



## Arbejdstider, søvn og sikkerhed

**Dine arbejdstider kan påvirke dine muligheder for at sove godt. Dårlig søvn er ikke kun en sikkerhedsrisiko, når du er på arbejde. Det er også en risikofaktor, som påvirker det du laver udenfor din arbejdstid.**

I en ny rapport fra Arbejds miljøinstituttet er den forskning, som findes om arbejdstider og sikkerhed for lokoførere, gennemgået. Det konkluderes blandt andet, at det er vigtigt for søvnen, at vagtskemaer bliver planlagt, så de giver færrest problemer for søvnen. Det nedsætter risikoen for søvnrelaterede ulykker.

### Skiftende arbejdstider og søvn

Skiftende arbejdstider kan betyde, at du sover dårligt. Det kan være fordi:

- arbejdsvagterne ligger for tæt på hinanden så der ikke er tid nok til at få tilstrækkeligt med sammenhængende søvn mellem arbejdsvagterne, eller
- din døgnrytme bliver rykket, fordi du skal

stå op på forskellige tider eller være vågen om natten.

Hvis du ikke får tilstrækkelig god søvn eller din døgnrytme bliver rykket, kan det betyde, at du bliver træt og søvngig. Det nedsætter din reaktions- og koncentrationsevne, og din adfærd ændres og bliver langsommere. Derfor kan risikoen for fejl og ulykker stige. Brancher, der er præget af skæve og uregelmæssige arbejdstider er fx transportbranchen, social- og sundhedssektoren, service- og tjenesteydelser og hotel- og restaurationsbranchen.

### 8 timer mellem to vagter giver for lidt søvn

Hvis fritiden mellem to vagter er mindre

end 12 timer, har du ikke tilstrækkelig mulighed for få hvilet dig. Det kan fx være hvis man har en sen aftenvagt, der slutter kl. 23 og næste dag skal stå tidligt op for at begynde en vagt kl. 7. Så har man kun 8 timer mellem to vagter. I den tid skal man nå at komme til og fra arbejde, lave mad og spise og andre dagligdags rutiner. Så bliver det er umuligt at få de 7-8 timers sammenhængende søvn pr døgn, som er det biologisk set mest passende for de fleste mennesker.

### Regelmæssighed og rutiner er godt for din søvn

De største problemer med uregelmæssighed er at soverytmen ødelægges, og at

det er svært at planlægge fritid og familie-liv. Uregelmæssighed i arbejdstiderne påvirker typisk, hvornår man står op og hvornår man holder fri. En vigtig faktor for hvor længe og hvor dybt man sover, er hvornår på døgnnet man sover. Hvis man sover om dagen er søvnen typisk kortere og af dårligere kvalitet end hvis man sover om natten. Derudover er det kendt, at tidlige morgenvagter kan give uro før man skal sove, fordi man er bekymret for, om man vågner til tiden. Tilsammen betyder det, at man bliver mere træet. Selvom regelmæssighed og rutiner ofte opleves som kedeligt og ensformigt, er det godt for søvnen, og ud fra den betragtning er det godt at have regelmæssige arbejdstider.

Videnskabelige studier har vist, at øget indflydelse på planlægning af vagter kan betyde mindre selvoplevet træthed, og at man får en bedre og længere søvn. Endvidere kan en lur på et par timer, lige inden en vagt, være en god idé. Dette er specielt vigtigt i forbindelse med natarbejde. Mange personer, der arbejder om natten, har været vågne 10-12 timer inden de starter en nattevagt. Jo længere tid man har været vågen, jo mere søvning bliver man i løbet af vagten. I forsøg, hvor personer er blevet holdt vågne i 17 til 19 timer i træk, har man set samme effekt på reaktionsevnen, som man ser af en alkoholpromille i blodet på cirka 0,5.

## Anbefalinger til at få en god søvn

- **Undgå at hvileperioden er for kort.** Et menneske har behov for mindst 6 timers sammenhængende søvn pr nat. De fleste personer har brug for endnu længere søvn – gerne 7-8 timer.
- **Beskyt søvnen.** For at sove bedre kan det være en god ide at reducere antallet af potentielle forstyrrende faktorer i omgivelserne, fx slå telefonen fra, anvende ørepropper, sørge for at soveværelset er i den roligste del af hjemmet og ikke er for varmt og at bruge sorte gardiner til mørklægning, hvis man sover om dagen.
- **Forsøg at få en god søvnrutine.** Sørg for at lave en god rutine før du skal sove, der kan fungere som et signal om at det er tid til at sove. Investér fx i en god seng og brug den kun til at sove i. Undgå altså at bruge sengen til at spise, se fjernsyn eller diskutere problemer.
- **Undgå at spise tunge måltider og drikke alkohol inden du skal sove.** Tunge måltider kan betyde at din mave bliver urolig. Pas også på med alkohol. Det forkorter din søvn.
- **Spis fornuftigt og motionér.** At motionere og at spise sundt hjælper til et godt helbred. Undgå dog hård fysisk aktivitet 3 timer inden du skal sove. Det kan være en god idé at motionere inden man starter sit arbejde, men så bør man ikke motionere så hårdt, at man bliver fysisk træet.

## Tjek vagtplanen

Der findes ikke et ideelt vagtskema. Men der findes altid muligheder for forbedring. Her er en tjekliste som du kan bruge, hvis du vil lave en vagtplan som bedre tilgodeser medarbejdernes søvn.

- Sørg for at der er god tid mellem arbejdsvagterne. Der bør være mindst 12 timers hvile mellem to vagter, for at undgå søvnmangel. Undgå fx at kombinere en aftenvagt med en tidlig morgenvagt.
- Brug regelmæssige og forudsigelige vagtskemaer. Undgå "ikke planlagt" overtid.
- Reducér antallet af nattevagter i træk, max. 2-4 nætter.
- Undgå tidlige morgenvagter der begynder før kl. 7.
- Tilpas vagternes længde og pauser under arbejde i forhold til arbejdets fysiske og psykiske krav.

### ! Hvis du vil vide mere

Du kan få mere at vide om forskning i arbejdstider på [www.ami.dk](http://www.ami.dk). Under "Aktuel forskning" er der to hjemmesider:

- Den ene "**Arbejdstid. Forskning i lange og uregelmæssige arbejdstider**" er lavet af Arbejdstidsprojektet på AMI. Projektet forsker i konsekvenser – positive og negative – af forskellige aspekter af arbejdstider.

- Den anden hjemmeside "**Lange dage – korte uger**" handler om konsekvenser af komprimerede arbejdsuger, herunder generelt helbred, ulykkesrisiko, træthed, hjertekarsymptomer, mave-tarmsymptomer m.v.

Dette faktaark er baseret på rapporten "Lokoføreres arbejdstider og sikkerhed - en litteraturbaseret rapport". De kan begge downloades på [www.ami.dk](http://www.ami.dk) under "Udgivelser" fra 2005.

Det amerikanske arbejdsmiljøinstitut (NIOSH) har lavet en pjece "Plain language about shiftwork". Den kan downloades på: [www.cdc.gov/niosh/pdfs/97-145.pdf](http://www.cdc.gov/niosh/pdfs/97-145.pdf)

### ! Yderligere information

Kontakt Roger Persson på mail [rpe@ami.dk](mailto:rpe@ami.dk) eller Anne Helene Garde på mail [ahg@ami.dk](mailto:ahg@ami.dk). Eller ring på AMI's telefon 39 16 52 00.