



HIGIENOS INSTITUTAS

Pamaininis darbas ir sveikata

Informacinis leidinys



Vilnius, 2018 m.

Leidiny s parengtas vykdam Nacionalinio darbuotojų saugos ir sveikatos 2017–2021 metų veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gegužės 22 d. įsakymu Nr. A1-256/V-584, priemonę Nr. 2.3.1.

Parengė

Aneta Abromavičiūtė, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Profesinės sveikatos inovacijų skyrius.

Dėkojame už atsiliepinimus:

Dr. Jelenai Stanislavovienei, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas;

Alai Cholopovai, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras;

Gintarei Baštunovai, Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.

Turiny

Sąvokos	1
Įvadas	2
1. Pamaininis darbas: Statistika	3
2. Pamaininio darbo poveikis sveikatai	3
2.1. Cirkadinio ritmo sutrikimas.....	4
2.2. Miego sutrikimas / praradimas	5
2.3. Nuovargis	6
2.4. Klaidos ir nelaimingi atsitikimai	6
2.5. Fizinės sveikatos sutrikimai	7
2.6. Socialinės problemos.....	7
2.7. Priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų	8
3. Patarimai, kaip sumažinti neigiamą pamaininio darbo poveikį sveikatai.....	8
3.1. Patarimai darbdaviams	9
3.2. Patarimai darbuotojams	10
Literatūra	11

SAVOKOS

Pamaininis darbas – tai bet koks darbo pamainomis organizavimas, pagal kurį darbuotojai pakeičia vieni kitus tose pačiose darbo vietose pagal tam tikrą modelį, įskaitant ir rotacijos modelį, kai darbas gali būti nepertraukiamas arba nutraukiamas, ir kuris sudaro galimybę darbuotojams dirbti skirtingu laiku per tam tikrą dienų ar savaitių laikotarpį.

Pamainomis dirbantis darbuotojas – tai bet koks darbuotojas, kurio darbo grafikas yra pamaininio darbo dalis.

Nakties laikas – kalendorinis laikas nuo dvidešimt antros valandos iki šeštos valandos.

Naktinės pamainos darbuotojas – darbuotojas, kuris: 1) ne mažiau kaip tris valandas per darbo dieną (pamainą) dirba nakties laiku arba 2) ne mažiau kaip ketvirtį viso savo darbo laiko per metus dirba nakties laiku.

Nuovargis – psichinių ir (arba) fizinių žmogaus galimybių sumažėjimas.

Lėtinis nuovargio sindromas – tai sindromas, kuriam būdinga pasikartojantis arba nuolatinis sekinantis nuovargis, trunkantis mažiausiai 6 mėnesius, kai tai nėra diagnozuota liga.

Cirkadinis ritmas – 24 valandų trukmės fiziologinių procesų ciklas: daugelis fiziologinių žmogaus rodiklių (kūno temperatūra, hormonų gamyba, širdies susitraukimų dažnis, deguonies sunaudojimas ir kt.) per parą cikliškai kinta.

Pamaininio darbo miego sutrikimas (angl. *Shift Work Sleep Disorder, SWSD*) yra cirkadinio ritmo sutrikimo sąlygotas miego sutrikimas. Jis dažniausiai pasireiškia pernelyg dideliu mieguistumu ar miego sutrikimu/nemiga tiems, kurie dirba pamaininį darbą, ypač naktimis. Pamaininio darbo sukeltu miego sutrikimu laikoma, kai su pamaininiu darbu susijusios miego/būdravimo problemos tampa lėtinėmis (t. y. simptomai trunka mažiausiai tris mėnesius).

IVADAS

Pamaininis darbas yra darbo modelis, kuriame darbuotojai dirba dienos ir nakties metu. Jis vyksta ne pagal tradicinę nuo 8:00 iki 17:00 darbo dieną. Paprastai darbo diena yra suskirstoma į pamainas, nustatomi laikotarpiai, per kuriuos skirtingos darbuotojų grupės vykdo savo pareigas, pvz., vakaro, nakties ar ansktyvo ryto pamainos. Toks darbo organizavimas taikomas sektoriuose, kuriuose vyksta nenutrūkstantis 24 valandų procesas, kiekvieną savaitės dieną.

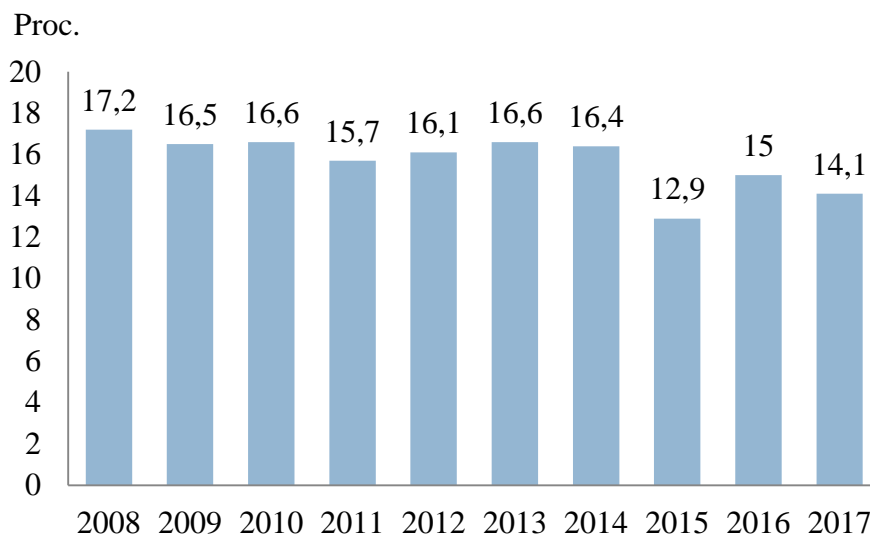
Pamaininio darbo pobūdis yra įprastas šiuolaikinėje visuomenėje, ypač paslaugų sektoriuje (sveikatos priežiūros įstaigų, transportavimo, viešosios tvarkos ir visuomenės apsaugos srityse). Ši tendencija pasireiškia dėl visuomenės užimtumo pokyčių. Darbo laiko organizavimas tampa pagrindiniu veiksniu, atsižvelgiant į naujas technologijas, rinkos globalizaciją, ekonominę konkurenciją ir socialinių paslaugų paplitimą. Dėl darbo galimybių stygiaus, ar kompensacinių veiksnių, tokių kaip lankstus darbo grafikas, didesnis darbo užmokestis, darbuotojus tenkina pamaininio darbo pasirinkimas. Europoje ir JAV naktinį darbą dirba apie 15–20 proc. iš visų dirbančių žmonių. Jų skaičius didėja, ypač aptarnavimo ir transporto srityse, policijoje, greitosios medicinos pagalbos, gaisrinės tarnybose ir t.t.

Mokslinių tyrimų duomenimis, pamaininis darbas gali daryti neigiamą įtaką sveikatai ir gerovei socialiniais, psichologiniais ir fizineis aspektais. Taip pat pamainomis dirbantys darbuotojai susiduria su didesne nelaimingų atsitikimų rizika. Tinkamas pamaininio darbo organizavimas, socialinė parama ir sveika gyvensena bei jos skatinimas yra svarbios prevencinės priemonės, leidžiančios pamainomis dirbantiems darbuotojams dirbti be didelių sveikatos sutrikimų. Darbdaviai yra atsakingi, kad užtikrintų darbuotojų sveikatą ir saugą darbe. Atsakingas požiūris į pamaininio darbo rizikos sveikatai vertinimą ir valdymą gali pagerinti darbuotojų savijautą, darbingumą ir našumą.

Šiame leidinyje pateikiama informacija apie pamaininio darbo poveikį bei patarimai darbdaviams ir darbuotojams, kokias priemones taikyti, siekiant užtikrinti pamainomis dirbančių darbuotojų sveikatą ir gerovę. Leidinys skirtas darbdaviams, įmonių darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybų specialistams, visuomenės sveikatos biurų specialistams, pamaininį darbą dirbantiems darbuotojams.

1. PAMAININIS DARBAS: STATISTIKA

„Eurostat“ duomenimis, Lietuvoje 2008–2017 metais pamaininį darbą dirbo 14–17 proc. iš visų dirbančių žmonių (1 pav.). Vyrų, dirbančių pamainomis, 2017 metais buvo 13 proc. iš visų dirbančių vyrų, o moterų – 15 proc. iš visų dirbančių moterų.



1 pav. Pamaininį darbą dirbančių darbuotojų (15–64 m.) dalis (proc.) Lietuvoje nuo visų dirbančių žmonių 2008–2017 metais

Latvijoje tuo pačiu laikotarpiu pamaininį darbą dirbo 21–22 proc., Lenkijoje nuo 29,4–31,6 proc., o Danijoje dirbančių pamainomis dalis mažiausia: 4,3–9 proc. visų dirbančių gyventojų (1 lentelė). Europos Sąjungos šalių vidurkis 2008–2017 metais svyruoja nuo 17,3 iki 18,3 proc.

1 lentelė. Pamaininį darbą dirbančių darbuotojų (15–64 m.) dalis (proc.) iš visų dirbančiųjų kai kuriose Europos šalyse 2008–2017 metais

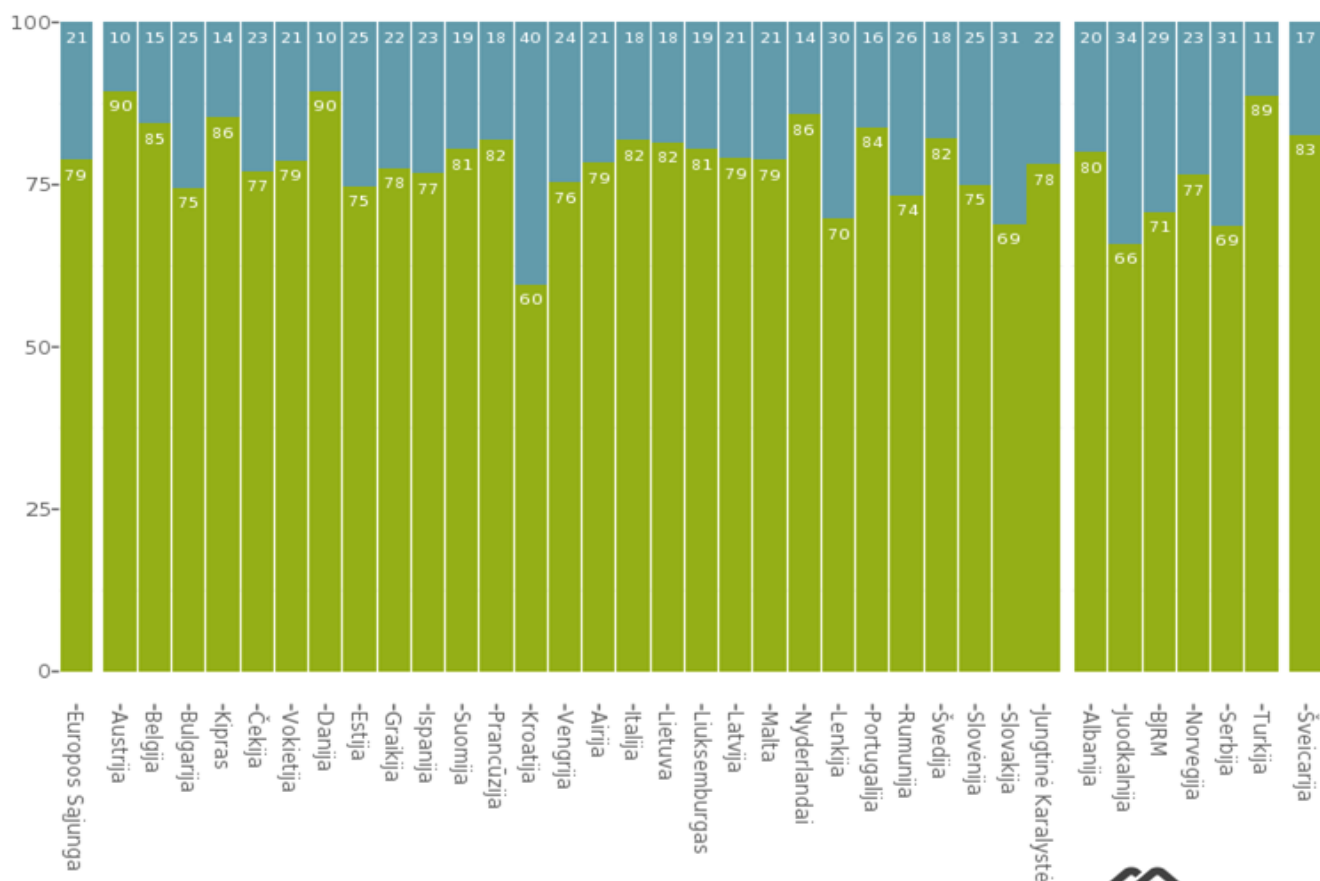
Metai Šalys	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
ES	17,3	17,0	17,4	17,7	17,8	17,9	18,2	18,4	18,6	18,3
Estija	16,5	19,0	19,6	19,4	17,7	17,3	19,4	18,4	17,3	18,4
Latvija	21,3	22,5	21,8	21,4	22,1	22,5	22,5	22,3	23,1	22,2
Lietuva	17,2	16,5	16,6	15,7	16,1	16,6	16,4	12,9	15,0	14,1
Lenkija	29,4	29,5	30,0	30,0	30,4	30,6	31,0	31,0	31,9	31,6
Suomija	2,7	23,1	23,2	22,6	23,1	22,3	23,8	23,3	24,7	23,8
Švedija	23,7	23,1	22,7	23,0	22,7	22,5	22,5	22,3	21,5	20,9
Prancūzija	7,9	7,5	7,4	7,3	6,9	6,9	7,2	7,2	6,8	6,5
Danija	4,3	4,5	3,7	3,9	5,1	4,9	5,2	5,2	7,4	9,0
Malta	18,4	19,0	18,8	19,7	20,2	21,0	20,3	19,9	19,4	18,8

Naktinį darbą Lietuvoje 2008–2017 metais dirbo 5–8,8 proc. visų dirbančių gyventojų, o, pvz., Lenkijoje žmonių, dirbančių naktinį darbą, dalis svyruoja nuo 15,3 iki 16,3 proc. (2 lentelė). Europos Sąjungos šalių vidurkis šiuo laikotarpiu svyruoja nuo 7,9 iki 8 proc.

2 lentelė. Naktinį darbą dirbančių darbuotojų (15–64 m.) dalis (proc.) iš visų dirbančiųjų kai kuriose Europos šalyse 2008–2017 metais

Šalys \ Metai	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
ES	7,9	7,7	7,6	7,6	8,0	7,8	7,8	7,8	7,9	8,0
Latvija	7,4	7,1	8,1	7,4	8,5	8,0	7,8	6,9	7,3	7,8
Latvija	7,4	7,1	8,1	7,4	8,5	8,0	7,8	6,9	7,3	7,8
Lietuva	8,8	7,5	6,7	5,7	5,8	5,9	5,6	5,0	5,1	5,0
Lenkija	16,3	14,8	15,0	15,0	15,5	16,0	15,6	15,4	15,6	15,3
Suomija	6,6	6,6	7,0	6,9	7,0	7,2	7,2	6,9	6,9	6,9
Švedija	7,4	7,2	7,5	7,5	8,0	8,2	8,2	8,1	7,9	7,4
Prancūzija	8,9	9,0	8,9	9,0	8,9	6,3	6,4	6,6	7,1	7,0
Danija	6,5	7,3	7,1	6,6	7,1	7,5	7,3	6,6	7,3	7,1
Malta	7,5	7,5	7,5	8,6	9,3	9,8	9,6	9,0	9,1	9,4

2015 m. vykdytas šeštasis Europos darbo sąlygų tyrimas (angl. *European Working Conditions Survey, EWCS*), kurio metu apklausiami darbuotojai visoje Europos Sąjungoje, parodė, kad pamaininį darbą Europos Sąjungoje vidutiniškai dirba 21 proc. apklaustųjų (žr. 2 paveiksle, mėlyna spalva). Šalys, kuriose dirbančių pamaininį darbą dalis yra didžiausia (iki 40 proc.): Kroatija, Juodkalnija, Serbija, o mažiausia: Danija, Austrija ir Turkija (iki 11 proc.).



2 pav. Pamaininį darbą dirbančių žmonių dalis (proc.) Europos šalyse 2015 metais (Šaltinis: Europos darbo sąlygų tyrimas, 2015) [5]

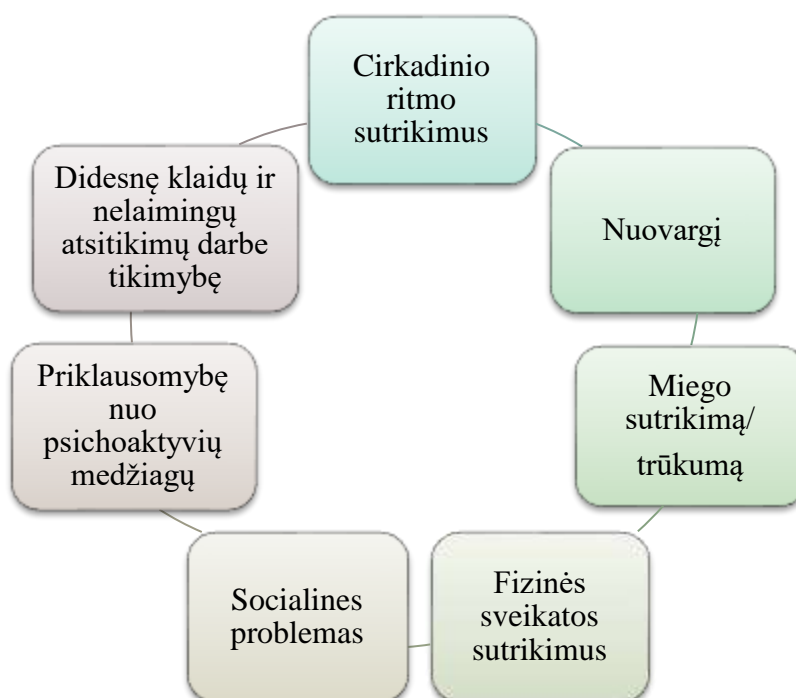
EWCS duomenimis, 2015 metais Lietuvoje trečdalis dirbančių pamaininį darbą dirbo prekybos ir apgyvendinimo paslaugų sektoriuje (3 pav.).



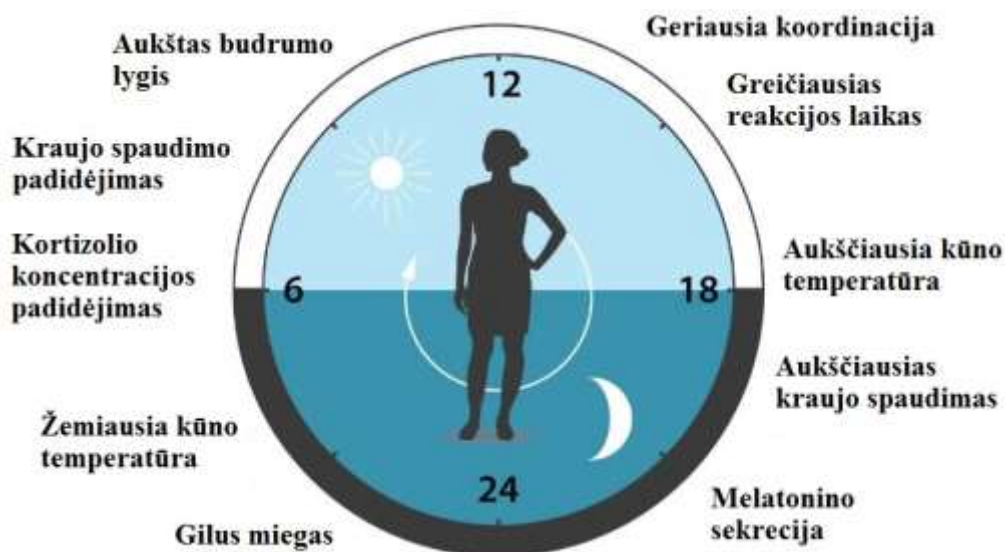
3 pav. Pamaininį darbą dirbančių darbuotojų pasiskirstymas pagal ekonominius sektorius Lietuvoje 2015 metais (proc.)

2. PAMAININIO DARBO POVEIKIS SVEIKATAI

Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad pamaininis darbas turi didelę įtaką darbuotojų sveikatai, ypač tais atvejais, kai yra dirbama nakties metu arba pradedama dirbti labai anksti ryte. Be fiziologinių pokyčių ir fizinės sveikatos sutrikdymo, darbas pamainomis paveikia socialinę gerovę, gali sąlygoti didesnę nelaimingų atsitikimų riziką (4 pav.).



2.1. CIRKADINIO RITMO SUTRIKIMAS

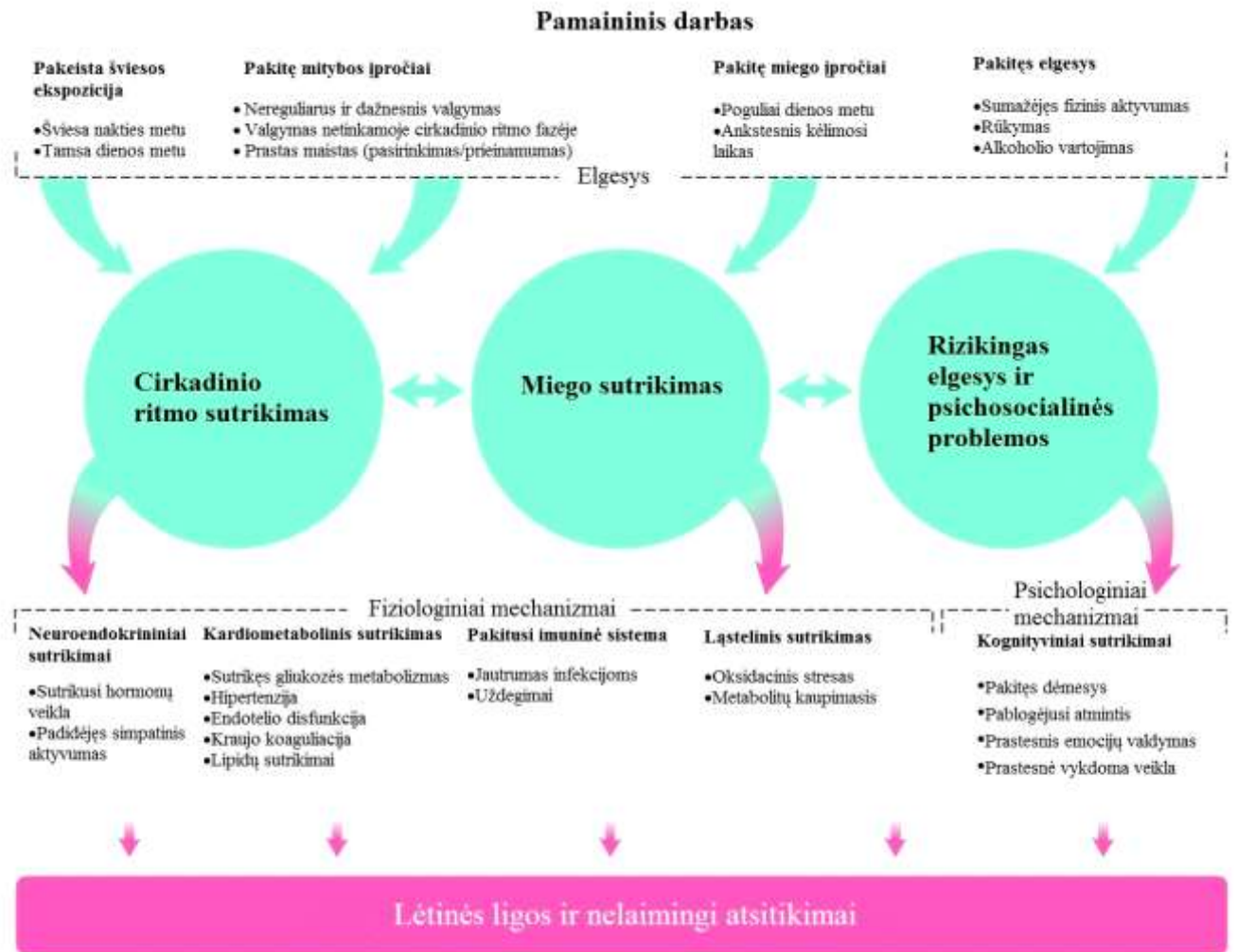


5 pav. Cirkadinis ritmas
(Šaltinis: Mattias Karlén, 2017)[14]

Natūraliai žmonės yra aktyvūs ir geriausiai dirba dienos metu ir turi miegoti naktį, tuomet ir našumas paprastai yra mažesnis. Šio įgimto modelio organizmas laikosi dėl cirkadinio ritmo, kuris nustato kasdienį biologinės veiklos ciklą, pvz., hormonų išsiskyrimą. Įprastai dienos metu padidėja širdies ritmas, kraujospūdis ir kūno temperatūra, o naktį sumažėja, todėl žmogus jaučiasi lėtesnis ir mieguistas. Žemiausi aktyvumo rodikliai yra apie 4 valandą nakties, aukščiausi – apie vidudienį (5 pav.).

Moksliniai tyrimai rodo, kad pakitęs kėlimosi arba ėjimo miegoti laikas, kuris būdingas pamainomis dirbantiems darbuotojams, sukelia cirkadinio ritmo sutrikimą. Tai neigiamai veikia fiziologinius kūno procesus, kas gali sukelti neigiamas pasekmes sveikatai. Yra vis daugiau įrodymų, kad cirkadinio ritmo sutrikimas susijęs su onkologinių susirgimų išsivystymo rizika.

Sutrikdyto cirkadinio ritmo vaidmuo yra svarbiausias aspektas, kuomet kalbama apie sveikatos problemas tarp pamaininio darbo darbuotojų. Cirkadinio ritmo sutrikimas lemia kitas pasekmes. 6 paveiksle vaizduojamas mechanizmų modelis, pagal kurį pamaininis darbas didina lėtinių ligų išsivystymo ir nelaimingų atsitikimų riziką. Modelyje teigiama, kad ši rizika kyla dėl cirkadinio ritmo ir miego sutrikimo bei pakitusio žmogaus elgesio. Šiems aspektams įtakos turi pasikeitę miego, mitybos įpročiai, sumažėjęs fizinis aktyvumas, galimas rizikingas elgesys – rūkymas ar alkoholio vartojimas. Kadangi cirkadinis ritmas yra tiesiogiai susijęs su šviesos ekspozicija, naktimis dirbantiems žmonėms tai yra ypač aktualu, nes net trumpalaikis saulės šviesos poveikis, patiriamas grįžtant namo ryte, skatina organizmo grįžimą į dieninę paros orientaciją. Dėl minėtų veiksnių žmogaus organizme vyksta fiziologiniai ir psichologiniai mechanizmai, kurie turi įtakos ligų ir nelaimingų atsitikimų rizikai.



6 pav. Mechanizmų modelis, pagal kurį pamaininis darbas didina lėtinių ligų ir nelaimingų atsitikimų riziką
(Šaltinis: Kecklund Göran, Axelsson John, 2016) [15]

2.2. MIEGO SUTRIKIMAS/PRARADIMAS

Miegas yra svarbus fiziniam, protiniam ir emociniam organizmo funkcionavimui. Jo sutrikimai neigiamai veikia sveikatą. Yra nustatyta sąsaja tarp blogos miego kokybės ir nelaimingų atsitikimų darbe (tai ypač liečia užduotis, kurios reikalauja budrumo, stebėjimo, sprendimų priėmimo, sąmoningumo, greitos reakcijos), koronarinės širdies ligos, depresijos ir 2 tipo cukrinio diabeto.

Maždaug 25–30 proc. pamaininio darbo darbuotojų pasireiškia miego sutrikimo simptomai, tokie kaip pernelyg didelis mieguistumas ar nemiga. Amerikos miego medicinos akademija (angl. *The American Academy of Sleep Medicine*) apibrėžia darbo pamainomis sukeltą miego sutrikimą (angl. *Shift Work Sleep Disorder, SWSD*). Miego sutrikimai, su kuriais susiduria pamainomis dirbantys darbuotojai, dažniausiai yra susiję su pernelyg dideliu mieguistumu ar miego sutrikimu/nemiga, atsirandančiais dėl naktinio darbo. Kai su pamaininiu darbu susijusios miego/būdravimo problemos tampa lėtinėmis (t.y. simptomai trunka mažiausiai tris mėnesius), darbuotojui gali pasireikšti pamaininio darbo sukeltas miego sutrikimas.

2.3. NUOVARGIS

Nuovargis yra psichinių ir (arba) fizinių savybių susilpnėjimas, atsirandantis dėl ilgų darbo valandų, per didelio informacijos srauto, kokybiško miego trūkumo ar cirkadinio ritmo sutrikimo ir pan. Darbuotojui būdingas nuovargis yra glaudžiai susijęs su darbo krūviu. Pavyzdžiui, darbas, kuris reikalauja nuolatinio dėmesio, susikaupimo arba priešingai – yra monotoniškas, padidina nuovargio riziką. Nuovargio lygį taip pat veikia asmeniniai veiksniai, tokie kaip santykiai su artimaisiais ar individualios organizmo charakteristikos.

Nuovargio pasekmės yra: sumažėjęs budrumas, blogas ir lėtas suvokimas, mieguistumas. Netinkama darbų ir laiko, skirto poilsiui ir atstatymui, pusiausvyra, pvz., dėl netinkamai suplanuoto pamaininio darbo tvarkaraščio ir ilgų darbo valandų, gali sukelti lėtinį nuovargį. Lėtinio nuovargio sindromas pasižymi dideliu, giliu, silpnėjančiu nuovargiu ir kitais simptomais, dėl kurių smarkiai sumažėja profesinė, asmeninė, socialinė gerovė.

Nuovargis veikia visus, nepriklausomai nuo įgūdžių, žinių. Dėl jo mažėja motyvacija užduotims atlikti, ilgėja reakcijos laikas, sumažėja budrumas, susilpnėja dėmesio koncentracija, sunku apdoroti informaciją, susiduriama su atminties problemomis bei sunkumais priimant tam tikrus sprendimus.

2.4. KLAIDOS IR NELAIMINGI ATSTITIKIMAI

Naujausi tyrimai rodo, kad pamaininis darbas taip pat daro įtaką klaidų ir nelaimingų atsitikimų rizikai. Žmonės dirbantys naktinį darbą, turi apie 25–30 proc. didesnę riziką patirti nelaimingą atsitikimą nei dirbantys dienos metu. Nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų rizika yra didesnė, kai: dirbama naktinės pamainos metu; dirbant ilgiau nei 8 valandas; nepakankamas pertraukų kiekis; blogai suplanuoti darbo grafikai, pavyzdžiui, ilga nakties pamaina be pertraukų, po ankstesnių nakties pamainų.

Važiavimas į darbą ir iš darbo gali būti rizikingas, ypač po naktinės pamainos ar labai ankstyvoje darbo pradžioje. 3 lentelėje pateikti ankstyvieji nuovargio simptomai ir vairavimo efektyvumas vykstant į darbą arba iš jo. Vairuotojo nuovargis yra rimta problema, dėl kurios kiekvienais metais įvyksta daug kelių eismo įvykių.

3 lentelė. Ankstyvieji nuovargio simptomai ir vairavimo efektyvumas
(Šaltinis: Rail Safety and Standards board, 2013) [20]

Simptomai	Vairavimo efektyvumas
Pasikartojantis žiovulys	Prasta greičio kontrolė
Sunkūs akies vokai / pavargusios akys	Lėtesnis reakcijos laikas į eismo signalus, kitų automobilių stabdymo / posūkių žibintus
Pasikartojantis kaklo raumenų atsipalaidavimas (galvos nuleidimas)	Prastas rizikos išvengimas
Mieguistumas	Padidėjęs dreifavimas eismo juostoje, kertant kelio centrinę ar šoninę liniją, lėtesnis pasitaisymas
Nuobodulys	Prastas vairo valdymas

2.5. FIZINĖS SVEIKATOS SUTRIKIMAI

Nustatyta, kad darbuotojai, kurie dirbo pamainomis ilgiau nei 10 metų, dažniau susiduria su metabolinio sindromo simptomais. Su ilgalaikiu pamaininio darbo poveikiu susiję:

- virškinimo trakto sutrikimai, tokie kaip pilvo skausmas, vidurių užkietėjimas, lėtinis gastritas ir skrandžio opos;
- širdies ir kraujagyslių sutrikimai, tokie kaip hipertenzija, koronarinė širdies liga;
- padidėjęs jautrumas ligoms, tokioms kaip peršalimas, gripas ir gastroenteritas;
- nutukimas, cukrinis diabetas;
- pamaininis darbas gali taip pat sustiprinti ir esamas sveikatos problemas, tokias kaip diabetas, astma, epilepsija ir psichinės ligos.

Virškinimo problemos pamainomis dirbantiems darbuotojams pasireiškia dėl sutrikusio cirkadinio ritmo ir dėl prasto maisto produktų pasirinkimo bei mitybos įpročių. Pamaininis darbas gali pakeisti įprastą valgymo laiką, o sveiką mitybą gali būti sunku išlaikyti. Naktinio darbo darbuotojų mitybos tyrimų rezultatai rodo, kad tokie darbuotojai valgo daugiau kartų negu dienišėje pamainoje dirbantys darbuotojai. Naktinės pamainos darbuotojai vartoja daugiau užkandžių, kuriuose daug riebalų ir daugiau saldžių gėrimų.

Nesveikas gyvenimo būdas kartu su pamaininiu darbu gali padidinti miego sutrikimo, netekimo tikimybę arba sustiprinti esamus miego sutrikimus. Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (angl. *International Agency for Research on Cancer (IARC)*) teigia, kad pamaininis darbas yra "tikėtinas" kancerogenas (2A grupė), susijęs su cirkadinio ritmo sutrikimu. Remiantis tyrimais su gyvūnais, yra padaryta išvada, kad pamaininis darbas gali būti kancerogeniškas žmonėms. Pamaininis darbas, susijęs su kasdieniniu cirkadinio ritmo sutrikimu, gali būti svarbus rizikos veiksnys.

2.6. SOCIALINĖS PROBLEMOS

Socialinio gyvenimo gerovė yra svarbus sveikatos aspektas. Pamaininis darbas gali paveikti su šeimos nariais ar draugais praleisto laiko kiekį ir kokybę. Darbuotojas, kurio sutrikdytas socialinis gyvenimas, gali jaustis izoliuotas, patirti depresiją, kuri gali turėti įtakos jo sveikatai ir darbingumui.

Pamaininio darbo darbuotojai gali susidurti su didesniais sunkumais derinant darbą ir socialinę veiklą. Didžioji dalis šių veiklų yra organizuojamos dienos metu. Šeimos laiko suderinimas gali būti sudėtingas atsižvelgiant į šeimos sudėtį (pvz.: vaikų skaičius ir amžius, bendrai gyvenantys asmenys), asmenines pareigas (pvz.: studijos, namų ruoša) ir bendruomenės paslaugų prieinamumą (pvz., parduotuvės darbo valandos).

Laiko trūkumas ir konfliktai šeimoje yra dažnos problemos dirbantiems pamaininį darbą, ypačiai tiems, kurie turi didelę šeimyninę našta arba papildomas pareigas (pvz., moterys, turinčios mažų vaikų). Visa tai gali turėti neigiamos įtakos sutuoktinių santykiams, tėvų vaidmenims ir vaikų ugdymui, šalia galimų miego problemų, nuovargio ar psichinių nusiskundimų.

2.7. PRIKLAUSOMYBĖ NUO PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ

Psichoaktyviųjų medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės, bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu tiesiogiai ar netiesiogiai galima susidurti kasdieniame gyvenime, tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai.

Pamainomis dirbantys darbuotojai dažnai naudoja stimuliantus, tokius kaip kava ar cigaretės, kad neužmigtų, ir raminamuosius, tokius kaip migdomieji, kurie padeda užmigti. Tokie preparatai turi tik trumpalaikį poveikį budrumui, vėliau jų poveikiui atsiranda tolerancija. Nuolatinis jų vartojimas taip pat gali padidinti priklausomybės riziką. Pavyzdžiui, kofeinas yra lengvas stimulatorius, esantis kavoje, arbatoje, gairiuosiuose, energetiniuose gėrimuose. Jis gali pagerinti reakcijos laiką ir budrumą trumpam laikui, bet jo per gausus vartojimas gali sukelti nemigą, nervingumą, galvos skausmus, pykinimą, vėmimą, aukštą kraujospūdį, o perdozavimas – rimtus sveikatos sutrikimus ar net mirtį.

3. PATARIMAI, KAIP SUMAŽINTI NEIGIAMĄ PAMAININIO DARBO POVEIKĮ SVEIKATAI

Būtina spręsti su pamaininiu darbu susijusias problemas, nes:

- mažėja ligų tikimybė ir darbuotojų nedarbingumas;
- mažėja su nuovargiu susijusių nelaimingų atsitikimų rizika;
- mažėja žalos atlyginimo poreikis;
- didėja darbo efektyvumas, gerėja darbo kokybė;
- mažėja darbuotojų kaita.

Nors darbuotojai negali pakeisti savo asmeninių organizmo savybių, galima keisti darbo sąlygas, elgesį, gyvenimo būdą, kurie pagerintų miego kokybę, didintų budrumą ir mažintų pavojų sveikatai. Šioje dalyje pateikiami patarimai, skirti darbdaviams ir pamaininį darbą dirbantiems darbuotojams. Jie apima miego, mitybos gerinimą, sveikesnio gyvenimo būdo skatinimą ir socialinio gyvenimo gerinimą.

3.1. PATARIMAI DARBDAVIAMS

- Įvertinkite pamainų tvarkaraščio planą, pvz., pertraukų ilgį, darbo pradžios ir pabaigos laiką ir pan., ir užtikrinkite, kad jie atitiktų teisės aktų reikalavimus.
- Organizuokite pačius reikalingiausius, sudėtingiausius darbus ankstyvoje darbo pamainos dalyje, kai darbuotojai yra labiausiai budrūs.
- Per visą darbo pamainą planuokite trumpesnes, bet dažnesnes pertraukas.
- Darbo vietos turi atitikti apšvietimo ir šiluminių aplinkos parametrų reikalavimus. Į jas turi patekti kuo daugiau natūralios šviesos. Puiku, jei apšvietimą, temperatūrą darbo vietoje darbuotojai gali reguliuoti.
- Įmonėje įrenkite patalpas, skirtas pavalgyti, pasišildyti maistą.
- Įrenkite patalpas, kuriose darbuotojai galėtų atsigulti ir pailsėti.
- Jeigu yra galimybė, darbo vietoje įrenkite patalpas, skirtas mankštintis.
- Identifikuokite darbuotojus, turinčius miego sutrikimų. Darbuotojams, kurie turi sunkių miego sutrikimų, pasiūlykite dirbti dienos pamainos metu.
- Skatinkite darbuotojus informuoti savo gydytoją apie jų darbo tvarką.
- Organizuokite profilaktinius periodinius sveikatos tikrinimus pamainomis dirbantiems darbuotojams ir, jei reikia pagal gydytojo rekomendacijas, juos perkeltkite į dienos pamainos darbą.
- Mokykite darbuotojus veiksmų, kurių jie gali imtis norint sumažinti neigiamą pamaininio darbo poveikį. Skatinkite sveiką gyvenimą: fizinį aktyvumą, sveiką mitybą.
- Organizuokite mokymus apie streso valdymą bei komunikacijos ir konfliktų sprendimo klausimais.
- Skatinkite darbuotojų tarpusavio bendravimą, socialinius susibūrimus, atkreipkite dėmesį į vienišus darbuotojus.
- Organizuokite hobių ar interesų grupes darbo vietoje (pvz., meno klases, sporto grupes).
- Organizuokite transportavimą į bendrus kolektyvo renginius.

Daugiau apie darbuotojų sveikatos stiprinimą darbo vietoje galite sužinoti Higienos instituto parengtoje informacinėje ir metodinėje medžiagoje adresu

<http://www.hi.lt/lt/informacine-ir-metodine-medziaga-2.html>

3.2. PATARIMAI DARBUOTOJAMS

Laikykitės miego higienos taisyklių.

1. Miego laiko parinkimas. Svarbu nustatyti tinkamą miego grafiką. Jeigu yra galimybė, kiekvieną dieną keltis tuo pačiu laiku. Taip pat stengtis kiekvieną vakarą eiti miegoti tuo pačiu metu. Daugumai suaugusiųjų reikia 7–8 valandų miego per parą, nors šis poreikis mažėja su amžiumi.
2. Poguliai. Poguliai dieną yra normali ir sveika daugelio žmonių dienotvarkės dalis. Tačiau asmenims, sunkiai užmiegantiems naktį, poguliai dieną gali kompensuoti nakties miegą. Šie asmenys gali mažiau norėti miego naktį ir jų problemos dėl nemigos gali paūmėti, taip problema tampa nuolatine.
3. Kofeinas. Kava, arbata ir daugelis kitų gėrimų bei maistas, kurio sudėtyje yra kofeino ir kuris veikia kaip stimulatorius, gali neleisti užmigti. Todėl turėtų būti vengiama vartoti kofeiną iki nakties miego likus 4–6 valandoms.

Laikykitės sveikos mitybos reikalavimų.

1. Pasirinkite maisto produktus, kurie yra lengvai virškinami, pavyzdžiui, makaronai, ryžiai, duona, salotos, vaisiai, daržovės ir pieno produktai.
2. Venkite riebių, daug druskos turinčių, aštrių ir (arba) sunkių valgių, nes jie yra sunkiau virškinami. Jie gali sukelti mieguistumą, kai reikia būti budriems. Jie taip pat gali sutrikdyti miegą, kai reikia pailsėti.
3. Venkite saldžių maisto produktų, tokių kaip šokoladas, jie suteikia trumpalaikį energijos vartojimo efektyvumą, o po to energijos lygis sumažėja.
4. Vaisiai ir daržovės yra geri užkandžiai, nes jų cukrus paverčiamas energija santykinai lėtai, taip pat juose yra vitaminų, mineralų ir skaidulų.
5. Gerkite daug skysčių, tačiau prieš miegą jų nevartoti per daug, nes tai gali perpildyti šlapimo pūslę.
6. Gerkite pakankamai vandens.
7. Venkite produktų, turinčių daug cukraus, tokių kaip gaivieji gėrimai, kepiniai, saldainiai ir nepluoštiniai angliavandeniai, tokie kaip baltoji duona. Vietoj to pasirinkite daržoves, salotas, vaisius, paukštieną, žuvį, pieno produktus, daržovių sriubas, žaliąją arbatą.
8. Venkite greito maisto.

Fizinės būklės gerinimas ir sveikas gyvenimo būdas.

1. Bent 30 minučių per dieną praleiskite fiziškai aktyviai, įskaitant namų ruošos darbus ir vaikščiojimą.
2. Taikykite atsipalaidavimo metodus, tokius kaip gilus ir lėtas kvėpavimas.
3. Sumažinkite ar atsisakykite rūkymo, alkoholio.
4. Venkite raminamųjų ir migdomųjų preparatų vartojimo.
5. Stenkitės neviršyti 10 pamaininio darbo metų iš eilės.
6. Jei įmanoma, iš anksto planuokite atostogas.

Socialinio gyvenimo gerinimas

1. Naudokite kalendorių, kuris padėtų planuoti įvykius ir veiklą.
2. Kiekvieną dieną bendraukite su partneriu ir vaikais, nustatykite tam laiką.
3. Stenkitės bendrauti su kitais pamainomis dirbančiais darbuotojais ir jų šeimomis.
4. Jei įmanoma, iš anksto suplanuokite atostogas.
5. Pasikalbėkite su draugais ir šeima apie pamaininį darbą. Jei jie supras problemas, su kuriomis yra susiduriama, jiems bus lengviau būti palaikantiems ir dėmesingiems.
6. Supažindinkite šeimos narius ir draugus su pamaininio darbo grafiku, kad jie galėtų įsitraukti ir planuoti socialinę veiklą kartu su jumis.
7. Planuokite laisvalaikį su žmonėmis, kurie taip pat dirba pamaininį darbą.
8. Kuo kokybiškiau išnaudokite laisvą laiką.

LITERATŪRA

1. Ansiau, D, Marquié J. C, Folkard S, Tucker P. Longitudinal study of the effects of shift work on health: analyses of VISAT (ageing, health and work) data. Institute of Occupational Safety and Health, Leicester, UK, 2013.
2. Aziz M., et al. Association of subjective and objective sleep duration as well as sleep quality with non-invasive markers of sub-clinical cardiovascular disease (CVD): A systematic review. *J. Atheroscler. Thromb.* 2017; 24, 208–226.
3. Costa G. Shift Work and Health: Current Problems and Preventive Actions. *Safety Health Work* 2010;1:112-123.
4. European Commission. Eurostat. Prieiga per internetą: <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>. [Žiūrėta: 2018-10-24].
5. Europos darbo sąlygų tyrimas (EWCS), 2015. Prieiga per internetą: <https://www.eurofound.europa.eu/lt/data/european-working-conditions-survey>. [Žiūrėta 2018-12-05].
6. Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2003/88/EB dėl tam tikrų darbo laiko organizavimo aspektų. Europos Sąjungos oficialusis leidinys. 2003.
7. G. Varoneckas. Rekomendacijos nemedikamentiniam miego sutrikimų gydymui sergantiems išemine širdies liga. 2012. Prieiga per internetą:
8. Gamble KL, Motsinger-Reif AA, Hida A, Borsetti HM, Servick SV, Ciarleglio CM, Robbins S, Hicks J, Carver K, Hamilton N, Wells N, Summar ML, McMahon DG, Johnson CH. Shift work in nurses: contribution of phenotypes and genotypes to adaptation *PLoS One*. 2011.
9. Griffith JP, Zarrouf FA. A systematic review of chronic fatigue syndrome: don't assume it's depression. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2008; 10(2):120–8.
10. Health and Safety Executive. Managing shiftwork. Health and safety guidance. 2006;
11. Hemiö K, Puttonen S, Viitasalo K, et al. Food and nutrient intake among workers with different shift systems. *Occup Environ Med* 2015; 72:513-520.
12. Higienos institutas. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas. Rekomendacijos. 2013. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Darbuotoju%20sveikos%20mitybos%20skatinimo%20rek.pdf>. [Žiūrėta: 2018-11-29]. <http://www.lsmuni.lt/media/dynamic/files/5756/rekomendacijosmiegosutrikimugydymui.pdf>. [Žiūrėta: 2018-11-29].
13. Janušonis V. Tinkama sveikatos priežiūra: naktinis medikų darbas. *Tiltai*. 2015; 3, 25–39, ISSN 1392–3137.
14. Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash and Michael W. Young. Scientific Background Discoveries of Molecular Mechanisms Controlling the Circadian Rhythm. The Nobel Assembly at Karolinska Institutet. Prieiga per internetą: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>. [Žiūrėta: 2018-12-14].
15. Kecklund Göran, Axelsson John. Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ* 2016; 355 :i5210.
16. Lani R. Wegrzyn, et al. Rotating Night-Shift Work and the Risk of Breast Cancer in the Nurses Health Studies, *AMERICAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY*. 2017; 186(5): 532–540.
17. Lietuvos Respublikos darbo kodekso patvirtinimo, įsigaliojimo ir įgyvendinimo įstatymas Nr. XII-2603, patvirtintas Lietuvos Respublikos Prezidentės 2016 m. rugsėjo 14 d.
18. Mark A. Demitrack, et al. Evidence for Impaired Activation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis in Patients with Chronic Fatigue Syndrome. *THE JOURNAL OF CLINICAL ENDOCRINOLOGY & METABOLISM*, 1991; 73(6):1224–1234.
19. National sleep foundation. What is shift work? 2017. Prieiga per internetą: <https://www.sleepfoundation.org/shift-work/content/what-shift-work>. [Žiūrėta 2018-10-30].
20. Rail Safety and Standarts board. Driving for Work: Managing Fatigue Risks. A Guide for Road Vehicle Drivers and their Managers. 2013. Prieiga per internetą: <https://www.rssb.co.uk/Library/improving-industry-performance/2013-guide-t997-driving-for-work-a5.pdf> [Žiūrėta: 2018-12-06].
21. Ramin C, Devore EE, Wang W, et al. Night shift work at specific age ranges and chronic disease risk factors. *Occup Environ Med* 2015; 72:100-107.

22. Ruth C. Travis, et al. Night Shift Work and Breast Cancer Incidence: Three Prospective Studies and Meta-analysis of Published Studies, JNCI: JOURNAL OF THE NATIONAL CANCER INSTITUTE, 2016; 108(12): djw169.
23. Savvidis C, Koutsilieris M. Circadian rhythm disruption in cancer biology. MolMed. 2012; 18(1):1249–60.
24. Stevens RG, Hansen J, Costa G, et al. Considerations of circadian impact for defining ‘shift work’ in cancer studies: IARC Working Group Report Occupational and Environmental Medicine 2011; 68:154–162.
25. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Koks yra miego poveikis sveikatai? 2014. Prieiga per internetą: http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/2014-12-01%20KOKS%20YRA%20MIEGO%20POVEIKIS%20SVEIKATAI.pdf. [Žiūrėta: 2018-10-31].
26. Valstybinė darbo inspekcija. Darbo ir poilsio laikas. Prieiga per internetą: https://www.vdi.lt/PdfUploads/6_Darbo_ir_poilsio_laikas.pdf [Žiūrėta: 2018-11-28].