

SOV
GOPT
NOG
NOK!

Det er livsfarligt at få for lidt søvn

En god nats søvn betyder meget for, hvordan man har det – både hjemme og på arbejde. Det viser den viden, vi i dag har om søvnens betydning. For lidt og for dårlig søvn kan nemlig påvirke sundheden. Det kan øge risikoen for sukkersyge og overvægt, det kan give depressive symptomer, give irritation samt påvirke hukommelse og koncentration. Nattesøvn har formentlig også en afgørende betydning i kampen mod flere kræftformer.

Søvn er livgivende og derfor nødvendig.

Vi lever i en verden, hvor mange er nødt til at arbejde på skæve arbejdstider. Men vores organisme er ikke indrettet til det. Søvn er kun et af de områder, som påvirkes alvorligt ved arbejde om natten.

Nat- og skifteholdsarbejdere har ikke samme muligheder som andre for at få den nødvendige søvn.

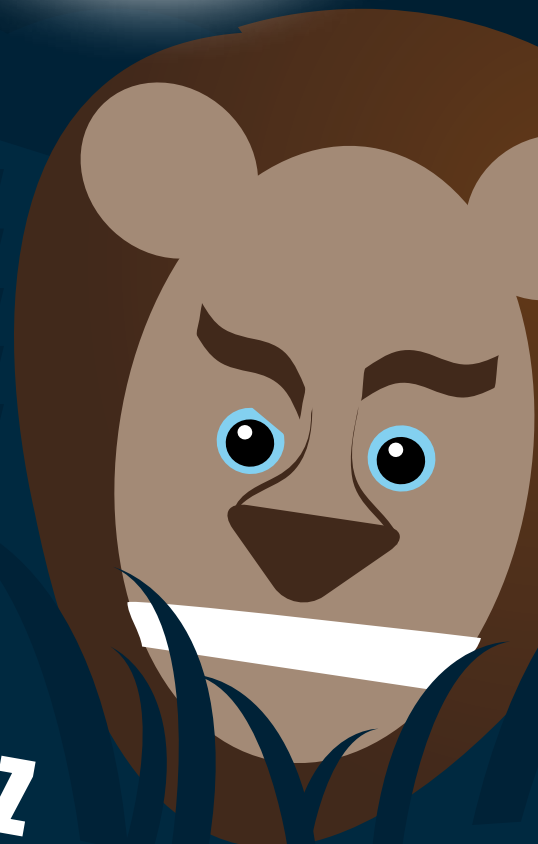
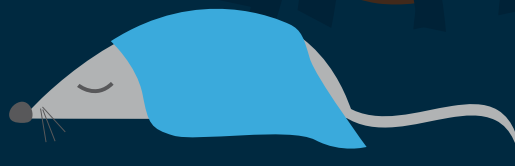
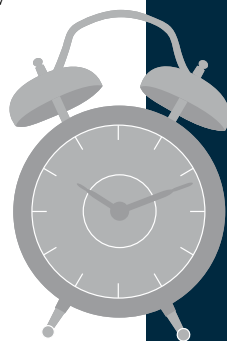
Denne pjece giver nattens arbejdere viden om søvnens betydning. Målet med den er at afbøde nogle af de skadelige virkninger, som især arbejde om natten giver, og derved skabe bedre forhold for de kolleger, som må arbejde på skæve tidspunkter.

Pjecen indeholder også en række gode råd til dig selv og til arbejdspladsen.

Få mulighederne sat i spil på din arbejdsplads!

GIMK GRAFISK INDUSTRI- & MEDIE KARTEL

Alle dyr og mennesker har brug for at sove. Nogle sover om dagen og andre om natten. Små dyr, der har stor fare for at blive spist og selv skal spise ofte, sover kort tid fx 2-3 minutter ad gangen. I den anden ende af skalaen er de store rovdyr som fx løver, der sover en stor del af tiden. Heste sover stående, og nogle havdyr sover kun med den en hjernehalvdel af gangen, fordi de skal op og trække vejret.



Natarbejde og søvn

Natarbejde er et vilkår for mange, og en af de hyppigste gener er træthed og søvnproblemer. Det kan være svært at undgå fuldstændig. Men både du og din arbejdsplads kan gøre meget for en bedre søvn.

I denne pjece fortæller vi om, hvilke typer problemer natarbejdere typisk får, og hvorfor. Dernæst beskriver vi de konsekvenser, for lidt søvn giver. Endelige kommer vi med gode ideer til, hvad du og din arbejdsplads kan gøre for at mindske omfanget af søvnproblemer.

Natarbejde giver ofte søvnproblemer.

Da mennesker er skabt til at være vågne om dagen og sove om natten, er det svært for de fleste at holde sig vågne om natten. Vi bliver især trætte sidst på natten. Samtidigt kan det være svært at sove dagen efter en nattevagt, selvom man er træt. De fleste lægger sig til at sove indenfor en time efter, at vagten er slut og sover typisk 2-4 timer mindre end normalt. Flere føler, at de vågner for tidligt, og at de ikke har fået nok søvn.

Det er oplagt, at man bliver træt, hvis man først har været vågen hele dagen og så hele natten, det vil sige i over 20 timer. Derudover er mennesker underlagt

mange forskellige biologiske rytmer. Eksempler er søvn, kropstemperatur og udskillelse af hormoner, der følger en døgnrytme: De fleste sover om natten og er vågne om dagen. Kropstemperaturen stiger i løbet af dagen og falder i løbet af natten, så den er lavest kl. 4-5 om morgenen. Disse døgnrytmer er med til at gøre det svært at holde sig vågen om natten, hvor hele kroppen normalt er gearet til at sove. Samtidig gør de det svært at sove om dagen, hvor hele kroppen er indstillet til at være vågen.

Døgnrytmerne forskydes, når man arbejder flere nætter i træk. Jo flere nattevagter i træk, jo større forskydning. Det betyder også, at det tager længere tid at vende tilbage til dagsorientering efter en længere periode med nattevagter. Samtidigt er det meget få personer, som fuldstændig vender op og ned på nat og dag. Det skyldes især, at de fleste, der arbejder om natten, vender tilbage til almindelig dagsorientering, når de har perioder med dagsarbejde eller fri.

For ikke at forskyde døgnrytmen for meget, kan du holde dig så tæt på dagsrutiner, som muligt. Det kan fx være at spise aftensmad sammen med familien. Når du er færdig med at arbejde om natten, skal du sove, som du plejer, når du kommer hjem. Men sov

gerne lidt kortere fx ca. 4 timer. Prøv så at holde dig vågen om aftenen, så du kan gå i seng til normal tid.

Nogle har sværere ved at vende døgnet end andre. De vil altså være længere tid om at vænne sig til at have nattevagt, selvom de har flere i træk. Nogle har sværere ved at sove om dagen end andre. De vil opleve et større søvnunderskud jo flere nattevagter, de har i træk. Desuden tyder det på, at det er lettere for unge end for ældre at håndtere generne ved natarbejde.

For lidt søvn har betydning for risikoen for fejl og ulykker

For lidt søvn medfører først og fremmest, at vi bliver trætte og har tendens til at falde i søvn. Søvnmangel nedsætter opmærksomheden, mindsker koncentrationsevnen og forlænger reaktionstiden. Det øger risikoen for fejl og ulykker. Desuden oplever mange nedsat hukommelse og dårligt humør som følge af søvnmangel. Disse akutte reaktioner går typisk over, når man ikke længere arbejder om natten fx på dagskift eller i ferier.

Undersøgelser viser, at personer, der sover mindre end seks timer pr. døgn, har større risiko for at udvikle fx hjerte-kar sygdomme, end dem der sover syv til otte

timer i døgnet. Samtidigt er der større risiko for at blive forkølet, hvis man hører til dem, der sover i kort tid.

Da undersøgelserne hovedsageligt omfatter personer, der har dagarbejde, kan resultaterne dog ikke med sikkerhed overføres til de, der sover i kort tid, fordi de arbejder om natten.

Hvad kan man selv gøre for at sove godt?

Man kan heldigvis godt "låne lidt søvn i banken" forstået på den måde, at man kan holde sig vågen længere, end man plejer. Det gælder også, selvom man er træt. Til gengæld må man forvente at skulle betale tilbage senere. På samme måde kan det være en god ide at forsøge at "sætte lidt søvn i banken" ved at sove længe om morgenen eller tage en lur om eftermiddagen, inden man skal på nattevagt.

Hvis du har problemer med at sove, kan du måske blive inspireret af rådene i pjecen. Rådene bygger dels på videnskabelige undersøgelser og dels på søvnforskeres erfaringer. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at vi er forskellige som mennesker. Det kan godt være, at du sover glimrende, selvom du ikke følger rådene. I så fald bliv endelig ved med at gøre, som du plejer.

Gode råd til dig

- Prioriter din søvn. Du kan ikke både arbejde hele natten og forvente at nå alt muligt den følgende dag. Så gå i seng straks efter du kommer hjem fra en nattevagt. Sov gerne til middag inden du skal på nattevagt.
- Slap af og gear ned et par timer inden du skal sove. Hvis du fx dyrker hård motion lige inden, du skal sove, kan det være sværere at falde i søvn.
- Spring på søvntoget, når det kommer. Muligheden for at falde i søvn kommer i bølger. Hvis du holder dig vågen lidt for længe, selvom du egentlig er træt, fx fordi du vil se en film færdig eller er i gang på computeren, kan du risikere at kvikke op igen og have svært ved at falde i søvn senere.
- Sov i et køligt (men ikke koldt) og mørkt rum.
- Undgå at blive vækket. Du kan fx fortælle familie-medlemmer eller gæster, hvornår du vil sove.
- Sluk telefonen og brug ørepropper.
- Brug vækkeur, hvis du skal tidligt op. Søvnens bliver dårligere og mere urolig, hvis du er bekymret for, om du vågner i tide.
- Spis lidt, men ikke for meget inden du skal sove. Det er svært at sove, hvis du er sulten. Det samme er tilfældet, hvis du er meget mæt.
- Undgå kaffe og andre koffeinholdige drikke inden du skal sove. Det kan være fristende at drikke kaffe sidst på natten for at holde sig vågen, men det kan gøre det svært at falde i søvn, når du kommer hjem. Husk at cola og andre sodavand også indeholder koffein.
- Undgå alkohol inden du skal sove. Selvom det måske er lidt nemmere at falde i søvn, bliver søvnen lettere og mere forstyrret.
- Motioner regelmæssigt. Motion gør det nemmere at sove, men sørg for at være færdig et par timer inden sengetid. Så kan du nå at gear ned, og kroppen er klar til at sove.
- Undgå generel brug af naturmedicin og sovemedicin. Hvis det er nødvendigt med sovemedicin, så brug det kun i en kortere periode. Få din læge til at give dig noget, som hurtigt er ude af kroppen igen.
- Lad være med at gøre søvnen til et problem. Hvis du ikke kan sove, så stå op og læs fx en bog og gå så i seng igen, når du er træt.
- Lyt til din krop og stol på, at den selv kan finde ud af det. Kroppen har en fantastisk evne til at kræve søvn, når den ikke har fået nok. Måske sover du bare lidt i forhold til andre mennesker?



Gode råd til din arbejdsplads

Hvad kan din arbejdsplads gøre?

Arbejdstidens tilrettelæggelse har betydning for, hvor nemt det er at sove bagefter. Her er nogle råd til, hvordan I kan tilrettelægge arbejdstiden, så flest muligt sover godt. Mange af de råd, der er nedenfor, har både fordele og ulemper. Hvordan de skal afvejes, må I diskutere på jeres arbejdsplads.

Overenskomsten giver mulighed for, at I kan afprøve nye måder at tilrettelægge arbejdstiden. Det kræver blot en lokalaftale på virksomheden. At ændre på arbejdstiden kan være svært, fordi der er mange hensyn at tage. Det kan både være til produktion og privatliv. Hvis det er svært at få alle med, kan I overveje at starte med en mindre gruppe.

- Lav medursrotation. Skift, der roterer med uret, (dag, aften, nat) giver mere søvn end skift, der roterer mod uret (aften, dag, nat).
- Lav korte nattevagter, som slutter tidligt. Jo tidligere nattevagten slutter, jo længere kan man sove, når man kommer hjem.
- Start ikke morgenvagten for tidligt. Morgenvagter, der starter meget tidligt fx før kl. 7, giver ofte mindre søvn, fordi det kan være svært at falde i søvn tidligt nok aftenen inden på grund af døgnrytmerne.
- Reducer antallet af nattevagter i træk. Færre nattevagter i træk giver mindre forskydning af døgnrytmen. Det gør det nemmere at vende døgnnet efter en periode med nattevagter. Desuden nedsættes søvntabet for de, der har svært ved at sove om dagen.
- Powernap kan gøre det lettere at komme i gennem nattevagten.
- Overvej fleksible arbejdstider. Indflydelse på egne arbejdstider giver mulighed for at tage individuelle hensyn.



GIMK GRAFISK INDUSTRI- & MEDIE KARTEL

Grafisk Industri- & Medie Kartel er et af fagbevægelsens karteller.

GIMK har fire fagforbund som medlemmer: HK/Privat 3F - Fagligt Fælles Forbund Dansk Metal Dansk EI-Forbund

Teksten er udarbejdet i samarbejde med seniorforsker Anne Helene Garde, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Tryk: Zeuner - Layout: Michael Svendsen, Grafikant - HK Lagernr. 4418057011