

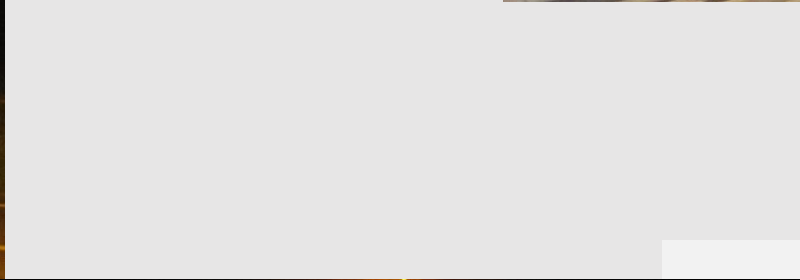


Vpliv nočnega dela na počutje in zdravje zaposlenih v DARS in v policiji

Helena Pleslič

Srečanje promotorjev zdravja Slovenije

9. december 2016



Cirkadiani ritem pri človeku

00.00 (polnoč)

2.00 najgloblji spanec (3.30)

4.30 najnižja telesna temperatura

7:30 sekrecija melatonina se ustavi

9:00 najvišja sekrecija testosterona

14:30 najboljša koordinacija

15.30 najhitrejši odzivni čas

17.00 največja mišična moč

18.30 najvišji krvni pritisk

19.00 najvišja telesna temperatura

21.00 pričetek sekrecije melatonina

Anketa med zaposlenimi

- Priprava na nočno delo
- Počutje med nočnim delom
- Način ohranjanja budnosti med nočnim delom
- Prehranjevalne navade
- Običajni režim po nočnem delu
- Najpogostejše zdravstvene težave

VPRAŠALNIK O POČUTJU IN NAVADAH OB NOČNEM DELU

Projekt »Zdravje na poti« želi s svojimi aktivnostmi prispevati k boljši kakovosti delovnega in osebnega življenja zaposlenih na področju prometa, ki v veliki meri svoje delo opravljajo na cesti in so pri tem izpostavljeni različnim dejavnikom, ki vplivajo na njihovo zdravje in počutje. Eden takšnih dejavnikov je tudi nočno delo. S ciljem, da sodelavcem, ki opravljajo nočno delo, pomagamo ohraniti zdravje in dobro počutje, želimo z vašo pomočjo preveriti, kako ravnate in kako se počutite ob opravljanju nočnega dela. Vljudo vas prosimo za sodelovanje na način, da odgovorite na spodnja vprašanja.



Vprašalnik je anonimen in namenjen izključno uporabi znotraj projekta »Zdravje na poti« z namenom pridobitve realnih podatkov s strani sodelavcev, ki opravljajo nočno delo.

1. Pred nočno izmeno grem spat v trajanju:

- a) 1 do 2 ure
- b) 3 do 4 ure
- c) več kot 4 ure
- d) 0 ur oziroma ne grem spat

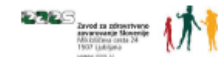
2. Med nočno izmeno pri meni nastopi občutek zaspanosti ali težjega ohranjanja budnosti običajno v času:

- a) med 22. in 24. uro
- b) med 24. in 2. uro
- c) med 2. in 4. uro
- d) med 4. in 6. uro
- e) kasneje – kdaj (vpisati).....

3. Za ohranjanje budnosti med nočno izmeno najpogosteje uporabljam oz. mi najbolj pomaga (lahko izberete več odgovorov):

- a) črna kava
- b) pravi čaj
- c) energijski napitki
- d) telesna aktivnost (raztezne vaje, gibanje, hoja po svežem zraku...)
- e) močna svetloba
- f) da za 20 do 30 minut zadremam
- g) druženje, pogovor s sodelavci
- h) drugo – vpisati

Izvedbo projekta »Zdravje na poti« je na podlagi javnega razpisa za sofinanciranje projektov promocije zdravja pri delu 2015/2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.





Projekt Zdravje na poti je finančno podrtl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

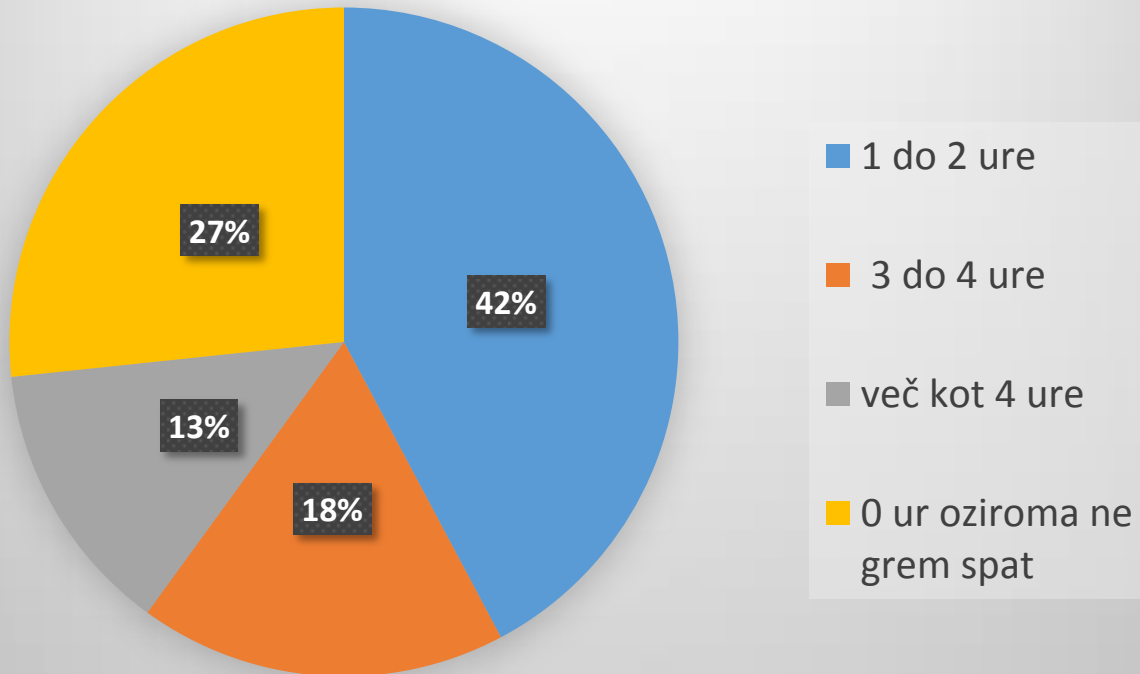


Podatki o udeležencih v anketi:

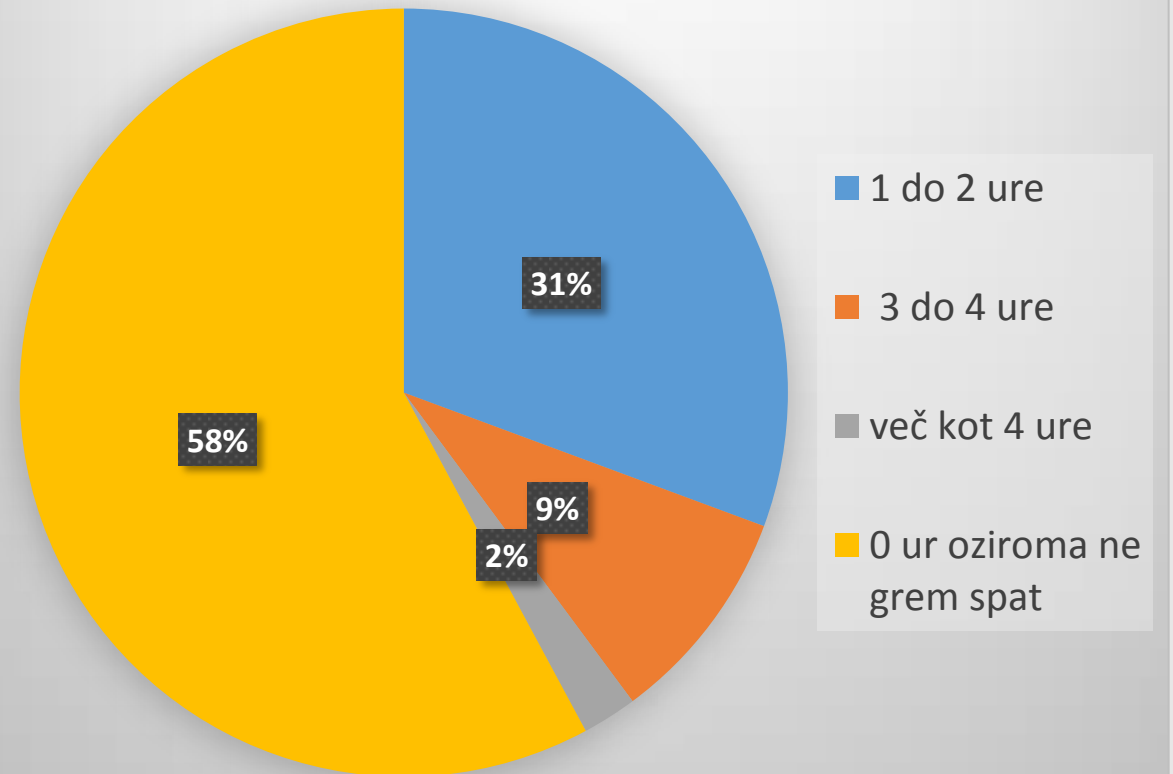
	do 30 let	med 30 in 45 let	med 45 in 55 let	nad 55 let	SKUPAJ
DARS	5	82	56	10	153
Policija	28	184	47	1	260
SKUPAJ	33	266	103	11	413
Odstotek	8%	64%	25%	3%	100%

1. Pred nočno izmeno grem spat v trajanju:

DARS

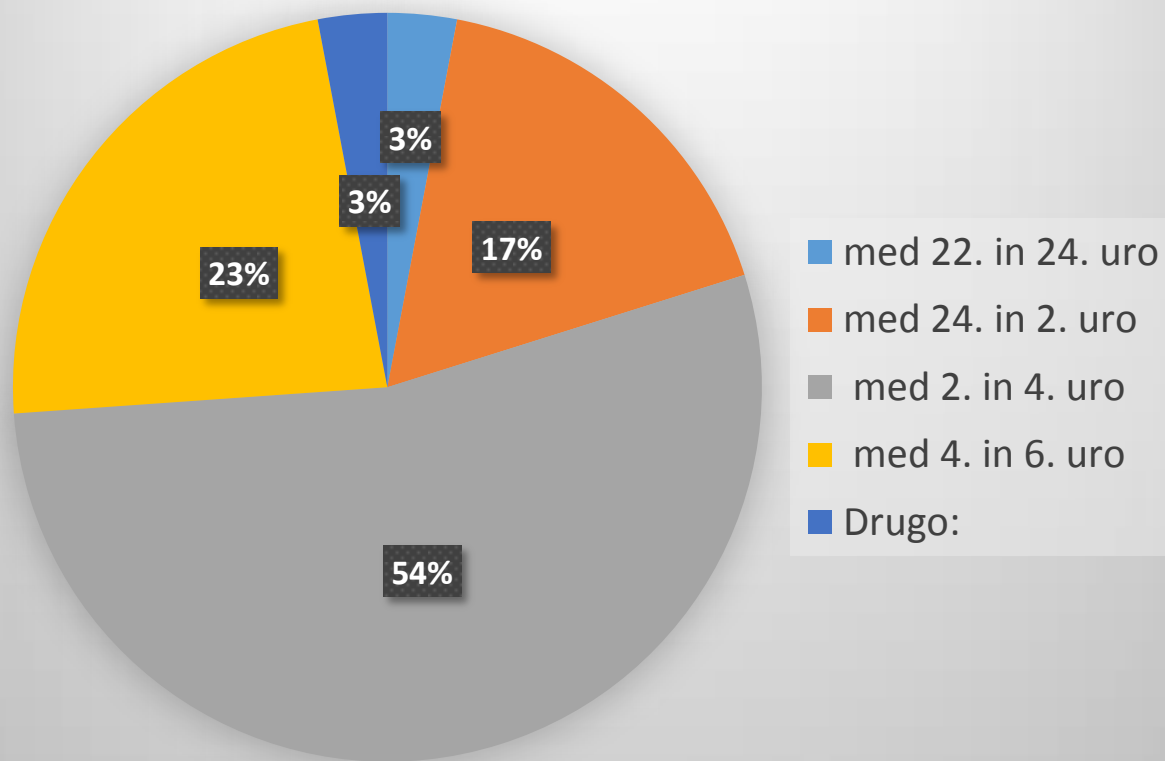


POLICIJA

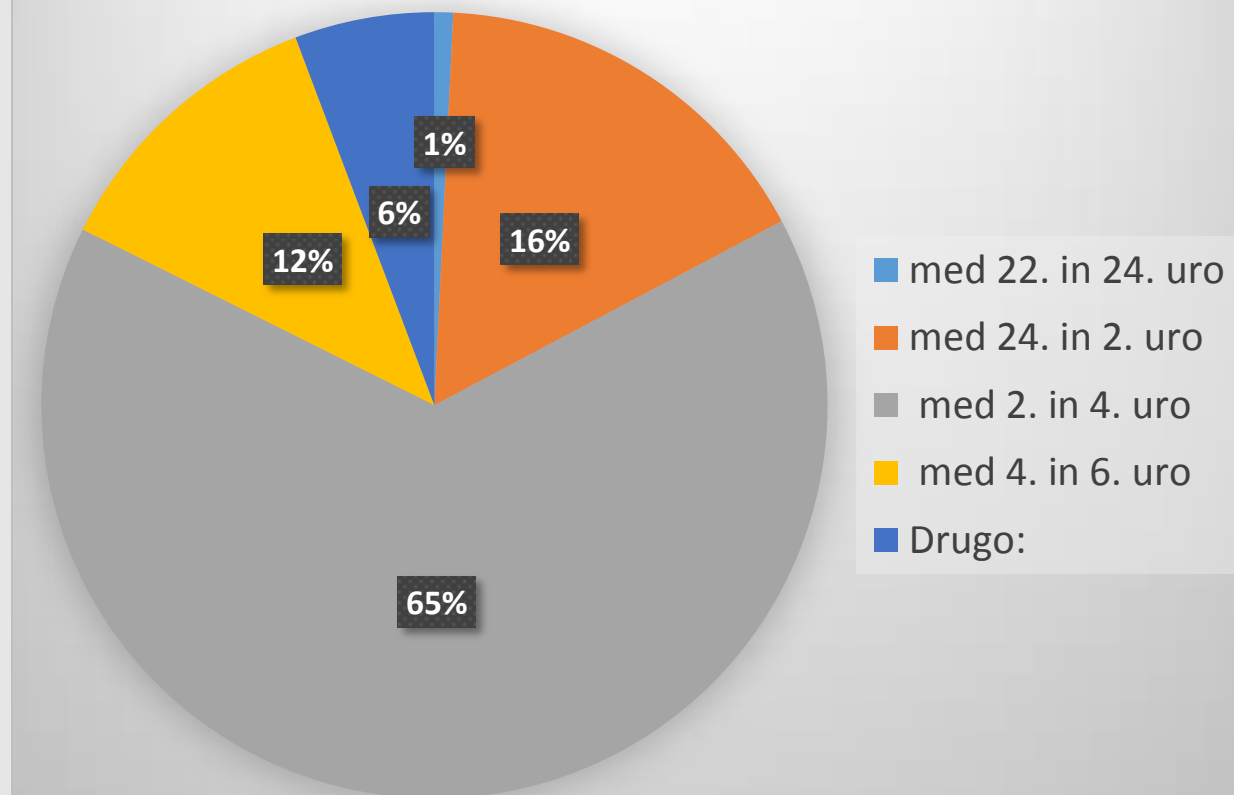


2. Obdobje nastopa občutka zaspanosti:

DARS

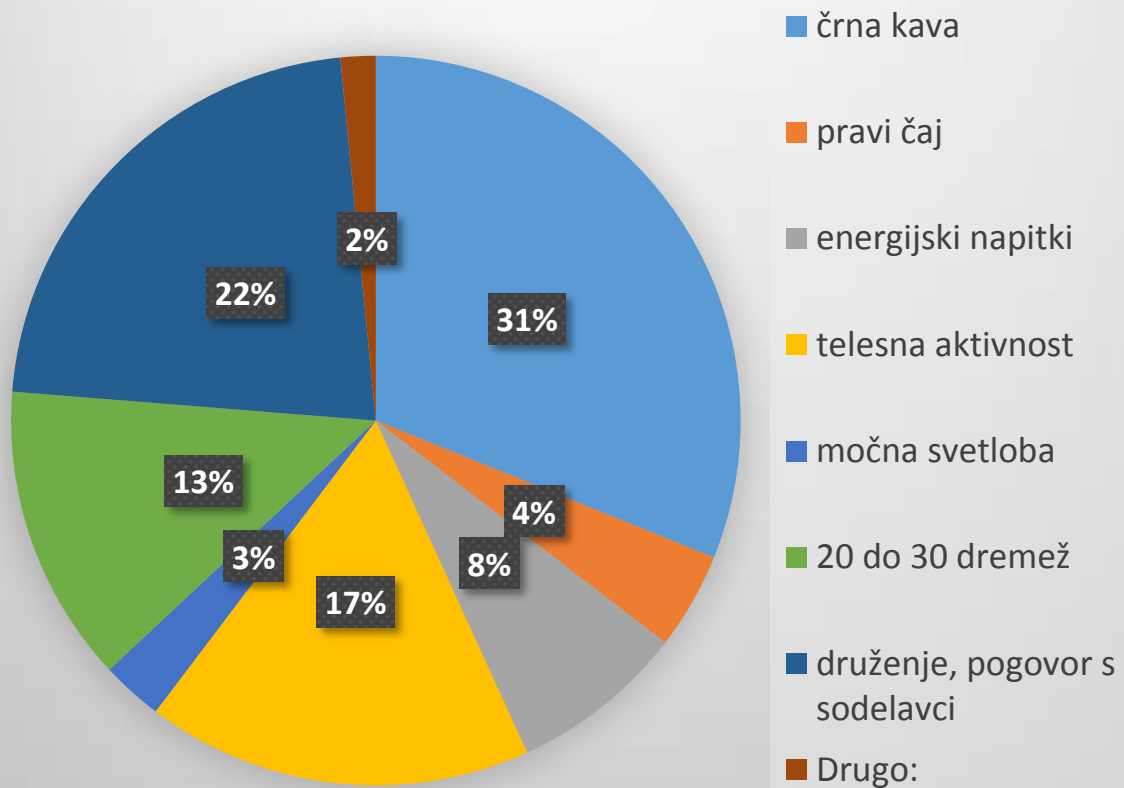


POLICIJA

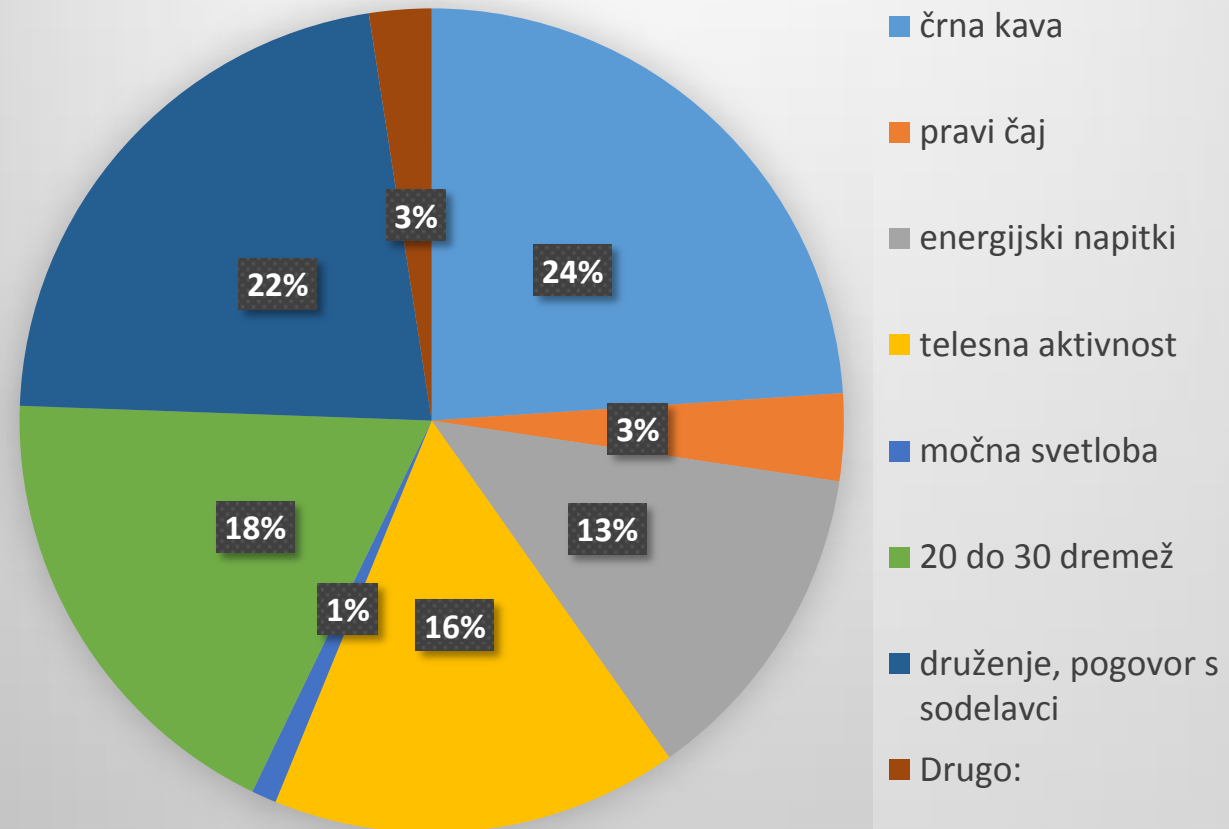


3. Za ohranjanje budnosti uporabljam:

DARS

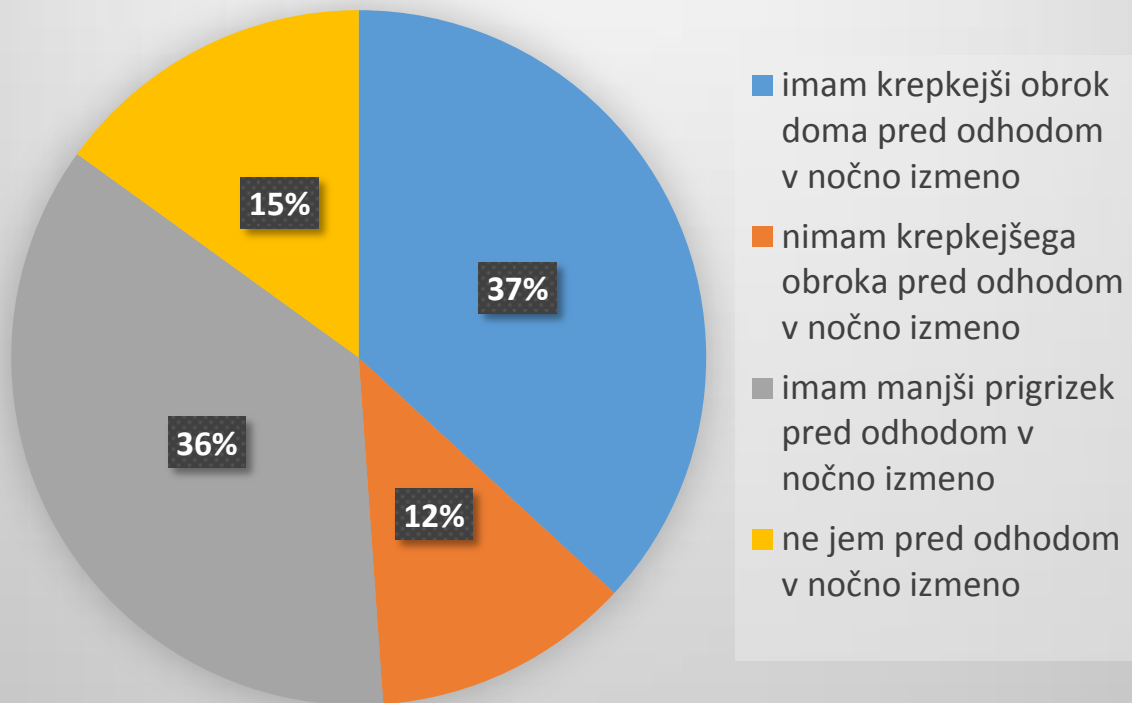


POLICIJA

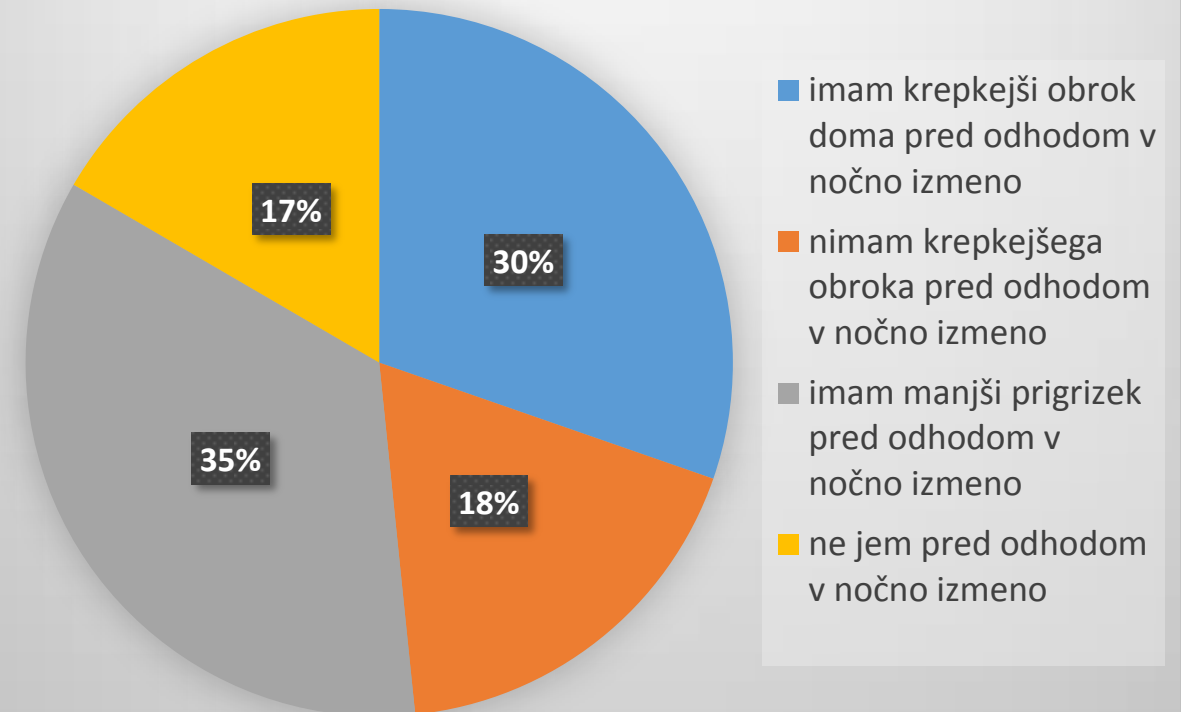


4. Prehranjevalne navade pred nočno izmeno:

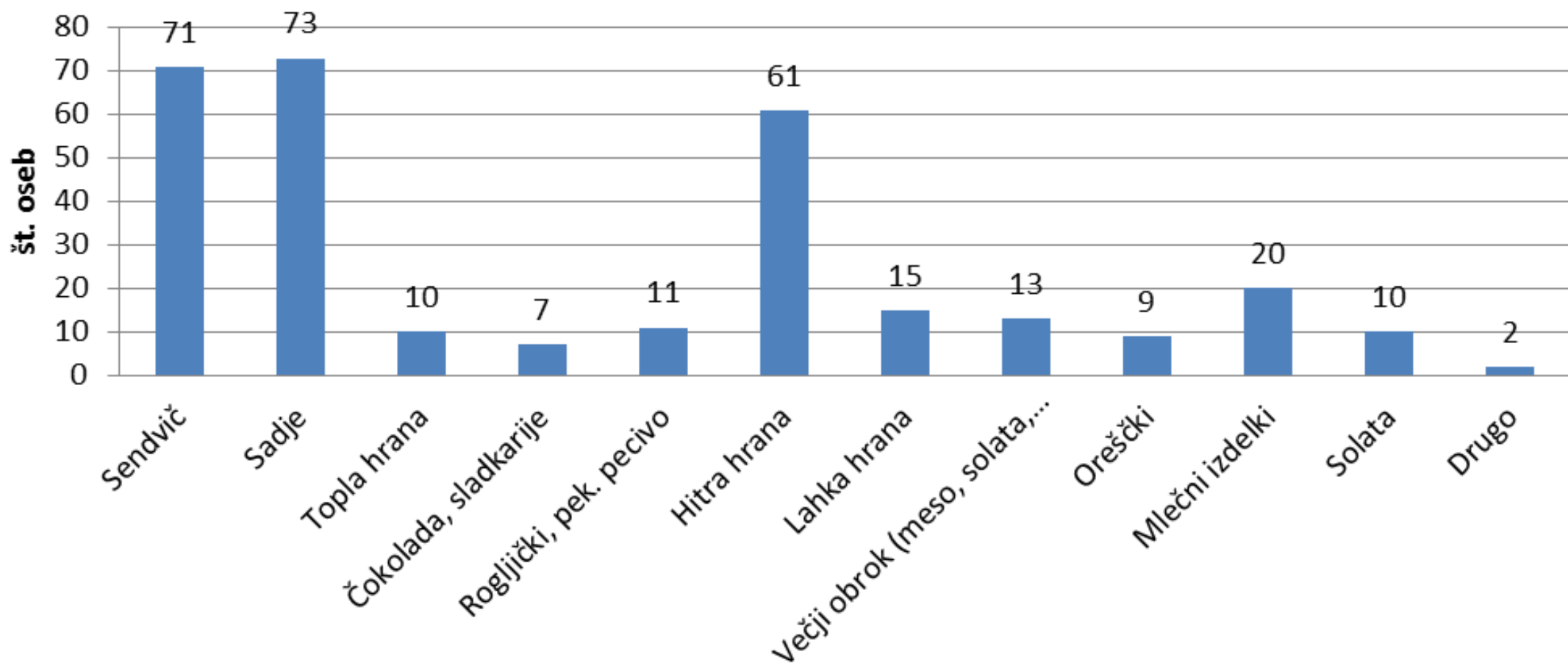
DARS



POLICIJA

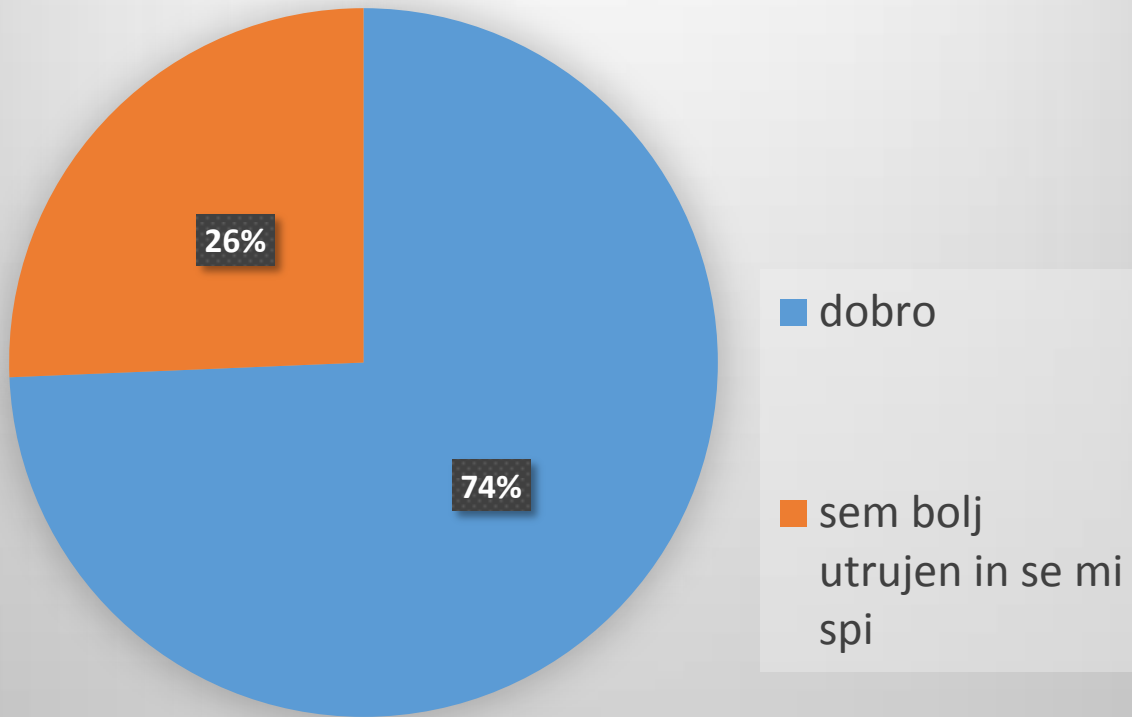


Kaj napogosteje jeste med nočnim delom?

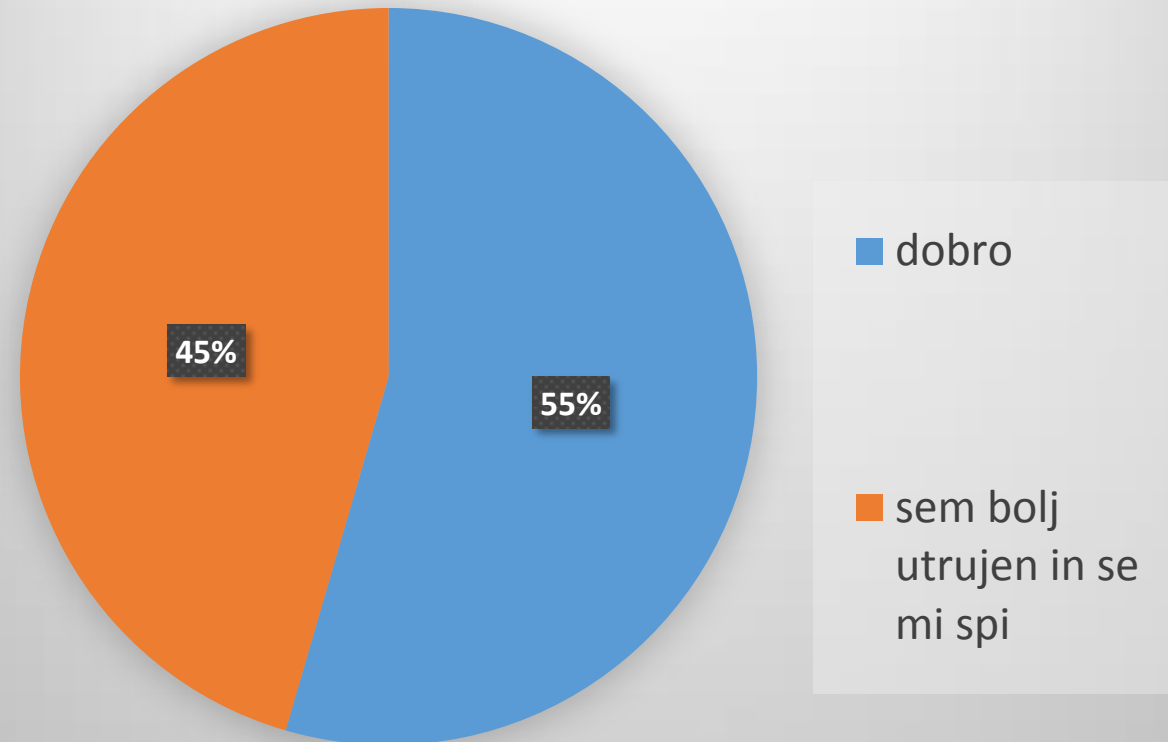


5. Počutje po malici v nočni izmeni:

DARS

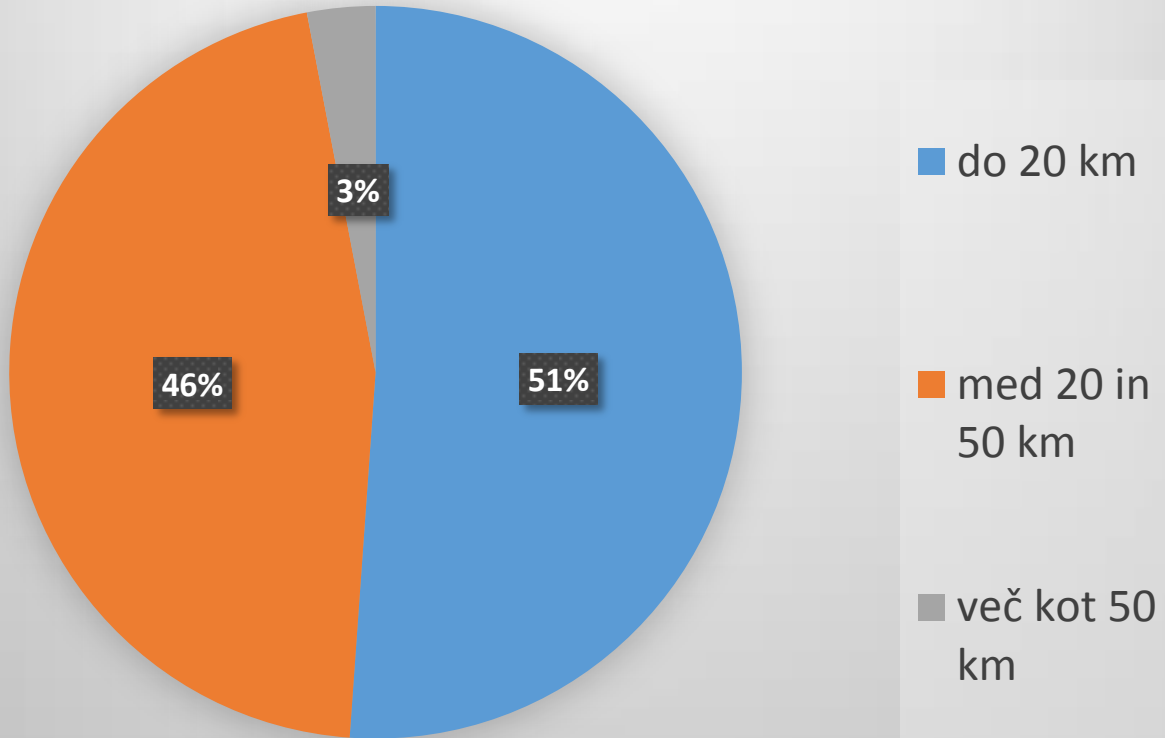


Policija

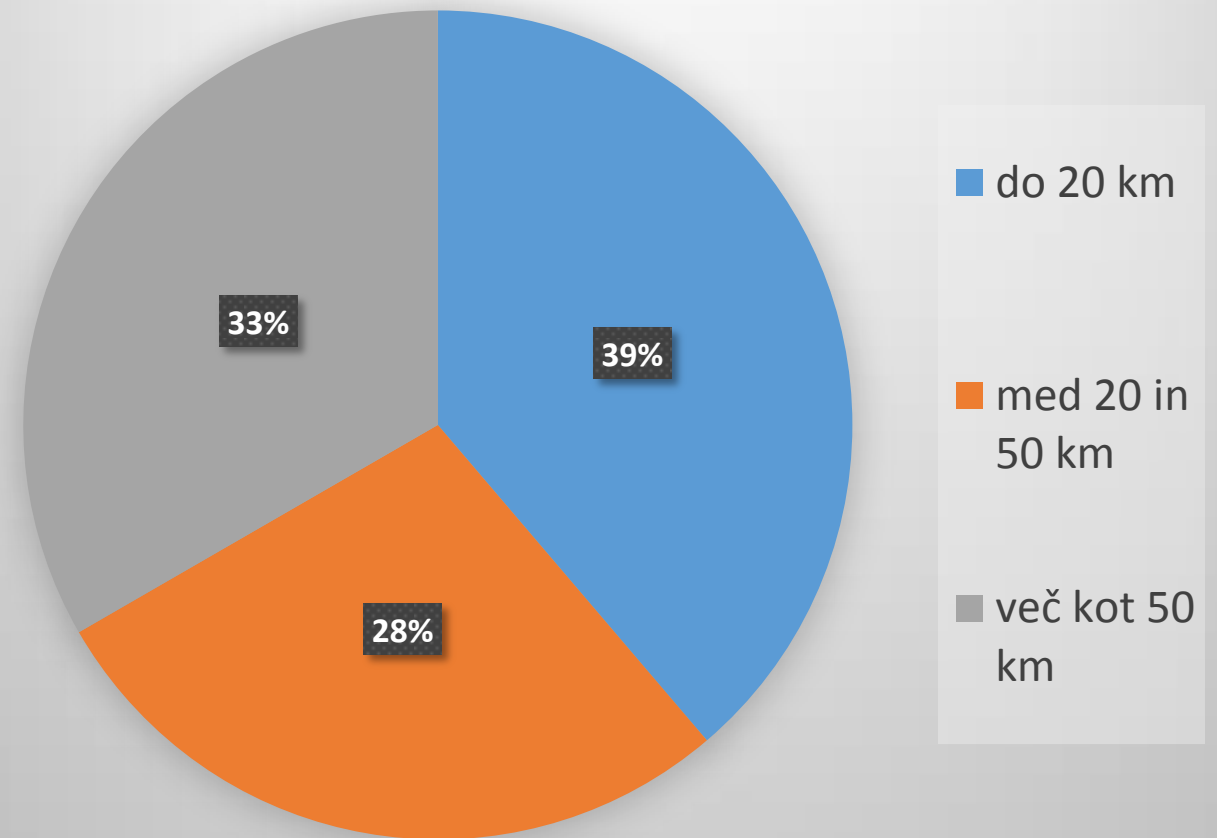


6. Dolžina vožnje domov po nočni izmeni:

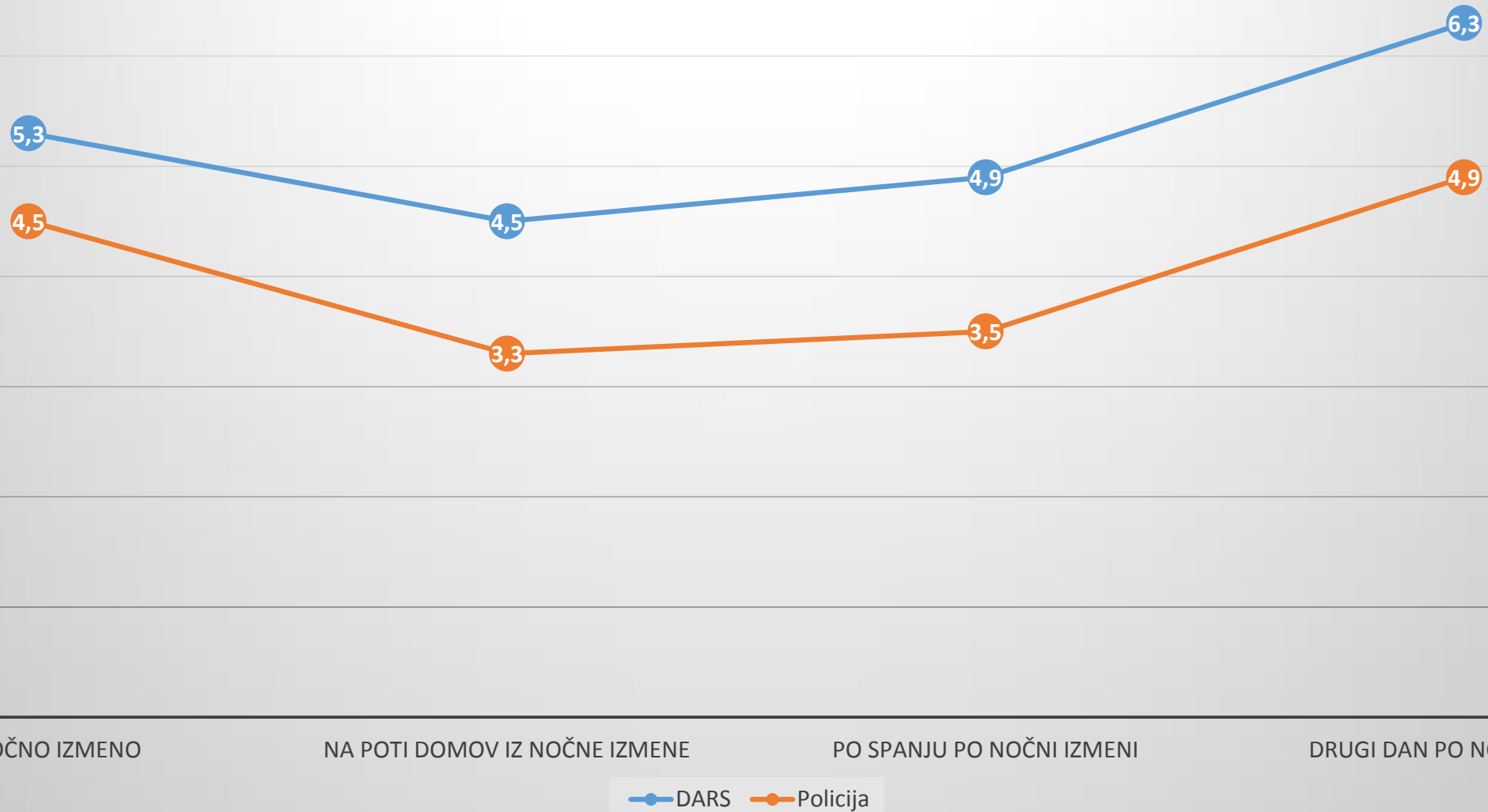
DARS



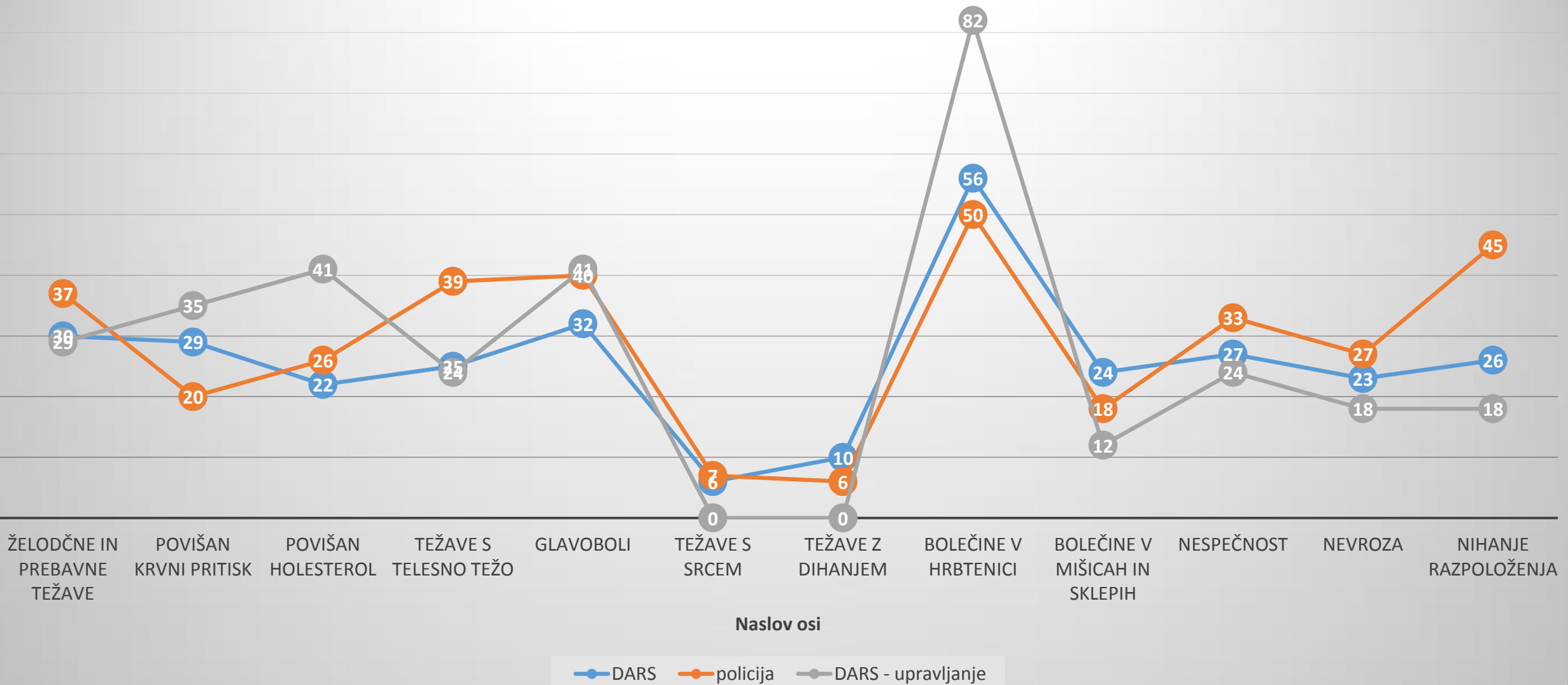
Policija



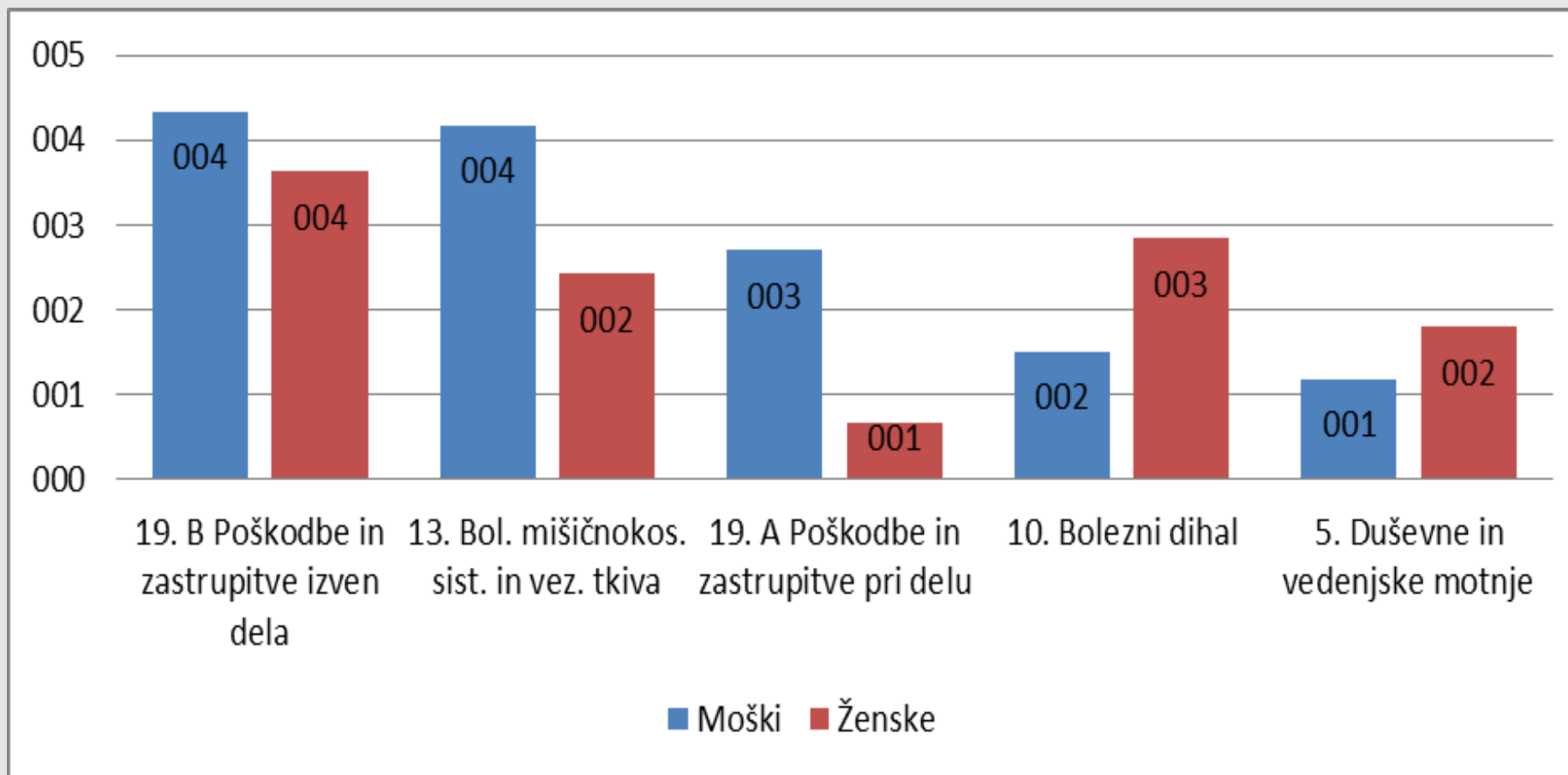
7. Ocena počutja (od 1 do 10):



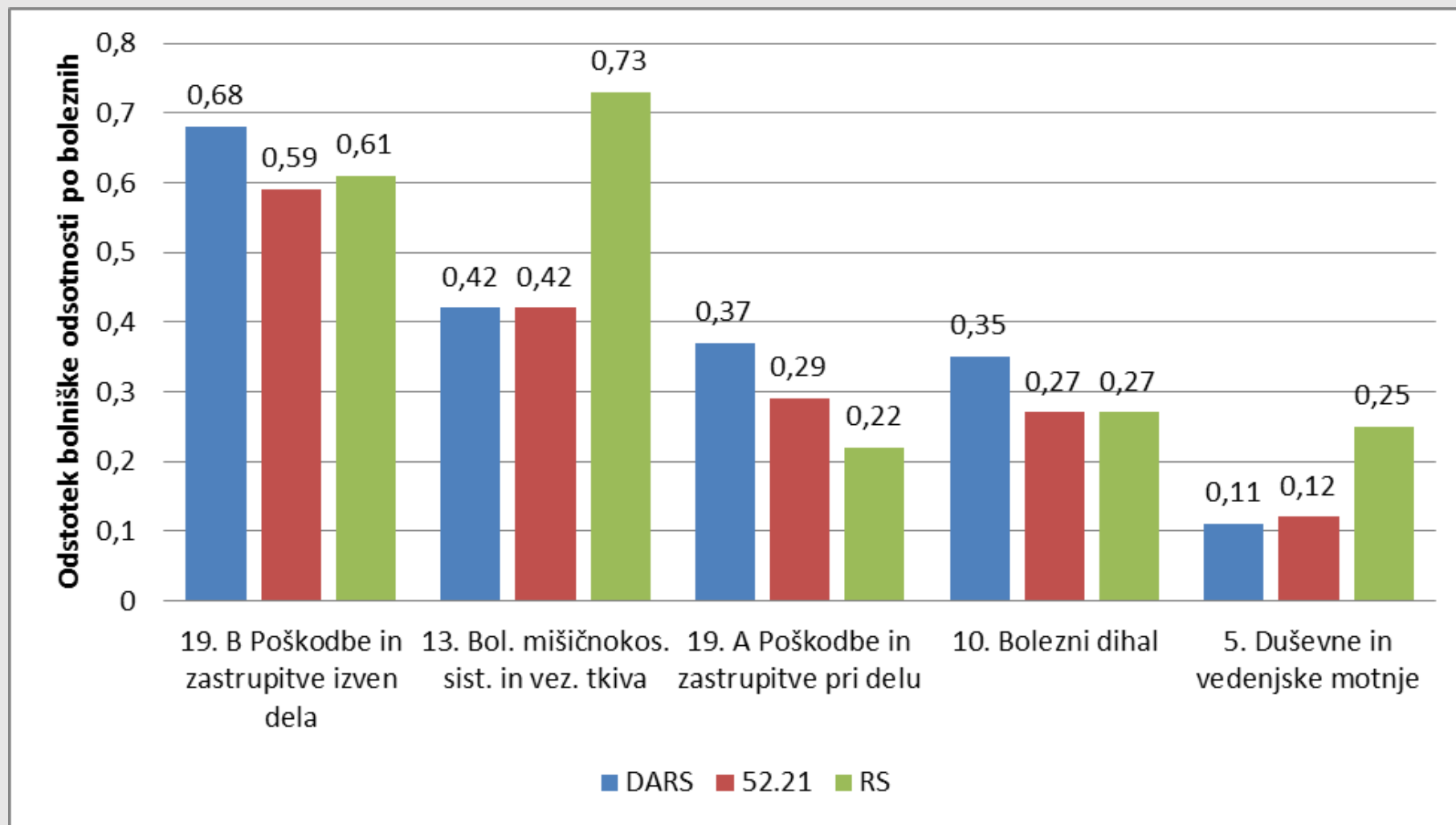
8. Najpogostejše zdravstvene težave:



Najpogostejše bolezni - DARS



Primerjava z dejavnostjo in RS



Priročnik: Zdravo življenje z nočnim delom

Namenjen vsem delavcem z nočnim delom ter voznikom na nočni vožnji



Organizacijski ukrepi za zagotovitev:

- **preprečevanja zmanjšane obsega spanja**
- **ohranitev dovolj velikega obsega prostega časa**
- **preprečevanje socialne osamitve**

Možni organizacijski ukrepi

- Delovno mesto bližje kraju bivališča
- Razpored dela z ustreznimi počitki po nočnem delu (čim manj kratkih izmenjav, vsaj 1 vikend prost v obsegu 2 dni)
- Možnost tople prehrane med nočnim delom
- Sistem ohranjanja budnosti med nočnim delom (glede na vrsto dela)
- Razsvetljava – simulacija dnevne svetlobe
- Prostor za krajši počitek ponoči (do 20 minut)
- Sistem ohranjanja socialnih stikov pri delu





**HVALA ZA POZORNOST
IN SREČNO**

helena.pleslic@dars.si