

Nočná práca a jej bezpečnostné a zdravotné riziká

RNDr. Miroslava Kordošová, PhD.

Inštitút pre výskum práce a rodiny, Bratislava

Zvýšené riziko obezity, ochorenie ciev a srdca či poruchy spánku a psychiky, práca v nočnej výrobe spôsobuje zamestnancom mnoho problémov, ktoré sa odrážajú na ich zdraví. Tisíce ľudí odchádzajú každú noc do práce a ekonomický profit z nočnej práce zamestnanca nevyváža zdravotné a sociálne riziká, ktoré táto práca prináša. Slovensko patrí v EÚ k premiantom v podiele nočnej práce, keď až 11,2 % z celkovej zamestnanosti (pracujúcich) pracuje v noci. Negatívny vplyv nočnej práce na zdravie a psychiku zamestnancov sa venujú viaceré výskumy a štúdie. Nočná práca môže v tele spôsobiť chaos a narušenie organizmu až na molekulárnej úrovni. Biologické hodiny totiž nútia človeka v noci spať a byť aktívny cez deň. Práca v noci takýto prirodzený rytmus narušuje. Ovplyvňuje to hormóny, teplotu organizmu, mozog či náladu. Jednoducho, človek nie je stvorený na prácu v noci. Všeobecný lekár pre dospelých (VLD) zohráva dôležitú úlohu v procese ochrany zdravia pri práci a vypracováva aj lekárske posudky o spôsobilosti na výkon nočnej práce.

Kľúčové slová: nočná práca, pracovné podmienky, legislatíva, ochrana zdravia pri práci, všeobecný lekár pre dospelých

Safety and health risks of night work

Increased risk of obesity, vascular and heart disease or sleep and mental disorders. Working in night production causes many problems for employees, which affect their health. Thousands of people go to work every night and the economic profit from an employee's night work does not balance the health and social risks that this work brings. Slovakia ranks among the winners in the EU in the share of night work, when up to 11.2% of the total employment (workers) work at night. Several researches and studies are devoted to the negative impact of night work on the health and psyche of employees. Night work can cause chaos in the body and disruption of the organism at the molecular level. The biological clock forces a person to sleep at night and be active during the day. Working at night disrupts such a natural rhythm. It then affects hormones, body temperature, brain and mood. Simply, a person is not made to work at night. The general practitioner for adults (GP) plays an important role in the occupational health protection process and also prepares a medical opinion for night work.

Key words: night work, working conditions, law, occupational safety and health, general practitioner for adults

Via pract., 2025;22(2):65-69

Úvod

Na začiatok štatistika, existujú výroby, v ktorých si technologický proces vyžaduje nepretržitú prevádzku, ako aj povolania, v ktorých je nevyhnutná práca v noci. Nočná práca je už tradične súčasťou pracovných režimov na Slovensku, či už v odvetví priemyselnej výroby, v zdravotníctve, doprave, policajnom zbore, či v službách. Podľa údajov Európskeho štatistického úradu Eurostat predstavoval podiel pracujúcich na nočných zmenách v minulom roku na Slovensku 11,2 %. Tento podiel je dvaaplnásobne vyšší ako priemer členských krajín Európskej únie (4,6 %). Slovensko má dlhodobo najvyšší podiel pracujúcich na nočných zmenách. Najvyššiu hodnotu sme zaznamenali v roku 2006 (17,4 %). Prudký pokles nastal v roku 2020, čo súvisí s pandémiou koronavírusu a poklesom zamestnanosti v priemysle (1). Podiel pracujúcich v noci v EÚ je uvedený v grafe 1.

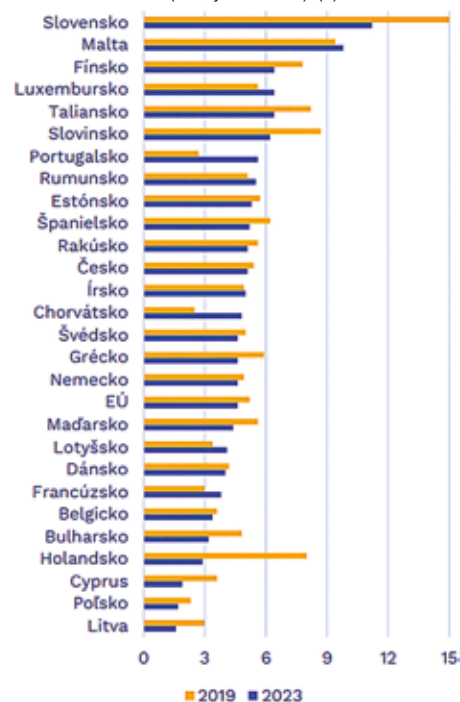
Okrem iného Slováci odpracujú týždenne v priemere 39,6 hodín. Priemer

v EÚ je 37,1 hodiny týždenne. Až 15,8 % zo všetkých pracujúcich na Slovensku pracuje v sobotu. V nedeľu pracuje 12,2 % zo všetkých pracujúcich na Slovensku. Na smeny pracuje až 23,3 % zo všetkých zamestnancov. V atypickom (neštandardnom) pracovnom čase pracuje až 27,2 % z celkovej zamestnanosti.

Všeobecná charakteristika nočnej práce a legislatívny rámec

Všeobecne možno povedať, že nočná práca je práca vykonávaná v čase medzi 22. hodinou a 6. hodinou. Slovenská právna úprava nočnej práce je premietnutá do §98 a 99 Zákonníka práce. Zamestnanec pracujúci v noci je na účely zákona č. 311/2001 Z. z. (Zákonníka práce) v znení neskorších predpisov (ďalej len „ZP“) zamestnanec, ktorý: a) vykonáva práce, ktoré vyžadujú, aby sa pravidelne vykonávali v noci v rozsahu najmenej troch hodín po sebe nasledujúcich, alebo b) pravdepodobne odpracuje v noci najmenej 500 hodín za rok.

Graf 1. Podiel pracujúcich v noci v EÚ v rokoch 2019 a 2023 v % (zdroj Eurostat) (1)



Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť, aby sa zamestnanec pracujúci v noci podrobil posúdeniu zdravotnej spôsobilosti na prácu v noci:

- pred zaradením na nočnú prácu,
- pravidelne podľa potreby, najmenej raz za rok,
- kedykoľvek v priebehu zaradenia na nočnú prácu pre zdravotné poruchy vyvolané výkonom nočnej práce,
- ak o to požiada tehotná žena, matka do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiaci žena.

Náklady za posúdenie tejto zdravotnej spôsobilosti uhrádza zamestnávateľ podľa osobitného predpisu (2).

Povinnosti zamestnávateľa

Pracovisko, na ktorom sa pracuje v noci, je zamestnávateľ povinný vybaviť prostriedkami na poskytnutie prvej pomoci vrátane zabezpečenia prostriedkov umožňujúcich privolať rýchlu lekársku pomoc. Zamestnávateľ je povinný pravidelne prerokúvať so zástupcami zamestnancov organizáciu práce v noci. Zamestnávateľ je povinný zaistiť zamestnancom pracujúcim v noci bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci zodpovedajúcu charakteru ich práce a zabezpečiť, aby ochranné a preventívne služby alebo zariadenia týkajúce sa bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci boli pre zamestnancov pracujúcich v noci vždy k dispozícii a aby boli rovnocenné s tými, ktoré majú k dispozícii ostatní zamestnanci.

Zamestnávateľ, ktorý pravidelne zamestnáva zamestnancov v noci, je povinný upovedomiť o tejto skutočnosti príslušný inšpektorát práce a zástupcov zamestnancov, ak si to vyžadujú. Zamestnávateľ je povinný u zamestnanca pracujúceho v noci rozvrhnúť ustanovený týždenný pracovný čas tak, aby priemerná dĺžka pracovnej zmeny neprekročila osem hodín v období najviac štyroch kalendárnych mesiacov po sebe nasledujúcich, pričom pri výpočte priemernej dĺžky pracovnej zmeny zamestnanca pracujúceho v noci sa vychádza z päťdenného pracovného týždňa.

Pracovný čas u zamestnanca vykonávajúceho ťažkú telesnú prácu alebo ťažkú duševnú prácu, alebo prácu, pri ktorej by mohlo dôjsť k ohrozeniu života

alebo zdravia, nesmie presiahnuť osem hodín v priebehu 24 hodín.

Predpokladom výkonu nočnej práce zamestnanca, ktorý vykonáva zdravotnícke povolanie sestra a pôrodná asistentka a ktorý dovŕšil vek 50 rokov, je súhlas tohto zamestnanca s výkonom práce v noci.

Zamestnávateľ po dohode so zástupcami zamestnancov v súlade s právnymi predpismi na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci vymedzí okruh ťažkých telesných prác alebo ťažkých duševných prác, alebo prác, pri ktorých by mohlo dôjsť k ohrozeniu života alebo zdravia.

Zamestnávateľ je povinný viesť evidenciu pracovného času, práce nadčas, nočnej práce, aktívnej časti a neaktívnej časti pracovnej pohotovosti zamestnanca tak, aby bol zaznamenaný začiatok a koniec časového úseku, v ktorom zamestnanec vykonával prácu alebo mal nariadenú alebo dohodnutú pracovnú pohotovosť. Počas dočasného pridelenia zamestnávateľ vedie túto evidenciu v mieste výkonu práce dočasne prideleného zamestnanca.

Náklady lekárskej prehliadky znáša zamestnávateľ. Ak lekár zistí nespôsobilosť na nočnú prácu, je zamestnávateľ povinný zamestnanca preradiť na inú prácu. V období, keď je zamestnanec pracujúci v noci uznaný nespôsobilým na výkon tejto práce, smie ho zamestnávateľ prepustiť len za veľmi striktné stanovených podmienok.

Postavenie mladistvých zamestnancov vo vzťahu k nočnej práci

Mladistvým zamestnancom je zamestnanec vo veku od dovŕšenia 15. roku do dovŕšenia 18. roku veku. V ZP sa predpokladá aj kombinácia zvýšenej ochrany mladistvých v prípadoch, ak ide o mladistvú zamestnankyňu, ktorá je zároveň tehotnou ženou alebo matkou dieťaťa do 9 mesiacov po pôrode.

Zamestnávateľ je povinný utvárať priaznivé podmienky na všestranný rozvoj telesných a duševných schopností mladistvých zamestnancov aj osobitnou úpravou ich pracovných podmienok. Zamestnávateľ môže zamestnávať mladistvých zamestnancov len práca-

mi, ktoré sú primerané ich fyzickému a rozumovému rozvoju, neohrozujú ich mravnosť, a poskytujú im pri práci zvýšenú starostlivosť. Zamestnávateľ nesmie zamestnávať mladistvých zamestnancov prácou nadčas, nočnou prácou a nesmie im nariadiť alebo s nimi dohodnúť pracovnú pohotovosť. Výnimočne môžu mladiství zamestnanci starší ako 16 rokov vykonávať nočnú prácu nepresahujúcu jednu hodinu, ak je to potrebné na ich výchovu na povolanie. Nočná práca mladistvého zamestnanca musí bezprostredne nadväzovať na jeho prácu pripadajúcu podľa rozvrhu pracovných zmien na denný čas (2).

ZP zakotvuje absolútny zákaz zamestnávania mladistvých zamestnancov mladších ako 16 rokov prácou nadčas, prácou v noci a pracovnou pohotovosťou. Absolútny zákaz pracovnej pohotovosti pre mladistvých zamestnancov ZP zakotvuje aj v situácii, ak by o pracovnú pohotovosť požiadal sám mladistvý zamestnanec.

Zákaz zamestnávania mladistvých mladších ako 16 rokov nočnou prácou, zakotvený v ZP, je absolútny a nepripúšťa žiadne výnimky. Výnimočný výkon nočnej práce v rozsahu najviac 1 hodinu je možný len za podmienky, ak je to potrebné pri výchove na povolanie, vykonáva ju zamestnanec starší ako 16 rokov a práca v noci v rozsahu jednej hodiny musí nadväzovať na jeho prácu pripadajúcu podľa rozvrhu pracovných zmien na denný pracovný čas (2).

Človek nie je stvorený na prácu v noci

Napriek všetkým takto stanoveným opatreniam treba konštatovať, že samotný fakt práce na zmeny, t.j. nepravidelné striedanie pracovného času a odpočinku, ale predovšetkým nočné zmeny (a obzvlášť dlhodobu vykonávanú nočnú prácu) predstavujú zvýšenú pravdepodobnosť negatívneho dopadu na človeka, zvýšenú pravdepodobnosť ohrozenia jeho zdravia. Pracovná činnosť v noci je faktorom, ktorý narúša prirodzený biorytmus ľudského organizmu, naviazaný na 24-hodinový cyklus, na cyklus striedania svetla/dňa a tmy/noci. Adaptáciou na cyklické zmeny svetla a tmy v dôsledku otáčania Zeme okolo

osi sa vyvinul v ľudskom organizme endogénny cirkadiánnny rytmus, ktorý je charakteristickým rysom variability biochemických, fyziologických a behaviorálnych premenných. Biorytmické zmeny organizmu v priebehu dňa ovplyvňujú jeho výkonnosť a stav „pohotovosti“. V noci je organizmus nastavený na spánok, takže v tomto čase je vyšší predpoklad zníženia pozornosti a koncentrácie, zvýšenej únavy, čo samo osebe môže viesť k úrazu alebo inej nežiaducej udalosti.

Ďalším nepriaznivým faktom je, že pokiaľ sa presúva čas spánku z noci na inú časť z 24-hodinového cyklu, ovplyvňuje to negatívne činnosť srdca, trávenie, nervovú sústavu (somatické problémy). Spánok nemá takú „kvalitu“, môže to viesť aj k poruchám spánku (k nespavosti), pričom spánok je najdôležitejší prirodzený regenerátor organizmu. Jeho nedostatok zvyšuje únavu, narúša celkovú telesnú a psychickú rovnováhu, zvyšuje náchylnosť na ochorenie. Podľa posledných zistení odborníkov na výskum rakoviny prispieva striedanie pracovných zmien, ale najmä vykonávanie nočných zmien, k vzniku onkologických ochorení. Pripisuje sa to zníženej tvorbe hormónu melatonín ako následku nočnej práce. Melatonín sa vylučuje v noci (za tmy) a má o. i. antioxidačné vlastnosti.

Za ďalší faktor, ktorý ovplyvňuje vznik rakoviny, sa považuje nedostatok spánku, ktorý prispieva k oslabeniu imunitného systému. Rovnováha v pôsobení svetla a tmy je pre ľudský organizmus veľmi dôležitá. Narušenie prirodzeného biorytmu, a najmä dlhodobiejšieho charakteru, je sprevádzané negatívnym dopadom – minimálne v podobe zhoršenia pohody človeka, únavy a zníženia výkonnosti a koncentrácie, ale môže viesť až k patologickým stavom.

Existujú povolania, pri ktorých si charakter práce vyžaduje prácu v noci. Je to napríklad zdravotníctvo, bezpečnosť či energetika. Druhý dôvod práce v noci, predovšetkým v priemysle, je ekonomický. Práca vo viaczmenných prevádzkach umožňuje intenzívnejšie využívať výrobné kapacity, skrátiť dodacie lehoty a podobne. Nočné zmeny sú pre ľudský organizmus veľkou záťažou. Nielenže narušia prirodzený biorytmus človeka, ale môžu výrazne ovplyvniť produktivitu aj

kvalitu odvedenej práce. Zamestnávateľa by tak mali brať ohľad na osobné potreby zamestnancov a prácu v noci plánovať s rozvahou. Pri nočnej práci je potrebné vziať do úvahy najmä negatívny dopad na zdravie a rodinný život zamestnanca. Človek nemá pravidelný denný režim, deň je vymenený za noc a naopak. Nasledujú poruchy spánku, vyčerpanosť organizmu. Z vyššie uvedeného možno povedať, že zamestnávateľ by mal výkon nočnej práce zamestnanca (pokiaľ mu to povaha prevádzky umožňuje) obmedziť na minimum. Človek pracujúci v noci musí totiž okrem záťaže z práce ako takej prekonávať i útlm vlastného organizmu. Takéto fyzické a psychické vyčerpanie organizmu potom vyúsťuje do chronickej únavy a chronických chorôb. Medzi najčastejšie sa vyskytujúce fyzické prejavy patria najmä narušený spánkový režim, problémy so zaspávaním, poruchy príjmu potravy, bolesti hlavy, vznik srdcovocievnych ochorení, problémy s vyprázdňovaním, narušená činnosť žalúdka a čriev, ťažkosti s orientáciou v čase po zobudení. Práca v noci alebo v skorých ranných hodinách znamená, že jedinec musí byť hore v rozpore s prirodzeným biologickým rytmom. Takýto systém práce vedie k skrátenému a prerušovanému spánku, príp. k nadmernej ospalosti po prebudení, čo sa odráža do chybných úkonov pri práci, väčšieho rizika nehôd a zranení a zhoršovania zdravotného stavu (3).

Zdravotné riziká práce v noci

Medzi primárne zdravotné riziká nočnej práce, ktoré vyplynuli z mnohých medzinárodných lekárskeho výskumov, patrí najmä narušenie prirodzeného cirkadiánnneho (biologického) rytmu človeka. Z narušenia prirodzeného rytmu striedania noci a dňa vzniká chronická spánková deprivácia a z nej následne celá séria fyzických a psychických porúch a chorôb. Okrem fyzických a psychických porúch trpí človek pracujúci v nočnej zmene aj negatívnymi sociálnymi dopadmi, akými sú napr. sociálna izolácia a poruchy sociálnej interakcie. Krátkodobé poruchy a incidenty prerastú do chronických chorôb a stavov, ktoré pracujúceho postupne vyradia z pracovného procesu a z jeho prirodzeného sociálneho prostredia (4).

Cirkadiánnny rytmus je biologickým rytmom s periódou v dĺžke 20 – 28 hodín. Je jedným z biorytmov, teda kolísanie aktivity a bdlosti, najčastejšie s dennou, mesačnou alebo ročnou periódou. Pre organizmus je dôležité, aby cirkadiánnny rytmus bol zladený s rytmom dňa a noci (5).

Dôsledkom cirkadiánnneho nesúladu medzi biologickými hodinami a potrebou spánku/bdlosti je zvýšenie rizika únavy pri práci a nehôd v pracovnom procese. U zdravých ľudí, ktorí nepracujú na zmeny, je normálnym spánkovým režimom denná bdlosť usmerňovaná biologickými hodinami cirkadiánnneho rytmu (čo umožňuje zvýšenú bdlosť počas dňa a zníženú bdlosť počas noci). Pri práci v denných zmenách tieto dva procesy fungujú súbežne s cyklom svetlo/tma, pričom počas dňa zachovávajú bdlosť pri práci a počas noci upevňujú spánok (6). V roku 1972 sa zistilo zvýšené riziko vzniku rakoviny u pracujúcich na zmeny, ale až v roku 2007 IARC zaradila „prácu na zmeny narušujúcu cirkadiánnne rytmy“ ako potenciálny ľudský karcinogén (7). Ženy, ktoré pracujú v noci v nepretržitých prevádzkach, majú častejšie rakovinu prsníka, mužom zase hrozí nádor prostaty. K takémuto šokujúcemu zisteniu sa dopracovala Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny IARC. Štúdia, ktorá sledovala zdravotné sestry a posádky lietadiel, potvrdila, že sa u nich vyskytlo dvojnásobne viac onkologických ochorení v porovnaní s ľuďmi, ktorí pracujú cez deň. V priemyselných krajinách prudko vzrástol výskyt rakoviny prsníka v 30. rokoch minulého storočia, keď mala byť práca na zmeny znakom ekonomického pokroku. Zakázať sa však nedá. Agentúra IARC nevydala zákaz práce na zmeny, iba vyhodnotila údaje o takejto práci a skúmala možné indikátory chorôb. Medzi najrizikovejšie povolania vo vzťahu k nočnej práci patria najmä: lekár, zdravotná sestra, pilot, palubný personál lietadiel, barman, zvärač, vodič MHD a diaľkový vodič, pekár, sezónny robotník a murár. Ľudia pracujúci na zmeny sú náchylnejší na rozvoj určitých chorôb vrátane rakoviny, srdcových chorôb, cukrovky, obezity a GIT (8).

Porovnaním údajov z 27 krajín, najmä európskych, sa ukázalo, že naj-

mä nočná práca zvyšuje pravdepodobnosť rozvoja srdcovocievnych ochorení, cukrovky 2. typu, nadváhy alebo obezity a stáva sa tak rizikovým faktorom. Hlavnými príčinami zdravotných problémov sú nedostatok spánku a narušenie CR s rôznymi negatívnymi následkami – od podráždenosti a bolesti hlavy až po obezitu a zvýšený krvný tlak (9).

Vedci pritom už dávnejšie poukázali na vyššie riziko vzniku obezity či cukrovky 2. typu u ľudí, ktorí pracujú na zmeny. Iné analýzy tvrdia, že u nočných pracovníkov je častejší aj srdcový infarkt. Negatívne účinky nočnej práce sa pritom nemusia prejaviť okamžite. Vedci však predpokladajú, že tieto ochorenia súvisia so zmenami fungovania rytmických génov.

Práca v noci okrem fyzických ťažkostí prináša aj nežiaduce psychické stavy. Za zmienku stojí predovšetkým únava a vyčerpanosť, nervozita, podráždenosť, malátnosť, skleslosť, apatia až vyhorenie. Práca v noci narušá cirkadiánnny rytmus a spôsobuje deficit spánku. Takéto pretrvávajúce nežiaduce účinky práce v noci môžu viesť k chronickej únave, poruchám nálady, neuroticizmu, ale aj k chronickej úzkosti alebo depresii. Na rozdiel od ľudí, ktorí pracujú cez deň, sa u pracovníkov na zmeny objavujú časté výkyvy nálad, podráždenosť, vnútorný nepokoj, úzkosť, bolesti hlavy a depresia (3). Viaceré štúdie spájajú nočné zmeny so zvýšeným rizikom depresie. U zamestnancov elektronického priemyslu pracujúcich v nočných zmenách je vyšší výskyt príznakov depresie, úzkostných porúch a samovraždných myšlienok, najmä u tých, ktorí sa výrazne sťažovali na nespavosť. Vyskytol sa u nich aj syndróm vyhorenia (9).

Napriek tomu, že veľa zamestnancov pracuje v zmenovom pracovnom harmonograme dlhé roky, odborníci tvrdia, že tento typ práce nie je vždy bezproblémový. Vhodnosť každého zamestnanca vykonávať zmenovú prácu je individuálna. Zmenová práca nie je dôvodom na vyhlásenie rizikovej práce, ale v kombinácii s ďalšími charakteristikami práce a pracovného prostredia z hľadiska psychickej pracovnej záťaže (napríklad vnútené pracovné tempo, monotónna práca, práca pod časovým tlakom atď.) alebo v kombinácii s ďalšími faktormi, ako sú povedzme hluk, nadmerná fyzická záťaž

a podobne, môže viesť k rizikovej práci. Hodnotenie zdravotných rizík v rámci zmenovej práce vrátane posudzovania zdravotnej spôsobilosti na prácu vykonáva pre zamestnávateľa tím odborníkov pracovnej zdravotnej služby ako súčasť zdravotného dohľadu.

Úloha všeobecného lekára pre dospelých vo vzťahu k nočnej práci

Posúdenie zdravotnej spôsobilosti na výkon nočnej práce sa uskutočňuje vždy na náklady zamestnávateľa, a to najčastejšie lekárom pracovnej zdravotnej služby (ďalej len „PZS“) a všeobecným lekárom pre dospelých, alebo všeobecným lekárom pre deti a dorast, ktorí nie sú lekármi PZS. Lekárske preventívne prehliadky sú základnou súčasťou procesu posudzovania zdravotnej spôsobilosti. Ich vykonávanie je zverené zdravotníckym pracovníkom v pozícii lekárov so špecializáciou vymedzenou zákonom o ochrane verejného zdravia.

Možnosť vykonávania lekárske preventívnych prehliadok určenými okruhmi lekárov sa odvíja od kategorizácie prác z hľadiska zdravotných rizík (1. až 4. kategória).

Lekárske preventívne prehliadky vo vzťahu k práci zabezpečujú lekári pracovnej zdravotnej služby so špecializáciou:

- v špecializačnom odbore pracovné lekárstvo,
- v špecializačnom odbore klinické pracovné lekárstvo a klinická toxikológia,
- v špecializačnom odbore služby zdravia pri práci,
- v špecializačnom odbore všeobecné lekárstvo pod dohľadom lekára pracovnej zdravotnej služby so špecializáciou v špecializačnom odbore pracovné lekárstvo, klinické pracovné lekárstvo a klinická toxikológia alebo špecializačnom odbore služby zdravia pri práci.

Dôležité: Lekári pracovnej zdravotnej služby sú oprávnení na vykonávanie lekárske preventívnych prehliadok vo všetkých kategóriách prác z hľadiska zdravotných rizík: v nerizikových prácach (1. a 2. kategória) a rizikových prácach (3. a 4. kategória).

Lekárske preventívne prehliadky mimo tímu pracovnej zdravotnej služby sú oprávnení vykonávať lekári so špecializáciou:

- v špecializačnom odbore všeobecné lekárstvo (ďalej len „všeobecný lekár“),
- v lekári so špecializáciou v špecializačnom odbore pediatria poskytujúci všeobecnú ambulantnú zdravotnú starostlivosť pre deti a dorast (ďalej len „pediater“).

Dôležité: Lekári mimo tímu pracovnej služby sú oprávnení na vykonávanie lekárske preventívnych prehliadok iba vo vzťahu k nerizikovým prácam – prácam v 1. a 2. kategórii.

Zamestnávateľ je povinný poskytnúť lekárovi, ktorý spracováva lekárske posudky na spôsobilosť práce v noci, všetky potrebné informácie, ktoré sa vzťahujú k práci v noci. Ide teda o – názov pracoviska, druh práce, dĺžka expozície, faktory práce a pracovného prostredia a výsledky posúdenia zdravotných rizík, ktoré boli vykonané. Ak všeobecný lekár poskytuje obdobné služby pre PZS, mal by trvať na tom, aby boli mu doručené závery tzv. zdravotno-hygienického auditu. Tento audit je zameraný na sledovanie hygienickej úrovne, bezpečnostných a zdravotných požiadaviek na pracovisko, ako aj vplyvu faktorov pracovného prostredia na zdravie zamestnancov. Výsledkom hygienického auditu je správa z auditu, ktorá poukazuje na aktuálny stav kontrolovaných priestorov.

Posudzujúci lekár a jeho zodpovedný prístup si vyžaduje prehľad o platnej legislatíve z dôvodu potreby dobrej orientácie sa v danom probléme, forme komunikácie so zamestnávateľmi, zamestnancami a zástupcami zamestnancov, pri spolupráci so zainteresovanými inštitúciami, pri porovnávaní spracovaných výsledkov, limitov, škodlivín, hodnotení nebezpečenstiev, pri implementovaní výsledkov do praxe, pri posudzovaní zdravotnej spôsobilosti atď. Na bezchybné zvládnutie týchto činností je potrebný stály dohľad (surveillance, kontinuálna analýza, interpretácia a spätná väzba), vedenie a uchovanie náležitej dokumentácie (okrem odbornej aj dokumenty právnej ochrany) spôsobom zabezpečujúcim ich dôvernú a ochranu podľa právnych ustanovení.

Tabuľka 1. Príloha č. 6. odborného usmernenia (10)**5.4 NOČNÁ PRÁCA****A) Vstupná lekárska preventívna prehliadka:***Obligatórne vyšetrenie*

- anamnéza vrátane podrobnej pracovnej anamnézy
- kompletné fyzikálne vyšetrenie vrátane orientačného vyšetrenia zmyslových funkcií a orientačného neurologického vyšetrenia
- EKG vyšetrenie
- moč chemicky (napr. diagnostické prúžky na moč)

Fakultatívne vyšetrenie

- neurologické, psychologické, psychiatrické, kardiologické a očné vyšetrenie u príslušných špecialistov
- laboratórne vyšetrenia – žiadne

B) Periodická lekárska preventívna prehliadka:*Obligatórne vyšetrenie*

V rozsahu vstupnej lekárskej preventívnej prehliadky

- laboratórne vyšetrenia – žiadne

Fakultatívne vyšetrenie

- neurologické, psychologické, psychiatrické, kardiologické a očné vyšetrenie u príslušných špecialistov
- laboratórne vyšetrenia – žiadne

Ak všeobecný lekár alebo pediater, ktorý vykonáva lekárske preventívne prehliadky vo vzťahu k práci u zamestnancov vykonávajúcich prácu zaradenú do 2. kategórie, zistí u zamestnanca zmenu zdravotného stavu, ktorá by mohla ovplyvniť jeho zdravotnú spôsobilosť na prácu, konzultuje postup pri posudzovaní zdravotnej spôsobilosti na prácu s lekárom so špecializáciou v špecializačnom odbore pracovné lekárstvo, špecializačnom odbore klinické pracovné lekárstvo a klinická toxikológia alebo špecializačnom odbore služby zdravia pri práci. Výsledok konzultácie zaznamenaná do svojej zdravotnej dokumentácie.

Náplň lekárske preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci je súčasťou odborného usmernenia Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o náplni lekárske preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci zverejneného vo Vestníku MZ SR z 2. novembra 2016, čiastka 29 – 38, ročník 64 (ďalej len „odborné usmernenie“) (10). Odborné usmernenie obsahuje obligatórne a fakultatívne vyšetrenia lekárske preventívnych prehliadok vo vzťahu k jednotlivým faktorom práce a pracovného prostredia alebo vykonávanej práci. Obligatórne (základné) vyšetrenia sa vykonávajú ako neoddeliteľná súčasť každej lekárskej preventívnej prehliadky vo

vzťahu k práci v rozsahu ustanovenom pri jednotlivých faktoroch, pri skupinách faktorov alebo vykonávanej práci v prílohách daného usmernenia (čl. 3 ods. 1 odborného usmernenia). Fakultatívne vyšetrenia (doplnkové) vyšetrenia sa vykonávajú v odôvodnených prípadoch a sú individuálne indikované lekárom vykonávajúcim lekársku preventívnu prehliadku vo vzťahu k práci. Vyplývajú z identifikovaných a posúdených zdravotných rizík, pôsobenia faktorov práce a pracovného prostredia, vykonávanej práce, možného poškodenia zdravia z práce alebo sú potrebné na vylúčenie kontraindikácií (čl. 3 ods. 2 odborného usmernenia). V prílohe č. 6 tohto usmernenia sa nachádzajú Náplne lekárske preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci osôb, ktoré vykonávajú vybrané práce, pri ktorých zdravotnú spôsobilosť vyžadujú osobitné predpisy (tabuľka 1).

Záver

Práca v noci predstavuje záťaž predovšetkým pre zamestnancov, u ktorých môže spôsobovať závažné zdravotné problémy. Prináša aj rad povinností, ktoré musí dodržiavať zamestnávateľ, aby splnil všetky požiadavky pri ochrane zdravia a bezpečnosti práce na svojich pracoviskách. VLD pri plnení svojich povinností na posudzovanie zdravot-

nej spôsobilosti zamestnancov na prácu v noci by mal byť oboznámený s príslušnou legislatívou, postupovať eticky a dodržiavať náležitosti pri vypracovávaní lekárskeho posudku.

Konflikt záujmov: Autorka nie je v konflikte záujmov.

Literatúra

1. FINREPORT. Podiel nočnej práce u Slovákov je najvyšší v rámci celej Európskej únie. [online]. Dostupné na: <<https://www.finreport.sk/ekonomika/podiel-nocnej-prace-u-slovakov-je-najvyssi-v-ramci-celej-europskej-unii/>>.
2. Podhorec, I., Poláček Tureková Z., Petříková L. Repetitívum pracovného práva. Bratislava: Vydavateľstvo Wolters Kluwer, s. r. o.; 2016: s. 64.
3. Kordošová M. Nočná práca a zmenová práca. Dopady na zdravie a riziká. Bulletin IVPR. 2022;3(10) [online]. Dostupné na: <<https://ivpr.gov.sk/bulletin-ivpr-10-2022-nocna-praca-a-zmenova-praca-dopady-na-zdravie-a-rizika/>>.
4. Javorček M. Názor: Zákaz nočnej práce alebo ak chcete zomrieť mladý a v samote, pracujte v nočných zmenách! [online]. 2019. Dostupné na: <<https://svls.sk/nazor-zakaz-nocnej-prace-alebo-ak-chnete-zomriet-mlady-a-v-samotepracujte-v-nocnych-zmenach/>>.
5. Manoogian E. Circadian Rhythms: What they are and Why they matter. Clocks in the Spotlight. [online]. 2019. Available from: <<https://srbr.org/circadian-rhythms-what-they-are-and-why-they-matter/>>.
6. James M, et al. Shift Work: Disrupted Circadian Rhythms and Sleep – Implications for Health and Well-Being. Current Sleep Medicine Reports. 2017;3:104-112.
7. Güllmeister F. Wie Nacht- und Schichtarbeit Krebserkrankungen beeinflusst: Ein Review aktueller Forschungsergebnisse – Taschenbuch. 2010.
8. Pacheco D. Abhinav Singh. Diagnosis & Treatment. [online]. Available from: <<https://www.sleepfoundation.org/shift-work-disorder/diagnosis-treatment>>.
9. Pelezneva N. Как работа по ночам влияет на здоровье/ Ako nočná práca ovplyvňuje zdravie. [online]. 2019. Available from: <<https://knife.media/night-job/>>.
10. Odborné usmernenie MZ SR o náplni lekárske preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci zverejneného vo Vestníku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 2. novembra 2016, čiastka 29 – 38, ročník 64.
11. Vyhláška MZSR č. 448/2007 Z. z. o podrobnostiach o faktoroch práce a pracovného prostredia vo vzťahu ku kategorizácii prác z hľadiska zdravotných rizík a o náležitostiach návrhu na zaradenie prác do kategórií. 2007.
12. Zákon NR SR č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov.
13. Zákon NR SR č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia v znení neskorších predpisov.

RNDr. Miroslava Kordošová, PhD.

Inštitút pre výskum práce a rodiny
Špitálska 25, 27, 812 41 Bratislava
miroslava.kordosova@ivpr.gov.sk