

# Arbejdstid og arbejdsmiljø

Temadag 21. marts 2012 for TR og AMR i FOA Århus

Inger-Marie Wiegman, [imw@teamarbejdsliv.dk](mailto:imw@teamarbejdsliv.dk), 29 84 01 64



# MIN BAGGRUND OG MINE PLANER FOR FORMIDDAGEN

- 25 år som konsulent (og forsker)  
Primært fokus på (offentlig) serviceproduktion  
Optaget af kvalitet **i** arbejde **og** kvalitet **af** arbejde
- Viden og erfaring om arbejdstid  
Kampagne for BAR SoSu  
Konsulent på arbejdspladser  
Samarbejde med forskere
- Planer for formiddagen  
Hvorfor er arbejdstid interessant?  
**Jeres erfaringer og holdninger**  
Arbejdstid og fritid - en balance for den enkelte  
Velbefindende og helbred ved natarbejde  
**pause**  
En god vagtplan er vigtig - og skal afveje mange hensy  
Indflydelse er vigtig  
Sæt arbejdstiden på dagsordenen, hvis....  
**De vigtigste problemstillinger på jeres arbejdspladser**



## HVORFOR ER ARBEJDSSTID INTERESSANT?

- Arbejdstid er overset som arbejdsmiljø-faktor
- Skæve og skiftende arbejdstider er et vilkår for mange
- Placeringen har betydning for arbejdsmiljø og samarbejde
- Påvirker familieliv og socialt liv på den korte bane
- Kan have betydning for helbredet på lang sigt
- Der er store forskelle på ønsker, behov og muligheder

Mellem forskellige mennesker

I forskellige aldre og livsfaser

- Der findes ikke en "facitliste"
- Mange hensyn og behov skal afvejes
- Ændringer har stor betydning
- Mulighedsrummet er større end mange tror!



# JERES ERFARINGER OG HOLDNINGER



# ARBEJDSTID OG FRITID – EN BALANCE FOR DEN ENKELTE

- Der er mange ting, der skal opvejes

Faglighed og jobindhold

Familiesituation (børn, partner)

Fritids- og sociale aktiviteter

Helbred

- Forudsigelighed og fleksibilitet

Kende vagtplanen i god tid

Fleksible komme-gå-tider

Akutfspadsring

Ekstra-vagter belaster

- Weekender og lange vagter

12 timers vagter hver tredje weekend???

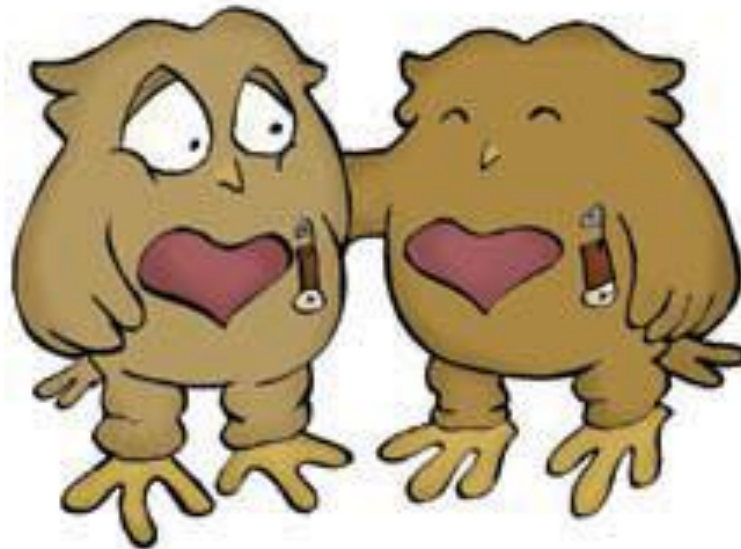
**Fordele:** færre, større kontinuitet i arbejdet, bedre tid til dokumentation

**Ulemper:** mere belastende, svært at bytte, faste hold brydes, delebørn

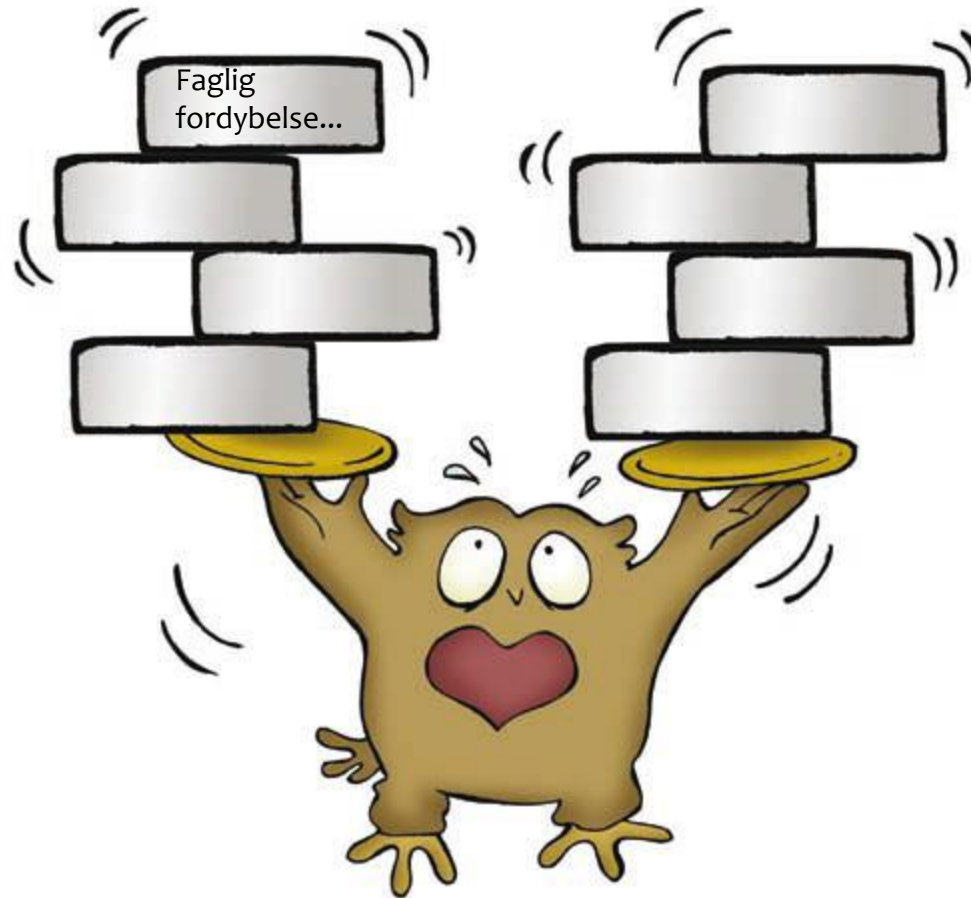


## ARBEJDSTID OG PSYKISK ARBEJDSMILJØ

- Lederstøtte
- Ansvar og selvstændighed
- Arbejdspres
  - Fysisk og psykisk
- Samarbejde og kommunikation
- Alene-arbejde
- Forudsigelighed
  - Hvornår og hvad
  - Med hvem
- Faglig udvikling



# NATTEVAGTER – FORDELE OG ULEMPER





## GENER OG SUNDHED VED NATARBEJDE

- Natarbejde påvirker døgnrytme og søvn  
Dårligere og mindre søvn
- Natarbejde kan give forskellige gener  
Søvnbesvær, nedsat energiniveau  
Tristhed, rastløshed, irritabilitet  
Hovedpine, almen utilpashed  
Problemer med fordøjelse og appetit
- Forskning peger på øget risiko for  
Hjerte-kar-sygdomme og kræft  
Mavesår og diabetes  
Sen abort eller dødsfødsel  
Tidlig fødsel og forlænget ventetid på graviditet
- Gratis helbreds kontrol skal tilbydes  
Ved 300 timers natarbejde indenfor 12 mdr.



### Anbefalinger ud fra forskning:

- Formindsk forekomst
- Formindsk fast natarbejde
- Reducer antallet i træk
- Overvej kortere vagter



# SØVNEN KAN FORBEDRES OG GENER MODVIRKES

- Natarbejderen kan selv gøre noget:
- Spise fiberholdigt og drikke vand
- Fasthold hovedmåltider
- Undgå alkohol, nikotin og sovemedicin
- Dyrke motion
- Informere familie og venner
- Sove 1-2 timer inden
- Undgå kaffe, te og sukker efter kl. 4
- Tage 20-30 minutters powernap
- Bruge solbriller på vej hjem
- Gå hurtigt i seng uden store måltider
- Tisse af og fastholde søvnritualer
- Skabe ro, mørke og uforstyrrelighed
- Sove mindst 4 timer (gerne 6-7)



## Det kan arbejdspladsen/ledelsen gøre:

- Planlæg med omtanke
- Tag helbredsmæssige hensyn
- Sikre god kommunikation
- Være lydhør og synlig
- Skabe forståelse og respekt om natarbejdet
- Sikre passende opgavemængde
- Sikre god varme
- Sørge for tid til spisepauser og mad og frugt
- Anbefale og muliggøre powernap
- Sætte fokus på natarbejde i APV og MUS

# HVORFOR PÅVIRKER NATARBEJDE HELBREDET?

- Natarbejde påvirker døgnrytmen
- Det forstyrrer hormonproduktionen:

Melatonin (mørkehormon) ↓

→ let øget risiko for brystkræft

Kortisol (stresshormon) ↑

→ øget risiko for hjerte-karsygdomme  
30-40% især for mænd

Væksthormon ↓

→ mindre energi

→ risiko for træthed og utilpashed

→ nedsat reaktionsevne

- Brystkræft anerkendes som arbejdsskade i Danmark hos kvinder med mangeårigt natarbejde
- Mere forskning nødvendigt  
Nyt forskningsprojekt på vej



## NYESTE EKSPERTANBEFALINGER

- 12 danske og internationale eksperter  
Workshop i oktober 2011  
Offentliggjort marts 2012  
Fokus på brystkræft hos kvinder
- **Anbefalinger til at minimere døgnrytmeforstyrrelser**  
Hurtigt roterende skift (1-2 døgn med nat)  
Fremadrullende skift (dag → aften, aften → nat, nat → dag)  
Reducere lysstyrken om natten (hvis muligt)  
(OBS tidligere anbefaledes normal belysning)
- **Øvrige bud fra eksperterne**  
Fraråder ændret mammografiscreening  
Melatonin-tilskud i tabletform en mulighed  
Kvinder som har eller har haft brystkræft frarådes natarbejde



# EN GOD VAGTPLAN ER VIGTIG - OG SKAL AFVEJE MANGE HENSYN

- De ressourcer, der er til rådighed
- Borgernes eller patienternes forskellige og måske skiftende behov
- Fastlagte krav til kvalitet og kontrol
- Medarbejdernes forskellige kompetencer og erfaringer
- Medarbejdernes individuelle behov og situation
- Arbejds miljølovgivning, arbejdstidsaftaler og overenskomster
- Logistik ved skift, afløsning, ferie, sygdom m.m.
  
- Det er ikke nogen nem opgave!!!



# INDFLYDELSE ER VIGTIG

- Forskningsprojekt om prioriteret arbejdstid (PRIO)  
Gennemført af forskere på NFA i 2009-2011  
Med 28 arbejdspladser og 1000 medarbejdere  
Data analyseres stadig for mulige helbredseffekter  
IT-systemer med mulighed for at ønske
- Positiv effekt på privatlivet (for de fleste)  
**Udfordringer**  
Skaber forventninger, som ikke kan opfyldes  
Gør det muligt at arbejde mere og længere  
Fører til flere opgaver hjemme (særligt for kvinder)
- Kvaliteten påvirkes mere positivt end negativt  
**Udfordringer**  
Faste vagtskift opløses → vanskeliggør overlevering af information  
Brugernes behov tilgodeses på bekostning af medarbejdernes
- Samarbejdet påvirkes mere positivt end negativt  
**Udfordringer**  
Nogle tager større ansvar → kan skabe konflikter  
Forskudte mødetider vanskeliggør fælles pauser
- Andre erfaringer med it-arbejdstids-systemer  
Nogle kan bedre gennemskue og udnytte systemet  
Timebank uden loft/bund kan give problemer



## SÆT ARBEJDSSTID PÅ DAGSORDENEN, HVIS....

- arbejdstid og vagtplaner er noget man brokker sig over, men ikke taler med hinanden om
- der er en oplevelse af, at ressourcerne ikke bruges optimalt over døgnet, ugen eller året
- dagvagterne møder kl. 7 fordi de altid har gjort det og ikke fordi opgaverne kræver det
- det er svært at rekruttere eller fastholde medarbejdere i bestemte vagter /skift/rul
- der er sket store ændringer i borgernes/ patienternes sammensætning eller behov
- der har været stor udskiftning i medarbejdergruppen
- de nuværende vagtplaner er ”usunde”

Vær opmærksom på, at det er følsomt og derfor kræver tillid og lydhørhed





## DE VIGTIGSTE PROBLEMSTILLINGER PÅ JERES ARBEJDSPLADSER

- Find sammen med kolleger fra jeres arbejdsplads (eller med nogen fra samme type arbejdsplads)
- Præsenter jer kort, hvis I ikke alle kender hinanden
- Fortæl på skift (i en runde) hvilken problemstilling) i forhold til arbejdstid, I synes er vigtigst på arbejdspladsen lige nu
- Tal med hinanden om, hvordan I kan tage fat på jeres problemstillinger
- Hvis I kan nå det, kan I også komme med forslag til løsninger





Inger-Marie Wiegman

TeamArbejdsliv ApS

[imw@teamarbejdsliv.dk](mailto:imw@teamarbejdsliv.dk)

Mobil 29 84 01 64

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

