

NYHETER

■ Tipsa oss på VK:s redaktion

Har du ett nyhetstips eller förslag på något vi bör skriva om? Ring oss på 090-17 60 10 eller mejla till redaktion@vk.se. Du kan också skicka ett sms eller mins till nummer 72 090.



Patrick Krainer
Carina Ask

Nyhetsledning: Patrick Krainer, Carina Ask, 090-17 60 10 Nyhetsredaktionen: 090-17 60 10 E-post: redaktion@vk.se

Undersöker vad som krävs

UMEÅ-FORSKNING. Är det möjligt för dem med fysiskt tunga jobb att jobba till 65 år? Forskare vid Umeå universitet hoppas bidra till den diskussionen med sin undersökning av vad som krävs för att de med fysiskt krävande jobb ska orka och vilja jobba kvar till pensionen. Till sin hjälp har de en specialkonstruerad tröja med sensorer som enkelt avläser både hjärtfrekvensen och arbetsrörelserna.

UMEÅ. Med höjd pensionsålder förväntas vi jobba allt längre, samtidigt är det väl känt att personer med fysiskt tunga jobb har svårt att orka stanna kvar fram till pensionen.

För att öka kunskaperna kring hur belastningen och förutsättningarna ser ut, för äldre personer med fysiskt betungande jobb, pågår just nu ett forskningsprojekt vid Umeå universitet.

– Vi vill ta reda på vilka hinder och möjligheter det finns för att skapa ett hållbart arbetsliv så att fler kan jobba kvar längre, säger fysioterapeuten och disputerade forskaren Viktoria Wahlström.

Ett av forskningsprojektets mål är att ta fram en användarvänlig metod för att enkelt kunna

måta såväl hjärtfrekvensen som belastningen på muskler och skelett. Till sin hjälp använder de en app och en specialkonstruerad tröja, framtagen i samarbete med forskare på KTH i Stockholm, som personerna som ingår i projektet får bära under tre arbetsdagar. I tröjan sitter det sensorer som registrerar puls och rörelser av armar och ryggen under mätningarna.

– Tidigare har personerna observerats på plats, men det är både mer resurskrävande och mindre känslig mätmetod, säger Viktoria Wahlström.

– Dessutom har vi byggt in bearbetningen av mätdata i appen som gör informationen mer lättbegriplig. Vi hoppas att metoden är tillräckligt enkel för att framöver kunna användas av exempelvis företagshälso-

vården. Vi har även lagt in referensvärden för vilken belastning som anses rimlig och på så sätt ser vi om de överstiger risknivåerna, säger Charlotte Lewis, även hon disputerad fysioterapeut som ingår i forskargruppen.

Planen är att kunna utföra mätningar på cirka 200 personer, och hittills har de samlat in data från ungefär en fjärdedel bland byggnadsarbetare och storkökspersonal. Ambitionen är att även inkludera lokalvårdare, undersköterskor och vårdbiträden i projektet.

Försökspersonerna ska vara 50 år eller äldre och förutom att bära tröjan genomförs en hälsoundersökning. – Vi hoppas kunna förstå hur den fysiska belastningen ser ut,

men är även nyfikna på hur psykosociala faktorer som stress, möjligheten till återbättring och stöd påverkar egna tankar kring pensionen, säger Viktoria Wahlström.

– En ytterligare aspekt är skillnaden mellan kvinnor och män, finns det mer möjliggörande faktorer inom manliga branscher än i kvinnliga, eller tvärtom? säger Charlotte Lewis.

Pontus Öhrner är projektassistent och den som både rekryterar deltagare och startar mätningarna på försökspersonerna. – Många är positiva till att ställa upp och exalterade över att få se resultatet, men de vill också bidra för att öka kunskaperna, säger han.

– Det känns ibland som att slå in öppna dörrar när vi söker in-

terresserade deltagare. Behovet att ta reda på hur arbetsituationen i de här branscherna kan förbättras är stort, säger Wahlström.

Inom projektet genomförs även en rad intervjuer med ett brett urval av funktioner i företagen eller förvaltningarna där jobben utförs. Det kan vara medarbetare som har gjort mätningar, HR-funktioner, arbetsvar-representanter och fackliga företrädare som delar med sig av sina erfarenheter.

Frågan är om det går att påverka organisationen eller om cheferna kan göra något för att medarbetarna ska orka jobba längre. Om det till exempel inte bara handlar om fysisk belastning utan även om psykosociala faktorer är det viktigt att även

jobbat kvar ända till pensionen. Antingen har de varit syssla som Robert eller så försöker de gå ner i tid eller ta förtids-pension.

– Det är tyvärr en ringa procent som jobbar upp till 65, säger Håkan.

Förutom olika föreskrifter för att minska monotont arbete och försämlingskador så uppmuntras de anställda att träna på fritiden genom friskvårdsbidrag och gymkort.

– Jag är dillig på att träna. Efter en dags jobb är jag ganska trött och slut och då är det svårt att motivera sig. Man behöver ju återhämtning också, säger Håkan.

Inom byggnadsbranschen råder ackord vilket innebär att grundlönen kan utökas ganska rejält beroende på hur snabbt man jobbar.

– Nog finns det de som blir stressade av det, man vill ju tjäna så mycket som möjligt när man har chansen att påverka lönen. Bland hänger vi inte med de yngre, men det tar vi igen på att vi är lite klokare och får jobba smart, säger Håkan Nylander.

Ackordet påverkar storleken till pensionen, men än så länge funderar han inte över hur länge han kommer att jobba kvar.

– Men då ska jag försöka ha det så bra som möjligt.

KARIN BERNSPÅNG

Tipsa VK via 72090. Skicka in tips, bilder och filmer med mobilen.



för att orka tunga jobb

■ Forskningsprojektet

✓ Företag och arbetsgivare som är intresserade att delta i projektet kan vända sig till Viktoria Wahlström på avdelningen för hållbar hälsa vid Umeå Universitet.

✓ I projektet ingår vid Umeå universitet: Viktoria Wahlström, disputerad fysioterapeut, Charlotte Lewis, disputerad fysioterapeut, Pontus Öhrner, projektassistent,

Lisbeth Slunga Järholm, överläkare och professor. Vid Kungliga tekniska högskolan (KTH): Mikael Forsman, civilingenjör, professor, Farhad Abtahi, civilingenjör och Liyun Yang, civilingenjör.

✓ Stiftelsen Seniorhuset och AFA-försäkringar har bidragit med forskningsmedel till projektet.

Jobba med det, säger Charlotte Lewis.

Med utvecklandet av en ny effektiv mätmetod hoppas forskargruppen kunna bidra med kunskaper som underlättar det förebyggande arbetet för att minska riskerna med fysiskt tunga jobb.

– I framtiden tror jag att ergonomer kommer att använda tröjan som en metod för att både göra riskbedömningar och för att identifiera arbetsmoment som belastar. De kommer även att på ett tillförlitligt sätt kunna följa upp och utvärdera åtgärder, säger Charlotte Lewis.

KARIN BERNSPÅNG
karin.bernspang@vk.se
090-17 60 63



Viktor Wahlström som sätter fast en sensor på den specialkonstruerade tröjan som mäter hjärtfrekvens och arbetsrörelsen på deltagarna. Projektassistenten Pontus Öhrner agerar testperson. FOTO: PER LANDFORS

”Få byggjobbarna som blir kvar i jobbet

UMEÅ. Axlar, armbågar och knän tar ofta stryk efter många år som byggnadsarbetare. Snickaren Håkan Nylander har jobbat över 30 år, och klarat sig ovanligt bra från krämpor, men han tvivlar starkt på att han är kvar om 10-15 år.

– Det är en ringa procent i branschen som jobbar kvar till pensionen, säger han.

Håkan Nylander gillar sitt jobb. Det är varierande med stor frihet och eget ansvar. Fördelen med att jobba utomhus när vädret är vackert vänder till nackdel när höstregnet öser ner och kylan kryper in under overallen.

Ett betydligt större problem är att många bygghjörne får problem med försämlingskador och ackordet som påverkar lönen kan vara stressande.

– Jag har klarat mig ganska bra, och har inga direkta krämpor, men visst börjar det kännas i axlarna och knäna. Det är väl åldern, säger han.

Håkan har fyllt 53 och jobbat som snickare i över 30 år, och när han var ung fanns ingen tanke på att jobbet skulle sluta på kroppen.

– Nej, inte de första tio åren, då var man världsästare, men nu har man fått lite mer vett i huvudet.

De senaste 10-15 åren har medvetenheten kring försämlingsriskerna ökat inom branschen. Det talas mer om ergonomi och förebyggande insatser.



Håkan Nylander och Robert Gustafsson har båda jobbat över 30 år i byggbranschen. Håkan har klarat sig ganska bra från krämpor medan Robert bytte till arbetsledare på grund av det fysiskt tuffa jobbet. – Det finns mer att göra för att förbättra arbetsmiljön, vi strävar efter att det ska bli bättre, säger han.

– Det har blivit mycket bättre. Kunskaperna om ergonomi är mycket större och sen ser vi till att rotera mellan olika arbetsmoment för att det inte ska bli för enahanda, säger Robert Gustafsson.

Han fyller 54 i år och det är fyra år sedan han la hammaren åt sidan för att i stället bli arbetsledare. Många års nöjande och artros i båda knäna satte stopp. – Kanske borde pensionsåldern vara mer yrkesrelaterad. Även om det går åt rätt så finns det mer att göra för att förbättra

arbetsmiljön, säger Robert. Håkan håller med och för att öka kunskaperna valde han att delta i den pågående forskningen vid Umeå universitet. Kan-ske kan resultaten bidra till en förändring.

– Det är vansinnigt att de som bestämmer om pensionsåldern inte är riktigt medvetna om verkligheten. Jag blir både lesion och bedövad när de inte tänker sig för. En del kan inte lyfta armen eller gå när de blivit pensionärer, säger han.

Varken Håkan eller Robert känner till någon kollega som

till pensionen”



Snickaren Håkan Nylander har jobbat över 30 år i byggbranschen och är en av deltagarna i forskningsprojektet vid Umeå universitet som undersöker hur personer med fysiskt tunga jobb ska orka och vilja jobba fram till pensionen. – Jag har klarat mig ganska bra men vill hjälpa till och bidra med kunskap, alla yrken ska kanske inte ha samma pensionsålder, säger han. FOTO: PER LANDFORS



Kocken Habtom Ghebremedhin är en av deltagarna i forskningsprojektet. – Jobbet är lite stressigt men jag trivs och kommer att jobba kvar så länge jag är frisk, säger han.

Stressen jobbigast i restaurangköket

UMEÅ. När många portioner ska vara färdiglagade samtidigt blir det lätt stressigt i stor köket, men Habtom Ghebremedhin trivs och ska jobba kvar så länge han får vara frisk.

Habtom Ghebremedhin är kock i restaurangköket på Umetan som lagar och levererar flera tusen portioner mat varje dag. Här har han jobbat sedan 2006 och har trivs.

– Annars hade jag slutat för länge sedan. Här utvecklas jag varje dag och trivs med mina kollegor.

För honom var det självklart att ställa upp som deltagare i forskningsprojektet. Han vill hjälpa forskningen och bidra till ett bättre arbete för de som arbetar i tre dagar den specialkonstru-

erade tröjan som mäter hjärtfrekvensen och arbetsrörelser.

Jobbet som kock har många utmaningar och det krävs fysiskt styrka för att hantera stora kokkärl och omfattande volymer mat.

– Vi har pratat om att det skulle behövas fler hjälpmedel, till exempel när vi ska ösa upp maten som vi i dag öser upp för hand, men annars är det lite stressigt när många portioner ska vara klara samtidigt, säger Habtom.

Han är 51 år och tror att han kommer att orka fram till pensionen.

– Så länge jag är frisk kommer jag att stanna och förhoppningsvis klarar jag mig. KARIN BERNSPÅNG