

Dreifibréf BSRB

Nr. 6 - 2. árg.

Júní 2006

Vaktavinna

Nýverið gaf Rannsóknastofa í vinnuvernd (RIV) út skýrslu um viðhorf og væntingar fólks til vaktavinnu. Skýrslan var unnin fyrir starfshóp um málefni vaktavinnustarfsmanna sem BSRB er aðili að ásamt BHM, Launanefnd sveitarfélaga, Reykjavíkurborg og fulltrúum ríkisins. Í skýrslunni koma fram ýmsar áhugaverðar niðurstöður sem styðja í mörgum tilfellum fyrri rannsóknir um áhrif vaktavinnu á heilsu og líðan starfsfólks. Eldri rannsóknir sem gerðar hafa verið gefa til kynna að vaktavinna hafi töluverð áhrif á svefn, heilsufar og félagslega þætti starfsfólks og skiptir skipulagning vakta og vinnutíma starfsfólks verulegu máli. Hér eru dregnir saman nokkrir áhugaverðir punktar úr skýrslunni og þeir bornir saman við helstu niðurstöður úr grein Júlíusar K. Björnssonar, sálfræðings, sem fjallar um áhrif vaktavinnu á heilsu, líðan og svefn.

Svefn skiptir miklu fyrir andlega og líkamlega líðan fólks. Hjá flestum er svefn mjög reglulegt fyrirbæri og eðlilegt að sofa á næturnar og vaka á daginn. Birtubreytingar hafa til að mynda veruleg áhrif á svokallaða líkamsklukkuna sem stýrir því hvenær menn vaka og hvenær þeir sofa. Á næturnar er líkamshitinn lægstur og önnur líkamsstarfsemi í lágmarki en um síðdegisdag er hitinn hins vegar hæstur. Þannig verða reglubundnar breytingar á líkamlegri og andlegri starfsemi mannsins á hverjum sólarhring.

Þar sem unninn er síbreytilegur vinnutími líkt og í vaktavinnu getur þreyta og syfja safnast upp. Afleiðing svefnskorts er meðal annars skerðing á einbeitingu og athygli en slíkt er varhugavert í ákveðnum starfsgreinum.

Rannsóknir hafa sýnt að vaktavinnustarfsfólk fær allt að 7 klst. styttri svefn í viku en aðrir. Skýrsla RIV rennir stoðum undir þessar niðurstöður. Þar kemur fram að vaktavinnustarfsfólk er líklegra en aðrir til að segjast ekki sofa nóg. Þá segist vaktavinnufólk oftara eiga erfitt með að sofna á kvöldin og vera líklegri en aðrir til að leggja sig á daginn.

Til að bæta upp svefnleysið er nauðsynlegt að hvílast vel í frítíma milli vaktatarna. Oft reynist það hins vegar erfitt, sérstaklega ef hvíldartíminn er skertur með vinnu á aukavöktum. Í skýrslu RIV kemur fram að töluvert stór hópur telur aukavaktir vera of margar en stærsti hópurinn telur þær þó hæfilega margar. Starfsmenn sem hafa lægri laun en 250 þúsund á mánuði telja aukavaktir hins vegar of fáar og er ljóst að sá hópur reynir að hækka laun sín með fjölgun aukavakta.

Töluverður munur er eftir einstaklingum og kyni hvernig aðlögun að vaktavinnu er. Almennt virðist þó vera erfiðara að aðlagast vöktum eftir því sem fólk eldist og aukast erfiðleikarnir því lengur sem fólk vinnur vaktavinnu. Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að konur eiga yfirleitt erfiðara með að venjast vaktavinnu en karlar og finna þær til meiri svefntruflana og þreytu. Margir starfsmenn taka sér því frí frá vaktavinnu um nokkurn tíma og skipta jafnvel um starfsumhverfi. Þetta kemur heim og saman við niðurstöður í skýrslu RIV þar sem fram kemur að yfir 39% aðspurðra höfðu skipt um starf til að hvíla sig á vaktavinnu og voru konur líklegri til þess.

Áhrif vaktavinnu á fjölskyldulíf og þátttöku í félagslífi er nokkuð mismunandi eftir fjölskyldugerð. Vaktavinnustarfsmenn missa oft af mikilvægum samverustundum fjölskyldunnar sem gjarnan eru um helgar eða að kvöldi til þegar aðrir eru í fríi. Þegar litið er til samspils vaktavinnu og einkalífs í skýrslu RIV svara um 64% aðspurðra að frekar eða mjög auðvelt sé að samræma fjölskyldulíf og vinnu. Um 46% svarenda eru hins vegar frekar eða mjög ósammála því en stór hluti þeirra á börn á leikskólaaldri. Þá eru vaktavinnustarfsmenn líklegri en aðrir til að vera frekar eða mjög ósammála þeirri fullyrðingu að auðvelt sé að samræma félagslíf og vinnu.

Til að draga sem mest úr neikvæðum áhrifum vaktavinnu þarf að huga sérstaklega að ákveðnum þáttum. Flestir eru sammála því að hentugast sé að haga vaktaskiptum á þann veg að þau fylgi „klukkunni“, þ.e. að skipt sé af morgunvakt yfir á kvöldvakt og af kvöldvakt yfir á næturvakt. Þá er mælt með því að vaktirnar breytist nokkuð hratt svo þær hafi sem minnst áhrif á dægursveifluna. Nokkuð mismunandi viðhorf eru til þess hver sé heppileg lengd vakta. Samanburður á milli 8 klst. og 12 klst. vakta hefur ekki gefið neina einhlíta niðurstöðu en rannsóknir hafa gefið til kynna að 12 tíma vaktir séu vinsælli meðal starfsmanna. Auknar líkur eru hins vegar á mistökum og óhöppum þegar unnið er lengur en átta klukkustundir. Við skipulagningu vakta er æskilegt að litið sé til sjónarmiða starfsmanna og reynt að hafa vinnutímann sveigjanlegan en reynslan hefur sýnt að það auki ábyrgð og árangur starfsmanna. Í skýrslu RIV kemur meðal annars fram mikil ánægja með svokallaða „óskaleið“ en starfsmaður sem kys hana hefur almennt meiri möguleika á að skipulegga vinnutíma sinn. Að lokum má geta þess að lýsing á vinnustað þar sem unnið er að nóttu til stuðlar að því að starfsmaðurinn verði betur vakandi. Því ætti að vanda sem mest til lýsingar á vinnustöðum.