



Ledare

Regeringen beslutade den 14 november att tillåta civilflyg på Årna flygplats, både mot kommunstyrelsen i Uppsala och Mark- och miljödomstolens rekommendation. Flygverksamheten kan enligt tillståndet öka 5 gånger jämfört med idag och ca 430 överklaganden har gjorts mot Länsstyrelsens beslut från 2010 om att tillåta kommersiell luftfart på Uppsala flygplats. En av de största miljömedicinska frågorna på senare tid för Uppsala med invånare har gällt vattenkvaliteten eftersom ungefär en fjärdedel av Uppsalas dricksvattentäkter nu är avstängda pga föroreningar. Även Akademiska sjukhuset har fått stänga av sin vattentäkt vid sjukhusområdet pga perfluorerade föroreningar. Det kommunala bolaget Uppsala vatten har meddelat regeringen att Uppsalas vattenförsörjning noggrant bör beaktas vid ett beslut om att tillåta civilflyg på Årna. Dricksvattenreservoarer finns norr om staden och passerar rullstensåsen. Mycket pekar på att grundvattnet har förorenats av ämnen från flygverksamheten på militärflygplatsen F16 i Årna. Det gäller vissa perfluorerade flamskyddsmedel som användes fram till 1980-talet. Det finns flera andra exempel på förorenat vatten runt flygplatser såsom Tullinge och Arlanda. Kemikalieanvändningen vid avisning och tvättning av flygplan samt bränslehantering innebär risk för utsläpp till mark. Förutom riskerna med förorenat grundvatten innebär en ökad flygtrafik bullerproblem samt svårigheter med kommunens klimatmål.



Fotograf: Fotoakuten

Men troligtvis är inte sista ordet sagt i frågan om utökad flygverksamhet på Årna flygplats. Regeringens motivering till beslutet var mycket kortfattad och innehöll inte några miljöaspekter, utan framhöll att civilflyg skulle ge samordningsvinster med det militära flyget. Denna knapphändiga motivering kan sannolikt komma att underkännas av Högsta förvaltningsdomstolen eftersom det strider mot motiveringsskyldigheten inom svensk rätt. Speciellt brister regeringens motivering i miljökonsekvensbeskrivningen trots att det handlar om en miljöprovning. Flera interpellationer har lämnats till miljöminister Lena Ek för att få veta hur miljöaspekterna tagits med i beslutet. Det är mycket oroande ur miljöpolitisk synvinkel att regeringen tar ett beslut som står i strid med miljödomstolens tolkning av miljö-

balken, utan att motivera varför. Dessutom kör man över en lokal opinion och kommunens beslut i frågan. Beslutet berör i högsta grad vattenförsörjningen till Sveriges fjärde största stad.

Robert Wälinder, verksamhetschef

*God jul
&
Gott Nytt År*



1. Ledare
2. Grön Rehab: Samverkan för arbetsåtergång
3. 2013 - Niva-kursen i positiv psykologi har varit mycket positiv
4. Ny bok om styrkebaserat arbete

5. Disputationer
6. Obligatorisk influensavaccination av sjukvårdspersonal...
7. Klimatet i Uppsala och påverkan på graviditetsutfall
7. Ny personal
8. Kurser och konferenser

Grön Rehab: Samverkan för arbetsåtergång

Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Landstinget saknar idag en gemensam metodik för att rehabilitera individer inom sjukförsäkringen. Detta antas förlänga sjukfallen och försvåra återinträde på arbetsmarknaden. I projektet Grön Rehab samlas de olika myndigheterna för att gemensamt stödja individen i denna process.

Grön Rehab vänder sig till individer som står långt från arbetsmarknaden och besväras av psykisk ohälsa och/eller smärtproblematik. I projektet, finansierat av Samordningsförbundet i Uppsala län, samverkar Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Landstinget och Skogsstyrelsen. Projektet startade i oktober 2011 och hittills har 148 deltagare genomgått projektet. Syftet är att stärka individens självkänsla och motivation samt att tillvarata dennes styrkor inför arbetsåtergång.

Grön Rehab vilar på fyra ben:

1. Aktiviteter i naturen. Naturen används som en hälsofrämjande och rehabiliterande resurs. Aktiviteter sker oftast utomhus och leds av Skogsstyrelsen.

2. Psykologkontakt. Psykologer från Landstinget håller en dag i veckan en utbildning i Acceptance and Commitment Therapy (se AMMs Nyhetsblad nr 2 2013). Metoden är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi med tonvikt på acceptans, medveten närvaro och värderingar. Deltagare erbjuds även individuell behandling.

3. Samverkan. För att underlätta deltagarens väg mot arbetslivsinriktad rehabilitering samverkar ovan nämnda myndigheter kring varje deltagare. Detta minskar gråzoner och underlättar samsyn och enad planering.

4. Arbetslivsinriktad rehabilitering. Projektets arbetsförmedlare etablerar tidigt kontakt med deltagaren. Kontakten fortlöper efter projektets slut, då deltagaren och arbetsförmedlaren gemensamt planerar fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering.

En tidigare deltagare, berättar om sin upplevelse av Grön Rehab: ”Grön Rehab ger känsla av sammanhang. Klimatet är mycket tillåtande och man känner sig sedd. Att tillhöra en gemenskap, genomföra rehabiliterande aktiviteter i naturen och ha någon att samtala med har varit värdefullt. Dessa parallella insatser har bidragit till en för mig långsiktigt hållbar tillvaro. Min självkänsla har ökat och jag har hittat tillbaka till lusten och tilltron till mig själv. Vistelsen i naturen har varit viktig och läkande. Inom Grön Rehab var jag omgiven av människor som såg vad jag behövde och gav mig stöd och verktyg på vägen. Fokus låg vid det friska. Samverkan har medfört att planeringen inför min arbetslivsinriktade rehabilitering skett smidigt. Utan samverkan blir planering och kommunikation lätt haltande. Grön Rehab har inneburit att jag, utifrån mina individuella förutsättningar, blivit uppfångad och i min egen takt fått fundera över hur jag kan bidra yrkesmässigt. Jag har förstått att det är viktigt att ägna mig åt något som gör mig glad. Om några dagar ska jag börja arbetsträna och det väcker en del oro. Då är det skönt att jag har uppbackning från flera olika håll. Ingen blir sparkad ut i jobb, utan personalen från Grön Rehab finns med även efter projektets slut och stöttar i arbetsträningen. Det är guld värt att det finns människor som lyssnar och vill ge något värdefullt till andra. Grön Rehab är ett skyddsnet och behövs mer än någonsin i dagens samhälle”.

*Klara Jakobsson och
Nikodemus Enger*



Fotograf: Anna Göthelid

2013 - Niva-kursen i positiv psykologi har varit mycket positiv

Alla som någon gång har deltagit i en NIVA-kurs vet att det, förutom att det brukar vara bra innehåll också brukar vara socialt trevligt.

NIVA, The Nordic Institute for Advanced Training in Occupational Health, startades av Nordiska Ministerrådet 1982 och har i uppdrag att leverera kurser med hög kvalitet på en avancerad nivå inom området arbetsmiljö och hälsa. Vi har deltagit i en kurs i positiv psykologi sommaren 2013 och denna slog alla rekord i hur trevligt och positivt det har varit.

Det togs upp för diskussion under kursen att den traditionella ”negativa” psykologin håller på att få en rejäl konkurrent. Det klassiska traditionella perspektivet inom psykologin, att fokusera på sjukdom, risker och negativa beteenden, får nu ett tillskott genom det nya forskningsområdet ”positiv psykologi” som istället fokuserar på det som fungerar och gör oss friska och välmående. Vi diskuterade farhågan med att glömma bort att arbeta med problem och risker. Ett fokus med positiv psykologi medför inte att vi bortser från riskerna utan istället förändrar dem genom att förstärka det som fungerar.

Exempel på ämnen som behandlades under veckan var: Lisa Vivoll Straume från universitet i Trondheim pratade om hur man kan använda positiv psykologi i ledarskapsutveckling. Det gäller att kunna identifiera sina positiva känslor och styrkor och att främja att det är dessa som kommer till uttryck t.ex. i sociala sammanhang. För att ha välbefinnande behöver vi socialt sammanhang med goda relationer, att man lär sig något nytt, att man uppmärksammas, känner sig aktiv och ger av sig själv till andra. Sport är ett tydligt exempel på det.

Wilmar Schaufeli från universitet i Utrecht var mycket inspirerande och tydlig med sitt budskap om skillnaden mellan att vara engagerad i arbete, som är positivt för hälsan, jämfört med att vara arbetsnarkoman, som istället ger negativ påverkan på hälsan. Outi Piisilä utvecklingschef på Savon Kuljetus OY i Finland gav ett suveränt exempel på hur ett experiment med positiv psykologi har ökat arbetsengagemang bland ingenjörer på ett företag. Den positiva inställningen som de hade lärt sig att uttrycka till varandra på arbetet hade även spillt över till deras privata relationer och det hade positiva effekter.

Ytterligare ett exempel på hur positiv psykologi är verksamt i uppbyggande av kraft och produktivitet genom arbetsengagemang gav kursens organisator Jari Hakanen som delade med sig av sina teoretiska och praktiska kunskaper. Man behöver identifiera och stärka de viktigaste personliga och arbetsmässiga resurserna, bygga en positiv samverkan, kommunikation, välbefinnande och främja initiativ.

Den positiva psykologin ses som ett tillskott till den traditionella psykologin och kompletterar varandra. Att upptäcka och förstärka det som får oss att må bra måste tillföras vårt arbete för att skapa en bättre arbetshälsa.

Vi vill också göra tidig reklam för att positiv psykologi kommer att vara en programpunkt på Arbets- och miljömedicinskt vårmöte i Uppsala 9-11 april 2014 www.ammupsala.se

Roma Runeson-Broberg, Tomas Eriksson och Åsa Stöllman



Ny bok om styrkebaserat arbete

Lotta Wallins bok *Styrkebaserat arbete – Hitta, förstå, utforska och utveckla styrkor*. En bok om psykologiska styrkor är en nyutgiven bok som belyser ett ämne som det inte finns mycket skrivet om tidigare. Boken har sin grund i forskningsområdet Positiv psykologi, och istället för att handla om hur vi hanterar våra svagheter och problembeteenden, vänder hon fokus och vill lära oss mer om hur vi ska arbeta med våra personliga styrkor. Hon menar att styrkor finns hos oss alla och om vi lär oss att känna igen, hitta dem och använda dem, så stärker det vårt välbefinnande, våra relationer, ger oss energi, förbättrar lärandet och våra prestationer. I boken vill hon förmedla kunskapen om hur och varför vi kan använda styrkebaserat arbete som en del i utvecklingsarbetet.

Mycket av arbetet med att hitta styrkor bygger på VIA, Values in Action, som tagits fram av de amerikanska professorerna Martin Seligman och Chris Peterson (www.viacharacter.com). I det utvecklingsarbete de gjorde fann de sex karaktärsdrag, som bestod av 24 styrkor. Dessa styrkor, som finns hos alla människor, visas i tankar, känslor, handlingar och initiativförmåga. Den som vill kan gå in på den amerikanska hemsidan, fylla i en enkät och få reda på sina 3 – 7 signaturstyrkor. Målet med övningen är att hitta sina egna unika kombinationer av styrkor för att använda dem till vardags och professionellt.

Boken är kopplad till hemsidan www.styrkebaseratarbete.se, där det finns information och mallar som är kopplade till olika avsnitt i boken.

Slutet av boken ägnas åt hur vi kan använda styrkebaserat arbete i organisationen. Där finns exempel på ökad lönsamhet och ökat engagemang när företag arbetar styrkebaserat. Hur vi kan använda styrkor vid gruppsammansättning, vid rekrytering, medarbetarsamtal och hur det påverkar ledarskapsutvecklingen är också beskrivet. Där finns också beskrivningar till en mångfald av praktiska övningar som den intresserade läsaren kan göra för att hitta och utveckla sina styrkor.

Boken vänder sig till chefer, coacher, konsulter, HR, medarbetare, utbildare, psykologer m.fl., och är tänkt att fungera som en praktisk handbok för de som är intresserade av att integrera styrkebaserat arbete i sin professionella roll. För de personer som saknar djupare kunskap i ämnet, och önskar ett utförligare resonemang om till exempel positiv psykologi eller svagheter, finns det en omfattande referenslista med i boken.

Författaren arbetar som handledare och utbildningskonsult vid Högskolan i Skövde. Hon är en av föreläsarna på det Arbets- och miljömedicinska vårmötet i Uppsala, april 2014. Där kommer hon att berätta om positiv psykologi, både som forskningsområde och hur man jobbar med det praktiskt.

Åsa Stöllman och Tomas Erikson



Disputationer december 2013 vid Arbets- och miljömedicin

”Fungal DNA, Mould, Dampness and Allergens in Schools and Day care Centers and Respiratory Health.”

Doktorandarbetet har mätt mögel och allergen i förskolor och skolor och analyserat samband mellan mögelförekomst och luftvägshälsa hos barn i skolor inom EU och i Malaysia. Mögelförekomst har mätts med ny molekylärbiologisk metodik, där mängden av fem olika typer av mögel DNA sekvenser mätts. Dessutom har halten av katt, hund, häst och i vissa fall även husdammskvalster i damm mätts med ELISA-metodik. Mögel DNA och pälsdjursallergen, både katt, hund och hästallergen, var vanligt förekommande i svenska förskolor, och var relaterade till olika byggnadsfaktorer, bland annat lukt, riskkonstruktioner för fuktproblem och linoleumgolv. Den höga förekomsten av fuktskador och mögel DNA i damm indikerar ett behov av förbättringar av inommiljön i svenska förskolor. I två skolstudier, en i Malaysia och en inom EU (HESE studien) påvisades samband mellan nivåerna av mögel DNA från en speciell art av mögel (*Aspergillus versicolor*) och astmasymptom, hosta, rinit (näsbesvär) och sämre lungfunktion.

De fann även ett positivt samband mellan nivåerna av DNA från en speciell grampositiv jordbakterie (*Streptomyces sp*) och läkardiagnostiserad astma samt försämrad lungfunktion. I klassrum med förhöjda halter levande mögel i luften hade eleverna oftare kronisk hosta, hosta på natten samt rinit (näsbesvär). Sammanfattningsvis var halten levande mögel och mögel DNA i skolorna relaterad till sämre luftvägshälsa hos eleverna.



Guihong Cai

Välkommen !

Tid: Fredagen 6 december, kl 13.00

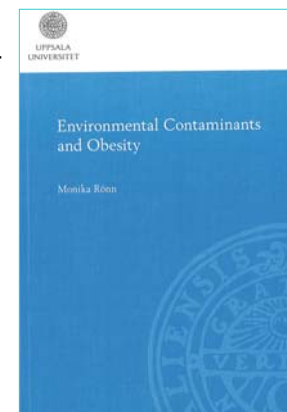
Plats: Frödingsalen, Ulleråkersvägen 40, Uppsala

”Environmental Contaminants and Obesity”

Fetma är en riskfaktor för en rad sjukdomar såsom diabetes (typ 2), hjärt-kärlsjukdom och vissa former av cancer. Det är också en multifaktoriell sjukdom där överkonsumtion av mat och en stillasittande livsstil inte räcker som förklaring till den snabba ökningen av övervikt och fetma som observerats i nästan hela världen de senaste decennierna.

I doktorandarbetet ”Environmental Contaminants and Obesity” har sambandet mellan ett flertal miljögifter och fetma undersökts. Grundat på data från både epidemiologiska och experimentella studier visas att det kan finnas ett samband mellan exponering för miljögifter och förändringar i de system som reglerar fettinlagring, ämnesomsättning och aptit. Data från PIVUS kohorten (The Prospective Investigation of the Vasculature in Uppsala Seniors) med 890 deltagare användes i två epidemiologiska studier. Den ena studien visade samband mellan plasmakoncentrationerna av persistenta organiska miljögifter (POPar) och mängden kroppsfett. De POPar som analyserades var 16 olika former av PCB, en dioxin, tre pesticider och ett flamskyddsmedel.

Den andra studien visade samband mellan plasmakoncentrationen av plastkemikalien bisfenol A (BPA) och hormonnivåerna av adiponektin, leptin och ghrelin som har betydelse för hunger och mättnad. Experimentellt exponerades råttor för låga koncentrationer av BPA i kombination med fruktos dricksvattnet. Råttor som exponerats för kombinationen av BPA och fruktos hade ett högre leversomatiskt index, mer fett i levern och högre halter av apo A-I i plasma än råttorna i kontrollgruppen som fått enbart fruktos i dricksvattnet.



Monika Rönn

Välkommen!

Tid: Fredagen 13 december, kl 13.00

Plats: Frödingsalen, Ulleråkersvägen 40, Uppsala

Obligatorisk influensavaccination av sjukvårdspersonal, något för Sverige eller inte ?

Det finns sjukhus i USA som infört obligatorisk influensavaccination, de som inte ville vaccinera sig blev uppsagda. Kanada planerar liknande åtgärder men fackliga organisationer hade protesterat. De tyckte inte man skulle tvinga personalen utan det skulle vara frivilligt. Influensavaccinets effektivitet är ca 60 % och man borde försöka få fram ett bättre vaccin. Det vaccin som man tar fram varje år är en stor inkomstkälla för läkemedelsbolagen som kanske inte har så stort intresse att ta fram ett mer effektivt vaccin så man inte behöver vaccinera sig varje år. Det finns 2 metaanalyser (^{1,2}) där man tittat på påvisad effekt (lab-påvisad influensa och inlagd på sjukhus pga influensa) och vaccination av sjukvårdspersonal och båda studierna fann låg eller mycket låg evidens att vaccination förhindrar att patienter smittas av influensa.



Det är troligt att sjukfrånvaron minskar pga. influensan om man är vaccinerad mot influensa, men den bör vara frivillig och kostnaderna för vaccinationen behöver även diskuteras.

Helena Anundi

Referenser:

¹Ahmed F, Lindley C, Allred N, et al. Effect of influenza vaccination of health care personnel on morbidity and mortality among patients: systematic review and grading of evidence. Clin Infect Dis 2013 Sep 17.

²Thomas RE, Jefferson T, Lasserson TJ. Influenza vaccination for healthcare workers who care for people aged 60 or older living in long-term care institutions. Cochrane Database Syst Rev 2013 Jul 22;7.

Klimatet i Uppsala och påverkan på graviditetsutfall!



Det kan vara kallt så här års och influensaperioden brukar infalla denna tid. Förutom infektioner så har nu en studie visat ett möjligt samband mellan kyla och graviditetsutfallet. Undersökningen omfattar 13657 förlossningar i Uppsala under åren 1915 till 1929. Lägre dygnstemperaturen föreföll givit fler spontanaborter. Risken för förtidig födsel (före vecka 36) uppvisade ett u-format samband, med ökad risk när temperaturen understeg noll grader samt vid dygnstemperaturer över 9° C. Studien är gjord vid CHESS, Centre for Health Equity Studies i Stockholm.

Robert Wålinder

Referens: Bruckner, T. Modin, B. Vagero, D. Cold ambient temperature and birth outcomes in Uppsala, Sweden, 1915 to 1929. Annals of Epidemiology DOI: 10.1016/j.annepidem.2013.11.005

Ny personal på Arbets- och miljömedicin

Sofia Åström Paulsson

Jag är anställd som doktorand i Magnus Svartengrens forskargrupp. Jag är också ST-läkare i arbets- och miljömedicin vid Centrum för Arbets- och miljömedicin i Stockholm samt vid Globenhälsan företagshälsovård.



Mitt intresse för arbetsmiljörelaterade hälsofrågor väcktes när jag som läkarstudent arbetade extra som ärendesekreterare vid Försäkringskassan. Jag fick då insikt i vilka konsekvenser en nedsatt arbetsförmåga kan få för den enskilda individen och också för samhället i stort. Under läkarstudierna slogs jag emellertid av hur lite utbildningen berörde arbetsmiljöns inverkan på människors hälsa, trots att det utgör en så stor del av patienternas vardag. Ett undantag var när vi under sista terminen fick komma ut på ett studiebesök på en arbetsplats och se deras samarbete med företagshälsovården. Plötsligt föll allt på plats – Jag skulle bli företagsläkare! På den vägen är det. Om ett år beräknas jag vara färdig specialist och företagsläkare. Företagshälsovården är en riktig drömarbetsplats för mig, där jag känner att jag verkligen kan göra skillnad - ett ställe där jag får rädda arbetsliv varje dag!

Tyvärr är det vi gör inom företagshälsovården sällan evidensbaserat, eftersom det traditionellt sett varit en svår miljö att bedriva forskning i. De senaste årens satsningar på företagshälsovårdsnära forskning råder förhoppningsvis bot på det. Nyckeln, tror jag, ligger i att få företagshälsovårdsbranschen själv att efterfråga forskningsinsatser, som del i det kvalitetsarbete som är absolut nödvändigt på en konkurrensutsatt marknad.

I Magnus Svartengrens forskargrupp hoppas vi kunna hitta metoder som sedan hjälper företagshälsovården att på egen hand, utan inblandning från forskarteam, kunna utvärdera sina metoder, så att utvärdering blir en naturlig och självklar del i den ordinarie verksamheten. Utvärderingsmetoderna måste därmed vara lätta att utföra, implementera och tolka. Min avhandling syftar till att hitta och utvärdera sådana metoder. Förhoppningen är att resultatet i förlängningen ska leda till att företagshälsovården och deras kunder använder effektiva och fungerande åtgärder i sitt gemensamma arbete för ett friskare arbetsliv.



Konferenser



Vi på AMM www.ammupsala.se, har varit med att organisera framgångsrika konferenser kring olika aspekter av aktuella arbets- och miljömedicinska teman. Vårmötet 2014 är vi i Uppsala Konsert & Kongress med middag på Uppsala slott. Se nedan ett axplock från programmet

Hur utreder vi arbetsrelaterad mobbning?

Styrkebaserat arbete Analys av mangan och järn

Psykisk ohälsa som orsak till sjukskrivning

Jävla skitsystem FHV- 'Mission impossible'

Arbetslivsinriktad rehabilitering Hälsofrämjande ledarskap

Affektteori och arbetsplatser Nanopartiklar

Trivs vi bäst i öppna landskap? Patientdatalagen

Skriver företagsläkare "bäst" sjukintyg?

Video för exponeringsmätning Buller, stress och tinnitus

Analys av miljöföreningar i biologiskt material

Epoxi – hud Innemiljö i skolor- astma,allergi och SBS

Kurser

Nätverksträff för ergonomer

Tid: 14 januari 2014

Program och anmälan:

<http://ammupsala.se/utbildningar/>

Lungfunktionsundersökning i företags- hälsovård och primärvård

Tid: 10-12 februari 2014

Program och anmälan:

<http://ammupsala.se/utbildningar/>

Vägen till ett kemikaliesmart Uppsala

Tid: 4 mars 2014

Program och anmälan finns inom kort:

<http://ammupsala.se/utbildningar/>

NIVA-kurs

Indoor climate and Health: Building dampness and use of Energy in Buildings

Tid: 31 mars - 4 april 2014

Program och anmälan:

<http://www.niva.org/courses/view-55033-60#/view-55033-60>

Ansvarig utgivare

Robert Wålinder

robert.walinder@akademiska.se

Redaktion

Roma Runeson-Broberg

roma.runeson.broberg@akademiska.se

Corina Covaciu

corina.covaciu@akademiska.se

Lenita Öqvist

lenita.oqvist@akademiska.se



NIVA-kurs Positiv Psykologi
sommaren 2013

Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset, Ulleråkersvägen 40, 751 85 Uppsala
Telefon: 018-611 36 42-43, Fax: 018-51 99 78. www.ammupsala.se
Regionklinik för landstingen i Gävleborgs, Dalarnas och Uppsala län
Forskargrupp inom Institutionen för [medicinska vetenskaper](http://www.medicinska.uu.se), Uppsala Universitet