

Natarbejde forstyrrer døgnrytmer og søvn og kan være forbundet med helbredsproblemer som for eksempel kræft, hjerte-kar-sygdomme og ulykker. For at undersøge hvordan natarbejde påvirker helbredet, og hvordan man kan designe sundere vagtskemaer, startede vi 1001 nat-kohorten, hvor 1075 kvindelige hospitalsansatte deltog i perioden fra september 2022 til april 2024. Deltagerne udfyldte spørgeskemaer og søvndagbøger, afgav blodprøver og fik målt søvn. Nogle af deltagerne indsamlede også spytprøver og deltog i målinger af lys, fysisk aktivitet, hudtemperatur og blodsukker. Kohorten omfatter ansatte med fast nat-, aften- eller dagarbejde samt skiftarbejde med og uden nattevagter. Resultaterne viser blandt andet, at deltagerne med fast dagarbejde samt skiftarbejde uden nattevagter i højest grad oplever, at de har indflydelse på deres arbejdstid. Deltagere med fast natarbejde har i gennemsnit haft længst anciennitet på deres arbejdsplads og er samtidig dem, der i mindst grad finder natarbejde anstrengende. Blandt skiftarbejdere med nattevagter ses den laveste andel med selvrapporteret højt kolesteroltal og migræne. 1001 nat-kohorten er unik, fordi den kombinerer mange forskellige typer data, og man kan koble dem til danske registre om arbejdstider og helbredsoplysninger. Det giver forskere muligheden for bedre at forstå, hvordan arbejdstider og døgnrytmeforstyrrelser påvirker helbredet og dermed medvirke til at gøre det sikrere og sundere at gå på arbejde om natten.