FOA – FAG OG ARBEJDE



Fysisk arbejdsmiljø

Sundhedsfremmende – ikke nedslidende

Arbejdsmiljøkonference i Kost- og Servicesektoren 9. september 2013

Indhold

"Forskning skal bidrage til at skabe et arbejdsmiljø og et arbejdsliv, der reducerer uligheden i sundhed."

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Forord:	Fysisk arbejdsmiljø med hængepartier	**side 3**
Baggrund:	Nedslidning? Nej, tværtimod	**side 4**
Forskning:	Gå-løbe-gå-løbe-gå...	**side 7**
Debat:	Det handler – også – om status	**side 9**
Henvisninger:	Mere information om fysisk arbejdsmiljø	**side 11**

Fysisk arbejdsmiljø med hængepartier



Andreas Holtermann professor ved Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, står bag projekter, der omhandler: **"Det sunde arbejdsliv og belastninger inden for rengøringsområdet"**.

Kost- og Servicesektorens 3. arbejdsmiljøkonference præsenterede resultaterne af denne opsigtsvækkende forskning, som viser, at mange inden for rengøring belastes ud over alle grænser – hver eneste dag.

Sektorens medlemmer tegner sig statistisk for en drastisk overvægt af arbejdsbetingede helbredsskader. Det er ikke den enkeltes eget ansvar at sørge for, at arbejdslivet ikke nedslider og ødelægger helbredet, men den måde vi organiserer arbejdet på. Det er f.eks. ikke raketvidenskab at forstå, at når en rengøringsassistent går op mod 24.000 skridt i løbet at en arbejdsdag, og sundhedsstyrelsen anbefaler ca. 10.000 skridt, så er det nedslidende. Der mangler både viden om og løsninger på, hvad der skal til for at sikre et sundere arbejdsmiljø for vores medlemmer.

Det er godt, at der endelige sættes fokus på, hvilket nedslidende arbejdsmiljø rengøringsassistenter bliver budt. Det har vi manglet. Målet må være arbejdspladser, hvor vi er glade for at komme og et arbejdsliv, hvor vi holder os sunde og raske og stadig har helbredet intakt, når vi ikke længere er på arbejdsmarkedet.

Som undersøgelsen viser, er denne vision ikke lige inden for rækkevidde. Der er lang vej endnu og mange hængepartier. Dem skal vi tage fat på, undersøge og stille krav til.

Venlig hilsen

Berit Jakobsen
Næstformand i Kost- og Servicesektoren

Nedslidning? Nej, tværtimod

Det skal være sundt at gå på arbejde

Min vision er at forbedre arbejdsmiljøet og derigennem også reducere uligheden i sundhed, for den er stor.

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Potentialet for at skabe et sundt arbejdsmiljø i Danmark er til stede, og det er stort. Udfordringen er viljen til at forløse det og beslutte, hvordan forskningsenergien og -kræfterne skal bruges for at skabe varige forbedringer.

Andreas Holtermann, der er professor på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø vil gerne være med til at vende en meget negativ udvikling i arbejdsmiljøet.

– Min vision er at forbedre arbejdsmiljøet og derigennem også reducere uligheden i sundhed, for den er stor, sagde Andreas Holtermann.

– Arbejdspladsen er et af de bedste steder at sætte ind med sundhedsfremme. Og sammen skal vi sætte højere mål for og arbejde på at skabe et arbejdsmiljø, der ikke er nedslidende og skadeligt, men tværtimod sundhedsfremmende, sagde Andreas Holtermann.

Men hvis fysisk aktivitet er så sundt, hvorfor er det så dem, der har et arbejde, der er fysisk udfordrende, der har størst risiko for helbredsproblemer?

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Fysisk aktivitet – og nuancerne

Fysisk aktivitet besynges som en af hovedvejene til sundhed. Med Sundhedsstyrelsens anbefalede 10.000 skridt om dagen skulle vi således alle sammen kunne nedbringe risikoen for livsstilssygdomme og leve et længere liv med godt helbred. Men denne sundhedsskabelon bliver forenklet og skurrer, når den lægges ned over eksempelvis rengøringsmedarbejdernes arbejdsvilkår.

– Men hvis fysisk aktivitet er så sundt, hvorfor er det så dem, der har et arbejde, der er fysisk udfordrende, der har størst risiko for helbredsproblemer? spurgte Andreas Holtermann.

– En rengøringsmedarbejder går i snit langt over de 10.000 skridt om dagen. Og hvis Sundhedsstyrelsens anbefalinger skulle holde, burde de således være nogle af dem i bedst form, sagde Andreas Holtermann.



Manglende viden og vilje

Statistikkerne taler deres klare sprog, og trods stor fysisk aktivitet bon'er rengøringsmedarbejderne ud på næsten alle nedslidningsparametrene. De har forøget hyppighed af problemer med muskel- og skeletsygdomme, de kæmper med overvægt, forhøjet blodtryk og hjertesygdomme. Konsekvenserne er også tydelige, og viser sig som nedsat arbejdsevne, mere sygefravær og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet.

– Når det er så tydeligt, at der er problemer, kan det jo undre, at man ikke gør noget, sagde Andreas Holtermann.

Når det er så tydeligt, at der er problemer, kan det jo undre, at man ikke gør noget?

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

– Undskyldningerne står i kø. Den manglende handling skyldes ikke kun, at vi mangler viden om og dokumentation for, hvad der virker effektivt på den lange bane. Det handler i endnu højere grad om vilje, ressourcer til og samarbejde om at skaffe den nødvendige viden og handle på den, sagde Andreas Holtermann.

Belastninger

Rengøringsassistenter har forhøjet hyppighed af:

- Muskel- og skeletbesvær
- Overvægt, hypertension og hjertesygdom
- Reduceret arbejdsevne
- Sygefravær
- Førtidig afgang fra arbejdsmarkedet
- Førtidig dødelighed

Hvad skal der til?

- Forskning i fysiske og psykosociale arbejdsforhold inden for rengøring – og deres betydning for helbredet.
- Forskning i effektive og gennemførlige tiltag med langvarig virkning.
- Vilje, ressourcer og samarbejde til at skaffe denne viden og at handle ud fra den.

Gå-løbe-gå-løbe-gå...

På benene hele dagen

- Hvor meget går og står en rengøringsassistent i løbet af en dag?
- Hvor mange pauser holdes?
- Hvor stor en del af bevægelserne foregår foroverbøjet?
- Hvor træt bliver rengøringsassistenten, og hvilke konsekvenser har det?
- Hvad betyder alt dette for sundheden?

Det er ifølge Andreas Holtermann nærmest umuligt at måle disse ting og herudfra forebygge, at mennesker bliver slidt op på jobbet. Undersøgelserne inden *"Det sunde arbejdsliv og belastninger inden for rengøringsområdet"* er dog et lille skridt på vejen.
I undersøgelserne blev et antal forsøgspersoner udstyret med en måler, som trin for trin aflæste deres bevægelsesmønstre på jobbet. Målingerne viste blandt andet, at rengøringsassistenterne i løbet af en dag:

- sidder ned i 9 procent af tiden
- arbejder med ryggen bøjet mere end 30 grader i 17 procent af tiden
- arbejder med ryggen bøjet mere end 60 grader i 6 procent af tiden
- arbejder med ryggen bøjet mere end 90 grader i 1 procent af tiden.

Vi har ganske vist reduceret mængden af EGA og tunge løft. Til gengæld viser undersøgelsen, at rengøringsassistenterne er på benene hele dagen.

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Pulsen ligger halvdelen af dagen mellem 100 og 120, hvilket svarer til hurtig gang.
– Vi har ganske vist reduceret mængden af EGA og tunge løft. Til gengæld viser undersøgelsen, at rengøringsassistenterne er på benene hele dagen, sagde Andreas Holtermann.
– Og hvis man går og går hele tiden, er det måske ikke så mærkeligt, at man får smerter i ryg, hofte og knæ, sagde Andreas Holtermann.

Perspektivet

Et arbejdsliv, hvor man sjældent sidder ned, er ifølge Andreas Holtermann, et dårligt udgangspunkt for et sundt arbejdsliv, og lover heller ikke godt for udsigten til, at vi alle sammen fremover skal være mindst 5 år længere på arbejdsmarkedet.
– Hvordan skal et menneske kunne holde til de er 67 år med den store daglige belastning? spurgte Andreas Holtermann.
– Mange har den holdning, at den enkelte kan gøre meget for selv at styrke helbredet, bl.a. ved at dyrke motion i fritiden. Men de målinger, vi har lavet, viser jo også, at når rengøringsassistenten er kommet hjem efter en lang arbejdsdag, så tilbringes i alle hovedsag resten af dagen med at hvile – sidde eller ligge. Og det er jo ikke så underligt. Når man er dødtræt, styrter man ikke ned i fitness centret, for så har kroppen brug for at slappe af, sagde Andreas Holtermann.

Hvordan skal et menneske kunne holde til de er 67 år med den store daglige belastning?

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Behov for mere viden

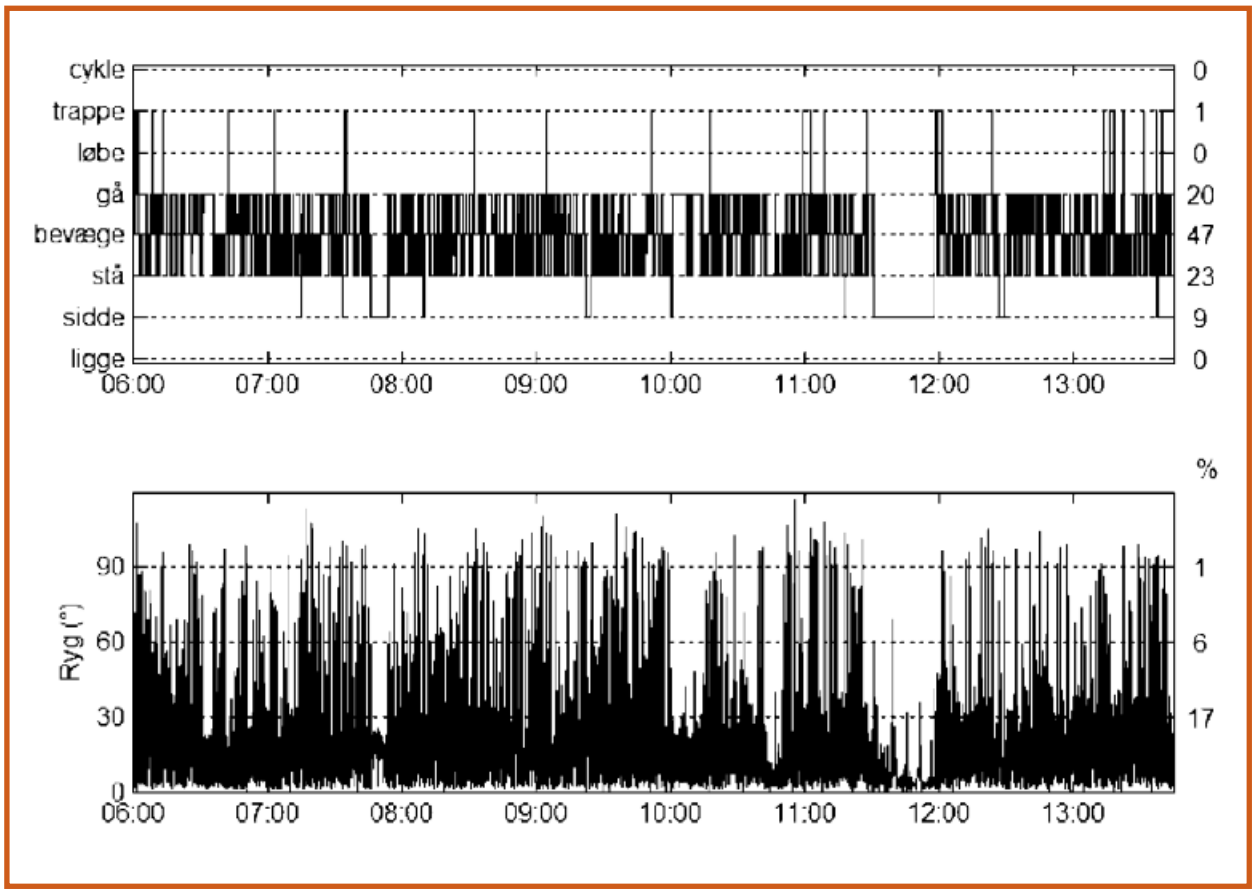
Skal man ændre ved denne meget travle og belastende virkelighed, skal der ifølge Andreas Holtermann helt andre boller på suppen.

– Flere forskningsprojekter har forsøgt at komme med bud på, hvordan man nedbringer risikoen for nedslidning. Men det er først og fremmest koncentreret om indsatsen på den korte bane, sagde Andreas Holtermann.

– Hvad der virkelig er brug for er, gennem større og længerevarende forsøg, at skaffe dokumentationen for sammenhængene mellem arbejde og nedslidning, så vi målrettet kan sætte ind og få en mere langsigtet effekt, sagde Andreas Holtermann.

Hvad der virkelig er brug for er, gennem større og længerevarende forsøg, at skaffe dokumentationen for sammenhængene mellem arbejde og nedslidning, så vi målrettet kan sætte ind og få en mere langsigtet effekt.

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø



En rengøringsassistents arbejdsdag fra 6.30 til 13.30 – øverste graf viser hvilke bevægelser en rengøringsassistent foretager på en arbejdsdag. Den viser bl.a. at assistenten kun sidder ned i 9 procent af arbejdstiden.
Nederste graf viser, hvor ofte en rengøringsassistent bøjer ryggen hhv. 30, 60 og 90 grader i løbet af en arbejdsdag. Den viser bl.a. at rengøringsassistenten bøjer ryggen 30 grader i 17 procent af arbejdstiden.

Det handler – også – om status

- Ergonomi?
- Jobudvidelse?
- Jobrotation?
- Uddannelse af rengøringsassistenter og deres nærmeste ledere.
- Højere status?

Og hvor skal man så begynde? Vejene til et arbejdsliv, der ikke nedslider, er mange. Uddannelse kræver jobudvidelse, som forudsætter status, som er afhængig af større synlighed og anerkendelse osv.
Vejene blokeres desuden ofte af store udfordringer som udliciteringer, øget arbejdspres og effektiviseringer.
– Der er så mange faktorer, der spiller ind, sagde Andres Holtermann.
– Det er denne kompleksitet, der gør det så vanskeligt at dokumentere og skabe grobund for viden om præcis, hvad der skal til.
– Der er behov for objektive målinger af belastningerne i arbejdsmiljøet ved forskellige former for rengøring, i forhold til offentlig/privat varetagelse, før og efter udlicitering, effekten af jobudvidelse, uddannelse osv., sagde Andreas Holtermann.

Der er behov for objektive målinger af belastningerne i arbejdsmiljøet ved forskellige former for rengøring, i forhold til offentlig/privat varetagelse, før og efter udlicitering, effekten af jobudvidelse, uddannelse osv.

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø

Synlighed og status

Flere af konferencens deltagere fremhævede manglende synlighed og status som de allervigtigste barrierer for at skabe grobund for et sundt arbejdsliv.
På hospitalerne opfattes rengøringen ikke som et særskilt fag, men primært som støttefunktion til behandling, pleje mv.
– Vi skal være der, men vi skal helst ikke være for synlige eller koste for meget, sagde Sonja Schultz, FOA Roskilde.
Og ind imellem opstår der situationer, ja nærmest groteske situationer. Det skete fx, da man efter store ombygninger i døgndrift endelig var klar til at åbne en akutmodtagelse.



– Blot for at opdage, at man lige havde glemt at afsætte penge i budgettet til rengøringen efter håndværkerne, fortalte Edel Jepsen, FOA Hjørring.
– Synlig rengøring er vigtig, hvis man skal øge fagets status og dermed også forbedre muligheder for at forebygge nedslidning, sagde Lis Udengaard Rasmussen, FOA Århus.
Synligheden får det ikke lettere, når en stigende andel af rengøringsmedarbejderne ikke taler sproget. Det gælder især i hovedstaden, hvor op mod 70-80 procent af rengøringsassistenterne er af anden etnisk herkomst.
– Det er meget højt og en stor udfordring i forhold til at skabe et bedre arbejdsmiljø, sagde Andreas Holtermann.

Faglighedens prestige

Rengøring er, som formand for Kost- og Servicesektoren Gina Liisborg understregede, et fag, som ikke alle og enhver blot kan varetage. Det kræver kompetencer, og forudsætningen for et arbejdsmiljø med anerkendelse er, at fagligheden kommer i højsædet. Ifølge Gitte Marnil, FOA Odense er det prestigen om faget, der skal have et løft.

– Hvis holdningen er, at rengøring er noget, alle kan udføre, bliver det let at skære ned uden at tænke videre over konsekvenserne, sagde hun.

– Vi er ikke faggrupper, der råber op, og det gør vores brugere heller ikke. Skal arbejdsmiljøet blive bedre, skal vi italesætte fagligheden, sagde Gitte Marnil, FOA Odense.

Fokus på infektionshygiejne og uddannelse er med til at styrke fagligheden.

Vi er ikke faggrupper, der råber op, og det gør vores brugere heller ikke. Skal arbejdsmiljøet blive bedre, skal vi italesætte fagligheden.

Gitte Marnil, FOA Odense

Udlicitering

Udlicitering, som er virkeligheden for flere og flere rengøringsmedarbejdere, er ifølge Andreas Holtermann en af de udfordringer, der især kalder på forskning og dokumentation. Det var også et emne, der farvede i dagens debat.

Mange oplever, at arbejdsforholdene bliver dårligere og arbejdsmiljøet ringere, når opgaverne overgår til en privat aktør. Ønsket om at skabe en forebyggelseskultur kommer ofte til at vige for bundlinjer og budgetter. Hvor hurtigt, man skal løbe og hvor stor forebyggelsesiveren er, handler, når alt kommer til alt, om penge, som en af deltagerne udtrykte det.

– Hos os har 2 kommuner udliciteret, og en tredje er på vej, og jeg tvivler på, at de private aktører har fokus på at belyse nedslidning, sagde Marianne Røgen, FOA Nordsjælland.

Holdninger og uddannelse

Der var på konferencen bred enighed om, at uddannelse er en af de vigtigste forudsætninger for at skabe et arbejdsmiljø, der ikke nedslider. Udbredelsen af serviceassistentuddannelsen og nu etablering af en overbygning i form af en akademiuddannelse er et tiltrængte løft. Men det er ikke kun medarbejderne, men også deres nærmeste ledere, der har behov for uddannelse, hvis det skal lykkes at etablere en forebyggelseskultur.

Trods alle udfordringerne er der dog faktisk arbejdspladser, der har fokus på at skabe et godt arbejdsmiljø. Det fokus trækker tydeligvis udviklingen i en bedre retning. Og som en af deltagerne sagde:

– Jeg har en god arbejdsplads med dygtige ledere. Vi får masser af relevante kurser, har de rigtige materialer og jeg oplever, at vi hos os har en stor faglig stolthed.

Mere information om fysisk arbejdsmiljø

Det nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø har en meget brugervenlig hjemmeside med gode råd, redskaber og temaer om arbejdsmiljøemner, herunder fysisk arbejdsmiljø:
www.arbejdsmiljoviden.dk

Arbejdstilsynet udarbejder en række henvisninger og vejledninger om arbejdsmiljø:
www.arbejdstilsynet.dk

BAR service- og tjenesteydelser udgiver en række materialer om forebyggelse af arbejdsskader og nedslidning. De kan findes på:
www.bar-service.dk

Fysisk arbejdsmiljø
Sundhedsfremmende – ikke nedslidende
bygger på indlæg ved professor Andreas Holtermann,
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
samt debat på Kost- og Servicesektorens
arbejdsmiljøkonference 9. september 2013.

Tekst: Marianne Schjøtt Rohweder
Redaktion: Faglig konsulent
i FOA – Fag og Arbejde, Jeanette W. Staffeldt
Illustration: Fotos fra konferencen,
Jeanette W. Staffeldt og Marianne Schjøtt Rohweder
Layout: GraFOA Maja Honoré
Tryk: FOAs trykkeri og Pjec1heden, oktober 2013

FOA
FAG OG ARBEJDE
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Tlf.: 46 97 26 26
www.foa.dk