



Halvdelen af FOAs medlemmer får ikke nok søvn

Over halvdelen af FOAs medlemmer får aldrig eller ikke tit nok tilstrækkelig søvn til at føle sig udhvilet. Blandt de medlemmer, der ikke får nok søvn, svarer over halvdelen, at det skyldes arbejdsrelaterede opgaver eller problemer. Det viser en ny undersøgelsen om søvn, som FOA har foretaget blandt sine medlemmer.

Undersøgelsen er gennemført i november 2015. Svarprocenten var 51, og 5.783 svarede på ét eller flere spørgsmål i undersøgelsen.

Hovedkonklusioner

- **Over halvdelen får ikke nok søvn:** 12 procent svarer, at de aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet, mens 39 procent svarer "ikke tit nok". I alt er det 51 procent, der aldrig eller ikke tit nok får tilstrækkelig søvn. I den danske befolkning er det 42 procent, der ikke får nok søvn til at føle sig udhvilet.
- **Arbejdsrelaterede problemer er den hyppigste årsag til søvnproblemer:** 55 procent af dem, der ikke får nok søvn, svarer, at det skyldes arbejdsrelaterede opgaver eller problemer. 12 procent peger på natarbejde eller skiftende arbejdstider som årsag. I befolkningen er det henholdsvis 32 og 6 procent.
- **Mangel på søvn er mest udbredt blandt unge medlemmer:** For medlemmer under 30 år, svarer 21 procent, at de aldrig får nok søvn. Det samme gælder 14 procent blandt de 30-49-årige, og kun 10 procent blandt dem over 50 år.
- Medlemmer, der lige nu eller inden for det seneste år har oplevet afskedigelser, ansættelsesstop eller lignende, har oftere søvnunderskud. De peger også oftere på arbejdet som årsag til søvnproblemerne.
- Medlemmer, der mener, de mangler tid til at tage sig af borgere med særlige behov, eller mener, at borgerne ikke får den hjælp, de har brug for, er i højere grad præget af søvnproblemer. Og arbejdet er oftere årsagen til manglende søvn.
- Der er ingen forskelle på køn, arbejdstid og anciennitet på arbejdspladsen.

KONTAKT

Rapport udarbejdet af:
FOA Kampagne og Analyse

Presse/Fagbladet:

Politisk ansvarlig:

Inge Frölich
Tlf. 46 97 24 17

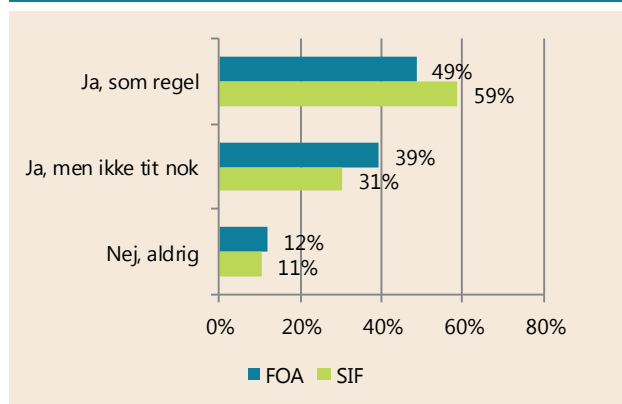
Christoffer Cappelen
Tlf. 46 97 26 79

Søvnmangel blandt FOAs medlemmer

Søvn har stor betydning for kroppens og hjernens funktioner, og der er en klar sammenhæng mellem søvn og sygelighed¹, fx type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og kræft. Det er med andre ord af stor betydning for den enkeltes livskvalitet både på kort og lang sigt at få nok søvn. FOA har i en spørgeskemaundersøgelse spurgt et udsnit af FOAs medlemmer, om de får nok søvn. Lidt over halvdelen af medlemmerne svarer, at de enten ikke tit nok eller aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet.

Hvor meget søvn, der er tilstrækkeligt, varierer meget fra person til person og påvirkes af faktorer som alder og dagens længde. Der findes derfor ingen officiel anbefaling for, hvor mange timer man bør sove. Ligesom Statens Institut for Folkesundhed (SIF) har FOA af samme grund spurgt medlemmerne om deres egen opfattelse af deres søvn: "Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?". De personer, der på dette spørgsmål har svaret "Ja, men ikke tit nok" eller "Nej, aldrig", er yderligere blevet spurgt om årsagen til, at de ikke får nok søvn, og om de har talt med nogen om det.

Figur 1. Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet? FOA og den samlede befolkning



Antal svar: FOA 5.742, SIF 14.063. "Ved ikke" er ikke medregnet, da SIF undersøgelsen ikke har inkluderet denne kategori.
Kilde: SIF (2015) og FOA

Under halvdelen (49 %) af FOAs medlemmer i undersøgelsen får som regel nok søvn til at føle sig udhvilet (figur 1). 12 procent af FOAs medlemmer svarer, at de aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet, mens 39 procent svarer, at det ikke sker tit nok. I alt er det over halvdelen (51 %), der i større eller mindre omfang har problemer med at få tilstrækkelig søvn.

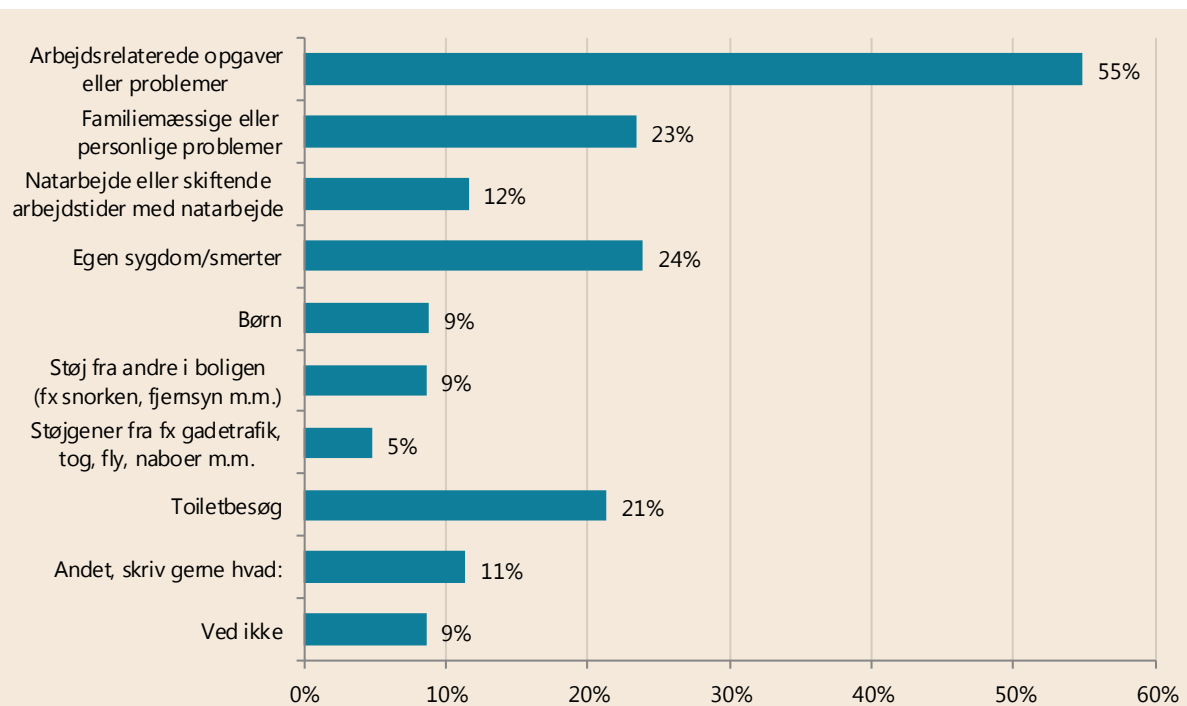
Sammenlignet med den danske befolkning (SIF) er der en lidt større andel af FOAs medlemmer, der nogle gange ikke får nok søvn til at føle sig udhvilet (figur 1). Statens Institut for Folkesundhed foretog

¹ Statens Institut for Folkesundhed, SIF (2015). Søvn: Resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013. Søvn: Resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013. <http://www.si-folkesundhed.dk/Udgivelser/B%C3%B8ger%20og%20rapporter/2015/S%C3%B8vn%20-%20resultater%20fra%20Sundheds-%20og%20sygelighedsunders%C3%B8gelsen%202013.aspx>

i 2013 en undersøgelse om søvn, hvor det samme spørgsmål blev stillet til et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Her svarede 11 procent, at de aldrig fik nok søvn, og 31 procent svarede, at det ikke er tit nok. Samlet er der 42 procent i den danske befolkning, der ikke får nok søvn til at føle sig udhvilet. Der er altså 10 procentpoint flere med søvnproblemer blandt FOAs medlemmer i forhold til den danske befolkning.

Over halvdelen (55 %) af de medlemmer, der har svaret, at de aldrig eller ikke tit nok får tilstrækkelig søvn til at føle sig udhvilet, svarer, at det skyldes arbejdsrelaterede opgaver eller problemer (figur 2). 12 procent svarer, at det skyldes natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde. Sammenlignet med den samlede befolkning (ikke vist) er der en markant større andel af FOAs medlemmer, der peger på arbejdsrelaterede opgaver som årsag til søvnproblemer. I befolkningen er det 32 procent, der peger på arbejdsrelaterede opgaver. 6 procent svarer, at det skyldes natarbejde, hvilket også er markant mindre end FOAs medlemmer.

Figur 2. Hvad er årsagen til, at du ikke får nok søvn til at føle dig udhvilet?



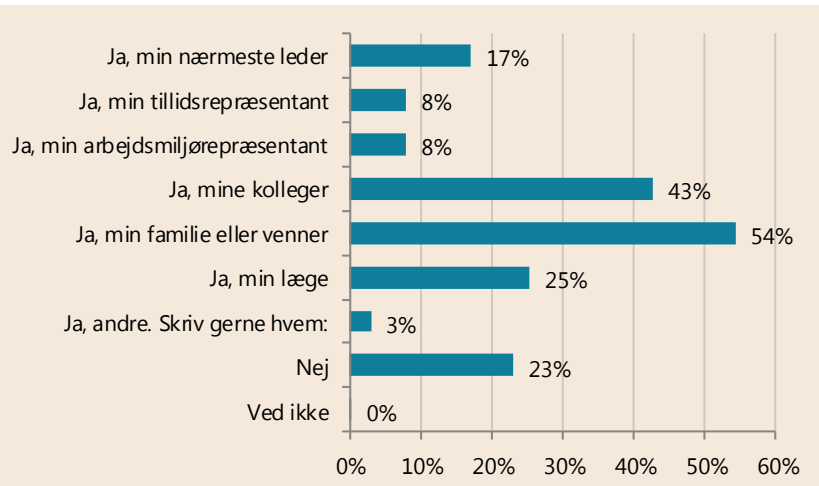
Antal svar: 2.948. Procenterne summerer ikke til 100, da man kan vælge flere svar. Kun medlemmer, der har svaret, at de aldrig eller ikke tit nok får nok søvn, er blevet stillet spørgsmålet.

Forskellen er statistisk sikker, men tallene er dog ikke fuldstændig sammenlignelige. For det første var det ikke muligt at svare "ved ikke" i befolkningsundersøgelsen (SIF). Derfor er tallene for FOAs medlemmer beregnet uden "ved ikke"-svarene (1 %). For det andet, er tallene ikke fuldt ud sammenlignelige, da de to undersøgelser kan have brugt forskellige beregningsmetoder. FOAs egne tal er uvægtede, da en vægtning ikke ændrede markant på resultaterne, mens det ikke fremgår, hvorvidt befolkningsundersøgelsen anvender vægtede data. For det tredje er befolkningsundersøgelsen gennemført i 2013, mens FOAs undersøgelse er gennemført i 2015. Selvom

der, ifølge Statens Institut for Folkesundhed, ikke er tegn på en klar tendens til, at danskernes søvn er faldende, skal sammenligningen derfor alligevel tages med forbehold.

Størstedelen (54 %) af dem, der har søvnproblemer, har talt med deres familie eller venner om det (figur 3). Derimod er det kun 17 procent, der har talt med deres leder om problemet. Det gælder også blandt dem, der har svaret, at det skyldes arbejdsrelaterede problemer (ikke vist). Endnu færre har talt med deres tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant om problemet (8 %). Lidt under halvdelen (43 %) har dog talt med deres kolleger om, at de ikke får nok søvn. En fjerdedel (25 %) har endvidere opsøgt egen læge.

Figur 3. Har du talt med nogle af følgende om, at du ikke får nok søvn til at føle dig udhvilet?

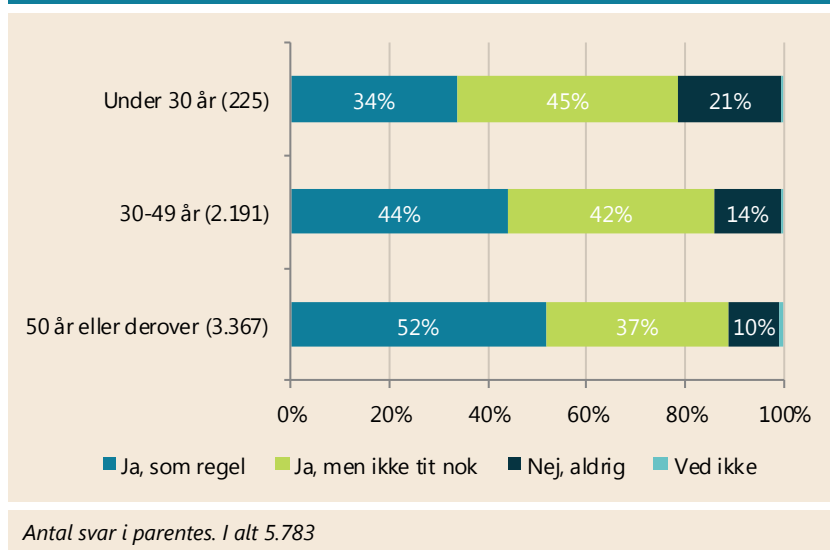


Antal svar: 1.822. Procenter summerer ikke til 100, da man kunne vælge flere svar.

Søvnproblemer og alder

I den danske befolkning falder forekomsten af søvnmangel, jo ældre man er². Af figur 4 fremgår det, at dette også gælder for FOAs medlemmer. Blandt medlemmer under 30 år svarer 21 procent, at de aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet. Det samme gælder 14 procent blandt de 30-49-årige, og kun 10 procent blandt dem over 50 år får aldrig nok søvn³.

**Figur 4. Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?
Fordelt på alder**



Der er ingen nævneværdige aldersforskelle, når det kommer til årsagerne (figur ikke vist). Der er lidt færre blandt de unge, der peger på arbejdsrelaterede opgaver eller problemer sammenlignet med de 30-49-årige og dem over 50 år, men forskellen er ikke statistisk sikker.

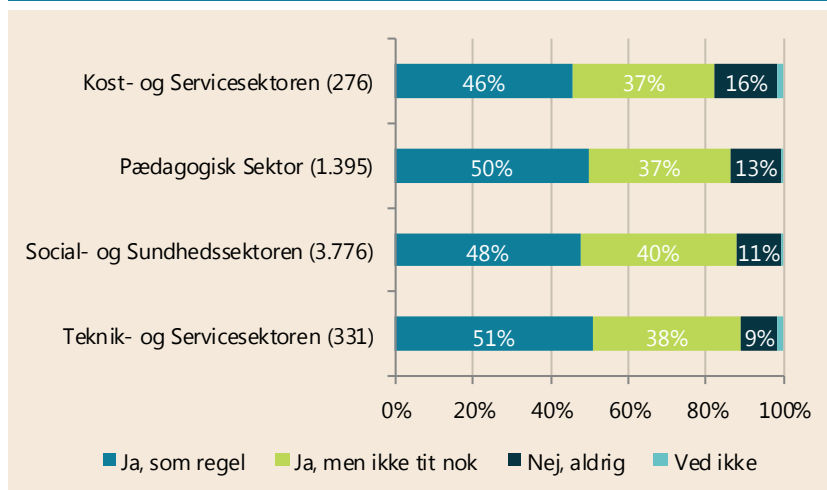
² Statens Institut for Folkesundhed, SFI (2015). Søvn: Resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013. Søvn: Resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013. <http://www.sifolkesundhed.dk/Udgivelser/B%C3%B8ger%20og%20rapporter/2015/S%C3%B8vn%20-%20resultater%20fra%20Sundheds-%20og%20sygelighedsunders%C3%B8gelsen%202013.aspx>

³ Da unge er underrepræsenterede i undersøgelsen er der risiko for at undervurdere, hvor mange medlemmer af FOA, der rent faktisk lider af søvnmangel, fordi unge generelt får mindre søvn. Imidlertid viste en vægtning af data på blandt andet alder ikke andre resultater, og undersøgelsen bygger derfor på uvægtede data.

Søvnproblemer og sektor

Figur 5 viser forekomsten af søvnmangel fordelt på sektor. Der er samlet set ikke nogen klar statistisk sikker forskel mellem sektorerne. Som det fremgår af figuren, er der dog en lille, men statistisk sikker forskel mellem Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren på 7 procentpoint i andelen, der aldrig får nok søvn. Det samme gælder for Pædagogisk Sektor, der har 4 procentpoint flere, der aldrig får nok søvn sammenlignet med Teknik- og Servicesektoren. Det kan dog ikke udelukkes, at forskellene skyldes mindre tilfældige variationer og ikke reelle sektorforskelle. En del af forklaringen kan være forskelle i alderssammensætningen i de forskellige sektorer, men det forklarer dog ikke forskellen mellem Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren, hvor alderssammensætningen er næsten identisk.

**Figur 5. Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?
Fordelt på sektor.**

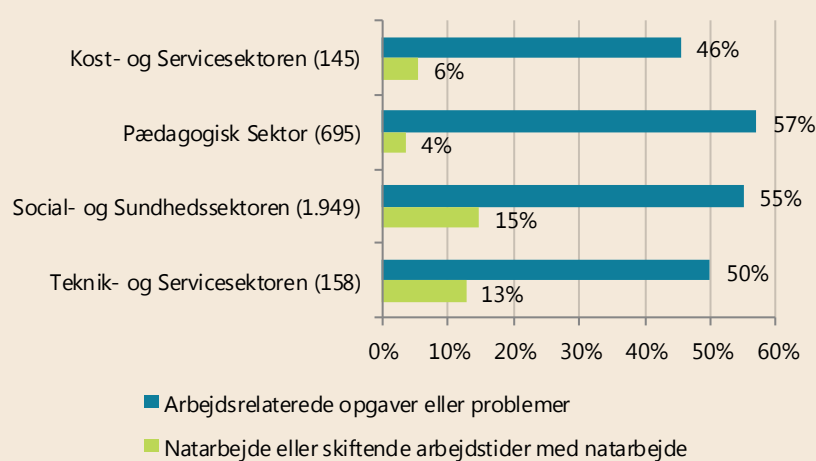


Antal svar i parentes. I alt 5.783

Derimod er der markante forskelle med hensyn til, hvor mange der peger på arbejdsrelaterede opgaver som årsag til søvnproblemerne (figur 6 nedenfor). Det gælder 46 procent i Kost- og Servicesektoren, mens hele 57 procent og 55 procent i hhv. Pædagogisk Sektor og Social- og Sundhedssektoren svarer, at manglende søvn skyldes arbejdsrelaterede problemer.

Der er også store forskelle, når det kommer til natarbejde og skiftende arbejdstider med natarbejde som årsag til søvnproblemer. I Kost- og Servicesektoren og Pædagogisk Sektore svarer hhv. 6 og 4 procent, at manglende søvn skyldes natarbejde, mens det gælder hhv. 15 og 13 procent i Social- og Sundhedssektoren og Teknik- og Servicesektoren. Forskellen kan delvist forklares med, at der er store forskelle mellem sektorerne med hensyn til, hvor mange der har natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde⁴. Det er især udbredt i Social- og Sundhedssektoren, og det er derfor også naturligt, at der er flere, der peger på dette som årsag til søvnproblemer i denne sektor.

Figur 6. Hvad er årsagen til, at du ikke får nok søvn til at føle dig udhvilet? Fordelt på sektor



Antal svar: 2.948

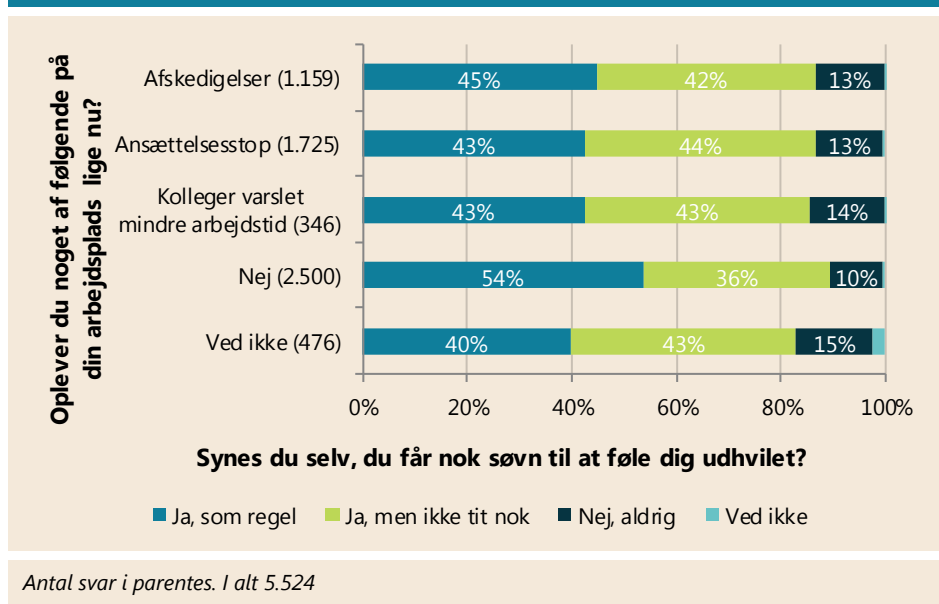
⁴ Der er ingen statistisk sikker forskel på hvor mange timer man arbejder, eller om man arbejder i aften-/nattevagter, og hvor mange, der ikke får nok søvn (figur ikke vist). Der er dog markant flere blandt dem, der har angivet, at de arbejder i aften-/nattevagter, der peger på natarbejde eller skiftende arbejdstider som årsag til deres søvnmangel. Det gælder 15 procent, mens kun 7 procent af FOAs medlemmer med fuldtidsarbejde (37 timer eller mere), mener at søvnmanglen skyldes natarbejde eller skiftende arbejdstider (figur ikke vist). Forskellen er statistisk sikker.

Søvnproblemer og forhold på arbejdspladsen

I samme undersøgelse er medlemmerne også blevet spurgt, om de p.t. oplever forskellige forhold på deres arbejdsplads, fx afskedigelser, ansættelsesstop eller kolleger varslet mindre arbejdstid på arbejdspladsen.

Figur 7 viser, at en større andel af dem, der *lige nu* oplever afskedigelser og lignende, ikke synes de får nok søvn. 13-14 procent af disse, har svaret, at de aldrig får nok søvn, og 42-44 procent har svaret, at det ikke sker tit nok. Blandt dem, der *ikke* har oplevet afskedigelser eller lignende, er det kun 10 procent, der aldrig får nok søvn, og 36 procent, der ikke får nok søvn tit nok.

Figur 7. Søvn og forhold på arbejdspladsen

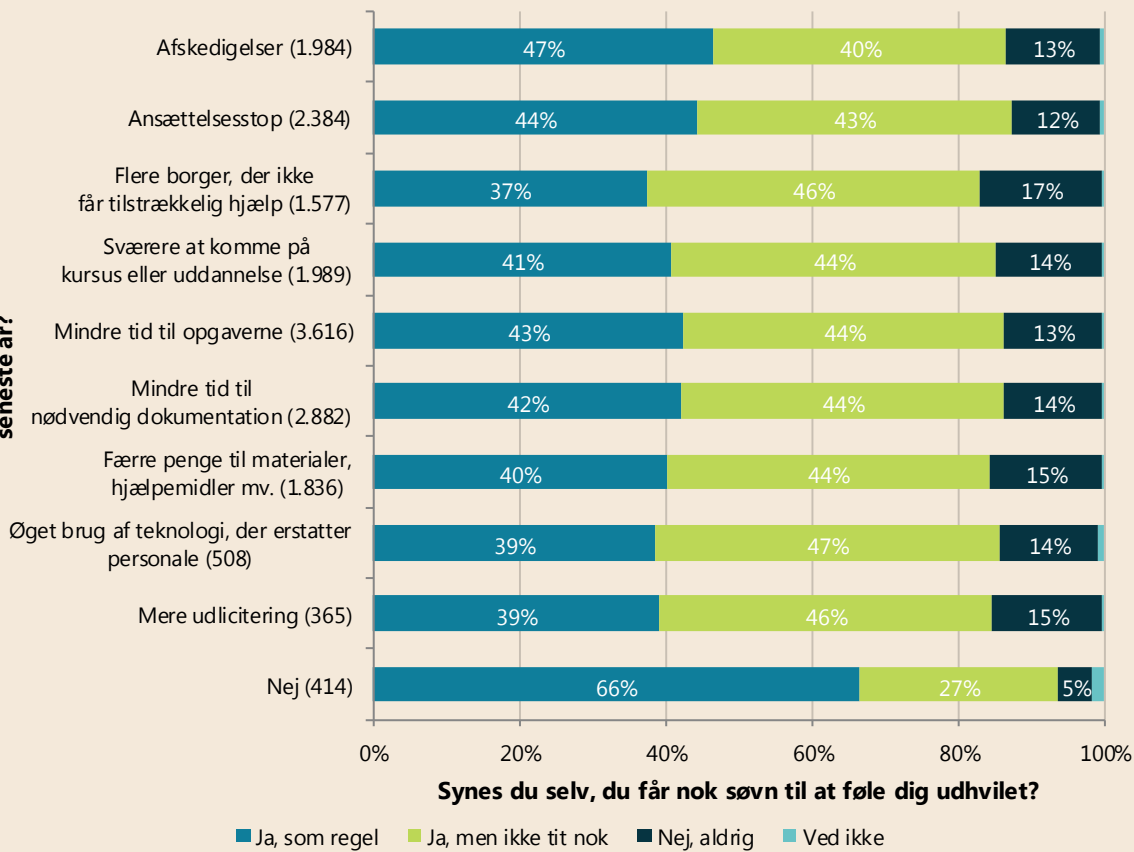


Medlemmerne er ligeledes blevet spurgt, om de har oplevet en række forhold på deres arbejdsplads *det seneste år*. Alle svarmuligheder kan ses i figur 8 og inkluderer bl.a. afskedigelser, ansættelsesstop, mindre hjælp til borgerne, mindre tid til opgaverne og mere udlicitering.

Som det fremgår af figur 8 (næste side) er der ligeledes en større andel af medlemmer, der inden for det seneste år har oplevet en eller flere af de nævnte forhold, som ikke får nok søvn. 12-17 procent af disse får aldrig nok søvn, mens det kun gælder 5 procent af dem, der ikke har oplevet de nævnte situationer inden for det seneste år. Den største andel finder man blandt dem, der har oplevet, at der er flere borgere, der ikke får tilstrækkelig hjælp.

Figur 8. Søvn og forhold på arbejdspladsen det seneste år

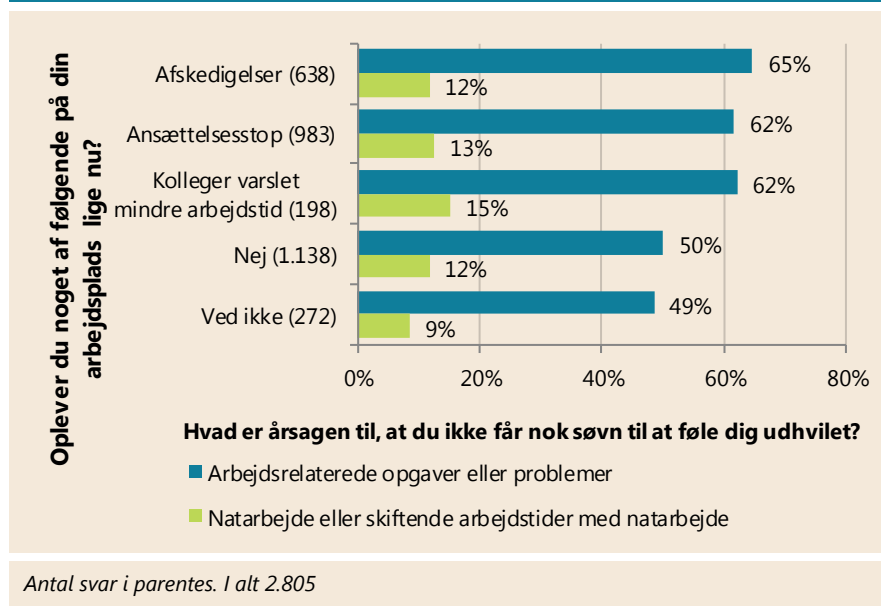
Har du oplevet noget af følgende på din arbejdsplads det seneste år?



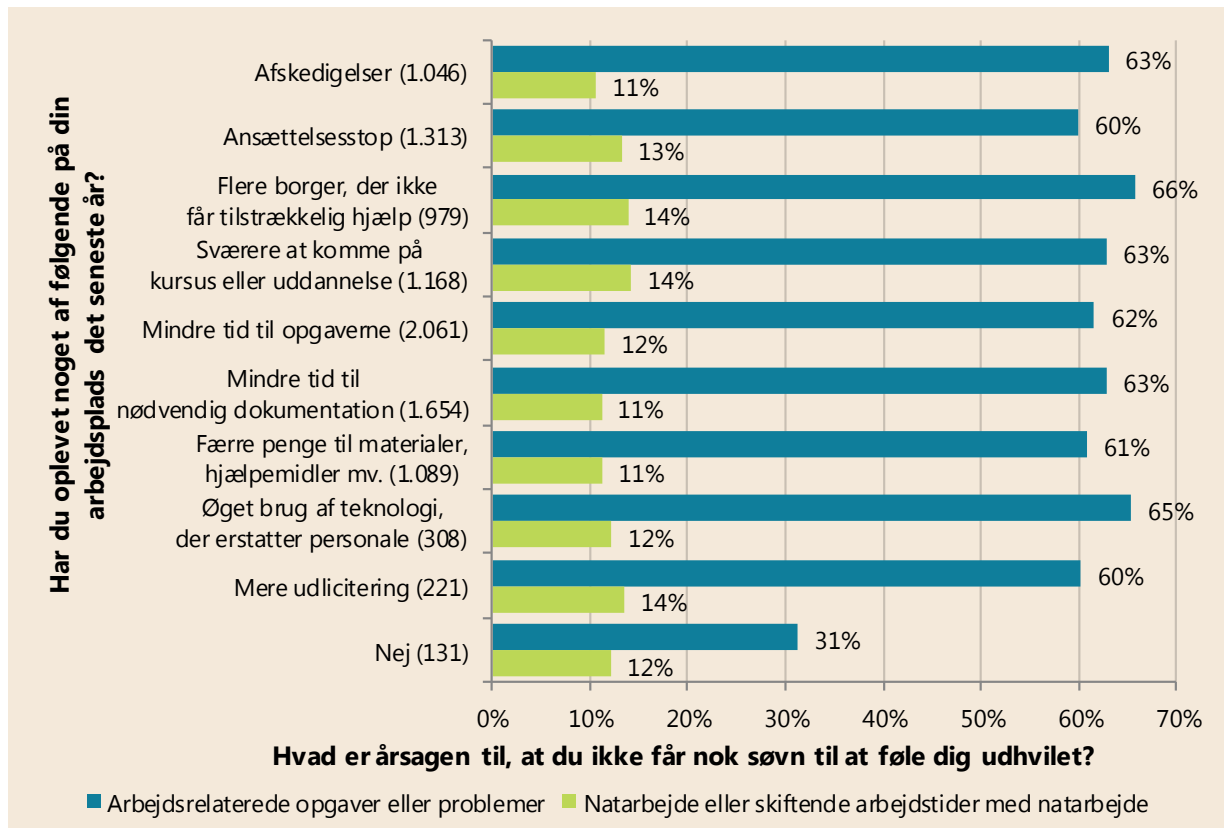
Antal svar i parentes. I alt 5.524

Også når det kommer til årsagen til søvnproblemerne, er der tydelige forskelle mellem de personer, der oplever eller har oplevet afskedigelser eller lignende. Figur 9 viser, at blandt dem, der lige nu oplever afskedigelser eller lignende, peger 62-65 procent på arbejdsrelaterede problemer som årsag. Det gælder kun for 50 procent blandt dem, der ikke oplever nogle af de nævnte situationer.

Figur 9. Årsager til søvnproblemer og forhold på arbejdspladsen

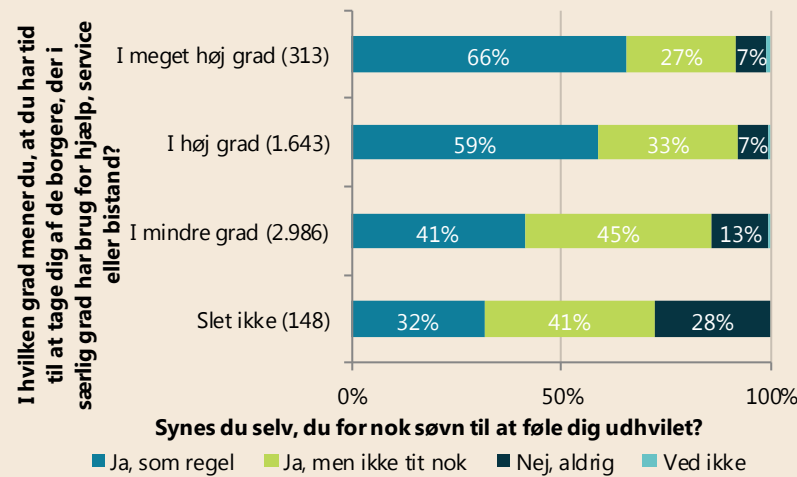


Det samme gælder, når man ser på dem, der inden for det seneste år har oplevet afskedigelser mv. (figur 10 nedenfor). Her svarer mellem 60 og 66 procent, at det skyldes arbejdsrelaterede problemer. Kun 31 procent blandt dem, der ikke har oplevet afskedigelser eller lignende inden for det seneste år, peger på arbejdsrelaterede opgaver som årsag til søvnproblemer. Der er ingen markant forskel på natarbejde som årsag.

Figur 10. Årsager til søvnproblemer og forhold på arbejdspladsen det seneste år


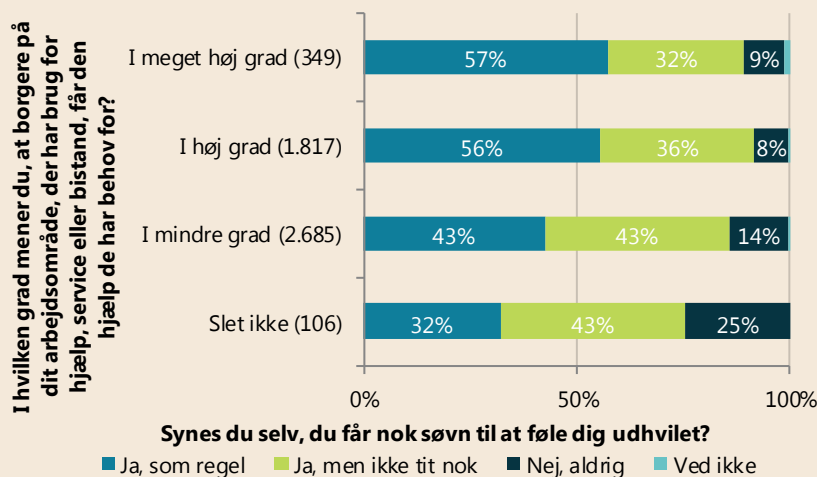
Antal svar i parentes. I alt 2.805.

Medlemmerne er også blevet spurgt, om de mener, at de har tid til at tage sig af de borgere, der særligt har brug for hjælp, og i hvilken grad borgerne får den hjælp, de har brug for. Her viser sig også en øget forekomst af søvnproblemer blandt medlemmer, der mener, at der ikke er tid nok til at hjælpe borgerne, eller at borgerne ikke får den hjælp, de har brug for. Af figur 11 (næste side) fremgår det, at der er en klar sammenhæng mellem, i hvor høj grad medlemmerne mener, at de har tid til at tage sig af borgere, der har brug for hjælp, og om man får nok søvn til at føle sig udhvilet. Blandt dem der svarer, at de i høj eller meget høj grad har tid til at tage sig af borgerne, svarer 7 procent, at de aldrig får nok søvn. Blandt dem, der slet ikke mener, de har tid til at tage sig af borgerne, er det hele 28 procent, der aldrig får nok søvn. Sammenhængen er statistisk sikker.

Figur 11. Sammenhængen mellem søvn og tid til borgerne


Antal svar i parentes. I alt 5.524

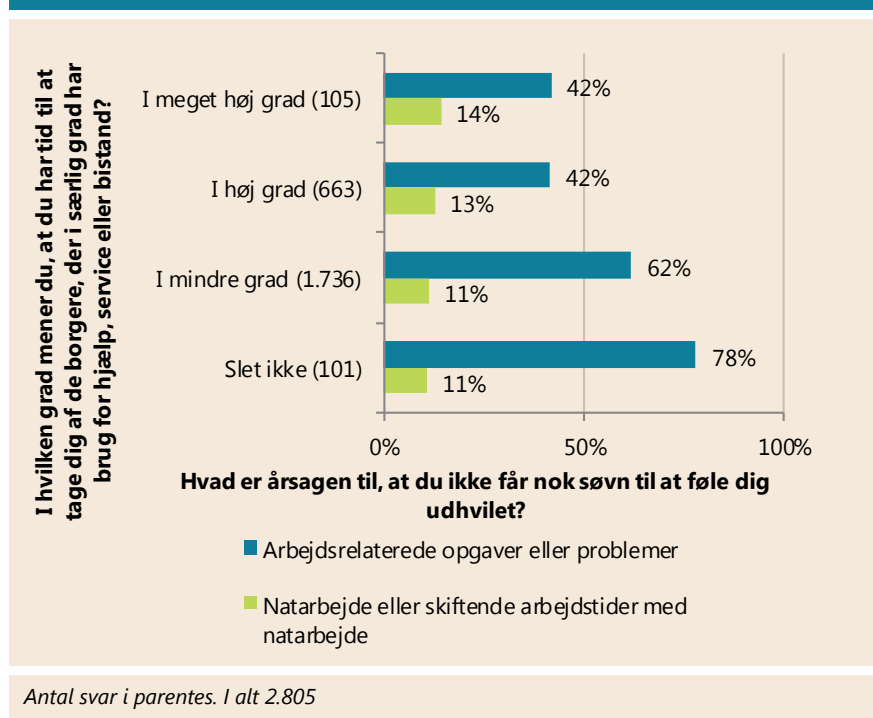
Blandt dem, der i høj grad eller meget høj grad mener, at borgerne får den hjælp, de har brug for, får 8-9 procent aldrig nok søvn (figur 12). Derimod mener hver fjerde (25 %) af dem, der slet ikke mener, at borgerne får den nødvendige hjælp, at de aldrig får nok søvn.

Figur 12. Sammenhængen mellem søvn og hjælp til borgerne


Antal svar i parentes. I alt 5.090

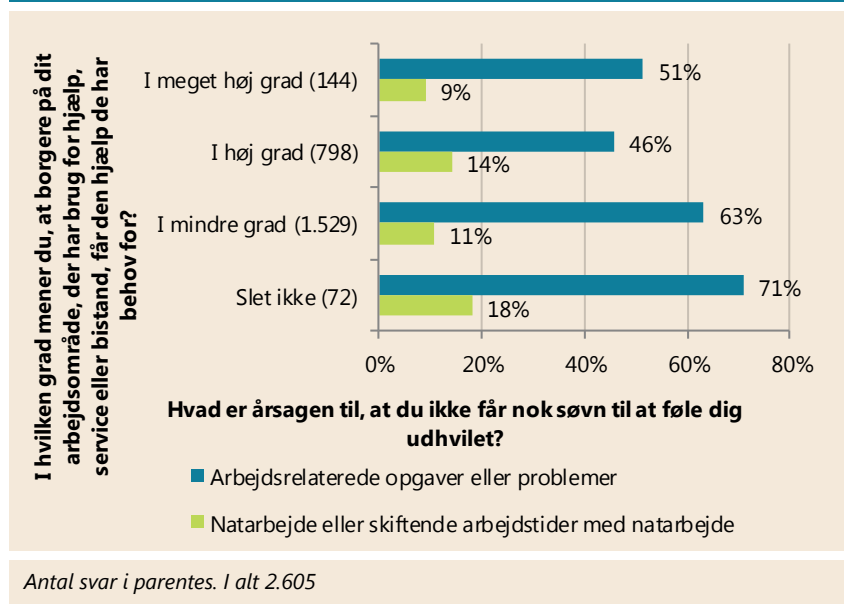
Det er ligeledes især dem, der ikke mener, at de har tid til at tage sig af borgerne, der peger på arbejdsrelaterede problemer som årsag til søvnmanglen (figur 13). Ifølge 62 procent af dem, der i mindre grad mener, at de har tid til at tage sig af borgere, der har brug for hjælp, skyldes deres manglende søvn arbejdsrelaterede problemer. Hele 78 procent af dem, der slet ikke mener, de har tid til at tage sig af borgere med brug for hjælp, peger på arbejdsrelaterede problemer som årsag. Omvendt er det kun 42 procent af dem, der i høj grad eller meget høj grad mener, at de har tid til at tage sig af borgerne, der peger på arbejdsrelaterede problemer.

Figur 13. Årsager til søvnproblemer og tid til borgerne



Også på spørgsmålet om, hvorvidt borgerne får den hjælp, de har brug for, er der flere, der peger på arbejdsrelaterede problemer, blandt dem, der har svaret "slet ikke" eller "i mindre grad" (hhv. 71 % og 63 %). Blandt dem, der svarer "i høj grad" eller "i meget høj grad", er det hhv. 46 og 51 procent, der mener, at søvnunderskuddet skyldes arbejde.

Figur 14. Årsager til søvnproblemer og hjælp til borgerne



Andre faktorer

Det er også undersøgt, om der er systematiske forskelle med hensyn til køn, arbejdstid og anciennitet på arbejdspladsen. Der har imidlertid ikke vist sig at være nogen statistisk sikre forskelle, og figurerne er derfor heller ikke vist.



Metode

Indsamlingsperiode

Undersøgelsen er gennemført i perioden 2.-10. november 2015

Indsamlingsmetode

Data er indsamlet via en spørgeskemaundersøgelse blandt medlemmer af FOAs elektroniske medlemspanel. Der blev udsendt én påmindelse i indsamlingsperioden.

Målgruppen

Erhvervsaktive medlemmer af FOAs elektroniske medlemspanel.

Da undersøgelsen er baseret på en stikprøve af FOAs erhvervsaktive medlemmer, er tallene forbundet med en statistisk usikkerhed. Alle forskelle fremhævet i notatet er statistisk signifikante ved et signifikansniveau på minimum 95 % med mindre andet er nævnt. Hermed kan vi med 95 % sikkerhed sige, at der er tale om reelle forskelle og ikke blot tilfældigheder.

Antal besvarelser og svarprocent

I alt 12.692 medlemmer af forbundets medlemspanel blev inviteret til undersøgelsen. 255 e-mailadresser viste sig at være uvirksomme, så det reelle antal inviterede var 12.437. I alt 6.339 medlemmer medvirkede i undersøgelsen. 6.009 gennemførte undersøgelsen fuldt ud, og 330 afgav nogen svar. Den samlede svarprocent var 51.

Repræsentativitet

Unge er generelt underrepræsenteret, og der er derfor risiko for at undervurdere forekomsten af søvnmangel blandt FOAs medlemmer, da unge i højere grad får for lidt søvn. Vægtning af data på blandt andet alder ændrede dog ikke på resultaterne.

Vægtning af data

Der er ikke anvendt vægtning af data.