

# Anbefalinger fra arbejdsgruppen Tilgang til nattevagternes arbejde

Dato: 14.11.2025  
Reference: Martin Skree Sørensen  
Tlf.: 20 43 21 34  
E-mail: msor@norddjurs.dk

## **1. Baggrund og formål**

OMU besluttede den 11. september 2025, at der skal igangsættes en prøvehandling, hvor sundhedsfremmende anbefalinger indarbejdes i arbejdet med at udvikle tilgangen til nattevagternes arbejde.

Formålet er at afprøve en model, der både tager hensyn til medarbejdernes ønsker, den eksisterende forskning om natarbejde og de organisatoriske behov.

Baggrunden for arbejdet er et ønske om at styrke nattevagternes trivsel, sundhed og arbejdsmiljø samt skabe en fælles forståelse af, hvordan arbejdet som nattevagt bedst kan tilrettelægges og understøttes.

De sundhedsmæssige anbefalinger tilsiger bl.a., at man bør begrænse antallet af nattevagter i træk og have ekstra fokus på forebyggende initiativer for at mindske helbredsrisici.

### **Oversigt over anbefalingerne:**

- Ekstra opmærksomhed på forebyggende tiltag for at minimere helbredsrisici.
- Udarbejdelse af fælles informationsmateriale om forebyggende tiltag og helbredsundersøgelser.
- Drøftelser i de lokale MED-udvalg om mulige initiativer.
- Gravide må maksimalt have én nattevagt pr. uge.
- Natarbejde bør planlægges med så få nattevagter i træk som muligt og højst tre i træk.
- Skift mellem dag, aften og nat bør så vidt muligt følge urets retning.

Arbejdsgruppen har i lyset af de sundhedsmæssige anbefalinger haft til opgave at involvere nattevagterne og på den baggrund udarbejde anbefalinger til, hvordan arbejdet som nattevagt kan understøttes bedst muligt - på en måde, der både tager højde for de sundhedsmæssige hensyn og samtidig opleves som attraktiv af nattevagterne.

## **2. Proces**

Arbejdsgruppen har i løbet af oktober og november 2025 arbejdet med at undersøge og udvikle tilgangen til nattevagternes arbejde med udgangspunkt i de sundhedsmæssige anbefalinger for natarbejde.

Processen har haft fokus på at skabe et solidt vidensgrundlag og sikre bred inddragelse af nattevagterne, så de endelige anbefalinger afspejler både medarbejdernes erfaringer og de sundhedsfaglige hensyn.

Der er gennemført følgende trin i arbejdet:

### **1. Indledende møder og research**

Til de indledende møder fastlagde arbejdsgruppen dato og rammer for dialogmødet med nattevagterne. Herudover havde arbejdsgruppen fokus på:

- at undersøge sygefravær blandt nattevagterne,
- at indhente viden om tilgange i *Favrskov, Syddjurs, Randers og Aarhus kommuner (hvor 5-2-ordningen er mest udbredt)*,
- at gennemgå de sundhedsmæssige anbefalinger og relevant forskning om natarbejde.

### **2. Udsendelse af invitation og information**

Efter de indledende møder blev der sendt invitation og baggrundsinformation ud til ledere og nattevagter for at skabe åbenhed om processen og sikre bred deltagelse. Invitationen beskrev formålet med arbejdet, de sundhedsmæssige anbefalinger og rammerne for dialogmødet den 6. november 2025.

### **3. Dialogmøde den 6. november 2025**

Der blev afholdt dialogmøde med bred involvering af i alt 11 nattevagter på tværs af Sundhed og Omsorg.

Formålet var at indsamle erfaringer og ideer til, hvordan nattevagternes arbejde og trivsel kan understøttes bedst muligt.

Input fra nattevagternes til dialogmødet var bl.a.:

- Et stærkt ønske om at bevare mulighed for 7-7-ordningen.
- Bedre mulighed for powernaps og egnede hvilefaciliteter.
- Ønske om mindre støj og bedre lysforhold om natten.
- Ønske om færre praktiske opgaver i nattevagten.
- Forslag om at nattevagternes arbejdsmiljø drøftes på LMU-møder.
- Ønske om videndeling og erfaringsudveksling for nattevagter på tværs af Sundhed og Omsorg.
- Træningstilbud og sundhedsfremmende aktiviteter.

### **4. Opfølgningsmøde den 12. november 2025**

Efter dialogmødet samledes arbejdsgruppen for at bearbejde input og udarbejde de endelige anbefalinger, som præsenteres for OMU den 11. december 2025.

### 3. Anbefalinger

Arbejdsgruppen har på baggrund af dialogmødet med nattevagterne udarbejdet følgende anbefalinger til, hvordan arbejdet som nattevagt kan understøttes og tilrettelægges på en måde, der fremmer trivsel, sundhed og et godt arbejdsmiljø:

1. **Fastholde muligheden for 7-7 ordning** - og samtidig sikre mulighed for 3-3, 5-2 eller andre individuelle ønsker.
2. **Årlig 1:1-opfølgning mellem leder og den enkelte nattevagt.**
3. Hvis der er højt sygefravær for nattevagter på 7-7 ordning, skal man have et ekstra fokus på om den skal bevares for den enkelte medarbejder.
4. **Et nattevagtpunkt på halvårligt til lokale arbejdsmiljøgruppemøder** - en tjekliste med forskellige parametre, der vedrører nattevagternes arbejdsmiljø og trivsel.  
Det skal være et fokus at styrke arbejdsmiljøet for nattevagterne ved at have blik for:
  - Belysning
  - Stole
  - Mulighed for powernaps
  - Inddragelse af nattevagter ift. valg og antallet af alarmer på plejecentre
  - At begrænse opgaver i nattevagten, som kræver høj koncentration + mindske administrative og praktiske opgaver.
5. **Et årligt 2-timers møde i 2026 for nattevagter.**
  - Arbejdsgruppen kommer med et oplæg og der vil være mulighed for videndeling/erfaringsudveksling
6. Udarbejde en **pjece med information** om, hvordan vi understøtter nattevagternes arbejdsmiljø og sundhed - med bl.a.:
  - Årlige individuelle opfølgninger, sundhedstjek, årligt møde for nattevagter mv.
  - Information om forskning og anbefalinger fra Arbejdstilsynet og Sundhedsstyrelsen
  - Placeres i MyMedCards
7. Forslag om **motionsunderstøtende tilbud til nattevagterne** - (Fx en personlig træner, som står for et hold. Sundhed og Omsorg betaler for træneren og medarbejderne deltager udenfor arbejdstid)