

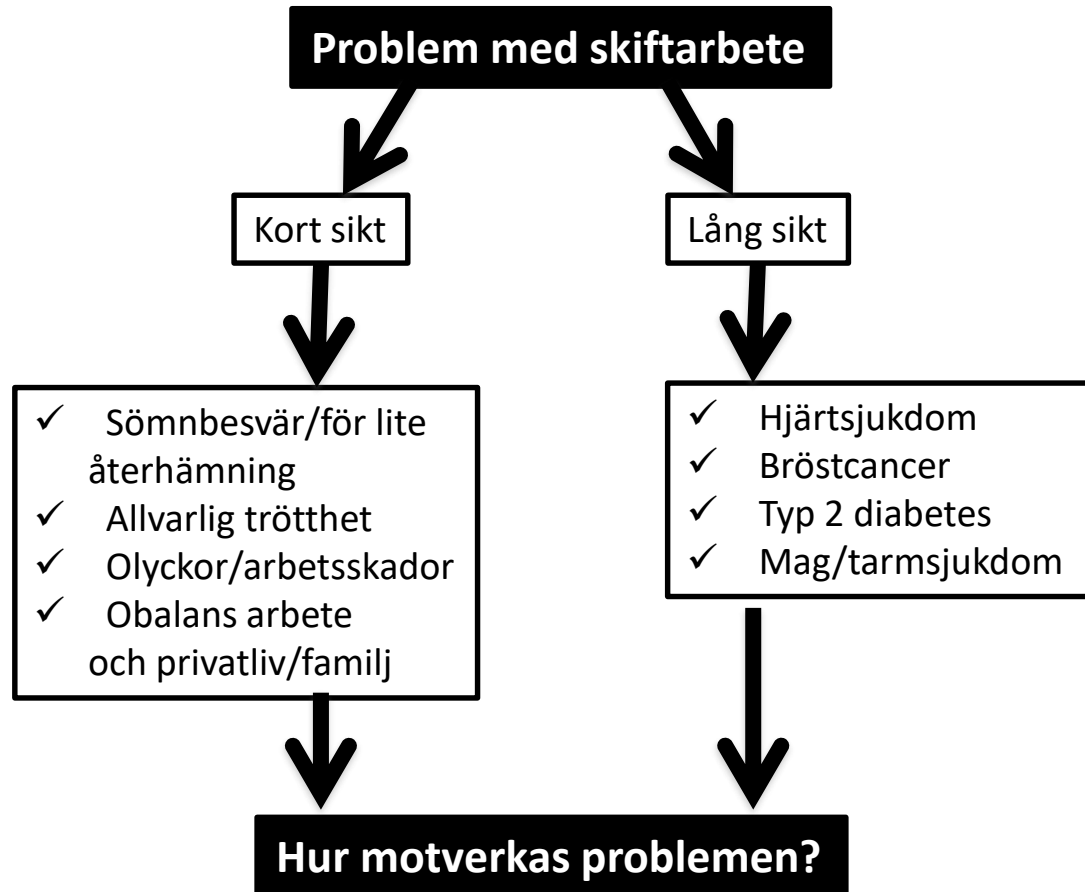
Må bra i skiftarbete! hur ser de goda lösningarna ut? Är arbetstidsmodeller lösningen på problemet?

Ett forskningsprojekt om arbetstider för sjukvårdspersonal vid Region Västerbottens

Göran Kecklund¹, Sofia Westerlund¹, Ulla Olofsson²,
Bernt Karlsson²

¹Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

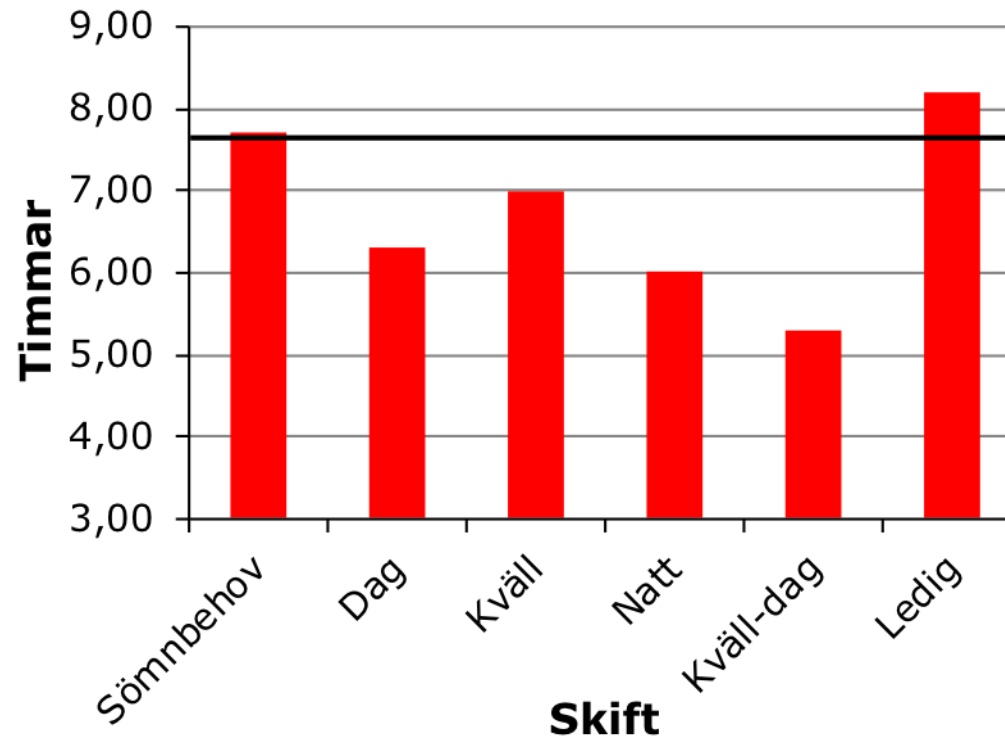
²Region Västerbotten



Kort dygnsvila: större problem än nattarbete?

- Ökad olycksrisk (ca, 39%, dansk studie från 2018)
- Ökad sjukfrånvaro (norsk studie, 2017)
- Starkare samband med besvär att koppla av efter arbetet, sömnbesvär, och konflikt arbete/fritid – jämfört med nattarbete (svensk och finska data, 2016-18)

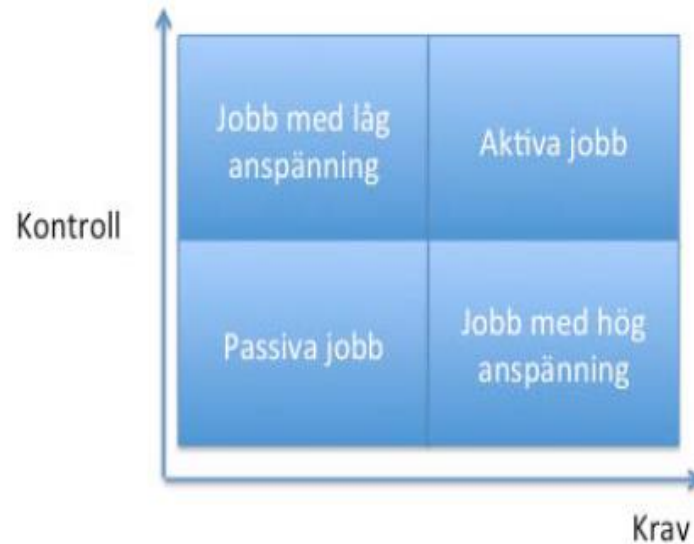
Sömnlängd och skiftarbete i sjukvård: sömnbrist vanligt förekommande



Vård och omsorgsyrfken har hög arbetsbelastning – kan öka sårbarheten för skiftarbete?

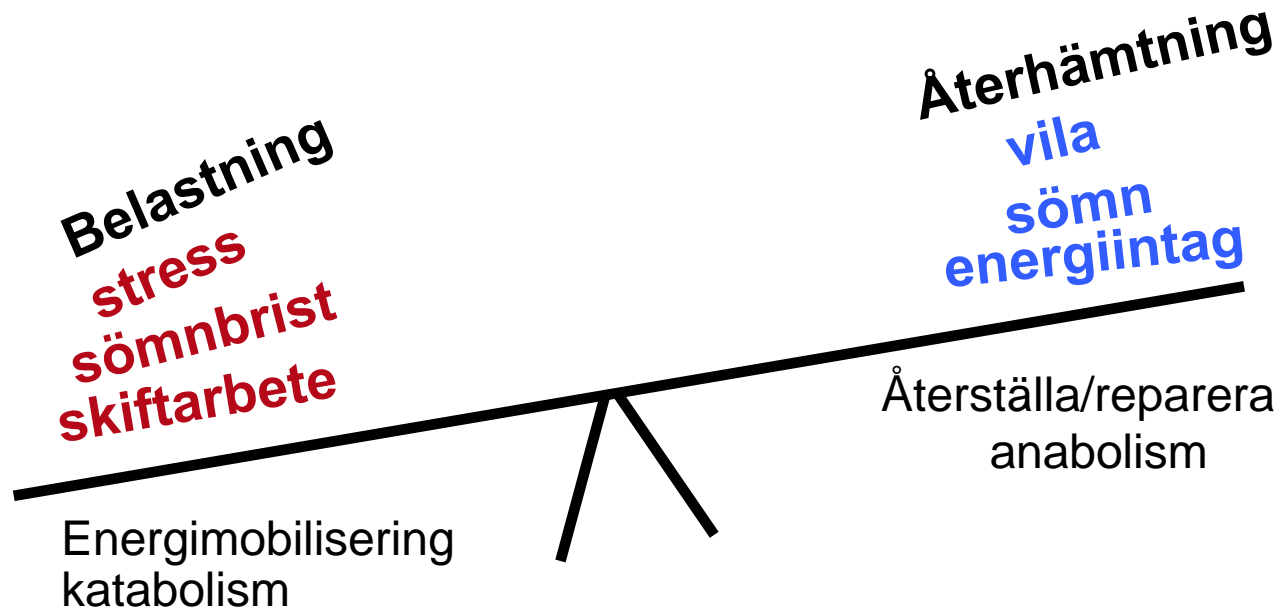
Topp 3 yrken med hög anspänning

- 1) Hälso/sjukvårdsspecialister, 64 %
- 2) Grundskollärare, 60 %
- 3) Sjuksköterskor, 57 %



Källor: Arbetsmiljöundersökningen, 2015;
AV och SCB

Vår hälsa är beroende av balans



Skiftschema och hälsa: tre grundmodeller

Fast rullande schema
(t ex roterande 3-
skift)

Fast schema, med
arbetstidsförkortning

Individuell
schemaplanering

Positiva effekter av att ha bra möjligheter att påverka sina arbetstider (främst finska studier)

- Bättre balans mellan arbete, familj och privatliv
- Mår bättre
- Lägre sjukfrånvaro och mindre risk för förtidspensionering
- Bättre återhämtning (mindre sömnstörningar)
- Lägre risk för arbetsolyckor
- Ganska lite forskning är genomförd på skiftarbetare
- **OBS! viktigt att sätta gränser**

Arbetstidsförkortning: arbetsmiljö- och hälsoperspektiv

- Bättre balans mellan arbete och fritid: ger mer egentid och tid för återhämtning
- Om arbetsbelastningen är hög är det rimligen bättre att minska exponeringen från 8 timmar till 6 timmar
- Effekter på långsiktig hälsa och produktivitet?
- Kan arbetstidsförkortning – med bibehållen lön – vara en kostnadsneutral åtgärd?

Resultat från "Må bra i skiftarbete"

Må bra i skiftarbete: projektets huvudsyfte

- Att bidra till att utveckla attraktiva och långsiktigt hållbara arbetstider för vårdpersonal

Sömn- och trötthetsbesvär var vanliga

	Förekomst	Jämförelsegrup p* (förekomst)
Arbetsrelaterad sömnstörning	65 %	37 %
Arbetstidsrelaterad trötthet	60 %	50 %
Stresssymptom	33 %	-
Besvär med att arbetstiderna stör privatlivet	65 %	46 %
Inte tro sig orka arbeta fram till pension	52 %	14 %**
Dålig hälsa	2,5 %	6 %
Negativ inställning till arbetstiden	17 %	13 %

*Stressforskningsrapporter nr 324, 2012, ca 2000 representativa skiftarbetare

**Arbetsmiljöundersökningen, 2015, SCB & Arbetsmiljöverket, (endast 50 +)

Vilka är de besvärliga skiften?

	Förekomst	Varav stort problem	Jämförelse-grupp* (problem)
Kvällspass, minst en gång per månad	91 %	10 %	11 %
Arbetar helg, minst en gång per månad	71 % (28 % annat)	31 %	-
Kort (<11 timmar) dygnsvila, minst en gång per månad	76 %	49 %	28 %
Minst 3 nattpass per månad	49 %	23 %	12 %
Treskift	51 %	41 %	17 %
Arbetspass längre än 10 timmar, minst en gång per månad	29%	29%	20 %
Beredskap	22 %	24 %	13 %

* Stressforskningsrapport nr 324, 2012, ca 2000 representativa svenska skiftarbetare

Vilka är de största besvären i arbetet?

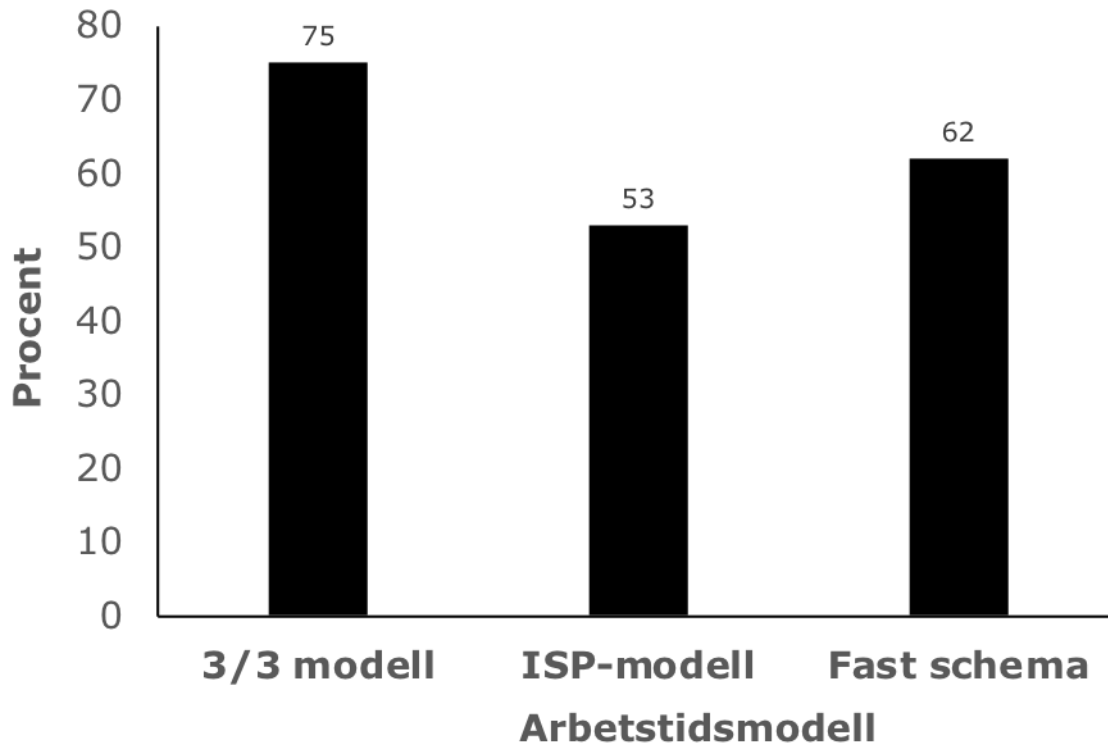
- **Arbetsbelastning/stress: 35 %**
- Arbetstiderna: 32 %
- Lågt inflytande över arbetssituationen: 8%
- Finns inga problem: 7%
- För hög arbetstakt: 4%
- Exempel på sådana faktorer som hade mycket låga procentvärden: fysiskt krävande arbete, underbemanning, hög personalomsättning,

Jämförelse av arbetstidsmodeller

Tre arbetstidsmodeller

- Fast schema
- Reducerad arbetstid (modifierad 3-3)
- Individuell schemaplanering (ISP)

I arbetstidsmodellen som innebar *reducerad arbetstid* hade man en mer positiv inställning till arbetstiderna



ISP=individuell schemaplanering

Sömn- och trötthetsproblem: inga skillnader

	Fast roterande skiftsystem	ISP	Reducerad arbetstid
Störd sömn: minst 3-4 ggr/vecka	38%	30%	32%
För lite sömn mellan arbetspass	59%	63%	60%
För lite vila (återhämtning) mellan arbetsdagar	45%	46%	35%
Trötthet på jobbet: minst 3-4 ggr/vecka	15%	13%	11%

Faktiska (objektiva arbetstider): flera grupp skillnader

	Fast schema	ISP	Reducerad arbetstid
Förekomst av: - dagpass - kvällspass - nattpass	63% 27% 8%	53% 28% 18%	59% 35% 5%
Kort dygnsvila (<11 tim) mellan passen	19%	15%	23%
Veckoarbetstid	34.6 timmar	32.2 timmar	32.6 timmar
Helgarbete	36%	44%	47%

Objektiva arbetstider och störd sömn

- Varken hög förekomst av kort dygnsvila eller nattarbete visade samband med störd sömn
- Medarbetare som upplevde att kort dygnsvila var **ett stort problem** rapporterade mer störd sömn (47% versus 22%)
- Medarbetare som upplevde att nattarbete var **ett stort problem** rapporterade mer sömnbesvär (52% versus 23%)

Upplevelse av problem med kort dygnsvila vid T1 predicerade störd sömn vid T2

- Odds kvot: 1.98 (95% CI: 1.31-3.00)
- Justerad för ålder, kön och arbetsstress
- Samband med kort sömnlängd:
 - Kort dygnsvila, problem=5,0 timmar
 - Kort dygnsvila, inga besvär=5 timmar 41 min

Jämförelse av arbetstidsmodeller

- Det fanns **inga eller små skillnader** mellan arbetstidsmodellerna när det gäller
 - Stress
 - Trötthet
 - Hälsobesvär
 - Besvär med balansen mellan arbete och privatliv

Alla arbetstidsmodeller har potential att fungera utmärkt – Under förutsättning att fokus ligger på bra schemaläggning och bra arbetsmiljö

Arbetstidsförkortning eller högre lön?

*Vad skulle du föredra gällande din
veckoarbetstid och lön?*

- Högre lön och samma veckoarbetstid som idag – 28 %
- **Reducerad veckoarbetstid med 2-3 timmar/vecka med bibehållen lön – 65 %**
- Inget av alternativen – 5 %
- Gruppen som hade reducerad arbetstid var mer benägna att prioritera högre lön

Slutsatser: är det lönt att satsa på arbetstidsmodeller?

- Långsiktigt hållbara arbetstider – ingen quick fix
- Ingen arbetstidsmodell var bättre än någon annan när det gäller stress, sömn/återhämtning, hälsa och balans mellan arbete och privatliv
- De tre arbetstidsmodellerna har olika fördelar, kan utvecklas och innebära attraktiva och långsiktigt hållbara arbetstider
- Arbetstider som innebär långa arbetspass och kort dygnsvila – komprimerade arbetstider – bidrar till trötthet och sömnbrist och bör undvikas

Schemalägningsråd: undvika problem med sömn och hälsa

- **Undvik komprimering**
- Minst 11 timmars dygnsvila
- Undvika långa (>12 timmar) arbetspass – helst bara 8 timmar om arbetet är fysiskt och psykiskt tungt
- Inte börja dagskiftet för tidigt (helst kl. 7)
- Inte för många arbetsdagar i följd – max 4 eller 5
- Max 2-3 nattskift i följd
- Lediga dagar utspridda i schemat (motverkar ackumulerad sömnbrist)
- Bra att ha varannan helg ledig (för att få balans mellan arbete och privatliv)

Glöm inte bort att förbättra arbetsmiljön och minska arbetsbelastningen

- Viktigt att planera in raster/pauser i arbetet för att undvika hög stress
- Bemanningen måste anpassas till arbetets krav (leder till mindre stress)
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Även viktigt att förebygga andra arbetsmiljörisker såsom hot, våld och mobbing