



NATTARBEID OG HELSE

Arbeidsmiljøloven definerer nattarbeid som arbeid mellom klokken 21.00 og 06.00. I flg. Arbeidsmiljøloven § 10-11 punkt 7 skal arbeidsgiver tilby arbeidstakere som hovedsakelig jobber natt, tilbud om helsekontroll før tiltredelse og deretter med jevne mellomrom. ***I praksis vil dette gjelde de som jobber ¾ av full stilling om natten.***

Forskning har vist at nattarbeid kan være helsebelastende, og kan gi økt risiko for utvikling av helseplager etter langvarig arbeid som nattarbeider. Loven sier ikke noe om hva helsekontrollen skal inneholde, bortsett for at den skal være målrettet, og at den skal ha et innhold som gjør det mulig å forbygge helseskader som følge av nattarbeid. Økt kunnskap gir økt bevissthet som kan være viktig for å ivareta egen helse.

Nattarbeid påvirker vår biologiske døgnrytme som tilsier søvn og hvile om natten. Hormonet Melatonin er sentralt i styringen av døgnrytmen. Dette hormonet har sin største produksjon om natten og blir hemmet ved nattarbeid.

Økende alder synes å gi en redusert toleranse for nattarbeid. Søvnene kan bli dårligere og enkelte blir mer morgenmennesker (A-mennesker). A-mennesker tåler sannsynlig nattarbeid dårligere enn B-mennesker. Andre forhold som betyr noe, er hvor lett en har for å sove på uvante tidspunkter, samt hvor fornøyd en er med å jobbe om natten.

Forskning viser at de som jobber natt har økt risiko for:

- hjerte, karsykdommer
- mage, tarmproblemer (sure oppstøt, magesår, "treg mage")
- lettere psykiske problemer som søvnforstyrrelse, irritasjon, angst og depresjon
- prematuritet, lav fødselsvekt og abort
- brystkreft.

Personer med kroniske sykdommer som er avhengige av en stabil døgnrytme (epilepsi, diabetes, stoffskiftesykdom, alvorlig depresjon etc.) kan oppleve en forverring dersom døgnrytmen blir uregelmessig.

Anbefalinger

- Sørg for tilstrekkelig tid til søvn etter nattarbeid.
- Soverommet bør ha mørke gardiner som stenger dagslyset ute.
- Unngå å bli forstyrret når du skal sove om dagen. Koble ut telefon og dørklokke.
- Unngå sovemedisiner. Det kan være nyttig å bruke "sov i ro".
- Det er en fordel med et måltid på slutten av natten, før en legger seg.
- Sørg for tilstrekkelig mosjon om dagen.
- Kjenn dine begrensninger med hensyn til fritidsaktiviteter i nattskiftperioden. Selv om du har fri om dagen, betyr ikke det at du kan utrette like mye som på en vanlig arbeidsdag.

Bedriftshelsetjenesten ved Helse Stavanger HF tilbyr for ansatte:

- **Helseopplysning på gruppenivå**
Det tilbys gruppesamlinger for aktuelle ansatte der det informeres om helseeffekter som kan påvirkes av nattarbeid, og med fokus på forbyggende og helsefremmende tiltak.
- **Individuell helsesamtale**
Det gis tilbud om helsesamtale med bedriftssykepleier for de som er ansatte og som ønsker det. Den som ønsker slik samtale tar selv kontakt for å avtale tid til samtale hos bedriftssykepleier, på telefon 8714.

Nyansatte som skal begynne å jobbe natt, dvs. ¾ av full stilling gis tilbud om helsekontroll før tiltredelse, utført hos sin fastlege. Dokumenterte utgifter dekkes av arbeidsgiver.

DIN HELSE ER DITT ANSVAR!!