

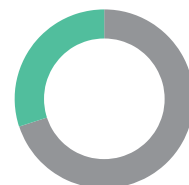


FOR FÅ TIMER MELLOM VAKTENE PÅVIRKER SØVN OG HELSE

Nye resultater. Men antall spontanaborter blir ikke påvirket. Dette er blant funnene i forskning på sykepleieres turnusarbeid.

OPPSUMMERINGSARTIKKEL:

Artikkelen bygger på
30 % praksis
 70 % teori



DOI-NUMMER:

10.4220/Sykepleiens.2015.55403

I 2014 ble den sjette runden av SUSH-undersøkelsen gjennomført. Vi sendte ut spørreskjemaet til litt under 2900 norske sykepleiere. Svarprosenten i denne runden var 71 prosent, som vi er veldig tilfredse med. Høy svarprosent er viktig for å kunne generalisere funnene, og dermed opprettholde god vitenskapelig kvalitet på artiklene.

SUSH-undersøkelsen inneholder mange forskjellige spørsmål, hvor hovedvekten er på hvordan helsen utvikles over tid, spesielt sett opp mot arbeidstidsordning. Flere av artiklene som ble publisert i 2014 benyttet data fra flere av rundene (longitudinelle studier), og på den måten kan vi blant annet se hva som predikerer ulike helseutfall. Styrken til SUSH-undersøkelsen er muligheten til nettopp å se på utvikling og sammenhenger over tid, og derfor gjentas mange av spørsmålene fra år til år. Som i tidligere runder vektla spørreskjemaet i 2014 søvn, psykisk helse og reproduksjon.

I det følgende vil resultater fra SUSH-undersøkelsen som er publisert i 2014 bli presentert.

KORT FRIPERIODE MELLOM VAKTENE. Mange sykepleiere jobber roterende turnus, enten i form av todelt eller tredelt turnus. Lengden på friperiodene mellom

vaktene er viktig for god søvn og helse. Når slike friperioder er kortere enn elleve timer mellom vaktene, kalles dette «quick returns» i engelsk litteratur.

I tidsskriftet Sykepleien presenterte vi i fjor resultater fra en artikkel publisert i 2013 som viste at sykepleiere med friperioder på under elleve timer mellom vaktene hadde økt grad av søvnløshet, tretthet, utmattelse og turnusarbeidslidelse. I 2014 har vi publisert nye data på betydningen av slike «quick returns» (16). Her viste vi at antall «quick re-

«Lengden på friperiodene mellom vaktene er viktig for god søvn og helse.»

turns» oppgitt i runde én predikerte helseproblemer ett år senere, det vil si data innhentet fra runde to i undersøkelsen. «Quick returns» økte både grad av utmattelse og forekomsten av turnusarbeidslidelse ett år senere.

I tillegg fant vi at en reduksjon i antall «quick returns» fra runde én til runde to reduserte risikoen for å utvikle alvorlig utmattelse. Dette er

den første longitudinelle studien av betydningen korte friperioder mellom vakter har for helsen, og viser at disse bør unngås.

SPONTANABORTER. Et av hovedmålene i SUSH er å se på sammenhenger mellom arbeidstid og reproduktiv helse. I 2014 undersøkte vi forholdet mellom turnusordning, antall nattevakter og spontanabort (17).

Totalt 914 kvinner fra SUSH-undersøkelsen som hadde jobbet samme type turnusordning i perioden fra 2008 til 2010, enten permanent dagturnus, tredelt turnus eller permanent nattturnus, inngikk i denne delundersøkelsen.

Konklusjonen i artikkelen er at det var ingen signifikant økt risiko for spontanabort blant sykepleiere i permanent nattturnus sammenliknet med sykepleiere som jobbet dagtid. Det var heller ingen sammenheng mellom antall nattskift sykepleierne hadde jobbet og spontanabort.

Antall sykepleiere med permanent nattturnus i denne studien er relativt få, slik at resultatene som angår denne gruppen er litt usikre. Dette er en svakhet ved studien.

SYKEFRAVÆR. Også i 2014 har vi undersøkt sykefravær blant norske sykepleiere i samarbeid med forskere fra Nederland. To artikler på det-

Fakta ●●●

Hovedbudskap

Ingen sammenheng mellom antall nattskift og spontanabort blant norske sykepleiere. Sykepleiere som slutter med nattarbeid rapporterer mindre søvnproblemer og reduksjon i symptomer på angst og depresjon.

Nøkkelord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider

- Skiftarbeid
- Turnus
- Sykepleier
- søvn
- Angst
- Depresjon



Bedre humør: Sykepleiere som slutter å jobbe regelmessig nattarbeid rapporterer en bedring i sin mentale helse. Arkivfoto: Stig M. Weston.

te temaet ble publisert dette året.

I den første artikkelen undersøkte vi om en modell som inkluderte personrelaterte variabler som alder, kjønn, sivilstatus, helserelaterte variabler som BMI, fysisk aktivitet, røyk, kaffe og alkohol, samt arbeidsrelaterte variabler som jobbtilfredshet, jobbkrav og så videre kunne predikere høyt sykefravær blant norske sykepleiere på et senere tidspunkt (18).

Vi tok utgangspunkt i data fra spørreskjemaene i 2010 og 2011, og inkluderte i alt 1557 sykepleierne.

Konklusjonen fra denne artikkelen var at modellen identifiserte korrekt 73 prosent av dem som

hadde risiko for høyt sykefravær. Det er likevel nødvendig å identifisere flere prediktorer før modellen kan brukes til å screene sykepleiere med økt risiko for høyt sykefravær. I den andre artikkelen ønsket vi å undersøke om psykisk og fysisk helse påvirker sammenhengen mellom psykologiske jobbkrav og selvrapportert sykefravær ett år senere blant 2180 av de norske sykepleierne (19). Både psykisk og fysisk helse bidro til å forklare sammenhengen mellom psykologiske jobbkrav og sykefravær.

Konklusjonen i artikkelen er at ledere for sykepleiere bør ta hensyn til sykepleieres mentale og

fysisk fungering på arbeid, spesielt hos nyutdannete. Generelt vil god sosial støtte og veiledning samt fysisk aktivitet være viktig i forebyggingsarbeidet.

MENTAL HELSE. Turnusarbeid generelt, og nattarbeid spesielt, er assosiert med en rekke negative fysiske helsekonsekvenser. Sammenhengen mellom turnusarbeid og mental helse har vært mindre studert. Vi undersøkte om nattarbeid predikerte forskjeller i utvikling av angst og depressive symptomer over en toårsperiode på et utvalg av sykepleierne fra SUSSH (20).

Resultatene viste at sykepleiere som hadde nattarbeid som del av sin arbeidstidsordning og sykepleiere som gikk over til slikt arbeid i løpet av perioden, ikke var forskjellige fra sykepleiere som ikke hadde nattarbeid, verken i symptomer på angst eller depresjon, eller i utvikling av slike symptomer over tid. Et viktig funn var likevel at sykepleiere som endret fra nattarbeid til en arbeidstidsordning uten nattarbeid rapporterte betydelig reduksjon i symptomer på både angst og depresjon.

TURNUSARBEIDSLIDELSE. Vi har i flere





tidligere artikler fra SUSH fokuserer på turnusarbeidslidelse, som er en døgnrytmeforstyrrelse kjennetegnet av søvnproblemer og uttalt tretthet knyttet til arbeidstidsordninger der man må arbeide på tidspunkt man normalt ville ha sovet. For første gang har vi undersøkt utviklingen av slike søvn- og tøythetsproblemer over tid, og vi inkluderte her 1533 sykepleiere som hadde deltatt i SUSH i første og tredje runde (21).

Litt overraskende fant vi en nedgang i forekomsten av turnusarbeidslidelse fra 35,7 prosent til 28,6 prosent fra første til tredje runde av undersøkelsen. I tillegg fant vi flere variabler målt på det første tidspunktet, som bidro til økt risiko for å ha turnusarbeidslidelse på det andre tidspunktet: antall netter på jobb det siste året, å ha hatt lidelsen to år tidligere, høy grad av søvnighet, bruk av melatonin eller lys og symptomer på depresjon.

I tillegg viste studien at det å slutte med nattarbeid mellom første undersøkelse og oppfølgingen var assosiert med en betydelig redusert risiko for å ha turnusarbeidslidelse ved oppfølgingen i tredje runde (2011).

SUSH I ÅRENE SOM KOMMER.

Norske sykepleiere er en stor arbeidsgruppe. En betydelig andel arbeider i ulike former for turnusarbeid. Det er derfor viktig med kunnskap om turnusordninger, helse, sykefravær, sikkerhet og ulykker blant dem. Mye av forskningen som er gjort på dette feltet består av såkalte tverrsnittsdata; der alle fenomenene måles på samme tidspunkt. Denne type forskning viser som oftest en sammenheng mellom skift- eller turnusarbeid og svekket helse, men gir ingen informasjon om mulige årsak- og virkningsforhold, og heller ikke hvordan turnusarbeideres helseproblemer endres over tid.

Hensikten med SUSH, som er en longitudinell undersøkelse, er å kartlegge sammenhenger mellom arbeidsmiljøfaktorer, helse og søvn over tid blant sykepleiere i Norge.

Det er også viktig å undersøke om det er spesielle faktorer som øker evnen til å tilpasse seg turnusarbeid uten negative konsekvenser.

I år (2015) sendte vi ut den sjunde runden av denne årlige spørreundersøkelsen. Vi har et godt samarbeid med Norsk Sykepleierforbund (NSF), som har gitt oss verdifull økonomisk støtte til alle rundene så langt.

«Litt overraskende fant vi en nedgang i forekomsten av turnusarbeidslidelse.»

Vi har i tillegg forberedt innholdet i spørreskjemaene som er planlagt til utsending de tre neste årene, fra 2016 til 2019. Resultatene hittil har gitt oss viktig informasjon om mange forhold mellom arbeidstid, arbeidsmiljø og helse blant norske sykepleiere, men vi har flere interessante og viktige spørsmål. Det siste året har vi blant annet koplet data fra SUSH-undersøkelsen med data fra ulike registre som sykefravær- og fødselsregisteret som vil gi grunnlag for gode studier.

Det er viktig å presisere at det ikke er mulig å identifisere enkeltindivid ut fra informasjonen som presenteres og publiseres på bakgrunn av SUSH-undersøkelsen. Vi ønsker å formidle nye, spennende og viktige resultater i de kommende årene, og både håper og ønsker derfor å beholde flest mulig deltakere i undersøkelsen i de neste innsamlingsrundene. Vi vil takke alle sykepleierne som deltar, og håper å kunne videreføre undersøkelsen i flere år framover. ●

FAGARTIKLER:

Fagartikler kan sendes til torhild.apall@sykepleien.no

Fakta

SUSH-undersøkelsen

Spørreundersøkelsen om skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere (SUSH) startet med første spørreskjema (runde 1) i 2008.

I underkant av 3000 sykepleiere har deltatt på denne årlige spørreundersøkelsen, og svarprosenten har vært svært god ved hver oppfølging. Dette gjør at vi har mulighet for å si noe om hvordan søvn og helse endrer seg over tid hos norske sykepleiere. Totalt har SUSH-undersøkelsen bidratt til i alt 21 vitenskapelige publikasjoner i internasjonale vitenskapelige tidsskrift, og flere er skrevet og under revisjon for publisering i slike tidsskrift (1–21). I fagartikkelen presenterer vi funn fra de artiklene som ble publisert i 2014, i alt seks vitenskapelige artikler (16–21). Data samlet inn siste år er ikke publisert ennå, det tar tid fra data samles inn til resultater publiseres.

REFERANSER:

- Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift Work Disorder in Nurses – Assessment, Prevalence and Related Health Problems. *PLoS one* 2012; 7(4):e33981.
- Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Hetland H, Sandal GM, Moen BE, Magerøy N, Harvey A, Costa G, Pallesen S. Personality factors predicting changes in shift work tolerance: A longitudinal study among nurses working rotating shifts. *Work & Stress* 2012; 26(2):143–160.
- Kunst JR, Løset GK, Hosøy D, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. The relationship between shift work schedules and spillover in a sample of nurses. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* 2014; 20(1):139–147.
- Flo E, Bjorvatn B, Folkard S, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Pallesen S. A reliability and validity study of the Bergen Shift Work Sleep Questionnaire in nurses working three-shift rotations. *Chronobiology International* 2012; 29(7):937–946.
- Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Hetland H, Sandal GM, Moen BE, Magerøy N, Åkerstedt T, Pallesen S. Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses who are new to and experienced in night work. *Journal of Advanced Nursing* 2013; 69(5):1136–1146.
- Natvik S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Sivertsen B, Pallesen S. Personality factors related to shift work tolerance in two- and three-shift workers. *Applied Ergonomics* 2011; 42(5): 719–724.
- Roelen CAM, Magerøy N, van Rhenen W, Groothoff JW, van der Klink JLL, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Low job satisfaction does not identify nurses at risk of future sickness absence: Results from a Norwegian cohort study. *International Journal of Nursing Studies* 2013; 50:366–373.
- Schreuder JAH, Roelen CAM, Groothoff JW, van der Klink JLL, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Coping styles relate to health and work environment of Norwegian and Dutch hospital nurses: A comparative study. *Nursing Outlook* 2012; 60:37–43.
- Vedaa Ø, Bjorvatn B, Magerøy N, Thun E, Pallesen S. Longitudinal predictors of changes in the morningness-eveningness personality among Norwegian nurses. *Personality and Individual Differences* 2013; 55(2):152–156.
- Storemark S S, Fossum IN, Bjorvatn B, Moen BE, Flo E, Pallesen S. Personality factors predict sleep-related shift work tolerance in different shifts at 2-year follow-up: a prospective study. *BMJ Open* 2013; 3(11):e003696.
- Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift-related sleep problems vary according to work schedule. *Occupational & Environmental Medicine* 2013; 70:238–245.
- Øyane NM, Pallesen S, Moen BE, Åkerstedt T, Bjorvatn B. Associations Between Night Work and Anxiety, Depression, Insomnia, Sleepiness and Fatigue in a Sample of Norwegian Nurses. *PLoS one* 2013; 8(8):e70228.
- Eldevik MF, Flo E, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Insomnia, Excessive Sleepiness, Excessive Fatigue, Anxiety, Depression and Shift Work Disorder in Nurses Having Less than 11 Hours in-Between Shifts. *PLoS one* 2013; 8(8):e70882.
- Reknes I, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B, Einarsen S. Exposure to bullying behaviors as a predictor of mental health problems among Norwegian nurses: Results from the prospective SUSH-survey. *International Journal of Nursing Studies* 2014; 51(3):479–487.
- Roelen CAM, Bültmann U, Groothoff J, van Rhenen W, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Physical and mental fatigue as predictors of sickness absence among Norwegian nurses. *Research in Nursing & Health* 2013; 36(5):453–465.
- Flo E, Pallesen S, Moen BE, Waage S and Bjorvatn B. Short rest periods between work shift predict sleep and health problems in nurses at 1-year follow-up. *Occupational Environmental Medicine* 2014; 71:555–561.
- Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Spontaneous Abortions and Shift Work in a Cohort of Nurses in Norway. *Occupational Medicine & Health Affairs* 2014; 2:160.
- Roelen CAM, Heymans MW, Twisk JWR, van Rhenen W, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. Updating and prospective validation of a prognostic model for high sickness absence. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2014; Epub March 25.
- Roelen C, van Rhenen W, Schaufeli W, van der Klink J, Magerøy N, Moen B, Bjorvatn B, Pallesen S. Mental and physical health-related functioning medians between psychological job demands and sickness absence among nurses. *Journal of Advanced Nursing* 2014; 70(8):1780–92.
- Thun E, Bjorvatn B, Torsheim T, Moen BE, Magerøy N, & Pallesen S. Night work and symptoms of anxiety and depression among nurses. *Work and stress* 2014; 28:4.
- Waage S, Pallesen S, Moen E, Magerøy N, Flo E, Di Milla L, & Bjorvatn B. Predictors of shift work disorder among nurses: a longitudinal study. *Sleep Medicine* 2014; 15(12):1449–55.