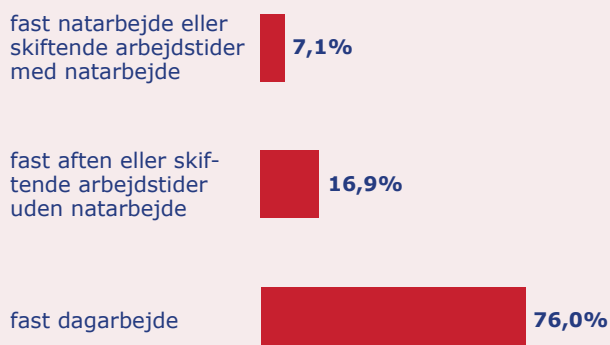


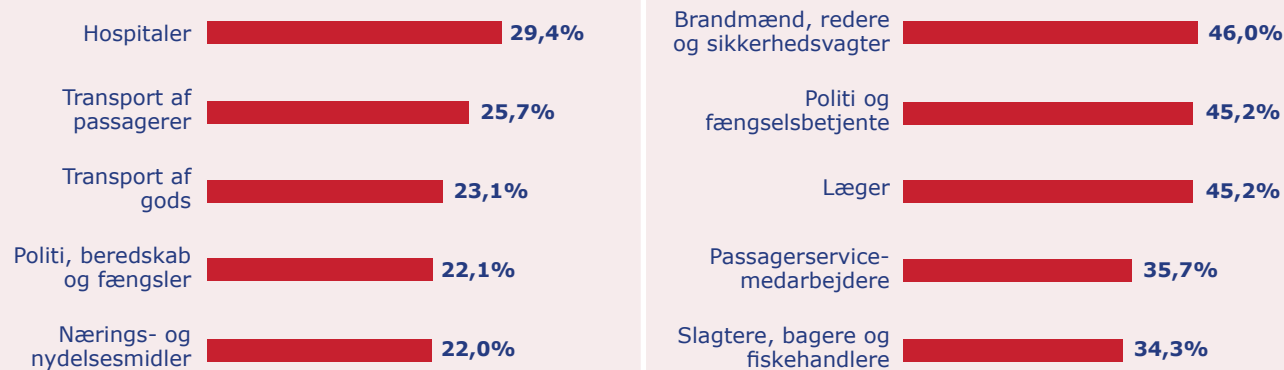
## KORT OM ARBEJDSTID

Kilde: National overvågning af arbejdsmiljøet blandt lønmodtagere (NOA-L), 2023.

### Andelen af lønmodtagere i 2023, der har...



### De 5 branche- og jobgrupper med den største andel af medarbejdere med fast natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde.



# Tilrettelæggelse af arbejdstiden

## HVAD SIGER FORSKNINGEN

Den måde, som arbejdstiden bliver tilrettelagt på, kan have stor betydning for den enkelte medarbejder. Derfor forsker NFA bl.a. i hvordan man bedst tilrettelægger arbejdstiden, så risiko for ulykker og udfordringer for medarbejdernes helbred mindskes.

### Arbejdstid og helbred

Forskning viser, at:

- risikoen for ulykker stiger, hvis man har mere end 3 nattevagter i træk.
- risikoen for ulykker stiger, hvis der er mindre end 11 timer mellem to vagter og ved vagter af mere end 9 timers varighed sammenlignet med vagter af 8 timer.
- der er forhøjet risiko for spontan abort efter mere end 1 nattevagt om ugen.
- der er forhøjet risiko for, at gravide melder sig syge efter en nattevagt sammenlignet med efter en dagvagt.

### Forskningsfaglige anbefalinger

På baggrund af en gennemgang af eksisterende videnskabelige undersøgelser vurderer arbejdstidsforskere, at natarbejde kan medføre mindre risiko for ulykker og sandsynligvis mindre risiko for brystkræft, når det tilrettelægges med:

- Højst 3 nattevagter i træk.
- Mindst 11 timer mellem to vagter.
- Højst 9 timers varighed pr. vagt.

Ligeledes anbefaler forskerne, at:

- Gravide normalt arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for spontan abort og andre graviditetskomplikationer.

Læs mere i [dette faktaark](#)

### Fra forskning til praksis

Siden NFA offentliggjorde de forskningsfaglige anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde i 2020, har NFA og en bred vifte af aktører bidraget til at formidle dem og forskningen bag.

I 2023-24 er de forskningsfaglige anbefalinger om natarbejde enten direkte aftalt, anbefalet eller nævnt i private og offentlige overenskomster.

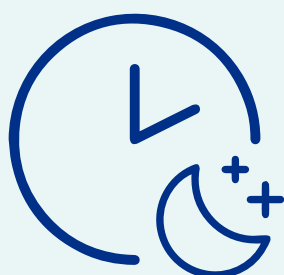
1. oktober 2024 blev reglerne om graviditets natarbejde ændret i [Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1839](#) om arbejdets udførelse. Arbejdsgiverne skal nu sikre, at gravide højst har én nattevagt om ugen.

## HVORDAN FORSKNINGEN ANVENDES

### Case 1: Med i overenskomster på industriens område

I 2023 besluttede Dansk Industri (DI) og CO-Industri at skrive anbefalingerne om tilrettelæggelse af arbejdstiden ind i deres overenskomster. Parterne fortæller:

Vi har i mange år været opmærksomme på de særlige udfordringer ved natarbejde, som NFA og andre internationale forskningsinstitutioner har peget på. Det har derfor været naturligt for os at forhandle NFA's forskningsbaserede anbefalinger ind i vores overenskomster, så vi sikrer, at vores medlemsvirksomheder tilrettelægger arbejdstiden bedst muligt for de medarbejdere, der arbejder om natten, siger personalejuridisk chef Jesper Madsen fra DI.



Vi er stolte af at have været med til at få NFA's anbefalinger om natarbejde ind i overenskomsterne, så vi sikrer, at arbejdstiden nu kan tilrettelægges på bedste vis for dem, der har natarbejde, siger souschef Jan Kristensen Schmidt fra CO-Industri.

### Case 2: Allerede praksis i flere regioner

Viden om tilrettelæggelse af arbejdstid bliver delt og anvendt i praksis. Arbejdsmiljøkonsulent Inge Bolet er optaget af natarbejdes effekter på medarbejdernes helbred og har fulgt NFA's forskning på området.

Det er helt naturligt for os at inkludere forskningsbaseret viden i tilrettelæggelsen af arbejdstid. Vi ønsker at passe godt på vores ansatte, som jo gerne skal have et sundt arbejdsliv. Det øgede fokus på anbefalingerne, som er med i overenskomsten, har medført, at vi holder flere helbredssamtaler. Og det er rigtig positivt, siger Inge Bolet, arbejdsmiljøkonsulent i Region Nordjylland.

Også kontorchef Jonna Pedersen har brugt NFA's forskning i sit daglige arbejde. Blandt andet har hun som medlem af en følgegruppe om arbejdstid bidraget til sparring omkring, hvad NFA skulle undersøge.

Som medlem af NFA's følgegruppe om bl.a. natarbejde har vi i regionen kunnet styrke vores systematiske og strategiske forebyggelse af helbredsgener forårsaget af nattevagter. Derudover har vi indarbejdet anbefalingerne om natarbejde i bl.a. retningslinjerne målrettet arbejdsmiljøorganisationen på tværs af hele regionen, siger Jonna Pedersen, kontorchef i Region Midtjylland.