



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp  
Våren 2017

# **Personer som arbetar skift och deras erfarenheter av aktivitetsbalans i vardagen**

Författare: Donjeta Zejnnullahu och Hanna Bengtson

Handledare: Lina Magnusson

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND

# Personer som arbetar skift och deras erfarenheter av aktivitetsbalans i vardagen.

Författare: Donjeta Zejnullahu och Hanna Bengtson

Handledare: Lina Magnusson

Examensarbete på kandidatnivå

Våren 2017

## Abstrakt

Studier har funnit att skiftarbete kan ha en negativ inverkan på hälsa, arbetsprestation och biologiska rytmer, men det finns få studier kring skiftarbete och aktivitetsbalans. Syftet med studien är att undersöka hur personer som arbetar skift beskriver sina upplevelser och erfarenheter av aktivitetsbalans i vardagen. En kvalitativ ansats användes där semistrukturerade intervjuer genomfördes med 11 skiftarbetare inom en myndighet i södra Sverige. Data analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Resultatet visade på två huvudkategorier: *Skiftarbete kan både främja och hämma aktivitet samt Planering och strategier krävs för att underlätta vardagen*. Den första kategorin resulterade i fyra underkategorier: *Ledighet under vardagar möjliggör aktivitet, Nattpassen har en negativ inverkan på välmående och engagemang i aktivitet, Sociala relationer minskar och omprioriteras och Tillräckligt med sömn ger kraft och vilja till aktiviteter*. Den andra kategorin resulterade i två underkategorier: *Ökad planering och medvetna strategier krävs för att möjliggöra god sömn, aktiviteter och sociala relationer och Att själv kunna medverka vid planering av arbetsschema har positiv betydelse*. Slutligen upplevde flera av skiftarbetarna aktivitetsbalans då de anpassar vardagen efter skiftarbetets oregelbundna tider. Skiftarbetare ligger däremot i riskzonen för aktivitetsobalans genom arbetstidernas inverkan på sociala relationer, betungande nattpass samt att sömnen styr vilka aktiviteter som utförs.

## Nyckelord

Aktivitetsbalans, arbetsterapi, skiftarbete, sömn.

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND

# People who Work Shift and Their Experiences of Occupational Balance in Daily Life.

Author/s: Donjeta Zejnullahu och Hanna Bengtson

Supervisor: Lina Magnusson

Bachelor thesis

Spring 2017

## Abstract

Research has shown that shift work can have a negative impact on health, work performance and biological rhythms. However, few studies have explored occupational balance in relation to shift work. The aim of this study was to explore shift workers experiences of occupational balance in daily life. A qualitative approach was used and semi-structured interviews were performed with 11 shift workers within an authority in southern Sweden. Data were analysed using content analysis. The result presents two main categories: *Shift work inhibits as well as facilitates occupation* and *Planning and strategies are required to facilitate daily life*. Four subcategories emerged from the first category: *Off-hours during weekdays enables occupation*, *Night shift has a negative impact on well-being and engagement in occupation*, *Reduced and re-prioritized social relationships* and *Sufficient sleep gives energy and will to perform occupations*. Two subcategories emerged from the second category: *Increased planning and strategies are required to enable occupation*, *good sleep and social relationships* and *To have influence in planning the work schedule has a positive impact*. In conclusion many shift workers experience occupational balance by adjusting their everyday lives to the irregular working hours. However, shift workers are at risk of experiencing occupational imbalance due to the impact that shift work has on social relationships, burdensome night duties, and sleep determines which occupations are performed.

## Keywords

Occupational balance, occupational therapy, shift work, sleep

Lund University  
Faculty of Medicin  
Occupational Therapy Programme  
Box 157, S-221 00 LUND

# Innehållsförteckning

Introduktion .....	1
Bakgrund.....	1
Skiftarbete .....	1
Arbetsterapi och aktivitet .....	2
Sömn och dess betydelse för aktivitet.....	3
Aktivitetsbalans .....	4
Syfte.....	5
Metod .....	5
Urval.....	6
Procedur.....	6
Deltagarna.....	6
Datainsamling.....	7
Dataanalys .....	8
Förförståelse .....	9
Forskningsetiska överväganden .....	10
Resultat.....	10
Skiftarbete kan både hämma och främja aktivitet.....	11
Ledighet mitt i veckan möjliggör aktivitet.....	11
Nattpassen har negativ inverkan på välmående och engagemang i aktivitet .....	11
Sociala relationer minskar och omprioriteras .....	12
Tillräckligt med sömn ger kraft och vilja till aktiviteter .....	13
Planering och strategier krävs för att underlätta vardagen .....	14
Ökad planering och medvetna strategier krävs för att möjliggöra god sömn, aktiviteter och sociala relationer.....	14
Att själv kunna medverka vid planering av arbetsschema har positiv betydelse.....	15
Diskussion.....	16
Metoddiskussion.....	16
Resultatdiskussion.....	18
Slutsats .....	21
Exempel på intervjufrågor.....	27

# Introduktion

I Sverige finns det cirka 890.000 personer som arbetar skift, detta enligt en rapport gjord av statistiska centralbyrån (2012). Stressforskningsinstitutet (2010) fann i en litteraturöversikt att skiftarbete med nattskift medför sömnstörningar samt att de i ett flertal studier funnit att skiftarbetet påverkar det sociala livet negativt. Liknande problem fann även Statistiska centralbyrån i sin undersökning (2012) samt att tre av tio som arbetar skift uppger att de har problem att förena arbete och fritid. 32% av denna grupp uppgav även att de inom de närmaste veckorna haft sömnproblem. Det finns ytterst få studier kopplat till arbetsterapi och skiftarbete (Gallew & Mu, 2004) och inga studier har undersökt erfarenheter av aktivitetsbalans i vardagen eller hur sömnen påverkas av de oregelbundna arbetstiderna. Denna studie kan skapa kunskap om vad som kan ligga till grund för vad en arbetsterapeut kan göra för personer som arbetar skift vad gällande vanor, sömnrutiner och balans.

## Bakgrund

### Skiftarbete

Skiftarbete definieras som ett arbete där två eller flera olika arbetslag regelbundet avlöser varandra på bestämda tider varje arbetsdygn (Nationalencyklopedin, 2017). I Sverige blir skiftarbete allt vanligare och ungefär en femtedel av alla anställda arbetar skift. En tredjedel av dessa har arbete som sträcker sig över natten (Stressforskningsinstitutet, 2010). Att arbeta skift har visat sig negativt för hälsan. Bland annat löper de personer som arbetar skift större risk för att få problem med blodsockret i form av förhöjt fasteblodsocker, sänkt känslighet för insulin och ökad risk för typ-2 diabetes, blodfettssrubbningsar i form av exempelvis förhöjt kolesterol och övervikt (Lennernäs & Wiberg, 2006). Det finns inte enbart risk för ohälsa, andra vanliga problem hos skiftarbetare är även sömnbrist, störd sömn och trötthet (Stressforskningsinstitutet, u.å). Det vanligaste är att skiftarbetare sover för lite, detta främst innan nattarbete eller tidiga morgonpass. En allvarlig konsekvens av skiftarbete är att uppmärksamheten och koncentrationsförmågan försämras, under exempelvis nattskift är det inte ovanligt att göra misstag i arbetet till följd av trötthet, likaså ökar risken för trötthetsrelaterade bilolyckor om man kör bil hem efter ett nattpass. Inte alla skiftarbetare leder risk för hälso- och sömnrelaterade problem utan problemen är individuella. Det har visat sig att yngre personer inte tycker att nattpassen är betungande och många klarar sedan dessutom av att sova mellan 6-7 timmar efteråt, medan personer äldre än 50 år oftast har

enklare för de tidiga morgonpassen då de har svårt att sova på dagtid (Stressforskningsinstitutet, u.å).

## **Arbetsterapi och aktivitet**

Arbetsterapi förklaras i The Occupational Therapy Framework (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2014) som det terapeutiska användandet av vardagliga aktiviteter bland både enskilda individer och individer i en grupp för att öka och möjliggöra delaktighet. Detta i roller, vanor och rutiner både i hemmet, på arbetet, i skolan eller i andra kontexter. Aktivitet är ett brett och omfattande begrepp som kan ha flera olika definitioner. Wilcock och Hocking (2015) beskriver aktivitet som ett mänskligt behov som finns inom oss alla och som har stor betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Aktivitet kan även definieras och beskrivas som vardagliga aktiviteter som människan sysselsätter sig med både i familjer och ute i samhället som ger människan mening och syfte med livet. Begreppet inkluderar saker som människor behöver, vill och förväntas göra (World Federation of Occupational Therapists [WFOT], 2010).

Kielhofner (2004) beskriver människan som en aktiv varelse som har begäret att hela tiden upptäcka, utforska och utvecklas genom aktivitet. I sin egen grundteori inom arbetsterapi, Model of Human Occupation (MOHO) (2012) beskriver Kielhofner en helhetssyn inom arbetsterapi med ett fokus på vad som är det unika med individen utifrån tre huvudkomponenter: person, miljö och aktivitet. Personkomponenten innefattar tre olika begrepp: viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet, alla dessa tre är begrepp syftar till hur en person väljer och utför sina aktiviteter. *Viljekraften* är interaktionen mellan intressen och värderingar i hur en person väljer sina aktiviteter, framför sina åsikter samt motivationen och tankar kring hur vi gör och gjort tidigare. *Vanebildning* är de vanor, rutiner och roller en person innehar som på något sätt vägleder personen i val av aktiviteter. En person som arbetar identifierar sig med rollen som arbetande, men samma person kan även identifiera sig med rollen som förälder. Dessa två roller styr i sin tur vad en individ väljer att göra.

*Utförandekapacitet* är en persons mentala och fysiska förmåga och dess påverkan på vårt faktiska utförande i aktivitet. För personer som arbetar skift krävs det exempelvis mentala funktioner som kan hjälpa en att planera och strukturera upp i vardagen mellan de olika aktiviteterna. Kielhofner (2012) beskriver även hur miljön påverkar vårt utförande och har ett nära samband med utförandet av en aktivitet beroende på vilken slags kontext vi befinner oss

i, social, kulturell, fysisk, ekonomisk eller politisk. Aktiviteten däremot beskriver Kielhofner (2012) är det faktiska görandet hos en person, som visar sig i olika sorters aktivitet, såsom tvätta, laga mat eller städa, umgås med vänner eller familj eller aktiviteter som gör att vi förmedlar känslor antingen till andra eller för personen själv. Genom förståelse och kunskap om MOHO kan arbetsterapeuten i sin tur studera och beskriva varje persons unika aktivitetsmönster för att bilda sig en uppfattning om personens aktivitetsbalans respektive aktivitetsobalans i vardagen.

### **Sömn och dess betydelse för aktivitet**

Sömnbrist kan leda till trötthet (fatigue), arbetsolyckor och påverkan på det dagliga livet. Grupper med ökad risk för fatigue och kronisk sömnbrist är b.la. personer med sömnapné och skiftarbetare (Bibbs, 2011). Sömn definieras som ”regelbundet återkommande, spontant uppträdande tillstånd med nedsatt förmåga att reagera på yttre stimuli, en form av vila” (Nationalencyklopedin, 2017). Under sömnen är medvetandet tillfälligt borta men med en tillräckligt stark stimulus som t.ex. en väckarklocka kan den sovande återkallas till medvetandet. Sömnen kontrolleras av en 24 timmars rytm som kroppen från födseln anpassar sig efter (Oswald, 1968). Sömnbehovet förändras genom livet, ett spädbarn sover nästan hela dagarna medan en person i 60-årsåldern sover betydligt färre timmar än rekommenderade antalet 6-7. Detta beror främst på att utsöndringen av melatonin (sömnhormonet) minskar.

Sömn är viktigt för kroppens återhämtning, när vi sover i de olika stadierna återhämtar sig både kropp och hjärna (Lennernäs & Wiberg, 2006). Att tillfredsställa basala behov såsom att sova, äta och vila parallellt med utförande av sociala aktiviteter, dagliga rutiner och lustfyllda aktiviteter har visat sig vara viktigt för upplevelsen av meningsfullhet i aktivitet (Leufstadius, Erlandsson, Björkman & Eklund, 2008). Om vi inte sover tillräckligt mycket kan konsekvenserna av detta innebära minskad planeringsförmåga, försämrat minne, svårigheter att överblicka saker samt att risken för övervikt och problem med blodsocker och blodfetterna ökar (Lennernäs & Wiberg, 2006). En studie gjord av Torsvall, Åkerstedt & Gillberg (1981) fann att skiftarbetare sover mindre, främst under dagtid, efter ett nattpass. En allvarlig konsekvens av skiftarbete är att uppmärksamheten och koncentrationsförmågan försämras, under exempelvis nattskift är det inte ovanligt att göra misstag i arbetet till följd av trötthet, likaså kan det vara en ökad risk för trötthetsrelaterade bilolyckor om man kör bil hem efter ett nattpass.

Christiansen (2014) menar att det inom arbetsterapi kan vara kontroversiellt att klassa sömn som en aktivitet eftersom aktivitet kräver medvetet agerande eller handling. Dock kan sömn kräva aktiviteter som förberedelser, specifika rutiner och anpassning av miljön, som t.ex. att dra för gardinerna eller blockera ut ljud. The Occupational Therapy Practice Framework definierar sömn som aktivitet och där ingår förberedande rutiner och ritualer inför sömn samt själva aktiviteten sömn i form av t.ex. drömmar, tupplurar och metoder för bibehållande av god sömn (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2014). Arbetsterapeutiska studier kopplat till sömn är få men Fung, Wiseman-Hakes, Stergiou-Kita, Nguyen och Colantonio (2013) betonar i en litteraturstudie vikten av att inkludera sömn och vakenhet som en del av arbetsterapeutens arbete, detta då det kan uppkomma funktions- och arbetsförmågenedsättningar till följd av sömnsvårigheter. Författarna i studien rekommenderar att fler arbetsterapeuter blir medvetna om sömn inom arbetsterapi eftersom det råder brist på regelbundna bedömningar av sömnsvårigheter.

### **Aktivitetsbalans**

För att ta reda på skiftarbeters upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen är det viktigt att beskriva begrepp och definitioner. Adolf Meyer belyste redan år 1922 fyra områden som han ansåg bör vara i balans för att en person skall må bra: arbete, lek, vila och sömn, de så kallade "big four". För att en människa skall finna aktivitetsbalans är det viktigt att de dagliga aktiviteterna är i harmoni med varandra samt i harmoni med den egna personligheten och miljön (Meyer, 1922). Denna balans kan ha en påverkan på skiftarbeters vardag. En studie avseende sjuksköterskors upplevelser av att arbeta nattskift i USA visade på att deras rutiner, roller och familjerelationer påverkades av nattskiftet (Gallew & Mu, 2004). Det var samtidigt vanligt att uppoffra vila och sömn för att klara av skiftarbetet.

Aktivitetsbalans är en subjektiv och individuell upplevelse som är beroende av individens olika strategier och kontexter, samt att den är föränderlig över tid (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012; Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson & Falkmer, 2011). Wagman et al. (2012) fann i sin begreppsanalys avseende hur aktivitetsbalans beskrivs inom arbetsterapi att aktivitetsbalans förklaras som rätt mängd, variation och balans mellan produktiva aktiviteter, lek/fritidsaktiviteter samt vila och sömn. Att en aktivitet även upplevs som meningsfull indikerar på att en individ upplever aktivitetsbalans och välmående (Backman, 2014).



Man talar även om balansen mellan biologiska rytmer det vill säga balansen mellan vila-aktivitet-sömn-vakenhet. När dessa rytmer kommer i kontakt med faktorer i miljön (t.ex. buller och dagsljus) skapas en desynkronisering vilket påverkar vakenhet och välmående (Christiansen, 1996). Denna påfrestning kan skiftarbetare drabbas av då de får arbeta oregelbundna tider som jobbar emot kroppens normala dygnsrytm. Eklund, Erlandsson och Leufstadius (2010) skriver i en studie avseende aktivitetsbalans hos personer med psykisk ohälsa att de som sysselsätter sig på dagen och sover på natten upplever högre grad av värde och tillfredsställelse i sina aktiviteter än de personer som har vänt på dygnet och har brist på dagliga aktiviteter. Konsekvenserna kan då bli att en individ istället upplever aktivitetsobalans, som i breda termer förklaras som brist på harmoni i och mellan aktiviteter samt ens kärnvärderingar (Backman, 2014). För skiftarbetare kan detta exempelvis innebära att sociala relationer påverkas negativt i form av bortfall eller att aktiviteter som man önskar eller måste utföra inte utförs, antingen på grund av sömnen eller de oregelbundna arbetstiderna.

Med tanke på de hälso- och sömnrelaterade konsekvenser som tidigare forskning visat på för skiftarbetare behövs det fler studier som undersöker skiftarbetares erfarenheter och upplevelser av aktivitetsbalans i vardagen. I nuläget finns det endast en arbetsterapeutisk studie kopplat till skiftarbete som har undersökt sjuksköterskors aktivitetsmönster och strategier för att klara nattskift (Gallew & Mu, 2004). Skiftarbete påverkar människans hälsa och välmående genom risken att drabbas av mag-tarmsjukdomar, kardiovaskulära sjukdomar, mental ohälsa och påverkar människans normala dygnsrytm samt prestationer på arbetet (Costa, 1996; Harrington, 2001; Perry, Lamont, Brunero, Gallagher & Duffield, 2015).

## Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur personer som arbetar skift beskriver sina upplevelser och erfarenheter av aktivitetsbalans i vardagen.

## Metod

I studien används en kvalitativ design i form av semistrukturerade intervjuer för att undersöka erfarenheten av aktivitetsbalans i vardagen (Kristensson, 2014). Studien följer en induktiv

ansats. Efter att data insamlats har denna transkriberats och sedan analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004).

## **Urval**

Urvalet av deltagare gjordes med hjälp av ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014) då en förfrågan gick ut till en specifik grupp individer i ett visst sammanhang som författarna sedan tidigare visste fanns tillgängliga. För att fastställa studiens målpopulation definierades inklusionskriterier (DePoy & Gitlin, 1999). Inklusionskriterierna i studien var följande: personen skall arbeta på heltid (100%) i skiftarbete i minst tre månader i följd.

## **Procedur**

Kontakt togs med en statlig myndighet i södra Sverige där skiftarbete förekommer. En mellanhands kontakt togs med två ansvariga gruppchefer från två olika sektioner inom myndigheten som skickade ut information om studien. Informationsbrevet skickades till de deltagare som uppfyllde inklusionskriterierna för att medverka i studien (n=130). I informationsbrevet beskrevs studiens syfte, information om att studien kommer att spelas in samt hur insamlad data kommer att behandlas. Författarna tog sedan kontakt via mellanhanden med de deltagare som visade intresse samt uppfyllde kriterierna (n=12) och tid och plats bestämdes för intervjuerna. Vid intervjutillfället delades samtyckesblanketter ut till samtliga deltagare med information om frivilligt deltagande och om deltagarnas rätt att avbryta medverkan i studien utan att behöva ange orsak. Inledningsvis genomfördes en pilotintervju för att eventuellt justera intervjufrågorna i intervjuguiden (bilaga 1). Efter pilotintervjun korrigerades intervjuguiden och fler följdfrågor lades till då intervjun var kort och innehållsfattig. Efter att intervjuguiden korrigerats genomfördes en andra pilotintervju som gav mer djup och innehållsrik data. Då pilotintervjuerna genomfördes på den grupp som studerades valde författarna att inkludera den andra pilotintervjun i studien.

## **Deltagarna**

Totalt deltog 11 personer i studien, varav tre var män och åtta var kvinnor. Medelåldern för deltagarna var 36 år med en variation mellan 27 till 54 år gamla. Samtliga deltagare har under tre månaders tid arbetat skift på heltid med vaken natt.

*Tabell 1. Beskrivning av studiedeltagarna (n=11)*

<b>Deltagare</b>	<b>Kön</b>	<b>Civilstånd</b>	<b>Barn</b>	<b>Skiftarbetande år</b>
#1	Kvinna	Sambo	Nej	1
#2	Kvinna	Särbo	Ja	17
#3	Kvinna	Gift	Ja	6
#4	Kvinna	Sambo	Ja	5
#5	Kvinna	Sambo	Nej	9
#6	Kvinna	Gift	Ja	7
#7	Man	Gift	Ja	9
#8	Man	Gift	Ja	12
#9	Kvinna	Singel	Ja	9
#10	Kvinna	Sambo	Ja	13
#11	Man	Gift	Ja	35

### **Datainsamling**

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer med öppna frågor. Metoden gav deltagarna utrymme till att tala och uttrycka sig fritt och gav författarna utrymme till att ställa följdfrågor (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjun följde en egenutformad intervjuguide (bilaga 1). Intervjuguiden berörde frågor och ämnen kring skiftarbete kopplat till b.la. aktivitetsbalans, rutiner, strategier, sömn samt känslor och upplevelser kopplade till frågorna. Förutom att få en bild av deltagarnas nuvarande situation önskades det även att få information avseende dåtid och framtid, därför riktades vissa frågor åt dessa håll. Intervjuguiden innefattade även demografiska frågor såsom b.la. civilstånd, boendeform och ålder i syfte att få en bild av deltagarnas livssituation och förutsättningar. Intervjuerna ägde rum i olika fysiska miljöer som på arbetsplatsen, i närliggande byggnad eller på universitet/högskola, enligt deltagarnas egna önskningar och möjligheter. All data spelades in och transkriberades. Intervjuerna tog mellan 34 och 51 minuter att genomföra.

## **Dataanalys**

Insamlad data analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). All insamlad data transkriberades och lästes igenom för att få en övergripande bild och helhetsförståelse. Analysen följde sedan processen för innehållsanalys och följde stegen som innefattar val av meningsbärande enheter, kondensering, kodning samt kategorisering. De meningsbärande enheterna valdes ut med relevans för syftet och innehåller meningar eller stycken ur den insamlade datan. De meningsbärande enheterna kondenserades, vilket innebär att texten förkortas samtidigt som det centrala i innehållet behålls. Följande steg var kodning som innebär att enheterna får en beteckning och bör förstås i relation till dess innehåll (Graneheim & Lundman, 2004). Koderna jämfördes med varandra och delades därefter in i kategorier som uttryckte gemenskap. Sju underkategorier bildades som sedan genererade ut i två huvudkategorier med fyra respektive tre underkategorier. När enheterna kondenserades höll sig författarna nära till originaltextens innehåll men viss tolkning gjordes vid kodning och kategorisering. Processen fram till kategorisering gjorde författarna var för sig för att i slutändan diskutera och enas om en slutgiltig tolkning, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) ska öka studiens trovärdighet. Efter det att resultatet framkommit gjordes mindre grammatiska justeringar i deltagarnas citat för att underlätta för läsaren.

*Tabell 2. Exempel på processen av kvalitativ innehållsanalys från meningsbärande enhet till kod*

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>
<p><b>Kan du berätta lite om hur det är att arbeta skift?</b>                      “Arbets sättet tycker jag är roligt därför att det är varierande och man har asså det är olika ärenden nattetid dagtid kvällstid så på så sätt är det roligt, situationen hemma är inte roligt det är ganska tråkigt och inte träffa ... om man jobbar tre kvällar på rad till exempel så träffar man ju inte sina barn dem går i skolan och då träff- asså och dom sover när jag kommer hem så träffar man dem till frukost och sen inget mer”                      (Deltagare 7)</p>	<p>Det är roligt då det är varierande och det är olika ärenden på olika arbetstider.                      Hemsituationen är inte rolig, jobbar man tre kvällar på rad träffar man inte sina barn, dem sover när jag kommer hem, träffar dem till frukost och sen inget mer.</p>	<p>Uppskattar de varierande arbetstiderna men att det samtidigt betyder mindre tid för barnen vid arbete av kvällspass.</p>
<p><b>hur mår du om de skulle utebli helt plötsligt, är det någon skillnad i ditt mående då?</b>                      “Om jag aktivt väljer att idag gör jag inte det, då är det helt okej för då har jag aktivt gjort ett val men är det att jag, att det är något som händer eller att jag liksom inte hinner med eller är det så att det bara blir att de inte är där, då märker jag det ganska tydligt, asså jag känner ju att jag lättare blir stressad, ehm jag kanske inte känner försen jag faktiskt inte är där och är väldigt stressad, det är ju inte såhär men det här är ju för att jag inte har hållt på mina rutiner. Ehm, så att det är väldigt mycket, är det aktivt att jag väljer bort dem så påverkar det inte alls men annars så blir jag mer stressad, mer lättirriterad. Ehm, dem behövs!”                      (Deltagare 3)</p>	<p>Aktiva val att låta en rutin utebli är okej men uteblir rutinen på grund av att det inte hinns med eller annan orsak märks detta tydlig, känner att stressen infaller lättare och blir mer lättirriterad. Rutinerna behövs.</p>	<p>Blir stressad och irriterad om rutiner uteblir på grund andra omständigheter än aktivt val.</p>

### **Förförståelse**

Att skriva en kvalitativ studie kräver att författarna finner en balans mellan det som faktiskt står i analysen och ens egna erfarenheterna inom ämnet (Greneheim & Lundman, 2004). Detta

för att det är viktigt att "låta texten tala" och inte tillåta sig att sätta den insamlade datan i eget perspektiv. En av författarna har tidigare erfarenheter av att arbeta skift med vaken natt, vilket påverkat denna författarens val av forskningsområde, tillvägagångssätt samt vart fokus skall finnas. Erfarenheterna författaren tar med sig är vetskapen om hur det exempelvis är att sova på oregelbundna tider, att sova färre timmar än vad som behövs för att vända tillbaka dygnet eller hur det är att inte kunna utföra vissa aktiviteter såsom tvätta, diska och städa när tiden finns.

## Forskningsetiska överväganden

Innan intervjuerna påbörjades informerades deltagarna om syftet med studien, vilken metod som kommer att användas, vilka följder och risker som studien kan medföra och vem som ansvarar för studien. Deltagarna informerades även om frivilligt deltagande och att de närhelst har rätt att avbryta sin medverkan, detta enligt "lag om etikprövning av forskning som avser människor" (16§ SFS 2003:460). För att försäkra konfidentialitet informerades deltagarna om att information som riskerar identifiering av dem har strukits bort samt att de innan påbörjad intervju fick skriva under en samtyckesblankett. För att uppnå konfidentialitet bevarades all data med noggrannhet och säkerhet, exempelvis så har enbart författare och handledare haft tillgång till data och materialet har bevarats inlåst för att inte riskera att information inhämtas av obehöriga. Deltagarna informerades om att insamlad data enbart har använts i forskningssyfte och kommer raderas efter genomförd studie.

## Resultat

Innehållsanalysen resulterade i två huvudkategorier, *Skiftarbete kan både hämma och främjar aktivitet samt planering och strategier krävs för att underlätta vardagen*. Den första kategorin svarar på erfarenheten och upplevelsen av aktivitetsbalans som både hämmas och främjas av skiftarbetet. Kategorin har följande tre underkategorier: *ledighet under vardagar möjliggör aktivitet, nattpassen har negativ inverkan på välmående och engagemang i aktivitet, sociala relationer minskar och omprioriteras samt tillräckligt med sömn ger kraft och vilja till aktiviteter*. Den andra kategorin svarar på erfarenheten av skiftarbete och de strategier som används, där följande två underkategorier förekommer: *ökad planering och medvetna strategier krävs för att möjliggöra god sömn, aktiviteter och sociala relationer och att själv kunna medverka vid planering av arbetsschema har positiv betydelse*. Respektive kategori med följande underkategorier kommer nedan att presenteras.

## **Skiftarbete kan både hämma och främja aktivitet**

### *Ledighet mitt i veckan möjliggör aktivitet*

Gemensamt för de flesta deltagarna var att de ofta var lediga mitt i veckan på vardagar eller på eftermiddagen innan ett kvälls/nattpass, vilket för flera av dem upplevdes som positivt, då ledigheten gav möjlighet till egentid, återhämtning samt att hinna med nödvändiga och önskade aktiviteter. Majoriteten av deltagarna beskrev att de kunde uträtta ärenden mitt i veckan såsom t.ex. att gå på synundersökning, gå till banken eller handla i lugn och ro då alla andra är på arbete eller skola. Några av deltagarna hade tidigare haft dagtidsarbete och kunde jämföra och beskriva skillnader och likheter mellan skiftarbete och dagtidsarbete. De som tidigare arbetat dagtid upplevde att det var stressigt att endast ha eftermiddagen eller helgerna på sig att hinna trycka in allt man behöver och vill göra.

*“Ja men det är väl om man ska fixa grejer så är det mycket alltså folk alltså dom här butik och företag allting är öppet, man har inte bara den här lördag på sig och fixa för jobbar du måndag till fredag så är det liksom lördagen om du behöver fixa nånting om du nu inte hinner på kvällen” (Deltagare 6)*

### *Nattpassen har negativ inverkan på välmående och engagemang i aktivitet*

Mer än hälften av deltagarna upplevde att det var tungt att arbeta nattpassen och att det var svårt att vända tillbaka dygnet. Deltagarna uppgav att nattpassen påverkade kroppen negativt, både fysiskt och psykiskt. Deltagarna beskrev att de kände sig trötta och hängiga och upplevde att de kände sig oengagerade och ointresserade i situationer som annars hade engagerat och intresserat dem. Kroppen fick även svårare att vänja sig vid en dygnsrytm då nattpassen oftast är få till antalet i rad. En deltagare beskrev att hon kände ångest inför ett nattpass.

*“ja för det första så innan jag skall jobba natt så känner jag faktiskt lite ångest över det för jag tycker inte alls det, jag tycker det är liksom, det är plågsamt att hålla sig vaken en hel natt jag fasar för det så att jag tycker faktiskt att det är ganska obehagligt.” (Deltagare 4)*

Några av deltagarna upplevde även att det kunde bli brist i arbets kvalitén under natten, men att vissa saker ändå gick att utföra rent rutinmässigt. Förklaringarna kunde vara att man inte var lika alert eller kände att man inte hade lika stor närvaro under nattpassen.

*“Skift påverkar arbets kvaliteten i så fall på det sättet för det är inte så jävla lätt och göra grejer med 100% närvaro klockan 03:20 ee om någonting händer, jämfört med 15:20 det...”* (Deltagare 8)

Några deltagare uppgav även att de prioriterade bort aktiviteter, att de endast kunde vila eller utföra lätt fysisk aktivitet som att promenera dagen efter ett nattpass. Tre av deltagarna uppgav dock att de efter ett nattpass trots lite sömn försökte hålla igång med diverse aktiviteter för att inte rubba dygnsrytmen. Något som däremot var individuellt för flera deltagare var hur de åt, både under och efter nattpassen. Några valde att äta lättare mat under natten medan andra åt “som vanligt”, likaså var det skillnad på om de åt frukost innan de gick och la sig på dagen eller inte, några fann det lättare att sova om de inte var hungriga medan andra fann det konstigt att äta frukost innan de skulle gå och lägga sig. Tröttheten efter ett nattpass gjorde det svårt för några deltagare att äta något innan läggdags, det var då vanligt att somna direkt efter att man kommit hem.

### *Sociala relationer minskar och omprioriteras*

Bland deltagarna framkom det varierande upplevelser avseende huruvida de oregelbundna arbetstiderna inverkade på deras sociala relationer såsom vänner och familj. Mer än hälften av deltagarna upplevde att de oregelbundna arbetstiderna inverkade på antingen de sociala livet eller familjere relationer. En negativ inverkan var att umgänge med vänner antingen saknas eller prioriteras bort då familjen prioriterades som det viktigaste eller att arbetstiderna inte passade med vännerna. Detta varierade dock hos deltagarna beroende på om de fick vara med och påverka sitt arbetschema eller inte.

*“Det låter ju väldigt hemskt om man säger det att man prioriterar ner sina vänner, exempel den här veckan då som min bästa väninna ja då är hon bortrest och en annan vecka kanske jag jobbar kväll och det gör inte hon och så kan det lätt gå en och en halv två månader innan man träffar riktigt goda vänner och det är ju lite tråkigt.”* (Deltagare 2).



Men även partnerrelationer eller familjerelationer påverkades enligt några av deltagarna negativt, framför allt hos de deltagare som hade barn. Några av dem kände att de belastade partner mer eller blev mer beroende av andras hjälp, framför allt föräldrar eller svärföräldrar. Andra kände att de inte hann med att träffa familjen om de arbetade annat än dagtid. Några menade även på att det ibland kunde bli problematiskt då de missade en del av den tid de kunde spendera med barnen, detta då barnens vardag baseras på dagtidsjobb. Många ansåg även att det viktigaste för dem var just familjen och relationerna inom familjen. Det beskrevs som om att man omprioriterat sedan man fått barn, att man nu funnit välbefinnande genom att kolla på sitt barn utöva en sport istället för att dricka öl med vännerna. Andra beskrev vikten av att få utvecklas tillsammans med sin familj samt få se sina barn växa upp, vilket både främjas och hämmas av skiftarbetet.

*“Tack vare att vi är så fria i att lägga vårt schema så tycker jag att jag får mycket tid med mina barn. Det kan jag ju känna med att jag jobbar skift, så känner jag ju inte att jag lämnar bort barnen mer än vad jag är med dem, det känns väldigt sunt.” (deltagare 10)*

#### *Tillräckligt med sömn ger kraft och vilja till aktiviteter*

Gemensamt för deltagarna var att god och tillräcklig sömn, som oftast uppnåddes under lediga dagar hade en positiv effekt på energin, humöret, återhämtningen och arbetsprestationen. Majoriteten upplevde även att de då hade orken och viljan att ta itu med hushållsaktiviteter, sociala aktiviteter samt meningsfulla aktiviteter. En deltagare uppgav att vardagen flöt på som vanligt om hon hade sovit bra och att hon då hade kraft och energi till att utföra olika aktiviteter i vardagen.

För lite sömn eller dålig sömnkvalité var vanligt för flertalet skiftarbetare, speciellt efter ett nattpass. De kunde beskriva tröttheten som att vara bakfull, allmänt seg, disträ eller som en fysisk och psykisk påverkan på kroppen. Tre deltagare beskrev svårigheter att somna på morgonen efter ett nattpass då familjemedlemmar eller faktorer i miljön såsom dagsljuset hindrade dem från detta.

*“Natten är jobbigt för att man hamnar helt utanför en normal rytm, till exempel när du kommer hem på morgonen så håller hela världen på och vaknar, fåglar*

*kvittrar och det börjar bli sol och barnen håller på och vaknar och sen så ska man sova där.’’ (Deltagare 8)*

## **Planering och strategier krävs för att underlätta vardagen**

*Ökad planering och medvetna strategier krävs för att möjliggöra god sömn, aktiviteter och sociala relationer*

Majoriteten av deltagarna upplevde att de hade medvetna strategier för att få den sömn de behövde, speciellt efter ett nattpass då sömnen sker på dagen. Olika strategier kunde vara att anpassa miljön, blockera ut störande ljud eller äta innan läggdags. En deltagare beskrev hans diverse strategier efter ett nattpass då familjen håller på att vakna.

*“Om jag jobbar natt så länge så att jag kommer hem när dom håller på och vaknar så måste jag ligga själv i ett rum och där måste det vara helt släckt och ganska asså utvädrat och kallt ee mörkläggningsgardiner, jag brukar ha en sån där mask på, öronproppar [...]” (Deltagare 8)*

Två av deltagarna uppgav dock att de inte hade några specifika strategier för att kunna somna då de inte upplevde att de hade problem med att sova. En småbarnsmamma beskrev att hon trots att hon brukade väckas av barnen hade lätt för att somna om igen. Hon uppgav att hon hann med kvällsrutinerna såsom att borsta tänderna och tvätta sig och kunde somna direkt efter att hon lagt huvudet på kudden.

Mer än hälften av deltagarna beskrev att planering var en viktig faktor för att klara av att kombinera skiftarbetet, familj, sociala relationer samt andra meningsfulla aktiviteter. En av deltagarna beskrev exempelvis hur hon under flera år studerat heltid, haft ett arbete vid sidan av och på så sätt lärt sig att planera in allt i vardagen med hjälp av att skriva ner de hon önskar göra under en vecka. Detta innefattar allt från enkla vardagsaktiviteter, meningsfulla aktiviteter till att varva ner med spikmatta innan läggdags, detta för att finna välmående. Dock upplevde deltagaren sämre mående i form av stress om rutinerna skulle utebli utan ett aktivt val.

*“Jag har kommit på mina strategier för att faktiskt inte hamna i någon sån här fälla där jag mår dåligt och jag håller väldigt hårt på de strategierna, så jag mår fortfarande bra.” (Deltagare 3)*

En deltagare beskrev att det krävs planering för vad som skall hända på de lediga dagarna, som kan förekomma mitt i veckan, om det fanns något som behövdes göras. En annan deltagare beskrev att veckoplanering användes för att få vardagen med familj, fritidssysslor och arbete att fungera.

*“Vi planerar väldigt mycket hemma om du tänker på fritiden, familjelivet så måste man ju planera liksom, eller vi måste det, så varje söndag planerar vi liksom hela veckan, vem som ska hämta och lämna och kör, vem som är hemma, vem som jobbar, vad vi ska äta till middag och så åker vi och handlar.”*

(Deltagare 7)

#### *Att själv kunna medverka vid planering av arbetsschema har positiv betydelse*

Flera av deltagarna hade även möjlighet att inom ganska stora ramar lägga sitt schema själva och på så sätt kunna planera in de olika passen beroende på hur de nästkommande sex eller åtta veckorna skulle se ut. Detta gynnade både sociala relationer, familjelivet, fritidsaktiviteter samt aktiviteter i vardagliga livet.

*“Eftersom att jag är så separerad och är ensam liksom och har barnen vartanna veckan så kan jag ju lägga kvällar och nätter de veckor där jag inte har barnen så att jag känner inte att de drabbas av att jag jobbar skift och därmed drabbas inte jag heller.”* (Deltagare 10).

Några av deltagarna som inte hade chansen att vara med och påverka sina schema själva upplevde detta problematiskt. Detta i form av att önskade aktiviteter såsom fritidsintressen eller studier vid sidan av arbetet uteslöts eller blev svårare att förverkliga. De ansåg att de inte kunde binda upp sig på aktiviteter där man blev tvungen att infinna sig en viss tid och plats vecka efter vecka, då arbetet ofta kom i vägen.

*“Börja med klättring eller liknande, hade jag inte jobbat skift så hade jag nog kanske redan börjat med det. Nu är det mer såhär att du kommer ändå missa det flera gånger och ja men känns det då lönt att faktiskt starta med det.”*

(Deltagare 3)

# Diskussion

## Metoddiskussion

I studien användes en kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer som metod för att besvara studiens syfte. Valet av datainsamlingsmetod var lämplig för studien då det ger en bred och detaljerad bild av deltagarnas erfarenheter och upplevelser (Kristensson, 2014).

Fördelar med denna metoden är inte bara att den ger en bred och bra bild utan även att den ger intervjudeltagaren möjlighet att beskriva sin livsvärld (Kristensson, 2004) samt att den ger författarna en djupare förståelse och tolkning av individens beskrivningar (DePoy & Gitlin, 1999). Dock är aktivitetsbalans ett komplext begrepp och författarna finner att upplevelsen av den är svår att undersöka då det är en subjektiv upplevelse och är individuell.

Som urvalsmetod användes bekvämlighetsurval och en nackdel eller risk med denna urvalsmetod kan vara att samtliga deltagare rekryterats från samma ställe och variationen blir mindre (Kristensson, 2014), eftersom ett varierat urval ökar tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna strävade efter variation inom den tillfrågade gruppen där en optimal variation var att ha en jämn könsfördelning och stor spridning på antal arbetade år inom organisationen. Av den anledningen valde författarna att endast ha ytterst få kriterier, att deltagarna ska ha arbetat skift på heltid med vaken natt i minst tre månader i följd. Trots att studien inte gav jämn könsfördelning gav det en spridning på antalet verksamma år som skiftarbetare, vilket bidrog till att ge studien en viss variation. Studiens resultat är överförbart i andra svenska kontexter. Däremot har troligen studien mer begränsad överförbarhet i länder där man arbetar under andra arbetsförhållande.

Rekrytering av deltagare var en utmaning. Orsaken till det var att mellanhanden inte fanns tillgänglig för utskick av informationsbrev under den första planerade intervjuveckan. Därtill var intresset lågt efter det att förfrågningen gått ut och det önskade antalet uppnåddes inte till en början. Att antalet var så pass lågt i början kan bero på ökad trötthet efter ett arbetspass eller att de tillfrågade var upptagna när de var lediga. En annan förklaring kan vara sättet som informationen skickades ut på, dvs. deltagarna hade kunnat kontaktats direkt istället för att gå via en mellanhand. Eftersom att första förfrågningen gav få deltagare justerades istället inklusionskriterierna och ytterligare en förfrågan skickades till samma instans. Dessutom skickades även en förfrågan ut via en mellanhand till annan instans inom samma myndighet. Denna process resulterade i 11 deltagare av totalt 130 tillfrågade personer.

Författarna valde att genomföra två pilotintervjuer för att testa den egenutformade intervjuguiden, den första intervjun blev kort och inte särskilt innehållsrik. Intervjuguiden justerades därför för att få fler och bredare svar samt enklare kunna ställa relevanta följdfrågor. Efter justerad intervjuguide gjordes en andra pilotintervju som gav rikare data och en bredare bild av aktivitetsbalans hos deltagarna, vilket ökar tillförlitligheten. Att använda sig av en intervjuguide ökar studiens giltighet på så sätt att samtliga deltagare får svara på samma förutbestämda frågor (Graneheim & Lundman, 2004). Innan intervjuerna började diskuterade författarna om huruvida ordet aktivitetsbalans skulle definieras och beskrivas för deltagarna eller inte. Författarna valde att inte ge en definition på ordet utan istället ställa frågor relaterat till det. Var det någon av deltagarna som frågade så skulle författarna ge en definition, dock var det ingen av deltagarna som frågade efter en definition. Utifrån detta kunde därför samtliga deltagare svara med samma förutsättningar, öppet och med sina ord på frågorna. En fördel med att inte beskriva innebörden av aktivitetsbalans är att deltagarna inte kan rikta sina svar utefter den definition som författarna valt att beskriva ordet aktivitetsbalans med.

Dataanalysen följde den kvalitativa innehållsanalysen och analysprocessen som beskrivs av Graneheim och Lundman (2004). Fokus var på det manifesta innehållet, detta då analysprocessen stannade vid kategorisering som ligger på en beskrivande nivå och lutar åt det manifesta hållet (Graneheim & Lundman, 2004). Det var dock en utmaning för författarna att hålla en jämn tolkningsnivå i alla koder, vilket kan påverka trovärdigheten. Författarna valde att genomföra vissa delar av dataanalysen var för sig, mer specifikt processen fram till kategorisering och subkategorisering, där författarna sammanställde, diskuterade och tillslut enades om ett resultat. Författarna hade till stora delar liknande tolkningar vilket ses som en styrka samt att data har tolkats på rätt sätt. Att vara två om att göra dataanalysen ger fler olika perspektiv vilket enligt författarna ökar tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004).

Viktigt att ta upp är även att en av författarna har sedan tidigare erfarenhet av att arbeta skift med vaken natt. Denna författare har under studiens gång haft med sig egna upplevelser och erfarenheter av hur hon påverkas av skiftarbetet. Författaren har under hela analysen försökt hålla en god balans mellan vad som faktiskt står i data och egna erfarenheter och har i ständigt samråd med den andra författaren diskuterat detta. Graneheim och Lundman (2004) menar

dock på att det är svårt och nästan omöjligt att undvika egna tolkningar då man som författare påverkas av den historia man har med sig, vilket de båda författarna är ense om då författaren med förförståelse valt att inrikta sig på detta ämne baserat på egna erfarenheter.

## **Resultatdiskussion**

De fynd som framkom i studien avseende aktivitetsbalans i vardagen var främst att skiftarbete både hämmar och främjar aktivitetsbalans, detta i form av en negativ inverkan från nattpassen, minskning eller omprioritering av relationer, sömnens betydelse för aktiviteter samt fördelarna med att vara ledig under vardagar i veckan. Planering och strategier krävs för att underlätta vardagen, detta i form av strategier för att få tillräckligt med sömn samt betydelsen av hur schemat ser ut och läggs.

Ett av fynden som framkom ur resultatet var att sociala relationer påverkas av skiftarbetet, vilket visade sig olika beroende på vilken livssituation deltagarna befann sig i. Upplevelserna var exempelvis olika beroende på om deltagarna hade barn eller om de fick vara med och påverka sitt schema. Gemensamt för många av deltagarna var att de inte alltid kunde få kvalitetstid med vänner och familj på grund av att arbetet kom i vägen. En studie av Gallew & Mu (2004) bekräftar att de oregelbundna arbetstiderna påverkar skiftarbetares kvalitetstid med familjen. Studien belyste även vikten av att tillsammans som familj kunna arbeta och lita på varandra.

Några av deltagarna med barn uppgav att de omprioriterat vikten av sociala relationer och prioriterade nu istället barnen och familjen. Detta kan ha med rollen som förälder att göra samt de förväntningar från omgivningen som uppkommer med att bli eller vara förälder och hur man identifierar sig som individ. Kielhofner (2012) beskriver vikten av identitet och varför olika individer agerar i olika situationer beroende på vilken roll de har. Att vara både arbetskollega, förälder, vän och partner kan vara väldigt krävande för en individ. Detta kan vara orsaken till att några av studiens deltagare valt att prioritera familjen framför vänner, vilket gjort att de fått ett väl fungerande familjeliv. Endast ett fåtal deltagare i denna studie lyckades balansera både det sociala livet och familjelivet. En studie av Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson och Falkmer (2011) belyser att behovet av att ha bra sociala relationer, att känna bekräftelse från andra samt att ha tid för familj och fritid är något som alla behöver

för att uppnå balans. Deltagarna i denna studie beskrev även vikten av att göra något tillsammans i ett sammanhang där både en själv och den andra kan finna meningsfullhet.

Gemensamt för majoriteten av deltagarna var hur de upplevde att dålig respektive bra sömn påverkade deras mående, vakenhet samt mängden aktiviteter som utfördes. Nattpassen var speciellt slitsamma och det var svårt att vänja sig vid en dygnsrytm då flertalet deltagare endast jobbade få nattpass. Många menade på att det hade varit enklare om de hade jobbat nattpass mer regelbundet eftersom de då hade kunnat vänja sig vid en viss dygnsrytm. Dessa påståenden stämmer överens med studier som visar att nattskift påverkar människans inre biologiska klockor och kroppen måste ställa om från sin normala vila-aktivitet inställning till nattaktivitet (Costa, 1996; Harrington, 2001). Dock skapas det en irritation i kroppen då den aldrig hinner anpassa sig till en viss dygnsrytm eftersom skiftbyten ständigt måste göras (Costa, 1996).

Beroende på hur deltagarna hade sovit utförde de också olika mycket aktiviteter. Efter ett nattpass kunde deltagarna enbart vila eller enbart utföra lätt fysisk aktivitet som att gå promenader. Det var vanligt att utesluta aktiviteter med vänner, hushållsaktiviteter och enbart spendera tid med familjen, eftersom lusten och orken försvann att engagera sig i aktiviteter som kräver stor uppmärksamhet, engagemang och energi. För några deltagare innebar detta ett oönskat moment i vardagen eftersom att tiden och aktiviteterna inte gick i lika snabb hastighet som de brukar. Författarna ser detta som en risk för aktivitetsobalans då deltagarna inte kunde vara lika aktiva eller göra aktiviteter i den utsträckning som de önskar och brukar göra. För andra deltagare var detta ett väl tillåtet moment i vardagen och det påverkade inte dem i stor utsträckning att de var mindre aktiva. De sistnämnda upplevelserna kan liknas vid Argentzell och Leufstadius (2010) beskrivning av aktivitetsbalans, som innebär att ha balans mellan vila och aktivitet samt mellan att vara social och att vara ensam.

När deltagarna upplevde att de hade sovit bra och vilat ut, som vanligtvis uppnåddes under ledighet, fanns energi och humör till att ta tag i vardagssysslor, egenaktiviteter eller aktiviteter med vänner och familj. Arbetsprestationen och bemötandet gentemot andra påverkades också positivt. Studien belyser vikten av god sömn och stämmer överens med The Occupational Therapy Practice Framework (AOTA, 2014) om att sömn stödjer hälsofrämjande delaktighet och engagemang i aktiviteter. Vikten av vila och sömn för skiftarbetarnas vardag kan även

bekräftas av en studie som visade att personer med psykisk ohälsa upplever mening i vardagen genom aktiviteter som möter deras basala behov såsom att äta, sova, vila och koppla av (Leufstadius, Erlandsson, Björkman och Eklund, 2008).

Att ha medvetna strategier för att komma till ro eller somna var ytterligare något som deltagarna hade gemensamt. Strategier som att blockera ut ljud, ljus och varva ner genom att t.ex. ha mörkläggningsgardiner, öronproppar, ligga på spikmatta, hålla avstånd från skärmar eller sova i enskilt rum var vanligt. Liknande fynd uppkom i en studie av Gallew och Mu (2004) där det var vanligt med rutiner och ritualer såsom att dricka kaffe, gå ut med hunden eller låsa dörren till sovrummet innan läggdags. I vår studie var det dock två deltagare som inte hade problem med sömnen och inte använde sig av strategier. Forskning kring skiftarbete och hälsa bekräftar att personer hanterar skiftarbete olika och att ålder, personlighet eller om man är morgon eller kvällsmänniska kan förklara skillnaden mellan deltagarna (Costa, 1996; Harrington, 2001).

Trots att flertalet deltagare hade strategier för att somna upplevde många att de inte sover lika bra eller lika länge och beskrev att deras generella sinnesstämning och attityder gentemot andra förändrades. Författarna tolkar detta som att djupsömnen och kvalitén i sömnen påverkas negativt trots strategier samt att flera olika faktorer påverkar hur en individ sover. För de skiftarbetare som har sömnproblem har arbetsterapeuter en viktig roll och kan bidra med åtgärder såsom att se över levnadsvanor, sömnergonomi, tidsplanering och utbilda i stresshantering (American Occupational therapy Association [AOTA], 2012).

För att finna tid till allt i vardagen använde flertalet av deltagarna sig av planering. Planering för dessa individer var värdefullt då de trots de oregelbundna tiderna kunde planera in vardagsaktiviteter, fritidsaktiviteter och egenaktivitet för att finna hälsa och välmående. Vissa planerade in i minsta detalj medan andra valde att endast planera inför de dagar de var lediga eller skulle vända tillbaka dygnet efter ett nattpass. Att en individ kan planera och strukturera mellan sina aktiviteter menar Kielhofner (2012) påverkar vårt faktiska utförande av aktivitet. Genom att planera sin vardag kunde deltagarna själva vara med och påverka om aktiviteten i själva verket blev av eller inte. Planeringen bidrog även till att deltagarna kunde vara med och styra vilka aktiviteter som skulle väljas att utföra, detta kan liknas vid Kielhofners (2012) beskrivning av viljekraft, där en individ blandar in värderingar och intressen för huruvida man



väljer att utföra en aktivitet. Att ha individuella strategier är något som Wagman, Björklund, Håkansson, Jacobsson & Falkmer (2011) fann påverkade livsbalansen, de fann dock att flexibilitet var positivt om något i vardagen inte blev som planerat för att finna balans, resultatet i denna studie visade på motsatsen. Här upplevde deltagarna stress och ohälsa om planeringen föll isär. Författarna finner detta intressant att ta upp då båda studierna undersöker balans, deltagarna i de olika studierna har dock funnit två helt olika strategier för att uppnå den. Bland deltagarna i vår studie varierade det i huruvida de kunde påverka sitt schema eller inte. Att kunna påverka sitt schema upplevdes som positivt och tillfredsställande då det i stor utsträckning möjliggjorde för planering av aktivitet i vardagen. Att inte ha inflytande i planering av arbetsschema upplevdes problematiskt och hindrade deltagarna från att utföra önskade aktiviteter som kraschade med deras schema. Harrington (2001) bekräftar att det är mer tillfredsställande för en individ att kunna påverka sitt schema. Det påverkar hälsan positivt samt att individer uppmuntras till ett gott arbetsutförande.

## Slutsats

Studien visade på att flera av deltagarna upplever aktivitetsbalans. Detta genom att de planerar, omprioriterar och låter sin vardag anpassas efter skiftarbetets oregelbundna tider. Dock visar studien att skiftarbetare ligger i riskzonen för aktivitetsobalans. Detta då arbetstiderna leder till att sociala relationer kan utebli, de betungande nattpassen gör det svårt att prestera eller orka med aktiviteter samt att antal timmars sömn styr vilka aktiviteter man som skiftarbetare kan och väljer att utföra.

Arbetsterapeuter kan vara en viktig resurs för de individer som ligger i riskzonen genom att finna strategier för att uppnå balans mellan olika aktiviteter i vardagen, exempelvis genom planering. Likaså kan en arbetsterapeut se över levnadsvanor, sömnhygien samt hjälpa med tidsplanering. Kunskapen från denna studie ökar förståelsen för hur några skiftarbetare upplever och beskriver aktivitetsbalans i vardagen och medvetandegör de faktorer som gör att aktivitetsobalans kan förekomma. Studien visar även vikten av delaktighet av schemaläggning för att kunna utföra aktiviteter och få tid till sociala- och familjerelationer.

Vidare behov av fler och större studier med fler deltagare avseende skiftarbetare och aktivitetsbalans bör göras inom arbetsterapi för att kunna dra några slutsatser samt få en djupare förståelse för individernas vardag i relation till hälsa och välmående. Vidare studier kan vara att undersöka skiftarbeters aktivitetsmönster genom exempelvis tidsdagböcker för att undersöka mer specifikt vad i vardagen som fungerar eller inte fungerar.



## Referenser

- American Occupational Therapy Association, AOTA. (2012). *Occupational Therapy's Role in Sleep*. Hämtad 2017-05-02, från <http://www.aota.org/en/About-Occupational-Therapy/Professionals/HW/Sleep.aspx>
- Argentzell, E., & Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I M. Eklund, B. Gunnarsson, & C. Leufstadius (Red.), *Aktivitet och Relation: Mål och Medel inom Psykosocial Rehabilitering* (s. 41-69). Lund: Studentlitteratur AB.
- Backman, C. (2014). Occupational Balance and Well-being. In C.H. Christiansen & E. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation: The Art and Science of Living*. (2nd ed.)(pp. 209-227). Harlow: Pearson Education Limited.
- Bibbs, M. (2011). A wake up call to sleepy workers. *Sleep Diagnosis and Therapy*, 6, 14.
- Christiansen, C. H. (1996). Three Perspectives on Balance in Occupation. In R. Zemke & F. Clarke. (Eds) *Occupational Science: the evolving discipline*. (pp. 431-451). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Christiansen, C. H., & Townsend, E.A. (red.) (2014). *Introduction to occupation: the art and science of living*. (Pearson new international ed.) Harlow: Pearson Education Limited
- Costa, G. (1996). The impact of shift and night work on health. *Applied Ergonomics*, 27(1), 9-16
- DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M., Erlandsson, L-K., & Leufstadius, C. (2010). Time Use in Relation to Valued and Satisfying Occupations among People with Persistent Mental Illness: Exploring Occupational Balance. *Journal Of Occupational Science*, 17(4), 231-238
- Fung, C., Wiseman-Hakes, C., Stergiou-Kita, M., Nguyen, M., & Colantonio, A. (2013). Time to wake up: Bridging the gap between theory and practice for sleep in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(8), 384-386.
- Gallew, H., & Mu, K. (2004). An occupational look at temporal adaptation: night shift nurses. *Journal Of Occupational Science*, 11(1), 23-30.

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

Harrington, J.M. (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occupational and Environmental Medicine*, 58(1), 68-72

Kielhofner, G. (2004). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy* (3rd ed.). Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kielhofner, G. (2012). *Model Of Human Occupation*: (C. Falk, K, Falk & H, Stedman övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalt publicerat 2008).

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. (1. utg.) Stockholm: Natur & Kultur

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lennernäs, M., & Wiberg, K. (2006). *Kosten - kroppen - klockan: att äta, sova och arbeta på udda tider*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Leufstadius, C., Erlandsson, L., Björkman, T., & Eklund, M. (2008). Meaningfulness in daily occupations among individuals with persistent mental illness. *Journal Of Occupational Science*, 15(1), 27-35

Meyer, A. (1977). The philosophy of occupation therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 31(10), 639-42. (Återtryck från Archives of Occupational Therapy 1, 1-10 1922).

Nationalencyklopedin (NE). (2017). *Skiftarbete*. Tillgänglig:  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/skiftarbete>

Nationalencyklopedin (NE). (2017). *Sömn*. Tillgänglig:  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/s%C3%B6mn>

Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process, 3rd Edition. (2014). *American Journal of Occupational Therapy*, S1-S48

- Oswald, I. (1968). *Sömmen*. Stockholm: Rabén & Sjögren
- SFS 2003:460. *Om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Perry, L., Lamont, S., Brunero, S., Gallagher, R., & Duffield, C. (2015). The mental health of nurses in acute teaching hospital settings: a cross-sectional survey. *BMC Nursing*, *14*(1), 1-8. doi:10.1186/s12912-015-0068-8
- Statistiska Centralbyrån. (2012). *Levnadsförhållanden rapport 126: Arbetstider och Arbetsmiljö 2010-2011*. Stockholm: Statistiska Centralbyrån. Hämtad 2017-02-01 [http://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/LE0101\\_2012A02\\_BR\\_00\\_LE126BR1201.pdf](http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2012A02_BR_00_LE126BR1201.pdf)
- Stressforskningsinstitutet. (u.å). *Skiftarbete, hälsa och säkerhet*. Stockholms Universitet: Stressforskningsinstitutet. Hämtad 2017-02-01 [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.117898.1362469047!/menu/standard/file/Skiftarbete,%20h%C3%A4sa%20och%20s%C3%A4kerhet.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.117898.1362469047!/menu/standard/file/Skiftarbete,%20h%C3%A4lsa%20och%20s%C3%A4kerhet.pdf)
- Stressforskningsinstitutet. (2010). *Stressforskningsrapport nr 322. Arbetstider, hälsa och säkerhet - en uppdatering av aktuell forskning*. Stockholms Universitet: Stressforskningsinstitutet. Hämtad 2017-04-24 [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.51631.1321968484!/Stressforskningsrapport\\_322.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51631.1321968484!/Stressforskningsrapport_322.pdf)
- Torsvall L., Åkerstedt T., & Gillberg, M. (1981). Age, sleep and irregular work hours: A field study with EEG recording, catecholamine excretion, and self-ratings. *Scandinavian Journal of Work Environ. Health* *1981*;7:196-203.
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *19*, 322-327.
- Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C., & Falkmer, T. (2011). Perceptions of Life Balance Among a Working Population in Sweden. *Qualitative Health Research*, *21*(3), 410-418. doi:10.1177/1049732310379240
- Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori- och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A.A., & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. (3rd ed), Thorofare, NJ: Slack.

World Federation of Occupational Therapists. (2010). *Definition of Occupational Therapy*.

Hämtad 2017-01-36, från

<http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>

# Bilaga 1

## Exempel på intervjufrågor

### Demografisk data

Kön?

Ålder?

Ensamboende/Sammanboende?

Singel/förhållande?

Boendeform?

Barn?

Arbetstider?

Har du varit sjukskriven någon gång?

### Arbete och fritid

- Hur länge har du arbetet inom myndigheten?
- Berätta lite om hur det är att arbeta skift? Hur känns det?
- Beskriv hur en vanlig dag ser ut för dig? När du jobbar och när du är ledig?
- Hur mår du när du är ledig?
- Upplever du att du har tid för dig själv i vardagen och det som du tycker är meningsfullt?
  - Kan du exemplifiera?
  - Hur mår du när du har tid till meningsfulla aktiviteter, hur mår du när du inte har tid till meningsfulla aktiviteter?
  - Vad är det som påverkar att du har tid/ inte tid?
- Vad är det viktigaste i din vardag? På vilket sätt påverkar skiftarbete detta?
- Har du tidigare arbetat dagtid?
  - Upplever du att det är någon skillnad att arbeta skift eller att arbeta endast dagtid? På vilket sätt?
- Kan du ge några konkreta exempel på vad som fungerar bra i din vardag?
- Kan du ge några konkreta exempel på vad som fungerar mindre bra?
- Har du någon medveten strategi för att klara av att arbeta skift? Vilka?
- Hur nöjd är du med dina arbetstider?
  - Varför/ varför inte? Beskriv.
- Har ni möjlighet att påverka era arbetstider? På vilket sätt påverkar detta dig att inte kunna/ att kunna?

## **Sömn**

- Beskriv din sömn och dina sömnrutiner? Har du några sådana?  
Hur många timmar sover du ungefär?  
På vilket sätt påverkas du av vilken tid på dygnet du går och lägger dig? Kan du beskriva?
- På vilket sätt upplever du att sömnen påverkas av dina arbetstider?
- Påverkas dina vardagssysslor, såsom städa, tvätta, laga mat osv av att du sover på olika tider?  
Om ja, på vilket sätt?
- Beskriv hur det känns för dig när du fått den sömn du behöver?  
Vad gör du en sådan dag?
- Finns det några aktiviteter i din vardag som du inte utför men önskar utföra?  
På vilket sätt påverkas detta av din sömn?
- Kan du beskriva på vilket sätt det påverkar dig att inte kunna utföra dessa aktiviteter?
- Har du några specifika strategier för att du ska få sova så många timmar du behöver?

## **Övrigt**

- Finns det något du skulle vilja tillägga?
- Om det är så att jag missat något är det och om jag återkommer? mail, telefon?