



Hållbar hälsa över tid vid natt- och skiftarbete



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
HÄLSAN OCH STRESSMEDICIN

Broschyren är författad av företagssköterska Susanne Abelli med bistånd av många medarbetare på Hälsan och Arbetslivet i Borås och granskad av docent och utvecklingsledare Agneta Lindegård Andersson på Institutet för stressmedicin.

Tryck 2019, första upplagan.

Fotografier: iStock By Getty Images och Shutterstock.

Skiftarbete och hälsa

En god arbetsmiljö och en balans mellan belastning, stress och återhämtning är receptet för hållbar hälsa över tid vid natt- och skiftarbete. Arbetsgivaren har det största ansvaret för arbetsmiljön men medarbetaren delar detta ansvar. Denna broschyr ger tips och visar på möjligheter för att bibehålla hälsan utifrån ett individuellt perspektiv.

Förmågan att klara natt- och skiftarbete varierar från människa till människa och från tid till tid. Några trivs och mår bra och ser möjligheter i att vara lediga på dagen och arbeta kvällar och nätter. Andra mår sämre och vänjer sig inte. Oftast går det att klara natt- och skiftarbete om förutsättningarna är de rätta. Generellt kan yngre personer som oftare har en senare dygnsrytm klara nattpassen bättre än äldre (50+) och sover längre dagen efter. Yngre personer däremot har oftast svårare att arbeta tidiga pass.



Många hittar ett sätt att hantera utmaningarna men de strategier som används och fungerar i unga år kan om de inte är hälsosamma ge ett slitage på kroppen på lång sikt och leda till ohälsa. En kombination av ett bra schema, bra arbetsmiljö och att själv ta ansvar för sömn, återhämtning och livsstil främjar hälsan.



Obalans i dygnsrytm

Att vara vaken på dagen och sova på natten är det bästa för vår hälsa, eftersom dagsljuset styr vakenheten, ämnesomsättningen och aktivitetsnivån. Den biologiska klockans dygnsrytm har svårt att anpassa sig till ständigt växlande vakenhets- och sovtider. Ett tydligt samband finns mellan störd dygnsrytm, stress och ohälsa.

Sömnbrist och andra risker

Utmaningen är alltså inte enbart för lite sömn, utan att dygnsrytmen rubbats och stört bland annat sömnen och att nödvändig återhämtning inte blivit tillräcklig. Sömnbrist och sömnstörningar under en längre tid kan öka risken för allvarliga sjukdomar, däribland hjärt- och kärlsjukdomar. Sjukdomstillstånd som diabetes kan förvärras av sömnbrist. Arbetsskador och arbetsolyckor drabbar oftare personer som arbetar natt- och skiftarbete.

Sömn efter nattarbete

Tänk på att:

- Vid tillfällig sömnbrist blir sömnen djupare påföljande natt
- En tupplur kan kompensera för utebliven nattsömn men sov inte så länge att djupsömn inträder, då blir det svårt och obehagligt att vakna
- En paus ökar vakenheten kortvarigt men en tupplur ökar vakenheten i flera timmar

Sömnen förbättras i allmänhet av att:

- Ha ett svalt, mörkt och tyst sovrum med avstängd mobiltelefon
- Undvika stora måltider före läggdags
- Vara fysiskt aktiv under dagen men inte alltför nära läggdags
- Vistas ute i dagsljuset mitt på dagen
- Använda så lite uppiggande substanser som möjligt exempelvis kaffe, vissa tesorter, energidrycker och alkohol allt för nära läggdags
- Hitta strategier när oro och tankar varvar upp hjärnan exempelvis genom någon avslappningsteknik eller att skriva ner tankarna före läggdags och/eller på natten. En lugn promenad eller varmt bad ger också nedvarvning



Kost och måltider över dygnet

På natten är kroppens ämnesomsättning och matsmältning annorlunda. Vid nattätande finns då risk för mag- och tarmbesvär, viktökning och diabetes.

Tänk på att:

- Kroppen har svårare att hantera tillfört socker under natten
- Vatten är bra att dricka på natten och kaffe kan pigga upp, särskilt om man undvikit kaffe tidigare under dagen
- Äta merparten av dygnsrationen under dagtid även vid nattskift
- Helst undvika mat mellan 00-06, kroppen vänjer sig och hungerkänslorna minskar
- Vid minimål på natten välja lättsmält, kalorifattig och mättande mat såsom en värmande soppa med kokt ägg eller lite kyckling. Undvik stora portioner och gasbildande mat
- Alltid äta frukost på morgonen
- Undvika mycket vätska nära inpå dagsömnerna så minskar risken för störd sömn





Fysisk aktivitet

Att röra sig regelbundet är viktigt för hälsan. Vid medelmåttig ansträngning rekommenderas 150 min/v och vid hög ansträngningsgrad 75 min/v. Försök hitta några aktiviteter under veckan som ger glädje och kraft.

Tänk på att konditionsträning:

- Förbättrar orken
- Mildrar stressens negativa påverkan
- Förbättrar sömnen

Schemaläggning

Tänk på att ett schema som främjar hälsan bör:

- Ha jämn spridning av ledigheter i schemat
- Störa sömnen så lite som möjligt
- Låta passen rotera snabbt medsols: exempelvis morgonpass, kvällspass, nattpass
- Ha få nattpass i rad
- Ha en vilotid minst 11 timmar mellan passen



Återhämtning

De åtta timmar under dygnet som inte används till sömn och arbete ska räcka till mycket, särskilt i de mest aktiva åren. Att öka sin medvetenhet och kanske sortera och prioritera mer i sin vardag kan vara nödvändigt för att finna en rytm som ger utrymme för vila och återhämtning.

Tänk på att:

- Ju mer stress och belastning på arbete och fritid desto mer tid behövs för återhämtning
- Äldre människor, gravida och människor med ökad psykisk sårbarhet kan behöva mer och längre tid för återhämtning. Även vid långvarig sömnbrist, kroniska sjukdomar och vid smärttillstånd ökar behovet
- Lyssna på kroppens signaler av trötthet, stress eller spänningar
- Skapa utrymme varje dygn för tillräcklig återhämtning och sömn



Hjälp och stöd

För dig som behöver stöd för att förändra kosthållning i relation till nattarbete, komma igång med motion, lära dig mer om schemaläggning och återhämtning eller andra viktiga aspekter vid skift/nattarbete. Kontakta först din chef och därefter företagssköterska på Hälsan och Arbetslivet på telefon 010-441 45 00.

Hälsan & Arbetslivet

Hälsan & Arbetslivet är Västra Götalandsregionens interna företagshälsovård som riktar sig till samtliga förvaltningar och bolag inom regionen. Vi arbetar individuellt och i team för att bidra till god hälsa och arbetsmiljö för individer, grupper och organisationer

Den här broschyren riktar sig till dig som arbetar natt- och skiftarbete inom Västra Götalandsregionen och syftar till att ge goda råd för en hållbar hälsa över tid.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
HÄLSAN OCH STRESSMEDICIN