



SÖMNGUIDE FÖR SKIFTARBETARE

Tips för sömn, återhämtning och ork när du arbetar morgon-, kvälls- och nattsift

En god sömn hjälper dig att orka även när arbetsskiftet varierar.

Skiftarbete är vardag för ungefär var fjärde finländare. Det utmanar kroppens naturliga dygnsrytm och utsätter för sömnproblem, sömnbrist och en försämrad återhämtning. Sömnbrist påverkar koncentrationen, beslutsfattandet och ökar risken för olycksfall, i synnerhet i nattsiftet.

Skiftarbete lämpar sig inte för alla och belastningen kan öka med åldern. Trots det kan många må bra som skiftarbetare bara man ser till att ta hand om rytmen, återhämtningen och orken. I den här guiden får du tips som stöd för morgon-, kvälls- och nattsiftet.

Morgonskift

Tidiga väckningar belastar kroppen, så förberedelserna börjar redan kvällen före.

Före morgonskiftet

- **Vänj kroppen vid att vakna tidigt.**
Morgonen före bör du vakna nästan lika tidigt som när du åker till morgonskiftet.
- **Lägg dig i tid.**
En kort nattsömn gör att du orkar sämre.
- **Lätt motion har en lugnande inverkan.**
Undvik att träna tungt kvällen före, eftersom det kan göra det svårare för dig att somna.
- **Underlätta morgonen.**
Ställ färdigt fram dina kläder och ladda kaffekokaren. Om du inte vill äta frukost så tidigt kan du äta först på arbetsplatsen.

Under morgonskiftet

- **Ät regelbundet.**
Att äta lunch samma tid dagligen stöder dygnsrytmen.
- **Ät helst en lätt lunch.**
En tung måltid kan göra dig trött medan en lätt och näringsrik måltid hjälper dig att orka resten av dagen

Efter morgonskiftet

- **Ta endast en kort tupplur.**
En kort tupplur (10–20 minuter) kan pigga upp. Genom att testa dig fram får du veta om du kan ha nytta av en tupplur.
- **Använd koffein på rätt sätt.**
En liten kopp kaffe före tuppluren kan göra dig piggare på ett effektivare sätt. Undvik dock koffein 8–10 timmar före du går och lägger dig så att det inte stör nattsömnen.

Kvällsskift

Kvällsskiftet flyttar återhämtningen till en senare tidpunkt så att ge en rytm åt dagen gör det lättare att somna efter arbetsskiftet.

Före kvällsskiftet

- **Rör dig i dagsljus.**
Vistas utomhus eller motionera lätt under förmiddagen — det gör dig piggare och stöder dygnsrytmen.
- **Ät före kvällsskiftet.**
En lätt och mångsidig måltid före arbetsskiftet hjälper dig att orka.

Under kvällsskiftet

- **Ät lätt.**
Du kan äta en lätt kvällsmåltid under skiftet.
- **Håll pauser och rör på dig.**
Energinivån kan sjunka i synnerhet i ett stillavarande arbete. Det kan hjälpa att sträcka på benen lite.
- **Identifiera din rytm.**
För en morgonpigg person kan kvällsskiftet vara extra belastande. Lyssna på din kropp och ta aktiva pauser vid behov.

Efter kvällsskiftet

- **Varva ner på kvällen.**
Avslappnings- eller andningsövningar före du går och lägger dig gör det lättare att somna.
- **Undvik uppiggande medel.**
Mellanmål och läskedrycker som innehåller socker kan göra det svårare att somna och störa nattsömnen.
- **En sen huvudmåltid kan fungera.**
Om måltidsrytmen kräver det kan du äta dagens andra huvudmåltid på kvällen om den är lätt och lättsmält.



Nattskift

Nattskiftet belastar kroppen mest och är besvärligaste för de flesta skiftarbetare. Goda förberedelser och en god återhämtning hjälper dig att orka och förebygger sömnbrist.

Före nattskiftet

- **Förbered dig på att vaka.**
Vaka längre än normalt kvällen före nattskiftet och sov också längre på morgonen.
- **Ta en tupplur före nattskiftet börjar.**
Att sova 20—90 minuter kan hjälpa dig att orka under början av natten.

Under nattskiftet

- **Ät lätt och i tid.**
Ät en lätt måltid genast i början av skiftet. Matsmältningen fungerar långsammare på natten så undvik tunga måltider.
- **Använd koffein med eftertanke.**
Effekten av drycken pågår i flera timmar. Undvik koffein efter småtimmarna så att din sömn inte störs efter skiftet.

Efter nattskiftet

- **Upprätthåll energinivån.**
Stark belysning, kallt vatten eller en nypa frisk luft kan hjälpa för stunden.
 - **Håll pauser och rör på dig.**
Rör på dig i synnerhet mellan klockan 03—05 då energinivån är som lägst.
- ### Efter nattskiftet
- **Undvik solljus.**
Använd solglasögon på hemvägen så att ljuset inte gör dig piggare.
 - **Ät en lätt kolhydrathaltig måltid före du lägger dig.**
 - **Håll fast vid sömnrutinen.**
Lägg dig i sängen, inte på soffan. Upprepa samma kvällsrutiner som du normalt gör innan du går och lägger dig.



Sömnrytmen under nattskiftet

Nattskift 1:

Sov genast efter skiftet och undvik tupplurar på eftermiddagen. Lägg dig på kvällen på samma sätt som under en normal kväll, följ dina bekanta kvällsrutiner och försök lugna ner dig före du lägger dig.

2—3 nattskift efter varandra:

Sov genast efter skiftet och ta en kort tupplur före följande skift. Att sova 20—90 minuter kan hjälpa dig att orka under början av natten. Efter det sista nattskiftet bör du sträva efter att komma tillbaka till din normala sömnrytm genom att endast sova en liten stund (ca 2—3 timmar) på morgonen. Efter det bör du hålla dig vaken under dagen och lägga dig i normal tid på kvällen.

Flera nattskift:

Försök att sova 4—5 timmar på morgonen och en kortare stund på kvällen före arbetet. Vissa drar nytta av en längre sömnperiod före nattskiftet.

Efter det sista nattskiftet:

Undvik inte solljus utan utsätt dig för solljus! Sov endast 2—3 timmar på morgonen för att du ska få tillbaka sömnrytmen snabbare. Håll dig vaken under dagen och lägg dig som vanligt på kvällen såsom du skulle göra efter ett vanligt dagskift.

Sömnbehovet och nyttan med tupplurar varierar. Om du är trött är det bättre att du sover än att du försöker hålla dig vaken.

Kom ihåg: sömnen är ditt viktigaste verktyg

Skiftarbete kräver planering, flexibilitet och finslipning av egna rutiner. Sömnen kommer inte alltid av sig själv så därför bör man reservera tid för den.

- **Gör sömnen till en del av vardagsrutinerna.**
Planera din dag så att du har tid att återhämta dig.
- **Se till att du får sova i lugn och ro.**
Hemmiljön erbjuder inte alltid de bästa förutsättningarna för detta. Diskutera saken med din familj och hitta vid behov på alternativ.
- **Lyssna på dig själv.**
Om du kontinuerligt känner dig trött eller lider av sömnsvårigheter bör du inte bli ensam med situationen.



Behöver du stöd för sömn och återhämtning?

Hos Pihlajalinna Företagshälsovård får du hjälp med att identifiera och behandla sömnsvårigheter. Till exempel sömncoachning och undersökningar av sömnstörningar kan hjälpa till att återställa sömnkvaliteten och orken i vardagen.

Ta modigt upp utmaningar med sömnen hos företagshälsovården.

Sakkunnig Vera Lange, sömncoach, CBT-I sömnlöshetsterapeut på specialistnivå.

Källa: Työikäisten unettomuuden hoito (red. Järnefelt & Hublin)



Pihlajalinna