



Helbreds kontrol af nattevagter

Albertslund kommune, Hjemmeplejen



Albertslund Kommune

Maj 2020



Til dig, der arbejder om natten

Forskningen viser, der kan være helbredsrisici forbundet med at arbejde om natten. Derfor skal alle ansatte, der har regelmæssigt natarbejde, ifølge loven tilbydes helbreds kontrol

Forskningen viser, at der for nat- og skifteholdsarbejdere er en øget forekomst af helbredsproblemer relateret til

- Psykiske problemer, fx stress, angst og nervøsitet
- Psykiske reaktioner, fx irritabilitet, rastløshed og tristhed
- Mave-tarmproblemer i form af appetitforstyrrelser, forstoppelse og løs mave
- Forøget risiko for abort eller dødfødsel for gravide kvinder i fast natarbejde
- Risikoforøgelse for hjertekarsygdomme
- Risiko for brystkræft for kvinder efter mange års regelmæssigt natarbejde
- Eventuelt forværring af eksisterende sygdomme, fx sukkersyge

Kilde: Arbejdstilsynets vejledning om helbreds kontrol af natarbejdere

Dette er baggrunden for at ansatte, der årligt arbejder mere end 300 timer i tidsrummet 23 – 05, skal tilbydes en helbreds kontrol. Helbreds kontrollen skal tilbydes ved opstart af natarbejde, samt derefter hvert 3. år. Helbreds kontrollen er et frivilligt tilbud, og det er op til den enkelte medarbejder, om man ønsker helbreds kontrol.

Formålet med helbreds kontrollen er at give dig mulighed for at sikre dig, at din helbreds tilstand ikke er af en sådan karakter, at du udsætter sig selv for en yderligere helbreds risiko ved at arbejde om natten.

Hvordan foregår helbredscontrollen?

Hjemmeplejen har indgået aftale med konsulentfirmaet Health Group A/S, der har specialiseret sig i helbredscontroller. Health Group A/S er underlagt lægeloven og registerloven. Resultaterne af helbredscontrollen er streng fortrolig, og gives kun til dig. Albertslund kommunes hjemmepleje får altså *ikke* dine resultater at se.

Helbredscontrollen indeholder blandt andet måling af:

- Vægt/højde/livvidde/BMI
- Kolesterol (HDL/LDL/total)
- Blodtryk
- Fedtprocent
- Langtidsblodsukker
- Kondition

Såfremt du siger ja til tilbuddet om helbredscontrol, vil der blive aftalt en dato, hvor Health Group A/S vil komme og udføre individuelle undersøgelser og samtaler med dig og dine øvrige interesserede kolleger. Denne undersøgelse varer ca. 45 minutter.

Forud for undersøgelsen vil firmaet sende dig et spørgeskema omkring livsstil og sundhed.

Umiddelbart efter målingerne er der en individuel samtale med sundhedspersonalet fra Health Group A/S, hvor du har mulighed for at få udarbejdet en personlig målsætning omkring din sundhed, som tager udgangspunkt i dine ønsker og behov. Resultaterne får du med hjem i en sundhedsmappe, som indeholder oplysninger om de gennemførte målinger, samt viden om din motion, kost, stress og motivation. Du får samtidig udregnet en sundhedsscore og en bodyage.

Hvad hvis helbredskontrollen viser, jeg har helbredsproblemer?

Resultatet af helbredskontrollen kan være, at nogle af dine resultater viser sig ikke at være optimale.

I så tilfælde vil konsulenten fra Health Group A/S tale med dig om, hvad du har af muligheder. Herunder også om resultaterne giver anledning til bekymring i forhold til, at du arbejder om natten.

Resultatet af din helbreds kontrol er fortroligt. Hvis helbreds kontrollen viser, der er forhold omkring dit arbejdsmiljø, der kan have en negativ påvirkning på dit helbred, er det derfor dig, der skal orientere din leder/din arbejdsmiljørepræsentant om det. Så kan I sammen drøfte, hvilke muligheder, der er.

Yderligere oplysninger

- [Arbejdstilsynets vejledning om helbreds kontrol af natarbejde](#)
- [Health Group A/S - helbreds kontroller](#)
- [FOA - natarbejde](#)
- [DSR - natarbejde](#)



Albertslund Kommune

Hjemmeplejen
BØRN, SUNDHED & VELFÆRD
Nordmarks Allé 1
2620 Albertslund
+45 43 68 68 68
albertslund@albertslund.dk
www.albertslund.dk

Maj 2020