

# Natt- och skiftarbete

## -Risker och råd för ett hållbart arbetsliv

Carolina Bigert – med dr, överläkare, specialist i yrkes- och miljömedicin  
Centrum för Arbets- och miljömedicin, Region Stockholm  
och Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet



## Disposition

- Definitioner och mekanismer
- Medicinska kontroller vid nattarbete
- Särskilda regler för minderåriga
- Särskilda regler för gravida
- Sammanfattning av vår egen och andras forskning, hälsorisker vid natt- och skiftarbete:
  - Hjärt-kärlsjukdomar, Diabetes, Cancer, Graviditetspåverkan, Sömnstörningar och Psykisk ohälsa
- Guide – ”Att planera nattarbete i vård och omsorg”
- Guide – ”Må bra i skiftarbetet”
- Frågor och diskussion

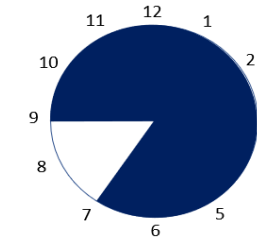
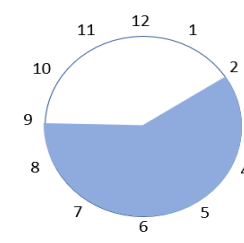
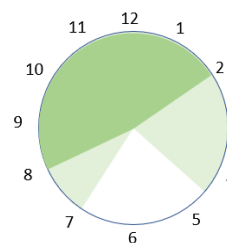
## Introduktion

- Beroende på hur arbetstiden är förlagd kan den medföra både hälsorisker och olycksrisker.
- Riskerna beror bland annat på:
  - Omfattningen av nattarbete, hur nattpassen och andra arbetspass sprids ut, arbetspassens längd, möjligheter till återhämtning, m.fl.
  - Arbetsbelastningen och övriga arbetsförhållanden.
- Olika personer kan påverkas olika vid natt- och skiftarbete.
- Vid val av yrke och inriktning på arbetet är det viktigt att tänka på den egna hälsan och känna till regler kring arbetsmiljön.



## Definitioner

- **Nattarbete** enligt svensk arbetsmiljölagstiftning inkl. Arbetsmiljöverkets föreskrifter
  - En arbetstagare anses vara nattarbetande om något av följande kriterier är uppfyllt:
    - Utför normalt **minst 3 timmar av sitt arbetspass mellan kl. 22.00 och 06.00**, eller kommer troligen fullgöra **minst 1/3 av sin årsarbetstid** mellan kl. 22.00 och 06.00.
- **Skiftarbete** har ingen lika tydlig definition men innebär att arbetstiden roterar mellan olika tider på dygnet
  - Vanliga former:
    - Tvåskift (t.ex. dag–kväll)
    - Treskift (dag–kväll–natt)
    - Permanent nattarbete räknas ofta också in i skiftarbete



## Nattskiftarbete kan påverka hälsan – föreslagna mekanismer

- **Störd dygnsrytm**, med hormonella effekter, tex ökad produktion av kortisol, hämning av melatoninutsöndring på natten, påverkan på glukos- och lipidmetabolismen. Även stressmekanismer, inflammation, påverkan på aptitreglering, samt skillnader i livsstil.
- Utsöndringen av olika hormoner regleras via både centrala (i hjärnan) och perifera (i vävnaden, tex levern, musklerna och fettväven) så kallade ”**circadian clocks**”.
- Studier bland nattarbetare har visat att timingen och produktionen av olika hormoner varierar med olika typer av nattskiftscheman och med ljusförhållanden.
- Mekanismen kan också gå via **sömnbrist** och **brist på återhämtning** mellan skift.

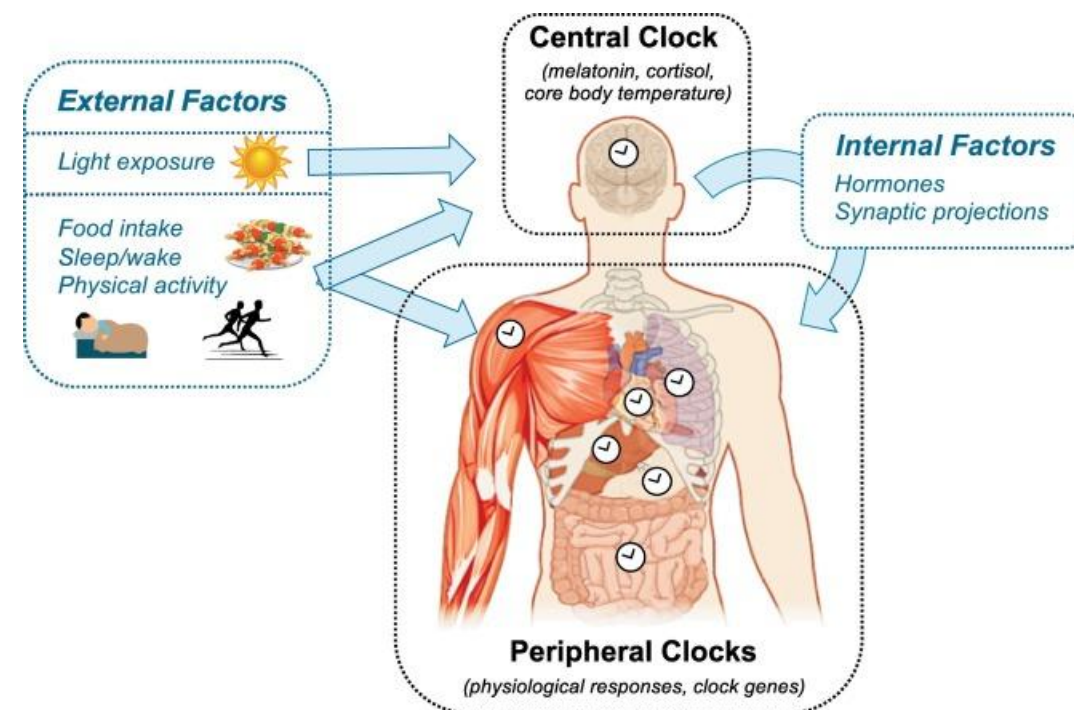


Bild från: Poggiogalle et al. Circadian regulation of glucose, lipid, and energy metabolism in humans. *Metabolism*, 2018.

## Lagstadgade medicinska kontroller vid vissa exponeringar på arbetet (gäller alla arbetstagare, även elever på praktik)

- Arbetsgivaren ansvarar för att arbetsplatsen är säker och ska göra **riskbedömningar**.
- I skolor har arbetsgivaren och skolans huvudman/rektorn ett gemensamt ansvar för att arbetsplatsen är säker innan elever påbörjar yrkesutbildning eller praktik.
- Vissa exponeringar medför särskilda risker och därmed krav på att anordna **medicinska kontroller** för de arbetstagare eller elever som ska utföra arbetsuppgifterna, exempelvis vid **nattarbete** (läkarundersökning och rådgivning).
- Arbetsmiljöverkets föreskrifter ”Medicinska kontroller i arbetslivet” (AFS 2023:15)
  - Regler om medicinska kontroller, När de ska göras, Vad som ska ingå



([www.av.se](http://www.av.se))

## Medicinska kontroller vid nattarbete

- **Ska anordnas och genomföras:**
  - **innan** arbetstagaren sysselsätts i nattarbete vid nyanställning,
  - inom 3 månader om byte sker från dagarbete till nattarbete, eller till skiftarbete med nätter,
  - **återkommande** (<50 år, högst 6 års mellanrum; ≥50 år högst 3 års mellanrum)
- **Syftet** är bland annat att hitta personer i riskzonen för att nattarbete kan förvärra sjukdom, försämra säkerhet eller öka risken för olyckor.
- **Läkarundersökning, innefattar bland annat:**
  - Uppgifter om arbetsförhållanden, sociala förhållanden, sjukdomar, användning av läkemedel och tobak, och alkohol- och drogvanor.
  - En relevant klinisk undersökning, för att kunna bedöma om arbetstagaren löper risk för ohälsa i samband med nattarbete.
  - Bestämning av blodtrycket + Det som i övrigt kan behövas **för att bedöma om det finns risk för ohälsa för arbetstagaren i samband med nattarbete.**



([www.av.se](http://www.av.se))

## När kan det behövas rekommendation om att minska eller helt undvika nattarbete?

- Det är alltid en individuell bedömning! Exempel på sjukdomar, tillstånd eller problem som kan göra att läkaren avråder från nattarbete eller rekommenderar minskat nattarbete:
  - **Sömnstörningar** (t.ex. kroniska insomningsproblem )
  - **Hjärt-kärlsjukdom** (t.ex. hjärtsvikt, svårbehandlat högt blodtryck, genomgången hjärtinfarkt)
  - **Metabola/endokrina sjukdomar** (t.ex. diabetes med instabil blodsockerkontroll)
  - **Psykisk ohälsa** (t.ex. depression, bipolär sjukdom, stressrelaterad utmattning)
  - **Neurologiska tillstånd** (t.ex. epilepsi, svår migrän)
  - **Mag-tarmbesvär** (t.ex. inflammatorisk tarmsjukdom)
  - **Graviditet** (ofta tillfällig avrådan eller omplacering)



([www.av.se](http://www.av.se))

## Särskilda regler för minderåriga

### Kapitel 8 ”Minderårigas arbetsmiljö” i föreskriften ”Planering och organisering av arbetsmiljöarbete” (AFS 2023:2)

- Hänsyn ska alltid tas till den minderåriges fysiska och psykiska mognad...
- Obs!: Många arbetsuppgifter får överhuvudtaget inte utföras av minderåriga!  
Lista finns i Bilaga 2 i AFS 2023:2.  
... och **minderåriga får inte arbeta mellan klockan 00 – 05.**



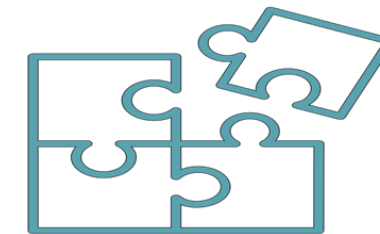
## Särskilda regler för gravida

### Kapitel 7 ”Gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare” i föreskriften ”Planering och organisering av arbetsmiljöarbete” (AFS 2023:2)

- Gravida har **alltid** rätt till en **individuell riskbedömning**, rådgivning och **omplacering om arbetet bedöms utgöra en risk**, oavsett om de arbetar natt eller inte.
- Gravida **ska erbjudas arbete under dagtid**, om det är praktiskt möjligt och rimligt.
- Arbetsgivaren får inte sysselsätta gravida i nattarbete, om ett läkarintyg anger att det skulle vara skadligt för arbetstagarens hälsa eller säkerhet.



## Aktuell forskning om hälsorisker vid natt- och skiftarbete



- **ATOHS (ArbetsTider och Hälsa i Sjukvården):**

- En grupp forskningsstudier som undersöker hälsoeffekter av skift- och nattarbete, startades 2016.
- Drivs av forskare vid Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet.
- Sjukvårdspersonal identifierades via HEROMA inkl. detaljerade arbetstider. Anställda minst ett år inom Region Stockholm 2008-2016, begränsat till yrkesgrupper med hög andel nattarbetare.
- Totalt ca 30 000 personer: sjuksköterskor, undersköterskor, barnsköterskor, skötare, personliga assistenter. Diagnoser via patientregister och för graviditeter via medicinska födelseregistret.

- **Har senare utökats och nya spännande studier pågår!**

## Hjärtkärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och graviditetspåverkan

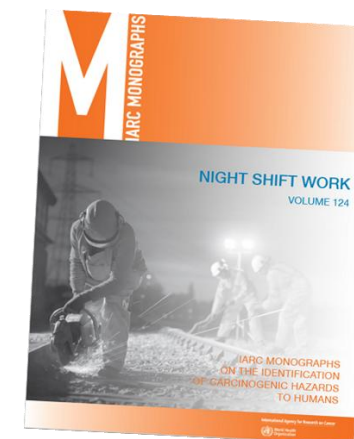
- En kunskapsöversikt sammanställdes 2024.
- Bygger på vår egen (bl.a. ATOHS-studierna) och andras forskning.
- Har huvudsakligen baserats på publicerade översikter och sammanvägda resultat.



## Kunskapsöversikt, forts.

### Sammanställningen visar att:

- **Omfattande nattarbete** är förknippat med en ökad risk för både hjärt-kärlsjukdom (t ex hjärtinfarkt och stroke), typ 2-diabetes, och för tidig födsel. Det kan också öka risken för hjärtrytmrubbning och högt blodtryck.
- Sambandet mellan **omfattande nattarbete** och cancer bedöms som sannolikt, och baserar sig huvudsakligen på studier av risken för bröstcancer hos kvinnlig sjukvårdspersonal.
- Gemensamt för många av hälsoutfallen är att **nattarbete under många nätter per tidsenhet**, liksom att **ofta arbeta tre eller fler nätter i rad** är förknippat med en ökad risk.



International Agency for Research on Cancer, IARC, 2019: “Group 2A – “Night shift work is probably carcinogenic to humans” (bröstcancer, prostatacancer, tjocktarmscancer och ändtarmscancer), sannolikt på grund av störning av dygnsrytmen från nattarbete.

## Kunskapsöversikt, forts.

### Sammanställningen visar också att:

- **Långa arbetsskift (>10 timmar)** eller **långa arbetsveckor (≥55 timmar)** medför ökade risker för flera av hälsoutfallen.
- **Kort vila (<28 timmar) efter nattskift** är förknippat med en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom och för tidig födsel hos gravida.
- Att ofta ha **kort vila (<11 timmar) efter kvällspass** ger ökad risk för ischemisk hjärtsjukdom.



## Sömnstörningar och psykisk ohälsa

- Nattarbete ökar risken för sömnstörningar! Ökad risk bland sjukvårdspersonal som:
  - Endast arbetade natt, jämfört med de som bara arbetade dag
  - Arbetade runt tre nattpass eller fler per vecka
  - Ofta hade korta vilotider (<28 h) mellan ett nattpass och efterföljande pass
- Mer komplext samband mellan skift- och nattarbete och vanlig psykisk ohälsa (t.ex. ångest, depression), vilket kan återspegla ett urval av individer som har goda förutsättningar att klara nattarbete.
- Den forskning som gjorts hittills tyder sammantaget på att natt- och skiftarbete ökar risken för psykisk ohälsa.
- Sömnstörningar kan leda till andra sjukdomar inklusive psykisk ohälsa, så därför viktigt med hälsosam schemaläggning som förebygger sömnstörningar.



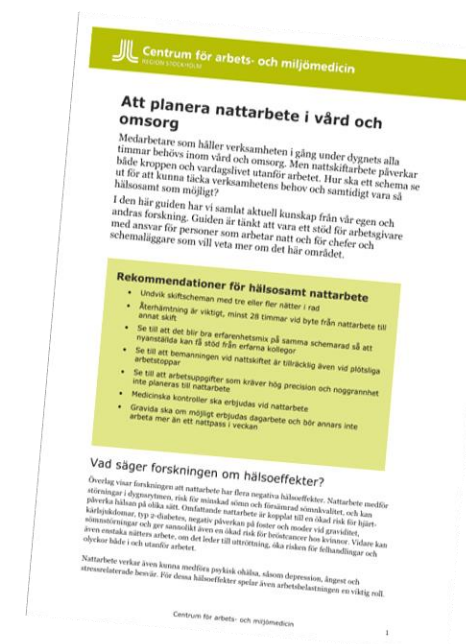
## Råd för ett hållbart arbetsliv

- Detta skulle kunna förebygga de studerade sjukdomarna:
  - Minimera omfattningen av nattarbete
  - Undvika scheman med tre eller fler nätter i rad
  - Tillgodose kravet på tillräcklig vila
- För nattarbetare är det också angeläget att medicinska kontroller utnyttjas för att identifiera personer i riskgrupp så att de kan få rådgivning och vid behov omplaceras, här har arbetsgivaren och företagshälsovården en viktig roll.

## Guide – “Att planera nattarbete i vård och omsorg”

### Rekommendationer för hälsosamt nattarbete

- Undvik skiftscheman med tre eller fler nätter i rad
- Återhämtning är viktigt, minst 28 timmar vid byte från nattarbete till annat skift
- Se till att det blir bra erfarenhetsmix på samma schemarad så att nyanställda kan få stöd från erfarna kollegor
- Se till att bemanningen vid nattskiftet är tillräcklig även vid plötsliga arbetstoppar
- Se till att arbetsuppgifter som kräver hög precision och noggrannhet inte planeras till nattarbete
- Medicinska kontroller ska erbjudas vid nattarbete
- Gravida ska om möjligt erbjudas dagarbete och bör annars inte arbeta mer än ett nattpass i veckan



<https://www.cammm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

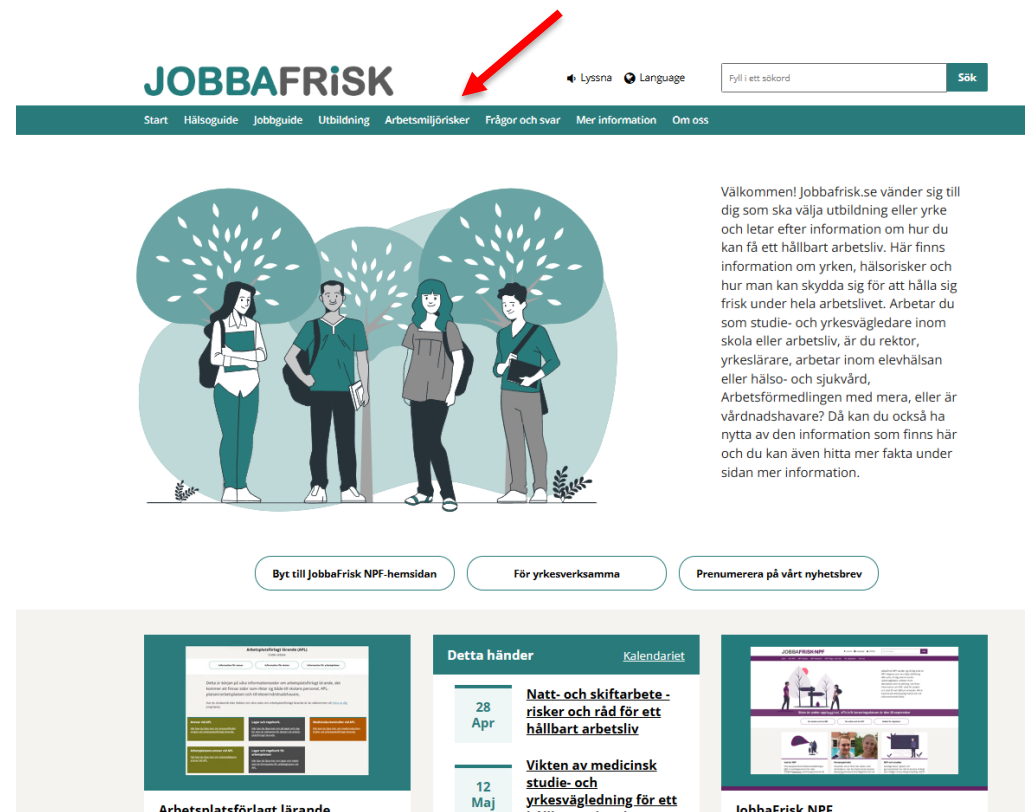
## Må bra i skiftarbete - Guide för arbetstagare för hantering av skiftarbete

- Författare: Mikko Härmä, Irja Kandolin, Mikael Sallinen, Jaana Laitinen, Tarja Hakola. Arbetshälsoinstitutet i Helsingfors.
- ”Denna guide ger råd i praktiska frågor, som hur man sover dagtid, hur man bör äta när man arbetar i skift, hur man ska motionera och vad man kan göra när tröttheten blir outhärdlig...”
- <https://www.julkari.fi/handle/10024/140606>



## Jobbafrisk.se

- Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke och letar efter information om hur du kan få ett hållbart arbetsliv.
- Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet.
- Arbetar du som studie- och yrkesvägledare inom skola eller arbetsliv, är du rektor, yrkeslärare, arbetar inom elevhälsan eller hälso- och sjukvård, Arbetsförmedlingen med mera, eller är vårdnadshavare, kan du också ha nytta av den information som finns.



The screenshot shows the homepage of Jobbafrisk.se. At the top, there is a navigation bar with the site name 'JOBBAFRISK' and a search bar. Below the navigation bar is a large illustration of four diverse people standing in front of stylized trees. To the right of the illustration is a welcome message in Swedish. Below the illustration are three buttons: 'Byt till Jobbafrisk NPF-hemsidan', 'För yrkesverksamma', and 'Prenumerera på vårt nyhetsbrev'. At the bottom, there are three preview cards for articles: 'Arbetsplatsförlärt lärande', 'Natt- och skiftarbete - risker och råd för ett hållbart arbetsliv', and 'Jobbafrisk NPF'.

**JOBBAFRISK** Lyssna Language Fyll i ett sökord Sök

Start Hälsoguide Jobbguide Utbildning Arbetsmiljörisker Frågor och svar Mer information Om oss

Välkommen! Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke och letar efter information om hur du kan få ett hållbart arbetsliv. Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet. Arbetar du som studie- och yrkesvägledare inom skola eller arbetsliv, är du rektor, yrkeslärare, arbetar inom elevhälsan eller hälso- och sjukvård, Arbetsförmedlingen med mera, eller är vårdnadshavare? Då kan du också ha nytta av den information som finns här och du kan även hitta mer fakta under sidan mer information.

Byt till Jobbafrisk NPF-hemsidan För yrkesverksamma Prenumerera på vårt nyhetsbrev

Arbetsplatsförlärt lärande Detta händer Kalendariet 28 Apr Natt- och skiftarbete - risker och råd för ett hållbart arbetsliv 12 Maj Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning för ett ... Jobbafrisk NPF

[www.jobbafrisk.se](http://www.jobbafrisk.se)

Samarbete mellan alla Arbets- och miljömedicinska kliniker i Sverige:  
Umeå, Uppsala, Örebro, Stockholm, Linköping, Lund, Göteborg

# JOBBAFRISK

Lyssna Language

Fyll i ett sökord

Sök

Start Hälsoguide Jobbguide Utbildning **Arbetsmiljörisker** Frågor och svar Mer information Om oss

Buller

Fysisk belastning

Hand- armvibrationer

Handintensivt arbete

Helkroppsvibrationer

Hot och våld

Kemisk exponering

Kränkande särbehandling

**Obekväma arbetstider**

Otrygga anställningar

Vårarbete

## Arbetsmiljörisker

I arbetslivet finns många hälsorisker, här kan du hitta information om bland annat kemisk exponering, buller, obekväma arbetstider och mycket mer. Sidorna kommer att uppdateras med nytt material allteftersom.

### Buller

Om du arbetar i en miljö med höga ljud riskerar du att få hörselskador. Det kan vara en arbetsplats med konstant hög ljudnivå eller med enstaka höga smällar. Du kan bland annat få en hörselnedsättning, tinnitus (susningar, eller toner som ringer i öronen), bli extra ljudkänslig eller höra att ljudet förvrängs. Vi är olika känsliga för höga ljudnivåer, men det finns ingen metod som kan avgöra i förväg hur känslig just du är men [du kan läsa mer på vår sida om buller](#) (länk).

### Kränk?

Exempel på handlingar och beteenden som kan utgöra kränkande särbehandling är osaklig kritik, utskällningar, kränkande skämt, ryktesspridning och utfrysning. Att bli till exempel sakligt kritiserad, att inte få som man vill eller att bli beordrad att utföra arbetsuppgifter som man inte gillar är dock inte kränkande särbehandling. Kränkande särbehandling och mobbing är vanliga problem i arbetslivet. [Vi har mer information här](#) (länk).

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

## Lästips

### **CAMM: Guide ”Att planera skift- och nattarbete i vård och omsorg”**

”Hur ska ett schema se ut för att kunna täcka verksamhetens behov och samtidigt vara så hälsosamt som möjligt? I den här guiden finns aktuell kunskap från vår egen och andras forskning. Guiden kan vara ett stöd för arbetsgivare, chefer och schemaläggare. <https://www.camm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

### **CAMM: Rapport ” Kunskapsöversikt om arbetstidens betydelse för risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och graviditetspåverkan”.**

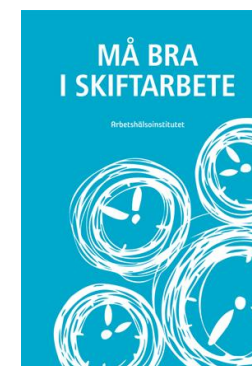
<https://www.camm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

### **Arbetshälsoinstitutet i Helsingfors: Guide för arbetstagare för hantering av skiftarbete.**

”Denna guide ger råd i praktiska frågor, som hur man sover dagtid, hur man bör äta när man arbetar i skift, hur man ska motionera och vad man kan göra när tröttheten blir outhärdlig...” <https://www.julkari.fi/handle/10024/140606>

### **Suntarbetsliv.se: ”Checklista - Arbetstidens förläggning”, Verktyget OSA-kollen (bl.a. tips vid skift och nattarbete).**

**Arbetsmiljöverket (av.se): Planering och organisering av arbetsmiljöarbete –grundläggande skyldigheter för dig med arbetsgivaransvar (AFS 2023:2) resp. Medicinska kontroller i arbetslivet (2023:15).**





Tack!

Välkommen att ställa frågor!