

MIEGA HIGIĒNA NAKTS DARBU VEICĒJIEM

SIMONA BALTE

Rīga, 2026

KAS IR MIEGS?



Cilvēka **pamatvajadzība**,
būtiska cilvēka veselības
sastāvdaļa, dzīvības
nepieciešamība.



Trešo daļu mūža mēs
pavadām miegā - stāvoklī,
kas ir izšķirošs fiziskās un
emocionālās labsajūtas
nodrošināšanā.



Miegs sniedz
organismam un
smadzenēm laiku
atgūties no dienas laikā
piedzīvotās spriedzes.

(World Health Organization, 2004)

SUNSTAR® GROUP

MIEGA KVALITĀTE

Miega kvalitāte

- Kvalitatīvs miegs ir svarīgs labai cilvēku veselībai, kā arī labsajūtai.
- Miega kvalitāti nosaka vairāki faktori, piemēram, ģenētiskie, uzvedības un vides faktori, tāpēc katram cilvēkam miega kvalitāte var atšķirties.
- Par sliktu miega kvalitāti cilvēkam var liecināt dažāda veida pazīmes, piemēram, atkārtota pamošanās nakts laikā, kā arī noguruma sajūta pat pēc šķietami pietiekami ilgas gulēšanas.

KAS IR KVALITATĪVS MIEGS?

1.

Var aizmigt drīz pēc
iekāpšanas gultā (15-30
minūšu laikā vai mazāk)

2.

Tiek gulēts visu nakti,
nepamostoties vairāk par
vienu reizi

3.

Ja pamostaties, tad
nomodā esat mazāk
par 20 minūtēm

4.

Varat gulēt jūsu vecuma
grupai optimālo stundu
skaitu

5.

Modrums un labsajūta dienā.
Nav vajadzības pēc pārmērīgas
diendusas vai stimulantiem
(piemēram, kofeīna)

*Sleep Foundation. (2025), How To Determine Poor Sleep Quality. Sleep Foundation. Iegūts no
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep>*

MIEGA TRAUCĒJUMI IR NOPIETNS IEMESLS, LAI DOTOS PIE ĀRSTA UZ VIZĪTI.

RŪPĪGI IZMEKLĒJOT PACIENTU, VIZĪTES LAIKĀ ĀRSTS VAR NOSKAIDROT

MIEGA TRAUCĒJUMUS, TO RAŠANĀS IEMESLUS, NOTEIKT PAPILDUS

IZMEKLĒJUMUS, KĀ ARĪ VAR IETEIKT EFEKTĪVĀKO ĀRSTĒŠANU UN

IZSKAIDROT LABAS MIEGA HIGIĒNAS IEVĒROŠANAS JAUTĀJUMUS.

MIEGU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI



Homeostātiskais faktors

Nosaka miega nepieciešamību un miega kvalitāti atkarībā no iepriekšējā nomoda laika.

Nosaka miega vajadzību, kas palielinās, jo ilgāk esam nomodā.

Cirkadiānais faktors

Ietekmē miega un nomoda ciklu, saistīts ar organisma 24 stundu bioloģisko pulksteni.

Hronotipi - cirkadiānā ritma izpausme un ietekmē miega–nomoda cikla laiku.

Miega higiēna

Ietekmē, kā viegli iemigt un cik kvalitatīvs ir miegs, piemēram, regulārs miega režīms, elektronisko ierīču lietošanas ierobežošana pirms gulētiešanas, fiziskās aktivitātes.

MIEGA HIGIĒNA



Miega higiēnas aizsākums meklējams 1977. gadā, kad pirmo reizi tika izstrādātas ar miega higiēnu saistītās **rekomendācijas.**



Pievēršot uzmanību savai miega higiēnai un ievērojot noteiktās rekomendācijas, būtiski var uzlabot savu miega kvalitāti un veselību kopumā.



Miega higiēna ietver dažādu pasākumu kopumu, piemēram, celšanās un gulētiešanas laika regularitāti, gulēšanas vietas apstākļu uzlabošanu un citus faktorus, kas **var uzlabot miega kvalitāti.**

(Hauri, 1991)

PASĀKUMU KOPUMS AR MĒRĶI,
VEICINĀT UN SAGLABĀT LABU
MIEGA KVALITĀTI!

Celšanās un gulētiešanas laika regularitāte

**Doties gulēt vienā un tajā
pašā* laikā, ieskaitot arī
nedēļas nogales!**

**Celties katru dienu noteiktā
laikā, ieskaitot arī nedēļas
nogales!**

**Regulārs miega režīms
palīdz uzturēt stabilu
cirkadiāno ritmu.**

**Pat dažu stundu nobīde var
izjaukt organisma iekšējo
pulksteni.**

*Optimāli: ne vairāk kā ± 30 minūtes katru dienu

Pieņemami: līdz ± 1 stundai — tas vēl būtiski neietekmē miega kvalitāti lielākajai daļai cilvēku

Tips for Better Sleep. Centers for Disease Control and Promotion, 2016. Pieejams: <https://www.cdc.gov>

MIEGA ILGUMS

Miega ilgums ir viens no vairākiem miega kvalitātes raksturojošiem indikatoriem. Ņemot vērā, ka katram cilvēkam var būt savas individuālās īpatnības, prasības miega ilgumam var atšķirties.

- Miegam nepieciešamais laiks var būt atkarīgs ne tikai no ģenētiskajām cilvēka īpatnībām, bet arī no, piemēram, vecuma, fizisko, kā arī garīgo traucējumu esamības, izteiktības,
- Miega ilgums mazāks par 7 stundām pieaugušiem cilvēkiem ir saistīts ar dažādu veselības traucējumu, piemēram, augsta asinsspiediena, aptaukošanās, insulta, diabēta un psihisko veselības traucējumu risku.

MIEGA ILGUMS

Vecuma grupas	Vecuma grupas	Rekomendētais miega ilgums
Jaundzimumšais	0-3 mēnešu vecs	14-17 stundas
Zīdainis	4-11 mēnešus vecs	12-15 stundas
Mazs bērns	1-2 gadus vecs	11-14 stundas
Pirmsskolas vecuma bērns	3-5 gadus vecs	10-13 stundas
Skolas vecuma bērns	6-13 gadus vecs	9-11 stundas
Pusaudzis	14-17 gadus vecs	8-10 stundas
Jauns pieaugušais	18-25 gadus vecs	7-9 stundas
Pieaugušais	26-64 gadus vecs	7-9 stundas
Vecāks pieaugušais	65 vai vairāk gadus vecs	7-8 stundas

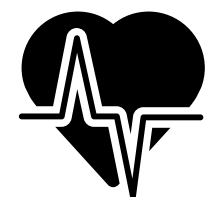
Vai miega trūkums ir bīstams?



Palielināts negadījumu risks – samazināta koncentrēšanās (Yazdaniraad et al., 2017).



Slikts miegs vai miega trūkums palielina depresijas un citu psihisko traucējumu risku (Breslau et al., 1996).



Īss miega ilgums saistīts ar trauksmi, depresiju, aptaukošanos, diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, infekcijām, demenci, vēzi un palielinātu mirstību.

Elektroniskās ierīces

Neizmanto elektroniskās ierīces 30 minūtes pirms gulēšanas

Ekrānu skatīšanās pirms miega var radīt mentālas pārslodzes sajūtu un grūtības “atslēgties”

Palasi grāmatu vai klausies mierīgu mūziku

Guļamistabā neizvietot dažādas elektroniskās ierīces (miega zagļus), piemēram, televizoru, datoru, telefonu

GUĻAMISTABA

Klusa

Ērta gaisa temperatūra
(18-20 °C)

Tumša

Griefahn, B., Brode, P., Marks, A., et. al. Autonomic arousals related to traffic noise during sleep. Sleep, 2008, N 31, p. 569–577

SUNSTAR® GROUP



**KOMFORTABLA UN KVALITATĪVA
GULTA IR MIEGA PAMATS!**

DIENDUSAS



Nepārsniegt 30 minūtes, jo tad var rasties pretējs efekts - lielāks nogurums.



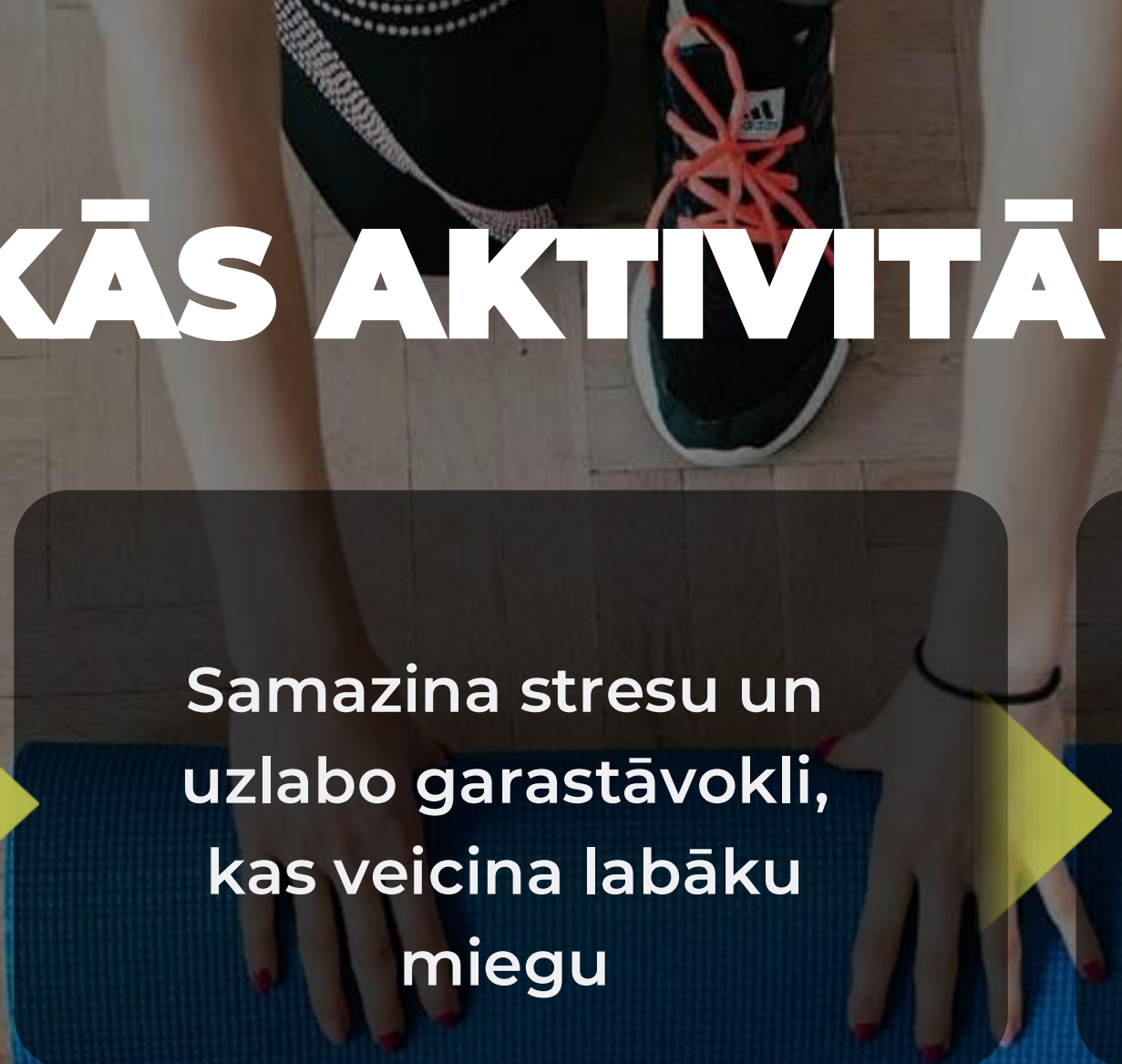
Īsas diendusas, kas ilgst 10-20 minūtēm, paaugstina modrības sajūtu, kā arī darba izpildes efektivitāti.



Piemērotākais laiks diendusai ir agrā pēcpusdienā.

Campbell, S. S., Murphy, P. J., Stauble, T. N. Effects of a nap on nighttime sleep and waking function in older subjects. J Am Geriatr Soc. 2005, N 53, p. 48–53.

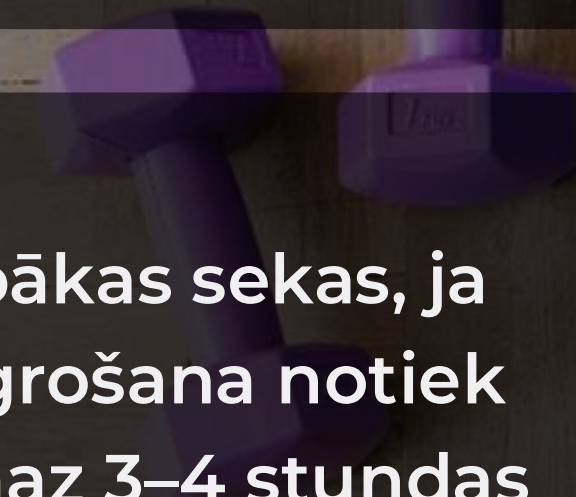
FIZISKĀS AKTIVITĀTES



Regulāras fiziskās
aktivitātes uzlabo
miega kvalitāti
(Alnawwar et al., 2023)

Samazina stresu un
uzlabo garastāvokli,
kas veicina labāku
miegu

Palīdz ātrāk iemigt un
samazina miega
traucējumu risku (Baron,
Reid, & Zee, 2013)



Labākas sekas, ja
vingrošana notiek
vismaz 3–4 stundas
pirms gulētiešanas

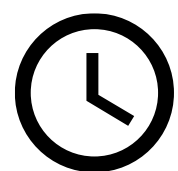
Pārāk intensīva fiziskā
slodze tieši pirms
gulētiešanas var
traucēt iemigšanu

Mierīga slodze, piemēram,
pastaigas svaigā gaisā arī
ir vērtīgas miega
uzlabošanai

Uzturs



Pirms gulētiešanas izvairīties no lielām ēdienreizēm.



Ieteicams ēst vismaz 2–3 stundas pirms gulētiešanas.



Veselīgs uzturs ir saistīts ar labāku miega kvalitāti.



Samazināt šķidruma daudzuma uzņemšanu pirms gulētiešanas.

KOFEĪNS

1.

Kofeīns ir stimulants – **kavē melatonīna izdalīšanos** un miega iestāšanos.

2.

Sastopams ne tikai kafijā, bet arī tējā, šokolādē, enerģijas dzērienos, kola utt.

3.

Var **palielināt iemigšanas laiku** un saīsināt kopējo miega ilgumu.

4.

Ietekme var ilgt 6–8 stundas pēc lietošanas.

5.

Ieteicams nelietot kofeīnu pēc plkst. 14:00 (dienas darbs)

Khazale, H., Sadeghi, K., Chehri, A., et. al. Sleep Hygiene Pattern and Behaviors and Related Factors among General Population in West Of Iran. Global Journal of Health Science, 2015, N 8, vol. 8, p. 114.

ALKOHOLS

1.

Samazina REM miegu – mazāk sapņu un mazāka atmiņas nostiprināšana.

2.

Palielina nakts pamošanās iespējamību un traucē dziļo miegu.

3.

Var izraisīt svīšanu un nemieru naktī.

4.

Ieteicams atteikties no alkohola pilnībā vai izvairīties lietot pirms gulētiešanas.

5.

Ieteicams nelietot alkoholu vismaz 3–4 stundas pirms gulētiešanas.

Nikotīns

- Nikotīns ir stimulants – tas aktivizē nervu sistēmu.
- Var apgrūtināt iemigšanu un samazināt miega kvalitāti.
- Smēķētāji biežāk mostas naktī un jūtas mazāk atpūtušies.
- Nepieciešams izvairīties no nikotīna lietošanas, lai veicinātu labāku miega higiēnu.

PSIHOEMOCIONĀLĀ SLODZE

Miega kvalitāte ir cieši saistīta ar mentālo veselību - **slikta miega kvalitāte var pasliktināt mentālo stāvokli un otrādi**

Pētījumi liecina, ka pamatprincipu ievērošana miega higiēnā var būtiski uzlabot miega kvalitāti un palīdzēt uzlabot un ārstēt tādus veselības traucējumus kā hronisks stress un trauksme (Roja et al., 2014).

Cilvēkiem ar sliktāku miega higiēnu ir augstāks trauksmes un depresijas risks

DARBA SPĒJAS

Sliktas miega higiēnas rezultātā cilvēkiem **var samazināties iekšējie resursi**, lai pilnvērtīgi un efektīvi spētu pildīt savus darba uzdevumus, kā arī pietiekami koncentrētos.

Izjutot miegainību darba laikā, darbinieki vairāk iesaistās citās nodarbēs nekā darba pienākumu veikšanā, piemēram, lieto sociālos tīklus.

Pievēršot uzmanību darbinieku miega higiēnai, var veicināt gan darbinieku labsajūtu, veselību un darbības, gan organizāciju veiksmīgu darbību un attīstību (Herscher et al., 2021).

Ishibashi, Y., Shimura, A. Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan. Sleep Health, 2010, N 6, vol. 3, p. 270-276.

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ



Nelaimes gadījumi darba vietā samazina darbspējas un produktivitāti.



Pārmērīga miegainība darba vietā būtiski palielina darbā notikušu nelaimes gadījumu iespējamību.

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

- Pētījumā apkopoti dati no 27 novērojuma pētījumiem (kopā 268 332 dalībnieki).
- Dalībnieki iekļautajos pētījumos bija 16 līdz 70 gadus veci darbspējīgi pieaugušie vīrieši un sievietes.
- Ņemti vērā miega traucējumi neatkarīgi no to ilguma vai biežuma, kā arī darba traumas jebkādas smaguma pakāpes.
- Secināts, ka darbiniekiem ar miega traucējumiem bija par 62% augstāks nelaimes gadījumu darbā risks.
- Aptuveni 13% darba traumu varētu būt saistītas ar miega traucējumiem.

SUNSTAR® GROUP

NAKTS DARBS

Nakts darbs

- Nakts darbs ir ikviens darbs, ko veic nakts laikā vairāk nekā divas stundas.
- Ar nakts laiku saprotams laikposms no pulksten 22 līdz 6.
- Nakts darbinieks ir darbinieks, kurš parasti veic nakts darbu saskaņā ar maiņu grafiku vai vismaz 50 dienas kalendāra gadā.

- Nakts darbiniekam ir tiesības veikt veselības pārbaudi, pirms viņš tiek nodarbināts nakts darbā, kā arī tiesības veikt turpmākas regulāras veselības pārbaudes ne retāk kā reizi divos gados, bet darbiniekam, kurš sasniedzis 50 gadu vecumu, — ne retāk kā reizi gadā. Izmaksas, kas saistītas ar šādām veselības pārbaudēm, sedz darba devējs.
- Darba devējam jāpārceļ nakts darbinieks piemērotā darbā, kas veicams dienas laikā, ja ir ārsta atzinums, ka nakts darbs negatīvi ietekmē viņa veselību.
- Aizliegts nodarbināt nakts laikā personas, kuras ir jaunākas par 18 gadiem, grūtnieces un sievietes pēcdzemdību periodā līdz vienam gadam, bet, ja sieviete baro bērnu ar krūti, — visā barošanas laikā, ja ir ārsta atzinums, ka attiecīgā darba veikšana rada draudus sievietes vai viņas bērna drošībai un veselībai.
- Darbinieku, kuram ir bērns līdz triju gadu vecumam, nodarbināt nakts laikā atļauts tikai ar viņa piekrišanu.

Nakts darba ietekme uz veselību

- Nakts maiņas izjauc dabisko cirkadiāno ritmu, apgrūtinot aizmigšanu un samazinot miega kvalitāti (Cho et al., 2026; Wang et al., 2026)
- Pieaug iespējamība miega traucējumiem (Cho et al., 2026; Wang et al., 2026)
- Regulārs nakts darbs palielina sirds slimību, diabēta un aptaukošanās risku (Wang et al., 2025; Cho et al., 2026)
- Nakts un maiņu darbs ir saistīts ar zemāku kognitīvo sniegumu — var pasliktināties uzmanība, darba atmiņa, informācijas apstrādes ātrums un kognitīvā kontrole (Vlasak et al., 2022).

- Dienas miegs pēc nakts maiņām reti pārsniedz 5 stundas (Korsiak et al., 2018)
- Miegs pirms agrām maiņām (sākums pirms plkst. 6:00) bieži ilgst 5–5,5 stundas (Kecklund & Axelsson, 2016)
- Miegs starp īsām atpūtām starp maiņām (<11 stundas) bieži ir 5–5,5 stundas (Vedaa et al., 2016)
- Miegs pirms agrām maiņām nav atjaunojošs, pamosties ir grūti (Kecklund et al., 1997)

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

- Katru gadu valstī vidēji 8% no visiem nelaimes gadījumiem darbā notiek naktī.
- Nelaimes gadījumi darbā notikuši krītot un pakrītot, iespiežot dažādas ķermeņa daļas iekārtās.
- Tāpat traumas ir gūtas fiziskas spriedzes rezultātā - neveikli pagriežot, izmežģot kājas.



NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

Ko rāda pētījumi?

- Nakts maiņās nelaimes gadījumu risks ir par 36% augstāks nekā rīta maiņās.
- Secīgas nakts maiņas palielina risku — 4. nakts maiņā pēc kārtas nelaimes gadījumu risks ir par 36% augstāks nekā pirmajā nakts maiņā.
- Pēc 9. darba stundas nelaimes gadījumu risks sāk būtiski pieaugt.
- Maiņās, kas ilgākas par 12 stundām, traumu risks bija par 34% augstāks.

NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

Ko rāda pētījumi?

- 2025. gada sistemātiskais pārskats: vairumā pētījumu nakts maiņas bija saistītas ar paaugstinātu nelaimes gadījumu risku (Moen et al., 2025).
- Veselības aprūpe: nakts maiņas un īss atpūtas laiks starp maiņām (<11 h) saistīts ar biežāku miegainību darbā un paaugstinātu incidentu risku gan darbiniekiem, gan pacientiem (Vedaa et al., 2019).
- Apstrādes rūpniecībā nakts maiņās strādājošajiem var būt būtiski augstāks nelaimes gadījumu risks (Shabani et al., 2024).
- Biroja darbā nakts darbs biežāk izpaužas kā miega traucējumi, nogurums un izsīkums, kas var ietekmēt uzmanību un darba sniegumu (Consiglio et al., 2016).

Nakts darbs un miega higiēna

- Nakts darba veicējiem miega problēmas ir biežāk sastopamas nekā dienas darbiniekiem, tostarp īss miega ilgums un grūtības aizmigt (Luckhaupt et al., 2017).
- Miegs pēc nakts maiņas parasti ir īsāks un mazāk atjaunojošs, jo tas notiek laikā, kad organisma cirkadiālais ritms veicina nomodu (Akerstedt & Wright, 2009; Kecklund & Axelsson, 2016)
- Nakts darba gadījumā īpaši nozīmīga ir miega vides pielāgošana dienas miegam — gaismas un trokšņa ierobežošana palīdz radīt apstākļus, kas vairāk līdzinās nakts miegam. (Shriane et al., 2023)
- Nakts darbiniekiem nepieciešamas tieši viņu darba režīmam pielāgotas miega higiēnas rekomendācijas (Shriane et al., 2023)

NAKTS MAINĀS: MIEGA HIGIĒNA

Rekomendācijas darba devējam

Jāpievērš uzmanība
apgaismojumam
darba laikā

Izglītošana par
miega higiēnu un
tās ievērošana

Nodrošināt regulārus
pārtraukumus

Nodrošināt diendusu
telpas

Nodrošināt veselīgas
pārtikas iespējas arī
naktī

Darba organizācija,
OVP

Darba organizācija

Lai samazinātu nelaimes gadījumu risku, nakts maiņu grafikā būtu jābūt:

- ne vairāk kā 3 secīgas nakts maiņas;
- pārtraukumi starp maiņām vismaz 11 stundas;
- maiņas ilgums ne vairāk kā 9 stundas.
- izmantot uz priekšu rotējošu maiņu grafiku: diena → vakars → nakts.



VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PIEMĒRI

Veselības veicinoši pasākumi, lai uzlabotu darbinieku miega higiēnu

- Izglītot darbiniekus par miega higiēnu, rīkojot dažāda veida apmācības un seminārus.
- Darba vietā izvietot informāciju par miega higiēnu, miega veselības speciālistiem .
- Veidot apmācības ar mērķi apmācīt darba devējus un dažādu līmeņu vadītājus par miega traucējumu pazīmēm.
- Darbavietās nodrošināt iespēju darbiniekiem gulēt diendusas. Izglītot, ka diendusai nevajadzētu būt ilgākai par 30 minūtēm, jo tad var rasties tieši pretējs efekts – darbinieki var justies vairāk noguruši un miegaini. Ierīkot klusu, tumšu, ērtu, diendusām paredzētu vietu.
- Piedāvāt darbiniekiem aprēķināt savu miega higiēnas indeksu, lai katrs varētu novērtēt savu miega higiēnu.
- Ieteikt darbiniekiem veidot savu miega dienasgrāmatu, lai darbinieki varētu objektīvi novērtēt savus ar miegu saistītos paradumus.

MIEGS - PRĀTAM, GARAM UN ĶERMENIM

Miega laikā organisms atpūšas, atjaunojas un uzkrāj šūnās enerģijas rezerves, līdz ar to uzlabojas veselība. Nakts miegam vajadzētu būt 7-8 stundu ilgam.

IETEIKUMI VESELĪGAM MIEGAM



Gultu izmanto tikai miegam.



Diendusa: ne ilgāka kā 30 min.



Nelieto elektroniskās ierīces 30-60min. pirms gulētiešanas.



Dienas laikā atrodi mirkli, kad pārdomāt šodien notikušo un to, kas jādara rīt.



Regulāras fiziskās aktivitātes ne vēlāk kā 3h pirms gulētiešanas.



Izveido režimu - ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā.



Kofeīns - nelieto 4h pirms gulētiešanas.



Ēdiens - neliela uzkoda, lai nemoka izsalkums.



Alkohols/smēķēšana un citas vielas - samazina miega kvalitāti.

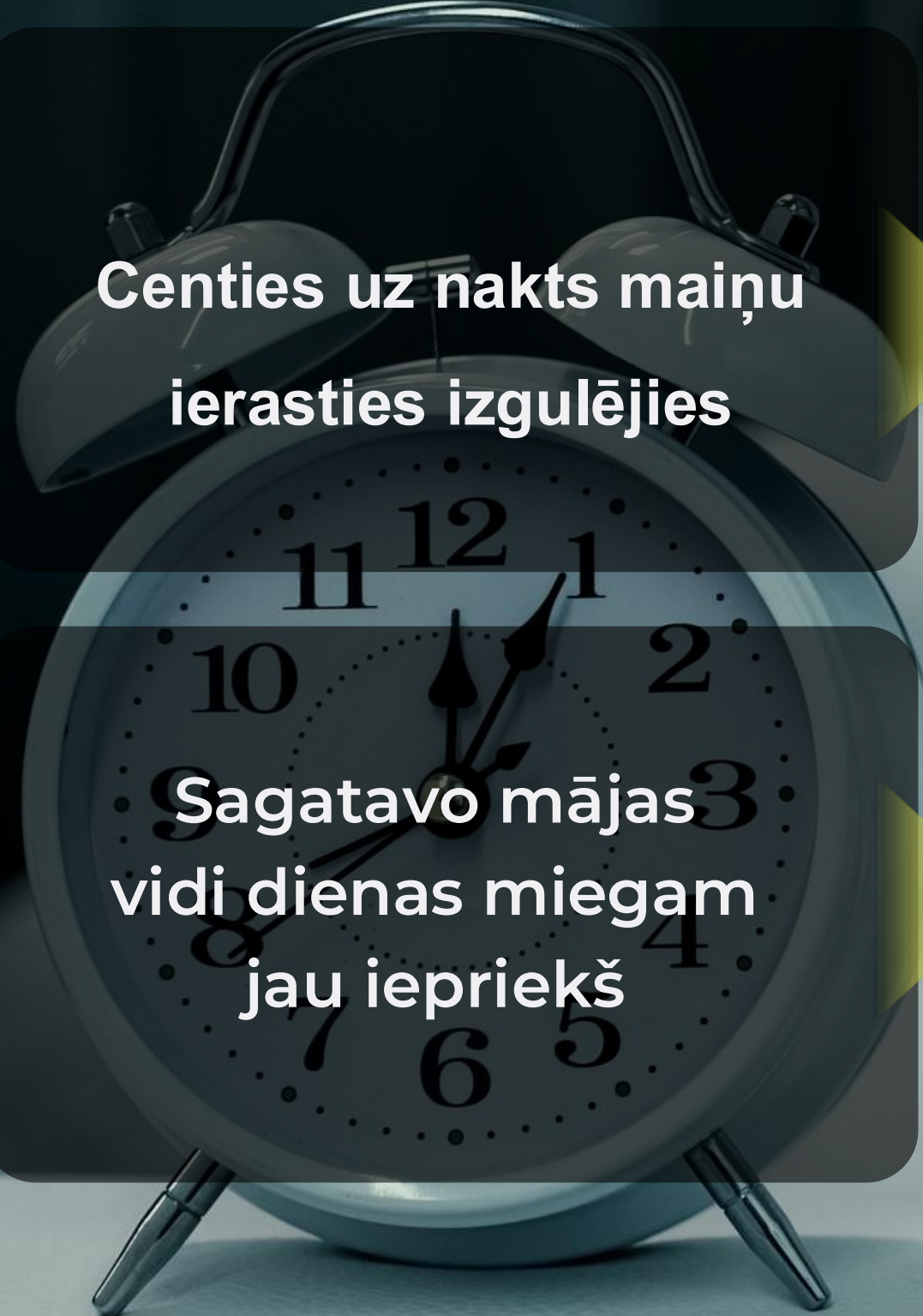


Šķidrums - lieto dienas laikā, nedzer daudz pirms naktsmiera.

Veselīgs miegs uzlabo darba spējas un pagarina dzīvildzi, samazina stresu, kā arī samazina hronisku saslimšanu attīstību.

MIEGA HIGIĒNA PIRMS NAKTS MAINAS

Rekomendācijas darbiniekiem



Centies uz nakts maiņu
ierasties izgulējies

Prioritizēt pietiekamu
kopējo miega ilgumu,
ievēro miega higiēnu
ikdienā

Kofeīnu atstāj
laikam, kad tas
nepieciešams
modrībai

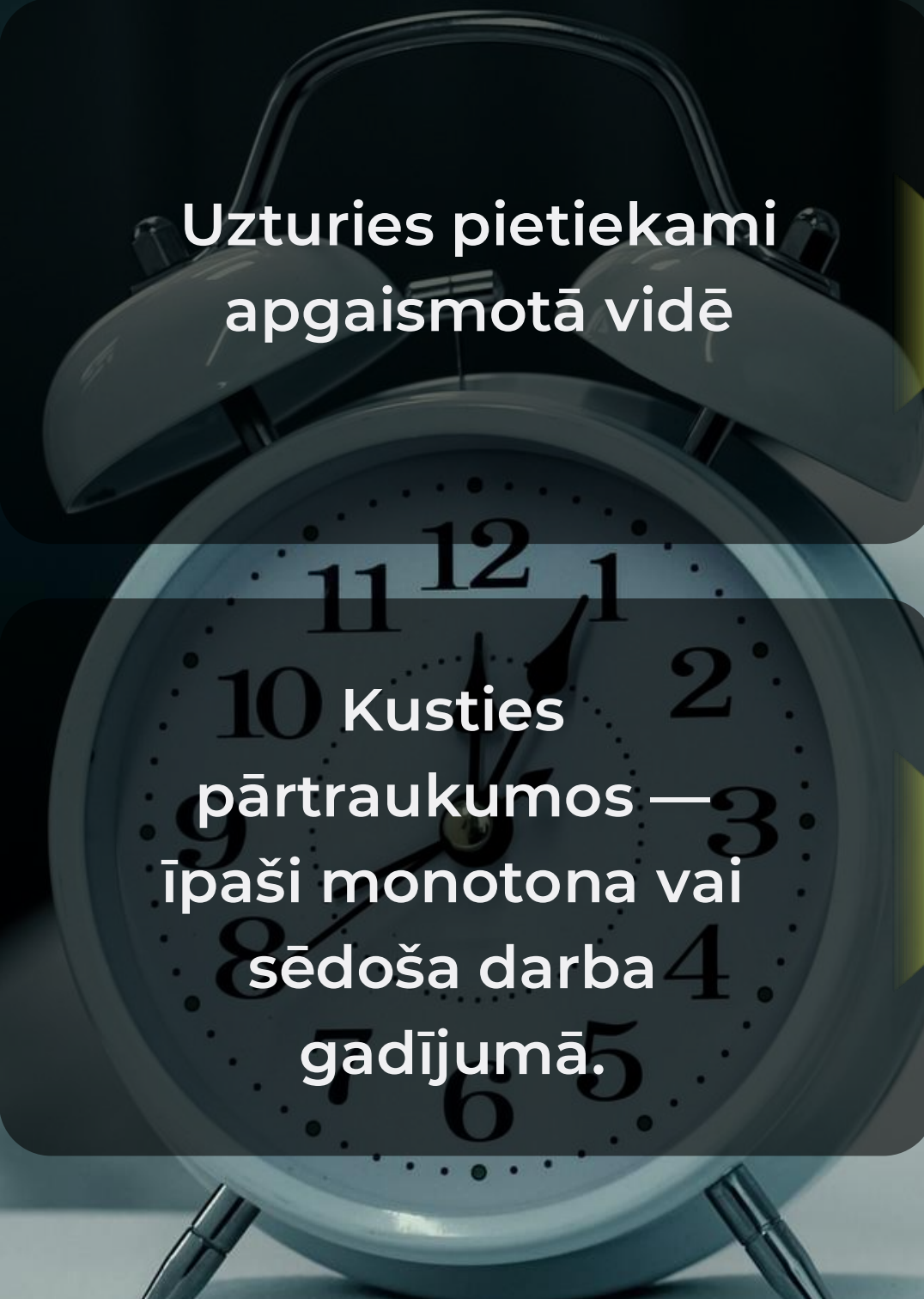
Sagatavo mājas
vidi dienas miegam
jau iepriekš

Pirms maiņas apsver
15–20 min īsu
diendusu

Paēd pilnvērtīgu
maltīti un sagatavo
vieglas uzkodas un
ūdeni

MIEGA HIGIĒNA NAKTS MAINĀS LAIKĀ

Rekomendācijas darbiniekiem



Uzturies pietiekami
apgaismotā vidē

Kofeīnu lieto stratēģiski
maiņas pirmajā daļā,
nevis īsi pirms plānotā
miega.

Regulāri izmanto
pārtraukumus

Kusties
pārtraukumos —
īpaši monotona vai
sēdoša darba
gadījumā.

Pievērs uzmanību
miegainības pazīmēm

Īsa 15–20 min
diendusa var uzlabot
modrību un darba
sniegumu

MIEGA HIGIĒNA PĒC NAKTS MAINAS

Rekomendācijas darbiniekiem

Gaisma ietekmē melatonīna veidošanos – tumša vide palīdz sagatavoties miegam

Izveidot klusu un vēsu vidi dienas miegam

Izvairīties no kofeīna, ekrāniem un smagas maltītes pirms miega

Iespēju robežās saglabāt vienotu miega grafiku, arī brīvdienās

Prioritizēt pietiekamu kopējo miega ilgumu

Ja ir miega traucējumi – vērsties pēc profesionālas palīdzības

Ko rāda pētījumi?

- Rūpniecības uzņēmumā tika ieviesta 5 mēnešu miega higiēnas un miega pratības programma nakts darba veicējiem.
- Sākotnēji tika izvērtēts 471 pastāvīgais nakts darbinieks. 45 darbiniekiem, kuriem konstatēja paaugstinātu nogurumu un miegainību, tika piedāvāta dalība programmā.
- Programmas laikā notika 3 grupu nodarbības par miegu, miega higiēnu un veselīgiem miega paradumiem, kā arī individuāla konsultācija, kurā darbiniekam sagatavoja personalizētu plānu.
- Pēc 5 mēnešiem būtiski samazinājās nogurums – vidējais rādītājs no 6,67 līdz 4,78 ($p < 0,001$).
- Būtiski samazinājās arī miegainība – no 15,49 līdz 11,8 ($p < 0,001$).
- Ņemot vērā rezultātus, programma tika iekļauta uzņēmuma turpmākajos arodveselības pasākumos.

Nīderlandes piemērs

- Pētījums: 210 nakts maiņās strādājoši veselības aprūpes darbinieki 12 Nīderlandes universitātes slimnīcas nodaļās.
- Tika īstenota veselības veicinošā programma nakts darbiniekiem, kas tika īstenota 3 mēnešus, rezultātus vērtējot arī pēc 3 un 6 mēnešiem.

Ko ieviesa?

- E-apmācību par miegu un veselību nakts darba laikā
- Individuālas miega konsultācijas darbiniekiem ar miega problēmām un izteiktu nogurumu
- Snaudas istabu īsām snaudām nakts maiņas laikā
- Veselīgas pārtikas pieejamību nakts maiņās
- Apmācību par veselīgāku maiņu grafiku veidošanu
- Nodaļās iesaistīja arī darbiniekus—vēstnešus, kuri palīdzēja programmu ieviest ikdienas darbā.

Kas uzlabojās?

- Ar nakts darbu saistīta bezmiega izplatība samazinājās par 11 % pēc 3 mēnešiem un par 13% vēlākā mērījumā.
- Pēc 6 mēnešiem būtiski samazinājās nogurums — augsta noguruma īpatsvars samazinājās no 57% līdz 39%.

Galvenā atziņa

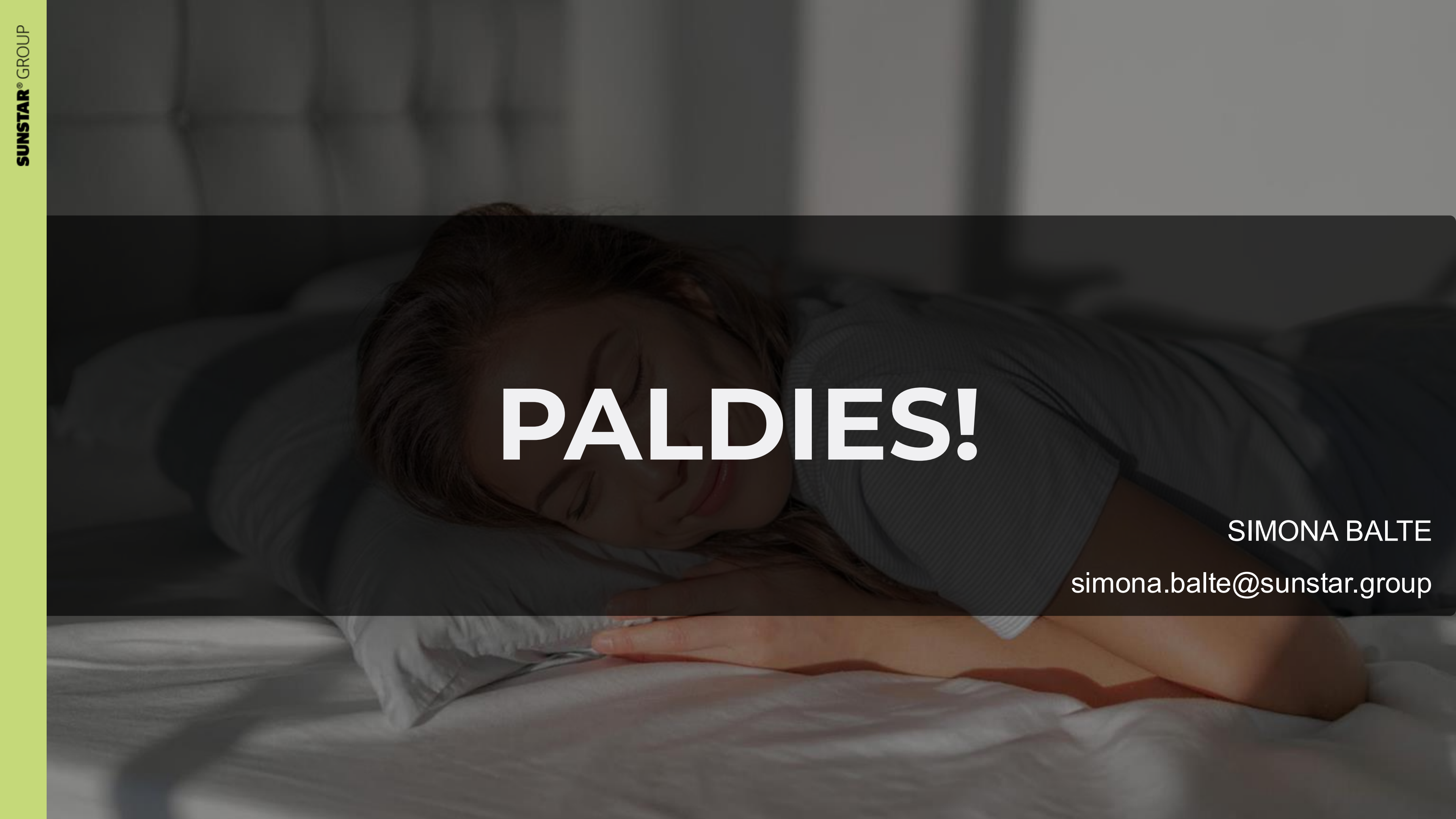
- Kompleksa pieeja, apvienojot darbinieku izglītošanu ar izmaiņām darba vidē un darba organizācijā, var mazināt ar nakts darbu saistītu bezmiegu un nogurumu



KOPSAVILKUMS



- Nakts maiņas izjauc dabisko cirkadiāno ritmu, apgrūtinot aizmigšanu un samazinot miega kvalitāti (Cho et al., 2026; Wang et al., 2026)
- Nakts darba veicējiem miega problēmas ir biežāk sastopamas nekā dienas darbiniekiem, tostarp īss miega ilgums un grūtības aizmigt (Luckhaupt et al., 2017).
- Nakts maiņas ir saistītas ar paaugstinātu nelaimes gadījumu risku (Moen et al., 2025).
- Ievērojot labu miega higiēnu, iespējams būtiski uzlabot miega kvalitāti (Chehri et al., 2023).
- Ir būtiski izglītēt nakts darba veicējus un viņu ģimenes par veselīgiem miega paradumiem, veicinot darbinieku veselību un drošību darbā (Amaral et al., 2020).
- Visefektīvāka ir kompleksa pieeja – darbinieka veselīgi paradumi kopā ar darba devēja īstenotiem darba vides un organizācijas uzlabojumiem var mazināt nakts darba negatīvo ietekmi (van de Ven et al., 2024).

A woman with long brown hair is sleeping peacefully on her side in a bed with white linens. The image is dimly lit, with a soft light source from the left creating a gentle glow on her face and the bedding. A dark semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image, containing the text 'PALDIES!'.

PALDIES!

SIMONA BALTE

simona.balte@sunstar.group