

Arbejdstid i et arbejds miljøperspektiv

Temadag for TR

Kreds Østjylland

Den 22. marts 2022

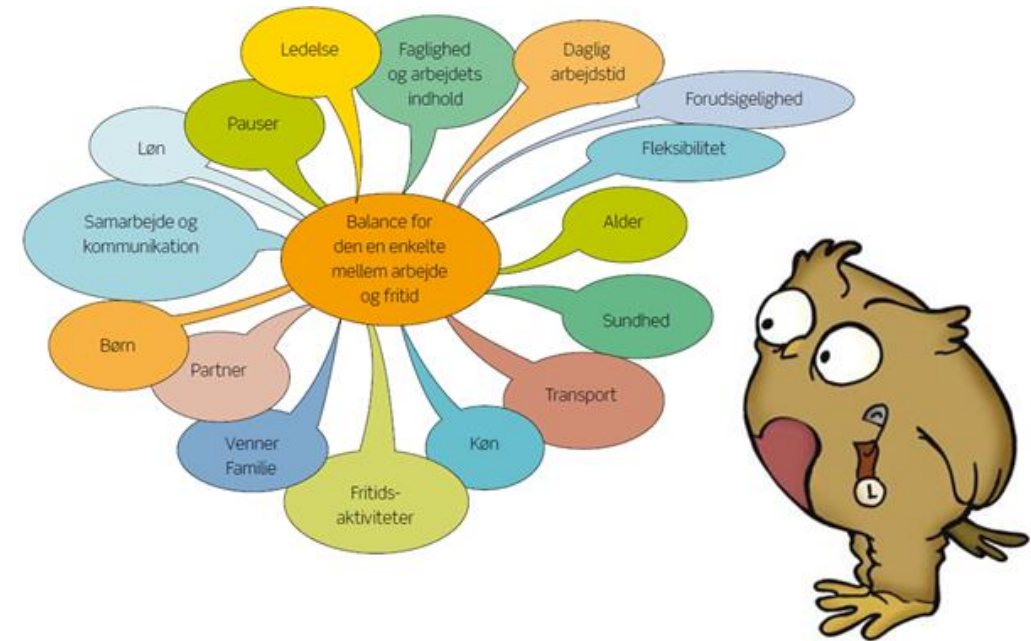
Hvad siger forskningen om arbejdstid og sundhed? Hvilke dilemmaer er der? Og hvilke anbefalinger?

Stil gerne spørgsmål undervejs



Arbejdstid – et overset arbejdsmiljøproblem

- Skæve arbejdstider er et vilkår for mange
- Placeringen af arbejdstiden er vigtig
 - Har betydning for helbred, trivsel og opgaveløsningen
 - Har meget direkte betydning for privatlivet
- Det kan være følsomt
 - Retfærdigheden kan udfordres
 - Ændringer kan opleves som 'overgreb'
- Det er komplekst
 - Mange hensyn skal balanceres for den enkelte og for arbejdspladsen
 - Også (delvist) modsatrettede





Arbejdstid og trivsel



- Forudsigelighed er vigtig
 - Hvornår, hvad og med hvem?
- Mange sætter pris på arbejdet om natten
 - Mere ro, større ansvar, mere frihed
- Opmærksomhed på samarbejde, kommunikation, sparring og lederstøtte også på skæve tidspunkter
 - Især hvis nogen er på fast aften- eller nattevagt
- Skiftene mellem vagttyper opleves ofte mest belastende
- Aftenarbejde opleves af mange som mere socialt belastende end natarbejde
- Alene-arbejde kan øge belastningen aften, nat og weekender
- Indflydelse på arbejdstiden har stor betydning for trivsel og sundhed

Arbejdstid og ulykker

- Risikoen for ulykker (arbejds-, transport- eller fritids-) er højere ved aften- og natarbejde
- Forhøjet risiko for ulykker ved 12-timers vagter
- Risikoen for ulykker stiger ved kort tid mellem vagter
 - Risiko for ulykker 40 % større ved ≤ 11 timer mellem to vagter i forhold til 15-17 timer
 - Risikoen stiger med 5 % for hver time mindre mellem vagterne
 - Risikoen særlig høj ved ≤ 11 timer efter nattevagt



Arbejdstid og ulykker (fortsat)

- Signifikant flere arbejdsulykker på nat-skift sammenlignet med dag-skift
- Risikoen stiger eksponentielt for hver vagt i træk både dag og nat
 - Ingen systematisk sammenhæng ved aften-skift
- Risikoen for ulykker stiger markant efter den 9. times vagt
- Ulykkesrisikoen reduceres efter pauser



Lange arbejdstider og sundhed

Ved arbejdstider ≥ 55 timer om ugen

- er der evidens for øget risiko for iskæmisk hjertesygdom
- er der evidens for øget risiko for stroke (blodprop i hjernen eller hjerneblødning)

Resultater af metaanalyser gennemført i et fælles tiltag mellem WHO og ILO med det formål at estimere den arbejdsrelaterede andel af sygdom og ulykker på verdensplan. Resultaterne blev præsenteret på en stor international arbejdsmiljøkonference (ICOH) i februar 2022.



Et stort dansk registerstudie finder en øget risiko for hjerneblødning ved arbejdstider på 41-48 timer

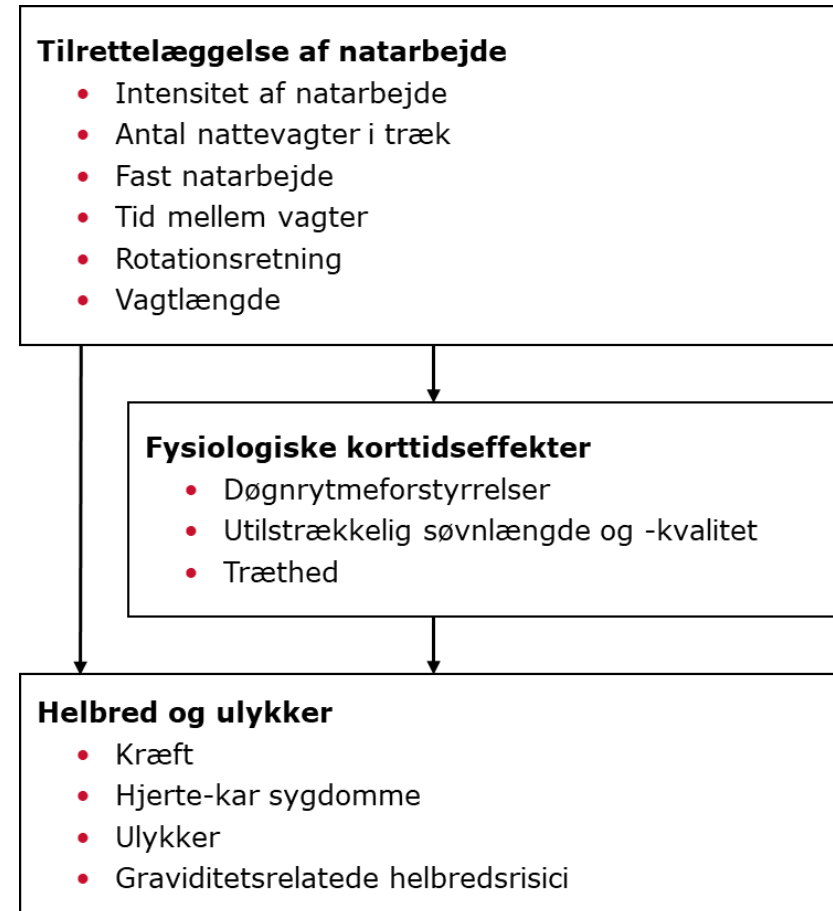
Hannerz et al., Scandinavian Journal of Public Health

OBS! Den øgede risiko er uafhængigt af, om arbejdet finder sted på én eller flere arbejdspladser

Særligt om natarbejde

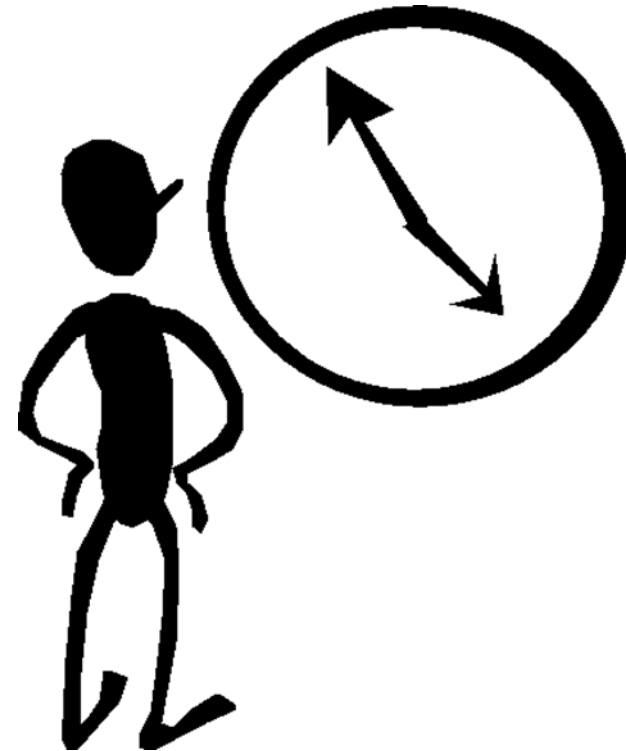
- En gruppe danske og nordiske arbejdstidsforskere sammenholdt i 2020 den internationale forskning om sammenhængen mellem tilrettelæggelsen af natarbejde, helbred, graviditetskomplikationer og ulykker

Efter professor Anne Helene Garde, NFA

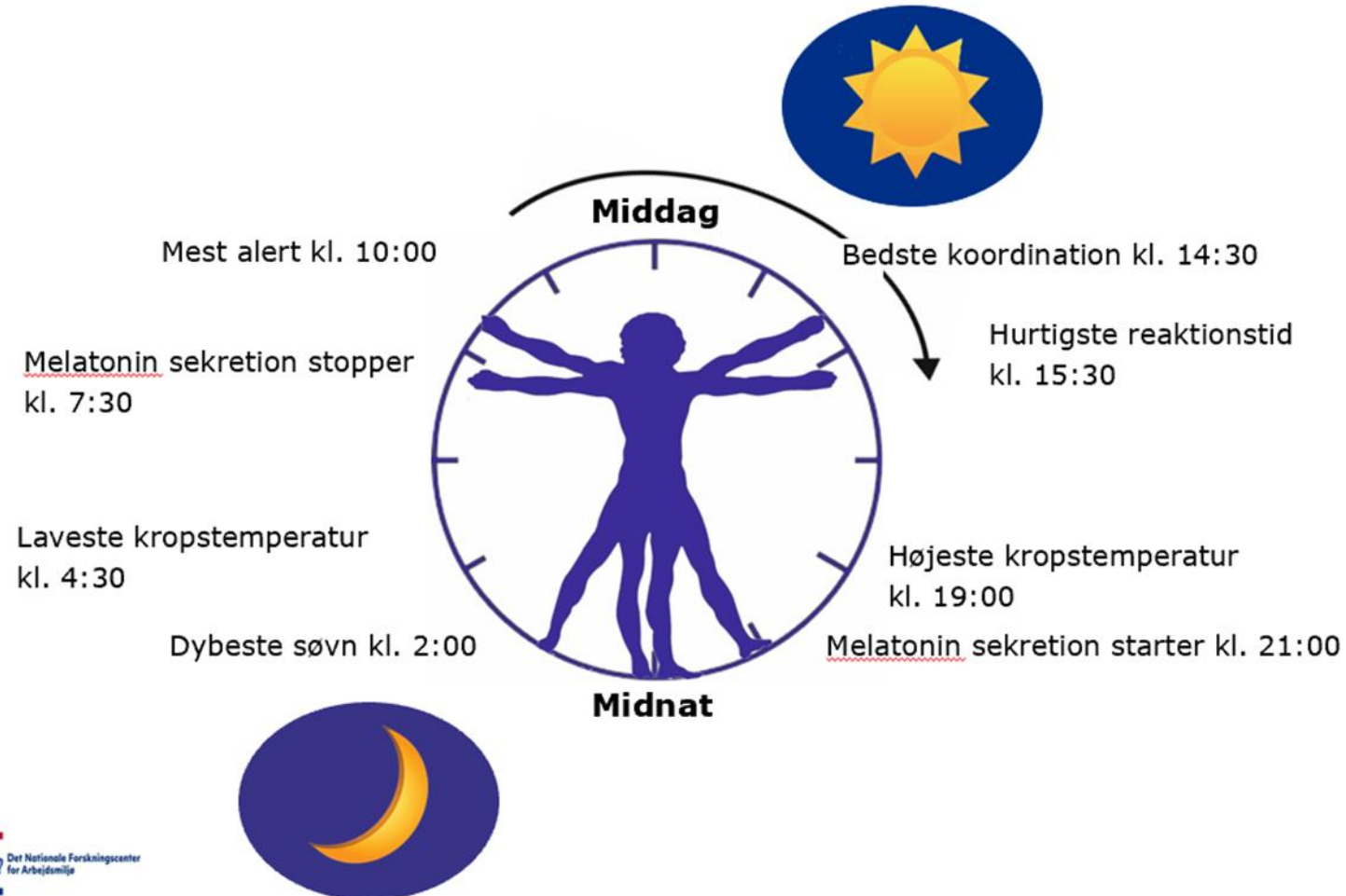


Mennesket er ikke skabt til at arbejde om natten

- Ugler er nat-dyr
- Det er mennesker ikke!



Vores hormoner understøtter en døgnrytme, hvor vi er aktive om dagen og hviler om natten



Natarbejde påvirker døgnrytmen

Hormonproduktionen forstyrres:

- Melatonin (mørkehormon) ↓
 - Betydning for brystkræft og graviditetskomplikationer
- Kortisol (stresshormon) ↑
 - Øget risiko for hjerte-karsygdomme
- Væksthormon ↓
 - Mindre energi
 - Risiko for træthed og utilpashed
 - Nedsat reaktionsevne
- Hormonerne påvirkes forskelligt og kommer 'ud af fase'



Natarbejde påvirker søvnen

- Søvnlængden reduceres efter nattevagter
 - Søvnlængden stiger ikke med antallet af nattevagter i træk, dvs. søvnunderskud akkumuleres
- Stor forskel på, hvor mange vagter i træk, man foretrækker
 - Dem, der foretrækker mange, havde lettere ved at sove om dagen
- Døgnrytmen kommer mere ud af takt, jo flere nattevagter i træk
 - Målt ved niveauet af melatonin, cortisol og testosteron



Natarbejde og kræft

- Risiko for kræft:
 - Øget risiko for brystkræft ved $\geq 3-5$ nattevagter i træk i $\geq 5-6$ år
 - Øget risiko for prostatakkræft ved ≥ 6 nattevagter i træk – især ved lange vagter og fast natarbejde
 - Forhøjet risiko for brystkræft for kvinder før overgangsalderen med vagter på ≥ 10 timer - særlig ved fast natarbejde og ≥ 6 nattevagter i træk
- Brystkræft anerkendes som arbejdsbetinget sygdom i Danmark
 - Hos kvinder med minimum 1 nattevagt pr. uge i 25 år
 - For kvinder med flere nattevagter er brystkræft blevet anerkendt efter færre år



Natarbejde og graviditet

- Graviditet:
 - 30 % øget risiko for ufrivillig abort ugen efter mere end 1 nattevagt – jo flere nattevagter, jo større risiko
 - 40 % øget risiko for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning ved mere end 3 nattevagter i træk – svært overvægtige øget risiko ved mere end 1 nattevagt om ugen eller vagter på mere end 12 timer
 - 55% øget risiko for sygemelding i to døgn efter nattevagter på mere end 12 timer



Andre gener og sundhedsrisici

- Højere risiko for langtidssyge-fravær ved aftenarbejde – og ved 5 eller flere nattevagter i træk
 - Højere risiko for de ældste, lavere risiko for de yngste
- Øget forekomst af behandlingskrævende migræne hos medarbejdere med fast aftenarbejde
 - Tværsnitsstudie – kan måske skyldes selektion
- Ved natarbejde opleves ofte
 - Træthed, tristhed, rastløshed, irritabilitet
 - Problemer med fordøjelse og appetit
 - Hovedpine, almen utilpashed



- Skiftarbejde som praktiseret i Danmark er ikke associeret med øget forbrug af psykofarmaka
- Øget forekomst af hjerte-kar-sygdomme er ikke påvist i danske studier

Indflydelse er vigtig

- Tilfredsheden med arbejdstiden blev større
- Familie-arbejdslivskonflikter blev mindre
- Positiv effekt på fysisk og mentalt helbred, søvn og behov for restitution
- Overvejende positiv effekt på relation til klienter/patienter og leveret kvalitet
- Overvejende positiv effekt på samarbejdet og overlevering



- PRIO-projektet, stort dansk forskningsprojekt:
 - 28 arbejdspladser, 14 interventioner og 14 kontrol
 - Resultater fra spørgeskema før og et år efter implementering
 - Indflydelsen på egen arbejdstid blev markant større
 - Alle 14 ønskede at fortsætte
 - Positive effekter afhænger af formålet
 - Der blev brugt mere tid på vagtplanlægning

Dilemmaer

- Forudsigelighed ↔ indflydelse
 - Fx fast, kendt vagtplan vs. mulighed for at imødekomme pludseligt opståede behov
- Få weekender ↔ lange vagter
- Få nattevagter ↔ lange vagter
- Trivsel på kort sigt ↔ helbred på lang sigt
 - Fx oplevet størst belastning ved skiftet vs. få vagter i træk
 - Bedre familie-arbejdslivsbalance ved færre koncentrerede arbejdsperioder
- Mere sammenhængende socialpædagogisk indsats ved lange vagter ↔ lange vagter
- Retfærdig fordeling af vagter ↔ individuelle hensyn



Hvad anbefaler forskningen?

- Nyeste anbefalinger om tilrettelæggelse af nattevagter for at mindske risiko for ulykker og brystkræft:
 - Højest 3 nattevagter i træk!
 - Mindst 11 timer mellem to vagter!
 - Højest 9 timers varighed pr. vagt!
 - For at mindske risiko for spontan abort og andre graviditetskomplikationer anbefales:
 - Gravide maksimalt 1 nattevagt om ugen!
- Tidligere – og fortsat gældende – anbefalinger om skift-arbejde:
 - Reducer forekomst af natarbejde
 - Reducer fast natarbejde
 - Begræns antallet af år med natarbejde
 - Roter med uret (dag → aften → nat)
 - Reducer (om muligt) lysstyrken om natten
 - Kvinder, som har eller har haft brystkræft, bør ikke arbejde nat



Helbreds kontrol

Gratis helbreds kontrol skal tilbydes medarbejdere :

- Som udfører mindst 3 timer af sin daglige arbejdstid i natperioden
- Eller udfører natarbejde i mindst 300 timer indenfor en periode på 12 måneder
- Ved natperiode forstås et tidsrum på mindst 7 timer, som omfatter tidsrummet mellem kl. 00.00 og kl. 05.00.
 - Med mindre andet er aftalt, er natperioden fra kl. 22.00 til kl. 05.00.



Hvorfor er restitution vigtigt?

Temadag for TR den 22. marts

Kreds Østjylland

Hvad siger forskningen om restitution og sundhed? Hvad siger loven? Og hvad siger medlemmerne?

Stil gerne spørgsmål undervejs



Mennesket er et biologisk væsen

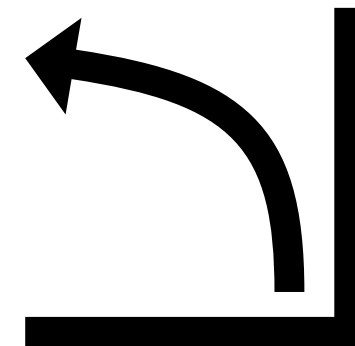
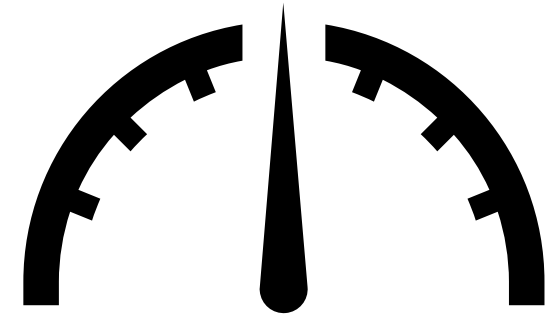
- Vi er ikke skabt til at være i aktivitet hele tiden
 - Men heller ikke til at være inaktive
- Vi har behov for at skifte mellem aktivitet og hvile
- Vi har brug for én lang hvileperiode i døgnet – og flere kortere
- Den gode nattesøvn er den ultimative form for restitution
 - Kvaliteten af søvnen afhænger af, at de andre hvileperioder bliver holdt
 - Og af hvad man foretager sig, inden man går i seng
- Vores biologiske ur og den verden, vi aktuelt lever i, betegnes af Chris McDonald som et 'Evolutionært mismatch'



Kilder: Professor Anne Helene Garde, Psykolog Rikke Papsøe, human fysiolog Chris McDonald m.fl.

Det autonome nervesystem

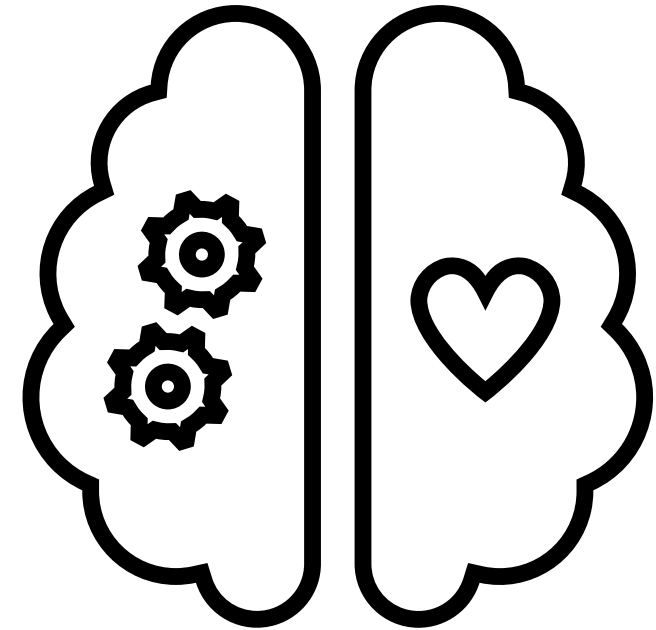
- Det sympatiske nervesystem - kroppens 'speeder'
 - Kamp/flugt/frys
 - Hjertet slår hurtigere
 - Blodtryk og puls stiger
 - Øget udskillelse af adrenalin og noradrenalin
 - Kroppen bliver parat til at præstere fysisk eller mentalt
 - Slider på krop og sind
- Det parasympatiske nervesystem - kroppens 'bremse'
 - Sørger for restitution, fordøjelse og reproduktion
 - Hjertet slår langsommere
 - Blodtryk og puls falder
 - Det bliver muligt at finde ro og hvile
- Fungerer uden at vi tænker over det
 - Det parasympatiske nervesystem kan boostes



Kilde: Psykologi Rikke Papsøe og netdoktor.dk

Hjernen på overarbejde

- Vores hjerne er gammel og analog
- Hjernen udsættes for enorme mængder af information
 - Input, mails, shift-tasking
- Hjernens kapacitet bliver hurtigt opbrugt
 - Går ud over den del, der skaber sammenhæng, fortolker, analyserer og træffer rationelle valg
- Hjernen har behov for at komme af med affaldsstoffer og genskabe 'grundtilstands-netværket'
 - Mental oprydning - skaber sammenhæng og mening
- Shift-tasking påvirker hjernen svarende til et fald i IQ på 15 IQ-point



Kilde: Psykolog Henrik Tingleff, som sammen med Vibeke Lunding-Gregersen er forfatter til bogen 'Hjernen på overarbejde'

Konsekvenser af manglende restitution

- Vi træffer kortsigtede og irrationelle beslutninger
 - Krybdyrhjernen tager over, når hjernen er overbelastet
- Vi præsterer dårligere
 - Det går ud over produktivitet, effektivitet og kvalitet af vores opgaveløsning
- Vores relationer bliver påvirket negativt
 - Til kolleger og til borgere, kunder og samarbejdspartnere
 - Til familie og venner
- Vores reaktionstid bliver dårligere og risikoen for ulykker øges
- Vores trivsel og helbred bliver dårligere
 - Den mentale sundhed
 - Og den fysiske sundhed



Kilder: Psykolog Henrik Tingleff; professor Anne Helene Garde, NFA; psykolog Rikke Papsøe m.fl.

Hvad er restitution?

- Parasympatiske 'boostere':
 - Åndedrætsøvelser
 - Meditation
 - Motion
 - Kuldepåvirkning
 - Sang
 - Positivt socialt samvær
 - Søvn
- Ilt til hjernen
 - Tre minutters pause sænker adrenalinindholdet i blodet med 30%
 - Ved dyb vejrtrækning eller sunde relationer øges reduktionen til 50%
- Mobiler og sociale medier er **ikke** restitution!



Kilde: Psykolog Rikke Papsøe



Kilde: Psykolog Henrik Tingleff



Kilde: Psykolog Rikke Papsøe m.fl.

HVAD SIGER LOVEN OM RESTITUTION OG PAUSER?

- *'En lønmodtager med en daglig arbejdstid på mere end 6 timer har ret til en pause af et sådant omfang, at pausens formål tilgodeses'* (Arbejdstidsdirektivet → Arbejdsministeriets lovbekendtgørelse nr. 896)

Direktivet er omsat i SL's arbejdstidsaftaler med KL og Danske Regioner. Her står:

'Pauser af mindre end ½ times spisepause, hvor den ansatte står til rådighed og ikke kan forlade arbejdsstedet, medregnes i arbejdstiden'

- Bekendtgørelse om psykisk arbejdsmiljø definerer det som stor arbejdsmængde og tidspres, hvis ubalance mellem arbejdet og tiden til rådighed medfører, at den ansatte arbejder intensivt, fx uden pauser til restitution

- I At-vejledning om stor arbejdsmængde og tidspres står:

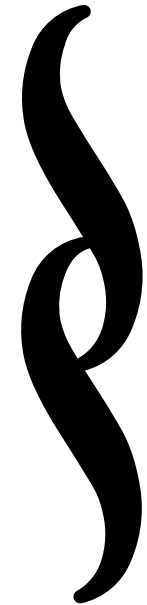
Restitution handler om pauser og hvileperioder til at koble af fysisk og mentalt både i løbet af arbejdsdagen og mellem arbejdsdagene. Restitution handler også om, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så der er mulighed for variation mellem intensive og mindre intensive opgaver.

Og senere:

Det kan gøre det ekstra belastende at have stor arbejdsmængde og tidspres, hvis de ansatte også har høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker.

- I At-vejledningen er én af anbefalingerne til, hvordan arbejdsgiveren sammen med de ansatte kan forebygge risikoen ved stor arbejdsmængde og tidspres:

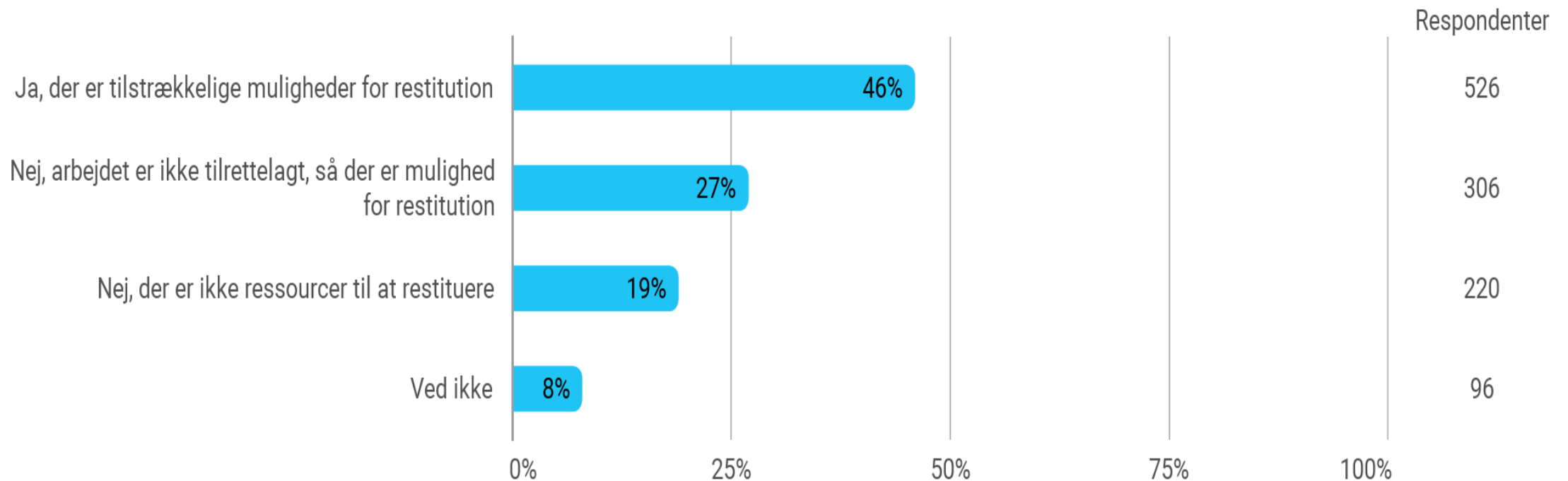
I kan understøtte en god pausekultur, der giver mulighed for restitution i løbet af dagen.



I At-vejledningens eksempel 'Dialog medførte bedre pausekultur' refereres til de dialogkort om pausekultur, som BFA Velfærd og Offentlig administration har udviklet, og som I skal afprøve om lidt.

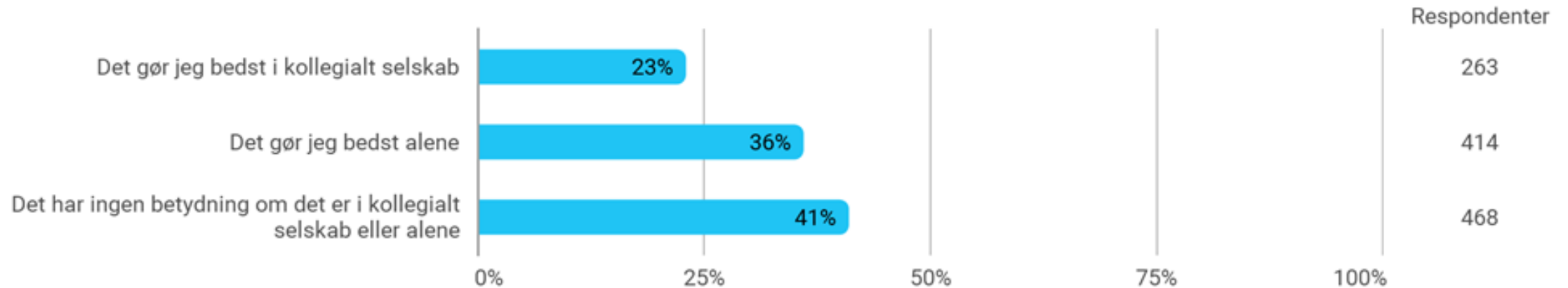
Hvad siger medlemmerne?

- Oplever du, at du har tilstrækkelig mulighed for at restituere i løbet af en arbejdsdag (hvor du ikke er sammen med borgerne)?
Ved restitution forstås at skabe pusterum og perioder til mental opladning



Hvad siger medlemmerne?

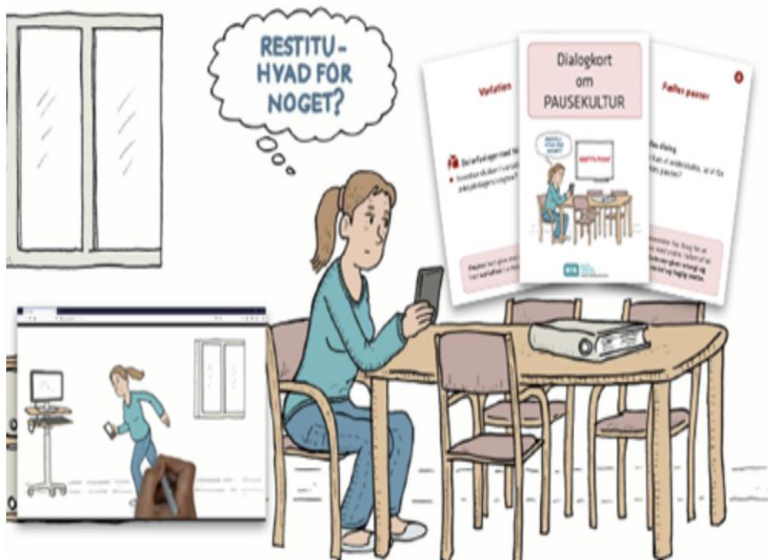
Hvordan skaber du bedst pusterum og perioder til mental opladning?



Materialer fra BFA Velfærd og Offentlig administration

Restituhvafornoget

Her er en række materialer, der hjælper arbejdsmiljøgruppen med at sætte emnet restitution og pauser på dagsorden.



Film

Filmen kan bruges på et møde, hvor I efterfølgende kan drøfte, hvordan I på jeres arbejdsplads kan skabe en sund pausekultur.

Podcast

En serie af korte podcasts, der sætter spot på restitution, hvile og pausekultur på arbejdspladsen.

Dialogkort

I kan bruge dialogkortene til at understøtte en dialog om restitution og pausekultur

Vejledning

Vejledningen giver en oversigt over materialerne og råd om, hvordan I kan bruge dem.

Vidensark

Vidensark sætter fokus på restitution og pauser og hvorfor dette er vigtigt på en arbejdsplads.

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/pauser/restituhvafornoget>

Elleve podcasts

'Restituhvafornoget' er en serie af korte podcasts, der sætter spot på restitution, hvile og pausekultur på arbejdspladsen.

- [Episode 1 - Pausens anatomi](#)
- [Episode 2 - Frokostbussen og de fælles pauser](#)
- [Episode 3 - Hjernen på overarbejde](#)
- [Episode 4 - De individuelle pausebehov](#)
- [Episode 5 - Digital forurening](#)
- [Episode 6 - Pauser og fællestid på skemaet](#)
- [Episode 7 - Arbejdstid, restitution og helbred](#)
- [Episode 8 - En pausekultur under udvikling](#)
- [Episode 9 - Et evolutionært mismatch?](#)
- [Episode 10 - Den prioriterede pause](#)
- [Episode 11 - Det grænseløse arbejde](#)



Muligheder og rammer for pauser er forskellige

- Har I mulighed for variation i jeres arbejde?
- Har I mulighed for at have et pusterum?
- Er der planlagt/skemalagt pauser?
- Skal I være tilgængelige i jeres pauser?

- Har I et sted, I kan 'koble af'?
- Har I et sted, I kan mødes fx til frokost?
- Spiser I jeres måltider sammen med borgerne?
- Har I mulighed for at gå en lille tur?

- Kan I bruge pausen til 'at læsse af'?
- Kan I 'læsse af' på et andet tidspunkt end i en pause?
- Bliver (alle) pauser brugt til koordinering?
- Kan I sige: "Jeg holder pause, kan du spørge mig senere?"
- Kan I grine sammen?

- Kan I være alene, hvis I har brug for det?



Eksempler på sunde pausekulturer

- Tale pausen op!
- Hos os holder vi pauser!
- Prioriteret – af ledelsen og kolleger!
- Planlagt i skema eller kørebog!
- Socialt fællesskab vigtigt ved individuel opgaveløsning
- Gode rammer for ‘fællesskabsskabende pauser’
 - Dagligt eller ugentligt
- (Spille)regler for, hvornår man (ikke) er tilgængelig og fx forventes at svare på mails
- Der er ikke en ‘one size fits all’!



Tak for i dag og held og
lykke med jeres arbejde!

Inger-Marie Wiegman

TeamArbejdsliv ApS

imw@teamarbejdsliv.dk

Mobil 29 84 01 64

www.teamarbejdsliv.dk

