

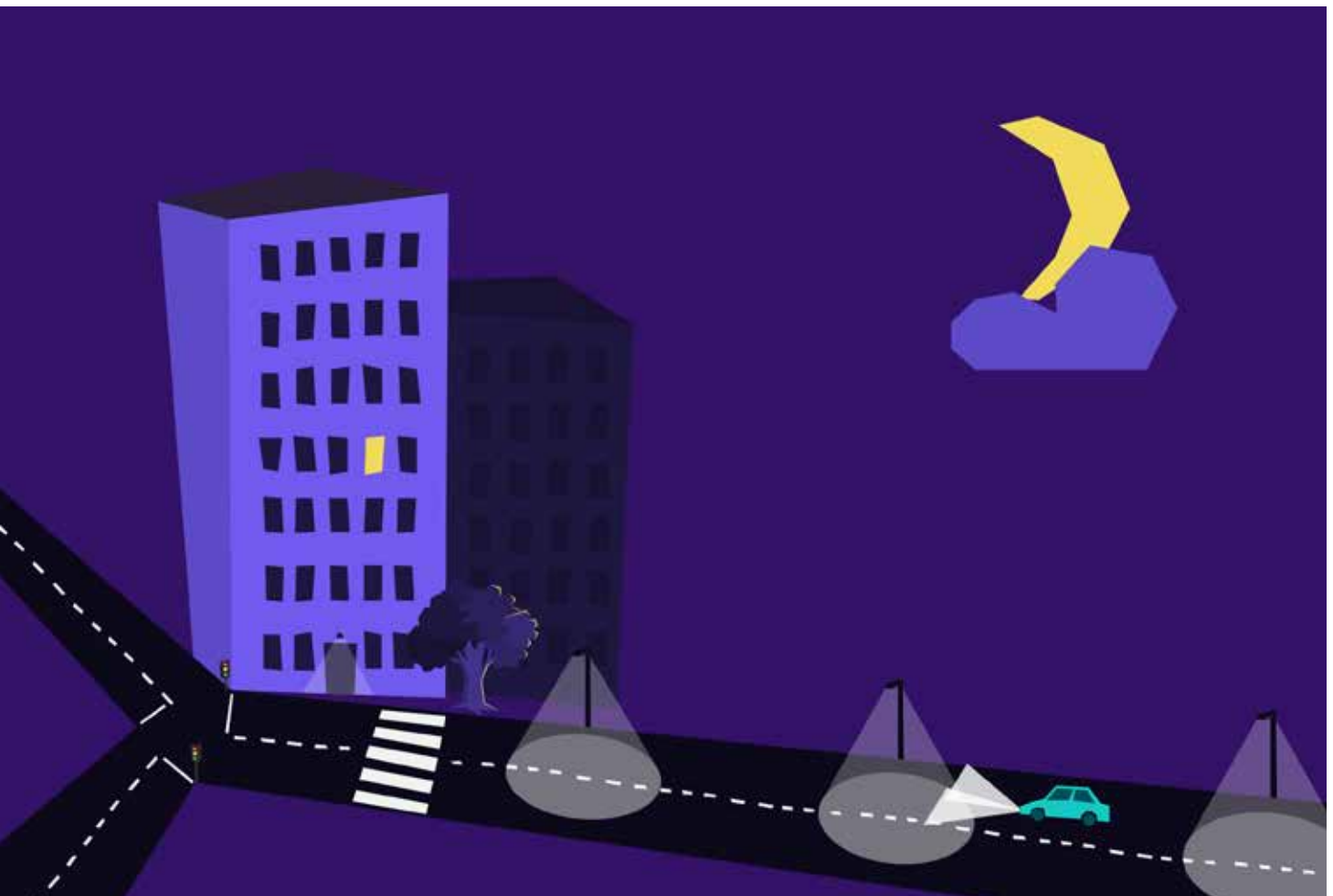
# Natarbejde

Information og gode råd til dig som arbejder om natten

Arbejds miljø i industrien



bfa-i.dk



Denne publikation er finansieret af BFA Industri, der er arbejdsmarkedets parter - i industrien - fælles forum for arbejdsmiljø. Indholdet er udtryk for parternes fælles holdning til emnet.

Dette er et generelt materiale. Der kan derfor være forhold i virksomheden, som gør at virksomheden bør tage kontakt til en autoriseret arbejdsmiljørådgiver.

Dette materiale og alle andre aktuelle udgivelser fra BFA Industri kan fås ved henvendelse til organisationerne og downloades fra [www.bfa-i.dk](http://www.bfa-i.dk)



**bfa-i.dk**

Layout, produktion og tryk: Dplus · Trykt på miljøvenligt papir  
Oplag: 1.000 ekspl. · November 2020 · ISBN 978-87-93916-28-9



# Indhold

## 4

Menneskets døgnrytmer

## 5

Søvn

## 6

Helbred

## 7

Hvad siger loven om skifteholdsarbejde?

## 8

Ulykker  
Fritid

## 9

Gode råd til forebyggelse af  
helbredsproblemer

## 10

Hvad kan du selv gøre?

## 14

Arbejdsskader og natarbejde  
Gratis helbreds kontrol

## Menneskets døgnrytme

Mennesket er underlagt mange rytmer, heriblandt døgnrytmer. De fleste mennesker sover om natten og er vågne om dagen. Hvis du arbejder om aftenen, om natten eller tidligt om morgenen kan det være svært at fastholde døgnrytmen, især søvnrytmen. Det har betydning for, hvordan din krop fungerer og sandsynligvis også for dit helbred.

De fleste mennesker "lever et døgn", som er lidt længere end 24 timer, hvis de bliver lukket inde i et rum, hvor de ikke kan se solens lys, ikke kan høre udefrakommende lyde og ikke aner, hvad klokken er. Men sollyset og samfundets indretning påvirker os. Derfor tilpasser vi vores døgnrytme til 24 timer.

Den vigtigste grund til, at vi tilpasser vores døgnrytme er, at vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten. Et fast mønster for, hvornår vi er vågne, og hvornår vi sover, gør også, at vi tilpasser vores døgnrytme. At dyrke motion og spise på faste tidspunkter er også med til at tilpasse døgnrytmen til 24 timer. Hvis du har skiftearbejde er det umuligt at sove og spise på faste tidspunkter. Mønsteret brydes, og kroppens døgnrytmer forskydes.

Et døgn svinger ikke kun mellem, om vi sover eller er vågne. Populært sagt er der områder i hjernen, der regulerer døgnrytmerne og "holder øje med tiden". Vi plejer at kalde denne automatiske regulering for "det indre ur". Generelt kan du ikke selv styre din krops døgnrytmer. Omkring klokken fem om natten har de fleste mennesker svært ved at holde sig vågne.

Følelsen af vågenhed er lav og menneskets reaktionstid er længere. Samtidig er kropstemperaturen på det laveste niveau. Det er derfor, mange bliver kuldskære og begynder at fryse ved 4-5 tiden, når de er på nattevagt. Til gengæld bliver de ikke automatisk mere trætte, jo længere tid de er oppe. Det er noget mange ansatte med arbejde om natten har oplevet: De er ofte mest trætte ved 4-5 tiden, men vågner så op igen. Det skyldes kroppens døgnrytmer. Døgnrytmerne er også grunden til, at du kun kan sove i kort tid efter en nattevagt. Det er svært at sove længe, når dit indre ur siger, at du skal være vågen.

# Søvn

Som udgangspunkt er mennesker "dagdyr". Det vil sige, at vi er vågne om dagen og sover om natten.

I gennemsnit sover vi ca. 7 timer pr. døgn, og det sker som regel i en sammenhængende periode. Men det er meget forskelligt fra person til person, hvor længe man sover. På den anden side er søvnens rytme ret ens uanset, hvornår du sover. I løbet af en periode på ca. 90 minutter sover du dybere og dybere. Så vender du tilbage mod overfladen. Desuden vågner du op i ultrakort tid flere gange. Som regel opdager du det ikke. Du drømmer, når søvnen er på det letteste stadium. Søvnen bliver mere overfladisk, jo ældre du bliver, og du kan vågne flere gange i løbet af natten.

Skifteholdsarbejdere sover som regel dårligere end dagarbejdere. Det gælder især ved nattevagter, men også tidlige morgenvagter kan give problemer. Typisk er nattesøvnen inden en (tidlig) morgenvagt 2-4 timer kortere end en almindelig nattesøvn.

Mange synes, at det er svært at vågne og føler sig ikke udhvilede inden en morgenvagt. Det kan også gøre søvnen dårligere, hvis du er bange for at sove over dig.

For de fleste bliver søvnen kortere, når de sover om dagen, end når de sover om natten. Skifteholdsarbejdere sover 1-3 timer mindre om dagen efter en nattevagt, når de lægger sig til at sove om morgenen, end de ellers ville have gjort på en almindelig nat.

Desuden er der færre perioder med drømme.

Det samme gælder for den samlede længde af perioder med drømme. Søvn om dagen er altså hverken så lang eller drømmende som søvn om natten.

Der er mindst to grunde til, at du ikke sover så godt om dagen som om natten, også selv om du er træt.

Den ene grund er, at der er mere støj og lys om dagen. Men selv om du får lukket al lyd og alt lys ude, er det stadig ikke så nemt at sove om dagen som om natten. Kroppens biologi, f.eks. døgnrytmer i kropstemperatur, forhindrer dig i at sove om dagen. Hvis du lægger dig til at sove midt på dagen (omkring kl. 12), kan du ikke forvente mere end et par timers søvn. Så det kan være en god idé også at sove lidt om aftenen, hvis du skal på nattevagt igen.

Bortset fra den umiddelbare træthed sker der ikke noget ved at mangle søvn i en kort periode. Ved førstgivne lejlighed vil kroppen prøve at indhente det forsømte. Men trætheden kan selvfølgelig give problemer, fordi den øger risikoen for ulykker.

Forskning tyder også på, at søvnproblemer igennem lang tid spiller en rolle for, om du udvikler sukkersyge og hjertesygdomme.





## Natarbejde og helbred

Mange, der begynder på skifteholdsarbejde, oplever en række akutte symptomer. Det kan være, at de sover dårligt, er trætte eller har problemer med maven.

Disse symptomer forsvinder ofte efter et stykke tid. Eller også er de der kun i særlige perioder af skiftet så som perioder med natarbejde. I perioder med arbejde om dagen eller i ferier forsvinder symptomerne tit helt. Men symptomerne kan også blive ved og være knyttet til sygdom.

De sidste 20 års forskning har vist, at skifteholdsarbejdere har større risiko for nogle sygdomme. Måske skyldes det, at de arbejder om natten, men der kan også være andre årsager. Det handler det næste afsnit om.

### Dødelighed

Man hører ofte, at skifteholdsarbejdere lever kortere end dagarbejdere. Det er næppe rigtigt, selvom det er svært at undersøge videnskabeligt. Der er lavet nogle få undersøgelser, hvor forskere har undersøgt den samlede dødelighed. Resultaterne tyder ikke på, at skifteholdsarbejdere har større samlet dødelighed som følge af deres arbejde.

### Hjertesygdomme

Hjertesygdomme er den risiko for helbredet, der er bedst undersøgt hos skifteholdsarbejdere. Samlet set har skifteholdsarbejdere en forhøjet risiko for hjertesygdomme på ca. 40 % i forhold til dagarbejderne.

Til sammenligning har rygere over 200 % højere risiko for at få hjertesygdomme end ikke-rygere. Hvis du både ryger og har skifteholdsarbejde, så er risikoen endnu større. Der er dog en række videnskabelige undersøgelser, der ikke finder en forhøjet risiko for hjertesygdomme hos skifteholdsarbejdere. Det kan betyde, at der er nogle situationer, hvor du ikke har en forøget risiko ved skifteholdsarbejde. Forskerne ved ikke, hvad det skyldes. Men nogle undersøgelser viser, at den måde holddriftsarbejdet er skruet sammen på påvirker risikoen.

### Mave- tarmsygdomme

Mange skifteholdsarbejdere oplever på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Det kan være nedsat eller øget appetit og fordøjelsesproblemer i form af hård eller løs mave. Op mod halvdelen af alle skifteholdsarbejdere med faste og roterende vagter om natten har prøvet det. Det er flere end hos dagarbejdere. Forskning tyder også på, at skifteholdsarbejdere har en større risiko for at få mavesår. Det kan dog skyldes andre faktorer fx rygning.

Forskerne ved ikke med sikkerhed, hvorfor skiftarbejde kan give mavesygdomme. Det kan være fordi skifteholdsarbejderes kost er anderledes end dagarbejdernes, og måltiderne er mere uregelmæssige.

Kroppens døgnrytmer spiller nok også en rolle. Der er enzymer i maven, som bryder maden ned i mindre dele. Mængden af enzymer er lavere om natten, hvor skifteholdsarbejdere ofte spiser.

## Kræft

Flere nye undersøgelser tyder på, at der kan være en øget risiko for brystkræft blandt ansatte med natarbejde. Dette er dog ikke endeligt dokumenteret.

En ekspertgruppe under Verdenssundhedsorganisationen (WHO) har på baggrund af forsøg med dyr konkluderet, at skifteholdsarbejde, der forstyrrer kroppens naturlige døgnrytmer, sandsynligvis kan være kræftfremkaldende. Skifteholdsarbejde er dog ikke den eneste risikofaktor for brystkræft. Der er også mange andre forhold, der har indflydelse på, om du har en øget risiko for at få brystkræft. Det kan være, om du som kvinde fik menstruation tidligt eller sent, din alder ved første barn, hvor mange børn du har, og så kan det også være arveligt.

Der forskes meget i at finde ud af, om og hvordan skifteholdsarbejde og brystkræft hænger sammen. En mistanke er, at natarbejdere har mindre melatonin i blodet, fordi de får lys om natten, og at det øger deres risiko for at få brystkræft. Forsøg med dyr tyder nemlig på, at melatonin beskytter mod brystkræft.

Desuden er der projekter i gang, hvor forskere undersøger, om nogle holddriftsarbejder giver større risiko end andre.

## Sukkersyge

Nogle undersøgelser viser, at skifteholdsarbejdere har større risiko for at få gammelmandssukkersyge (diabetes II) end dagarbejdere. Forskning tyder også på, at måden dit holddriftsarbejde er tilrettelagt på kan påvirke risikoen.

## Stress

Skifteholdsarbejde kan betragtes som en stressfaktor. Alle kender til symptomerne på for lidt søvn med almen utilpashed og hovedpine. Det oplever næsten alle skifteholdsarbejdere på et tidspunkt.

Men skiftarbejdere klager også oftere over, at de er mere irritable, rastløse, triste, angste og nervøse.

## Graviditet

I et mindre antal undersøgelser har man fundet, at skifteholdsarbejdere har flere problemer i forhold til graviditet end dagarbejdere. Der er en lidt større risiko for at føde for tidligt, hvis du har skifteholdsarbejde.

En dansk undersøgelse tyder på, at kvinder med fast nattevagt har større risiko for at abortere ufrivilligt. Muligvis har skifteholdsarbejdere også sværere ved at blive gravide.

## Hvad siger loven om skifteholdsarbejde?

Der står ikke noget specifikt i arbejdsmiljøloven om helbred og natarbejde. arbejdsmiljøloven har bestemmelser om hviletid og fridøgn, det vil sige 11-timers reglen og et fridøgn om ugen.

Skiftarbejde er ikke mere specifikt reguleret.

EU's arbejdstidsdirektiv er implementeret i Danmark, dels gennem overenskomster, dels gennem lovgivning.



Arbejdstiden er som hovedregel reguleret via de kollektive overenskomster. En lov supplerer denne hovedregel: "lov om gennemførelse af visse dele af arbejdstidsdirektivet". Denne lov lukker hullerne mellem de arbejdsområder, som overenskomsterne dækker.

Hovedindholdet i reguleringerne er, at varigheden af natarbejde bør begrænses, da menneskets organisme er særlig følsom om natten. Men da natarbejde ikke kan undgås, får natarbejderne en ret til regelmæssig gratis helbreds kontrol.

# Ulykker

Du har større risiko for ulykker, når du arbejder om aftenen, om natten og tidligt om morgenen, end når du arbejder om dagen. Det skyldes blandt andet træthed som følge af dårlig søvn. Men også at du tvinger kroppen til at være vågen på et tidspunkt, hvor den helst vil sove. Hvis du ikke får nok god søvn, eller døgnrytmen bliver rykket, kan det betyde, at du bliver træt og søvnig. Det nedsætter din reaktionsevne og din koncentrationsevne. Derfor kan risikoen for fejl og ulykker stige.

Din risiko for ulykker er større, jo længere tid du arbejder i træk. Derfor er den samlede risiko for ulykker

større, hvis du har 12-timers vagter end, hvis du har 8-timers vagter. Husk på at det ikke kun er, mens du er på arbejde, at din risiko for ulykker er større. Det gælder også efter arbejde, hvis du f.eks. kører i bil hjem. Forsøg i laboratorier viser, at hvis du har været vågen i 17 til 19 timer i træk, bliver din reaktionsevne ringere. Den svarer til, at du har en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5. Generelt er skifteholdsarbejdere mere trætte, når de kører til og fra arbejde end ansatte uden skiftearbejde. Du skal også være opmærksom på, at du ikke altid selv kan vurdere, om træthed påvirker din evne til at køre bil.

## Fritid

For de fleste mennesker ligger sociale aktiviteter inklusiv kontakt med familien om aftenen eller i weekenden.

Når du ofte eller en gang i mellem arbejder om aftenen eller i weekenden, kan det være et problem at nå at være sammen med familie og venner. Det kan være svært at deltage i holdsport eller i klubber, hvor de andre deltagere er afhængige af, at du kommer hver gang. Så er det lettere at have interesser, hvor du selv kan bestemme hvor og hvornår de skal finde sted. Det kan være at arbejde i haven eller styrketræning.

Måden, dit holddriftsarbejde er tilrettelagt på, påvirker ikke kun dig, men hele din familie. Hvis du har børn, kan det være, at de skal være stille, når du skal sove om dagen.

Det kan også være, at din partner skal være fleksibel med hensyn til sociale arrangementer og med at passe børn. Der kan også være sociale fordele ved at arbejde forskudt i en familie. Nogle forældre vælger f.eks. at den ene arbejder om dagen, og den anden arbejder om aftenen eller om natten. På den måde kan de selv passe deres børn. På den anden side giver det ikke meget tid til at være sammen som partnere.



# Gode råd til forebyggelse af helbredsproblemer

Mennesker er forskellige. Nogle har det godt med skifteholdsarbejde, mens mange oplever forskellige problemer. Mange oplever f.eks., at det bliver sværere at have skifteholdsarbejde, jo ældre de bliver.

Desuden er der noget, der tyder på, at kvinder har flere problemer med skifteholdsarbejde end mænd og, at det betyder noget, om du generelt er et morgenmenneske eller en natteravn. Selvom forskere ved, at der er store forskelle i, hvor godt forskellige mennesker har det med skifteholdsarbejde, ved de dog ikke ret meget om, hvorfor eller hvad det betyder for dit helbred.

Selvom du har mange døgn i træk med fast natarbejde, tilpasser din krop sig ikke helt. Du vænner dig altså aldrig helt til det. Og modsat hvad mange tror, bliver du dårligere og dårligere til at have natarbejde, jo ældre du bliver. Når du har fri, vender du hurtigt døgnrytmen igen, hvis du ikke sørger for at være vågen om natten og sove om dagen.

Men vi ved ikke, om det beskytter mod de negative effekter af skifteholdsarbejdet, og vi ved ikke, om risikoen for hjertesygdomme er mindre end andres.

Prøv at begrænse antallet af nattevagter til højst 2-4 i træk.

Når du kun arbejder 2-4 nætter i træk, bliver din krop påvirket mindre end, hvis du har flere nætter i træk. Det er også hurtigere at indhente søvntabet bagefter. Derudover kan du med et hurtigt roterende skift have både friaftener og frinætter på hverdage i alle uger. Det kan gøre det lettere for dig at få det sociale liv til at fungere.

Ulempen er naturligvis, at du får flere perioder med natarbejde. Det kan være hver anden uge i stedet for hver fjerde. Det kan føles hårdt. Men de fleste oplever, at de sover bedre, at de ikke er helt så trætte og har færre gener end før. Så de får mere ud af de dage, hvor de ikke er på arbejde. Af sociale grunde kan rådet også gælde vagter om aftenen.

Nogle vælger selv det faste natarbejde. De er typisk mere tilfredse med deres arbejdstid end dem, der har skiftende arbejdstider.

De fleste mennesker holder fri i weekenden. Derfor ligger mange sociale aktiviteter også i weekenden. Det er oplagt at dette forhold skal tages med i overvejelserne når arbejdstiden skal placeres.

## Lange vagter

Det kan være fristende at tage 12-timers vagter for at få færre arbejdsdage. Det giver mulighed for flere fridage i træk. Desuden bruger du mindre tid på transport. Der er mange forskere, der har undersøgt, hvordan folk har det med 8-timers vagter i forhold til 12-timers vagter. Resultaterne er ikke entydige. Generelt er der ikke stor forskel på tilfredsheden og, hvordan man har det på de to typer vagter. Nogle ansatte har det ligefrem bedst med de lange vagter. Men det afhænger meget af, hvem man er og omstændighederne. Det ser ud til, at lange vagter er værre for ældre end for yngre mennesker. Der er dog også andre ting, du skal huske på. Først og fremmest betyder lange vagter, at du udsættes for eventuelle arbejdsbetingede påvirkninger i længere tid ad gangen. Et eksempel er, hvis du arbejder med kemiske stoffer, der er underlagt grænseværdier. Så skal du være opmærksom på, at grænseværdierne er fastsat ud fra 8 timers arbejde. Derfor skal de være lavere, hvis du har 12-timers vagter. Nogle kemiske stoffer nedbrydes langsomt. De kan ophobes i kroppen, hvis du kun har fri i 12 timer i stedet for 16 timer mellem to vagter. Grænserne for støj er også lavet ud fra, at du bliver udsat for støj i 8 timer. Hvis du har tungt fysisk arbejde, har du på samme måde en større belastning i løbet af en 12-timers vagt. Desuden har du kortere tid til at hvile dig og genopbygge muskler og sener.

Det er dog svært at finde videnskabelige undersøgelser, der viser, at 12-timers vagter om dagen har en skadelig effekt på helbredet på længere sigt, hvis det ikke skyldes overarbejde. Til gengæld er det næsten sikkert, at de skadelige effekter af natarbejde bliver værre, hvis du arbejder 12 timer i træk om natten. Samtidig bliver du mere træt, og risikoen for ulykker er større, når du arbejder i 12 timer i træk end, når du arbejder 8 timer. Det kan blandt andet være fordi, din reaktionsevne bliver ringere, jo længere tid du er vågen. Du bliver altså langsommere i dine bevægelser. Her skal du huske på, at det ikke kun gælder, når du er på arbejde. Det gælder også, hvis du f.eks. kører hjem i bil efter en 12-timers vagt.

Som det fremgår af ovennævnte råd anbefales det både at nedbringe antallet af nattevagter og længden af nattevagterne. Begge dele kan naturligvis ikke lade sig gøre samtidig. Om det er bedst at nedbringe antallet af vagter eller længden af vagterne er svært at sige. Den internationale forskning har ikke kunnet komme med entydige svar på om det ene er at foretrække frem for det andet.

Forskningen viser en sammenhæng mellem indflydelse på eget skiftemønster og oplevede helbredsge-ner. Det vil sige at medarbejdere der har haft indflydelse på deres egen skiftemønster oplever færre gener end medarbejdere der ikke har haft nogen indflydel-se.

### Kraftigt lys

Der er lavet mange studier, der viser, at du kan skub-be din døgnrytme, hvis du får kraftigt lys om natten. Normalt føler de fleste sig mest aktive og friske om dagen og mest trætte og søvnige om natten på grund af døgnrytmerne. Men det kan man altså ændre. Mange personer, der får kraftigt lys om natten, føler sig mere vågne. Men for andre er der ingen forskel, eller deres motivation falder alligevel tidligt om mor-genen.

## Hvad kan du selv gøre?

Alle, der har haft skifteholdsarbejde i en periode, lærer sig forskellige måder at håndtere problemerne på. Ofte gives disse råd videre til nye kolleger. Men det er alligevel forskelligt fra person til person, hvad der virker. Man må prøve sig frem. Her er nogle råd, du kan starte med:

### Solbriller

Tag mørke solbriller på, når du kører hjem på lyse sommermorgener, så du ikke får for meget lys. Så sover du bedre.



Forskerne mener, at kraftigt lys virker ved at mindske mængden af mørkehormonet melatonin. Det er stadig usikkert, hvor meget lys du skal have og hvornår for at få den rigtige forskydning af din døgnrytme. Hvis du får lys på det forkerte tidspunkt, kan du risi-kere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej. Indtil forskerne har fundet ud af det, kan vi ikke generelt anbefale, at du bruger kraftigt lys til at forskyde din døgnrytme med i forbindelse med korte perioder (2-3 dage) med natarbejde.

### Gode søvnvaner

Det er vigtigt for både dit mentale og dit fysiske hel-bred, at du får nok søvn af god kvalitet. Der er mange grunde til, at det kan være sværere at sove om dagen end om natten. Her er nogle råd om, hvordan du kan komme til at sove bedre:

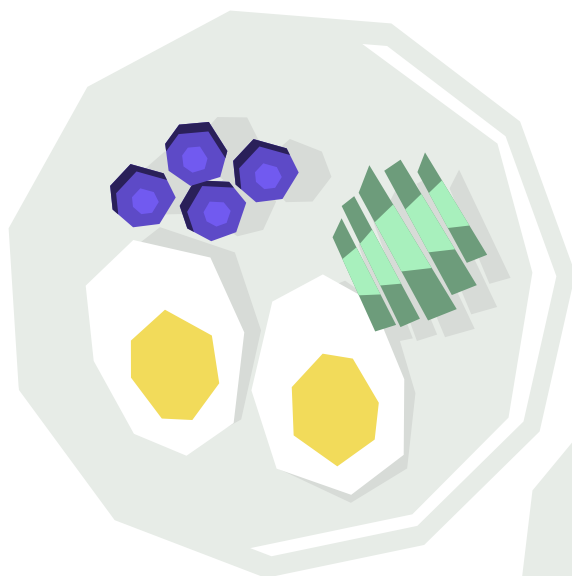
- Gå i seng så tidligt som muligt, hvis du skal sove om dagen. Helst inden kl. 10 om formiddagen. Så bliver dagsøvnen længst.
- Prøv at få mindst 4 timers søvn inden du står op, hvis du sover om dagen mellem to nattevagter. Du kan så eventuelt sove om aftenen, inden du møder i nattevagt.
- En lur på ½ time i løbet af dagen kan give dig ener-gien tilbage, hvis du er træt. Men hvis du sover for længe, kan det være svært at falde i søvn i din hovedsøvn.
- Er der støj i dit soveværelse? Køb ørepropper og se, om det hjælper.
- Du kan købe en afbryder til din dørklokke. Så vækker naboen eller posten dig ikke. Du kan også hænge et skilt på døren.
- Køb mørklægningsgardiner, så dit soveværelse bliver mørkt.
- Et nordvendt soveværelse er oftest mest køligt og mørkt.

- Søvnritualer som tandbørstning, læsning i bog og er med til at få dig til at falde bedre i søvn.
- Hvis blæren er fyldt, vågner du lettere. Det bliver den hurtigere om dagen.
- Brug kun sovemedicin som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sovemedicin, så gør det kun i få dage eller uger eller som en enkelt dosis i særlige situationer.
- Nikotin er en stimulant. Så undgå tobak i timerne inden du går i seng.
- Efter sidste nattevagt er det en god ide at forsøge at vende sit døgn. Det kan du gøre ved at sove 2-3 timer, når du kommer hjem. Undgå at sove om eftermiddagen, og så gå tidligt i seng om aftenen for at få en god nattesøvn.

## Sund kost

De fleste skifteholdsarbejdere har på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Hvor slemt det er, kan afhænge af, hvad du spiser. På den anden side påvirker ændringerne i din døgnrytme også din appetit. Mange med natarbejde spiser mange små søde måltider i løbet af natten. Det kan være en måde at komme til at føle sig friskere. Men det er også med til at fylde maven op. Prøv at spise frugt eller mælkeprodukter i stedet for chokolade. Store måltider gør dig søvngig. Så undgå tunge måltider om natten. Prøv med lette måltider f.eks. suppe.

Uanset om du har mange eller få nattevagter i træk, så sørg så vidt muligt for ikke at spise sent på natten. Nogle forskere foreslår, at det sidste måltid skal ligge inden kl. 1 om natten. Desuden er de tidspunkter, du spiser på, med til at fastholde en døgnrytme. Så sørg for at spise mindst et måltid på samme tid hver dag. Generelt foreslår vi, at de, der arbejder om natten, fortrinsvis spiser om dagen på de sædvanlige tidspunkter. Men det kan være rart med en pause i kantinen eller spisestuen på en aften- eller nattevagt.



## Tilpas kosten efter din arbejdsrytme og søvnrytme

### Efter natarbejde

Let morgenmad, før dagsøvn. Vær mæt, når du lægger dig på puden. Sult forstyrrer søvnen. Det samme gør for meget mad i maven! Hvis du spiser sukkerholdig mad inden du går i seng eller drikker kaffe, stresser du blodsukkerbalancen, hormonerne og dermed din søvnrytme.

### Forslag til "morgenmad"

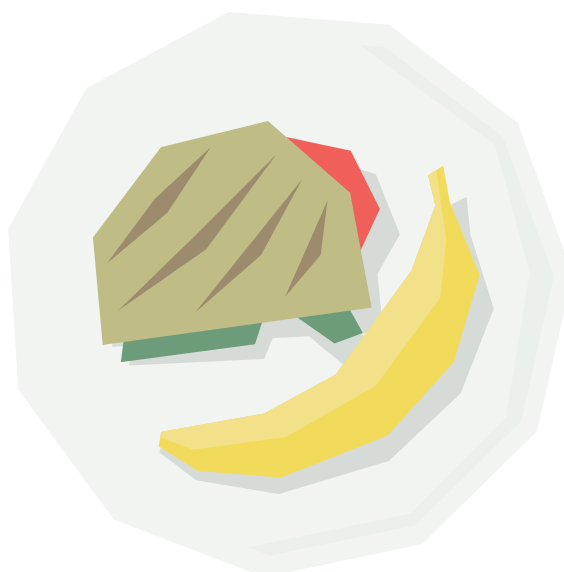
A38 eller et andet syrnet mælkeprodukt med müsli/fiberholdigt morgenmadsdryg eller grovvalsedede havregryn med mælk og et par mandler og et stk. frugt. Kernerugbrød med magert pålæg eller ost, peberfrugt, et kogt æg og en halv grapefrugt. Havregrød på grovvalsedede havregryn med mælk og et stykke frugt.

### Efter dagsøvn

Døgnets største måltid bør ligge efter døgnets længste søvn. På det her tidspunkt er det vigtigt at spise et solidt og godt måltid. Nu har din krop brug for at få noget at arbejde med, så du kan opbygge energi til de aktiviteter, du laver i din vågne fritid, og der bliver lagt på lager til den kommende nats arbejde.

### Aftensmad

Det næststørste måltid ca. 6 timer efter du er vågnet. Det gælder for dig, der arbejder om natten, som for resten af befolkningen, at aftensmaden bør være let.



### Inden natarbejdet begynder

Et lille mellemmåltid. Her er det vigtigt, at måltidet er let: en skål tykmælk med müsli, en grov bolle eller et stykke rugbrød med pålæg.

### Inden kl. 02.00

Det mindste måltid ca. 12 timer efter at du er vågnet. Inden kroppens stofskifte går til ro, vil du med fordel kunne spise en portion suppe, et stykke frugt med grovbolle eller et enkelt stykke rugbrød med pålæg.

### Mellem kl. 02.00 og 05.00

Efter kl. 02 stopper kroppen med at omdanne mad til energi. Det bedste du kan gøre, er at forsøge at spise let optagelig mad og drikke. Spis fx et stykke frugt, varm grøntsagssuppe, en kop varm kakao, en kop the med fx lakridsrod eller en saft toddy (saftevand med varmt vand).

Suppe og varme drikke hjælper dig med at holde varmen, når kropstemperaturen falder.

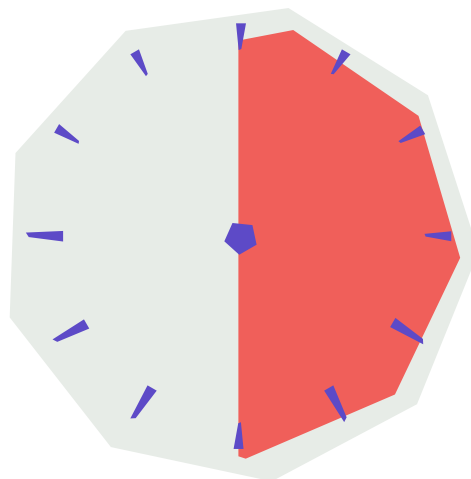
### Undgå kaffe, sodavand og koffeinholdige drikkevarer

Kaffe og sodavand gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Prøv at undgå at drikke kaffe og sodavand sidst på natten, selvom det kan være fristende.



### Motion

Motion og frisk luft fremmer kvaliteten af søvn. Jo bedre fysisk form man er i, jo bedre bliver kvaliteten af søvnen. Undlad dog motion umiddelbart inden du skal sove.



### En lur inden arbejdet

En lur på et par timer lige inden en vagt kan være en god ide. Det er især vigtigt ved natarbejde. Mange personer, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer inden de starter en nattevagt. Jo længere tid du har været vågen, jo mere søvngig bliver du i løbet af vagten. Hvis du sover, skal du sikre, at du sover længe nok (mindst 20-30 minutter). Derudover skal der være tid nok til, at du kan vågne rigtigt, inden du starter på arbejde eller kører til arbejde. Hvile kan ikke erstatte en lang sammenhængende søvn.

### Familieliv

At have skifteholdsarbejde kræver megen planlægning. Hæng skifteplanen op, så alle i familien kan se den. Planlæg din fritid, så du prioriterer tid sammen med familien. Brug en video til at optage de TV-udsendelser, du gerne vil se. Så kan I bruge aftenen til at lave andre ting sammen.

## Alkohol

Vi anbefaler at du ikke drikker alkohol for at kunne sove. I første omgang kan det være lettere at falde i søvn men alkohol forstyrrer faktisk søvnen. Du sover ikke så tungt, vågner oftere og føler dig ikke så udhvilet. Derfor forringer alkohol søvnen.

## Kaffe og andre stimulanser

Kaffe er en relativt mild stimulant, som gør, at du føler dig friskere og mindre træt. Kaffe er samtidig den mest anvendte stimulant i verden. Det er koffein, der er det aktive stof. Det findes også i te og chokolade, og i nogle sodavand så som cola, 7-up og Sprite. I små doser (1-3 kopper kaffe om dagen) gør koffein dig mindre træt, og det er næppe skadeligt. Men i større doser (mere end 4 kopper kaffe om dagen) kan koffein give hovedpine, rystelser, nervøsitet og ikke mindst gøre det svært at sove. For meget kaffe gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Kaffen virker i din krop i 3-4 timer. Derfor kan vi generelt ikke anbefale, at du drikker kaffe, inden du skal sove. Prøv også at undgå kaffe sidst på en nattevagt, selvom det kan være fristende. Det kan ødelægge den efterfølgende søvn.

Undgå at indtage kaffe (og te, cola og chokolade) i mindst 3 timer, inden du skal sove.

Vi kan ikke anbefale, at du bruger andre kemiske stoffer eller medicin for at modvirke effekter af at gå på arbejde. Det gælder både medicin på recept og håndkøbsmedicin.

## Sovemedicin

Sovemedicin må betragtes som en nødløsning, hvis intet andet hjælper. Hvis du bruger sovemedicin, bør det kun være i en kort periode (få dage eller uger) eller som en enkelt dosis i specielle situationer. Der er mange bivirkninger ved det meste sovemedicin, og du bliver nemt afhængig af medicinen.

Det betyder, at når du holder op efter eventuelt at have brugt sovemedicin i længere tid, kan du risikere at sove endnu dårligere i en periode, end du gjorde før du startede. Det varer indtil kroppen har vænnet sig til ikke at få sovemedicin. Derfor kan vi ikke anbefale, at du i dagligdagen bruger sovemedicin på grund af skifteholdsarbejde.

## Melatonin

Melatonin er et søvnhormon, som kroppen producerer mere af om natten, og som også fremstilles kemisk.

Nogle forsøg i laboratorier viser, at hvis man spiser melatonin om dagen bliver man søvnløs og har nemmere ved at falde i søvn.

Derfor har der været forsket en del i, om melatonin kan bruges til at forskyde døgnrytmen. Der er noget, der tyder på, at det kan lade sig gøre især i forbindelse med jetlag.

Men der er også problemer. For det første virker melatonin kun svagt som sovemiddel. Desuden ved forskerne ikke præcis, hvor meget melatonin du skal have og hvornår, hvis du vil prøve at forskyde din døgnrytme på grund af skifteholdsarbejde. Hvis du tager melatonin på det forkerte tidspunkt, kan du risikere at skubbe din døgnrytme den forkerte vej.

Desuden ved forskerne ikke, hvad der sker, hvis du spiser melatonin i lang tid. Du skal altid passe på med at spise hormoner som melatonin. Derfor kan det kun købes på recept i Danmark i helt specielle tilfælde, selvom det i andre lande kan købes uden recept.

Hvis du køber stoffer uden recept, det kan være håndkøbsmedicin eller kosttilskud, kan forskellige mærker have forskellig styrke. Dvs. du kan ikke være sikker på, at en dosis af et mærke svarer til en dosis af et andet mærke. Vi anbefaler ikke, at du bruger melatonin i forbindelse med skiftearbejde.

## Graviditet

Det er lovligt for gravide at arbejde om natten. Afhængigt af arbejdets karakter kan det dog være hensigtsmæssigt at blive overflyttet til dagarbejde under graviditeten.



# Arbejdsskader og natarbejde

Arbejdsulykker ved natarbejde skal selvfølgelig anmeldes af arbejdsgiver på nøjagtig samme måde som ved dagarbejde.

Arbejdsbetingede lidelser og erhvervssygdomme anmeldes af en læge.

Brystkræft hos kvinder kan anerkendes efter mindst 20 års natarbejde med mindst en ugentlig nattevagt. Når det skal vurderes, om brystkræften skyldes nattevagterne, vil de andre faktorer, som kan give brystkræft først blive vurderet. Se afsnittet om natarbejde og helbred.

Eksempelvis har flykabinepersonale fået anerkendt brystkræft som arbejdsskade, det samme har sundhedspersonale.



## Gratis helbreds kontrol

EU's arbejdstidsdirektiv giver ansatte på natarbejde ret til en gratis helbreds kontrol før påbegyndelsen af natarbejdet og herefter minimum hvert 3. år.

Denne ret er implementeret i overenskomsterne eller i tillægsloven. For natarbejdere der er beskæftiget i virksomheder der er omfattet af Industriens Overenskomst er det aftalt at natarbejdere har ret til helbreds kontrol hvert andet år.

I "Lov om brug af helbredsoplysninger mv. på arbejdsmarkedet" præciseres vilkårene for helbreds kontrol lerne:

"§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 informeret om:

- 1. Undersøgelsens formål og art
- 2. Undersøgelsens metode
- 3. Eventuelle risici, der er forbundet med undersøgelsen
- 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 videregivelser af oplysninger, jf. §§ 7 og 11
- 7. Opfølgning efter undersøgelsen, 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."

For natarbejdere der er beskæftiget i virksomheder der er omfattet af Industriens Overenskomst har DI og CO-industri aftalt hvordan helbreds kontrollen skal gennemføres i praksis og hvem der kan udføre helbreds kontrollen.





CO-industri  
[www.co-industri.dk](http://www.co-industri.dk)  
Tlf. 3363 8000



Dansk Industri  
[www.di.dk](http://www.di.dk)  
Tlf. 3377 3377



Lederne  
[www.lederne.dk](http://www.lederne.dk)  
Tlf. 32 83 32 83



[bfa-i.dk](http://bfa-i.dk)

