

# Psykisk arbejdsmiljø

Palle Ørbæk

Direktør, speciallæge, dr.med.



# Forandringer nu og i fremtiden

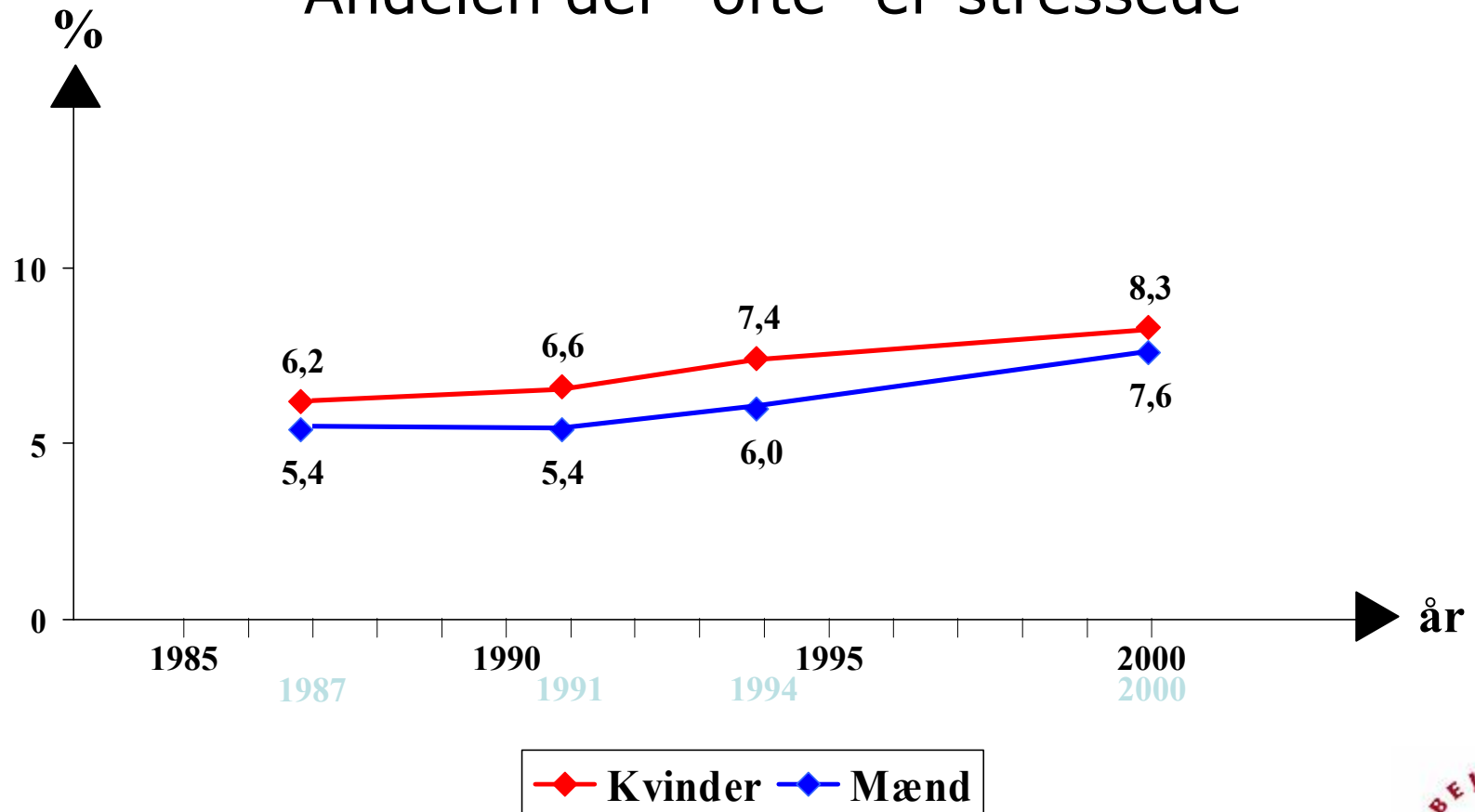
- ✓ Globalisering med hård konkurrence
- ✓ Større krav til viden og uddannelse
- ✓ Hastig teknologisk udvikling
  - kommunikation og information
  - bioteknologi
  - nanoteknologi
- ✓ Flere job i service- og plejesektoren
- ✓ Flere ældre i og uden for arbejdsstyrken
- ✓ Flere danskere med anden etnisk baggrund i arbejdsstyrken

# Konsekvenser nu og i fremtiden

- ✓ Flere/mange forskellige job gennem livet
- ✓ Voksende krav (tidspres, kvalitet, emotionelt)
- ✓ Grænseløshed for arbejdet i tid og plads
- ✓ Usikkerhed om hvad der er en god indsats
- ✓ Ny teknologi med bl.a. nanopartikler
- ✓ Støj som påvirker koncentration og tankevirksomhed
- ✓ Mangel på fysisk aktivitet
- ✓ Fravær med uklar sammenhæng med diagnosticeret sygdom
- ✓ Mangel på (kvalificeret) arbejdskraft

# Stress hos voksne danskere 1987 - 2000

Andelen der "ofte" er stressede

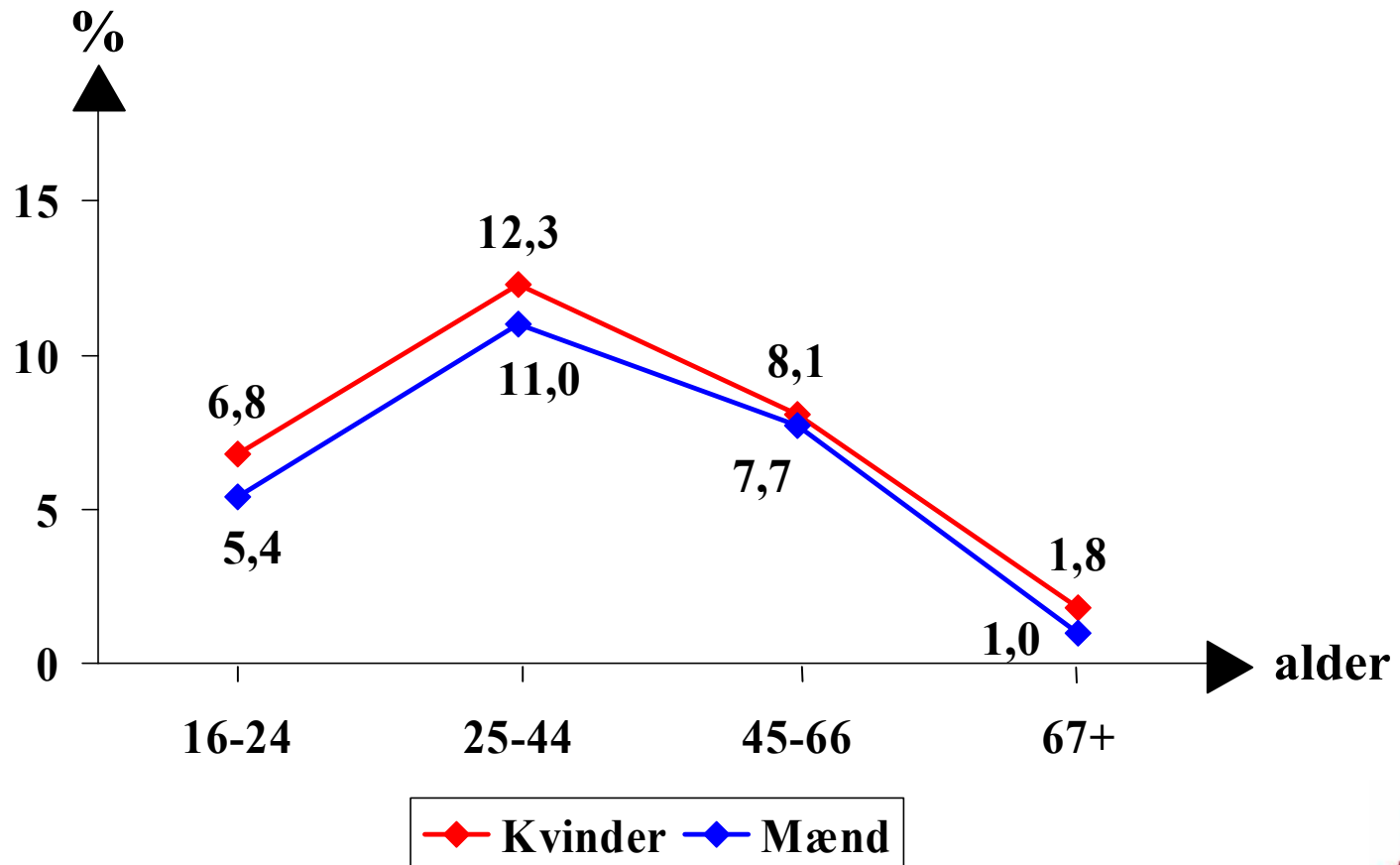


Aldersgruppe: 16 år og derover.

Kilde: DIKE/SIF.

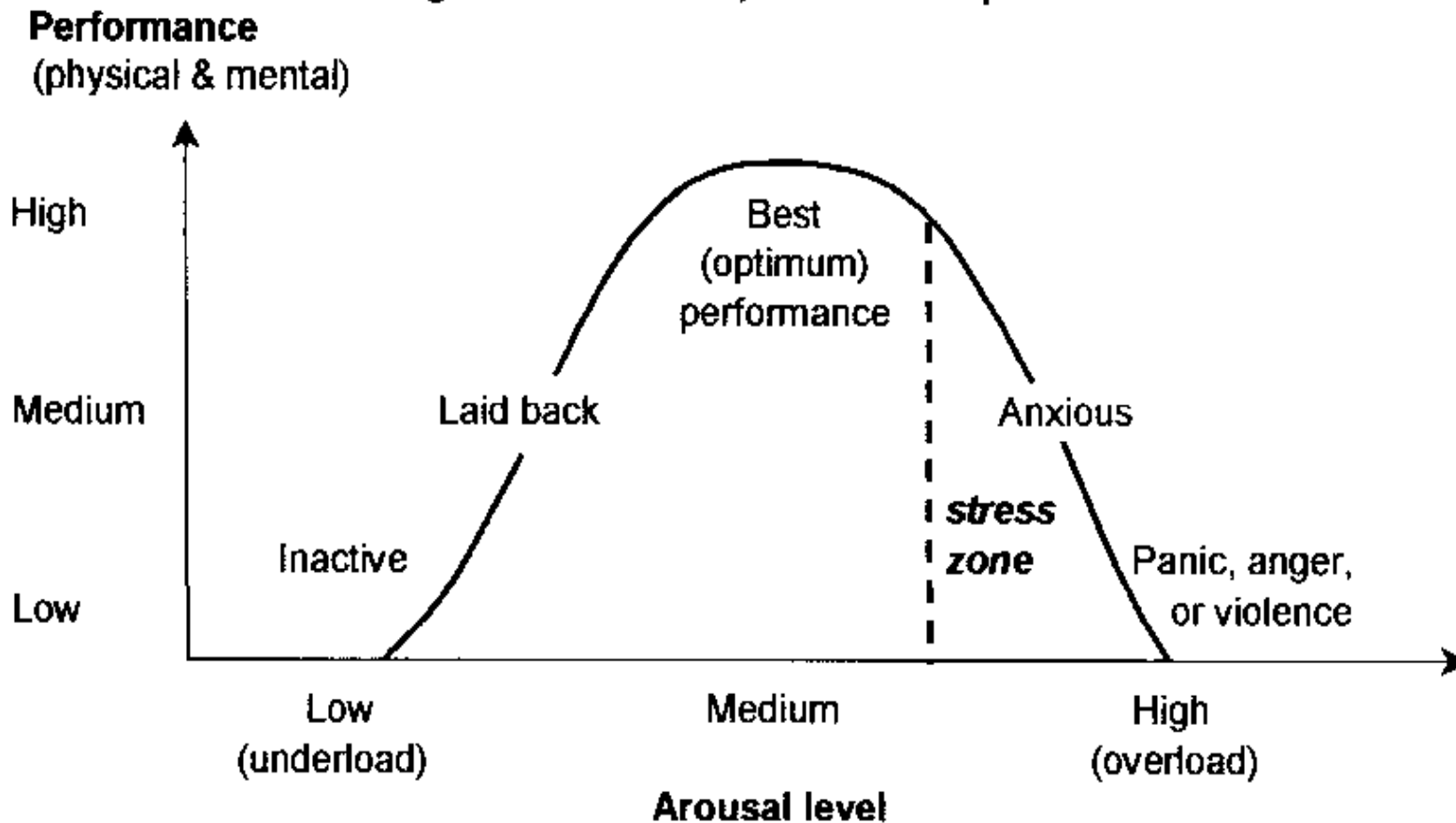
# Stress hos voksne danskere 2000

Andelen der "ofte" er stressede



Kilde: DIKE/SIF

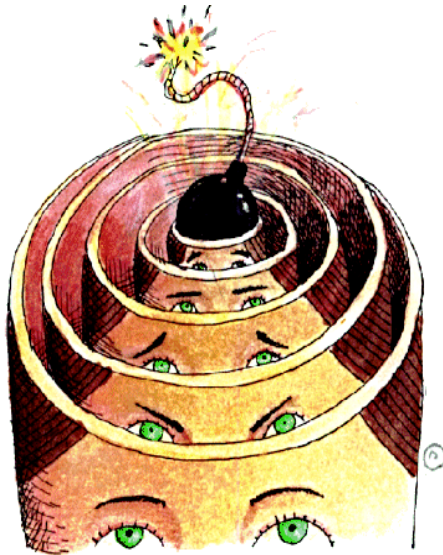
# Aktivering (arousal)



# Kognitiv aktiveringsteori

- ✓ Ubalance
  - Det som forventes
  - De muligheder som findes

*Der savnes noget for at jeg kan klare opgaven!*



- ✓ ALARM
- ✓ manglende kontrol
- ✓ Kan ikke håndtere situationen

# Vores fortolkning afgør vores reaktion

## ✓ Trussel

- vrede, rædsel, ulyst, uro



## ✓ Udfordring

- engagement, interesse, aktivitet



## ✓ Neutral, ubetydelig

- lav reaktion, fornægtelse?



# Opgavernes intensitet

## Fysiologisk og Psykologisk tilpasning

Uden omveksling (tonisk)  
Nedbrydende (katabol aktivitet)

Nedslidning  
fysisk – psykisk

Sygdom

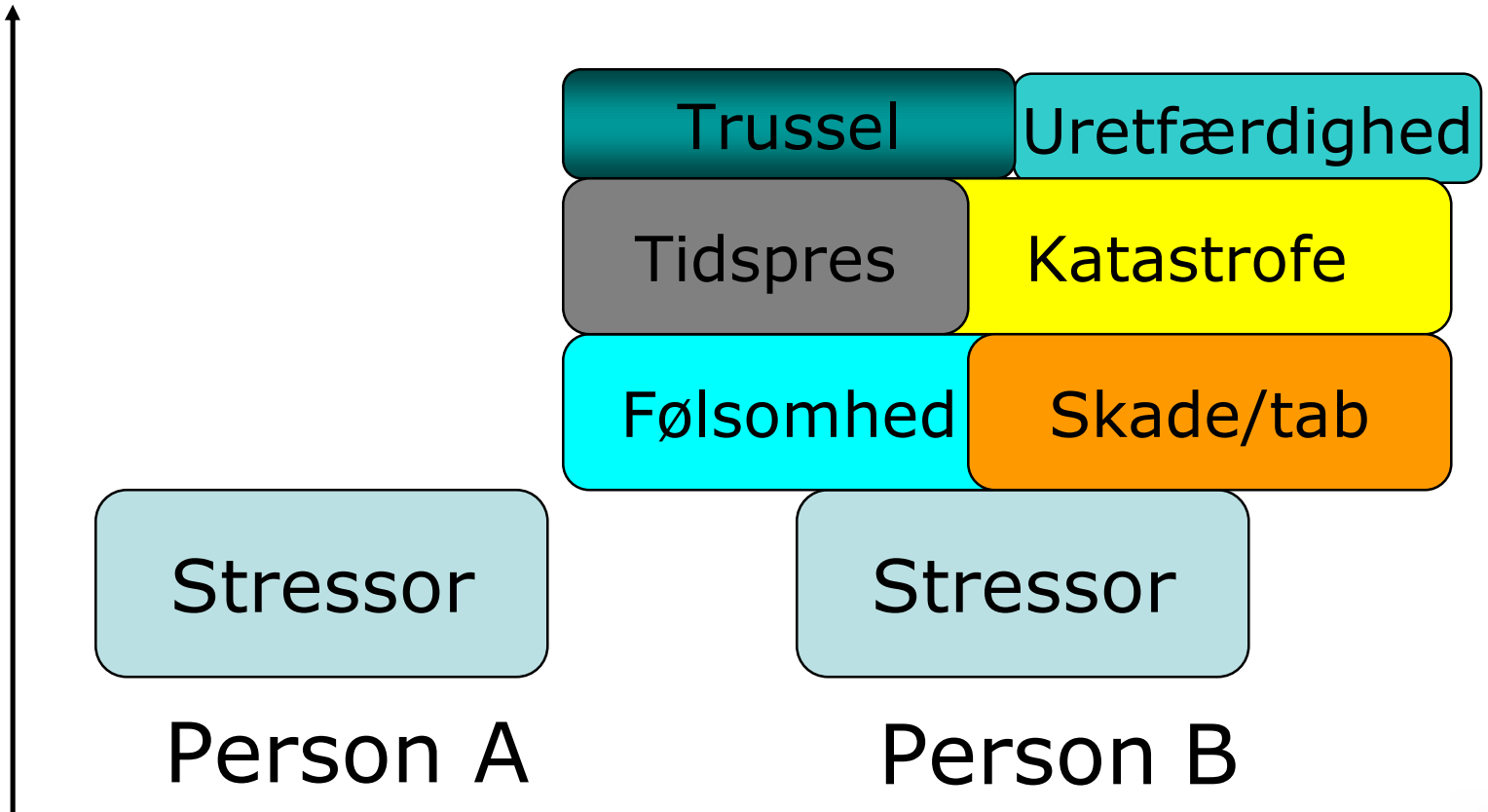
Omvekslende (fasisk)  
Opbyggende (anabol aktivitet)

Træning  
Læring

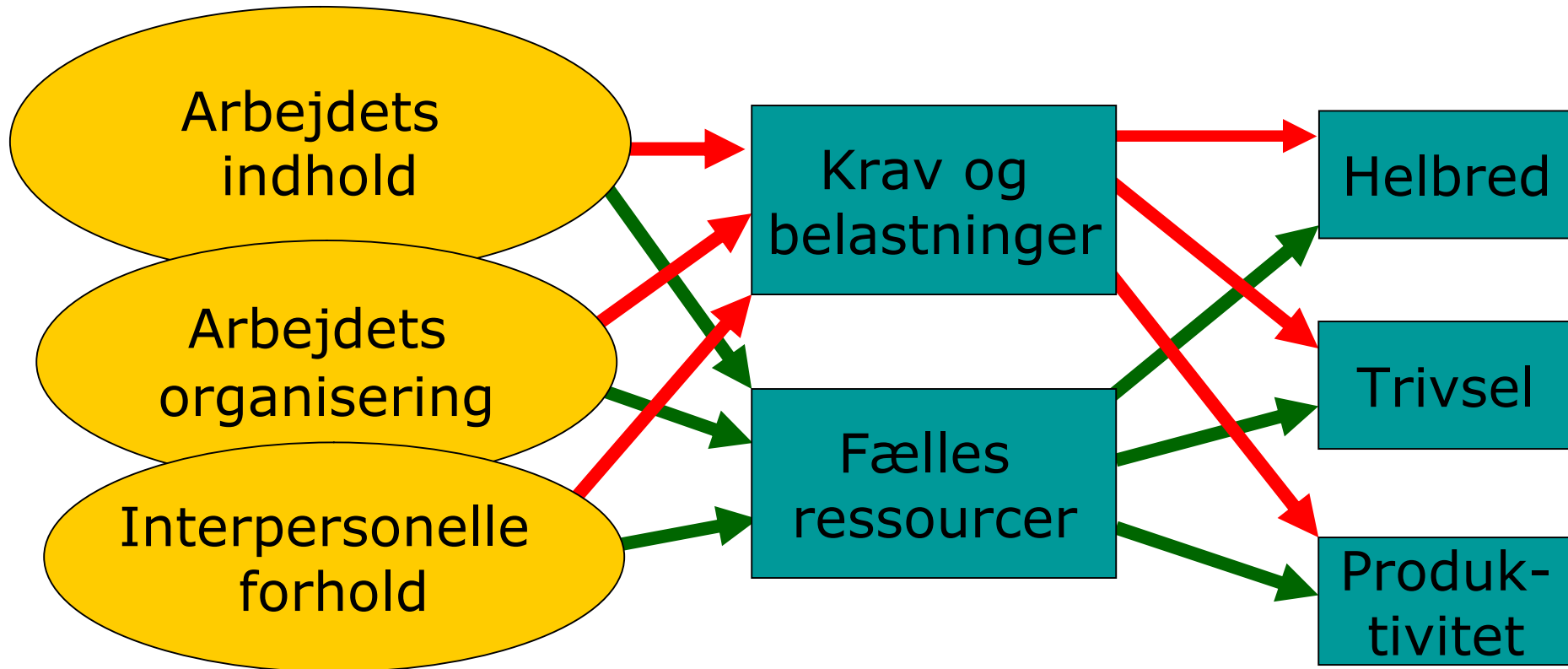
Trivsel  
Godt helbred

# Individualitet

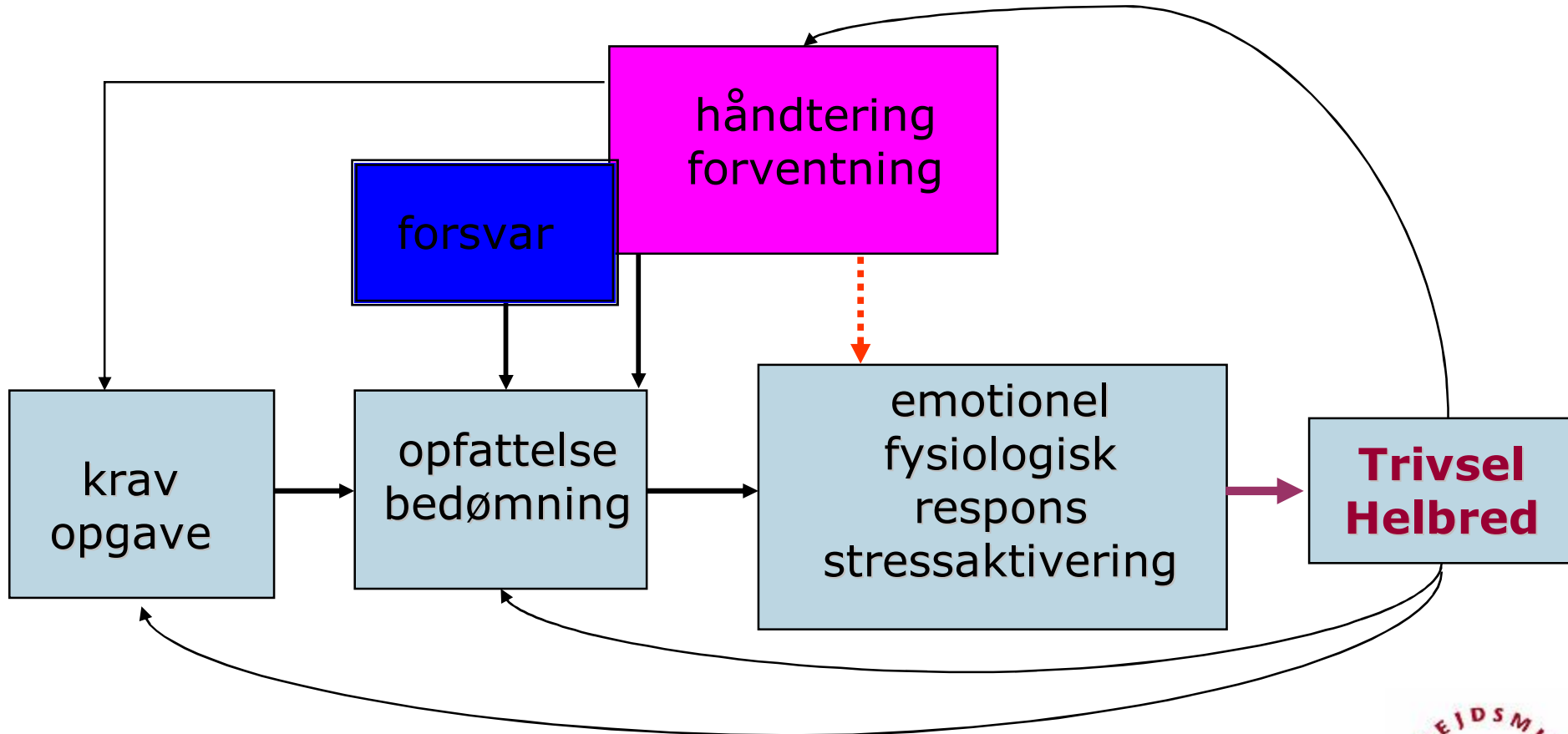
Intensitet



# Psykisk arbejdsmiljø og effekter

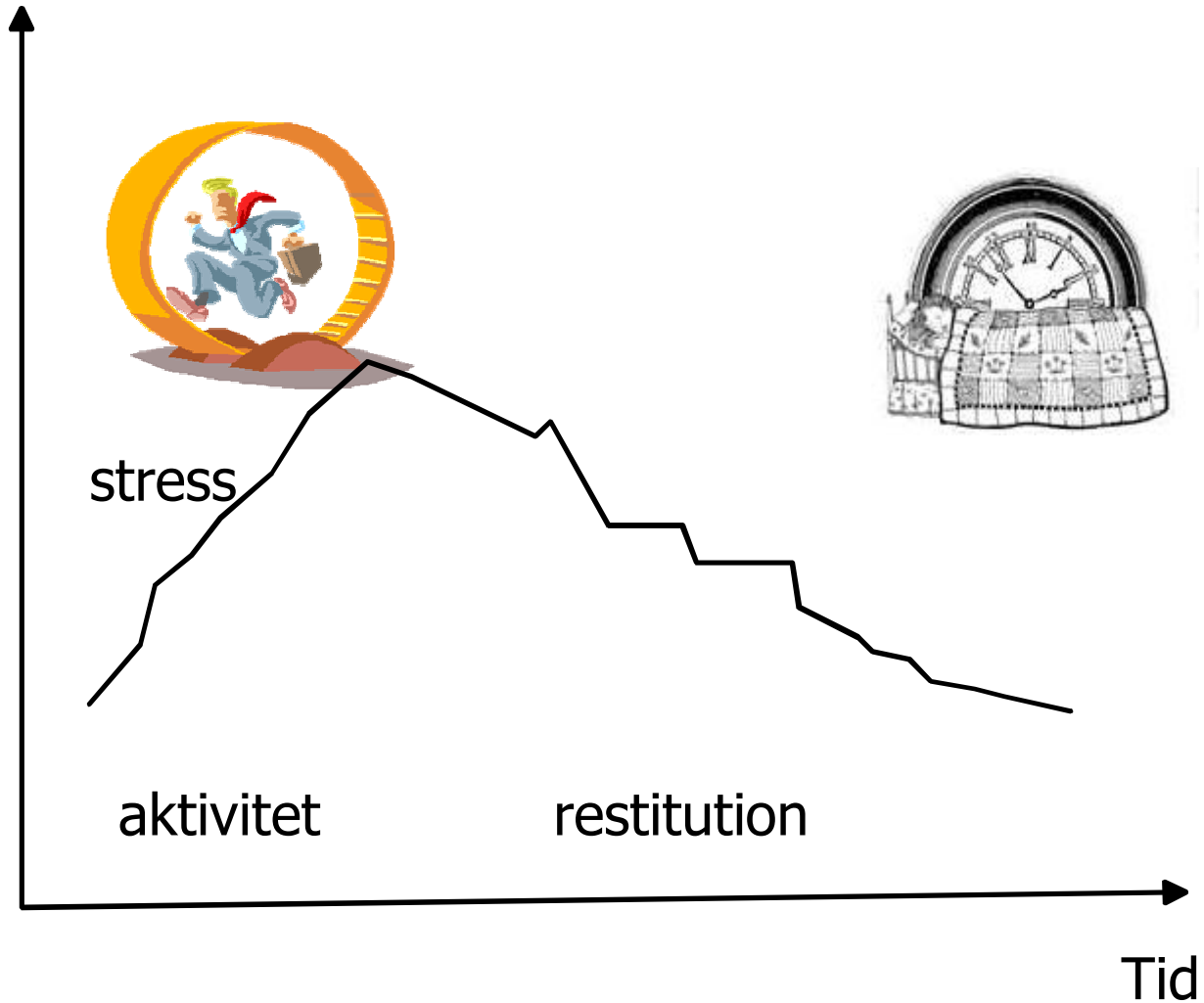


# Stressor - HelbredKæden



# Aktivering - restitution

Fysiologisk respons



# Kroppens speeder: Kamp og flugt

Overlevelse på kort sigt

- ✓ kroppens 'speeder' presses i bund
- ✓ puls – blodtryk – hjerte – muskler
- ✓ adrenalin – kortisol
- ✓ blodsukker – blodfedt
- ✓ koagulation - immunforsvar
- ✓ øget vågenhed

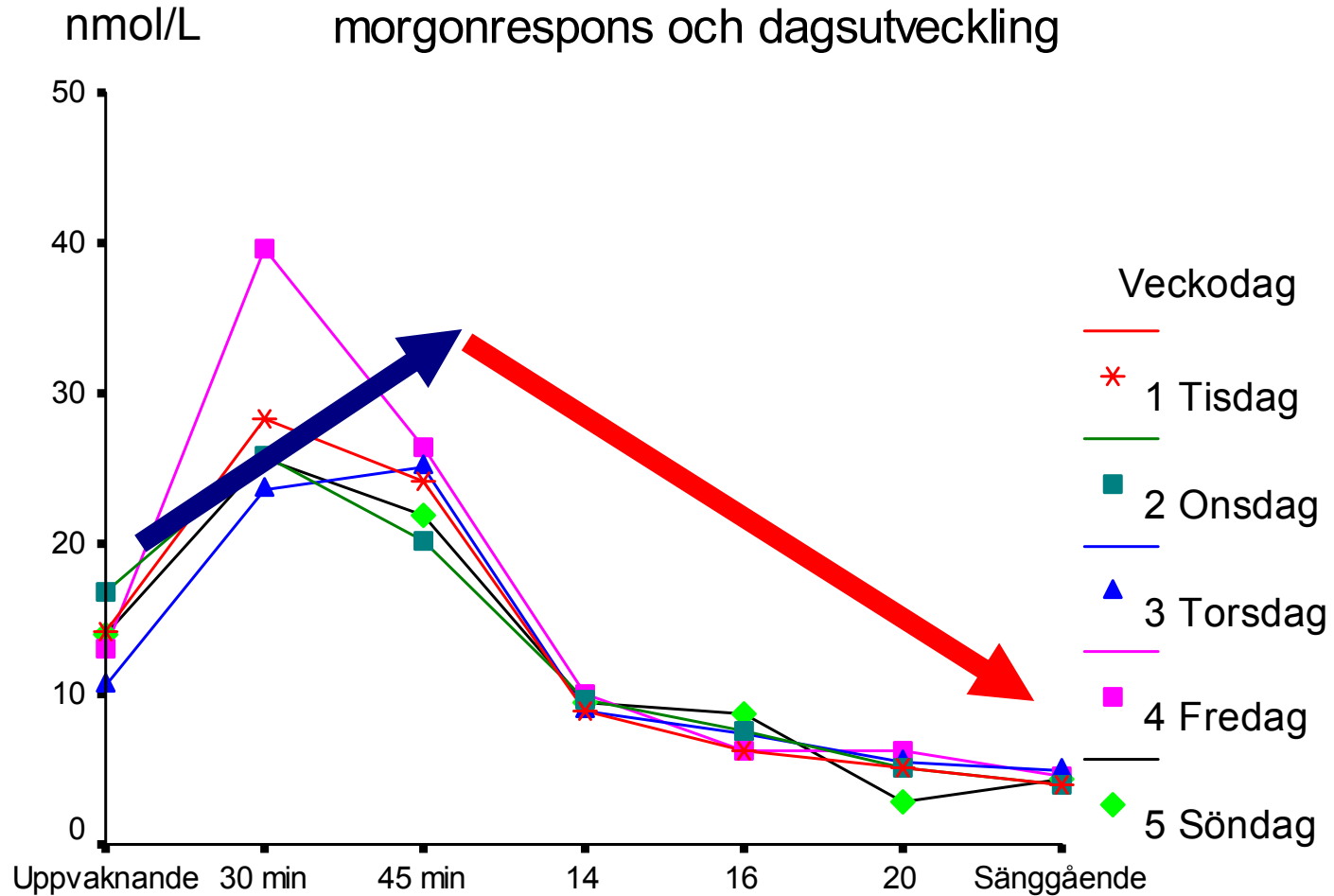
# Kroppens 'bremser'

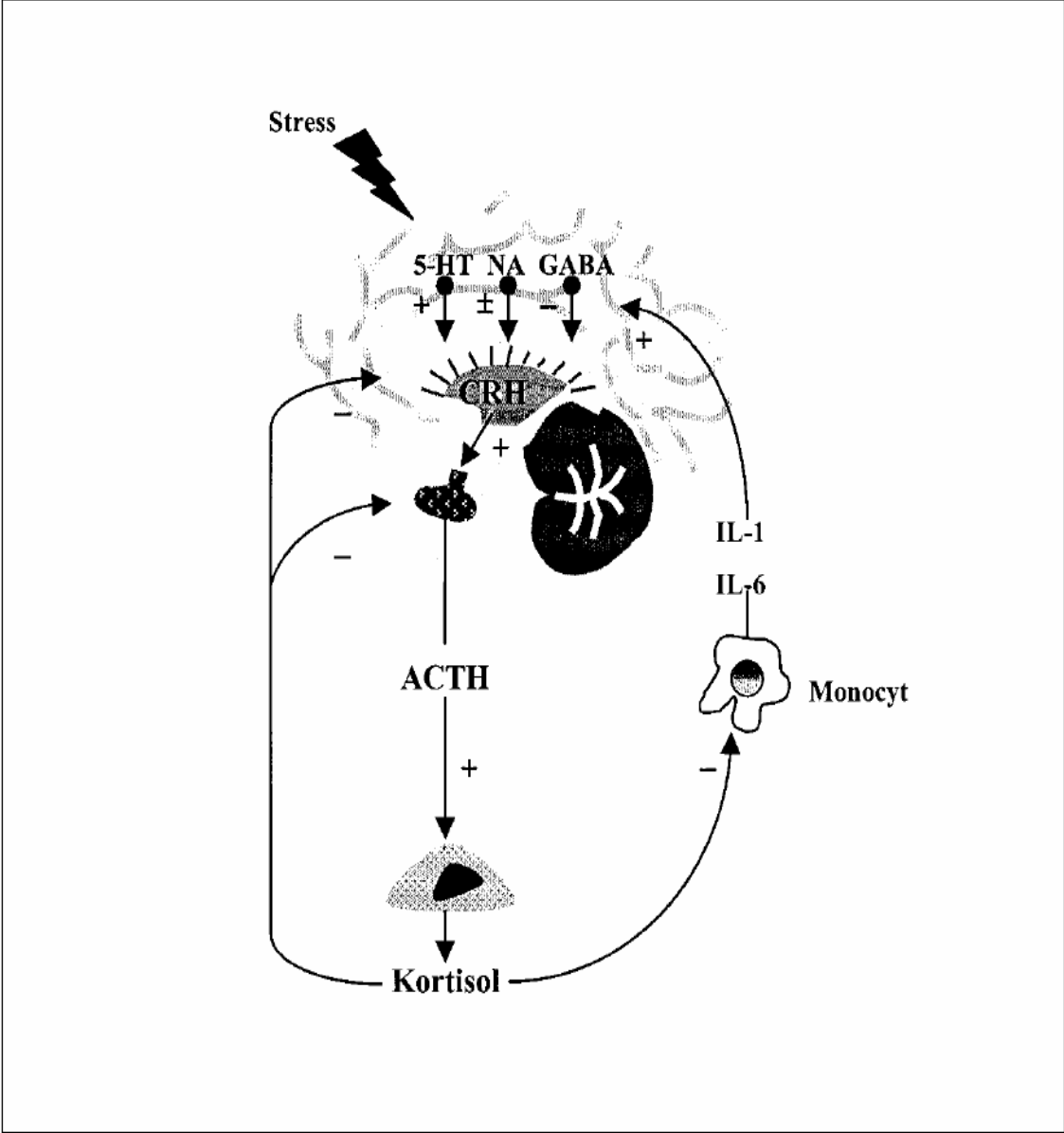
## Restitution fra stress

Overlevelse på lang sigt:

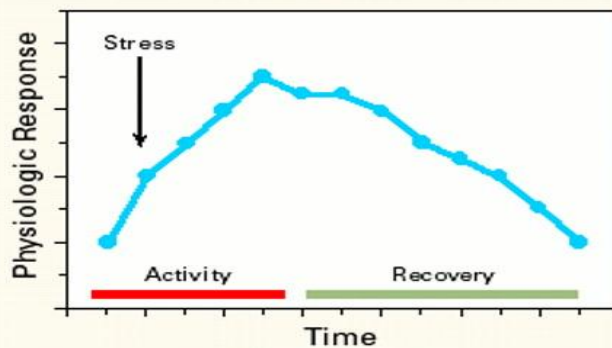
- ✓ Reparation af væv
- ✓ Insulin
- ✓ Testosteron/østrogen
- ✓ Væksthormon
- ✓ Immunsystemet
- ✓ Træthed, passivitet
- ✓ God søvn vigtig

# salivkortisol



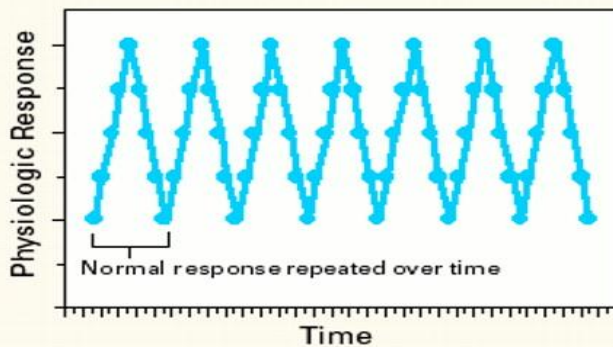


### Normal

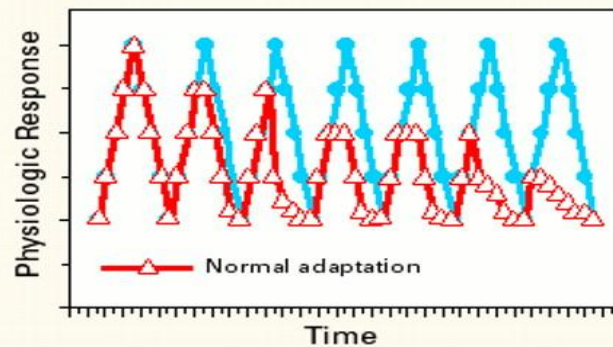


Allostatic load

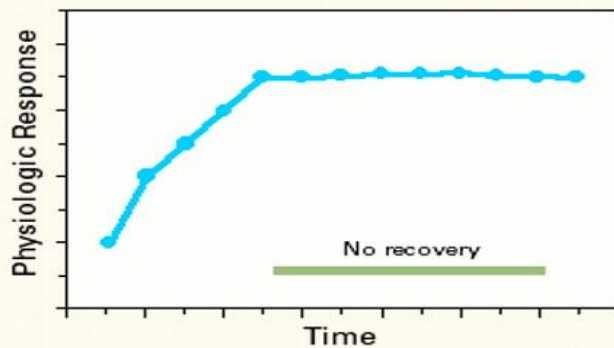
### Repeated "hits"



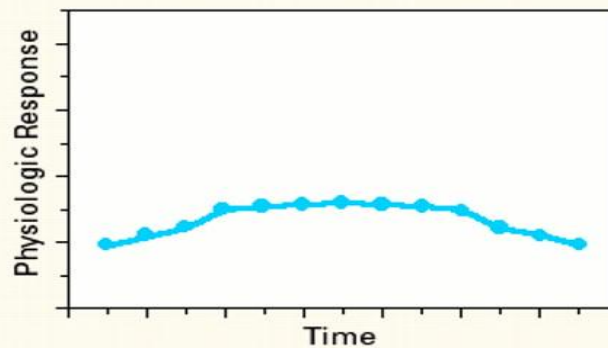
### Lack of adaptation



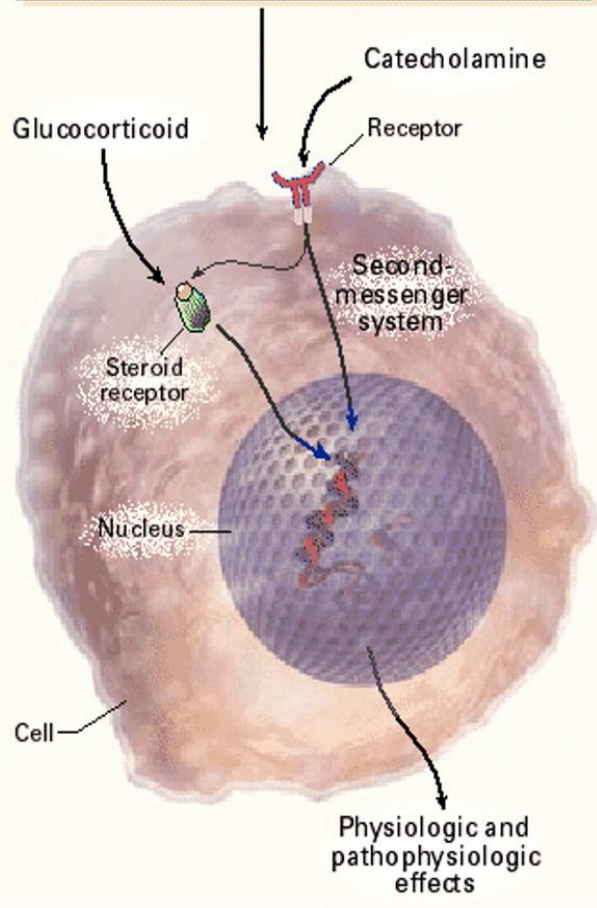
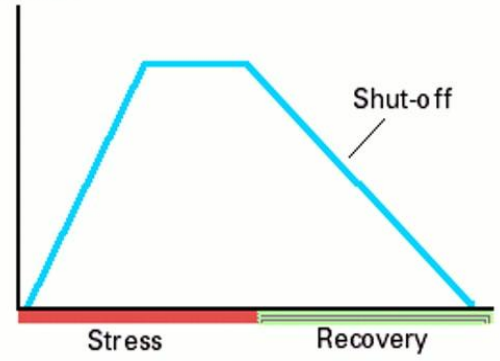
### Prolonged response

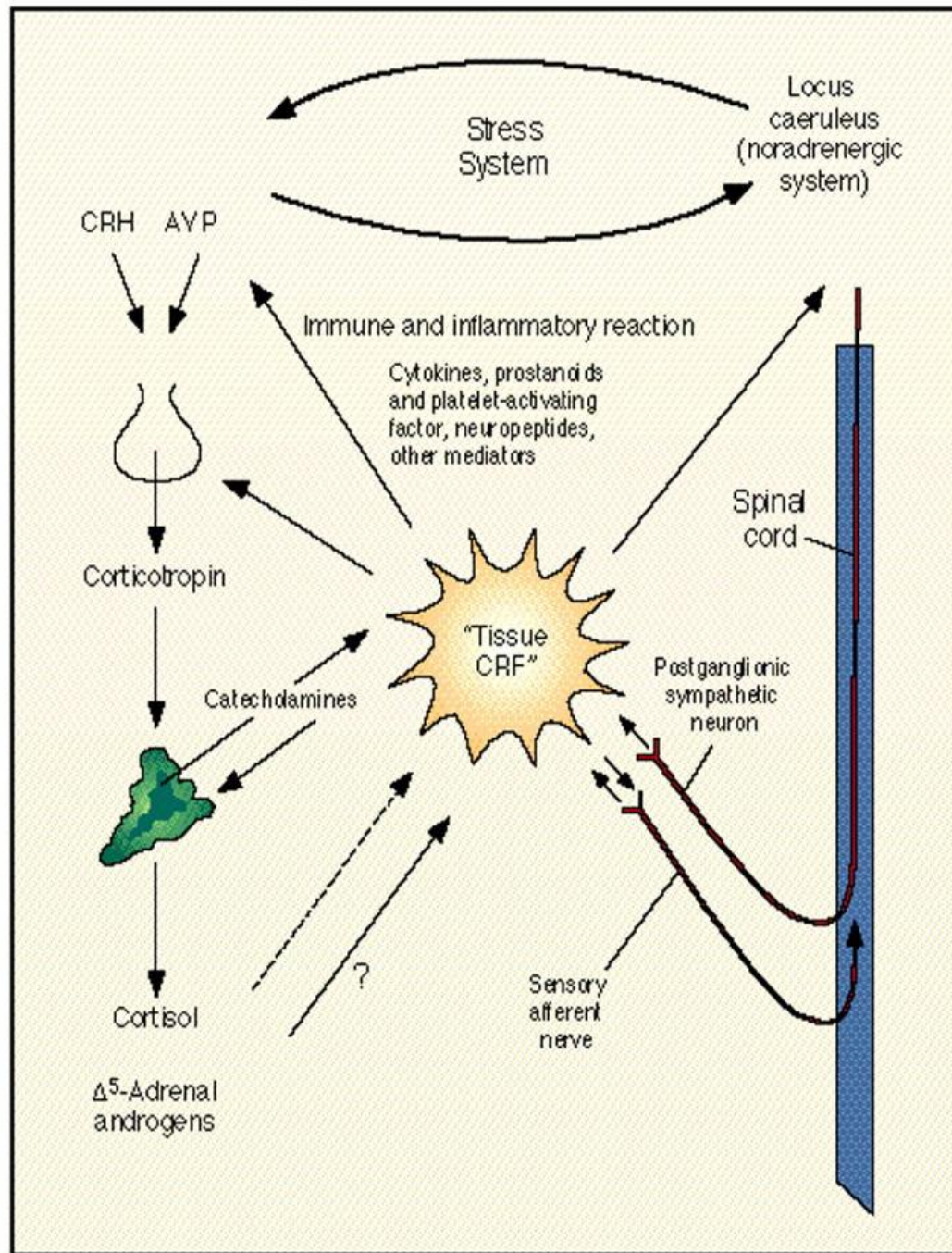


### Inadequate response



# Allostasis



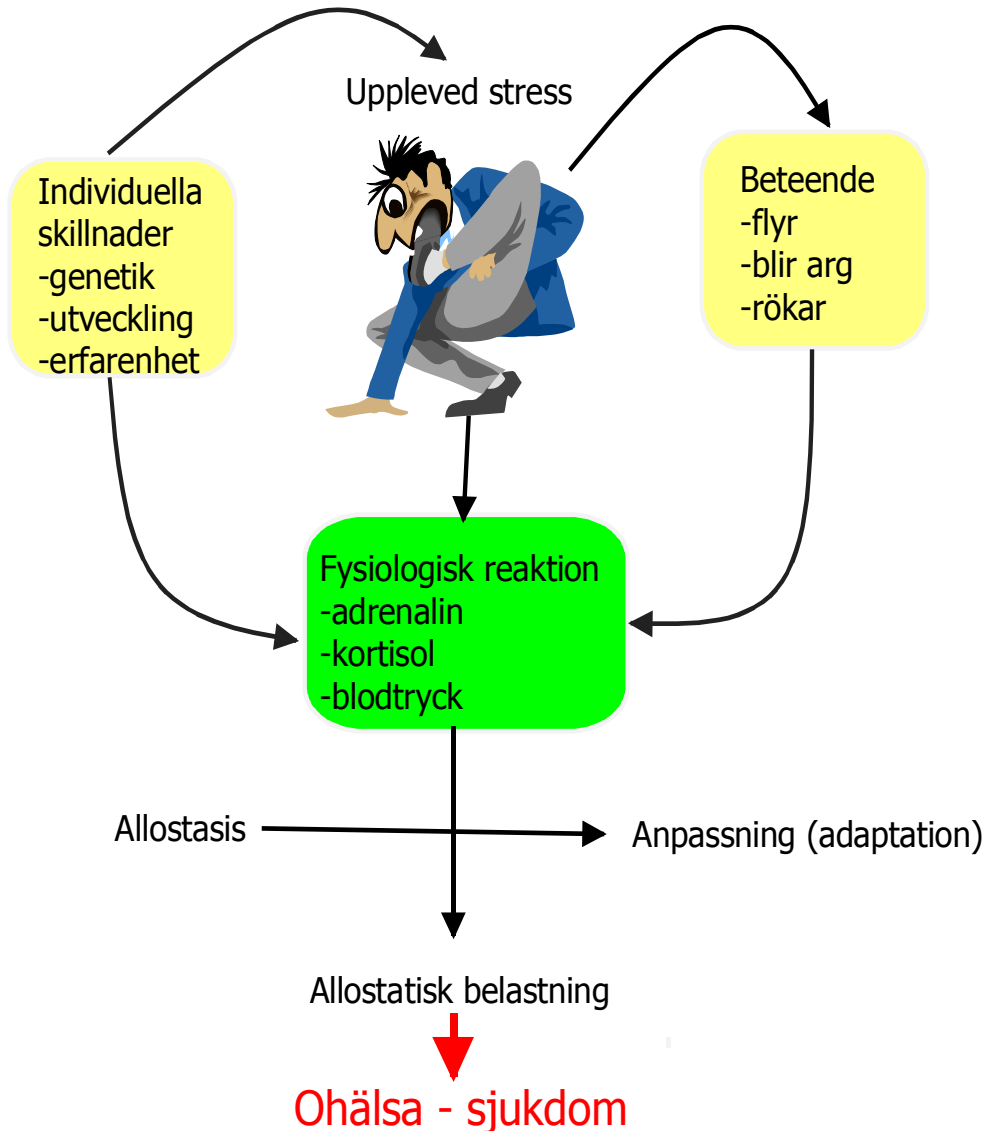


Omgivningen  
-arbete  
-hemma  
-mm

Livshändelser

Trauma  
Missbruk

Samme  
systemer  
sættes under  
pres  
(allostatic load)



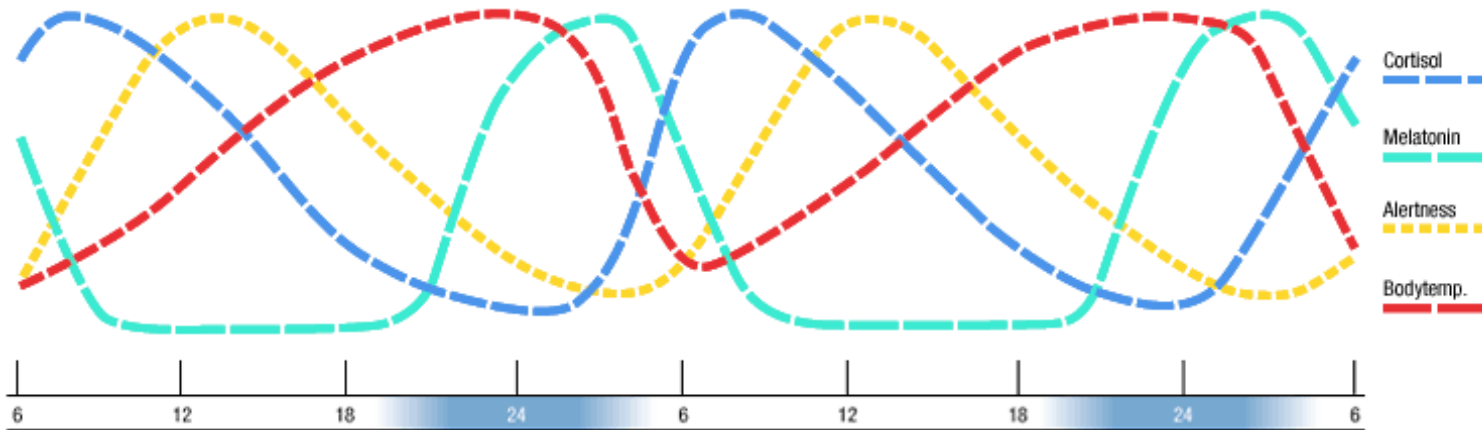
# 24/7 samfundet

- ✓ Øgede krav på produktivitet
- ✓ Kvoten mellem prisen arbejdskraft og kapital omkostningerne
- ✓ Økonomisk effektivitet
- ✓ Konkurrence
- ✓ 24 timers samfundet
- ✓ Globalisering

# Balance mellem Arbejde, Familieliv og menneskets Biologi

- ✓ Stigende krav om fleksibilitet og produktivitet med mulighed for, eller krav om arbejde døgnet rundt
- ✓ 24 timer alle ugens 7 dage, 24/7 samfundet
  - lange arbejdsdage inkl. pendling
  - grænseløst arbejde
  - ubalance mellem arbejde og familieliv
  - for lidt søvn og mangel på tid
  - nedslidning??

# Cirkadiansk rytme (døgnrytme)





# Kroppens Døgnrytme

21 Melatonin sekretion starter

2 Søvn dybest

**MIDNAT**

3 Hud reparation max

4 Normale fødsler

19 Kropstemp. højest

5 Laveste kropstemp.

18 Smagssansen mest præcis **18 AFTEN**

6 Kortisol o insulin højest

**06 MORGEN**

16-18 Hjerne og lungekapacitet størst

7 BT og puls stiger

Muskelstyrke maksimal

8 Melatonin falder

14-16 Hurtigste reaktionstid  
Bedste koordination

9 Vægten mindst

**MIDDAG**

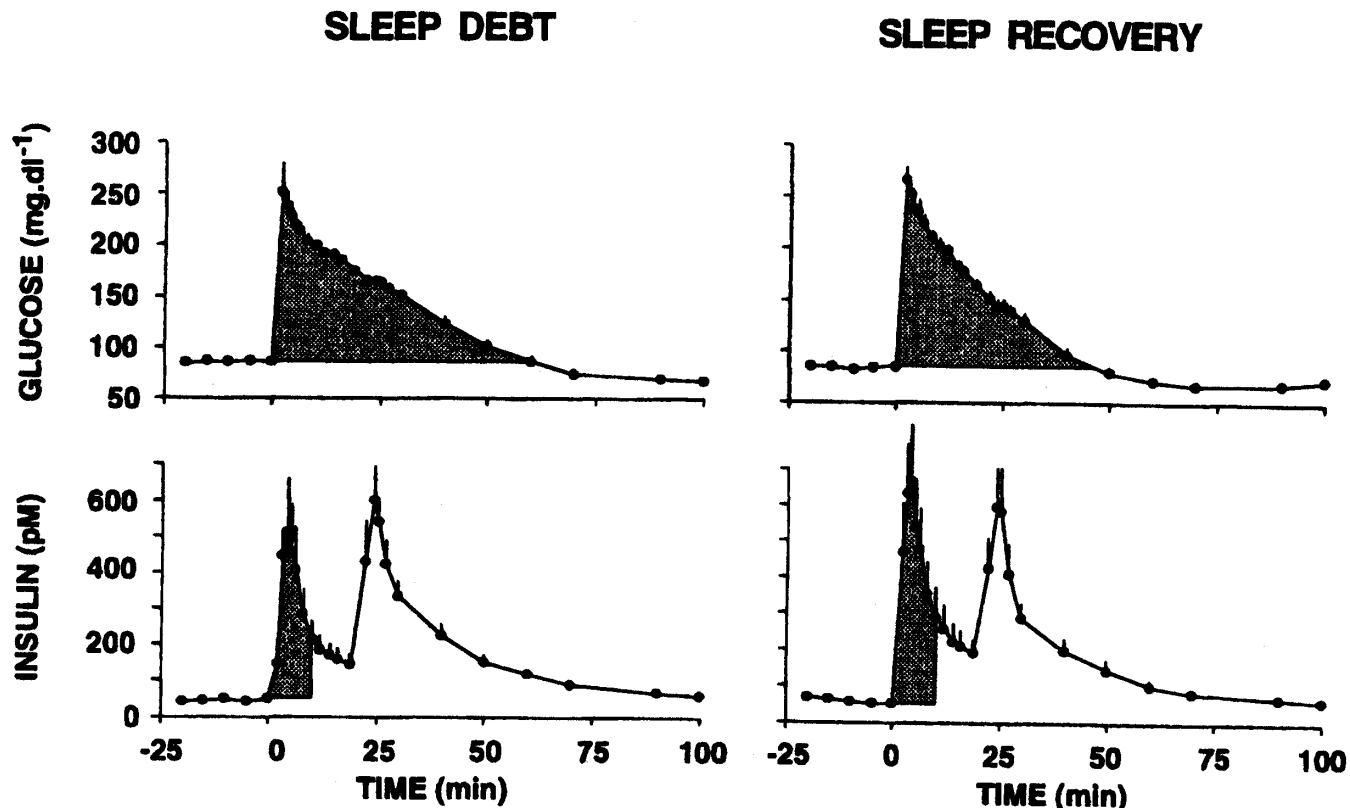
10 Mental vågenhed højest

12 Bedste humør

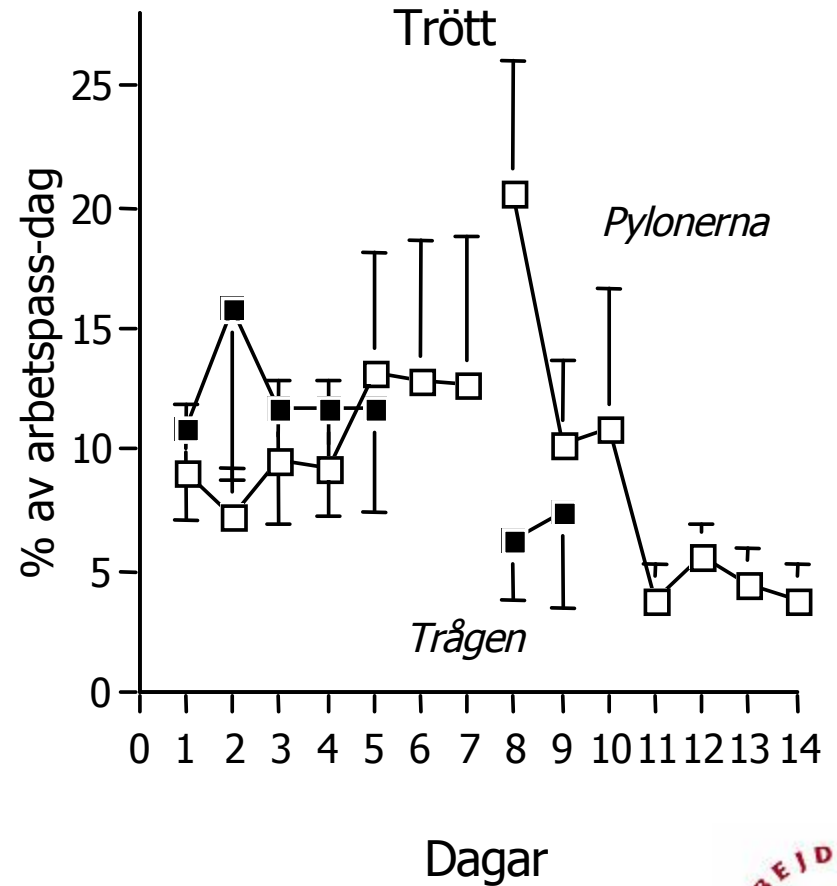
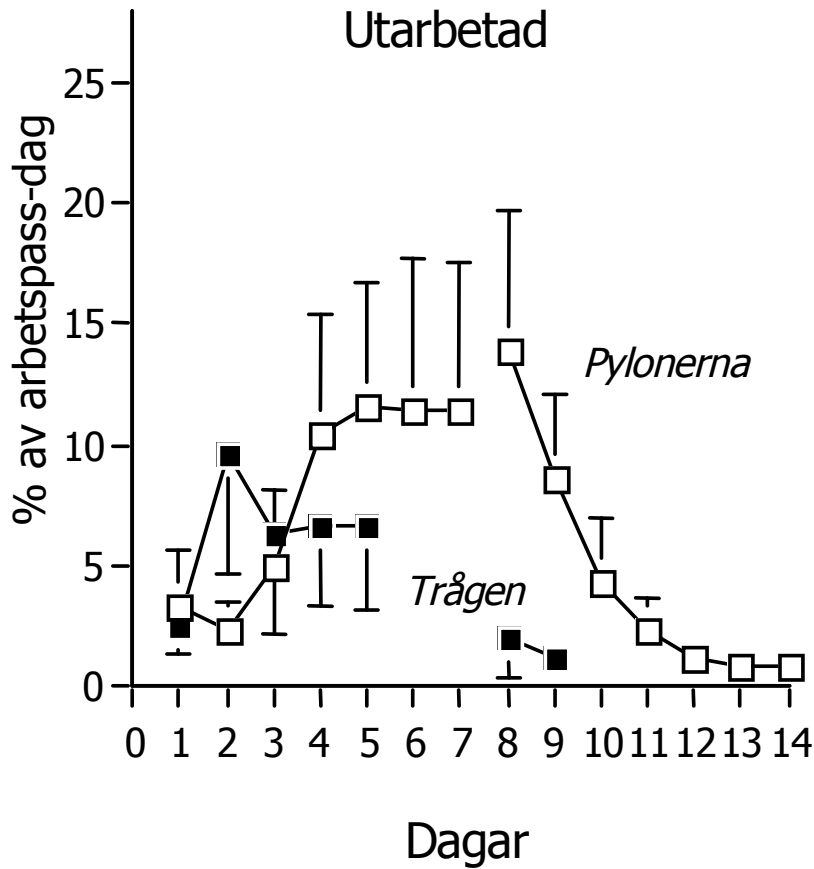


# Søvnmangel

- ✓ 40% lavere glukose optagelse
- ✓ 30% lavere insulin respons



# Træthed – 84 timers arbejdsuge



# Triangulering

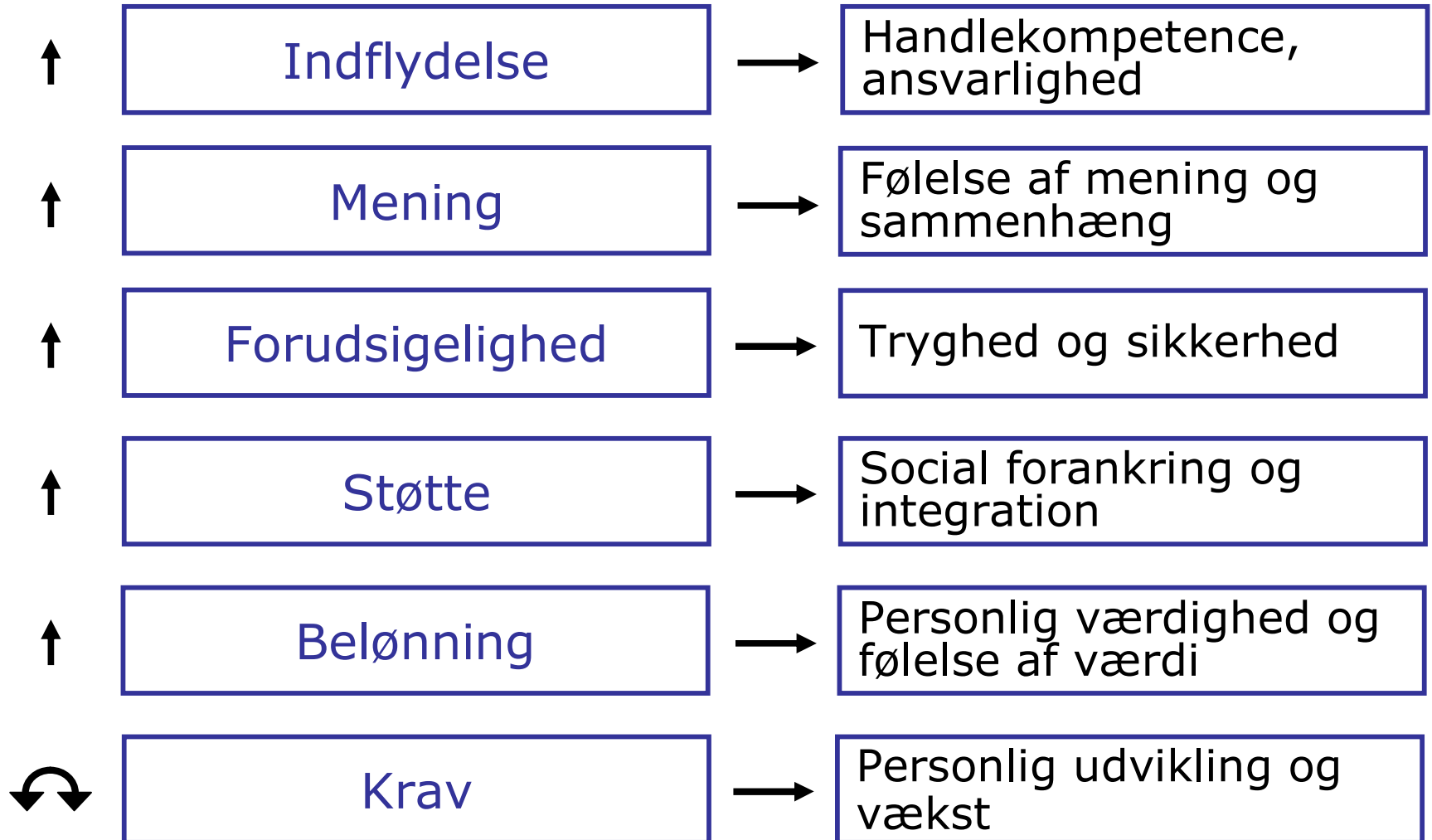
- ✓ Ledelsens interesser
  - Tilstrækkeligt mange på jobbet
  - Nye og 'gamle' sammen
  - Flexibilitet
- ✓ Arbejdstagernes interesser
  - Social flexibilitet
  - Individuel planlægning og medbestemmelse
- ✓ Fysiologisk ergonomi
  - Rimeligt i forhold til medicinsk viden
  - Tilpasset til den biologiske døgnrytme

# AMI's 6 guldkorn (3-dækker II)

- ✓ Krav
  - arbejdspress, arbejdsomængde)
- ✓ Indflydelse
  - på eget arbejde og arbejdsbetingelser
- ✓ Mening i arbejdet
  - sammenhæng og formål
- ✓ Relevante informationer
  - om vigtige ændringer og planer
- ✓ Støtte
  - fra ledelse og kolleger
- ✓ Belønning
  - anerkendelse
  - løn, karriere

# De seks guldkorn

Positive konsekvenser for den enkelte af gavnlige niveauer



# De seks guldkorn

Negative konsekvenser for den enkelte af skadelige niveauer



# Hvad kan den enkelte gøre?

- ✓ Have realistiske krav på sig selv – og andre
- ✓ Lære sig at lade være - kunne sige nej
- ✓ Arbejde for at forbedre det mulige  
blæse på det umulige
- ✓ Passe godt på fællesskabet i arbejdsgruppen
- ✓ Fritiden:
  - Afsætte tid til hvile helt uden krav
  - Få nok søvn
  - Gøre hvad man vil – have det sjovt
  - Motion

# Krav i arbejdet

## (tidspres, stor arbejdsmængde)

- ✓ Hvor kommer kravene fra?
  - Fra ledelsen?
  - Fra kolleger?
  - Fra dig selv?
  
- ✓ Er kravene klare eller uklare?
  - Er det tydeligt, hvor meget der skal produceres?
  - Er kvalitetskravene klare?
  
- ✓ Er kravene konsistente?
  - Bliver der stillet forskellige krav fra forskellige sider?
  - Svarer kravene "indefra" til de krav, der stilles til dig fra andre?

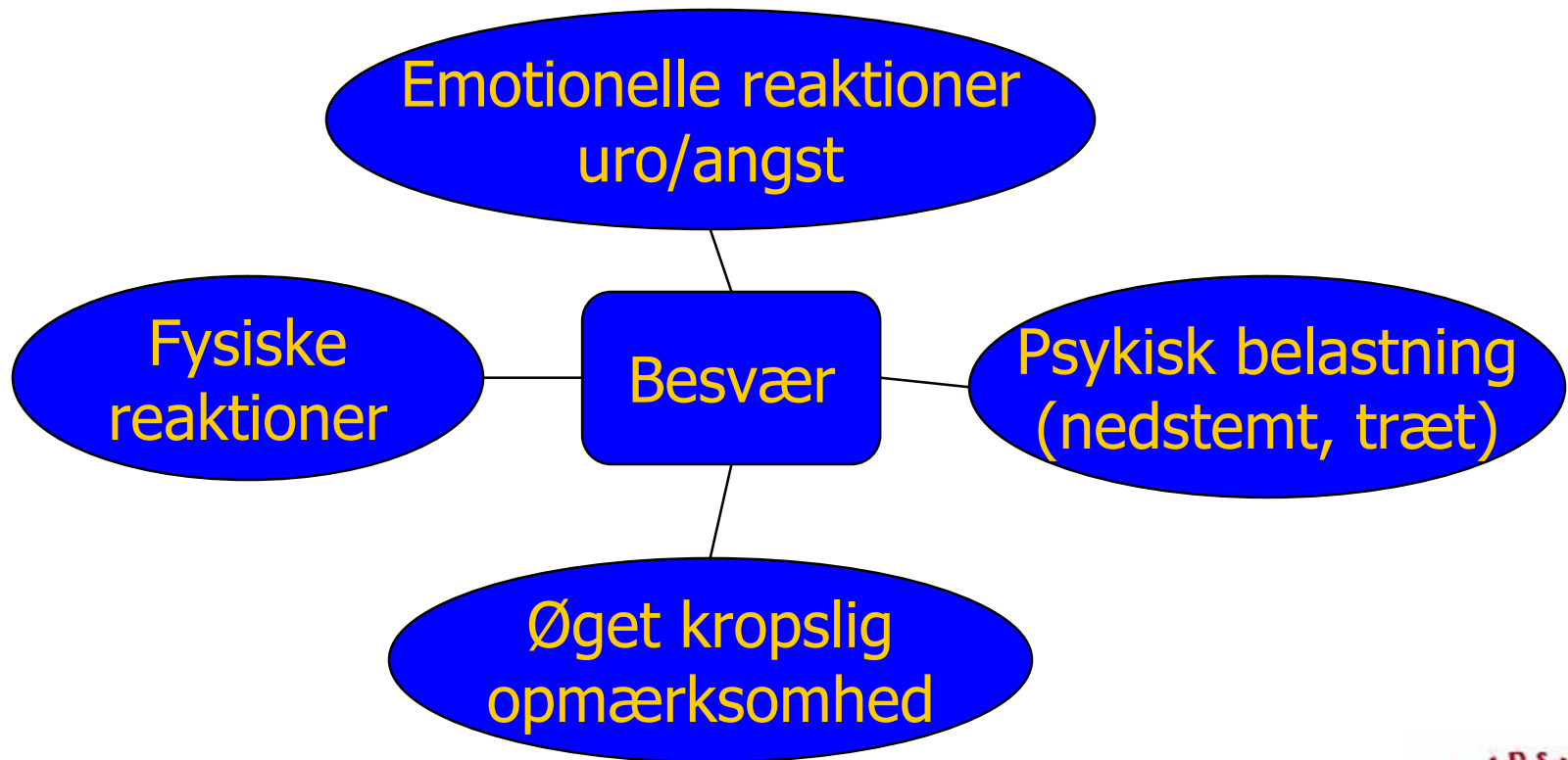
# OBS!

- ✓ Individet kan aldrig
  - Erstatte
  - Kompensere
- ✓ Den nødvendige langsigtede indsats i virksomhederne
  - Engagement
  - Kontinuerlig indsats
  - Målet er til stadighed at sikre god balance på de seks guldorns områder

# Nogle opgaver i fremover

- ✓ Hvordan sikrer vi et godt arbejdsmiljø i forhold til fremtidens organisations- og ansættelsesformer?
  - selvledelse, individualisering, distancearbejde
  - konsulentlignende betingelser
- ✓ Hvordan undgår vi, at den teknologiske udvikling påvirker arbejdsmiljøet uønsket?
  - informations- og kommunikationsteknologi
  - bioteknologi
  - nanoteknologi

# Aspekter av besvær



# Folkesygdomme I

- ✓ Hjertekarsygdomme
  - psykosociale risikofaktorer, fysisk inaktivt arbejde, passiv rygning, høj støj
- ✓ Stress og depression
  - psykosociale risikofaktorer
- ✓ Søvnmangel og træthed
  - Arbejdstid, 24/7 samfundet, stresstegn

# Folkesygdomme II

- ✓ Smerter i muskler og led
  - Ergonomiske risikofaktorer
  - Stress
  - Psykosociale risikofaktorer
- ✓ Høreskader og tinnitus
  - høreskadende støj

DET SOCIALE MILJØ

SYGEADFÆRD

PSYKISK STRESS

HOLDNINGER

SMERTE

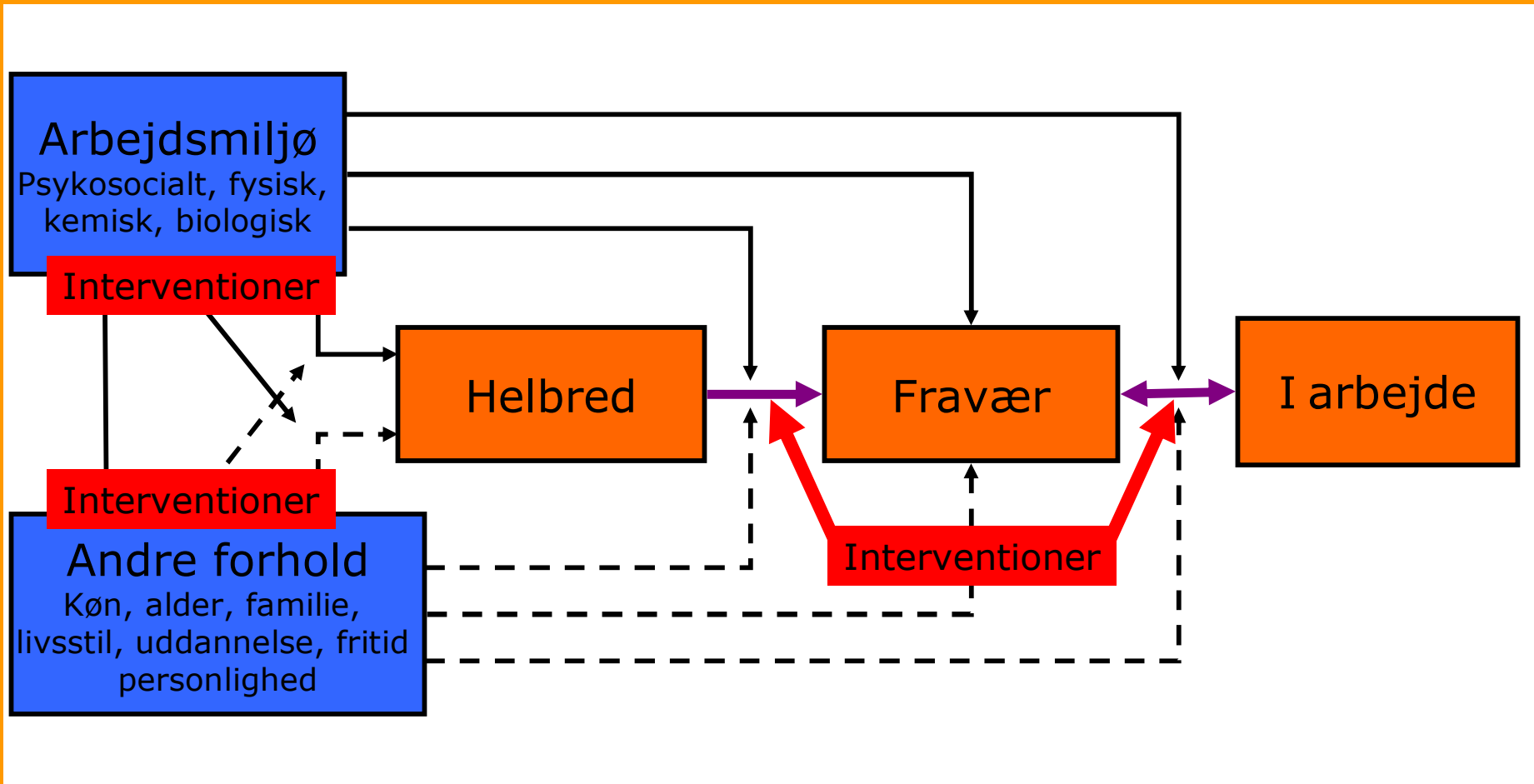
# Folkesygdomme III

- ✓ Hudproblemer, eksem
  - Påvirkninger fra vådt arbejde
  - Kemikalier
- ✓ Uspecifikke besvær
  - Støjgener
  - Indeklimaklager
  - "Multiple chemical sensitivity" ??
  - "el-allergi" ??
  - m.m.

# Arbejdsmiljøet og arbejdsfastholdelse



**Samfundet:** Politiske, Økonomiske, Juridiske og Sociale forhold



**Samfundet:** Sundhedsvæsen, Rehabilitering

Tak for opmærksomheden

[www.ami.dk](http://www.ami.dk)

[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

[www.at.dk](http://www.at.dk)



# Nogle udfordringer

- ✓ Påvirke de virkelige sammenhænge mellem helbred, sygefravær og førtidigt arbejdsophør
- ✓ Operationalisere begrebet "stress" til forebyggende aktiviteter
- ✓ Tilrettelægge arbejde, som er tilgængeligt for personer med reduceret arbejdsevne

# Flere udfordringer

- ✓ Effektivt understøtte forebyggende og rehabiliterende indsatser på virksomhederne
- ✓ Sikre succes i samspillet mellem arbejdsgiver, medarbejder og øvrige aktører for at få de fleste til at forblive i (vende tilbage) arbejde

# Yderligere udfordringer

- ✓ Reducere forhold i arbejdsmiljøet som leder til (ældre) arbejdstageres førtidige arbejdsophør
- ✓ Bruge og øge viden om positive faktorer i arbejdsmiljøet, som giver trivsel og får ældre til at fortsætte arbejde

# Balance mellem Arbejde, Familieliv og menneskets Biologi

- ✓ Stigende krav om fleksibilitet og produktivitet med mulighed for, eller krav om arbejde døgnet rundt
- ✓ 24 timer alle ugens 7 dage, 24/7 samfundet
  - lange arbejdsdage inkl. pendling
  - grænseløst arbejde
  - ubalance mellem arbejde og familieliv
  - for lidt søvn og mangel på tid
  - nedslidning??