



Søvn og natarbejde

I 1960 sov vi i gennemsnit 8,5 timer i døgnet. I dag sover vi i gennemsnit 7 timer i døgnet

Den rette mængde søvn er vigtig

En veludhvilet medarbejder

- Har færre ulykker
- Samarbejder bedre
- Performer bedre

Årsagerne til forringet søvn for nat- og skifteholdsarbejdere er:

- Melatonin-udskillelsen, som gør at vi bliver trætte, falder om morgenen, når kroppen er ved at vågne
- Kortisol - også kendt som et stresshormon, er på sit højeste om morgenen
- Omgivelserne påvirker søvnen, f.eks. lys, lyd, sociale forhold

Der er heldigvis meget, der kan gøres, både af arbejdspladsen og af den enkelte medarbejder.

Hvad kan Joblife hjælpe med?

- Se på organisering af vagtplanen
- Planlægning af arbejdstiden
- Arbejde aktivt med belysningen på arbejdspladsen
- Skab forståelse og respekt omkring natarbejdet blandt kollegerne
- Imødegå rygter ved at oplyse dag- og aften vagterne om nattevagternes særlige vilkår
- Sikre at der ikke lægges for mange opgaver over på nattevagten
- Anbefal og legalisér en powernap i løbet af vagten (hvis muligt)
- Inddrag søvn/planlægning af arbejdet, som et emne i 1-1 møder og APV

CASE

Skifteholdsarbejdere sover typisk 2-4 timer mindre inden en tidlig morgenvagt, end de ville have gjort på en almindelig nat.



Stefan Serup Hansen
Cand.scient.Idræt & Sundhed
T: +45 22 22 21 38
E: stha@joblife.dk