



**LUNDS UNIVERSITET**

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

# **Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete**

Författare: Ulrika Bengtsson,  
Elin Karlsson

Handledare: Elizabeth Hedberg-Kristensson

Maj 2011

**Kandidatuppsats**

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle  
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

110502

## Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete

Ulrika Bengtsson och Elin Karlsson

### Abstrakt

Skiftarbete blir allt vanligare i Sverige och en femtedel av alla anställda har idag någon form av skiftarbete. Tidigare forskning visar att skiftarbetare löper större risk för att drabbas av vissa sjukdomar. Skiftarbete påverkar människans biologiska dygnsrytm och inte ens personer som ständigt arbetar skift kan ställa om kroppen rent fysiologiskt efter de oregelbundna arbetstiderna. Inom arbetsterapi är ett grundantagande att människan är en aktiv varelse och för att uppnå välbefinnande behöver människan ha en balans mellan sina aktiviteter. Syftet med denna studie var att undersöka den upplevda aktivitetsbalansen hos skiftarbetare. Urvalet för denna studie var åtta personer med treskift. För att fånga deltagarnas upplevelse valdes en kvalitativ ansats med en semistrukturerad intervjuform. Resultatet visade att samtliga deltagare utom en upplevde aktivitetsbalans. De upplevde att de formade sina liv efter arbetet och hade i stor utsträckning möjlighet att utföra de aktiviteterna som de önskade. I resultatet framkom indikationer som författarna anser kan vara en risk för att drabbas av aktivitetsobalans. Exempel på sådana indikationer var att beroende på vilket arbetspass deltagarna arbetade varierade antalet timmar sömn/vila och hur aktiva de var under dygnet. Arbetet inskränkte även på skiftarbetarnas sociala aktiviteter.

## Abstract

To work in shift is getting more and more common in Sweden. One fifth of the total workforce is today employed with some kind of shift work. Prior research has shown that shift workers are at greater risk of suffering from certain diseases. Also, shift work affects individuals biological day and night rhythm. Not even those who continuously work shifts can adjust the body physiologically to the work hours. One founding assumption within occupational therapy is that humans are active beings and to achieve wellbeing humans need to have a balance between their occupations. The purpose of this study was to examine shift workers own sense of occupational balance. Eight shift workers got selected to participate in this study. To capture the shift workers own sense a qualitative approach was chosen with semistructured interviews. The result shows that all of the participants except one had a sense of occupational balance. The workers shaped their life in accordance with their work and thereby experienced that they got to do those activities they wanted to. The authors are of the opinion that the result shows some indications of a risk of occupational imbalance. Examples of these indications are that the shift workers, depending on what shift they were currently doing, the time for rest, sleep and other activities varied. The shift work also had a negative impact on the workers social activities.

Nyckelord: Aktivitetsobalans, Arbete, Aktivitetsvetenskap, Oregelbundna arbetstider.  
(Occupational balance, Work, Occupational science, Inconvenient working hours).

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

## Innehållsförteckning

1. Introduktion .....	5
2. Bakgrund .....	5
2.1 Skiftarbete .....	5
2.2 Arbetsterapi och aktivitet .....	6
2.3 Aktivitetsbalans respektive obalans .....	7
3. Syfte .....	8
3.1 Frågeställningar .....	8
4. Metod .....	8
4.1 Urvalsförfarande .....	8
4.1.1 Beskrivning av urvalsgruppen .....	9
4.2 Metod för insamling av information .....	9
4.3 Procedur .....	10
4.4 Bearbetning av den insamlade informationen .....	11
4.5 Etiska övervägande .....	11
5. Resultat .....	12
5.1 Aktiviteter vid de olika arbetspassen .....	12
5.1.1 Förmiddag (Klockan 06-14) .....	12
5.1.2 Eftermiddag (Klockan 14-22) .....	12
5.1.3 Natt (Klockan 22-06) .....	13
5.2 Skiftarbete och arbetstrivsel .....	13
5.3 Aktivitetsbalans .....	13
5.4 Aktivitetsobalans .....	14
6. Diskussion .....	16
6.1 Metoddiskussion .....	16
6.2 Resultatdiskussion .....	17
6.3 Slutsats .....	19
Referenser .....	21
Bilaga 1 .....	24
Bilaga 2 .....	26
Bilaga 3 .....	27
Bilaga 4 .....	29

# 1. Introduktion

För de personer som har en anställning som innebär skiftarbete och långa arbetspass ökar risken för att drabbas av ohälsa så som sömnsvårigheter, metabola störningar och olika sjukdomar (Admi, Tzischinsky, Epstein, Herer, Lavie, 2008; Lowden, Moreno, Holmbäck, Lennernäs, Tucker, 2010; Costa, 2003; Atkinsson, Fullick, Grindey, Maclaren, 2008). Det finns sedan tidigare inga studier angående hur skiftarbete påverkar individens aktivitetsbalans. Denna studie utförs för att få fram kunskap som kan ligga till grund för vad en arbetsterapeut kan bidra med vid arbete med personer som arbetar skiftarbete.

## 2. Bakgrund

### 2.1 Skiftarbete

Det blir allt vanligare att arbeta skift idag och totalt sett har en femtedel av alla anställda i Sverige någon form av skiftarbete och ungefär en tredjedel av dessa har skift som sträcker sig över natten (Aktuellt om vetenskap & hälsa, 2011). Nationalencyklopedin definierar skiftarbete enligt följande; ”skiftarbete, arbetspass där två eller flera arbetslag avlöser varandra enligt viss bestämd ordning” (Nationalencyklopedin, 2011). I denna uppsats syftar begreppet skiftarbete på arbetspass med arbetstider som varierar över hela dygnet.

Skiftarbete som medför arbete under natten påverkar och stör arbetstagarens sömn och vakenhet (Kecklund, Ingre, Åkerstedt, 2010). Den biologiska dygnsrytmen förändras vid nattarbete då kroppen får arbeta när den egentligen är inställd på att vila. Människans psykologiska och fysiologiska funktioner följer ett rytmiskt beteende där olika värden skiftar under dygnets alla timmar (Kecklund et al., 2010). Inte ens de personer som ständigt arbetar natt kan ställa om kroppens fysiologi till nattarbete. Sömnstörningar och störd dygnsrytm är två faktorer som kan leda till ohälsa för skiftarbetare (Kecklund et al., 2010). Människor har olika dygnsrytm, alla har en medfödd och delvis påverkingsbar läggning att vara som mest aktiv på morgonen, kvällen eller mittemellan. Personer som är kvällspigga har lättare att arbeta skift och sova på udda tider (Lennernäs & Wiberg, 2006).

Flera studier som är gjorda visar på att skiftarbete ökar risken för bland annat högt blodsocker, övervikt samt hjärt- och kärlsjukdomar (Lennernäs & Wiberg, 2006; Härmä &

Kecklund, 2010). Lennernäs & Wiberg (2006) menar att skiftarbete även kan leda till olika former av stress, som störd dygnsrytm, vakna nätter och tidiga morgnar. Skiftarbetet kan också leda till mental stress över att behöva kämpa emot trötthet under nattskift eller under de dygn de har fått för lite sömn. Arbetet kan även leda till social stress då arbetstiderna kan göra det svårt att delta i olika sociala aktiviteter och finna tid till att umgås med vänner och familj. Enligt Smith & Wedderburn (1998) kan överdriven trötthet hos skiftarbetare och avbrott i deras familjeliv och sociala liv också leda till ökad sjukfrånvaro och lägre tillfredsställelse och välbefinnande på arbetet. Att arbeta på oregelbundna tider som skiftarbete innebär att kroppen får äta, sova och vara aktiv på andra tider än kroppen är uppbyggd för. Detta i sin tur påverkar hela människans vardag (Lennernäs & Wiberg, 2006).

## **2.2 Arbetsterapi och aktivitet**

Att människan är en aktiv varelse som har ett begär efter att utföra aktiviteter, upptäcka saker och utvecklas genom aktivitet är ett grundantagande inom arbetsterapi (Kielhofner, 2004). Aktivitet är betydelsefullt för alla människor och de aktiviteter vi utför påverkar och påverkas av vår hälsa (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend, 1997).

För att finna balans i livet behöver vi olika typer av aktiviteter som hjälper oss att organisera tiden (Law et al., 1997). Begreppet aktivitet delas enligt Townsend & Polatajko (2007) upp i kategorierna skötselaktiviteter, fritidsaktiviteter och produktivt arbete. Skötselaktiviteter är aktiviteter där individen tar hand om sig själv, exempelvis personlig vård, motion och att organisera sig själv i tid och rum (Townsend & Polatajko, 2007). Aktiviteten utförs vanligtvis rutinemässigt och är grundläggande för att kunna göra andra valda aktiviteter (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Fritidsaktiviteter är aktiviteter individen gör för att roa sig och kan exempelvis vara att umgås med vänner, lek, sport eller spel. Produktivt arbete är en aktivitetskategori som innehåller aktiviteter som tillför ekonomisk eller social förtjänst eller gör det möjligt till ekonomisk inkomst. I kategorin ingår lek i barndomen, skola, arbete, hushållsarbete, barnuppfostran och ideellt arbete i samhället. Produktivt arbete är en aktivitet individen ofta gör för individuell försörjning men kan även vara för att medverka till den gemensamma samhällsnyttan (Townsend & Polatajko, 2007).

Individens vilja att aktivera sig styrs av det biologiska behovet att interagera med omgivningen. Vad individen vill göra styrs av värdet vad individen tycker är meningsfullt, den egna kompetensen och tillfredsställelsen av aktiviteten (Kielhofner, 2008). För en individ som inte kan eller inte har möjlighet att utföra de aktiviteter som hon önskar riskerar

försämrat välmående (Kielhofner, 2004). Arbetsterapi strävar efter att hjälpa varje enskild person att fatta beslut och skapa strategier för att uppleva en hälsosam balans mellan sina aktiviteter samt minska risken för hälsoproblem (Primeau, 1996).

### **2.3 Aktivitetsbalans respektive obalans**

Aktivitetsvetenskap är ett centralt begrepp inom arbetsterapi som i sin tur omfattar begreppet aktivitetsbalans. För att en person ska uppnå välmående och hälsa behöver personen ha en balans mellan produktiva aktiviteter, skötselaktiviteter, fritidsaktiviteter samt reaktiva aktiviteter som vila och sömn (Wilcock, 2006). Beroende på hur personen upplever och vilken betydelse aktiviteten har för personen kan samma aktivitet tillhöra olika aktivitetskategorier. Under livets gång kan aktivitetens betydelse och individens upplevelse av aktiviteten ändras (Persson et al., 2005). Upplevd balans mellan olika aktiviteter är ett redskap för att kunna uppnå både fysiskt och psykiskt välmående (Meyer, 1977; Moyers, 1999).

Att ha aktivitetsbalans innebär hur varje enskild person väljer att fördela sin tid mellan aktiviteterna (Yerxa, 1998). Varje individ har en subjektiv känsla kring hur tidsfördelningen ska fördela över personens aktiviteter för att få uppnå balans (Porth, 1998). Att varje person har en subjektiv känsla för att uppnå balans är ett fokus att ha när aktivitetsbalans definieras. Ett annat fokus är att se på den faktiska tiden som individen lägger på de olika aktiviteterna och se om det finns balans mellan dessa (Reed, 2005). I denna studie kommer fokus vara att undersöka den subjektiva upplevelsen av aktivitetsbalans hos deltagarna.

När en individ inte känner balans mellan aktiviteter uppstår aktivitetsobalans. När en person upplever aktivitetsobalans skapas en obalans mellan personens förmåga, värderingar och intressen som gör att personen har svårt att engagera sig i aktiviteten. Dålig planering eller svårigheter att hantera oförutsedda händelser i vardagen kan också skapa aktivitetsobalans. Om en person upplever aktivitetsobalans leder det ofta till minskad vila och avkoppling. Utan tillräcklig vila finns det risk för större sårbarhet och personen blir mer mottaglig för sjukdomar (Porth, 1998).

Personens livsstil speglar individens hälsa. Hur mycket vila en person behöver beror på individuella faktorer så som ålder, fysiska aktivitet och stress i vardagen (Scaffa, 2001). Människor behöver avkoppling för att undvika stressymtom och fritidsaktiviteter är viktigt för att främja avslappning, öka kreativiteten och säkerställa fysisk och psykisk hälsa (Schrier, 1994).

Aktivitetsobalans kan även uppkomma när en individ hamnar i en situation som leder till upplevelsen av aktivitetsförlust, aktivitetsförvägran eller aktivitetsutanförskap vilket kan exemplifieras med situationer då individen av en eller annan anledning inte kan utföra meningsfulla aktiviteter (Whiteford, 2004).

Då skiftarbete innebär oregelbundna arbetstider kan vi se att de föreligger en risk för att drabbas av aktivitetsobalans. Vila, sömn och aktivitet ändras från individens biologiska och samhällets uppbyggda dygnsrytm och därför kan det uppstå svårigheter för skiftarbetarna att utföra och delta i de aktiviteter de önskar. I den efterforskning som gjorts till denna studie har det visat sig att det finns flera studier (Admi et al., 2008; Lowden et al., 2010; Costa, 2003; Atkinsson et al., 2008) om skiftarbete och de hälsorisker skiftarbete kan medföra men inga studier som ämnar att undersöka aktivitetsbalansen hos personer med skiftarbete.

### 3. Syfte

Syftet med studien är att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans hos personer med skiftarbete.

#### 3.1 Frågeställningar

Vilka faktorer finns det i skiftarbetarnas vardag som kan göra det svårt att uppnå aktivitetsbalans?

Vilka aktiviteter kan vara svåra att utföra på grund av skiftarbete?

Vilka aktiviteter kan skiftarbete möjliggöra?

### 4. Metod

Metoden som valdes för studien hade kvalitativ ansats. Valet att använda en kvalitativ ansats gjordes för att få fram individernas personliga upplevelse (Trost, 2005).

#### 4.1 Urvalsförfarande

Urvalet till studien gjordes genom målinriktad sampling vilket betyder att personer med vissa



egenskaper valdes ut för att delta i studien (De Poy & Gitlin, 1999). Urvalskriterierna för att medverka i studien var kvinnor och män som hade skiftarbete som även innebar nattarbete. Flera företag med anställda skiftarbetare kontaktades med förfrågan om att hjälpa författarna att komma i kontakt med personer som passade in på urvalskriterierna. Det antal personer som gav samtycke till att medverka i studien blev slutligen åtta stycken.

#### *4.1.1 Beskrivning av urvalsgruppen*

Deltagarna i studien beskrivs i tabell 1. Det var sex män och två kvinnor. Medeltalet för antal tjänstgörings år för urvalsgruppen var 12 år. Samtliga deltagare arbetade roterande treskift, förmiddagspass, eftermiddagspass samt nattpass. Arbetstider på de olika arbetspassen var följande för samtliga intervjupersoner, förmiddagspasset klockan 06-14, eftermiddagspasset klockan 14-22 samt nattpasset klockan 22-06.

*Tabell 1. Deltagare i studien*

Deltagare	Kön	Ålder	Civilstånd	Tjänstgöringsår
# 1	Man	35	Sammanboende	14
# 2	Man	36	Sammanboende	11
# 3	Man	36	Sammanboende	14
# 4	Man	43	Ensamboende	23
# 5	Kvinna	26	Sammanboende	6
# 6	Kvinna	23	Sammanboende	5
# 7	Man	42	Sammanboende	23
# 8	Man	38	Ensamboende	3 månader

#### **4.2 Metod för insamling av information**

Studien genomfördes med hjälp av semistrukturerad intervju med öppna frågor. En semistrukturerad intervjuteknik med öppna frågor är en lämplig metod för att skapa en dialog och ger möjlighet för intervjupersonen att prata fritt och för den som intervjuar att ställa följdfrågor på det som är viktigast under intervjun (Kvale & Brinkmann, 2009; DePoy &

Gitlin, 1999). Inför intervjuerna utarbetade författarna en intervjuguide (se bilaga 1) med frågor formulerade utifrån studiens syfte. Frågorna i intervjuguiden inleddes av demografiska frågor följt av frågor angående respektive deltagares dagliga aktiviteter, arbetstrivsel, fritid och aktivitetsbalans. Författarna försäkrade sig vid varje intervju att personen visste att intervjun var frivillig och att det inte kommer att gå att identifiera personen i studien. I slutet av varje intervju gavs det möjlighet att tillägga ytterligare kommentarer ifall deltagaren önskade det.

Författarna valde att enbart anteckna deltagarens svar under intervjun. Anledningen till att författarna valde att inte spela in intervjun på band var för att deltagarna inte skulle känna sig hämmade av att en bandinspelare är igång under intervjun samt att det kan vara väldigt tidskrävande att transkribera bandinspelningarna under kortare studier (Bell, 2006). Efter varje intervju hade författarna avsatt tid till att prata igenom intervjun med varandra och komplettera anteckningarna. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) är det viktigt att anteckningarna kompletteras och renskrivs direkt efter intervjun för att inte glömma bort information som framkommer under intervjun.

#### **4.3 Procedur**

Författarna tog kontakt med ett större företag där skiftarbete förekommer. Företaget visade till en början intresse för att medverka i studien men kontakten bröts då de inte hörde av sig igen trots flera försök till kontakt från författarna. Kontakt togs då med ett annat företag som visades sig vara villiga att hjälpa författarna att hitta personer till att delta i studien. Efter ett godkännande från företaget till att genomföra studien valdes en person på företaget ut till författarnas mellanhand och fick i uppgift att välja ut intervjupersoner till studien utifrån urvalskriterierna samt att informera dem angående studien.

Efter etikgranskning och godkännande av studien skickades brev ut till mellanhanden som innehöll information om studien. Författarna skickade även ut brev via mellanhanden till deltagarna där studiens syfte och information om hur intervjun skulle gå till väga fanns beskrivet. Breven innehöll även information om att deltagandet i studien var frivilligt och att intervjupersonerna när som helst kunde avbryta sin medverkan samt att all information som framkom vid intervjun skulle behandlas konfidentiellt.

Provintervjuer genomfördes med hjälp av den framtagna intervjuguiden för att få reda på hur frågorna uppfattades av utomstående personer och för att författarna skulle kunna förbereda

sig väl inför intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2009). Några frågor i intervjuguiden reviderades efter provintervjuerna inför kommande intervjuer.

Deltagarna erbjöds att själva välja lokal för intervjun. Enligt Trost (2005) är det bra att låta deltagarna välja plats för intervjun så deltagarna känner sig avslappnade och bekväma med situationen. Samtliga personer valde att genomföra intervjuer i ett avskilt rum på deras arbetsplats under arbetstiden. Arbetsplatsen är belägen i en mindre stad i södra Sverige. Vid varje intervju medverkade båda författarna. Innan intervjun började bestämde författarna vem som skulle intervjuas och vem som skulle anteckna vad deltagarna svarade. Deltagarna hade sedan tidigare fyllt i samtyckesblanketten för deltagande i studien och lämnade den till författarna innan intervjun påbörjades.

#### **4.4 Bearbetning av den insamlade informationen**

Efter att samtliga intervjuer var gjorda påbörjade författarna bearbetning av det insamlade materialet. Författarna använde sig av en kvalitativ innehållsanalys inspirerad av Granheim & Lundman (2004). Bearbetningen började med att båda författarna läste igenom all data för att skapa sig en helhetsbild av det insamlade materialet. Ifrån insamlad data identifierades meningar som låg i linje med studiens syfte, dessa plockades ut. Sedan gjorde författarna en kondensering som är en process där texten kortas ner men behåller dess ursprungliga mening och innehåll. Därefter kodades materialet, koder med liknande innebörd placerades tillsammans så att författarna skulle kunna se ett sammanhang av innehållet. Utifrån koderna skapade författarna kategorier.

#### **4.5 Etiska övervägande**

Studien granskades under ett etikseminarium vid avdelningen för arbetsterapi och gerontologi på Lunds universitet. Respektive deltagare fick information om att studien var helt frivillig samt att de när som helst kunde avbryta sin medverkan i studien. Författarna garanterade deltagarnas konfidentialitet. Materialet förvarades så ingen annan än författarna hade tillgång till det. Granskning av materialet gjordes endast av författarna och deras handledare och vid godkänd uppsats kommer allt material att förstöras.

## 5. Resultat

Först i resultatet under rubriken *Aktiviteter vid de olika arbetspassen* beskrivs kort hur deltagarna upplevde de olika arbetstiderna vilket redovisas under tre underrubriker *Förmiddag (klockan 06-14)*, *Eftermiddag (klockan 14-22)* och *Natt (klockan 22-06)*. Underrubrikerna och följande rubriker *Skiftarbete och arbetstrivsel*, *Aktivitetsbalans* och *Aktivitetsobalans* framkom samtliga vid innehållsanalysen. Under rubriken *Skiftarbete och arbetstrivsel* redovisas deltagarnas upplevda arbetstrivsel. Sist i resultatet redovisas material från intervjuerna som kan tolkas som aktivitetsbalans respektive aktivitetsobalans enligt författarna under rubrikerna *Aktivitetsbalans* och *Aktivitetsobalans*.

### 5.1 Aktiviteter vid de olika arbetspassen

#### 5.1.1 Förmiddag (Klockan 06-14)

Flera av deltagare tyckte att det bästa passet var att arbeta förmiddagspasset. Arbetstiderna gjorde att de upplevde att de hade liknande rutiner och samma möjligheter till aktiviteter som personer som inte arbetar skiftarbete. En person uttryckte det som att det är då man är som ”vanliga” människor.

Flera av deltagarna beskrev en vanlig dag för dem vid förmiddagspasset att de efter arbetet hade mycket tid till fritid och till att kunna umgås med sin familj och vänner. En av deltagarna uttryckte det på följande sätt:

*”Det är den veckan man har lite fritid”*

#### 5.1.2 Eftermiddag (Klockan 14-22)

De flesta av deltagarna uppgav att de unnade sig att sova längre in på dagen då de arbetade eftermiddagspasset. Några av deltagarna beskrev veckan med eftermiddagspasset som den veckan då det inte blev mycket gjort under den lediga tiden. Under hela dagen gick de mest och väntade på att de skulle ge sig iväg till arbetet.

*”Då gör man inte så mycket, det blir ingenting gjort”*

### 5.1.3 Natt (Klockan 22-06)

Vid veckorna med nattpassen beskrev flera av deltagarna att deras dagar såg ut ungefär som en dag när de arbetar förmiddagspasset, med den skillnaden att de sov den tiden de arbetade och arbetade på den tid då de sov under de andra passen. På kvällarna hade de tid och möjlighet till att umgås med familjen och vara delaktiga i deras aktiviteter innan de åkte iväg för att arbeta.

## 5.2 Skiftarbete och arbetstrivsel

Flera av deltagarna hade under många år (m=12år) arbetat skiftarbete och menade att det skapar en viss livsstil att arbeta på olika tider under dygnet. De flesta deltagarna uppgav att de trivdes bra med skiftarbetet och ansåg att skiftarbetet likväl kunde möjliggöra för aktiviteter samtidigt som de var överens om att det i vissa fall kan göra det svårt för att utföra och vara delaktig i aktiviteter.

De uppgav att det trivs bra med sitt arbete även om det sliter på kroppen att ständigt behöva ställa om mellan de olika arbetstiderna. Två av personerna uttryckte sig på följande sätt:

*”Man är ständigt trött .... Det sliter på kroppen det märker man verkligen”*

*”Kroppen tar stryk, det känns att jag arbetar olika tider, det känns”*

## 5.3 Aktivitetsbalans

De flesta av intervjupersonerna uppgav att de för det mesta kände balans mellan sina aktiviteter. En deltagare beskrev upplevelsen av att ha aktivitetsbalans som följande:

*”Det har man väl... Det är inget man funderar på... Måste man ha annars blir man ju sjuk”*

De flesta utav intervjupersonerna kunde se många fördelar med att ha ett skiftarbete, att de oregelbundna arbetstiderna kunde möjliggöra för aktiviteter. Det fanns flera aktiviteter de upplevde att de hade möjlighet att utföra och planera in utan att ta ledigt från jobbet till skillnad från personer med enbart dagarbete. Några aktiviteter de nämnde var exempelvis att kunna handla mitt på dagen, besöka läkare, frisör, utföra bankärenden och ta kontakt med myndigheter.

En annan fördel med att vara ledig på tider då andra arbetar var att de upplevde att de fick tid för sig själva. Några av deltagarna beskrev att det var bäst att utföra hushållsaktiviteter när de var lediga under dagen då de var ensamma hemma och ingen annan som ”störde”.

Flera av deltagarna var överens om att de behövde planera in de aktiviteter som de själva kunde styra i god tid för att aktiviteter utanför arbetet inte skulle krocka med arbetspassen. Skiftarbetet gjorde att de upplevde att de hade mycket ledig tid och därmed gavs det stora möjligheter att utföra de aktiviteter som de önskade. Vid byte mellan de olika passen hade de ibland ”långhelg”, de upplevde då att de hade tid till vila ut, men även mycket tid och möjlighet till att vara aktiva med det som de ville göra.

#### **5.4 Aktivitetsobalans**

En deltagare uppgav att denne inte tyckte sig att ha balans mellan sina aktiviteter. Deltagaren saknade att inte kunna ha rutiner så som att äta, träna och sova på samma tider varje dag. Samma person sa att denne inte tyckte sig att passade som skiftarbetare då personen i fråga hade väldigt svårt att ställa om mellan de olika arbetspassen. Två av deltagarna påpekade att det under sommarhalvåret var svårare att uppnå balans mellan aktiviteterna då det var ljusare längre och att de då tyckte att det fanns flera aktiviteter de ville hinna med att utföra.

Ur resultatet från intervjuerna går det inte att se ett mönster om ett speciellt arbetspass genererar mindre eller mer sömn för deltagarna utan detta var helt individuellt. Det resultatet visar är dock att de flesta deltagarna uppgav att antalet timmar sömn per dygn varierade mycket beroende på vilket arbetspass de arbetade. Några av deltagarna beskrev problem med att få tillräckligt många timmar sömn vid förmiddagspasset då det innebär väldigt tidiga morgnar. För att få de timmarna sömn de upplevde att de behövde för att vila ut uttryckte en deltagare det som:

*” Då borde man gå och lägga sig redan vid 8-9 och vem vill göra det? Det gör ju inte ens mina barn”.*

En annan deltagare sa följande:

*”man får panik när klockan börjar närma sig halv 11 – 11 och man vet att man borde lägga sig”*

Några av deltagarna beskrev att det kunde vara svårt att komma till ro efter att de hade arbetat natt. De upplevde att de var trötta efter en natts arbete men samtidigt uppe i varv och hade svårt för att somna då det var ljust ute och natten var över. Några av deltagarna beskrev också att de under veckorna de arbetade nattpasset var mindre aktiva även under de vakna timmarna. De menade att aktiviteter där de verkligen behövde koncentrera sig valde de att inte utföra den veckan de arbetade natt, två intervjupersoner beskrev det som:

*”tar flera timmar att vakna och bli människa igen”*

*”Då är jag borta i huvudet hela veckan”*

Flera intervjupersoner uppgav att även om de tyckte att de hade möjlighet och tid till att utföra de aktiviteter som de önskade fanns det tillfälle då arbetstiderna krockade med aktiviteter utanför arbetet. Grillkvällar/middagar med vänner, aktiviteter med barnen på förskolan/skolan och olika evenemang i samhället var exempel på aktiviteter som kunde vara svåra att planera in och få ihop med arbetstiderna. Framförallt var det aktiviteter som ägde rum på kvällstid som de ibland hade svårt att vara delaktig i.

*”Då blir jag asocial när man arbetar eftermiddagspasset”*

*”Kvällen är sämst socialt sett”*

*“Man blir rätt asocial på eftermiddagsskiftet”*

Några av deltagarna hade familj och upplevde att de på grund av arbetet ibland inte fick tid till att vara delaktig i barnens aktiviteter de veckorna de arbetade eftermiddagspass. Flera av deltagarna nämnde även att det kunde vara svårt att vara delaktig i aktiviteter som utfördes en speciell dag och tid varje vecka exempelvis att spela fotboll eller innebandy med ett lag. Det kunde också vara svårt att få ihop fritidsaktiviteter med vänner som inte arbetade skiftarbete, en deltagare önskade att gå på gym tillsammans med en vän men de oregelbundna arbetstiderna gjorde det svårt att skapa en kontinuitet i det. En deltagare beskrev skämtsamt

skiftarbetets inverkan på de sociala aktiviteterna på följande sätt:

*”planera in tid med vännerna så man har klarat av det de andra veckorna”*

## 6. Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

Författarna ansåg att intervjuer var den bästa metoden för att kunna svara på studiens syfte då syftet handlade om deltagarnas egna upplevelser, vald metod styrks av Trost (2005). Enligt Wallén (1993) är individers personliga upplevelser svåra att ”mäta” och det bästa sättet att fånga upplevelse är genom samtal.

Ett problem som kan diskuteras är att få kontakt med verksamheter som är positiva till att medverka i studier. Initialt visade en verksamhet intresse men kontakten bröts senare. Lösningen blev då att ta kontakt med flera andra verksamheter för att fråga om intresse fanns. I efterhand har författarna reflekterat över tiden som finns till förfogande för att genomföra en studie och insett att författarna tjänat mycket tid på att från början tagit kontakt med fler företag.

Författarna tyckte att det var av stor nytta att genomföra testintervjuer. Ingen av författarna var van vid rollen som intervjuare och testintervjuerna skapade en större trygghet i hur frågorna skulle ställas på bästa sätt inför de kommande intervjuerna vilket styrks av Bell (2006) som menar att man bör träna sig på intervju innan de riktiga intervjuerna äger rum. Efter testintervjuerna formulerades några frågor om i intervjuguiden då några frågor var svåra att tolka. Frågorna som formulerades om tolkades som att det gällde arbetsdagens aktiviteter medan författarna önskade att få fram aktiviteterna under hela dygnet.

Författarnas ovana som intervjuare gjorde att det upplevdes svårt att skapa en djupare diskussion med deltagarna och att de formulerade frågorna i intervjuguiden följdes av för få följdfrågor. Detta var något författarna uppmärksammade efterhand som intervjuerna genomfördes och hade i åtanke vid resterande intervjuer. Författarna anser ändå att informationen från intervjuerna var tillräcklig för denna studie.



Bakom det faktum att författarna valde att föra anteckningar vid intervjuerna istället för att bandinspela finns det en del tankar. Enligt Jacobssen (1993) kan det vara svårt att få en helhet av intervjun och det kan finnas en risk att en del information förloras genom att inte banta. Författarna valde att båda sitta med vid intervjuerna för att i största möjliga utsträckning få med all information som framkom under respektive intervju, efter varje intervju sammanfattade de båda författarna intervjun för att komplettera anteckningarna och minska risken för att viktig information gick förlorad. En fördel med att inte banta intervjuerna var att det var mycket mindre tidskrävande att renskriva det insamlade materialet.

I intervjuguiden ställdes en fråga om intervjupersonen upplevde sig att ha aktivitetsbalans, med andra ord ha balans mellan sina olika aktiviteter. Vid bearbetning av data förstod författarna nyttan av att vid intervjutillfällena ha ställt fler följdfrågor angående vad varje enskild deltagare menade med aktivitetsbalans. Författarna borde eventuellt förklarat tidigt i intervjun även hur de definierar begreppet aktivitetsbalans. Det framkom inte i testintervjuerna att denna frågan behövde förtydligas och kunde därför inte ändras innan intervjuerna genomfördes.

Författarna upplevde att det vid innehållsanalysen fanns data som kunde placeras in under mer än en kategori, detta upplevde författarna som ett inte helt enkelt moment vid bearbetning av det insamlade materialet. Enligt Lundman & Granheim (2008) kan det vid beskrivande av personers upplevelser finnas en svårighet att sortera data då en kod kan passa in under flera kategorier. Författarna fick under arbetets gång flera gånger gå tillbaka till intervjuerna för att försäkra sig om att intervjupersonerna upplevde framkom i resultatet. Båda författarna var med vid varje intervju och allt analysarbete utförde författarna tillsammans vilket ger större tillförlitlighet för resultatredovisningen i studien (DePoy & Gitlin, 1999). Författarna upplevde det positivt att båda närvara vid intervjuerna då författarna tillsammans kunde minnas och tolka vad som intervjupersonerna uttryckte vid arbetet med analysen.

## **6.2 Resultatdiskussion**

Resultatet visar att samtliga deltagare utom en upplever sig själva att ha aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse över hur tiden för den enskilde individens olika aktiviteter ska fördelas för att kunna uppnå välbefinnande (Yerxa, 1998). Ur resultatet kan författarna dock utläsa indikationer i skiftarbetarnas vardag som skulle kunna leda till en

aktivitetsobalans enligt författarna.

De flesta deltagare uppgav att de trivdes bra med arbetet även om det var flera av dem som påpekade att arbetet var väldigt slitsamt och att det var kämpigt att ställa om mellan arbetspassens olika tider. Detta styrks av Kecklund, Ingre, Åkerstedt (2010) som menar att inte ens de personer som arbetar skift ständigt kan ställa om kroppen rent fysiologiskt till den oregelbundna dygnsrytmen. Författarna tolkar det som att deltagarna trivdes bra på själva arbetsplatsen med arbetsuppgifterna och kollegorna. De fördelar som deltagarna tyckte att skiftarbetet medförde bidrog till att den upplevda arbetstrivseln och övervägde det faktum att de oregelbundna tiderna faktiskt sliter på kroppen.

Trots att det var flera deltagare som uppgav att förmiddagen var det bästa passet att arbeta så kan det diskuteras att de oregelbundna arbetstiderna ändå kan bidra till deras upplevda aktivitetsbalans. Vilket också går att se i resultatet då den personen som inte upplevde sig att ha balans var den personen som inte trivdes med skiftarbetet. Vi tror att skiftarbete skapar en viss livsstil som kan ge en upplevelse av mer frihet för de personer som inte är i lika stort behov av rutiner på samma tider varje dag. För att uppleva aktivitetsbalans är det viktigt att vara tillfredsställd med sin vardag (Wilcock, 2006) vilket frihet från skiftarbetet kan bidra till.

Flera av deltagarna upplevde att det var svårt att få tillräckligt många timmars sömn under de veckorna som de arbetade förmiddagspasset. Detta berodde på att de hade svårt att komma i säng på kvällen och behövde gå upp väldigt tidigt på morgonen. Det kan bero på att deltagarna var mer utav kvällspigga människor och det skulle även kunna vara en förklaring till att de trivdes bra med arbetet då kvällspigga människor klarar av att arbeta skift bättre än människor som är pigga på morgonen (Lennernäs & Wiberg, 2006).

Genom att ha olika aktiviteter fördelade över hela dygnet uppnår människor balans (Law et al., 1997) De veckor deltagarna arbetade eftermiddagspasset beskrev flera att de inte var så aktiva och att de inte fick så mycket gjort. Författarna tolkar det som att det under veckor med eftermiddagspasset är svårare att uppnå balans. En annan faktor som gör att författarna menar att det skulle finnas risk för aktivitetsobalans hos skiftarbetarna är att det i resultatet framkom att deltagarna upplevde det svårt att utföra fritidsaktiviteter och vara social med vänner och familj vid eftermiddagspasset. Det är viktigt att ha tid till att utföra fritidsaktiviteter för att kunna uppnå balans i vardagen (Kielhofner, 2008). Att inte kunna umgås med sin familj och sina vänner på grund av arbetstiderna kan skapa en social stress (Lennernäs & Wiberg, 2006). Detta överensstämmer med resultatet i vår studie då några deltagare upplevde det som att de

medvetet fick planera in tid med vänner och familj för att kunna vara sociala.

Studiens resultat visade att alla deltagarna hade fritidsaktiviteter som inte var styrda av någon speciell tid eller någon annan person. Detta tror vi kan ha att göra med de oregelbundna arbetstiderna då flera uppgav tidsbunden träning som en aktivitet de tyckte var svårt att utföra på grund av skiftarbetet. Några av deltagarna sa att det var en aktivitet de utfört tidigare i livet men att det var inget som de saknade att göra nu. Aktiviteter kan ändra värde och mening under livets gång (Persson et al., 2005) vilket kan vara en anledning till att de inte saknade träningen då deras livssituation nu gjorde att familjen och andra aktiviteter prioriterades under den lediga tiden. Deltagarna som önskade att delta i en tidsbunden aktivitet så som exempelvis fotbollsträning men inte ansåg sig kunna det på grund av arbetstiderna skulle kunna drabbas av aktivitetsobalans då det innebär en aktivitetsförlust för dem (Whiteford, 2004).

Deltagarna var tvungna att hela tiden ändra dygnsrytm och uppgav att antalet timmars sömn varierade mycket beroende på vilket arbetspass det hade. Då det är viktigt att ha balans mellan vila och aktivitet för att uppnå aktivitetsbalans (Wilcock, 2006) är den oregelbundna sömnen en faktor som skulle kunna leda till aktivitetsobalans för skiftarbetare.

Resultatet i studien visar att deltagarna upplevde att de inte var så aktiva efter att arbetat nattpass. Det kan bero på att den sömn deltagarna fick vid nattpassen inte hade samma kvalitet då sova på dagen är emot kroppens dygnsrytm och kan skapa sömnsvårigheter (Kecklund, Ingre, Åkerstedt, 2010). För att uppnå aktivitetsbalans behöver individen ha balans mellan de olika aktivitetskategorierna (Wilcock, 2006) vilket kan vara en svårighet vid skiftarbete då deltagarna i studien uppgav att de inte kände sig så aktiva och inte fick så mycket gjort vid eftermiddags- och nattpasset.

### **6.3 Slutsats**

Studien visade att deltagarna i stor utsträckning upplevde aktivitetsbalans. I resultatet framkom det att deltagarnas sömn och hur aktiva de var varierade beroende på arbetspassen. Författarna tolkar detta som risker i skiftarbetarens vardag som kan leda till aktivitetsobalans. Författarna upplevde att det var svårt att undersöka deltagarnas upplevelse av aktivitetsbalans då det är ett komplext begrepp. Begreppet aktivitetsbalans kan ha olika betydelse och kan vara svårt att definiera då det är en subjektiv upplevelse (Reed, 2005).

Studien genomfördes i en mindre stad vilket kan spegla resultatet till viss del. Det fanns

deltagare i studien som uppgav att de gärna ville utföra aktiviteter efter eftermiddags- och nattarbetet men att de då inte hade möjlighet till det på grund av exempelvis träningslokaler och butiker inte hade öppet de tiderna. I en större stad finns det större möjlighet till att kunna utöva de aktiviteter som önskas på dygnets alla timmar.

Materialet till studien omfattade endast åtta deltagare och resultatet kan därför inte generaliseras.

Då det blir allt vanligare med skiftarbetet i Sverige anser författarna att det kan finnas behov av vidare studier inom ämnet. Genom att få reda på skiftarbetarnas upplevda aktivitetsbalans/obalans kan arbetsterapeuter inom exempelvis företagshälsovården arbeta med prevention för att hitta strategier till att få vardagen att gå ihop på ett så balanserat sätt som möjligt för individen.

## Referenser

- Admin, H., Tzischinsky, O., Epstein, R., Herer, P., & Lavie, P. (2008). Shift Work in Nursing: Is it Really a Risk Factor for Nurses Health and Patients Safety?. *Nursing Economics*, 26(4), 250-257.
- Atkinson, G., Fullick, S., Grindey, C., & Maclaren, D. (2008). Exercise, Energy Balance and the Shift Worker. *Sports Medicine*, 38(8), 671-685.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik* (4:e uppl). Lund: Studentlitteratur.
- Costa, G. (2003). Factors influencing health of workers and tolerance to shift work. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 4(3-4), 263-288.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning- en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Graneheim, U.B., & Lundman, B. (2004). Qualitive content analysis in nursing reserch: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24,(2),105-112.
- Jacobsen, J. K. (1993). *Intervju – Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Härmä, M., & Kecklund, G. (2010). Shift work and health – how to proceed?. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 36, 81-84.
- Kielhofner, G. (2008). *A Model of Human Occupation: Theory and Application* (4th ed). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy* (3rd ed.). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Kecklund, G., Ingre, M., & Åkerstedt, T. (2010). *Stressforskningsinstitutet Stockholmsuniversitet, Stressforskningsrapport nr 322 Arbetstider, hälsa, och säkerhet – en uppdatering av aktuell forskning*. Stockholm: Universitetservice Frescati.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (1997). *Core Concepts of Occupational*

Therapy. I E. Townsend (Red.), *Enabling Occupation; An Occupational Therapy Perspective* (2nd ed.). (pp. 29-56). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Lennernäs, M., & Wiberg, K. (2006). *Kosten, Kroppen, Klockan*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M., & Tucker, P. (2010). Eating and shift work – effects on habits, metabolism, and performance [discussion paper]. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 36(2), 150–162.

Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2008). *Kvalitativ innehållsanalys*. I M. Granskär & B.

Meyer, A. (1977). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 31, 639-642.

Moyers, P. (1999). The guide to occupational therapy practice. *American Journal of Occupational Therapy*, 53, 247-322.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning and complexity in human occupation – a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, (1), 7-18.

Porth, C. (1998). Stress and adaptation. In C. Porth (Ed.), *Pathophysiology: Concept of altered health states*. Philadelphia, PA: Lippincott.

Primeau, L., A. (1996). Work and leisure, Transcending the dichotomy. *American Journal of Occupational Therapy*, 50 (7), 569-577.

Reed, K. L. (2005). An annotated history of the concepts used in occupational therapy. In C.H. Christiansen, C. M. Baum, and J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy, Performance, participation, and well-being* (3<sup>rd</sup> ed.). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Scaffa, M. E. (2001). Paradigm shift: From the medical model to the community model. In M. E. Scaffa (Ed.). *Occupational therapy in community- based practice setting* (pp. 19- 34). Philadelphia, PA: F. A. Davis Company.

Schrier, E. W. (1994). Work and play: A nation out of balance. *Health*, 8 (6).

Skiftarbete Nationalencyklopedin. (n.d.). *Nationalencyklopedin*. Hämtat 25 februari 2011 från [www.ne.se](http://www.ne.se)

Smith, P., Wedderburn, A. (1998). Flexibility and long shifts. *Employee Relations*, 20 (5), 483- 489.

Tid för återhämtning ger mindre besvär vid skiftarbete (2011). *Aktuellt om vetenskap & hälsa*. Hämtat 25 februari 2011 från <http://www.vetenskaphalsa.se/tid-for-aterhamtning-ger-mindre-besvar-vid-skiftarbete/>

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Wallèn, G. (1993). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. (2nd edition), Thorofare, NJ: Slack.

Whiteford, G. (2004). When People Cannot Participate: Occupational Deprivation. I C.H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation – The Art and Science of Living* (pp. 221-242). New Jersey: Prentice Hall.

Yerxa, E. J. (1998). Health and the human spirit for occupation. *American Journal Occupational Therapy*, 52 (6), 412- 418.



## LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

## Bilaga 1

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Till ansvarig chef

Förfrågan om tillstånd att genomföra studien ”Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete”.

Syftet med studien är att undersöka den upplevda aktivitetsbalansen för personer som arbetar skift. Intresset för det här ämnet väcktes då vi läste tidigare forskning som visar att antalet personer med skiftarbete ökar i Sverige.

Studien ska omfatta minst åtta deltagare. För att delta i studien vill vi att personerna ska arbeta skift. Datainsamlingen kommer att ske genom halv strukturerad intervju som beräknas ta cirka 20 minuter. Data som inkommer vid intervjuerna ska analyseras med hjälp av innehållsanalys för att komma fram till resultatet.

Genom en ”mellanhand” på Ert företag kommer personer att tillfrågas att medverka i studien. Deltagandet är helt frivilligt och deltagarna kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Ett skriftligt samtycke kommer delas ut till varje enskild deltagare där information om studien beskrivs. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att deltagarna inte kan identifieras.

Vi anhåller om att få hjälp av Er för att välja ut undersökningspersoner enligt ovan angivna urvalskriterier. En skriftlig förfrågan till den som hjälper er att få kontakt med undersökningspersoner bifogas detta brev.

Studiens projektplan har granskats vid ett etikseminarium för rådgörande i arbetsterapeutprogrammet på Lunds universitet och vi har fått ett godkännande till att genomföra studien.

Studien ingår som ett examensarbete i arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet.

Om Du/ni har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare.

Med vänlig hälsning

Ulrika Bengtsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0733-99 07 90  
atp08ube@student.lu.se

Elin Karlsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0762- 31 83 17  
kurs07ek7@student.lu.se

Elizabeth Hedberg-Kristensson  
Universitetsadjunkt, Leg.  
Arbetsterapeut, Med. Lic. Vet.  
Elizabeth.Hedberg-  
Kristensson@med.lu.se



## Blankett för medgivande av ansvarig chef

Projekttitel: Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete.

Er anhållan

- Medgives
- Medgives ej

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande och titel

\_\_\_\_\_  
Verksamhetsområde



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Bilaga 2  
INFORMATIONSBREV

2011/05/05

Till (namn) mellanhand

**Projekttitel: Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete.**

Du tillfrågas om hjälp för att få kontakt med intervjupersoner för deltagande i ovanstående studie.

Syftet med studien är att undersöka den upplevda aktivitetsbalansen hos personer som arbetar skift. Intresset för det här ämnet väcktes då vi läste tidigare forskning som visar att antalet personer med skiftarbete ökar i Sverige.

Vi skulle gärna vilja komma i kontakt med åtta personer som arbetar skift. Datainsamlingen kommer ske genom intervju som beräknas ta cirka 20 minuter.

Vi anhåller om hjälp av Dig att välja ut personer enligt våra ovan angivna urvalskriterier.

Dessutom ber vi att Du hjälper oss med att dela ut ett brev till dem du valt ut med information om studien samt en förfrågan om de vill delta i studien eller inte.

Deltagandet är helt frivilligt och deltagarna kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att deltagarna inte kan identifieras.

Studiens projektplan har granskats vid ett etikseminarium för rådgörande i arbetsterapeutprogrammet på Lunds universitet och vi har fått ett godkännande till att genomföra studien.

Studien ingår som ett examensarbete i arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet.

Om Du har frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare.

Med vänlig hälsning

Ulrika Bengtsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0733-99 07 90  
atp08ube@student.lu.se

Elin Karlsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0762- 31 83 17  
kurs07ek7@student.lu.se

Elizabeth Hedberg-Kristensson  
Universitetsadjunkt, Leg.  
Arbetsterapeut, Med. Lic. Vet.  
Elizabeth.Hedberg-  
Kristensson@med.lu.se



**LUNDS UNIVERSITET**  
**Medicinska fakulteten**

INFORMATIONSBREV

2011/05/05

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Information till undersökningsperson

**Projekttitel: Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete**

Du tillfrågas om deltagande i ovanstående studie.

Syftet med studien är att undersöka den upplevda aktivitetsbalansen hos personer som arbetar skift. Intresset för det här ämnet väcktes då vi läste tidigare forskning som visar att antalet personer med skiftarbete ökar i Sverige.

Intervjun beräknas ta cirka 20 minuter och genomförs av Ulrika Bengtsson och Elin Karlsson. Vi erbjuder plats för intervju alternativt att du själv föreslår plats.

Med Din tillåtelse vill vi gärna i samband med intervju anteckna det du säger. Anteckningarna kommer att förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras.

Om Du vill delta ber vi Dig underteckna talongen och ta med vid intervjutillfället.

Studien ingår som ett examensarbete på arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss, vår handledare.

Med vänlig hälsning

Ulrika Bengtsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0733-99 07 90  
atp08ube@student.lu.se

Elin Karlsson  
Arbetsterapeutstuderande  
Tfn 0762- 31 83 17  
kurs07ek7@student.lu.se

Elizabeth Hedberg-Kristensson  
Universitetsadjunkt, Leg.  
Arbetsterapeut, Med. Lic. Vet.  
Elizabeth.Hedberg-  
Kristensson@med.lu.se

## Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om studien ”Upplevd aktivitetsbalans vid skiftarbete”

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad.

*Underskrift av undersökningsperson*

*Underskrift av student*

---

Ort, datum

---

Ort, datum

---

Underskrift

---

Underskrift

---

Telefonnummer

---

Telefonnummer

## Bilaga 4

### Intervjuguide

#### Demografiska frågor

- Ålder?
- Civilstatus? Ensamboende/sammanboende?
- Arbetstider på de olika skiften? Helgarbete?
- Hur länge har du arbetat skiftarbete?

#### Deltagarnas dagliga aktiviteter

Hur ser en typisk dag ut när du arbetar (Från morgon till kväll)

- Förmiddag?
- Eftermiddag?
- Natt?

#### Arbetstrivsel

- Hur trivs du med att arbeta skiftarbete?

#### Fritid

- Vad gör du på din lediga tid?
- När utövar du dina fritidsintressen? Bättre tid att utföra fritidsaktiviteter vid något av skiften?

#### Aktivitetsbalans

- Upplever du dina arbetstider krockar med dina övriga aktiviteter?
- Upplever du att du har balans mellan vardagens olika aktiviteter? (Fritidsaktiviteter, lönearbete, hushållsaktiviteter och sömn)
- Upplever du att dina oregelbundna arbetstider kan göra det svårt för dig att vara delaktig i aktiviteter som du skulle vilja utföra?
- Upplever du att dina oregelbundna arbetstider möjliggör för aktiviteter?
- Sömn/Vila – Hur mycket sover du i genomsnitt per dygn? (skillnader på de olika skiften)
- Upplever du att du hinner vila upp dig mellan arbetspassen?
- När utövar du hushållsaktiviteter? Bättre tid för att utföra hushållsaktiviteter vid något skift?
- Rutiner för att få ihop vardagspussel?