

A composite image featuring a bicycle wheel in the foreground, partially obscuring a view of a modern office building with many lit windows. The building is reflected in a wet, paved surface. A dark blue rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

MÅ BRA I SKIFTARBETET

Prevent

Prevent förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra.

Prevent vill inspirera och stödja arbetsplatsernas arbetsmiljöarbete.

Det gör vi genom att:

- informera om arbetsmiljöfrågor
- utbilda och genomföra seminarier runt om i landet
- ta fram enkla och användbara produkter och metoder.

Prevent är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK, det vill säga fack och arbetsgivare tillsammans.

Besök www.prevent.se – kunskaper för en bättre arbetsdag!

© 2024	Prevent Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK	
Upplaga	2	
Referensgrupp	Katrín Dagergren, Svenskt Näringsliv (Svensk Handel), Sten Gellerstedt, LO och Annelie Carlberg, PTK (Unionen)	
Text	Maria Morberg	
Redigering	Gunnel Olausson, FGO AB	
Grafisk form	Linda Eriksson, Dizain	
Foto	Istockphoto	
Distribution	Prevent, Box 20133, 104 60 Stockholm	
Telefon	08-402 02 00	
E-post	info@prevent.se	Webb www.prevent.se
ISBN	978-91-89901-13-1	Art nr 838N

Må bra i skiftarbetet

Att arbeta, äta och sova på tider som krockar med vår biologiska dygnsrytm kan innebära en hälsorisk. Det finns saker som du och ditt företag kan göra för att minimera riskerna.

För att beskriva vad du själv kan göra när du arbetar skift har vi i den här broschyren sammanfattat några av de fakta och tips som ingår i Prevents utbildning ”Må bra i skiftarbetet”. Syftet med utbildningen är att öka kunskapen om hur skiftarbete påverkar dygnsrytm, sömn och matvanor. Den kunskapen kan lätt överföras till vad vi kan göra i det dagliga livet för att må bättre på både kort och lång sikt.

Broschyren kan även användas av arbetsledningen i arbetet med att förebygga hälsorisker med skiftarbete och skapa en arbetssituation som minimerar dessa.

En del råd som nämns har med ditt eget ansvar att göra:

- Hur vill jag må i dag?
- Hur vill jag må om fem år?

Andra råd har mer specifikt med arbetsplatsen och det gemensamma arbetsmiljöarbetet att göra. Ansvaret ligger på arbetsgivaren – i samverkan med de anställda. Om vi ska lyckas med att minska riskerna vid skiftarbete krävs arbete på både företags- och individnivå.

Hur din hälsa påverkas

Skiftarbete passar inte vår naturliga dygnsrytm. Att exempelvis vara vaken när du ska sova eller äta när kroppen är inställd på fasta som den är under natten, kan i längden påverka din hälsa negativt.

En del människor verkar dock klara av att hantera sin rubbade dygnsrytm bättre än andra. Men det förekommer att risken för sömnproblem, övervikt, hjärt- och kärlsjukdom, olyckor, mag- och tarmproblem, diabetes, förhöjda blodfetter, med mera ökar. Det är därför viktigt att ta väl hand om sig. Påfrestningen på kroppen blir kraftigare om den som skiftarbetar redan är exempelvis fysiskt inaktiv, överviktig eller röker.

Eftersom vi inte är gjorda för att äta på natten har kroppen vissa problem med att ta hand om födan. Kroppens förmåga att reglera blodsocker på natten är nedsatt och därmed finns risk för typ 2-diabetes. Vi har också en ändrad ämnesomsättning på natten och att då äta ökar risken för hjärt och kärlsjukdomar.



DE SOM KLARAR SKIFTARBETE BÄST HAR:

- Regelbundna måltider på dagtid.
- Normalvikt.
- God förmåga att återhämta sig från stress.

DE SOM KLARAR SKIFTARBETE BÄST ÄR:

- Fysiskt aktiva.
- Icke rökare.

FÖRMIDDAGSSKIFT

Att börja arbetet tidigt på morgonen innebär ofta en förkortad sömn och försämrad kvalitet på sömnen. Det kan vara svårt att gå och lägga sig "för tidigt" på kvällen av både biologiska och sociala skäl, antalet sömntimmar blir vanligen färre än 7–8 timmar. Kvaliteten på sömnen kan försämras av att man sover oroligt på grund av att man ska stiga upp tidigt dagen efter och kanske är rädd att försova sig. Tidigt på morgonen har inte dygnsrytmen hunnit ställa om till dag. Tröttheten kan vara påtaglig. Prestationen är lägre och risken för olyckor är högre än under dagtid.

Det är inte alltid lätt att få i sig en ordentlig frukost när man stiger upp tidigt. Ett råd är att endast ta något att dricka och att äta frukost senare när vakenhetsnivån har ökat och hungern infunnit sig. Morgonpigga personer har lättare att arbeta förmiddagsskift.

FÖRMIDDAGSSKIFT KAN INNEBÄRA:

- Ökad olycksrisk på väg till jobbet och i början av skiftpasset.
- Kortare och sämre sömn.

FÖRMIDDAGSSKIFT ÄR:

- Lättare för morgonmänniskor och äldre.

EFTERMIDDAGS- SKIFT KAN INNEBÄRA:

- Svårt att varva ner.
 - För kort sömn.
 - Påverkan på det sociala livet.
-

EFTERMIDDAGSSKIFT

När arbetet slutar sent på kvällen kan det ta tid innan man har hunnit varva ner tillräckligt för att bli sömnig och kunna gå och lägga sig. Undvik stressande aktiviteter efter arbetspasset, sådant som kan ha med prestation och resultat att göra. Försök att bara göra sådant som fungerar avslappnande för dig.

Även om det är svårt att somna så är möjligheten stor att få en lång och god sömn. Eftermiddagsskiftet är också ofta bra ur matsynpunkt. Det är ganska enkelt att hålla ett "normalt" måltidsschema.

Tips för bättre sömn efter ett eftermiddagsskift

Det är helt naturligt att vara uppe i varv när du kommer hem direkt från jobbet efter ett eftermiddagsskift. En promenad efter jobbet är avstressande och bra för sömnen. När du kommer hem är det lämpligt med nedvarvning, du kan till exempel läsa eller titta på teve. Drick gärna något varmt eller ta en varm dusch. Är du hungrig så ta något litet att äta. Det är svårt att somna om man är för hungrig.

Se till att få en dos dagsljus varje dag, helst på morgonen/förmiddagen. Kombinera gärna "ljustankningen" med fysisk aktivitet. Ljuset stabiliserar dygnsrytmen och gör oss pigga på dagarna och underlättar sömnen på natten. Fysisk aktivitet stärker sömnen.

TÄNK PÅ

Att alkohol påverkar sömnen negativt. Alkohol kan göra att man somnar lättare, men å andra sidan så vaknar man till lättare senare på natten vilket påverkar kvaliteten på sömnen. Alkohol har dessutom skadliga effekter på hälsan och det finns en dagen-efter-effekt som påverkar våra prestationer, till exempel bilkörning.





NATTSKIFT

Sömnen efter nattsiftet blir vanligtvis ordentligt förkortad. Det går att kompensera med en tupplur på eftermiddagen om det är jobb följande natt också. Om du däremot har några dagar ledigt efter nattpasset och vill återgå till normal dygnsrytm kan du hoppa över tuppluren. Nattpassen är lättare för kvällsmäniskor och de som är yngre.

Oavsett om du har sömnbrist eller inte så är kroppen och hjärnan på ordentlig sparlåga ett par timmar, mellan omkring kl 3.00–5.00. Under den perioden på dygnet är det svårt att prestera på topp. Reaktionsförmågan och vakenhetsnivån är låg. Risken för olyckor ökar.

NATTSKIFT KAN INNEBÄRA:

- Förkortad sömn.
 - Sömnighet.
 - Magproblem orsakade av nattliga matvanor.
 - Påverkan på det sociala livet.
-

Äta på natten

Vi är helt enkelt inte skapta för att äta på natten. Men om du känner dig hungrig under dina nattpass så kan du självklart äta något för att må bra och orka göra ett bra jobb. Det du kan tänka på är att helst äta innan midnatt. Ännu hellre att du äter strax innan ditt pass eller i början av det.

Att äta på natten kan ge problem med blodfetter, blodsocker och övervikt. Undvik stora portioner, huvudmålen äts på dagtid och kvällen. Dryck såsom vatten, te eller kaffe med mjölk kan behövas under nattpasset.

Nattmålet kan bestå av soppa eller frukostliknande inslag som gröt, smörgås eller omelett. Det är viktigt att det är ”snällt” för magen. Råkost och bönor bör undvikas, även sötsaker och fet mat. Det är vanligt att de som äter på natten får ont i magen, anledningen är att matsmältningen, näringsupptaget och ämnesomsättningen går långsammare. Även tarmarna arbetar långsammare och det gör att det är vanligt att man får besvär med gaser.

Måltidsmiljön är viktig

- Är det lugnt och inte för högljutt?
- Finns den utrustning du behöver för att förvara, värma, tillaga och äta din mat?
- Har företaget du arbetar för någon service nattetid från en kantin eller liknande?
- Finns det någon genomarbetad hälsopolicy för vad som erbjuds dem som arbetar natt?



TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN EFTER ETT NATTSKIFT:

- Att äta något innan du ska sova på morgonen är ett sätt att försöka hålla en "normal" måltidsrytm oavsett arbetstider. Ytterligare skäl till att äta frukost är att det är lättare att somna om du inte är hungrig. Det kan också bli så att du vaknar tidigare på grund av hunger. Kroppen behöver intag av kolhydrater på morgonen efter nattens fasta. Att dricka mindre vid frukosten kan vara bra eftersom urinproduktionen tar fart igen på morgonen efter att ha varit på sparlåga under natten.
- Det är få förutspått att kunna sova de vanligtvis behövliga 7–8 timmar under förmiddagen. Därför kan en tupplur under senaredelen av eftermiddagen eller kvällen vara en god idé.
- Undvik alltför mycket solljus in i ögonen när du tar dig hem för att sova. Ljuset gör att du piggnar till.
- Se till att sovrummet är ordentligt mörklagt, svalt och tyst.

DAGSLJUS

Ljuset har en omedelbar uppiggande effekt på oss. Ljuset hjälper även till att justera dygnsrytmen. För att få goda effekter och utnyttja ljuset väl behöver vi vistas utomhus. För lite dagsljus kan påverka oss på så sätt att dygnsrytmen blir utslätad och otydlig. Det visar sig genom att vi inte känner oss riktigt pigga på dagen, och inte heller riktigt trötta på kvällen.



TÄNK PÅ

- Att vistas utomhus på morgonen/förmiddagen gör oss kvällströtta och morgonpigga.
 - Att vistas utomhus på eftermiddagen ger oss ungefär samma effekt, men inte lika tydligt.
 - Om vi vistas utomhus på ljusa kvällar skjuts tröttheten upp och vi blir sömnigare senare på kvällen/natten.
-



Om ditt nattpass är över och du ska jobba följande natt ska du tänka på att undvika solljus rätt in i ögonen när du åker hem. Använd gärna solglasögon. Anledningen till att du ska undvika morgonljuset är att det gör dig omedelbart piggare (det är inte bra eftersom du ska hem och sova). Ljuset ställer om dig till vanlig dygnsrytm och gör dig trött följande kväll när du ska iväg och jobba natt.

När du åker hem från sista nattpasset och vill ställa om till vanlig dygnsrytm igen bör du däremot se till att få mycket ljus den dagen.

OBS!

Ta av solglasögonen om du exempelvis kör bil och blir sömnig. För annars kan din trötthet bli en säkerhetsrisk.

PRESTATIONSFÖRMÅGA OCH SÄKERHET PÅ NATTSKIFT

Det finns arbetsuppgifter som inte är bra att utföra på natten. Perioder av kraftig sömnighet sänker prestationsförmågan och det ger en ökad olycksrisk, särskilt märkbart är det på sennatten (runt kl 3.00–5.00). Vi reagerar långsammare, har en sämre förmåga att lösa problem, svårare att ta in nya fakta och tenderar att göra fler fel än när vi arbetar dagtid. Vår vakenhets- och prestationsnivå vid nattarbete kan på sennatten försämrast.

Det är en fördel om arbetet är relativt lätt och självstyrande med tillfällen till spontana vilopausar. Monotont arbete ökar risken för mikrosömn och bör undvikas. Vid exempelvis övervakningsarbeten i kontrollrum är det lämpligt att man sitter minst två personer i samma rum. Lättare underhåll som städning eller enklare byten enligt väl prövade rutiner, kan man med fördel göra på natten. Underhållsarbeten som stör driften bör dock undvikas. De bör göras på dagtid om möjligt.

Tungt fysiskt arbete bör undvikas under sista delen av nattpasset. Man blir allt för vaken i förhållande till sin kapacitet efter ett nattpass. När skiftarbetaren sedan sätter sig ner kanske han/hon hinner somna innan vederbörande kommer hem. I värsta fall bakom ratten.

Det kan vara lämpligt att någon gång om året göra en genomgång av de uppgifter som utförs på natten.

- Vilka arbetsuppgifter sker på natten?
- Hur ser rutinerna ut för dessa arbeten?
- Hur skiljer sig arbetsuppgifterna på natt- respektive dagtid?
- Förekommer arbetsuppgifter som skulle lämpa sig bättre på dagtid? Försök styra om påfrestande arbeten som kräver hög koncentration till dagtid.



VAD ÄR ETT BRA SKIFTSHEMA?

Svaret varierar beroende på vem man frågar. Ett bra skiftschema handlar om att kompromissa mellan produktivitet, säkerhet, hälsa, återhämtning, kvalitet, sociala aspekter och långsiktighet.

NÅGRA RIKTLINJER:

- Förmiddagspasset bör inte starta tidigare än kl 6.00, men ännu hellre kl 6.30 eller kl 7.00.
 - Tillräcklig vila mellan skiften.
 - Inga extremt långa arbetspass (över 12 timmar).
 - Undvik extrema långledigheter och satsa på att sprida ut ledigheten istället så det inte blir så många "tung" arbetspass efter varandra.
 - Begränsa antalet natt- eller morgonpass i rad för att minska den sömnbrist som uppstår.
 - Gärna medsolsrotation på schemat morgon, eftermiddag och natt.
-



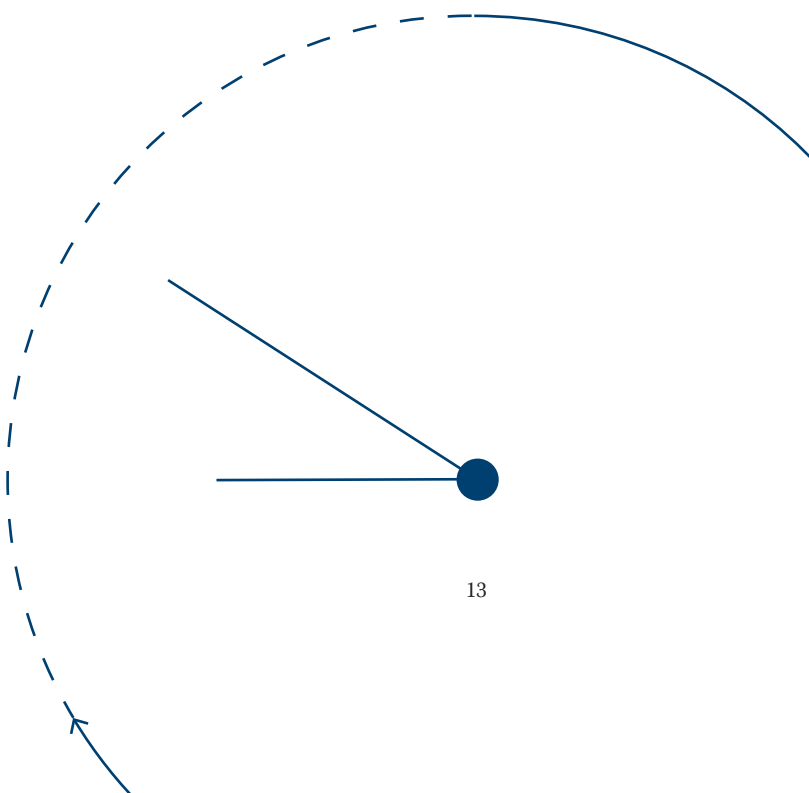
Må bra i skiftarbetet

Skiftarbete innebär hälsorisker. Genom ökade kunskaper och förståelse förkopplingen hälsa och dygnsrytm kan man förebygga ohälsa hos skiftgående personal.

Prevents utbildning ”Må bra i skiftarbetet” ger både inspiration och fakta vad gäller skiftarbete och vad man kan göra för att motverka negativ påverkan på sin hälsa.

Utbildningen ges både som en öppen utbildning och som företagsanpassad.

Läs mer på www.prevent.se



Må bra i skiftarbetet

Att arbeta, äta och sova på tider som krockar med vår biologiska dygnsrytm kan innebära en hälsorisk.

För att beskriva vad du själv kan göra när du arbetar skift har vi i den här broschyren sammanfattat några av de fakta och tips som ingår i Prevents utbildning "Må bra i skiftarbetet".

Broschyren kan även användas av arbetsledningen i arbetet med att förebygga hälsorisker med skiftarbete och skapa en arbetssituation som minimerar dessa.



prevent

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

Alla vinner på en bättre arbetsmiljö. Prevent förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra. Vi är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK. Besök www.prevent.se – kunskaper för en bättre arbetsdag!

ISBN 978-91-89901-13-1
Art nr 838N