

Så förebygger nattarbetare stress och ohälsa

Det finns många fördelar med nattskiftsarbete, men det är krävande för både kropp och psyke. Om man inte ser upp kan nattarbete leda till stress och annan ohälsa. I kortfilmserien Wake up – Dr West testar yrken uppmärksammar AFA Försäkring nattarbete och hur arbetsmiljörisiker kan förebyggas.



Nära var fjärde anställd har någon form av skift- eller nattarbete. Att jobba natt är vanligast inom vård, omsorg och transportsektorn. Men även inom andra yrken och branscher förekommer nattarbete, exempelvis hotell- och restaurangbranschen, rese- och turistbranschen med mera.

Under en natt får Samuel West, psykolog, doktor i organisationspsykologi och programledare i filmserien "Wake up – Dr West testar yrken", testa på att jobba natt på en färja mellan Helsingborg och Helsingör. Med en webbaserad filmserie vill AFA Försäkring på ett underhållande och lärorikt sätt lyfta förebyggande åtgärder inom olika yrken för att öka intresset för arbetsmiljöfrågor.

Nattarbetets för- och nackdelar

– Fördelarna med att jobba just nattskift är att det ofta är bra betalt och man jobbar något mindre än de som inte jobbar skift. En annan fördel med nattarbete är att det ofta åtföljs av flera dagars ledighet, säger Samuel West.

Men det finns även baksidor med nattarbete. Som skiftarbetare arbetar man ofta långa nattpass, vilket stör kroppens biologiska dygnsrytm. En av de stora arbetsmiljöriskerna med att arbeta natt är att inte få tillräckligt med vila och återhämtning.

– Det kan leda till flera hälsoproblem, såsom stress, sömnproblem och högre risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Vissa rekommendationer säger att man inte bör jobba mer än två till tre nätter i följd. Men ny forskning visar att man bör jobba fler nätter i rad – upp emot sju till åtta nätter – för att kroppen ska hinna anpassa sig till den nya dygnsrytmen, säger Samuel West.

Sömstrategin är livsviktig

Henrik Liljekvist är befälhavare på Scandicline i Helsingborg. Han har jobbat som sjökapten i över 30 år och är van att jobba långa nattskift. Det är tillsammans med honom Samuel West får chans att prova på nattskiftsarbete.

– Jag jobbar sju nätter i rad, sen är vi lediga i åtta dagar. Ett nattpass är 13 timmar långt, säger Henrik Liljekvist.

Hur håller man sig vaken så länge som 13 timmar? frågar Samuel West:

– Vi är flera som jobbar här och vi hjälps åt att hålla varandra vakna. Sedan är det viktigt att inte äta för mycket eller oregelbundet på natten, säger Henrik Liljekvist.

För nattarbetare är det särskilt viktigt att prioritera tid för återhämtning efter ett arbetspass. Det viktigaste är att man har en sovstrategi för att få till djupsömnen. Det är under den som immunförsvaret och tillväxthormonerna är aktiva.

– Är man noga med återhämtningen, ser till att man får den livsviktiga djupsömnen och har lagom arbetsbelastning, så brukar det inte vara några större problem med nattarbete. Problemet är om nattarbetare inte förstår hur mycket stryk kroppen och psyket kan ta, säger Samuel West.

Förebyggande tips för att bättre klara nattarbete

Det är lätt att lockas till att fylla dagen efter ett nattpass med en massa aktiviteter, men det är viktigt att hålla rätt rutiner, berättar Samuel West i filmen.

Här är några tips till den som vill satsa på ett arbete med nattskift:

- Ät en lätt måltid under natten och en lätt frukost när du kommer från nattpasset.
- Prioritera vila och återhämtning mellan arbetspassen, fyll inte dagarna med aktiviteter.
- Planera din sömn så att du får djupsömn och ta en "tupplur" innan nattpasset.

– Konkreta åtgärder som kan förebygga arbetsskador uppmärksammas i alla filmerna med Dr West. Tanken med filmerna är att öka intresset för arbetsmiljöfrågor, särskilt bland unga i arbetslivet, säger Susanna Stymne Airey, chef för FoU och enheten Förebygga på AFA Försäkring.

Filmserien är framtagen med utgångspunkt i den forskning AFA Försäkring finansierar och i statistik från bolagets skadedatabas.

Mer information: Se filmerna och läs mer om förebyggande åtgärder på afaforsakring.se/forebyggande/wake-up

[Länk till filmtrailer](#)

Forskningsstöd: AFA Försäkring satsar årligen cirka 150 miljoner kronor på forskning och utveckling som syftar till att förebygga ohälsa och arbetsskador inom både privat näringsliv, kommuner och landsting. Mer information om forskningsstödet finns på www.afaforsakring.se/forskning

Kontakt: Susanna Stymne Airey, chef FoU-beredningen AFA Försäkring: 08-696 41 60 susanna.stymneairey@afaforsakring.se
Linda Harling, presskommunikatör AFA Försäkring: 0730-96 35 12 linda.harling@afaforsakring.se

AFA Försäkring ger trygghet och ekonomiskt stöd vid sjukdom, arbetsskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet. Våra försäkringar är bestämda i kollektivavtal mellan arbetsmarknadens parter och vi försäkrar drygt fyra miljoner människor i privat näringsliv, kommuner, landsting och regioner. AFA Försäkring drivs utan vinstsyfte och förvaltar cirka 200 miljarder kronor. En viktig del av vår verksamhet är att stödja forskning och projekt som aktivt syftar till att förbättra arbetsmiljön. AFA Försäkring har cirka 650 medarbetare och ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK.

www.afaforsakring.se