

Sämre sömnkvalitet hos långtidssjuka

Sömneffektivitet och djupsömn är sämre hos långtidssjukskrivna. Det visar en ny studie från tjänstepensionsföretaget Alecta.

Studien har gjorts under ett år av Institutet för Psykosocial Medicin (IPM) och Stiftelsen Stressmottagningen med stöd av tjänstepensionsföretaget Alecta. En grupp, som varit sjukskrivna minst tre månader med stressrelaterad diagnos, har testats mot en kontrollgrupp friska personer.

Andelen djupsömn visar sig vara betydligt lägre i gruppen sjukskrivna. Normalt består sömnen av mellan 15 och 20 procents djupsömn. De sjukskrivna hade bara 9 procents djupsömn.

- Just under djupsömnen utsöndras bland annat uppbyggande hormon som är viktigt för den mentala och fysiska återhämtningen. Denna uteblivna återhämtning kan vara en nyckel till utbrändhet, säger professor Torbjörn Åkerstedt som tillsammans med docent Aleksander Perski genomfört studien.

När man studerade gruppernas sömn visade det sig att de sjukskrivna faktiskt sov cirka en timme längre än den friska kontrollgruppen men de sov effektivt endast 75 procent av tiden. En sömneffektivitet under 85 procent betraktas som låg och ett säkert tecken på störd sömn. Dessutom hade de sjukskrivna en tydligt störd sömn med många uppvaknanden. Det tog dessutom hela fyrtiofem minuter för dem att somna jämfört med bara tolv minuter för den friska kontrollgruppen.

Bilaga till studien finns på alecta.se

För mer information

Torbjörn Åkerstedt, IPM, telefon 08-728 69 45, 070-630 41 35

Aleksander Perski, IPM och Stiftelsen Stressmottagningen, telefon 08-728 69 53,
070-398 48 55

Birgitta Rolander, ansvarig för välfärds- och forskningsfrågor på Alecta, telefon 08-441 65 50, 070-876 39 84

Tjänstepensionsföretaget Alecta förvaltar cirka 280 miljarder kronor och ger service till 27 000 kundföretag och 1,5 miljoner försäkrade. På uppdrag av Svenskt Näringsliv och PTK hanterar vi tjänstepensionen ITP. Genom kostnadseffektiva lösningar ger vi företagen möjlighet att ge sina anställda ekonomisk trygghet under livet. Den sjukförsäkring som ingår i ITP har även lett till att vi kan ge kundföretagen kunskap om sambandet mellan hälsa och lönsamhet.