

# Skiftarbeid, søvn og helse

PUBLISERT 5. juli 2013

---

**Elisabeth Flo** forsvarte 22. februar 2013 avhandlingen *Sleep and health in shift working nurses* for ph.d-graden ved Universitetet i Bergen.

**Kontakt:** [elisabeth.flo@psykp.uib.no](mailto:elisabeth.flo@psykp.uib.no)

Diagnosen skiftarbeidslidelse defineres som «søvnproblemer eller uttalt søvnighet knyttet til at arbeidet foregår når skiftarbeideren normalt ville ha sovet». Over 30 prosent av deltagerne i studien viste symptomer på skiftarbeidslidelse. Funnene viser at både type skift og arbeidstidsordning påvirker søvn og søvnighetsproblemer blant sykepleierne. De som jobbet nattevakt, særlig som del av en roterende turnus, hadde mest problemer med søvn og søvnighet. Men også de som jobber dagskift kan ha problemer med søvn og søvnighet, da en tidlig start på dagen kan være problematisk for enkelte arbeidere.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 7, 2013, side*