

NOĆNI RADNIK I UTJECAJ NOĆNOG RADA NA ZDRAVLJE RADNIKA

UVOD

U Narodnim novinama, broj 122/13. objavljen je Pravilnik o sadržaju, načinu i rokovima zdravstvenih pregleda noćnih radnika (dalje u tekstu: Pravilnik) koji je stupio na snagu 10. listopada 2013. godine. Pravilnik proizlazi iz Zakona o radu i utvrđuje sadržaj, način i rokove zdravstvenih pregleda noćnih radnika, određuje način utvrđivanja zdravstvene sposobnosti, rokove u kojima se mora ponoviti utvrđivanje zdravstvene sposobnosti te sadržaj i način izdavanja svjedodžbe o zdravstvenoj sposobnosti noćnog radnika.

S obzirom da noćni rad nije u aktualnom Popisu poslova s posebnim uvjetima rada (N.N., 15/84.) za koje je potrebno obavljati zdravstvene preglede po određenoj dinamici i sadržaju zbog mogućeg štetnog utjecaja na zdravlje radnika, u praksi stručnjaka iz područja zaštite zdravlja i sigurnosti na radu pojavila su se brojna pitanja i dileme kao što su sadržaj zdravstvenih pregleda noćnih radnika i hoće li preglede plaćati osiguravatelj ili sam poslodavac. U ovome napisu dan je osvrt na ova i druga pitanja iz područja zaštite zdravlja na radu noćnog radnika.

POSTOJEĆI ZAKONSKI OKVIRI

O radnom vremenu, radnom vremenu noću, radniku koji radi noću, radu u smjenama i rad-

niku koji radi u smjenama govori Direktiva 2003/88/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 4. studenoga 2003. godine. Prema definicijama iz članka 2., stavka 2. ove Direktive, radno vrijeme noću je razdoblje od najmanje sedam sati u koje je obvezno uključeno razdoblje između ponoći i 5 sati ujutro. Radnik koji radi noću je svaki radnik koji tijekom noći odradi najmanje tri sata od svojeg svakodnevnog radnog vremena, te radnik koji tijekom noći odradi dio svojeg godišnjeg radnog vremena. Radno vrijeme noću definirano je nacionalnim zakonodavstvom.

Prema članku 8. Direktive 2003/88/EZ, broj radnih sati noću ne bi trebao biti veći od prosječnih osam sati unutar 24 satnog razdoblja. Rad u smjenama je oblik organizacije rada pri čemu se radnici smjenjuju na istom radnom mjestu prema određenom rasporedu. Radnik koji radi u smjenama je svaki radnik čiji je raspored radnih sati sastavni dio rada u smjenama.

U skladu s odredbama Konvencije o noćnom radu br. 171 Međunarodne organizacije rada noćni rad znači svaki posao koji se obavlja u razdoblju ne manjem od pet uzastopnih sati uključujući razdoblje od ponoći do 5 sati ujutro. Za radnike koji obavljaju rad noću moraju se provoditi mjere zaštite zdravlja koje će za njega biti besplatne. Konvencijom su određene posebne mjere za ženske radnice prije i nakon poroda (najmanje 16 tjedana).

Zakonom o radu (N.N., br. 149/09., 61/11., 82/12. i 73/13.) propisane su odredbe o radnom vremenu, radu u smjenama i noćnom radu. Prema čl. 48. Zakona o radu, smatra se da je noćni rad, rad u vremenu između 22 sata uvečer i 6 sati ujutro, a noćni radnik je radnik koji prema rasporedu radnog vremena redovito tijekom jednog dana radi najmanje tri sata u vremenu noćnog rada, a tijekom kalendarske godine radi najmanje trećinu svojeg radnog vremena u vremenu noćnog rada.

Zakonom o zaštiti na radu (N.N., 59/96., 94/96., 114/03., 100/04., 86/08., 116/08., 75/09. i 143/12.) propisana je zaštita posebnih kategorija radnika u koje pripadaju maloljetni radnici i radnice trudnice, rodilje i dojilje, a ocjenu opasnosti i štetnosti koje mogu utjecati na sigurnost i zdravlje radnika daje izabrani doktor specijalist medicine rada, uzimajući u obzir procjenu opasnosti poslodavca. U članku 73. Zakona o zaštiti na radu propisane su obveze poslodavca o provedbi mjera zaštite na radu vezane uz svaki rad na poslovima koji mogu štetno utjecati na zdravlje radnika.

NOĆNI RAD I ZDRAVLJE RADNIKA

Mnogobrojna istraživanja o noćnom radu pokazuju da je ljudsko tijelo noću osjetljivije na negativne utjecaje iz okoliša, te opasnosti i napore na radnom mjestu. Dulja razdoblja noćnog rada mogu štetiti zdravlju radnika i ugroziti njihovu sigurnost na radnom mjestu, sigurnost drugih radnika i sam tehnološki proces rada.

Jedan od glavnih čimbenika koji izaziva zdravstvene i psihičke probleme noćnih i smjenskih radnika je narušavanje uobičajenih cirkadijanih ritmova. Cirkadijani ritmovi su biološki endogeni ritmovi koji se u normalnim okolnostima izmjenjuju na dnevnoj osnovi (približno 24 sata). Oni kontroliraju ciklus buđenja, temperaturu tijela, krvni tlak, vrijeme reakcije, razine budnosti, spremnost na rad i dr. Kako bi organizam optimalno funkcionirao, bitna je unutarnja koordinacija upravo tih različitih fizioloških procesa. Noćni i smjenski rad dovode do stalne izmjene faza ritma budnosti/spavanja zbog čega nastaje neusklađenost cirkadijanih varijacija različitih

funkcija u tijelu što ima snažan utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje radnika.

Glavna karakteristika rizika rada u smjenama i rada noću je jak umor i smanjenje funkcionalne sposobnosti kardiovaskularnog, endokrinološkog, gastroenterološkog sustava i imunološkog sustava, te funkcije središnjeg živčanog sustava s negativnim učinkom na funkcije budnosti i spavanja.

Na cirkadijane ritmove moguće je djelomično utjecati pomoću vanjskih pokazatelja vremenskih uvjeta, odnosno stvaranjem umjetnog ciklusa svjetlo-tama pomoću različitog osvjetljenja.

Mnogobrojne studije o radu u smjenama pokazale su povezanost rada noću i izloženosti umjetnom svjetlu tijekom noći koje inhibira rast hormona melatonina, a to pak povećava razinu estrogena u cirkulaciji što se može povezati s većim rizikom od nastanka raka dojke. Dokazano je da je razina cirkulirajućeg melatonina (koji se najviše luči tijekom noći) biomarker cirkadijane regulacije.

Izloženost svjetlu noću može djelovati na imunološki sustav dovodeći do većeg broja upalnih reakcija u organizmu.

Istraživanja su pokazala da je učestalost dijabetesa veća kod radnika koji rade u smjenama. Osim toga, noćni rad povezan je s povećanim rizikom od pojave mentalnih bolesti posebice anksioznosti i depresije.

Interferencija s društvenim životom je jedan od glavnih izvora stresa noćnih radnika i važan izvor poteškoća u prilagodbi na noćni rad. Vremenski pritisak je stalni problem noćnih radnika s obitelji što se može negativno odraziti na bračne odnose, roditeljske uloge i obrazovanje djece. Smjenski radnici su češće emocionalno iscrpljeni, iskazuju više znakova izgaranja na poslu i manje zadovoljstva poslom. Neki od čimbenika koji se moraju uzeti u obzir prilikom rasprave o prilagodbi na noćni rad su: dob radnika (u načelu se stariji radnici teže prilagođavaju), fleksibilnost u navikama spavanja, težina posla, sposobnost prevladavanja umora, tjelesna kondicija i higijena spavanja, socijalna potpora obitelji, suradnika i poslodavca, osobine ličnosti

(visok neuroticizam i vanjski lokus kontrole su problematični) itd.

Smjenski rad i rad noću smanjuje količinu i kvalitetu sna, a što ima za posljedicu nesanicu, prekomjernu pospanost preko dana i/ili na radnom mjestu i kronični umor: povećan umor očiju, vrtoglavica, mentalna iscrpljenost i razdražljivost. Sve navedeno povećava rizik od ozljeda na radu.

Smjenski radnici koji su izloženi na radnom mjestu i drugim opasnostima i štetnostima, kao što su kemijske i biološke štetne tvari, buka, vibracije ili nepovoljna mikroklima, mogu biti osjetljiviji na njihove štetne učinke na zdravlje.

Pušenje, smanjena tjelesna aktivnost i pretilost kod promijenjenih prehrambenih navika, metaboličke i hormonalne promjene i povećani stres mogu biti uzrokom kardiovaskularnih bolesti.

Preporuka je da se redoviti pregled noćnog radnika obavlja svake 3 godine uz mogućnost obavljanja i ranijeg pregleda prema indikaciji nadležnog specijalista medicine rada, izabranog liječnika opće medicine i poslodavca. Uz analizu cjelokupnog zdravstvenog stanja radnika i klinički pregled liječnika specijalista medicine rada preporuča se i pregled psihologa.

Važno je napomenuti da ne postoji najbolji sustav organizacije smjena koji se može primijeniti za svako radno mjesto. Svaki sustav trebao bi se prilagoditi specifičnim radnim zahtjevima te osobnim i socijalnim čimbenicima radnika. Neke od preporuka prilikom organizacije smjenskog rada su: izbjegavanje ranog početka jutarnjih smjena, smanjivanje broja sukcesivnih noćnih smjena, osiguravanje redovitog rasporeda smjena te pravovremeno informiranje radnika o rasporedu, korištenje brzo rotirajućih smjena, rotacija smjena od jutarnje u smjeru noćne smjene te izbjegavanje provođenja opasnih poslova koji zahtijevaju dugotrajno održavanje pažnje, monotone operacije u lošije osvijetljenim prostorijama te složene radne zadatke.

Budući da područje organizacije rada i radnog vremena u koje pripada smjenski rad i rad noću uređuje Zakon o radu, a zaštitu zdravlja od štetnih utjecaja rada uređuje Zakon o zaštiti na radu, nedavno doneseni Pravilnik predstavlja svakako poseban propis kojim se zbog povećanog rizika noćnog rada uređuje zaštita zdravlja i sigurnost noćnog radnika. To bi značilo da zdravstveni pregledi noćnih radnika pripadaju u područje posebnih zdravstvenih uvjeta rada koje je regulirano čl. 3., toč. 19. Pravilnika o poslovima s posebnim uvjetima rada.

*mr. sc. Mirjana Ptičar, dr. med., spec. med. rada
Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu,
Zagreb*