

*Vi erbjuder utbildning i*

# Natt- skiftarbete och Hälsa



Med syfte att ge kunskapsgrund ifråga om natt- skiftarbete, livsstil och hälsa där deltagarna får kunskapsbaserade motiv att ha sunda levnadsvanor.

Genom ökad kunskap om sambandet mellan natt- skiftarbete - livsstil och hälsa skapas förutsättningar för en friskare arbetsplats där medarbetare har möjlighet att prestera bra och trivas med sitt arbete samt att ha ork kvar efter arbetspassets slut.

## Innehåll

- Hälsobegreppet
- Hälsa på arbetsplatsen - vilka faktorer som påverkar hälsan vid skiftarbete
- Vad och hur är en optimal livsstil vid natt- och skiftarbete
- Sociala och mentala resurser och behov

## Lokal och tid

Previa Uppsala  
Trädgårdsgatan 5A

Torsdag 8 mars  
kl. 15.00 - 17.00

## Pris

800 kr exkl. moms

## Kursledare/kontaktperson

Åsa Bokenstrand  
Hälsoutvecklare  
tfn 018-68 54 14  
asa.bokenstrand@previa.se

## Anmälan

Senast 23 februari till  
jeanette.johnsson@previa.se

Anmälan är bindande. Vid för få anmälningar förbehåller vi oss rätten att ställa in utbildningen.