

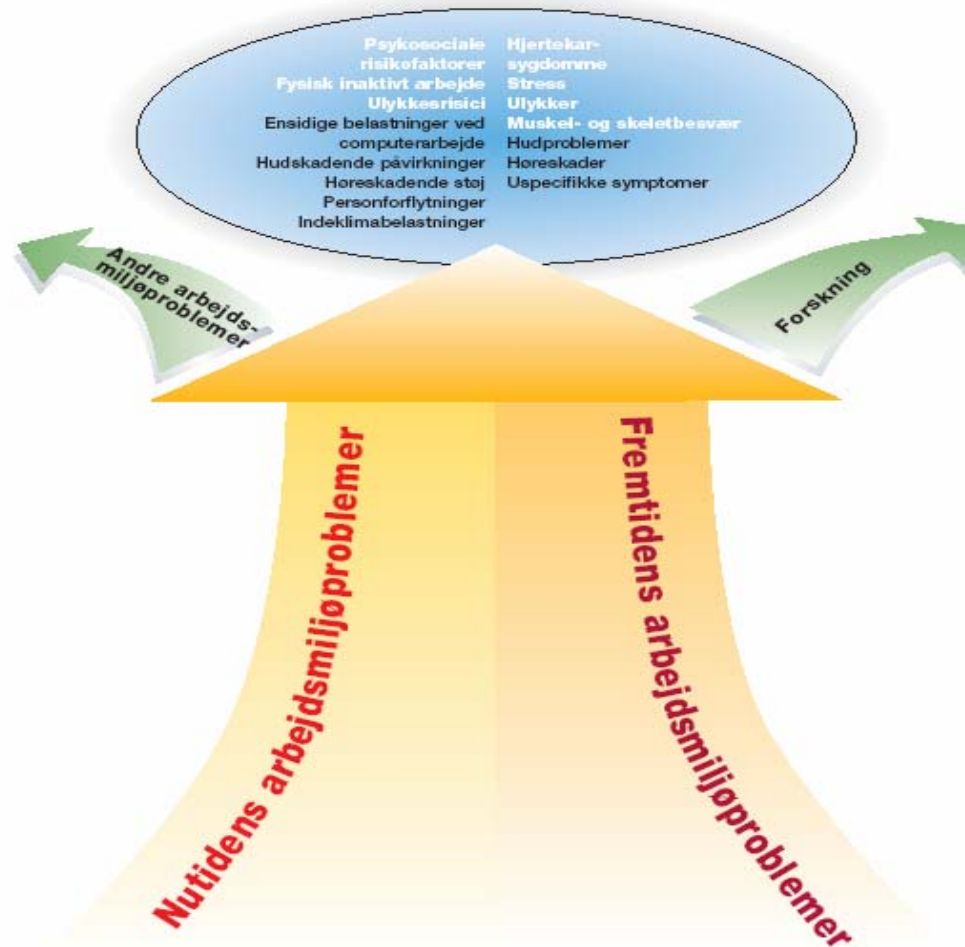
Psykisk arbejdsmiljø

Palle Ørbæk

Direktør, speciallæge, dr.med.



Fremtidens arbejdsmiljø



Fremtidens arbejdsmiljø

✓ **Kontinuitet**

- Status quo i mange job, mange år frem i tiden
- Stort antal kendte risici, som fortsat skal håndteres

✓ **Skal ses bredt, fx:**

- Påvirkninger
- Samspil
- Ledelse
- Organisering
- Flexibilitet

Forandringer nu og i fremtiden

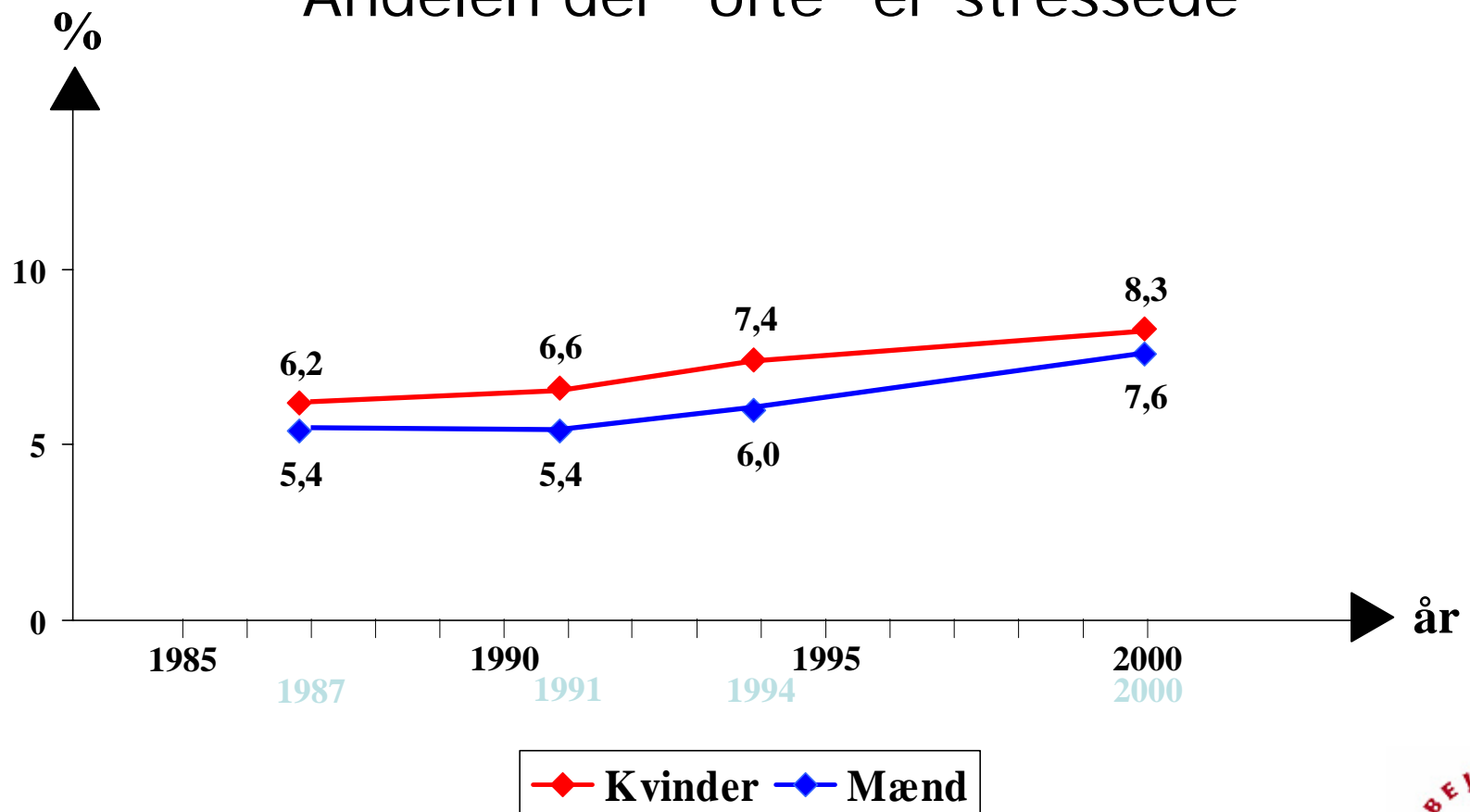
- ✓ Globalisering med hård konkurrence
- ✓ Større krav til viden og uddannelse
- ✓ Hastig teknologisk udvikling
 - kommunikation og information
 - bioteknologi
 - nanoteknologi
- ✓ Flere job i service- og plejesektoren
- ✓ Flere ældre i og uden for arbejdsstyrken
- ✓ Flere danskere med anden etnisk baggrund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

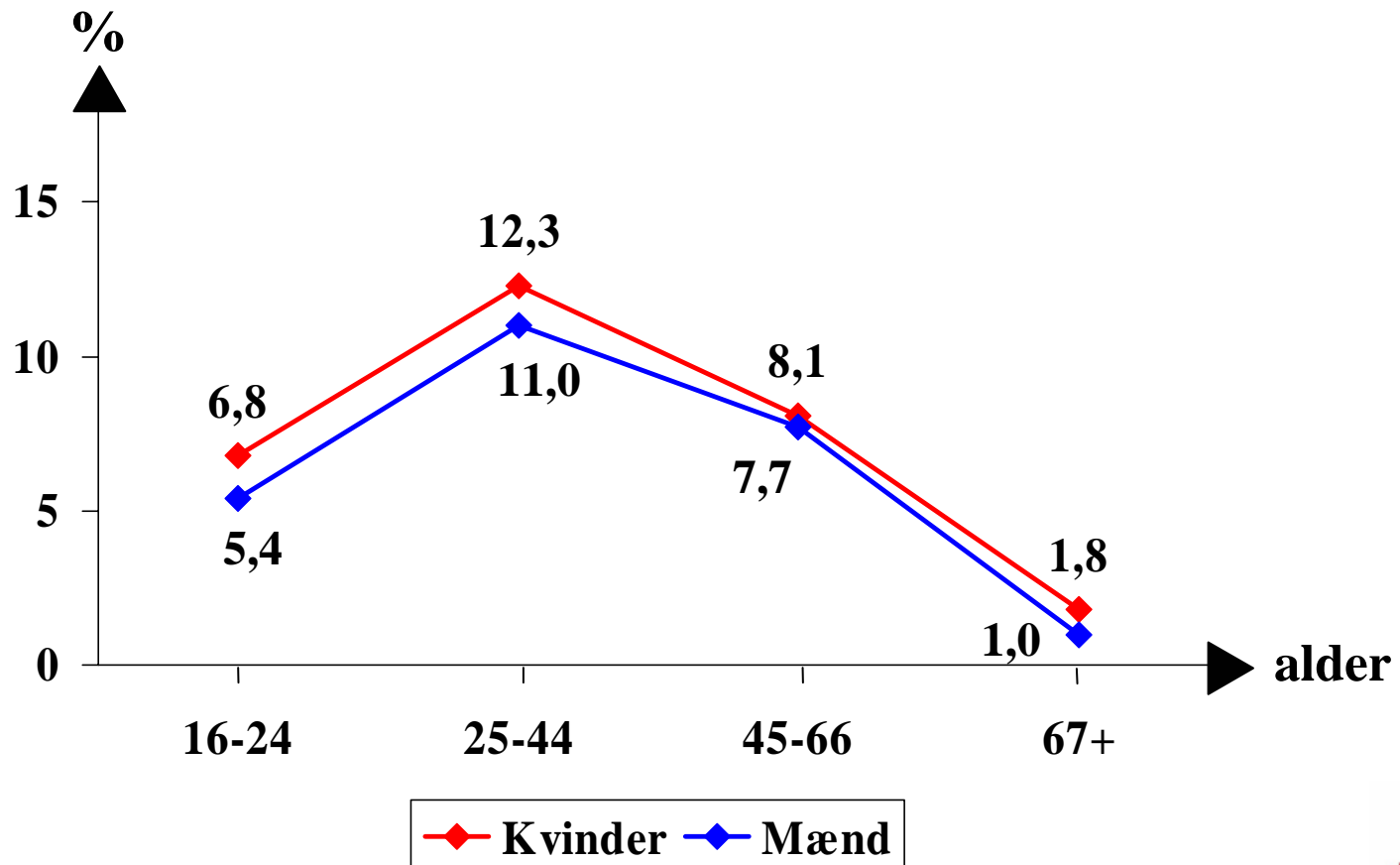


Aldersgruppe: 16 år og derover.

Kilde: DIKE/SIF.

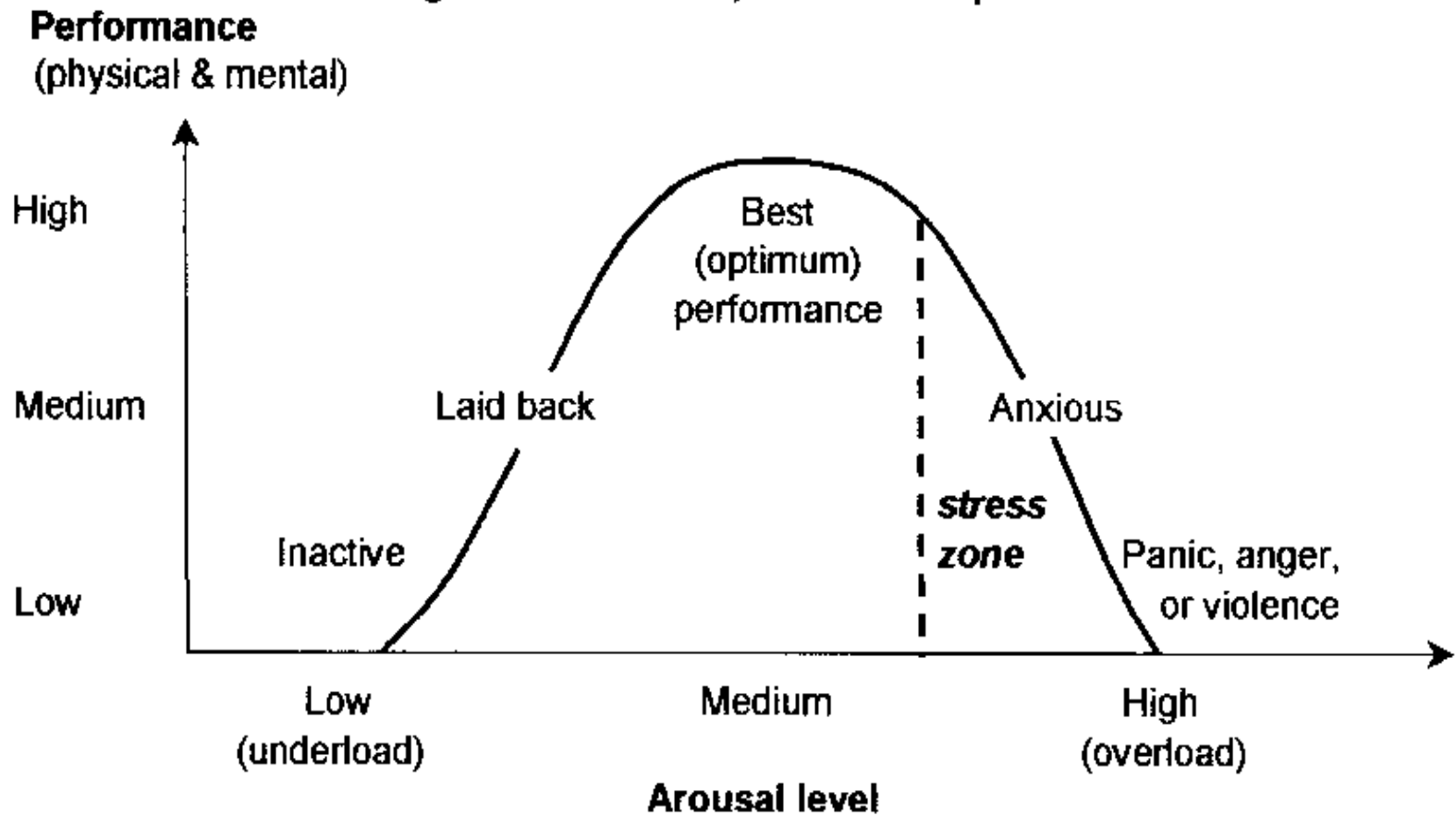
Stress hos voksne danskere 2000

Andelen der "ofte" er stressede



Kilde: DIKE/SIF

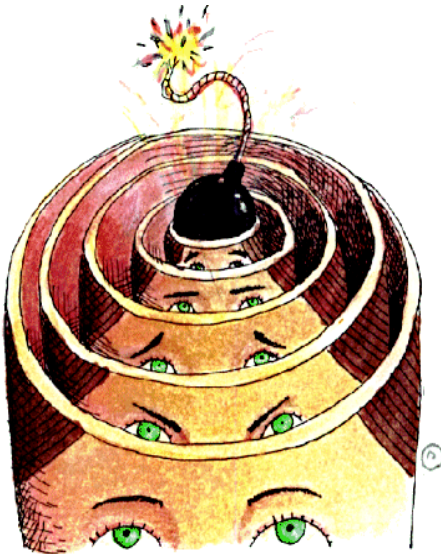
Aktivering (arousal)



Kognitiv aktiveringsteori

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

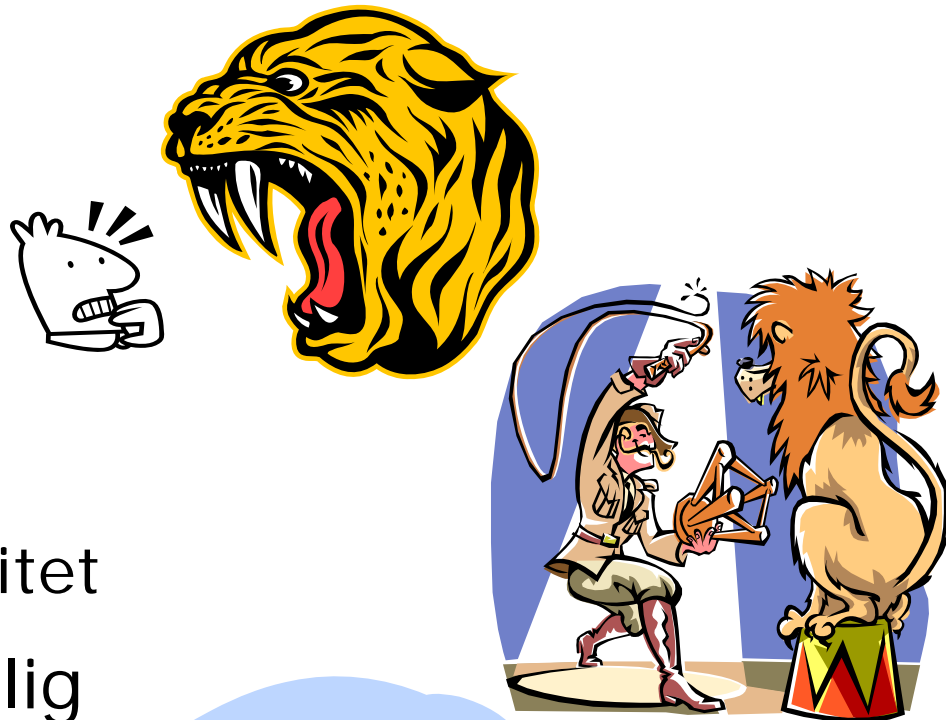
*Der savnes noget for at
jeg kan klare
opgaven!*



- ✓ 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

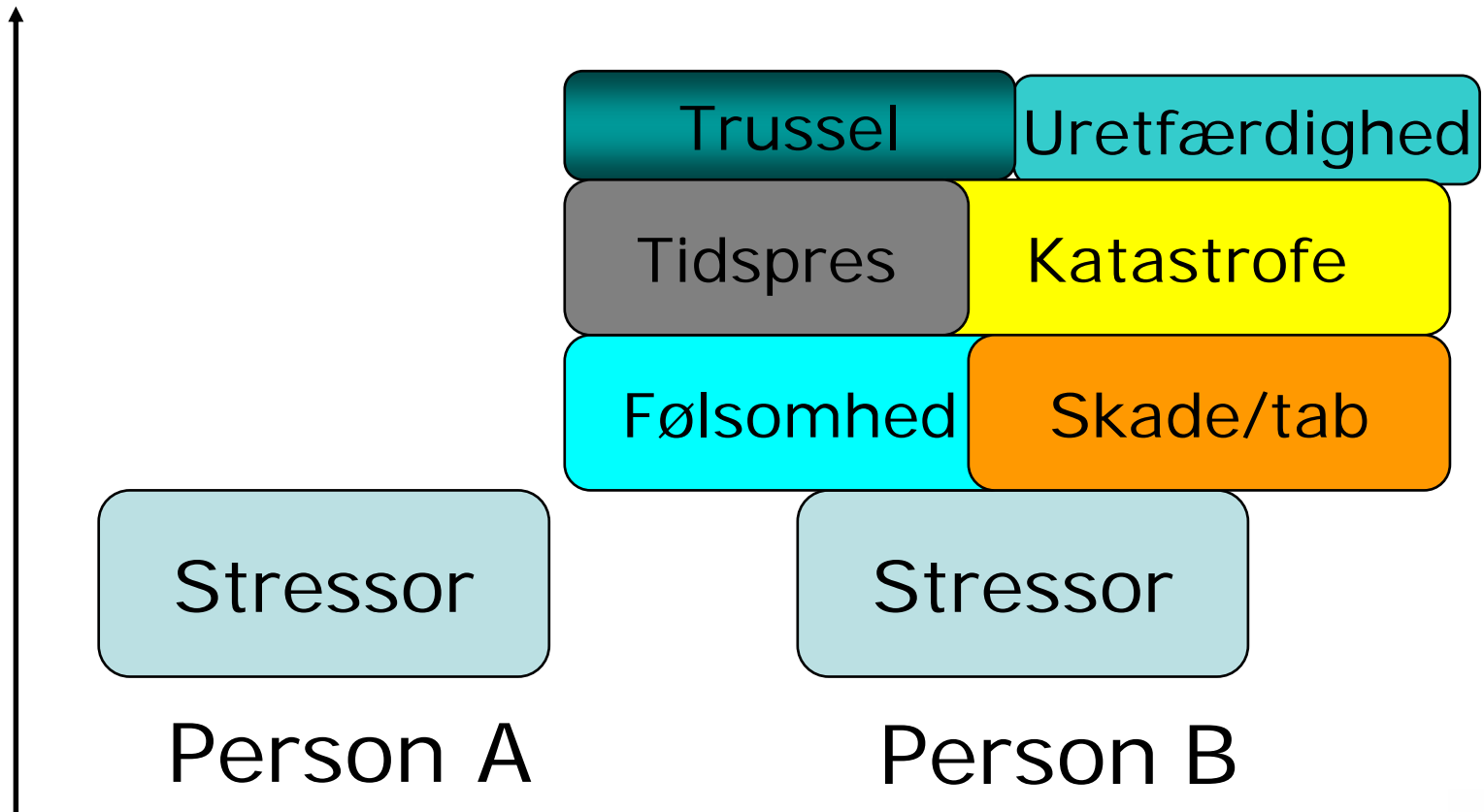
Omvekslende (fasisk)
Opbyggende (anabol aktivitet)

Træning
Læring

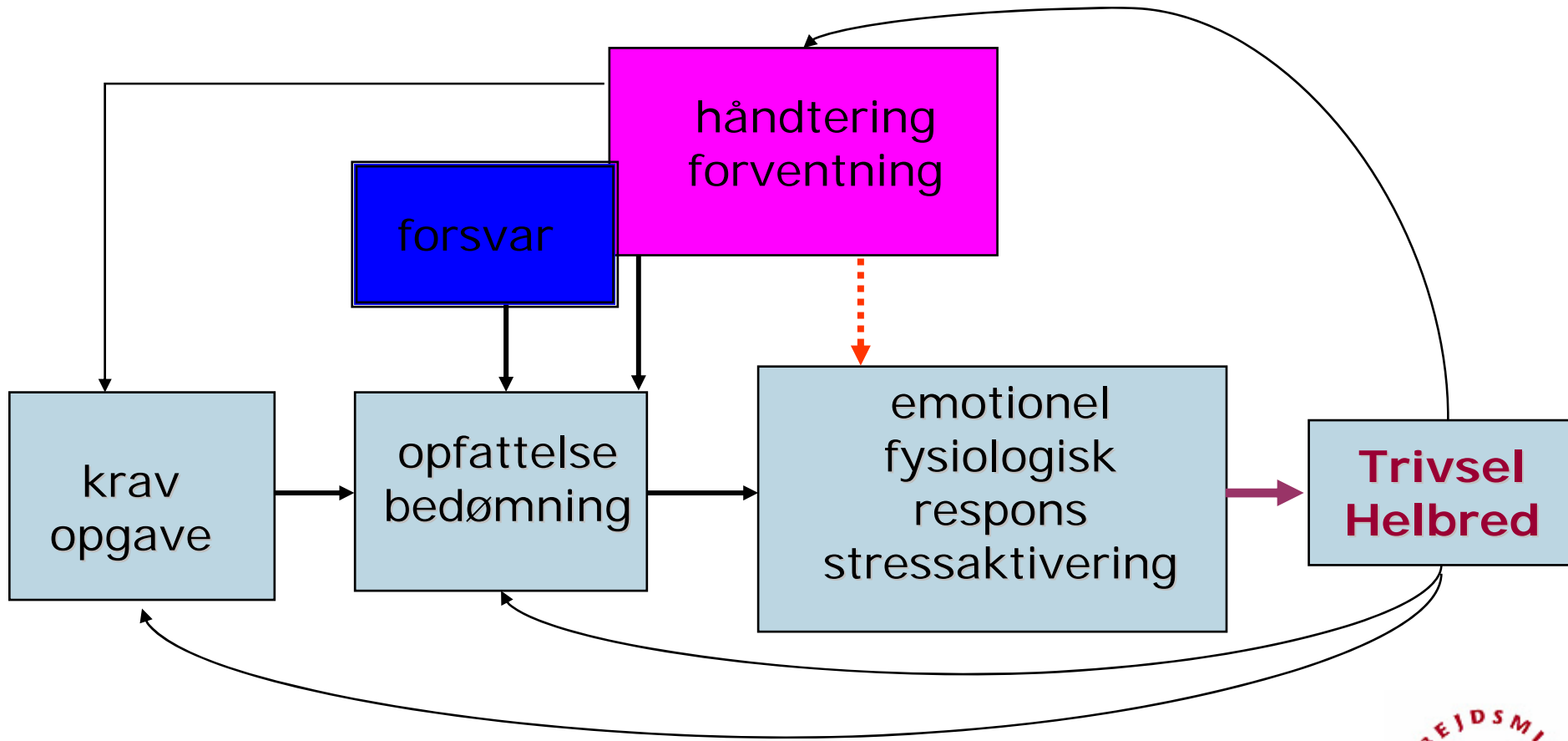
Trivsel
Godt helbred

Individualitet

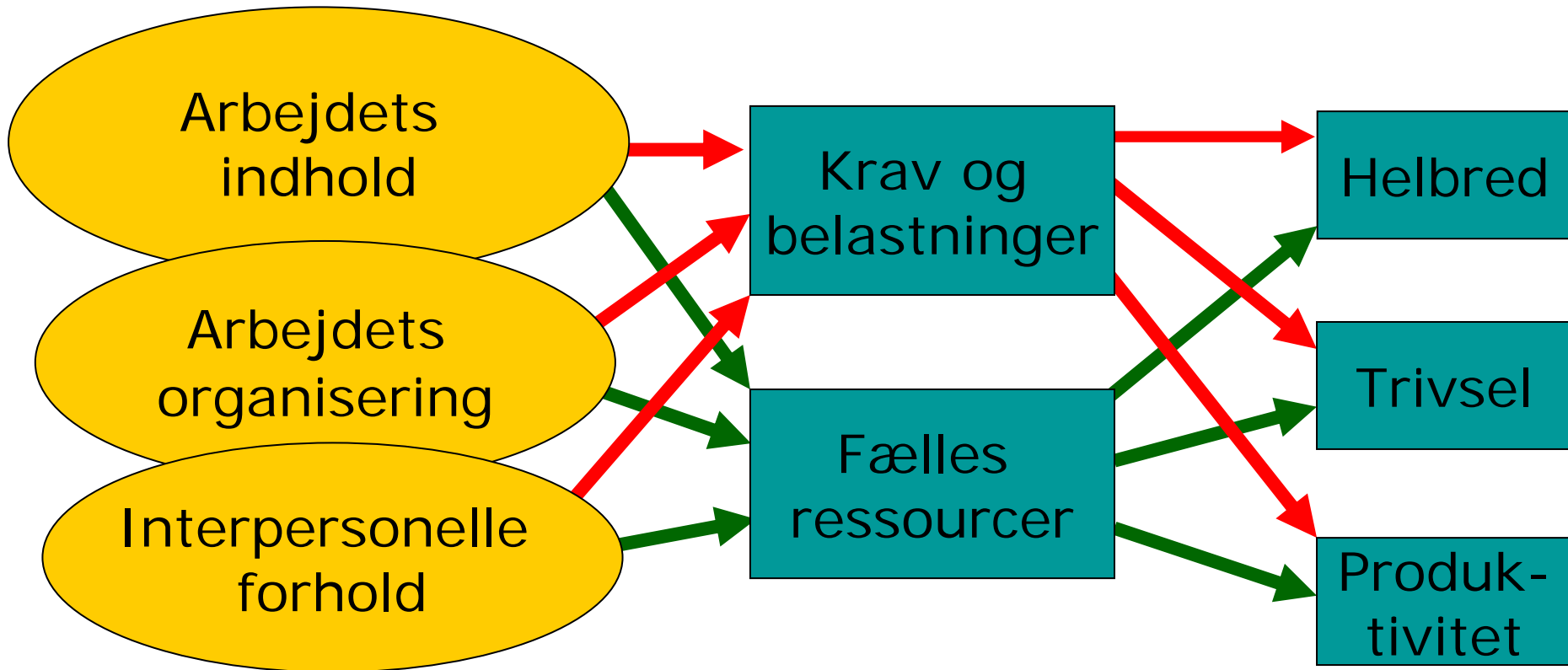
Intensitet



Stressor - HelbredKæden

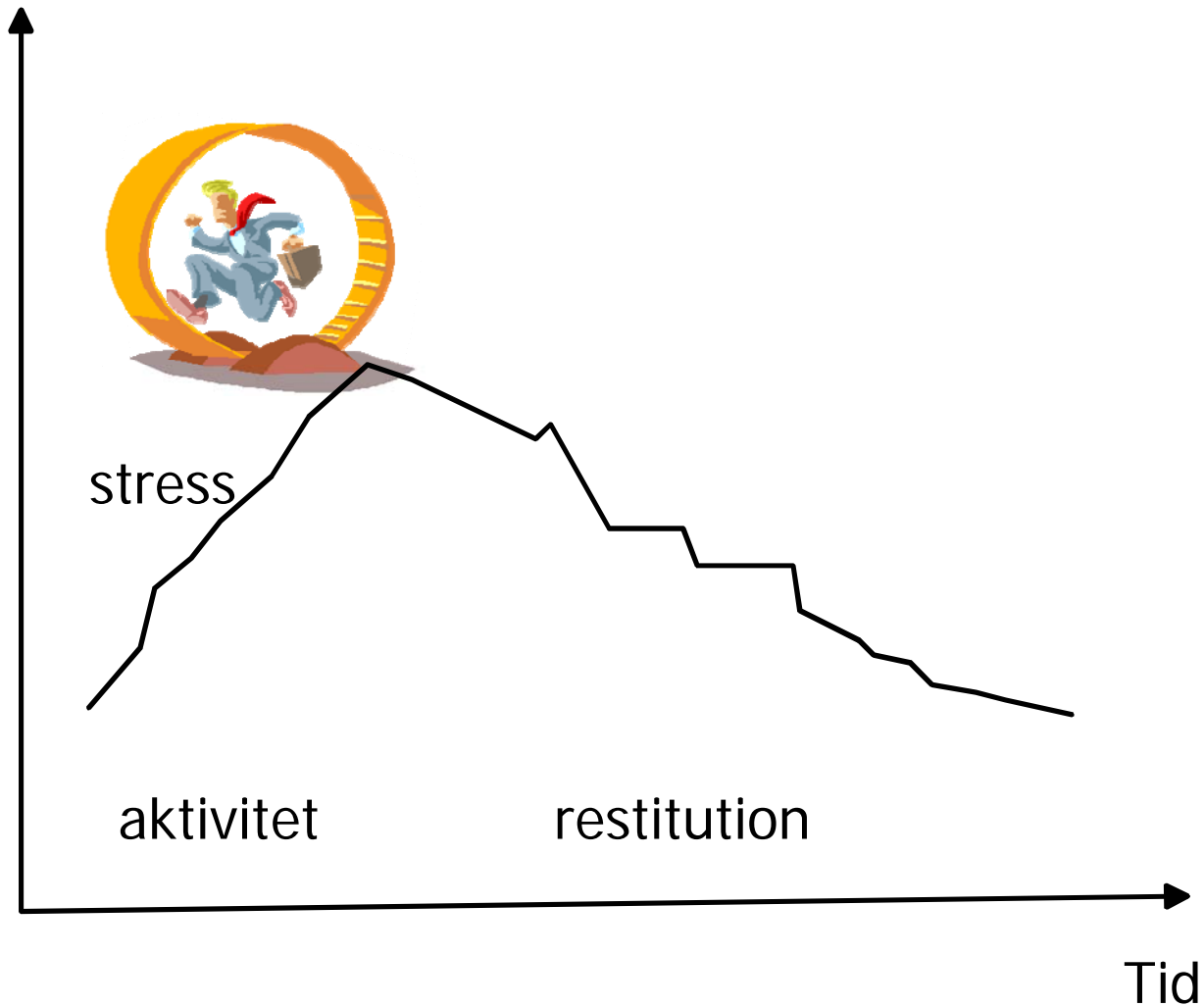


Psykisk arbejdsmiljø og effekter



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

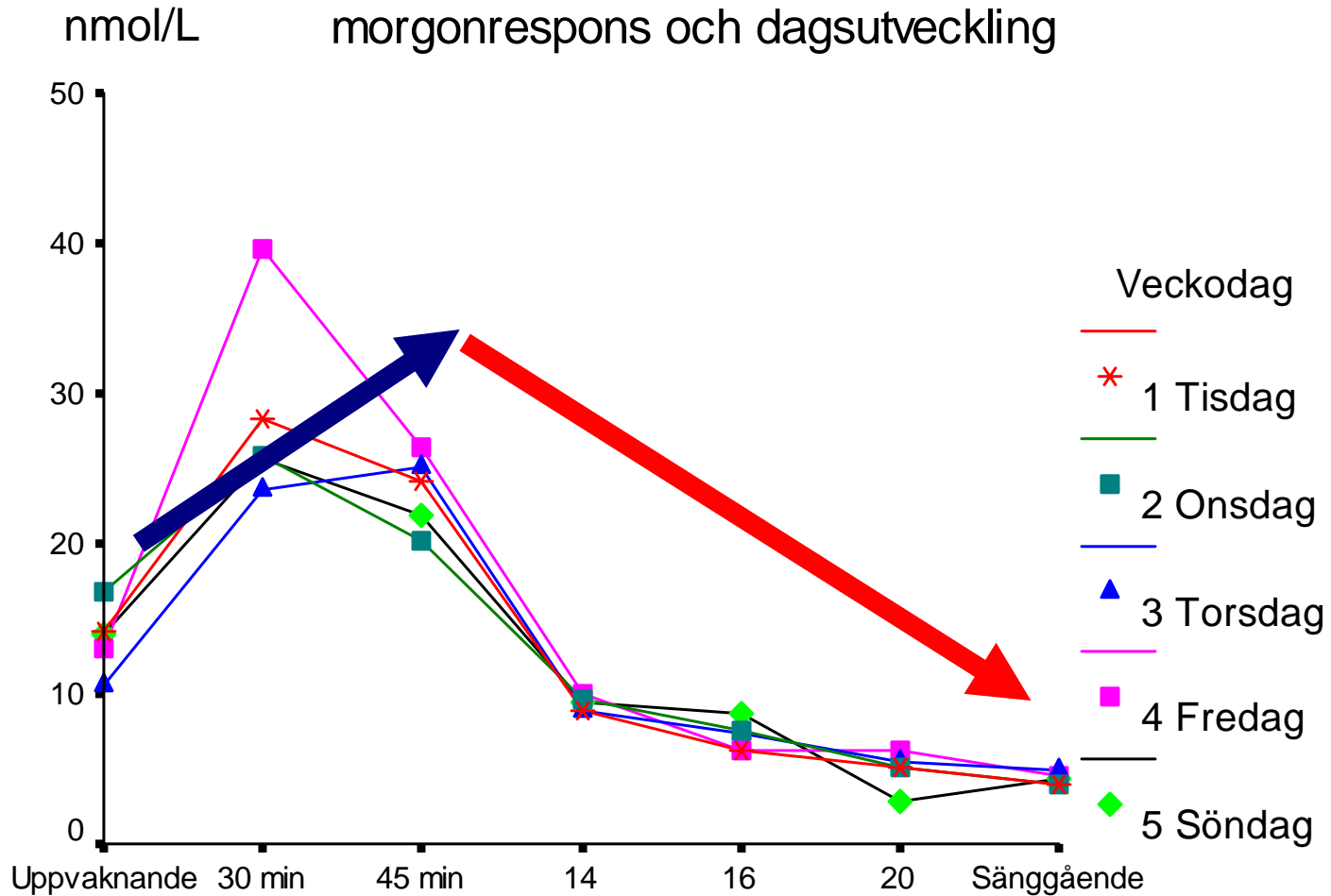
Kroppens 'bremser'

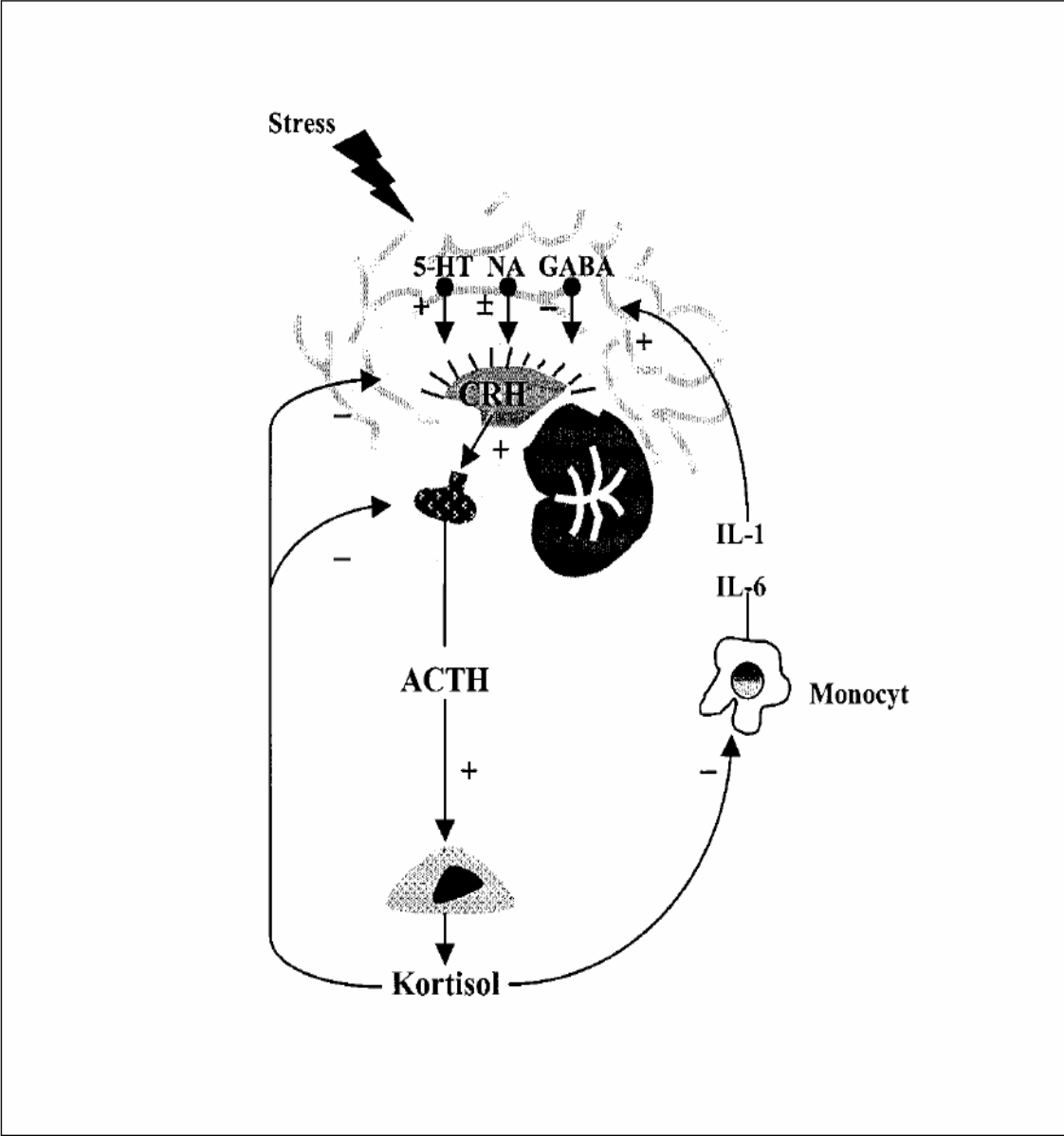
Restitution fra stress

Overlevelse på lang sigt:

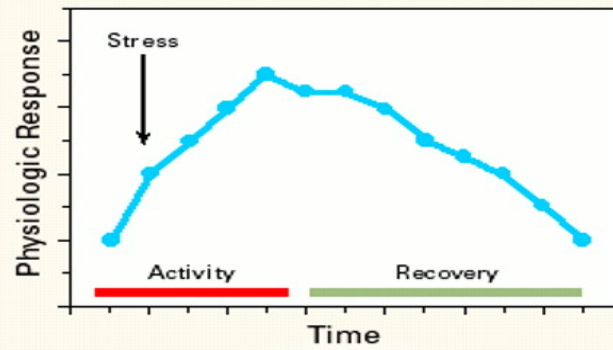
- ✓ Reparation af væv
- ✓ Insulin
- ✓ Testosteron/østrogen
- ✓ Væksthormon
- ✓ Immunsystemet
- ✓ Træthed, passivitet
- ✓ God søvn vigtig

salivkortisol



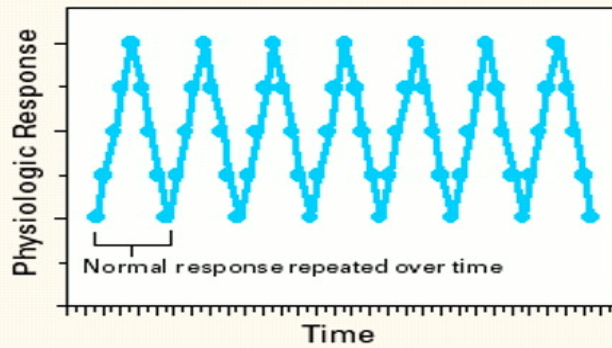


Normal

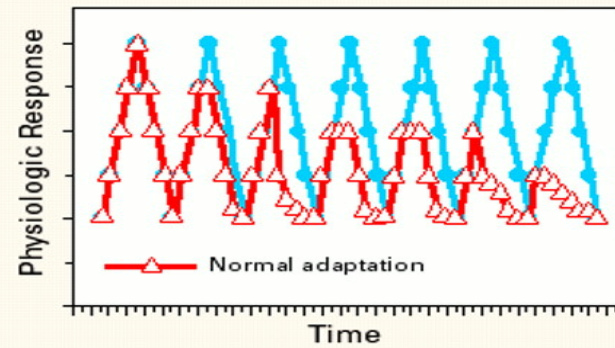


Allostatic load

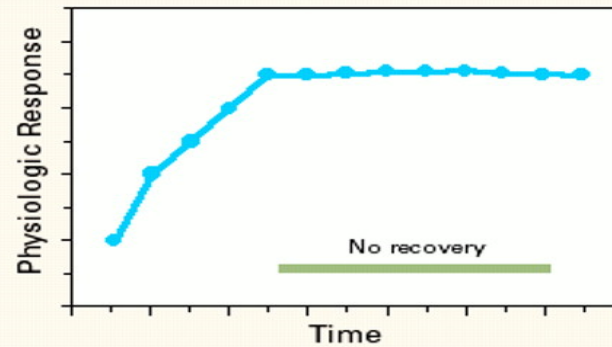
Repeated "hits"



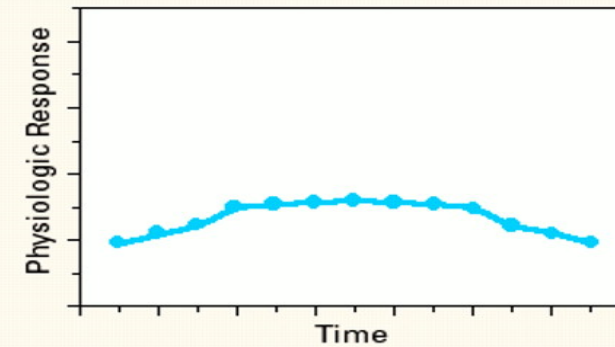
Lack of adaptation

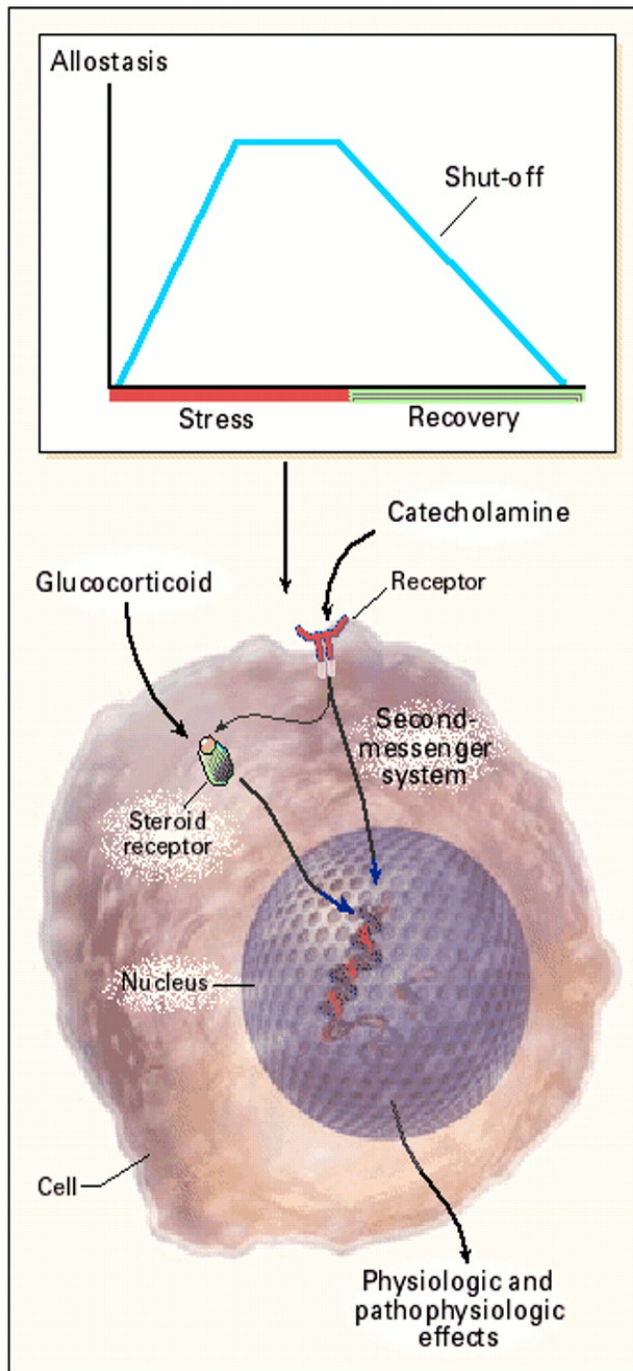


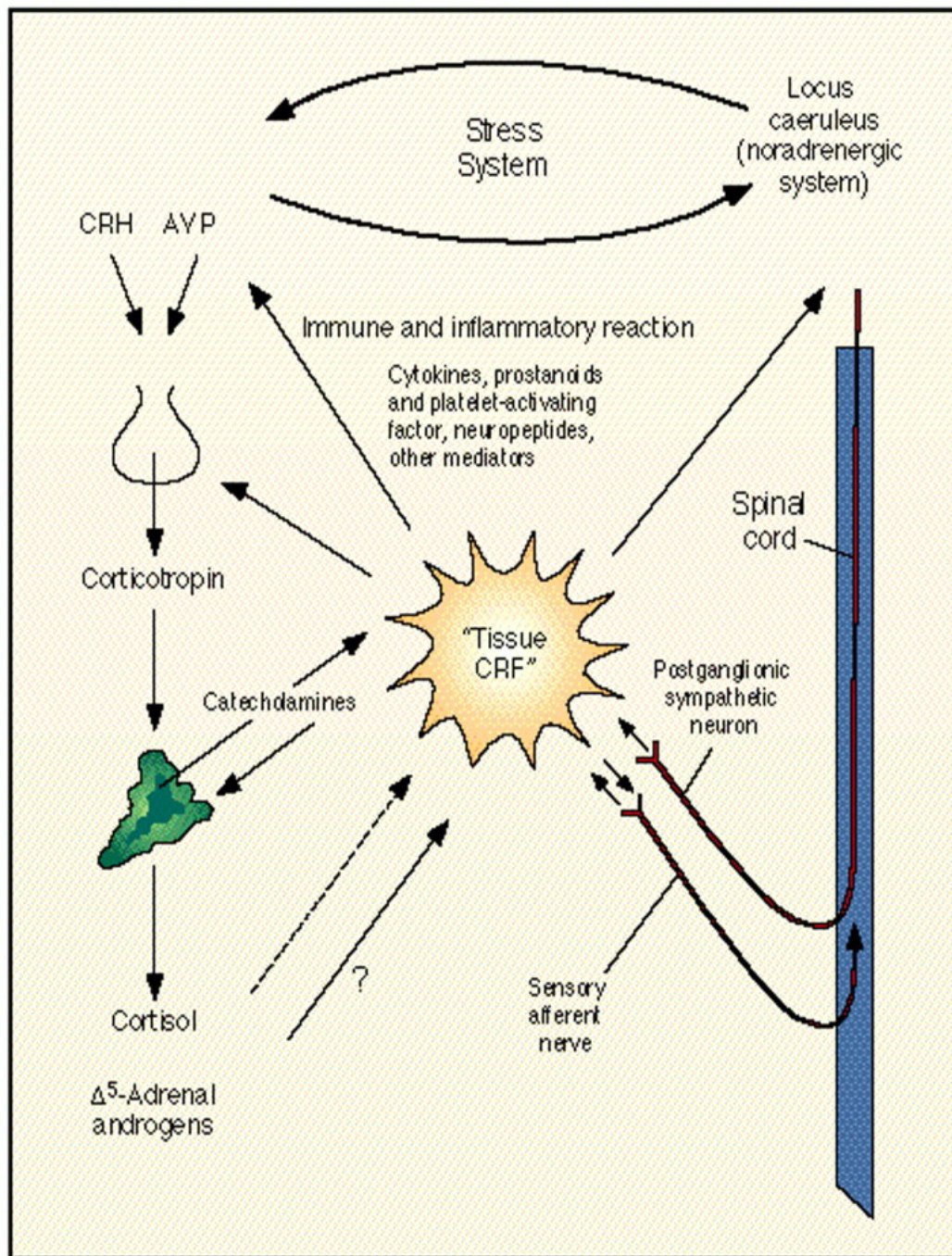
Prolonged response



Inadequate response





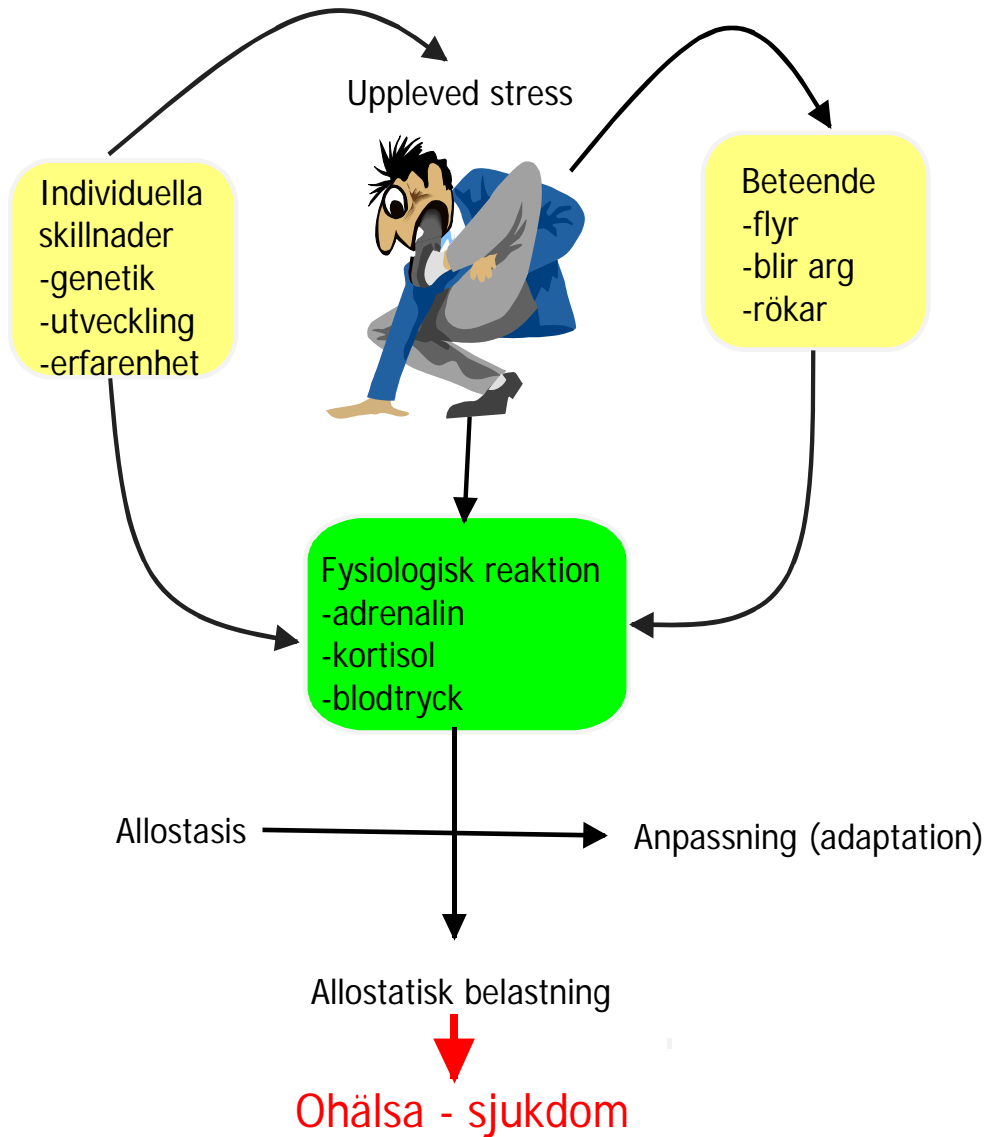


Omgivningen
-arbete
-hemma
-mm

Livshändelser

Trauma
Missbruk

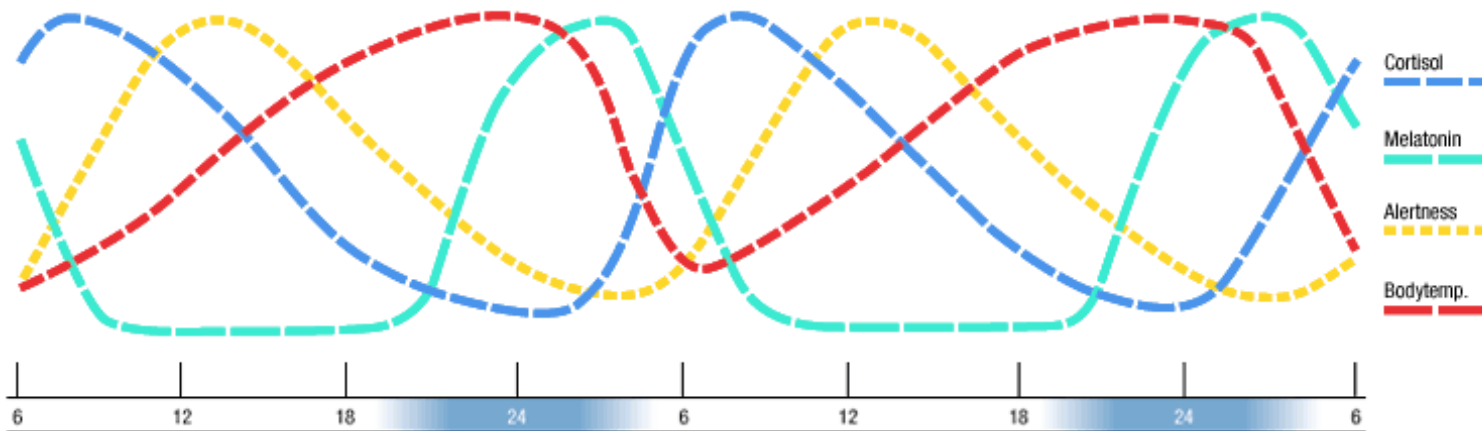
Samme
systemer
sættes under
pres
(allostatic load)



24/7 samfundet

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

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

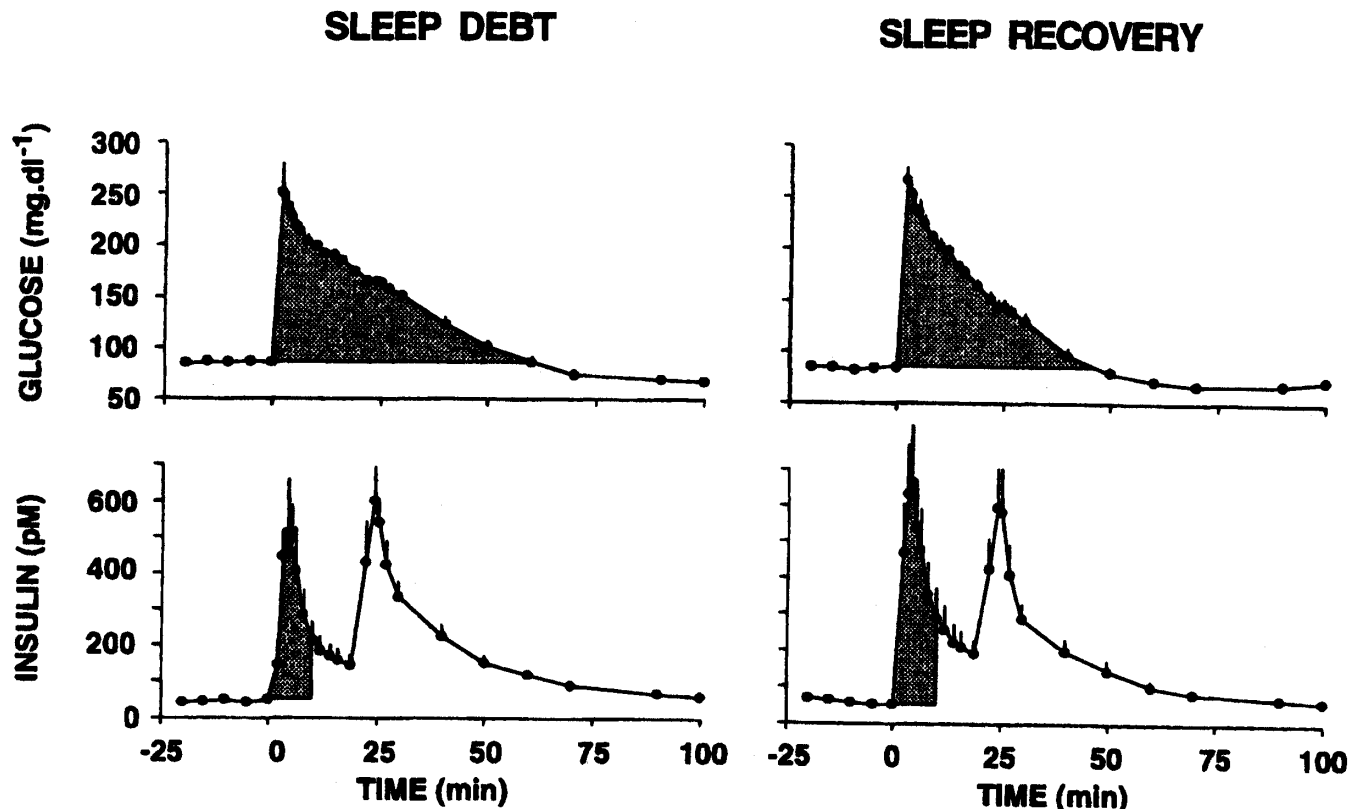
10 Mental vågenhed højest

12 Bedste humør

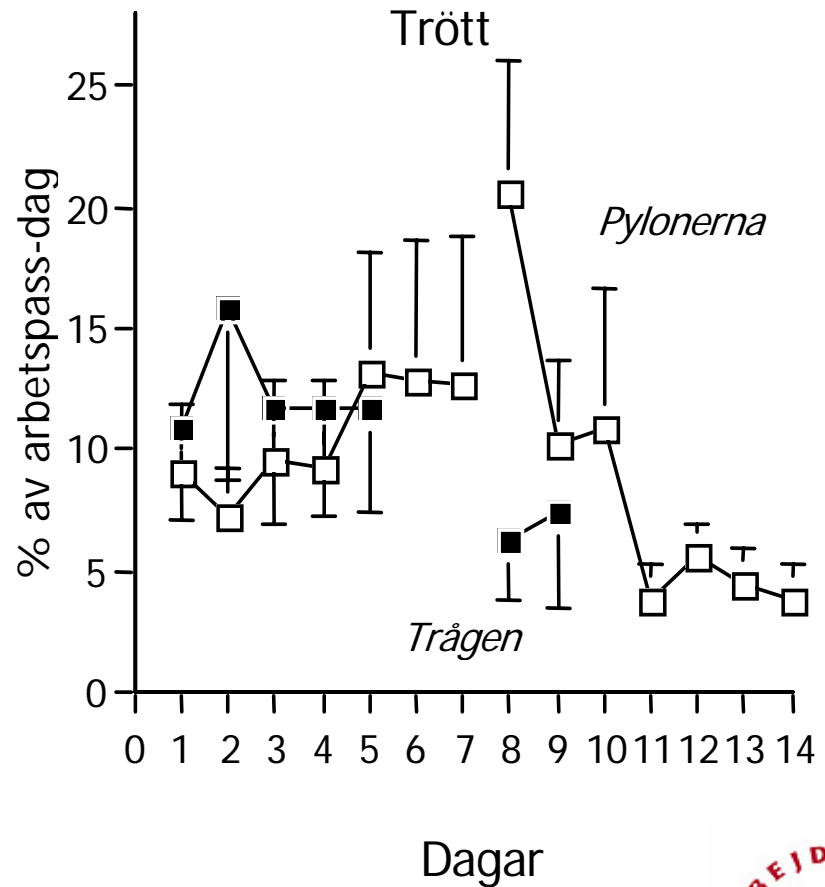
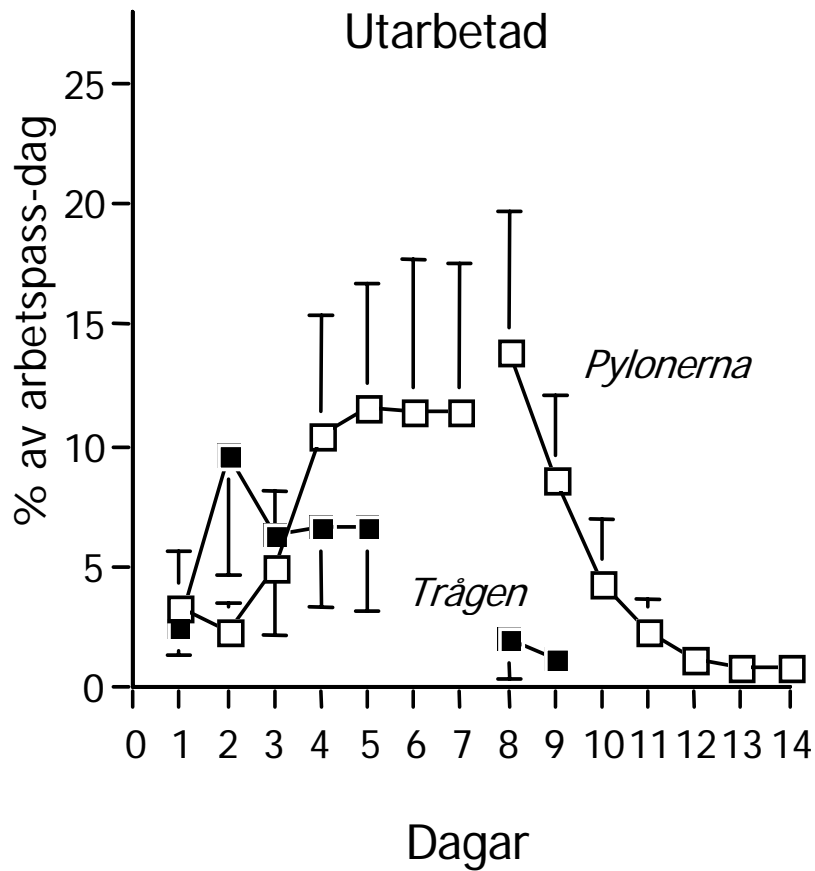


Søvnmangel

- ✓ 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 guldkorns områder

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.

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

Nogle opgaver i fremover

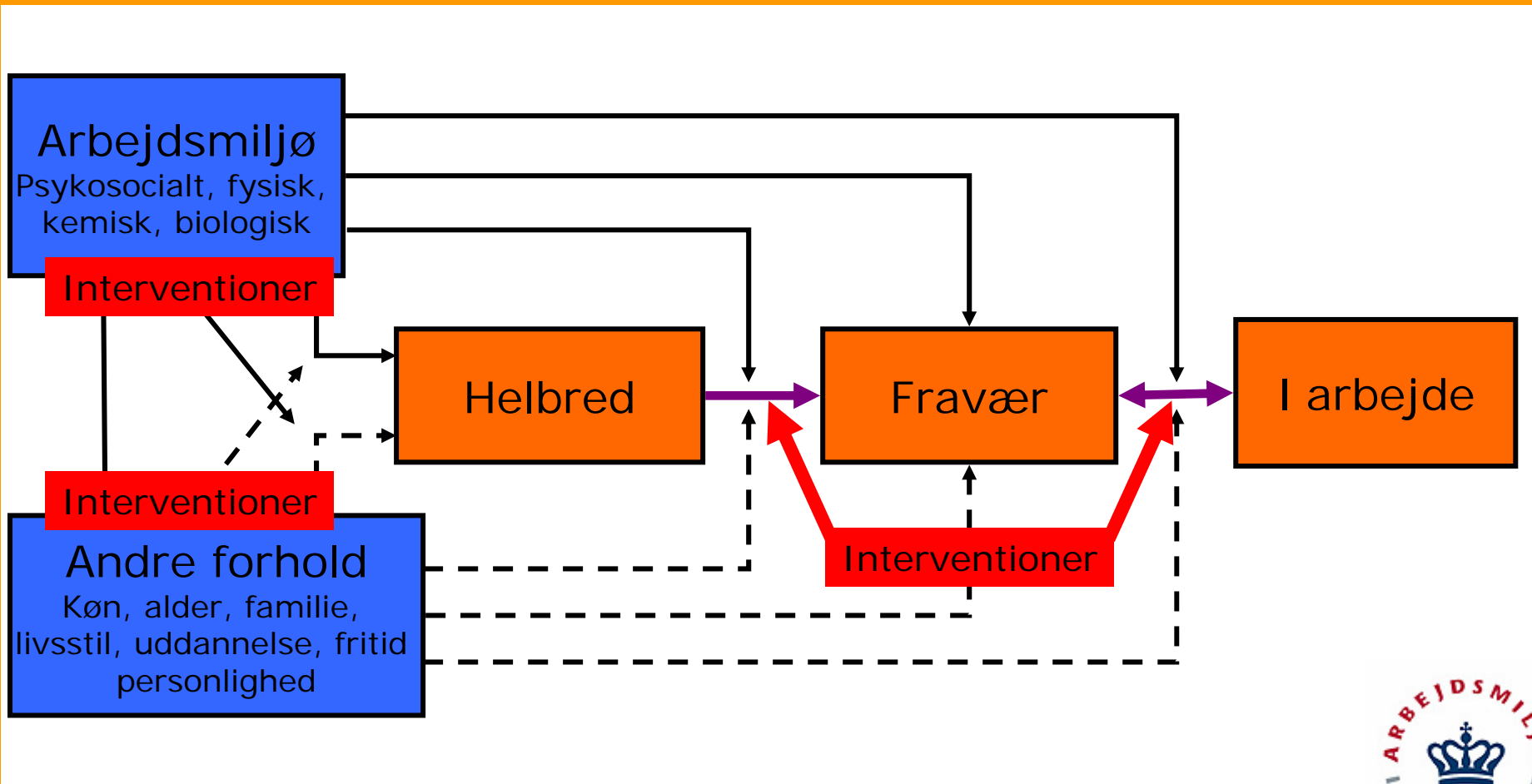
- ✓ Hvordan sikrer vi et godt arbejdsmiljø i forhold til fremtidens organisations- og ansættelsesformer?
 - selvledelse, individualisering, distancearbejde
 - konsulentlignende betingelser
- ✓ Hvordan undgår vi, at den teknologiske udvikling påvirker arbejdsmiljøet uønsket?
 - informations- og kommunikationsteknologi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

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??

Arbejds miljøet og arbejdsfastholdelse

Samfundet: Politiske, Økonomiske, Juridiske og Sociale forhold



Samfundet: Sundhedsvæsen, Rehabilitering

Tak for opmærksomheden

www.ami.dk

www.arbejdsmiljoviden.dk

www.at.dk



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??