



Minska belastningen i samband med skiftarbete med god skiftplanering

Målsättning

Ergonomisk skiftplanering bidrar till att skiftsystemet anpassas till de anställdas fysiologiska och sociala behov.

God rotation främjar återhämtning och förenande av arbete och annat liv och minskar hälsoriskerna från skiftarbete, såsom sömnstörningar, arbetsolycksfall, risker under graviditet och hjärt- och kärlsjukdomar. Ergonomisk skiftplanering minskar sjukfrånvaron och risken för arbetsoförmåga.

Arbeterskyddslagen förpliktar till att bedöma arbetsbelastningen i skiftarbete.

Riktlinjer

1. Utvärdera belastningen i de befintliga modellerna för skiftarbete. [Arbetshälsoinstitutets trafikljusmodell \(på finska\)](#) ger en bra bild av arbetstidens belastning, särskilt i periodiskt arbete. På Arbetshälsoinstitutets webbplats finns [branschspecifika rekommendationer \(på finska\)](#) för att förbättra skiftsystemen.
2. Identifiera behoven hos olika parter vid utvecklingen av arbetstiden. Vilka utvecklingsbehov har arbetstagarna och vilka har arbetsgivarrepresentanterna? Utöver god skiftergonomi bör hänsyn tas till bland annat utveckling av drifttider och kundbehov.
3. Fastställ de viktigaste och gemensamma målen för utvecklingen av skiftergonomi. Det viktigaste är vanligtvis att minska på nattskiften och ge möjlighet till tillräcklig återhämtning mellan skiften. Fritidsarrangemang är ofta centrala för de anställda.

4. Starta en försöksperiod som pågår i minst 6 månader, helst 12 månader.
5. Genomför en analys av effekterna i samarbete med de olika personalgrupperna och fatta gemensamma beslut om framtiden.

Uppföljning av effekterna

Minskad belastning i samband med skiftarbete ökar återhämtningstiden mellan skift och skiftperioder och främjar sömn och den upplevda återhämtningen från arbetsskiften. På längre sikt tenderar sjukfrånvaron och olika hälsorisker att minska.

Förbättrad skiftergonomi bör säkerställas genom utvärdering av både skiftergonomi och välbefinnande på arbetsplatsen före och efter ändringen i arbetstider. Arbetshälsoinstitutets [enkät om sömnstörningar vid skiftarbete \(på finska\)](#) lämpar sig för uppföljning av välbefinnande i arbetet.

