

SÄKERHET. Så gjorde energibolaget
för att minska riskerna

MIKROPAUSER. Viktigt med
återhämtning på jobbet

Trygg på jobbet

Nr 2 • 2021
En tidning från
Afa Försäkring

GULD- KANT

Tipset från kollegan
gav pappaledigheten
en tryggare ekonomi.
Paul Flank upp-
täckte en försäkring
han hade via
jobbet.



»Nu laddar vi batterierna«

Det har varit en omtumlande tid. Inom hela arbetsmarknaden har känslan av att inget är som vanligt brett ut sig. Vi på Afa Försäkring ser pandemins påverkan på samhället genom hur behovet av ersättning från de olika kollektivavtalade försäkringarna förändras. Vår egen statistik visar på några tydliga tendenser: flera har förlorat sin anställning – avgångsbidraget har gått upp kraftigt. Sjukskrivningarna har ökat – det ser vi genom att sjukförsäkringen har nyttjats mer än vanligt. Arbetskadorna har minskat, liksom skadorna under färd till arbetet.

Men det är mycket som pågår som vanligt också. Vi har besökt Sandviken Energi som under de senaste

»Det är mycket som pågår som vanligt också.«

te åren gjort stora satsningar på att skapa en tryggare arbetsmiljö för alla anställda. Roligt att de har haft så

stor nytta av IA-systemet som vi tagit fram för olika branscher. Vi har också träffat Paul, som tillbringade våren som föräldraledig i det nya huset på landet. Det blev lite isolerat med tanke på att öppna förskolan och andra verksamheter för föräldralediga hållit stängt. En kollega tipsade honom om att söka Föräldrapenningstillägg från oss, vilket han gjorde – ett välkommet tillskott i familjekassan.

Nu blickar vi alla fram emot en härlig sommar. Alla ni som kan: se till att ladda batterierna! Och ni som jobbar i sommar: läs vår artikel om mikro-pauser på jobbet!

Trevlig sommar!

Johan Ljungqvist, kommunikationsdirektör

I DETTA NUMMER

3. I KORTHET

Hårt tryck på vissa av försäkringarna

5. SIFFROR

Så skadar vi oss på jobbet

6. SÅ GÖR VI

Samarbete minskade stressen i kommunen

8. REPORTAGE

Så tog de kontroll över riskerna

13. FORSKNING

Ljuset som kan vara ett arbetsmiljöproblem

14. AKTUELLT

Guldkant på föräldraledigheten

18. INSIKT

Återhämtningen börjar redan på jobbet

20. TRE TYCKER TILL

Digitaliseringen har fått en skjuts



Sandviken Energi har koll på riskerna. Sid 8



Paul Flank sökte och fick Föräldrapenningstillägg. Sid 14

54%

av kvinnors skador vid allvarliga olycksfall gäller fingrar, armar, händer, handleder och ben.

Sid 5



Mikropausernas stora betydelse.

Sid 18

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, Erik Ljunglöf

UPPLAGA
10 000

TRYCK
TMG Sthlm

OMSLAGSFOTO
Kristina Sahlén





Antalet sjukskrivningar på grund av diagnoser kopplade till corona steg under våren ...

... medan arbetsskadorna minskade.

Försäkringarna som ökat och minskat

Pandemin har påverkat behovet av de kollektivavtalade försäkringarna. Så här stora var skillnaderna mellan 2019 och 2020.

FÖRSÄKRING. När pandemin slog till förra våren sattes också vissa av samhällets trygghetssystem på hårda prov. Ett av dem är de kollektivavtalade försäkringarna som Afa Försäkring hanterar.

Inte helt oväntat har försäkringen vid arbetsbrist, AGB, ökat mest, enligt en rapport som Afa Försäkring har tagit fram. Den försäkringen gäller för privat anställda arbetare som sägs upp på grund av arbetsbrist och är över 40 år.

Inflödet ökade kraftigt redan under senare delen av våren 2020, jämfört med 2019. Antalet ärenden fortsatte att ligga på höga nivåer hela året och nästan dubbelt så många personer sökte stöd från försäkringen 2020 jämfört med året innan.

Även för sjukförsäkringen AGB ökade det coronarelaterade inflödet kraftigt

förra året. Ärendeinflödet på grund av diagnoser kopplade till corona steg i höjden under våren, planade ut under sommaren men ökade kraftigt igen under hösten. Inflödet för de flesta andra större diagnoskapitel

minskade under 2020.

– Ökningen för coronarelaterade diagnoskapitel har varit störst för medelålders män och minst för unga kvinnor. Det typiska coronarelaterade AGS-ärendet är en 60-årig man som arbetar som buss- eller spårvagnsförare, säger Andreas Ek, analytiker och statistiker på Afa Försäkring.

Det coronarelaterade inflödet i AGS-KL, sjukförsäkringen för anställda inom kommuner och regioner, har inte ökat lika mycket. Det beror på att den ersätter vid sjukdom från sjukdag 91, medan AGS ersätter från dag 15.

En försäkring som däremot minskade i antal anmälda ärenden avseende innevarande år är arbetsskadeförsäkringen. Både antalet olycksfall på jobbet och olycksfall under färden till jobbet minskade under året. ■

OM RAPPORTEN:

► De mått som vanligtvis ligger till grund för Afa Försäkrings statistikrapporter har en eftersläpning på ungefär två år, men för att kunna ge en bild av den snabba utveckling som skett i och med pandemin redovisas ärendeinflödet under 2020 för dessa försäkringar.

► Eftersom man kan anmäla försäkringsärenden retroaktivt bör statistiken i rapporten ses som en preliminär indikation av utvecklingen under 2020.

► Läs hela rapporten på afaforsakring.se/rapporter

3 358

Så många chefer deltog i en studie om psykisk ohälsa som Afa Försäkring finansierat. Hälften av dem hade vidtagit åtgärder för att motverka ångest och depression hos medarbetare.

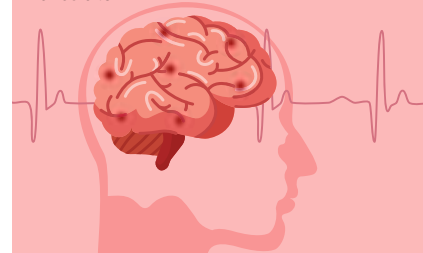
Svårt i vissa yrken efter stroke

FORSKNING. Det finns kopplingar mellan stroke och arbetslivet. I en ny kunskapsöversikt tittar forskaren Katarina Jood närmare på detta.

Det saknas kunskap om hur arbetet påverkar risken att drabbas av stroke. Men det finns studier som tyder på att arbete med låg kontroll och höga krav ökar risken. Även skiftarbete, övertidsarbete och exponering för buller kan innebära högre risk, enligt Katarina Jood, docent i neurologi vid Göteborgs universitet.

– Nordiska studier visar att ungefär 60–80 procent av de drabbade återgår i hel- eller deltidsarbete inom två år efter en stroke. Vi vet att personer med hög utbildning har större chans att kunna arbeta igen, medan chansen är mindre för personer med låg socioekonomisk status, sa Katarina Jood vid ett webinarium som Afa Försäkring arrangerade i april. ■

Vissa yrken kan innebära högre risk för stroke.





Är byggnadsarbetare även i Sverige en riskgrupp för självmordsbeteende?

Stöd till forskning om självmord

FORSKNING. Maria Åberg, docent i neurobiologi vid Göteborgs universitet, tilldelas 3 554 000 kronor från Afa Försäkring för att kartlägga kopplingar mellan yrke och suicidalt beteende. Hon kommer att fokusera extra på byggnadsarbetare, som enligt brittiska studier är en riskgrupp när det kommer till självmordsbeteende.

Projektet ska både ge kunskap om problemen i olika yrkesgrupper, specialgranska just byggnadsarbetare i Sverige och lägga grunden till en insats för att förebygga självmord i byggbranschen.

- Min önskan är att få vara med och bidra till att minska den psykiska ohälsan och minska antalet människor som tar sitt liv, säger Maria Åberg. ■

»Hälsa är en självklar och strategisk fråga för OSS.«

Maria Liljberg, HR-specialist på Afa Försäkring, om tredjeplatsen i Sveriges friskaste företag 2020.

Nya tider för yrkeslandslaget

Både Yrkes-SM och Yrkes-EM ställdes in på grund av pandemin. Men arbetet med att lyfta yrkesutbildningarna fortsätter.

UTBILDNING. Kärnan för Worldskills Swedens verksamhet är tävlingarna där Sveriges yrkeslandslag tävlar i olika yrken. Men pandemin gjorde att SM-tävlingarna 2020 fick ställas in. Även Yrkes-EM i Graz blev uppskjutet och hålls troligen i höst i stället.

- Det råder stor osäkerhet kring den tävlingen. Så stor att vi har valt att inte skicka våra svenska ungdomar till Österrike. Vi vet inte hur det blir med vaccinationer med mera för de yngre åldersgrupperna och då känns det inte ansvarigt att resa dit, säger Pontus Slättman, vd för Worldskills Sverige.

Trots alla inställda tävlingar och event har Worldskills



Pontus Slättman, vd för Worldskills Sweden.

Sweden kunnat fortsätta sitt arbete. Det är tack vare att ägare och sponsorer har gett fortsatt stöd.

- Vårt uppdrag är att öka intresset för yrkesutbildningar i Sverige. Tävlingarna är ett sätt att göra det, men vi har en hel del andra initiativ och nya metoder. Vi har kunnat använda våra duktiga tävlingsvinnare som ambassadörer och låtit

dem besöka klasser digitalt. Det har blivit väldigt lyckat, säger Pontus Slättman.

De har också gjort kampanjer för att värva fler yrkeslärare och för att locka yrkesväxlare till de praktiska yrkena.

- Pandemin har gjort att många vill byta spår i livet men även att många tvingas tänka om på grund av att de har förlorat sitt jobb.

Om Pontus Slättman tittar framåt tror han på en rejäl nystart 2022, med både Yrkes-SM och Yrkes-VM.

- Det ser vi verkligen fram emot. ■

AFA FÖRSÄKRING SPONSRAR YRKESLANDSLAGET

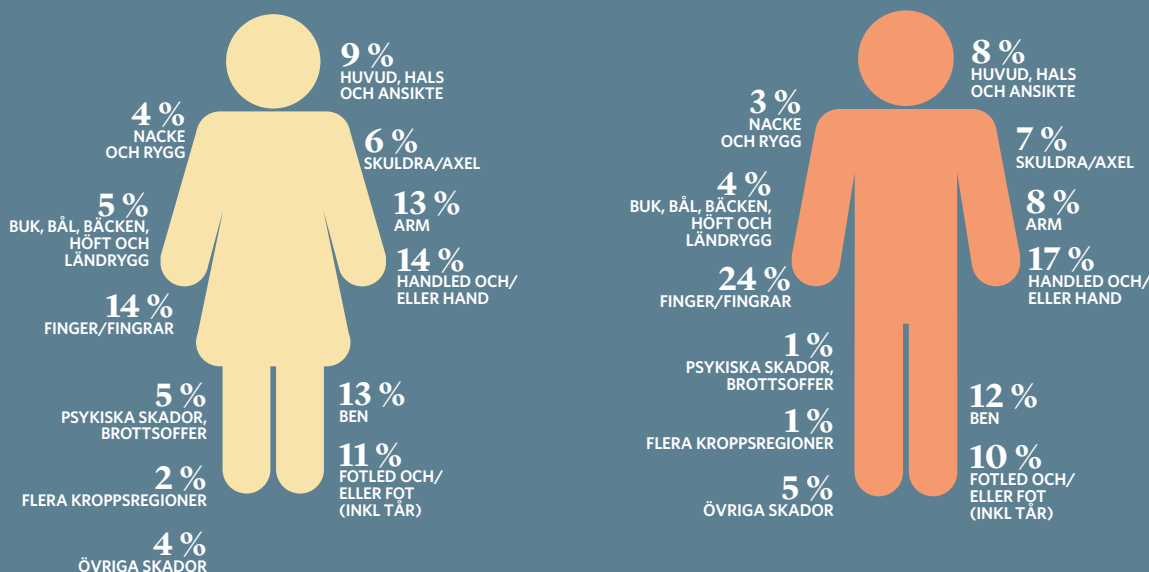
► Afa Försäkring är arbetsmiljösponsor för yrkeslandslaget och huvudsponsor tillsammans med AMF sedan 2013.

Några deltagare från årets yrkeslandslag. Johan Wennerholm, automationstekniker, Dennis Svensson, elektriker och My Lindqvist, bagare.



Huvud, axlar, knä & tå – så skadar vi oss på jobbet

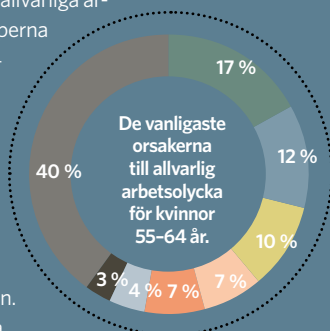
Yngre drabbas av fingerskador när de gör sig illa i arbetet. Äldre oftare av skador på arm, skuldra eller axel. Kvinnor får oftare än män psykiska besvär efter en allvarlig arbetsolycka. Det visar statistik från Afa Försäkring.



25 392

Vanligaste skadorna för kvinnor

Kvinnor skadar oftast armar, hand och handled, fingrar och ben vid allvarliga arbetsolycksfall. Skadetyperna står tillsammans för 54 procent av kvinnornas allvarliga arbetsolycksfall. Skador på armar, ben, hand och handled är vanliga vid fallolyckor och drabbas ofta personal inom vård- och omsorgsyrken. Fingerskador beror ofta på skärskadorna med kniv eller på maskinolyckor, och är vanliga inom restaurang och storköksarbete, handeln och industrin. En skillnad mellan könen är att kvinnor oftare får psykiska skador efter allvarliga arbetsolyckor. Det kan till exempel vara stressreaktioner efter hot och våld eller rån. Även vårdpersonal som har utsatts för smittorisk via exempelvis nålstick kan drabbas av stressreaktioner. En förklaring till skillnaden är att män inte i lika stor utsträckning arbetar inom de yrken där denna typ av olycksfall är vanlig.



- RAMLA UTE
- RAMLA INNE
- HOT & VÅLD
- FALL I TRAPPA
- OLYCKA MED PERSON, BARN, BRUKARE, ELEV, BOENDE ELLER PATIENT (EJ HOT & VÅLD)
- LASTA, LOSSA, BÅRA ELLER FYLTTA
- HETTA, ELD, EXPLOSION, SVETS, EL ELLER KYLA
- ÖVRIGT

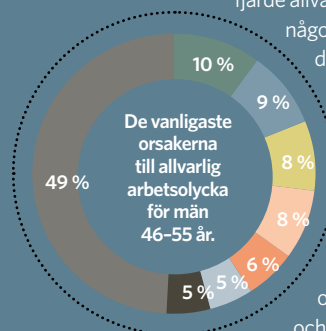
SÅ MÅNGA ALLVARLIGA ARBETSOLYCKSFALL INTRÄFFADE ÅREN 2018 OCH 2019. FÖR BÅDE KVINNOR OCH MÄN ÄR DET VANLIGAST MED SKADOR I FINGRAR OCH I HAND OCH HANDLED, DÄREFTER KOMMER SKADOR I BEN, FOTLED OCH TÅR.

Ålder påverkar var skadorna lokaliseras

Yngre och medelålders (16-55 år) har en större andel skador i fingrar och i hand och handled. Många av dem arbetar i industrin och byggbranschen och skadorna orsakas främst av maskiner och handhållna verktyg. Äldre (55-64 år) har en större andel skador i arm, skuldra, axel och nacke samt ryggsador. Många av dem arbetar främst inom vård- och omsorgsyrken, industrin samt som yrkesförare. Denna typ av olycksfall orsakas främst av lastnings- och fallolyckor. Äldre råkar oftare ut för ett allvarligt arbetsolycksfall och 43 procent av olyckorna är en fallolycka.

Vanligaste skadorna för män

Män skadar sig oftast i fingrarna, nära var fjärde allvarlig olycka leder till någon form av fingerskada. Näst vanligast är skador i hand och handled, som står för 17 procent av skadorna. För män inträffar skador i fingrar samt i hand och handled ofta inom industrin och byggbranschen, vid maskinanvändning eller vid arbete med handhållna verktyg.



- RAMLA UTE
- LASTA, LOSSA, BÅRA ELLER FYLTTA
- ANVÄNDA VERKTYG ELLER MASKIN (HANDHÅLLEN)
- MASKINER FÖR BEARBETNING OCH FRAMSTÄLLNING
- NÅGOT RAMLAR FÖR BEARBETNING OCH FRAMSTÄLLNING
- FALL FRÅN HÖJD
- SKUREN AV KNIV
- ÖVRIGT

OM RAPPORTEN HUVUD, AXLAR, KNÄ OCH TÅ – SÅ SKADAR VI OSS PÅ JOBBET: Rapporten bygger på en genomgång av 25 392 godkända allvarliga arbetsolycksfall. Olyckorna inträffade under 2018 och 2019. Med ett allvarligt arbetsolycksfall (olycksfall som inträffar i arbetet) menas att olyckan har lett till mer än 30 dagars sjukskrivning/ motsvarande läkningstid eller till medicinsk invaliditet alternativt dödsfall. Läs hela rapporten här: afaforsakring.se/rapporter

Östersunds kommun har blivit mer genusmedvetna i sin arbetsmiljö genom att delta i ett forskningsprojekt. Och genom att börja prata med varandra. Flera positiva effekter har kommit ur satsningen, menar **Örjan Jervidal**, chef för teknisk förvaltning.

TEXT KARIN JANSON FOTO AMANDA FRESKÅRD

»Det är bara att börja prata med varandra«

SÅ GJORDE ÖSTERSUNDS KOMMUN

Berätta om genusmedvetet arbetsmiljöarbete?

– Det började redan 2013 som ett projekt där KTH var huvudman tillsammans med Arbetsmiljöverket. Syftet var att identifiera strukturella skillnader i arbetsmiljön inom mans- och kvinnodominerade yrken i den kommunala sektorn över hela Sverige. Från Östersunds kommun deltog vi med fyra enheter inom teknisk förvaltning och område hemtjänst från vård- och omsorgsförvaltningen. Rapporten visade på ett par konkreta förbättringsförslag, till exempel att personalen på teknisk förvaltning hade möjlighet att köpa in fyrhjulsdrivna bilar, men inte hemtjänsten. Eftersom Östersund är en vinterstad med många backiga områden ändrade kommunen sin policy så att hemtjänsten också kunde köpa in fyrhjulsdrivna fordon.

Hur gick ni vidare?

– Projektet fortsatte genom att forskarna Annika Vänje och Karin Sjöberg Forssberg från KTH ledde seminarier och workshops med medarbetare från enheterna för fordon och park samt två enheter från hemtjänsten som är mer kvinnodominerad. Där kom bilfrågan upp igen. Om någon i hemtjänsten fick motorstopp eller en elbil inte startade måste enheten ringa bärgningsbil och administrera allt runt bärgningen. Medarbetaren kunde tappa en halv arbetsdag, vilket gav

UTMANING

Hög arbetsbelastning inom hemtjänsten med tidstjuvar som krånglande bilar.

LÖSNING

Workshops med teknisk förvaltning för att se möjligheter till samverkan.

RESULTAT

En nyinrättad fordonsservice där hemtjänsten ringer ett journalnummer inom kommunen för att få snabb hjälp.

ringar på vattnet eftersom kollegorna måste täcka upp. Vi löste detta genom att avtala om att fordonsenheten sköter bilservice och har ett eget journalnummer. Om någon i hemtjänsten får problem kommer fordonsenheten ut med en ny bil och hemtjänsten kan hoppa in och köra vidare. Vi har skapat en bättre interntjänst när vi delar olika kompetenser med varandra.

Vad kom mer upp under seminarierna?

– Jargong var en annan fråga som diskuterades och det visade sig att det förekom både hos teknisk förvaltning och i hemtjänsten. Där har vi ett pågående arbete med att införa värdeord i hela kommunen och att försöka rekrytera för ökad jämställdhet och även personer med olika bakgrunder. Det visade sig också att vi hade en del könsmärkta arbetsuppgifter inom hemtjänsten.

Ge exempel på könsmärkta arbetsuppgifter?

– Till exempel att brukare inte vill ha en manlig sköterska som kommer hem och hjälper till med dusch. Det har arbetsplatserna löst internt.

Vad har blivit bättre?

– Jag tycker att vi framför allt har utvecklat organisationen för hemtjänsten, så att personalen kan utnyttja sin tid bättre. Inom teknisk service finns en ny stolthet bland medarbetarna i att de kan leverera fordonsservice till hemtjänsten. Från att jobba i det dolda har de blivit en viktig del i hemtjänstens maskineri, det är roligt att se. Och receptet är egentligen väldigt enkelt, det handlar bara om att avsätta en dag till en workshop och börja prata med varandra. ■

A man with a beard and short hair, wearing a black zip-up jacket over a dark sweater and a light-colored collared shirt, dark blue jeans, and brown leather shoes. He is standing in a parking lot with several white vans parked behind him. In the background, there is a wooden building with several windows. The sky is overcast.

»Inom teknisk service finns en ny stolthet bland medarbetarna i att de kan leverera fordonsservice till hemtjänsten.«

Örjan Jervidal

Bättre koll på riskerna har hjälpt Sandviken Energi att minska olyckorna. Och när en risk väl har identifierats är medarbetarna gärna med och klurar ut lösningar.

– Nyckeln är ett gott samarbete mellan chefer, skyddsombud och medarbetare, säger **Christian Johansen.**

TEXT KARIN JANSON

FOTO MARIA HANSSON

Uppdrag: MINIMERA RISKERNA

(på jobbet)





Ulrika Paulsen har som mål att skapa säkra arbetsplatser. Här tillsammans med Christian Johansen.



Hastigheten är sänkt till 20 kilometer i timmen utanför kraftvärmeverket i Sandviken, som producerar fjärrvärme till centralorten. På området kör lastbilar som lämnar pellets och flis, servicebilar och personbilar, samtidigt som personalen ibland behöver gå över planen. När Arbetsmiljöverket gjorde en inspektion för tre år sedan föreslog de ett separat gångstråk, men det har inte varit möjligt att ordna.

- Jag tycker att det är ett bra exempel på hur vi jobbar lösningsfokuserat, säger Christian Johansen, produktionschef på kraftvärmeverket, och fortsätter:

- Eftersom vi inte kunde bygga en gångbro eller liknande för personalen funderade vi på vad vi kunde göra i stället. Vi valde att sänka hastigheten ytterligare och ställa högre krav på synlighet med varselkläder på både över- och underkropp.

När man kommer till kraftvärmeverket möts man av en stor skylt som informerar om vad som gäller. Flödena har också begränsats, tidigare hände det att lastbilar parkerade tillfälligt inne på området, men nu är det bara de som har ärende till eller från anläggningen som får köra in.

- Det har fungerat bra, vi har informerat våra underleverantörer om vad som gäller och har inte haft några incidenter sedan vi införde de nya reglerna. Tidigare har det varit ett par mindre incidenter, som till exempel en påkörd grind, säger Christian Johansen. ▶



Samarbetet mellan medarbetare och chefer är en nyckelfaktor i arbetsmiljöarbetet.



Alla risker och tillbud rapporteras i en app.



Hit kommer leveranserna. Containern har gjorts säkrare efter tillbud.

På kraftvärmeverket finns liknande risker som i andra industrier, som till exempel buller, trafikflöden, klättring på höga höjder och olika kemikalier. För fyra år sedan beslutade koncernledningen att satsa mer på säkerhetsfrågor. När Ulrika Paulsen anställdes som arbetsmiljöingenjör för två och ett halvt år sedan var det en ny funktion i organisationen.

- Jag har bland annat tagit fram ett standardiserat arbetssätt för säkerhet och arbetsmiljöfrågor, så att vi gör lika på alla arbetsställen och har samma rutiner för rapportering och uppföljning. Det är ett bra stöd för cheferna att veta att det finns rutiner och check-listor att följa när det sker incidenter. Vi har också beslutat om strategiska mål och nyckeltal för arbetsmiljöarbetet.

Nu, menar hon, jobbar Sandviken Energi proaktivt i stället för reaktivt.

- Jag upplever att koncernledningen verkligen prioriterar säkerheten, det är den fråga som kommer upp först på alla möten och jag har även presenterat vårt arbete för styrelsen flera gånger.

2017 införde Sandviken Energi Afa Försäkrings rapporteringssystem IA som i energi branschen går under namnet ENIA. Alla chefer och skyddsombud utbildades i systemet, som används vid genomförandet av skyddsronder och riskbedömningar, och medarbetarna fick delta i workshops med syfte att förbättra säkerhetskulturen. Bolaget började också



I verkstaden finns numera ett fläktsystem som används vid svetsning.

mäta säkerhetsarbetet i en enkät där alla får svara på frågor om sin egen insats, gruppens insats och hur de upplever att ledningen agerar i säkerhetsfrågor.

– Enkätundersökningen har genomförts i fyra år och vi kan se en tydlig förbättring av resultatet för varje år som går. För 2020 var medelvärdet på enkäten 3,5 av 4, säger Ulrika Paulsen.

För att medarbetare lättare ska kunna rapportera in risker och incidenter använder Sandviken Energi en app för ENIA som Afa Försäkring utvecklat. I den kan man snabbt och enkelt lägga in risker och tillbud.

– Om någon inte vill göra det så kan de komma till mig och så lägger jag in det åt dem. Vi arbetar hela tiden för att göra det enkelt att rapportera. På varje morgonmöte frågar jag om någon har sett något som kan vara en säkerhetsrisk, säger Christian Johansen.

I appen kan man skriva in på vilken enhet observationen har gjorts, vilken typ av säkerhetsrisk det handlar om, klockslag och anteckningar. Det går också att ladda upp bilder. Alla observationer går igenom av en chef tillsammans med skyddsombudet.

– Nästa steg är att vi frågar oss: Vad kan bli bättre? Vi har flera kluriga personer bland personalen som har hjälpt till att komma med förslag på lösningar, säger Christian Johansen.

En ny lösning är ett containerskydd, som utgörs av specialdesignade räcken på sidan som gör arbetet säkrare när man är uppe på en container. Ett annat

»Vi arbetar hela tiden för att göra det enkelt att rapportera.«

exempel är fallskydd på stegarna.

Christian Johansen pekar ut samarbetet mellan medarbetare och chefer som en nyckelfaktor i arbetsmiljöarbetet.

– Vi har en gemensam vilja att göra saker bättre. Om Staffan Hagström, som är skyddsombud här, ser något som han funderar på brukar han komma in till mig och ta upp det direkt.

Staffan Hagström har jobbat med underhåll på kraftvärmeverket sedan 1992. Han tycker att det alltid har funnits en kultur på arbetsplatsen av att tänka på säkerheten och att komma med förslag på lösningar.

– Om vi har sett en säkerhetsrisk har vi alltid för- ▶



Christian Johansen



Staffan Hagström

FAKTA SANDVIKEN ENERGI AB

- ▶ Sandviken Energi är ett kommunalt energibolag med fem affärsområden: elnät, fjärrvärme, vattenkraft, gata och vatten.
- ▶ Här jobbar 160 medarbetare och omsättningen är cirka 500 miljoner kronor. På värmeverket arbetar 25 personer.

»Vi genomför planerade skyddsronder och riskbedömningar och ibland tar vi också en spontan runda.«

sökt lösa den. Skillnaden de senaste åren är att säkerhetsarbetet har blivit tydligare och inte lika mycket under ytan. Jag tycker att hela tänket har skärpts till, vilket är jättebra.

Samtidigt, menar han, är det lätt att bli hemma-blind.

– När vi tar in nyanställda kan de se saker som vi inte har tänkt på. Det är ett ständigt pågående arbete att identifiera risker.

För två år sedan blev två personer på kraftvärmeverket kolmonoxidförgiftade, varav den ena allvarligt. Orsaken var en läcka av rökgaser.

– Det är lurigt med rökgaser eftersom de är genomskinliga, just den här kom upp från under en isolering. Sedan dess jobbar vi alltid med gasmätare, säger Staffan Hagström och fäster den lilla mätaren i bältet.

– Om värdena blir för höga larmar den. Vi har hittat flera läckor sedan vi började använda mätarna.

Personen som förgiftades allvarligt är nu återställd och arbetar igen. Annars har kraftvärmeverket varit relativt förskonat från allvarliga olyckor. Den allvarligaste har skyddsombudet Staffan Hagström själv råkat ut för.

– Det var 2007, jag skulle ta bort ett manöverdon och fick het ånga på mig. Jag gick direkt in och duschade och en kollega ringde ambulansen. Det blev andra klassens brännskador. Skadorna var inte så allvarliga att jag behövde transplantera hud, men jag var sjukskriven i en månad. Felet berodde på ett tillverkningsfel i en ventil, berättar han.

Under 2021 är målet att minska antalet olyckor som kräver sjukfrånvaro och/eller läkarvård med 25 procent per miljon arbetade timmar, jämfört med året innan. Ett annat nyckeltal är att det ska vara minst 15 rapporterade risker och tillbud för varje rapporterad olycka.

För att nå dit vill Sandviken Energi fortsätta det förebyggande arbetet med att ständigt identifiera och rapportera risker.



Man måste bära godkänd klädsel, som Ulrika Paulsen.

– Vi genomför planerade skyddsronder och riskbedömningar och ibland tar vi också en spontan runda och ser om det är något som behöver åtgärdas. Vi har utlyst en tävling i maj där de som rapporterar in riskobservationer tävlar om biobiljetter, säger Ulrika Paulsen.

Samtidigt rullar det planerade arbetsmiljöarbetet på med arbetsmiljökommittéträffar där koncernledning, arbetsmiljöingenjör, företagshälsa och skyddsombud är med, samt lokala arbetsmiljöråd för alla affärsområden minst fyra gånger per år. Många chefer har även veckovisa ENIA-träffar där de tillsammans med skyddsombud går igenom och följer upp veckans rapporter.

Nästa steg i arbetsmiljöarbetet är att ta ett större grepp även om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Även här kan ENIA användas för att rapportera in händelser som till exempel orimlig arbetsbelastning eller kränkande särbehandling.

– Vi har nyligen tagit fram en ny rutin för kränkande särbehandling och diskriminering och under hösten kommer vi att arbeta med värdegrunden inom Sandviken Energi, säger Ulrika Paulsen. ■



Inne i värmeverket har man monterat en permanent stega med fallskydd. Här inne bär man också en dosa som mäter och varnar för utsläpp.



Rätt ljus på rätt plats

Dålig belysning är ett vanligt problem på många arbetsplatser, vårt arbete påverkas och det kan orsaka fysiska besvär. För att skapa en bättre visuell arbetsmiljö har närmare hundra personer från företagshälsovården utbildats i en unik synergonomisk riskbedömningsmetod.

TEXT KRISTER ZEIDLER

För att vi ska kunna utföra våra arbetsuppgifter behöver vi bra belysning. Det kan låta självklart, men på många arbetsplatser är ljusförhållandena dåliga utan att vi själva är medvetna om det.

– Vi har ingen referensram för vad som är bra ljus. Det vi brukar klaga på är att det inte finns tillräckligt med ljus eller när det är för starka lampor i synfältet, säger Hillevi Hemphälä, forskare i synergonomi vid Lunds tekniska högskola.

Allt fler arbetsplatser har gått över till led-belysning för att det är mer energieffektivt. Men mycket av det som köps in är bristfälligt och det saknas kunskap om hur belysningen ska utformas för att medarbetarna ska få optimala ljusförhållanden.



Hillevi Hemphälä

»Man sänker prestationsförmågan bland de anställda om man har dålig belysning.«

– Beställarkompetensen är otroligt låg och man köper ofta billigt för att spara pengar. Men då har man inte förstått vilka konsekvenser det kan få. Man sänker prestationsförmågan bland de anställda om man har dålig belysning. Dessutom kan det orsaka ögonbesvär, nackbesvär och huvudvärk.

Led-lampor har en fantastisk potenti-

al, menar Hillevi Hemphälä. Men felaktig belysning kan orsaka temporala ljusmodulationer, ett slags osynligt flimmer som vi inte är medvetna om men som våra hjärnor registrerar.

– Flimret kan du inte se med blotta ögat, förutom vissa känsliga individer som kan känna av det.

Ett annat problem är bländning som orsakas av stora kontraster mellan ljus och mörker. På många arbetsplatser har man installerat led-plattor infällda i taket som inte ger något uppåtljus alls, vilket gör att intilliggande taktytor förblir mörka. Arbetsmiljöverket har uppmärksammat problemet och påpekar på sin hemsida att armatur som orsakar bländning bryter mot deras föreskrifter.

– Armaturen bör ha funktionen att ge både direkt och indirekt ljus. Det bästa är nedpendlande armatur, som hänger ner från taket och ger ljus både uppåt och nedåt, säger Hillevi Hemphälä.

I ett forskningsprojekt finansierat av Afa Försäkring har Hillevi Hemphälä och kollegor vid Lunds tekniska högskola, Högskolan i Gävle och Arbetsmiljöverket utvecklat en metod för synergonomisk riskbedömning, VERAM. Den består av medarbetarenkäter, ljusmätningar och en objektiv riskbedömning av belysningen på en tregradig skala.

– Det är den första synergonomiska riskbedömningsmetoden i världen.

Nära 100 personer från företagshälsovården runt om i landet har utbildats i metoden och mätningar har gjorts på över 600 arbetsplatser. Med riskbedömningsmetoden går det att upptäcka problem med ljuskänslighet och bländning. Man kan också härleda be-

KEPSTESTET

Det finns ett enkelt sätt att själv upptäcka om man blir bländad på jobbet. Prova att hålla upp händerna som en keps ovanför ögonen. Om du tycker att den visuella upplevelsen är bättre med händerna ovanför ögonen än utan så är du mer eller mindre bländad.

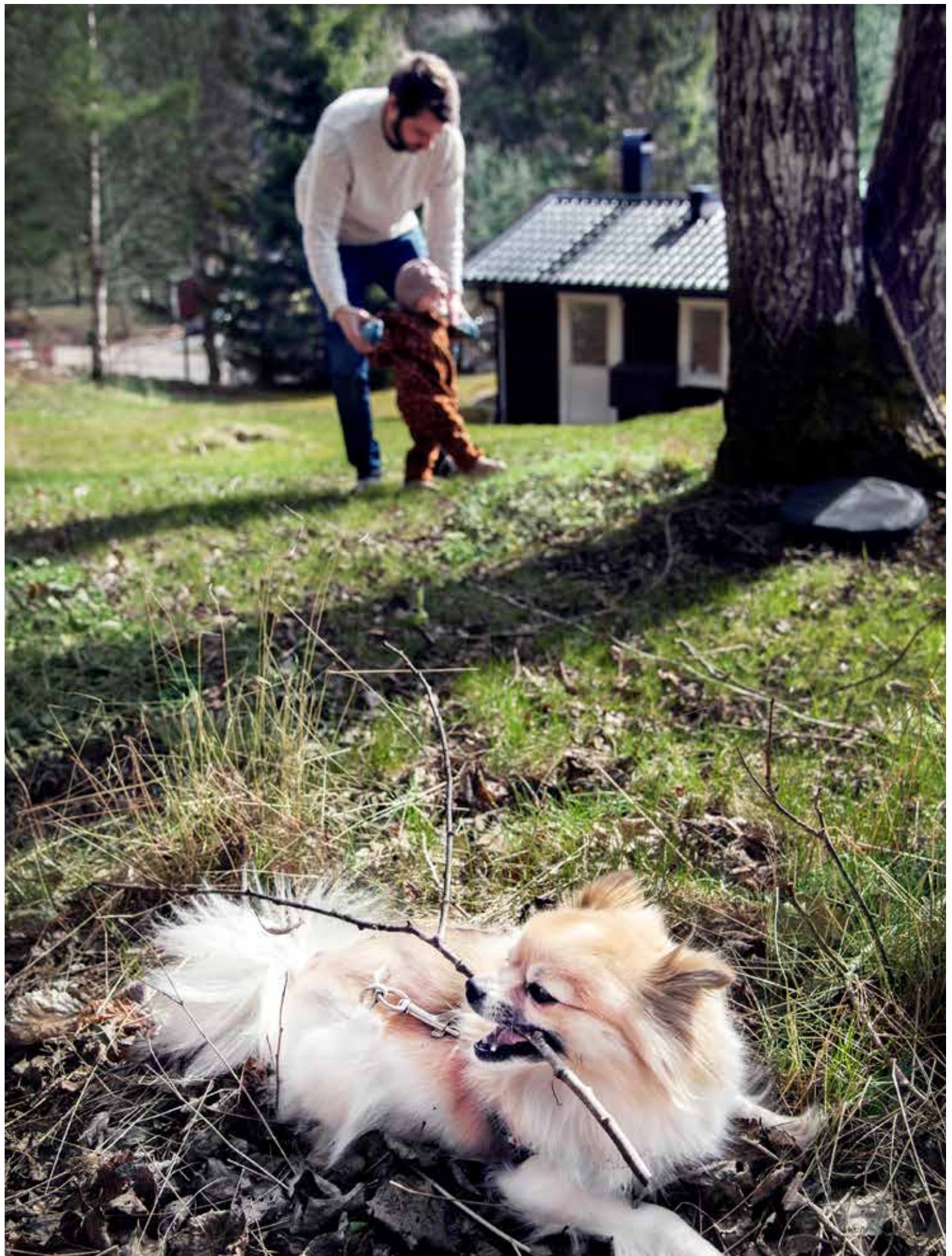
svär med nacke och skuldror till belysningen.

– Ljuskänslighet och bländning har en väldigt stark koppling till hälsoproblem. Men man har olika känslighet, omkring 20–40 procent av oss är mer känsliga. Tjejer verkar vara något mer känsliga än killar, säger Hillevi Hemphälä.

Nästa steg i forskningsprojektet är att utveckla en screeningversion av metoden i en app som ska göra riskbedömningen mindre tidskrävande. ■

RÅD FÖR BRA LJUS PÅ JOBBET

- ▶ Jobba både direkt och indirekt med belysningen. Se till att omgivande taktytor är ljusa och bidrar till den sammantagna ljusbilden.
- ▶ Armaturen ska ge både direkt och indirekt ljus. Det bästa är nedpendlande armatur, som hänger ner från taket och ger ljus både uppåt och nedåt.
- ▶ Placera armaturen på rätt ställe i förhållande till arbetsytan. Se till att medarbetare intill inte ser ljuskällan i synfältet, om man sitter flera i samma rum.
- ▶ För att undvika eller minska bländningen kan man förse befintliga armaturer med avbländande raster och komplettera med väggbelysning som ger uppåtljus.
- ▶ Prioritera och planera för en bra belysning vid projektering och nybyggnation. Koppla gärna in företagshälsovården på ett tidigt stadium.



Tipset från en kollega gav extrapengar

När **Paul Flank** skulle bli pappa fick han tips om Afa Försäkrings föräldrapenningtillägg. Efter första utbetalningen reagerade han med förvåning:
- Jag trodde jag hade fått för mycket ersättning.

TEXT PER CORNELL FOTO KRISTINA SAHLÉN

en sommarstuga, ombyggd till permanentbostad, på landet utanför Åkersberga bor Paul Flank och Le Ly Celinadotter med sin dotter Leora, som fyllde ett år i slutet av april. Paul och Le Ly bestämde sig för att flytta från den lilla lägenheten i Sundbyberg när de fick veta att de väntade barn. De visste att de gärna ville bo lite lantligt, samtidigt räckte inte budgeten till att både få ett stort hus och en stor tomt. Eftersom de redan var vana vid compact living valde de att satsa på tomten. Flyttlasset gick i god tid innan Leora föddes och därmed hann de också flytta in innan pandemin bröt ut.

Mamma Le Ly var hemma med barnet under den första tiden fram till årsskiftet, då Paul klev på pappaledigheten. Han har sedan varit ledig med Leora fram till att hon började på förskolan under senvåren. Ledig och ledig, förresten. I takt med att Leora har blivit äldre har sömnstunderna blivit kortare och energinivån högre och högre.

- Det är väldigt intensivt faktiskt. Mycket mer intensivt än jag hade kunnat tro. Jag hade sett framför mig att jag skulle se en massa serier och sånt. Jag borde ha lyssnat lite bättre på min sambo, säger Paul.

Men samtidigt är det roligt att Leora blivit större. Hon håller precis på att lära sig gå och humöret är ofta bra. En omställning för



Leora trivs på landet.

Paul är att far och dotter blir lite isolerade om dagarna. Pandemin gör att öppna förskolan håller stängt och att det blir svårare att umgås med släktingar och vänner. När vi kommer hem till familjen är det dags för lunch, men först potträning. Paul och Le Ly har testat tidig potträning med väldigt gott resultat. Under hela vintern och våren har han inte bytt mer än en handfull bajsblöjor.

Lunchen intas för hand och en del godbitar hamnar på golvet där den lurviga lilla hunden Puccy snabbt är framme. Därefter är det utomhuslek som gäller. Det blåser en lite kall vind den här dagen men Leora stortrivs i gungan bakom huset.

Redan när de fick barn planerade Paul och Le Ly för att de båda skulle kunna vara föräldralediga. Det fanns ett litet orosmoln

»För oss innebär den här försäkringen att vi inte behöver sänka våra utgifter så mycket ...«

och det handlade om att Le Ly skulle få jobb på den nya orten. Hon studerade före flytten och hade därmed inget jobb att gå tillbaka till.

– Vi visste helt enkelt inte riktigt hur vi skulle klara oss om hon inte fick jobb och jag skulle bli föräldraledig. Men det löste sig i och med att hon fick jobb på en förskola bara några minuter hemifrån.

Pauls arbete som hissreparatör på Schindler är relativt välbetalt. Att då kliva ner på föräldrapenning blir kännbart för familjeekonomin. Men i och med att hans sambo ökade sin inkomst kände de att det skulle funka. Det ringde också en klocka hos Paul när det var dags att gå hem. En kollega hade tidigare tipsat om att Paul skulle kontakta Afa Försäkring när han blev pappaledig.

– Jag hade aldrig hört talas om Afa Försäkring tidigare. Men jag antar att det stod något om det i de papper jag fick när jag började på mitt jobb för fem år sedan. När jag blev pappaledig kom jag att tänka på det min kompis hade sagt och ansökte. Jag trodde väl inte att jag skulle få något.

Men det visade sig att ersättningen blev betydligt högre än vad Paul hade förväntat sig.

– Jag blev lite orolig över att jag hade fått för mycket pengar, så jag ringde till Afa Försäkring och frågade. Men allt var i sin ordning.

Själva processen upplever han som smidig och enkel. Betydligt mindre byråkratisk än att begära föräldrapenning från Försäkringskassan. För hans del blev föräldrapenningstillägget cirka 9 000 kronor per månad, vilket har gjort stor skillnad för familjens ekonomi. Med



FAKTA FÖRÄLDRAPENNINGTILLÄGG:

- ▶ **ANMÄLA:** Anmälan ska göras via afaforsakring.se.
- ▶ **FÖR VEM:** Privat och kooperativt anställda arbetare omfattas av försäkringen.
- ▶ **ERSÄTTNING:** 10 procent av SGI upp till 10 prisbasbelopp. 90 procent på lönedelar därutöver. Ersättning betalas ut för dagar som man tar ut föräldrapenning från Försäkringskassan.
- ▶ **ATT TÄNKA PÅ:** Den försäkrade kan nyttja försäkringen under en sammanhängande period. Det är alltså viktigt att planera föräldradigheten noga så att den anställde kan få maximal ersättning. Och det går att ansöka i efterhand, upp till att barnet blir 5,5 år. Ansöker man i efterhand gäller försäkringen dock endast för en sammanhängande period under barnets första 18 månader.



Mysigt att vara hemma med pappa, men under försommaren började Leora på förskolan.



Arbetsgivarens viktiga roll

Det är mycket att tänka på när man får barn. Glöm inte att påminna anställda om föräldrapenningstillägget, FPT, och att det går att söka i efterhand.

tanke på att hans ersättning från Försäkringskassan ligger på cirka 18 000 kronor per månad är tillägget ett betydande tillskott.

– För oss innebär den här försäkringen att vi inte behöver sänka våra utgifter så mycket under föräldraledigheten och att vi inte behöver ta av sparpengar. Jag tycker det är väldigt bra att den här tryggheten finns. Samma sak med försäkring vid arbetsskada. Jag har ett jobb där det finns risker. Även om jag aldrig har råkat ut för något är det skönt att veta att tryggheten finns.

Paul är överlag väldigt nöjd att han hittade till försäkringen. Han kommer definitivt att tipsa vänner som skulle kunna ansöka om ersättning.

– Jag har egentligen bara ett förslag på en sak som jag hade uppskattat. Det hade varit bra att få ett besked i förväg om hur stor ersättning man kommer att få. Nu kom pengarna bara in på kontot som en bonus, men det var svårt att planera för det. Men det kanske bara var jag som inte förstod hur man skulle räkna ut ersättningen själv! ■

Många, men inte alla, känner till att det finns en kompletterande föräldraförsäkring för privat och kooperativt anställda arbetare. FPT heter den och det är Afa Försäkring som hanterar den. Försäkringen kan göra stor skillnad för privatekonomin. Arbetsgivaren har en nyckelroll för att få de försäkrade att anmäla.

– Det är mycket att tänka på ändå när man får barn och ska vara föräldraledig. Jag tror att många behöver en påminnelse, säger Maria Palanius, skadekonsulent på Afa Försäkring.

Vad ska arbetsgivaren informera om?

– Först och främst att det finns en försäkring som ger de anställda extra ersättning när de är föräldralediga. Men också att ska tänka på att försäkringen endast gäller under en sammanhängande period. Det är alltså viktigt att söka för den period då man tar ut flest föräldrapenningdagar.

Vad är mer bra att tänka på?

– Att det går att söka i efterhand upp till att barnet har fyllt 5,5 år. Så även om man har missat försäkringen kan det finnas ersättning som man har rätt till. Ersättning betalas dock bara ut för föräldraledighet som tagits ut under barnets första 18 månader.

Vad får ni flest frågor om?

– Många frågar om det här med att man kan få ersättning för en period. Det är en begränsning i försäkringen som det är viktigt att informera om.

Hur mycket pengar får man?

– Det är individuellt och utgår från den sjukpenninggrundande inkomsten. Det påverkas också av hur många föräldrapenningdagar man tar ut per månad.

Gör försäkringen stor nytta?

– Ja, det gör den. För många är det lite svårare att få ihop privatekonomin under föräldraledigheten.

MAXA mikropausen

Återhämtning är något man ägnar sig åt efter jobbet. Eller?

– Det är den vanliga synen. Men det är minst lika viktigt att göra det under arbetsdagen, säger forskaren **Lina Ejlertsson**.

TEXT KARIN JANSON ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK FOTO ANDRÉ DE LOISTED

Nästan all forskning kring jobbrelaterad stress, välmående och återhämtning handlar om hur vi ska hämta kraft när vi är lediga. Det skapar bilden av att jobbet tar och ledigheten ger. Men när Lina Ejlertsson, doktorand i folkhälsovetenskap vid Lunds universitet, studerade positiva arbetsfaktorer fick hon syn på något annat: återhämtning under arbetsdagen var den viktigaste faktorn för medarbetarnas självskattade hälsa.

– Därför ville jag gå vidare för att undersöka begreppet återhämtning under arbetsdagen närmare, berättar hon.

Lina Ejlertsson har identifierat tre faktorer som är viktiga för vår återhämtning på jobbet: varierade arbetsuppgifter och att kunna byta miljö, gemenskap och relationer, som att ha möjlighet att skratta tillsammans, och hanterbarhet, det vill säga att ha kontroll över sin arbetssituation och kunna påverka den. Men även att ha tid för reflektion mellan arbetsuppgifterna.

Nu har Lina Ejlertsson precis låtit sex vårdcentraler i Skåne ta del av skraddarsydda återhämtningsmodeller. På varje arbetsplats



Lina Ejlertsson

var medarbetarna med och planerade, genomförde och utvärderade aktiviteterna.

– Det var bland annat gemensamma morgonmöten för att få en positiv start på dagen. Inspirationstavlor med positiva budskap och roliga klipp, som till exempel journalgrodor, sattes upp i personalrummen. Och framför allt införde vi mikropauser, allt från att stanna upp och andas till att ta en promenad.

Alla grupper som deltog upplevde en ökad återhämtning under arbetsdagen, en skillnad som inte fanns i kontrollgrupperna som inte genomförde några aktiviteter. Deltagarna beskrev även ett ökat välmående och ett mer öppet klimat med bättre sammanhållning i gruppen.

– Vi såg också hur viktig kulturen är på arbetsplatsen, att det är okej att återhämta sig vid behov och att chefen är en förebild som visar att det är viktigt.

Ett kvitto på att aktiviteterna fungerade är att vårdcentralerna har fortsatt med flera av dem även efter att studien avslutats. Nu håller Lina Ejlertsson på att ta fram en verk-

TIPS: TA EN MIKROPAUS!

► Mikropauser hjälper oss att få ner pulsen och innebär ett litet avbrott i arbetet som är bra för att främja återhämtning. Om du sitter vid datorn och har tunnelseende och axlarna uppe vid öronen är det hög tid för en mikropaus!

► En mikropaus kan också vara ett bra tillfälle att få in variation, gemenskap och reflektion i arbetsdagen, tre faktorer som är viktiga för vår återhämtning.

► Prova gärna flera sätt för att hitta din grej, det är bara du som vet vad som ger dig ny energi och en känsla av återhämtning!

tygslåda för arbetsplatsinterventioner med fokus på återhämtning. Förhoppningsvis ska den spridas till fler arbetsplatser.

– En viktig sak att komma ihåg är att aktiviteterna behöver komma från medarbetarna för att de ska lyckas. Under studien var det flera aktiviteter som inte fungerade. Man kan alltså behöva prova ett par olika innan man hittar rätt. ■



Ta
en snabb
promenad.

Res
på dig och
rulla tillbaka
axlarna.

Titta in till
en kollega och
småprata.



Ta
tre djupa
andetag.



Öppna
fönstret för att
andas in frisk
luft.

Stretcha
genom att
sträcka armar-
na ovanför
huvudet.

Lyssna på
en låt som du
tycker om.

Gör
en laget
runt på fikaras-
ten där alla berät-
tar kort om hur
de mår.

Tre tycker till

Hur har er digitala mognad påverkats av pandemin?

Anna Falk, inköpschef Saint-Gobain Sverige:

» Vi fått snabba på en del av våra digitaliseringsprojekt som fanns planerade för framtiden. Och med detta har vi också fått utbilda personalen i hur man ska använda dessa verktyg för att få den fulla potentialen av dem och inte bara flytta rakt över från fysiskt till digitalt forum, och samtidigt få till ett mer effektivt och bättre arbets sätt. Jag tycker att jag som har ett team spritt i landet faktiskt kommit närmare dem och att vi arbetar mer tillsammans nu.



Henrik Lillsjö, vd Uppsala Konsert & Kongress:

» Självklart har detta inneburit att vi som organisation tagit stora kliv framåt när det gäller digitala verktyg och arbetssätt till att fungera nästan helt online som arbetsplats.

Men pandemin har också påvisat att vi har digitala områden och kompetenser vi behöver förstärka för att alla ska känna sig trygga i arbetet och att vi jobbar på ett långsiktigt och hållbart sätt på vår digitaliseringsresa.



Patrik Grönlund, Chef Infrastruktur, IT tjänster & support Afa Försäkring:

» Vi har tagit stora kliv mot ett mer digitalt arbetssätt. Stora delar av vår verksamhet fick ställa om till distansarbete. Det har krävt en omfattande uppgradering av tekniken men också nya arbetssätt och ett nytt säkerhetstänk. En viktig sak har varit GDPR-frågan. Som försäkringsbolag har vi mycket höga krav på oss kring hanteringen av känsliga uppgifter och det har vi tagit på stort allvar.