användbart!

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning, 1/2012

Foto: iStockphoto

Piloter uppger att de någon gång somnat utan att varna kollegan.

Trötta piloter

EU-lag om arbetstider en fara

Piloter och kabinpersonal får allt större arbetspress med längre arbetstider och hårdare skiftscheman. Det blir ännu värre med EU:s nya arbetstidsregler som snart ska bli lag, trots sakkunskapen. Läs om piloternas kamp, liksom Unionens konflikthot mot charterflyget och sömnforskarens kritik.

Temanummer Arbetstider

Foto: iStockphoto

Mer intressant läsning om arbetstider:

Delad arbetstid gör nattvilan för kort	*sid 5*
"Man orkar inte jobba natt hur länge som helst"	*sid 9*
Rexam fann en skiftform som ger hälsa och trivsel	*sid 11*
Skiftarbete kan mota stress och främja livspusslet	*sid 16*

Användbart! och www.arbetsmiljöforskning.se – ett projekt med stöd från Afa Försäkring

Ökat fokus på arbetstider

Det finns en ökad oro över att vi inte värnar om vår arbetstid. Att vi arbetar över rasterna för fika och lunch, att uppehåll i arbetet för att koppla av, äta, vila, sova inte är lika viktiga längre. Att kostnadsjakten leder till orimliga arbetstider.

Kanske är kunskapen om vår biologiska klocka svagare i dag? För vårt livssätt stör den mycket. Allt fler arbetar i sena skift, eller ännu värre med delade pass. Det kan sätta hela kroppen ur spel. För, skiftarbetare ska äta rätt, sova noga, träna och sköta sig. Parterna måste skydda och hävda arbetstiderna med rimliga avtal som följs.

I detta nummer av Användbart! tar vi upp arbetstiden ur många aspekter. Men framförallt skiftarbetet. Hur mår vi av oregelbunden arbetstid, av nattarbete? Hur klarar vi av delat pass, när arbetstiderna delas upp med en lång ledig tid emellan? Det drabbar främst kvinnor, som överlag har sämre arbetstider än män.

Foto: Torbjörn Uhlin

* * *

För vissa arbeten på obekväm tid tycks gällande lagar sättas ur spel. Läs om städarna Mahmoud och Aysha som pressas allt hårdare och får hålla sig i skymundan.

Men det finns lösningar. Företaget Rexam tog forskare till hjälp och skapade ett nytt schemaupplägg i samverkan med personalen. En problematisk arbetsplats blev frisk.

Fast ibland kan motståndet vara hårt. Uttröttade piloter trodde sig kunna lita på ett EU-arbete med en ny arbetstidslag, där det vetenskapliga stödet betonats. Men, när det närmar sig mål rättar EU in sig efter ekonomiska krav. Och det blir ännu sämre arbetstid.

Torbjörn Uhlin

Innehåll nr 1/2012

Tema Arbetstider

Längre pilotpass riskerar säkerheten	*sid 3*
Han jobbar från tidig morgon till sen kväll	*sid 5*
Att bestämma själv är bästa schemat	*sid 7*
"Man orkar inte jobba natt hur länge som helst"	*sid 9*
Rexam fann en skiftform som ger hälsa och trivsel	*sid 11*
Kortare arbetstid skönt men för dyrt	*sid 13*
Delade arbetspass ger långa arbetsdagar	*sid 15*
Skiftarbete motar stress och främjar livspusslet	*sid 16*
Trötthet orsakar var femte singelolycka	*sid 17*
Rätt mat på rätt tid för arbete på fel tid	*sid 19*
Blir man sjuk av att jobba natt?	*sid 20*

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning publicerad på www.arbetsmiljöforskning.se **Utgivare** Frilanskooperativet Arbetslivsjournalisterna Ek För, Lastageplatsen 1B, 291 53 Kristianstad, www.arbetslivsjournalisterna.se

användbart!

Redaktion Torbjörn Uhlin, redaktionschef och ansvarig utgivare, 044-245801, 0707-445801, torbjorn@uhlin.nu, Eva Ekelöf, 08-6681243, 070-6511787, eva.ekelof@alfa.telenordia.se, Anna Holmgren: 08-7200852, 070-8980852, ana.holmgren@gmail.com, **Layout** Omedia, Lars Ringberg.

Foto: iStockphoto

Pressen ökar starkt på piloterna, som riskerar att bli utmattade av tuffa tider.

Längre pilotpass riskerar säkerheten

Flygande personal pressas med långa arbetstider och hårda skiftscheman. Olycksriskerna ökar och Svensk pilotförening, SPF, varnar för utslitna piloter. Problemet är EU:s nya arbetstidsregler som snart ska bli lag, och som ökar arbetstiden. –Vi har stöd från sömnforskare, men trots vetenskapliga krav går EU emot forskningen, säger Torsten Elfhag, huvudskyddsombud.

Arbetstiderna har skapat strider mellan flygbolag och flygfack, där vetenskaplig sömnforskning används som vapen. En tydlig risksignal var SPF:s egen undersökning i höstas som visade att nio av tio piloter har känt sig så trötta och slitna i cockpit att de funderat på det kloka i att vara i tjänst. Var fjärde känner så ofta.

Nonchalerar medicinska data

Hälften av piloterna har under senaste två åren ”dåsat till” eller somnat i cockpit utan att först ha gjort upp om det med kollegan. För sex procent händer det ofta. Sju av tio har gjort misstag i cockpit på grund av trötthet.

–Det är riktigt alarmerande, säger Mattias Kling, koordinator för arbetstidsfrågor, SPF.

En orsak är tuffare scheman enligt EU:s nya arbetstider. EU:s uppdrag till sin luftfartsmyndighet EASA var att skapa moderna tidsregler som baseras på befintlig vetenskaplig forskning och medicinska data. Den kunskapen har nonchalerats av utredarna, trots att man rådfrågat flera oberoende sömnforskare.

–Helt klart beror det på flygets hårda kostnadskontroll, som gör att få bolag går med vinst förutom lågprisbolagen, säger Torsten Elfhag. Därför har det varit en stenhård lobbying från bolagen. Vi menar att lagkrav på sunda arbetstider kan förhindra att bolag skapar egna tider

som försämrar flygsäkerheten och äventyrar personalens hälsa.

Trötthet orsakar olyckor

I den fruktansvärda flygolyckan 2009 utanför Buffalo där ett plan från Colgan Air havererade med 50 döda som följd, är det bekräftat att den delvis berodde på ”pilot fatigue”, trötthet hos förarna.

–Vi känner till att trötthet står för cirka 20 procent av flygolyckor med allvarlig utgång som beror på mänskliga orsaker, säger Mattias Kling.

EASA:s nuvarande regelverk tillåter 13 timmars flygtidstjänstgöring, det innebär dagtid två starter och landningar. Vetenskapen sätter maxgränsen 12 timmar. Nu vill myndigheten kunna förlänga tjänstetiden upp till 16 timmar i Europa vid ”oförutsedda händelser”. För nattarbete föreslår EASA en maxtid på 11 timmar. Vetenskapens gräns går vid max 10 timmar.

Dessutom verkar reglerna för ”standbytjänstgöringen” att bli försämrade. En timme standby ger bara en halvtimmes tjänst. Det innebär att ett pass som påbörjas tidigt och har mycket standby-tid kan bli upp till 20 timmar långt.

–När EASA lade sitt ramförslag ledde det till polsk riksdag, en enda röra med alla möjliga synpunkter där kraven på minimala kostnader stod överst, säger Mattias Kling. Då försvann den vetenskapliga grunden helt.

Förslaget till en ny lag kom i mitten av januari, och ska nu hanteras av alla aktörer och lobbyister innan det förbereds för beslut i EU-kommissionen och slutligen EU-parlamentet i höst. Målet är att det ska börja fungera från 2013.

Torbjörn Uhlin

Sömnforskaren kritisk mot EU-lag

EU väljer krass ekonomi före 30 års vetenskaplig kunskap om skiftarbetets risker, trots att man betonar vikten av forskning. Professor Torbjörn Åkerstedt vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet, är kritisk. Institutet och industrin utvecklar nu en ny modell för säker schemaläggning.

Torbjörn Åkerstedt ingår i den forskarbaserade arbetsgruppen ECASS, European committee for aircrew scheduling and safety. Den har representanter för fem forskargrupper som står för 90 procent av den europeiska forskningen kring trötthet och flyg. Deras kompetens har betonats av EU och dess luftfartsmyndighet EASA, som konsulterat gruppen. Men när lagförslaget skrevs, då gällde pengar och konkurrens.

Det finns en vetenskapligt grundad modell för att förutsäga den anställdes tillstånd under och efter sitt arbetsskift, utifrån antalet arbetstimmar under olika delar av dygnet. Stressforskningsinstitutet har fått 1,7 miljoner kronor av Vinnova för att utveckla modellen i praktiken, i samverkan med Jeppesen, ett svenskt Boeingföretag som skapar ”crew scheduling-scheman”, arbetsscheman.

Hälsosamma scheman

Man söker det mest hälsosamma schemat för piloter och kabinpersonal, men även det smartaste. Samtidigt vill man förbättra rapporteringssystemet och utbilda personalen i trötthetskontroll.

– Det är på tiden att arbetstidens förläggning kommer upp på den allmänna agendan. Det har tidigare aldrig varit heta frågor, utan fack och arbetsgivare har velat hålla den för sig själva, säger Torbjörn Åkerstedt. Det finns en tendens till att piloter ser flygning som ett machojobb.

Foto: Mia Åkermark

Torbjörn Åkerstedt, Stressforskningsinstitutet.

Torbjörn Uhlin

Unionen strejkade för kabinpersonalens arbetstider

Allt hårdare arbetspass med längre arbetstider pressade de kabinanställda så hårt att Unionen såg sig tvingad till att sätta ner strejkfoten mot några charterflygbolag.

Unionen och arbetsgivarna Svenska Flygbranschen har slagits om ett avtal med charterbolagen TUIfly, Novair och Primera Air. Avtalet löpte ut 30 september, utan någon lösning.

Kraven var jämnare arbetsveckor på maximalt 42 timmar. Mot det står företagens krav på 60 timmar. Medlarna gav upp i mitten av februari och strejk utlystes. Konflikten var över efter fem dagar.

–Våra medlemmar har rätt till arbetstider som inte riskerar hälsan, som gör balans mellan arbete och privatliv möjligt, och som ger återhämtning mellan passen, sade Niklas Hjert, förhandlingschef på Unionen. Vi vill se jämnare arbetsveckor.

Fem dagars strejk

Svenska Flygbranschens förhandlingschef Elisabeth Holming-Schiller ifrågasatte tidstaket eftersom vissa flygningar långt bort i världen kräver längre tider.

–Vi sade ja till medlarnas förslag om bland annat en genomsnittlig arbetstid på 38 timmar per vecka, vilket facket tackade nej till, sade Elisabeth Holming-Schiller. Dessutom är den genomsnittliga veckotiden för kabinanställda endast är 25–30 timmar.

Strejken varade i fem dagar innan man enades om reglering av arbetstiderna. Avtalet innebär att den schemalagda arbetstiden begränsas till 47,5 timmar per rullande sju dagar.

Torbjörn Uhlin

Foto: Anna Holmgren

Mahmoud rusar iväg på morgonen för städjobb som tar slut vid sena kvällen.

Han jobbar från tidig morgon till sen kväll

Mahmoud och Aysha bor i en trivsam trea i en söderförort i Stockholm. De har jobbat tillsammans som städare i många år. De jobbar på ett privat städföretag där Mahmoud har delade turer från sex på morgonen till halvnio på kvällen. Aysha orkar inte med det, så hon jobbar enbart på kvällen.

Mahmoud går upp halv fem på morgonen, äter frukost och tar bilen till jobbet i Stockholms centrum. Halv tio åker han hem igen och har några timmars paus då han försöker sova.

Klockan två äter han och Aysha lunch, ofta spagetti med köttfärssås. Sedan tar de bilen och åker norrut till Kungsängen till nästa jobb som börjar halv fyra. Där har de tre olika lokaler som de ska städa, i Kungsängen, Kallhäll och Jakobsberg.

– Utan bil skulle det inte fungera alls, men egentligen har vi inte råd med den sedan jag gick ner i arbetstid, säger Aysha.

Jobbar en timme gratis

Enligt schemat slutar jobbet halvåtta på kvällen, men det tar till halvnio för dem att bli klara, så de kommer inte hem igen förrän vid halv tio. När Mahmoud har ätit och varvat ner på kvällen, hinner han bara sova ungefär fyra timmar innan han ska upp igen.

Mahmouds nattvila enligt schemat är bara tio och en halv timme, trots att arbetstidslagen sätter en gräns vid elva timmar. Kanske beror det på att han har två olika förmän som inte känner till eller bryr sig om varandras scheman.

– Jag är helt slut, ibland vaknar jag på natten och är helt dyngsur. Jag känner en inre stress hela tiden, säger Mahmoud. Han har tio år till pension och är rädd att inte orka ända dit.

Det blir inte bättre av att deras arbetsbelastning hela tiden ökar. Städföretaget de jobbar åt har lagt ett

lågt pris för att få uppdraget. Det innebär att det är långt mer arbete som ska utföras än städarna hinner med på den tid de får betalt. Det är många papperskorgar som ska tömmas. Handfat, speglar, skrivbord, allt ska avtorkas dagligen.

–Vi vill göra ett bra jobb, men det är omöjligt när vi har så lite tid, säger Mahmoud.

–Kundföretagen har blivit överkänsliga, säger Aysha.

När kunderna klagar får Mahmoud och Aysha resa hela vägen till Kungsängen på sin lediga tid och förklara varför städningen inte är perfekt. Kunden har en pärm där de skriver upp vad städarna missat.

–Kvällsjobbet tar fem timmar om vi skyndar oss, men vi får bara betalt för fyra, säger Aysha.

”Kvällsjobbet tar fem timmar men vi får bara betalt för fyra.”

Åtta portar har blivit 26

De delade turerna är besvärliga. Men det värsta, tycker Mahmoud, är att arbetet blivit många gånger tyngre.

Foto: Anna Holmgren

Annelie Pettersson.

–Förr när vi städade åt ett kommunalt bostadsbolag hade vi fem timmar för att städa åtta portar. Efter det att jobbet lagts ut på privat entreprenad måste vi klara av 26 portar på samma tid. Fast en trappa tar lika lång tid att städa som förut, säger han.

Nu har Fastighets i Stockholm tagit upp en förhandling med städföretaget om Mahmouds och Ayshas arbetsvillkor.

Annelie Pettersson, ombudsman och arbetsmiljösamordnare på Fastighets Region Ost berättar om städarnas arbetsmiljö i Stockholm. Arbetet blir tyngre när många fler kvadratmeter ska städas per timme. Våld och hot ökar, liksom ensamarbetet. Och arbetstiderna blir allt sämre, med färre dagtider och fler obekväma tider.

–Det har ökat kolossalt med delade turer, särskilt på företag som utför kommunalt upphandlade städtjänster, säger Annelie Pettersson.

Men också företag som Coop och ICA har lagt ut städning på entreprenad, liksom butiker och banker.

–Numera är städningen ett störande moment, tycker kundföretagen. Städarna ska inte komma med dammsugaren och flytta stolar på dagtid. Det ska vara rent och tyst när butiker, kontor, banker och skolor öppnar, säger Annelie Pettersson.

De städtjänster som efterfrågas ligger till största delen på obekväma arbetstider, tidigt på morgonen eller på kvällstid när skolor, kontor och affärer stängt. Arbetstiderna försämras ytterligare av att restiderna blir allt längre. De som köper städning bor ofta norr om staden, de flesta som utför städjobben bor långt söder om staden, som Mahmoud och Aysha.

Vågar inte ställa krav

Dagen innan har Annelie Pettersson haft en typisk förhandling. Den rörde en medlem som fått ett nytt schema från 06.00 på morgonen till 19.00 på kvällen, alltså på minuten enligt minimiregeln om minst elva timmars dygnsvila. Med resor blev det inte många timmar kvar att sova. Och dagen gick åt till arbete och resor till och från olika jobb.

Korridorerna är lika långa, men ska städas på kortare tid.

–Det ska inte vara en paus mitt på dagen på fyra till sex timmar, säger Annelie Pettersson. Det gällde att försöka krympa ramarna för arbetstiden.

Arbetsgivaren ville gärna försöka hjälpa till, men de hade förlorat trappstädning och andra dagtidsarbeten, så de hade inte mycket att erbjuda.

–Arbetsgivarna vågar inte ställa krav på sina kundföretag. De tar alla kontrakt de kan få tag i, säger Annelie Pettersson.

Förhandlingen slutade bra. Räddningen blev att parterna hittade ett vårdhem där medlemmen kunde börja jobba senare på morgonen.

Anna Holmgren

Fotnot: Aysha och Mahmoud heter egentligen något annat. De vill inte framträda med sina riktiga namn för att inte stöta sig med sin arbetsgivare.

Utvärdera skiftschemat med hjälp av Artur

Arbetstidsutvärderaren Artur är ett verktyg, som kan användas av chefer, fack och anställda när de ska utvärdera skiftscheman. Artur är konstruerad att förutsäga vilken trötthet och insomningsrisk olika skiftscheman kommer att ge och hur mycket sömn den skiftarbetande kommer att få under sitt skiftschema.

Det finns en praktisk handledning som visar hur man använder utvärderaren. Där kan man själv variera tiderna för att hitta det skiftschema som är minst dåligt. Man öppnar Artur i sin dator, knappar in arbetspassens och skiftschemats start- och sluttider.

Det är sömnforskningsgruppen på Stressforskningsinstitutet som utvecklat verktyget. Läs mer om Artur på vår hemsida arbetsmiljöforskning.se. Där finns också länkarna till Artur.

Anna Holmgren

Foto: Fran Flores

Det är viktigt att vara utvilad om man ska köra på natten.

Att bestämma själv är bästa schemat

Vad kännetecknar bra och dåliga skiftscheman?

Frågan ställs av forskarna vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm. Deras svar är att självbestämmandet är helt avgörande. Sämst är arbetstider som man inte bestämt själv, bäst är de scheman som man själv valt.

–Vi har intresserat oss för anställda som inte har kontorstider, som arbetar utanför tidsramen 07.00–19.00. Det är en tredjedel av arbetskraften, säger projektledaren Torbjörn Åkerstedt.

Frågan är hur man ska utforma skiftscheman som ställer till minst skada för den enskildes hälsa och sociala liv och som skapar minst risker i arbetet till följd av trött personal.

Tidigare har forskarna studerat enskilda företag och organisationer. De resultaten är inte alltid användbara för andra. För att få fram ett mer representativt resultat har forskarna genomfört en rikstäckande undersökning i samarbete med Statistiska Centralbyrån, SCB. I projektet ingår också samtal i fokusgrupper med skiftarbetare från olika arbetsplatser.

Tre tusen skiftarbetande fick en enkät om vilka skiftscheman de upplevde skapar mest problem när det gäller hälsa, familjeliv och övrigt socialt liv.

Dåliga skiftscheman

Det var tre sorts scheman som skiftarbetarna upplevde som mest besvärliga:

- Allra sämst är att inte kunna bestämma själv över sin arbetstid.
- Näst sämst är arbetstider med kort vilotid mellan arbetspassen.
- På tredje plats kommer delade arbetspass, som avbryts av många lediga timmar mitt i.

Det visade sig att kvinnor är mer utsatta än män av de besvärliga arbetstiderna.

–Det kan bero på att kvinnor har mer ansvar för hem och barn än män, säger Torbjörn Åkerstedt.

Nattarbete långt ner på listan

Det är inte säkert att den som arbetar skift själv upplever de mest hälsofarliga arbetstiderna som mest besvärliga. Nattarbete kom ganska långt ner på skiftarbetarnas egen svarta lista.

Foto: Mia Åkermark

Torbjörn Åkerstedt.

–Det är lite förvånande eftersom vi vet att ständigt nattarbete är det allra mest problematiska för hälsan.

En annan överraskning var hur

vanligt det är med långa arbetspass med korta vilotider mellan passen, trots att detta är förbjudet av EU:s arbetstidsdirektiv. Tiden mellan arbetspass ska vara minst elva timmar. I särskilt säkerhetskänsliga arbeten får arbetspassen inte vara längre än åtta timmar.

Det råder ett godtycke på arbetsmarknaden när det gäller arbetstider, anser Torbjörn Åkerstedt.

–Sverige har ett partstänkande med en lång tradition av att bryta mot arbetstidslagens anda. Skiftarbetarna ställer upp på detta eftersom de får mer betalt och ofta också extra ledigt som kompensation längre fram. Det kompenserar dock inte för trötthetten när de arbetar nästa dag efter en kort vila, säger han.

Forskningen visar att många inom vården arbetar sextontimmarspass. Både inom vård och industri är det vanligt med bara åtta timmars vila. Då kan man till exempel jobba dag och sedan gå på igen efter åtta timmar, kanske med bara fyra timmars sömn.

–Det är ett vansinnigt påfund. Efter fyra timmars sömn kan det vara farligt att arbeta inom branscher som vård, industri och transporter.

”Bra arbetstider, det är när man får bestämma själv.”

Bra skiftscheman

Hur ska då skiftscheman vara skapta för att vara bra för hälsa och familjeliv?

–Bra arbetstider, det är när man får bestämma själv när man ska arbeta, säger Torbjörn Åkerstedt.

Längden på arbetspassen har betydelse liksom att återhämtningen ska vara tillräcklig mellan passen. Det betyder helst 16 timmar, men minst 13–14 timmar. EU:s minimiregel är elva timmar.

–Elva timmar räcker kanske en tid, om man inte gör något annat än reser hem, äter och sover. Men det är inte bra att ha så lite vila mellan passen under en längre tid.

Det är vanligt i Sverige att trycka ihop arbetstiden till tolvtimmarspass med tolv timmars vila. Efter tre sådana dygn får man tre dygn ledigt.

Är det ett bra schema?

–Om man får en lång återhämtning kan det vara OK, säger Åkerstedt.

Projektet har inte innehållit några försök med att utforma bra skiftscheman.

–Ett problem för oss forskare när vi vill gå in och ändra människors arbetstider är att dessa betyder så mycket för de anställda. Det finns många som absolut inte vill ändra sina arbetstider. Det kan vara att familjen har anpassat sina tider till varandra, och då är det inte så lätt att ändra.

Forskarna Arne Lowden, Michael Ingre och Torbjörn Åkerstedt presenterar det färdiga resultatet i slutet av mars. AFA Försäkring har finansierat projektet med två miljoner kronor.

Anna Holmgren

Att tänka på vid skiftarbete

■ **Gå ut på promenad.** Försök utnyttja dagsljuset när du är ledig, använd raster och luncher om du får gå ifrån arbetsplatsen.

■ **Regelbunda måltider.** Undvik för mycket svårsmält mat. Ät frukost, lunch och middag på normala tider och ät mat med låg kalori- och sockerhalt under nattskift. Frukt i stället för godis.

■ **Ledighet efter nattskift.** Börja med förmiddagspass, sedan eftermiddag och avsluta med nattpass och därefter ledigt några dagar. Ha varannan helg ledigt.

■ **Försök få mer än elva timmar ledigt mellan arbetspassen.** De som har oregelbundna arbetstider löper större risk att drabbas av olika typer av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, men även övervikt och sömnproblem.

Källa: Stressforskningsinstitutet.

Den biologiska klockan styr

Längst inne i hjärnan finns ett område som fungerar som vår inre biologiska klocka – hypotalamus.

Härifrån styrs grundläggande känslor som hunger, mättnad och trötthet, samt vår kroppstemperatur. Även stressnivån, således vår beredskap mot faror i omvärlden, regleras i hypotalamus. Liksom vår fertilitet.

Dygnsrytmen påverkas av många faktorer. Det är ett komplext samspel mellan olika ”tidssignaler” från omvärlden och den medfödda klockan i hjärnan som påverkar hormoner för mättnad, hunger, sömn, stress och så vidare.

Dygnsrytmen förändras med åldern och av en del sjukdomar. Små barn har till exempel en outvecklad dygnsrytm, flera sovperioder och ett utspritt ätande.

Fakta: Maria Lennernäs, måltidsforskare

Dagsljus stänger av sömnen

När ögat nås av dagsljuset går signaler till hjärnan om att hålla tillbaka produktionen av melatonin. På kvällen då det mörknar stiger halten melatonin igen och vi börjar känna oss trötta. Det ljus som särskilt styr oss är, enligt forskningen, det blåa ljuset.

Om man inte är ute på dagen ökar melatoninhalten tidigare på dygnet. Med stigande ålder minskar produktionen av melatonin. Det förklarar varför äldre kan vakna på natten, eller tidigare på morgonen. Det kan motverkas av längre vistelser utomhus dagtid, eller en kvällspromenad som skjuter melatonintoppen framåt.

Även hos yngre kan dygnsrytmen rubbas på grund av ljuset. Till exempel kan ljuset från en datorskärm på kvällen lura kroppen att tro att det är morgon. Man blir då inte trött på kvällen, och det tar längre tid att somna.

Fakta: Maria Lennernäs, måltidsforskare

Foto: Laura Leavell

Pierre Wiberg vill vara mer med sin familj.

”Man orkar inte jobba natt hur länge som helst”

Barnen stiger upp vid halv sju och då börjar en ny dag för skiftarbetaren Pierre Wiberg. Men när barnen är iväg går han tillbaks till sängen. Det gäller att inte vända på dygnet utan att sova till lunch och sedan gå och lägga sig som vanligt på kvällen. Det är slitsamt och ibland behöver han sömntabletter.

Pierre Wiberg har jobbat natt i 16 år. Först som truckförare och väktare, nu som operatör på SOS Alarm i Växjö. Han dirigerar ambulanser och brandbilar och på nätterna svarar han dem som ringer alarmnumret 112. De är 35 operatörer som jobbar under olika tider på dygnet i ett tioveckorsschema.

– Jag jobbar tre till fyra nätter i veckan. På nätterna måste vi vara alerta hela tiden, vi får inte ta någon tupplur för vad som helst kan hända. Pauser får vi ta när tillfälle ges, berättar han.

I arbetslokalen är ljuset anpassat och vid varje arbetsplats kan var och en reglera ljuset själv. Det gäller att hålla sig vaken.

Natten är en speciell tid. Då kommer de annorlunda samtalen och operatörerna kan komma nära människorna som ringer. Efter allvarliga samtal och olyckor kan det vara svårt att släppa tankarna på jobbet och koppla av när man väl kommer hem på morgonen.

Sova en stund

I anställningen ingår att jobba minst en natt i veckan i olika skift. Då är veckoarbetstiden 34 timmar. Många tycker nattarbete är slitsamt och kan då få välja att jobba ett mindre antal nätter. Men då får de en veckoarbetstid på 36 timmar. De som har läkarintyg på att de inte kan jobba natt har en arbetsvecka på 38 timmar.

Skiften på SOS Alarm ser ut så här. Pierre Wiberg kan börja tio i sju på morgonen och jobba till tjugo i tre på eftermiddagen. Sedan är han ledig fram till klockan tio på kvällen och jobbar så hela natten fram till klockan sju på morgonen.

Foto: SOS Alarm

Pierre Wiberg.

Eller tvärt om, så att han börjar klockan tio på kvällen och jobbar till sju, sedan på kvällen igen klockan fem till två på morgonen. Tiderna däremellan åker han hem och sover en stund.

Schemat rullar på dygnet runt, vecka efter vecka, år efter år. Operatörerna kan välja vilka dagar de inte vill jobba inför varje tioveckorsperiod.

Orkar inte hur länge som helst

– Jag väljer aldrig måndagar för då kör jag mina barn till simskolan. Mer än så kan vi inte välja. Men företaget frågar om vi är nöjda med schemat innan det läggs ut.

De nätter Pierre Wiberg är ledig jobbar hans sambo.

– Det är slitigt men vi får vardagen att fungera. Kanske har vi mer fritid än många andra familjer.

– Barnen är 3, 5 och 7 år gamla. När de växer upp förändras kanske behoven och nattskiften blir färre.

”De nätter Pierre är ledig jobbar hans sambo.”

– Ja, man orkar inte jobba natt hur länge som helst. När jag jobbat flera nätter är det svårt att vänja sig av med den rytmen. Det tar lång tid och ibland behöver jag sömntabletter för att kunna sova.

Göran Kecklund är expert på arbetstider och docent vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm. Han är kritisk mot skifttiderna vid SOS Alarm. Ledigheten mellan passen är för kort. Man komprimerar de lediga timmarna mellan passen för att få längre sammanhängande ledighet, tror han.

– När man börjar tio i sju har de flesta en sömnbrist. Man sover nog inte mer än sex timmar på natten inför ett så tidigt skift. På eftermiddagen tar nog vissa en tupplur innan nattpasset börjar. Men många prioriterar andra saker och hinner inte sova innan de ska börja, säger han.

Då börjar de nattskiftet utan att vara utvilad och det ökar belastningen och trötttheten.

– Jag rekommenderar 24 timmars ledighet före det första nattskiftet så att man får bra förutsättningar för återhämtning och förberedelser, säger han.

Eva Ekelöf

Var tredje kvinna jobbar obekvämt

Fler kvinnor än män arbetar på obekväm arbetstid och på deltid och bara knappt två av tre kvinnor arbetar enbart dagtid och på vardagar. Det visar Arbetsmiljöverkets senaste arbetsmiljöundersökning från 2010.

Foto: Maciek Pelc

Inom handeln finns många deltider och obekväma arbetstider.

I butiker är det många, främst kvinnor, som arbetar deltid och timmar, morgnar och kvällar. Där kan det många gånger vara svårt att få en heltidstjänst. Men så ser det inte ut i elkedjorna, som säljer elektroniska och elektriska apparater. Där jobbar nästan enbart män och där finns många heltider. Där tycks det inte vara något problem.

– Det beror på ett könsrollstänkande i branschen, tror Marina Syrjänen Stålberg, arbetsmiljöombudsman hos Handelsanställdas förbund.

De nordiska länderna och Nederländerna har mycket deltider.

– Det pågår en diskussion om det är bra eller dåligt att arbeta deltid, berättar Göran Kecklund, arbetstidsforskare.

Å ena sidan är det lättare att kombinera arbetet med det sociala livet och familjelivet, å andra sidan är deltider en kvinnofälla. Med deltider behåller kvinnorna ansvaret hemma och får därtill lägre pension och sämre inkomster. De betalar själva sin deltid.

– Så vill vi inte ha det. I Sverige finns en samstämmighet mellan politiska partier, fackliga organisationer och många arbetsgivare om rätten till heltid, säger han.

Flera arbetsplatser

När kommunerna driver rätten till heltid kan det innebära att heltidarna inte får vara på samma arbetsplats utan är 25 procent av tiden på en annan arbetsplats eller tillhör en pool resten av tiden för att komma upp till heltid.

– Jag kan inte svara på vad det innebär. Det kan både vara trevligt att få mer variation i jobbet och slitsamt. Det finns inga vetenskapliga utvärderingar av detta, säger Göran Kecklund.

I Arbetsmiljöverkets undersökning är avvikelserna från vanlig arbetstid vanligare bland kvinnor än män. 59 procent av kvinnorna arbetar vanlig arbetstid, alltså dagtid och inga helger, medan 64 procent av männen gör det. En fjärdedel av kvinnorna har skiftarbete av något slag, och en femtedel av männen. Bland unga kvinnor är det 34 procent som har någon form av skift. Ungefär lika många män som kvinnor har nattarbete minst hälften av arbetstiden, medan det är fler kvinnor som har kvällsarbete.

Eva Ekelöf

Rexam fann en skiftform som ger hälsa och trivsel

Burkfabriken Rexam i Malmö har produktion i skift dygnet runt. Där har man gått från missnöje med ett skiftupplägg till att vara mycket tillfreds med ett annat. Återhämtning med jämna mellanrum och delaktighet i schemaplanering har gett låg sjukfrånvaro och en ökad trivsel.

För åtta år sedan var det krisstämning på Rexam. Man skulle lägga ner lockavdelningen på Fosiefabriken och 80 anställda sades upp. Dessutom hade man ett skiftssystem som få gillade. Ännu en orsak var att många slet ut sig med dubbla jobb.

Skiften var först fem dagar förmiddag, fem dagar natt, fem dagar eftermiddag och fem dagar ledigt mellan varje pass. Sedan bytte man till två dagar förmiddag, två dagar eftermiddag, två dagar natt och fyra dagar ledigt.

–Avsikten var både bättre hälsa och högre produktion, men många tyckte att det störde deras andra arbete med så korta skiftdelar, och missnöjet var stort, säger Henrik Lidman, produktionschef.

Tilltagande trötthet

Arbetsledaren Bengt Svensson var då anställd i produktionen och kände en tilltagande trötthet, förvånande för en vältränad elitidrottare. Han sov dåligt på dagarna.

–Jag kände mig som en zombie på kvällarna, och jag tappade ork och lust både på jobb och hemma, säger han.

Fakta om Rexam

- Antal anställda i produktion: 252
- Produktion i Malmö: 2,2 miljarder dryckesburkar per år
- I världen: 60 miljarder i 50 burkfabriker med årlig försäljning på 5 miljarder pund.
- Marknad: Norden och Baltikum.

Foto: Torbjörn Uhlin

Det nya skiftet och personalens delaktighet gav ett friskare Rexam, berättar Bengt Svensson, Henrik Lidman, Erika Werme och Ewert Ödbratt.

–Tvådagarsskiftupplägget hade stöd av vetenskapen, men det hjälpte inte, säger Ewe Ödbratt, huvudskyddsombud vid IF Metall. Många klagade, även om företaget förstärkte arbetsgrupperna.

I samma veva ingick Rexam i ett fokusgruppsarbete på Arbetsmiljöverket om ”Organisatoriska och sociala arbetsmiljöfrågor i ett föränderligt arbetsliv” och problematiken kom upp på agendan. Inspektören rekommenderade företaget att ta kontakt med forskare från Arbets- och miljömedicin vid Lunds universitetssjukhus. De informerade all personal om skift och hälsa. Men personalen fick även fysiska aktiviteter och massage på arbetstid.

”Kände mig som en zombie på kvällen efter nattpasset.”

–Massagen har räddat kvar många i arbetslivet, säger Ewe Ödbratt. Men även all träning individuellt och i lagsporter är viktig för att klara av tider och arbete.

–Flera är i riskzonen vad gäller vikt och fysisk träning, fyller Bengt Svensson på. De försöker vi peppa och påverka till att förebygga farlig livsstil. Hälften är med på olika sätt. Som vanligt står de som mest behöver det utanför.

Forskarbaserad samstämmighet

Tillsammans med forskarna diskuterade man fram det önskade skiftupplägget med all personal. Det visade på en samstämmighet i att stödja ett förslag om en tredagarsmodell med rullande schema: 22–06, 14–22, 06–14, med tre dygns ledighet mellan varje arbetspass. Det blev lite mer ledigt och något mindre lön.

–Vi prövade oss fram, och framförallt har de anställda varit med och påverkat, säger Henrik Lidman. Vi testade med starttiden till klockan 7 i en liten grupp, bättre för sömnen men med bökigare morgonrusning. Så vi fick gå tillbaka till kl 6 efter kort testtid.

–Det blev ett upplägg där företaget lyssnade på olika behov, som hämtning av barn, säger Erika Werme, personalchef. Skift är ju ofta bra för barnfamiljer, men det ger brist på sociala möten när båda föräldrarna jobbar skift.

Nästan alla nöjda

Utfallet undersöktes efter 17 månader av forskarna, och läget var övervägande positivt. Hela 99 procent var nöjda och ingen ville förändra något i schemat. De var mindre trötta och få har längre något annat jobb på fritiden. Samma besked fick man i en personalenkät om trivseln för en kort tid sedan, bara positiva tongångar.

Foto: Torbjörn Uhlin

Personalstyrt skiftupplägg har gjort Rexam till en friskare arbetsplats.

–Vi har låg såväl kort- som långtidsfrånvaro, på två respektive fyra procent, säger Erika Werme.

–Företaget ser även vikariat som en test om en person orkar med skiften, innan de eventuellt erbjuds fast anställning.

Ett problem på Rexam är att det finns få alternativa arbetsuppgifter, för den som tillfälligt behöver rehabiliteras eller inte orkar med skift längre. Å andra sidan vill få byta ens om de erbjuds det.

–Vi har ett par fall av hjärtinfarkt där vi föreslog att de anställda skulle ta det lugnt och inte rusa åter in i sina skift, säger Henrik Lidman. Men de ville direkt till sina arbetslag och påstod att de inte for illa av det. Det gällde även en nyopererad njurskadad anställd.

Torbjörn Uhlin

Återhämtning viktig vid skiftjobb

Återhämtning är A och O för att klara skiftarbete med hälsan i behåll. Det visar sig tydligt i professor Björn Karlsons interventionsstudie på företaget Rexam. Där förändrade ett schemabyte tillvaron från utslitande trötthet till bättre ork och trivsel på arbetsplatsen.

Egentligen är det helt fel med arbete på annat än dagtid, påpekar Björn Karlsson, forskare i arbetslivs- och organisationspsykologi på Arbets- och miljömedicinska kliniken vid Lunds universitet.

Kroppen är helt inställd på vakenhet med föda på dagen, och sömn/vila utan mat på natten. Likafullt är vårt vardagsliv uppbyggt på att det finns folk som arbetar skift. Sjukvård, transporter och produktioner ska pågå dygnet runt.

– Risken är stor att oregelbundna arbetstider skapar ohälsa, säger Björn Karlson. Skiftarbete sliter på kroppen, och en del ska inte arbeta annat än dagtid av medicinska skäl.

Skiftarbetare har ofta livsstilsproblem, som rökning och fetma. För dem betyder motion och en hälsosam livsstil ännu mer. Sömnen är viktig för kroppens nödvändiga återhämtning, och den är svårare att utföra dagtid.

Återhämtning betyder mycket

God återhämtning är betydelsefullt, och den kan erhållas även vid skiftarbete. Det har Björn Karlson visat i interventionsstudien på Rexam i Malmö. Företaget behövde stöd för ett förändringsarbete, och tog kontakt med kliniken.

Ett forskningsteam höll informationsmöten med personalen, skyddsombuden och personalansvariga om skiftarbetets risker, och hur man förebygger dem. Därefter skapade de och företagets arbetsmiljöansvariga ett nytt skiftschema.

–Det är inte optimalt, bäst är att rulla ett schema framåt, säger Björn Karlson. Men det nya schemat gillades av arbetsgruppen och det är viktig. Det gav framför allt oftare sammanhängande ledighet, vilket gynnar återhämtningen.

Resultaten var entydiga, personalen blev friskare genom en bättre återhämtning, och trivdes bättre.

Foto: Lunds universitet

God återhämtning förebygger ohälsa, säger Björn Karlson.

–Värdefullt är att medarbetarna får vara med och lägga upp scheman så att de stämmer med deras eget livspussel.

–Inflytande och lyssnande chefer betyder mycket för att inte skiftarbetet ska skapa ohälsa, säger Björn Karlson.

Torbjörn Uhlin

Foto: Stock.xchnge

Mer tid för vinterpromenad med barnen.

Kortare arbetstid skönt men för dyrt

Förkortning av arbetstiden med bibehållen lön är positivt för de anställda, men några objektiva mått för bättre hälsa har forskarna inte kunnat spåra. Det visar den enda stora studie som gjorts i Sverige om arbetstidsförkortning.

Göran Kecklund är expert på arbetstider och docent vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm. Hans eget arbetsrum är tyst och lugnt i ett hus i skogen nära Brunnsviken. Vi ska prata om arbetstidsförkortning, som åter har blivit en fråga på den politiska agendan.

En arbetstidsförkortning kan vara bra för hälsan om arbetsbelastningen är hög. Men en arbetstidsförkortning utan bibehållen lön skulle förmodligen leda till att folk tog ett jobb till. Det skulle inte leda till några positiva hälsoeffekter, tror Göran Kecklund.

Intresse för kortare arbetstid

Om man däremot fick en arbetstidsförkortning och behålla sin lön skulle effekterna bli positiva. Man skulle må bättre, känna sig mindre stressad, sova bättre och tycka att livssituationen var bättre.

Forskningen Göran Kecklund refererar till är en studie som gjordes av Arbetslivsinstitutet 2007. Det var på beställning av näringsdepartementet i den dåvarande socialdemokratiska regeringen efter påtryckningar från miljöpartiet och vänsterpartiet. De ville ha fram argument för arbetstidsförkortningar. Kommuner och arbetsplatser som ingick i undersökningen fick extra pengar för att anställda ny personal som ersatte den som kortade sin arbetstid till sex timmar.

–När studien var klar var ingen intresserad av att fortsätta att satsa pengar på arbetstidsförkortning, tror Göran Kecklund.

Eftersom Arbetslivsinstitutet lades ner samtidigt vet han inte säkert. Men då fanns det ingen projektägare längre och projektet kunde inte följas upp för att undersöka långsiktiga effekter.

Resultatet visade alltså att de självupplevda effekterna var positiva. Däremot såg forskarna inga objektiva mått på hälsoeffekter.

–Då menar jag mått som minskad sjukfrånvaro eller förbättringar i biologiska hälsomarkörer, som stresshormoner, hos dem som deltog. Deras hälsa var opåverkade, vad det syntes, säger Göran Kecklund.

Foto: Piotr Bizior

Lata dagar på stranden.

Lång tid för förändring

I studien ingick 800 personer från alla delar av arbetslivet. Deltagarna hade inte generellt hög sjukfrånvaro. Hälften fick en arbetstidsförkortning, hälften inte. Efter ett år undersökte man deltagarnas hälsa, både den objektiva hälsan och den självupplevda, och återigen efter ytterligare ett år.

–Det hade varit intressant att undersöka vad som hade hänt efter tre år. Men egentligen hinner inget förändras under så kort tid. Det krävs fem eller tio år för att få igenom en förändring. Och vi har inte kunnat göra någon uppföljning tyvärr.

Studien kunde alltså inte förlängas utan lades till handlingarna, och frågan dog i politiken.

Göran Kecklund berättar att många hellre ville arbeta fyra dagar i veckan med längre arbetsdagar och ha tre dagar ledigt än en generell förkortning av arbetstiden. Det är därför frågan står och stampar och aldrig kommer framåt, tror han.

Men nu har den åter dykt upp på

”Frågan dog i politiken.”

dagordningen. Många fackliga organisationer vill ha arbetstidsförkortning, exempelvis Kommunal. Men hur ska den i så fall finansieras?

–Man behöver också analysera vad en arbetstidsförkortning skulle innebära för produktiviteten. Utvilad personal är kanske i bättre skick för att jobba än om samma personal fortsatte arbeta två timmar till? Men vi vet inte.

Inom kommunerna har en del försök genomförts, men de allra flesta har gått tillbaka till den gamla arbetstiden igen. Inom skiftarbete fanns tre plus tre-system, som innebar att man jobbade tre hela dagar och var ledig tre, en uppskattad arbetstidsförkortning. Tre plus tre-systemet är borta i de flesta kommuner. Man ansåg att det blev för dyrt. På en del ställen finns det kvar som till exempel ett två plus fyra-system.

Foto: Eva Ekelöf

Göran Kecklund.

Ingen forskning stödjer

Frågan om arbetstidsförkortning ägs av arbetsmarknadens parter, enligt Hillevi Engström, arbetsmarknadsminister. Den ska alltså ske i förhandlingar där löneutrymme växlas mot kortare arbetstid.

– Det ska förmodligen mycket till för att man ska ha råd, tror Göran Kecklund.

Samtidigt finns det mycket litet forskning som visar att arbetstidsförkortningar verkligen leder till positiva effekter. Det finns inga andra studier, varken i Sverige eller internationellt, enligt Göran Kecklund.

Eva Ekelöf

Höjd livskvalitet med kortad arbetsdag

Försöket med sex timmars arbetsdag genomfördes bland en lång rad kommuner och landsting i Sverige. Cirka 400 anställda arbetade sex timmars arbetsdag med bibehållen lön under 2005 och 2006, en ungefär lika stor kontrollgrupp fortsatte att jobba heltid.

Förväntningen var att hälsan och välbefinnandet skulle förbättras. Men man hittade inga objektiva resultat för förbättrad hälsa, som lägre blodtryck, bättre blodsockervärden eller mindre stresshormoner i blodet.

Forskarna tror att man behöver längre försöksperioder för att hitta sådana resultat.

Däremot mådde deltagarna bättre, enligt egen bedömning. De hade mindre besvär i armar och ben, mindre värk och trötthet, bättre sömnkvalitet och stämningsläge, och längre sömnperioder. Livskvaliteten hade höjts och det fanns resultat som tydde på bättre jämställdhet.

Sjukfrånvaron minskade däremot inte, men forskarna skriver i rapporten att en förklaring kan vara att det saknades information om detta från många deltagare.

Delade arbetspass ger långa arbetsdagar

Dubbelt så många kvinnor som män har delade pass, totalt är det cirka 150 000 människor i Sverige. 55 procent uppger att de delade passen ger dem sociala problem. I vanligt skiftarbete uppger 45 procent att arbetstiderna är problematiska.

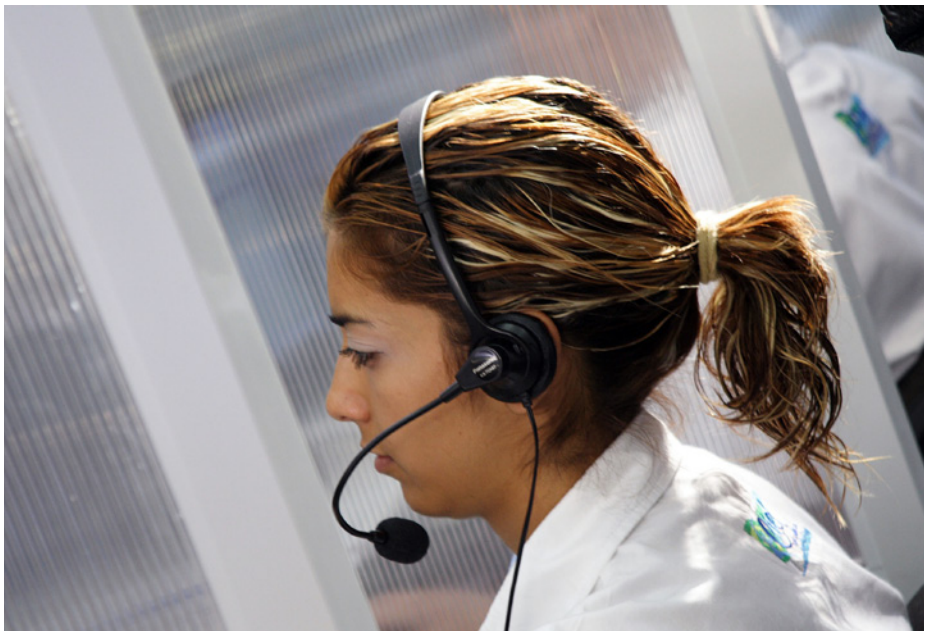

Foto: Carlos Chavez

Många kvinnor jobbar delade arbetspass.

Delade turer innebär att man jobbar några timmar på förmiddagen, exempelvis från klockan sju till elva, och sedan är ledig i fyra timmar, för att börja jobba igen från exempelvis 15.00 till 19.00.

Totalt har 150 000 skiftarbetare i Sverige delade turer. Det är ungefär 15 procent av alla skiftarbetare. Dubbelt så många kvinnor som män har delade pass, 100 000 kvinnor mot 50 000 män.

Delade turer är något som de anställda tycker sämst om visar Stressforskningsinstitutets forskningsrapport om bra och dåliga skiftscheman. Näst efter att inte ha något inflytande över arbetstiden eller att veta när man ska jobba är delade pass mest impopulärt.

Man hinner cykla hem

Göran Kecklund är docent på Stressforskningsinstitutet och har arbetat med forskningsrapporten.

–Vi har inte kunnat undersöka eventuella hälsokonsekvenser, men har gjort en analys när det gäller sociala problem. Vi finner då att skiftarbetare som har delade turer har mer sociala besvär än skiftarbetare som inte har delade turer, eller i siffror 55 procent mot 45 procent. Men sådana pass är inte lika negativt ur hälsosynpunkt som nattarbete. Dock vet vi ingenting om de långsiktiga konsekvenserna, säger han.

I analysen är hänsyn inte tagen till yrken, hur schemana ser ut, eller andra arbetsmiljöfaktorer.

–Rimligtvis finns det de som upplever delade pass som positivt. Om man kan cykla hem några timmar mitt på dagen och gå ut med hunden, till exempel. Men det finns inte så många hundägare. De allra flesta upplever att de jobbar från tidig morgon till sen kväll, säger Göran Kecklund.

Jobbar hela dagen

Lotta Lundholm (fingerat namn) är en av dem som upplever sitt arbetsliv precis så. Från tidig morgon till sen kväll. Hon börjar halv sex på morgonen och jobbar till 11, är ledig fram till klockan 15 och jobbar sedan till klockan 20 i Tallink-Siljas färjeterminal i Stockholm, där hon tar hand om passagerare.

”Jag orkar inte, arbetet måste förändras.”

Hon jobbar fem dagar i rad, är ledig två dagar, jobbar två dagar och är ledig fem. Terminalen är öppen varje dag året runt.

–Det känns som om jag jobbar hela dagen. Jag vaknar klockan fyra på morgonen och är hemma från jobbet igen klockan halv nio på kvällen. Efter fem arbetsdagar är man okoncentrerad, glömsk och totalt utsliten. Jag orkar inte, arbetet måste förändras, eller också måste jag byta jobb, säger hon.

Det finns inget meningsfullt att göra under håltimmarna. Resvägarna i Stockholms-området är långa och det är knappt någon mening med att åka hem.

Sådana pass borde förbjudas, eller också borde håltimmarna avlönas, tycker Lotta Lundholm.

Lottas fack Unionen kräver att arbetet borde organiseras så att det fanns andra arbetsuppgifter att fylla timmarna med då inga passagerare rör sig i terminalen, exempelvis på huvudkontoret, som ligger i anslutning till terminalen.

De som städar ombord på båtarna har liknande arbetstider. Över huvud taget är delade pass vanliga i städbranschen.

Eva Ekelöf

Skiftarbete motar stress och främjar livspusslet

Oregelbundna arbetstider har ingen hälsosam klang. Men kvinnorna inom äldreomsorgen i Klippan såg skiftarbetstiderna som en resurs för att balansera livets olika delar, visar doktorande Madelaine Agostis studier.

Foto: Torbjörn Uhlin

Kvinnornas positiva syn på skiftarbete förvånade Madelaine Agosti.

Den moderna människans kamp med livspusslet beskrivs som en ständig kamp mot klockan. Alltfler jobbar på udda arbetstider, skiftarbetena ökar både vad gäller kvälls- och nattider. Var tredje kvinna i vårt land arbetar skift. Var tionde anställd har nattarbete.

Livskrockar

Krocken mellan arbete och fritid, med familjeliv, föreningsliv, kultur och nöje, ökar med att fler går på skift under dygnets alla timmar. Ofta talar man om problemet med livspusslet, att få alla delar att passa in i varandra. Tidsstressen är alltmer utbredd.

Madelaine Agosti är doktorand i folkhälsovetenskap vid Högskolan Kristianstad. Hennes forskning är inriktad på livspusslet och den första vinkeln var vilka strategier som skiftarbetande har för att få ihop det. Det visade sig att själva arbetstiden var ett verktyg.

– En stor majoritet av dem var klart positiv till skiftarbete, det var en medveten strategi att välja skift för att klara av livets helhet, säger Madelaine Agosti. Jag blev helt förvånad över att de inte kände problemen, utan i stort sett bara fördelarna med skiften.

Ökad tid med andra

Kvinnorna betonar det positiva med variationerna. Att de kan få en sovmorgon ibland, de kan handla när det är lite köer och ta en fika mitt på dagen med vänner. Att de får en ökad tid med familj och barnen, mer lugn och ro.

– Dessutom leder det till mer jämlika förhållanden, där mannen på ett naturligt sätt tar större ansvar för hushåll och barn, säger Madelaine Agosti.

– För barnen blir det självklart att hjälpa till hemma. Lite motverkan till normalt genuskontrakt betonades av vissa.

I strategin hos kvinnorna ingår även deltidsarbete. De flesta har 75 procents tjänst.

> *”Det finns kanske andra värden i livet än heltidsarbete.”*

Att chefen och arbetskamraterna ställde upp på scheman som fick pusselbitarna på plats var viktigt. Ett flexibelt ledarskap och socialt stöd på arbetet ses som en stor resurs.

Livspusselbit

Forskningen är dock inte färdig med detta. Nu väntar en studie om hur skiftet, men även andra aktiviteter som främjar livspusslet, påverkar hälsa och arbetstillfredsställelse.

Studien är stark anpassad till verkligheten genom att forskarna arbetar deltagarbaserat. Det som saknas är frågor kring det könstereotypa tänkandet. Är det typiskt att lösningen passar för att det är kvinnor som söker den, att de räknar med en man i familjen som jobbar heltid.

– Livet ser så klart olika ut för kvinnorna med eller utan barn, och med barn i olika åldrar, sambo och ensamstående. Generellt ser föräldrar tiden tillsammans med barnen som värdefull och det materiella som mindre värt, säger Madelaine Agosti.

– Personalen har möjlighet att välja om man vill gå upp i arbetstid, man kan ansöka om det. Och vem vet, män hade kanske också valt att jobba 75 procent om det var mer okej på manliga arbetsplatser, funderar hon. Det finns kanske andra livsvärden än heltid.

Om detta kommer upp i den fortsatta forskningen om livspusslet har Madelaine Agosti inte bestämt än.

Torbjörn Uhlin

Foto: Torbjörn Uhlin

Dags för körning. Henrik Mortensen är utvilad för sitt nattpass.

Trötthet orsak till var femte singelolycka

Trötthet är en stor anledning till singelolyckor bland såväl yrkesförare som privatbilister. Det finns inga hjälpmedel utan det hänger på förarens kunskap.

–Känner jag mig trött stannar jag alltid bilen, säger Henrik Mortensen som har kört lastbil i hela sitt yrkesliv. Sedan fem år kör han nattskift. Men trygga rastplatser är en bristvara.

Vi möts på Schenkers anläggning i Önnestad strax utanför Kristianstad. Det är ordentligt mörk trots stora snödrivor kl 16 då Henrik Mortensen går på sitt nattpass.

Han har en timme för incheckning, koll av last och tankning på depån samt inlastning på Scan av elva pallar kött. Sedan ska han vara iväg.

”Körkortet är mitt jobb, det är jag rädd om.”

Henrik fyller i färdskrivaren. När han startar har han maximalt 4,5 timmars körning, sedan 45 minuters rast och därefter 4,5 timmars körning till. Det blir fram till Ödeshög, den turen tar normalt strax under fyra timmar.

Där tar han rast och byter lastbil med en kollega som kommer norrifrån. När han kör från Ödeshög kommer han åter till Kristianstad för lossning, tankning och lämning av släp och bil innan det är dags att åka hem klockan fyra.

Alf Berglund.

–Jag sover alltid direkt jag kommer hem, åtta timmar i sträck, säger Henrik. Varken barnen eller frugan stör mig. Någon dag kan jag vakna tidigare för att hämta från fritids.

I fem år har dagarna rullat på så, fyra arbetsdagar i veckan, tre lediga. Livet är inrättat därefter, det blir att ta tillbaka arbetsdygnen under ledigheten.

Henrik dagtingar aldrig med trötthet, påstår han. Han har själv inte somnat till, men en kollega vaknade av att han trodde sig se någon som stod mitt på vägen, och bromsade hastigt in. Fast då var han ute i skogen!

–Känner jag mig trött stannar jag alltid och går två varv runt bilen. Är jag fortfarande trött ställer jag klockan för en kvarts tupplur. Om det inte räcker sover jag en stund till.

Kortet för färdskrivaren fylls i och matas in före körningen.

Förarens ansvar

Men det kan inte ske var som helst. Henrik skulle aldrig vila på ett rastställe där han är ensam. Risken att råka ut för något själv, eller bli av med last som några kollegor varit med om, hindrar honom.

Alf Berglund, företagsrådgivare i arbetsmiljöfrågor inom Transport-Gruppen, säger att branschen tar allvarligt på tider och schemaläggning, liksom att förarna har kunskap om vad som händer vid trötthet.

TYA, Transportbranschens yrkes- och arbetsmiljönämnd, har gjort en skrift som en kunskapskälla för företag och förare: Skift- och nattarbete – en guide till goda arbetsförhållanden och levnadsvanor.

–Tanken med EU:s körtidsregler är att det rigida systemet ska ge samma villkor för alla åkare i Europa, säger Alf Berglund. Även om åkare kan sura lite för att det krånglar till planeringen så gäller stupstocken.

–Men, avtal och EU-regler är en sak. Det finns två dimensioner till, säger Alf Berglund. Att sätta ihop rätta scheman som täcker förutsättningarna för transporterna och som passar individen. Plus att det är förarens ansvar att sköta tiderna och sig själv så att man orkar köra.

”Det räcker inte med en kopp kaffe för att komma över trötthet-en.”

Kunskapen om trötthet och körtid är knapphändig, där behövs mer forskning, berättar forskaren Anna Anund på VTI, Statens Väg- och Transportforskningsinstitut.

Känd är relationen mellan trötthet och sömnlängd, liksom förhållandet mellan sömnighet och tid på dygnet. Man vet även att trötthet orsakar var femte singelolycka bland yrkesförare och att dålig sömn är en stor riskfaktor, enligt en genomgång av trafikstudier som forskare vid VTI har gjort.

Problem att hitta rastplatser

–Erfarna yrkesförare känner till signalerna för trötthet. De är medvetna om behoven och vet att det inte räcker med en kopp kaffe och öppet fönster för att komma över trötthet-en, säger Anna Anund.

–Men de har problem att hitta rastplatser och är pressade av förutbestämda transporttider. Där har arbetsgivaren ansvar att ge god kunskap om villkoren och underlätta för förarna att ta rast och vila vid behov.

Anna Anund nämner en australiensisk modell som förebild. Där får transportplanerare och förare utbildning i vila och transporter, och sedan belöning när effekten blir minskande av skador och olyckor. Kunskap och verktyg, som att anpassa hastigheten, visar sig lönsamt. Hög hastighet är inte alltid snabbaste vägen.

–Att någon sover kan man mäta. Värre är det med sömnighet, där handlar det mest om att få föraren att känna igen trötthet-en och vara motiverad till åtgärder, säger Anna Anund. Det allra viktigaste då är att stanna och sova, den enda vetenskapligt bevisade och effektiva åtgärden. Ja, koffein hjälper till, men räcker inte ensamt för att motverka sömn.

Anna Anund.

En annan viktig åtgärd är att skapa säkra rastplatser, där föraren känner sig trygg nog att stanna för att vila.

En viktig fysisk åtgärd är räfflor i kanten på motorvägar och i mitten på tvåfältsvägar som ger en kraftfull känsla av att man lämnar körfältet. Det har visat sig ha stor acceptans hos yrkesförarna.

Tid för rast på schemat

När förarna sover har också betydelse, liksom förarens ålder. Det är viktigt att planerare och förare schemalägger arbetstiderna så att det finns plats och tid för raster. Likaså att tid för sömn planeras in, kör man på natten krävs mer sömntid före och efter.

–Även åldern styr, unga personer har svårare att motstå sömnighet än äldre och bör därför få andra tidspass och lättare transporter, säger Anna Anund. Andra faktorer är sömnproblem, långa resor till och från jobbet, hur föraren har sovit före körningen. Det är en liten grupp förare som står för en stor andel olyckorna.

Torbjörn Uhlin

Rätt mat på rätt tid för arbete på fel tid

Skiftarbete utgör en risk för hälsan, eftersom nattarbete avviker från kroppens dygnsrytm. Att hålla denna rytm är en överlevnadsfråga.

–Huvudrådet är att man inte alls ska äta på natten och sova ordentligt på dagen, säger måltidsforskare Maria Lennernäs.

Foto: Gerhard Wendt

Risken för övervikt är högre vid nattarbete.

Mat och sömn styrs av en biologisk klocka i människan. Den är inställd på att vi under dagen samlar in näring och energi i kroppens skafferi för förbränning dagtid och underhållsenergi nattetid. På natten ska människoflocken sova.

Men i dagens samhälle jobbar allt fler på dygnets olika tider. Dessutom håller allt fler av oss kortare måltidsuppehåll och äter mat av sämre kvalitet även dagtid. Maten har fått en låg status inom arbetslivet, lägre än tidigare.

Glömmer måltiden

–I de nationella folkhälsomålen finns sömn, stress och motion med, men inte måltiden, säger Maria Lennernäs, professor i beteendeinriktad mat- och måltidskunskap på Högskolan i Kristianstad. Den goda måltiden är inte bara bra mat utan även mat vid rätt tidpunkt. Det gäller även för skiftarbete.

”Viktigast av allt är sömnen.”

Att gå emot sin egen biologiska klocka är riskabelt. Det innebär en påfrestning för kroppen med risk för ohälsa, bland annat övervikt. För att orka med skiftarbete ska man träna regelbundet, hålla vikten och låta bli att röka.

–Men viktigast av allt är sömnen, säger Maria Lennernäs, den är A och O. Utan god sömn rasar skiftarbetaren snart ihop.

Undvik nattmat

Rådet om matintagen är att försöka hålla de normala mattiderna:

- Frukost vid dagens början efter nattarbetet, före eller under dagarbetet.
- Lunch mitt på dagen och kvällsmat tidig kväll, plus en måltid senare inför nattpasset. Så ska man äta även om man arbetar natt, för det stämmer bäst för kroppens klockor.

–Forskning visar att de som låter bli att äta nattetid generellt mår bättre, säger Maria Lennernäs. Men en del som har tungt arbete kan behöva få ny energi. Dessutom finns ju personliga variationer.

Ska man äta bör man äta minimalt. Undvik söt mat och skippa gasbildande mat som kål, ärtsoppa, lök. Däremot hjälper en eller två koppar kaffe mot trötthet.

–Man ska skilja på kroppens signaler för orkeslöshet, säger Maria Lennernäs. Beror det på brist på mat kan påfyllning vara en lösning. Men är man trött av sömnbrist hjälper inte mat.

Foto: Högskolan Kristianstad

Maria Lennernäs.

Sedan fungerar ju människor olika vad gäller omställningen. Ju yngre man är desto bättre går det.

När vi passerar 45–50 år är vi mer tröga vid förändringar. Det är därför mycket viktigt att ta sömnen på allvar.

–När du sover på dagen bör du hjälpa till med mörkläggningsgardiner, öronproppar, svalt i rummet och stillhet, säger Maria Lennernäs.

–Men min huvudprincip: Sök den normala dygnsrytmen så långt du kan.

Torbjörn Uhlin

Blir man sjuk av att jobba natt?

Forskningen visar att det finns ett samband mellan skiftarbete och olika sjukdomar, till exempel cancer. Forskare vid Karolinska institutet har funnit ett samband också mellan skiftarbete och sjukdomen multipel skleros.

–Våra analyser visar en signifikant koppling mellan att arbeta skift i ung ålder och förekomst av MS, säger Anna-Karin Hedström, forskare vid KI.

Sedan tidigare är det känt att skiftarbete ökar risken för cancer, hjärt-kärlsjukdomar och hormonrubbningar i sköldkörteln. Forskarna vid Karolinska institutet har studerat MS, multipel skleros, som är en inflammatorisk sjukdom i centrala nervsystemet.

Koppling skiftarbete och MS

Forskarna fann att de som skiftarbetat i tre år eller mer när de var unga hade dubbelt så stor risk att utveckla MS jämfört med dem som aldrig arbetat skift.

Forskarnas slutsats var att en störning av den biologiska klockan och sömnbrist kan ha samband med uppkomsten av MS, men exakt hur detta hänger ihop var oklart.

Foto: Pocketcanoe

Möss utan sömnhormon får lättare cancer.

Enligt forskaren Arne Lowden vid Stressforskningsinstitutet är sambandet mellan skiftarbete och cancer klarlagt genom flera studier från olika länder. Skiftarbetare drabbas av cancer två till tre gånger oftare än andra, framförallt bröstcancer och prostatacancer. Frågan är varför.

”Skiftarbetare drabbas av cancer två till tre gånger oftare än andra.”

Forskarna vet att ljus, särskilt blått dagsljus, hämmar utsöndringen av sömnhormonet melatonin, ett hormon som ger ett immunologiskt skydd med mycket antioxidanter. Skiftarbetare och andra som exponeras för ljus på natten har lägre halter av melatonin, och i stället högre halter av hormonerna östrogen och testosteron, något som i sin tur ökar risken för cancer.

Det forskarna studerar för att förklara orsaken till den ökade cancerrisken är variationen av melatonin. Frågan är vad som händer i kroppen när melatoninet minskar eller helt uteblir. Forskarna har fått fram musstammar som inte kan producera melatonin alls.

–Dessa knock out-möss har lättare än andra möss att få speciella cancerformer, säger Arne Lowden. Men därifrån är det en lång väg till att säga något om sambandet mellan skiftarbete och cancer.

Vägen till tydliga och klara svar om vad som orsakar cancer hos skiftarbetare är minst sagt knagglig. På stressforskningsinstitutet har man genomfört tvillingstudier och jämfört par där den ena tvillingen jobbat skift, men inte den andra.

Foto: Cecilia Bruzelius

Arne Lowden.

–Det svåra är att bedöma selektionseffekten, säger Arne Lowden. Vad är det som gör att någon väljer att arbeta skift? Påverkar detta också vem som får cancer?

Försök på kärnkraftverk

Arne Lowden deltar i ett utvecklingsarbete vid Forsmarks kärnkraftverk. Där provar man att använda måttliga mängder av blått dagsljus för att se om skiftarbetarna blir piggare på natten. Det handlar om att avväga säkerheten i kärnkraftverket med säkerheten för skiftarbetarna.

–Vi är försiktiga, de har bra skiftscheman, de jobbar bara sju nätter på sju veckor, och vi använder låga ljusmängder, säger Arne Lowden.

Resultaten visar att skiftarbetarna blir piggare av det blå ljuset och Forsmark kommer att utvidga försöket till flera arbetsplatser.

Anna Holmgren

Fotnot: Studien av MS och skiftarbete finns redovisad i rapporten “Shift Work at Young Age is Associated with Increased Risk for Multiple Sclerosis” av Anna Karin Hedström med flera i tidskriften Annals of Neurology.

Att tänka på vid nattarbetet

- Reducera arbetstiden. Trötthet måste kompenseras med vila och återhämtning. Mer vila mellan arbetspassen. Lägg in minst 11 timmars vila mellan arbetspassen, för att undvika kraftig sömnbrist och allvarlig trötthet.
- Undvik komprimerade arbetsperioder. För lite återhämtning (till exempel sömnbrist) försämrar prestationsförmågan gradvis om det får pågå flera dygn i följd.
- Tidigt morgonarbete kräver korta arbetspass. Långa arbetspass i kombination med tidiga morgonpass måste undvikas.
- Viktigt med fullgod vila. Övernattningar i arbetet utanför hemmet bör undvikas, alternativt måste man erbjuda möjligheter till fullgod vila vid övernattning.
- Utbilda de anställda. De anställda (och de som konstruerar skiftscheman) bör utbildas i hur man hanterar arbetstiderna.

Källa: Stressforskningsinstitutet.

”Jobba inte skift om det inte passar din biologi”

– Vissa människor har svårare att klara av att jobba skift och det handlar om biologi. Passar det inte din biologi är det bäst att sluta, säger Marianne Ors, som är överläkare och ansvarig för sömnlaboratoriet vid Skånes universitetssjukhus i Lund. På kliniken utreder man patienter med sömnstörningar.

– Biologin följer med hela livet och det är viktigt att lyssna på kroppen, eftersom skiftarbete innebär påfrestningar, påpekar hon.

Sömnstörningar hos män och kvinnor ser olika ut. Kvinnor har genomgående betydligt större bekymmer med sömnstörningar, oavsett ålder och vad de jobbar med.

– Kvinnor har mindre fritid än män, de tar större ansvar för hemarbetet och finns det barn är det kvinnorna som går upp på nätterna, säger Marianne Ors.

Eva Ekelöf

Foto: Stock.xchange

Det är viktigt att lyssna på kroppen och följa dygnsrytmen.

Arbetstiden viktig i arbetsmiljöarbetet

Arbetsmiljöombuden i fackföreningen Unionen svarar varje år på en rad frågor som handlar om deras arbetsmiljö. Senaste enkäten visar att stress och arbetsbelastning varit det ständiga och växande största arbetsmiljöproblemet.

Mer än häften uppger att ordinarie arbete sker på oregelbundna tider och vanligast är sena kvällsskift. På fyra av fem arbetsplatser förekommer övertid, och på varannan förekommer jour eller beredskapsarbete. När det gäller möjligheten att påverka sin arbetstid har trenden varit fallande genom åren.

Man ser en tydlig men svag ökning av sjukskrivningar på grund av arbetsrelaterad stress. Men ändå är det ovanligt att man tar med arbetstidsmönster vid riskbedömning.

Eva Ekelöf

Deltidare i handeln vill ha fler timmar

Inom handeln ökar deltidstjänsterna. Det visar en rapport från Handelsanställdas förbund och Svensk handel. Mellan åren 2005 till 2010 ökade deltidstjänsterna från 53 till 56 procent. Vanligast är de i de kvinnodominerade branscherna.

Många av dem som jobbar deltid vill gå upp i arbetstid. Men rapporten visar att 82 procent av dem som jobbade deltid 2006 fortfarande hade en deltidstjänst fem år senare.

Enligt en undersökning som genomfördes 2011 ville 74 procent av dem som arbetade mindre än 19 timmar i veckan arbeta mer, liksom 57 procent av dem som arbetade mellan 20 och 27 timmar i veckan.

Heltid är inte omöjligt. Det finns exempel på företag som skapat heltider genom att prioritera detta vid schemaläggning, enligt Handels.

Eva Ekelöf

Arbetstidslagen

Lagen gäller när arbetstagare utför arbete för en och samma arbetsgivare. Undantag är bland annat flyg-, fartygs- och vägarbete samt arbete inom försvaret. Undantag från lagen får göras genom centralt kollektivavtal. Ett sådant kollektivavtal får inte vara mindre förmånligt än reglerna i EU:s arbetstidsdirektiv.

■ Arbetstid

Den ordinarie arbetstiden får uppgå till i genomsnitt högst 40 timmar i veckan under en tid av högst fyra veckor. Tiden får alltså variera under dessa fyra veckor. Den sammanlagda arbetstiden under en period om sju dagar får uppgå till högst 48 timmar i genomsnitt under högst fyra månader. Semester och sjukfrånvaro räknas då som arbetstid.

■ Dygnsvila

Alla arbetstagare, även deltidsanställda, ska ha minst elva timmars ledighet under varje period om tjugofyra timmar. Denna dygnsvila måste börja senast vid midnatt. Dygnsvilan ska vara sammanhängande.

Tillfälliga avvikelser är tillåtna.

■ Nattarbete

Nattarbete mellan midnatt och klockan 05 är tillåtet i undantagsfall. Exempel på det är vissa arbeten inom processindustri, sjukvård, kollektivtrafik och restauranger.

■ Övertid

Övertid får tas ut med högst 48 timmar under en tid av fyra veckor eller 50 timmar under en kalendermånad. Övertiden får uppgå till högst 200 timmar under ett kalenderår. Från 1 augusti kan arbetsgivaren ta ut extra övertid med max 150 timmar.

■ Jourtid och beredskapstid

Jourtid räknas inte som dygnsvila om en person som har jour vilar eller sover under sin jourtid på arbetsplatsen. Däremot är det tillåtet att ha beredskapstid i hemmet till exempel tolv timmar direkt efter att ha arbetet åtta timmar.

■ Tillsyn

Arbetsmiljöverket har inte tillsyn över kollektivavtal och kan därför inte bedöma om de anses följa lagen.

Källa: Arbetsmiljöverket