användbart!

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning, 1/2013

Foto: Roger Lindahl, Torbjörn Uhlin, Anna Holmgren

Den här gången presenterar vi ett axplock av 2012 års mest användbara forskningsresultat.

Nio nya resultat

som bidrar till bättre arbetsmiljö

Prisma i glasögon för tandläkare så de slipper få ont i nacken, slut med stickskador i vården, skydd mot kemikalier i bilverkstan. Bakom alla dessa innovationer ligger forskningsresultat, som lett vidare till förbättringar i arbetsmiljön. Redaktionen för arbetsmiljöforskning.se och tidningen Användbart! har valt ut de nio mest användbara forskningsresultaten från år 2012. *Temanummer Mest användbart 2012*

Foto:Ben Earwicker

Läs om forskningen och hur den tillämpas:

Både andningsskydd och utsug behövs på bygget	*sid 3*
Prismaglasögon leder ögonen rätt	*sid 6*
Skadorna försvinner med stick- och spillsäker spruta	*sid 8*
Mindre buller i förskolan	*sid 10*

Användbart! och www.arbetsmiljöforskning.se – utges av Arbetslivsjournalisterna Ek. För.

Detta är användbart!

Varje år presenteras nya och intressanta forskningsresultat om arbetsmiljö. Så även 2012. Redaktionen för tidningen Användbart! och arbetsmiljöforskning.se har, tillsammans med forskare och arbetsmarknadens parter, valt ut nio resultat som vi särskilt vill lyfta fram. De är i högsta grad användbara!

All forskning är inte avsedd att leda direkt till praktisk tillämpning. Ofta kan det finnas flera resultat bakom ett projekt som leder vidare. När forskningen visar på risker i en arbetsmiljö är nästa steg att genomföra förändringar och förbättringar så att riskerna minimeras. Även det kan forskningen hjälpa till med, tillsammans med andra som har ansvar, som staten via Arbetsmiljöverket, arbetsgivarna och arbetstagarna. Företag, som tar fram nya produkter, är också en resurs.

Foto: Martina Rehberg

Tummen upp för forskningsresultaten.

Det är sådana projekt vi berättar om här. Idén med arbetsmiljöforskning.se är att berätta om forskningen så att den kommer till nytta på arbetsplatserna. Vi vet att det finns ett sådant behov från arbetsplatsernas sida och ett önskemål från forskarna att få hjälp med att nyttiggöra sin forskning.

Under våra tre första år i projektet har vi haft ett generöst stöd från AFA Försäkring. Nu står vi på egna ben och arbetar med att hitta nya vägar till finansiering av hemsida och tidning.

Det nya året inleder vi med att berätta om utvald forskning, som bidrar till att arbetsmiljön blir bättre i Sverige.

Eva Ekelöf

Innehåll nr 1/2013

Tema: 2012 års mest användbara forskningsresultat

Så kan man göra för att stoppa damm på byggen. *sid 3*

Glasögonen som räddar tandläkarnas nackar. *sid 6*

Inga stick- och skärskador i vården. *sid 8*

Ljudmiljön i förskolan blir bättre. *sid 10*

Strömstad har blivit en frisk kommun. *sid 11*

Bilverkstan förebygger isocyanater på huden. *sid 14*

Vision om mångfald ger ökad lönsamhet. *sid 16*

13 skarpa förslag för flygplanslastarna. *sid 17*

Bäst att själv bestämma sina arbetstider. *sid 19*

Foto: Torbjörn Uhlin, Roger Lindahl, Miguel Saavedra

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning publicerad på www.arbetsmiljöforskning.se **Utgivare** Frilanskooperativet Arbetslivsjournalisterna Ek För, Lastageplatsen 1B, 291 53 Kristianstad, www.arbetslivsjournalisterna.se

användbart!

Redaktion Torbjörn Uhlin, redaktionschef och ansvarig utgivare, 044-24 58 01, 070-744 58 01, torbjorn@uhlin.nu, Eva Ekelöf, 08-668 12 43, 070-651 17 87, eva.ekelof@alfa.telenordia.se, Anna Holmgren: 08-720 08 52, 070-898 08 52, ana.holmgren@gmail.com, **Layout** Omedia, Lars Ringberg.

Bakom plast och med andningsskydd för rivning inomhus.

Både andningsskydd och utsug behövs på bygget

Dammet virvlar när byggarbetarna kapar väggar i blåbetong och gips. Gränsvärdena överskrids då men det är oklart hur kopplingarna till deras hälsa ser ut.

Det behövs ordentliga mätningar på arbetsplatserna och en genomgång av byggarbetarnas hälsa, anser Bengt Christensson, forskare vid IVL Svenska miljöinstitutet, som undersökt vilka förebyggande åtgärder som fungerar bäst för att stoppa dammet.

Ren kvarts.

Bakom plasten tjuter sågarna. Här rivs för ljus och luft. Klaraporten är ett kontorshus byggt på sextiotalet, som ligger mitt emot centralstationen i Stockholm.

Det förändras nu helt och hållet till ett kontorshus med stora fönster och nya fasader. Då blir det mycket lättrivning, det vill säga att man river väggar och annat inuti huset. Och mycket damm.

– När vi river inomhus jobbar ofta elektriker, snickare och andra i närheten. Vi måste anpassa dammbekämpningen så att ingen blir utsatt, men det kan vara svårt. Ibland räcker inte fläkt och dammsugare och det är ju bara vår personal som använder andningsskydd,

förklarar Victor Ramirez, skyddsombud på arbetsplatsen.

Det är företaget Råd i Sverige AB som river.

Dammbomber

Det tar tre-fyra timmar att förbereda en rivning. Arbetsplatsen måste noggrant plastas in. Genom att man skapar slussar sprids inte dammet till andra delar av huset. Dammsugare och luftrenare ska kopplas in i det inplastade området. Arbetarna tar på sig sina andningsmasker innan de börjar jobba.

Värst är att riva väggar i äldre hus, tycker Victor Ramirez. De kan explodera som dammbomber, eftersom de inte innehåller isolering, utan sand och grus, som användes som fyllnadsmaterial.

Ett modernt problem är att byggtiderna är för korta och att det inte finns tid att till exempel plasta in noggrant.

–Det bästa vore om vi fick riva först, men som det ser ut i dag river vi samtidigt som målare och elektriker arbetar intill. Det går inte att stoppa, därför plastar vi alltid in, säger Magnus Eriksson, som är arbetsledare för rivningsföretaget.

Alla använder andningsskydd i företaget. Man är noga med arbetsmiljön och använder luftrenare, fläkt och utsug. De anställda får en hälsoundersökning varje år.

–Vi är skyldiga att minimera dammspridningen så mycket som möjligt, påpekar Magnus Eriksson.

Lufttillflöde

Men i allmänhet slarvas det med andningsmask och utsug. I en del andningsmasker är tillflödet av luft för lågt för kroppsarbete. Det finns också masker med övertryck som har bättre luftflöde och drivs med batteri.

Det anser Tomas Kullberg, regionalt skyddsombud för Byggnads Stockholm-Gotland. Han menar att det finns en stor okunnighet och omedvetenhet om riskerna med damm.

–Man tror inte att dammet är farligt. Det måste till extrema mängder för att man ska reagera. De som planerar och beställer verksamheter har ofta inte heller någon insikt, säger han.

Numera kan det vara 20 till 50 underentreprenörer vid ett bygge och alla ska ta med sig sina dammsugare och luftrenare.

–Som det är nu finner arbetarna sig i väldigt mycket och skyddsombudet har bara mandat i sitt eget företag.

Tomas Kullberg tycker att man diskuterar fel saker i dag.

–Vi diskuterar asbest men det långsiktigt största hotet är kvartsdamm som leder till stendammslunga, och nanopartiklarna, där ingen känner till vare sig exponeringen eller riskerna, säger han.

Foto: IVL

Bengt Christensson har lett projektet.

Kvartsdamm

Men hur mycket damm utsätts byggarbetarna för och vad kan man göra? Det ville Bengt Christensson och hans kollegor vid IVL Svenska miljöinstitutet ta reda på i ett forskningsprojekt som fått stöd från AFA Försäkring.

–Det är svårt att koppla ihop hälsofrågor med byggdammet. Effekterna kommer långamt, säger han.

Därför behövs det en ökad medvetenhet om att dammet inte är bra för hälsan.

–Det är viktigt att byggarbetarnas hälsa kontrolleras regelbundet. Det bör också göras mätningar på arbetsplatserna i en mycket större utsträckning än i dag.

”Hälsan måste kontrolleras regelbundet.”

Studier vid Arbets- och miljömedicinska kliniken i Göteborg har visat att byggarbetare utvecklar den kroniska lungsjukdomen KOL i större utsträckning än andra yrkesgrupper. Det tror Bengt Christensson beror på de höga dammhalterna.

–Jag är förvånad över att det inte har dykt upp silikosfall inom byggsektorn. Kvarts finns ju i byggdammet, men vi har inte kartlagt den exponeringen i den här studien, säger han.

Ren kvarts, som ger upphov till silikos, kommer från sten som man blandar i betongen, som sedan bearbetas med borr och slip. Då yr även kvartsdamm upp i luften.

Reglerna runt riskerna med kvartsdamm säger till exempel att man ska göra en utredning om man misstänker risk för silikos. Den som befinner sig i riskzonen ska få en medicinsk undersökning.

–I dag är det främst försämrad lung-

Victor Ramirez, Magnus Eriksson och Tomas Kullberg arbetar för att minska dammexponeringen.

funktion och inte silikos som kopplas till byggdammet. Men risken för silikos är inte försumbar, anser han.

Inga mätningar

Bengt Christensson anser att det finns klara brister i kartläggningen av byggarbetarnas exponering. Det har inte mätts byggdamm på väldigt länge. Tidigare utförde Bygghälsan åtskilliga dammätningar, men den är nu nedlagd. Mot den bakgrunden gjorde IVL en kartläggning för några år sedan som en del av den nu avslutade studien. Gällande gränsvärden för de flesta av ämnena som kan vara aktuella på en byggarbetsplats överskreds vid de mätningarna.

Bengt Christensson tror att när man köper tjänster från företagshälsovården hamnar den tekniska arbetsmiljön, och därmed mätningar, i bakvattnet. Men han tror att exponeringen ändå hålls nere genom att byggarbetarna inte brukar stå i dammet åtta timmar per arbetsdag. De har också andra arbetsuppgifter, som inte dammar.

Verktygen blir bättre

I projektets två etapper undersökte man först dammhalterna vid byggarbetsplatser och sedan vilka åtgärder och verktyg som fungerade bäst för att minska halterna.

När forskarna skulle undersöka åtgärderna och resultaten av dem var det svårt att hitta arbetsplatser där man verkligen använde sig av några åtgärder. Det blev ett problem.

–Till sist tog vi kontakt med verktygstillverkare som hade maskiner med utsug och tog själva med oss dessa verktyg ut till arbetsplatserna för att testa olika åtgärder.

Bengt Christensson menar att en utveckling pågår och att verktygen blir bättre med tiden. Designen fungerar bättre och dammsugarna är inte längre så tunga att släpa på.

Utsuget är väl inplastat.

Han sågar för att riva en mellanvägg.

–Men ska du ha med en dammsugare måste du ändå gå två gånger, först för att hämta ditt verktyg, sedan för att hämta utsuget. Då är det enklare att låta bli att släpa på ett extra verktyg.

Ackord kan också göra arbetet mer stressande. Om verktyget går på batteri måste el dras fram för utsuget. Kraften räcker inte i batteridrivna verktyg för att också dra in luft.

”Det tar tid att plasta in en arbetsplats.”

Vissa jobb dammar så kraftigt att arbetsplatsen måste plastas in. En fläkt ska då installeras som skapar undertryck. Sådant tar tid.

Minst två åtgärder

När flera arbetar i samma lokal, och en person arbetar utan utsug med ett dammigt arbete, blir alla exponerade. Eller om någon arbetar i ett trapphus kan alla som arbetar i trapphuset utsättas för damm över gränsvärdena.

Har man ett utsug på verktyget skyddar man inte bara sig själv utan också sina kollegor. Då behöver de andra inte använda andningsskydd. Däremot måste den som gör det dammiga jobbet själv, förutom utsuget även ha ett andningsskydd med ett filter av typ P3 som skyddar mot allt farligt damm. Studien har visat att flera utsug inte räcker för att reducera dammhalterna tillräckligt.

Studien räknar upp en rad åtgärder för att bli av med dammet. Även om man gör allt är det svårt att nå ända fram. Det behövs minst två av åtgärderna utsug, befuktning och andningsskydd för att få ned halterna.

Andra åtgärder som kan vara aktuella är:

- Val av annat verktyg eller metod som inte dammar lika mycket
- Mindre dammande material
- Luftrenare
- Inkapsling och avskärmning

Allmän ventilation är ofta inte installerat på en byggarbetsplats. Punktutsug i kombination med andningsskydd och även befuktning är en bra kombination. Men eftersom man är rädd för vattenskada är befuktning inte populärt, det är man försiktig med.

Uthyrare av utrustning kan ha en nyckelroll. De flesta byggföretag hyr sina verktyg. Uthyrarna vill gärna också hyra ut dammsugare.

–Kunniga uthyrare kan vara en viktig resurs. De kan övertyga sina kunder om vikten av utsug och det gynnar alla, säger Bengt Christensson.

Byggindustrierna har deltagit i projektet tillsammans med Byggnads. De har gett Prevent i uppdrag att ta fram informationsmaterial om byggdamm utifrån projektets resultat.

Text och foto: Eva Ekelöf

Länk till rapporten finns på www.arbetsmiljöforskning.se

Prismaglasögonen leder ögonen rätt

Sex av tio som arbetar med tandvård får besvär med värk och smärta i nacke och axlar av sitt arbete. En lösning är prismor i glasögonen, som vrider blicken nedåt och sparar nacken. Folktandvården i Västra Götaland har erbjudit prismaglasögon till all personal. Prismaglasögonen fick även Ergonomisällskapets pris för bästa ergonomidesign 2012.

Prisma och flipplupp har gett friskare nacke och axlar för Carina Söderqvist.

–Det är ett utmärkt exempel på när forskning kan gå hand i hand med praktik, säger Agneta Lindegård Andersson, sjukgymnast och forskare vid institutionen för Stressmedicin vid Göteborgs universitet.

Det är en solskenshistoria Agneta Lindegård Andersson berättar. Och den är bara i sin början, förhoppningsvis kommer fler landsting att satsa på de frälsande glasögonen. Dessutom kan andra grupper komma ifråga, som kärlkirurger, laboratorieassistenter, montörer inom industrin och kranförare med överrisk för belastningsrelaterade besvär från nacke och axlar.

Prisma of Sweden

Det handlar om stora risker för besvär inom en yrkeskår som älskar sitt arbete. Det gör att man kan lida sig igenom smärta i axlar och nacke. För det finns inga genvägar, man måste klara av ett arbete där arbetsställningen är riskabel under långa arbetstider.

Agneta Lindegård Andersson

Trots att man provat andra ergonomiska lösningar, som liggande patienter och ergostolar för personal, har det inte gett någon större förbättring.

I Holland reagerade ett försäkringsbolag på ett ökande antal belastningsskador som de måste ersätta hos tandvårdspersonalen. En dentalergonom fick uppdraget att söka lösningen, och de prismatiska glasögonen föddes. Men ingen holländsk företagare kunde tillverka dem. Först när man fick kontakt med Mölnlyckeföretaget Multilens växte de första prototyperna fram.

”Det är en solskenshistoria och den är bara i sin början.”

De testades på privata tandläkare med nackproblem i Holland. Resultatet visade mindre obehag och mindre självrapporterad smärta i axlar och nacke.

En forskargrupp vid Institutionen för stressmedicin i Göteborg tog tag i idén och prismatiska glasögon testades på 45 tandläkare och tandhygienister inom Folktandvården i Västra Götalandregionen år 2007. Framåtböjningar av huvudet minskade rejält och därmed riskerna för skador.

–Vi besökte personalen och mätte framåtböjning av nacken före respektive efter prismaglasögonen och informerade samtidigt om bästa arbetsställning, säger Agneta Lindegård Andersson. Jämfört med kontrollgruppen som inte fått prismaglasögonen fick man en signifikant minskning av framåtböjning av nacken.

Resultatet ledde till att Västra Götalandsregionen 2010 beslutade att erbjuda prismaglasögon till den personal som så önskade det.

Tandhygienisten Carina Söderqvist på Gibraltarkliniken mitt i Göteborg var tidigt ute med att få glasögontypen. Hon var på en tandvårdsmässa för fyra år sedan, där de presenterades. Då fanns de inte att köpa så hon bad att få låna ett par.

–Jag blev väldigt nöjd och har haft

dem sedan dess, säger hon. Tidigare hade jag ofta väldigt ont i nacken och kände domningar i skuldrorna. Regelbundet fick jag söka upp en massör för att komma i form.

Prisad prisma

Nu har hon såväl flipplupp som prisma på glasögonen, och har vant sig vid dem.

– En annan fördel är att vi tandhygienister numera har sittande arbetsställning, vilket är skönare. En hygienist är ju längre tid inne i munhålan än en tandläkare.

Denna utveckling ligger i framkanten internationellt. Det finns enstaka bärare av glasögonen i Holland, Frankrike, Portugal och Spanien. Liksom inom den privata tandvården i vårt land.

– Men det unika med detta projekt är att det har gått oerhört snabbt från att nyttan blev tydlig via forskningen till att prismaglasögonen blev tillgängliga ute i tandvården, säger Agneta Lindegård Andersson. Nyckeln till detta ligger i projektorganisationen med nära samarbete mellan företagshälsovård, tandvård, forskare och leverantör.

Prismatiska glasögon räddar tandvårdspersonal från nackskador.

Nu ska prismaglasögonens effekter på nackhälsan utvärderas genom ett anslag från AFA Försäkring, med resultat om tre år. Av drygt 1 200 anställda har hälften av tandläkarna och hygienisterna nappat på erbjudandet om glasögonen. Studien ska jämföra de som inte valt och de som börjat använda prismaglasögonen.

Förekomst av värk i nacke och axlar ska utvärderas, liksom upplevd ansträngning och komfort. Resultatet kommer att ge klart besked om vilken lösning prismaglasögonen ger för tandvårdsgruppen.

Text och foto: Torbjörn Uhlin

I partnerskap:

Allt du behöver veta för en bra arbetsmiljö!

www.av.se

ARBETSMILJÖ VERKET

Användbara webbverktyg för bättre arbetsmiljö

www.ivl.se/hallbartarbetsliv

Minska arbetsskadorna och förbättra arbetsmiljön med hjälp av våra kostnadsfria verktyg på webben.

- Allt om städ
- Arbetsmiljö VA
- Arbetsplatsguiden
- Hämta avfall.nu
- Kemiguiden
- Ska-verktyget
- Svetsa Rätt

IVL Svenska Miljöinstitutet

Skadorna försvann med stick- och spillsäker spruta

Stick- och skärskador är vanliga inom hälso- och sjukvården. Mellan 5 000 och 10 000 skador inträffar varje år i Sverige. I hela Europa ligger antalet skador runt en miljon om året. IVL Svenska Miljöinstitutet har tagit fram en strategi hur det ska gå till att hantera och förebygga stick- och skärskador i vården.

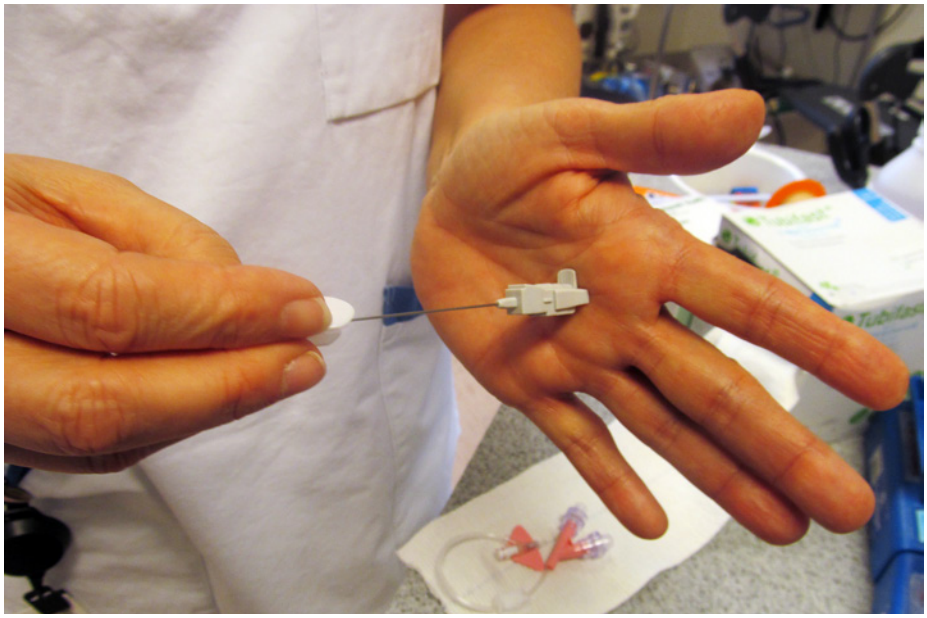

Foto: Anna Holmgren

Nästan hela personalen använder de nya nålarna.

Marie Raumer är sjuksköterska på en medicinavdelning på Lasarettet i Enköping och hon har medverkat i IVL-projektet. Vi träffas på sjuksköterskeexpeditionen där hon berättar om sitt arbete på sjukhuset med att förebygga stickskador.

Ett av de vanligaste arbetsmomenten på en medicinavdelning är att ge injektioner och sätta in venkatetrar. Det momentet utförs många gånger om dagen bara på den här avdelningen.

–Den vanligaste skadan tidigare var att vi stack oss på insulinnålar. Det hände flera gånger i månaden, oftast när en sjuksköterska försökte sätta tillbaka plasthylsan på en nål, säger Marie Raumer. Smittrisken är det farliga med att sticka sig på en använd kanyl.

–Om patienten har hepatit B är smittrisken gigantisk, det är otroligt smittsamt, säger hon.

Därför blev hon glad för fem år sedan när hon på en mässa i Uppsala hittade en intravenös kateter som var stick- och spillsäker. Företaget som tillverkade den, Becton Dickinson and Company, BD, har även utvecklat en säker insulinnål.

–Den är idiotsäker, det går inte att göra fel, man kommer aldrig åt nålen, säger Marie.

Det var detta företag som berättade för henne om det kommande EU-direktivet. Det går ut på att alla stickande och skärande produkter inom vården måste ha en säkerhetsmekanism som försvårar att man sticker sig.

Foto: Anna Holmgren

Marie Raumer hittade den säkra kateternålen på en mässa.

> *”Smittrisken är det farliga med att sticka sig.”*

Stöd från avdelningschefen

De stick- och spillsäkra sprutorna var dyrare än de traditionella sprutorna och det stred mot landstingets rutiner för upphandling att bara bestämma sig för att byta produkt på avdelningsnivå. Det var dock omöjligt att göra en traditionell upphandling eftersom det bara fanns en enda leverantör i världen.

Till sist fick Marie Raumer igenom förändringen med stöd från sin avdelningschef.

–Hon gjorde det möjligt, eftersom hon tillät att vi kunde köpa säkra nålar, trots att de var dyrare än de vanliga produkterna.

Skadorna försvann

I dag använder alla på avdelningen de säkra nålarna och stickskadorna har i det närmaste upphört. Efter en hel del utbildning använder hela personalen de nya nålarna, med några undantag.

–En del läkare och personal från andra avdelningar vill gärna använda de produkter de är vana vid. Många läkare kan efter undersökningar bara lägga ifrån sig använda kanyler på en bänk och låta andra plocka undan efter sig. Där finns en stor risk för stickskador. Så gör läkare överallt, inte bara här, säger Marie Raumer.

Stick- och skärskador har ofta sammansatta orsaker, som kan ha att göra med teknik, organisation och beteende. De kan vara brist på tid och rutin, och felaktig riskbedömning. Skador kan också orsakas av händelser som att en patient plötsligt rör sig på ett oväntat sätt.

Strängare regler från maj 2013

IVL-projektet för att minska stick- och skärskador inom hälso- och sjukvården blev klart under 2012, lagom i tid innan EU-direktivet träder i kraft i Sverige. I maj 2013 kommer nya regler i AFS föreskrift 2005:1 om mikrobiologiska arbetsmiljörisker. De nya reglerna innebär starkare krav på säkra produkter och arbetssätt inom vården.

– Lagar och regler behöver kompletteras med konkreta och handfasta råd om åtgärder, som är anpassade till vårdens förutsättningar och behov för att skadorna ska minska, säger projektledaren Ann-Beth Antonsson på IVL, som genomfört projektet om stick- och skärskador tillsammans med IVL-forskarna Lisa Schmidt och Gabriella Östlund.

För att ta reda på mer om orsakerna till skadorna i vården genomförde forskarna 81 telefonintervjuer med personal, som själva hade råkat ut för stick eller skärskador.

– Det som genomsyrade intervjuerna var att den vanligaste orsaken till skador var så kallad recapping, när man försöker sätta tillbaka plastskyddet på sprutspetsen trots att det inte är tillåtet, berättar Lisa Schmidt.

Forskarna samlade in goda exempel på åtgärder mot skadorna bland annat från Marie Raumers avdelning på sjukhuset i Enköping. Erfarenheter och förslag diskuterades vid fyra workshopar.

Foto: IVL

Gabriella Östlund, Ann-Beth Antonsson och Lisa Schmidt har genomfört studien av stick- och skärskador.

Arbetet ledde fram till en strategi för att motverka stick- och skärskador. Strategin omfattar både teknik, arbetsmetoder och organisation. Det gäller att sprida kunskapen om vilka regler och föreskrifter som gäller arbetet med vassa instrument, men också att lära ut ett sticksäkert arbetssätt och att använda säkra produkter.

Sticksäkert arbetssätt

För att genomföra dessa förändringar krävs stöd i organisationen från ledningen på högsta nivå inom kommun och landsting, men också på arbetsplatsen.

AFA Försäkring har beviljat medel för en fortsättning av projektet. Forskarna på IVL ska konkretisera strategin så att den blir användbar för till exempel ledningar för kommuner och landsting, hygiensjuksköterskor, medicinskt ansvariga sjuksköterskor, arbetsledare och chefer inom vården med ansvar för det förebyggande arbetet.

– Vi ska bland annat ta fram underlag till en policy för upphandling för kommuner och landsting, säger Ann-Beth Antonsson.

Forskarna ska också utforma underlag till utbildning om ett sticksäkert arbetssätt som ska användas inom vårdutbildningar och för yrkesverksamma.

– I nästa etapp ska vi utveckla det sticksäkra arbetssättet. Det innebär bland annat att använda avfallsbehållare, att inte korsa armarna när man hanterar en nål, att planera sitt arbete, att inte vara ensam med en besvärlig patient, säger Gabriella Östlund.

En stor del av skadorna inträffar i samband med insulinsprutor som ges inom äldreomsorg och hemsjukvård.

– Ett problem vid hemvård är att det ofta är patienternas egna nålar som används.

– Nu ska vi gå vidare och diskutera med representanter från kommunerna hur man kan förändra dessa förutsättningar i hemvården, säger Lisa Schmidt.

Anna Holmgren

Till stöd för sitt arbete att förebygga skador har forskarna en referensgrupp med deltagare från Sveriges kommuner och landsting, Vårdförbundet, Kommunal, Vision, Läkarförbundet, Arbetsmiljöverket och Socialstyrelsen.

Begagnade nålar ska kastas i en gul avfallsburk.

Venkatetrar sätts in många gånger om dagen.

Foto: Anna Holmgren

Det går att komma tillrätta med bullret i förskolan

Ljudnivåerna inom förskolan överskrider inte de hygieniska gränsvärdena. Ändå har personalen mer tinnitus och mer hörselskador än de som inte arbetar i bullriga miljöer. Fredrik Sjödins doktorsavhandling vid Umeå universitet visar också hur man kan komma tillrätta med bullret.

Foto: Ben Earwicker

Varken barn eller vuxna ska behöva använda hörselskydd i förskolan.

–Vi har mätt väldigt noggrant och upptäckt att personalen hade mätbart större försämringar än de som jobbar i miljöer utan buller. Det är oroväckande, säger han.

En tredjedel av de 101 undersökta anställda vid förskolorna i Umeå kommun hade problem med tinnitus.

–Ljudmiljöer i förskolan stämmer inte överens med traditionellt bullriga arbetsmiljöer som ligger till grund för riktlinjer och gränsvärden, säger Fredrik Sjödin.

I förskolan förekommer inga monotona ljud, däremot många höga impulsljud. Ett högt skrik från ett barn är en alarmsignal för en förskollärare. Sådana ljud kan man aldrig ignorera.

–Det finns andra inslag än en genomsnittlig bullernivå som är skadliga, som till exempel skrik i höga frekvenser. Det är ett viktigt fynd men här behövs mer forskning, säger Fredrik Sjödin.

Alla barn

Det har också visat sig att de anställda i förskolan hade exceptionellt höga stressnivåer, men Fredrik Sjödin och hans kollegor trodde inte att ljudmiljön var den direkta orsaken. Forskningen visade att stressnivåerna handlade om att personalen tyckte att förutsättningarna för att göra ett bra jobb var dåliga.

–De hade svårt att ge barnen all den tid de behövde eftersom nya administrativa uppgifter pockade på. Särskilt svårt upplevde de att de inte hann med barn med särskilda behov.

Fredrik Sjödin menar att organisationen inom förskolan kan förbättras och att rektors roll ofta är otydlig.

–Den nya läroplanen är tydligare med rektors roll, säger han.

En annan aspekt är vila och återhämtning. De anställda var dåliga på att ta raster och stannade kvar på avdelningen hela arbetstiden.

–I liten skala tvingade vi personal att vila en kvart i ett tyst rum på för- och eftermiddagen. Det var uppskattat och de anställda tålde ljudnivåerna mycket bättre efter vilan.

”Det fungerar att ta pauser.”

Vila och hälsa

Det gäller att organisera vila och återhämtning så att det fungerar att ta pauser utan att någon har dåligt samvete för det.

Den dåliga ljudmiljön bidrog till sämre hälsa hos personalen. När ljudmiljön förbättrades mådde de flesta bättre, framför allt de som upplevde hög stress och utbrändhet.

–De akustiska åtgärderna, som ljudabsorberande möbler och ljuddämpade leksaker hade direkt effekt. Organisatoriska och pedagogiska åtgärderna tar längre tid, påpekar Fredrik Sjödin.

Mindre barngrupper hade också effekt, inte direkt på ljudet, men de anställda upplevde att de fick mer tid för barnen och det påverkade arbetsmiljön positivt.

–Det krävs fler förändringar än mindre barngrupper för att påverka ljudmiljön, förklarar han.

Det viktigaste är att förbättra ljudkvaliteten. Det kan betyda färre grupper i rummet och jämnare nivå på ljudet med hjälp av till exempel leksaker med beteckningen ”bra ljudval”.

Forskarna undersökte inte hur barnen påverkades av ljudmiljön. De har sannolikt en högre exponering än de anställda, men de tillbringar bara tre eller fyra år i förskolan, medan en förskollärare kan arbeta där i 20 år.

–Men en bra arbetsmiljö gäller också barnen. Målet är en förskola där inga ska behöva använda hörselskydd, säger Fredrik Sjödin.

Eva Ekelöf

Länkar till avhandling och rapporter finns på hemsidan www.arbetsmiljoforskning.se

Högt i tak i Strömstad gör kommunen frisk

Flexibla lösningar i samverkan med facken och privata företag, personligt ledarskap, friskvård och fokus på medarbetare har gjort Strömstad till en frisk kommun med färre sjukskrivna och ökat välbefinnande bland de anställda. Personalchef Tomas Nyman betonar ständiga uppföljningar för att hålla igång det goda arbetslivet.

Strömstad är en av de friskare kommunerna i landet.

En av de friska kommuner som ingår i studien Hälsa och framtid i kommuner och landsting är Strömstad, beläget högst uppe i Bohuslän alldeles på gränsen till Norge.

I Strömstad var man år 2002 inte alls nöjd med läget. Sjukskrivningstalet låg på 9 procent och många var långtidssjukskrivna. Tomas Nyman insåg att något måste göras.

Han formulerade projektet ”Personalen i fokus”, som innehöll en rad insatser med årliga medarbetarenkäter som stöd. Det pågick under 2003–2005.

Blomstrande handel

För Strömstad handlade det om att släppa loss de friska krafterna hos medarbetarna genom samverkan med facken (Lärarförbundet, Lärarnas Riksförbund, Kommunalarbetarförbundet, Naturvetarna, Skolledarna, Arkitekterna, AkademSSR). Organisationen har öppnats för ökad kompetensutveckling och intern rörlighet, ökad insyn och delaktighet i beslut, flexibilitet i fråga om arbetstid och att få prova på jobb.

Personalchef Tomas Nyman.

–Det goda med vårt läge nära Norge är att vi har en blomstrande handel och servicenäring, säger Tomas Nyman. Det ger personalen en chans att pröva på andra jobb, och vi är öppna för att de får tid att testa för att göra rätt val.

De har skapat ett personalnätverk, en arbetsgivarring, tillsammans med åtta privata företag med mellan 7 och 300 anställda och Arbetsförmedlingen. Det är ett av hjälpmedlen när personal inte orkar arbeta med samma insatser, eller behöver komma till en ny arbetsplats. Där har man exempel på byten av tjänster från den tunga äldreomsorgen till receptionen, från demensboendet till vanligt äldreboende, eller från affär och restaurang till kommunal tjänst.

”Cheferna har utbildats i att vara en tillgång för sin personal.”

Friskvårdsinspiration

En hälsoinsats var friskvårdsinspiratörer, med stöd åt kollegorna, att komma loss med träning, god kost och sociala möten. Erbjudandet att bli friskvårdsinspiratör, som var en uppgift inom ordinarie tjänst med tjänstledigt för friskvården, gav 30 inspiratörer.

Deras insatser blev främst promenader, men även matlagning och massage. Samtidigt erbjöd kommunen friskvård åt de anställda i form av subventionerade besök på Badhuset, Friskis och Svettis och Primärvårdsgymmet. Först var det helt gratis, sedan fick man stå för en mindre del av insatsen.

–Det gav mer närvaro eftersom man betalade själv, säger Tomas Nyman. Fler blev också kvar i aktiviteten.

En föreläsningsserie berörde stresshantering/mental träning, kom igång/motivationsövning och yoga. En rehabtrappa skapades för att klargöra insatserna bit för bit, och för att undvika inlåsning i sjukskrivning.

Högt i tak

–Vi arbetade fram rehabtrappan i samverkan med primärvården, företagshälsan, psykiatrin och försäkringskassan, säger Tomas Nyman. Den innebar insatser som gav stöd åt medarbetaren, med ”stupstocken” som sista åtgärd i form av byte av arbetsuppgift eller avslutad anställning.

Cheferna har utbildats i att vara en tillgång för sin personal. De ska vara tillgängliga, hålla högt i tak och tåla kritik, söka samverkan och svar hos sina underlydande, stödja kompetensutveckling och intern rörlighet mellan arbetsgrupperna.

Lärarfackets ordförande Maritha Johansson startade sitt engagemang med att efterlysa insatser för de bortglömda långtidssjuka eller föräldralediga bland personalen.

–Det är ju viktigt att hålla kontakt under frånvaron, att vi på arbetsplatsen välkomnar dem, undrar hur det står till och om de vill ha något stöd, säger hon. Annars blir det svårare att komma tillbaka i jobbet.

De har fått stöd för den inställningen. Numera finns såväl inbjudan till personalfester som tätare stödjande kontakter. Man kan delta i promenader eller andra aktiviteter.

Lärarfackets Caisa Olofsson och Maritha Johansson har talat för de bortglömda medarbetarna och utarbetar arbetsmiljöenkäter.

Facket arbetar även med en arbetsmiljöenkät för att upptäcka brister och behov i miljön. Det ger kunskap för det viktiga systematiska arbetsmiljöarbetet, SAM.

–Man kan inte åka alla Vasalopp med samma valla, det krävs ständiga förändringar för att vandra vidare mot en allt friskare arbetsplats, säger Caisa Olofsson, Lärarfackets huvudskyddsombud. Inflytande gör nytta och det vill vi förstärka.

”Man kan inte åka alla Vasalopp med samma valla.”

–Ju friskare ens kollegor är, desto bättre kan jag hålla uppe min hälsa, fyller Maritha Johansson i. Då slipper man slita med de sjukas uppgifter som trots allt måste göras.

Friskledigа dagar

Ett gott exempel på nyttan av samverkan är beslutet som togs när maginfluensan härjade nyss. Alla som var sjuka fick två extra lediga dagar som friska för att säkert bli kvitt smittan.

En insats som vänts från misstänksamhet om kontroll till positiv känsla av personligt stöd är tjänsten från MedHelp som man kan ringa upp när det behövs. Det kan gälla allt från sjukvård till psykologiskt stöd och träningstips.

En annan hjälpreda är Falck HelpCare där man även kan få ekonomiskt och juridiskt stöd i form av samtalskontakt via telefon. Alla har rätt till fem fria samtal var i månaden per ärende.

Effekterna av alla dessa insatser tillsammans är en friskare personal med sjunkande sjukskrivningstal, nu kring 4,5 procent, färre långtidssjuka, en personalrörlighet på sex procent, en ökad trivsel och allt fler som arbetar allt längre tid efter pensionen.

Läge att omstarta

Resultaten presenteras löpande för alla arbetslag, och även mellan lagen, så att alla är väl informerade. Det sätter fokus på vad chefer och arbetstagare ska jobba med.

En del av insatserna har försvunnit med tiden, som friskvårdsinspiratörerna. Även projektledaren Jennie Jansson som inspirerade starkt till förändringarna har lämnat efter projekttiden. Nu tycker Tomas Nyman att det är läge att omstarta insatserna, för att ge nytt liv åt friskfaktorer och personalutveckling.

–Det är viktigt att ständig växa även om mycket av det vi byggt finns kvar och fungerar bra, säger han.

Text och foto: Torbjörn Uhlin

Tomas Nyman lyssnar på Charlotte Collin och Lena Glittersand.

Friskfaktorerna finns i arbetsplatsens organisation

Det är möjligt att organisera en verksamhet så att sjuktalen sänks och hälsan stärks bland de anställda, utan att det kostar mer pengar. Det visar en undersökning bland kommuner och landsting. För några år sedan gjordes en liknande undersökning bland privata företag. Den visade samma resultat.

–Det är hoppfullt för framtiden. Man kan organisera verksamheten så att hälsan ökar bland de anställda, både på den offentliga och den privata sidan, säger Eva Vingård, professor och överläkare vid Arbets- och miljömedicin i Uppsala.

Tillsammans med kollegor från Karolinska institutet har hon i den senaste studien undersökt 12 kommuner och två landsting, hälften med låg och hälften med högre sjukfrånvaro. Forskningsprojektet är finansierat av AFA Försäkring. Slutrapporten finns ännu inte på hemsidorna men går att beställa från AMM i Uppsala.

Kommuner och landsting ser likadana ut runt om i Sverige. De har samma uppdrag, lyder under samma lagar och regler och har samma finansiering. De som arbetar gör samma jobb. Ändå har somliga organisationer högre sjukfrånvaro än andra. Vad är det i organisationen som gör att det ser ut så här? Hur ser rehabilitering, kommunikation och hälsoläget ut? Vilka är friskfaktorerna?

Systematiskt arbetamiljöarbete

Resultatet visar inte några övergripande skillnader i personaltäthet eller kostnadsläge mellan kommuner och landsting med lägre och högre sjukfrånvaro. Skillnaderna finns i organisationen. Det handlar om faktorer som går att påverka utan att tillföra extra resurser, som kunskap om medarbetarna, ett bra ledarskap, kommunikation, och systematiskt arbetsmiljöarbete.

Foto: Paul Björkman

– Kvinnor har högre sjuktal än män, men inte överallt, berättar Eva Vingård.

–De friskare arbetsplatserna tog hand om sin personal, löste problem och hade överlag en positiv attityd, säger Eva Vingård.

I de friskare kommunerna fanns det chefer som hade större kunskap om omfattningen och orsaken till lång och kort sjukfrånvaron. De följde upp sjukfrånvaron och gav respons till sina underställda. De skapade forum för återkoppling och för kontakter från chef till chef.

”De hade överlag en positiv attityd.”

Större flexibilitet

Det fanns tydliga strategier för individuell utbildning och goda möjligheter till intern rörlighet, ja man rent av uppmuntrade till byte av arbetsuppgifter i utvecklingssamtalen. Cheferna försökte anpassa arbetsuppgifterna om någon upplevde nedsatt arbetsförmåga.

Vid rehabilitering fanns det större flexibilitet. Kommunikationen var öppen och det fanns flera kanaler. När det var stressigt tog cheferna ansvaret för att prioritera bland arbetsuppgifterna.

–Jag tycker att det är hoppfullt att det går att organisera verksamheten så att hälsan blir bättre bland de anställda, till exempel genom att stärka ledarskapet och se till att det systematiska arbetsmiljöarbetet genomförs på ett genomtänkt och strukturerat, säger Eva Vingård.

Lyhörd och lyssnande

På de friskare arbetsplatserna var det högt i tak och det fanns en tillåtande attityd för att föra fram kritik.

–Ledningen måste lita på medarbetarna och vara lyhörd och kunna tyda medarbetarnas signaler. Till exempel genom att hjälpa en medarbetare till ett annat och lättare arbete innan han eller hon blir sjukskriven.

I kommuner och landsting är 80 procent av de anställda kvinnor. Inom den privata industrin är det tvärtom, 80 procent av de anställda är män. För några år sedan gjordes en liknande studie som undersökte friskfaktorer i den privata sektorn, ”Hälsa och framtid”, av Karolinska institutet och Uppsala universitet.

–Det var samma studie fast i en annan miljö. De privata företagen skiljer sig åt i storlek och verksamhet. Men resultaten påminner om varandra, säger Eva Vingård.

Kvinnorna i de privata företagen hade ofta högre sjuktal än män, men inte överallt. De friska företagen fanns i alla branscher och både kort- och långtidssjukfrånvaron var lägre där.

Ledarskapet var starkt, det fanns välkända värderingar och medarbetarna betraktades som värdefulla. Kommunikationen fungerade bra, liksom rehabiliteringen. Företagen arbetade medvetet och förebyggande med arbetstagarnas hälsa.

Eva Ekelöf

Länkar finns på hemsidan www.arbetsmiljoforskning.se.

Hudexponering av isocyanater ny risk

RM Bilservice i Danderyd är en modern anläggning med avskärmade arbetsplatser och luftutsug vid varje arbetsplats för att undvika utsläpp av isocyanater i luften. Verkstaden har deltagit i ett forskningsprojekt om risken vid hudexponering för isocyanater.

Foto: Roger Lindahl

Den som sprutmålar måste ha heltäckande dräkt.

De första larmen om luftburna isocyanater kom för över tio år sedan då forskare funnit att de kunde orsaka allvarliga allergier och astma. 2005 kom en föreskrift om härdplaster (AFS 2005:18).

–Antalet fall av isocyanatastma är inte många, men när de inträffar är de handikappande. Den som drabbas kan bli överkänslig mot lukter, till exempel parfym, och mot kyla, säger Roger Lindahl, forskare vid kemiska institutionen på Umeå universitet.

Allergiker får inte utsättas

Exponering för isocyanater är farligt, särskilt utsatta är allergiker. Därför måste alla redan i dag genomgå en läkarundersökning innan de anställs. Ingen med känsliga luftvägar får utföra arbeten där man exponeras för isocyanater. Det sker en ny läkarkontroll efter sex månader, därpå vartannat år. I utbildningen till bilmekaniker ingår det att lära sig Arbetsmiljöverkets föreskrifter och metoder för hur man ska skydda sig mot exponering.

Den aktuella studien av hudexponering med stöd från AFA Försäkring startade sedan forskarna upptäckt att det inte bara är inandning av isocyanater som är farligt.

–Forskare runt om i världen hade sett att det poppade upp enstaka fall av isocyanatastma utan att man kunde hitta isocyanater i luften, säger han.

”Alla måste genomgå en läkarundersökning.”

Syftet med studien har varit att kartlägga exponeringen på hud för isocyanater i motorbranschen och effektiviteten hos skyddsutrustningen.

Företaget RM Bilservice hade deltagit tidigare i forskningsprojekt om isocyanater i luften som genomfördes av IVL Svenska Miljöinstitutet. De blev inbjudna att delta i den aktuella studien av Alf Berglund, företagsrådgivare på Transportgruppen, och tackade ja.

–Isocyanater i luften var något man talade mycket om för över tio år sedan. Sedan dess har vi byggt om, säger Urban Mattsson, som är chef och ägare till företaget. Han har gått den långa vägen från arbete på verkstadsgolvet till att driva den största anläggning för bilreparationer i Sverige.

–Arbetsmiljön ska vara bra för dem som jobbar här. Det är bra också för företaget när vi ska rekrytera nya, de

Foto: Anna Holmgren

Urban Mattsson visar runt i verkstaden.

anställda ska känna sig trygga när de går till jobbet, säger han.

När de nya föreskrifterna kom 2005 förbättrade företaget ventilationen och avskärmade arbetsplatserna från varandra för att hindra exponering. I dag har verkstaden bra belysning, effektiv ventilation, ergonomiska lyfthjälpmedel och bra klimat. Eltruckar transporterar bilarna för att undvika avgaser. När man andas in känns det knappt att man är i en bilverkstad.

–Varje gång man hettar upp billack och plast frigörs isocyanater, till exempel när man svetsar, slipar och spacklar, säger Urban Mattsson.

Han visar stolt upp sina lackeringsboxar, som har golvutsug och en kraftfull tillförsel av luft, betydligt högre än vad föreskrifterna kräver.

Bra resultat med bra värden

En trappa upp träffar vi Viktor Berg, Tim Leveau och Martin Strömberg, som är bilmekaniker på RM Bilservice. Forskarna mätte deras exponering för isocyanater genom att sätta tejp på huden efter att de arbetat med härdplaster, till exempel i lackboxar och med lim.

–Vi visste sedan tidigare att det finns en risk med isocyanater, det fick vi lära oss i skolan. Och innan vi började som lackerare fick vi göra spirometrimätning säger Tim Leveau.

–Ja vi vet att svetsning avger isocyanater. Och man vill ju inte stå i svetsrök, det känns dåligt, berättar Viktor Berg.

Foto: Roger Lindahl

Exponeringen av isocyanater mäts med hjälp av tejp på fingrarna

–Forskarna mätte arbetet i boxarna till exempel när vi jobbade med slipning, de satte plåster på fingrarna, handlederna, halsen och pannan, säger Martin Strömberg.

–Forskarna kom fram till att vi hade bra resultat med bra värden. Vi visste ju att det finns en exponering i det här yrket. Så det var skönt att få en bekräftelse på att det inte var någon fara, säger Tim Leveau.

”Många använder inte skyddshandskar.”

Totalt var det sju olika företag i motorbranschen och 21 anställda som deltog i studien. De uppmätta exponeringsnivåerna var genomgående låga, 42 procent av mätningarna visade ingen exponering.

Gäller att gå igenom rutinerna

Många av arbetstagarna som var med i studien använde inte skyddshandskar när de arbetade med bilglas, bilplast och kittning. De mätningar som gav utslag över 10 nanogram per kvadratcentimeter berodde på att man inte använde skyddshandskar och kom i kontakt med isocyanat av misstag eller medvetet, eller att man bytte handskar för sällan. Vissa isocyanater kan gå igenom skyddshandsken på bara två minuter.

–Det gäller att gå igenom rutinerna för att minimera hudexponering, till exempel hur ofta man byter handskar och hur man gör när man tar av och på handskarna, och det behövs rutiner för att minska spill, säger Roger Lindahl.

Däremot använde alla som arbetade med sprutmålning både skyddshandskar och andningsskydd, men några arbetade med oskyddad hud på panna armar och hals.

–Ingen arbetsplats vi mätte var perfekt, alla kan förbättra skyddet. Särskilt viktigt är det när det gäller sprutmålning. Den som sprutmålar måste ha heltäckande dräkt, säger Roger Lindahl.

Anna Holmgren

Foto: Roger Lindahl

Ingen exponering uppmättes bland dem som använde handskar.

Hela rapporten "Kartläggning av exponering för diisocyanater" finns på chemistry.umu.se

Gemensam vision kring mångfalden är lönsam

Mångkultur i ledningsgrupp och styrelse ger i sig inte någon fördel, utan det blir ofta sämre resultat. Men med en gemensam vision kring mångfalden blir effekten tvärtom ökad lönsamhet och bättre arbetsmiljö, visar Timurs Umans i en unik forskning. Forskaren har själv erfarenhet av eget kulturutbyte.

Etnisk mångfald är inte till fördel för företag om det inte finns en gemensam vision kring den.

Forskning om mångkultur inom ledarskap och effekten av detta är mycket sällsynt i såväl Sverige som utomlands. När Timurs Umans, universitetslektor vid Högskolan Kristianstad, startade sin forskning 2003 fanns två studier i världen. Numera finns det sju, en av dem är hans egen ”The Bottom Line of Cultural Diversity at the Top” (Effekten av mångfald i företagsledningar). Den lade han fram vid Ekonomihögskolan, Lunds universitet, i mars 2012.

Egen erfarenhet födde intresset

Timurs Umans har själv gjort en mångkulturell resa. Han har vuxit upp i Lettland, och sedan studerat och arbetat i olika delar av världen som Ukraina, USA, Estland. Han arbetade i ett par företag i Lettland med blandat letter, rysstalande letter och lettiska judar, som han själv är. I ena företaget fungerade det bra, i det andra var mångfalden splittrande. Det födde intresset att studera mångkultur i ledningsgrupp och styrelse. Forskningen bygger på studier av finansiella rapporter från 239 svenska börsbolag. Det har följts upp av enkäter till 89 av dem. Dessutom har Timurs Umans intervjuat ledningsgrupperna i två svenska företag i Lettland.

Läget i styrelser och ledningsgrupper i svenska företag är ganska gott, nästan var fjärde person har utlandsbakgrund, från att det har varit en total dominans av äldre svenska herrar.

–En alltmer etniskt mångkulturell marknad slår igenom, liksom en ökad globalisering i affärerna, säger Timurs Umans. Dessutom kommer

”Vision ökar motivationen.”

tredje generationens invandrare, som är uppvuxna i Sverige, in i arbetslivet på ett naturligt sätt. De kan svensk kultur och tar även med sig en annan.

Virrvarr i arbetsgrupperna

Den svenska konsensusmodellen att alla ska vara överens har varit stark under många år, och där kan mångfald ställa till det. I flera kulturer ser man konflikt som normalt.

–Det finns ett negativt samband mellan kulturell mångfald och lönsamhet. Utan att man har gemensamt fokus blir det lätt ett virrvarr i arbetsgrupperna och slack i arbetet, säger Timurs Umans. Referensramarna är inte samma, inte heller sättet att kommunicera.

Det märks i skillnader mellan kollektivistiska och individualistiska organisationskulturer, där den första bygger på gemensamma riktlinjer där alla oavsett kultur strävar åt samma håll, medan den andra leder till tävlingar om vem som är bäst.

–I det senare fallet hamnar målet för företaget i bakgrunden, säger Timurs Umans. Däremot, om man lägger till en gemensam vision och den får genomsyra både ledningsgrupp och styrelse, leder det till att lönsamheten tydligt ökar, liksom till en mer hälsosam arbetsmiljö.

Då kan alla känna motivation att utveckla sig och företaget, därför att även de med annan etnisk grund kan räkna med att de har ett värde. Ledningsgruppen är symbolen för företaget, och att man kan nå toppen oavsett kultur ger en positiv utveckling i hela organisationen.

Torbjörn Uhlin

Tretton skarpa förslag för flygplanslastare

Tuffa arbetsställningar, trötthet och brist på inflytande. Studien om flygplanslastarnas arbetsmiljö är unik. Det är den första verkligt grundliga genomgången – även internationellt sett. Slutrapporten listar tretton användbara åtgärder för att förbättra arbetsmiljön.

Ryggen tar stryk. Lastarna har ryggen böjd mer än 60 grader under cirka 3 procent av arbetstiden.

Det var lastarna själva som tog initiativet. Få lastare får sina arbetsskador godkända. En forskningsstudie, som noggrant undersökte lastarnas arbetsmiljö, skulle kunna bli ett stöd för att få en arbetsskada godkänd. Resultatet har blivit en grundligt genomlyst arbetsmiljö och allt finns redovisat i slutrapporten.

– Vi har inte bara kartlagt hur en flygplanslastare arbetar, utan också undersökt arbetsvillkoren runt omkring, exempelvis sambandet mellan organisatoriska och psykosociala förhållanden och arbetet. Nu kan vi jämföra med andra yrken, sade Svend Erik Mathiassen under slutseminariet.

Enkäter och mätningar

Svend Erik Mathiassen är professor vid Centrum för belastningsskadeforskning vid Högskolan i Gävle och har varit forskningsledare. Eva Bergsten har utfört själva forskningen. Projektet ”Skadefria flygplanslastare” har drivits av Tya, Transportfackens yrkes- och arbetsmiljönämnd.

Dan Holmberg är regionalt skyddsombud.

Sex flygplatser, 11 handlingbolag och tre cargobolag har deltagit i projektet. Dessutom har det funnits fyra arbetsgrupper som har undersökt var sitt område: fysisk belastning och arbetsskadestatistik, arbetsorganisation, schemaläggning och psykosocial arbetsmiljö, hjälpmedel och metoder, utbildning och utveckling.

> *”Nu kan vi jämföra med andra yrken.”*

Forskningsarbetet bestod dels av enkäter till alla anställda, dels av mätningar av belastningar och videofilmning av lastare i arbete. Enkäten innehöll frågor om den psykosociala arbetsmiljön.

I mätningarna bar 36 lastare en mätutrustning under ett helt arbetspass. Dessutom filmades lastarna under halva arbetsskiftet.

På rampen är arbetet välorganiserat. Varje del av lastningsarbetet är fördelat på ett arbetslag om fyra till sex personer. En av lastarna utses till så kallad loadmaster eller koordinator, en ansvarsfull befattning som kräver erfarenhet och godkänd utbildning. Inför varje avgång och ankomst bemannar teamledarna arbetsgruppen och delegerar vilken lastare som ska vara loadmaster.

Mer varierat på små flygplatser

Förutom att lasta och lossa ska lastarna också avisa flygplan vintertid, köra truck med bagagevagn, placera passagerartrappor, köra fram lastband och lyftar och backa ut flygplanen.

Arbetet är både tekniskt komplicerat och ansvarsfullt.

Bara två procent av lastarna är kvinnor. Genomsnittsåldern är 37 år. De flesta är heltidsanställda.

Flygbolagen ställer höga krav på effektivitet och kvalitet och på att uppehållet på marken blir så kort som möjligt. Eftersom flera handlingbolag konkurrerar måste verksamheten ständigt bli bättre.

Hälften av arbetstiden går åt till arbete i och runt planet och att köra fordon. Resten av tiden är pauser för återhämtning, administrativt arbete och att dra bagagevagnar. På de mindre flygplatserna har lastarna ett större arbetsinnehåll och kan jobba med incheckning, tankning, säkerhet eller med brandredskap.

Handlingbolagen följde noga de krav på kompetens och yrkeskunskap som myndigheter ställer. Alla företag hade egna eller inköpta utbildningar och också introduktionsutbildningar och fadderverksamhet.

Forskarna fann att kunskapsuppföljningen och kontrollen av kunskap kunde bli bättre, särskilt inom ergonomin. Stimulans för att lära sig mer och utveckla sin kompetens behövdes på de stora flygplatserna. Rapporten listar flera förbättringsförslag inom området.

Tuffa arbetsställningar

Lastarna arbetar med armarna lyfta mer än 60 grader i genomsnitt mellan 7 och 8 procent av arbetstiden. Som jämförelse nämner rapporten att hårfrisörskor, målare och bilmekaniker, som antas arbeta en stor del av dagen med armarna högt, har jämförbara eller lägre tider.

Ryggen var framåtböjd i mer än 60 grader cirka 3 procent av arbetstiden. Det finns studier som visar att ett sådant läge under mer än 5 procent av arbetstiden ger en ökad risk för ryggbesvär.

Ett snabbt snack skyddsombud emellan.

Stress och tunga lyft. Väskorna tar aldrig slut på bandet.

”Flygplanslastarna arbetar i ogynnsamma arbetsställningar under en så pass stor del av sin arbetstid att det innebär en ökad risk för att få besvär i rygg och axlar”, står det i rapporten.

Det finns en hel del hjälpmedel – arbetsverktyg – att använda, som korta och långa lastband, lyftkrokar och vakuumlyftar. Inte alla handlingbolag har alla hjälpmedel. På en del ställen fanns hjälpmedel men de användes inte.

På frågan varför svarade man att det tar längre tid med hjälpmedel, att de inte var tillgängliga eller att de var trasiga. Men särskilt lastbanden var viktiga för att undvika belastningar. Alla hjälpmedel visade sig underlätta arbetet avsevärt. Här finns stora möjligheter till förbättringar, anser forskarna.

”Flygplanslastarna arbetar i ogynnsamma arbetsställningar.”

–Det ska vara rätt hjälpmedel till rätt arbete. Vi behöver containrar som går att öppna och lyfthjälpmedel i sorteringen. Vi kan lära av varandra i de olika skiften. Somliga funkar bra, andra inte, sade Dan Holmberg, skyddsombud inom Transport.

Mycket besvär och trötthet

De största bristerna i den psykosociala arbetsmiljön var bristen på ledarskap, inflytande och feedback. Siffrorna var höga i jämförelse med andra yrkesgrupper. Man saknade tydligt närvarande chefer och önskade sig mer uppskattning från cheferna och större inflytande.

Många flygplanslastare hade besvär, 71 procent med ryggen det senaste året, 60 procent med skuldra och axel, 46 procent med nacke och 45 procent med handleder och händer. Det är höga siffror i jämförelse med andra yrken. Många sätter sina besvär i samband med arbetet.

Den upplevda trötthet efter en arbetsdag var större för lastarna än för till exempel lärare, kassörer eller busschaufförer.

Det jobbigaste arbetsmomentet var att lasta och lossa, både containrar, bagageutrymmen, vagnar och att skjuta och dra vagnar. Särskilt containrar med fast tak var betydligt mer tungarbetade, men de kommer troligen att bli vanligare.

Tretton åtgärdsförslag

Studien har mynnat ut i 13 olika åtgärdsförslag som handlar om utbildning, om organisationen, tekniken, underhåll, investeringar, tillbudsrapportering och beställarkompetens.

Nu fortsätter arbetet i den nya studien ”Från ord till handling” med att följa förbättringsprocesserna och undersöka om de gör någon skillnad för flygplanslastarna.

Text och foto: Eva Ekelöf

Bra arbetstider är de man bestämmer själv

Foto Miguel Saavedra

Klockan går, men tiden kan stå stilla för den som är trött.

Obekväma arbetstider blir allt vanligare. I dag beräknas 900 000 arbetstagare arbeta skift. Det finns en rad kända risker med sådant arbete. Forskningsresultat från en rikstäckande studie visar hur skiftscheman ska se ut för att åstadkomma minsta skada, men också hur de scheman ser ut som skapar mest problem.

Tidigare resultat har inte alltid varit användbara för andra utanför den undersökta gruppen. Men sådana resultat finns alltså nu.

Forskarna vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm ställde frågan hur det bästa skiftschemat ser ut. Deras svar är att självbestämmandet är helt avgörande. Sämst är arbetstider som man inte bestämt själv, bäst är de scheman som man själv valt.

– Vi har intresserat oss för de anställda som inte har kontorstider, som arbetar utanför tidsramen klockan 07.00 och 19.00. De utgör en tredjedel av arbetskraften, säger projektledaren Torbjörn Åkerstedt.

Frågan är hur man ska utforma skiftscheman som ställer till minst skada för den enskildes hälsa och sociala liv och som skapar minst risker i arbetet till följd av trött personal.

Rikstäckande undersökning

Tidigare har forskarna studerat enskilda företag och organisationer. De resultaten är inte alltid användbara för andra. För att få fram ett mer representativt resultat har forskarna genomfört en rikstäckande undersökning i samarbete med Statistiska centralbyrån, SCB. I projektet ingår också samtal i fokusgrupper med skiftarbetare från olika arbetsplatser.

2 031 skiftarbetande intervjuades om vilka skiftscheman de upplevde skapar mest problem när det gäller hälsa, familjeliv och övrigt socialt liv.

Dåliga skiftscheman

Mycket stora problem för hälsa, trötthet och socialt liv utgjorde följande faktorer:

För lite inflytande på arbetstiden, kort framförhållning, kort dygnsvila, delade arbetspass, många arbetspass i rad, periodplanering, långa arbetspass och variabla starttider.

Det var tre sorts scheman som skiftarbetarna upplevde som mest besvärliga:

- Allra sämst är att inte kunna bestämma själv över sin arbetstid.
- Näst sämst är arbetstider med kort vilotid mellan arbetspassen.
- Därefter kommer delade arbetspass, som avbryts av många lediga timmar mitt i.

Det visade sig att kvinnor i betydligt högre grad än män upplever dessa arbetstider som problematiska.

– Det kan bero på att kvinnor har mer ansvar för hem och barn än män, säger Torbjörn Åkerstedt.

Det är inte säkert att den som arbetar skift upplever de mest hälsofarliga arbetstiderna som mest besvärliga. Ett exempel är nattarbete. Det kom ganska långt ner på skiftarbetarnas egen svarta lista.

– Det är lite förvånande eftersom vi vet att ständigt nattarbete är det allra mest problematiska för hälsan.

En annan överraskning för forskarna var hur vanligt det är med långa arbetspass med korta vilotider mellan passen, trots att detta är emot EU:s arbetstidsdirektiv. Tiden mellan arbetspass ska enligt direktivet vara minst 11 timmar. I särskilt säkerhetskänsliga arbeten får arbetspassen inte vara längre än 8 timmar.

– Det råder ett godtycke på arbetsmarknaden när det gäller arbetstider, anser Torbjörn Åkerstedt.

– Sverige har ett partstänkande med en lång tradition av att bryta mot arbetstidslagens anda. Skiftarbetarna ställer upp på detta eftersom de får mer betalt och ofta också extra ledigt som kompensation längre fram. Det kompenserar dock inte för trötthetten när de arbetar nästa dag efter en kort vila, säger han.

Forskningen visar att många inom vården arbetar 16-timmars pass. Både inom vård och industri är det vanligt med bara åtta timmars vila. Då kan man till exempel jobba dag och sedan gå på igen efter åtta timmar, med kanske bara fyra timmars sömn.

– Det är ett vansinnigt påfund. Efter fyra timmars sömn kan det vara farligt att arbeta inom branscher som vård, industri och transporter, säger Torbjörn Åkerstedt.

Foto: Fran Flores

Det är viktigt att vara utvilad om man ska köra på natten.

Bra skiftscheman

Hur ska då skiftscheman vara skapta för att vara bra för hälsa och familjeliv?

– Bra arbetstider, det är när man får bestämma själv när man ska arbeta, säger Torbjörn Åkerstedt.

Längden på arbetspassen har betydelse liksom att återhämtningen ska vara tillräcklig mellan passen. Det betyder helst 16 timmar, men minst 13–14 timmar. EU:s minimiregel är 11 timmar.

– Elva timmar räcker kanske en tid, om man inte gör något annat än reser hem, äter och sover. Men det är inte bra att ha så lite vila mellan passen under en längre tid.

Det är vanligt i Sverige att trycka ihop arbetstiden till tolv timmars pass med tolv timmars vila. Efter tre sådana dygn får man tre dygn ledigt. Är det ett bra schema?

– Om man får en lång återhämtning kan det vara okej, säger Åkerstedt.

Projektet har inte innehållit några försök med att utforma bra skiftscheman.

– Ett problem för oss forskare när vi vill gå in och ändra människors arbetstider är att dessa betyder så mycket för de anställda.

– Det finns många som absolut inte vill ändra sina arbetstider. Det kan vara att familjen har anpassat sina tider till varandra, och då är det inte så lätt att ändra.

Forskarna Arne Lowden, Michael Ingre och Torbjörn Åkerstedt presenterade det färdiga resultatet i maj 2012. Läs deras rapport Vad kännetecknar bra och dåliga skiftscheman? (Stressforskningsinstitutet, maj 2012).

AFA Försäkring finansierade projektet med två miljoner kronor.

Anna Holmberg

Stressforskarnas råd: Att tänka på vid skiftarbete

- **Gå ut på promenad.** Försök utnyttja dagsljuset när du är ledig, använd raster och luncher om du får gå ifrån arbetsplatsen.
- **Regelbundna måltider.** Undvik för mycket svårsmält mat. Ät frukost, lunch och middag på normala tider och ät mat med låg kalori- och sockerhalt under nattskift. Ät frukt i stället för godis.
- **Ledighet efter nattskift.** Börja med förmiddagspass, sedan eftermiddag och avsluta med nattpass och därefter ledigt några dagar. Ha varannan helg ledigt.
- **Försök få mer än** elva timmar ledigt mellan arbetspassen. De som har oregelbundna arbetstider löper större risk att drabbas av olika typer av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, men även övervikt och sömnproblem.