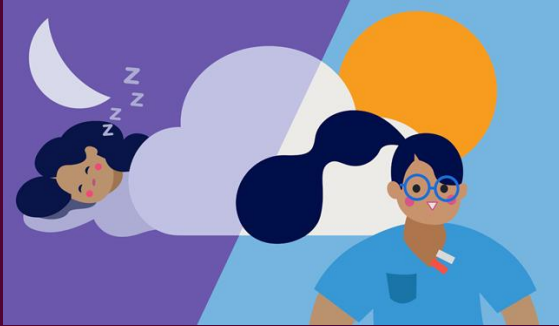




Arbetstider, återhämtning och säkerhet

Anna Dahlgren

Docent i psykologi
Avdelningen för Psykologi

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

Forskargruppen och samarbetspartners



Karolinska
Institutet



Anna Dahlgren
PhD, Docent,
Forskargrupsledare



Marie Söderström
PhD, Leg Psykolog



Kristin Öster
Leg psykolog
Doktorand



Majken Epstein
Leg Psykolog,
Doktorand



Mayar Al Far
Forskningsassistent



Swedish Research Council for
Health, Working Life and Welfare

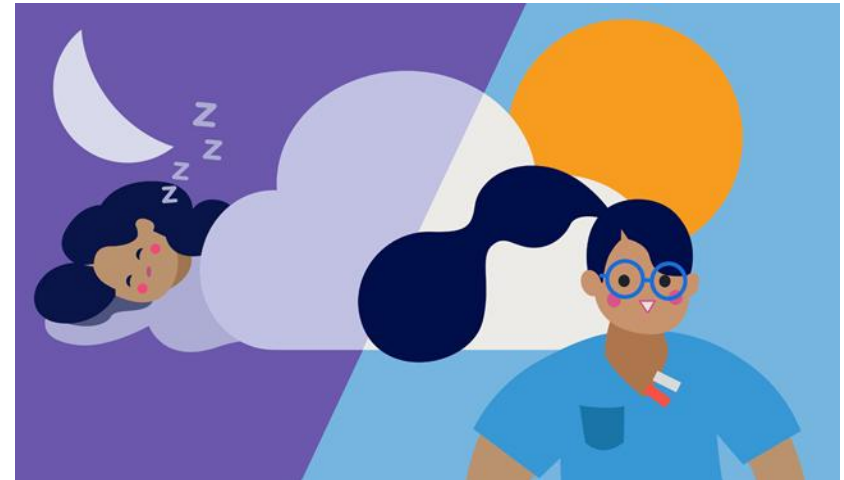
Kommunal.



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

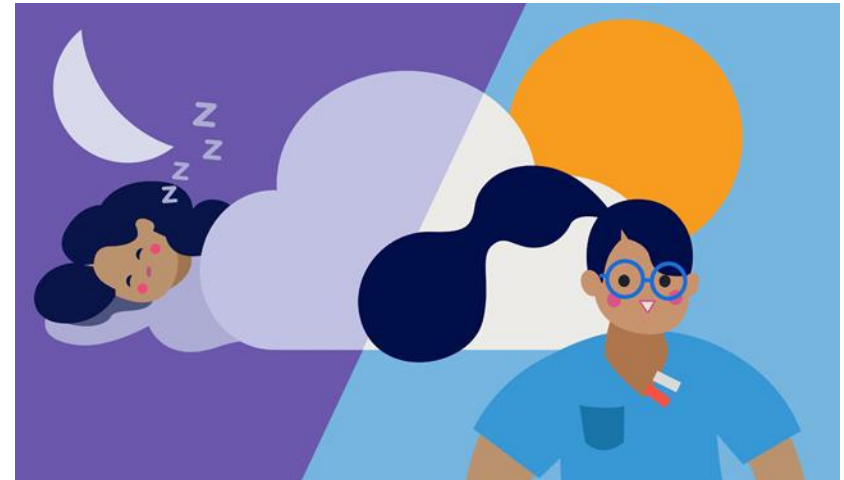
Innehåll

- 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



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?

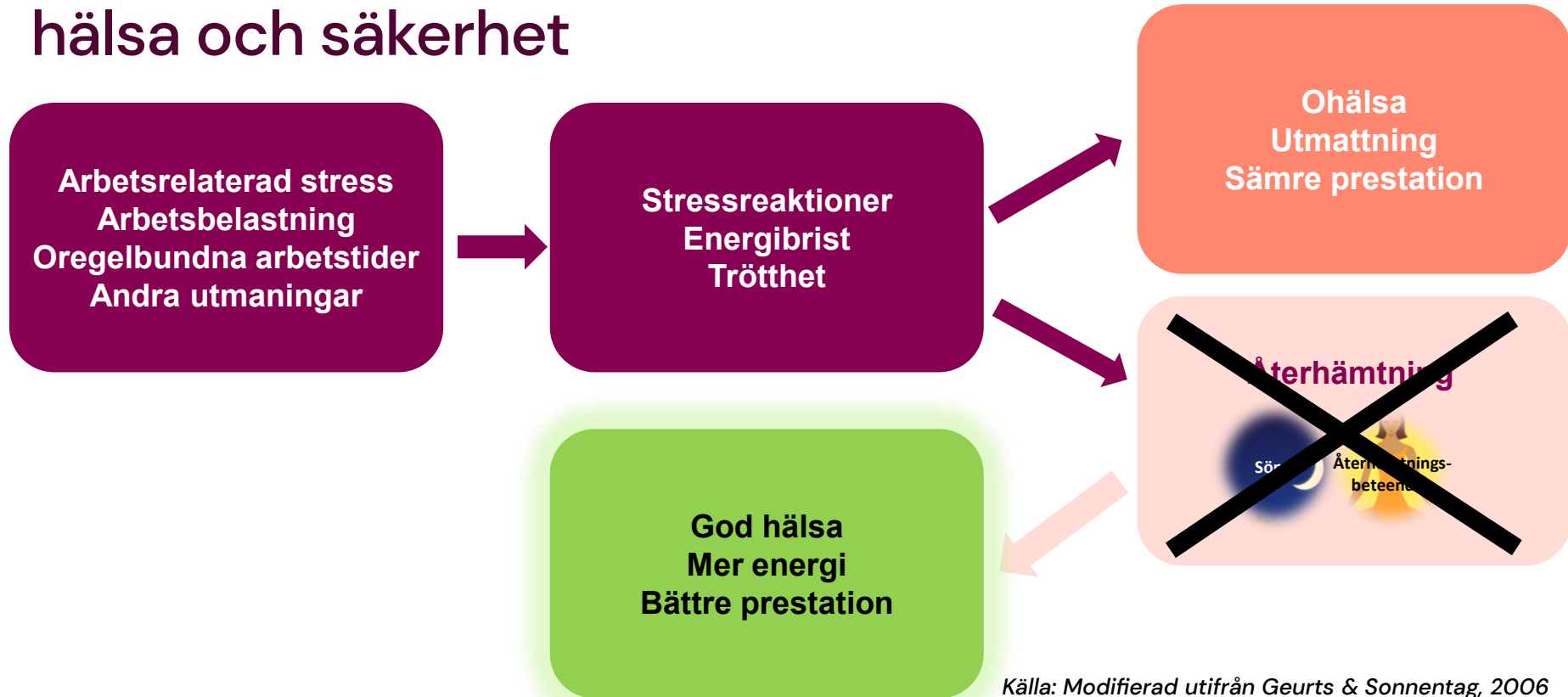
- Återhämtning - en psykologisk och fysiologisk nedvarvningsprocess efter stressaktivering, som återställer fysiska och psykologiska resurser som har förbrukats.

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.
 - Återhämtningsbeteenden
 - Sömn



Tillräcklig återhämtning är avgörande för hälsa och säkerhet



Källa: Modifierad utifrån Geurts & Sonnentag, 2006

Arbetstider – möjliga mekanismer relaterade till återhämtning

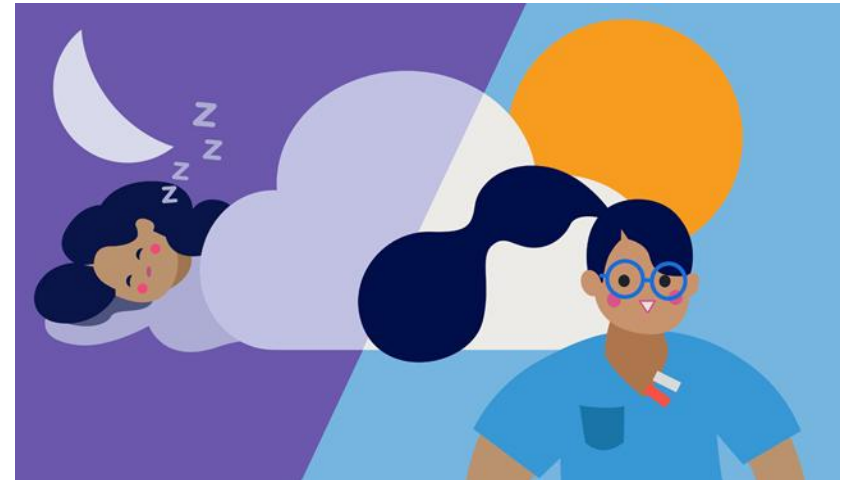
- Störd sömn p.g.a. arbetstiderna interagerar med faktorer som styr sömnen:
 - dygnsrytm
 - sömntryck
 - stress och aktiveringsnivå
- Dygnsrytmsrubbningar (främst skiftarbete med natt)
- Trötthet, återhämtningsbeteenden och livsstilsfaktorer



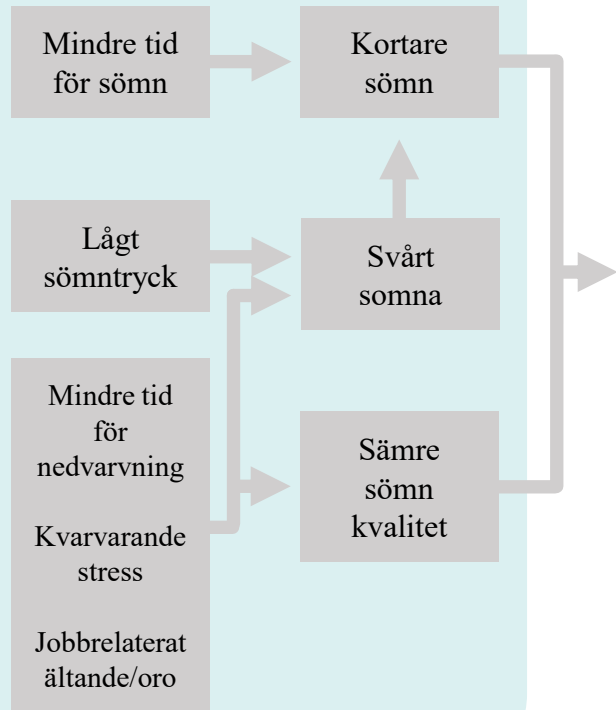
Kecklund & Axelsson, 2016; Dahlgren et al, 2020

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

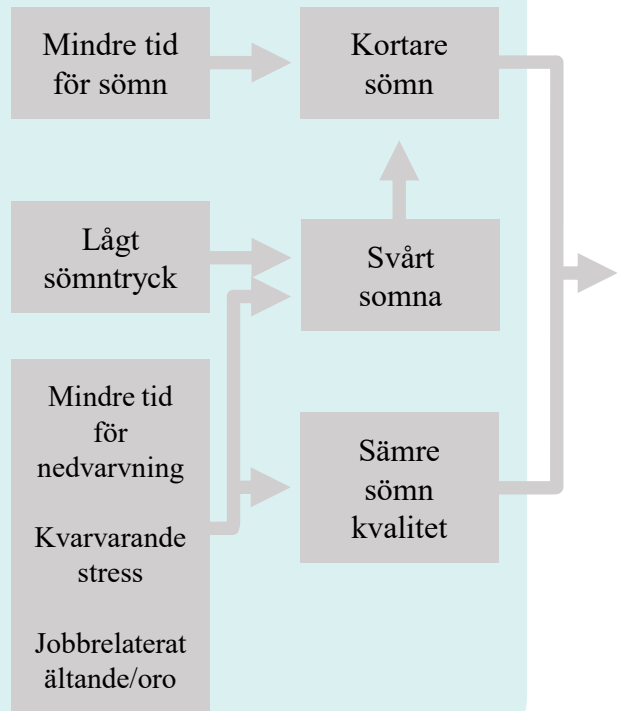


Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Resultat

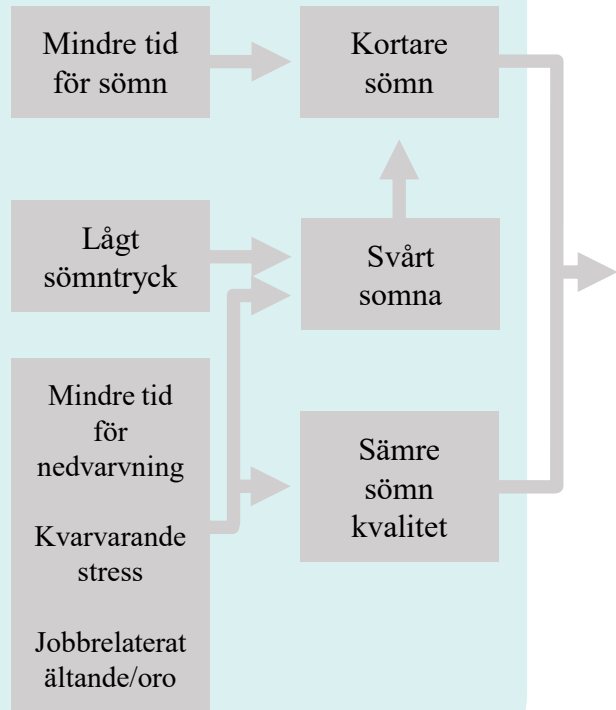
Samma natt:

- Förkortad sömnlängd (ca 5–6h)
- Inte sämlre sömnkvalitet under en kort vilotid, jämfört med andra skiftkombinationer

Långsiktiga effekter:

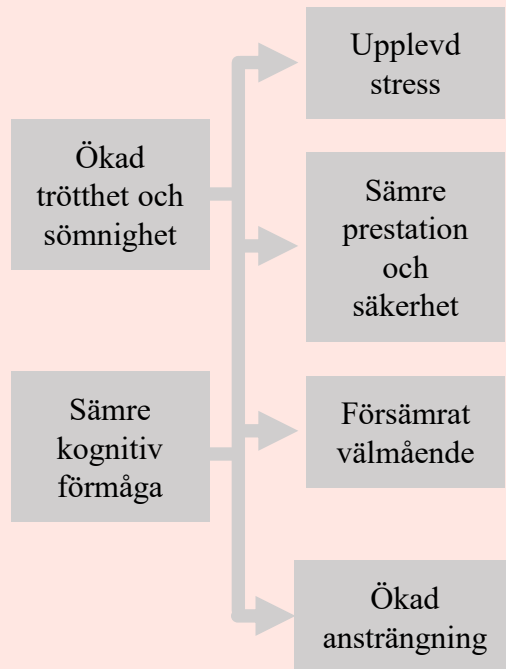
- Ökad förekomst av självrapporterade sömnproblem
- Ingen ökad risk för kliniska sömnstörningar, dvs diagnosticerade sömnproblem

Kvällen och natten efter kvällspasset

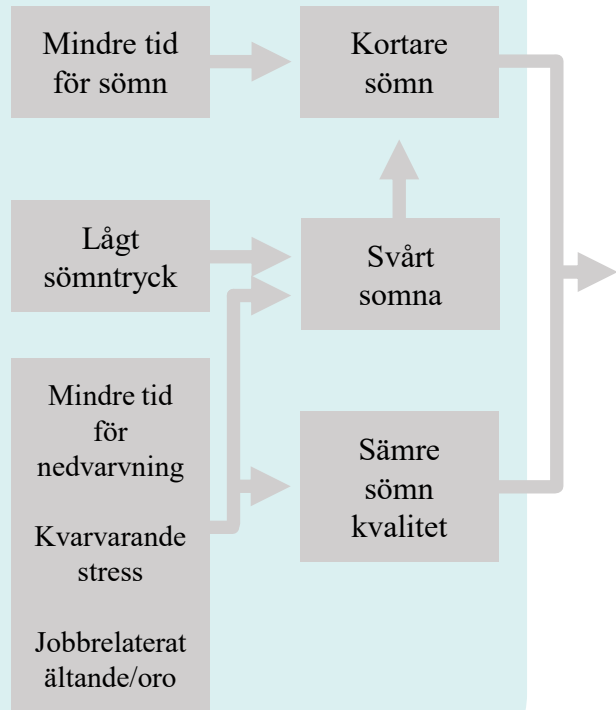


Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

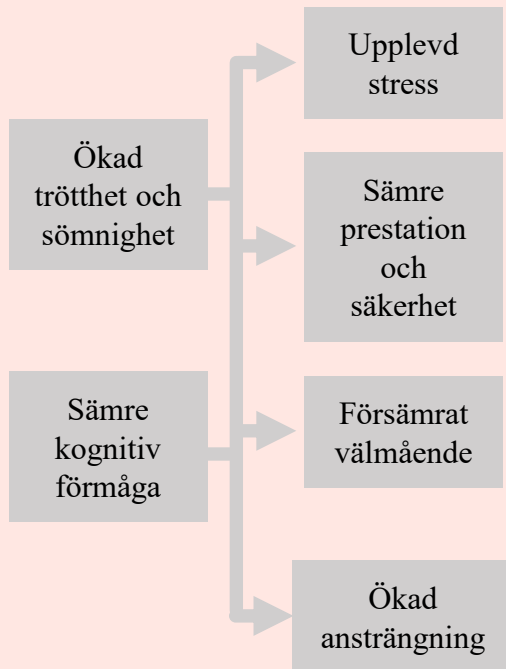


Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

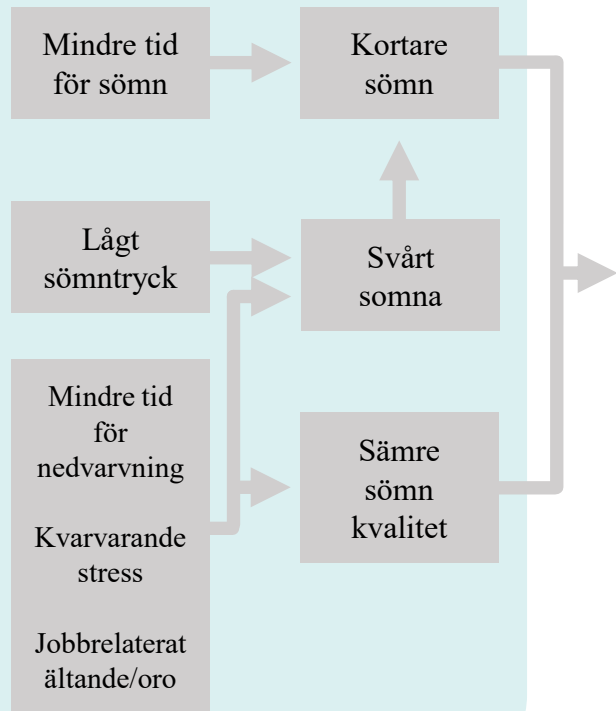


Resultat

Efterföljande dag/dagar:

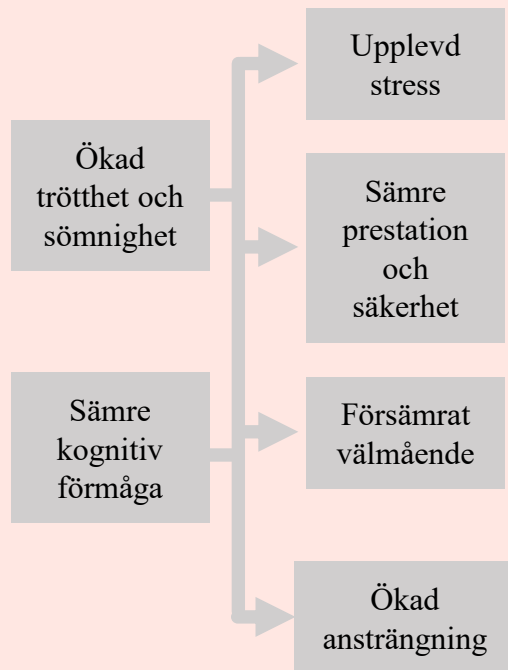
- Ökad trötthet och sömnighet under arbete
- Ökad risk för olyckor på och efter arbetet dagen efter en kort vilotid

Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass

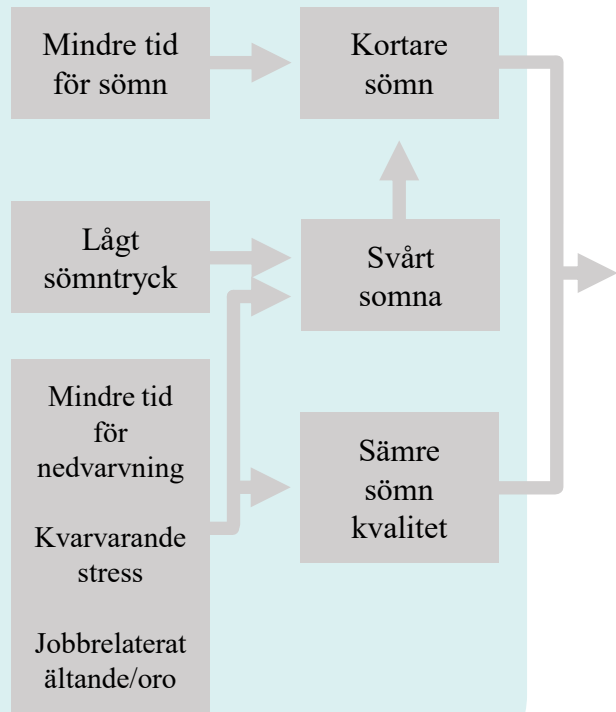


Resultat

Långsiktiga effekter:

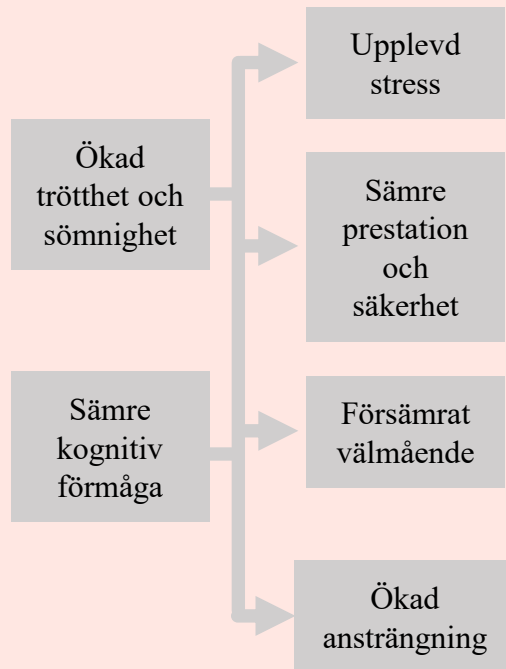
- Ökad risk för kortare (1-3 dagar) sjukskrivningsperioder
- Ökad förekomst av självrapporterad patologisk trötthet
- En studie visar på ökad risk för ischemisk hjärtsjukdom,
- ... i övrigt ingen riskökning vad gäller cerebrovaskulär sjukdom, graviditetspåverkan eller psykiatriska diagnoser

Kvällen och natten efter kvällspasset

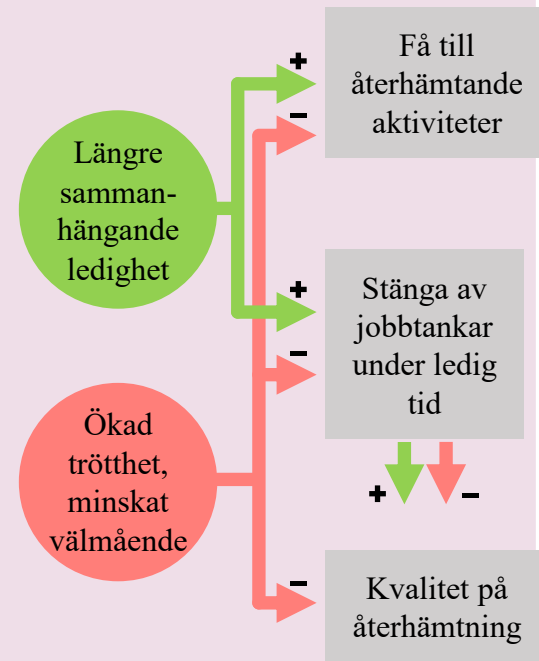


Öster et al, 2024

Dagpass som följer direkt på kvällspass



Ledig tid efter dagpassets slut

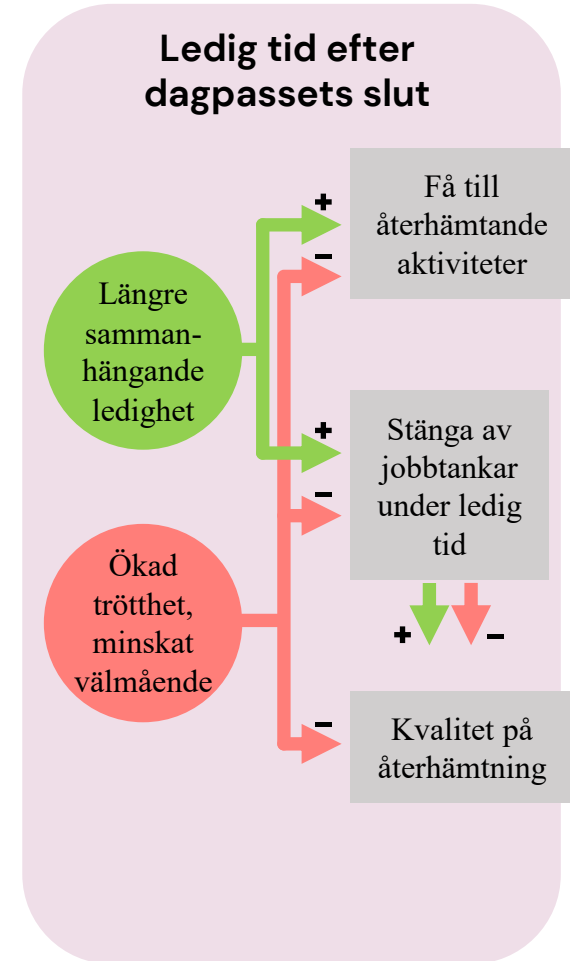


Resultat

- Ökad förekomst av upplevd obalans mellan arbete och fritid
- Ökad trötthet under lediga dagar

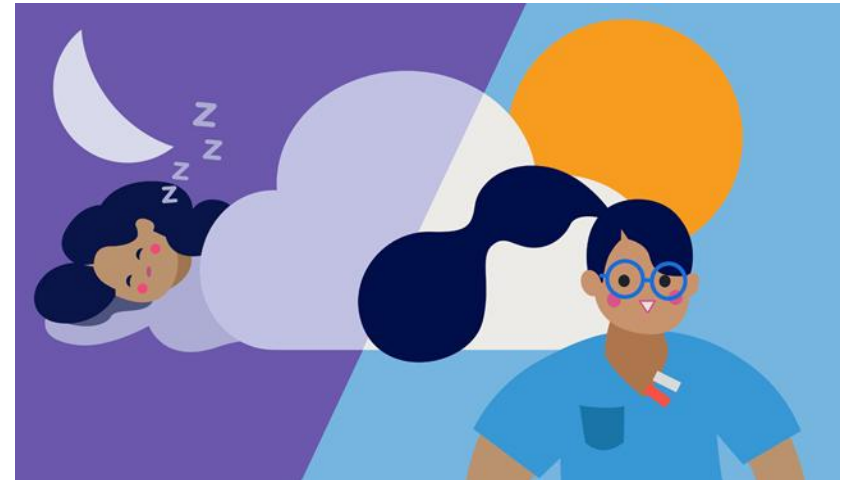
... sannolikt en stor individuell variation!

Sammantaget antyder resultaten att fritiden oftare påverkas negativt än positivt



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.
 - Återhämtningsbeteenden
 - Sömn



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

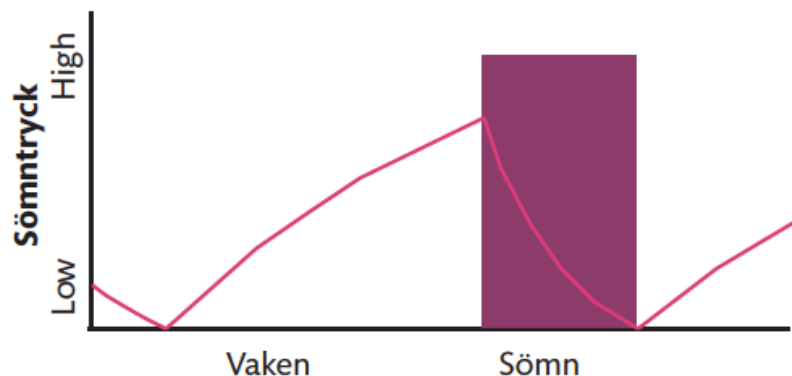
- Se över möjligheten för dagsljus
- Möjliggör regelbundna måltider

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



efterföljande sömn om de tas för nära inpå sömnen.

Individnivå

- 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

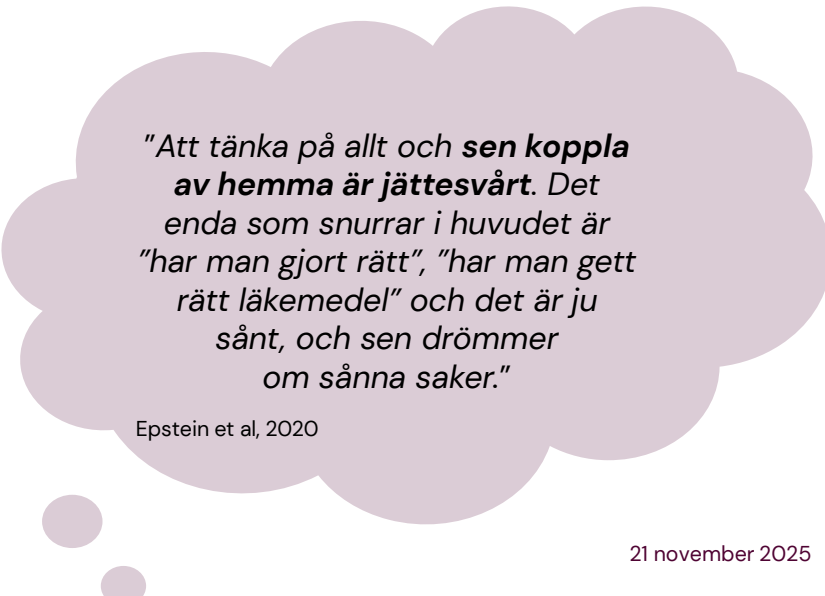
Återhämtning och sömn: Strategier för att kunna lämna jobbet på jobbet

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

Återhämtningsbeteenden: Ge utrymme för återhämtning under arbetet

Organisationsnivå

- Varva aktivitet och återhämtning – "randiga dagar"
- Möjliggöra rast och paus
 - Strukturer, kvalitet på rasten
- 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
 - Mindfulness övning
 - Snabbavspänning
- Variera arbetsuppgifter
- Vänta inte med att fylla på med energi
- Även små saker kan ha effekt



Återhämningsprogrammet Bädga för kvalitet

Preventiv ansats

3 gruppssessioner på 2,5 tim

Strategier som användes

95% – sänggåendesrutin

78 % – optimera sömnen i relation till sömtrycket och dygnsrytmen

87 % – rutin för att lämna jobbet

70 % – mindfulness, avslappning

80 % – återhämningsbeteenden på jobbet och/eller fritiden

90 % skulle fortsätta använda strategierna

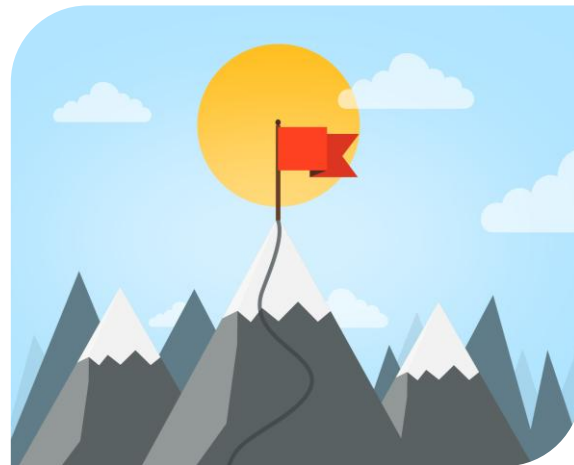
Resultat

- Lättare att släppa tankar på jobbet och ökad kvalité 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

Ledarskapet är viktigt!

- Skapa strukturer och utrymme för återhämtning under (t.ex. pauser) och mellan arbetspass (t.ex. arbetstider, underlätta att släppa tankar på jobbet)
- Uppmärksamma trötthet & bristande återhämtning
 - 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

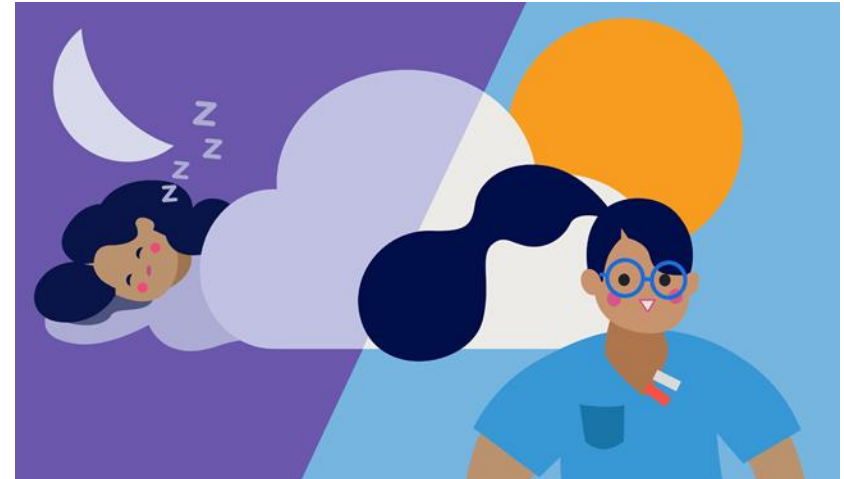


Pågående studie om ett ledarskap för återhämtning!

<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



Allmänna riktlinjer för arbetstidsförläggning

- Undvik < 11 timmar mellan arbetspassen
- Undvik långa arbetspass, inte mer än 12 timmar (men beror på belastning)
- Arbeta inte mer än 3 nattpass i rad
- Lägg in minst 2 lediga dagar efter ett nattpass/period med nattpass
- Lägg scheman som roterar framåt (morgon–eftermiddag–natt)
- Undvik tidiga morgonpass (före kl. 7)
- Maximalt 5–6 arbetsdagar i följd
- Arbeta inte mer än 48 timmar/vecka
- Låt medarbetarna ha inflytande över arbetstiden
- Förutsägbara arbetstider

Inflytande över arbetstiden viktigt för medarbetare

- Associerat med bättre hälsa, lägre sjukfrånvaro och minskad risk för förtidspensionering.
- En buffert mot arbetsrelaterad stress och långa arbetstider
- Tycks kunna främja balans mellan arbete och fritid
- Risk att personalen åsidosätter sina behov av återhämtning till förmån för sociala åtaganden?
 - Blandat resultat i forskningen
- Vem har arbetsmiljöansvaret?
ISP kan innebära en otydlighet kring arbetsmiljöansvaret (SOU 2018:24)
- Viktigt att kartlägga och hantera eventuella utmaningar i processen relaterade både till arbetstagaren, arbetsgruppen och organisationen/kontexten.

Individuell schemaplanering – faktorer som påverkar chefers arbete

- Intervjuer med 11 första-linjen chefer & 9 bemanningsassistenter
- Flera olika faktorer påverkade möjligheten att uppnå hållbara arbetstider



Epstein et al, 2023

Arbetstidsförläggningen är en komplex process

- Viktigt att se på helheten i arbetstidsförläggningen
 - om man ändrar en komponent i schemat så kan det påverka andra aspekter t.ex. att förkorta nattpassen kan leda till fler nattpass
- Måste anpassas till kontextuella förutsättningar
- Arbetstider och trötthetsrelaterade risker behöver utvärderas systematiskt som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet



Minskning av korta vilotider – en RCT studie

- Insomnibesvär minskade
→ från cirka 37% till 29%
- Problem med extrem trötthet under dagen minskade
→ Från cirka 30% till 19%
- Fler i interventionsgruppen rapporterade:
 - Mindre flexibilitet, t.ex. möjligheten att byta pass
 - Svårare få arbete-fritid att gå ihop
 - Sämre kontinuitet för patienterna



SLEEP, 2024, 47, 1-11
<https://doi.org/10.1093/sleep/zaae086>
Advance access publication 6 April 2024
Original Article

Original Article

Effects of a work schedule with abated quick returns on insomnia, sleepiness, and work-related fatigue: results from a large-scale cluster randomized controlled trial

Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal^{1,2,3}, Anette Harris⁴, Erling Svensen⁵, Ståle Pallesen^{6,7}, Siri Waage^{1,8}, Morten Birkeland Nielsen⁹, Erlend Sundet¹⁰, Bjørn Bjorvatn^{11,12}, Øystein Holmelid¹³ and Øystein Vedaa^{1,2}

¹Department of Psychosocial Science, University of Bergen, Bergen, Norway.

²Department of Health Promotion, Norwegian Institute of Public Health, Bergen, Norway.

³Department of Human Resources, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway.

⁴Norwegian Competence Center for Sleep Disorders, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway.

⁵Department of Work Psychology and Physiology, National Institute of Occupational Health, Oslo, Norway and

⁶Department of Global Public Health and Primary Care, University of Bergen, Bergen, Norway

⁷Corresponding author: Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Department of Psychosocial Science, University of Bergen, Bergen, Norway. Email: ingebjorg.djupedal@uh.no

Abstract

Study objectives: To investigate the effect of a work schedule with abated quick returns (i.e. > 11 hours between two shifts) on insomnia, daytime sleepiness, and work-related fatigue compared to a shift schedule maintaining the usual number of quick returns.

Methods: A two-armed cluster randomized controlled trial including 66 units was conducted at a university hospital in Norway. Units with healthcare workers on rotating shift schedules were randomly assigned to a shift schedule with abated quick returns (intervention) or to continue with a schedule including quick returns as usual (control) for 6 months. Questionnaires assessed symptoms of insomnia (Bergen Insomnia Scale [BIS]), daytime sleepiness (Epworth Sleepiness Scale [ESS]), and work-related fatigue (Revised Swedish Occupational Fatigue Inventory) at baseline and towards the end of the intervention. Data were analyzed using multilevel linear mixed-effects models, and Cohen's *d* was used to calculate the effect size between groups.

Results: Overall, 1314 healthcare workers (85.2% female) completed the baseline questionnaire (response rate 49.1%), and 552 completed the follow-up questionnaire. The intervention reduced quick returns from an average of 13.2 (SD = 8.7) to 6.7 (SD = 6.0), while the control group's average remained relatively unchanged from 13.2 (SD = 8.7) to 12.0 (SD = 9.3). Results showed a small improvement in symptoms of insomnia (BIS; *d* = -0.13, *p* = .022) and daytime sleepiness (ESS; *d* = -0.14, *p* = .013) in favor of the intervention. No effects were observed on work-related fatigue.

Conclusions: Reducing the number of quick returns in the work schedule resulted in improvements in insomnia and daytime sleepiness. The findings highlight the importance of sufficient daily rest time in the work schedule of healthcare workers.

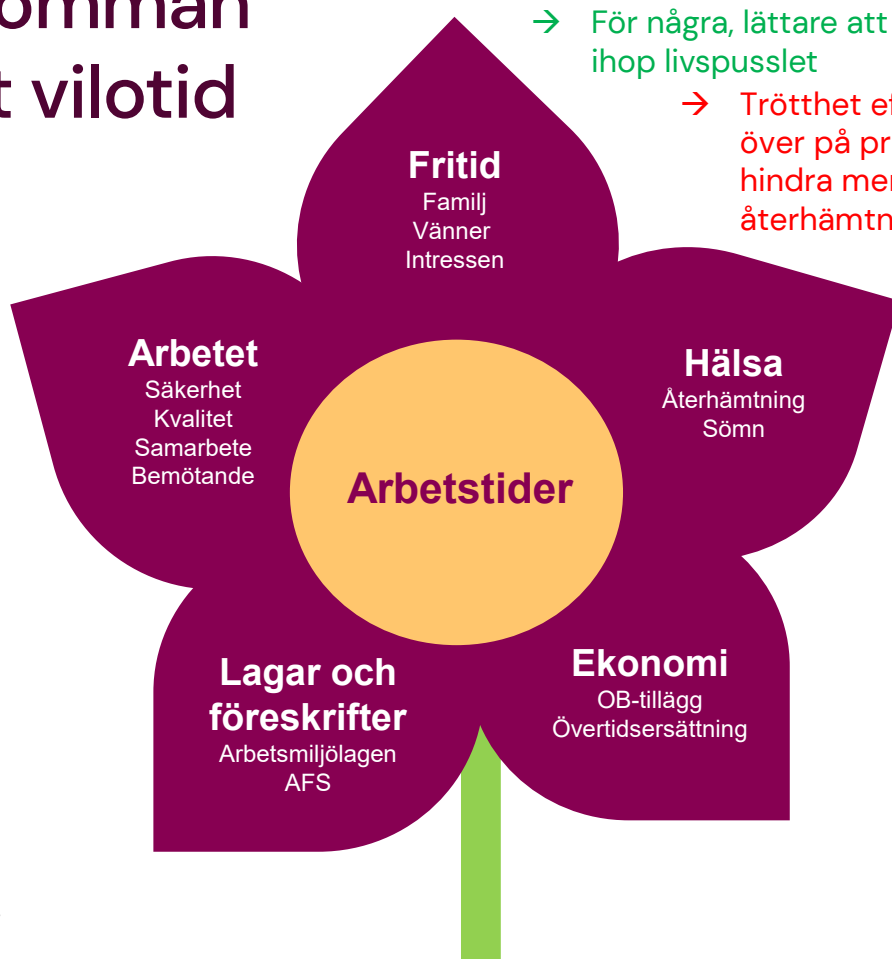
Clinical Trial: Health Promoting Work Schedules: The Effect of Abolishing Quick Returns (HeWoS); clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04693182; Registered at ClinicalTrials.gov with the Identifier NCT04693182.

Key words: insomnia; daytime sleepiness; fatigue; shift work; quick returns; healthcare workers; insufficient sleep; daily rest periods

Arbetsstidsblomman

exempel kort vilotid

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



→ För några, lättare att få ihop livspusslet

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

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

Vad bidrar till lyckade organisatoriska interventioner?

Viktiga faktorer:

- "Readiness for change"
- Involvera medarbetarna
- Anpassning till kontexten
 - lokala förutsättningar, arbetsprocesser, kultur mm
- Iterativt tillvägagångssätt
 - dynamiskt, följ processen och justera vid behov. Försök förstå om något fungerar eller inte
- Stöd från ledare
 - för stöd, resurser och förebilder
- Tillämpa en systemsyn
 - individ, team, ledare, organisation och kontext



Iterativ anpassning till kontext

När centralisering av
schemaläggningen sker finns det en
risk anpassningen till kontexten
brister



Vid avsteg från arbetstidsrekommendationer

- Gör en riskutvärdering (ta ett helhetsgrepp)
 - Hur stor är risken för trötthet?
 - Vad är kostnaden för trötthetsrelaterade misstag?
- Vad kan göras för att motverka trötthet och trötthetsrelaterade misstag, vid t.ex. långa arbetspass, nattarbete, korta vilotider
 - Återhämtning under arbete
 - Arbetsbelastning
 - Redundans om extrem trötthet uppstår (finns det någon som kan ta över?)
 - Stötta upp med bemanning och kompetens
- Identifiera och följ upp indikatorer på ökad risk
 - Prestation
 - misstag
 - sjukfrånvaro

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



Kristin Öster
Leg psykolog
Doktorand

Disputation 5 december kl 9–12

Plats: Nils Ringertz salen

Adress: Biomedicum plan 3, Solnavägen 9

Zoomlänk kommer publiceras i KIs kalender

Tack för att ni lyssnat! Frågor?

Material finns att ladda ner gratis på vår hemsida!

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



Handbok i återhämtning
Strategier för återhämtning i arbetslivet baserat på forskningsprojektet Bädä för Kvalitet

Av: Anna Dahlgren och Marie Söderström, forskare vid Karolinska Institutet

Rapport 2023:11

Forskningsöversikt över korta vilotider samt rekommendationer för säkra och hälsosamma arbetstidsförläggningar

Ändrade regler för dygnsvila inom kommun- och regionsektorn

December 2023

Dahlgren, Anna
Öster, Kristin
Söderström, Marie
Epstein, Majken
Brulin, Emma

