

Gode tips og ideer til arbejde om natten på apotek

- det gode arbejdsmiljø

I Danmark arbejder mere end 300.000 mennesker om natten. Mange trives godt med disse arbejdstider, men for andre er det en udfordring at arbejde på skæve tider af døgnet.

Nogle kan opleve forskellige fysiske og psykiske symptomer, når man indimellem arbejder om natten. Det kan være søvnbesvær, hovedpine, problemer med fordøjelsen, humørsvingninger og udtalt træthed.

Det at få søvn nok er vigtigt. Set i forhold til vores generelle sundhed, kan søvn ligestilles med sund kost og motion.

Når man arbejder om natten på et apotek, skal man kunne løse problemer, reagere hurtigt og have overskud til kundekontakt og rådgivning, også der hvor man står i en vanskelig ekspedition. Det gør man bedst, når man er veludhvilet og velfungerende.

I den følgende tekst er samlet råd og anbefalinger til medarbejdere med nattevagt. Det kan yderligere være en god ide at drøfte - arbejdsmiljøgruppen og medarbejderne med natarbejde - hvor der eventuelt kunne foretages forbedringer af arbejdsmiljøet.

Søvn og hvile

Der bliver vendt op og ned på ens døgnrytme ved natarbejde. At sove i dagtimerne kan være en stor udfordring - det er lyst, der er ofte mere larm, andre er vågne, ens familie skal tage hensyn, ligesom det kan være svært at falde i søvn på kommando. Får man ikke sovet nok, kan det have visse konsekvenser. Så tænker og reagerer man lidt langsommere, og opdager måske ikke evt. fejl - overskuddet mangler.

Gode råd

- Inden den første nattevagt - sov en til to timer evt. om aftenen - eller tag en lur om eftermiddagen, hvor man naturligt har lettere ved at falde i søvn.
- Er det muligt at powernappe på jobbet, kan det være medvirkende til, at man ikke oplever det fysiske ubehag, der opstår sidst på natten i form af udtalt træthed, kulderystelser og manglende koncentration.
- Brug solbriller, hvis det er lyst, når du tager hjem. Du snyder dit indre ur til at tro, at det stadig er nat, og du snart skal sove.
- Gå i seng så hurtigt som muligt, når du kommer hjem. Du har lettere ved at sove først på dagen, og du "vækker" ikke dig selv ved at foretage en masse praktisk.
- Sov i et roligt, mørkt værelse. Brug evt. ørepropper. Husk at sætte mobilen på lydløs!
- Sov så længe du kan - gerne 7 timer.
- Hvis du kun har én nattevagt - så stå op efter ca. 4 timers søvn, og gå så i seng til sædvanlig tid om aftenen.
- Undgå alkohol, nikotin og sovemedicin
- det forstyrrer din naturlige søvn.



Kost og natarbejde

Om natten er mange af kroppens fysiologiske funktioner sat på vågeblus, fordi vi som menneske er skabt til at sove på det tidspunkt. Mave- og tarmfunktionen er nedsat, stofskiftet er lavt, og indtagelse af visse fødevarer kan ligefrem medvirke til, at din søvnkvalitet forringes, eller du har sværere ved at falde i søvn, når du kommer hjem.

Samlet set kan kosten have en afgørende betydning for ens velbefindende og søvnkvalitet. Det er derfor en god ide at tænke over, hvad du spiser i døgn med nattevagt, og hvornår på natten du spiser.

Ernæringseksperter Preben Vestergaard Hansen, SUHR's Videncenter, foreslår, at man spiser lette måltider om natten, så fordøjelsen ikke skal på alt for hårdt arbejde i løbet af natten. Samtidig bliver søvnen om dagen ikke afbrudt af rumlen i maven og toiletbesøg.

Men hvorfor er det også vigtigt at spise et let måltid, inden man lægger sig til at sove efter sin nattevagt? Jo - har man sidst spist kl. ca. 2 om natten, og man gerne vil sove til ca. kl. 14, så vågner man måske pga. sultfønmelse før tid.

- Let morgenmad efter natarbejde, og før dagsøvn (fx kl. 06.00).
- Solid middagsmad/frokost efter dagsøvnen (fx kl. 14.00).
- Let aftensmad (fx kl. 19.00).
- Om natten spises lidt let mad.
- Spis ikke efter kl. 02.00 - eller begræns det til fx lidt grøntsager eller frugt.

Kilde: Ernæringseksperter Preben Vestergaard Hansen, SUHR's Videncenter.

- **Morgen inden dagsøvn:** Havregryn/havregrød med frisk frugt, grovbolle med magert pålæg.
- **Efter dagsøvn:** Groft brød med magert pålæg, kogte grøntsager, suppe med brød.
- **Aftensmad:** Magert kød som fx kyllingebryst, kotelet, dampet fisk med kartofler/ris, mager dressing/-sovs og kogte grøntsager. Gerne lidt frisk frugt.
- **Nat før 02.00:** Lidt groft brød med magert pålæg, lidt suppe med groft brød eller en god sandwich. Gerne lidt kogte grøntsager og lidt frugt.
- **Efter 02.00:** Undgå så vidt muligt at spise, men lidt rå eller kogte grøntsager, evt. lidt frugt er ok.
- **NB:** Undgå for meget kaffe om natten og undgå så vidt muligt slik, kager og fed mad.

Kilde - Ernæringseksperter Preben Vestergaard Hansen, SUHR's Videncenter

Motion

Sundhedsstyrelsen anbefaler danskerne en halv times daglig motion. Det hjælper til at bevare normalvægten og holde dig glad og rask. Arbejder man om natten, kan det være svært at få sig taget sammen til at komme ud.

Hvorfor skrive om motion i forbindelse med natarbejde - fordi motion og dagslys samlet set øger ens velbefindende. Lyset påvirker sindet positivt, og motion (fx en gåtur), kan medvirke til, at man opnår en naturlig træthed, så det er lettere at falde i søvn om aftenen efter en nattevagt. Så på med frakken og trav en tur evt. efter aftensmaden, så indfinder trætheden sig naturligt ved din normale sengetid.



Arbejds miljø og natarbejde

Et godt arbejdsmiljø er vigtigt - også for dem, der arbejder om natten. Nogle af de ting, der kan have betydning for arbejdsmiljøet om natten, er en behagelig arbejdstemperatur, godt arbejdslys og måske en varm arbejdsstrøje.

CRECEA opfordrer apotekets arbejdsmiljøgruppe til at foretage en grundig gennemgang af arbejdsmiljøet for de medarbejdere, der arbejder om natten - fx alenearbejde og tackling af vanskelige kundesituationer.

På www.crecea.dk/apoteker kan man læse mere i tidligere nyhedsbreve. Fx "Vold, trusler og krænkelser i forbindelse med ekspedition af kunder".

Derudover er der de tekniske forhold som fx alarmer, evt. videoovervågning, belysning, gitre og andre sikkerhedsforanstaltninger.

I forhold til gravide og natarbejde (læs ikke fast natarbejde) er der ikke yderligere anbefalinger end de normalt gældende for "Gravide og ammendes arbejdsmiljø". Se mere på www.crecea.dk/apoteker "Gravide og arbejdsmiljø på apoteket".

Om natten sænkes menneskets legemstemperatur en smule, og mange oplever at blive kuldkære sidst på natten. Det er derfor uheldigt at skrue ned for varmen om natten på arbejdspladsen.