




Finns det ett optimalt – ”win/win” - schema som passar alla skiftarbetare?

Göran Kecklund, forskare,
Stressforskningsinstitutet



Effekter av skiftarbete

- 25-50% ökning av risken att drabbas av hjärt-/kärtsjukdom, magsår och olyckor
- Ökad risk för bröstcancer (och kanske också andra tumörsjukdomar)
- Kanske också ökad risk för metabolt syndrom, övervikt, diabetes och andra sjukdomar
- 5 gångers ökning av störd sömn och svår sömnhet
- Försvårar det sociala livet
- **Kan vi motverka de negativa effekterna av skiftarbete genom att konstruera bra skiftscheman?**

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se 2

Hur ska man organisera skiftscheman som är långsiktigt hållbara?



- Förutsätter att man undviker ackumulerande sömnbrist och kronisk trötthet
- Bra balans mellan sociala och biologiska behov
- Stora individuella skillnader när det gäller hur ett "favoritschema" ska se ut
- Verksamhetens behov är prio ett!
- Traditionen och organisationens kultur har stor betydelse

BUMS: Brukets Ultrakonservativa Majoritetsmobiliserade Skiftschema-försvarsstyrka



- Vi är många på skiften som är lätt **irriterade** på att det plötsligt över våra huvuden och ur tomma luften plötsligt dykt upp planer på ett nytt skiftschema. Vem har sanktionerat detta? Vi har inte bett om något nytt skiftschema.
- Det verkar vara **samma lilla grupp** som försökte få till en förändring för ett antal år sedan som återigen är på krigsstigen.
- Jobbar man skift måste man ha en belöning. Javisst, vi tjänar lite bättre än dagtidarna men det som är värd sin vikt i guld är **långledigheten**.



Vad tycker skiftarbetarna är problem med arbetstiderna?

- För lite inflytande över arbetstiden (36%)
- Otillräcklig framförhållning (<1 mån, 30%)
- Kort dygnsvila (<11 tim, 28%)
- Delade turer (27%)
- Långa arbetsveckor (≥6 arbetsdagar i följd, 25%)
- **Nattarbete (12%) och tidigt morgonarbete (9%) - dock starka samband med risk för dålig hälsa**



5 grundfaktorer för att bedöma skiftscheman: faktor I

- **Antalet arbetsdagar i följd: inte mer än 48 timmars arbetsvecka**
- Max 5 arbetsdagar i följd
- Ovan förutsätter att man har normal vila (minst 16 timmar) mellan arbetspassen
- Upprepade långa arbetsperioder förvärrar schemat mer än någon enstaka period
- I samband med nattskift (eller tidiga morgonskift) bör man arbeta max 4 dagar i följd

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

6

5 grundfaktorer för att bedöma skiftscheman: faktor II



- **Lediga dagar: bör vara utspridda över schemat**
- Grundregeln är att man ska ha 2 lediga dagar mellan arbetsperioder
- Efter en period av nattarbete (med minst 2 nätter i följd) bör man ha 3 lediga dagar
- Det första nattskiftet bör föregås av minst 24 timmars ledighet
- Schemat bör också innehålla en längre ledighetsperiod (minst 4 dagar)
- Minst hälften av helgerna bör vara lediga

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

7

5 grundfaktorer för att bedöma skiftscheman: faktor III



- **Vila mellan arbetspassen - följ 11 timmars regeln**
- Grundregeln är att man bör ha 16 timmar vila mellan arbetspassen
- Enstaka förkortningar ned till 11 timmar är acceptabla men tillåter inget socialt liv
- Upprepade korta vilotider (under 11 timmar) kan inte accepteras - detta utesluter att man systematiskt använder sig av "snabbvändningar"

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

8

5 grundfaktorer för att bedöma skiftscheman: faktor IV



- **Arbetspassets längd**
- Arbetspassen bör helst inte vara längre än 8 timmar, men enstaka längre (max 12 timmars) pass kan accepteras
- Vid lång pass är det viktigt att ta extra pauser i slutet av passet, att arbetsbelastningen inte är för hög samt att personalen accepterar att arbeta förlängda turer
- Har man förlängda arbetspass ska man inte arbeta fler än 3 dagar i följd

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

9

5 grundfaktorer för att bedöma skiftscheman: faktor V



- **Skiftbytestider (gäller mellan natt och morgonskift)**
- Grundregeln är att morgonskiftet inte bör startas alltför tidigt. En lämplig tidpunkt är kl. 07.
- Skiftbytestider före kl. 06 är inte acceptabla

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

10



Är det inte besvärligt att rotera?

- Ja, men man minskar risken för dygnsrytmsstörningar (=snabb rotation)
- Snabbrotation minskar risken för att man ska få problem på övergång från nattskift till ledighet
- Vissa skiftarbetare föredrar regelbundenhet och vill ha långsam rotation



Ständigt nattarbete

- Behöver inte vara dåligt - under förutsättning att det är självvalt
- Kräver att man är "nattmänniska" även när man är ledig
- Bör kombineras med arbetstidsreduktion
- Vid + 45 år bör man göra regelbundna läkarkontroller för att så tidigt som möjligt upptäcka risker för hjärt/kärlsjukdom, diabetes med mera
- Kan göra det svårare att delta i personalutbildning och att man blir "isolerad" från annan personal och annan verksamhet

Sköterska, 100% rotation (natt), veckoarbetstid=36,20 timmar



Vecka	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
1	13-21.30	13-21.30	X	X	13-21.30	21-	-07 21-
2	-07	X	21-	-07 21-	-07	X	21-
3	-07	X	13-21.30	13-21.30	21-	-07 21-	-07 21-
4	-07	X	21-	-07 21-	-07 21-	-07	X
5	13-21.30	6.45-15	X	13-21.30	13-21.30	21-	-07 21-
6	-07	X	13-21.30	13-21.30	13-21.30	X	21-

13

Ingen helt ledig helg, korta ledigheter

Sköterska, 2-skift (ej natt), 100%, veckoarbetstid=38,15 timmar



vecka	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
1	8-17		13-21.30	6.45-15	6.45-15	X	X
2	8-17	8-17	8-17	8-17	X	X	X
3	13-21.30	6.45-15	13-21.30	6.45-15	X	13-21.30	6.45-15
4	6.45-15	13-21.30	13-21.30	X	X	X	13-21.30
5	X	X	6.45-15	13-21.30	13-21.30	6.45-15	x
6	8-17	8-17	8-17	8-17	8-17	X	x

14

Tre-skiftsschema inom industrin



Vecka	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
1	X	X	F	F	E	E	E
2	X	N	N	X	X	X	X
3	F	F	E	E	X	N	N
4	N	X	X	X	F	F	F
5	E	E	X	N	N	X	X

X= ledig dag, F=6-14, E=14-22, N=22-06

Veckoarbetstid: 33,6 timmar, 14 fridagar (2,8 lediga dagar/vecka)

OBS! måste jobba 3 helger av 5 (inte populärt)

Är det bra att kunna påverka sitt schema?



- "Tvättstugescheman/önskescheman"
- Vanligt förekommande (t ex inom vårdsektorn)
- Bättre balans i livet - lättare att hantera livspusslet
- Möjliggör att man "skraddarsyr" sina arbetstider och att man kan skapa sitt "favoritschema"
- Inflytande och delaktighet är ett folkhälsopolitiskt mål (anses vara stressreducerande)
- Finska studier visar att om man kan påverka sin arbetstid så minskar sjukfrånvaron och man har lägre risk för förtidspensionering



Hur genomför man lyckade arbetstidsförändringar?

- Inflytande/delaktighet för arbetstagarna
- Förankra! (forcera inte fram "goda" lösningar - ha tålamod)
- Utbilda (öka kunskapsnivån)
- Var inte rädd för att pröva nya idéer (och utvärdera)
- Skapa intresse och engagemang (kampanjer, temadagar, bjud in externa föredragshållare m m)

19/02/2014 goran.kecklund@stressforskning.su.se

17



Skiftarbete, ålder och hälsa

- Äldre har mer besvär med dagsömn (efter natt)
- Äldre klarar tidiga morgonskift bättre
- Äldre är oftast inte tröttare på natten
- Äldre har i allmänhet färre arbetsskador – men får allvarligare skador om en olycka inträffar
- Arbetsförmågan är oftast tillräcklig för äldre skiftarbetare (lite långsammare som dock kompenseras av större erfarenhet)

18

Hur underlättar man skiftgång för äldre

- Anpassa skiftschemat (vid behov): t ex färre eller kortare nattskift, kanske deltid
- Ge goda möjligheter att påverka arbetstiderna
- Erbjud regelbundna hälsoundersökningar
- Bra arbetsmiljö viktigt (anpassad till äldre)
- Arbetsgivaren får inte ha en negativ inställning till äldre medarbetare (=åldersdiskriminering)
- Kompetensutveckling även för äldre
- Hälsobefrämjande, förebyggande, insatser är viktiga

19

OBS! viktigt att skiftarbetaren tar ett eget ansvar

- Livsstil (motion, kost, ljus etc.)
- Lär sig hantera sömn och stress
- Hur man motverkar allvarlig trötthet



Sammanfattning: finns det ett optimalt skiftschema?

- Nej - "one size fits all" lösningar funkar inte (?)
- Valmöjligheter (inflytande) är bra – men det behövs gränser
- Var realistisk – schemat löser inte alla problem
- Viktigt att skiftarbetaren har kunskap om hur skiftarbete (arbetstider) påverkar hälsa och säkerhet – och är beredd att ta eget ansvar – om man ska kunna skapa effektiv verksamhet och hållbart yrkesliv