

Kan man gå friskare från jobbet än man var när man gick dit?

Strategier för en hälsofrämjande fysisk och psykisk arbetsmiljö



Svend Erik Mathiassen



Bo Melin



Chief Happiness Officer



Att Svend Erik och jag står här beror på ett misstag, nämligen...

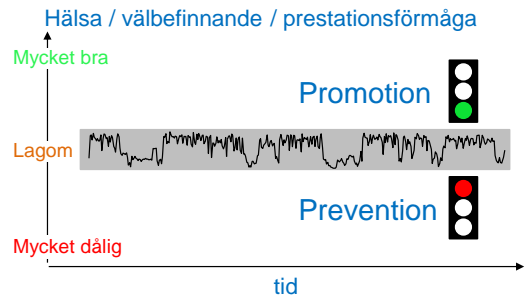
Descartes Misstag (Antonio Damasio, år 1994)



Modern kunskap om hjärnan visar att Descartes misstag var när han en gång i tiden skilde på kropp och psyke (själ).

Försonande är att vi står här tillsammans!

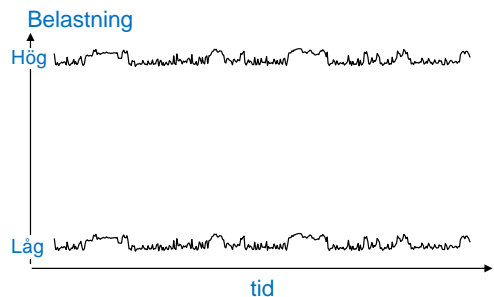
”Hälsofrämjande”...



Arbetsmiljöarbetets hierarki



Tidsförlopp av belastning

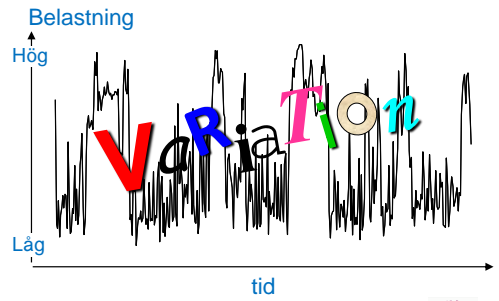


Guldlocksprincipen



... inte för varmt, inte för kallt

Belastning - Återhämtning

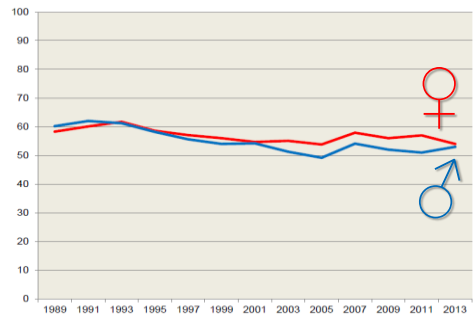


Belastningsergonomi

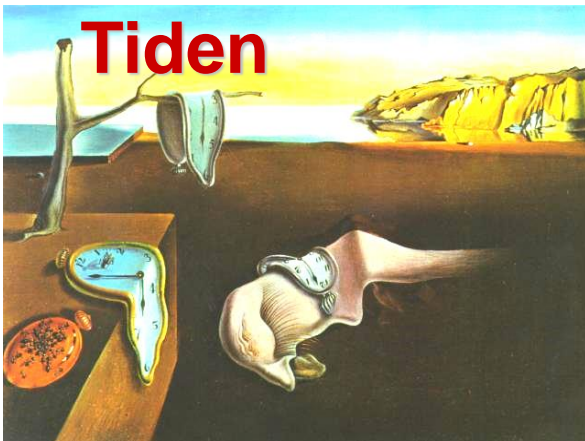
Arbetsmiljöverkets författningssamling, AFS 2012:2

7§ Arbetsgivaren ska se till att det normalt inte förekommer arbete som är repetitivt, starkt styrt eller bundet...
 ...Det förebyggande arbetet ska leda till ökad **VariaTion** i arbetet till exempel genom arbetsväxling, arbetsutvidgning eller pauser.

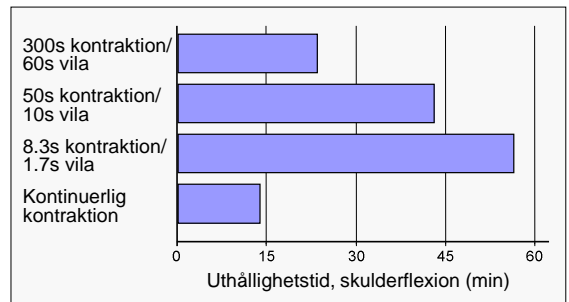
Andel sysselsatta som har ett "omväxlande arbete"



ARBETSMILJÖVERKET Arbetsmiljön 2013



Variation vid isometriska kontraktioner

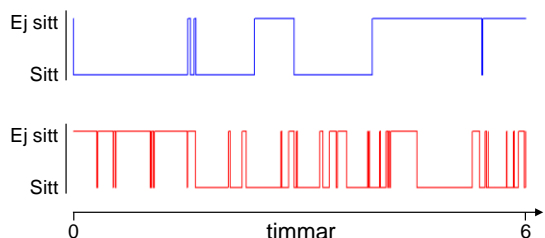


Mathiassen 1993



Sittande vid kontorsarbete

Två anställda; båda sitter 56% av arbetsdagen



Belastning - återhämtning

Sommar och höst:

- 08:00 kliver upp och äter frukost. Känner jag mig tom i kroppen efter tuff träning blir det ibland frukt på gröten eller en extra smörgås.
- 09:00 **tre timmar löpning.**
- 12:00 dusch, lunch, vila 1 timme. Det är inte alltid jag somnar, men det är skönt att bara ta det lugnt och jag får ofta mer energi till eftermiddagspasset då.
- 15:00 mellanmål.
- 16:00 **stakträning två timmar**, lättare terräng.
- 18:00 dusch, middag, slappa, svara på mejl. Är en riktig nattuggla men försöker lägga mig halv elva



Fysiskt tungt arbete = träning?



Belastning - Återhämtning



Tre sätt att skapa variation i arbetet:

- Göra ingenting (**paus**)
- Göra samma arbetsuppgift på olika sätt (**arbetsteknik**)
- Göra annan arbetsuppgift (**ex. jobbrotation**)

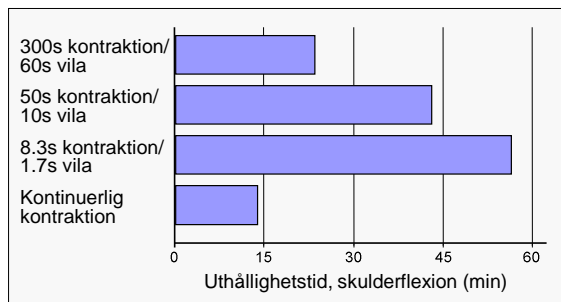


Tre sätt att skapa variation i arbetet:

- Göra ingenting (**paus**)



Variation vid isometriska kontraktioner



Mathiassen 1993



Tre sätt att skapa variation i arbetet:

- Göra ingenting (paus)
- Göra samma arbetsuppgift på olika sätt (arbetsteknik)



Tre sätt att skapa variation i arbetet:

- Göra ingenting (paus)
- Göra samma arbetsuppgift på olika sätt (arbetsteknik)
- Göra annan arbetsuppgift (ex. jobbrotation)



Jobbrotation

Ergonomics, 2015
Vol. 58, No. 1, 18-32, <http://dx.doi.org/10.1080/00140139.2014.961566>



Effects of job rotation on musculoskeletal complaints and related work exposures: a systematic literature review

Priscilla C. Leider^a, Julitta S. Boschman^a, Monique H.W. Frings-Dresen^a and Henk F. van der Molen^{a,b,c}

^aCoronel Institute of Occupational Health, Academic Medical Center, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; ^bArboun; ^cDutch Health & Safety Institute Construction Industry, Harderwijk, The Netherlands

"... In conclusion, there is currently inconsistent evidence for positive or negative effects of job rotation on musculoskeletal complaints and exposure related to musculoskeletal complaints"

Jobbrotation på kontor

Fyra typer av arbete:

- 45% Datorarbete
- 34% Sittande, ej dator
- 11% Stående, ej dator
- 10% Paus

Barbieri et al. 2015



Jobbrotation på kontor

Aktuellt jobb,
10% datorarbete
ersatt av städning



6,67

Relativ min-min
varians i
trapeziusEMG

Mix m max varians
Aktuellt jobb
Enbart datorarbete

1,64
1,44
1,00

Barbieri et al. 2015





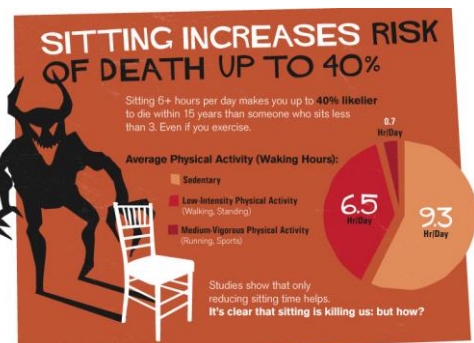
Ett sätt att skapa variation –
på men ändå vid sidan om arbetet:

- Fysisk träning på arbetstid



Stillasittande; vakna timmar en vardag

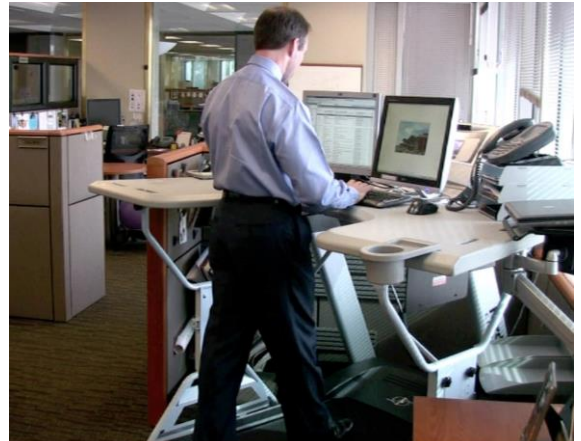
		Arbetet	Fritiden
"White-collar":			
Office	Parry 2013	7.3	4.0
Clerks	Jans 2007	3.0	5.0
"Blue-collar":			
Construction	Hallman 2015	3.5	5.2
Cleaning	Hallman 2015	2.9	4.4
Trade, industry	Jans 2007	1.7	4.6



Guldlocksprincipen



... inte för mycket, inte för litet



Kan man gå friskare från jobbet än man var när man gick dit?

Strategier för en hälsofrämjande fysisk och psykisk arbetsmiljö



Kan man gå friskare från jobbet än man var när man gick dit?

Ökad fysisk kapacitet
Sällan...

Bättre fysisk status
Ja, i vissa yrken

Bättre välbefinnande
Ja, absolut



Hur frisk/sjuk var jag när jag kom till jobbet? (baslinje)

Arbete inte detsamma som behandling (möjligen undantagsvis). Men man kan begära att arbete ska vidmakthålla ens hälsa!

Frånvaro av arbete

Såväl semester som arbetslöshet är frånvaro av arbete, -men tycks leda till helt olika konsekvenser när det gäller hälsa.

Närvaro av arbete

Att få ett arbete efter längre tids arbetslöshet tycks leda till förbättrad hälsa!

Melin, Belagh and Nylén (2006).



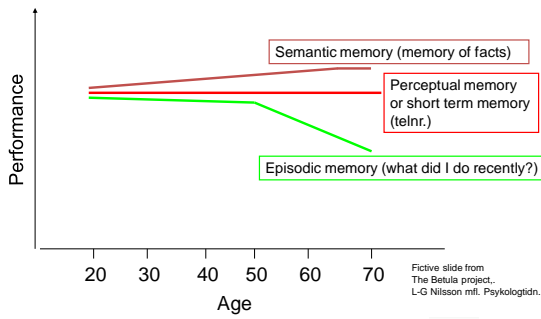
Procedurminne



Arbetsminne



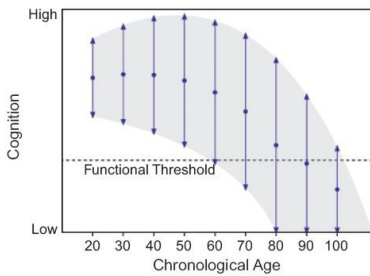
Age and Memory Performance



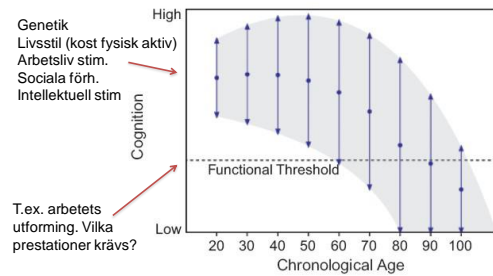
Vi vet att antalet nervceller minskar kontinuerligt i den vuxna hjärnan utan att detta behöver leda till märkbare kognitiva funktionsnedsättningar.

Vi tycks ha reserver!

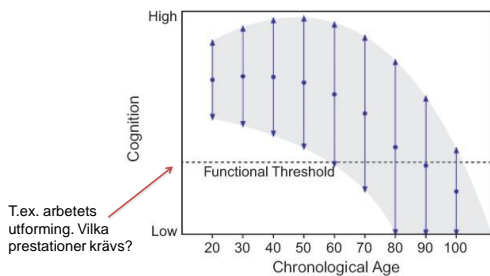
Som skiljer sig mellan individer!



Kognitiv reservmodell



Kognitiv reservmodell



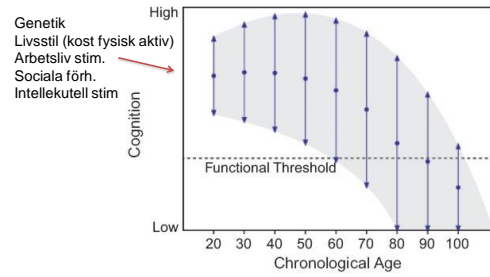
Kognitiv reservmodell



Funktionell nivå



Funktionell nivå



Kognitiv reservmodell



Towards a cognitive working life...

Transition of ill health



We know to little about this transition today!

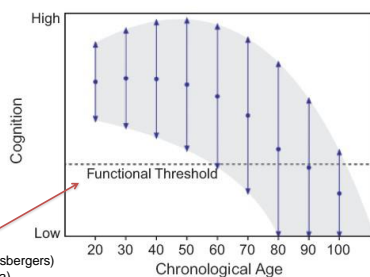


Towards a cognitive working life...

Disturbed cognitive functions accentuates by...



- ADHD/ADD
- Autims spectrum (Asbergers)
- Dyslexia (dyscalculia)
- Low cognitive capabilities
- Mood/affective problems
- Other psychiatric problems



- ADHD/ADD
- Autims spectrum (Asbergers)
- Dyslexia (dyscalculia)
- Low cognitive capabilities
- Mood/affective problems
- Other psychiatric problems

Kognitiv reservmodell



En del finner det stimulerande att själv bringa ordning i komplexiteten

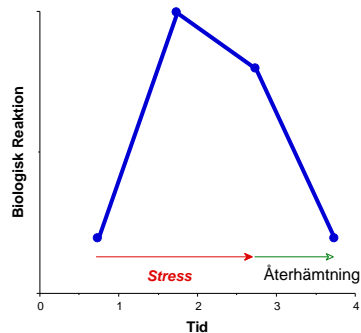
Andra behöver ordning i komplexiteten för att stimuleras



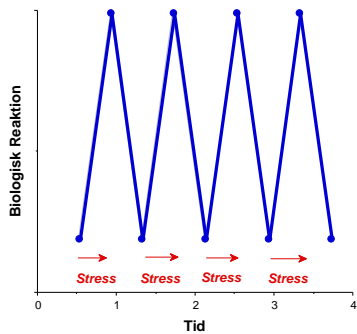
Allostas = den process som ser till att de fysiologiska systemen är i balans och att homeostas upprätthålls.

Primärt en skyddande funktion men kan verka belastande om de inte upphör.

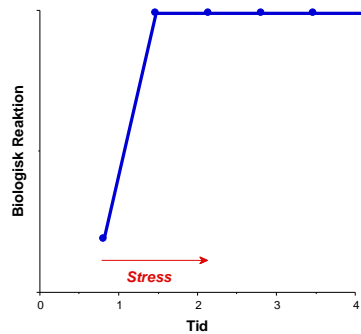
Normal reaktion



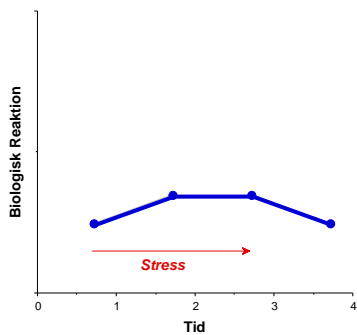
Frekvent stress



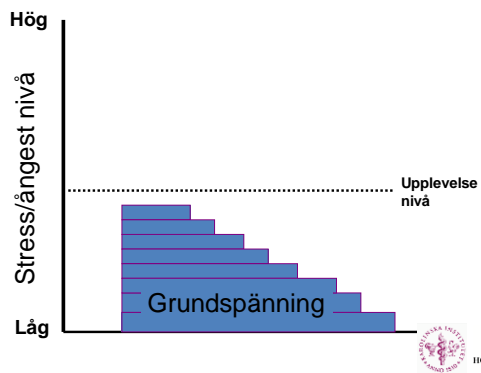
Misslyckad nervavringning



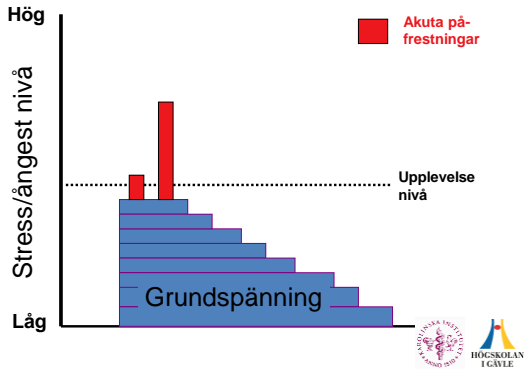
Inadekvat reaktion



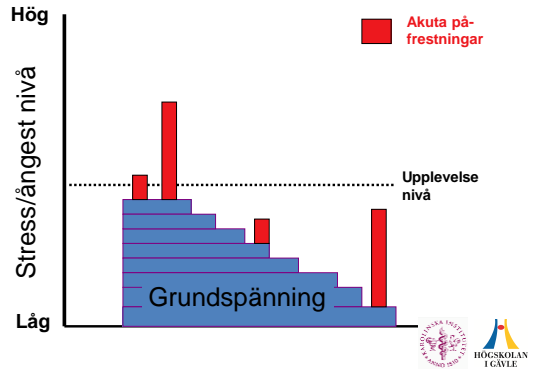
Utdragen och akut stress



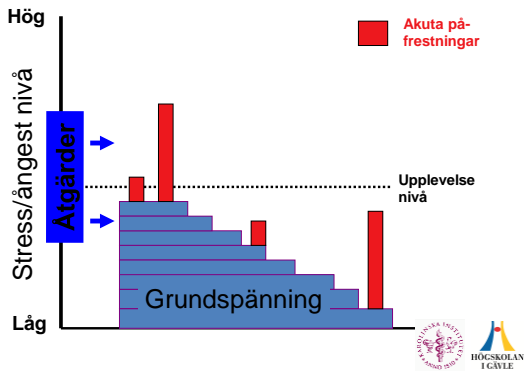
Utdragen och akut stress



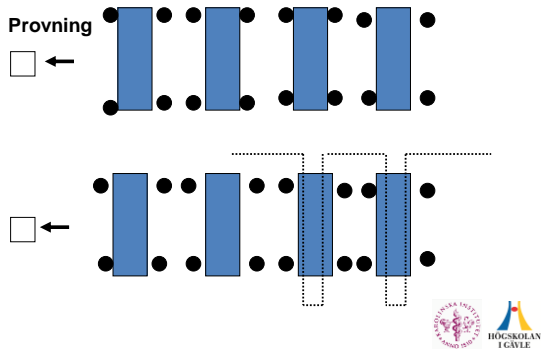
Utdragen och akut stress



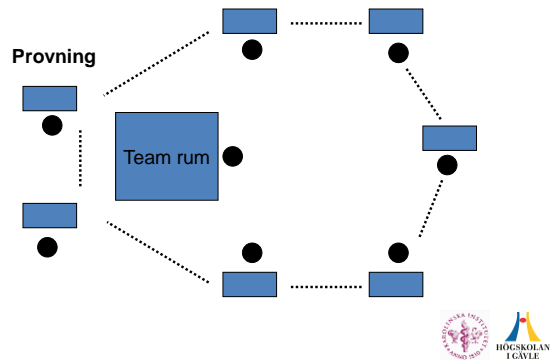
Utdragen och akut stress



Motormontering ("traditionell")



Motormontering ("dynamisk")





Melin et al. 1999



Nyckelord för en god arbetsmiljö

Individnivå:

Rättvisa (Socialpsykologisk forskning)

Variation och utveckling i arbetet

Lagom eget ansvar

Yrkesstolthet

Meningsfullt arbete

Delvis efter Vingård mfl 2010



Nyckelord för en god arbetsmiljö

Gruppnivå:

Gemenskap, respekt (socialpsykologisk forskning)

Tydlig kommunikation (tillgänglighet)

Förtroende och tillit



Nyckelord för en god arbetsmiljö

Organisatorisk nivå:

Korta beslutsvägar

Närvarande chef (om hen är bra)

Återkoppling

Tydliga riktlinjer



Så, kan man gå hem friskare från jobbet än när man kom?

Man tycks kunna må fortsatt bra också när man går hem!

Det korta tidsperspektivet!

- Om variation och viss anpassning i utmaningar finns med möjlighet till återhämtning?

Det långa tidsperspektivet!

- Man kan ha en hypotes om att det som genererar ett hälsosamt arbetsliv på kort sikt är en förutsättning för hälsa i det längre perspektivet. Vi måste nog i vissa arbetsmiljöer anpassa utmaningarna något i relation till åldrande och individuella skillnader.



Shangri-La...



Arbetet som gör alla lyckliga

- Lagom fysisk och mental belastning
- Rätt balans mellan belastning och återhämtning
- Stimulerande arbetsmiljö, både fysiskt och mentalt
- Restorativ miljö

