

En hälsosam yrkesdebut börjar i skolan

Varmt välkomna!

Webbinariet börjar kl. 13:00

Program 13.00 – 15:30

Välkommen, inledning

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning

Marina Jonsson, projektledare, med dr, moderator,
Centrum för arbets- och miljömedicin

Vad behöver du veta om medicinska kontroller?

Ingrid Liljelind, yrkeshygieniker, med dr, Arbets- och miljömedicin i Umeå

Medicinska tillstånd och arbetsmiljörisker att beakta vid medicinsk studie- och yrkesvägledning:

- **Vibrationer** Pia Rehfisch specialistläkare, med dr/Robert Wålinder, Arbets- och miljömedicin i Uppsala
- **Luftvägar** Katrin Dierschke, specialistläkare, Arbets- och miljömedicin Syd, Lund
- **Rörelseorganen** Gunilla Käller, ergonom, enhetschef, Arbets- och miljömedicin i Örebro
- **Diabetes** Helén Bertilsson, specialistsjuksköterska, Centrum för arbets- och miljömedicin i Umeå

Paus 10 min

Studie- och yrkesvägledning av personer med NPF - Vad visar senaste forskningen?

Sven Bölte professor, Karolinska Institutet, Region Stockholm CPF/BUP

Vad bör beaktas vid studie- och yrkesvägledning till personer med NPF?

Ari Juustovaara, studie- och yrkesvägledare, Stockholms stad

Att leva med NPF - Fridas berättelse

Demo webbsidorna

Avslutning-utvärdering

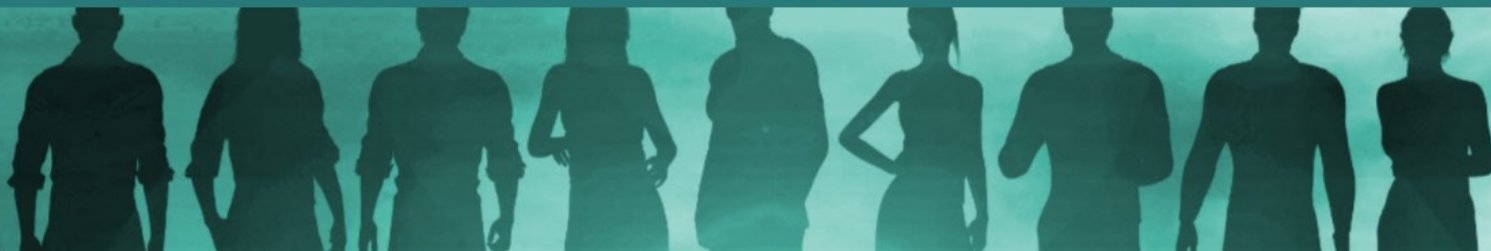
Nätverket HINTA: Hälsosamt inträde i arbetslivet

- Start 2017
- **Samarbete mellan Sveriges Arbets- och miljömedicinska kliniker:** Umeå, Uppsala, Örebro, Linköping, Göteborg, Lund, Stockholm
- **Bred kompetens:** sjuksköterskor, yrkeshygieniker, läkare, psykolog, fysioterapeut, kurator, ergonom, kommunikatör, IT-samordnare
- Flera med forskningserfarenhet
- Referensgrupp
- Samverkan med Skolverket och Arbetsförmedlingen

HINTAS mål

Att genom sin verksamhet bidra till att:

- Minska risken för arbetsrelaterade skador/sjukdomar tidigt i yrkeslivet, under utbildning, vid omskolning eller för nyanlända
- Undvika att studerande (elever), nyanlända eller personer som behöver omskolas väljer en utbildning = yrke som är olämpligt av medicinska skäl eller stoppas av myndigheters medicinska krav



Välkommen! Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke och letar efter information om hur du kan få ett hållbart arbetsliv. Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet. Arbetar du som studie- och yrkesvägledare inom skola eller arbetsliv, eller arbetar du inom Elevhälsan, Arbetsförmedlingen med mera, eller är vårdnadshavare? Då kan du också ha nytta av den information som finns här och du kan även hitta mer fakta under sidan mer information.

Tyck till om Jobbafrisk

Byt till Jobbafrisk NPF-hemsidan



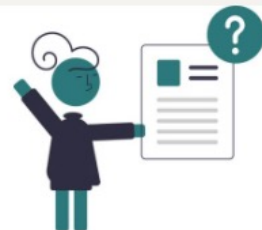
Ett hållbart arbetsliv

När du ska välja utbildning eller yrke är det naturligt att du utgår från dina intressen och talanger. Men det är också viktigt att du tänker på din egen hälsa och känner till regler kring arbetsmiljön. Annars riskerar du att välja en inriktning som kan ge dig problem i framtiden.

Idag får många unga människor besvär tidigt i arbetslivet och ibland redan under yrkesutbildningen i gymnasieskolan så det är viktigt att tänka på din egen hälsa redan inför gymnasievalet.

Många problem går att förebygga om man redan från början får rätt information om arbetsmiljö, lagar och regler och vad man bör tänka på utifrån sina egna medicinska förutsättningar.

Den som till exempel har haft astma eller eksem som barn kan få problem i vissa yrken. Den som har problem med rygk och nacke, allergi eller diabetes kan också få svårt att klara vissa arbeten.



Vi behöver din hjälp!

Har du åsikter om Jobbafrisk?

Tycker du något är speciellt bra eller dåligt?

Hjälp oss att göra sidan ännu bättre genom att svara på vårt frågeformulär!

Det är bara tre korta frågor så det tar inte ens en minut, och du är helt anonym. Vill du skriva lite längre så finns det en ruta för att göra det också.

Här kommer du till frågeformuläret



JOBBAFRISK

Välj rätt utbildning eller yrke för ett hållbart arbetsliv. I många yrken är det extra viktigt att ta hänsyn till din hälsa
Läs mer på www.jobbafrisk.se



JOBBAFRISK

Välj rätt utbildning eller yrke för ett hållbart arbetsliv. I många yrken är det extra viktigt att ta hänsyn till din hälsa
Läs mer på www.jobbafrisk.se

www.jobbafrisk.se

Projektet

- Digitalt kunskapsstöd för studie- och yrkesvägledning av personer med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)
- Ett tvåårigt finansierat projekt av HSF april 2020- dec 2022

Marina Jonsson, projektledare, CAMM

Sven Bölte, professor, Karolinska Institutet, Region Stockholm CPF/BUP

Charlotte Danielsson, formgivare, CAMM

Allan Toomingas, läkare, psykolog, docent, CAMM, Karolinska Institutet

Klara Cederqvist, Arbetscoach, Attention

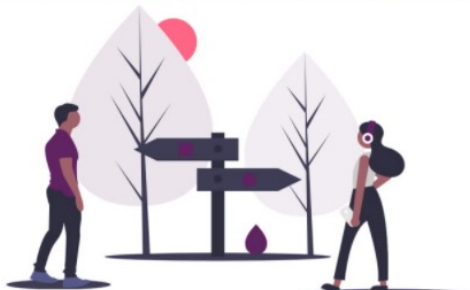
Anki Nyström, studie- och yrkesvägledare, Stockholms stad

Frida Jansson, ung med NPF

Alexander Skytte, ung med NPF

Antonis Georgelis, enhetschef, CAMM

Tidigare medarbetare: Lenita Seabrook, CAMM, Elisabet Söderberg och Magdalena Österholm samt unga personer med NPF (Amelie och Fredrika)



Tryck till om JobbaFriskNPF

Byt till JobbaFrisk-hemsidan

JobbaFrisk NPF vänder sig till dig med en NPF-diagnos som ska välja utbildning eller yrke, till dig som är studie-/yrkesvägledare, arbetar inom elevhälsan eller är anhörig. Här finns information om NPF, stöd för studier och stöd för ett hållbart arbetsliv. Innehållet är baserat på vetenskapliga väl dokumenterade fakta.

Aktuellt

Fler nyheter

Attentions arbetsmarknadsrapport 2021

I oktober gick Attention ut med en enkät om arbetsmarknaden till alla sina medlemmar som har, eller har haft, ett jobb. Enkätresultatet visade att personer med NPF löper betydligt större risk att hamna i arbetslöshet och sjukskrivning än andra. För att få livet att gå ihop visar sig många ha valt att enbart jobba deltid. Dessvärre är det också tydligt att acceptansen och kunskapen om NPF på arbetsplatserna är låg. Många väljer därför att inte berättar om sin NPF-diagnos.

Nu kan du beställa informationskort.

Nu kan du beställa informationskort i visitkortstorlek, för JobbaFriskNPF och JobbaFrisk. Jobbar du som SYV, arbetsförmedlare, inom elevhälsan eller liknande kan det vara bra att ha små informationskort att dela ut till elever och arbetsökande. Nu har vi tryckt upp små informationskort som du enkelt kan dela ut. Beställningsformuläret ligger under rubriken för vägledare.

Lanseringswebbinarium

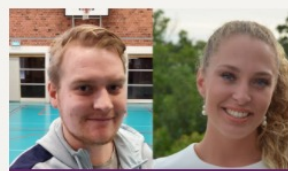
Den 28e september hade vi ett lanseringswebbinarium för sidan. Du kan hitta en länk till en PDF av själva presentationen här nedanför. Webbinariet spelades också in och filmen kommer att publiceras här på sidan allt eftersom vi får den färdigtextad.



NPF och studier



Kunskapsöversikten

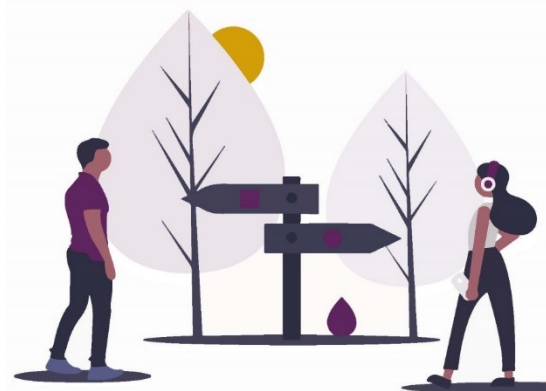


Personporträtt

www.jobbafrisknpf.se

Studie- och yrkesvägledning vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Sven Bölte, Marina Jonsson & Allan Toomingas.
Red: Charlotte Danielsson



Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

JOBBAFRISK·NPF



Siten för dig med NPF som ska välja utbildning eller yrke

JOBBAFRISK·NPF

JobbaFriskNPF vänder sig till dig med en NPF-diagnos som ska välja utbildning eller yrke.

Här finns information om, stöd för studier och stöd för ett hållbart arbetsliv för dig med NPF (Neuropsykiatrisk Funktions Nedsättning).

www.jobbafrisknpf.se



SCAN ME

JOBBAFRISK·NPF

Studie- och yrkesvägledning vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar - en kunskapsöversikt och rekommenderad praxis

Sven Bölte, Marina Jonsson & Allan Toomingas.

Red: Charlotte Danielsson

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning

Marina Jonsson

Projektledare, med dr,

Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm

Vad är medicinsk studie- och yrkesvägledning

- Syftet är att minska risken för ohälsa under utbildning och i framtida yrke.
- Tar vid vägledning hänsyn till den enskildes medicinska förutsättningar i relation till olika yrkens krav och risker.
- Tar även hänsyn till olika **myndigheters** medicinska och andra krav på dem som utövar vissa arbeten = **Medicinska kontroller**.
- Utöver vägledning bör det ingå att göra individen uppmärksam på hälsorisker och tidiga tecken på ohälsa samt behovet att förebygga ohälsa genom att arbeta så riskfritt som möjligt.
- Bör ges av studie- och yrkesvägledare i samarbete med elevhälsan.



Hänsyn till medicinska förhållanden och känslighet

- Många yrken innebär en ökad risk för medicinska besvär och vissa individer är mer känsliga att utveckla reaktioner mot vissa exponeringar
- Cirka var tredje elev har någon allergirelaterad sjukdom, såsom eksem, allergisnuva, astma eller annan överkänslighet
- Diabetes, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, neurologiska sjukdomar, eller exponeringar i yrket tex vibrationer, buller är andra exempel på när man bör vara uppmärksam på hälsorisker

Projektet: Hälsosam yrkesdebut - 2 delar

- Projektid: 2013 – 2016
- Syfte: Minska risken att elever på gymnasieskolans yrkesprogram drabbas av arbetsskada under utbildningen och efter yrkesinträdet



Riskycken inom gymnasieskolans yrkesprogram

- Bygg och anläggning
- Fordon och transport
- Frisör
- Musik
- Naturbruk (djurskötsel)
- Vård och omsorg



32 av 53 studieinriktningar på gymnasiet kan beröras av olika myndigheters medicinska krav på yrkesutövare

Kartläggningens syfte

- Undersöka hur medicinsk studie- och yrkesvägledning, skolans eget arbetsmiljöarbete och undervisning om arbetsmiljö och hälsorisker i olika yrken bedrivs
- Enkäter och fokusgruppsintervjuer till Stockholms grundskolor och gymnasieskolor med yrkesprogram (privata och kommunala)
- Målgrupper: rektorer, studie- och yrkesvägledare, skolsköterskor och yrkeslärare

Skolans insatser för en hälsosam yrkesdebut – en kartläggning

Delrapport 2 från projektet Hälsosam yrkesdebut

Författare: Marina Jonsson, Lena Hillert, Marie Lewné, Mihály Matura,
Marianne Pernstam, Elin Sandberg och Allan Toomingas

Rapport 2016:01
ISBN: 978-91-88361-02-8

Centrum för arbets- och miljömedicin
STOCKHOLMS LÄNS LÄNDSTING

Resultat

- Det behövs tydligare riktlinjer om hur medicinsk studie- och yrkesvägledning och arbetsmiljöundervisningen ska bedrivas och vem som har ansvaret
- Det behövs ett ökat samarbete mellan studie- och yrkesvägledare och elevhälsan
- Både studie- och yrkesvägledare och skolsköterskor har behov av utbildning inom medicinsk studie- och yrkesvägledning
- Bidra till underbyggda val och till ett hållbart arbetsliv

Skolans insatser för en hälsosam yrkesdebut – en kartläggning

Delrapport 2 från projektet Hälsosam yrkesdebut

Författare: Marina Jonsson, Lena Hillert, Marie Lewné, Mihály Matura,
Marianne Parmsund, Elin Sandberg och Allan Toomingas

Rapport 2016:01
ISBN: 978-91-88361-02-8

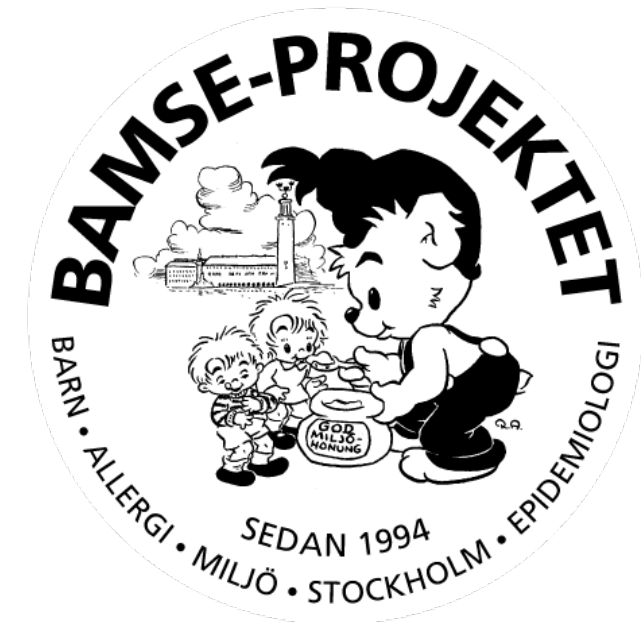
Centrum för arbets- och miljömedicin
STOCKHOLMS LÄNS LÄKSTYRELSE

Hur viktig är medicinsk studie- och yrkesvägledning?



Resultat från ungdomar

Få gymnasieelever anger att de inför studie- och yrkesvalet fått information om hälsorisker i olika yrken (medicinsk studie- och yrkesvägledning).



Medicinska kontroller

Ingrid Liljelind

Yrkeshygieniker, med dr,
Arbets- och miljömedicin i Umeå

▼ **Lagar och regler**

Medicinska kontroller

Myndigheters medicinska kontroller

Faktablad och dokument

Länksamling för professionen

Informationsfilmer

Beställa flyers

Nyheter JobbaFrisk

Kalendarium

Medicinska kontroller



Arbetsgivare har enligt arbetsmiljölagen ansvar för att analysera och bedöma om arbetet innebär risker för hälsa eller skada och att göra vad som behövs för att ta bort eller minska riskerna.

Hitta på sidan

- Bakgrund >
- Myndigheters medicinska krav och krav på funktionsförmåga >
- Tjänstbarhetsintyg och behörighet för utbildning och vissa arbetsuppgifter >
- Syftet med Medicinska Kontroller och kraven på behörighet >
- Myndigheter som ställer krav på Medicinska Kontroller >

Varför medicinska kontroller?

- Arbetsuppgifter som är särskilt riskfyllda, krävande och ansvarsfyllda.
- Att förebygga olycksfall och andra skador som även skulle kunna drabba andra.
- Det gäller speciellt personer med särskild känslighet för riskerna.
- Att skydda arbetstagaren från att drabbas av ohälsa eller skada
- Vad som ingår i den Medicinska kontrollen beror på vilka arbetsuppgifter och krav det handlar om.
- Olika myndigheter har olika krav.

Myndigheters medicinska kontroller

Arbetsmiljöverket



Försvarsmakten



Livsmedelverket



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)



Polisen



Strålsäkerhetsmyndigheten



Transportstyrelsen



CAMM:s rapport om gymnasieskolornas yrkesförberedande program drabbas av arbetsskada under utbildningen och efter yrkesinträdet

Arbetsskaderisker i yrken efter yrkesförberedande gymnasieprogram

Delrapport från projektet Hälsosam yrkesdebut

Författare:

Allan Toomingas
Elin Sandberg
Marie Lewné

- 14 yrkesförberedande program,
 - medicinska krav
 - olika myndigheter
- 32 av de 53 inriktningarna ingår yrken med medicinska krav på individen.
- 12 är kraven kopplade till förbud och tjänstbarhet.

Myndigheters medicinska krav

- AV/MK = Arbetsmiljöverket
Medicinsk kontroll
- HAV= hand-arm-vibrationer,
HelkrVibb=helkroppsvibrationer
- **Fet stil markerar AV:s krav på
tjänstbarhetsintyg**

Utbildning	Aktuell myndighets förordning
Bageri och konditori	EU-Livsmedelshygien
Betongarbetare	AV/MK-HAV; Fibrosframkallande damm, kvarts, stendamm
Butikssäljare	----
Café och kallkök	EU-Livsmedelshygien
Elektriker – inriktn installation, industri och larm	AV/MK-HAV; Fibrosframkallande damm
Fastighetsskötare/bovärd	AV/MK-HAV
Golvläggare	AV/MK-HAV; Fibrosframkallande damm, kvarts, stendamm, Härdplaster (Kemiska arbetsmiljörisker)
Handel och administration	---
Hotell och turism	---
Kock	EU-Livsmedelshygien
Lokalvård	---
Låssmed	---

Vibrationer

- ett underskattat arbetsmiljöproblem

Pia Rehfisch, läkare/Robert Wålinder, läkare

Arbets- och miljömedicin
Akademiska sjukhuset Uppsala
pia.rehfisch@akademiska.se

Hand- och armvibrationer uppstår när man arbetar med handhållna maskiner



Snickare – bormaskin, skruvdragare, såg
Montörer, svetsare och mekaniker – slipmaskin, mutterdragare, vinkelslip, polermaskin
Reparatörer, murare, rörmokare, elektriker – bilningsmaskin, slagbormaskin, skruvdragare, tigersåg
Plåtslagare – nitpistol, nibbler
Park- och fastighetsskötare – röjningssåg, gräsklippare, motorsåg, slipmaskin
Betong- och anläggningsarbetare – bilningsmaskin, markvibrator/stamp
Tandläkare, tandtekniker – tandläkarbormaskiner, filmmaskiner



Effekter av handöverförda vibrationer

Akuta övergående förändringar i

- Temperatur- och beröringssinne
- Muskel- och nervfunktion
- Reflexer
- Cirkulation

Bestående effekter - Hand-arm vibrationsskadesyndrom

- "Vita fingrar"
- Nervskada
- Påverkan på muskler, senor och ben i händer och armar med smärta och svaghet



Hur snabbt får man symptom?

Det skiljer sig mycket från person till person, utan att man vet varför.

Vissa kan få besvär redan efter några veckor, för andra kan det ta 15 år



Behandling?

Förutom att man slutar arbeta med vibrerande verktyg finns inte mycket man kan göra, besvären är ofta bestående. Vissa nervskador går att operera.

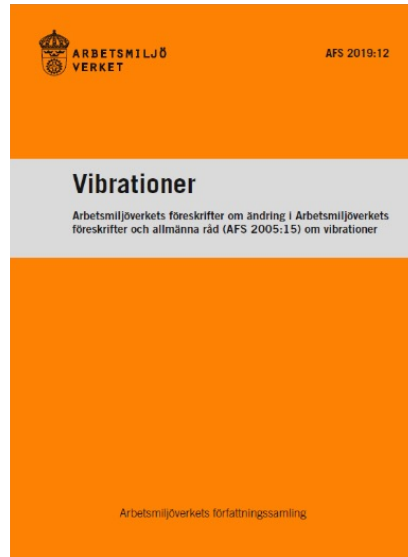


Prognos

- Det finns inte många studier om prognos
- Enligt klinisk erfarenhet endast lite förbättring efter upphörd exponering



Föreskrifter från Arbetsmiljöverket för arbetsgivare vars personal utsätts för vibrationer (AFS 2019:3)



En "teknisk" som innehåller regler för planering av arbete som innebär vibrationsexponering, krav på riskbedömningar, information och när arbetstagare har rätt till medicinska kontroller

En "medicinsk" som beskriver på vilket sätt läkarundersökningen (oftast via Företagshälsovård) ska genomföras.



Insatsvärden och gränsvärden

- Insatsvärden (hand-arm vibrationer $2,5 \text{ m/s}^2$) medför krav på medicinska kontroller och arbetsmiljöåtgärder
- Gränsvärden (Hand-arm vibrationer 5 m/s^2) får inte överskridas
- Skador kan uppstå redan under insatsvärdet

OBS! Redan under utbildning och praktik hög exponering!



www.ammuppsala.se





15 saneringsföretag

13 hade avtal med FHV

7 företag visste att de hade anställda med symptom

Endast 1 företag hade genomfört medicinska kontroller



Take Home Message

- Tänk på vibrationer!
- Var påläst! Info hittar du på jobbafrisk.se och på Arbetsmiljöverkets hemsida (www.av.se/halsa-och-sakerhet/vibrationer)
- Ställ frågor på arbetsplatsen, är en riskbedömning gjord?
- Tala med skyddsombudet om vibrationer

Fall

En i övrigt frisk icke-rökande, men snusande 30-årig sanerare söker på grund av försämrad känsel, diffus köldkänslighet och smärta, ffa i högra handen. Vita fingrar när hen blir kall om händerna.

Hen arbetar sedan 6 år dagligen med vibrerande verktyg och är sysselsatt med rivningsarbete i byggnader som ska saneras. Arbetet består t.ex. i att riva badrum etc. inför renoveringar, mycket arbete i betong med bilmaskin.

Det finns inte tillgång till företagshälsovård, patienten

har aldrig genomgått en kontrollundersökning avseende vibrationer. Läkarens undersökning bekräftar att hen har drabbats av ett medelsvårt hand-arm-vibrationsskadesyndrom.

Exponeringen beräknas vid en vanlig dag - 5 timmars användning av en bilmaskin (med vibrationsnivå med 14 m/s^2) till $11,1 \text{ m/s}^2$, alltså långt över gränsvärdet från Arbetsmiljöverket.

Frågor:

1. Har arbetsgivaren gjort rätt?
2. Vad ska göras?
3. Kan patienten vara kvar i arbetet?

Litteratur

- Nilsson, T, Wahlström J, Burström L Kärl- och nervskador i relation till exponering för handöverförda vibrationer. *Arbete & Hälsa* 2016;49(4)
- Arbete och helkroppsvibrationer – hälsorisker. Lage Burström. Tohr Nilsson. Jens Wahlström. UMEÅ UNIVERSITET. Folkhälsa och klinisk medicin. Yrkes- och miljömedicin. Rapport 2011:8
- AFS 2019:3 Arbetsmiljöverkets författningssamling. Medicinska kontroller i arbetslivet
- AFS 2005:15 Arbetsmiljöverkets författningssamling. Vibrationer
- EL Bergsten, H Anundi, P Rehfisch, P Palm. Hälsoeffekter och förebyggande arbete vid vibrationsexponering i saneringsföretag. Rapport från Arbets- och miljömedicin nr 3/2013
- www.fhv.nu

Luftvägar

Katrin Dierschke, specialistläkare
Arbets- och Miljömedicin Syd, Lund

Martin 16-år

- Sedan 7 års åldern kliande, rinnande näsa och kliande ögon under björkpollensäsong
- Liknande besvär när han träffar mormors katt
- Fram till 14-års åldern spelade han handboll.
- När han springer nu blir han snabbt andfådd och det piper från luftvägarna. Han undviker därför att träna.
- Han gillar att meka med bilar och vill gärna bli billackerare.

Medicinsk studie- och yrkesvägledning

Önskat yrke

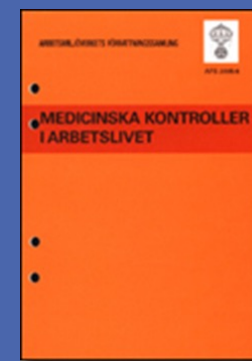
- Vad innebär yrket?
 Vilka arbetsuppgifter?
 Vilken exponering?
- Kemikalier eller andra ämnen
 - Kvarter, asbest...
 - Vibrationer
 - Tungt lyft
 - Svåra ergonomiska arbetsställningar
 - Nattarbete
 -

Elev/arbets sökande

- Hälsa - Ohälsa
- Astma
 - Allergier
 - Eksem
 - KOL
 - Diabetes
 - Raynauds syndrom
 - Ryggproblem
 - Nedsatt syn
 - Nedsatt hörsel
 -

Lagstiftning

- Olika myndigheters medicinska krav och funktionskrav
- Medicinska kontroller
 - Tjänstbarhetsintyg?



Syftet är att minska risken för ohälsa under utbildning och i det framtida yrke.

Allergi, astma och eksem

Allergisjukdom

- 30 % av barnen
- 20 % av vuxna

Allergisnuva/rinit

- 13 % av barnen
- 20 % av vuxna

Astma

- 10 % av barn i tonåren
- 10-15 % av vuxna

Atopiskt eksem

- 20 % av förskolebarnen
- 8 % av barnen
- 8-10 % av vuxna

Allergi mot

- Pollen
 - 14 % av barnen
 - 25 % av vuxna
- Pälsdjur
 - 7 % av barnen
 - 18 % av vuxna
- Kvalster
 - 6 % av barnen
 - 10 % av vuxna
- Mögel
 - 2 % av tonåringar
 - 4 % av vuxna

Folkhälsokommittén V. Götaland, 2009:

50 % flickor, 48 % pojkar: allergi
(astma, eksem eller näsbesvär)

Försämring av astma

- Luftvägsinfektion
- Kyla
- Fysisk ansträngning
- Allergen
 - Pollen, pälsdjur...
- Ospecifika irritanter
 - Kemikalier, parfym, spray...
 - Damm
 - Rök
- Stress...

Exempel på ämnen som kan orsaka allergi och astma på jobbet

Mjöl, α -amylas	Bagerier
Handskar av latexgummi	Hälso- och sjukvård
Tropiska växter	Växtskötare
Försöksdjur	Laboratoriepersonal
Kor, svin, häst...	Lantbruk, djurskötare
Fisk, skaldjur...	Livsmedelshantering

Yrken där man lättare kan få allergier, astma och eksem - och som inte alltid är lämpliga vid tidigare allergibesvär - exempel: Frisör, bagare, djurskötare, florist...

Kemikalier som kan utlösa överkänslighet och astma

Ämne	Produkt/bransch
<ul style="list-style-type: none"> • Diisocyanater 	<ul style="list-style-type: none"> • Målarfärg, billack, hård- och mjukplast, isolerskum, syntetiska gipsbandage
<ul style="list-style-type: none"> • Cyanoakrylater 	<ul style="list-style-type: none"> • Snabblim inom industrin, nagelskulptering, ögonfransförlängning, sårlim
<ul style="list-style-type: none"> • Akrylater 	<ul style="list-style-type: none"> • Plastindustri, tandvård, nagelskulptering
<ul style="list-style-type: none"> • Persulfater 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisörkemikalier vid blekning av hår

”Hårdplaster”

Hälsoeffekter av härdplaster

- **Färdigtillverkade, helt uthärdade härdplaster**
 - inga hälsorisker
- **Utgångsämnen i produktionen (hartser, härdare)**
 - mycket reaktiva
- **Termisk nedbrytning**
 - slipning, svetsning
 - bildas återigen reaktiva utgångsämnen

Hälsoeffekter av härdplaster

Utgångsämnen (*diisocyanater, cyanoakrylater*) kan orsaka allergi

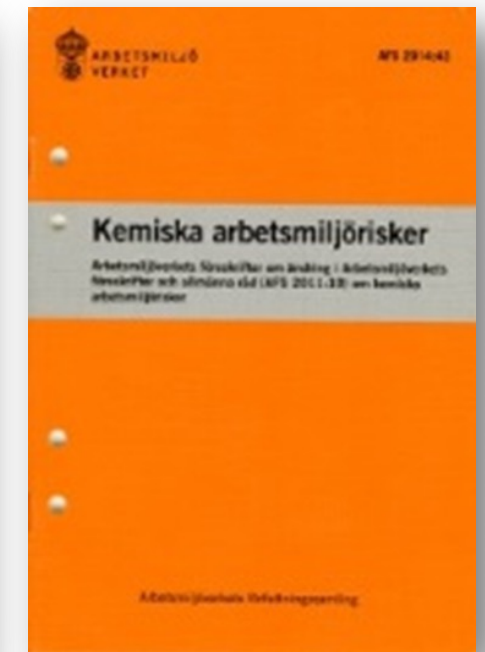
- Kliande, rinnande ögon
- Nästäppa
- Rinnande näsa
- Hosta
- ***Astmaanfall:***
 - ***Fördröjd reaktion***
 - ***Astmaanfall kan utlösas redan av små mängder av utgångsämnet***
- Kontaktallergi, eksem

Hälsoeffekter av hårdplaster



- AFS 2019:3 Medicinska kontroller i arbetslivet
- AFS 2011:19 Kemiska arbetsmiljörisker

www.av.se



Periodiska läkarundersökningar med bedömning för tjänstbarhetsintyg

Krävs vid arbete med bl a

- Diisocyanater
- Etyl-2- eller metyl-2-cyanoakrylat (>30 min/vecka)
- Isocyanater som bildas vid termisk nedbrytning.

- **Tjänstbarhetsintyg**
- Företagsläkare, (skolläkare)
- Innan arbete påbörjas, efter 3-6 månader och sedan vartannat år



Medicinsk SYV

”Härdplaster”

**Man får inte lov att jobba med vissa
”härdplast”komponenter när man har astma!**

Team: elev, skolhälsovården, SYV, föräldrar, primärvården

Information om arbetsuppgifter och exponering för kemikalier i det tilltänkta yrket

Information om gällande lagstiftning

 Eleven ska kunna göra informerade och väl genomtänkta val.

Yrkesprogram och utbildningar med diisocyanat-exponering

- Fordon och transport
 - Karosseri och lackering
 - Personbil (svetsning, slipning i billack)
- Industritekniskt program
 - Svetsteknik
- Hantverksprogram
 - Smed (svetsning)
- Bygg och anläggning
 - Måleri

Yrken med cyanoakrylat-exponering (snabblim)

- Elektroteknik
- Många mekaniska yrken
- Fransstylist
- Nagelterapeut
- Sjukvården
- Tandtekniker
-

Yrkesprogram/utbildningar med cyanoakrylat-exponering

- Hantverk – hudvård (fransstylist och nagelterapeut)
- Andra hantverks- och elprogram där man använder snabblim
- Vårdprogram - sårlim

Yrken och utbildningar med risk för *akrylat*-exponering

Andra plaster

(med annan lagstiftning – utan bedömning för tjänstbarhetsintyg)
som kan ge luftvägsbesvär och eksem.

Utbildning/yrke:

- Hudvård:
nagelterapeut
- Tandtekniker
- Tandsköterska
- Tandläkare
- Ortoped/kirurg
- Op-sköterska
-

Rörelseapparaten och yrkesrelaterad belastning

Gunilla Käller ergonom
Arbets- och miljömedicin, Örebro

Sjukdomar eller besvär i rörelseapparaten på grund av arbete 2020

32 % har haft besvär till följd av arbetet under den senaste 12-månadersperioden.

Av dessa 32 %:

Fysisk smärta och värk 64 %

Nacke axel arm 58 %

Rygg 45 %

Fingrar hand handled 27 %

Höft bäcken ben knä fötter eller tår 43 %



Vilka risker finns i arbetslivet?

- Böjda och/eller vridna arbetsställningar
- Arbete över axelhöjd och nedanför knähöjd
- Arbete utanför underarmsavstånd
- Statiskt muskelarbete
- Ensidigt upprepat arbete
- Manuell hantering – Lyft, skjut, dra
- Starkt styrt arbete
- Brist på återhämtning



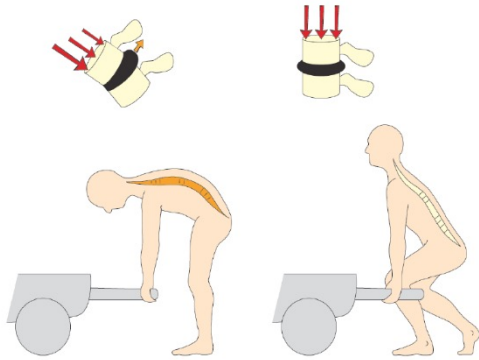
Lagar och regler

Belastningsergonomi AFS 2012:2

- Lämpliga arbetsrörelser och arbetsställningar
- Hur teknisk utrustning och hjälpmedel ska användas
- Vilka risker olämpliga arbetsställningar, arbetsrörelser och olämplig manuell hantering medför
- Tidiga tecken på överbelastning av leder och muskler

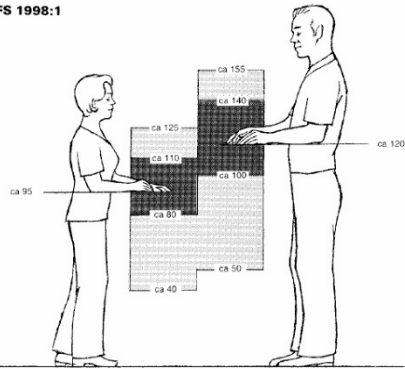
Möjlighet ska ges till praktisk träning av arbetsteknik





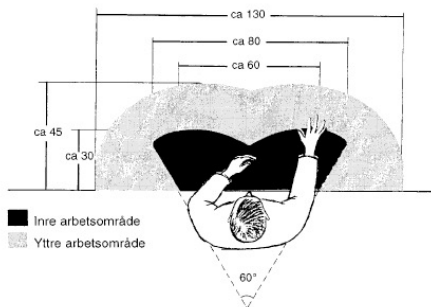
Ojämn belastning – risk!
AFS 1998:1

Jämn belastning – bra!

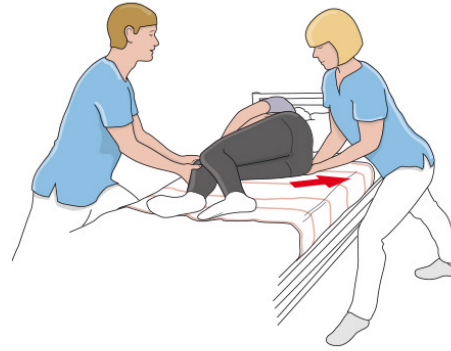


■ Lämpligt
■ Mindre lämpligt

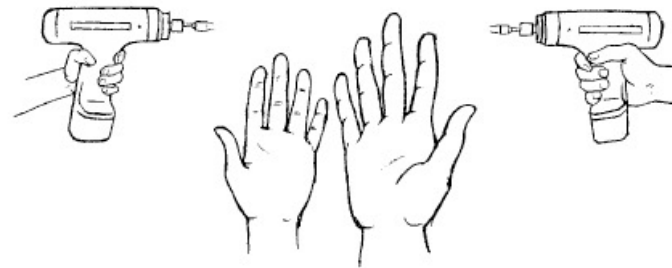
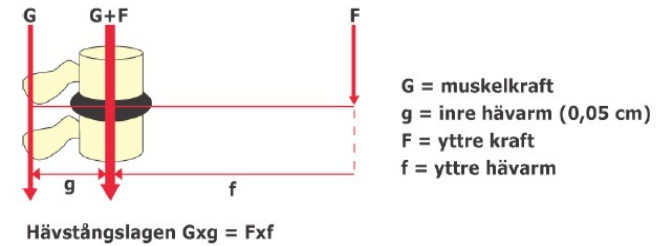
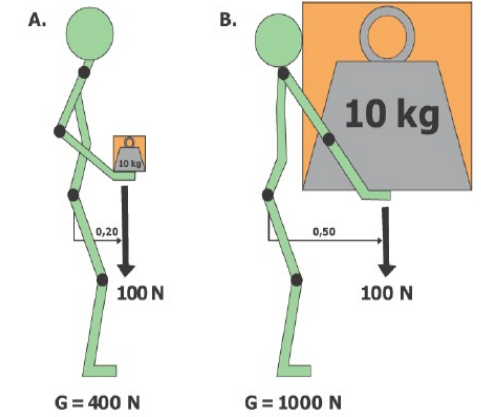
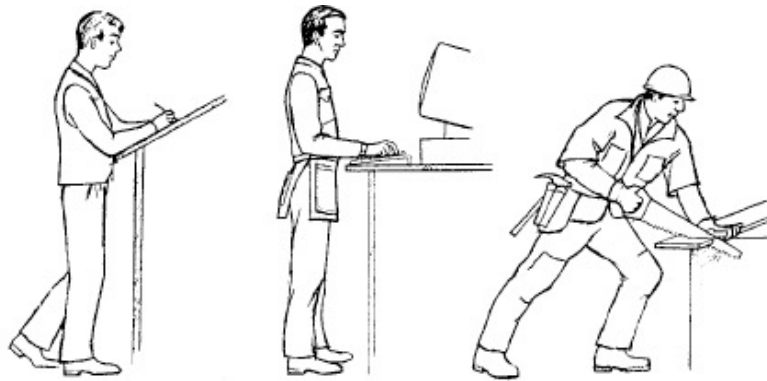
AFS 1998:1



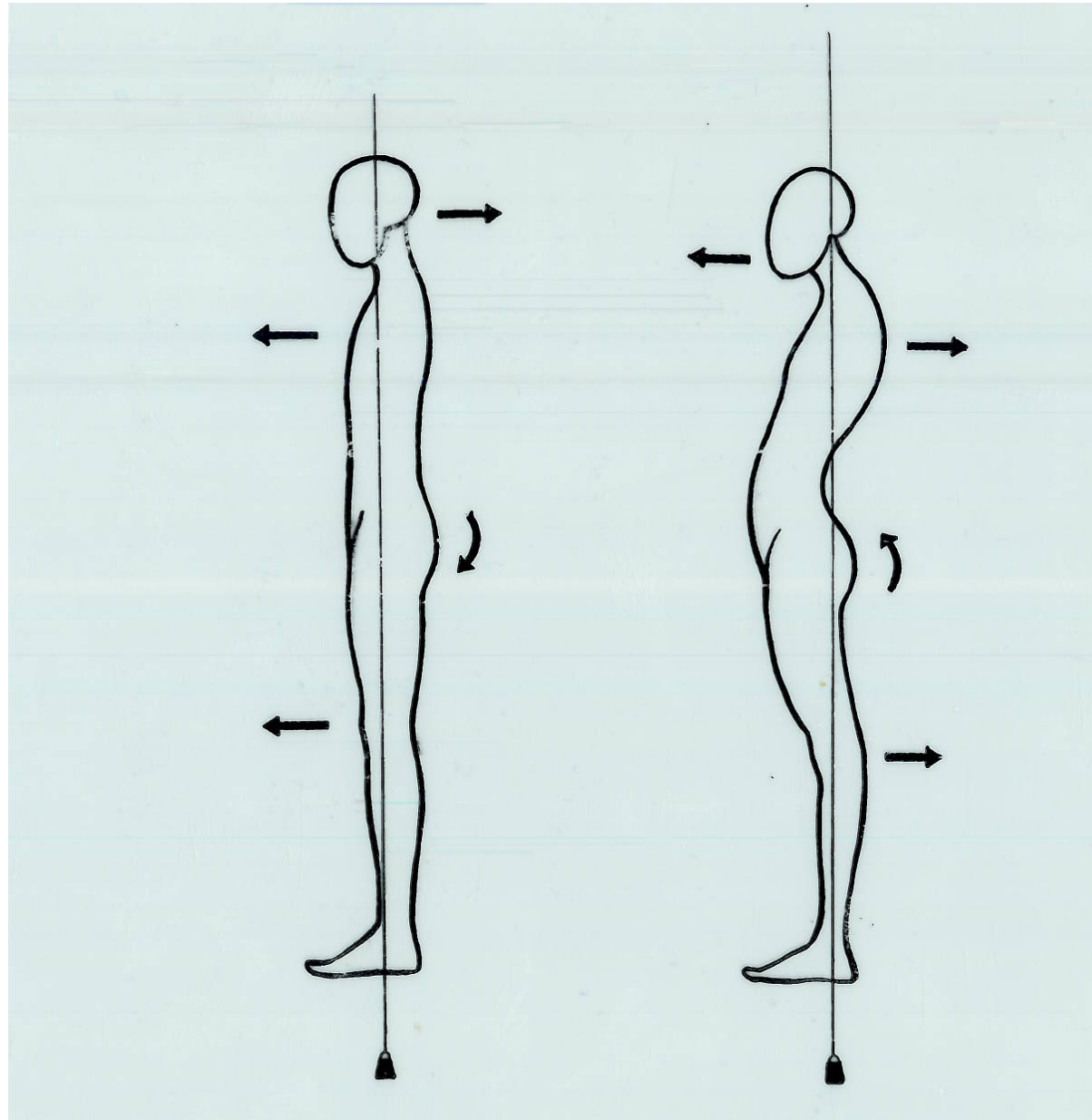
■ Inre arbetsområde
■ Yttre arbetsområde



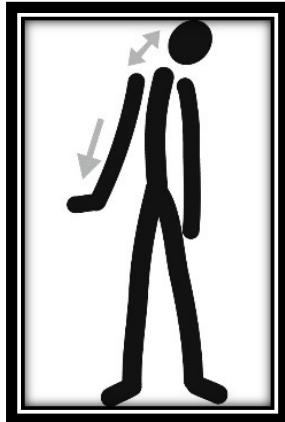
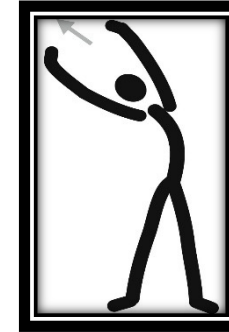
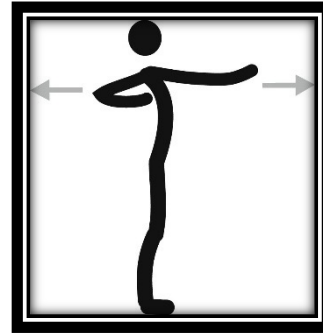
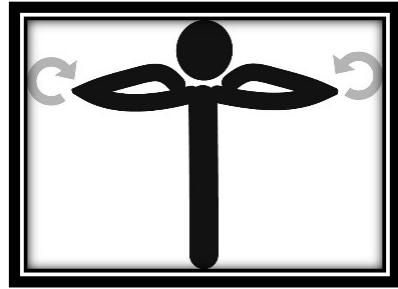
© Susanne Flodin



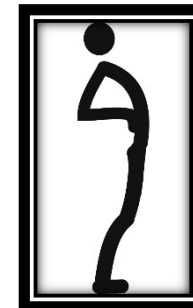
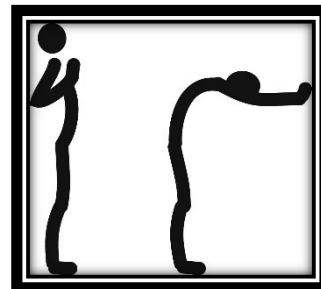
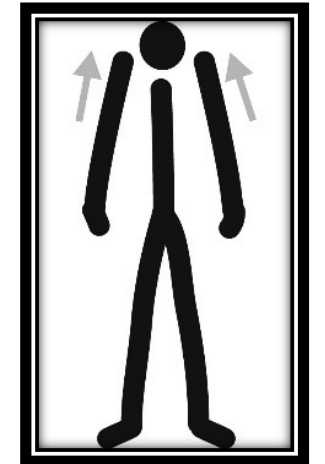
Hållning



Planera för rörelse



Stillasittande arbete – Pausgympa
Fysiskt tungt arbete - Uppvärmning



Hur får man ett hållbart arbetsliv?

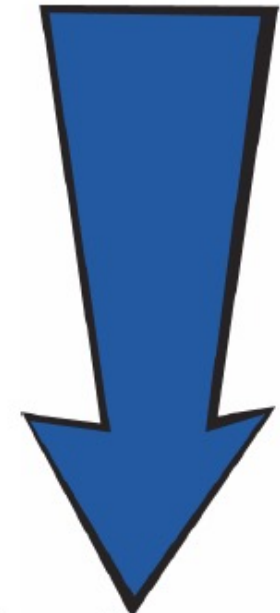
Ha kännedom om vilka regler som gäller på din arbetsplats.

Träna arbetsteknik och koordination

Återhämtning under arbetsdagen

Hitta sätt att träna och få återhämtning på fritiden som passar dig

- Rätt muskel
- Rätt styrka
- Rätt tid



- **Energibesparande**
Var "lat" – spara kraft

Diabetes och arbete

Helén Bertilsson

Specialistsjuksköterska

Arbets- och miljömedicin Umeå

JOBBAFRISK

◀ Lyssna 🌐 Language 📖 Lättläst

Fyll i ett sökord

Sök

Start **Hälsoguide** Jobbguide Utbildning Arbetsmiljörisiker Frågor och svar Mer information Om oss

- › Astma
- Diabetes typ 1
- Dyslexi
- Eksem
- › Epilepsi
- Medicinska kontroller
- Hörselskador
- Kontaktallergi
- Psykisk ohälsa
- Rinit
- Rörelseapparaten
- Ögon- och synproblem

Välkommen! Jobbafrisk.se
hur man kan skydda sig f
med me

om yrken, hälsorisker och
hälsan, Arbetsförmedlingen
formation.

Diabetes och arbetslivet

- Hur diabetes påverkar ditt yrkesliv beror mycket på **när du fick diabetes**, hur **välkontrollerad sjukdomen är** samt om du har **diabeteskomplikationer**. De flesta som har typ 1 diabetes fick sjukdomen under barndomen eller ungdomsåren; detta innebär att dessa personer som regel beaktat sjukdomen när de valt yrke. Sjukdomens påverkan på yrkeslivet blir då inte en överraskning och man är som regel förberedd på yrkeslivets utmaningar.
- Om man däremot får diabetes under tiden då man är **yrkesverksam** så kan sjukdomen upplevas som ett större hinder för arbetslivet. De allra flesta som får diabetes då de är yrkesverksamma har typ 2 diabetes, men typ 1 diabetes kan också drabba vuxna och äldre.

Skillnad mellan diabetes typ 1 och typ 2

- Bland de som har diabetes är diabetes typ 2 vanligast, bara 10 procent har diabetes typ 1.
- Vid diabetes typ 2 så kan kroppen bilda insulin men produktionen räcker inte. Samtidigt så är kroppen mindre känslig för insulin
- Vid diabetes typ 1 så har kroppen slutat producera insulin och behöver du tillsätta insulin hela livet.



Tänk på

- **Behandling med insulin medför risk för blodsockerfall** och det kan vara riskabelt för dig själv och andra. Detta gäller både typ 1 diabetes och typ 2 diabetes.
- **Efter många års sjukdom minskar förmågan att känna blodsockerfall** (insulinkänningar känns inte lika mycket). Detta gäller både typ 1 diabetes och typ 2 diabetes som behandlas med insulin.
- **Diabeteskomplikationer**, särskilt synnedsättning (retinopati) är olämpligt inom vissa yrken.
- Behandling med **insulin kräver att man har sprutor, vilket kan vara olämpligt** på vissa arbetsplatser eller i vissa yrken.

Yrken som är olämpliga eller mindre lämpliga

- Vissa tjänster inom **försvaret**.
- Vissa tjänster inom **poliskåren**.
- Vissa tjänster inom **luftfarten, sjöfarten, järnvägstrafiken**.
- Vissa tjänster inom **yrkesmässig fordonstrafik och transport**.



Vilka risker finns i arbetslivet?

- Fysiskt tungt arbete
- Arbete i hög värme
- Oregelbundna arbetstider
- Vibrerande verktyg



Transportyrken

Transportstyrelsen som bestämmer vilka som är behöriga att framföra fordon i trafiken (t ex bil, buss, lastbil, taxi). **NYA bestämmelser från 1 jan 2022:**

- Insulinbehandlad typ 1-diabetes behöver inte längre vara ett hinder för den som vill ta körkort för lastbil, buss eller taxiförarlegitimation. Transportstyrelsen ändrar de medicinska kraven så att det under vissa förutsättningar ska bli möjligt att ta körkort oavsett typ av diabetes.
- De nya reglerna kring diabetes och körkort utgår från behandling och risken att drabbas av lågt blodsocker (hypoglykemi). Liksom tidigare ställer de nya reglerna högre krav på personer med diabetes som behandlas med till exempel insulin.
- Utveckling som har skett i hur sjukdomen behandlas och de hjälpmedel som finns för att hålla koll på sin blodsockernivå. Det gör att risken av att drabbas av för lågt blodsocker idag är lägre än för 10 år sedan

Luftfart och sjömansyrken

- Den som behandlas med insulin **får inte arbeta** som pilot, styrman eller flygledare.
- **Kabinpersonal får** som regel jobba kvar om de diagnostiseras med diabetes och behöver insulin.
- Om du har diabetes som behandlas med kost och/eller tabletter (typ 2 diabetes) och din diabetes är **välkontrollerad** så kan du efter **särskild bedömning få arbeta som trafikflygledare**.
- Genomgå en **läkarundersökning** innan du får tjänstgöra till sjöss. Ju längre resor desto mindre lämpligt är det att ha diabetes.
- Den som arbetar som sjöman och som får diagnosen diabetes kan som regel få jobba kvar om **sjukdomen är välkontrollerad**.

Järnvägstrafik och försvaret

- Du som har diabetes **får inte arbeta som lokförare**, trafikledare eller växlingspersonal.
- Poliser får **inte** heller ha någon sjukdom eller något medicinskt tillstånd som kan utgöra en fara för personen själv, för kollegor eller allmänheten.

Källa: [Polisen.se](https://www.polisen.se)

Snickare, anläggningsarbete, Byggprogram, el-teleprogram

- Vid arbete med vibrerande verktyg kan man utveckla kärl- och nervskador i händerna.
- Personer med diabetes har en ökad risk att utveckla sådana skador eftersom även diabetessjukdomen kan ge liknade nerv-och kärlskador och man således har en ökad känslighet.



Hur får man ett hållbart arbetsliv ?

- **Typ 1-diabetes är en livslång sjukdom**, men det finns idag bra läkemedel och tekniska hjälpmedel som underlättar att leva med sjukdomen.
- Du behöver ha noggrann koll på insulin, mat och motion och det är viktigt med en hälsosam livsstil
- Det är lämpligast att välja arbeten med regelbundna arbetstider och möjlighet till pauser, helst på dagtid.



Studie- och yrkesvägledning av personer med NPF – Vad visar senaste forskningen?

SVEN BÖLTE

Karolinska Institutet Center of
Neurodevelopmental Disorders (>KIND<)

Centrum för psykiatrforskning
Inst kvinnors och barns hälsa

BUP-Stockholm, BUP-FOU

Karolinska Institutet & SLSO

www.ki.se/kind



Studie- och yrkesvägledning vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar - en kunskapsöversikt och rekommenderad praxis

Sven Bölte, Marina Jonsson & Allan Toomingas.

Red: Charlotte Danielsson

<https://ki.se/media/177724/download>



www.jobbafrisknpf.se



www.jobbafrisknpf.se



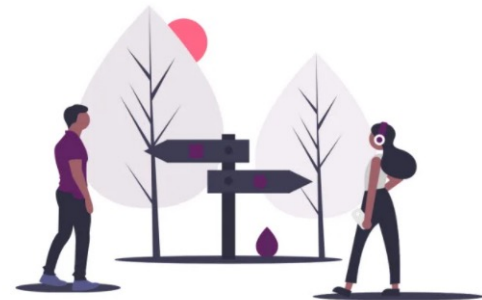
Guide för bemötande vid studie- och yrkesvägledning av personer med NPF

- » Vid NPF kan både förväntningar och motivation vara låg på grund av tidigare misslyckanden och dåliga erfarenheter. Det är därför extra viktigt med ett bra bemötande och att det finns gott om tid. Vägledarna behöver visa lugn, medkänsla, förstå oro eller negativa känslor, skapa förtroende och bygga en god relation.

www.jobbafrisknpf.se/siteassets/dokument/guide-for-bemotande-vid-npf-2021.pdf

Metoder

- 1) Systematisk sökning, granskning och litteraturöversikt (66 relevanta = inkluderades)
- 2) Resultat från 10 examensrapporter (SYV utbildn. i Malmö, Sthlm, Umeå)
- 3) Erfarenheter av SYV arbete vid NPF som framförts av arbets- och referensgrupp
- 4) Beskrivning av nuläge i Sverige; sammanställning av länkar, lagar, möjlighet till stöd, bidrag med relevans för studier och arbete vid NPF



Forskningsfältet

- SYV kunskapen vid NPF är i begränsad, få studier adresserar direkt frågan.
- Studier behandlar ffa hur personer med NPF kan komma i arbete över huvud taget.
- Arbeten adresserar ffa autism och IF, mindre även ADHD, dyslexi. Lite till inget på andra NPF.

SYV vid NPF och SYVares arbetsituation

- I dag många klienter på en SYVare, lite tid för kartläggning, uppföljning, långsiktigt arbete.
- Brist på samordning av SYV inom skolan, annan utbildning, arbetsförmedling, etc.
- SYV vid NPF behöver mer tid, detalj, tålamod och ansvarstagande från SYV.

NPF, yrken & arbetslivet

- Personer med NPF har många olika yrken och kan utföra många olika jobb.
- Det finns inga universella styrkor och svagheter vid NPF som berör arbetslivet.
- Tendens på arbetsmarknaden: fler med autism inom naturvetenskapliga, tekniska och IT-baserade jobb.
- Personer med NPF har fördel av hög grad av tydlighet, enkel kommunikation, definierade arbetsuppgifter, hänsyn till sensorik, flexibilitet med arbetstider och deadlines och ev. begränsade socialkontakter.
- Hantering av information om diagnos är en viktig och känslig aspekt.

Berätta om sin NPF diagnos?

Det kan vara svårt att väga eventuella fördelar mot nackdelar och beslutet är högst personligt och komplext. Här nämns några exempel ur varje vågskål. Arbetsgivaren har rätt att fråga om en persons arbetsförmåga, men personen måste inte svara på frågan genom att berätta att man har en diagnos.

Fördelar

- Man slipper hitta på ursäkter och förklara sig när man till exempel ska träffa sin psykolog, ska till habiliteringen eller liknande.
- Man visar att det inte är något att skämmas för och underlättar på så sätt både för sig själv och andra.
- Man kan få den hjälp och det stöd man har rätt till.
- Omgivningen kan få en bättre förståelse varför man till exempel har svårt att hålla ordning på sitt skrivbord, behöver hörselkåpor eller inte klarar av att sitta mitt i ett klassrum.
- Man påminner omgivningen om att en person inte är sin diagnos, alla med till exempel autism är inte likadana, lika lite som alla med blå ögon är likadana.

Nackdelar

- Man kan känna sig sårbar, ens diagnos kan vara en väldigt privat del av en själv som det kan vara känsligt att lämna ut till omgivningen.
- Folk kan ifrågasätta, allt från om man verkligen har en diagnos ”du verkar ju helt normal”,

eller jämföra en med andra personer med samma diagnos och vad de klarar som man själv inte kan, eller tvärt om

- Det finns en risk att man inte blir tagen på allvar och att alla känslor och tankar tillskrivs diagnosen och inte en själv som person.
- Man riskerar att uppleva nackdelar på grund av sin diagnos, detta trots att det finns en lag mot diskriminering. Chanser att göra karriär kan minska och man kan bli rädd för att byta jobb.

Att tänka på

- Berätta men tänk, först igenom vad och hur och även vad man inte ska berätta.
- Var beredd på att mottagandet när man berättar inte alltid blir positivt.
- Den som väljer att inte berätta har kanske starka skäl. Man kan vilja skydda sin självbild och vara lika kompetent och duglig som andra.
- Arbetsgivaren har rätt att fråga om arbetsförmågan, men man måste inte svara på frågan genom att avslöja sin diagnos.
- Arbetsgivaren har tystnadsplikt enligt lag när det gäller en anställds sjukdom.

Framgångsfaktorer för sysselsättning (vid NPF)

- Matchning av individens profil till yrkes-/jobbprofil och arbetsplatsen avgörande.
- Individen och arbetsplatsen måste kartläggas.
- Arbetsplatsens kultur och öppenhet gentemot diversitet och stöd av chef/kollegor viktigt.
- Miljöanpassningar på arbetsplatsen avgörande. Anpassningars komplexitet, kostnad och inverkan på annan personal överskattas ofta av arbetsgivare.
- Tidigare arbetserfarenhet viktigaste framgångsfaktor för senare sysselsättning och karriär.
- Möjligheter att skapa olika arbetserfarenheter genom praktik därför en prioritet.

Evidensbaserade insatser / metoder

- "Supported employment" är en effektiv insats.
- Stöd i övergångsperioder, till exempel mellan högstadiet och gymnasium, vid byte mellan skolor och övergången från utbildning till arbetslivet av vikt.
- Färdighetsträning, mentorsprogram och förberedelser för arbete kan öka chanserna till långsiktigt arbete och välmående kan vara effektiva.

Studie- och yrkesvägledning vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar - en kunskapsöversikt och rekommenderad praxis

Sven Bölte, Marina Jonsson & Allan Toomingas.

Red: Charlotte Danielsson



<https://ki.se/media/177724/download>

<https://camm.sll.se/rapporter-och-faktablad/rapporter/>

www.jobbafrisknfpf.se



Tack för uppmärksamheten!

Vad bör beaktas vid studie- och yrkesvägledning till personer med NPF?

Ari Juustovaara, studie- och yrkesvägledare,
Stockholms stad



Frida Jansson

Demo webbsidorna

www.jobbafrisk.se

www.jobbafrisknnpf.se

Tack för er medverkan!

Glöm inte utvärderingen som skickas till er på e-post.

marina.jonsson@regionstockholm.se