



yngre læger



JORDEMODERFORENINGEN



Dansk Sygeplejeråd

19. april 2012

Drøft eksperternes anbefalinger om brystkræft og natarbejde

Natarbejde er i store dele af sundhedsvæsnet uundgåeligt, men bør generelt begrænses mest muligt på grund af den helbredsrisiko, natarbejdet indebærer. Det er derudover vigtigt, at medarbejdere og arbejds-givere på områder med natarbejde har viden om, hvordan man minimerer denne helbredsrisiko, så det kan indgå i beslutningerne om arbejdets og arbejdstidens tilrettelæggelse.

12 danske og internationale eksperter har sammenfattet den aktuelle viden om sammenhængen mellem brystkræft og døgnrytmeforstyrrelser. Samtidig har eksperterne udarbejdet anbefalinger til, hvordan døgnrytmeforstyrrelser kan undgås eller minimeres ved natarbejde. På denne baggrund vil Dansk Sygeplejeråd, FOA Fag og Arbejde, Jordemoderforeningen og Yngre Læger sammen opfordre jer til at sætte eksperternes anbefalinger på dagsordenen i Hoved-MED, Virksomhed-MED og Lokal-MED.

I kan således medvirke til at sikre, at anbefalingerne indarbejdes i jeres lokale tilrettelæggelse af arbejdstiden.

Inspiration til jeres drøftelse

Døgnrytmeforstyrrelser har indflydelse på helbredet. Det gælder ikke kun i forhold til brystkræft, men også i forhold til fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes og overvægt. Derfor er det væsentligt, at I drøfter, hvordan natarbejde og gener forbundet med natarbejde kan reduceres på jeres arbejdsplads.

Indflydelse på egen arbejdstidstilrettelæggelse

Det har stor betydning for oplevelsen af sammenhæng mellem arbejds- og privatliv, at medarbejderne har indflydelse på arbejdstidstilrettelæggelsen. Hvis arbejdstidstilrettelæggelsen skal ske med afsæt i ekspert-anbefalinger er det derfor væsentligt, at alle kender disse og har mulighed for at medtænke dem i forbindelse med ønsker til vagtplanlægningen.

Arbejd for at også nyansatte følger anbefalingerne

Drøft muligheden af, at I ved ansættelse af nye medarbejdere stiller krav til, at deres arbejdstid skal tilrettelægges med afsæt i anbefalingerne for at mindske risici ved natarbejde.

Kortlæg hvordan natarbejde tilrettelægges hos jer

Følger I allerede nu anbefalingerne? Er der barrierer på jeres arbejdsplads i forhold til at tilrettelægge med afsæt i anbefalingerne? Bliver anbefalingerne tilsidesat i forbindelse med vagtbytte?

Fritagelse for nattevagt

Hvis en medarbejder har haft brystkræft, anbefaler forskerne at de ikke fremadrettet arbejder om natten. Det samme gælder i øvrigt, såfremt man lider af andre helbredsproblemer, der skyldes natarbejde. Ifølge vores arbejdstidsaftale fra 1999, hvori arbejdsgivere og arbejdstagere har implementeret EU-direktivet om tilrettelæggelse af arbejdstiden, skal "natarbejdere, der lider af helbredsproblemer, der påviseligt skyldes, at de udfører natarbejde, overføres, når det er muligt, til dagarbejde, som passer til dem". Det er en god ide at formulere konkrete procedurer for, hvordan I vil leve op til denne anbefaling, før det bliver aktuelt, så I kan leve op til gældende regler for løn- og ansættelsesforhold.

Helbreds kontrol ved natarbejde

Ansatte, der udfører eller forventer at udføre natarbejde i 300 timer over en periode på 12 måneder, har ret til gratis helbreds kontrol. Vi anbefaler, at I tager en strategisk drøftelse af, hvordan I som arbejdsplads får mest udbytte af denne ret. Det er en god idé at bede om at få en årlig opsamling på de *generelle* problemer, der dukker op i forbindelse med de individuelle fortrolige helbredssamtaler. Det er en god måde at få tips til, hvordan arbejdspladsen kan forebygge eventuelle problemer i forbindelse med natarbejde. Dette er bl.a. vigtigt, for at erfaringerne fra helbreds kontrollerne også kan komme kollegaer, der kun har natarbejde en gang imellem, til gode.

Forskerne har følgende anbefalinger til kvinder med natarbejde:

- Hurtigt roterende skift med blot 1-2 på hinanden følgende døgn med nattevagter. Det resulterer i en mindre grad af døgnrytmeforstyrrelse end langsomt roterende skift (3 eller flere på hinanden følgende nattevagter)
- Fremadrullende skifteholdsarbejde (fra dag til aften, fra aften til nat, fra nat til dag etc.) giver mindre døgnrytmeforstyrrelse end baglænsrullende skift.
- En reduktion af lysstyrken i arbejdslokalet kan muligvis reducere døgnrytmeforstyrrelserne, men eksperterne vurderer, at en sådan ordning næppe er praktisk gennemførlig blandt andet med henvisning til en samtidig reduceret sikkerhed i arbejdet.

Eksperternes øvrige bud på, hvad der kan gøres, og hvad man skal lade være med at gøre, er:

- Ekspertgruppen fraråder på nuværende tidspunkt at indføre tidligere og mere intensiv mammografiscreening for kvinder med natarbejde. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder mellem 50 og 69 år deltager i tilbuddet om mammografiscreening hvert andet år.
- Lys om natten hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin. En relativ mangel på melatonin formodes at spille en rolle for de negative helbredseffekter af natarbejde. Melatontilskud i tabletform kan i fremtiden vise sig at få en plads i forebyggelsen af brystkræft hos kvinder med natarbejde, men mere forskning er nødvendig, før der på et oplyst grundlag kan tages en beslutning.
- Kvinder, som har overstået brystkræftbehandling, rådes til at undgå natarbejde, fordi resultater fra dyreforsøg sammenstemmende viser, at melatoninmangel accelererer væksten af en svulst.