

FÖRHINDRA SJUKDOM INNAN DET ÄR FÖR SENT

Med prevention menas att aktivt förhindra att sjukdom uppstår hos en frisk individ eller undvika att ett sjukdomstillstånd förvärras. Att svara på vad man kan göra för att minska riskerna för att människor inte ska drabbas av sämre hälsa på grund av sin miljö, både på och utanför arbetet.

AMM Syd har organiserat preventionsarbetet inom fem områden: Arbetsorganisation och hälsa, Ergonomi, Fysikaliska risker i arbetslivet (FYS), Kemiska risker i arbetslivet samt Miljömedicin. Många sjukdomar orsakade av arbets- och omgivningsmiljö går inte att bota, desto angelägnare är det därmed att förebygga dem. Det viktigaste medlet för prevention är att stödja förändrat beteende genom att ge olika aktörer verktyg för att identifiera och åtgärda de risker som man har inom sin verksamhet eller ansvarsområde. Det görs genom att sprida kunskap om riskfaktorer, exponeringsvägar och medicinska konsekvenser.

I detta nummer av Bulletin beskrivs AMM Syds breda ansats inom prevention, allt från kostnadsfria vibrationsutbildningar, mätning av sjömans luftkvalitet,

kartläggning av kreosot i gamla kulturbyggnader till undersökning av hur dygnsrytmsanpassad belysning kan förbättra arbetsmiljön för vårdanställda och utvecklingen av användarvänliga och kostnadseffektiva metoder för att mäta fysisk arbetsbelastning. Prevention kan således riktas på gruppnivå till områden med stora besvärsgrupper som exempelvis anknyter till ergonomi eller till arbetsorganisation och hälsa där det stora antalet berörda individer också indikerar att det finns systematiska fel i många arbetsmiljöer. Dessutom kan en preventiv insats rikta sig till yrkes- eller invånargrupper som ur ett samhällsperspektiv är små men inom gruppen finns en omfattande allvarlig exponering som riskerar utmynna i bestående negativa hälsoeffekter.

Till sist, samhällsutvecklingen går fort och den tekniska utvecklingen går om möjligt ännu snabbare och driver på och skapar nya situationer och arbetsmiljöer som det inte finns mycket kunskap kring. Därför är forskning för att ta fram ny kunskap i samarbete med Avdelningen för arbets- och miljömedicin vid Lunds universitet angeläget. Kunskap som sedan omsätts i ännu mer förebyggande arbete för bättre arbetsmiljö och hälsosam omgivningsmiljö för invånarna i Södra Sjukvårdsregionen.

Till detta nummer där det preventiva arbetet på AMM Syd presenteras har vi också bjudit in Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen (YMDA). I artikeln presenteras hur en riskarbetsmiljö, i detta fall vården, kan förbättras genom klara rekommendationer för korrekt utredning, ett snabbt kliniskt omhändertagande och samarbete med reglerande myndigheter, arbetsgivaren, hygien och inköpsavdelningen.

Linda Nilsson

Tf. Verksamhetschef
Arbets- och miljömedicin Syd



1. Ledare: Förhindra sjukdom innan det är för sent

2. Kalender

3. Kemiska risker i arbetsmiljön

4. Miljömedicinskt preventionsarbete vid AMM Syd

5. Arbetsorganisation och hälsa

Dygnsrytmsanpassad belysning -ett sätt att förbättra arbetsmiljön?

6. Preventionsområde fysikaliska risker i arbetsmiljön (FYS)

7. Ergonomi

8. Förhindra handeksem i vården

Visste du att...

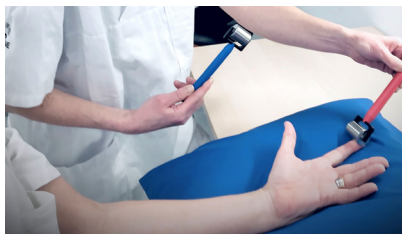
En tredjedel av byggnadssnickare i Skåne har nervskador i händerna med exempelvis, domningar, och köldkänslighet med obehag i fingrarna vid kyla, visar ny forskning från Arbets- och miljömedicin Syd.

Tolv procent av byggnadssnickarna som är 30 år eller yngre visar symptom på vibrations-skador i händerna.

- Många i byggbranschen arbetar alltför mycket med verktyg eller maskiner som vibrerar. Det finns ett stort behov av alternativa lösningar. Ofta möter jag unga snickare i 25-års åldern med tidiga tecken på handskador, säger Eva Tekavec, specialistläkare på Arbets- och miljömedicin Syd, som forskat om vibrations-skador.

45 procent av byggsnickare i Skåne har ökad köldkänslighet i händerna.

200 byggnadssnickare på byggarbetsplatser i Skåne har ingått i forskningsstudien. Företagshälsovården och primärvården behöver uppmärksamma när patienterna söker hjälp. Vi behöver tidigt fånga upp problemen innan skadan har hunnit bli manifest. Information till både chefer och anställda om riskerna och att motivera till att inte jobba med vibrationsverktyg under långa tider eller under press och att köpa in och använda verktyg som vibrerar mindre.



Se forskningsrapport: Exponering för vibrerande verktyg och tecken på vibrationskada bland snickare <https://sodrasjukvardsregionen.se/download/rapport-42019-exponering-for-vibrerande-verktyg-och-tecken-pa-vibrationskada-bland-snickare/?wpdmdl=10265&refresh=61fbd1ecb7ce41643893228>

KALENDER

MEBA MEDICINSKA KONTROLLER VID ERGONOMISKT BELASTANDE ARBETE

MEBA - en undersökningsmetod för att på ett systematiskt sätt genomföra medicinska kontroller vid ergonomiskt belastande arbete som innefattar nacke, övre extremiteter och ländrygg. Metoden ger information om förekomst av besvär i en arbetsgrupp. Den ger också en omedelbar möjlighet att identifiera arbetstagare som behöver hjälp. Kursinnehåll: Kursen består av en WEB-baserad teoretisk del och en praktisk undersökningsdel. Den praktiska delen genomförs i en möteslokal på Medicon Village i Lund (där AMM Syd också finns).

Målgrupp: Sjukgymnaster/fysioterapeuter, läkare och naprapater.

Datum: Web-baserad teoretisk del 17 maj kl. 9-11 samt praktisk del 31 maj kl. 9-15:30.

Plats: Digitalt via Teamslänk samt Medicon Village i Lund

Kostnad: 3 500 kr exkl moms. Fika och lunch ingår.

Anmälan: <https://sodrasjukvardsregionen.se/amm/utbildningar/meba-kurs/>

Vid frågor kontakta Pia Johansson, pia.m.johansson@skane.se, 046-17 31 85

LUNGSJUKDOMAR I ARBETSLIVET

Kursinnehåll: Lung- och luftvägssjukdomar i arbetslivet, kemiska hälsorisker, medicinska kontroller och gällande föreskrifter. Medicinska kvalitetsaspekter vid spirometri och PEF-mätning ingår som en del i utbildningen.

Målgrupp: Läkare, sjuksköterskor och arbetsmiljöingenjörer inom företagshälsovård samt arbetsmiljöansvariga. Verksamheten inom södra sjukvårdsregionen prioriteras.

Datum: 29 september 2022, 8:45–16:00

Plats: webbaserad utbildning, via TEAMS-länk.

Anmälan: senast 2 september via hemsidan.

Vid frågor kontakta: else.akerbergkrook@skane.se eller

maria.willman@skane.se eller 046-17 31 85

RISKER VID ARBETE MED VIBRERANDE VERKTYG

Kursinnehåll: Vad är en vibrationskada? Hur minskar man risken? Vibrationer och ergonomi. Riskbedömning: poängmetoden. Lagstiftning. Utredning på AMM Syd. Tillfälle för frågor och diskussion.

Målgrupp: Arbetsgivare och skyddsombud (chef, arbetsledare, HR-personal, arbetsmiljösamordnare, m.fl.). Skyddsombud och andra fackliga representanter

Tid: 13 oktober kl 9:00-11:00 alt. måndag 17 oktober kl 13:00-15:00

Plats: webbaserad utbildning, via TEAMS-länk.

Vid frågor kontakta: else.akerbergkrook@skane.se eller 046-17 31 85

ARBETE MED HANDHÅLLNA VIBRERANDE VERKTYG - RISKBEDÖMNING, PREVENTION OCH MEDICINSK KONTROLL

Kursinnehåll: Medicinska, tekniska och ergonomiska aspekter av arbete med vibrerande verktyg. Föreläsningar om vibrationskador, medicinska kontroller, undersökningsmetoder, exponering för vibrationer, ergonomisk belastning samt gällande föreskrifter. Kursen uppfyller del av delmål c1, c4, c6 och c11 i ST-utbildning för läkare i Arbetsmedicin och Arbets- och miljömedicin om man väljer spår A.

Målgrupp: Sjuksköterskor, läkare, arbetsmiljöingenjörer och ergonomer inom företagshälsovård samt arbetsmiljöansvariga och arbetsmiljöinspektörer. Verksamheten inom södra sjukvårdsregionen prioriteras.

Datum: 14 september 2022, klockan 9.00-14.30.

Plats: webbaserad utbildning, via TEAMS-länk.

Anmälan: senast 19 augusti via hemsidan.

Vid frågor kontakta: else.akerbergkrook@skane.se eller

jenny.gremark-simonsen@skane.se eller 046-17 31 85

Mer information om och anmälan till våra kurser och utbildningar finns på vår hemsida <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/utbildningar/>.

Kemiska risker i arbetsmiljön

Vi använder ett stort antal kemikalier i vårt dagliga liv såväl i arbetet som hemma. Inom industrin kan kemikalier användas i produktionen men ämnen kan också bildas som oönskade biprodukter. Även om det i många yrken finns potentiella kemiska risker, finns det vissa yrkesgrupper som kan vara speciellt utsatta. Då är det viktigt att studera riskkällor för att minska exponering och därmed risk för ohälsa. Exempel på detta kan vara kemikalier som kan ge hud- eller luftvägsbesvär. Vissa kemikalier kan till och med i ovanliga fall orsaka cancer, skador på arvmassan eller reproduktionsförmågan. På vårt laboratorium kan vi analysera ett flertal kemikalier med koppling till arbetsmiljö och människors hälsa. Som en del av vårt uppdrag bedriver AMM Syd preventionsarbete inom kemiska risker i arbetsmiljön. Målsättningen är att i olika projekt studera förekomsten av ämnen som används eller bildas på arbetsplatser. Kunskapen kan förebygga risker för ohälsa. Inom flera projekt studeras exponering för små partiklar i arbetsmiljön och de risker det kan innebära. Bland annat bedrivs projekt kring utsläpp av nanopartiklar vid materialåtervinning och ett annat om ultrafina partiklar från förbränningsrök. Ett flertal projekt rör arbetsmiljöexponering för PAH, ämnen som är klassade som cancerogena. Exponering för nya drivmedel och diesel är också projekt som varit i fokus under senare tid. Ett nyligen uppstartat nationellt projekt, som leds från Lund, handlar om kart-

läggning av lufthalter i arbetsmiljö av sexvärt krom som anses kunna öka risken för lungcancer.

Exempel på preventionsprojekt: Sjömäns luftkvalitet

Detta är ett samarbetsprojekt mellan IVL Svenska miljöinstitutet AB i Göteborg, Linnaeus universitetet i Kalmar och AMM Syd.

Syftet med studien var att undersöka inomhusluftens kvalitet och mäta personlig exponering hos sjömän för polycykliska aromatiska föreningar (PAH) på svenska fartyg. PAH är luftföroreningar som kan bildas i olika förbränningsprocesser, i såväl arbets- som allmänmiljö. Flera PAH ämnen är klassade som cancerogena.

För sjömän blir en god inomhusmiljö särskilt viktigt eftersom den representerar både arbets- och boendemiljön. De vistas på båtar i allt från dagar till veckor eller till och med månader. Arbetsmiljösituationen blir också speciell då det under en resa många gånger inte går att lämna båten och byta miljö. Luftkvaliteten på ett fartyg är också speciell då man ofta är ute till havs och det finns inga andra luftföroreningskällor än de som har sitt ursprung från själva fartyget. Exempel på möjliga källor för PAH på ett fartyg är emissioner (avgasning) från bränslet, smörjmedel och förbränningsavgaser från motorerna. Det finns såklart andra källor också exempelvis från matlagning och rökning.

I studien mätte vi med passiv polyuretanskum (PUF) provtagare både stationärt på olika arbets-

platser på båten och med personliga provtagare på olika jobbkategorier under sju dagar på ett kryssningsfartyg. Vi fann stora skillnader i PAH halter för de olika arbetsplatserna och yrkeskategorierna på fartyget. Högst halt uppmättes i maskin och separatorrummen. De högsta personburna halterna uppmättes på personal som troligtvis ibland arbetade i dessa utrymmen som maskiningenjören och elektrikern. Det är sannolikt att de förhöjda halterna på dessa arbetsplatser och arbetstagare berodde på emissioner (avgasning) av PAH från själva bränslet. Alla mätningar låg dock under de svenska yrkeshygieniska gränsvärdena men det är ändå noterbart att de högsta halterna i denna studie är jämförbara med halter rapporterade för exempelvis brandmän och en legeringsfabrik i Sverige (som är välkänt att halterna PAH kan vara förhöjda). Även om halterna på andra platser på båten som mässen, matsalen och bostadshytter var låga visade resultaten att PAH halterna på dessa platser troligen härrörde från hanteringen av bränslet i maskin och separatorrummen och inte från rökgaser från förbränningsmotorerna. Denna studie bidrar till ökad kunskap om exponering, källor och hälsoeffekter för PAH för svenska sjömän.

Bo Strandberg

Sjukhuskemist

bo.strandberg@skane.se

Arbets- och miljömedicin Syd



MILJÖMEDICINSKT PREVENTIONSARBETE VID AMM SYD

Miljömedicin handlar om hur omgivningen påverkar vår hälsa. Det kan vara luften vi andas, maten vi äter men även buller och strålning. Partiklar, radon, bekämpningsmedel, tungmetaller och förbränningsprodukter påverkar vår hälsa långsiktigt även vid låga exponeringar. För många av dessa ämnen kan hälsopåverkan ske redan vid mycket låga doser om exponeringen är varaktig och ihållande. Hälsoeffekter kopplade till miljö-



exponeringar är till exempel ökad risk för lungcancer, luftvägsbesvär, astma, stroke och havandeskapsförgiftning. Genom preventivt arbete kan man förebygga att människor exponeras för hälsoskadliga ämnen och minska risken för ohälsa genom livet. AMM Syd driver miljömedicinskt preventionsarbete i undersökande projekt för att ta fram mer kunskap om okända exponeringar.

Ett exempel är projekt som undersöker exponering för cancerframkallande polycykliska aromatiska kolväten (PAH) vilka finns bland annat i träskyddsmedlet kreosot. Detta började användas under sent 1800-tal. Undersökning av inomhusluften i

gamla kulturbyggnader med kreosotbehandlade träkonstruktioner har visat på tydligt förhöjda halter av PAH. Kunskapen om detta är viktig för att kunna vidta åtgärder för att minska människors exponering för PAH i inomhusmiljön.

Miljömedicinsk prevention handlar också om att ta reda på vilka besvär befolkningen upplever i sin omgivning samt att bistå med kunskap till bland annat kommuner och länsstyrelser i upptagningsområdet. Ett exempel på sådant arbete är Barnmiljöhälsoberättelserna 2021.

Undersökning av barns miljörelaterade hälsa

God hälsa under uppväxten är en av många förutsättningar för ett gott och långt liv. Vistelsemiljön under uppväxten påverkar i hög grad hälsan både under barndomen och senare i vuxenlivet. Kunskap om barns miljörelaterade hälsa är viktig för att möjliggöra en god och jämlik levnadsstandard. Folkhälsomyndigheten kartlägger därför detta regelbundet genom nationella miljöhälsoenkäter. Den senaste enkäten, som skickades ut till vårdnadshavare 2019, innehöll frågor om miljörelaterade exponeringar, hälsofrämjande faktorer samt besvär och sjukdomar hos barn i tre åldersgrupper (8 månader, 4 år och 12 år). De övergripande resultaten presenterades på nationell nivå i en Miljöhälsoberättelse som publicerades 2021.

AMM Syd har under 2021 sammanställt och publicerat resultaten på regional nivå för Skåne, Kronoberg, Blekinge respektive Hallands län. En samarbetsgrupp med representanter från AMM Syd och de fyra länen (respektive länsstyrelse, Regional utveckling Region Skåne samt Region Blekinge) hade kontinuerlig kontakt under skrivprocessen.

Strukturen i de regionala rapporterna följer i huvudsak den nationella rapporten. Rapporterna presenterades för regionerna Kronoberg,

Blekinge och Halland under hösten 2021 och för Skåne januari 2022. Presentationerna som genomfördes digitalt av författarna till rapporterna hade totalt cirka 225 åhörare.

Resultaten för de fyra sydligaste länen visar på både positiva och negativa trender i barnens miljörelaterade exponering och hälsa jämfört med föregående undersökning som gjordes 2011. Färre barn upplever dålig luftkvalitet i närheten av bostaden, men fler störs av buller såväl i bostaden som i skolan. Betydligt fler barn lyssnar på hög musik, och fler barn har allergisnuva. Medvetenheten om påverkan på huden av starkt solljus har ökat, men många barn bränner sig ändå i solen. Färre barn vistas dagligen i grönområden. Klimatoron lyftes in som ny fråga i enkäten 2019 och det är tydligt att klimatförändringarna oroar många 12-åringar. I Skånerapporten finns en geografisk uppdelning i stad, stadsnära landsbygd och landsbygd. Detta innebär att skillnader i miljöpåverkan utifrån boendemiljön i viss mån kan beskrivas.

Barnmiljöhälsoberättelserna vänder sig till alla som på något sätt är med och påverkar våra barns miljö och vardag, exempelvis beslutsfattare och handläggare inom miljöhälsoområdet i kommuner, regioner och länsstyrelser, men även ansvariga för barnhälsovård, förskola och skola. Rapporterna kan användas som beslutsunderlag för åtgärder och prioriteringar för att förebygga miljörelaterad ohälsa bland barn och uppnå jämlik hälsa, samt i arbetet med FN:s mål för hållbar utveckling Agenda 2030, miljömålen och folkhälsomålen.

Barnmiljöhälsoberättelserna finns på AMM Syds hemsida.

Lina Hagvall
Miljöhygieniker
lina.hagvall@skane.se

Jörgen Olofsson
Miljöhygieniker
jorgen.olofsson@skane.se

Arbetsorganisation och hälsa

AMM Syd arbetar brett med frågor som rör den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och hur dessa faktorer påverkar vår hälsa. Hur arbetet organiseras är en central fråga för att förstå vår arbetsmiljö, oavsett om det handlar om stress till följd av hög arbetsbelastning eller skador till följd av den fysiska arbetsmiljön. Risker kopplade till den organisatoriska och sociala arbetsmiljön är vanligt förekommande i dagens arbetsliv och kan orsaka höga nivåer av stress, psykiska ohälsa och sjukskrivningar.

Vi arbetar med att sprida kunskap om de arbetsorganisatoriska faktorer som har betydelse för vår hälsa och hur man praktiskt kan tillämpa den kunskapen. Vi driver projekt, ofta i samarbete med Lunds universitet, för att bidra med ny kunskap inom det arbetsorganisatoriska området. Ambitionen är att följa de ständiga förändringar och den teknikutveckling som sker i arbetslivet och studera hur dessa faktorer kan påverka vår hälsa. Preventionsprojekten handlar bl a om att undersöka hur den organisatoriska och sociala arbetsmiljön ser ut inom olika delar av arbetslivet, t ex för skolledare och hemtjänst-

personal, samt att utvärdera effekterna av olika preventiva insatser, t ex hur dygnsrytmsanpassad belysning påverkar vårdpersonal.

Anders Söderberg

Leg psykolog

anders.soderberg@skane.se

Arbets- och miljömedicin Syd



Varmt gulorange ljus på natten och kallt blåvitt på dagen

Dygnsrytmsanpassad belysning - ett sätt att förbättra arbetsmiljön?

Hur påverkar en förändrad belysning vårdpersonalens välbefinnande och sömn? Det hoppas vi få svar på i en aktuell vetenskaplig utvärdering på vårdavdelningar där man byter från sedvanlig till dygnsrytmsanpassad belysning.

Ljuset är den viktigaste faktorn för att ställa in dygnsrytmen så att vi fungerar optimalt i relation till dygnets timmar. Detta påverkar i sin tur vårt välbefinnande och förmåga till återhämtning, framför allt i form av sömn.

Dygnsrytmsbelysning är en belysning som är avsedd att stödja människans dygnsrytm genom att variera i intensitet och färgtemperatur under dygnet (från kallt blåvitt på dagen till varmt gulorange på natten). Denna belysning kan användas för att förbättra anpassning både till dag- och nattarbete. Dagarbete med för låg ljusintensitet och liten andel blåvitt ljus kan medföra en förskjutning av dygnsrytmen och ökad trötthet dagtid. Nattarbete i konventionell belysning ger en oönskat hög andel blåvitt ljus nattetid, vilket ger risk för en störd dygnsrytm, då utsöndringen av sömnhormonet melatonin hämmas. En alltför låg ljusintensitet nattetid kan orsaka trötthet under nattpasset.

Dygnsrytmsbelysning har införts på flera sjukhus i landet, ofta med rapporterat goda effekter, men det finns en stor efterfrågan på vetenskapliga undersökningar av effekter för vårdpersonal och arbetsmiljö.

Detta projekt initierades då Region Skåne beslutat att installera dygnsrytmsbelysning i samband med renovering av några vårdavdelningar - med syftet att förbättra arbetsmiljön. I samarbete med Regionsfastigheter på Re-

gion Skåne genomför AMM Syd och forskare på Lunds Tekniska Högskola en vetenskaplig utvärdering av effekterna för vårdpersonalen.

I utvärderingen fokuseras på hur dygnsrytmsbelysningen påverkar vårdpersonalens dygnsrytm, sömn, välbefinnande och synergonomi.

Personalen arbetade först några veckor i en sedvanlig modern belysning, därefter byttes till en dygnsrytmsanpassad belysning. I båda dessa situationer fick deltagarna fylla i enkäter och sömndagböcker. De som jobbade natt genomförde även sömnmätningar med aktivitetsmätare, samt lämnade salivprov för analys av sömnhormonet melatonin. Datainsamlingen har precis avslutats. Vi hoppas att kommande resultat från aktuell studie skall bidra till ökad kunskap om hur vårdens lokaler kan optimeras ur ett arbetsmiljöperspektiv.

Anders Söderberg

Leg. Psykolog

anders.soderberg@skane.se

Arbets- och miljömedicin Syd

Birgitta Malmberg

Överläkare

birgitta.malmberg@skane.se

Arbets- och miljömedicin Syd

PREVENTIONSOMRÅDE FYSIKALISKA RISKER I ARBETSMILJÖ (FYS)

En viktig del av vårt uppdrag är att förebygga arbetsrelaterad ohälsa. En sådan insats i preventionsområdet FYS är vår nya kostnadsfria digitala utbildning riktad till bland annat arbetsgivare. Kursen handlar om förebyggande åtgärder vid vibrerande arbete.

Patienter med misstänkt vibrationsskada är en av de vanligaste patientgrupperna på AMM Syd. Sådana arbetssjukdomar kan ge livslånga problem. Därför finns det en tydlig lagstiftning som syftar till att minska riskerna för vibrationsskador i arbetslivet som arbetsgivare måste följa. Trots detta får vi ofta indikationer på att en del arbetsgivare inte har tillräcklig kunskap för att uppfylla lagkraven eller att de önskar mer kunskap i ämnet för att förhindra vibrationsskador. Därför anordnar AMM Syd sedan i höstas en digital utbildning på två timmar för exempelvis chefer, HR-personal, arbetsmiljösamordnare och skyddsombud. Vid utbildningen tar vi upp följande:

- Vad är en vibrationsskada?
- Vibrationer och ergonomi
- Vad säger lagen?

- Hur gör man en riskbedömning: Hur fungerar poängmetoden?
- Hur kan man minska risken?
- Hur går en utredning på AMM Syd till?

Vi som håller utbildningen är läkare, yrkeshygieniker, ergonom och sjuksköterska. Utbildningen i höstas fick positiv respons med många frågor och diskussioner. Nästa utbildningstillfälle blir 13 oktober och 17 oktober. Sedan lång tid tillbaka arrangerar vi också regelbundet andra utbildningar, som "Arbete med handhållna vibrerande verktyg – riskbedömning, prevention och medicinsk kontroll". Den riktar sig till företagshälsovårdens olika yrkesgrupper.

Du hittar våra utbildningar på vår hemsida.

Else Åkerberg Krook

Leg. Sjuksköterska
else.akerberg_krook@med.lu.se

Fysikaliska risker i arbetsmiljö (FYS)

Preventionsområdet hanterar "Fysikaliska risker i arbetsmiljö", men vad innebär det? Jo, fysikaliska exponeringar utgörs av vibrationer, buller, strålning och temperatur.

Vibrationer är det område som FYS lägger mest arbetstid på eftersom en stor patientgrupp hos AMM Syd har skadats av dessa. Vibrationskällor är antingen handhållna vibrerande maskiner (hand- och armvibrationer) eller t ex fordonssäte (helkroppsvibrationer). Vibrationer kan vara långsamma eller snabba (frekvens). Idag kan inte snabba vibrationer med en frekvens över 1250 Hertz mätas, vilket gör det svårt att bedöma hur skadliga dessa är. FYS har medverkat i flera projekt som kartlägger höga vibrationsfrekvenser för olika maskiner. Exponering för vibrationer är även beroende av tiden, vilket för hand- och armvibrationer är svårt att bestämma då vibrationsmätningar ofta bara görs under ett par minuter. Exponeringstiden har traditionellt bestämts genom att användarna uppskattat hur mycket de använt respektive verktyg, vilket visat sig vara mycket osäkert. Alternativet är att observera vilket tar mycket resurser i bruk. FYS har gjort studier genom att använda moderna mätmetoder för att kunna få fram användartiden vil-

ket fallit väl ut.

Preventionsområdet har även kompetens inom andra fysikaliska exponeringar i arbetsmiljön så som buller, strålning och temperatur. Buller är ljudnivåer som kan skada hörselapparaten eller störa oss. Konsekvensen av att utsättas för buller på arbetsplatsen kan leda till allt från kronisk hörselnedsättning till stress och koncentrationssvårigheter beroende på ljudets karaktär.

Strålning delas upp i elektromagnetiska vågor och partikelstrålning som sedan delas upp i joniserande strålning (radioaktiv och röntgenstrålning), icke joniserande strålning (radio- och mikrovågor, infraröd-, ultraviolet- och synligt ljus) samt elektriska och magnetiska fält. Cancer och stråldermitit kan uppstå vid exponering för joniserande- och UV-strålning som förekommer i t ex medicinsk verksamhet och sterilisering/desinficering. Gråstarr kan uppstå vid UV- och infrarödstrålning som används för t ex mätinstrument. Elektromagnetiska fält förekommer inom kraftindustrin och kan orsaka strömgenomgång.

Temperaturer som FYS berör är de utanför det neutrala temperaturområdet från +10°C till +30°C, t ex i kylrum eller smältverk. Inlednings-

vis leder temperaturer utanför neutrala temperaturområdet till koncentrationssvårigheter följt av sämre precision, muskelsmärter och andningssvårigheter vid låga temperaturer som kan leda till köldskador eller att förvärra vibrationsskador om man arbetar med handhållna vibrerande verktyg i kalla miljöer. Konsekvenserna av höga temperaturer kan leda till trötthet, uttorkning eller ökad belastning på hjärt- och kärlsystemet samt njurbesvär.

FYS tillhandahåller en rad utbildningar för att sprida AMM Syds kunskaper och erfarenheter. Utbildningarna riktar till yrkesaktiva, lärare inom praktiska gymnasieutbildningar, chefer och HR-personal, skyddsombud samt företagshälsovårdens personal. AMM Syd utför i samband med patientutredningar även preventiva arbetsbesök för att informera företag där FYS bidrar med material. Målet är att minska antalet personer som drabbas av arbetssjukdomar som orsakats av fysikaliska risker.

Jakob Riddar

Yrkeshygieniker
jakob.riddar@skane.se
 Arbets- och miljömedicin Syd

Ergonomi

Arbetsorsakade smärttillstånd i muskler och leder är en av de vanligaste arbetsjukdomarna och orsaker till sjukskrivning. Trots detta saknas lagstadgade gränsvärden för belastning, vilket finns för både kemiska och fysikaliska risker.

Det preventiva arbetet inom belastningsergonomi har under 35 år syftat till att öka kunskapen om sambanden mellan fysisk arbetsbelastning och sjukdom i muskler och leder. AMM Syd utvecklade tidigt objektiva mätmetoder som genom åren använts för att registrera arbetsbelastning. Samtidigt har vi använt en standardiserad metod för klinisk undersökning av dem som utför arbetsuppgifterna; MEBA (Medicinsk kontroll vid Ergonomiskt Belastande Arbete). Metoden har fått stor spridning i företagshälsovården i hela landet. Vi har också sammanställt data om ergonomisk belastning och förekomst av sjukdom i olika grupper och



Toppluvan på under mätning i kyllager!

kunnat visa tydliga dos-responssamband med högre sjuklighet vid högre belastning. Baserat på dessa samband och övrig vetenskaplig litteratur har vi, i avvaktan på gränsvärden, föreslagit åtgärdsnivåer som inte bör överskridas.

Ny metod för mätning av handledsbelastning

AMM Syd har utfört ett stort antal fältstudier där vi monterat små sensorer och elektroder på bland annat överarmar, handleder och skuldermuskler på arbetstagare, när de är på sin arbetsplats. Arbetstagaren får därefter utföra sitt arbete under en hel arbetsdag. Vi följer hen under hela arbetspasset och noterar vilka arbetsuppgifter som utförs. I ett pågående projekt registrerar vi belastningen hos lagerarbetare (se bild).

Våra mätmetoder har hittills varit komplicerade, dyra och tidskrävande att använda, vilket inneburit att det bara är ett fåtal belastningsergonomer förutom forskare som nyttjat dem. Vi utvecklar nu användarvänliga och kostnadseffektiva metoder för att företagshälsovården, skyddsombud eller t o m arbetstagaren själva kunna mäta fysisk arbetsbelastning. I projektet med lagerarbetare pågår ett sådant utvecklingsarbete. Vi utvärderar en lättanvänd och kostnadseffektiv mätmetod för registrering av arbetsställningar och rörelser i handlederna. Utrustningen består av små, robusta sensorer och en användarvänlig mjukvara. Vår förhoppning är att metoden, tillsammans med AMM Syds föreslagna åtgärdsnivåer mot belastningsskada (Bulletin 2:2021), ska ge olika aktörer inom arbetsmiljöområdet en mätmetod som är enkel att använda. Detta för att själva kunna bedöma om de uppmätta belastningarna är skadliga eller inte. Efter en dags utbildning i AMM Syds regi, kommer den nya metoden att vara tillgänglig för uthyrning till självkostnadspris.

Catarina Nordander
Överläkare

catarina.nordander@skane.se

Camilla Dahlqvist,
Specialist biomed. analytiker
camilla.dahlqvist@skane.se

Detta är YMDA

Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen i Malmö utreder hudsjukdomar som misstänks ha med arbetet att göra, men även sådana som misstänks orsakade av fritidsaktiviteter och faktorer utanför arbetsmiljön. Remiss behövs för utredning och kan skrivas av läkare, företagssköterska, skyddsombud, tandläkare, försäkringskassa eller arbetsförmedling.

Telefon: 040-33 78 57, 040-33 78 72, 040-33 78 52
Mån-Tis & Tor-Fre kl 10:00 – 12:00, Ons kl 13:00 – 15:00

Fler kontaktuppgifter hittar du på
<https://sodrasjukvardsregionen.se/yrkes-och-miljodermatologi/>



Behöver DU hjälp från AMM Syd?

Så här når du oss:

Mottagning: 046-17 31 85

Lab: 046-17 31 95

Eller maila till:

amm@skane.se ammlab@skane.se

Vi har en fråga-svar-funktion för arbets- och miljömedicinska frågor från Blekinge, Kronoberg, Skåne och södra Halland. Miljösköterskor, yrkeshygieniker, miljöhygieniker eller läkare svarar på frågor alternativt hänvisar till den aktör som är mest lämpad att bistå med hjälp.

Se vår hemsida för mer info och telefontider till Mottagning, Lab och Fråga-svar:

<https://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

LÄNKHJÄLP



I dagens texter blir det allt vanligare med länkar. Vi använder oss så klart av detta även i Bulletin, och hänvisar i dessa ofta till rapporter eller äldre nummer av Bulletin. Tyvärr är länknamn till våra hemsidor ofta långa och otympliga att skriva ut i sin helhet. Här kommer lite tips för att lättare hitta:

AMM Syd:s hemsida:
<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

För rapporter sök vidare under:
Rapporter och sök i kategorierna

För äldre nummer av Bulletin sök i:
Bulletin - Tidigare utgåvor

För kurser - utbildningar sök under:
Utbildningar

För helt klickbara länkar se vår elektroniska utgåva av Bulletin:
<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/bulletin/>

Förhindra handeksem i vården

Handeksem bland vårdpersonal är vanligt. Det är främst ett problem för dem som drabbas men även för sjukvården, då eksem ökar mängden smittsamma bakterier på huden och handspritande blir svårare eftersom eksem gör att handspriten svider mer. Vid Yrkes- och miljödermatologiska avdelningen (YMDA) har ett antal preventiva projekt och multidisciplinära samarbete förbättrat möjligheterna att minimera risken för handeksem hos vårdpersonal och därmed gjort vårdsektorn till en bättre arbetsplats även ur hudsynpunkt!

När eksemet beror på kontaktallergi

I början av 2010-talet uppmärksammade YMDA ett flertal fall av eksem orsakat av användning av sterila handskar bland operationssköterskor och kirurger. Detta föranledde strikta utredningsrutiner för vårdpersonal som utredes pga handeksem med fokus på arbetsprodukter.

En inventeringsstudie med frågeformulär och testning av vårdpersonal genomfördes i Södra Sjukvårdsregionen. Genom kemisk analys av handskmaterial kunde kontaktallergen difenylguanidin (DPG) i problemhandskarna identifieras och genom inventeringsstudien blev problemets storlek känt. Detta lade grunden till ett samarbete med upphandlingsansvariga inom sjukvården. Sedan dess görs kemisk analys inför upphandlingar av handskar. Det har föranlett att det idag finns en "negativ lista" med ämnen vi vet är möjliga kontaktallergen. Listan kan användas av inköpsavdelningen för att kravsificera vid upphandling. Sådana kravsificeringar leder till färre kontakteksem eftersom användningen av allergiframkallande handskar minskas.

När eksemet inte är kontaktallergiskt

Den senaste forskningen har i många internationella studier och i vår inventeringsstudie visat ett klart dos-responsförhållande mellan handeksem och våtarbete. Det gäller både användande av handskar och handtvätt med tvål och vatten. Dos-responsförhållandet ses däremot inte mellan handsprit och handeksem. Vårt forsk-

ningsprojekt under pandemin bekräftar detta ännu en gång. Dessvärre har denna kunskap ännu inte helt nått ut till vårdpersonalen. Redan före pandemin initierades därför ett samarbete mellan YMDA och enheten för vårdhygien för att optimera hygienrutinerna och för att minimera riskerna för handeksem. Hygienrutiner används för att skydda både patient och vårdpersonal. Genom att uppmana vårdpersonal till mer handsprit, mindre handtvätt och att endast använda handskar när det är nödvändigt minskar risken för handeksem.

I Sverige liksom i stora delar av Europa går vi mot ett demografiskt skifte med en ökande äldre befolkning. Detta kommer att öka behovet av vårdpersonal. Att arbeta i vården är fantastiskt. Det innebär kontakt med människor, är omväxlande och stimulerande. För att kunna rekommendera unga ett arbete i vården måste det också vara säkert. Vår ökade kunskap från pandemin har satt fokus på det preventionsarbete som genomförts i Region Skåne de senaste åren, men också på att prevention är en färskvara. Ändrade rutiner innebär risker för nya problem. Dessutom behöver kunskap nå ut till berörda. När det gäller eksem, och framför allt handeksem som vårdpersonal löper ökad risk att få, så måste preventionen inriktas både mot skyddsutrustning och rutiner. YMDAs fokus de senaste åren på eksemproblem hos vårdpersonal har gett tydliga resultat som kan överföras till andra regioner.

Genom multidisciplinärt samarbete och fokus på korrekt diagnos kan vården bli en bättre arbetsplats även ur hudsynpunkt!

Cecilia Svedman

Professor

cecilia.svedman@skane.se

Nils Hamnerius

Överläkare

nils.nh.hamnerius@skane.se

Ola Bergendorff

Kemist

ola.bergendorff@skane.se

Yrkes- och miljödermatologiska
avdelningen

Bulletin informerar om den arbets- och miljömedicinska samt yrkes- och miljödermatologiska verksamheten vid Medicinsk Service, Skånes Universitetssjukhus i Malmö och Lunds Universitet.

Bulletin utkommer med fyra nummer (varav två tryckta) per år och är gratis.

Adress

Medicinsk Service,
Arbets- och miljömedicin Syd,
223 81 Lund
Tel 046-173185

amm@skane.se

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

Elektronisk utgåva

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/bulletin/>

Ansvarig utgivare

Linda Nilsson

linda.lm.nilsson@skane.se

Redaktörer

Jenny Gremark Simonsen

jenny.gremark-simonsen@skane.se

Catharina Nygren

catharina.nygren@skane.se

Layout

Catharina Nygren

catharina.nygren@skane.se

Prenumeration och adressändring

Catharina Nygren

catharina.nygren@skane.se

Tryck

Media-Tryck, Lunds Universitet

ISSN

2000-3633

Artiklar publicerade i Bulletin får
reproduceras mot uppgivande av källa.

