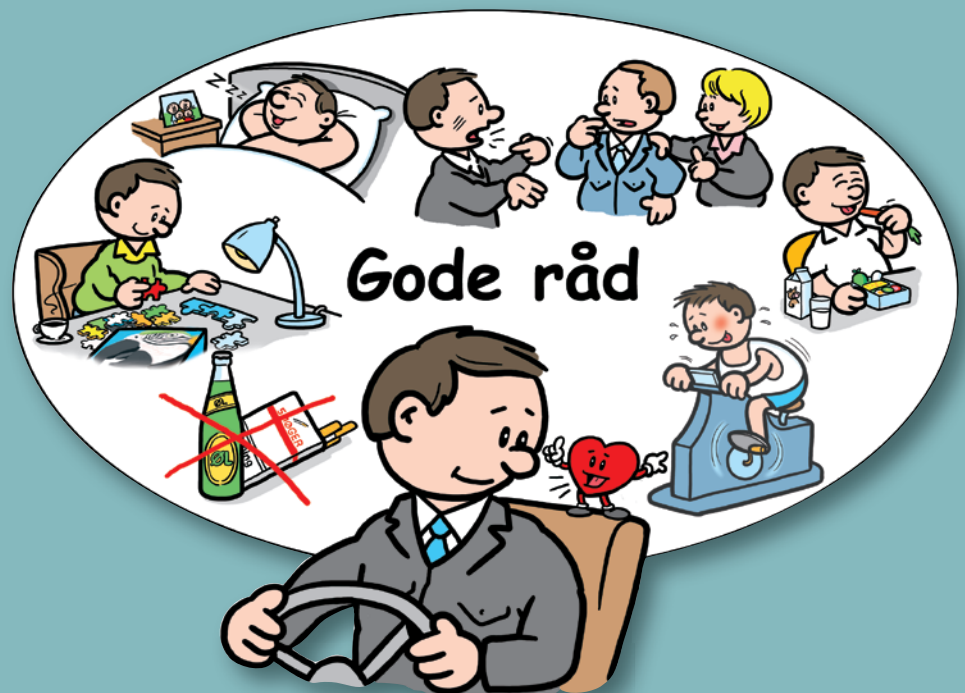


Pjece til gode vaner og helbreds kontrol

# Slip godt fra et liv med nat- og skifteholdsarbejde



# Indholdsfortegnelse

Kort og godt om natarbejde	4
Dit helbred og din døgnrytme som nat arbejder	5
Forstå din søvn	6–7
Forstå din døgnrytme	8–9
Natarbejde påvirker hele familien	10
Gode råd om søvn, kost og motion for natarbejdere	11–15
Helbreds kontrol og sundhedssamtale ved natarbejde og hvad den kan hjælpe dig med	16–17
En God Nattevagt er hele virksomhedens ansvar	18
Den særlige Arbejdspladsvurdering ved natarbejde	19
Spørgeskema	20–22
Nyttige Links/QR- koder	23

Denne pjece er udarbejdet af BFA Transport, som er en del af Branchefællesskabet for arbejdsmiljø for transport, service, turisme og jord til bord.

Der er 5 branchefællesskaber for arbejdsmiljø, BFA'er. Her kan alle finde information om arbejdsmiljø relevant for deres job. Opgaverne er fastlagt i arbejdsmiljøloven og finansieres af en afgift på den lovpligtige arbejdsskadeforsikring. Materialerne er udarbejdet i fællesskab af arbejdsmarkedets parter.

Layout: Setoff Marketing / Tryk: Mohrdieck Tryk / 2. udgave, 2024 / ISBN: 978-87-93727-79-3 / Varenummer: 123093

# Godt Arbejdsliv med Natarbejde

Natarbejdere udfører en vigtig funktion i vores samfund. I Danmark arbejder mange i transportbranchen og på lagre og havne på alle tider af døgnet – også om natten. Mange trives med de skæve arbejdstider. Arbejdsmiljøet skal være sikkert og sundt, men natarbejde kan være særlig hårdt for både helbredet og familielivet, og kan påvirke medarbejdere på måder, der kan være svære at få øje på.

Forskning viser, at natarbejdere oftere end dagarbejdere oplever helbredsproblemer. Dette kan være søvnbesvær, træthed og fordøjelsesproblemer. Symptomerne kender de fleste mennesker også uden natarbejde, derfor kan det være svært at se, at natarbejdet spiller en rolle. Disse gener mindskes ofte, når du som natarbejder har fri eller arbejder om dagen.

På længere sigt har natarbejdere øget risiko for alvorlige sygdomme som hjertesygdomme, sukkersyge og muligvis flere kræftformer. Natarbejde forstyrrer kroppens naturlige døgnrytme, som påvirker dit helbred.

Det er et fælles ansvar, at natarbejdere trives og kan kompensere for de negative helbredspåvirkninger. Der er mange tiltag, der kan gøres brug af, men de kan være svære at føre ud i livet.

Nogle af disse tiltag er beskrevet i arbejdsmiljøloven og/eller overenskomsten, og de omfatter din arbejdsplads og dig som medarbejder.

## Denne pjece er har afsnit til

- dig, som er natarbejder
- din arbejdsplads
- de sundhedskonsulenter, der rådgiver natarbejdere.

Den skal give viden og hjælp til konkrete handlinger, så du bedst muligt kan passe på din sundhed, finde trivsel og balancen mellem arbejde, privatliv, i de særlige arbejdsforhold i nattetimerne.

## God læselyst!



# Kort og godt om natarbejde

En natarbejder defineres som en medarbejder, der normalt udfører mindst 3 timer af sin daglige arbejdstid i natperioden, eller som udfører natarbejde i mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder.

Du kan være natarbejder, hvis du arbejder fast på nathold, arbejder skiftehold, eller har skiftende timer i natperioden uden en fast rytme.

## Natperioden

Natperioden defineres som et tidsrum på mindst 7 timer, som skal inkludere tidsrummet mellem kl. 00.00 og kl. 05.00. Hvis det ikke er reguleret i overenskomsten eller i en lokalaftale, er natperioden fastsat til at være fra kl. 22.00 til kl. 05.00.

## Helbreds kontrol ved natarbejde

En natarbejder har ret til generel viden om natarbejde og helbredspåvirkninger samt en gratis helbreds kontrol, inden de påbegynder natarbejdet, og derefter med regelmæssige intervaller. Læs mere i afsnittet om helbreds kontrol ved natarbejde.

## Overenskomstens rolle

Du bør du orientere dig i din overenskomst. Overenskomster spiller en vigtig rolle i fastlæggelsen af specifikke vilkår for natarbejde. Den kan inkludere bestemmelser om arbejdstid, hviletid, helbreds kontrol og andre vilkår.

# Dit helbred og din døgnrytme som natarbejder

Forskning viser, at natarbejdere oftere end dagarbejdere oplever mentale og fysiske udfordringer både på kort og langt sigt.

Når du arbejder om natten, ændrer du på din naturlige døgnrytme, og din krop sættes under pres. De helbredsproblemer, natarbejdere kan opleve, skyldes mange faktorer, derfor er det være svært at sige om eventuelle problemer udelukkende skyldes natarbejde.

## Her er de generelle udfordringer, du har øget risiko for at opleve som natarbejder

1. **Søvnproblemer**, forstyrrelser i din døgnrytme kan føre til dårlig og for lidt søvn.
2. **Mentale helbredsproblemer**, øget risiko for stress, angst, depression og udbrændthed.
3. **Fordøjelsesproblemer**, hyppigere problemer med fordøjelsen som mavepine og uregelmæssig afføring.
4. **Sociale og familierelaterede udfordringer**, sværere ved at deltage i sociale aktiviteter og holde et sundt familieliv.
5. **Øget risiko for fejl og ulykker** både under og lige efter en nattevagt på grund af træthed.

Når du har fast natarbejde, betyder det, at du stort set arbejder på samme tid hver nat, men det er imod din krops naturlige døgnrytme. Tilhører man gruppen, der har mangeårigt fast natarbejde, er der øget risiko for sygdomme som hjertekarsygdomme, diabetes og visse kræftformer som brystkræft og måske også prostatakræft. Skifteholdsarbejde kræver konstant tilpasning til nye arbejdstider, de hyppige skift mellem dag, aften og natarbejde kan medføre øget risiko for fordøjelsesbesvær, træthed og stress-relaterede problemer. Skifteholdsarbejderne kan have øget risiko for forstyrrelse af kroppens naturlige døgnrytme.

# Forstå din søvn

I dette afsnit kan du læse om de søvnfaser, som vi alle gennemgår, når vi sover. Med denne viden kan du vurdere, om du får for lidt søvn, og du kan også bruge den til planlægge din søvn mere optimalt.

En god søvn reparerer og genopbygger kroppen, hjælper dig med at løse problemer og giver dig overskud. Men de fleste mennesker med natarbejde – især skifteholdsarbejderne – oparbejder søvnmangel på ca. 1–3 timer dagligt eller mere – især i forbindelse med nattevagt. Derfor anses langvarig søvnmangel for at være en af de vigtigste forklaringer på, at natarbejde kan påvirke dit helbred på langt sigt.

Søvnen er som en balanceret proces, der forløber automatisk efter en længere vågen periode. Natarbejdere kan beskrive en tiltagende søvntrang under natarbejde. Det er kendt, at det kan være stadig sværere at holde sig vågen, især efter 15–17 timer i vågen tilstand.

Når søvnpresset udvikler sig, vil dine evne til at tænke klart, reagere hurtigt og løse problemer forringes. Dette sker især efter at være vågen i 15-16 timer, og du kan opleve det, der kan kaldes for mikro-søvnanfald eller, at du faktisk falder i søvn.

## Sover du for lidt?

### Anbefaling til Natarbejdere om Søvnfaser

Søvn består af 4–6 cykler pr. nat. Hver cyklus har flere faser.

For optimal restitution bør man gennemgå 5–6 søvncykler af 90–120 min. hver. Med alderen ændrer vores søvncykler sig, vi har mindre dyb søvn, flere opvågninger, muligvis mindre samlet søvnbehov.

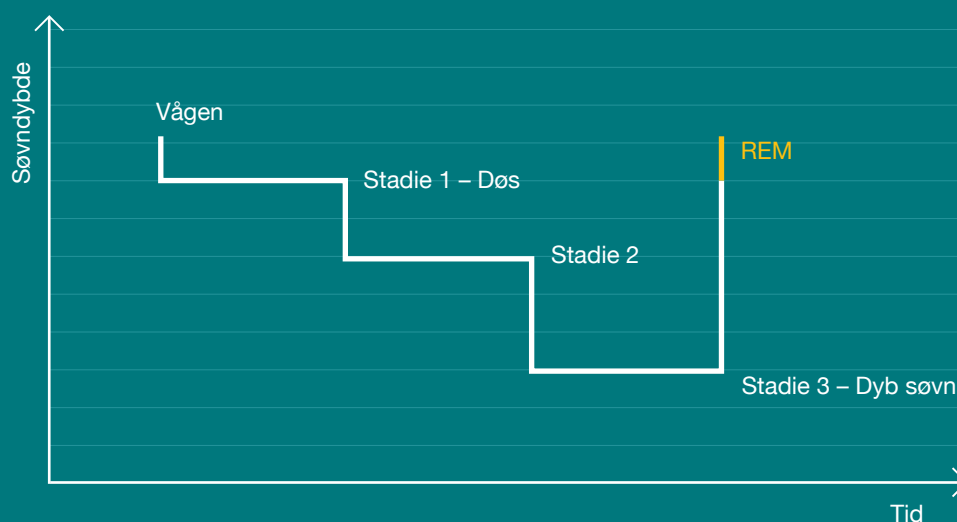
### Anbefalinger

- En søvndagbog vil kunne give dig overblik over, hvor meget du sover
- Du kan dele din søvn op: Få en ekstra søvnfase eller to om aftenen inden arbejde.
- Korte lur: Korte lur på 10–20 minutter (maks. 30 minutter) kan anbefales både i løbet af dagen, når du er stået op, og på nogle arbejdspladser er det muligt under nattevagten for at forbedre årvågenhed og ydeevne.

En søvncyklus på 90–120 min består af følgende faser:

<b>Søvnstadium 1 (Døs)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Overgang mellem vågenhed og søvn.</li><li>→ Let at vække, musklerne afslappes.</li><li>→ Varer ca. 5–15 minutter.</li></ul>
<b>Søvnstadium 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Musklerne er mere afslappede.</li><li>→ Varer ca. 30–40 minutter.</li></ul>
<b>Søvnstadium 3 (Dyb søvn)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Meget svært at vække, musklerne er meget afslappede.</li><li>→ Varer ca. 30–40 minutter.</li></ul>
<b>REM-søvn:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Hjernebølger som i vågen tilstand, men musklerne er helt slappe.</li><li>→ Øjnene bevæger sig hurtigt bag lukkede øjenlåg.</li><li>→ Den første REM-periode varer 5–10 minutter, men øges i længden gennem natten.</li></ul>

Søvn cyklus



# Forstå din døgnrytme

Et center i hjernen styrer din døgnrytme, der også kan kaldes dit indre ur. Døgnrytmen styres af hormoner, men den finjusteres også af sollys om dagen og mørke om natten. Den kan også påvirkes af din aktivitet og af det, du indtager. Døgnrytmen hjælper med at reducere tiden, det tager at falde i søvn, forbedrer søvnkvaliteten og regulerer søvnens timing.

## Din døgnrytme kan ændres

Flere faktorer kan påvirke din søvn og din døgnrytme og kan i perioder gøre det mere udfordrende at være natarbejder. Bekymringer og livsomvæltninger kan holde os vågne og betyde, at vi sover mere afbrudt.

### Typisk fra 60-årsalderen eventuelt tidligere kan du opleve:

- mere træthed om aftenen
- vågne tidligere om morgenen
- mere afbrudt søvn

Når du arbejder om natten, forstyrrer du din naturlige døgnrytme. Du kan måske mærke, at du kan blive ekstra træt omkring kl. 4 om morgenen. Din reaktionstid bliver langsommere, du kan føle dig kuldskær. Når du kommer hjem efter en nattevagt, kan dit indre ur gøre det svært at sove længe om dagen, og du vågner måske lettere.

Det er forskelligt, hvor meget natarbejdet påvirker døgnrytmen. Nogle vænner sig til hurtigt til det, mens andre ikke kan arbejde om natten. Et godt råd er: Prøv dig frem for at finde ud af, hvad der passer dig bedst. Det tager tid at vænne sig til natarbejde og blive god til at sove om dagen og vende døgnrytmen.

## Tips, når du skal sove om dagen

- Nogle kan opleve, de falder lettere i søvn, hvis de bruger solbriller på vej hjem fra arbejde.
- Mørklæg dit soveværelse og dit toilet: Anvend mørklægningsgardiner eller en sovemaske for at skabe et mørkt og roligt miljø, der efterligner nat.
- Støjreduktion: Brug ørepropper eller en hvid støj-maskine for at dæmpe dagens lyde.



- Fast søvnplan: Vær konsekvent med dine sovetider ved at gå i seng og stå op på samme tid hver dag.
- Undgå stimulanser: Hold dig fra koffein og tunge måltider i timerne før din søvn.
- Du kan prøve afspændings øvelser eller mindfulness træning f.eks. inden sengetid.
- Kommunikér dine søvnbehov: Snak med din familie og venner om dine sovetider, så de kan støtte ved at minimere støj og forstyrrelser.
- Brug af naturligt lys: Hjælp din krop med at justere til at sove om dagen ved at udsætte dig for naturligt lys, når du vågner op.
- Brug dine kollegaer eller venner: Måske er der andre erfaringer, du kan prøve af?
- Overvej søvnhjælp: Hvis du stadig oplever søvnproblemer, kan det være en god idé at konsultere en læge eller tag dine spørgsmål med til din helbreds-kontrol ved natarbejde.

## Søvn mellem nattevagter

Mange natarbejdere er i tvivl om, hvordan de bedst skal håndtere deres søvn imellem nattevagter. Der er ikke sikker forskning, der kan give generelle råd.

Vigtigst er det at prøve sig frem og finde ud af, hvad der virker for dig. Nogle afprøver en fast søvnplan med samme søvn-/vågen cyklus, selv på fridage. Andre metoder er delvis tilpasning, hvor natarbejdere forsøger at holde sig vågne senere end normalt på fridage, men stadig får nogle timers søvn om natten. Dette kan hjælpe med at opretholde en vis fleksibilitet og gøre overgangen mellem arbejdsdage og fridage lettere.

Skiftet til dagarbejde kan håndteres ved at afkorte søvnen efter en nattevagt og gå i seng tidligt på aftenen eller samtidig med evt. familie. Bliver du for træt i løbet af dagen så brug kun korte lure max 30 min. Hvis der opstår vedvarende søvnproblemer, bør man søge råd hos en sundhedsprofessionel.

Når du starter med natarbejde, kan det være en god ide at forberede dig og dine nærmeste på de ændrede rytmer og rutiner. Undersøgelser viser, at natarbejdere har udfordringer med at balancere arbejde og fritid med familien og venner. Det kan også være svært at finde tid og energi til sociale aktiviteter.

# Natarbejde påvirker hele familien

Forskning viser, at der kan være højere skilsmisserate blandt natarbejdere end dagarbejdere, mindre tid og overskud til familien kan have en betydning.

Der er dog også fordele ved natarbejde. Du kan tilbringe tid med børnene eller dyrke dine interesser, mens andre er på arbejde og tilpasse arbejdslivet bedst muligt til familiens behov.

Ulempen er, at familien skal være stille, når du sover, og din partner må indimellem tage sig af børn og deltage i sociale aktiviteter alene.

## Hvordan forbereder jeg min omgangskreds på mit natarbejde?

- 1. Fortæl familie og venner** om dine vagter for bedre forståelse og planlægning.
- 2. Sørg for ro til din søvn:** Brug mørklægningsgardiner og ørepropper for at sikre en uforstyrret søvn.
- 3. Skab en stillezone:** Opdel hjemmet, så der er et område, hvor der skal være stille, når du sover.
- 4. Forklar vigtigheden af søvn:** Informer familien om, hvordan deres aktiviteter kan påvirke din søvnkvalitet.
- 5. Prioriter samtaler:** Tjek ind med hinanden for at se, hvordan I trives med natarbejde og de ændrede rutiner, støt hinanden i stress håndtering.
- 6. Vis hensyn til træthed:** Aftal stille tid i hjemmet, når du sover om dagen.
- 7. Planlæg fælles aktiviteter:** Find tidspunkter til at være sammen som familie, f.eks. morgenmad efter nattevagten eller aktiviteter på fridage.
- 8. Få støtte** eventuelt fra arbejdspladsen hvis du føler dig for belastet.

Ved at følge disse råd kan du forebygge de negative effekter af natarbejde på dit familieliv og dine sociale relationer.

# Gode råd om søvn, kost og motion for natarbejdere

## Kost for natarbejdere

Forskning viser, at en sund kost forbedrer vores generelle sundhedstilstand, men sund kost kan også forbedre vores reaktionstid og hjælpe med at tænke klart og føle os mere opmærksomme. Omvendt kan en utilstrækkelig kost føre til træthed, som kan sænke reaktionstiden. Derfor er det særlig vigtigt for natarbejdere at have fokus på kost og måltider, fordi kosten modvirker de helbreds-påvirkninger, der kan opstå som natarbejder. Kosten hjælper os med at øge den mentale skarphed, der kan være nedsat på grund af arbejdsrytmen.

### Arbejde om natten betyder, at det er udfordrende at spise sundt fordi:

- Arbejdsrytmen, gør det svært at holde regelmæssige måltider.
- Når man er træt, er det lettere at vælge fastfood og andre nemme (men usunde) måltider, fordi det kan kræve overskud at stå i køkkenet.
- Fordøjelsessystemet følger kroppens naturlige døgnrytme, og er mest aktivt i løbet af dagen og mindre aktivt om natten, hvilket kan resultere i nedsat fordøjelseseffektivitet om natten.
- Kroppen producerer mindre mavesyre og fordøjelsesenzymer, hvilket kan føre til nedsat fordøjelse af fødevarer, der indtages om natten. Det kan forårsage symptomer som oppustethed, sure opstød og mavesmerter.
- Natarbejdere har ofte høje niveauer af stresshormon, som kan øge appetitten og lysten til sukker- og fedtholdige fødevarer.
- Når man er stresset, kan man få lyst til usunde snacks som slik og chips. Disse fødevarer giver en hurtig, men kortvarig, følelse af belønning, som gør det svært at vælge sunde alternativer.



## Hvordan opnår jeg en sund kost som natarbejder?

- **Spis mindre måltider:**  
Spis mindre og hyppigere måltider for at lette fordøjelsen.
- **Undgå tunge måltider:**  
Undgå tunge, fedtholdige eller krydrede måltider før og under nattevagten.
- **Hold en fast rutine:**  
Prøv at spise og sove på samme tid hver dag for at hjælpe kroppen med at tilpasse sig rytmen.
- **Væskebalance:**  
Drik rigeligt med vand for at holde fordøjelsessystemet i gang.
- **Sunde og proteinrige snacks:**  
Hav sunde snacks som frugt og nødder ved hånden for at modstå trangene til sødt. Vælg proteinrige snacks om natten i stedet for store måltider med mange kulhydrater f.eks. hårdkogte æg med grøntsagsstænger, tun med agurk, små portioner bønner, græsk yoghurt eller resten fra et aftensmåltid.
- Drøft med din arbejdsplads, hvordan kosten til natarbejdere kan bidrage til din sundhed.

**Generelle tips:** Undgå koffein og sukkerholdige drikkevarer om natten, da de kan forstyrre søvnen og øge uroen.

Vær opmærksom på at få tilstrækkeligt med væske og muligvis også tilpasse måltidernes størrelse og sammensætning baseret på dit personlige energibehov, og hvad der fungerer for dig.



## Forslag til måltider

### Efter natarbejde (let morgenmad)

**Formål:** Forhindre søvnforstyrrelser fra sult eller for meget mad.

**Eksempler:** A38 eller andet syrnet mælkeprodukt med müsli, havregryn med mælk og mandler, kernerugbrød med magert pålæg og lidt frugt.

### Efter dagsøvnen (mellemmåltid)

**Formål:** Genopbygge energi efter søvnperiode.

**Forslag:** Let mad, f.eks. en salat med protein (kylling, fisk) eller en vegetarisk ret med bønner og fuldkorn.

### Aftensmad (hovedmåltid)

**Formål:** Sikre fortsat energiforsyning uden at overbelaste fordøjelsen før næste søvnperiode.

**Forslag:** Et solidt og næringsrigt måltid, muligvis med komplekse kulhydrater, protein og sunde fedtstoffer.

### Inden natarbejde begynder (mellemmåltid)

**Formål:** Let måltid for at undgå tunghed og træthed.

**Eksempler:** Tykmælk med mysli, grovboller eller rugbrød med pålæg.

### Inden Kl. 02.00 (mindste måltid)

**Formål:** Forberede kroppen til hvile ved at spise letfordøjeligt.

**Forslag:** Suppe, frugt, eller en simpel sandwich.

### Mellem Kl. 02.00 og 05.00 (let optagelig mad)

**Formål:** Vedligeholde kropstemperaturen og sikre let energitilførsel, når kroppen nedtrapper energiproduktionen.

**Eksempler:** Frugt, varm grøntsagssuppe, varm kakao, eller the med

## Motion for natarbejdere

Motion er vigtigt for os alle, men som natarbejder er regelmæssig motion især vigtigt for at modvirke de helbredspåvirkninger, der er, når du arbejder i natperioden.

Regelmæssig motion har vist sig at øge søvntiden og forbedre søvnkvaliteten også hos natarbejdere.

Det kan være udfordrende at finde tid til at dyrke motion som natarbejder, når du sover om dagen eller er forhindret på grund af dit vagtskema. I stedet kan du vælge motion, som du kan dyrke uafhængigt, og derfor er lettere kan tilpasses dine arbejdstider.

### Her er inspiration til motion, du kan dyrke uafhængigt af faste arbejdstider

- En rask gåtur
- Løb
- Cykling
- Svømning
- Havearbejde
- Gymnastik hjemme eller i naturen
- Styrketræning
- Tennis og badminton uden for klubtid

Brug f.eks. små træning videoer fra internettet



Når du motionerer, er det gavnligt at få pulsen op. En tommelfingerregel er, at pulsen skal op, så du mærker, at du kan snakke, men sætninger afbrydes af dine åndedrag. Det er især gavnligt at motionere, så du indimellem puster kraftigt og kun svarer med enkelte ord.

## Kom i gang med motion

At starte med motion kan virke udfordrende, men det behøver ikke at være svært. Her er nogle tips til at komme i gang, selv hvis du ikke er vant til at træne:

### 1. Start småt:

Begynd med korte og nemme aktiviteter, som gåture eller en kort cykeltur. Simple strækøvelser kan også være en god begyndelse.

### 2. Sæt realistiske mål:

Vær realistisk omkring, hvor meget du kan gøre i starten. Lidt har også ret. Du skal træne kroppen, men også træne vanen at få plads til motion i din hverdag.

### 3. Find noget sjovt:

Vælg en aktivitet, som du kan lide. Det kan være at svømme, danse til din yndlingsmusik derhjemme eller gå en tur i parken.

### 4. Indarbejd det i din rutine:

Planlæg din motion som en del af din dag.

### 5. Fejr små fremskridt:

Anerkend dine succeser, selv de små.

### 6. Søg støtte:

Del dine mål med venner eller familie, så de kan støtte dig. En træningspartner kan også hjælpe med at holde motivationen oppe.

### 7. Vær tålmodig:

Sundhedsforbedringer sker gradvist. Vær tålmodig med dig selv og lad ikke tilbagefald slå dig ud. Det vigtigste er at fortsætte.

Husk, selv små mængder fysisk aktivitet med korte perioder med højere puls har positive sundhedsmæssige virkninger.

# Helbreds kontrol og tilrettelæggelse af Natarbejde

Som natarbejder har du ret til gratis helbreds kontrol. Reglerne er beskrevet i Arbejdstilsynets vejledning Helbreds kontrol ved natarbejde og i din overenskomst. Det er en god idé at orientere dig i din overenskomst, da den kan have specifikke regler, der beskytter dig som natarbejder.

## Hvorfor skal jeg deltage i en helbreds kontrol ved natarbejde?

Helbreds kontrollen sikrer, at medarbejdere, der arbejder om natten, kan gøre dette uden at udsætte sig selv for unødvendige sundhedsrisici. Formålet er at sikre din sundhed også på langt sigt og finde frem til, om der er helbredsforhold, der er relateret til natarbejdet, der kræver yderligere opfølgning eller undersøgelse i sundhedsvæsenet.

## Hvordan bliver jeg tilbudt undersøgelsen?

Din arbejdsgiver skal lave aftale om at tilbyde dig helbreds kontrollen. Kontrollen skal udføres af kvalificeret sundhedspersonale såsom læger eller sygeplejersker. Hvis kontrollen udføres af personer uden lægefaglig baggrund, skal disse have relevant uddannelse. Din arbejdsplads skal sikre, at den helbreds kontrol, der tilbydes, lever op til gældende krav og regler.

Du ret til at modtage grundig information inden med detaljer om, hvordan og hvem der udfører kontrollen. Du skal have mindst 2 dage til at overveje, om du vil tage imod tilbuddet om kontrollen.

Efter aftale med din arbejdsgiver kan det i nogle situationer være hensigtsmæssigt at benytte egen læge, print skemaer til helbreds kontrol fra BFA Transports hjemmeside.

## Hvor tit skal jeg deltage?

Din første undersøgelse skal tilbydes før, du påbegynder natarbejdet, og herefter skal kontrollerne tilbydes med minimum 3 års mellemrum, medmindre din specifikke overenskomst fastsætter et kortere interval f.eks. 2 år. I henhold til Arbejdstilsynet er det frivilligt at deltage, men din overenskomst kan have regler for, at du skal deltage hvert andet år.

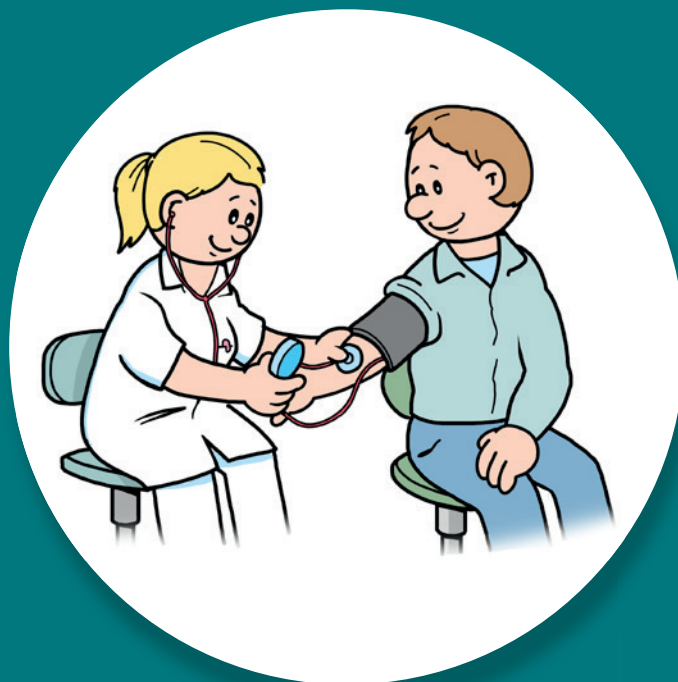


## Hvad skal der ske, og hvad får jeg ud af en helbreds kontrol ved natarbejde?

Du får orientering om udfordringer ved natarbejdet og en samtale og/eller et spørgeskema, der skal finde frem til, om der er tegn på, at dit helbred påvirkes af natarbejdet. Du tilbydes fysiske målinger f.eks. blodtryk, kolesterol og vægt. Du får professionel rådgivning og en snak om, hvad du selv kan gøre for at tage vare på dit helbred.

## Hvad sker der med resultaterne?

Du skal informeres om alle resultater af din kontrol. Alle oplysninger om samtalen tilhører dig, og de er fortrolige. Resultaterne vil ikke blive udleveret til din arbejdsgiver. Resultaterne sendes anonymt til Arbejdstilsynet, som kun vil bruge anonyme resultater. Arbejdstilsynet vil vurdere, om der er grundlag for at følge op på konklusioner fra undersøgelsen sammen med arbejdspladsen. Oplever du som natarbejder at have helbredsproblemer som følge af natarbejde, er det en god ide at tale med din arbejdsplads. Din arbejdsgiver skal ifølge reglerne forsøge at overføre dig til passende dagarbejde, når det er muligt.



# En god nattevagt er hele virksomheden ansvar

For arbejdspladsen er der både kortsigtede og mere langsigtede grunde til at sikre et sundere natarbejde. Et sundere natarbejde gavner den sundhedsmæssige, psykiske og sociale situation. Sunde og tilfredse medarbejdere gør det nemmere at fastholde og rekruttere nye medarbejdere til nattevagterne.

## Større risiko for ulykker ved natarbejde

Arbejde om aftenen, natten og tidligt om morgenen øger risikoen for ulykker. Lange arbejdsperioder (især 12-timers vagter) øger også risikoen, både under og efter arbejde. Forskning viser, at være vågen i 17-19 timer kan sammenlignes med en alkoholpromille på 0,5 i blodet. Trætheden forsinker reaktionsevnen og evnen til at koordinere handlinger.

## En sund vagtplanlægning

Forskning har vist, at hvis medarbejderne får mulighed for at have indflydelse på deres egen arbejdstidsplanlægning giver det positive effekter på helbred og trivsel samt det psykiske arbejdsmiljø. Forudsigelighed i vagtplanlægningen er særligt afgørende, når der arbejdes om natten. Ændringer i vagterne f.eks. mødetider kan have store konsekvenser, og det kan betyde større søvnunderskud og dermed indirekte påvirke sikkerheden og sundheden.

## Gode råd til virksomheder

1. Reducér mængden af natarbejde så vidt muligt.
2. Undgå korte intervaller mellem nattevagter.
3. Begræns længden af vagterne.
4. Vurder omfanget af arbejde i natte-timerne, er der en passende balance?
5. Er der mulighed for hvile i løbet af en nattevagt?
6. Begynd ikke morgenvagten og nattevagten for tidligt.
7. Rotér vagter med uret for at give kroppen bedre tid til at tilpasse sig.
8. Sørg for at give så mange friweek-ender som muligt.
9. Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet.
10. Informér medarbejderne i god tid om planer og ændringer.

# Den særlige arbejdspladsvurdering (APV) ved natarbejde

Arbejdes der under en overenskomst, der har indarbejdet de forskningsmæssige råd for tilrettelæggelse af natarbejdet, er der krav om en Nat APV. De lokale parter bør sammen med arbejdsmiljøorganisationen vurdere, om virksomheden lever op til anbefalingerne fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og overenskomsterne indgået mellem DIO I/DIO II og 3F transport samt DIO I og Dansk Jernbaneforbund. (se faktaboks)

Disse drøftelser bør dokumenteres i Dokumentationsskemaet vedrørende natarbejde. Hvis det vurderes, at anbefalingerne følges, anvendes de almindelige regler i overenskomsten uændret.

## **Hvis ikke, bør der igangsættes særlige aktiviteter, herunder en årlig særlig APV om natarbejde, som omfatter:**

- Identifikation og afdækning af risici ved natarbejde
- Vurdering af risici ved natarbejde III. Prioritering og udarbejdelse af handlingsplan
- Opfølgning på handlingsplan.

Den særlige APV om natarbejde bør udføres årligt og følge samme principper som den almindelige APV. Der bør udarbejdes en minimumstjekliste til afdækning af særlige risikofaktorer ved natarbejde samt et katalog over forebyggelsesforanstaltninger, der kan anvendes i forbindelse med udarbejdelse af handlingsplaner.

Anbefalinger for Tilrettelæggelse af Natarbejde fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og overenskomsterne indgået mellem DIO I/DIO II og 3F transport samt DIO I og Dansk Jernbaneforbund.

## **Nationale forskningscenter for arbejdsmiljø anbefalinger for tilrettelæggelse af natarbejdet:**

- Højst tre nattevagter i træk
- Højst 9 timer ad gangen
- Mindst 11 timer mellem to vagter
- Gravide må maksimalt arbejde 1 nattevagt om ugen for at mindske risikoen for abort og andre graviditetskomplikationer.

## Natarbejde og skifteholdsarbejde

### Spørgeskema til helbreds kontrol ved natarbejde

#### Basisoplysninger:

Navn \_\_\_\_\_

Alder \_\_\_\_\_

Køn  Mand  Kvinde

Firma \_\_\_\_\_

Arbejdssted \_\_\_\_\_

#### Arbejdet:

Stillingsbetegnelse \_\_\_\_\_

Arbejdstid  Antal timer pr. uge:  Fast nathold  Skiftehold

Arbejdsopgaver \_\_\_\_\_

Opfatter du arbejdet som  Ensformigt  Varieret

Hvor lang tid har du haft natarbejde i denne omgang?  Måneder  År

Har du tidligere haft natarbejde?  Ja  Nej

#### Helbred:

Har du eller har du haft følgende

Psykiske problemer, f.eks. stress, angst, nervøsitet  Ja  Nej

Psykiske reaktioner, f.eks. irritabilitet, rastløshed, tristhed  Ja  Nej

Depression  Ja  Nej

Appetitforstyrrelser, forstoppelse og løs mave (diare)  Ja  Nej

Mavesår  Ja  Nej

Forhøjet blodtryk  Ja  Nej

Sukkersyge  Ja  Nej

Hjertekarsygdomme  Ja  Nej

Forhøjet kolesteroltal  Ja  Nej

Allergi  Ja  Nej

Kramper  Ja  Nej

Tilbagevendende hovedpine  Ja  Nej

Sygdomme i bevægeapparatet (f.eks. gigt)  Ja  Nej

Problemer med potens eller sexlyst  Ja  Nej

## Natarbejde og skifteholdsarbejde

### Søvn:

A-menneske <input type="checkbox"/>	B-menneske <input type="checkbox"/>		
Antal timer søvn om natten før natskift			
Antal timer søvn mellem 2 natskift			
Muligt at sove uforstyrret efter natskift			
Svært ved at falde i søvn			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men sjældent <input type="checkbox"/>	Ja, ofte <input type="checkbox"/>	
Svært ved at sove igennem			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men sjældent <input type="checkbox"/>	Ja, ofte <input type="checkbox"/>	
Gennemsnitlig sovnlængde			
Under 4 timer <input type="checkbox"/>	4-5 timer <input type="checkbox"/>	5-6 timer <input type="checkbox"/>	6-8 timer <input type="checkbox"/>
Træthedsfølelse			
Aldrig <input type="checkbox"/>	Sjældent <input type="checkbox"/>	Af og til <input type="checkbox"/>	Ofte <input type="checkbox"/>

### Særligt for kvinder:

Har eller har haft brystkræft	Ja <input type="checkbox"/>	Nej <input type="checkbox"/>
Er gravid	Ja <input type="checkbox"/>	Nej <input type="checkbox"/>
Problemer/gener ved tidligere graviditeter	Ja <input type="checkbox"/>	Nej <input type="checkbox"/>

### Sygefravær:

Sygefravær pr. år de seneste 2 år			
Ingen <input type="checkbox"/>	Højest 9 dage <input type="checkbox"/>	10-20 dage <input type="checkbox"/>	Mere end 20 dage <input type="checkbox"/>

### Kost:

Kost ved natarbejde	
Morgenmad bestående af	
Frokost bestående af	
Aftensmad bestående af	
Mellemmåltider bestående af	
Antal mellemmåltider pr. dag	
Kost ved dagarbejde	
Morgenmad bestående af	
Frokost bestående af	
Aftensmad bestående af	
Mellemmåltider bestående af	
Antal mellemmåltider pr. dag	



## Parterne har udarbejdet følgende dokumenter

- Spørgeskema til helbreds kontrol med natarbejde
- Spørgeramme for udvidet helbreds kontrol for visse natarbejdere der er fyldt 50 år
- Uddybende bemærkninger til den udvidede helbreds kontrol for visse natarbejdere der er fyldt 50 år
- Særlig APV og forebyggende foranstaltninger om natarbejde

## 2024: Referencer anvendt til revision af Pjece for natarbejdere/ Sund nat

- Sleep Foundation. "How Sleep Works: Understanding the Science of Sleep."
- Sleep Cycle. "Sleep Cycle Stages: A Deep Dive."
- Cleveland Clinic. "Sleep: What It Is, Why It's Important, Stages, REM & NREM."
- Phoi, Yan Yin, and Jennifer B. Keogh. "Dietary Interventions for Night Shift Workers: A Literature Review." *Nutrients*, 2019.
- Fødevarestyrelsen
- Sundhedsstyrelsen
- Barone, J. "Shift Work Sleep Disorder: A Condition with Wide-Ranging Effects on Health, Job Performance and Daily Life." *Weill Cornell Medicine*.
- ZRT Laboratory. "Cortisol Patterns For Graveyard (Shift) Workers."
- Albers, S. "How Stress Can Make You Eat More — Or Not At All." *Cleveland Clinic*.
- Arlinghaus, A., Bohle, P., Iskra-Golec, I., Jansen, N., Jay, S., & Rotenberg, L. (2019). Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community. *Industrial Health*, 57(2), 184-200. National Institute of Occupational Safety and Health. doi:10.2486/indhealth.2018-0190
- American Heart Association. Physical Activity and Cardiovascular Health. 2023. Tilgængelig på: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
- Mayo Clinic. Exercise: 7 benefits of regular physical activity. 2023. Tilgængelig på: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

Pjecen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra [www.bfatransport.dk](http://www.bfatransport.dk)

Fællessekretariatet  
H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsledersekretariatet  
Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf.: 32 83 32 83

Arbejdsgiversekretariatet  
H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstagersekretariatet  
Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf.: 70 30 03 00