

**ARBETSSKADA.** Så drabbades hon av vanligaste olyckan.

**HÄLSA.** Träna dig till en smartare hjärna och ett friskare liv.

# Trygg på jobbet

Nr 1 • 2020  
En tidning från  
AFA Försäkring

Det är fullt fokus under en arbetsdag för **Katariina** och **Maria**. Tempot är högt, men ambulanssjukvårdarna känner att de räcker till.

# PRESS UTAN STRESS

# »Lyssna på forskningen«

Ibland ska man lyssna på magkänslan. Men ännu bättre är det att lyssna på forskningen. AFA Försäkring är en av de största finansörarna av forskning inom arbetsmiljö och hälsa. Vid sidan av att hantera kollektivavtalets försäkringar, lägger vi ner stora resurser på förebyggande arbete.

Bra tillfällen för att lära sig något nytt inträffar redan i dagarna när det stora arbetsmiljöeventet Gilla Jobbet rullar ut över landet. Under mars och början av april arrangerar vi heldagar med seminarier och inspiration kring den senaste arbetsmiljöforskningen i sex olika städer. Det är fantastiskt roligt att intresset är så stort för kunskap!

»En av våra utgångspunkter för denna tidning är också att väcka nyfikenhet på ny forskning och förebyggande arbetsmiljöarbete. I detta nummer besöker vi Vindeln kommun, som testar ett metodstöd för att undvika stressjukdomar samt att åter komma i arbete efter utbrändhet.

En av våra utgångspunkter för denna tidning är också att väcka nyfikenhet på ny forskning och förebyggande arbetsmiljöarbete. I detta nummer besöker vi Vindeln kommun, som testar ett metodstöd

för att undvika stressjukdomar samt att åter komma i arbete efter utbrändhet.

Vi berättar också lite mer om en stor satsning som vi gör på forskning kring digitaliseringen av arbetslivet och hur den påverkar arbetsmiljön. I nio olika projekt kommer forskare från ledande lärosäten att undersöka olika aspekter av detta inom offentlig sektor. Än så länge är projekten i en uppstartsfas – vi lär återkomma till dem framöver.

Arbetsmiljö är också det som händer i vardagen ute på landets arbetsplatser. I det här numret har vi följt med ambulanssjukvårdarna Maria och Katariina under en arbetsdag.



Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör

## I DETTA NUMMER

### 3. I KORTHET

Positiv trend efter hjärtinfarkt

### 5. SIFFROR

Stress orsakar flest sjukfall

### 6. SÅ GÖR VI

Metoden för att komma tillbaka i arbete

### 8. REPORTAGE

Fullt fokus på patienten i ambulansen

### 13. FORSKNING

När arbetsmiljön blir digital

### 14. MÖTET

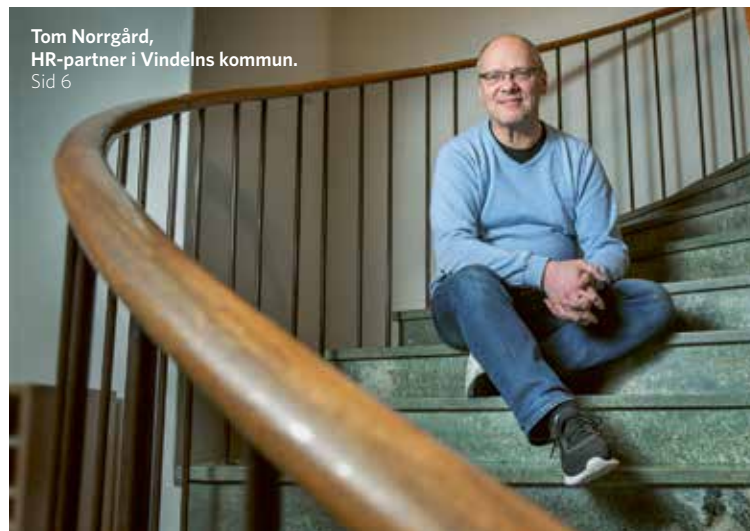
Annica drabbades av vanligaste olyckan

### 18. INSIKT

Så påverkar träning hur vi mår

### 20. TRE TYCKER TILL

Det här blir årets arbetsmiljöfråga



Tom Norrgård, HR-partner i Vindeln kommun. Sid 6



Maria Molin ägnar sig åt patienten i ambulansen. Sid 8

# 29

Depression är den näst vanligaste psykiska diagnosen för kvinnor, 29 procent. Sid 5



Forskning: Digital arbetsmiljö i fokus Sid 13

9 AV 10 ÄR FÖRSÄKRADE GENOM JOBBET

**afa**  
FÖRSÄKRING

**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

Vendela Zandén

#### PRODUKTION

Splay One

#### REDAKTIONSRÅD

Kristina Roxenborn, Marie-Louise Forslund, Linda Harling, Maria Schütt, Frida Winnerstig, Malin Artvin, Sara Kilander

#### UPPLAGA

10 000

#### TRYCK

TMG Sthlm

#### OMSLAGSFOTO

Kristina Sahlén



Nattarbete  
påverkar risken  
för hjärt-kärl-  
sjukdomar.

FOTO: FABIO SANTANELLO/UNSPASH

# Fler jobbar efter hjärtinfarkt



**ARBETSMILJÖ.**  
En ny kun-  
skapsöversikt  
om arbete ef-  
ter hjärtinfarkt

visar två positiva trender: dels minskar antalet hjärtinfarkter, dels har konsekvenserna av de infarkter som inträffar blivit mindre allvarliga.

Enligt forskarna Per Gustavsson och Peter Ljungman beror det främst på att riskfaktorerna har minskat och att patienterna får snabbare behandling. Följden av att vi jobbar längre upp i åldrarna och att många behandlingar är lyckade är att fler personer återgår i arbete efter en hjärtinfarkt.

– Numera är 60–70 procent av individerna som drabbas av hjärtinfarkt åter i arbete efter 6–10 veckor. Efter 12–14 månader är 80–90 procent av

individerna tillbaka i arbete. Det här bekräftar bilden av att färre i dag är sjukskrivna för hjärtinfarkt och att fler återgår i arbete, sa Per Gustavsson vid ett seminarium på AFA Försäkring.



Per Gustavsson och Petter Ljungman.

**Tidigare forskning** visar att arbetsmiljön kan vara en bidragande orsak till hjärt-kärlsjukdom. Arbetsmiljön kan också påverka risken för den som haft hjärtinfarkt att drabbas av ytterligare en.

– Kemiska arbetsmiljö-

faktorer som påverkar risken för hjärt-kärlsjukdom är till exempel motoravgaser och framför allt dieselavgaser, svetsning, stendamm och andras tobaksrök. Psykosociala och organisatoriska arbetsmiljöfaktorer som påverkar risken är exempelvis job strain, det vill säga höga krav och låg kontroll, skiftarbete och nattarbete. Det finns också misstankar om att osäkra anställningar och långa arbetsveckor kan öka risken, sa Per Gustavsson.

– På den fysikaliska sidan finns en ganska tydlig evidens för att buller i bostadsmiljön påverkar risken för hjärt-kärlsjukdomar. I arbetsmiljön är det här inte lika väletablerat. Fysiskt tungt arbete kan ha viss påverkan på risken, framför allt för män. ■

## 2 miljoner har fått svar om ersättning

**ERSÄTTNING.** Webbplatsen ersättningskollen.se har nu haft över två miljoner unika besökare. Nu har den uppdaterats för att bli ännu enklare att använda även för personer med funktionsvariationer.

– Det är mycket positivt att så många har hittat till Ersättningskollen. Att vi nu också har anpassat tillgängligheten är ett stort plus som innebär att fler människor kan använda den, säger Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör på AFA Försäkring.

På ersättningskollen.se kan man på ett enkelt sätt ta reda på hur mycket pengar man kan få om man blir sjuk eller råkar ut för ett olycksfall eller en arbetsskada. Den är ett samarbete mellan AFA Försäkring, Svensk Försäkring och Försäkringskassan. ■



»Inget annat än en nollvision för dödsolyckor i arbetslivet kan gälla.«

**Arbetsmarknadsminister Eva Nordmark, kommenterar uppdraget till Arbetsmiljöverket om att redovisa hur god branschkunskap deras inspektörer har. Det är ett led i att minska antalet dödsolyckor på jobbet.**

## Nya föreskrifter väntar för arbetsgivarna

**REGLER.** Arbetsmiljöverket har inlett en stor översyn och förändring av sina föreskrifter för arbetsgivare. 67 föreskrifter ska bli 14 och ambitionen är att de ska bli enklare att förstå. Att reglerna är många och gamla har gjort dem alltmer svårtillgängliga i dagens arbetsliv.

Mycket av innehållet kommer att finnas kvar. Ett undantag är föreskrifterna för byggherrar, som får tillägg, enligt Eva Barkström, Arbetsmiljöverkets projektledare.

Förslaget på nya föreskrifter har gått ut på remiss till arbetsmarknadens parter. I mars 2022 kommer de nya reglerna att börja gälla. ■

Glöm inte att påminna anställda om föräldrapenningtillägget!



FOTO: SHUTTERSTOCK

# 7200

Så många arbetsrelaterade fallolyckor utomhus inträffar varje år i Sverige, visar statistik från AFA Försäkrings skadedatabas. Många av dem sker på vintern.

## Vässa din kompetens i vår

**FORTBILDNING.** Under våren 2020 arrangerar AFA Försäkring heldagsseminarier. Dagarna riktar sig till anställda inom kommuner och regioner som arbetar med arbetsmiljö, personal- eller försäkringsfrågor.

– Känner man sig intresserad av de seminarier som dagen innehåller är man välkommen att anmäla sig, säger Per Winberg, utbildningsledare på AFA Försäkring. ■

31

**REGIONALA DAGAR UNDER VÅREN:**

- 12 mars i Halmstad
- 2 april i Ronneby
- 22 april i Stockholm
- 14 maj i Luleå

# Kollektivavtalade försäkringar mer kända

**ARBETSMILJÖ.** Allt fler känner till att det finns försäkringar som ingår i kollektivavtalet. Det skedde en stor kunskapsökning för två år sedan. I AFA Försäkrings nya undersökning stärks den ökningen ytterligare något.

Däremot tror de flesta fortfarande att det är fackets försäkringar. Kännedomen om att det är fack och arbetsgivare tillsammans som står bakom försäkringarna är låg och på nedgång, enligt undersökningen.

Det här innebär också att många tror att medlemskap i ett fackförbund är en förutsättning för att man ska omfattas av försäkringarna.

– Det är olyckligt eftersom det inte stämmer. Anställda omfattas av försäkringarna oavsett medlemskap i fackförbund om arbetsplatsen har kollektivavtal, säger Patrik Melin, verksamhetsutvecklare på AFA Försäkring.

**Flest känner till** att de är försäkrade mot arbetsolyckor och olyckor på väg till jobbet.

Försäkring vid sjukdom och dödsfall är näst mest kända medan försäkringarna vid arbetsbrist och föräldraleighet är minst kända.

Mindre än hälften av de

»Vi ser att kunskapen är lägre hos de yngre grupperna.«

tillfrågade känner till att det är de själva som ansvarar för att ansöka om ersättning från försäkringarna.

– Det vi ser är att kunskapen är lägre hos de yngre grupperna, vilket inte är så konstigt. De har kanske inte etablerat sig i arbetslivet än. Men man kan konstatera att arbetsgivare och fackförbund har en viktig informationsuppgift, säger Patrik Melin. ■

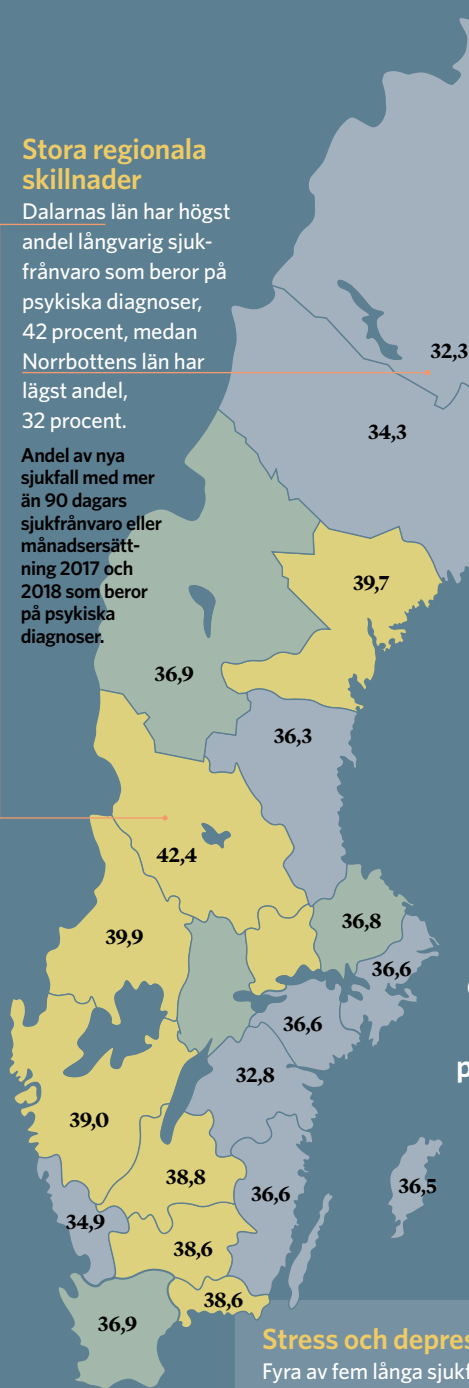


Patrik Melin

## Stora regionala skillnader

Dalarnas län har högst andel långvarig sjukfrånvaro som beror på psykiska diagnoser, 42 procent, medan Norrbottens län har lägst andel, 32 procent.

Andel av nya sjukfall med mer än 90 dagars sjukfrånvaro eller månadsersättning 2017 och 2018 som beror på psykiska diagnoser.

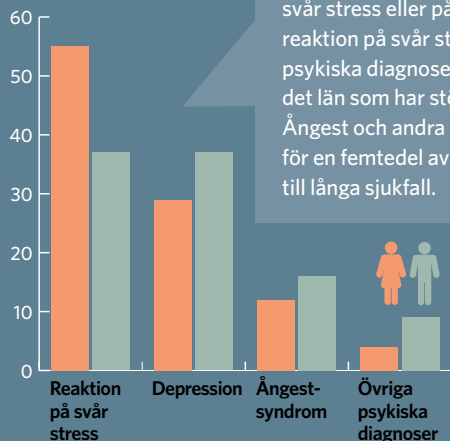


# Stress bakom flest långa sjukfall

De vanligaste orsakerna till långa sjukfall är psykiska diagnoser som står för två av fem nya långa sjukfall. Och bland de psykiska diagnoserna är stress den som är vanligast. Statistik från AFA Försäkrings skadedatabas visar stora regionala skillnader.

## Stress och depression vanligast

Fyra av fem långa sjukfall med psykisk diagnos beror på svår stress eller på depression. Örebro län är det län där reaktion på svår stress utgör den största andelen av de psykiska diagnoserna med 58 procent. Norrbottens län är det län som har störst andel med depression, 39 procent. Ångest och andra psykiska diagnoser står för en femtedel av de psykiska diagnoserna som leder till långa sjukfall.



Nya sjukfall med mer än 90 dagars sjukfrånvaro eller månadsersättning 2017 och 2018. De vanligaste psykiska diagnoserna uppdelat efter kön.

# 29%

## Stress större hos kvinnor

Över hälften av kvinnors psykiska diagnoser beror på svår stress. Depression är den näst vanligaste psykiska diagnosen för kvinnor, 29 procent. För män är fördelningen jämnare. Reaktion på svår stress och depression utgör lika stor andel av diagnoserna för män, och uppgår till 37 procent var. Ångestsyndrom uppgår till 12 procent för kvinnor och 16 procent för män.

## Rygg och leder också stor risk

Näst vanligaste diagnoserna bakom långa sjukfall är muskel- och skelettsjukdomar. De står bakom 29 procent av sjukfallen.

Det handlar främst om rygg- sjukdomar och ledsjukdomar, som utgör 70 procent av muskel- och skelettsjukdomarna. För kvinnor utgör de lika stor andel och uppgår till 35 procent. För män är ryggsjukdomar något vanligare och uppgår till 39 procent, medan ledsjukdomar uppgår till 34 procent.

Källa: Psykisk ohälsa i olika län, AFA Försäkring, november 2019. Rapporten bygger på en genomgång av 113 230 ärenden med långvarig sjukfrånvaro med start 2017 och 2018 som AFA Försäkring har betalat ut ersättning för genom sjukförsäkringen AGS.



Att komma tillbaka efter en längre sjukskrivning kan kräva anpassning av arbetet. Metodstödet AD-A blev lösningen för Vindelns kommun. Det kombineras med kursen Kraft och balans för att få till bestående förändring, berättar **Tom Norrgård**, HR-partner på kommunen.

TEXT KARIN JANSON FOTO JOHAN GUNSÉUS

# »Viktigt att fånga upp och anpassa«

## Först och främst, vad är Kraft och balans?

- Det är namnet på en livsförändrande kurs som vi som arbetsgivare erbjuder för anställda som befinner sig i stark negativ stress och riskerar sjukskrivning. Vindelns folkhögskola arrangerar kursen och de har skraddarsytt en fyra veckor lång version för kommunens räkning, som ett pilotprojekt. Förra året gick 13 personer Kraft och balans och de var väldigt nöjda, enligt den utvärdering som gjordes.

## Vad betyder det att kursen är livsförändrande?

- Den korta förklaringen är att det handlar om ökad självkänedom. Deltagarna lär sig identifiera sina reaktioner och mönster, så att de inte går in i samma situation igen.

## Vad händer när kursdeltagarna återvänder till jobbet?

- Tidigare hade vi en hemsnickrad metod för att hjälpa cheferna att anpassa arbetet för de anställda som gått kursen. Men sedan fick vi möjlighet att prova stödverktyget AD-A. Cheferna känner sig väldigt nöjda med AD-A och att de har en tydlig metod att jobba efter. Det har blivit ett lyft.

## Vad går AD-A ut på?

- Det är ett metodstöd som används när kursdeltagarna eller långtidssjukskrivna

## ARBETSPLATSDIALOG FÖR ARBETSGIVARE, AD-A | TRE STEG



personer återgår i arbetet. Chefen sätter sig ner med sin medarbetare och går igenom ett frågeformulär som kartlägger arbetsmiljö, arbetsuppgifter och yttre faktorer i omgivningen och som kan påverka stressnivåerna. Därefter formuleras en handlingsplan för anpassningar.

## Vad kan det vara för anpassningar?

- Tidigare har vi tänkt mycket i banor kring fysisk ergonomi, men här får vi även konkreta förslag på vad vi kan förbättra inom den kognitiva ergonomin. Det kan handla om bättre balans mellan jobb och återhämtning, att man har en god digital arbetsmiljö och hjälpmedel som avlastar. Kärnan är att chef och anställd tillsammans hittar det som är viktigt för just den personen.

## Har det här förbättrat sjukskrivningstalen?

- Det är för tidigt att säga och det är svårt att bedöma om deltagarna i Kraft och balans hade blivit sjukskrivna om de inte fångats upp. De vinster vi ser är att deltagarna i Kraft och balans har varit lyriska och de chefer som jobbar med AD-A är också väldigt nöjda. Här har vi två viktiga delar för att förhindra långsjukskrivningar: att vi fångar upp personer som ligger i riskzonen och erbjuder kursen, men minst lika viktigt är att arbetsgivaren kan anpassa och organisera arbetet när den anställda återvänder. Vi kommer att följa upp långtidseffekterna av det här arbetssättet, men så här långt ser det väldigt lovande ut. ■



»Deltagarna lär sig  
identifiera sina reaktioner  
och mönster.«

Tom Norrgård, HR-partner.

# När larmet går





Varje år hanterar Aisab runt 97 000 utryckningar. Trygg på jobbet fick följa med ambulanssjuksköterskorna **Katariina Bergqvist** och **Maria Molin**, som arbetar på ambulansstationen i Solna, under en vanlig dag.

TEXT KARIN JANSON FOTO KRISTINA SAHLÉN

**S**trax före halv åtta rullar nattskiftets ambulans in i garaget.

– Här kommer PRO-bilen, skämtar en kollega när de byter av. Ambulansen som Katariina Bergqvist och Maria Molin kör kallas för ”tonårspilen”. Skämtet har en enkel förklaring: Personer som tagit B-körkort före 1995 har även fått C-behörighet och får köra den större ambulansen. Katariina och Maria tog körkort senare och kör alltså ”tonårspilen”.

Arbetsdagen börjar med att de fyller på ambulansen, kollar så att gaser och material finns i tillräcklig mängd och går igenom själva bilen. Är den tankad, har tillräckligt med olja, fungerar blåljusen?

– Vi försöker alltid tanka och tvätta bilen efter passen, så att det blir smidigt för nästa som tar över, säger Maria Molin.

Via radiokommunikationssystemet Rakel tar Katariina emot ett samtal som bekräftar att den nya ambulansen är kopplad till SOS Alarm. Sedan är det bara att vänta.

– Ska vi ta en kaffe? föreslår hon, men precis då går larmet.

Det är en prio 1, vilket innebär akut livshotande symptom eller olycksfall. En kvinna har svårt att andas och känner sig svimfärdig. Maria hoppar in i förarsätet och så bär det i väg med blåljus.

Det är rusningstrafik i Stockholm och många bilister märker inte att ambulansen kommer, eller struntar helt enkelt i att köra undan. Maria tutar och navigerar mellan filerna.

– Det är ofta så här. Många sitter säkert och lyssnar i lurar, konstaterar hon.

Ibland finns det tid för Maria Molin och Katariina Bergqvist att pusta. Men när som helst kan ett nytt larm komma.



Dagen inleds med att bilen kontrolleras.

- Vi fokuserar på att hålla en jämn hastighet och köra säkert. Om det går är det förstås plattan i mattan men nu är det inte möjligt.

På vägen kommer nya rapporter från SOS som berättar att läget blir allt mer kritiskt. Kvinnan har svårt att tala och andas med svårighet. Maria parkerar utanför bostaden och de skyndar sig in. Med i akutväskan finns bland annat en liten defibrillator.

**Att kommunikationen** fungerar är extremt viktigt vid uttryckningar. Maria försöker få kontakt med kvinnan, tar pulsen och arbetar för att försöka stötta andningen. Hela tiden berättar hon med hög röst vad hon gör, så att Katariina kan vara beredd och assistera med läkemedel eller hjälpmedel. Efter ett par minuter kommer även en polisbil.

Eftersom det här är ett misstänkt hjärtstopp har ett så kallat SALSALARM gått ut och polisen tillkallats. Ännu en ambulans anländer, med ytterligare tre sjuksköterskor. Om man till exempel behöver göra hjärtkompressioner behövs många händer som kan hjälpa till och bytas av. Det är också bra med någon som stöttar de anhöriga. Även en jourläkarbil kommer till platsen, men vid det laget är patientens läge redan mer stabilt.

Kvinnan bärs ut till ambulansen på bår. Sedan kör Maria och Katariina till Danderyds sjukhus, där ett team med hjärtläkare väntar i ambulansintaget. De gör en avstämning och patienten lämnas över till sjukhuset.

- En lite tråkig del med jobbet är att vi sällan får någon uppföljning. Vi kör in patienterna, men får inte veta vad diagnosen blir på sjukhuset, eftersom vi inte har tillgång till deras journaler. Det hade varit bra från kunskapsynpunkt att få veta, säger Maria.

**Katariina ber om** extra tid från SOS för att hinna skriva journalen, därefter är de redo för nya uppdrag igen. Varken hon eller Maria upplever händelsen som särskilt stressig, trots att det var ett större larm.

- Man får lite tunnelseende och ägnar sig åt patienten, säger Katariina, och Maria nickar.

- Tack vare att vi har ett arbetssätt, en struktur, tycker jag inte att det blir stressigt. Vi kommer ut och gör vårt jobb. Jag kan vara stressad i andra situationer i livet, men sällan på jobbet. Sedan vet vi inte heller hur många fler patienter som väntar eller vad de andra ambulanserna gör, vi tar ju bara en patient i taget, säger Maria.

Hon har tidigare jobbat på en akutvårdsavdelning och ser strukturen inom ambulansen som en stor fördel.

- Jag hade en känsla av otillräcklighet på avdelningen. Man kunde ha sex, sju patienter samtidigt och hann inte riktigt med alla. Och så blev det dåligt samvete när man lämnade över till kollegorna. Att

**Känslan av otillräcklighet** som Maria kände i akutvården, där hon tidigare jobbade, finns inte inom ambulanssjukvården.



### FAKTA

► Aisab, Ambulanssjukvården i Storstockholm AB, är ett bolag som bedriver ambulanssjukvård och ägs av Region Stockholm.

► Aisab har sex ambulansstationer, i Västerort, Ekerö, City, Söder, Lidingö och Solna. Huvudkontoret finns i Johanneshov. Totalt har Aisab cirka 500 medarbetare och bemannar 31 akutambulanser, tre transportambulanser, tre ledningsenheter, tre intensivvårdsambulanser och en psykiatrisk ambulans. De bedriver även transport av avlidna på uppdrag av Region Stockholm.

börja på ambulansen blev en nytändning för mig.

Katariina har jobbat här längre, i fem år. Dessförinnan jobbade hon som specialistsjuksköterska inom njurmedicin.

- Alla som jobbar här har olika bakgrund och erfarenheter, vilket är en tillgång. Vi diskuterar ofta patienter med varandra. Det blir som en naturlig debriefing efter en sådan här händelse att jag och Maria pratar i bilen, till exempel.

Om man blir mer påverkad i jobbet finns det stöd att få. Dels en samtalskontakt via SOS, dels har Aisab kamratstödare på alla stationer när någon behöver prata av sig. De tuffaste fallen är ofta när barn skadas eller blir akut sjuka, eller vid hotfulla situationer.

- Vi har också en larmknapp på oss. Jag har aldrig behövt använda den men jag har kollegor som har blivit utsatta för hotfulla situationer. Säkerheten går först, vi kollar alltid av bostaden innan vi går in. Finns det andra personer där? Husdjur? Om vi är osäkra begär vi att polisen kommer ut innan vi går in, säger Maria.

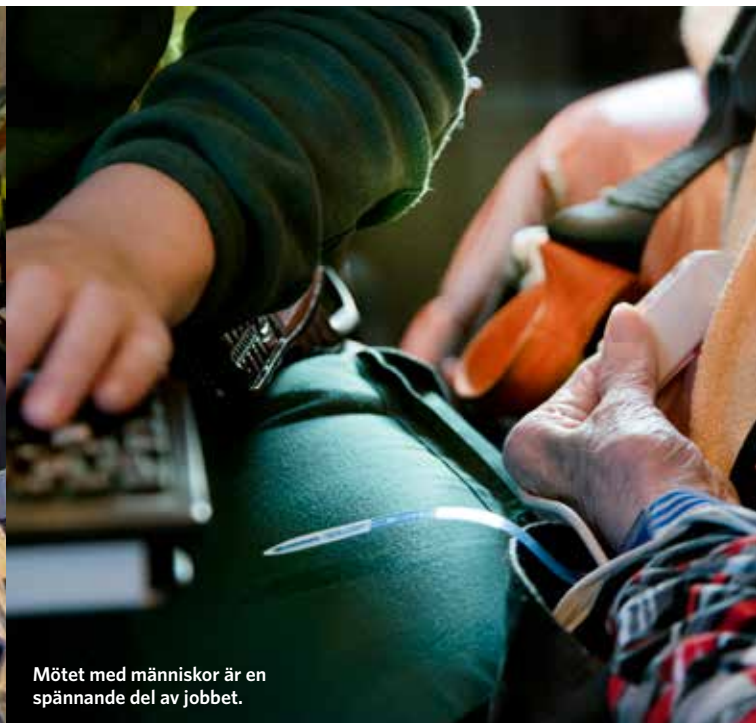
Katariina har heller aldrig använt larmknappen, men har varit med om en potentiellt farlig situation. Hon och en kollega åkte ut till en lägenhet där en person hade ringt in om bröstsmärtor. När de stod ►



Katarina uppskattar att det ofta finns tid att prata om det som hänt efter en utryckning.



Det gäller att köra lugnt och jämnt, oftast går det inte att köra snabbt.



Mötet med människor är en spännande del av jobbet.

## »Man får hela tiden lösa problem. Och så tycker jag om att träffa människor.«

Katariina Bergqvist

utanför dörren hörde de att det fanns en annan person där, som verkade paranoid.

– Vi gick ut ur porten och ringde polisen. När de öppnade dörren kastade sig en person ut och attackerade dem. Man utvecklar en sorts magkänsla för olika situationer, man känner om det är farligt.

**När journaltiden** är slut kopplar ambulansen upp sig mot SOS igen. Fikaraster och luncher får ambulanspersonalen sköta när de får tid. Om det kommer en prio 1 när de har lunch kallas de ut ändå, om de befinner sig nära.

– Vi har med matlåda och äter på något av sjukhusen. Oftast hinner man med, men ibland blir det förstås stressigt, säger Katariina.

Vi hinner med en kaffe på Danderyds sjukhus. Katariina och Maria får fundera på det bästa med yrket.

– Jag gillar variationen, att det är spännande och lärorikt. Man får hela tiden lösa problem. Och så tycker jag om att träffa människor, säger Katariina.

Maria håller med om alltihop.

– En patient i taget är en stor fördel för mig. Och så

spännande att möta människor från hela samhället. Oavsett om patienten bor i en lyxvilla eller en hyreslägenhet så har människor samma sjukdomar.

Samtidigt finns det förstås utmaningar med arbetsmiljön i ambulansen. ”Tonårspilen” som Maria och Katariina kör i dag är en förhållandevis stor Mercedesambulans och där finns det tillräckligt med utrymme att röra sig. Men andra modeller är mindre. Vissa modeller är högre bak, vilket gör att det blir en del tunga lyft. I akutläkarbilarna och helikoptern finns hjärtkompressorer, men inte i ambulanserna. Det gör att personalen ibland måste sitta obältad och ge hjärtmassage under färd.

– Det finns ett förslag om att köpa in hjärtkompressorer till sjukvårdledningsheterna, men beslutet är inte fattat ännu, kommenterar Birgitta Johansson, stationschef på Aisab i Solna.

Så piper det i kommunikationsradion och dagens andra prio 1-larm kommer. Det är en kvinna på ett äldreboende som känner sig medtagen och har diffusa smärtor. När Maria och Katariina kommer ut kan de ganska snart prioritera ned ärendet, kvinnan mår väldigt dåligt men läget är inte livshotande. Efter att de tagit pulsen tar Maria hennes hand.

– Kan du titta upp lite? Vet du var du är? Jättebra. Och vet du vilken månad det är?

Hon ber patienten lyfta på armarna, en i taget, och sedan benet. När hon känner på kroppen säger kvinnan att det gör ont i magen. De sätter dropp och lyfter över kvinnan på en bår med hjälp av personalen. Sedan rullar de ut och Maria pratar hela tiden med patienten. Ute på parkeringen hakas båren fast i ambulansens lyftanordning. Maria och Katariina tar i varsin sida i andra änden och böjer på knäna.

– Är du redo för lyft? Ett, två, tre! ■



Birgitta Johansson, stationschef på Aisab i Solna.

# Digital arbetsmiljö i fokus

Nu inleds nio olika forskningsprojekt kring hur digitaliseringen påverkar arbetsmiljön för anställda inom kommuner och regioner. Sociala medier i skolan, digitala möten med läkaren och robotar på äldreboendet påverkar inte bara brukarna.

TEXT PER CORNELL

**D**igital teknik förutspås bli den största förändringsfaktorn i samhället de kommande tio åren. Digitaliseringen av privatliv och arbetsliv brukar också jämföras med hur stor påverkan industrialiseringen hade på samhället en gång i tiden.

För att bättre förstå hur den påverkar anställda inom kommuner och regioner inleder nu AFA Försäkring ett forskningsprogram som innehåller nio olika projekt. Uppdraget kommer från arbetsmarknadens parter inom kommun- och regionsektorn och omfattar sammanlagt 37 miljoner kronor.

Två av projekten kretsar kring sociala medier i skolans värld. Rebecka Cowen Forssell är doktor i urbana studier vid Malmö universitet och ska undersöka nätmobbning och digitala kränkningar som riktas mot lärare och skolledare. Kränkningarna kan handla om hotfulla sms, mejl eller uthängning i Facebookgrupper.

Det finns forskning om elevers utsatthet för nätmobbning, men väldigt lite om utsattheten bland lärare och skolledare. Detta är ett helt nytt fält för hela arbetslivet och det finns inga etablerade metoder för att förebygga den här sortens digitala kränkningar, menar Rebecka Cowen Forssell.

Det andra skolrelaterade projektet handlar om hur sociala medier påverkar arbetsmiljön i skolan. Forskarna ska undersöka hur lärare och rektorer använder

## »Det finns forskning om elevers utsatthet för nätmobbning, men väldigt lite om utsattheten bland lärare och skolledare.«

Rebecka Cowen Forssell

sociala medier både i sin yrkesroll och privat och hur de drar gränser mellan arbetsliv och privatliv. Projektet koordineras av Karin Hedström vid Örebro universitet.

**Tre av projekten** handlar om digitaliserings effekter för anställda inom primärvården: Gudbjörg Erlingsdottir vid Lunds tekniska högskola ska undersöka om och hur den digitala plattformen Flow förbättrar ledning och organisering av arbetet, minskar arbetsbördan samt ökar kostnadseffektiviteten; Maria Hägglund vid Uppsala universitet ska studera införandet av tre olika digitala verktyg i primärvården och Per Nilsen vid Linköpings universitet ska granska hur digitala vårdmöten mellan läkare och patienter påverkar arbetsmiljön.

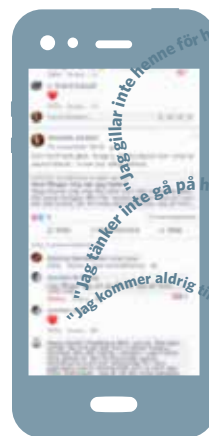
- Det är välkommet med forskning på området. Digitaliseringen har en stor potential att både höja kvaliteten i och underlätta arbetet, säger Heidi Stensmyren, ordförande i Sveriges läkarförbund.

Forskningsprogrammet innehåller också ett antal projekt

kring automatiserad hantering av ärenden med hjälp av artificiell intelligens. Maria Åkesson vid Högskolan i Halmstad tittar på hur AI kan ställas i byråkratins tjänst. Eftersom det saknas forskning kring ämnet är detta ett område som flera forskare vill titta på ur olika aspekter. Ida Lindgren vid Linköpings universitet ska ta fram ett stöd för att kunna avgöra vilka ärendehanteringsprocesser som är lämpliga att automatisera.

**Digitaliseringen** av vissa administrativa processer påverkar också de sociala relationerna på arbetsplatserna, ytterligare en aspekt som blir föremål för forskning genom Ann Bergmans studie. Hon är knuten till Handelshögskolan vid Karlstads universitet.

En mer konkret digitaliserad kollega är den typ av sociala robotar som har börjat användas inom äldreboenden. Det finns forskning kring hur robotarna påverkar patienterna, däremot saknas perspektivet hur dessa robotar påverkar övrig personal och arbetsplatsen. Marcus Persson vid Linköpings universitet, ska titta på hur robotarna förändrar arbetssätt och arbetsmiljö på ett antal demensboenden som använder dessa robotar. ■



"Jag gillar inte henne för, hon gav mig bara Cibetyg..."  
 "Jag tänker inte gå på hans lektioner, han är helt dum i huvudet!"  
 "Jag kommer aldrig tillbaka till skolan tack vare sämsta rektorn!"

# »Först kändes det bra, sen blev jag yr«

Hon gjorde helt rätt.  
Och ändå drabbades  
**Annica Lundby** av den  
vanligaste arbetsolyckan  
av alla - fallolycka utomhus  
under vintern.

TEXT PER CORNELL

FOTO KRISTINA SAHLÉN, TOMAS ROBERTSON





På vintern inträffar de flesta fallolyckorna.

**D**et var en helt vanlig januari-morgon för Annica Lundby. Eftersom det låg ett lager snö på gatorna fick cykeln stå – Annica ville ju inte ramla och slå sig. Vanligtvis cyklar hon de tre kilometerna från hemmet i centrala Södertälje till arbetet. Men när det är halt promenerar hon i stället.

Annica klev ut från porten och konstaterade att hon hade gjort helt rätt som satt broddar under skorna. Det var ordentligt halt. Hon tog ett par steg genom snön och kände att hon fick ett bra grepp trots halkan. Men greppet som broddarna fick i underlaget var för bra.

– Foten fastnade i snön på grund av broddarna. I stället för att halka föll jag snett framåt och landade på axeln.

Det gjorde rejält ont. Annica blev lite orolig över hur det hade gått med axeln. Men hon är ingen person som känner efter i onödan. Och dessutom var hon ju tvungen att hinna till jobbet i tid. Hon tog sig upp på fötter igen och fortsatte gå till den dagliga verksamheten för vuxna där hon arbetar som arbetshandledare. Det gjorde visserligen ont i axeln, men så farligt var det väl ändå inte, tänkte hon tappert.

När Annica kom till jobbet kändes det lite bättre och det var bara att ta tag i dagens arbetsuppgifter. Klockan 8.00 öppnar verksamheten och strax efter det började de första brukarna droppa in.

– Först kändes det ganska bra. Jag hade oroat mig mest för axeln, eftersom den är känslig. Men efter ett par timmar började jag känna mig yr i huvudet. Jag hade ingen kon- ▶

»I stället för att halka föll jag snett framåt och landade på axeln.«



9 AV 10  
ANSTÄLLDA  
OMFATTAS  
AV TFA.

troll över nacken och fick kämpa för att hålla huvudet uppe.

Annica insåg att hon behövde gå hem. Kollegorna frågade om hon behövde skjuts.

– Jag vet inte riktigt hur jag tänkte, men jag sa i alla fall nej till det. De höll ju på att äta lunch och jag ville väl inte vara till besvär.

**I stället gick** hon de tre kilometerna hem igen – att ta bussen skulle bara ha tagit längre tid i och med att hon behövde byta. Väl hemma var yrseln kvar och så även den konstiga känslan i nacken. Annica ringde till Sjukvårdsupplysningen och beskrev sina symtom.

– De blev väldigt nervösa när jag berättade om nacken. De ville skicka ambulans och sa att jag måste få en stödkrage så snart som möjligt. De trodde att jag kunde ha fått en whiplash-skada. Men jag var inte så orolig. Någon ambulans behövde de inte skicka.

Nej, sjåpig kan man inte beskylla Anni-

# Fallolyckor är vanligast

Arbetskadeförsäkringen hjälper många. De flesta av dem har ramlat på eller på väg till jobbet.

Trygghetsförsäkringen vid arbetsskada, TFA, ger skydd för en stor majoritet människor i arbetslivet. Den skapades av arbetsmarknadens parter för att arbetstagar inte skulle behöva driva civilrättsliga processer mot arbetsgivare. Själva grundtanken med försäkringen är att ingen ska drabbas ekonomiskt vid en arbetsskada.

– Den ersätter väldigt mycket, men det finns också saker som den inte ersätter. Exempelvis är det ibland svårt att bedöma vad som är ett olycksfall på jobbet och vad som inte är det, säger Åsa Frisé, skadespecialist på AFA Försäkring.

**För personer som** skadar sig allvarligt fungerar försäkringen på flera nivåer. Den ersätter direkt den förlorade arbetsinkomsten som uppstår. Den ersätter också för sveda och värk, medicin- och läkarkostnader och invaliditet. Kan den skadade inte fortsätta arbeta efter skadan eller tvingas byta arbete ersätter försäkringen den inkomstförlust som uppstår som överstiger 7,5 prisbasbelopp.

– Personen ska kunna leva som tidigare i den mån det är möjligt. Därför ersätter vi till exempel för viss skötsel av hus och trädgård, säger Åsa Frisé.

## Vad betyder den här försäkringen för svenskt arbetsliv?

– Den är väldigt viktig för människor. Alla med kollektivavtal omfattas, liksom de med hängavtal och dessutom en hel del privata företag som har valt att teckna TFA eftersom försäkringen både är bra och har en låg premie.

## Vad kan arbetsgivarna göra för att den också ska användas?

– Påminna de anställda, för det är långt ifrån alla som känner till att deras arbetsgivare har tecknat denna försäkring åt dem. ■

## SÅ FUNKAR TFA

- ▶ Försäkringen gäller vid olycksfall i arbetet, olycksfall på väg till eller från arbetet eller vid arbetssjukdom. Även skador på grund av hot, våld och rån kan omfattas.
- ▶ Ett olycksfall i arbetet beror på en kortvarig, ovanlig och oförutsedd händelse som fall, benbrott eller skärskador.
- ▶ Vid skada på väg till eller från arbetet kallas det färdolycksfall.
- ▶ En arbetssjukdom beror på något skadligt i arbetsmiljön under en längre tid som påverkar hälsan. Exempelvis tungt arbete, buller eller farliga ämnen.



## »Systemet med arbetsskadeförsäkringen fungerar väldigt bra.«

Annica Lundby

ca för att vara. Men hon promenerade i alla fall inte till akuten. Sonen fick skjutsa henne till sjukhuset där hon fick träffa en läkare. Skadan verkade inte vara så allvarlig, det handlade om en sträckning i nackmusklerna. Annica blev sjukskriven några dagar och uppmanades att gå till en sjukgymnast.

Eftersom hon är arbetsplatsombud kände Annica till att en olycka på väg till jobbet räknas som en arbetsskada. När hon var tillbaka på arbetet frågade hon sin chef om de skulle göra en anmälan till AFA Försäkring.

- Hon kände nog inte till detta så väl, men vi satte oss tillsammans framför datorn och gjorde en anmälan. Det var lite svårt att veta hur vi skulle skriva, men jag tänkte att de hör väl av sig om de undrar något.

**Nästan direkt** efter att de skickat in anmälan blev Annica kontaktad av AFA Försäkring. Hon hade räknat med att det skulle ta sin tid och att hon skulle behöva redovisa kvitton från akutbesöket och besöket hos sjukgymnasten.

- De behövde inte ens något kvitto och jag tror att jag hade pengarna på mitt konto på bara någon vecka. Det gick faktiskt väldigt smidigt, måste jag säga.

Olyckan inträffade i januari 2019 men drygt ett år efter fallet känner Annica fortfarande av lite smärta i nacken. Hon har inte heller samma styrka som förr.

En lärdom hon har gjort är att kanske vara lite bättre på att känna efter och be om hjälp. En annan är att systemet med arbetsskadeförsäkringen fungerar väldigt bra. Sedan olyckan inträffade har hon berättat för många vänner och kollegor om att den finns.

- Eftersom jag är arbetsplatsombud försöker jag sprida så mycket kunskap om det här som möjligt. Och jag är nogna med att vi rapporterar arbetsskador i vårt system KIA, som kommunen använder. ■

Annicas har lärt sig att vara bättre på att be om hjälp.

# Smartare av träning

Träning påverkar vår ork, vårt mående och hur vi klarar av kraven på jobbet. Så varför inte mota stressen i grind med rörelse och fysisk aktivitet?

TEXT PER CORNELL ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK/  
VENDELA ZANDÉN

**Ö**rjan Ekblom, doktor i fysiologi på Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, i Stockholm, är en varm förespråkare av träning. Fysisk aktivitet ger flera positiva effekter för de flesta människor. För dem som jobbar under press blir träningen ännu viktigare, menar han.

En aspekt är att träningen blir en rutin där man får egen tid i en annan miljö där man kanske träffar andra människor. Det här är ett bra sätt att kunna koppla bort problem och negativ stress.

– Den här effekten får man inte bara av träning utan även av andra stimulerande fritidsintressen.

Men det finns studier som visar att vi får lättare att minnas saker och klara oss i stressade miljöer med hjälp av träning. Rör vi på oss verkar vi kunna skapa fler synapser eller kopplingar i hjärnan, vilket är nödvändigt för att vi ska kunna lära oss nya saker.

En studie som GIH har varit inblandad i visar också att träning och fysisk aktivitet är väldigt effektivt för att motverka och behandla nedstämdhet och måttlig depression. Metoden är till och med bättre än samtalsterapi. Både regelbunden intensiv och lågintensiv träning ger bra resultat.



– Vad vi vet är att träning påverkar måendet och våra kognitiva förmågor. Det blir lättare att orka och det blir lättare att koncentrera sig eller att lära sig saker.

## Hur ska man röra på sig för att må bättre?

– Man får goda resultat av konditionsträning både vad gäller måendet och kognitiva förmågor. Om det sedan är löpning, simning eller något annat är en smaksak.


Om man inte gillar att träna då?

– Promenad varje dag är väldigt effektivt. Eller att cykla till jobbet. Då får man ut alla de positiva effekterna som avbrottet i arbetsdagen ger. Jag tycker att man ska se rörelse som ett sätt att ta hand om sig, ungefär som man tänker kring att borsta tänderna för att få en bra tandhälsa.

**Just nu jobbar** Örjan Ekblom och några andra forskare på GIH med ett projekt som tittar närmare på hur arbetsgivare bör förhålla sig till fysisk aktivitet. Projektet presenterades

– Heja mig!





»Jag tycker att man ska se rörelse som ett sätt att ta hand om sig.«

Örjan Ekblom

på ett seminarium under arbetsmiljökonferensen Gilla Jobbet i Stockholm i höstas. Än så länge finns inget givet svar på om träning och rörelse under arbetstid ger mer effekt än rörelse efter arbetstid.

– Att köpa gymkort till de anställda ger troligen inte så stor effekt. Företagen behöver en strategi kring träning och det är där vi hoppas kunna komma med viss vägledning.

**Hur tror du synen på fysisk aktivitet på jobbet kommer att förändras?**

– Det finns mycket regler kring buller, men vi vet att fysisk aktivitet påverkar oss mer. Om tio år undrar jag om vi tillåter så mycket stillasittande i en psykosocial arbetsmiljö som inte är bra för oss. ■

## FYRA ENKLA TIPS FÖR BÄTTRE ORK PÅ JOBBET

**1.**

Är du inte aktiv i dag är i princip all rörelse bra. **Promenader** på lunchen är ett exempel.

**2.**

Detsamma gäller vid känslan av stress. All typ av **fysisk aktivitet** är ett bra sätt att motverka stress.

**3.**

Det kan vara svårt att hinna med träningen, då är **cykelpendling** eller promenad till jobbet ett bra alternativ.

**4.**

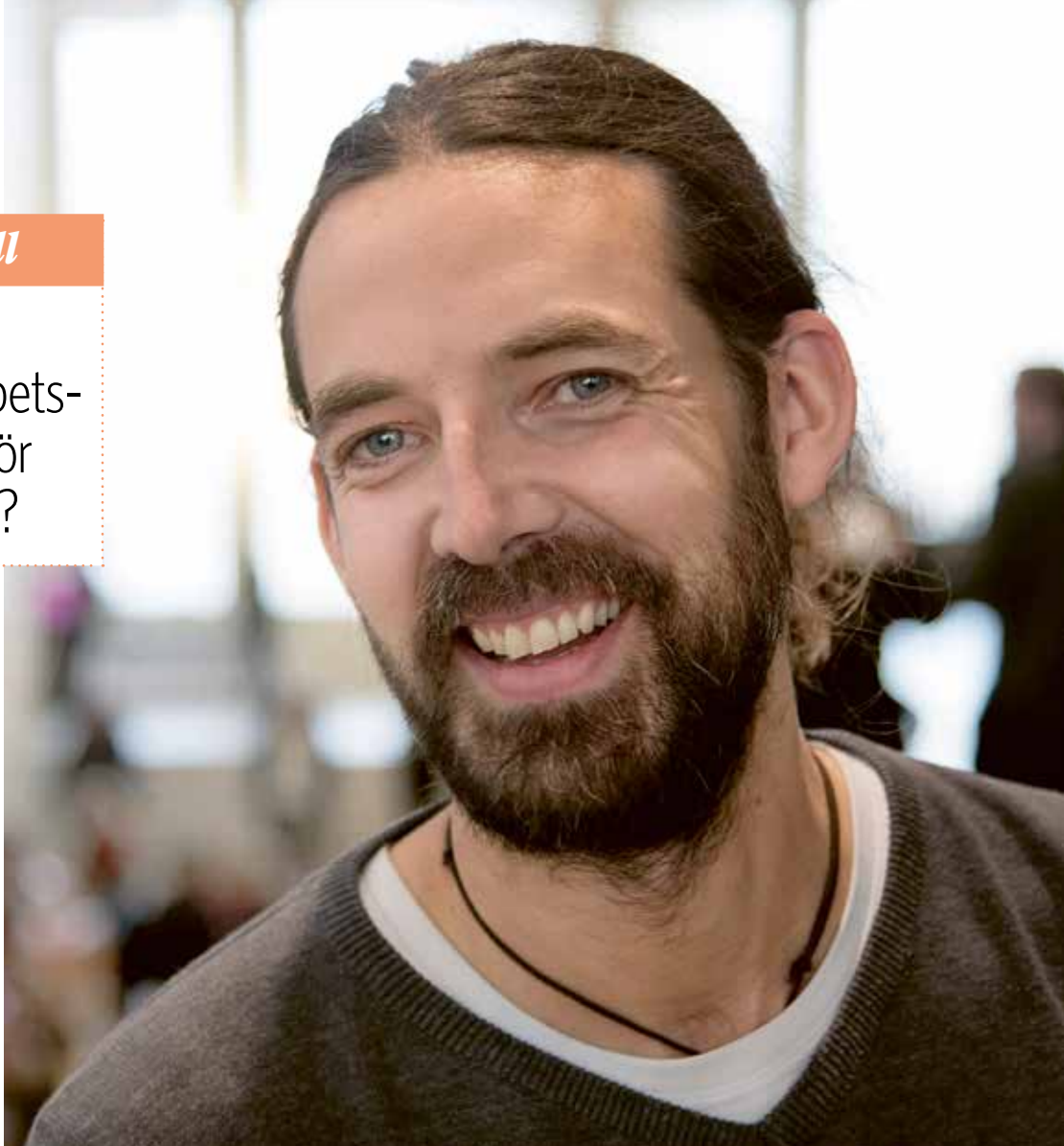
Får du redan vardagsmotion genom promenader eller cykelpendling är **konditionsträning** väldigt bra. Det ger snabb effekt för många.

## Tre tycker till

Vad blir viktigaste arbetsmiljöfrågan för er under året?

Joakim Glimregan,  
huvudskyddsombud  
på Söderenergi:

» Jag jobbar på ett kraftvärmeverk där vi eldar biobränsle. Det finns en del fysiska risker kring slutna utrymmen, el och höjder, men vi har få olyckor. Det är mer "oj" än "aj". Det finns också stress och hög arbetsbelastning. För min del handlar det om att få skyddsombuden lite mer drivna och skapa en bättre dialog med chefer. Ett bättre samarbete är en viktig fråga, tror jag.



Kristian Kindstedt,  
HR-chef på  
Skärholmens stads-  
delsförvaltning:

» Som i många kommunala verksamheter brottas vi med en hög sjukfrånvaro. Det vi behöver jobba på är en högre chefstäthet. Många chefer har uppåt 50 personer i sina grupper och det finns en koppling mellan chefer som inte riktigt hinner med sina anställda och höga sjukta. Vi behöver räkna på om vi kan anställa fler chefer.



Ingela Ottoson,  
gruppchef med  
arbetsmiljöansvar på  
Läkemedelsverket:

» För oss handlar det mycket om att trivas på jobbet och att hjälpa medarbetarna att hitta en balans i livet där arbete och fritid fungerar bra. Kraven i arbetslivet ökar hela tiden och sjukskrivningarna följer med, det måste vi hitta en strategi kring. Jag tror mycket på att engagera medarbetarna i det här och att man reflekterar kring de här frågorna.