

Hälsa & Ergonomi

FÖR BEVAKNINGSBRANSCHEN



BYA.ARBETSMILJÖ

© 2011 BYA

Upplaga: 1:1

Text: Jan-Erik Ståhl, William Rosborg, Per Martelius

Foto: Eddie Granlund (där inte annat anges)

Layout och original: Ejheden & Ejheden Produktion, Stockholm

Tryck: Sjuhäradsbygdens Tryckeri

ISBN: XXXXXXXXXX Pris: 195 sek

BYA, Bevakningsbranschens Yrkes och Arbetsmiljönämnd, vill med denna bok ge en grundläggande vägledning om hälsa och ergonomi. Syftet är att du som arbetar inom bevakningsbranschen ska må bra och inte få ont av ditt jobb.

Hälsa är ett stort och komplicerat begrepp men lite förenklat kan man säga att det handlar om hur man mår, och vad det innebär för just dig är helt upp till dig att bestämma.

Ergonomi handlar om att du ska kunna lösa dina arbetsuppgifter i en rimligt bra miljö utan att du får ont i kroppen.

Om du har några frågor eller vill veta mer är du mer än välkommen att höra av dig till:

Jan-Erik Ståhl ergonom och författare
jan.erik@ergomore.se

William Rosborg ansvarig utgivare på BYA Arbetsmiljö
william.rosborg@bya.se

Per Martelius projektledare på BYA Arbetsmiljö
per.martelius@bya.se

Varje nytt kapitel börjar med ett antal fria tankar men sedan blir det mer fakta.

Vi vill rekommendera dig att läsa igenom boken och fråga dig; lever jag det liv jag vill leva, mår jag som jag vill må, bör och kan jag förändra något i mitt liv, på jobbet eller i det privata?

Nedan följer en kort sammanfattning av mig, Jan-Erik Ståhl, författare och idégivare bakom denna bok.

Jag är utbildad sjukgymnast sedan 1983. Innan dessa arbetade jag 5 år i ett fryshuslager i Stockholm.

Under mina år som sjukgymnast arbetade jag som rygg-och nackexpert i Alfta, Stockholm, Burträsk och Strömsund. 1990 börjad jag arbeta som ergonom i egen regi.

De första 13 åren som ergonom arbetade jag nästan uteslutande med datoranvändare, men sedan 1993 har jag samarbetat med TYA, Transportfackens Yrkes och Arbetsmiljönämnd. I TYAs regi har jag utbildat ett antal tusen personer i hälsa och ergonomi och deltagit och deltar i en mängd olika arbetsmiljöprojekt.

Jag har samarbetet med BYA Arbetsmiljö sedan 2008 och utbildar medarbetare i hälsa och ergonomi och utbildar ergonomicoacher. Jag medverkar även i BYA Arbetsmiljös olika utvecklingsprojekt, samt deltar på PAM utbildningen del 1



Innehållsförteckning

HÄLSA	7
Livet och riskfaktorer	7
Stress	11
Sömn och nattarbete	19
Kost	29
Alkohol och Droger	37
Rökning och snus	44
ERGONOMI	49
Arbetsmiljö i Sverige idag	51
Ergonomi vid sittande	54
Ergonomi vid stående och gående	63
Ergonomi vid lyft och bärande	67
TRÄNING	75
Konditionsträning	76
Styrketräning	78
Stretching	82
Avslappning	87
Slutord	88



HÄLSA

LIVET OCH RISKFAKTORER

*Det är farligt att leva, man kan dö.
Så kan man också sammanfatta ett
kapitel om hälsa.*

*En del lever sina liv som om det
inte fanns någon morgondag, andra
är mer eller mindre rädda för allt.
Tänk om det blev lite lagom. Låt oss
bejaka ordet LAGOM, istället för att
ställa det i skamvrån*

*Njut av livet samtidigt som du är
rädd om dig själv, det är målet med
detta kapitel.*

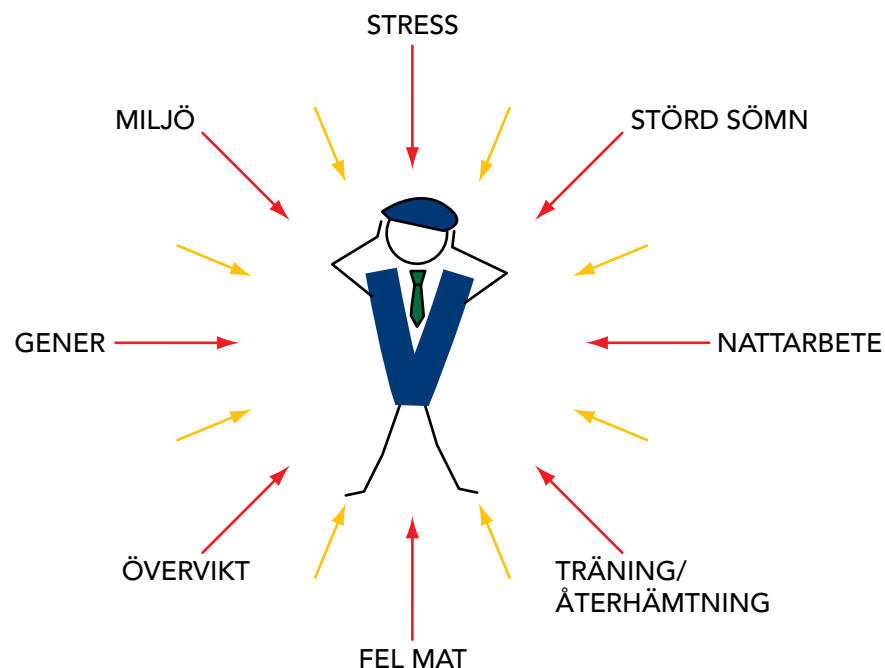


Livet och riskfaktorer

Allt hänger ihop. Hur du sover, om du är stressad, tränar du någon gång, vem lever du med, lever du med någon överhuvudtaget, hur var din barndom, trivs du på jobbet, hur ser du på framtiden?

En massa olika faktorer bildar våra liv och allt hänger ihop. Om man pratar om hälsa så har forskarna plockat ut några viktiga riskfaktorer som i stor grad kan påverka hur vi mår idag, men kanske framför allt hur vi kommer må längre fram, om fem, tio eller trettio år. Rökning vet man är den absolut största och enskilt värsta riskfaktorn som kan ge oss problem. Andra riskfaktorer är:

- Mycket och långvarig stress.
- Störd och/eller för lite sömn.
- Nattarbete.
- Vad vi äter.
- Kraftig övervikt.
- Genpåverkan från våra föräldrar och släkt.
- I vilken grad vi tränar och återhämtar oss.
- Olika miljöfaktorer.



Det är den sammanlagda bilden av riskfaktorerna som är det viktiga.

Det kan ju vara så att du stressar ganska mycket och är orolig för det, men å andra sidan sover du väldigt gott, ja då kanske det inte är så farligt med din stress, men självklart ska du hålla stressen under "uppsikt".

Det kan också vara så att du har lite övervikt men äter bra mat, tränar sällan, men har väldigt bra gener från dina föräldrar, då kanske risken för allvarliga sjukdomar i framtiden inte är så stor ändå.

Försök bilda dig en uppfattning om vad som fungerar i ditt liv och vad som eventuellt inte fungerar och gör något åt det. Börja gärna med att ta små steg, inlemma det i ditt vanliga liv och ställ inte för stora krav på dig själv.

Om du nästan aldrig brukar promenera, börja med att ta en söndagspromenad på 30 minuter, och kanske du upptäcker att det kändes skönt och då kanske du nästa söndag längtar lite grand efter din promenad och av bara farten ökar på den till 50 minuter. Denna förändring kan leda till att du börjar se över vad en måltid ska innehålla, vilket kan leda till att du drar ned på rökningen och kanske tom försöker variera dina arbetsställningar oftare på jobbet och efter ett år så kanske dessa små förändringar har lett till att du mår bättre och är mer nöjd med dig själv och ditt liv. Och är beredd och mogen att gå vidare med några ytterligare förbättringar.



Ordspråk:
Rom byggdes inte på en dag.



STRESS

Ju mer vi pratar om stress, ju mer vi oroar oss för stress ju mer stressade kan vi bli. Stress handlar mycket om förhållningssätt.

När jag var ung hatade jag uttrycket "det är inte hur man har det, utan hur man tar det". Men med åldern har jag kommit att förstå att det är så det är. Det handlar mycket om hur vi ser på saker och ting.

Om du blir stressad av att möta stressade och otrevliga människor på jobbet, kanske du ska fråga dig, vad är det som stressar dig och varför du låter dig påverkas på ett så negativt sätt. Du bör, du kanske till och med kan ta kommandot över dig själv, din hjärna och dina tankar.

Stress

Stress är en mental belastning som blir hormoner som blir fysiska och psykiska förändringar. Så kan man enkelt sammanfatta stressens mekanismer och biologi.

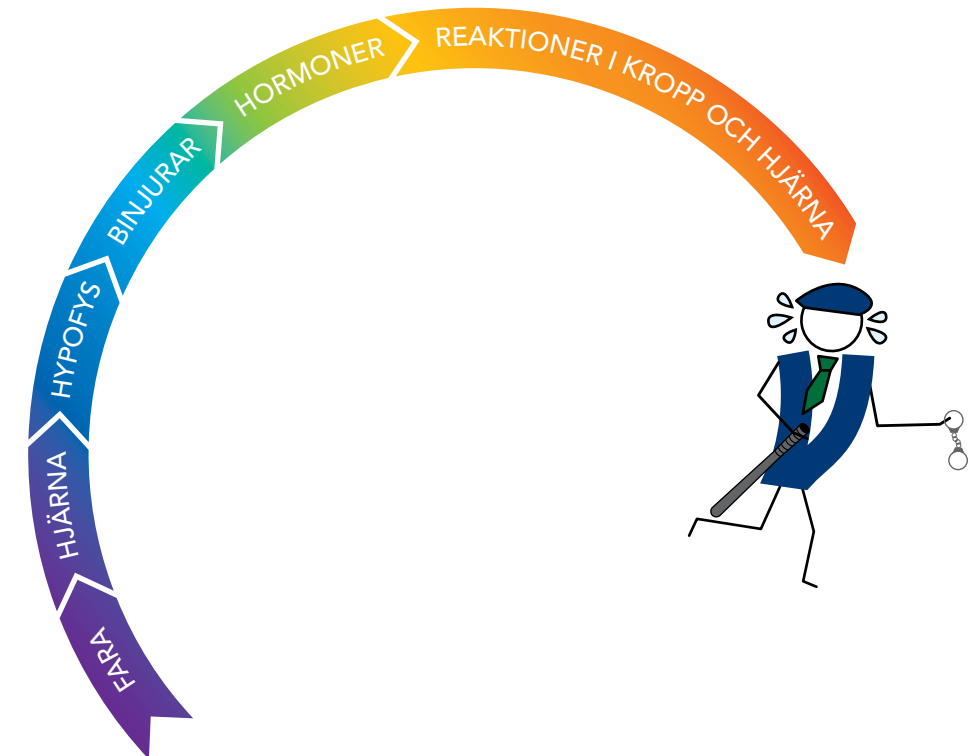
Under utvecklingen till den människa vi är idag fick vi en stressreaktion för att överleva. Om vi mötte en fara så skulle hela vi, både kropp och hjärna, försättas i strids- och flyktberedskap, vi fick en stressreaktion som medverkade till att vi överlevde och utvecklades. Om vi idag som moderna människor ska spela en fotbollsmatch så gäller samma reaktion, hela kroppen ska försättas i strids- och flyktberedskap. Idag kanske vi skulle säga tävlingsberedskap. Samma gäller för uttrycket "positiv stress", mer rätt vore kanske att säga anspänning, för vi tycker ju om utmaningar. En lagom (detta underbara ord) belastning på hjärnan är något vi oftast uppskattar. Stresshormoner är alltså inte farliga i sig i lämplig omfattning och vid rätt tillfälle.



Stressens biologi

Kortisol har en påverkan på vår ämnesomsättning och styr olika långsamma processer i vårt hormonsystem.

Adrenalin och noradrenalin gör så hjärtat slår snabbare, blodtrycket stiger, fett ska strömma ut i blodet för att ge energi till musklerna, socker ska strömma ut till blodet för att ge hjärnan energi, musklerna spänns, blicken blir fokuserad, hungerkänslor mattas, sexdriften sjunker, andhämtningen blir snabb och ytlig. Allt för att försätta kroppen i en förhöjd beredskap för strid, flykt eller i dagens samhälle, jobb eller en idrottsaktivitet.



Dessa reaktioner är nyttiga vid vissa tillfällen och det är inget negativt under korta perioder. Men om vi lever med för stora doser stresshormoner i vårt vardagsliv kan det på sikt leda till allvarliga sjukdomstillstånd om vi underskattar vikten av återhämtning och balans i våra liv. Idag tror sig forskarna vara säkra på att långvarig stress kan bidra till diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, olika typer av cancersjukdomar mm.

Orsaker till stress

Stressorsaker är individuella och beskrivs som den påfrestning som vi utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad vi förmår och kan. I många fall handlar det om oro för det som skall komma, oro för morgondagen, inte oro för det som redan har varit. Många gånger ställer vi också krav på oss själva att vara nära nog perfekta, den perfekta chefen, medarbetaren, partnern, föräldern osv.

Man skiljer på yttre stress (mycket att göra på jobbet, hot om våld, osv.) och inre stress (våra krav och förväntningar på oss själva och livet).

Några orsaker till stress på jobbet och i vanliga livet.

JOBDET	I PRIVATLIVET
Väldigt mycket att göra, för lite att göra, inget alls (arbetslöshet)	Dålig ekonomi
Nattskift	Dåliga relationer eller inga relationer av värde
Otrivsel, mobbning	Inte tillräckligt med tid för barn och partner
Brist på kompetens för arbetsuppgiften	Hinner inte med att sköta hemmet, bilen eller båten
Alltid vara nåbar på telefon eller mail	Hinner inte med älsklingshobbyn, den som skulle ge ny kraft
Hot och våld	Tar med sig jobbet hem, alltid nåbar
Kan inte styra eller påverka arbetet	Sjukdomar hos sig själv eller nära anhöriga
Tycker inte att man duger	Tycker inte att man duger, dålig självbild och självkänsla
Konflikter med arbetsledning och kollegor	

Varningssignaler

För att beskriva hur svårt det kan vara att verkligen förstå att man är stressad eftersom vi har en otrolig förmåga till anpassning kan man använda den kända metaforen om grodan och det varma vattnet.

Om man släpper ner en groda i kokande vatten så kämpar den för sitt liv och vill komma ur vattnet. Om du lägger grodan i kallt vatten och gradvis värmer upp vattnet så kommer grodan att vänja sig vid det allt varmare vattnet och kokas till döds.

Det är hjärnan som blir stressad men samtidigt är det hjärnan som styr våra beteenden vilket kan innebära att det är svårt för oss att verkligen förstå att vi är stressade. Nedan följer några varningssignaler som vi bör vara uppmärksamma på.



Konsekvenser av stress på jobbet

Är man stressad kan det självklart påverka hur man sköter sitt jobb, och om fler på jobbet är stressade så kan det få mycket stora konsekvenser. Här följer några exempel på vad som kan hända med för mycket stress på jobbet:

- Känsla, sann eller falsk, av inte ha tid.
- Känner olust för att man inte kan utföra arbetet så bra som man vill.
- Slarvar med hur jobbet utförs och struntar i hur resultatet blir.
- Kvalitetsförluster.
- Dåligt samarbete med kollegor eller mellan olika avdelningar.
- Struntar i hur man sitter, står, går eller lyfter, alltså sämre ergonomi.
- Dålig planering av dagen eller morgondagens arbetsuppgifter.
- Hittar fel och brister hos andra, och skyller fel och brister på kollegor, andra avdelningar och skift eller tom kunderna.

Vad kan jag göra åt min stress, hur kan jag gå vidare?

Man måste våga lyssna på vad kroppen skickar för signaler, lyssna på dem och ta dem på allvar.

Sedan måste man försöka våga se vad stressen har för verklig bakgrund, fråga sig varför man känner sig som man gör. Var i ligger problemet och vad kan jag göra åt det.

Bristande självkänsla, vad beror det på, och hur ska jag komma till rätta med det. Kanske gå i samtalsterapi.

Problem med äktenskapet, varför då? Kanske vi ska tillbringa mer tid och försöka att prata med varandra i lugn och ro, och behandla varandra med respekt.

Trivs inte på jobbet, vad är det för fel där, chefen, kollegorna, arbetsuppgifterna, arbetsschemat? Vad kan jag göra åt det, prata med chefen eller chefs chef, prata med facket och skyddsombudet, byta avdelning, byta schema, utbilda mig vidare inom företaget, söka nytt jobb?

Fungerar utvecklingssamtalen, har ni en fungerande organisation för denna typ av frågor på företaget?

Självklart är tillfällig stress under begränsade perioder inte särskilt farligt, men att mer eller mindre ständigt gå omkring med förhöjda stressnivåer är faktiskt livsfarligt på sikt, då måste man agera.

Vad man gör beror självklart på vad man kommer fram till att stressen beror på.



Några knep

För att överhuvudtaget orka ta tag i sin stress och framför allt börja bearbeta de verkliga orsakerna till stressen måste man börja någonstans och kanske du kan börja så här.

- Prioritera i livet, vad är viktigast, vad kan vänta.
- Försök sova gott, 7-8 timmar per natt/dygn med god kvalitet.
- Ät bra mat, dra ned på socker, sluta dricka läsk och dra ned på snabba kolhydrater.
- Börja röra på dig, gå långpromenader, lyssna på naturen och djupandas.
- Börja i det lilla och enkla. Allt för att få ork att ta tag i livet.

Fundera vidare

Känner du igen stresssymptomen?

Om du gör det, ta det på allvar. Gör små förändringar, t ex prioritera vad som verkligen är viktigt i ditt liv.



SÖMN OCH NATTARBETE

Det har nästan blivit omodernt att sova. Det finns ju så mycket annat som måste hinnas med och så många roligare saker att göra än att gå och lägga sig. Men nu är det så att vi måste sova vad vi än tycker.

Ingen skulle komma på tanken att bygga ett nytt hus utan att först bygga en rejäl och stabil grund. För utan en bra grund spelar det ingen roll hur mycket tid och pengar man lägger på resten av huset, det kan aldrig bli bra.

Precis samma är det med sömnen för oss människor. Sju till åtta timmars god sömn är grunden för ett bra liv. Så är det bara, vad du än tycker...

Sömn och nattarbete

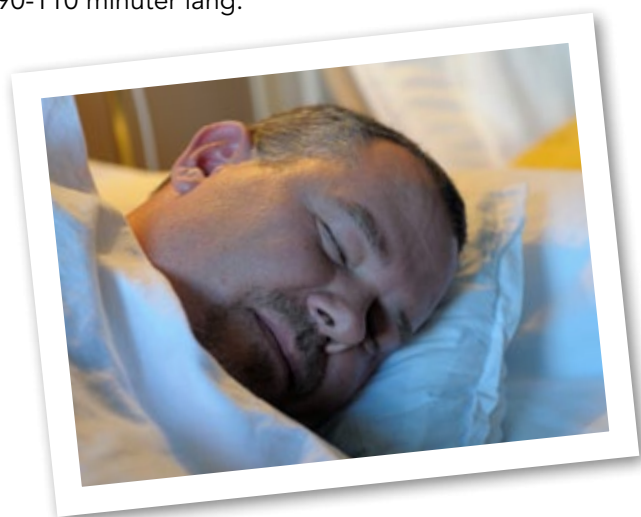
Under sömnen sker mycket speciella biologiska och psykiska processer, processer som inte sker i vaket tillstånd som är helt avgörande för att vi ska kunna leva. Vår dygnsrytm styrs i grunden av dagsljuset och det är meningen att vi ska sova på natten och vara vaken på dagen, och det styrs av olika hormoner, precis som stressen. Men varje människa är unik och har lite av sin egen rytm, en del är morgontrötta andra är morgonpigga, för en del går det ganska bra att jobba skift eller på natten, för andra passar det inte alls. Men grunden för ett bra liv är sju till åtta timmar god sömn allra helst på natten.

Sömncykler

Vi sover inte på samma sätt hela natten utan vi sover i olika sömnfaser, ibland sover vi tungt och djupt, ibland lätt och ytligt. Under de olika sömnfaserna sker helt olika processer.

När vi går och lägger oss ska vi vara fulla av sömnhormon som gör att vi kan somna, under natten ska sömnhormonet sakta minska i koncentration för att så sakteliga ersättas av andra hormoner som gör att vi vaknar efter sju till åtta timmar. Ju mer stressade vi är ju mer störningar i detta hormonsystem riskerar vi att få.

Sömnen består av fem olika faser som tillsammans bildar en sömncykel, och ju längre tid du sover ju fler sömncykler hinner du med. Varje sömncykel är ca 90-110 minuter lång.



FAS 1

Insomning

En övergång från vakenhet till sömn. Under denna fas tillbringar vi enstaka minuter av den totala sömntiden och vi är mycket lättväckta. Normalt ska vi somna efter ca 10 minuter och kroppen ska vara full av sömnhormon. Viktigt att inte ligga och oro sig för morgondagen.

FAS 2

Stabil sömn eller bassömn

I denna fas befinner vi oss under 40-60 procent av sömntiden. Tydliga fysiologiska förändringar kan iakttas: andningen blir långsammare, hjärtfrekvens och blodtryck sjunker och musklerna slappnar av. Eftersom ämnesomsättningen sjunker, sjunker också kroppstemperaturen något.

FAS 3-4

Djup sömn

Denna fas utgör djupsömnen och den bör omfatta mellan 15-20 procent av den totala sömntiden. Vi är svårväckta och det krävs ljudnivåer runt 70dB (det motsvarar ljudet från en lätt motorcykel) för att vi ska vakna. Tillväxthormon utsöndras, kroppens celler repareras och det är troligen nu som det mesta av hjärnans återhämtning sker. Musklerna är kraftigt avslappnade, vi rör oss knappt alls, men vissa människor, framför allt män, börjar snarka.

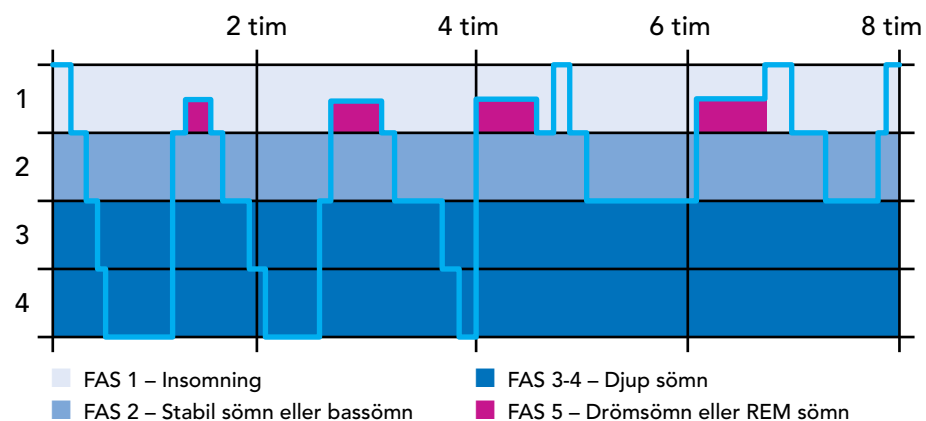
Det har gått ett par timmar sedan vi somnade och vi växlar upp till fas 2 igen. Vi rör på oss och vaknar kanske några sekunder. Nu börjar kampen mellan den "vanliga sömnen" och nästa stadium, drömsömnen.

FAS 5

Drömsömn eller REM sömn

Rapid Eye Movement Sleep (snabba ögonrörelser) utgör den klassiska drömsömnen. Den bör omfatta 20-25 procent av den totala sömntiden. Idag vet man att vi även drömmer under andra stadier, framför allt under stadium 2. Den återkommande REM-sömnen är dock viktig för att sömnen ska få fullgod kvalitet. Den har särskilt stor betydelse eftersom intryck och kunskaper från korttidsminnet till långtidsminnet överförs under den perioden. Musklerna slappnar av ännu mer och även om vi skulle vilja så

kan vi inte resa oss nu. Fanns inte den spärren skulle vi kunna gå och leva ut våra drömmar, vilket skulle vara farligt. Andningen, hjärt-frekvensen och blodtrycket ökar. Vi hamnar på samma nivå som när vi är vakna, ibland högre. Blodgenomströmningen ökar i underlivet hos både män och kvinnor och män kan få erektion, utan att drömmen behöver handla om sex. Under REM-sömnen blir vi också kallblodiga. (källa: Sanofi Aventis)



Sömnproblem

Alldeles för lite sömn under längre perioder kan leda till mycket allvarliga hälsoproblem tex depression, fetma, försämrat immunförsvar, svåra koncentrationsproblem, diabetes, hjärt-och kärlsjukdomar, ätstörningar, cancer m.m. Men även för lite sömn på mer "normal nivå" kan innebära att vi känner oss trötta under arbetsdagen, bli mer lättirriterade, får lättare koncentrationsproblem, känner oss allmänt sega, blir sämre på problemlösning och kanske t o m inte har tillräckligt med energi för att glädja oss åt våra barn, vår partner och våra vänner.

Att arbeta inom bevakningsbranschen innebär en klart ökad risk att i jobbet stöta på människor som är irriterade, stressade och kanske t o m är aggressiva, och då behöver vi själva verkligen vara på topp.

Dåligt med sömn kan också rubba ämnesomsättningen och den normala balansen av hungerkänslor och suget efter något sött. Så för lite sömn kan leda till viktökning.

Nedan kommer några vanliga varningssignaler på att du kanske har lite problem med sömnen:

- Svårt att somna in.
- Ständiga korta uppvakningar under natten.
- Vaknar för tidigt, vill somna om men det går inte.

Om man ska kalla det en verklig sömnstörning så krävs det en total sömnförkortning med minst 90 minuter per natt. Dessutom ska man känna sig så trött dagtid att man inte klarar av jobb, fritid och familj. Och om du på något sätt känner igen dig i denna beskrivning är det hög tid att försöka ta tag i din sömn.

Tips för bättre sömn

Om du vill öka på din sömntid och förbättra din sömnkvalitet så finns det några mycket enkla knep.

- Se till så att du har ett sovrum som är svalt, mellan 15-18 grader.
- Se till så att sovrummet är mörkt, vanliga persienner räcker oftast inte eftersom morgonljuset ändå tränger in och passerar dina ögonlock, och ljuset talar om för din hjärna att du ska vakna.
- Självklart ska det vara tyst omkring dig.
- Skaffa en riktigt bra säng. Ett sätt att veta att sängen är bra är att du inte ska ha ont eller känna dig stel i kroppen när du vaknar.
- Somna helst inte till en påslagen TV, musik eller datorspel.



Sova bättre med ett annat beteende

En mycket vanlig anledning till störd sömn är stress. De tankar du tar med dig in i sömnen finns kvar i hjärnan under natten, så försök tänk på trevliga och positiva saker innan du somnar, lättare sagt än gjort, men försök. Har du allvarliga problem med din sömn måste du verkligen börja bearbeta anledningen till din stress. Om du inte får tillräckligt med sömn av god kvalitet finns en stor risk att du kan komma att må riktigt dåligt.

Kanske du ska börja träna mer. Fysisk aktivitet, att bli skönt trött i kroppen gör att man kan slappna av på ett naturligt sätt och då blir det lättare att sova gott.

Ta en funderare på vad du äter och dricker och när du gör det. Undvik tunga måltider nära sänggåendet, matsmältningen håller dig vaken halva natten. En tom mage är heller inte bra för sömnen.

Alkohol ökar sömnheten men gör att du sover sämre. Undvik kaffe, coca-cola och starkt te. Undvik allt som innehåller uppiggande koffein.

Skiftarbete, nattliv, sena studier, eller småbarnsvak gör att man sover på andra tider, vilket i sin tur gör att man har svårt att somna nästa kväll. En del har lättare att hantera oregelbundenhet, andra har svårare med det, hur är det med dig?

Lär dig att varva ned innan du ska gå och lägga dig, somna inte framför tv:n för att vakna med ett ryck för att sedan gå och lägga dig. Sitt inte och spela datorspel fram till sänggåendet, försök att inte vara för aktiv innan du ska lägga dig.

Tuppluren eller powernap

Ett bra sätt att kompensera lite dålig eller otillräcklig nattsömn är att ta en tupplur när ögonlocken börjar kännas tunga. Tuppluren ska vara på maximalt 30 minuter, blir det längre är det risk för att du hamnar i fel sömnfas och bara känner dig seg efteråt.



Det handlar mer om lätt slumner i ca 10-15 minuter, det kan räcka väldigt bra. Om det är möjligt att ta en tupplur regelbundet kan man hålla sig friskare och man blir mer effektiv och bättre på problemlösning.

Så varför anses det som fel att slumra på jobbet?

Skift och nattarbete

Skift och nattarbete innebär mer eller mindre stora påfrestningar på våra biologiska system, kropp som själ.

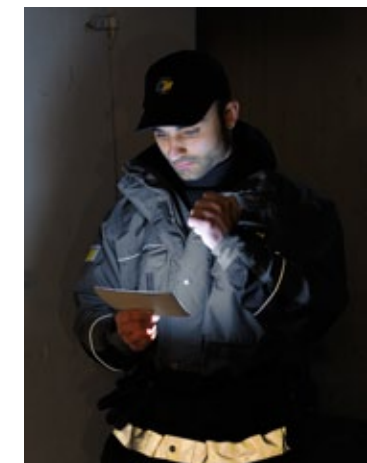
Om vi utgår från det "normala" och bästa för kroppen så är det att sova 7-8 timmar på natten, jobba 8 timmar från ca 7-8 på morgonen för att sedan kunna ägna oss åt sociala aktiviteter, familj, träning osv 8 timmar på sen eftermiddag och kväll. Om detta är det bästa för kropp och själ, ja då kan vi börja förstå att skift och nattarbete ställer mycket stora krav på anpassning och återhämtning.

De flesta som arbetar i skift drabbas av tillfälliga sömnstörningar. Magbesvär och hjärt- kärlsjukdom är också vanligare hos skiftarbetare. Hela vårt biologiska system styrs av variationer i dagsljuset och tusentals år av utveckling har styrt oss till att sova på natten och vara vakna under dygnets ljusa timmar. Vi moderna människor försöker dock att rubba på detta biologiska faktum eftersom vi har uppfunnit artificiellt ljus och därmed kan rucka på denna långa utveckling.

Men här kommer några goda nyheter för alla som är skiftarbetare eller arbetar i fönsterlösa lokaler. Den moderna ljusforskningen visar att vi kan använda det artificiella ljuset på ett positivt sätt.

I grunden är vi ju anpassade till utomhusljus och det förändras i styrka och färg hela tiden. På samma sätt kan man med artificiellt ljus härma dagsljuset så det i början av ett skift är lite svagare och varmare i färgtemperatur. I mitten av skiftet, "mitt på dagen", är det mer ljus och ljuset är kallare i färgtemperatur, för att mot slutet av skiftet "bli kväll" och lite varmare igen. För man behöver kunna pressa tillbaka sömnhormonet melatonin en gång per dygn.

Men i grunden kvarstår faktum, vi bör sova på natten och vara vakna på dagen.



Några grundregler

Ju tidigare på morgonen och ju senare på kvällen man måste jobba, desto sämre är det. Försök lägga skiften så de börjar och slutar vid så normala arbetstider som det bara går. Samtliga på en arbetsplats bör också fråga sig, är det verkligen nödvändigt med skiftarbete, och kan vi börja lite senare på morgonen och/eller sluta lite tidigare på kvällen. Varje timme är viktig. Låt det inte gå slentrian i arbetstider.

Treskift är det sämsta för oss människor, vi hinner aldrig riktigt komma in någon rytm. Bättre då att ha ett permanent nattskift. Förmiddagsskift där man kanske börjar 4 eller 5 på morgonen är mycket skadliga för hälsan eftersom det ofta innebär en oro och en stress när man går och lägger sig. Man vet att man måste upp mycket tidigt och kanske kommit i säng lite sent, och den stressen innebär många gånger en störd sömnkvalitet.

Dygnsvilan måste vara tillräckligt lång mellan arbetspassen om man arbetar natt eller tidiga morgnar. Arbetspassen får inte heller vara för långa. 12 timmars arbetspass är inte helt ovanligt inom bevakningsbranschen och det är att verkligen utmana hälsan på sikt.

Ett annat råd är att hellre stoppa in lediga dagar mellan arbetspassen än att samla ihop dem till enstaka långledigheter. Vi i Sverige har av tradition velat jobba långa sammanhängande arbetspass för att samla ihop timmarna till längre sammanhängande ledigheter. Vi prioriterar alltså den lite längre ledigheten istället för hälsoaspekterna på sikt. Sömn och stressforskarna har länge ansett att detta är mindre bra, men man forskar ständigt vidare för att försöka komma fram till vad som är bäst ur ett totalt hälsoperspektiv.

Vad säger dina centrala och lokala fackliga avtal? Hur vill du ha det?

Nattarbete

Låt oss ägna lite mer tid åt just nattarbete. Det är en självklarhet att arbetar man inom bevakningsbranschen är nattarbete inget konstigt eller anmärkningsvärt. Om du arbetar natt se inte det som en livslång karriär, utan som en tidsbegränsad period i ditt liv.

Du bör förstå att arbetar du natt har du gjort ett yrkesval som måste få konsekvenser för din totala livssituation för det är av yttersta vikt att:

- Sova gott när du får sova. Ta huvuddelen av dygnsvilan på morgonen och förmiddagen när du kommer hem. Sov gärna någon eller några timmar innan du går på ditt skift.

- Begär hänsyn av din omgivning att du måste sova, även av dina barn.
- Sovrummet ska vara tyst, svalt och mörkt, även på sommaren mitt i staden i ett vanligt hyreshus, klarar du det?
- Det är lika viktigt med riktigt mörker när man sover som bra ljus när man är vaken. Undvik störande ljus från väckarklockor och klockradio, eller ljusstrimmor från fönstret. Om du vill använda en klockradio ska den ha en röd och inte en blå eller grön display.
- Träna kondition regelbundet.
- Ut i dagsljuset när det går.
- Äta bra mat på regelbundna tider. Inga stora tunga måltider under natten, magen sover trots att du jobbar. Ät din middag på samma tid varje dag innan du börjar jobba.
- Ät bara något lätt under natten, det får gärna vara varm mat men i små portioner. Ät ingen söt mat, vitt bröd och drick inte läsk, inte under natten men inte annars heller. Rök inte.

Det kan vara en fördel att du inte har släktsjukdomar av typen, diabetes, hjärt-kärl-mag-och tarmsjukdomar.

Jobbar du inomhus är det bra om ni har ljusstyrning så det är ganska mycket ljus i lokalen i början av ditt nattskift, väldigt mycket i ljus i mitten av skiftet, för att successivt minska på ljusstyrkan ju närmare skiftslutet du kommer. Ta gärna på dig gula solglasögon på väg hem, men inte om du kör bil, eftersom de försämrar kontrasterna. Gula solglasögon stänger ute den våglängd i ljuset som triggar igång kortisolproduktionen som gör oss pigga. Se upp med tröttheten om du kör hem efter jobbet. Att köra trött är som att köra berusad, och det gör du ju inte.

Hjälp till självhjälp

Sömn; sov bättre med kognitiv beteendeterapi, Marie Söderström.

Sov gott, Susanna Jernelöv

Fundera vidare

Sover du gott?

Ifall ditt svar är nej, varför inte? Gör något åt det.

Man måste sova gott, antal timmar är viktigt men också kvalitén på sömnen.



KOST

Ena dagen är potatis nyttigt, andra dagen ska man minska på intaget. Det kommer ständigt nya varnings-signaler om vad som är bra och vad som är dåligt. En del reagerar med att tänka "de har ingen aning om vad de håller på med, inget att tro på, jag kör på som jag alltid har gjort".

Andra tänker "å vad spännande, tänk vad forskningen går framåt, det här ska jag prova".

Hur tänker du?



Mat

Mat, detta magiska ord som väcker så många tankar och känslor.

Varför måste vi äta egentligen? Jo vi behöver energi, precis som bilen behöver bränsle, inte så konstigt kanske. Men mat måste vara mer än så. Bilen klarar sig inte i längden bara med mer bränsle, den behöver ny och mer olja, luft till däcken, service osv. Och så är det med oss människor också, vi behöver mer än bara energi, vi behöver näring.

Så förutom energi måste våra måltider innehålla sådant som bygger upp våra muskler, skelett, och hjärna. Och vi måste stärka vårt immunförsvar. Immunförsvaret jobbar inte bara för att förhindra att vi blir förkylta, det är mycket mer komplicerat än så. Varje sekund kämpar vårt immunförsvar mot uppkomsten av alla möjliga sjukdomar, och vi måste hjälpa vårt immunförsvar med det genom att få i oss rätt mängd vitaminer, mineraler m.m.

När vi tittar på vår tallrik bör vi ställa oss frågan; ger denna måltid mig energi och näring, bygger den upp mina celler och min kropp på ett vettigt sätt, och hjälper den mig att må bra och vara frisk?

Denna fråga bör vi ställa oss då och då när vi väljer en måltid. Spännande va? I texten som följer ska du få några goda råd.

Kort bakgrund

De tre stora beståndsdelarna som man brukar prata om när det gäller mat är:

Protein, kolhydrater och fett.

När det gäller att äta bra mat och tillräckligt med mat för att må bra men inte gå upp i vikt, så har diskussionerna under de senaste 20 åren kommit att handla om fördelningen av dessa tre beståndsdelar. Hur mycket av varje del ska man äta för att må bra?



Under 1900-talets början var problemet att få tag på tillräckligt med mat. I och med utvecklingen till det moderna samhället har vi fått ett enormt utbud av lättillgänglig och tyvärr ibland även dålig mat.

För ca 20 år sedan kom man fram till att vi åt för mycket fett. Fettet var den stora boven, och skulle ersättas med bla lightprodukter. Men idag har detta svängt, idag är det sockret, eller kolhydraterna som är boven i dramat, och fettet har blivit "the god guy". Så kan det gå.

Och då kommer vi till fram till frågan, ska du följa med i denna utveckling eller stanna kvar i det gamla?

Bra mat

Vad säger sakkunskapen idag, vad säger forskarna?

Låt oss först konstatera att man ska äta så mycket att man inte är hungrig. Är man hungrig mår man inte bra, det är liksom inget roligt att leva, och det ska det vara.

Protein

Mat som innehåller protein; kött, fisk, fågel, bönor, ägg, yoghurt, keso, kesella, ost och nötter kan och bör man äta mycket av. Det bygger upp kroppens celler och gör oss mätta.

Utan protein skulle din kropp inte fungera. Protein används för uppbyggnad och reparation av celler. I din kropp pågår det hela tiden tusentals kemiska reaktioner som styrs av enzymer. Alla dessa enzymer är uppbyggda av proteiner, liksom de hormoner som reglerar en mängd kroppsliga funktioner.

Protein används när ditt hår och dina naglar växer och när gamla hudceller ersätts med nya. Antikroppar, som spelar en mycket betydelsefull roll i immunförsvarets roll, är också uppbyggda av protein.

Proteiner är uppbyggda av aminosyror, som i proteinet är sammanlänkade till långa kedjor. Din kropp behöver 20 aminosyror dagligen. Åtta av dessa aminosyror är essentiella, du måste få i dig dem från maten. De övriga tolv kan produceras av din kropp, de kallas därför "icke-essentiella".

Protein kan inte lagras på samma sätt som kolhydrater eller fett.

Kolhydrater kan lagras som glykogen i musklerna och levern.

Fettet lagrar sig mer än gärna och var det sätter sig har du nog redan själv hunnit upptäcka.

Du har ingen "reserv" av protein. Överflödigt protein används som energikälla eller omvandlas till fett. Omvandlingen av protein till fett är en ganska kostsam process för kroppen, så om man ska äta för mycket av någonting när man försöker gå ner i vikt är det bra om det är protein man äter mycket av.

Fett

Det finns många olika sorters fett, och idag vet man att vi måste äta fett, men fettet ska vara av bra sort.

- Enkelomättade fetter, finns bl a i oliv- och rapsolja, nötter och mandel. Det sänker det skadliga kolesterolet och höjer det nyttiga.
- Fleromättade fetter, finns bl a i solrosolja och lax. Det sänker det skadliga kolesterolet.
- Mättade fetter, finns bl a i smör och fläsk. Det höjer det skadliga kolesterolet.

Så ät gärna olivolja, rapsolja, avokado, nötter och mandel. Men var inte rädd för en maträtt med god sås gjord på grädde och smör. Fettet hjälper till att bygga upp vår hjärna och våra nerver och hjälper oss att tillgodogöra oss olika slag av vitaminer. Fett i maten ger oss en mättnadskänsla, och det är ju bra, för då slutar vi att äta i god tid.

Fett i sig gör inte så att du går upp i vikt. Det är först när ditt energiintag överstiger din energiförbrukning som din vikt börjar röra sig uppåt.



Kolhydrater

Kolhydrater är lika med snabb energi, och kolhydrater finns det gott om i potatis, pasta, ris, bröd osv. Den stora nyheten idag är att vi ska lära oss att skilja på snabba och långsamma kolhydrater. Vad betyder det? Jo det handlar om hur snabbt kolhydraterna som landar i magsäcken förvandlas till socker. Ju snabbare ju sämre, för när kroppen via insulinet har sugit upp sockret, och sockret har tagit slut, vad händer då, jo vi blir sugna på mer socker, vi blir sugna på mer mat. Vi får snabbt upp höga sockernivåer i blodet, men sockernivån sjunker sedan snabbt. Så först känner vi oss nöjda, pigga och glada, men det räcker inte så länge, och snart blir vi sega igen och då vill vi ha en ny "sockerkick".

Det vi bör göra är att äta långsamma kolhydrater, vilket är lika med fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd osv. Skär ned på potatiskonsumtionen och sluta med godiset. När fullkornspastan kommer till magen tar det lång tid att förvandla kolhydraterna i pastan till socker. Det innebär att sockernivån stiger långsamt i blodet, det tar längre tid innan kroppen vill ha mer socker, det blir inte en så snabb och hög sockertopp, vilket resulterar i att det heller inte blir en så djup sockerdal. Vi känner oss mer jämpigga, och inte så sugna på mer, mer och mer.

Det är alltså inte så svårt.

Det är helt ok att äta kött, fisk, skaldjur, fågel, bönor osv.

Det är helt ok att äta fett i form av olivolja, rapsolja, solros- och majsolja, fet fisk, lax, makrill, sill.

Det är helt ok att äta fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd.

Men sluta eller ät mindre med godis, kakor, vitt bröd, massor av potatis, dåliga frukostflingor osv och snälla, drick ingen läsk.

Och här kommer det bästa; om du äter en god och vettig frukost då kommer inte din kropp skrika efter något dåligt och onyttigt till lunch. Och om du äter en bra lunch då kommer du inte vilja eller känna ett behov av en dålig middag, och under hela tiden känner du dig mätt och pigg. För att barn inte ska bli gnälliga bör de få ett "mellis", och så är det med oss vuxna också. Men våra "mellis" tenderar att bli läsk, kaffe och kaffebröd. Drick vatten, ät en frukt, ta en rågbrödsbit med något gott pålägg.

Enkla praktiska, snabba exempel:

Bra ingredienser i en frukost

- Naturell yoghurt eller fil med riktiga blåbär, bra müsli och lite hackade nötter.
- Rågbröd med 50g philadelphiaost, 3 st skivor rökt kalkonbröst, paprikaringar.
- Äggröra med skinka eller lax.
- Keso med hackade nötter och grönsaker.
- Kokta ägg med avokado och tomater.
- Gröt på havregryn och/eller rågflingor. Gärna med färska eller frysta bär istället för sylt som innehåller mycket socker.

För både lunch och middag gäller nästan halva tallriken med proteinrika livsmedel och nästan halva med grönsaker. Resten av tallriken ska bestå av långsamma kolhydrater. Till exempel fullkornspasta, fullkornsrís, quínoa, bulgur eller dinkel. Du kan också förstås äta lite rotfrukter.

Gärna också ett grovt bröd med hela korn med surdeg.

Ett mycket bra tips är att äta mindre mängd kolhydrater till middagen än till lunchen.

Om du har ont om tid kanske du av gammal vana hamnar vid en korvkiosk eller på ett hamburgerställe. Ok, ta en hamburgare, gärna med lite mörkare och bättre bröd, skipa pommes frites och läsk, ta sallad, morötter, bönor eller liknande och drick vatten, så blir lunchen inte så tokig.

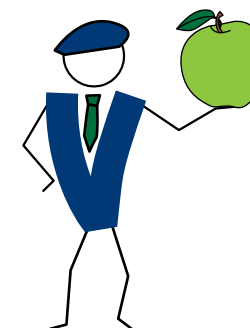


Bra ingredienser i en lunch eller middag

- Kallrökt lax på spenatbädd
- Köttfärsgratäng med zucchini
- Kyckling i alla former
- Lammfärsfylld aubergine
- Laxfilé med sesamfrön
- Fisksoppa med räkor och aioli

Mellanmål

- Färskost med grönsaksstavar
- Naturell yoghurt med bär
- Ägg och kesoröra på fullkornsbröd
- Smoothie
- En liten näve osaltade nötter
- Fukt



Fundera vidare

Mår jag bra av den mat jag äter idag?

Skift, nattarbete och mat, hur ser jag på det?

Kan och vill jag ändra på någonting?

Varför eller varför inte?



ALKOHOL OCH DROGER

Finns det något mer tabu än att prata om vår verkliga alkohol- och drogkonsumtion (skulle väl kanske vara våra löner då). Fler än vi tror, eller vill tro har problem med alkohol och droger. Kanske du själv, någon i din familj, vänner eller kollegor på jobbet. I de allra flesta fall väljer vi att blunda för problemen, det blir liksom för jobbigt...

Rent statistiskt räknar man med att runt 20 procent i Sverige har problem, vissa anser att siffrorna är värre än så. Så om du tänker på 10 stycken personer som du känner så är kanske 1-2 av dem beroende.

Vi måste ta ett gemensamt ansvar för våra egna liv, hjälpa våra vänner och kollegor. Men vi kanske inte behöver göra allt själva, vi kan ta hjälp av proffsen på området. Men något måste vi göra, det tycker i alla fall jag.



Alkohol och andra droger

Bruk, riskbruk, missbruk och beroende.

Man kan skilja mellan de olika nivåerna, men gränserna är flytande, både över tid och mängd.

Bruk av en substans, ja då använder man det.

Riskbruk, då börjar du eller dina närmaste ana att något är fel.

Missbruk och beroende, då har drogen börjat ta över ditt eller din vän eller kollegas liv och då måste man bara ha drogen och det till varje pris.

Något som många glömmer bort är det ganska vanliga och utbredda missbruket av läkemedel, och ofta då i kombination med alkohol och/eller narkotika.



Tecken på alkohol och drogproblem

Var uppmärksam på förändringar. Beteendeförändringar kan vara tecken på missbruk. Försök se till helheten och stirra dig inte blind på enskilda detaljer.

Varningssignaler när det gäller ditt eget eventuella missbruk kan vara sömnrubbningar, trötthet, magproblem, oro, irritation eller högt blodtryck.

Varningssignaler på att dina vänner eller kollegor kan ha problem kan vara spritlukt, koncentrationssvårigheter, bristande funktion på arbetet och att man tänjer på flex tiden, kommer för sent, går tidigt, tar längre pauser, upprepade korttidsfrånvaro och tillfällig frånvaro framför allt efter helger. Den som har problem kan också skapa oro och irritation på jobbet, vara rastlös, irriterad, nervös och nedstämd. Något som många känner igen är kollegor som gör bort sig på personalfester, kurser eller liknande.

Men kom ihåg att många av dessa "signaler" kan ha helt andra orsaker än ett missbruksproblem, och kan bero på helt andra saker. Det kan tomt vara så att den som har ett missbruk sköter sig extra noggrant för att ingen ska misstänka något.

Läkemedels- och narkotikamissbruk kan te sig lite annorlunda och det utvecklas vanligtvis fortare och har ofta även andra tecken som är kopplade till vilket preparat som används. Blandmissbruk är vanligt. Varningstecknen kan vara samma som för alkoholmissbruk, dessutom kan rödögdheter, hyperaktivitet och pupillförändringar tillkomma.

Läkemedelsmissbruk

Fler än 250 000 svenskar är beroende av sömnmedel, lugnande medel eller smärtstillande mediciner. Att vara läkemedelsberoende innebär att kroppen har vant sig vid läkemedlet. När kroppen sedan inte får läkemedlet reagerar den på olika obehagliga sätt. Det kallas för abstinens.

För den som är beroende av sömnmedel innebär ofta abstinensen att man får svårt att sova. För den som är beroende av lugnande medel innebär ofta abstinensen att man får ångest. För den som är beroende av smärtstillande medel innebär ofta abstinensen att man får värk.

Det är vanligt att besvären är en blandning alltihop.



Vad kan jag göra om jag själv har problem?

Det svåraste är nog om du själv har problem, för då kanske du har hoppat över detta kapitel, men om du har fortsatt läsa är budskapet att det finns hjälp. Känner du igen något av nedanstående:

- Du behöver dricka mer och mer för att uppnå samma effekt (toleransökning).
- Du har ett lättväckt alkoholbegär. Att dricka lite blir att dricka mycket.
- Du dricker alkohol före en fest för att vara säker på att få tillräckligt mycket.
- Du funderar på vita veckor (kan vara ett tecken på att den totala konsumtionen bör ses över).
- Du pratar om att sluta helt, men inte nu, utan längre fram när det passar bättre.
- Du erkänner inte hur mycket du druckit, inte ens för dig själv.
- Du märker plötsligt att alkoholen går hårt åt ekonomin.
- Du hittar på ursäkter för att dricka.
- Du ser till att det alltid finns alkohol hemma.
- Du kommer på att det smakar gott med en kall öl dagen efter en "blöt fest".

Det finns egentligen inget riskfritt drickande, men forskningen vill hävda idag att om man är en kvinna så kan ett riskbruk vara om man dricker 20 gram alkohol per dygn vilket motsvarar drygt 1,5 glas vin. Motsvarande för en man är 35 gram per dygn vilket motsvarar närmare 3 glas vin per dygn.

20 gram alkohol motsvarar:
3 flaskor lättöl eller
2 flaskor folköl eller
1 burk starköl eller
1,5 glas lättvin eller
6 cl sprit

Om du känner igen dig i något av detta och samtidigt känner dig lite orolig, så tveka inte, försök förändra ditt sätt att dricka. Känner du att det kan vara svårt att klara av detta så ta hjälp.

Vad kan jag göra om en vän eller kollega har problem?

Om du misstänker att någon i din omgivning behöver hjälp så kan du alltid erbjuda ditt stöd och visa att du bryr dig. Visa tydligt att du har uppmärksammat problemet, lyssna och ställ adekvata krav på förändring.

När det gäller alla typer av alkohol eller drogproblem på arbetsplatsen kan du kontakta Alna för att få råd och stöd. I första hand kan du vända dig till din arbetsledare eller chef. Det är aldrig fel att reagera och tala om vad man är orolig för eller vad man ser.

Många människor vill inte ha hjälp, de vill klara sig själva. Andra skulle gärna vilja ha hjälp, men vågar inte be om hjälp eller ta emot den.

Om du är nära anhörig till någon som dricker för mycket, sök stöd för din egen del. Det kan vara ett bra sätt att komma till rätta med din egen situation.

Alkoholism klassas som en sjukdom, och handlar inte om moral, eller att man kan sluta "bara man tar sig själv i kragen".

För att få hjälp så kan du vända dig till ditt företag, ditt skyddsombud, Alna, AA- Anonyma Alkoholister, NA - Anonyma narkomaner, Företagshälsovården, vänner, familj, samtalsterapeut, vårdcentralen, kommunens beroendemottagning eller KBT (kognitiv beteendeterapi) på internet. Transportarbetarförbundet har också ett avtal med Aleforsstiftelsen.

Hjälp till självhjälp på nätet

www.alkoholhjalpen.se

www.e-screen.se

Källor: Alna, RFHL, Drogoportalen, Forskning och Fakta



Fundera vidare

Hur har du det med bruket av droger?

Bruk, riskbruk, missbruk?

Kan du hjälpa någon annan?



RÖKNING OCH SNUS

Finns det några som känner sig mer förföljda än rökare. Numera finns det nästan inga platser som de kan utföra sin syndiga last på. Det har varit en räddning för en del, det hjälpte dem att sluta. Andra är fly förbannade. Att tala om för någon att man inte ska röka är verkligen att "slå in öppna dörrar", så nedan kommer bara lite enkla fakta om rökning.

Men snus då, är det farligt? Läs vidare, och ta ställning. Kanske kan du kan tänka så här; ja jag röker eller snusar och trivs med det, men jag tänker dra ned på det.



Rökning och snus

Tobaksbruket har sitt ursprung på den amerikanska kontinenten och kom till Europa och Sverige under 1500-talet. Bruket blev allmänt förekommande under senare hälften av 1800-talet. Tobaksrökning är idag den största orsaken till sjukdom och för tidig död i västvärlden. Andelen rökare i Sverige är internationellt sett låg, men på grund av det höga snusbruket är den totala tobakskonsumtionen hög.

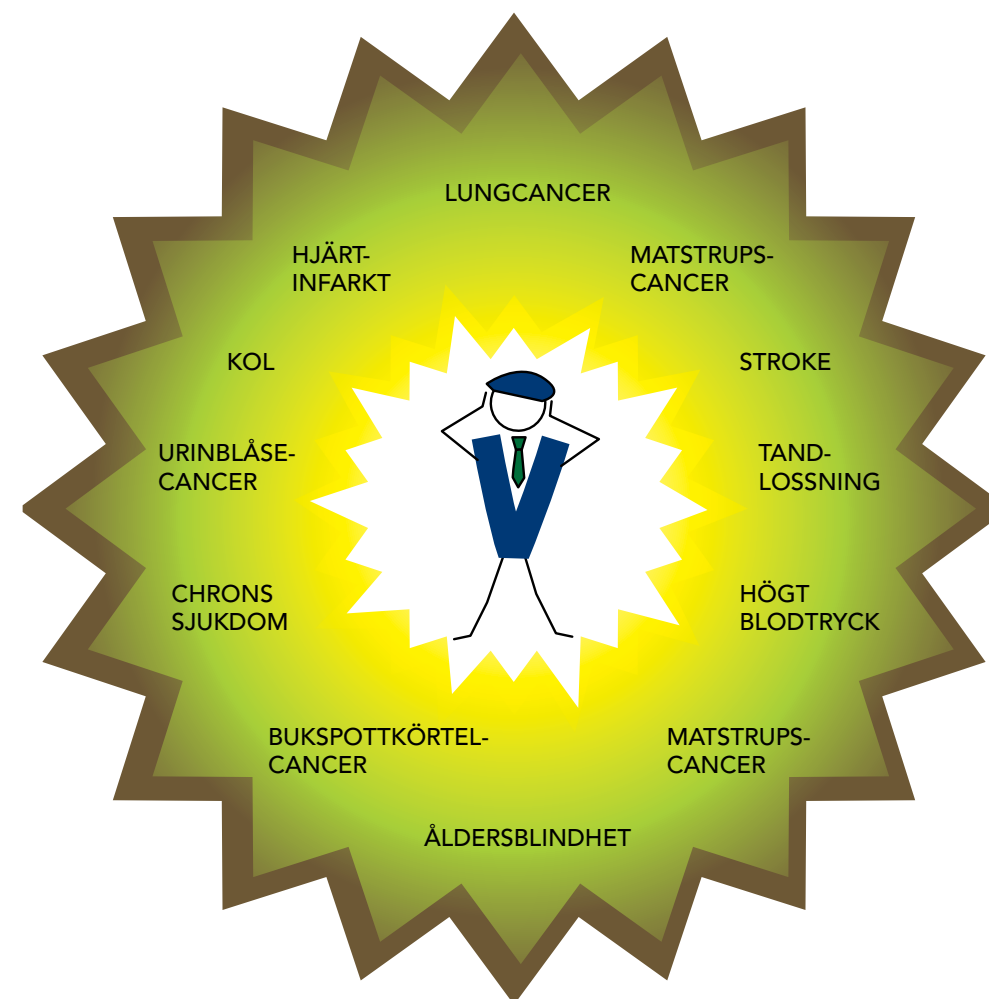
Nikotin

Tobak innehåller den beroendeframkallande drogen nikotin. Det framkallar positiva belöningseffekter i hjärnans belöningscentrum och aktiverar också "alarmcentrum", vilket ger en ökad vakenhet. Abstinens, det vill säga utebliven tillförsel av nikotin hos nikotinberoende, kan leda till svårigheter att hantera situationer, aggressivitet, spänning, oro och koncentrationssvårigheter.



Skador av rökning

Alla organsystem i kroppen skadas av tobaksrökning och i genomsnitt dör rökaren tio år tidigare än icke-rökaren. Nedan beskrivs några av det 40-tal sjukdomstillstånd som orsakas av rökning.



Hjärt-kärlsjukdomar

Tobaksrökning är en av de största riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdomar, bland annat för att nikotin ger en omedelbar höjning av blodtryck och hjärtfrekvens. Rökning gör också blodet mer trögflytande genom att öka blodplättarnas tendens till ihopklumpning. Studier visar att ju mer man röker, desto större är risken för kranskärlssjukdom.

Lungcancer

Lungcancer är den vanligaste cancerformen att dö av i världen och också den cancerform som har tydligast koppling till rökning. I Sverige har antalet fall av lungcancer minskat bland män men samtidigt ökat bland kvinnor, vilket direkt speglar förändringar i rökvanorna.

Övrig cancer

Tobaksrökning är även en riskfaktor för cancer i munhålan, luftstrupen, matstrupen, magen, bukspottkörteln, njurarna, urinblåsan, livmoderhalsen och blodet (leukemi). Det finns ett samband mellan ökad cancerrisk och antalet cigaretter man rökt, antalet år man varit rökare och ålder för rökdebuten. Cirka 20 procent av alla cancerfall i Sverige beräknas bero på cigarettrökning.

Rökare löper även en högre risk att drabbas av cancer som har samband med alkohol, asbest, joniserande strålning eller andra cancerframkallande ämnen. Kombinerat tobaksrökning med någon av dessa riskfaktorer mångfaldigas cancerrisken.

Graviditet

Rökning under graviditeten ökar riskerna för dålig fostertillväxt, missbildningar, för tidig födsel, missfall, fosterdöd under graviditeten, moderkaksavlossning och havandeskapsförgiftning.

Om kvinnan röker under graviditeten påverkas barnets hälsa också efter födseln. Bland annat ökar riskerna för plötslig spädbarnsdöd, öroninflammation och allergi.

Passiv rökning

När personer som inte röker utsätts för de luftföroreningar som bildas när andra röker talar man om passiv rökning. Förutom att verka irriterande, innehåller röken ämnen som är giftiga och cancerframkallande. Passiv rökning är förknippat såväl med akuta besvär i näsan, ögonen, halsen och luftvägarna, som med långvarig hälsopåverkan (hjärtinfarkt och cancer). Även kortvarig exponering kan hos till exempel hjärtkärlsjuka och överkänsliga ge allvarliga besvär.

Skador av snusning

Forskningen kring snusets skadeverkningar har länge varit eftersatt och behovet av ytterligare forskning är stort. Ett antal välgjorda studier och litteraturgenomgångar de senaste åren gör ändå att det i dag finns tillräckligt god kunskap för att avråda från snusbruk.

Hjärt-kärlsjukdomar

Snusare löper en ökad risk att drabbas av dödlig hjärtinfarkt och stroke. Snus ger en högre belastning på hjärtat genom förhöjt blodtryck och ökad puls.

Cancer

Forskning har visat att snus är cancerframkallande. De starkaste indicierna finns för bukspottkörtelcancer.

Tandhälsa

Den vanligaste snuskskadan är den så kallade snusfläcken, en vitaktig frätskada i munhålan där prillan placeras. Även frilagda tandhalsar är vanligt hos snusare.

Graviditet

Att snusa under graviditeten ökar risken för tidig födsel och havandeskapsförgiftning. Nikotinet i snus går över i bröstmjölken.

Tolerans och beroende

Nikotin uppfyller Världshälsoorganisationens (WHO) kriterier för beroendeframkallande droger genom att det leder till tvångsmässig användning och har psykoaktiva effekter.

Om man använder nikotin regelbundet ökar toleransen; man behöver större doser för att uppnå samma effekt. Ett starkt nikotinberoende karaktäriseras av:

- att man röker nästan omedelbart när man vaknar på morgonen.
- att man röker många cigaretter per dag, ofta fler än 20 stycken.
- att man röker även när man är sjuk (kraftigt förkyld, febrig, etc).

Källa: Den här texten är framtaget av CAN i samarbete med Statens folkhälsoinstitut. Faktagranskat av Mathias Jansson, utredare på Statens Folkhälsoinstitut. © Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. April 2010.

Fundera vidare

Dra ned på rökningen eller snuset?

Går det att hjälpa andra och inte bara gnälla?



ERGONOMI

"Ska jag göra som vanligt eller ska jag göra rätt" är en kommentar som jag har fått vid några tillfällen inför en ergonomiutbildning när jag ska videofilma någon som jobbar. Vad säger en sådan kommentar, jo att man oftast har en aning om hur man borde göra, men man gör det inte. Och då måste du, jag och vi alla tillsammans ställa oss frågan, varför är det så?

Jag har haft flera tusen kursdeltagare i hälsa och ergonomi, och jag vill verkligen ge information om hur man ska göra för att slippa få ont, och hur man kan försöka leva för att må bra. Jag vet att få av dem som lyssnar kommer att förändra något, men jag lever för dem som faktiskt tänker förändra sitt arbetssätt eller sitt sätt att behandla sig själv. Så du som läser denna bok, försök att göra en liten, liten förändring till det bättre, det går och det är heller aldrig för sent.

Ergonomi

Vad är ergonomi och vad betyder det?

Ergonomi av grekiskans *ergon* - arbete och *nomia* – kunskap, är läran om hur arbetsredskap och arbetsmiljö påverkar dig. Ordet ergonomi förekommer i många olika sammanhang, belastningsergonomi, informationsergonomi, färgergonomi osv.

Är ergonomi kul och spännande?

Självklart kan det vara det, särskilt om det handlar om din egen vardag.

Ergonomi handlar om en anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar. Det kan handla om hur arbetsplatsen ska se ut rent tekniskt för att inte slita på kroppen, men även hur kroppen används, till exempel hur man ska skjuta, dra, lyfta, bära och inta rätt kroppshållning.

Det handlar om din kropp, vad du gör och i vilken miljö du verkar i.

Man kan också byta ut ordet *ergonomi* mot ordet *funktion*. Om man har rätt utrustning i rätt lokal och gör rätt, då skonas kroppen, men som en mycket positiv bieffekt blir det samtidigt en produktionsökning och en kvalitetsförbättring.

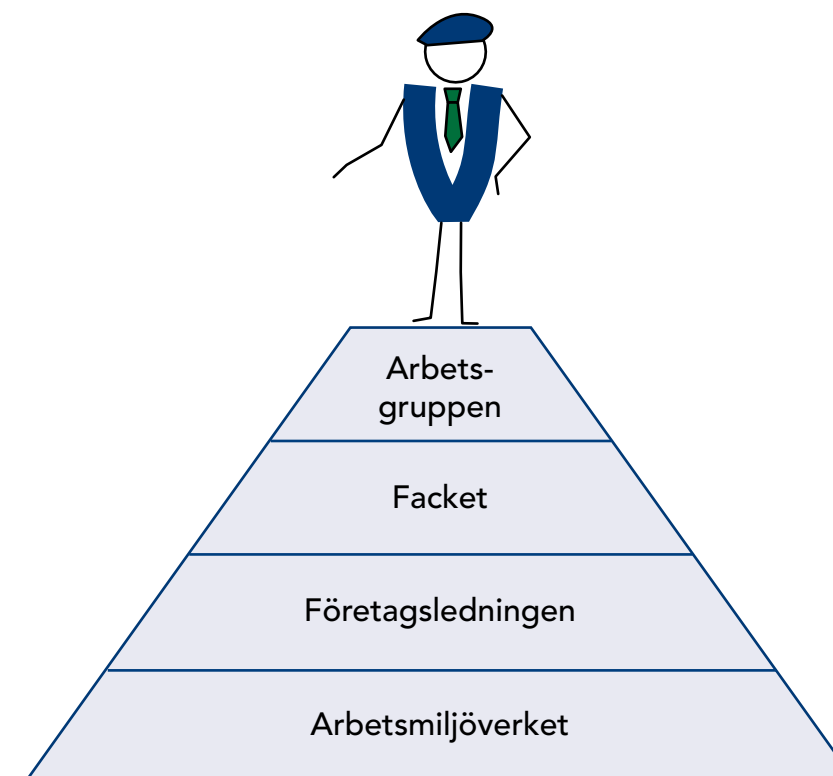
Så vore det inte bra att göra rätt från början, för alla inblandade parter?

Om du upplever att ni har problem med ergonomin på din arbetsplats fundera på hur du/ni kan göra det bättre, både på kort och på lång sikt. På kort sikt kanske du kan böja på benen när du lyfter något från golvet, eller inte ställa grejer på golvet överhuvudtaget.

Men på lite längre sikt kanske ni kan skaffa ett lyfthjälpmedel. Du kan också få goda råd och hjälp med av föreskriften om Belastningsergonomi som du kostnadsfritt kan hämta hem från Arbetsmiljöverkets hemsida www.av.se



Arbetsmiljö i Sverige idag



Du. Hur gör du, vilka val gör du, är du rädd om dig själv och din framtid? Gör alltid så gott du kan.

Arbetsgruppen. Dina kollegors attityder påverkar dig, ska vi göra rätt eller ska vi slarva?

Facket. Medverkar i arbetsmiljöarbetet, skyddsombuden och de regionala skyddsombuden besitter kunskap och har juridiska möjligheter att påverka via tex Arbetsmiljöverket.

Företagsledningen. Har det juridiska ansvaret för arbetsmiljön. Planerar, köper in utrustning och lägger grunden för en bra arbetsmiljö.

Arbetsmiljöverket. Skriver ramlagar och ger ut föreskrifter om hur det ska vara, tex föreskriften om Belastningsergonomi.

Varför gör vi inte rätt och hur kan man göra rätt

Att göra rätt handlar ibland mer om att förändra dåliga attityder än dålig arbetsmiljö, inte alltid men många gånger. Och kanske kan man inte göra helt rätt, men ofta kan man göra lite annorlunda och bättre.

Men varför gör vi inte rätt? Låt oss titta på några olika orsaker.

■ Har inte tid.

Ibland är det så och men så får det inte vara. Det måste alla på företaget försöka ändra på.

Ibland har man en känsla av att inte ha tid, och det är nästan lika illa som att inte ha tid.

Och ibland handlar det om att man vill få jobbet gjort så snabbt som möjligt. Och handen på hjärtat, varför vill man att det ska gå så snabbt?

■ Fel utrustning, fel lokal, fel logistik, jobbet fel upplagt, för lite folk.

Inte så lätt att åtgärda på kort sikt, men på lång sikt bör samtliga på företaget ta tag i detta och planera för en bättre framtid. Det kan tex innebära att man för en ständig dialog med kunderna om de verkliga kostnaderna för företaget. Alltför slimmade organisationer mår ingen bra av i det långa loppet, inte ens kunderna.

Ibland ligger lösningen i att lyssna på "gubbarna på golvet". Lösningen på vissa problem kan finnas hos de verkliga utförarna.

■ Jag har inte fått utbildning i hur att göra rätt.

Det är lätt att utgå från att alla vet hur de ska göra rätt, men alla vet och kan inte. Utbildning i ergonomi, helst både teoretiskt och praktiskt, och minst en halvdag. Utbilda ergonomicoacher som kan vara delaktiga i det ergonomiska arbetet på företaget och som kan tjäna som förebilder i det dagliga arbetet. När nyanställda får sin introduktion bör ergonomi vara en given del av den introduktionen.

■ Minsta motståndets lag.

Att länge ha arbetat på ett sätt, för att plötsligt göra annorlunda har alltid en kortare eller längre lärotid. Denna lärotid kan vara lite jobbig för det är jobbigt att lära nytt. Under denna lärotid kan det också ta lite längre tid att utföra de vanliga sysslorna. Men det är en övergående period så ha lite tålamod och vilja. Tänk på hur bra och snabbt det kommer att gå sedan.



■ "Så här har vi alltid gjort".

Problemet är att vi lite till mans blir hemmablinda. Ta in en expert utifrån eller videofilma din egen verklighet, det kan göra underverk att se sin egen arbetsmiljö och sitt eget arbetssätt på "video".

■ Jag behöver inte bry mig om att göra rätt för jag har inte ont!

Du kanske inte har ont idag eller förväntar dig att få ont imorgon. Men fundera på hur du kan komma att må i framtiden när du blir äldre, om kanske 20-30 år. Du blir faktiskt äldre, skörare och lite svagare, även om du har svårt att tro det idag.

Variation och lagom

Några ord som vi ofta kopplar ihop med ordet ergonomi är belastningsergonomi eller belastningsskador. "Smakar" man på ordet belastning så verkar det farligt med belastning, men det är inte så, både vår kropp och hjärna älskar belastning. Varför tycker man det är roligt och skönt att röra på sig, jo belastning av kroppen. Varför tycker så många om utmaningen i datorspelen, jo belastning av hjärnan. Men vad kropp och hjärna vill ha är lagom belastning och mycket variation, vilket är en bristvara i dagens arbetsliv.

Om vi har ett sittande jobb, sitter vi ofta väldigt mycket. Har vi ett stående jobb står vi ofta väldigt länge och mycket. Och då kommer vi tillbaka till det magiska ordet lagom. Lagom är faktiskt bäst, och lagom i dessa fall kan man ersätta med ordet variation. Många av de besvär som uppkommer skulle vi slippa om vi hade mer variation i vårt arbete. Variation mellan att stå, sitta, gå, lyfta, vila, hoppa och skutta. Men hur ser våra arbetsuppgifter ut?

Försök själv att skapa variation i ditt arbete och tacka inte nej till varierande arbetsuppgifter.

Yrkesidentitet

Yrkesidentitet, vad menas med det. Låt mig ta ett exempel. Om man frågar en "flyttgubbe" vad han jobbar med så säger han att han är en "flyttgubbe". Han säger inte att han är en "chaffis". Han har redan i sin titel beskrivit vad han gör. I och med det har han en förståelse för att han måste lyfta rätt och göra rätt för att orka. Så det handlar inte bara om att *utföra sina arbetsuppgifter*, man måste *göra rätt* för sin kropp när man utför jobbet. Att vara en yrkesman/kvinna innebär att man är lika duktig på att göra rätt för kroppen som man är på att utföra själva arbetsuppgiften.

Ergonomi vid sittande

Ryggraden mår bäst av att stå och gå, den mår inte särskilt bra av långvarigt sittande. Vi sitter för att arbeta med våra datorer på kontoret, vi sitter i kontrollrum, vi sitter i olika bilar, vi sitter långa och korta perioder.

Tänk bara på vilka olika arbeten man utför när man sitter vid en dator. Man kanske skriver löpande text, räknar, ger olika kommandon, surfar, skriver några rader för att tänka en stund, eller bara läser en text. Alla dessa olika arbetsuppgifter vid datorn kan behöva lite olika sätt att sitta, eller inte sitta alls.

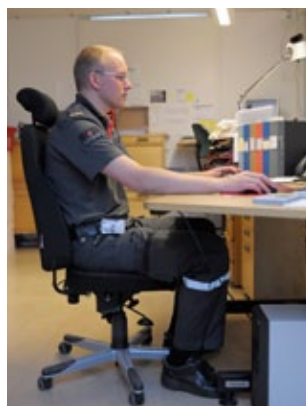
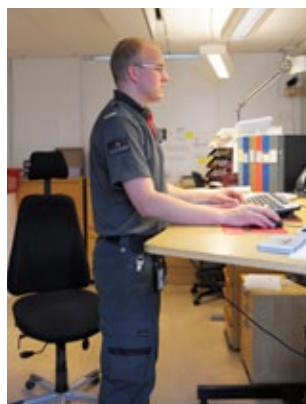
Vad är att sitta rätt och vad är att sitta fel?

Ryggraden får en bra och naturlig hållning vid stående eftersom vi i grunden är skapta för att stå och gå. Samtliga leder, ledkapslar, ledband och diskar mår bra av en ryggrad med naturlig hållning. Bålmsklerna, rumpan och lårmusklerna arbetar på ett bra och naturligt sätt.

Men efter en kort stund efter att vi satt oss på en stol sjunker ryggraden ihop och då hamnar samtliga leder, ledkapslar, ledband och diskar i en dålig position. Bålmsklerna, rumpan och lårmusklerna arbetar inte alls lika mycket.

Framför allt nacken hamnar i en mycket dålig position när vi sitter och till följd av detta dominerar nackproblem bland dator- och kontorspersonal och andra med sittande arbete.

En annan mycket oroande konsekvens av mycket stillasittande som den moderna forskningen är på väg att bevisa, är att mycket stillasittande har en stor påverkan på vår totala hälsa. Om man tar två personer och jämför, båda går upp morgonen, båda cyklar till jobbet, båda äter och lever ungefär lika, båda är ungefär lika aktiva på fritiden, men den ena sitter ca 6 timmar per arbetsdag, och den andra går och står i stort sett hela sin arbetstid. Då ökar risken för den stillasittande personen att förkorta sitt liv med ganska många år. Enbart för att han sitter på jobbet.



Datorarbete

Ska man arbeta aktivt vid datorn bör man också sitta på ett aktivt sätt. Det innebär i princip att man sitter som om man satt på en hästrygg. Då efterliknar man den stående ryggen och ryggen mår bra.

Gör så här: Hög stolen, tippa stolsdynan framåt, sitt mitt på stolsdynan, strunta i ryggstödet (sitter man på en häst så använder man inte ryggstödet) och dra in fötterna under stolen, jobba med bålmsklerna. Svanka lätt i ländryggen så mår nacken bra.

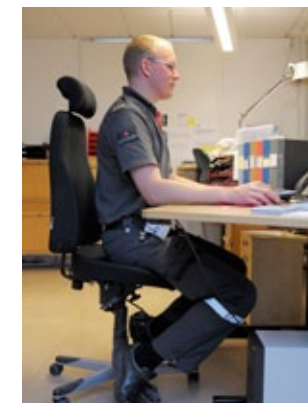
Om man ska "surfa" eller läsa på bildskärmen kanske man kan sitta på ett helt annat sätt. Det kallas för att sitta passivt och det kan vara skönt att vila överkroppens och framför allt nackens muskler, men bara för en stund.

Gör så här: Sätt dig långt bak på stolsdynan, gunga bakåt, lägg gärna upp fötterna på något högt, och om du har nackstöd använd det.

Man bör dock inte sitta mer än maximalt 40-50 procent totalt av sin arbetsdag. Det innebär i sin tur att man bör stå och arbeta minst 50-60 procent av arbetsdagen.

Variation är nyckelordet, variation mellan att sitta aktivt, sitta passivt tillbakalutad och stå och gå. Försök se ståendet som en huvudarbetsställning, och sittandet som ett alternativ till ståendet.

Om du har en stol med sadelformad stolsdyna som man kan höja högre än vanliga kontorsstolar, då kan du få en helt ny arbetsställning, den stå-sittande arbetsställningen.

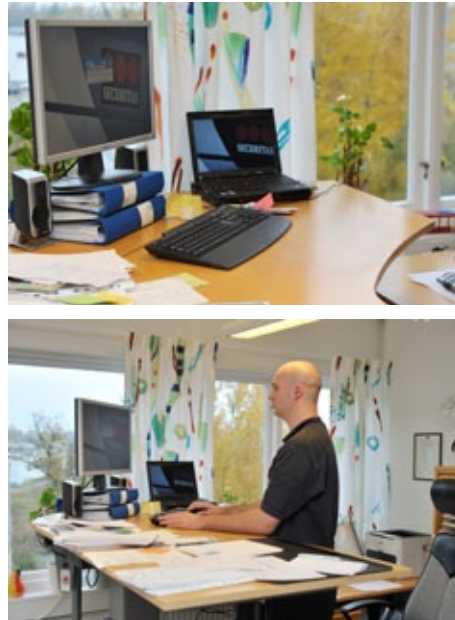


Andra viktiga faktorer vid datorarbete

Tangentbordet

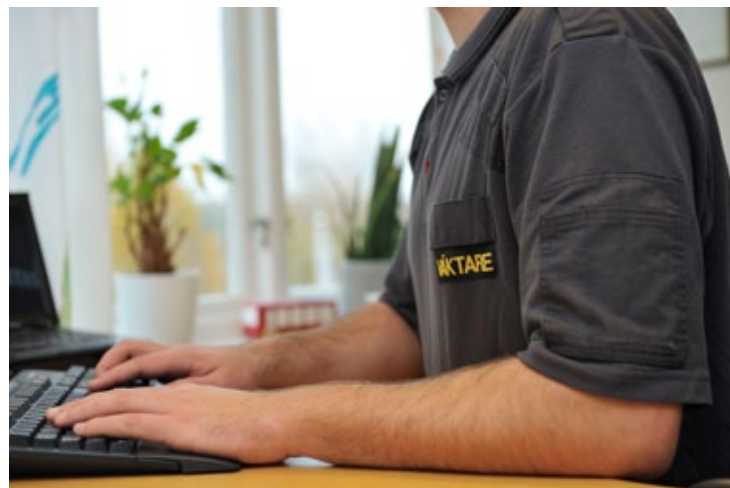
Om du vill ha tangentbordet långt in på ditt skrivbord då ska ditt bord vara högt i förhållande till din kropp, både vid stående och sittande.

Detta sätt att ha tangentbordet är väldigt bra om du vill stå och jobba, för det höga skrivbordet ger dig en "hängyta" där du kan "vila" överkroppen.



Om du däremot vill ha tangentbordet nära bordskanten ska ditt skrivbord vara ganska lågt.

Tänk på att ha så raka handleder som möjligt vid tangentbordsarbetet. Om du har problem i underarmarna eller händerna så ge akt på hur du håller händer och fingrar när du skriver, räknar och arbetar med datormus.



Musarbete

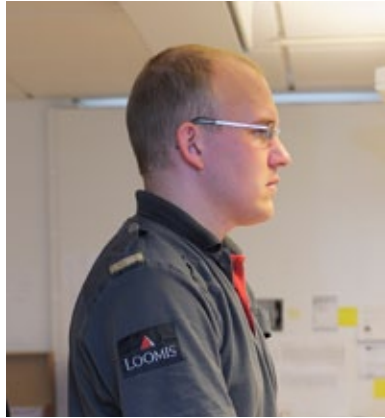
När du arbetar med datormus tänk på att ha den så nära kroppen som möjligt.

Om du har ett normalt tangentbord, sifferdel och piltangenter till höger om bokstäverna, ska du inte ha musen till höger om tangentbordet. För då måste du vrida ut och lyfta armen för att kunna arbeta. Det kan ge smärtproblem i huvud, nacke, skuldra, armbåge och handled på höger sida.



Gör så här istället.

- Jobba med vänster hand.
Sifferdel och siffror finns inte på vänster sida av tangentbordet, så din vänstra arm behöver inte vridas så långt från kroppen. Ställ om knapparna på musen till "vänstermus" på musikonen i kontrollpanelen.
- Jobba med musen mellan dig och tangentbordet.
Då kan du fortsätta att jobba med höger hand, men höger axel mår mycket bättre. Kanske en trådlös mus kan vara bra, då slipper du sladden.
- Jobba mer med kortkommandon.
- Skaffa ett mindre brett tangentbord, sk kompakt tangentbord.
- Testa styrdon som gör att du håller händerna centrerade vid tangentbordet, tex Mousertrapper eller Trackbar.



Bildskärmen

Bildskärmens höjd påverkar hela din kroppshållning och nackens position. Rätt höjd ställer du in på följande sätt. Sitt upprätt eller stå och titta precis rakt fram i rummet. Då ska din blick hamna på bildskärmens övre plastram. Det innebär att när du börjar arbeta och läsa i din skärm kommer ögonen titta nedåt och du kan dra in hakan lite lätt för att få en bra nackställning.

Dagens platta bildskärmar avger inte någon skadlig "strålning" så du kanske kan dra den lite mot dig för att se bättre. Kom ihåg att undersöka ögonen om du upplever problem med ögonen. Du kan också förstora bilden i bildskärmen.

När du arbetar med bildskärm ska du inte ha något fönster eller starkt lysande lampa i ditt blickfång, det kan ge problem med motljus och det gillar inte våra ögon, framför allt inte om du har passerat 40 års-strecket.

Om du tycker att du har problem med ögonen när du arbetar vid din bildskärm prata med din arbetsgivare om en synundersökning och ev behov av terminalglasögon.

Dagsljus

Dagsljuset är mycket viktigt för vår hälsa. Försök att alltid få in så mycket dagsljus som möjligt på din arbetsplats. Istället för att dra för gardinerna kanske du kan ställa din bildskärm så du vare sig blir bländad av dagsljuset eller får in det i din bildskärm. Eller möblera om, om det går. Gå ut i dagsljuset på lunchen!

Belysning

Om man arbetar i fönsterlösa lokaler blir det artificiella ljuset mycket viktigt. Se till så du har lagom mycket ljus på din arbetsplats. Våra ögon ljuger inte, så tycker du att du har för lite eller för mycket ljus på din arbetsplats, då är det så. Men för mycket ljus handlar oftast om att ljuset kommer från fel håll eller så är armaturerna placerade på fel ställe eller så är de av fel typ. Tycker du att det är för lite ljus, skaffa fler ljuskällor.

Takbelysningen tillhör oftast dem som äger era lokaler och inte er som hyresgäst. Så det kan vara svårt påverka just takbelysningen. Om du/ni har problem kanske ni kan möblera om, eller släcka någon takarmatur. Men har ni för stora problem ta hjälp av experter. Grundinställningen ska dock vara; så mycket ljus som möjligt tänt i lokalen.

Om du har en bordslampa se till så du inte får blänk i papper eller tangentbord, och rikta inte in ljuset i bildskärmen eller in i dina egna ögon.

Receptionsarbete

Att arbeta i en reception är en svår, utmanande och rolig arbetsuppgift. Man ska kunna många olika saker och många olika arbetsuppgifter ska samsas på en liten yta. Här kommer några tips.

Om du har möjlighet att stå och arbeta gör det.

Om du har ett bord som inte går att få upp i ståhöjd, sätt i system att ställa dig upp när folk besöker dig i receptionen och när du tar emot externa besökare. Du bör inte sitta och titta upp på din omgivning.

Se till så att andra som arbetar på företaget respekterar att receptionen är din arbetsplats.

Använd headset om du har mycket telefonarbete.



Ledningscentral, bevakningslokal, kontrollrum och liknande

Den klassiska bilden av arbetet i dessa lokaler är ett halvskumt rum där alla sitter tillbakalutade i stolarna. Kanske inte så bra i långa loppet och som enda arbetsställning.

För att vi ska må bra i kroppen och ha god hälsa och tex sova gott måste man göra följande.

Stå och arbeta mycket oftare.

Tänk på din ryggrad, och på vad forskningen idag säger om livslängden för stillasittande personer.

Sitt aktivt oftare och variera det med ett passivt sittande för att snart stå upp igen.

Försök att börja ditt skift/arbetspass i lite svagt ljus framför allt om du går omlott med ett annat skift. I mitten av ditt skift ska du ha så mycket ljus som möjligt i rummet. När du börjar komma mot slutet av skiftet ska du ha mindre ljus igen. Detta för att efterlikna det vanliga dagsljuset som styr vår vakenhet och sömnförmåga.

Ta alla chanser att gå och promenera omkring i lokalen.



Sitta i personbil

Att köra personbil är en utmaning för din ryggrad. Det är lätt att sitta fel.

Sitt inte för långt bak med ett kraftigt tillbakalutat ryggstöd. Det kanske känns skönt och bekvämt men det är inte bra för kroppen i långa loppet.

Försök gör så här istället.

Ställ in höjden på stolen.

Inte för bakåtlutande sittdyna, gärna mer rak.

Sitt mer upprätt med ett mer upprätt ryggstöd, och använd svankstödet.

Försök att "göra" en svank i ländryggen med dina bålmskler, och kanske du kan skaffa en extra kudde för svanken.

Nära kontakt med nackstödet.

Armarna avslappnade på ratten, armbågarna nära kroppen.

Kör du långa pass försök ta en paus och komma ur bilen.

En bil med fartkontroll är att föredra för att skona högerbenet och för att kunna variera sittställningen bättre.

Måste du kliva i och ur bilen ofta försök få företaget att köpa in lite högre bilar, det är också bra för körställningen med en högre bil.

Du måste ha en aktiv fritid som innehåller mycket stå och gå för att försöka kompensera för den dåliga sittställningen under arbetsdagen.



Sittande i större bil

Ju högre och större bil ju bättre körställning kan man få för man kan sitta mer upprätt, pedalstället kommer närmare fötterna och man kan komma närmare ratten.

När du sätter dig i din bil så var noga med att ställa in stolen och ratten för en optimal körställning.

Ställ in höjden på stolen.

Stolsdynan får gärna vara lite framåttippad.

Stolens fjädring, om den finns, ska anpassas efter din tyngd.

Ställ in avstånd till ratt och pedalställ.

Sitt mer upprätt med ett mer upprätt ryggstöd, och använd svankstödet.

Försök att "göra" en svank i ländryggen med dina bål-muskler, kanske skaffa en extra kudde för svanken.

Ställ in rattens höjd och avstånd så du kan hålla armarna avslappnade vid kroppen.

Vila underarmarna på armstöden.

Rör på dig så mycket som möjligt på din fritid för att kompensera för det stillasittandet arbetet.



Ergonomi vid stående och gående

Man bör inte sitta hela arbetsdagen, det är bra med variation från sittande till stående och gående. Men kan man stå eller gå hela dagen? Ja det är bättre än att sitta, men självklart kan man få ont av att stå och gå länge, ibland kan det bli för mycket av det goda. Att stå är bättre än att sitta, och att gå är generellt bättre än att stå eftersom ryggens leder och muskler rör sig under gången, vilket innebär variation.

Stående

Några tips vid stående jobb.

Stå på båda fötterna så mycket som möjligt.

Stå mitt på foten, gunga lätt framåt så du belastar främre delen av foten, gunga bakåt lätt och belasta bak mot hälen, och hitta mitten på foten. Stå gärna lite mer framåt än bakåt.

Stå med lätt böjda knän.

Spänn magen lite lätt genom att dra in naveln, spänn bäckerbotten något.

Dra bak axlarna och räta på dig.

Dra in hakan något så mår nacken bättre.



Om du arbetar vid ett bord eller vid en maskin se till så arbetshöjden är rätt.

Du kan avlasta fot-knä-höftled och ländryggen genom att ibland stå-sitta på något högt. Men sittandet får inte innebära att du gör dåliga sträckrörelser för att nå det du arbetar med.

Det finns stolar som är avsedda för att stå-sitta på.

Ett annat sätt för att skona ländryggen är sätta upp foten på en fotpall. Då kommer du automatiskt minska på svanken i ländryggen vilket kan vara skönt. Efter en stund brukar man byta den fot som man sätter upp på fotpallen och då lutar ryggen lite åt andra hållet och det blir som att promenera, men väldigt, väldigt långsamt.

Hårda underlag

Ergonomiska mattor

Om du ska stå still på ett hårt underlag är det självklart med riktigt bra skor, men det är inte tillräckligt. Man bör absolut få stå på en mjuk ergonomiska matta. Det finns mattor för alla möjliga underlag och miljöer. Det finns mattor som är anpassade för att kombineras med stolar med hjul, osv, osv. Mattan kan göra så du slipper värk från fötter, ben, knä, höfter och rygg. Och har ni redan mattor tänk på att de åldras och blir sakta sämre med tiden.



När man står och arbetar är det viktigt att tänka på arbetshöjden på tex arbetsbordet. Att arbeta lätt framåtböjd ställer stora krav på leder, ledband, ledkapslar och muskler på kroppens baksida.

Försök ställa in det du arbetar vid i rätt höjd. Och tänk på höjden på det du jobbar med. Så man måste lägga ihop t.ex. bordshöjden med det man arbetar med så det heller inte blir för högt.



Det är viktigt att man försöker hålla lite koll på hur mycket utrustning man hänger på sig. Varje extra hekto innebär en stor belastning på kroppens leder. Fråga dig inför varje utrustningsdetalj som du hänger på dig "behöver jag verkligen denna grej". Självklart gäller detta också din egen vikt. Varje hektos övervikt ökar risken för eventuellt framtida problem från fötter, knän, höfter och rygg.



Gående

De flesta som går mycket i arbetet upplever mindre problem från fot och rygg än när man sitter eller står still, på grund av att när man går aktiveras kroppens muskler och leder på ett naturligt sätt. Det man ska tänka på är att försöka ha en naturligt avslappnad god hållning. Sträck på dig utan att spänna dig.

Skor

Om man måste stå och gå i arbetet är det viktigt att ha bra skor. En bra sko ska vara stabil och det kan man själv kolla genom att vrida skon sidled. Den får inte kännas sladdrig i sidled.

Den ska böja sig på rätt ställe, vilket innebär att den ska böja sig i frambleden där också foten böjer sig.

Den ska vara uppbyggd i hålfoten. Om inte skon i sig själv har en tillräckligt uppbyggd fotbädd kan man köpa till olika inläggssulor så hålfoten får stöd. I svåra fall av fot-knä-höft-ländryggsproblem kan man skaffa sulor som skräddarsys med hjälp av gipsavgjutningar. Dessa sulor kan flyttas mellan olika skor.



Ergonomi vid lyft och bär

Många får besvär från ryggen av att man lyfter och bär för mycket och på ett felaktigt sätt.

Det man ska lyfta och bära varierar mycket och det är omöjligt att i detalj beskriva hur man ska lyfta varje typ av gods. Men här kommer några generella råd.

■ Planering

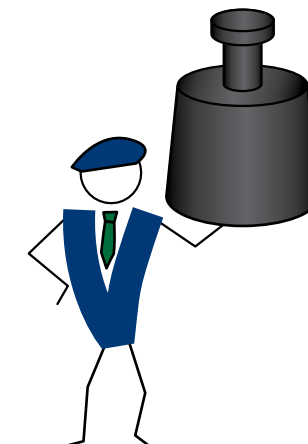
- Var smart
- Tänk efter före
- Stressa inte
- Kan du förändra ditt arbetssätt

■ Höjder

- Allt som ställs på golvet måste upp igen
- Lyft helst inte över axelhöjd
- Försök att arbeta mellan axelhöjd och knähöjd

■ Lyft rätt

- Korta hävarmar, håll bördan nära kroppen
- Böjda ben, fäll i höften, svanka
- Spänn magmusklerna
- Blicken framåt
- Gå, rör på fötterna, ta dig nära godset, vrid inte ryggen
- Skaffa och använd lyfthjälpmiddel
- Bär inte om det går att undvika, försök att rulla istället.



Lyft

Försök att alltid komma så nära som möjligt det som skall lyftas. Anledningen till det är att minska den sk hävarmen. Hävarmen är egentligen inget annat än avståndet i centimeter mellan det som ska lyftas och där rörelsen sker på kroppen. Ju fler centimeter ju större belastning på leder och muskler.



Lyfta under knähöjd

Om du ska lyfta något från golvet eller nedanför knähöjd, vilket man av princip alltid ska försöka undvika, måste du tänka på att böja i knä och höfter. Kom nära det du ska lyfta, håll ryggen rak (bibehållen svank) upp med blicken, spänn magen lite, och utför lyftet med hjälp av benmuskulerna. Krångligt, ja faktiskt så det kräver lite träning.

Men kanske du/ni i framtiden inte ska placera saker som ska lyftas under knähöjd. Det är ju mycket vanligt att tex ställa gods på golvet, finns det alternativ?



Lyfta över axelhöjd

Lyfta något som är över axelhöjd är heller inte så bra och det på grund av följande:

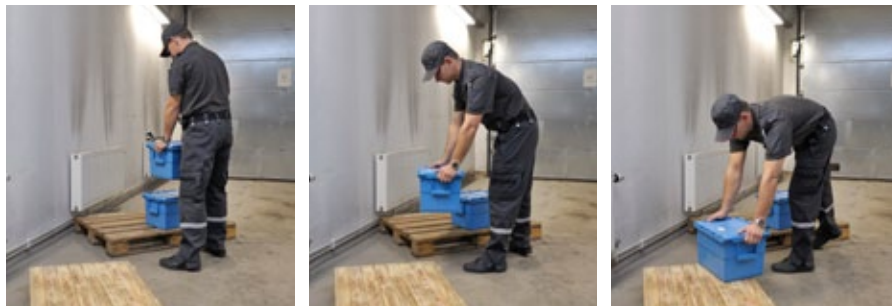
Själva axelleden hamnar i en "trång position". Nackmuskulerna aktiveras för mycket. Ibland måste man titta uppåt vilket inte är så bra för nacken. Man får för mycket svank i ländryggen samtidigt som den belastas av den börda man lyfter. För mycket eller för lite svank är alltså inte bra. Det ska vara lagom(detta underbara ord) svank.

Kom nära det som ska lyftas, spänn magens muskler genom att "dra in naveln", då får du en liten "bäckentippning" och på så sätt svankar du inte för mycket. Lyft ned med en stabil bål. Försök hålla armarna så lågt som möjligt.

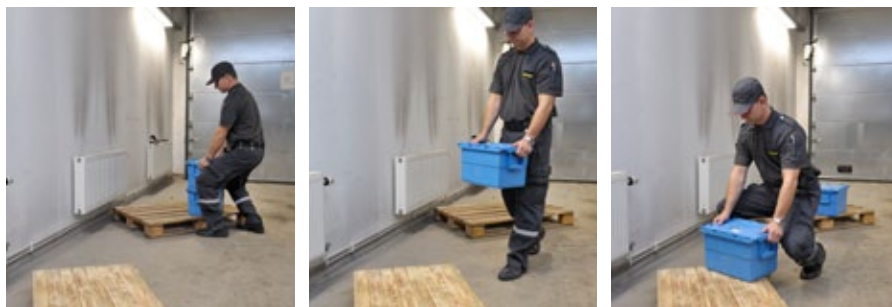
Så långt som möjligt bör du undvika att lyfta över axelhöjd. Använd inte utrymmen som finns ovanför axelhöjd om det går att undvika. Ställ dig på en stege, en pall, använd hjälpmedel, ta hjälp av en kamrat, var smart.



Rör på fötterna



Om du ska lyfta från en plats till en annan, stå inte med fötterna fast i golvet och arbeta inte enbart med vridningar.



Gör så här istället:

Tänk på att hålla ett visst avstånd mellan den plats där du hämtar och den plats där du lämnar godset. Då ökar chansen att du står vänd mot det du ska lyfta, du lyfter upp godset rätt, går dit där godset ska vara, står rättvänd och ställer ned det på rätt sätt.

Bära

Grundregeln för att bära något längre sträckor är att inte bära alls, utan rulla om det går.

Om man måste bära ska man principiellt bära med två händer och hålla börstan framför bröstet. Direkt olämpligt är att bära i en hand, tex som när man bär en väska i ena handen. Det som händer är att man får en sträckeffekt i axel-armbåge-och handled. Ledkapslar och ledband tycker inte om detta



Och för att balansera bördan i ryggen måste ryggradsmusklerna på motsatt sida väskan jobba hårt. Då är vi tillbaka i begreppet hävarmar. Väskans hävarm kan vara så lång som 30-50 cm, medans det kan handla om millimetrar till några centimetrar för musklernas hävarmar på motsatt sida. Vilket i sin tur innebär att muskeln måste jobba med en enormt stor kraft för att motverka väskans vikt och väskans långa hävarm. Kompressionen i ryggen blir summan av väskans vikt, väskans hävarm och muskelns dragkraft på motsatt sida.

Det är alltså bättre att dela upp vikten från en tung väska som man bär i en hand, till två väskor istället. Men det bästa är att inte bära alls, hjulet är uppfunnet.



Bära, dra, lyfta och skjuta

Inom värdebranschen hanteras många olika typer av väskor, kassetter och liknande.

När man ska dra ut, bära och skjuta tillbaka dessa typer av väskor och kassetter så kan man tänka på följande.



Byt arm och hand så ofta du kan.



Byt mellan överhand och underhandsgrepp

Försök hitta möjlighet till variation i alla arbetsuppgifter.

Om du arbetar med pallar och en pallvagn så tänk på att inte dra och slita med raka armar. Om du inte kan skjuta pallen framför dig, som är att föredra, så försök alltid att dra med böjda armar.



TRÄNING

Varför måste man träna när det är så jobbigt och tråkigt, kanske du tycker? Det första man ska fråga sig, varför är det så jobbigt? Det kanske bara är lathet. Vi skyller ofta på tidsbrist, när det i de flesta fall, inte alltid dock, handlar om prioriteringar. Risken för att drabbas av allvarliga sjukdomar minskar betydligt om man tränar. Om man tränar blir man pigare och tycker livet blir lite lättare att leva. Prova några gånger, du kan bli förvånad.



Träning

All sorts träning går ut på att belasta kroppen så den på ett kontrollerat sätt blir trött. När kroppen känner trötthet så tänker den, jag vill inte vara trött, jag måste stärka eller förbättra mig till nästa gång. På så sätt försöker kroppen att anpassa sig efter den nya belastningen.

Konditionsträning

Konditionsträning behövs av en mängd olika orsaker. Här kommer några:

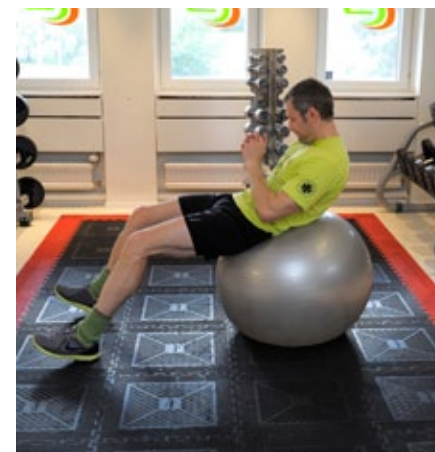
- Syresätta blodet bättre så vi inte blir så andfådda när vi anstränger oss.
- Syresätta musklerna tillräckligt när vi använder dem.
- Orkar jobba och ändå vara pigga och glada när vi kommer hem.
- Frisätta endorfiner (hormoner) som gör oss pigga, mindre smärtskänsliga, och får oss att känna oss mer harmoniska.
- Vi sover bättre.
- Alla processer i kroppen fungerar effektivare.



För att det som du har valt som träning ska räknas som konditionsträning, måste pulsen stiga (hjärtat slår snabbare) upp till ca 120-130 slag i minuten. En vanlig vilopuls är runt 70 slag per minut.

Vad du tränar är ganska oväsentligt, bara du tycker det är kul, eller någorlunda kul.

Jogga, promenera, springa, cykla, simma, åka skidor eller skridskor, dansa, hoppa, skutta, sexa, krypa, cirkelträning, gympa, spinning. Vad som helst som är pulshöjande. Och glöm inte bort den viktiga dagliga motionen som du kan få "gratis" om du kan cykla till jobbet, gå i trapporna istället för åka hiss, promenera på lunchen, gå en extra lång sväng med hunden och om du åker kollektivt hoppa av några hållplatser tidigare (kanske inte så lämpligt om du åker pendeltåg) och gå till jobbet och hemmet.



Styrketräning

Styrketräning behövs för att skydda våra leder, för att vi ska orka, för att vi ska ha en bra hållning, minska smärtan eller må bra rent allmänt. Många i dagens samhälle tycker sig inte behöva starka muskler eftersom man har fysiskt lätta jobb. En del tänker att man har så pass tungt jobb så att man får styrketräning på jobbet.

Men de som har ett lätt fysiskt jobb måste styrketräna på sin fritid för att behålla sin kropp i gott skick.

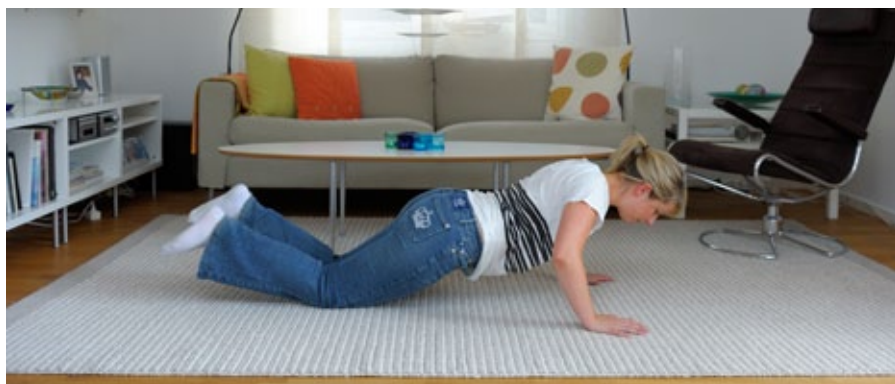
De som jobbar tungt, måste träna de muskler som de normalt inte använder så mycket under arbetsdagen. Alla behöver träna.

Frågan du bör ställa dig om du tänker på att börja styrketräna, vad ska du ha muskelstyrkan till?

Bli råstark, se snygg ut inför sommaren, orka på jobbet, minska smärtan, öka balansen osv.

Sedan gäller det att hitta en träningsform som du tycker om. Man kan ju köra cirkelträning, fria vikter, gummiband, maskiner av olika slag, Body pump, Kettlebells, styrkeyoga osv. Prova dig fram.

Här följer några styrke- och stretchövningar som du kan göra hemma.



Armhävning

Bra för allmänstyrkan i axlar, skulderblad och överarmar.

Armhävning kan göras med knäna som stöd eller med raka ben. Försök att hålla in magen, gå ned så bröstet nästan når golvet, gå upp så armarna blir raka.



Plankan

Plankan är en utmärkt styrkeövning för bålmsklerna, alltså mage och rygg. Även axlar, skuldror och armar får träning. Bra övning om man har diffus värk i ryggen.

Dra in magen, extremt viktigt vid denna övning, svanka inte.

Gå in i ställningen enligt ovan och håll dig still och helt stabil så länge du orkar.



Hunden

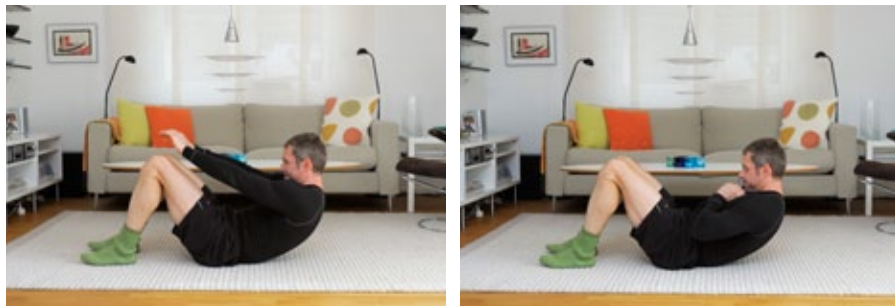
Styrketräning för rygg, axlar, skuldror, höftparti.

Stå på alla fyra.

Dra in magen och håll den indragen, svanka inte.

Lyft omväxlande höger arm och vänster ben, håll still 10-15 sekunder, växla.

Bli rak, lyft inte arm och ben högt, utan sträck benet bakåt och armen framåt.



Sit Up

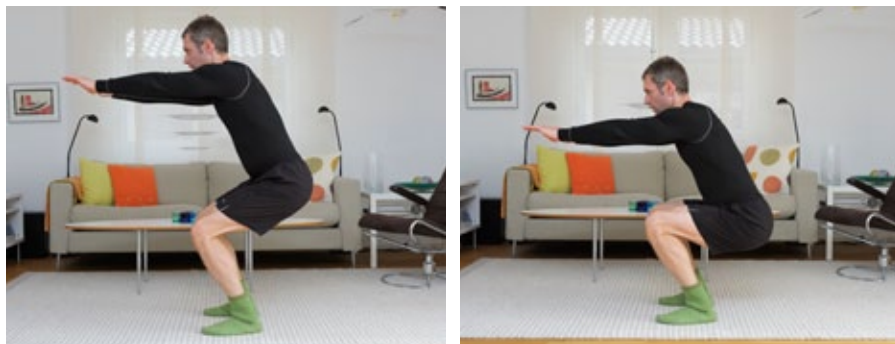
Styrketräning för magen.

Ligg på rygg, böjda ben, svanken i golvet, fötterna inte låste.

Dra dig upp försök att slappna av i nacken.

Glöm inte bort att andas.

Viktig övning om du har ont i ryggen.



Lårmuskelträning

Träning av framför allt lårens framsida.

Stå fritt i rummet, axelbrett mellan fötterna, spänn magen lite lätt.

Sjunk nedåt, målet är 90 grader i knäna, men ta det successivt.

Sjunk ned sakta, sakta, stanna nere 5-10 sekunder, sakta upp igen.

Bra träning om du har knäbesvär.

Axelträning inåt

Styrketräning av vissa stabiliserande axelmuskler.

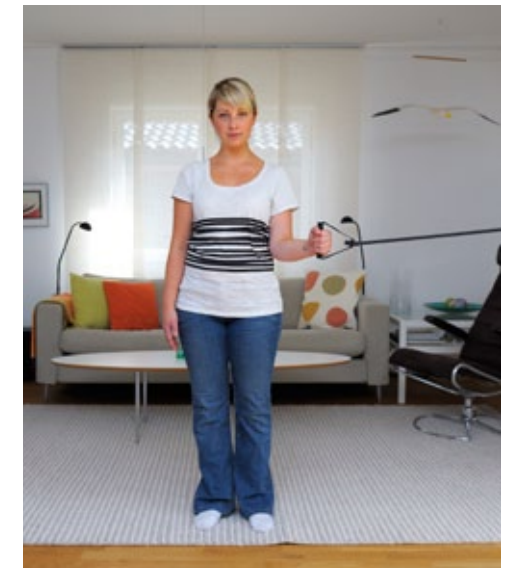
Fäst ett gummiband för ett motstånd.

Håll in armen mot kroppen, vinkla armbågen i 90 grader, dra in armen mot magen.

Upprepa 3 gånger 10 repetitioner, eller så du bli skönt trött.

Ju mer du spänner gummibandet ju mer motstånd.

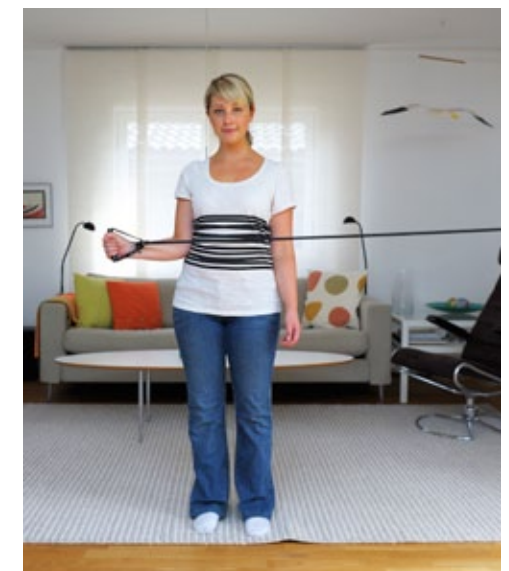
Axlarna är helt beroende av starka muskler för att må bra.



Axelträning utåt

I stället för att dra armen inåt så drar du nu armen utåt.

Gör likadant för övrigt.



Stretching

Stretcha, töja, tånjning, smidighetsträning det finns många olika begrepp för i princip samma sak.

Vad det i grunden handlar om är att bli smidigare och rörligare. Anledningen till att stretcha är att bli just smidigare, minska smärta i muskler och muskelfästen, slippa träningsvärk och få kroppen att fungera bättre.

När det gäller stretching så finns en mängd olika teorier, allt ifrån att det är farligt till att man bör stretcha varje dag.

Grunden är att man intar en position där muskeln man vill stretcha dras ut tills det drar i muskeln och då öka draget lite till och hålla där 15-30 sekunder, andas lugnt och försöka slappna av.

Ett träningspass kan se ut som följer. Först lite uppvärmning, lätt stretch i korta sekvenser, utför din träning, och efter passet ordentlig stretch framför allt för de muskler som du använde under ditt träningspass.



Töjning av lårets baksida

Ligg på golvet och lägg det ena benet helt plant på golvet.

Lägg upp det andra benet rakt upp efter väggen.

Det kan hända att du är så stram att du måste ligga en bit bort från väggen och det är helt normalt.

Successivt ska du försöka nå väggen med rumpan.

Du ska uppleva en stramning i det benets baksida som ligger upp efter väggen.

Övningen är mycket bra om du har ont i ländryggen.

2-3 minuter efter övningen ska det inte göra ont i benet.

Töjning av lårens baksida, ett alternativ

Om du är mycket stram i lårens baksida så kan man låta det benet som ligger på golvet vara böjt för att successivt försöka lägga det helt plant på golvet. Men det är fortfarande benet som är upp efter väggen som stretchas.



Töjning av vader 1

Töjning av höger vad.

Låt höger fot vara långt bak, håll foten rakt fram, och hälen ska vara i golvet hela tiden.

Luta dig framåt genom att böja armarna.

Det ska strama på underbenets baksida och/eller ned efter hälsenan.

Denna övning är bra för dig om du har besvär från hälsenan och ont eller kramper i vaden.



Töjning av andra vadmuskler 2

Töjning av höger vads inre muskler.

Flytta fram höger fot, håll den rakt fram och hälen ska vara i golvet hela tiden.

Sjunk rakt ned sakta och försiktigt.

Denna töjning ska kännas längre ned mot hälen.

Denna övning är bra för dig om du har besvär från hälsenan och ont eller kramper i vaden.



Töjning av nackmuskler, kappmuskeln

Töjning av höger sida.

Håll fast höger hand under stolsitsen, sätt vänster hand runt huvudet.

Luta huvudet försiktigt åt vänster.

Luta huvudet lite framåt och vrid näsan lite mot höger, blicken nästan mot höger axel.

Håll ca 10 sekunder, var mjuk och försiktig och andas.

Det ska kännas efter höger sida upp efter nacken.

Avbryt försiktigt och släpp tillbaka nacken till en rak position. Byt sida.

Denna övning är bra om du är stel i nacken, har ont i nacken eller har huvudvärk.



Töjning av nacken, skulderbladslyftaren

Töjning av höger sida.

Håll fast höger hand under stolsitsen men längre bak, sätt vänster hand bak mot baksidan av huvudet.

Luta huvudet snett fram mot vänster knä.

Håll ca 10 sekunder, var mjuk och försiktig och andas.

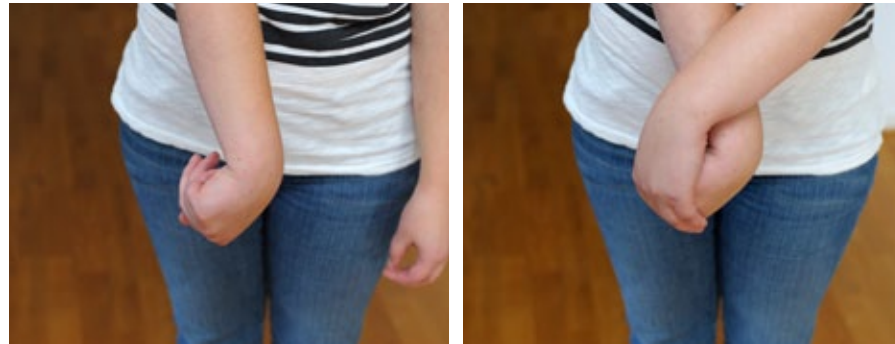
Det ska kännas mer ner mot höger skulderblad samt upp efter nacken nästan vid höger öra.



Avbryt försiktigt och släpp tillbaka nacken till en rak position.

Byt sida.

Denna övning är bra om du är stel i nacken, har ont i nacken eller har huvudvärk av typen som sitter vid ena ögat eller i pannan.



Töjning av underarmens muskler för att undvika "tennisarmbåge".

Töjning av höger arm.

Börja med att sätta höger hand i utgångsläget enligt bilden till vänster.

Känns ingen stramning i underarmen så lägg på vänster hand och dra in höger handflata in mot underarmen.

Det ska kännas upp efter höger underarms översida eller vid handleden.

Håll ca 10 sekunder.

Denna övning är bra för att undvika inflammationer i handledens sträckarmuskler, sk tennisarmbåge. Byt hand.

Töjning av underarmens muskler för att undvika "golfarmbåge".

Töjning av höger arm.

Ta ett stort grepp runt höger hand enligt ovan.

"Dra i fingrarna bakåt".

Det ska kännas upp efter höger underarms undersida eller vid handleden.

Håll ca. 10 sekunder. Byt hand.

Denna övning är bra för att undvika inflammationer i handledens böjarmuskler sk golfarmbåge.

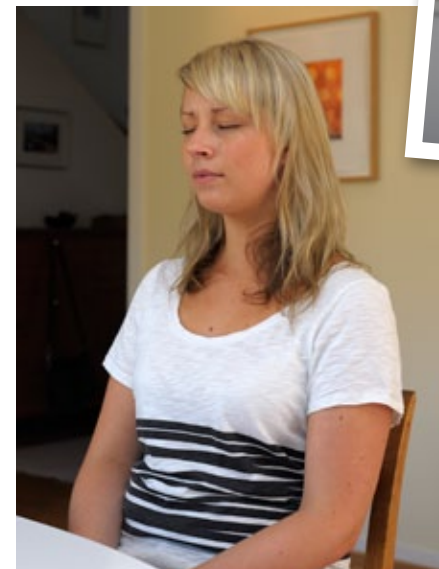
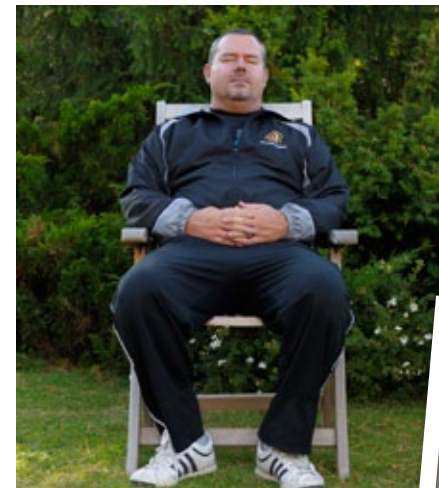


Avslappning

Vad avslappning handlar om är en medveten handling för att gå ner i varv, minska på stressen och få en återhämtning på kort tid.

Det du behöver göra är att sätta dig tillrätta, eller lägga dig i en lugn miljö. Blunda och lägg märke till din andning. Tänk på ett ställe eller situation där du mår eller har mått bra. Andas lugnt och djupt och koncentrera dig på ditt favoritställe. Sitt eller ligg i 3-5 minuter, det kan räcka.

Inga prestationskrav, låt tankarna komma och gå, värdera inte.



Slutord

Min förhoppning är att du har hittat något i denna bok som har fått dig att tänka

ja just det

det där känner jag igen

och nu har jag fått lite tips om hur jag kan göra det bättre

och jag tänker göra det bättre

Hemligheten med förändring är att bestämma sig. Veta om att förändringen har ett pris, men belöningen är mångfalt större än kostnaden. Att man ska börja med små, små steg, för att det andra steget tar ju avstamp i det första.

Det finns ett gammalt arabiskt ordspråk som lyder "man kan leda en häst till vattnet men man kan inte tvinga den att dricka.

Jag har nu fullföljt min uppgift, jag har gett dig information, tänker du "dricka"?

Lycka till.

Egna anteckningar

[illegible][illegible]

Boken Hälsa & Ergonomi för bevakningsbranschen är framtagen av BYA Arbetsmiljö och för faktainnehållet står Jan-Erik Ståhl med lång erfarenhet från området ergonomi. Jan-Erik har blivit någon av en branschens ikon inom området. Allt detta borgar för att boken kommer att bli tongivande för alla som värnar om att förbättra arbetsmiljön och se till att arbetsskadorna minimeras inom vår bransch.

Författaren vänder sig till, företagsledningar, chefer, skyddsombud och väktare inom alla kategorier. Kort sagt till alla oss i branschen!

Oavsett vilken av grupperingarna ovan du tillhör ger boken väl underbyggda råd om hur man skaffar sig och bibehåller en god hälsa, såväl på fritiden som på arbetet. Goda kunskaper inom området ergonomi ger oss möjligheter att skapa en bättre arbetsmiljö och undvika att få ont i kroppen. Enligt min mening är det trevlig läsning också, det gör ju inte saken sämre!

Läs boken, använd den i arbetet & stort lycka till med åtgärder och förbättringar både för dig själv och för alla oss i bevakningsbranschen!

Yvonne Celsing

Ordförande i Styrgruppen BYA Arbetsmiljö

HR Director Loomis Sverige AB



Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd