

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

Hva er helseeffektene av å bruke langvakter på natt og dag?

Det er usikkert hvordan ulike skiftordninger påvirker personalets helse. Det viser en systematisk oversikt over systematiske oversikter fra 2022.

Bergen kommune, etat for tjenester til utviklingshemmede og Alver kommune ønsket å få vite hvordan lange vakter, 10 til 12,5 timer, både på dag og natt påvirker de ansatte og arbeidsplassen

HOVEDBUDSKAP

Den systematiske oversikten over systematiske oversikter vurderte assosiasjoner mellom skiftarbeid og helseutfall hos de ansatte.

Resultatene viser at:

- Denne oversikten fant ingen studier som spesielt så på effekten av langvakter på ulike helseutfall
- Det er usikkert om det er en sammenheng mellom skiftarbeid og helseutfall som for eksempel kreft, hjerte-karsykdom og diabetes mellitus.

Vi har generelt svært liten tillit til resultatene på grunn av usikkerhet rundt metodisk kvalitet på de inkluderte oversiktene og måten resultatene er oppsummert.

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 på helsekonsekvenser av langvakter både på dag og natt.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

Den systematiske oversikten over systematiske oversikter fra 2022 inkluderer åtte systematiske oversikter som viser sammenheng mellom skiftarbeid og 16 ulike sykdommer. Totalt 120 primærstudier ble inkludert, hvorav 100 (83 %) var kohortstudier og 20 (17 %) var kasus-kontroll studier. Medianen for antall deltagere i studiene var 8365 (fra 1423 til 17335) og fra de inkluderte befolkningsstudiene var medianen 458762 (fra 5787 til 6594319). Seks av de åtte inkluderte oversiktene hadde svært lav metodisk kvalitet, blant annet fordi de ikke hadde tatt hensyn til den metodiske kvaliteten i primærstudiene de inkluderte når de oppsummerte resultatene.

Skiftarbeid versus ikke-skiftarbeid ble vurdert opp mot forekomst (insidens) av totalt elleve ulike helseutfall, inkludert diabetes mellitus, ulike krefttyper, ulike hjerte- og karsykdommer og dødelighet. Resultatene ble rapportert ved å telle antall metaanalyser i de inkluderte oversiktene som oppga en statistisk signifikant sammenheng ($p \leq 0.05$) og de oppsummerte størrelsen på sammenhengen (målt med risk ratio og odds ratio). De ble rapportert i grupper avhengig av styrken på dokumentasjonen (evidensen), kategorisert som sterk, «sterk antydning» (highly suggestive), «antyder» (suggestive), svak eller ikke signifikant.

Forfatterne rapporterer en «sterk antydning» til at det er en sammenheng mellom å få hjerteinfarkt for de som jobbet skift sammenlignet med de som ikke jobbet skift. De rapporterer også en «sterk antydning» til en sammenheng mellom i forekomsten av diabetes mellitus og hvor lenge man har gått i skiftarbeid og en «antydning» til økt forekomst hvis en går i skiftarbeid kontra ikke skiftarbeid. Det var en «svak sammenheng» mellom prostatakreft og skiftarbeid, samt kolorektal kreft for nattskift versus dagskift. For de resterende helseutfallene; brystkreft, hudkreft, dødelighet som skyldes hjerte-karsykdom eller slag var det ingen signifikant sammenheng.

Oppsummeringen av de systematiske oversiktene er gjort ved å telle hvor mange av oversiktene som rapporterer en statistisk signifikant sammenheng [(p) på under 0,05], som tilsier at sannsynligheten for at resultatene er tilfeldige er mindre enn 5%. Resultatene må derfor tolkes med stor forsiktighet og vi har svært lav tillit til resultatene grunnet dette og i tillegg hadde flere av de inkluderte systematiske oversiktene lav metodisk kvalitet.

OM DENNE FORSKNINGSSOMTALEN

Bibliotekar planla og gjennomførte et systematisk søk etter oppsummert forskning i fem helsefaglige litteraturdatabaser. Søk 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.

Vi gikk 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 kan være høy, middels, liten eller svært liten. Jo høyere tillit, jo sikrere kan vi være på at effekten av et tiltak er presist anslått.

Litteratursøket ble utført av bibliotekar Ingvild Kirkehei og omtalen er skrevet Lillebeth Larun og Lars Jørun Langøien og, område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet.

KILDE

Wu QJ, Sun H, Wen ZY, Zhang M, Wang HY, He XH, Jiang YT, Zhao YH. Shift work and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of epidemiological studies. *J Clin Sleep Med*. 2022 Feb 1;18(2):653-662. doi: 10.5664/jcsm.9642. PMID: 34473048; PMCID: PMC8804985.

TILGJENGELIG I FULLTEKST

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8804985/>