


Nr 1 - 2018

Arbete - Miljö - Medicin

Ett nyhetsblad från Arbets- och miljömedicin - Uppsala



Varför är det brist på
specialistsjuksköterskor
på operation?

ÖPPET
HUS
17 MAJ



SK-KURS
Medicinska kontroller
i arbetslivet (MKA)
8-12 OKT

HÖSTMÖTE
14-15 NOV
2018

4 Den svenska arbetsmarknaden under tre decennier



NR 1 2018

- 1 Invigning - Öppet Hus
Luftföreningar dödar
- 2 Varför är det brist på specialist-sjuksköterskor
- 3 Möjligt samband mellan stigande halter...
- 4 Den svenska arbetsmarknaden under tre decennier
- 5 Virtuellt universitet inom företagshälsovården i Finland
- 6 Intryck från 5:e världskongressen i Positive Psychology
- 7 Utbildningar
- 8 Nya i huset



ÄNTLIGEN INVIGNING! ÖPPET HUS 17 MAJ

Nu har det snart gått ett halvår sedan vi fick flytta in i vårt nya hus på Uppsala Science Park.

Det har varit en spännande resa och vi tycker verkligen att vi har fått det bra. För varje vecka kommer vi lite mer på plats, och nu är vi redo att visa upp våra fina lokaler och vår verksamhet.

**Torsdagen 17 maj
kl 13-16**

Vill vi därför bjuda in till ett "öppet hus". Kom och mingla med oss, prata om arbetsmiljö och miljö, lyssna på intressanta föreläsningar, besök vårt lab och testa olika prova-på-aktiviteter. Och du, glöm inte att anmäla dig via länken. Då får du också chans att välja vilken tårta du tycker att vi ska servera.



Luftföroreningar dödar!

Nya beräkningar visar att det inträffar 60-90 förtida dödsfall per år och län i Uppsala respektive Gävleborgs län. Beräkningarna baseras på kvävedioxidutsläppen som kan betraktas vara en indikator på motoravgaser. Används istället PM10 som indikator för luftföroreningar, som bland annat bildas vid all slags förbränning, beräknas 55-75 förtida dödsfall inträffa per år och län i Uppsala respektive Gävleborgs län. Eftersom kvävedioxid- och partikel-exponeringen till viss del förekommer samtidigt kan man inte summera antalet dödsfall från de båda exponeringarna.

Med hjälp av resultaten från mätstationer i Uppsala och Gävle samt spridningsberäkningar har Östra Sveriges Luftvårdsförbund beräknat exponeringen till befolkningen för kvävedioxid respektive PM10. I beräkningen av förtida dödsfall har antagits ett risksamband på 7 % ökad risk per 10 µg/m³ kvävedioxid och 4,3 % ökad risk för dödsfall per 10 µg/m³.

Martin Tondel
martin.tondel@akademiska.se

Referens

Lövenheim B. Exponering för luftföroreningar inom Östra Sveriges Luftvårdsförbund – beräkningar av befolkningens exponering för partiklar (PM10) och kvävedioxid Östra Sveriges Luftvårdsförbund: 2017. www.oslvf.se

Varför är det brist på specialistsjuksköterskor på operation?

Allt fler sjuksköterskor väljer att lämna svenska sjukhus av olika orsaker. Bristen på specialistsjuksköterskor inom operation och anestesi skapar stora problem för sjukvården med bl.a. uppskjutna operationer och larm om även-tyrad patientsäkerhet som följd.

Vid arbets- och miljömedicin pågår sedan 2014 en studie om operationspersonalens psykosociala arbetsmiljö i Sverige. Syftet är att identifiera orsakerna bakom att sjuksköterskor i perioperativ vård väljer att lämna respektive bli kvar på sina arbetsplatser.

I en nyligen publicerad studie intervjuades tjugo specialistsjuksköterskor på operationsavdelningar (d.v.s. anestesi- och operationssjuksköterskor) vid sju universitets- resp. länssjukhus i Sverige, vilka valt att säga upp sig. Intervjuerna gjordes av en narkossjuksköterska med kvalitativa djupintervjuer. Data analyserades genom systematisk textkondensation. Vi kunde identifiera fyra teman bakom beslutet att sluta sin anställning:

1. Bristande stöd och upplevt svek från den närmaste chefen.
2. Omänskliga arbetsförhållanden som lett till de negativa hälsoeffekter.
3. Problem att bestämma över sitt eget liv, där sjuksköterskorna prioriterat sin familj.
4. Bristande stöd och uppskattning från arbetskamrater.

De två viktigaste orsakerna var den närmaste chefs negativa inställning och behandling av de anställda samt negativ behandling från arbetskamraterna. Beslutet att säga upp sig beskrevs som en process, där sjuksköterskorna hade funderat över beslutet en längre tid.

Sammanfattningsvis är det viktigt att sjuksköterskornas chefer skapar en bra arbetsmiljö för att förhindra uppsägningar. Åtgärder måste vidtas innan det är för sent.

Erebouni Arakelian
erebouni.arakelian@surgisci.uu.se

Robert Wålinder
rober.walinder@akademiska.se

Anna Rask-Andersen
anna.rask-andersen@medsci.uu.se

Referens: Lögde A, Rudolfsson G, Broberg RR, Rask-Andersen A, Wålinder R, Arakelian E. I am quitting my job. Specialist nurses in perioperative context and their experiences of the process and reasons to quit their job. Int J Qual Health Care. 2018 Mar 6.



Möjligt samband mellan stigande halter i blodet av ett par svårnedbrytbara bekämpningsmedel och ett påskyndat biologiskt åldrande

Det visar undertecknad i en studie som nyligen publicerats i den välrenommerade vetenskapliga tidskriften *Environmental International* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29421399>

Att göra misstaget att underskatta eller överskatta någons kronologiska ålder är lätt. Flera vetenskapliga studier har visat att personer som bedöms se äldre ut än sin ålder är betydligt mer sjukdomsdrabbade och har högre dödlighet än jämnåriga som bedöms se yngre ut. Det kan alltså finnas stora skillnader mellan en persons kronologiska ålder, mätt utifrån hur lång tid som har gått efter födelsen, och kroppens biologiska ålder. Det är detta vi har tagit fasta på i denna studie, där vi har använt ett så kallat DNA-metyleringstest, som analyserar ett blodprov för att beräkna en persons biologiska ålder. Det har också i tidigare studier noterats att de som har en hög biologisk ålder, mätt med samma metodik som i denna studie, oftare drabbas av hjärt-kärlsjukdomar och avlider i förtid.

Vi har i vår studie undersökt både "DNA-metyleringsprofilen" och halterna av tre bekämpningsmedel – DDE som är den stabila nedbrytningsprodukten av DDT, trans-nonaklordan (TNC) och hexaklorbensen (HCB) - i blodet från cirka 1000 kvinnor och män från den så kallade PIVUS-studien i Uppsala. Blodproverna togs när deltagarna var 70 år gamla och i alla blodproverna fanns mätbara mängder av de tre bekämpningsmedlen. När halterna av bekämpningsmedlen jämfördes med svaren på DNA-metyleringstestet fanns ett par tydliga samband: Ju högre nivå av DDE och TNC i blodet, desto högre var deltagarnas biologiska ålder. För HCB sågs däremot inget samband med biologisk ålder, kanske för att den substansen har en annorlunda verkningsmekanism i kroppen än de båda andra bekämpningsmedlen.

För den femtedel av deltagarna som hade högst halter av DDE och TNC i blodet beräknades den biologiska åldern till i genomsnitt drygt ett år högre än för den femtedel som hade lägst halter av dessa båda bekämpningsmedel.

DDT, TNC och även HCB hör till en grupp bekämpningsmedel som alla sedan länge är förbjudna att använda i Sverige. Dock bryts de ner så långsamt i miljön att det är näst intill omöjligt att helt undvika att få i sig rester av dessa.

Om resultaten i denna studie speglar verkliga orsakssamband, som mycket pekar på, skulle chanserna till både friskare och längre liv öka om vi kan minska halterna av dessa bekämpningsmedel.

Monica Lind
monica.lind@medsci.uu.se



Den 31 januari 2018 presenterade utredaren Jan Edling sin rapport "[Den svenska arbetsmarknaden under tre decennier](#)" skriven på uppdrag av svenska ESF-rådet. En rad illustrativa diagram beskriver hur sysselsättning, arbetslöshet, sjukfrånvaro och förtida pension har varierat över tid. Edling lyfter fram begreppet försörjningskvoten som ett mått på samhällets ekonomiska bärighet, d.v.s. hur många arbetande det finns i förhållande till icke-arbetande.

Rapporten är mycket konventionell i sin analys. För samhällets välbefinnande poängteras de samhällsekonomiska fördelarna av den fulla sysselsättningen, sen pensionsålder, vikten av låga elpriser för Sveriges industris konkurrenskraft, export, produktivitet och en effektiv integrering av invandrare på arbetsmarknaden. De negativa konsekvenserna av Sveriges höga förvärvsfrekvens, höga krav på arbetsprestation, de sociala nackdelarna med för lite tid för varandra, för återhämtning, tid till barn och gamla släktingar, konsumtionssamhället och rovdriften på människor och miljön lyser med sin frånvaro i rapporten. En rad målande illustrationer ger en överskådlig bild av svensk arbetsmarknad över tid.

Referens:
Jan Edling. ESF-rådets rapport 2017/00501-
2. Den svenska arbetsmarknaden under tre
decennier

Andel av 20-64 år

Källa: AKU, SCB

År	Andel av 20-64 år (%)
87	85.0
88	85.8
89	86.5
90	86.8
91	85.5
92	81.0
93	77.0
94	76.0
95	76.5
96	76.0
97	75.0
98	75.5
99	76.5
00	77.5
01	79.0
02	79.0
03	78.5
04	78.0
05	78.0
06	78.5
07	80.0
08	80.5
09	78.5
10	78.0
11	79.5
12	79.5
13	79.8
14	80.0
15	80.5
16	81.0

Källa: Egna beräkningar efter SCB:s statistik och befolkningsprognos 2016

Real försörjningskvot 1970-2015

Försörjningskvoten = $\frac{\text{Barn 0-19}}{\text{Äldre 65+} + \text{Sysselsatta 20-64}}$

Projected pension ratios (Sysselsättningsgrad) from 2015 to 2050:

- 78%
- 79%
- 80%
- 81%
- 82%
- 83%
- 84%
- 85%



Virtuellt universitet inom företagshälsovården i Finland

Nyhetsbladets t.f. Helsingforskorrespondent Peter Westerholm träffade nyligen docent Timo Leino som besökte oss för två år sedan tillsammans med besöksgruppen från Finland. Timo Leino har deltagit aktivt i utvecklingen av FHV internethögskola i Finland. Överenskommelse träffades att Timo Leino tillsammans med Heidi Furu skriver en artikel för Nyhetsbladet om denna viktiga strategi i utvecklingen av FHV som kvalificerad servicebransch i preventiv hälsolära. Vi har i Sverige en längre väg att gå innan vi kommer till bildande av en motsvarande institution.

Det virtuella universitetet inom FHV (www.tthvyo.fi) har fungerat i tolv år redan. De fem universiteten

- Helsingfors
- Östra Finland
- Uleåborg
- Tammerfors
- Åbo

ansvarar tillsammans för specialistutbildningen inom FHV. De samarbetar med Arbetshälsoinstitutet och nätverket bestående av företagshälsovårdsenheter där de specialiserande (= läkare under specialistutbildning, i Sverige) har sina utbildningsposter samt andra intressegrupper. Verksamheten är lagbaserad och finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet. Det finns 890 specialiserande läkare och 330 handledarläkare med i verksamheten, och årligen utexamineras det över 40 specialistläkare.

Det virtuella universitet samlar ihop aktörerna inom företagshälsovårdsutbildningen och fungerar som en gemensam plattform där specialiserande läkare och deras handledare hittar information gällande utbildningen, och dessutom nätverkar med andra studerande, handledare och specialister. Man kan studera självständigt eller i grupp, delta i seminarier, nätkurser eller närstudiedagar.

Självstudiekurser och material är öppet för vem som helst, men närstudiedagarna är tillgängliga enbart för dem som specialiserar sig inom FHV och deras handledare. Årligen arrangeras det ett landsomfattande seminarium för både specialiserande läkare och handledare.

Det virtuella universitetet har både effektiviserat och likriktat utbildningen och dess innehåll vid de fem universiteten. Då all information som behövs finns i en och samma plattform sparar det tid till själva studierna, inläringen och handledningen. De gemensamma utbildningskraven, loggboken och andra verktyg garanterar att den specialiserande läkaren får samma kunskaper och färdigheter oavsett var hen studerar. Handledarna kan förbättra sina pedagogiska färdigheter också inom det virtuella universitetets kurser.

Det långvariga och systematiska arbetet har förbättrat kvaliteten, tillgängligheten och likvärdigheten inom företagshälsovårdens specialistutbildning. De begränsade resurserna inom universiteten har man kunnat

använda mera effektivt då man tillsammans har utvecklat kurserna och materialet. Utöver professorer och universitetslärare deltar också handledare och specialiserande i utvecklingen av undervisningen och det virtuella universitetet.

Nätverkssamarbetet inom det virtuella universitetet har varit till stor hjälp och möjliggjort att definiera inlärningsbehovet och kärnkompetensen inom FHV. Som en erfaren kollega en gång sagt: "Som en handledare kan jag inte ens tänka mig att vi inte skulle ha det virtuella universitetet. Där är ju allt och alla!"

Gästförfattare: Timo Leino och Heidi Furu, Arbetshälsoinstitutet, Finland

Kontaktperson: Peter Westerholm
peter.westerholm@medsci.uu.se

Intryck från 5:e världskongressen i Positive Psychology

Världskongressen hålls vartannat år och denna gång var det första gången som kongressen gick av stapeln utanför USA 13-16 juli, 2017. Antalet deltagare var 1300, vilket var rekord för världskongressen. Deltagarna kom från 60 länder och alla bebodda världsdelar var representerade.

Några fakta om kongressen: Cirka 300 posters, drygt 20 symposier och lika många workshops, 10 individuella föreläsningar och 6 Keynote föreläsare. Nytt på den här kongressen var något de kallade för "conversation hour", forskare som samtalade med varandra med åhörarna runt "sitt" bord.

Positiv psykologi

Forskningsområdet Positive Psychology startades 1998 på initiativ av Martin Seligman, som då var ordförande i American Psychological Association (APA). Han fick support av många forskare inom APA, en av dem var Mihaly Csikszentmihalyi. Martin Seligman är kanske mest känd för sin forskning och bok om "Inlärld hjälplöshet", medan Mihaly Csikszentmihalyi är känd för sin forskning om flow, speciellt den till svenska översatta boken "Flow: Den optimala upplevelsens psykologi".

Positiv psykologi är ett nytt område att beforska som har fångat intresset hos tusentals forskare, praktiker och studenter från hela världen. Detta växande område fokuserar på studier och praktik av de positiva känslor, styrkor och dygder som gör att individer och institutioner frodas. Sedan starten 1998 har området sett en investering på tiotals miljoner dollar i forskning, grundandet av flera vetenskapliga tidskrifter, utbildning på Master- och PhD-nivå samt program på större universitet, framför allt i USA. Det har genererats reportage i stora nyhetskanaler, inkl. artiklar i tidskrifterna Time, Newsweek och US News & World Report.

Dessutom har Internationella Positive Psychology Association (IPPA) vuxit till tusentals medlemmar från mer än 70 länder!

En definition av Positiv psykologi är "Positive psychology is the scientific study of what enables individuals and communities to thrive."

Några exempel från föreläsningarna. Kim Cameron, University of Michigan, föreläste om "Positive Leadership and Positive Energy". Han menade att en orientering mot styrkor i organisationen, istället för svagheter, frigör resurser på individ-, grupp- och organisationsnivå. Dessa resurser kan då användas på ett effektivt sätt för att nå organisationens mål.

I föreläsningen "Appreciative Inquiry" beskrev David Cooperrider, Case Western Reserve University, ett sätt att fråga som får medarbetarna att prestera som bäst och som skapar motivation och arbetslust. Detta medför, enligt Cooperrider, att energin och fokus riktas tydligare mot gemensamma mål och eventuella svårigheter får mindre betydelse.

Tomas Eriksson

Kontakt för referenser

Tomas Eriksson,
tomas.eriksson@medsci.uu.se
Åsa Stöllman
asa.stollman@akademiska.se



6:e
världskongressen
18-21 juli 2019
Australien

Öppet Hus

17 maj, 13-16

Kom och mingla i våra nya lokaler
Dag Hammarskjölds väg 60, Uppsala

- Presentation av Arbets- och miljömedicin
- Inomhusmiljö
- Aresenik på bruksorter
- Radon
- Astma
- Vibrationer
- Belastningsergonomi
- Sjuksköterskors arbetsmiljö
- Kontorsmiljö
- Kaffe + tårter

Visning av

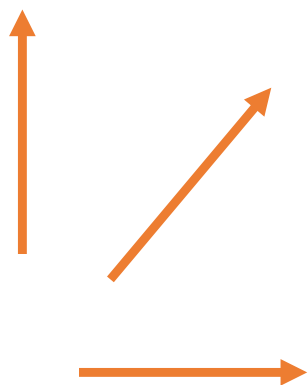
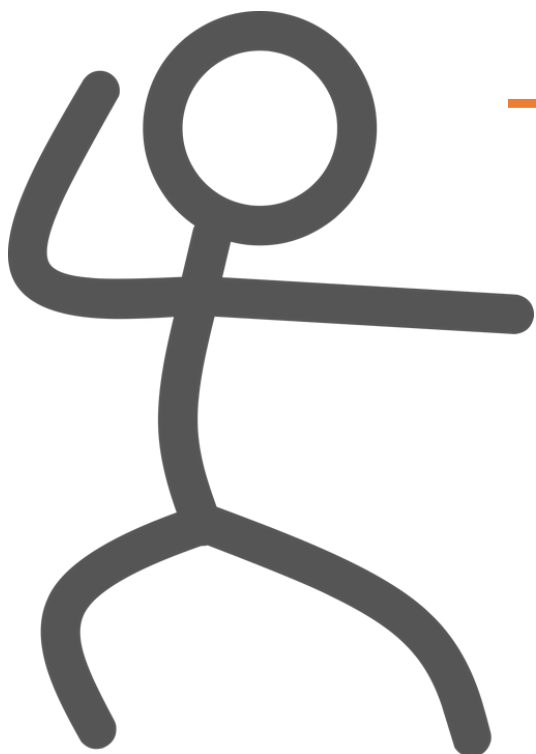
- Spirometri
- Vibrameteri
- Labbet
- Posterutställning

SK-kurs

Medicinska kontroller i arbetslivet

8-12 oktober

Klicka för mer
information



Höstmötet

14-15 november

Framtidens forskning
inom arbets- och
miljömedicin





Solpaneler

NYA I HUSET

Jag arbetar som leg. psykolog vid Arbets- och miljömedicin sedan december 2017. Mina arbetsuppgifter består i huvudsak i att bistå med psykologkompetens i patientärenden samt forskning och utbildning inom arbetsmiljöområdet.

Jag har ett förflutet bland annat som yrkesofficer och kommer senast från företagshälsovården där jag har arbetat brett inom arbetsmiljöområdet som konsult. Jag har specifik kompetens inom systematiskt arbetsmiljöarbete, krishantering och mobbning/kränkande särbehandling där jag är en erfaren utredare enligt faktaundersökningsmetodik. På Arbets- och miljömedicin ser jag framförallt fram emot att få bidra med kompetens för att utveckla metodik som stöttar arbetsgivare, skyddsorganisation och företagshälsovård i att skapa friskare arbetsplatser.

Markus Wikborg / markus.wikborg@akademiska.se

Från mars till november i år arbetar jag halvtid på Arbets- och miljömedicin (AMM) som del i min specialistutbildning i arbetsmedicin.

Övrig tid finns jag på min ordinarie tjänst som läkare på Försvarshälsan, Uppsala Garnison. Där har vi en bred verksamhet med ansvar för regelrätt företagshälsovård inkluderande lagstadgade kontroller, rehabilitering, utlandsundersökningar och arbetsrelaterad/arbetspåverkande ohälsa. För vissa grupper även daglig sjukvård. Under mina månader på AMM kommer jag huvudsakligen att medverka i patientutredningar och delta i utbildningsaktiviteter och i viss utsträckning även vara engagerad i andra på kliniken förekommande projekt. Jag är specialist i kirurgi och sedan 2015 även specialist i allmänmedicin.

Elisabeth Hansson / elisabeth.hansson@akademiska.se

Arbets- och miljömedicin (AMM) vid Akademiska sjukhuset är landstingen i Dalarnas, Gävleborgs och Uppsala läns gemensamma resurs. Arbets- och miljömedicin utgör också en enhet inom Institutionen för medicinska vetenskaper vid Uppsala universitet.