

## Nattarbeid

---

### SfS Anbefaling 040N/2024



**SfS**  
Samarbeid for Sikkerhet

Utarbeidet av SfS Arbeidsgruppe: <b>Februar 2024</b>	Revisjon: <b>Rev 01</b>	SfS Prosjekt leder: <u>Hugo Halvorsen</u> Hugo Halvorsen (signatur on file)
Gjelder fra dato: <b>1 April 2024</b>	Revisjonshistorie: <b>Rev 00: mai 2019</b>	Godkjent av Styret i SfS v/leder: <u>Håkon Bjerkeli</u> Håkon Bjerkeli (signatur on file)

## Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Formål</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Målgruppe</b> .....	<b>3</b>
<b>4. Endringer i denne revisjonen</b> .....	<b>3</b>
<b>5. Relevant regelverk</b> .....	<b>4</b>
<b>6. Helse og sikkerhet</b> .....	<b>4</b>
6.1 Fatigue .....	5
6.2 Gravide .....	5
<b>7. Anbefalinger til deg som går skift/nattarbeid</b> .....	<b>5</b>
7.1 Anbefalte tiltak før du går på nattskift:.....	5
7.2 Anbefalte tiltak når du er på nattskift: .....	5
7.3 Anbefalte tiltak etter du har gått nattskift: .....	6
<b>8. Anbefalinger til bedriften</b> .....	<b>6</b>
<b>9. Skifte av døgnrytme fra dag til natt</b> .....	<b>8</b>
<b>10. Skifte av døgnrytme fra natt til dag</b> .....	<b>9</b>
<b>11. Søvnhygiene</b> .....	<b>9</b>
<b>12. Avspenning</b> .....	<b>10</b>
<b>13. Ordforklaringer</b> .....	<b>11</b>
<b>14. Referanser</b> .....	<b>11</b>
<b>Vedlegg 1: Eksempler på skifte av døgnrytme fra natt til dag</b> .....	<b>12</b>

## 1. Innledning

Nattarbeid er nødvendig i en rekke næringer. Petroleumsnæringen er en av disse. I tillegg til kontinuerlig skiftarbeid for drifts- og borepersonell, vil det av og til være behov for å gjøre annet nattarbeid; for eksempel i forbindelse med revisjonsstans, akutte reparasjoner og andre uforutsette hendelser.

Det er godt dokumentert at skiftarbeid og nattarbeid kan ha negative helsekonsekvenser. Søvn er i seg selv like viktig som mosjon og kosthold og når en i tillegg kjenner til risikoen relatert til trøtthet (fatigue), er det viktig å få på plass tiltak og rutiner som legger til rette for god søvn.

Selv om alle har behov for søvn, er det store individuelle forskjeller når det gjelder mengden av søvn. Videre er det ikke nødvendigvis antall timer med søvn som er avgjørende. Dersom du får sove etter skiftet og våkner uthvilt, er det et godt tegn på at du tåler skift- og nattarbeid.

Denne anbefalingen er ikke en uttømmende liste over ting som skal være på plass for at man skal kunne gå nattarbeid. Den inneholder praktiske tips for både selskaper og enkeltpersoner. Selskapene kan legge forholdene til rette for nattarbeid og den enkelte kan selv gjøre mye for å være fokusert og jobbe sikkert om natten.

Den delen av anbefalingen som omhandler søvn og god søvnhygiene, er utarbeidet av SfS i samarbeid med professor Bjørn Bjorvatn ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ved Haukeland Universitetssykehus. Mange av rådene er hentet fra Bjorvatns bok «Skiftarbeid og søvn. Slik mestrer du nattarbeid og uregelmessig arbeidstid» <sup>1</sup>.

## 2. Formål

- Bidra til økt kunnskap for å redusere problemer relatert til nattarbeid
- Bidra til å ivareta den enkelte arbeidstakers sikkerhet og helse i forbindelse med nattarbeid

## 3. Målgruppe

Målgruppen for denne anbefalingen er alle som leder, organiserer eller utfører nattarbeid i petroleumsvirksomheten både offshore og på landanlegg.

## 4. Endringer i denne revisjonen

Klassifisering av melatonin er endret som følge av endringer i regelverk for salg av melatonin siden forrige versjon. Videre er det tatt inn et punkt om registrering av nattarbeid i kapittel 8.

## 5. Relevant regelverk

Arbeidsmiljøloven (AML) § 10-2 Arbeidstidsordninger gjelder både offshore og landanlegg. Her står det blant annet:

Arbeidstidsordninger skal være slik at arbeidstaker ikke utsettes for uheldig fysiske eller psykiske belastninger, og slik at det er mulig å ivareta sikkerhetshensyn.

På landanlegg er følgende paragrafer i AML spesielt relevante:

§ 10-8 Daglig og ukentlig arbeidsfri.

§ 10-11 Nattarbeid gjelder landanlegg.

Offshore er følgende paragrafer i Rammeforskriften spesielt relevante:

§ 39 Arbeidsfrie perioder

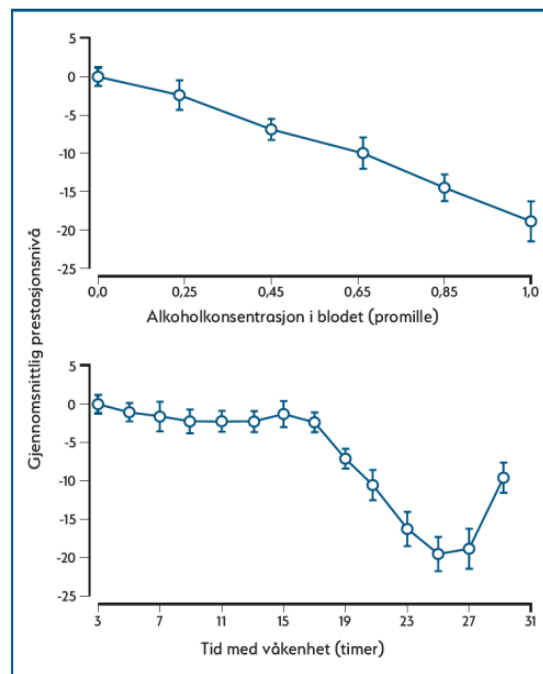
§ 43 Nattarbeid

## 6. Helse og sikkerhet.

Skift/nattarbeid kan ha negative konsekvenser for helse og sikkerhet. I tillegg til umiddelbare effekter, slik som økt søvnløshet og søvnproblemer, kan det være langtidseffekter som for eksempel vektøkning, diabetes, høyt blodtrykk, etc.

Mange uønskede hendelser skyldes uoppmerksomhet og at man ikke er «dønn til stede» under arbeidsutførelsen. Det skjer på dagtid under normale forhold og vil dermed kunne skje i enda høyere grad i forbindelse med trøtthet og nattarbeid.

Dersom du er våken mer enn ca. 17 timer begynner prestasjonsnivået å synke kraftig. Etter 19 timer vil prestasjonsnivået tilsvare en promille på ca. 0,5 og etter 24 timer med våkenhet vil det tilsvare en promille på ca. 1,0. Se figur til høyre som viser søvnmangel og redusert prestasjonsnivå sammenlignet med alkoholinntak og promille<sup>1</sup>. Et redusert prestasjonsnivå betyr dårligere reaksjonsevne og redusert evne til å tenke klart og agere rasjonelt.



## 6.1 Fatigue

Fatigue er et begrep som brukes i flere sammenhenger. Her brukes fatigue i forbindelse med trøtthet/utmattelse som en konsekvens av mangel på søvn. Fatigue medfører redusert oppmerksomhet og dømmekraft, feilvurderinger og sinne og vil kunne utgjøre en betydelig sikkerhetsrisiko.

Fatigue er et signal fra kroppen om å slutte med pågående aktiviteter, enten det er fysisk aktivitet, mental aktivitet eller bare det å være våken. Mer om fatigue finner du i referanse 3.

## 6.2 Gravide

Dagens kunnskap tilsier at det ikke er generelt grunnlag for å fraråde nattarbeid/skiftarbeid for gravide<sup>2</sup>. I tråd med føre-var prinsippet er det likevel mange arbeidsgivere som tilbyr alternativt arbeid når arbeidstakere blir gravide. Opplever du at graviditet og nattarbeid er ekstra belastende, bør du ta dette opp med arbeidsgiver/bedriftshelsetjeneste. Arbeidsgiver bør ha lav terskel for å gi fritak fra nattarbeid.

# 7. Anbefalinger til deg som går skift/nattarbeid

## 7.1 Anbefalte tiltak før du går på nattskift:

- Start nattskiftet så godt uthvilt som mulig og uten søvnunderskudd.
- Ta gjerne en liten «powernap» før nattskiftet hvis du kan. Det hjelper!
- Hvis mulig, planlegg eventuelle lengre reiser før nattskift slik at du kommer fram til arbeidsplassen så tidlig at du får anledning til å sove eller hvile før nattskiftet. Vurder overnatting på hotell i nærheten av heliporten dagen før utreise hvis du har lang reise.
- Skal du jobbe minst 4 nattskift bør du følge rådene i kapittel 8 om skifte av døgnrytme.

## 7.2 Anbefalte tiltak når du er på nattskift:

Det er en rekke ting du kan gjøre for å holde deg våken og opplagt når du går på nattskift. De følgende punktene gjelder uavhengig av antall netter du skal jobbe:

- Interaksjoner: Å snakke med andre er oppkvikkende, og kan hindre deg fra å sovne.
- Belysning: Ha godt lys i løpet av natten. Lys gjør oss mer våkne. Hvis mulig oppsøk gjerne mindre og mindre lys de siste timene før du skal sove.
- Aktivitet/ trening: Du vil ikke klare å sovne hvis du er i aktiv bevegelse. Når du merker at du blir veldig søvnnig, reis deg fra stolen, gå litt rundt, gjør noen aktive bevegelser med armer og bein. Tren gjerne midt på natta hvis du kan, men unngå trening rett før du skal sove. Jo mer aktiv du er, jo større er effekten.

- Kosthold: Spis sunn mat, forskning gir ingen entydige råd på spesielle matsorter, men det bør være små porsjoner og lett fordøyelig mat. Dersom du skal arbeide 14 netter i strekk er det naturlig at det gradvis blir mer og mer mat på natten. Unngå å være for mett eller for sulten når du avslutter nattskift og skal sove. Generelt er det viktig å opprettholde et sunt og regelmessig kosthold.
- Powernap: Har du anledning til dette bør det være i perioden mellom kl. 01-04. Husk at varighet ikke bør være lengre enn 20 minutter.
- Koffein og nikotin: Det mest brukte oppkvikkende middelet som er tilgjengelig for alle er koffein. Vi finner koffein spesielt i kaffe, te, cola og energidrikker. Unngå koffein og nikotin de siste timene av skiftet. Merk at koffeinfri kaffe også kan inneholde så mye som 15-30% koffein i forhold til vanlig kaffe. Vær også klar over effekten av koffein øker med alderen fordi nedbrytingen tar lengre tid jo eldre du blir.

NB: Husk at både du selv og dine medarbeidere/ledere har ansvaret for at du ikke jobber når du er for trøtt. Gi beskjed hvis du mener du er for trøtt til å utføre den jobben du er satt til å gjøre. Hvis du følger alle rådene i denne anbefalingen, men fortsatt sliter med nattarbeid kan du be om å få tilrettelagt arbeid som ikke involverer nattarbeid. (ref. AML §4-6).

### **7.3 Anbefalte tiltak etter du har gått nattskift:**

Disse tiltakene gjelder uavhengig av hvor mange netter du har gått, eller skal gå nattskift. Se for øvrig kapittel 9 dersom du skal skifte døgnrytme fra natt til dag.

- Unngå sterkt dagslys før du legger deg etter nattskift (ikke sitt ved vinduet hvis du spiser frokost etter nattskift). Hvis det er mulig kan du også bruke solbriller eller briller som blokkerer de blålige bølglengder i lyset (blåblokkerende briller).
- Unngå røyk og snus før du legger deg og ved oppvåkninger.
- Ha det mørkt og stille i lugaren/ på rommet når du skal sove.
- Sett mobiltelefoner og nettbrett på stille og i nattmodus (reduisert/varmere lys).
- Vurdere egen tilstand og egen evne ved bilkjøring og pendling over lange avstander fra jobb til hjemsted etc. etter endt nattskift

## **8. Anbefalinger til bedriften**

For å sikre at de ansatte kan gå på nattskift så uthvilt som mulig, og arbeide så sikkert som mulig, bør bedriften vurdere følgende:

### Planlegging:

- Nødvendigheten av nattarbeid skal drøftes med arbeidstakers tillitsvalgte før det iverksettes. Gjelder det ekstra nattarbeid bør dette drøftes så tidlig som mulig. Det gir den enkelte tid til å planlegge søvn/hvile før nattarbeid og eventuelt skifte av døgnrytme.
- Gi nattarbeidere prioritet/tilgang til tidlig helikopter ved utreise; det vil gi mulighet for søvn og hvile før nattskiftet begynner.
- Informer også om forventet antall nattskift (ref. kapittel 8 om skifte av døgnrytme).

- Minimaliser bruk av «Quick returns» (mindre enn 11 timer hvile mellom to arbeidsøkter) da det er uheldig i forhold til god søvn.
- Tilby variert arbeid i løpet av skiftet hvis mulig, f. eks veksle mellom uteoperatør og kontrollroms-operatør.
- Bruk frivillighet som prinsipp ved ekstra arbeid i forbindelse med sykdom eller andre omstendigheter som kan medføre at operatører må stå en ekstra natt i arbeid, eller må begynne tidligere på neste skift enn planlagt.
- Unngå at arbeidstakere jobber alene (ref. aktivitetsforskriften § 35)
- Husk at mennesker lettere takler endring av skift som er «med klokka» (f. eks dag, ettermiddag, natt med 3-skifts ordning, dag, natt ved 2-skifts ordning).
- Dersom behovet for ikke planlagt nattarbeid er 4 netter eller mer, bør en om mulig dele opp arbeidet på flere arbeidstakere og/eller legge nattarbeidet på slutten av en skiftperiode. Dermed unngår en å måtte snu tilbake til dagrytme i samme skiftperiode.
- Arbeidsgiveren skal sikre at arbeidstakerne gis tilbud om regelmessig helsekontroll for å avdekke langtidsvirkninger av arbeidsmiljøfaktorer. Nattarbeid kan være en slik faktor.

#### Lugarer/ rom:

- Gjør lugarer tilgjengelig før nattskift hvis mulig.
- Gi mulighet for å regulere temperatur på lugar; de aller fleste sover bedre i et kjølig soverom med god ventilasjon.
- Sørg for at lugarer for nattarbeidere er minst mulig eksponert for støy – vurder ekstra støyisolering og etabler gjerne en egen fløy/avdeling for dem som går nattarbeid (både de som går fast natt og de som jobber ekstra).
- Sørg for at det er god merking av lugarer / korridorer der folk sover.
- Sørg for at lugarer har mørke gardiner/mulighet for avblending.

#### Arbeidsplassen:

- Sørg for at arbeidsplasser som brukes om natta er godt opplyst.
- Legg til rette for «powernaps» i løpet av skiftet på rom med ro og lite belysning hvis arbeidets art tillater det, eller i pausen.

#### Mat:

- Tilby lettfordøyelige og sunne måltider under og etter endt nattarbeid.
- Ha gjerne en egen spiseplass vekk fra vinduer for de som går av etter nattskift. De bør ha minst mulig dagslys når de spiser frokost før de legger seg.

#### Oppfølging:

- Sørg for å ha et registreringssystem og sikre at alt nattarbeid registreres
- Oppfordre de ansatte til å prioritere søvn, hvile og avslapping
- Gjør det lett å snakke om søvn og søvnproblemer.
- Tilby helsesjekker til alle som hovedsakelig jobber natt (ref. AML §10-11) og vurder samme tilbud til andre som også jobber natt i perioder.
- Tilby individuell veiledning for ansatte som sliter med søvn.

Tekniske hjelpemidler:

- Vurder etablering av utstyr og egnede rom for lysbehandling.
- Vurder å tilby briller som blokkerer de blålige bølgelengder i lyset (blåblokkerende briller).

Ekstra overnatting:

- Vurder å tilby hvile i forkant av nattarbeid og gjerne hotell før utreise for de med lang reisetid som skal begynne med nattarbeid.
- Vurder muligheter for å tilby søvn på lugar (eller hotell) for nattarbeidere som skal reise/kjøre hjem.

Spesielle forhold:

I forbindelse med tekniske eller værmessige problemer som medfører forsinkelser eller kanselleringer av helikopteravganger, bør det legges til rette for at de som berøres og skal ut på nattskift får mulighet for å hvile seg/sove i stille omgivelser på heliporten. Ved lengre varighet bør det tilbys innkvartering på hotellrom i nærheten.

Ved forsinkelser og kansellering før hjemreise, som kan medføre at avtroppende nattskift må fortsette å arbeide kommende natt, må det legges til rette for nødvendig restitusjon og hvile før de går på jobb igjen. Det må være mulig å få sove i en seng. Om nødvendig må dagskiftet arbeide overtid (innenfor grensene av regelverket), så nattskiftet får nødvendig restitusjon og hvile før de går på jobb igjen.

Ved skiftbytte kan det i noen stillinger være nødvendig å kalle ut personell fra nattskiftet som er midt i turen for å avløse f.eks. på boredekk, mens avtroppende skift gjør seg klar for helikopteravgang og inntil påtroppende skift er påkledd og klar til å arbeide. Dette er fordi påtroppende skift kommer med samme helikopter som avtroppende skift skal reise inn med. I de tilfeller hvor dette er nødvendig, må det planlegges for at helikopterankomst er tettest mulig på tidspunktet for ordinært skiftbytte mellom dag og natt. Nattpersonell som blir kalt ut på dagtid bør få minst mulig forstyrrelse av søvn og som minimum ha 8 timer sammenhengende fri før de går på sitt ordinære skift igjen.

## 9. Skifte av døgnrytme fra dag til natt

Dersom du skal jobbe natt mer enn 3-4 dager vil det være naturlig å snu døgnrytmen. I tillegg til de generelle rådene som er beskrevet i kapittel 5, finnes det en del spesifikke tiltak du kan gjøre for å hjelpe kroppen til å tilpasse seg den nye døgnrytmen. Bruk av melatonin og lysbehandling er de mest kjente hjelpemidlene og effekten av disse er godt dokumentert, forutsatt et de brukes på riktig tidspunkt. Begge disse hjelpemidlene kan brukes samtidig når du skal endre døgnrytmen. Medisiner som inneholder melatonin selges på eller uten resept på apotek og bør tas i samråd med lege eller annet medisinsk personell. Melatonin med lave døgndoser selges også som kosttilskudd i vanlige butikker.

Lysbehandling virker oppkvikkende og vil forlenge døgnrytmen dersom det tas før nadir («bunnpunkt») i døgnrytme - se ordforklaringer). Melatonin vil gjøre deg søvnløs og må tas etter nadir for å forlenge døgnrytmen. I praksis betyr dette at når du jobber nattskift skal du ta lysbehandling (eller bli eksponert for sterkt lys) frem til ca. 2-3 timer før skiftet slutter og



Melatonin rett *etter* at skiftet er ferdig. Lysbehandling kan benyttes til å snu døgnrytmen og er særlig aktuelt ved arbeid flere netter i strekk. Ved oppstart av nattarbeid vil lysbehandling gitt sent om kvelden eller tidlig på natten forskyve døgnrytmen til et senere tidspunkt. Dette vil kunne gjøre det lettere å fungere om natten, og gi bedre søvn etter nattevakten.

NB: Lysbehandling, 10.000 lux i 30 minutter, ser ut til å gi få bivirkninger, men enkelte klager over ubehag i øynene og hodepine. Lysbehandling skal ikke brukes dersom du har bipolar lidelse, eller av de som har visse øyesykdommer. Noen legemidler kan også gi lysømfintlighet. Dersom du bruker slike legemidler bør du være forsiktig med lysbehandling.

Når du endrer døgnrytme fra dag til natt, og skal gå lange nattskift, bør du endre kosthold og andre vaner slik at hele døgnet blir fullstendig snudd. Det innebærer å spise frokost rett før du går på jobb og middag midt på natta. Videre kan du med fordel trene når du går av skift og vente et par timer før du går og legger deg, slik du ville gjort på en vanlig arbeidsdag.

## 10. Skifte av døgnrytme fra natt til dag

Når du skal skifte tilbake fra natt til dag etter flere enn 4 nattskift, er det ikke anbefalt å tvinge kroppen til et raskt skifte av døgnrytme. Det tar vanligvis 3-4 dager å snu døgnrytmen fra natt til dag igjen. Forsøk på å endre raskere fører som regel til at søvnproblemer varer lengre heller enn kortere. Dette betyr at slike skift bør unngås i størst mulig grad.

Bruker du lysbehandling må det skje etter nadir (rett etter du har stått opp). Melatonin skal tas så sent som mulig før du legger deg, gjerne ca. 12 timer etter lysbehandling. Kosthold bør endres gradvis i takt med endring av døgnrytme.

Vedlegg 1 gir et eksempel på hvordan du kan skifte fra natt til dag dersom du er på friperiode og har anledning til å styre dagen din selv.

## 11. Søvnhygiene

I tillegg til rådene i kapittel 6 gjelder følgende råd for god søvnhygiene:

### Råd for å bevare god døgnrytme:

- Stå opp omtrent til samme tid, også i helger.
- Få minst en halv time dagslys daglig; helst innen 2 timer etter at du har stått opp.
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys ved ufrivillig oppvåkning fra søvn.
- Ha fokus på et sunt kosthold og regelmessig mosjon i tillegg til nok søvn – det er ekstra viktig for deg som jobber om natten. For lite søvn kan også gi manglende overskudd til regelmessig trening, og kan være en av årsakene til at nattarbeidere er mindre fysisk aktive og ofte sliter med vektøkning.

Når det gjelder vektøkning kan noe av forklaringen også tilskrives endringen som skjer i hormon-produksjonen. Ved for lite søvn kan du få økt appetitt, spesielt for søtsaker og mat rik på karbohydrater.

Råd for å legge til rette for god søvn:

- Unngå å bruke soverommet og sengen som arbeidssted.
- Unngå å bruke mobil og nettbrett i sengen etter leggetid.
- Unngå kaffe, te og andre koffeinholdige drikker minst seks timer før sengetid.
- Sørg for mørke og ro på soverommet
- Ikke se på klokken hvis du plages av oppvåkninger
- Ta et varmt bad et par timer før sengetid
- Lær deg en avspenningsteknikk (se kap. 11) og bruk denne ved oppvåkninger.

Alkohol bør aldri brukes som søvnmiddel. Selv om innsovning oppleves lettere sover du urolig, og selve søvnen, spesielt REM søvnen, vil være av dårligere kvalitet. Når det gjelder sovemedisiner bør disse kun brukes etter råd fra lege/sykepleier.

## 12. Avspenning

Avspenningsøvelser kan ha søvnfremmende virkning ved at de reduserer mental og kroppslig aktivering. For mange følelser og bekymringer før leggetid kan skape problemer med å sovne. Det er også viktig å redusere stressnivået ellers i hverdagen. Hvis du bruker en avspennings-teknikk vil det senke stressnivået og hjelpe deg til å sovne fortere. Det finnes ulike avspenningsteknikker. Ulike personer vil ha nytte av forskjellige teknikker, og du må prøve å finne noe som passer for deg.

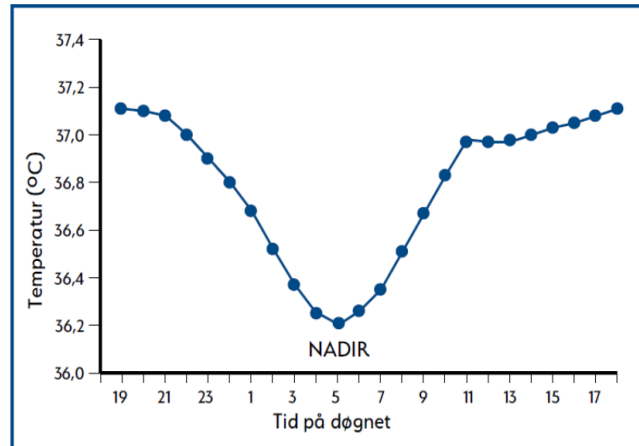
Det er ikke bare før leggetid du bør roe kroppen. I hverdagen kan oppmerksomhetstrening (Mindfulness) gi deg fokus på det indre og det å være i nuet. Et triks er å få kontakt med pusten ved å følge med på dine naturlige åndedrag. Her skal du observere hvordan du puster normalt, uten å kontrollere det. Dette er en teknikk som fint kan benyttes før man skal sove.

## 13. Ordforklaringer

Nattarbeid: Arbeid mellom kl. 23.00 og kl. 06.00 eller mellom kl. 00.00 og kl. 07.00

Nadir: Dette er tiden på døgnet når kroppstemperaturen er på det laveste. Vanligvis vil det være ca. 2 timer før du normalt står opp. Dette er tidspunktet du vil fryse og finne det vanskeligst å holde deg våken.

Nadir vil endre seg gradvis når du jobber natt og begynner å skifte døgnrytme<sup>1</sup>.



REM (Rapid Eye Movement): REM søvn kjennetegnes ved hurtige øyebevegelsene som har gitt navnet til denne delen av søvnen. REM søvn utgjør omtrent like stor del av søvnperioden som dyp søvn, ca. 20-25 %. Hjernen er ganske våken under REM søvn og REM søvn og drømmer er viktig for følelseslivet, kreativiteten og problemløsningsevnen.

Powernap (ofte kalt Høneblund på norsk) er en kortvarig søvn som kan være svært effektiv for å redusere søvnighet. En powernap bør ikke være lengre enn 20 minutter da det vil være vanskeligere å våkne etterpå.

Melatonin: Døgnrytmehormon («mørkets hormon») som skilles ut i hjernen når det er mørkt. Utskillelsen blir forstyrret ved nattarbeid pga. endrede lysforhold. Melatoninpreparater selges i ulike former, vanligvis som tablett.

## 14. Referanser

- 1) Bjørn Bjorvatn «Skiftarbeid og Søvn. Slik mestrer du nattarbeid og uregelmessig arbeidstid», Fagbokforlaget 2019
- 2) Norsk elektronisk legehåndbok (NEL), Kapittel «Helseovervåking», underkapittel «Gravide».
- 3) IOGP/OGP Report Number 392 “Managing fatigue in the workplace”, 2007

## Vedlegg 1: Eksempler på skifte av døgnrytme fra natt til dag

Dette eksempel tar utgangspunkt i at du har sovet til mellom kl.14 og 17 etter nattskift i arbeidsperioden og at du står opp kl. 14 etter siste nattskift før du går på friperiode. Videre antar vi at du ønsker å snu døgnet tilbake slik at du sover til ca. kl. 08:00; du skal altså endre døgnrytmen med ytterligere 6 timer. Det anbefales å bruke 3-4 dager på å endre døgnrytme – og dele dette inn i like store deler; mao. 2 timer hver dag i dette tilfelle.

Døgn nr	Stå opp	Leggetid*	Lysbehandling (evt. Vanlig sterkt lys)	Evt. melatonin	Måltider
0 (slutt nattskift)	14:00	Mellom kl. 02:00 og kl. 04:00	Så tidlig som mulig etter at du har stått opp	Kl 02:00 (12 timer etter lysbehandling)	Flytt ca. 2 timer i tråd med ny døgnrytme
1	12:00	Mellom kl. 24:00 og kl. 02:00	Så tidlig som mulig etter at du har stått opp	Kl 24:00 (12 timer etter lysbehandling)	Flytt ca. 2 timer i tråd med ny døgnrytme
2	10:00	Mellom kl. 22:00 og kl. 24:00	Så tidlig som mulig etter at du har stått opp	Kl 22:00 (12 timer etter lysbehandling)	Flytt ca. 2 timer i tråd med ny døgnrytme
3	08:00	22:00 / vanlig leggetid	Så tidlig som mulig etter at du har stått opp	Kl 20:00 (12 timer etter lysbehandling)	Flytt ca. 2 timer i tråd med ny døgnrytme

\*Generelt skal du legge deg når du er trøtt; de angitte tidene må tilpasses ditt eget søvnbehov