

---

# **Kerstin Jeding, Göran M Hägg, Staffan Marklund, Åke Nygren, Töres Theorell och Eva Vingård: Ett friskt arbetsliv**

## **Fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention och tidig rehabilitering**

Arbete och Hälsa 1999:22, Arbetslivsinstitutet, Stockholm

Att göra kunskapsammansättningar, dvs att gå igenom tidigare forskning och resultat av den, har alltid varit en central del av vetenskaplig verksamhet. En annan central aspekt är spridning av forskning till de som skall använda resultaten i sin vardag. I antologin *Ett friskt arbetsliv. Fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention och tidig rehabilitering* görs båda delarna. Den bygger på en tvärvetenskaplig sammansättning av det vetenskapliga kunskapsläget inom områdena prevention och tidig rehabilitering inom arbetslivet och är en del i projektet "Ett friskt arbetsliv", som startades 1998 på initiativ av Kungl Ingenjörsvetenskapsakademien (IVA).

Syftet har varit att sammanställa kunskapen på ett sätt som ska vara lättillgängligt för beslutsfattare på alla nivåer i näringslivet. Författarna hoppas också att boken ska leda till en fördjupad dialog mellan näringslivet och forskarvärlden i dessa frågor.

Antologin är tvärvetenskaplig på flera sätt; man har inkluderat forskning från många discipliner, samtliga författare är vetenskapligt väl meriterade och har varierande vetenskaplig bakgrund, både inom medicinska och beteendevetenskapliga inriktningar. De arbetar inom olika typer av institutioner, såsom Institutet för Psykosocial Medicin, Arbetslivsinstitutet samt Institutionen för Personskadeprevention vid Karolinska Institutet, vilket innebär att

boken fått en beundransvärd bredd inom ämnet.

Författarna har, som sagt, lagt stor vikt vid att göra resultaten lättillgängliga och likaså att vara pedagogiska i framställningen. Till exempel har de centrala kapitlen försetts med faktarutor där innehåll och budskap summeras. Man har också tydligt riktat sig till beslutsfattare inom näringslivet, bl a genom att visa på sambandet mellan olika riskfaktorer och mellan hälsa och sjukdom och de anställdas produktivitet. Betydelsen av den psykosocial arbetsmiljön lyfts fram utan att för den skull fysiska, kemiska och ergonomiska aspekter av arbetsmiljön förringas.

Antologin är indelad i följande tema: övergripande modeller, hur man mäter hälsa, psykofysiologiska mekanismer, arbetsorganisation, arbetets uppläggning, orsakssamband, prevention, intervention och rehabilitering.

Inledningsvis ger Eva Vingård en översiktlig och bra bild av skillnaden mellan hälsofrämjande, primär, sekundär och tertiär prevention. I nästa kapitel beskriver Kerstin Jeding, Göran M Hägg, Eva Vingård och Töres Theorell två övergripande modeller över hur hälsa och ohälsa kan uppstå på arbetet. Den ena är en belastningsergonomisk modell där sambandet mellan exponering från olika strukturella nivåer i samhället (individ, företag, samhälle) och sjukdom beskrivs. I den andra, en psyko-

social modell, lyfts sambandet mellan individens "individuella program" och omgivningen fram.

Man pekar på sambandet mellan hur ett mindre bra upplägg och ledning av arbetet direkt kan påverka produktiviteten negativt men också få en indirekt effekt, där medarbetarnas hälsa påverkas negativt vilket i sin tur kan leda till nedsatt produktivitet. Tecken på ohälsosamt arbete kan vara: nedsatt produktivitet/effektivitet, sjuknärvaro, olyckor, alkoholkonsumtion, försämrat hälsobeteende, konflikter mellan anställda samt höjd personalomsättning. Konsekvenserna av flera av dessa ohälsotecken är svåra att uppskatta men forskare har bedömt att 40 procent av personalomsättningen kan förebyggas genom att arbetet läggs upp bättre.

Kerstin Jeding och Töres Theorell ställer i ett kapitel frågan: "Vad är hälsa på arbetet?" och utgår i svaret från en humanistisk hälso-teoretisk modell där hälsa definieras inte bara som frånvaro av sjukdom utan något som har fler dimensioner. Man poängterar att hälsa påverkas både av den fysiska och psykosociala miljön samt att arbetsmiljön har stort inflytande på vår hälsa och vårt välbefinnande. Sjukdom, ohälsa, mäts på tre olika sätt; genom läkares diagnoser, genom sjukfrånvaro eller via självrapporterad ohälsa. Dessa tre typer av data kompletterar varandra och förmedlar delvis olika aspekter av sjuklighet.

Psykosocial arbetsmiljö definieras och samband mellan en dålig sådan och stress och sjukdom går igenom. I detta sammanhang poängteras att kurser i stresshantering för anställda aldrig kan påverka den stress personer upplever pga en dålig arbetsmiljö eller dålig arbetsorganisation, alltså den arbetsstress som har organisatoriska orsaker. Om insatser i det läget görs på individnivå

kan stressen t o m öka, genom att den individualiseras.

Kerstin Jeding och Töres Theorell fortsätter i de följande kapitlen först med psyko-fysiologiska mekanismer och koncentrerar sig på mekanismer för hur stress påverkar hälsan och gör en indelning av stressreaktioner i snabba, medelsnabba respektive långsamma. Sambandet med olika fysiologiska reaktioner belyses liksom vanliga föreställningar om hur detta fungerar, föreställningar som inte alltid stämmer med forskningsresultat. Hur arbetet är utformat har stor betydelse för hälsan och man lyfter fram att mycket av den stress personer upplever är onödigt och går att förebygga. Vidare diskuteras aspekter som anställningstrygghet, arbetstider, distansarbete och "hot desking", ur ett hälsoperspektiv.

I forskningen om sambandet mellan psykosocial arbetsmiljö och hälsa används framförallt två olika modeller, där den ena handlar om sambandet mellan krav, kontroll och socialt stöd på arbetet, och den andra om sambandet mellan ansträngning och belöning. Det finns ett stort antal studier baserade på den första modellen. Krav kan vara både fysiska och mentala, kontroll kan inkludera både kontroll över själva arbetet, kontroll över arbetssituationen eller kontroll över kunskaps- och färdighetsanvändandet. Det finns många studier som visar på det positiva sambandet mellan att ha kontroll på arbetet och hälsa, motivation och arbetsprestation. Vad gäller socialt stöd skiljer man ofta på stöd från arbetskamrater och från överordnade. Information lyfts fram som en annan viktig aspekt av den psykosociala arbetsmiljön som handlar om förutsägbarhet och förståelse. Dessa avsnitt är mycket innehållsrika och olika managementaspekter, såsom ISO 9000, lyfts fram.

Sedan övergår forskarna till mer specifika sjukdomar och poängterar att mycket forskning vad gäller psykosocial arbetsmiljö har belyst sambandet mellan arbetsmiljön och risker för hjärtinfarkt. Under senare år har "utbrändhet" aktualiserats allt mer och begreppet diskuteras både vad gäller definitioner och forskningsresultat. Ett annat område, beskrivet av Eva Vingård och Göran M Hägg, är muskuloskeletala besvär, som ju är mycket centralt bl a då det är den vanligaste diagnosgruppen bakom sjukskrivning och förtidspension. Författarna redovisar en del nyare forskningsfynd och lyfter fram sambandet mellan smärta, psykosociala arbetsmiljöfaktorer och depression. Forskningen visar ganska entydigt att det framförallt är tillfrisknandet efter akuta ryggsmärtor som påverkas av de psykosociala arbetsmiljöfaktorerna. Andra diagnosgrupper man diskuterar utifrån gjorda studier är besvär från ländrygg och nacke, höft, knä samt axel/arm/hand.

I ett par avslutande kapitel går prevention, intervention och rehabilitering på företag samt dess relation till produktivitet och kvalitet igenom av bokens samtliga författare. En del föreställningar punkteras, t ex den om att tidigt insatta rehabiliteringsåtgärder är mer framgångsrika än senare.

Författarna sammanfattar med att det finns omfattande vetenskapligt stöd för att den psykosociala arbetsmiljön har betydelse för anställdas hälsa, företagets kvalitet och produktivitet. Den potential för rehabilitering som finns i samhället utnyttjas inte. Kunskaper om prevention och rehabilitering är tämligen goda men inte tillräckligt spridda och de har otillräcklig status i styrelserummen på företag och myndigheter. En väl fungerande företagshälsovård är en nödvändig resurs för ett framgångsrikt preventivt arbete.

Boken är föredömligt tunn och innehållet presenteras på ett förhållandevis lätt-tillgängligt sätt trots att det är digert och vältäckande. Ett problem med antologier kan vara att språk och andra aspekter av framställningen kan variera mycket mellan kapitlen och på så sätt försvåra läsningen. Så är inte fallet här; författarna verkar ha lagt stor vikt just vid enhetlighet, överskådlighet och pedagogiska aspekter.

Docent **Kristina Alexanderson**  
Socialmedicin och Folkhälsovetenskap,  
Institutionen för Hälsa och Miljö,  
Hälsouniversitetet, Linköpings Universitet