

Välkommen till Afa Försäkrings seminarium

Så påverkar dygnsvilan och arbetstiden hälsan

26
JAN





Karolinska
Institutet

Forskningsöversikt över korta vilotider samt rekommendationer för säker och hälsosam arbetstidsförläggning

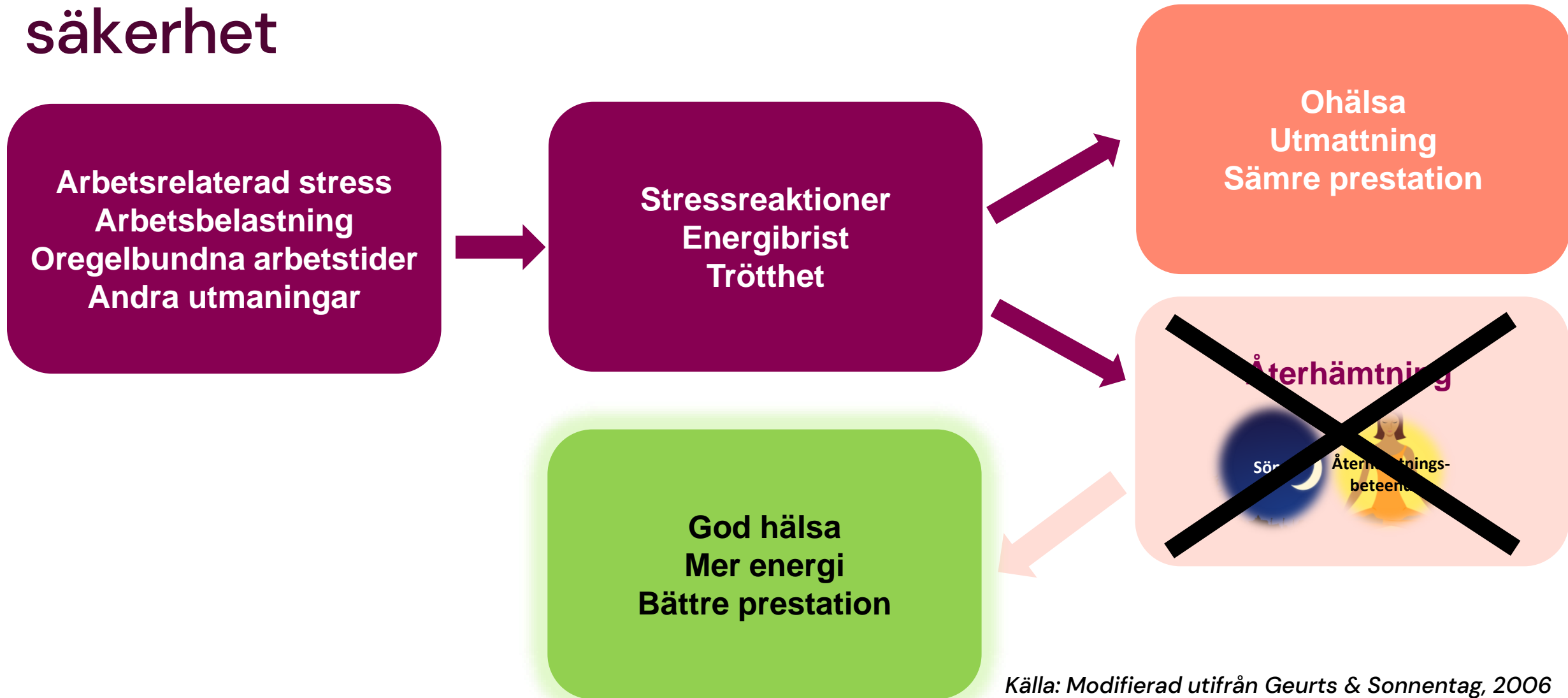
Ändrade regler för dygnsvila inom kommun- och regionsektorn.

Dahlgren A., Öster K., Söderström M., Epstein M., & Brulin E. (2023).

Fokus för forskningsöversikten

- Korta vilotider = Mindre än 11 timmars sammanhängande vila mellan två arbetspass
 - Kväll-dagtur
 - Rygg-mot-rygg pass
 - CA-turer
- Andra pass (dygnspass, delade turer, jour och beredskap m.m.) som påverkas av de nya reglerna, behandlas ej i rapporten pga metodologiska brister inom fältet
- **Hur påverkar korta vilotider återhämtning, hälsa och säkerhet?**
- **Vad är viktigt att tänka på, när det nya arbetstiderna implementeras?**

Tillräcklig återhämtning är avgörande för hälsa och säkerhet



Källa: Modifierad utifrån Geurts & Sonnentag, 2006

Kvällen och natten efter kvällspasset

Mindre tid för
sömn



Kortare sömn

Lågt sömntryck



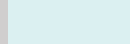
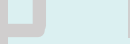
Insomnings-
svårigheter



Mindre tid för
nedvarvning

Kvarvarande
stress

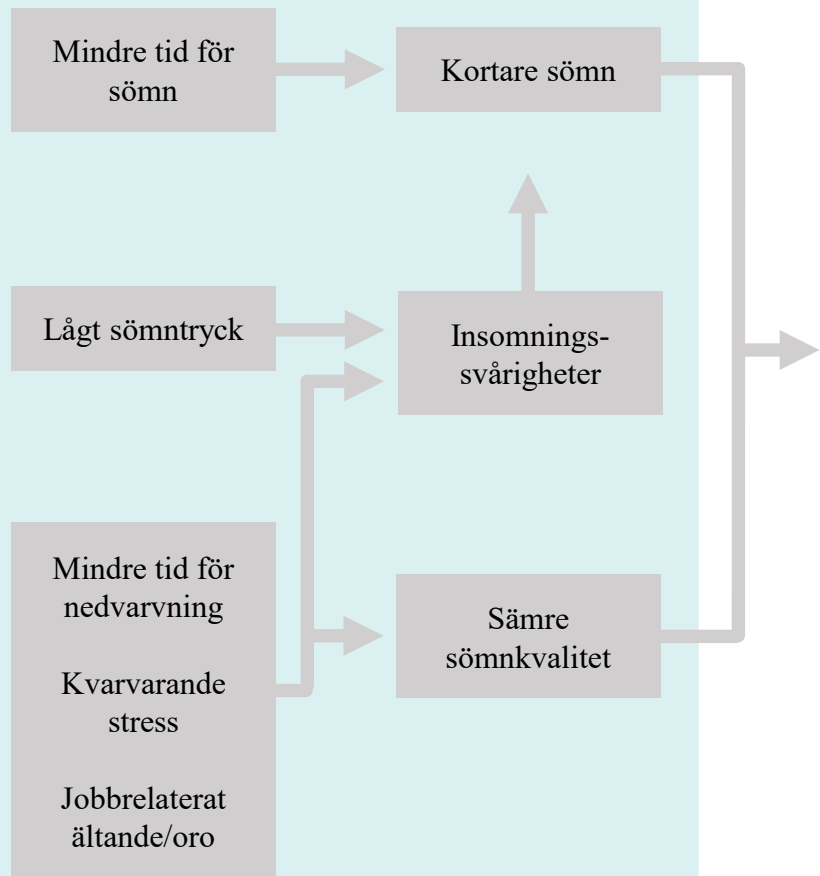
Jobbrelaterat
ältande/oro



Sämre
sömnkvalitet



Kvällen och natten efter kvällspasset



Resultat

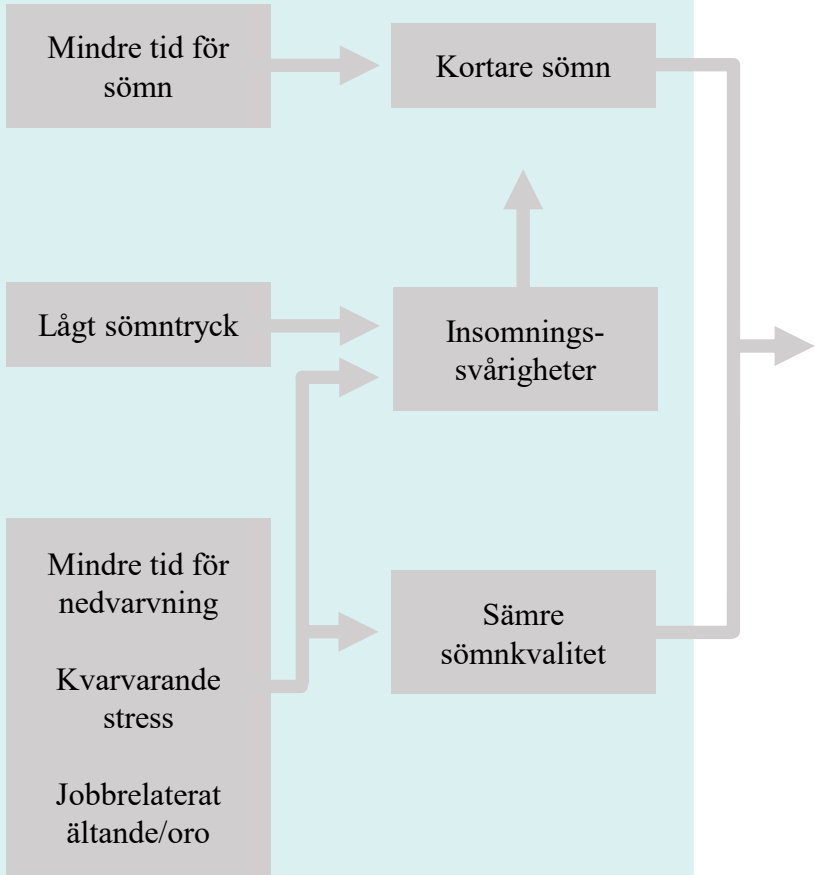
Samma natt:

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

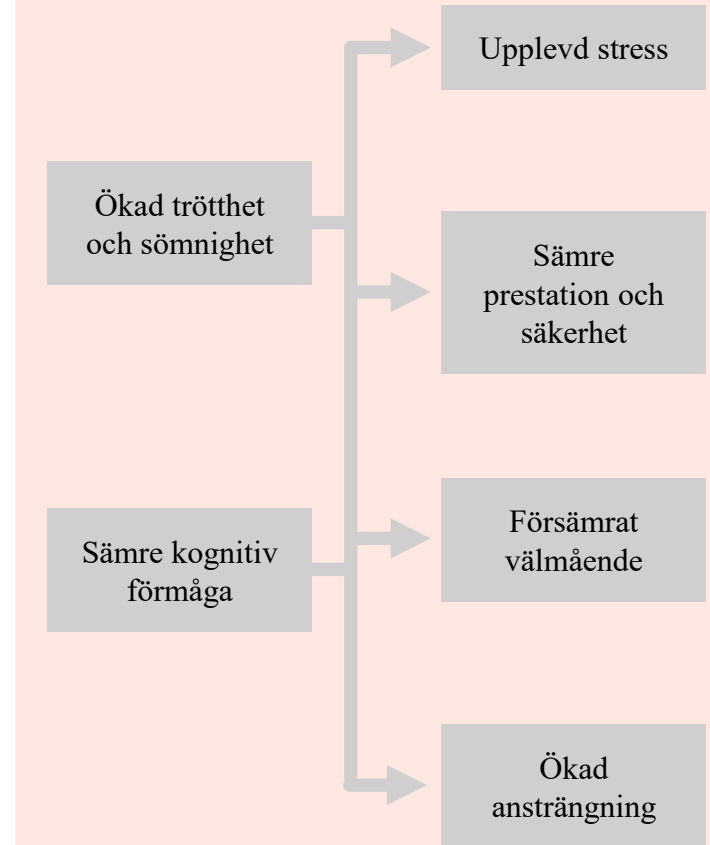
Långsiktiga effekter:

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

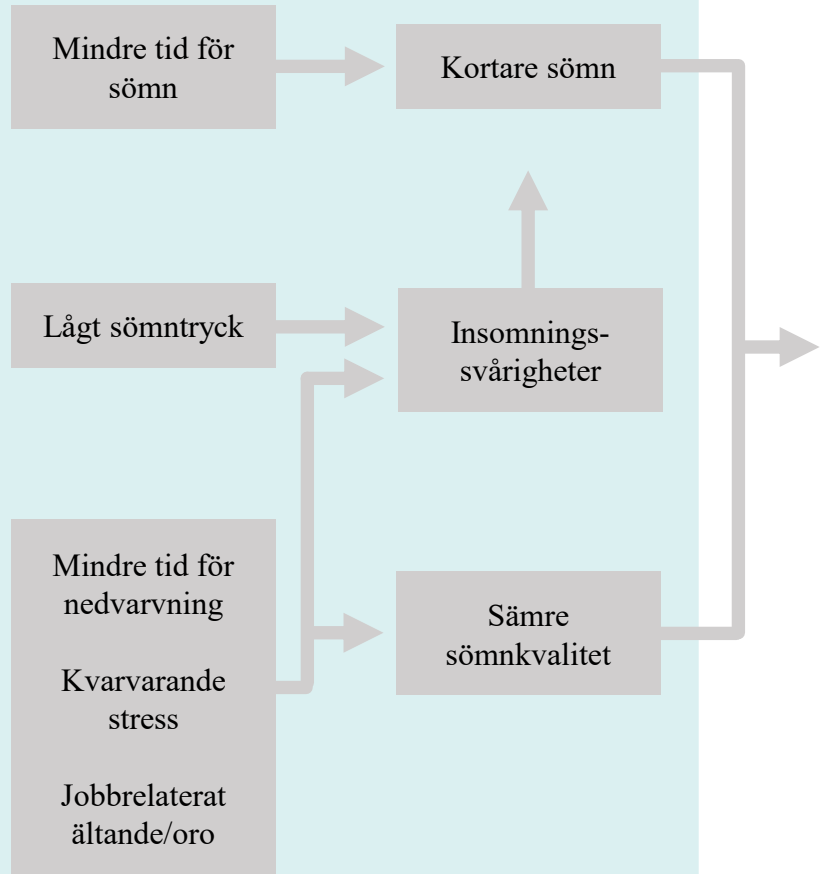
Kvällen och natten efter kvällspasset



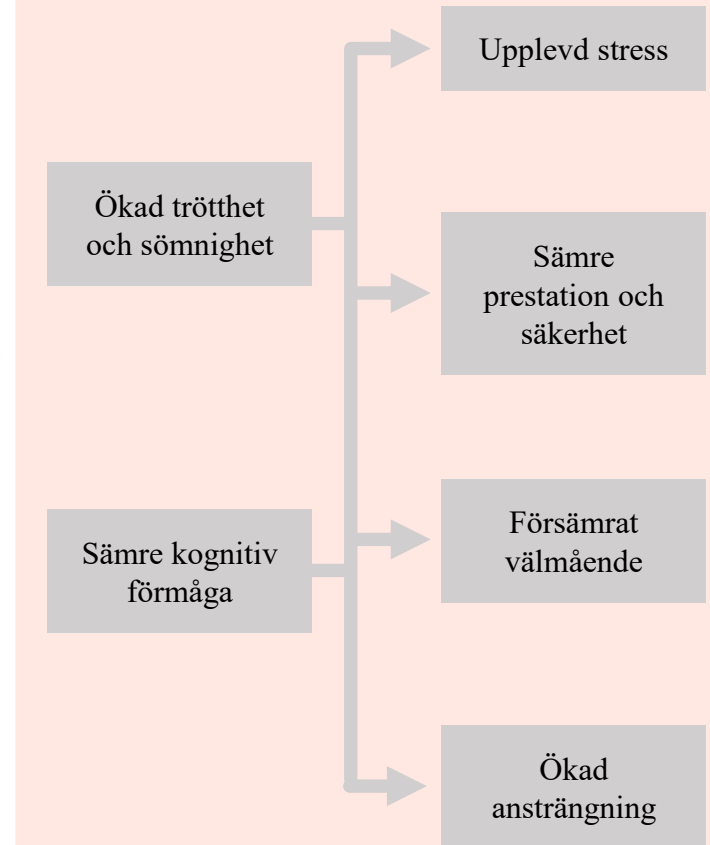
Dagpass som följer direkt på kvällspass



Kvällen och natten efter kvällspasset



Dagpass som följer direkt på kvällspass

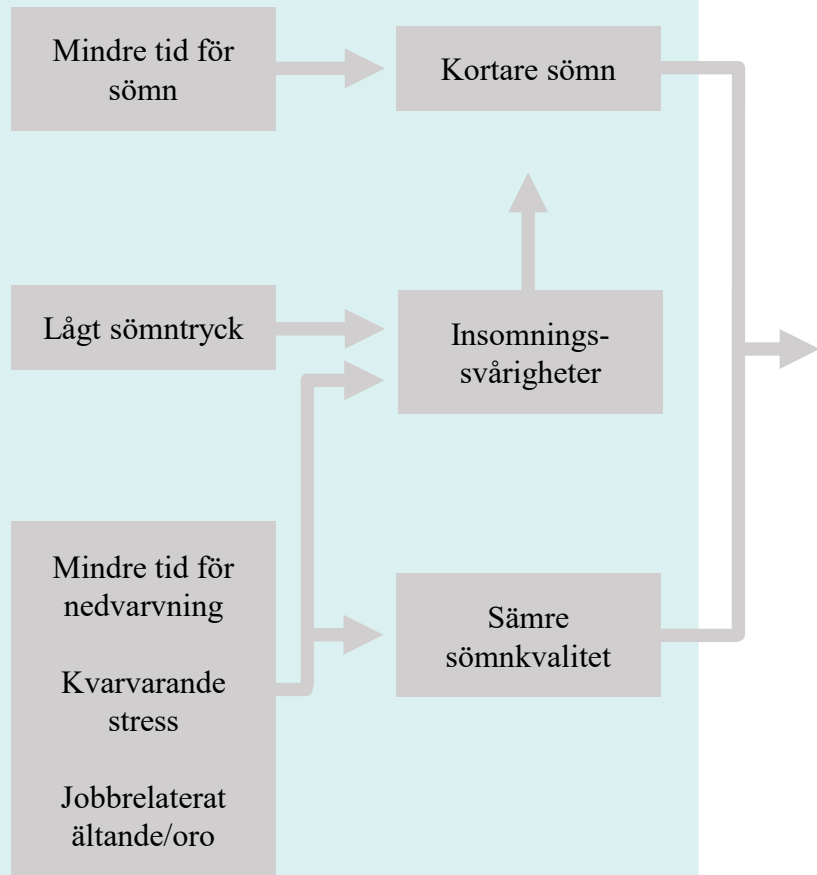


Resultat

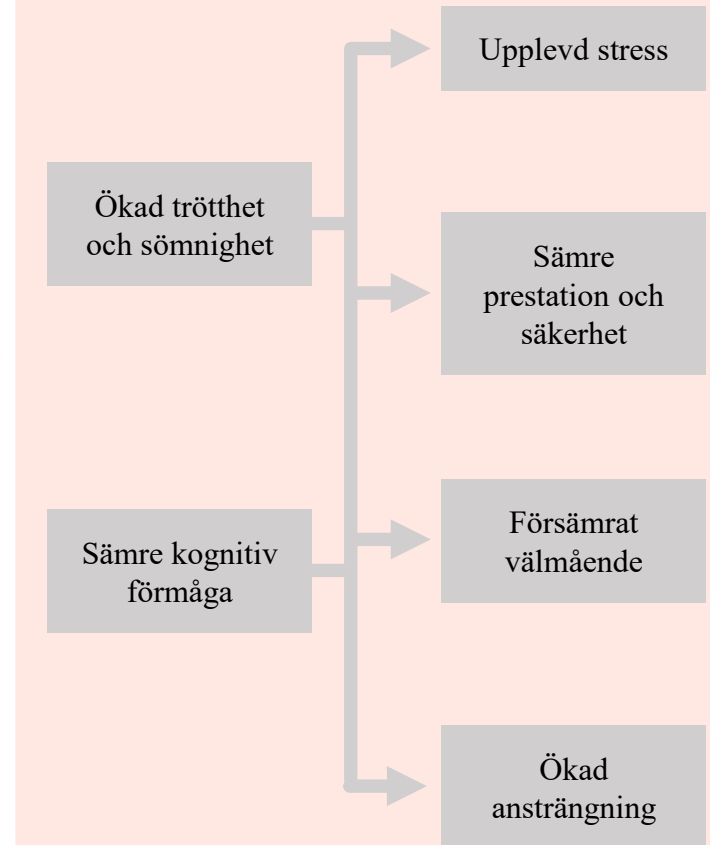
Efterföljande dag/dagar:

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

Kvällen och natten efter kvällspasset



Dagpass som följer direkt på kvällspass

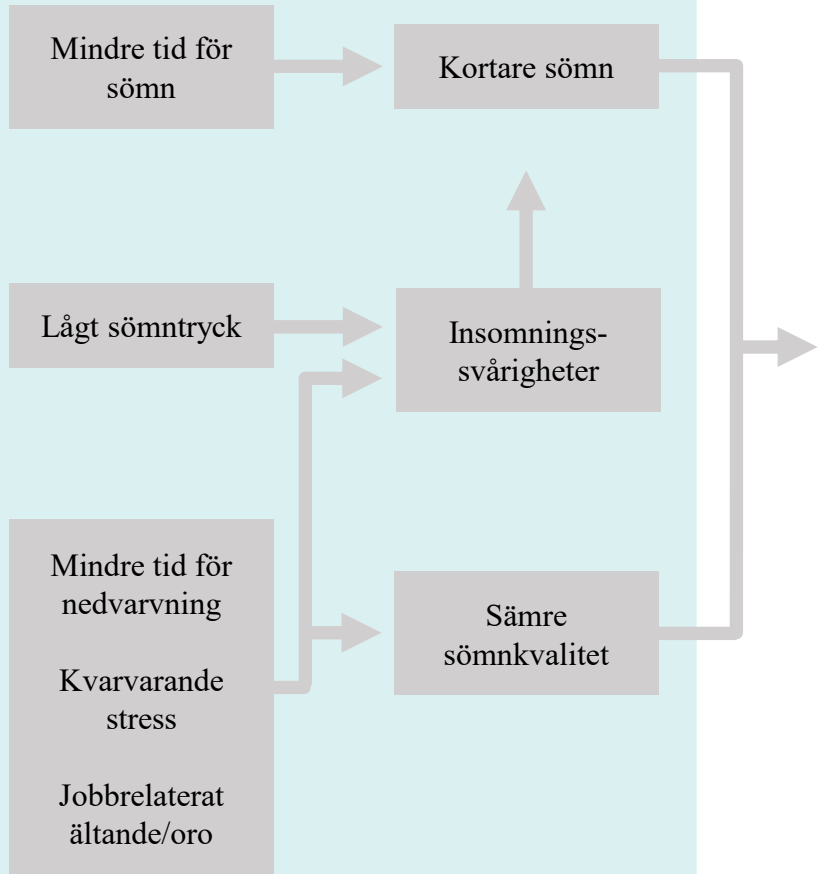


Resultat

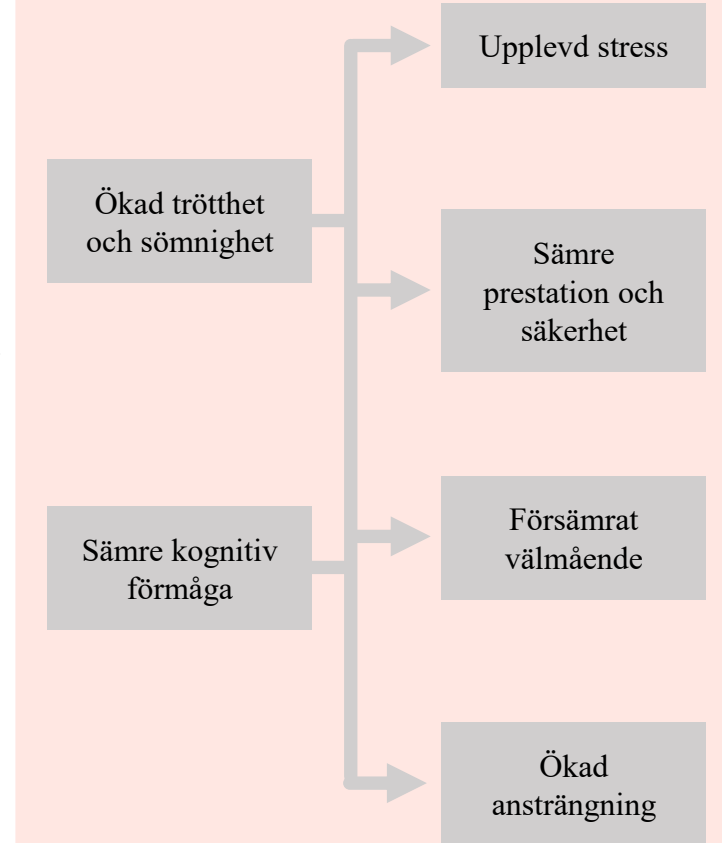
Långsiktiga effekter:

- 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

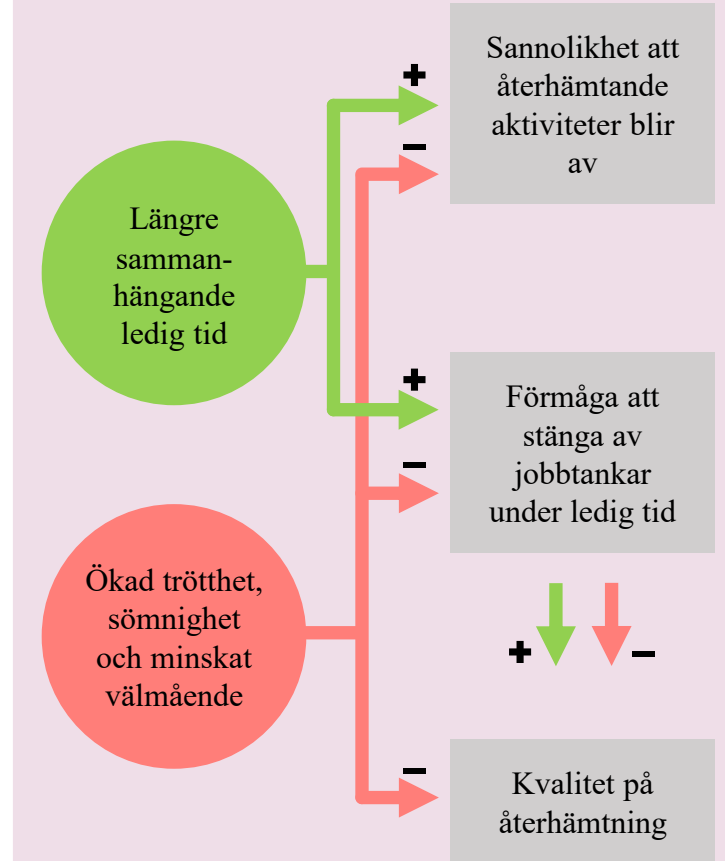
Kvällen och natten efter kvällspasset



Dagpass som följer direkt på kvällspass



Ledig tid efter dagpassets slut

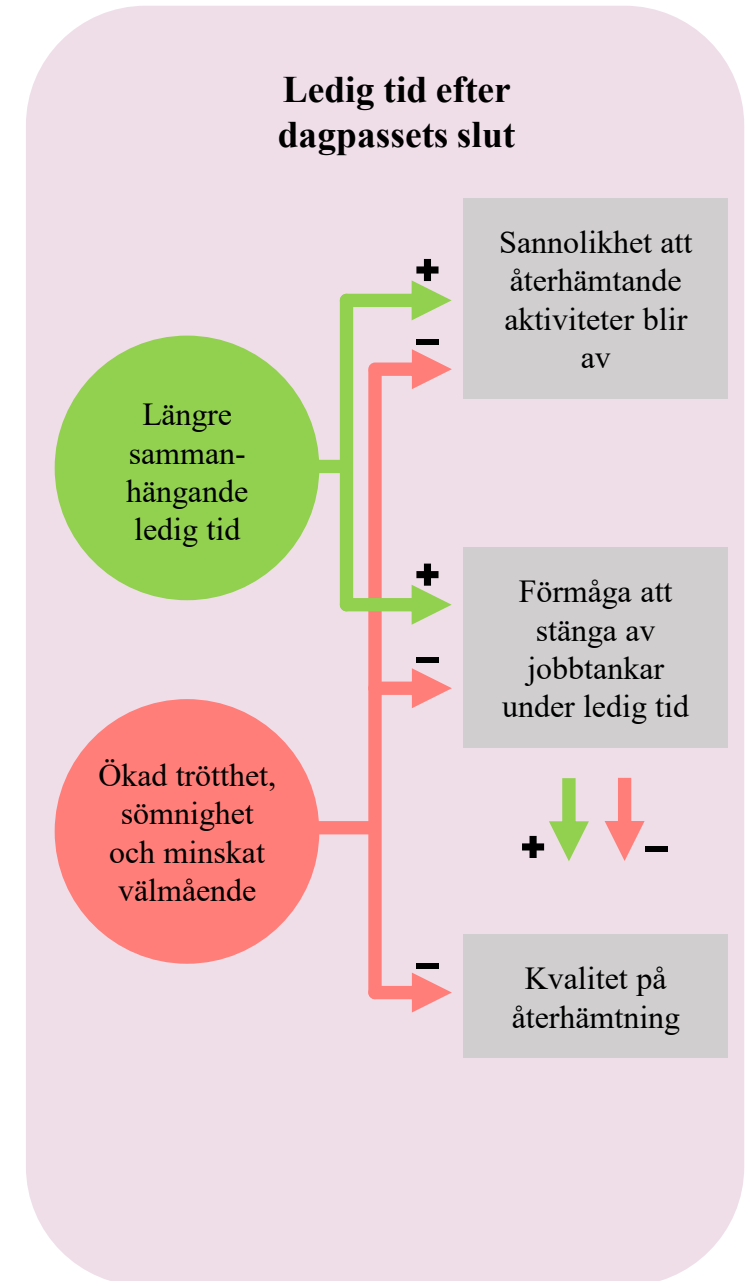


Resultat

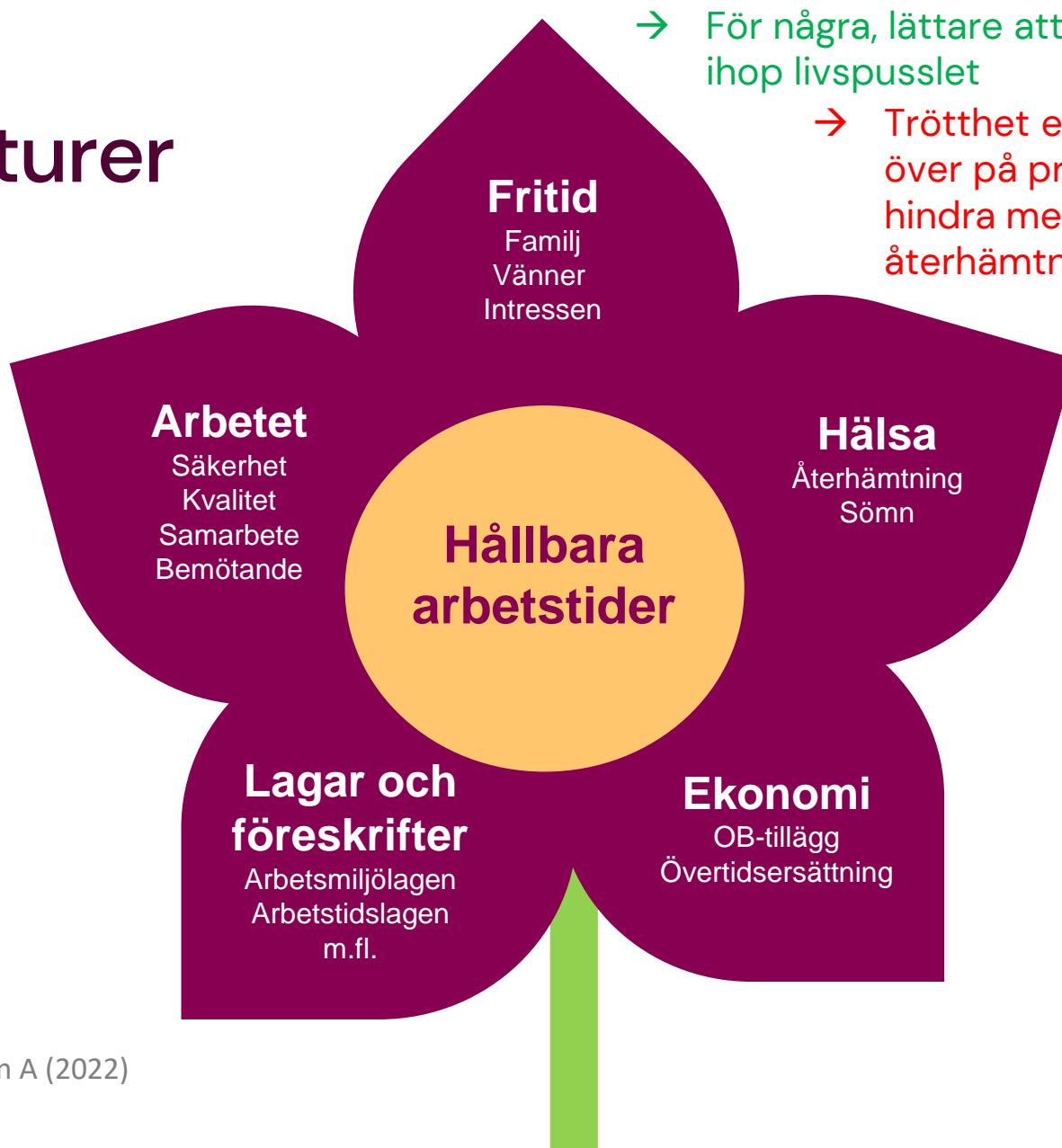
- Ökad förekomst av upplevd obalans mellan arbete och fritid
- Ökad trötthet under lediga dagar

... sannolikt en stor individuell variation!

Sammantaget antyder resultaten att fritiden oftare påverkas negativt än positivt



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



**Karolinska
Institutet**

afa
FÖRSÄKRING