
















Hälsofrämjande schemaläggning för tjänstgöring blandat dag och natt

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00	Dagpass	Dagpass					
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00						Nattpass	
23:00							

Variera dina arbetspass

Tänk på att undvika mer än fyra pass av samma sort i följd. Helst färre än fyra nattpass i rad. Kvällspass bör inte följas av morgonpass.

Varför?

Den biologiska klockan klarar inte av att anpassa sig till de ständigt växlande arbetstiderna. Det är nästan omöjligt att "vända på dygnsrytmen" även om du arbetar många nattskift i följd.

Arbeta om möjligt högst fyra nattskift i rad – helst färre. Detta underlättar för dygnsrytmen att återgå till dagtid och för dem som har svårt att sova på dagen blir belastningen inte för stor.

Arbeta om möjligt högst tre förmiddagsskift i rad. Då undviks att medarbetare samlar på sig för mycket sömnbrist inför morgonarbetet.

Arbeta om möjligt högst tre eftermiddagsskift i rad. Efter kvällsarbete sker även en långsam nedvarvning innan sömnen kan inträda varpå den ofta senareläggs.

Tid för återhämtning

Forskning har visat att det är svårt att hinna med återhämtning och sömn när kvällspass följs av morgon/dagpass. Detta kan bidra till sömnbrist. Kvällspass bör därför inte följas av morgonpass.

Förändrad livsstil

Tänk på att motion, sunda livsvanor och återhämtning påverkar kvaliteten på din fritid, hälsa och ditt arbete. Om du upplever att din livsstil kräver energi kan du fundera på vad du har möjlighet att förändra.

Varför?

Förutom dygnsrytmstörningar och sömnbesvär spelar skiftarbetarens livsstil och arbetsmiljö en viktig roll för uppkomsten problem. En osund livsstil där individen äter onyttigt och oregelbundet, har låg fysisk aktivitet eller röker kan förstärka de negativa effekterna av skiftarbete.

Andra faktorer som ålder och familjesituation kan också spela en roll. Generellt har t ex äldre personer svårare att sova på dagen och småbarnsföräldrar blir oftare störda i nattsömn.

Att prioritera återhämtning och en sund livsstil är viktigt för alla. Det finns däremot inte ett bästa sätt utan varje människa behöver fundera över vad som fungerar för en själv.

Sprid ut arbete och ledighet

Tänk på att en spridning av arbetsdagar och lediga dagar istället för komprimerad arbetstid och långledighet ger bäst hälsoeffekter.

Varför?

Forskningen har påvisat att intensiva arbetsperioder bidrar till en ackumulerad sömnbrist. Det är därför varken hälsosamt eller bra för prestationen att komprimera arbetstiden för att maximera långledighet.

Tips inför nattpass

Tänk på att en kort tupplur på maximalt 20 minuter inför nattpasset gör att du orkar bättre. Tänk på att första koppen kaffe hjälper mest om du känner dig trött under passet. Att gå in i ett starkt belyst rum kan också hjälpa dig att bli piggare.

Varför?

I de situationer där sömnbrist uppstår är det bra att ta en tupplur. I princip gäller att ju längre du sover desto större effekt ger en tupplur. Den korta tuppluren (högst 20 minuter) har fördelen av att man väcks innan hjärnan gått för långt ned i djupsömn varför uppvaknandet inte blir alltför trögt. Det är exempelvis utmärkt att ta en tupplur i nära anslutning till ett nattskift eftersom den underlättar nattarbetet. En längre tupplur rekommenderas inte i nära anslutning till nattpasset då uppvaknandet tar längre tid. En längre tupplur rekommenderas vid behov tidigare under dagen.

En allvarlig konsekvens av tröttheten på skiften är att uppmärksamheten och koncentrationsförmågan försämras. Det är inte ovanligt att skiftarbetare gör fel och misstag i arbetet till följd av tröttheten under ett nattskift. Tänk därför på vilka arbetsuppgifter som görs under nattskift, och lägg om möjligt riskfyllda moment på dagtid.

Behåll normal måltidsrytm

Tänk på att upprätthållande av normal måltidsrytm kan hjälpa dig att behålla din dygnsrytm och hjälper magen. Du bör alltså inte äta ett fullständigt middagsmål mitt i natten men det är bra att äta frukost innan dagsömn.

Varför?

Du bör om möjligt undvika att äta under natten (kl 24-06) då kroppen har svårt att reglera blodsocker på grund av dygnsrytmen. Nattätande har också visat samband med en risk för förhöjt fasteblodsocker och ogynnsamma effekter på vissa sorters kolesterol.

Om nattmat känns "nödvändig", ät mindre portioner, lätt mat och långsamma kolhydrater, drick mycket vatten och ät/drick varmt. Ät gärna frukost på jobbet eller hemma före dagsömnen eftersom man sover bättre med mat i magen.

Prioritera nedvarvning

Tänk på att vi alla fungerar olika. Det är viktigt att du hittar ett sätt för återhämtning som fungerar för dig. Faktorer som kan hjälpa dig med din sömn är att försöka få 30 minuters dagsljus på dagen innan nattpass, prioritera nedvarvning inför sömn efter nattpass, och att ha det mörkt och svalt vid insomning.

Varför?

Huvudorsakerna till hälsobesvären med skift- och nattarbete är störningar av dygnsrytmen och för lite sömn. Att arbeta natt och tidig morgon följer inte människans biologi. Det är därför viktigt att du hittar ett sätt för återhämtning som fungerar för dig.

Dagsljus som förekommer på vägen till och från arbetet, eller vid utevistelse under ledig tid, hjälper till att stabilisera dygnsrytmen och underlättar för dig att somna efter nattpasset.

Du kan hjälpa kroppen att ställa om från dag till natt genom nedvarvning. Dämpa ljuset, lägg dagens göromål och aktiviteter åt sidan, avsluta dagen och förbered dig för sömn. Många kanske sitter en stund på kvällen med datorn eller mobilen, surfar runt, är på Facebook, eller mejlar i tron att det är en nedvarvande sysselsättning. Det kan det vara men samtidigt utsätter man sig för skärmens ljus vilket är aktiverande. Framför allt är det lätt att gå igång mentalt eller känslomässigt när vi håller på med dessa aktiviteter eftersom vi inte har kontroll över vad vi kommer att möta eller bli engagerade i.

Vi sover som bäst när kroppstemperaturen ligger på ungefär 36 grader och som sämst när den är uppe i 37. Ett svalt rum kan därför hjälpa dig att sova bättre och även att somna om när du vaknar efter en kort tids sömn.

Se till att få utomhusljus

Eftersträva minst 30 minuter utomhusljus per dag. Detta hjälper dig att bibehålla en normal dygnsrytm.

Varför?

Ljus med blå våglängder, det vill säga dagsljus eller dagsljuslika lampor, ger en omedelbart uppiggande effekt. Ljuset blockerar utsöndringen av hormonet melatonin som normalt utsöndras i mörker.

Melatonin framkallar sömnhet och bidrar till att signalera till kroppen att den mörka återhämtande fasen under dygnet inträder. För lite dagsljus gör dygnsrytmen utslätad och otydlig vilket gör oss trötta på dagen och inte riktigt sömniga till kvällen.

Behåll normal dygnsrytm

Tänk på att rotera ditt schema enligt principen förmiddag-eftermiddag-natt-ledigt. Då störs din dygnsrytm så lite som möjligt.

Varför?

Det har visat sig att skiftarbetet blir hälsosammare och mindre slitsamt om en framåt rotation tillämpas. Det vill säga att sekvenser i schemat är förmiddag-eftermiddag-natt och sedan ledigt.

Den biologiska klockan klarar inte av att anpassa sig till de ständigt växlande arbetstiderna. Det är nästan omöjligt att "vända på dygnsrytmen" även om skiftarbetaren arbetar många nattskift i följd.

Undvik energidryck nattetid

Tänk på att se upp med energidrycker som innehåller stora mängder socker. Ett stort sockerintag ökar inte vakenhetsförmågan och kan få långsiktiga negativa konsekvenser för hälsan. Ett stort koffeininintag nattetid kan göra det svårare att somna efter nattpasset.

Varför?

Allt vi äter och dricker ger en kemisk påverkan på hjärnan. Koffein återfinns i kaffe (60 mg/dl), te (15 mg/dl) och läsk/energidrycker (12 mg/dl). Även energidrycker innehåller stora doser av liknande uppiggande medel. Dessa medel väcker hjärnan, ger ett ökat välbefinnande, ökar koncentrationsförmågan samt ger bättre minne.

Vissa hjärnor är mindre känsliga för koffein än andra. Vissa individer kan därför dricka energidrycker obehindrat före sömn. Annars är den vanliga sömnstörningen vid sent intag av drycker med koffein - en ökad insomningstid, försämrad sömnkvalitet och mer rörelser under sömn. Var uppmärksam på hur du själv påverkas av koffein och energidrycker.

Få utomhusljus inför nattpass

Tänk på att om du får utomhusljus under dagen innan ett nattpass hjälper det dig att bli kvällspigg på arbetet och morgontrött när du ska sova efter passet.

Varför?

Det är gynnsamt att vistas ute på dagen inför ett nattpass. Utevistelsen gör att man utsätts för dagsljus (även vid en mulen dag) vilket stabiliserar dygnsrytmen. Det är bra att inte utsättas för så mycket ljus vid hemfärd efter nattarbete eftersom man blir mer nattmänniska på så sätt.

Ett sätt att hantera detta på är att använda starka solglasögon (Observera dock att ljuset inte bör skärmis av i samband med bilkörning). För att snabbare bli dagmänniska efter ett nattpass gäller det att se till att få mycket ljus efter sömnperioden.

Återhämtning mellan arbetspass

Tänk på att 11 timmars ej schemalagd tid (dygnsvila) under varje period om 24 timmar ger bäst möjlighet till återhämtning. Med återhämtning menas t ex nedvarvning, vila, avkoppling, umgänge, fysisk aktivitet, sömn och andra återhämtande aktiviteter.

Varför?

I scheman där det ofta är kort vilotid mellan arbetspassen uppstår ofta sömnbrist. Det påverkar hälsan och arbetsprestationen negativt. Arbetstidslagens föreskriver 11 timmar ledigt under varje period om 24 timmar.

Det är möjligt att göra undantag från ovanstående regel genom centrala kollektivavtal under förutsättning att arbetstagarerna kompenseras med annat lämpligt skydd eller ledighet.

Undvik kaffe nattetid

Tänk på att första koppen kaffe hjälper mest om du känner dig trött. Kaffekoppar efter första koppen ger inte lika god effekt. För mycket kaffe kan dock påverka magen negativt och göra det svårare att somna efter nattpasset.

Varför?

Allt vi äter och dricker ger en kemisk påverkan på hjärnan. Koffein återfinns i kaffe (60 mg/dl), te (15 mg/dl) och läsk/energidrycker (12 mg/dl). Även energidrycker innehåller stora doser av liknande uppiggande medel. Dessa medel väcker hjärnan, ger ett ökat välbefinnande, ökar koncentrationsförmågan samt ger bättre minne.

Vissa hjärnor är mindre känsliga för koffein än andra. Vissa individer kan därför dricka kaffe obehindrat före sömn. Annars är den vanliga sömnstörningen vid sent kaffedrickande en ökad insomningstid, försämrad sömnkvalitet och mer rörelser under sömn. Var uppmärksam på hur du själv påverkas av koffein.

Öka belysningen nattetid

Tänk på att, i de lokaler det är möjligt, ha tillgång till ljus under nattpass. Det kan stötta din vakenhet.

Varför?

Ljus spelar en viktig roll när det gäller besvären vid nattarbete. Vid en akut känsla av trötthet ger tillgång till ljus med blå våglängder, det vill säga dagsljus eller dagsljuslika lampor, ger en omedelbart uppiggande effekt.

Några nyligen publicerade studier visar att tröttheten på natten minskar om man ökar ljusstyrkan på arbetsplatsen. Mycket ljus på natten trycker ned melatonin och ökar ämnesomsättningen. På arbetsplatser där det finns patienter som ska sova på natten är det naturligt att det inte går att ha kraftigt ljus i alla lokaler. Det går då att fundera över ljussättningen i de rum som inte stör patienterna.

Detta är en avvägning då mycket ljus hela natten kan göra insomningen efter passet svårare.

Prioritera hälsofrämjande schemaläggning

Tänk på att komma ihåg hälsoaspekter vid schemaläggning. Att i alltför stor utsträckning anpassa sitt schema efter fritiden, till exempel att lägga ett morgonpass efter ett kvällspass, utgör risk för bristande återhämtning.

Varför?

Kom ihåg hälsoaspekten vid schemaläggning. Om du i alltför stor utsträckning försöker anpassa ditt schema efter fritiden, till exempel att lägga ett morgonpass efter ett kvällspass eller många arbetspass och därefter långledigt, skapas risk för lite återhämtning och sömnbrist.

Sammanfattning

Att reflektera över hur schemat påverkar hälsan

Medvetenhet kring att schemalaggnings påverkar oss är grundläggande när man arbetar blandad dag natt. Desto mer vi vet och kan om hur kroppen reagerar och vad vi mår bra av, desto bättre förutsättningar har vi att göra rätt. Det är dessutom väldigt individuellt hur man påverkas varför det är viktigt att du lyssnar på din egen kropp.

Vanligaste problemet med tjänstgöring blandad dag och natt

Tänk på att det vanligaste problemet är sömnbrist varför det är viktigt att du lär känna dina sömnvanor och lär dig att anpassa dem till gällande schema. Mer sällan förekommande problem är hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och metabolt syndrom – där forskning pågår gällande sambandet med arbete blandad dag och natt. När du genomgått denna vägledning har du fått råd om hur du kan ta hand om din hälsa när du arbetar blandad dag natt.

Slutgiltig beslutsrätt för schemalaggnings

Schemalaggnings sker utifrån arbetsgivarens rätt att leda och fördela arbetet och utgår alltid från verksamhetens behov. Men arbetsgivaren ska också ha dialog med medarbetarna om schemalaggnings och vidta åtgärder för att motverka att arbetstidsförlaggnings leder till ohälsa. Därför kan en chef motsäga sig exempelvis byte av arbetspass, med anledning av just hälsofrämjande schemalaggnings.

Konsekvenser av sömnbrist

När vi inte sovit tillräckligt, på grund av sömnbrist eller störd sömn, sänks vår uppmärksamhets- och koncentrationsförmåga. Det ökar risken för både fel, misstag, olyckor och arbetsskador. Det handlar både om säkerhet för individen i fråga och säkerheten för människor i kontakt med individen i sin profession.