

Medicin og alkohol ved natarbejde

Sørg for

- at undgå alkohol og sovemidler
- at aftale med din læge, hvordan du skal tage din medicin, hvis du er medicinbruger.

Socialt ved natarbejde

Sørg for

- at der informeres i god tid om afvigelser fra vagtplan
- at give vagtplanen til familie og venner
- at du planlægger fælles aktiviteter med familie og venner
- at familien viser hensyn, når du skal sove
- at afsætte tid til fritidsinteresser
- at få frisk luft og motion - det giver dig mere energi og en bedre søvn

Får du - eller har du problemer med natarbejde kan du tale med:

- ✓ Din arbejdsleder
- ✓ AM-Gruppen, telefon 70 107 701
- ✓ Din praktiserende læge



Tlf: 70 107 701

Fax 75 471 009

www.am-gruppen.dk

kontakt@am-gruppen.dk

www.am-gruppen.dk

Helbreds kontrol ved natarbejde



Anbefalinger når dag bliver til nat og nat til dag?

AM GRUPPEN
Autoriseret Arbejds miljørådgiver



Helbreds kontrol ved natarbejde

Mange medarbejdere, som arbejder om natten, har valgt det ud fra hensyn til familie og fritidsaktiviteter. De fleste trives godt med natarbejde og kan slet ikke tænke sig at arbejde på andre tidspunkter.

På trods af at de trives med natarbejdet, oplever en stor gruppe af natarbejdere, at de i perioder får søvnproblemer, mavebesvær eller andre helbreds mæssige gener af natarbejdet, uden at der findes en direkte årsag til problemerne.

Arbejdstilsynets vejledning fra august 2010 foreskriver at virksomheder skal tilbyde medarbejdere med fast natarbejde eller mere end 300 timers natarbejde på et år gratis helbreds kontrol ved ansættelse og herefter med faste intervaller.

Helbreds kontrol ved natarbejde har til formål at afklare, om der er nogle helbreds mæssige gener, der kan relateres til natarbejdet. Helbreds kontrollen omfatter en sundheds- og helbreds samtale samt målinger af blodtryk, kolesterol og blodsukker, BMI og taljemål.

Samtalen og de målinger, der foretages, giver et godt grundlag for en snak om natarbejde, gode råd til natarbejde på trods af at de trives med natarbejdet og afklaring af, om der er behov for nærmere undersøgelse og evt. behandling hos egen læge.

GODE SUNDHEDSVANER

SØVN

Sørg for

- at sove umiddelbart efter natarbejde
- ved natarbejde at falde i søvn inden kl. 7.30
- at anvende solbriller hvis der er sollys, når du tager hjem fra natarbejde
- generelt at sove regelmæssigt
- at sørge for at få mellem 6-8 timers søvn
- at sove i et værelse, hvor der er ro, mørke og en behagelig temperatur
- at få kraftigt lys og frisk luft dagligt

MÅLTIDER

Sørg for

- at fastholde 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider pr. døgn
- at få mindst 600 gram grøntsager og frugt dagligt
- at spise alsidigt ved natarbejde
- at spise det største måltid om aftenen og det mindste før du skal sove
- at drikke mindst sidst på natskiftet
- at undgå kaffe-, te - og kakaodrikke de sidste timer inden du skal sove