

Natarbejde

Natarbejde stiller særlige krav
til både arbejdsmiljø og sundhed.
Sundhed og Omsorg tager
udgangspunkt i gældende viden
og nationale anbefalinger fra
relevante myndigheder.

SUNDHED OG OMSORG | Maj 2026 | Natarbejde



Hvordan bruges anbefalingerne hos os?

I Sundhed og Omsorg anvender vi anbefalingerne fra Arbejdstilsynet og Sundhedsstyrelsen som pejlemærker i vores lokale indsats, bl.a. gennem:

- årlig individuel opfølgning med nærmeste leder, herunder drøftelse af vagtplanens tilrettelæggelse, hvor både individuelle og driftsmæssige hensyn indgår
- mulighed for omlægning af vagtordning ved bekymrende sygefravær
- at tilstræbe mulighed for powernap
- fokus på tilrettelæggelse af natarbejde med mindst mulig belastning
- dialog om vagtformer og belastning
- arbejdsmiljødrøftelser i MED- og arbejdsmiljøorganisationen
- samlet nattevagtsmøde for hele Sundhed og Omsorg en gang årligt.

Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet peger på, at natarbejde kan påvirke helbredet og stiller derfor krav om forebyggelse og opfølgning. Arbejdsgiver har ansvar for at sikre et sundt og sikkert arbejdsmiljø – også om natten.

Vigtige pointer fra Arbejdstilsynets anbefalinger:

- Natarbejde påvirker kroppens døgnrytme og søvn
- God tilrettelæggelse af natarbejde er vigtig for trivsel og sundhed
- Medarbejdere, der arbejder om natten, skal tilbydes helbreds kontrol.

Arbejdsmiljøet (lys, ergonomi, pauser, opgaver mv.) skal understøtte sikkerhed og sundhed.



Medarbejdere, der arbejder om natten

Arbejdstilsynet

Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen har generelle anbefalinger om søvn og sundhed, som er relevante i forbindelse med natarbejde.

Sundhedsstyrelsen fremhæver bl.a.:

- Søvn er afgørende for både fysisk og mental sundhed
- For voksne anbefales generelt **7–9 timers søvn** (med individuelle variationer)
- Søvnkvalitet er mindst lige så vigtig som søvnens længde

Vedvarende søvnproblemer kan have sundhedsmæssige konsekvenser

Disse anbefalinger bruges som dialogredskab i samtaler med nattevagter om trivsel, restitution og balance mellem arbejde og privatliv.



Anbefalinger for søvnlængde

Sundhedsstyrelsen

