
Arbeidstid og søvn blant sykehusleger

LEGALIVET

JUDITH ROSTA

judith.rosta@lefo.no

Judith Rosta er seniorforsker ved LEFO – Legeforskningsinstituttet.

Lange arbeidsuker og nattarbeid har negative effekter på søvnen. Det er dokumentert for flere yrkesgrupper, også leger.



Illustrasjonsfoto:

SpeedliteModifier/iStock.

Tilpasset av Tidsskriftet

Sammenhengen mellom arbeidstidmønster, søvnlengde og egenrapportert søvnkvalitet blant 728 sykehusleger i Finland er nylig publisert [\(1\)](#). For spørsmålet «hvor mange timer sover du vanligvis i løpet av 24 timer?» ble kort søvnlengde definert som $\leq 6,5$ timer per døgn. Utilstrekkelig søvn ble definert med svaralternativet «sjelden eller aldri» på spørsmålet «sover du nok?».

Søvnvansker ble registrert med Jenkins søvnskala [\(2\)](#).

Resultatene viste at 62 % av legene jobbet mindre enn 40 timer per uke, inkludert vakter, 21 % jobbet 40–48 timer og 17 % jobbet mer enn 48 timer. Over halvparten, 55 %, hadde tilstedevakter. I løpet av tre måneder hadde de i gjennomsnitt fem nattevakter, 2,5 helgevakter og sju vakter med korte tidsintervaller innimellom (≤ 11 timer).

26 % anga kort søvnlengde, 32 % rapporterte utilstrekkelig søvn og 48 % opplevde ofte minst én av søvnvanskene på Jenkins skala. Mange nattevakter (≥ 6) og ukearbeidstid på mer enn 48 timer var assosiert med kort søvnlengde. Ukearbeidstid på mer enn 48 timer, korte tidsintervaller mellom vakter,

hyppige vakter og nattevakter var også assosiert med utilstrekkelig søvn. Leger med hyppige nattevakter hadde oftere vansker med å sovne generelt sammenliknet med leger uten vakter.

«Sykehuslegenes søvn kan bedres ved å begrense bruk av lang ukearbeidstid, korte tidsintervaller mellom vakter samt hyppige tilstedevakter og nattevakter»

Forfatterne konkluderer med at sykehuslegenes søvn, både lengde og kvalitet, kan bedres ved å begrense bruk av lang ukearbeidstid, korte tidsintervaller mellom vakter samt hyppige tilstedevakter og nattevakter [\(1\)](#). Resultatene passer godt med tidligere studier av sammenhengen mellom nattarbeid og søvn [\(3, 4\)](#).

Norske data

LEFO – Legeforskningsinstituttet har siden 1994 gjennomført regelmessige spørreskjemaundersøkelser i et representativt utvalg av yrkesaktive leger i Norge. Våre studier for perioden 1994–2014 dokumenterte stabil ukentlig arbeidstid både blant overleger (i snitt 47 timer), LIS-leger (i snitt 46 timer) og legeledere (i snitt 48 timer) i fulltidsstillinger [\(5, 6\)](#).

Data fra 2019 viser at andel sykehusleger med en arbeidsuke på over 48 timer var høyere blant mannlige og kvinnelige legeledere (58 % og 48 %) og overleger (33 % og 18 %) enn den var for LIS-leger (18 % og 7 %) [\(7\)](#).

Hittil har LEFOs legepanelundersøkelser ikke inkludert data om søvnlengde eller søvnkvalitet, men vi planlegger å ta det med i kommende datainnsamlinger. God søvn kan bidra til å forbedre pasientsikkerheten, legenes helse og velvære og rekruttering til legeyrket.

REFERENCES

1. Karhula K, Koskinen A, Ervasti J et al. Hospital physicians' working hour characteristics and sleep quality: a cross-sectional analysis of realized working hour and survey data. *BMC Health Serv Res* 2022; 22: 943. [PubMed][CrossRef]
2. Jenkins CD, Stanton BA, Niemcryk SJ et al. A scale for the estimation of sleep problems in clinical research. *J Clin Epidemiol* 1988; 41: 313–21. [PubMed][CrossRef]
3. Åkerstedt T, Sallinen M, Kecklund G. Shiftworkers' attitude to their work hours, positive or negative, and why? *Int Arch Occup Environ Health* 2022; 95: 1267–77. [PubMed][CrossRef]
4. Rosta J, Gerber A. Excessive working hours and health complaints among hospital physicians: a study based on a national sample of hospital physicians

in Germany. *Ger Med Sci* 2007; 5: Doc09. [PubMed]

5. Rosta J, Aasland OG. Weekly working hours for Norwegian hospital doctors since 1994 with special attention to postgraduate training, work-home balance and the European working time directive: a panel study. *BMJ Open* 2014; 4: e005704. [PubMed][CrossRef]

6. Rosta J, Aasland OG. Legers arbeidstid og tid til pasientarbeid i perioden 1994-2014. *Tidsskr Nor Legeforen* 2016; 136: 1355–9. [PubMed][CrossRef]

7. Rosta J, Isaksson RK. Overlegenes arbeidsforhold og helse i perioden 2010-2019. *Overlegen* 2021; 21: 21–3.

Publisert: 12. desember 2022. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0697
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.