

## Stå sammen om at forbedre jeres natarbejde

Kultur og vaner kan forhindre os i at organisere nattevagterne, så de bliver mindre skadelige for helbredet.

Tag dialogen med hinanden, med tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter og med ledelsen. Opvej generne ved nattevagter her og nu mod de kendte helbredsrisici på lang sigt.

Start dialogen med at drøfte nogle af disse typiske udsagn om nattevagter:

Jeg kan da ikke bare sidde og glo ud i luften, når jeg er på arbejde. Så føler jeg mig doven.

- Er det OK at føle sig doven, hvis det er bedre for helbredet?

Jeg bliver alt for træt, hvis jeg ikke laver noget.

- Måske er det helt OK, at I skiftes til at tage en powernap?
- Er det OK at hvile, selvom nogle vælger ikke at hvile?

Det tager tid og vilje at ændre vaner – også om natten.

I kan få mere inspiration til at forbedre nattevagter på DSR Kreds Hovedstadens hjemmeside: [DSR.dk/Hovedstaden/gonat](https://www.dsr.dk/Hovedstaden/gonat)

Hvis jeg ikke fylder op nu, så skal dag-/aftenvagterne jo bare gøre det. Og de har nok at lave.

- Kan det være andre vagtlag/andre faggrupper, der udfører den type af opgaver, uden at de bliver yderligere belastede? Husk: Det handler om alvorlige helbredsrisici for dem, der arbejder om natten.

Jeg vil hellere arbejde mange nætter i træk. Så er det overstået, og det har jeg altid gjort

- Hvordan kan vi kombinere vores sundhed på den lange bane med mængden af nattevagter?

Vi kan ikke "rulle" fra nattevagt til dagvagt. Så føles det som om, vi aldrig har fri.

- Hvordan kan vi kombinere vores sundhed og fritidsliv med anbefalede rul?



GO' NAT ARBEJDE

## Natarbejde skader helbredet

Forskning viser, at de, der arbejder om natten, har forøget risiko for hjertekar-sygdomme, kræft, diabetes, ufrivillig abort og har øget risiko for at komme til skade – også i fritiden.<sup>1</sup>

Kroppen er ikke bygget til at være vågen om natten. Mange med natarbejde oplever derfor, at de sover dårligt, har mave- og tarmbesvær, at deres humør forandrer sig, at de er trætte, irritable og laver flere fejl.

Den gode nyhed er, at det er muligt at forebygge gener og risici ved natarbejde.

## Gør natarbejde til nødarbejde

Vi går kun på arbejde om natten, fordi patienter og borgere har brug for kompetent pleje.

7 ud af 10 sygeplejersker udfører opgaver om natten, der ikke er patientrelaterede. Og sygeplejersker, der udfører ikke-patientrelaterede opgaver om natten, oplever flere gener ved deres nattevagter.<sup>2</sup>

Se på natarbejde, som om det er nødarbejde: I skal vurdere hvilke opgaver, der er direkte relateret til patienters/borgeres behov og patientsikkerheden - og derfor skal udføres om natten.

De resterende arbejdsopgaver kan I – ansatte, tillidsvalgte og ledere – overveje, hvordan I kan flytte væk fra nattevagterne.

Det kunne være:

- At fylde vogne og skabe op, tømme opvaskemaskine, tjekke udløbsdatoer, rydde op og lignende.
- Administrative opgaver og diverse tjeklister I har i nattevagten – udregning af væskeskemaer m.m.

Målet er, at nattevagterne bliver så rolige som muligt. Rolige nætter gavner også patienternes mulighed for bedre søvn.

<sup>1</sup> Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

<sup>2</sup> DSR Analyse og Megafon – november 2019

<sup>3</sup> Forskningsbaserede anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde

## Reducér lys

Det skarpe lys om natten forårsager døgnrytmeforstyrrelser og dermed de gener og sygdomme, der opstår som følge af natarbejde. Overvej, om I kan slukke eller dæmpe lyset i perioder eller på udvalgte områder af arbejdspladsen.

I kan indstille jeres computerskærme til det, der kaldes nattelys, som har varmere farver og er mindre belastende end det normale blå lys på skærmen.

## Tag en powernap

Overvej om I kan organisere jeres arbejde, så I får tid til at sidde eller ligge med lukkede øjne. Det hjælper både i forhold til at være frisk den øvrige del af vagten, men også for velbefindende de følgende dage.

zzz

## Begræns antallet af nattevagter og nattevagter i træk

Forskning viser, at det vigtigste er at have så få nattevagter som muligt.

Forskningen anbefaler desuden

- max 3 nattevagter i træk (for gravide er det max 1 nattevagt pr. uge)
- mindst 11 timer mellem to vagter
- højst 9 timers varighed pr. nattevagt<sup>3</sup>

Mange vil gerne have nattevagterne samlet, så de er overstået på én gang. Det er imod forskningens anbefalinger. Og det bliver et svært valg mellem gener i hverdagen og helbredsrisici på lang sigt.

Tal om, hvordan I bedst kan nedbringe antallet af nattevagter for hver af jer.

## Skift med uret

Når I skifter vagtlag, så skift i urets retning: Fra nat til dag, dag til aften og aften til nat. Selvfølgelig med de behørig hviletider mellem vagterne.