

## Fakta om natarbejde og skiftende arbejdstider

### Arbejds miljøforholdet og kravene

Kroppens biologiske døgnrytme forstyrres, hvis man **arbejder om natten**. De fleste af kroppens biologiske funktioner har en bestemt døgnrytme. Det gælder f.eks. for puls, temperatur, blodtryk og adrenalinproduktion.

Døgnrytmen betyder, at niveauet for den enkelte funktion er højest om dagen og som regel lavest om natten. Mange får problemer ved natarbejde - især langtidseffekter. Det er dog ikke alle, der bliver syge af det. Nogle kan vænne sig til det.

Ansatte skal tilbydes gratis helbreds kontrol, inden de begynder beskæftigelse med natarbejde, og derefter med regelmæssige tidsrum på mindre end 3 år. Hvis der konstateres helbredsproblemer hos en ansat på grund af natarbejdet, bør arbejdstiden omlægges.

Ved **skiftearbejde** kan arbejdstiden være fast eller vekslende, og kan helt eller delvist være placeret uden for normal arbejdstid.

Skiftende arbejdstider kan kroppen have sværere ved at vænne sig til. Skiftearbejdere, der også har natarbejde, har en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og mave-/tarmsymptomer i form af forstoppelse, smerter i maven og mavesår.

Helbredet har tendens til at blive ringere i takt med alderen og i takt med, hvor længe personen har haft skiftearbejde. Føringelse af helbredet slår kraftigere igennem, når medarbejderen er ca. 40 år og ældre.

### Hvileperiode og fridøgn

Vagternes længde skal tilrettelægges, så vagten får en hvileperiode på mindst 11 timer inden for hvert døgn. Inden for hver 7 døgns periode skal vagten have et fridøgn i forlængelse af en daglig hvileperiode.

### Gode råd om tiltag og løsninger

Hvis der forekommer skiftearbejde, er det vigtigt, at skiftene tilrettelægges, så de sker med urets rotation: Dagvagt, aftenvagt og nattevagt.

Efter en periode med natskift bør man altid have et fridøgn, så vagten kan være tilstrækkelig udhvilet til at udføre sit arbejde forsvarligt.

Se mere om veje til at forebygge negative effekter af natarbejde og skiftearbejde i følgende udgivelser:

- Faktaark fra NFA om "Arbejdstider, søvn og sikkerhed". Kan ses på [www.arbejdsmiljoforskning.dk](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk)
- Temahæfte: "Arbejdstid og arbejdsmiljø. Viden inspiration og gode råd". Udgivet af BAR social og sundhed. Kan downloades fra [www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)

### Gode links:

- Denne APV Portal - [Psykisk arbejdsmiljø i APV-processen](#)
- At-meddelelse nr. 5.01.1. [Daglig hvileperiode](#)
- At-meddelelse nr. 5.01.2. [Ugentligt fridøgn](#)
- At-vejledning D.1.4. [Kortlægning af psykisk arbejdsmiljø](#)
- Bar service og tjenesteydelsers hjemmeside: ([www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)) – klik på "Psykisk arbejdsmiljø"
- Videnscenter for arbejdsmiljø's hjemmeside: ([www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk))
- NFA: [Arbejdstider, søvn og sikkerhed](#)
- BAR social og sundhed: Temahæfte: "Arbejdstid og arbejdsmiljø. Viden inspiration og gode råd". Kan downloades fra [www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)
- Arbejdstilsynet: "[Arbejdsbetinget stress](#)"

Dette faktaark er genereret fra [www.apvportalen.dk](http://www.apvportalen.dk), Fængsler og vagt, 10. september 2014

