



SUND NAT PÅ SKINNER

LEV SUNDT MED SKIFTEARBEJDE



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

BAR transport og engros

Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros (BAR transport og engros) er det arbejdsmiljøforum, hvor arbejdsgiverorganisationer og fagforeninger inden for transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljøforhold på branchens område.

Sund nat på skinner

På alle tider af døgnet arbejder lokomotivførere, håndværkere, stewarder, rengøringsassistenter, trafikledere m.fl. på jernbanerne i Danmark.

Mange trives godt med de skæve arbejdstider, men skiftarbejdet kan også være hård kost for både helbred og familieliv.

I denne pjece kan du hente gode råd og inspiration til, hvordan du og din familie lever bedst og sundest med skiftarbejde.

Samtidig kan du blive klogere på, hvad virksomheden kan gøre for at gøre skiftarbejdet mindre belastende i praksis.

I tilknytning til pjecen er der lavet et website, hvor du kan se og læse meget mere om emnet. Se det på [www. bartransport.dk](http://www.bartransport.dk).

Hjælp os med at gøre materialerne bedre!

BAR transport og engros anvender brugernes bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden www.bartransport.dk

God læselyst!



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Der er ekstra god grund til at passe på dit helbred

De sidste 20 års forskning har vist, at ansatte, der arbejder på skæve tidspunkter, har større risiko for en række sygdomme end ansatte, der har et almindeligt 8-16 job.

Dels er der en række akutte gener som søvnbesvær, problemer med fordøjelsen og træthed. Disse symptomer forsvinder ofte efter et stykke tid. I perioder med arbejde om dagen eller i ferier forsvinder symptomerne ofte fuldstændig.

På længere sigt ser det ud til, at natarbejde kan give en række alvorligere sygdomsrisici, blandt andet hjerte-sygdomme, mavesår, brystkræft og diabetes.

Det er arbejde om natten, der giver de største helbredsmæssige konsekvenser. Arbejde om eftermiddagen og i weekenden (undtagen natarbejde) giver ikke de store problemer for helbredet.

Videnskaben kan ikke give entydige svar på, hvorfor natarbejdere bliver mere ramt af sygdom end resten af befolkningen, men meget tyder på, at det hænger sammen med, at der går kug i kroppens naturlige døgnrytme på grund af det anderledes søvnmønster.

God søvn, sund kost og motion er godt for alle - men som skiftarbejder har du ekstra god grund til at leve sundt og passe på dit helbred.

Forskel på folk

Hvor stærkt natarbejdet påvirker, afhænger både af, hvordan arbejdet tilrettelægges, hvor gammel man er, i hvor høj grad vagterne passer ind i det øvrige sociale liv og af, om man er A- eller B-menneske.

Helbredsrisici

- Hjertesygdomme
- Mave-tarmsygdomme
- For tidlig fødsel
- Brystkræft
- Ulykker

Akutte reaktioner

- Søvnproblemer
- Træthed
- Fordøjelsesproblemer
- Humørforandringer
- Flere fejl og ulykker
- Sociale problemer

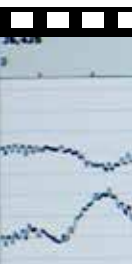
Skiftarbejde udfordrer din søvn

En god søvn reparerer og genopbygger kroppen og hjælper på dine evner til at løse problemer og giver dig overskud. Men de fleste mennesker med skiftarbejde oparbejder søvnmangel på 1 – 3 timer dagligt eller mere. Især i forbindelse med nattevagt. Derfor anses søvnmangel for at være en af de vigtigste forklaringer på, at skiftarbejde er sundhedsskadeligt.

Din krops naturlige døgnrytme er tilpasset, at du får sollys om dagen og mørke om natten. Derfor er din krops "indre ur" indstillet til at være vågen og spise om dagen og sove om natten. Dit indre ur holder dit øje med tiden, og du kan som sådan ikke selv styre din døgnrytme. F.eks. bliver mange mennesker trætte kl.4 om morgenen, reaktionstiden nedsættes og kropstemperaturen er lav, så du bliver kuldeskær.

Dit biologiske ur fungerer sammen med dine hormoner og indvirker, når du efter en lang arbejdsnat glæder dig til at sove, men dit indre ur fortæller dig, at du skal være vågen. Det betyder, at du kan have svært ved at sove længe om dagen.

Dine omgivelser påvirker også døgnrytmen. Socialt samvær, spisning og fritidsaktiviteter er om eftermiddagen og aftenen, hvor dit nattearbejde kræver et andet mønster. Og om dagen er der lys og støj.



Råd til god søvn

1. Gå i seng så tidligt som muligt efter din nattevagt. Helst før kl. 10. Det giver længere dagsøvn.
2. Sov så lang tid som muligt i ét stræk. 7 timers søvn dagligt anbefales, men søvnbehovet varierer fra person til person.
3. En lur i løbet af dagen kan give dig energi. Tag f.eks. et aftenhvil. Undgå dog at hvile for længe, så du ikke kan falde i søvn i din hovedsøvn.

Alderen har indflydelse

Alderen har indflydelse på tolerancen over for skiftende arbejdstider.

Mennesker i 40'erne eller 50'erne, der har haft skiftende arbejdstider gennem mange år uden problemer, kan pludselig få sygdomssymptomer som følge af de skæve arbejdstider.

Hvorfor, er der endnu ingen, der ved. En medvirkende årsag kan være, at søvnen bliver mere ujævn og skrøbelig som årene går, og muligvis bliver man mere morgenmenneske, jo mere man kommer op i årene.



Sund natmad

Når man arbejder på skiftehold og om natten, kan der nemt gå kuk i måltiderne.

En del skiftearbejdere oplever på et eller andet tidspunkt problemer med maven. Det kan hænge sammen med uheldige kostvaner, og at måltiderne spises uregelmæssigt. Skiftearbejde indvirker på dit stofskifte og belaster mave-tarmsystemet. Derfor er det vigtigt at spise rigtigt om natten.

De enkle råd er at spise tre sunde hovedmåltider hver dag på omtrent samme tidspunkter af døgnet. Du kan med fordel undlade at spise de sidste 3-4 timer før din hovedsøvn, men før hovedsøvnen tage et let morgenmåltid.

Måltider, der er for tunge, for søde eller for fede kan give dig store blodsukkerudsving og gøre dig sløv.

Da mange virksomheder holder kantinen lukket om natten, kan man vælge at opsætte en mikrobølgeovn, et køleskab og eventuelt en sandwichautomat til natmaden.

Hvornår og hvor meget, du skal spise, vil afhænge af, hvornår du arbejder i løbet af døgnet. Hvis du kun har få nattevagter, kan det være en god idé fortrinsvist at spise om dagen. Uanset hvad, vil det være en fordel for dig at sætte dine måltider i system

Forslag til spiseplan, hvis du møder på nattevagt kl. 22:

Kl. 7	Let morgenmad
Kl. 8-14	Hovedsøvn
Kl. 14:30	Frokost
Kl. 19	Let aftensmad
Kl. 02	Let måltid mad.

Gode råd om kost

1. Spis sund og alsidig kost
2. Spis tre hovedmåltider om dagen
3. Undgå for meget kaffe, te, cola og andre opkvikkende og sukkerholdige drikkevarer
4. Undgå alkohol og sovepiller.

Natarbejde påvirker hele familien

At få tid til familieliv med skiftende arbejdstider kan være en svær balancegang. Når børnene eller partneren kommer hjem efter en aktiv dag, så er din dag måske først lige startet, og når familien skal sove, går du på arbejde. Det er ikke helt problemfrit at få tid og overskud til de sociale aktiviteter med familie og venner.

Den positive side af det er, at du kan være sammen med børnene eller dyrke dine interesser, når mange andre er på arbejde. Du har måske ligefrem valgt dine vagter ud fra, hvornår du fungerer bedst på døgnet, og hvornår det passer godt for familien.

Arbejder din partner også forskudt, så kan I udnytte det til jeres fordel. F.eks. med planlagte formiddags- eller eftermiddagsaktiviteter, når I begge har fri.

Bagsiden kan være, at familien skal være stille og vise hensyn, når du sover, at din partner skal tage sig af børnene og sociale aktiviteter, mens du er på arbejde, og nogle måltider ikke spises i fællesskab.

Din omgangskreds må indstille sig på, at du er til rådighed på skiftende tider af døgnet, og at det kan være en god idé at planlægge fælles aktiviteter på forhånd.

Det er en god idé at tale med din familie om, hvordan din døgnrytme og dit velbefindende påvirkes af dine skiftende vagter. Det hjælper, når alle har større forståelse for, at du kan være træt og uoplagt på tidspunkter, hvor de andre er friske.

Gode råd til familien

1. Planlæg din fritid og dit samvær med familien
2. Fortæl din familie og venner om dine arbejdstider
3. Sørg for, at du har ro og at familien viser hensyn, når du skal sove
4. Opdel om muligt lejligheden/huset, så I har en stillezone
5. Fortæl familien, at det er vigtigt, du får sammenhængende søvn
6. Involver din kæreste/ægtefælle i, hvordan du har det. Føler du dig træt, irriteret, trist, har det dårligt – så fortæl det, så din partner ved, at du ikke er på toppen lige nu. På den måde kan I forebygge og undgå skænderier.

Motion til arbejdet

Hvis du dyrker motion, er der god chance for, at du kan sove længere og bedre i de perioder, hvor du har natteskit. For en sund krop giver en sund søvn. Omvendt gælder det, når man er syg eller misligholder sin krop, så er forudsætningerne for en sund søvn ikke til stede.

Løb, svøm og gå

Når du har skiftarbejde kan det være svært at deltage i holdsport og motionsformer, der foregår i dags- eller aftentimerne, hvor du sover eller er forhindret på grund af dit vagtskema. Du kan i stedet vælge motion, som du kan dyrke uafhængigt af andre eller du kan indrette dit vagtskema, så du har faste dage, du dyrker motion på.

Motion, du lettere kan dyrke uafhængigt af faste skemaer:

- En rask gåtur
- Løb
- Svømning
- Arbejde i haven
- Gymnastik hjemme
- Styrketræning
- Fitness
- Tennis og badminton udenfor klubbetiderne.

Når du motionerer, kan du med fordel kombinere udstrækningsøvelser med øvelser, hvor du får pulsen op.

Gode råd til en sund krop

1. Hold dig i god fysisk form
2. Opbyg vaner, så du går en tur, går i haven eller dyrker motion flere gange om ugen
3. Kom ud i den friske luft og få dagslys hver dag
4. Undlad kraftig motion inden du skal sove.

Motion styrker knogler, led, muskler, hjerte og sind - og modvirker stress og hjerte-karsygdomme.

Få en helbreds kontrol

Når du får natarbejde, har du ret til gratis helbreds kontrol ifølge EU's arbejdstidsdirektiv. Din første undersøgelse skal tilbydes, før du påbegynder natarbejdet og herefter med minimum 3 års mellemrum. I nogle overenskomster er fastsat et interval på 2 år.

Samtalen handler om din sundhed og trivsel i forhold til arbejdet om natten.

Det er forskelligt, hvor og hvordan helbredssamtalen foregår, men ofte vil det være en samtale med en sygeplejerske, der ud fra dine konkrete arbejdsforhold taler med dig om mulige konsekvenser ved at arbejde om natten, hvordan du kan forebygge gener og helbredsskader, og I drøfter dine eventuelle bekymringer. Du vil normalt få en udvidet kolesterolmåling, målt blodtryk, blodsukker, BMI mm.

Hvis sygeplejersken skønner, at du har brug for en lægelig vurdering af dit helbred, henvises til din egen læge eller en arbejdsmedicinsk klinik.

Helbreds kontrollen er et frivilligt tilbud til alle natarbejdere. Helbreds kontrollen må ikke forveksles med den obligatoriske helbreds godkendelse, som er et krav til flere grupper af ansatte på jernbanerne.

Hvem har ret til helbreds kontrol?

Helbreds kontrollen skal tilbydes alle natarbejdere, der udfører mindst tre timer af sin daglige arbejdstid i natperioden, eller mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder. En natperiode består af mindst syv timer, hvoraf de fem timer er placeret mellem kl. 00.00-05.00. Medmindre andet er aftalt, er natperioden fra kl. 22.00-05.00.

Se om der er særlige aftaler i din overenskomst, herunder fastlæggelse af natperioden.

En god nattevagt er hele virksomhedens ansvar

Det er et fælles ansvar for arbejdspladsen at gøre skiftarbejdet mindst muligt belastende. 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. Glade og sunde medarbejdere gør det nemmere at fastholde og rekruttere nye medarbejdere til nattevagterne.

Vagtplanen er vigtig

En vagtplan, der tager højde for de helbredsmæssige anbefalinger, er en hjørnesten i forsøget på at skabe et sundere natarbejde. Som planlægger må man derfor tænke kreativt, hvis både en "sund" planlægning, driftsmæssige krav og medarbejdernes indflydelsesmulighed skal sikres.

Vagtplanen må – indenfor opgaveløsningens rammer - tilpasses medarbejdernes individuelle behov og ønsker. Der vil altid være nogen, der vil trives bedre med nattevagter end andre. For medarbejderne er forudsigelighed meget vigtig. Ved man i god tid, at man skal på arbejde om natten, opleves belastningen mindre

Ønskearbejdstid

Ønskearbejdstid handler om, at medarbejderne i højere grad selv vælger, hvornår de vil arbejde. Det indebærer, at de ansatte indtaster ønsker til deres arbejdstid via et computerprogram, som så udarbejder de endelige vagtplaner.

Erfaringerne fra udlandet tyder på, at ønskearbejdstid har en positiv effekt på medarbejdernes helbred og trivsel og for det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen. Herhjemme er der endnu kun meget få erfaringer med ønskearbejdstid, men en gruppe forskere er i samarbejde med en række danske virksomheder ved at undersøge de positive og negative konsekvenser af at indføre ønskearbejdstid.

Gode råd til virksomheden

- Formindsk mængden af natarbejde
- Reducer antallet af nattevagter til max 2-3 stk. i træk
- Undgå korte intervaller mellem to vagter
- Undgå lange vagter
- Begynd ikke morgenvagten for tidligt
- Roter med uret
- Sørg for flest mulige friweekender
- Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet
- Begræns afvigelser fra det planlagte
- Informer i god tid om planer og afvigelser.

Mere information

Kort introduktion om natarbejde og helbreds kontrol.



Generel pjece om natarbejde og helbreds kontrol – herunder spørgeskema til at udfylde i forbindelse med helbreds kontrollen.

Begge kan downloades på www.bartransport.dk



www.bartransport.dk

Læs flere gode råd. Se web-tv om skiftarbejde på jernbanerne.
Hør andres erfaringer.

Branchearbejds miljørådet (BAR) for transport og engros medvirker ved løsning af sikkerheds- og sundhedsspørgsmål inden for transport og engroshandel og understøtter arbejdsmiljøindsatsen på branche- og virksomhedsniveau. Det sker især ved at udarbejde information og branchevejledninger samt gennemføre kam-pagner.

Jernbanebranchen har sin egen side, hvor alle materialer er samlet på www.bartransport.dk

BAR transport og engros
Fællessekretariatet
H.C.Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77



Layout:
Søren Sørensens Tegnestue
Foto: Bymusen Digital
Kommunikation
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 2. oplag år 2015
ISBN nr. 87-90994-53-1
Vare nr. 122055