



Et godt liv med natarbejde

- gode råd til dig der arbejder mens andre sover

Koncern HR, Arbejdsmiljø og Ledelse
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. En vigtig 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, f.eks. 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 mønstret 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 helbredsamtale.

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 ofte 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.
- ☆ Sov evt. 1-2 timer, inden du tager på nattevagt.
- ☆ Tag evt. en powernap i løbet af din nattevagt.
- ☆ Undgå koffeinholdige drikke- og fødevarer i mindst 3 timer inden du skal sove.
- ☆ Undgå at drikke de sidste par timer inden du skal sove.
- ☆ Brug evt. solbriller, når du skal hjem om morgenen.
- ☆ Gå i seng hurtigst muligt efter du kommer hjem, så bliver dagssøvnen længst.
- ☆ Gå ikke sulten i seng, men undgå store måltider før du lægger dig.
- ☆ Undgå alkohol og nikotin inden søvn, da det forringer din søvnkvalitet.
- ☆ Undgå at se på skærme inden du skal sove.

- ☆ Gør dine daglige ritualer - fx børst tænder, nattøj, læsning, toiletbesøg, det giver dig ro.
- ☆ Sov i et værelse med ro, mørke og en behagelig temperatur. Sæt evt. mørklægningsgardiner op eller anvend sovemaske.
- ☆ Skab ro - sæt telefonen på lydløs. Anvend ørepropper, hvis der er støj.
- ☆ Prøv at få mindst 5 timers søvn, inden du står op. Men helst 6-8 timer.
- ☆ Sov kun 3-5 timer efter sidste nattevagt, når du skal omstille dig til fridag eller dagvagt. Gå hellere tidligt i seng om aftenen.
- ☆ Sørg så vidt muligt for at få dagslys efter du har sovet.
- ☆ Brug kun sovemedicin som nødløsning og kun efter aftale med din læge.
- ☆ Tag evt. en powernap på 10-20 min i løbet af dagen, det kan give dig energien tilbage, hvis du er træt.

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 f.eks. frugt, 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 natte timer.
- ☆ 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 skiftarbejde, 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 en række 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 sovetid.

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 skiftarbejde 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 komplekse 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.

- ☆ Fysisk og psykisk belastende arbejdsopgaver bør kun foregå i dagvagterne.
- ☆ Opgaver der kræver stor koncentration, bør ikke udføres om natten, da der er større risiko for at lave fejl 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 skift/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.
- ☆ Udarbejd evt. en temaside om natarbejde 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.

Officielle anbefalinger til planlægningen af skiftsystemer 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. kalenderuge (mandag-søndag) 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, fordi resultater fra dyreforsøg samstemmende viser, at melatoninmangel accelererer væksten af en svulst. Kontrolperioden for tilbagefald af sygdom varer normalt 5 år.
- ☆ Begræns udsættelsen for skarpt blåhvidt lys om natten
- ☆ Brug evt. powernap på nattevagter
- ☆ Formindsk fast natarbejde
- ☆ Planlæg systemet, så det indeholder flest mulige friweekends.
- ☆ Tilpas vagtlængden efter arbejdskravene.
- ☆ Overvej kortere natskift.
- ☆ Rotér med uret (dagvagt, så aftenvagt og 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 skiftsystem.
- ☆ Tillad mulighed for individuel fleksibilitet.
- ☆ Begræns afvigelser fra det planlagte skiftsystem.
- ☆ Informér i god tid om skiftplanen og evt. afvigelser fra den.

Helbreds kontrol

Koncern HR, Arbejdsmiljø og ledelse tilbyder temamøder om natarbejde og individuelle fortrolige helbredssamtaler. Temamødet kan arrangeres for både hele enheder 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. Helbredssamtaler er et tilbud til alle medarbejdere, der jævnlige arbejder om natten. Helbredssamtalen 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 viden om natarbejde på vores hjemmeside: medarbejder.rm.dk/natarbejde.