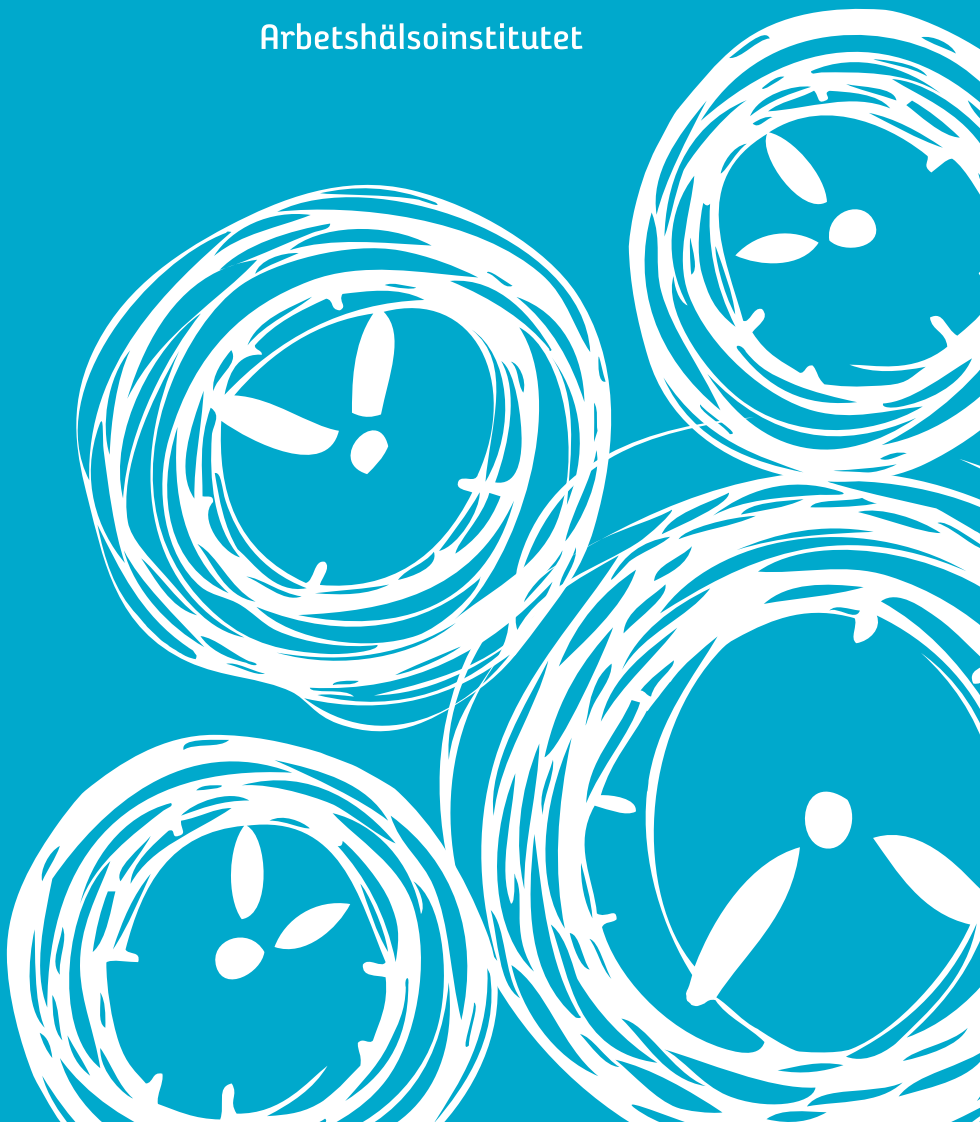


# MÅ BRA I SKIFTARBETE

Arbetshälsoinstitutet



## Författare

forskarprofessor Mikko Härmä  
ledande forskare Irja Kandolin  
programchef Mikael Sallinen  
ledande expert Jaana Laitinen  
specialexpert, FM Tarja Hakola

Kontaktuppgifter  
Arbetshälsoinstitutet  
PB 40  
00032 ARBETSHÄLSOINSTITUTET  
Topeliusgatan 41 b  
00250 Helsingfors  
Telefon 030 474 1 (växel)  
[www.ttl.fi/sv](http://www.ttl.fi/sv)

Tionde omarbetade upplagan  
Första svenska upplagan

Redaktör: Anna-Liisa Karhula  
Layout: Marja Vuorinen  
Illustrationer: Harri Pakarinen  
Översättning: Delingua  
Fackgranskning på svenska: Owe Österbacka

© Arbetshälsoinstitutet och författarna

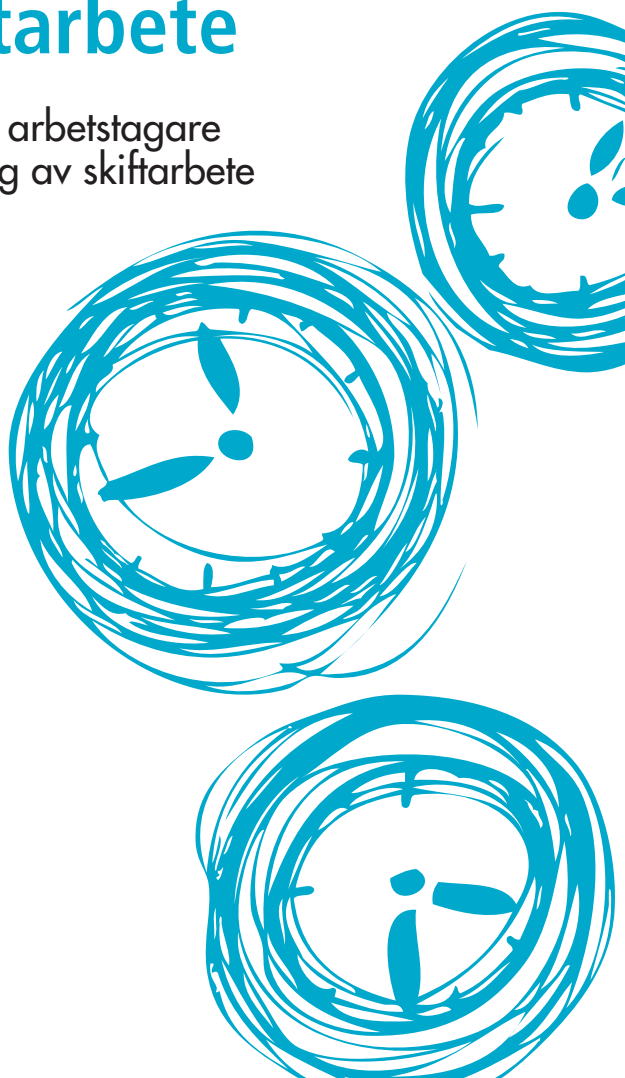
Kopiering av detta verk eller delar av det är, utan uttryckligt tillstånd, förbjuden enligt upphovsrättslagen (404/61, inklusive senare ändringar i denna).

Licenser för kopiering av delar av verk beviljas av KOPIOSTO rf å upphovsmännens och förläggarnas vägnar. Tillstånd för annan användning ska begäras direkt av verkets rättsinnehavare.

ISBN 978-952-261-939-6 (PDF)

# Må bra i skiftarbete

Guide för arbetstagare  
för hantering av skiftarbete



# Till läsaren

Centrala metoder för att minska de negativa effekterna av skiftarbete är planering av arbetsskiften och organisation av arbetet, regelbunden uppföljning av hälsan i arbetet hos företagshälsovården, utbildning och information. De metoder genom vilka arbetstagaren själv kan underlätta sin anpassning till skiftarbete är emellertid också viktiga.

Denna guide ger råd i praktiska frågor, som hur man sover dagtid, hur man bör äta när man arbetar i skift, hur man ska motionera och vad man kan göra när tröttheten blir outhärdlig. Det finns knappast några patentlösningar på skiftarbetets problem som passar alla.



## De viktigaste hälsoriskerna som orsakas av skiftarbete

- störningar i dygnsrytmen
- störningar i familjelivet och fritiden
- sömnlöshet och trötthet under dagen
- försämrad arbetsprestation på grund av trötthet
- risk för olycksfall
- kranskärslsjukdom
- typ 2-diabetes
- bröstcancer

Du kan själv påverka din anpassning till skiftarbete och minska de negativa effekterna av skiftarbetet. Det bästa resultatet uppnår du genom att testa många olika metoder och utbyta erfarenheter med andra skiftarbetare.

# Ska man försöka anpassa sig till skiftarbetet?

## Man kan påverka sin egen anpassning

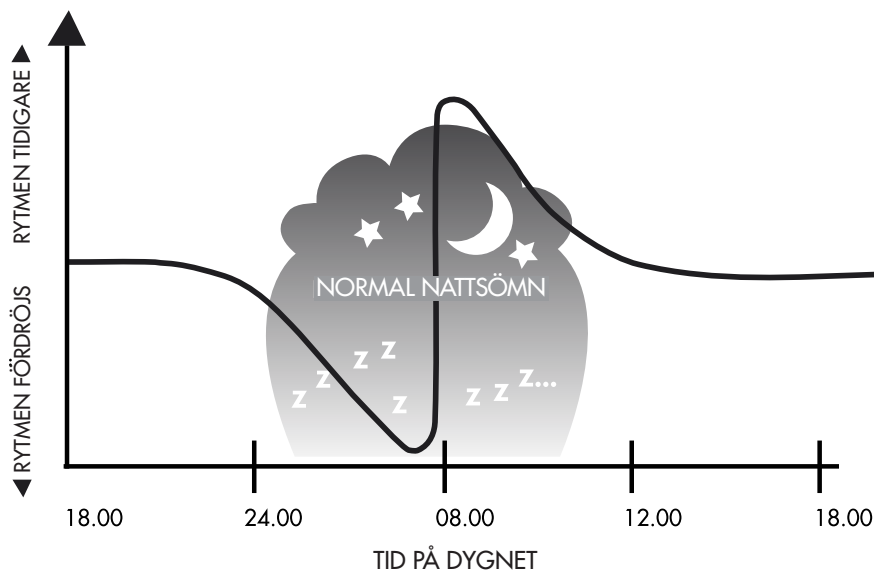
med hjälp av ljus och sömnrhythm. Kroppens funktioner följer en dygnsrhythm som regleras av den biologiska klockan i hjärnan. Solljus eller starkt artificiellt ljus synkroniserar den biologiska klockan och strävar i första hand efter att förhindra anpassning till en "avvikande" sömnrhythm (såsom skiftarbete). Starkt ljus (ca 2 000 lux eller mer) har också en omedelbar positiv effekt på humöret och energinivån.

Genom att exponera sig för ljus i rätt tid och sova i rätt tid kan skiftarbetaren reglera sin biologiska klocka, som styr dygnsrytmen. Olika anpassningsstrategier lämpar sig för olika skiftarbetsarrangemang.

## Snabb skiftesrotation (1–3 nattskiftet)

Försök hålla fast vid dygnsrytmen i så stor utsträckning som möjligt

- ▶ Gå och lägg dig direkt efter nattskiftet.
- ▶ Sov bara några timmar efter det sista nattskiftet, så att du kan somna redan samma kväll.
- ▶ Undvik tupplurar, förutom före det första nattskiftet.
- ▶ Exponera dig för starkt artificiellt ljus (2 000–6 000 lux) eller dagsljus på morgonen (under arbetsskiftets sista timmar från kl. 5, på hemvägen eller innan du går och lägger dig). Observera att vanlig inomhusbelysning endast har en styrka på 50–300 lux.
- ▶ Ät bara lätt under natten.



Ljusets fördröjande effekt på kroppens dygnsrytm är kraftigast kl. 05, och den påskyndande effekten är kraftigast kl. 08. Mitt på dagen påverkar ljuset inte den biologiska klockan.

## Långsam skiftesrotation (minst 4 nattskift)

I början av nattskiftsperioden: försök anpassa dig till nattskiftet

- ▶ Flytta sömnen under dagen några timmar längre fram eller sov i två perioder, en gång direkt efter nattskiftet och en gång så nära nästa nattskift som möjligt.
- ▶ Undvik solljus eller starkt artificiellt ljus på morgonen (kl. 5–12) exempelvis genom att använda solglasögon på vägen hem från arbetet.
- ▶ Exponering för starkt artificiellt ljus under natten (kl. 23–5) snabbar också på anpassningen till nattskiftsrytmen.
- ▶ Ät lätt under natten och ät den viktigaste måltiden i början av nattskiftet.



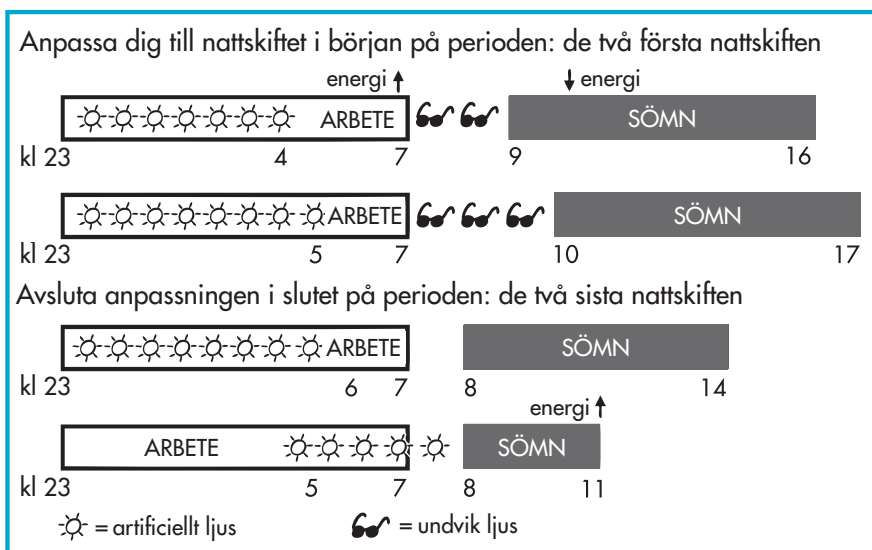
## Kontinuerligt nattarbete

Försök anpassa dig till nattskiftsrytmen

- ▶ Exponera dig för ljus och ät som i början av ett nattskift vid långsam skiftesrotation.

Försök att åtminstone delvis upprätthålla nattskiftsrytmen även under lediga dagar

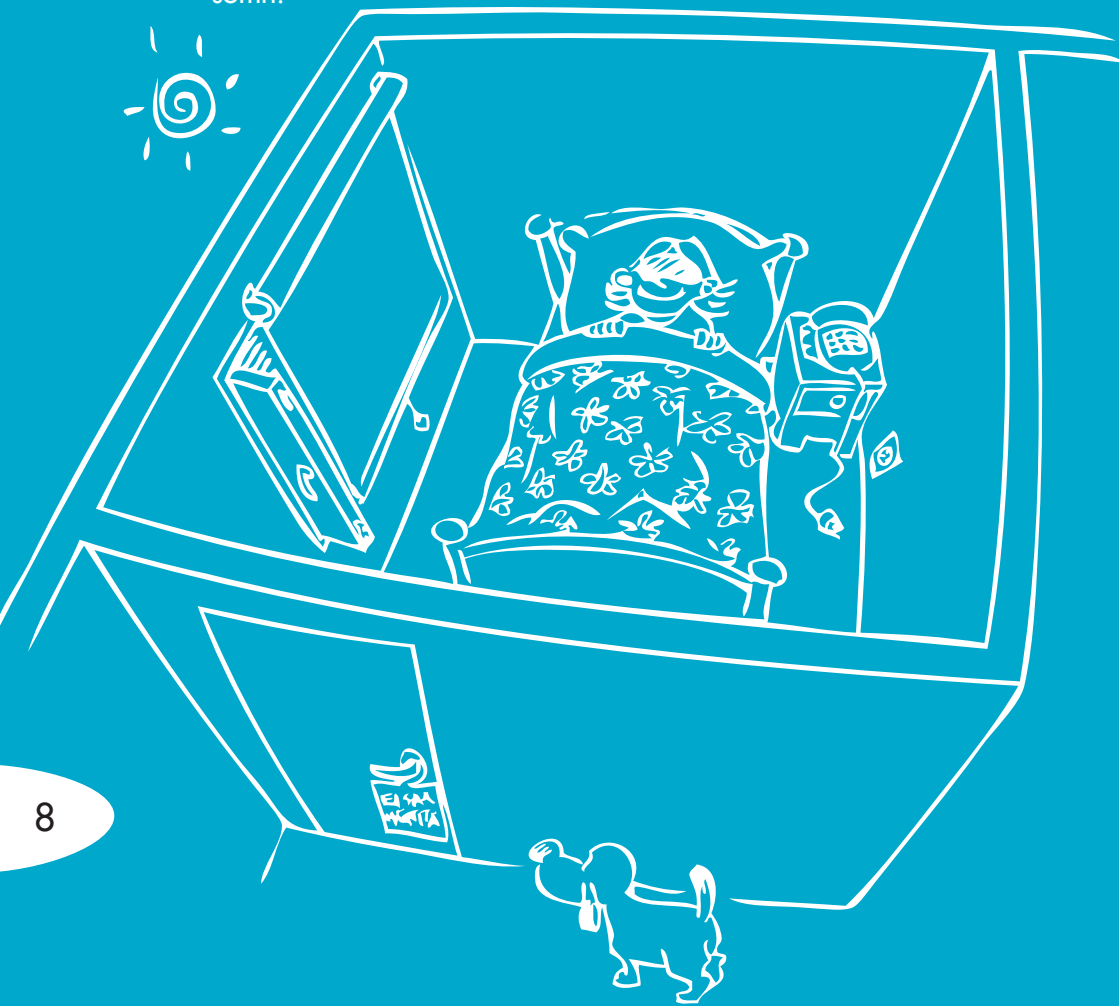
- ▶ Sov länge och gå och lägg dig sent.
- ▶ Håll en måltidsrytm som påminner så mycket som möjligt om den du har när du arbetar nattskift.



# Sömn

## Det är viktigt

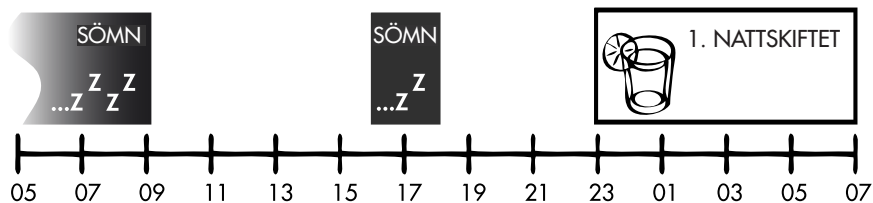
att skiftarbetaren försöker sova så mycket som möjligt. Särskilt mellan nattskiftet, efter dem och före tidiga morgonskift kan man behöva ta till alla tänkbara knep för att öka mängden sömn. Man måste också göra klart för familjen att sömnen är väldigt viktig för skiftarbetaren. Familjen bör också känna till arbetsschemat. Den som arbetar nattskift får inte störas i sin sömn.



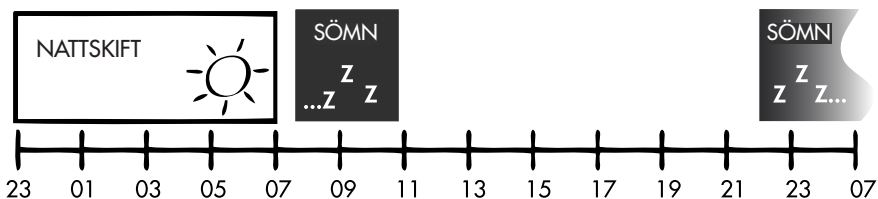
## Sömnrytm vid nattskift

Vid treskiftsarbete bör man alltid ta en tupplur före det första nattskiftet. Dagen efter det sista nattskiftet bör man endast sova så mycket att man kan sova även nästa natt. Betala inte bort hela sömnskulden på en gång! Detta underlättar också övergången till en normal rytm av sömn och vakenhet.

### FÖRSTA NATTSKIFTET



### FÖRSTA NATTSKIFTET



Anpassning av sömnrytmen i samband med nattskift.

## Ta hand om din sömn!

- ▶ Sovrummet bör vara svalt och så mörkt som möjligt (t.ex. med en mörkläggningsgardin).
- ▶ Rena, behagliga sängkläder och en bra, korrekt dimensionerad madrass främjar sömnen.
- ▶ Använd öronproppar och ögonmask vid behov.
- ▶ Genomför de vanliga rutinerna inför sänggåendet, som att tvätta dig, borsta tänderna och byta till pyjamas, även när du ska sova dagtid.
- ▶ Red ut dina bekymmer i god tid innan du går och lägger dig, exempelvis genom att "tänka aktivt".

## Att sova dagtid

- ▶ Tänk på sömnen under dagen efter nattsiftet som en vanlig natts sömn.
- ▶ Reservera regelbunden och tillräckligt lång tid för sömnen.
- ▶ Se till att miljön där du sover är så lugn som möjligt.
- ▶ Stäng av dörrklockan, ställ in telefonen i ljudlöst läge och aktivera telefonsvararen.
- ▶ Gör klart för familj, bekanta och grannar när och varför du måste få sova i fred under dagen.

## När du inte kan sova

- ▶ Om det är svårt att somna
- ▶ Försök koppla av med hjälp av exempelvis lugn musik, en kort lässtund eller lugnande och avkopplande fantasier.
- ▶ Behaglig motion minst 2 timmar innan du går och lägger dig ger bättre sömn. En liten promenad, exempelvis hem från jobbet, får dig att slappna av.
- ▶ Ät inte alltför mycket precis innan du ska gå och lägga dig. Ett lätt mellanmål som innehåller kolhydrater kan dock hjälpa dig att somna.
- ▶ Undvik kaffe och alkohol 5 timmar innan du går och lägger dig.
- ▶ Om du ofta lider av sömnlöshet ska du undvika tupplurar under dagen.
- ▶ Om du inte somnar på ungefär 20 minuter, läs eller gör någonting annat avkopplande tills du är tillräckligt trött för att försöka på nytt.

## Sömnpblem kan också bero på en kroppslig sjukdom.

- ▶ Om sömnlösheten är långvarig och du också har andra symtom ska du kontakta företagshälsovården.

# Att hålla sig pigg under nattskiftet

## Planering av arbetsuppgifterna och pauser

- ▶ Rotation och variation i arbetsuppgifterna piggas upp, och enformigt arbete bör utföras i början av arbetsskiftet.
- ▶ Mot slutet av arbetsskiftet ska man planera in fler pauser, exempelvis 5–10 minuters pauser varannan timme vid enformigt arbete. Under pausen kan man röra på sig, prata med arbetskamrater, dricka något eller äta ett litet mellanmål.
- ▶ Äldre arbetstagare behöver fler pauser än yngre.



## Tupplur

- ▶ Ta en tupplur på 1–2 timmar före det första nattskiftet om det är möjligt.
- ▶ Bara en tupplur på 10–30 minuter mellan klockan ett och fyra (exempelvis under en paus i arbetet under natten) gör dig piggare i slutet av nattskiftet. Efter tuppluren bör du dock reservera 5–10 minuter för att vakna ordentligt och återställa funktionsförmågan.

## När tröttheten är som värst

- ▶ Ta en paus.
- ▶ Stig upp och sträck på benen.
- ▶ Skölj ansiktet med kallt vatten.
- ▶ Vädra arbetslokalen.
- ▶ Andas frisk, gärna kall luft.
- ▶ Öka belysningen.
- ▶ Prata med en arbetskamrat.
- ▶ Ät något lätt eller drick exempelvis juice.
- ▶ Sug på en isbit.
- ▶ Sitt obekvämt.
- ▶ Sjung/nynna/vissla.

# Måltider, njutningsmedel och mediciner

## En regelbunden måltidsrytm

är viktig för energinivån, för att förebygga magbesvär samt för att upprätthålla kroppens dygnsrytm. Regelbundna mat- och kaffepauser i arbetet är viktiga i synnerhet vid ansvarsfulla arbetsuppgifter som kräver noggrannhet samt i enformiga uppgifter. Måltiderna hemma är gemensamma stunder för familjen.





## Måltider

Målsättningarna med skiftarbetarens måltider är att

- ▶ förebygga magbesvär
- ▶ förebygga trötthet och säkerställa en god och lång sömn
- ▶ förebygga utveckling av riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom eller övervikt
- ▶ få i sig lagom mycket energi och olika näringsämnen.

Välj livsmedel som inte orsakar eller förvärrar magbesvär. Ersätt exempelvis livsmedel som orsakar halsbränna med motsvarande alternativa produkter.

### Morgonskift:

- ▶ När du har ett tidigt morgonskift (kl. 3–6), sträva efter att äta morgonmålet först på jobbet.

### Kvällsskift:

- ▶ Ät en måltid före eller i början av kvällsskiftet och ät bara lätt efter det.

### Nattskift:

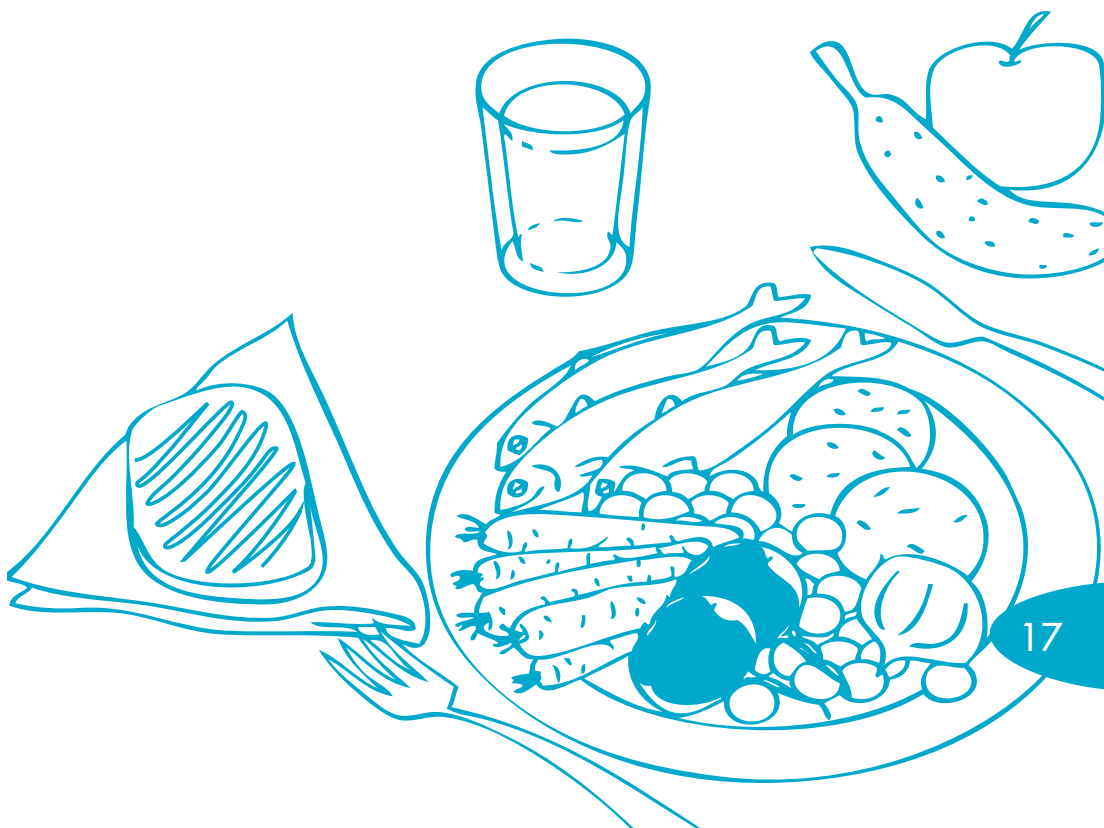
- ▶ Ät små, mångsidiga måltider regelbundet.
- ▶ Ät huvudmålet under nattskiftet i början av skiftet (före kl. 1.00): måltiden gör dig piggare även i slutet av skiftet.
- ▶ Undvik alltför stora eller feta måltider!
- ▶ Ät en lätt måltid med mycket kolhydrater (exempelvis en tallrik gröt) innan du går och lägger dig. Det gör det lättare att somna.
- ▶ Ha ett lätt mellanmål (frukt, en bit bröd) lättillgängligt om du blir hungrig medan du sover.



## Mediciner

Användning av sömnmediciner rekommenderas inte vid skiftarbete. Sömnmedicin är endast avsedd för tillfällig sömnlöshet eller vid sällsynta nattskift eller skifteskombinationer. Sömnmediciner gör en inte heller alltid piggare efter att man sovit.

Melatonin kan användas för behandling av jetlag, men passar inte så bra för skiftarbetare. Det finns inte tillräckligt med kunskap om de långsiktiga effekterna och bieffekterna av melatonin.



# Familj och sociala relationer

## Skiftarbete

kan stå i konflikt med familjelivet och sociala aktiviteter. Egen motivation och stöd från familj och vänner gör det ändå lättare att samordna tidtabellerna och orka med skiftarbetet. Om man vet vilka skift man ska arbeta en tid framöver blir det lättare att planera gemensamma aktiviteter.

Delaktighet i planeringen av arbetstiderna underlättar samordningen av arbetet och det övriga livet.



## Reservera tillräckligt med tid för samvaro med partnern och barnen

- ▶ Sätt upp ett schema som visar alla arbetsskift hemma så att alla kan se det – då vet de övriga familjemedlemmarna exempelvis när en förälder behöver få sova i fred efter ett nattskift.
- ▶ Att dela upp hemsysslor inom familjen har positiva effekter på tidshanteringen.
- ▶ I svåra situationer hjälper det att prata och tillsammans försöka hitta en lösning.
- ▶ Stressfria måltider under ledig tid främjar gemenskapen i familjen.

## Man kan undvika att glida ifrån familjen när

- ▶ partnern och barnen förhåller sig positivt till skiftarbetet och ger socialt stöd
- ▶ chefen ger stöd och hjälp
- ▶ det finns möjlighet att delta i planeringen av arbetsskiften
- ▶ arbetstagaren har tillräckligt många lediga helger
- ▶ arbetstakten inte blir för hård, så att energin räcker även till familjen och vännerna.

## Delta i planeringen av arbetstidslösningarna på arbetsplatsen

- ▶ Du har möjlighet att framföra din åsikt.
- ▶ En central faktor är antalet lediga helger och kvällar: ju fler lediga helger och kvällar, desto mindre kommer skiftarbetet att störa familjelivet.
- ▶ Behoven hos arbetstagare i olika åldrar och livssituationer tydliggörs.

# Motion

Det är bra för skiftarbetare att motionera.

Regelbunden motion förbättrar sömnen och sömnkvaliteten, energinivån i arbetet och på fritiden samt hälsan i allmänhet. Motion gör det också lättare att hålla sig pigg när man arbetar natt.



## Hitta en motionsform som passar dig och som du kan utöva trots din oregelbundna arbetsrytm

- ▶ Ägna dig åt måttlig motion (t.ex. promenader, jogging, simning, gymnastik) 2–5 gånger i veckan, 20–60 minuter i taget.
- ▶ Se till att få vardagsmotion så ofta det är möjligt, exempelvis genom att cykla till arbetet och gå i trappor.
- ▶ Undvik tung motion 2–4 timmar innan du går och lägger dig, eftersom kroppen behöver tillräckligt med tid för att återhämta sig från effekterna av motionen.
- ▶ Motionera helst efter morgon- och dagskift.
- ▶ En promenad eller cykeltur i solljus efter nattsiftet hjälper dig att återställa dygnsrytmen.
- ▶ Undvik att motionera precis innan kvällsskiftet.
- ▶ Om du motionerar mellan nattsiften, ta en kort tupplur före nästa nattsift.

# Om arbetstiderna orsakar stress

Skiftarbete och oregelbundna arbetstider

är belastande och orsakar stress. Typiska symtom på stress är nervositet, irritation och spändhet.





## Arbetstagarens egna metoder för stresshantering

- ▶ Prata med familjen. Det är viktigt att familjen accepterar skiftarbetarens tidtabeller.
- ▶ Arbetskamraterna är i samma situation, och man kan därför gärna fundera på olika sätt att hantera stressen tillsammans med dem.
- ▶ Sök stöd hos din chef.
- ▶ Gör något du tycker om, rör på dig och vistas ute.
- ▶ Reservera tid för dig själv, vila och koppla av.

## När du är stressad, lämna inte ensam

- ▶ Prata med dina vänner, dina arbetskamrater och din chef.
- ▶ Vänner och bekanta som är i samma situation (som alltså också skiftarbetar) förstår förmodligen bäst de begränsningar som skiftarbetet skapar i det sociala livet.
- ▶ Delta i utvecklingen av arbetsrutinerna på din arbetsplats. De effektivaste metoderna för att hantera problem är sådana som är lösningsinriktade och syftar till att ändra på det som orsakar stress.

ISBN 978-952-261-939-6 (PDF)

