



Et godt liv med natarbejde

- gode råd til dig der arbejder mens andre sover

Koncern HR, Arbejdsmiljø
Arbejds- og Miljømedicin, Aarhus Universitetshospital



Denne pjece er til dig, der har natarbejde. Pjecen gennemgår de forskellige kendte gener, du kan opleve, når du arbejder om natten. Der er også en række gode råd og anbefalinger, som du kan blive inspireret af. Sidst er der et link, hvor du finder mere viden.

Vi håber du finder god nytte af pjecen, så du kan få dit liv med natarbejde til at fungere så godt som muligt.

Din arbejdstid – din trivsel – dit liv!

Arbejdstidens placering har ikke kun indflydelse på dit arbejdsliv, men hele dit liv. Arbejdstiden har betydning for din trivsel og dit arbejdsmiljø, når du er på arbejde. Arbejdstiden har betydning for din generelle trivsel, dit familieliv og dit sociale liv, når du har fri.

- ☆ Du bør derfor tilstræbe at få stor indflydelse på planlægningen af din vagtplan.

Din døgnrytme

Menneskers døgnrytme er på ca. 24 timer. Den vigtigste årsag til, at vi tilpasser vores døgnrytme til 24 timer, er at vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten. Derudover er vores daglige rutiner, eksempelvis at dyrke motion samt at spise og sove på faste tidspunkter, også med til at tilpasse vores rytme til 24 timer. Når man har skifteholdsarbejde brydes mønsteret og døgnrytmen påvirkes. Vi påvirkes forskelligt af at bryde vores døgnrytme. Nogle oplever en række gener, som påvirker deres trivsel og velbefindende, hvorimod andre ikke påvirkes i nævneværdig grad. Ligeledes er det forskelligt, hvorledes de forskellige vagter opleves i forhold til ens familie- og fritidsliv. For rigtig mange medfører natarbejde dog en række gener umiddelbart i forbindelse med selve vagterne.

Du har selv stor indflydelse

Hvordan du lever dit liv med natarbejde har betydning for, hvordan din krop fungerer og sandsynligvis også for dit helbred. Der er heldigvis en lang række ting, du selv kan gøre for din trivsel, når du har natarbejde.

Da der er stor forskel på, hvordan vi reagerer på at arbejde om natten, er der derfor også stor forskel på, hvilke gode råd der virker. Du må derfor prøve dig frem, for at finde lige præcis den rigtige måde at forme dit liv, når du arbejder imens andre sover.

Typiske gener

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

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.

Gode råd

Søvnvaner

R rigtig mange oplever problemer med søvnen i forbindelse med at have nattevagt. Når vi forsøger at sove om dagen, er vores biologiske ur grundlæggende indstillet på, at vi er vågne og aktive. Derfor bliver vores søvn oftest både kortere og med ringere søvnkvalitet. Der er heldigvis en række faktorer, vi kan justere på for at opnå de bedste betingelser for at stimulere kroppen til at sove – også selvom det er dag.

- ☆ Det er vigtigt for både dit mentale og dit fysiske helbred, at du får søvn af god kvalitet.
- ☆ Brug evt. solbriller, når du skal hjem om morgenen.
- ☆ Gå i seng hurtigst muligt efter du kommer hjem, så bliver dagssøvnen længst.
- ☆ Prøv at få mindst 5 timers søvn, inden du står op. Men helst 6-8 timer.
- ☆ Gennemfør dine normale rutiner – børst tænder, nattøj, læsning, toiletbesøg, det giver dig ro.
- ☆ Undgå at se på skærme inden du skal sove.
- ☆ Sov i et værelse med ro, mørke og en behagelig temperatur. Sæt evt. mørklægningsgardiner op.
- ☆ Sæt telefonen på lydløs. Anvend ørepropper, hvis der er støj.
- ☆ Tag evt. en powernap på 20-30 min i løbet af dagen, det kan give dig energien tilbage, hvis du er træt.
- ☆ Sov evt. 1-2 timer, inden du tager på nattevagt.

- ☆ Undgå koffein- og sukkerholdige drikke- og fødevarer i 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 undgå store måltider før du lægger dig.
- ☆ Nikotin er en stimulant, undgå derfor tobak i timerne inden du går i seng.
- ☆ Undgå alkohol til at falde i søvn på, da det forringer din søvnkvalitet.
- ☆ Brug kun sovemedicin som nødløsning og kun efter aftale med din læge.
- ☆ Sov kun 3-5 timer efter sidste nattevagt, når du skal omstille dig til fredag eller dagvagt. Gå hellere tidligt i seng om aftenen.
- ☆ Tag evt. en powernap i løbet af din nattevagt.

Sund kost

Om natten er vores fordøjelsessystem i ro. Mange oplever derfor mavegener, når de spiser i løbet af natten. På den anden side er det heller ikke hensigtsmæssigt slet ikke at spise i løbet af en vagt. Det er meget individuelt, hvad den enkelte trives med at spise i løbet af natten. Du må derfor prøve dig frem, hvad der passer dig bedst.

- ☆ Fasthold så vidt muligt 3 hovedmåltider om dagen (morgen, middag/eftermiddag og aften), det er med til at fastholde din døgnrytme. Derudover er det fint med små mellemmåltider.
- ☆ Undgå energitunge og sukkerholdige måltider om natten. Spis i stedet lette måltider som eksempelvis, grønt, suppe, knækbrød eller mælkeprodukter.
- ☆ Nogle trives med at spise et let morgenmåltid ved 5 tiden – for dem afhjælper det trætheden på det tidspunkt og giver dem en mere rolig søvn, end hvis de spiser lige inden de skal sove.
- ☆ Drik jævnlige væske, men hold igen i de sidste nattetimer.
- ☆ Spis generelt sundt og varieret.

Motion

At være i god fysisk form er positivt i rigtig mange sammenhænge – også i forhold til natarbejde. Det er tilsyneladende lettere at fungere med skifteholdsarbejde, hvis man er i god form. Jo bedre fysisk form man er i, des bedre søvnkvalitet opnår man. Samtidig sænker det risikoen for udvikling af nogle af de sygdomme, som kan være forbundet med natarbejde.

- ☆ Hold dig i god fysisk form.
- ☆ Få altid masser af frisk luft og dagslys.
- ☆ Undgå hård motion lige inden sovetime.

Familie- og fritidsliv

Natarbejde kan påvirke dine sociale relationer både positivt og negativt. En del vælger at have nattevagter, netop fordi det får familielivet til at fungere. Andre oplever, at det har en negativ indflydelse på deltagelse i foreningsliv, aftenarrangementer eller andre fritidsinteresser.

- ☆ At have skifteholdsarbejde kræver meget planlægning. Forsøg at få så megen indflydelse som muligt på din vagtplan. Der findes flere forskellige systemer, som understøtter medarbejdernes egen indflydelse på vagtplanlægningen.
- ☆ Fortæl venner, familie og børn om dine arbejdstider og hæng vagtplanen op, så hele familien kan se den.
- ☆ Få familien til at forstå vigtigheden af din søvn og at vise hensyn, når du sover. Fortæl dem hvor længe du skal sove.
- ☆ Planlæg din fritid. Det giver overskud, når du ved, hvad du skal hvornår og når tiden sammen med familien prioriteres.

Når du er på nattevagt

Når man arbejder om natten, har man ikke samme årvågenhed, reaktionsevne og mentale overskud som ved dagarbejde. Der er derfor en større risiko for at lave fejl og ulykker. Ligeledes er det vanskeligere at håndtere konflikter og vanskelige opgaver. Det er derfor vigtigt, at I på arbejdspladsen aftaler, hvilke opgaver der ligger om natten. Det kan også være en god idé at aftale, hvilke af disse opgaver der **skal** løses, og hvilke opgaver der **kan** løses om natten.

- ☆ Unødvige fysiske og psykiske arbejdsopgaver bør ikke udføres om natten.
- ☆ Unødvige opgaver, der kræver koncentration, bør ikke udføres om natten.
- ☆ Det er en fordel at være flere på vagt ad gangen. Det giver mulighed for faglig sparring og social trivsel. Det giver desuden bedre mulighed for at tage en powernap.
- ☆ Arbejdsopgaverne skal være klare og svare til dit faglige niveau.

- ☆ Faglig kontakt til - og information fra ledelsen er vigtig.
- ☆ Synlighed om natarbejdernes forhold er vigtig for alle medarbejderne.
- ☆ Et højt informationsniveau styrker det faglige og det sociale.
- ☆ Formaliserede informationskanaler gør det let at finde viden.
- ☆ Natarbejde som fast punkt på P-møder giver synlighed om forholdene om natten.
- ☆ Særskilt opslagstavle til natarbejderne gør det let at udveksle viden og information.
- ☆ Lav evt. en temaside om natarbejdet på afdelingens intranet.

Generelt

- ☆ Det er en generel oplevelse, at det bliver vanskeligere at håndtere natarbejde jo ældre man bliver. Det kan derfor være en fordel at indarbejde aftaler om natarbejde 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 et kort powernap, inden du tager af sted.

Anbefalinger til planlægningen af skiftesystemer og døgnrytmeforstyrrelser:

Der findes ikke et optimalt vagtsystem. Nedenstående anbefalinger skal derfor vægtes indbyrdes for at finde det bedst mulige vagtsystem for den enkelte medarbejder eller afdeling

- ☆ Reducér antallet af nætter i træk: der bør højst være 3 nætter i træk.
- ☆ Undgå korte intervaller mellem 2 vagter – mindst 11 timer mellem hver vagt.
- ☆ Undgå lange vagter – anbefales højst 9 timers varighed pr. vagt.

- ☆ Gravide må højst arbejde en nat pr uge gældende fra senest 14 dage efter arbejdsgiveren gøres bekendt med graviditeten.
- ☆ Kvinder, som er i behandling for brystkræft eller i aktiv kontrol for tilbagefald af sygdommen, rådes til at undgå natarbejde. Kontrolperioden for tilbagefald af sygdom varer ofte 5 år.
- ☆ Begræns udsættelsen for skarpt blå-hvidt lys om natten.
- ☆ Brug evt. powernap på nattevagter.
- ☆ Formindsk fast natarbejde.
- ☆ Planlæg systemet, så det indeholder flest mulige fri-weekends.
- ☆ Tilpas vagtlængden efter arbejdskravene.
- ☆ Overvej kortere nattevagter.
- ☆ Rotér med uret (dagvagt, så aftenvagt og derefter nattevagt).
- ☆ Begynd ikke dagvagten for tidligt (ikke før kl. 06.00 og helst kl. 07.00).
- ☆ Gør tidspunkterne for vagtskifte fleksible, hvis det er muligt.
- ☆ Bevar et regelmæssigt skiftesystem.
- ☆ Tillad mulighed for individuel fleksibilitet.
- ☆ Begræns afvigelser fra det planlagte skiftesystem.
- ☆ Informér i god tid om ændringer i vagtplanen.

Helbreds kontrol

Koncern HR, Arbejdsmiljø tilbyder dels et generelt temamøde om natarbejde og dels en individuel og fortrolig helbreds kontrol.

Temamødet kan arrangeres for både hele enheder eller en eller flere afdelinger eller afsnit. Her gennemgås de forskellige aspekter af det at arbejde om natten, og det er muligt, sammen med dine kolleger og ledelse at drøfte de emner, der er aktuelle for jeres arbejdsplads.

Helbreds kontrollen er et tilbud til alle medarbejdere med en vis mængde af natarbejde. Helbreds kontrollen kan hjælpe dig med at finde ud af, om natarbejde påvirker dit helbred og trivsel. Du får også støtte og vejledning til at forebygge eller mindske gener ved natarbejde.

Få mere information om helbreds kontrol og nat/skifteholds arbejde på Koncern HR, Arbejdsmiljø hjemmeside: www.medarbejder.rm.dk/natarbejde