



#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser

4 § Undersökning och riskbedömning

Arbetsgivaren ska undersöka om arbetstagarna utför arbete som kan vara hälsofarligt eller onödigt tröttande på grund av **arbetsställningar**, **arbetsrörelser**, manuell hantering, repetitivt eller handintensivt arbete.



Belastningsergonomi

8 § Handlingsutrymme

Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna har möjligheter att påverka upplägget och genomförandet av det egna arbetet, så att de får **tillräcklig rörelsevariation och återhämtning.**



Belastningsergonomi

9 § Kunskaper och information

Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna har tillräckliga kunskaper om

- **Lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser**
- Vilka **risker** olämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser medför
- **Tidiga tecken** på överbelastning av leder och muskler

Belastningsergonomi

Få med stillasittande i det systematiska arbetsmiljöarbetet!



Riktlinjer - Folkhälsomyndigheten

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- **Ta rörelsepauzer. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.**
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet. Öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.



Riktlinjer - Europeiska arbetsmiljöbyrån

- Begränsa den totala tiden i sittande, max 5 timmar/arbetsdag
 - Rörelsepaus varje halvtimme
- Längre rörelsepaus efter 2 timmars sittande
 - Dynamiskt sittande
- Motsatsen till stillasittande är inte stillastående – utan rörelse och fysisk aktivitet





#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser

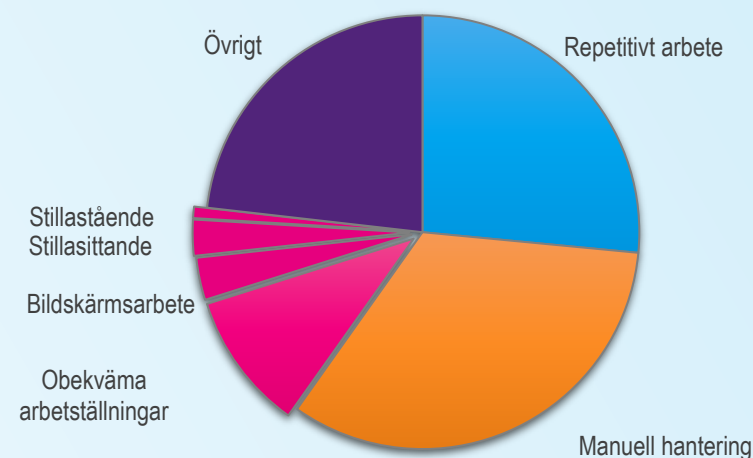


Resultat av inspektionsinsats ”Friska arbetsplatser belastar rätt” 2021



Arbetssjukdomar orsakade av ergonomiska belastningsfaktorer 2020

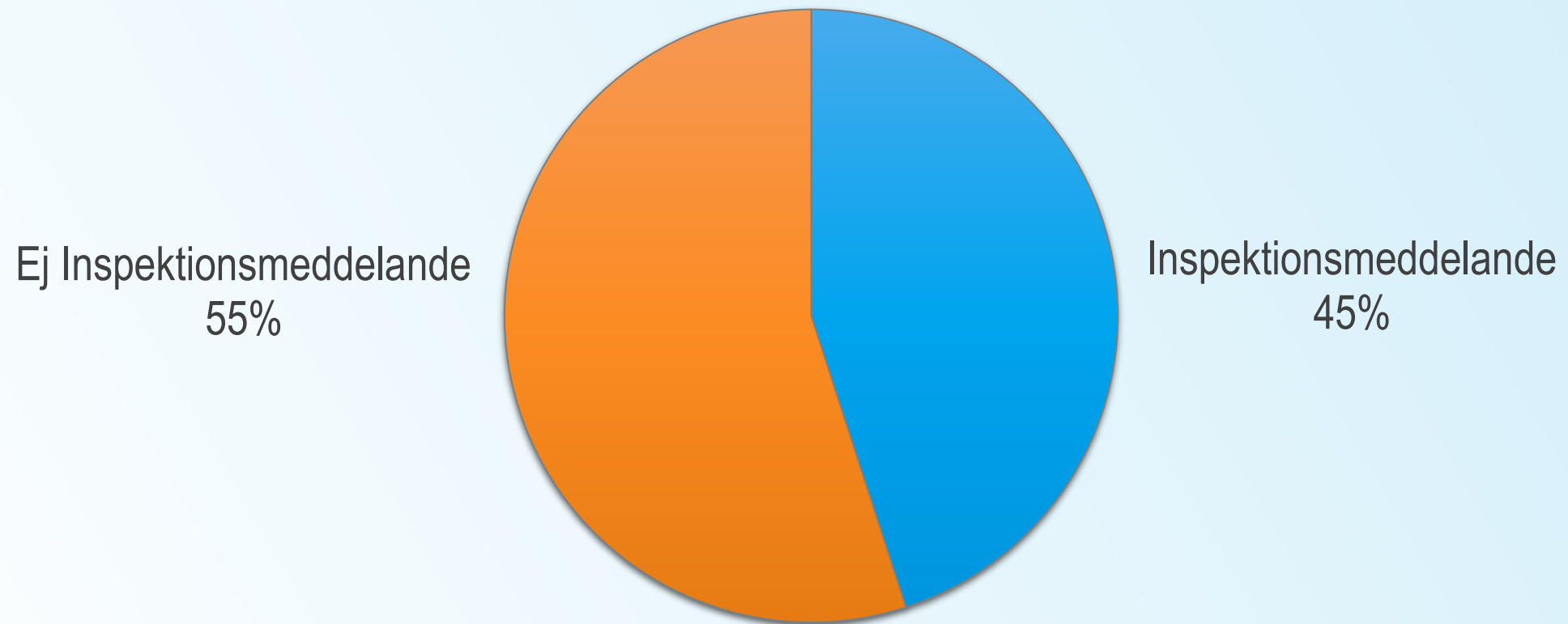
- Totalt nästan 3 000 anmälda arbetssjukdomar orsakade av ergonomiska belastningsfaktorer
 - 1 700 kvinnor
 - 1 200 män
- Exempel på vanliga orsaker är
 - Repetitivt arbete
 - Manuell hantering
 - Arbetsställningar
 - Bildskärmsarbete
 - Sittande arbetsställningar



Källa: Arbetsskador 2020. Arbetsmiljöverket (ISA)

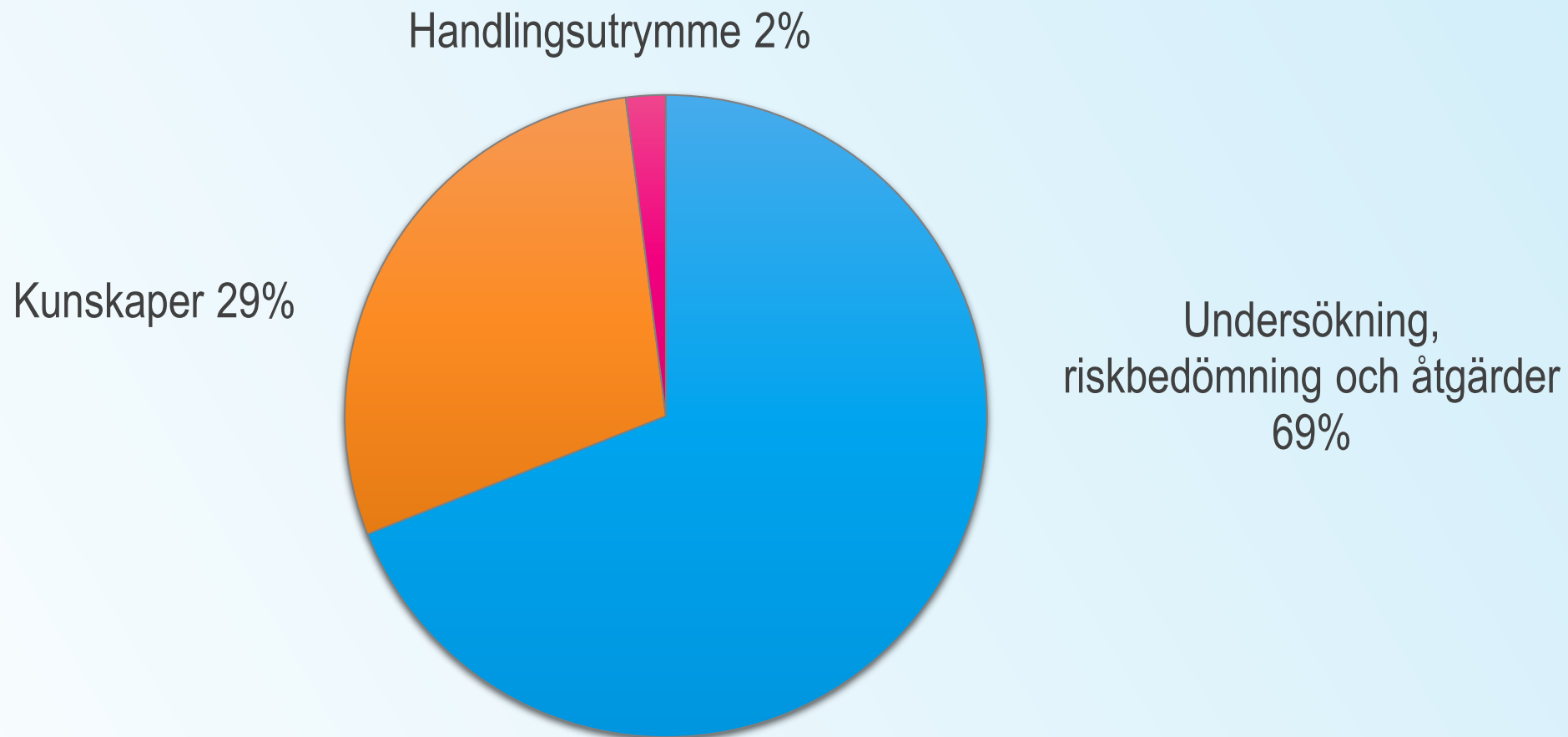
Andel inspektioner med inspektionsmeddelande (IM)

- Totalt antal inspektioner cirka 1 400



Fördelning av brister

- Totalt cirka 760 brister



Antal inspektioner och andel inspektionsmeddelanden per branschområde

- Totalt ca 1 400 inspektioner; inspektionsmeddelanden (IM) i 45 % av ärendena i snitt

Huvudsakliga inspekterade branscher	Antal inspektioner	Andel inspektioner med IM
Rekrytering, Bemanning, Callcenter	65	55 %
IT och Datortjänster	270	50 %
Redovisning, Revision och Arkitektverksamhet	455	45 %
Taxiverksamhet och Vägtransport	165	40 %
Finans- och försäkringsverksamhet	190	40 %
Trafikskoleverksamhet	115	40 %
Tandläkarverksamhet och Tillverkning av dentala instrument och tandprotes	85	35 %

*antal och andel anges avrundat

Andel IM och fördelning av brister per branschgrupp

- Totalt ca 760 brister

Huvudsakliga inspekterade branscher	Andel inspektioner med IM	Andel av kraven som är Undersökning, riskbedömning, åtgärder
Rekrytering, Bemanning, Callcenter	55 %	67 %
IT och Datortjänster	50 %	65 %
Redovisning, Revision och Arkitektverksamhet	45 %	75 %
Taxiverksamhet och Vägtransport	40 %	68 %
Finans- och försäkringsverksamhet	40 %	55 %
Trafikskoleverksamhet	40 %	85 %
Tandläkarverksamhet och Tillverkning dentala instrument och tandprotes	35 %	75 %

*antal och andel anges avrundat

Antal inspektioner och andel IM per arbetsställets storleksklass

Storleksklass, antal anställda	Antal inspektioner	Andel inspektioner med IM
1 - 4	90	35%
5 - 9	320	45%
10 - 19	510	45%
20 - 49	270	45%
50 +	175	40%

*antal och andel anges avrundat

Andel IM och fördelning av brister per storleksklass

- Totalt ca 760 brister

Storleksklass, antal anställda	Andel inspektioner med IM	Andel av kraven som är Undersökning, riskbedömning, åtgärder
1 - 4	35%	80 %
5 - 9	45%	75 %
10 - 19	45%	70 %
20 - 49	45%	68 %
50 +	40%	65 %

*antal och andel anges avrundat



ARBETSMILJÖ VERKET

Tack!



#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser

Hej!



Kommunal.



AkademikerAlliansen



Hej

Suntarbetsliv ger dig inspiration och verktyg i ditt arbete för en frisk arbetsplats i kommuner, regioner och kommunala företag. Hur kan vi hjälpa dig?



Så gör andra

Hur jobbar andra med sin arbetsmiljö? Hämta tips och inspiration till din arbetsplats!



Så jobbar Vannäs för respektfullt bemötande



Så kommer de igång med friskfaktorer



DIALOGSTARTARE

Strategier för återhämtning på jobbet

Prata forskning på jobbet!



AKTIVITET

Prata i grupp och utforska er arbetsplats!

Titta på filmen om forskningen! Ta sedan hjälp av frågorna nedanför och reflektera i mindre grupper. Frågekorten är inställda på 5 minuter som sätter igång om man klickar på "starta timer". Nedräkningen för nästa fråga startas automatiskt. Men ta den tid som behövs, frågorna ligger kvar.

FRÅGA 1

Vad behöver jag för att få återhämtning och energi på jobbet?

Starta timer >

FRÅGA 2

Vad gör vi redan idag för att få in återhämtning på jobbet?

Starta timer >

FRÅGA 3

Hur kan vi hjälpas åt för att få till återhämtning?

Starta timer >

FRÅGA 4

Vad kan vi konkret börja göra?

Starta timer >

TANKEVÄCKARE

Vet du vad som ger dig återhämtning och energi?

Har ni rutiner för återhämtning på jobbet?

Behöver ni prata om hur ni kan få till återhämtning på jobbet?

VETA MERA

Ha kraft kvar efter arbetsdagen

Låt återhämtningen bli en del av arbetsdagen, uppmärksamma olika behov, variera arbetet och ge chefer möjlighet att skapa förutsättningar för återhämtning. Strategierna bidrar till att alla kan göra ett bra jobb och hålla i längden.

I ett forskningsprojekt som leddes av Anna Dahlgren och Marie Söderström vid Karolinska Institutet låg fokus på att stärka strategier för återhämtning. Deltagarna i studien fick reflektera i mindre grupper över vad som ger återhämtning och hur de kunde få till mer, både under arbetet och på

Forskning

Hållbar organisering för en attraktiv hemtjänst

- Hur få in fysisk träning på arbetstid?
- Hur kan arbetstid- och bemanningsplaneringen bli mer hållbar?

Resultat

- Organisatoriska strukturer är lösningen
- Behövs bra socialt klimat och samspel

Artikel: *”Träna på arbetstid kräver tid och planering”*

Det viktigaste vi ser är att det främst är organisatoriska strukturer som gör att det inte fungerar.



Maria Wolmesjö
biträdande professor i socialt arbete
Högskolan i Borås

Finansiär: AFA Försäkring

Så gör andra

Kalmar läns museum

- Hur öka uttaget av friskvårdstimmen?

Resultat

- Friskvårdstimmen - obligatorisk
- Lättare att schemalägga fysisk aktivitet
- Promenadmöten

Artikel: "Friskvård på jobbet – allt från cykling till konst"

Nu ses träningen som en naturlig del av arbetsdagen.



Så gör andra

Lycksele lasarett

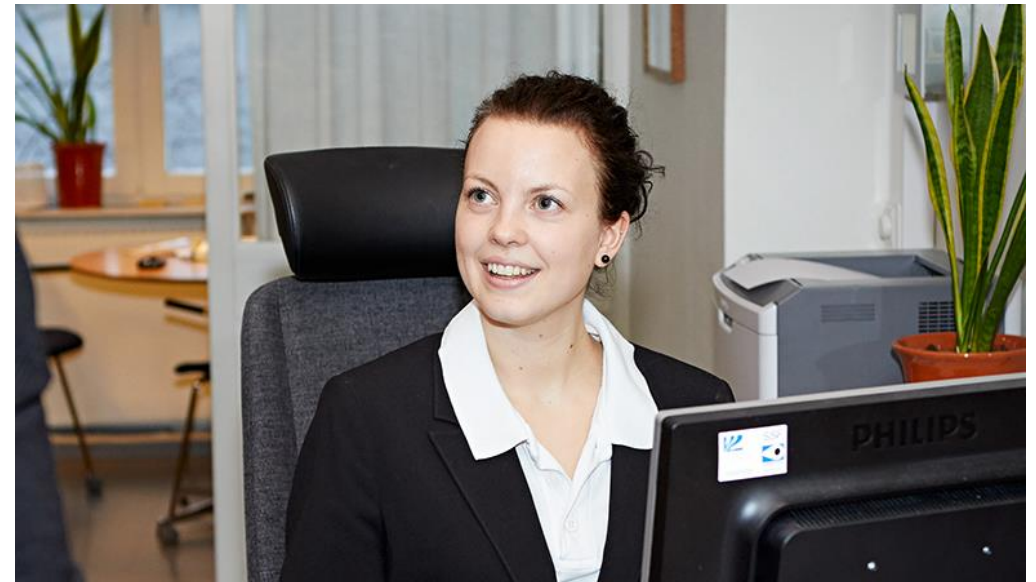
- Lokalvårdarna arbetsväxlar mellan städning, reception eller vaktmästarjobb
- Variation. Roligare, inte lika fysiskt tungt

Resultat

- Minskad personalomsättning & sjukfrånvaro

Artikel: "Arbetsväxling håller Lyckseles städare friska"

I receptionen sitter vi ju ganska stilla. Det är bra att kunna kombinera det med ett rörligt arbete.



Varsågod!

Finns i din digitala goodiebag,
efter webinariet

Ta en paus och rör på dig!



1. Knäböj med tålyft



2. Rörlighet brösttrygg



3. Stående sidoböj



4. Diagonal sträckning



5. Utfäll med armlöft

“suntarbetsliv

Suntarbetsliv drivs gemensamt av de flekiga organisationerna och arbetskarorganisationerna SKR och Söbana



Kommunal



Metabolik



vision



sobana



ledarna

“suntarbetsliv

Tack[®]

“suntarbetsliv

TILLSAMMANS GÖR VI JOBBET BÄTTRE

Suntarbetsliv drivs gemensamt av de fackliga organisationerna och arbetsgivarorganisationerna SKR och Sobona.



Kommunal.



AkademikerAlliansen





#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser

Prevent – arbetsmiljö i samverkan

Svenskt Näringsliv, LO och PTK



prevent

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK



Det här är Prevent

- Kunskapsnav i arbetsmiljöfrågor med uppgift att ge arbetsplatserna stöd i arbetsmiljöarbetet:
 - inspirera
 - förmedla kunskaper
 - utveckla produkter
- Gemensam resurs för Svenskt Näringsliv, LO och PTK



Prevent erbjuder

 Utbildningar och seminarier

 Böcker inom arbetsmiljöområdet

 Checklistor och enkäter

 Verktyg och metoder som är enkla och användbara

 Tidningen Arbetsliv



Programområden

Strategiskt, långsiktigt och fokuserat

Två områden

- Hållbar belastning
- Systematiskt arbetsmiljöarbete i ett föränderligt arbetsliv

Perioden år 2020-2022

Hållbar belastning 2021

- Kognitiv ergonomi
- Stillasittande
- Synergonomi



Rörelse och variation

- Inspirationsfilm om rörelse
- Tips till både arbetsgivare och arbetstagare hur man kan skapa rörelse och variation under arbetsdagen
- Senaste kunskapen/forskningen inom området
- Artiklar från Arbetsliv
- Lyfter regelverk inom området



Hemarbete/distansarbete

- Vid arbete i hemmet behövs andra sätt att undersöka arbetsmiljön än en traditionell skyddsron
- Frågor om den fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljön vid distansarbete



www.prevent.se/ergonomihjalpen





#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser

Långvarigt stillasittande

David Hallman

Högskolan i Gävle

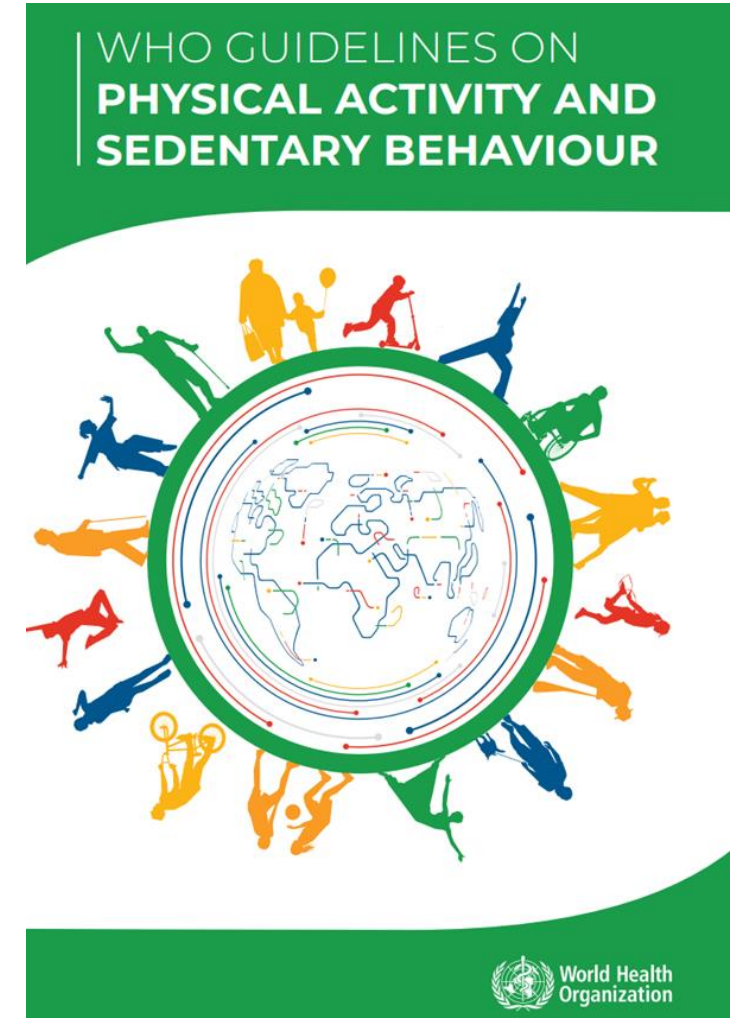
Arbetsmiljöfokus

Långvarigt stillasittande



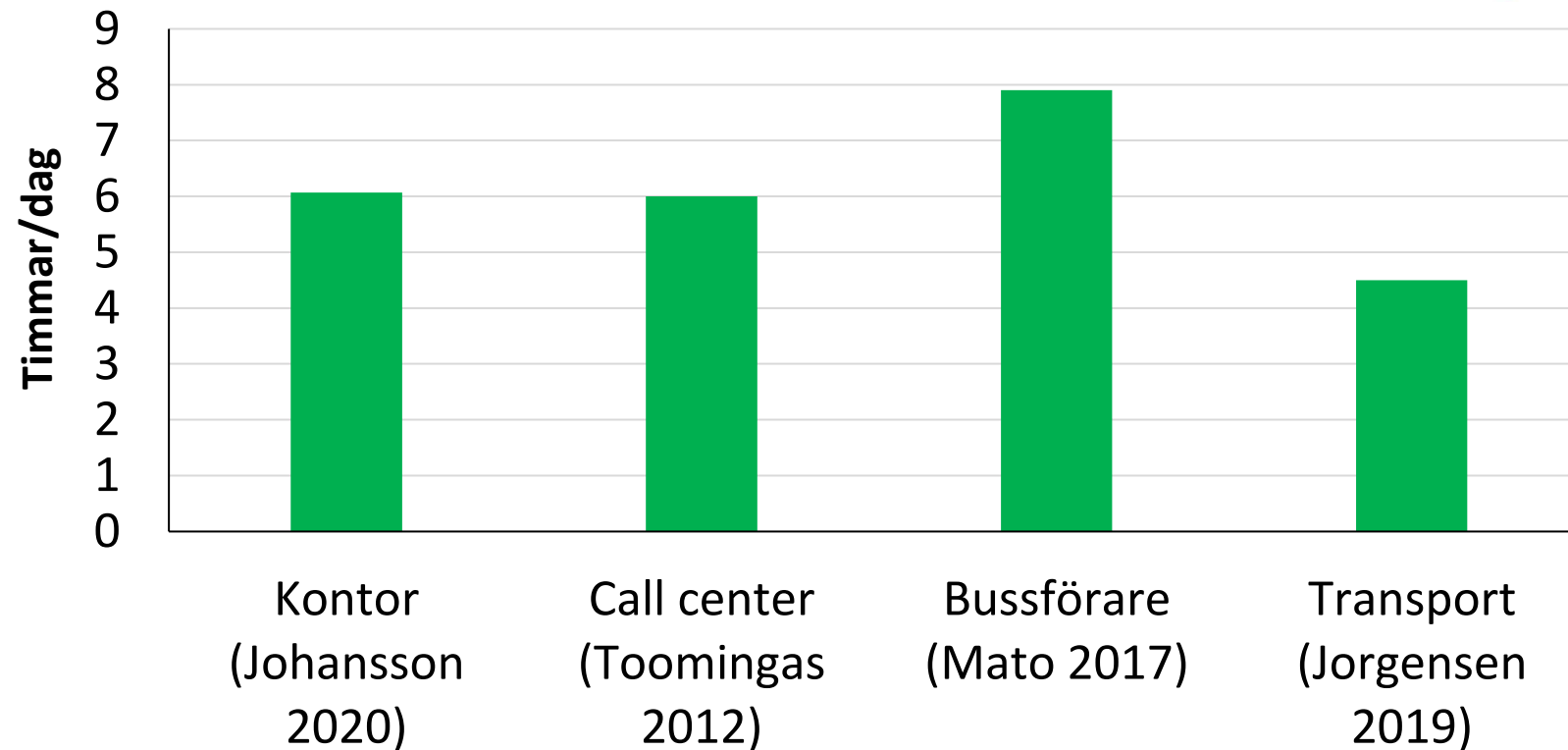
Långvarigt stillasittande och inaktivitet – en hälsorisk

- **Risk för** hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ2, cancer, depression, och dödlighet
- **Risken minskar** betydligt hos personer som är fysiskt aktiva



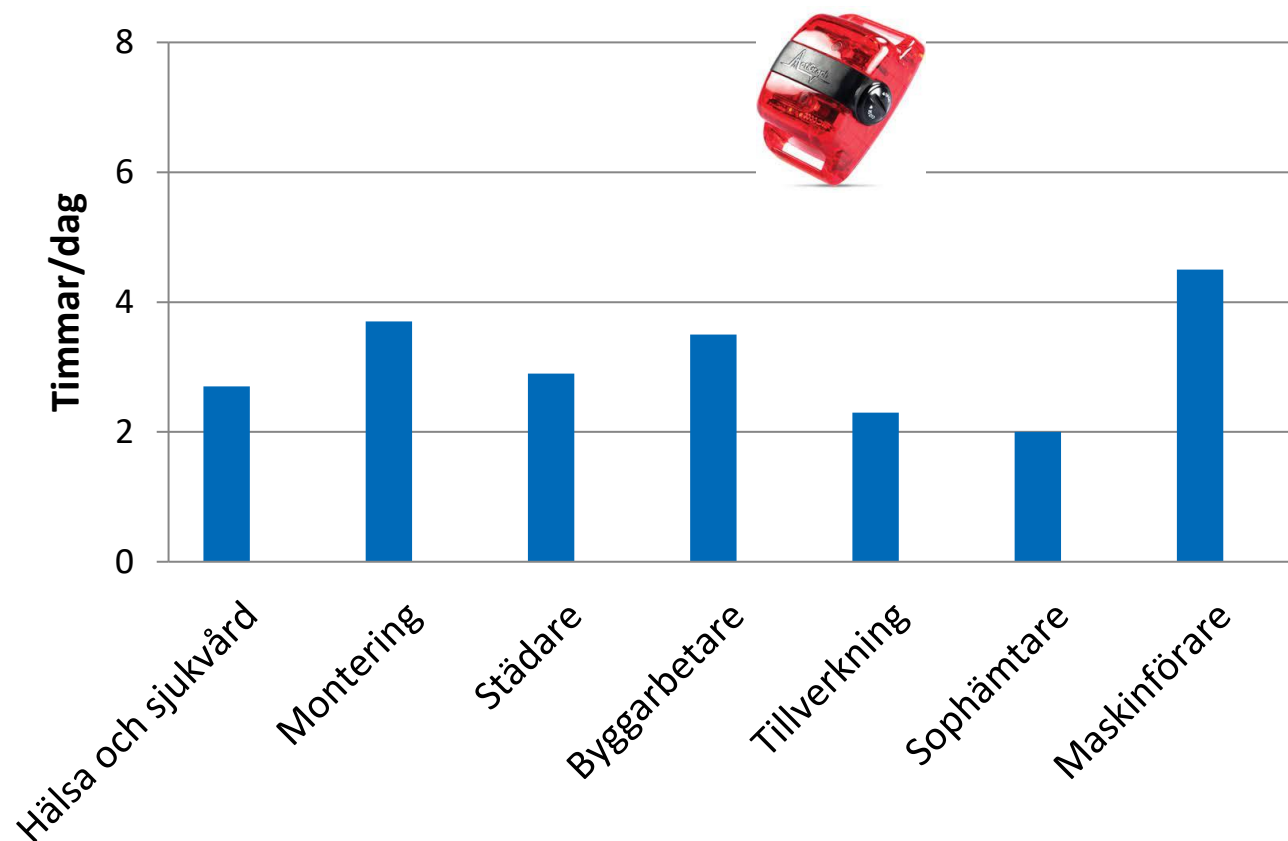
Långvarigt sittande - både hos arbetare och tjänstemän

Objektiv mätning av sittande



Hur mycket sitter man i olika branscher?

- Endast 11 studier på andra yrken än kontorsarbete (*Gilson 2019*)




Begränsad evidens för hälsorisker av långvarigt sittande på arbetet



Begränsad evidens
risk för kardiovaskulära
sjukdomar, diabetes, cancer,
fetma och dödlighet


Får man ont av att sitta?



Contents lists available at [ScienceDirect](#)


Journal of Biomechanics

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jbiomech
www.JBiomech.com



Review

No consensus on causality of spine postures or physical exposure and low back pain: A systematic review of systematic reviews

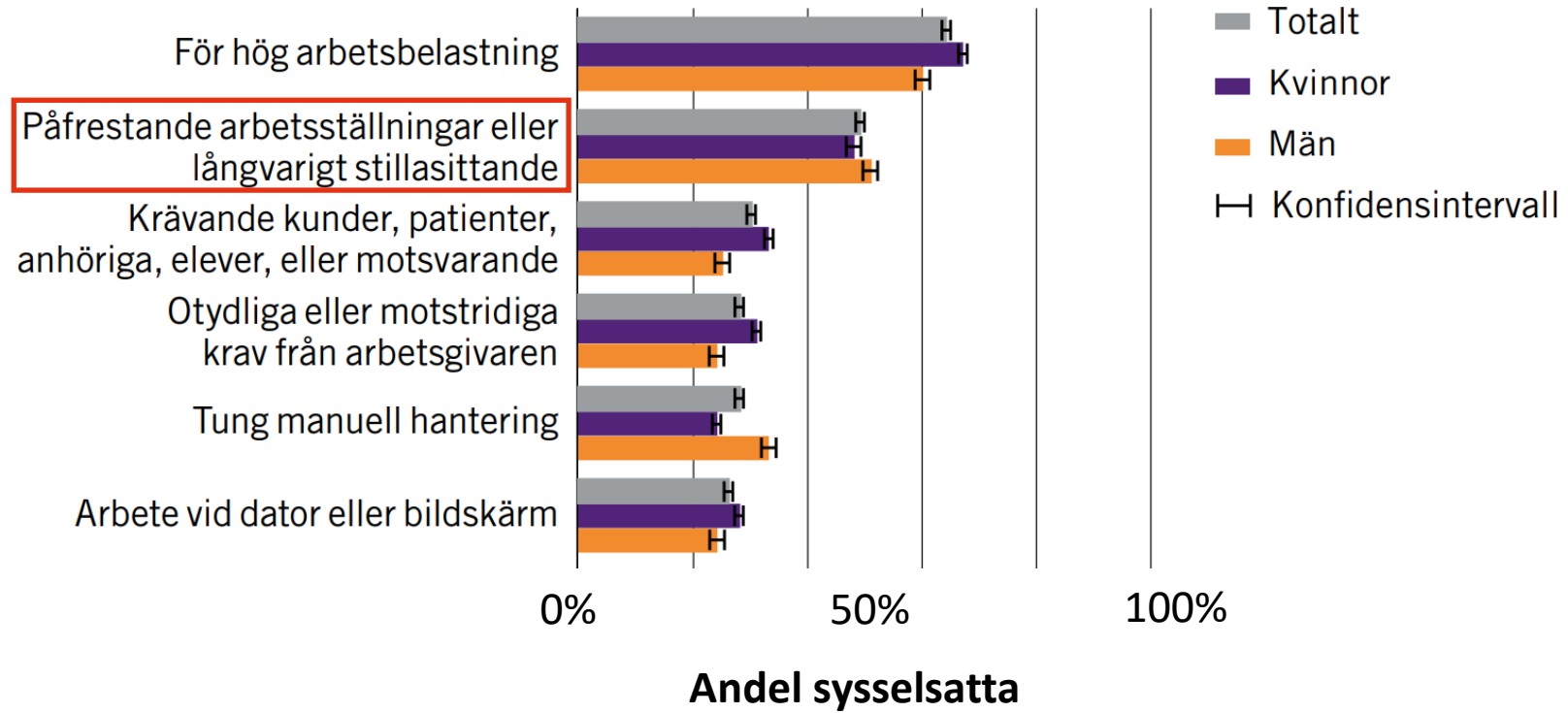


Christopher T.V. Swain ^{a,*}, Fumin Pan ^b, Patrick J. Owen ^c, Hendrik Schmidt ^b, Daniel L. Belavy ^{c,*}

- Sittande ökar inte risken för smärta i nacke/rygg
- Sittande kombinerat med obekväma arbetsställningar kan öka risken för smärta
- Viktigt hur man sitter och att få rörelsevariation



Orsaker till besvär (ej olyckor)

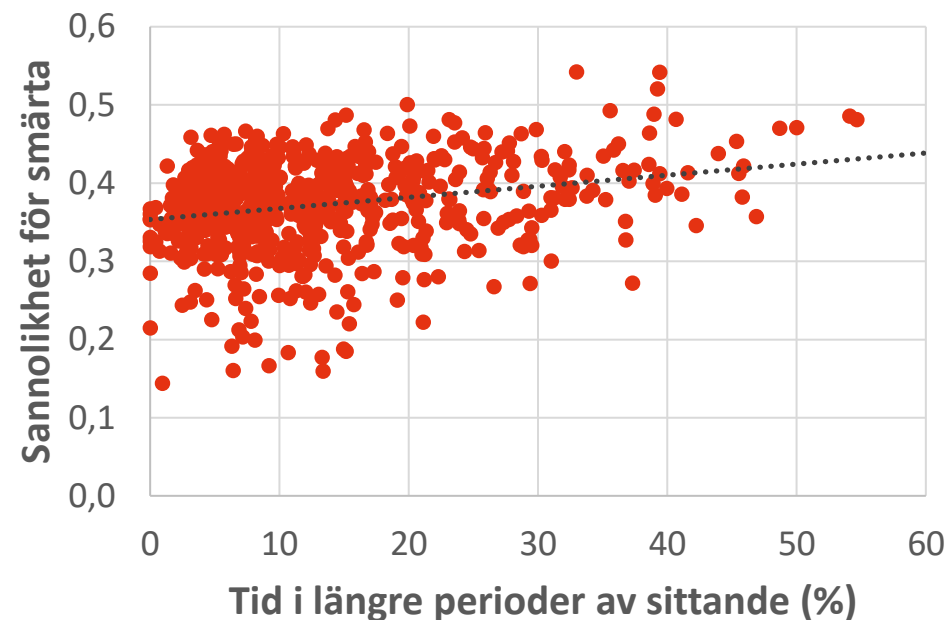
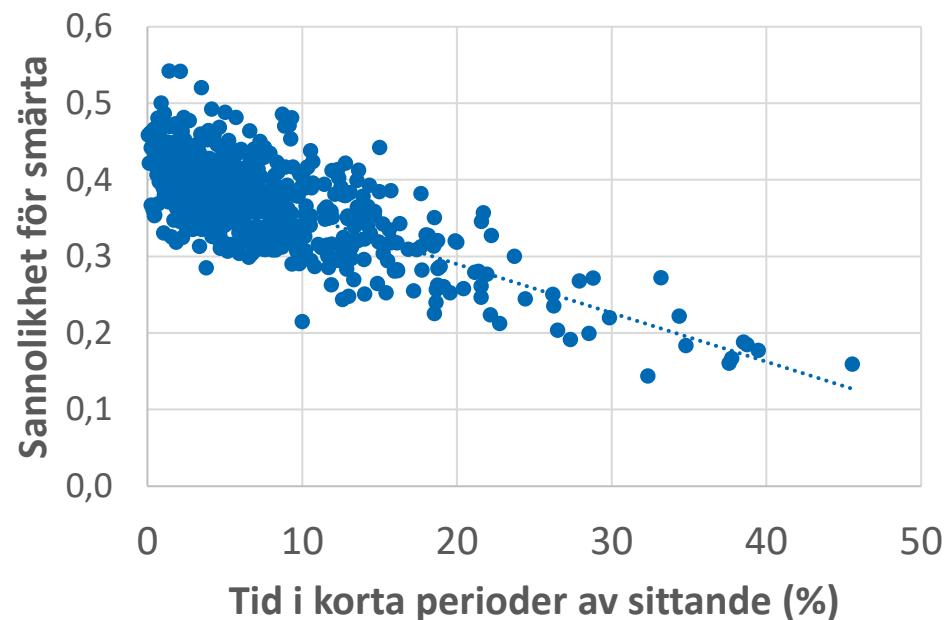




Temporal patterns of sitting at work are associated with neck–shoulder pain in blue-collar workers: a cross-sectional analysis of accelerometer data in the DPHACTO study

David M. Hallman¹ · Svend Erik Mathiassen¹ · Marina Heiden¹ · Nidhi Gupta² · Marie Birk Jørgensen² · Andreas Holtermann²

Mer arbetstid i korta perioder av sittande – minskad risk för stark smärta i nacke-skuldra

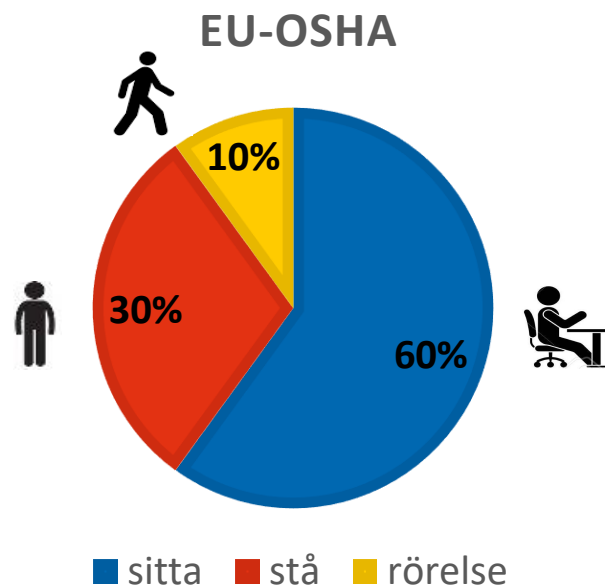


Hur skapas rätt balans i yrken där man sitter mycket?

- Sitta mindre röra sig mer
- Variera mellan sitta, stå och fysisk aktivitet
- Bryta upp långvarigt stillasittande

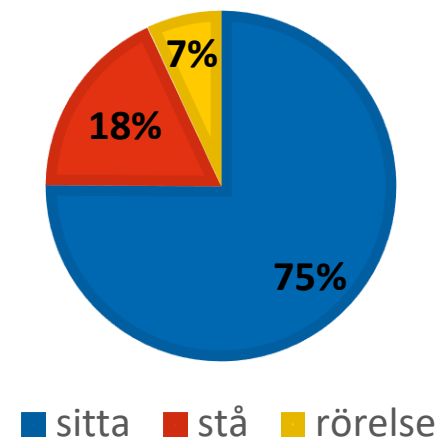


Hur kan rätt balans se ut?



Exempel på rekommendation
"växla enligt följande fördelning"

KONTORSARBETARE (N=185)



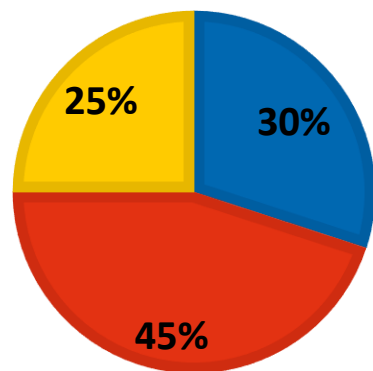
Kontorsarbetare under pandemin
Mätning med accelerometer 7 dagar

Är rekommendationen ”Sitt mindre Rör dig mer” rätt i alla jobb?

- Rätt balans för bättre hälsa kan se olika ut

TJÄNSTEMÄN (N 136)

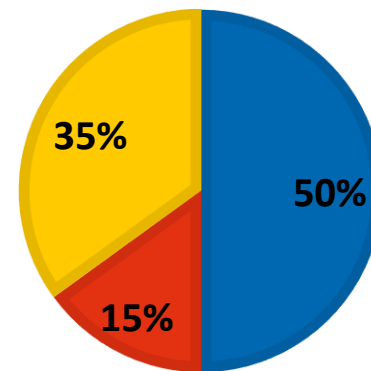
■ Sitta ■ Stå+Aktiv ■ Sömn



Sitt mindre, rör dig mer!

STÄDARE (N 130)

■ Sitta ■ Stå+Aktiv ■ Sömn



Sitt mer, rör dig mindre!

Betydelsen av organisationen och arbetsmiljön

- Krav i arbetet
- Handlingsutrymme, kontroll, flexibilitet
- Organisering av arbetsuppgifter
- Utformning av lokaler

Aktivitetsbaserat kontor på Trafikverket



Behov av forskning och verktyg för riskbedömning

- **Behövs mer forskning om**
 - "Rätt" balans mellan sitta, stå, röra på sig i olika branscher.
 - Determinanter och effektiva interventioner
- **Utveckling av:**
 - Kvantitativa riktlinjer
 - Tillförlitliga instrument för kartläggning och riskbedömning





#EUHealthyWorkplaces
#Friskaarbetsplatser