

Kartlegging av nattevakter på hotell

«Prosjekt nattevakt»

Vet vi som regionale verneombud nok om nattarbeid på hotell, til å gi gode råd?



Av regionale verneombud

Camilla Knudsen

Claudia Förster

Mustafa Curuk

Elise Karin Slåtten

Eva Jenssen

Oslo
Mars 2020

Innhold

Sammendrag.....	3
1. Innledning.....	4
1.1 Hypotese og bakgrunn for valg av tema.....	5
1.2 Forskning	5
1.3 Metode	6
1.4 Avgrensning og eventuelle usikkerheter	7
2. Resultater av spørreskjema.....	7
2.1 Alder, kjønn og turnusordning	7
2.2 Ansiennitet i jobben og ekstrajobb	7
2.3 Inkludering og trygghet på jobben	8
2.4 Risiko, ubehagelige situasjoner og ulykker.....	9
.....	9
2.5 Opplæringen.....	10
2.6 Vernetjenesten og bedriftshelsetjenesten (BHT).....	10
2.7 Tidsbruk på å normalisere døgnrytme etter endt nattvaktturnus.....	11
2.8 Kjennskap til helseutfordringer i forbindelse med nattarbeid og selvoppfattet helse.....	11
2.9 Fordeler og ulemper med nattarbeid.....	12
2.30 Utfyllende kommentarer	13
3. Tanker og drøftelser	13
3.1 Arbeidstid	13
3.2 Trygghet på arbeidsplassen- Utfordringer og opplæring	14
3.3 Vernetjenesten og Bedriftshelsetjenesten.....	15
3.4 Helseutfordringer	15
4. Konklusjon	16
5. Litteraturliste:.....	18
6. Vedlegg: spørreskjema	19

Sammendrag

Nattarbeid er ikke helsefremmende, men likevel et viktig ledd for å holde liv i vår samfunnsstruktur. Biologien i mennesker tilsier at vi mennesker fungerer ikke optimalt ved nattarbeid og dette er grunnen til at det kan oppstå helseutfordringer eller sykdom hos noen. Det er grunnleggende å ha god kunnskap om hva som kan gi helsemessige utfordringer og hvordan man kan forebygge disse.

Regionale verneombud veileder innen helse miljø og sikkerhet i bransjen overnatting, servering og renhold. For å kunne gi enda mer målrettet veiledning innen tema» helse og sikkerhet ved nattarbeid» ble det opprettet et prosjektarbeid som skulle gi mer kunnskap om situasjonen nattarbeidere hos overnattingsbedrifter.

Det ble gjennomført en undersøkelse i form av personlige intervju med spørsmål om arbeidstid, sikkerhet, vernetjenesten, helse og trivsel. Flere overnattingsbedrifter i hele landet ble besøkt og til sammen ble det mottatt over 100 svar. Prosjektperioden var oktober – desember 2019.

Svarene bekreftet noen av våre antakelser at nattvakter er mer utsatt for vold og trussel og har mye alene ansvar for ulike nødsituasjoner i løpet av arbeidsdagen sin. Opplæringen er mangelfull når det gjelder HMS og håndtering av vanskelige gjester. Oppfølging av nattarbeidernes helse via verne – og bedriftshelsetjenesten er i stor grad ikke kjent. Men likevel er oppfatning av trygghet på egen arbeidsplass i stor grad til stede.

Når det gjelder egen helse opplyst fra nattvaktene selv, viser det entydige svar at utfordringer er størst når det gjelder søvnforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og mage, - og tarm problemer. Noen nevner depresjon eller nedstemthet i perioder.

En faktor som også ble nevnt som er ny kunnskap for oss er utfordringer med ensomhet og et godt sosialt liv. Dette kom tydelig fram, men blir likevel ikke ansett som helseutfordring, kanskje fordi dette blir mer ansett som en privat sak enn relatert til jobben.

Det er mange som anser nattvaktjobbing som forbigående ved siden av studie eller andre jobber. Det resulterer i at overnattingsbransjen har en utfordring med høy turnover og konstant opplæringsbehov.

Resultatet og kunnskapen fra dette prosjektarbeid skal brukes til å utarbeide veiledningsmateriell for videre arbeid innen forebygging av skader og sykdom. Det skal jobbes videre med bevisstgjøring rundt utfordringer med nattarbeid og det planlegges et oppfølgingsprosjekt.

1. Innledning

I vår jobb som regionale verneombud sitter vi gjerne med ledere, og snakker om risikovurdering i virksomheten. På hotellene innebærer dette mange forskjellig arbeidsoppgaver, i mange forskjellig yrker, til alle døgnets tider. Vi jobber av og til litt forskjøvet, men aldri hele døgnet, og da kom spørsmålene: Hvordan er det egentlig å jobbe på natten? Vet vi som regionale verneombud nok om nattarbeid på hotell til å gi gode råd? Hvor mye vet lederne, bedriftshelsetjenesten og verneombudet, som er de som oftest sitter med risikovurderingen, om dette?

Det er mye faglitteratur som gir klare, entydige svar på at det er en sammenheng mellom nattarbeid og mange helsemessige utfordringer, men vet de som jobber på natten dette? Hvilke andre utfordringer har de på natten som vi andre ikke vet om nettopp fordi det kun er på natten det skjer?

Da vi satte gang dette var målet primært egen kompetanseheving. Vi trengte mer kunnskap om en yrkesgruppe vi sjeldent, eller aldri, møter på når vi er på jobb. Vi har lest oss opp på gode artikler om emnet, og en hel del tidligere forskning, samt lover og forskrifter som skal regulere dette. Underveis i prosjektet erfarte vi at flere av problemstillingene var mer komplekse enn vi først så for oss.

Rapporten viser er det mange utfordringer en møter på som nattevakt. Det første man tenker på er forstyrret døgnrytme, og bare det i seg selv kan innebære en hel del risikoer av helsemessig art. I tillegg er det utfordringer som alenearbeid, vold og trusler, arbeidsmengde, manglende opplæring og berusede gjester, for å nevne noen. Vi ser derfor at nattevaktene kan ha både flere, og større, risikoer enn øvrige arbeidstakere.

Vi har forsøkt å belyse en del av disse utfordringene gjennom vårt prosjekt. Alle tall og svar du finner i denne rapporten er det nattevakter på ulike hotell som står for, da den utelukkende er skrevet ut ifra en spørreundersøkelse vi har gjort med nattevaktene selv. Vi har stilt en del spørsmål om deres hverdag, om arbeidsmiljø og sikkerhet- og hva nattevaktene selv tenker om sin egen jobb.

Vi håper med dette at vi har levert en rapport som forteller noe om arbeidshverdagen til nattevaktene på en enkel og tydelig måte som lett å forstå for alle. Og vi ønsker at dette skal være et dokument som bevisstgjør flere, et dokument for videre arbeid, og forhåpentligvis et dokument som kan føre til noen positive endringer.

1.1 Hypotese og bakgrunn for valg av tema

Nattarbeiderne er en ansattgruppe som skiller seg ut i arbeidslivet da de jobber og er aktive når andre mennesker hviler, benytter seg av fritiden sin eller sover. Vi ble interessert i å se på ansatte som jobber natt i overnattingsbransjen. Finner vi likhetstrekk med det som har blitt funnet tidligere? Opplever nattevaktene at utvikling av ulike typer smerte i kroppen står i sammenheng med nattjobbing? Opplever de muskel- og skjelettplager og magesmerter, migrene eller hodepine? Eller kan vi se andre faktorer som påvirker helsen som vi ikke har vært oppmerksom på før?

Ut ifra hva resultater fra forskning og andre undersøkelser tilsier, og bransjeerfaringer når det gjelder arbeid på natt, har vi følgende påstand som vi ønsker å se nærmere på:

Nattvaktene er en utsatt gruppe i arbeidslivet ettersom nattjobbing betyr at en ikke kan følge den naturlige døgnrytmen et menneske har, de jobber ofte alene, og har dermed mindre kontakt med øvrige kolleger som jobber på dagtid.

Vi vil også å undersøke om nattvaktene får mindre opplæring enn de ansatte som jobber dag eller kveldstid. Bli de ansatte på nattevakt rett og slett glemt litt? Har dette noe å si for inkludering på arbeidsplassen, eller føler nattvaktene seg ekskludert?

Dessuten blir nattvaktene mye oftere konfrontert med personer som er utagerende, påvirket av alkohol eller rus og kan havne i risikofylte situasjoner. Mindre opplæring, alenejobbing og å være oftere utsatt for vold og trusler kan øke risikoen for å havne lettere i arbeidsulykker selv.

Det er også kjent at mange arbeidsplasser innen overnattingsbransjen velger en turnus med 7 dager på jobb og 7 dager av (kun når det gjelder nattevakt). Denne type turnusordningen er utenfor det som blir anbefalt av forskning og myndighetene. Vi tror dette er en hard turnus som kan gi slitasje over tid og øker sjansen at folk faller fra eller søker seg bort fra arbeidsplasser og selve bransjen.

1.2 Forskning

I de siste årene har det blitt gjort en del forskning og undersøkelser på hvordan nattarbeid påvirker den biologiske klokken i mennesker og hvilken effekt dette har på helsen til nattarbeiderne.

I en litteraturstudie om arbeidstid og helse utgitt av forskere på Stami ble det sammenfattet forskning og undersøkelser som viser sammenheng mellom nattarbeid, psykiske plager, hjerte- og karsykdommer, og blant annet mage- og tarmplager. (Stami, Arbeidstid og helse)

En annen studie ser på sammenheng mellom smerter i kroppen og skiftarbeid. Studie viser at nattskift øker risiko for utvikling av smerter ulike steder på kroppen. For lite søvn kan være en årsak. (Stami, Smerter ved for lite søvn etter nattevakt (2019))

Nyere forskning på dette tema belyser årsakssammenheng mellom nattarbeid og brystkreft og gir oss bedre innsikt i biologiske sammenhenger. Blant annet vises det at varighet og intensitet av nattarbeid påvirker kromosomene og dermed arvestoffer og immunsystemet, som igjen kan gi økt risiko for kreft. (Stami, 2019)

Eksponering av lys spiller også en rolle for produksjon av hormoner (for eks. melatonin) og har dermed en innflytelse på mange av kroppens funksjoner, som regulering av kroppstemperatur, søvn og funksjoner av indre organer.

Søvnforsker Bjørn Bjorvatn sier i en artikkel (lommelegen.no om helserisiko ved nattarbeid) at forstyrrelser i melatoninproduksjonen kan ha negative helseeffekter på sikt. En lavere produksjon av hormonet gjør oss mer mottakelige for Infeksjonssykdommer, diabetes, hjerte- og karsykdommer, noen former for kreft, mage-tarm problemer, søvnforstyrrelser, lettere psykiske plager og sikkerhetsulykker.

1.3 Metode

Det ble laget en spørreundersøkelse som blir gjennomført på arbeidsplassen til nattevakten i form av et intervju skjema. Der man ikke nådde arbeidstakeren direkte, ble den sendt per epost. Dette prosjektet ble en helt ny måte å jobbe på for regionale verneombud.

I første omgang var det ønskelig å stille de mest grunnleggende spørsmålene til så mange nattevakter som mulig, og fokuset var nattevakter som jobber på hotell. Dette er den mest åpenbare gruppen av nattarbeidere innenfor overnattings-, serverings- og renholdsbransjen. De er lokalisert på fast plass og det er mange å velge i. Arbeidsplasser ble helt tilfeldig valgt ut fra geografi, uavhengig av størrelse, kjede og eventuelle tidligere besøk på hotellene.

Spørreundersøkelsen ble gjennomført anonymt for få så oppriktige svar som mulig. Det ble utarbeidet et digitalt spørreskjema via google og slik at nattevaktene selv kunne velge når de ville svare, og svarene ble enkelt konvertert inn i grafer og samlede tall. Nattevaktene ble bedt om å oppgi alder, men ikke arbeidsgiver eller hvilken kjede de eventuelt er ansatt i. Det var også viktig at det dette spørreskjemaet var så kort og enkelt som mulig, slik at flest mulig gjennomførte undersøkelsen. Det ble utarbeidet 20 spørsmål om arbeidstid, sikkerhet, vernetjenesten, helse og trivsel.

En typisk nattevakt er fra 23.00 til 07.00 eller 08.00. Hotellene ble derfor besøkt mellom 23.00-04.00, da det ble antatt at de på dette tidspunktet var mest opplagte, og positive til besøk. I egen risikovurdering ble vi også enige om at vi alltid skulle gå to stykker sammen på denne tiden av døgnet.

I de aller fleste tilfellene fylte nattevaktene ut spørreskjemaet selv i løpet av den aktuelle vekten. De ble først kort fortalte om prosjektet, stilt noen spørsmål, og ble forsøkt hjulpet i gang med noen tanker om dette. Ved noen besøk ble svarene fylt inn av regionale verneombud underveis i samtalen, dette fungerte også godt, men forutsetter at nattevaktene har litt tid å avse akkurat nå vi dukker opp.

Vi besøkte til sammen 70 hoteller. 34 i Oslo, 12 i området rundt Gardermoen, 5 i Bergen, 9 i Trondheim, 9 i Ålesund og 4 i Molde, og 1 i Namsos. Det ble også sendt 22 mail til diverse hoteller i Oppland.

I løpet av prosjekttiden er det mottatt 103 svar. Ved hvert besøk ble de påtrufne nattevaktene oppfordret til å sende lenke til spørreundersøkelsen til sine nattevaktkollegaer på hotellet, derfor er antall svar flere enn antall besøk.

Det er disse svarene og tallene som her er sammenfattet, og det meste er fremstilt gjennom diagram og grafer. Noen spørsmål ga også nattevaktene mulighet til å utdype svarene sine med egen tekst, men det var likevel i de fysiske samtalene vi fikk historiene de har å fortelle. De mer personlige historiene som ikke lar seg plassere inn i et diagram eller skjema.

1.4 Avgrensning og eventuelle usikkerheter

Denne rapporten er et resultat av en spørreundersøkelse som viser nattevaktenes oppfatning og subjektive tanker og formeninger om de forskjellige temaene. Rapporten skildrer dermed nattevaktenes opplevde hverdag.

På grunn datamengden kan noen av resultatene gi usikre svar. Antall besvarelser er allikevel av et slikt antall at det må kunne tillegges noe vekt. For å ikke trekke feilaktige konklusjoner, brukes tallene og statistikk som kommer fram av svarene som indikatorer eller pekepinner for det som kan være fellesnevnerne for yrkesgruppen og bransjen.

Det ble ikke tatt hensyn til type størrelse av virksomheten eller kjedetilhørighet.

Vi tar ikke stilling til om arbeidstid eller turnus som jobbes er innenfor arbeidsmiljølovens rammer.

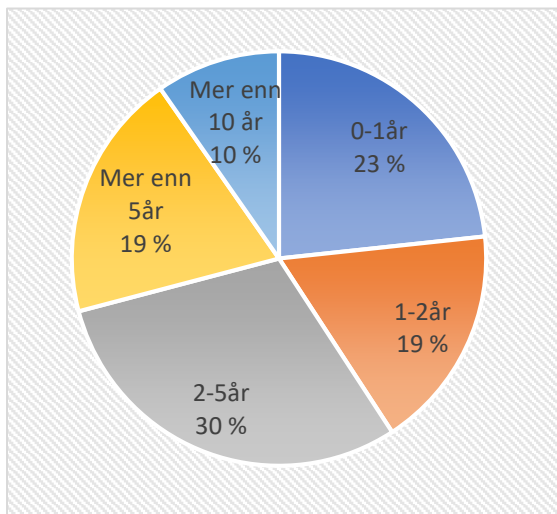
2. Resultater av spørreskjema

2.1 Alder, kjønn og turnusordning

Grunnlaget for undersøkelsen er nattevakter i alle aldre, det vil si at aldersspennet ligger mellom 20 til over 50 år. Litt mer enn halvparten av de intervjuede befant seg i aldersgruppen 20-30 år og kun 7% var over 50 år. Hovedandelen består av menn. 82 % av de spurte jobber det som defineres som fulltid nattevakt. Derav er det 75% som jobber kun nattskift. 74% av de som ble intervjuet jobber turnus med 7 dager på og 7 dager av, med en 8-9 timers vakt.

2.2 Ansiennitet i jobben og ekstrajobb

Vi spurte hvor lenge de har vært i jobben som nattvakt og fikk til svar at litt over 40% har vært i jobb mellom 0-2 år, 30 % mellom 2-5 år og 19% mer enn 5 år, kun 10 % mer enn 10 år. Dette viser en tydelig trend på at frafallet øker med antall år nattejobbing. Det indikerer også at jobben som nattvakt ofte er midlertidig og flest frafall får man etter 5 år. (figur1)

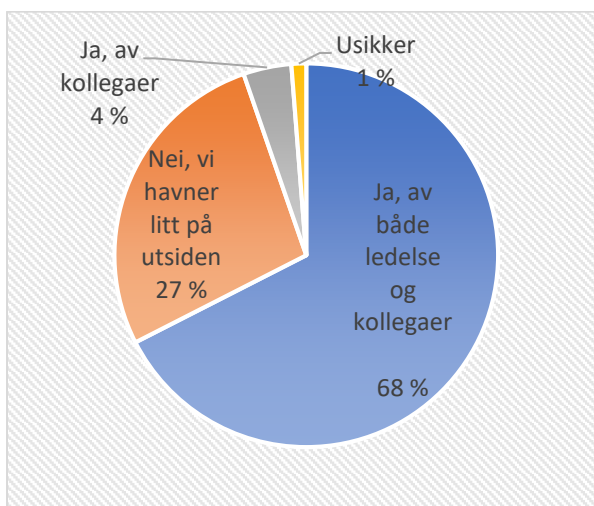


Figur 1, lengde i jobb

Et tilleggsspørsmål om hvor mange som har en ekstra jobb ved siden av, ga et resultat at det er om lag 30% av de som jobber fulltid som nattevakt også jobber andre steder eller gjennomfører fulltidsstudium.

2.3 Inkludering og trygghet på jobben

Over 60% oppgav at de føler seg godt inkludert av kolleger og ledelsen på arbeidsplassen, mens 27 % mener at de havner litt på utsiden.



Figur 2 inkludering

På spørsmålet om man føler seg trygg på jobben svarer over 70% at de stort sett føler seg trygge. 5% svarte med sjeldent eller nei. Dette viser at nattvaktene oppfatter jobben sin selv som trygg, og de aller fleste føler seg godt ivaretatt av sine kolleger og ledere. Og 23% mener selv at de ikke har noen å kontakte, eller at denne ordningen ikke fungerer når det skjer noe.

71% av de spurte jobber alene på sine nattevakter. Dette utgjør naturligvis en større risiko med tanke på konkrete hendelser som vold og trusler, men det er også en utfordring i forhold til det psykososiale, noe som står godt beskrevet i artikkelen:

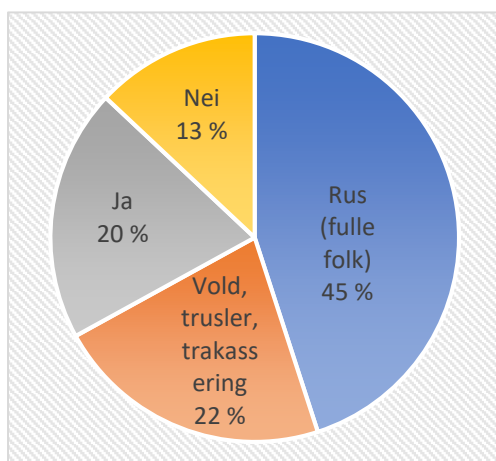
<https://www.arbeidslivet.no/Arbeid1/Arbeidsmiljo-og-HMS/Farlig-alenearbeid/>

Som tar utgangspunkt i et Fafo notat fra 2016 skrevet av Nina Bråten:

<https://www.faf.no/images/pub/2016/10246.pdf>

2.4 Risiko, ubehagelige situasjoner og ulykker

Nattevaktene ble spurt om de selv har havnet i ubehagelige situasjoner og det var kun 13 % som sier de **ikke** har opplevd dette. De øvrige svarte på spørsmålet med eksempler på konfrontasjon med ruspåvirkete personer og over 20% har opplevd vold, trussel og trakassering.



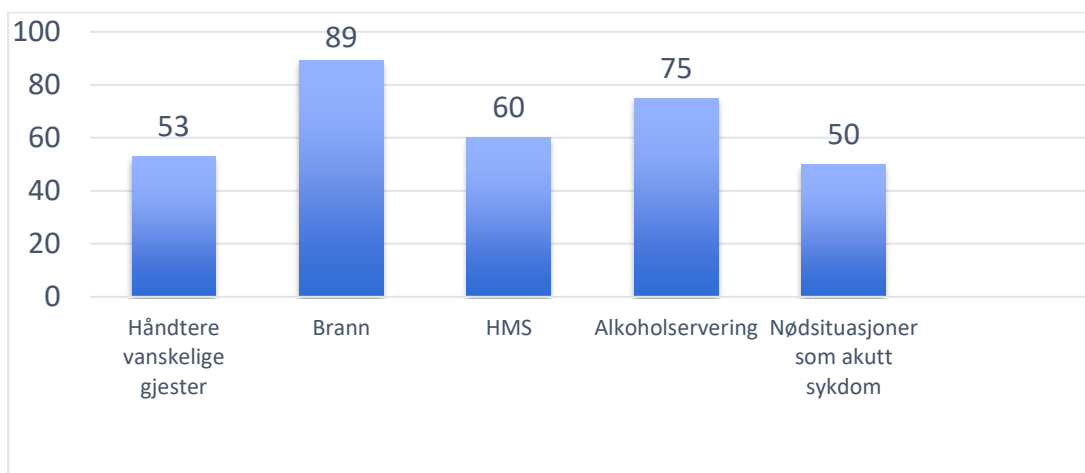
Figur 3 ubehagelige situasjoner

Andre opplevelser som nevnes spesifikt er følgende:

- Voldtekt av besøkende/gjester på rom
- Konemishandling på rom
- Drap og funn av døde gjester på hotellet.
- Bombetrusler ringt inn til nattevakt
- Ran
- Skyting utenfor hotellet
- Hjerteinfarkt og annen akutt sykdom
- Psykisk ustabile mennesker
- Prostituerte
- Narkotikahandel

2.5 Opplæringen

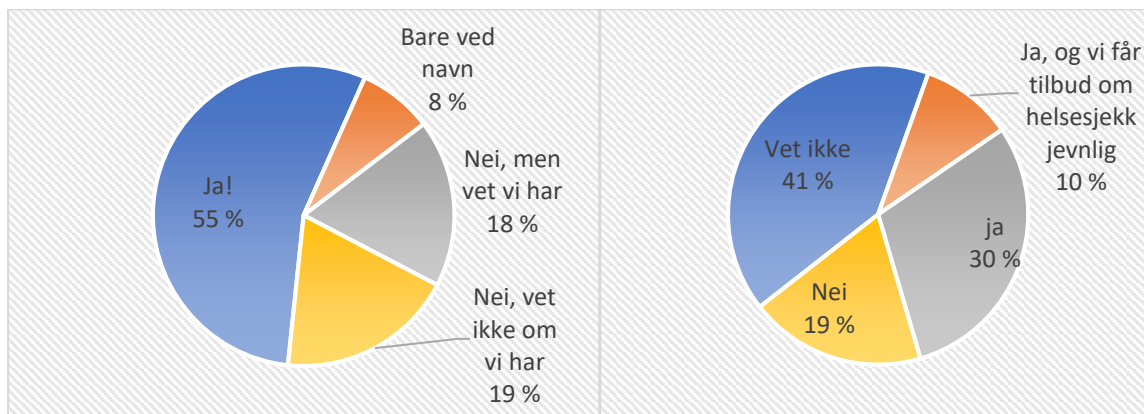
Figuren under viser at nattevaktene gjennomgår en god del ulike typer opplæring, noe som det er et behov for i forhold til jobben de skal utføre. Nattevakten skal være godt rustet til å takle mange ulike situasjoner og utfordringer. Nattevaktene har ofte ansvaret for et stort antall gjester, og det forventes av gjester at de kan hjelpe når det oppstår situasjoner. Fellesnevner hos de spurte var at de fikk best opplæring i brannrutiner og alkoholserving. Litt mer enn halvparten har kjennskap til i bedriftens HMS arbeid og omtrent halvparten føler at de har fått tilstrekkelig opplæring i håndtering av vanskelige og utagerende gjester.



Figur 4 Opplæring

2.6 Vernetjenesten og bedriftshelsetjenesten (BHT)

Omtrent halvparten vet hvem verneombudet i bedriften er, 20 % er usikker hva verneombud er eller om bedriften har et. Bedriftshelsetjenesten er langt mindre kjent blant de ansatte, 60% er usikker hva bedriftshelsetjenesten er eller om jobben har avtale med en BHT. Kun 10% av de nattevaktene som ble intervjuet oppgir at de får tilbud om helsesjekk fra arbeidsgiveren. Ansatte som hovedsakelig arbeider om natten, skal få tilbud om helsekontroll. Denne informasjonen viser at HMS arbeid og informasjon om vernetjenesten er ikke godt nok kjent blant nattarbeiderne.



Figur 5 Verneombud

Figur 6 Bedriftshelsetjeneste

2.7 Tidsbruk på å normalisere døgnrytme etter endt nattvaktturnus

På dette spørsmålet kom det inn en del forskjellige svar. Mange holder seg våken etter endt turnusuke og legger seg tidlig på kvelden. Slik at de egentlig holder seg våken 24 timer siste dagen for å kunne sove om natta. Litt over 60% bruker etter egne opplysninger ca. 1-2 dager for å komme seg i normal døgnrytme igjen. 20% bruker 3-4 døgn og kun 15% bruker mer enn 4 døgn for å komme i normal rytme igjen. Noen opplyser om det å holde seg våken etter siste nattvakt går lett, mens andre sliter med å få dette regelmessig til. Det å ha 7 dager fri trekkes fram som det som er mest positive i forhold til turnusen, mens det likevel går mye av den tiden for å stabilisere rytmen og få nok overskudd til å fungere som normal i fritiden på dagtid.

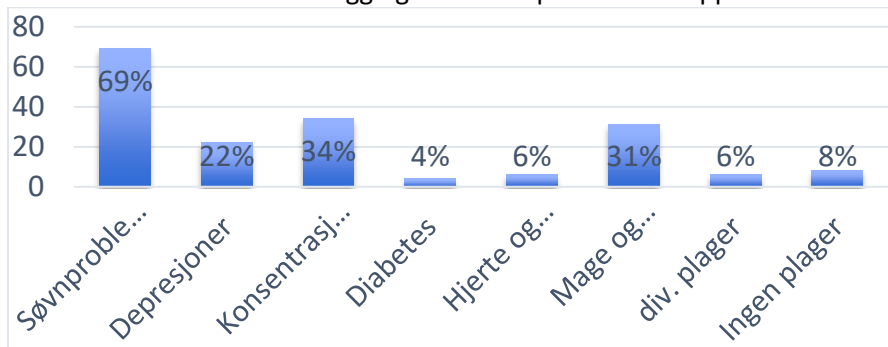
2.8 Kjennskap til helseutfordringer i forbindelse med nattarbeid og selvoppfattet helse

Godt over 1/3 del svarte at de kjenner til helseutfordringer som en nattevakt kan få. De fleste kjente til noe om helseutfordringer, men var likevel litt mer usikre på hva det faktisk dreier seg om. Mens 18% svarer nei, de ikke kjente til farer med nattarbeid.

Mer enn halvparten sliter med søvnforstyrrelser og opplever dette som plage. Noen bruker å ta sovemedisin regelmessig for å kunne fungere som normalt. Konsentrasjonsvansker og mage-tarm problemer scorer høyest sammen med søvnforstyrrelser. Det må påpekes at de aller fleste rapporterer om flere plager og ikke kun en type plage de sliter med. Dette er som oftest en sammensatt problemstilling.

Kun noen få antall personer har opplyst om ingen plager. Til sammen opplyser over 80% at de kan eller har opplevd noen plager når det gjelder egen helse. Svarene tilsier at det ikke er store forskjeller mellom kjønn knyttet til helseutfordringer ved nattarbeid.

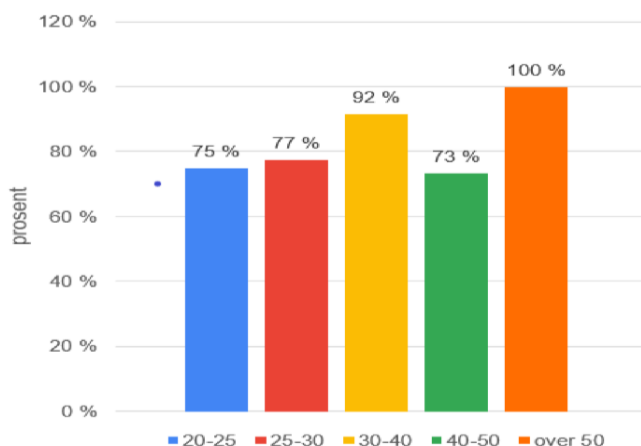
Dette er nattevaktenes egen oppfatning av helseutfordringer de relaterer til arbeidet



Figur 7 Helseplager

Derimot ser alder ut til å være en faktor som kan påvirke helseutfallet. Slik figuren under viser opplever nattarbeiderne i alle aldersgrupper helseplager, men trenden viser at det øker gradvis med alderen.

Nattvakt med helseplager fordelt på alder



Figur 8 Helseplager og alder

Samtidig ser det også ut til å være en økning i helseplager i forhold til antall år man har jobbet som nattvakt, samt hvor mange dager man er sammenhengende på jobb. Det ble ikke stilt direkte spørsmål vedrørende dette, men fremgår fra innsamlet data.

2.9 Fordeler og ulemper med nattarbeid

En klar fordel som trekkes frem, er å kunne jobbe selvstendig, det er stille og rolig rundt en, og friperioden etter endt nattvaks periode. Noen få nevner at de får bedre tid til å studere ved siden enn de ville hadde med en jobb på dagtid, eller økt lønn i forhold til tilsvarende dagjobb.

Det mest utfordrende med å jobbe natt er dårlig og forstyrret søvn og endring av døgnrytmen. Mange trekker også fram at de mister mye av det sosiale livet utenom jobb og føler seg generell ensomme. Flere nattvakter føler de får mange oppgaver i tillegg til sine egne nattvaks rutiner som f.eks. rydde og vaske, fylle opp varer og rigge til frokost dagen etterpå. Flere opplever delvis stort arbeidspress.

2.30 Utfyllende kommentarer

På slutten av intervjuet åpnet vi for å kunne legge til andre kommentarer. Generelt var alle positive til å svare på spørsmålene og syntes det var positivt å bli spurt. Noen savner annerkjennelse for den jobben de gjør, og mange mener også at lønnen er for dårlig i forhold til jobben og det det fører med, både med tanke på høyere risiko og slitasje på egen helse.

3. Tanker og drøftelser

3.1 Arbeidstid

Da prosjektet startet hørtes en turnus på 7 på 7 av hårreisende ut. Det strider mot forskning og de fleste anbefalinger. I etterkant er fremgår det at dette er den foretrukne turnusen blant de fleste av nattevaktene. For hva får arbeidstakere ut av friperioden hvis de jobber for eksempel 4 på og 2 av, når vi ser hvor lang tid det tar å snu døgnet? Svært lite. Sett i sammenheng med opplevelse av ensomhet og utenforskap i det sosiale, både på og utenfor jobb, er ikke svaret så entydig som først antatt. Man må også ta i betraktning at det er noen som har jobben som deltid og studerer ved siden av eller er ung og har ikke samme forpliktelser i privatlivet som andre med familie og barn. I mange tilfeller blir friuken ansett som den beste gode som er verdt å bringe noen offer for, som f.eks. å jobbe i mange netter på rad. Dette sier likevel ikke noe om det er mer eller mindre slitsomt sammenlignet med en annen type turnus. Noen av de ansatte hadde også fått prøvd en annen type turnus og har landet på at 7/7 passer best, mens andre fikk aldri prøvd en annen turnus og kan dermed ikke bedømme om en annen inndeling av arbeidstid kan være mer hensiktsmessig. Det er likevel viktig å få frem at det er mange utfordringer knyttet slikt arbeid over lang tid, og det er viktig at arbeidsgiver setter seg inn i dette slik at opplæringen, informasjonen ut, og risikovurdering blir så god som mulig.

Det er viktig å nevne at dette subjektive oppfatninger blant de ansatte og hvor mange år de har jobbet som nattvakt eller om de har noen andre jobber/studier ved side av, er også en viktig faktor. Det som kom fram i de samtalene at det finnes personer som er egnet for å jobbe i en slik turnus med mange netter på og mange netter av og at det finnes de som ikke takler dette så bra, men finner seg i det likevel. De som føler dette som en tung turnus vil etter hvert få større helseplager fysisk eller psykisk, og ender opp med å måtte finne seg en annen type jobb. Dersom bedrifter ønsker å få en stabil stab med nattvakter burde de se på hvilke personer som takler denne type arbeidstid bra og vurdere annen type turnus til de som sliter med mange netter på rad på jobb. Dette krever at bedriften har god kontakt med sine ansatte, gi dem opplæring i utfordringer som kan oppstå og tilbyr tilrettelegging dersom dette ikke fungerer.

3.2 Trygghet på arbeidsplassen- utfordringer og opplæring

Det er interessant at de fleste føler så stor trygghet når 71 % jobber alene på hotellet, og 87% opplever ubehageligheter, og nær halvparten av de opplever rus og vanskelige gjester som den største utfordringen. Når vi i tillegg ser at rundt 50% ikke føler at de har tilstrekkelig opplæring i konflikthåndtering og andre nødsituasjoner, og at 23% mener de ikke har noen å kontakte eller at deres ordning ikke fungerer, kan det tyde på at de ikke alltid ser sammenhengen mellom den jobben de har og risikoene som følger nettopp er på grunn av arbeidets art. Flere av de yngre nattevaktene kan se ut til å ha en oppfattelse av at dette er normalen, og det «må man leve med». Selv om flertallet svarer positivt på oppfatning av egen trygghet finnes det over 20% som ikke føler seg så trygge. Dette kan og bør gjøres noe med, fordi det berører likevel mange arbeidstakere. Angst, redsel og usikkerhet vil med høy sannsynlighet resultere i helseutfordringer eller ulykker.

For bedriftene er det viktig å finne ut hva som er årsaken til at de ansatte ikke føler seg trygge på jobb. Her er kartlegginger, en godt fungerende vernetjeneste og tett samarbeid med ledelsen et godt arbeidsverktøy for å oppdage svakheter i systemene. Selvinnrapporterte hendelser fra nattevaktene viser at de kan møte mange ulike situasjoner som ikke kan forutses og at de står alene i håndtering av dette. Fokus på nattevaktens sikkerhet og opplæring må økes. Nesten halvparten av de spurte mener de har ikke godt nok kjennskap til eget HMS system. Det kan også forklare at noen føler seg ikke trygge nok på arbeidsplassen. Opplæring må vurderes og evalueres.

Når det gjelder inkludering på egen arbeidsplass bør det være en god dialog med nattevaktene vedrørende om og hvordan de føler seg er inkludert. Mange møter skjer på dagtid, der nattevaktene har hviletid og det sosiale foregår på ettermiddag/kveld. Å tilrettelegge for at nattevaktene kan delta på både jobbmøter og i sosiale sammenheng er viktig og vil føre til bedre inkludering.

Alenearbeid er en faktor som må tas på alvor. Det kan ha en innvirkning på trygghet og følt ensomhet som ble påpekt av flere arbeidstakere.

«Det skal vurderes om det er særlig risiko knyttet til alenearbeid i virksomheten. Tiltak som er nødvendig for å forebygge og redusere eventuell risiko ved alenearbeid skal iverksettes, slik at lovens krav til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø ivaretas.» AML (4-1(3))

Det stilles også krav om at alenearbeid skal utformes slik at det gis muligheter for variasjon og for kontakt med andre. Arbeidstilsynet sier på sine nettsider at dette ikke bare er av hensyn til trivsel, men utdyper forklarer: «Gode sosiale relasjoner til kollegaer og ikke minst ledere, har vist seg å være sentralt i forebyggingen av stressrelaterte plager og sykdommer. Å arbeide alene kan gi trivselsproblemer med påfølgende helserisiko og høy turnover.»

Det må da stilles et spørsmål om dette etterleves der ute? Har arbeidsgiverne gjort en god nok kartlegging av dette arbeidet? Og hvordan håndterer arbeidstilsynet dette når de er ute?

En god kartlegging med påfølgende god opplæring er helt avgjørende for at arbeidstakere skal kunne gjøre en så god jobb som mulig, og ikke minst føle seg trygg på jobb. Det er under dette punktet vi i dag ser det aller største potensiale til å påvirke og forbedre arbeidshverdagen til mange med helt konkrete tiltak.

3.3 Vernetjenesten og Bedriftshelsetjenesten

Vernetjenesten er ikke godt nok etablert ute i virksomhetene når nær halvparten av de spurte ikke kjenner sitt verneombud. Det må etableres en bedre forståelse for vernetjenestens rolle i bransjen. Dette er en oppgave vi som regionale verneombud må ta del i. Vi må opplyse, veilede og utdanne gode verneombud.

Arbeidsgivere må inkludere verneombudene i HMS arbeidet, og i kartlegging i alle avdelinger på arbeidsplassen. Verneombudene må få bedre opplæring, oppfølging og kunnskap om hva de skal etterspørre. De må få en aksept og trygghet i rollen sin for å være en ressurs inn i dette arbeidet og ikke minst må arbeidstakerne vite at de har en plikt til å bidra, og til å skaffe seg nødvendig informasjon.

Hotellenes samarbeid med bedriftshelsetjenesten kan virke å være en godt bevart hemmelighet. Når flertallet ikke vet noe om BHT, og kun 10 % av de spurte får tilbud om den helsesjekken de har krav på, må vi kunne påstå at dette ikke er godt nok. Og hvem har da ansvaret for dette? Er det kun arbeidsgiver, eller kunne bedriftshelsetjenesten vært mer aktive inn de også? Her er det uansett svar store rom for å bedre samarbeidet.

3.4 Helseutfordringer

At det er mange og til dels alvorlige helseutfordringer knyttet til nattevaktarbeid er så godt dokumentert (se henvisning tidligere i rapporten), at det trenger ingen diskusjon. Det er imidlertid også forskjeller på de «akutte» problemene, langtidseffekten og den mentale helsen til arbeidstakerne.

De aller fleste svarer det mest åpenbare på spørsmålet om helseutfordringer, søvnproblemer, mens de mer alvorlige langtidsskadene som kreft og hjerteproblemer i mindre grad nevnes. Er dette da fordi de ikke vet nok om dette, eller fortreges disse da de er ubehagelige å forholde seg til? Antageligvis en kombinasjon av begge. Det er vanskelig å se for seg at ens egen arbeidshverdag i seg selv kan utløse den type sykdom, særlig når man er 22 år og «uovervinnelig». Det derfor viktig at alle partene i dette setter seg inn i hva dette er, og betyr, slik at man kan forebygge noen av disse utfordringene. Som tidligere nevnt opplyser arbeidstakere som oftest om flere plager de kjenner til. Når helsen utfordres gir det gjerne utslag i ulike type plager og ikke bare en. Nattarbeid er stressende for kroppen og utfordrer menneskets biologi og kroppens funksjoner. Interessant for oss som gjennomførte intervjuene var at arbeidstakerne selv oppdaget noen utfordringer knyttet til egen helse under samtalen, som de har ikke tenkt på før. Vi fikk positiv tilbakemelding på at det ble snakket om tema egen helse og at vi gjorde oppmerksom på noen faktorer som påvirker dette. Dette betyr at det må gis mer kunnskap om hva som påvirker helse i forbindelse med nattarbeid og forstyrret døgnrytme. Det kan ikke tas for gitt at de ansatte har kunnskap om dette fra før. Virksomheten har et ansvar å gjøre oppmerksom på farer som er forbundet med jobben og dette betyr ikke bare akutte farer, men også slitasje en kan få over tid. Her er det mulighet for at vernetjenesten og ledelsen i samarbeid med evt. bedriftens eksterne rådgivere kan forebygge mye skader og slitasje.

Hva betyr dette for vårt arbeid som regionale verneombud? Vi må øke vår kunnskap og hjelpe bransjen å fokusere på temaet nattarbeid og helseutfordringer. Kunnskapen på området økes stadig.

Det fremkommer også at det psykososiale er viktig for mange. Flere nevner ensomhet og ødelagt sosialt liv.

Samtidig er det svært få som forbinder dette med en helseutfordring. Dette må tas på alvor. 22% oppgir at de lider av en eller annen form for depresjon, og det er alvorlig. Psykisk helse er et vanskelig tema for mange å snakke om, og terskelen på dette området må senkes.

4. Konklusjon

Vi har på lang vei fått våre teorier bekreftet, og vi ser at dette absolutt er en yrkesgruppe det burde være mer fokus på, og vi ønsker å utvide dette arbeidet.

Det kan oppstå helseutfordringer i forbindelse med nattarbeid, men samtidig kan mye forebygges. Nattarbeid gir mer slitasje og utfordrer helsen på en annen måte enn arbeid på dagtid. Forebygging må skje målrettet og kontinuerlig og i tillegg må virksomhetene være fleksible med tilrettelegging dersom turnusen virker negativ inn på helsen til de ansatte. Dette forutsetter at virksomheter har god kunnskap om utfordringer nattarbeid kan gi, og god kunnskap om hvordan systemene i egen virksomhet fungerer. I vårt arbeid fikk vi også bekreftet at nattvaktene er mer utsatt for å må håndtere akutte og utrygge situasjoner. Dette må de være godt rustet til og opplært i. Nattvakten er et viktig ledd i overnattingsvirksomheter som skal tas vare på.

Vi har blitt godt tatt mot på alle hoteller. Kanskje nettopp fordi vi har sett menneskene, og belyst en risikoutsatt yrkesgruppe. På veien har vi også markedsført oss selv, prøvd ut nye metoder, funnet mye å jobbe videre med og motivasjon til å gjøre det. Også håper vi jo at nattevaktene har lært noe av oss også.

Prosjektet ga oss ny kunnskap om ensomhet og sosiale utfordringer ved nattevaktarbeid. Vi fikk dessverre også bekreftet at mange vet lite om helserisikoen i forbindelse med nattarbeid, hva en kan gjøre selv for å forebygge og ikke minst hva er virksomhetens ansvar innen opplæring og forebygging.

Alle i prosjektgruppen er positive til metoden vi valgte å jobbe på. Det var enkelt, effektivt og morsomt å jobbe med. Det gjør etterarbeidet betydelig enklere å få dataene rett inn digitalt. Vi var dog litt forause i spørreskjemaet. Lærdom til en eventuell ny runde er å ikke gi alle deltagere mulighet til å legge inn egne alternativer til hvert spørsmål! Dette gav rotete statistikk og diagram, og krevde et litt unødvendig oppryddingsarbeid.

Dette er første gang vi jobber med anonyme, digitale spørreskjema. Det er første gang vi jobber på natten. Og det er første gang vi sitter igjen med målte resultater etter jobben vi har gjort. Og vi er svært fornøyde med både prosessen og resultatet. Vi har lært en hel del om det å være nattevakt, på godt og vondt.

Å sette seg inn i fagstoff og få intervjuet arbeidstakere personlig ga mye motivasjon å fordype seg i tematikken for å utarbeide konkrete tiltak som kan bidra til en forbedring for nattarbeiderne.

Fremover skal vi:

- Sørge for at flest mulig får informasjonen vi tilegnet oss
- Utarbeide forslag til kartleggingsskjema for nattevakter.
- Fortsette prosjektet med nattevakter på døgnåpne kiosker/bensinstasjoner. Finne ut om bransjene kan lære noe av hverandre.
- Lage et kort temakurs om nattarbeid vi kan tilby som veiledning

- Utarbeide informasjon til bruk for nattevaktene, ledere og verneombud på hotellene.
- Opprette et forum for de nattevaktene som ønsker. Her vil de kunne kontakte hverandre hele døgnet, og vi kan dele relevant informasjon.

Og vi håper at vårt arbeid det fører til:

- Bedre og mer omfattende opplæring for nattevaktene (f.eks. i førstehjelp, kunde- og konflikthåndtering).
- Større bevissthet rundt hva det innebærer å jobbe natt, særlig når det skal lages risikovurderinger og tiltak.
- Få en tydelig avklaring på arbeidstilsynets vurdering og anbefaling av arbeidstid, nattarbeid og håndhevelse
- Bedre hotellenes samarbeid med bedriftshelsetjenesten
- At nattevaktene alltid inkluderes på arbeidsplassen

For å kunne se om vårt videre arbeid med ovennevnte konkrete tiltak gir et positivt resultat, må det planlegges en oppfølging av dette prosjektarbeidet om 1-2 år.

5. Litteraturliste:

Internett:

Arbeidstid og helse, oppdatering av en systematisk litteraturstudie (2016)

<https://stami.brage.unit.no/stami-xmlui/handle/11250/2411025>

Stami, Nattarbeid og brystkreftrisiko, (2011)

<https://www.lommelegen.no/s%C3%B8vn/artikkel/okt-helserisiko-ved-a-jobbe-natt/68998344>

<https://stami.no/nattarbeid-og-brystkreftrisiko/>

Stami, Årsakssammenhenger mellom brystkreft og nattarbeid (2019)

<https://stami.no/sammenheng-mellom-brystkreft-og-nattarbeid/>

Stami, Smerter ved for lite søvn etter nattevakt (2019)

<https://stami.no/smerter-ved-for-lite-sovn-etter-nattevakt/>

<https://www.arbeidslivet.no/Arbeid1/Arbeidsmiljo-og-HMS/Farlig-alenearbeid/>

<https://www.faf.no/images/pub/2016/10246.pdf>

<https://www.arbeidstilsynet.no/nyheter/nattarbeid-usunt-og-usosialt>

Arbeidsmiljøloven, AML (4-1(3))

6. Vedlegg: spørreskjema

Hvor i landet jobber du?

Alder?

Kjønn?

Hvor lenge har du jobbet som nattevakt?

Jobber du bare natt, eller variert?

Hva slags turnus har du?

Har du annen jobb ved siden av nattevaktene?

Jobber du alene på nattevaktene?

Hvor mye tid trenger du for å få normal døgnrytme etter nattevakt?

Føler du deg inkludert på din arbeidsplass?

Føler du deg trygg på jobb?

Har du noen å kontakte under nattevakten?

Har du havnet i situasjoner som du synes var ubehagelig? Fortell kort.

Du har fått tilstrekkelig opplæring i....? Huk av der det stemmer

HMS, alkoholservering, akutt sykdom, brann, håndtere vanskelige og uvelkomne gjester.

Vet du hvem verneombudet ditt er?

Har dere bedriftshelsetjeneste?

Kjenner du til de utfordringer og risikoer nattarbeid kan medføre?

Har du hatt noen helseplager relatert til arbeidet som nattevakt?

Har du hatt noen ulykker/nestenulykker på jobb?

Hva er det beste med å jobbe som nattevakt?

Hva er det mest utfordrende med å jobbe som nattevakt?

Noe du ønsker å legge til?