



Ledare

Detta nummer av Nyhetsbladet handlar till stor del om allergi och astma. Skolavslutningar och pollensäsong hör till årstiden. Våren 2014 har blivit ett rekordår för pollenhalter i luft. Senaste rekordåret var 1993 med mätvärden på upp till 13 000 pollen per kubikmeter luft och dygn (gränsen för mycket höga värden är 1000), då många personer fick besvär som normalt inte brukar känna av pollensäsongen. Under april satte björkarnas blomning fart i Götaland och Svealand, med mycket höga halter på många håll i södra och mellersta Sverige.

I skrivande stund förefaller värmeböljor avlägsna. Men inte desto mindre planeras nu för ökad klimatberedskap. Extrema temperaturer, både kyla och värme, har direkta effekter på känsliga grupper. Ett arbete har påbörjats för att mobilisera samhällets resurser för att om möjligt skydda känsliga personer under värmeböljor. En larmkedja planeras som kan inkludera SMHI, SOS-alarm, Länsstyrelser, kommuner, tjänstemän i (katastrof) beredskap (TiB), hälso- och sjukvård. På vårdenheter ska en checklista upprättas för åtgärder att skydda äldre och andra känsliga grupper i händelse av värmebölja. På Arbets- och miljömedicins vårmöte nu i april presenterades beredskapsplanen.

Våren innebär också en liten slutspurt när skolarbetet avslutas. Skolan är vår största arbetsplats vad gäller tillsyn enligt arbetsmiljölagen. Buller, stress, hot och våld är problem som Arbetsmiljöverket har startat en satsning fram till 2016. Inspektioner planeras i 30% av landets skolor, såväl offentliga som privata. Det huvudsakliga syftet är att få igång det systematiska arbetsmiljöarbetet för att fånga upp specifika risker men också uppmärksamma de riskområden tidigare inspektioner uppmärksammat: hög arbetsbelastning, buller, hot- och våld, ventilation och städning.

Skön sommar Robert Wålinder



1. Ledare
2. Våren är här - och med den pollenallergierna
3. Ökad risk för näsbesvär och astma hos hårfrisörskor
3. Luftföroreningar försämrar barnastma
4. Arbetsrelaterad psykosocial stress bidrar som riskfaktor....

5. Rehabilitering tillbaka till arbete är en komplicerad process...
6. Belastningsergonomisk riskbedömning - Vägledning - Metoder
7. Seminarier/kurser



Våren är här - och med den pollenallergierna

Wow – idag, den 30 april 2014, såg jag den första gullvivan, första blomman på häggen, och körsbärsträdet står i blom – och det är bara Valborg. Det är så otroligt tidigt i år. Gullvivan brukar blomma i mitten på maj. Vårtecknen bara rusar förbi med nya upplevelser varje dag. Man vill gärna stanna tiden ett tag så man hinner njuta. Våren som är så underbar! Men blir det några blommor kvar till midsommar?

Men inte lika underbart är det för min vän som är allergisk. Hon nyser, har rinnande/ svidande/kliande ögon, astmatiska besvär, trötthet och huvudvärk. Det kan till och med klia i hals och gom. Det känns som en enda lång förkylning. Och hon har sällskap med ca 20% av befolkningen, som också är pollenallergiska. I år började det ovanligt tidigt med pollen från hassel i januari. Senare vid påsktid blommade björken i södra Sverige och pollen spreds, tillsammans med pollen från Europa, ända upp till Borlänge. Idag säger pollenrapporten att det är mycket höga halter av björkpollen i luften i Stockholmstrakten. På Palynologiska laboratoriet vid Naturhistoriska Riksmuseet i Stockholm ligger vår närmaste mätstation. Mätstationen i Stockholm har fungerat sen 1973, och har en av världens längsta mätserier av luftburet pollen. Det finns bara 18 stationer runt om i landet – och dom ligger inte jämt fördelat heller (www.pollenrapporten.se). Hela systemet för pollenprognoser i Sverige är hotat. Det finns ingen enhetlig eller nationell finansiering av prognosverksamheten. Utan varje station har en egen finansiell lösning. Så för en del allergiker kan det vara långt till närmsta mätstation, som ger viktig information för att han/hon ska kunna planera medicinering och utomhusaktiviteter.

Vad betyder då pollenrapporten? På en klabbig remsa som vandrar runt en spole under dygnets 24 timmar fastnar pollen. Denna remsa plockas ner och pollenkornen färgas in och räknas. Halten anges i mängd pollen per kubikmeter luft och dygn, tex ett visst dygn var det 205 pollen/m³. Halterna delas sedan in i fyra mängdklasser, låg (1-10 pollen/m³), måttliga (11-100), höga (101-1000) och mycket höga (>1000). Dessa nivåer gäller träd och buskar. Just de växterna behöver ofta få iväg extra stora mängder pollen för att öka sina chanser

att sprida och föröka sig. När labbet gör sina prognoser för pollensituationen i landet, så bedöms risken för höga halter i luften, och om den är liten, förhöjd eller hög. Stor – innebär att nu bedöms att risken för att halten av ett givet pollenslag i luften ska nå höga nivåer någon gång under prognosperioden. Hur länge pågår pollensäsongen då? Ja den började i januari med pollen från träd som hassel, al och björk, som är vanligast. Ett enda björkhänge med handblommor kan innehålla fem till tio miljoner pollenkorn. Sen kan en del personer även vara allergiska mot pollen från alm, bok, ek, sälg, vide och pil. Av de tre sistnämnda sorterna har vi 28 arter i Sverige. Sen kommer gräs och örter där gräset timotej är vanligast, men vi har inte mindre än 150 arter av gräs i Sverige varav 40 är vanliga. I gräsmattan finns även groblad med allergiframkallande pollen. Sen på slutet av sommaren och in i september blommar gråbo, som det finns 9 arter av. Det är inte lätt för en pollenallergiker att komma undan exponering.

Ja vad kan en allergiker göra? Astma och allergiförbundet (www.astmaoallergiforbundet.se) har samlat många bra tips på sin websida (www.alltompollen.se) om hur man kan planera sin medicinering utifrån både ute- och inomhusaktiviteter. Man ska även tänka på att kontakten med pälsdjur kan vara ännu besvärligare under pollensäsongen. Detta beror delvis på att pälsdjuren bär på stora mängder pollen i sin päls. Dessutom kan pälsdjursallergenen vara toppen på isberget när kroppen redan är i full aktivitet pga pollenallergin. Den hund eller katt som man normalt tål, kan vara för mycket att ha kontakt med under värsta pollensäsong.

Vad kan vi på Arbets- och miljömedicin bidra med för en pollen- eller pälsdjursallergiker? Vi arbetar mycket med inomhusmiljö. Vi kan hjälpa till med att kontrollera om inomhusmiljön har låg eller hög halt allergen. Vi kan mäta, förutom pälsdjurallergen som katt-, hund- och hästallergen, också björk- och gräspollenallergen. Det kan vara ett bra hjälpmedel för att veta och få ett mått på en lyckad sanering eller städning. Om huset har mekanisk ventilation ska man komma ihåg att byta filter efter pollensäsong, annars kan pollensäsongen fortsätta hela året inomhus.

Lena Elfman



Ökad risk för näsbesvär och astma hos hårfrisörskor

I början av april disputerade Kerstin Kronholm Diab, regionmiljösköterska vid Arbets- och Miljömedicin i Lund, på en mycket intressant och välgjord avhandling om hårfrisörskor och luftvägsbesvär. Drygt 20 000 personer varav drygt 70 % kvinnor arbetar som frisörer i Sverige. Endast 40 % finns kvar i yrket åtta år efter examen. Tidigare studier har visat att hårfrisörskor har en ökad risk för muskuloskeletal besvär, näsbesvär (företrädesvis nästäppa), och torrhosta, men även astma har rapporterats. I det första delarbetet framkom att hårfrisörskor har en måttligt ökad risk att insjukna i astma jämfört med allmänbefolkningen. Speciellt drabbade var de hårfrisörskor som gjorde många hårblekningar och använde mycket hårspray.

I delarbete två gjordes provokationer av nässlemhinnan med kaliumpersulfat (ingår i blekmedel) hos hårfrisörskor med och utan näsbesvär samt hos allergiker. Nasallavage undersöktes noggrant med analyser av immunologiska celler och inflammationsmarkörer. Hårfrisörskor med blekmedelsutlösta näsbesvär reagerade med ökande besvär vid provokation av nässlemhinnan med kaliumpersulfat, och även med en ökad mängd albumin i nässkölvätska. Hårfrisörskor utan näsbesvär reagerade inte, medan atopikerna reagerade till viss mån. Frisörernas reaktion verkade vara ospecifik.

I det tredje delarbetet följdes hur luftvägsbesvären förändrades efter ledighet hos hårfrisörskor med blekmedelsutlösta näsbesvär och jämfördes med besvärsfria frisörer resp. pollenallergiska kvinnor under pollensäsongen. Hårfrisörskor med blekmedelsutlösta näsbesvär reagerade med ökande besvär parallellt med en sjunkande livskvalitet under en månads arbete. Det fanns även tecken på en ökad inflammatorisk process i nässlemhinnan, men inte på en ökad reaktivitet i nässlemhinnan mot kaliumpersulfat. Livskvaliteten hos de symptomatiska 70 hårfrisörskorna sjönk, men pollenallergikerna påverkades mer. Hos de friska hårfrisörskorna fanns däremot en tendens att livskvalitet ökade.

I det fjärde delarbetet intervjuades unga hårfrisörskor några år efter examen om hur de såg på sin arbetsmiljö och sin framtid i yrket. Resultaten visade att det fanns en medvetenhet om arbetsmiljön och om möjligheter att påverka denna, men det saknades medel och strategier för att göra det till en aktiv del av frisörverksamheten. Fokus låg på kunderna och arbetstekniken, och olika besvär ändrade inte på detta. Lärarna under frisörutbildningen hade en avgörande roll för intresset för preventiva arbetsmiljöåtgärder. Fortsatt forskning behövs för att förebygga besvären, t.ex. bättre produkter, skyddsutrustning och utsug.

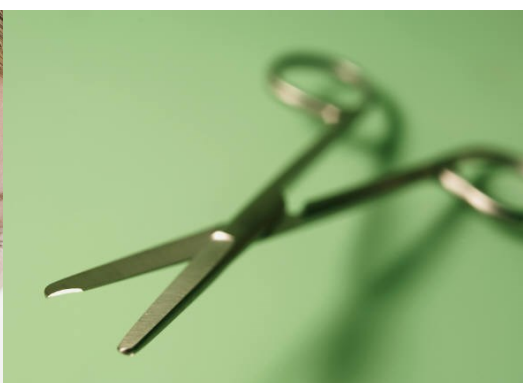
Anna Rask-Andersen

Luftföroreningar försämrar barnastma

En nyligen publicerad epidemiologisk studie har visat att luftföroreningar leder till ett ökat antal sjukhusbesök för astmasjukdom hos barn och ungdomar 0-18 år gamla. Luftföroreningshalten i Kalifornien studerades i relation till tidpunkten för 11 177 sjukhusbesök för astma, hos 7 492 personer, under perioden 2000-2008. Studien visade att astmasjukligheten var positivt korrelerad till den dagliga halten ozon och partiklar (PM_{2.5}) under sommarhalvåret, medan den var kopplad till kolmonoxid, kväveoxider och partiklar under vinterhalvåret. Resultaten stämmer med tidigare studier och kan sannolikt förklaras av de studerade luftvägsirriterande ämnens inflammatoriska egenskaper i luftvägarna.

Martin Tondel

Referens: Delfino RJ et al. Asthma morbidity and ambient air pollution. Epidemiology 2014;25:48-57



Arbetsrelaterad psykosocial stress bidrar som riskfaktor för astma, allergi och luftvägsinfektioner

En ny studie från Arbets- och miljömedicin i Uppsala visar att astma och luftvägsinfektioner har samband med arbetsrelaterad psykosocial stress. Astma är en allvarlig sjukdom som karaktäriseras av kronisk inflammation i de nedre luftvägarna med attacker av andnöd. Några studier har visat att mammans stress eller depression kan påverka barnets immunförsvar och därmed förekomst av astma och allergier. Betydelsen av psykosocial stress för uppkomst och förvärrande av astma och allergier har däremot inte studerats tidigare. Stress, svåra livshändelser, psykosociala problem och personlighetsmässig sårbarhet kan bidra till mottaglighet för luftvägsinfektioner, men betydelsen av psykosocial stress har studerat endast i några få studier.

Vi studerade samband mellan psykosocial stress, mätt med krav-kontroll-stödmodellen och aktuella astmasymptom, allergier och luftvägsinfektioner i ett slumpurval av Sveriges vuxna arbetande befolkning. Totalt deltog 532 personer i frågeformulärsundersökningen. Aktuella astmasymptom och luftvägsinfektioner var relaterade till arbetsrelaterad psykosocial stress. De med lågt socialt stöd hade oftare astmasymptom. De med låg kontroll, speciellt lite kontroll över arbetets utförande hade oftare luftvägsinfektioner. Även de med lågt socialt stöd, speciellt vad gällde lågt socialt stöd från arbetsledaren hade oftare luftvägsinfektioner.

När resultaten delats upp med avseende på kön, framkom att effekterna av låg kontroll och lågt socialt stöd endast var signifikanta hos männen. När resultaten delades upp med avseende på ålder framkom att sambanden mellan låg kontroll och lågt stöd i arbete och nuvarande astma endast fanns bland unga deltagare (<40 år). Däremot fanns sambandet mellan lågt stöd från arbetsledare endast bland äldre deltagare (40 år eller äldre). En slutsats av studien är att en god psykosocial arbetsmiljö är viktigt för livskvaliteten och skulle även kunna fungera som skydd mot astmasymtom och luftvägsinfektioner. Denna nya kunskap om sambanden mellan arbetsrelaterad psykosocial stress och luftvägsjukdomar motiverar till ökade satsningar på att minska den psykosociala stressen på jobbet som en möjlig ny terapeutisk metod för att minska luftvägssjukligheten i befolkningen.

Roma Runeson-Broberg och Dan Norbäck

Referens:

Runeson-Broberg R and Norbäck D (2014). Work-related psychosocial stress as the risk factor for asthma, allergy, and respiratory infections in the Swedish workforce. Psychological Reports: Disability & Trauma, 114, 377-389.



Rehabilitering tillbaka till arbete är en komplicerad process med många inblandade aktörer förutom den sjukskrivna själv

Tre professorer inom området höll för första gången ett gemensamt seminarium på Arbets- och miljömedicinska vårmötet utifrån sina olika forskningsområden.

Eva Vingård, Uppsala Universitet, höll ett föredrag med titeln *"Hur hanterar företag och organisationer frågor om sjukskrivning och rehabilitering?"* Hon visade att det finns mycket kvar att göra inom området och att arbetsgivarens roll är viktig för att det ska bli möjligt att komma tillbaka i arbete efter en sjukskrivning.

Kerstin Ekberg från Linköpings Universitet beskrev *"Sjukskrivnings- och rehabiliteringsprocessen ur ett system och processperspektiv"* och beskrev de olika målbilder vården, arbetsförmedlingen/försäkringskassan



och arbetsgivaren har när det gäller en sjukskrivnes återgång i arbete. Arbetsplatsens roll är viktig och där saknas mycket kunskap om hur återgång i arbete hanteras.

Avslutningsvis föredrog Irene Jensen, KI om *Evidensbaserad rehabilitering - från vetenskap till daglig verksamhet* och talade bland annat om behovet av att utvärdera och förkorta ner

tiden till återkoppling av de metoder som prövas för att stödja människor tillbaka till arbete. Det vetenskapliga arbetet och publiceringen behövs men det är också viktigt att de insatser som görs avrapporteras, så att resultaten snabbare kommer ut i användning.

Ingrid Anderzén

Foton från "Varmötet" 9-11 april 2014, Uppsala



En ny rapport presenterades på vårmötet: Belastningsergonomisk riskbedömning - Vägledning och metoder

Det finns ett flertal metoder för belastningsergonomisk riskbedömning. Men ergonomer inom företagshälsovården använder sällan dessa. Enligt en undersökning av Kristina Eliasson som är ergonom på Sensia och doktorand på KTH är främsta anledningen till att metoderna inte används att många ergonomer saknar kunskap om metoderna.

Vi har därför tagit initiativ till en praktisk vägledning för ergonomer inom företagshälsovården som kan vara till hjälp när de ska göra belastningsergonomiska riskbedömningar. I vägledningen finns en sammanställning av ett flertal metoder i en översiktstabell som kan hjälpa användaren att välja en lämplig metod för en given arbetsuppgift. I tabellen finns direktlänkar till alla metoder som går att ladda ner och använda fritt. I vägledningen finns också praktiska tips vid riskbedömning som bygger både på författarnas egna erfarenheter och forskning på området.

En del företag har förstått nyttan av belastningsergonomi och inser att ergonomi inte bara är en fråga om personalens hälsa utan också en fråga om kvalitet och produktivitet i arbetet. I de företagen är det naturligt att den ergonomiska riskbedömningen avrapporteras med nyckeltal i styrelserummen. Vår förhoppning är att genom att ergonomer använder riskbedömningar som ger mätbara resultat som går att följa upp så ska det bli vanligare i framtiden att ergonomi blir en strategisk fråga för företag och arbetsplatser.

Vägledningen är framtagen i ett samarbete mellan Arbets- och miljömedicin i Uppsala, KTH och Centrum för Belastningsskadeforskning. Vägledningen finns att hämta på vår hemsida i form av en rapport:

www.ammuppsala.se/rapporter

Peter Palm

Referens: Peter Palm, Kristina Eliasson, Per Lindberg, Göran M Hägg. Belastningsergonomisk riskbedömning -Vägledning och metoder. AMM Uppsala, rapport nr1/2014



Kurs

Medicinska kontroller i arbetslivet
29 september - 3 oktober 2014

Kursen ger kursdeltagarna en genomgång av de medicinska kontroller som förekommer i det svenska arbetslivet. Kursen ges i samarbete med Arbetsmiljöverket och Transportstyrelsen.

Mer information och anmälan www.ammuppsala.se

Robert Wålinder



Ha en skön sommar !



Seminarium



Seminarium för psykologer,
beteendevetare och andra intresserade
14 november 2014, kl 12.30-16.00

Välkomna till ett seminarium/workshop med utbildare Lotta Wallin från Skövde Högskola med temat "Hur vi kan använda metoder i Positiv Psykologi praktiskt i arbetsgrupper"

Lotta Wallin ger en översikt av positiv psykologi, bakgrund och forskning. Hur man upptäcker och jobbar med styrkor, positiva känslor i förhållande till - och jämförelse med stress, t.ex. hur man ökar positiva känslor för att förebygga stressrelaterad ohälsa. Lotta introducerar också positiva interventioner som man kan använda i sitt arbete. Lotta Wallin har arbetat med positiv psykologi sen 2004. Hon ingår i ett internationellt nätverk av forskare och utövare. Hösten 2013 utkom hennes bok: *Styrkebaserat arbete: hitta, förstå, utforska och utveckla styrkor*. www.styrkebaseratarbete.se
Annons och anmälan kommer att läggas ut på vår hemsida: www.ammuppsala.se.
Lokal: Gunnesalen, Psykiatrins Hus, Akademiska sjukhuset.

Åsa Stöllman och Roma Runeson-Broberg

Ansvarig utgivare

Robert Wålinder
robert.walinder@akademiska.se

Redaktion

Roma Runeson-Broberg
roma.runeson.broberg@medsci.uu.se
Corina Covaciu
corina.covaciu@akademiska.se

Layout

Lenita Öqvist
lenita.oqvist@akademiska.se

Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset, Ulleråkersvägen 40, 751 85 Uppsala
Telefon: 018-611 36 42-43, Fax: 018-51 99 78. www.ammuppsala.se
Regionklinik för landstingen i Gävleborgs, Dalarnas och Uppsala län
Forskargrupp inom Institutionen för [medicinska vetenskaper](#), Uppsala Universitet