

Hvad kan du selv gøre?

Alle, der har haft skifteholdsarbejde i en periode, lærer sig forskellige måder at håndtere problemerne på. Ofte gives disse råd videre til nye kolleger. Men det er alligevel forskelligt fra person til person, hvad der virker. Man må prøve sig frem.

Her er nogle råd, du kan starte med:

Solbriller

Tag mørke solbriller på, når du kører hjem på lyse sommermorgener, så du ikke får for meget lys. Så sover du bedre.



anbefale, at du bruger kraftigt lys til at forskyde din døgnrytme med i forbindelse med korte perioder (2-3 dage) med natarbejde.

Gode søvnvaner

Det er vigtigt for både dit mentale og dit fysiske helbred, at du får nok søvn af god kvalitet. Der er mange grunde til, at det kan være sværere at sove om dagen end om natten. Her er nogle råd om, hvordan du kan komme til at sove bedre:

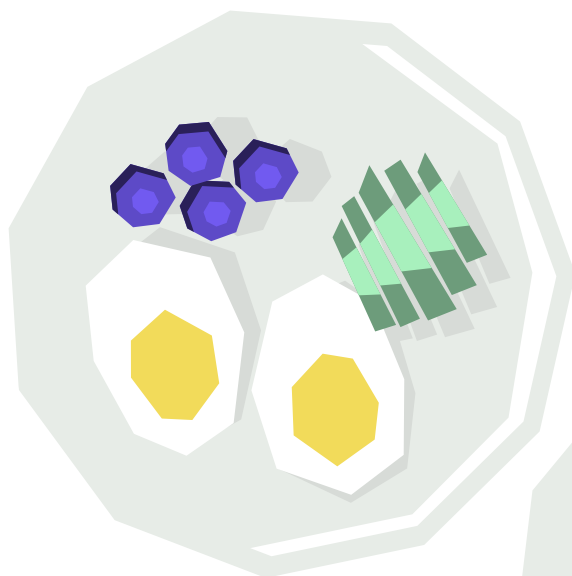
- Gå i seng så tidligt som muligt, hvis du skal sove om dagen. Helst inden kl. 10 om formiddagen. Så bliver dagsøvnen længst.
- Prøv at få mindst 4 timers søvn inden du står op, hvis du sover om dagen mellem to nattevagter. Du kan så eventuelt sove om aftenen, inden du møder i nattevagt.
- En lur på ½ time i løbet af dagen kan give dig energien tilbage, hvis du er træt. Men hvis du sover for længe, kan det være svært at falde i søvn i din hovedsøvn.
- Er der støj i dit soveværelse? Køb ørepropper og se, om det hjælper.
- Du kan købe en afbryder til din dørklokke. Så vækker naboen eller posten dig ikke. Du kan også hænge et skilt på døren.
- Køb mørklægningsgardiner, så dit soveværelse bliver mørkt.
- Et nordvendt soveværelse er oftest mest køligt og mørkt.

- Søvnritualer som tandbørstning, læsning i bog og er med til at få dig til at falde bedre i søvn.
- Hvis blæren er fyldt, vågner du lettere. Det bliver den hurtigere om dagen.
- Brug kun sovemedicin som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sovemedicin, så gør det kun i få dage eller uger eller som en enkelt dosis i særlige situationer.
- Nikotin er en stimulant. Så undgå tobak i timerne inden du går i seng.
- Efter sidste nattevagt er det en god ide at forsøge at vende sit døgn. Det kan du gøre ved at sove 2-3 timer, når du kommer hjem. Undgå at sove om eftermiddagen, og så gå tidligt i seng om aftenen for at få en god nattesøvn.

Sund kost

De fleste skifteholdsarbejdere har på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Hvor slemt det er, kan afhænge af, hvad du spiser. På den anden side påvirker ændringerne i din døgnrytme også din appetit. Mange med natarbejde spiser mange små søde måltider i løbet af natten. Det kan være en måde at komme til at føle sig friskere. Men det er også med til at fylde maven op. Prøv at spise frugt eller mælkeprodukter i stedet for chokolade. Store måltider gør dig søvngig. Så undgå tunge måltider om natten. Prøv med lette måltider f.eks. suppe.

Uanset om du har mange eller få nattevagter i træk, så sørg så vidt muligt for ikke at spise sent på natten. Nogle forskere foreslår, at det sidste måltid skal ligge inden kl. 1 om natten. Desuden er de tidspunkter, du spiser på, med til at fastholde en døgnrytme. Så sørg for at spise mindst et måltid på samme tid hver dag. Generelt foreslår vi, at de, der arbejder om natten, fortrinsvis spiser om dagen på de sædvanlige tidspunkter. Men det kan være rart med en pause i kantinen eller spisestuen på en aften- eller nattevagt.



Tilpas kosten efter din arbejdsrytme og søvnrytme

Efter natarbejde

Let morgenmad, før dagsøvn. Vær mæt, når du lægger dig på puden. Sult forstyrrer søvnen. Det samme gør for meget mad i maven! Hvis du spiser sukkerholdig mad inden du går i seng eller drikker kaffe, stresser du blodsukkerbalancen, hormonerne og dermed din søvnrytme.

Forslag til "morgenmad"

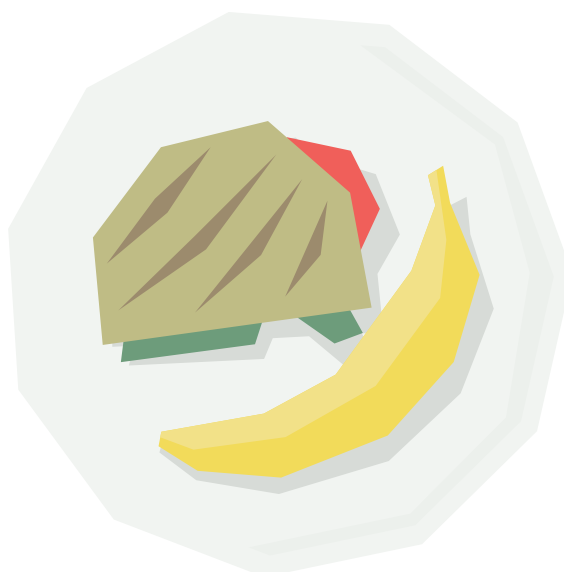
A38 eller et andet syrnet mælkeprodukt med müsli/fiberholdigt morgenmadsdryg eller grovvalsedede havregryn med mælk og et par mandler og et stk. frugt. Kernerugbrød med magert pålæg eller ost, peberfrugt, et kogt æg og en halv grapefrugt. Havregrød på grovvalsedede havregryn med mælk og et stykke frugt.

Efter dagsøvn

Døgnets største måltid bør ligge efter døgnets længste søvn. På det her tidspunkt er det vigtigt at spise et solidt og godt måltid. Nu har din krop brug for at få noget at arbejde med, så du kan opbygge energi til de aktiviteter, du laver i din vågne fritid, og der bliver lagt på lager til den kommende nats arbejde.

Aftensmad

Det næststørste måltid ca. 6 timer efter du er vågnet. Det gælder for dig, der arbejder om natten, som for resten af befolkningen, at aftensmaden bør være let.



Inden natarbejdet begynder

Et lille mellemmåltid. Her er det vigtigt, at måltidet er let: en skål tykmælk med müsli, en grov bolle eller et stykke rugbrød med pålæg.

Inden kl. 02.00

Det mindste måltid ca. 12 timer efter at du er vågnet. Inden kroppens stofskifte går til ro, vil du med fordel kunne spise en portion suppe, et stykke frugt med grovbolle eller et enkelt stykke rugbrød med pålæg.

Mellem kl. 02.00 og 05.00

Efter kl. 02 stopper kroppen med at omdanne mad til energi. Det bedste du kan gøre, er at forsøge at spise let optagelig mad og drikke. Spis fx et stykke frugt, varm grøntsagssuppe, en kop varm kakao, en kop the med fx lakridsrod eller en saft toddy (saftevand med varmt vand).

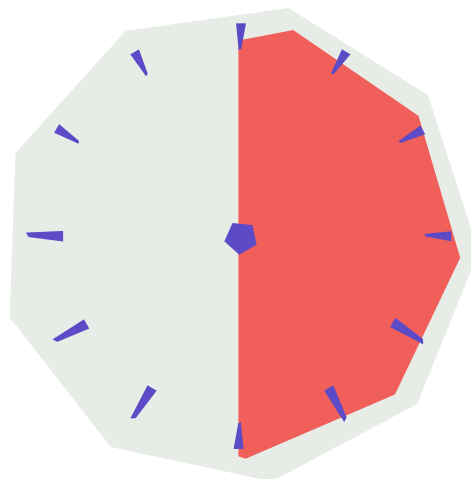
Suppe og varme drikke hjælper dig med at holde varmen, når kropstemperaturen falder.

Undgå kaffe, sodavand og koffeinholdige drikkevarer

Kaffe og sodavand gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Prøv at undgå at drikke kaffe og sodavand sidst på natten, selvom det kan være fristende.

Motion

Motion og frisk luft fremmer kvaliteten af søvn. Jo bedre fysisk form man er i, jo bedre bliver kvaliteten af søvnen. Undlad dog motion umiddelbart inden du skal sove.



En lur inden arbejdet

En lur på et par timer lige inden en vagt kan være en god ide. Det er især vigtigt ved natarbejde. Mange personer, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer inden de starter en nattevagt. Jo længere tid du har været vågen, jo mere søvning bliver du i løbet af vagten. Hvis du sover, skal du sikre, at du sover længe nok (mindst 20-30 minutter). Derudover skal der være tid nok til, at du kan vågne rigtigt, inden du starter på arbejde eller kører til arbejde. Hvile kan ikke erstatte en lang sammenhængende søvn.

Familieliv

At have skifteholdsarbejde kræver megen planlægning. Hæng skifteplanen op, så alle i familien kan se den. Planlæg din fritid, så du prioriterer tid sammen med familien. Brug en video til at optage de TV-udsendelser, du gerne vil se. Så kan I bruge aftenen til at lave andre ting sammen.



Alkohol

Vi anbefaler at du ikke drikker alkohol for at kunne sove. I første omgang kan det være lettere at falde i søvn men alkohol forstyrrer faktisk søvnen. Du sover ikke så tungt, vågner oftere og føler dig ikke så udhvilet. Derfor forringer alkohol søvnen.

Kaffe og andre stimulanser

Kaffe er en relativt mild stimulan, som gør, at du føler dig friskere og mindre træt. Kaffe er samtidig den mest anvendte stimulan i verden. Det er koffein, der er det aktive stof. Det findes også i te og chokolade, og i nogle sodavand så som cola, 7-up og Sprite. I små doser (1-3 kopper kaffe om dagen) gør koffein dig mindre træt, og det er næppe skadeligt. Men i større doser (mere end 4 kopper kaffe om dagen) kan koffein give hovedpine, rystelser, nervøsitet og ikke mindst gøre det svært at sove. For meget kaffe gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Kaffen virker i din krop i 3-4 timer. Derfor kan vi generelt ikke anbefale, at du drikker kaffe, inden du skal sove. Prøv også at undgå kaffe sidst på en nattevagt, selvom det kan være fristende. Det kan ødelægge den efterfølgende søvn.

Undgå at indtage kaffe (og te, cola og chokolade) i mindst 3 timer, inden du skal sove.

Vi kan ikke anbefale, at du bruger andre kemiske stoffer eller medicin for at modvirke effekter af at gå på arbejde. Det gælder både medicin på recept og håndkøbsmedicin.

Sovemedicin

Sovemedicin må betragtes som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sovemedicin, bør det kun være i en kort periode (få dage eller uger) eller som en enkelt dosis i specielle situationer. Der er mange bivirkninger ved det meste sovemedicin, og du bliver nemt afhængig af medicinen.

Det betyder, at når du holder op efter eventuelt at have brugt sovemedicin i længere tid, kan du risikere at sove endnu dårligere i en periode, end du gjorde før du startede. Det varer indtil kroppen har vænnet sig til ikke at få sovemedicin. Derfor kan vi ikke anbefale, at du i dagligdagen bruger sovemedicin på grund af skifteholdsarbejde.

Melatonin

Melatonin er et søvnhormon, som kroppen producerer mere af om natten, og som også fremstilles kemisk.

Nogle forsøg i laboratorier viser, at hvis man spiser melatonin om dagen bliver man søvngig og har nemmere ved at falde i søvn.

Derfor har der været forsket en del 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.

Men der er også problemer. For det første virker melatonin kun svagt som sovemiddel. Desuden ved forskerne ikke præcis, hvor meget melatonin du skal have og hvornår, hvis du vil prøve at forskyde din døgnrytme på grund af skifteholdsarbejde. Hvis du tager melatonin på det forkerte tidspunkt, kan du risikere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej.

Desuden ved forskerne ikke, hvad der sker, hvis du spiser melatonin i lang tid. Du skal altid passe på med at spise hormoner som melatonin. Derfor kan det kun købes på recept i Danmark i helt specielle tilfælde, selvom det i andre lande kan købes uden recept.

Hvis du køber stoffer uden recept, det kan være håndkøbsmedicin eller kosttilskud, kan forskellige mærker have forskellig styrke. Dvs. du kan ikke være sikker på, at en dosis af et mærke svarer til en dosis af et andet mærke. Vi anbefaler ikke, at du bruger melatonin i forbindelse med skiftearbejde.

Graviditet

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



Arbejdsskader og natarbejde

Arbejdsulykker ved natarbejde skal selvfølgelig anmeldes af arbejdsgiver på nøjagtig samme måde som ved dagarbejde.

Arbejdsbetingede lidelser og erhvervsygdomme anmeldes af en læge.

Brystkræft hos kvinder kan anerkendes efter mindst 20 års natarbejde med mindst en ugentlig nattevagt. Når det skal vurderes, om brystkræften skyldes nattevagterne, vil de andre faktorer, som kan give brystkræft først blive vurderet. Se afsnittet om natarbejde og helbred.

Eksempelvis har flykabinepersonale fået anerkendt brystkræft som arbejdsskade, det samme har sundhedspersonale.



Gratis helbreds kontrol

EU's arbejdstidsdirektiv giver ansatte, der arbejder om natten, ret til en gratis helbreds kontrol før påbegyndelsen af natarbejde og derefter mindst hvert tredje år.

Denne ret er implementeret i overenskomsterne eller i tillægsloven "Lov om brug af helbredsoplysninger mv. på arbejdsmarkedet", hvor reglerne præciserer 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:

1. Undersøgelsens formål og art.
2. Undersøgelsens metode.
3. Eventuelle risici, der er forbundet med undersøgelsen.
4. De eventuelle konsekvenser, som undersøgelsens resultater kan få for lønmodtageren.
5. Karakteren af de oplysninger, som kan fremkomme ved undersøgelsen, herunder om størrelsen af risikoen for fremtidig sygdom mv.
6. Betingelserne for videregivelse af oplysninger, jf. §§ 7 og 11.

7. Opfølgning efter undersøgelsen, herunder om underretning af arbejdsgiveren.
8. Hvordan undersøgelsens resultater skal opbevares.
9. Hvor undersøgelsens karakter gør det naturligt – også muligheden for at et undersøgelsesresultat kan indvirke på den undersøgte livsforventning og selvpfattelse."

For natarbejdere, der er beskæftiget i virksomheder omfattet af Industriens Overenskomst, har DI og CO-industri aftalt:

- Særlige bestemmelser for medarbejdere, der udfører natarbejde ud over NFA's anbefalinger.
- Hvordan helbreds kontrollen skal gennemføres i praksis.
- Hvem der kan udføre helbreds kontrollen.

Det samme gælder for en række andre overenskomster på det private område.





CO-industri
www.co-industri.dk
Tlf. 3363 8000



Dansk Industri

Dansk Industri
www.di.dk
Tlf. 3377 3377



Lederne
www.lederne.dk
Tlf. 32 83 32 83



bfa-i.dk

