



Samfélagsleg ábyrgð
í sjávarútvegi
2.-3. NÓVEMBER Í HÖRPU

Svefn í vaktavinnu – getum við bætt frammistöðu og líðan?

Dr. Erna Sif Arnardóttir

Forstöðumaður Svefnseturs HR

03.11.2023



HAMPIÐJAN



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSITY

ICELANDAIR
CARGO

ISI ICELAND
SEAFOOD



marel

Pipar \ TBWA



SJÁVARÚTVEGS
RÁÐSTEFNAN
2023

AF HVERJU ÞURFUM VIÐ AÐ SOFA?

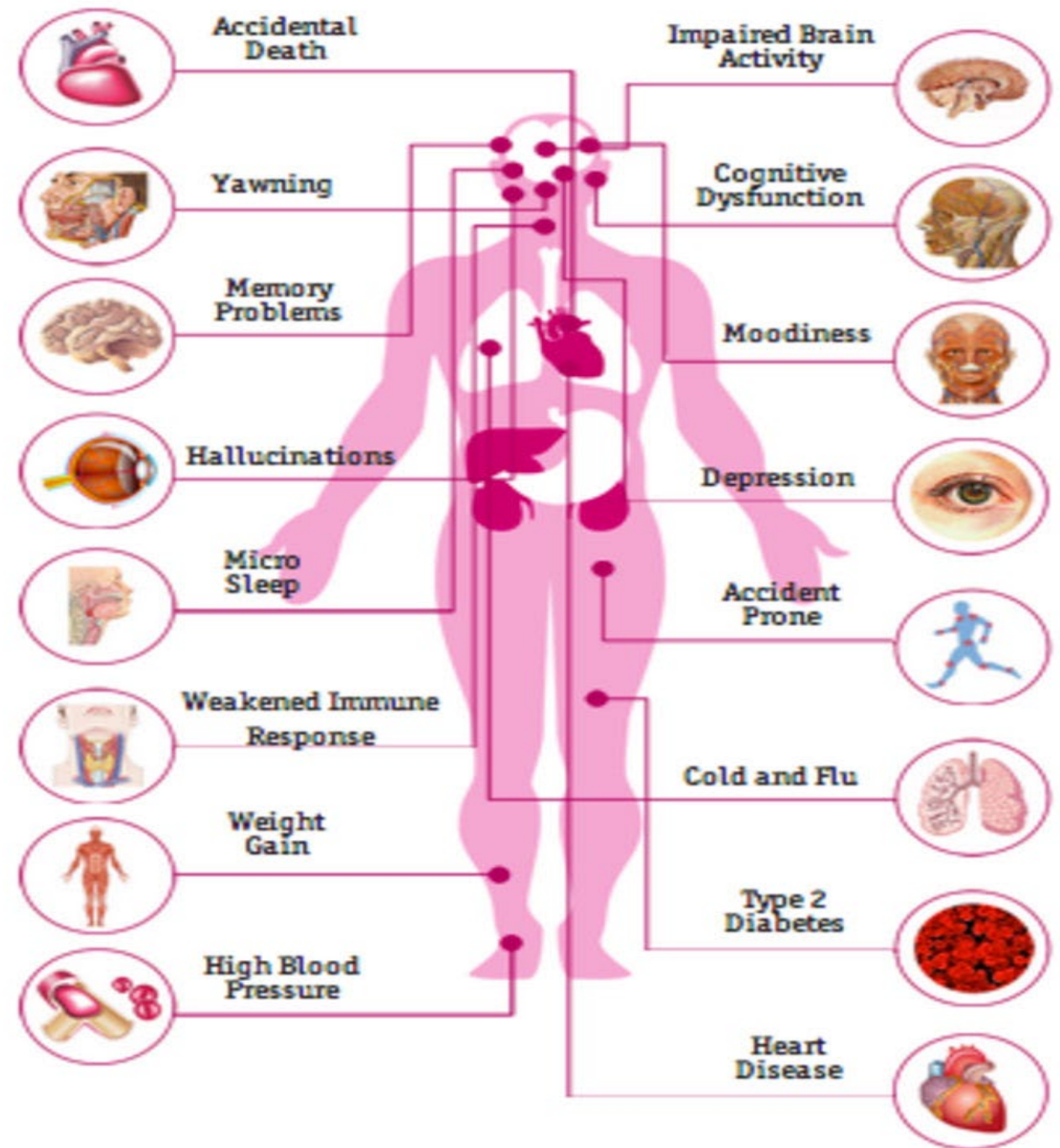
Grunnstoð í heilsu

Sofum 1/3 af ævinni – 7-9 klst á sólarhring

Virkt ástand endurnýjunar og
endurbyggingar



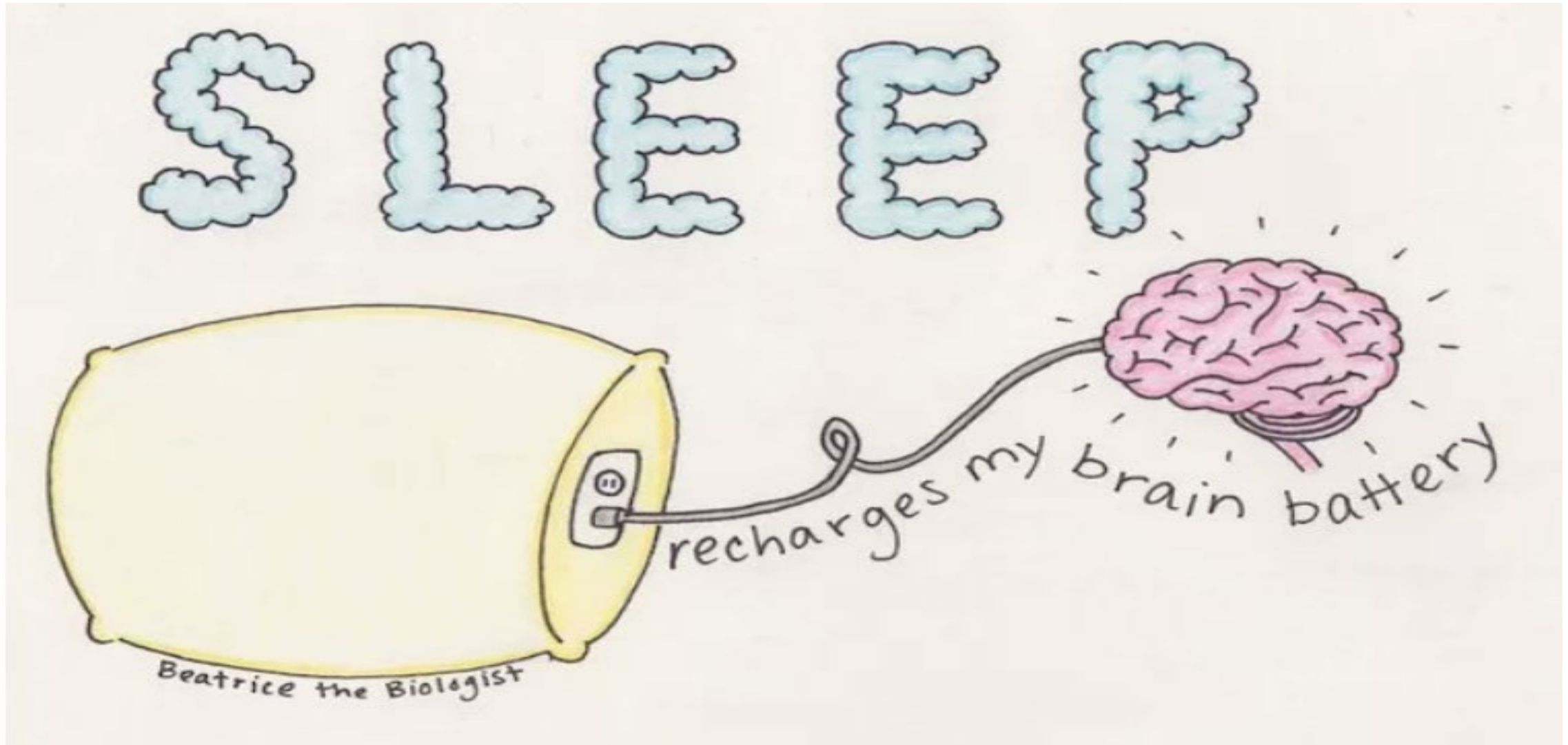
HVAÐ GERIST EF VIÐ SOFUM OF STUTT EÐA ILLA?



SVEFN OG VITSMUNAGETA



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSITY



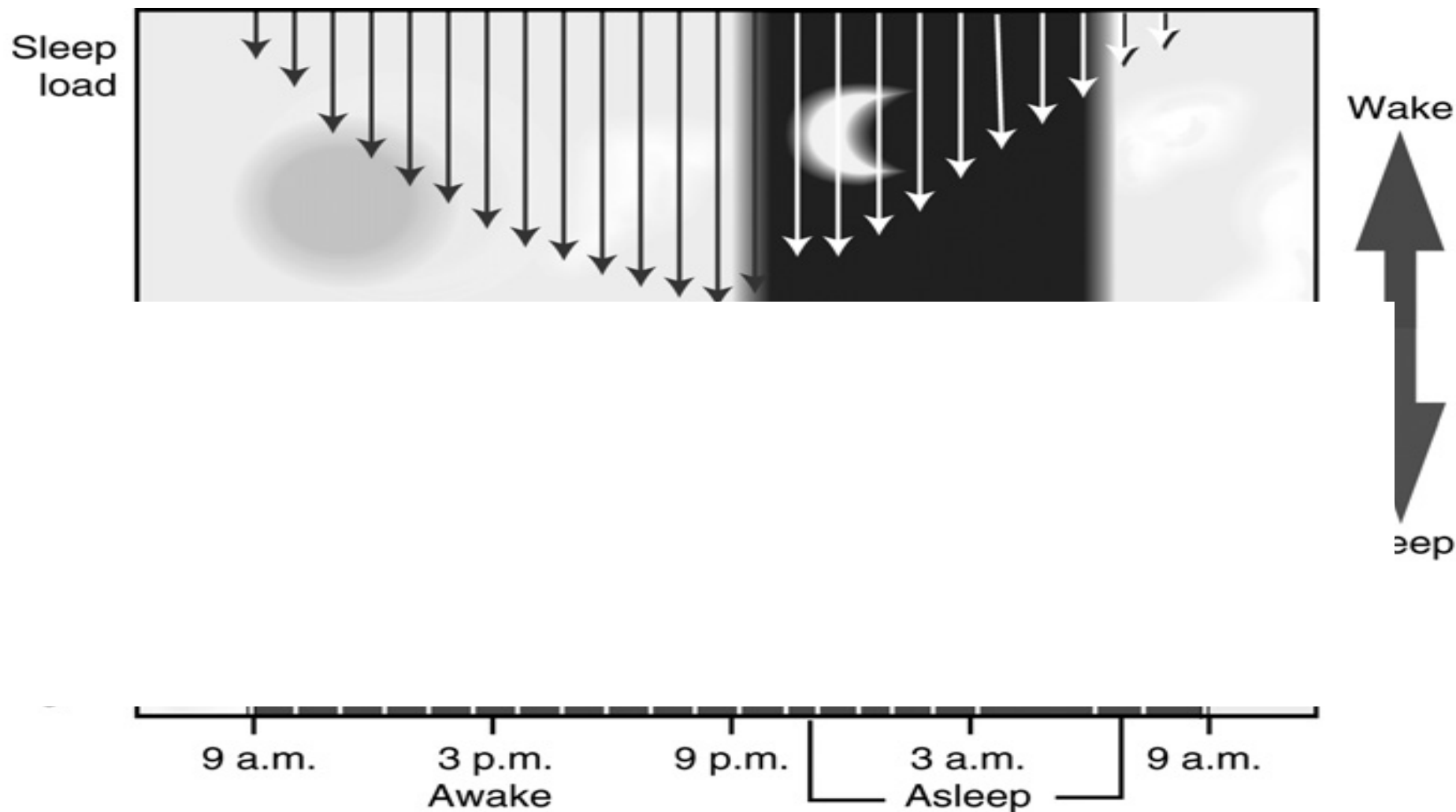
MANNLEGI ÞÁTTURINN Í SLYSUM OFT VEGNA SYFJU



FISKIFRÉTTIR

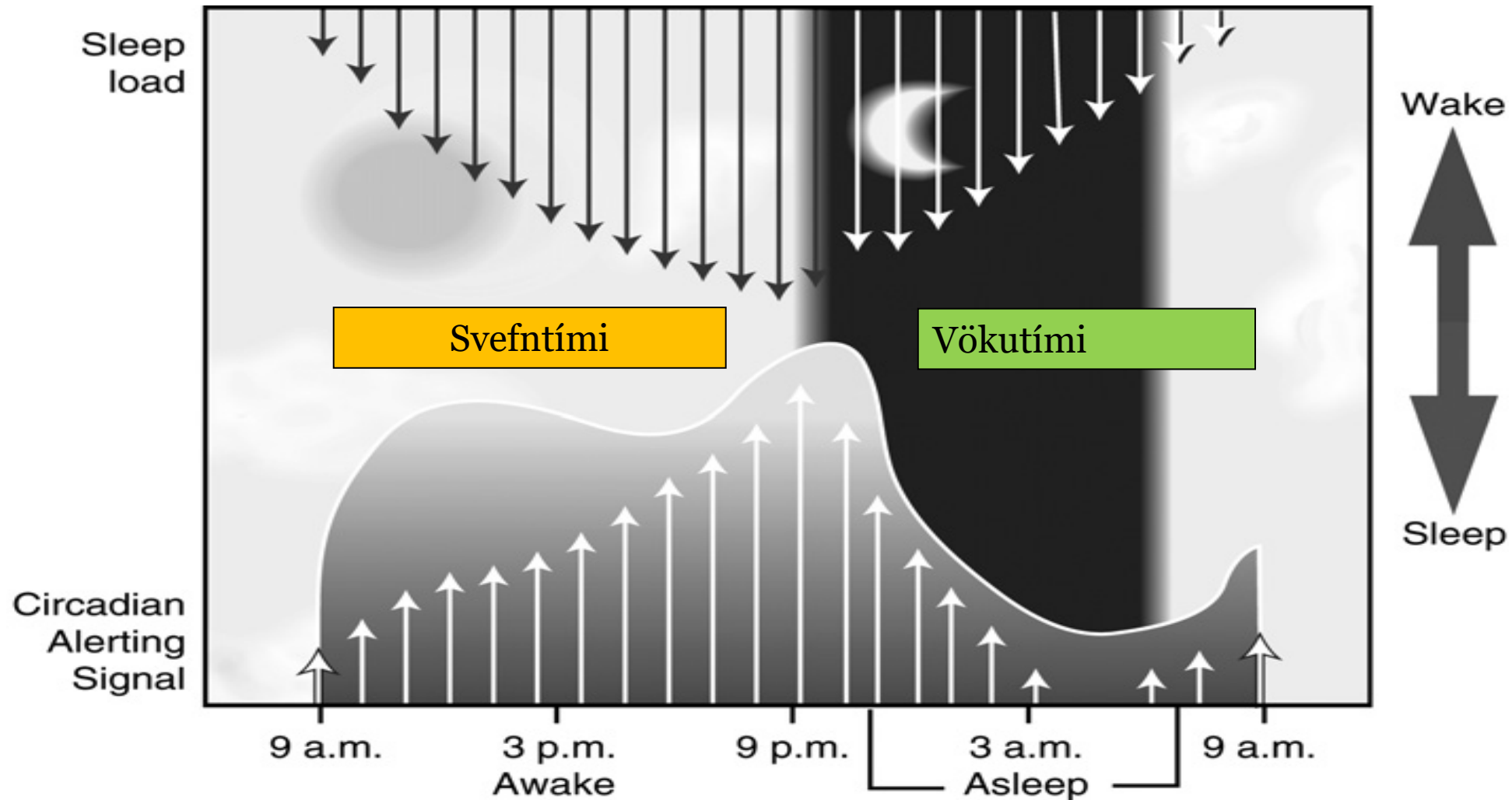
LÍKAMSKLUKKA

25% ALLRA GENA Hafa Dægursveiflu



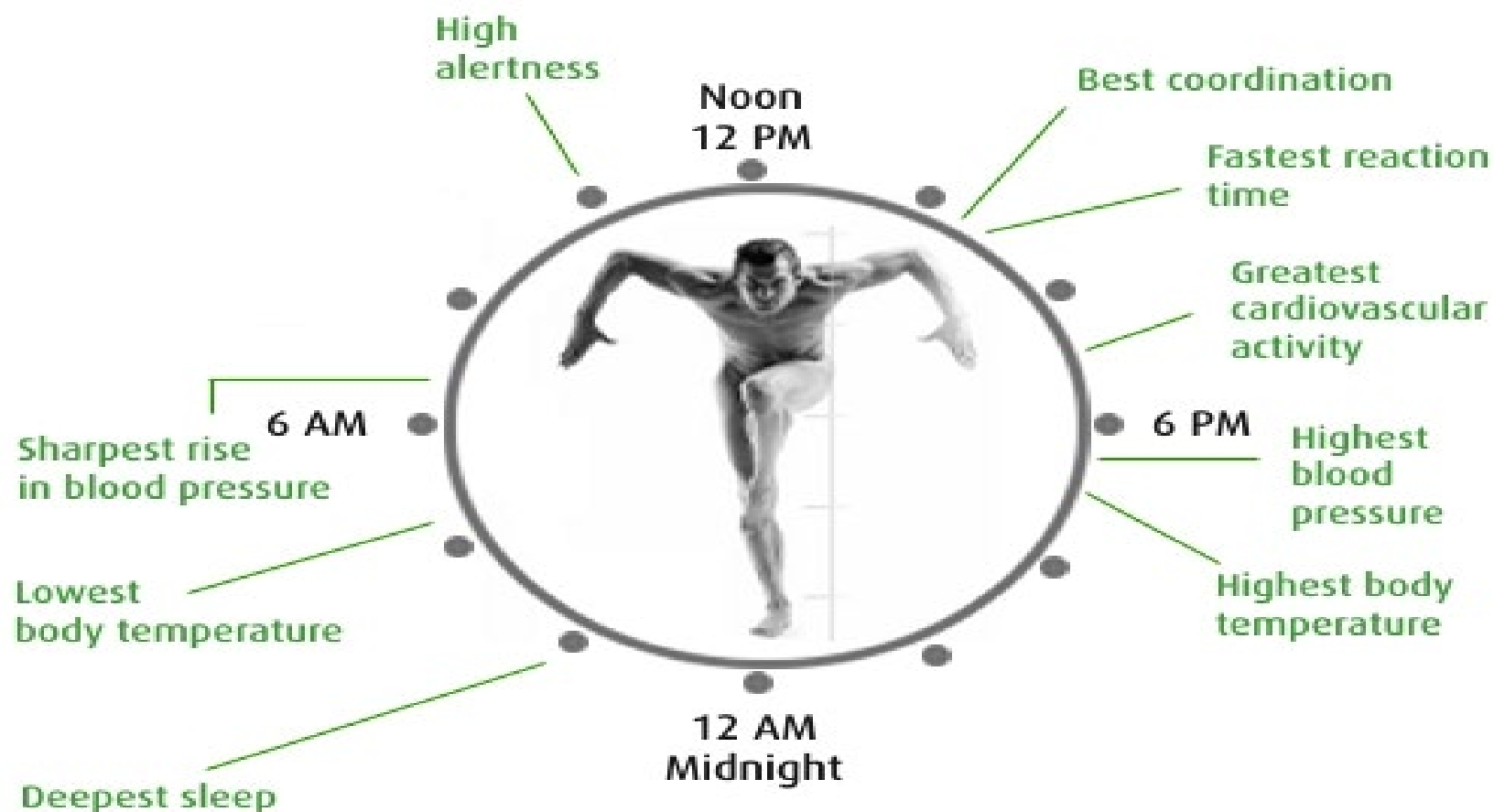
LÍKAMSKLUKKA

25% ALLRA GENA HAFA DÆGURSVEIFLU





DÆGURSVEIFLA Í LÍKAMSSTARFSEMI

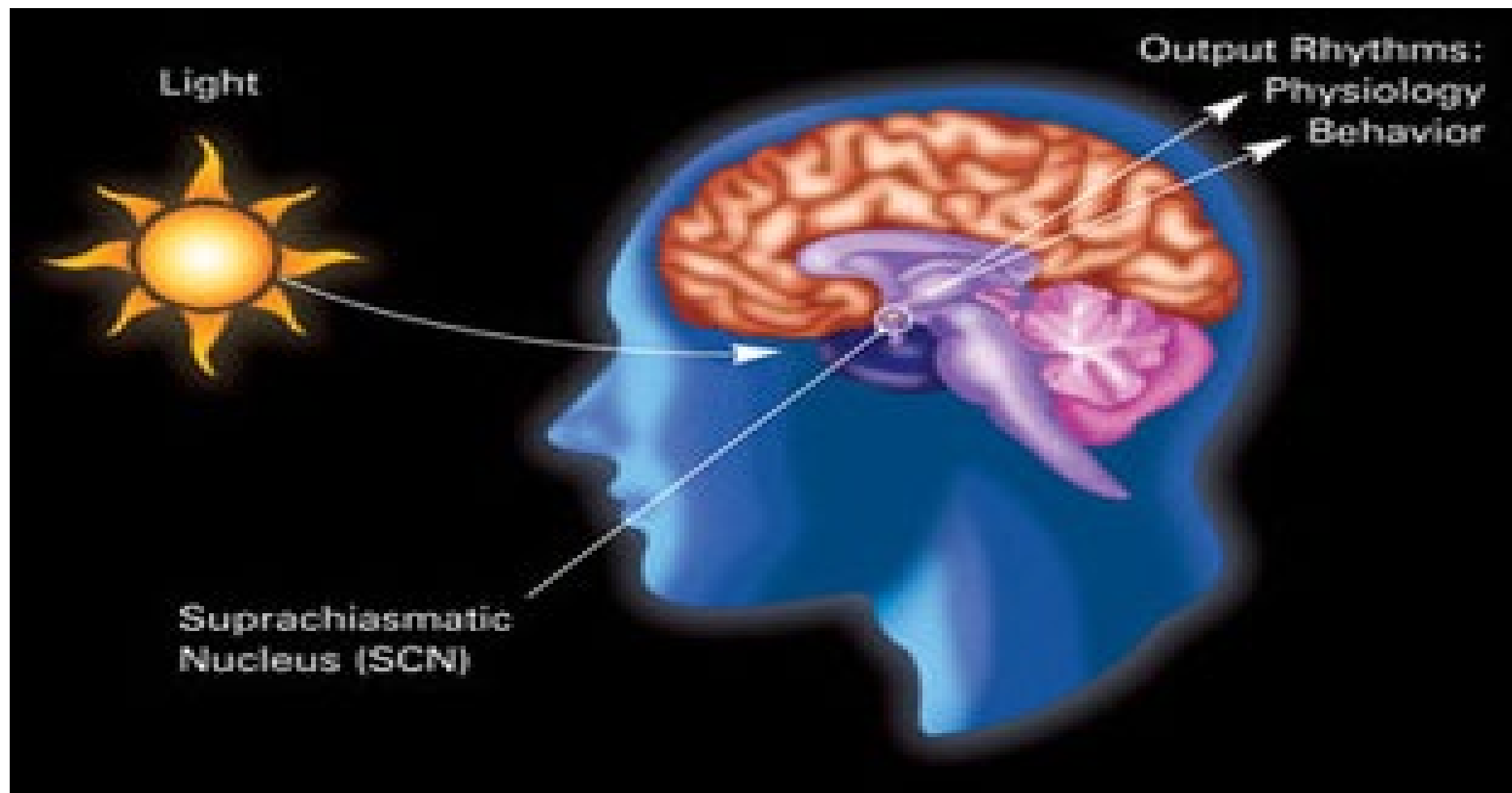




STJÓRN LÍKAMSKLUKKU

Flestir með innbyrgt kerfi sem er rúmlega 24 stundir

Melatónín: hormón sem er seynt í myrkri og veldur syfju





VAKTAVINNUFÓLK

- Sefur styttra en aðrir
- 1/3 vaktavinnufólks kvarta um slæman svefn, einbeitingarskort og þreytu
- Shift work disorder
 - Svefnleysi (insomnia) og óeðlileg syfja vegna vaktavinnu

VAKTAVINNUFÓLK

- Verri áhrif á konur en karla – m.t.t. svefntruflana og þreytu
- Verri áhrif með aldri:
 - eftir fimmtugt oft erfiðara
 - ekki betra að hafa reynslu
- Verst í síbreytrilegri vaktavinnu + ekki 24 klst sólarhringur
 - Betra ef vaktavinnuskipting fylgir klukkunni
 - Kvöldvakt -> næturvakt -> morgunvakt

MÖGULEG ÁHRIF VAKTAVINNU Á HEILSU EKKI FULLRANNSAKAÐ

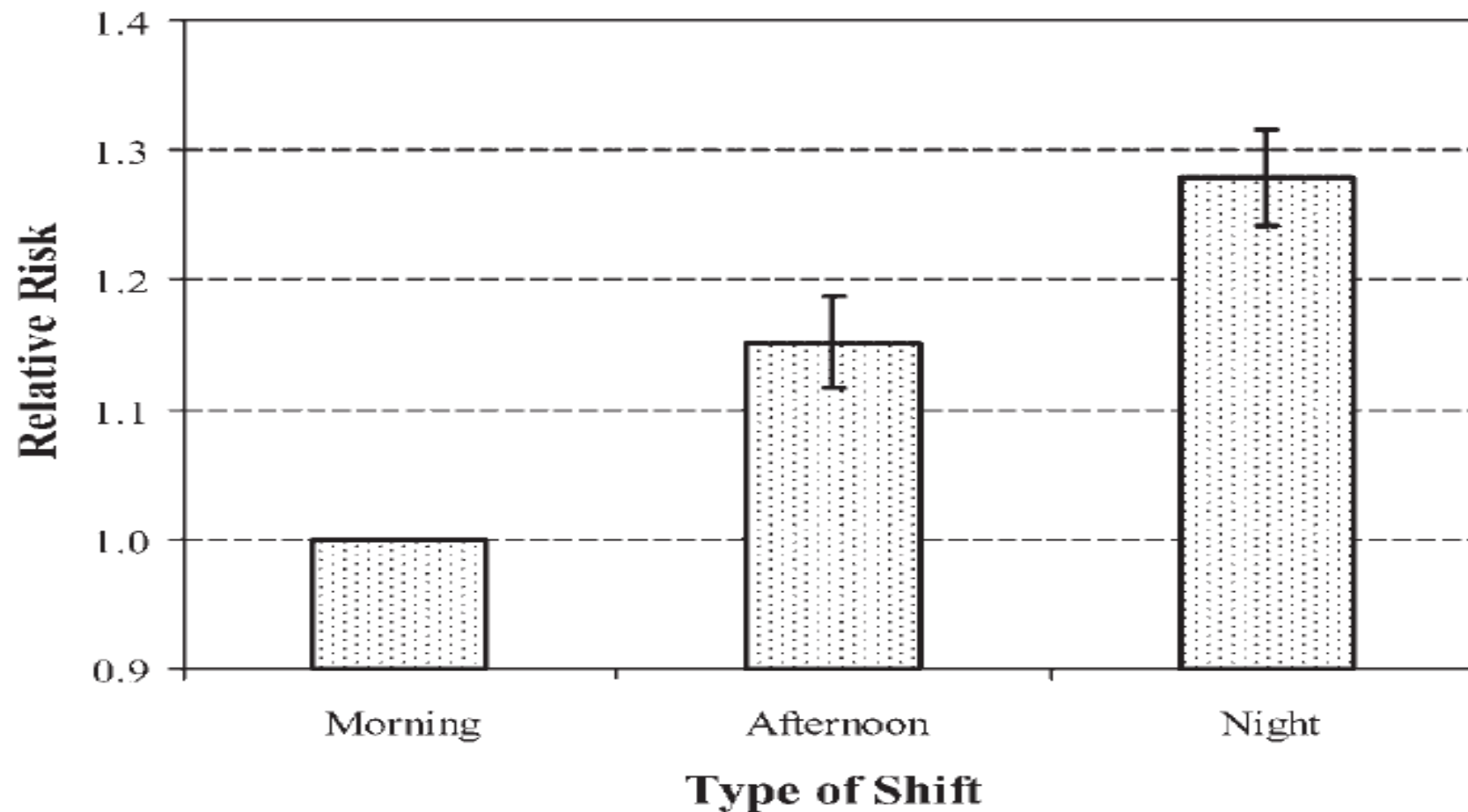
- Auknar líkur á neikvæðum afleiðingum á sama hátt og önnur svefnskerðing
 - ↑ líkur á krabbameini
- Því enn mikilvægara fyrir vaktavinnufólk en dagvinnufólk að passa vel upp á svefn sinn og heilsu

Chung et al 2009

Wang et al 2011

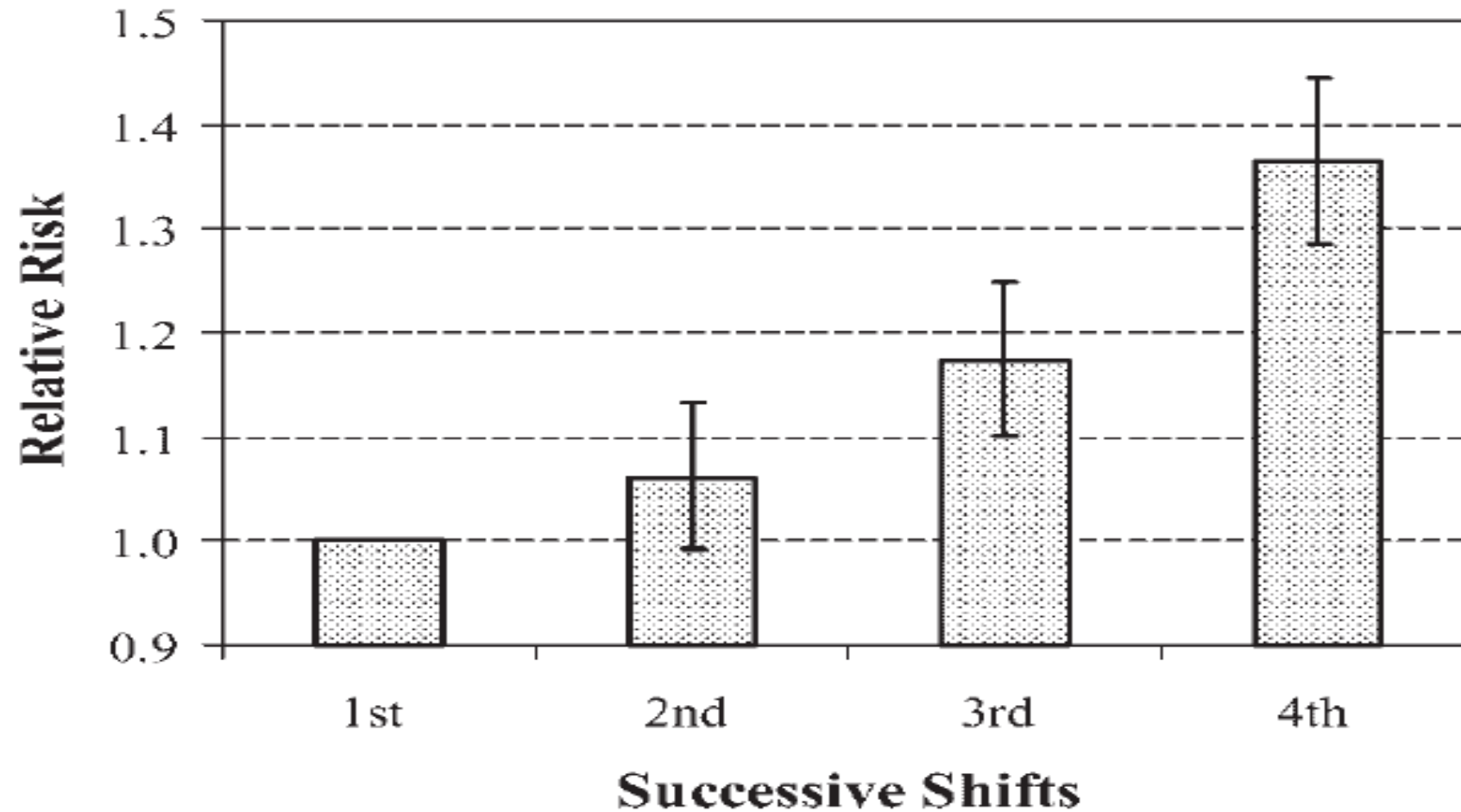


VAKTAVINNA OG ÖRYGGI



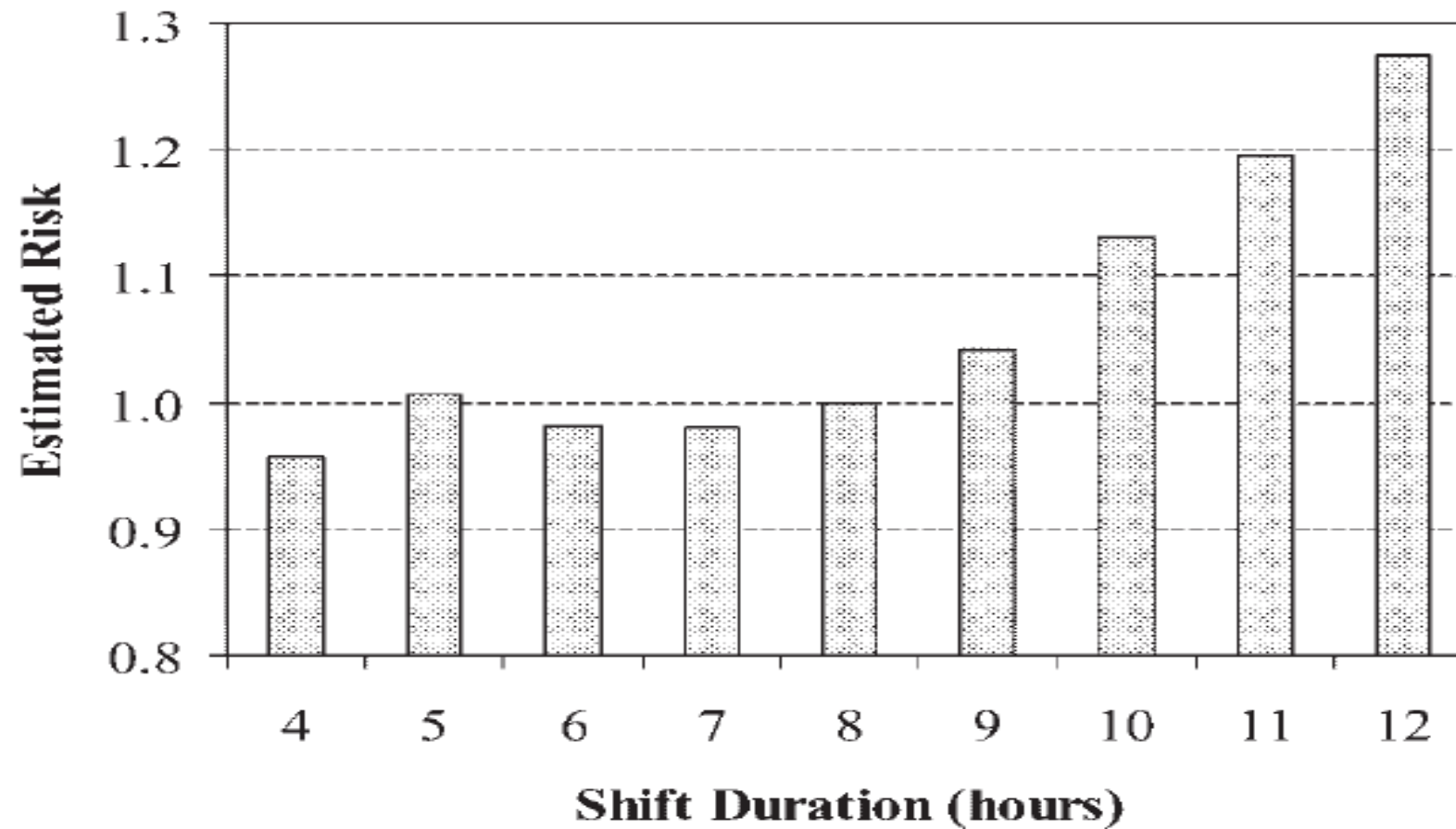
Folkard & Lombardi 2006

MARGAR NÆTURVAKTIR Í RÖÐ ☹️

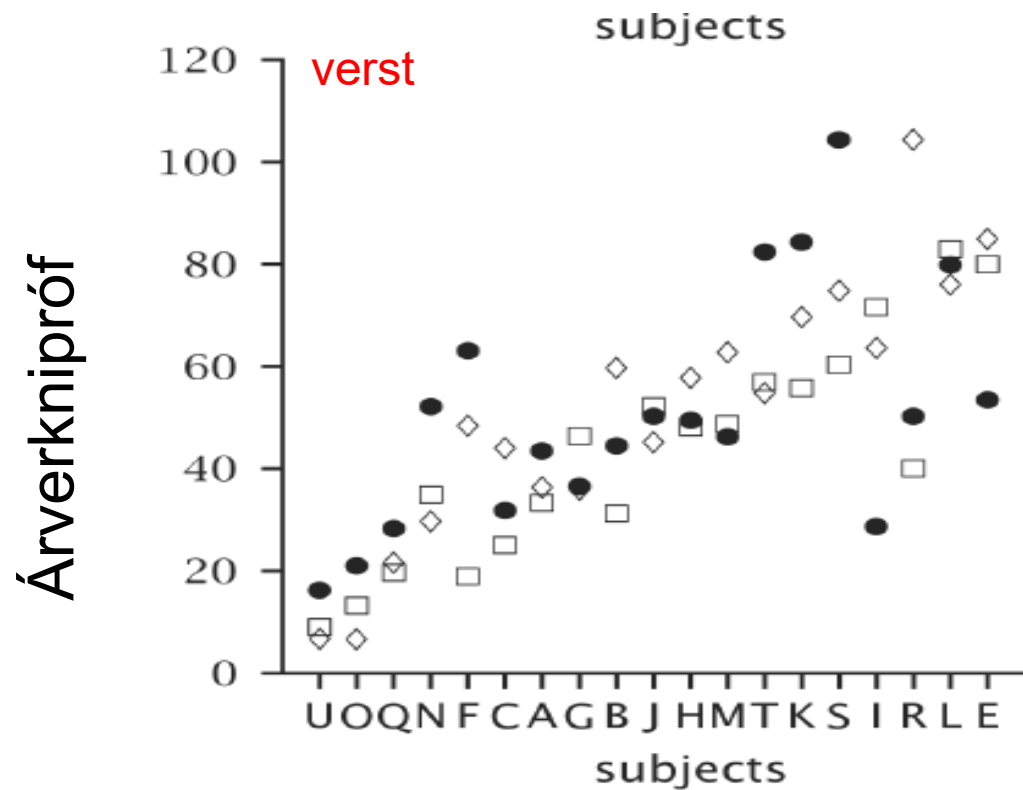




8 TÍMA VAKTIR BETRI EN 12 TÍMA

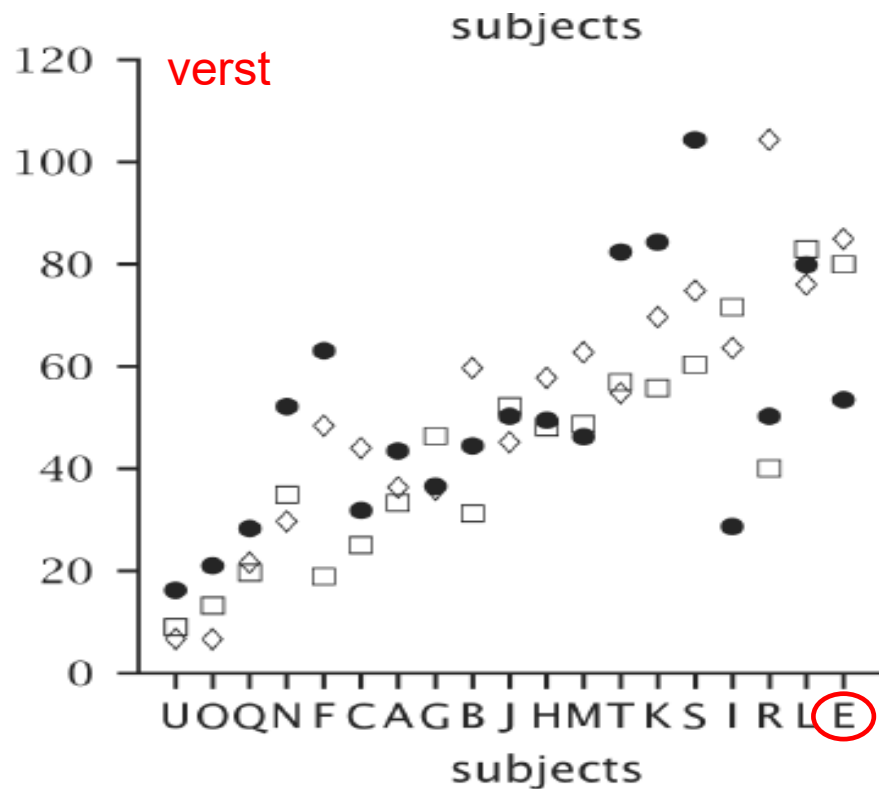


EINSTAKLINGSMUNUR Á ATHYGLI Í SVEFNSKORTI

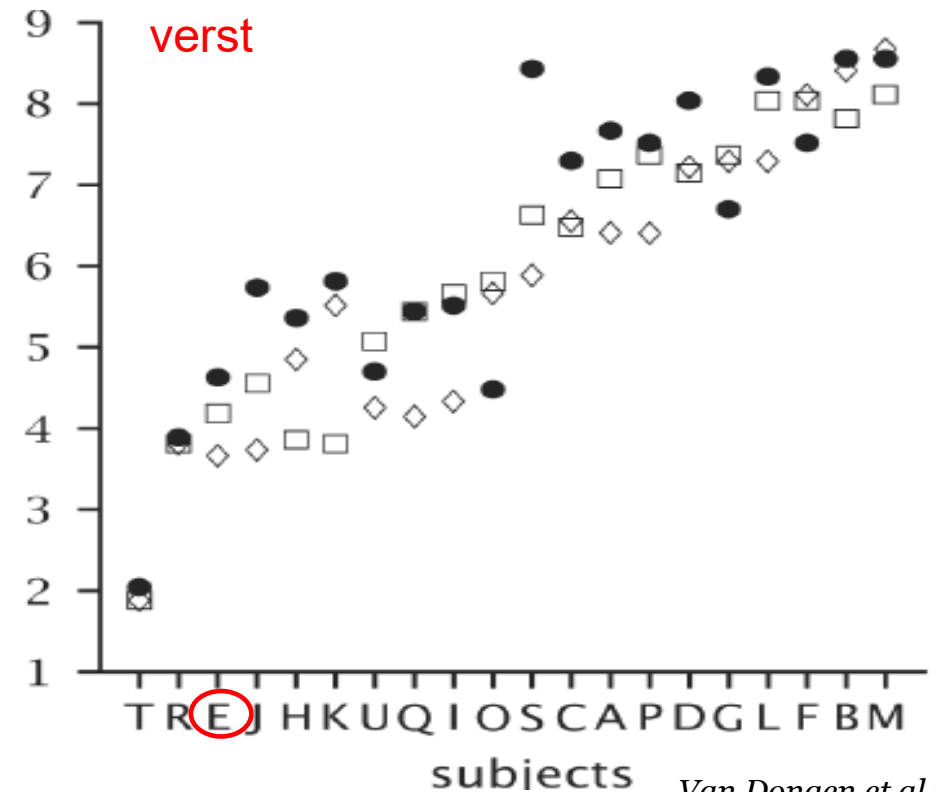


EKKI = MERKI Á MILLI ATHYGLISPRÓFUNAR OG SYFJU

Árverknipróf



Huglæg syfja



SKIPULAG VAKTA



Circadian misalignment on submarines and other non-24-h environments – from research to application

[Jin-Hu Guo](#),^{✉1} [Xiao-Hong Ma](#),¹ [Huan Ma](#),¹ [Yin Zhang](#),¹ [Zhi-Qiang Tian](#),² [Xin Wang](#),² and [Yong-Cong Shao](#)³

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

Review

Scand J Work Environ Health. 2015;41(5):425–440. doi:10.5271/sjweh.3509

A systematic review of the sleep, sleepiness, and performance implications of limited wake shift work schedules

by [Michelle A Short](#), PhD,^{1,2,3} [Alexandra Agostini](#), BPsycSci(Hons),¹ [Kurt Lushington](#), PhD,¹ [Jillian Dorrian](#), PhD¹

OPTIMAL VAKTIR Á SJÓ?

MILITARY MEDICINE, 187, 3/4:e418, 2022

Comparison of Royal Canadian Navy Watchstanding Schedules

Michel A. Paul; Ryan J. Love

Ef einungis tvær vaktir í gangi:

8 klst vinna, 4 klst hvíld – 4 klst vinna - 8 klst hvíld

Skipta nóttinni á milli sín – 4 klst vinna um nótt fyrir hvorn hóp

BÆTT VAKTAFYRIRKOMULAG

- 8 klst vaktir betri en 12 klst – þreyta, slys og mistök
- Geta sofið í einum dúr – ekki skipt yfir sólarhringinn
- Fylgja 24 klst rútínu í löngum túrum – fast vaktafyrirkomulag og svefntími allan tímann.

VELLÍÐAN Í VAKTAVINNU GÓÐ SVEFNRAÐ



Settu
nægan svefn
í forgang

z z z



LANDSPÍTALI

Á NÆTURVAKT?



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY

- **Svefn fyrir næturvakt**
 - Seint að sofa kvöldið áður og sofa frameftir
 - Orkublundur um kvöldið
 - Lengri eftirmiðdagsblundur
- Ekki drekka kaffi seinni hluta vaktar
- Borða hollan og léttan mat á vaktinni
- Hreyfa sig reglulega á vaktinni





NÆTURVAKT OG BIRTA

Bjart umhverfi þar sem hægt

Bætt lýsing og/eða dagljósalampar

- Eykur árverkni á næturvöktum
- Nýta sérstaklega fyrri hluta nætur
- Margar næturvaktir í röð – seinkar dægursveiflu



HVÍLD Á NÆTURVAKT

- Orkublundir á vöktum ef mögulegt
 - 20-45 mín hvíld
 - Hvíldarrými í boði?
 - Léttar æfingar eftir blund
- Næturvakt sinni einungis nauðsynjum
 - Fylla á, rútínumælingar o.þ.h. sé gert að degi til
 - Hægt að fækka fólki í næturvinnu???

SAMANTEKT



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY

- Góður svefn – lykill að bættri frammistöðu og líðan
 - Minnka líkur á slysum
 - Líkamsklukka mikilvæg – nóttin erfiðust
- Vaktavinnufyrirkomulag má bæta
 - Lengd vakta og hvíldartíma
 - 24 klst plan
 - Hvíld á næturvöktum
 - Þurfa allir að vinna á nóttunni?

