

Samspil mellem psykisk arbejdsbelastning og familiemæssige krav

En prospektiv undersøgelse af helbredskonsekvenser, beskyttende faktorer og underliggende mekanismer

Nadya Dich, Jesper Mortensen, Naja Hulvej Rod

Slutrapport til Arbejds miljøforskningsfonden (Projekt 12-2013-03)

Slutrapport

Titel: Samspil mellem psykisk arbejdsbelastning og familiemæssige krav. En prospektiv undersøgelse af helbredskonsekvenser, beskyttende faktorer og underliggende mekanismer

Undertitel: Slutrapport til Arbejds miljø forskningsfonden (Projekt 12-2013-03)

Forfattere: Nadya Dich, Jesper Mortensen, Naja Hulvej Rod

Institution: Afdeling for Epidemiologi, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

Udgiver: Afdeling for Epidemiologi, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

Udgivet: Marts 2018

Finansiel støtte: Projektet blev støttet af Arbejds miljø forskningsfonden (12-2013-03)

Bedes citeret: Dich N, Mortensen J, Rod NH. Samspil mellem psykisk arbejdsbelastning og familiemæssige krav. En prospektiv undersøgelse af helbredskonsekvenser, beskyttende faktorer og underliggende mekanismer. Slutrapport for Arbejds miljø forskningsfonden (Projekt 12-2013-03). København: Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, 2018.

Internetudgave: www.at.dk – Arbejds miljø forskningsfonden: Se under “Afsluttede projekter”

Indholdsfortegnelse

SAMMENFATNING.....	4
SUMMARY	5
INDLEDNING	6
DELPROJEKT 1: PSYKISK ARBEJDSMILJØ, FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG KROPPENS FYSIOLOGISKE DYSFUNKTION	8
DELPROJEKT 2: ÆNDRINGER I HELBREDSRELATERET ADFÆRD BLANDT PERSONER MED FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG PSYKISK ARBEJDSBELASTNING.....	9
DELPROJEKT 3: HAR DET PSYKISKE ARBEJDSMILJØ BETYDNING FOR, HVORVIDT FAMILIEMÆSSIGE BEGIVENHEDER MEDFØRER SØVNPROBLEMER?	10
DELPROJEKT 4: POSITIVE ASPEKTER AF MENINGSFULDT ARBEJDE OG FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG DERES BETYDNING FOR MENTAL SUNDHED OG FYSIOLOGISK FUNKTION HOS DANSKE MÆND OG KVINDER.....	11
DELPROJEKT 5: PSYKISK ARBEJDSMILJØ, FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG LANGTIDSSYGEFRAVÆR	12
DELPROJEKT 6: SAMSPIL MELLEML FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG PSYKISK ARBEJDSMILJØ I FORHOLD TIL UDVIKLING AF TYPE 2 DIABETES.....	13
DELPROJEKT 7: BETYDNINGEN AF SAMSPILLET MELLEML UGENTLIGE PLEJETIMER I HJEMMET OG ARBEJDSTIMER I FORHOLD TIL UDVIKLING AF HJERTEKARSYGDOM	14
DELPROJEKT 8: FAMILIEMÆSSIGE KRAV OG VARIATIONER I STRESSHORMONET KORTISOL	15
PERSPEKTIVERING OG KONKLUSION.....	16
APPENDIKS: FORMIDLING.....	18

Sammenfatning

Formål

Forskningsprojektet havde til formål at afdække samspillet mellem det psykosociale arbejdsmiljø og familiemæssige krav i forhold til medarbejdernes fysiske helbred. Det specifikke formål var at afdække betydningen af de familiemæssige krav, der er forbundet med at skulle drage omsorg og pleje for et nært familiemedlem. De fleste vil opleve det som både naturligt og meningsfuldt at hjælpe den nære familie i en belastet situation, men det at drage omsorg eller pleje for et nært familiemedlem kan imidlertid gøre det svært at kombinere de familiemæssige krav med et normalt arbejdsliv.

Metoder

Formålet blev belyst ved hjælp af omfattende data fra veletablerede, internationalt anerkendte forløbsundersøgelser af arbejdsforhold og sundhed fra Danmark og andre europæiske lande. Disse studier indeholder unikke gentagne målinger af psykosociale belastninger på arbejdspladsen, i privatlivet og af fysisk og mentalt helbred.

Resultater

Vi finder at personer, der yder omsorg for et sygt eller plejekrævende familiemedlem, er i øget risiko for fysiologisk dysfunktion, som på længere sigt kan påvirke helbredet og medføre en øget risiko for kronisk sygdom. De langsigtede helbredskonsekvenser i forhold til fx udvikling af hjertekarsygdom, ser ud til at afhænge af intensiteten og længden af de familiære krav. Vi finder desuden, at personer, der yder omsorg for et sygt eller plejekrævende familiemedlem, er mere tilbøjelige til at ændre adfærd, fx øge deres alkoholforbrug, i forbindelse med de familiemæssige krav. Disse sammenhænge er specielt udtalte blandt personer, der samtidigt oplever et psykisk belastende arbejdsmiljø. Vi finder også en række andre interessante kønsforskelle. Vi finder for eksempel, at kvinder, der oplever familiemæssige krav og psykisk belastende arbejdsvilkår, er i øget risiko for langvarigt sygefravær, mens disse sammenhænge ikke kan genfindes blandt mændene.

Perspektiver

Overordnet set kan vi konkludere, at familiære krav uden for arbejdet kan have stor betydning for medarbejdernes adfærd og helbred, og at eventuelle helbredskonsekvenser af arbejdsbelastningen ikke kan forstås uafhængigt af den livskontekst, de udspilles i. Projektet fremviser desuden en række interessante fund, der understøtter, at et velafbalanceret arbejdsmiljø kan være en vigtig ressource for mennesker med øgede familiemæssige krav.

Summary

Objectives

The research project was designed to investigate the interaction between the psychosocial work environment and family-related demands in relation to the physical health of the employees. The specific aim of the project was to identify the importance of the family-related demands associated with providing care for an ill or disabled relative. Most people will find it natural and meaningful to help close relatives in need, but caring for a close relative can make it difficult to combine the caregiving demands with a normal working life.

Methods

The aim was assessed based on comprehensive data from well-established, internationally recognized cohort studies on work environment and health from Denmark and other European countries. The included studies contained unique repeated measurements of psychosocial exposures at work and in private life combined with detailed information on physical and mental health.

Results

We find that individuals providing care for an ill or disabled family member has an increased risk of physiological dysfunction, which in the long run may affect health and increase the risk of chronic disease. The long term health effects in relation to e.g. developing cardiovascular disease, seems to depend on the intensity and duration of the family-related demands. Additionally, we find that persons who are providing care for a sick or disabled family member are more likely to engage in unhealthy behaviors such as high alcohol intake. And this relation between caregiving and unhealthy behaviors seems to be particularly strong among individuals who at the same time experience a psychologically straining work environment. We also find a number of interesting gender differences. For instance, we find that women experiencing family-related demands and a stressful work environment have a higher risk of long term sickness absence while these associations cannot be found among the men.

Perspectives

We conclude that family-related demands outside work can have a considerable impact on the behavior and health of the employees, and that the potential health consequences of work exposures cannot be understood separately from the life circumstances in which they arise. Furthermore, the project presents a number of interesting findings that supports the notion of a well-balanced work environment being an important resource for people with increased family demands.

Indledning

Hver tiende danske arbejdstager har problemer med at forene arbejde og familieliv på en hensigtsmæssig måde, og man må antage, at helbredsmæssige konsekvenser af, hvad der sker på arbejdspladsen, også afhænger af hvad der sker uden for arbejdet. Arbejdsmiljøforskningen har dog hidtil næsten udelukkende fokuseret på arbejdsrelaterede problemstillinger såsom fysiske og psykiske arbejdsforhold, og dermed ignoreret de livsomstændigheder arbejdet udspiller sig i. Dette forskningsprojekt har haft til formål at bidrage til arbejdsmiljølitteraturen ved at afdække samspillet mellem det psykosociale arbejdsmiljø og familiemæssige krav i forhold til medarbejdernes fysiske helbred.

Tidligere har arbejde-familielivs-forskning primært været centreret om globale målinger af medarbejdernes oplevelse af en ubalance mellem arbejdsliv og familieliv uden direkte at adressere årsagen til denne oplevede ubalance. De fleste medarbejdere spiller dog flere roller på arbejdet og i hjemmet. I nærværende projekt har vi derfor i stedet valgt specifikt at adressere betydningen af de familiemæssige krav, der ligger i at skulle drage omsorg og pleje for et nært familiemedlem. Mange personer, specielt i den arbejdsdygtige alder, oplever sådanne familiemæssige krav. De fleste vil opleve det både som naturligt og meningsfuldt at hjælpe den nære familie i en belastet situation. Det at drage omsorg eller pleje for et nært familiemedlem kan imidlertid gøre det svært at kombinere de familiemæssige krav med et normalt arbejdsliv, hvilket vi dokumenterer i en række videnskabelige undersøgelser, der er præsenteret i denne rapport.

For at kunne etablere virkningsfulde interventioner er det vigtigt at afdække de mekanismer, hvorigennem psykisk arbejdsbelastning og familiemæssige krav påvirker helbredet. Det er velkendt fra stresslitteraturen, at kroniske stressbelastninger kan påvirke vitale fysiologiske systemer som det kardiovaskulære system, det metaboliske system og immunsystemet gennem aktivering af hypothalamus-hypofyse-binyre akse og det sympatiske nervesystem. Desuden ved man, at langvarig kronisk stress kan påvirke det mentale helbred, fx i form af øget risiko for depression, samt medføre ændringer i sundhedsrelateret adfærd. Ovennævnte faktorer udgør alle etablerede risikofaktorer for kronisk sygdom, og denne viden har resulteret i teoretisk postulerede kausale veje fra stress til sygdom. Disse fysiologiske, mentale og adfærdsmæssige mekanismer er dog ikke tidligere blevet empirisk testet, og det har derfor været svært at afdække betydningen af de individuelle mekanismer. Ved hjælp af omfattende, gentagne målinger af fysiologiske, mentale og adfærdsmæssige ændringer over tid har vi empirisk testet nogle af disse mekanistiske veje.

Tidligere forskning i arbejdsrelaterede belastninger har primært fokuseret på at afdække faktorer, der forårsager stress og fører til stressrelaterede helbredsproblemer. Overraskende nok ved man mindre om, hvordan positivt psykosocialt arbejdsmiljø kan modvirke effekten af disse belastninger og beskytte medarbejdernes sundhed. Der foreligger et betydeligt forebyggelsespotentialer i at identificere beskyttende faktorer, der kan afbøde virkningerne af belastende arbejdsforhold og familiemæssige krav. Nærværende projekt havde derfor også til formål at bidrage til identificeringen af beskyttende faktorer på arbejdspladsen, der kan være med til at forebygge at medarbejderne oplever konflikter mellem arbejde og familieliv, samt reducere de langsigtede helbredsmæssige konsekvenser af sådanne konflikter, hvis de opstår.

Formål

Det overordnede formål med forskningsprojektet var at afdække samspillet mellem det psykosociale arbejdsmiljø og familiemæssige krav i forhold til medarbejdernes fysiske helbred.

Projektet havde tre specifikke delformål:

1. For at kunne identificere medarbejdere, der er specielt sårbare overfor psykosociale belastninger på arbejdet, ønskede vi at undersøge betydningen af samspillet mellem psykisk arbejdsmiljø og familiemæssige krav i forhold til risikoen for at udvikle kronisk sygdom.
2. For at forstå de mekanismer hvorved faktorer i arbejdsmiljøet og privatlivet påvirker medarbejdernes helbred, ville vi kortlægge de mentale, adfærdsmæssige og fysiologiske veje hvorigennem psykisk arbejdsmiljø og familiemæssige krav i fællesskab påvirker risikoen for udvikling af kronisk sygdom.
3. For at danne basis for udvikling af effektive interventioner på arbejdspladsen, ville vi identificere faktorer på arbejdspladsen, der kan beskytte medarbejderen mod de helbredsmæssige konsekvenser af belastninger på arbejdet og i privatlivet.

Formålet blev belyst ud fra omfattende data fra fem veletablerede, internationalt anerkendte forløbsundersøgelser af arbejdsforhold og sundhed fra Danmark og fire andre Europæiske lande. Disse fem studier indeholder unikke gentagne målinger af psykosociale belastninger på arbejdspladsen og i privatlivet samt af fysisk og mentalt helbred.

Projektorganisering

Forskningsprojektet er gennemført ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet. Professor og leder af Københavns Stressforskningscenter Naja Hulvej Rod har varetaget projektets ledelse. Postdoc Nadya Dich har været tilknyttet projektet i to år, mens ph.d.-studerende Jesper Mortensen har været tilknyttet projektet i tre år. Adjunkt Alice Clark har været tilknyttet projektet i 2017, hvor hun har deltaget i det videnskabelige arbejde omkring delprojekt 6 og 8.

De fem europæiske kohorteundersøgelser, der udgør datagrundlaget for projektet er en del af IDEAR (Integrated Datasets Across Europe for Ageing Research) netværket. Netværket er et igangværende, frugtbart samarbejde mellem en række anerkendte europæiske forskere inden for arbejdsmiljø, medicin, psykologi, epidemiologi og statistik med en hovedansvarlig fra hvert af de fem lande: Danmark (Naja Hulvej Rod), Sverige (Hugo Westerlund), Finland (Jussi Vahtera), England (Jenny Head) og Frankrig (Marcel Goldberg). Der afholdes intensive workshops i IDEAR netværket to gange om året, og disse møder har fungeret som et forum for faglige sparringer gennem projektet.

Lektor og biostatistiker Theis Lange, Københavns Universitet, har sikret den analytiske validitet i projektet og professor Reiner Rugulies fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har bidraget med faglig sparring på arbejdsmiljøområdet.

Delprojekt 1: Psykisk arbejdsmiljø, familiemæssige krav og kroppens fysiologiske dysfunktion

Forskningsspørgsmål

Formålet med projektet var at undersøge, i hvor høj grad psykisk arbejdsmiljø og familiemæssige krav, hver for sig og i samspil, påvirkede kroppens fysiologiske mekanismer. Vi arbejdede ud fra en hypotese om, at belastninger på begge parametre ville føre til fysiologisk dysregulering.

Metode

Vi vurderede de fysiologiske mekanismer ud fra omfattende biologisk information om funktionen af centrale biologiske systemer blandt mere end 7000 deltagere i det anerkendte engelske Whitehall II-studie. Vi anvendte specifikke indikatorer for hjertekar-systemets funktion (systolisk og diastolisk blodtryk), metabolisk funktion (HDL-kolesterol, LDL-kolesterol, triglycerider, blodsukker og talje-til-hofte ratio) og immunfunktion (C-reaktivt protein og Interleukin-6) til at lave et kumuleret indeks for fysiologisk dysregulering af disse biologiske systemer (*allostatic load index*). Ved at adressere de kumulative ændringer i flere biologiske systemer på én gang, var det også muligt at opdage tidlige tegn på fysiologisk dysfunktion, selv når ændringerne i hver enkelt parameter var små og ikke i sig selv prædiktive for helbredsudfald.

Resultater

Vi fandt at personer, der drog omsorg og pleje for et nært familiemedlem mere end fire timer om ugen, havde et højere niveau af fysiologisk dysfunktion, og at denne sammenhæng var specielt stærk for personer, der også oplevede et psykisk belastende arbejdsmiljø. Psykisk arbejdsmiljø i sig selv var ikke prædiktivt for fysiologisk dysfunktion. Studiet bidrager med vigtig information om de fysiologiske mekanismer, der kan forklare en sammenhæng mellem arbejdsrelateret og ikke arbejdsrelateret stress og deres påvirkning af kroppens fysiologiske funktion.

Læs mere

Resultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Psychosomatic Medicine*:

Dich N, Lange T, Head J, Rod N. Work Stress, Caregiving and Allostatic Load: prospective results from Whitehall II cohort study. Psychosomatic Medicine 2015;77:539-47.

Delprojekt 2: Ændringer i helbredsrelateret adfærd blandt personer med familiemæssige krav og psykisk arbejdsbelastning

Forskningsspørgsmål

Formålet med projektet var at undersøge om personer, der drager omsorg for et sygt eller gammelt familiemedlem har større risiko for ændringer i helbredsrelateret adfærd over en 5-årig periode. Vi arbejdede ud fra en hypotese om, at det psykiske arbejdsmiljø kan have betydning for denne sammenhæng.

Metode

Undersøgelsen var baseret på 7000 deltagere i det anerkendte engelske Whitehall II-studie, hvor vi specifikt så på ændringer i rygning og alkohol som følge af familiemæssige og arbejdsmæssige belastninger. Vi undersøgte desuden, om social støtte på arbejdspladsen kunne afbøde nogle af disse helbredskonsekvenser.

Resultater

Vi fandt, at omsorgspersoner var mere tilbøjelige til at øge deres alkoholforbrug i løbet af opfølgingsperioden, men at dette kun gjorde sig gældende, hvis de oplevede lav kontrol over arbejdsopgaverne. På den anden side, var omsorgspersonerne også mere tilbøjelige til at stoppe med at ryge, hvis deres jobkrav var lave, eller hvis de oplevede høj social støtte på arbejdspladsen. Vi konkluderer, at et velafbalanceret arbejdsmiljø kan være en vigtig ressource for mennesker med øgede familiemæssige krav.

Læs mere

Resultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Journal of Epidemiology and Community Health*:
Dich N., Head J, Rod NH. The role of psychosocial work factors in the relation between becoming a caregiver and changes in health behavior: Results from the Whitehall II cohort study. Journal of Epidemiology and Community Health 2016; 70:1200–1206.doi:10.1136 /jech-2015-206463 .

Delprojekt 3: Har det psykiske arbejdsmiljø betydning for, hvorvidt familiemæssige begivenheder medfører søvnproblemer?

Forskningsspørgsmål

Det er velkendt at familierelaterede livsbegivenheder, såsom skilsmisse og dødsfald i nærmeste familie, kan medføre mentale helbredsproblemer, herunder søvnproblemer, som kan have stor betydning for folks sygefravær og arbejdsevne. Formålet med delprojekt 3 var at undersøge, om denne sammenhæng afhænger af arbejdsrelaterede forhold som krav og indflydelse på arbejdet.

Metode

Sammenhængen blev undersøgt blandt 6,500 deltagere i den franske GAZEL undersøgelse med detaljerede målinger af livsbegivenheder og arbejdsvilkår inden for de seneste 12 måneder, kombineret med information om søvnproblemer og søvnforstyrrelser.

Resultater

Mod forventning fandt vi tegn på, at høj indflydelse kan forstærke den skadelige indvirkning af familierelaterede livsbegivenheder på søvnkvalitet, mens vi ikke fandt evidens for et samspil mellem jobkrav og familierelaterede livsbegivenheder. Høj indflydelse på arbejdet antages ofte at være en beskyttende faktor; men det er måske ikke altid tilfældet. En mulig fortolkning af disse overraskende fund er, at når familielivet lægger beslag på en stor del af de følelsesmæssige ressourcer, kan friheden til (og ansvaret for) at beslutte, hvordan man udfører sit arbejde måske blive en ekstra byrde fremfor en beskyttende faktor.

Læs mere

Resultaterne vil blive offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology* i løbet af 2018.

Dich N, Lange T, Goldberg M, Zins M, Rod NH. (accepted). High Decision Latitude at Work combined with Traumatic Life Events in Private Life is Associated with Reduced Sleep Quality: Results from the GAZEL Study. Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology.

Delprojekt 4: Positive aspekter af meningsfuldt arbejde og familiemæssige krav og deres betydning for mental sundhed og fysiologisk funktion hos danske mænd og kvinder

Forskningsspørgsmål

For mange er det at yde omsorg og pleje for et nært familiemedlem forbundet med en følelse af tilfredshed og meningsfuldhed, og denne meningsfuldhed kan muligvis modvirke nogle af belastningerne ved at drage omsorg og pleje. Det samme gør sig muligvis gældende ved meningsfuldt arbejde. Formålet med det fjerde videnskabelige projekt er at undersøge, om meningsfuldt arbejde eller familiemæssige krav i form af omsorg og pleje har nogle beskyttende effekter på mental sundhed og fysisk funktion.

Metode

Sammenhængen blev belyst i en detaljeret undersøgelse af 200 50-årige danske mænd og kvinder. I denne tværsnitsundersøgelse blev deltagerene spurgt om, hvorvidt de fandt deres arbejde meningsfuldt og i hvilket omfang de følte, at deres familiemæssige krav var givende. Vi anvendte også målinger af depressive symptomer, opfattet stress kombineret med en række fysiologiske indikatorer. De fysiologiske indikatorer blev kombineret til et kumuleret indeks for fysiologisk dysregulering (*allostatic load index*).

Resultater

Som forventet fandt vi, at både meningsfuldt arbejde og en følelse af, at det er givende at drage omsorg for et familiemedlem, er forbundet med bedre mental sundhed hos både mænd og kvinder. Mere interessant er det, at de samme faktorer er forbundet med en øget fysiologisk dysfunktion blandt kvinder. Disse resultater tyder på, at arbejde og familieliv på den ene side kan være givende og bidrage til et bedre psykisk velbefindende, mens de på samme tid kan påvirke kroppens fysiologiske funktion negativt, muligvis som følge af overengagement. Dette ser især ud til at være tilfældet for kvinder, som traditionelt har mere ansvar i relation til familien, selv i et land som Danmark med høj ligestilling mellem kønnene.

Læs mere

Resultaterne er indsendt til det videnskabelige tidsskrift PlosOne og forventes offentliggjort i løbet af 2018:

Dich N, Lund R., Hansen ÅM, Rod NH. Mental and physical health effects of meaningful work and rewarding family responsibilities. Manuscript under review.

Delprojekt 5: Psykisk arbejdsmiljø, familiemæssige krav og langtidssygefravær

Forskningsspørgsmål

Det er velkendt at høj psykisk arbejdsbelastning kan føre til langvarig sygdom. Imidlertid tyder det på, at man ikke kan se isoleret på psykisk arbejdsmiljø som årsag til sygefravær, idet det er anerkendt at arbejdsliv og familieliv gensidigt påvirker hinanden. Familiemæssige krav, defineret som ulønnet pleje for et handicappet, kronisk sygt eller ældre familiemedlem kan være en faktor i familielivet, der på langt sigt kan føre til sygdom hos omsorgspersonen. Det femte delprojekt havde til formål at undersøge de individuelle og kombinerede effekter af psykisk arbejdsmiljø og uformel pleje på risikoen for at langvarigt sygefravær samt at afdække eventuelle kønsforskelle i disse sammenhænge.

Metode

Undersøgelsen var baseret på data fra tre store forløbsundersøgelser fra England, Frankrig og Finland og inkluderede 26.800 mænd og kvinder. Information om familiemæssige krav og psykisk arbejdsmiljø blev indhentet fra spørgeskemaer. Høj psykisk arbejdsbelastning blev defineret som kombinationen af høje psykiske krav og lav kontrol over arbejdet. Information om langvarigt sygefravær blev indhentet fra nationale registre og blev defineret som mere en 14 dages sammenhængende sygefravær.

Resultater

Vi fandt, at der var 5.946 tilfælde af langvarigt sygefravær i løbet af en 2-årig periode. I alt 12% af mænd og 21% af kvinder havde mindst ét tilfælde af langvarigt sygefravær. Høj psykisk arbejdsbelastning og familiemæssige krav øgede risikoen for langvarigt sygefravær hos kvinder, men ikke hos mænd. Uddybende analyser viste, at den øgede risiko for langvarigt sygefravær blandt kvinder, primært kunne tilskrives en øget forekomst af sygefravær blandt kvinder, der ydede pleje mere end 4 timer om ugen.

Læs mere

Resultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Scandinavian Journal of Working Environment and Health*:

Mortensen J, Dich N, Lange T, Alexanderson K, Goldberg M, Head J, Kivimäki M, Madsen IEH, Rugulies R, Vahtera J, Zins M, Rod NH. Joint effects of psychosocial work factors and informal caregiving on long-term sickness absence: a longitudinal multi-cohort study. Scand J Work, Environ, Health 2016.

Samt i ph.d.-afhandlingen: Informal caregiving, stress-related disease, and sickness absence; and the modifying effect of work life, af Jesper Mortensen

Delprojekt 6: Samspil mellem familiemæssige krav og psykisk arbejdsmiljø i forhold til udvikling af type 2 diabetes

Forskningsspørgsmål

Ulønnet pleje for et handicappet, kronisk sygt eller ældre familiemedlem kan være stressende for omsorgspersonen. I det sjette delprojekt undersøgte vi om personer, der yder uformel pleje for et familiemedlem er i større risiko for at udvikle type 2 diabetes sammenlignet med dem, der ikke oplevede sådanne familiemæssige krav. Desuden undersøgte vi, om høj psykisk arbejdsbelastning og social støtte på arbejdet påvirker denne sammenhæng.

Metode

For at undersøge denne problemstilling, benyttede vi data på 21.243 personer fra Sverige, England og Frankrig, som var aktive på arbejdsmarkedet. Høj psykisk arbejdsbelastning blev defineret som kombinationen af høje psykiske krav og lav kontrol over arbejdet. Lav social støtte blev defineret som lav støtte fra henholdsvis kolleger og leder. Information om diagnose med type 2 diabetes blev indhentet fra nationale registre, kliniske test, samt spørgeskemaer.

Resultater

Der var 1.058 nye tilfælde af type 2 diabetes i løbet af 10 års opfølgningstid. Hverken familiemæssige krav eller høj psykisk arbejdsbelastning var en selvstændig risikofaktor for type 2 diabetes, mens lav social støtte på arbejdet øgede risikoen for udvikling af type 2 diabetes. Derudover fandt vi, at lav social støtte på arbejdet var forbundet med forøget risiko for type 2 diabetes blandt personer med familiemæssige krav, sammenlignet med dem uden sådanne krav.

Læs mere

Resultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Diabetes & Metabolism*:

Mortensen J, Clark AJ, Lange T, Andersen GS, Goldberg M, Ramlau-Hansen C, Head J, Kivimäki M, Madsen IEH, Lund R, Rugulies R, Zins M, Westerlund H, Rod NH. Informal caregiving as a risk factor for type 2 diabetes in individuals with favourable and unfavourable psychosocial work environments: A longitudinal multi-cohort study. Diabetes & Metabolism 2017.

Samt i ph.d.-afhandlingen: Informal caregiving, stress-related disease, and sickness absence; and the modifying effect of work life, af Jesper Mortensen

Delprojekt 7: Betydningen af samspillet mellem ugentlige plejetimer i hjemmet og arbejdstimer i forhold til udvikling af hjertekarsygdom

Forskningsspørgsmål

Uformel pleje, defineret som ulønnet pleje for et handicappet, kronisk sygt eller ældre familiemedlem, ser ud til at kunne øge risikoen for forhøjet blodtryk samt hjertekarsygdom som følge af den langvarige stressbelastning forbundet med sådanne familiære krav. Få studier har imidlertid undersøgt, hvordan intensiteten af plejen, det vil sige det ugentlige antal timer man yder pleje, påvirker denne risiko. Ligeledes har tidligere studier kun i et begrænset omfang inkluderet arbejdslivets betydning på risikoen for hjertekarsygdom. I det syvende delprojekt undersøgte vi, om kombinationen af ugentlige antal timer med uformel pleje og ugentlige arbejdstimer påvirkede risikoen for at udvikle hjertekarsygdom.

Metode

For at undersøge problemstillingen inkluderede vi 1,396 omsorgspersoner der også var aktive på arbejdsmarkedet fra to undersøgelser i Sverige og England. Information om ugentlige antal timer med uformel pleje og arbejde blev indhentet fra spørgeskemaer. Tilfælde af hjertekarsygdom blev defineret ud fra ICD-10 koder og blev identificeret i registre samt ved hjælp af information om lægediagnosticerede tilstande.

Resultater

Der var 59 tilfælde af hjertekarsygdom i løbet af 10 års opfølgning. Resultaterne viste, at mange ugentlige timer med uformel pleje øgede risikoen for hjertekarsygdom, når man tager højde for ugentlige arbejdstimer, alder, køn, samt andre faktorer. Denne risiko var særligt udpræget blandt personer, der har ydet pleje i flere år. Desuden viser resultaterne, at mange ugentlige arbejdstimer øger risikoen for hjertekarsygdom.

Læs mere

Resultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *European Journal of Public Health*:

Mortensen J, Dich N, Lange T, Ramlau-Hansen CH, Head J, Kivimäki M, Leineweber C, Rod NH. Weekly hours of informal caregiving and paid work, and the risk of cardiovascular disease. European Journal of Public Health 2017.

Samt i ph.d.-afhandlingen: Informal caregiving, stress-related disease, and sickness absence; and the modifying effect of work life, af Jesper Mortensen

Delprojekt 8: Familiemæssige krav og variationer i stresshormonet kortisol

Forskningsspørgsmål

En nylig sammenfatning af forskning vedrørende familiemæssige krav har vist, at omsorgspersoner har ændret døgnvariation i stresshormonet kortisol sammenlignet med personer, der ikke yder uformel pleje. I det ottende delstudie undersøgte vi sammenhængen mellem forskellige aspekter af uformel pleje og døgnvariation i stresshormonet kortisol. Mere specifikt undersøgte vi om typen af relation til den plejekrævende (ægtefælle, forældre eller anden pårørende), ugentlige timer med pleje samt langvarig pleje kan have betydning for ændringer i kortisolniveau. Ydermere, undersøgte vi betydningen af arbejdsmarkedsstatus i forhold til døgnvariationen i kortisol.

Metode

For at undersøge dette, benyttede vi data fra 3.727 personer fra den anerkendte Whitehall II undersøgelse. Information vedrørende uformel pleje blev indhentet fra spørgeskemaer. Deltagerne i studiet havde alle afgivet seks kortisolprøver i løbet af én ugedag, hvilket giver en unik mulighed for at vurdere døgnvariationen i kortisol. Vi undersøgte morgen-kortisol-respons samt kortisol-kurve fra morgen til aften. Et sænket morgen-kortisol-respons samt en flad kortisol kurve er forbundet med dårlig helbredsstatus.

Resultater

Hovedresultatet var, at mænd der ydede uformel pleje havde et lavere morgen-kortisol-repons i forhold til mænd, der ikke ydede pleje. Det lavere morgenrespons kunne især ses blandt mænd, der ydede mange ugentlige timers pleje samt blandt omsorgspersoner, som var aktive på arbejdsmarkedet. I modsætning til disse resultater havde kvinder, der ydede uformel pleje ikke et sænket morgenkortisol-respons. Kvinder der ydede pleje og var aktive på arbejdsmarkedet havde en stejl kortisol kurve, hvilket kan være forbundet med en god helbredstilstand. Resultaterne viser således stresshormonet kortisol kan være påvirket forskelligt hos mænd og kvinder.

Læs mere

Resultaterne er indsendt til det videnskabelige tidsskrift *Psychoneuroendocrinology* og forventes offentliggjort i løbet af 2018:

Mortensen J, Dich N, Clark AJ, Ramlau-Hansen CH, Head J, Kivimäki M, Kumari M, Rod NH. Informal caregiving and diurnal patterns of salivary cortisol: results from the Whitehall II cohort study

Samt i ph.d.-afhandlingen: Informal caregiving, stress-related disease, and sickness absence; and the modifying effect of work life, af Jesper Mortensen

Perspektivering og konklusion

Hver tiende danske arbejdstager har problemer med at forene arbejde og familieliv på en hensigtsmæssig måde. Forskningsprojektet havde til formål at bidrage til arbejdsmiljøforskningen ved at afdække samspillet mellem det psykosociale arbejdsmiljø og familiemæssige krav i forhold til medarbejdernes fysiske helbred. Formålet blev belyst ud fra omfattende data fra veletablerede, internationalt anerkendte forløbsundersøgelser af arbejdsforhold og sundhed fra Danmark og andre europæiske lande.

Projektet havde specifikt til formål at adressere betydningen af de familiemæssige krav, der er forbundet med at drage omsorg og pleje for et nært familiemedlem. De fleste vil opleve det både som naturligt og meningsfuldt at hjælpe den nære familie i en belastet situation, men det at drage omsorg eller pleje for et nært familiemedlem kan imidlertid gøre det svært at kombinere de familiemæssige krav med et normalt arbejdsliv.

Vi finder at personer, der yder omsorg for et sygt eller plejekrævende familiemedlem, er i øget risiko for fysiologisk dysfunktion, som på længere sigt kan påvirke helbredet og medføre en øget risiko for kronisk sygdom. Vi finder desuden, at personer, der yder omsorg for et sygt eller plejekrævende familiemedlem, er mere tilbøjelige til at ændre adfærd, fx øge deres alkoholforbrug, i forbindelse med de familiemæssige krav. Projektet har fokus på samspillet med familiemæssige krav og belastninger på arbejdet, og i den forbindelse er det interessant at fremhæve, at disse sammenhænge er specielt stærke blandt personer, der samtidigt oplever et psykisk belastende arbejdsmiljø.

For mange er det at yde omsorg og pleje for et nært familiemedlem forbundet med en følelse af tilfredshed og meningsfuldhed, og denne meningsfuldhed kan muligvis modvirke nogle af de relaterede belastninger. Det samme gør sig sandsynligvis gældende ved meningsfuldt arbejde. Som forventet finder vi, at både meningsfuldt arbejde og en følelse af, at det er givende at drage omsorg for et familiemedlem, er forbundet med bedre mental sundhed hos både mænd og kvinder. Mere interessant er det, at de samme faktorer er forbundet med en øget fysiologisk dysfunktion blandt kvinder. Disse resultater tyder på, at arbejde og familieliv på den ene side kan være givende og bidrage til et bedre psykisk velbefindende, mens de på samme tid kan påvirke kroppens fysiologiske funktion negativt, muligvis som følge af overengagement. Dette ser især ud til at være tilfældet for kvinder, som traditionelt har mere ansvar i relation til familien, selv i et land som Danmark med høj ligestilling mellem kønnene.

Vi finder også en række andre interessante kønsforskelle. Vi finder for eksempel, at kvinder, der oplever familiemæssige krav og psykisk belastende arbejdsvilkår, er i øget risiko for langvarigt sygefravær, mens disse sammenhænge ikke kan genfindes blandt mændene. Desuden finder vi, at det fysiologiske stressrespons forbundet med familiære krav er forskelligt blandt mænd og kvinder, hvilket understreger vigtigheden af at indtænke kønsforskelle i arbejdsmiljøforskningen fremover.

Vi havde en hypotese om, at den langvarige stressbelastning forbundet med at yde pleje og omsorg for et nært familiemedlem eller blive udsat for et psykisk belastende arbejdsmiljø ville påvirke metabolismen og det kardiovaskulære system negativt. Overraskende nok finder vi ingen tydelig sammenhæng mellem hverken familiemæssige krav eller høj psykisk arbejdsbelastning og risikoen for at udvikle type 2 diabetes.

Vi finder dog, at lav social støtte på arbejdet øger risikoen for udvikling af type 2 diabetes, og at denne sammenhæng er stærkest blandt personer med familiemæssige krav.

Intensiteten og typen af omsorgsarbejdet i hjemmet kan være central i forståelsen af ovenstående sammenhænge. I en undersøgelse, hvor vi kun inkluderede personer på arbejdsmarkedet, der også oplever familiære krav i hjemmet, finder vi at personer, der yder pleje og omsorg mange timer ugentligt gennem mange år, har en markant øget risiko for at udvikle hjertekarsygdom. I denne gruppe af personer med familiære krav, var den ugentlige arbejdstid også en risikofaktor for hjertekarsygdom.

Overordnet set kan vi konkludere, at familiære krav uden for arbejdet kan have stor betydning for medarbejdernes adfærd og helbred, og at eventuelle helbredskonsekvenser af arbejdsbelastningen ikke kan forstås uafhængigt af den livskontekst, de udspilles i. Projektet fremviser desuden en række interessante fund, der understøtter, at et velafbalanceret arbejdsmiljø kan være en vigtig ressource for mennesker med øgede familiemæssige krav.

Appendiks: Formidling

Herunder gives en oversigt over de formidlingsaktiviteter, der har været i løbet af projektperioden.

Formidling til brugerne

Slutrapport til Arbejds miljøforskningsfonden

Nyheder i Københavns Stressforskningscenters nyhedsbrev

Præsentation ved arbejdsmiljøforskningsfondens årlige konference

Delstudie 5 er blevet præsenteret i det medicinske fagblad Best Practice - Diabetes

Delstudie 5-7 er blevet præsenteret ved den årlige stressforskningskonference på Bispebjerg hospital

Formidling til forskere

Artikler publiceret eller indsendt til fagfællebedømte videnskabelige tidsskrifter

Præsentationer ved videnskabelige konferencer (inkl. Stressforskningskonferencen)

Delstudie 4 er blevet præsenteret ved Annual Scientific Meeting of American Psychosomatic Society 2017, Sevilla, Spanien

Delstudie 5 er blevet præsenteret ved Society for Longitudinal Lifecourse Studies Congress 2015, Dublin, Ireland

Delstudie 6 er blevet præsenteret ved World Congress of Epidemiology 2017, Saitama, Japan.

Ph.d.-afhandling:

Delstudie 5-8 er præsenteret i ph.d. afhandlingen Informal caregiving, stress-related disease, and sickness absence; and the modifying effect of work life, af Jesper Mortensen. Forsvaret ved Københavns Universitet i april 2018.