

Gode råd ved planlægning af natarbejde

- hvad kan arbejdspladsen gøre?



REGION NORDJYLLAND

n

Natarbejde

- hvad kan arbejdspladsen gøre?

Mennesker er forskellige. Nogle har det godt med skiftarbejde - andre oplever forskellige gener i deres fysiske, psykiske eller sociale liv.

Der forskes meget i, hvordan skiftarbejde kan tilrettelægges, så det belaster medarbejderen mindst muligt.

I denne pjece er der beskrevet en række anbefalinger og problemstillinger, som er vigtige at drøfte og tage højde for på arbejdspladsen.

Planlægning af skiftarbejde

Det kan give betydelige fysiske, psykiske og sociale gener, hvis man helt eller delvist arbejder udenfor normal daglig arbejdstid.

Det gælder for:

- Roterende vagtsystemer
- Fast natarbejde
- Irregulære arbejdstider
- Udvidet arbejdstid (eks: 12-timers vagter)

Mange oplever, at det bliver sværere at have skiftarbejde, jo ældre man bliver.

Noget tyder på, at kvinder har flere problemer med skiftearbejde end mænd. Noget tyder også på at A-mennesker generelt har større gene ved natarbejde, end B-mennesker. Livsfase og livsvilkår hos den enkelte medarbejder, har også indflydelse på trivsel og oplevelsen af belastning ved natarbejde.

Der er derfor god grund til at man på arbejdspladsen drøfter, hvordan medarbejderne trives med de gældende arbejdstidsplaner.

Der findes ikke én rigtig måde at planlægge skiftarbejde på. Der er mange muligheder, men det vigtigste er, at medarbejderne oplever at have indflydelse på udviklingen af arbejdstidsplanerne.

Gode råd til planlægning af skiftarbejde

- Formindsk forekomsten af natarbejde, mest muligt
- Begræns fast natarbejde
- Reducér antallet af nattevagter til højst 2-4 i træk
- Overvej kortere nattevagter
- Overvej fleksibelt vagtskifte – eks. skæve vagter ved højt belastede tidsrum

- Begynd ikke morgenvagten for tidligt
- Undgå lange vagter; 12 timer eller mere
- Undgå korte intervaller mellem to vagter
- Sørg for flest mulige fri-weekender
- Tilpas vagtlængden til arbejdskravene
- Rotér med uret: dag-> aften-> nat
- Begræns afvigelser og informér i god tid om ændringer
- Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet i vagtplanen



Nogle af rådene står i modsætning til hinanden. Det er derfor vigtigt at tage udgangspunkt i de lokale behov, der hersker på den enkelte arbejdsplads.

Powernapping

Undersøgelser viser, at der kan være store fordele ved at tage en uforstyrret lur i løbet af en nattevagt. Mange føler sig efterfølgende mere vågne, og laver færre fejl. Desuden tyder det på, at forskydningen af døgnrytmen bliver mindre.

Til gengæld kan nogle opleve, at de har svært ved at vågne efter powernapping, at de umiddelbart efter bliver i dårligt humør eller efterfølgende sover dårligere. Det er vigtigt at prøve sig frem, men endnu vigtigere at overholde anbefalingerne til en god powernap. Anbefalingerne er beskrevet i Den elektroniske Arbejds miljøhåndbog på www.personalenet.rm.dk.

Lys og varme

Mange mennesker, der udsættes for lys om natten, føler sig mere vågne. God belysning er også med til at nedsætte antallet af arbejdsulykker om natten.

Desværre viser forskningen også en mulig sammenhæng mellem påvirkning af lys om natten og udvikling af bestemte kræftformer. Generel orienteringslys, suppleret med spotbelysning ved arbejdsstedet kan være en løsning, afhængig af arbejdspladsens funktion og fysiske indretning.

Om natten sænkes menneskets legemstemperatur en smule, og mange oplever at blive kuldske sidst på natten. Det er derfor uhensigtsmæssigt at skrue ned for varmen på arbejdspladsen om natten.

Natarbejde og kræft

I Den elektroniske Arbejdsmiljøhåndbog på www.Personalenet.rn.dk kan du få nyeste viden om sammenhæng mellem natarbejde og visse kræftformer. Her kan man ligeledes se hvilke forholdsregler der gælder for medarbejder og leder, hvis en medarbejder med natarbejde får eller har haft brystkræft.

Vil du vide mere?

I Den elektroniske Arbejdsmiljøhåndbog på PersonaleNet findes der mere information om natarbejde. Her kan du ligeledes hente spørgeskema, informationsfolder om helbredssamtale samt pjecen ”Gode råd ved natarbejde – hvad kan du selv gøre?”

Region Nordjylland
Koncern HR
Forhandling og Arbejdsmiljø
Niels Bohrs Vej 30
9220 Aalborg Ø
Tlf: 2215 5739
e-mail: inbo@rn.dk

Illustrationer: Mette Daugaard Hansen

April 2013



REGION NORDJYLLAND