



Arbetstider, återhämtning och säkerhet

Anna Dahlgren

Docent i psykologi, Forskargrupsledare
Avdelningen för Psykologi

Karolinska Institutet

anna.dahlgren@ki.se

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

Lektor i psykologi

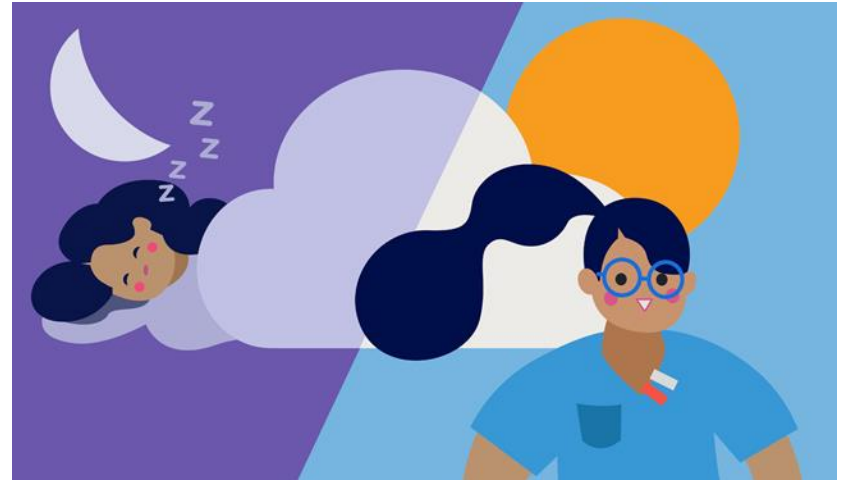
Psykologiska Institutionen

Stockholms Universitet

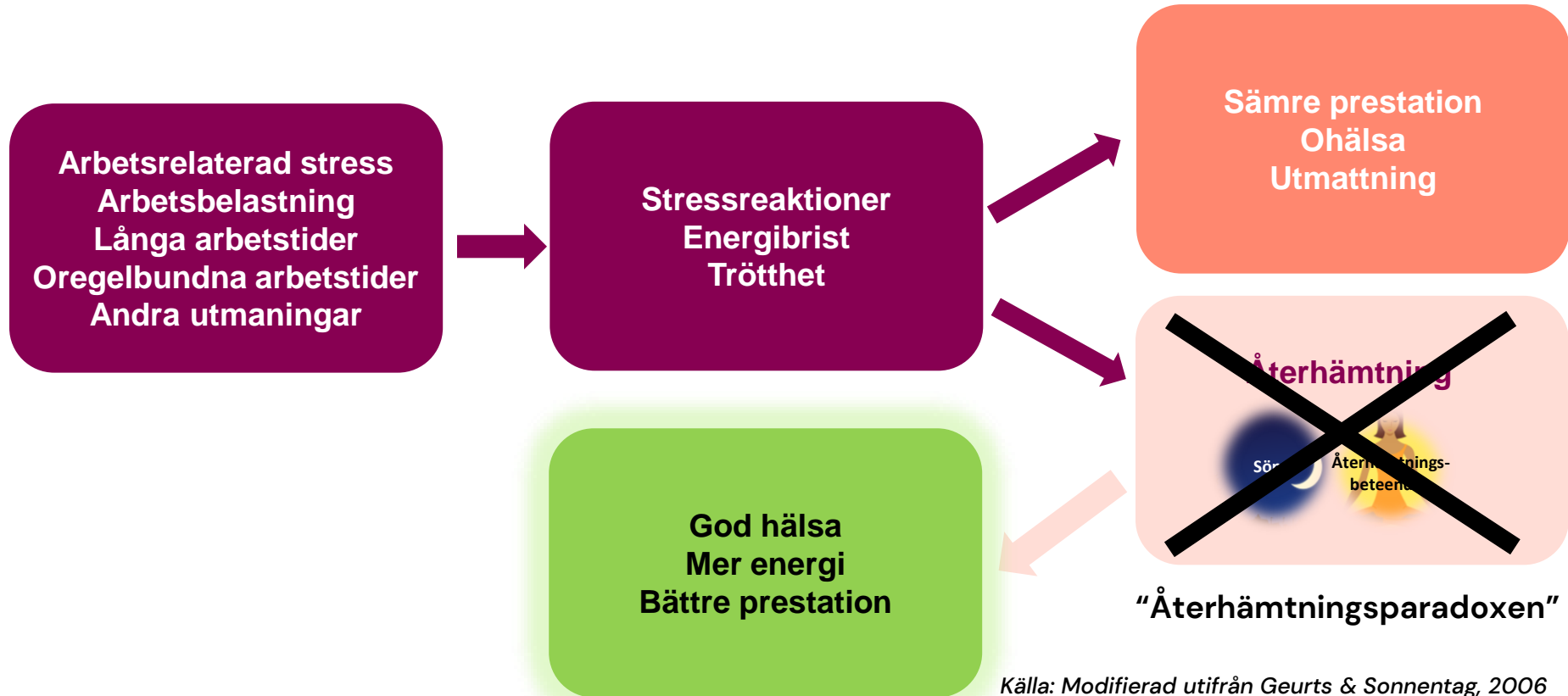
anna.dahlgren@su.se

Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Faktorer som styr sömnen och strategier på individ och organisationsnivå
- Återhämtning under arbetet och efter arbetet
- Ledarskapets betydelse
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och korta vilotider



Varför är återhämtning viktig?



Källa: Modifierad utifrån Geurts & Sonnentag, 2006

Arbetstider – möjliga mekanismer relaterade till återhämtning

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

Sömnformeln



Kecklund & Axelsson, 2016; Dahlgren et al, 2020

Skiftarbete och långa arbetstider – effekter på hälsa och säkerhet

- Skiftarbete (särskilt där nattarbete ingår) och långa arbetsveckor (>55tim/vecka) innebär en ökad risk för ohälsa & olyckor
- Ohälsa tar lång tid att utveckla
 - 5-10 års exponering av skiftarbete
- Trötthet och olycksrisk är mer akuta effekter
- Ska vi styra mot hälsosam *eller* säker arbetstidsförläggning?



Kecklund & Axelsson, 2016; Torquati et al, 2018; Fischer et al, 2017; IARC, 2019

Bristande återhämtning och trötthet

Trötthet påverkar oss kognitivt

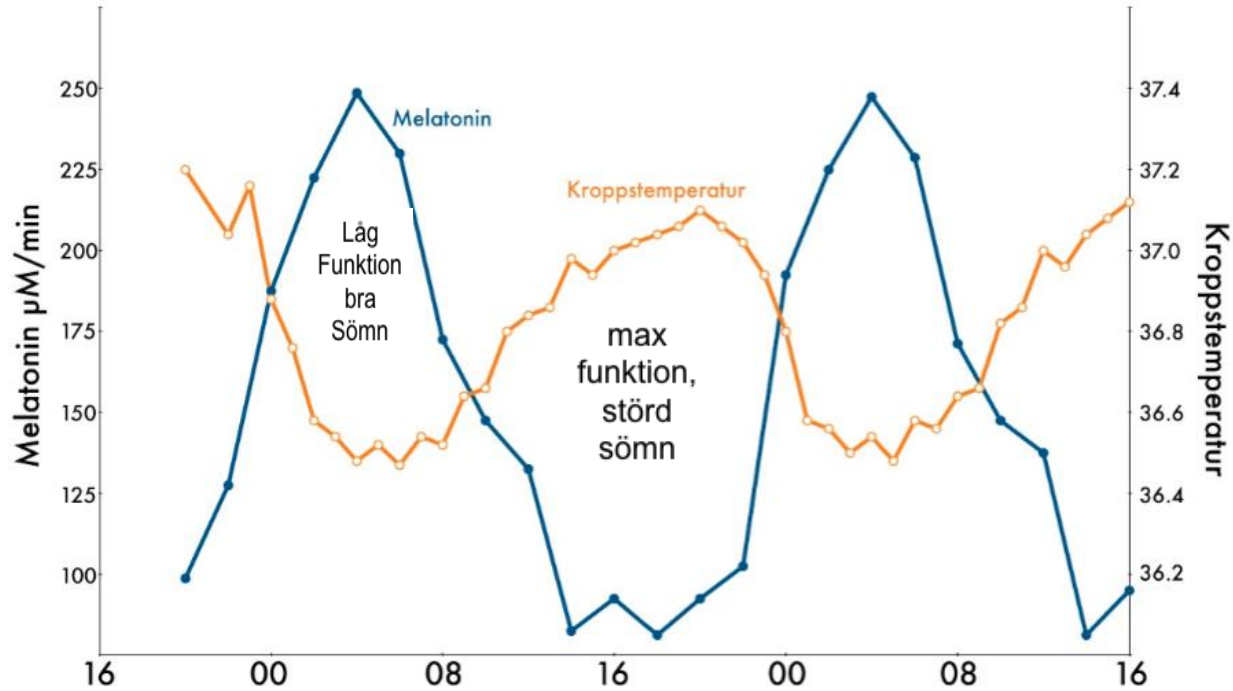
- Svårare att fatta beslut
- Sämre problemlösningsförmåga
- Koncentrationssvårigheter

Trötthet påverkar vår emotionsreglering

- Mer lättirriterad, nedstämd, drar sig undan

*"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"*

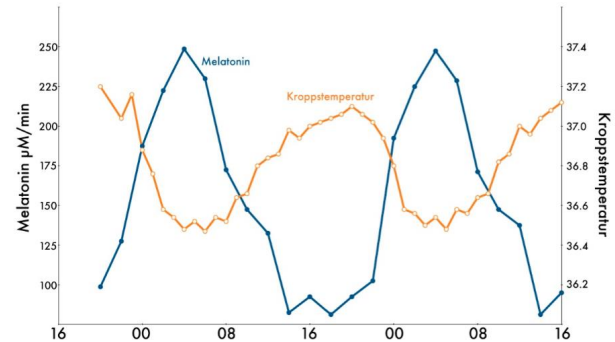
Dygnsrytmen



Strategier för att stötta dygnsrytmen

Följ rytmen

- Lugnare aktiviteter på morgon & kväll t.ex:
 - Ställa klockan 10-15 minuter tidigare för att få utrymme för en lugnare morgon
 - Göra kroppsscanning i sängen, eller ta några djupa andetag, innan du stiger upp
 - Göra dina morgonrutiner i lite långsammare tempo
 - Varva ned gradvis, göra saker i ett långsammare tempo under kvällen



Söderström, Schiller & Kecklund. Lilla sömnskolan:
<https://www.stressforskning.su.se/>

Strategier för att stötta dygnsrytmen

Individ

- 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

Organisation

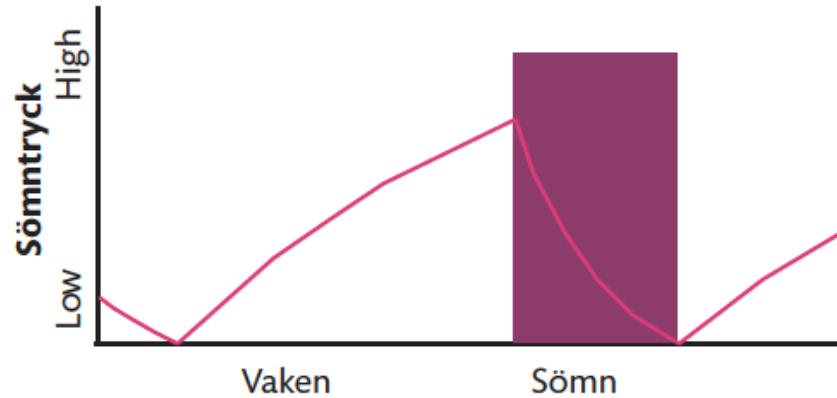
Scheman

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

Arbetsmiljö

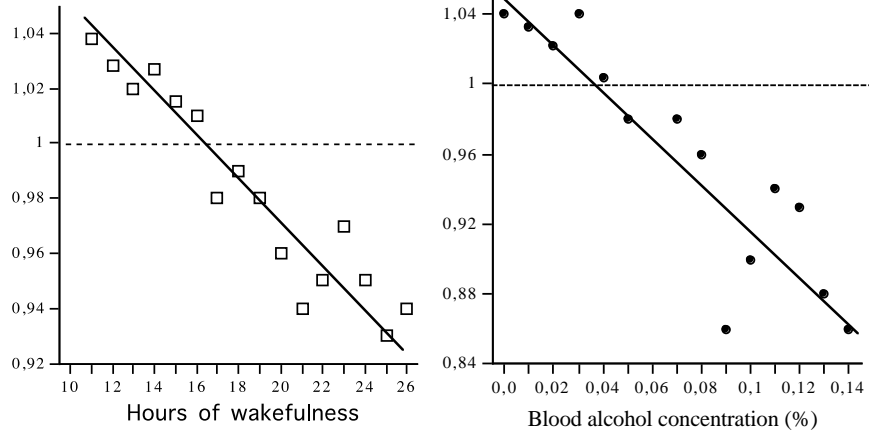
- Se över möjligheten för dagsljus
- Möjliggör regelbundna måltider

Sömnptrycket



Vakenheten bygger upp sömnbehovet
16 tim. vakenhet + 8 tim. sömn

Trötthet som en risk



16 timmars
vakenhet = 0,05 %
alkohol i blodet

Läkare som efter att ha arbetat långa arbetstider körde bilsimulatorens med en prestationssänkning motsvarande den man ser vid 0,05% alkohol i blodet (Arendt et al, 2005)

Strategier utifrån sömntrycket

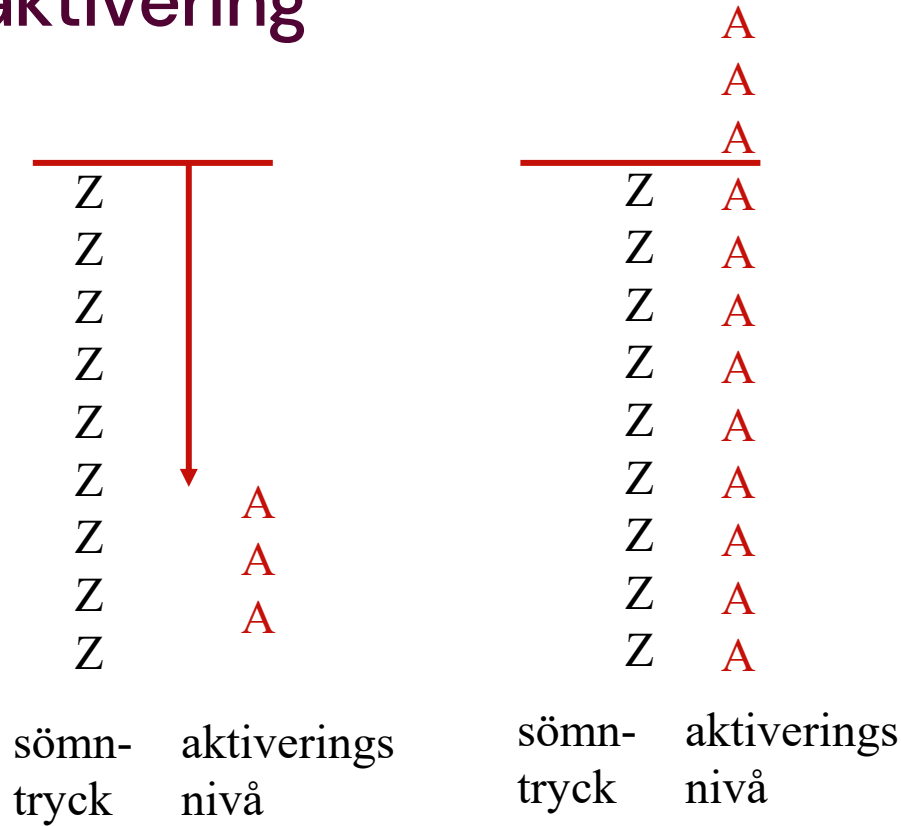
Individnivå

- 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 in på sömnen.

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

Stress och aktivering



Nedvarvningsrutin

- Avsätt tid för nedvarvning före sänggåendet
- Sänggåenderutiner ger kroppen en signal. Hur skulle din rutin kunna se ut?
 - Reflektera över dagen som varit
 - Förbered inför morgondagen
 - Gör något som signalerar avslut
 - Gör något behagligt, som du tycker om
 - Kroppsscanning eller någon annan övning i medveten närvaro

Främja återhämtning genom att lämna jobbet på jobbet

Organisationsnivå

- Avslutningsrutiner
 - Finns det organisatoriska hinder? Ex tid, dokumentation, mail
- Strukturer för reflektion under arbetsdagen
 - Vad används idag?
- Fånga upp när medarbetarna har svårt att släppa arbetet på fritiden
 - Vilka situationer föranleder? Hur kan ni jobba förebyggande?
- Se över policy kring sms och mailkontakt utanför arbetstid

*"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

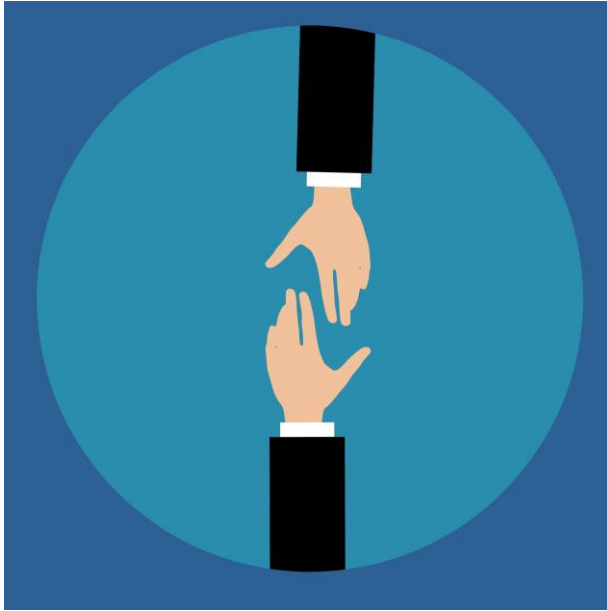
Ge utrymme för återhämtning under arbetet



Organisationsnivå

- Varva aktivitet och återhämtning – "randiga dagar"
- Hur kan ni möjliggöra rast och paus?
 - Vilka hinder finns för rast och paus?
 - Införa strukturer för att avlasta och byta av varandra?
 - Kan ni öka kvaliteten på pauser?
Ex. den fysiska miljön, blir man störd med jobbfrågor?

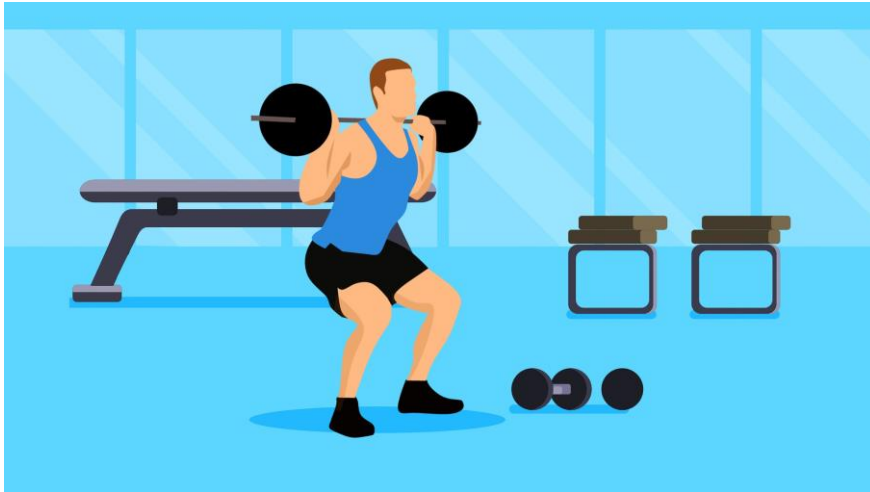
Ge utrymme för återhämtning under arbetet



Organisationsnivå

- Hur kan vi stötta och uppmuntra återhämtning?
 - Stöd från medarbetare och chef
Ex. hur reagerar kollegorna när någon tar paus?
 - Uppmärksamma tecken på trötthet
Ex. fumlighet, glömska, irritation, långa blinkningar
 - Påminn varandra – både strukturerat och spontant!

Främja återhämtning under arbetsdagen med variation i arbetsuppgifter



Organisationsnivå

- Kan ni organisera arbetet annorlunda?
 - variera typ av arbetsuppgifter för att motverka trötthet
 - undvika vissa (säkerhetskritiska) arbetsuppgifter när tröttheten är som störst (t.ex. sennatten)

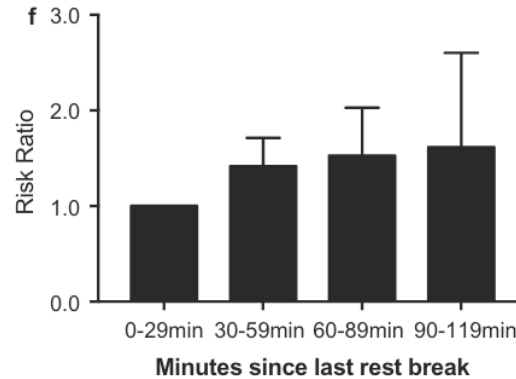
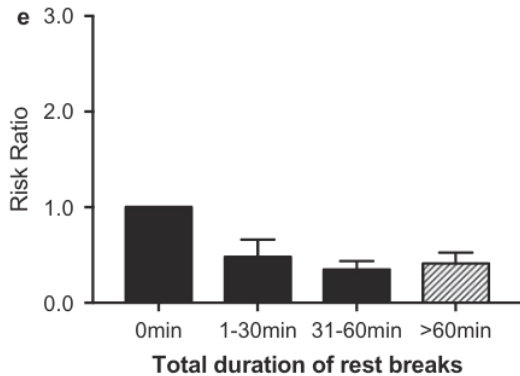
Trötthet en signal på att vi behöver vila eller byta aktivitet

Individnivå

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



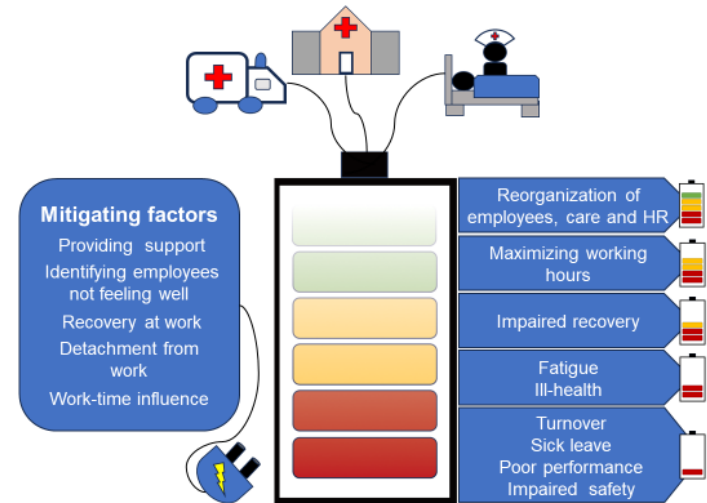
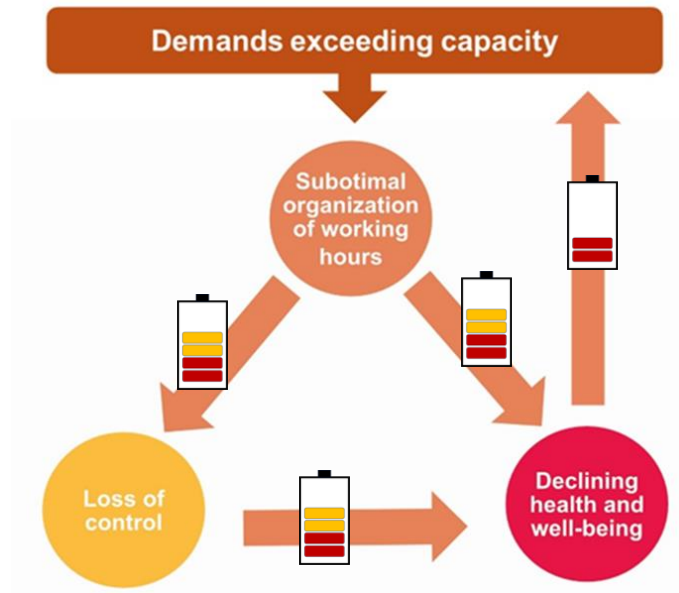
Kontinuerliga raster viktiga för prestation



Källa: Fischer et al (2017). Updating the "Risk Index": A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics. *Chronobiology International*

Återhämtning extra svårt vid pressade situationer

- Hur kan man motverka återhämtningsparadoxen på individ och organisationsnivå?



Hernandez et al, 2024a; Hernandez et al, 2024b

Ledarskapet är viktigt!

- Skapa strukturer och utrymme för återhämtning under (t.ex. pauser) och mellan arbetspass (t.ex. arbetstider, främja möjligheten för medarbetare att släppa tankar på jobbet)
- Uppmärksamma trötthet & bristande återhämtning
 - Var uppmärksam på "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>

Områden som kan påverka återhämtningen bland medarbetare

**Chefen som förebild
för återhämtning**

**Chefen visar
förståelse för behov
av återhämtning**

**Schemaläggning och
arbetstider**

**Tydliga gränser
mellan arbete och
fritid**

**Rast och paus under
arbetspasset**

**Socialt stöd och
klimat**

**Sociala normer för
återhämtning**

Återhämtning

?

**Kunskap och
strategier**

**Variation i
arbetsuppgifter och
arbetsintensitet**

?

?

Diskutera i bikupor

- Vad kan jag respektive min arbetsplats göra för att stötta återhämtning?

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

Individuell schemaplanering (ISP)

- 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 (Ala-Mursula et al 2002, 2004, 2005)
 - Tycks kunna främja balans mellan arbete och fritid (Nijp, et al, 2012)
- Risk att personalen åsidosätter sina behov av återhämtning till förmån för sociala åtaganden?
 - Blandat resultat i studier som undersökt hur ökat inflytande påverkar förekomst av belastande skift och skiftkombinationer
- 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

Organisation

Riktlinjer kan vara inofficiella

Underbemanning och korttidsfrånvaro

Möjliggörare: Aktivt ledarskap

Människa

Medarbetarnas rätt att välja värderas högre än hållbara scheman

Otillräckligt engagemang i schemaplaneringen och justeringen

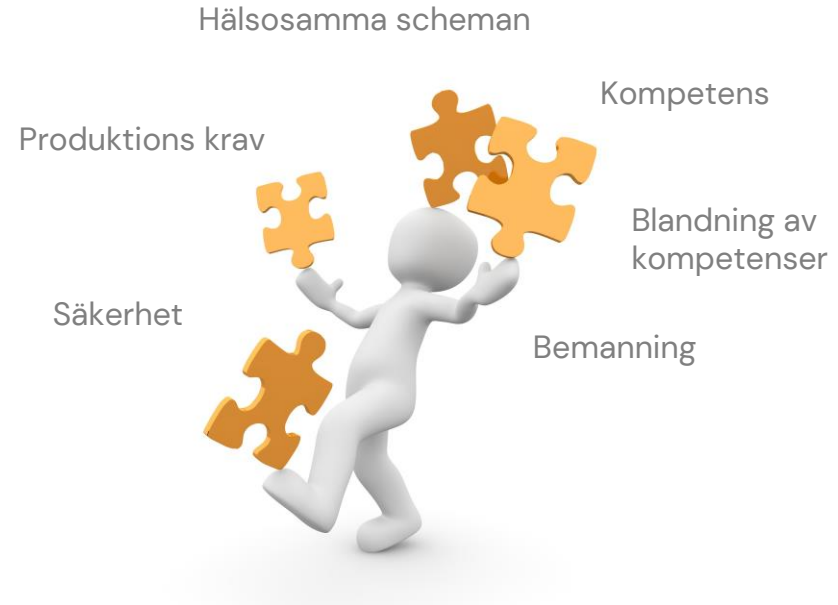
Teknik

Mjukvarorna för schemaläggning har begränsningar

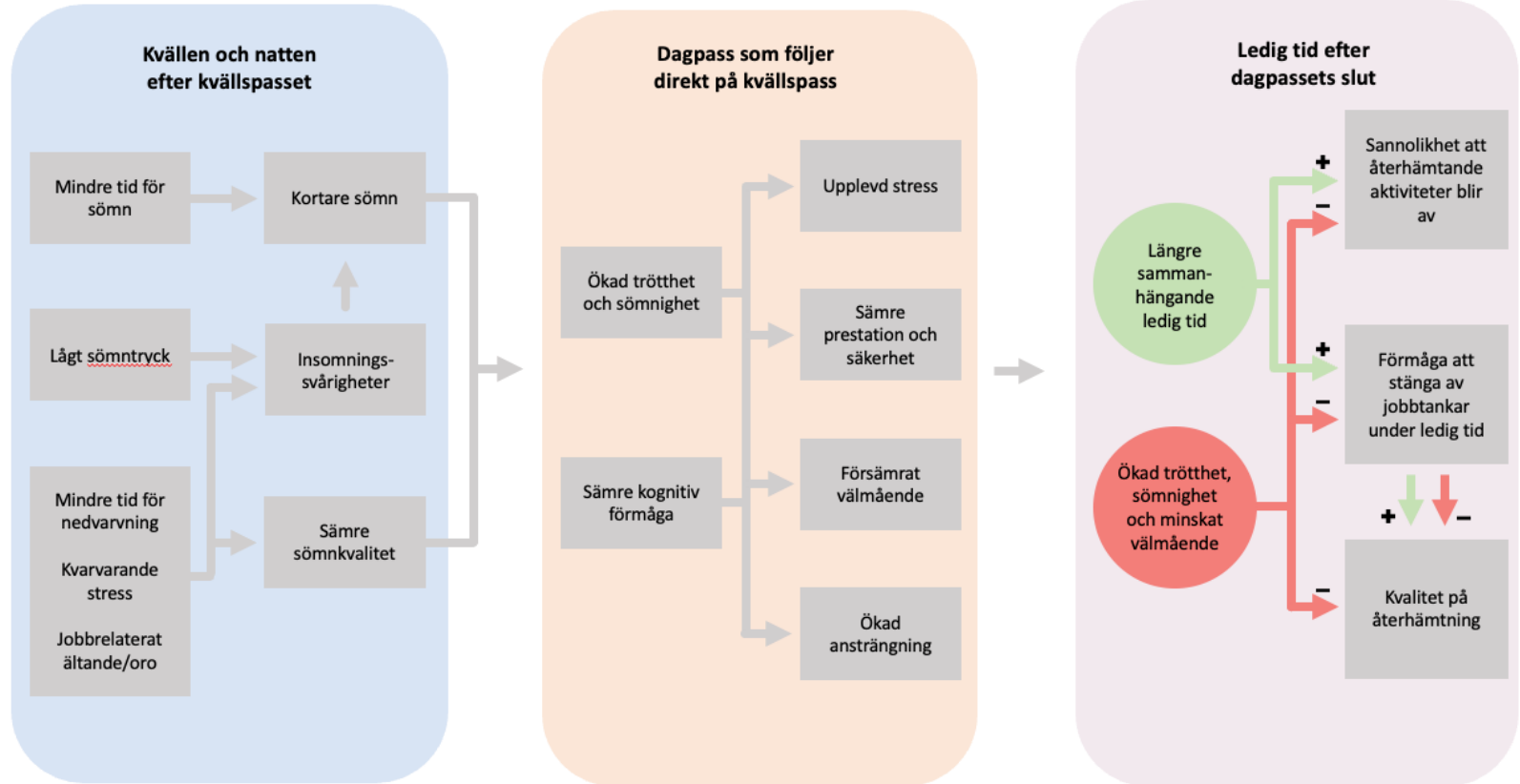
Epstein et al, 2023

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

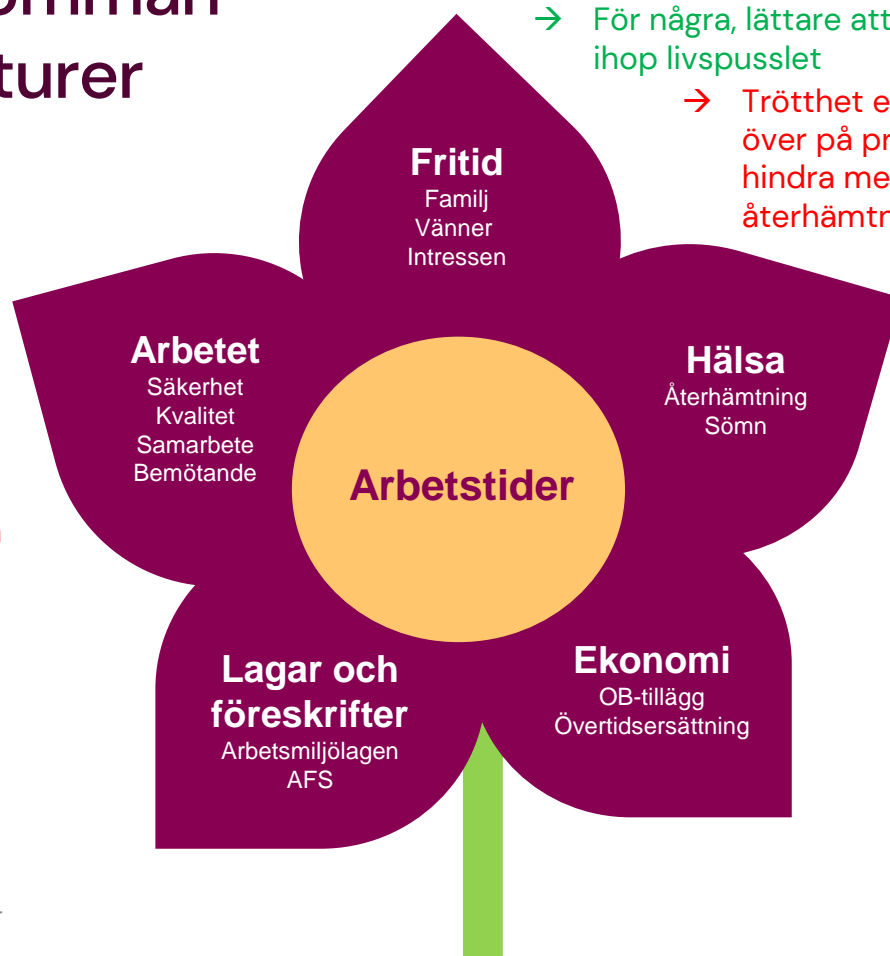


Mekanismer vid kväll-dag turer med kort vilotid



Arbetstidsblomman

Ex: Kväll-dagturer



→ 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

Råd vid arbetstidsförändringar

- Undvik att introducera andra skift eller skiftkombinationer som innebär risk
- Involvera gärna medarbetarna
- Stötta chefer och bemanningsassistenter
- Se det som en iterativ process
- Följ upp processen (identifiera bra mått att följa) och identifiera vad som bidrar till önskat utfall och vilka hinder som finns
- Anta en systemsyn
 - Gör nödvändiga anpassningar i arbetets organisation

Vid avsteg från arbetstidsrekommendationer

- Gör en riskutvärdering (ta ett helhetsgrepp)
- Undersök om det finns andra saker som kan minska risk vid t.ex. långa arbetspass, nattarbete, korta vilotider
 - Återhämtning under arbete
 - Arbetsbelastning
 - Redundans om extrem trötthet uppstår
 - Bemanning och kompetens
- Identifiera indikatorer på ökad risk (prestation, misstag, sjukfrånvaro)
- Följ upp!

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 säker och hälsosam arbetstidsförläggning

Ändrade regler för dygnsvila inom kommun- och regionsektorn

December 2023

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



Karolinska Institutet





Karolinska
Institutet

Tack för att ni lyssnat!
Frågor?

Då ska du söka hjälp

- Starka utmattningssymtom, ihållande problem med minne & koncentration
- Tydlig påverkan på hur du mår känslomässigt
 - exempelvis om du känner dig nedstämd, känslomässigt avtrubbad, irriterad, extra känslig för stress eller krav
- Uttalade sömnproblem, mardrömmar
- Påträngande minnesbilder (flashbacks) från traumatiska händelser i arbetet

