

HAR TIDEN STÅTT STILL?

I Bulletin-sammanhang är det första gången ett helt nummer viks åt arbetsorganisation och hälsa. Om vi ska vara lite självkritiska kan vi känna att det kanske är i senaste laget och det hade kunnat göras både betydligt tidigare och kanske oftare. Enstaka artiklar i ämnet har vi publicerat men som bärande tema är det premiär.

Dock är tankarna runt arbetsorganisatoriska problem och hälsa inte nytt för Arbets- och miljömedicin. Det som docent och överläkare Stig Tejning, på dåvarande Yrkesmedicinska kliniken, säger under bilden på sig själv redan 1984 skulle i princip kunna vara sagt och skrivet idag! Tejning är redan då inne på att dålig arbetsorganisation är bland de största arbetsmiljöproblemen. Och anledningar till att vi mår dåligt till följd av detta som Stig Tejning ser det redan 1984 är fortfarande i allra högsta grad aktuella. Ojämn arbetsbelastning, oklara befogenheter och bristande utveckling i arbetet nämns redan då. Och följderna av den stress som dessa problem åstadkommer leder enligt Tejning till bl.a. sömnsvårigheter, magsår och hjärtinfarkter. Även detta aktuellt idag! För det är viktigt att komma ihåg att dålig arbetsorganisation inte enbart leder till stress och utmattning bland anställda. Sjukdomsbilden är bredare än så med t.ex. arbetsplatsolyckor, kardiovaskulära sjukdomar och muskuloskeletala besvär.

Har då tiden stått still? Nej, inte helt och hållet kan man väl fastslå. Den allmänna medvetenheten om dessa problem är större och tydligare idag. Regelverket har utvecklats i och med att [AFS 2015:4](#) kom till och tydliggjorde arbetsgivarnas ansvar för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. För den som är intresserad av det aktuella kunskapsläget rekommenderar vi MYNAKs rapport om ["Faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser"](#).

I vår har det ställts delvis helt nya och för många väldigt annorlunda krav och påverkan på våra arbetsplatser. För många har det inneburit högre arbetsbelastning medan det för andra inneburit permittering. Omorganisation och hemarbete har ökat. Krav på nya tankar och snabba beslut gällande arbetsorganisation har ställts på arbetsledning och detta har naturligtvis satt många anställda i helt nya och ibland okända situationer. Vi kan säkert redan nu se effekter av detta i form av ökad stress,

minskad tid för återhämtning, sjukskrivning och kanske en känsla av isolering. Simultan påverkan av social distansering är säkert en viktig faktor för vårt totala mående. Hur allt detta sammantaget påverkar oss är i nuläget lite för tidigt att fastslå. Möjligen bör nästa Bulletin med arbetsorganisation och hälsa som tema handla om denna problematik.

Socionomen

18•84



Foto: Birgitta Olsson/Grupp 5.

Dålig organisation stort arbetsmiljöproblem 3

Oklar ansvarsfördelning, ojämn arbetsbelastning och personmotsättningar leder till magsår, hjärtinfarkter och depressioner på arbetsplatserna. Det säger Stig Tejning, yrkesmedicinare.

Anders Söderberg

Leg psykolog

Zoli Mikoczy

Redaktör

Arbets- och miljömedicin Syd

1. Ledare: Har tiden stått still?**2. Kalender.**

Anslagstavla.

Disputationer.

3. Lärare och sjukvårdspersonal i riskzonen för stressrelaterad ohälsa.**4. Att bedöma psykosocial arbetsmiljö.****5. Återhämtning - Vägen till en**

hälsoskapande arbetsplats?

Strukturerad dialog främjar återgång i

arbete vid utmattningssyndrom.

6. Vanligt med utmattningstecken bland skolledare.

Handksem påverkar vårt psykiska välbefinande.

7. Välmående arbetsplats ger välmående personal.**8. När trender styr** och forskning pågår.

ANSLAGSTAVLA



KRONOBERG - HERE WE COME

Informationsdag med Arbets- och miljömedicin Syd!

Vi på Arbets- och miljömedicin vill nå ut
och synas mer.

Under hösten 2020/våren 2021 kommer
vi därför att arrangera en
informationsdag för
företagshälsovården (FHV) i Kronoberg.
Datum för detta är inte spikat, men håll
utkik i kommande nummer av
Bulletin och på vår hemsida.

Näst på tur står Blekinge och Halland.

VI SES I REGIONEN!

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



NYA RAPPORTER FRÅN AMM SYD

Besök <http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/rapporter/> för att se AMM Syds senaste rapporter.

Eller klicka på respektive sida nedan i nätupplagan för att direkt öppna rapporten.

- 1 Arbetsplatsemissioner och exponering för halvledarnanotrådar vid tillverkning, efterproduktion och underhållsarbete.
- 2 Tidstrender för bly, kadmium och kvicksilver – en uppdatering 2019.
- 3 Hälsorelaterad miljöövervakning – biomonitering av kadmium i urin hos svenska och utländska kvinnor.
- 4 Självskattad hälsa och förekomst av utmattningstecken bland Svenska skolledare.

KALENDER

JUST NU PÅGÅR PLANERING FÖR ATT HÅLLA HÖSTENS KURSER
DIGITALT OCH ARRANGERA DESSA PÅ DISTANS.

DETTA KAN B.L.A. INNEBÄRA ATT PLANERADE KURS DATUM KOMMER BEHÖVA
FLYTTAS FRAMÅT. FÖR UPPDATERAD INFO SE [AMM SYDS HEMSIDA](#).

KURS: ARBETE MED HANDHÅLLNA VIBRERANDE VERKTYG RISKBEDÖMNING, PREVENTION OCH MEDICINSK KONTROLL

Kursen omfattar medicinska, tekniska och ergonomiska aspekter av
arbete med vibrerande verktyg.

Tid: Onsdag 2 september 2020, kl. 8.30 – 16.00.

Plats: Lokal Bioforum, Medicon Village, Lund.

Målgrupp: Sjuksköterskor, läkare, arbetsmiljöingenjörer och ergonomer
inom företagshälsovård samt arbetsmiljöansvariga och
arbetsmiljöinspektörer.

Kostnad: 2000:- / 2250:-.

Vid frågor kontakta: jenny.gremark-simonsen@skane.se eller 046-17 31 85

KURS: LUNGSJUKDOMAR I ARBETSLIVET

Kursen omfattar lung- och luftvägssjukdomar i arbetslivet, kemiska
hälsorisker, medicinska kontroller och gällande föreskrifter.

Tid: Onsdag 16 september 2020, kl. 8.45 – 16.00.

Plats: Gamla gäst matsalen, Medicon Village, Lund.

Målgrupp: Läkare, sjuksköterskor och arbetsmiljöingenjörer inom företags-
hälsovård samt arbetsmiljöansvariga.

Kostnad: 2000:- / 2250:-.

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

KURS: BELASTNINGSERGONOMI

Kursen omfattar grunderna i belastningsergonomi vad avser riskfaktorer och
hur dessa kan mätas och bedömas. Hälsoeffekter av dålig ergonomi. Syste-
matisk kartläggning av hälsotillstånd hos riskgrupper. Exempel på preventiva
insatser på individ och gruppnivå, och hur man kan utvärdera effekten av
detta. Regelverk, inklusive nya regler kring handintensivt arbete. Systema-
tiskt arbetsmiljöarbete. Teamarbete på AMM runt en patient. Att se patienten
som en indikator på dålig arbetsmiljö med risk även för arbetskamrater.

Tid: Onsdag 21 oktober 2020 till torsdag 22 oktober 2020.

Plats: Lokal Bioforum, Medicon Village, Lund.

Målgrupp: ST-läkare i Arbets- och miljömedicin och Arbetsmedicin (har före-
träde till kursplats), ergonomer, läkare, yrkes- och miljöhygieniker, beteende-
vetare och sköterskor på arbets- och miljömedicinsk klinik samt ergonomer i
företagshälsovårde.

Kostnad: 5500:- (inklusive måltider och gemensam middag).

Vid frågor kontakta: 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/>.

KOMMANDE DISPUTATIONER

RALF RITTNER, AMM SYD, ONSDAG 23 SEPTEMBER KL 09:15

ASSESSING ENVIRONMENTAL EXPOSURES.

Pufendorfinstitutet, Biskopsgatan 3, Lund

Information om opponent med mera, kommer på Universitetets hemsida.

<https://www.medicin.lu.se/kommande-disputationer>

(AMM SYD=Arbets- och miljömedicin Syd / YMDA=Yrkes- och Miljödermatologi, Malmö)



LÄRARE OCH SJUKVÅRDSPERSONAL I RISKZONEN FÖR STRESSRELATERAD OHÄLSA

Lärare och hälso- och sjukvårdspersonal är två yrkesgrupper som riskerar att drabbas av stressrelaterad ohälsa som t ex utmattning. I en longitudinell studie av lärare har vi undersökt vilka arbetsmiljö- och individfaktorer som hade betydelse för utmattning. Vi har också studerat sambandet mellan faktorer i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, aktivitetsbalans och tecken på utmattning bland hälso- och sjukvårdspersonal.

Lärare

Den undersökta gruppen bestod av 310 lärare som undervisade på 48 skolor i södra Sverige, i årskurserna 4-9. En enkät besvarades vid två tillfällen (vid studiens start och vid uppföljning) med frågor om arbetsmiljö (bl. a upplevda krav och kontroll/inflytande), livsstil, tillit till egen förmåga och utmattning. Som definition på utmattning använde vi ett kombinerat mått som gav fyra nivåer av "allvarlighetsgrad", baserat på utmattning, cynism och professionell effektivitet. Enkätsvaren analyserades med statistiska modeller. För ökad förståelse om lärarnas upplevda krav i arbetet gjordes intervjuer med 81 av lärarna.

Förekomsten av hög utmattning var likartad vid båda undersöknings-tillfällena. Hos många lärare varierade dock nivån av utmattning; 28 procent hade försämrats vid uppföljningen medan 24 procent hade förbättrats. Analys av resultaten visade att låg tillit till egen förmåga och upplevelsen av höga krav redan vid studiens start var de faktorer som hade störst betydelse för graden av

utmattning vid uppföljningen. Det fanns också tydliga samband mellan förändringar under uppföljningsperioden; ökade krav hade samband med ökad nivå av utmattning, medan ökad kontroll hade samband med minskad utmattning. Vid intervjuerna framkom två tydliga kategorier av belastningar: För hög arbetsbelastning och en känsla av otillräcklighet.

En betydande andel av lärarna visade alltså tecken på hög utmattning vid båda tillfällena. Upplevda krav, kontroll/inflytande och bristande tillit till egen förmåga var faktorer som hade betydelse för graden av utmattning.

Läs mer om studien [här](#).

Hälso- och sjukvårdspersonal

Även bland hälso- och sjukvårdspersonal har vi studerat samband mellan faktorer i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och allvarliga tecken på utmattning. En av de faktorer som visat sig ha tydligt samband med allvarliga tecken på utmattning är aktivitetsbalans d.v.s. att kunna balansera arbete, hem/familj och återhämtning. Anställdas aktivitetsbalans är en gemensam angelägenhet för organisationen och individen och ingår i chefens ansvar för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

De organisatoriska och sociala arbetsmiljöfaktorer som har samband med tecken på utmattning bland den studerade hälso- och sjukvårdspersonalen är hög arbetsbelastning, avsaknad av gemenskap (d.v.s. möjligheten av få stöd och hjälp av kollegor och chefer samt konflikter och stress i dessa relationer), bristande belöning

och aktivitetsbalans. Det finns även ett samband mellan att de hälso- och sjukvårdsanställda är för engagerade i arbetet och deras arbetsförmåga. Tidigare studier har visat att för att må bra behöver hälso- och sjukvårdspersonal, inte minst kvinnor, få ihop alla delarna i livet d.v.s. arbete, hem/familj och återhämtning. En tolkning av resultaten kan vara att möjligheten till återhämtning både på och utanför arbetet behöver förbättras.

Vad kan man göra som chef baserat på dessa resultat?

- Ge stöd i att prioritera arbetsuppgifter
- Ge kontinuerlig återkoppling
- Begränsa omfattningen av administrativa uppgifter, samt tillgoda att det finns användarvänliga, kompatibla och väl fungerande datorprogram
- Se till att det finns möjlighet till stöd och hjälp av kollegor och chefer samt identifiera lösningar på konflikter i dessa relationer
- Möjliggöra återhämtning genom att uppmuntra till att ta pauser och gå hem när arbetsdagen är slut
- Möjliggöra aktivitetsbalans t ex genom att erbjuda större flexibilitet då det gäller arbetstider, tjänstgöringsgrad och distansarbete

Inger Arvidsson

Docent, Belastningsergonom
inger.em.arvidsson@skane.se
Arbets- och miljömedicin Syd

Carita Håkansson

Docent, leg arbetsterapeut
carita.hakansson@med.lu.se
Avdelningen för arbets- och miljömedicin,
Lunds universitet



ATT BEDÖMA PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ

Att undersöka psykosocial arbetsmiljö är vanligtvis något som man förknippar med olika typer av frågeformulär och medarbetarundersökningar. Samtidigt ställs såväl arbetsgivare som vårdgivare (FHV inkluderat) inför situationer där man behöver göra bedömningar om huruvida en persons ohälsa beror på den psykosociala arbetsmiljön. Dessa bedömningar på individnivå är bl.a. viktiga för att man ska vidta rätt behandlings-/rehabiliteringsinsatser och för att upptäcka riskfaktorer i den psykosociala arbetsmiljön. Bedömningarna är ofta komplexa och en persons ohälsa beror ofta på en kombination av faktorer. För att underlätta värdering av de psykosociala arbetsmiljöfaktorernas inverkan så ska vi nedan titta närmare på några principer för praktiskt bedömning som Mats Eklöf, psykolog och docent, skriver om i sin bok "Psykosocial Arbetsmiljö".

Jobbanalys

Utgångspunkten för en bedömning av en persons psykosociala arbetsmiljö är att göra en jobbanalys. Det innebär att man samlar in information om vilka mål som ska uppnås med arbetet, vilka aktiviteter som behöver genomföras för att nå målen, huruvida det finns hinder för genomförandet, vilka resurser (organisatoriska/tekniska/personliga) som behövs och hur inramningen för arbetet ser ut (t.ex. arbetstider). Samlar man in dessa uppgifter får man oftast en bred bild av arbetssituationen och om vilka typer av psykosociala exponeringar som förekommit (t.ex. höga krav, låg kontroll, bristande stöd, obalans mellan resurser och krav).

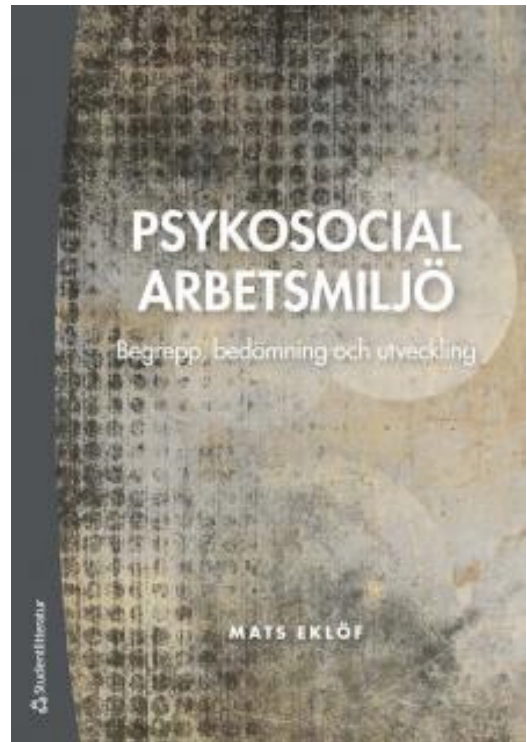
Externt perspektiv

När man samlar in information om arbetssituationen behöver man ha ett externt perspektiv och ett internt perspektiv. Det externa perspektivet handlar om att ge en objektiv bild av arbetsvillkoren som är oberoende av vilken person som utför arbetet. Exempelvis är antalet elever i en klass ett externt perspektiv på en lärares arbetsbelastning. Det interna perspektivet utgår istället från personens egna upplevelser, tolkningar och reaktioner. Något förenklat kan man säga att det externa perspektivet utgör sammanhanget till vilket man försöker förstå individens tolkningar, upplevelser och reaktioner.

En genomgång av arbetsmiljön utifrån ett externt perspektiv underlättar betydligt värderingen av den psykosociala exponeringen och det skapar också bättre förutsättningar för konstruktiva diskussioner om eventuella förbättringar av arbetsmiljön.

Exponering

När man identifierat olika exponeringar i den psykosociala arbetsmiljön behöver man undersöka dessa utifrån hur länge (duration), hur ofta (frekvens) och hur mycket (intensitet) personen i fråga varit utsatt för dem. Vanligtvis förekommer flera skadliga exponeringar samtidigt. En del exponeringar kan bestå av mer dramatiska situationer



med en intensiv påverkan under en kortare period medan andra kan vara mer lågintensiva och utvecklas över en längre tid. Vill man förstå de negativa effekterna av en psykosocial arbetsmiljö är det viktigt att beakta den sammantagna exponeringen även om det kan vara lättare att t.ex. minnas och söka förklaringar i de mer intensiva och dramatiska situationerna.

Tidssamband

Att värdera det tidsmässiga sambandet mellan exponering och negativa effekter/ohälsa är mycket viktigt för att göra en bedömning av huruvida arbetsmiljön orsakat problemen. Utgångspunkten i resonemanget är att exponering föregår effekt/ohälsa. Negativa effekter byggs ofta upp över en längre tidsperiod och man behöver därför undersöka hur arbetssituationen varit över en längre tidsperiod, ibland flera år. Man bör också vara medveten om att effekterna av en exponering i sin tur kan påverka själva exponeringen. Exempelvis kan brister i socialt stöd försämra förmågan till samarbete vilket i sin tur försämrar möjligheterna till socialt stöd. Samma typ av negativa spiraler kan uppkomma mellan privatlivet och arbetet, d.v.s. att effekterna av arbetet försämrar den privata livssituationen och vice versa. Effekterna av arbetsmiljön kan sällan förklaras utifrån hur det är just nu eller varit den senaste tiden och återigen så behöver man beakta den sammantagna exponeringen.

För den som vill fördjupa sig i hur man kan bedöma och analysera psykosocial arbetsmiljö rekommenderas fortsatt läsning i Mats Eklöfs bok "[Psykosocial arbetsmiljö](#)".

Anders Söderberg

Leg psykolog

anders.soderberg@skane.se

Arbets- och miljömedicin Syd

Återhämtning - vägen till en hälsoskapande arbetsplats?

När 600 vårdanställda i Region Skåne fick svara på vad som är viktigast för främjandet av deras hälsa, var återhämtning det som lyste starkast. Vi är vana vid att prata om hur vi bäst återhämtar oss utanför arbetet, främst genom vila och sömn, men visst är det en spännande tanke att kunna återhämta sig under arbetsdagen?

Men hur går man tillväga? I en nyligen genomförd interventionsstudie integrerades olika typer av återhämtningsaktiviteter i den ordinarie verksamheten på sex vårdcentraler, för att följa hur detta påverkade personalen. Kanske kan detta så ett frö hos dig om hur du kan öka din upplevelse av återhämtning.

En anslagstavla med positiva budskap sattes upp i fikarummen. En vacker bild, en rolig seriestripp eller ett tänkvärdt citat. Tavlan kan bli en stunds återhämtning för individen, men även en knutpunkt och ett ämne för samtal i gruppen. Denna typ av lappar kan även sättas upp på toalettdörren. Toalettbesöket kan då bidra till ökad återhämtning genom att personalen stannar kvar en minut extra för att läsa, skratta och begrunda.

Mikropauser är en återhämtningsform som man enkelt kan stoppa in under dagen, när behovet finns. Exempel kan vara andningsövningar (andnings-fönster eller tre djupa andetag), stretchövningar (res dig, sträck på dig och rulla tillbaka axlarna) eller att blunda och räkna till tio.

Lunchpromenader anordnades också inom projektet, där de som ville kunde följa med ut. Förutom att prome-

naden ger kända vinster som frisk luft och fysisk aktivitet är den även ett utmärkt tillfälle för samtal om något annat än arbetet. Detta resulterar ofta både i skratt och att man lär känna varandra utanför den professionella rollen.

Att ha ett gemensamt morgonmöte är ett sätt att börja dagen i positiv anda, där alla har en chans att bli sedda av chef och övriga arbetskamrater. Här kan man göra en avslappningsövning tillsammans, men även ge information inför dagen.

Det finns många vägar att gå. Återhämtning är ett komplext begrepp som kan betyda en sak för dig och en annan för mig. Det viktiga är att du utgår från dina, och din arbetsplats, egna förutsättningar. Vad finns det för främjande faktorer där du arbetar, och vad kan du göra för att skapa **din återhämtning?**

Lina Ejertsson

Folkhälsopedagog och doktorand
lina.ejertsson@med.lu.se
 Lunds universitet,
 Institutionen för kliniska vetenskaper,
 Malmö



Strukturerad dialog främjar återgång i arbete vid utmattningssyndrom

För att främja återgång i arbetet rekommenderas att hälso- och sjukvården ska involvera arbetsgivaren vid en rehabiliteringsprocess. Det har dock saknats konkreta verktyg för hur detta kan ske. På Stressrehabiliteringen i Umeå ville vi utveckla arbetsrehabiliteringen vid utmattningssyndrom. Inspiration till detta fann vi i metoden Arbetsplatsdialog för Arbetsåtergång (ADA), som utvecklades på Arbets- och miljömedicin i Lund. Vi valde att vidareutveckla metoden till ADA+ som utvärderades i en kontrollerad studie. Syftet med forskningsprojektet var att undersöka om en strukturerad dialog mellan arbetsgivare och medarbetare kunde främja återgång i arbete samt vara ett användbart verktyg för hälso- och sjukvården vid rehabilitering.

En rehabiliteringskoordinator samordnade studien där omkring 50 personer med utmattningssyndrom och deras chefer deltog. Intervjuer med involverade visade att ADA+ stärkte dialog mellan medarbetare och chef vilket främjade återgång i arbetet. Rehabiliteringskoordi-

natorn var ett viktigt stöd för båda parter med kunskap i diagnosspecifika behov och anpassningar. Dialogmodellen främjade även samverkan mellan hälso- och sjukvården och Försäkringskassan, med ökad förståelse för varandras perspektiv. För att underlätta implementering av ADA+ har ett metodstöd skapats som kan användas av hälso- och sjukvård och företagshälsa. Metodstödet finns kostnadsfritt tillgängligt via: <https://www.umu.se>

I forskningsprojektet framkom att cheferna saknade kunskap om psykisk ohälsa, samt hur de kunde anpassa arbetet för medarbeten. Genom att delta i interventionsstudien blev de mer kompetenta i sitt agerande. Därför har vi tagit fram metodstödet AD-A, Arbetsplatsdialog för arbetsgivare, som riktar sig till chefer. Syftet med AD-A är att vid tidiga tecken på ohälsa, stödja chefen att främja dialog med medarbetaren och konkret anpassa arbetet. Målet är att främja medarbetarens hälsa för att förhindra sjukskrivning och för att underlätta återgång i arbete. Även detta metodstöd finns kostnadsfritt tillgängligt via: <https://www.umu.se>



Therese Eskilsson

Stf prefekt

therese.eskilsson@umu.se

Institutionen för Samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå universitet
 Stressrehabilitering, Norrlands universitetssjukhus, Umeå.

Vanligt med utmattningstecken bland skolledare

I Bulletin nr 4 2018 berättade vi kort om projektet "Skolledares arbetsmiljö: Ett projekt om organisatoriska förutsättningar, stressrelaterad psykisk ohälsa, personalrörlighet och förbättringspotential". Projektet finansieras av AFA Försäkringar och drivs av Arbets- och miljömedicin och Institutionen för Psykologi, Lunds universitet, samt Centrum för Skolledarutveckling, Umeå universitet. Här ger vi aktuell status på detta treåriga projekt som nu närmar sig slutet.

Kunskap om skolledares arbetsbelastningar och hälsa är en förutsättning för att kunna bedriva ett preventivt arbetsmiljöarbete. Projektet har därför syftat till att skapa kunskap om svenska skolledares hälsoläge, deras utmaningar i arbetet, deras möjligheter att bemästra dessa utmaningar, samt identifiera framåtsyftande åtgärdsförslag som skulle kunna främja deras arbetsmiljö, hälsa och skolan som helhet.

Projektet utgörs av en enkätstudie samt gruppintervjuer och workshops. Webbenkäterna slutfördes höstarna 2018 och 2019. Våren 2019 slutfördes totalt nio gruppintervjuer med rektorer i norra, mellersta och södra Sverige. I december 2018 och 2019 hölls möten med projektets externa referensgrupp med representanter från Skolledarförbundet, Lärarförbundet skolledare, ett utbildningsföretag, Arbetsmiljöverket samt skolchefer från norra och södra Sverige. Dessvärre hann endast en workshop genomföras innan COVID-19-pandemin på obestämd tid satte stopp för datainsamlingen.

Trots detta bakslag har avrapporteringen av resultaten kunnat påbörjas. Hittills är en artikel insänd till en internationell vetenskaplig tidskrift, ett bokkapitel är accepterat för publikation, och en svensk rapport har publicerats under sensvåren 2020. I rapporten redovisas delresultat från to-

talt 2749 skolledare (cirka 78 procent kvinnor). Resultaten visar att de flesta skolledare värderar sin allmänhälsa som god eller mycket god (cirka 78 procent). Samtidigt tycks cirka 20-25 procent av skolledarna befinna sig i riskzonen för att utveckla stressrelaterad ohälsa t.ex. utmattningstillstånd. I framtida analyser kommer vi att studera underliggande mönster och försöka identifiera bakomliggande faktorer. Fortsättning följer.

Roger Persson

Docent, Fil dr.

roger.persson@psy.lu.se

Avdelningen för arbets- och miljö medicin och

Institutionen för Psykologi, Lunds Universitet

HANDEKSEM PÅVERKAR VÅRT PSYKISKA VÄLBEFINNANDE!

När man pratar om handeksem som en sjukdom, uppfattas det ofta som en bagatell. Men - händerna spelar en viktig roll i varje människas liv. De är ett instrument vi använder för att kunna existera i vardagen och funktionen påverkar i hög grad vårt välbefinnande, både fysiskt och psykiskt.

Man räknar att var tionde person i Sverige drabbas av handeksem varje år. Oftast är det personer i arbetsförålder som insjuknar och det är vanligare bland kvinnor än män. Handeksem påverkar vårt mående på flera sätt. Personer med handeksem har tre gånger mer sjukskrivningar,

behov av rehabilitering och förtidspensionering jämfört med icke drabbade. Omplaceringar, arbetsbyte och påverkan på karriären har också rapporterats. Detta innebär mycket personligt lidande och ekonomiska konsekvenser. Vid handeksem får man ofta smärtsamma sprickbildningar vilket gör att man har svårt att använda händerna i vardagen, t ex hålla saker, ta på kläder, tvätta händerna etc. Klåda, som är ett vanligt symptom, är plågsamt och stör nattsömen. Händerna är inte bara ett arbetsinstrument, de spelar en mycket viktig roll i vår kontakt med an-

dra människor. De är synliga och utseendet är inte bara kosmetik utan, det påverkar också individens självbild och psykiska mående. Studier har visat att personer med handeksem drabbas minst lika ofta av depression och ångest som de som har hudsjukdomen psoriasis. Sammanfattningsvis kan man säga att sjukdomen påverkar livskvaliteten på ett tydligt negativt sätt.

Handeksem är ofta arbetsrelaterade. För att förbättra livskvalitet och prognos är det viktigt att individen får rätt diagnos. Personer med handeksem är den största patientgruppen som utreds på YMDA. Sjukdomen kan orsakas av många olika faktorer och genom att identifiera dessa riskfaktorer, ge korrekta råd och arbeta förebyggande kan individens livskvalitet avsevärt förbättras.



Inese Hauksson

Överläkare

inese.hauksson@skane.se

Yrkes- och miljödermatologi, Malmö

Välstånd arbetsplats ger välstånd personal

FORTE (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd) utkom 2015 med en kunskapsöversikt över tillgänglig forskning kring arbetsmiljöns betydelse för psykisk ohälsa och sjukskrivningar. I dagarna kom en uppdaterad version i vilken ny forskning lagts till. Bilden är dock densamma nu som 2015: de största riskerna för psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet är fortsatt psykiskt ansträngande arbete som innebär höga krav på individen tillsammans med låg kontroll över den egna situationen. Det kan också handla om en obalans mellan ansträngning och belöning eller rollkonflikter det vill säga otydligheter i förväntningar på individens arbetsinsats eller arbetsuppgifter.

Ofta leder en arbetsrelaterad psykisk ohälsa till sjukskrivning som ofta blir långvarig och svårigheter att återgå i arbete lyfts särskilt i rapporten. Därför, visar rapporten, är det extra viktigt att nämna de friskfaktorer som visat sig minska risken att bli sjukskriven, till exempel att ha kontroll över sin egen situation i arbetet och att ha en balans mellan arbete och fritid.

Enligt kunskapsöversikten finns det endast ett litet vetenskapligt underlag att luta sig mot vad gäller vilka åtgärder som bäst möjliggör återgång i arbete efter en sjukskrivning till följd av psykisk ohälsa. Att arbetsplatsen måste vara involverad tidigt är dock tydligt för att en lyckad återgång ska ske.

I de tider vi nu befinner oss i påverkar sjukdomen COVID-19 vår vardag och vårt arbetsliv på olika sätt. Vårdpersonal som arbetar med smit-

tade patienter påverkas direkt och rapporterar om en hög arbetsbelastning med eventuellt inställda semestrar och minskad tid för återhämtning. Övrig vårdpersonal som arbetar med hälso- och sjukvård påverkas indirekt när verksamheter är nedstängda eller förändrade. Det är troligt att känslan av att inte kunna göra sina arbetsuppgifter och att inte få möjlighet att ta hand om andra patienter i denna tid påverkar arbetstagen negativt.

För befolkningen i stort som arbetar utanför hälso- och sjukvården sker även där nu snabbt förändringar i hur arbetet utförs, på arbetsplatsen eller hemma. Det ger eventuellt upphov till en känsla av isolering som kan ha en negativ påverkan på vår psykiska hälsa. COVID-19 pandemin försetter oss alla i en ny situation, som påverkar vårt arbetsliv och vår arbetsmiljö. Vi blir påverkade men i vilken grad dessa förändringar i arbetsmiljön också påverkar vårt psykiska mående är idag inte klarlagt. Därför startas nu, runt om i Sverige, nya studier upp i syfte att förstå hur social distansering och isolering i arbetslivet påverkar vår psykiska hälsa och sjukskrivningar.

Referens:
[Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro.](#)
Forte.

Anna Jöud

Docent

anna.joud@med.lu.se

Avdelningen för Arbets- och miljömedicin,
Lunds universitet



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/startside/>



Behöver DU hjälp från AMM Syd?

Så här når du oss:

Mottagning: 046-17 31 85

Lab: 046-17 31 95

Telefontider Mottagning & Lab:

Mån – Tor: 08:30-16:00 Fre: 08:30-15:00

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. Yrkeshygieniker, miljöhygieniker eller läkare svarar på frågor alternativt hänvisar till den aktör som är mest lämpad att bistå med hjälp.

Telefontider Fråga-svar:

Mån – Fre: 09:00-15:00

Se vår hemsida för mer info:

<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/>

När trender styr och forskning pågår

I Västra Götalandsregionen (VGR) flyttade 1900 medarbetare inom administration in i Nya Regionens hus (NRH) i Skövde och Göteborg 2019. Syftet var att samlokalisera verksamheter för att utveckla nya arbetsformer, vari ett aktivitetsbaserat kontor (ABK) ingick. ABK kännetecknas av att medarbetarna delar arbetsplatser och uppmanas att välja arbetsyta efter aktivitet, exempelvis zoner för samarbete eller koncentration. Institutet för stressmedicin (ISM) har tillsammans med den interna företagshälsovården (FHV) funnits med som stöd i förändringsarbetet och bedriver även uppföljande forskning avseende effekterna på arbetsmiljö, självskattad produktivitet samt upplevd hälsa och arbetstillfredsställelse.



Beslutet om att samlokalisera 15 förvaltningar från 23 adresser till två ABK gjordes dels som en kostnadsbesparing, men i valet av ABK låg en förhoppning om att detta även skulle skapa en kreativ miljö som underlättar samarbete samt bidra till en attraktiv arbetsplats. I den tidiga beslutsprocessen och planeringsarbetet missades tyvärr en noggrann inventering utifrån verksamheternas behov eller att involvera FHV från start, men en bit in i planeringen knöts ISM och sedan även FHV med som stöd i pågående förändringsarbete. ISM:s roll handlade om att sprida kunskap utifrån den forskning som finns. Under 2018 togs därför en sammanställning fram utifrån forskning kring ABK. Som forskare kan det vara en utmaning att våga ge rekommendationer när sista ordet långt ifrån är sagt. "När trender styr och forskning pågår" är det ändå viktigt att beslut fattas utifrån bästa möjliga kunskap.

Just nu pågår forskningsprojektet för fullt i samverkan med bland annat Chalmers. Utöver enkätdata med basenkät samt uppföljning efter 6- och 18 månader görs fokusgruppsintervjuer med medarbetare och chefer ett år efter flytt. Vi har nyligen genomfört 30 intervjuer med medarbetare i Göteborg. Vi har valt att genomföra dessa trots COVID-19, genom att erbjuda de som vill att delta via Skype medan övriga deltagare och intervjuare satt i ett mötesrum. Av de 129 deltagarna valde 76 att delta digitalt, medan övriga deltog i rummet. Vi uppmanade alla att svara på våra frågor utifrån hur det var att arbeta i huset när det var "business as usual" d.v.s. innan COVID-19. Nu har vi även genomfört fokusgruppsintervjuer med chefer, där vi har fokus på ledarskap och medarbetarskap i ABK-miljö. Observationer genomförs när verksamheten i Göteborg fungerar som normalt igen. I Skövde gjordes observationer i höstas i samband med fokusgruppsintervjuerna.

Forskningsprojektet har en interaktiv forskningsdesign, vilket bland annat innebär att planering och resultatåterkoppling sker i nära dialog med husansvariga för NRH. Ett preliminärt resultat från höstens datainsamling har återkopplats till husledningen i Skövde. Däremot fick vi skjuta på återkoppling och dialog med medarbetare i huset p.g.a. COVID-19. Detta kommer att ske så snart det är möjligt kommer sammantaget att utgöra en del i arbetet med att utveckla arbetssätt och arbetsmiljö i NRH.

Annemarie Hultberg

utvecklingsledare hälsofrämjande arbetsplatser och koordinator i forskningsprojektet
annemarie.hultberg@vgregion.se
Institutet för stressmedicin
Västra Götalandsregionen
Göteborg

För mer läsning:

[Forskningsprojektet Aktivitetsbaserat arbetssätt i Nya Regionens Hus](#)
[Aktivitetsbaserat kontor med sammanställning av aktuell forskning](#)

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

Richard Davidsson
richard.davidsson@skane.se

Redaktör & Layout

Zoli Mikoczy
zoli.mikoczy@skane.se

Prenumeration och adressändring

Zoli Mikoczy
zoli.mikoczy@skane.se

Tryck

Media-Tryck, Lunds Universitet

ISSN

2000-3633

Artiklar publicerade i Bulletin får reproduceras mot uppgivande av källa.



LUNDS
UNIVERSITET