

Arbete, sömn och hälsa inom svensk handel

En av fem anställda inom handeln rapporterar att de lider av sömnlöshet och hälften att de sover för lite. Eftersom sömn är mycket viktigt för vårt välbefinnande och arbetsförmåga är det viktigt att skapa goda förutsättningar för god sömn. Forskare från Stockholms universitet har tittat närmare på vad exempelvis arbetsgivaren kan göra.

Undersökningen visar att en majoritet av de handelsanställda trivs med sitt arbete. **Handelsanställda ligger dock något över snittet när det gäller sömnbesvär i den enkät som forskare gjorde**, ungefär likvärdigt med yrkesgrupper som exempelvis bussförare och poliser (resultaten ska dock tolkas med viss försiktighet då personer med sömnbesvär kan ha viss ökad benägenhet att besvara enkäter som rör dessa frågor).

Tidigare forskning visar att många butiksanställda har en krävande arbetsmiljö som präglas av oregelbundna arbetstider, påfrestande fysisk belastning, oro om hot och rån samt höga arbetskrav i kombina-

tion med få möjligheter att påverka sin arbetsituation. Därför är det viktigt att studera sömnproblem och hälsa hos anställda inom handeln. Hög psykosocial arbetsbelastning leder ofta till sömnstörningar och en obalans mellan arbetsbelastning och återhämtning kan öka risken för arbetsrelaterad ohälsa.

Sömnlöshet och arbete

Undersökningen visade att den femtedel som hade problem med insomni (sömnlöshet) också var mer stressade; hade svårare att koppla av tankar från arbetet; samt visade fler tecken på utbrändhet och psykisk ohälsa än de som hade god sömn. ▶



Personer som led av sömnlöshet rapporterade även höga psykologiska arbetskrav och låg tillfredsställelse med arbetet och arbetstiderna. Att inte ta rast och paus på arbetet hängde också samman med sömnbesvär. I viss omfattning var insomni även kopplat till sämre arbetsförmåga. Livsstilsfaktorer som rökning och motion, tv-tittande och datoranvändning på kvällstid visade svaga samband med sömnbesvär.

Detta tydliga samband mellan arbetsmiljö, arbetsbelastning, återhämtning, psykisk ohälsa och sömnbesvär har även tidigare visats i undersökningar och är väl känt. Denna studie styrker att detta också gäller för de som arbetar inom handeln. **God sömn är en av de viktigaste markörerna för bra återhämtning och därmed bättre hälsa.** Det gör att det är en viktig fråga för arbetsgivare för att till exempel förebygga arbetsrelaterad ohälsa, som kan leda till kostsam sjukfrånvaro och behov av rehabilitering.

Tips till arbetsgivare

Hitta rätt balans mellan arbetskrav och resurser

Det kan vara svårt att minska arbetsbelastningen och därför är det viktigt att anpassa resurserna till arbetets krav; till exempel genom att öka medarbetarnas inflytande, se till att anställda behandlas rättvist, ha ett stödjande och hälsoinriktat ledarskap samt skapa tydliga mål och bra utvecklingsmöjligheter. En annan viktig åtgärd är att se till att medarbetarna har möjlighet till tillräcklig återhämtning. När det gäller arbetskraven är det viktigt att vara uppmärksam på arbetsmängd och tidspress. Även trygghet i anställningen och det sociala klimatet på arbetsplatsen har stor betydelse. Arbetet med att skapa en bra balans mellan krav och resurser bör genomföras i en dialog mellan arbetsgivaren och medarbetarna. ▶

Sömnskolan

"Lilla sömnskolan", som utvecklades och testades inom projektet, är ett självhjälpsprogram som bygger på boken *Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi* av sömnforskaren Marie Söderström, legitimerad psykolog. Sömnskolan kan användas av medarbetare som upplever problem med sin sömn och syftar till att ge ökade kunskaper och praktiska verktyg för att gynna sömnen



och hantera sömnproblem mer konstruktivt. Sömnskolan visade sig kunna hjälpa personer som upplevde insomni (dock inte om det hängde ihop med kronisk stress; utmattning- och utbrändhetsbesvär). Sömnskolan finns nu tillgänglig på nätet och kan användas fritt.

Sömnskolan bygger på tio korta kapitel uppdelade på tre huvudområden:

- **Grundläggande kunskaper om sömn:** till exempel varför är sömn viktigt, normal sömn och återhämtningssömn, våra vanor påverkar sömn, samt stress – den stora sömnförstöraren.
- **Sömnformeln:** några konkreta redskap som kan hjälpa dig att förbättra din sömn.
- **Personligt sömnprogram:** tips på hur du själv lägger upp ett program för att förebygga och förbättra din sömn.

Se www.lillasomnskolan.se

Arbetstider och återhämtning

Oregelbundna arbetstider, skifttjänstgöring, långa arbetspass och ofta förekommande övertidsarbete försvårar ofta återhämtningen vilket på sikt kan få negativa konsekvenser för hälsan. Arbetstiderna bestäms av verksamhetens behov av bemanning på olika dagar och tider, men det är viktigt att försöka organisera arbetstiderna så att de stör återhämtning så lite som möjligt. Det handlar främst om att inte komprimera arbetstidsschemat, det vill säga jobba mycket under kort tid. Långa arbetspass (mer än tio timmar) och arbetsveckor på sex dagar eller mer i sträck är ganska vanligt i handeln. Arbetstidslagen är relativt flexibel när det gäller långa arbetsdagar och ofta finns det medarbetare som gillar att komprimera sina arbetstider för att få lång sammanhängande ledighet. **Långa arbetspass och många arbetsdagar i följd någon enstaka gång innebär inga hälsorisker, men om det pågår under en längre tid sliter det på hälsan och begränsar möjligheten till återhämtning.**



Stötta medarbetarna att göra rätt saker

Medarbetarna själva har en viktig roll när det gäller att förebygga och undvika arbetsrelaterad ohälsa. Besvär med otillräcklig återhämtning kan även bero på omständigheter utanför arbetet eller på livsstilsfaktorer, till exempel en mycket aktiv fritid. Många gånger saknas kunskaper om vad som orsakar dålig återhämtning, konsekvenserna av dålig återhämtning samt vilka åtgärder som förbättrar återhämtning. Det finns dock informationsmaterial om hur sömnstörningar kan förebyggas som kan laddas ned via internet och som kan delas ut till medarbetarna. Det är viktigt att använda material som är kvalitetssäkrat och det kan vara bra att be företagshälsovården om hjälp med att välja ut rådgivningsbroschyrer som innehåller råd och rekommendationer som är evidensbaserade. Inom ramen för detta projekt har "Lilla sömnskolan" (se avsnitt "Sömnskolan" på föregående sida) tagits fram som kan spridas till de medarbetare som vill ha hjälp med att hantera sina sömnbesvär. ■

Projektets övergripande syfte var att kartlägga sambanden mellan psykosocial arbetsmiljö, arbetstider, sömnstörningar och arbetsprestation respektive hälsa för anställda inom handeln.

Målsättningen med projektet var att ta reda på (1) förekomsten av sömnbesvär inom detaljhandeln, (2) i vilken omfattning det fanns ett samband mellan sömnbesvär och arbetsvillkor, arbetstider och arbetsprestation respektive hälsa, samt (3) att undersöka om en hälsofrämjande insats såsom en sömnskola för anställda med sömnbesvär bidrog till förbättrad sömn, mindre trötthet och bättre arbetsprestation. En praktisk målsättning med projektet var att ta fram ett enkelt och kortfattat självhjälpshäfte (sömnskola) som ger råd till anställda inom handeln hur sömnbesvär kan förebyggas och hanteras.

Projektet var baserat på två delstudier; (1) en enkätstudie om förekomsten av sömnbesvär bland handelsanställda och (2) en interventionsstudie där sömnskolan utvärderades baserat på två grupper; en interventionsgrupp (som fick genomgå sömnskolan) samt en kontrollgrupp (som fick genomgå sömnskolan först efter det att interventionsstudien hade avslutats).

” Personer som led av sömnlöshet rapporterade även höga psykologiska arbetskrav och låg tillfredsställelse med arbetet och arbetstiderna. /.../ I viss omfattning var insomni även kopplat till sämre arbetsförmåga.

Handelsrådets sammanfattningar av forskningsrapporter vänder sig till dig som har ett intresse för handelsnäringslivet och som vill få tillgång till lättillgänglig, populärvetenskaplig kunskap om forskningsresultat av intresse för handeln.

Denna sammanfattning av forskningsrapporten *Arbete, sömn och hälsa inom svensk handel* bygger på resultat från forskningsprojektet *Arbetstider och sömnbesvär inom handeln: kan en sömskola förbättra arbetsprestation och arbetstrivsel?* – ett projekt finansierat av Handelsrådet inom ramen för utlysningen Arbetsplats, hälsa och individ i handeln.

Projektledare: Göran Kecklund, docent, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Beviljat anslag: cirka 2 240 000 kronor

Projektid: 2013–2015

Projektmedlemmar: Helena Schiller, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet, och Marie Söderström, KBT-Centralen och Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

För mer information om detta eller andra projekt som finansierats av Handelsrådet, kontakta: 010-471 85 80 (växel) eller skriv till info@handelsradet.nu.

Du kan även besöka: www.handelsradet.nu/forskning-och-utveckling/forskningsprojekt



Handelsrådet | 103 29 Stockholm

Besöksadress: Kungsgatan 24

Telefon växel 010-471 85 80

www.handelsradet.nu