



För att förbättra välbefinnandet för vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar* är det viktigt att förstå att:

Nattskiftens särdrag skiljer dem från andra arbetsskift.

- Jämfört med hektiska dag- och kvällsskift är arbetsmiljön på nattskift med färre åtgärder och personal i allmänhet lugnare. Därför kan man ha bättre möjligheter att ta pauser i arbetet och mer tid att fördjupa sig i patientuppgifterna och patienternas problem samt organisationens rutiner. Å andra sidan kan det vara utmanande att arbeta nattskift i en ofta tyst och lugn miljö, där patienterna kan vara oroligare än under dagtid.
- Förändringar i patienternas tillstånd eller situationer kan vara mycket plötsliga, vilket kan öka vårdpersonalens rädsla och oro för att klara sig på egen hand.
- Att nattskiftspersonalen är mindre till antalet kan öka samhörigheten och knyta nattskiftspersonalen till varandra och sitt arbete.
- Vårdpersonal som nattarbetar kan möta brist på förståelse för sitt arbete och dess särdrag på organisations- och arbetsgemenskapsnivå. De kan till exempel uppleva att de som arbetar i dagskift inte alltid uppskattar eller förstår nattarbetets särdrag, eller att nattarbetarnas behov av sömn på dagen ignoreras genom att alla enhetsmöten ordnas under dagtid.
- Jämfört med dagskift har vårdpersonalen i nattskift större självständighet, ansvar för att fatta beslut och behov av kreativ problemlösning. Denna självständighet i arbetet utvecklar förmågan och tilltron till den egna kompetensen samt ökar tillfredsställelsen i rollen som vårdare.

**I detta Evidenstips definieras nattarbete enligt Finlands arbetstidslag som arbete som utförs mellan klockan elva på kvällen och sex på morgonen (kl. 23–6)².*

Resultaten fortsätter på nästa sida

BAKGRUND

Nattarbete är vanligt inom social- och hälsovården. År 2022 arbetade 32 % av de yrkesverksamma inom branschen minst två nattskift i månaden och 36 % av dem arbetade minst tre nattskift i följd.³

Vårdpersonalens arbetsförhållanden och arbetsuppgifter under nattskift skiljer sig från andra skift. Nattskift ökar arbetsbelastningen och kan ha en negativ inverkan på välbefinnandet^{4,5}. Återhämtningen från arbetet är till exempel en utmaning för vårdpersonal. År 2023 ansåg endast 35 % av alla anställda i välfärdsområdena att de återhämtade sig väl från arbetsbelastningen⁶. Dessutom kan risken för arbetsolyckor vara högre vid nattarbete jämfört med regelbundet dagarbete, och risken för olyckor kan öka om man arbetar flera nattskift i följd⁷. Oregelbundna arbetstider kan dessutom ha negativa effekter på vårdpersonalens förhållanden och deras barns välbefinnande⁸.

För att förbättra välbefinnandet på arbetsplatsen, arbetets dragnings- och hållkraft samt patient- och arbetssäkerheten är det viktigt att följa den befintliga arbetstids-, arbetarskydds- och företagshälsovårdslagstiftningen samt kollektivavtalet. Att lyssna på erfarenheter av vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar kan hjälpa till att hitta olika sätt att förbättra deras välbefinnande och minska nattarbetets negativa effekter.



Hur kan man stärka välbefinnandet hos vårdpersonal som arbetar nattetid?



RESULTAT

För att förbättra välbefinnandet för vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar* är det viktigt att förstå att:

Vårdpersonal som nattarbetar måste ofta balansera behovet av att få tillräckligt med sömn med andra aspekter av livet.

- Att balansera sömnbehovet med familjens, samhällets och sociala förväntningar kan leda till sömnbrist, eftersom vårdpersonal som nattarbetar sätter familjens behov före sina egna.
- Nattarbete och den sömn på dagen som det kräver är förknippade med sociala och tidsmässiga utmaningar. Jämfört med vanligt dagtidsarbete är tiden och möjligheterna till sociala aktiviteter begränsade, vilket kan leda till social isolering. Som en följd av detta kan stressen i parrelationer och andra mänskliga relationer öka och leda till skuld känslor.
- Nattarbete kan innebära att rollerna i familjen förändras, till exempel att partnern eller barnen får ett större ansvar för familjens vardag.
- Nattarbete stör vårdpersonalens dygnsrytm och kan påverka hälsotillståndet genom att leda till ohälsosamma matvanor, viktökning samt fysiska och psykiska symtom, som illamående, uppsvälldhet och förstoppning samt humörsvingningar och stress.
- Nattarbete kan även uppmuntra vårdpersonalen att anta och upprätthålla hälsosamma levnadsvanor för att undvika störningar i dygnsrytmen.

Att kämpa mot sömnbrist är slitsamt för vårdpersonal som nattarbetar och strävar efter att ta hand om patient- och arbetssäkerheten.

- Otillräcklig sömn på dagen för vårdpersonal som nattarbetar leder till en ständig upplevelse av utmattning, vilket kan leda till skadliga tanke- och beteendemönster relaterade till sömn.
- Vårdpersonal använder många metoder för att förhindra sömnbrist, att hålla sig vaken, att kunna fungera på jobbet och att köra hem säkert.
- Trötthet kan äventyra patientsäkerheten, eftersom vårdpersonalen inte kan arbeta på sin bästa nivå. Vårdpersonalen kan förebygga säkerhetsrisker på olika sätt, till exempel genom att dubbelkontrollera sitt arbete.
- Trötthet ökar risken för olyckor efter arbetsskiftet, eftersom vårdpersonalen kan ha svårt att hålla sig alerta när de kör bil.
- Trötthet kan försämra möjligheterna att ta ansvar för barnen där hemma.

På följande sidor hittar du information om rekommenderade åtgärder.



För att stärka välbefinnandet hos vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar är det viktigt att:

- **Skapa och upprätthålla rutiner som möjliggör ergonomiska arbetstidsarrangemang, såsom framåt roterande skift och att man undviker nattskift flera nätter i rad, s.k. sovdag för återhämtning från nattarbetet samt inplanerade tupplurar under pauser eller efter nattskiftet. (A**)**
- **Utvärdera och utveckla organisationens rutiner och verksamhetsmodeller för att säkerställa att vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar har möjlighet att delta i utbildningar och möten och utföra de åtgärder som krävs av de anställda. Detta hjälper dem att prioritera sömningtag, vilket i sin tur förbättrar deras möjligheter att bidra till patient- och arbetssäkerheten. (A)**
 - *Exempel:*
 - 1) Utbildningstillfällen organiseras så att de inte kolliderar med tidtabellerna för nattarbetande vårdpersonal, till exempel genom att ordna utbildningstillfällen som är särskilt riktade till dem eller genom att spela in utbildningstillfällena.
 - 2) För personer som i huvudsak nattarbetar möjliggörs till exempel vaccinationer som arbetsgivaren erbjuder samt andra åtgärder som är betydelsefulla med tanke på arbetsuppgifterna, med beaktande av nattarbetsergonomin. En yrkesövergripande arbetsgrupp inrättas där man behandlar särskilda frågor som gäller nattskift, till exempel hur man säkerställer informationsflödet om enhetens ärenden för dem som nattarbetar.
 - 3) Nattpersonalen ges möjlighet att kommunicera direkt med chefen eller indirekt via den person som ansvarar för nattskiftet.
 - 4) Möjligheter skapas för att stärka teamandan mellan dag- och nattarbetande vårdpersonal, vilket ökar förståelsen för nattskiftsarbete. Till exempel genom att ge möjlighet att följa en nattskiftskollega under arbetsskiftet (*shadow programme*) för dem som inte arbetar nattskift.
- **Öka genom utbildning vårdpersonalens förståelse för den betydande trötthet som nattarbetet eventuellt medför samt metoder för egenvård som kan hjälpa att förebygga fel och olyckor. (A)**
 - *Exempel:*
 - 1) Information och strategier när det gäller att arbeta under energikrävande förhållanden och mot den naturliga dygnsrytmen erbjuds.
 - 2) En mentor tilldelas vårdpersonal som börjar arbeta nattskift för att handleda dem i hur man genomför högkvalitativt vårdarbete med mindre personal än på dagskift och genom teamarbete.



För att stärka välbefinnandet hos vårdpersonal som ofta eller i huvudsak nattarbetar är det viktigt att:

- **Införa strategier för att förhindra bilkörning när man är trött. (A)**
 - *Exempel:*
 - 1) Utbildningar organiseras om riskerna med bilkörning när man är trött, vilka tecken som ska uppmärksammas i beteendet och tekniska motåtgärder (t.ex. filhållningsassistent).
 - 2) Temaveckor ordnas för att förhindra bilkörning när man är trött och för att öka medvetenheten.
 - 3) Nattskiftsarbetare erbjuds organisatoriskt stöd, t.ex. möjlighet till en kort tupplur på arbetsplatsen innan de sätter sig bakom ratten eller möjlighet till samåkning eller transport som anordnas av arbetsgivaren.
- **En plan för att minska trötthet i samband med nattarbete genomförs på organisationsnivå, för att förbättra arbetsmiljön och minska de potentiella negativa effekterna av nattarbete samt förbättra vårdpersonalens hälsa och beredskap att ge god patientvård. (A)**
 - *Exempel:*
 - 1) Man ser till att vårdpersonal som arbetar natt tar sina pauser och har ett särskilt pausutrymme som är lämpligt för ändamålet.
 - 2) De anställda erbjuds ett utrymme där det finns möjlighet till korta tupplurar under pauser och efter nattskiftet.
 - 3) Man ser till att det finns tillgång till hälsosam mat under nattskiftet, till exempel i matsalen eller i varuautomater och som takeaway-alternativ.
 - 4) Man ger tillgång till motionsmöjligheter, till exempel i utrymmen som är tomma på natten.

Resultaten kan tillämpas på den finländska social- och hälsovården i alla enheter där nattarbete utförs. Resultaten kan användas för att öka kunskapen hos vårdpersonal och vårdchefer och för att stödja identifieringen av utvecklingsområden och utvecklingen av praxis.

Överförbarheten av den systematiska översikten till Finland begränsas av att studierna i översikten huvudsakligen gällde länder med ringa arbetstidsreglering och att praxisen när det gäller arbetsvillkor och hälsovårdstjänster som arbetsgivaren erbjuder skiljer sig från Finland

MER INFORMATION

- **Työsuojelu.fi – Nattarbete**, tillgängligt på <https://tyosuojelu.fi/>
 - Arbetsförhållanden > Psykosocial belastning > Nattarbete
- **Arbetshälsoinstitutet – Välbefinnande i skiftarbete: Arbetstagarens handbok för hantering av skiftarbete** (på finska), tillgänglig på <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-090-4>
- **Arbetshälsoinstitutet – Trafikljusmodell för bedömning av arbetstider**, tillgänglig på <https://ttl.fi/sv/teman>
 - Arbetshälsa och arbetsförmåga > Arbetstid > Skiftarbete > Bedömning av arbetstidernas belastning

Hur kan man stärka välbefinnandet hos vårdpersonal som arbetar nattetid?



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset baserar sig på en systematisk översikt och en metasyntes¹ som publicerades år 2023. Översikten beskrev erfarenheter och uppfattningar om arbetsförhållanden, arbetsuppgifter och utmaningar hos vårdpersonal som nattarbetar samt rekommendationer om stödåtgärder utifrån dessa. 34 forskningsartiklar om 33 kvalitativa studier (n = 601 vårdanställda) inkluderades. Studierna var från 1994–2021 och publicerades i USA (n = 12), Australien (n = 7), Brasilien (n = 4), Iran (n = 3), Sverige (n = 2), Storbritannien (n = 1), Italien (n = 1), Kanada (n = 1), Kenya (n = 1), Kina (n = 1) och Frankrike (n = 1). Förtroendet för resultaten bedömdes som lågt med ConQual-metoden. De viktigaste faktorerna som sänkte förtroendet var bristen på beskrivningar av forskarnas kulturella och teoretiska positionering samt deras inverkan på forskningen. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen¹. Kvaliteten på översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter^{***}.

SAMMAN- FATTIG

Vården under nattskift har vissa särdrag som skiljer sig från andra skift. Vårdpersonal som nattarbetar kan uppleva trötthet, ackumulerad sömnbrist och andra hälsoproblem, samt svårigheter att balansera arbete och privatliv. Genom enhetliga evidensbaserade åtgärder på olika nivåer i organisationer kan man stödja välbefinnandet hos vårdpersonal som arbetar nattskift och stärka arbetets dragnings- och hållkraft samt patient- och arbets säkerheten. Det är viktigt att fästa särskild uppmärksamhet vid vårdpersonalens återhämtning från nattarbetet och att trygga sömnen för att minska risken för fel och olyckor i samband med nattarbete.

FÖRFATTARE

1 Jaakkola Sofia¹, sjukskötare, HvM-studerande
2 Kempainen Anne¹, sjukskötare, barnmorska, HvM-studerande
3 Saukkonen Axa¹, sjukskötare, HvM-studerande
4 Pöntynen Peppi¹, sjukskötare, HvM-studerande
5 Roponen Laura¹, sjukskötare, HvM-studerande
6 Kääriäinen, Maria¹, sjukskötare, hälsovårdare, HvD, professor
7 Karhula, Kati², FD, HvM, FD, docent, specialforskare
8 Partonen, Timo³, MD, docent i psykiatri, forskningsprofessor

Redigering: Silja-Elisa Eskolin⁴, yngre forskare ja Mira Palonen⁴, specialforskare

¹Uleåborgs universitet, ²Arbetshälsoinstitutet, ³Institutet för hälsa och välfärd, ⁴Stiftelsen för vårdforskning sr

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

- Weaver SH, de Cordova PB, Vitale TR, Hargwood P, Salmund S.** Experiences and perceptions of nurses working night shift: a qualitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis* 2023; 21(1): 33–97.

***Översiktens kvalitet: 10/10, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

- Finlex®.** Ajantasainen lainsäädäntö: Työaikalaki (872/2019). Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872>.
- Härmä, Mikko.** Työajat sosiaali- ja terveysalalla. Työterveyslaitos, www.tyoelamatieto.fi. Päivitetty 19.12.2023. Haettu 6.2.2025. Saatavilla <https://www.tyoelamatieto.fi/fi/aineistot/tyoajat-sosiaali-ja-terveysalalla>, 2019.
- Al-Hrinat J, Al-Ansi AM, Hendi A, Adwan G, Hazaim M.** The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses' quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital. *BMC Nursing* 2024; 23, 24.
- Okechukwu CE, Colaprico C, Di Mario S, Oko-oboh AG, Shaholli D, Manai MV, LaTorre G.** The Relationship between Working Night Shifts and Depression among Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare* 2023; 11(7): 937.
- Laitinen J, Selander K, Ervasti J, Kivimäki M.** Mitä kuuluu hyvinvointialueiden työhyvinvoinnille 2023. Työterveyslaitos. Saatavilla <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-148-2>, 2024.
- Partonen T.** Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013>, 2023.
- Arlinghaus A, Bohle P, Iskra-Golec I, Jansen N, Jay S, Rotenberg L.** Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community. *Industrial Health* 2019; 57(2): 184–200.