

# Hold øje med helbredet – ved natarbejde – SÅDAN!

**Det kan være belastende for organismen at arbejde om natten, og derfor forlanger myndighederne , at helbredet hos natarbejdere skal kontrolleres løbende.**

## **De har krav på en helbreds kontrol?**

Alle medarbejdere, der:

Arbejder tre timer eller mere af deres daglige arbejdstid mellem kl. 22.00 og 05.00 eller,

- Har 300 timers natarbejde inden for en periode på 12 måneder.

*Helbreds kontrollen skal tilbydes ved ansættelse og derefter mindst hvert 3. år.*

Meningen med helbreds kontrollen er at forhindre sygdomme, der kan skyldes natarbejde. Samtidig skal det undersøges, om den ansatte

har gener eller helbreds problemer ved natarbejdet.

Helbreds kontrollen skal endelig vise,

om virksomheden har tilrettelagt natarbejdet hensigtsmæssigt.

## **AKON - Arbejds miljø konsulenterne bistår**

En række virksomheder har bedt AKON –

Arbejds miljø konsulenterne hjælpe med at gennemføre

helbreds kontrol af natarbejdere. Derfor har vi udarbejdet en model for, hvordan det kan foregå.

## **1. Planlægning i samarbejde med sikkerheds organisationen**

AKON - Arbejdsmiljøkonsulenterne præsenterer undersøgelsen, skemaer og foldere. Forløbet aftales.

## **2. Meddelelse til Arbejdstilsynet**

Arbejdstilsynet skal orienteres, forlanger reglerne. AKON kan hjælpe med skrivelsen til Arbejdstilsynet.

## **3. Præsentation for medarbejderne**

Virksomhedens sikkerhedsorganisation indkalder de ansatte til et fællesmøde, hvor AKON giver en introduktion. Spørgeskemaer præsenteres. Derudover information om helbredsrisici ved natarbejde og råd til forebyggelse.

## **4. Udsendelse af spørgeskema**

AKON udarbejder og trykker spørgeskemaerne, og virksomheden sørger for udlevering til medarbejderne.

## **5. Behandling af resultater**

AKON gennemgår og de returnerede spørgeskemaer fortroligt. De tilbageleveres til den enkelte under den individuelle helbredssamtale, medmindre andet aftales.

## **6. Planlægning af helbredssamtaler**

AKON aftaler og planlægger helbredssamtalerne. De cirka 45 minutter pr. person. Tidspunkt sendes pr. brev til medarbejderen.

## **7. Gennemførelse af helbredssamtaler**

Helbredssamtale og spørgeskema handler om:

Helbred og trivsel i natarbejdet, familiære forhold, påvirkninger i arbejdsmiljøet, livsvaner såsom tobak, alkohol, kost og motion, vejledning om forebyggelse af sygdom og forbedring af sundhed, trivsel i natarbejdet.

Derudover vil der være en fysisk undersøgelse som omfatter:

Måling af blodtryk og puls,  
højde- og vægt.

### **8. Opsamling og tilbagemelding**

AKON udarbejder en rapport til virksomheden under hensyn til kravet om fortrolighed.

Tilbage meldingen sker på et møde med virksomhedens sikkerhedsudvalg.

### **Indhent tilbud**

Virksomheder er velkomne til at kontakte

AKON - Arbejds miljø konsulenter AS for indhentning af tilbud om gennemførelse af helbreds kontrol på virksomheden.