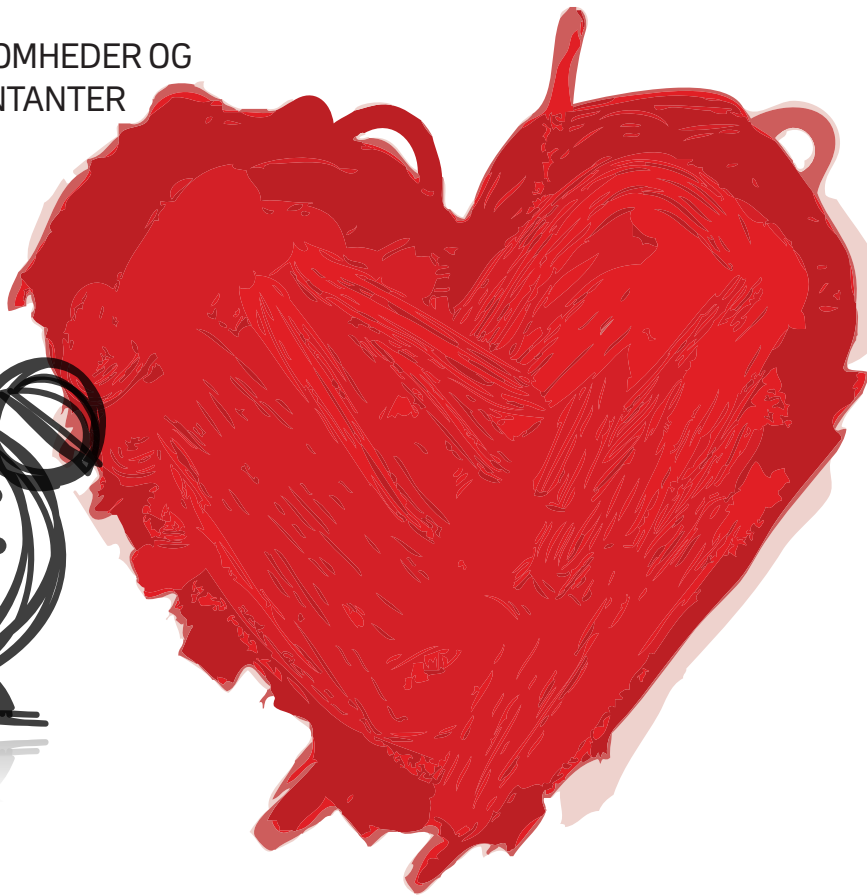


NATARBEJDE OG **HELBRED**

REGLER OG RÅD TIL VIRKSOMHEDER OG
ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANTER



NATARBEJDE OG **HELBRED**

Regler og råd til virksomheder og
arbejdsmiljørepræsentanter

Denne pjece er udarbejdet i 2013 af DS Håndværk & Industri, Dansk Metal, 3F og Blik- og Rørarbejderforbundet. Vi er enige om, at det er vigtigt med information til virksomheder og medarbejdere om natarbejde.



INDHOLD

04 Regler om natarbejde
.....

05 Lovpligtigt og gratis helbredstjek
.....

08 Helbred
.....

10 Planlægning af vagter
.....

12 Arbejds miljø og natarbejde
.....

14 Døgnrytme og søvn
.....

17 Spørgeskema
.....



Regler om natarbejde

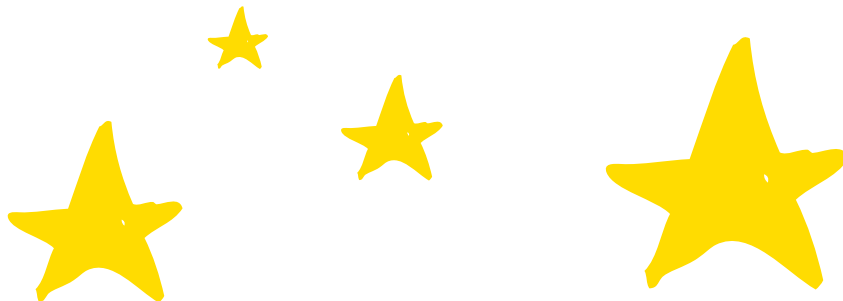
Natarbejde er både reguleret via lovgivning og overenskomster. Den overordnede konsekvens af reguleringen er, at varigheden af natarbejde bør begrænses, fordi menneskets organisme er særlig følsom om natten. Da natarbejde ikke kan undgås, har medarbejderne ret til regelmæssig og gratis helbredstjek.

ARBEJDSMILJØLOVEN

Arbejds miljøloven nævner ikke specifikt natarbejde og helbred. Den rummer dog bestemmelser om hviletid og fridøgn – 11-timers-reglen og ét fridøgn om ugen.

EU-LOVGIVNING

EU's arbejdstidsdirektiv er implementeret i Danmark – dels ved lov og dels gennem overenskomsterne. Arbejdstidsdirektivet giver bl.a. natarbejdere ret til gratis helbredstjek.



Lovpligtigt og gratis helbredstjek

Medarbejdere, som arbejder om natten, har ret til et gratis helbredstjek, før de begynder at arbejde om natten. Herefter har de ret til et gratis helbredstjek hvert tredje år.

Det er slået fast i EU's arbejdstidsdirektiv, der er implementeret i både lovgivningen og overenskomsterne.

Natarbejdere, der er omfattet af overenskomsten mellem DS Håndværk & Industri og Dansk Metal, 3F samt Blik- og Rørarbejderforbundet, har ret til et helbredstjek hvert andet år.

Medarbejderne bestemmer selv, om de ønsker at tage imod tilbuddet om et helbredstjek. Virksomheden må ikke registrere, om den enkelte medarbejder tager imod tilbuddet eller ej.

De oplysninger, der kommer frem i forbindelse med helbredstjekket, er personlige og fortrolige. De er medarbejderens ejendom og må ikke sendes til virksomheden eller andre.



LOVGIVNING OM HELBREDSTJEK

Lov om brug af helbredsoplysninger på arbejdsmarkedet

§ 9 Før der foretages en undersøgelse med de i § 2, stk. 1 og 4, jf. § 3, nævnte formål, skal den, der foretager undersøgelsen, sikre sig, at lønmodtageren er skriftligt og mundtligt orienteret om:

1. Undersøgelsens formål og art.
2. Undersøgelsens metode.
3. Eventuelle risici, der er forbundet med undersøgelsen.
4. De eventuelle konsekvenser, som undersøgelsens resultater kan få for lønmodtageren.
5. Karakteren af de oplysninger, som kan fremkomme ved undersøgelsen, herunder om størrelsen af risikoen for fremtidig sygdom mv.
6. Betingelserne for videregivelse af oplysninger, jf. §§ 7 og 11.
7. Undersøgelsens opfølgning, herunder om underretning af arbejdsgiveren.
8. Hvordan undersøgelsens resultater skal opbevares.
9. Hvor undersøgelsens karakter gør det naturligt – også muligheden for, at et undersøgelsesresultat kan indvirke på den undersøgte livsforventning og selvopfattelse.

Lovpligtigt og gratis helbredstjek *fortsat*



FORMÅL

Helbredstjekket giver medarbejdere, der arbejder om natten, en mulighed for at sikre sig, at de ikke udsætter deres helbred for unødigt risiko ved at arbejde om natten.

HELBREDSTJEKKET I PRAKSIS

I overenskomsten mellem DS Håndværk & Industri og Dansk Metal, 3F samt Blik- og Rørarbejderforbundet har parterne aftalt rammer for, hvordan helbredstjekket skal gennemføres i praksis, og hvem der kan udføre det.

Helbredstjekket består af tre dele: Et spørgeskema, som medarbejderen selv udfylder, en række målinger og en helbredssamtale.

SÅDAN FOREGÅR HELBREDSTJEKKET

- 1 Arbejdsgiveren giver natarbejderen tilbud om helbredstjek. Det skal fremgå af tilbuddet, hvordan og af hvem helbredstjekket gennemføres.
- 2 Hvis medarbejderen ønsker et helbredstjek, aftaler vedkommende en tid efter de retningslinjer, der er angivet i tilbuddet.

- 3 Medarbejderen modtager og udfylder et spørgeskema. Skemaet skal sendes eller afleveres på forhånd eller medbringes til helbredstjekket.

SPØRGESKEMAET TIL MEDARBEJDERNE SKAL SOM MINIMUM INDEHOLDE DE SPØRGSMÅL, SOM PARTERNE HAR AFTALT (se s. 17). SPØRGESKEMAET ER DESUDEN TILGÆNGELIGT PÅ PARTERNES HJEMMESIDE.

- 4 Helbredstjekket indledes med en række målinger:
 - Blodtryk
 - Vægt og hofte-/taljemål
 - Fedtprocent
 - Blodprøve for kolesterol
 - Blodprøve for blodsukker
 - BMI

Resultatet af målingerne skal foreligge med det samme.

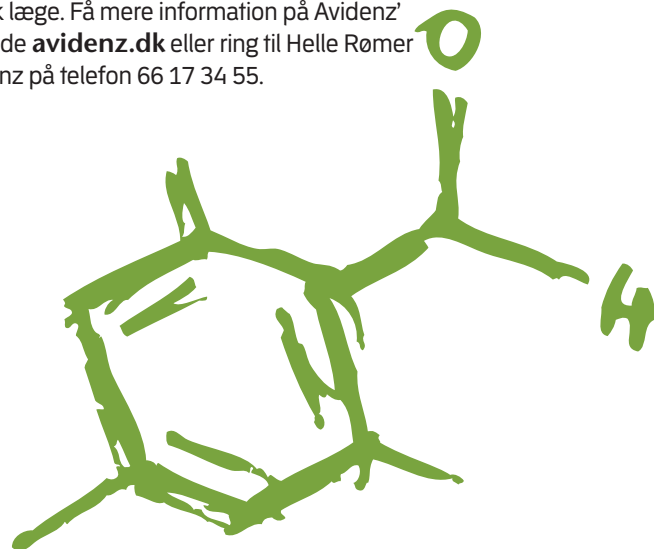


- 5 Umiddelbart efter helbredstjekket gennemføres en helbredssamtale, hvor spørgeskemaet og målingerne bliver gennemgået. Herudover vil samtalen være en kombination af spørgsmål og gode råd om, hvordan medarbejderen kan forebygge, at helbredet bliver påvirket af natarbejdet.
- 6 Under samtalen udfyldes en rapport ud fra målingerne, spørgeskemaet og samtalen. Samtalen afsluttes med en gennemgang af rapporten og en vurdering af, om medarbejderens helbred kan holde til natarbejdet, samt om det er nødvendigt med en læges vurdering.
- 7 Den endelige rapport udleveres eller sendes til medarbejderen, efter den er attesteret af en læge med arbejdsmedicinske kompetencer.

HVEM KAN UDFØRE HELBREDS-TJEKKET

Virksomheden vælger, hvem der skal stå for helbredstjekket. Det skal dog enten være en læge, en sygeplejerske eller en anden med relevant uddannelse og efteruddannelse. Hvis det ikke er en læge, der gennemfører helbredstjekket, skal virksomheden sikre sig, at den pågældende person har relevant uddannelse og efteruddannelse samt eventuel nødvendig autorisation.

Avidenz A/S har sundhedsfagligt personale med nødvendige autorisationer til at udføre helbredstjekket, og alle rapporter attesteres af arbejdsmedicinsk læge. Få mere information på Avidenz' hjemmeside avidenz.dk eller ring til Helle Rømer hos Avidenz på telefon 66 17 34 55.



Helbred

Når medarbejdere begynder på skifteholdsarbejde vil de ofte opleve en række symptomer som fx søvnproblemer, træthed eller problemer med maven. Symptomerne forsvinder ofte efter et stykke tid, men de kan også vende tilbage, fx hver gang medarbejderen er på natarbejde. Går symptomerne slet ikke væk, kan de være tegn på sygdom.

Skifteholdsarbejdere har større risiko end andre for at få en række sygdomme. Der findes dog ingen undersøgelser, der viser, at skifteholdsarbejdere lever kortere end andre på grund af deres arbejde.

HJERTESYGDOMME

Generelt set har skifteholdsarbejdere ca. 40 procent større risiko for hjertesygdomme end dagarbejdere.

MAVE-TARM SYGDOMME

Op mod halvdelen af alle skifteholdsarbejdere med natarbejde har oplevet at få problemer med maven – fx nedsat appetit eller hård eller løs mave. Forskning tyder på, at skifteholdsarbejdere har større risiko for at få mavesår. Det kan dog også skyldes andre faktorer som fx rygning.

KRÆFT

Undersøgelser tyder på, at kvinder kan have øget risiko for brystkræft, hvis de har natarbejde. Det er dog ikke endeligt fastslået. Der er også mange andre forhold, der har indflydelse på, om medarbejderen har øget risiko for brystkræft – fx hvornår hun fik sit første barn, og hvor mange børn hun har. Det kan også være arveligt.

SUKKERSYGE – DIABETES II

Nogle undersøgelser tyder på, at skifteholdsarbejdere har større risiko for at få diabetes II – også kaldet gammelmandssukkersyge.





**SKIFTEHOLDSARBEJDERE
HAR STØRRE RISIKO
END ANDRE FOR AT FÅ EN
RÆKKE SYGDOMME.**

STRESS

Skifteholdsarbejde er en stressfaktor. Næsten alle skifteholdsarbejdere oplever symptomerne på for lidt søvn: hovedpine og almen utilpashed. Men skifteholdsarbejdere klager også oftere end andre over, at de er irritable, rastløse, triste, angste og nervøse.

GRAVIDITET

Gravide må gerne udføre natarbejde. Det kan dog være en god idé at flytte medarbejderen til dagarbejde. Nogle undersøgelser viser nemlig, at kvinder med fast nattevagt har større risiko for at føde for tidligt eller for ufrivillig abort.

Planlægning af vagter

Det er forskelligt, hvordan mennesker oplever at arbejde om natten. For nogle går det helt fint. Andre oplever små eller store problemer. Men kroppen vænner sig aldrig helt til at arbejde om natten, og jo ældre man bliver, jo sværere bliver det. Derfor gælder det om at finde den rigtige balance.

HØJST 2-4 VAGTER I TRÆK

Kroppen bliver mindre påvirket, hvis man kun har 2-4 nattevagter i træk. Det går også hurtigere at indhente søvntabet bagefter.

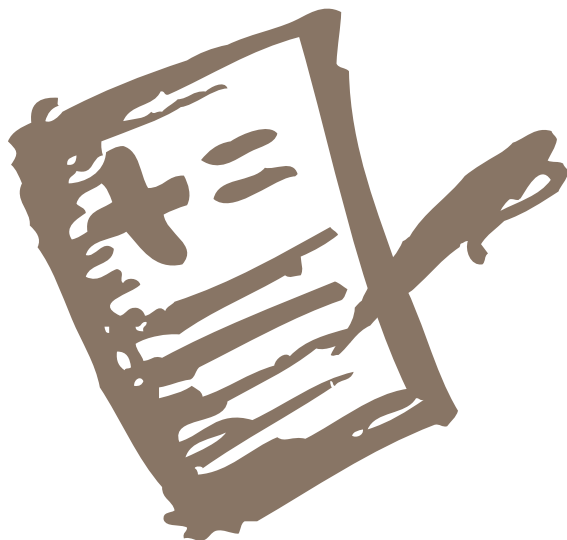
Få nattevagter i træk betyder også, at medarbejderne har friaftener og frinætter hver uge. Det gør det lettere at få familielivet til at fungere og til at få tid med vennerne.

Ulempen er, at medarbejderne oftere har perioder med nattevagter – fx hver anden uge i stedet for hver fjerde. Men de fleste oplever, at de sover bedre og derfor får mere ud af de dage, hvor de ikke er på arbejde.

PAS PÅ DE LANGE VAGTER

Det kan være fristende at tage 12-timersvagter for at få færre arbejdsdage, og for nogle fungerer det også godt. Det har dog konsekvenser for bl.a. de arbejds påvirkninger, medarbejderen må udsættes for og for risikoen for ulykker.

**MEDARBEJDERE, DER HAR
INDFLYDELSE PÅ DERES EGET
SKIFTEMØNSTER, OPLEVER
FÆRRE GENER END MED-
ARBEJDERE, DER IKKE HAR
NOGEN INDFLYDELSE.**



HVAD ER BEDST?

Hvis medarbejderen både skal have korte og få nattevagter i træk, betyder det, at vedkommende skal have mange perioder med nattevagter i løbet af en måned. Ellers må medarbejderen have lidt flere eller lidt længere vagter. Der er ikke nogen klare svar på, hvad der er bedst, så det vigtigste er at finde ud af, hvad der passer den enkelte – og være klar over fordele og ulemper.

Forskningen viser, at medarbejdere, der har indflydelse på deres eget skiftemønster, oplever færre gener end medarbejdere, der ikke har nogen indflydelse.



Arbejds miljø og natarbejde

ULYKKER

Der er større risiko for ulykker blandt medarbejdere, der arbejder om aftenen, om natten og tidligt om morgenen. Det skyldes træthed efter dårlig eller for lidt søvn, men også at man tvinger kroppen til at være vågen på et tidspunkt, hvor den naturligt vil sove. Det nedsætter både reaktions- og koncentrationssevnen. Derfor stiger risikoen for fejl og ulykker. Risikoen stiger, jo flere timer medarbejderen arbejder i træk. Derfor er den samlede risiko større, når medarbejderne har 12-timers vagter, end når de har 8-timers vagter.

Det gælder også efter arbejdstid, hvis medarbejderen fx kører hjem i bil. Forsøg viser,

at hvis man har været vågen i 17-19 timer i træk, forringes reaktionsevnen så meget, at det svarer til en alkoholpromille på 0,5.

Generelt er skifteholdsarbejdere mere trætte end andre, når de kører til og fra arbejde.

HVIS MAN HAR VÆRET VÅGEN I 17-19 TIMER I TRÆK, FORRINGES REAKTIONSEVNEEN SÅ MEGET, AT DET SVARER TIL EN ALKOHOLPROMILLE PÅ 0,5.





GRÆNSEVÆRDIER

Når vagter overstiger 8 timer, har det betydning for de arbejdsbetingede påvirkninger, medarbejderne må udsættes for. Grænseværdierne er nemlig fastsat ud fra en arbejdsdag på 8 timer.

Hvis medarbejdere arbejder mere end 8 timer i træk, skal grænseværdierne være lavere. Det gælder fx for medarbejdere, der arbejder med kemiske stoffer, der er underlagt grænseværdier, men det gælder også for påvirkninger som støj og tunge løft. Derudover nedbrydes nogle kemiske stoffer langsomt. De kan derfor ophobes i kroppen, hvis medarbejderen kun har fri 12 timer i stedet for 16 timer mellem to skift.



**HVIS MEDARBEJDERE
ARBEJDER MERE END
8 TIMER I TRÆK,
SKAL GRÆNSEVÆRDI-
ERNE VÆRE LAVERE.**

Døgnrytme og søvn

Mennesket er indrettet til at sove om natten og være vågen om dagen – først og fremmest fordi, der er sollys om dagen og mørkt om natten. Når man har natarbejde, modarbejder man derfor kroppens naturlige døgnrytme.

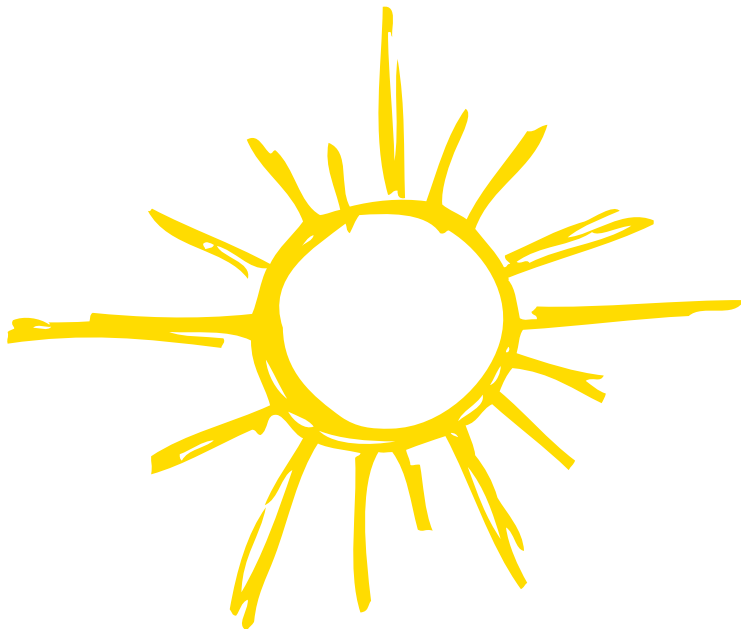
DET INDRE UR

Generelt set kan man ikke selv styre sin døgnrytme. Den opgave bliver løst automatisk af kroppens 'indre ur' – dvs. de dele af hjernen, der regulerer døgnrytmen. Det er derfor, at de fleste har svært ved at holde sig vågne kl. 5 om natten. Her skruer kroppen ned for blusset – reaktionstiden bliver længere, og kropstemperaturen er på sit laveste.

Til gengæld bliver mange mere friske igen bag efter, selvom de ikke har sovet. Det er kroppens døgnrytme, der skruer op for energien igen. Det er også derfor, at man ikke kan sove så længe efter en nattevagt. Det indre ur fortæller simpelthen, at man skal være vågen.

**KL. 5 SKRUE
KROPPEN NED FOR
BLUSSET – REAK-
TIONSTIDEN BLIVER
LÆNGERE OG KROPS-
TEMPERATUREN ER
PÅ SIT LAVESTE.**



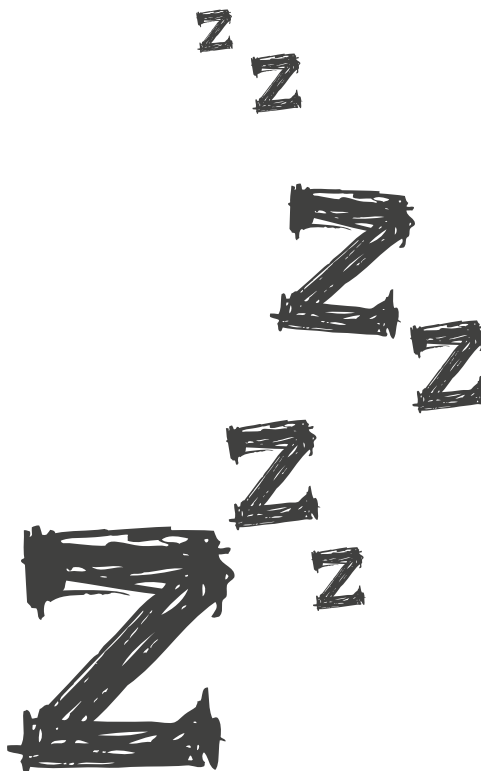


**GENERELT SET SOVER MAN
1-3 TIMER MINDRE OM DAGEN
EFTER EN NATTEVAGT.**

SØVNEN ER VIGTIG FOR HELBREDET

Søvnen er vigtig for opbygning af hjernen, for hukommelsen og for indlæringen. Undersøgelser viser, at det kan have betydning for helbredet, hvis man ikke sover nok i længere tid – fx kan det være med til, at man udvikler sukkersyge og hjertesygdomme.

Generelt set sover man 1-3 timer mindre om dagen efter en nattevagt. Det er først og fremmest kroppens naturlige døgnrytme – det indre ur – der forhindrer natarbejderen i at sove nok om dagen.



SPØRGESKEMA TIL **HELBREDSTJEK** VED NATARBEJDE

BASISOPLYSNINGER

Navn:	Alder:	Køn:	Mand <input type="checkbox"/>	Kvinde <input type="checkbox"/>
Firma:	Arbejdssted:			

ARBEJDET

Stillingsbetegnelse				
Arbejdstid - antal timer pr. uge:		Fast nathold:		Skiftehold:
Arbejdsopgaver:				
Opfatter du arbejdet som		Ensformigt <input type="checkbox"/>	Variert <input type="checkbox"/>	Har du tidligere haft natarbejde? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
Hvor lang tid har du haft natarbejde i denne omgang?			Måneder	År
Hvor mange vagter har du pr. måned?		Antal:	Varighed:	

HELBRED

Har du eller har du haft følgende:

Psykiske problemer, fx stress, angst, nervøsitet	Ja	Nej			
Psykiske reaktioner, fx irritabilitet, rastløshed, tristhed	Ja	Nej			
Depression	Ja	Nej			
Appetitforstyrrelser, forstoppelse og løs mave (diarre)	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 (fx gigt)	Ja	Nej			
Problemer med potens eller sexlyst	Ja	Nej			
Hvordan vurderer du dit eget helbred	Meget godt <input type="checkbox"/>	Godt <input type="checkbox"/>	Nogenlunde <input type="checkbox"/>	Dårligt <input type="checkbox"/>	Meget dårligt <input type="checkbox"/>

SØVN

Er du A-menneske:		Er du B-menneske:		
Antal timers søvn om natten før nataskift:		Antal timer søvn mellem 2 nataskift:		
Muligt at sove uforstyrret efter nataskift	Ja	Ofte	Sjældent	Nej
Svært ved at falde i søvn	Ja	Ofte	Sjældent	Nej
Svært ved at sove igennem	Ja	Ofte	Sjældent	Nej
Gennemsnitlig søvnlængde	Under 4 timer	4-5 timer	5-6 timer	Over 6 timer
Træthedsfornemmelse	Aldrig	Sjældent	Af og til	Ofte

SPØRGESKEMA *fortsat*

SÆRLIGT FOR KVINDER

Har eller har haft brystkræft	Ja	Nej
Er gravid	Ja	Nej
Problemer/gener ved tidligere graviditeter	Ja	Nej

SYGEFRAVÆR

Sygefravær pr. år de seneste 2 år	Ingen	Højest 9 dage	10-20 dage	Mere end 20 dage
-----------------------------------	-------	---------------	------------	------------------

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:	

RYGNING

Ryger (hvis ja, hvor meget pr. dag)	Ja	Nej
-------------------------------------	----	-----

ALKOHOL OG STIMULANSER

Hvor mange genstande pr. uge		
Nuværende eller tidligere problemer med for høj alkoholforbrug:	Ja	Nej
Forbrug af andre stimulanser	Ja	Nej

MOTION

Antal timer pr. uge med gang, cykling og havearbejde	
Antal timer pr. uge med idræt/anden motion	

FAMILIE OG FRITID

Har du svært ved at deltage i fritidsaktiviteter, videreuddannelse og kontakt med familie og venner	Ja	Nej
---	----	-----

YDERLIGERE KOMMENTARER



DS Håndværk & Industri
Magnoliavej 2
5250 Odense SV
Tlf. 6617 3333
ds-nef.dk



Dansk Metal
Nyropsgade 38
1780 København V
Tlf. 3363 2000
danskmetal.dk



**Blik- og Rørarbejder-
forbundet i Danmark**
Immerkær 42
2650 Hvidovre
Tlf. 3638 3638
blikroer.dk



3F
Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 70 300 300
3f.dk