

## OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen er laget av Folkehelseinstituttets område for helsetjenester, i et samarbeidsprosjekt med Kunnskapskommunen Helse Omsorg Vest. Omtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunenes helse- og omsorgstjenester.



Kunnskapskommunen  
Helse Omsorg Vest

## FORSKNINGSOMTALE

# Hvilke erfaringer og opplevelser har sykepleiere med nattskift?

**Nattevakter oppleves som positivt og givende, men det er utfordringer med søvnrytmen og følelsen av at jobben som gjøres ikke verdsettes. Det viser en systematisk oversikt over kvalitative studier fra 2023.**

Bergen kommune ved Etat for tjenester til utviklingshemmede ønsket å få vite hvordan nattevakter oppleves av de ansatte.

### HOVEDBUDSKAP

Den systematiske oversikten over kvalitative studier beskriver erfaringer og opplevelser sykepleiere har med nattevakter.

Resultatene viser at:

Det å gå nattevakter oppleves som givende, ansvarsfullt, selvstendig og med godt samarbeid med andre nattevakter

- Nattevaktene opplever at de som jobber dagtid ikke verdsetter deres arbeid
- Det oppleves som en vedvarende utfordring å sjonglere mellom det å få nok søvn, familiens og egne behov
- Utmattelsen som kommer i de sene nattetimer og tidlig morgen er utfordrende når man planlegger og organiserer nattarbeidet.

Vi har generelt lav tillit til resultatene på grunn av usikkerhet rundt metodiske begrensninger på de inkluderte studiene. Vi er usikre på om disse resultatene vil være gjeldene i vår kontekst.

### BAKGRUNN

Det er en utfordring å rekruttere og beholde personell i kommunenes helse- og omsorgstjenester.



Det er antatt at flere fulltidsansatte og færre helgevakter kan bidra til mindre turnover. Kunnskapsoppsummeringen «Organisering, kompetanse og heltidskultur – i kommunale helse og omsorgstjenester», som ble gjennomført av Fafo og Agenda Kaupang på oppdrag fra KS i 2021, påpeker at ulike varianter av langvaktsturnuser ønskes i større grad for å styrke tjenestekvaliteten. Det rapporteres at utprøving og evaluering av langvaktsturnuser har gitt gode resultater, både ved å gi større stillinger og bedre tjenestekvalitet. Vanligvis blir også arbeidsmiljøet styrket.

En Fafo-rapport fra 2019 beskrev ulike arbeidstidsordninger for hjemmetjenester, bofellesskap og institusjonstjenester i en kommune. En gruppe prøvde ulike typer langvakter på helg, blant annet å jobbe 12,5 timer hver fjerde helg og noen ukedager. Hovedkonklusjonen var at samtlige turnustiltak økte antall heltidsstillinger, og at langvakter på helg kombinert med noen langvakter i ukedagene ga de største stillingene. Det fremheves også at langvaktene gjorde vaktene roligere og mer forutsigbare. Ledere og ansatte som fikk ny turnus, var stort sett fornøyd, primært grunnet bedre arbeidsmiljø og økt lønn.

Som følge av langvakter for dagansatte, har nattevaktene på flere avdelinger fått utvidet arbeidstid og flere oppgaver. Det er særlig flere oppgaver og utvidet arbeidstid om morgenen som har skapt den økte belastningen for nattevaktene.

Det er særlig flere oppgaver og utvidet arbeidstid om morgenen som har skapt den økte belastningen for nattevaktene. Dette har ført til søvnproblemer, dels i form av en lengre innsovningsperiode, og dels ved at hvileperioden er forkortet. Det siste gjelder særlig for dem som har familiemedlemmer som kommer tidlig hjem på ettermiddagen. Tiltak som kan bedre nattevaktens restitusjon framstår som viktig, både for den enkelte nattevakt og for enhetenes samlede arbeidsmiljø.

Det er en utfordring å rekruttere og beholde faglært personell mange steder i den kommunale helse- og omsorgstjenesten, inkludert tjenester til personer med utviklingshemming. Det er derfor ønskelig å se hvilke erfaringer og oppfatninger helsepersonell har med å jobbe nattskift.

### HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

Den systematiske oversikten over kvalitative studier fra 2020 inkluderer 33 studier som satte søkelys på erfaringer og oppfatninger sykepleiere har av å jobbe døgnskift eller bare nattskift. Deskriptive eller fenomenologiske metoder var de som ble mest brukt og data ble samlet inn med intervjuer eller spørreskjema. Antall deltakere i hver studie varierte fra syv til 75 og totalt var det inkludert 601 deltakere. Studiene ble utført på seks kontinenter og de fleste studiene var fra USA eller Australia. Det var mellom en og fire studier fra Brasil, Iran, Sverige, Canada, Kina, Frankrike, Italia, Kenya og Storbritannia. 13 av studiene så kun på nattskift, 13 så på døgnskift og åtte oppga ikke skifttype. Studiene ble gjennomført i ulike settinger, primært i sykehus. Studiene som er inkludert har metodiske begrensninger og siden studiene er utført i ulike land er det usikkert om funnene direkte kan brukes til en norsk setting. Under oppsummerer vi resultatene fra oversiktens tre hovedfunn.

### Det odde skiftet – det spesielle ved nattevakt

Sammenfatning av funnene tydeliggjør at miljøet for de som jobber nattskift oppleves som unikt fordi det er færre på jobb og færre arbeidsoppgaver. Dette medfører opplevelser av autonomi, at de får ansvar for å ta beslutninger, at man finner gode løsninger på problemer og at det er stort læringspotensiale. Miljøet oppleves som tett, med godt teamarbeid og vennskap, som er viktig når arbeidsmengden varierer. De som jobber på natt, opplever at de som jobber på dag ikke verdsetter deres arbeid, og kan føle at de ikke blir sett og verdsatt.

### Sjonglering av søvn og hverdagens oppgaver ved nattjobbing

Det oppleves som en konstant utfordring å sjonglere mellom det å få nok søvn, familiens og egne behov.

Dette kan føre til sosial isolasjon og at andre familiemedlemmer må ta mer ansvar. Det å arbeide på tvers av vanlig døgnrytme påvirker helsevaner, hvor noen begynner å trene og spise sunt, mens andre gjør det motsatte. Sykepleiere som jobber nattskift må ta vare på seg selv, spesielt i forhold til søvn og matvaner.

### Utfordringer med å holde seg våken mellom midnatt og morgengry for å passe på sikkerheten til pasientene, andre og seg selv

Nattsykepleiere strever med søvnmangel uten å få støtte og denne pågående søvnmangelen preger livet. I de tidlige morgentimene er det lett å være utmattet både fysisk og psykisk, og sykepleierne finner måter for å holde seg selv klare i hodet for å sikre sikkerheten for pasientene, dem selv og andre. Denne utmattelsen må tas høyde for når man planlegger og organiserer nattarbeidet, blant annet slik at den ansatte trygt kan komme seg hjem

### OM DENNE FORSKNINGSMOTALEN

Bibliotekar planla og gjennomførte et systematisk søk etter oppsummert forskning i fem helsefaglige litteraturdatabaser. Søket ble utført i februar 2023 i samarbeid med forsker og oppdragsgiver. Søkestrategiene var utarbeidet på bakgrunn av forskningsspørsmålet og inneholdt søkeord for ulike typer langvakter (for eksempel long shifts, 12 h shifts eller working shift) og studietype (for eksempel systematic reviews eller meta-analysis). Søkene ble tilpasset søkemuligheter og begrensninger i den enkelte litteraturdatabase.

To forskere gikk uavhengig av hverandre gjennom 1942 referanser, vurderte metodisk kvalitet på de relevante oversiktene og valgte i samarbeid med oppdragsgiver hvilken systematisk oversikt som skulle omtales. Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. Tilliten til resultatene er vurdert til lav for alle utfallene, primært fordi det er metodiske begrensninger i de inkluderte studiene (dependability) og fordi vi var usikre på overførbarheten (credibility).

Litteratursøket ble utført av bibliotekar Ingvild Kirkehei og omtalen er skrevet av Lillebeth Larun og Lars Jørn Langøien, område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet. Forskningsomtalen skal brukes i arbeidet med å finne arbeidstidsløsninger

---

### KILDE

Weaver, S. H., de Cordova, P. B., Vitale, T. R., & Salmond, S. (2020). Experiences and perceptions of nurses working night shift: a qualitative systematic review protocol. *JBISIRIR-D-19-00187*. <https://doi.org/10.11124/JBISIRIR-D-19-00187>.