

# Nycklar till friska organisationer!

Organisatoriska och hjärnergonomiska strategier för ett hållbart (arbets)liv!



Åhörarkopior

Mikael Rehnberg

Bättre Arbetsmiljö AB

[mikael@battrearbetsmiljo.nu](mailto:mikael@battrearbetsmiljo.nu)

070-6108930

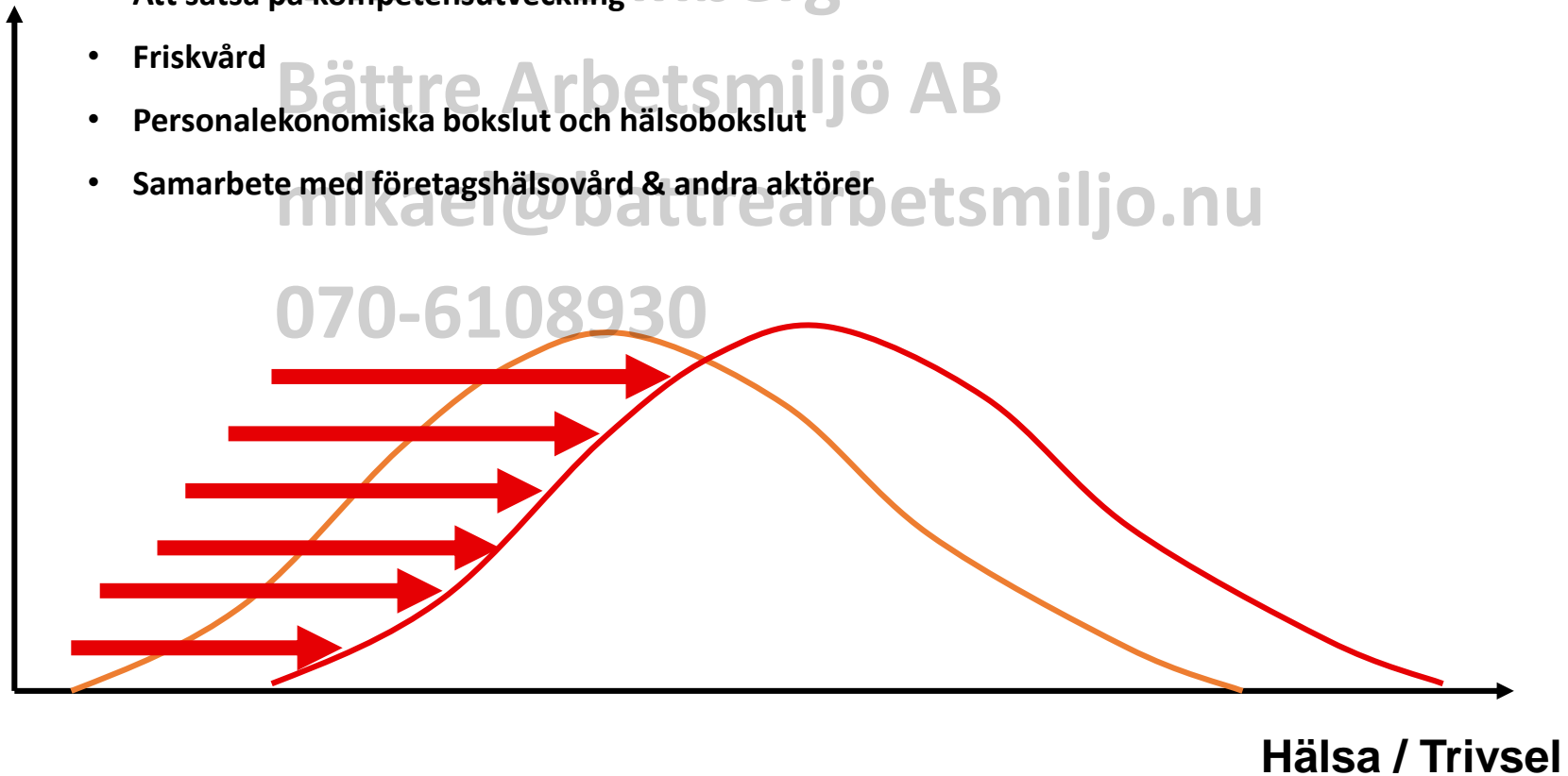
Mikael Rehnberg

[mikael@battrearbetsmiljo.nu](mailto:mikael@battrearbetsmiljo.nu)

070-6108930

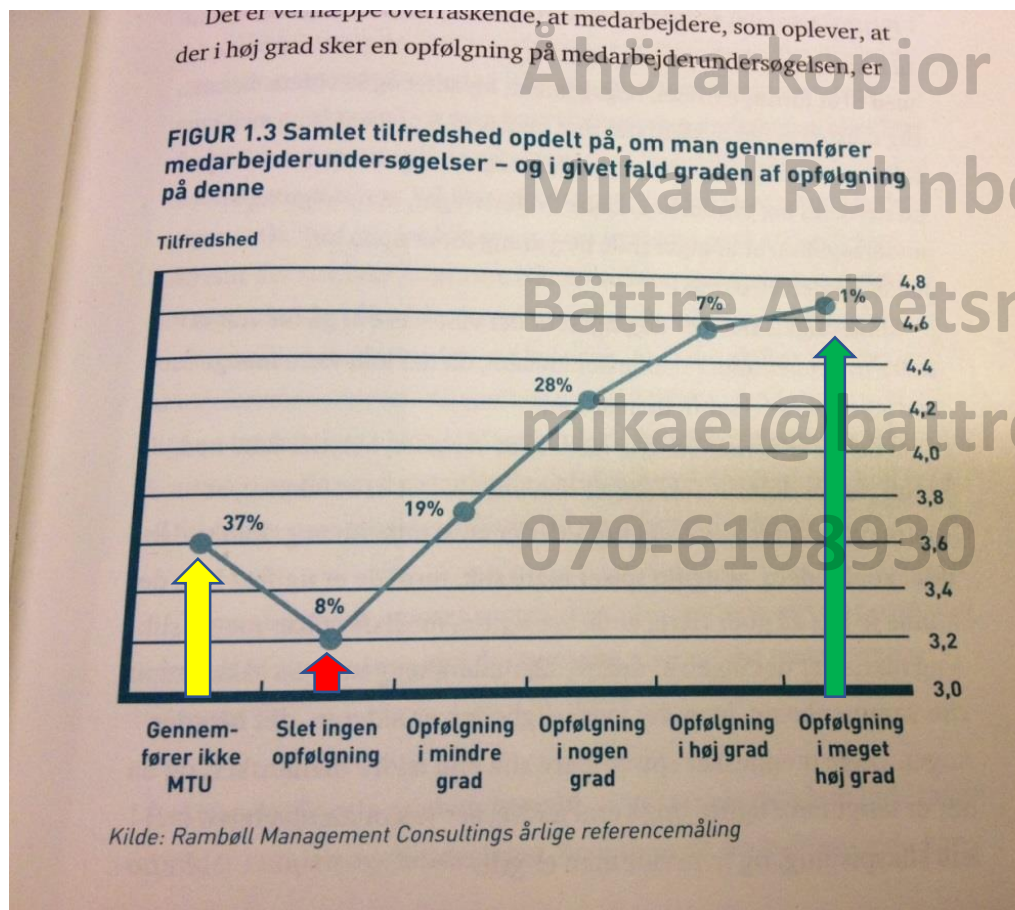
## Vad kännetecknar företag och organisationer som har lyckats?

- Ett aktivt systematiskt arbetsmiljöarbete i samverkan
- Balans krav-kontroll, skapa lagom arbetsbelastning
- Öka inflytande och delaktighet
- Ett konstruktivt ledarskap
- Ett positivt arbetsklimat
- Att satsa på kompetensutveckling
- Friskvård
- Personalekonomiska bokslut och hälsobokslut
- Samarbete med företagshälsovård & andra aktörer





# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?



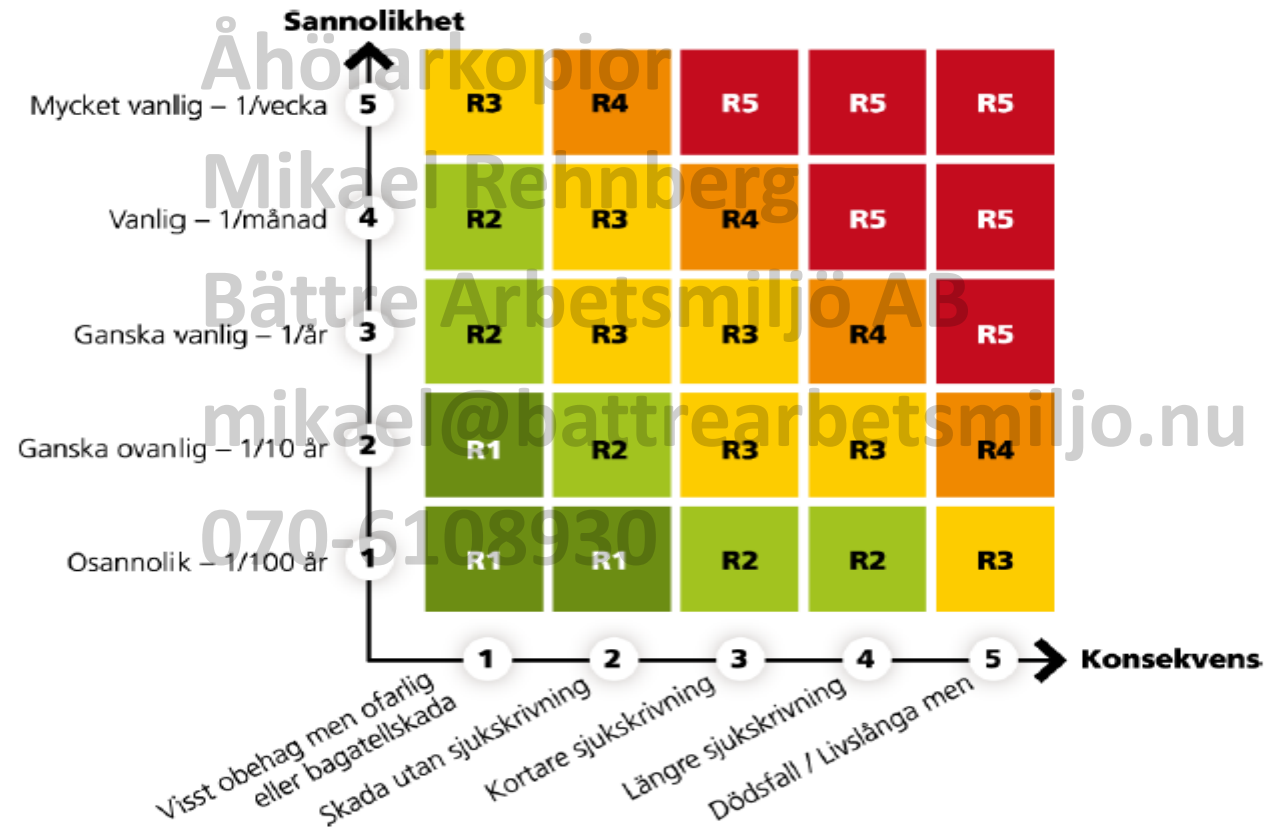
## Den sorglige sanningen:

Bristande kvalitet i både mätningen och i det vidare arbetet med resultaten.

Företagets uppföljande arbete och jobbtillfredsställelse bland medarbetarna, hänger ihop!



# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?





# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?

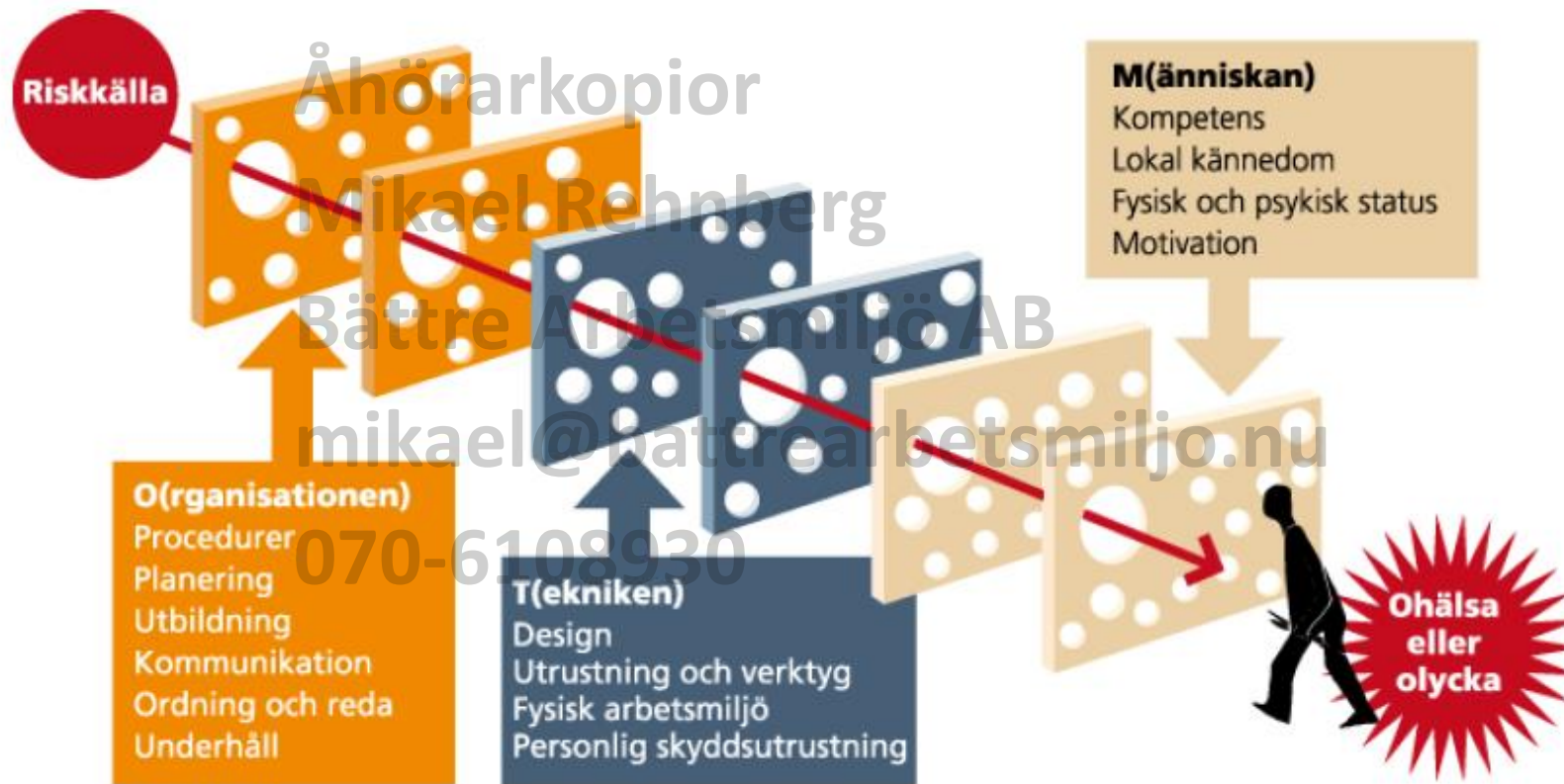
## MORSANS BAR O GRILL SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE

### Riskbedömning och handlingsplan

	RISKER	BEDÖMNING		ÅTGÄRDER			
		ALLVARLIG	INTE ALLVARLIG	ANSVARIG	KLART NÄR	KONTROLL-DATUM	
13/4	Ettel. Säckarna går ofta.	X		Ny spis	Denny	maj	050505
20/4	Hög volym i diskrummet	X		Inköp av nya hörselskydd	Elisabeth	aug	050421
11/5	Tung städning med gamla moppar mm.		X	Anpassad städutrustning som passar i olika utrymmen	Denny + Elisabeth	aug	050520
19/6	För allas trevnad		X	Måla om toalettterna	Praxique	snarast	050630
	- " -		X	Renovering av serveringskåken	Alla	juli	050801
08/5	Juli stängt!						
14/8	Enorm stress i diskerna Porslin o glas räcker inte till	X		Inköp av porslin, bestick, glas	Denny + Elisabeth	snarast	050812
14/9	Stress vid kassan pga gammalt kassaregister. Kvitton skrivs manuellt		X	Inköp av nytt kassaregister	Elisabeth	MS-fråga	051024
14/9	Hög volym på hackmaskin (lite stö)		X	Ny maskin (dyrt) kolla priser	Denny	inom 1 år	
14/9	Tunga lock på grillen, risk för axelvärk	X		Ny grill (dyrt) kolla priser	- " -	inom 1 år	
12/10	Tunga lyft, bära tunga saker risk för ryggont, värk i armar o nacke	X		Köpa in två transportvagnar till	Denny	aug	051019
12/10	För allas trevnad		X	Nya arbetskläder	Elisabeth	aug	051017
14/10	Matförgiftning ska ingen behöva råka ut för.		X	Kurs i livsmedelskontroll	Anders	Dec	



# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?





# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?

## MTO-tankestöd

Nedanstående lista är avsedd att användas som tankestöd i samband med utredning av ohälsa eller olycksfall men kan givetvis med fördel användas i förebyggande syfte exempelvis i samband med arbetsmiljöundersökningar och medarbetarundersökningar eller medarbetarsamtal. Utred vilka aspekter som kan bidra till ohälsa eller hur ni kan stärka respektive del ur ett förebyggande/hälsöfrämjande perspektiv

Mänskliga faktorer	Exempel
Kompetens och utbildning	Tillräcklig kompetens? Rätt kompetens?
Psykologiska aspekter	Oro, ångest, psykisk ohälsa
Sjukdom	Tillfällig eller kronisk sjukdom som kan påverka
Livspussel,	Barn, egna åtaganden, sidoverksamhet, hobbyverksamhet, husdjur
Personlig situation	Ekonomi, Relationer, anhörigs sjukdom, skilsmässa,
Personliga egenskaper	Säger inte ifrån, plikttrogen, osäker, självsäkerhet, ansvarstagande, perfektionist etc.
Särskilda behov	Rörelsehinder, hörsel, syn, överkänslighet, läs- och skrivförståelse etc.
Tekniska faktorer	Exempel
Lokaler och utrymmen	Allmän lämplighet, Termiskt klimat, ventilation, belysning etc.
Inventarier och utrustning	Möbler och arbetsutrustning
Tekniska hjälpmedel	Ergonomi, lyfthjälpmedel, data, programvaror etc.
Fysiska faktorer	Damm, buller, vibrationer, el, värme/ kyla
Organisatoriska faktorer	Exempel
Arbetsmängd	För mycket eller för lite att göra
Arbetsuppgifter	Tydlighet, ansvar, svårighetsgrad
Rutiner	Klara rutiner,
Resurser	Tillräckliga resurser (tid, ekonomi, personal)
Organisation	Klar organisation, tydlighet i ansvar.
Ledarskap	Ledarskap och ansvar tydligt? Vem leder och fördelar arbetet? Vem beställer arbete? Stöd med prioritering.
Samverkan och arbetsklimat	Samarbete och konflikter
Tid	För lite tid? Ojämn arbetsbörda? Varierande arbetsbelastning?
Olycka, sjukdom, frånvaro	En eller flera sjuka, akl nyckelperson sjuk. Vikariat?

## MTO - Riskbedömning och handlingsplan

Riskkälla / Problem	Riskbedömning			Åtgärd	Ansvarig	Klart när?	Kontroll utfört. Datum.
	låg	med	hög				
M							
M							
M							
T							
T							
T							
O							
O							
O							



# VAD ÄR SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE?

## Exempel MTO-utredning

Nr	MTO-Faktorer <i>Beskriv ett tänkbart scenario eller situation med hjälp av checklista</i>	Möjlig orsak <i>Beskriv kortfattat hur detta skulle kunna uppstå</i>	Konsekvens <i>Beskriv kortfattat konsekvenserna</i>	Prio	Kommentarer
				P	
1	<b>Mänskliga faktorer</b>				
2	Säger inte ifrån trots att det är mycket att göra	Hög lojalitetskänsla, ansvarskännande	Om chefen inte upptäcker det kan det på sikt leda till så mycket stress så att det kan leda till sjukdom/utmattningssyndrom	3	Se orsaksanalys 1
3	<b>Tekniska faktorer</b>				
4	Nya och fler datorsystem vid flera tillfällen under åren	Nya ägare och nya krav	Ökad arbetsbelastning, stress, tidsjuv	2	
5	Många datasystem som både är komplicerade och upplevs svåra att hantera.	Har inte genomfört behovs- och problemanalys	Många system som upplevs som onödiga, stress, olust.	3	Uppdra åt IT-rådet att genomföra systemkartläggning och se över rutiner för implementering av IT-system
6	<b>Organisatoriska faktorer</b>				
7	Extra uppdrag utöver normala befattningen,	Kvarstod trots att vikariatet tog slut	Ökad arbetsbelastning utöver de vanliga arbetsuppgifterna, känsla av otillräcklighet. Hinner inte med	2	
8	Antalet arbetsuppgifter är omfattande för befattningen i allmänhet	Antalet nödvändiga arbetsuppgifter och uppföljningssystem har ökat med tiden	Känsla av otillräcklighet. Hinner inte med	3	Se orsaksanalys 2
9	Otydlig arbetsbeskrivning	Ansvar och befogenheter har inte tydliggjorts, otydliga delegeringar	Osäkerhet, otrygghet	3	Se över arbetsbeskrivningar och delegeringsrutiner
	Många datasystem som både är komplicerade och upplevs svåra att hantera.	Har inte genomfört behovs- och problemanalys	Många system som upplevs som onödiga, stress, olust.	3	Se orsaksanalys 3





# Människan

## KEDS

Karolinska Exhaustion Disorder Scale 9

- 1. Koncentrationsförmåga**
- 2. Minne**
- 3. Fysisk uttrötthet**
- 4. Uthållighet**
- 5. Återhämningsförmåga**
- 6. Sömn**
- 7. Överkänslighet för sinnesintryck**
- 8. Upplevelse av krav**
- 9. Irritation och ilska**

Kristina Wahlberg, Ulla Peterson, Ariella Beser, Åke Nygren, Marie Åsberg  
Institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus  
Rehabiliteringsmedicinska universitetsskolan, Danderyds Sjukhus AB

ariella.beser@ds.se

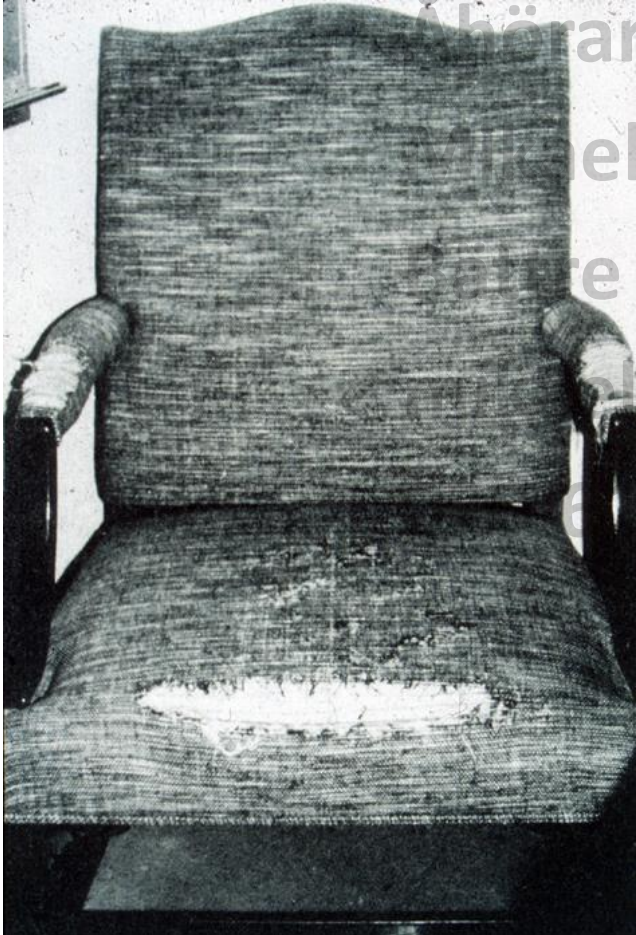


# Människan





## Människan



### **”Riskfaktorer” i personlig stil**

- Tar på sig mycket ansvar
- Svårt att säga nej
- Perfektionism, ”Kontrollfreak”
- Jobbet jätteviktigt
- Vill vara andra till lags till varje pris
- Tror man orkar
- Bygger sin självkänsla på prestationer.



## Människan



### Livshändelser och risk för hälsoförändringar

Make/makas död	100
Skilsmässa	073
Nära anhörigs död	073
Giftermål	050
Avsked från arbetet	047
Pensionering	045
Sexuella problem	039
Ny typ av arbete	036
Son/dotter lämnar hemmet	029
Konflikt med chef	023
Ändrade sömnförhållanden	016
Ledighet	013
Jul	012

Mindre än 150 poäng ger 30 % risk för hälsoförändring inom 2 år

150 – 300 poäng ger 50% risk för hälsoförändring inom 2 år

Mer än 300 poäng ger 90 % risk för hälsoförändring inom 2 år



# Människan

## MTO-tankestöd

Nedanstående lista är avsedd att användas som tankestöd i samband med utredning av ohälsa eller olycksfall men kan givetvis med fördel användas i förebyggande syfte exempelvis i samband med arbetsmiljöundersökningar och medarbetarsamtal. Utred vilka aspekter som kan bidra till ohälsa eller hur ni kan stärka respektive del ur ett förebyggande/hälsofrämjande perspektiv

Mänskliga faktorer	Exempel
Kompetens och utbildning	Tillräcklig kompetens? Rätt kompetens?
Psykologiska aspekter	Oro, ångest, psykisk ohälsa
Sjukdom	Tillfällig eller kronisk sjukdom som kan påverka
Livspussel	Barn, egna åtaganden, sidoverksamhet, hobbyverksamhet, husdjur
Personlig situation	Ekonomi, Relationer, anhörigs sjukdom, skilsmässa
Personliga egenskaper	Säger inte ifrån, pliktrogen, osäker, självsäkerhet, ansvarstagande, perfektionist etc.
Särskilda behov	Rörelsehinder, hörsel, syn, överkänslighet, läs- och skrivförståelse etc.
Tekniska faktorer	Exempel
Lokaler och utrymmen	Allmän lämplighet, Termiskt klimat, ventilation, belysning etc.
Inventarier och utrustning	Möbler och arbetsutrustning
Tekniska hjälpmedel	Ergonomi, lyfthjälpmiddel, data, programvaror etc.
Fysiska faktorer	Damm, buller, vibrationer, el, värme/ kyla
Organisatoriska faktorer	Exempel
Arbetsmängd	För mycket eller för lite att göra
Arbetsuppgifter	Tydlighet, ansvar, svårighetsgrad
Rutiner	Klara rutiner,
Resurser	Tillräckliga resurser (tid, ekonomi, personal)
Organisation	Klar organisation, tydlighet i ansvar.
Ledarskap	Ledarskap och ansvar tydligt? Vem leder och fördelar arbetet? Vem beställer arbete? Stöd med prioritering.
Samverkan och arbetsklimat	Samarbete och konflikter
Tid	För lite tid? Ojämn arbetsbörda? Varierande arbetsbelastning?
Olycka, sjukdom, frånvaro	En eller flera sjuka, ett nyckelperson sjuk. Vikariat?

+/-

## MTO - Riskbedömning och handlingsplan

Riskälla/ Problem	Riskbedömning			Åtgärd	Ansvarig	Klart när?	Kontroll utförd. Datum.
	låg	med	hög				
M							
M							
M							
T							
T							
T							
O							
O							
O							

## Åhörarkopior

# Vad kostar den stressrelaterade ohälsan i ditt företag?

Räkneexemplet baseras på följande parametrar i ett tänkt företag:

- Genomsnittlig månadslön på 30 000 kr
- Långtidssjukfrånvaro (mer än 15 dagar) på 2.0% varav andel långtidssjukfrånvaro pga stress 40%
- Korttidsfrånvaro (dag 1-14) på 2.5% varav andel korttidsfrånvaro pga stress 6%
- Produktionsbortfall vid hög stressnivå 9%

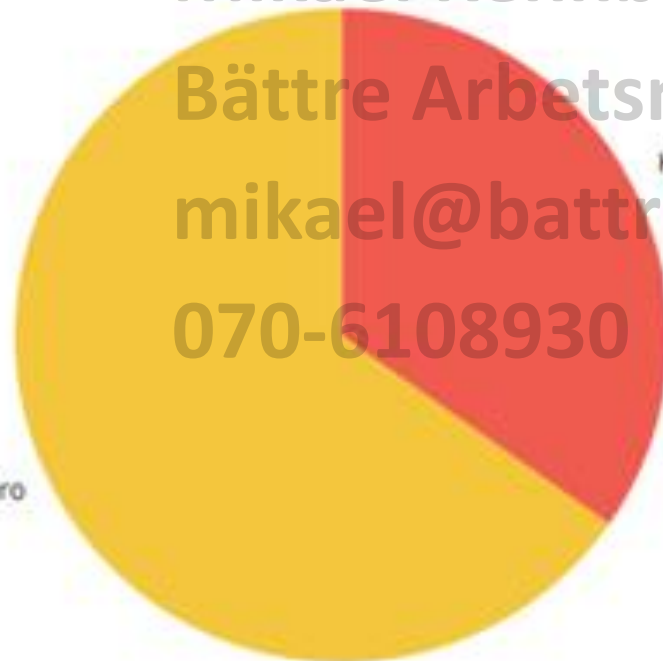
### Antal anställda

Andel hög stress

< 0% >

# Åhörarkopior

Värde av produktionsbortfall



Kostnad för kort sjukfrånvaro

Kostnad för lång sjukfrånvaro

Kostnad för lång sjukfrånvaro

**528 000 kr**

Kostnad för kort sjukfrånvaro

**990 000 kr**

Värde av produktionsbortfall

**0 kr**

Total kostnad för stressrelaterad ohälsa

**1 518 000 kr**

Mikael Rehnberg

Bättre Arbetsmiljö AB

mikael@battrearbetsmiljo.nu

070-6108930

Andel hög stress

< 3% >

# Åhörarkopior

Mikael Rehnberg

Bättre Arbetsmiljö AB

mikael@battrearbetsmiljo.nu

070-6108930

Kostnad för kort sjukfrånvaro

Kostnad för lång sjukfrånvaro

Värde av produktionsbortfall

Kostnad för lång sjukfrånvaro

**528 000 kr**

Kostnad för kort sjukfrånvaro

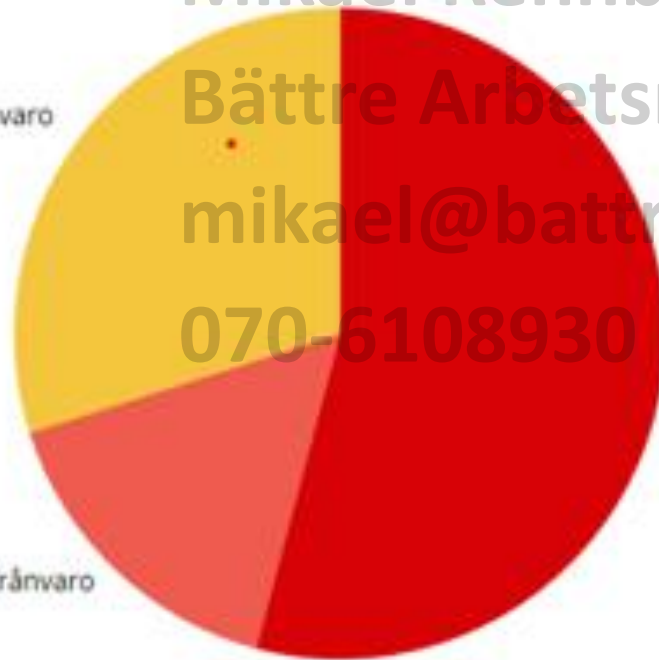
**990 000 kr**

Värde av produktionsbortfall

**1 794 312 kr**

Total kostnad för stressrelaterad ohälsa

**3 312 312 kr**





Andel hög stress

Åhörarkonior

< 40% >

Kostnad för kort sjukfrånvaro  
Kostnad för lång sjukfrånvaro



Värde av produktionsbortfall

Kostnad för lång sjukfrånvaro

**528 000 kr**

Kostnad för kort sjukfrånvaro

**990 000 kr**

Värde av produktionsbortfall

**23 924 160 kr**

Total kostnad för stressrelaterad ohälsa

**25 442 160 kr**

Mikael Rehnberg

Bättre Arbetsmiljö AB

mikael@battrearbetsmiljo.nu

070-6108930

Andel hög stress

< 10% >

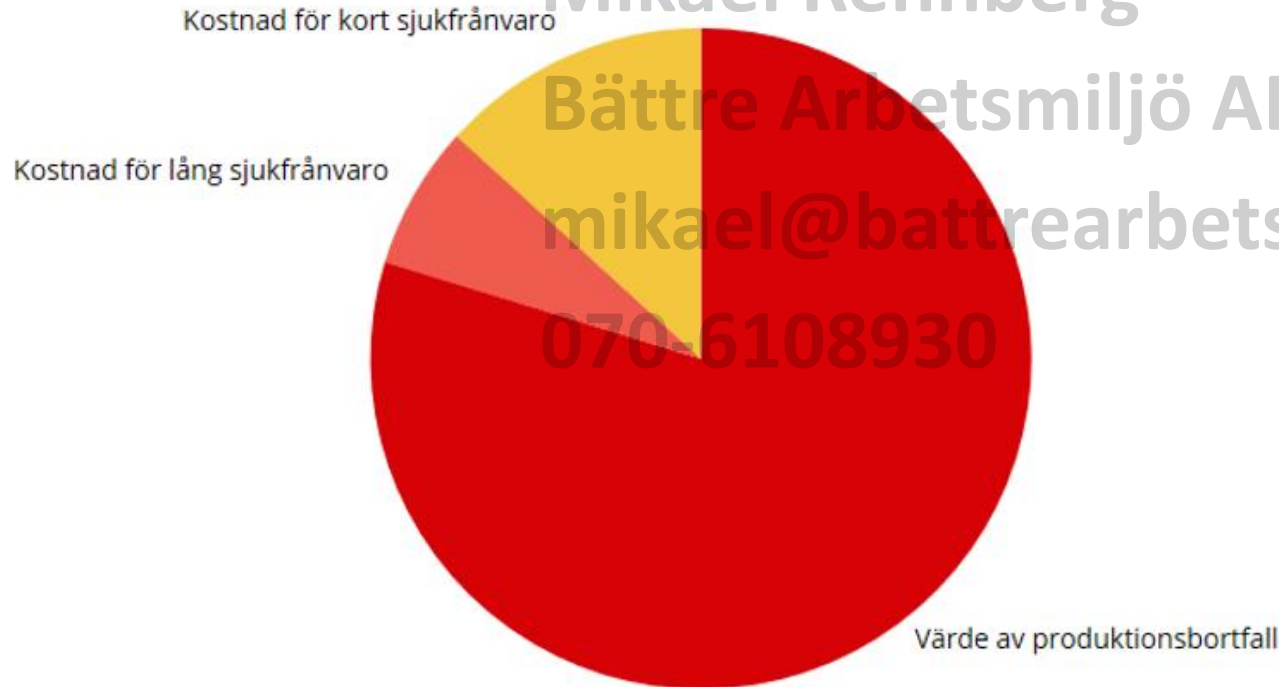
# Åhörarkopior

Mikael Rehnberg

Bättre Arbetsmiljö AB

mikael@battrearbetsmiljo.nu

070-6108930



Kostnad för lång sjukfrånvaro

**528 000 kr**

Kostnad för kort sjukfrånvaro

**990 000 kr**

Värde av produktionsbortfall

**5 981 040 kr**

Total kostnad för stressrelaterad ohälsa

**7 499 040 kr**



## Organisationen

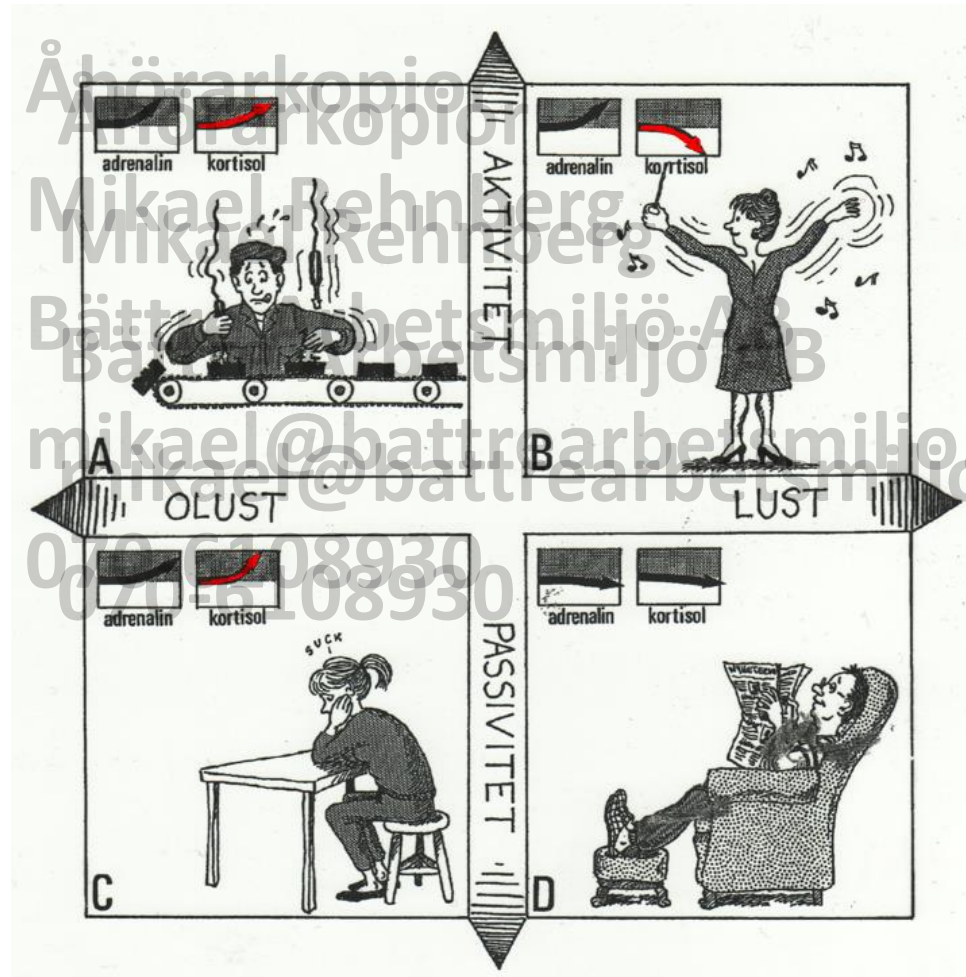
# VÄRLDENS KORTASTE ENKÄT

**Vad har du vanligtvis för känslor inför en arbetsdag?**

- A) Känner mig glad och tillfreds vid tanken på ett stimulerande arbete
- B) Har en ganska positiv känsla inför arbetet
- C) Vare sig positiva eller negativa känslor
- D) Känner viss olust inför arbetet
- E) Känner stark olust inför arbetet

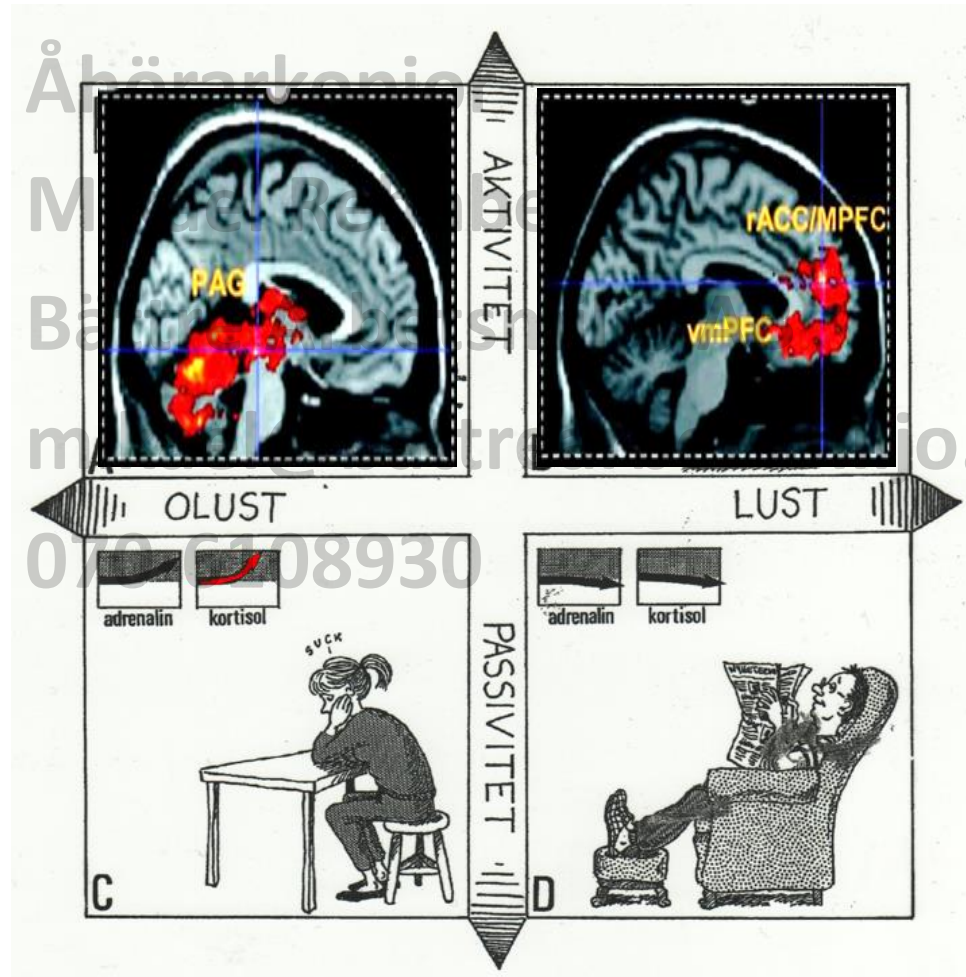


# Organisationen



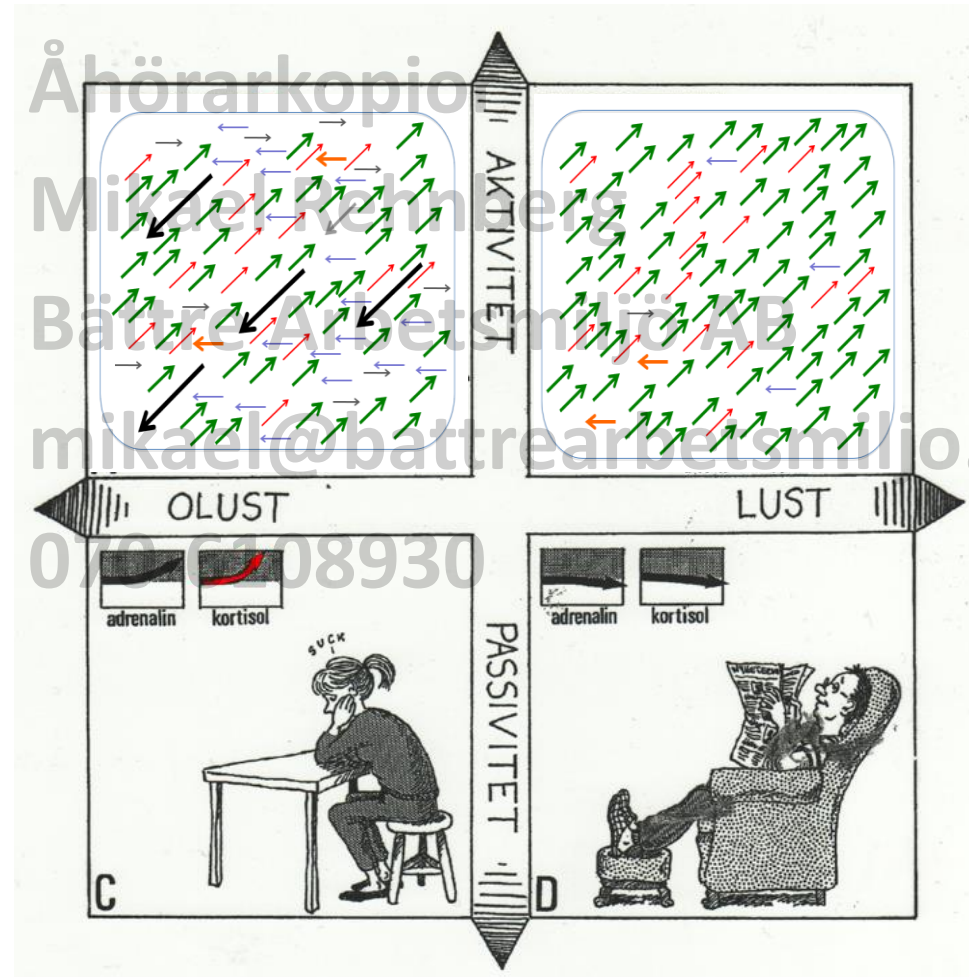


# Organisationen





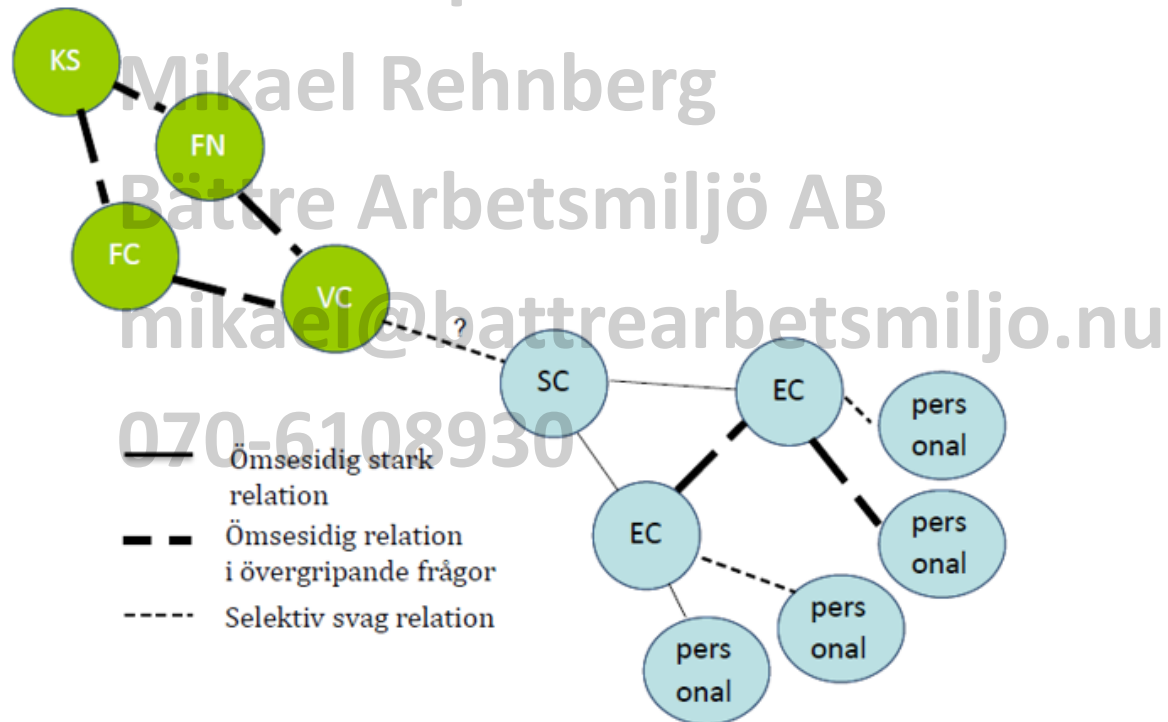
# Organisationen





# Organisationen

Relationer mellan nivåer i en kommunal organisation, exempel på operativ verksamhet som är "avskuren" den strategiska nivån





## Organisationen

VÄRLDENS NÄST KORTASTE ENKÄT?

SOCIALT KAPITAL

- 1. Litar ledningen på att medarbetarna gör ett bra jobb?**
- 2. Kan man lita på den information som kommer från ledningen?**
- 3. Löses konflikter på ett rättvist sätt?**
- 4. Fördelas arbetsuppgifterna på ett rättvist sätt?**

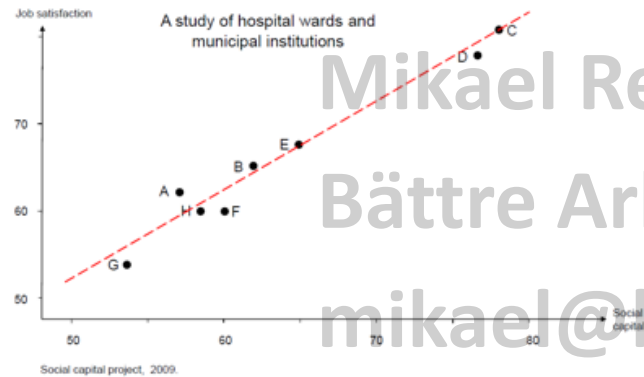
0p sämst, 4p bäst, max 16p



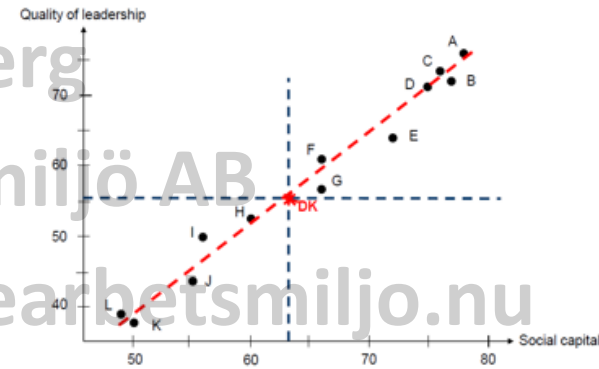


# Organisationen

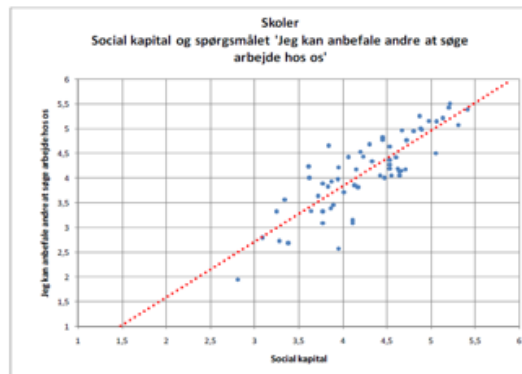
## SOCIALT KAPITAL OCH ARBETSGLÄDJE



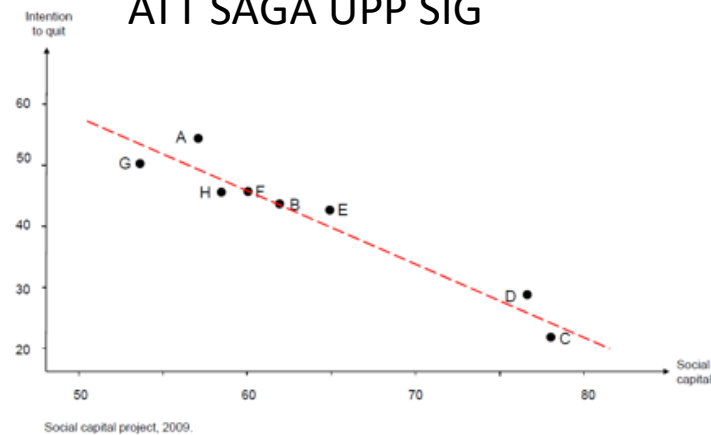
## SOCIALT KAPITAL OCH LEDARSKAPSINDEX



## SOCIALT KAPITAL OCH ARBETSGIVARVARUMÄRKE



## SOCIALT KAPITAL OCH AVSIKT ATT SÄGA UPP SIG





# Organisationen

## MENTALA FÖRMÅGOR

## LEDARSKAP



UPPMÄRKSAMHET KONCENTRATIONSFÖRMÅGA	RESULTATORIENTERING
KREATIVITET INSIKTSFÖRMÖGA SE MÖNSTER	PROBLEMLÖSNINGSFÖRMÅGA
MINNE OCH INLÄRNING BESLUTSFATTANDE	SE HELHET OCH OLIKA PERSPEKTIV
EMOTIONELLA REAKTIONER SOCIAL FÖRMÅGA TILLITSFULLA RELATIONER	STÖDJA ANDRA



## Ett "program" för ökat välbefinnande i arbetet



Balans Arbete-Fritid



Möjlighet till Kreativt Utlopp



Inflytande över Arbetsuppgifter



Undvik medelhöga och höga nivåer av stress



Att medarbetare får använda sin Kompetens



Förbättra Sociala Relationer



Rättvis Verksamhet



Högt i Tak



Kompetensutveckling Lära Nytt



Fixa den Fysiska Arbetsmiljön!  
Bara gör det!

"Lyckan på svensk arbetsmarknad –  
trender, konsekvenser och åtgärder"  
Daniel Lind, Nationalekonom, 2017





# Tack för idag!

Mikael Rehnberg

070-6108930

[mikael@battrearbetsmiljo.nu](mailto:mikael@battrearbetsmiljo.nu)

[www.flowmodule.se](http://www.flowmodule.se)