

Pressinbjudan till seminarium 29 augusti 2019:

## Inbjudan: Ny forskning om åldrande, skiftarbete, sömn och trötthet

Många tänker nog att vissa saker blir värre med åren, däribland trötthet och sömnproblem. Flera forskningsstudier visar dock resultat som antyder motsatsen. Det är även välkänt att skiftarbete innebär ökad trötthet och otillräcklig sömn – men går det att förebygga dessa besvär genom schemaläggning som prioriterar återhämtningsbehov? Den 29 augusti presenteras två nya forskningsstudier inom området på ett seminarium hos AFA Försäkring.

### Hur påverkar åldrande sömn och trötthet? Vad kan skiftarbetare göra för att slippa vara ständigt trötta?

Under seminariet diskuterar och presenterar professor Torbjörn Åkerstedt från Karolinska Institutet och Göran Kecklund, professor vid Stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet, två olika forskningsstudier om hur sömnproblem och trötthet förändras med åren samt hur hälsoproblem vid skiftarbete kan förebyggas. Forskningen har genomförts med stöd från AFA Försäkring.

**Forskarna har genomfört en studie som visar att man blir piggare med åren.** Effekten finns i olika åldersgrupper, men är tydligast i den äldsta gruppen. Studien visade att bland annat pensionering bidrar till ökad pigghet.

**En annan studie har undersökt sjukvårdspersonal som arbetar i skift.** Forskarna har studerat om individuell schemaplanering och kortare veckoarbetstid kan ge bättre återhämtning och minska tröttheten. Studien visade att det är viktigt att ta hänsyn till arbetsbelastning och att hög arbetsstress är en viktig bidragande faktor till bristande återhämtning.

På vårt seminarium kan du lyssna till forskarnas presentationer och ställa frågor under den avslutande frågestunden.

**Torbjörn Åkerstedt** är senior professor vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet på Stockholms Universitet. Tidigare var han föreståndare för Stressforskningsinstitutet och Stockholm Stress Center. Han har publicerat över 300 vetenskapliga artiklar om sömn, stress och arbete och varit generalsekreterare för World Federation of Sleep Research.

**Göran Kecklund** är professor med inriktning på psykobiologisk sömnforskning och föreståndare vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet. Görans forskning handlar om hur arbetstider och stress påverkar sömn, återhämtning, hälsa och säkerhet.

Dokumentation från seminariet publiceras i efterhand på [AFA Försäkrings webbplats](#).

### Media hälsas välkomna att närvara vid seminariet

Anmälan för journalister görs till presskommunikatör Linda Harling på [linda.harling@afaforsakring.se](mailto:linda.harling@afaforsakring.se) senast 28 augusti.

Är du inte journalist men är intresserad av att delta på seminariet, hör av dig till [afaseminarier@afaforsakring.se](mailto:afaseminarier@afaforsakring.se)

**Tid:** Torsdag 29 augusti kl. 08.30–10.00, frukostmingel från kl. 08.00.

**Plats:** AFA Försäkring, Klara Södra Kyrkogata 18, Stockholm

### Om AFA Försäkrings forskningsstöd

AFA Försäkring stödjer forskning och utveckling inom arbetsmiljö och hälsa med 150 miljoner kronor per år. Det övergripande syftet är att minska de långvariga sjukskrivningarna och förebygga ohälsa och arbetsskador inom både privat näringsliv, kommuner och landsting. Relevans, vetenskaplig kvalitet och förväntad praktisk nytta är viktiga kriterier i bedömningen av vilka projekt som får anslag. Mer information finns på [afaforsakring.se/forskning](http://afaforsakring.se/forskning).

**Om AFA Försäkring:** 9 av 10 är försäkrade genom jobbet. AFA Försäkring ger trygghet och ekonomiskt stöd vid sjukdom, arbetsskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet. Våra försäkringar är bestämda i kollektivavtal mellan arbetsmarknadens parter och vi försäkrar människor i privat näringsliv, kommuner, landsting och regioner. AFA Försäkring drivs utan vinstsyfte och förvaltar cirka 200 miljarder kronor. En viktig del av vår verksamhet är att stödja forskning och projekt som aktivt syftar till att förbättra arbetsmiljön. AFA Försäkring har cirka 650 medarbetare och ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK. [www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se)