

Natarbejde, helbred og sikkerhed

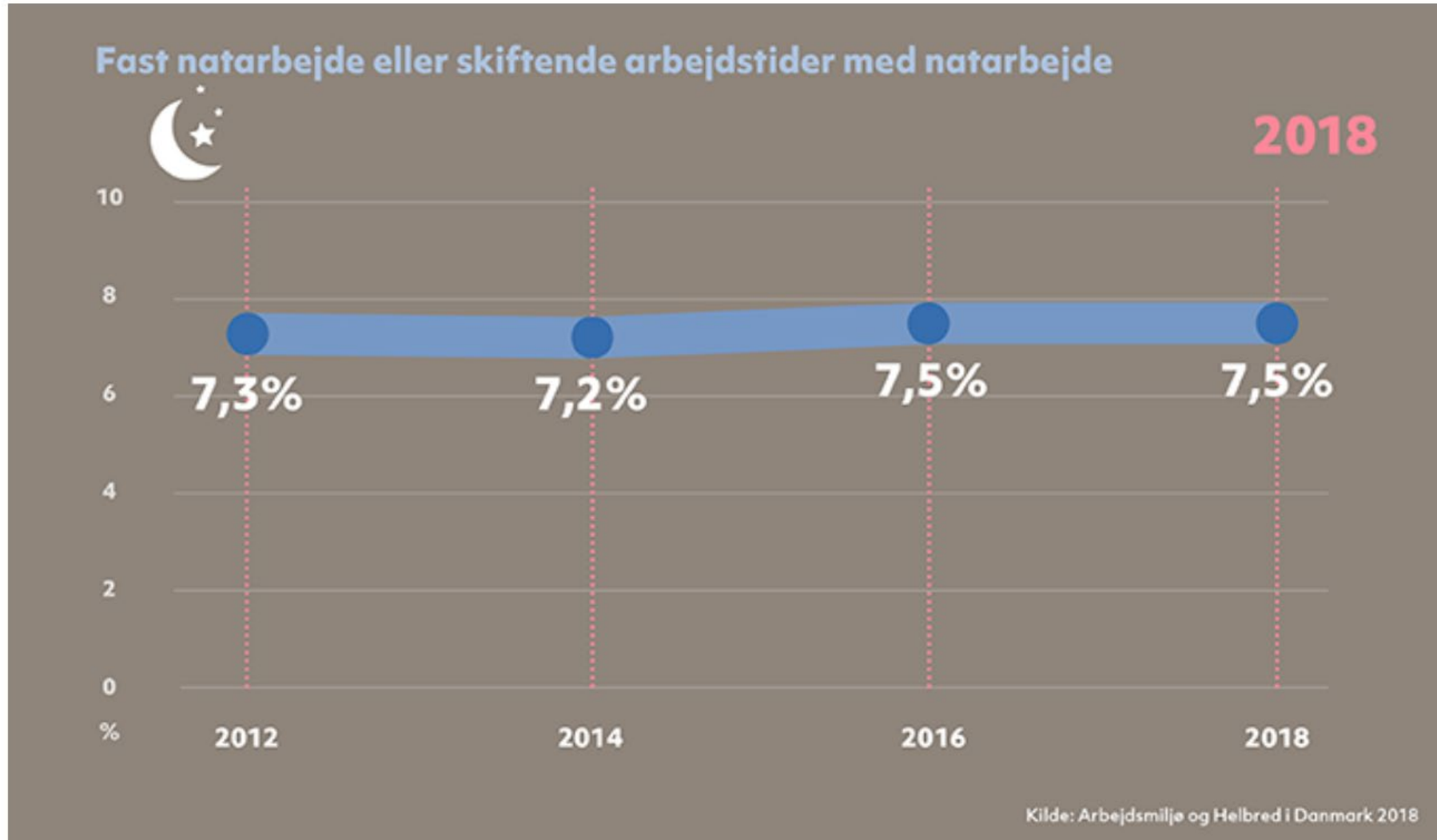
Jernbanekonference 1.marts 2023, BAU transport og engros

Seniorforsker Ann Dyreborg Larsen
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø



Natarbejde i tal

Tidsudviklingen fra 2012 til 2018

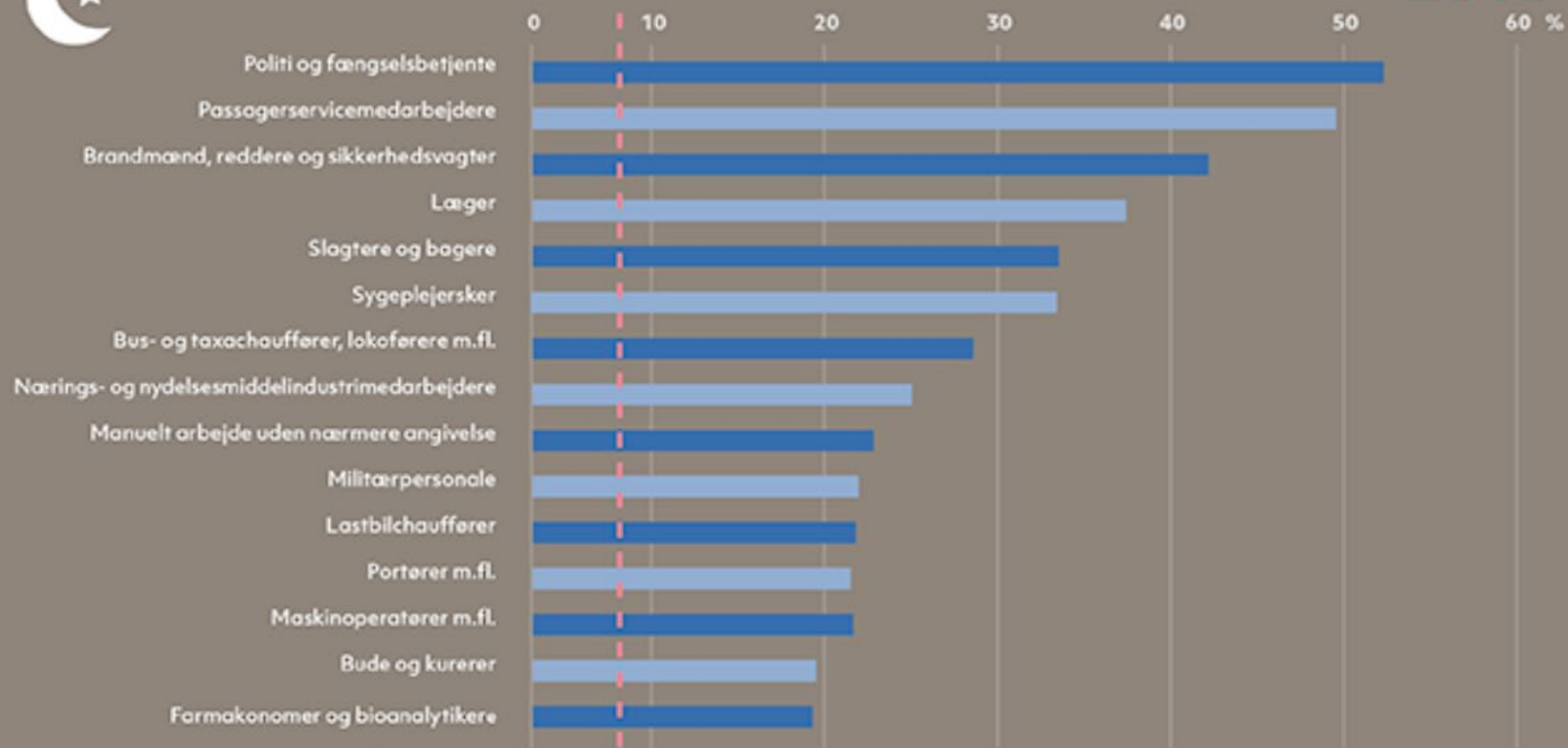


- Arbejdsmiljø og Helbred er den nationale undersøgelse af arbejdsforholdene på danske arbejdspladser.
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har gennemført undersøgelsen hvert andet år siden 2012.
- Hver runde har en stikprøve af mindst 50.000 lønmodtagere med svarprocent på mindst 50 %

Fast natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde



2018

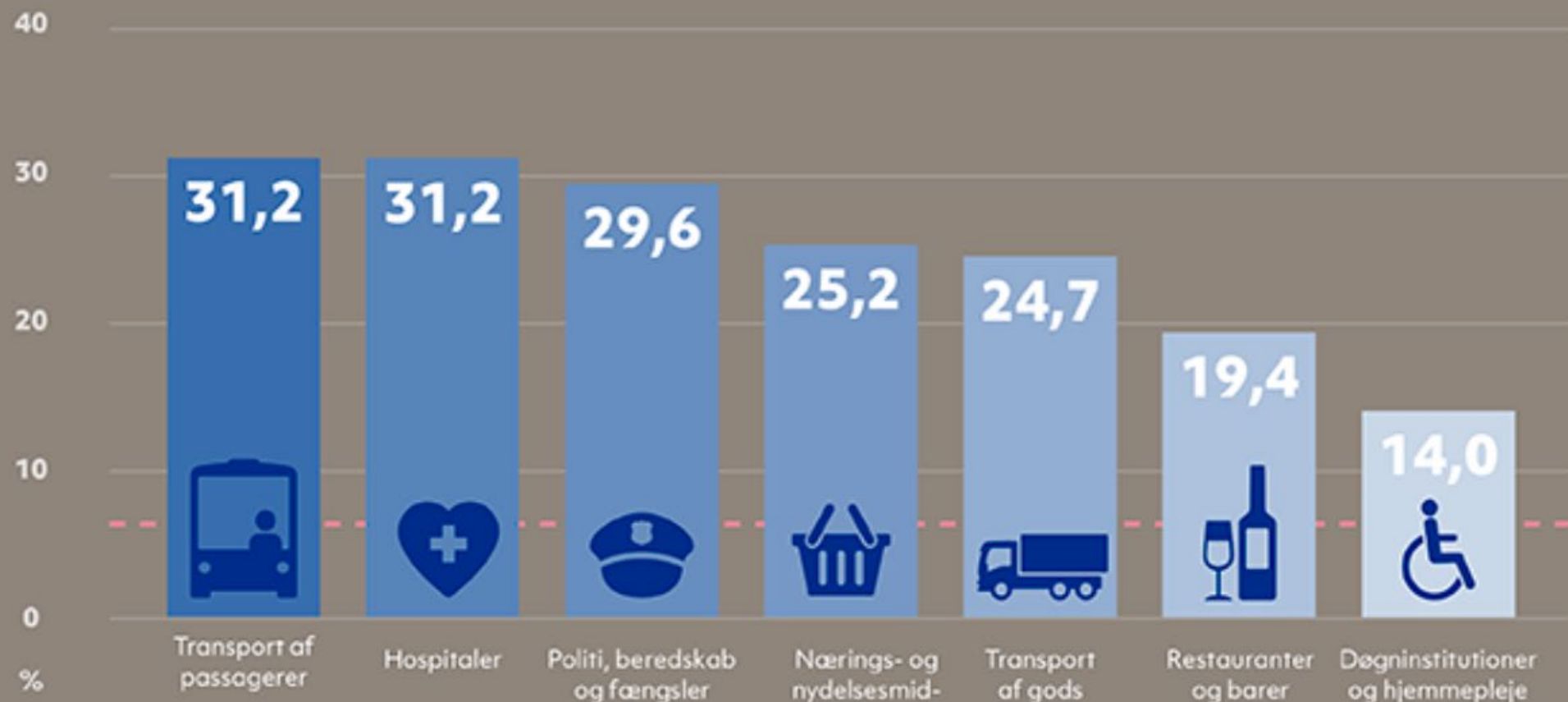


--- Seneste års gennemsnit for samtlige 61 jobgrupper: 7,5%

Kilde: Arbejdsmiljø og Helbred i Danmark 2018

Fast natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde

2018



Seneste års gennemsnit for samtlige 36 brancher: 7,5%

Kilde: Arbejdsmiljø og Helbred i Danmark 2018

INTRO

Hvorfor er det et problem at arbejde, når man ellers skulle sove?



SØVN



LYS



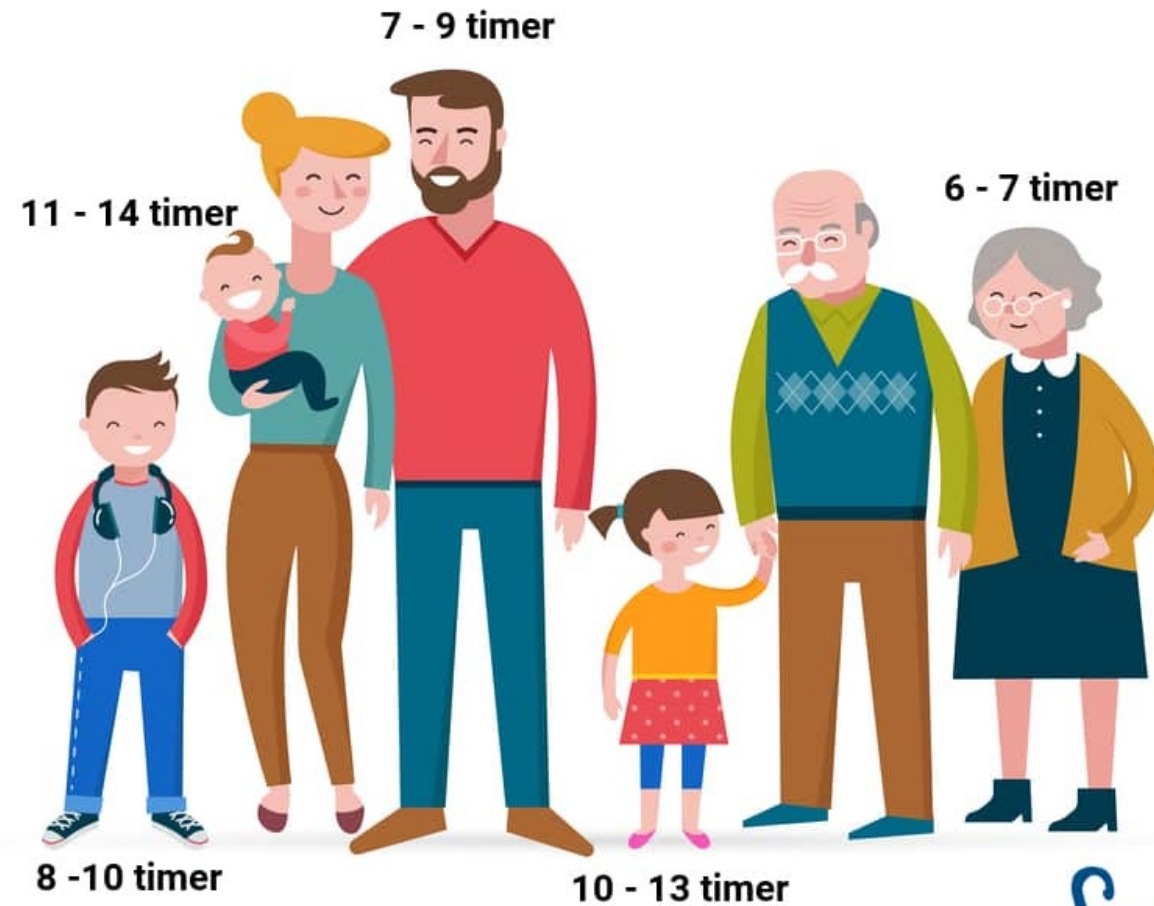
Søvn ved natarbejde

- 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



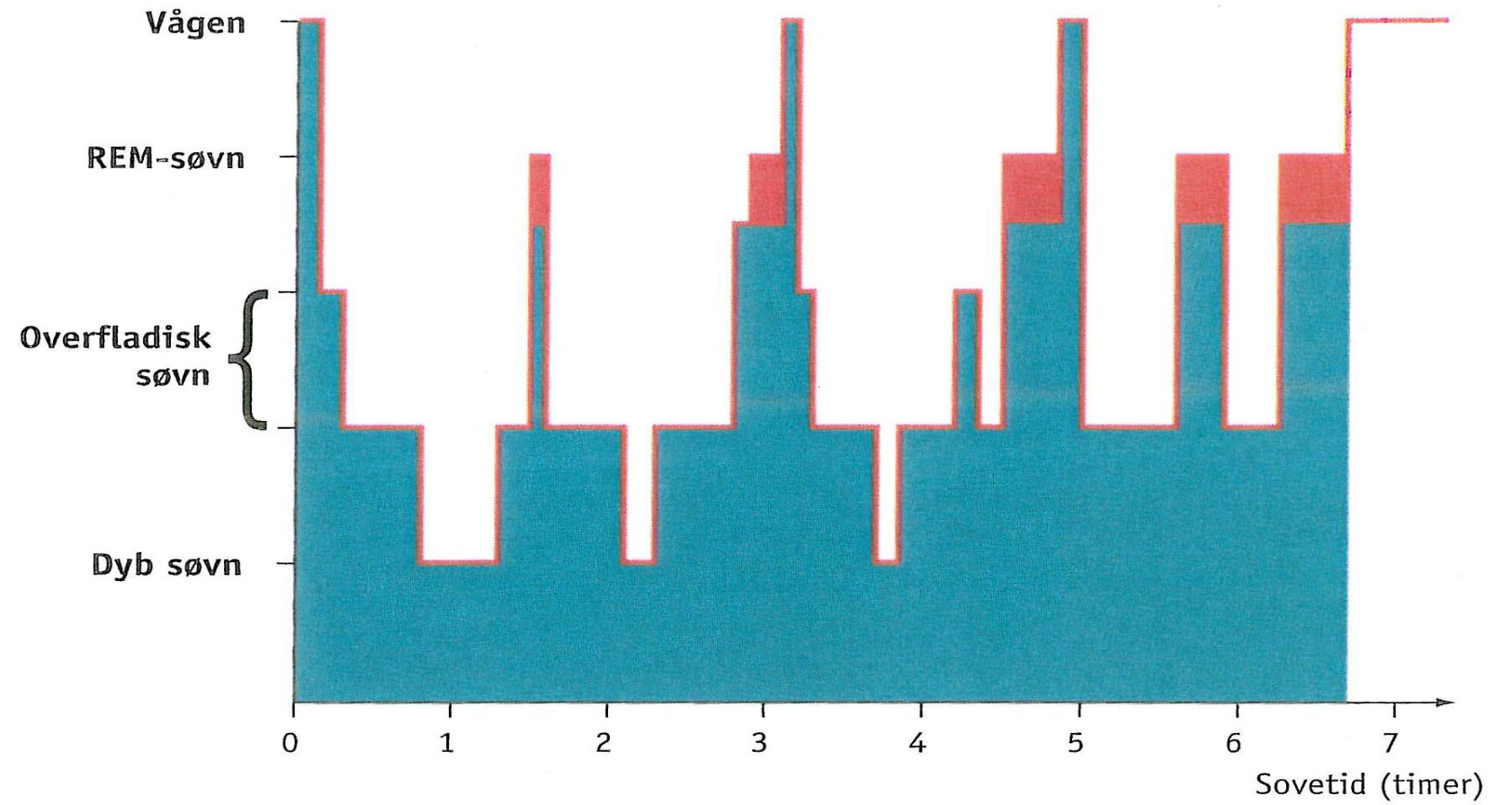
Normal søvn

Forskellig alder, forskellig søvnbehov

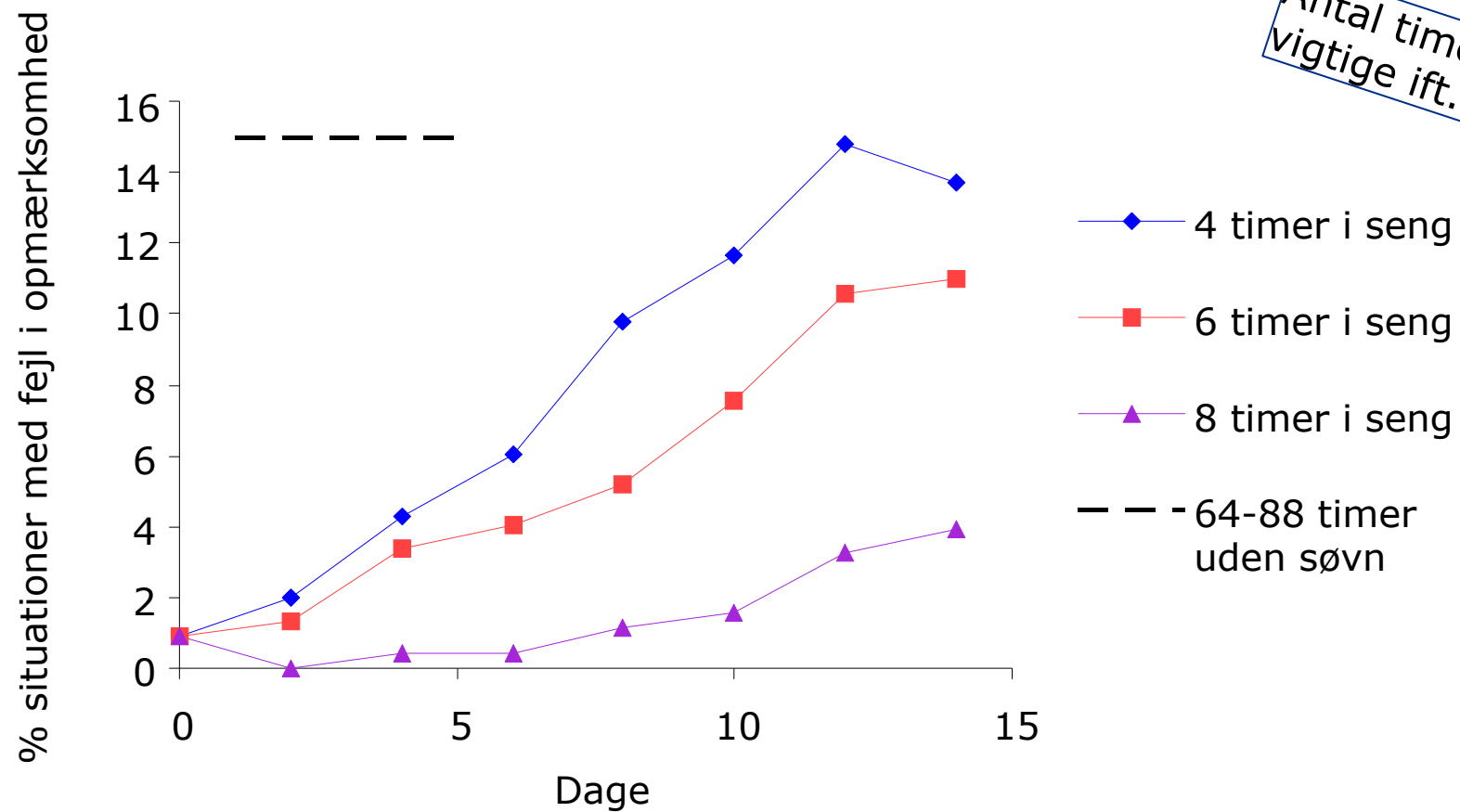




Typisk søvnmønster

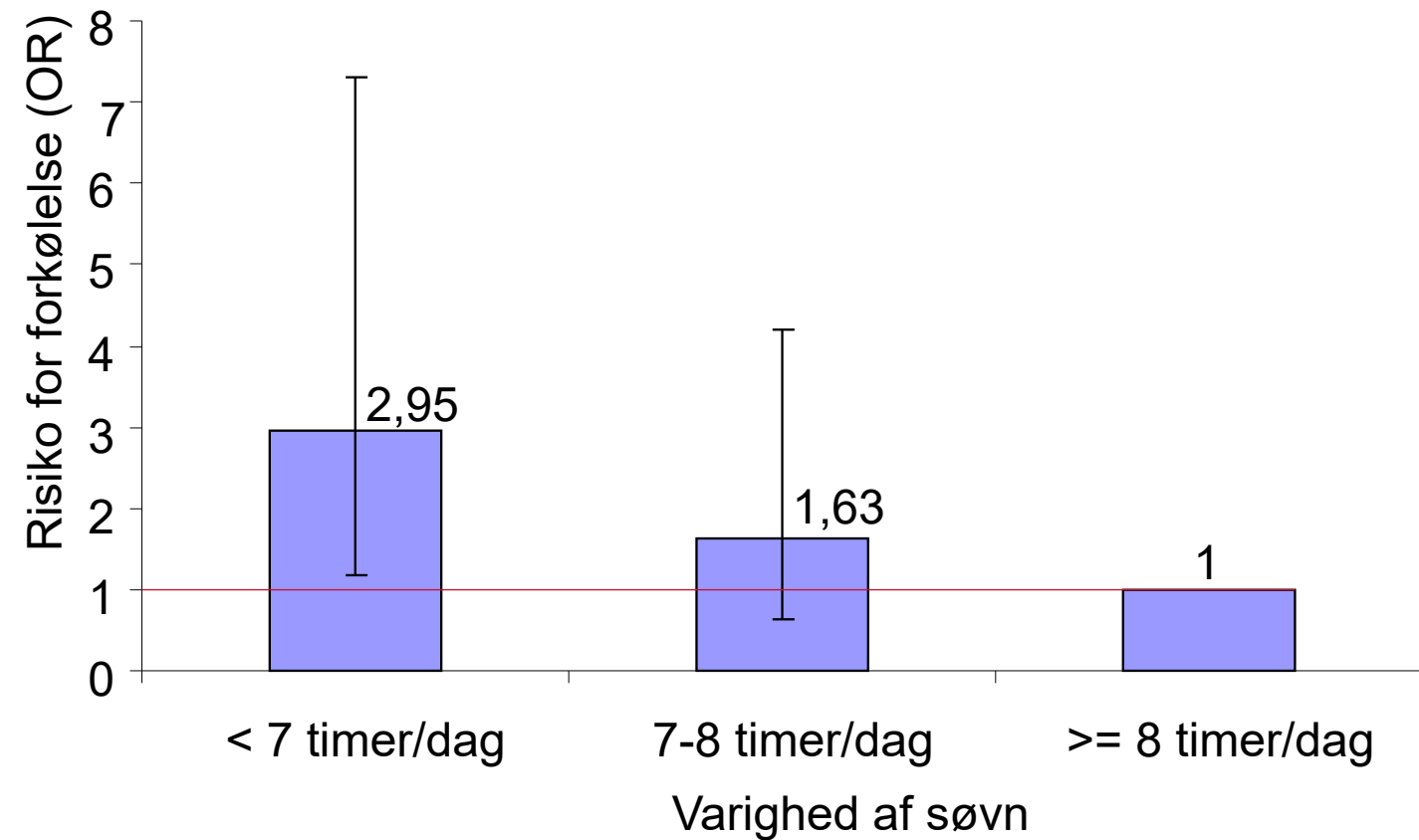


Akkumuleret søvnrestriktion og opmærksomhed

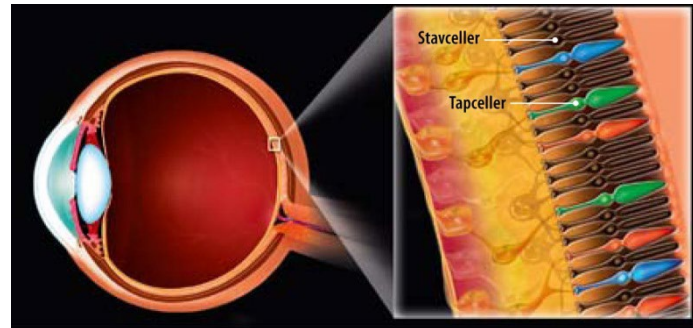
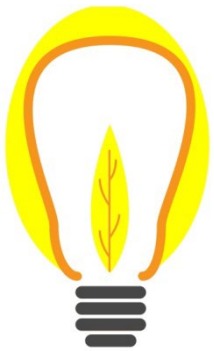




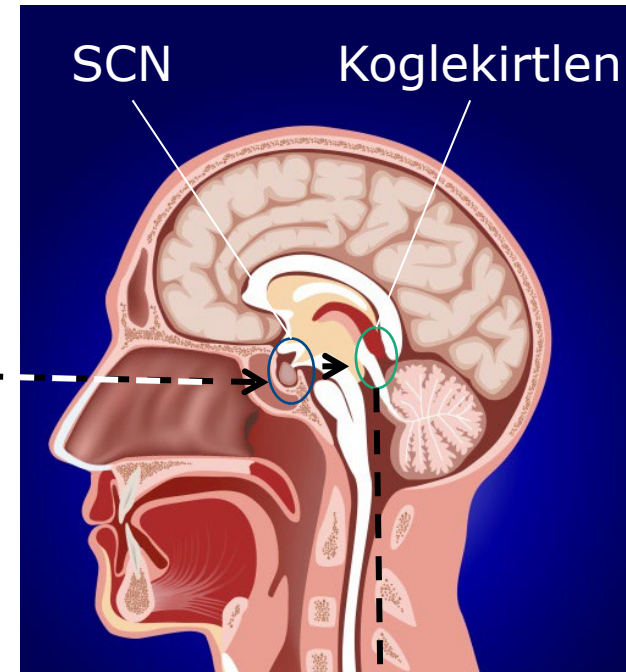
Søvn og forkølelse



Lys og natarbejde

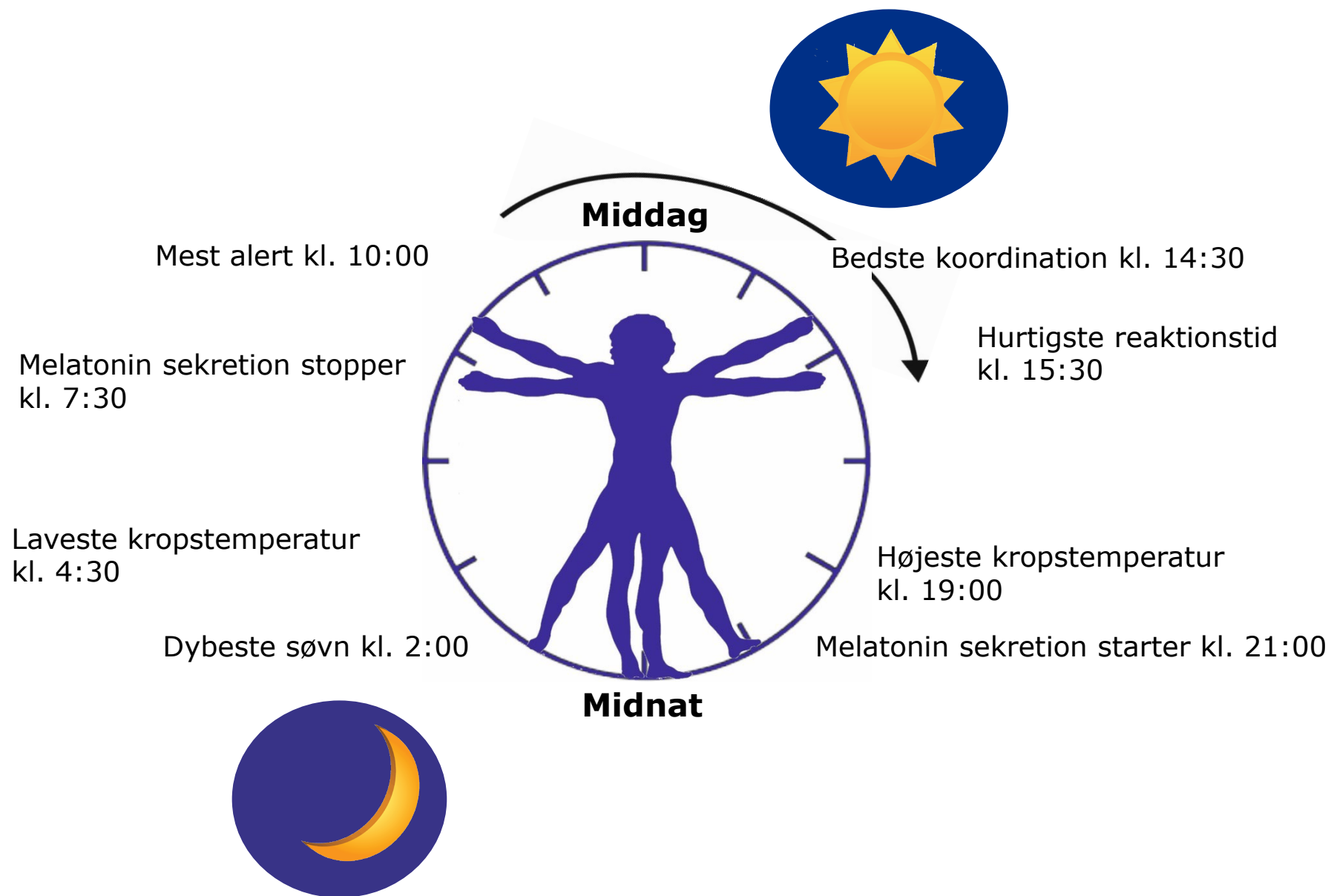


Lyset giver information til vores døgnrytmer

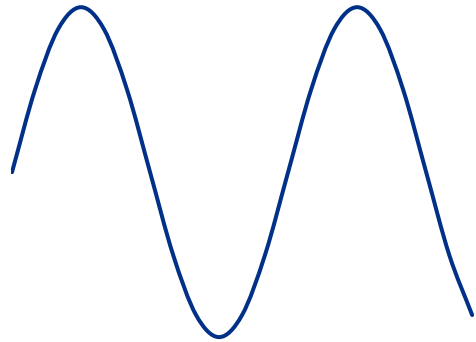


Melatonin niveauer falder

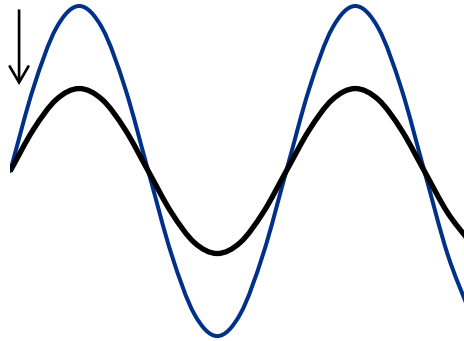
Døgnrytmer



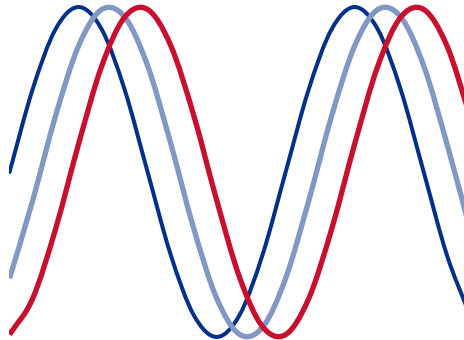
Lys om natten kan forstyrre vores døgnrytmer



Mindre amplitude



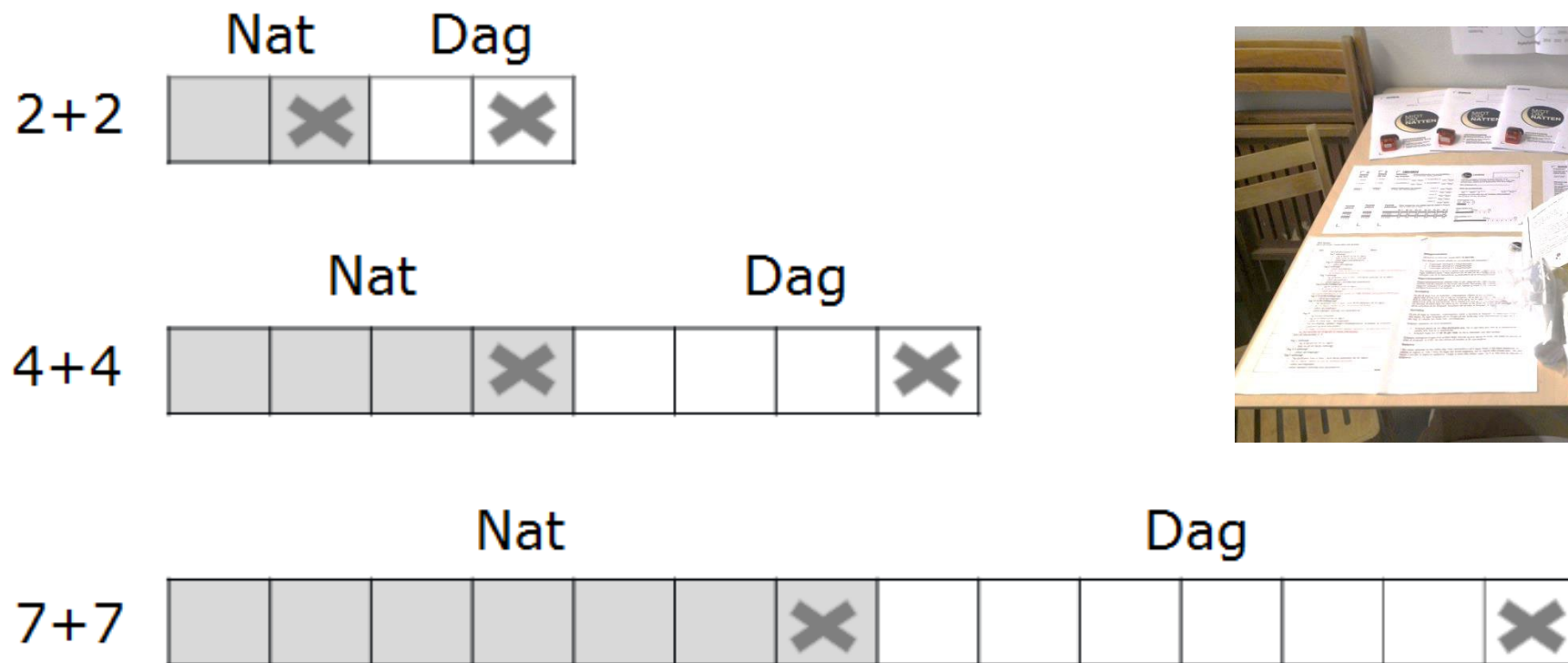
Faseforskydning



Projekt MIDT OM NATTEN – et eksempel

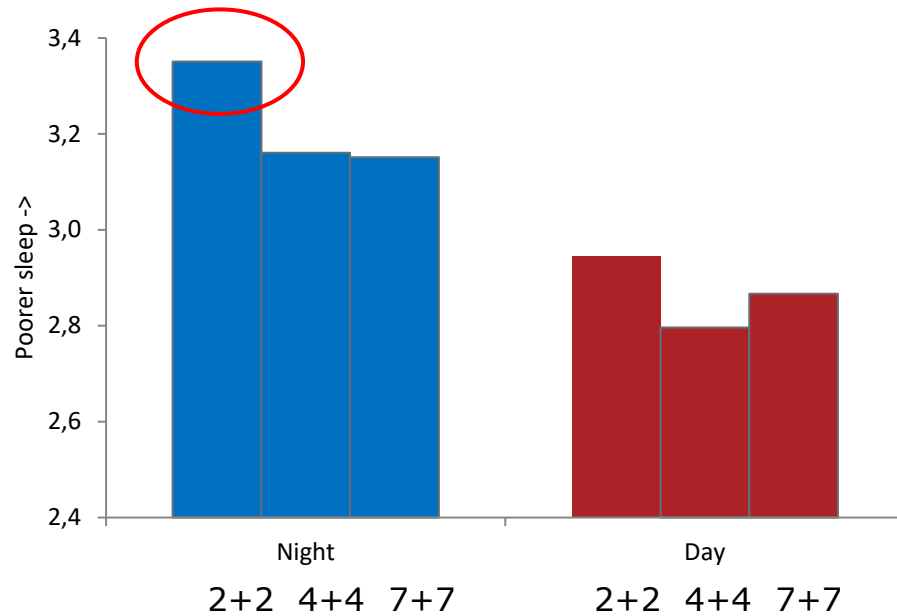
Formål:
Blandt 73 betjente at undersøge
betydningen af 2, 4 eller 7 nattevagter
i træk for søvn og
hormoner/døgnrytmer

Alle deltagere har arbejdet nat på 3 forskellige måder

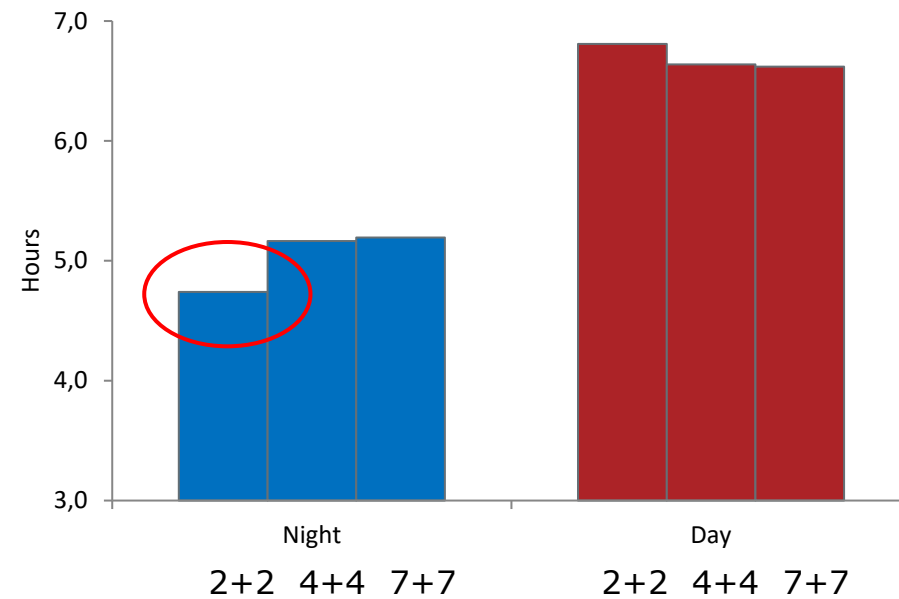


Gennemsnitlig søvn

Grad af dårlig søvn



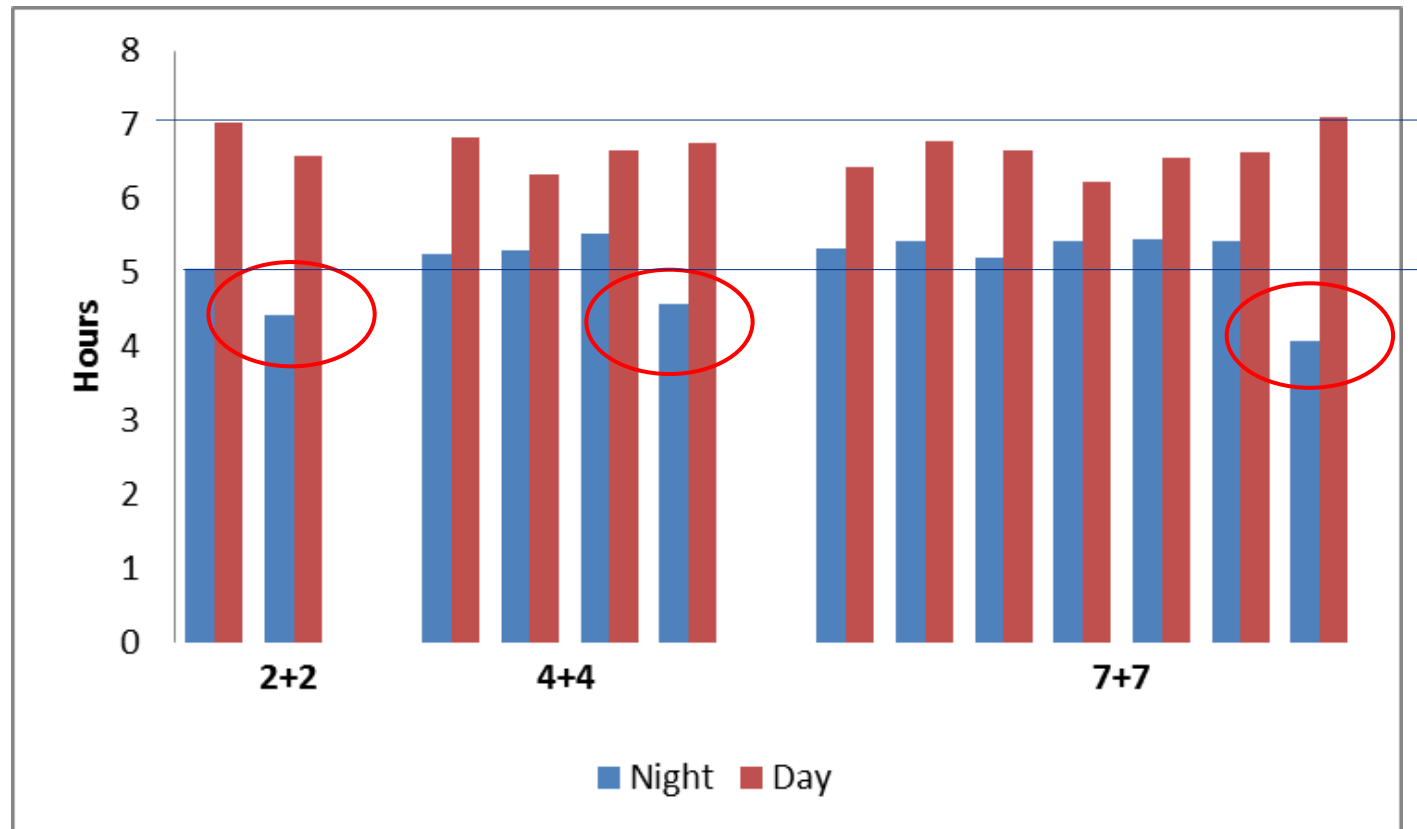
Total søvn tid (primær søvn)



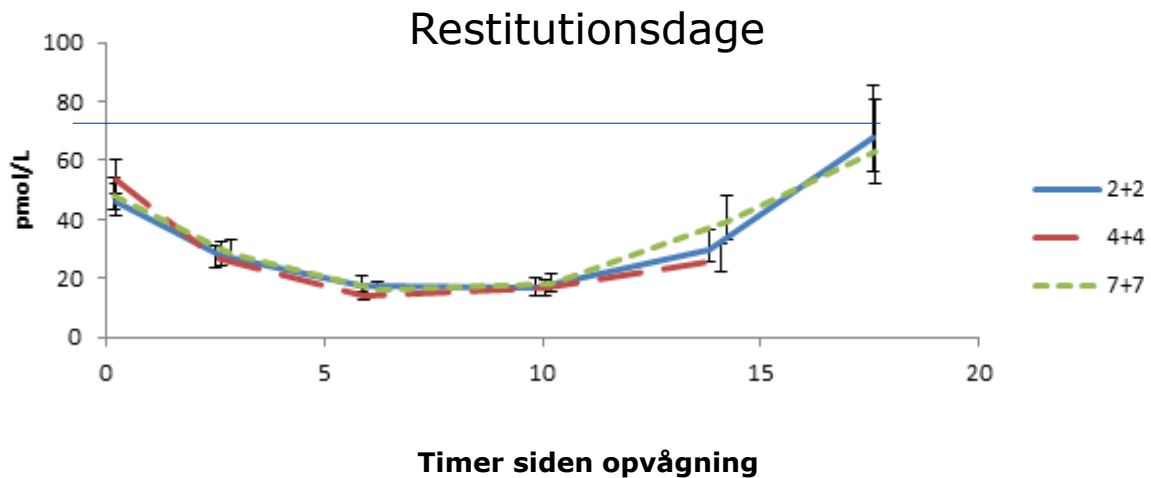
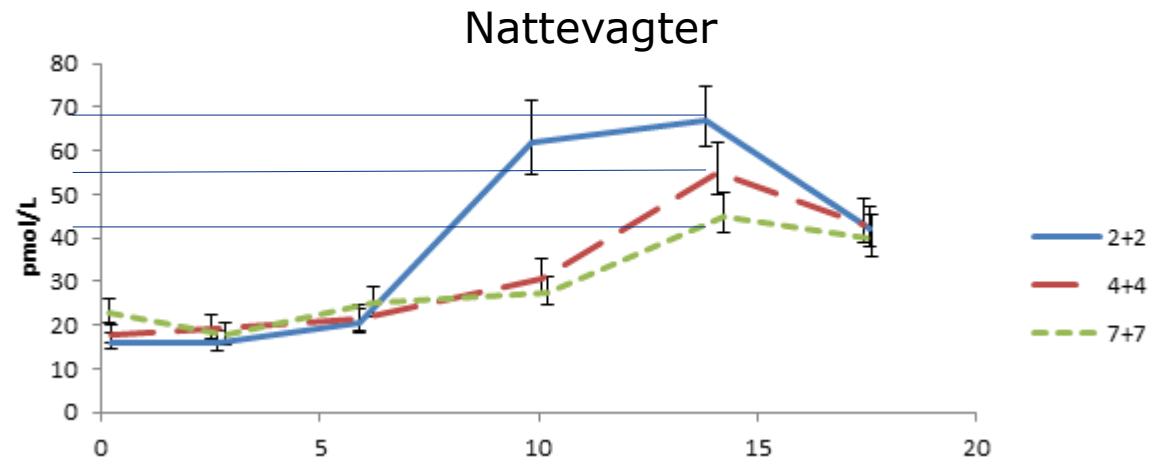


Antal dage med dårlig søvn?

- Den totale søvnlængde var kortest på den sidste dag med nattevagt
- Søvnlængden øges ikke med antallet af nattevagter i træk – det giver et øget søvnunderskud



Melatonin

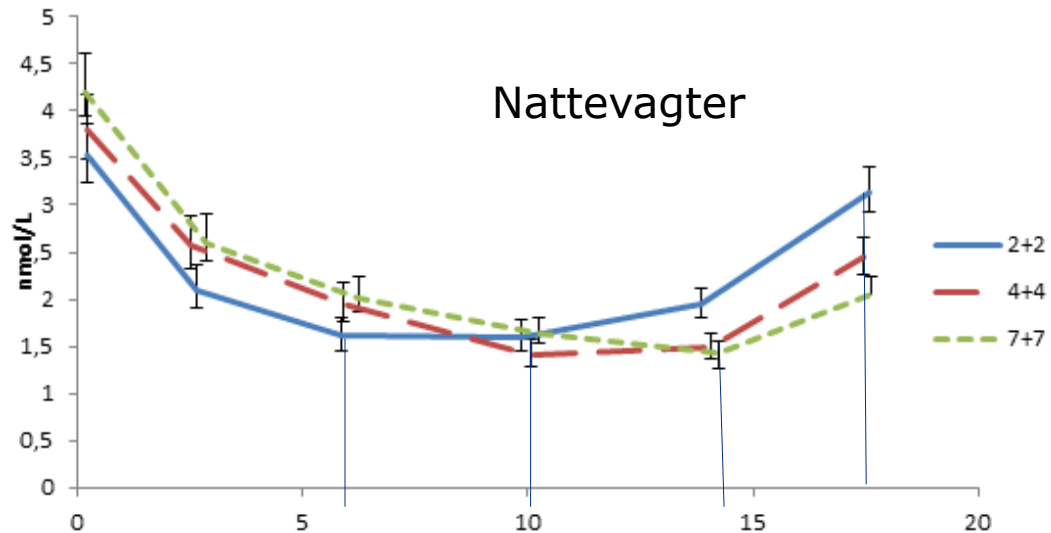


Ingen forskel på restitutionstidspunkterne

Niveauet af melatonin faldt med 4,9% per nattevagt (violin)

Melatoninrytmen blev ikke tilpasset til nattevagt efter 7 nattevagter

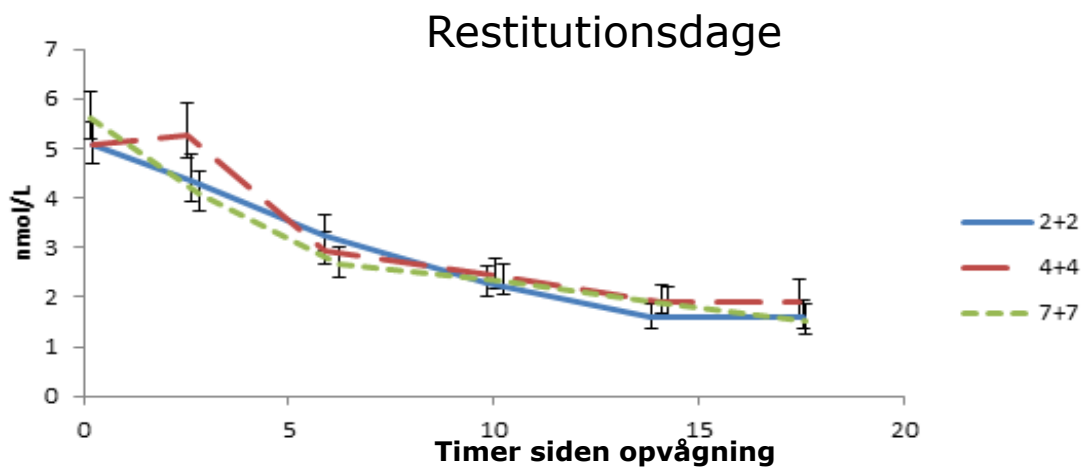
Kortisol



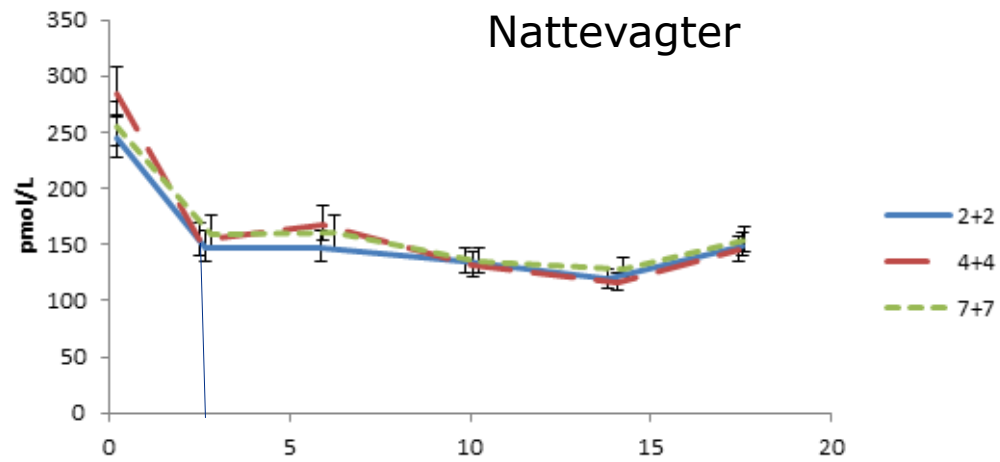
Ingen forskel på restitutionsdagene

Kortisol rytmen blev forskudt med 33 minutter per nattevagt (pauker)

Kortisolrytmen blev ikke tilpasset nattevagt efter 7 nattevagter



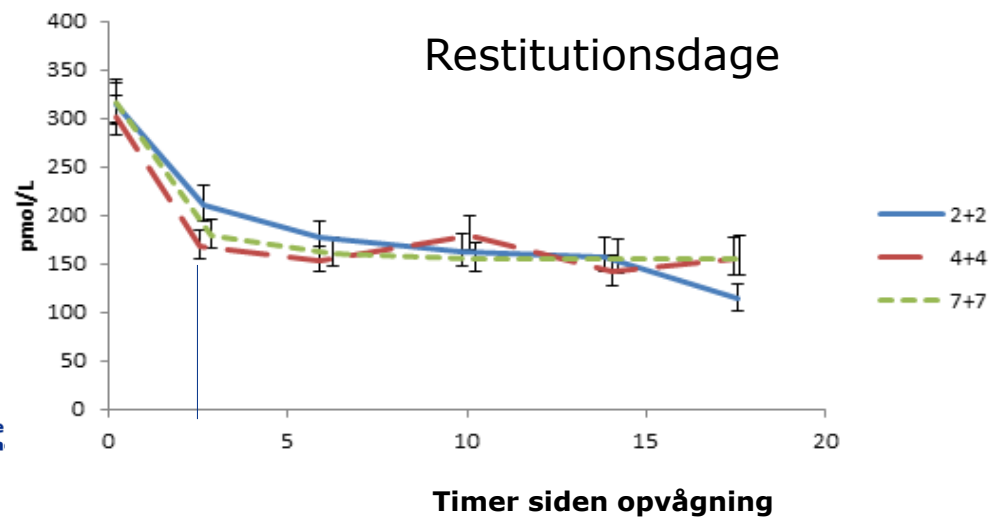
Testosteron



Ingen forskel mellem interventionerne på restitution dage

Ingen forskel mellem interventionerne på nattevagter

Testosteronrytmen fulgte søvnen



De tre målte hormoner tilpasser sig forskelligt til natarbejde

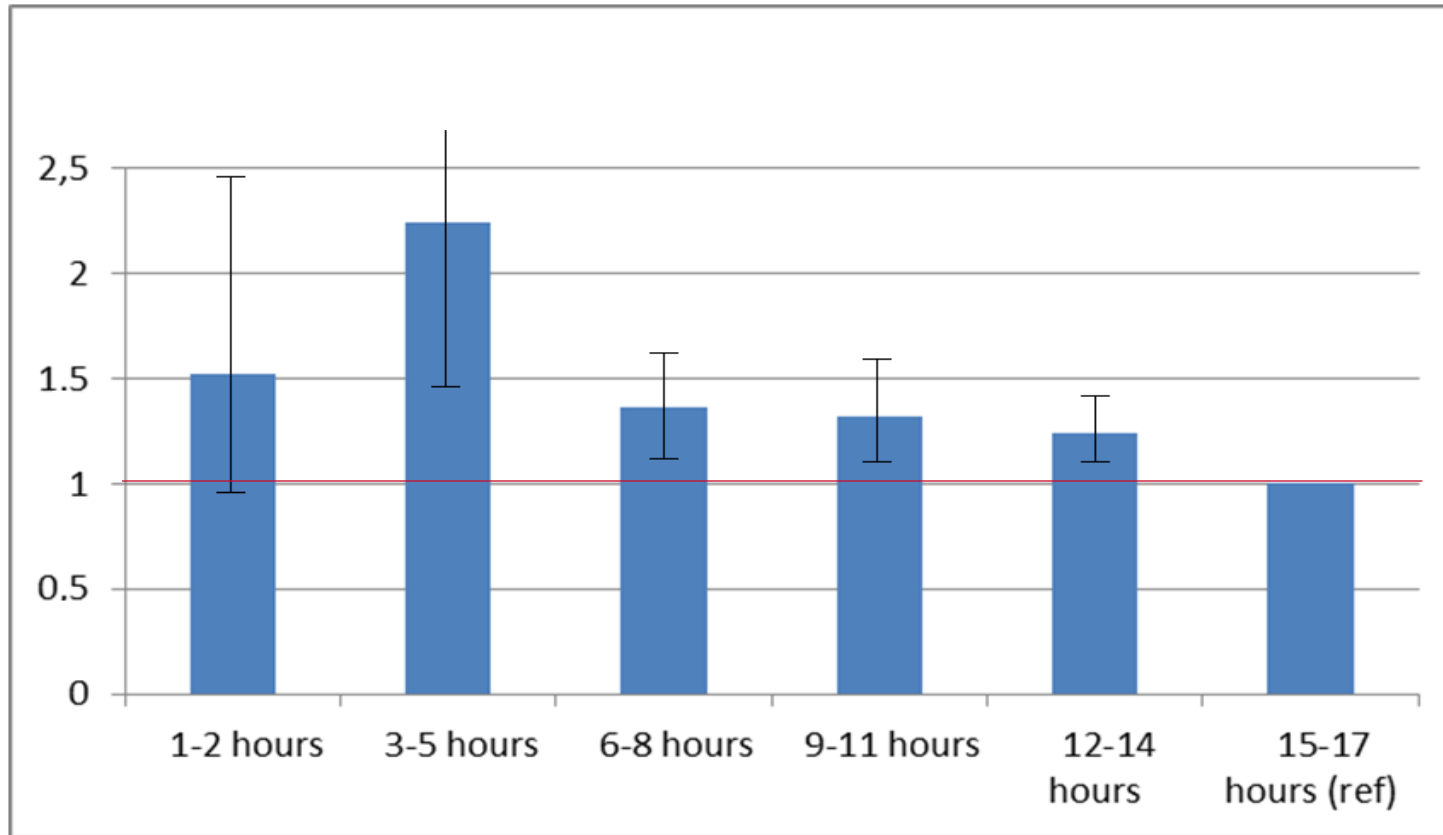
- Melatonin: Jo flere nattevagter jo lavere koncentration om natten (*violin*)
- Kortisol: Jo flere nattevagter jo senere opnås laveste koncentration (*pauke*)
- Testosteron: Følger søvnrytme uanset vagtskema
- Døgnrytmerne er alle ude af takt med lys/mørke cyklus (*orkester*)
- Alle døgnrytmer var normaliserede ved slutningen af hver intervention
- 2+2 er samlet set bedst til at minimere problemerne med døgnrytme forstyrrelserne

Tid mellem to vagter

Quick return = 11 timer eller mindre mellem to vagter – involverer ofte nat
Dagvagt til *nattevagt*, aftenvagt til dagvagt eller fra *nattevagt* til aftenvagt

- Sover dårligere – kvaliteten af søvnen er lavere
- Sover kortere tid – vågner ikke udhvilet
- Sværere at slappe af imellem vagter (alertness)
- Udmattelse

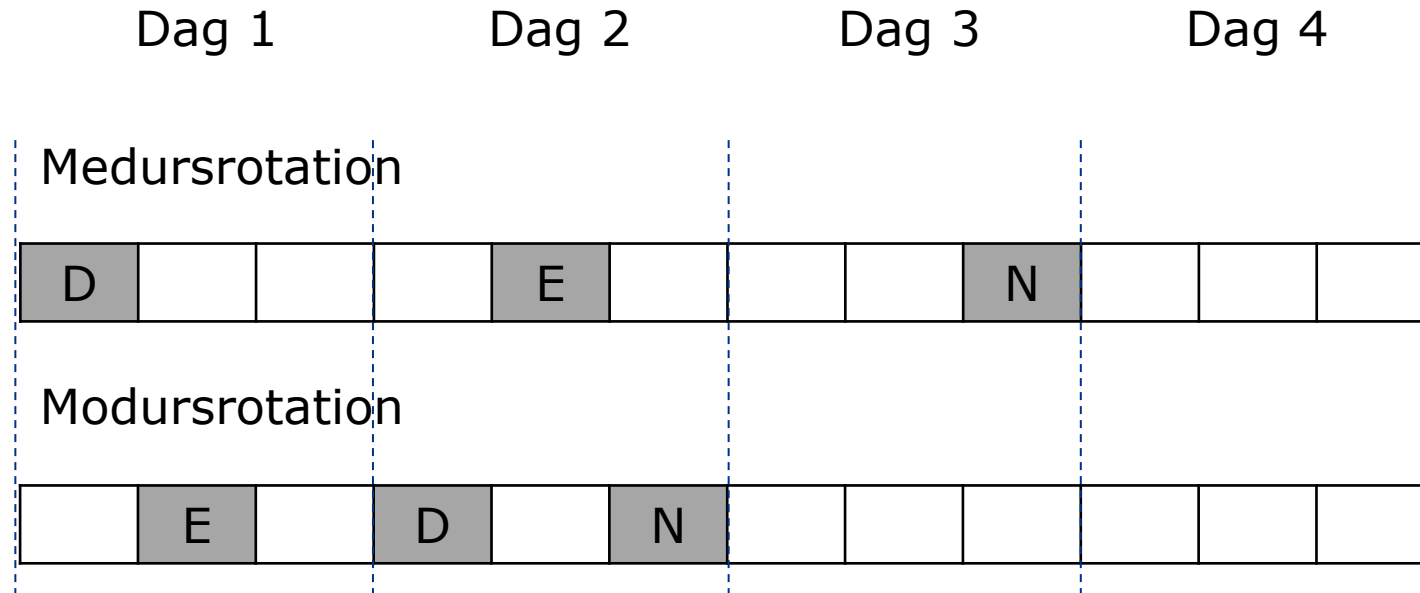
Tid mellem vagter og risiko for ulykker



69.200 hospitalsansatte (167.726 personår), 11.834 hospitalskrævende ulykker. Justeret for år, årstid, alder, køn og uddannelse.

- Jo kortere tid mellem to vagter, des større risiko for ulykker
- Ulykkesrisiko var 39 % højere på dage med et quick return (≤ 11 timer) sammenlignet med 15-17 timer mellem to vagter
- Ulykkesrisikoen var især forhøjet samme dag og dagen efter et quick return
- Ulykkesrisiko afhænger ikke af antallet af quick returns i de sidste 7 dage
- Risikoen for ulykker er ca. 40%, hvis der er ≤ 11 timer mellem to vagter i et dansk studie (Nielsen et al.). Det svarer til 2,9 ulykker pr 10.000 gange med ≤ 11 timer mellem to vagter. Til sammenligning er der 1,9 ulykker pr 10.000 gange med 15-17 timer mellem to vagter.

Hvad er problemet med modursrotation



D – dagvagt
E – aftenvagt
N – nattevagt
QR – quick return

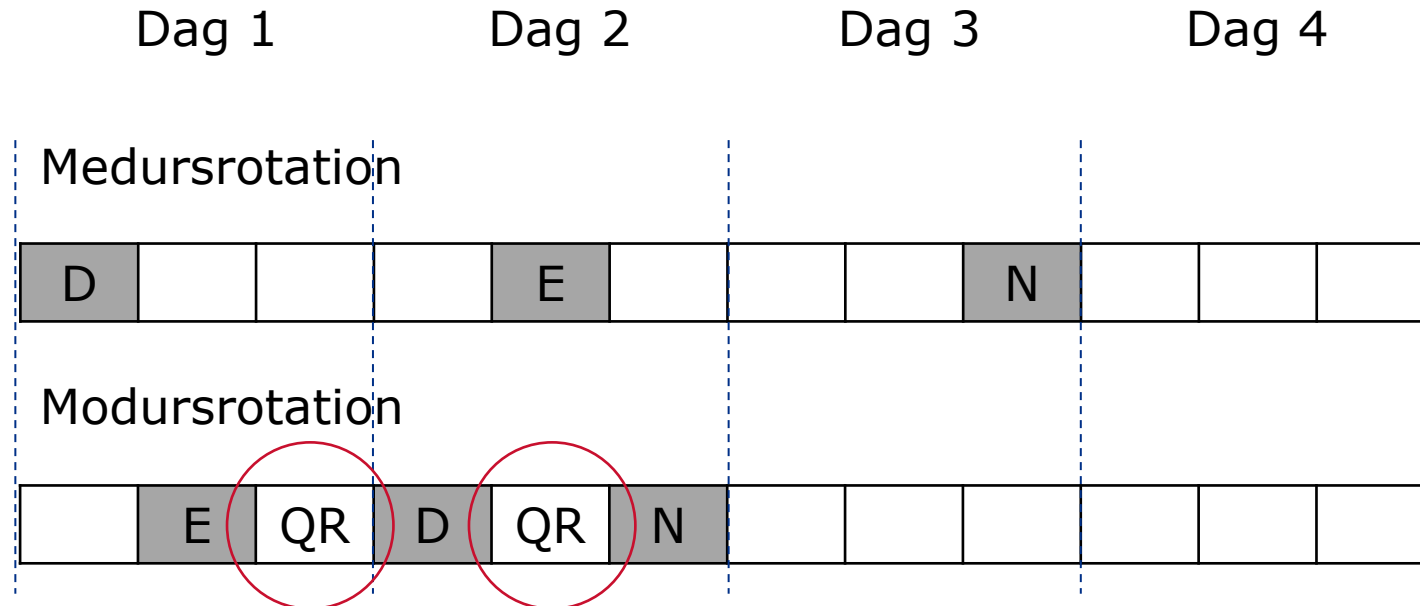


#107539582



#107539582

Hvad er problemet med modursrotation?



D – dagvagt
E – aftenvagt
N – nattevagt
QR – quick return

At skifte fra modurs- til medursrotation er associeret med gavnlige effekter for helbredet



#107539582



#107539582

Hvad viser forskningen om natarbejde, helbred og ulykker?

Natarbejde og diabetes

Dansk studie af sygeplejersker sammenlignede aften- og natarbejderes risiko for at udvikle diabetes med dagarbejderes. Alle analyser blev justeret for BMI.

Aftenarbejdere havde ca. **30% forøget** risiko for at udvikle diabetes sammenlignet med dagarbejdere

Natarbejdere havde ca. **60% forøget risiko** for at udvikle diabetes sammenlignet med dagarbejdere

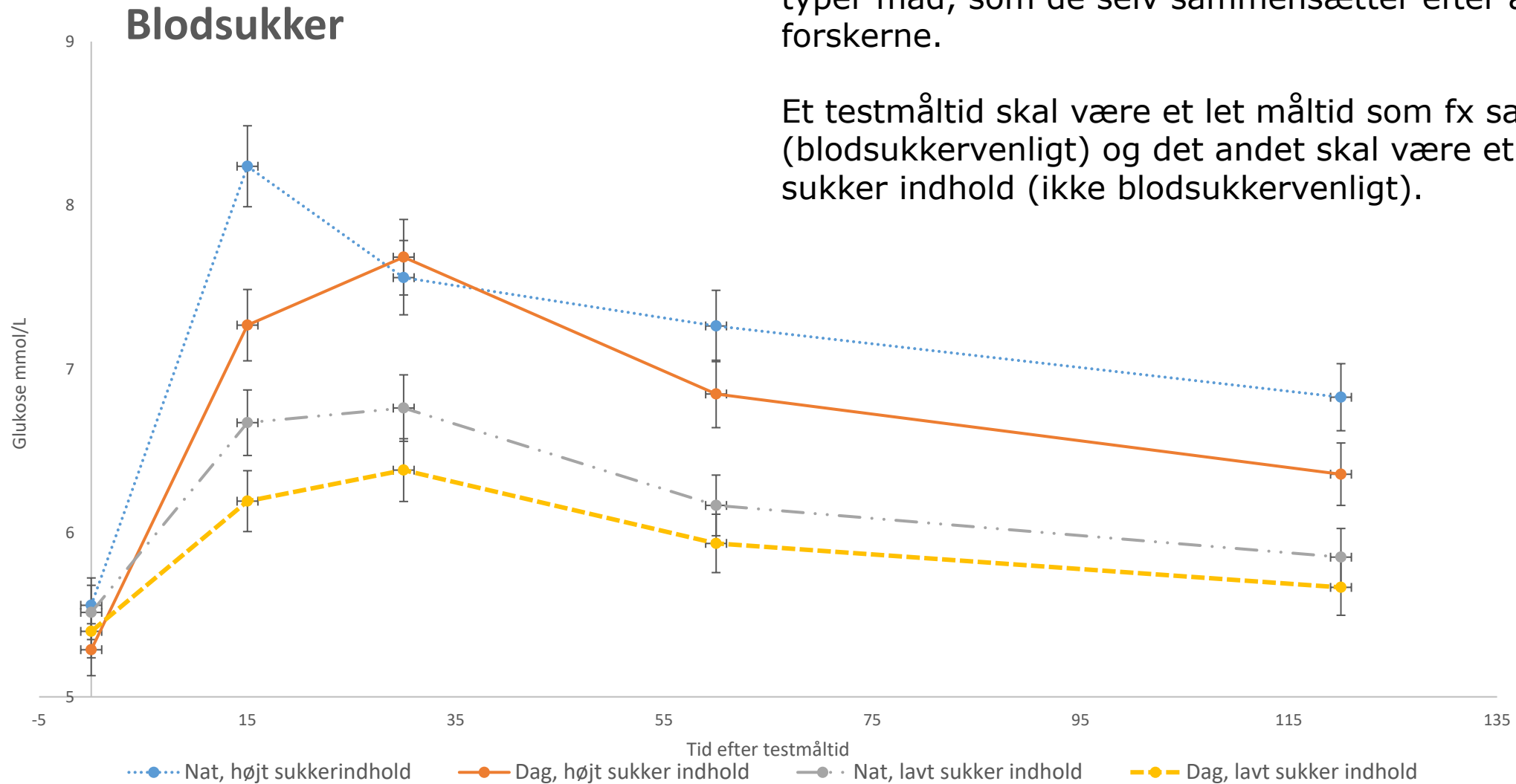


Er det kosten eller er det hvornår man spiser?

Natarbejde og blodsukker

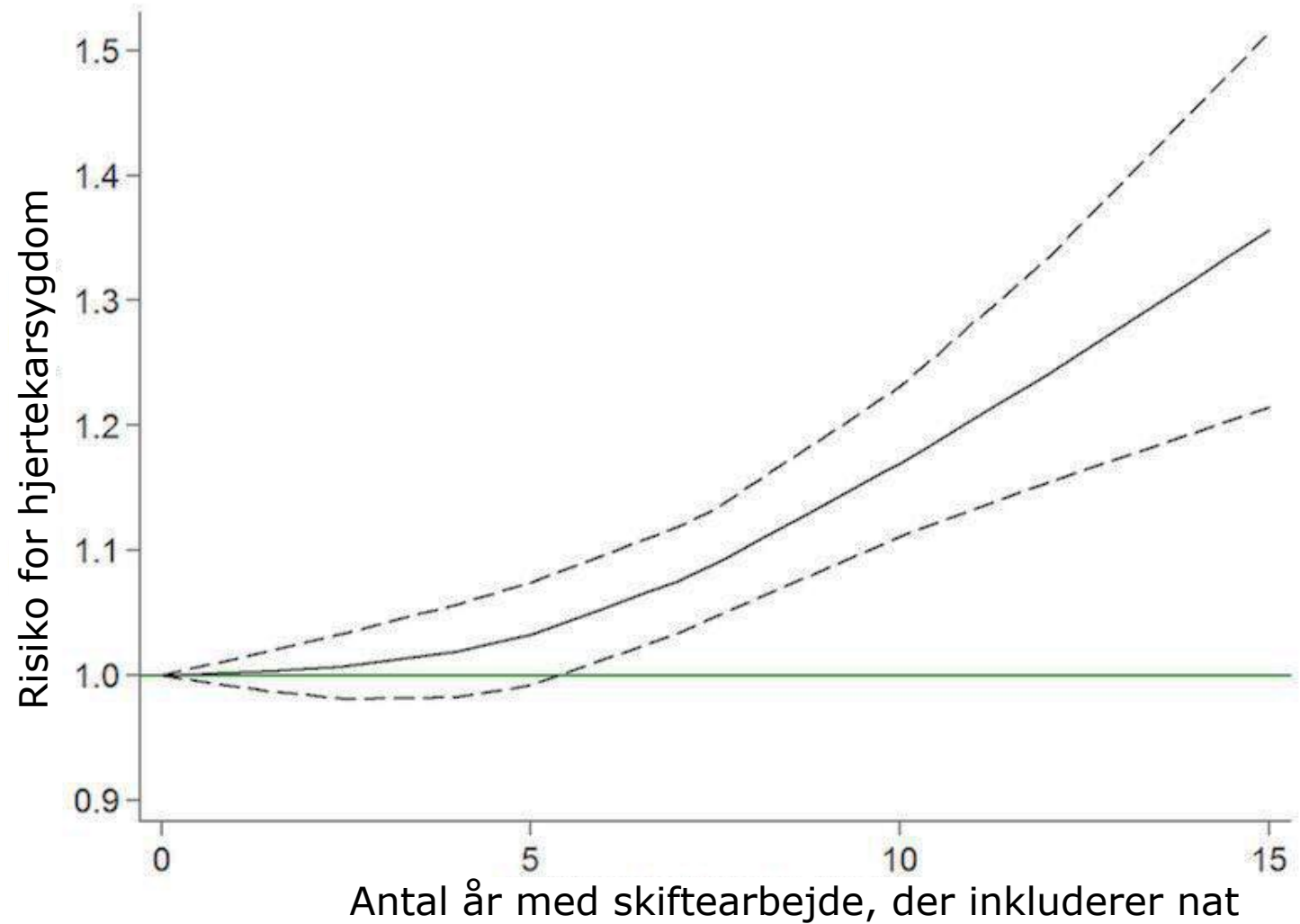
I to nattevagter og to dagvagter spiser deltagerne forskellige typer mad, som de selv sammensætter efter anvisning fra forskerne.

Et testmåltid skal være et let måltid som fx salat eller suppe (blodsukkervenligt) og det andet skal være et måltid med højt sukker indhold (ikke blodsukkervenligt).



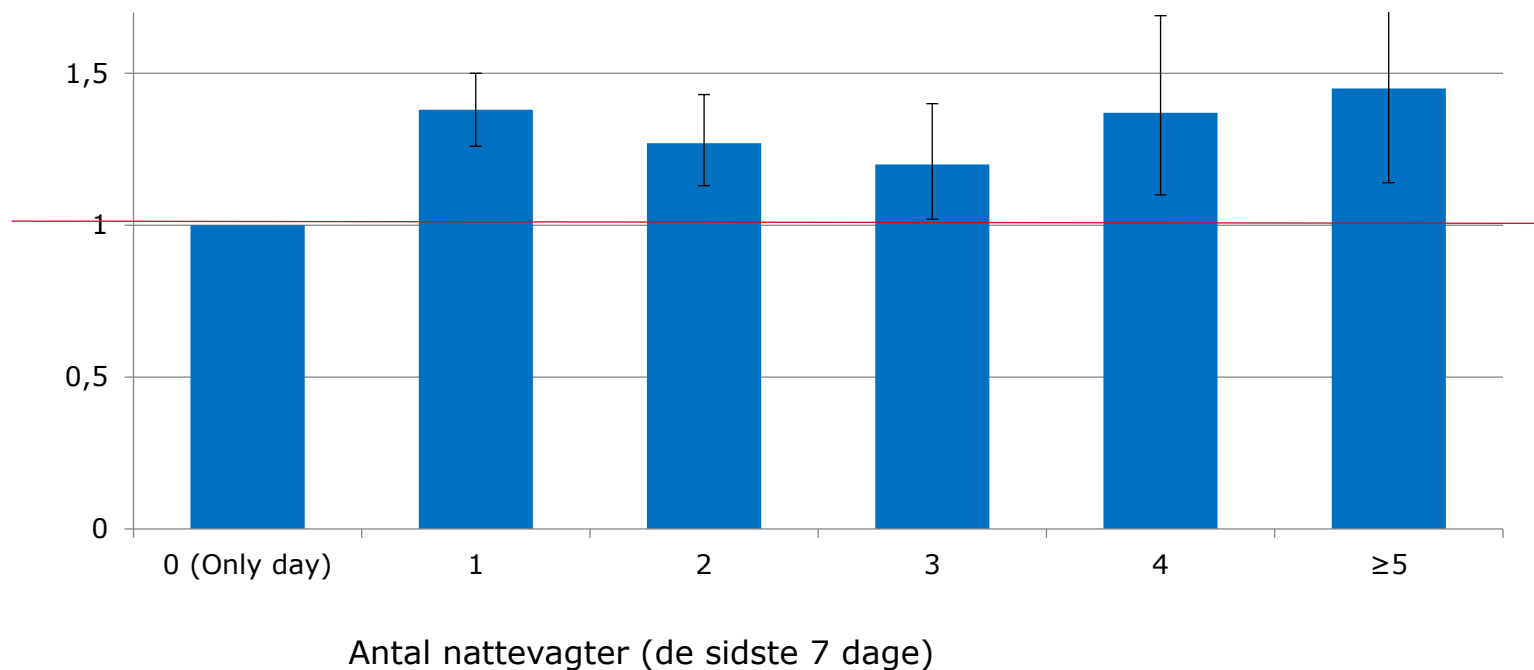
Natarbejde og hjertekarsygdom

- Internationale studier finder, at jo længere tid, man er eksponeret for natarbejde jo større er ens risiko for hjertekar-sygdom
- Danske studier (ikke publiceret) bekræfter endnu ikke det



Natarbejde og ulykker

Risiko for ulykker

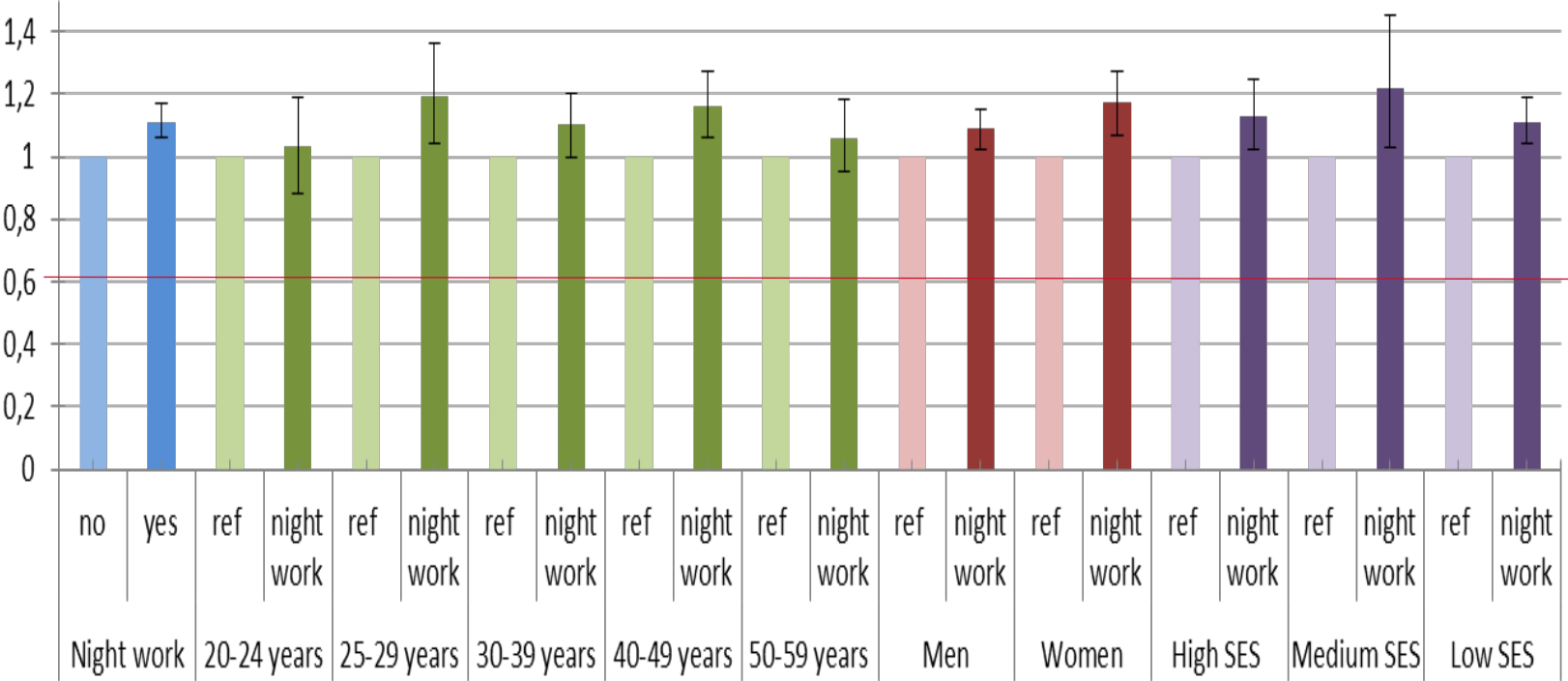


Dansk Arbejdstidsdatabase

- Øget risiko for ulykker efter nattevagter
- I øvrigt også øget risiko for ulykker efter aftenvagt

Natarbejde og ulykker

Risiko for ulykker som funktion af natarbejde

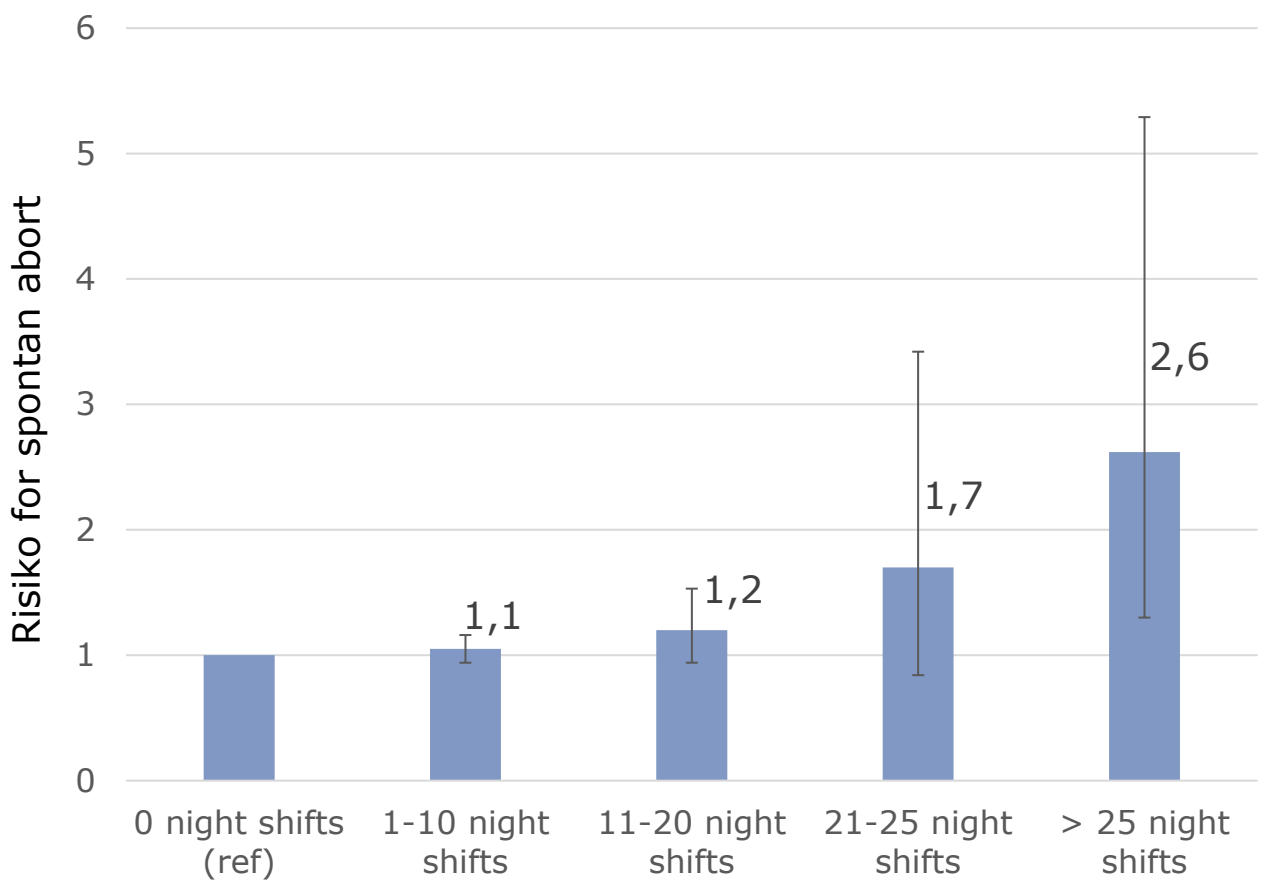


Dansk Arbejdskraftundersøgelse

- Øget risiko for ulykker, når man er en natarbejder
- Risikoen er forhøjet selvom man tager højde for køn, alder mv.
- Ingen risiko ved lange arbejdstider



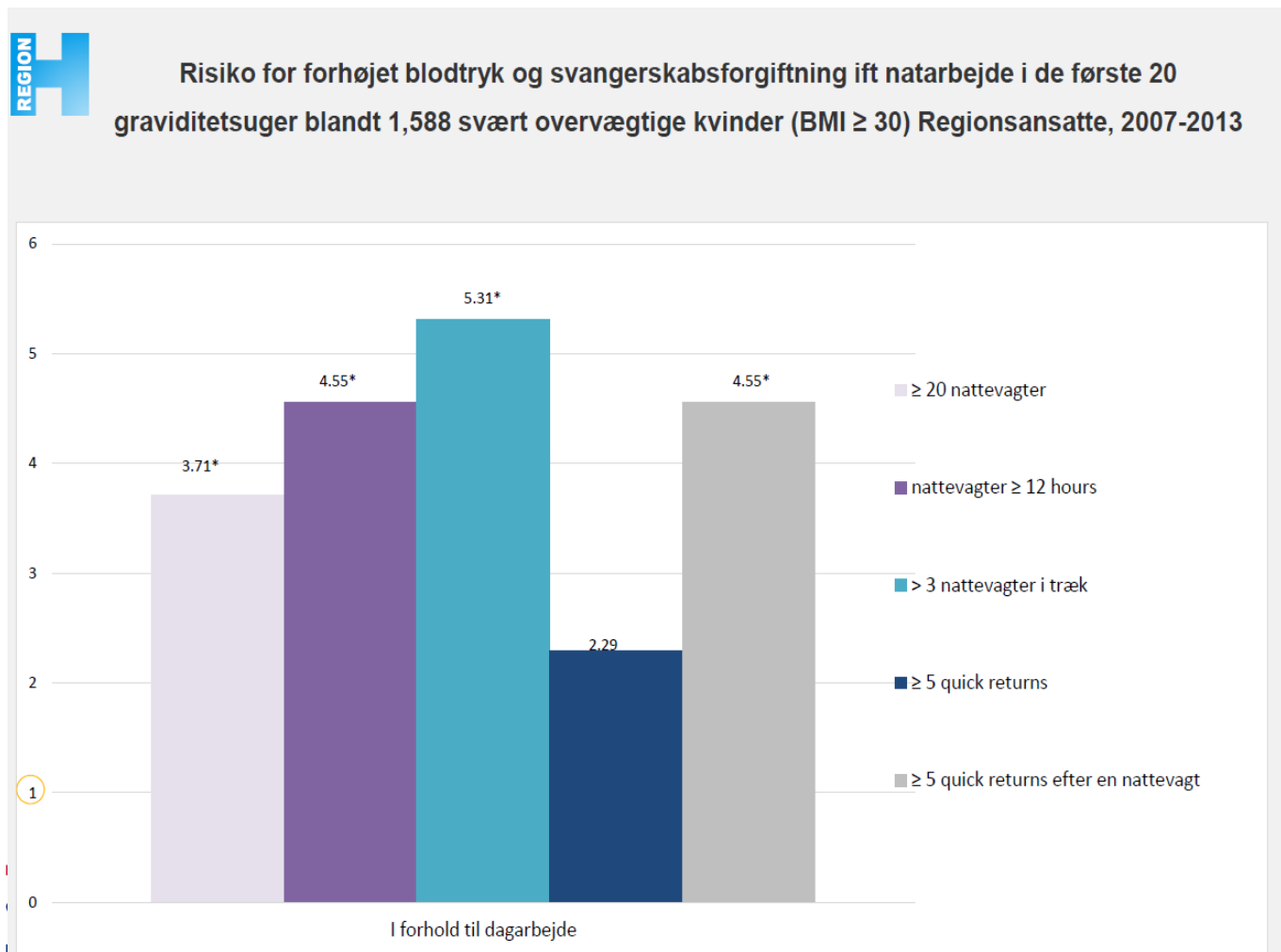
Graviditetsrelaterede helbredsrisici



Justeret for moderens alder, BMI og rygning under graviditet, paritet, socioøkonomisk status (SES), tidligere spontane aborter.

- Melatonin produceres i moderkagen og kan have betydning for graviditeten
- Tidligere forskning indikerer, at ansatte med fast nat har højere risiko for spontan abort
- Jo flere nattevagter, des højere risiko for abort
- Stort dansk studie viser, at gravide med mere end 1 nattevagt om ugen har ca. 30% øget risiko for ufrivillig abort den efterfølgende uge.
- Det svarer til, at der blandt 100 gravide, der har mere end én nattevagt om ugen, er 5,5 tilfælde af ufrivillige aborter fra den 9. til den 22. graviditetsuge. Til sammenligning er der 4,2 tilfælde af ufrivillige aborter blandt kvinder, som kun har dagvagter.
- **Samlet set støtter resultaterne at gravide maksimalt arbejder 1 nattevagt om ugen.**

Graviditetsrelaterede helbredsrisici – sammen med andre risikofaktorer

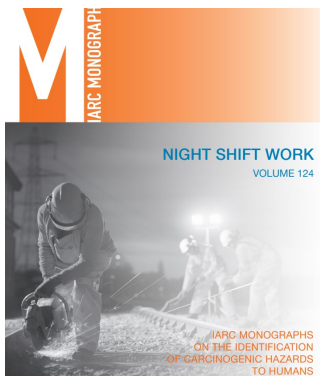


- Øget risiko for svangerskabs-forgiftning særligt blandt kvinder med BMI>30, som har mere end 3 nattevagter i træk
- Øget risiko for sygefravær efter en nattevagt

Kræft

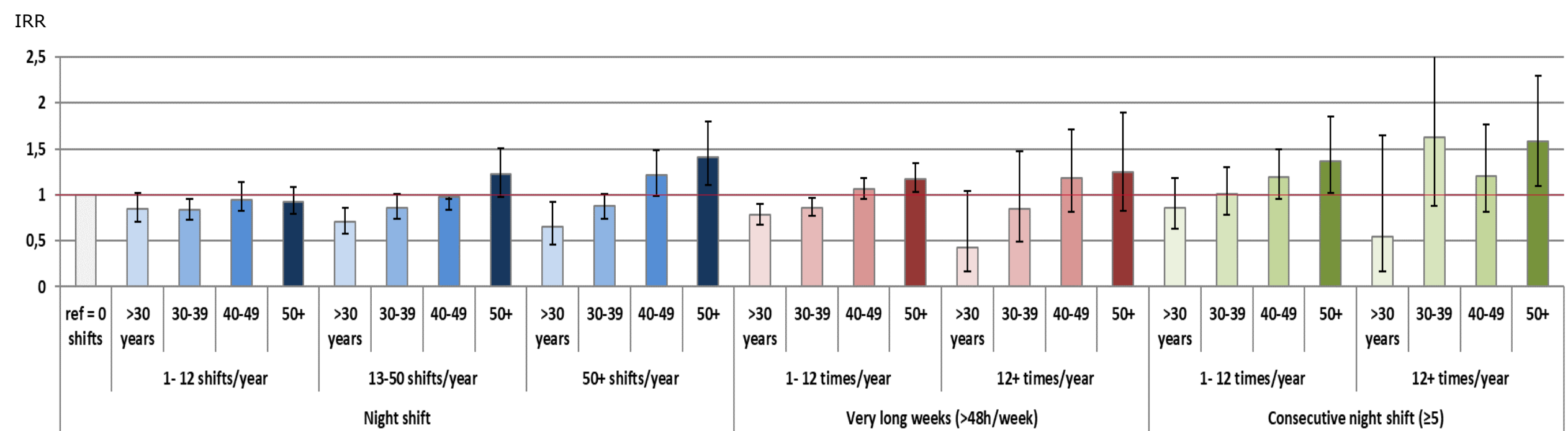
- WHO's internationale kræftagentur (IARC) klassificerede i 2019 natarbejde i Gruppe 2A, **“sandsynligvis kræftfremkaldende for mennesker”**
- Begrænset evidens for kræft i mennesker, tilstrækkelig evidens for kræft i forsøgsdyr og stærk mekanistisk evidens i forsøgsdyr.
- Tidligere fundet sammenhæng til brystkræft. Nu udvidet til også at inkludere prostata- og tyk-og endetarmskræft

Arbejdsgruppe 2: Evidens for kræft i mennesker	Arbejdsgruppe 3: Evidens for kræft i dyreforsøg	Arbejdsgruppe 4: Mekanismestudier	Evaluering
Tilstrækkelig			Kræftfremkaldende (Gruppe 1)
	Tilstrækkelig	Stærk (eksponerede mennesker)	
Begrænset	Tilstrækkelig		Sandsynligvis kræftfremkaldende (Gruppe 2A)
Begrænset		Stærk	
	Tilstrækkelig	Stærk (humane celler eller væv)	
		Stærk (mekanisme)	
Begrænset			Muligvis kræftfremkaldende (Gruppe 2B)
	Tilstrækkelig		
		Stærk (eksperimentelle systemer)	
	Tilstrækkelig	Stærk (forekommer ikke hos mennesker)	Kan ikke klassificeres (Gruppe 3)
Alle andre kombinationer			



<https://publications.iarc.fr/593>

Natarbejde, sygefravær og alder



INDIVIDUELLE FORSKELLE OG PRÆFERENCER

- "A" og "B" mennesker
- Familieliv – små børn
- Frihed/fritid
- Faste rytmer/kontinuitet
- Alder
- Etc.



Planlægning af egen arbejdstid: Prioriteret arbejdstid

Ca. 1000 medarbejdere fra 28 arbejdspladser i social- og sundhedssektoren og finanssektoren.

Lederen angiver

- behovet for bemanning

Medarbejderne angiver

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

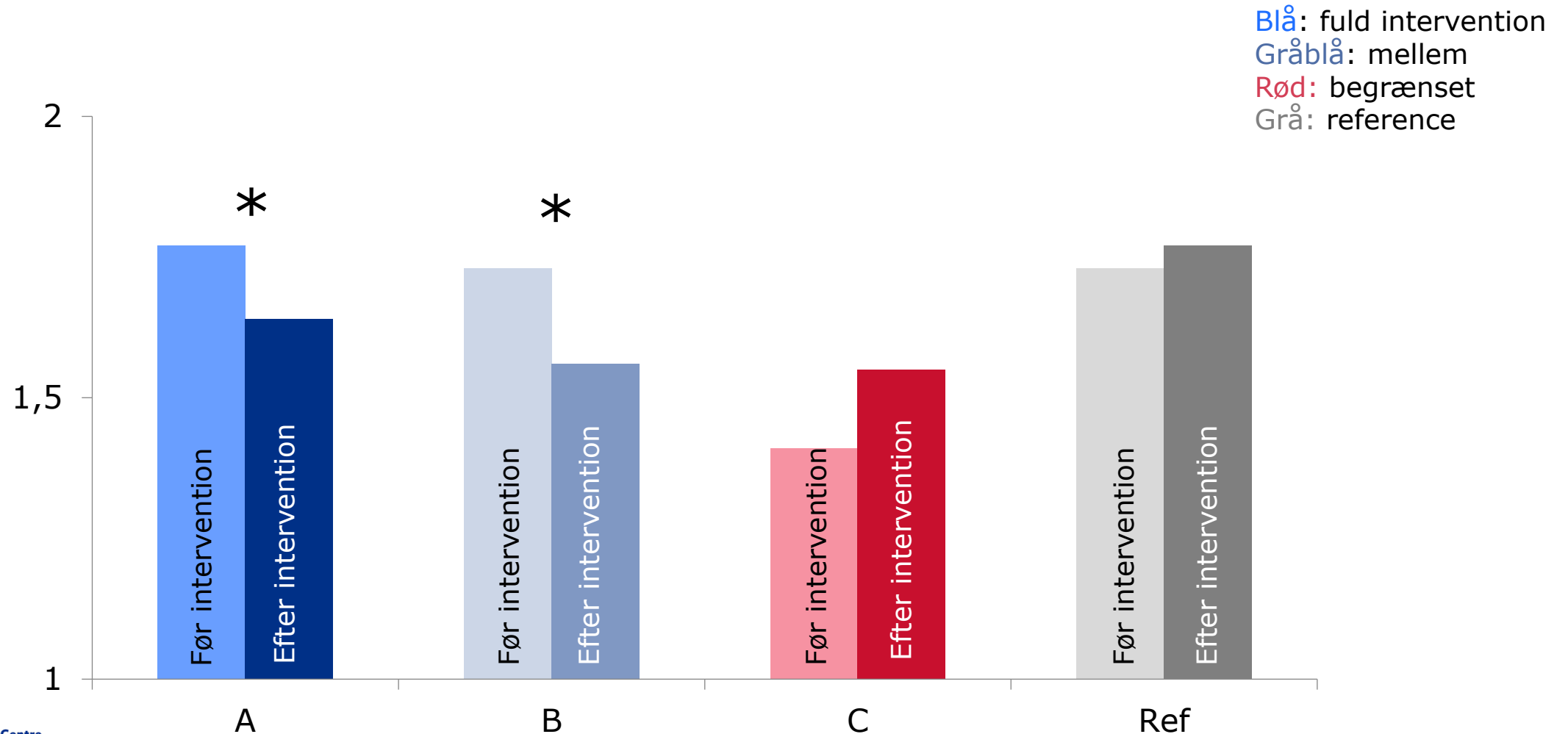
Derudover:

- Mulighed for variabel vagtlængde
- Mulighed for variabel mødetid
- Pointsystem til fordeling af ikke-ønskede vagter

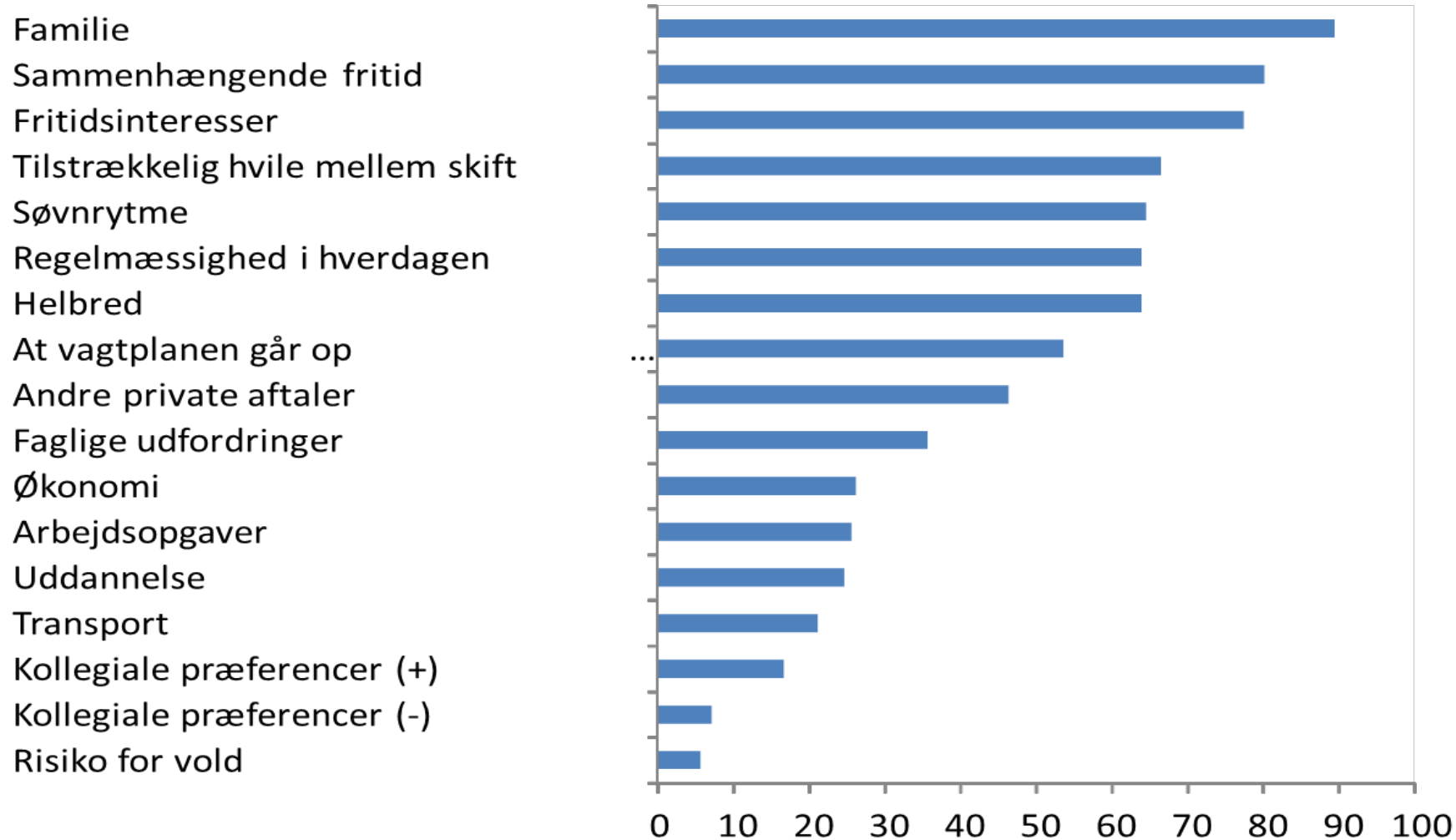


Prioriteret arbejdstid – har du brug for restitution?

Svarmuligheder: 1 = aldrig; 5 = altid



Andel af ansatte, der syntes, at ... var (meget) vigtigt, når de planlagde deres arbejdstider



**Hvad konkluderer vi på
baggrund af forskningen?**

Forskningsbaserede anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde for at mindske risiko for kræft og ulykker.

På baggrund af en gennemgang af eksisterende videnskabelige undersøgelser vurderes det, at natarbejde kan medføre mindre risiko for **ulykker** og sandsynligvis mindre risiko for **brystkræft**, når det tilrettelægges efter følgende anbefalinger:

- Højst 3 nattevagter i træk.
- Mindst 11 timer mellem to vagter.
- Højst 9 timers varighed pr. vagt.

Ligeledes anbefales det, at:

- **Gravide** normalt arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for spontan abort og andre graviditetskomplikationer.

Bidrager med de brikker i puslespillet som omhandler sammenhæng mellem arbejdstidens tilrettelæggelse og helbred i et folkesundheds-videnskabeligt perspektiv.

Hvor kan jeg få mere at vide?

SØVNANBEFALINGER

RÅD FOR BEDRE SØVN



Søvn og sundhed
af Jennum et al.

http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf

<https://www.lommelegen.no/s%C3%B8vn/artikkel/16-gode-rad-for-god-sovn/69109208>

Den videnskabelige artikel

Discussion paper

Scand J Work Environ Health Online-first -article



doi:10.5271/sjweh.3920

How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks



by Garde AH, Begtrup L, Bjorvatn B, Bonde JP, Hansen J, Hansen ÅM, Härmä M, Jensen MA, Kecklund G, Kolstad HA, Larsen AD, Lie JA, Moreno CRC, Nabe-Nielsen K, Sallinen M

Objectives This discussion paper aims to provide scientifically based recommendations on night shift schedules, including consecutive shifts, shift intervals and duration of shifts, which may reduce health and safety risks. Short-term physiological effects in terms of circadian disruption, inadequate sleep duration and quality, and fatigue were considered as possible links between night shift work and selected health and safety risks, namely, cancer, cardio-metabolic disease, injuries, and pregnancy-related outcomes.

Forskningsbaserede anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde

Nærværende forskningsbaserede anbefalinger har til formål at mindske risiko for ulykker, kræft og graviditetskomplikationer i forbindelse med natarbejde. Det kan sandsynligvis opnås ved at tilrettelægge natarbejde, så søvn og kroppens døgnrytmer forstyrres mindst muligt, altså at have få nattevagter i træk, tilstrækkelig tid mellem to vagter, og at den enkelte vagt er af kortere varighed. Det konkluderer en række forskere inden for arbejdstid, helbred og ulykker.

Forskningsbaserede anbefalinger

På baggrund af en gennemgang af eksisterende videnskabelige undersøgelser vurderes det, at natarbejde kan medføre mindre risiko for ulykker og sandsynligvis mindre risiko for brystkræft, når det tilrettelægges efter følgende anbefalinger:

- Højest 3 nattevagter i træk.
- Mindst 11 timer mellem to vagter.
- Højest 9 timers varighed pr. vagt.

Ligeledes anbefales det, at:

- Gravide normalt arbejder maksimalt 1 nattevagt om ugen for at mindske risiko for spontan abort og andre graviditetskomplikationer.

Hvordan defineres natarbejde?

Natarbejde defineres ofte som mindst 3 timers arbejde mellem kl. 23-06. Natarbejdet kan være tilrettelagt på forskellige måder, fx som 2- eller 3-holdskift, som en del af skiftende arbejdstider eller som fast natarbejde.



Disse forskningsbaserede anbefalinger er udarbejdet på baggrund af forskernes samlede vurdering af videnskabelige undersøgelser om sammenhæng mellem tilrettelæggelse af natarbejde i forhold til kræft, graviditetsrelaterede sygdomme og ulykker.

I vurderingen er der inddraget viden om mulige biologiske mekanismer som døgnrytme- og søvnforstyrrelser samt træthed. Den mulige betydning af andre forhold som fx lysforhold eller andre forhold, som kan ændres på arbejdspladsen, eller tiltag, som de ansatte selv kan iværksætte, fx for at forbedre deres mulighed for at sove om dagen, er ikke inddraget.

Anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde efterspørges. Arbejdet med at udvikle forskningsbaserede anbefalinger er igangsat af Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA) for at:

- vurdere forskningsresultater om helbreds- og ulykkesrisici ved forskellige former for natarbejde. Disse resultater er blandt andet fremkommet ved brug af Dansk Arbejdstids-Database (DAD)
- følge op på den nyeste evaluering fra IARC, der konkluderer, at natarbejde sandsynligvis er kræftfremkaldende
- give forskningsbaserede anbefalinger om tilrettelæggelse af natarbejde,

Sådan gjorde forskerne

I januar 2020 samledes 15 primært nordiske arbejdstidsforskere til en 3-dages workshop i Helsingør. De har ekspertise inden for forskning i sammenhænge mellem tilrettelæggelse af natarbejde, helbred, graviditetskomplikationer og ulykker. Formålet var:

- at diskutere den mest optimale måde at tilrettelægge natarbejde for at mindske risikoen for de prædefinerede udfald: ulykker, kræft og graviditetsrelaterede sygdomme.
- at formulere forskningsbaserede anbefalinger for tilrettelæggelsen af natarbejde baseret på videnskabelige undersøgelser.

Inden workshoppen havde hver forsker, blandt den begrænsede eksisterende forskning beskrevet i videnskabelige artikler, valgt de bedste undersøgelser inden for deres respektive forskningsområder, som herefter blev grundigt diskuteret.

der tager højde for sandsynlige sammenhænge mellem natarbejde og henholdsvis ulykker, kræft, samt graviditetsrelaterede sygdomme

- imødekomme et bredt ønske om at have et kvalificeret, forskningsbaseret grundlag for retningslinjer for tilrettelæggelse af natarbejde, der kan anvendes af arbejdspladser, myndigheder, samt arbejdsgivere, arbejdstagere og deres organisationer.

kræft er højere, jo flere nattevagter i træk, man har.

Tid mellem vagter

Risikoen for ulykker stiger, hvis der er mindre end 11 timer mellem to vagter, og den stiger med yderligere 5 % for hver time, der er mindre mellem vagterne.

Baggrunden for anbefalingerne Nedenstående refererer kort, hvad de tidligere videnskabelige undersøgelser viser.

Antal nattevagter i træk

En meta-analyse af 8 studier viser, at risikoen for ulykker stiger med antallet af nattevagter i træk op til 4 nattevagter. På den 4. nattevagt var risikoen 35 % forøget i forhold til den første nattevagt. Studier af antallet af nattevagter i træk tyder desuden på, at risikoen for

Samarbejdspartnere

- Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA), Danmark.
- Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, Danmark.
- Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital, Danmark.
- Arbejdsmedicin, Danish Ramazzini Centre, Aarhus University Hospital, Danmark.
- Kraftens Bekæmpelses Forskningscenter, Danmark
- Institutt for global helse og samfunns-

Vagtlængde

Den tidligere nævnte meta-analyse viser desuden, at risikoen for ulykker var højere ved vagter af 10 timers varighed sammenlignet med vagter af 8 timer.

Graviditetsrelaterede helbredsrisici

Meta-analyser har vist sammenhæng mellem fast natarbejde og spontan abort, og nye danske studier har vist ca. 30 % forhøjet risiko for spontan abort efter mere end 1 nattevagt om ugen samt forhøjet risiko for, at gravide melder sig syge efter en nattevagt sammenlignet med efter en dagvagt.

Andre måder at tilrettelægge natarbejde på

Forskerne diskuterede også andre måder at tilrettelægge natarbejde på end de ovenfor nævnte såsom intensiteten af nattevagterne (dvs. antal nattevagter pr. uge, pr. måned, pr. år og/eller pr. arbejdsliv), fast natarbejde og rotationsretningen, altså om rækkefølgen af vagterne følger med uret, fx dag-, aften- og natarbejde eller mod uret, dvs. aften-, dag- og natarbejde. Forskerne fandt, at højere intensitet af natarbejde hænger sammen med en højere risiko for brystkræft, men ikke en højere risiko for ulykker.

medisin, Universitetet i Bergen, Norge

- National kompetansetjeneste for søvnsykdommer, Haukeland Universitetssjukhus, Norge
- Statens Arbejds miljøinstitutt (STAMI), Norge
- Finnish Institute of Occupation Health (FIOH), Finland.
- Stressforskningsinstituttet vid Psykologiska institutionen, Stockholms Universitet, Sverige.
- School of Public Health, University of São Paulo, Brasilien.

Publikationer om resultaterne

AH Garde, L. Betrup, B. Bjorvatn, JP. Bondo, J. Hansen, AM. Hansen, M. Härmä, MA. Jensen, G. Kecklund, HA. Kolstad, AD. Larsen, JA. Lie, C. Moreno, K. Nabe-Nielsen, M. Sallinen. How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. SJWEH (accepted).

Yderligere oplysninger

Professor Anne Helene Garde, NFA, ahg@nfa.dk. Dette faktaark er udarbejdet på baggrund af den videnskabelige artikel af NFA i samarbejde med og godkendt af de danske partnere i gruppen.

Se også

- Faktaark 68 "Højere risiko for ulykker efter aften- og natarbejde samt kort tid mellem vagter"
- Faktaark 69 "Flere helbredsrisici for gravide med mere end 1 nattevagt om ugen"

Højere risiko for ulykker efter aften- og natarbejde samt kort tid mellem to vagter

Portører, sygeplejersker, læger og andre ansatte i sundhedssektoren skal være ekstra opmærksomme på risiko for ulykker i forbindelse med aften- og nattevagter samt ved kort tid fri mellem to vagter. Der er risikoen for ulykker nemlig særlig høj. Det viser resultaterne fra et ph.d.-studie på NFA.

Andre arbejdstider end fast dagarbejde er udbredt både i Danmark og udlandet - fx i sundhedsvæsenet, som skal kunne tilbyde behandling og pleje døgnet rundt. Derfor har en del ansatte i sundhedsvæsenet aften- og natarbejde. Særligt natarbejde kan gøre det svært at sove og resultere i søvnunderskud og træthed. Træthed kan også opstå, hvis man har kort tid mellem to vagter. Det er en væsentlig grund til, at forskere mener, at træthed kan forklare en eventuel sammenhæng mellem arbejdstid og ulykker.

Nogle ulykker kan være så alvorlige, at medarbejderen får varige skader og i yderste konsekvens kan de medføre dødsfald. Det er grunden til, at dette ph.d.-studie fokuserer på at afklare, om ansatte med aften- og natarbejde samt kort tid mellem vagter har en øget risiko for at komme ud for en ulykke, både i og uden for arbejdstiden.

Risiko for ulykker er højere ved aften- og natarbejde

Resultaterne fra ph.d.-studiet viser, at når man ser samlet på ulykker i og uden for arbejdstiden, så har ansatte i sundhedssektoren en højere risiko for at komme ud for en ulykke, efter at de har haft en uge med en eller flere aften- eller nattevagter sammenlignet med en uge, hvor de kun har dagarbejde.

Aften- og natarbejde og ulykker er udbredt i hospitalsvæsenet

Undersøgelsen 'Arbejds miljø og Helbred i Danmark' bliver gennemført af det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA). Her spørger man blandt andet deltagerne om, på hvilket tidspunkt af døgnet de sædvanligvis arbejder i deres hovedbeskæftigelse.

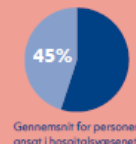
Her svarer næsten halvdelen af de deltagere, der er ansat i hospitalsvæsenet, at de sædvanligvis har andet end fast dagarbejde i deres hovedbeskæftigelse.

Derudover svarede 7,3 procent af de knap 36.000 deltagere i undersøgelsen, at de inden for de seneste 12 måneder havde været udsat for mindst én arbejdsulykke, som medførte mere end én dags fravær.

Anmeldte arbejdsulykker

I 2017 blev der anmeldt omkring 42.000 arbejdsulykker til Arbejdstilsynet.

Kilde: amid.dk/arbejds miljo-e-i-tal



Fast dagarbejde
Andet end fast dagarbejde
Kilde: Arbejds miljø og Helbred i Danmark 2018

Der er forskel på, hvem der arbejder om dagen, aftenen og om natten, og hvad de laver. Fx foregår det meste administrative arbejde om dagen, mens arbejde med patienter kan foregå på alle tidspunkter af døgnet. Sammensætningen af personale varierer derfor i løbet af døgnet, og det ser ud til at kunne forklare en del af den øgede risiko. Der er dog fortsat en øget risiko for ulykker efter en eller flere vagter med aften- eller natarbejde

Flere helbredsrisici for gravide med mere end 1 nattevagt om ugen

Gravide ansatte i sundhedssektoren med mere end 1 nattevagt om ugen har øget risiko for enten at miste deres foster eller blive syge. Det viser resultater af flere nye studier.

Hovedresultaterne fra projekterne 'PREGNIGHT' og 'Skittearbejde og Helbred' viser, at

- gravide med mere end 1 nattevagt pr. uge har øget risiko for ufrivillig abort den efterfølgende uge.
- gravide med mere end 3 nattevagter i træk har større risiko for at få forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning. Svært overvægtige gravide er særligt udsatte.
- gravide med nattevagter, især nattevagter på over 12 timer, har større risiko for at melde sig syge uafhængigt af andre faktorer.
- 1 nattevagt pr. uge øger sandsynligvis ikke risikoen for ufrivillig abort.
- op til 1 nattevagt pr. uge i gennemsnit i de første 20 graviditetsuger øger sandsynligvis ikke risikoen for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning, hvis man ikke har mere end 3 nattevagter i træk eller er svært overvægtig.

Forskerne har undersøgt sammenhængen mellem natarbejde og graviditetskomplikationer blandt cirka 20.000 gravide ansatte i de 5 regioner i Danmark. I undersøgelsen anvendes data fra 2007 til 2015, og de fleste arbejdede som læger eller sygeplejersker på hospitaler.

Forskerne anser resultaterne for meget troværdige, dels fordi de er baseret på et landsdækkende studie over flere år, hvor forskerne er sikre på, at udsættelse for natarbejde forekommer for helbreds-effekterne, og dels



Forskerne har undersøgt sammenhængen mellem natarbejde og graviditetskomplikationer blandt cirka 20.000 gravide.

fordi der er tale om data af høj kvalitet om arbejdstider fra Dansk Arbejdstids-Database.

Forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning

Et af hovedresultaterne viser, at gravide med flere end 3 nattevagter i træk havde ca. 40 procent øget risiko for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning. Det svarer til, at der er 4,7 tilfælde af forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning blandt 100 gravide, som har flere end 3 nattevagter i træk i de første 20 graviditetsuger. Til sammenligning er der 3,3 tilfælde af forhøjet blodtryk eller svangerskabsforgiftning pr. 100 gravide, som kun har 1 nattevagt af gangen og ikke flere i træk.

Svært overvægtige gravide kvinder – dvs. gravide med et Body Mass Index (BMI) på 30 kg/m² eller mere – har en væsentlig forøget risiko for at udvikle forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning. Sammenlignet med andre

svært overvægtige kvinder finder forskerne en 4 til 5-dobling af risikoen for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning blandt svært overvægtige gravide, der i løbet af de første 20 graviditetsuger arbejder på én af følgende måder:

- mere end 1 nattevagt om ugen
- nattevagter, som varer 12 timer eller mere
- mere end 3 nattevagter i træk
- møder på arbejdet mindre end 28 timer efter en nattevagt mindst 5 gange.

Den øgede risiko svarer til mindre end 5 ekstra tilfælde af forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning blandt 100 svært overvægtige gravide med de pågældende arbejdstider.

Forskerne fandt ingen øget risiko blandt gravide, der i gennemsnit har mere end 1 nattevagt om ugen i løbet af de første 20 graviditetsuger med

Tak for jeres opmærksomhed

adl@nfa.dk

