

# Bättre Ergonomi & Hälsa

för ronderande vaktare och parkeringsvakter



**BYA.ARBETSMILJÖ**

## Bättre ergonomi och hälsa för ronderande väktare och parkeringsvakter

Denna manual är ett resultat av ett arbetsmiljöprojekt som BYA Arbetsmiljö genomfört under 2015 som hade för avsikt att se över vilka eventuella ergonomiska arbetsmiljöproblem som kan finnas när man arbetar som ronderande väktare eller parkeringsvakt.

Ergonomi betyder läran om anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar. Du ska inte slita ut din kropp under tiden du löser din arbetsuppgift, och du ska ha en vettig arbetsmiljö, så vad kan du och din arbetsgivare tänka på?

Den effektivaste metoden vi känner till för att motverka belastningsbesvär är **variation** av arbetsuppgifterna, vilket innebär att du så ofta som möjligt ska göra något annat än det du gjorde alldeles nyss.

Har du ett gående jobb går du kanske väldigt länge och mycket. Då vore det bra att få sitta ned en stund, men om du sitter mycket och länge vore det önskvärt om du fick gå omkring.

Försök alltid själv att skapa variation i ditt arbete och tacka inte nej till varierande arbetsuppgifter.

Vi vet att i många yrken och bland många arbetsuppgifter finns inte så stora möjligheter till variation, och då gäller det att du utför dina arbetsuppgifter så bra som det bara går, och det vill BYA Arbetsmiljö hjälpa dig med i och med denna handledning till bättre ergonomi just för din yrkesgrupp.

En annan viktig aspekt är att vara i god fysisk form för att orka utföra sina arbetsuppgifter, men minst lika viktigt är att du ska ha kraft över för ditt vanliga liv, vara en bra partner, bra förälder och orka leva ett bra liv. Så i denna skrift hittar du några speciellt utvalda träningsrörelser som du kan göra både på jobbet och hemma.

Avslutningsvis ger vi dig några tips om stress, sömn och kost allt för att du ska få en ökad möjlighet till en bra balans i ditt liv.

Idag har vi ett problem med ökande sjukskrivningstal som självklart beror på många olika anledningar, men en av dessa anledningar handlar om att vi moderna människor är dåliga på återhämtning.

Återhämtning innebär att sova gott och tillräckligt länge, äta bra mat, träning och aktivitet, men även ren och skär vila – att inte göra någonting alls, inte ens att vara uppkopplad mot alla olika sociala medier.



BYA Arbetsmiljö – Bättre ergonomi och hälsa för ronderande väktare och parkeringsvakter

Copyright © BYA Arbetsmiljö, 2016

BYA Arbetsmiljö drivs av BYA – Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

Text: Jan-Erik Ståhl, William Rosborg, Per Martelius

Bilder och sakinnehåll ang. skor: Paul Lemouré ortopedtekniker på Ortopedteknik Anatomic Sophia Hemmet.

För sakinnehåll och modeller för träningsdelen svarar Teija Bervokk Certifierad Kommunikolog, medicinsk massageterapeut, personlig tränare och kostrådgivare.  
Daniel Fagerberg, kiropraktor expert inom rehabilitering av smärttillstånd och funktionsnedsättning.

Text om Matrutiner för nattjobb: PhD Maria Lennernäs Wiklund, Docent och lektor, Arbets- och folkhälsovetenskap/Department of Occupational and Public Health Sciences, Högskolan i Gävle/Gävle University, Sweden

Foto: Eddie Granlund (ej sid 10-11, 20,21 och 18-25)

Layout och original: Ejheden & Ejheden Produktion AB, Stockholm

Tryck: Exakta Print AB



## Här är de områden vi har valt att beskriva:

- Utrustning som bärs
- Hur bära på bästa sätt, bältet
- Utrustning som används (hålla PDA och skriva i den, parkeringsvakter)
- Skyddsväst
- Stå still
- Gå
- Gå i trappor
- Skor, vanliga samt skyddsskor. Sulor
- Bilen
- Biltyper
- Bilanpassning invändig utrustning
- Nyckelskåpet till och från bil
- Sätta fast nyckelskåp i bilen
- Körställning
- I och ur bilen
- Arbetsrotation
- Träning för ronderande väktare och för parkeringsvakter
- Träning vad kan man göra hemma

## Utrustning som bärs av ronderande väktare och parkeringsvakter



Grundinställningen bör vara att du ska bära med dig så lite som möjligt, men så mycket som behövs för arbetsuppgifterna. Varje hekto som du bär med dig i onödan blir en onödig extra belastning på rygg, höft och knä.

Fördela utrustningen så jämt runt bältet som det går, men tänk på att bilbältet måste hamna rätt om du kör bil. Ju mer utrustning du har fram på bältet ökar risken för att du belastar ländryggen.

Prata med din arbetsgivare om ett bredare sk ergonomisk bälte som är ett utmärkt ergonomiskt hjälpmedel



Tänk på hur och var du sätter bältet och dra åt det lagom hårt. För de flesta är det bästa att bältet sitter på och inte ovanför höftkammarna, så att inte ländryggen belastas för mycket. Om bältet sitter för högt på höftkammarna kommer bältet att "tryckas" in på ländryggskotorna längst ned i ländryggen.

För en del kan det kännas skönare att bära bältet lite högre upp för att stödja ländryggen med bältet, vad passar dig?

Se till så bältet hamnar på rätt plats även när du använder jackan.

## PDA



Vid arbete med en handhållen PDA kan du försöka tänka på att släppa ifrån dig PDA:n när tillfälle ges, så du får vila handen och underarmsmuskelnerna, och även slappna av i axeln och därigenom även få vila för nackens muskler.

När skriver och noterar i PDA:n så tänk på att hålla den i lite olika höjder i förhållande till huvudet och därigenom få olika arbetsställningar för nacken. Om du håller upp den lite högre blir det bättre för nacken men sämre för armen och axeln, som du håller PDA:n i. Om du istället sänker PDA:n blir det bättre för armen men sämre för nacken. Variera dig om möjligt.



## Skyddsväst

I enlighet med för uppgiften av BYA godkänd standard skall av företaget erhållen skyddsväst bäras i alla uppdrag där riskbedömning visat på behov av sådan. Västens passform är avgörande för hur den kommer att påverka dig, en väst som passar bra kan bidra till att du får en bättre hållning vid stående och gående. Om den åker upp mot hakan då du sitter, om den skaver eller trycker har du sannolikt en väst av fel storlek.

Skyddsvästen använder du efter en noggrann riskbedömning. Skyddsvästarna ska uppfylla BYA:s kravspecifikation.





## Stå still, gå och gå i trappor

Arbetet som ronderande väktare och parkeringsvakt innebär i många fall att du får gå, stå och ibland tom gå i trappor. Modern forskning visar att stillasittande inte bara är dåligt för rygg och nacke utan även för med sig en hel del ohälsoeffekter, så ur den aspekten har du valt ett bra yrke.

Det finns dock en del att tänka på även för dig med ett rörligt arbete.

Skorna är en mycket viktig komponent som kommer att beskrivas närmare i denna text.

Bra bålstyrka är viktigt för att orka ha en god hållning i hela ryggraden. Om du orkar hålla en lagom svank i ländryggen, inte för mycket eller för lite svank, så kommer det påverka hela överkroppens hållning. Då kan du räta upp bröstryggen, få axlarna på rätt plats (dra dem lite bakåt) och huvudet kommer att vila mitt över ryggraden.

Med rätt typ av styrketräning kan du automatiskt få en god hållning, och tips på bra rörelser kommer längre fram i denna manual.

Om du går mycket i trappor är det viktigt att du har bra ben och höftmuskler. Har du lite besvär i knäna kan det vara bra om du går uppför (eller tar hissen några våningar) och tar hissen ner om möjligt. I den takt som du blir starkare i benen kan du ta alla trappor upp, och några trappor ner, för att till slut gå både upp och ner hela vägen. Börja successivt att trappa upp belastningarna om du har problem.



## Skor



Skorna är en mycket, mycket viktig komponent när vi pratar om att stå och gå. Skorna och sulornas uppbyggnad påverkar fotleder, underbensmuskler, knänas position, höfterna, hela ryggraden upp till huvudet. Man kan faktiskt få huvudvärk av dåliga skor och undermåliga sulor.

För att undvika problem finns det vissa krav som ska ställas på bra skor.

Självklart ska de uppfylla de mest grundläggande krav som att de ska vara tillräckligt breda och långa för att foten ska få plats.

Sulan ska vara lagom sviktande och böja sig på rätt ställe, där foten böjer sig.

Sulan får inte vara för hård men inte heller för mjuk. Du ska skilja på sommar och vinterskor.

Skon ska vara vridstyv och stabil.

Det ska vara en liten höjdskillnad, några cm, mellan klack och framfot för att man ska få en lätt svank i ländryggen och på så sätt skona diskarna längst ned i ryggen.

Skon och sulan ska vara väl uppbyggd i hålfoten och bygga upp fotens ev svagheter.

Vi har alla lite olika kvalitet på våra fötters uppbyggnad. En del har breda, smala, långa eller korta fötter. En del har mycket hålfot andra inte osv. Då gäller det att få till rätt sko för rätt fot.

Om själva skon passar bra men inte innersulan kan man specialanpassa innersulan. Allt från att köpa andra sulor i en sportbutik eller välsorterad skobutik, prova ut sulor efter en enklare fotanalys, till att gå till en duktig ortopedtekniker för specialsulor.

Skon och innersulans kvalitet kan inte nog poängteras.

## Här beskriver vi några steg i tillverkningen av en högkvalitativ sula hos en ortopedtekniker

**Steg 1**, är ett samtal där teknikern frågar om ev besvär i fot-knä-höft och rygg samt gör en fysisk undersökning av fötter och fotleder.

**Steg 2**, du får stå på en platta där foten läses av och resultatet presenteras på en bildskärm.



**Steg 3**, du står på en spegelplatta för avläsning.



**Steg 4**, efter dessa stillastående tester får du promenera i snabb takt på ett rullband och fötterna filmas bakifrån för att det ska kunna göras en rörelseanalys.

**Steg 5**, med den samlade informationen från samtalet, avläsningen, spegelplattan samt gåbandet kan teknikern få en uppfattning om fötternas styrka och svagheter.

**Steg 6**, foten får en avgjutning som ska tjäna som en form som fylls med gips för att få ett avtryck av foten.

**Steg 7**, materialet som ska bli den nya sulan formas efter gipsavgjutningen i en vakuumugn.



**Steg 8**, här kommer teknikerns hantverksskicklighet in bilden, sulan ska nu slipas för att skapa stöd på absolut rätt sätt för att ev problem ska åtgärdas. All information som teknikern har samlat in ska nu omsättas till en stödjande sula i en vanlig slipmaskin.



**Steg 9**, du får återkomma med två par skor och så ser man till att sulorna passar i skorna. Det kan ev uppstå lite träningsvärk första tiden med sulorna, och uppstår några problem ska sulorna efterjusteras.





Ett sätt att arbeta med skofrågan på ett strukturerat sätt är; när företaget har valt en eller två skoleverantörer kan man ta hjälp av en erfaren och kunnig ortoped-tekniker som hjälper till med det grundläggande urvalet av vilka skor som passar bäst till respektive yrkeskategori. Ta hjälp av expertis och förlita er inte enbart på skoproducentens ord.

De som sedan behöver specialanpassade sulor för att kompensera för svagheter i fotens uppbyggnad bör använda sig av denna specialistkompetens.

Om riskbedömning av platsen eller arbetsuppgiften visar behov av att godkända skyddsskor skall bäras skall de av arbetsgivaren tillhandahållna skorna också bäras.



## Bilen

Bilen är en central del i den ronderande väktarens arbetsmiljö och i detta projekt har vi lämnat förslag till branschen om vad som är viktigt när det gäller bilinköp och utrustning. Sammanfattningsvis handlar det om att införskaffa bilar i samråd med skyddsorganisationen och andra brukare. Man bör om möjligt prioritera höga i- och ursteg för bästa ergonomi, bra stolar och rätt typ av inredning.

### Nyckelskåpet till och från bil

Om ditt nyckelskåp är tungt eller om du har lång väg att bära skåpet ska arbetsmomentet riskbedömas. För att mildra belastningen och skaderisken kan användningen av en transportkärra vara ett bra alternativ till att bära nyckelskåpet. Att bära tunga nyckelskåp med en arm innebär stora påfrestningar för ländrygg, arm, axel och nacke och bör därför undvikas.

### Sätta fast nyckelskåpet i bilen

När du ska sätta fast nyckelskåpet i bilen se till att du kan öppna passagerardörren helt så din arbetsställning blir bättre. Om möjligt sätt ett knä på passagerarstolen så du avlastar ryggen och kortar av hävarmen till ländryggen. Innan du lyfter in nyckelskåpet så spänn magmuskulerna lite grand, då skapar du bättre stabilitet i bålen och skyddar ländryggen.





## Körställning

Den enskilt viktigaste detaljen när du kör bil är att du ska kunna hålla ländryggen i en lätt svank, då "skyddar" du ländryggens diskar som sitter mellan kotorna. Huvudet hamnar rakt ovanför ryggraden, vilket är mycket positivt. Om förarstolens inbyggda svankstöd inte ger tillräckligt med stöd kan du via din arbetsgivare skaffa ett löst svankstöd som fästes på ryggstödet.



Ställ in stol och ratt så du sitter bekvämt och samtidigt på rätt sätt, vilket kan vara lite olika för olika personer. Men grundregeln är att armbågarna ska vara ganska nära kroppen när du håller i ratten. Försök att alltid ha kontakt med huvudet och huvudstödet. Särskilt viktigt är detta när du sitter still i bilköer och annat och riskerar att bli påkörd bakifrån.



## I och ur bilen

Att kliva i och ur bilen 50-150 gånger per arbetspass kan innebära en ökad risk för belastningsbesvär i knä, höft och ländrygg. Ju högre bil ju enklare blir detta att utföra på ett bra sätt.



Ett sätt är att vrida ut bägge benen samtidigt (som om du hade en snäv kjol) sätt fötterna på marken och fäll överkroppen framåt och res dig.



Ett annat sätt är att du sätter ut ditt vänstra ben utanför bilen, sätter foten så nära bilen du kan, spänner upp bål och benmuskler och försöker fälla överkroppen över vänster ben och resa dig upp, allt för att minska på hävarmarna.



## Arbetsrotation – variation

Det mest effektiva sättet att minska risken för uppkomsten av belastningsbesvär är att utföra så många olika arbetsuppgifter som det går per dag.

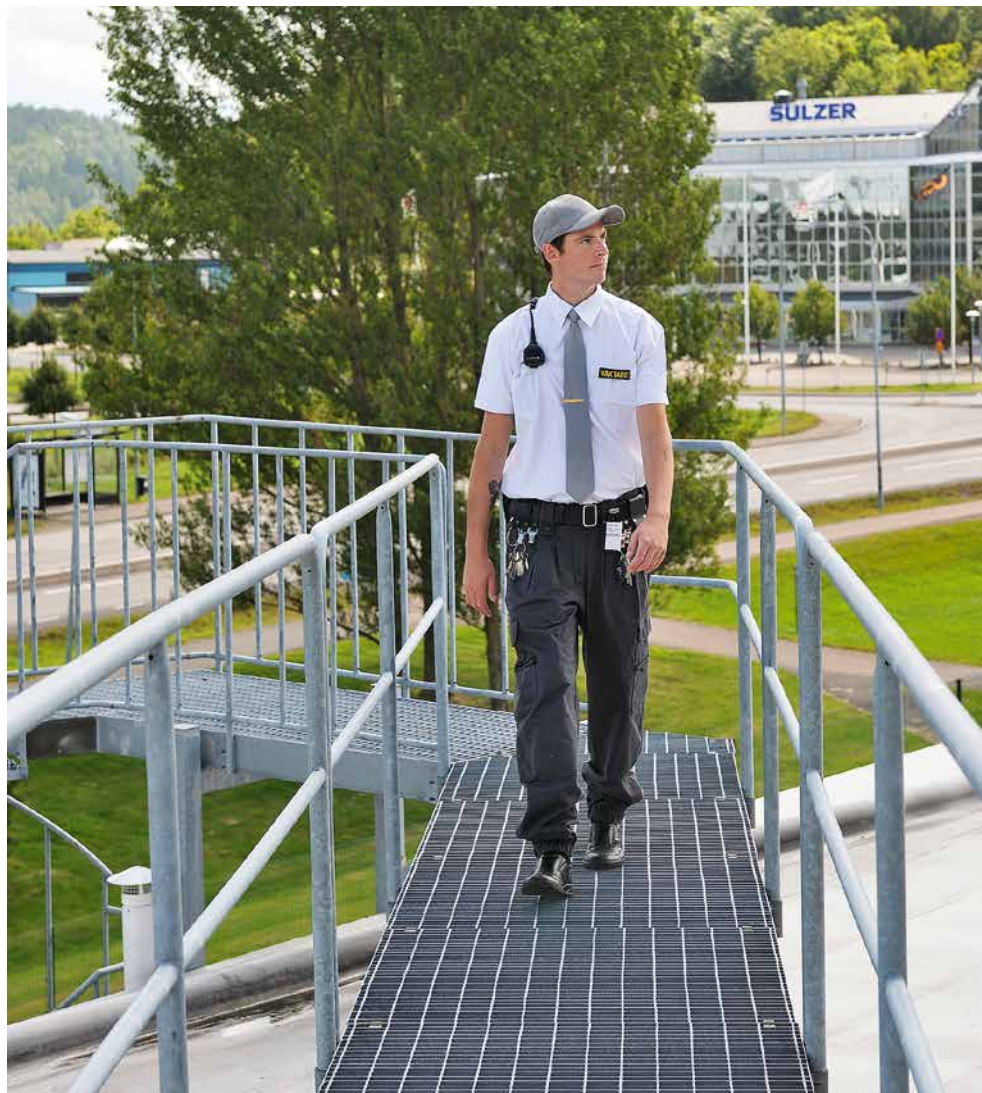
I den mån det är möjligt försök att göra olika saker så ofta du kan.

Om du tex kör mycket bil långa sträckor, försök få in dagar då du får gå en hel del.

Om du ofta sitter still på en stol försök få in i ditt arbete att gå mer.

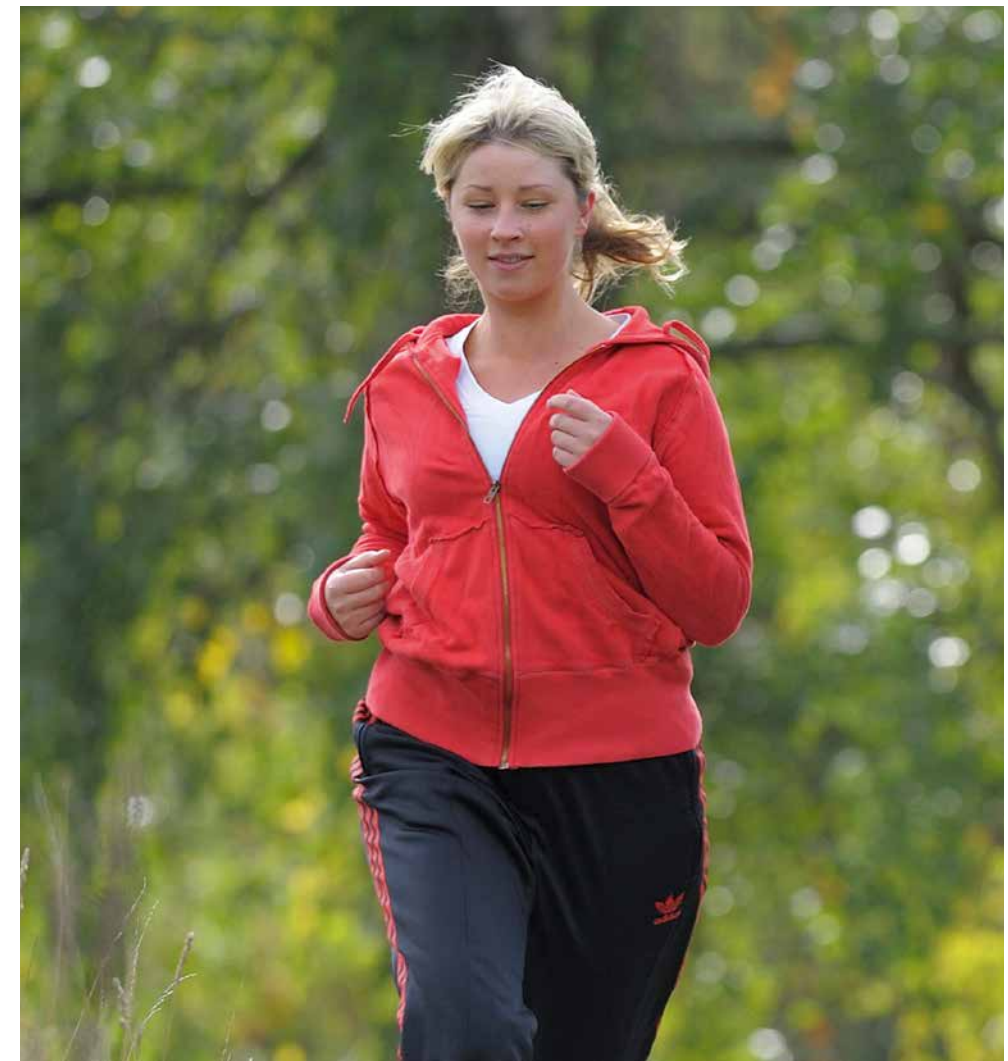
Om du enbart går många timmar varje dag kan det vara skönt och bra att vissa dagar få sitta en del.

Det finns väldigt många hinder i vägen för att detta ska fungera i det vardagliga arbetslivet, men försök så gott det går att få in variation vare sig du utför arbetsuppgifterna eller planerar in dem för dina medarbetare.



## Träning, rörelse, fysisk aktivitet, förberedelserna för att klara arbetsuppgifterna, att orka med dagen och ha kraft kvar

Att kunna utföra alla arbetsuppgifter på ett ergonomiskt sätt, där är vi inte ännu i vår utveckling, och kommer heller aldrig att så bli. Därför bör var och en försöka hålla sig i så god trim som möjligt. I denna manual har vi tagit hänsyn till de specifika arbetsuppgifter som en ronderande väktare, respektive en parkeringsvakt, utför. Vi ger förslag på några specifikt framtagna rörelser som man kan göra hemma och några man kan göra på jobbet. I en framtid kanske vi också kan träna och stretcha tillsammans 2x4 minuter varje dag på jobbet, för bättre styrka, smidighet och sammanhållning i gruppen.





## Ronderande väktare

I arbetet som ronderande väktare ingår det att gå en hel del med relativ tung personlig utrustning, bära (rulla) nyckelskåp som sätts fast i bilen, gå i trappor, många i- och ursteg i bil, köra bil längre eller kortare körsträckor. Utifrån dessa arbetsuppgifter har vi skraddarsytt några mycket effektiva rörelser för dig att utföra på jobbet respektive hemma.

### Rörelser att utföra på jobbet

**Arbetsuppgiften:** Att gå en hel del, även i trappor. När man gör detta använder man fram- och baksidan av lårens muskler.

**Träning på jobbet:** För att stärka rumpans muskler och därigenom stärka ländryggen ta två trappsteg åt gången när du går uppför i trappor. Då får du en ypperlig träning för rumpans och ländryggens muskler.



**Arbetsuppgiften:** Du måste kliva i- och ur bilen ett antal gånger per arbetspass vilket innebär en belastning på fot, knä, höft på vänster sida samt en vridning av ländryggen samtidigt som den är framåtböjd, vilket är mindre bra.

**Träning på jobbet:** Ta tag i en vikt, inte alltför tungt, och gör en successiv kontrollerad uppvridning som på bildserien. Vrid åt bägge håll. Håll blicken på tyngden under hela rörelseförloppet. Träning på styrka och balans.



**Arbetsuppgiften:** Du kör en hel del bil och då sitter du med kraftigt böjda höftleder och riskerar att förkorta höftböjarmuskulerna och då riskerar du ländryggsbesvär.

**Träning på jobbet:** När du klivit ur bilen så vid första bästa tillfälle töj på höftböjarna.

Du kan töja på två sätt, rak eller utåtvriden fot för att komma åt olika muskelskikt. Tänk på att skjuta fram höften och när du vrider på foten kan du känna var det känns mest, töj i den positionen.





## Rörelser att utföra hemma

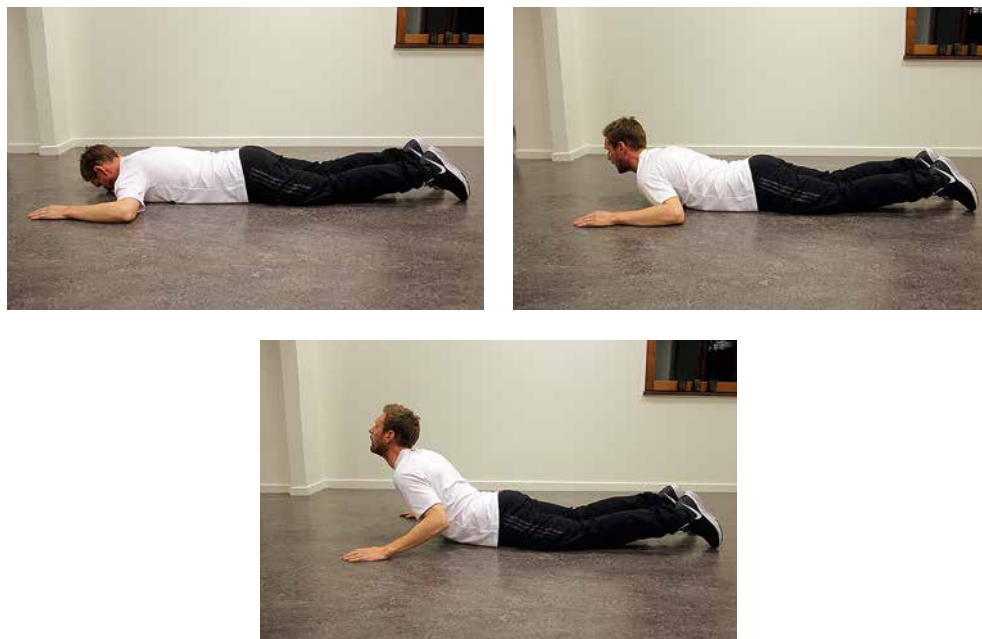
**Varför ska jag göra just denna rörelse:** För att träna styrka och stabilitet i bålen, vilket är mycket viktigt när man har ett arbete som innebär mycket gående, samt för att träna benstyrka, balans m.m.

**Så här gör du:** Träna utfall med överkroppen rak.



**Varför ska jag göra just denna rörelse:** För att skona ländryggens diskar som blir lite ihoptryckta under en arbetsdag och då framför allt när man sitter i en bilstol.

**Så här gör du:** Ligg på magen och böj försiktigt upp mot taket. Börja med att titta lätt uppåt och koda för koda i nacke, bröstrygg och ländrygg, böjer du dig försiktigt uppåt genom att du trycker upp dig med händernas hjälp.



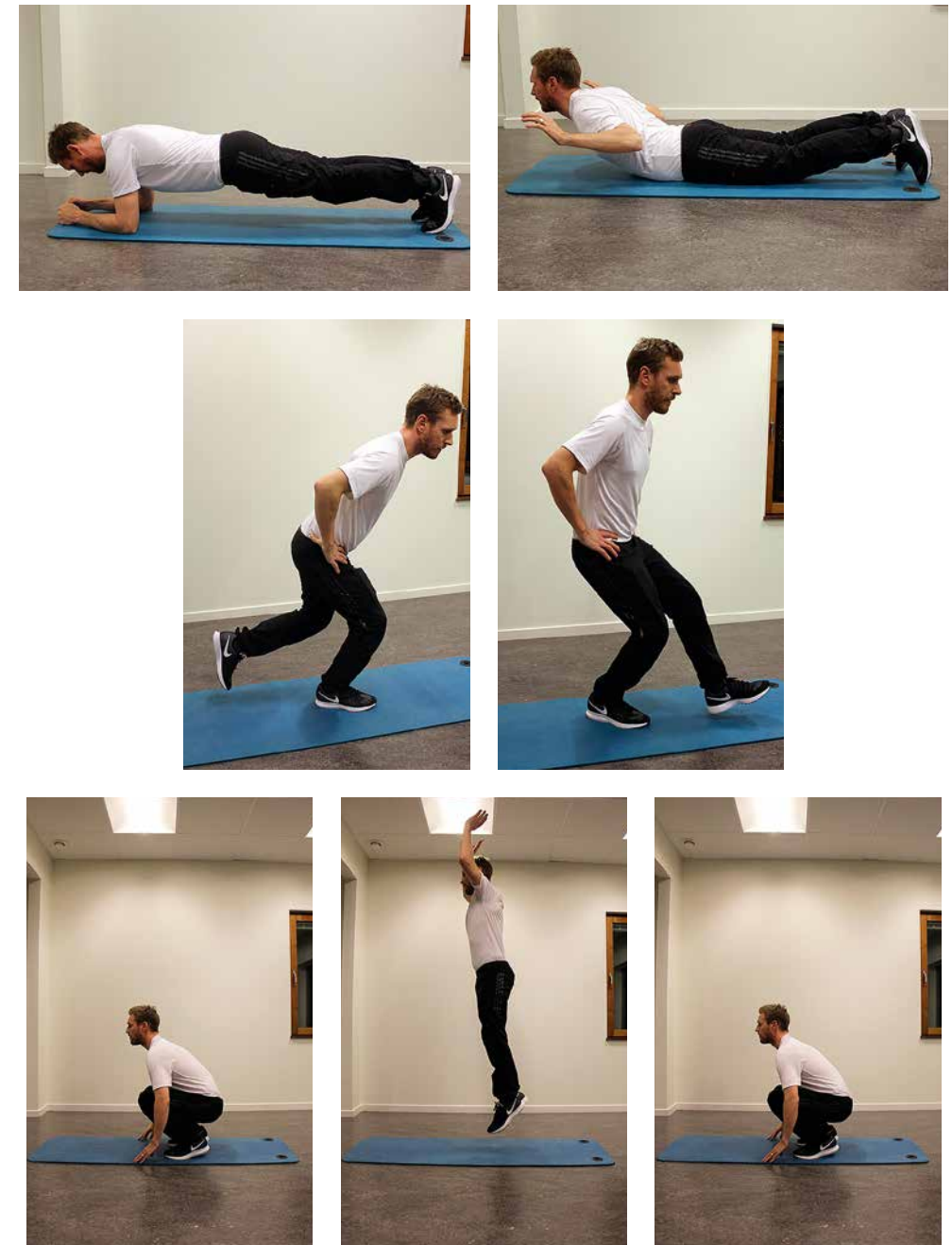
**Varför ska jag göra just dessa rörelser:** Det är oerhört viktigt för alla kroppens olika system att du har god kondition, och för att kunna träna upp konditionen inomhus på en relativt kort tid, kan du göra dessa fyra olika övningar.

**Så här gör du:** Med plankan tränar du bålmusklerna.

Ryggresning är bra för hela baksidan av kroppen.

Stå på ett ben och pendla med det fria benet, du kan prova att blunda.

Ett antal upphopp och gör samtliga rörelser i en följd utan vila emellan.



## Parkeringsvakt

I arbetet som parkeringsvakt ingår det att gå långa sträckor i relativt långsam takt, och också att stanna och stå still då och då. Du ska också skriva och läsa i din PDA och den hamnar inte alltid i en optimal position för nacke eller axlar. Utifrån dessa arbetsuppgifter har vi skräddarsytt några mycket effektiva rörelser för dig att utföra på jobbet respektive hemma.

### Rörelser att utföra på jobbet

**Arbetsuppgiften:** Du går och står en del stilla under arbetspasset, och du går på hårt underlag, vilket tröttar ut vissa höft- rump- och ryggmuskler. När dessa muskler blir trötta, ansträngda och förkortade börjar ländryggens muskler få för mycket att göra, du kan bli trött i ryggen.

**Träning på jobbet:** Ställ dig mot en vägg sätt upp benet som på bilden och fäll överkroppen framåt. Byt sida. Övningen ska kännas i rumpan.



**Arbetsuppgiften:** Du går och står en hel del och håller i en PDA, du kan riskera att bli trött i överkroppen och tappa hållningen och därigenom få ont i nacke, bröstrygg och ländrygg.

**Träning på jobbet:** Fäst gummibandet högt eller be en stark kollega hålla i bandet. Dra bakåt nedåt och sträva efter att dra ihop skulderbladen.



**Arbetsuppgiften:** Du går och står en del under arbetspasset och håller kroppen på ungefär samma sätt hela tiden, mer eller mindre upprätt.

**Träning på jobbet:** Du behöver få igång fler leder och muskler under ett arbetspass så ta och hämta din arbetskompis(ar) och kör igång. Sitt på en stol eller boll, be kollegan att hålla emot när du pressar upp dina händer.

Tänk på hållningen.





## Rörelser att utföra hemma

Varför ska jag göra just dessa rörelser: Under arbetsdagen kan det finnas en tendens till att du kan börja sjunka ihop och denna övning hjälper dig att hålla dig rak.

Så här gör du: "Ängeln" på golvet för att stärka hela överkroppens baksida. Håll armarna mot golvet lite lätt och för dem sakta uppåt utan att tappa kontakt med golvet.



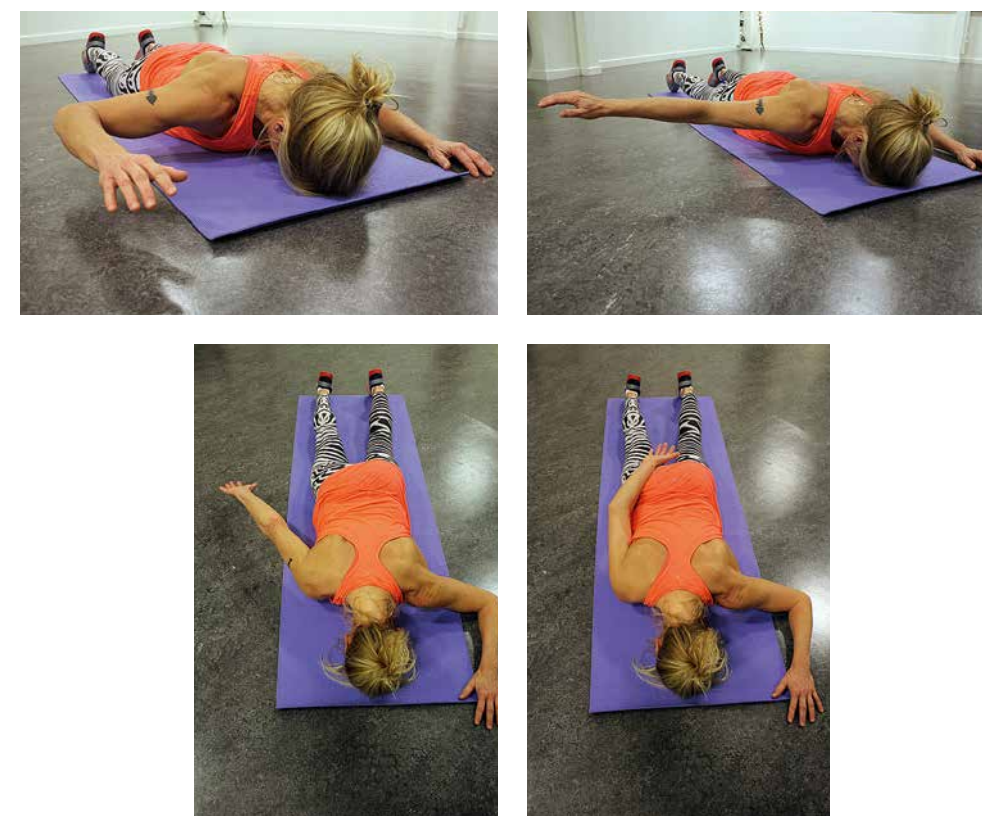
Varför ska jag göra just dessa rörelser: Eftersom du står, går och ibland kanske kör bil behöver du bra allmänstyrka i hela kroppen och ett av de snabbaste och mest effektiva sättet att få just allmän styrka är utfall.

Så här gör du: Utfall.



Varför ska jag göra just dessa rörelser: För att ytterligare stärka din baksida och hela rygg och axel- och skulderbladspartiet kan du utföra en övning som får med allt.

Så här gör du: Ligg på mage och kör "jorden runt". Var noga med att vrida handflatan upp mot taket.



## Hälsa

I dag vet forskning ganska väl vad som orsakar ohälsa, både när det gäller faktorer både på och utanför jobbet. I denna manual ska vi kortfattat gå igenom lite om stress, sömn och kost. Dessa områden samt rörelse och/eller träning är de grundläggande faktorerna att hålla koll på om du vill må bra, idag och i framtiden.

## Stress

Stress kan man definiera som en "folksjukdom", men det är en "sjukdom" som vi kan göra något åt, och det bör göras innan det har gått för långt.

### Vad är stress?

Stress är en mental belastning som blir hormoner som blir fysiska och psykiska förändringar. Det är en lite förenklad sammanfattning av stressens mekanismer och biologi.

De grundläggande reaktionerna på svår stress från urminnes tider till idag är; flykt eller strid eller spela död. Om man överför det till hur vi reagerar i dag, så blir det en mängd fysiska reaktioner i kroppen och i hjärnan. Ökad spänning i musklerna för att kunna springa långt, höjd puls, eller ilska och irritation, men också att inte göra någonting alls, att bete sig som strutsen (om den nu gör så) stoppa huvudet i sanden, och vänta att saker ska försvinna eller bli bättre av sig själv.



## Stressens biologi

Kortisol har en påverkan på vår ämnesomsättning och styr olika långsamma processer i vårt hormonsystem.

Adrenalin och noradrenalin gör så hjärtat slår snabbare, blodtrycket stiger, fett ska strömma ut i blodet för att ge energi till musklerna, socker ska strömma ut till blodet för att ge hjärnan energi, musklerna spänns, blicken blir fokuserad, hungerkänslor mattas, sexdriften sjunker, andhämtningen blir snabb och ytlig.

## Orsaker till stress

Stressorsaker är individuella och beskrivs som den påfrestning som vi utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad vi förmår och kan. I många fall handlar det om oro för det som skall komma, oro för morgondagen, inte oro för det som redan har varit. Många gånger ställer vi också krav på oss själva att vara perfekta, den perfekta chefen, medarbetaren, partnern, föräldern osv.

Vi skiljer på yttre stress, mycket att göra på jobbet, knivhot osv.

Och inre stress, våra krav och förväntningar på oss själva och livet.

## Stress på jobbet

- Väldigt mycket att göra, för lite att göra, inget alls (arbetslöshet)
- Nattskift
- Otrivsel, mobbning
- Brist på kompetens för arbetsuppgiften
- Alltid vara nåbar på telefon eller mail
- Hot och våld
- Kan inte styra eller påverka arbetet
- Tycker inte att man duger
- Konflikter med arbetsledning och kollegor

## Stress i privatlivet

- Relationsproblem
- Dålig ekonomi
- Ständigt uppkopplad till sociala medier
- Inte tillräckligt med tid för barn, partner och hem
- Sjukdomar hos sig själv eller nära anhöriga
- Tycker inte att man duger, dålig självbild och självkänsla



## Varningssignaler

Här kommer några tecken på att du lever under för stor stress, stress som kan leda till fysiska och psykiska besvär.

### Kroppen:

- Ont i rygg och nacke
- Huvudvärk
- Yrsel
- Tinnitus
- Magbesvär
- Hjärtklappning
- Hudbesvär
- Svårt att andas
- Trötthet
- Käksmärter
- Biter ihop tänder

### Psyket:

- Irritation
- Ilska
- Dåligt tålamod och kort stubin
- Brist på empati
- Orkar inte bry sig om familj och vänner
- Negativa attityder
- Ovilja till förändring
- Minskad sexlust

## Vad kan jag göra åt min stress

Var uppmärksam på varningssignalerna framför allt de som förändrar ditt beteende, dock kan det vara svårt att se själv hur man beter sig.

Den viktigaste man kan göra är att försöka ta reda på den verkliga orsaken till att man är stressad, och det kan vara ganska svårt, men försök. Om man är svårt stressad har man kanske ingen ork eller vilja att vare sig se, förstå eller påbörja en förändring.

- Försök börja med att prioritera sömnen, försök få 7-8 timmar sömn med god kvalitet.
- Börja röra på dig. Gör något verkligt fysiskt, bli fysiskt trött och gör något pulshöjande.
- Se över vad du äter och det är i första hand sockret du ska vara försiktig med. Det är viktigt med en bra och jämn sockerkurva för att må bra.

Tveka inte att söka hjälp om du inte mår bra. Prata med din partner, en god vän, en kollega, en chef eller arbetsledaren, någon på vårdcentralen, företagshälsovården, facket, skyddsombudet. Men prata med någon.

## Sömn

### Vi måste sova

Det räcker inte med att sova rätt antal timmer, om man nu ens gör det, utan sova med god kvalitet.

Under sömnen sker mycket speciella biologiska och psykiska processer, processer som är helt avgörande för att vi ska kunna leva ett bra liv.

### Sömncykler och faser

Vi sover inte på samma sätt hela natten utan vi sover i olika faser, ibland sover vi tungt och djupt, ibland lätt och ytligt. Under de olika faserna sker helt olika processer.

### Insomning

En övergång från vakenhet till sömn. Normalt ska vi somna efter ca 10 minuter. Viktigt att inte ligga och oro sig för morgondagen.

### Stabil sömn

I denna fas befinner vi oss under 40-60 procent av sömntiden. Tydliga fysiologiska förändringar kan iakttas: andningen blir långsammare, hjärtfrekvens och blodtryck sjunker och musklerna slappnar av.

### Djupsömn

Denna fas bör omfatta mellan 15 och 20 procent av den totala sömntiden. Vi är svärväckta och det krävs höga ljudnivåer för att vi ska vakna. Tillväxthormon utsöndras, kroppens celler repareras och det är troligen nu som det mesta av hjärnans återhämtning sker. Musklerna är kraftigt avslappnade, vi rör oss knappt alls, men vissa människor, framför allt män, börjar snarka.



## Drömsömn eller REM sömn

Rapid Eye Movement Sleep (snabba ögonrörelser) utgör den klassiska drömsömnen. Idag vet man att vi även drömmer under andra stadier. Den har särskilt stor betydelse eftersom intryck och kunskaper från korttidsminnet till långtidsminnet överförs under denna period.

## Sömnproblem

Alldeles för lite sömn under längre perioder kan leda till mycket allvarliga hälso-problem. Men även för lite sömn på mer "normal nivå" kan innebära att vi känner oss trötta och irriterade under arbetsdagen. Dåligt med sömn kan också rubba ämnesomsättningen och den normala balansen av hungerkänslor och suget efter något sött. Så för lite sömn kan leda till viktökning.

## Varningssignaler på sömnproblem

- Svårt att somna in.
- Ständiga korta uppvakningar under natten.
- Vaknar för tidigt, vill somna om men det går inte.

## Tips för bättre sömn

Om du vill öka på din sömntid och förbättra din sömnkvalitet finns det några mycket enkla knep.

Ett svalt, riktigt mörkt och tyst sovrum.

Skaffa en riktigt bra säng, du ska inte känna dig stel och ha ont i kroppen när du stiger upp.

Har du problem att somna in så testa med att INTE titta på tv eller andra bildskär-mar 1-2 timmar innan du går och lägger dig, du kanske är känslig för blått ljus?

## Sova bättre med ett annat beteende

Stress är vanlig orsak till dålig sömn. De tankar du tar med dig in i sömnen finns kvar i hjärnan under natten, försök tänk på positiva saker innan du somnar, lättare sagt än gjort, men försök. Har du allvarliga problem med din sömn måste du börja bearbeta anledningen till stressen.

Fysisk aktivitet, att bli skönt trött i kroppen gör att man kan slappna av på ett naturligt sätt och då blir det lättare att sova gott.

Ta en funderare på vad du äter och dricker och när du gör det. Undvik tunga måltider nära sänggåendet men en tom mage är heller inte bra för sömnen.

Alkohol ökar sömnigheten men gör att du sover sämre. Undvik kaffe, coca-cola och starkt te. Skiftarbete, nattliv, eller småbarnsvak gör att man sover på andra tider, vilket i sin tur gör att man har svårt att somna nästa kväll. En del har lättare att hantera oregelbundenhet, andra har svårare med det, hur är det med dig?

## Tuppluren eller powernap

Tuppluren handlar om en lätt slumner i ca 10-15 minuter vilket kan räcka väldigt bra och kan vara ett bra sätt att kompensera för lite dålig eller otillräcklig sömn. Om tuppluren blir för lång kan effekten bli motsatt, man känner sig seg och dåsig.

## Skift och nattarbete

Skift och nattarbete innebär mer eller mindre stora påfrestningar på våra biologiska system, kropp som själ.

Det bästa för kroppen är att sova 7-8 timmar på natten och då kan vi förstå att skift och nattarbete ställer mycket stora krav på anpassning.

Många, inte alla, som arbetar skift drabbas av tillfälliga sömnstörningar. Magbesvär och hjärt-kärlsjukdom är också vanligare hos skiftarbetare. Hela vårt biologiska system styrs av variationer i dagsljuset. Vi moderna människor försöker att rubba på detta biologiska system men i grunden kvarstår faktum, vi ska sova på natten. Måste du vara uppe på natten och jobba försöka verkligen att vara rädd om dig, sov, ät bra, vila, träna när du är ledig. Lyssna på din kropp.





## Mat

### Varför måste vi äta egentligen?

Jo vi behöver energi, men förutom energi måste våra måltider innehålla sådant som bygger upp våra muskler och skelett och vi måste stärka vårt immunförsvar. När vi tittar ner på vår tallrik bör vi ställa oss frågan; ger denna måltid mig energi, bygger den upp mina celler och min kropp på ett vettigt sätt, och hjälper den mig att må bra och vara frisk?



### Kort bakgrund

De tre stora beståndsdelarna som man brukar prata om när det gäller mat är:

**Protein, kolhydrater och fett.**

När det gäller att äta bra mat och tillräckligt med mat för att må bra men inte gå upp i vikt, så har diskussionerna under de senaste 20 åren kommit att handla om fördelningen av dessa tre beståndsdelar. Hur mycket av varje del ska man äta för att må bra?

### Vad ska man äta

Vad säger forskarna, de som ska veta.

Låt oss först konstatera att man ska äta så mycket att man inte är hungrig. Är man hungrig mår man inte bra, det är liksom inget roligt att leva.

**Protein:** Mat som innehåller protein; kött, fisk, fågel, bönor, quorn och ägg kan och bör man äta mycket av men försöka minska på köttintaget. Protein bygger upp kroppens celler och gör oss mätta.

**Fett:** Det finns många olika sorters fett, och idag vet man att vi måste äta fett och fett ska vara av bra sort. Bra fetter, finns i oliv- och rapsolja, nötter och mandel och lax. Fettet hjälper till att bygga upp vår hjärna och våra nerver och hjälper oss att tillgodogöra oss olika slag av vitaminer. Fett i maten ger oss en mättnadskänsla, och det är ju bra, för då slutar vi att äta i god tid.

**Kolhydrater:** Kolhydrater är lika med snabb energi, och kolhydrater finns det gott om i potatis, pasta, ris, bröd osv. Men den stora nyheten är att vi idag ska lära oss att skilja på snabba och långsamma kolhydrater. Det handlar om hur snabbt kolhydraterna förvandlas till socker. Ju snabbare ju sämre, för när kroppen via insulinet har sugit upp sockret, och sockret har tagit slut, vad händer då, jo vi blir sugna på mer socker. Vi får snabbt upp höga sockernivåer i blodet, men sockernivån sjunker sedan snabbt. Så först känner vi oss nöjda, pigga och glada, men det räcker inte så länge, och snart blir vi sega igen och då vill vi ha en ny "sockerkick".

Så vad vi bör göra är att äta långsamma kolhydrater, och det är lika med fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd, skära ned på potatiskonsumtionen, minska på godisintaget. När fullkornspastan kommer till magen tar det lång tid att förvandla kolhydraterna i pastan till socker. Det innebär att sockernivån stiger långsamt i blodet, det tar längre tid innan kroppen vill ha mer socker, det blir inte en så snabb och hög sockertopp, vilket resulterar i att det inte blir en så djup sockerdal. Vi känner oss mer jämpigga, och inte så sugna på mer.

### Så det är inte så svårt

Det är helt ok att äta kött (men minska gärna på intaget), fisk, skaldjur, fågel, bönor, quorn, mm.

Det är helt ok att äta fett i form av olivolja, rapsolja, avokado, feta fiskar, nötter mm.

Det är helt ok att äta fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd, bönepasta.

Men sluta eller ät mindre med godis, kakor, vitt bröd, potatis, dåliga frukostflingor osv och drick ingen läsk.

### Skaffa matrutiner för nattjobbet

Skapa ett måltidsmönster som du följer både när du jobbar och är ledig. Det hjälper dig att äta lagom mycket och väl sammansatt mat.

Försök att äta frukost på morgonen även efter nattarbete före dagsömn, en lunch mitt på dagen/tidig eftermiddag och en kvällsmåltid varje dag.

**Frukost:** Gärna kolhydrater, fullkornsbröd, gröt eller müsli, banan, fruktjuice, mjölkprodukt.



**Övriga måltider:** Variera med rotfrukter och grova grönsaker, vitkål, blomkål, kålrot, morot, broccoli, brytbönor, spenat, färsk frukt, fruktsallad.

Mat med mycket proteiner som ägg, mjölkprodukter, fisk, och kött, ärtor, bönor, linser, mättar bra i förhållande till antalet kalorier och gör det lättare att hålla portionsstorleken nere.

**Tillagning:** Panerad- och friterad mat, majonnäsror, salladsröror och matoljor innehåller mycket kalorier i förhållande till näring så ät sparsamt.

## Bra matval på natten

Ät gärna i början av eller före nattsiftet samt efter nattsift, minska mängden mat under natten. Välj gärna varm mat eller dryck. Ta bara en liten portion, tänk 1/3 - 1/2 av en vanlig portion, och ät bara för att stilla värsta hungern. Mycket dryck och i första hand vatten.

- Smörgås av fullkorns- eller knäckebröd. Pålägg typ makrill-, lax- eller mager leverpastej, skivat ägg, mager ost + grönsaker eller skivad frukt. Mycket pålägg och lite bröd.
- Ägg, omelett, färskost, keso och frukt.
- Soppa – gärna grönsaks- eller tomatsoppa förstärkt med räkor, crabsticks, tonfisk, ägg, skinka.
- Gröt och välling.
- Fil, yoghurt, kvarg, gärna färsk frukt och djupfrysta bär.
- Kaffe/te med mjölk eller annan varm dryck.

## Dåligt matval på natten

Var särskilt försiktig med snabba kolhydrater i form av energidryck, läsk, juice, nyponsoppa, sötsaker, marmelad, sötad drickyoghurt, chokladdryck och ät inget godis eller kaffebröd.

**På natten är magen känsligare** för gasbildande fibrer så var försiktig med till exempel ärtsoppa, bönor, råkost typ vitkål, lök och kålrot.

**Tänk på att koncentrationen ökar** om du tuggar på ett äpple eller en rå morot. Den första koppen kaffe piggar upp, liksom en tupplur eller promenad.

**Har du svårt att somna efter nattsiftet** eller ett tidigt morgonskift? Då ska du äta innan du kryper ner i sängen. **Duka upp en rejäl frukost**, så blir det lättare att sova tillräckligt länge. Drick däremot så lite som möjligt, och undvik drycker som kaffe, te, cola och energi-drycker som innehåller koffein.

**Bra att veta:** Innehållet av energi i mat och dryck redovisas som kalorier (kcal) eller joule (kJ) på förpackningar. Äter du mer energi än du förbränner går du upp i vikt, äter du mindre minskar vikten. Kroppen behöver också vitaminer och mineraler, men dessa näringsämnen påverkar inte kroppsvikten.





Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd