

Användbart!

#3/2020

om arbetsmiljöforskning

Tema:

**Jobbet
och
coronan**

**Buller kan
öka smittrisen**

**Friskt hemmajobb
– så funkar det**

**Vårdens arbetsmiljö
skapar samvetsstress**

Användbart! och www.arbetsmiljoforskning.se – utges av Arbetslivsjournalisterna

Smittrisk, ensamjobb och samvetsstress

Idet här numret redovisar vi användbara rön från forskning om hur arbetsmiljön påverkas av coronan och covid-19. Om hur smittrisen på jobbet kan mötas, om hur distansarbetet drastiskt fått ny aktualitet och om hur vårdpersonalens samvete kan stressa och skada när patienterna inte blir friska.

Sverige har två starka ”naturresurser” som gör att vi sticker ut mot många andra länder. Och de går nu hand i hand.

Den ena är tilliten. Svenskar litar på myndigheter, företag och på varandra. Det är grunden i den svenska strategin. Inte så mycket förbud och nedstängning, mycket eget ansvar för oss själva och varandra.

Den andra är kunskapsnivån. Att ta reda på hur saker och ting faktiskt förhåller sig och att utgå från det vetande vi bygger upp lägger grunden för strategin, för tilliten.

Sedan epidemin slog till har forskare av flertalet discipliner fördjupat sig i sjukdomen som drabbat vårt land. En flod av ny forskning har dragit igång, varav mycket förstås bygger på gammal kunskap och erfarenhet. Även inom arbetslivs- och arbetsmiljöområdet drivs nu många projekt.

Några exempel:

AFA Försäkring beviljade på sensommaren finansiering för nio nya projekt kring coronan, arbetsliv och hälsa. De handlar bland annat om skyddsutrustning i vården, om utveckling av ledning i framtida kriser, om konsekvenser för bussförare, om arbetstider och återhämtning för vård- och omsorgspersonal både på sjukhus och i hemmen, och om

eksem på grund av intensiv handtvätt.

Vetenskapsrådet har fått 100 miljoner extra för att stärka forskning kring covid-19. Ett projekt av många gäller en app som mäter stress hos vårdpersonal under pandemin. En forskare i Örebro jämför hur krisen kommuniceras i Sverige, Danmark och Norge.

Två forskare i Uppsala och Göteborg samlar in berättelser om epidemins vardag, från anställda i offentlig sektor, både vårdpersonal och administratörer.

Så redaktionen för Användbart! har haft en delikat uppgift att ur forskningsfloden fiska upp intressanta exempel. På de här sidorna kan du bland annat läsa om detta:

■ Buller kan bidra till smittspridning, när människor släpper säkerhetsavstånden för att höra varandra bättre.

■ En anställd i hemtjänsten berättar om rädsla och kaos när anställda har fått jobba hos smittade personer, utan rätt skyddsutrustning.

■ Vi möter en expert på sunt distansarbete – som ändå kan försumma sin egen arbetsmiljö när hon tvingas jobba hemma.

■ Vårdpersonal drabbas av samvetsstress när de inte räcker till för svårt sjuka patienter. Men det finns motmedel som fungerar.

Roland Cox



Foto: Yvonne Heinonen

En kvartalstidskrift om arbetsmiljöforskning publicerad på www.arbetsmiljoforskning.se **Utgivare** Arbetslivsjournalisterna, Journalistgruppen Kajak, Reimersholmsgatan 7, 11740, Stockholm Användbart! ges ut med stöd av Forte.

Redaktion [Anna Holmgren](#), chefredaktör, [Eva Ekelöf](#), ansvarig utgivare, Enikö Arnell-Szurkos, Roland Cox, Ragnhild Larsson, Karin Södergren, Mats Utbult **Layout** Lars Ringberg **Omslagsbild** Foto: Engin Akyurt

Användbart!



Foto: Georg Arthur Pflueger

I en bullrig arbetsmiljö pratar man högre och sprider därmed mer droppar. Man kommer också lätt närmare varandra.

Buller och dålig hörsel kan öka risken för smitta

Finns coronaviruset i luften? Den frågan försöker forskarna vid Lunds universitet besvara. Där pågår sedan länge forskning om droppsmitta och luftburen smittspridning i vårdmiljöer. – Ju bättre vi förstår smittvägarna desto bättre kan vi också skydda oss, säger Jakob Löndahl, docent i aerosolteknologi vid Lunds tekniska högskola.

Luftburen smitta är ett arbetsmiljöproblem som inte bara drabbar den som blir sjuk. När det finns flera sjuka patienter samtidigt som personalstyrkan är decimerad, ökar stressen och arbetsbelastningen.

– Vi vill identifiera situationer där risken för luftburen smitta är stor, som till exempel när personal ger andningsstöd till en patient, säger Jakob Löndahl.



Jakob Löndahl

Foto: Kennet Ruona

Smittan kom utifrån

Varje år under några vintermånader brukar vårdarbetsplatser drabbas av vinterkräksjukan. I år fick Sverige i stället en världsomfattande

pandemi. Vårdpersonal har smittats i högre utsträckning än befolkningen i allmänhet, men det verkar inte enbart bero på att man vårdat covidpatienter.

Smittan har skett från annan personal, som fått den utanför jobbet och drabbats av asymtomatisk smitta, det vill säga att man kan smitta innan man ens vet om att man är sjuk. Felaktigt negativa provresultat på patienter har också i enstaka fall lett till att personal inte haft tillräckligt skydd.

Inte lika smittsamt som mässlingen

Sedan covidpandemin bröt ut har forskarna i Lund samlat in över 250 luftprover på två infektionskliniker, en intensivvårdsavdelning, medicinsk akutvård och patologi. Nu ska proverna analyseras.

Det finns inga färdiga resultat ännu, men det står klart att coronaviruset inte är lika smittsamt som till exempel mässlingen, som kan spridas via ventilationssystemet. I princip räcker det att passera ett angränsande rum för att bli smittad.

–Det mesta tyder på att corona framför allt är en droppsmitta som kan spridas i luften, men på kortare avstånd. För att ett virus ska kallas luftburet så ska det i princip räcka att du andas samma luft som den som är smittad också på ett längre avstånd, säger Jakob Löndahl.

Han misstänker att coronaviruset är ett så kallat opportunistiskt luftburet virus, det vill säga att droppar och andra smittvägar dominerar men att luftsmitta kan förekomma om miljön är tillräckligt gynnsam. Exempelvis att vistas länge i en dåligt ventilerad, trång lokal med hög bullernivå, där människor måste skrika och därmed avger mycket aerosol från luftvägarna till omgivningen.

Buller och dålig hörsel är riskfaktorer

En slutsats är att den som håller distansen minskar risken rejält att bli smittad.

–Vad jag vet finns det inte någon vårdpersonal som blivit smittad bara för att man rört sig i en sjukhuskorridor där det finns smittade personer i patientrummen. Vårdpersonal vid ett



Foto: Privat

välventilerat sjukhus behöver inte ha täta andningsmasker i allmänna korridorer där de kan hålla tillräckligt avstånd.

En slutsats som skulle kunna dras av bland annat forskningen i Lund är att buller och dålig hörsel kan vara en riskfaktor.

I en bullrig arbetsmiljö pratar man högre. Om man har en patient som hör dåligt så måste man också höja rösten och komma nära. Då ökar



Foto: Anshu A

Extrem hygien och ansiktsskydd gör det svårt att jobba, man måste lägga sig på en rimlig nivå, menar Jakob Löndahl, aerosolexpert.

mängden aerosol och droppar som man sprider omkring sig.

Tillfällig personal saknade hygienrutiner

Personal på äldreboenden och i hemtjänsten saknade till en början skyddsutrustning och blev extra utsatta, liksom de äldre själva.

–Smittskydd handlar om hygien, avstånd, skyddsutrustning, arbetsrutiner. Inom äldre vården är det väldigt mycket tillfällig personal och på många arbetsplatser fanns det inte ens basala hygienrutiner.

Jakob Löndahl har reagerat på att munskydd framställs som lösningen på alla problem.

– Det fungerar om allt det andra finns på plats. Om du är en asymtomatisk smittbärare och tar av dig ditt munskydd så är det farligt för omgivningen att komma i kontakt med det. När du tar det av dig måste du slänga det på ett säkert sätt och tvätta händerna så fort du har rört vid det.

Minimera riskerna

Hur ska då personal inom äldreomsorgen skydda sig?

”På många arbetsplatser fanns det inte ens basala hygienrutiner.”

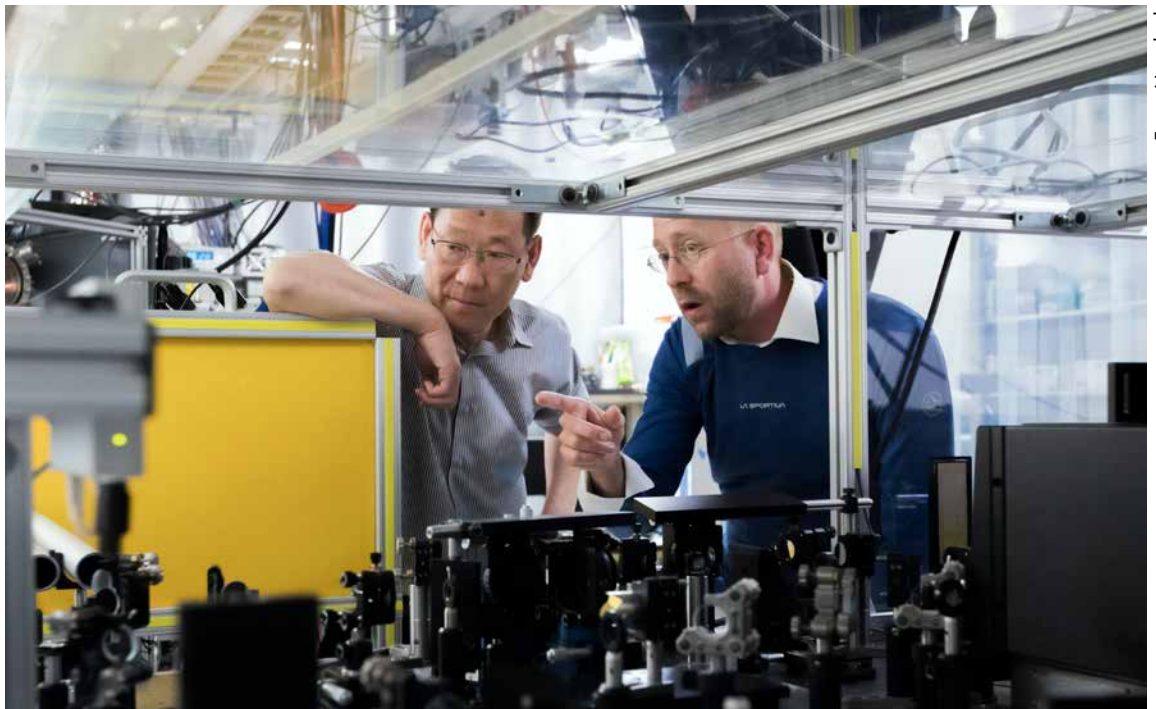


Foto: Unsplash

I bullriga miljöer är det lätt att hamna så nära varandra att smittrisen ökar.

–Man kan ju möjligen reducera alla risker till noll genom extrem hygien och extrem skyddsutrustning i alla situationer, men det skulle göra det väldigt svårt att jobba. Man måste lägga sig på en nivå som fungerar och där riskerna i arbetet helst är mindre än när man rör sig i andra miljöer.

–Inom äldreomsorg och hemtjänst kan det vara svårare att reducera risken för virus spridning än vid ett sjukhus där både lokaler och infrastruktur är utformade för att på olika sätt minska smitta.

Kompetens och utrustning saknades

Jakob Löndahls kollega Mats Bohgard, senior professor i ergonomi och aerosolteknik, har jobbat med luftföroreningsproblematik i hela sitt yrkesliv.

Mats Bohgard har tittat närmare på det tekniska arbetarskyddet inom vård och omsorg under covid-19-pandemin. Han tycker att det är en skrämmande skillnad när man ser ambulansförare som rycker ut

i full skyddsmundering, jämfört med personal i hemtjänst och på äldreboenden, där skyddet verkar i det närmaste obefintligt.

–De som ska mata och tvätta dementa patienter, som de då är väldigt nära, har ju inte haft något skydd alls. Som gammal arbetsmiljöforskare tycker jag att det är dåligt att det inte fanns tillräcklig kompetens och utrustning. Det verkade som om myndigheterna inte riktigt förstod att man jobbar otroligt nära patienterna.

Arbetsmiljöingenjörerna i pension

Ett annat problem är att arbetsmiljöingenjörerna på företagshälsovården till stor del har gått eller är på väg att gå i pension och att återväxten är dålig. Viktig kunskap om hur man gör riskbedömningar försvinner. Mats Bohgard vill verka för att stärka utbildningen för arbetsmiljöingenjörer framöver.

–Det räcker inte att det finns kunskap på systemnivå. Det måste också finnas de som förstår sig på tekniskt arbetarskydd i praktiken och hur man allmänt skyddar sig mot smitta.

Apotekens avreglering har också spelat in, menar Mats Bohgard. Det statliga apoteket hade beredskapslager av utrustning och mediciner, men det kravet försvann i och med privatiseringen.

Ragnhild Larsson

”Inom äldreomsorgen är det väldigt mycket tillfällig personal.”

Råd till dig som jobbar i äldreomsorgen

- **Följ de råd som vårdhygien och smittskydd går ut med.** Då är riskerna små att bli smittad. God hygien är det viktigaste.
- **Håll avstånd.** Om man måste komma nära en brukare eller patient så ska man ha munskydd eller andningsskydd. Skydd kräver att du har en god handhygien.
- **Se till att du använder skydden på rätt sätt.** Tillverkarna lägger ut instruktionsfilmer på nätet.
- **Tiden du tillbringar med andra spelar också roll.**
- **Var vaksam så att du inte börjar slappna av och tror att faran är över.** Vi får kanske hålla ut i ett år till.



– Direktiven för oss i hemtjänsten var att behandla de boende som om de hade en vanlig säsongsinfluensa, säger Elisabeth Antfolk.

Elisabeth Antfolk, Kommunal:

"Vi tvingades arbeta utan skydd hos smittade"

Brist på skyddsutrustning, sjuktal på mellan 40 och 60 procent. Rädsla och kaos. Arbetsgivare som tvingat anställda att jobba hos smittade personer utan adekvat skyddsutrustning. Så beskriver Elisabeth Antfolk arbetsmiljön sedan coronapandemin bröt ut.

–Nu är läget stabilare. Det finns skyddsutrustning för några veckor framåt och medarbetarna är inte lika akut rädda för viruset som man var när det var alldeles okänt, säger Elisabeth Antfolk.

Hon jobbar i hemtjänsten var femte vecka och är ordförande för Kommunals sektion Privat vård och omsorg i Stockholm där hon företräder 3 800 medlemmar.

I början fanns stor förståelse för att det saknades skyddsutrustning, att alla arbetsgivarna gjorde sitt bästa för att få tag på samma utrustning som inte fanns.

Elisabeth Antfolk tycker att det är ett typiskt kvinnligt sätt att tänka.

–Jag tror inte att några män skulle sanera asbest utan skyddsutrustning för att man sympatiserar med att det råder en global brist.

Brist på personal och rutiner

När smittan kom in på ett boende var det inte ovanligt att halva personalen var borta. Skräck-



Elisabeth Antfolk

Foto: Fredrik Sandin Carlsson

exemplet är 80 procent sjuka medarbetare på ett ställe.

För personalen i hemtjänsten var det svårast att veta hur man beter sig vid misstanke om smitta. På äldreboendena rådde brist på både skyddsutrustning, personal och rutiner. Samma personal har gått mellan smittade och friska boende och även gjort det utan att byta eventuell skyddsutrustning.

I äldreomsorgen finns det färdiga regler för hur man ska bete sig. Man kan isolera den som är smittad och minimera antalet personer som jobbar med dem. Det fanns också tidigt rutiner för hur man skulle provta de boende.

–Direktiven för oss i hemtjänsten var hela tiden att vi skulle behandla våra boende som om de hade en vanlig säsongsinfluensa.

Kunde inte beställa prover

Som undersköterska kunde Elisabeth Antfolk inte beställa en provtagning på en misstänkt smittad brukare. Enda sättet att få en provtagning var om en distriktssköterska gjorde ett hembesök och bedömde att det skulle kunna vara covid-19.

–Vi skulle agera först om någon fick andningssvårigheter och i så fall ringa en ambulans. Som privata utförare har vi ändå kunnat använda kommunens covidteam och jag har sluppit gå in hos bekräftat smittade personer.

–Vilken information man har fått som anställd beror väldigt mycket på vilken arbetsgivare man har, säger Elisabeth Antfolk.

Arbetsgivare missade att lära ut

Elisabeth Antfolk är lokalt skyddsombud på sin arbetsplats och de började ganska tidigt med veckovisa avstämningar där man pratade om sjukdomssituationen bland personalen, hur mycket skyddsutrustning som fanns och vilka rutiner man skulle använda sig av.

–Alla arbetsgivare har ju kunnat ladda ner regionens basala hygienrutiner och på- och avklädning av skyddsutrustning, men i vår sektion ser vi att många arbetsgivare har missat att se till att deras anställda vet hur skyddsutrustningen ska användas. Det är ju problematiskt eftersom en felanvänd skyddsutrustning är värdelös eller farlig.

Försiktighetsprincipen borde använts

Personalen i äldreomsorgen använder normalt inte skyddsutrustning som munskydd och visir, så Elisabeth Antfolk menar att de haft en hel del att lära sig.

–Det är ju en hel process bara hur man ska tvätta visiret när man varit inne i en lägenhet, för att inte föra smittan vidare.

Elisabeth Antfolk tycker att myndigheterna från början borde ha använt sig av försiktighetsprincipen och rekommenderat munskydd och visir i kombination till de som jobbar i äldreomsorgen i stället för att prata om individuella riskbedömningar.

–När Arbetsmiljöverket sa att munskydd och visir i kombination är ett absolut minimum för personalen och Stockholms stad överklagade beslutet, upphörde jag att känna några som helst sympatier med arbetsgiversidan. Det är ju inte de som går in till de smittade personerna, säger Elisabeth Antfolk.

Oskyddade medlemmar nära att dö

Folkhälsomyndigheten skulle ha hjälpt både arbetsgivare och medarbetare om de hade fattat ett beslut att ta det säkra före det osäkra.

–Vi har medlemmar som varit nära att dö för att de jobbat oskyddat och många som det kommer att ta åtskilliga

månader för att återgå till någon form av normalt liv. I flera fall har de nekats skyddsutrustning trots att det har funnits. Då ringer de till oss.

Elisabeth Antfolk hoppas att covidpandemin har fungerat som en väckarklocka och en påminnelse om att det inte fungerar att demontera vården, som hon idag beskriver som en anorektisk bransch med osäkra anställningsvillkor där det inte finns utrymme för att något ska kunna gå fel.

–Många jobbar på flera olika arbetsplatser vilket ökar risken för smittspridning. Ofta har man inte heller råd att känna efter om man är sjuk och sjukskriva sig. Och den som tackar nej en gång blir ofta inte uppringd igen.

Ragnhild Larsson

”Det var inte ovanligt att halva parsonalen var borta.”



Foto: Pixabay

På äldreboendena rådde brist både på utrustning och rutiner, enligt Elisabeth Antfolk.



Foto: H Shaw, Unsplash

Skyddskläder, masker, döende patienter. Covid-19 innebär tungt arbete fysiskt och psykiskt, med andra människors liv i sina händer.

Samvetsstress ger skavsår i själen

När arbetsvillkoren kommer i konflikt med ens egna värderingar blir det som ett inre skavsår. Samvetsstress, eller etisk stress, har funnits länge i vården. Vårdgivaren ställs inför en situation där hen inte har tid eller resurser för att hjälpa, lindra och bota. Den stressen har ökat under covid-19-pandemin.

Sjukdomen covid-19 kom som en blixtnad från en klar himmel.

Dödssjuka patienter välldes in till en oförberedd vård som varken hade kunskap om den nya sjukdomen eller resurser att behandla de sjuka. Mängden patienter ökade bortom kontroll, samtidigt som sjukdomen var helt ny. Så såg det ut runt om i Europa och världen.



Foto: Johan Nilsson

Töres Theorell

Rädsla att fatta fel beslut

I Sverige har sjukhusen inte varit så akut överbelastade att man varit tvungen att välja bort

patienter, men i Italien och i New York har det hänt. Då utsätts personalen för akut samvetsstress, eller etisk stress, när man tvingas fatta beslut om vem man ska behandla.

– Läkare och annan vårdpersonal har inte förstått sig på sjukdomen och helt enkelt varit rädda för att fatta fel beslut.

Det säger Töres Theorell, professor och forskare knuten till Stressforskningsinstitutet i Stockholm.

– Frågetecknen har handlat om allting, från vilka läkemedel som skulle användas till hur vården skulle bedrivas med intensivvård och respiratorvård.

Svagt stöd från landsting/regioner

Personalen har känt sig otillräcklig kompetensmässigt. Stödet från landstingen/regionerna har varit svagt på många håll, anser han.

– Personalen har då i många landsting samlats till möten där de format sin egen policy och löst problemen tillsammans, berättar han.

Personalen har gett varandra stöd i kollektiva beslut. Socialt stöd är en av flera faktorer som Töres Theorell nämner för att komma tillrätta med samvetsstress och annan stress.

– Det borde man verkligen uppmuntra. Att träffas och umgås är också sätt att koppla av från arbetet.

I Sverige har arbetsgrupperna ibland haft gemensamma kulturella kvällar eller möten för avkoppling och stöd.

Att själv skriva dikter, måla, lyssna på musik eller idrotta är också vägar för den enskilda att komma bort från påfrestningarna på jobbet. Alltså att göra något totalt annorlunda.

Vänliga skiftscheman

Det viktigaste för att minska samvetsstressen är ändå arbetstider och skiftscheman, enligt Töres Theorell. Det finns gott om forskning om hur det optimala schemat ser ut och där ska det finnas tid för återhämtning och vila.

En annan viktig aspekt är att få vara delaktig i beslut som fattas på arbetsplatsen.



Foto: Unsplash

Att musicera, skriva dikter, måla eller idrotta är vägar för att komma bort från påfrestningarna på jobbet.

– Landsting och klinikledning måste vara lyhörda och anpassa sig till en ny situation som uppstår när belastningen ökar, säger han.

Hanteringsstrategi eller coping är ett luddigt begrepp, men det handlar bland annat om att ha ett professionellt förhållningssätt till sitt arbete.

– Visserligen är det bra att vara engagerad i patienten, men man får inte dras in alltför känslomässigt. Det måste man nästan träna, att avskilja sig från de svåra problemen men ändå vara professionell.

Det behövs överkapacitet av allt

De yngre, som är nya i jobbet och oerfarna, upplever kraven som högre. De unga behöver därför mer stöd än mer erfarna personer.

Inför framtiden har vi lärt oss av den kris som varit och som kanske kommer tillbaka, att vi behöver en överkapacitet av allt, menar Töres Theorell. Mer av tillgängliga sjukhussängar, av mediciner, av förbandsmaterial, av skyddskläder, av personalresurser.

– På 60-talet när jag började som läkare fanns det ibland ganska många tomma sängar på salarna och personalen var kanske inte alltid fullt sysselsatt. Vi måste gå tillbaka dit och tolerera överkapacitet. Vi måste vara beredda på att det kan bli en ny epidemi.

Eva Ekelöf

Så bekämpas samvetsstress

- Flexibla arbetstider och goda skiftscheman med tillräcklig återhämtning.
- Möjlighet till god och ostörd sömn.
- Socialt stöd och stöd även från familjemedlemmar.
- Att få delta i beslut.
- Coping, eller hanteringsmöjligheter. Det vill säga tydliga policyregler inför svåra etiska beslut, professionella attityder.
- Möjligheter till kulturella upplevelser.

3000 anmälningar kopplade till corona

■ Skyddsombud har rätt att stoppa arbetet om det finns risk för sjukdom eller skador. I augusti hade det skett ett 80-tal skyddsombudsstopp kopplade till corona. Drygt hälften av dem var inom vården.

I mitten av augusti hade Arbetsmiljöverket fått in nära 3000 anmälningar om allvarliga händelser i arbetet, relaterade till coronaviruset. Flertalet gällde bristande skyddsutrustning.

Chefen avgörande för samvetsstress

Personalen inom äldreomsorgen var redan tungt belastad när covid-19 slog till. Ett otal dödsfall bland de äldre följde. Med brist på utbildning, osäkra anställningar och ibland utan skyddsutrustning arbetade personalen vidare – med sitt dåliga samvete.

– Medarbetarna slits mellan olika krav och tvingas till svåra prioriteringar. Det gnager på samvetet. De kan inte springa ifrån det och de tar det med sig ända hem, berättar Gunilla Strandberg.

Hon är professor i Umeå och projektledare för ”samvetsprojektet”. I nästan 20 år har projektet haft fokus på äldreomsorgens arbetsmiljö och på utbrändhet och samvetsstress.

– Det handlar om att man inte kan ge den vård man vill ge. Man kommer till korta. Eller att du ser att kollegorna kommer till korta. Viktiga arbetsuppgifter hinner man inte med eller tvingas slarva med.

Chefen måste vara med i alla grupper Beror det på för små resurser?

– Det är givetvis en del av det hela. Äldreomsorgen har haft hög arbetsbelastning i många år. Ytterst ligger den frågan på ett politiskt plan.

– Vi har i stället jobbat med hur man ska hantera sin samvetsstress utifrån personalens synsätt och resurser. Chefen måste också vara med i alla grupper. Chefens stöd är A och O, det

har vi sett när vi gjort interventioner i person-
algrupper.

En klapp på axeln och ”det här gör ni bra”, räcker inte när behovet gäller utbildning i hygienrutiner eller skyddsutrustning, menar hon.

Projektet har arbetat fram två instrument

som används i äldreomsorgen för att mäta samvetsstressen. De mäter genom enkäter på olika sätt den stress som det dåliga samvetet ger i arbetslivet.

Det som gnager

Det finns också frågor om hur arbetet påverkar privatlivet.

– Resultatet har bland annat visat att det finns ett starkt samband mellan utbrändhet och samvetsstress. Utifrån den kunskapen har vi utvecklat en metod där vi träffar vårdpersonalen i grupp.



Foto: Hush Naidoo

– Det finns ett starkt samband mellan utbrändhet och samvetsstress, säger Gunilla Strandberg som länge forskat om vård och samvete.

Där analyserar personalen situationer som framkallar samvetsstress. Vad är det som gnager? Ser vi olika på detta? Är det mitt fel, gruppens fel eller är det organisationens fel att vi har dåligt samvete?

– Fokus är viktigt. Tillsammans kan man komma fram till möjligheter och meningsfulla åtgärder för att så långt som möjligt ge den goda vård man vill. Det är viktigt att chefen är med och ger sitt stöd.

Hemma kan man försöka koncentrera sig på något helt annat än jobbet. Som att motionera, lösa korsord, sjunga eller massage. Redskap som man själv kan använda.

Oron för att smitta andra

Covid-19 har självfallet ställt situationen på sin spets. Det har blivit ytterligare en kris, också oron för den egna hälsan och för att smitta andra.

Dåligt samvete för att man inte kunnat följa Folkhälsomyndighetens riktlinjer, inte haft skyddsmaterial, inte haft hygienrutiner, inte haft kunskap.

Genom åren har deltagarna fått frågan om de måste döva sitt samvete för att jobba i vården. 40 procent svarar nu att det måste de. Det är högre siffror än tidigare.

Gunilla Strandberg:

– Men man måste jobba med sitt samvete för att stanna kvar i vården. Samvetet är ju egentligen något gott. En del är känsliga, andra har lärt sig genom livet att hantera sitt samvete. En sjuksköterska sa det så bra: *Utifrån mina förutsättningar har jag gjort ett bra jobb.* Man gör så gott man kan.

Eva Ekelöf

Läs mer:

[Kan samvetet bli en tillgång?](#)

”Jag var rädd att tappa fattningen.”

En dikt om dagen blev den livlina som infektionsläkaren Kina Nilsson så innerligt behövde när pandemin svepte in över Sverige.

Efter långa arbetspass på sjukhuset skrev hon varje kväll en dikt om det hon upplevt.

Det blev totalt 77 dikter som i höst ges ut i en samling med titeln *Och när hon får andnöd av sorg måste jag blunda*.

– Jag var rädd för vad jag skulle komma att ställas inför, för att mina patienter skulle dö bortom min kontroll, för att vårdapparaten skulle kollapsa, för att jag själv skulle förlora en närstående eller helt enkelt tappa fattningen.



Foto: Mattias Nilsson

Kina Nilsson

Kina Nilsson arbetar på Danderyds sjukhus i Stockholm. Sjukhuset gick upp i förstärkningsläge i mars. Alla som jobbade

där förstod att det skulle bli slitsamt.

Kände sig otillräcklig

– Vi hade börjat förbereda oss redan innan pandemin kom till Sverige och var inställda på extra jourer och långa pass. Men jag kände mig otillräcklig hela tiden, både fysiskt, psykiskt och kunskapsmässigt.

Arbetsbelastningen blev mångdubblad, infektionsläkargruppen ställdes inför frågor som inte

gick att svara på för att kunskapen inte fanns eller för att riktlinjerna inte vara klara.

– Vi låg hela tiden steget efter och det gör vi till viss del fortfarande. Det är mycket vi inte vet om den här infektionen, förklarar Kina Nilsson.

Oro och ångest

Resurserna räckte inte, skyddsutrustningen räckte inte, sängarna räckte inte. Alla fick ta hand om fler patienter än vanligt. Det gjorde att kvaliteten ibland haltade.

– I vårt jobb finns inget utrymme för fel och brister. Allt annat än hundra procent rätt ger upphov till stor stress. Men budskapet från ledningen var hela tiden att vi bara kunde göra vårt bästa, vilket underlättade.

På sjukhuset slöt personal och ledning upp och stöttade varandra. Ändå fanns rädslan där om att göra fel, svara fel, råda fel, behandla fel, prioritera fel. En ständig press.

Dikter mot stress

Att formulera sina iakttagelser och tankar i ord på papper blev en ventil för oro och ångest.

– För att minska den etiska stressen måste vi ha gemensamma riktlinjer för vården åtminstone i Stockholmsregionen, men helst för hela Sverige, men det har vi inte fått.

– Ansvaret läggs ofta på den enskilda läkaren och som det är nu kan beslut om exempelvis prioriteringar se olika ut i olika regioner och till och med på olika sjukhus i samma region, säger Kina Nilsson.

Eva Ekelöf



Kina Nilsson förbereder sig för att gå in till en patient.

*Kollegorna famnas
i korridoren utanför andnöden
likt två stupade björkar
som fångat varandra i stormen
håller balansen
och gråter stilla
över sin otillräcklighet
och sin rädsla*

*Fast rädslan pratar de visst inte om
det vore själviskt*

Fler dikter av infektionsläkaren Kina Nilsson hittar du på arbetsmiljoforskning.se



Linda Widar har nära till havet hemma i lägenheten i Malmö, ett stenkast från Turning Torso.

Skrivbordsjobb hemma – på gott och på ont

Linda Widar, forskare i arbetshälsvetenskap, har jobbat hemma i Malmö sedan covid-19-utbrottet. Hon forskar om distansarbete och ser själv både för- och nackdelarna. Ibland glömmar även hon de goda råden. – Jag måste påminna mig om pauser, säger hon.

Ajaj, vad det kan smärta i ryggen efter flera timmars stillasittande.

Linda Widar, forskare i arbetshälsa vid högskolan i Gävle, beskriver en arbetsvardag där hon ibland missar att ta rast. Nu finns det inga

kolleger som knackar på, ingen riktig anledning att resa sig från bordet.

– Jag kan komma in i arbetet och hyperfokusera i flera timmar. Ibland ”vaknar jag upp” några timmar senare och då har musklerna stelnat. Man måste påminna sig om pauser, för att det ska hålla i längden.

Linda Widar har jobbat på distans sedan covid-19-utbrottet i mars, men hann göra det mesta av sin insamling till doktorsavhandlingen innan större delen av tjänstemannasektorn skickades hem.

"Närmast hysteriskt" intresse

Hennes forskning handlar just om hur distansarbete påverkar vår hälsa, och intresset som har

väckts för forskningsområdet nu beskriver hon som "närmast hysteriskt". Hon har intervjuats och hållit föreläsningar om arbetsmiljö, kopplat till hemmet som arbetsplats.

Enligt Linda Widar är det svårt att säga något säkert om just coronapandemins påverkan, eftersom inga forskningsresultat finns än om någon liknande situation. Men det går att hämta kunskap från tidigare forskning om distansarbete ändå och koppla till coronatiden.

Kan vara både bra och dåligt

Forskningen är tudelad, slår Linda Widar fast. Att jobba hemma kan vara både bra och dåligt för vår hälsa, och det kan säkert skilja sig stort både mellan branscher och individer.

–Den egna flexibiliteten är ett plus. Man är mer autonom och styr över sin egen tid. Det blir lättare att få ihop livspusslet.

I de fall där drivkraften bakom att jobba hemma är möjligheten till bättre balans mellan arbete och fritid kan de anställda uppleva sig mindre stressade, enligt Linda Widar.

–En annan fördel är att man kan få avskildhet och uppnå högre koncentration i självvald miljö. Det kan också leda till mindre stress.

Undersökning visar på ökad effektivitet

Linda Widar nämner också en undersökning genomförd nu under coronatiden som visar på ökad effektivitet vid hemarbete.

Men många av fördelarna, beroende på individ, organisation och ledarskap, kan också snabbt vändas till nackdelar.

–Man ser en tendens att arbeta fler timmar i veckan och även på tider utanför ordinarie arbetstid, som kvällar och helger. Arbetet kan ta allt större plats i hemmet och man börjar inskränka återhämtningstiden. Det kan leda till stress.

Linda Widar förklarar att möjligheten till ökad kontroll över tiden även kan vändas till kontrollförlust. Om man förlorar mer och mer tid med familjen kan konflikter uppstå.

–Det finns dessutom en risk att uppleva sig socialt isolerad. Att man förlorar sin organisatoriska tillhörighet kan få földeffekter.

Man kan börja fjärma sig och känna minskad delaktighet.

Råd till chefer

■ Chefer ska vara tydliga med förväntningar, både på arbetstid och innehåll.

■ Tänk på att den sociala kontakten med chef och kolleger är viktig, fortsatt ha kontakt.

■ Påtala behov av ergonomisk utrustning i hemmet. Som chef – fråga vad medarbetarna behöver för att kunna få till en fungerande arbetsmiljö.



Foto: Unsplash

Arbetet kan ta allt större plats i hemmet och man börjar inskränka återhämtningstiden, har Linda Widar sett i sin forskning.

–Det kan också ha en negativ inverkan på lojaliteten och motivationen.

Tendens att sitta för mycket stilla

Så kommer Linda Widar fram till det som hon själv påtalade om sitt eget hemmakontor. Stillasittandet. Det finns en större tendens att sitta still en längre tid, där varken kroppen eller knoppen får den återhämtning som behövs, förklarar hon.

–Nu under corona kan medarbetare ställa andra krav på utrustning och att arbetsgivaren hjälper till med en bra arbetsplats i hemmet än vid självvalt distansarbete. Det är annorlunda när många är "tvingade" att jobba hemma.

Över då till Linda Widars eget arbete med forskning – i lägenheten i Malmö. Vi gör en "coronaanpassad" intervju först via Zoom, men växlar sedan över till Facetime, så att hon med telefonen kan ta mig på en rundtur i den ljusa lägenheten, granne med Turning Torso i Malmö.

"Att jobba hemma kan vara både bra och dåligt."

Läsfåtölj och havsutsikt

Hon visar sitt skrivbord med en rejäl kontorstol bakom och sedan utgången till två balkonger i olika väderstreck. Från ena skymtas havet, där hon också brukar ta sig ett dopp ibland som en paus i arbetet, berättar hon.

–Här i läsfåtöljen sitter jag ibland.

Linda Widar vrider sedan ner telefonens kamera så att jag också får se katten Molly, som sover sin middagssömn i närheten.

Första delstudien i hennes avhandling grundar sig på en enkät, där relationen mellan distansarbete och olika hälsorelaterade faktorer i arbetet undersöktes.

Studien visade att de som jobbar på distans i stor omfattning upplevde mer stress än de som endast jobbade på distans vid enstaka tillfällen i månaden. Särskilt stressande är "organisatorisk otydlighet".

–Det kan till exempel handla om brister i kommunikationen med chefer och kolleger, att man inte riktigt vet vad som förväntas av en.

Rörelse- och pulsmätare

I den andra studien har en kombination av objektiva och subjektiva mätningar genomförts i samma population, alltså på forskande

och undervisande personal vid högskolor och universitet, om deras arbetsbelastning och återhämtning,

”Det finns en risk att känna sig socialt isolerad.”

både på distans och på arbetsplatsen.

Studiens deltagare fick en rörelse- och pulsmätare på sig. Utöver det mättes även kortisolkoncentration i saliven, som en indikation på stress.

I den studien såg forskarna ingen märkbar skillnad mellan arbete i hemmet eller arbetsplatsen.

Tredje delstudien bygger på djupintervjuer med 26 universitetsanställda om upplevelsen av att arbeta på distans, och varför de väljer att arbeta så. Utifrån Linda Widars första



Foto:Privat

– Nu under corona kan medarbetare ställa andra krav på utrustning än vid självvalt distansarbete, anser Linda Widar.

intryck av svaren, kan hon berätta om några mönster:

–Något som en majoritet har påtalat är det positiva med att arbeta ostört hemma med koncentrationskrävande uppgifter. Men många nämner också komplexiteten i det, att det finns fördelar men också flera svårigheter.

Ledarskapsperspektiv

Den fjärde studien kommer att ha ett ledarskapsperspektiv. Linda Widar och hennes kollegor ska undersöka hur det är att leda anställda som arbetar på distans och vilka förutsättningar chefer anser sig ha för att kunna stödja sina medarbetare på ett bra sätt.

Linda Widars avhandling beräknas vara färdig om drygt två år.

–Den kommer också att ge bra underlag för fortsatt forskning om distansarbete.

Enikö Arnell-Szurkos

Råd till anställda

- Tänk på att röra på dig, sitt inte still mer än 45 minuter åt gången.
- Ersätt de "naturliga" rörelserna till och från jobbet med andra pauser hemma.
- Separera gärna arbete och privatliv så gott det går i tid och rum, så som det passar dig.
- Frigör utrymme för återhämtning.

Så får du hemarbetet att fungera bättre

Vilka är då de råd Linda Widar brukar ge andra – som hon ibland har svårt att hålla själv?

Ett av hennes främsta råd handlar om det sociala ansvaret kopplat till ledarskapet.

–Skapa regelbundna digitala möten som är mer av informell karaktär! Det kan handla om hur medarbetarna mår och vad de gör för tillfället. De känner sig sedda och hörda, och chefen kan få en inblick i deras vardag och snappa upp om de behöver stöd med något.

Frivilligheten brukar vara det centralt positiva inslaget kring distansarbete – och detta är nu inte fallet för många som jobbar hemma.

–Råd grundade i forskningen är ännu vik-

tigare nu, när den centrala positiva delen med distansarbetet kanske inte finns där – frivilligheten. Då måste man rusta ordentligt för att hantera riskerna.

Upplever du själv också det där fjärrmandet och den minskade delaktigheten du beskriver?

–Jo, jag kan nog känna av det efter så långt tid. Men på min arbetsplats har vi en rätt etablerad distansarbetarkultur och därför bra rutiner för kommunikation och möten på distans. Och just mitt ämne har ju varit efterfrågat av många under den här perioden, så det är inte svårt att hitta meningen med arbetet.