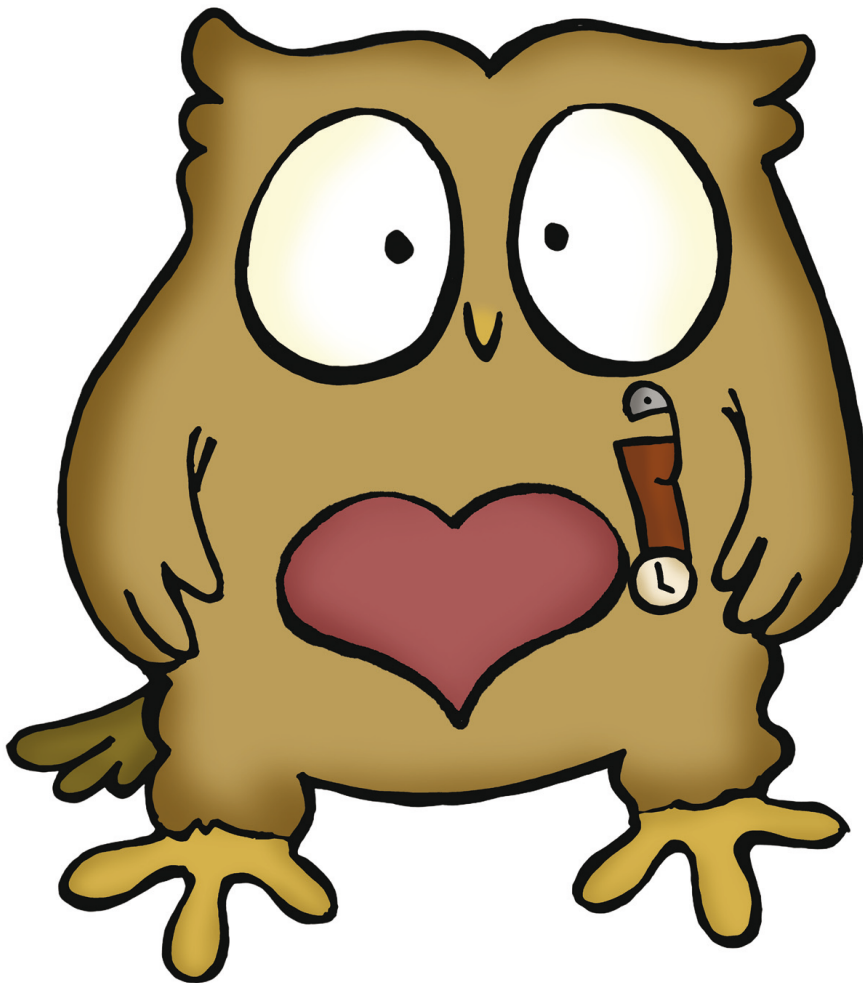


# Natarbejde

- hvad gør det ved dig og hvad gør du ved det?



BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET  
Social & Sundhed

# Fokus på natarbejde – hvorfor nu det?

Arbejder du om natten – fast eller på skiftende vagter? Så er du én af op mod 100.000 ansatte på danske sygehuse, i botilbud og i kommunale ældreplejer, som har natarbejde som et vilkår i ansættelsen.

Måske er du en af dem, der trives rigtig godt med at arbejde om natten og nyder friheden og den relative ro på vagten. Måske oplever du nattevagterne som noget, der bare skal overstås, før du igen kan føle dig som et helt menneske. I begge tilfælde er der grund til at være opmærksom på, hvad arbejde om natten gør ved dig og din krop. Derved kan du bedre tage højde for de gener og sundhedsrisici, der kan være forbundet med natarbejde.

På din arbejdsplads må I i fællesskab skabe de bedst mulige rammer for arbejdet om natten. Det er vigtigt for også fremover at kunne få vagterne om natten dækket af kvalificerede medarbejdere.

TID-skrift er udgivet af:



Arbejds miljøsekretariatet  
Studiestræde 3, 2. sal  
1455 København K  
Juni 2007

**Tekst:** TeamArbejdsliv Aps  
**Tegninger:** Tegnefabrikken  
**Dtp og sats:** Lynx//Vermø  
**Tryk:** Schultz  
**ISBN:** 978-87-90998-63-9  
**Oplagstal:** 11.000

**Styregruppen bag TID-skriftet består af repræsentanter for:** BUPL, Dadl, Dansk Sygeplejeråd, Danske Bioanalytikere, Danske Regioner, FOA - Fag og Arbejde, KL, Socialpædagogernes Landsforbund og 3F.

**Projektleder:** Lise Keller 20906812, lke@3bar.dk

En rammeaftale om decentrale arbejdstidsaftaler gør det muligt for parterne lokalt på arbejdspladsen at aftale arbejdstider, som tilgodeser arbejdspladsens og medarbejderens behov. Rammeaftalen findes på [www.personale-web.dk](http://www.personale-web.dk) under emnet arbejdstid.

## Fokus på arbejdstid og arbejdsmiljø

Du sidder med det andet nummer af **TID-skrift**, som sætter arbejdstid i social- og sundhedssektoren på dagsordenen. Fokus i dette nummer er på **natarbejde** - hvad natarbejde gør ved dig, og hvad du og din arbejdsplads kan gøre, for at arbejdet om natten bliver så sundt og godt som muligt. Sammen med TID-skrift finder du nogle balanc kort og et "ur". Brug balanc kortene til at få en dialog på arbejdspladsen om natarbejdet hos jer. Og brug uret som en sjov måde at holde fokus på det, du selv kan gøre for din sundhed og dit velbefindende i løbet af en nattevagt.

Første nummer af TID-skrift, som handlede om **balancen mellem arbejdstid og fritid**, blev sendt ud i marts 2007.

Tredje og sidste nummer udsendes til oktober og handler om **balancen mellem de enkelte medarbejderes behov og arbejdspladsens behov og muligheder**.

I oktober-november afholdes en temadag i din region. Du kan tilmelde dig temadagen ved at udfylde tilmeldingsblanketten i pakken eller ved at gå ind på [www.arbejds miljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejds miljoweb.dk/arbejdstid), hvor alt materialet fra denne og den tidligere udsendelse findes.

### Du kan downloade materialet og finde mere information her:

- [www.arbejds miljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejds miljoweb.dk/arbejdstid) og [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)
- [www.personale-web.dk](http://www.personale-web.dk) - under emnet arbejdstid

# Nattevagter

## - fordele og ulemper

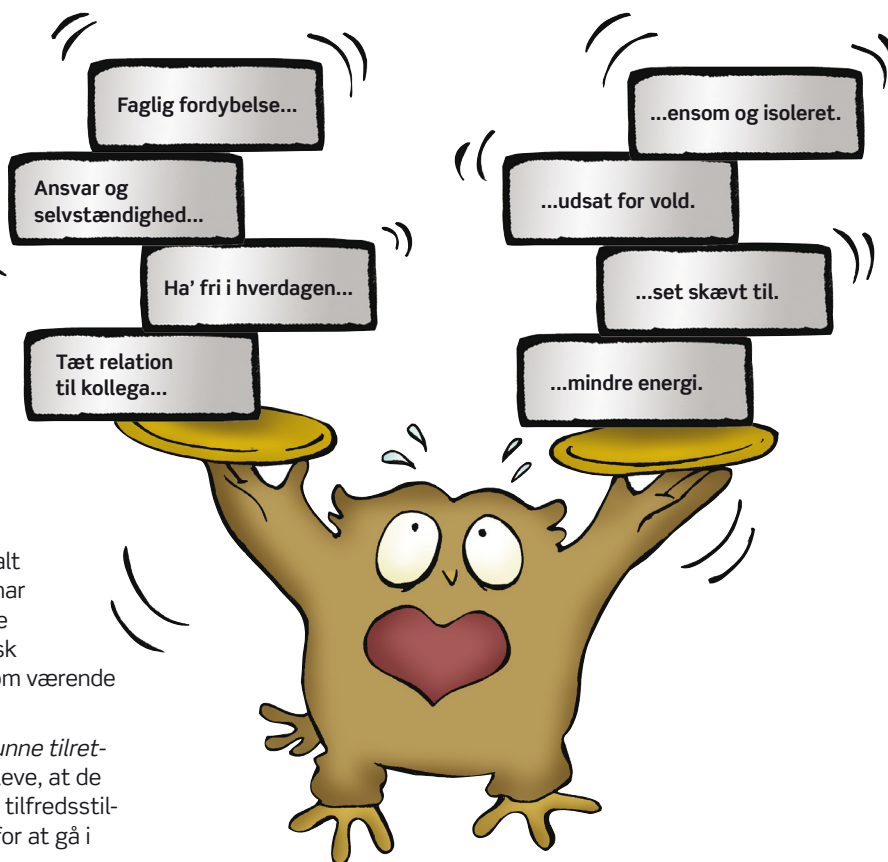
Nattevagter opleves forskelligt alt efter om du har fast natarbejde eller har skiftende vagter. Nattevagternes indhold vil variere alt efter om du er ansat på et sygehus, i ældreplejen eller på et bosted. Alligevel er der nogle generelle fordele og ulemper ved at arbejde i nattevagt.

### Fordele ved at arbejde om natten:

- *Der er en anden ro på nattevagterne. Du vil normalt arbejde sammen med få eller ingen kolleger. Det har du det måske godt med. Der er færre forstyrrende aktiviteter som telefonopkald, stuegang mv. Fysisk belastning (fx løft) og stress opleves af nogen som værende mindre på nattevagten*
- *Du har en større mulighed for selvstændigt at kunne tilrettelægge arbejdet om natten. Nogle vil derfor opleve, at de har et større ansvar og kan opnå en større faglig tilfredsstillelse om natten, hvor der fx kan være mulighed for at gå i dybden med at læse journaler og lignende*
- *Et tillæg for natarbejde gør, at du skal arbejde mindre tid for at tjene det samme*
- *Socialt kan det være en fordel at have nattevagter. Du har bedre mulighed for at komme tættere ind på dine kolleger, når I er færre og roen er relativt større*
- *Nattevagterne giver mulighed for at have fri og ordne praktiske ting i hverdagen og for at være hjemme, når familien er det*

### Det er dog ikke alle der finder sig lige godt med natarbejdet:

- *Som nattevagt kan du også føle dig ensom og isoleret. Du arbejder måske alene eller kun sammen med en enkelt kollega i din nattevagt. Ledelsen er sjældent – eller aldrig – til stede i nattevagten. Oplysninger når derfor ikke altid frem til jer, som arbejder om natten*



- *Som nattevagt kan du føle dig særlig udsat i forhold til fx vold. Beboerne reagerer anderledes om natten og det kan være en udfordring, hvis du står alene med ansvaret*
- *Som nattevagt kan du opleve, at kollegaer fra andre vagthold kigger skævt til dig og mener, at dine penge er "let-tjente". Måske forventer de, at du kan ordne de "kedelige" opgaver som fx rengøring og lignende, som de ikke har nået i løbet af dagen eller aftenen.*
- *I perioder med nattevagter har du nok mindre energi og overskud til aktiviteter mv.*
- *Natarbejdet kan også give forskellige helbredsmæssige problemer*

# Kroppens reaktion på natarbejde

Har du problemer med søvnen i forlængelse af dit arbejde om natten? Så er du ikke den eneste. To ud af tre natarbejdere klager over søvnproblemer. Det skyldes at søvn om dagen hverken er så lang (ca. 2 timer mindre) eller så god som søvnen om natten. Det er der både sociale og biologiske forklaringer på.

Om dagen vil du være udsat for mere støj og lys end om natten. Din krops biologiske ur vil imidlertid også forhindre dig i at sove. De fleste menneskers hormoner og kropstemperatur er tilpasset kroppens "naturlige" døgnrytme, dvs. at du sover om natten og spiser på ret faste tidspunkter om dagen. Og det er denne døgnrytme, der forringer din søvn om dagen. Det er også kroppens naturlige døgnrytme der gør, at du og dine kollegaer vil have svært ved at holde jer vågne efter kl. 5 og typisk vil blive kuldske ved 4-5 tiden.

Din krop vænner sig derfor aldrig helt til at være på nattevagt, og undersøgelser har vist at arbejde om natten er belastende for din krop.

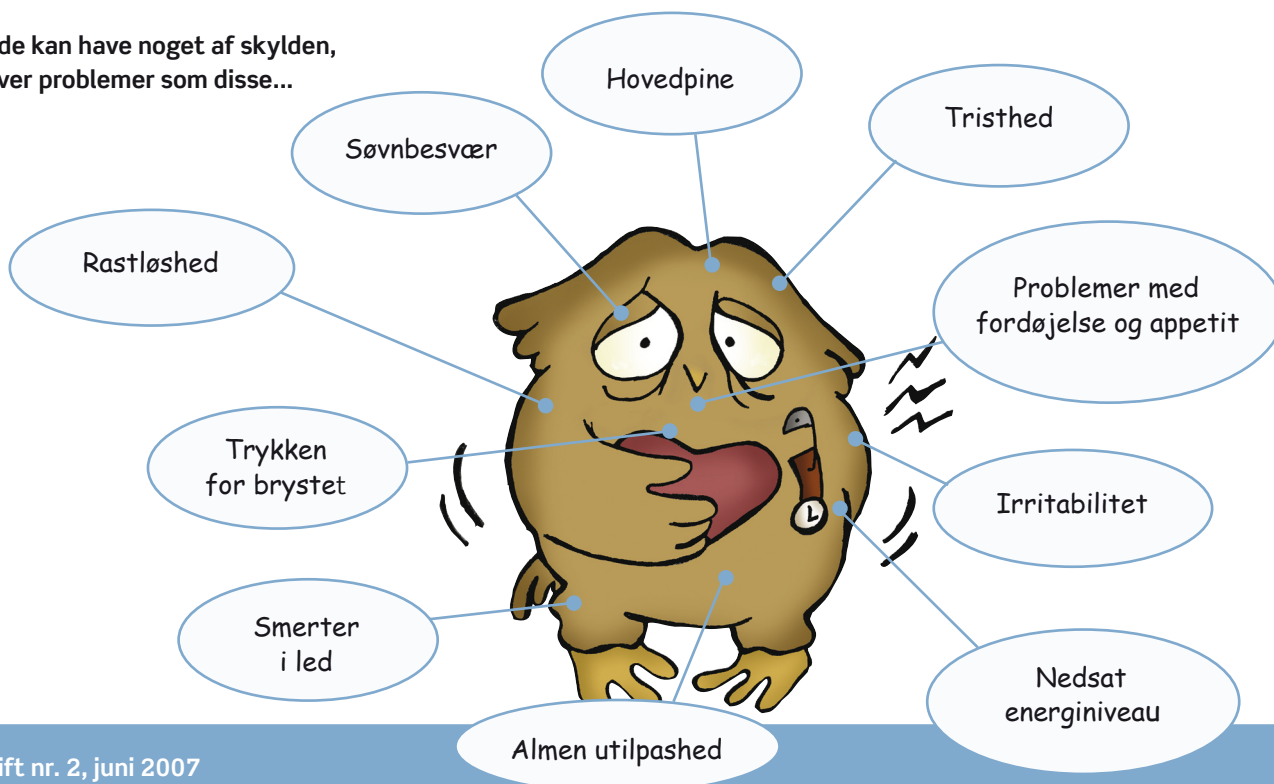
## Helbredsmæssigt anbefaler forskningen at:

- Formindske forekomsten af natarbejde
- Formindske fast natarbejde
- Reducere antallet af nattevagter til maks. 2-4 i træk
- Overvej kortere nattevagter

Læs mere om anbefalingerne:

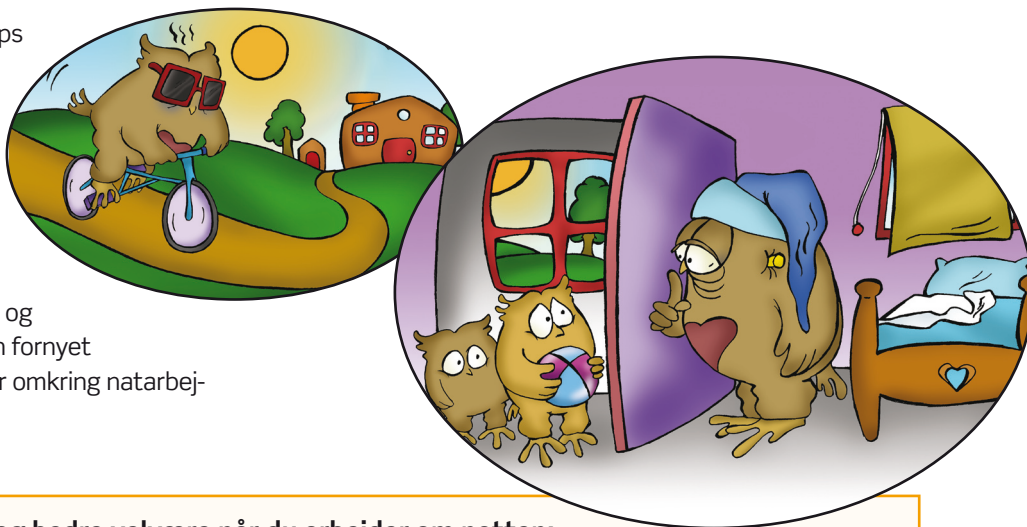
[www.arbejdsmiljoweb.dk/upload/arbejdstid\\_001.pdf](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/upload/arbejdstid_001.pdf)

Dit natarbejde kan have noget af skylden, hvis du oplever problemer som disse...



# Bedre søvn og en sundere nattevagt - hvad kan du selv gøre?

Du ikke har direkte indflydelse på din krops døgnrytme. Alligevel er der en række ting, du kan gøre for at mindske de gener, der er forbundet med natarbejdet. Søvnmangel, fordøjelsesproblemer, hovedpine mv. og humørsvingninger vil ofte følges ad og påvirke dig selv og dine omgivelser. Der er derfor stor sandsynlighed for, at du både fysisk og socialt kan få det bedre, hvis du retter en fornyet og kritisk opmærksomhed på dine rutiner omkring natarbejdet.



## Gode råd til at få en bedre søvn og bedre velvære når du arbejder om natten:

### Generelt

- For nattevagter er det særligt vigtigt at spise fiberholdig kost og drikke 1½ l vand dagligt - det sætter fordøjelsen i gang
- Fasthold helst de 3 hovedmåltider om dagen
- Vær med til at lægge din vagtplan hvis du har mulighed for det
- Fortæl venner og familie om din vagtplan i god tid, så I kan ses, når du har tid
- Dyrk motion
- Undgå alkohol, nikotin og sovemedicin - det forstyrrer din naturlige søvn

### Før nattevagten

- Det kan hjælpe, at du sover 1-2 timer inden, du tager på arbejde

### I løbet af nattevagten

- Undgå kaffe, te og sukkerholdige drikke efter kl. 4
- Spis flere små mellemmåltider fx brød, grønt, frugt, suppe og mælk

- Tag så vidt muligt en powernap - 20-30 minutters hvile eller søvn (gerne ved 4-tiden)

### Efter

- Brug solbriller, hvis det er lyst, når du kører hjem
- Gør de samme ting hver gang du kommer hjem fra arbejde - rutine giver ro
- Gå i seng så hurtigt som muligt, når du kommer hjem fra nattevagten
- Tis af inden du lægger dig til at sove
- Sov i et værelse med ro, mørke og en behagelig temperatur - brug ørepropper, dørklokkeafbryder, telefonsvarer og mørklægningsgardiner eller sovebriller
- Bevar dine søvnrutiner - bog, nattøj mv.
- Sov mindst 4 timer - 6-7 anbefales
- Sig til familien hvor længe du skal sove, så de kan tage hensyn
- Undgå store måltider før sovetid
- En lur på en ½ time kan give dig energien tilbage i løbet af dagen

# Hvad kan arbejdspladsen gøre for at forbedre natarbejdet?

## En god nattevagt er et fælles ansvar

Det er ikke kun dig, der har ansvaret for at gøre natarbejdet mindre belastende – det er et fælles ansvar for arbejdspladsen. For arbejdspladsen er der både kortsigtede og mere langsigtede grunde til at sikre et sundere natarbejde til dig og dine kolleger. Et sundere natarbejde gavner jeres sundhedsmæssige, psykiske og sociale situation. Glade og sunde medarbejdere gør det nemmere at fastholde og rekruttere nye medarbejdere til nattevagterne.

## Vagtplanen er vigtig

En vagtplan, der tager højde for de helbredsmæssige anbefalinger, er en hjørnesten i forsøget på at skabe et sundere natarbejde.

Som planlægger må man derfor tænke kreativt, hvis både en "sund" planlægning, driftsmæssige krav og medarbejdernes indflydelsesmulighed skal sikres.

Vagtplanen må – indenfor opgaveløsningens rammer - tilpasses medarbejdernes individuelle behov og ønsker. Der

vil altid være nogen, der vil trives bedre med nattevagter end andre.

For medarbejderne er forudsigelighed meget vigtig. Ved man i god tid, at man skal på arbejde om natten, opleves belastningen mindre.

## Tag helbredsmæssige hensyn

Hvis man i planlægningen tager højde for anbefalingerne, kan det betyde, at flere medarbejdere vil trives med at tage nattevagter.

De helbredsmæssige anbefalinger udfordrer den udbredte 7-7 model - med 7 nætters arbejde og 7 døgn fri. Arbejdspladsen kan overveje om dette rul er den mest hensigtsmæssige måde at organisere natarbejdet på. Modstand mod nye vagtplaner kan skyldes, at man har kørt med det samme rul i mange år og føler sig tryk ved det.

En mere "sundhedsbaseret" model må tage højde for, at nogle medarbejdere helst kun vil arbejde om natten. Der skal også vises særlige hensyn til gravide og ældre medarbejdere.

### Færre nattevagter i træk - en succes på trods af medarbejdernes skepsis

På børneafsnit 301 på Ålborg Sygehus besluttede man i 2001 at gennemføre et forsøg med, at man maks. måtte have 3-4 nattevagter i træk. Medarbejderne var skeptiske. Hvordan kunne det være bedre for kroppen at dele nattevagterne op i mindre portioner end at overstå dem på engang? Nu er der imidlertid ingen, der ønsker at vende tilbage til de gamle 7-7 vagter.

### Ny vagtfordeling højnede det faglige niveau på Tinghøj

For at bruge og udvikle kompetencerne bedre, skal alle medarbejdere på Center for socialpsykiatri Tinghøj arbejde dag og aften eller dag og nat. Det sikrer, at medarbejderne har et helhedssyn på brugerne, og at alle kan løse relationelle opgaver i forhold til dem. Begge dele er vigtigt i det ofte hårde arbejde med centrets psykiatriske brugere. I starten var der modstand mod ordningen, og medarbejdere, som tidligere havde faste aften- eller nattevagter, var utilfredse med de nye arbejdstider. I dag giver arbejdstiderne ingen problemer og mange medarbejdere oplever, at de har løftet sig fagligt.

## Ledelsen må vise vejen

En god nattevagt afhænger både af, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø for nattevagterne og af at der er gode fysiske rammer om natarbejdet.

Ledelsen på arbejdspladsen kan gøre meget for at gøre nattevagten god

- Sikre en god kommunikation: opdatere nattevagterne om relevante forhold og sørge for en fornuftig overlevering mellem vagtskiftene
  - Være lydhør og synlig fx ved at lederen tager en nattevagt engang imellem
  - Skabe forståelse og respekt omkring natarbejdet blandt kollegerne: Imødegå rygter ved at oplyse dag- og aftenvagterne om nattevagternes særlige vilkår (eksempelvis anderledes reagerende patienter eller beboere og kroppens behov for mere ro om natten)
  - Sikre at der ikke lægges for mange opgaver over på nattevagten
- Sikre en normal belysning om natten
  - Sørge for at der ikke spares på varmen om natten
  - Sørge for tid til spisepauser og at der er ordentlig mad, herunder frugt
  - Anbefale og legalisere en powernap i løbet af vagten – og sørge for gode forhold til afviklingen af den (en sovestol el lign.)
  - Sætte fokus på natarbejdet i APV'en og ved medarbejderudviklingssamtaler (MUS)



### Helbredsundersøgelser

Forskning peger på, at arbejde om natten kan øge risikoen for hjerte/karsygdomme, mavesår, kræft (brystkræft og tarmkræft), diabetes (sukkersyge), sen abort eller dødfødsel, tidlig fødsel og forlænget ventetid til graviditet.

Bl.a. denne viden har ført til, at medarbejdere er berettiget til en gratis helbreds kontrol, når de udfører eller forventer at skulle udføre natarbejde i 300 timer over en periode på 12 måneder. Arbejdspladsen skal tilbyde helbreds kontrollen inden natarbejdet starter og herefter minimum hvert tredje år. Det er frivilligt, om man som ansat ønsker at tage imod tilbuddet. Tillids- og sikkerhedsrepræsentanter kan sammen med ledelsen fastlægge, hvordan undersøgelserne skal gennemføres på arbejdspladsen.

*Erfaringer og gode råd kan findes via følgende links:*

- DSR's hjemmeside: [http://www.dsr.dk/dsr/upload/3/0/96/Vejledning\\_vedr\\_helbreds kontrol\\_ved\\_natarbejde.pdf](http://www.dsr.dk/dsr/upload/3/0/96/Vejledning_vedr_helbreds kontrol_ved_natarbejde.pdf)
- FOA's hjemmeside: <http://www.foa.dk/graphics/pjecer/Arbejds miljoe-M/Helbreds kontrol.pdf>
- 3F's hjemmeside: [http://shop.3f.dk/catalog/documents/3Fskiftehold\\_natarbejde.pdf](http://shop.3f.dk/catalog/documents/3Fskiftehold_natarbejde.pdf)
- Arbejdstilsynet: [www.at.dk](http://www.at.dk)
- Region Hovedstaden: [www.arbejds miljoe teamet.fa.dk](http://www.arbejds miljoe teamet.fa.dk)

# En god nattevagt

- et fælles ansvar for arbejdspladsen!

- Hvornår har I sidst diskuteret nattevagternes særlige arbejdsvilkår?
- Hvordan er kommunikationen mellem dag, aften og nattevagterne hos jer?
- Hvornår og hvordan orienterer du som leder nattevagterne om, hvad der foregår i huset?
- Har I nogensinde sat spørgsmålstegn ved, om 7-7 modellen er den bedste for nattevagterne?
- Hvordan bruger I helbredsundersøgelserne af nattevagter?
- Måske er det tid til at skabe en bedre nattevagt?



## Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed

Arbejdsgivere og arbejdstagere på social- og sundhedsområdet samarbejder om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk. Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven og er formaliseret i Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed. Branchearbejdsmiljørådet kortlægger branchens særlige arbejdsmiljøproblemer og hjælper arbejdspladserne med at løse dem ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale samt holde temamøder og konferencer. I Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed deltager repræsentanter for KL, Danske Regioner, AC, Kost & Ernæringsforbundet, Dansk Sygeplejeråd, Danske Fysioterapeuter, BUPL, FOA - Fag og Arbejde, Socialpædagogernes Landsforbund og 3F.

TID-skrift og andre materialer kan købes i arbejdsmiljøbutikken tlf. 39165230 [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

Pris 25,- kr. pr. pakke  
Varenummer 152059

Hent PDF-versionen af denne publikation og de andre materialer på [www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid)

## HUSK det nu er tid at tilmelde dig

### Temadagen

### "Arbejdstid og arbejdsmiljø – balance og sammenhæng", som afholdes:

Mandag den 29. oktober i Køge

Torsdag den 1. november i København

Tirsdag den 6. november i Dronningelund

Onsdag den 7. november i Skanderborg

Torsdag den 8. november i Haderslev

Alle dage fra kl. 10-16

Hør hvad den nyeste forskning siger om natarbejde og om balancen mellem arbejdstid og fritid. Og diskuter jeres egne spørgsmål og erfaringer med andre arbejdspladser i en seminarform, hvor det er jer, der sætter dagsordenen!

**Brug tilmeldingsblanketten i pakken eller tilmeld dig på [www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid)**

Tilmeldingsfristen er 15. august.