



Arbeidstilsynets råd for å redusere overtidsbehovet

Høy arbeidsbelastning og mye bruk av overtid i sykehusene er et kjent problem. I dette brevet får dere råd som gjør det mulig å planlegge en forsvarlig turnus, som kan redusere bruken av overtid.

Hvorfor tar vi kontakt?

Arbeidstilsynet ser at flere sykehus opplever problemer med høy overtidsbruk, belastende turnuser og mange vakante vakter. I tillegg sliter mange med å rekruttere og beholde helsepersonell.

Det kan være belastende for arbeidstakerne og krevende for arbeidsgivere å begrense overtidsbruken når behovet har oppstått. Arbeidsmiljøloven stiller imidlertid strenge krav til bruk av overtid: Det skal være et særlig og tidsavgrenset behov.

For å redusere behovet for overtid er det derfor viktig å gjøre tiltak før behovet oppstår. Det vil ikke være mulig å bemanne seg ut av alle utfordringer. Arbeidsgiver må være villig å prøve ut nye tiltak som tilrettelegger best mulig for bruken av ansattes tid og kompetanse for å redusere overtidsbruken. Planlegging av arbeidet og god styring ved utarbeidelse av turnus, er avgjørende for å redusere overtidsbruken.

Tiltak og råd for å redusere overtidsbehovet

Vi vet at dere som jobber i helse- og omsorgssektoren, er kjent med ansvaret dere har for å sikre forsvarlige arbeidstidsordninger og at dere arbeider mye med turnusplanlegging. Arbeidstilsynets erfaring gjennom tilsyn, foredrag og dialog med bransjen, er at dette likevel kan være utfordrende. Under får dere konkrete råd som kan bidra til en mer forsvarlig turnus og mindre overtid.

1. Legg inn historisk sykefravær i turnusen

Arbeidstilsynet anbefaler at dere legger inn minst halvparten av det historiske sykefraværet i turnusen.

Hvis turnusen ikke tar hensyn til normalt sykefravær, øker risikoen for at ansatte blir utsatt for høy arbeidsbelastning. Det kan også bidra til at arbeidstakerne i økende grad opplever at de ikke strekker til for pasientene. Dette er en kjent årsak til at helsepersonell slutter i bransjen.

Fordeler ved å legge inn historisk sykefravær er blant annet at det

- ikke koster mer å legge inn historisk sykefravær i turnusen enn å få medarbeidere til å jobbe overtid og/eller leie inn personell

- gir lederne mer tid til å lede, siden de ikke må bruke tid på å få inn vikarer ved sykefravær
- kan bidra til lavere arbeidsbelastning og mindre stress for dem som er på jobb

Flere sykehus og kommunale helseforetak har begynt å legge inn historisk sykefravær i turnusen. Tilbakemeldingene Arbeidstilsynet har fått, er gode. De viser at kostnadene ved å legge inn en andel av det historiske sykefraværet i turnusen, ikke er høyere enn besparelsene.

2. Omfordel arbeidsoppgaver

Mange i helse- og omsorgsbransjen rapporterer om stillinger som står ledige over lang tid, manglende søkere og begrensede ressurser til ansettelse.

Der det er mulig, anbefaler vi at dere omfordeler arbeidsoppgaver til andre yrkesgrupper som har kompetanse til å gjøre oppgavene. For eksempel kan dere bøte på sykepleiermangel ved å ansette og overlate noen oppgaver til helsefagarbeidere eller vernepleiere. Flere sykehus og kommunale helseforetak har benyttet dette virkemiddelet, og har gode erfaringer med det.

Slik lager dere bedre turnusplaner

1. Sørg for at turnusplanleggerne har den kunnskapen de trenger

Alle som lager turnusplaner, må ha god kunnskap om

- regelverket for arbeidstid
- hvordan arbeidstid henger sammen med risikoen for ulykker
- negative helseeffekter ved belastende arbeidstidsordninger

2. Lag retningslinjer for arbeidstiden

Brukervennlige og lett tilgjengelige retningslinjer for arbeidstid i virksomheten er til stor hjelp for den som skal sette opp turnuser. Gode retningslinjer og sjekklister kan dessuten gjøre arbeidet med å lage turnuser, mer effektivt.

Lag en kort retningslinje som legger føringer for hvordan dere setter opp turnusen.

Retningslinjen bør blant annet legge føringer for

- lengden på vaktene
- lengden på arbeidsukene
- ulike vaktkombinasjoner
- bruk av nattevakter
- bruk av langvakter
- bruk av forkortet arbeidsfri
- bruk av overtid

For å unngå at arbeidstakerne bytter til seg uforsvarlige vaktkombinasjoner, bør dere også ha retningslinjer for

- når arbeidstakerne kan bytte vakter
- hvem som eventuelt skal godkjenne vaktbyttene

Retningslinjene må lagres slik at ledere, tillitsvalgte og verneombud har enkel tilgang til dem. Bruk gjerne anbefalingene i [Arbeidsmedisinske kommentarer om arbeidstid \(arbeidstilsynet.no\)](https://www.arbeidstilsynet.no).

3. Vurder om turnusen er forsvarlig

Alle arbeidstakere skal ha en forsvarlig arbeidstid. For å kunne vite om arbeidstidsordningene er forsvarlige, må dere vurdere dem. Vurderingen skal gjøres med tillitsvalgt og verneombud, og den skal skrives ned.

Forsvarlighetsvurderingen må inneholde

- en gjennomgang og vurdering av de belastende sidene ved turnusen
- tiltakene dere har iverksatt i den konkrete arbeidstidsordningen

Gode råd for å unngå belastende arbeidsordninger

Hva er en forsvarlig arbeidstidsordning?

Hvilken arbeidstidsordning som vil fungere for dere og være forsvarlig på lang sikt, henger tett sammen med arbeidsoppgavene, arbeidsintensiteten i løpet av vaktene, risikoen for skade og ulykker, den fysiske og psykiske belastningen ved arbeidet osv. Derfor må dere inkludere dette i vurderingen av om arbeidstidsordningen er forsvarlig.

Bruk mal og sjekkliste

Det kan være lurt å ha en mal som er enkel å bruke. Malen bør inneholde en sjekkliste og et felt hvor dere kan skrive inn hvordan dere vurderer arbeidstidsordningen. Det sikrer at forsvarlighetsvurderingene blir gjort og at de riktige elementene kommer med. Sjekklisten bør inneholde spørsmål som hjelper turnusplanleggerne å identifisere utfordringer og belastninger i turnusen. Da vil dere kunne vurdere konkret om arbeidstiden er forsvarlig i akkurat dette tilfellet, eller om den bør endres slik at belastningen blir mindre.

GAT eller lignende systemer for turnusplanlegging vil kunne gi svar på flere av spørsmålene dere har lagt i sjekklisten.

Som vedlegg til dette brevet finner du en **veiledning til malbruk og forslag til en sjekkliste** som bør inngå i malen. Dere må tilpasse listen til de spesifikke forholdene på arbeidsplassen.

Hva bør dere forsvarlighetsvurdere og evaluere?

- Vurder om turnusen eller arbeidsplanen er forsvarlig idet dere lager den.
- Evaluere arbeidstidsordningene regelmessig, for å oppdage avvik og uforutsette og uheldige belastninger som følger av arbeidstidsordningen.

- Gjør både forsvarlighetsvurderingen og evalueringen i samarbeid med verneombud og tillitsvalgte.

Husk på legene!

Alle arbeidstakere skal ha en god arbeidshelse, også leger. Lange vakter, høy arbeidsbelastning og korte arbeidsfrie perioder som ikke gir rom for tilstrekkelig søvn, er noen av faktorene som bidrar til økt risiko for helseplager og feilhandlinger hos leger.

Når dere utarbeider turnus for leger, anbefaler vi at dere oppstiller ytterrammer for arbeidstiden, for å unngå at turnusen utnytter alle tilgjengelige utvidelser i tariffavtalen.

Helsefremmende turnus erstatter ikke forsvarlighetsvurdering

Helsefremmende turnus er et begrep som ofte brukes i helse- og omsorgssektoren. Helsefremmende turnus innebærer at arbeidstidsordningen skal være så lite belastende som mulig.

Det kan for eksempel innebære at arbeidstakerne ikke kan jobbe mer enn tre nattevakter på rad, at vaktene roterer med døgnet, med dagvakt, kveldsvakt og nattevakt, og at det blir satt ytterrammer for lengden på vaktene og ukene.

Det er flott at helsefremmende turnuser er i fokus, men det erstatter ikke en fullstendig forsvarlighetsvurdering. Målet med helsefremmende turnus kan for eksempel være å bruke så lite overtid som mulig for å verne arbeidstakerne.

Når dere forsvarlighetsvurderer arbeidstidsordningene skal dere være mer spesifikke: Dere må ta utgangspunkt i overtidsbruken dere har hatt og se det opp mot tiltakene dere har iverksatt for å prøve å redusere overtidsbehovet. Hvis tiltakene for eksempel har vært at dere har lagt inn historisk sykefravær i turnusen og økt stillingene, må dere se om det har fungert, eller om dere må vurdere andre tiltak i tillegg.

Vi arrangerer webinar om overtid og arbeidstidsordninger

Vi arrangerer webinar om dette temaet 16. november kl. 10.00. Om du ikke kan delta, kan du se webinarer i opptak. Meld deg på for å delta og få informasjon:

[Les mer og meld deg på webinarer "Råd for å redusere overtidsbehovet og forsvarlighetsvurdere arbeidstidsordningene" her.](#)

Har dere spørsmål, eller vil dere vite mer?

Se lenkene under eller kontakt oss på telefon 73 19 97 00.

- [Er arbeidstidsordningen forsvarlig? \(arbeidstilsynet.no\)](#)
- [Arbeidsmedisinske kommentarer om arbeidstid \(arbeidstilsynet.no\)](#)

