

Arbets LUST

en tidskrift om människa, hälsa och arbetsliv i Västra Götalandsregionen • nr 2 • juni 2010 • årgång 10

**Luft i schemat
och tid för reflektion**

Sid 6-7

**Kroppen vill
sova på natten**

Sid 10-11

**Få ut max av
semestern**

Sid 14

Gröna Rehab
en plats för återhämtning

Sid 8-9

ArbetsLUST är en tidskrift med inriktning på människa, hälsa och arbetsliv som ges ut fyra gånger om året av Arbetsmiljödelegationen, Centrum för Verksamhetsutveckling, Hälsan & Arbetslivet och Institutet för stressmedicin.

ANSVARIG UTGIVARE

Marie-Louise Fasth

TIDSKRIFTSRÅD

Stig Lindholm

Arbetsmiljödelegationen
031-63 07 75
stig.lindholm@vregion.se

Gösta Carlsson

Centrum för Verksamhetsutveckling
031-705 16 72
gosta.carlsson@vregion.se

Marie-Louise Fasth

Hälsan & Arbetslivet
031-778 65 50
marie-louise.fasth@vregion.se

Annemarie Hultberg

Institutet för stressmedicin
031-342 07 22
annemarie.hultberg@stressmedicin.com

REDAKTÖR

Lisbeth Hedberg, GCL Kommunikation
0708-33 73 83
arbetslust@gclkommunikation.se

LAYOUT OCH ILLUSTRATION

Joel Wetterholm, JoelArt
joel@joelart.se

TRYCKERI

Geson, Kungsbacka
miljöcertifierade enligt
ISO 14001 och Svanenmärkt

DISTRIBUTION

Adress- och distributionscentrum
0501-620 65
adress.distributionscentrum@vregion.se



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Arbetsmiljödelegationen

www.vregion.se/arbetsmiljodelegationen

Centrum för Verksamhetsutveckling

www.vregion.se/cvu

Hälsan & Arbetslivet

www.vregion.se/halsan

Institutet för stressmedicin

www.stressmedicin.com

På gång om arbete och hälsa

Avmystifiera myterna!

Trender, myter och sanningar kring hälsa och ohälsa då och nu. Det är rubriken för Hälsan & Arbetslivets konferens den 27 maj dit Västra Götalandsregionens ledare med personalansvar välkomnas. Dagen utlovas bli spännande med inspirerande gästföreläsare, bland andra Clarence Crafoord, författare, psykiater och psykoanalytiker.

– Varje tid tycks ha sin dominerande syn på vad som är psykiskt sjukt och vad som är hälsa och normalitet. Och vi från företagshälsovården vill med den här dagen ge perspektiv, inspiration och reflektion kring detta ämne, säger Marie-Louise Fasth, förvaltningschef på Hälsan & Arbetslivet.

Samband natur, trädgård och hälsa

Vad säger svensk och internationell forskning om sambandet natur, trädgård och hälsa? Vad gör stress med kropp och själ? Hur kan man använda grön rehabilitering för att förebygga och rehabilitera vid stressrelaterad ohälsa?

Det är några av de frågor som forskare och praktiker kommer att försöka ge svar på 19-20 augusti i Göteborg. Då arrangerar Gröna Rehab och Göteborgs botaniska trädgård tillsammans med Institutet för stressmedicin, Göteborgs universitet och Forskningsrådet Formas konferensen *Grön rehabilitering – Natur, trädgård, hälsa och livsstil*. Förutom föreläsningar erbjuds bland annat besök på Gröna Rehab i Lilla Änggården och guidad vandring i Botaniska trädgården.

Anmäl på www.vregion.se/gronrehabilitering senast 16 juli.

Läs mer om Gröna Rehab på sid 8-9 och på www.vregion.se/gronarehab



Hälsans år i Botaniska

Under 2010 arrangeras *Hälsans år* i Göteborgs botaniska trädgård med ett rikt upplevelseprogram. En av programpunkterna är *Natur och trädgård – en plats för återhämtning*, en promenad med avspänningsövningar ledd av Lars Nilsson, sjukgymnast, och Eva-Lena Larsson, biolog och verksamhetsledare, på Gröna Rehab.

Läs mer på www.gotbot.se

Mötesplats med hälsofrämjande i fokus

Institutet för stressmedicin (ISM) arrangerar under september och oktober fyra seminarier kring kunskap och metoder för hälsofrämjande arbetsplatser. ISM vill genom seminarierna skapa mötesplatser mellan forskare och praktiker med utgångspunkt från aktuell forskning och pågående utvecklingsarbeten inom Västra Götalandsregionen. Inbjudna är ledare med personalansvar. Forskningsområden som ska presenteras och diskuteras är bland andra *Psykosociala faktorer, stress och smärta* och *Vikten av ett bra kommunikationsklimat*.

Inbjudan och utförligt program på www.stressmedicin.com

Omslagsbild: På Gröna Rehab kombineras grön och vit kompetens. Stående Ella-Stina Wijk, arbetsterapeut, Lena Benjegård, trädgårdsmästare och Annika Astorsson, psykoterapeut. Sittande Lars Nilsson, sjukgymnast, och Eva-Lena Larsson, biolog och verksamhetsledare. Läs mer på sid 8-9.
Foto: Anna Rehnberg

Tankar om...

Sommaren står för dörren och våra tankar går till den stundande ledigheten med alla härliga och ännu utforskade möjligheter. Semestern ger oss tillfälle till både små och stora portioner återhämtning, något vi också behöver under resten av året.

återhämtning i vardagen

I detta nummer av ArbetsLUST ges exempel på hur återhämtning kan skapas i det dagliga arbetet, och behovet av att väva in återhämtning under dygnets arbetsfria timmar. Om vi skapar öar av återhämtning i vardagen så är vi människor som regel oerhört robusta och klarar av att hantera de utmaningar vi möter dagligen.

Ordet återhämtning kan förklaras som att komma tillbaka till ett normaltillstånd. Stress är en naturlig del av vårt liv, ett sätt för kroppen att mobilisera energi, men vi behöver återhämtning!

engagemang och lust

Ett av resultaten i KART-studien om stressrelaterad ohälsa och psykosocial arbetsmiljö, som vi på Institutet för stressmedicin bedriver, är att fler medarbetare som deltog i studien 2008 upplevde låg energi i arbetet, på fritiden, eller både och, jämfört med när vi startade studien 2004. Då ska sägas att medarbetare inom vård- och omsorg är en grupp som har jämförelsevis hög energi och engagemang i sitt arbete. Desto viktigare att värna om den drivkraft som människors lust utgör!

tid för reflektion

Blir vi tillräckligt trötta så tappar vi lätt lusten även till det som annars är roligt. Att slarva med återhämtning-

en straffar sig både för organisationen och för dig som medarbetare eller chef. Annika Härenstam tar i sin intervju upp hur de allt mer slimmade organisationerna sparar tid för både överlappning och reflektion. Istället borde vi värna om de tillfällen som ger oss möjlighet till både återhämtning och lärande då vi samtalat om det som hänt och hur vi kan göra annorlunda i fortsättningen.

behöver andningshål

Kafferasterna är ett sådant exempel. Jag är övertygad om att vi behöver dessa andningshål i arbetet för att klara av att vara effektiva övrig tid. Det ger möjlighet till småprat där vi lär känna våra arbetskamrater bättre, så att vi kan stötta varandra när så behövs. Det ger också tillfälle att reda ut frågeställningar i förbifarten, vilket är nog så effektivt.

Kloka chefer tar sig tid att fika med sina medarbetare. Dels för att signalera att det är okej att ta paus ibland, men också för att ta vara på dessa tillfällen för informell kommunikation. Ett kommunikationsklimat där det är högt i tak, där cheferna även använder sig av informella kontaktvägar och där man uppmanas lyfta fram problem för att finna lösningar på dessa, har visat sig vara en av framgångsfaktorerna för friska företag. Jag är övertygad om att detta även resulterar i god kvalitet. Här har fikarasten en viktig funktion.

kontakter är hemligheten

Och visst är det så att vi blir mer kreativa när vi är avslappnade! Kanske får vi nya uppslag till utmaningar vi försökt att lösa ensamma, när vi istället vågar tala högt med våra arbetskamrater om det vi brottas med? Minns

ni förra årets kemipristagare som var den fjortonde i raden från samma forskningsinstitution sedan 1958? På frågan varför de är så framgångsrika blev svaret att det berodde på att de åt lunch och fikade tillsammans. De informella kontakterna var hemligheten bakom. Nu kan vi kanske inte räkna med nobelpris, men i alla fall!

naturen som reningsbad

För min egen del är naturen och att röra på mig min främsta källa för återhämtning. Att cykla, springa eller vandra i naturen är som ett reningsbad för både kropp och själ. Att forskning dessutom visat att vi är bättre rustade att klara stress om vi är vältränade och att naturen har en återhämtande kraft gör inte saken sämre.

Sömnen är den viktigaste återhämtningen, men vi behöver även balansera vardagens arbetsuppgifter med andra upplevelser. Som när vi gör sådant vi tycker om och utvecklar helt andra förmågor än de vi annars har i bruk.

Jag hoppas att din sommarledighet ger möjlighet att utforska vad det skulle kunna innebära för din del och att fundera över hur du kan väva in tid för återhämtning även i fortsättningen.

Annemarie Hultberg
Annemarie Hultberg

Annemarie Hultberg är utvecklingsledare för hälsofrämjande arbetsplatser på Institutet för stressmedicin och också med i ArbetsLUST:s tidskriftsråd sedan flera år. Här delar hon med sig av sina tankar kring vikten av nedvarvning och återhämtning, både under arbetsdagen och på ledig tid, för att orka och må bra.
Foto: Sune Carlsson



Återhämtning

→ viktigare än vi tror

Jäkt och stress behöver inte vara skadligt för hälsan. Det är snarare bristen på vila som är boven. Idag tror forskare att återhämtning är av så central betydelse att den som får tillräckligt med vila mellan varven inte kan bli utbränd.

Allt fler upplever stress både i arbetet och privat. Kraven har ökat, tempot drivits upp och vi har fått mindre tid för återhämtning. Trötthet har blivit vår tids nya folksjukdom.

– Det är inte farligt att skynda sig eller att försöka hinna jobba undan, säger sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt i boken *Om trötthet*. Inte ens långa arbetspass behöver innebära risk för utbrändhet bara man får tillräckligt med vila.

Sömn ger den bästa återhämtningen. Men också hur vi använder vår lediga tid har betydelse. Och konsten att göra ingenting behöver få en renässans, anser Torbjörn Åkerstedt. Hushållsarbete, betala räkningar och andra "måsten" ger knappast någon återhämtning. Städning, disk och matlagning innebär i allmänhet lika stor mental belastning som vanligt arbete. Och umgänge med vänner och fysisk aktivitet är bra så länge det inte upplevs som krav.

legitimt att "softa"

Däremot är TV-tittande, bläddra i en tidning och slöa på soffan bättre sätt att återhämta sig mot stress än man tidigare trott.

– Att slöa eller "softa" måste nog

idag ses som en fullt legitim sysselsättning. Allt som stärker välbefinnandet och självkänslan är bra.

Den som vill gardera sig mot trötthet behöver utveckla förmågan att stänga av, dra gränser och vara tydlig, både privat och i arbetslivet.

I det här numret av ArbetsLUST har vi bland annat intervjuat forskare om vikten av pauser i arbetet och tid för reflektion, om sömnens och kulturens betydelse för hälsan och om grön rehabilitering som en möjlighet för medarbetare som är långtidssjukskrivna för olika former av stressrelaterad ohälsa.

Läs mer om stress och återhämtning: www.folkhalsoguiden.se, suntliv.nu och 1177.se

"Tack för senaste pausgymnastikprogrammet. Det är mycket uppskattat och rörelserna är kanon! De gör att i alla fall jag har mindre ont i övre rygg och nacke och med det lite mindre ofta huvudvärk."

Från RiA-ledare till Ingela W Kumlin

Ett väldigt påtagligt sätt att bryta av och hämta ny kraft är att ta en RiA – en Rörelsepaus i Arbetet.

Ingela W Kumlin, hälsoutvecklare i Primärvården Göteborg, är "mamma" till RiA-konceptet och har under 2000-talet utbildat åtskilliga hundra RiA-handledare (bara inom SU över 200 stycken!) som sprider det här återhämtningsverktyget på regionens arbetsplatser.

Motivet för att pausa med rörelse är förstås att det motverkar ohälsa och att

Rörelse ger återhämtning för kropp och knopp

en hälsofrämjande verksamhet måste börja med sina egna medarbetare.

– Då kan de förmedla den tanken vidare till våra patienter, säger Ingela.

Vad händer med en när man "riar"?

– Det är kul, man skrattar och det gynnar sammanhållningen om man tar rörelsepauser tillsammans med andra, säger Ingela och fortsätter:

– Rörelse innebär ökad cirkulation och motverkar spända muskler. Hjärnan får vila, man får nya intryck och kreativiteten ökar. Rörelse är bra återhämtning för både kropp och knopp!

RiA består av tio minuters rörelse och sedan stående vila. Det är ingen våldsam konditionsträning med krav på ombyte, utan är anpassat till att det händer mitt i arbetet.

Läs mer om RiA på Primärvården Göteborgs intranät, Friskvård & Hälsa.



Ingela W Kumlin har utvecklat konceptet RiA, Rörelsepaus i Arbetet, och utbildat regionens alla RiA-ledare.

Foto: Lena Randlöv

Chef som hämtar **kraft** ur musiken

En chef som gjort sig känd för att skapa goda arbetsvillkor, bland annat genom enträget vardagsarbete på bred front för att ta ner sjukfrånvaron. Fått pris för förbättring av arbetsvillkor och betraktas som en samverkande chef som inte tänker i begränsande stuprör. Vad säger hon om återhämtning?

För Helena Söderbäck, områdeschef på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, är återhämtningstanken inbakad i önskan att skapa hälsofrämjande sjukhus – både för personal och patienter.

Som ordförande i SU:s arbetsgrupp för Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer (sannolikt på grund av sitt sedan länge livsstilsfrämjande arbete på längden och på tvären) har hon möjlighet att sprida idéerna genom att utforma strategier, upprätta och genomföra aktivitetsplaner och fungera som "ambassadör" för det sjukdomsförebyggande förhållningssättet.

inte så självklart

Men "hälsofrämjari" är inte givet enkelt på hennes arbetsplats:

– Det är inte så självklart att sätta det hälsofrämjande långt fram på ett stort sjukhus ... där är man faktiskt mest fokuserad på sjukdomar, säger hon med ett milt leende. Vilket är en anledning till att arbetet med det interna förankrings- och kommunikationsarbetet är i full gång.

– Det finns en enorm potential. I vården träffar medarbetarna så mycket människor och har så många chanser att kommunicera kring hälsa. Och vi har ett strukturerat arbetssätt. Vi har börjat med cheferna så att de har möjlighet att motivera varför vi ska arbeta hälsofrämjande. FYSS och FaR, till exempel, är inte så känt på sjukhus som i primärvården. Jag vill att vi jobbar mer med det, säger Helena och talar varmt om förebyggande och långsiktighet med hänvisning till sjuk-



I musiken och sången finner Helena Söderbäck återhämtning från ett krävande chefsarbete med långa arbetsdagar – ibland utan fikaraster ... Foto: Frank Palm

vårdens utmaningar: tekniska landvinningar, medicinsk utveckling som innebär många möjligheter, men ofta också höga och ökande kostnader och den demografiska utvecklingen med en allt äldre befolkning.

I det kortare perspektivet, hur förmedlar man vikten av återhämtning till personalen?

– Vi tar upp frågan i medarbetarenkäter och försöker att stödja medarbetarna till bra liv.

sjunger sig lycklig

– Själv lever jag och andas mitt jobb, så jag är nog ingen vidare förebild, tillägger hon lätt skuldmedvetet. Men på frågan hur hon själv finner balans så har hon fler svar än väntat:

– Jag sjunger med Göteborgssymfonikerna sedan 20 år tillbaka, säger hon och viftar med nothäftet till Mozarts mäsas i C-moll. Och det är faktiskt vetenskapligt bevisat att sång är bra återhämtning: man blir lycklig,

andas bättre, träffar andra, får gemenskap.

– Sen hjälper min hund mig genom att kräva promenader och mina döttrar får iväg mig till träningslokalen och alla roliga pass man kan ta del av där.

reflektion gott nog

Återhämtningen under arbetsdagen är det lite sämre med; "missade fikarasterna idag". Däremot hävdar Helena Söderbäck att det finns återhämtning också av ett arbetsrelaterat slag.

– Reflektion kring ett genomgåendet möte kan faktiskt vara en form av återhämtning; man lägger till något eget och ger sig tid att tänka över det subtila i just det mötet.

Återhämtning kan vara så mycket.

Brita Hässel

FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling
FaR = Fysisk aktivitet på Recept

FaR
Fysisk aktivitet
på Recept

Läs mer om det i
nästa nummer av
ArbetsLUST!

Viktigt med luft

Arbeta, arbeta, varva ner, arbeta, arbeta, varva ner ...

– Det är viktigt att det finns luft i schemat. Man kan inte gå på högvarv hela tiden, man måste få chans att vila huvudet. Och det måste skapas tid för att tillsammans få diskutera och reflektera över det man gör.

Det säger Annika Härenstam, professor vid institutionen för arbetsvetenskap, Göteborgs universitet, som menar att det är ett gemensamt ansvar för chef och medarbetare att planera för att också få in återhämtning i själva jobbet.

– Inom offentlig sektor har många mentalt väldigt krävande uppgifter. När man jobbar med människor händer det hela tiden oförutsedda saker. Och det är ett problem att man saknar tid för rutinarbete som behövs

för återhämtning under arbetsdagen, enkla uppgifter som bryter av, säger Annika Härenstam som ägnat mer än 25 år åt att forska kring arbete och arbetets förutsättningar, ofta med fokus på chef- och ledarskap.



Gemensamma pauser under arbetsdagen är viktiga för avkoppling, återhämtning och reflektion över arbetets innehåll.

– Det finns teoretisk grund och vetenskapliga belägg för varför det är så viktigt för individens hälsa över tid att få stimulans i arbetet, att kunna göra kreativa arbetsinsatser och använda den kompetens man har – och att därmed kunna varva ner med rutinarbete som att kopiera, fylla i enkla uppgifter och liknande.

– Det är helt okej, och också nödvändigt, att stunder under dagen ägna sig åt dessa enkla uppgifter, även om ens huvudåtagande är ett annat. Å andra sidan kan det bli för mycket av enkla uppgifter, då saknas kanske stimulansen.

Annika trycker på vikten av att se över sitt arbetsåtagande, både på längre och kortare sikt. Att på morgonen fundera över hur man ska disponera sin dag och att planera in luft och tid för att reflektera och vila huvudet.

organisera arbetet

– Man kan inte gå på högvarv hela tiden, även om vissa kan göra det länge. Vi är olika och det är viktigt för var och en att få en bra mix mellan ansträngning, vila och återhämtning.

Enligt Annika Härenstam handlar det mycket om hur man organiserar arbetet. Att det finns ett bra system med tid för mental och fysisk återhämtning. Att man kan planera för att få in sina raster, och att en rast verkligen ska vara en rast! Det är en arbetsplatsfråga, men naturligtvis också en resursfråga.

– I människovårdande yrken vill vi också kunna få göra det där lilla extra. Och det kan finnas en fara i om man känner att det inte finns tid eller acceptans för det. Det är en arbetsledningsfråga att se till att det finns utrymme för sådant. Det måste finnas lust i jobbet, säger Annika och uppehåller sig kring detta.

i schemat

– och tid för reflektion

– När vi i våra studier intervjuar människor i vården ser vi att man där oftare än i andra grupper medvetet valt sitt yrke, man brinner och vill göra något. Då går det inte att slimma så hårt att det blir löpande band.

– Det handlar om att mentalt kunna vila och att göra något lustfyllt, de uppgifterna är väldigt fysiologiskt viktiga. Arbetsuppgifter vi tycker är tråkiga tröttrar oss.

skapa arenor

– Ett exempel på slimning som kan få negativa konsekvenser är när överlappningstiden mellan två arbetspass saknas, när en stund tillsammans för muntlig rapportering ersatts med en skriftlig rapport. Det kan skapa oro kopplat till uppdraget: Tänk om hon inte läser min lapp? Hur ska det gå då?

– Det man säger öga mot öga kan inte ersättas av skriftlig dokumentation.

Annika återkommer till vikten av tid för reflektion och att skapa arenor för att prata om sitt jobb. Man behöver prata om vad det är som är viktigt, vilka målen är och vad vi kan göra för att behålla arbetslusten.

– Självklart handlar allt om prioriteringar, om att koppla tid till resurs. Men de där femton minuterna för överrapportering, för pausgympa eller annan form av avkoppling och återhämtning som på pappret ser enkla ut att dra in på ... Det är kanske avsaknaden av de minuterna som avgör, och som i förlängningen kan betyda att engagerade medarbetare slutar för att de tappar lusten.

kunna kommunicera

Annika Härenstam säger att det inom arbetslivet och forskningen talas alltmer om vikten av relationer och av

att kunna kommunicera, och att detta fått allt större betydelse för trivsel och prestation.

– Om det är glapp i kommunikationen kan det innebära att man gör mycket onödigt arbete. Och handlar det om brist på tid för att skapa arenor så räcker det kanske en gång varannan vecka, och då satsa på en seriös diskussion om jobbet. Ett forum där alla kan komma till tals, även de tysta. Reflektion kan förebygga konflikter och innebära att man blir mer effektiva. ”Jaså, gör du så? Jag gör så här.” Man kan lösa olika typer av problem, man hjälps åt och bygger upp en gemensam syn.

När en organisation slimmas, eller när man får nya uppgifter utan mer tid, är det viktigt för medarbetare och mellanchefer att få diskutera vad som inte längre ska göras, vad som ska väljas bort. Annika menar att det är att ta ansvar både för sig själv och för arbetsplatsen att kräva att få tid att tala om detta, även med chefer högre upp i organisationen.

måste säga ifrån

Här visar forskningen på skillnader mellan verksamheter med manlig respektive kvinnlig dominans. När man inom arbetsområden med manlig dominans får nya uppgifter, ställs frågan: Vad är det vi ska ta bort? Medan det finns en tendens att kvinnligt dominerade grupper tar på sig mer och mer. Kravet om att göra mer har ofta tillägg: ”ni är ju så duktiga”.

Stress är inte Annika Härenstams område, men hon vet via sin forskning att stress får konsekvenser.

– När människor blir stressade och pressade blir de mer irrationella och tänker smalt, enkelspårigt och får längre startsträcka. Att ha stressade medarbetare är inte bra. De tenderar



Annika Härenstam,
professor i arbetsvetenskap.

Foto: Lars-Erik Byström

att bli mindre kreativa, stagnera. Jag är övertygad om att man begår fler misstag, att det blir fler arbetsolyckor, fler konflikter.

– Man måste säga ifrån, och akta sig för gnäll. Det skapar bara en negativ spiral neråt. Stress smittar. Istället måste både chef och medarbetare verka för att det finns utrymme för återhämtning under arbetsdagen.

Lisbeth Hedberg

Ta del av Annika Härenstams forskning

Läs om ett av Annika Härenstams pågående forskningsprojekt, *Chefios (Chefskap, Hälsa, Effektivitet, Förutsättningar i Offentlig Sektor)*, på www.av.gu.se

En äldre studie presenteras i skriften *Chef idag* som kan laddas hem och beställas i pappersformat på ISM

www.stressmedicin.com



Gröna Rehab – en

Efter snart fyra år har Gröna Rehab funnit sig väl tillrätta i den gamla trädgårdsmästarebostaden med omgivande trädgård i Lilla Änggården och naturen i Änggårdsbergen bara ett stenkast bort.

För ett 40-tal av regionens medarbetare som varit sjukskrivna länge på grund av utmattningssyndrom och andra stressrelaterade sjukdomar har Gröna Rehab i många fall varit livsavgörande. Och hundra medarbetare och chefer har i förebyggande syfte lärt sig hantera sin egen och andras stress.

*Trädgårdsmästare
Lena Benjegård
leder arbetet i
Gröna Rehabs
trädgård och delar
gärna med sig av
sin gröna kunskap.
Foto: Anna Rehnberg*

Initiativet till Gröna Rehab togs 2005 av politiker i regionens folkhälsokommitté, miljönämnd och personalutskott. Och det som var tänkt som ett treårigt projekt är nu en permanent och etablerad verksamhet som med stolthet visas fram av både politiker och verksamhetsföreträdare.

I konceptet ingår att kombinera grön och vit kompetens; trädgårdsmästare och biolog står för det gröna

och arbetsterapeut, psykoterapeut och sjukgymnast för det vita.

arbeta fram en modell

Till Gröna Rehab kommer medarbetare i Västra Götalandsregionen som är långtidssjukskrivna för olika stressrelaterade sjukdomar. Vägen dit går via den sjukskrivnes chef, verksamheternas rehabsamordnare och noggrann utredning och bedömning från Hälsan & Arbetslivet. Allt i nära samarbete med Försäkringskassan.

Karin Engdahl, ordförande i folkhälsokommittén, säger i nyutkomna boken *Gröna Rehab* att det var naturligt att börja med regionens egen personal.

– Vi startade Gröna Rehab utifrån ett arbetsgivarperspektiv, men också med tanken att arbeta fram en modell för grön rehabilitering. Som ansvariga för sjukvården i regionen måste vi våga prova nya vägar och skaffa de verktyg som behövs.

tillbaka till arbete

En som följt etableringen av Gröna Rehab och med stolthet sprider resultaten är regiondirektör Johan Assarsson.

– Som arbetsgivare måste vi naturligtvis sträva efter att medarbetarna ska ha det bra på jobbet och inte behöva vara sjukskrivna på grund av stress eller andra psykiskt påfrestande faktorer. Men när det ändå händer, är det viktigt att vi kan erbjuda olika metoder för att hjälpa människor tillba-

ka till arbete. Idag finns Gröna Rehab som en väg, och bevisligen gör den här rehabiliteringsmodellen nytta, säger han.

Siffror på nyttan ger oss Eva-Lena Larsson, verksamhetsledare för Gröna Rehab. Några är att av 32 deltagare som varit långtidssjukskrivna på heltid – flera så länge som tio år – var 22 direkt efter avslutad rehabilitering i arbetsträning, lönearbete eller studerade vid folkhögskola eller universitet.

– Vi har jobbat hårt under de här åren och också kunnat hjälpa många. Varje människa ingår i ett socialt sammanhang och kan vi hjälpa en person att må bättre så är det många som i sin tur blir berörda av det, säger Eva-Lena Larsson.

I Gröna Rehabs metod ingår föreläsningar, samtal, bildarbete, trädgårdsodling, vila, avslappning och naturpromenader. Och ingen deltagare är något annat än sitt förnamn – yrke, titel och arbetsplats är oväsentliga.

sprida kunskapen

Totalt har cirka 140 personer deltagit i Gröna Rehabs olika delar sedan hösten 2006. Dels de drygt 40 som deltagit i grupper för långtidssjukskrivna på heltid för stressrelaterad ohälsa och i det som kallas Ny start för personer som varit långtidssjukskrivna på deltid. Dels 55 personer som deltagit i stresshanteringskurser för medarbetare och 45 i särskilda stresshanteringskurser för chefer.

Dessutom har teamet på Gröna Rehab ägnat mycket tid åt utveckling av den egna modellen för grön rehabilitering, där inte enbart trädgårdsodling har stor betydelse, utan också vistelse i den närliggande naturen. Kunskaps-spridning, bland annat genom en stridström studiebesök, är också en väsentlig del av arbetet.

För alla i och omkring Gröna Rehab har det varit viktigt att kvalitets-säkra verksamheten, att följa upp och utvärdera. Och det finns en stor enig-



plats för återhämtning



Änggårdsbergen är ett av Gröna Rehab's "rum". Och trädgårdsmästaren Lena Benjegård, biologen och verksamhetsledaren Eva-Lena Larsson, sjukgymnasten Lars Nilsson, psykoterapeuten Annika Astorsson och arbetsterapeuten Ella-Stina Wijk nyttjar gärna skogen för sköna återhämtningspromenader. Foto: Anna Rehnberg

het om att forskning är viktig för att grön rehabilitering ska accepteras i den medicinska världen. Därför finansierar personalutskottet en doktorandtjänst med placering på Institutet för stressmedicin, och en del i uppdraget har varit att utvärdera de första verksamhetsåren för Gröna Rehab. Utvärderingen är nu genomförd och finns att läsa på ISM:s hemsida.

– Det har varit en stor förmån att få möta deltagarna och att få vara med på deras resa på Gröna Rehab där det unika är hur man, förutom trädgården, också använder naturen på ett alldeles speciellt sätt, säger doktoranden Eva Sahlin



Eva Sahlin forskar kring effekter av grön rehabilitering jämfört med rehabilitering utan grönt inslag.

Foto: Lisbeth Hedberg

som är inskriven vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, där man varit föregångare när det gäller trädgårdsterapi, och Evas forskningsinriktning är psykologi.

I sin forskning om grön rehabilitering som ska vara avslutad 2012, gör Eva Sahlin fyra delstudier. Bland annat en där hon studerar effekter av grön rehabilitering med avseende på hälsa, välbefinnande, livskvalitet och återgång till arbete, jämfört med rehabilitering utan grönt inslag.

Lisbeth Hedberg

Läs om grön rehabilitering

Läs mer på www.vgregion.se/gronarehab och i den nyutkomna boken *Gröna Rehab*. (Göteborgs botaniska trädgårds förlag 2010, redaktör Eva-Lena Larsson).

Läs också Institutet för stressmedicins nypublicerade *Utvärdering av projektet Gröna Rehab i Göteborg* som kan beställas eller laddas ner på www.stressmedicin.com

Fler boktips: *Naturens betydelse i en livskris* (Johan Ottosson, Movium, SLU 2001) och *En lisa för själen: trädgård som terapi och friskvård* (Eva Robild, ICA bokförlag 2010).

Läs också om utmattningssyndrom

Under rubriken *Utmattningssyndrom behandlas med helhetssyn* på *Vård i Västra Götaland 1177* besvarar Lilian Wiegner, forskare och överläkare på Institutet för stressmedicin, på frågor om diagnosen, behandling, prognos med mera. www.vard.vgregion.se



Sömnens betydelse för återhämtning och hälsa uppmärksammas alltmer. Forskningsrapporter, självhjälpböcker, artiklar i dagstidningar, sömnsidor på nätet och internationella sömndagar vittnar om detta. Detta samtidigt som sömnen nedgraderats i det moderna 24-timmarssamhället där många vill hinna uppleva så mycket som möjligt under de vakna timmarna.

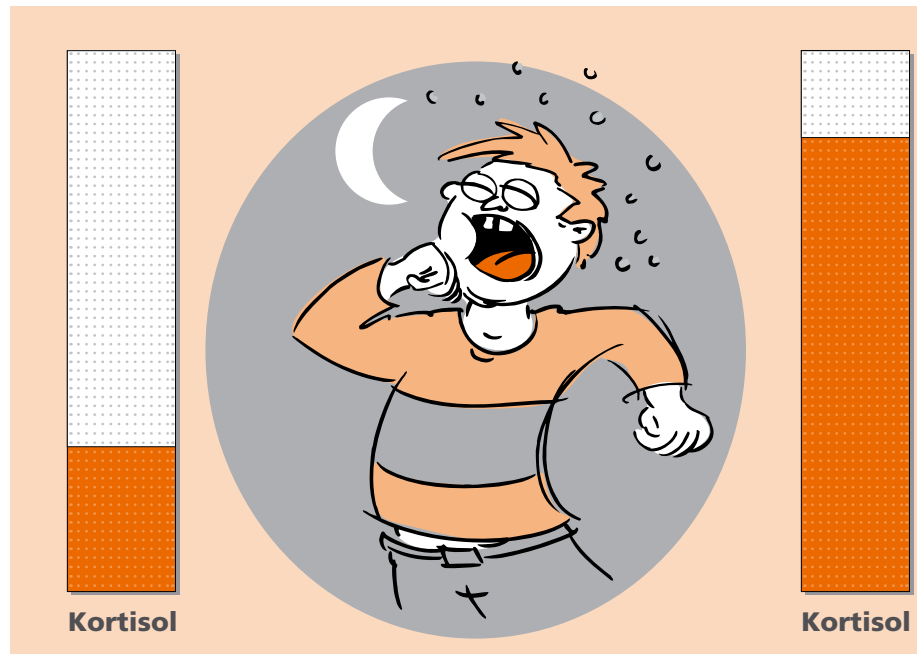
En som vet mycket om sömn och sömnens betydelse för hälsan är Jan Hedner, professor i sömnrelaterade sjukdomar och chef för sömnlaboratoriet på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Där är specialiteten utredning av sömnapné, andningsuppehåll under sömnen, med trötthetsproblematik under dagen som följd – en sjukdom man bara känt till i cirka 25 år och som ställer till stora besvär för den som drabbas.

finns i våra gener

– Kroppen är skapad för att sova på natten. Allt är dygnsreglerat – hormonnivåer, kroppstemperatur, aktivitet i njure och lever, hunger och mättnad. Sömn- och vakenhetsrytmen finns i våra gener, i bioklockan, förklarar Jan Hedner och skissar på vita tavlan.

Hormoner har en mycket viktig roll

Kroppen vill



i dygnsrytmiken, framför allt kortisol, ett aktiverande hormon, också kallat ”pigghormonet”.

– Det finns en kemisk styrning, och nivån av kroppens eget kortisol faller när det är dags att sova och börjar stiga igen på morgonen. Nattarbete som innebär att man ska vara fullaktiv och tvingas arbeta på låga kortisolnivåer, och att man sedan ska sova när kortisol höjs igen, kan innebära stora svår-

righeter, säger Jan som har egna erfarenheter av förskjuten dygnsrytm när han som ung läkare ibland kunde befinna sig på sjukhuset tre dygn i sträck.

morgon- eller kvällspigg

Det är också generna som styr om vi är morgon- eller kvällsmänniskor. 25 procent av oss är pigga och alerta på morgonen, 25 procent på kvällen och resten inte utpräglat åt någotdera hållet.

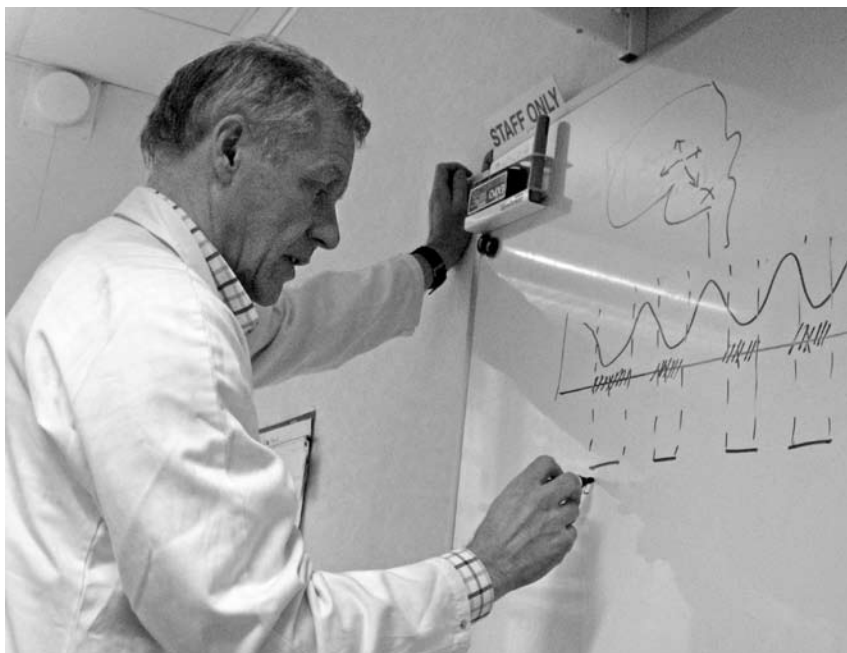
– Att jobba på natten strider mot dygnsklockan, men samhället måste fungera även på natten. Och de som väljer att jobba kväll och natt är ofta kvällsmänniskor. Men – även för kvällsmänniskor innebär nattarbete påfrestningar.

Stress är en vanlig orsak till sömnbrist, insomni, det vill säga svårt att somna, sömnavbrott under natten och tidigt uppvaknande. Och det finns en lång rad sjukdomar som kopplas till sömnbristen, oavsett varför man har svårt att sova.

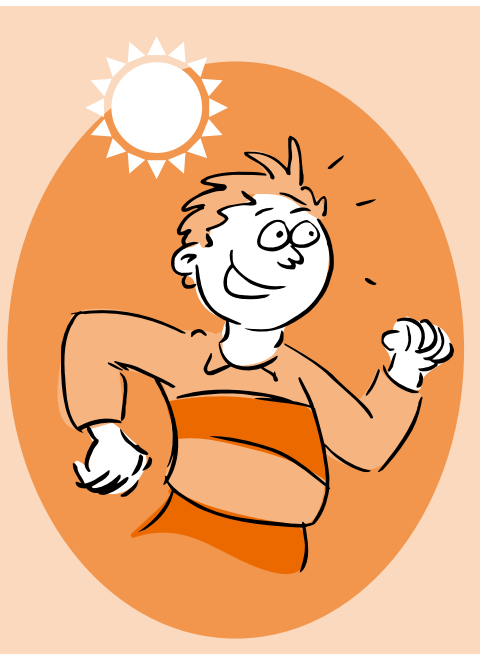
Uppskattningsvis uppfyller ungefär tio procent av befolkningen kriterierna för kronisk insomni, sömnrörningar under längre tid, medan ungefär var tredje person har sömnproblem under en period någon gång i livet.

Människans sömn- och vakenhetsrytm finns lagrad i våra gener, i bioklockan. Kroppen vill sova på natten och när dygnsrytmen förskjuts kan det uppstå problem, förklarar professor Jan Hedner som arbetat med sömnrelaterade sjukdomar i många år.

Foto: Lisbeth Hedberg



sova på natten



– Det är oroande. Även om det kan ha olika förklaringar finns det data som visar ökad dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar bland personer med långvarig sömnbriest. Diabetes och infektioner har i vissa studier kopplats till insomni, liksom ökad depression, men där har vi det med hönan och ägget, säger Jan som på frågan om vilka effekter av svenskarnas sömnproblematik som oroar honom allra mest, svarar:

– Trötta trafikanter! Och allt det som kan hända när man somnar bakom ratten.

I gruppen trötta trafikanter återfinns också patienter med sömnapné, Jan Hedners specialområde. Till sömnlaboratoriet på Sahlgrenska kommer varje år drygt 3 000 patienter för utredning, varav cirka 60 procent får diagnosen sömnapné.

tacksamma att behandla

– Vi har en liberal inställning till mätningar då dessa patienter är en mycket tacksam grupp att behandla.

En annan patientgrupp som Jan möter och som ofta har störd sömn är de med ”rastlösa ben” (RLS, Restless legs Syndrome). Sjukdomen som

enligt honom är underdiagnostiserad beror ibland på järnbrist och kan då behandlas med järntillskott, i svårare fall med Parkinsonmediciner.

Under Livsstil i Väst 2005 till 2008, som riktade sig till medarbetarna i Västra Götalandsregionen och Volvo, var Jan Hedner ledare för tema Sömn. Övriga teman var Glädje, Kost och Rörelse.

– Vi måste uppgradera sömnens värde. Kostnaderna till följd av sömnstörningar och sömnbriest är enorma. Kanske är det en omöjlig uppgift att informera så att fler sover bättre, men jag tror ändå att vi nådde ut med vårt budskap om vad man kan göra själv och vad man kan få hjälp med för att få en förbättrad sömnkvalitet.

En nu vanlig behandlingsform för att komma till rätta med insomni-problem är kognitiv beteendeterapi, KBT.

– Behovet av insatser är jättestort och det finns mycket dokumenterat kring positiva resultat av KBT-relaterade program för människor med insomni. Framför allt de med en vad vi

kallar pålagrad beteendekomponent – ”jag har aldrig kunnat sova”. De svarar väldigt bra.

– Jag är en stor entusiast. Och vi har varit på väg att sätta upp mer omfattande program, men det stora problemet med KBT är att det är så insat-skävande, säger Jan Hedner som kan tänka sig att det för vissa grupper under kontrollerade former också kan fungera med KBT-behandling via internet.

Lisbeth Hedberg



Jan Hedner, professor och chef för sömnlaboratoriet på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Foto: Lisbeth Hedberg

Lästips/SÖMN

- www.sahlgrenska.se, Vårdutbud, Sömnlab
- *Sov bättre med kognitiv beteendeterapi, KBT*, (Marie Söderström, Viva 2007)
- *Goda sömnboken – hur du får en bättre sömn* (Helene Wallskär/Torbjörn Åkerstedt, Brombergs och Apoteket AB 2008)
- *ArbetsLUST 2-2007: Lärka eller ugglor? Dygnsrytmen påverkar prestationen och 4-2008: Fler sover mer efter sömnskola.* Kan laddas ner exempelvis på www.vgregion.se/halsan

NYHET!

Färsk rapport från SBU Kunskapscentrum för hälso- och sjukvården om *Behandling av sömnbesvär hos vuxna*
www.sbu.se

Sömn en del i stresshanteringen

Stress och sömn hör ihop. Därför ingår sömnproblematiken som en naturlig del i Hälsan & Arbetslivets stresshanteringskurser: *Hälsa, kommunikation och ledarskap – stresshanteringskurs för chefer och Balans i livet – hälsa och minskad stress genom ökad självkännet och kroppsmvetenhet*, båda med start i höst.

Hälsan & Arbetslivet fortsätter också med sina mer renodlade sömnskolor, som vi skrev om i ArbetsLUST 4-2008, bland annat riktade sömnskolor för personer med långvariga sömnbesvär. Sömnskolor startas löpande efter behov, alltid i mindre grupper för att gynna en bra kontakt och dialog. Dessutom skräddarsys individuella insatser med växelvis träffar med psykolog och sjukgymnast.

– Vi arbetar utifrån ett kognitivt be-

teendeterapeutiskt förhållningssätt med stort fokus på kroppens signaler och kroppsmvetenhet, säger Pia Törner psykolog och Kerstin Melander, ergonom och sjukgymnast.

Kontakt: pia.torner@vgregion.se, kerstin.melander@vgregion.se



Pia Törner och Kerstin Melander, Hälsan & Arbetslivet: – Det handlar om att få ihop kropp, känsla, tanke och drivkrafter. Foto: Lisbeth Hedberg

Träna din hjärna!

Kultur ett bra redskap

Ja, det finns klara samband mellan kultur och hälsa. På det ska vi icke tvivla, menade professor Gunnar Bjursell, och spred sitt evangelium till regionens samlade hälsocoachar. Med stöd i artiklar från ansedda medicinska skrifter världen över berättade han sanningen:

– Det jag kan berätta för er är inte bara några små anekdoter, slog han fast och spände ögonen i publiken.

I grunden handlar det om något så ”enkelt” som att hjärnan är en muskel: tränas den inte så förtvinar den.

– Numera, när hjärnan kan avbildas, kan vi också se hur den reagerar på stimulans, den viktiga stimulansen som gör att vi håller oss friska, sade Gunnar Bjursell och skickade en hyll-

man betraktat som försvunna kommer tillbaka.

Redan som nyfödd vet människan hur musik ska behandlas. Barnet placerar musiken direkt i höger hjärnhalva, till skillnad från vanligt tal som stimulerar den vänstra. Vilket (inom parentes) gör att man idag forskar på var gränsen går mellan tal och musik. Hur fri från melodi och harmoni får musiken vara och ändå passera under etiketten musik?

En person som drabbats av afasi kan komma förbi sin språkstörning genom att sjunga istället, precis som människor som stammar när de talar kan sjunga utan att haka upp sig.

sväva, inte stappla

– Också dans har stora effekter på oss människor, sa Gunnar och visade på ytterligare kliniska belägg.

En danseffekt är att vi får bättre balans, vilket i sin tur ger färre fallskador.

– Något att tänka på för äldreomsorgen, med tanke på att det är fyra gånger så många som dör i fallskador än i trafikolyckor, tipsade Gunnar som menar att dans kan användas inte bara förebyggande utan också terapeutiskt; patienter med Parkinsons sjukdom till exempel har stor hjälp av dans. Stapplandet kan förbytas till något mera svävande.

use it or lose it

Men det är inte så att stimulansen – kulturen – bara upprätthåller status quo, den hjälper också till att bilda nya



Pam, pam pam ... uno, dos, tres.

Salsainstruktören Huascar Saavedra tog Nina Bergqvist från Skaraborgs sjukhus till hjälp trots att hon dansade sitt livs första salsa under "hälsocoachdagen" i mars.

45 minuter sköna rytmer resulterade i mycket gung och många skratt bland hundratalet salsare. Foto: Lena Persson

hjärnceller. Förr trodde man att man hade ett antal hjärnceller från födseln som man skulle hushålla med och inte slösa bort på för mycket festande. Idag vet man bättre:

– Det finns stamceller i hjärnan och nya celler bildas med hjälp av just stimulans; hjärnan är plastisk, konstaterade Gunnar och kallade kunskapen ett glatt budskap till alla gamlingar; ”det är inte kört”.

Med anledning av detta bör verktyglådan i medicinen utökas, tycker professorn i molekylärbiologi. Piller och skalpell är visserligen viktiga och måste finnas, men lust, motivation och träning är lika viktigt - och komplext - som mediciner.

– Use it or lose it – använd hjärnan, manade Gunnar Bjursell och tillade:

– ... men det ska vara lustburet ... det ska vara kul. Glöm inte det.

Brita Hässel



Gunnar Bjursell leder projekt Kultur och hälsa, som är ett samarbete mellan Västra Götalandsregionen och Göteborgs universitet. Han är också ordförande i den nationella styrgruppen för kultur och hälsa och ingår som expert i riksdagens grupp för kultur och hälsa.

Foto: Johan Wingborg

ning till den gamla skolan där man ”framgångsrikt tränade arbetsminnet hela tiden genom att lära sig utantill, huvudräkna, springa och cykla”.

musikens under

Väl studerad är till exempel musikens påverkan. Man vet att musik reducerar smärtupplevelse, att hjärnan blir mer stimulerad om man själv musicerar än ”bara” lyssnar och att de känslor musik förmedlar är universella. Att musik är viktig för strokepatienter är heller inget att tveka på, den kan till och med medverka till att funktioner

Sara pysslar och smygdoftar

Hur återhämtar du dig, Sara Tornberg, teckenspråkstolk på Tolkverksamheten?

– På fritiden är jag väldigt mycket med barnen. Pyssel vid köksbordet med papper, klister, färger och pärlor är avstressande. Och är jag inte där är jag på lekplatsen med både kropp, själ och hjärta. Ett par gånger på gymmet varje vecka är min helt egna tid.



Foto: Lena Persson

– Jag förflyttar mig mycket i mitt jobb, så att passa på att promenera istället för att åka spårvagn är ett bra sätt att återhämta sig. Och efter vägen smiter jag in i blomsteraffärer, där jag står och drar in dofterna – det är härligt! Sen är jag så lyckligt lottad att jag har möjlighet att få massage på arbetstid.

Gunnar "youtubar" och lyssnar på Graceland

Gunnar Bjursell, professor i molekylärbiologi, vad gör du för att återhämta dig?

– På fritiden handlar det om att vara med familjen, promenera och att läsa icke-facklitteratur. Jag "youtubar" och lyssnar väldigt mycket på musik. Paul Simons Graceland är verklig återhämtning för mig.



Foto: Johan Wingborg

På jobbet, då?

– Ibland måste man pendla tillbaka från stress och deadlines; gå ur framtid och dåtid och vara i nuet en stund och läsa en artikel eller lyssna på en låt.
– Annars bränner man sig.

Kultur som ögonöppnare

Tillt betyder luta eller vippa (engelska tilt) och organisationen TILLT menar att den där lilla extra vippen faktiskt kan få oss att se saker på ett nytt sätt.

– Det lönar sig verkligen att byta perspektiv, försäkrar Ingela Clarholm som beskriver TILLT som en form av kulturmäklare som möter arbetslivets behov av kultur i alla former.

Ett av sätten TILLT använder för att få oss andra att byta perspektiv är att jobba med "kreativ support". På flera håll i regionen har den kreativa supporten resulterat i att man värvat kulturinspiratörer på arbetsplatserna.

– Det är ett strategiskt beslut att använda kultur som en del i sitt arbete med personalutveckling, kreativitet och hälsa, säger Ingela Clarholm.

Den person som väljer att bli kulturinspiratör blir utbildad och certifierad, och därmed också försedd med goda möjligheter att ta med sig sina arbetskamrater på en lång rad kulturupplevelser.

kanal för kultur

Mattias Anesten, sjukgymnast på Rehab Olskroken, är en av Primärvården Göteborgs cirka femtio kulturinspiratörer. Han har alltid varit intresserad av teater, dans och musik och tycker att inspiratörssysslan är ett bra sätt att

få inblick i Göteborgs kulturliv.

Hur inspirerar du dina arbetskamrater?

– Jag marknadsför kulturen på våra arbetsplatsträffar, mejlar runt mina idéer och använder mig av en kulturanslagstavla, strategiskt placerad vid fikarummet. Förutom att jag sköter själva bokningarna, förstås. Under mina tre år som inspiratör har jag prövat mig fram och tror att mina arbetskamrater ser mig som en "kulturkanal" som de kan dra nytta av.

Hur vet du vad som är på gång?

– Jag håller mig uppdaterad via TILLT:s portal och går på många av deras träffar – och då tillsammans med en arbetskamrat som också får möjlighet att träffa skådespelare, regissörer, musiker eller vad det nu är för program. Alltid uppskattat!

Brita Hässel

TILLT drivs av Skådebanan Västra Götaland. Läs mer på www.tillt.se och på Primärvården Göteborgs intranät, Friskvård & Hälsa, Kulturinspiratörer.

Prövar ny KuR

Att kultur och hälsa hör ihop tycker också regeringen som med hjälp av en halv miljon kronor låter en vårdcentral i Region Skåne testa *Kultur på Receipt*. Med detta menar man att vårdcentralen ska kunna skriva ut körsång, drejning, korsordslösning, dans eller någon annan lämplig kulturaktivitet.

– Vi måste sätta på oss nya glasögon. Vi är beredda att satsa en peng på att se om livskvaliteten förbättras om patienterna kan konsumera kultur, kommenterar socialförsäkringsminister Cristina Husmark Pehrsson till Aftonbladet.

Kultur på Receipt, KuR, låter sig närmast jämföras med FaR, Fysisk aktivitet på Receipt, som Västra Götalandsregionen framgångsrikt använt sig av sedan 2004 vid en mängd olika sjukdomstillstånd, till exempel högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom, stroke, diabetes, bröst- och tjocktarmscancer, artros och depression. Och vid undersökningar bland patienter uppger många att de känner av en lång rad positiva förändringar på sin självupplevda hälsa.



Upplys

Så får du ut mest av semestern:

Mjuksluta och mjukstarta!

Tittar vi oss runt i världen så har vi i Sverige hyfsat lång semester. Vi ligger på topp-10-listan över semestrar i 49 jämförda länder.

Trots det är semestern inte så lång att vi kan slarva med den. Och enligt flera forskare och coacher med stress som specialitet går det att förbereda sig för bästa utfall av ledigheten.

Idén med ledighet är förstas att den ska vara en äkta återhämtning, helst från dag ett. Vilket är lättare sagt än gjort! De flesta man frågar bedömer snarare att startsträckan, innan semesterlugnet in-finner sig, är mellan en och två veckor lång. Vilket väl måste kallas alldeles för lång för att utgöra en effektiv återhämtningsperiod!

Alltså måste man jobba på att göra semestern till en bra ledighet. Ett bra ord för det är mjuksluta, ett begrepp

som också kan innefatta en och annan vit lögn. Som till exempel att man meddelar sin omgivning att man går på semester två dagar innan man faktiskt gör det. Det ger två dagar att lugnt och stilla avrunda och avsluta utan att bli störd. Man ska trappa ner, inte slutspurta.

skrota omkring

Under nedtrappningen kan man passa på att intala sig att man inte är fullständigt outhärlig, utan har rätt att lämna jobbet ibland. Och försöka nå insikten att inte vara ständigt nåbar, utan istället aktivera e-postens frånvarofunktion och stänga av jobbmobilens.

En rad stressforskare är också överens om att man bör starta semestern med att sova ut och skrota omkring snarare än att kasta sig in i stora stolta (och ansträngande) planer. Att, som stresscoacherna säger, inte göra någonting är kanske inte så lätt, men absolut värt att pröva.

Det är dessutom helt okej att helt och hållet acceptera sin trötthet som faktiskt är tecken på att vila behövs. Att vara trött är inte fullt.

När man väl ska göra något på semestern så är det förstås lämpligt om det är något som skiljer sig från vardagen, så att man aktiverar andra sinnen och upplever andra känslor – lustfyllda frihetskänslor till exempel.

Hur än ledigheten gestaltar sig så har den alltid ett slut. Och jobbet börjar. Och då gäller samma sak, fast tvärtom: mjukstarta. Om möjligt, avvakta med att boka in möten de första dagarna. Kanske kan den tiden istället användas för att svara på e-post och återknyta till det man lämnade. Ta korta pauser då och då, och ta gärna med någon skön sommarvana in i nya vardagen: en promenad, en stunds meditation eller något annat inspirerande.

Ha en underbar semester!

Brita Hässel



Unga kvinnor upplever mer stress än unga män

Institutet för stressmedicin fortsätter sin stora KART-studie om stressrelaterad ohälsa och psykosocial arbetsmiljö bland medarbetare i Västra Götalandsregionen och Försäkringskassan i Västra Götaland.

I en ny rapport görs en djupare analys med utgångspunkt från kön, ålder och yrkestillhörighet bland dem som besvarade KART-enkäten 2008. Fokus läggs också på kommunikationsklimatet på arbetsplatsen.

– De flesta anger ett bra klimat, men det varierar mellan verksamheter och yrkesgrupper. Och de som är nöjda med kommunikationsklimatet värderar i större utsträckning viktiga förändringar på sin arbetsplats som en förbättring. Detta bekräftar tidigare forskning om vikten av en bra

kommunikation, inte minst i ett förändringsarbete, säger Annemarie Hultberg, utvecklingsledare för hälsofrämjande arbetsplatser och en av författarna.

I rapporten beskrivs en rad skillnader i hur män och kvinnor i olika åldersgrupper upplever såväl psykosocial arbetsmiljö som stressrelaterad ohälsa. Störst är skillnaden i de yngsta åldersgrupperna, där det är betydligt vanligare att kvinnor under 35 år upplever ett allvarigare stressrelaterat tillstånd än män i samma ålder. Det är även vanligare att de unga kvinnorna upplever höga krav,

hög stress och låg energi.

Ett av studiens huvudsyften är att resultatet ska användas för att skapa så hälsofrämjande arbetsplatser som möjligt. Därför görs nu ett omfattande arbete för att sprida resultatet till ledningsfunktioner inom olika verksamheter.

Inom ramen för KART gjordes våren 2010 en uppföljning av samtliga som besvarade enkäten 2008. Resultaten ska nu bearbetas.

Läs mer på www.stressmedicin.com



Tidiga insatser stimuleras

Tidiga insatser vid sjukfrånvaro som kan misstänkas bli långvarig – och snabb återgång till arbete. Det är syftet med regeringens beslut om ett ekonomiskt stimulanspaket riktat mot företagshälsovården som gör det förmånligt för arbetsgivaren att sätta in snabba åtgärder.

Bakom beslutet om stimulanspaketet finns kunskapen om att tidiga insatser är en viktig framgångsfaktor för att sänka sjukfrånvaron, förbättra arbetsförmågan och förebygga ohälsa.

Stimulanspaketet innebär ett årligt grundbidrag baserat på antal anställda. Men också en subvention av första läkarbesöket hos företagshälsovården och därefter också en eventuell grundligare bedömning av arbetsförmågan som ska göras inom 45 dagar.

– Så fort man misstänker att en sjukskrivning kommer att dra ut på tiden ska berörd chef ta kontakt med oss på företagshälsovården, säger Marie-Louise Fasth, förvaltningschef på Hälsan & Arbetslivet, där man nu sprider information om stimulanspaketet via regionens personalchefer samtidigt som man gör sig redo för att möta behovet.

Finns det hopp finns det liv

– Hopp frigör energi, ger mening, skapar möjligheter och ger tillit.

Det säger Margaretha Lundin, kurator på Skaraborgs sjukhus, som tillsammans med sjuksköterskan Elisabet Blixt tagit fram ett arbetsmaterial som ställer hoppets roll i fokus.

Vetenskapliga studier har visat att människor med sjukdom ser hoppet som en positiv inre kraft som hjälper dem att finna mer styrka, vilket gör att lidandet blir uthärdligt. När det inte längre finns någon bot kan hoppet ge stöd och uppmuntran.

Det var efter utbildningen *Existentiella frågor inom hälso- och sjukvård* som Margareta och Elisabet producerade det arbetsmaterial som lett vidare till föreläsningar, utställningar och uppmärksamhet i media. De använder också dessa kunskaper i det dagliga arbetet med svårt sjuka patienter.

– Vi menar att kunskap och förståelse för faktorer som påverkar hoppet leder till en förbättrad omvårdnad. Och att hoppskapande kommunikation kan hjälpa svårt sjuka både att klara ögonblicket och att kunna se med tillförsikt på framtiden.

Nyfiken på vilken roll hoppet spelar i sjukvården?

Kontakta margareta.lundin@vregion.se eller elisabet.blixt@vregion.se



Fokusera på det som glädjer, uppmuntrar och tröstar. Tänk på vad som ger lycka. Låt naturen ge kraft. Det är några av Margaretha Lundins och Elisabet Blixts ledtrådar till källor för återhämtning, livskraft och livsmod.

Foto: Peter Johansson

Stöd för medarbetarrörelse

Göteborgsvarvet, Stav Göteborgsvarvet, Blodomloppet, Kretsloppet och Cykelutmaningen är motionsevenemang som Västra Götalandsregionen deltar i med syfte att locka medarbetarna till hälsosam rörelse. Dessa uppfyller regionens nyligen fastslagna kriterier för att som organisation delta i motionslopp och liknande.

Kriterierna säger bland annat att evenemangen ska vara av motionskaraktär och ha geografisk spridning i regionen så att inte någon enskild del favoriseras. Och alla ska kunna delta, vilket betyder att exempelvis Våruset – tjejlöpningen – inte kvalar in. Det

gäller också alla andra tävlingar som utesluter vissa grupper.

För att regionen ska medverka måste evenemanget vara "någorlunda" stort, och det är endast till Blodomloppet som regionen betalar delar av startavgiften. Det goda argumentet för det är ökad rekrytering av blodgivare. Deltagandet består i övrigt av olika kringarrangemang, exempelvis att fixa tröjor och anordna aktiviteter i egna tält vid start eller mål.

Aktuell information finns under knappen *Spring, gå eller cykla med oss* på startsidan på regionens intranät.

NÄSTA NUMMER nr 3 – 2010

kommer att handla om

LÄRANDE

Idéer och artikeluppslag?

Ring eller mejla!

Se redaktionsruta på sidan 2.



*Den som hela tiden andas in
får inte tid att andas ut.*

Okänd