

Arbetsmiljöarbete och aktivitetsbalans

– hur hänger det ihop?

Ida Kåhlin, leg. arbetsterapeut, fil.dr
förbundsordförande, Sveriges Arbetsterapeuter

Ett arbetsliv i förändring...

- Mer specialisering, men också fler ”enkla jobb”
- Osäkra anställningar
- Ökad flexibilitet – i tid och rum
- Effektiviseringar
- Förändrade förutsättningar för arbetsmiljöarbete



Den ökande psykiska ohälsan...

- Stressrelaterad psykisk ohälsa vanligaste orsaken till sjukskrivning
- Mest drabbade är kvinnor i välfärdssektorns kontaktyrken
- På fem år har antalet kvinnliga akademiker som sjukskrivits på grund av stress tredubblats



Aktivitetsbalans – ett centralt begrepp för arbetsterapeuter

”Människan är en varelse som både bevarar och balanserar sig själv genom aktiviteter i harmoni med sin egen personlighet och med sin miljö ...”

Adolf Meyer, 1922

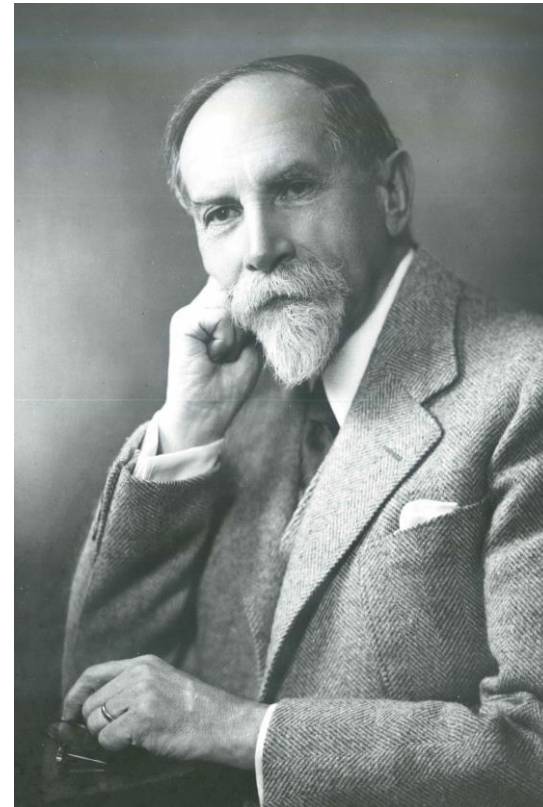


Foto: OTArchive@aota.org



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Aktivitetsbalans ...

- Att uppfatta livet som innehållande rätt mängd och rätt variation av aktiviteter i relation till:
 - **Aktivitetskategorier** – vanligt förekommande arbete, fritid, hem- och familjeaktiviteter
 - **Aktiviteters karaktäristika** – upplevelse av aktivitet (lustfylld eller ett måste, vilsam eller fysiskt krävande)
 - **Tidsanvändning** – hur tiden spenderas i olika aktiviteter

(P. Wagman, docent i arbetsterapi,
Hälsöhögskolan i Jönköping)

Aktivitetsbalans främjar psykisk hälsa

- Förebygger stressrelaterad psykisk ohälsa och sjukskrivning
- Evidensbaserade metoder



ReDO™-metoden

(Framarbetad och beforskad av professor Lena-Karin Erlandsson et al)

- Gruppbehandlingsprogram med syfte att förbättra upplevelser och balans i vardagen och därigenom främja hälsa och arbetsförmåga
- manualstyrt och leds av arbetsterapeuter som är certifierade ReDO™-ledare
- presenterar inga lösningar utan stimulerar och möjliggör en av deltagarna självstyrd förändring av vardagen
- ger ett språk och EN modell som förklarar fenomen som har stor betydelse för att den sjukskrivne själv ska hitta en hållbar väg till förändring
- är utvärderad i flera studier och har visats bidra till minskad sjukskrivning som dessutom visar fortsatt förbättrade resultat efter 6 respektive 12 månader



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Sveriges arbetsterapeuters arbetsmiljö, aktivitetsbalans och subjektiva hälsa

En studie i samarbete med Lunds universitet

- Annika Lexén (projektledare), Dr med vet, Lunds universitet
- Lena-Karin Erlandsson, professor, Högskolan i Halmstad
- Carita Håkansson, Docent, Lunds universitet

Syfte: att undersöka hur Sveriges Arbetsterapeuters yrkesverksamma medlemmar upplever sin arbetsmiljö, aktivitetsbalans och subjektiva hälsa

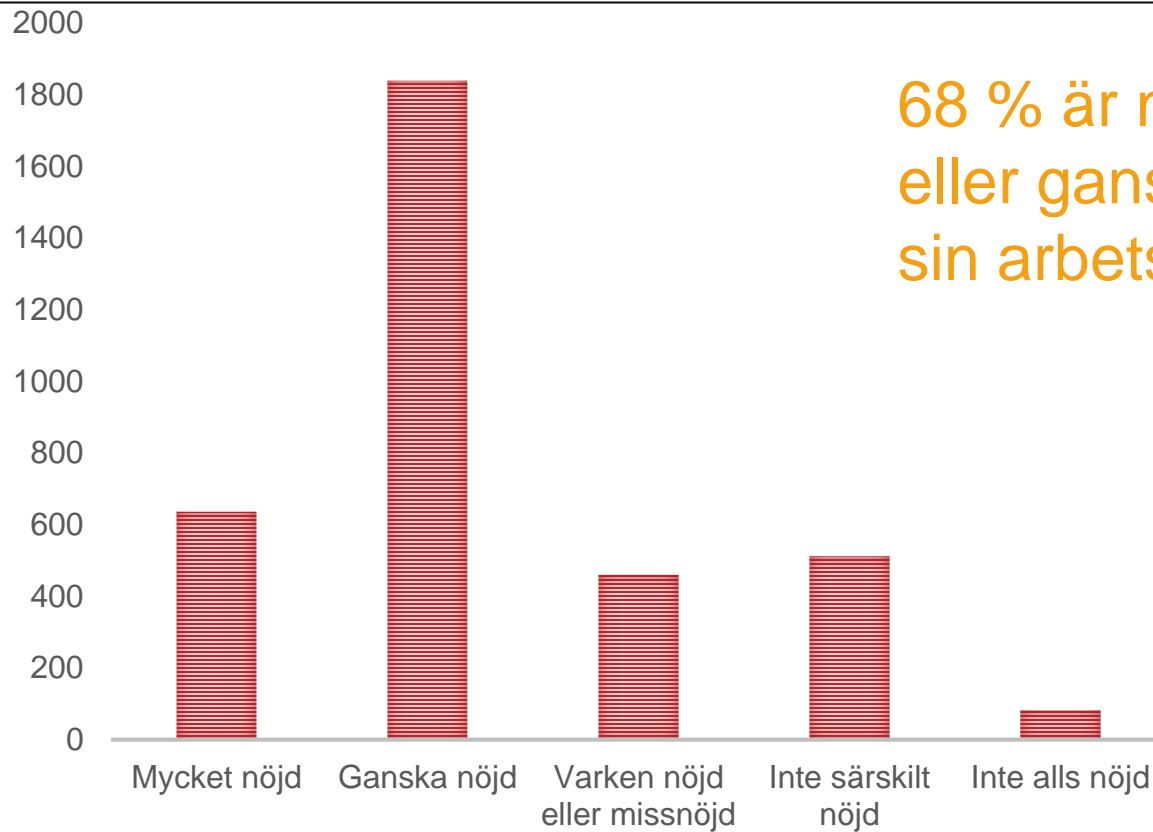
Metod

- Webbenkät 2018 samt 2019 baserad på fyra instrument med god psykometriska egenskaper (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS samt OBQ)
- Urval 7600 yrkesverksamma medlemmar, 3658 personer deltog i studien (48%)



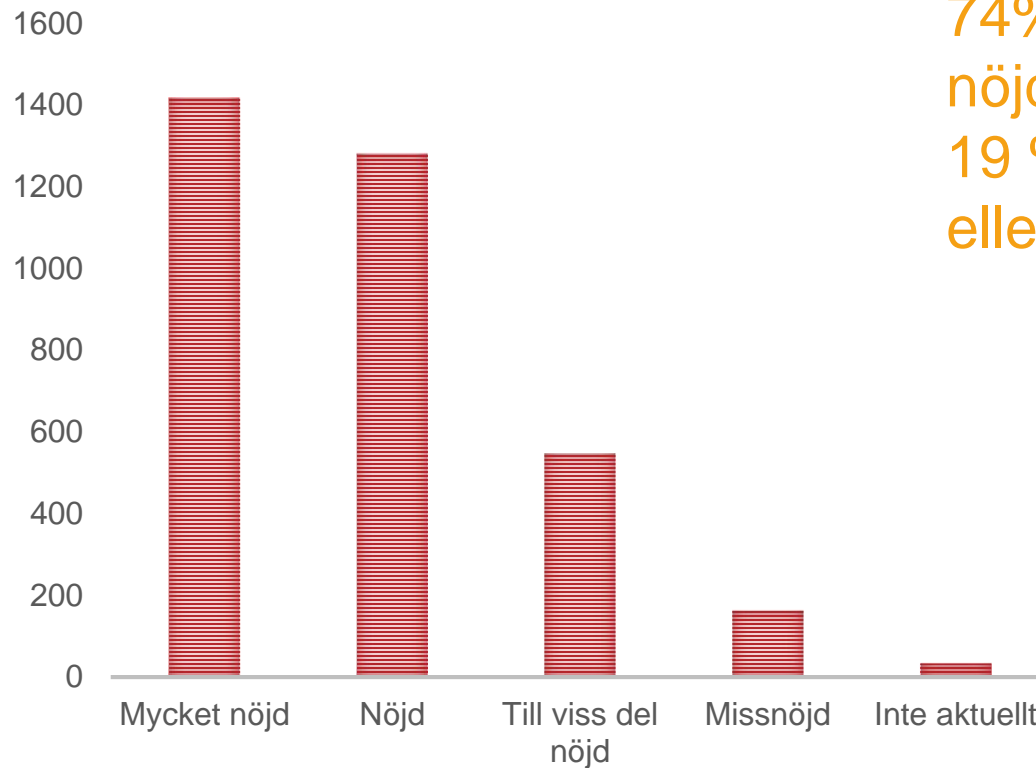
SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Arbetsituation



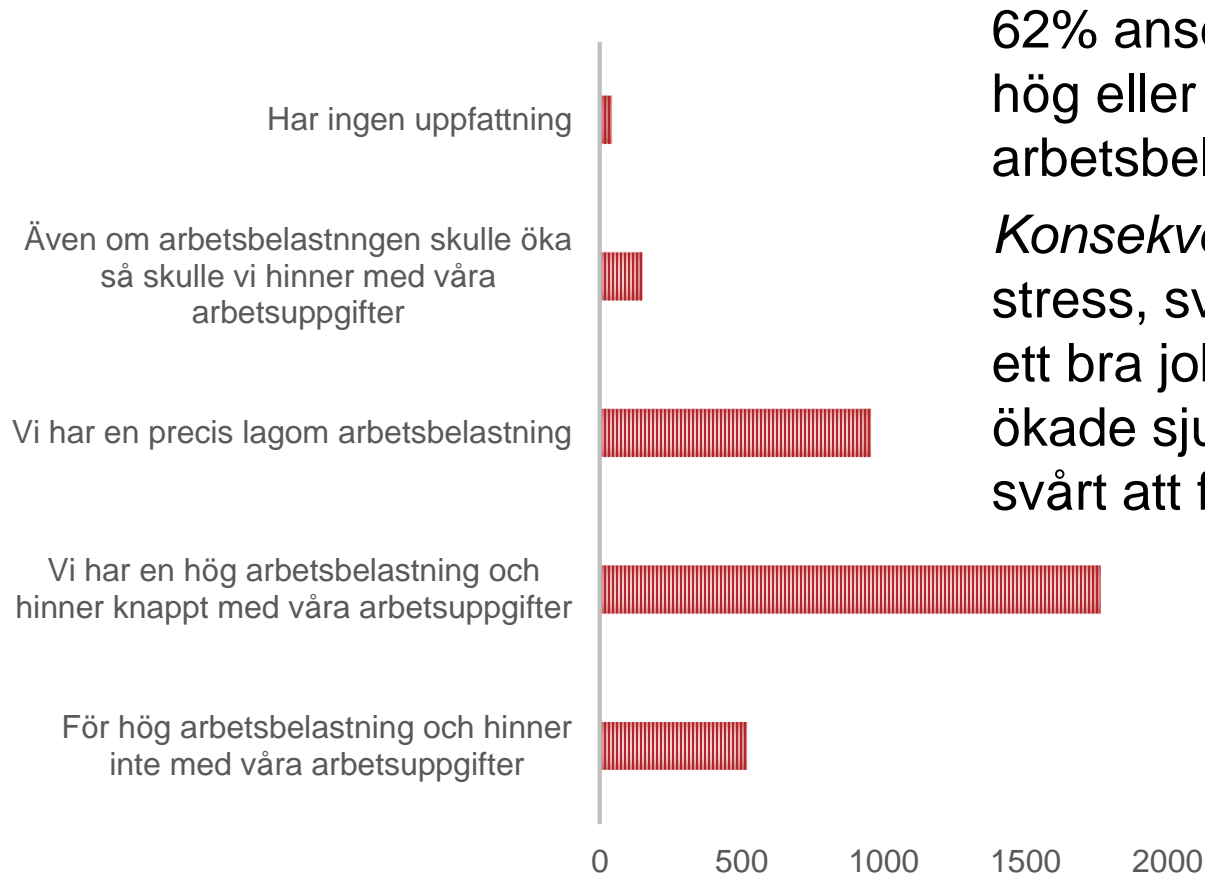
68 % är mycket nöjda eller ganska nöjda med sin arbetsituation

Kollegialt stöd



74% nöjda eller mycket nöjda
19 % till viss del nöjda eller missnöjda

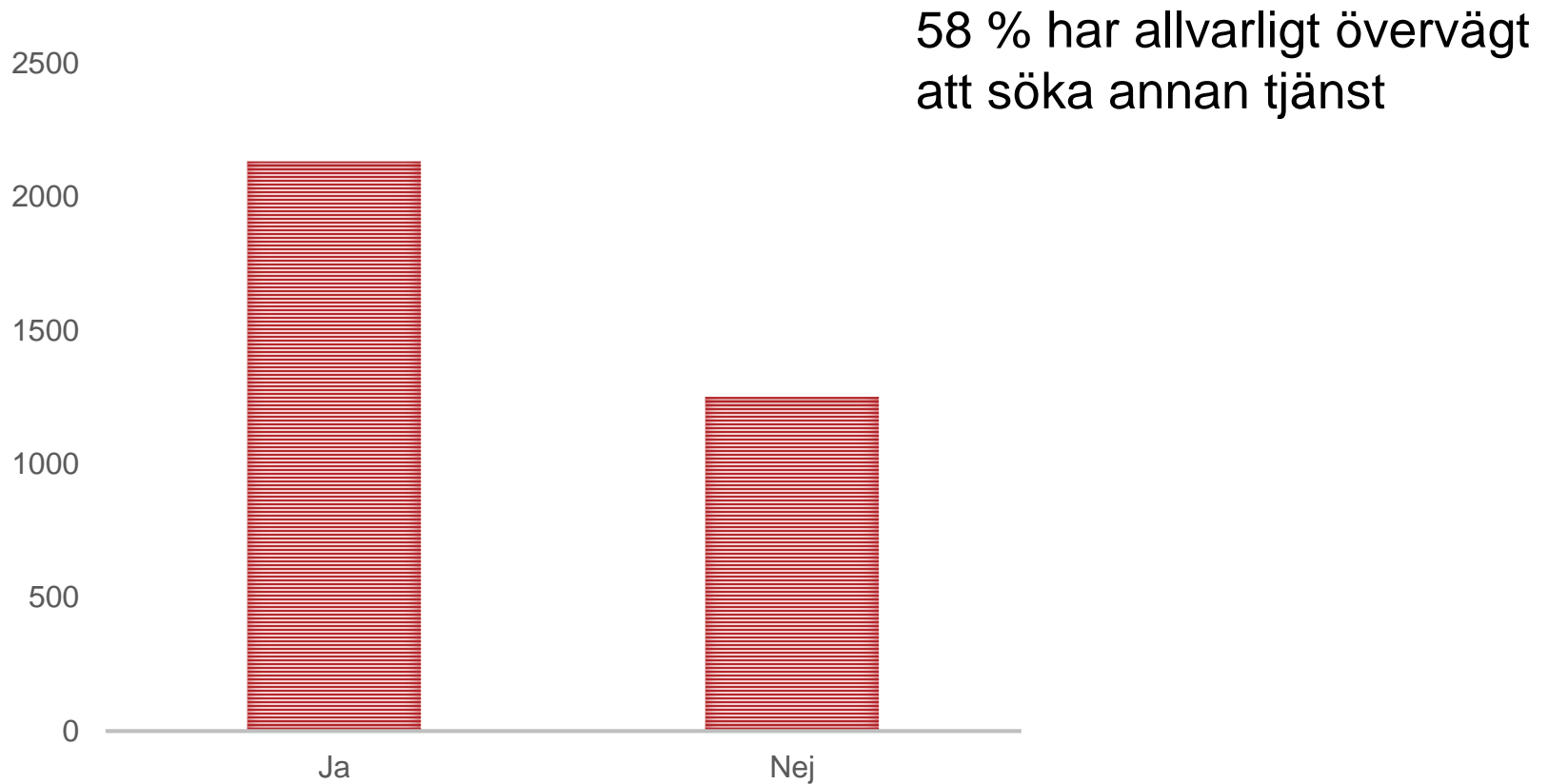
Arbetsbelastning



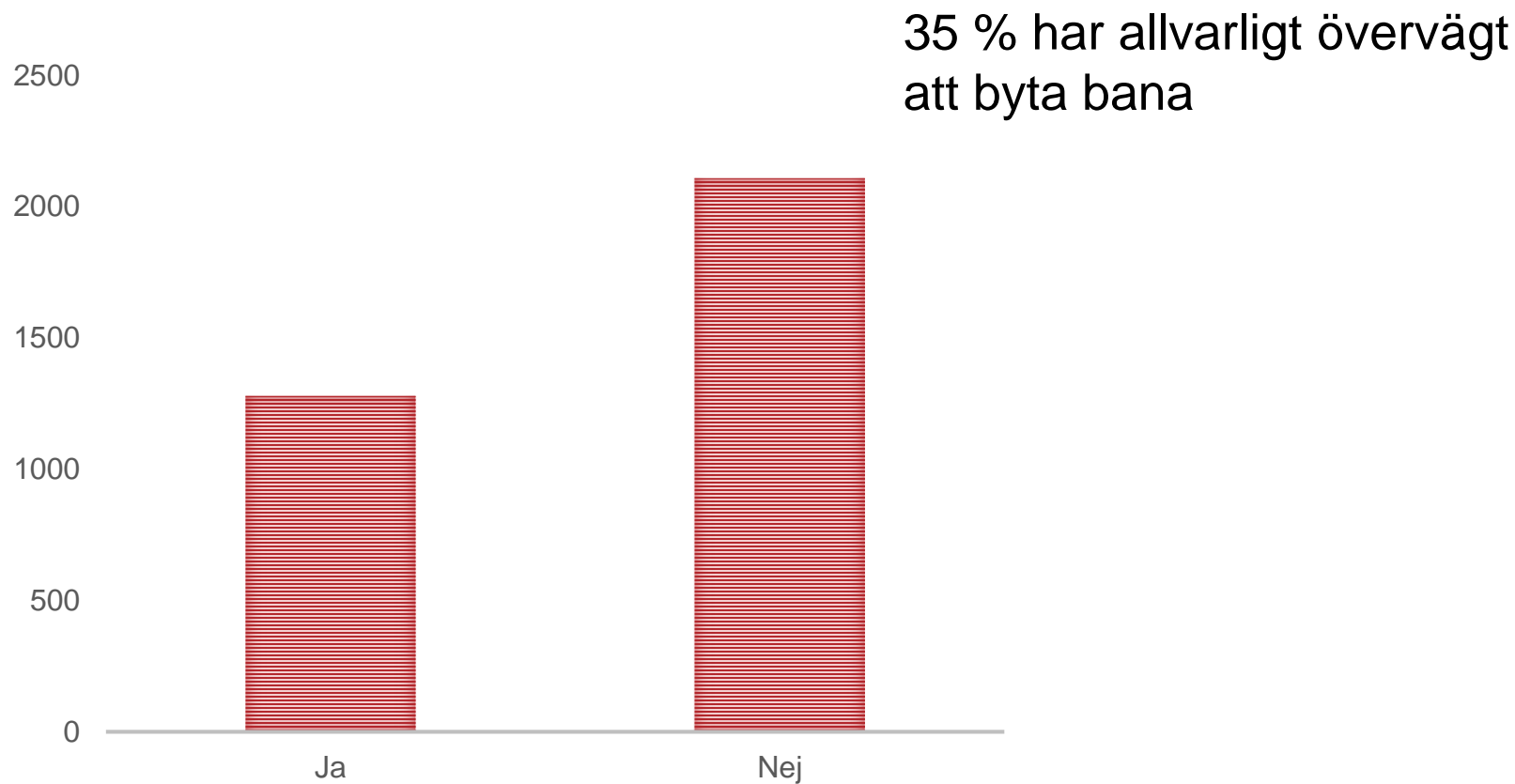
62% anser att man har en hög eller för hög arbetsbelastning

Konsekvenser: t.ex. ökad stress, svårighet att göra ett bra jobb, fler som slutar, ökade sjukskrivningar och svårt att få erfaren personal

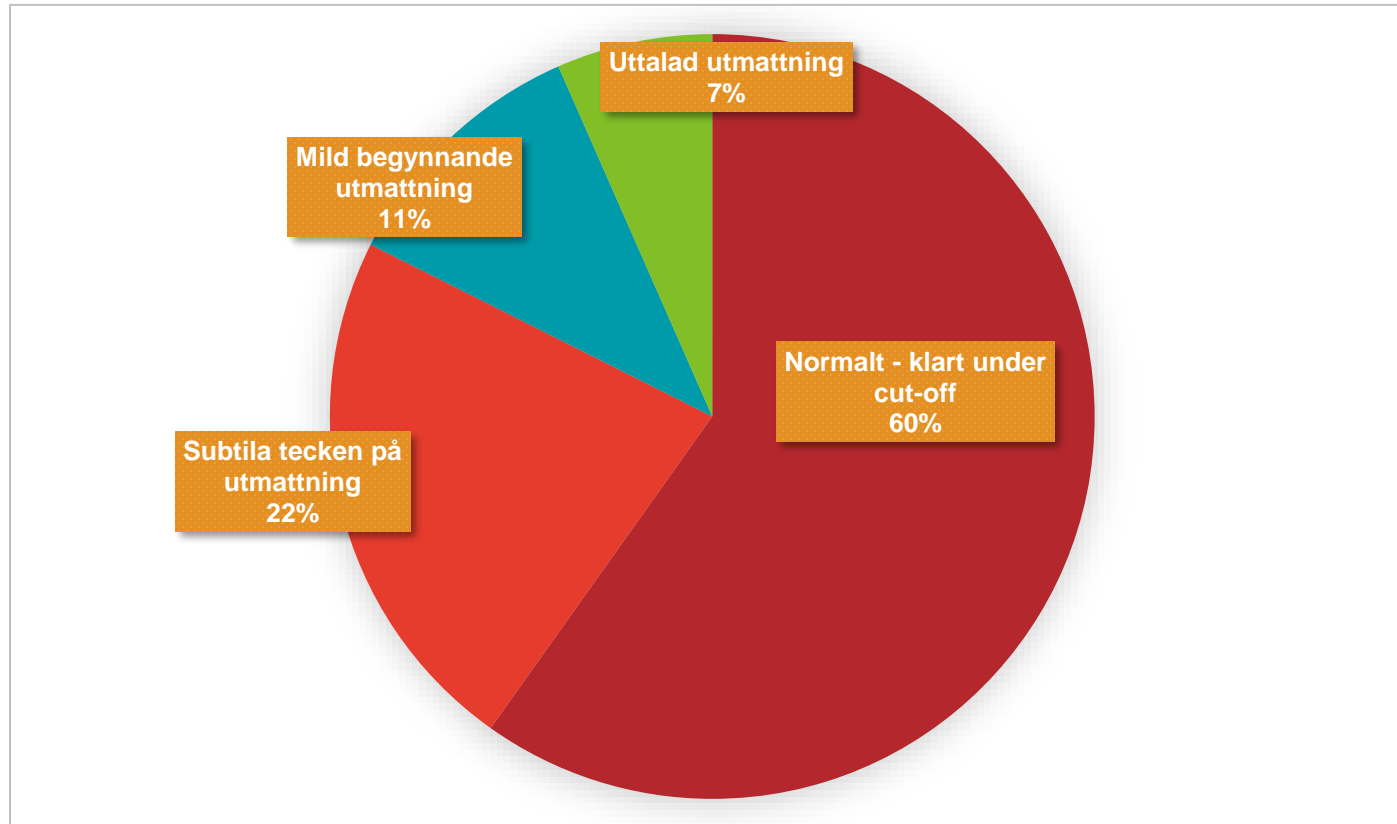
Övervägt att söka annan tjänst?



Allvarligt övervägt att byta bana?

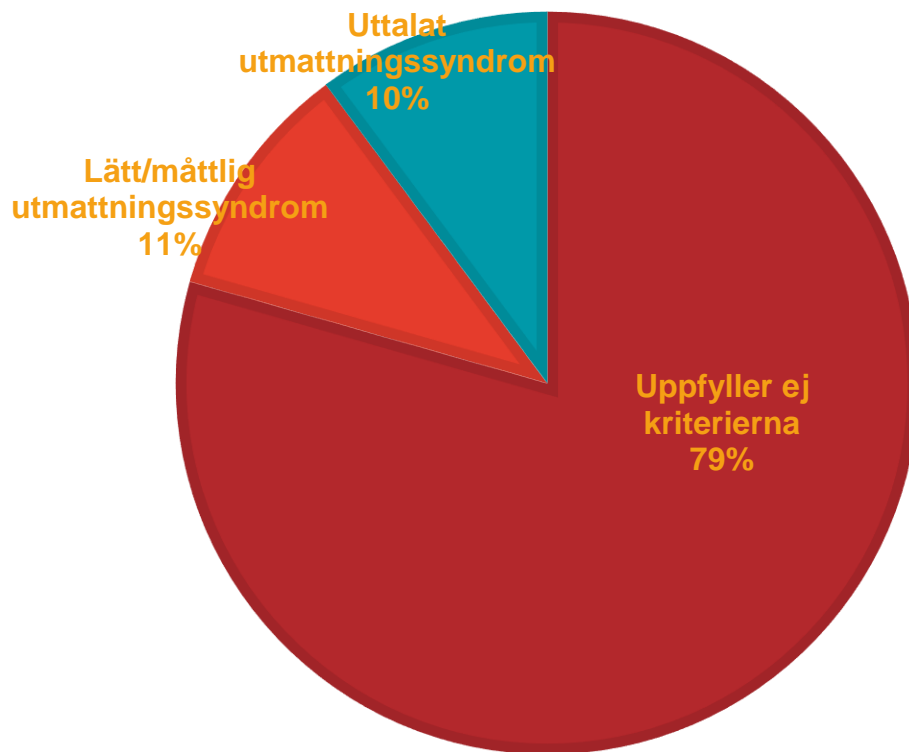


Hälsa: Grad av utmattning (gruppnivå), n=3658



Data insamlat med LUCIE= Lund University Checklist for Incipient Exhaustion

Hälsa: Utmattningssyndrom (gruppnivå), n=3645



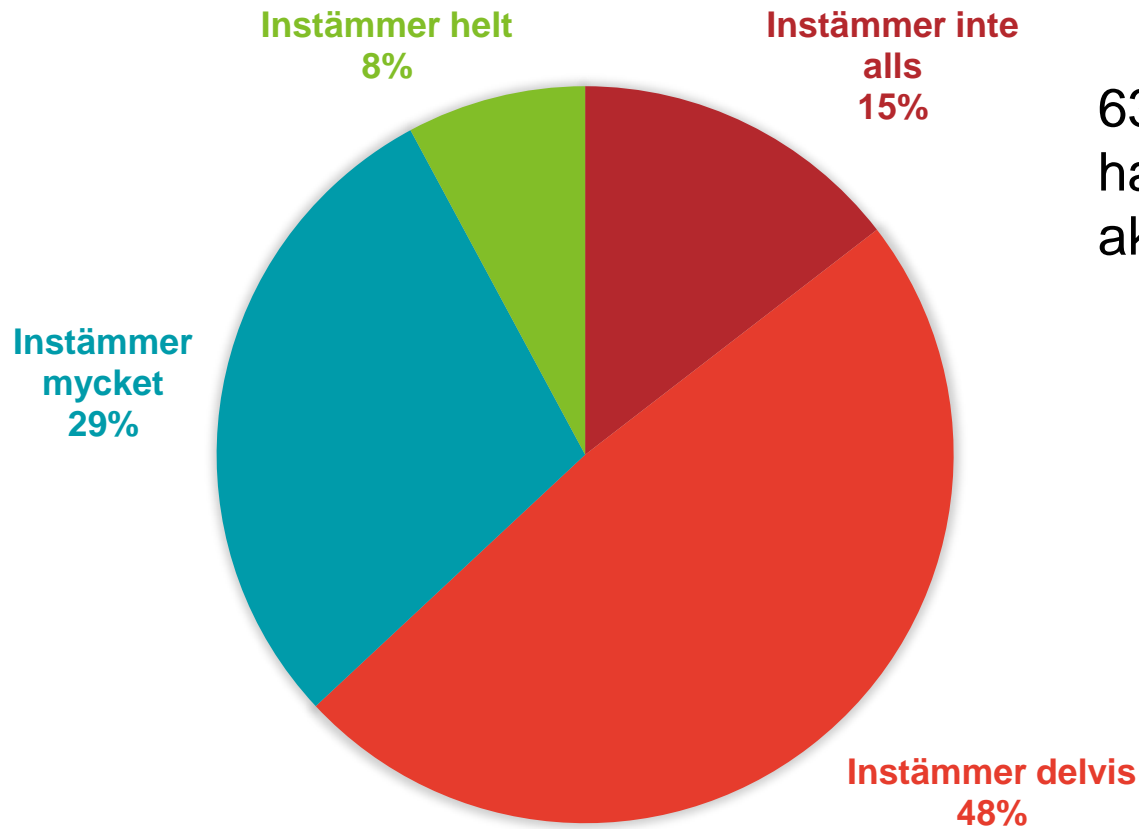
10% uppfyller Socialstyrelsen kriterier för uttalat utmattningssyndrom

11% uppfyller kriterierna för lätt till måttlig utmattningssyndrom

Data insamlat med s-UMS=
Självskattat utmattningssyndrom

Aktivitetsbalans

Balans mellan olika aktiviteter i vardagen



63% upplever sig **inte** ha balans mellan olika aktiviteter i vardagen

Data insamlat med QPS Aktivitetsbalans

Vi driver nolltollerans mot ett ohälsosamt arbetsliv

- Samverkan och systematiskt arbetsmiljöarbete
- Organisatoriska och sociala villkor för en hälsofrämjande arbetsmiljö
- Trygga anställningar
- Ett flexibelt och hållbart arbetsliv
- Chefer som vet vad arbetsterapeuter jobbar med
- Kompetensutveckling och karriärvägar
- Samvetsstress och legitimationsyrkets dubbla krav



Vi driver nolltollerans mot ett ohälsosamt arbetsliv

Workshopen - **Ett hållbart arbetsliv**

- innehåller en kortare föreläsning inkl filmer om grunderna i arbetsmiljöarbete och diskussion kring hur deltagarna vill arbeta med frågorna lokalt
- förtroendevalda i kretsen bjuder in och leder workshopen utifrån en tydlig manual och talarmanus



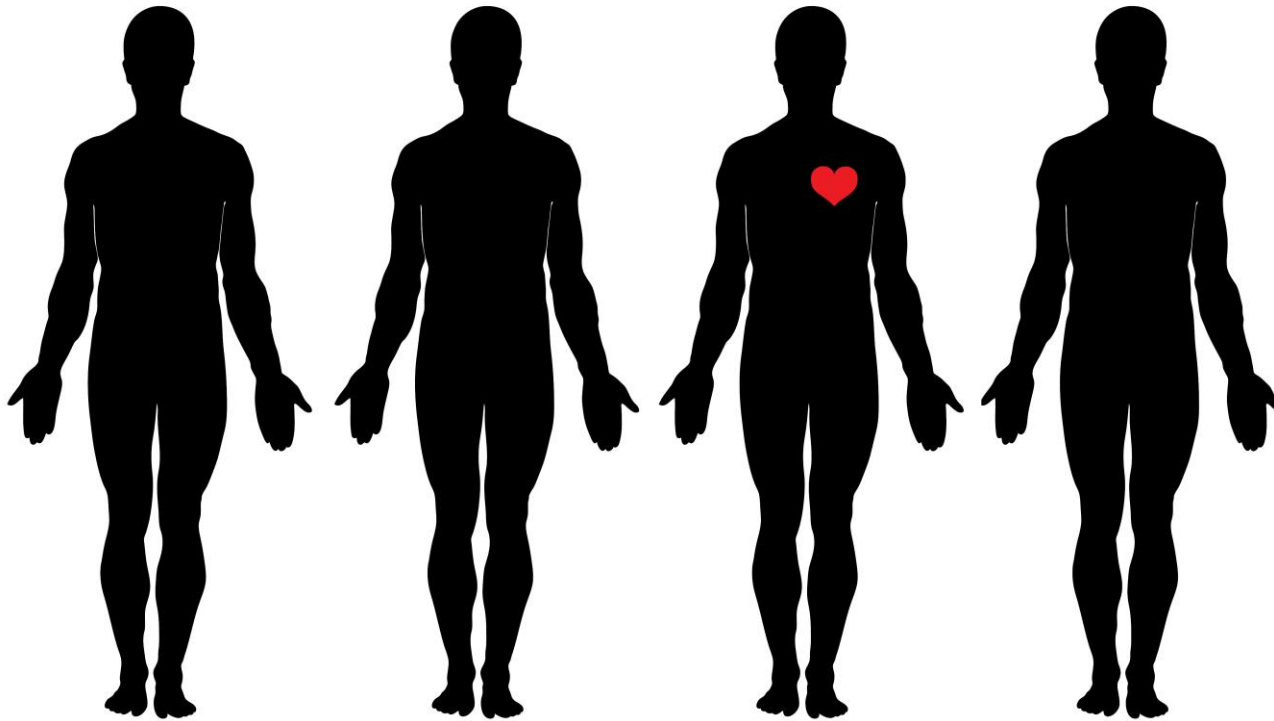
Vi driver nolltollerans mot ett ohälsosamt arbetsliv

Arbetsmiljöstrateg - en "ny" roll/funktion i våra 24 lokala kretsar

- samordna kretsens skyddsombud
- uppmuntrar till medlemsengagemang i arbetsmiljöfrågor
- samordna det lokala opinionsbildningsarbetet
- fungerar som länk mellan kretsen och förbundskansliet i arbetsmiljöfrågor



Aktivitetsbalans – en förutsättning för en hållbar psykisk hälsa



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



www.arbetsterapeuterna.se

ida.kahlin@arbetsterapeuterna.se

08 507 488 03