

minuterna, som summeras och utgör ett mått på nödvändig kompensation.

Exemplet i skrivelsen gäller också en lite längre störning, medan resonemang om effekten av upprepade korta störningar undviks helt. Utebliven sömn medför trötthet, och för att få återhämtning och kunna arbeta optimalt är det inte bara sömn mått i minuter som krävs, utan sömnens kvalitet spelar också stor roll. Sömnens återhämtningseffekt är kopplad till djupsömn, och utebliven sådan får negativa följder när det gäller trötthet och utebliven återhämtning genom nattvilan. Det normala sömnförloppet sker i upprepade cykler, var och en ungefär 90 minuter lång, och avslutas med en period av djupsömn. Detta kännetecknar framför allt de första tre cyklerna under en natt, medan de efterföljande kanske inte når detta sömndjup alls.

Ostörd sömn under de timmar då ATL direkt förbjuder arbete är således väsentlig för återhämtningseffekten. Upprepade korta telefonsamtal, som inträffar så att de stör djupsömn under flera sömncykler i följd, förstör mer eller mindre viloeffekten av natten. Dessa kvalitativa skillnader av olika störningsmönster är det viktigt att ett avtal kan ta hänsyn till. Dålig sömn på grund av störningar under en natt innebär att det finns ett otillfredsställt sömnbehov, som individen har med sig till nästkommade nätter. I viss mån är detta självreglerande så att efter en period med mycket störningar sover individer »effektivare« och tillbringar lite längre stunder med djupsömn i sömncyklerna och sover på så sätt »i kapp«.

Det ATL och EU-direktivet värnar är arbetsmiljö och den anställdes hälsa, men läkares trötthet är också en faktor när det gäller risker inom vården. Sjukvården bör kunna erbjuda patienterna läkare som har förutsättningar att inte vara trötta, särskilt om patientmötena inte är av akut karaktär mitt i natten utan sker planerat. En sådan planering bör vara ett kvalitetsåtagande för sjukvården.

Redan idag händer det att den som förväntats tillbringa natten hemma finner sig på arbetsplatsen på morgonen efter många timmars sammanhängande arbete. Under dessa omständigheter löser kollegorna situationen genom att vederbörande går hem, på samma sätt som den som varit nattjour inte förväntas arbeta nästföljande dag. Det ett avtal behöver reglera är alltså möjligheten att man kan behöva få samma hänsyn efter upprepade, korta störningar i hemmet

under natten, eftersom störningen av vilan kan vara relativt likartad.

Ett sätt att skapa denna flexibilitet under den efterföljande dagen är att se över schemalösningarna i sin helhet. Fyra 9-timmarsdagar och en 4-timmarsdag ger också en 40-timmarsvecka och gör det lättare att arrangera en ledig halvdag efter ett beredskapspass. En annan är att i avtalet skapa möjlighet att undvika arbete en hel dag även när den under natten intjänade jourkompensationen inte räcker till för att åstadkomma detta. Realistiska beräkningar av hur ofta detta kan inträffa bör göra en sådan klausul trovärdig när helhetseffekten av ett avtal bedöms.

Ett avtal som reglerar denna situation bör alltså ha som inriktning att säkerställa återhämtning på en hygglig nivå, så att läkaren som har beredskap kan få tillräckligt med sömn innan hon/han åter träder i tjänst, för att inte ha med sig en sömnskuld av större art. Den lagstadgade viloperioden på 11 timmar omfattar dock inte enbart sömn, och de flesta av oss sover inte så länge utan klarar sig bra med 7–8 timmar. Det innebär att en störning mellan 21 och midnatt innebär en ganska ringa avvikelser från det normala sömnutrymmet. I ett avtal skulle sådana störningar kunna accepteras utan särskild kompensation om hela perioden efter midnatt varit ostörd. Har man sedan blivit störd, bör det finnas

möjlighet att få en sömnperiod som omfattar minst två sömncykler i följd ostört innan man behöver vakna och inställa sig på arbetsplatsen.

Även om det är en relativt kort nattsömn är den ostörda karaktären av två cykler i följd sådan att kvarstående sömnbehov och trötthet är av överkomlig karaktär. I praktiken bör det alltså finnas en möjlighet att inte inställa sig förrän efter lunch nästa dag, eller eventuellt inte komma till arbetet alls om natten haft en sådan karaktär på störningarna. Detta påverkar karaktären på de arbetsuppgifter som kan förläggas till förmiddag efter en beredskapsnatt. De måste ha karaktären att de kan inställas med kort varsel. Administrativa arbetsuppgifter och inte direkt patientarbete lämpar sig alltså bäst.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

REFERENSER

1. Åkerstedt T. Arbetstider, hälsa och säkerhet. Stockholm: Institutet för psykosocial medicin; 2001. Stressforskningsrapport nr 299. p. 99.
2. Sveriges Kommuner och Landsting. Ändringar i arbetstidslagen, vilka kommer att gälla för kommuner och landsting fr. o m 1 januari 2007. SKL Cirkulär 2005:26.

Fler debattinlägg på sidan 3385

En ledig vecka

Hösten är här och arbetet har varit intensivt. Jag sitter framför datorn, det är midnatt och stormen börjar ruska om träden där ute. Regnet strilar mot fönstret. Jag inser att min kompladiga vecka startar efter morgondagens arbete.

En ledig vecka! Har köpt två nya pockeböcker, ska nog börja med den om Karl XII ... Ska bara vara ... Fast det var något jag skulle ordna ... Bäst att skriva upp vad det var. Först på listan kommer ändå att läsa mina nya böcker ... Artikeln till Läkartidningen har ju legat halvfärdig ett bra tag, dags att ta tag i det ... Ska kolla upp referenserna i veckan, kanske det dykt upp något nytt intressant ...

Hmmm, måste fixa till motorcykeln, den ska ju bytas mot en nyare modell. Avgassystemet ska återställas till original, ren avslappning att pyssla med ... Sedan är det ju den där föreläsningen om anorexi som jag ska hålla, måste ordna det... Powerpoint får det nog bli ...

Båten ligger utanför huset, måste ordna kapellet och få tag i killen som skulle renovera motorn ... Glömt skruva ur pluggen till dräneringen. Och det regnar. Nåja, snart ledig vecka. Trädgården behöver nog fixas till, vintern är ju snart här. Måste kratta löv, sen var det ju den där vildvuxna busken som måste kapas ner ...

Sa inte hustrun något om att jag fått en tandläkartid på fredag ... Tanden har ju värkt av och till sista halvåret, så det är nog dags ... Måste förresten passa på att prata med neurologen om min placering där till hösten ...

Ledig vecka, underbart ... Ska verkligen passa på att njuta ...

Gerhard Ege

specialistläkare,
barn- och ungdomspsykiatri;
ST allmänpsykiatri, Västervik
gerhard.ege@telia.com