

NSB Bedriftshelsetjeneste



En ledende bedriftshelsetjeneste for transportbransjen

24 t - mennesket

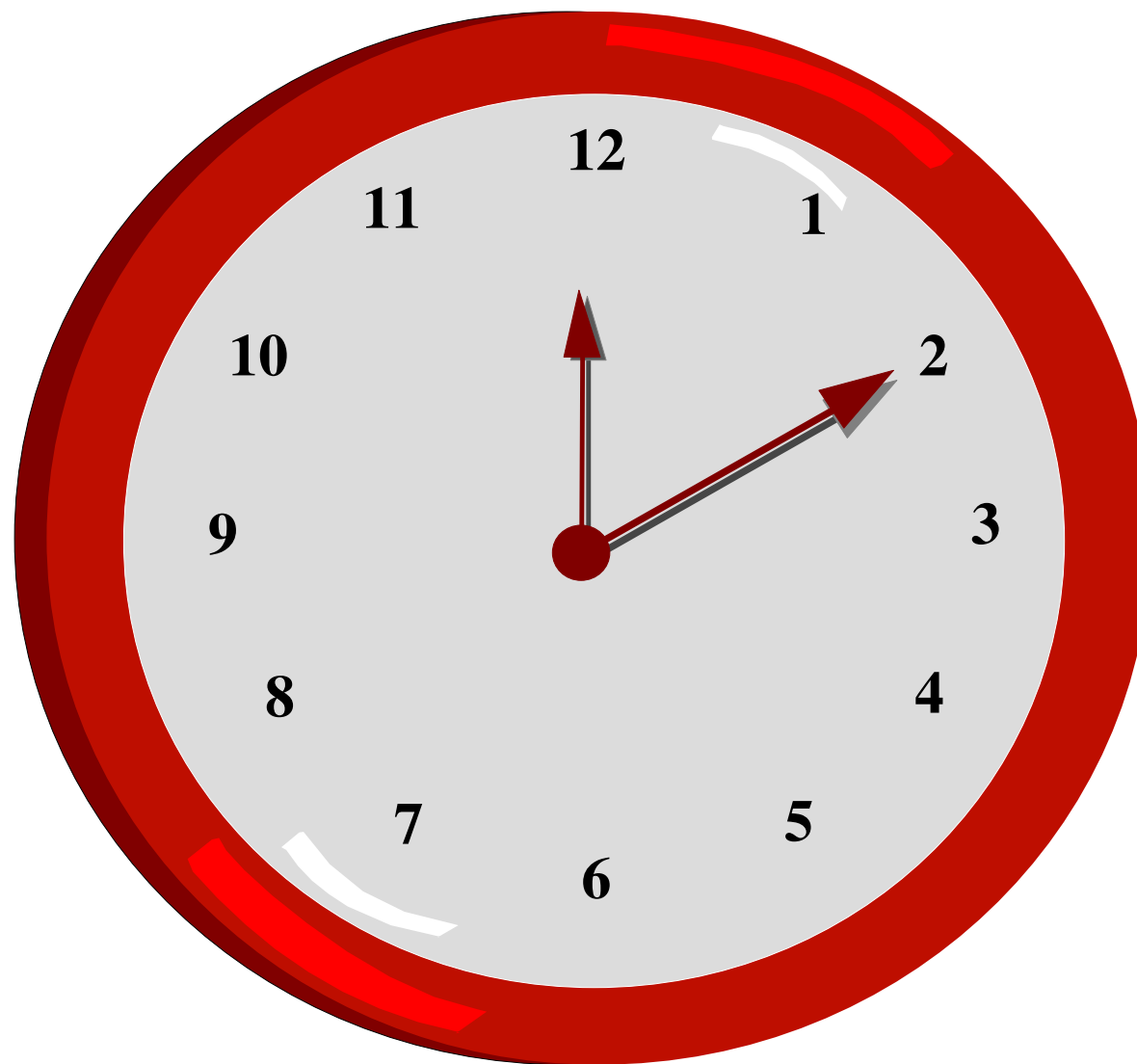
Den fysiske og psykiske klemma mellom
jobb og privatliv

Ørn Terje Foss
konsernoverlege NSB

HMS-forum 2011 Gardermoen 17.03.2011



En ledende bedriftshelsetjeneste for transportbransjen



NSB Bedriftshelsetjeneste



24 t - mennesket

- Som 24 timers menneske er du både arbeidstaker, kollega, kamerat, ektefelle, samboer, barn og forelder.
- Mange av rollene er overlappende og gjør skillet mellom arbeid og privatliv flytende.
- I det moderne arbeidslivet er mange mye mer tilgjengelig enn tidligere, og en kan ta arbeidet med seg overalt.
- Jobben er ikke bare en inntektskilde, men også selvrealisering, hobby og lidenskap.
- Du jobber gjerne hvor som helst og når som helst, fra 50-70 timer i uka, og jobb og fritid flyter ofte over i hverandre.

Problemfritt?



Tidsklemma – vår tids ”asbestproblem” ?

STAMIs rapport: Arbeidsforhold av betydning for helse

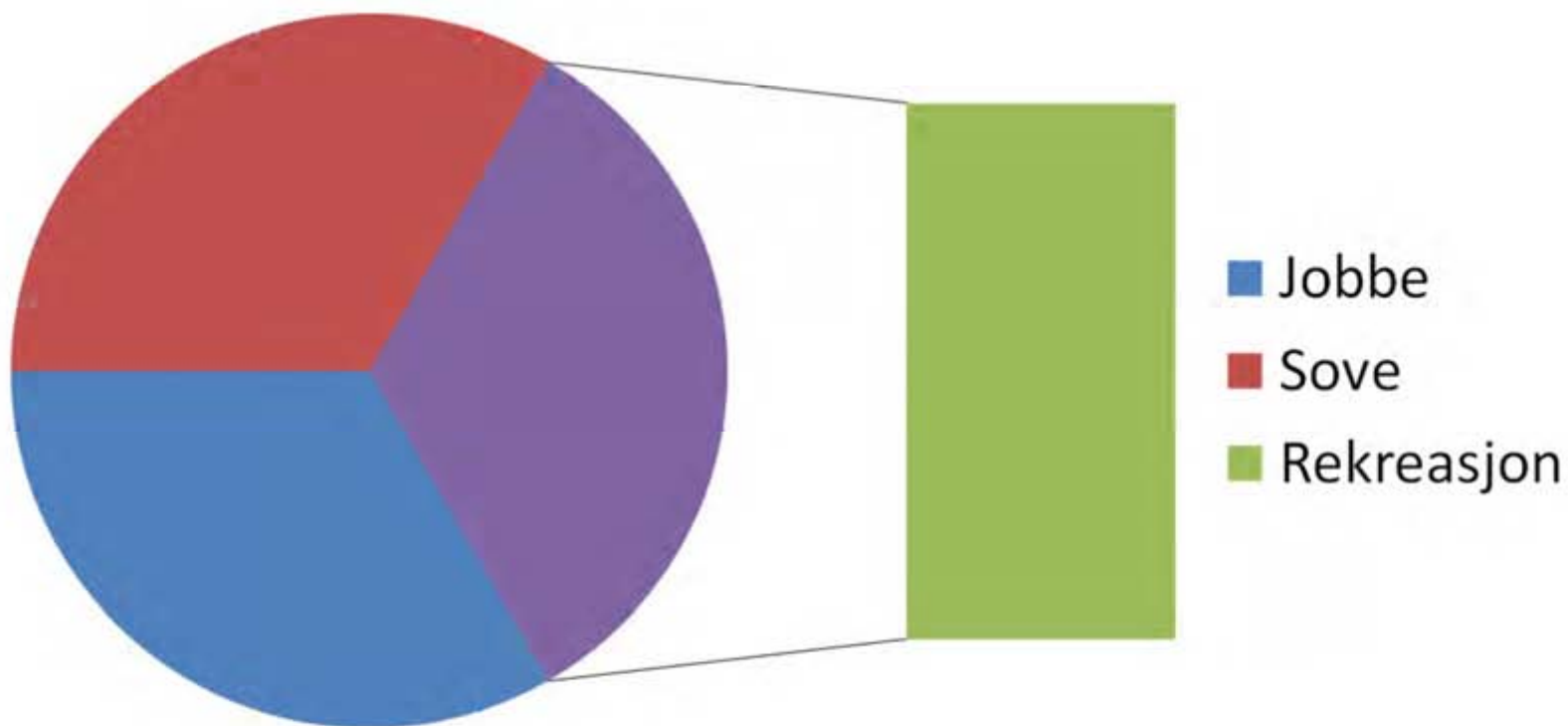
- Arbeidstid og helse
- Skiftarbeid og helse
- Midlertidig ansettelse, nedbemanning og helse
- Psykologiske og sosiale faktorer og helse



NSB Bedriftshelsetjeneste



Tradisjonell inndeling av døgnet



NSB Bedriftshelsetjeneste



Når jobben tar mer av døgnet, hva får vi mindre av?

Døgnet har bare 24 timer for oss alle

Det betyr at jo mer vi spiser av døgnet med arbeid, jo mindre tid har vi til overs for søvn, rekreasjon og hvile

Og jo mer vi tøyser oss, desto mer sårbare blir vi og jo viktigere er det å kunne få tilstrekkelig søvn og rekreasjon

NSB Bedriftshelsetjeneste



STAMI-rapporten; Skiftarbeid og helse

Akutteffekter

Søvnforstyrrelser (som "jet lag") og problemer med fordøyelsen vanligvis forbigående i forbindelse med nattarbeid (Knutsson, 2003)

Problemer med å sovne, forkortet søvn og trøtthet i dagene etter nattskift (Åkerstedt 2003)

Symptomene forsvinner ofte i løpet av perioder med dagskift eller i ferier

Helseeffekter

Forstyrret forhold mellom indre biologisk rytme og ytre sosial rytme (spesielt lys/mørkerytmen) gir endrete funksjoner knyttet til søvn/våkenhet

Generelt ikke økt dødelighet blant skiftarbeider (men få studier, og kanskje seleksjon med "healthy worker effekt" pga høyere lønn)

Mange studier viser økt sykkelighet blant skiftarbeidere; hjerte-/karsykdom, mage-/tarmsykdom eller plager, søvnforstyrrelser/trøtthet, økt risiko for skader og mulig økt risiko for brystkreft

NSB Bedriftshelsetjeneste



NOU 2008:17 Skift og turnus

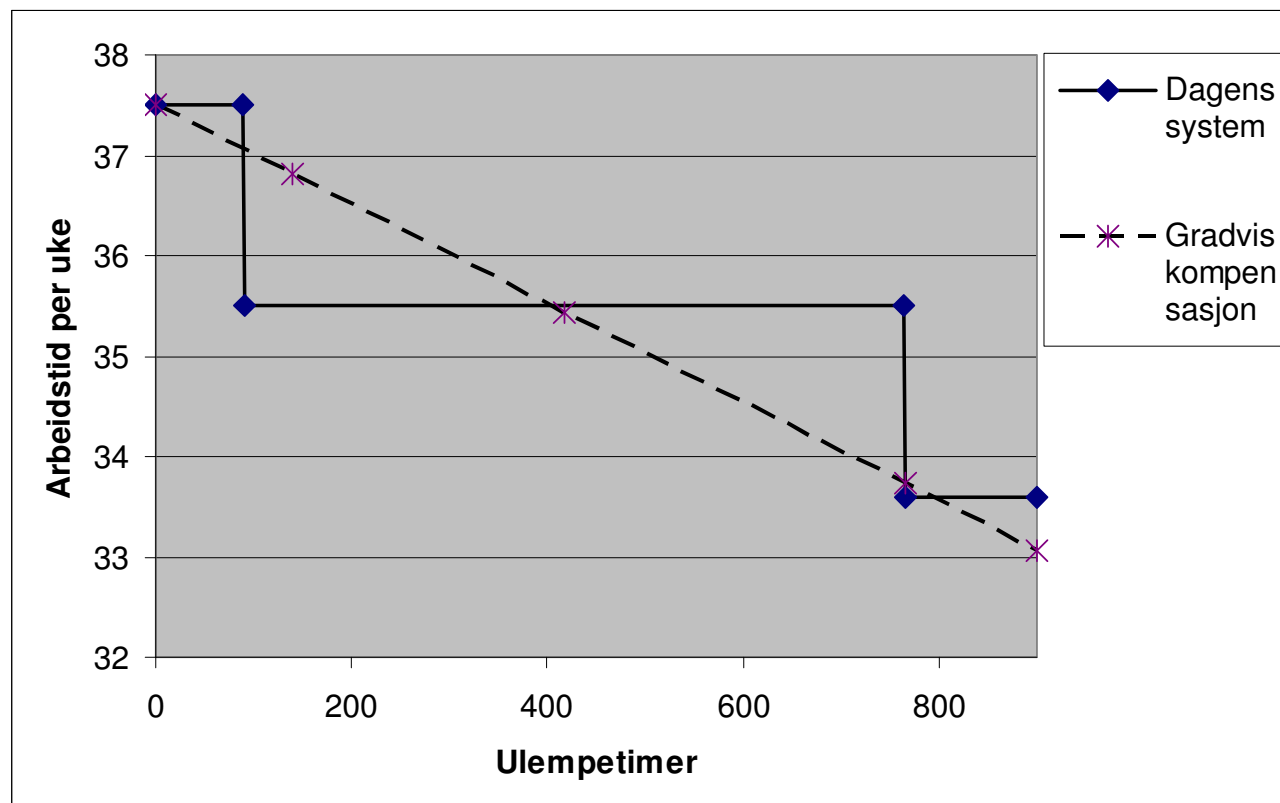
Utvalgets forslag: Gradvis kompensasjon for ubekvem arbeidstid

- Tredelt skift/turnusarbeid gir en reduksjon i arbeidstiden i form av faste satser pr. nattetime og pr. søndagstime, med startpunkt i 40 (lovfestet)/37,5 (tariffestet) timer i uken
- Hver nattetime, definert som perioden kl. 21.00 – 06.00, regnes som 1 time og 15 minutter, og
- Hver søndagstime, definert som perioden lørdag kl. 18.00 til kl 22.00 før neste virkedag, regnes som 1 time og 10 minutter.
 - Helkontinuerlig skiftarbeid ville gitt omtrent 33,6 timer i uken, som i dag
 - Samme satser som i Statens ordning
- Det er ikke dobbelttelling av natt og søndag
- Ingen får lengre arbeidstid enn i dag

NSB Bedriftshelsetjeneste



NOU 2008:17 Skift og turnus



NSB Bedriftshelsetjeneste



Aml § 1-1. Lovens formål

Lovens formål er:

a) å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utvikling i samfunnet,

b) å sikre trygge ansettelsesforhold og likebehandling i arbeidslivet,

c) å legge til rette for tilpasninger i arbeidsforholdet knyttet til den enkelte arbeidstakers forutsetninger og livssituasjon,

d) å gi grunnlag for at arbeidsgiver og arbeidstakerne i virksomhetene selv kan ivareta og utvikle sitt arbeidsmiljø i samarbeid med arbeidslivets parter og med nødvendig veiledning og kontroll fra offentlig myndighet,

e) å bidra til et inkluderende arbeidsliv.

NSB Bedriftshelsetjeneste



§ 2-1. *Arbeidsgivers plikter*

Arbeidsgiver skal sørge for at bestemmelsene gitt i og i medhold av denne lov blir overholdt.

NSB Bedriftshelsetjeneste



§ 1-5. *Arbeid i arbeidstakers og arbeidsgivers hjem*

- (1) Departementet kan gi forskrift om og i hvilken utstrekning loven skal gjelde for arbeid som utføres i arbeidstakers hjem.
- (2) Departementet kan gi forskrift om at lovens regler helt eller delvis skal gjelde for arbeidstaker som utfører husarbeid, tilsyn eller pleie i arbeidsgivers hjem.
- (3) I forskrift etter denne paragraf kan det fastsettes særregler.

NSB Bedriftshelsetjeneste



Kapittel 10. Arbeidstid

- § 10-1. Definisjoner
- § 10-2. Arbeidstidsordninger
- § 10-3. Arbeidsplan
- § 10-4. Alminnelig arbeidstid
- § 10-5. Gjennomsnittsberegning av den alminnelige arbeidstid
- § 10-6. Overtid
- § 10-7. Oversikt over arbeidstiden
- § 10-8. Daglig og ukentlig arbeidsfri
- § 10-9. Pauser
- § 10-10. Søndagsarbeid
- § 10-11. Nattarbeid
- § 10-12. Unntak
- § 10-13. Tvisteløsning

NSB Bedriftshelsetjeneste



Hviletidsbestemmelsene

- Arbeidsmiljøloven slår fast at en arbeidstaker skal ha minst 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer. Den arbeidsfrie perioden skal plasseres mellom to hovedarbeidsperioder, og loven kan ikke fravikes ved avtale til ugunst for arbeidstaker med mindre det er særskilt fastsatt.
- Utfordringen er at tillitsvalgte på vegne av de ansatte i mange virksomheter forhandler seg bort fra minst elleve timer til bare åtte
- Så er spørsmålet hva som venter oss når vi kommer hjem fra jobb. I en tidlig fase av yrkeskarrieren din har du gjerne ansvar for småbarn. I en senere fase av livet får du besteforeldre og foreldre som blir gamle og kanskje syke.

NSB Bedriftshelsetjeneste



Rett til rekreasjonstid?

Hva med deg?

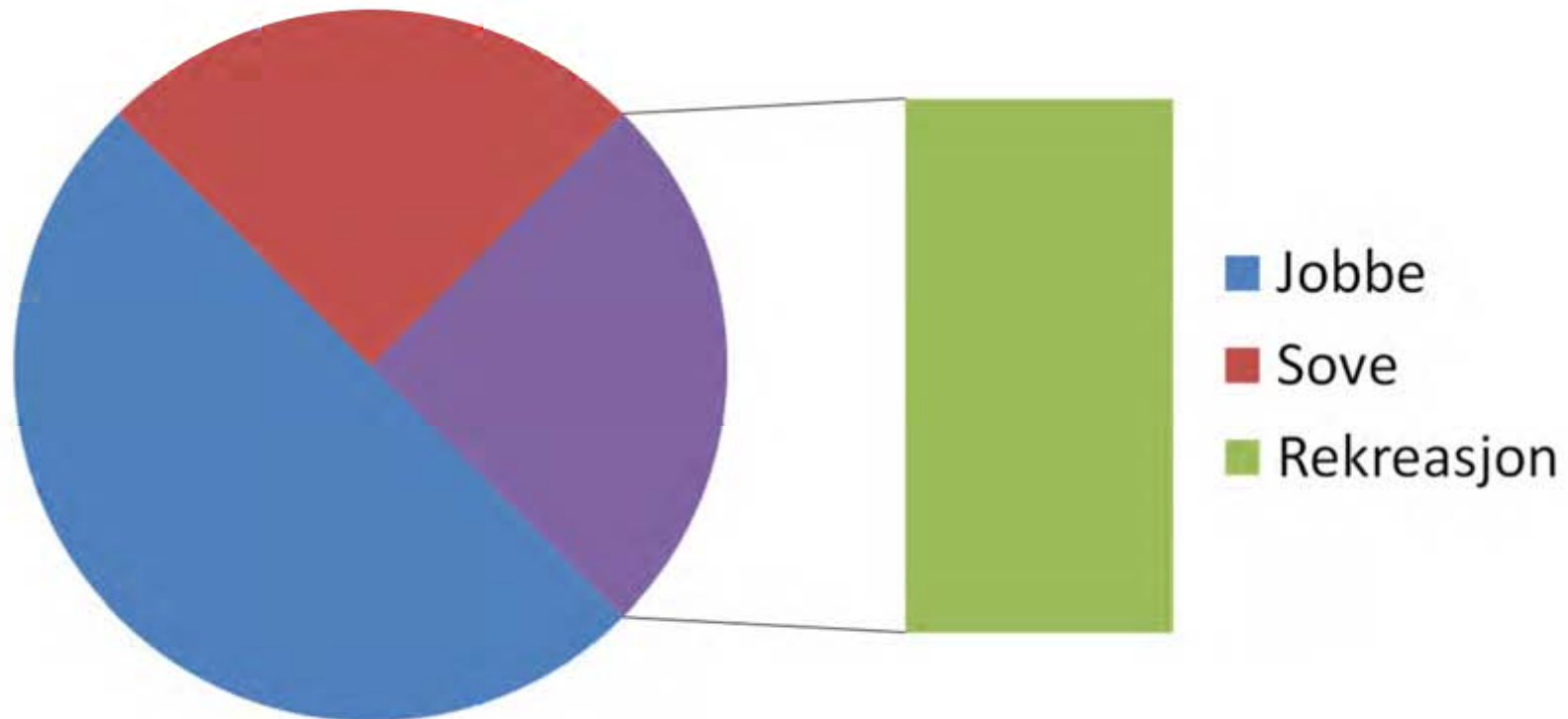
– Hvor står du oppe i alt dette? Jobben din kan du ikke kutte ut, barna dine kan du ikke kutte ut, og heller ikke bestemor.

Konsekvensen blir at du bruker mer av din egen rekreasjonstid på andre. **Rekreasjonstiden din blir stadig kortere.** Du kutter i den tiden du har til å hente deg inn igjen, til å lade batteriene og få ny energi.

NSB Bedriftshelsetjeneste



Døgnet med tidsklemme



NSB Bedriftshelsetjeneste



Er hjemmekontor løsningen?

Er du så heldig at du har en fleksibel jobb, kan du kanskje gjøre jobben din på et hjemmekontor, populært kalt "gjemmekontor".

Fordelene med hjemmekontor er utvilsomt store. Du har nettilkobling og mobiltelefon dekket av arbeidsgiver. Du slipper å bevege deg ut i en hektisk morgentrafikk og et like hektisk ettermiddagsrush. Du kan kjøre barn i barnehagen og kanskje stikke innom og hilse på din gamle far på veien hjem. Du kan ta igjen arbeid om kvelden. Arbeidstiden din blir med andre ord mer fleksibel.

NSB Bedriftshelsetjeneste



”Honningfella”

Hjemmekontoret har sine fallgruver for de som setter pris på ”friheten” og er villig til å yte noe tilbake. Du skal jo være tilgjengelig for arbeidsgiver:

Skal jeg slå på pc-en først eller skal jeg spise frokost først?

Hvor store deler av døgnet forventer arbeidsgiver at jeg er tilgjengelig?

Når skal jeg koble ut pc-en for å koble av?

Forventer arbeidsgiver at du skal svare på e-postmeldingen du får på smarttelefonen i 19-tiden? Dersom du svarer straks og ikke venter til neste dag, har du det gående.

Hva med sosiale medier? Har du oppdatert deg på Facebook?

NSB Bedriftshelsetjeneste



Tidstyvene stjeler først og fremst av din rekreasjonstid

Du blir fanget opp i fritiden din, og den onde sirkelen blir selvforsterkende. Enten kutter du i søvnperioden og bygger opp søvnunderskudd som hindrer deg i å utnytte neste friperiode til fysisk aktivitet, eller du kutter ned på deltagelse i andre sosiale nettverk blant venner og lokalsamfunn.

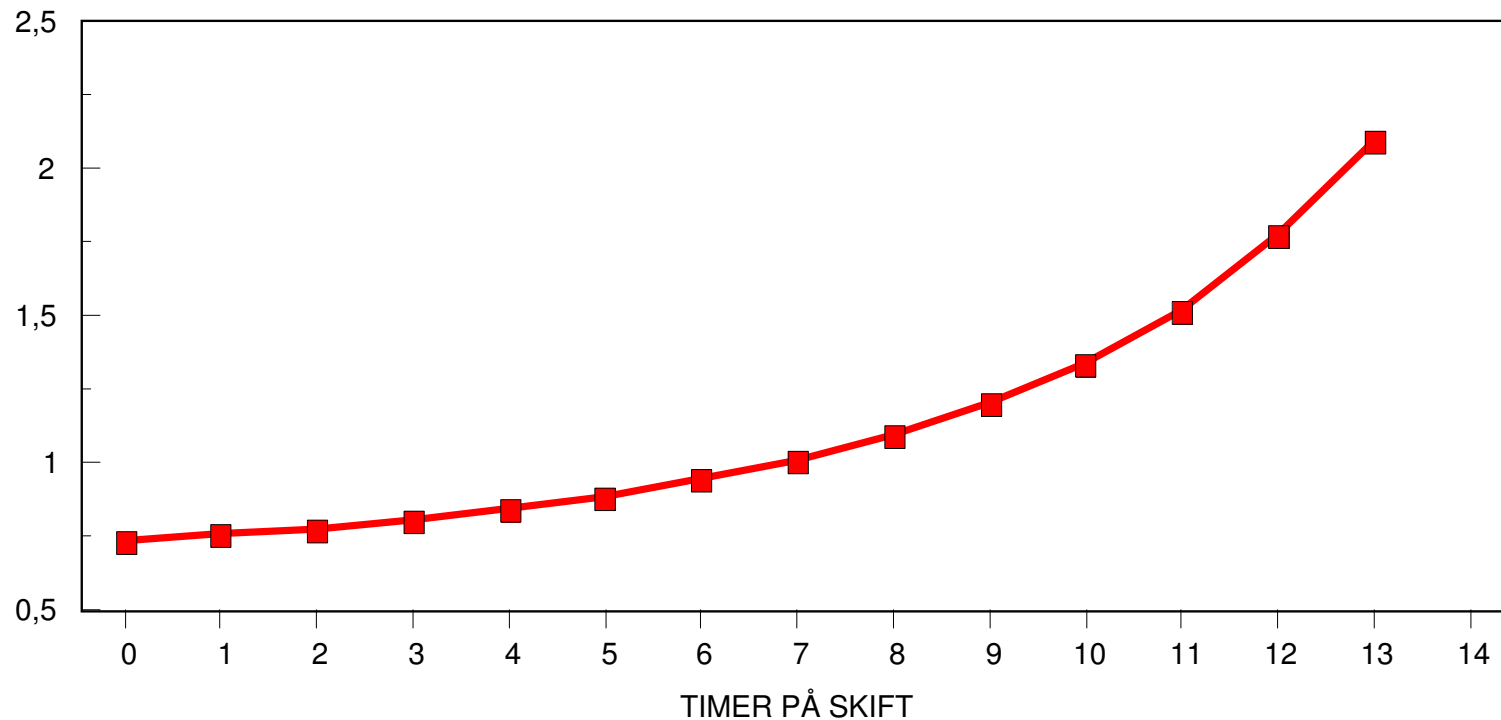
Er det rart det er vanskelig å få folk til å stille opp timesvis hver uke til å påta seg tradisjonelle oppgaver innen idrettslag, frivillige organisasjoner og politikk når du heller kan bruke fem minutter på å legge ut et bilde fra siste ferietur på facebookprofilen eller twitre en melding om hvor teite alle som ikke ser ting på samme vis som deg er og tro at dette gir samme kvalitet på nettverksdeltagelsen?

NSB Bedriftshelsetjeneste



Risiko for ulykker – arbeidstidens lengde

RELATIV RISK



Diverse studier, referert i Colquhoun, Costa, Folkard, Knauth: Shiftwork, Prob

NSB Bedriftshelsetjeneste



Arbeidsgiver bør involvere verneombud mer!

Arbeid utover normalarbeidstid er en eksponering, og bedre skiftordninger og tilrettelegging et vernetiltak!

- La verneombudene involveres i utarbeidelse av skiftplaner og andre oppsett av arbeidstidsordninger i stedet for de fagforeningstillitsvalgte
- VO hovedfokus på arbeidsmiljø, TV hovedfokus på kompensasjon
- "Smusstillegg" er arbeidsmiljøarbeidets verste fiende, ulempene og helseskadene blir ikke borte fordi om man får ulempetillegg
- Vurder jevnlig om det virkelig er behov for nattarbeid eller tilgjengelighet utover normal arbeidstid i virksomheten
- Arbeidsgiver og ansattes representanter bør legge opp til ønsketurnus ved skift- og rullerende arbeid. Sekstimersdag med full lønnskompensasjon bør prioriteres, i hvert fall for de som er i livsfaser med betydelige omsorgsoppgaver utover jobben.

NSB Bedriftshelsetjeneste



Hva arbeidsgiver bør gjøre – styrke kompetansen

Sørg for å styrke kompetansen på området arbeidstid og helse

- HMS-kurs for ledere er obligatorisk og skal tilpasses virksomhetens art, derfor viktig tema i slike kurs i virksomheter med skiftarbeid
- Verneombud og tillitsvalgte må få nødvendig kunnskap for å prioritere temaet
- Jo mer kunnskap om skiftarbeid og andre arbeidstidsordninger og helse, jo større sannsynlighet for tilrettelegging
- Nattarbeidere skal følges helsemessig, sørg for at handlingsplaner for bruk av bedriftshelsetjeneste inkluderer målrettede helseundersøkelser i forhold til kjente helseeffekter av nattarbeid

NSB Bedriftshelsetjeneste



Hva kan DU gjøre?

- Lytt til kroppen din
- Lær deg å si "nei"
- Delta i kaffepausene
- Hold kontroll på overtiden
- Ha et liv utenfor jobben



NSB Bedriftshelsetjeneste



Fornuftsmedisin

- **KISS** (Keep It Simple, Stupid):
 - Hold deg i jobb
 - Fysisk aktivitet
 - Mental aktivitet
 - Utvid og hold ved like dine sosiale nettverk
 - Drikk vann, ikke brus
 - Moderat alkoholinntak
 - Spis frokost
 - Spis mer fisk og grønnsaker
 - Spis ikke mer enn du trenger
 - Unngå kjente kreftfremkallende og sykdomsfremkallende faktorer
 - Nyt livet



Hvordan kan du fange opp kollegaer som er i risikozonen:

- Når hun eller han spiser lunsj på pulten sin i stedet for sammen med de andre
- Når det blir stadig flere dager på "gjemmekontoret" uten god grunn
- Når kollegaen som tidligere deltok i sosiale tilstelninger nå holder seg unna
- Når kollegaen din er på jobb når du kommer om morgenen og fortsatt der når du drar om ettermiddagen
- Når kollegaen som pleide å stoppe innom for en prat ikke lenger ser deg inn i øynene
- Når det ikke les mer

NSB Bedriftshelsetjeneste



Gode råd til 24-timersmennesket:

- Vær realistisk med hva det er mulig å få til i løpet av døgnet 24 timer.
- Er døgnet fullbelagt, kutt ikke bare ned på rekreasjonstiden din.
- Fortell lederen din når arbeidsoppgavene dine overgår det du makter å håndtere i arbeidstida.
- Leder bør fange opp signalene på at det begynner å skli litt ut hos enkelte arbeidstakere og være oppmerksomme på at de ansatte befinner seg i forskjellige livsfaser.
- Resten av timetallet må gå opp når du er mange timer på jobb om dagen.
- Arbeidstakere som sliter med å få døgnet til å gå i hop, bør få slippe å arbeide om natten.
- Vær ansvarlig for din egen arbeidsdag.

NSB Bedriftshelsetjeneste



NSB Bedriftshelsetjeneste



Takk for
oppmerksomheten



En ledende bedriftshelsetjeneste for transportbransjen