

**SMITTORISK.** Så undviker ni att vinterkräksjukan sprids på jobbet.

**EXTRA PENGAR.** Försäkringen som ger uppsagda en tryggare nystart.

# Trygg på jobbet

Nr 4 • 2018  
En tidning från  
AFA Försäkring



## STRESSFRI JULRUSCH

På Nyåkers pepparkaksfabriker arbetas det hårt inför jul. Lagerchef Kristian Nygren Torén väljer att inte stressa - för säkerhets skull.

# Trygg även utan jobb

**T**idningen du håller i handen heter Trygg på jobbet. Namnet sammanfattar väldigt bra allt det vi jobbar med. Kollektivavtalade försäkringar kring de stora utmaningar som finns i arbetslivet.

**I det här numret** berättar vi mer om den trygghet försäkringarna ger i händelse av att jobbet försvinner. Det var det som drabbade Ann-Sofie Bax i Hässleholm. Efter över 20 år på kökstillverkaren Ballingslöv förlorade hon och ett antal kollegor sitt arbete när företaget behövde dra ner. För Ann-Sofies del trädde försäkringen AGB in. Det är ett avgångsbidrag som syftar till att göra över-

## »För Ann-Sofies del trädde försäkringen AGB in.«

gången till en ny tillvaro smidigare. För arbetsgivare på den privata sidan är detta en försäkring som är viktig att känna till i händelse

av neddragningar. Den kan göra stor skillnad för anställda som tvingas sluta.

**Vi har också hälsat på** i fabriken där det inte bara råder julstämning i december. Hos Nyåkers pepparkakor utanför Umeå har det varit högtryck hela hösten för att förse svenskarna med pepparkakor men också för att allt fler amerikaner, japaner och australiensare tycker om de kryddiga småkakorna. Som i all tillverkningsindustri finns det risker. På Nyåkers har man försökt minska dem genom att bygga bort dem och genom att hjälpa varandra.

Och så bjuder vi på ett nytt forskningsrön som jag tror ligger rätt i tiden: Så slipper ni smittas av vinterkräksjukan! Läs mer på sid 13.

Med det önskar jag er alla en riktigt trygg jul! ■



Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör

## I DETTA NUMMER

### 3. I KORTHET

De får ersättning från försäkringarna genom jobbet

### 5. SIFFROR

Så har unga det i arbetslivet

### 6. SÅ GÖR VI

En lysande idé i Karlstad

### 8. REPORTAGE

Fabriken där man är extra snäll

### 13. FORSKNING

Nya rön om vinterkräksjuka

### 14. MÖTET

Försäkringen blev räddaren i nöden

### 18. INSIKT

Världens smartaste tröja?

### 20. TRE TYCKER TILL

Smarta sätt att minska smittorisk



Ann-Sofie Bax förlorade jobbet och fick mer tid för barnbarnen. Sid 14



Besök på klassiska Nyåkers. Sid 8

# 28%

av de unga männens arbetsskador är skador på fingrarna. Sid 5



Jakob Löndahl har forskat om vinterkräksjuka. Sid 13

Trygghet på jobbet för 4,7 miljoner människor



**POSTADRESS**  
AFA Försäkring  
106 27 Stockholm

**BESÖKSADRESS**  
Klara Södra Kyrkogata 18

**KUNDCENTER**  
0771-88 00 99  
VX 08-696 40 00

**PÅ WEBBEN**  
www.afaforsakring.se

**TRYGG PÅ JOBBET**  
Utkommer 4 gånger per år i tryckt form.

**KONTAKT**  
tryggpajobbet@afaforsakring.se

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Johan Ljungqvist,  
kommunikationsdirektör

**REDAKTÖRER**  
Benny Nyberg, AFA Försäkring,  
Per Cornell, Splay One  
www.splayone.com

**FORMGIVARE**  
Martin Kindgren

**PRODUKTION**  
Splay One

**REDAKTIONSRÅD**  
Malin Artvin, Marie-Louise Forslund, Linda Harling, Mikael Jakobsson, Maria Schütt, Frida Winnerstig, Oskar Åhlund

**UPPLAGA**  
10 000

**TRYCK**  
TMG Sthlm

**OMSLAGSFOTO**  
Kristina Sahlén



FOTO SHUTTERSTOCK



## Så gör vi...

...för att bli en föräldravänlig arbetsplats.



Åsa Gidsäter Roos, HR-chef på Essity som i år vann Guldnappen:

» Vi underlättar för medarbetare att kombinera karriär och familjeliv genom att inte lägga möten tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen. Vi har även en hälsovecka en gång per år med ett program kring föräldraskap, träning, kost och hälsa. Eftersom vi tillverkar och säljer bland annat Libero blöjor ser vi föräldrar som en stor tillgång. Konkret handlar det om att vi är förstående och accepterande när det rör sig om småbarns- föräldrars vardagspussel.«



# Stress och ryggont bakom ersättning

Det är stora skillnader mellan könen när det gäller vilka diagnoser som är de vanligaste att söka ersättning för.

**FÖRSÄKRING.** Den typiska kvinnan som får ersättning för sjukdom från sin kollektivavtalade försäkring jobbar inom handeln, är 53 år och har drabbats av stress. Den typiska mannen är en 60-årig metallarbetare som lider av en ryggsjukdom. Det visar AFA Försäkrings statistik för 2017.

**De andra vanliga** sjukdomssymptomen för kvinnor är förstämningssyndrom (exempelvis depression) och ryggsjukdom. Och för männen ledsjukdom och sjukdom i mjukvävnad.

Det visar sig också att det främst är i början och slutet av karriären som man får mest

## FAKTA VANLIGA DIAGNOSER

Följande diagnoser är vanligast hos dem som får ersättning:

### För kvinnor

1. Stressjukdom
2. Förstämningssyndrom (exempelvis depression)
3. Ryggsjukdom

### För män

1. Ryggsjukdom
2. Ledsjukdom
3. Sjukdom i mjukvävnad

ersättning från försäkringarna. Ersättning för arbets-skada (TFA) är vanligast vid 22 år för kvinnor och 26 år för män.

– När man tittar på utbetalning av ersättning från våra försäkringar kan man se att männen får högre ersättningar än kvinnor, vilket är tråkigt. Det beror på att männen har högre löner, vilket ger effekt även när de får ut sin försäkringsersättning, konstaterar Marie Ståhl, försäkringsspecialist på AFA Försäkring.

**Vid sjukdom** får den genomsnittliga kvinnan ersättning på 6 482 kronor och den genomsnittliga mannen 7 035 kronor. Vid arbetsskada får kvinnan 8 252 kronor och mannen 14 655 kronor. ■

# 35

## timmars arbetsvecka

Norrälje kommun inför 35 timmars arbetsvecka med bibehållen lön för socialsekreterare. Tidigare försök har visat att det leder till större effektivitet och bättre hälsa. ■



Byggnadsarbetare löper risk för vibrationsskador.

## Stöd till forskning om smittspridning

**FORSKNING.** Årets Postdoc-stipendium från AFA Försäkring till en forskare i början av sin karriär går till Juan Wang för studier av riskfaktorer i arbetslivet som kan leda till sjukdom i luftvägarna. Juan Wang är doktor i medicin och har en magisterexamen inom värme, ventilation och luftkonditionering vid Chongqing University i Kina. Hon är nu verksam som forskare vid Institutionen för medicinsk vetenskap på Uppsala universitetssjukhus, där hon har studerat miljörelaterade risker för andningsorganens sjukdomar under fem års tid. Nu vill hon bredda sin forskning mot arbetslivet.

– Jag ska undersöka kopplingen mellan astma, rinit, kronisk bronkit, lungfunktion och exponering för damm och lösningsmedel, säger hon. ■

»Ingen ska behöva känna besvär, bli sjuk, skadas eller förolyckas på grund av sitt arbete.«

Erna Zelmin-Ekenhem, generaldirektör på Arbetsmiljöverket, om deras nya rapport som visar att 28 procent av de sysselsatta har upplevt arbetsrelaterade besvär.

# Skadliga vibrationer

Tre av tio arbetssjukdomar beror på vibrations-skador, visar en ny rapport från AFA Försäkring.

**ARBETSMILJÖ.** Vanligast förekommande är vibrations-skador inom byggbranschen och industrin. De arbetsverktyg som ligger bakom många av problemen är bilmaskin, mutterdragare, slipmaskin, tigersåg, vinkelslip, bormaskin och skruvdragare.

Konsekvenserna av att arbeta med maskiner och verktyg som vibrerar eller slår kraftigt kan bli ett livslångt lidande och nedsatt livskvalitet.

Problemet med arbetssjukdomar är att de inte har en omedelbar påverkan. Sympto-

men kommer smygande efter en tids arbete. Många jobb har historiskt varit väldigt monotona och i många fall fortsätter man arbeta trots att sjukdomen börjat smyga sig på.

**Den vanligaste diagnosen** är vita fingrar och domningar/stickningar i fingrar, händer och/eller armar. Vita fingrar skapar problem, framför allt vid kallt väder då känsel försvinner från fingrarna. Finmotoriken försvinner, vilket gör det svårt att jobba med fingrarna och dessutom vittnar

många om att de känner sig kraftlösa i händerna.

Många upplever sömnproblem på grund av ständig värk. Cirka 75 procent av fallen har en invaliditetsersättning, vanligtvis 2-8 procent invaliditet.

**Det är viktigt** att arbetsplatsen arbetar med det systematiska arbetsmiljöarbetet där man undersöker risker och tillbud samt tar fram åtgärdsplaner. AFA Försäkring tillhandahåller IA-systemet, som ger ett systematiskt stöd för att upptäcka och dokumentera risker och tillbud. Det ger även ett bra underlag för att kunna arbeta förebyggande. ■

Läs mer om IA-systemet på [afaforsakring.se/ia](http://afaforsakring.se/ia)

### FAKTA SÅ FÖREBYGGS VIBRATIONSSKADOR

- ▶ Använd inte mer kraft än vad som behövs, låt verktyget göra jobbet.
- ▶ Undvik kraftigt böjda handleder.

- ▶ Variera arbetet mellan höger och vänster hand.
- ▶ Arbetsrotera mellan olika arbetsmoment.

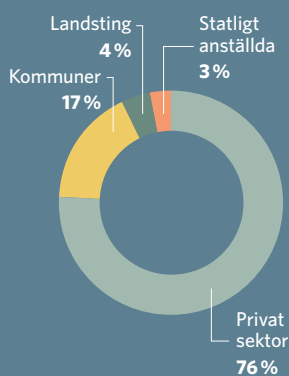


- ▶ Håll händerna varma och torra.
- ▶ Ta pauser.
- ▶ Undvik nikotin.
- ▶ Gå på medicinska kontroller.

FOTO MOSTPHOTOS

## Var jobbar unga?

Enligt Statistiska Centralbyråns yrkesregister jobbar drygt tre av fyra unga inom den privata sektorn. De största yrkesgrupperna bland 16-29-åringarna finns inom handel, vård och omsorg samt restaurang. Unga män i privat sektor löper dubbelt så stor risk som unga kvinnor att drabbas av ett allvarligt arbetsolycksfall.

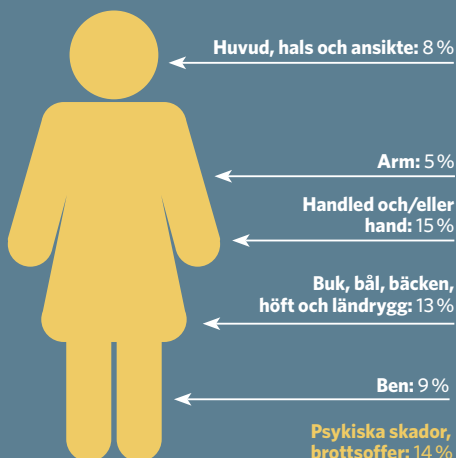


## Vissa branscher farligare

De yrkesgrupper som har störst risk för skador är bygg och industri bland unga män och försäljning inom handel och restaurang och storkök för unga kvinnor. Händelser som de unga av båda könen har överrisk för är rån, skärskador av kniv samt hetta/eld.

## Vanligaste skadorna

Psykiska skador efter till exempel brott är mycket vanligare för kvinnor i åldern 16-29 år än för någon annan grupp. För yngre män är skador på fingrar vanligare än i alla andra grupper.



## ARBETSMILJÖ

# Hur mår unga på jobbet?

Unga i åldersgruppen 16-29 år har en lägre risk att bli långvarigt sjukskrivna jämfört med sina äldre kollegor. De löper också mindre risk att drabbas av allvarliga arbetsolyckor.

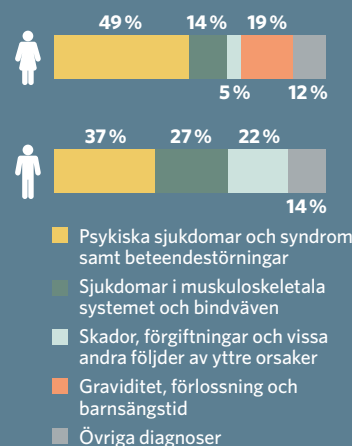
Psykiska diagnoser är den vanligaste orsaken till långvarig sjukfrånvaro bland unga. Andelen psykiska diagnoser har ökat över tid men den utvecklingen tycks nu vara bruten. När det gäller olyckor är det bygg och industri bland unga män och försäljning inom handel och restaurang och storkök för kvinnor som är farligast. Det här visar AFA Försäkrings nya statistikrapport om unga i arbetslivet.

## Yngre känner mer ångest än stress

Yngre kvinnor inom privat och offentlig sektor är mindre stressade än de äldre, men har mer ångestsymptom som leder till längre sjukfrånvaro. Även männen inom privat sektor har mer ångest men är mindre stressade än sina äldre kollegor.

## Vanligaste diagnoserna för sjukfrånvaro

Det finns en hel del skillnader mellan könen när det gäller sjukfrånvaro. Kvinnorna drabbas i större utsträckning av psykiska diagnoser.



Centralsjukhuset i Karlstad har installerat dygnsrytmlyjus på några avdelningar. För de anställda på uppvakningsavdelningen blir det lättare att somna efter ett nattpass samtidigt som det klara dagsljuset gör dem piggare, enligt operationschef Karl Silvhamn.

TEXT PER CORNELL FOTO KRISTOFFER ANDRÉN

# »Bra både på dagen och på natten«

## Berätta om hur den nya belysningen på avdelningen fungerar!

– Det är ett danskt system som finns på över 700 vårdinrättningar i Europa och som bygger på att belysningen följer dygnets timmar. På dagen är det ett starkare och vitare ljus än »vanlig« belysning, efter klockan 18 börjar det skymma, efter klockan 22 blir det natt och tidigt på morgonen blir det gryning. Detta sker genom att armaturerna i taket blandar vitt ljus med rött, gult och grönt ljus på olika sätt. Tanken är att inte störa kroppens dygnsrytm trots att man jobbar natt. Därmed är det lite tvärtom jämfört med hur man har tänkt historiskt kring nattarbete.

## Vad vill ni uppnå med det här?

– Att de anställda ska känna sig mindre trötta trots nattarbete. De ska ha lättare att somna på morgonen och få mer normal sömn. Då blir det lättare att återhämta sig efter eller mellan nattpassen. I förlängningen hoppas vi att det får positiva effekter för hälsan och friskheten, men det är svårt att bevisa. På vår avdelning ligger patienterna bara ett par timmar så det är i första hand för de anställdas skull.

## Hur har detta fallit ut bland de anställda?

– Vi har gjort rundfrågningar och enkäter bland de knappt 20 personer som jobbar natt och den samlade bilden är positiv. Många säger att det där »gruset« i ögonen man känner sent på natten har minskat eller försvunnit eftersom ljuset är mildare och rödare. Några tycker det har blivit lättare att

## FAKTA BELYSNING

### UTMANING

Nattarbetare blir trötta i ögonen och får svårt att somna på grund av lysrörsbelysning dygnet runt.

### LÖSNING

Belysning som följer dygnet med vitt ljus på dagen och skymning, natt och gryning resten av dygnet.

### RESULTAT

De anställda känner sig piggare och upplever att det är lättare att somna efter ett nattpass.

somna. Sjuktalet har gått ner men det är svårt att belägga att det har med belysningen att göra.

## Det är inte bara nattbelysningen som är annorlunda?

– Nej, det är väldigt stor skillnad på dagsbelysningen också, den är vitare och starkare än traditionella lysrör. Den liknar ljusterapiljus och jag tycker att man blir piggare.

## Finns det nackdelar?

– Ska man göra något pillrigt på natten kan ljuset vara för svagt. Då behöver man tända punkt-belysning eller tända upp. En annan sak är våra datorskärmar som inte är inställda efter samma modell. Jag ska faktiskt undersöka med IT-avdelningen om det går att lösa.

## Vilken årstid gör systemet mest nytta?

– Vinterhalvåret, helt klart. Under sommaren får man tillräckligt mycket dagsljus ändå, men en regnig dag i november gör det stor skillnad.

## Tror du att andra typer av arbetsplatser skulle ha nytta av det här?

– Alla arbetsplatser med begränsad tillgång till dagsljus, skulle jag säga. Alltså många typer av vårdinrättningar där man jobbar dygnet runt. Om man tänker sig äldreboenden till exempel så är det både anställda och boende som får glädje av det. Även inom industrin, inom handeln och i kontorslandskap där många sitter långt från fönster skulle detta vara bra. ■



Belysningen på Central-sjukhuset i Karlstad följer dygnets rytm och gör de anställda piggare, enligt Karl Silvhane, operationschef.



Många kakproducenter spritsar ut sina kakor. Det är valsningen som ger Nyåkers pepparkakor den där hembakta känslan eftersom de får en väldigt tydlig undersida med spår av den underliggande duken.



# Julstämning året runt

Stress och den mänskliga faktorn är de största riskerna på Nyåkers pepparkaksfabriker. Ett botemedel är att skapa en omhändertagande kultur. Eftersom man sägs bli snäll av pepparkakor borde väl det inte vara några problem. ▶



Det hemliga original-receptet från 1950-talet används fortfarande till pepparkaksdegen.

**D**et stora julbaket är överstökad. Den amerikanska julen bakades redan före sommaren för att vara på plats hos leverantörerna under hösten. Den svenska julen klarades av under hösten. Men det är ständigt högsäsong på Nyåkers två pepparkaksfabriker utanför Umeå eftersom det klassiska svenska pepparkaksmärket numera är stort i hela världen. Maskinerna är i gång i princip dygnet runt och fabriken går runt på treskift. Därmed doftar det i alla fall jul året runt i Nyåker och i Bjurholm, där de två anläggningarna finns.

Sedan sex år tillbaka drivs Nyåkers av Christoffer Sai Öberg. Han och hans syster Sofie fick ta över företaget efter sin far, som köpte verksamheten på 1990-talet. Men det var ett kakimperium i spillror som Christoffer Sai Öberg fick ta över. Pappan hade finansierat den nya anläggningen i Bjurholm med medel ur verksamheten, vilket lämnade stora hål i budgeten. När Christoffer Sai Öberg tog över krävdes det radikala åtgärder för att rädda företaget och därmed de över hundra heltidstjänsterna i bygden i Västerbottens inland.

Det var därför de började undersöka möjligheter-



Christoffer Sai Öberg

na att öka försäljningen av sina kakor i andra delar av världen. När vi går genom lagret står där palltravar med kakor som ska till Australien, Island, Spanien och USA. Det som Nyåkers insåg var att överallt där man samlas kring kaffe eller te går det att sälja välsmakande kakor av olika slag. Själva julkopplingen är framför allt en svensk tradition.

**Utlandssatsningen bar frukt** och den negativa spiralen kunde vändas. Samtidigt förändrades kulturen och stämningen på Nyåkers, vilket har påverkat arbetsmiljön på ett positivt sätt.

-Min pappa var en ganska auktoritär chef som många var rädda för. När jag skulle ta över var nog många skeptiska. Jag var inte alls uppskattad som mellanchefer under min pappa. Men tillsammans har vi lyckats skapa något riktigt bra.

De anställda slöt upp bakom sin nya chef. Han kanske inte var perfekt, men de hade en sak gemensamt - de vill rädda verksamheten utan att produktionen flyttades utomlands. Det blev en bra grund att börja förändra saker.

-Den äldre generationen mellanchefer var redo för pension och jag lät ett gäng 80-talister ta över.



#### FAKTA NYÅKERS

- ▶ Har två anläggningar cirka en timme utanför Umeå. Den ena i Nyåker och den andra i Bjurholm.
- ▶ Drivs av Christoffer Sai Öberg, som äger företaget tillsammans med sin syster.
- ▶ Nyåkers har hela sin produktion i trakten och värnar om att behålla den där.
- ▶ Förutom den nordiska marknaden är Nyåkers kakor stora i USA, Kanada och Japan.
- ▶ Den klassiska pepparkakan med samma originalrecept som när Nyåkers grundades 1952, är storsäljaren i Sverige. Exportmarknaden är dock mer öppen för olika typer av smaksättningar.
- ▶ Nyåkers har cirka 50 anställda.



»Det handlar om att försöka få en kultur där alla har kunskap och där alla bryr sig om varandra.«

Kristian Nygren Torén, lagerchef

Det löste upp en massa gamla knutar kring arbetsmiljöfrågan. Tidigare hade den frågan ofta blivit ett slagträ mellan facket och ledningen. En utebliven löneförhöjning ledde till krav på arbetsmiljöinsatser med hänvisning till någon paragraf i kollektivavtalet.

För som i alla småindustrier finns det risker i arbetet på Nyåkers pepparkaksfabriker. Här finns tunga lyft, maskiner med klämrisk, heta miljöer, repetitiva arbetsuppgifter och truckar som lastar varor. Produktionen har visserligen blivit jämnare över året till följd av exporten, men det finns fortfarande arbetstoppar under året, så det finns även stress.

Lagerchef Kristian Nygren Torén har lärt sig att det inte är någon större idé att stressa för att hinna färdigt. Hans inställning är att säkerheten går först och då bör man inte stressa.

– Det har ju hänt att jag har lyft flera lådor åt gången när jag ska packa en order på pall. Men jag undviker det. Då är det bättre att göra fler lätta lyft, säger han.

– Samma sak när vi lastar och lossar med truck. Det är trångt och olyckor kan inträffa om man är oaktsam. Läger man till stress så ökar riskerna.

För Kristian Nygren Torén är det självklart att lära ut säkerhetsrutiner till nyanställda på lagret.

Samma sak gäller för Sandra Sjölund Emilsson som är driftledare i Bjurholm. Hon ser till att säkerhetsrutiner och annat följs.

– Vi försöker få alla att förstå riskerna och arbeta på ett sätt så de inte skadar sig. Det handlar om att försöka få en kultur där alla har kunskap och där alla bryr sig om varandra. En positiv sak är att jag ofta ser hur de anställda säger till varandra, säger hon.

Många risker har de försökt att bygga bort. Men under pepparkakans väg genom fabriken finns det ett antal riskmoment som det gäller att känna till. ▶



Råvarorna kommer till lastkajen och steg ett är att säkerställa att de använder rätt ingredienser. Det får inte förekomma nötter på fabriken och lådorna med kryddor behöver kontrolleras så att de inte är trasiga – då kan det finnas saker som inte ska vara där

## »Det är lättare att baka nya kakor än att baka nya människor.«

Sandra Sjölund Emilsson, driftledare

i förpackningen. Mjölet blåser man in i en silo för att undvika dammspridning.

–I den här delen av kedjan förekommer manuella lyft. Det går inte att komma undan det helt.

**Därefter blandas ingredienserna** till deg som får vila i ett kylrum. Även här finns vissa lyft. Nästa steg är att baka ut kakorna. Deg matas in i en rotor som för den in i en vals som både kavlar och stansar ut degen till kakor.

–Vad jag vet har vi aldrig haft någon arbetsskada i det här momentet, men det är klart, stoppar man in fingret i rotorn så klipper man av det, säger Sandra Sjölund Emilsson.

Kakorna går igenom ugnen, rullar vidare ut till manglingen och passerar en metalldetektor för att säkerställa att inte en flisa ur valsen har hamnat i en kaka. Därefter packas de manuellt.

–Det finns en viss klämrisik i lockningen som är svår att bygga bort. Det här arbetet kan också vara slitsamt för nacke och axlar eftersom det innehåller mycket repetitioner. Därför har vi infört ett roterings-system så att man bara gör samma arbetsuppgift i 30 minuter innan man byter.

**De färdiga burkarna** packas sedan i kartonger. Här har Nyåkers byggt bort ett slitsamt moment i processen. Tidigare travades burkarna på brickor och plas-



Christoffer Sai Öberg hoppar själv in i tillverkningen när han har tid.



Sandra Sjölund Emilsson

tades. Det var ett onödigt steg som dessutom innehöll både manuella lyft och stress.

–Det här var ett tungt jobb för förmannen som tar över varorna efter packningen, och jag tycker det är ett bra exempel på hur man kan bygga bort ett problem.

**Sandra Sjölund Emilssons** inställning till arbetsmiljöarbetet och säkerheten är att den självklart går före det mesta.

–Jag brukar säga att det är bättre att ni låter kakorna gå i golvet än att det går illa. Det är lättare att baka nya kakor än att baka nya människor, säger hon lite norrländskt kärtvt.

Det är inte alltid hon får igenom sina önskemål kring arbetsmiljö, men det finns en ömsesidig respekt mellan dem.

–För mig är det viktigt att den här frågan lämnar ägarens bord. Tidigare var det pappa som bestämde allt, jag vill att de som gör jobbet också ska föreslå vilka lösningar som behövs. Jag betalar gärna för att göra förbättringar som kollektivet har kommit fram till med Sandra och gänget, säger Christoffer Sai Öberg. ■

# Så undviker ni kräksjukan på jobbet

Många arbetsplatser drabbas hårt av vinterkräksjukan denna årstid. Anställda inom vård och omsorg är extra utsatta. Nu finns nya forskningsrön om hur smittan sprids.

TEXT KRISTER ZEIDLER

**V**arre år insjuknar tusentals anställda inom vården i vinterkräksjuka, vilket inte bara leder till sjukskrivningar utan även en hög arbetsbelastning för dem som är kvar på jobbet.

–Om smittan sprids på en avdelning mellan patienter blir ofta också personal smittad. Då uppstår situationer där man har många sjuka som kräver extra vård samtidigt som man har reducerad personalstyrka. Det blir en enormt pressad arbetssituation, säger Jakob Löndahl, universitetslektor på Ergonomi och aerosolteknologi vid Lunds universitet.

**I tre år har han** lett ett forskningsprojekt finansierat av AFA Försäkring för att kartlägga hur luftburen smitta sprids och hur den kan förebyggas. Ett hundratal prover av

## »Jag tror att luftsmitta har varit förbisett.«

**Jakob Löndahl**

norovirus, som orsakar vinterkräksjuka, har tagits på olika vårdavdelningar i Skåne och parallellt har virusets överlevnadsförmåga testats i labbmiljö.

–Smittan dyker upp i november och kulminerar i februari-mars. Det är svårt att hitta förklaringar till varför det är på det sättet.

Att smittan främst sprids under vintern



**FORSKAREN.** Jakob Löndahl vid Lunds universitet.

kan ha med luftfuktigheten att göra. En teori är att partiklarna blir mindre när det är torrt, vilket gör det lättare för dem att spridas. Jakob Löndahl är skeptisk till den förklaringen.

–Jag tror mer att virusöverlevnaden kan påverkas av luftfuktigheten. Att de av någon anledning skulle trivas bättre när det är torrare luft, säger han.

Vinterkräksjuka betraktas inom vården huvudsakligen som en kontaktsmitta, som sprids via händer, livsmedel och kontaktytor. Kontaktsmitta är också något som vården ofta är bra på att förebygga. Men de preliminära resultaten av studien tyder på att smittan även är luftburen.

–Jag tror att luftsmitta har varit förbisett och att det bör tas i större beaktande än man gör just nu i vården. I vissa situationer, till exempel när man har kräkningar, tyder våra data på att det finns luftburen smitta.

**För att förebygga** smittspridningen undersöker forskarna hur inomhusmiljön kan optimeras. Det handlar bland annat om hur man

kan minska antalet smittämnen i luften med hjälp av ventilation.

–Det finns även andra metoder. Man kan använda sig av luftrenare, andningsskydd om någon kräks eller öppna fönster i vissa situationer. Det är saker som inte görs nu i särskilt hög grad eftersom man inte tänker på det här som luftsmitta.

Syftet med studien är att resultaten ska användas för att förbättra föreskrifter och anvisningar. I projektet samverkar man bland annat med infektionsläkare och specialister inom vårdhygien som arbetar med att förebygga smittspridning inom vård och omsorg.

**Men det forskarna** kommer fram till i projektet ska även kunna användas på andra arbetsplatser, till exempel på skolor och förskolor, som också drabbas hårt av vinterkräksjukan.

–Det är miljöer där det är svårt att begränsa smitta, men där man nog kan göra saker med rätt kunskap. Så de här råden och riktlinjerna som vi har för att begränsa smitta kan bli rekommendationer för andra arbetsplatser också. Och det vet jag att personal på många ställen skulle uppskatta och efterfråga, säger Jakob Löndahl. ■

**FAKTA SÅ GÖR DU FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR VINTERKRÄKSJUKA**

- ▶ Tvätta alltid händerna noga med tvål och vatten, framför allt före maten och när du har varit på toaletten. Handsprit påverkar inte viruset.
- ▶ Spola alltid toaletten med locket nerfällt annars sprids viruset i luften.
- ▶ Bra ventilation minskar mängden smittämnen i luften.
- ▶ Undvik kontakt med personer som har vinterkräksjuka.
- ▶ Om du själv blir sjuk: stanna hemma i minst 1-2 dygn efter att du har blivit symptomfri.



# » Bidraget gav mig stor trygghet «

Efter 20 år på Ballingslöv blev Ann-Sofie Bax uppsagd på grund av arbetsbrist. Avgångsbidraget hon fick genom sin anställning betydde mycket mitt i sorgen över det förlorade arbetet.



Efter uppsägningen från Ballingslöv visade det sig att Ann-Sofie Bax hade rätt till ett rejält avgångsbidrag.

**A**nn-Sofie Bax, 56 år, vaknade upp till en ny verklighet måndagen den 1 oktober. Det var första dagen i hennes liv som arbetslös och första gången hon besökte Arbetsförmedlingen. De senaste 20 åren har hon arbetat på Ballingslövs köksfabrik i Hässleholm, men i mars blev hon uppsagd på grund av arbetsbrist. Ballingslöv är en relativt stor arbetsgivare i Hässleholm, där de tillverkar sina kök och skickar dem vidare ut över landet. I den senaste uppsägningsomgången var det sammanlagt 26 arbetare som fick lämna företaget.

Under alla dessa år har Ann-Sofie hunnit med att jobba i många olika delar av produktionen. Hon har tillverkat lådor och luckor och under de senaste åren varit i ett av de sista stegen i processen, som tillbehörsplockare. Det innebär att hon har packat den tillbehörslåda som hör till varje order och som innehåller allt det som behövs för att kunna montera det skräddarsydda köket.

– Det har varit ett fantastiskt jobb och en väldigt bra arbetsplats. Det är det bästa jobb jag har haft. Jag har blivit uppskattad och jag har haft en fin gemenskap med arbetskamraterna. Ballingslöv är en bra arbetsgivare som bryr sig om sina anställda. Vi har fått jul- och sommarpresenters och haft betalda raster.

**Ann-Sofie har varit** fackligt engagerad och haft den ansvarsfyllda rollen som kontaktombud på sin avdelning, vilket innebär att hon har varit den som infor-

»Det känns sorgligt och jag tänkte: »Vem behöver en 56-årig kvinna?««

**Ann-Sofie Bax**

merat sina kollegor om nyheter i företaget. Men allt detta rycktes undan.

– Det känns sorgligt och jag tänkte: »Vem behöver en 56-årig kvinna?« Men samtidigt led jag med mina ►

yngre kollegor som har barn hemma och bostadslån att betala. De kanske har lättare att hitta ett nytt jobb, men samtidigt är det tuffare för dem rent ekonomiskt, tror jag.

Mitt i sorgen över det förlorade jobbet har Ann-Sofie ändå landat på fötterna. Hon infann sig kl 10.00 på Arbetsförmedlingen den första dagen som arbetslös. Det krävdes att hon stålsatte sig, men hon gjorde det. Ett par olika faktorer gjorde också att hon inte kände någon akut oro över att klara sig ekonomiskt. Hennes man har en trygg anställning på Ballingslöv, så de har

## »Jag kunde känna trygghet inför arbetslösheten.«

Ann-Sofie Bax

en fast månadslön som kommer in. Dessutom har hon rätt till a-kassa. Mitt i kaoset lyckades Ann-Sofie också hitta ett jobb som timvikarie på ett ungdomsboende.

–Det trivs jag väldigt bra med och jag känner att jag passar bra i en roll där jag kan hjälpa andra. Så har det varit under mina år på Ballingslöv också.

Men det är en stor omställning.

–Jag har tidigare varit väldigt fyrkantig och gillat att livet är inrutat. Jobba 7 till 16 och fritid på kvällar och helger. Nu vet jag inte vilka tider jag kommer att jobba från vecka till vecka, säger hon.

**Under de sex månaders** uppsägningstid som Ann-Sofie hade fick hon stort stöd från de fackliga företrädarna på jobbet. Redan tidigt fick hon höra något om ett avgångsbidrag. Den gången tog hon inte riktigt till sig informationen. Men när sista dagen närmade sig tog hon reda på mer. Det visade sig att hon kunde ha rätt till avgångsbidraget, som är en försäkring via AFA Försäkring som hon hade genom sin anställning. Försäkringen faller ut för personer över 40 år i händelse av större förändringar på arbetsplatser med kollektivavtal.

–Jag vände mig till mitt fackliga ombud och frågade. Jag fick hjälp av dem och av arbetsgivaren att söka och efter några turer med själva anmälan blev det ett mycket positivt resultat.

Det visade sig att Ann-Sofie uppfyllde kriterierna för försäkringen och hon fick 45 000 kronor brutto i ersättning. Ersättningen baseras på hur mycket man har jobbat och vilken ålder man är i vid uppsägningen.

–Det här betydde massor för mig. Jag kunde känna trygghet inför arbetslösheten. Tänk om inte a-kassan skulle komma i gång, till exempel.

För Ann-Sofies del blev det framför allt en buffert



Deltidsarbetet hon fått har frigjort tid för andra viktiga saker i livet – som att vara mormor och väninna.

# 9 000

Antalet inkomna AGB-ärenden 2017.



för att hon inte skulle behöva känna sig stressad. Det hade till exempel också kunnat vara ett bidrag till en utbildning eller för att starta eget företag.

Livet tog en vändning som hon inte önskade och inte hade väntat sig. Men för Ann-Sofie har det samtidigt blivit en start på något nytt.

–Jag har insett att jag inte behöver vara så fyrkantig. Det finns saker med mitt nya liv som jag tycker mycket om. Jag har tid att vara mycket i naturen, jag





## Viktig försäkring till människor när jobbet försvinner

Avgångsbidraget hjälper många människor som drabbas av uppsägningar. Stödet kan göra stor skillnad i ett läge där man riskerar att hamna i arbetslöshet.

### Försäkringen AGB,

avgångsbidrag, betalas ut till privat anställda arbetare över 40 år i händelse av uppsägning på grund av arbetsbrist. Summan är ett engångsbelopp och den är högre ju äldre den försäkrade

är vid uppsägningen. Som äldst kan man vara 64 år vid uppsägningen och då är ersättningen 50 705 kr 2018.

– Den allra största nyttan med den här försäkringen är att den blir ett stöd i en jobbig situation när den försäkrade har förlorat sitt jobb, säger Thomas Brandt, handläggare på AFA Försäkring.



Thomas Brandt

**För många av dem** som nyttjar försäkringen väntar åtminstone en tids arbetslöshet. Eftersom a-kassan har sju dagas karenstid även vid uppsägning uppstår ett inkomstbortfall redan där.

– Många av de försäkrade väljer att studera. Då kan försäkringen bli ett bra ekonomiskt stöd för det. En del startar eget, även då kan lite extra pengar vara välkommet.

### Är försäkringen uppskattad av dem som nyttjar den?

– Det är jag helt säker på, även om det inte händer så ofta att vi har kontakt med de försäkrade i efterhand.

### Hur stor är kännedomen om försäkringen, tror du?

– De försäkrade vet kanske inte så mycket, men de ska få information av arbetsgivaren och facket under uppsägningsförhandlingen. De fackliga representanterna har en väldigt viktig roll här. ■

hinner träffa vänner på vardagar när jag inte jobbar och jag kan träna på morgonen. Men det bästa av allt – jag hinner vara lite mer aktiv som mormor.

För Ann-Sofie har tre barnbarn som alla bor i Hässleholm. Numera kan de träffas på eftermiddagar och lov på ett helt annat sätt. Något som både hennes två döttrar och barnbarnen är nöjda med.

### Hur tänker du kring framtiden då?

– Jag hoppas på att kunna jobba fler timmar på boendet, men jag känner inte att allt måste vara så planerat som det var tidigare. Det passar mig ganska bra att allt inte är så inrutat.

### Har du några råd till andra som råkar ut för det som du har gjort?

– Ja, att verkligen ta reda på vad som gäller för dig och vilka rättigheter du har. Det gäller både yngre och äldre, det finns mycket hjälp att få. Ligg på arbetsgivaren och ta hjälp av facket. Vill du inte vända dig till din lokala avdelning: vänd dig till facket centralt.

– Kolla också upp det här med avgångsbidraget, för det kan vara väldigt mycket värt. ■

### FAKTA AGB

► Försäkringen kan ge ersättning om den anställda har en tillsvidareanställning och blir uppsagd helt eller delvis på grund av arbetsbrist.

► Gäller för privat eller kooperativt anställda arbetare.

► Uppsägningen ska bero på en förändring i företaget, till exempel nedläggning, konkurs eller omorganisation.

► Den anställda ska ha fyllt 40 år när anställningen upphör.

► Den anställda ska ha haft en sammanlagd anställningstid på minst femtio månader under de senaste fem åren.

# Är det här världens smartaste tröja?

Inom två år kommer företagshälsovården att kunna köpa in smarta kläder som kan mäta belastning, rörelse och stillasittande. Kläderna har utvecklats av en forskargrupp på KTH, där Jörgen Eklund är en av projektledarna.

TEXT KARIN JANSSON FOTO ANNA RUT FRIDHOLM

**A**r 2020 kommer enligt planen den första generationens smarta tröjor och shorts att finnas tillgängliga att köpa in för företagshälsovården. Kläderna har insydda sensorer, som små sockerbitar, som kan mäta rörelsemönster på olika delar av kroppen. De är också utrustade med elektroder som mäter hjärtfrekvens, EKG, puls, andningsfrekvens och andningsvolym.

– Ibland kan det vara viktigt att titta på stillasittande kontra gående och stående, i andra situationer kan det vara belastning på vissa kroppsdelar eller stressnivå under dagen. Då utrustar vi kläderna efter den specifika situationen, säger Jörgen Eklund, professor i ergonomi.

## Vilken blir skillnaden jämfört med att titta på arbetstagares symtombild?

– Fördelen med mätningarna är att de ger en säkrare och mer detaljerad bild. Vi ser i vilka moment problemen finns och vad de orsakas av. Det blir ett objektivt resultat, inte en subjektiv upplevelse.

## Kan man mäta alla typer av yrken?

– Nej, vissa yrken har väldigt speciella krav. Det kan till exempel vara platser med radioaktiva ämnen, sterila miljöer eller andra bakteriologiska krav. Kraftiga magnetfält kan också skapa problem. Men i övrigt är det

ingen som ser att man har mätutrustningen på sig, man bär den under arbetskläderna. Kläderna ger också möjlighet att mäta på arbetsplatser som vi inte kunde studera tidigare. Ett exempel är hemsjukvårdare, där kan man inte filma hemma hos vårdtagare av integritetsskäl.

## Hur används informationen som hämtas in?

– De inhämtade signalerna kan spelas upp på en syntetisk datorsimulering av en människokropp som rör sig som den inspelade personen. Signalerna utvärderas i ett datorprogram där man kan utvärdera personens belastning under en dag i förhållande till de kriterier som finns för skadlig påverkan.

## Har ni stött på några utvecklingsproblem?

– En sak som det alltid är lite problem med är batterikapaciteten. Nu kan vi köra utan

problem en halv dag och så får man byta mätutrustningen vid lunch. Batterier är ett område där utvecklingen går väldigt snabbt och vi hoppas att vi kan få längre batteritider snart.

## Vem äger datan som tas fram i mätningarna?

– Det här är en jätteviktig fråga som vi inte har någon absolut lösning på. Hur kan man vara säker på att den här typen av data inte missbrukas eller sprids på ett felaktigt sätt? Vi utvecklar tekniken, sedan är det upp till utförarna att hantera datan. Vårt förslag är att företagshälsovården är ansvariga för utförandet och mätningarna. De är vana vid att hantera personliga uppgifter och har en opartisk roll i förhållande till arbetsgivaren och arbetstagaren. Vi tror att företagshälsovården skulle kunna klara av den etiska problematik som kan uppstå.

## Vad kommer kläderna att kosta?

– Det finns mätutrustningar i dag som kostar upp emot en halv miljon kronor, men i vårt projekt har vi haft det som ett kriterium att det måste vara rimliga kostnader. Vi har jobbat med att få fram så billig elektronik som möjligt, men ändå med tillräcklig noggrannhet. Självva hårdvaran kostar runt 10 000 kronor, sedan tillkommer programvaran och andra extra-kostnader. Vårt mål är att den här tekniken ska komma till stor användning och därför jobbar vi för att få fram ett rimligt pris, sedan vad kostnaden blir när den säljs kommersiellt är för tidigt att svara på. ■

» Fördelen med mätningarna är att de ger en säkrare och mer detaljerad bild.«

Jörgen Eklund

**MATERIAL**

En kombination av stickningar av material som gör att tyget kan leda impulser från elektroder, även när personen inte svettas. Elektroderna behöver en viss fuktighetsgrad för att fungera optimalt.

**BRÖST**

Elektroder som mäter andningsfrekvens och andningsvolym och hjälper till att identifiera konditionsmässigt och fysiskt tunga moment.

**HJÄRTAT**

Elektroder som mäter EKG och bland annat kan se hjärtats belastning vid ansträngning av olika grad.

**NACKE, LÄNDRYGG, HÄNDER OCH ARMAR**

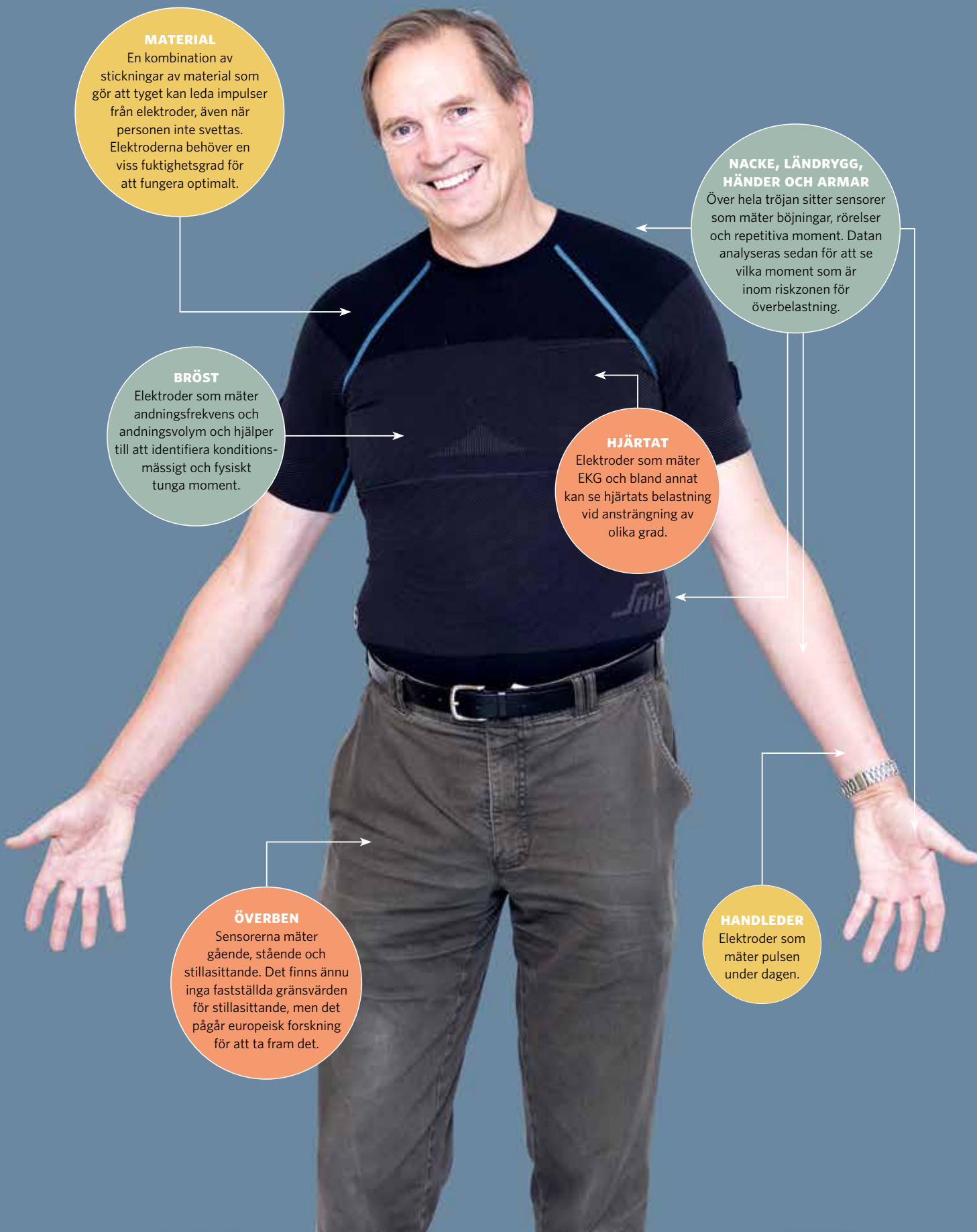
Över hela tröjan sitter sensorer som mäter böjningar, rörelser och repetitiva moment. Datan analyseras sedan för att se vilka moment som är inom riskzonen för överbelastning.

**ÖVERBEN**

Sensorerna mäter gående, stående och stillasittande. Det finns ännu inga fastställda gränsvärden för stillasittande, men det pågår europeisk forskning för att ta fram det.

**HANDLEDER**

Elektroder som mäter pulsen under dagen.



## Tre tycker till

# Hur minskar ni risken för att vinterkräksjuka ska sprida sig?

Hanna Dahlström,  
företagstränare ATG

» Jag tänkte faktiskt gå ut med en allmän »hälsoartikel« på vårt intranät och informera om bra saker att tänka på inför vintern och mörkret. Där tänkte jag också komma med tips kring »så här håller du dig frisk«. Sen har vi ju flexibel arbetsplats så då hoppas jag att inte folk kommer hit och kräks utan stannar hemma.



Nathalie Berthelius,  
HR-direktör  
Wisegroup

» Vi är sedan barnsben drillade i att man smittar som mest i början av sjukperioden, där föddes idén att ersätta medarbetarna även första sjukdagen. Förmånen »karensbidrag« är ovanligt sett till hur vi i Sverige traditionellt ser på karensen. Vi hoppas åstadkomma en beteendeförändring genom att låta det alltigenom rationella valet bli att tillfriskna hemma i stället för i ett öppet kontorslandskap bland kollegor, kunder och kandidater.



Johanna Palmqvist,  
verksamhetsutvecklare på anestesivdelningen på SÖS

» Vi gör som vi alltid gör, det vill säga följer basala hygienrutiner, kortärmad arbetsdräkt samt handsprit före och efter patientkontakt. Om vi träffar en patient som vi misstänker har vinterkräksjuka tvättar vi händerna med tvål och vatten innan vi använder handsprit. Vi informerar patienter och hjälper dem med deras handhygien. Vi har avdelad personal som sköter mathantering.