

Et psykisk belastende arbejde har store konsekvenser for helbredet

Risikoen for at have et dårligt psykisk helbred mere end fordobles for personer med et belastende psykisk arbejde, sammenlignet med personer der ikke har et belastende psykisk arbejde, selv når der tages højde for faktorer såsom rygning, motion, alkohol, kost og søvn. Det viser nye tal fra LO's spørgeskemaundersøgelse om arbejdsmiljø og tilbagetrækning.

Dette hænger sammen med, at personer med et psykisk belastende arbejdsmiljø har et dårligere fysisk helbred, er mere begrænsede i deres daglige aktiviteter, oplever flere smerter og tager mere medicin for at klare arbejdsdagen, end gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø.

Det psykiske arbejdsmiljø spiller således en væsentlig rolle for den enkeltes helbred.

LO's survey-undersøgelse

Følgende analyse tager udgangspunkt i data fra LO's survey-undersøgelse fra oktober 2016. Analysebureauet Epinion har i perioden 23. september – 10. oktober 2016 interviewet 3.475 personer mellem 18 og 75 år vedrørende en lang række spørgsmål om sundhed, pensionsalder, arbejdsmiljø samt tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. Undersøgelsen omhandler således både nuværende og tidligere lønmodtageres vilkår på arbejdsmarkedet.

Nærværende analyse vil tage udgangspunkt i en afgrænset gruppe bestående af lønmodtagere, dagpengemodtagere og langtidssyge. I denne gruppe udgør lønmodtagerne med eller uden personaleansvar en andel på 90 pct., hvorfor gruppen i generelle termer vil blive omtalt som lønmodtagere.

Analysemetode

I det følgende anvendes dels beskrivende statistik i form af krydstabuleringer og dels analytisk statistik i form af logistiske regressionser. Den beskrivende statistik benyttes med henblik på at belyse, i hvilket omfang helbredsvilkårene blandt dem med et psykisk belastende arbejdsmiljø adskiller sig fra helbredsvilkårene for dem med et almindeligt arbejdsmiljø.

Den analytiske statistik (se side 10-11) bruges til at belyse, om en påvist forskel mellem dem med et psykisk belastende arbejde og

dem der ikke har et psykisk belastende arbejde opretholdes, når der kontrolleres for andre forhold, fx rygning eller motion. Et dårligere helbred blandt personer med et psykisk belastende arbejde kunne blandt andet hænge sammen med, at de ryger mere eller dyrker mindre motion. Men via en regressionsanalyse er det netop muligt at undersøge, hvorvidt arbejdet har signifikant betydning for helbredet, når der kontrolleres for andre faktorer såsom fx kost, rygning, alkohol og motion.

Den deskriptive analyse vil gøre brug af en opdeling af lønmodtagere i to grupper med henholdsvis et almindeligt psykisk arbejdsmiljø og et belastende psykisk arbejdsmiljø. Denne opdeling skaber et klart grundlag at undersøge og sammenligne arbejdsforhold og helbred på tværs af arbejdsmiljøforhold ud fra.

Den følgende tabel viser, hvordan respondenterne fra LO's spørgeskemaundersøgelse er blevet fordelt i de to forskellige arbejdsmiljøgrupper.

Tabel 1. Operationalisering af hhv. almindeligt og belastende psykisk arbejdsmiljø

	<u>Almindeligt psykisk arbejdsmiljø</u>	<u>Belastende psykisk arbejdsmiljø</u>
	Gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø indeholder de lønmodtagere, som har angivet ét af de følgende svar på <i>begge</i> spørgsmål	Gruppen med et belastende psykisk arbejdsmiljø indeholder de lønmodtagere, som har angivet ét af de følgende svar på <i>begge</i> spørgsmål
Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Arbejdet er psykisk eller følelsesmæssigt belastende	Svarkategorier: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helt uenig ▪ Delvist uenig ▪ Hverken enig eller uenig 	Svarkategorier: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helt enig ▪ Delvis enig
Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Mit arbejde er kendetegnet ved højt arbejdspress	Svarkategorier: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helt uenig ▪ Delvis uenig ▪ Hverken enig eller uenig 	Svarkategorier: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helt enig ▪ Delvis enig
Total	Antal respondenter: 433	Antal respondenter: 527

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016

De der er helt enige eller delvist enige i, at deres arbejde er psykisk eller følelsesmæssigt belastende, og som samtidigt er enige eller delvist enige i, at deres arbejde er kendetegnet ved højt arbejdspress, kategoriseres som havende et 'belastende psykisk arbejdsmiljø'.

Omvendt, de der er hverken enige eller uenige, uenige eller helt uenige i, at deres arbejde er psykisk eller følelsesmæssigt belastende, og som samtidig er helt uenige, uenige eller hverken enig eller uenig i, at deres arbejde er kendetegnet ved højt arbejdspress,

kategoriseres som havende et 'almindeligt psykisk arbejdsmiljø'. Første del af analysen vil således være baseret på svar fra 960 respondenter (jf. tabel 1).

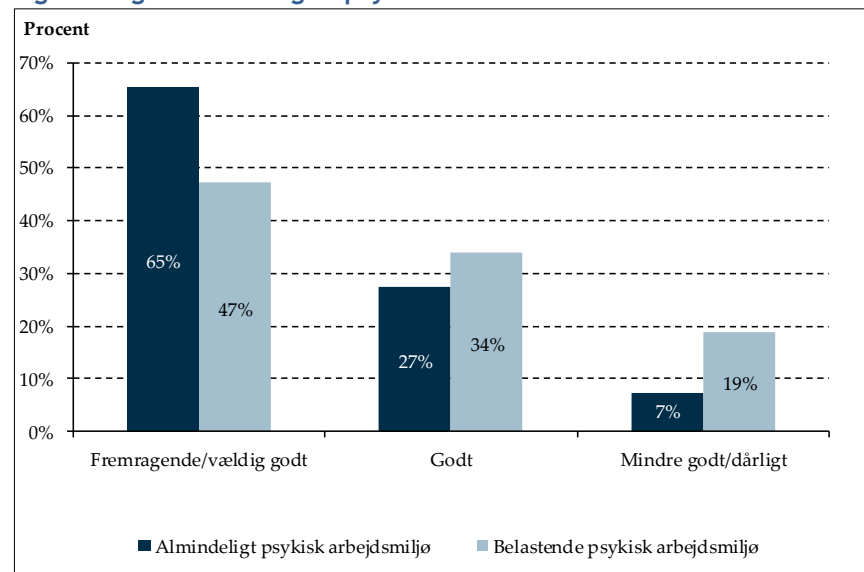
For at inddrage flere observationer og mere præcision i den efterfølgende regressionsanalyse (side 10-11), tages der her blot udgangspunkt i ét af spørgsmålene fra tabel 1 - nemlig om arbejdet er psykisk eller følelsesmæssigt belastende.

Et belastende psykisk arbejdsmiljø giver dårligere helbred

Ulighed i helbred

Hver femte med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at deres psykiske helbred er mindre godt eller dårligt. Det er over dobbelt så mange som blandt dem, der har et almindeligt psykisk arbejdsmiljø, hvor blot 7 pct. angiver at have et mindre godt eller dårligt psykisk helbred (jf. figur 1).

Figur 1. Egen vurdering af psykisk helbred

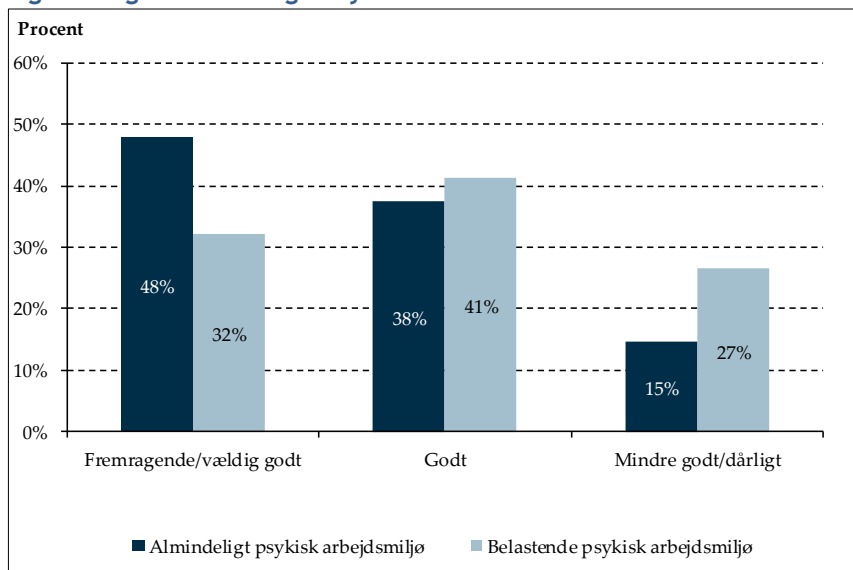


Anm.: Spørgsmålet lyder: Hvordan synes du, at dit psykiske helbred er?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Denne ulighed går igen, når det handler om respondenternes fysiske helbred. Blandt gruppen med et belastende psykisk arbejdsmiljø vurderer 27 pct., at de har et mindre godt eller dårligt fysisk helbred, mens det samme gør sig gældende for 15 pct. af dem med et almindeligt arbejdsmiljø (jf. figur 2).

Figur 2. Egen vurdering af fysisk helbred



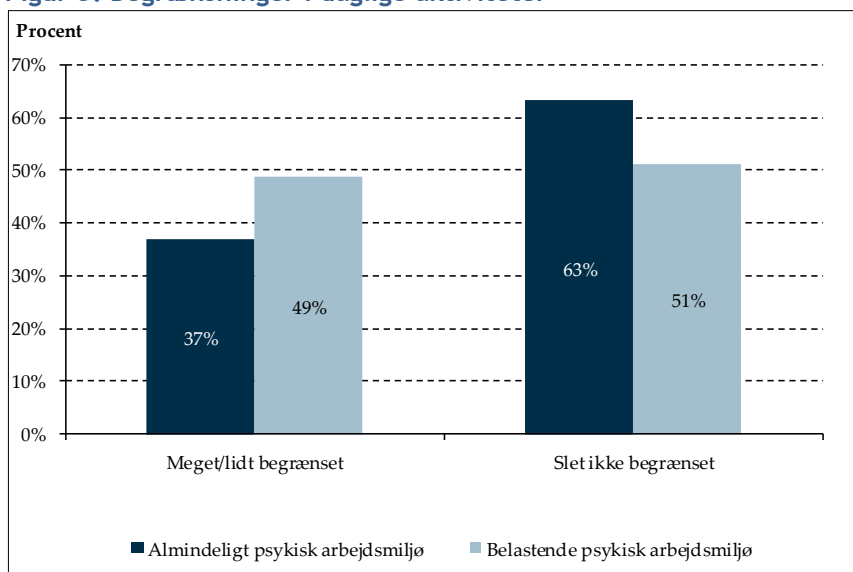
Anm.: Spørgsmålet lyder: Hvordan synes du, at dit fysiske helbred er?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Et psykisk belastende arbejdsmiljø fører til flere begrænsninger

Uligheden i det fysiske helbred på tværs af de psykiske arbejdsmiljøforhold tydeliggøres yderligere, når det handler om begrænsninger i hverdagen. Halvdelen af dem med et psykisk belastende arbejdsmiljø angiver, at de er fysisk begrænset i en eller flere af ni konkrete dagligdagsaktiviteter. Blandt personer med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø gør det samme sig gældende for 37 pct. (jf. figur 3). Der tegner sig derved et billede af, at et psykisk belastende arbejdsmiljø har væsentlige konsekvenser for den enkeltes psykiske såvel som fysiske helbred.

Figur 3. Begrænsninger i daglige aktiviteter



Anm.: Spørgsmålet lyder: Er du på grund af dit helbred begrænset i disse aktiviteter? 1) Lettere aktiviteter som at flytte et bord, støvsuge eller cykle, 2) Løfte eller bære dagligvarer, 3) Gå flere etager op ad trapper, 4) Gå én etage op ad trapper, 5) Bøje sig ned og gå i knæ, 6) Gå mere end en kilometer, 7) Gå nogle hundrede meter, 8) Gå hundrede meter, 9) Gå i bad og tage tøj på.

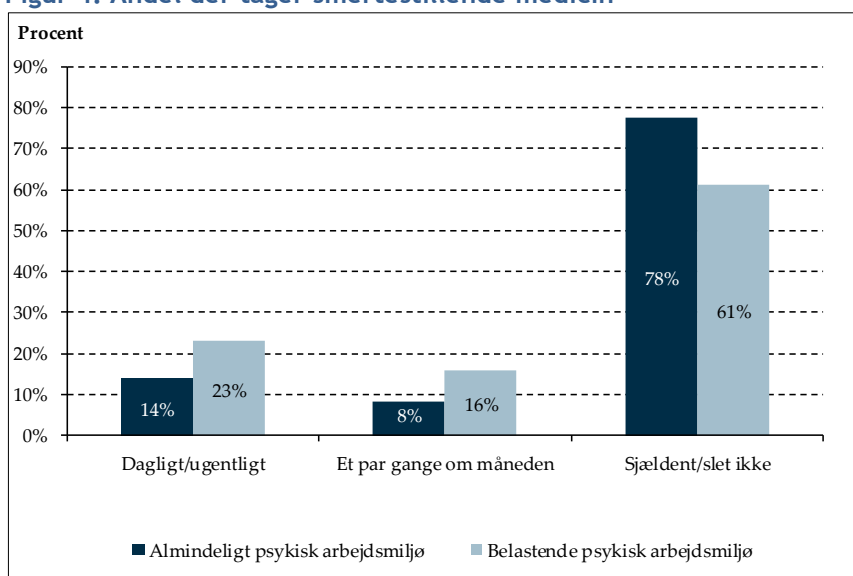
Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Et belastende psykisk arbejdsmiljø øger medicinforbruget

Op mod hver fjerde af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø tager smertestillende medicin dagligt eller ugentligt for at klare arbejdsdagen. Blandt dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø gør det tilsvarende sig gældende for 14 pct.

Omvendt svarer næsten 80 pct. af dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø at de sjældent eller aldrig har brug for smertestillende medicin for at klare arbejdsdagen. Tilsvarende gør sig gældende for 61 pct. af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø (jf. figur 4).

Figur 4. Andel der tager smertestillende medicin



Anm.: Spørgsmålet lyder: Hvor ofte tager du smertestillende medicin for at klare arbejdsdagen?

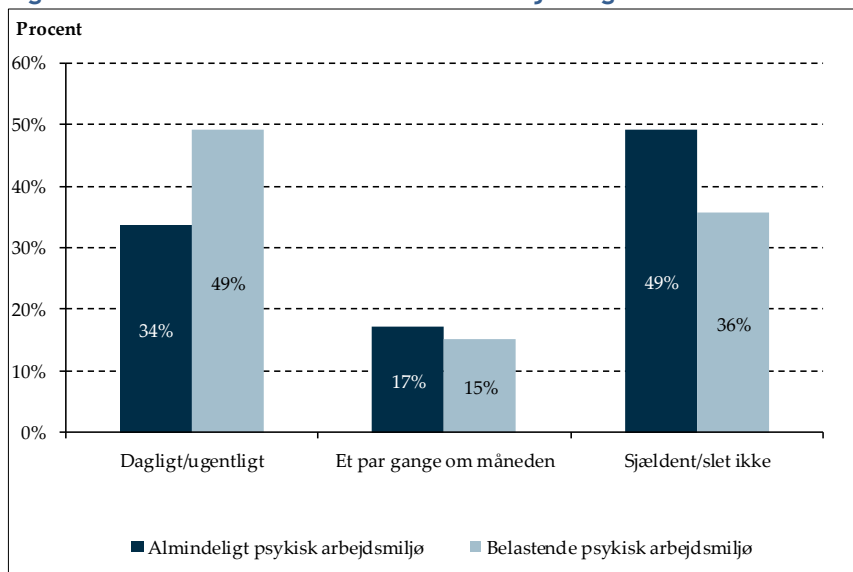
Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Det skæve forbrug af smertestillende medicin hænger tæt sammen med, at dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø oplever flere smerter i løbet af arbejdsdagen, end gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø.

Et psykisk belastende arbejdsmiljø giver flere smerter

Godt hver anden af de personer med et psykisk belastende arbejdsmiljø oplever daglige eller ugentlige smerter. Blandt gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø gør det tilsvarende sig gældende for hver tredje (jf. figur 5).

Figur 5. Andel med smerter i løbet af arbejdsdagen



Anm.: Spørgsmålet lyder: Hvor ofte oplever du smerter i kroppen i løbet af arbejdsdagen?
Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Der tegner sig således et billede af, at et psykisk belastende arbejdsmiljø øger risikoen for fysiske smerter samt et større medicinforbrug. Derudover vidner tallene om, at konsekvenserne ved et psykisk belastende arbejdsmiljø ikke kun viser sig i form af psykiske bivirkninger, men at forskellige fysiske skavanker ligeledes kan ses som en konsekvens ved et belastende psykisk arbejdsmiljø, herunder f.eks. smerter og bivirkninger.

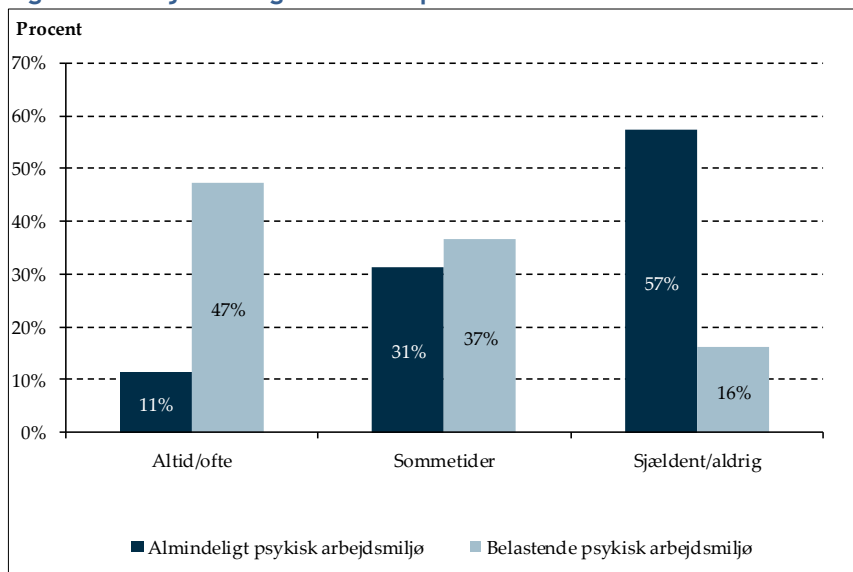
Privatlivet lider under et belastende psykisk arbejdsmiljø

Et psykisk hårdt arbejdsmiljø påvirker privatlivet

Et belastende psykisk arbejdsmiljø har ikke kun konsekvenser for den enkeltes helbred, det kan samtidig medføre væsentlige konsekvenser for privatlivet. Op mod hver anden i gruppen med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at arbejdet tager så meget af deres energi, at det går ud over privatlivet. Blandt dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø gør det samme sig gældende for blot hver tiende.

Omvendt angiver 57 pct. af dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø, at de sjældent eller aldrig oplever at arbejdet tager så meget af deres energi, at det går ud over privatlivet. Blandt gruppen med et belastende arbejdsmiljø er det blot 16 pct. der sjældent eller aldrig oplever, at arbejdslivet går ud over deres privatliv.

Figur 6. Arbejdslivet går ud over privaten



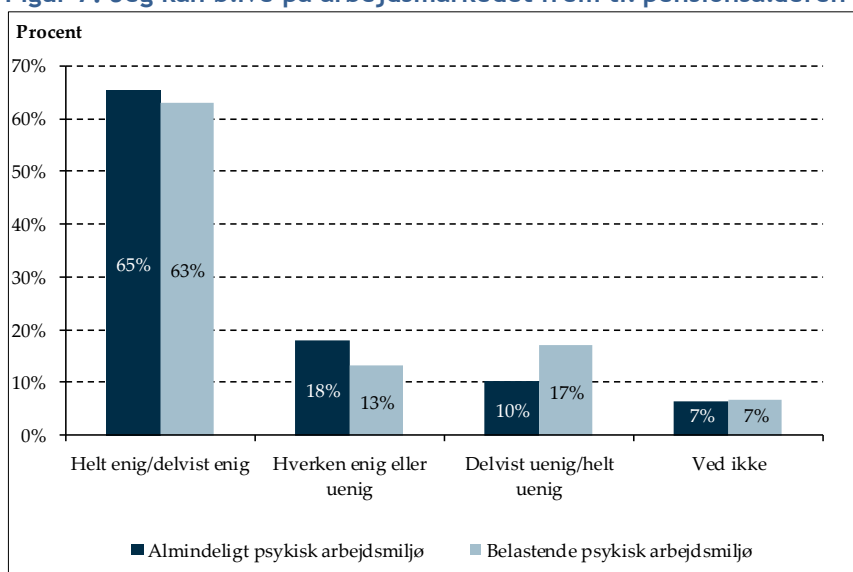
Anm.: Spørgsmålet lyder: Hvor ofte oplever du, at dit arbejde tager så meget energi, at det går ud over dit privatliv?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Et psykisk belastende arbejdsmiljø gør tilknytningen til arbejdsmarkedet vanskelig

Et psykisk belastende arbejdsmiljø har betydning for den enkeltes forventninger om tilbagetrækning. 17 pct. af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at de er uenige eller delvist uenige i, at de kan blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen. Blandt dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø gælder det samme for 10 pct.

Figur 7. Jeg kan blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen



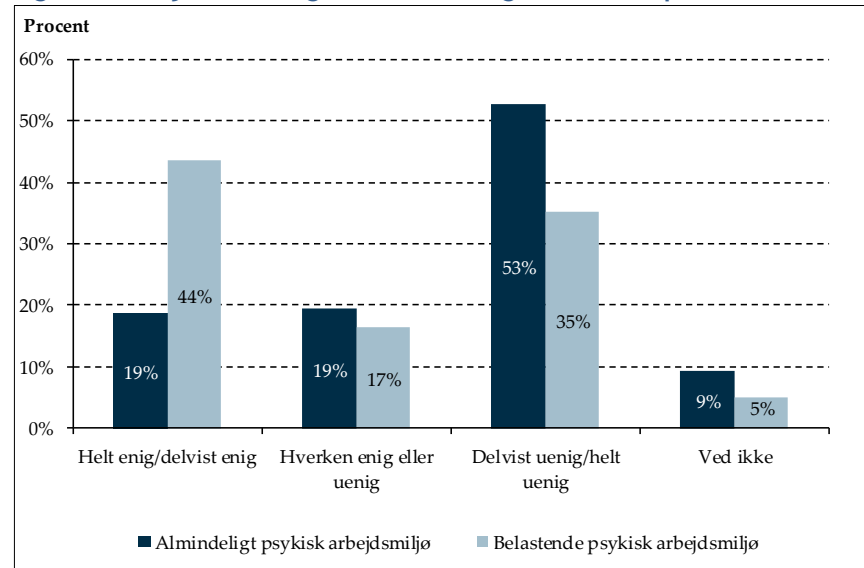
Anm.: Spørgsmålet lyder: Jeg kan blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Der tegner sig således et billede af, at gruppen med et psykisk belastende arbejdsmiljø oplever at være lidt mere udfordret i forhold til at blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen, sammenlignet med gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø. Spørgeres respondenterne ind til, om der er forhold i deres arbejdsliv, der gør det vanskeligt at blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen, bliver tendensen endnu tydeligere.

44 pct. af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at der er forhold i arbejdslivet, der gør det vanskeligt at blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen. Det er dobbelt så mange, som blandt gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø, hvor det samme gør sig gældende for 19 pct.

Figur 8. Arbejdsforhold gør det vanskeligt at blive til pensionsalderen



Anm.: Spørgsmålet lyder: Der er forhold i mit arbejdsliv, der kan gøre det vanskeligt for mig at blive på arbejdsmarkedet frem til pensionsalderen?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Arbejds miljøet har betydning for uligheden i sundhed

I debatten om ulighed i sundhed og arbejdsmiljø hører man ofte om de såkaldte KRAM-faktorer, som er en betegnelse der omfatter livsstilsfaktorerne kost, rygning, alkohol og motion. Introduktionen af disse faktorer foranlediger ofte at arbejdsmiljøet bliver negligeret som årsagsforklaring på ulighed i sundhed.

Men som de ovenstående tal og figurer illustrerer, tegner der sig et billede af, at arbejdsmiljøet har en væsentlig betydning for helbredet på trods af, at KRAM-faktorer også har betydning.

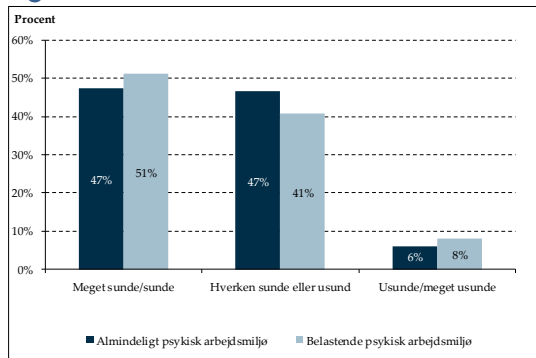
Gruppen af personer med et belastende psykisk arbejdsmiljø har et dårligere helbred, endda på alle parametre, end gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø.

Kun lille forskel i livsstilsfaktorer

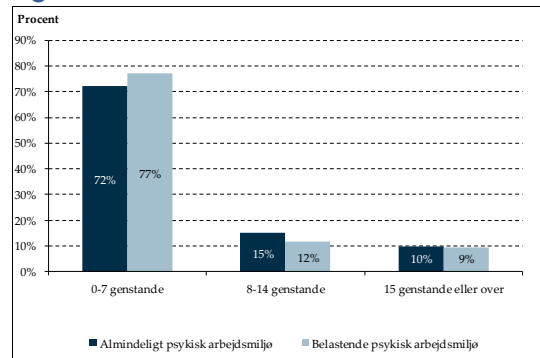
Ser man på respondenternes kostvaner er der næsten ingen forskel af spore mellem de to arbejdsmiljøgrupper. 8 pct. af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at de er usunde eller meget usunde, mens det samme gør sig gældende for 6 pct. blandt dem med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø.

Når det gælder alkoholvaner, drikker dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø lidt mindre end gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø. Men igen er der tale om en minimal forskel.

Figur 9a. Kostvaner



Figur 9b. Alkoholvaner



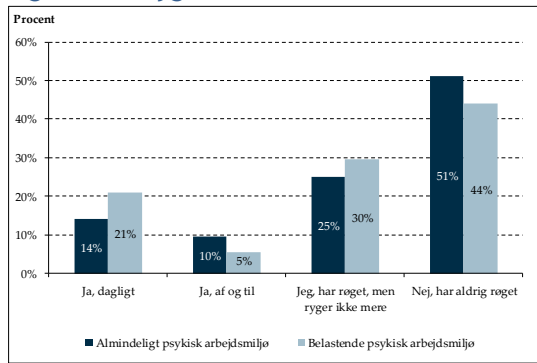
Anm.: Spørgsmålet til figur 9a lyder: Hvordan vurderer du dine kostvaner alt i alt? Spørgsmålet til figur 9b lyder: Hvor meget alkohol drikker du i gennemsnit om ugen?

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

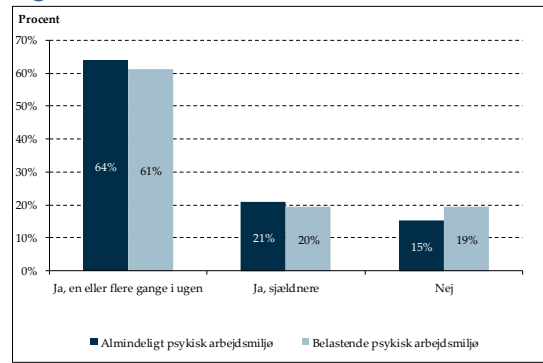
Ser man på rygning bliver forskellen mellem de to grupper en lille smule større. 21 pct. af dem med et belastende psykisk arbejdsmiljø ryger dagligt, mens det samme gør sig gældende for 14 pct. af gruppen med et almindeligt psykisk arbejdsmiljø. Der er således tale om en forskel på 7 pct.-point.

I forhold til motion er der ligeledes en meget lille forskel mellem de to grupper. Mens 19 pct. af gruppen med et belastende psykisk arbejdsmiljø angiver, at de ikke dyrker motion, gør det samme sig gældende for 15 pct. af gruppen med et almindeligt arbejdsmiljø. Der er derved tale om en meget lille forskel på kun 4 pct.-point.

Figur 10a. Rygevaner



Figur 10b. Motionsvaner



Anm.: Spørgsmålet til figur 9a lyder: Ryger du? Spørgsmålet til figur 9b lyder: Dyrker du motion?
 Kilde: Epinion for LO, oktober 2016.

Svarene viser således, at der ikke er en særlig stor forskel i livsstil mellem de to arbejdsmiljøgrupper. Forskellene i livsstil er langt mindre end de helbredsmæssige forskelle tilsiger. Med andre ord illustrerer indikerer tallene, at det psykiske arbejdsmiljø også spiller en væsentlig rolle for den enkeltes helbred.

Et psykisk belastende arbejde mere end fordobler risikoen for et dårligt psykisk helbred

Et hårdt psykisk arbejdsmiljø øger risikoen for dårligt helbred

Ser man nærmere på tallene med afsæt i en regressionsanalyse, bliver sammenhængen mellem et belastende psykisk arbejde og et dårligt psykisk helbred endnu tydeligere. Analysen viser nemlig, at personer med et belastende psykisk arbejde har mere end 2 gange så stor risiko for at have et dårligt psykisk helbred som personer der ikke har et psykisk belastende arbejde. Dette selvom der renses for effekter fra faktorer såsom rygning, alkohol, kost, motion søvn (og endda det fysiske arbejdsmiljø), jf. tabel 2.

Tabel 2. Sandsynligheden for at have et dårligt psykisk helbred

Forklarende variable	Sandsynlighed for dårligt psykisk helbred (Odds ratio)	Signifikans
Belastende psykisk arbejde (reference: ikke belastende psykisk arbejde)	2,18	***
Hårdt fysisk arbejde (reference: ikke hårdt fysisk arbejde)	1,68	***
Ryger (reference: ryger ikke)	1,91	***
Usund kost (reference: spiser sundt)	4,69	***
Ingen motion (reference: motionerer)	1,15	-
Alkoholforbrug over anbefalinger (reference: forbrug i overensstemmelse med anbefalinger)	0,88	-
Forstyrret søvn (reference: sover godt)	4,75	***
Konstant	-	***

Anm.: Analysen er foretaget vha. en logistisk regressionsmodel. Antal respondenter: 1.467. ** indikerer at den forklarende variabel er signifikant på et 5%-signifikansniveau, mens *** indikerer at variabelen er signifikant på et 1%-signifikansniveau. Variable der ikke er signifikante er markeret med en strek.

Kilde: Epinion for LO, oktober 2016

Samtidig er flere af KRAM-faktorerne også signifikante, jf. tabel 2. At ikke alle KRAM-faktorerne i modellen er signifikante kan bl.a. skyldes en betydelig intern korrelation mellem disse faktorer. Med andre ord at de stjæler forklaringskraft fra hinanden. Overordnet set har KRAM-faktorerne også betydning for helbreds vurderingen – ligesom det er tilfældet for både det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø.

Undersøgelsen tydeliggør dermed, at forskellige livsstilsfaktorer langt fra alene kan forklare uligheden i sundhed. Når det gælder det psykiske helbred synes både det fysiske og særligt det psykiske arbejdsmiljø således at have markant betydning.

For en uddybende forklaring af, hvordan resultaterne i tabel 2 og 3 fortolkes, se boks 1.

Boks 1. Logistisk regression og odds ratio

Sandsynligheden for at have et dårligt psykisk helbred er estimeret ved at benytte en binær logistisk regressionsmodel. De afledte effekter, dvs. sandsynligheder, for at have et dårligt psykisk helbred er udtrykt ved odds ratioer (OR). Odds ratios måler for hver variabel forskellen mellem den aktuelle gruppe og referencegruppen. Hvis odds ratio er 1, er der ingen forskel mellem de to grupper. Hvis odds ratio er over 1, angiver det, at den aktuelle gruppe i højere grad end referencegruppen har et dårligt psykisk helbred. Hvis odds ratio er mindre end 1, betyder det, at den aktuelle gruppe i mindre grad end referencegruppen har et dårligt psykisk helbred. Kun de signifikante resultater påviser en tydelig statistisk sammenhæng. Jo tydeligere signifikans, jo mere 'sikker' er sammenhængen. Jo større odds ratios, jo større er effekten/risikoen.

Estimaterne af arbejdsmiljøets betydning i tabel 2 tager højde for en række faktorer, herunder livsstilsfaktorer (KRAM) samt søvnvaner. Modellen er derfor bedre til at præcisere effekten af arbejdsmiljøet på det psykiske helbred end det er tilfældet ved en ren deskriptiv analyse. Der tages naturligvis forbehold for, at også andre faktorer, der ikke indgår i modellen, kan have betydning.