



Karolinska
Institutet

Återhämtning – en nyckelfaktor för hälsa och säkerhet

Afa regiondagar

Marie Söderström

Leg. Psykolog, Med. Dr

marie.soderstrom@ki.se

Anna Dahlgrens forskargrupp & samarbetspartners



Anna Dahlgren
PhD, Docent,
Forskargrupps-
ledare



Marie Söderström
PhD, Leg Psykolog



Kristin Öster
PhD, Leg psykolog



Majken Epstein
Leg Psykolog,
Doktorand



Mayar Al Far
Forskningsassistent



Swedish Research Council for
Health, Working Life and Welfare



Anna Dahlgrens forskargrupp

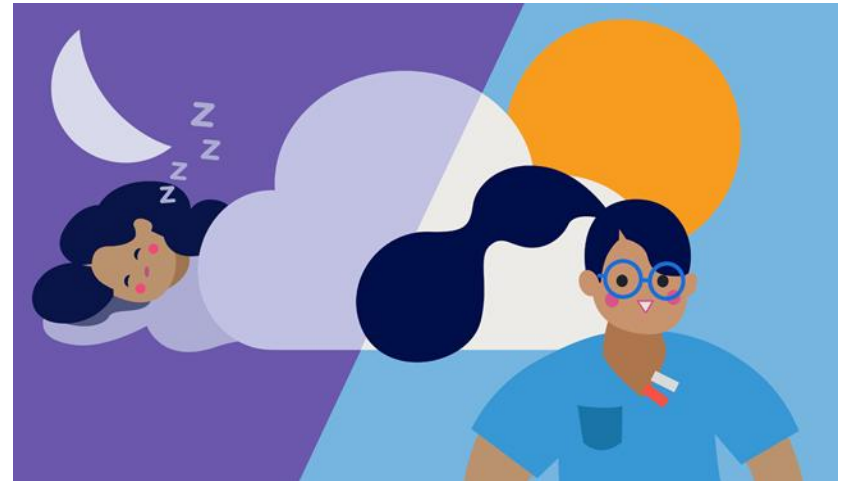


Hur kan vi skapa förutsättningar för återhämtning och minska risken för trötthet vid skiftarbete?

- ❖ Arbetstider
- ❖ Återhämtning under arbetstid
- ❖ Återhämtning efter arbete
- ❖ Hantera trötthet som en säkerhetsrisk

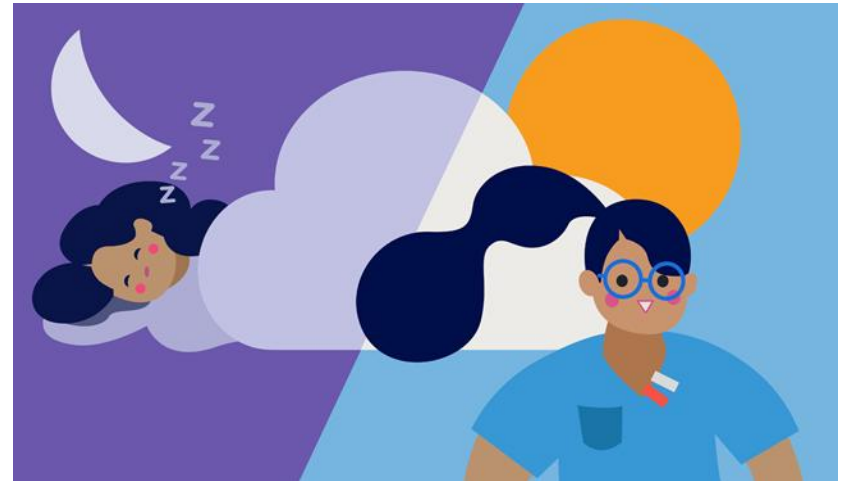
Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
 - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar

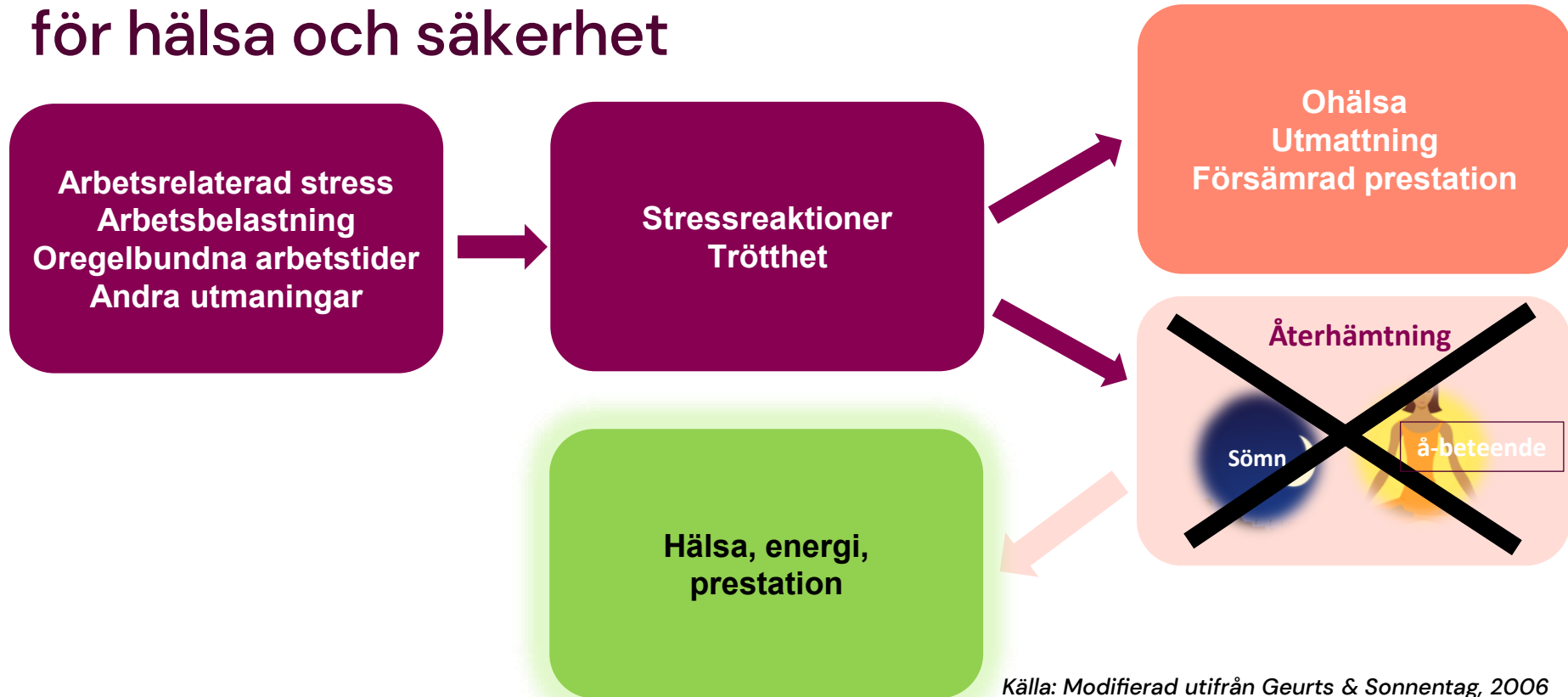


Vad är återhämtning?

- Återhämtning - en psykologisk och fysiologisk nedvarvningsprocess efter stressaktivering, som återställer fysiska och psykologiska resurser som har förbrukats. Geurts & Sonnentag, 2006; Zijlstra & Sonnentag, 2006; Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014
- Det vill säga, återhämtning handlar både om att varva ner, och att engagera sig i aktiviteter som kan fylla på energi.
 - Sömn
 - Återhämtningsbeteenden



Tillräcklig återhämtning är avgörande för hälsa och säkerhet



Källa: Modifierad utifrån Geurts & Sonnentag, 2006

7 maj 2026

Otillräcklig återhämtning påverkar prestation och säkerhet negativt

Trötthet påverkar oss kognitivt

- Svårare att fatta beslut
- Sämre problemlösningsförmåga
- Koncentrationssvårigheter

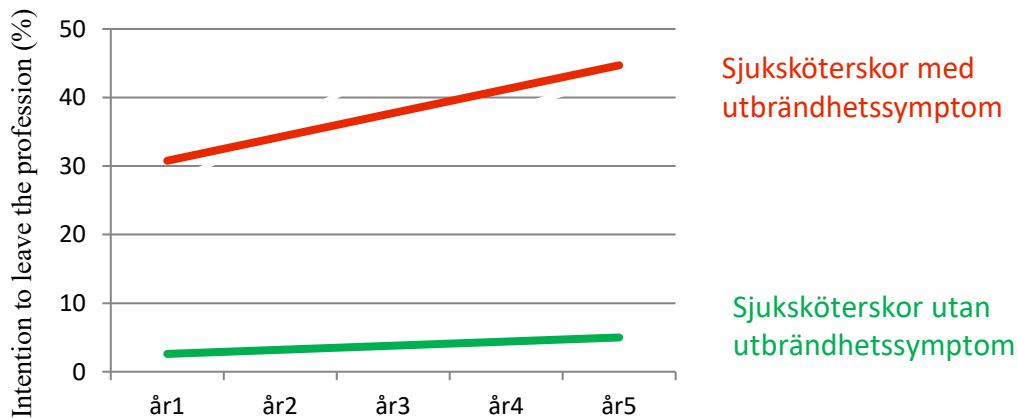
Trötthet påverkar vår emotionsreglering

- Mer lättirriterad, nedstämd

*"Att när man räknar mediciner eller håller på med medicinska tekniker, kanske tar prover eller när man väl måste fokusera mer. Det känner jag, det brister. **Då kan jag inte fokusera** lika mycket och så ska jag blanda ihop ett läkemedel. Och det är ju liksom viktigt att man inte gör fel. [...] Jag kan ju ta någons liv för att jag inte blandar rätt"*

Återhämtning viktig för kvarstannande

En av tio nytexaminerade sjuksköterskor funderar på att lämna yrket efter 1 år, denna andel steg till 20 procent efter 5 år.



Källa: LUST-studien, Gustavsson et al, 2013.

Återhämtningsparadoxen

**När återhämtning behövs som mest,
är det som svårast att få till**

Under perioder av högt tryck:

- Mindre tid och energi till återhämtning
- Mindre utrymme för rast och paus
- Sämre sömnkvalitet
- Tankefällor *"Om jag gör det här nu, kan jag vila sen."*



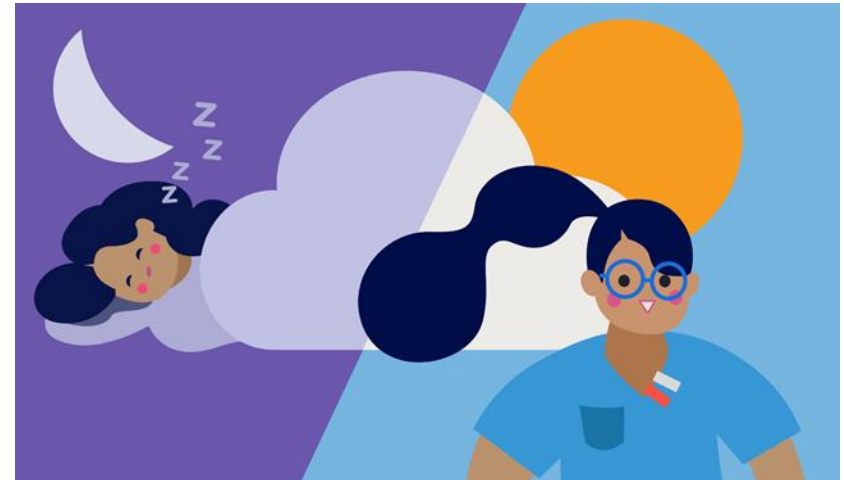
En organisatorisk återhämningsparadox

- Exempel på det ökade vårdtrycket under pandemin:
 - Tuffare arbetsmiljö, etisk stress, ökat behov av återhämtning
 - Tuffare scheman, övertid, indragna semestrar, ekonomisk ersättning istället för återhämtning



Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



Arbetstider – möjliga mekanismer relaterade till återhämtning

→ Störd sömn p.g.a. arbetstiderna interagerar med faktorer som styr sömnen:

- dygnsrytmen
- sömntrycket
- stress

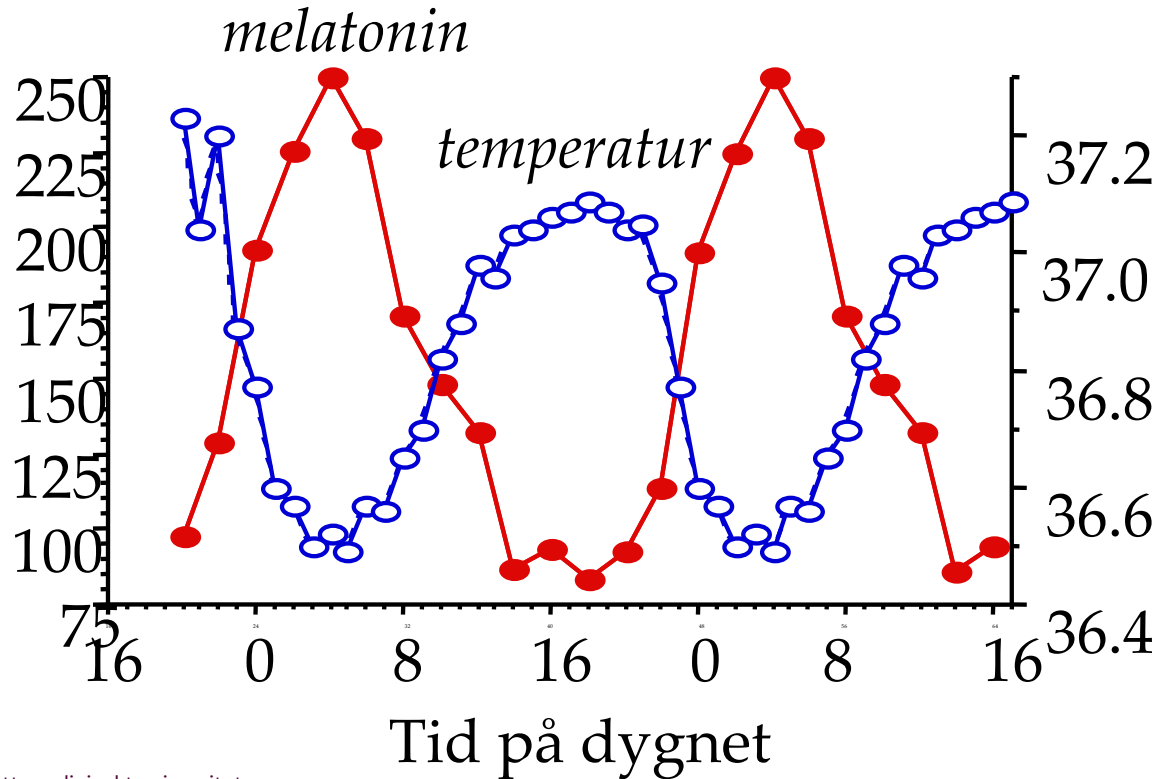
Kecklund & Axelsson, 2016; Dahlgren et al, 2020



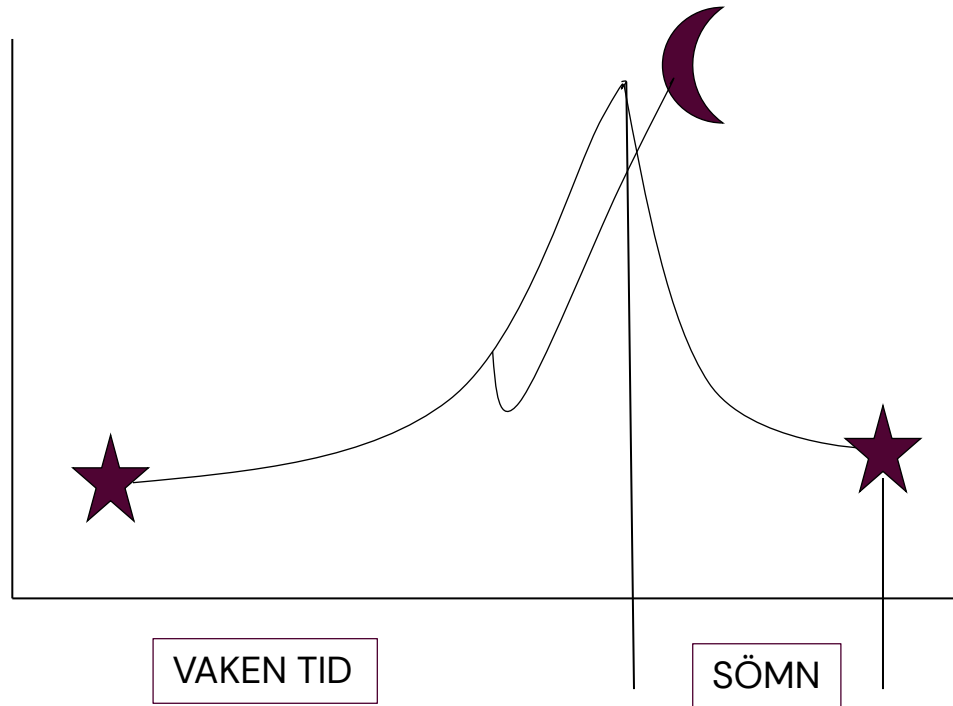
Sömformeln – tre processer som styr vår sömn

- **Dygnsrytmen**
 - Reglerar vår fysiologi över dygnet
 - Styr av dagsljus
- **Sömtrycket**
 - Byggs upp under tiden vi är vakna
 - Minskar när vi sover
- **Aktiveringsnivå/stress**
 - Ökar vår vakenhetsgrad och försvårar sömn

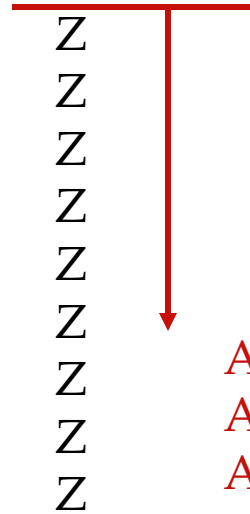
Sömnformeln – dygnsrytmen



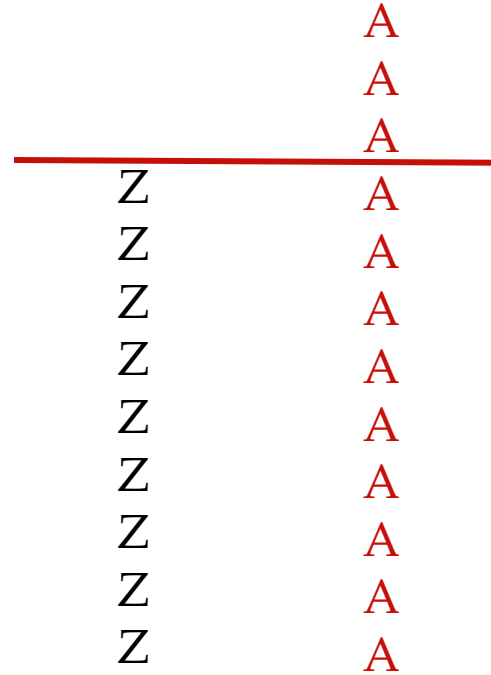
Sömncormeln – sömntrycket



Sömnformeln – stressen



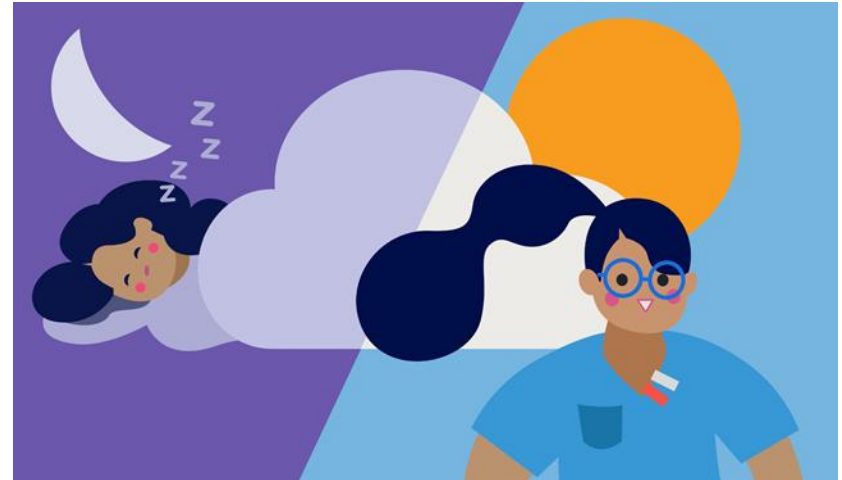
sömndruck aktivering



sömndruck aktivering

Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
 - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



Kvällen och natten efter kvällspasset

Mindre tid
för sömn

Kortare
sömn

Lågt
sömtryck

Svårt
somna

Mindre tid
för
nedvarvning

Kvarvarande
stress

Jobbrelaterat
äktande/oro

Sämre
sömn
kvalitet

Öster et al, 2024

Rapport 2023:11

Forskningsöversikt över korta vilotider
samt rekommendationer för säker och
hälsosam arbetstidsförläggning

Ändrade regler för dygnsvila inom kommun- och
regionsektorn

December 2023

Dahlgren, Anna
Oster, Kristin
Söderström, Marie
Epstein, Majken
Bruhn, Emma



Karolinska
Institutet

Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2025

Should we ban quick returns in shift work?
Investigating acute effects on recovery

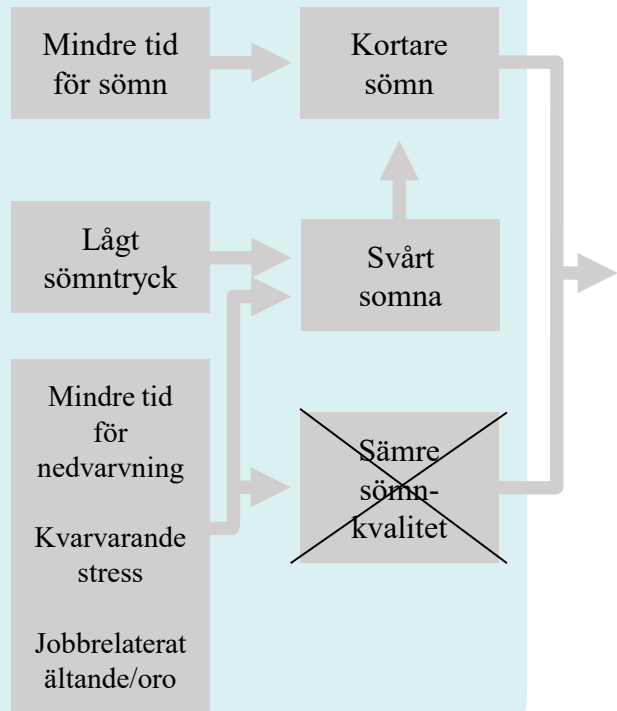


Kristin Öster



Karolinska
Institutet

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Resultat

Samma natt:

- Förkortad sömn (5–6h)
- Ökad oro vid sänggående
- Inte mer rastlös sömn, men upplevs otillräcklig

Långsiktiga effekter:

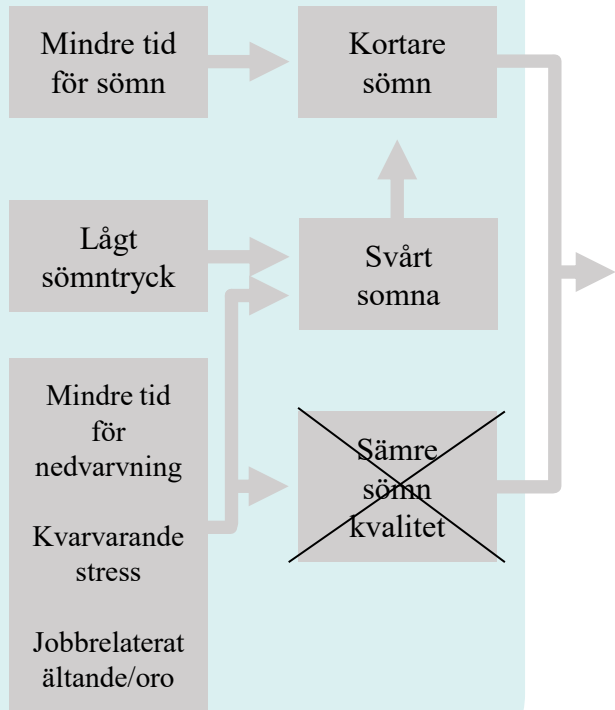
- Ökade självrapporterade sömnproblem
- Ingen ökad risk för kliniska sömnstörningar, dvs diagnostiserade sömnproblem



Resultat från studier på minskade korta vilotider

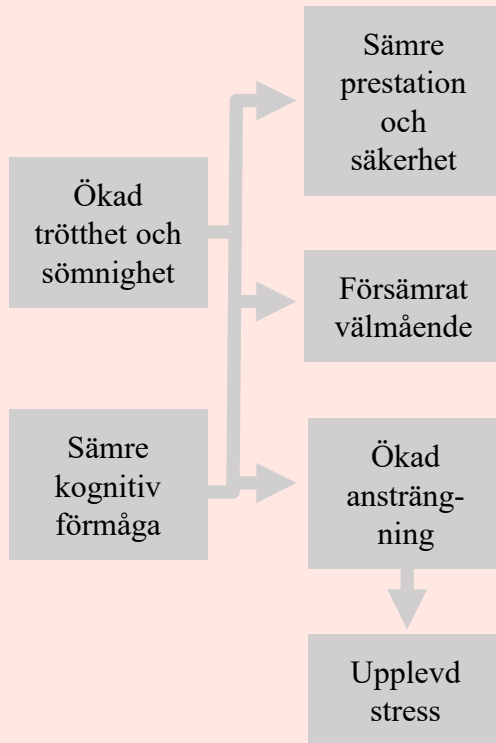
- Minskad förekomst av insomnibesvär och besvärande trötthet (Djupedal et al, 2025)

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

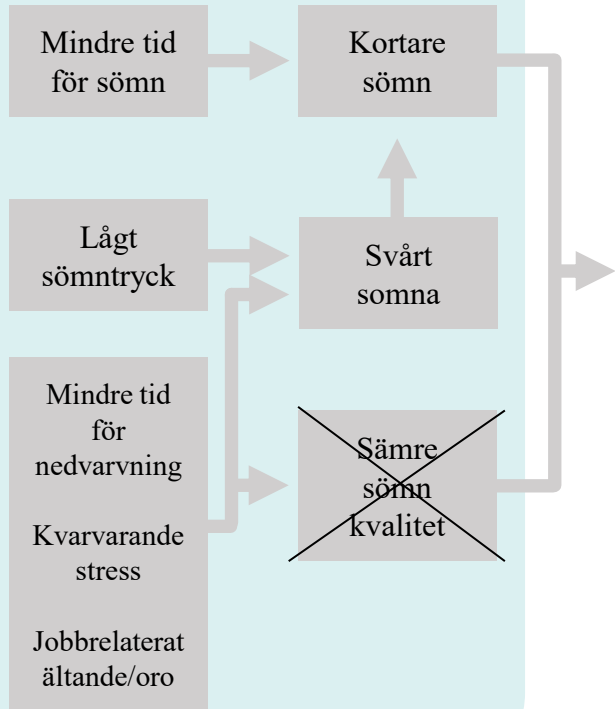


Resultat

Efterföljande dag/dagar:

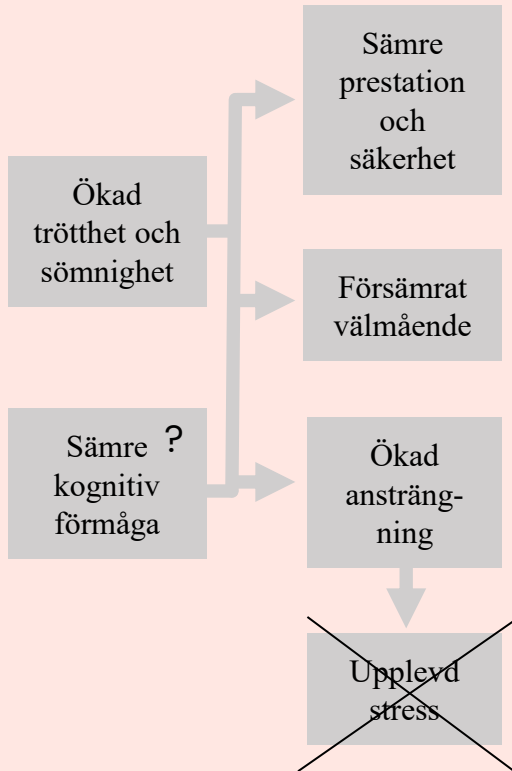
- Ökad trötthet och sömnighet under arbete

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

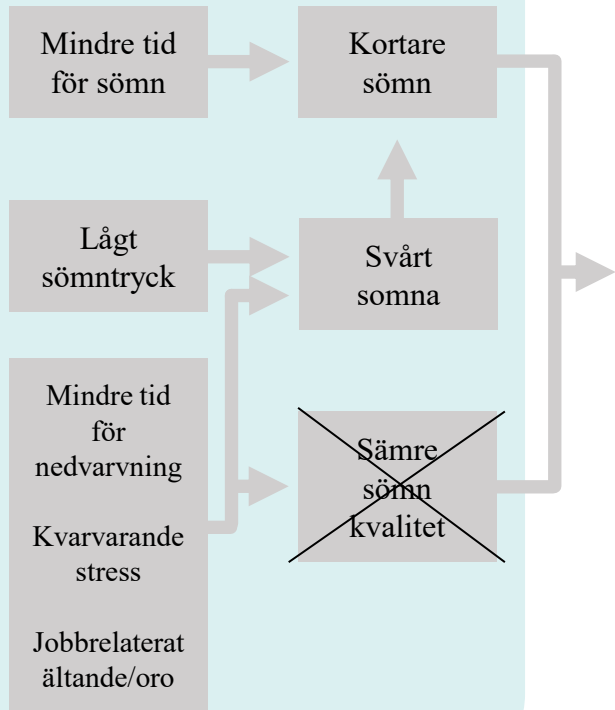


Resultat

Efterföljande dag/dagar:

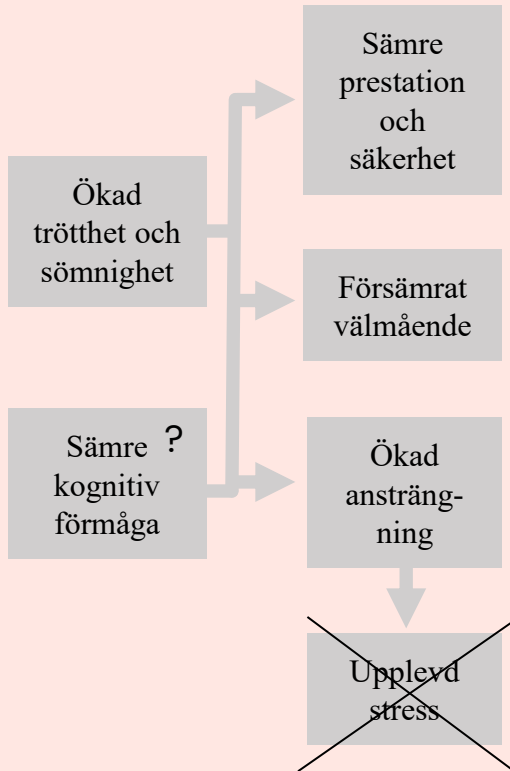
- Ökad trötthet och sömnhet under arbete
- Rapporterar sämre kognitiv funktion, men bibehållen prestation på tester
- Ingen effekt på stress

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

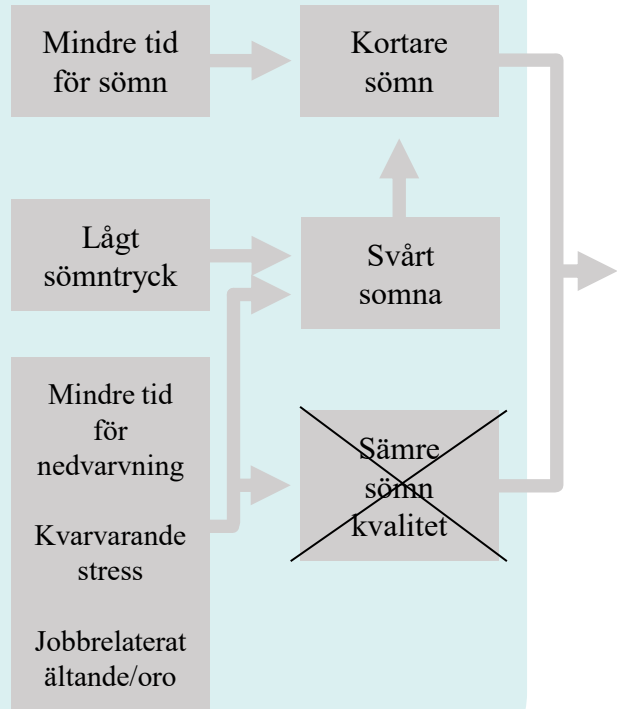


Resultat

Långsiktiga effekter:

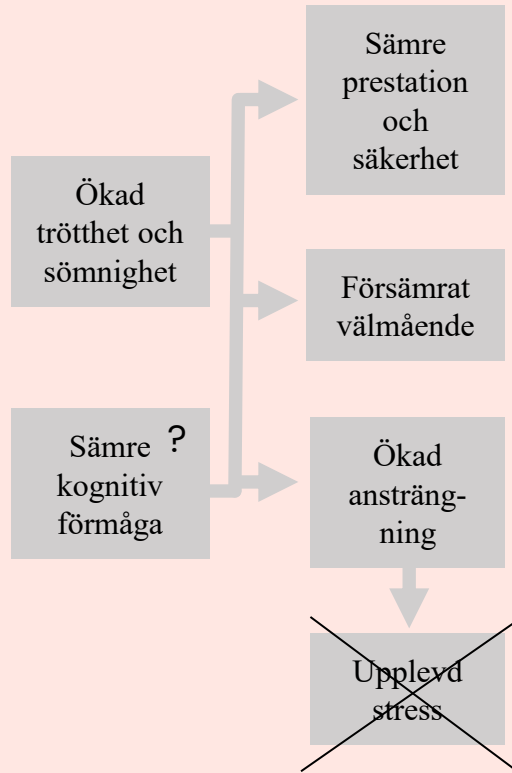
- Ökad risk för kortare sjukskrivningsperioder (1-3 dagar)
- Ingen ökad risk för långtidssjukskrivning
- Ökad förekomst av självrapporterad patologisk trötthet
- En studie visar på ökad risk för ischemisk hjärtsjukdom,
- ... i övrigt ingen riskökning vad gäller cerebrovaskulär sjukdom, graviditetspåverkan eller psykiatriska diagnoser

Kvällen och natten efter kvällspasset

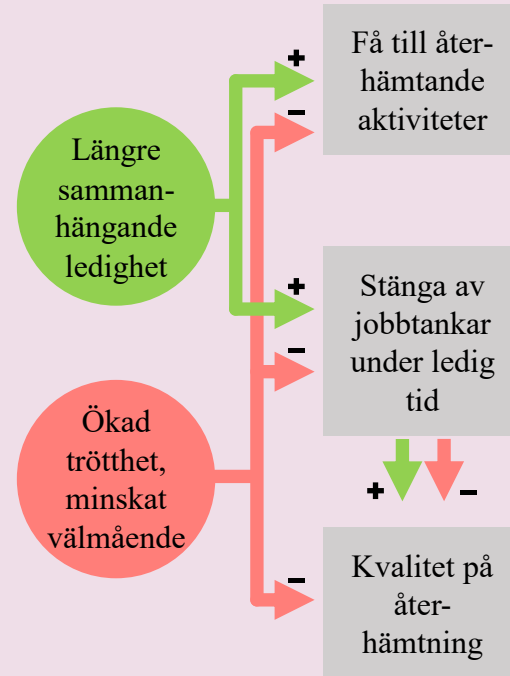


Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass



Ledig tid efter dagpassets slut



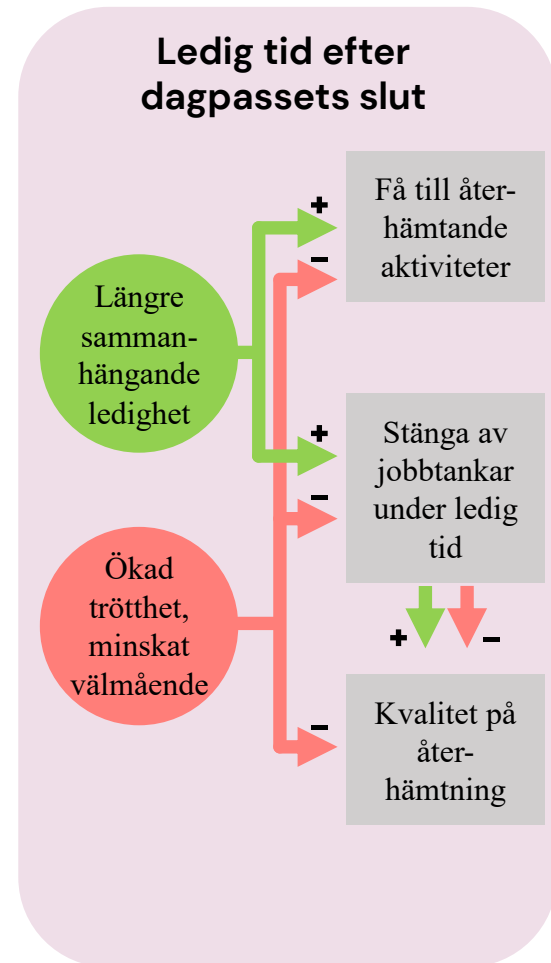
Resultat

- Ökad förekomst av upplevd obalans mellan arbete och fritid och sociala problem
- Ökad trötthet under lediga dagar
- Ingen effekt på förmåga att stänga av jobbtankar

... sannolikt en stor individuell variation!

Kanske handlar det mer om flexibilitet i schemaläggning, än skiftkombinationen i sig?

Eller att helgarbete ökar, som en följd av färre korta vilotider?



Arbetstidsblomman

exempel kort vilotid



→ För några, lättare att få ihop livspusslet

→ Trötthet efter arbetet spiller över på privatlivet (kan hindra mer aktiv återhämtning)

- Lättare att ta rapport och göra plan för dagen
- För en del minskar stress under morgonskiftet
- Risk för nedsatt prestation och misstag

→ Sämre återhämtning: ökad trötthet, otillräcklig sömn, problem varva ned

Pågående studie: Effekterna av nya arbetstidsregler för dygnsvila

Oktober 2023



Hinder och framgångsfaktorer i implementeringen

- Hur har förändringen upplevts?
- Vad har hindrat respektive underlättat förändring?

HÖK 22

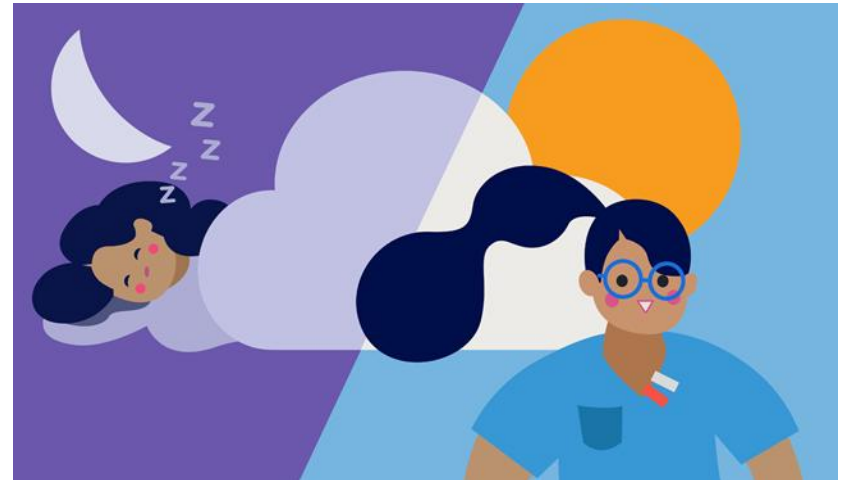
Collective agreement is implemented in October 2023. The agreement has made the rules regarding quick returns much stricter. As a result, quick returns are expected to be reduced.

Effekter av förändringen:

- Har kort dygnsvila minskat?
- Har sjukskrivningstal gått ned?
- Har andra riskpass ökat?

Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
 - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



Återhämtning och sömn: Strategier för att stötta dygnsrytmen

Organisationsnivå

Scheman

- Max 3 nattpass i följd
- Minst 2 lediga dagar efter ett nattpass/period med nattpass
- Framlänges rotering (morgon–eftermiddag–natt)
- Undvik tidiga morgonpass

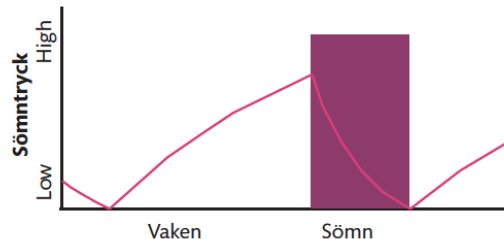
Arbetsmiljö

- Se över möjligheten för dagsljus
- Möjliggör regelbundna måltider

Individnivå

- Försök ha så stabil sömnrytm som möjligt trots oregelbundna arbetstider
 - Ankarsömn: en del av sömnen sker på samma tid (om möjligt)
 - Försök att få ljus på morgon/förmiddag och minska ljusexponeringen på kvällen (t.ex. skärmljus)
 - Stabil rytm för måltider

Återhämtning och sömn: Strategier utifrån sömntrycket



Organisationsnivå

- Undvik långa arbetspass (>12h) men beror på hur belastande arbetsmiljön är
- Undvik korta vilotider (<11 tim) mellan arbetspassen
- Möjliggör tupplurar vid nattpass eller långa arbetspass

Individnivå

- Tänk på att man behöver vara vaken ca 16 timmar för att kunna sova 8 timmar
 - Sov inte för länge på morgonen om du ska upp tidigt nästa dag.
- Minska sömntrycket inför nattpass genom att ta en tupplur.
- Tänk på att tupplurar kan påverka efterföljande sömn om de tas för nära inpå sömnen.


Återhämtning och sömn: Strategier utifrån stressen – lämna jobbet på jobbet

Organisationsnivå

- Avslutningsrutiner
 - Finns det organisatoriska hinder? Ex tid, dokumentation, mail
- Strukturer för reflektion under arbetsdagen
- Fånga upp när medarbetarna har svårt att släppa arbetet på fritiden
- Se över policy kring sms och mailkontakt utanför arbetstid

Individnivå

- Avsätt tid för nedvarvning före sänggåendet



*"Att tänka på allt och **sen koppla av hemma är jättesvårt**. Det enda som snurrar i huvudet är "har man gjort rätt", "har man gett rätt läkemedel" och det är ju sånt, och sen drömmer om såna saker."*

Epstein et al, 2020

Vad är återhämtning?

- Återhämtning - handlar både om att varva ner, och att engagera sig i aktiviteter som kan fylla på energi.
 - Återhämtningsbeteenden
 - Sömn



Återhämtningsbeteenden – Ge utrymme för återhämtning under arbetet

Organisationsnivå

- Varva aktivitet och återhämtning – "randiga dagar"
 - Möjliggöra rast och paus
- Stötta och uppmuntra återhämtning
 - Påminna varandra (strukturerat och spontant)
 - Uppmärksamma tecken på trötthet
- Hur arbetet är organiserat påverkar
 - Variera, undvik säkerhetskritiska uppgifter då det är hög förekomst av trötthet



Återhämtningsbeteenden – Ge utrymme för återhämtning under arbetet

Individnivå

- Ta kontinuerliga pauser
 - Mikropauser
 - Snabbavspänning
 - Närvaro i nuet
- Variera arbetsuppgifter
- Vänta inte med att fylla på med energi
- Även små saker kan ha effekt



Återhämtningsprogrammet Bädda för kvalitet

Preventiv ansats, nya sjuksköterskor
3 gruppsessioner på 2,5 tim

Strategier som användes

70–95 % testade:

- sänggående-rutin
- optimera sömnen i relation till sömntrycket och dygnsrytmen
- rutin för att lämna jobbet
- mindfulness, avslappning
- återhämtningsbeteenden på jobbet och/eller fritiden

90 %: fortsätta använda strategierna

Resultat

- Lättare att släppa tankar på jobbet och ökad kvalitet på återhämtningen under ledig tid
- Mindre utmattningssymtom
- Bättre upplevd kognitiv förmåga
- Upplevelse av att kunna utföra arbetet på ett mer säkert sätt
- Förebygga somatiska symptom



Ladda ned handboken på vår hemsida:

<https://ki.se/cns/anna-dahlgrens-forskargrupp>

under rapporter och publikationer

Ledarskapet är viktigt!

- Skapa strukturer och utrymme för återhämtning under (t.ex. pauser) och mellan arbetspass (t.ex. arbetstider, underlätta släppa tankar på jobbet)
- Uppmärksamma trötthet
 - Ex. "jobba-krascha" mönster
- Utbilda medarbetarna
- Föregå med gott exempel och visa att återhämtning är viktigt

Ovanstående bidrar till en kultur av att prioritera återhämtning och arbeta med trötthet som en risk för hälsa och säkerhet

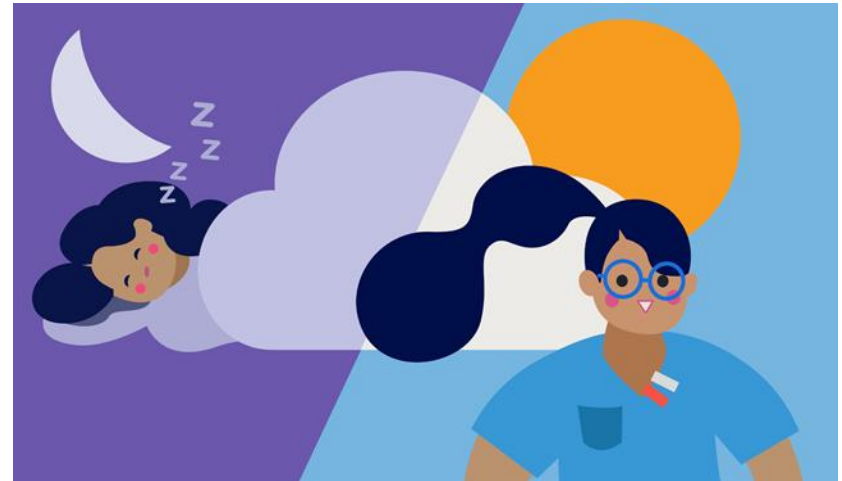


Pågående studie om ett ledarskap för återhämtning!

<https://ki.se/cns/badda-for-kvalitet-via-ledarskap-for-aterhamtning>

Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
 - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



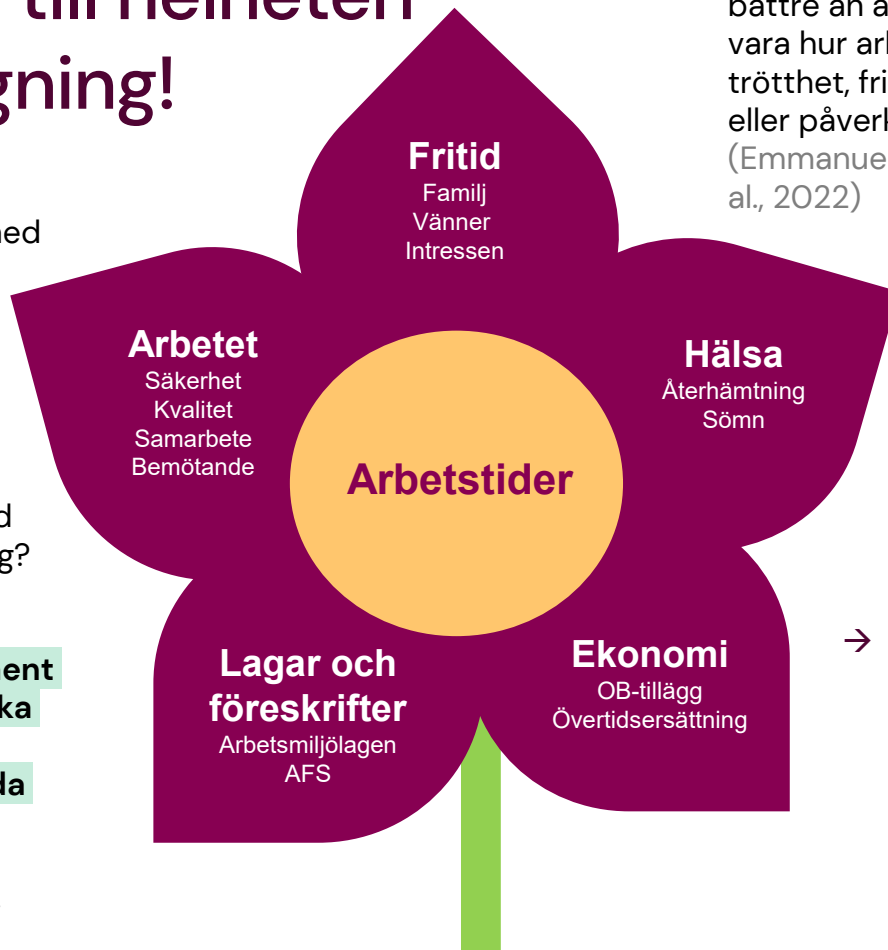
Inflytande över arbetstiden viktigt för medarbetare

- Tycks kunna främja balans mellan arbete och fritid (Nijp et al., 2012)
- Skiftarbetare har ofta svårt att påverka sin arbetstider, vilket upplevs som ett stort problem (Puttonen et al., 2010; Åkerstedt et al., 2017)
- Tycks kunna buffra mot höga krav och tuffa arbetstider (Ala-Mursula et al 2002, 2004, 2005; Dall'Ora et al., 2020)
- Risk att personalen åsidosätter sina behov av återhämtning till förmån för sociala åtaganden? Blandade resultat i forskningen

Viktigt att se till helheten i schemaläggning!

- Finns det tillräckligt med bemanning?
- Möjliggörs en blandning av kompetens?
- Funkar schemat med arbetets organisering?

Om man ändrar en komponent i schemat så kan det påverka andra aspekter t.ex. att förkorta nattpassen kan leda till fler nattpass



→ Inte tydligt att vissa skiftscheman är bättre än andra – avgörande tycks vara hur arbetstiderna påverkar trötthet, fritid, skapar sociala problem eller påverkar omsorgsåtaganden (Emmanuel et al., 2024; Åkerstedt et al., 2022)

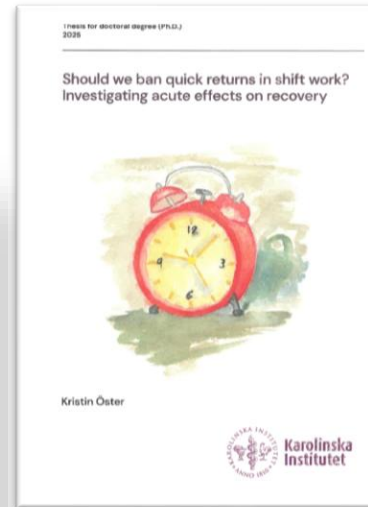
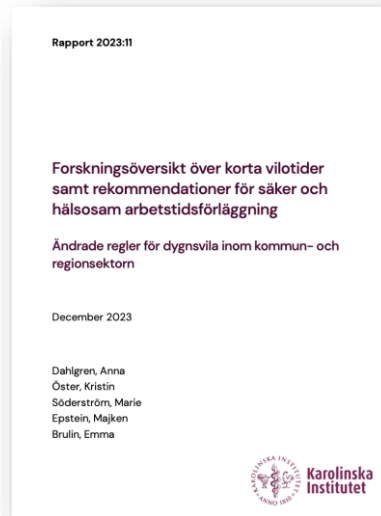
→ Sjuksköterskor önskar inte bara tillräcklig ledig tid – utan också tillräckligt med energi över! (Emmanuel et al., 2024)

→ Vad som utgör ett bra schema, varierar sannolikt mellan individer – behov av individuell anpassning och hänsyn (Ejebu et al., 2021)

Tack för att ni lyssnat! Frågor?

Material finns att ladda ner gratis på vår hemsida!

<https://ki.se/cns/anna-dahlgrens-forskargrupp>



Marie.Soderstrom@ki.se



**Karolinska
Institutet**