

# Gode råd til nattevagten om søvn og power napping

Dansk Sygeplejeråd



## SØVN OG ARBEJDESTID

Vi mennesker er indrettet således, at vi primært er vågne og aktive om dagen, og at vi sover og er inaktive om natten. Men som nattevagt er du i perioder tvunget til at arbejde med en anden døgnrytme, og det giver forstyrrelser i dit indre biologiske ur. Det betyder, at det kan være vanskeligt at falde i søvn, når du skal sove, og omvendt kan du have svært ved at holde dig vågen, når du er på arbejde. Søvnighed på nattevagter kan skyldes en kombination af to ting: Søvnmangel og det at man arbejder, når man er mest søvngig. Det er derfor utrolig vigtigt, at du møder udhvilet på nattevagt.

Som sygeplejerske kan du ikke helt undgå natarbejde. Derfor er der behov for fokus på sunde og attraktive arbejdspladser. Det kræver en indsats på en række felter, så dit arbejds- og privatliv kan gå op i en større sammenhæng, så du får indflydelse på dit arbejde, og at der bliver arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse på din arbejdsplads – f. eks. i forhold til arbejdstidstilrettelæggelsen.

Det bedste arbejdstidssystem er at arbejde med uret i hurtigt roterende skift med lange hvileperioder mellem skiftene. Det sikrer dig mest mulig søvn. Her kan power napping bruges til at øge din årvågenhed og præstationsevne i løbet af en arbejdsperiode.

## NAPPING FØR OG PÅ NATTEVAGTEN

Formålet med napping er at reducere antallet af sammenhængende timer, hvor du er vågen. Det er med til at sikre, at du lettere kan holde dig vågen, når du skal arbejde. Desuden kan et forbyggende nap før en nattevagt være mere effektiv end et nap senere på nattevagten, når du er blevet træt.



### Strategi for power napping:

Et nap skal være kort (cirka 20 minutter), så du ikke falder i dyb søvn.

Nap i nattevagten skal tages på et passende tidspunkt, fordi din indre døgnrytme påvirker, om du kan sove. Det har vist sig, at det er bedst at tage et nap om natten mellem klokken 03.00-06.00.

Naps skal ideelt være placeret, før du begynder at blive søvngig og skal have en længde så søvn-inerti (døsighed efter opvågning) undgås.

Du skal være opmærksom på at selv efter 15 til 20 minutter, vil der være søvn-inerti. Når du har sovet nok, varer døsigheden få minutter, men hvis du har søvnmangel, så varer døsigheden længere. Det er muligt at håndtere søvn-inerti. Du kan f. eks. gøre lidt gymnastik for at få gang i muskler og blodomløb.

Der bør være et passende rum eller miljø for naps på din arbejdsplads. Kravene er, at det for eksempel skal være komfortabelt, mørkt og uden støj.

Anvend ikke nap i arbejdstiden som erstatning for søvnen hjemme. Nap fungerer bedst, når den er ekstra sovetid.

## POWER NAPPING BLANDT SYGEPLEJERSKER

Der er gennemført evalueringer af power napping på flere arbejdspladser. De viser, at:

- personalet er mere veloplagt om natten
- de sover bedre, når de kommer hjem
- de føler sig mere udhvilet, når de står op
- de er mere trafiksikre, når de kører hjem fra nattevagterne
- hvilepausen giver et bedre liv uden for vagterne.

I USA, Canada og Japan er power napping udbredt i arbejdstiden. I Danmark er der i sygeplejerskernes arbejdstidsaftale hjemmel for, at du kan holde pause, når arbejdet overstiger seks timer.

Man kan diskutere, om pausen (jævnfør arbejdstidsaftalen) skal anvendes til en pause fra arbejdet, hvor der er mulighed for at spise og koble af fra arbejdet, eller om den skal anvendes til power napping. Flere undersøgelser viser, at power napping i løbet af nattevagten er med til at øge præstation og årvågenhed i dit arbejde. Det kan være et argument for, at der ud over »spisepausen« skal indlægges en »sovepause«, da den øger kvaliteten i arbejdet.

En anden diskussion er antallet af pauser på en 12 timers vagt. I arbejdstidsaftalen står, at de ansatte skal sikres en pause, hvis arbejdet overstiger 6 timer. Aftalen er udarbejdet i forhold til en daglig arbejdstid på cirka 8 timer. På en arbejdsdag på 12 timer er der behov for flere pauser afhængig af arbejdets fysiske og psykiske belastninger.

Større indflydelse og medinddragelse i arbejdet når det gælder arbejdstid og arbejdstidstilrettelæggelse, giver større medarbejdertilfredshed og bedre service til patienterne. Det viser erfaringerne fra de arbejdspladser, der udnytter de meget fleksible rammer overenskomsterne giver. Power napping er ét eksempel på større indflydelse på arbejdstidstilrettelæggelsen og på arbejdet generelt.



Nedenfor kan du se en liste over, hvad en aftale om power napping kan indeholde.



### Aftale om power napping kan indeholde:

#### Tidspunkt og hvor længe?

Hvilepause i 29 minutter mellem klokken 03.00 og 06.00.

#### Undtagelse!

Der kan kun påregnes hvilepause i rolige vagter/ hvis arbejdet tillader det.

#### Hvor?

På afdelingssygeplejerskens kontor på en madras på gulvet, bag lukket dør. I personale rummet på en drømmeseng. I en særlig hvile/massage-stol.

#### Hvem og hvornår?

Der aftales indbyrdes rækkefølge til hvilepause ved vagtens start. Personalet skriver sig på en soveliste.

#### Vækning!

Der anvendes minutur/æggeur for vækning.

#### Før du går i arbejde igen

Slut hvilepausen af med lidt gymnastik (5 min) for at få gang i muskler og blodomløb og for at undgå søvn inertie (døsighed efter opvågning).

#### Underskrives af

Afdelings-/områdets leder, tillids- og sikkerhedsrepræsentanten.

Dansk Sygeplejeråd  
Vimmelskaftet 38  
Postbox 1084  
1008 København K  
Tlf. 33 15 15 55  
Fax 33 15 24 55  
dsr@dsr.dk

September 2004



Reference: Rapport om »Søvn og power napping ved vagtarbejde«, kan læses og downloades fra [www.dsr.dk](http://www.dsr.dk) under arbejdsmiljø