

# Föreläsning: Skiftarbete och hållbar hälsa

## Syfte och mål

Att arbeta skift kan vara krävande både för kropp och huvud. Genom denna föreläsning är vårt mål att du får ökad förståelse för vad kroppen behöver för att arbeta obekväma tider, vad de finns för risker och vad man kan göra för att motverka dem på bästa sätt. Allt detta med avstamp i Arbetsmiljöverkets föreskrift om medicinska kontroller.

## Målgrupp

Chef och medarbetare som arbetar skift eller önskar mer kunskap om arbetstid som är förlagd på obekväm tid.

## Upplägg:

2 timmars föreläsning som kan genomföras digitalt om så önskas

## Innehåll

- Genomgång av föreskriften Medicinska kontroller (2019:3)
- Risker med att arbeta skift
- Kroppens biologiska klocka och hur kan vi påverka den
- Vad kan man som individ med också arbetsplats göra för att främja hälsa vid skiftarbete

**Resurs:** Företagssköterska

**Pris:** Enligt offert

