

Natarbejde, søvn og helbred

Foredrag af professor Anne Helene Garde,
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø



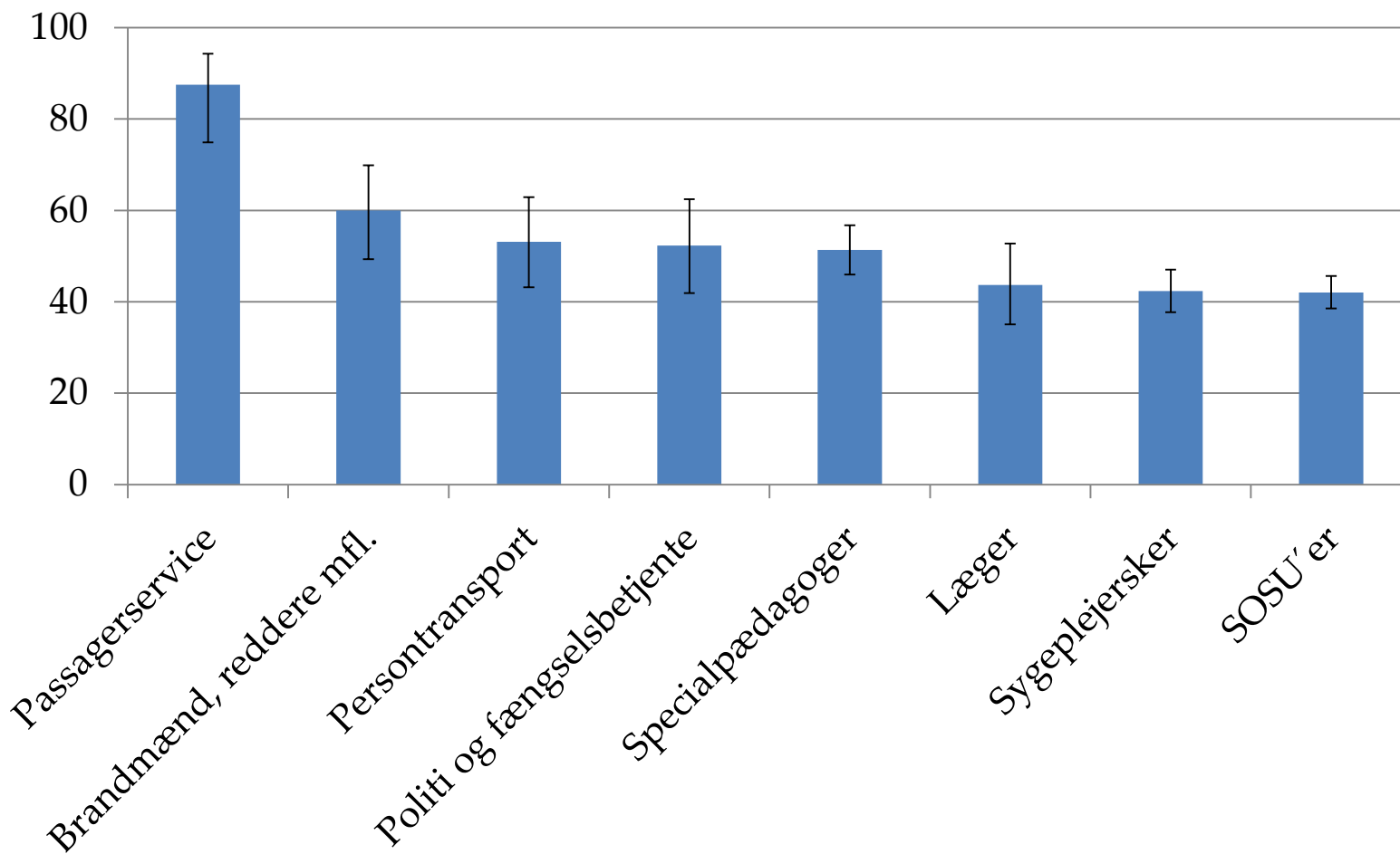
DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

Dette foredrag

1. Hvem, hvad, hvor om natarbejde
2. Hvordan påvirker natarbejde helbred og trivsel?
3. Hvad kan man gøre for at forebygge?

Hvem, hvad, hvor om natarbejde

Erhverv, hvor mange arbejder udenfor almindelig dagtid



Hvordan påvirker natarbejdet trivsel og helbred?



Mange oplever akutte effekter af natarbejde

- Kort søvn
- Træthed
- Mave-tarmbesvær
- Humørforandringer som fx irritabilitet og nedtrykthed
- Sociale problemer
- Flere fejl
- Flere ulykker



Natarbejde og brystkræft

- Skifteholdsarbejde med forstyrret døgnrytme (= natarbejde) er en sandsynlig kræftrisiko for mennesker (ifølge Det Internationale agentur for kræftforskning, IARC)
- Måske er natarbejdet ikke den egentlige årsag til brystkræften
- Måske kan natarbejde tilrettelægges, så det minimerer den mulige risiko for brystkræft.

Mulige mekanismer

- Søvn
- Lys om natten (melatonin)
- Døgnrytmer ude af takt



Mulig mekanisme: Søvn

- Sover 2-4 timer mindre efter natarbejde i forhold til normalt
- Har mindre let søvn og drømmesøvn (REM-søvn)
- Vågner for tidligt
- Vågner let, men er ikke udhvilet
- Dyb søvn uændret

Åkerstedt et al., 2003



Mulig mekanisme: Hormonet melatonin

Lys om natten



Nedsat udskillelse af melatonin



Øget udskillelse af østrogen



Øget risiko for brystkræft



Mulig mekanisme: Døgnrytmer, der er ude af takt

- Vi har mange systemer med døgnrytmer fx kropstemperatur, hormoner og søvn
- Når vi er vågne om natten forstyrres vores døgnrytmer. De fleste tilpasser sig efterhånden.
- Nogle tilpasser sig hurtigt, andre langsommere
- Derfor kommer de ud af takt med hinanden.

**Hvad kan man gøre for
at forebygge?**



Prioriteret arbejdstid: At have indflydelse på egen arbejdstid

Lederen angiver

- behovet for bemanning

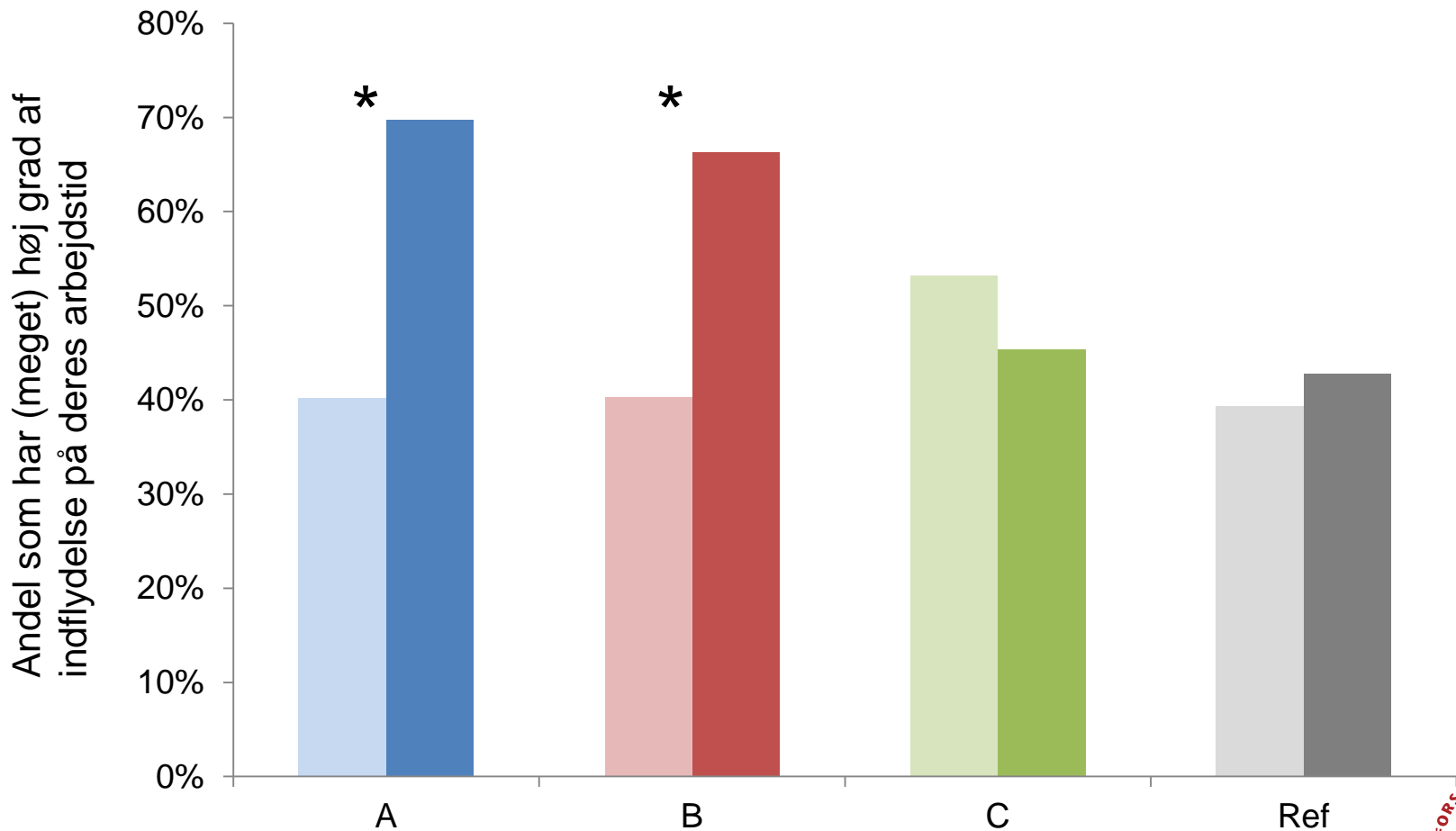
Medarbejderne angiver

- hvilke dage de ønsker at arbejde
- hvilke dage de ønsker at have fri (veto)

Prioriteret arbejdstid: At have indflydelse på egen arbejdstid

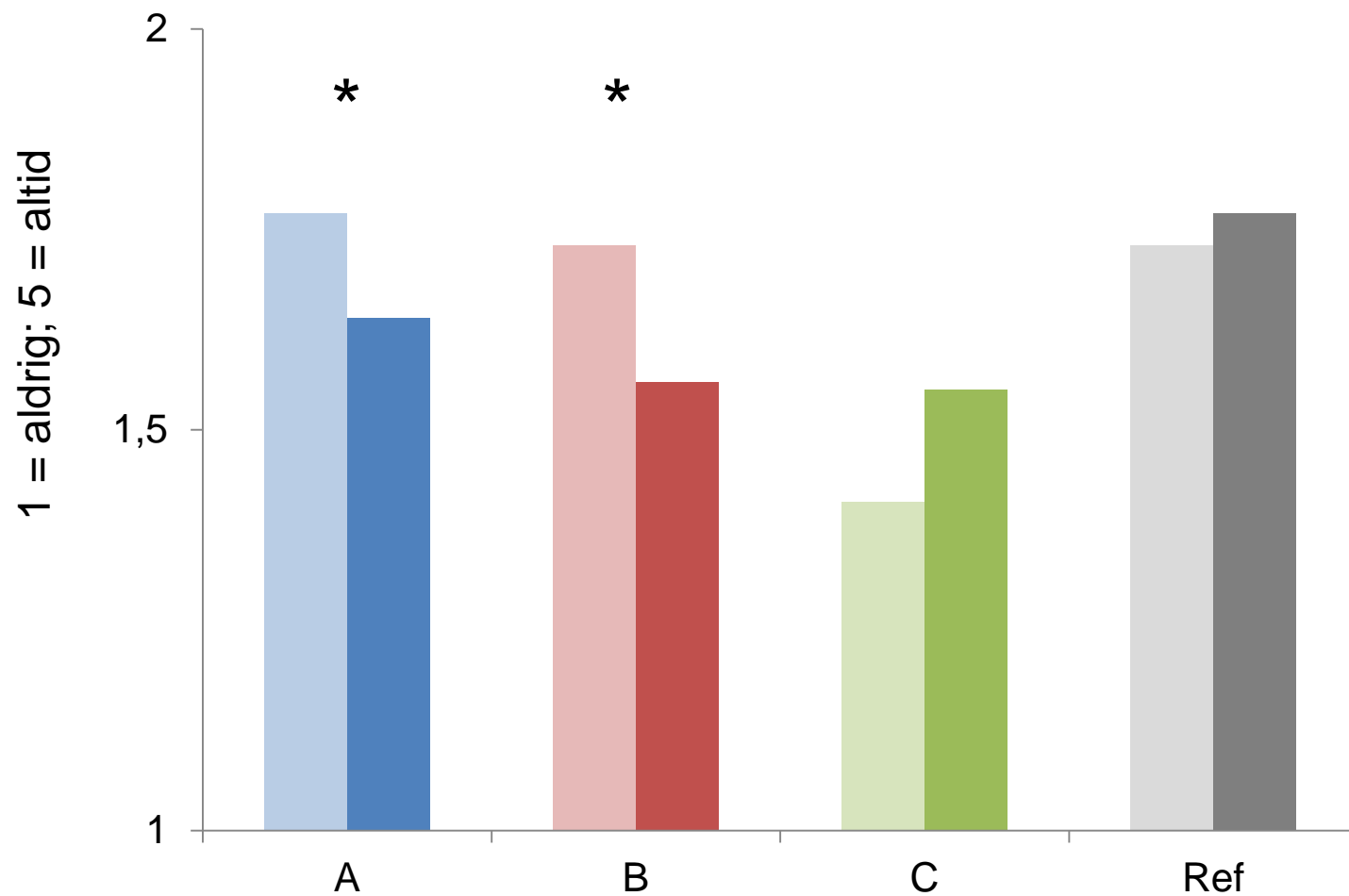
- Ca. 1000 medarbejdere fra 28 arbejdspladser i social- og sundhedssektoren og finanssektoren.
- 14 arbejdspladser indførte prioriteret arbejdstid
- 3 interventionsgrupper (A-C) og en referencegruppe
- Samarbejde mellem RUC og NFA

Flere har indflydelse på egen arbejdstid



H. Hvid et al. *Tidsskrift for Arbejdsliv* 13 (3):80-97, 2011.

Mindre brug for restitution

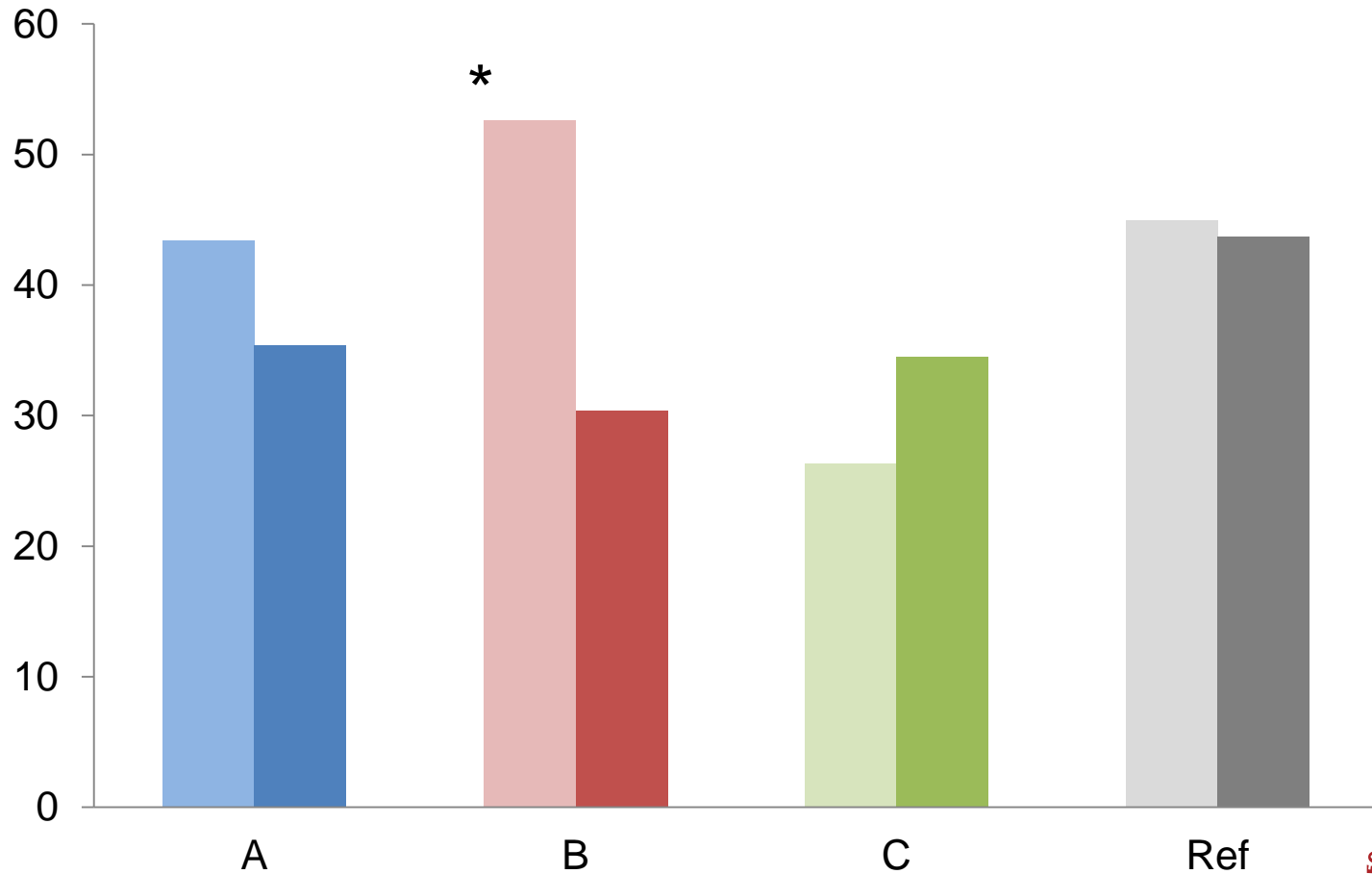


A. H. Garde et al. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 38 (4):314-326, 2012.



Færre oplever at arbejdet tager energi fra privatlivet

Andel i % som oplever at arbejdet helt sikkert eller til en hvis grad tager energi fra privatlivet



Prioriteret arbejdstid

Konklusioner fra projektet

De fleste medarbejdere og ledere:

- Var glade for prioriteret arbejdstid.
- Rapporterede om positive effekter for helbred og trivsel.

Men der er mange måder at lave prioriteret arbejdstid og effekterne afhænger af hvad udgangspunktet er, hvordan prioriteret arbejdstid indføres og hvorfor.

Anbefalinger om nattevagter

Moderat evidens underbygget i videnskabelige studier:

- Formindsk forekomsten af natarbejde.
- Roter med uret fx dag → aften → nat (reducerer kort tid mellem to vagter).
- Begræns antallet af år med nattevagter.

Bonde et al. SJWEH, 2012



Anbefalinger om nattevagter

Mindre evidens – især baseret på viden om biologiske mekanismer:

- Reducer antallet af nattevagter i træk.
- Kvinder med (tidligere) brystkræft bør ikke arbejde nat.

Bonde et al. SJWEH, 2012



Tak for opmærksomheden

ahg@nrcwe.dk

