

Sirius



Tema:
Arbetsmiljö,
Säkerhet & Hälsa

SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

Nr 3 2013 | Nyheter från Sirius finns också på www.industrisirius.se

Vikten av återhämtning vid skiftarbete

Skiftjobb behöver
rätt färg på ljuset

Ny ledarkonferens

Ledarna



INDUSTRI
ARBETSGIVARNA

Sveriges Ingenjörer

UNIONEN

KRÖNIKA:

Skiftarbete och hälsa

Omkring två tredjedelar av de kollektivanställda medarbetarna inom massa- och pappersindustrin arbetar skift. Det gör dessutom ett antal tjänstemän. Totalt arbetar cirka hälften av alla anställda i vår bransch i skift. Vi är också den bransch som har flest skiftgående i kontinuerliga treskiftssystem. Dessa siffror visar ju på hur angeläget det är för oss att ständigt arbeta med skiftarbete och hälsa.

Ofta trattas frågan om skiftarbete ner till hur skiftschemat ska se ut. Det leder ibland till projekt om nytt schema som ger heta och starka diskussioner. Det är lätt att stirra sig blind på en bild man får av schemat. Hur ledigheten ser ut är ofta prioriterat gentemot hur arbetsperioden ser ut. Skiftschema engagerar människor på våra arbetsplatser lika mycket som löner och bemanning. Men ett hyfsat schema idag kan vara jobbigt imorgon, då vi tyvärr alla blir äldre, men också för att samhället förändras.

Politiker pratar ofta om höjd pensionsålder, men nämner sällan skillnader i förutsättningar att klara av att arbeta till pension. Det kunde ju vara på sin plats att politikerna sköt till medel för att stimulera mer forskning samt tillämpning av redan tydliga forskningsresultat för att öka möjligheten att orka till pension för flera yrkeskategorier. Arbetsmiljön är en viktig faktor för hur länge man orkar arbeta.

Som arbetsgivare och som arbetstagar, både enskilt och i grupp, kan man också göra mera. Anamma den kunskap som finns inom området är budskapet. Allt går inte att göra i kombination eller samtidigt, men att ständigt ha frågan på agendan och göra små eller stora förändringar när det passar, är en viktig förutsättning. Titta på schemat om det går att underlätta, men glöm inte organisatoriska delar som inflytande. Att kunna påverka sina arbetstider och arbetsinnehållet underlättar för de flesta individer, visar forskningen. Att vara mån om sin egen hälsa är viktigt för att klara skiftgång. Den anställda måste själv se till att mörklägga sovrummet ordentligt, stänga telefonen, undvika datorn långt in på natten efter kvällsskiftet och följa de råd som finns för kost i samband med skiftgång. Negliger inte frågor som kan te sig små för stunden. Under en lång yrkeskarriär har även dessa frågor betydelse för den framtida hälsan.

Ett förebyggande arbete för skiftgång innebär att ofta och regelbundet granska frågan ur ett hälsoperspektiv med fokus inte minst på återhämtningen, och inte bara i stora skiftschemaprojekt med långa tids mellanrum.

Anneli Renér, Företagsskoterska Södra Cell Mönsterås

Percy Schiöld, HR-specialist Södra Cell Mönsterås, tidigare fackligt aktiv inom Pappers.

Anneli och Percy är föredragande vid ledarkonferenserna 2014 på temat:

Skiftarbete – På gott och ont. Hur skapas förutsättningar för långsiktig hälsa?



INNEHÅLL

Vikten av återhämtning 4
Läkare och företagsskoterska på Smurfit-Kappa är eniga.

Mikael tog bort sina nattliga middagar. 4-5
Mikael Rydén fick livsstilsråd och ändrade sina rutiner.

Glöm aldrig helheten 5
Percy Schiöld, HR-specialist och Anneli Renér på Södra Cell, Mönsterås, vill få skiftarbetare att se helheten, inte bara skiftschemat

Det går att motverka problem 6
Göran Kecklund, sömnspecialist, vet hur skiftarbete påverkar oss.

Betydelsen av rätt ljus 7
Arne Lowden, sömn- och stressforskare, om vikten av rätt ljus vid skiftarbete.

Smart och Säkert 8
Satsning på Smart & Säkert vill väcka intresset för arbetsmiljöfrågor inom massa- och pappersindustrin.



Sirius arrangerar vart tredje år regionala partsgemensamma konferenser med utgångspunkt från Samverkansavtalet. Syftet är att ge inspiration till lokal samverkan på hemmaplan. Konferensen vänder sig till dig som har en ledande ställning inom företaget eller facket.

Konferenserna genomförs på tre orter:

Karlstad 21-22 januari, **Högbö** 11-12 februari, **Umeå** 11-12 mars 2014.



Håll utkik efter inbjudan eller anmäl dig direkt på nätet - www.industrisirius.se

Dags att anmäla dig till nya Ledarkonferenser

Ur programmet:

- **Sociala hållbarhetsmål**, Uppföljning av branschmål. Lasse Wählstedt, ombudsman Pappers och Margareta Jernelöv, rådgivare Industriarbetsgivarna
- **Så här jobbar vi** – praktikfall från BillerudKorsnäs, alternativt SCA eller StoraEnso.
- **Skiftgång – på gott och ont.** Hur skapas förutsättningar för långsiktig hälsa? Percy Schiöld, HR Specialist, Södra och Anneli Renér, Företagsskoterska, Södra.
- **Styrkan i den svenska företagskulturen.** Mikael Romu, hemvändande organisationsutvecklare.
- **När stressen tränger in under huden** och vad man då bör göra. Bo Melin, professor Arbetspsykologi KI
- **Ledarskap för ökat lärande.** Pär Lärkeryd, VD Norra Skogsägarna.

Du kan anmäla dig digitalt på www.industrisirius.se

Återhämtningen är viktigast av allt

Företagssköterskan Leena Antman och företagsläkaren Ulf Nordlund har en kontinuerlig hälsokontroll och uppföljning av alla som går skift på Smurfit Kappa i Piteå.

De poängterar vikten av ordentlig återhämtning som en central del av hälsoarbetet.

– Om vi bli mindre trötta innebär det i sin tur att vi orkar delta i det vanliga sociala livet med familjen, vi orkar röra på oss, gör mer fysiska aktiviteter, vi äter bättre och mår generellt också bättre, säger Leena Antman och Ulf Nordlund.

Sammantaget innebär det också att så kallade metabola faktorer minskar. Övervikt, risk för diabetes, hjärt- kärlsjukdomar och andra liknande sjukdomar minskar om vi sover bättre och upplever en mindre stress. Bra sömn, motion och bra mat sänker blodtryck och blodfetsnivåer.

– Det handlar om en helhetsbild, poängterar Ulf Nordlund. Vi kan inte peka på en riskfaktor eller en förändring som skapar skillnad. Arbete och familjeliv hänger samman.

Inga pekpinnar

Leena Antman tillägger att det inte handlar om några pekpinnar:

– Vi har alla ett eget ansvar för vår egen hälsa men företaget har också ett ansvar att skapa förutsättningar för en säker och bra arbets-

miljö.

Inom Smurfit Kappa i Piteå pågår ett kontinuerligt informationsarbete där man bl a betonar vikten av sömn, motion och mat - och rätt mat - före sömnen efter skiftet.

– I sovrummet ska det också vara tyst och mörkt, betonar Leena och Ulf.

– En effekt har varit att förskrivningen av sömnmedel har minskat, säger företagsläkaren Ulf Nordlund.



Foto: Viveka Östeman

Mikael tog bort sina nattliga middagar - och mår bättre idag

Det är tidig förmiddag och Mikael Rydén, femtio år från Piteå, har nyss vaknat efter ett helgskift med tolv-timmarspass (05.30-17.30). Nu är han ledig tre dygn innan han går på ett förmiddagspass.

– Jag försöker komma igång inför förmiddagskiftet, säger han. Jag vänder på dygnet så lite jag kan.

Livsstilsråd

När Smurfit Kappa lade om sitt skiftschema med kortare arbetsperioder

fick personalen också livsstilsråd. Tips om bland annat sömn, mat och motion.

– Jag ändrade mina matvanor, försöker äta mitt huvudmål på dagen som alla andra, oavsett vilket skift jag har, säger Mikael. Också när jag jobbar natt. Och det fungerar bra, jag mår bättre.

Rullmaskinsoperatör

Mikael har tillverkat kraftliner på Smurfit Kappa sedan år 2000.

Han var tidigare anställd på Fiskeby Board i Norrköping men flyttade norrut för snart fjorton år sedan.

Idag är han rullmaskinsoperatör och trivs bra med jobbet, inte minst med skiftgången:

– Nattskiftet brukar gå snabbare än andra skift - tempot känns lugnare trots att vi producerar lika mycket, säger han.

Lättare att återhämta sig

Idag är de långa arbetsperioderna och de långa ledigheterna borta förutom under semesterperioden från mitten av maj - mitten av september. Då jobbar man efter den tidigare sexveckorscykeln med fyra veckors arbetsperiod och två veckors ledighet.

Saknar inte det gamla

Mikael saknar inte det gamla: – Man hade lätt för att bli less förr med de långa arbetsperioderna, säger han. Och

det är lättare att återhämta sig nu, säger han. Nu är det också lättare att följa vanliga regelbundna rutiner, följa med det som händer i familjen. Hålla kontakt med folk.

Mikael har ändrat matrutiner också:

– Förr låtsades jag att natten var dag under nattskiftet och middagen kunde hamna var som helst på dygnet. Nu äter jag lätt på natten, frukost när jag kommer hem och middag på vanliga tider.

Sömnen är ett problem

Sömnen kan fortfarande vara ett problem, han har svårt att somna ibland efter nattskiftet.

– Men jag försöker sova en timma eller två före skiftet och det fungerar bra.

”Glöm aldrig helheten när vi talar skiftarbete”

Percy Schiöld HR-specialist och tidigare fackordförande för Pappers avd 24 på Södra Cell Mönsterås har själv nästan femton år av eget skiftarbete, och projektledare vid två lokala skiftschemaprojekt bakom sig. Han har i uppdrag från SIRIUS att söka mer exempel och kunskap i frågan om skiftarbete och hälsa.

Nu ska han och företagssköterskan Anneli Renér i samband med SIRIUS Ledarskapskonferenser på nyåret ge sin syn på hur man kan skapa bättre förutsättningar för den skiftgående personalen på massa- och pappersbruk att orka arbeta fram till pensionen.

– Det blir lätt fokus på arbetstider och arbetspassens förläggning när man pratar skiftarbete, säger Anneli Renér.

– När vi pratar hälsa, inte minst vid skiftarbete, är det viktigt att titta på helheten då det handlar om så mycket mer än bara sömn, kost och motion, säger hon.

Det gäller att involvera både privatliv, arbetsliv, psykosociala och fysiska faktorer.

– Alla har givetvis ett eget ansvar när det gäller hur vi lever och mår, men arbetsgivaren har ett ansvar att skapa förutsättningar till god hälsa och möjlighet till återhämtning.

Förutom hälsoaspekten vid skiftarbete tycker hon det är viktigt att inte glömma bort säkerhetsaspekten.

– Vi ska orka arbeta, inte bli sjuka av det men det är också viktigt att vi inte riskerar att skada oss i arbetet, säger hon.



Projektledare

Percy har varit projektledare för arbetet med det nya skiftschemat inom Södra Cell, Mönsterås. Det fungerar sedan några år.

Här har antalet nattpass i sträck kortats från fyra till tre, och tio arbetsdagar i rad är nu maximalt sju. Tolv-timmars lördag införs för att få ytterligare en hel helg ledig samtidigt som semesterperioderna blev tre istället för två.

– Det finns säkert ytterligare förbättringar att göra, säger han. Man tittar just nu på om man kan förbättra semesterlösningen. Men skiftschemat kan inte göra allt utan jag vill trycka på de aspekter Anneli tar upp också.



Klockan fyra på morgonen vill kroppen helst av allt sova

Det är inte säkert att äldre personer har svårare att arbeta skift än yngre. Att orka med många års skiftarbete handlar dessutom om så mycket mer än bara schematekniska detaljer.

Göran Kecklund, docent och biträdande enhetschef vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, forskar om arbetstider, hälsa, säkerhet och trötthet. Han är även ackrediterad sömnspecialist.

Hans forskning har varit inriktad på hur skiftarbete påverkar sömn- och vakenhetsförmåga och vad störd sömn får för konsekvenser för hälsa och säkerhet.

– Det är ju väl känt att nattarbete inte stöds av vår biologi och att störningar i dygnsrytmen skapar stress och sömnproblem.

Mycket som påverkar

Men det finns så mycket annat som också påverkar oss, påpekar Göran Kecklund och talar om vår livsstil; mat och motion framför allt.

– De sociala faktorerna är också viktigt. Det är inte roligt att gå till jobbet när resten av familjen är lediga en fredagskväll...

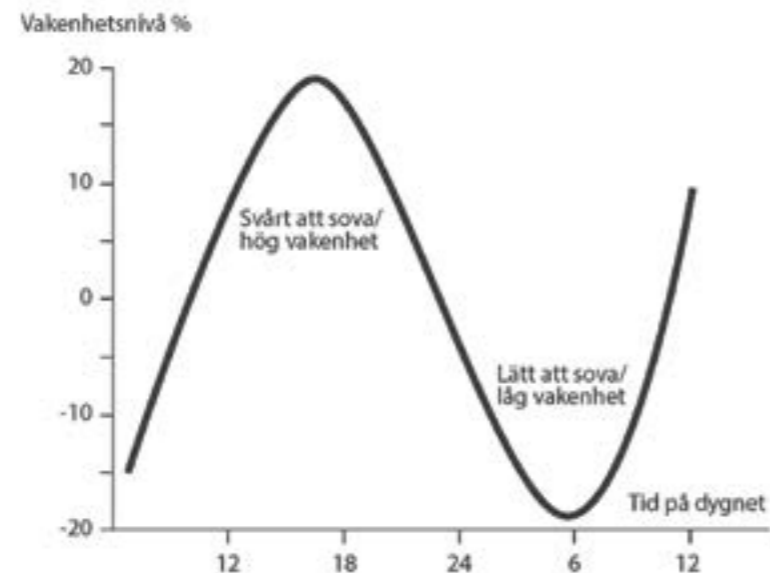
Rökning är ett annat klassiskt hälsoproblem.

– Det kan vara svårare att sluta röka när man känner att det behövs ett bloss för att pigga till under ett nattskift.

Inte åldern

Åldern brukar ofta diskuteras. Men Göran Kecklund är inte övertygad om att äldre som jobbar skift har sämre hälsa än yngre:

– Vi har tittat på det där, säger han. Det blir ofta svårare att arbeta natt med ökad ålder och många äldre (+50 år) sover kortare på dagtid. Men det finns också stora individuella skillnader och många äldre klarar



Före sex på morgonen vill kroppen helst sova enligt vår biologiska klocka.

av natt- och skiftarbete utmärkt. Att många äldre har relativt få besvär med natt- och skiftarbete beror förmodligen på att de som har problem med sömn och trötthet i skiftarbetet lämnar skiftarbetet när de fyller 35-40 år och istället börjar arbeta dagtid (eller bara tvåskift - dag och kvällsskift).

– Men får man problem med sömn och trötthet när man är 55-60 år, är det nog klokt att sluta arbeta natt, menar Göran Kecklund.

Hans forskning - bl a på lokförare - visar också att det ofta kan hända att personer under nattskiftet drabbas av korta stunder av mikrosömn.

– Det kan ju få fatala konsekvenser, inte minst i en processindustri som massa- och pappersindustrin, säger han. Där kan en störning i processen som inte åtgärdas kosta stora summor.

Minska riskerna

I sin forskning kopplar han samman stress och konsekvenserna av sömnlighet, prestationsförmåga och fysiologisk sömnkvalitet. Och han visar att det finns möjlighet att arbeta proaktivt, att minska riskerna för att må dåligt vilket i sin tur kan

motverka säkerhetsmässiga och ekonomiska problem på arbetsplatsen.

– Schemat har naturligtvis betydelse, 12-timmarsskift är jobbiga, att ha skiftbyten för tidigt på morgonen är inte heller bra.

I motsats till när man sover efter nattskiftet, vaknar man nästan aldrig av sig själv när man tvingas gå upp klockan fyra eller fem, utan måste väckas.

Plågsamt tungt

Ofta är det plågsamt tungt att vakna, vilket beror på att dygnsrytmen då är i bottenläge och helt enkelt försöker förhindra att man bryter sömnen. Däremot kan fler lediga helger (som en följd av längre skift) ha positiva sociala effekter. En annan nackdel av 12-timmarsskiftet är att det blir svårare att ta en liten tupplur före skiftet.

– Det fungerar om jag kan göra det vid sju på kvällen, man knappast om jag måste lägga mig vid fyra på eftermiddagen - jag vill ju träffa familjen lite också, säger Göran Kecklund.



Göran Kecklund.

Inte bara ljus - det ska vara rätt färg på ljuset också...

Ljuset är en viktig faktor för hur vi mår och presterar. Därför är det också viktigt att ljussätta arbetsplatser på rätt sätt - inte minst för skiftarbete personal

Docent Arne Lowden är certifierad sömnspecialist och arbetar som sömn- och stressforskare på Stressforskningsinstitutet med inriktning mot dygnsrytmer, ljusbeteende och sömn. Han har framförallt studerat omställningsbesvär för skiftarbetare och flygande personal.

Ljus motarbetar energibrist

– Vi vet att dagsljusintag är betydelsefullt för att motarbeta energibrist, nedstämdhet och dåligt humör, säger Arne Lowden.

Han har bl a studerat typen av ljus som finns i fönsterlösa arbetslokaler och hur det befintliga ljuset påverkar oss.

– Hjärnan tolkar och måste förstå det ljus vi ser, säger han. Under förmiddagsskiftet ska ljuset vara mer blåaktigt och starkt, under eftermiddagsskiftet, när vi varvar ner inför kvällen, ska det efterlikna solnedgången med mer gula frekvenser och ha en nedgång i ljusintensiteten.

Starkt ljus i början

Han ser paralleller till nattskiftet där första nattskiftet ska ha ett starkare ljus, inte minst med tanke på säkerheten, vi ska vara pigga. De blå våglängderna hjälper oss mest.

Men det räcker med två timmar av det starka ljuset, Andra nattskiftet kan ha en timma av det starka uppiggande ljuset,



Arne Lowden betonar vikten av rätt ljus.

medan sista nattskiftet inte ska ha något starkt ljus alls.

Han ser möjligheter när allt fler nu byter armaturer mot energibesparande LEDljus att också programmera in olika slags ljus - från dagsljuslika som motar bort nedstämdhet och mental trötthet till ljus som förbereder skiftarbetare som ska gå av sina skift på att det nu är kväll och snart är dags sova - oavsett vad klockan är.



Arne Lowden, forskare, och Jan Hallqvist från Forsmark kärnkraftverk i kontrollrummet under den nya dynamiska provbelysningen för reaktoroperatörer.

Sverige
porto
betalt

B

Box 1721 111 87 Stockholm



Temablåd som inspirerar till säkrare arbetsplatser

Kampanjen Smart & Säkert är namnet på Sirius satsning för säkrare arbetsplatser inom massa- och pappersindustrin.

Syftet är att med olika temablåd väcka intresse för arbetsmiljöfrågor. Detta ska i sin tur ge bättre och säkrare arbetsplatser med färre skador.

Framförallt vill vi inspirera till samverkan för att förebygga olika arbetsmiljörisiker.

De fem temablåden; Falla/snubbla, Säkert arbete, Fall från höjd, Ordning och reda och Säkra stopp finns att ladda hem via vår hemsida; www.industrisirius.se



Tidningen Sirius ges ut av Sirius, Skogsindustrins råd för Industriell Utveckling i samverkan.
Ansvarig utgivare: Mårten Ericsson

Sirius på nätet: www.industrisirius.se
Text: Där inget annat anges Sven Magnusson
Tryck: Hylitryck, Gnosjö 2013

sirius 
SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

**Vill du ha ett personligt utskick av Sirius via mejl?
Gå in på vår hemsida och fyll i dina uppgifter: www.industrisirius.se**