

# Slip godt fra et liv med nat- og skifteholdsarbejde

PJECE TIL GODE VANER OG HELBREDSKONTROL



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.



## **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](http://www.bartransport.dk)

## **SUND NAT**

På alle tider af døgnet arbejder chauffører og lagermedarbejdere i Danmark.

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

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 skiftarbejde, 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 kuldske 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.

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 virkningen kan gøre for at gøre skiftarbejdet mindre belastende i praksis.



Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Der er ekstra god grund til at passe på dit helbred .....</b>	2
<b>Skifteholdsarbejde udfordrer din søvn.....</b>	3
<b>Sund mad .....</b>	4
Forslag til måltider.....	5
<b>Natarbejde påvirker hele familien.....</b>	6
<b>Motion på arbejdet.....</b>	7
<b>Få en helbreds kontrol .....</b>	8
<b>En god nattevagt er hele virksomhedens ansvar.....</b>	9
<b>Spørgeskema til helbreds kontrol ved natarbejde .....</b>	10



# DER ER EKSTRA GOD GRUND TIL AT PASSE PÅ DIT HELBRED

De sidste 20 års forskning har vist, at folk, der arbejder på skæve tidspunkter, har større risiko for en række sygdomme end folk, 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 hjertesygdomme, mavesår, brystkræft og diabetes. Det er derfor vigtigt, at du tager mod tilbuddet om det særlige helbredstjek for natarbejdere.

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 kuk i kroppens naturlige døgnrytme på grund af det anderledes søvnmønster.

God søvn, sund kost og motion er godt for alle, men som skiftearbejder 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.



# SKIFTEARBEJDE 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 skiftearbejde 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 skiftearbejde 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 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 kuldkær.

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.

## 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.

## Råd til god søvn

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

## 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. Det har bl.a. betydning for trafiksikkerheden. En rapport fra TSU offentliggjort på Sundvej.com Sikkerhed og Sundhed bag Rattet viser, at reaktionsevne i nogle tilfælde stiger med 16 %, når en chauffør skifter fra usund kost til sund kost.

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.

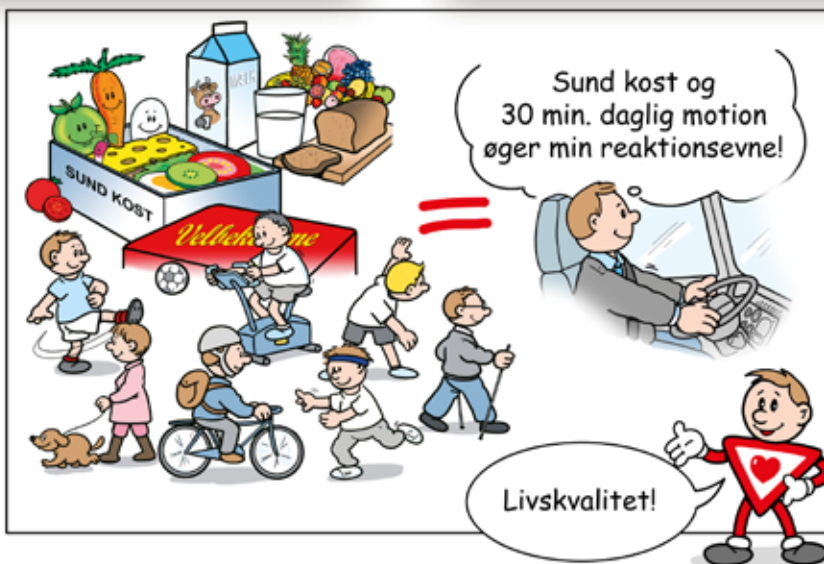
Find ud af, hvad der fungerer bedst for dig.

### 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.



## Forslag til måltider

- Efter natarbejde  
 Let morgenmad før dagsøvnen. 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 syrnede mælkeprodukt med müsli/fiberholdigt morgenmadsdrys 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 dagsøvnen  
 Døgnet største måltid bør ligge efter døgnet 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 grovbolle 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 f.eks. et stykke frugt, varm grøntsagssuppe, en kop varm kakao, en kop the med f.eks. 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.

## 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 sammen 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 natteskift. 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.

Selvom du har et arbejde med megen fysisk aktivitet, kan det være en god idé med supplerende træning. Det kan også være, at du har behov for at pulsen op.

### Løb, svøm og gå

Når du har skiftarbejde, kan det være svært at deltage i holdsport og motionsformer, der foregår i dags- eller aften timerne, 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
- Cykling
- Svømning
- Arbejde i haven
- Gymnastik hjemme
- Styrketræning
- Fitness
- Tennis og badminton udenfor klubbetiderne.

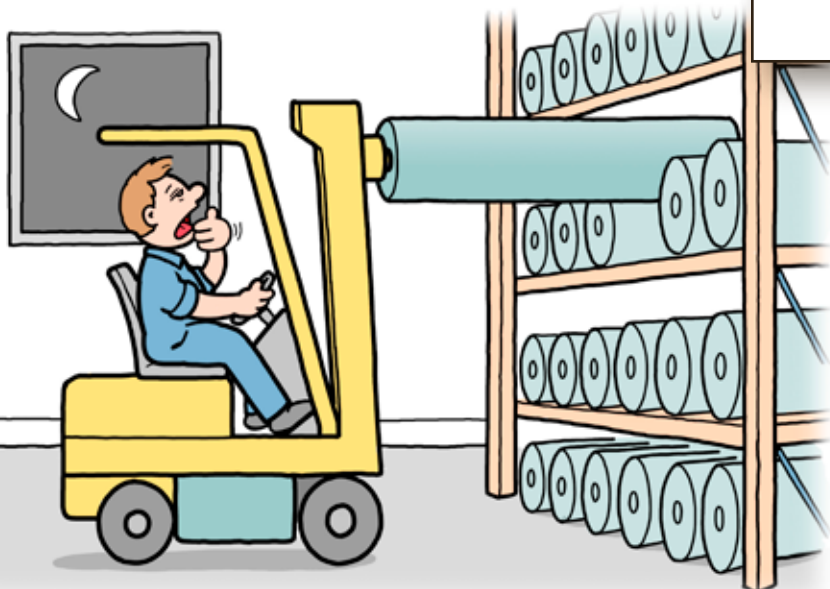
Når du motionerer, kan du med fordel kombinere udstrækningsøvelser med øvelser, hvor du får pulsen op.

### 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-kar-sygdomme.



## FÅ EN HELBREDSKONTROL

Når du får natarbejde, har du ret til gratis helbreds kontrol. 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.

Formålet med helbreds kontrollen er at give medarbejdere, der arbejder om natten, en mulighed for at sikre sig, at deres helbred ikke er af en sådan karakter, at de udsætter sig selv for en unødigt helbredsrisiko ved at arbejde om natten.

Det er branchens anbefaling, at helbreds kontrollen består af tre dele;

- et spørgeskema, som du selv udfylder
- en række målinger
- en helbredssamtale.

Målingerne og samtalen gennemføres samtidigt. Helbreds kontrollen skal gennemføres af en læge, sygeplejerske eller anden person med relevant uddannelse og efteruddannelse. I det tilfælde at det ikke er en læge, der gennemfører kontrollen, skal den pågældende person have en relevant uddannelse og efteruddannelse samt eventuel nødvendig autorisation. Tjek i din overenskomst, om der er et særligt protokollat om natarbejde.

### Hvordan foregår helbreds kontrollen?

Virksomheden sikrer, at natarbejderen modtager et tilbud om helbreds kontrol. Heraf skal det fremgå, hvordan og af hvem, helbreds kontrollen gennemføres. Kontrollen er frivillig, og du skal have mindst 2 dage til at overveje, om du vil tage mod tilbuddet.

Virksomheden registrerer ikke hvilke medarbejdere, der tager imod tilbuddet, og hvilke der ikke gør. Hvis du ønsker at gennemføre helbreds kontrollen, aftaler du en tid efter de retningslinjer, der er angivet i tilbuddet.

Forud for helbreds kontrollen modtager du et spørgeskema. Når du er omfattet af en overenskomst, skal skemaet som minimum indeholde de spørgsmål, som er aftalt mellem overenskomstparterne. Når skemaet er udfyldt, skal det enten sendes, afle-

veres eller medbringes til helbreds kontrollen. Selve helbreds kontrollen består af to dele. En række målinger samt en helbredssamtale.

Følgende målinger gennemføres:

- Blodtryk
- Vægt og hofte/taljemål
- Fedtprocent
- Blodprøve for kolesterol
- Blodprøve for blodsukker
- BMI.

Resultaterne fra helbreds kontrollen er din personlige ejendom, men tag det alvorligt, hvis du bliver henvist til egen læge.

### Hvem har ret til helbreds kontrol?

Helbreds kontrol skal tilbydes alle medarbejdere, der udfører mindst tre timer af sin daglige arbejdstid i natperioden eller mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder.

Der er to regelsæt: Et for mobile arbejdstagere og et for andre.

Natperioden for mobile arbejdstagere er; fra 1.00 – 5.00 eller 4 timer i perioden mellem 0.00 og 7.00 fastsat ved kollektiv overenskomst.

Natperioden for andre er; 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.

**Helbreds kontrollen er et frivilligt tilbud til alle natarbejdere.**

# 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.

## 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 søvrig. 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. Det svarer til, at du har en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5. Generelt er skifteholdersarbejdere mere trætte, når de kører til og fra arbejde end ansatte uden skiftarbejde. Du skal også være opmærksom på, at du ikke altid selv kan vurdere, om træthed påvirker din evne til at køre bil.

## 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.

## Gode råd til virksomheden

1. Formindsk mængden af natarbejde
2. Hvis muligt, reducer antallet af nattevagter til 2-3 stk. i træk
3. Undgå korte intervaller mellem to vagter
4. Undgå lange vagter
5. Begynd ikke morgenvagten for tidligt
6. Roter med uret
7. Sørg for flest mulige friweekender
8. Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet
9. Begræns afvigelser fra det planlagte
10. Informer i god tid om planer og afvigelser.

## 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.

## SPØRGESKEMA TIL HELBREDSKONTROL VED NATARBEJDE

### BASISOPLYSNINGER:

Navn \_\_\_\_\_

Alder \_\_\_\_\_

Køn

Mand

Kvinde

Firma \_\_\_\_\_

Arbudssted \_\_\_\_\_

### 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

**SØVN:**

A-menneske

B-menneske

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

Ja

Nej

Nej

Ja, men sjældent

Ja, ofte

Svært ved at sove igennem

Nej

Ja, men sjældent

Ja, ofte

Gennemsnitlig søvnlængde

Under 4 timer

4-5 timer

5-6 timer

6-8 timer

Træthedsfornemmelse

Aldrig

Sjældent

Af og til

Ofte

**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:**

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  Ja  Nej

Hvis ja, hvor meget pr. dag

**ALKOHOL OG STIMULANSER:**

Hvor mange genstande pr. uge

Nuværende eller tidligere problemer med for højt

alkoholforbrug  Ja  Nej

Forbrug af andre stimulanser  Ja  Nej

**MOTION:**

Antal timer pr. uge med gang, cykling og havearbejde

Antal timer med idræt/anden motion hver uge

**FAMILIE OG FRITID:**

Har du vanskeligheder med at deltage i

fritidsaktiviteter, videreuddannelse og kontakt

med familie og venner  Ja  Nej

**YDERLIGERE KOMMENTARER:**

[www.bartransportogengros.dk](http://www.bartransportogengros.dk)

Læs flere gode råd. Hent inspiration om skiftarbejde på jernbanesiden på BAR transport og engros. Hør andres erfaringer.

Branchearbejdsmiljørådet (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 kampagner.

Pjecen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem deres organisation.

#### **Fællessekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33773377

#### **Arbejdsgiversekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf.: 33773377

#### **Arbejdsledersekretariatet**

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf.: 32833283

#### **Arbejdstagersekretariatet**

Kampmannsgade 4  
1790 København V.  
Tlf.: 70 300 300

Pjecen kan købes gennem:

#### **Videncenter for Arbejdsmiljø**

Arbejdsmiljøbutikken  
Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
eller via e-mail: [ekspedition@vfa.dk](mailto:ekspedition@vfa.dk)



## Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros

Layout: Søren Sørensens Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
1. udgave, 1. oplag år 2013  
ISBN nr. 978-87-92868-21-3  
Vare nr. 123023



