

Rapport från Falck

# Sömn och arbetslivet 2023

En kartläggning baserad på 26 000 medarbetare  
och chefer utifrån hälso- och arbetsmiljöprofiler  
genomförda av Falck (fd Previa)

27 nov 2023



## Om rapporten "Sömn och arbetslivet 2023"

I en stor hälso- och arbetsmiljökartläggning baserad på nästan 26 000 medarbetare över hela landet har Falck (fd Previa) fördjupat sig i hur människor sover och hur det påverkar arbetslivet. Rapporten visar att hälften av dem som skattar sin arbetsmiljö som dålig sover även dåligt. Likaså visar de som är stressade upp kraftigt sämre sömn.

Rapporten visar även att totalt sett sover tre av tio så dåligt att det kan innebära hälsorisker. Kvinnor sover generellt sämre än män – detta även om aspekten hemmavarande barn tas bort. Endast 57 % av kvinnorna är nöjda med sin sömn.

Samtidigt vet vi att sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska kunna återhämta sig och bearbeta intryck. När man sover på natten klarar man lättare av stress och påfrestningar under dagen. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. Aktiviteten i hjärnan minskar samtidigt som minnen lagras, ny kunskap och nya intryck bearbetas. Sömn kan också minska risken för sjukdomar.

Statistiken i rapporten bygger på 25 774 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda första oktober 2022 till sista september 2023 över hela landet. Respondenterna arbetar i alla typer av företag och organisationer. Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler kartlägger levnadsvanor, besvär i rörelseapparaten, välbefinnande och den sociala och organisatoriska arbetsmiljön. Det är en typ av hälsoundersökning som ger medarbetare möjlighet att ta del av hur levnadsvanor, fysiska besvär, kondition och arbetsmiljö påverkar välbefinnandet. Hälso- och arbetsmiljöprofilen ger ett brett hälsoperspektiv med fokus på vad som kan förbättra hälsan för medarbetaren och organisationen.

### För mer information kontakta

Peter Skald, kommunikationsansvarig, +46 (0)70 413 08 13, [peter.skald@falcksverige.se](mailto:peter.skald@falcksverige.se)

Sandra Ahlstrand, kommunikatör, +46 (0)70 635 89 62, [sandra.ahlstrand@falcksverige.se](mailto:sandra.ahlstrand@falcksverige.se)

### Om Falck:

*Med 1 000 experter på närmare 100 enheter över hela landet är Falck Sveriges mest kompletta leverantör av tjänster inom hälsa och arbetsliv. Vi erbjuder företagshälsovård, kris- och personalstöd, organisations- och ledarskapsutveckling, omställnings- och karriärtjänster samt primärvård och hälsotjänster för privatpersoner. Falcks tjänster inom hälsa och arbetsliv når 1,2 miljoner människor över hela Sverige och bidrar till ett hållbart arbetsliv och privatliv för alla.*

*Sveriges största företagshälsa Previa har ingått i Falck-gruppen sedan 2014. I januari 2023 upphörde Previa som varumärke, och tidigare Previa går nu helt under varumärket Falck.*

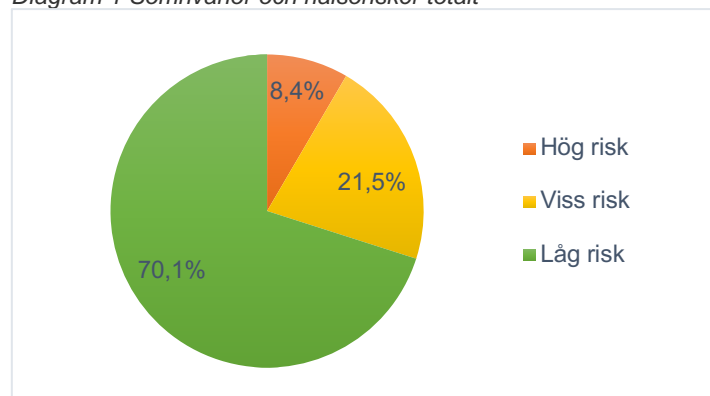
## Sömn och arbetslivet 2023

Statistiken i rapporten bygger på 25 774 hälso- och arbetsmiljöprofiler genomförda första oktober 2022 till sista september 2023.

### Sönmönster – övergripande

I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler ställs ett flertal frågor om sömn och sönmönster. Deltagarna svarar på hur sömnen varit de senaste 4 veckorna och frågorna rör om man sovit dåligt eller oroligt, hur ofta man har svårt att somna, hur ofta man vaknat tidigt och haft svårt att somna om, och om man är tillfreds med nuvarande sönmönster. Sammantaget bildar svaren för varje individ en modul som faller ut som grön, gul eller röd där röd betyder att det är risk för ohälsa, gul att det finns viss risk för ohälsa medan grön innebär goda vanor och därmed ingen eller mycket låg risk för ohälsa. De 25 772 hälso- och arbetsmiljöprofilerna visar att sömnen för tre av tio kan utgöra hälsorisker.

Diagram 1 Sömnvanor och hälsorisker totalt



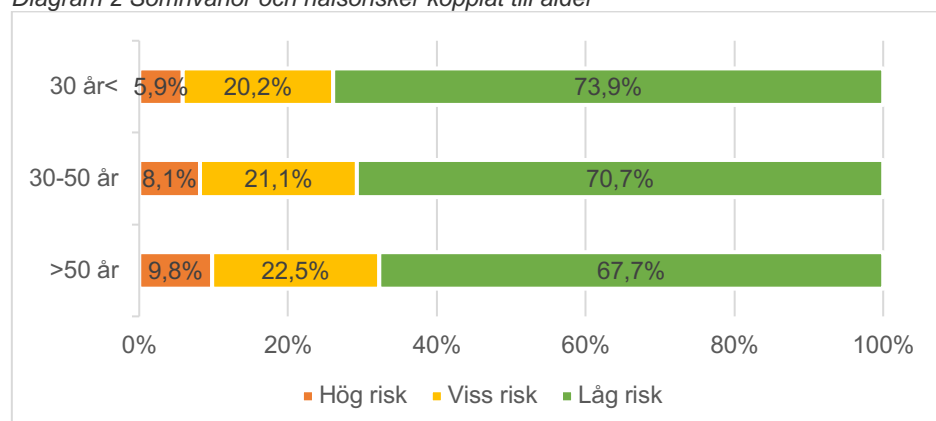
Falcks kommentar:

”Vi ser att hela 30 % skattar sin sömn så pass dåligt att det kan leda till hälsorisker mentalt, medicinskt eller fysiskt”, säger Åsa Miemois, hälsoutvecklare på Falck.

”Sömn är vår största källa till återhämtning och när den brister då och då kan vi ofta hämta kraft och återhämtning från andra moment i tillvaron. Problemet blir när vi sover dåligt stor del av tiden. Då räcker inte övriga återhämtande aktiviteter utan vi blir generellt tröttare och tröttare och det påverkar oss både mentalt, medicinskt och fysiskt”, säger Åsa Miemois.

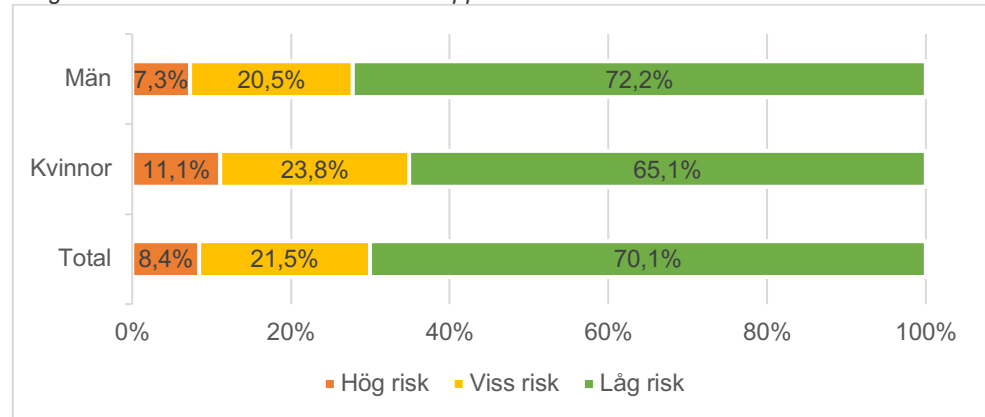
Uppdelat på ålder visar kartläggningen att yngre tenderar sova något bättre än äldre.

Diagram 2 Sömnvanor och hälsorisker kopplat till ålder



Kvinnor sover generellt sämre än män. Totalt 34,9 % av kvinnorna har sömnvanor som kan innebära hälsorisker, medan motsvarande siffra för män är 27,8 %.

Diagram 3 Sömnvanor och hälsorisker kopplat till kön

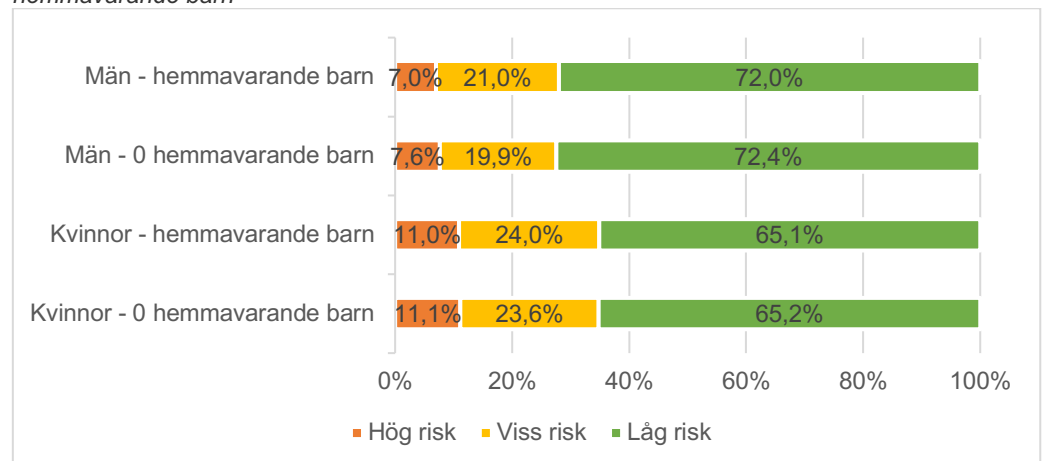


Även när aspekten hemmavarande barn räknas bort sover kvinnor sämre än män.

Falcks kommentar:

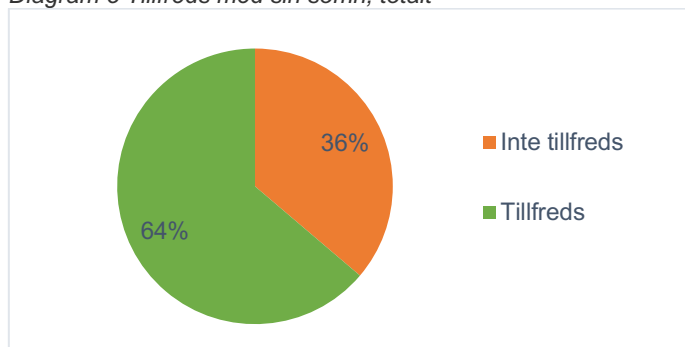
”Kvinnor inrapporterar något sämre sömn och också att kvinnor är mindre tillfreds med sin sömn. Detta beror sannolikt på flera olika faktorer, men vi ser dock inte att det påverkas av om man har hemmaboende barn. Kvinnor rapporterar sämre sömn även i den gruppen som inte har hemmavarande barn”, säger Åsa Miemois.

Diagram 4. Sömnvanor och hälsorisker uppdelat kön. Med hemmavarande barn respektive noll hemmavarande barn



Över en tredjedel är totalt sett inte tillfreds med sin sömn.

Diagram 5 Tillfreds med sin sömn, totalt



Män är mer nöjda med sin sömn än kvinnor. Bland kvinnor är det endast 57 procent som uppger att de är tillfreds med sina sömnvanor.

Diagram 6. Tillfreds med sin sömn, uppdelat på kön - kvinnor

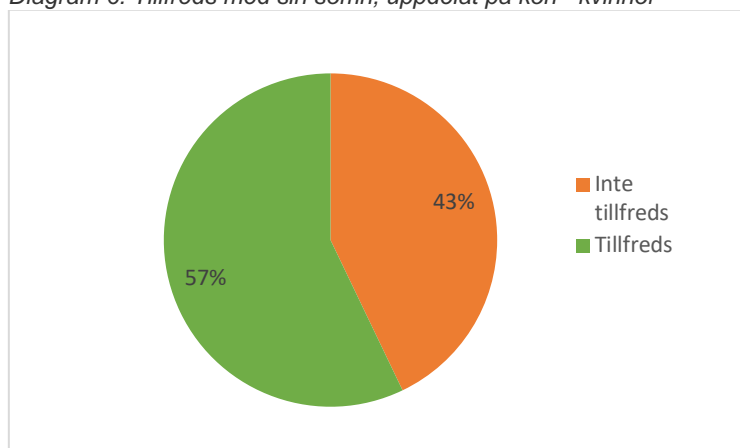
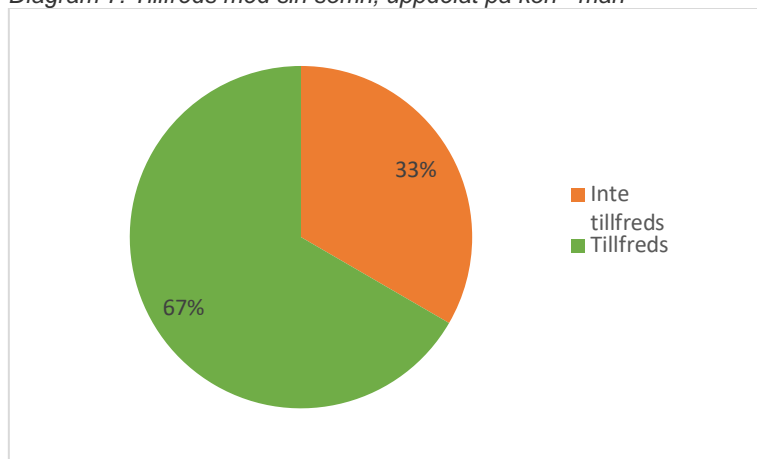


Diagram 7. Tillfreds med sin sömn, uppdelat på kön - män



Totalt sett är det inte någon större skillnad i upplevd nöjdhet med sömnen för den som har hemmavarande barn och de som inte har det.

## Sömn och arbetslivsfaktorer

I analysen av Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler har vi gjort en fördjupning kring faktorer i arbetslivet och hur de påverkar sömnen. Analysen visar stora samband mellan att uppleva en negativ arbetsmiljö och sömn. Likaså finns samband mellan stress och sömn. Däremot syns ingen direkt skillnad i sönmönster för chefer och medarbetare.

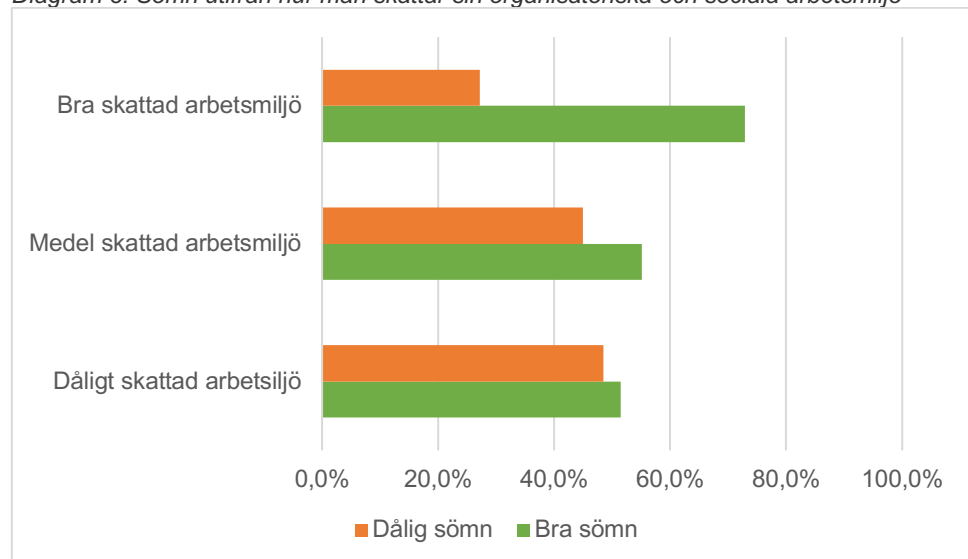
### Faktor: Organisatorisk och social arbetsmiljö

I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler finns ett antal frågor om organisatorisk och social arbetsmiljö. Dessa frågor rör bland annat om man känner sig motiverad och engagerad i sitt arbete, om man kan påverka vad man gör i sitt arbete, om man vet vad som förväntas, om man får stöd från chef och medarbetare vid behov och kring stämning mellan arbetskamrater. Dessa frågor bildar ett sammanvägt index kring så kallad organisatorisk och social arbetsmiljö som likt sömnmodulen visar på om arbetsmiljön utgör risk för ohälsa, gul att det kan utgöra risk för ohälsa eller ingen risk för ohälsa.

En bra organisatorisk och social arbetsmiljö är en förutsättning för att medarbetare ska må bra och göra ett bra jobb. Olika typer av arbeten har olika strukturer för organisatorisk och social arbetsmiljö. Vissa arbeten är bundna till både plats och arbetstider och då kan den bristande flexibiliteten kompenseras av till exempel bra stämning och gemenskap på arbetsplatsen. Andra arbeten har hög grad av flexibilitet och gränslöshet i både tid och rum, där är just otydligheten kring arbetsuppgifter en av de stora utmaningarna. I alla arbeten är ledarskapet en viktig faktor för medarbetarens hälsa och möjlighet att utföra ett bra arbete.

I en korsanalys av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och sömn visar statistiken att den som har en arbetsmiljö som innebär risker för ohälsa sover betydligt sämre. Av dem som anger en hälsosam arbetsmiljö är det 72,8 % som visar upp goda sömnvanor, medan det endast är strax över hälften av dem som har en arbetsmiljö med risk för ohälsa som har goda sömnvanor.

Diagram 8. Sömn utifrån hur man skattar sin organisatoriska och sociala arbetsmiljö



Falcks kommentar:

”Vi är på vår arbetsplats eller arbetar i någon annanstans ifrån stor del av vår vakna tid. Hur vi upplever vår arbetsmiljö påverkar därför flera aspekter i tillvaron. Arbetet kan ge mycket energi men även ta mycket energi och här ser vi tydligt ett samband mellan bra upplevd arbetsmiljö och bättre sömn”, säger Åsa Miemois.

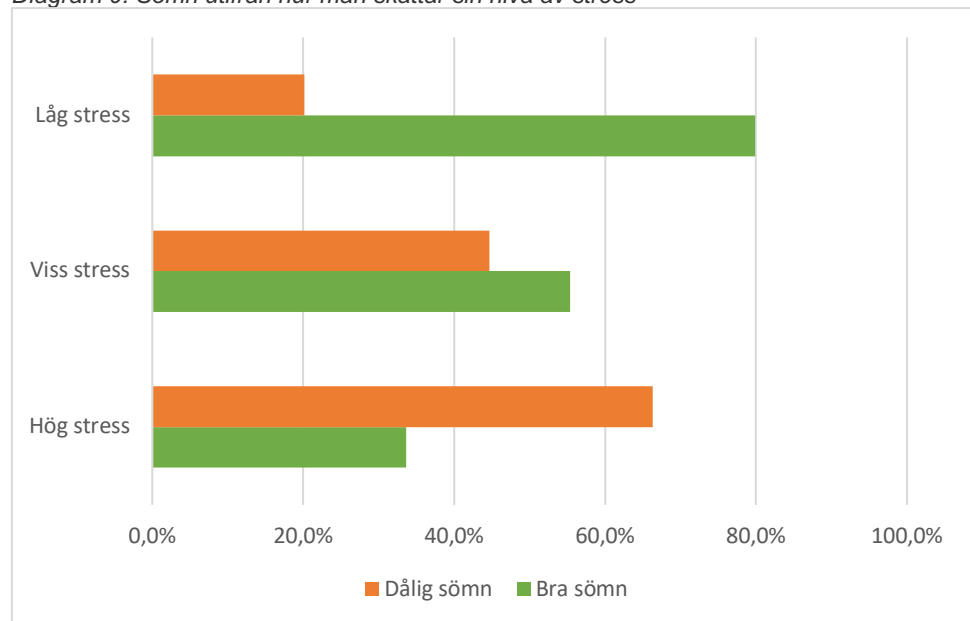
**Faktor: Stress**

I Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler finns även ett antal frågor om stress. Dessa rör hur ofta man varit stressad, om man är tillfreds med nivån av stress i livet, hur ofta man varit anspänd respektive lättretligt och om man har svårt att koppla av.

Även dessa frågor bildar sammantaget en modul som visar på om stressnivån innebär risk för ohälsa eller om man har goda vanor.

I en likadan korsanalys visar statistiken att den som har en stressnivå som innebär risker för ohälsa sover betydligt sämre. Av dem som anger en hälsosam stressnivå är det 79,8 % som visar upp goda sömnvanor. Bland dem med högst risk för ohälsa av stress är det endast 33,7 % som har goda sömnvanor.

Diagram 9. Sömn utifrån hur man skattar sin nivå av stress

**Falcks kommentar:**

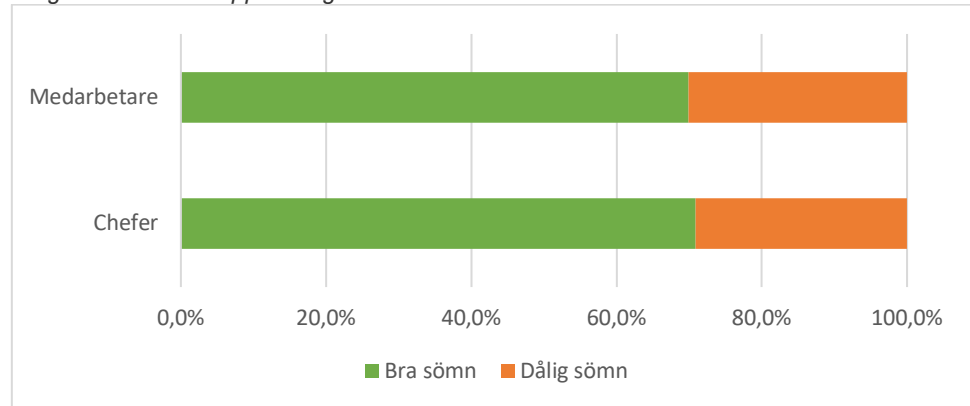
"Det är kanske ingen nyhet men ett konstaterande att stressnivåerna påverkar sömn och sömnkvalitet. "En bra dag ger en bra natt och en bra natt ger en bra dag" finns ett talesätt som säger och det ligger nog något i det. Är vi uppe i högvarv med mycket stresshormon i kroppen hela dagen och få eller inga pauser av återhämtning så är det svårare för kroppen att gå ner i varv vid sängdags", säger Åsa Miemois.

"Stress ger både en fysisk uppvarvning där det behövs avslappning och fysisk nedvarvning för att sova gott men idag dras många också av en mental stress med mycket tankar och oro och annat som snurrar i huvudet och det kan vara svårt att hitta strategier för att återhämta hjärnan från alla tanar och intryck vilket också skulle underlätta en god sömn", säger Åsa Miemois.

**Faktor: Chef/medarbetare**

Om man är chef eller medarbetare tycks inte innebära någon större påverkan på sömnen.

Diagram 10. Sömn uppdelning chef och medarbetare



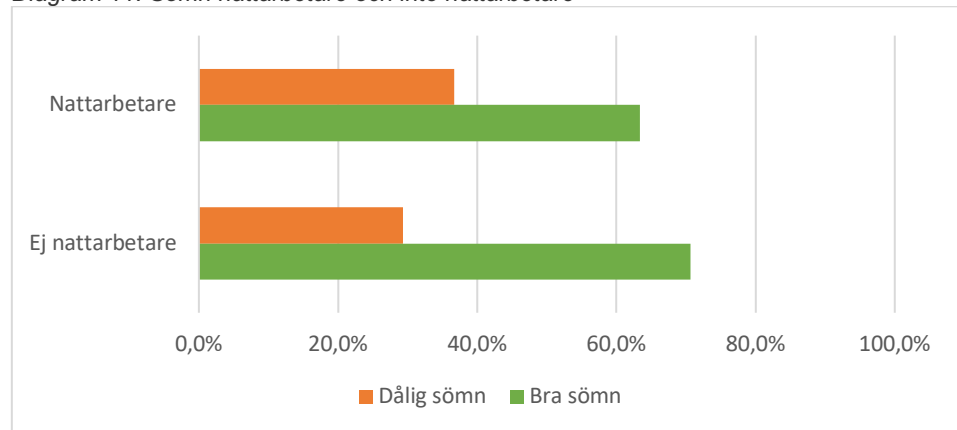
Falcks kommentar:

”Vi ser ingen skillnad i inrapporteringen av upplevd sömn beroende om man är chef eller medarbetare”, säger Åsa Miemois.

**Faktor: Nattarbete**

Hur sover då de som har nattarbete? (Schemalagd arbetstid mellan 22.00-05.00). Falcks hälso- och arbetsmiljöprofiler visar att nattarbete har inverkan på sömnen. Av de som jobbar natt uppger 36,7% sömnmönster som kan innebära risk för ohälsa, medan motsvarande siffra för den som inte jobbar natt är 29,3 %.

Diagram 11. Sömn nattarbetare och inte nattarbetare



Falcks kommentar:

”Det kan vara svårare att få till en bra och tillräckligt lång sömn om du jobbar skift speciellt med nätter. Eftersom kroppen rent biologiskt är inställd på att sova på natten och vara vaken på dagen så har vi dygnsrytmen mot oss men med rätt strategier kan vi minska ohälsa kopplat till oregelbunden arbetstid med nattjänst. Viktigt här blir att försöka prioritera sömn och återhämtning samt se över hur sömn och återhämtning kan bli så bra som möjligt utifrån schemaläggning och övriga livet”, säger Åsa Miemois.



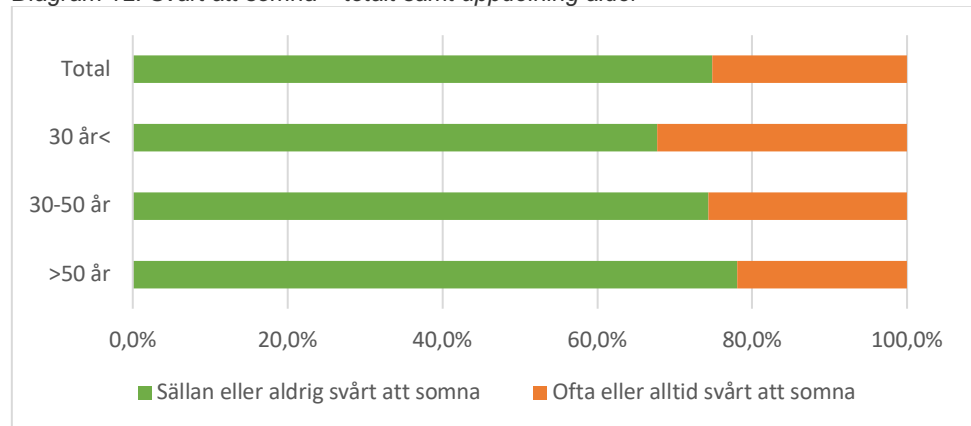
## Typ av sömnproblem

I en fördjupning kring vilken typ av sömnproblem respondenterna har syns mönstret att yngre oftare lider av att ha svårt att somna, medan äldres problematik ligger i att man vaknar tidigt och har svårt att somna om.

### Sömnutmaning: Svårt att somna

När respondenterna får svara på frågan om huruvida de har svårt att somna uppger en av fyra sömnmönster inom ramen för risk för ohälsa. Skillnaden är dock stor mellan olika åldersgrupper. Bland dem över 50 år är det 21,9 % som anser sig ha svårt att somna medan motsvarande siffra för dem under 30 år är 32,3 %.

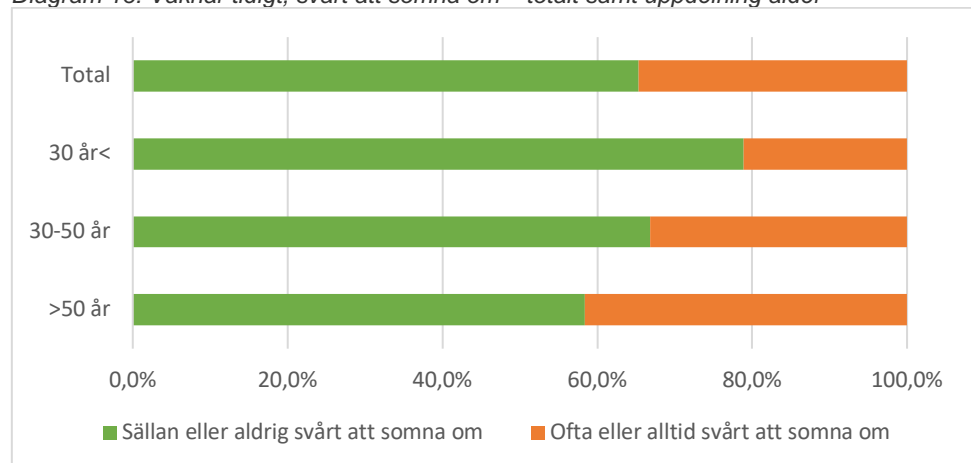
Diagram 12. Svårt att somna – totalt samt uppdelning ålder



### Sömnutmaning: Vaknar tidigt, svårt att somna om

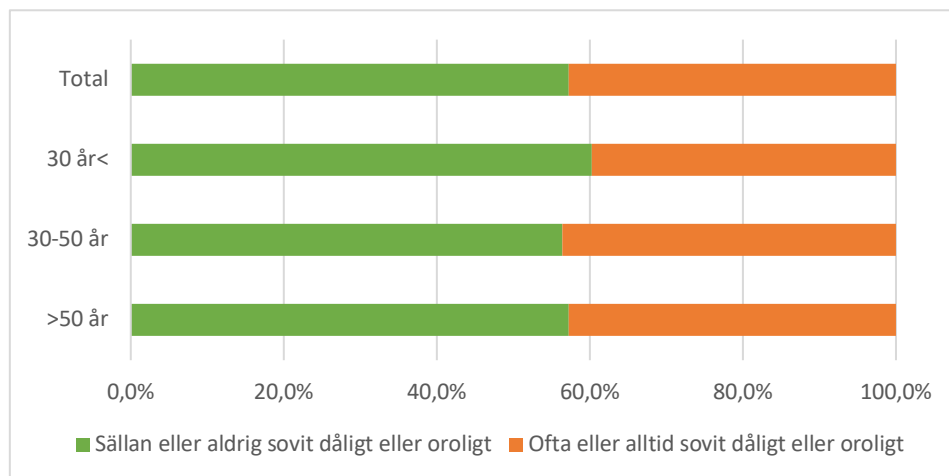
Den motsatta utmaningen, att vakna tidigt och sedan ha svårt att somna om är tvärtom vanligare i äldre åldersgrupper. Av dem under 30 år är det 19,9 % som anger denna problematik, medan 40,5 % av dem över 50 uppger att de vaknar tigt och har svårt att somna om.

Diagram 13. Vaknar tidigt, svårt att somna om – totalt samt uppdelning ålder



**Sömnutmaning: Hur ofta har du sovit dåligt eller oroligt?**

Fler än fyra av tio uppger att de ofta eller alltid sover dåligt eller oroligt.



**Falcks kommentar:**

”Vi ser att vad vi inrapporterar för saker som stör sömnen är olika i olika åldersgrupper. Men att fyra av tio uppger att man sover dåligt eller oroligt stora delar av tiden känns inte bra ur folkhälsosynpunkt. Alla sömnproblem går inte att påverka själv, men att fundera på vad man kan göra för att påverka sin sömn till det bättre är en stor hälsovinst”, säger Åsa Miemois.

## Tio råd för en god natts sömn

- 1. Vistas utomhus**  
Se till att få dagsljus dagligen, gärna på förmiddagen för att ställa kroppsklockan rätt vad gäller vakenhet och sömnighet.
- 2. Varva ner en stund innan sängdags**  
Både fysiskt och mentalt.
- 3. Dämpa belysningen**  
Se även till att minska skärmljuset alt stäng av skärmen en timme innan läggdags.
- 4. Ät ditt huvudmål 2-3 timmar innan sängdags**  
Men är du hungrig senare, ät något litet.
- 5. Undvik koffein och alkohol före sängdags**
- 6. Skapa ro i sovrummet**  
Kanske behöver du en ögonmask för mörkläggning och öronproppar för att minska på ljud. Ha gärna svalt i sovrummet om du kan välja.
- 7. Intensiv motion ökar kroppstemperaturen**  
Intensiv motion kan göra det svårare att somna medan en lugn promenad kan hjälpa dig slappna av och komma ner i varv.
- 8. Andningsövningar kan hjälpa dig**  
Andningsövningar kan bidra till att varva ner, men fungerar inte för alla.
- 9. Undvik intryck sista tiden innan läggning**  
Det kan hjälpa hjärnan att hinna bearbeta tankar innan det är dags för sömn.
- 10. Acceptera tillfälliga sömnstörningar**  
Men sök hjälp vid långvariga besvär.

**Falck Sverige AB**  
A Falck Group Company  
Sankt Eriksgatan 113  
113 43 Stockholm

Telefon 0771-23 00 00  
[www.falcksverige.se](http://www.falcksverige.se)

