



Främjande av välbefinnande och återhämtning i skiftarbete

Målsättning

Belastning som orsakas av skiftarbete och oregelbundna arbetstider kan minskas både genom enhetens gemensamma och den anställdas egna metoder.

Skiftplanering enligt Arbetshälsoinstitutets Trafikljusmodell för arbetstider stöder välbefinnande i skiftarbete. Genom att ge de anställda möjligheter att påverka arbetstiderna kan också välbefinnandet i skiftarbete förbättras. Läs mer i metodkortet ”Bättre möjligheterna att påverka arbetstiden och mindre bundenheten till arbetet”!

En anställd kan också främja sin egen anpassning till skiftarbete. Det är viktigt att information om god praxis att hantera skiftarbete finns tillgänglig på arbetsplatsen och att den även kan fås av chefen.

Bekanta er med metoderna och rekommendationerna med vars hjälp ni kan främja välbefinnande och återhämtning i skiftarbete.

Metodkortet innehåller rekommendationer om hälsofrämjande skiftplanering för enheten och egna sätt att anpassa sig till skiftarbete för den anställda.

Riktlinjer

1. Använd Trafikljusmodellen för arbetstider för att uppskatta belastningen av den skiftrotation som ni tillämpar.
2. Ta reda på om de anställda är bekanta med hur de kan stödja sin egen anpassning till skiftarbete.
3. Välj en eller flera konkreta rekommendationer i Trafikljusen för arbetstider med vilka ni kan främja återhämtning i skiftarbete. I skiftlistan ska dock hänsyn tas till individuella önskemål – det finns också individuella skillnader i fråga om återhämtning.
4. Implementera ändringarna och följ upp effekterna senast efter ett år.

Hur kan hälsoriskerna relaterade till skiftarbete minskas i enhetens skiftplanering?

Arbeterskyddslagen förpliktar arbetsgivaren att bedöma arbetsbelastningen i skiftarbete.

Vid skiftplanering lönar det sig att använda **Trafikljusmodellen för arbetstider** (tabellen nedan) som utarbetats av Arbetshälsoinstitutet.

Det är möjligt att göra en bedömning av skiftergonomi enligt Trafikljusmodellen för arbetstider i de flesta skiftplaneringsprogram som används inom social- och hälsovården, vilket gör det enkelt att kontrollera trafikljusen i varje planeringsperiod.

God skiftergonomi innefattar både att säkerställa adekvat återhämtning genom skiftplanering och att ta hänsyn till individuella önskemål gällande arbetspass. Målet för bedömningen av skiftergonomi är att nå **grönt**, men det är dock inte alltid möjligt. Att undvika färgen **röd** är avgörande. Särdrag i arbetspass då trafikljuset är rött ökar hälsoriskerna med skiftarbete, såsom sömn-/vakenhetsstörningar, arbetsolyckor och, över en längre tidsperiod, även sjuklighet.

Rekommendationer i Trafikljusmodellen för arbetstider för bedömning av arbetstidsrelaterad belastning.

	I skick	Ökad belastning	Överbelastning	Kraftig överbelastning, som ska åtgärdas
1. Arbetstidens längd				
Arbetsperiod mellan två lediga dagar (timmar)	≤40	>40–48	>48–55	>55
Arbetspassets längd (timmar, heltidsarbete)	4–9	>09–12	>12–14	>14
Antal på varandra följande arbetsdagar (heltidsarbete)	3–5	6 eller 2	7	≥8 eller 1
2. Arbetstidens tidpunkt				
Antal morgonpass med start före 06:00 (3 veckor)	0–2	3–6	7–11	≥12
Antal på varandra följande kvällsskift	0–3	4	5	≥6
Antal nattskift	0–2	3–6	7–11	≥12
Antal på varandra följande nattskift	0–2	3	4–5	≥6

	I skick	Ökad belastning	Överbelastning	Kraftig överbelastning, som ska åtgärdas
3. Återhämtning				
Antalet <11 h skiftintervall mellan två lediga dagar	0	1	2	≥3
Antalet <11 h skiftintervall (3 veckor)	0-1	2-4	5-11	≥12
Fritid efter sista nattskiftet (timmar)	>48	28-48	11-≤28	<11
Veckovilans längd (mån 00:00-sön 24:00, timmar)	>48	35-48	24-≤35	<24
4. Balans mellan arbete och det övriga livet				
Antal lediga helger (lör-sön 3 veckor)	2-4	1	0	
Antal enstaka lediga dagar (3 veckor)	0-1	2-3	4	≥5
Antalet delade arbetspass (3 veckor)	0	1	2-3	≥4
5. Möjligheter att påverka				
Arbetstagare kan lägga fram önskemål om arbetspass	Realiseras		Realiseras inte	

I skiftarbete stöds återhämtningen av skiftplanering som

- ser till att det inte finns några skiftintervall på mindre än 11 timmar mer än en gång i veckan
- ger minst 24 timmar ledig tid efter sista nattskiftet
- begränsar antalet på varandra följande skift till högst sex
- planeras för en så lång tid som möjligt, t.ex. sex veckor istället för tre veckor
- beaktar önskemål om arbetspass: till exempel för kvällsaktiva människor fler kvällspass och för morgonpigga människor morgonpass. Men glid inte in i den röda zonen!

Kontinuerligt nattarbete bör alltid baseras på frivillighet, eftersom mycket nattarbete ökar många hälsorisker, såsom sjukfrånvaro. Därför är det viktigt att hälsotillståndet hos dem som utför kontinuerligt nattarbete regelbundet följs upp och att nattarbete vid behov reduceras.

Reflektera vidare:

- Är samarbetsbaserad skiftplanering tillämpbar på er enhet (se [metodkort 3: Bättre möjligheter att påverka arbetstiden och mindre bundenheten till arbetet](#))? Samarbetsbaserad skiftplanering ökar möjligheterna att påverka och diskutera arbetspassen.
- Har ni tillräckligt med personal i reserv på er enhet? Används alla möjligheter att finna reservpersonal? Det lönar sig att ta en rimlig mängd reservpersonal i beaktande i samband med personaldimensioneringen.
- Om arbetsbelastningen har ökat på grund av personalbrist, kan arbetsprocesser och arbetsuppgifter utvecklas eller prioriteras på lång sikt?
- Är det möjligt att förbättra rekryteringen av ytterligare arbetskraft med individuella arbetstider? Till exempel kan förkortad arbetstid vara viktig för många med partiell arbetsförmåga eller som är nära pensionsåldern.

Egna sätt att anpassa sig till skiftarbete

Har enhetens anställda, inklusive de som senast anställdes, tillräcklig information om hur man själv kan främja anpassning till skiftarbete? Individuella metoder relaterade till sömnrhythm, motion, kost och till exempel stresshantering kan främja återhämtning i skiftarbete på många olika sätt.

Viktigaste rekommendationerna för främjande av individuellt välbefinnande i skiftarbete

Återhämtning och sömn

- Reservera tillräckligt med tid för sömn.
- Försök att ta en tupplur före första nattskiftet.
- Sov inte för länge efter det sista nattskiftet, så att du också kan somna natten efter nattskiftet.
- Om det är möjligt, stanna i solljuset efter det sista nattskiftet, till exempel på vägen hem. Det påskyndar ändringen av dygnsrytmen.
- Föredra en tupplur om du inte har kunnat sova tillräckligt på grund av tunga skift. Om du lider av sömnlöshet, undvik att ta extra tupplurar för att du ska känna dig tillräckligt trött och sova gott på natten.
- Om tröttheten slår till under nattskiftet kan du höja din vakenhet genom att byta arbetsuppgift, ta en paus eller röra på dig.

Kost och motion

- Njut av en måltid före kvällsskiftet eller i början av kvällsskiftet.
- Under nattsiftet, ät lätt och njut av huvudmåltiden i början av skiftet. Undvik tunga och feta måltider under nattsiftet.
- Undvik koffein och överdrivet vätskeintag, särskilt i slutet av nattsiftet.
- Reservera ett lätt mellanmål (frukt, bröd, etc.) som är lätt tillgänglig.
- Gör avkopplande träning. Det förbättrar sömnens längd och kvalitet. Det lönar sig att träna senast 2–3 timmar före läggdags så att kvaliteten på sömnen inte lider.

Sociala relationer, arbete och familj

- Använd en kalender som är gemensam för familjen och anteckna arbetspassen i den. På så sätt vet dina familjemedlemmar när de ska låta dig sova i lugn och ro.
- Kom överens med din familj om hur ni delar upp hushållssysslorna och diskutera gemensamma ärenden i god tid för läggdags.
- Om du är stressad på jobbet hjälper det oftast att prata om problemen. Diskutera utmaningar med dina medarbetare och chefer

Om skiftarbete är orimligt betungande, kontakta företagshälsovården.

Ytterligare litteratur i ämnet

- [Trafikljusmodell för arbetstider \(ttl.fi\)](#)
- [Sömn och återhämtning \(ttl.fi\)](#)
- [Anpassning till skiftarbete \(ttl.fi\)](#)

