



Arbetstider och hälsa inom sjukvården

-Rekommendationer för hälsosamt skiftarbete

Vi kommer att starta kl. 13:00

Din mick kommer vara mutad. När det är dags för frågor kommer du kunna skriva dem i chatten.

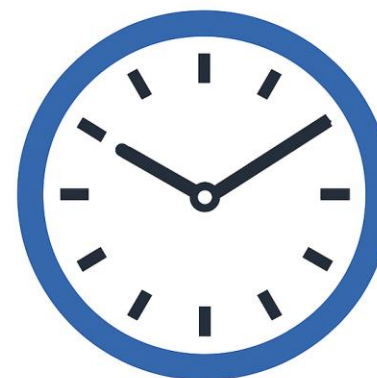
CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

Arbetstider och hälsa inom sjukvården

-Rekommendationer för hälsosamt skiftarbete

Carolina Bigert –överläkare, med dr
Tove Nilsson –ST-läkare, doktorand
Emma Brulin – legitimerad sjuksköterska, lektor

Alla vid Centrum för Arbets- och miljömedicin i Stockholm
och Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet



Syftet med webinariet

- Att presentera vår reviderade guide “Att planera nattarbete i vård och omsorg” och vad som ligger bakom rekommendationerna

Slutsatser - Rekommendationer för hälsosamt nattarbete

- Undvik skiftscheman med tre eller fler nätter i rad
- Återhämtning är viktigt, minst 28 timmar vid byte från nattarbete till annat skift
- Se till att det blir bra erfarenhetsmix på samma schemarad så att nyanställda kan få stöd från erfarna kollegor
- Se till att bemanningen vid nattskiftet är tillräcklig även vid plötsliga arbetstoppar
- Se till att arbetsuppgifter som kräver hög precision och noggrannhet inte planeras till nattarbete
- Medicinska kontroller ska erbjudas vid nattarbete
- Gravida ska om möjligt erbjudas dagarbete och bör annars inte arbeta mer än ett nattpass i veckan



<https://www.cammm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

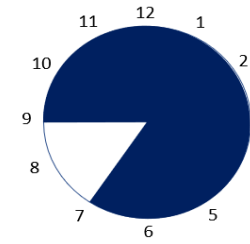
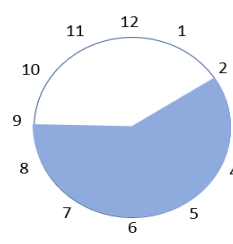
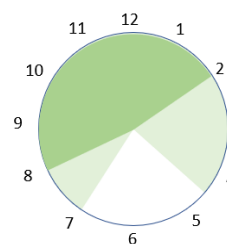
Introduktion

- Natt- och skiftarbete är nödvändigt i sjukvården, men innebär hälsorisker. Dessutom ökad risk för arbetsolyckor och misstag.
- Riskerna beror bland annat på:
 - Omfattningen av nattarbete (antal nätter, hur nattpassen sprids ut, arbetspassens längd, återhämtning efter nattpass, enbart natt eller roterande schema, m.fl.).
 - Arbetsbelastningen och övriga arbetsförhållanden.
- Olika utfall kan påverkas på olika sätt.
- Hur arbetsschemat utformas kan påverka hälsan!



Definitioner

- **Nattarbete** enligt svensk arbetsmiljölagstiftning inkl. Arbetsmiljöverkets föreskrifter ”Medicinska kontroller” AFS 2023:15:
 - En arbetstagare anses vara nattarbetande om något av följande kriterier är uppfyllt:
 - Utför normalt **minst 3 timmar av sitt arbetspass mellan kl. 22.00 och 06.00**, eller kommer troligen fullgöra **minst 1/3 av sin årsarbetstid** mellan kl. 22.00 och 06.00.
- **Skiftarbete** har ingen lika tydlig definition men innebär att arbetstiden roterar mellan olika tider på dygnet
 - Vanliga former:
 - Tvåskift (t.ex. dag–kväll)
 - Treskift (dag–kväll–natt)
 - Permanent nattarbete räknas ofta också in i skiftarbete



Föreslagna mekanismer för hur nattskiftsarbete kan påverka hälsan

- **Störd dygnsrytm**, med hormonella effekter, tex ökad produktion av kortisol, hämning av melatoninutsöndring på natten, påverkan på glukos- och lipidmetabolismen. Även stressmekanismer, inflammation, påverkan på aptitreglering, samt skillnader i livsstil.
- Utsöndringen av olika hormoner regleras via både centrala (i hjärnan) och perifera (i vävnaden, tex levern, musklerna och fettväven) så kallade ”**circadian clocks**”.
- Studier bland nattarbetare har visat att timingen och produktionen av olika hormoner varierar med olika typer av nattskiftscheman och med ljusförhållanden.
- Mekanismen kan också gå via **sömnbrist** och **brist på återhämtning** mellan skift.

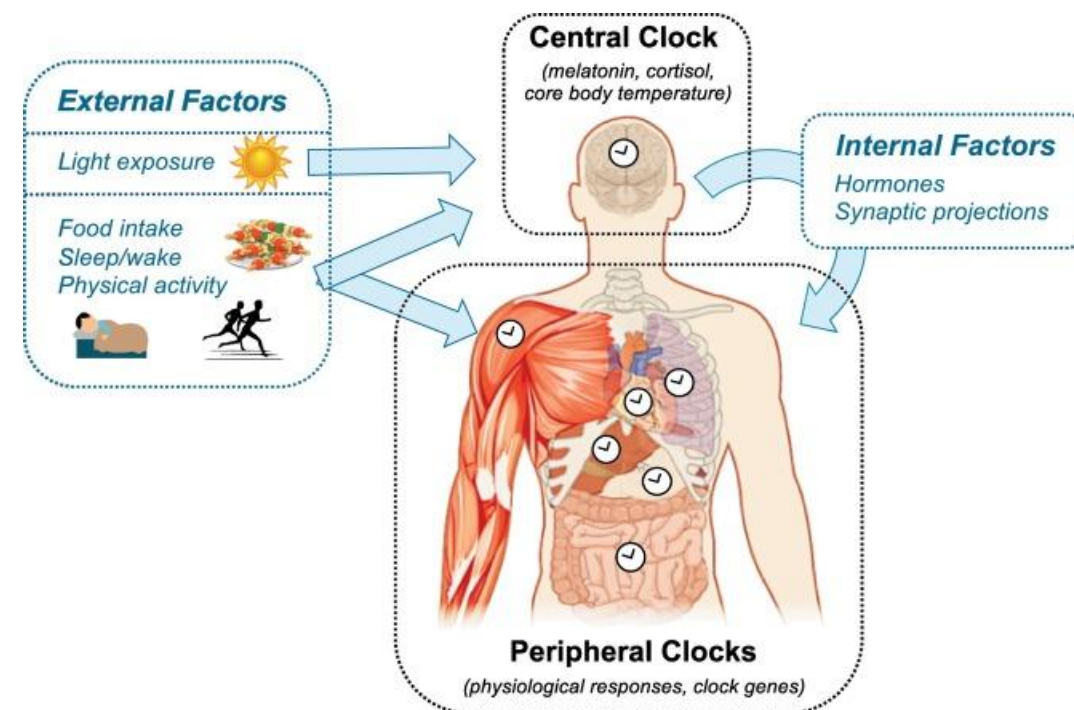
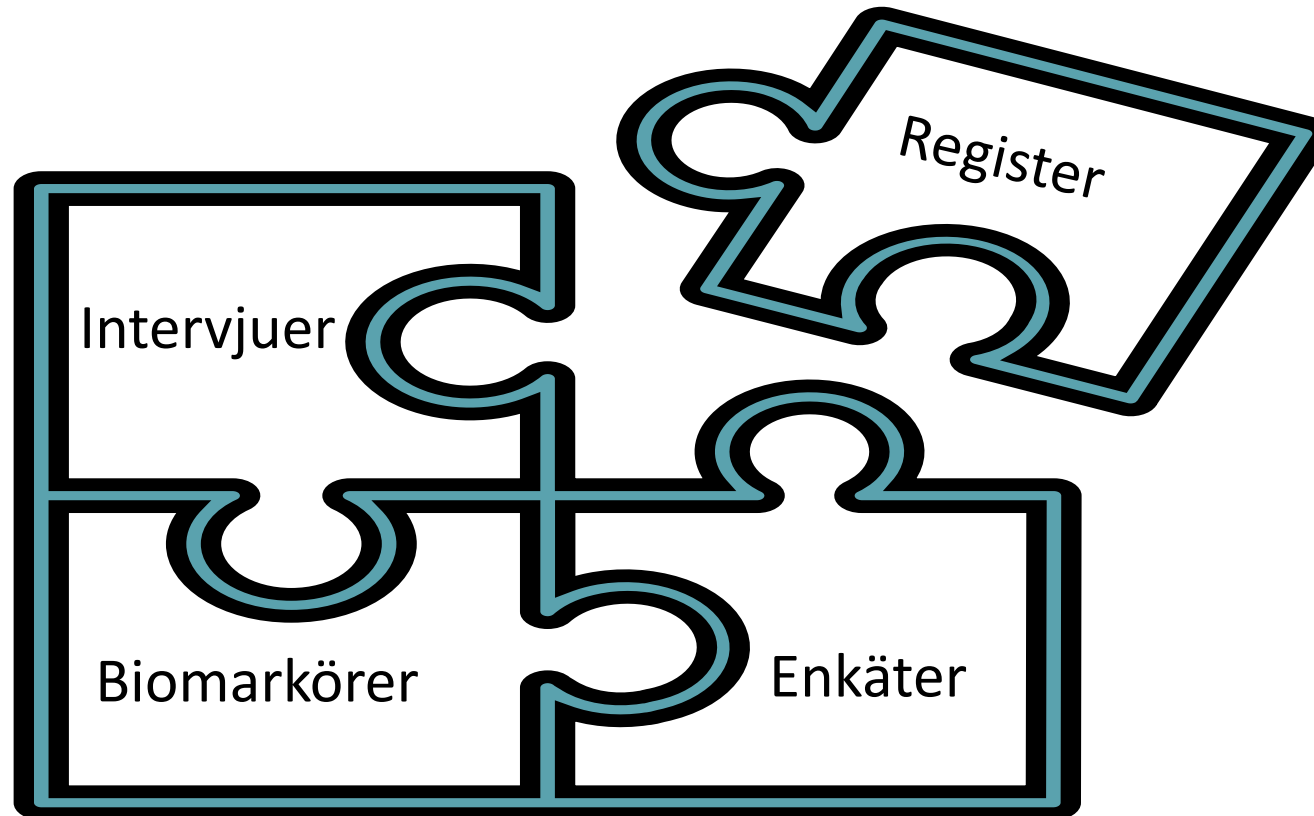


Bild från: Poggiogalle et al. Circadian regulation of glucose, lipid, and energy metabolism in humans. *Metabolism*, 2018.

Aktuell forskning om samband mellan skiftarbete och hälsa



ATOHS-projektet – studier av sjukvårdspersonal i Region Stockholm

- **ATOHS (ArbetsTider och Hälsa i Sjukvården):**
 - En grupp forskningsstudier som undersöker hälsoeffekter av skift- och nattarbete, startades 2016.
 - Drivs av forskare vid Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet.
 - Sjukvårdspersonal identifierades via HEROMA inkl. detaljerade arbetstider. Anställda minst ett år inom Region Stockholm 2008-2016, begränsat till yrkesgrupper med hög andel nattarbetare.
 - Totalt ca 30 000 personer: sjuksköterskor, undersköterskor, barnsköterskor, skötare, personliga assistenter.
 - Uppgifter om diagnoser via patientregister och för graviditeter via medicinska födelseregistret.
- **Har senare utökats och nya spännande studier pågår!**

Nattarbete, sömnstörningar och psykisk ohälsa



Natt- och skiftarbete och sömnstörningar

Ökad risk för sömnstörningar vid:

- Nattarbete
- Korta vilotider (mindre än 11 h)

Ökad risk bland sjukvårdspersonal som:

- Endast arbetade natt, jämfört med de som bara arbetade dag
- Arbetade runt tre nattpass eller fler per vecka
- Ofta hade korta vilotider (<28 h) mellan ett nattpass och efterföljande pass

Sömnstörningar viktig länk

- Sömnstörningar länk mellan nattarbete och negativa hälsoeffekter som bl.a övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdom och psykisk ohälsa



Natt- och skiftarbete och psykisk ohälsa

- Majoriteten av forskningen som gjorts hittills tyder sammantaget på att natt- och skiftarbete är associerat med ökad risk för psykisk ohälsa.
 - Varierar beroende på hur man mätt psykisk ohälsa
 - Variationer relaterat till diagnos

Samband med användning av psykotropa läkemedel

- Ökad risk:
- Enbart nattarbete
- Risk ökade med antal nattpass per år, samt hos dem som ofta arbetade 3 eller fler nattpass i rad
- Lägre risk:
- Skiftarbete utan nattskift



Samband med sjukskrivning för psykisk ohälsa

Minskad risk för sjukskrivning pga psykisk ohälsa (depression, ångest, stressrelaterade tillstånd) bland sjukvårdspersonal som:

- Arbetade skift med natt eller bara natt
- Arbetade många nätter per år, fler än cirka 120 nätter/år var associerat med lägst risk
- De som arbetade dag- och kvällspass men inte natt) och sedan bytte till nattarbete hade lägre risk för sjukskrivning pga psykisk ohälsa jämfört med dem som fortsatte med icke-natt arbete.

Möjliga förklaringar

- Urval av individer med gynnsamma mentala förutsättningar för att hantera nattarbete.
- Personer med psykisk ohälsa i högre grad lämnar nattarbete
- Den friska arbetare-effekten (Healthy worker effect)
- Arbetsbelastning påverkar



Delade turer och psykisk ohälsa

- Det finns viss evidens för att det finns negativa hälsoaspekter av delade turer
- Delade turer är vanligast bland undersköterskor (23%)
- Genom enkätdata med två mätpunkter har vi sett att de som arbetar delade turer (i förhållande till de som inte arbetar delade turer) rapporterar
 - Högre risk för utmattning
 - Högre risk för sjuknärvaro
 - Högre risk för sjukfrånvaro

Sammanfattning

- Nattarbete ökar risken för sömnstörningar
- Mer komplext samband mellan skift- och nattarbete och vanlig psykisk ohälsa, vilket kan återspegla ett urval av individer som har goda förutsättningar att klara nattarbete
- Sömnstörningar kan leda till andra sjukdomar inklusive psykisk ohälsa, så därför viktigt med hälsosam schemaläggning som förebygger sömnstörningar

Hjärtkärlsjukdomar, diabetes, cancer och graviditetspåverkan - Kunskapsöversikt

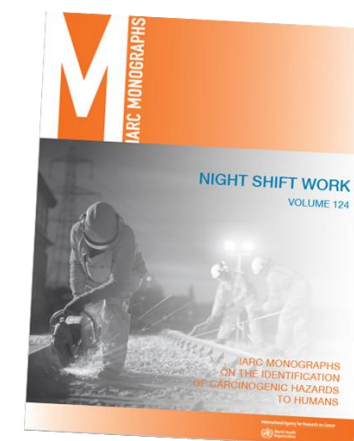
- Kunskapsöversikt som sammanställdes 2024.
- Bygger på egen (bl a ATOHS-studierna) och andras forskning.
- Har huvudsakligen baserats på publicerade översikter och sammanvägda resultat.



Kunskapsöversikt, forts.

Sammanställningen visar att:

- **Omfattande nattarbete** är förknippat med en ökad risk för både hjärt-kärlsjukdom (t ex hjärtinfarkt och stroke), typ 2-diabetes, och för tidig födsel. Det kan också öka risken för hjärtrytmrubbning och högt blodtryck.
- Sambandet mellan **omfattande nattarbete** och cancer bedöms som sannolikt, och baserar sig huvudsakligen på studier av risken för bröstcancer hos kvinnlig sjukvårdspersonal.
- Gemensamt för många av hälsoutfallen är att **nattarbete under många nätter per tidsenhet**, liksom att **ofta arbeta tre eller fler nätter i rad** är förknippat med en ökad risk.



International Agency for Research on Cancer, IARC, 2019: “Group 2A – “Night shift work is probably carcinogenic to humans” (bröstcancer, prostatacancer, tjocktarmscancer och ändtarmscancer), sannolikt på grund av störning av dygnsrytmen från nattarbete.

Kunskapsöversikt, forts.

Sammanställningen visar också att:

- **Långa arbetsskift** (>10 timmar) eller **långa arbetsveckor** (≥55 timmar) medför ökade risker för flera av hälsoutfallen.
- **Kort vila (<28 timmar) efter nattskift** är förknippat med en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom och för tidig födsel hos gravida.
- Att ofta ha **kort vila (<11 timmar) efter kvällspass** ger ökad risk för ischemisk hjärtsjukdom.
- För att förebygga de studerade sjukdomarna gäller att **minimera omfattningen av nattarbete, undvika scheman med tre eller fler nätter i rad, och att tillgodose kravet på tillräcklig vila.**
- För nattarbetare är det också angeläget att **medicinska kontroller vid nattarbete** utnyttjas för att identifiera personer i riskgrupp så att de kan få rådgivning och vid behov omplaceras, här har arbetsgivaren och företagshälsovården en viktig roll. Kravställning via Arbetsmiljöverket.



Är vårdpersonalen nöjda med sitt schema?

- Merparten är nöjda eller mycket nöjda med sina scheman:
 - Sjuksköterskor: 83%
 - Undersköterskor: 65%
- Andelen som är missnöjda är större bland undersköterskorna än sjuksköterskorna:
 - Sjuksköterskor: 7%
 - Undersköterskor: 20%
- Andelen som är missnöjda med schemat bland dem som arbetar
 - Endast natt: 5%
 - Skift med natt: 15%
 - Skift utan natt : 19%
- De som arbetar färre än i genomsnitt 36 timmar i veckan är mer nöjd med schemat
- De som arbetat mer än 10 år i yrket är mer nöjda med schemat
- 30% av sjuksköterskorna och 12% av undersköterskorna rapporterar att de behöver arbeta utöver sin arbetstid för att hinna med sitt uppdrag

Rekommendationer för hälsosamt nattarbete

- Undvik skiftscheman med tre eller fler nätter i rad
- Återhämtning är viktigt mellan skift och annat skift
- Se till att det blir bra erfarenhetsmix på samma schemarad så att nyanställda kan få stöd från erfarna kollegor
- Se till att bemanninger vid nattskitet är tillräcklig även vid plötsliga arbetstoppar
- Se till att arbetsuppgifter som kräver hög precision och noggrannhet inte planeras till nattarbete
- Medicinska kontroller ska erbjudas vid nattarbete
- Gravida ska om möjligt erbjudas dagarbete och bör annars inte arbeta mer än ett nattpass i veckan



Våra publikationer från ATOHS-studierna

- Kader M, et al. **Shift and night work during pregnancy and preterm birth-a cohort study of Swedish health care employees.** Int J Epidemiol. 2022 Jan 6;50(6):1864-1874.
- Bigert C, et al. **Night and shift work and incidence of cerebrovascular disease - a prospective cohort study of healthcare employees in Stockholm.** Scand J Work Environ Health. 2022 Jan 1;48(1):31-40.
- Kader M, et al. **Night and shift work characteristics and incident ischemic heart disease and atrial fibrillation among healthcare employees - a prospective cohort study.** Scand J Work Environ Health. 2022 Sep 1;48(7):520-529.
- Viklund A, et al. **Night and shift work patterns and incidence of type 2 diabetes and hypertension in a prospective cohort study of healthcare employees.** Scand J Work Environ Health. 2023 Sep 1;49(6):439-448.
- Gustavsson P, et al. **Night work and breast cancer risk in a cohort of female healthcare employees in Stockholm, Sweden.** Occup Environ Med. 2023 Jul;80(7):372-376.
- Nilsson T, et al. **Night and shift work and incidence of physician-diagnosed sleep disorders in nursing staff: A prospective cohort study.** Int J Nurs Stud. 2025 Apr;164:105017.

Lästips

CAMM: Guide "Att planera skift- och nattarbete i vård och omsorg"
"Hur ska ett schema se ut för att kunna täcka verksamhetens behov och samtidigt vara så hälsosamt som möjligt? I den här guiden finns aktuell kunskap från vår egen och andras forskning. Guiden kan vara ett stöd för arbetsgivare, chefer och schemaläggare.
<https://www.camm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

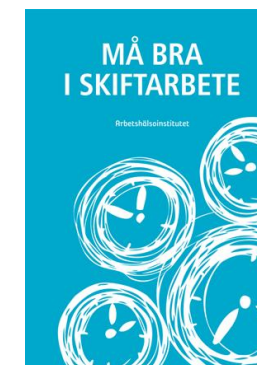
CAMM: Rapport "Hållbart arbetsliv för nattarbetande sjuksköterskor och barnmorskor. Upplevelser av nattarbetets för- och nackdelar".
<https://www.camm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

Suntarbetsliv.se: "Checklista - Arbetstidens förläggning", Verktuget OSA-kollen (tips vid skift och nattarbete), mm.

Arbetsmiljöverket (av.se): Planering och organisering av arbetsmiljöarbete – grundläggande skyldigheter för dig med arbetsgivaransvar (AFS 2023:2) resp. Medicinska kontroller i arbetslivet (2023:15).

Arbetshälsoinstitutet i Helsingfors: Guide för arbetstagare för hantering av skiftarbete.

"Denna guide ger råd i praktiska frågor, som hur man sover dagtid, hur man bör äta när man arbetar i skift, hur man ska motionera och vad man kan göra när tröttheten blir outhärdlig..."
<https://www.julkari.fi/handle/10024/140606>





Tack!

Välkommen att ställa frågor i chatten
+ Uppföljnings-webbinarium (frågestund)
11 maj kl. 13.00-13.30

Prenumerera gärna på våra nyhetsbrev,
länk kommer i mailet efter webinariet



<https://www.camm.regionstockholm.se/nyhetsbrev>