

Välkommen till seminarium 25 april

Arbetsmiljöfaktorer under utbildning
och praktikperioder för yrkeslärare och
rektorer





Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

[Nyhetsbrev](#)

Agenda för dagen kl 09-12

- **Välkomna & Inledning** (Marina, moderator, specialistsjuksköterska, projektledare, med dr)
- **Riskfaktorer för stress och psykisk ohälsa i dagens arbetsliv** (Emma Cedstrand, psykolog, med dr)
- Paus, kaffe och smörgås
- **Medicinska kontroller, När behövs de? Vem har ansvaret?** (Carolina Bigert, överläkare specialist i arbetsmedicin, med dr)
- **Ergonomi på yrkesprogrammen och under gymnasiet och på praktikplatserna** (Ida-Märta Rehn, Ergonom, med dr)
- Avslutning- Vad kan CAMM erbjuda mer (Marina)



Ett samarbete mellan de
Arbets- och miljömedicinska klinikerna i
Sveriges Regioner

Projektet: Hälsosam yrkesdebut - 2 delar

- Projekttid: 2013 – 2016
- Syfte: Minska risken att elever på gymnasieskolans yrkesprogram drabbas av arbetsskada under utbildningen och efter yrkesinträdet



Riskyrken inom gymnasieskolans yrkesprogram

- Bygg och anläggning
- Fordon och transport
- Frisör
- Musik
- Naturbruk (djurskötsel)
- Vård och omsorg



32 av 53 studieinriktningar på gymnasiet kan beröras av olika myndigheters medicinska krav på yrkesutövare



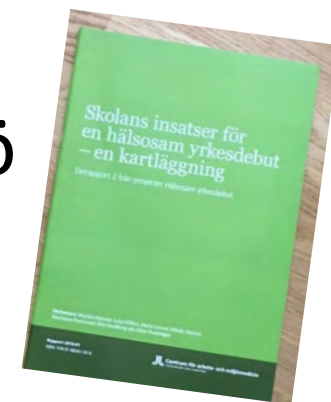
Kartläggningens syfte

- Undersöka hur medicinsk studie- och yrkesvägledning, skolans eget arbetsmiljöarbete och undervisning om arbetsmiljö och hälsorisker i olika yrken bedrivs
- Enkäter och fokusgruppsintervjuer till Stockholms grundskolor och gymnasieskolor med yrkesprogram (privata och kommunala)
- Målgrupper: rektorer, studie- och yrkesvägledare, skolsköterskor och yrkeslärare



Resultat

- Det behövs tydligare riktlinjer om hur arbetsmiljöundervisningen ska bedrivas och vem som har ansvaret
- Yrkeslärarna anser sig ha goda kunskaper om arbetsmiljö
- Alla tar inte riskerna på allvar
- Svårt att rekrytera kompetenta handledare
- Praktikplatserna lever inte upp till arbetsmiljölagens krav



Webbplatserna Jobbafrisk-för ett hållbart inträde i arbetslivet



Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke.

Här kan du läsa om hur du får ett hållbart arbetsliv.

Du hittar också information om olika yrken och om olika sjukdomstillstånd, hälsorisker, hur man kan skyddas som kan vara viktigt att känna till innan du väljer.

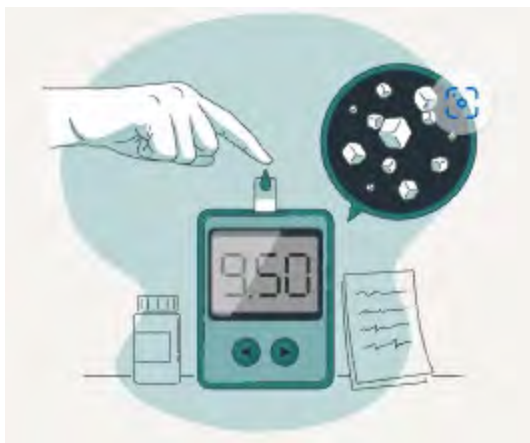
Arbetar du som studie- och yrkesvägledare, yrkeslärare, inom skolan eller Elevhälsan, Arbetsförmedlingen, eller är vårdnadshavare, kan du också ha nytta av den information som finns.



**Samarbete mellan alla Arbets-
och miljömedicinska kliniker i Sverige:
Umeå, Uppsala, Örebro, Stockholm
Linköping, Lund, Göteborg**

www.jobbafrisk.se

Hälsoguiden



- Astma
- Eksem
- Rinit
- Diabetes
- Epilepsi
- Muskel och ledbesvär
- Psykisk ohälsa
- Synnedsättningar
- Hörselskador
- Dyslexi
- Kontaktallergi

- Vilka risker finns
- Lagar och regler
- Hur kan man skydda sig
- Hur får man ett hållbart arbetsliv
- Exempel på riskyrken

Jobbguide

Jobbguide

Jobsök

80 yrken

Här kan du söka bland de olika yrkena

Här hittar du information om risker i olika yrken som gäller för just dig som har en bakomliggande känslighet, i vissa fall finns det yrken du kanske helt bör undvika. Vi vill också ge dig information om hur du genom anpassningar kanske kan klara av ett yrke, trots att det är ett riskyrke i just din situation.

Om Du tycker att det saknas något information om något yrke när det gäller hur du ska få ett hållbart arbetsliv så [hör gärna av dig](#).

Det kommer att publiceras nya yrken allteftersom.



Bagare

Bagaren kan både arbeta inom en större industri eller på ett mindre bageri. Hen arbetar ofta på natten eller från tidig morgon. I arbetet hanteras mjöl som dammar vilket kan orsaka och förvärra astma. Handtvätt, mjöl och kryddor irriterar huden och kan ge allergi och eksem.



Vilka är riskerna?

- **Damm** – Bagaren kan bli överkänslig mot damm från vetemjöl och rågmjöl och kan då få nästärpa, irriterade ögon, hosta och astma. Man kan även utveckla allergi.
- **Vätarbete** – Att tvätta händerna är påfrestande för huden. När händerna ofta är fuktiga ökar risken för **handeksem**. Man kan få kontaktallergi och även handeksem av vanliga kryddor som kanel och vanilj. Om eksemet blir infekterat, blir man avstängd från arbetet för att inte riskera att bakterier från infektionen sprids vidare.
- **Arbetsstider** – Arbeta på obekväma arbetstider kan rubba dygnsrytmen och eventuellt sömnen. Det kan också vara svårt att hålla jämna mattider, något som är viktigt för till exempel diabetiker.

Förebygg och undvik

Om du har **eksem** och **astma**, eller har haft det när du var liten (atopiskt eksem, bøjveckseksem) bör du tänka på det innan du bestämmer dig för att bli bagare. Arbetsuppgifterna gör att eksem och astma kan komma tillbaka eller förvärras. Om du till exempel blir allergisk mot mjöl eller får handeksem är det svårt att fortsätta jobba som bagare. Du kan då bli tvungen att byta yrke. Diskutera med din läkare vad som gäller för dig.

- **Damm** – Se till att det finns bra ventilation när man hanterat mjöl som dammar, till exempel när man blandar deg. Om inte det går, använd andningsskydd mot damm.
- **Fysisk belastning** – För att minimera risken att utveckla skador i kroppen ska man som arbetstagare få information om hur man belastar kroppen skonsamt, hur arbetshjälpmiddel används och möjlighet till att ta mikropaus i arbetet. Det är även viktigt att ha bra arbetsskor vid ett stående och gående arbete som bageriyrket. För mer information om kroppen, läs under rörelseapparaten.
- **Vätarbete** – Smörj händerna med en mjukgörande oparfimerad kräm efter jobbet och på raster. Handskar skyddar, men det kan vara svårt att använda dem i jobbet som bagare.
- **Arbetsstider** – Om du arbetar på natten måste arbetsgivaren ordna med en så kallad **medicinsk kontroll** för att förhindra att du blir sjuk. Det innebär att du kan få träffa en läkare som undersöker dig.

Frisör

Frisöryrket är kreativt men tyvärr inte helt riskfritt. De vanligaste riskerna är problem med handeksem och allergier.

Vilka är riskerna?

- **Kemiska ämnen** – Frisörer använder många produkter som avger ångor och gaser till luften, till exempel hårfärg, permanentväska och blekmedel samt hårspray. Ångorna och gaserna kan vara irriterande när man andas in dem och kan framkalla astma. **Kemikalierna** kan även vara irriterande och allergiframkallande för huden.
- **Vätarbete** – Som frisör är man ofta våt om händerna vilket gör huden extra känslig för kemikalierna i de produkter som används, och det är lätt att få **handeksem**. Huden blir då torr, röd och fjällig med sprickor och blåsor som klar. Det är vanligt att man använder handskar för att skydda händerna mot kemikalierna men samtidigt kan vissa handskar framkalla allergi och eksem om de används ofta och under längre perioder.
- **Fysisk belastning** – De kroppsdelar som är mest utsatta är rygg, nacke, axlar och händer. **Ryggen belastas** i samband med att frisören till exempel står lätt framåtböjd vid klippning eller behöver stå böjd och vriden vid hårtvätt. Under arbetet hålls ofta armarna lyfta vilket ger en ökad påfrestande på musklerna i axlar och nacke. Förutom vid själva användningen av sax, **belastas händerna** extra vid till exempel hårfonning.



Förebygg och undvik

Om du har **astma** eller **eksem**, eller har haft det när du var liten (atopiskt eksem, bøjveckseksem) så kan arbetsuppgifterna göra att eksem kan komma tillbaka eller förvärras eller att du blir sämre i din astma. Du kan bli tvungen att byta yrke helt och hållet. Diskutera med din läkare vad som gäller för dig.

- **Kemiska ämnen** – Valj att använda milda produkter, helst utan irriterande eller allergiframkallande ämnen. Försök att arbeta på ett sätt som gör att du undviker att händerna kommer i kontakt med kemikalier. Använd engångshandskar vid alla arbetsmoment och klipp håret innan färgning eller annan behandling. Salongen bör ha bra allmänventilation och punktsug där man blandar hårfärg och blekmedel samt ovanför kundstolen.
- **Vätarbete** – Smörj händerna med en mjukgörande oparfimerad kräm före och efter jobbet och på raster. Handskar skyddar, men undvik att ha handskar mer än när det är nödvändigt och byt ofta. Att arbeta lång tid i täta handskar kan orsaka eksem, detta kan förbyggas genom att använda en tunn bomullsvante inuti täta handskar.
- **Fysisk belastning** – Genom att arbetsgivaren planerat så att det finns tillgång till lämplig utrustning och att man från början lärt sig en bra arbetsteknik minskar risken för besvär i muskler och leder. Arbetet som frisör kan innebära att man ska erbjudas **medicinsk kontroll** för handintensivt arbete. Läs också mer under Muskel och ledbesvär.



Ambulanssjukvårdare	Frisör	Musiker	Städare
Arborist	Glasblåsare	Målare	Ställningsbyggare/Ställningsmontör
Asfaltläggare	Golvläggare	Nagelterapeut/ögonfransstylist	Svetsare
Bagare	Hovslagare	Parkarbetare	Takläggare
Barista	Hudterapeut	Parkeringsvakt	Tandhygienist
Barnmorska	Hundskötare	Personlig assistent	Tandläkare
Barnskötare	Håltagare	Pilot	Tandsköterska
Bartender	Kabinpersonal	Pizzabagare	Tandtekniker
Bergarbetare	Kallskänka	Plattsättare	Truckförare
Betongarbetare	Kiropraktör	Plåtslagare	Träarbetare
Bilmekaniker	Kock	Polis	Träindustriarbetare
Bilplåtslagare	Konditor	Reliningarbetare	Undersköterska
Bilrekonditionerare	Köks- och restaurangbiträde	Sanerare	Verkstadsarbetare
Biomedicinsk analytiker	Lagerarbetare	Servitris/servitör	Veterinär
Brandman	Lantbrukare	Sjuksköterska	VVS-montör
Buss & taxiförare	Lastbilsförare	Sjöfartspersonal	Väktare
Djurskötare	Lokförare	Skogsarbetare/Skogsbrukare	Ytbehandlare/billackerare
Dykare	Läkare	slöjdlärare	
Elektriker	Massör	Smed	
Florist	Militär	Snickare	
Flyg- och maskinmekaniker	Murare	Sotare	

Arbetsplatsförlagt lärande under pågående arbete

ide Jobbguide Utbildning Arbetsmiljörisker Frågor och svar Mer information Om oss



Arbetsplatsförlagt lärande (APL)

Under arbete

Skolans personal

Detta är början på våra informationssidor om arbetsplatsförlagt lärande, det kommer att finnas sidor som riktar sig både till skolans personal, APL-platsen/arbetsplatsen och till elever/vårdnadshavare, Först ut är några sidor som riktar sig till skolans personal.

uide Utbildning Arbetsmiljörisker Frågor och svar Mer information Om oss

Utbildning > Arbetsplatsförlagt lärande > **APL för skolans personal**

APL för skolans personal

Att skapa en säker och stödjande miljö för elever med olika hälsotillstånd under deras arbetsplatsförlagda lärande (APL) är en viktig och lagstadgad uppgift för skolan. För att APL ska bli en meningsfull och trygg del av elevens utbildning, krävs ett strukturerat och förebyggande arbete från skolpersonal, inklusive APL-samordnare, mentorer, elevhälsa och rektorer. Denna vägledning erbjuder centrala punkter att tänka på, exempel på anpassningar samt hänvisningar till stödmaterial och riktlinjer.

Att samordna arbetsplatsförlagt lärande (APL) för elever med olika [hälsotillstånd](#) ställer särskilda krav på skolan. För att APL ska bli en meningsfull, trygg och hälsomässigt säker del av elevens utbildning, behöver skolpersonal (inklusive APL-samordnare, mentorer, elevhälsa och rektorer) arbeta förebyggande och strukturerat. Detta är lagstadgat och mer information finns [hos arbetsmiljöverket](#) (länk).

Kännedom om elevernas hälsotillstånd

För att kunna ge rätt stöd är det avgörande att ha god kunskap om elevens funktionsnedsättning eller hälsotillstånd, och hur det kan påverka arbetsförmågan i olika miljöer. Här är några exempel:

- Astma och allergier: risk vid kontakt med damm, byggmaterial, kemiska exponeringar, starka dofter, rengöringsmedel.

Lagar och regelverk.

[Här kan du läsa mer om de lagar och regler som är relevanta vid arbetsplatsförlagt lärande.](#)

Arbetsmiljörisker

I arbetslivet finns många hälsorisker, här kan du hitta information om bland annat kemisk exponering, buller, obekväma arbetstider och mycket mer. Sidorna kommer att uppdateras med nytt material allteftersom.

Buller

Om du arbetar i en miljö med höga ljud riskerar du att få hörselskador. Det kan vara en arbetsplats med konstant hög ljudnivå eller med enstaka höga smällar. Du kan bland annat få en hörselnedsättning, tinnitus (susningar, eller toner som ringer i öronen), bli extra ljudkänslig eller höra att ljudet förvrängs. Vi är olika känsliga för höga ljudnivåer, men det finns ingen metod som kan avgöra i förväg hur känslig just du är men [du kan läsa mer på våran sida om buller](#) (länk).

Kränk?

Exempel på handlingar och beteenden som kan utgöra kränkande särbehandling är osaklig kritik, utskällningar, kränkande skämt, ryktesspridning och utfrysning. Att bli till exempel sakligt kritiserad, att inte få som man vill eller att bli beordrad att utföra arbetsuppgifter som man inte gillar är dock inte kränkande särbehandling. Kränkande särbehandling och mobbing är vanliga problem i arbetslivet. [Vi har mer information här](#) (länk).

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

Det är viktigt att känna till vilka rättigheter man har som anställd och vilka skyldigheter arbetsgivaren har. Man kan ställa krav på att arbetsgivaren använder det faktaunderlag som finns för varje verktyg och planerar arbetet efter det.

Det handlar också om att arbetsgivaren har ett förebyggande arbete där man i förväg tänker till om hur riskerna ser ut. Exempelvis kan det handla om att man har tydliga säkerhetsrutiner, att man skriver avvikelse rapporter när det uppstår händelser.

Det finns mer information på hur du kan få ett hållbart arbetsliv både här på våra sidor om arbetsmiljörisker, men även på [sidorna om olika yrken](#) och i vår [hälsoguide](#).

”

”Det finns lagar och regler för att vi ska få en bra arbetsmiljö. Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om det finns hälsorisker och att göra vad som behövs för att ta bort eller minska risken för ohälsa”

Buller

Fysisk belastning

Hand- armvibrationer

Handintensivt arbete

Helkroppsvibrationer

Hot och våld

Kemisk exponering

Kränkande särbehandling

Obekväma arbetstider

Otrygga anställningar

Kommande våtarbete





Frågor och svar

Frågor och Svar



Hitta på sidan

Frågor om skola/utbildning



Frågor om yrken/arbetsliv



Läs mer:



Frågor som rör hälsa



Frågor som rör SYV, rektorer, elevhälsa med flera



Juridiska frågor



Frågor och svar som gäller NPF hittar du här (länk)



Ställ en fråga

Ditt namn

Skriv ditt namn här

E-post

Skriv din e-mailadress här

Fråga

Skriv din fråga här

Mer Information

Här finns bland annat information om lagar och regler och krav från olika myndigheter när det gäller sjukdomstillstånd och risker i arbetslivet. Informationen vänder sig främst till olika professioner: vägledare, yrkeslärare, elevhälsan, arbetsförmedlare med flera. Men det finns också information som du som studerande/arbetssökande eller anhörig kan ha nytta av.

Kalendarium [Hela kalendariet](#)

- 20 Mar** Strömgenomgång i arbetslivet
- 29 Apr** Att tänka på inför APL

Medicinska kontroller

Något som framför allt är viktigt att tänka när det gäller framtidsval och olika hälsotillstånd är om de på något vis är reglerade enligt lag. För vissa yrken och även utbildningar finns det krav som inte går att förena med vissa tillstånd och dessa är viktiga att känna till så att inte ett felaktigt val görs. Framförallt är det kraven på medicinska kontroller som finns för vissa yrkeskategorier för att kunna jobba som är viktiga att känna till.

Faktablad och dokument

På sidan med [faktablad och dokument](#) finns en stor mängd informationsmaterial i som du kan ladda ned och skriva ut. Det finns PDF:er som rör allt från faktablad om handeksem, via medicinsk studie och yrkesvägledning i skolan till medicinska kontroller för brandmän.

Nyheter [Alla nyheter](#)

Examensarbete om medicinsk studie- och yrkesvägledning.

Uppsatsen "Man ska inte behöva bli sjuk på jobbet!" av Amanda Hallegren och Antonia Lundström undersöker betydelsen av medicinsk studie- och yrkesvägledning (SYV) under skolgången och i övergången till arbetslivet. Resultaten visar att samverkan mellan olika yrkesgrupper är avgörande för individers hälsa och arbetsförmåga genom livet. Skolan spelar en

Lagar och regler	Faktablad och dokument	Till rektorer och skolledare
Länksamling	Informationsfilmer	Informationskort
Kalendarium	Nyheter	Material från presentationer



Kalendarium [Länk till kalendariet](#)

22 Maj **Unga vuxna med NPF - om övergången till arbetslivet**

Filmer

Jobba frisk

*inom hantverk
och restaurang*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Jobba frisk

*inom vård
och barnomsorg*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Jobba frisk

*inom bygg, fordon
och industri*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Astma, allergi och eksem



Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning **Fallexempel**



HINTA - ett samarbete mellan de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sveriges Regioner

HINTA=Hälsosamt INTRäde i Arbetslivet

Nyhetsbrev- Prenumerera!!

2:a nyhetsbrevet ute

[Nyhetsbrev \(jobbafrisk.se\)](http://jobbafrisk.se)

Nyhetsbrev

nr 1 2025



JOBBAFRISK JOBBAFRISK-NPF

Välkommen till det andra numret av vårt nyhetsbrev! Vi hoppas att du har haft avkopplande helger och ser fram mot en bra start på det nya året.

Det här brevet är lite kortare men vi vill särskilt uppmärksamma dig på att vårens första webinarium äger rum redan nästa vecka. Se till att anmäla dig i tid!

Dessutom delar vi med oss av en ny vetenskaplig artikel som vi tror kommer att vara av stort intresse.

Vårens webinarier



Nu börjar vårens webinarieserie bli klar. Du kan redan nu anmäla dig till de flesta webinarierna på länkarna nedan. Alla webinarierna är kostnadsfria.

Beställningar Flyers och NPF rapporter





Medverka i referensgruppsmöte

- Vill du medverka i referensgruppsmöte om Arbetsplatsförlagt lärande?
- Vi på de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sverige tar just nu fram ett stödmaterial om arbetsplatsförlagt lärande (APL) för elever med exempelvis astma, eksem, diabetes, autism, epilepsi eller andra hälsorelaterade svårigheter.
- Materialet ska ge praktiska råd och perspektiv på hur skolan och praktikplatsen kan stötta dessa elever utifrån ett arbetsmiljö- och hälsoperspektiv.
- Dagens seminarium lyfter tre viktiga delar av detta:
 - Psykosocial hälsa under gymnasietiden och på APL
 - Ergonomi i undervisning och på praktikplatser
 - Medicinska kontroller – när de behövs och vem som ansvarar
- Nu söker vi deltagare till en **referensgrupp** som vill bidra med sin kunskap och sina erfarenheter under arbetets gång. Vill du vara med?
- Skicka ett mail till jobbafrisk.slso@regionstockholm.se



Riskfaktorer för stress och psykisk ohälsa i dagens arbetsliv

Emma Cedstrand PhD, leg psykolog

Stresshinken



STRESSORER

Arbete (APL/praktik)

Skola

Relationer

Ekonomi/pengar

Att förlora jobbet

Konflikter

Flytt

COPINGSTRATEGIER

Tidsplanering

Motion

Mindfulness

Socialt umgänge

Många elever och lärare känner sig stressade – detta är regeringens åtgärder

Publicerad 13 december 2024

The Next Global Pandemic: Mental Health

BY JIM CLIFTON

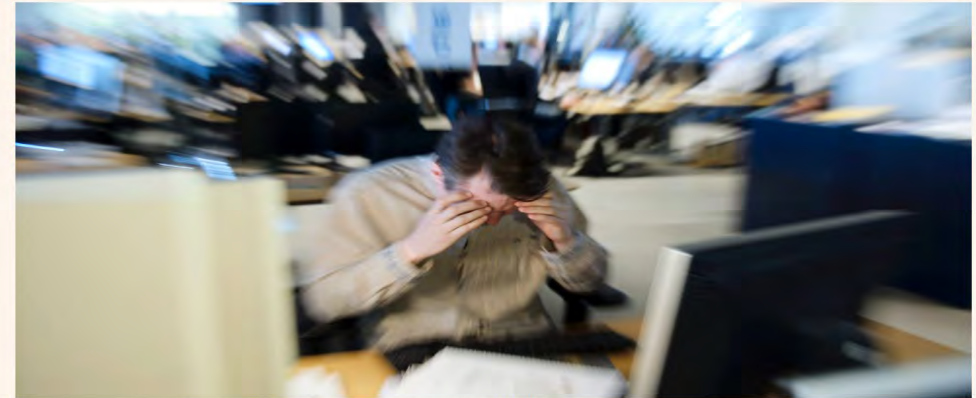


SvD Näringsliv

Nyheter **Näringsliv** Kultur Ledare Debatt eSvD

Utmattningsepidemin

Stress dödar fler än arbetsplatsolyckor



Stress är vanligaste jobbrelaterade dödsorsaken. Arkivbild. Foto: Henrik Montgomery/TT

Lägesrapport psykisk ohälsa 2024 – rekordmånga stressrelaterade sjukskrivningar

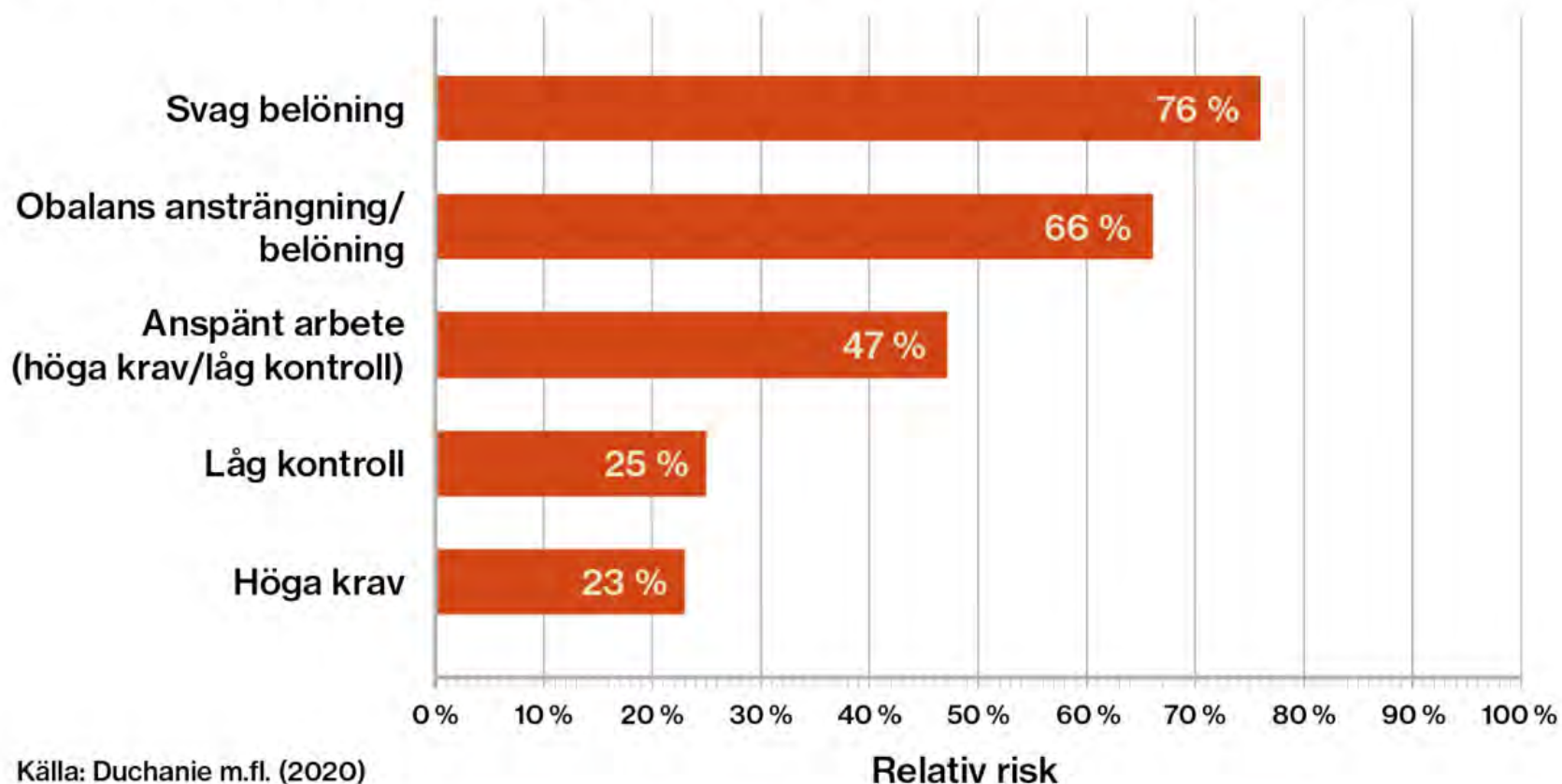
Försäkringskassan

Arbetsrelaterad psykisk ohälsa dödar

- Bara av jobbstress dör drygt 700 personer varje år och fler riskerar att dö av detta i framtiden.
- Var 20:e fall av självmord har samband med arbetsrelaterad mobbning.

"Ohälsosam arbetsbelastning vanligare orsak till dödlighet", Arbetsmiljöverket 2023

Så mycket högre är risken för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos vid olika OSA-belastningar jämfört med utan belastning





Vilka är då de organisatoriska och sociala faktorerna vi behöver ha koll på?

Organisatorisk arbetsmiljö

- Med organisatorisk arbetsmiljö menas villkor och förutsättningar som berör hur arbetet ordnas, styrs, kommuniceras, fördelas och hur beslut fattas.

Det kan exempelvis handla om:

- Att man som nyanställd får en ordentlig introduktion
- Att ens arbetsuppgifter och mål är tydliga
- Att man blir inbjudan att delta i förbättringsarbete (involvering)

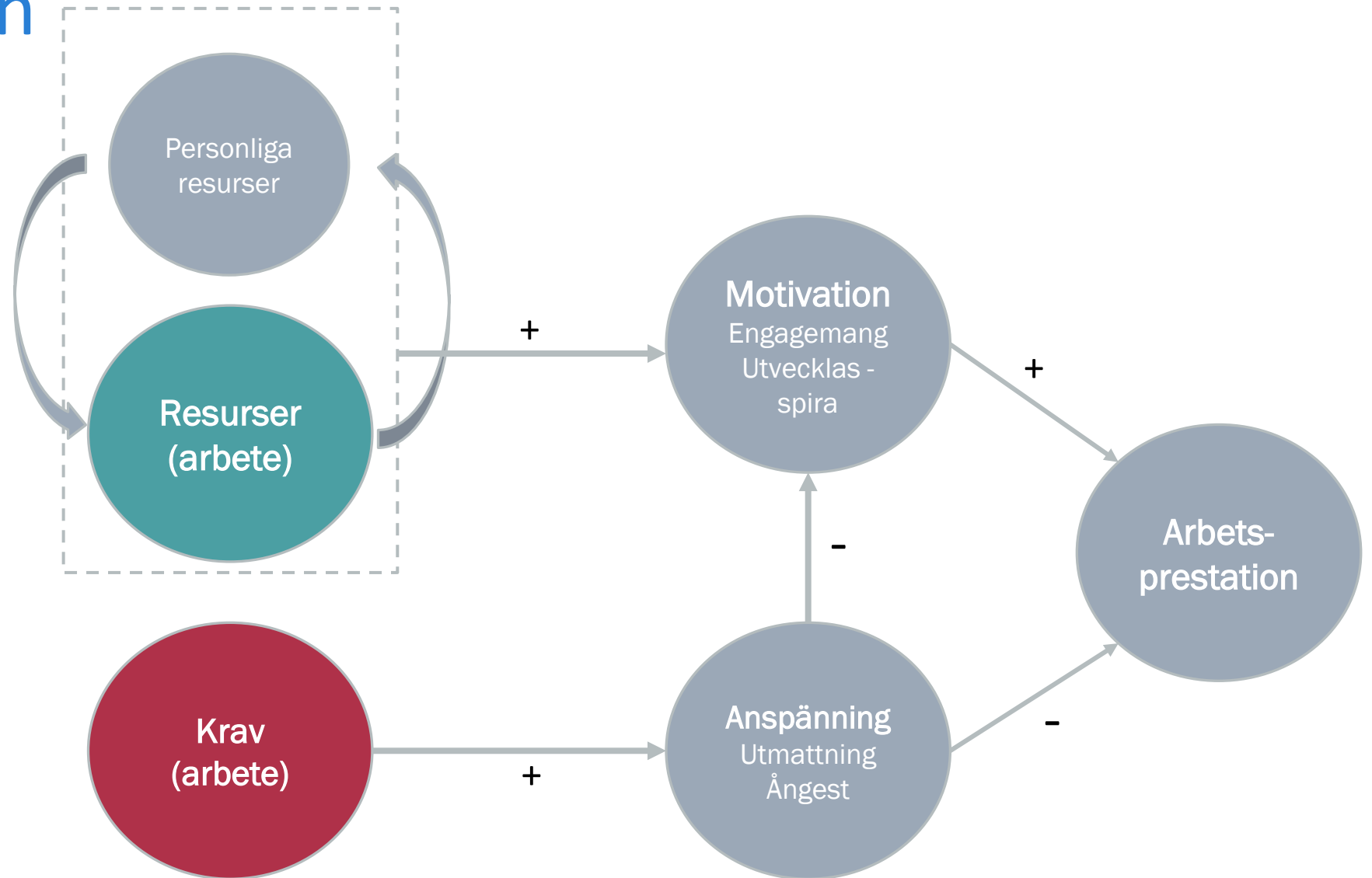
Social arbetsmiljö

Den sociala arbetsmiljön handlar om det sociala samspelet och stödet på arbetsplatsen. Till den räknas även digitala forum som mejl, sms och chatt.



Krav - resursmodellen

Organisatorisk kapacitet: bemanning, IT-system, lokaler



KRAV/RISKFAKTORER

Högt arbetstempo/ohälsosam
arbetsbelastning

Rollstress

Hot och våld

Trakasserier och mobbing

RESURSER

Stöd från
lärare/kompisar/mentorer

Balans mellan insats och
belöning

Involvering och inflytande
(kontroll)

ROLLSTRESS

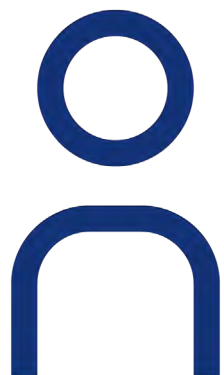
ROLLKLARHET

- Vet du precis vad som förväntas av dig i ditt arbete?
- Vet du exakt vilka som är dina ansvarsområden?
- Finns det klara mål för ditt arbete?

ROLLKONFLIKT

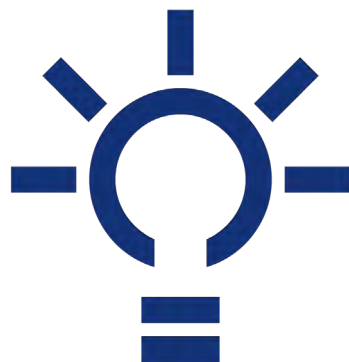
- Ställs det krav som strider mot varandra i ditt arbete?
- Måste du ibland göra något som egentligen borde ha gjorts annorlunda?
- Måste du ibland göra saker i ditt arbete som kan verka onödiga?

Olika typer av stöd



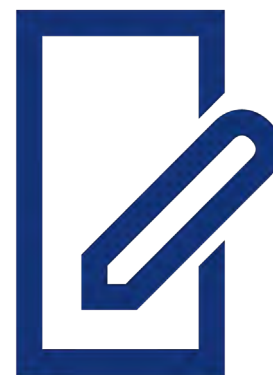
Emotionellt stöd

Bry sig om andra



Värderande stöd

Ge återkoppling



Informativt stöd

Råd/bollplank vid våra
arbetsuppgifter



Instrumentellt stöd

Konkret hjälp vid
svårigheter i arbetet.

Obalans mellan insats och belöning

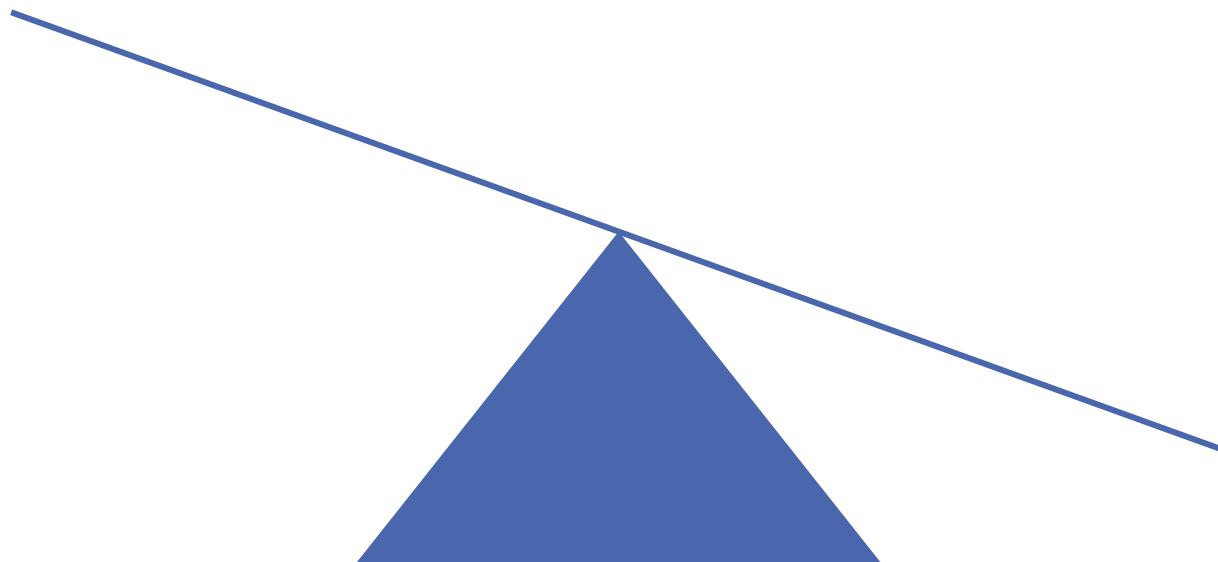
Hög insats/belastning

Höga fysiska, emotionella, kognitiva krav

Högt arbetstempo

Mycket övertid

Tar mycket ansvar



Låg belöning

Otillräcklig lön

Låg grad av uppskattning
från chef och kollegor

Dåliga utvecklingsmöjligheter

Små möjligheter till befordran

Känsla av orättvisa

Känsla av orättvisa



Föreskrift och vägledning

- OHÄLSOSAM
ARBETSBELASTNING
- ARBETSTIDER
- KRÄNKANDE
SÄRBEHANDLING



Vad kan lärare, rektorer och studie- och yrkesvägledare göra?

- **Informera om arbetsmiljölagstiftningen** – gör det till en naturlig del av undervisningen kring arbetsliv och samhällskunskap.
- **Prata om psykisk ohälsa i arbetslivet** – avdramatisera och förebygg genom att visa hur arbetsmiljö och välbefinnande hänger ihop.
- **Ställ krav på praktikplatser** – säkerställ att elever får en trygg och lärorik arbetsmiljö.
- **Träna elever i självreflektion och kommunikation** – hur kan de uttrycka behov, sätta gränser och be om hjälp?
- **Skapa en röd tråd** mellan skolmiljö och arbetsliv – visa att frågor som respekt, inflytande och balans är lika viktiga i skolan som på framtida arbetsplatser.

Tips för vidare läsning

- Prevent [Organisatorisk och social arbetsmiljö – OSA \(prevent.se\)](https://prevent.se)
- Arbetsmiljöverket
- Sunt arbetsliv <https://osakollen.suntarbetsliv.se/>



Tack för idag!

- **Förbereda eleverna** på vad god arbetsmiljö innebär.
- **Förebygga risker** för psykisk ohälsa under praktik/APL.
- **Samarbeta med handledare och arbetsgivare** för att följa upp hur eleverna m



Medicinska kontroller i arbetslivet och inför praktik

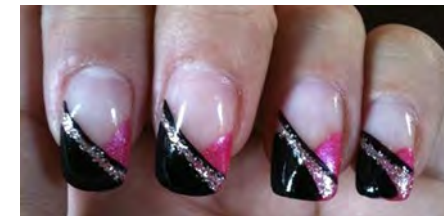
Carolina Bigert, med dr, överläkare, specialist i yrkes- och miljömedicin
Centrum för arbets- och miljömedicin, Region Stockholm och
Instituttet för miljömedicin, Karolinska Institutet

Disposition

- Bedömning av risker i arbetsmiljön
- Varför behövs medicinska kontroller i arbetslivet och inför praktik?
- Vad är en medicinsk kontroll?
- Vilka exponeringar gäller det och vilka medicinska hinder finns?
- Särskilda regler för minderårigas arbetsmiljö
- Arbetsgivarens/skolhuvudmannens/praktikgivarens ansvar

Lagstadgade medicinska kontroller vid vissa exponeringar på arbetet

- Skolans huvudman/rektorn och arbetsgivaren har ett gemensamt ansvar för att arbetsplatsen är säker innan elever påbörjar yrkesutbildning eller praktik.
- Det ska ha gjorts en **riskbedömning av arbetsmiljön** redan innan praktiken.
- Vissa exponeringar och arbetsuppgifter medför krav på att anordna **medicinska kontroller** eller andra undersökningar för de elever som ska utföra arbetsuppgifterna.
- Det ska också göras en bedömning av om elevens fysiska och psykiska mognad är tillräcklig för att kunna utföra arbetsuppgifterna.



Varför behövs medicinska kontroller?

- Vissa särskilt riskfyllda arbetsuppgifter måste utföras i samhället
- Rimliga riskreducerande åtgärder räcker inte
 - Riskfria produktionsalternativ finns ej eller är orimligt dyra/komplicerade etc.
 - Riskreducerande åtgärder vid källan finns ej eller är orimligt dyra etc.
 - Personlig skyddsutrustning finns ej eller är otillräckliga
- Alla individer bör/får ej utföra sådant riskfyllt arbete
 - Visst arbete måste därför ske vid förhöjd risk för ohälsa/skada
 - Individer med särskild känslighet för risken eller bristande förutsättningar bör/får ej utföra arbetet



Syftet med lagstadgade medicinska kontroller

- **Skydda individen från att drabbas av ohälsa/skada**
 - Genom att identifiera känsliga individer, upptäcka begynnande ohälsa, ge råd
- **Skydda omgivningen från att skadas om individen fallerar**
 - Arbetskamrater, passagerare, medtrafikanter, hjälpbehövande m.fl.
 - Genom att säkerställa att individen kan utföra arbetet
- **Ofta både och**

Vad är medicinsk kontroll?

Hälsokontroll under behörig läkares ledning. Anpassas efter yrke/exponering, tex byggnadsarbetare/vibrationer, sprutlackerare/allergiframkallande kemiska produkter. Kan t.ex. innefatta:

- Läkareintervju, läkarundersökning
- Sjuksköterskekontroll, frågeformulär
- Provtagning – Funktionstester, tex lungfunktion, syn, hörsel, kondition
- Rådgivning om risker och hur arbeta hälsosamt
- Bedömning av lämplighet för arbetet – ev. Tjänstbarhetsintyg, Förarintyg eller motsv. Tjänstbarhetsintyg = kan bli avstängd från att sysselsättas med arbetsuppgiften.
- Före påbörjat arbete, **ibland redan i skolan tex inför praktik**
- Ibland periodiskt återkommande under yrkeslivet



Myndigheter med krav på hälsa och funktionsförmåga i arbetet

- **Arbetsmiljöverket:** Har ett uppdrag av regeringen att se till att arbetsmiljölagen (AML) efterföljs. Därför har de tagit fram föreskrifter som förtydligar arbetsmiljölagen.
- **Transportstyrelsen:** Medicinska krav för yrkesverksamhet inom vägtrafik, sjöfart, järnvägs- och flygtrafik
- **Plikt- och prövningsverket:** Polis, Kriminalvård, Tull, Försvarsmakten
- **Övriga:**
 - Strålskyddsmyndigheten
 - Livsmedelsverket

Arbetsmiljöverkets föreskrifter

Medicinska kontroller i arbetslivet (AFS 2023:15)

- ✓ Regler om medicinska kontroller
- ✓ När de ska göras (för vissa exponeringar beror det på hur mycket och hur ofta man exponeras), t. ex. före arbetet påbörjas och sedan regelbundet återkommande
- ✓ Vad som ska ingå
- ✓ Kompetenskrav för att få utföra kontrollen

Andra föreskrifter från Arbetsmiljöverket, exempel

- ✓ Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2023:1)
- ✓ Planering och organisering av arbetsmiljöarbete (AFS 2023:2)
- ✓ Risker i arbetsmiljön (AFS 2023:10)
- ✓ Gränsvärden för luftvägsexponering i arbetsmiljön (AFS 2023:14)



**Föreskrifterna inkl. uppdateringar finns på Arbetsmiljöverkets hemsida!
(www.av.se)**

Arbetsmiljöverkets föreskrifter, forts.

Arbetsmiljölagen

Elever vid alla typer av skolor omfattas av arbetsmiljölagen...

...och arbetsmiljölagen gäller vid allt praktiskt och teoretiskt arbete som eleverna utför.

I arbetsmiljölagen finns åldersgränser för arbete...

...den som är under 18 år räknas som minderårig...

...och särskilda regler gäller för minderåriga.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter, forts.

Kapitel 8 "Minderårigas arbetsmiljö" i föreskriften "Planering och organisering av arbetsmiljöarbete" (AFS 2023:2)

- Hänsyn ska alltid tas till den minderåriges fysiska och psykiska mognad, eftersom bristande mognad och erfarenhet kan medföra risk för både olycksfall och psykisk påfrestning vid stor belastning.
- Krav på information till vårdnadshavare om arbetsuppgifter och risker, samt medgivande från vårdnadshavare innan praktik. Krav på att informera skyddsombud + handledning.
- Observera: **Många arbetsuppgifter får överhuvudtaget inte utföras av minderåriga!**
Lista finns i Bilaga 2 i AFS 2023:2.
... och minderåriga får inte arbeta mellan klockan 00 – 05.





Arbetsmiljöverkets förordningar forts.

Minderårigas arbetsmiljö, i AFS 2023:2

Exempel på vad minderåriga är helt förbjudna att arbeta med:

- Smittämnen, riskklass 3 (t ex HIV, TBC) eller 4 (t ex Ebolavirus, Marburgvirus)
- Asbest eller asbesthaltiga material
- Dykeriarbete
- Penga-/värdepapperstransport
- Trädamm över gränsvärden
- Nattarbete

Exempel på vad minderåriga är förbjudna att arbeta med, men där undantag kan ges vid utbildning:

- Arbete med allergiframkallande kemiska produkter, tex diisocyanater
- Kvarts/kvartshaltigt material
- Svetsning
- Byggnadsarbete
- Arbete där det finns en risk att ramla ned, där höjden är >3,5 meter.

Medicinska kontroller i arbetslivet, några definitioner (gäller alla i arbetslivet)

- **Tjänstbarhetsintyg** (den som inte godkänns kan stängas av från arbetet): ”Ett intyg utfärdat av läkare med särskild kompetens enligt tillämplig bilaga, som medger att en arbetstagare utför en viss typ av arbete eller arbetsuppgifter, trots att det generellt sett finns en risk för att arbetet kan ge ohälsa.”

Medicinska kontroller behöver enligt föreskriften (AFS 2023:15) **anordnas med tjänstbarhetsintyg** (dvs personen kan bli avstängd) och rådgivning vid arbete med:

- fibrosframkallande damm** (kvartsdamm/stendamm, asbestdamm och vissa syntetiska oorganiska fibrer), t.ex. byggnadsarbete, sten- och betongarbete, rivningsarbete m.fl.
- bly, kadmium, kvicksilver**, t.ex. elektronikåtervinning, vissa plåtarbeten, vissa målningsarbeten m.fl.
- allergiframkallande kemiska produkter (**diisocyanater, syraanhydrider, etylcyanoakrylater, metylcyanoakrylater**), t.ex. billackerare, reparation/service, målare, ögonfransförlängare (snabblim) m.fl.)
- arbete som innebär stor fysisk ansträngning (**klättring med stor nivåskillnad, rök- och kemdykning, dykeriarbete**), t.ex. byggnadsarbetare, arbete på tak eller i kranar/ställningar, brandmän, dykare.

Medicinska kontroller i arbetslivet, några definitioner, forts. (gäller alla i arbetslivet)

Medicinska kontroller behöver enligt föreskriften (AFS 2023:15) **anordnas**, med rådgivning men **utan tjänstbarhetsintyg** (dvs personen kan inte bli avstängd) vid arbete med:

- vibrationer (hand/arm)**, t.ex. byggnadsarbete, bilmekaniker, sten- och betongarbete, rivningsarbete m.fl.
- nattarbete**, t.ex. arbete inom transport, hotell, nyhetsmedia, restaurang, sjukvård, lager m.fl.
- vissa allergiframkallande kemiska produkter (**epoxiplastkomponenter, formaldehydhartser, akrylater**), tex arbete inom tandvård, nagelterapeut/nagelskulptering, golvläggare (lim, golvbeläggning) m.fl.
- handintensivt arbete** (ihållande snabba handledsrörelser i kombination med kraft), t.ex. köttstyckning vid löpande band, postsortering, vissa städmoment m.fl.



Exempel på medicinska förhållanden som kan utgöra hinder för arbete, beroende av vilken exponering

- Arbeten med exponering för **fibrosframkallande damm** (t.ex. byggnadsarbetetare, stenarbetare och rivare som utsätts för kvartsdamm och/eller asbestdamm):
 - Lungsjukdom/nedsatt lungfunktion (astma, kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), m.fl.)
- Arbeten med exponering för **allergiframkallande kemiska produkter** (t.ex. diisocyanater och cyanoakrylater för billackerare, reparation/service, målare, ögonfransförlängare m.fl.):
 - Lungsjukdom/nedsatt lungfunktion (astma, KOL, m.fl.) Allergi/sensibilisering, Eksem (enbart eksem kan dock inte medföra att man inte får tjänstbarhetsintyg om det är aktuellt)
- Yrken där man exponeras för **bly, kadmium, kvicksilver** (t.ex. vid elektronikåtervinning, vissa plåtarbetare, vissa målare m.fl.):
 - Njursjukdom, nedsatt njurfunktion, blodsjukdom m.fl.



Exempel på medicinska förhållanden som kan utgöra hinder för arbete, beroende av vilken exponering, forts.

- **Rök-/kemdyskare** (brandman), **Dyskare**, **Klättring med stor nivåskillnad** (>13 meter), tex stolpe, steg, träd (el, tele, radiokommunikation mm):
 - Hjärt-/kärlsjukdomar, lungsjukdomar, diabetes, neurologiska sjukdomar, epilepsi, nedsatt syn, hörsel, balans, neuropsykiatriska sjukdomar, beroende/missbruk m.fl.
- **Vibrationsexponering** händer/armar (t.ex. byggnadsarbetare, bilmekaniker, stenarbetare):
 - Kärlsjukdomar, diabetes, neurologiska sjukdomar m.fl.
- **Nattarbetare** (t.ex. transporter, sjukvård, hotell, nyhetsmedia)
 - Diabetes, svårhanterade kroniska sjukdomar, m.fl.





Sammanfattning medicinska kontroller i arbetslivet

- Många yrkesgrupper berörs av medicinska krav från myndigheter inför start i yrket och fortsatt yrkesverksamhet, t ex enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter "Medicinska kontroller i arbetslivet".
- Reglerna gäller i många fall redan under utbildning/praktik. Skolans huvudman/rektorn och arbetsgivaren har ett gemensamt ansvar under utbildning.
- Elevhälsan och företagshälsovården är viktiga resurser i arbetsmiljöarbetet och för medicinska kontroller.
- Vid vissa exponeringar risk för avstängning eller att man inte ens får börja på arbetet eller praktiken, vid tex vissa sjukdomar.

Länkar för mer info

- **Arbetsmiljöverkets föreskrifter ”Medicinska kontroller i arbetslivet”**
<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/medicinska-kontroller-i-arbetslivet-afs2023-15.pdf>
- **Arbetsmiljöverkets föreskrifter ”Planering och organisering av arbetsmiljöarbete” (inkl. kapitel ”Minderårigas arbetsmiljö”)**
<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/planering-och-organisering-av-arbetsmiljoarbete-grundlaggande-skyldigheter-for-dig-med-arbetsgivaransvar-afs2023-2.pdf>
- **Plikt- och prövningsverket** <https://www.pliktverket.se/>
- **Polisen** <https://polisen.se/jobb-och-utbildning/bli-polis/antagningskrav/>
- **Transportstyrelsen** <https://www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/>



Länkar för mer info, forts.

- **Bok "Medicinsk elevhälsa för rektorer, lärare och elevhälsoteam"**

<https://www.studentlitteratur.se/kompetensutveckling/skola-f-6/ledarskap-och-skolutveckling/medicinsk-elevhalsa-for-rektorer-larare-och-elevhalsoteam/#Inneh%C3%A5llsf%C3%B6rteckning>

Exempel på kapitel i boken: "Ansvar för elevhälsans medicinska insats (EMI)", "Samverkan med socialtjänsten", "Skolprogram för att främja ungas psykiska hälsa", "Skolfrånvaro", "Inlärningssvårigheter", "Språkstörning och dyslexi", "Allergirelaterade sjukdomar i skolan", "Arbetsmiljö och medicinska kontroller inför praktik".

- **Bok "Evidensbaserad elevhälsa"**

<https://www.studentlitteratur.se/kompetensutveckling/medicin/pediatric/evidensbaserad-elevhalsa-37314-03/>





Tack för din uppmärksamhet!
Frågor?

Ergonomi inom yrkesutbildningen - en hållbar investering för framtiden

Ida-Märta Rhén, PhD, ergonom



Ergonomi?

Ergo = Arbete

Nomos = Lagar/principer/lära

Ergonomi är läran om hur
arbetsredskap och arbetsmiljö
påverkar människan

”Att anpassa arbetet till människan”





Ergonomi

Att anpassa arbetet för att:

- tillgodose människors speciella behov
- minska eller eliminera skador och sjukdomar innan de inträffar
- öka arbetseffektivitet och kvalitet

Ergonomi

"Ergonomi är ett tvärvetenskapligt forsknings- och tillämpningsområde som i ett helhetsperspektiv behandlar **samspelet människa-teknik-organisation** i syfte att **optimera hälsa och välbefinnande samt prestanda** vid utformning av produkter och arbetssystem"

International Ergonomics Association 2000 - Svensk tolkning av EHSS ("Svenska ergonomisällskapet") 2006

Ergonomi

"Ergonomi är ett tvärvetenskapligt forsknings- och tillämpningsområde som i ett helhetsperspektiv behandlar **samspelet människa-teknik-organisation** i syfte att optimera **hälsa och välbefinnande** samt **prestanda** vid utformning av produkter och arbetssystem"

International Ergonomics Association 2000 - Svensk tolkning av EHSS ("Svenska ergonomisällskapet") 2006

Människa – välbefinnande och hälsa
Arbete – prestanda

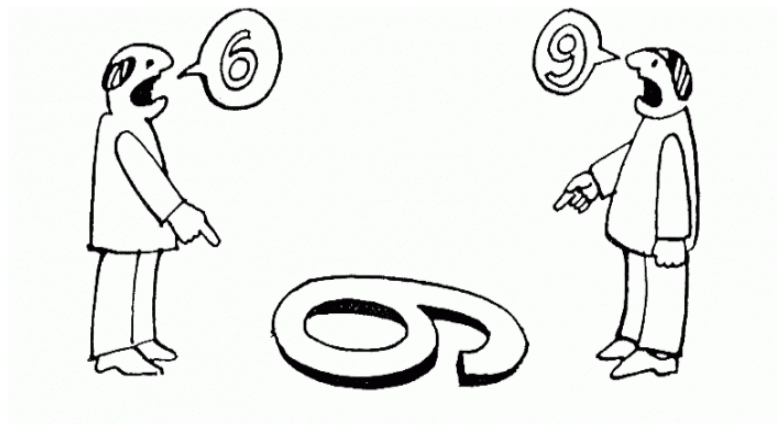


SAMSPEL - MTO PERSPEKTIV



*Illustration ur Fälthandbok Skyddsombud
Arbetsmiljö (Bron & Östergren, 2010)*

Ergonomi - inriktning



Kognitivt

Mentala processer
Perception, tolkningar, tänkande



Fysiskt

Kroppens förutsättningar
Arbets- och arbetsplatsutformning

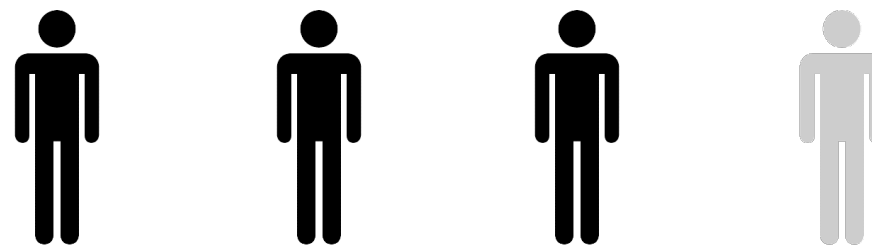


Organisation

Påverkan på välbefinnande/prestation
Schema, teamarbete

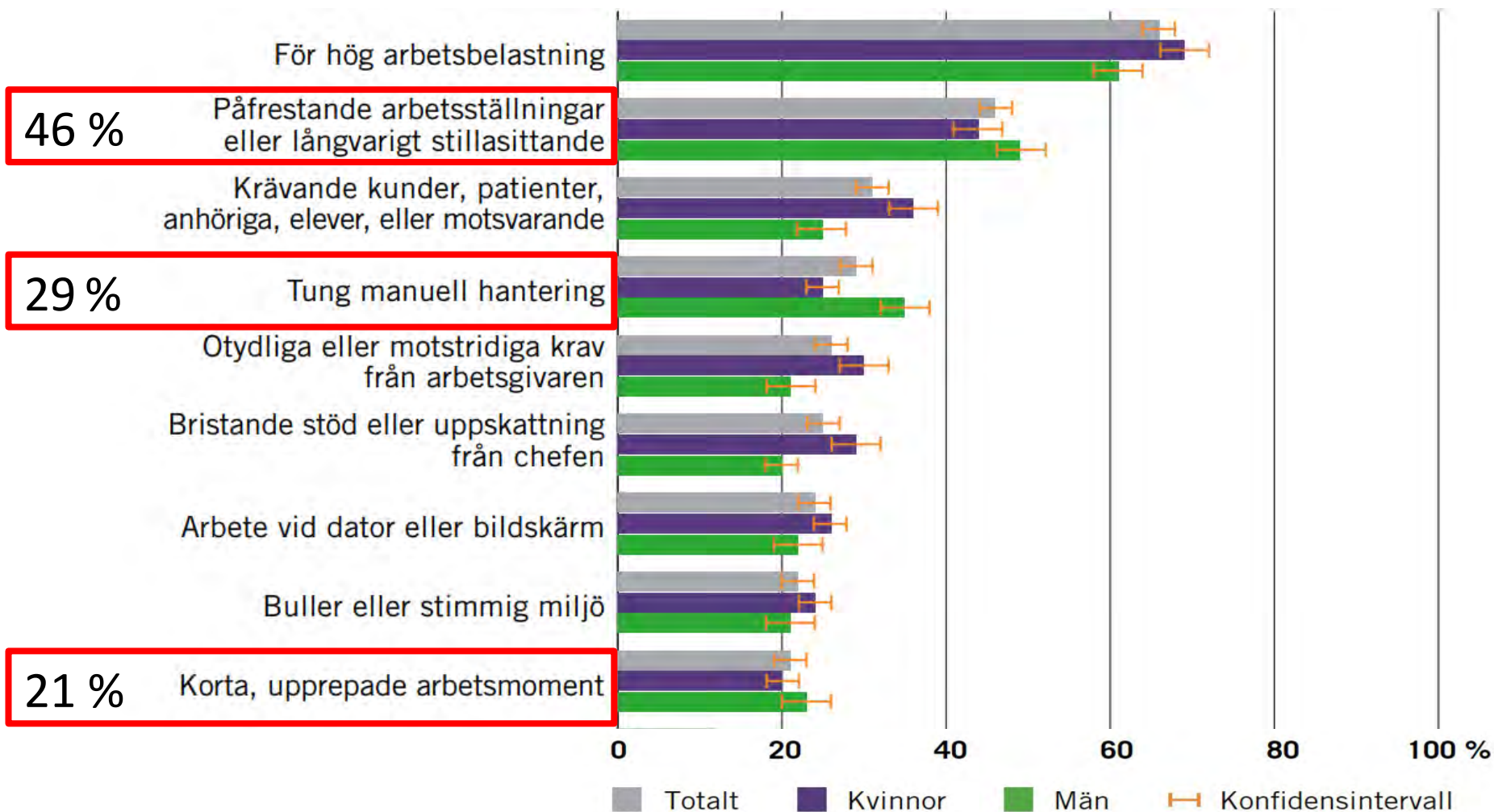


Besvär till följd av arbetet

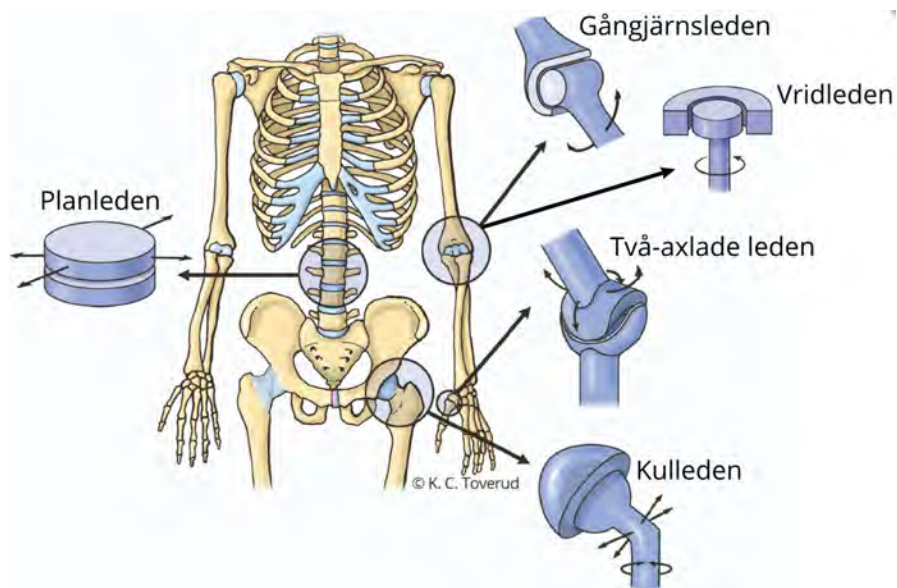


- Vanligaste typerna av besvär:
 - o Trötthet (75 %)
 - o Fysisk smärta eller värk (65 %)
 - o Problem med nacke, axel och arm (55 %)
- Rygg (45 %)
- Höft, bäcken, ben, knä, fötter eller tår (31 %)
- Fingrar, hand, handled (29 %)

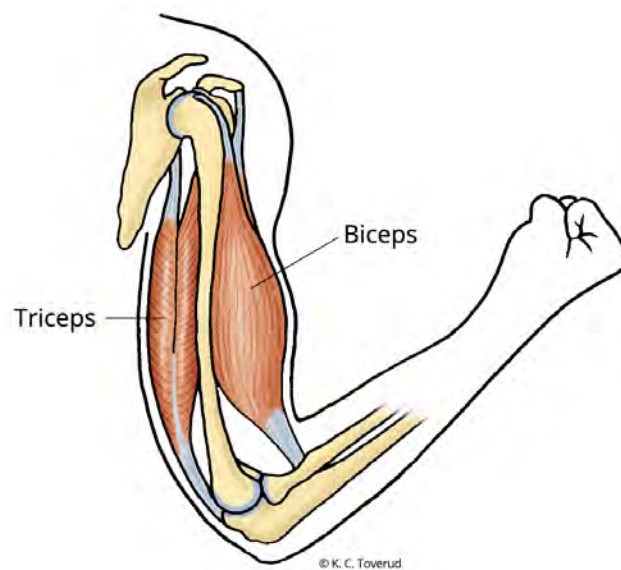
Orsaker till besvär



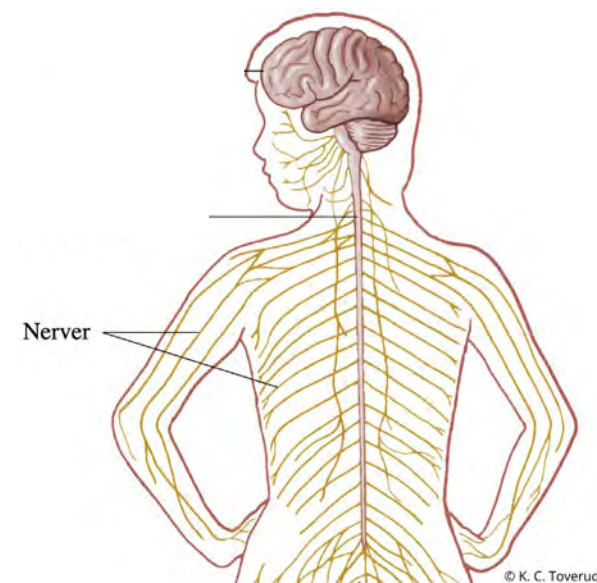
Strukturer som skadas



skelett och leder



muskler och senor

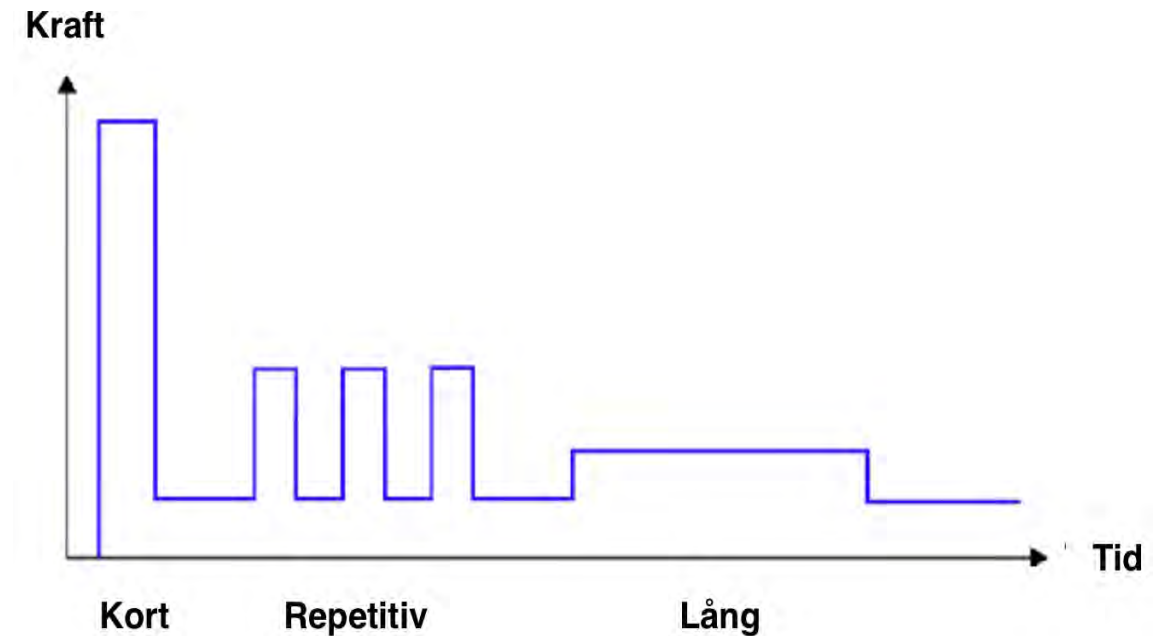


nerver

Orsaker till besvär

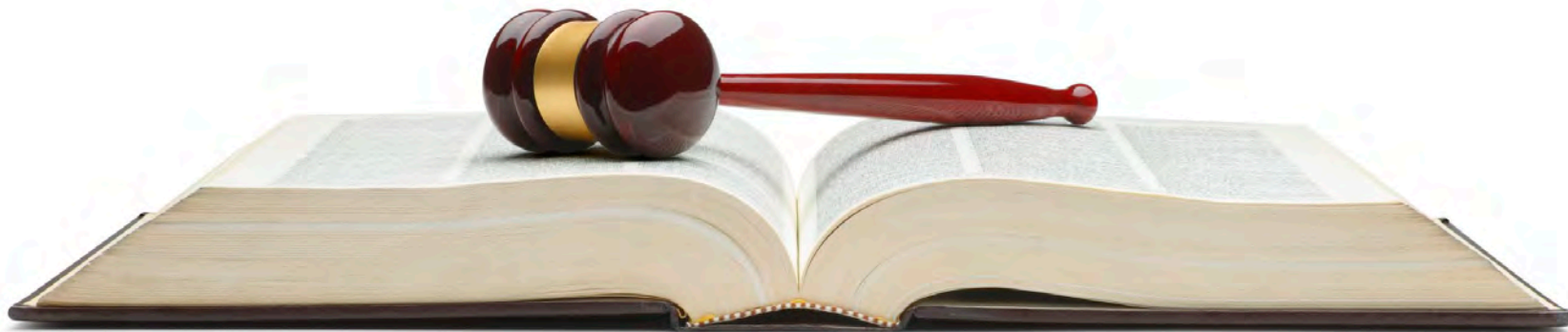
Vävnadens hållfasthet överskrids

- gör tunga lyft (enstaka belastning)
- gör samma sak ofta (upprepad belastning)
- samma sak länge (långvarig belastning)

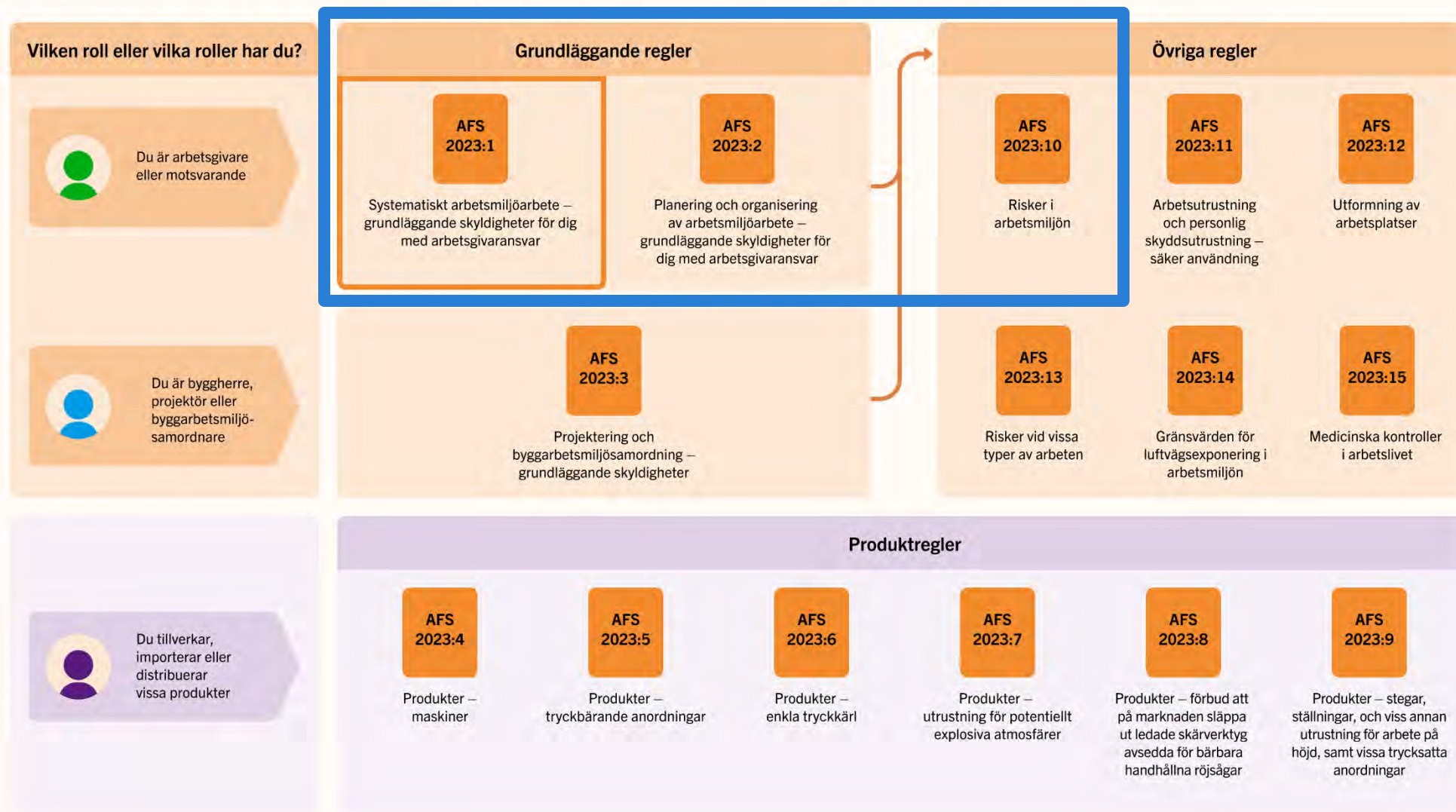


Varför ergonomi?

Arbetsmiljölagen: Ingen ska bli sjuk, skadas eller dö av jobbet!



Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd – regler i en ny struktur



 = De allra vanligaste rollerna som har ansvar att följa reglerna. Identifiera vilken roll eller vilka roller ni har. Det är fler än de roller som anges i bilden som berörs av reglerna.

Skyddsombud alternativt arbetsmiljöombud har en viktig roll i arbetsmiljöarbetet. Arbetsgivare samverkar med skyddsombud och arbetstagare i arbetsmiljöarbetet.

Grundläggande regler talar om vilka grundläggande skyldigheter som gäller för arbetsgivare eller motsvarande oavsett verksamhet och för byggherrar, projektörer och byggarbetsmiljösamordnare.

Övriga regler gäller för olika verksamheter beroende på vilka arbeten och risker som finns där. Identifiera era risker och använd de regler som gäller för er.

Produktregler innehåller krav på produkter.

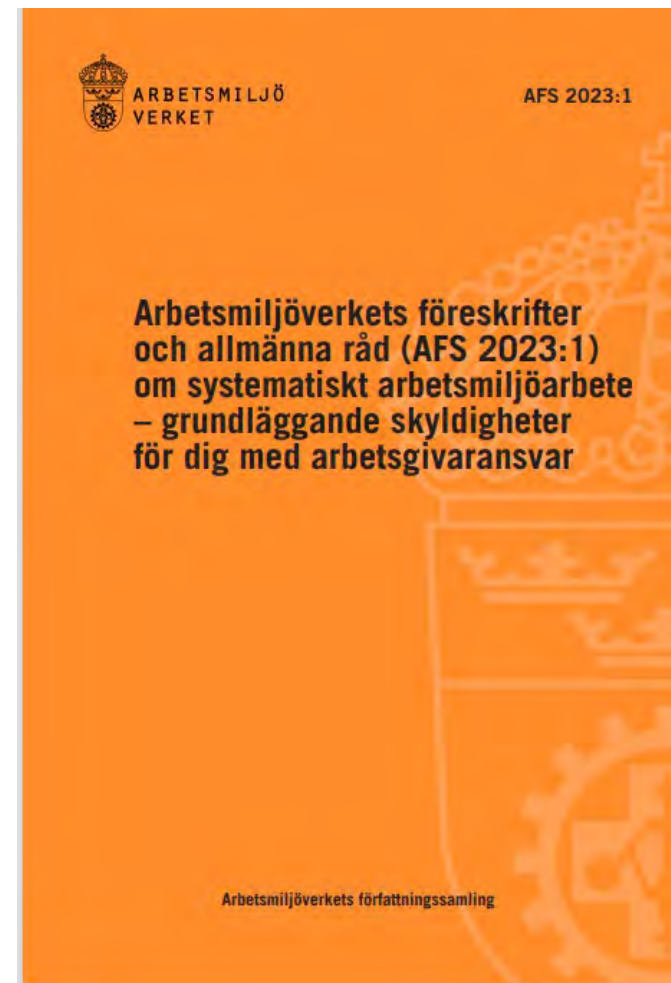
AFS = Arbetsmiljöverkets författningssamling. De 15 AFS:arna består av regler i form av föreskrifter och allmänna råd. Reglerna grundar sig i huvudsak på EU-direktiv, arbetsmiljölagen och arbetsmiljöförordningen. De bidrar till att ingen ska bli sjuk, skadas eller dö av jobbet.

Arbetsgivarens ansvar om arbetsmiljön

Arbetsgivaren ska organisera, genomföra och följa upp sitt arbetsmiljöarbete för att förebygga risker för ohälsa och olycksfall i arbetet och uppnå en tillfredställande arbetsmiljö.

Arbetstagares kunskaper 10 §

Arbetsgivaren ska se till att alla arbetstagare har tillräckliga kunskaper om arbetet, och riskerna i arbetet, för att ohälsa och olycksfall ska kunna förebyggas och en tillfredsställande arbetsmiljö uppnås.



Arbetsmiljöansvar i skolan

Elever omfattas av arbetsmiljölagen från förskoleklass

Vid praktik – ansvar hos skola och praktikplats

Den minderåriga har rätt till

- introduktion och handledning i arbete
- information om vilka risker som kan finnas på arbetsplatsen och hur man skyddar sig mot dessa
- hur verktyg och maskiner fungerar



AFS 2023:10 Risker i arbetsmiljön

6 Kap. Belastningsergonomi

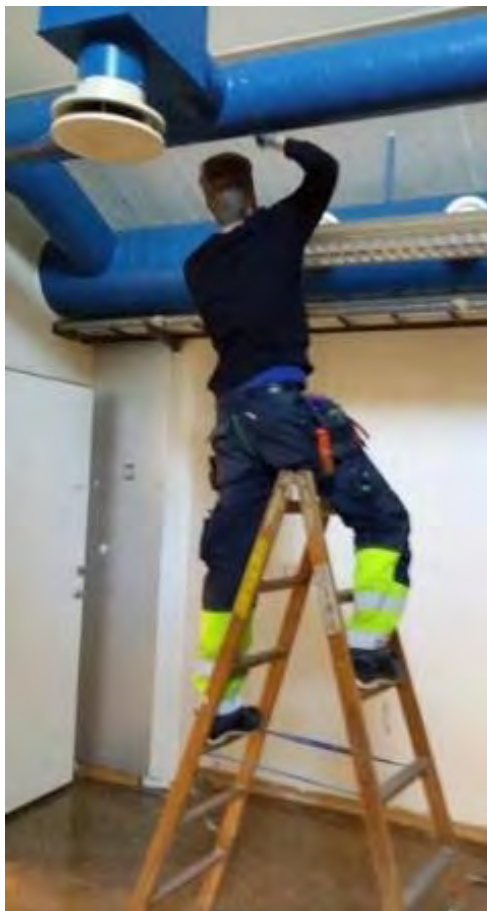
Hur ohälsa förbyggs till följd av hälsofarliga eller onödigt tröttande belastningar

Arbetsgivaren ska utbilda, instruera och informera om

- Lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
- Arbetsteknik
- Hur arbetsutrustning ska användas
- Risker med olämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser och manuell hantering



Arbetsställningar – böjda och vridna, ovan axelhöjd



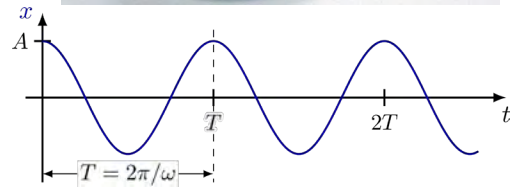
Manuell hantering – skjuta, bära, lyfta, dra



Arbetsrörelser



Påverkande faktorer



- Tiden
- Uppprepningar
- Storleken på belastningen

Även:

- Handskar, utrustning
- Underlag
- Pauser
- Utrymme
- Individens förutsättningar etc..

Förebyggande åtgärder (individnivå)

- Utbilda i ergonomi
 - kroppshållning (upprätt hållning, armar/vikt nära kroppen)
 - variera arbetsbelastning - rotera mellan olika arbetsuppgifter
 - god teknik/lyftteknik (utbilda och medge träning)
 - ergonomiska hjälpmedel (lättillgängliga, utbildning)
 - pauser (återhämtning)

Ergonomiska utmaningar inom olika branscher



Tips till lärare



Lär ut ergonomi teoretiskt och praktiskt!

- Lär känna arbetsmiljöregler
- Träna praktiska moment med god ergonomi (ge feedback till varandra)
- Träna att använda hjälpmedel
- Samverkan med arbetsplatser i APL
- Säkerhetskultur från start!

Rektors roll



Ge stöd för prioritering av ergonomi

- Resurser och tid för lärare
- Kultur – vikten av en god arbetsmiljö
- Samverkan med företag för hållbara praktikmiljöer

Elevperspektiv - Forskningsprojekt



3 Yrkesutbildningar i Linköping

- Ergonomiutbildning teoretisk + praktisk (alla)
- Feedback vid arbetsteknikträning (hälften)

Eleverna ansåg (enkätresultat) att

- utbildningen hjälpt dem förstå hur man arbetar med god ergonomi, och gett dem en känsla av att kunna arbeta med god ergonomi.
- ergonomiutbildningen var viktig
- De som fått feedback hade högre resultat

Summering

- Ergonomi – att anpassa arbetet till människan
- Arbetsmiljöverket föreskrifter ger stöd
- Viktigt att lära rätt från början – för ett hållbart arbetsliv

Frågor?



Tips på lektionsmaterial



Bygg och anläggning

Om arbetsmiljö och risker för och sjukdomar. Riktad till gym



Restaurang

Om arbetsmiljö och risker för arbetsrelaterade skador och sjukdomar. Riktad till gymnasieutbildningar.



Transport

Om arbetsmiljö och risker för arbetsrelaterade skador och sjukdomar. Riktad till gymnasieutbildningar.



Vårdhandboken

Vårdhandboken
Vårdhandboken
Undersökning och provtagning
Kaletrar, sonder och drän
Vårdhygien, inf

Start / Arbetssätt och ansvar / Arbetsergonomi i vård och omsorg / Grundprinciper för arbetsställningar och arbetsrörelser

Grundprinciper för arbetsställningar och arbetsrörelser

 Tillämpa basala hygienrutiner.

Tungt kroppsarbete inom vård och omsorg

Lyft av patient ska inte förekomma. Vårdhandbokens texter om förflyttningskunskap k ge stöd och kunskap om hur man kan arbeta med säkra och skonsamma personförflyttningar med och utan hjälpmedel.

Tung manuell hantering med mycket lyftande och bärande förekommer fortfarande. Det är vanligt inom många yrken och i många arbetsmoment inom vård och omsorg. Det kan till exempel handla om personförflyttningar, lyft av tvättsäckar, förrådshantering och lokalvård.

Det är viktigt att använda hjälpmedel och undvika tunga manuella lyft. Om manuellt lyft inte kan undvikas kan du tänka på följande:

Frisörens arbetsmiljöguide

Att jobba på rätt sätt



Att jobba på rätt sätt

- Din arbetsteknik
- Kläder och utrustning

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/presentationer/lektionsmaterial/>

<https://www.prevent.se/globalassets/.prevent.se/bransch/handel/frisor/3.-att-jobba-pa-ratt-satt---presentation-utbildning-for-frisorer.pdf>

<https://www.vardhandboken.se/arbetssatt-och-ansvar/arbetsergonomi-i-vard-och-omsorg/grundprinciper-for-arbetsstallningar-och-arbetsrorelser/>



Tack!

Kontaktuppgifter:

Ida-Märta Rhén

ida-marta.rhen@regionstockholm.se



Frågor till er

- Hur arbetar ni med ergonomi inom utbildningen?
- Vilken information får studenter om ergonomi?
- Hur arbetar man med ergonomi som en del i APL?

Kliniskt Träningscentrum, KTC)

KTC är en kärnverksamhet vid Karolinska Universitetssjukhuset Solna och Huddinge. Erbjuder praktisk träning för studenter och vårdpersonal. Med hjälp av simulatorer, attrapper och erfaren personal möjliggör KTC praktisk träning för studenter samt bidrar till kompetensutveckling och livslångt lärande för vårdpersonal.



Vård

För vårdgivare

● **Kliniskt Träningscentrum - KTC**

Kontaktinformation

Hygien och klädpolicy på KTC

Träningsmoment/Kliniska färdigheter

Scenarioträning med instruktör på KTC

Utbildningar - Kurser

Bildstyrd intervention

Utvecklingsprojekt och förbättringsarbete

Innovationer

EU-samarbete



Upplevelsebaserad utbildning för en sund och säker arbetsmiljö.

Byggbranschens säkerhetspark står öppen för dig som vill minska riskerna och stärka lagkänslan på din arbetsplats. Vi synliggör kritiska moment och reflekterar kring hur ni tillsammans skapar ett tryggare arbetsliv.

[Intresseanmälan](#)

Våra utbildningar

Företagsanpassad utbildning

Vi erbjuder utbildning för alla som arbetar i byggprocessen en verklighetsbaserad insikt om de risker en byggarbetsplats innebär.

Utbildning för elever

Praktisk säkerhetsträning för gymnasieskolor, högskolor och universitet för tryggare och säkrare arbetsplatser och praktikplatser.

Grundläggande fallskyddsutbildning

Utbildningen ger er grundläggande kunskap för arbete i en fallriskmiljö och är en blandning av teoretisk och praktisk träning.

Vad kan CAMM erbjuda för yrkeslärare

Seminarier om yrkesexponeringar i relation till hälsa:

- Våtarbete
- Buller
- Vibrationer
- Kemiska exponeringar



Arbets- och miljödermatologi

- Arbets- och miljödermatologisk klinik som utreder hudsjukdomar och allergier som är relaterade till arbete, konsumentprodukter, medicintekniska/dentala produkter och den omgivande miljön



Handeksem Hudexponering Diagnostik Handskrådgivning Handeksemskola

Hudallergimottagningen

- Våtarbete är en känd riskfaktor för att utveckla handeksem.
 - Med våtarbete menas arbete där huden utsätts för långvarig eller upprepad kontakt med till exempel vatten, tvål och rengöringsmedel.
 - Användning av handskar skyddar händerna, men även långvarig användning av gummi eller plasthandskar kan också irritera huden och öka risken för att utveckla handeksem och räknas som våtarbete.
-
- Kontaktallergi och atopiskt eksem i relation till yrkesinträdet kommer inom vår webinarieserie i höst den 5 nov.

Buller

- Buller definieras som skadligt ljud och kan både ge hörselskador och verka störande.
- Förutom hörselskador påverkar buller även stressnivån, försämrar koncentrationsförmågan och kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom.
- Det kan också ge öronsusningar (tinnitus) och överkänslighet för starka ljud.



Bullrets påverkan på hälsan (obs! Grov skattning)

- < 35 dBA orsakar, generellt sett, inte störning
- 35 – 65 dBA = subjektiva besvärsupplevelser, koncentrationssvårigheter, påverkan på talförståelse, minnessvårigheter, påverkan på sömn.
- 65 – 85 dBA = trötthet, utmattning, ökad risk för effekter på hörseln, hjärt-kärlproblematik, risker vid graviditet
- > 80-85 = hörselskador

Yrkesbuller

- **75 – 85 dBA (hälsoeffekter)**
 - Tandläkare
 - Tandsköterskor
 - Tandhygienister
 - Förskolelärare
 - Barnskötare
 - Lärare i yrkesinriktade ämnen
 - Lantbrukare
 - Ingenjörer och tekniker med gruvtekniskt, metallurgiskt och petroleumtekniskt arbete
- Obs! Urval, fler yrken finns i vardera kategori
- **> 85 dBA (ger hörselskador)**
 - Musiker
 - Skogsarbetare
 - Gruvbrytare
 - Brunns- och diamantborrhare
 - Maskinbefäl/Maskinpersonal
 - Bryggeriarbetare
 - Garnförararbetare
 - Spinnare/ Vävare
 - Smeder
 - Gjuteriarbetare

Vibrationer

- Exponering för hand-armvibrationer förekommer inom många arbeten med vibrerande maskiner och verktyg, till exempel bilningshammare, tigersågar, slipmaskiner, bormaskiner, skruv- och mutterdragare.
- Vid för hög exponering kan man drabbas av nervskador, kärlskador (vita fingrar) och muskelskador



Hälsoeffekter av vibrationer

- Hand-arm vibrationer (HAV) → skador på:

Kärl



Nerver



Muskuloskeletalt



- Helkroppsvibrationer (HKV) →

Lumbago

Kemiska risker

- Hälsorisker förekommer då kemiska ämnen kommer i kontakt med andningsvägar, hud eller ögon.
- De kan exempelvis påverka lungor och luftvägar, hjärta och kärl, ge eksem och orsaka allergi eller cancer.
- Inom många branscher och yrken hanteras kemiska ämnen som kan innebära hälsorisker (frisör och stylist [färgningsmedel, lack), bygg (damm, lack, färg), fordon och transport (olja, lack, lim), el och energi (isolering), vård och omsorg (gips, rengöring).



Tack!



marina.jonsson@regionstockholm.se