

Värt att veta ...

Nattarbete



De allra flesta människor arbetar dagtid.

Några arbetar kvällstid eller på natten.

Människan är anpassad för att vara vaken och arbeta under dygnets ljusa tid, det vill säga på dagen. Därför är den allra största delen av produktionen av tjänster och varor förlagd till dagtid.

En del arbetsuppgifter är ändå nödvändiga att utföra under natten, till exempel underhållsarbeten.

De som arbetar på natten reagerar på olika sätt.

En del trivs bra och välkomnar möjligheten att vara lediga på dagen. Andra mår dåligt av nattarbete och vänjer sig aldrig.

Återigen andra tycker inte om att arbeta på natten, men kan ändå klara det bra om förutsättningarna är de rätta.

Denna sista grupp omfattar de flesta människor.

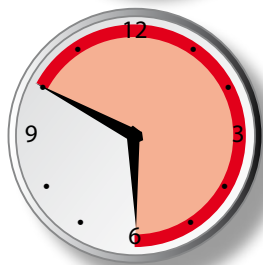
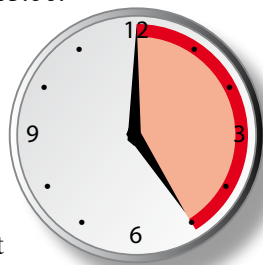
Vad menas med nattarbete?

Med nattarbete avses arbete förlagt till tiden 24.00 – 05.00. Detta gäller enligt både lag och kollektivavtal.

Vad menas med nattarbetande?

Med nattarbetande avses den som normalt utför minst tre timmar av sitt arbetspass under natt eller troligen kommer att fullgöra minst en tredjedel av sin årsarbetstid under natt.

Med natt menas i detta avseende perioden 22.00 – 06.00.



Vad säger reglerna?

I **arbetstidslagen** finns bland annat regler om nattarbete.

Lagen gäller i princip all verksamhet i Sverige som utförs av anställda.

Lagen gäller alltså även utländska företag verksamma i Sverige.

Arbetstidslagen täcker de regler som finns i EU-direktivet om arbetstider.

Arbetstidslagen kan helt eller delvis avtalas bort genom kollektivavtal.

Avtalen kan vara centrala eller lokala. Det är vanligt att *kollektivavtal ersätter lagreglerna*. Det är viktigt att kontrollera med arbetsgivaren eller facket vad som gäller.

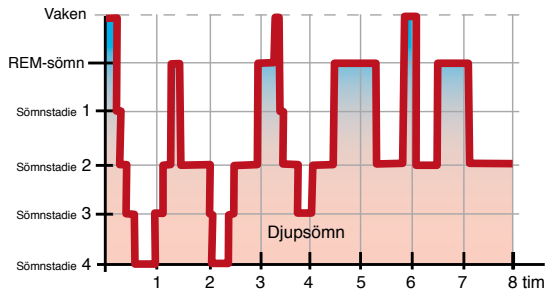
Arbetsmiljöverket har tillsyn över arbetstidslagen och kan även medge undantag från vissa av lagens regler. Efterlevnaden av kollektivavtal övervakas av de avtalsslutande parterna. Arbetsmiljöverket har inte tillsyn över kollektivavtal och kan därför inte bedöma om avtalen anses följa lagen eller vara skäligen. Bestämmelser om läkarundersökning för nattarbete framgår av Arbetsmiljöverkets föreskrifter AFS 2005:6 Medicinska kontroller i arbetslivet.

Vad händer då man sover?

Vanligaste sömnbehovet för vuxna är omkring 7 timmar per dygn.

Ämnesomsättningen sjunker i hjärna och periferi (sänkning av hjärtfrekvens, andningsfrekvens och kroppstemperatur).

- Höjda nivåer av tillväxthormon, testosteron, m.m.
- Sänkta nivåer av andra hormoner såsom kortisol, adrenalin, m.m.
- Immunsystemet aktiveras.
- Minnet och hjärnans energinivåer upprätthålls.



Den biologiska klockan gör att under dygnets mörka del kommer halten av sömnhormonet melatonin att höjas samtidigt som kroppstemperaturen sjunker. Kroppen är som mest inställd på sömn under natten mellan klockan två och fem.

Sömnen pendlar mellan olika sömnstadier.

Vad händer då man sover för lite?

- Trötthet och sämre funktionsförmåga (reaktionsförmåga, minne).
- Försämrade blodsocker- och blodfetsreglering.
- Höjd ämnesomsättning.
- Försvagad immunaktivitet m.m.
- Hormonbalansen ändras.
- På lång sikt ökad risk för höjt blodtryck, mag- och tarmbesvär samt hjärt-kärlsjukdomar.



All sömnbrist innebär inte en omedelbar hälsofara. Effekten beror på hur mycket sömn som förlorats under ett dygn. Förlust av en timme ger ingen effekt. Två förlorade timmar ger viss effekt, men ökar betydligt om det sker flera dygn i rad. Fem timmars sömnbrist innebär en funktionsnedsättning jämförbar med påverkan av alkohol eller sömnmedel och ger en ökad olycksrisk.

Helt utebliven sömn ett dygn betyder allvarlig funktionsnedsättning och stor olycksrisk.

Utebliven sömn under två dygn innebär total utslagning.

Bilkörning vid sömnbrist ger en ökad olycksrisk!



Hur kan man förbättra möjligheten att klara nattarbete?

Sömnbrist tas igen av kroppen genom att nästa natts sömn blir djupare. Däremot blir sömnen inte mycket längre.

- Tupplurar kan effektivt motverka sömnighet och öka funktionsförmågan under ett nattskift. En tupplur på trettio minuter motsvarar två timmars normal sömn.
- En ljus arbetsplats är uppiggande, en mörk är sövande.
- Koffein (kaffe, Coca-Cola) eller te kan tillfälligt minska sömnigheten.
- Bra säkerhetsrutiner behövs för att hantera den ökade olycksrisken.
- Kraftiga måltider nattetid bör undvikas. Huvudmålen bör intas på dagtid.



Efter arbetet är det viktigt att sömnen blir så bra som möjligt.

Människan har en naturlig dygnsrytm som styrs av ljuset.

Det medför att det är svårare att vara vaken på natten och svårare att sova på dagen.

Om man arbetar natt kan man få tillfälliga sömnstörningar.

De flesta brukar kunna somna ganska snart när de kommer hem, även om det är morgon. Däremot är det vanligt att man vaknar flera timmar för tidigt och inte blir tillräckligt utsövd.

Det kan vara bra att dela upp sömnen efter ett nattpass i två delar

- en huvudsömn direkt efter arbetspasset
- en kortare tupplur på kvällen inför kommande nattpass.

Några tips för bättre sömn ...

- Se till att sovrummet är svalt, mörkt och tyst.
- Försök att sova ostört. Stäng av mobiltelefonen.
- Minska mängden kaffe, te, energidrycker och koffeinhaltiga läskedrycker.
- Drink inte för mycket innan du går och lägger dig. Risken är stor att du vaknar och måste gå på toaletten.
- Tillbringa tid i dagsljus varje dag.
- Alkohol och rökning påverkar sömnen negativt.
- Skaffa rutiner för sänggåendet, till exempel olika sätt att varva ner.
- Lyckas du inte somna, kliv upp ur sängen och börja om.



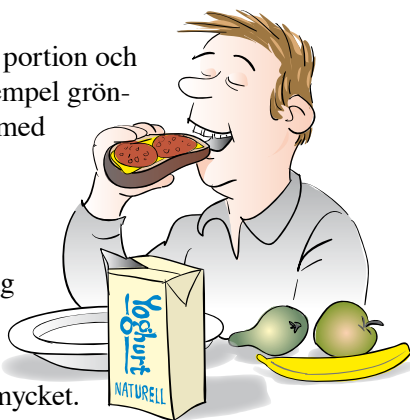
Vad du äter och dricker!

Anledningen till att man inte bör äta nattetid är att kroppens ämnesomsättning är annorlunda på natten än under dagen. Olikheterna består, oavsett om man sover eller är vaken och arbetar. På natten sjunker kroppstemperaturen och matsmältningen går på sparlåga.

Undvik att äta mellan 02.00 – 06.00

Endast yngre personer och vältränade personer har ett större energibehov och kan behöva äta något på natten. Ät gärna frukt eller en smörgås, men undvik fet mat eller sötsaker.

- Om nattmat är nödvändig, välj en liten portion och helst varm mat eller dryck. Välj till exempel grönsakssoppor, yoghurt, medelgrovt bröd med skinka, keso och frukt.
- Ät huvudmålet på dagtid, även om du jobbar natt.
- Försök äta på samma mattider varje dag om möjligt.
- Ät frukost innan du går och lägger dig efter nattpasset, men drick inte så mycket. Man vaknar lätt av att man måste gå på toaletten. Frukosten bör vara kolhydratrik (flingor, gröt, mjölk, yoghurt, frukt) men undvik sockersötad mat.



Det är en fördel om man kan begränsa antalet natt- eller morgonpass i rad. Man bör undvika förlängda kvällspass som sträcker sig över natten. Individerna bör ha inflytande över pausernas förläggning. Det är bra om en paus med möjlighet att ta en tupplur kan läggas in i ett nattpass.

Den som alltid mår dåligt av nattarbete eller av annan anledning inte kan klara det, ska tala med i första hand sin arbetsledare eller annars med sin fackliga representant.

Läs mer om nattarbete och sömn:

Sov gott!

SEKO

Mat och sömnskola

Mjölkfrämjandet

– **BCA** –

Byggindustrins Centrala Arbetsmiljöråd