användbart!

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning, 4/2015

Foto: Kristin Smith

Balans i kroppsliga och själsliga belastningar är nödvändigt för att klara av arbetslivet.

Ergonomi ger balans i belastningarna

I tider när sjukskrivningarna ökar kan en kartläggning av arbetsmiljön och riskerna där bli ett steg på vägen mot lägre sjukfrånvaro. Det finns en rik flora av hjälpmedel och mätmetoder som ergonomen kan använda för att se var riskerna finns. När siffrorna trillar ut blir de till hårda fakta i ett arbete för att förbättra arbetsplatsen.

Tema: Ergonomi och belastningar

Foto: Effen Nel

Mer intressant läsning på temat:

Kartläggning gör hållbart arbetsliv möjligt	*sid 3*
Riskbedömningar – ergonomens bästa vän	*sid 6*
God ergonomi ger fyra gånger bättre kvalitet	*sid 7*
Ständigt uppkopplad i det gränslösa arbetet	*sid 9*

Alla tjänar på ergonomiska förbättringar

Nu är det återigen tider när sjukskrivningarna ökar. Visserligen från rekordlåga nivåer, men ändå oroande. År 2010 var sjuktalet det lägsta som uppmätts sedan den allmänna sjukförsäkringen infördes 1955. Svensken var sjukskriven i genomsnitt sex dagar per år. I dag ligger sjukfrånvaron på 10,3 dagar. En höjning, men långt ifrån de toppnoteringar som nåddes exempelvis år 2002, då sjuktalet låg på 21 dagar.

Arbetsmiljön har betydelse för sjukfrånvaron. I dag är det de psykosociala diagnoserna som ökar mest. På andra plats kommer problem med musklerna och skelettet. Bakom sådana diagnoser döljer sig både intensifierad stress, höjda krav och större belastningar.

För den arbetsgivare som vill förbättra sin arbetsmiljö finns god hjälp att få från företagshälsovårdens experter, som ergonomen.

***

Ergonomi är vetenskapen om att komma tillrätta med fysiska belastningar i arbetet. Det finns en lång rad verktyg och riskbedömningsmetoder som ergonomen kan använda för att mäta belastningarna. För själva mätbarheten är avgörande för arbetsgivaren när investeringar för att förbättra ergonomin kostar hundratusentals kronor. Siffror, svart på vitt, visar vilka vinster som finns att göra med en god arbetsmiljö.

Det är mödan värt, inte bara för personalens bästa, utan också för företagets ekonomi. Vi berättar om exemplet Scania i Södertälje.

***

Också inom vården, där belastningarna uppstår i interaktion med vårdtagarna, är riskanalyser och enkäter ett viktigt instrument. Det är kartläggningarna som gör ett hållbart arbetsliv möjligt. Vi berättar om exemplet Universitetssjukhuset i Linköping.

Belastningar handlar också om det gränslösa arbetet. Den som måste vara ständigt uppkopplad och nåbar kan få problem både med själen och med nacken. Vi berättar vad Trafikverket vill göra åt det.

Eva Ekelöf

Innehåll nr 4/2015

Tema: Ergonomi och belastningar

Kartläggning gör hållbart arbetsliv möjligt *sid 3*

Riskbedömningar – ergonomens bästa vän *sid 6*

God ergonomi ger fyra gånger bättre kvalitet *sid 7*

Ständigt uppkopplad i det gränslösa arbetet *sid 9*

Jobbet för en färjkarl: Dieslar och sms *sid 11*

Foto: Shane Knight

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning publicerad på www.arbetsmiljöforskning.se **Utgivare** Arbetslivsjournalisterna Högalidsgatan 35, 11740, Stockholm www.arbetslivsjournalisterna.se

användbart!

Redaktion Anna Holmgren, chefredaktör, ana.holmgren@gmail.com, Eva Ekelöf, ansvarig utgivare, eva.ord@gmail.com, Roland Cox, Margareta Edling, Ragnhild Larsson, Suzanne Vikström
Layout Tango Media, Lars Ringberg

Kartläggningen gör hållbart arbetsliv möjligt

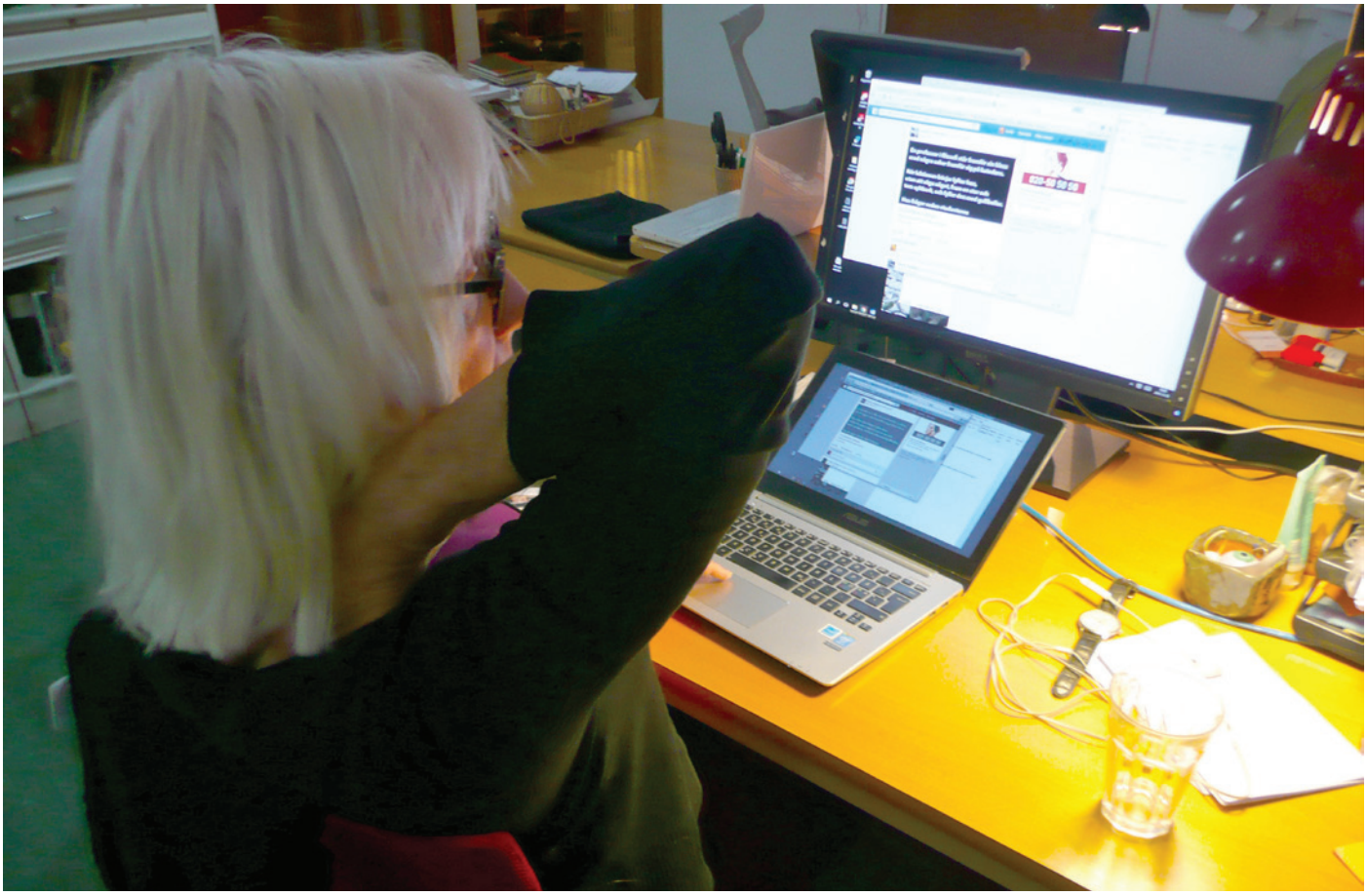


Foto: Eva Ekelöf

Belastningsbesvär går att förebygga, exempelvis genom att kartlägga arbetsmiljön och identifiera riskerna.

Trots att vi vet vad som orsakar belastningsbesvär fortsätter de anställda att drabbas, inte minst i vård och omsorg.

Att jobba förebyggande, ta hjälp av företagshälsovården och kartlägga arbetsmiljön för en hel arbetsgrupp kan vara en väg framåt.

Det visar ett projekt på Rehabliteringsmedicinska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping.

– Jag vägrar att ha ett slit och släng-tänk på mina medarbetare. Det är respektlöst, säger vårdenhetschefen Victoria Svensson på Rehabiliteringsmedicinska kliniken där man vårdar patienter med hjärn- och ryggmärgsskador.

Tillsammans med Arbets- och miljömedicin i Linköping och företagshälsovården genomför kliniken en omfattande kartläggning av arbetsmiljön, där en belastningsergonomisk riskanalys är en viktig del av arbetet.

Målet är att alla 70 medarbetare ska få ett arbetsliv som är hållbart på lång sikt, samtidigt som patienterna får en säkrare vård.

”Jag vägrar ha ett slit och släng-tänk på mina medarbetare.”

Ont i kroppen

Victoria Svensson såg hur hennes medarbetare hade ont i kroppen. Det spelade ingen roll om man var ung eller hade mer livserfarenhet, tränade mycket eller lite.

– Jag frågade mig hur jag som chef skulle kunna ta ansvar för arbetsmiljön och ge medarbetarna förutsättningar för ett hållbart yrkesliv. Föreskrifterna i det systematiska arbetsmiljöarbetet består av många ”skall”, men hur gör jag konkret och när gör jag tillräckligt?

Hösten 2014 deltog Victoria på ett seminarium, där bland andra Charlotte Wåhlin, forskare och ergonom på Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset i Linköping, pratade om hur arbetsmiljö och patientsäkerhet hänger ihop. Det blev startskottet för Charlotte Wåhlins forskningspro-

Foto: Annegret Ellinger, Madeleine Rannerud

Belastningsbesvär fortsätter att drabba anställda, men det går att jobba förebyggande, berättar Annegret Ellinger, Charlotte Wåhlin och Victoria Svensson.

jekt och dessutom en kartläggning av arbetsmiljön på den rehabiliteringsmedicinska kliniken.

Belastningsergonomisk enkät

I kartläggningen fick personalen svara på frågor om sin hälsa i allmänhet liksom om de hade muskoskeletala besvär, vilka arbetsställningar som förekom, vilka som var obekväma och vilka som var extra krävande. Personalen fick också svara på frågor om patientsäkerhet och säkerhetskulturen på arbetsplatsen.

Som en del i kartläggningen genomförde man en belastningsergonomisk riskbedömning. Under en månad inventerade ergonomen Annegret Ellinger från företagshälsovården de olika arbetsmomenten som personalen utför.

Analysen visar att personalen utför tunga förflyttningar av patienterna i sängarna, vilket belastar både armar och rygg, men även fingerleder, bland annat när de ska ställa in utrustning och när de tränar patienterna. Den psykiska belastningen uppstod dels vid träningen av patienter, dels vid planeringsarbete.

Det stora engagemanget i patienterna var också en belastande faktor, liksom tidspressen i arbetet och en bristande IT-funktion.

”Det stora engagemanget i patienterna var en belastande faktor.”

Underlätta kommunikation

Risken att skadas uppstår framför allt när patienterna ska förflyttas, i trånga utrymmen, när en patient ramlar eller när sängar och rullstolar ska transporteras. Stress bidrar också till att personalen tar större risker. Förutom plötsliga händelser handlar det om den dagliga belastningen som sker under lång tid i omvårdnadsarbetet.

Några av åtgärderna för att komma till rätta med problemen är att undersköterskorna ska hämta hjälp när en patient ska förflyttas och att de ska stämma av med varandra om det finns behov av att använda hjälpmedel.

Den ergonomiska analysen visar att kunskaperna behöver bli bättre i arbetsteknik vid olika arbetsmoment och att utrustning som provtagningsvagnar, träningsutrustning och sängar behöver ses över.

Åtgärderna handlar både om yttre faktorer, som utrustning och lokaler, liksom en översyn av rutiner, arbetsteknik, möjligheter att få hjälp, variation och återhämtning.

I enkätsvaren kom de anställda bland annat fram till att man behöver underlätta kommunikationen och samarbetet över yrkesgränserna och fördela tunga arbetsuppgifter på olika personer under arbetsdagen.

Delaktighet ger resultat

Annegret Ellinger jobbar utifrån en strategi där alla ska vara delaktiga.

– Jag följer medarbetarna och är deras ögon och öron, observerar,

intervjuar och fotograferar, för att synliggöra deras arbete. Genom bilderna blir sättet att arbeta tydligt både för personalen själv, för ledningen och för alla som vill förbättra arbetsmiljön.

När inventeringen var klar utvärderades materialet tillsammans med medarbetarna.

– Det är det pedagogiska arbetssättet, där man själv ser och förstår hur man ska arbeta, som har visat sig ha större effekt än att bara lära ut ny arbetsteknik. För att kunna förebygga besvär gäller det att man väcker en förståelse och därigenom förändrar synen på sig själv och på verksamheten.

Foto:Annegret Ellinger

Tunga förflyttningar ingår i personalens arbete.

Kartläggning ger nya insikter

Kartläggningen har lett till att både Victoria Svensson och hennes medarbetare har fått syn på hur de utför de olika arbetsmomenten, saker de inte visste att de gjorde. Det kan tyckas vara bagateller, men det leder till en fysisk arbetsbelastning som sliter på lång sikt.

– Några av medarbetarna kommer inte att kunna jobba tills de går i pension. Är det rimligt 2015? Många gånger är engagemanget hos medarbetarna lite för stort. Vi borde oftare tänka att det vi gör är tillräckligt bra. Det är inte fult att tänka på sig själv, för om jag tar slut vem ska då göra jobbet, säger Victoria Svensson.

Just nu avslutar Annegret Ellinger den slutgiltiga sammanställningen av kartläggningen. Den ska ge ledningen och personalen kunskap om vilka risker som finns på arbetsplatsen, vad man behöver ta tag i och en prioriteringsordning för när man ska itu med olika åtgärder.

Hon jobbar mycket med högteknologisk industri där det finns mycket resurser.

– När det gäller hälso- och sjukvård skulle utrustningen behöva utvecklas på ett mer ergonomiskt genomtänkt sätt. Sängar och hygienstolar har till exempel en väldigt låg ergonomisk standard.

Säkrare också för patienterna

Charlotte Wåhlin har medverkat i planeringen av kartläggningen på kliniken och ansvarat för enkäterna. Efter många år inom företagshälsovården och som forskare ser Charlotte hur arbetsmiljö och patientsäkerhet hänger ihop.

Foto:Annegret Ellinger

Utrustningen inom hälso- och sjukvården skulle behöva utvecklas på ett mer ergonomiskt genomtänkt sätt.

– Har man en kultur av säkerhetstänkande när det gäller personalen så blir det också säkrare för patienten.

– Det handlar till exempel om att arbeta mycket mer systematiskt med riskanalyser som en naturlig del av arbetet, att varje arbetsplats ser över vilka rutiner man har och värderar arbetsinnehållet för varje yrkesgrupp.

– Det handlar inte bara om bemanning utan också om kunskap för att minska risken för att få besvär.

I forskningsprojektet ska Charlotte Wåhlin tillsammans med andra forskare ta reda på hur många patienter och medarbetare som skadat sig och hur mycket som är inrapporterat till de egna systemen i Region Östergötland under en fyraårsperiod.

Forskarna ska också intervjua personer som har upplevt en situation där båda parter har skadat sig.

Ragnhild Larsson

Tips för ett lyckat förändringsarbete

- Samverka, anlita företagshälsovården, facket och skyddsombuden i det förebyggande arbetet.
- Ha ett tydligt syfte.
- Jobba långsiktigt.
- Ge cheferna utbildning på en praktisk och konkret nivå.
- Avsätt tid.
- Förankra kartläggningen hos ledningen så att det finns pengar avsatta.
- Ha regelbundna avstämningar så att alla jobbar åt samma håll.
- Utgå från situationen som den är och se framåt, i stället för att fastna i alla fel man gör.
- Synliggör det som fungerar bra.
- Jobba systematiskt och strukturerat.
- Var uthållig och ha tålamod.
- Använd metoder som är utvecklade av Arbetsmiljöverket.
- Använd frågeformulär som är valda utifrån syftet med kartläggningen.

Foto: Kerstin Tegbrant

Ergonomiska riskbedömningar pekar ut farliga arbetsställen. Här arbetar Katrin Iwaszko med motormontering på Scania.

Riskbedömningar

– ergonomens bästa vän

Det finns en rik flora av olika mätmetoder för risker med fysisk exponering som ergonomer kan använda. När siffrorna trillar ut blir de hårda fakta i kommunikationen om förändringar och förbättringar på arbetsplatsen.

Dessa så kallade belastningsergonomiska riskbedömningsmetoder kan användas för att bedöma fysiska risker på befintliga och planerade arbetsplatser. Efter en bedömning kan man se om man uppnådde önskad riskreducering. Mätningarna kräver en del arbete, men kan rätt använda ge ett bra stöd för ergonomens bedömningar av arbetsuppgifter.

Foto: Ove Wall

Per Lindberg

– Siffrorna blir hårda fakta i ett beslutsunderlag för förändring och gör det lättare att kommunicera med arbetsgivaren, säger Per Lindberg, lektor vid Centrum för belastningsskadeforskning i Gävle.

Han är en av författarna till rapporten ”Belastningsergonomisk riskbedömning – vägledning och metoder.” utgiven av AMM i Uppsala, rapport 1/2014.

Guide för ergonomer

Skriften är en guide för ergonomer till vilka metoder som lämpar sig för olika typer av arbetsuppgifter. Rapporten ger också förslag till hur en ergonom kan lägga upp sin riskbedömning.

Först bör man göra en arbetsuppgiftskarta, skaffa en överblick över det arbete man vill studera, intervjua berörda personer. Steg två är att observera arbetsmoment, och till exempel ställa frågor om det är något som upplevs som särskilt besvärligt eller belastande.

Nästa steg är val av metod. Det finns många att välja på. Rapporten har tagit upp ett urval med 13 olika bedömningsmetoder för olika typer av fysiska exponeringar av syn, nacke, axlar, armar, ländrygg, ben och knän.

– Ingen metod mäter allting. Olika metoder mäter olika saker. Ergonomen behöver behärska en verktygslåda med olika metoder, säger Per Lindberg.

Bedömningarna kan kompletteras med tekniska mätningar.

Några exempel:

- Dynamometer, mäter kraft när man skjuter och drar.
- Elektromyografi, mäter muskelns elektriska aktivitet.
- Goniometer, mäter ledvinklar.
- Inklinometer, mäter lutningar och rörelsehastighet, främst i bålen.
- Pulsband och pulsklocka, mäter hjärtfrekvens.
- Vibrationsmätare, mäter hand-, arm- och helkroppsvibrationer.

Som stöd för minnet bör man också videofilma eller fotografera arbetet. Vidar, Video- och datorbaserad arbetsanalys, är ett verktyg som gör den anställde delaktig i analysen av arbetet. Se mer om detta verktyg på www.vidarweb.se

Anna Holmgren

God ergonomi ger fyra gånger bättre kvalitet

Kerstin Tegbrant jobbar som ergonom på Scania i Södertälje. Här satsar företaget numera stort på ergonomi. Vägen dit har varit vetenskapliga metoder för att bedöma risk för muskel- och ledbesvär och ett nära samarbete mellan ergonomer, medarbetare, ledning och produktionstekniker.

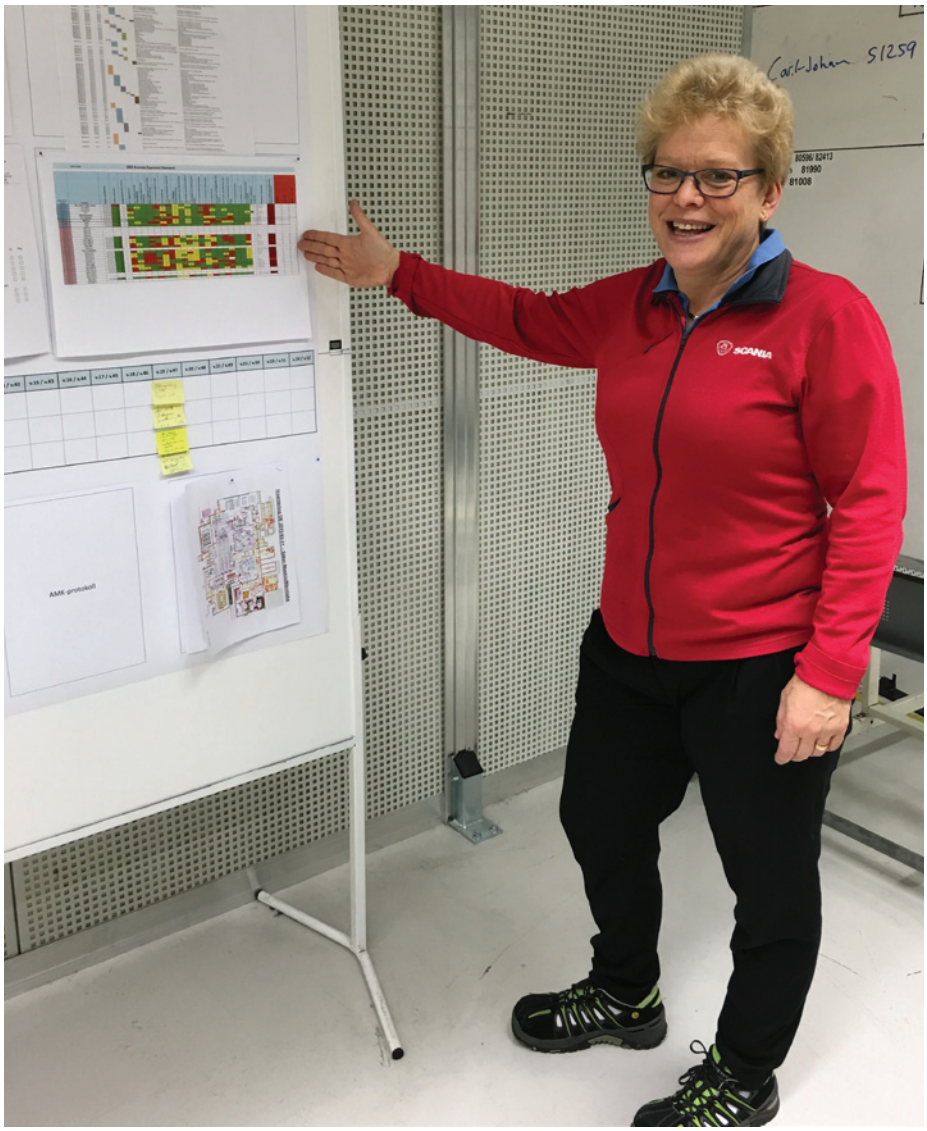


Foto: Sandra Hall

Ergonomen Kerstin Tegbrant visar en sammanställning över var de ergonomiska riskerna finns i monteringsarbetet.

Kerstin Tegbrant visar runt på sin arbetsplats i Södertälje. Lokalen är ljus, ljudet dämpat, motorerna kommer glidande i ett flöde med arbetspositioner på några minuter. Montörerna står på parkettgolv, motorerna är höj-, sänk- och vridbara.

Här sker montering av motorer för bussar, båtar och industrin. Fabriken har 950 anställda, 650 av dem jobbar praktiskt i produktionen.

– Det här är det bästa jobb jag haft men också det svåraste, säger Kerstin Tegbrant, som är utbildad sjukgymnast och har jobbat som ergonom i femton år, både på en extern företagshälsa och på Arbets- och miljömedicin i Stockholm.

Jobbet på Scania är omväxlande och ger henne en chans att påverka. Samma dag kan hon träffa montörer, tekniker och prata med ledningen för motormonteringen.

– Det är roligt att kunna påverka i praktiken, men när man jobbar direkt med produktionen, då ställs det också höga krav, säger hon.

Bedömer ergonomin

Kerstin Tegbrant och hennes kollegor följer upp det dagliga arbetet i monteringen. De är också med och bedömer ergonomin när Scania ska bygga om i produktionen.

– Den delen av mitt arbete är det roligaste. Alldeles nyss fick jag frågan vad det ska vara för arbetshöjd i en ny del av monteringen. Det måste vara höj- och sänkbart!

Det är en stor utmaning att påverka ergonomin i verkstaden. Det finns 200 olika positioner och förändringar av arbetet sker kontinuerligt med ny utformning av arbetspositioner.

> *”Det finns 200 olika arbetspositioner.”*

Företagets mål är att samtliga positioner ska vara ergonomiskt bedömda. Bedömningen ger ett resultat för varje position. Om en position bedöms som röd är risken större.

Hittills har man hunnit riskbedöma 90 procent av positionerna i fabriken. Resultatet av mätningarna tas upp varje vecka med fabriksledningen.

– Den vill ha tydliga resultat av våra ergonomiska bedömningar och den vill att teknikerna ska åtgärda dem, säger Kerstin Tegbrant.

Det är inte bara i motormontering som ergonomin står på dagordningen. För tio år sedan fanns en enda verk-

sam ergonom på Scania i Södertälje, i dag finns det åtta. Kunskapen om ergonomi har också spritts till betydligt fler. Det goda samarbetet mellan ergonomkollegorna har bidragit mycket till den utvecklingen.

–Vi ergonomer lär ut metoderna till tekniker, som nu kan göra mätningarna och bedömningarna själva tillsammans med de operatörer som kan arbetsuppgiften väl.

Bättre kvalitet

Det finns två goda skäl till att ledningen på Scania är intresserad av ergonomi. Det första är att ergonomerna använder vetenskapligt utprövade metoder i sitt arbete. Det gör att resultaten blir konkreta och praktiskt tillämpbara.

Det andra och kanske viktigaste skälet för ledningen är att det finns ett klart och tydligt mätbart samband mellan ergonomi och kvalitet.

På 90-talet genomförde Jörgen Eklund, professor på KTH, forskning om ergonomin inom Saab och Volvo.

–Hans forskning visade att det var fyra gånger fler kvalitetsproblem vid arbetspositioner med hög risk jämfört med arbetspositioner med låg risk, mätt med ergonomiska riskbedömningsmetoder, säger Kerstin Tegbrant.

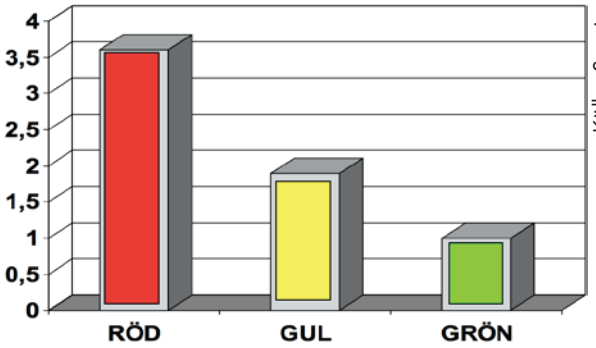
Mätbarhet är avgörande

Som ergonom i en industriell produktion duger det inte att komma med allmänna formuleringar om risker. Det krävs vetenskapligt utformade, väl genomförda mätningar och det krävs siffror.

–Ingenjörerna kräver mätningar och efterfrågar siffror, säger hon. Grunden för ett gott samarbete med teknikerna är att vi mäter allt som går att mäta, och att vi gör det tillsammans med dem som ska göra förbättringarna.

Verkstadscheferna kan inte mätmetoderna i detalj, men de kan läsa av resultaten.

–Om en förbättring av ergonomin kräver en investering på ett par hundra tusen, då måste man ha grundat med goda ergonomiska metoder. Därför behöver vi forskning som den från KTH och från andra forskare, säger hon.



Källa: Scania

Det är nästan fyra gånger större kvalitetsproblem på belastningsergonomiskt dåliga, röda arbetsstationer, jämfört med bra, gröna.

Foto: Anna Holmgren

På fabriken i Södertälje tillverkar 950 anställda motorer för bussar, båtar och industri.

> *”Vi ergonomer lär ut metoderna till teknikerna.”*

Två riskbedömningsmetoder

På Scania använder man numera främst två riskbedömningsmetoder. Det ena är en ergonomisk metod för taktad line-bunden montering, vilket betyder arbete vid löpande bandet med en bestämd takt på till exempel två minuter per arbetsmoment.

Metoden heter Scania Ergonomi Standard Montering. Den kommer från Saab, då kallad Bums, och används över hela Scania.

Det är en ambitiös riskbedömningsmetod med tjugo punkter. Den bedömer arbetet, allt från statisk belastning på nacke och rygg, till arbetsställningar, skjuta, lyfta, vikt på artikeln, frekvens, hävarmar, tryck och drag.

Den andra metoden, som Scania börjat använda till exempel i transporter och bearbetning, heter Ramp. Det är en ny riskbedömningsmetod för manuell hantering.

Ramp har utvecklats på institutionen för ergonomi på KTH av doktoranden Carl Lind, med stöd av handledaren Linda Rose och av professor Jörgen Eklund.

–På Scania har vi deltagit i projektets referensgrupp och fått lämna synpunkter om bland annat utformning och användbarhet.

Användbar metod

Det finns en enklare variant, Ramp I, som kan användas till exempel av chefer och skyddsombud. Ramp II är en mer heltäckande metod för ergonomer och tekniker.

På Scania utbildas teknikerna inom logistik och bearbetning i Ramp. Metoden är intressant även utanför bilindustrin.

–Vi har funnit att metoden är användbar på många ställen till exempel inom lager, transporter, butiker och inom sjukvården, säger Kerstin Tegbrant, som hoppas att till exempel Prevent kan ordna en kurs om Ramp för bland andra ergonomer och tekniker.

Anna Holmgren

Ständigt uppkopplad i det gränslösa arbetet

Foto: Ulrika Lindström

I Trafikverkets ledningscentral kan arbetet bli intensivt med signaler från flera håll samtidigt.

Digitaliseringen kan sätta sig både i nacken och i själen. Att vara ständigt uppkopplad och nåbar kan vara en stressfaktor och ge sämre arbetsmiljö.

I fyra år ska forskare i Gävle djupstudera anställda vid Trafikverket för att hitta riskerna med det gränslösa arbetet och metoder som kan hjälpa.

En händelse som ser ut som en tanke: När vi får kontakt är Helena Jahncke vab-ledig från forskarjobbet vid Centrum för belastningsskadeforskning, Högskolan i Gävle.

Det visar sig att hon är uppkopplad och accepterar att svara. Vi kommunicerar kort och snabbt via mejl och mobil och bokar intervju ett par dagar framåt.

–Ja, det är nog vanligt att vi forskare är uppkopplade och lever med vårt jobb. Vi har också de här problemen, konstaterar Helena Jahncke som leder det fyraåriga projekt som nu drar igång på Trafikverket.

Själv uppskattar hon att kunna flexa digitalt och ser många fördelar med tekniken.

”Själv uppskattar hon att kunna flexa digitalt.”

–Som forskare vill vi söka sätt att förstärka det som gynnar medarbetarna, så att man kan vara flexibel och jobba på andra platser när man behöver. Vi vill samtidigt söka sätt att optimera digitaliseringen så att den blir hållbar för människan på sikt, och se vad som minskar riskerna för ohälsa.

Trafikverket har skjutit till pengar för en studie som till att börja med omfattar samtliga anställda. Projektet har även sökt stöd från Försäkringskassan, AFA Försäkring och Arbetsmiljöverket.

De 6 500 anställda ska få svara på en enkät under våren 2016.

–Vi kartlägger hur mycket och när man är uppkopplad, hur detta upplevs och vilka samband som finns med olika hälsoutfall.

Många yrken alltmer flexibla

Yrkesområdena är väldigt olika reglerade, menar Helena Jahncke.

–På vissa arbetsplatser kan man släppa jobbet när man går hem. Men många yrken har blivit allt mer flexibla. Då måste vi analysera utvecklingen så att man inte jobbar

jämt och utan att kunna återhämta sig, säger hon.

Tyska forskare rapporterade förra året om en enkätstudie i ett 30-tal EU-länder.

– Där har man sett att mer oplanerat arbete utanför avtalad arbetstid har ett samband med andelen rapporterade hälsoproblem, berättar Helena Jahncke.

Det kan enligt rapporten handla om sjukdomar i rörelseorganen såväl som psykiska problem, magproblem och hjärt- och kärlsjukdomar.

Chefer och experter

Nästa steg i projektet blir intervjuer i fokusgrupper, med representanter för fack, HR, chefer och anställda på Trafikverket. Forskarna i Gävle samarbetar också bland annat med Stressforskningsinstitutet i Stockholm.

Foto: Högskolan i Gävle

Helena Jahncke

– Syftet är att få fram olika förslag på åtgärder mot de riskfaktorer vi hittar.

Åtgärderna testas och utvärderas i ett tredje steg.

– Vi ska följa ett antal personer över tid och studera deras sömn, mäta deras stresshormoner och deras prestationer och självupplevda hälsa för att se vilka åtgärder som har effekt, säger Helena Jahncke.

– Vi undersöker även andra aspekter, som att mindre uppkoppling kan leda till mer fysisk aktivitet och bättre sociala relationer. Det är sådant som kan stärka återhämtningen, säger Helena Jahncke.

Det mobila arbetet kan också orsaka fysiska besvär. Mycket har gjorts för att förbättra ergonomin på svenska arbetsplatser. Det allt mer utspridda arbetet som sker i soffan eller på caféet kan vara betydligt mer belastande och ge hälsoproblem, bland annat nack- och ryggbesvär. Det visar flera studier, berättar Helena Jahncke.

Trafikverket bygger och underhåller vägar och järnvägar. De flesta anställda jobbar dock på kontor och är enligt forskaren ”väldigt uppkopplade”. De arbetar utspridda över landet, chefen finns ibland på en helt annan ort, man har videomöten och kommunicerar över huvud taget mycket genom teknologi.

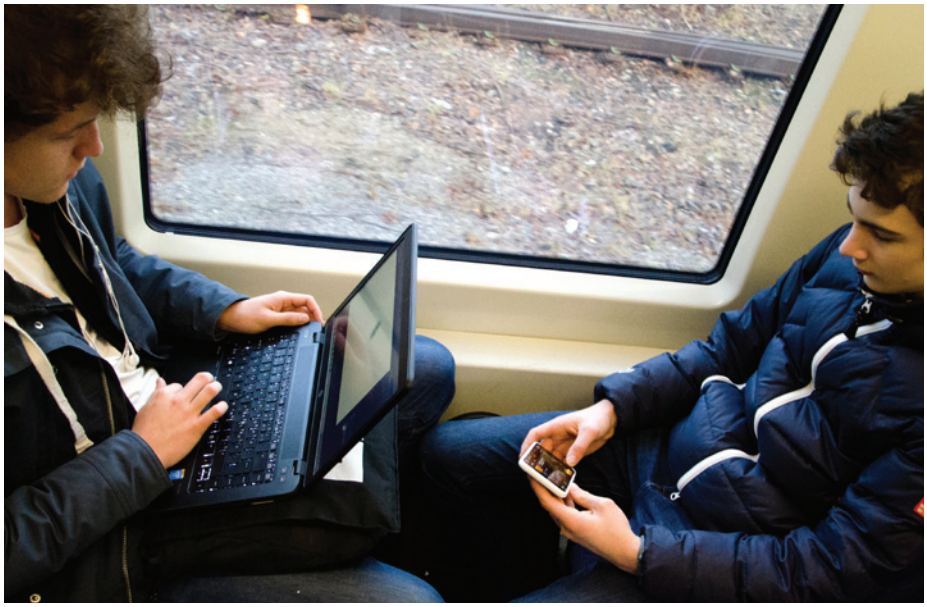


Foto: Roland Cox

På pendeltåget, på fiket, vid sommarstugan… Digitaliseringen fortsätter att förändra synen på var vi har vår arbetsplats.

Fler sjukskriver sig för stress

Kerstin Lundberg är arbetsmiljöspecialist på Trafikverkets centrala HR-avdelning. Hon berättar att antalet sjukskrivningar för stress steg med 3,6 procent på endast tolv månader, 2013–2014. Totalt har sjukfrånvaron ökat från 3 till 3,5 procent.

– Fler sjukskriver sig för stressbesvär, och vi tror också att stress kan ligga inbakat i annat, som kroppsliga besvär, säger hon.

De ökande sjuktalen är ett av skälen att Trafikverket stöder den här forskningen. Det finns för det andra ett kollektivavtal som tar upp att it-tekniken gör arbetet mer tillgängligt och att man gemensamt ska söka lösningar på det.

– Det visar att det här kan vara ett problem. Samtidigt ser många det som en fördel också, till exempel att kunna gå tidigare från jobbet för att jobba igen senare, när barnen har lagt sig.

– Därför vill vi inte stänga den här möjligheten helt innan vi vet hur man upplever det. Det hoppas vi få veta med forskningsprojektet, säger Kerstin Lundberg, Trafikverket.

Nya föreskriften

Ett tredje skäl att djupborra i detta är den nya föreskrift från Arbetsmiljöverket om organisatorisk och social arbetsmiljö som börjar gälla i mars. Där tas ”förväntningar på att vara ständigt nåbar” upp som en av flera risker.

Foto: Privat

Kerstin Lundberg

Det här ökar behovet av konkreta och effektiva lösningar. Helena Jahncke nämner några tänkbara. En arbetsplats kan införa policyer för när man får mejla varandra och när man får ha telefonkontakt.

– Man kan även vid medarbetarsamtal behöva ta upp vad som förväntas av en, när man kan säga nej och inte.

Det kan också handla om att de enskilda medarbetarna behöver jobba med sina egna attityder till arbetet och sina beteenden med mobil, surfplatta och hemdator, framhåller forskaren.

Roland Cox

Tre råd till chefen

Vi bad Kerstin Lundberg på Trafikverket om tre snabba råd till en chef som vill bidra till ett sunt it-användande utanför arbetstid:

- Kom överens i gruppen om hur man ska vara kontaktbar.
- Var tydlig med om du förväntar dig ett svar på mejlet eller inte.
- Var en god förebild och var avkopplad och bortkopplad.

Jobbet för en färjkarl:

Dieslar och sms

Foto: Roland Cox

Mobilen blippar och ibland ringer kollegerna från färjeläget sju distansminuter söder om Per-Arne Perssons balkong i Södertälje. Men för det allra mesta räcker arbetstiden till för att sköta jobbet.

Även livet för en färjkarl digitaliseras, på gott och ont.

Per-Arne Persson i Södertälje får meddelanden om ledighet och bemanning i mobilen. Men för det mesta lyckas han hålla jobbet – på jobbet.

Ett blipp i fickan:

”Hej, det finns vakanta pass vid Skanssundet 23 november. Hör av dig vid intresse.”

–Sedan ett år är det en kille i Vaxholm som sköter bemanningen av färjorna, berättar Per-Arne Persson, maskinist och matros på bilfärjan i Skanssundet, sju distansminuter söder om hans balkong i Södertälje.

Dator på jobbet

Där passerar bilister, turister och cyklister som vill ta sig kustvägen från Stockholm och söderut mot Tullgarn och Trosa.

Vill han vara ledig går han in på datorn i vaktstugan och skriver in önskemålet. Sen får han läsa sms:en för att se om det är godkänt. Andra vakanser meddelas på samma sätt.

–Det kan vara ett väldigt blippande i telefonen. Man kan få e-posten till telefonen också, men det vill jag inte.

”Det kan bli ett väldigt blippande i mobilen.”

Systemet har varit igång ett år. Per-Arne Persson tycker att det var smidigare när de sju anställda på färjan själva skötte semesterlistor och ringde in vikarier.

När han började på färjorna 1994 var det mer av ren mekanik och mindre elektronik. Nu ska dieslar från 60-talet samsas med elektronik från det här århundradet. Det har blivit mer data.

Det har blivit mer administration också, och datorjobb i vaktstugan vid färjeläget. Färjan ska gå varje halvtimme. Tio minuter tar varje tur, så registrering av data och mobilkontakter med entreprenörer och annat hackas upp till kvartar mellan turerna.

–Man kan stå och lasta färja samtidigt som man har telefonen i örat och det kommer fjorton motorcyklar.

I princip lägger han inget arbete utanför arbetstid. Undantaget är mobilblippen och en del samtal om saker som händer med färjan.

–Om det blir tekniska problem så svarar jag. Men det sköts på ett bra sätt, folk är lyhörda.

–Vi har en del nytt folk som jobbar, och det är bättre att de ringer och tar reda på vad de ska göra än att de gör något galet.

Roland Cox