



*Må bra i
skiftarbete!*

Hälsöfrämjande
tips för skiftarbetare

Tips till dig som arbetar skift

För att må bra när du jobbar skift behöver du tillräcklig återhämtning. Du måste varva ned, stressa mindre och sova tillräckligt.

Nyckelfaktorer för att må bra är att:

- schemat har tillräckligt med tid för återhämtning mellan arbetspassen
- du prioriterar sömn och återhämtning efter krävande arbetsdagar
- du kan ta raster och pauser under arbetspasset.

Sömn och återhämtning

- Det viktigt att kunna ta en längre rast och några korta pauser under arbetspasset.
- Var fysiskt aktiv utomhus; dagsljus och träning är bra för sömn och dygnsrytm.
- Sov ut när du är ledig – särskilt viktigt om du har sömnbrist.
- Gör något kravlöst och avkopplande som du gillar: läs böcker, lyssna på musik, umgås med familj och vänner, var ute i naturen eller trädgården, eller var aktiv i en förening.
- Gör något avkopplande en till två timmar före du går i säng så du är lugn när du ska sova.

Nattskift

- Före nattskiftet: ta en tupplur – även korta tupplurar är effektiva.
- Sov så länge du kan om du ska arbeta nästa natt.
- Ta en tupplur efter sista nattskiftet så blir det lättare att somna på kvällen.
- Gå gärna ut och rör på dig när det är ljust.

Kvällsskift

- Varva ned när du kommer hem så att sömnen inte störs av stress.
- Efter kvällsskiftet: stäng av dator, mobilen och tv och gör något trevligt men småtråkigt.
- Gör en andningsövning eller skriv en "att göra lista" om du är stressad när du ska sova.

Dagskift

- Gör hellre en fysisk aktivitet än att ta en tupplur om du är trött när du kommer hem. Tuppluren kan göra det svårare att somna på kvällen.
- Avsätt "egen tid" på kvällen och gör behagliga och avkopplande aktiviteter
- Om du blir trött tidigare än vanligt på kvällen: gå och lägg dig och ta igen sömnbristen

Tips för alla

Var måttligt fysiskt aktiv minst 150 minuter per vecka, till exempel 30 minuter rask promenad eller cykling fem gånger per vecka.

Träna intensivt 75 minuter per vecka, till exempel 20–30 minuter tre gånger per vecka.

Vardagsmotionera! Gå i trappor och promenera istället för att ta bilen.

Ät varierad kost av hög kvalitet och försök äta frukost, lunch och middag i vanlig tid.

Ät inte en stor måltid mellan midnatt och klockan 06. Undvik sockerrika produkter som läsk, bakverk, godis och vitt bröd. Särskilt på viktigt under nattsiftet.