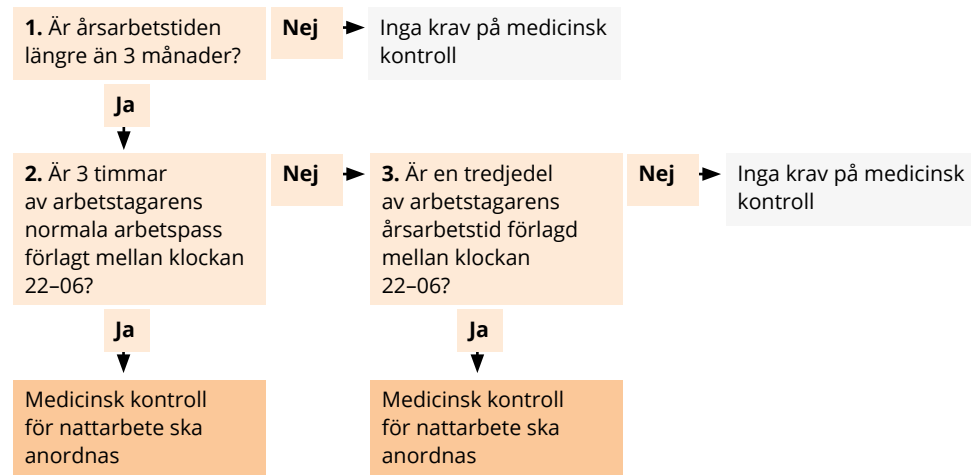


Nattarbete 29–31 §§ + bilaga 3

Arbetsmiljöer där nattarbete kan förekomma

Nattarbete förekommer i många branscher. Bilden nedan visar när medicinska kontroller för nattarbete ska anordnas.

När medicinsk kontroll ska anordnas



Besvär som kan uppstå

Människans naturliga dygnsrytm styrs av ljuset, och innebär aktivitet under dagen, och sömn under natten. Olika personer behöver olika mycket sömn. Sömnbehovet varierar mellan 6–9 timmars sömn per dygn.

Enstaka dygn med kortare sömn, har marginell inverkan på vakenhet och prestation. Längre episoder med förskjuten dygnsrytm, exempelvis vid långvarigt nattarbete, kan orsaka sömnstörningar och bidra till ohälsa som högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, mag-tarmbesvär och diabetes typ 2. Risken stiger med ökande ålder. Det finns studier som pekar på att det också finns en ökad risk för vissa cancerformer.

Trötthet, och risken för olyckor är normalt som störst mellan klockan 03–05.

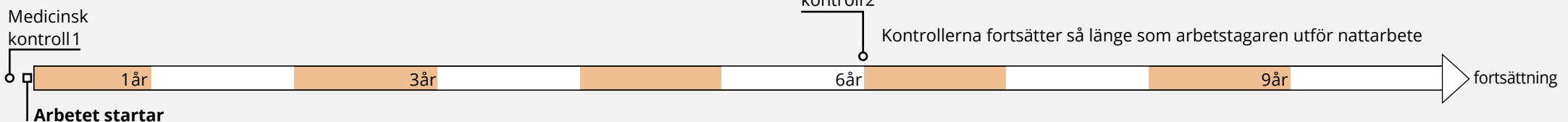
Exempel på återkoppling till arbetsgivaren

Om en arbetstagare har – eller upplever – ohälsa, som kan bero på nattarbete, behöver arbetsgivaren få återkoppling om att nattarbete kan utgöra en risk för arbetstagaren.

I bilaga 3 framgår vad som ska ingå i den medicinska kontrollen.

När medicinska kontroller ska anordnas

Arbetstagare under 50 år:



Arbetstagare 50 år och äldre:

