



**Karolinska
Institutet**

Handbok i återhämtning

Strategier för återhämtning i arbetslivet baserat
på forskningsprojektet Bädla för Kvalitet

Av: Anna Dahlgren och Marie Söderström, forskare vid Karolinska Institutet

Innehåll

- 4** Varför är återhämtning viktigt?
- 8** Varför blir sömnen som den blir?
- 12** Strategier för stresshantering
- 18** Dygnsrytmen
- 22** Sömnptrycket
- 26** Sömn och skiftarbete
- 30** Återhämtning och trötthet
- 34** Strategier för att optimera återhämtning
- 36** Tankar kring återhämtning på organisationsnivå

**Varför är
återhämtning
viktigt?**



Varför är återhämtning viktigt?

Återhämtning är en nyckelfaktor för att vi ska må bra och kunna prestera. Återhämtning kan bestå dels av sömn och dels av vila, pauser och aktiviteter som ger energi. Under sömnen sker en rad uppbyggande processer i kroppen och sömnen har ett stort återhämtningsvärde.

Att då och då sova dåligt är inte ett problem. Kroppen kompenserar för bristen på sömn nästa natt genom att sömnen blir djupare och av bättre kvalitet. Man behöver alltså inte ta igen förlorad sömn genom att sova i kapp precis den sömn man har förlorat. Men att under en längre tid sova dåligt eller för lite, eller inte få tillräckligt med annan återhämtning, kan vara slitsamt för både kropp och själ.

Exakt var gränsen går för när återhämtningsbristen blir allvarlig är individuellt, men symtom som kan tyda på långvarig återhämtningsbrist är överväldigande trötthet, återkommande spänningshuvudvärk, problem med minnet, ilska och irritabilitet eller humörsväxlingar, uppvarvningsreaktioner som hjärtklappning och tryck över bröstet.

Upplever du något eller några av dessa symtom över tid, bör du meddela din chef så att ni tillsammans kan identifiera vilket stöd du kan få för att hantera din situation.

Belastning, eller stress, behöver inte vara skadligt ur ett hälsoperspektiv om du får tillräcklig återhämtning. Paradoxalt nog är det just under perioder med intensiv belastning, när vi egentligen behöver återhämtningen som mest, som den kan vara svårast att få till. I följande avsnitt ger vi tips på strategier för att gynna sömn och återhämtning som kan förebygga problem med hälsa och arbetsförmåga.

Strategier för sömn och återhämtning

Denna handbok är baserad på delar av återhämtningsprogrammet *Bädda för Kvalitet*, som var en preventiv intervention framtagen för att stötta återhämtning för nyutexaminerade sjuksköterskor under deras första tid i yrket. Projektet drevs av Anna Dahlgren, forskare vid Karolinska Institutet, och finansierades av AFA Försäkring.

Tanken med handboken är att ge en ökad medvetenhet om att det är viktigt att försöka hitta strategier för återhämtning, även (eller särskilt) vid pressade lägen. De strategier som presenteras i handboken är förslag, och man kan välja att testa de som är möjliga att genomföra utifrån hur situationen ser ut. Även små saker kan ge stor effekt.

Perspektivet i handboken är vad vi som individer kan göra för att stärka återhämtningen, men självfallet, vilket är mycket viktigt att understryka, har arbetsgivare ett stort ansvar för att skapa förutsättningar för återhämtning bland personalen.

Bädda för kvalitet

Mer om resultaten från forskningsprojektet och hur återhämtningsprogrammet *Bädda för Kvalitet* var upplagt finns i olika rapporter på KI:s hemsida.

<https://ki.se/media/88984/download>

<https://ki.se/media/89004/download>



**Varför blir
sömnen som
den blir?**



Varför blir sömnen som den blir?

Varför somnar vi snabbt ibland och varför tar det lång tid ibland? Varför vaknar vi? Tre faktorer kan hjälpa oss att svara på dessa frågor. Tillsammans skapar dessa faktorer den så kallade "sömnformeln".

Sömnformeln

- Stressen** Aktiveringsnivå, stress och uppvarvning
- Rytmen** Vår biologiska dygnsrytm
- Trycket** Ju längre tid vi har varit vakna, desto starkare fysiologiskt "sömnptryck" byggs upp

Det kan vara hjälpsamt att föreställa sig att varje faktor i sömnformeln har ett reglage som går att justera, och att varje reglage har ett optimalt läge där sömnen har bäst förutsättningar att fungera. Om du arbetar oregelbundna tider, eller (och) i en krävande arbetsmiljö kan det vara svårt att påverka dessa faktorer, men det kan vara ett värdefullt första steg att reflektera över vad som är möjligt utifrån sin egen situation och testa sig fram kring vad som kan gynna sömnen. Tänk på att sömnen oftast inte blir bättre över en natt, utan var beredd på att ge en ny strategi några dagar, gärna en vecka, innan du utvärderar effekten.

Stress och sömn

Vad är stress? Ordet stress kan syfta både på själva belastningen (stressfaktorer) och på svaret på belastningen (stressreaktionerna). Många upplever en mycket stressande arbetsituation. Stressfaktorerna i arbetet kan handla om långa arbetspass, korta vilotider mellan arbetspassen, snabba förändringar, omorganisationer, nya arbetsuppgifter, bristande kontroll över situationen, personalbrist, moralisk stress och i vissa fall traumatiska händelser.

Stressreaktionerna är fysiologiska, kognitiva och emotionella responser på de belastningar och hot vi ställs inför. Syftet med stressreaktionerna är att mobilisera kroppens energi för att vi ska vara beredda att agera och klara av belastningen. Stress är alltså i grunden en naturlig och livsnödvändig reaktion, och behöver inte vara farligt för hälsan om balansen mellan krav, kontroll och stöd är rimlig över tid, och – vilket är avgörande – om vi får återhämtning mellan stressreaktionerna.

Stressupparvning höjer vakenheten och är på så sätt sömnens motsats. Om du är mycket aktiverad när du lägger dig kan det bli svårt att komma till ro och somna eller så kan sömnkvaliteten bli sämre. Vid påfrestande arbetsförhållanden kan sömnen störas av tankar på arbetet. Kanske planerar du mentalt för något som ska hända nästa arbetsdag, analyserar något som har hänt eller bearbetar något som du känslomässigt berörts av. Det kan också vara så att du tänker på själva sömnen, att du måste sova för att orka jobba dagen efter. Kanske har du någon gång känt att du är väldigt trött när du lägger dig, men att det ändå inte går att somna. Det kan vara på grund av att stressen stör.

Genom att på olika sätt lära dig att sänka din fysiologiska och mentala aktivering kan du ge ökat utrymme för god sömn.

Hjärnan är bra på att förutse problem som skulle kunna uppstå i framtiden. Syftet med detta är att hjälpa oss att bli uppmärksamma på eventuella framtida risker och faror. Hjärnan är också bra på att lägga på minnet om vi varit med om något obehagligt eller påfrestande, för att vi ska vara förberedd ifall vi hamnar i liknande situationer igen. Det kan vara förklaringen till att stressreaktioner kan gå igång automatiskt i vissa situationer som liknar något vi varit med om tidigare. Det kan också vara förklaringen till varför hjärnan har lätt för att hamna i ältande kring något som hänt, eller oro inför framtiden. Tyvärr blir vi mindre vidsynta, tålmodiga och kreativa när vi är stressade. Hjärnans sätt att fungera är alltså mest till för vår överlevnad och mindre för vårt välbefinnande.

Hjärnan försöker på olika sätt att skapa kontroll, även om situationen ibland är helt oviss. Genom att ligga steget före, skapa bilder av olika framtidsscenario, eller genom att analysera något som hänt, försöker hjärnan kontrollera utmaningar. Särskilt när vi är stressade kan vårt mentala "tidsfönster" öppnas mot framtiden eller dåtiden. Med tidsfönster menar vi var vi har vårt mentala fokus – om vi har tankarna i nuet, framtiden eller dåtiden. Mentalt kan vi alltså befinna oss någon helt annan stans än där vi är rent fysiskt. Problemet med det är att det kan ta mycket energi och leda till trötthet, stress och oro. Det kan också göra att vi missar att ta in viktig information i nuet, och att vi därmed lättare gör misstag eller har svårare att välja hur vi ska agera i optimalt olika situationer.

Strategier för stesshantering



Strategier för stresshantering - närvaro i nuet

Ett förhållningssätt som ofta fungerar för att spara energi och minska stress är att ta sig själv till nuet. Vi brukar kalla det för att "stänga tidsfönstret". Du kan uppmärksamma vilket mentalt tidsfönster du har öppet lite då och då i din vardag, på arbetet och fritiden, och fundera på om det är optimalt.

Du kan ta dig till nuet genom att fokusera på dina sinnen. Vad ser du omkring dig? Vad hör du? Vad känner du i kroppen? Vad är mest optimalt att fokusera på och att göra just nu? När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva på att göra en sak i taget och vara medvetet närvarande i det du gör.

En övning i medveten närvaro som många brukar uppleva som avslappnande är "kroppsskanning". Den handlar om att rikta sitt fokus mot kroppen och gå igenom kroppen, del för del. I övningen får du träna på att stänga tidsfönstret, vara närvarande i nuet och inte värdera det du upplever, utan bara observera. Öva på ditt sätt, gärna en gång per dag, kanske som en del av din nedvarvningsrutin.

Nedvarvningsrutin

Gör du någon nedvarvningsrutin innan du lägger dig? Fundera på vad du tror är bra med det du gör, och om du skulle kunna pröva att göra något annorlunda för att optimera nedvarvningen. Hjärnan har hjälp av rutiner när det gäller sömn-automatiken. En rutin blir en signal för hjärnan att påbörja "landningssträckan" innan sömnen tar vid. Även om du vill komma i säng så snabbt som möjligt är det ofta värt att ta lite tid för att bädda för bättre sömn.

Vad skulle du kunna göra för att skapa en bra nedvarvningsrutin för dig själv? Testa dig fram. Rutinen behöver inte vara så lång, kanske 15-20 minuter. Tänk på att det du gör som nedvarvningsrutin gärna ska bryta av mot det du har gjort på jobbet. För att utforma en nedvarvningsrutin kan du ta hjälp av något av följande:

Vi tipsar!

Ladda ner appen "Stressmottagningen" för guidade övningar i medveten närvaro och avslappning eller gå in på forskargruppens hemsida där det finns en länk till en övning i kroppsscanning:

<https://ki.se/cns/pet-ter-gustavssons-forskar-grupp>

Nedvarvningsrutin

- ✓ **Reflektera över dagen som varit** (eventuellt skriva dagbok)
- ✓ **Förbered inför nästa dag** (ex. ta fram kläder, duka frukostbordet)
- ✓ **Signal om avslut** (ex. stäng av mobilen, släck lampor)
- ✓ **Något behagligt** (ex. lyssna på musik, läsa, dricka te, duscha)
- ✓ **Medveten närvaro, yoga eller avslappning**

När du testat dig fram, välj ett sätt och gör likadant varje gång. Rutinen i sig är hjälpsam som en signal till hjärnan att vila.

Avsluta arbetsdagen

En förutsättning för att din fritid ska bli återhämtande är att du mentalt och känslomässigt kan släppa arbetet när du går därifrån. Det kan dock vara svårt att släppa tankarna på jobbet när du är ledig, under påfrestande arbetsperioder.

Gör du någon rutin innan du lämnar jobbet som är hjälpsam när det gäller att mentalt avsluta din arbetsdag? En avslutningsrutin blir en signal för hjärnan att ställa om sitt fokus, och varva ned inför fritiden.

Reflektera över vad du brukar göra i slutet av arbetspasset; finns det något som du, under de omständigheter som råder, skulle kunna testa att göra för att tydliggöra en avslutningsrutin?

När arbetsbelastningen är hög och om arbetspassen är långa kan man ofta uppleva att man inte hinner med eller vill prioritera en avslutningsrutin innan man går hem. Det är dock ofta värt att ta någon minut för avrundning innan du går för att bädda för bättre återhämtning. En sådan strategi minskar risken för att tankar på jobbet ska snurra runt i huvudet när du kommer hem eller när du ska sova.

Här kommer några exempel på moment som kan ingå i en avslutningsrutin på jobbet. Rutinen behöver inte ta lång tid och den behöver inte innehålla just dessa moment. Prova dig fram och kombinera som du vill. Tänk på att vissa moment som föreslås här kan behöva anpassas till situationen i just ditt arbete.

Exempel på avslutningsrutin:

- ✓ **Dokumentera** – fyller en viktig funktion för att mentalt släppa arbetet på fritiden.
- ✓ **Checklista** – Checka av om du gjort det som stod på din uppgiftslista; delegera till kollegor eller flytta över till morgondagens lista.

- ✓ **Delegera** – kan hjälpa dig att avsluta arbetspasset i tid.
- ✓ **Reflektera** – Ibland finns möjlighet till "check-ut-samtal" tillsammans med kollegor, något som kan vara hjälpsamt för att bearbeta det du varit med under arbetet och även stärka känslan av gemenskap och stöd mellan kollegor. Finns inte den möjligheten, kan du reflektera på egen hand genom att tänka igenom arbetsdagen, eventuellt skriva ned reflektioner.
- ✓ **Stäng tidsfönstret** – När vi är stressade vandrar tankarna ofta till framtiden eller dåtiden, och vi försöker ofta göra flera saker samtidigt. Stanna upp och reflektera över vad som är mest optimalt att fokusera på, och att göra, i slutet av arbetspasset? Öva på att göra en sak i taget och att vara medvetet närvarande i det du gör.
- ✓ **Avslut** – Försök vara medvetet närvarande i de handlingar du gör som signalerar att arbetspasset avslutas, exempelvis att stänga, låsa, plocka undan, säga hejdå.
- ✓ **Egenvård** – Gör något som hjälper hjärnan att växla fokus till nedvarvning och egenvård, exempelvis att smörja in händerna med handkräm, ta några djupa andetag.
- ✓ **Fokusera om** – Tydliggör för dig själv när du går från arbetsplatsen att du också mentalt fokuserar om, från arbete till fritid. Se dig omkring när du lämnat arbetsplatsen: Vad ser du? Hur ser omgivningen ut? Välj att fokusera på något och beskriv för dig själv färger och former du ser. Lägg också märke till vad du känner i kroppen. Hur känns stegen mot marken när du går? Lägg märke till ljud som du hör från omgivningen. Försök, om det går, att fokusera på ett ljud i taget och lyssna på det en stund. Närvaro i dina sinnen på det här sättet kan skapa en slags vila och hjälpa till att fokusera om från arbete till fritid.

Snabbavspänning

Tekniken "snabbavspänning" är en övning i att stanna upp i stunden och sänka spänningen. Snabbavspänning kan du använda ofta, både under arbetsdagen och fritiden.

Snabbavspänning

1. **Ta ett lite djupare andetag.**
2. **Håll andan en kort stund. Känn spänningen i kroppen.**
3. **Släpp ut luften sakta och var närvarande i utandningen.**
4. **Samtidigt som du andas ut; slappa av i pannan, axlarna och magen.**
5. **Landa med ditt fokus i nuet, där du står eller sitter.**

Dygnsrytmen



Dygnsrytmen

Vår kropp har en biologisk dygnsrytm. Den gör att vi är programmerade att vara vakna och aktiva på dagen, och att vila och sova på natten. Dygnsrytmen kan avläsas bland annat via kroppstemperaturen, som speglar cellernas ämnesomsättning och kroppens aktiveringsnivå. Tidigt på morgonen är vår kroppstemperatur relativt låg. Den stiger under dagen och ligger som högst under eftermiddagen. På kvällen sjunker temperaturen och är lägst runt klockan 03-04 på natten. Sönnen har bäst förutsättningar att fungera när dygnsrytmen är låg, det vill säga under senare delen av kvällen och under natten.

Melatonin är ett hormon som gör oss trötta och som gynnar sönnen. Melatonin har en tydlig dygnsvariation; på dagen är melatoninnivåerna låga och på natten är de höga. Melatonin frisätts när vi vistas i mörker, och frisättningen minskar när vi exponeras för ljus. Därför känner vi oss ofta piggare när vi vistas i dagsljus. Dagsljuset är också den viktigaste yttre faktorn, som reglerar kroppens dygnsrytm.

Om vi är vakna mitt på natten, vid tre-fyra tiden, kan vi märka av kroppens låga dygnsrytm genom att vi känner oss frusna, illamående eller yra. Det hänger ihop med att kroppstemperaturen och blodtrycket ligger som lägst mitt på natten, medan melatonin-nivåerna ligger högt. Mitt på natten har vi också som svårast att hålla oss vakna och tänka klart. Om du jobbar natt kanske du har märkt av en svacka vid 03-04-tiden? I så fall är det naturligt utifrån hur den biologiska dygnsrytmen påverkar oss.

Strategier för att stötta rytmen

Vi mår bra av att vistas ute i dagsljus, helst på förmiddagen fram till lunchtid, gärna cirka 30 minuter per dag, men även kortare tid är värdefullt. Vädret spelar ingen roll, även mulna dagar fungerar för att ställa in hjärnans klocka. Att befinna sig inomhus vid ett fönster kan också vara hjälpsamt. Forskningen är inte entydig, men det finns en del som tyder på att LED-ljus från inomhusbelysning och skärmar (TV, datorer och mobiler) under kvällstid kan påverka oss så att vi kan få svårare att somna. Mörker däremot stimulerar frisättningen av melatonin och gynnar sömnen. Det är därför hjälpsamt att släcka ner belysningen på kvällen och mörklägga sovrummet för att gynna god sömn.

Så kan du stötta rytmen

- ✓ **Vistas i dagsljus regelbundet, gärna cirka 30 minuter per dag.**
- ✓ **Släcka ner belysningen på kvällen innan sänggående.**
- ✓ **Mörklägga sovrummet.**
- ✓ **Minska användningen av mobil, dator och TV innan sänggåendet.**

Vi mår bra av att följa vår biologiska dygnsrytm med våra beteenden. Egentligen skulle kroppen vilja mjukstarta första stunden efter uppvaknandet. Det kan dock vara svårt att få till i vardagen. Ofta ska vi hinna med mycket på kort tid efter att vi vaknat. Därtill kommer kanske intensiva morgontimmar på arbetet. Det drar igång stressmekanismerna i kroppen för att vi ska orka med, under den delen av dygnet när dygnsrytmen nyss har börja stiga från en relativt låg nivå.

Kroppen strävar mot att varva ner under kvällen och vi mår därför bra av att inte engagera oss i alltför intensiva aktiviteter de sista timmarna innan vi ska sova. Även om det kan vara svårt att få till, fundera över finns det något du skulle kunna prova när det gäller dina dagliga aktiviteter för att bättre följa din dygnsrytm?

Exempel på mjukstart och nedvarvning

- ✓ **Ställ klockan 10-15 minuter tidigare för att få utrymme för en lugnare morgon.**
- ✓ **Gör 'snabbavspänning' eller 'kroppsskanning' i sängen innan du stiger upp.**
- ✓ **Gör dina morgonrutiner i lite långsammare tempo.**
- ✓ **Varva ned gradvis och håll ett långsammare tempo på kvällen.**
- ✓ **Släck ner belysningen gradvis på kvällen, och mörklägg sovrummet.**

Sömtrycket



Sömndrycket

Sömn är kroppens sätt att återställa balansen efter den vakna tiden. Vårt sömnbehov – eller "sömndrycket" – byggs successivt upp under tiden vi är vakna. Hur länge och hur djupt vi sover beror på hur stort sömndryck som hunnit byggas upp. Det finns alltså en tydlig fysiologisk drivkraft mot balans mellan sömn och vakenhet.

Har vi varit vakna väldigt länge behöver vi mer djupsömn för att återhämta oss. Att sömnen blir djupare efter en lång tids vakenhet är kroppens sätt att kompensera för sömnbristen. Om du istället har sovit en tupplur under dagen kan nattsömnen bli något kortare eller ytligare. Detta på grund av att tuppluren har sänkt ditt sömndryck inför natten.

Exempel: En person som normalt sover åtta timmar behöver vara vaken i minst sexton timmar dessförinnan (eftersom dygnet har 24 timmar) för att sömndrycket ska vara tillräckligt stort för en god åttatimmars sömn. Det här är värdefullt att känna till, så att man inte går och lägger sig för tidigt innan sömndrycket är tillräckligt stort.

Tänk dig en person som sover ut på morgonen, till klockan 09:30, innan hen ska jobba ett eftermiddagspass. Dagen därpå ska hen jobba ett tidigt morgonpass och vill därför komma i säng så snart som möjligt efter eftermiddagspasset. Låt oss säga att hen lägger sig klockan 22:30. I exemplet har personen inte hunnit vara vaken mer än 13 timmar när den går till sängs (från 09:30 till 22:30). Det sömntryck som hunnits byggas upp är då sannolikt inte tillräckligt för att hen ska kunna somna och sova bra hela natten. Därför kan det vara bättre att stiga upp i rimlig tid på morgonen också inför ett eftermiddagspass, särskilt om det följs av morgonpass, för att ha en chans att somna relativt tidigt på kvällen.

Strategier i relation till rytmen och sömntrycket

Sömnen fungerar egentligen bäst av regelbundna tider, det vill säga att vi stiger upp och går till sängs ungefär samma tid varje dygn. Men det kan förstås vara svårt eller omöjligt om man har oregelbundna arbetstider. Något som kan vara till hjälp vid skiftarbete är att försöka etablera en slags "ankarsömn" som man försöker hålla så långt det är möjligt och att variationerna runt ankarsömnen bestäms av hur arbetspassen ser ut.

Exempel: En person har valt tiden 23:30-05:30 (6 timmar) som sin ankarsömn. Det innebär att hen alltid försöker att sova åtminstone dessa timmar för att behålla dygnsrytmen och samtidigt inte störa logiken i sömntrycket alltför mycket. Inför ett morgonpass lägger hen sig en timme tidigare på kvällen, det vill säga sängtiden blir 22:30-05:30 (7 timmar). Inför ett eftermiddagspass stiger hen upp en timme senare, sängtiden blir 23:30-06:30 (7 timmar).

Hur ser balansen mellan sömn och vakenhet ut för dig?

- ✓ Hur lång vaken tid är det mellan två sömnperioder?
Hinner du bygga upp ett tillräckligt sömntryck?
- ✓ Finns det regelbundenhet i dina sovtider?
- ✓ Om du skulle välja en "ankarsömn", vilka tider skulle det bli?
- ✓ Tar du någon tupplur? Stör det kanske nattsönnen?

Tänk på vad du skulle kunna testa att göra för att låta sömntrycket ännu bättre stödja sönnen.

Sömn och skiftarbete



Sömn och skiftarbete

Arbetstidens förläggning kommer att samverka med rytmen och trycket och påverka vår trötthet och möjlighet till återhämtning mellan passen.

Vid morgonpass, särskilt tidiga morgonpass, kan det vara svårt att få tillräckligt med sömn natten innan. Det kan bland annat bero på att det kan vara svårt att lägga sig tidigare kvällen innan, eftersom rytmen fortfarande är i en fas då ämnesomsättningen ligger något högt och melatoninnivåerna ännu ligger lågt. Det betyder att vi rent fysiologiskt inte är riktigt redo för sömn. Även sömntrycket kan vara med och påverka hur lätt vi kan somna inför ett morgonpass. Om vi har haft en sovmorgon dagen innan så kanske vi inte har byggt upp ett tillräckligt stort sömntryck för att kunna somna tidigt inför morgonpasset.

Vid kvällspass kan det vara svårt att somna på kvällen efter jobbet. Det kan dels bero på stress och aktiveringsnivå, och dels på trycket. Om vi sovit ut på morgonen inför kvällspasset kan det vara svårt att somna på kvällen efteråt.

Vid nattpass kan det vara svårt att sova på dagen efter passet, eftersom vi då ska sova på en tid då dygnsrytmen är inställd på vakenhet, det vill säga då ämnesomsättningen är hög och melatoninnivåerna är låga. Till vår hjälp har vi dock byggt upp ett starkt sömntryck efter många timmars vakenhet, vilket hjälper oss att somna. Men så snart en del av trycket har sänkts efter några timmars sömn kan den stigande dygnsrytmen komma in och störa, så att vi vaknar tidigare än om vi sovit på natten.

När man arbetar nattpass är det också vanligt att känna stark trötthet mitt på natten. Det beror dels på att sömntrycket är högt, men framför allt på att dygnsrytmen är i sitt lägsta läge, det vill säga då melatoninnivåerna ligger som högst och ämnesomsättningen är som lägst.

Strategier för att minska trötthet under nattpass

- ✓ **Ta en tupplur (om det går) innan arbetspasset.**
- ✓ **Om möjligt, vila (eller, om möjligt, ta en tupplur) under nattpasset, gärna under början eller mitten av passet.**
- ✓ **Fyll på med energi under passet i form av pauser, snabbavspänning och återhämningsbeteenden.**
- ✓ **Undvik stora måltider under natten, utan satsa på lättare mat eller mellanmål.**

Individuell schemaplanering och återhämtning

Att lägga sina egna arbetstidsscheman är inte lätt då man vill försöka få till ett schema där många olika aspekter ska vägas samman, som att kunna prestera på arbetet, tillgodose sitt sociala liv och fritidsintressen och samtidigt få tillräckligt med sömn och återhämtning. När man arbetar oregelbundna arbetstider så innebär det ofta en kompromiss kring dessa olika aspekter i livet. För att man ska orka arbeta ett helt arbetsliv och värna om sin hälsa gäller det att inte kompromissa alltför mycket med ens möjligheter till återhämtning. För att orka med både arbetet och socialt liv bör man därför, på olika sätt, försöka prioritera återhämtning.

Baserat på arbetstidsforskningen listas här några riktlinjer kring vad man bör tänka på för att värna om möjligheten till återhämtning när man lägger scheman:

- Undvik korta vilotider (mindre än elva timmar) mellan arbetspassen
- Undvik längre arbetsperioder utan lediga dagar (arbeta helst inte mer än fem dagar i följd), och sprid gärna ut ledigheten
- Lägg in perioder med minst två dagars ledighet i följd
- Arbeta inte alltför många nattpass i rad (inte fler än tre)
- Lägg in minst två lediga dagar efter nattpass/en period med nattpass
- Lägg scheman som roterar framåt, det vill säga morgonpass följs av eftermiddagspass och nattpass
- Undvik långa arbetspass (inte mer än tolv timmar)
- Om möjligt, försök att ta ut övertidsarbete i extra ledighet
- Flera tidiga morgonpass i rad (med start innan klockan 07) kan vara problematiskt.

Som alltid finns det individuella skillnader kring hur man hanterar olika arbetspass. Du bör därför också utgå från dina egna erfarenheter. Till exempel kan flera tidiga morgonpass i rad inte vara något problem om du är en morgonmänniska. Skillnader i arbetsmiljö och arbetsbelastning kan också göra stor skillnad för hur belastande du upplever olika skiftkombinationer. Exempelvis kan en hög arbetsbelastning och en påfrestande arbetsmiljö öka trötthet och behov av återhämtning, så att man klarar färre arbetsdagar i följd och inte lika långa arbetspass.

Återhämtning och trötthet



Återhämtning och trötthet

Trötthet är en del livet. Frågan är hur man kan hantera trötthet och vilka återhämtningsbeteenden som fungerar bäst i olika situationer. Återhämtningsbeteenden är vad du gör som fyller på energi. Vad är återhämtande för dig? Vad får dig att må bra, slappna av eller känna dig behaglig till mods eller lugn?

Ett första steg för att hitta mer återhämtning i vardagen är att tänka fritt kring vad du redan gör som fungerar och vad du skulle kunna testa att göra på ett nytt sätt framöver. Det är viktigt att poängtera att återhämtning inte bara handlar om passiv vila. Tvärtom kan givande återhämtning vara en aktivitet du gör.

För att minska trötthet och öka energin långsiktigt är det viktigt med balans mellan ansträngning och återhämtning – och att inte vänta för länge med att fylla på energi. Energin kan fyllas på genom att växla tempo eller ta en paus under arbetspasset, även korta mikropauser är värdefulla. Att ta sig tid för en mikropaus kan göra att du både mår bättre och kan prestera bättre under arbetspasset.

Arbetar man i ett högt och intensivt tempo utan pauser blir tröttheten stor efter arbetet, vilket kan leda till att man blir passiv på fritiden. Då skapas lätt ett mönster av att "köra på" på jobbet och "krascha" hemma, vilket vidmakthåller tröttheten över tid. Om man kör på för hårt och sen blir utslagen, finns det ingen möjlighet att fylla på energin gradvis, utan man hamnar varje gång i ett "lägsta läge". I det läget är kroppen också mer sårbar. Att hitta personliga och konkreta återhämtningsbeteenden, både under arbetsdagen och fritiden, blir därför väldigt viktigt. För att förstå vilka återhämtningsbeteenden som kan vara gynnsamma är det bra att vara uppmärksam på vad som har orsakat tröttheten.

Olika typer av trötthet

Fysisk trötthet – När du är fysiskt aktiv förbrukas energi i kroppens muskler och efter hand blir musklerna uttröttade. De muskler som har ansträngts behöver vila för att kunna prestera igen. Det är ett tydligt exempel på fysisk trötthet. Medan du vilar fysiskt kan du dock göra en annan typ av aktivitet, som att läsa, lyssna på musik eller prata med någon.

Mental trötthet – Efter att du använt din mentala koncentrations- och problemlösningsförmåga blir du mentalt trött. Då behöver du återhämta dig mentalt. Det kan du göra genom att minska intrycken en stund, släppa tankarna på problemet och byta till en annan typ av aktivitet, som att röra på dig fysiskt. Just fysisk aktivitet brukar vara en god återhämtning vid mental trötthet. Det behöver inte vara intensiv träning, utan en promenad, yoga, simning eller trädgårdsarbete kan fungera väl.

Känslomässig trötthet – Känslor tar energi och kan bidra till trötthet. Att vara med om känslomässigt engagerande händelser eller upplevelser av att inte ha kontroll eller räcka till påfrestar emotionellt. Sorg och nedstämdhet kan minska drivkraften att vara aktiv. Oro och ångest höjer först anspänningen, och bidrar sedan till trötthet när anspänningen släpper.

Vad kan fungera som återhämtning vid känslomässig trötthet? Gemenskap med kollegor är värdefull i dessa sammanhang. Kollegor delar en unik upplevelse, och förutom att stötta varandra när det är tungt kan kollegor också glädjas tillsammans när något positivt händer.Handledning eller kollegial reflektion i anslutning till arbetsdagens slut kan vara hjälpsamt för att hantera den emotionella tröttheten. Det kan också vara värdefullt att vara för sig själv en stund eller med sina närmaste, familjen, barnen eller husdjur. På fritiden kan du ta hand om dig själv lite extra genom att göra något du tycker om, som att ta en skogspromenad, göra något kreativt, pyssla om dig själv med en god kopp te, massage, en varm filt eller en skön dusch.

Då ska du söka hjälp

Märker du starka utmattningssymtom, ihållande problem med minne och koncentration eller en tydlig påverkan på hur du mår känslomässigt – exempelvis om du känner dig tydligt nedstämd, känslomässigt avtrubbad, irriterad eller extra känslig för stress eller krav, om du drabbas av uttalade sömnproblem eller påträngande minnesbilder (flashbacks) från traumatiska händelser i arbetet – ska du inte tveka att söka hjälp hos läkare eller psykolog. Tala med din chef för att få hjälp att åtgärda din arbetssituation.

Strategier för att optimera återhämtning



Strategier för att optimera återhämtning och minska trötthet

Öka antalet återhämtningsbeteenden

Skriv ner alla idéer om återhämtningsbeteenden som du kommer att tänka på, både sådant du kan göra på arbetet och på fritiden. Det kan vara allt möjligt, som att ta ett djupt andetag, göra snabbavspänning, sträcka på kroppen, dricka ett glas vatten, en kopp te eller kaffe, prata med en vän eller kollega, äta något med närvaro, släppa blicken från datorn, titta ut genom fönstret, ta en promenad, gå på ett träningspass, sjunga, spela ett instrument eller baka bröd, etc. Tänk på att anteckna både sådant du kan göra som tar kort tid (någon sekund eller minut) och sådant som tar mer tid (minuter eller timmar).

Listan är tänkt som en inspiration för dig. Testa dig gärna fram med hjälp av listan och se om du kan öka frekvensen av återhämtningsbeteenden i din vardag. Det finns forskning som visar att det är effektivt för att minska stress och trötthet.

Energibalans - energihjulet

Ett annat sätt att tänka på återhämtning är att reflektera över vilka källor man hämtar sin energi från. Man kan metaforiskt tänka på återhämtning som ett cykelhjul. Ekrarna är olika energikällor, som sömn, relationer, motion och fritidsintressen. Energin skapas när hjulet rullar. För att hjulet ska rulla bra behöver alla ekrar finnas där och vara ungefär lika långa. Om någon eker saknas eller går sönder kommer inte energihjulet att rulla lika effektivt. Dessutom riskerar hjulet att bli skevt, så att vi på sikt kan få svårt att alls ta oss fram.

Energihjulet

- ✓ **Fundera på hur ditt energihjul ser ut idag?**
- ✓ **Vilka energikällor använder du?**
- ✓ **Är hjulet jämnt, eller skevt?**

Om vi är väldigt passiva på vår fritid innebär det att vi inte kommer i kontakt med positiva eller energigivande miljöer och aktiviteter. Det kan skapa en negativ spiral som gör att man känner sig trött och hängig, vilket i sin tur vidmakthåller passiviteten. Vanliga cykelhjul lagas på verkstaden. Energihjul av det slag som beskrivs här lagas istället genom att vi börjar engagera oss i aktiviteter som ger mening och glädje. Det fyller på energi långsiktigt och en positiv spiral skapas.

- ✓ **Hur ser din fritid ut?**
- ✓ **Vad gör du när du inte arbetar?**
- ✓ **Vad ger mening, glädje och energi för dig? Förutom sömn, tänk på energikällorna motion, relationer och fritidsintressen. Skulle du vilja göra en förändring inom något av dessa områden?**

Tankar kring återhämtning på organisationsnivå

Som nämndes i inledningen är innehållet i denna handbok baserat på det AFA-finansierade forskningsprojektet Bädde för Kvalitet, där insatser på individnivå utvärderades med lovande resultat. Det är viktigt att understryka att det inte räcker att som organisation bara arbeta med att stärka återhämtning på individnivå, utan man måste också se till att man möjliggör återhämtning på en organisatorisk nivå, helst på samtliga nivåer, från högsta ledningen ner till enhetsnivå. Utifrån vad vi tagit upp i handboken så presenteras nedan några tankar på vad man gör på organisationsnivå. Det bör dock noteras att det saknas övergripande kunskap om hur effektiva sådana insatser eventuellt är.

Stressen

Som beskrivits tidigare så kan stressen sätta käppar i hjulet för personalens möjlighet till god sömn och återhämtning mellan arbetspassen. Det betyder att för arbetsgivare är det viktigt att arbeta med temat återhämtning inom det systematiska arbetsmiljöarbetet. För att gynna personalens möjlighet till god återhämtning kan man testa att i det systematiska arbetsmiljöarbetet försöka fånga upp vilka situationer eller händelser som ofta skapar problem, respektive underlättar, för medarbetarna att exempelvis släppa jobbet mentalt under fritiden. Vad kan organisationen utifrån det göra för att underlätta för att medarbetare ska kunna koppla bort arbetet under fritiden?

En av de strategier som ingick i återhämtningsprogrammet Bädde för Kvalitet var att deltagarna fick testa en avslutningsrutin för att lättare kunna släppa tankarna på jobbet, inför fritiden. Detta är något som man även kan tänka sig att arbeta med på en organisatorisk nivå i form av en struktur för avstämning i slutet av arbetspasset. Hur och vad man konkret kan göra kommer att vara bundet till arbetsplatsens kontextuella förutsättningar, och det kommer därmed att skilja sig mellan olika arbetsplatser.

Man kan också fundera över hur man som arbetsgivare kan undvika att kontakta eller störa medarbetare under deras fritid. Det kan handla om att inte skicka mejl vissa dagar eller tider på dygnet. Det kan även handla om att man inte skickar ut mass-sms när man behöver täcka akuta luckor i schemat. Det finns säkert många andra exempel utifrån olika typer av verksamheter.

Rytmen och trycket

Att som arbetsgivare skapa goda förutsättningar för återhämtning utifrån rytmen och trycket innebär att man behöver arbeta systematiskt med arbetstidsförläggningen. De riktlinjer som listas i den här handboken för att medarbetare ska kunna lägga så bra egna scheman som möjligt gäller även på en organisatorisk nivå.

Vid individuell schemaläggning är det viktigt att arbetsgivaren tar ett tydligt arbetsmiljöansvar både i planering av scheman, men också efter att scheman kommit i produktion och när luckor måste täckas. Det kan uppstå situationer då medarbetare tillfälligt måste arbeta tunga pass eller skiftkombinationer. Då bör arbetsgivare räkna med trötthet som en säkerhetsrisk under arbetet och försöka vidta åtgärder för att hantera att denna risk. Man behöver också följa upp att medarbetarna kan få adekvat återhämtning efter perioden av krävande skift.

Återhämtning under arbetet

Som arbetsgivare är det också viktigt att främja återhämtning under arbetspassen. Eftersom varje arbetsplats har sina unika förutsättningar så finns det inte en mall som passar alla, utan det är bra om man gemensamt kan ta fram arbets sätt som gynnar återhämtning under arbetet inom arbetsgruppen. Det kan vara värdefullt att diskutera vad som är mest belastande i arbetet, och hur man kan hitta sätt att fylla på med energi utifrån det.

Både mikropauser och tydliga raster under en arbetsdag är värdefulla för att regelbundet minska anspänning och fylla på energi. I handboken listar vi några tekniker och förslag på olika sätt att få in mer återhämtning under arbetsdagen. Utgå gärna från dem för att diskutera hur man kan göra för att gynna förutsättningarna för att tillämpa strategier för återhämtning under arbetsdagen med hjälp av chef och arbetskamrater, samt utifrån hur arbetet är upplagt. När det gäller raster kan man också titta på hur arbetsmiljön ser ut, och hur återhämtning kan främjas i miljön? Finns det tillgång till utrymmen där man kan sitta ostört en stund, för att kanske lyssna på musik eller göra en avslappningsövning? Blir man avbruten under lunchen av jobbrelaterade frågor? Kan man säga ifrån om man har behov av vila?

Det är också viktigt man som chef föregår med gott exempel och visar att återhämtning är viktigt. Chefen har extra stor betydelse under perioder med hög belastning, eller i krissituationer då personalen pressas ytterligare. Då det är viktigt är chefen närvarande för att kunna spegla sin personal och att följa upp hur personalen har möjlighet att återhämta sig. Det är viktigt att tänka på att trötthet och bristande återhämtning kanske främst märks efter arbetet, då många kan uppleva en förlamande trötthet. Det är ett varningstecken på att man kanske är på väg in i ett mönster av att "pressa sig-krascha", som gör att man inte kan få in aktiv återhämtning. Det är också viktigt att ha koll på dem som biter ihop och jobbar på. Så bara för att medarbetare inte klagat eller rapporterar hälsobesvär behöver det inte betyda att de inte har det kämpigt.

Mer material

<https://www.suntarbetsliv.se/forskning-pa-5/aterhamtning-pa-jobbet/>





**Karolinska
Institutet**

Om författarna



Anna Dahlgren

Doktorerade 2006 inom arbetspsykologi och har sedan dess forskat om arbetstider, stress, återhämtning och säkerhet i arbetslivet. Är verksam vid Karolinska Institutet och leder för närvarande olika forskningsprojekt om arbetstider och återhämtning inom sjukvården. Driver också en uppdragsutbildning om patientsäkerhet från ett systemperspektiv vid Karolinska Institutet.

E-post: anna.dahlgren@ki.se



Marie Söderström

Legitimerad psykolog och forskare vid Karolinska Institutet som har arbetat med forskning kring stress, sömn och återhämtning i arbetslivet. Arbetar sedan många år med behandling utmattningssyndrom vid Stressmottagningen i Stockholm. Författare till böckerna "Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi" och "Vila: Om den sköna konsten att varva ner".

E-post: m.soderstrom@stressmottagningen.com