

Version 8

**PERMANENT NATTARBETE,
EN UNDERSÖKNING AV UPPLEVD HÄLSA TRIVSEL OCH LIVSKVALITET
HOS POSTSORTERARE MED LÅNGA ARBETSPASS**

Författare Karin Zethraeus, leg läk, specialist i allmänmedicin

Handledare Allan Tomingas Med Dr; LegLäk; Leg Psykolog
Institutet för Miljömedicin IMM, Enh. för Arbetsmedicin
Karolinska Institutet

Projektarbete vid Uppsala universitets företagsläkarutbildning 2008/2009

Innehållsförteckning.....	sid 2
1. Sammanfattning.....	sid 3
2. Inledning.....	sid 4
3. Lagstiftningen.....	sid 5
4. Syfte och frågeställningar.....	sid 5
5. Den undersökta arbetsplatsen.....	sid 6
6. Studerad grupp.....	sid 6
7. Studieupplägg.....	sid 7
6. Resultat.....	sid 7
7. Diskussion	sid 17
8. Slutsats.....	sid 19
9. Litteraturreferenser.....	sid 20
Bilagor: 1. Sammanfattning av arbetstidslagstiftning	
2. Frågeformulär	

PERMANENT NATTARBETE, EN UNDERSÖKNING AV SJÄLVUPPLEVD HÄLSA HOS POSTSORTERARE MED LÅNGA ARBETSPASS

Författare Karin Zethraeus, leg läk, specialist i allmänmedicin.

Handledare Allan Tomingas Med Dr; Leg Läk; Leg Psykolog Institutet för Miljömedicin IMM, Enheten för Arbetsmedicin, Karolinska Institutet.

Projektarbete vid Uppsala universitets företagsläkarutbildning 2008/2009

SAMMANFATTNING

Enligt många forskare är skift- och nattarbete skadligt för hälsa. Trots att arbetstidslagen i princip förbjuder nattarbete tenderar nattarbete att bli allt vanligare. En rad studier har visat en ökad risk för hjärtkärlsjukdom, sjukdomar i magtarmkanalen, diabetes mellitus typ 2, sömnstörningar och flera andra sjukdomar.

Permanent nattarbete ger effekter som liknar dem vid skiftarbete men dessa förefaller vara något mindre om nattarbetet är självvalt. Inte heller långa arbetspass förefaller ha negativa effekter jämfört med korta om arbetsplatsen har bra arbetsförhållanden, dvs lätt självstyrt arbete med tillfälle till spontana vilopausar och om man arbetar få pass i rad.

Syftet var att undersöka den självupplevda hälsan och livskvaliteten hos permanent nattarbetande, de flesta med långa pass (innebärande nattarbete varannan vecka och ledighet varannan vecka). Vidare att undersöka om den självskattade hälsan påverkades av arbetarnas trivsel, livskvalitet samt om nattarbetet var självvalt.

Metod. 120 postsorterare med permanent nattarbete på Posten Årstaterrninalen fick fylla i ett frågeformulär med 24 frågor om bland annat självupplevd hälsa, trivsel, livskvalitet samt övriga hälsorelaterade problem. Bortfallet var 8 %. Av de svarande var mer än hälften över 50 år och hade arbetat natt på terminalen längre än 10 år. Ca 2/3 var män och resten kvinnor.

Resultatet bekräftade tidigare studier som antytt att de som själva valt att arbeta natt permanent hade en god självupplevd hälsa. De undersökta i föreliggande studie skattade, trots att ca 60 % var över 50 år, även trivsel och livskvalitet förhållandevis högt och majoriteten ville inte byta nuvarande schema till annat nattschema eller dagarbete. Det hälsoproblem som var vanligast hos båda könen var värk i kroppen. Därefter angavs sömnproblem tätt följt av besvär från magtarmkanalen som vanliga problem.

Diskussion. Eftersom så många hade arbetat natt så pass länge var det sannolikt att det skett ett urval så att de som klarade nattarbete sämre hade slutat. Att värk i kroppen var vanligaste hälsoproblemet var förväntat eftersom arbetet var kroppsligt med många repetitiva moment. Trots att studier visat att permanent nattarbetande sannolikt hade mindre sömnproblem än nattskiftarbetare och att det troligen skett ett positivt urval av nattarbetarna, kan man konstatera att sömnproblem kom som nummer två efter värk i fråga om hälsoproblem. Intressant var också att en mindre del, mellan 15-20 % av både män och kvinnor, fortsatte att leva som om natt vore dag på den lediga veckan.

INLEDNING

Trots att nattarbete i princip är förbjudet i arbetstidslagen, ATL, finns det många yrken där nattarbete är nödvändigt t ex inom vården, polis, brandväsendet, kommunikation och i viss mån inom posthanteringen. Omkring 8 % av den arbetande befolkningen arbetar natt någon gång. Endast 2 % arbetar ständigt natt [6].

Enligt många forskare är skift- och nattarbete skadligt för hälsan. En rad studier, bland annat av professor Torbjörn Åkerstedt vid Stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet, har visat på en ökad risk för t ex hjärtsjukdom och sjukdomar i magtarmkanalen hos skiftarbetare där nattpass ingår i skiftet [4] [5]. Risken att drabbas av något av detta är drygt 40 % högre än hos dem som arbetar dagtid [6]. Det finns även en ökad risk för diabetes mellitus typ 2, prostatacancer, bröstcancer och ett ökat antal missfall.

Sömnstörningar, viktuppgång samt problem med mensrubbingar riskerar också att öka vid skift- och nattarbete. Många av våra kroppsfunktioner såsom kroppstemperatur, vakenhet och hormonutsöndring styrs av vår biologiska dygnsrytm. Till exempel styrs produktionen av melatonin, ett hormon som påverkar trötthet och sömnhet, av dagsljuset. Under dygnets mörka timmar är melatoninnivån hög vilket ger en ökad trötthet. Omvänt är nivåerna låga under dygnets ljusa timmar vilket ger ökad vakenhet. Detta är ett av skälen till att sömnstörningar är vanliga hos nattarbetare [2] [7]. Åkerstedt hävdar att minimibehovet av sömn per dygn är 6,5 tim. Om sömnen reduceras till 4-5 tim per natt innebär det en ökad risk för skador. Ännu sämre är det för hälsan om det är kort vilotid mellan arbetspassen. Forskning har visat att det tar minst två sömnperioder, 36 timmar, att ställa om till dagtid efter en serie nattskift [6] [7]. Cirka 6-7 % av nattarbetare beräknas lida av svåra sömnstörningar [10]. Att vår biologiska dygnsrytm är inställd på vila nattetid och aktivitet dagtid påverkar också förbränningen av föda. Om nattarbetare äter som om natt vore dag riskerar de att öka i vikt [6]. Permanent nattarbete ger effekter som liknar dem vid skiftarbete men dessa förefaller vara något mindre om nattarbetet är självvalt [3].

Långa arbetspass på 10-12 timmar börjar bli populära [4] vilket sannolikt hänger ihop med den högre ersättningen och att de sammanhängande ledigheterna blir längre. Det förefaller dock som om den förlängda arbetstiden på arbetsplatser med bra arbetsförhållanden, dvs lätt självstyrt arbete med tillfälle till spontana vilopausar, inte har negativa effekter förutsatt att man inte arbetar för många nattpass efter varandra. Två till max tre pass i rad följt av två

lediga dygn är att föredra enligt Åkerstedt [7]. På den nu aktuella arbetsplatsen, Posten Årstatertinalen, var det många som arbetade permanenta nattskift och också många med långa nattskift varför det var intressant, med anledning av ovanstående, att undersöka hur det förhöll sig med deras livskvalitet och självskattade hälsa.

LAGSTIFTNINGEN [Bil 1]

Trots att Arbetstidslagen förbjuder nattarbete så uppgår andelen anställda med inslag av nattarbete till 8 % av den arbetande befolkningen i Sverige. EU:s arbetsdirektiv saknar förbud mot nattarbete.

Arbetstidslagen ATL [6] [Bil 1] som är en dispositiv lag (dvs kan förändras genom avtal) säger bland annat att nattarbete (kl 24 - 05) i princip är förbjudet! Arbetsveckan begränsas till 40 tim med max 200 timmar övertid/år. En kalendervecka skall innehålla minst 36 tim sammanhängande vila. Regeln innebär att man kan arbeta högst 5 dagar i sträck innan man måste ta ut ledighet.

EU-direktivet [6] Bil 1] Förordar en max arbetsvecka på 48 tim (inkl övertid), en dygnsvila på minst 11 tim/dygn samt en veckovila på 24 + 11 tim sammanhängande, alltså 35 timmar.

SYFTE och FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet var att undersöka den upplevda hälsan, livskvaliteten och trivseln hos permanent nattarbetande, de flesta med långa pass. Också att undersöka om man var nöjd med nuvarande schema eller önskade byta (till dag eller annan typ av nattschema), vilka hälsoproblem som var vanligast i denna grupp samt om man medicinerade regelbundet och om man varit sjukskriven. Huruvida nattarbetarna var överviktiga och i vilken utsträckning de rökte eller snusade var också intressant att ta reda på.

Frågeställningar:

Hur förhöll det sig med den självupplevda hälsan hos nattarbetarna?

Hur trivdes de med sitt arbete och hur skattade de sin livskvalitet?

Ville nattarbetarna byta schema till dag eller annan typ av nattskift eller var de nöjda med nuvarande schema?

Kunde man dra någon slutsats för gruppen som helhet beträffande samband mellan trivsel, livskvalitet, önskan att ha kvar nuvarande schema och upplevd hälsa?

Vilka var de största hälsoproblemen i denna grupp bland nattarbetarna?

Vad ägnade men den lediga tiden åt och hur många hade annat arbete på den lediga veckan?

DEN UNDERSÖKTA ARBETSPLATSEN

Posten Årstaterminalen i Stockholm är en stor arbetsplats med 1100 anställda. Ungefär 75 % av dem arbetar heltid. Den totala sjukfrånvaron 2007 var 9,7 % och 2008 var den 9 %. Post från de brevlådor i Stockholms kommun som Årstaterminalen har hand om körs till terminalen på kvällen för att sorteras, innan den körs vidare ut till brevbärarkontoren. Där sker en sista finsortering, så kallad kamning av posten. Brevbärarna delar ut posten till hushållen på förmiddagen. Detta innebär att posten behöver vara färdigsorterad på morgonen vilket är skälet till att en stor del av arbetet på Årstaterminalen utförs på kvällar och nätter. Arbetet på terminalen börjar med lossning av post från postens bilar. Posten dras efter lossning i stora vagnar in på terminalen. En del post sorteras enbart manuellt men den större delen fördelas på olika typer av maskiner för maskinell sortering. Denna sortering kräver till viss del också manuell hantering. Årstaterminalen har organiserat arbetet i arbetslagen så att man roterar mellan olika uppgifter för att den fysiska belastningen inte skall bli så ensidig.

STUDERAD GRUPP

Den studerade gruppen bestod av 120 stycken nattarbetare på Posten Årstaterminalen, varav 71 % män och 29 % kvinnor. Av de studerade nattarbetarna arbetade 105 st så kallad ”**extremnatt**” vilket innebar långa nattpass följda av lång ledighet, se ”scheman” nedan. Extreemnattarbetarna på terminalen, sammanlagt ca 240 personer, var uppdelade i två likvärdiga grupper. När den ena gruppen var ledig arbetade den andra. Den studerade gruppen bestod av den ena av de två extremnattgrupperna samt en mindre grupp på 15 personer som arbetade korta nätter, så kallad ”**raknatt**”. Eftersom grupperna inte skiljdes åt beträffande kön, ålder eller svar inkluderades raknattgruppen i extremnattgruppen.

Scheman

Extremnatt innebär långa arbetspass enligt följande schema:

Onsdag och torsdag natt 17.30 - 06.15, fredag kväll 17.30 - 24.00 samt söndag, måndag och tisdag natt 17.30 - 06.15 varefter ledighet till nästa onsdag följde, alltså sju dagars ledighet i sträck. Den lediga veckan arbetar den andra av de två extremnattgrupperna.

Raknatt innebar regelbundna arbetspass på ca 7-8 tim per natt, söndag kväll till fredag morgon. Ledighet fredag, lördag och söndag. Totalt finns ca raknattarbetare på hela terminalen.

STUDIEUPPLÄGG

Studien är en deskriptiv studie där de deltagande själva fick fylla i ett frågeformulär som innehöll 24 frågor om bakgrundsfakta, sysselsättning under ledig tid, trivselfrågor samt hälsofrågor [Bil 2]. Frågeformuläret bearbetades i Excel varifrån diagram har konstruerades. På två av frågorna, nr 13 och nr 23, kunde man skriva egna kommentarer vilka redovisas i sin helhet efter respektive fråga. Frågeformulär delades ut direkt till nattarbetarna av undersökaren vid personalmöte på arbetsplatsen och svaren insamlades vid samma tillfälle.

RESULTAT

Bortfallet var 8 % .

För att presentera svaren på enkäten på ett överskådligt sätt delades de in i fyra grupper:

A. Bakgrundsfakta

B. Sysselsättning hos extremnattarbetarna under den lediga veckan

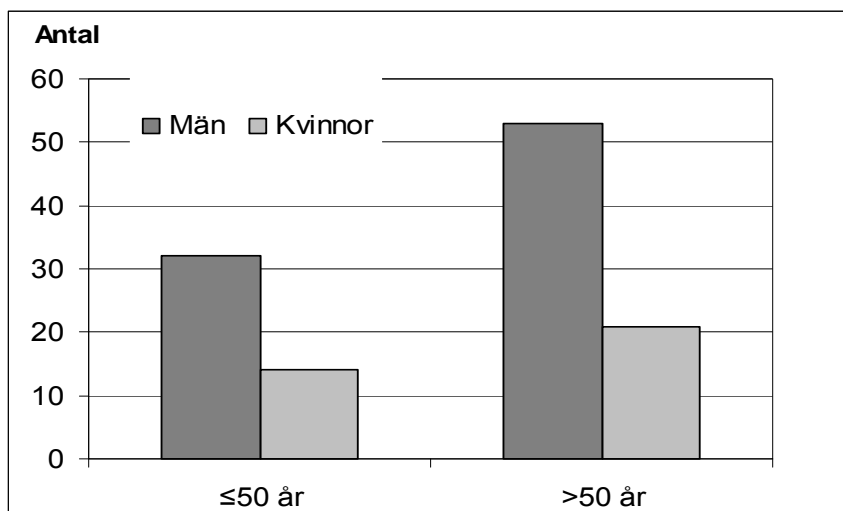
C. Frågor med anknytning till trivsel/nöjdhet

D. Hälsorelaterade frågor

A. BAKGRUNDSFAKTA (fråga 1 - 6)

Den undersökta gruppen bestod till lite mer än 2/3 av män. Drygt 60 % av båda könen var över 50 år och hälften var gifta eller sambo [figur 1]. Ca 60 % hade arbetat natt i över 10 år [figur2]. Av de svarande var ca 25 % rökare, något större andel kvinnor än män. Knappt var femte man och var tionde kvinna snusade. Mer än hälften uppgav att de motionerade regelbundet en gång per vecka.

Fråga 1 Är du man eller kvinna? **Fråga 2** Hur gammal är du? [figur 1]

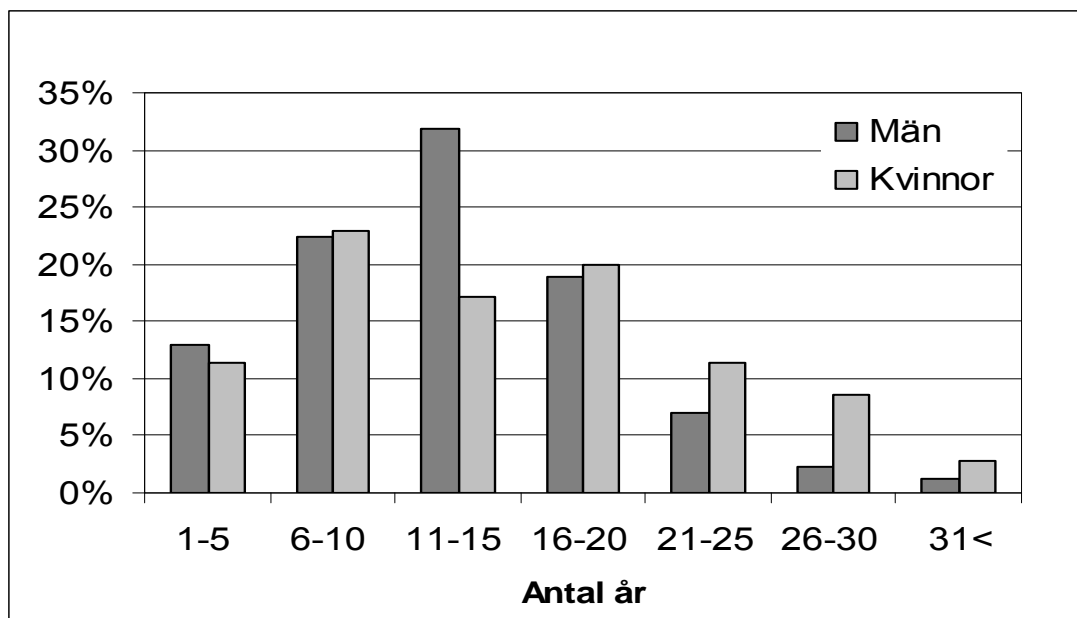


FIGUR 1 Åldersfördelning bland undersökta män och kvinnor (n=119)

Fråga 3 Är du gift eller sambo?

Ca hälften av båda könen var gifta eller sambo. (n= 115)

Fråga 4 Hur länge har du varit anställd på posten?[figur 2]



FIGUR 2 Anställningstid på postterminalen (n=116)

Fråga 5 Var dina planer att fortsätta på postterminalen när du började här?[Tabell1]

Tabell 1 Planer att fortsätta att arbeta på postterminalen vid anställningen.(n=120)

Plan att fortsätta på postterminalen?	Män	Kvinnor
JA	53 %	51 %
NEJ	47 %	49 %

Fråga 6 Vilket nattschema arbetar du? (n=120)

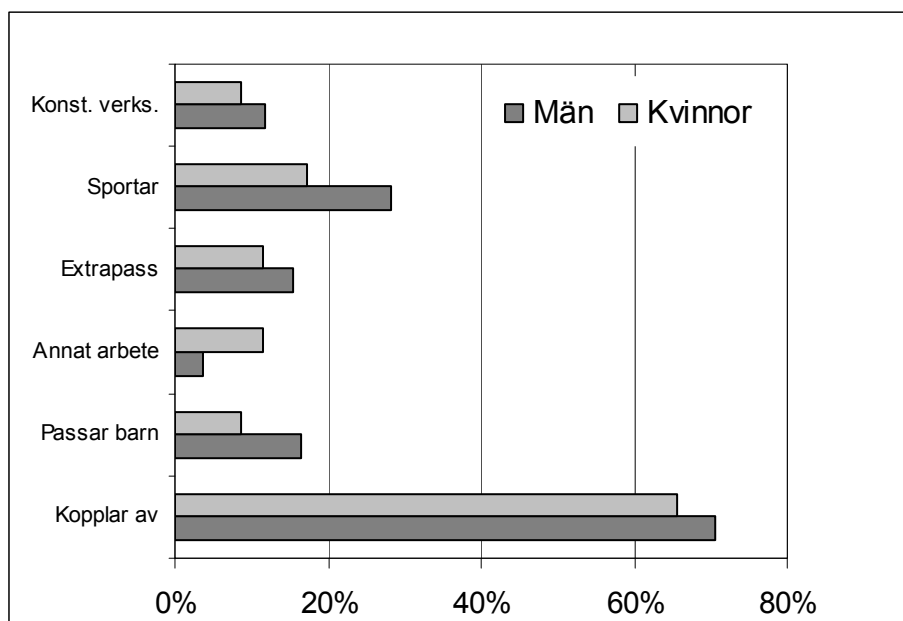
I den undersökta gruppen arbetade 87 % extremnattschema och 13% raknattschema

B. VAD GÖR NATTARBETARNA PÅ DEN LEDIGA VECKAN (fråga 8 samt 10)

Av de 87% som arbetade extremnatt angav en majoritet att de kopplade av, ungefär 2/3 av gruppen. Vidare arbetade 5 % av männen och 11 % av kvinnorna med annat arbete och sammanlagt ca 13 % arbetade extrapass på posten [figur 3].

Mer än hälften av både kvinnor och män ”vände tillbaka dygnet” när de blev lediga men hela 23 % av kvinnorna och 13 % av männen fortsatte att vara aktiva på natten. Övriga växlade mellan de båda alternativen [figur 4].

Fråga 8 Vad gör du under den lediga veckan (sex givna alternativ + fritt svar)?



FIGUR 3 Sysselsättning under den lediga veckan (n=119)

8 g Egna svarsalternativ (resp svar markeras inom / - tecken)

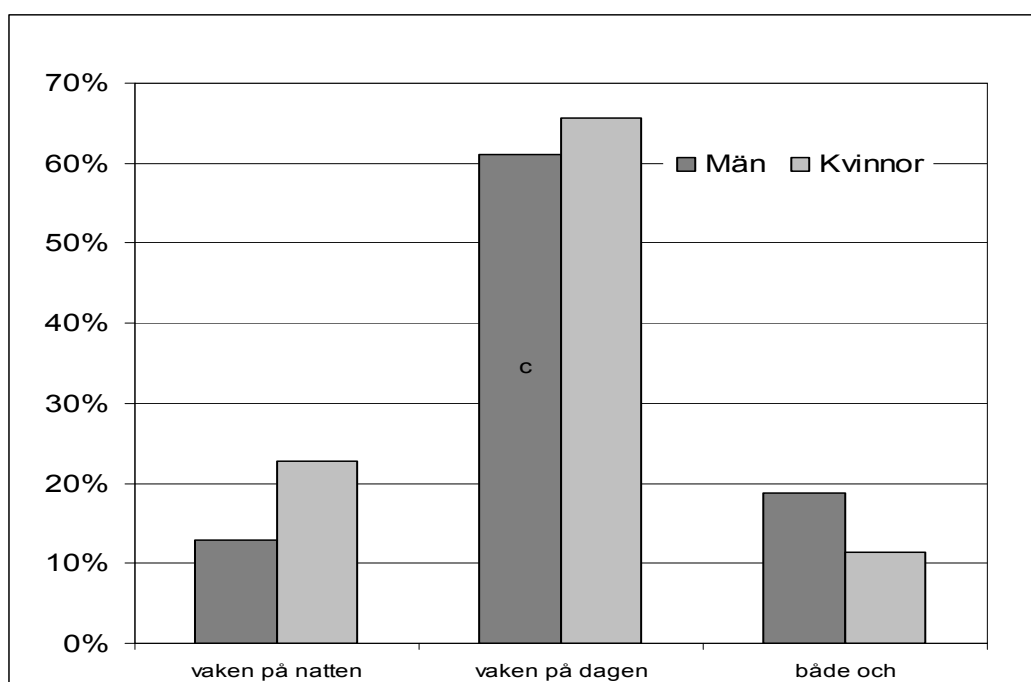
män: / diverse / en massa / umgås med familjen / det min hustru aktiverar mig med / fixar hemma / passar hundar / leka med hunden, reparera huset / fritidshus / fiskar vissa tider på året / natur / promenerar (5 -10 km) / utflykter, läser / läser böcker / frimärken / data, läser, trädgård / botanisk-zoologisk forskning / studier / kör taxi, buss, färdtjänst /

kvinnor: / fikar o shoppar / passar barnbarn ibland / åker och hälsar på min far / trädgård o hund / handlar – städar - tvättar / sköter hem o hund / vanliga sysslor hemma, ute i naturen / hälsar på systrar, släktforskning / utevistelse o kroppsarbete på sommarställe / pysslar om huset / / meditation / hobbyverksamhet / läsning, film, musik, naturfotografering / fackligt

arbete även under den lediga veckan, möten / självstudier/

Fråga 10 Hur lever du under den lediga veckan?

- a) Fortsätter att leva som om natt vore dag?
- b) Återgår till normal dygnsrytm?
- c) Både a och b?



FIGUR 4 Hur hanterades dygnet under ledigheten (n=119)

C. TRIVSEL (fråga 7, 9, 11, 12)

70 % av männen och 60 % av kvinnorna hade inte bytt schema det senaste året. De flesta, 82 % av männen och 86 % av kvinnorna, ville fortsätta att arbeta enligt nuvarande schema. Nästan hälften av männen och drygt hälften av kvinnorna svarade ja på frågan om de trivdes med sitt arbete. Cirka 40 % svarade sådär och endast 9 % av männen och 3 % av kvinnorna svarade nej [figur 5].

En stor del (ca 80 %) av både män och kvinnor upplevde sin livskvalitet som bra eller utmärkt medan 5% av männen och ingen av kvinnorna tyckte att den var dålig [figur 6].

Fråga 7 Har du bytt schema senaste året?

70 % av männen och 60 % av kvinnorna hade inte bytt schema det senaste året.(n=118)

Fråga 9 Skulle du vilja byta till ett annat schema om det fanns möjlighet ?

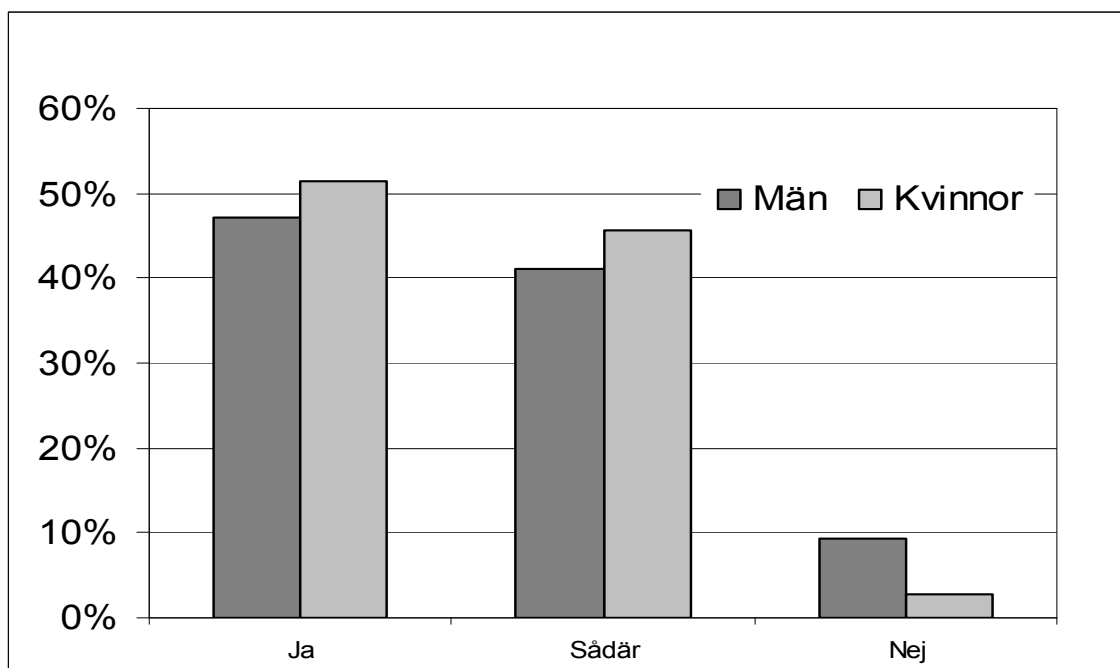
Som alternativ angavs nej, till dag, till raknatt eller till extremnatt? [Tabell2]

(Byte till extremnatt gällde, av förklarliga skäl, endast raknattarbetare)

Tabell 2 Önskan att byta schema ? (n= 118)

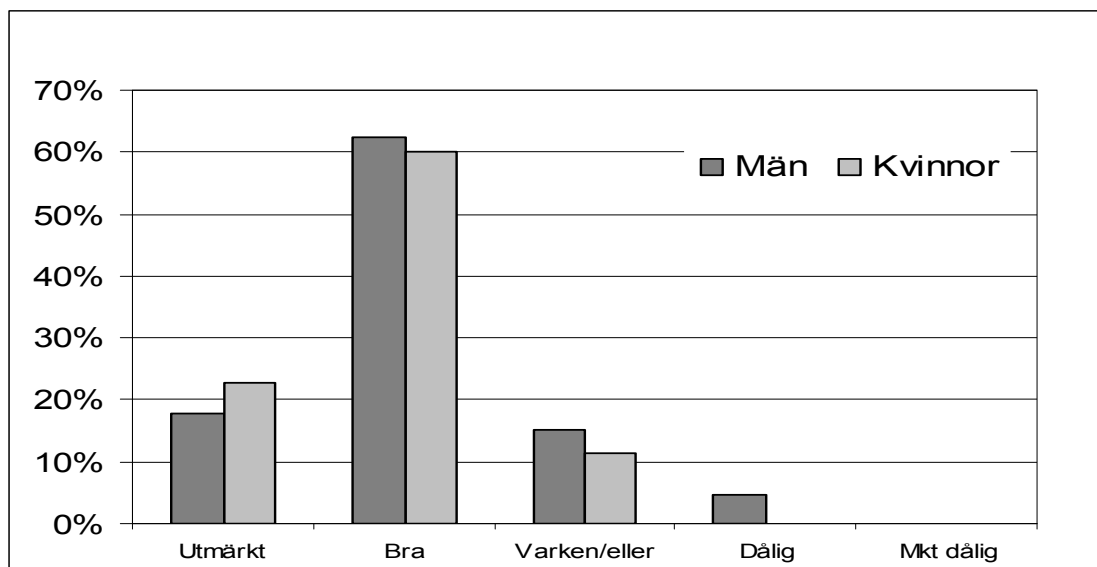
	NEJ	Ja till dag	Ja till raknatt	Ja till extremnatt
Män	82%	10%	4%	1%
Kvinnor	86%	3%	4%	0

Fråga 11 Trivs du med ditt arbete?[figur 5]



FIGUR 5 Trivsel med arbetet.(n=120)

Fråga 12 Hur upplever du din livskvalitet som helhet?[figur 6]



FIGUR 6 Livskvalitet (n=118)

En klar majoritet upplevde sin livskvalitet som utmärkt eller bra.

D. HÄLSORELATERADE FRÅGOR (fråga 13 – 18 samt 20 - 24)

Mer än varannan man och knappt en tredjedel av kvinnorna var överviktiga eller hade fetma [figur7]. När det gäller frågan om hälsoproblem var värk i kroppen det vanligast rapporterade problemet för 52 % av männen och 63 % av kvinnorna. Därefter kom sömnproblem, följt av mag-tarmproblem.

Ungefär en fjärdedel angav att de inte hade några hälsoproblem alls [figur 8].

Av dem som angav hälsoproblem hade 4 % av männen och ingen av kvinnorna varit sjukskrivna längre än 6 veckor [tabell 2].

Många ansåg att deras hälsoproblem hängde ihop med belastning på arbetsplatsen vilket kan förklaras av att värk i kroppen angavs som det största hälsoproblemet. [figur 9]. Frågan angav inte vilken typ av belastning som åsyftades.

Bland egna svarsalternativ anger några stress som ett problem, någon lider av viss håglöshet. Låg lön nämns också (fråga 8g).

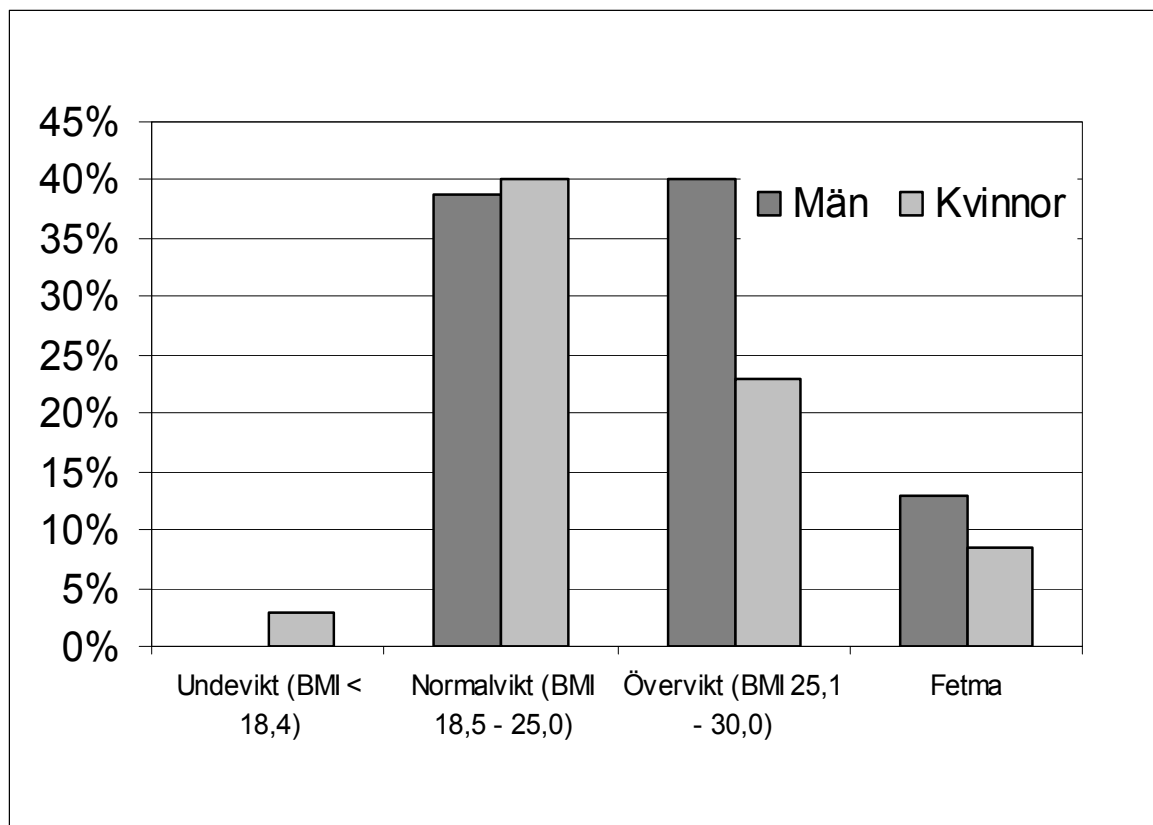
Fråga 19 och 20 Rökning och snusning? (n=118)

Av den undersökta gruppen var det 21 % av männen som rökte och 17 % som snusade. Av kvinnorna rökte 29 % och 9 % snusade.

Fråga 21 Hur lång är du?

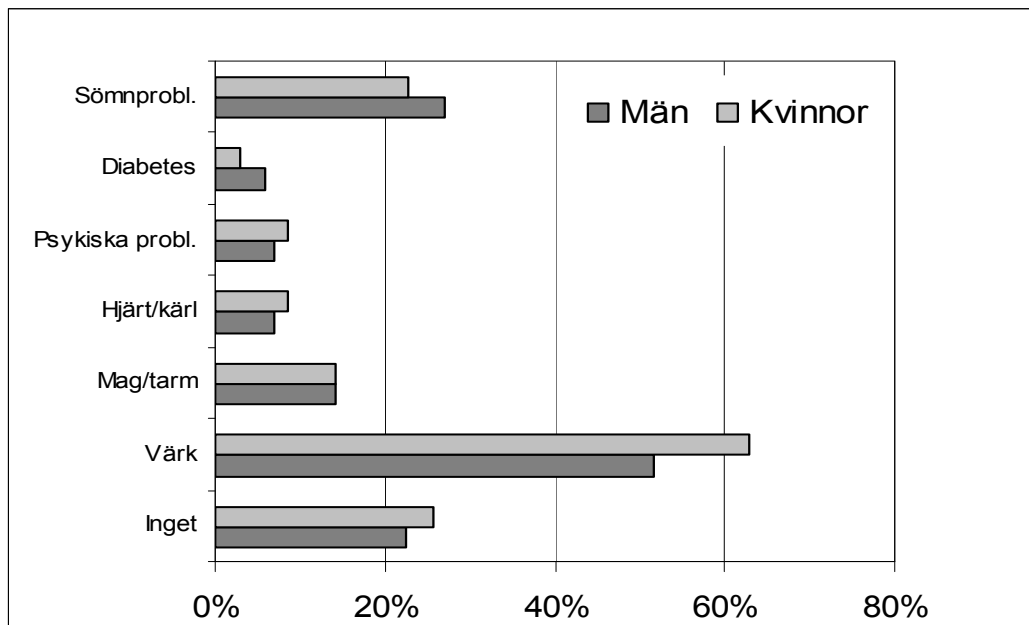
Fråga 22 Hur mycket väger du?

Svaren på frågorna 21 och 22 har använts för att räkna ut resp individs BMI. Body mass index räknades ut genom att ta vikten (kg) dividerad med längden (meter) i kvadrat.[figur 7]



FIGUR 7 BMI (body mass index) (n=118)

Fråga 13 Har du något av följande hälsoproblem? Ange ett eller flera alternativ.[figur 8]



FIGUR 8 Hälsoproblem hos undersökta nattarbetare (n=118)

Fråga 13 g Annat hälsoproblem än ovanstående?

Män

/ astma / diskbräck / eksem på tummarna, näspolypos / dålig hörsel, bullerskadad / förbannad för all stress och spring på jobbet / stressar för mycket ibland / viss håglöshet ibland / låg lön /

Kvinnor

/ migrän / epicondylit (tennis- och golfarmbåge) / högt blodtryck / tidvis stress / lite stress /

Fråga 14 Om du satt ett kryss i någon av rutorna på fråga 13 .

Har du varit sjukskriven pga det under de senaste 12 månaderna?

Av dem som uppgav olika hälsoproblem i fråga 13 hade totalt var fjärde man och kvinna varit sjukskrivna under det sista året.

Fråga 15 Om du i fråga 14 angivit att du varit sjukskriven, hur lång var den längsta sjukskrivningsperioden?

Drygt 80 % av männen och kvinnorna hade inte varit sjukskrivna och därför inte svarat. [tabell 3].

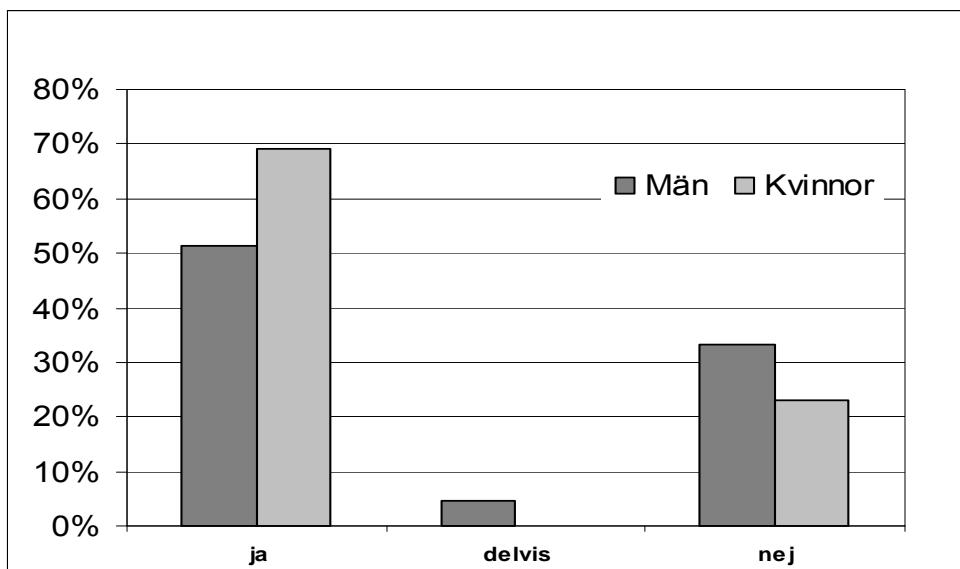
Tabell 3 Sjukskrivningens längd bland dem som varit sjukskrivna under senaste året uttryckt i procent. (n=32)

Sjukskrivningslängd	Män	Kvinnor
< 7 dagar	7 %	9 %
8-14 dagar	2 %	8 %
15d- 6 veckor	6 %	0
> 6 veckor	4 %	0

Fråga 16 Tar du regelbundet några receptbelagda mediciner?

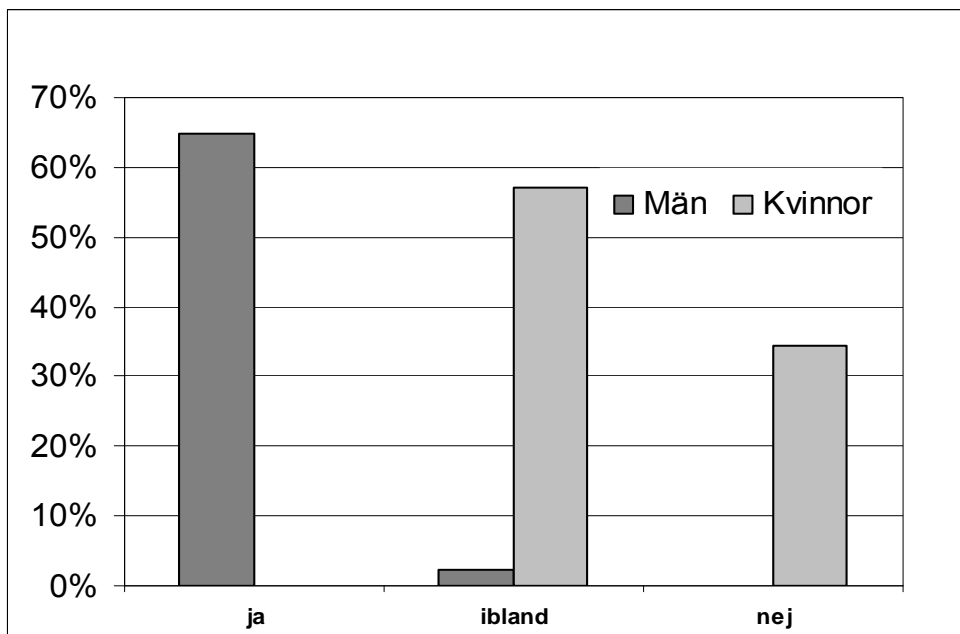
28 % av männen och 14 % av kvinnorna tog regelbundet mediciner.

Fråga 17 Om du på fråga 13 kryssat i att du har något hälsoproblem anser du att orsaken beror på belastning på jobbet?(Ej specificerat till kropp eller själ.) [figur 9]



FIGUR 9 De anställdas uppfattning om huruvida de i fråga 13 angivna hälsoproblemen var arbetsrelaterade eller ej. (n=118)

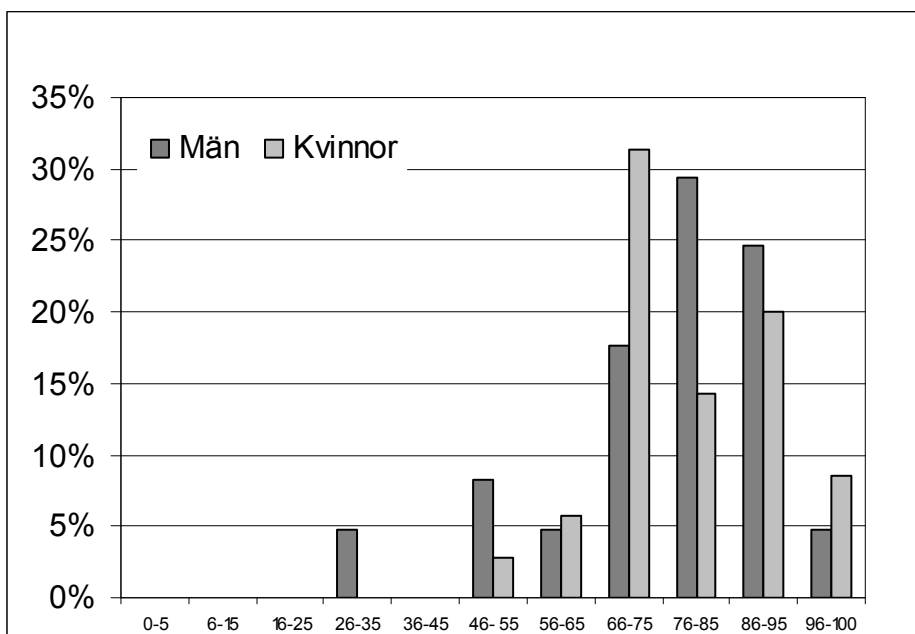
Fråga 18 Brukar du motionera minst en gång per vecka?[figur 10]



FIGUR 10 Regelbunden motion hos nattarbetande postsorterare (n=118)

.

Fråga 23 Hur upplever du ditt hälsotillstånd? Markera på skalan från 1-100 där 100 betyder att du mår mycket bra och 0 att du mår riktigt dåligt [figur11].



FIGUR 11 Självskattad hälsa mätt på en VAS- skala mellan 1-100

hos permanent nattarbetande på Årstaterminalen (n=101)

.

Fråga 24 Är det något man vill ta upp som saknas bland frågorna?

Män: / arbetsmiljö, buller, stress / ej hundra pga grön starr och astma, förstörd ryggkota pga arbetsolycka vilket gör att vissa dagar kanske inte pengar / flertalet skulle inte vilja jobba natt om det inte vore för lediga veckan P.S Skriver till dig och berättar lite mer om mina upplevelser av extremnatt / mathållning / allt arbete är hälsovådligt om man inte sover ordentligt (beroende av arbetstid) / vill ha fler besök hos Feelgood - ett per år / ökade svårigheter att ställa om från natt till dag (ledighet). Obs! Inga problem att ställa om från ledighet till arbetsperiod / bullret / gott om fritid - ont om pengar / är viktigt att chefer behandlar personalen bra /

Kvinnor: / man jobbar extremnatt frivilligt och mår bra och vill till varje pris jobba på samma sätt / hur dåligt ledarskap påverkar den psykiska hälsan hos personalen / stressrelaterade frågor hos personalen / att det är svårt att äta på ett vettigt sätt. Jag har säkert gått upp 7-8 kg sen jag började här / alkohol, ny genomgång för nattarbetande / om kostvanor /

DISKUSSION

Den självupplevda hälsan skattades som hög i båda grupperna. Cirka 75 % markerade mellan 65-100. Männerna hade något högre självupplevd hälsa än kvinnorna men var samtidigt fler i den lägre delen av skalan [figur 11]. Både livskvalitet och trivsel skattades relativt högt hos båda könen [figur 5 och 6]. En stor del av nattarbetarna ville inte byta schema vilket tolkas som att de var nöjda med sitt nuvarande. Trivsel och livskvalitet och tillfredsställelse med schemat är sannolikt ett starkt skäl till att hälsan skattas hög i hela gruppen.

De hade i allmänhet arbetat natt i mer än 10 år. Medelåldern var hög, ca 60 % av båda könen var över 50 år. Det är känt att det blir svårare att klara nattarbete med stigande ålder pga att sömnproblemen ökar med åren [9] [5].

Ändå föreföll nattarbetarna på Årstaterminalen att klara det ganska bra. Detta gjorde att man med ganska stor sannolikhet kan dra slutsatsen att deltagarna i den undersökta gruppen utgjorde ett urval som sannolikt klarade nattarbete lite bättre än andra.

Av nattarbetarna var endast 1/3 kvinnor. Var detta också resultatet av ett urval? Kvinnorna skattade visserligen självupplevd hälsa nästan lika bra som männen. Det var dock färre av kvinnorna som skattade i den undre delen av skalan. Männerna skattade i högre utsträckning

mellan 75-85 medan kvinnorna skattade mellan 65-75 vilket möjligen skulle kunna peka på att kvinnor klarade nattarbete sämre än män och av det skälet var färre. Sannolikt spelade också flera andra faktorer in varför inga säkra slutsatser kan dras [figur 11].

Enligt Åkerstedt bör de som arbetar långa arbetspass arbeta max tre långa nätter i sträck. Fyra långa nätter i sträck är för mycket [6]. Dessa riktlinjer följdes ju i viss mån av postterminalen vad gällde extremnattarbetare i Årsta eftersom arbetet var upplagt så, att man efter två långa nätter arbetade en kväll följt av ytterligare tre långa nätter innan en veckas ledighet inföll. (Schema sid 7). Man kan fundera över hur mycket den lediga veckan påverkar upplevelsen av trivsel, livskvalitet och självupplevd hälsa.

Det hälsoproblem som angavs vara störst hos både män och kvinnor var värk i kroppen. Detta är inte så förvånande eftersom arbetet till stor del var kroppsligt och innehöll många repetitiva moment. Majoriteten av de undersökta nattarbetarna (83 %) arbetade långa skift vilket gjorde att den kroppsliga belastningen pågick längre tid i sträck vid varje arbetstillfälle. Arbetsgivaren hade infört rotation, dvs byte mellan olika arbetsmoment. Man växlade bland annat mellan olika sorters maskiner, handsortering av små och stora brev, sk fladderpost samt videokodning för att minska ensidig belastning på kroppen. Helst skulle man inte arbeta längre än en timme i taget vid varje arbetsstation. Trots att man bytte arbetsmoment innebar alla stationer en ensidig belastning på kroppen. En viktig information var att av de undersökta arbetade 5 % av männen och 11 % av kvinnorna med annat arbete den lediga veckan.

Det hälsoproblem som skattades som näst störst var sömnproblem vilket är väl känt bland natt- och sömnforskare [9]. Ändå finns det studier som antyder att permanent nattarbete ger mindre sömnproblem än skiftarbete med nattpass. Av postarbetarna var 25 % rökare, något större andel kvinnor än män. 17 % av männen och 9 % av kvinnorna snusade. 53 % av männen var överviktiga eller feta och 32 % av kvinnorna [figur7]. Detta hänger med stor sannolikhet ihop med svårigheten att äta rätt under natten.

Ändå uppgav mer än hälften att de motionerade regelbundet en gång per vecka, vilket troligen var lättare att hinna med när man var ledig varannan vecka. Detta bidrog sannolikt till ökad hälsa och minskad risk för viktuppgång. I några av nattarbetarnas egna kommentarer tas viktproblematiken upp.

Intressant var också att 13 % av männen och ca 23 % av kvinnorna, fortsatte att leva som om natt vore dag på den lediga veckan vilket gjorde att de inte behövde ändra dygnsrytmen. Det är också intressant att fundera över hur de kan klara sig med så pass lite solljus och även hur det kan fungera socialt.

Endast 10 % av männen och inga av kvinnorna hade varit sjukskrivna längre än 14 dagar. Att beakta är dock att de som var sjukskrivna när frågeformuläret delades ut inte kunnat svara på frågorna och alltså inte ingår i studien. Vare sig de tillfälligt sjukskrivna eller de långtidssjukskrivna finns därför med i studien. Enligt statistik från Årsta postterminal uppgick den totala sjukskrivningen år 2007 till 9,7 % och 2008 till 9 %.

De som arbetar permanent med nattarbete har oftast själva valt att arbeta så. Av undersökningen framgick att över 80 % av de män och kvinnor som ingick i studien var nöjda med sitt schema. Därför var det sannolikt så att de som arbetade permanent natt på postterminalen antagligen klarade nattarbete bättre än genomsnittet. Detta är enligt Åkerstedt [7] ett av skälen till att det är svårt att jämföra effekterna av permanent nattarbete med skiftarbete. Har det redan skett ett urval kan studien bli svår att tolka och kanske riskera att visa att nattarbete är mindre skadligt än vad man, enligt tidigare studier, kan misstänka att det är. För att få mer information om detta behövs fler studier gjorda på permanent nattarbetande och även på hälsoeffekter av långa nattskift [6]. Det skulle vara intressant att studera hur mycket nattarbetets negativa inverkan på hälsan vägs upp av den återkommande lediga veckan hos dem som arbetar långa nätter.

Tanken med studien var från början att jämföra de som arbetade extremnatt med de som arbetade raknatt, för att se om det förelåg någon skillnad mellan de båda gruppernas hälsa, men eftersom det visade sig att grupperna var så olika stora och svaren så pass lika slogs de ihop till en grupp. Att studien från början planerades som en jämförande studie mellan två olika grupper av nattarbetare gjorde att frågorna ställdes med den utgångspunkten vilket kan ha inneburit att en del frågor kunde ställts på annat sätt om det varit känt från början. En styrka i undersökningen är att bortfallet är så litet som 8 %. En svaghet är att de som är sjukskrivna inte är med i studien. Det skulle bli en mer rättvisande bild av om man t ex hade undersökt hur många som har bytt schema eller slutat det senaste året pga hälsoproblem.

SLUTSATS

De hälsoproblem som tas upp är de förväntade, dvs vad man funnit, värk i kroppen, sömnsvårigheter och magtarmproblem är de vanligaste även i andra studier. Studien visar klart att de som arbetar permanent nattskift på postterminalen skattar hälsan som mycket god, de trivs bra och upplever en god livskvalitet. Detta beror sannolikt på att nattarbetet i stor utsträckning är självvalt och att de arbetande är nöjda med sina scheman. Terminalen har också lagt schemat för de som arbetar långa nätter, så kallad extremnatt, så att de inte arbetar

mer än max tre nätter i sträck ,vilket är vad forskning kommit fram till är det bästa. Fyra nätter i rad är för långt. Den lediga veckan upplevs som mycket positiv och den allmänna trivseln har sannolikt också stor betydelse för den självupplevda hälsan. Eftersom de flesta arbetat på posten i över 10 år och har en hög medelålder är det sannolikt ett urval skett så att de som klarar nattarbete bättre stannat kvar medan de andra slutat.

LITTERATURREFERENSER

1. Folkard S. Do permanent nightworkers show circadian adjustments? A review base on the endogenous melatonin rythm. Laborathorie d´Anthropologie Appliquée (LAA) Ergonomie. Compartment and interactins(EA 4070) Université Paris Descartes 2008 . s.folkard@swan.ac.uk
2. Kecklund G, Eriksson CA, Åkerstedt T. Hälsa, arbetstider och säkerhet inom polisen. Stressforskningsrapport nr 319. Institutet för psykosocialmedicin IPM. Karolinska Institutet. Stockholm 2006.
3. Knutsson, A. Health disorders of shift workers. Occupational Medicine 2003;53:103-108.
4. Knutsson A. Skiftarbete och coronar hjärtsjukdom. Stockholm1988
5. Nabe-Nielsen. Cardiovascular risk factors and primary selection into shift work. Scand J Work Environ Health. 2008 Jun;34(3):206-12.
6. Åkerstedt T. Arbetstider, hälsa och säkerhet. En sammanställning över aktuell forskning, Stressforskningsrapport nr 299. Institutet för psykosocial medicin,(IPM) Karolinska Institutet.Stockholm 2001
7. Åkerstedt T. Shiftwork and disturbed sleep/wakefulness. Occupational medicin 2003;53:89-94.
8. Åkerstedt, Ingre M, Broman JE, Kecklund G. Disturbed sleep in shift workers, dayworkers and insomnia.Chronobiol. Inst.2008;25(2) 333-48
Stress research institute, University of Stockholm, Sweden
9. Åkersted T . Sömnens betydelse för hälsa och arbete. Bauerbok. Falun 2001.
10. Åkerstedt T, Nattarbete kan riskera hälsan. UNT ,Uppsala Nya Tidning 2009-03-23.

Bil 1 Sammanfattning av ATL Arbetstidslagen.

Bil 2 Frågeformulär.

Bilaga 2

Arbetstidslagen

Ett utdrag är hämtat från arbetsmiljöverkets hemsida.

© 2009 Arbetsmiljöverket, Lindhagensgatan 133, 112 79 Stockholm, Tfn: 08-730 90 00, Fax: 08-730 19 67

[arbetsmiljoverket@av.se | webbredaktionen@av.se | [Mer kontaktuppgifter](#)] Innehåll:

[Första sidan](#)
[Tillämpningsområde](#)
[Ordinarie arbetstid och jourtid](#)
[Övertid](#)
[Mertid vid deltidsanställning](#)
[Sammanlagd arbetstid](#)
[Anteckningar om jourtid m.m.](#)
[Arbetstidens förläggning](#)
[Dispens av Arbetsmiljöverket](#)
[Tillsyn](#)
[Straffbestämmelser m.m.](#)
[Övertidsavgift](#)
[Överklagande](#)
[Övergångsbestämmelser](#)
[Arbetsstidsförordningen](#)

Lagens omfattning

Arbetstidslagen har regler om hur mycket man får arbeta per dygn, per vecka och per år. Den tar upp jourtid och beredskap, vilka raster och pauser man har rätt till och vad som gäller för nattvila.

I arbetsmiljölagen finns dessutom särskilda regler om hur de som är under 18 år får arbeta.

Arbetstidslagen gäller, med vissa undantag, allt arbete som utförs i Sverige. Lagen gäller oavsett om det är fråga om ett svenskt eller ett utländskt företag, så länge verksamheten bedrivs här.

Under [frågor och svar](#) kan du läsa om t.ex. dygnsvila, arbetstid och hur viktigt kollektivavtalet är i sammanhanget.

Kollektivavtal kan avtala bort lagen

Arbetstidslagen kan avtalas bort genom kollektivavtal. Kollektivavtalet kan då antingen ersätta hela lagen eller vissa delar av den. Vilka regler som kan avtalas bort anges i lagens [tredje paragraf](#).

EU-regler

Arbetstidslagen bygger delvis på obligatoriska EU-regler i [direktivet 2003/88/EG](#) om arbetstidens förläggning i vissa avseenden. Direktivet tillåter att parterna sluter kollektivavtal om arbetstiden, men det innehåller vissa minimiregler om veckovila, dygnsvila och sammanlagd veckoarbetstid.

Arbetsmiljöverkets tillsyn

Arbetsmiljöverket har tillsyn över arbetstidslagen och kan medge [undantag från vissa av lagens regler](#).

Arbetsmiljöverket har inte tillsyn över kollektivavtal och kan därför inte bedöma om de anses följa lagen.

Arbetsmiljöverket prövar inte heller om kollektivavtal uppfyller direktivets krav. En sådan prövning kan slutligt göras av EG domstolen.

Arbetsmiljöverket kan därför inte hjälpa till med råd om hur kollektivavtal ska utformas för att uppfylla direktivets regler.

Arbetsstidslagen ändrades

- den 1 juli 2008 i 29 § om överklagande
- den 14 december 2008 i 2 §

Den sammanlagda arbetstiden

10a §

Den sammanlagda arbetstiden under varje period om sju dagar får uppgå till högst 48 timmar i genomsnitt under en beräkningsperiod om högst fyra månader. Vid beräkningen av den sammanlagda arbetstiden skall semester och sjukfrånvaro under tid då arbetstagaren annars skulle ha arbetat likställas med fullgjord arbetstid. (Paragrafen ändrad genom SFS 2005:165).

[Anteckningar om jourtid, övertid och mertid](#)

Arbetstidens förläggning m.m.

12 §

Alla arbetsgivare som anlitar arbetstagare till arbete annat än tillfälligt skall lämna arbetstagarna besked om ändringar i fråga om den ordinarie arbetstidens och jourtidens förläggning minst två veckor i förväg. Sådant besked får dock lämnas kortare tid i förväg, om verksamhetens art eller händelser som inte har kunnat förutses ger anledning till det.

13 §

Alla arbetstagare skall ha minst elva timmars sammanhängande ledighet under varje period om tjugofyra timmar (dygnsvila). Avvikelse får göras tillfälligtvis, om det föranleds av något särskilt förhållande som inte har kunnat förutses av arbetsgivaren, under förutsättning att arbetstagaren ges motsvarande kompensationsledighet.

I den dygnsvila som alla arbetstagare har rätt till skall tiden mellan midnatt och klockan 5 ingå. Avvikelse får göras, om arbetet med hänsyn till

dess art, allmänhetens behov eller andra särskilda omständigheter måste bedrivas mellan midnatt och klockan 5. (Paragrafen ändrad genom SFS 2005:165).

13a §

Arbetsdagen för nattarbetande får under varje period om tjugofyra timmar inte överstiga åtta timmar i genomsnitt under en beräkningsperiod om högst fyra månader. Vid genomsnittsberäkningen skall räknas av från beräkningsperioden tjugofyra timmar för varje påbörjad period om sju dagar. Semester och sjukfrånvaro under tid då arbetstagaren annars skulle ha arbetat skall likställas med fullgjord arbetstid.

Nattarbetande vars arbete innebär särskilda risker eller stor fysisk eller mental ansträngning får dock inte arbeta mer än åtta timmar under varje period om tjugofyra timmar som de utför arbete under natt. Avvikelse får göras tillfälligtvis, om det föranleds av något särskilt förhållande som inte har kunnat förutses av arbetsgivaren, under förutsättning att arbetstagaren ges motsvarande kompensationsledighet.

Med nattarbetande avses den som normalt utför minst tre timmar av sitt arbetspass under natt eller troligen kommer att fullgöra minst en tredjedel av sin årsarbetstid under natt. Med natt avses perioden mellan klockan 22 och klockan 6. (Paragrafen ändrad genom SFS 2005:165).

14 §

Arbetstagarna skall ha minst trettiosex timmars sammanhängande ledighet under varje period om sju dagar (veckovila). Till veckovilan räknas inte beredskapstid då arbetstagaren får uppehålla sig utanför arbetsstället men skall stå till arbetsgivarens förfogande för att utföra arbete när behov uppkommer.

Veckovilan skall så långt möjligt förläggas till veckoslut.

Avvikelse från första stycket får göras tillfälligtvis, om det föranleds av något särskilt förhållande som inte har kunnat förutses av arbetsgivaren. Sådan avvikelse får göras endast under förutsättning att arbetstagaren ges motsvarande kompensationsledighet. (Paragrafen ändrad genom SFS 2005:165).

15 §

Med raster förstås sådana avbrott i den dagliga arbetstiden under vilka arbetstagarna inte är skyldiga att stanna kvar på arbetsstället.

Arbetsgivaren skall på förhand ange rasternas längd och förläggning så noga som omständigheterna medger.

Rasterna skall förläggas så, att arbetstagarna inte utför arbete mer än fem timmar i följd. Rasternas antal, längd och förläggning skall vara tillfredsställande med hänsyn till arbetsförhållandena.

16 §

Raster får bytas ut mot måltidsuppehåll vid arbetsplatsen, om det är nödvändigt med hänsyn till arbetsförhållandena eller med hänsyn till sjukdomsfall eller annan händelse som inte har kunnat förutses av arbetsgivaren. Sådana måltidsuppehåll räknas in i arbetstiden.

17 §

Arbetsgivaren skall ordna arbetet så att arbetstagarna kan ta de pauser som behövs utöver rasterna.

Om arbetsförhållandena kräver det, får i stället särskilda arbetspauser läggas ut. Arbetsgivaren skall i så fall på förhand ange arbetspausernas längd och förläggning så noga som omständigheterna medger.

Pauser räknas in i arbetstiden.

18 §

Utan hinder av 13-17 §§ kan regeringen eller den myndighet som regeringen bestämmer, meddela särskilda föreskrifter om arbetstidens förläggning vid vägtransporter och luftfart.

(se vidare på arbetsmiljöverkets hemsida ,adr ovan)

Frågeformulär till nattarbetare på Årstaterminalen

1. Vilket kön har du? KVINNA ☐ MAN ☐

2. Hur gammal är du?år

3. Är du gift/sambo ? JA ☐ NEJ ☐

4. Hur länge har du arbetat natt på posten Årstaterminalen?år

5. Var dina planer att fortsätta att arbeta på posten när du började här? JA ☐ NEJ ☐

6. Hur arbetat du nu?

- ☐ EXTREMNATT Du arbetar 12-14 tim per natt och har varannan vecka ledigt
- ☐ RAKNATT Du arbetar kortare pass på natten, är ledig på helgerna men har ingen lång ledighet var annan vecka

7. Har du under det senaste året bytt arbetsschema? Om du bytt schema hur arbetade du tidigare ?

- ☐ DAG
- ☐ EXTREMNATT
- ☐ RAKNATT

8. Om du arbetar extremnatt, vad gör du under den lediga veckan?

- ☐ a. Är ledig och kopplar av
- ☐ b. Passar mina barn
- ☐ c. Annat arbete
- ☐ d. Arbetar extrapass på posten
- ☐ e. Sportaktiviteter
- ☐ f. Konstnärlig verksamhet (t ex. konst, musik, skrivande etc)
- ☐ g. Annat:

9. Skulle du som arbetar rak- eller extremnatt vilja byta till något annat om det fanns möjlighet?

- ☐ NEJ
- ☐ JA till dag
- ☐ JA till raknatt
- ☐ JA till extremnatt

10. Hur gör du när du är ledig?

- ☐ a. Fortsätter att leva som om natt vore dag, dvs är vaken på natten och sover på dagen.
- ☐ b. Återgår till normal dygnsrytm, dvs sover på natten och är vaken på dagen.

11. Trivs du bra med ditt arbete?

JA	NEJ	SÅDÄR
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Hur upplever du din livskvalitet som helhet?

- ☐ Utmärkt
- ☐ Bra
- ☐ Varken bra eller dåligt
- ☐ Dåligt
- ☐ Mycket dålig

13. Har du något av följande hälsoproblem?

- ☐ a. Värk ifrån kroppen (t ex från rygg, axlar, händer, ben och fötter)
- ☐ b. Mag- tarmproblem
- ☐ c. Hjärt-kärlsjukdom (t ex högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt eller hjärtsvikt)
- ☐ d. Psykisk problematik (t ex nedstämdhet, ångest eller svår stress)
- ☐ e. Diabetes mellitus (Sockersjuka)
- ☐ f. Sömnsvårigheter
- ☐ g. Annat:

.....

14. Om du har satt ett kryss i någon av rutorna i fråga 13. Har du varit
sjukskriven på grund av detta under de senaste 12 mån ?

JA NEJ
☐ ☐

15. Om du svarat ja på fråga 14 ange hur lång den längsta sjukskrivningsperioden var.

.....dagar

.....veckor

16. Tar du dagligen några receptbelagda mediciner?

JA NEJ
☐ ☐

17. Om du har något av de hälsoproblem som angivits i fråga 13,
anser du att orsaken till dem beror på belastning på arbetsplatsen?

JA NEJ
☐ ☐

18. Brukar du motionera minst en gång per vecka?
(tex träna på gym, jogga etc)

JA NEJ
☐ ☐

19. Röker du mer än 5 cigaretter per dag?

JA NEJ
☐ ☐

20. Snusar du?

JA NEJ
☐ ☐

21. Hur mycket väger du?

.....kg

22. Hur lång är du?

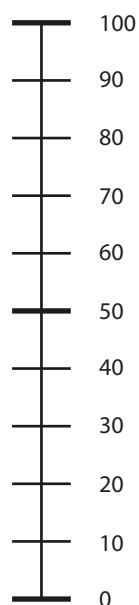
.....cm

23. Hur upplever du ditt hälsotillstånd för närvarande?

Markera på termometern härintill där 100 betyder att
du mår mycket bra och 0 betyder att du mår riktigt dåligt .

24. Är det något mer du vill ta upp som du tycker
saknas bland frågorna:

.....
.....
.....



Figur tillhörande fråga 23



TACK FÖR DITT DELTAGANDE!
Karin Zethraeus, företagsläkare på Feelgood.