

KAROLINSKA

Universitetssjukhuset

M71-73 2013-12-05

Goda råd vid nattarbete och vid blandad tjänstgöring dag och natt



”Människan har en naturlig dygnsrytm som styrs av ljuset. Under dagen är vi aktiva och under natten vilar vi. Under natten sker mycket av kroppens reparationsarbete. Bland annat ökar produktionen av tillväxthormon och testosteron under sömnen och immunsystemets aktivitet ökar. Dygnsrytmen medför att det är svårare att vara vaken på natten och att sova på dagen.”

AFS 2005:6 (Arbetsmiljöverkets Förelämningsamling)

I 50-årsålder avtar vår förmåga att anpassa oss till växlande natt/dag-arbete. Orsaken är att vi bland annat får svårare att sova på olika tider på dygnet och det är inte lika lätt att sova igen sömnbrist.

> Bra sovrumsmiljö

De flesta människor sover bäst i ett rum som är mörkt, svalt och tyst.

> Träning

Regelbunden träning förebygger ohälsa och skapar förutsättningar för att klara ett arbete med oregelbundna arbetstider. En lågintensiv träning (stavgång, jogging) före arbetspasset ökar vakenhetsgraden.

> Hälsoundersökning

Arbetsgivaren erbjuder alla, som regelbundet arbetar natt, en hälsoundersökning.

> Att läsa vidare/referenser

- Medicinska kontroller, AFS 2005:6
- Arbetsider, hälsa och säkerhet - en uppdatering av aktuell forskning. G. Gecklund, M. Ingre, T. Åkerstedt, Stockholms universitet, Stressforskningsrapport 392.
- Skiftarbete, hälsa och säkerhet. Temablad, Stressforskningsinstitutet, 2010
- "Kosten, kroppen, klockan, att äta, sova och arbeta på udda tider". M. Lennernas, K. Wiberg, Förläggningen 2006.

> Planering av nattpass, vana och va för återhämtning

Sträva efter att förlägga nattpassen i en sammanhängande period för att sedan arbeta dagtid nästa period. Helst som max 3 nattpass i rad vid blandad tjänstgöring. Omställningen mellan natt och dag är mest belastande för kroppen. Finns en viss fördel i att växla "medsols" d.v.s dag - kväll - natt. Det är viktigt med tillräckligt lång återhämtningsperiod efter nattpassen. Helst 48 timmar. Återgå snabbt till "dagliv" efter nattpass. Minska morgonsömnmen och gå tidigt till sängs för att följa natt skapar en lång nattsömn. S.k "kvällsmänniskor" tal nattpass bättre än andra och klarar oftast av tre, fyra nätter i sträck. Dock förlänger flera nattpass i rad omställningstiden mellan dag och natt.

> Mat

Under natten är ämnesomsättningen lägre än under dagtid. Det bästa är därför att äta regelbundet under dagtid. Undvik att äta mellan kl. 02.00-06.00. At hellre ett mättande mål innan nattpasset börjar. Om "nattpass" behövs - åt helst en liten portion varm mat/dryck. Undvik sö/fet mat. Ät gärna en frukost efter nattpasset, innan dagsömnmen.

> Ljus

Tänk på att ljus ger förhöjd vakenhet, påverkar dygnsrytmen och stör dagsömnmen. Undvik morgonsolen de första nattpassen och använd solglasögon vid hemfärd. Det främjar god dagsömn. Se däremot till att få rejält med solljus på morgonen efter det sista nattpasset. Det hjälper dig att återgå till normal dygnsrytm.

> Sömn innan och efter passet

Maximal återhämtning erhålls vid sömn direkt efter nattpasset. Ibland är det svårt att sova på förmiddagen, försök då ta en längre tupplur på 1-2 timmar på sena eftermiddagen/kvällen. Målet bör vara att sova minst 5 timmar per dygn då man jobbar natt. Om du sover bra dagtid efter nattpass är det ändå bra att ta en kortare tupplur på 30 minuter precis innan nästa nattpass. Detta lindrar de värsta trötthetsreaktionerna under natten.

> Säkerhet och ergonomi

Uppdatera gärna dina kunskaper i ergonomi, förläggningsteknik och förläggningshjälpmedel för att minska risken för skador i arbetet. "Riskerna med trötthet på grund av sömnbrist består i sänkt uppmärksamhet och försämrat omdöme med risk för olyckor"