



ARBEIDS- OG MILJØMEDISINSK AVDELING

BARGO- JA BIRASMEDISIINA OSSODAT



Skiftarbeid og helse

I NORGE I dag har omkring hver tredje ansatt, eller 648 000 arbeidstakere, arbeidstid som enten permanent eller periodevis er lokalisert til tidsrom utenom ordinær arbeidstid – det vil si kvelds- eller nattarbeid. Tradisjonelt har skiftarbeid med roterende arbeidstid vært vanligst forekommende innenfor hotell- og restaurantbransjen, i olje- og gassutvinningsindustri samt innenfor helse- og sosialtjenester. Men i takt med samfunnets økende krav til service og tilgjengelighet er arbeid på ubekvemme tider blitt stadig vanligere også for mennesker som jobber i butikk, bank, med data eller økonomi.

KRAVET OM DØGNKONTINUERLIG aktivitet er på ingen måte uproblematisk, og står i sterk strid med menneskets biologiske døgnrytme, som forutsetter aktivitet på dagen og søvn på natten. Mange undersøkelser viser at skiftarbeid kan påvirke både fysisk og psykisk helse. Hyppigst rapportert og best dokumentert er søvnforstyrrelser og mer eller mindre konstant tretthet. Det er vist at skiftarbeidere i nattevakt i gjennomsnitt sover 2 timer mindre enn dagarbeidere, og søvn på dagtid kompenseres ikke.

BLANT SKIFTARBEIDERE SER det også ut til å være økt forekomst av fordøyelsesbesvær, samt økt økt risiko for hjerte-/karsykdom – men her er det vanskeligere å skille effekten av type arbeid og effekten av andre faktorer av betydning som kostholdsvaner, mosjon og røyking. I den senere tid er det gjort flere undersøkelser av samvariasjonen mellom nattlig skiftarbeid og kreft. Blant annet er det i en dansk studie konkludert med økt risiko for brystkreft blant nattarbeidende kvinner. En norsk studie publisert i 2011 har vist økt forekomst av brystkreft hos sykepleiere som har arbeidet nattskift over mange år. Foreløpig er fortsatt mye uavklart på dette feltet. På tross av

flere potensielt negative effekter av skiftarbeid, er det mange skiftarbeidere som både er svært fornøyd med og tolerer godt en slik arbeidstidsordning. Arbeid i skift medfører ofte mer komprimert arbeidstid med lengre sammenhengende friperioder, samt bedre betaling for færre arbeidstimer.

BASERT PÅ DEN kunnskap som finnes om helseeffekter relatert til skiftarbeid er det mulig å betrakte en slik arbeidstidsordning som en arbeidsmiljømessig risikofaktor. I Arbeidsmiljøloven finnes blant annet egne bestemmelser som omhandler arbeidstid, bruk av nattarbeid, kriterier for fritak fra nattarbeid samt tilbud om helsekontroll for nattarbeidere. Å oppheve bruk av skiftarbeid, og på den måten eliminere eksponeringen, fremstår imidlertid ikke realistisk. Det er likevel mulig å organisere og tilrettelegge arbeidet slik at det bedre tilpasses arbeidstakerne.

FLERE ANBEFALINGER GÅR på å redusere lengden på arbeidsøkter på kveld og natt, samt å sørge for tilstrekkelig hvile mellom arbeidsøktene – minimum 11 timer. Viktigheten av regelmessige skiftskjema understrekes, fortrinnsvis med rotasjon "med-sols", det vil si med dag-, kvelds-, og nattevakt. Så langt råd er, anbefales det å åpne for individuell fleksibilitet, men avvik fra det planlagte skiftskjemaet bør begrenses. På vakt vil den enkelte arbeidstaker ofte ha nytte av god belysning, frisk luft, passe temperatur og inntak av lett fordøyelig mat, mens nøyaktighet med søvnhygiene og moderat mosjon kan redusere belastningen etter vakt.

*Skrevet av Randi Olsen og Gerd Sissel
Andersen, begge overleger*