

nytt från Östermalmshälsan

INFORMATIONSTIDNING TILL DIG SOM ÄR KUND HOS ÖSTERMALSHÄLSAN • april 2003



Avslappnad och balanserad arbetsställning.

FOTO: MICKE STENBERG

Skarpt läge – spänning vid datorn

Stress och dåliga arbetsställningar. Kroppen signalerar till slut att allt inte står rätt till. Smärtor i området kring nacke och skuldror är de vanligaste besvären vid fysiskt lätta och stressiga arbeten.



Ergonom Gunnel Streling
Tfn 08-676 82 00

Det räcker inte att bara titta på hur en medarbetare arbetar rent fysiskt vid arbetsplatsen. Som ergonom måste jag också ta reda på hur medarbetaren mår och trivs på arbetet och i sin privata situation. Vilka tankar som passerar, om han/hon känner stress och press.

Om vi inte känner oss tillfreds har vi ofta en ökad grundspänning i musk-

lerna och det kan då vara grunden till smärtan. I ett stillasittande jobb framför datorn förstärks musklernas ensidiga (statiska) arbete med ytterligare ökad spänning och försämrad blodcirkulation. Musklerna reagerar först med obehag, sedan med trötthet och så småningom kommer smärtan.

Våra muskler är konstruerade för att arbeta med rörelse och omväxling (dyna-

miskt). När vi har valt ett stillasittande jobb framför datorn måste kroppen kompenseras för det.

Först och främst med en bra utformad arbetsplats och bra arbetsteknik samt inte minst lagom arbetsbelastning och trivsel på jobbet.

Gunnel Streling berättar mer om ergonomi på sidan 3

SAM-ARBETE, SID 2

BRA ERGONOMI, SID 3

SYNEN STYR, SID 4



FOTO: MICKIE STENBERG

Håll koll på arbetsmiljön

Bra arbetsmiljö och bra rutiner för arbetsmiljöarbetet ger stora vinster. Föreskriften Systematiskt Arbetsmiljöarbete (ASF 2001:1), SAM, reglerar företagens arbetsmiljöarbete.

ARBETSMILJÖ

För att leda ett företag behöver man ha ett antal ledningssystem, t ex ekonomisystem. För att få en effektiv och säker arbetsmiljö måste man ha ett ledningssystem även för det.

Systematiskt arbetsmiljöarbete är en motsvarighet till kvalitetssystem i produktionen. Det innebär att företaget ska formulera mål, policy och rutiner för sin arbetsmiljö, kartlägga risker, ta fram åtgärdsprogram i en plan och genomföra dem. Arbetsmiljöarbetet ska vara en del av det dagliga arbetet, bedrivs i samarbete med de anställda och hållas levande med årliga planer för förbättring av arbetsmiljön.

DISKUTERA MÅLEN

Börja med att fastställa dagsläget. Diskutera och bestäm vilka mål ni ska ha med arbetsmiljöarbetet. Vilka vinster kan företaget göra och vad behöver ni göra för att uppfylla myndigheternas krav?

Fördela ansvaret och se över utbildningsbehovet. Kartlägg vilka utvecklingsbehov, risker och brister som finns i ert företag och gör en handlingsplan utifrån dessa och de fastställda målen.

HÅLL ARBETET LEVANDE
Dokumentera rutiner, arbetsfördelningar, planer och åtgärder. Myndigheterna kräver dokumentation på vissa områden.

Håll arbetet levande med åter-

kommande kartläggningar, åtgärdsprogram och anpassade utbildningar.

Från och med den 1 juli 2003 är alla arbetsgivare med mer än 10 anställda skyldiga att redovisa de anställdas sjukfrånvaro i årsredovisningen. Syftet är att minska sjukfrånvaron. Dessa uppgifter kan också ligga till grund för företagets hälsobokslut.

Östermalmshälsan medverkar gärna i ert systematiska arbetsmiljöarbete och när ni upprättar er årliga arbetsmiljöplan.



MER INFORMATION:
Arbetsmiljöingenjör Barbro Annell
Tfn 08-676 82 27
barbro.annell@ostermalmshalsan.se

Dags för fästingvaccination



Det är vår och fästingarna har vaknat till liv. Vistas du mycket i Stockholms skärgård eller i de östra delarna av Mälaren, så kan det vara bra att vaccinera sig mot TBE-virus. TBE är en förkortning av Tick-Borne encefalitis, fästingburen hjärninflammation. TBE-viruset finns i blodet på däggdjur, framför allt smågnagare, och kan via fästingen spridas till människan.

- Grundvaccination är två doser med 4-12 veckor mellan dos ett och två. Det ger ett bra skydd till nästa vår.
- Dos tre efter 9-12 månader
- Dos fyra efter tre år
- Därefter påfyllnadsvaccination vart femte år

Du är välkommen att ringa Östermalmshälsans sjuk-och hälsovårdsupplysning för bokning av vaccination tfn 08-676 82 50

Bra ergonomi är variation

ARBETSMILJÖ

Östermalmshälsans ergonomer får många uppdrag att komma ut och titta på hur de anställdas datorarbetsplatser fungerar. Oftast initieras uppdragen av att några personer har smärtor i muskler och leder. Företagets årliga arbetsmiljöplan, som ingår i Systematiskt arbetsmiljöarbete, resulterar inte så sällan i riktad ergonomirond för att förebygga muskel- och ledbesvär.

Oftast startar vi med att samla de anställda till en ergonomiinformation. Vi beskriver hur belastningsbesvär uppstår och hur de kan förebyggas genom bra arbetsorganisation, regelbunden träning och motion, ergonomiskt bra utformade arbetsplatser och att man använder en bra arbetsteknik. Du kan lättare själv ta ansvar för din hälsa om du vet och förstår vad du kan göra själv.

VARIATION A OCH O

Det är viktigt att arbetsutrustningen är individuellt justerbar och att du väver in naturliga rörelsepauzer i arbetet. Allt

behöver inte nås från arbetsstolen. Placera gärna skrivaren en bit bort så får du automatiskt röra på dig.

Det är också viktigt med omväxlande korta och långa pauser från den ensidiga belastningen av muskler och leder. Här är arbetsinnehållet och arbetsorganisationen en avgörande länk. Muskler som belastats av stress och press behöver längre tid för återhämtning än de som belastats rent fysiskt.

Genom att växla mellan sittande och stående får kroppens olika strukturer balans mellan belastning och vila. Variation är honnörsordet.

STIMULANS AV MOTION

Men tro inte att en aldrig så bra arbetsplats med god variation räcker! Kroppen behöver samma stimulans av motion som på stenåldern då vi var tvungna att röra på oss för att överleva. För att orka med livet behöver både kropp och själ motion och balans.



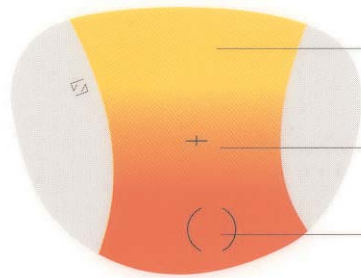
FOTO: MICKIE STENBERG

Don efter person



MER INFORMATION:
Ergonom Gunnel Streling
Tfn 08-676 82 00
gunnel.streling@ostermalmshalsan.se

Närprogressiva Clarlet® Business



Avstånd
till ca. 1,2 m

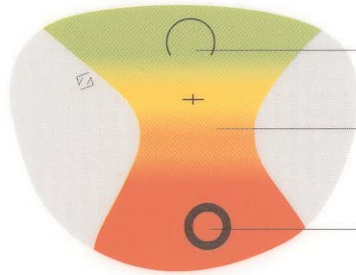
Avstånd
ca. 0,7 - 0,9 m

Nära håll

överst: närprogressiva glas för bildskärmsarbete

underst: rumsdistansglas (RD) gör att personer med åldersseende kan se bra på alla avstånd inomhus

Rumsprogressiva Gradal® RD



Avstånd
till ca. 3 meter

Mellanområde

Nära håll

Synen styr arbetsställningen

Det finns ett klart samband mellan besvär i nacke och skuldra och fel eller brist på arbetsglasögon för bildskärmsarbete. De flesta som har besvär är i medelåldern och värst utsatta är kvinnorna.

ARBETSMILJÖ

De flesta som är över 45 år har glasögon, antingen för att se på långt håll eller för att läsa. Många har sk progressiva glasögon för att se på olika avstånd och det är där många av problemen uppstår. Ett progressivt glas är uppbyggt så att man genom den största, övre delen av glaset ser på avstånd och den mindre delen av glaset för att se när man läser på ca 40 cm avstånd. En bildskärm är oftast placerad på ca 70 cm avstånd och följderna blir då att man tvingas böja sig framåt för att se på rätt avstånd samtidigt som man får luta huvudet bakåt för att se genom läsdelen som är inställd på

40 cm avstånd. Då man intar den här arbetspositionen spänner man musklerna runt nacken och skulderna och det blir dessutom svårare att blinka och fukta ögonen som då blir trötta och kan kännas grusiga.

Lösningen är närprogressiva glas eller rumsdistansglas. Sådana glas är inslipade för flera synavstånd från läsavstånd, bildskärmsavstånd samt så att man ser bra i närområdet i rummet. När man ser genom ett närprogressivt glas får man bekvämare seende och bättre hållning, då det är konstruerat så att den största delen av glaset är slipat för att se på skärmen och en nästan lika stor del för att se på manus eller texter på skrivbordet.

Med rätt anpassade arbetsglasögon får man:

- bättre koncentration/mindre trötthet.
- minskad sjukfrånvaro pga mindre problem med huvudvärk, nack- och skulderbesvär.
- bättre produktivitet
- ingen synstress

Ni är välkomna att ringa till Eric Gottlieb, vår legitimerade optiker med specialutbildning inom synergonomi, på tfn 08-676 82 75 om ni har frågor om arbetsglasögon och synmiljö.



MER INFORMATION:

Optiker Eric Gottlieb
Tfn 08-676 82 75
eric.gottlieb@ostermalmshalsan.se



Östermalmshälsan bidrar till ökad framgång för kundföretaget genom engagerade och professionella insatser. Det ska säkerställa en bra och kreativ arbetsmiljö samt god hälsa och trivsel hos företagets medarbetare.

Sophiahemmet

Lill-Janshuset,
Fiskartorpsvägen 15A
Box 27301, 102 54 Stockholm
tfn 08-676 82 50
City
Blasieholmsgatan 4A
111 48 Stockholm

tfn 08-676 82 50

Ansvarig utgivare

Thomas Wibom

Redaktör

Susanna Svartengren Hultman

Websida

www.ostermalmshalsan.se

Tryck

LG Tryckeri AB

Mer information

Ytterligare information om Östermalmshälsan inklusive vägbeskrivning för att hitta till oss finns på vår websida.