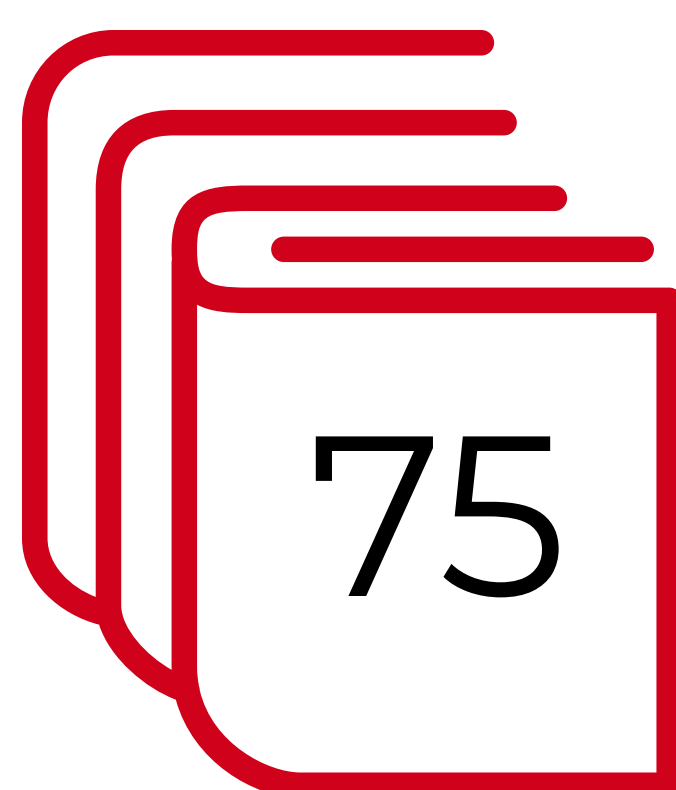


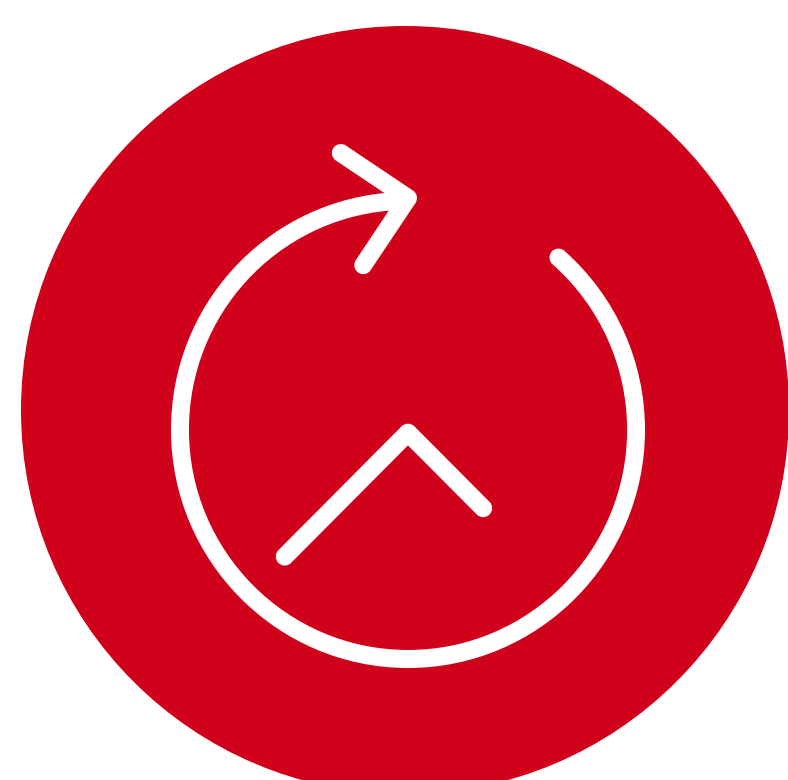
Kort oppsummert:

# ARBEIDSTIDSORDNINGER, ANSATTES HELSE OG PASIENTSIKKERHET



Våre forskere har, på oppdrag fra Norsk Sykepleierforbund, gjennomgått 75 forskjellige litteraturgjennomganger og 52 originalartikler som ser på konsekvensene av arbeidstidsordninger for ansattes helse eller pasientsikkerhet.

Her er de viktigste funnene i deres oppsummering:



## Arbeidslengde

Over 50 arbeidstimer i uken:

- økt risiko for hjerte- og karlidelser og i noen tilfeller også -dødelighet
- redusert reproduktiv helse (spesielt økt risiko for tidlig fødsel, og trolig økt risiko for spontanabort).
- økt risiko for selvpåførte nålestikk og å bli utsatt for bilulykker etter endt vakt
- økt risiko for negative pasientutfall som infeksjoner og medisineringsfeil ved arbeidsuker på mer enn 40 timer

Vakter på over 10 timer:

- indikasjoner på negative psykiske helseeffekter og økt risiko for hjerte- og karsykdom
- støtte for at vakter på 12 timer eller mer øker risikoen for å gjøre feil



## Nattarbeid

(fast og roterende)

- dårlig søvn
- høyere risiko for metabolsk syndrom (fellesbetegnelse for en samling av risikofaktorer for hjerte/kar-sykdom og diabetes)
- økt risiko for hjerte og karsykdom
- høyere risiko for spontanabort
- trolig en signifikant høyere risiko for kreft
- noe støtte for økt risiko for depresjon
- økt risiko for feil ved nattarbeid



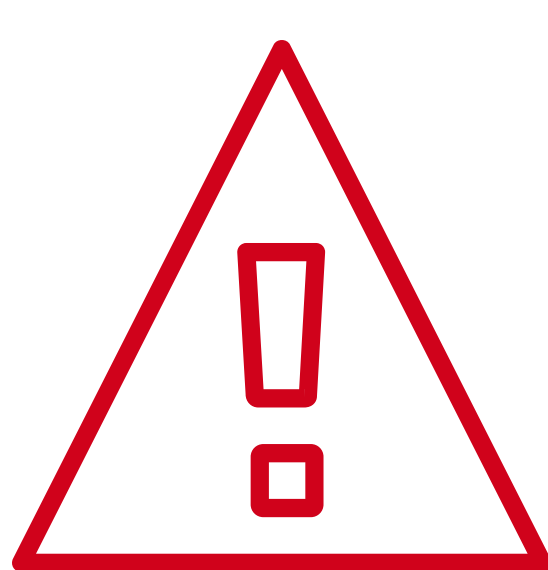
## Turnus

Rotasjon og hvile mellom vakter:

- kort hviletid mellom vakter reduserer søvnlengden, forårsaker mer forstyrret søvn og øker følelsen av utmattelse og søvnighet
- forover-rotasjon (dag, kveld, natt) er mer fordelaktig enn bakover-rotasjon (dag, natt, kveld)
- Noe støtte for mulig gevinst av en lur i løpet av nattevakten.

Turnusarbeid generelt:

- sammenheng mellom turnusarbeid og metabolske risikofaktorer (overvekt og høyt blodtrykk spesielt)
- økt risiko for diabetes og hjerte- og karlidelser



Arbeidstidsordninger som går på bekostning av ansattes helse (spesielt søvn, utmattelse og utbrenthet) henger generelt også sammen med dårligere pasientsikkerhet.

Vi finner noe støtte for at ansattes helse kan forklare noe av sammenhengen mellom arbeidstidsordninger og pasientsikkerhet.



Turnusarbeidere som opplever autonomi og innflytelse på sin arbeidstid får betydelig positiv effekt på sin psykiske helse av dette.

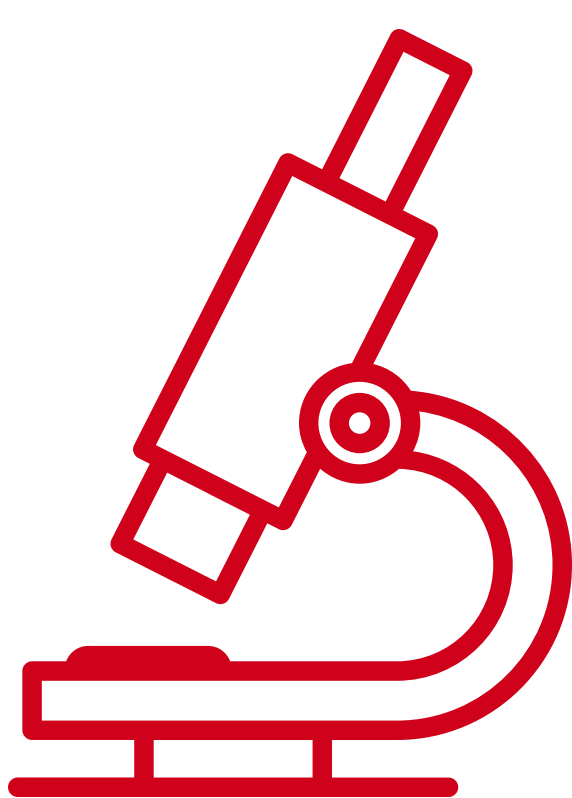
## Kunnskapshull

Det er behov for oppdaterte litteraturgjennomganger som undersøker:

- betydningen av forskjellige rotasjonsordninger (f.eks. rask eller sakte rotering)
- hva som kan redusere de negative konsekvensene av enkelte arbeidstidsordninger
- konsekvensene av komprimerte uker og helgearbeid.

- samt originalstudier som:

- tester hvorvidt ansattes helse kan forklare sammenhengen mellom arbeidstidsordninger og pasientsikkerhet.



Referanser:

Vilde H. Bernstrøm og Dag Ellingsen:

Arbeidstidsordninger, ansattes helse og pasientsikkerhet, del 1 og del 2.

Arbeidsforskningsinstituttet ved OsloMet - mai 2018