

Utveckling av arbetshjälpmedel för tidningsbud

Sammanställning av en enkät till landets tidningsbud om vad arbetsmiljö och arbetsvillkor betyder för hälsan och hur detta ställer krav på hjälpmedel i arbetet

Författare:

Monica Mortimer (projektledare)¹
Hans Brunnberg¹
Mats Gillberg²
Hélène Leksell¹
Birgitta Meding³
Ebba von Rosen (projektassistent)¹
Måns Waldenström¹

¹ = Yrkesmedicinska enheten, Stockholms läns landsting

² = Avd. f Stressforskning, Inst. f Folkhälsovetenskap, KI

³ = Programmet för hud och allergi, Arbetslivsinstitutet

Rapport från Yrkesmedicinska enheten • 2000:6

Utveckling av hjälpmedel för tidningsbud

Monica Mortimer (projektledare)¹

Hans Brunnberg¹

Mats Gillberg²

Hélène Leksell¹

Birgitta Meding³

Ebba von Rosen (projektassistent)¹

Måns Waldenström¹

¹ = Yrkesmedicinska enheten, Stockholms läns landsting

² = Avd. f Stressforskning, Inst. f Folkhälsovetenskap, KI

³ = Programmet för hud och allergi, Arbetslivsinstitutet

Innehåll

SAMMANFATTNING	4
INTRODUKTION.....	5
SYFTE	6
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	6
STUDIEPERSONER OCH METOD.....	7
BAKGRUND	9
PSYKOSOCIALA ARBETSVILLKOR	13
Krav, inflytande, stimulans och socialt stöd	13
Hot och våld i arbetet	16
BESVÄR FRÅN RÖRELSEORGANEN	18
Knä, fotleder och fötter	19
Skuldror och axlar	21
Armbågar, handleder/ händer	21
Nacke/ländrygg.....	22
HJÄLPMEDEL.....	23
HUDBESVÄR	24
SÖMNLÄNGD, SÖMNKVALITET OCH TRÖTTHET	25
PSYKOSOMATISKA SYMPTOM.....	27
FÖRSLAG ANGÅENDE HJÄLPMEDEL	27
REFERENSER	29

Sammanfattning

Resultaten av denna undersökning visar att det finns samband mellan fysiska arbetsförhållanden och besvär i rörelseorganen hos tidningsbuden. Förekomsten av besvär är högre än hos andra yrkesverksamma personer och de tidningsbud som arbetar 5-7 nätter i veckan har mest besvär.

Hälften av de tidningsbud som arbetar i hyreshus eller i kombinationen hyreshus/radhus rapporterar besvär från sina knän. Fyra av tio tidningsbud som arbetar i hyreshus rapporterar dessutom besvär från sina fötter. Majoriteten av de som svarade på de öppna frågorna om hjälpmedel önskade att arbetsgivaren bekostar bra och riktiga arbetskor.

Av de personer som kör bil 5-7 nätter i veckan har 6 av 10 ont i skuldror/axlar. De som framför allt använder bil i sitt arbete är de som arbetar på landsbygden och inte har möjligheter att använda andra hjälpmedel i sitt arbete.

Majoriteten av de som använder handskar tycker att handskarna behöver förbättras avsevärt. Manliga tidningsbud rapporterar handksem i större utsträckning än andra yrkesverksamma män i den allmänna befolkningen. Vart fjärde tidningsbud uppgav dessutom att de ofta hade torr och narig hud på händerna. En bra arbetshandske kan skydda huden. Många tidningsbud tycker att de handskar de använder är av dålig kvalitet och bör kunna förbättras avsevärt.

Tidningsbudsarbetet är genom sin organisation ett deltidsarbete. En klar majoritet av tidningsbuden hade även ett annat yrkesarbete för att klara försörjningen. Flertalet trivdes rätt bra med sitt arbete. Arbetstempot var relativt högt men ändå möjligt att påverka. Däremot var inflytandet över arbetets uppläggning litet, där framför allt försenade tidningsleveranser från tryckeriet föreföll vara ett vanligt, opåverkbart och irriterande hinder. Risken fanns också att dessa förseningar skulle störa det man planerat att göra efteråt och även påverka lönen.

Även om många, speciellt de yngre, inte gillade sina arbetstider och en stor grupp dessutom sov avsevärt kortare tid än en normalsömn på 7,5 timmar, så var sömnproblemen förvånande få. Ju längre tid i yrket, desto bättre skattade man sin sömnkvalitet, vilket talar för att de som passar för yrkets arbetstider stannar medan andra slutar.

De 20% av tidningsbuden som ansåg att arbetet påverkade familjen hade genomgående fler psykosomatiska besvär än övriga tidningsbud och andra jämförelsegrupper.

Introduktion

I samarbete mellan Pressens Morgontjänst och Stockholms läns landstings Yrkesmedicinska enhet drevs med början under hösten 1996 ett projekt som syftade till att genom förbättringar i arbetsmiljö och arbetsvillkor förebygga ohälsa bland tidningsbud. Inom ramen för projektet genomfördes en kvalitativ studie i syfte att generera kunskap om hur tidningsbud ser på sin arbetsmiljö. Studien genomfördes med tre olika datainsamlingsmetoder: tre gruppdiskussioner (6 kvinnor och 16 män), en intervjustudie (4 kvinnor och 11 män) och en observationsstudie (4 kvinnor och 8 män).

Studiepersonerna var utsedda av Pressens Morgontjänst. Vid urvalet var strävan att välja män och kvinnor i olika åldrar och med varierande antal år i yrket, samt tidningsbud som enbart arbetade inom Pressens Morgontjänst och tidningsbud som även hade annat arbete. Två av de intervjuade hade nyligen slutat sina tjänster inom företaget.

Resultaten visade att viktiga områden att arbeta vidare med var:

- Introduktion av nyanställda
- Information och kommunikation mellan ledning och tidningsbud
- Kunskap om arbetsvillkoren för andra yrkeskategorier som t.ex. journalister, tryckare och chaufförer.
- Gränsdragning mellan chefsroll och arbetsledarroll
- Arbetet som tidningsbud är fysiskt belastande. Buden räknade med att arbetet som bud leder till att man får besvär från rörelseorganen. De intervjuade hade olika erfarenheter av information/utbildning vad gäller hur man bör arbeta och vilka hjälpmedel man bör använda för att minska belastningen på muskler och leder.

Utifrån resultaten formulerades ett antal förslag på ett fortsatt arbete. Vissa förslag låg i linje med vad man på företaget redan börjat förbättra. Andra förslag lämnades över till företaget för vidare bedömning.

Ett par förslag gällde hjälpmedel i arbetet för tidningsbuden. Förslagen formulerades på följande sätt:

- Nya hjälpmedel bör kunna utvecklas och inom företaget bör strävan vara att användningen av hjälpmedel skall öka bland tidningsbuden.
- Pressens Morgontjänst föreslås initiera en studie för att kartlägga den process under vilken ett hjälpmedel blir ett hjälpmedel som buden verkligen använder.

Styrelsen för Budfonden, dvs. Tidningsdistributörernas Sociala Trygghetsfond gav Yrkesmedicinska enheten i uppdrag att starta och genomföra ett projekt angående "Utveckling av arbetshjälpmedel för tidningsbud". Projektet är planerat tillsammans med arbetsmarknadens partner. I maj 1999 beslutade styrelsen för Budfonden att finansiera projektet enligt projektplanen.

Syfte

För att kunna få ett underlag till det vidare arbetet i projektet beslöt man att skicka ut en enkät till ett större antal av landets tidningsbud för att kartlägga nuvarande besvär i arbetet och på så sätt analysera behoven av förändrade arbetshjälpmedel. I studien ingick frågor om besvär i rörelseorganen, allmänna och specifika arbetsförhållanden, vilka hjälpmedel som används, förekomst av hudbesvär, samt att beskriva sömnvanor.

Frågeställningar

- Har tidningsbud mer besvär i rörelseorganen än andra yrkesgrupper ?
- Finns det något samband mellan tidningsbudens besvärsförekomst i rörelseorganen och arbetsförhållanden?
- Hur ser tidningsbudens arbetsvillkor ut jämfört med andra yrkesgrupper ?
- Finns det samband mellan arbetsvillkor och besvär ?
- Är tidningsbud mer utsatta för handeksem än andra yrkesgrupper ?
- Är tidningsbud mer utsatta för sömnstörningar än andra yrkesgrupper ?
- Hur upplever tidningsbuderna de arbetshjälpmedel som man använder idag?
- Hur tycker tidningsbuderna att dessa kan förbättras?

Studiepersoner och Metod

Studiepersoner

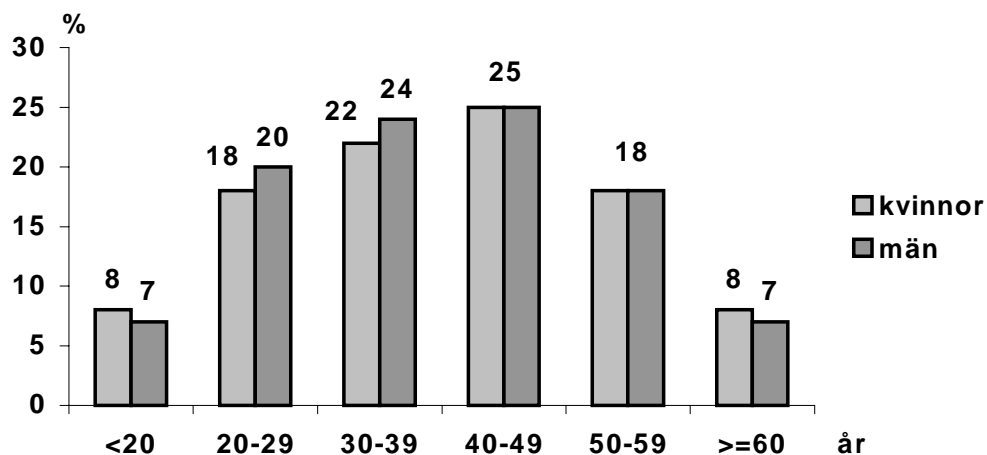
2 200 tidningsbud valdes slumpmässigt ut i proportion till det totala antalet fast anställda inom de 5 olika distributionsföretagen i Sverige (Tabell 1).

Tabell 1 Fördelningen inom distributionsföretagen

FÖRETAG	Totalt antal anställda	Antal fast anställda	% av total	Urval till enkät
Tidningstjänst	6000	5359	40%	879
Pressens Samdistribution	4100	3193	24%	524
Tidningsbärarna	2100	1400	10%	230
Pressens Morgontjänst	1950	1462	11%	240
GP Distribution	2300	2000	15%	327
Total	16450	13414	100%	2200

Det totala antalet personer som ingick i studien var 2114 personer. 86 personer exkluderades på grund av att några inte arbetade som tidningsbud (65st), och några (20st) var registrerade två gånger. En person hade avlidit.

Av dessa 2114 svarade 1 494 personer på enkäten (71%), 542 kvinnor (36%) och 952 män (64%). I bortfallsgruppen (620) var 26% kvinnor och 66 % män. Medelåldern för hela gruppen var 39 år, där den yngsta var 16 år och den äldsta var 79 år.



Figur 1 Kvinnliga och manliga tidningsbud fördelade i åldersgrupper.

Metod

Samtliga studiepersoner har svarat på en enkät som innehåller frågor om bakgrundsfaktorer, arbetshjälpmedel, allmänna arbetsförhållanden, besvär/förekomst i rörelseorganen, specifika frågor om ländrygg, nacke/skuldra och knäbesvär, sömn och vakenhet samt frågor om handeksem. Majoriteten av frågorna hade fasta svarsalternativ men några frågor angående hjälpmedel hade öppna svar.

Frågorna i enkäten har sammanställts av Yrkesmedicin vid Stockholms läns landsting i samarbete med Statens Institut för Psykosocial Miljömedicin vid Karolinska institutet och Programmet för hud och allergi, Arbetslivsinstitutet.

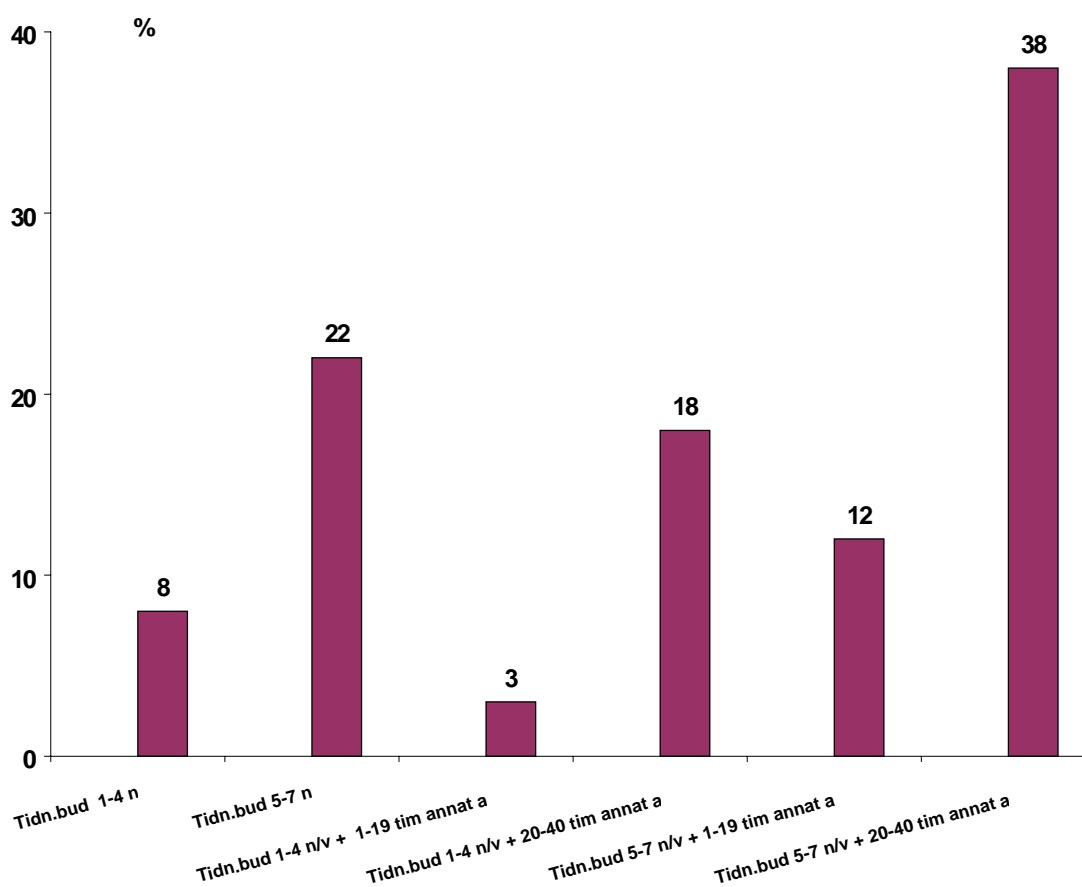
Enkäten distribuerades första gången i november 1999 med två efterföljande påminnelser. Datainsamlingen avslutades i april år 2000.

Bakgrund

Hur mycket arbetar tidningsbud?

Tidningsbudens totala arbetsmängd varierade påtagligt. En tredjedel arbetade bara som tidningsbud. Övriga två tredjedelar hade både tidningsbudsarbete och annat yrkesarbete. Fyra av tio manliga tidningsbud och var tredje kvinnligt arbetade dels

5 – 7 nätter i veckan som tidningsbud, dels med ett annat yrkesarbete på minst halvtid.



Figur 2. Andelen(%) tidningsbud fördelade på 6 olika arbetsprofiler vad gäller total arbetsbetsmängd; Arbetar bara som tidningsbud antingen 1-4 eller 5-7 nätter/veckan eller dessutom har ett annat yrkesarbete antingen 1-19 eller 20-40 tim/vecka.

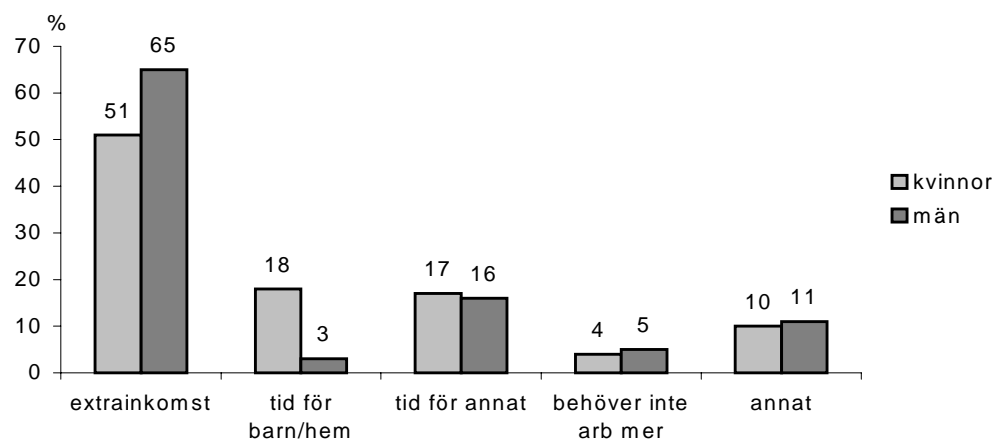
Ett nattpass inklusive väntan på att starta själva tidningsutdelningen tog i genomsnitt mellan tre och fyra timmar. Den stora grupp tidningsbud som arbetade 5 - 7 nätter i veckan och dessutom hade annat yrkesarbete på halvtid upp till heltid, hade en mycket speciell form av tvåskiftsarbete. Att arbeta skift innebär speciella påfrestningar, inte minst om det påverkar sömnkvaliteten (1).

Om man räknar antal arbetstimmar per vecka som tidningsbud, blir själva tidningsbudsarbetet aldrig mer än ett halvtidsjobb för de allra flesta. Enligt uppgift från en förstudie (2) tjänar tidningsbud som arbetar 5-7 nätter i veckan 10.000 – 12.000 kronor i månaden. Detta skulle innebära en god timlön, men en månadslön klart under lågavlönade heltidstjänster (3).

Tidningsbudsarbetet är alltså konstruerat som ett deltidsarbete som kräver en kompletterande inkomstkälla. Det finns bara i mycket begränsad utsträckning möjlighet att som tidningsbud få ihop en heltidslön som motsvarar vad andra med samma utbildningsnivå tjänar.

Varför väljer man att arbeta som tidningsbud?

Det vanligaste motivet till att arbeta som tidningsbud var för två av tre män och för hälften av kvinnorna i första hand för att få en extrainkomst. Det överensstämmer med att se arbetet som ett deltidsjobb. Näst vanligaste anledningen var för kvinnorna att få tid över för barn och hem och, liksom för männen, att även mera allmänt få tid för annat (fig3). Av de 10% som själva formulerade viktigaste skälet för att jobba som tidningsbud, hänvisade de flesta till att det var deras enda alternativ till arbetslöshet. Möjligheter till egen motion och att stärka den egna ekonomin under studietiden var andra vanliga orsaker.



Figur 3. Fördelningen av andelen (%) kvinnor och män utifrån deras val av viktigaste motiv för att arbeta som tidningsbud.

Är det unga eller gamla som arbetar som tidningsbud?

Tidningsbudens ålder varierade i stort som övriga yrkesarbetande i landet. De var alltså varken speciellt unga eller gamla. Bara 1% hade nått pensionsåldern 65 år, även om det äldsta tidningsbudet i studien var 79 år. Antalet pensionärer i gruppen var alltså mycket begränsat. (se fig. 1)

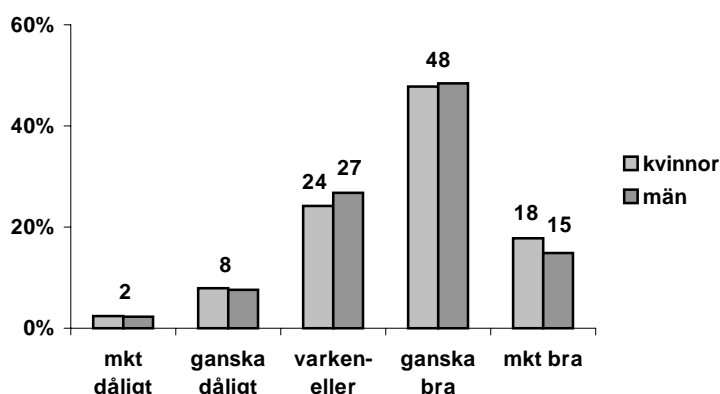
De som var under 30 år arbetade i större utsträckning deltid som tidningsbud (1 – 4 nätter i veckan) jämfört med övriga. Vanligast i alla åldersgrupper var ändå att arbeta heltid som tidningsbud och dessutom minst halvtid med annat arbete, utom för den äldsta gruppen, de som var minst sextio år eller äldre.

Hur trivs man med sitt jobb?

De flesta tidningsbud (65%) trivdes i stort med sitt arbete, medan 10% ogillade arbetet (fig.4). Det var ingen skillnad i trivsel mellan män och kvinnor. Tidningsbuderna gillade inte riktigt lika bra sitt jobb som den genomsnittliga arbetstagaren i Sverige där 72% trivs, 9% inte trivs (3).

Resultat från annan forskning visar att tidningsbud liksom treskiftsarbetande och personer med mycket oregelbundna arbetstider som lokförare, trivdes klart sämre med sina arbetstider än dagtidsarbetande.

Men ju längre tid i tidningsbudsyrket, desto mera nöjda var buderna. De som arbetade 1-4 nätter och som dessutom var något yngre trivdes sämre än övriga. Mest nöjda var de äldsta tidningsbuderna, de som var 60 år eller äldre. (88% av kvinnorna och 77% av männen var nöjda med sitt arbete).



Figur 4. Fördelningen av andelen (%) kvinnor och män vad gäller deras trivsel i stort med sin arbetsituation.

Går det att förena arbete och privatliv?

Möjligheterna att förena arbete med privatliv har enligt en undersökning om de arbetande i Stockholms län minskat mellan 15 – 20% det senaste året (Arbetshälsorapporten 1999). För tidningsbuden var minskningen 10% och alltså något mindre än genomsnittet, i alla fall jämfört med arbetande stockholmare. Det var inte vanligare att rapportera denna typ av försämring om man hade hemmavaraande barn eller lång total arbetstid jämfört om man inte hade barn i hemmet eller jobbade kortare tid. Detta gällde både för kvinnor och män. Vad man egentligen syftade på som hade blivit sämre, har inte gått att få svar på i denna studie.

En förändring säger inget om den nivå man utgår från i sina jämförelser, om man tycker att man har väldigt små eller tvärtom rätt stora möjligheter att förena arbete och privatliv. I förstudien framfördes åsikten att de tidningsbud som även hade annat yrkesarbete i det närmaste helt saknade fritid. Man antog också att tidningsbudsarbetet generellt försvårade både ett familjeliv och ett normalt socialt umgänge, något som skulle kunna upplevas särskilt negativt för de yngre, ”socialt hungriga”.

Det är rimliga åsikter, men de har varit svåra att pröva i denna studie. Det vi vet är att 70% av de som var minst tjugo år levde i parförhållanden (motsvarande i Sverige är 61%). Vi vet också att vart femte tidningsbud ansåg att nattarbetet antingen störde övriga familjen eller att man själv blev störd av familjen på grund av sitt arbete och att denna grupp hade klart mera psykosomatiska besvär än övriga. (se s. 26).

Dubbelt så många (20%) av de som arbetade 1-4 nätter/vecka ogillade sina arbetstider jämfört med de som arbetade 5-7 nätter/vecka. Det var framför allt

de yngre som ogillade tiderna. Av de som var över 50 år gillade nästan alla (94%) sina arbetstider.

Statistik från SCB:s arbetsmiljöundersökning från 1999 visar att av den arbetande befolkningen i Sverige var 15% mycket missnöjda med sina arbetstider. Även i den undersökningen var de yngre mera missnöjda än de äldre. Den äldre halvan av tidningsbud som valt att arbeta flertalet nätter i veckan var alltså mer nöjda med sina arbetstider än genomsnittsvensken.

Psykosociala arbetsvillkor

Jämförelsegrupper

För att få en bättre bild av tidningsbudens psykosociala arbetsvillkor, har vi valt att jämföra tidningsbuden med en annan grupp yrkesarbetande personer, som i en annan undersökning delvis besvarat samma frågor. Denna referensgrupp består av 1423 yrkesarbetande personer (813 kvinnor och 610 män) mellan 20 och 60 år. De var spridda inom olika yrkesbranscher i ungefär samma proportioner som de yrkesarbetande i riket. Personerna ingick i en stor undersökning där man undersökte riskfaktorer och skyddande faktorer både i och utanför arbetet för att få besvär i rygg, nacke eller skuldror. (4) Dessutom jämförs tidningsbuden ibland även med en grupp yrkesarbetande inom referensgruppen, som har yrken på samma utbildningsnivå och som enligt ett socioekonomisk klassificeringssystem (SEI) kallas "icke facklärd arbetare". De var 407 personer, 225 kvinnor och 182 män. (4).

Krav, inflytande, stimulans och socialt stöd

Genom stressforskningen har man visat att höga krav i kombination med lågt inflytande och låg stimulans i arbetet ökar risken för ohälsa.

Arbetets psykologiska krav:

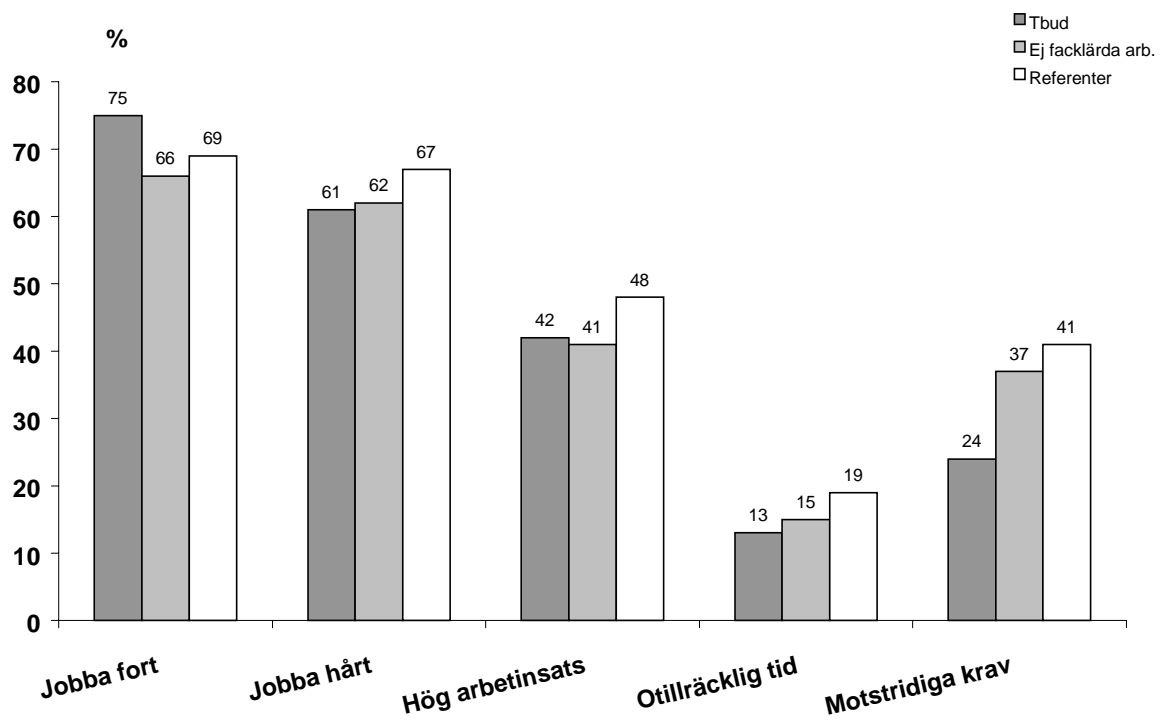
Vid en jämförelse visade det sig att tidningsbuden i högre grad än både referensgruppen och gruppen "icke facklärd arbetare" tyckte att de måste hålla ett högt arbetstempo. Samtidigt angav färre tidningsbud att arbetet innehöll motstridiga krav eller oklarheter jämfört med båda dessa grupper. I övrigt fanns inga påtagliga skillnader mellan grupperna.

För de flesta tidningsbud var alltså själva arbetsuppgiften tydligare än det var för många i andra yrken. Var fjärde tidningsbud rapporterade ändå att det fanns motstridiga krav i arbetet. I den förstudie som gjordes (2) framkom att många tidningsbud var störda av att de ofta inte kunde starta sitt arbetspass enligt den givna planeringen på grund av försenade tidningsleveranser. Förutom att väntan

i sömning sysslolöshet kändes tråkig, var det negativt att inte kunna dela ut tidningen i tid och därmed göra ett jobb som tillfredsställde både yrkesstolthet och kund. För vissa innebar dessutom en försenad start ett hot mot att hinna i tid till nästa arbete eller till någon annan planerad uppgift.

Tidningsbuden liksom ”icke-facklärd arbetare” rapporterade samtidigt i mindre utsträckning att arbetet krävde en för hög arbetsinsats och ofta innebar tidspress än den allmänna referensgruppen. Det var framför allt högre tjänstemän och egenföretagare som rapporterade tidspress.

Arbetets psykologiska krav, som det var bedömt i denna studie, var alltså bara högre för tidningsbuden vad gällde arbetstempo jämfört med andra yrkesarbetande. Den genomsnittliga yrkesarbetanden i referensgruppen hade alltså högre krav än tidningsbuden och ”icke facklärd arbetare”.

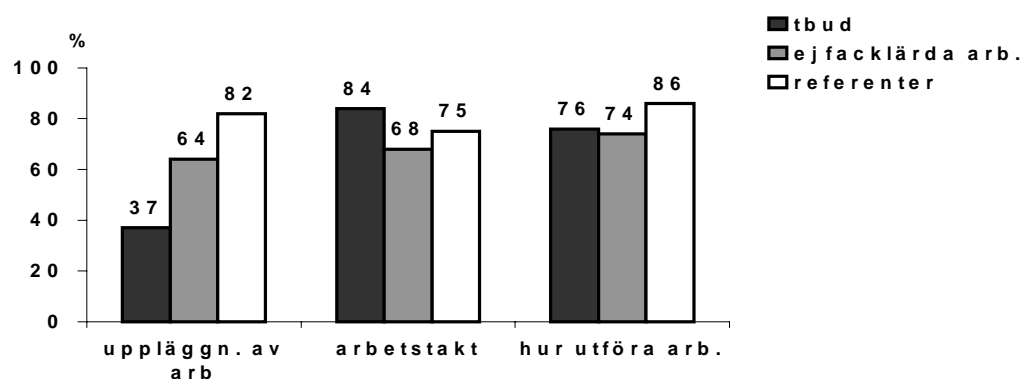


Figur 5. Andelen (%) tidningsbud och referenter som rapporterat psykologiska krav i form av att arbeta fort och hårt, att ha för hög arbetsinsats, att ha tillräckligt med tid för arbetet och att ha motstridiga krav i arbetet.

Inflytande

Inflytande kan betyda många olika saker. En klar majoritet av tidningsbuden rapporterade att de inte kunde påverka uppläggnings av arbetet, och i klart mindre utsträckning än båda jämförelsegrupperna. I förstudien framkom att det knappast fanns möjligheter att påverka arbetets uppläggning, som t.ex. distriktens utformning och storlek. Man såg inte heller några möjligheter att kunna påverka så att tidningarna kom fram till dem själva i tid för själva budarbetet.

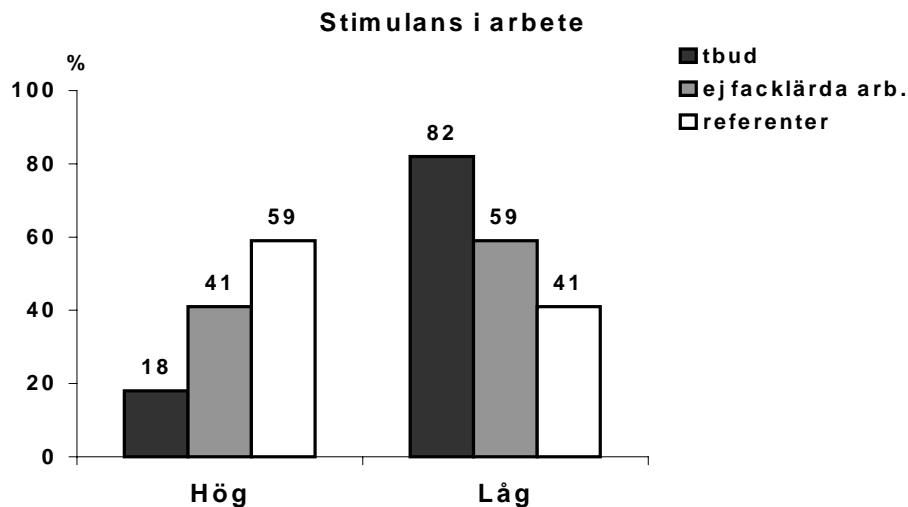
Det stora inflytandet i tidningsbudens arbete fanns i att de själva kunde påverka sin egen arbetstakt. Friheten att till en stor del kunna styra arbetet i sin egen takt och på det sätt man utförde det, uttryckte man som en mycket viktig positiv del i arbetet.



Figur 6. Andelen (%) tidningsbud som har inflytande över uppläggnings av arbetet, arbetstakten och hur arbetet ska utföras jämfört med referensgruppen och "ej facklärda arbetare".

Stimulans

Stimulansen i arbetet, som är en del i att ha kontroll över sitt arbete, var klart lägre än i båda jämförelsegrupperna. Att dela ut tidningar uppfattades inte som ett jobb som gav någon intellektuell stimulans och det var sannolikt ingen som valt jobbet med den förhoppningen heller.



Figur 7. Andelen (%) tidningsbud som tycker att arbetet har hög resp. låg grad av stimulans jämfört med referensgruppen och "icke facklärda arbetare". Sammanfattningsvis kan man säga att tidningsbuden hade ett arbete med måttliga psykologiska krav, begränsat inflytande och med ovanligt låg stimulans i arbetet.

Socialt stöd

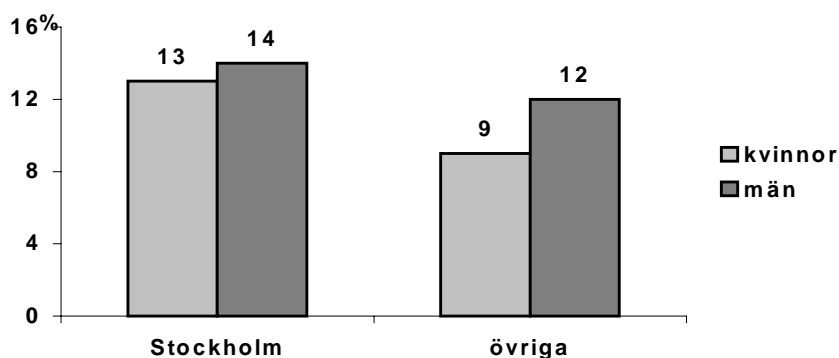
Stressforskningen har också visat att sociala relationer har betydelse för hälsa och välbefinnande. Hälften av alla tidningsbud avstod att svara på flertalet frågor om samarbete och socialt stöd i arbetet. En rimlig tolkning är att man inte tyckte frågorna stämde in på deras arbete. Många tidningsbud såg tydligen inte andra tidningsbud som direkta arbetskamrater utan man var själv sin "egen arbetsplats". Av den hälft som svarat, var dock de allra flesta nöjda med sin kontakt med arbetskamrater och arbetsledning. Tidningsbuden verkade framför allt ha begränsade kontakter med andra, men med de man hade kontakt var man nöjd. Att arbeta som tidningsbud är till sin konstruktion ett ensamarbete. Det finns ingen anledning att tro att de som har valt detta jobb skulle ha några andra förväntningar. Eftersom de flesta också hade ett annat arbete och 70% av alla tidningsbud var sammanboende, är det rimligt att tänka sig att en majoritet av tidningsbuden kan kompensera bristen på sociala kontakter i tidningsbudsarbetet på annat sätt.

Hot och våld i arbetet

Under senare år har frågan om hot och våld i arbetet uppmärksammats allt mera. I en riksomfattande studie (SCB) visar man att det generellt var fler kvinnor (17%) än män (10%) som varit utsatta för våld eller hot om våld det senaste året. Det är speciellt personal inom vård och socialtjänst som varit utsatta, men problemet finns även i många yrken. Att arbeta ensam under nattetid som tidningsbuden gör innebär i sig en utsatthet, i alla fall i vissa miljöer. För att få någon typ av uppfattning om problemets storlek, om det skilde sig åt för manliga och kvinnliga tidningsbud och mellan storstad och landsbygd jämfördes Stockholm mot övriga riket för kvinnor och män. Det visade sig då att mellan 10 – 15% av tidningsbuden utsatts för hot eller våld det senaste året.

Det fanns vissa skillnader mellan Stockholm och övriga riket, men det är svårt att dra några säkra slutsatser eftersom många regioner, som t.ex. Skåne och Västra Götaland inkluderade både storstad och landsbygd. Det fanns även en viss skillnad mellan kvinnor och män och då i motsatt riktning mot vad som gäller generellt i riket.

Kvar står det faktum att mellan 10 – 15% av landets tidningsbud enligt den här undersökningen har varit utsatta för hot eller våld det senaste året. Det är svårt att värdera vad detta betyder, men det vore fel att inte ta dessa svar på allvar. Om man lägger till att just vetskapen om att man arbetar ensam på natten och har svårt att få hjälp vid behov, finns det extra anledning att fundera på lämpliga åtgärder för att tidningsbuden skall känna trygghet i arbetet.

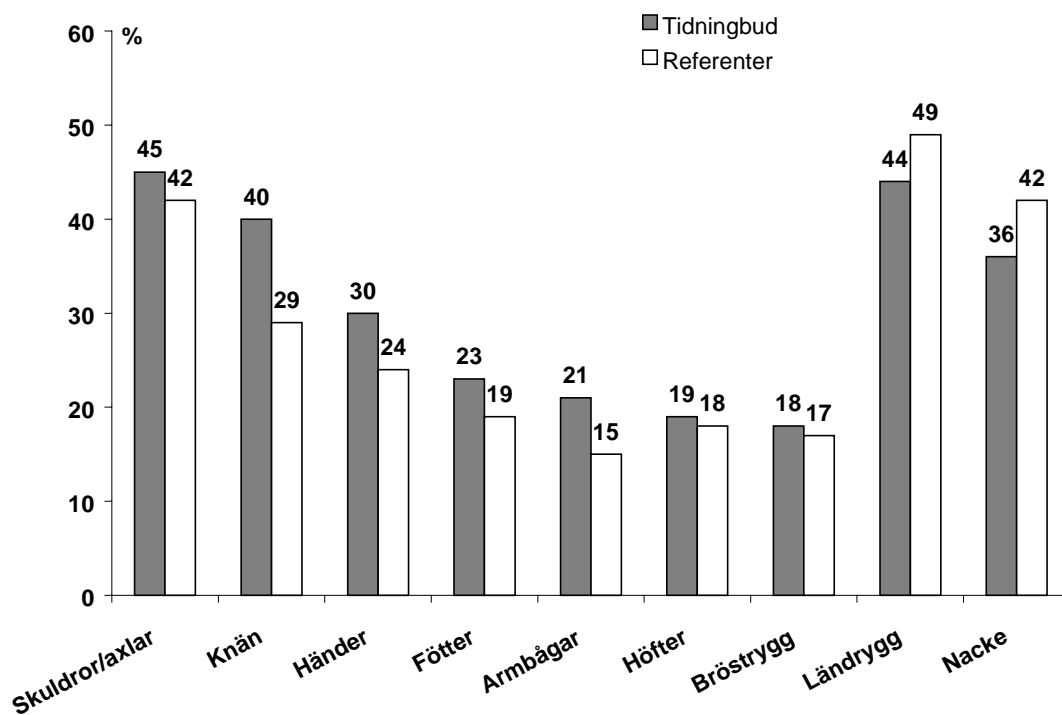


Figur 8. Andel (%) av kvinnliga och manliga tidningsbud i Stockholm och i övriga riket som rapporterat att de blivit utsatta för hot eller våld det senaste året.

Besvär från rörelseorganen

Besvär i rörelseorganen är vanligt förekommande hos män och kvinnor i yrkesverksam ålder. Generellt rapporterar kvinnor mer besvär än män, speciellt vad gäller besvär från nacke och skuldror/axlar. Tidningsbud har, jämfört med andra yrkesverksamma personer, en högre frekvens besvär från knän, fotled/fötter, skuldror/axlar, armbågar och händer/handleder.

Vad beträffar besvär från nacke och ländrygg förelåg en lägre besvärsförekomst hos tidningsbud jämfört med referensgruppen (Fig. 9).



Figur 9. Andelen (%) tidningsbud och referentpersoner med besvär i nacke, skuldror/axlar, armbågar, handleder/händer, bröstryggen, ländryggen, höfter, knän och fötter.

Det finns ett klart samband mellan antal arbetade nätter per vecka som tidningsbud och besvär från rörelseorganen. Av de tidningsbud som arbetar 5-7 nätter per vecka har en större andel uppgivit besvär i rörelseorganen jämfört med de som arbetar 1-4 nätter per vecka.

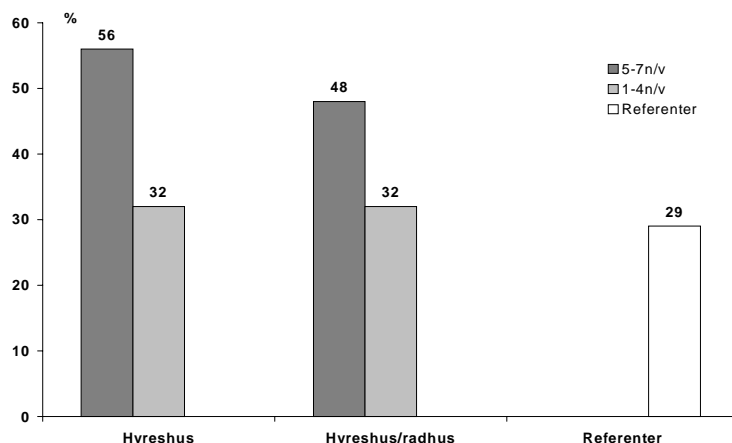
Besvärsförekomsten är större oberoende av om de arbetar lite (<19 timmar/v) eller mycket (20 – 40 timmar/v) eller inte har något arbete vid sidan av arbetet som tidningsbud.(tabell 2).

Tabell 2. Den totala arbetsmängden per vecka i förhållande till besvär från rörelseorganen.

	Skuldror/axlar	Armbågar	Händer	Knän	Fötter
1-4 nätter i veckan	%	%	%	%	%
Endast tidningsbud	29	8	12	26	10
Tidningsbud + <19 tim/v annat arbete	39	10	24	32	19
Tidningsbud + 20-40 tim/v annat arbete	35	16	22	30	19
5-7 nätter i veckan					
Endast tidningsbud	50	25	34	45	27
Tidningsbud + <19 tim/v annat arbete	51	19	34	45	25
Tidningsbud + 20-40 tim/v annat arbete	49	25	33	45	26

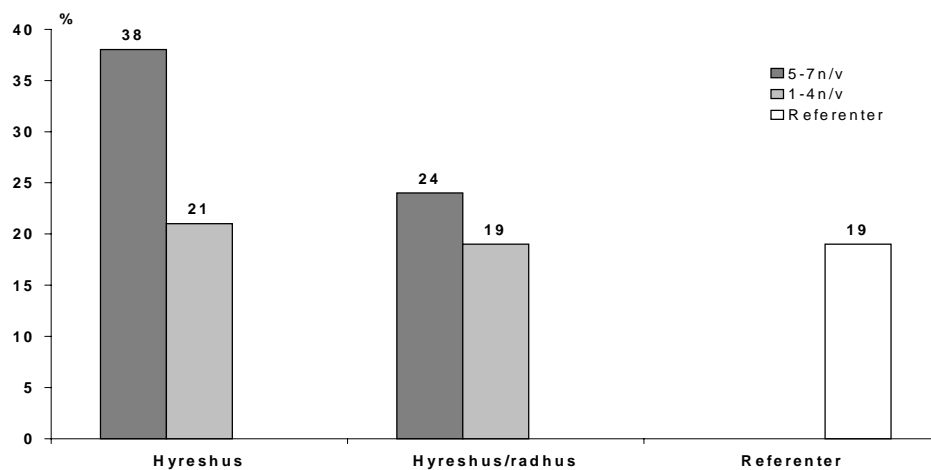
Knä, fotleder och fötter

598 tidningsbud (40%) har angivit att de har haft besvär från knäna de sista halvåret. Förekomsten av knäbesvär var vanligast hos de tidningsbud som endast arbetade i hyreshus eller arbetade i distrikt med både hyreshus och radhus 5-7 nätter per vecka (Fig. 10). Det stora flertalet av de som arbetade i hyreshus har tillgång till hiss, men endast 6% använde sig av hiss på nervägen. Att gå nedför en trappa medför en betydligt större belastning på knälederna jämfört med gång uppför.



Figur 10. Andel av tidningsbud med knäbesvär i olika arbetsdistrikt och antal arbetade nätter per vecka.

Besvär från fotleder/fötter var vanligast förekommande hos tidningsbud som arbetade 5-7 nätter i veckan och i hyreshus. Andelen med besvär i fotled och fötter hos de som arbetade 1-4 nätter i veckan skiljde sig inte från övriga yrkesarbetande personer i jämförelsegruppen. (fig.11)



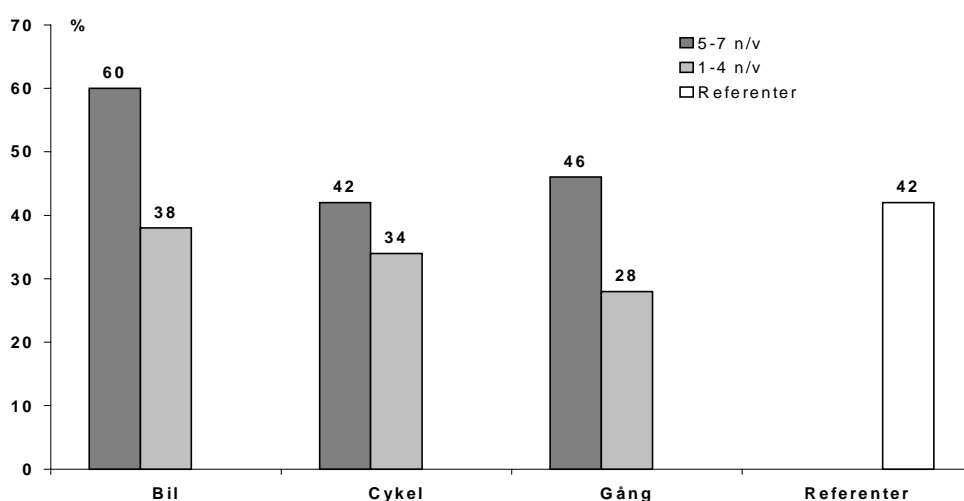
Figur 11. Andel av tidningsbud med fotledsbesvär i förhållande till bebyggelse och antal arbetade nätter per vecka.

Skuldror och axlar

687 personer (45 %) angav besvär från skuldror och axlar. Av de som arbetar 5-7 nätter i veckan och kör bil i arbetet uppgav 60 % att de har besvär (fig.12). Man hade lika mycket besvär från skuldror och axlar oavsett om man körde höger eller vänsterstyrd bil. De som körde högerstyrd bil hade framförallt ont i höger axel medan de som körde vänsterstyrd bil hade lika ont i båda axlarna.

I jämförelse med andra yrkesgrupper som körde bil 2-3 timmar per dag hade bilburna tidningsbud en ökad förekomst av besvär från skuldror och axlar. 80-90 % av de som körde bil i arbetet rapporterade dessutom att det ofta var dålig framkomlighet till brevlådan och att brevlådarna var dåligt utformade eller ofta trasiga.

En tänkbar orsak kan vara att det är den repetitiva rörelsen att sträcka ut armen med tidningen som här är det belastande momentet, detta ofta i kombination med kyla och väta. De som arbetade 1-4 nätter i veckan hade en lägre besvärsförekomst än referentgruppen (Fig.12).

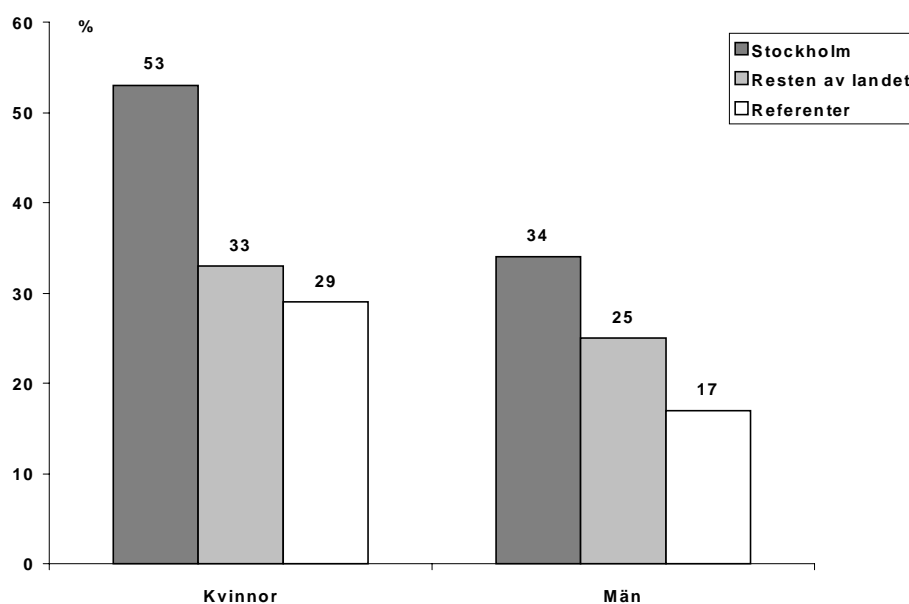


Figur 12. Andel av tidningsbud med axel/skulderbesvär i förhållande till olika transportmedel och antal arbetade nätter per vecka.

Armbågar, handleder/ händer

Besvär från armbågarna var vanligare hos de tidningsbud som arbetade 5-7 nätter i veckan. Det var ungefär lika vanligt förekommande hos de som körde bil (26%) som hos de som använde tidningsvagn (24 %).

30 % av tidningsbuderna har angivit besvär från handleder och händer jämfört med 24 % i referensgruppen. Vi fann inga samband mellan dessa besvär och användningen av olika hjälpmedel eller arbete i olika slags distrikt. Däremot framkom att de tidningsbud som arbetar i Storstockholm hade mer besvär jämfört med de som arbetade i övriga landet (fig. 13). Kvinnliga tidningsbud hade mer besvär än sina manliga kollegor. En tänkbar förklaring är att storstädernas tjocka tidningsupplagor utgör en stor belastning på kvinnors händer som är mindre.



Figur 13. Andel av tidningsbud med handledsbesvär i förhållande till kön och område i Sverige.

Nacke/ländrygg

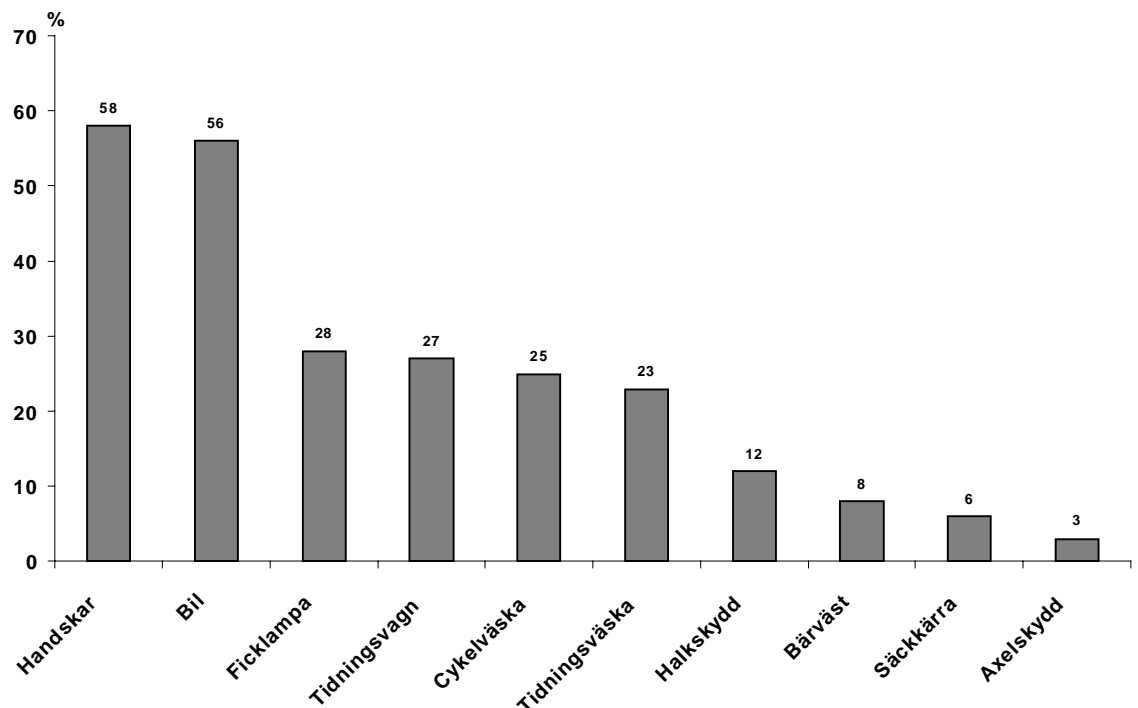
Nack- och ländryggsbesvär var mindre vanliga hos tidningsbud jämfört med den allmänna befolkningen. Det var ingen skillnad vad beträffar sjukskrivning eller långvarig smärta. Det var dessutom fler personer i referentgruppen som hade sökt vård för sina nack- eller ländryggsbesvär, eller som hade haft besvär mer än en gång sju dagar i följd tidigare i livet.

Nackbesvär var vanligare (ca 40 %) hos de tidningsbud som arbetar 5-7 nätter i veckan samt de som arbetar på landsbygden. Det är också vanligare hos de som kör bil i arbetet jämfört med andra typer av transportmedel.

Ländryggsbesvär hos tidningsbuden rapporterades till lika stor andel (ca 45%) oberoende om de arbetade i distrikt med radhus, radhus/villa eller på landsbygd. Typ av transportmedel hade inte heller någon betydelse. Tidningsbud som arbetar 1-4 nätter i veckan hade en lägre besvärsförekomst i ländryggen än övriga tidningsbud.

Hjälpmiddel

Av de hjälpmedel som finns angivna i figuren anger drygt hälften av tidningsbuden att de använder handskar och bil i sitt arbete. Ungefär en fjärdedel av tidningsbuden använder något av hjälpmedlen ficklampa, tidningsvagn, cykelväska och tidningsväska ensamt eller i kombination.



Figur 14. Andel av de olika hjälpmedel tidningsbud använder sig av.

Hudbesvär

Kontakteksem på händerna är en vanlig åkomma som beror på att huden utsätts för olika påfrestningar. Kontakt med vatten och hudirriterande kemikalier men även nötning på huden och kyla kan orsaka irritationseksem och kontakt med allergiframkallande ämnen kan ge upphov till allergiskt kontakteksem. Nickel är den vanligaste orsaken till kontaktallergi. Handeksem innebär rodnad, sprickor, fjällning och ibland blåsor på fingrarna, handflatorna och handryggarna. Kvinnor drabbas oftare än män och handeksem är allra vanligast hos unga kvinnor. Att kvinnor är mer utsatta beror sannolikt på att de utför mer våtarbete både i arbetslivet och i hemmen. Personer som haft eksem som barn (atopiskt eksem) har en ömtålig hud och därmed en klart ökad risk att få handeksem i vuxen ålder.

I undersökningen rapporterade 10% av kvinnorna och 8% av männen att de hade haft handeksem vid något tillfälle under det senaste året. 6% hade sökt läkare för handeksem och 4% hade varit hos hudläkare och blivit allergitestade med s.k. lapptest. För kvinnorna är detta lika stor andel med handeksem som i befolkningen i Stockholms län medan siffran för männen är lite högre. I Stockholm läns miljöhälsoenkät 1997 uppgav 10% av kvinnorna och 6% av männen handeksem under det senaste året. Även i denna undersökning framkom en tydlig överrisk för handeksem för personer som haft eksem i barndomen. 42% av dem som uppgav eksem i barndomen rapporterade att de någon gång haft handeksem jämfört med 8% av dem som inte hade haft eksem som barn.

43% uppgav att de ofta hade torr och narig hud på händerna. Detta är en större andel än vad man brukar finna vid enkäter i befolkningen och är att se som en varningssignal. Torr och narig hud kan med tiden utvecklas till handeksem. 59% uppgav att de använde handskar i jobbet och av dem som någon gång haft handeksem var 70% handskanvändare.

I arbetet som tidningsbud utsätts huden på händerna för nötning och trycksvårta har en hudirriterande inverkan. Vintertid innebär kylan också en påfrestning för huden. Det är viktigt att skydda huden, gärna med en lämplig arbetshandske och att ha en god handhygien. En mjukgörande hudkräm bör användas flera gånger dagligen i förebyggande syfte.

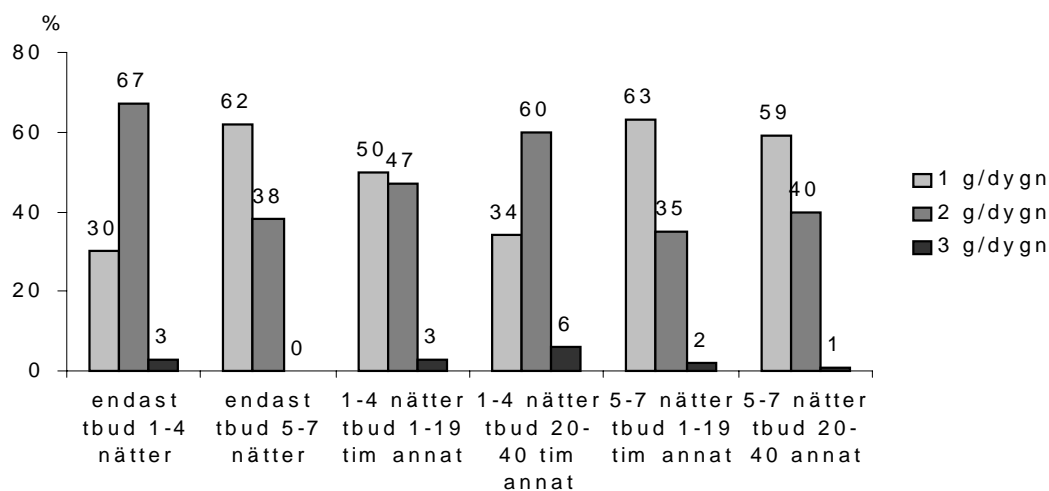
Sömnlängd, sömnkvalitet och trötthet

Vilken sömnstrategi hade tidningsbuden?

I enkäten efterfrågades hur tidningsbuden sov under en arbetsvecka, om de sov en, två eller tre gånger per dygn. Eftersom sömnstrategin sannolikt påverkas av den totala arbetsmängden, dels antalet nätter per vecka som tidningsbud, dels om man även hade annat yrkesarbete visar figuren nedan antalet sömnperioder/dygn fördelade mellan olika arbetsprofiler.

Det visade sig att tidningsbuden hade olika sömnstrategier. I den största gruppen, de som arbetade dels 5-7 nätter/veckan som tidningsbud samtidigt som de hade ytterligare ett arbete på minst halvtid, förekom en- och tvåsömnstrategier i ungefär samma utsträckning. Endast 37 personer av alla tidningsbud sov regelbundet tre gånger.

I den näst största gruppen, de som endast arbetade som tidningsbud 5-7 nätter/vecka, var det vanligast att sova två gånger.

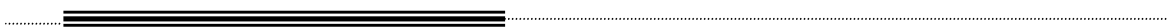


Figur 15. Andel personer (%) fördelade över antal sömnperioder och total arbetsmängd i olika arbetsprofiler.

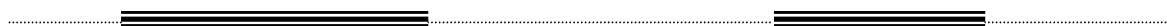
De som endast hade en sömnperiod gick till sängs i genomsnitt en kvart tidigare och steg upp cirka fyrtio minuter senare än de personer som hade två sömnperioder. De i den senare gruppen började sin andra sömnperiod vid sju tiden och sov i genomsnitt 3 timmar och 20 minuter. Jämför man de totala sömnlängderna gav två sömnperioder nästan två och en halv timmar mer sömn än de som bara hade en sömnperiod.

22:00	03:00	07:00	10:30
-------	-------	-------	-------


1 sömnperiod \approx 5 tim 10 min



2 sömnperioder \approx 7 tim 35 min



Figur16 : Tidpunkt när tidningsbud som har 1 resp. 2 sömnperioder går och lägger sig och går upp på arbetsdygnet. De 37 personer med 3 sömnperioder är ej redovisade här.

Sömnperiod:  Vakenhetsperiod:

En svensk undersökning visade att sömnlängden för ett slumpmässigt urval människor ligger mellan ca 6,5 och 7 timmar, där yngre personer sov längre än äldre. En undersökning av treskiftsarbetare visade att sömnlängden vid morgon- respektive kvällsskift var drygt sex timmar och drygt åtta timmar i samband med eftermiddagsskift. En jämförelse mellan dessa data och tidningsbudens sömnlängd (summan av sömnen omedelbart före och sömnen omedelbart efter arbetet) visade att tidningsbudens som sov mer än en gång får "normal" sömnlängd, dvs. ca 7,5 timmar, medan de med en sovperiod endast sov drygt 5 timmar. Förvånande nog var den kortare sömnen inte förknippad med några sömnproblem. Sömnen under ledig tid stämde väl med data vad gäller treskiftsarbetare, dvs. 9–9,5 timmar. Man skulle kunna förvänta sig att de som endast sover drygt 5 timmar per natt skulle kompensera detta under helgen. Naturligtvis sover alla tidningsbud klart längre på helgen, men det var ingen skillnad mellan de som sov en gång och de som sov två gånger.

Tidningsbudens sömnkvalitet kan jämföras med treskiftsarbetarna, både vad gäller att ange att man har svårigheter att vakna och att man inte känner sig utsövd.

Den största skillnaden vad gäller sömnkvalitet fanns mellan olika åldrar. De yngre hade senare vanor och sov längre i samband med arbetet och skattade också sin sömnkvalitet som sämre och upplevde oftare perioder av svår sömnhet under arbetsveckan än de äldre. De yngre hade också senare vanor och sov längre i samband med ledighet.

Trivseln med arbetstiderna var också lägre för den yngre gruppen. Längre erfarenhet av arbetet tycks leda till bättre trivsel med arbetstider men också till en längre total sömn (före och efter arbetspasset). Det skulle kunna bero på någon slags anpassning till arbetet, men också att det skett en selektion så att de som inte trivs slutar tidigare. För argumentet om anpassning talar det faktum att de erfarna gick och lade sig och steg upp tidigare än de mindre erfarna – vanor som är adekvata i förhållande till arbetstiderna.

Psykosomatiska symptom

I förstudien förekom både åsikten att tidningsbud möjligtvis var friskare än många i andra yrkesgrupper genom den regelbundna motion arbetet ger. Å andra sidan var man också medveten om att det fysiska arbetet i längden sannolikt skulle skada kroppen, något denna studie har haft som huvudsyfte att studera.

Tidningsbudens hälsa jämfördes även med de två referensgrupperna vad gällde andra typer av fysiska besvär, som skulle kunna vara relaterade till stress, s.k. psykosomatiska symptom. Exempel på dessa fysiska besvär är, huvudvärk, yrsel, magbesvär och trötthet, medan andra är mera uttalat psykiska besvär som nervositet och nedstämdhet.

Det visade sig att tidningsbuden inte skilde sig från jämförelsegrupperna vad gäller denna typ av ohälsa, vare sig positivt eller negativt, utom i två avseenden. Tidningsbuden rapporterade högre grad av trötthet och oftare magbesvär än jämförelsegrupperna. Antalet tidningsbud med magbesvär var dock få, men ändå påtagligt fler än i jämförelsegrupperna.

De 20% av alla tidningsbud som sa att de antingen tyckte att arbetet störde familjen eller tvärtom själva störde familjen, var tydligt överrepresenterade bland de som hade psykosomatiska symptom. När arbete och privatliv kolliderar, så blir påfrestningarna påtagliga.

Förslag angående hjälpmedel

För att förebygga och eller minska besvär i knän och fötter borde arbetsgivaren tillhandahålla bra individuellt anpassade arbetsskor. Det är dessutom ett av de önskemål som tidningsbuden själv hade som förslag till utveckling av hjälpmedel. 90 % av tidningsbuden angav att de var utsatta för halkrisk på grund av isbildning under den kalla årstiden.

Någon typ av halkskydd borde således bekostas av arbetsgivaren. Vidare bör tidningsbuden få undervisning/information beträffande risker med gång i trappor.

Angående tidningsbudens bilar framkom två områden där många hade förslag. Det ena var att bilarna bör specialinredas, främst för att förhindra att tidningarna "far runt i bilen." Det andra förslaget var att bilarna bör utrustas med yttre och inre extrabelysning. Många bilförare framförde klagomål vad beträffar framkomlighet till brevlådor, särskilt vintertid.

Bilarna borde därför specialanpassas för tidningsbuden vad beträffar inredning och extrabelysning. Dessutom bör man verka för en förbättrad framkomlighet till brevlådor och för standardiseringskrav vad beträffar utformning och placering av brevlådor.

Arbetshandskar av bättre kvalitet måste skaffas. En bra arbetshandske skyddar huden och med hänsyn till att vart fjärde tidningsbud rapporterade att de hade torr och narig hud är det viktigt att handskarna förbättras. Tidningsbudens egna svar handlade uteslutande om att kvalitet och hållbarhet måste förbättras. De handskar som nu används blir fort illa åtgångna.

Arbetsgivaren bör förse tidningsbuden med mobiltelefon, främst av säkerhetsskäl, men också för att kunna nå arbetsgivaren i vissa situationer, exempelvis för att få aktuella uppgifter angående abonnenter.

Tidningsvagnarna bör kunna förbättras. De som använder tidningsvagn anser att ett väl fungerande regnskydd måste prioriteras. Många efterlyser också bättre broms och låsanordning på tidningsvagnen.

Arbetsgivaren bör tillhandahålla arbetskläder för att minska och förebygga besvär som förvärras av kyla och väta, främst med tanke på besvär från axlar och skuldror hos de tidningsbud som kör bil. Arbetskläderna ska anpassas till typ av arbetsdistrikt samt vara årstidsanpassade. Många tidningsbud framförde även som skäl till detta att trycksvärtan förstör de egna kläderna. Reflexer att fästa dels på arbetskläder dels på hjälpmedel bör vara en självklarhet.

Cyklarna bör vara stadigare. De flesta förslag rörande cykelväskan handlar om bättre skydd för tidningarna vid dåligt väder.

Referenser

1. Åkerstedt, T. "Vaken på udda tider - om skiftarbete, tidszoner och natt-sudd". Rådet för Arbetslivsforskning, Stockholm, 1995
2. Tidningsbuds arbetsmiljö och arbetsvillkor, en kvalitativ studie, Hans Åke Donnersvärd, Hans Brunnberg, Marita Sarvento Håkansson. Rapport från yrkesmedicinska enheten. 1998:6.
3. Statistiska Centralbyråns (SCB) årsstatistik samt SCB:s Arbetsmiljöundersökning 1999.
4. Rygg, nacke, skuldror, att ha ont i rörelseorganen, MUSIC Norrtälje – en befolkningsstudie. Arbetslivsinstitutet och Yrkesmedicinska enheten, Stockholms läns landsting 1999.
5. Stockholms Läns Arbetshälsorapport 1999. Om samband mellan arbetsvillkor och ohälsa i Stockholms län. Yrkesmedicinska enheten, Stockholms läns landsting.
6. Åkerstedt, T. "Arbetstider, hälsa och säkerhet". Stressforskningsrapporter, nr 270, 1996. IPM och Karolinska institutet