

Att planera nattarbete i vård och omsorg

Medarbetare som håller verksamheten i gång under dygnets alla timmar behövs inom vård och omsorg. Men nattskiftarbete påverkar både kroppen och vardagslivet utanför arbetet. Hur ska ett schema se ut för att kunna täcka verksamhetens behov och samtidigt vara så hälsosamt som möjligt?

I den här guiden har vi samlat aktuell kunskap från vår egen och andras forskning. Guiden är tänkt att vara ett stöd för arbetsgivare med ansvar för personer som arbetar natt och för chefer och schemaläggare som vill veta mer om det här området.

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

Vad säger forskningen om hälsoeffekter?

Överlag visar forskningen att nattarbete har flera negativa hälsoeffekter. Nattarbete medför störningar i dygnsrytmen, risk för minskad sömn och försämrad sömnkvalitet, och kan påverka hälsan på olika sätt. Omfattande nattarbete är kopplat till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, negativ påverkan på foster och moder vid graviditet, sömnstörningar och ger sannolikt även en ökad risk för bröstcancer hos kvinnor. Vidare kan även enstaka natters arbete, om det leder till uttröttnings, öka risken för felhandlingar och olyckor både i och utanför arbetet.

Nattarbete verkar även kunna medföra psykisk ohälsa, såsom depression, ångest och stressrelaterade besvär. För dessa hälsoeffekter spelar även arbetsbelastningen en viktig roll.

Det finns omfattande forskning inom området, framför allt på sjukvårdspersonal, men resultaten är inte alltid samstämmiga. Det beror på att studier till exempel använder olika sätt att mäta arbetstid och ohälsa eller har olika mått på omfattningen av nattarbete.

Betydelse av omfattningen av nattarbetet

Sammantaget visar forskningen att hur många nätter en person arbetar och hur nattpassen sprids ut har betydelse för hälsan varför vi rekommenderar att undvika scheman med tre eller fler nätter i rad.

Studier av risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes tyder på att mycket nattarbete sannolikt är förknippat med en ökad risk för högt blodtryck, förmaksflimmer, typ 2-diabetes, hjärtinfarkt och stroke.

I grupper som arbetat mer än omkring 120 nätter per år fanns en ökad risk för hjärtsjukdom och redan vid mer än omkring 30 nätter per år en ökad risk för sjukdomar i hjärnans kärl, till exempel stroke. För typ 2-diabetes har man sett en ökad risk i grupper som mer än omkring 100 gånger per år arbetat natt eller en blandning av olika skiftpass. Även antal år med nattarbete har betydelse för risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar. En svensk studie visade att det i grupper som arbetat natt mer än 5 år fanns en fördubblad risk för stroke.

Studier av bröstcancer och nattarbete baserar sig huvudsakligen på studier av sjukvårdspersonal. Sambandet med bröstcancer är starkt misstänkt men inte säkert belagt. Hur risken relaterar till antal nätter per tidsenhet är mindre undersökt, men några studier tyder på en ökad risk efter tre eller fler nattskift per vecka. Många nätter per år, och många års arbete inkluderande natt medför högre risker.

En svensk studie på sjukvårdspersonal visade att risken för läkardiagnostiserad sömnstörning ökade markant bland dem som hade många nattpass under en sexmånadersperiod (mer än omkring 50 nätter), och att arbeta runt tre nattpass eller fler per vecka var särskilt belastande.

Den forskning som gjorts hittills tyder sammantaget på att nattarbete är associerat med ökad risk för psykisk ohälsa. Det finns dock studier som visar på motsatta resultat. Aktuell svensk forskning visar exempelvis att frekvent nattarbete är associerat med minskad risk för sjukskrivning relaterat till psykisk ohälsa. Dessa resultat kan sannolikt återspegla ett urval av individer med gynnsamma mentala förutsättningar för att hantera nattarbete. Skillnader mellan internationella studiers resultat kan sannolikt också förklaras av olika länders arbetstidsnormer och socialförsäkringssystem.

Studier av nattarbete bland gravida tyder på en ökad risk att föda för tidigt eller för missfall. Risken för för tidig födsel ökar med mängden nattarbete under graviditet, och vid kort vilotid (mindre än 28 timmar) efter nattskift. En arbetsgrupp med nordiska specialister har rekommenderat att gravida skall arbeta maximalt en natt per vecka. Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter AFS 2023:2 ska gravida erbjudas arbete under dagtid om det är praktiskt möjligt och rimligt. Det är helt förbjudet för arbetsgivare att låta gravida arbeta natt om ett läkarintyg anger att det skulle vara skadligt för den gravidas hälsa eller säkerhet.

Liksom tidigare forskning har våra studier indikerat att nattpass under flera dygn i rad kan medföra en ökad risk för ohälsa på både kort och lång sikt. De som ofta arbetat tre eller fler nattpass i rad har en ökad risk både för sjukdomar i hjärnans kärl, till exempel stroke, och för negativ påverkan på graviditet, som för tidig födsel. Det finns sannolikt också en ökad risk för bröstcancer efter flera år då man ofta arbetat tre eller fler nätter i rad, och för olyckstillbud vid

arbete fler än tre nätter i rad. En arbetsgrupp med nordiska specialister har för att minska risken för olyckor och bröstcancer rekommenderat att man undviker skiftscheman med fler än tre nätter i rad. För andra hälsoeffekter kan som nämnts redan tre nätter i rad ge en ökad risk.

I en intervjustudie beskrev många av de intervjuade att välbefinnandet påverkas påtagligt negativt vid arbete fler än tre nätter i rad. Det gällde i synnerhet personer med roterande schema.

Nattpassets längd

I den svenska sjukvården är det vanligt med nattskift om 10 timmar eller något mer. Forskningen är inte entydig när det gäller begränsning av nattskiftets längd för att minska skadliga hälsoeffekter. I vissa sammanställningar rekommenderas att nattskift inte bör överstiga 9 timmar. Detta eftersom vissa studier talar för en ökad risk för skador och möjligen även för bröstcancer vid långa nattskift. Underlaget för att rekommendera att man förkortar nattpassen från 10 till 9 timmar är dock svagt när det gäller bröstcancerrisken. Här förefaller det vara viktigare att begränsa antalet nattskift per vecka, och att begränsa antalet nattskift som följer direkt efter varandra.

En praktisk konsekvens om nattskiftet kortas är att förmiddags- och/eller eftermiddagsskiftet då skulle behöva förlängas. Detta kan skapa andra problem, till exempel sömnbrist för dagarbetare och att tiden blir ännu kortare mellan eftermiddagsskift och förmiddagsskift i treskiftsmodellen.

Återhämtning efter nattpass

Flera studier visar att det är viktigt med tillräcklig tid för att få återhämtning efter ett nattpass. Utifrån aktuell forskning rekommenderas minst 28 timmars vila mellan ett nattpass och nästa skift.

Kort tid för återhämtning efter nattpass (mindre än 28 timmar mellan arbetspassen) är kopplat till minskad sömn, sömnighet och högre nivåer av upplevd stress. Forskningen visar tydligt att bristande återhämtning, även efter andra arbetspass, är en riskfaktor för både ohälsa och försämrad arbetsförmåga.

Sömnstörning kan vara en av mekanismerna för hur nattarbete ökar risken för övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Att ofta ha mindre än 28 timmars ledighet efter ett nattpass är förknippat med en ökad risk både för sömnstörningar och sjukdomar i hjärnans kärl, till exempel stroke, och negativ påverkan på graviditet med risk för för tidig födsel.

I en svensk studie av sjukvårdspersonal fann man att personer som hade fler än omkring 40 korta vilotider efter nattpass under en halvårsperiod hade dubbelt så hög risk för sömnstörning jämfört med dem som hade färre än åtta korta vilotider.

Underlag saknas för att bedöma i vilken mån risken för bröstcancer är relaterad till tiden för återhämtning.

Enbart natt eller roterande schema

Det finns stöd för att nattarbete medför ökade hälsorisker jämfört med samma arbete enbart dagtid. Men huruvida det finns en skillnad mellan enbart nattarbete och ett roterande schema med tre skift är svårt att säga säkert. I några studier har man sett en ökad sjukdomsrisk i grupper som enbart arbetat natt, medan andra studier talar för att det snarare är totala mängden nattarbete som har störst betydelse. Omfattande epidemiologisk forskning har

identifierat permanent nattarbete som en betydande riskfaktor för utveckling av sömnstörningar. Nuvarande kunskap ger inte något säkert stöd för att det skulle vara fördelaktigt ur hälsosynpunkt med scheman med enbart nattarbete jämfört med scheman med samma antal nätter utspritt, givet samma totalantal nätter per år.

Krav på medicinska kontroller vid nattarbete

Det är obligatoriskt för arbetsgivare att erbjuda de anställda medicinska kontroller vid nattarbete. Det gäller för arbetstagare som vanligen utför minst 3 timmar av sitt arbetspass (eller en tredjedel av årsarbetstiden) mellan kl. 22.00 och 6.00. Syftet med sådana medicinska kontroller är bland annat att hitta personer i riskzonen för ohälsa relaterad till nattarbete, så att förebyggande insatser kan erbjudas.

Det kan handla om personer med diabetes eller andra kroniska sjukdomar där det är svårt att upprätthålla rutiner kring mat och medicinering vid oregelbundna arbetstider. Det kan också handla om personer med ohälsa som gör att de har större risk att drabbas av sjukdom vid nattarbete, till exempel de som redan drabbats av en hjärtinfarkt. Hjärtinfarkter behandlas idag mycket aktivt och det betyder att många som haft infarkt ganska snart återkommer till arbetslivet. De kan behöva individuell rådgivning och en förändring av arbetstidens förläggning. Sömnstörningar kan utgöra en länk mellan nattarbete och negativa hälsoeffekter. Om en person börjar utveckla sömnstörningar eller annan psykisk ohälsa till följd av nattarbete kan medicinska kontroller leda till rekommendation om övergång till dagarbete. Detta kan bidra till att personer med psykisk ohälsa i högre grad lämnar nattarbete, vilket skulle kunna förklara varför vissa studier visar lägre risk för psykisk ohälsa bland nattarbetare.

En förutsättning för att medicinska kontroller ska fylla sitt syfte är att de erbjuds inför anställning och därefter regelbundet, samt att de leder till åtgärder när det är motiverat. Arbetsgivaren kan ta hjälp av företagshälsovården för medicinska kontroller.

Medicinska kontroller vid nattarbete

ska erbjudas

- vid nyanställning i nattarbete
- inom 3 månader om byte sker från dagarbete till nattarbete eller till skiftarbete där nattarbete ingår

och därefter

- med högst 6 års mellanrum för arbetstagare under 50 år och
- med högst 3 års mellanrum för arbetstagare över 50 år

För att medicinska kontroller ska kunna få avsedd effekt behöver de

- göras regelbundet och
- vid behov leda till åtgärd

Riskbedömning för gravida

Gravida har dessutom alltid rätt till en individuell riskbedömning, rådgivning och vid behov omplacering, oavsett om de arbetar natt eller inte. Arbetsgivaren kan ta hjälp av företagshälsovården för riskbedömningar och rådgivning för gravida.

Riskbedömning för gravida

ska utföras snarast

- för arbetstagare som meddelat att de är gravida, oavsett om de arbetar natt eller inte

ska omfatta

- vilka exponeringar som förekommer i arbetsmiljön och bedömning av om de kan vara skadliga för graviditeten

ska leda till

- rådgivning och omplacering om arbetet bedöms utgöra en risk

Vad säger forskningen om upplevelsen av nattarbete?

Ovan har vi beskrivit forskning om samband mellan nattarbete och ohälsa. Dessutom finns forskning om hur nattarbete upplevs. Dessa upplevelser kan vara kopplade till arbetstillfredsställelse, stress, obehag eller att man väljer att lämna arbete där nattarbete ingår. Vi vet däremot inte i hur hög grad upplevelserna har betydelse för utvecklingen av ohälsa.

Individuell anpassning av schemat vid nattarbete

Generell kunskap om hälsosam schemaläggning är värdefull för att ge nattarbetande personal ett hållbart arbetsliv. Samtidigt kan detaljer i schemat behöva anpassas till den enskilda medarbetaren. Kvalitativa studier visar att olika personers förutsättningar och privatliv påverkar möjligheten att tolerera nattarbete och möjligheten till återhämtning. Individuella anpassningar av schemat kan dessutom ge positiva konsekvenser genom upplevelse av kontroll, förutsägbarhet och inflytande.

Samtidigt är det viktigt att informera och ge råd om hälsosam schemaläggning. Individen själv väljer inte alltid det mest hälsosamma alternativet, utan väger till exempel in vad som fungerar i familjelivet.

Arbetsbelastningen vid nattarbete

Vid sidan av arbetstidens förläggning finns andra aspekter av arbetsmiljön under nattarbete som kan innebära ökad risk för stress och minskad arbetstillfredsställelse. Detta har framför allt framkommit i studier baserade på intervjuer.

Generellt behöver en hög arbetsbelastning balanseras med tillräckliga resurser i arbetet i form av till exempel möjlighet till paus under långa arbetspass och stöd från chef och kollegor vid svåra prioriteringar. När bemanningen minimeras nattetid kan det ibland bli svårt att upprätthålla en sådan balans. Intervjustudier visar att otillräcklig bemanning vid arbetstoppar ofta leder till att personalen upplever etisk stress eftersom patientsäkerheten riskerar att minska.

En generell svårighet att rekrytera och behålla personal i hälso- och sjukvården, i synnerhet sjuksköterskor, medför ibland att många i arbetsgrupperna är oerfarna. Detta

kan i sin tur vara negativt både för den oerfarna som saknar den självständighet som arbetsorganisationen nattetid kräver, och för den erfarna om hen i sitt arbete inte har utrymme för att fungera som handledare.

Nattarbetets särskilda fördelar

Om arbetsbelastningen inte är för hög och rätt kompetens finns i arbetsgruppen kan nattarbete ha fördelar för vissa yrkesgrupper. Både i tidigare intervjustudier och i den som genomfördes i Region Stockholm 2019 beskriver sjuksköterskor att arbetsinnehållet under nattpasset kan vara mer tillfredsställande jämfört med dagpassets ofta fragmenterade arbetssituation.

Under nattpasset finns ofta en bättre kontinuitet i patientarbetet, och sjuksköterskan har ett större utrymme för självständighet i yrkesutövandet. Självständigheten under nattpasset kan ge arbetstillfredsställelse, men också en fin möjlighet att lära nytt genom att själv planera arbetet tillsammans med erfarna kollegor.

Läsa vidare

I Arbetsmiljöverkets föreskrifter finns viktig information, bland annat om hur medicinska kontroller vid nattarbete ska genomföras och om vilka regler som gäller för gravida.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:15) om medicinska kontroller i arbetslivet.

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/afs-202315/?o=n>

Arbetsmiljöverkets vägledning till den som utför medicinska kontroller.

<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/medicinska-kontroller-och-halsundersokningar-i-arbetslivet/>

Arbetsmiljöverkets vägledning till arbetsgivare om medicinska kontroller.

<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/medicinska-kontroller-och-halsundersokningar-i-arbetslivet/>

Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:2) om planering och organisering av arbetsmiljöarbete, 7 kap. Gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare.

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/afs-20232/?o=n#7kap-gravida-nyforlostaochammandearbetstagare>

Forskning från Centrum för arbets- och miljömedicin

Resultaten av vår forskning inom området finns sammanfattade i nedanstående skrifter som kan laddas ned. Där finns också länkar till de vetenskapliga publikationerna.

Skift- och nattarbete och risk för gravida att föda för tidigt

<https://www.camm.regionstockholm.se/var-verksamhet/projekt/atohs-arbetstider-och-halsa-i-sjukvarden/skift--och-nattarbete-och-for-tidig-fodsel/>

Skift- och nattarbete och sjukdomar i hjärnans kärl

<https://www.camm.regionstockholm.se/var-verksamhet/projekt/atohs-arbetstider-och-halsa-i-sjukvarden/skift--och-nattarbete-och-cerebrovaskular-sjukdomstroke/>

Skift- och nattarbete, hjärtsjukdom och förmaksflimmer

<https://www.camm.regionstockholm.se/498bd9/siteassets/camm-dokument/rapporter/popularsammanfattning-atohs-hjartsjukdom-och-formaksflimmer.pdf>

Skift- och nattarbete, typ 2-diabetes och högt blodtryck

<https://www.camm.regionstockholm.se/498bf9/siteassets/camm-dokument/rapporter/popularsammanfattning-atohs-typ-2-diabetes-och-hypertoni.pdf>

Nattarbete och bröstcancer

<https://www.camm.regionstockholm.se/var-verksamhet/projekt/atohs-arbetstider-och-halsa-i-sjukvarden/nattarbete-och-brustcancer--en-kohortstudie-av-kvinnlig-sjukvardspersonal-i-stockholm/>

Nattarbete och läkardiagnostiserad sömnstörning

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.

<https://www.bmj.com/content/355/bmj.i5210.long>

Upplevelser av nattarbete

https://www.camm.regionstockholm.se/siteassets/camm-dokument/rapporter/rapport_nattarbete-varden_webb_tg.pdf

Andra vetenskapliga artiklar

Kecklund G, Axelsson J. Health consequences of shift work and insufficient sleep. BMJ. 2016 Nov 1;355:i5210.

<https://www.bmj.com/content/355/bmj.i5210.long>

Författare

Carolina Bigert, Överläkare, Med Dr

Per Gustavsson, Överläkare, Senior Professor

Tove Nilsson, ST-läkare, Doktorand

Emma Brulin, Leg. Sjuksköterska, Docent

Publicerad första gången 2022

Reviderad januari 2026