

Karen Mygind og Mari-Ann Flyholm

Undgå hudproblemer ved vådt arbejde



Forord

Denne pjece er udarbejdet på baggrund af AMI's hudprojekt, et interventionsprojekt over for arbejdsbetingede hudlidelser, hvor der i perioden 2002-2003 blev gennemført arbejdsmiljøinterventioner i tarmafdelinger på svine-slagterier (tarmrenserier) og på ostemejerier. Projektet er finansieret af en 3-årig bevilling af satspuljemidler fra Sundhedsministeriet til forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser i nærings- og nydelsesmiddelindustrien.

Forebyggelsesindsatsen i tarmrenserier skal ses som et eksempel på ekstremt hudbelastende vådt arbejde. Resultaterne kan derfor overføres til andre måske knap så hudbelastende arbejdspladser, f.eks. storkøkkener og hospitaler eller andre dele af nærings- og nydelsesmiddelindustrien.

Pjecen henvender sig især til sikkerhedsorganisationen og medarbejdere på arbejdspladser, som har vådt arbejde, der kan give anledning til hudproblemer. Vi håber, denne pjece giver et

indtryk af, hvad der kan gøres, og tjene som inspiration for både virksomheder, medarbejdere og deres rådgivere.

Yderligere oplysninger om baggrundsviden, metoder og resultater fra projektet kan hentes i en række publikationer. Se gennemgangen af disse i slutningen af pjecen.

Projektgruppen takker de involverede medarbejdere og virksomheder for deres engagement og villighed til at deltage i projektet med de udfordringer, det har medført.

Arbejdsmiljøinstituttet, 2004

Mari-Ann Flyvholm
Projektleder

Palle Ørbæk
Direktør



En systematisk indsats på arbejdspladsen kan forebygge hudproblemer

Forebyggelsesindsats – en succes!

Eksem og hudproblemer behøver ikke at være en del af hverdagen ved vådt arbejde med høje krav til hygiejnen. Det viser resultaterne fra en systematisk forebyggelsesindsats blandt tarmrensere på svineslagterier. At rense tarme er et manuelt job med masser af vand og skidt fra tarmene. Alligevel lykkedes det på et år at reducere hyppigheden af eksem markant.

Indsatsen var båret af en række aktiviteter, som satte fokus på de daglige rutiner i tarmafdelingerne og lidt efter lidt banede vejen for nye vaner og holdninger på stedet.



"Der er i hvert fald sket det, at vi ikke har haft nogen, der har været syge på grund af hudlidelser. Tidligere kom der mindst et par gange om året en med neglerod, og der har også været nogle, der har været syge 14 dage og 3 uger, fordi de har haft knopper op ad hænder og arme. Det har vi slet ikke noget af nu. Det er væk."

Tarmmester



Lokal projektgruppe

En lokal projektgruppe i hver afdeling stod for aktiviteterne. Projektgruppens kerne var sikkerhedsgruppen, dvs. tarmmester og sikkerhedsrepræsentant. Derudover deltog fra 2 til 5 tarmrensere hvert sted, ligesom repræsentanter fra den øverste ledelse deltog enkelte steder. En ledelsesrepræsentant – virksomhedens sikkerhedskoordinator – havde en opfølgende rolle for alle de deltagende afdelinger.

Uddannelse og aktiviteter

Den lokale projektgruppe kom på skolebænken i to hele arbejdsdage med en måneds mellemrum. Her lærte gruppen om hudens opbygning, og hvordan hudlidelser kan opstå og udvikle sig i forbindelse med arbejdet. De fik også præsenteret en række anbefalinger om, hvordan man kan undgå at få hudproblemer. Derudover indeholdt uddannelsesforløbet praktiske aktiviteter samt en del skrivearbejde – ikke mindst imellem de to undervisningsgange.



"Vi har jo lavet nogle skriftlige vejledninger om, hvordan vi skal vaske hænder, og hvilke hjælpemidler vi kan bruge. Og der er plakater på dørene og oppe ved håndvasken. Jeg har skrevet en masse af tingene. Når man sådan får lov til at lave andre ting, så føler man også, at man er noget værd. Det er skønt."

Sikkerhedsrepræsentant



"Det sagde vi helt tydeligt og klart her på sidste afdelingsmøde. At vi har de dér cremer, og vi har handsker, og vi er glade for at udlevere dem."

Tarmmester



"Jamen, skriftligheden fastholder jo én. Så længe der er noget, man skal gøre, og det står på skrift, så skal du gøre det. Ellers tror jeg, det går i glemmebogen."

Tarmmester



Sådan styres risici for hudproblemer

Den lokale projektgruppe skulle etablere et arbejdsmiljøledelsessystem til styring af risici for hudproblemer ved vådt arbejde. Ikke et tungt og bureaukratisk system, men et system, der indeholder en klart formuleret politik og målsætning og det antal skriftlige procedurer, der er behov for til at lette hukommelsen og sikre, at planlagte aktiviteter bliver gennemført, fulgt op på og tjekket, om det virker.

Arbejdsmiljøledelsessystemet er en garant for, at der hele tiden sker løbende forbedringer af arbejdsmiljøarbejdet, og dermed en forudsætning for, at der hele tiden bliver færre og færre, der får hudproblemer i forbindelse med arbejdet.

Gode vaner i ord og handling

De menige tarmrensere, der deltog i projektgruppen, skulle fungere som arbejdspladsens resursepersoner på hudområdet. De skulle sammen med sikkerhedsgruppen være med til at indføre gode vaner og nye beskyttelsesrutiner i forbindelse med arbejdet.

En resurseperson har typisk selv i forbindelse med uddannelsesforløbet ændret vaner og optræder nu som et godt eksempel på arbejdspladsen. Derudover skal resursepersonerne støtte og vejlede deres kolleger i, hvordan de kan undgå hudproblemer i forbindelse med arbejdet.



"Det er nok måden, vi siger det på. Stille og roligt og et godt råd. Ikke en bestemt tone, at det skal man gøre. Eller sige, at de er dumme, hvis de ikke gør det. Vi siger: Prøv at gøre det, så får du det bedre."

Resurseperson



"Om det har været svært at ændre vaner? Ja, det har det faktisk. Men man må jo vise de andre, at man kan arbejde med handsker på. Altså være et godt eksempel. Hvis vi ikke selv gør det, så gør de det jo heller ikke."

Resurseperson

Det kan du gøre for at undgå hudproblemer ved vådt arbejde



Hvad er et forebyggelsesprogram?

Et forebyggelsesprogram er en række anbefalinger om, hvordan man kan forebygge f.eks. arbejdsbetingede hudproblemer. Andre forebyggelsesprogrammer kan rette sig mod andre indsatsområder.

I forbindelse med indsatsen i tarmafdelingerne var der udarbejdet et forebyggelsesprogram, som den enkelte tarmreenser godt nok i vekslende udstrækning benyttede sig af, men som alt i alt havde en god effekt og reducerede hyppigheden af eksem markant i tarmafdelingerne. Mest de steder, hvor formidlingen af forebyggelsesprogrammet til kollegerne var bedst.

Når et forebyggelsesprogram er effektivt i et så ekstremt hudbelastende job som tarmrensning, kan resultaterne overføres til andre måske knap så hudbelastende arbejdspladser, f.eks. storkøkkener og hospitaler eller andre dele af nærings- og nydelsesmiddelindustrien.

Evidensbaseret forebyggelsesprogram for vådt arbejde

Forebyggelsesprogrammet beskriver, hvad arbejdspladsen og du selv kan gøre for at und-

gå at få hudproblemer i våde job med høje krav til hygiejnen.

Programmet indeholder indledningsvis en generel anbefaling om at indføre tørre arbejdsmetoder, så vådt manuelt arbejde undgås mest muligt. Det er en anbefaling, der især er rettet til arbejdspladsens beslutningstagere, herunder sikkerhedsorganisationen.

Derudover omfatter forebyggelsesprogrammet en række anbefalinger om at anvende beskyttelsehandsker med omtanke, om at pleje og beskytte sin hud med en fed creme og om at sikre en god håndhygiejne med mindst mulig risiko for hudproblemer. Forebyggelsesprogrammet slutter med en anbefaling om så vidt muligt at indkøbe produkter uden risiko for at fremkalde allergi. F.eks. skal hudplejemidler ikke indeholde parfumestoffer. Igen er det arbejdspladsens beslutningstagere, der har ansvaret for at sikre, at de bedste hjælpemidler bliver købt ind til brug på arbejdspladsen.

Forebyggelsesprogrammet er evidensbaseret. Det betyder, at anbefalingerne er formuleret på baggrund af videnskabelig dokumentation fra studier af udsatte erhvervsgrupper og eksperimentelle undersøgelser.



"Når jeg møder om morgenen, så går jeg ud og tager handsker på, og så tager jeg skåneærmer på, og så går jeg ind og arbejder. Når jeg så har pause, så vasker jeg mine hænder og smører creme på mine hænder og mine arme. Og sådan forløber hele dagen for mit vedkommende."

Resurseperson

Evidensbaseret forebyggelsesprogram

Undgå eller reducer våde og snavsede manuelle arbejdsprocesser.

Brug så vidt muligt beskyttelseshandsker ved våde og snavsede arbejdsprocesser.

Beskyttelseshandskerne skal være hele, rene og tørre indvendigt, og de skal anvendes på ren, tør og velplejet hud.

Anvend en stofhandske, f.eks. en bomuldsinderhandske, under beskyttelseshandsken.

Brug et hudplejemiddel efter behov i løbet af arbejdsdagen og altid, inden du går hjem fra arbejde.

Brug et hudplejemiddel før våde og snavsede arbejdsprocesser, hvis du ikke bruger beskyttelseshandsker.

Hudplejemidlet skal have et højt indhold af petrolatum (Hvid vaseline) og et lille indhold af vand.

Bær ikke ringe, smykker eller armbåndsurs på hænder eller underarme under arbejdet.

Vask hænder i køligt vand, skyl sæben grundigt af og tør hænderne godt i et blødt materiale bagefter.

Når der ikke er synlig forurening på hænderne, kan man med fordel erstatte håndvask med en alkoholbaseret hånddesinfektion.

Beskyttelseshandsker, håndsæber, hudplejemidler og hånddesinfektionsmidler skal være uden eller med mindst muligt indhold af kendte irriterende og allergifremkaldende stoffer.



"Vi har jo haft vores egne hjemmelavede opskrifter. Det vi nu er blevet udrustet med, det er lidt mere professionelt. Vi har jo videnskaben med os. Det siger vi hver gang."

Tarmmester



Huden – vores unikke beskyttelsesdragt

Hudens funktion

Huden er menneskets beskyttelsesdragt. Huden forhindrer vandtab fra kroppen og beskytter os mod skadelige påvirkninger udefra. I hvert fald når den er hel og velplejet.

Hudens funktion som barriere ligger i de yderste ca. 0,01 mm af huden. Dette tynde lag kaldes hornlaget eller hudbarrieren. Det gendannes hele tiden, ved at døde celler afstødes fra hudens overflade, og nye celler kommer til indfra. Det tager ca. 4 uger, fra en celle dannes, til den skubbes ud eller slides af.

Hudbarrieren består af døde celler fyldt med hornstof og omgivet af forskellige fedtstoffer. Både hornstof og fedtstoffer bliver produceret af cellerne, mens de stadig er levende.

Huden kan reparere sig selv

Hudbarrieren har sin egen reparationsmekanisme. Hvis hudbarrierens fedtstof forsvinder –

f.eks. bliver opløst af sæbe eller opvaskemiddel – mister hudbarrieren lidt af sin vandtæthed, og der strømmer en lille smule mere vand ud gennem hudens overflade end normalt. Heldigvis er netop det et signal til, at de levende celler skal øge deres fedtproduktion, så hudbarrieren kan blive genoprettet.

For at beskytte og reparere en utæt hudbarriere, mens hudens egen reparation finder sted, kan man anvende en fedt creme.

Hvad er et irriterende kontakteksem?

Et irriterende kontakteksem opstår, når hudbarrieren ikke kan nå at reparere sig selv, før huden belastes igen. Det er derfor, vådt arbejde og hyppig håndvask ofte giver tør og revnet hud. Simpelt slid på huden kan også beskadige hudbarrieren.

Hvis de hudbelastende påvirkninger fortsætter uden tilstrækkelige pauser, kan der opstå et irriterende kontakteksem. Huden bliver rød og

//

"Der var ikke andet at gøre end at blive ved med at sige til ham, at han skulle vaske hænderne godt og tørre dem godt og smøre dem. Og han smurte dem også – op til flere gange om dagen. Og det hjalp da også til sidst."

Resursepersone

//

"Mester gav os 10 minutter om morgenen i frokoststuen. Vi stod så og fortalte og demonstrerede som et andet teaterstykke, hvor vigtigt det var at smøre sig mellem fingrene og på håndryggen og ikke glemme neglerødderne og helt op til albuerne."

Resursepersone

hævet evt. med små vandfyldte blærer. Et irriterende kontakteksem starter ofte, hvor huden er tyndest, f.eks. på den tynde hud mellem fingrene eller på håndryggen.

Hvad er et allergisk kontakteksem?

Hvis huden er udtørret og revnet, er hudbarrieren ikke tæt. Den kan derfor ikke forhindre, at skadelige kemiske stoffer trænger igennem huden. Hvis stoffet har evnen til at fremkalde allergi, er der risiko for kontaktallergi og dermed et allergisk kontakteksem. Det mest udbredte allergifremkaldende stof er nikkel, men også mange parfumestoffer og konserveringsmidler kan fremkalde kontaktallergi. Både det irriterende og det allergiske kontakteksem kan helbredes. Men ved det allergiske kontakteksem vil der fremover være en øget risiko for, at eksemet kommer igen ved kontakt med de stoffer, man er allergisk over for.



//

"Der findes stadig nogen, der skal overbevises, og der findes også mange, der ikke forebygger, men først gør noget, når de har en lille smule knopper, og så forebygger de jo ikke. De siger: Ingen knopper – ingen creme og ingen handske. Lidt knopper – creme og handske. Vi skal gerne have det sidste med: Creme hver dag og handske, uanset om man har knopper eller ej. Så forebygger man."

Resursepersone



Hvor effektiv var forebyggelsesindsatsen?

Færre har eksem efter indsatsen

Der er sket en markant reduktion i hyppigheden af eksem blandt tarmrensere på de deltagende tarmafdelinger. Før indsatsen sagde 56%, at de havde haft eksem på hænder eller underarme inden for de sidste tre måneder. Året efter var andelen faldet til 41%. Alt i alt en gennemsnitlig reduktion i eksemhyppigheden på mere end 1/4.

Lille stigning i brugen af beskytteshandsker

Mange tarmrensere har vænnet sig til at arbejde uden beskytteshandsker. Tempoet og det finmotoriske arbejde gør det svært at ændre den vane. Alligevel var der flere tarmrensere året efter, der sagde ja til, at de brugte beskytteshandsker. Andelen var steget fra 39% til 47%.

Mange har skiftet til en fed creme

Der er generelt et højt forbrug af cremer på tarmrensierne. Både før og efter indsatsen sagde ca. 70%, at de smurte sig ind i creme op til flere gange om dagen. Mere interessant

er det, at 36% har skiftet til en anden creme i løbet af året, og at de fleste af dem, der har skiftet, nu bruger en fed creme med højt indhold af petrolatum. De fede cremer blev indført i tarmrensierne i forbindelse med forebyggelsesindsatsen.

Hudproblemer drøftes mere på arbejdet

Det er blevet mere almindeligt at snakke med hinanden om, hvordan man kan forebygge hudproblemer på arbejdet. Før indsatsen sagde 59% ja til, at der blev drøftet forebyggelse af hudproblemer på arbejdspladsen. Et år efter var andelen steget til 82%.

Det var især sikkerhedsrepræsentanterne, der var kommet mere på banen. Før indsatsen sagde 15%, at de havde fået information om forebyggelse af hudproblemer hos sikkerhedsrepræsentanten. Denne andel var steget til 35% året efter.

Både før og året efter indsatsen svarede ca. 30% ja til, at de havde fået information om forebyggelse af hudproblemer hos tarmmesteren.



"Det var ham, som vi fik til at bruge handsker til sidst, for han kunne godt se, at han fik dybe sår af saltet. Og det gør afsindigt ondt."

Resurseperson



"Det som jeg har oplevet, det er jo, at hvis folk har nogle problemer, så kommer de og spørger os. Den anden dag havde vi én oppe i afdelingen, hvor det begyndte at klø lidt i hånden. Jamen, så er det enten vores to resursepersoner eller mig, de kommer og spørger: Hvad er det lige, vi skal gøre med cremer og sådan noget?"

Sikkerhedsrepræsentant



"Og så fordi det har været et håndgribeligt problem. Det blev ikke bare tilladt, men det blev nærmest et must at tale om det. Og det dér med, at rigtige mænd salter ikke med gummihandsker. Alt det er væk nu."

Tarmmester



"Jeg er lige nu i gang med at vise mine kolleger, at man også skal passe på sine arme. F.eks. stod jeg den anden dag og arbejdede ved siden af en kollega, hvis arme var helt røde. Hun fortalte, at det skete hver gang, hun stod på den plads. Så sagde jeg til hende, at hun skulle smøre sig, inden hun gik i gang med arbejdet, og hvis det ikke var nok, skulle hun begynde at arbejde med skåneærmer. Det skulle hun nok prøve, sagde hun. Nu holder jeg øje med hende og ser, hvordan det går."

Resurseperson

To afdelinger var særlig gode til at forebygge

Vi gennemførte en række interviews med medlemmer af de lokale projektgrupper. Formålet var at høre, hvordan forebyggelsesindsatsen konkret var forløbet på stedet.

To afdelinger markerede sig særlig flot med hensyn til effektiv forebyggelse af hudproblemer. I den ene afdeling faldt andelen af ansatte med eksem på hænder eller underarme fra 60% til 22%. I den anden afdeling var udgangspunktet noget bedre, men alligevel lykkedes det at få andelen med eksem yderligere lidt ned, nemlig fra 38% til 35%.

Disse afdelinger var kendetegnede ved, at resursepersoner, sikkerhedsrepræsentant og tarmmester fungerede som et godt team. Sikkerhedsrepræsentanterne oplevede bl.a., at de var blevet styrket ved, at resursepersoner nu også var med til at rejse diskussioner blandt kollegerne. Samtidig havde de fået overdraget nye spændende opgaver i sikkerhedsarbejdet. En sikkerhedsrepræsentant havde f.eks. været med til at udarbejde skriftlige retningslinjer og plakater.

De to afdelinger var ligeledes kendetegnet ved, at resursepersonerne et år efter indsatsens start stadig var aktive og tog nye initiativer, når der var behov for det. Resursepersonerne oplevede også, at de altid kunne hente støtte og opbakning hos deres tarmmestre.

Samtidig var de to afdelinger nået langt med at opbygge et arbejdsmiljøledelsessystem til sty-

ring af risici for hudproblemer ved vådt arbejde. Der var bl.a. lavet skriftlige procedurer for, hvordan nye medarbejdere skal informeres om afdelingens hudpolitik, og udarbejdet retningslinjer for, hvordan man udfører en god håndhygiejne, og hvilke beskyttelsesmidler der kan bruges ved de forskellige arbejdsfunktioner.

Indsatsen blev fulgt gennem telefoninterviews

Før forebyggelsesindsatsen gik i gang, blev alle tarmrensere bedt om at deltage i en spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelsen blev gennemført som telefoninterview. Alle fik således mulighed for at svare på en række spørgsmål, bl.a. om de havde eksem på hænder eller underarme, og hvilke påvirkninger de var udsat for i forbindelse med arbejdet som tarmrensere. Telefoninterviewene blev gentaget året efter.



"Hvis de andre først kan se, at man kan få en kollega, der har arbejdet hernede i 15 år, til at smøre sig og bruge ærmeskånere og sådan noget, så kigger de jo lidt. Men når den samme kollega så først selv står og siger, at det har hjulpet, så er det et rigtigt stort plus."

Resurseperson

Sådan får du mere at vide om AMI's hudprojekt

UNDERSØGELSESRAPPORT:

Resultater fra et interventionsstudie om forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser i tarmrenserier på svineslagterier

Flyvholm M-A, Sell L, Mygind K, Jensen A, Jepsen KF & Villadsen E, Arbejdsmiljøinstituttet, København 2004.

Rapporten giver de overordnede resultater fra et interventionsprojekt i tarmafdelinger på svineslagterier og beskriver undersøgelsespopulationen og centrale effekter af forebyggelsesindsatsen.

METODEHÅNDBOG:

Håndbog for arbejdsmiljøprofessionelle i forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser

Mygind K, Flyvholm M-A og Jepsen KF, eds. Arbejdsmiljøinstituttet, København 2004.

Håndbogen er en opslagsbog, der giver arbejdsmiljøprofessionelle baggrundsviden til at kunne gennemføre lignende forebyggelsesindsatser. En vigtig del af håndbogen omfatter den teoretiske og empiriske baggrund for den anvendte implementeringsmetode.

DOKUMENTATIONSRAPPORT:

Dokumentationsrapport om risikofaktorer og forebyggelse af arbejdsbetingede hudlidelser ved vådt arbejde

Flyvholm M-A & Jepsen KF, eds, Arbejdsmiljøinstituttet, København 2004.

Rapporten giver et overblik over den eksisterende viden om forekomsten af arbejdsbetingede hudproblemer, risikofaktorer herfor og de forebyggelsesmuligheder, som danner baggrund for og indgår i det evidensbaserede forebyggelsesprogram, som er præsenteret i denne pjece.

DERUDOVER KAN ANBEFALES:

Hudproblemer. Arbejdsmiljø i Danmark 2000

Flyvholm M-A, Borg L & Burr H.: Arbejdsmiljøinstituttet, København 2001.

Forebyggelse af latexallergi.

Redegørelse og vejledning.

Sundhedsstyrelsen, København 2003.

Forebyggelse af kontakteksemer

Agner T, Menné T, Andersen KE, Halkier-Sørensen L, Thestrup-Pedersen K, Veien NK, Flyvholm M-A, Nørgaard L, Andersen BH & Bülow S. Sundhedsstyrelsen, København 2001.

87-7904-127-2

Denne pjece præsenterer resultater og erfaringer fra et interventionsprojekt over for arbejdsbetingede hudlidelser og henvender sig især til sikkerhedsorganisationen og medarbejdere på arbejdspladser med vådt arbejde.

Projektet har vist, at det er muligt at reducere hyppigheden af arbejdsbetingede hudproblemer ved at indføre et forebyggelsesprogram med anbefalinger om, hvordan man undgår at få hudproblemer ved vådt arbejde.

En lokal projektgruppe på hver arbejdsplads blev uddannet til at stå for en række aktiviteter, der skulle føre til nye vaner og holdninger. Projektgrupperne var også med til at etablere et arbejdsmiljøledelsessystem til styring af risici for hudproblemer ved vådt arbejde.

Hudsygdomme er blandt de hyppigst anerkendte arbejdsbetingede lidelser. Vådt arbejde er en af de hudbelastninger, der ofte forårsager arbejdsbetingede hudlidelser.