Jobbafrisk- om yrkesval vid astma och allergi

Marina Jonsson, Allergisamordnare, med dr,
specialistsjuksköterska inom barn och ungdom

Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

Lyssna Language

Fyll i ett sökord Sök

Start Patientmottagning Vår verksamhet Seminarier och utbildningar Rapporter och faktablad Miljöhälsa online Om oss

Välkommen till Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

Aktuella seminarier | Våra faktablad | Våra rapporter

Forskning | Prenumerera på vårt nyhetsbrev | Vårmöte 2023

Aktuellt

Fler nyheter

Barns lungkapacitet förbättrades när luften blev renare

I takt med att luftföroreningarna i Stockholm har minskat så har barns och unga vuxnas lungkapacitet förbättrats. Det visar en ny studie baserad på BAMSE-projektet, där nära 4 000 individer följts sedan 1994.

BAMSE-projektet har ökat kunskapen om allergi och astma i över 25 år

Idag släpper Centrum för arbets- och miljömedicin jubileumsrapporten "Ett kvarts sekel med BAMSE-projektet - Viktiga resultat och dess betydelse ur ett folkhälsoperspektiv". Rapporten ger en översikt över forskningsprojektet BAMSE:s bidrag till kunskapen om allergisjukdomar

Seminarier och kurser

Se alla

15 Mar — **Nätverk: Rekonätverk specialistsjukvård Region Stockholm**

29 Mar — **Seminarium: Blir det vi bygger bra - I spåren av Trafikbullerförordningen**

Webbinarium: Klinisk

Allergiprevention på samhälls- och individnivå

Skicka remisser

Allergimöte i förskola/skola:

- Barn med svår astma, eksem och/eller födoämnesallergi.
- Barn som får eller har fått adrenalinpenna förskrivet.
- Barn med pollen-, pälsdjursallergi eller annan allergi med eller utan astma/födoämnesallergi där misstanke finns att inomhus- eller utomhus miljön i förskolan/skolan leder till ökade besvär (ökad frånvaro, trötthet, ansträngningsbesvär, ögon/näsbesvär etc.)
- Barn med allergi, astma eller eksem, där extra stöd behövs i förskola och skola för att skapa trygghet och säkerhet i miljön.

Hembesök:

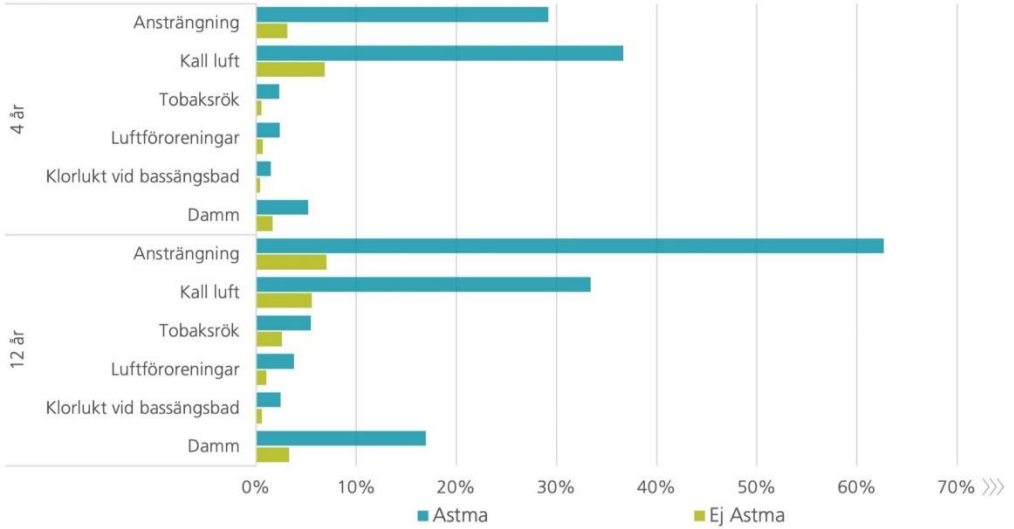
- Barn med allergi och astma där behandlingen inte ger önskat resultat och misstanke finns att bostaden är en bidragande orsak till försämrad hälsa hos barnet.

Disposition

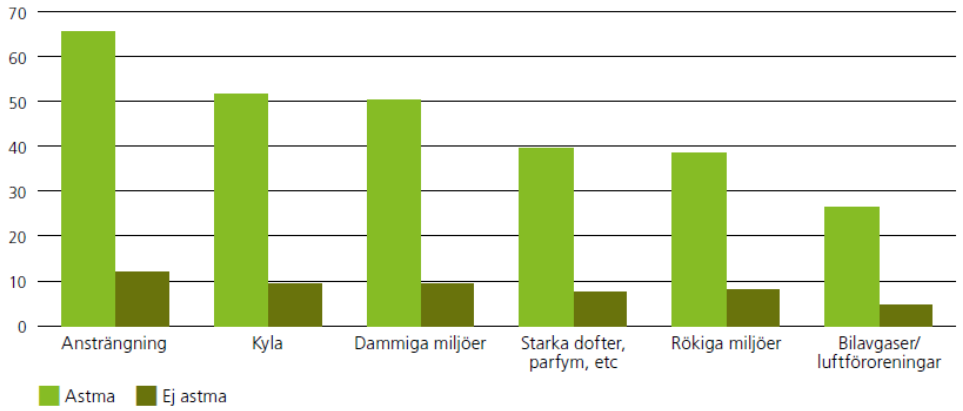
- Lite kort om astma, rhinit, eksem, kontaktallergi i relation till yrkesval
- Vikten av Medicinska kontroller och Medicinsk Studie- och yrkesvägledning
- Innehåll på webbplatsen www.jobbafrisk.se
- Fall
- Budskap till er alla som arbetar med unga med allergisjukdom, astma, eksem, kontaktallergi
- Film (ev om vi hinner)

Astma

- Vid astma reagerar luftrören lättare än normalt på retningar:
- Kemiska produkter (Isocyanater, cyanoakrylater)
- Tobak
- Partiklar (luftföroreningar, pollen)
- Damm
- Kyla
- Fysisk ansträngning
- Lösningsmedel
- Allergener vid allergi (pälsdjur, pollen etc)
- **I princip reagerar nästan alla som har astma mer eller mindre på olika typer av retning av luftvägarna!**



Figur 12.2. **Astma i relation till ansträngning och miljöexponeringar**
Andel (procent) av befolkningen i Stockholms län, med eller utan astma, som rapporterar att de under det senaste året har fått andningsbesvär eller svår hosta i samband med ansträngning eller miljöexponeringar.



Yrkesrelaterad astma

- Yrkesrelaterad astma förekommer i 9-15 % hos de som har astma

- Astma kan försämras i vissa arbetsmiljöer och exponeringar:

- Brandman
- Nagelteknolog,
- Ögonfransstylist
- Billackerare,
- Snickare
- Hårfrisör
- Bagare
- Jordbrukare
- Djurskötare
- Florist

Arbetsmiljö

Dammig miljö vid bilning i betong

Rök/ångor från matlagning i storkök

Yrkesval vid astma

OBS att vissa yrken innebär så stor risk för personer med astma att man inte får arbeta i yrket om man har astma!
(i enlighet med Arbetsmiljöverkets författningssamling ”Medicinska kontroller i arbetslivet” AFS 2019:3)

- Arbete med vissa allergiframkallande kemiska produkter, t.ex. isocyanater, cyanoakrylater
- Arbete med exponering för asbestdamm och kvarts/stendamm (ev. ok vid väldigt lindrig astma som inte kräver medicinering)
- Professionell dykare
- Rökdykare

Yrkesval

Exempel på arbetsmiljöer där exponering för allergiframkallande kemiska produkter, t.ex. isocyanater eller cyanoakrylater förekommer:

- Sprutlackering (färger, lacker)
- Fartygsbyggen (plaster)
- Fordonstillverkning (plaster)
- Gjuterier (plaster)
- Verkstads- och elektronikindustrin (plaster)
- Sjukvård (plastgips)
- Nagelteknolog (limmer, lacker)
- Ögonfransförlängare (limmer)
- Tryckerier (screen- och tryckfärger)
- Byggbranschen (tätningsmassa)

Råd kring yrkesval

- Svårt ge råd om yrkesval!

- Vi kan inte utestänga personer med astma och allergi från yrken där exponering för pälsdjur, damm etc. förekommer, eftersom man då riskerar att avstänga ett flertal personer i onödan, samtidigt som ett flertal personer utan allergi och astma kommer att få besvär om exponeringen är hög.

- Det är dock viktigt att ungdomar med allergi/astma får information om riskerna med att välja ett ”riskyrke” och vikten av att hålla exponeringen så låg som möjligt, att använda skyddsutrustning när det är befogat.

- Vissa yrken får man dock inte arbeta i om man har astma!

Andra lungsjukdomar som kan ha samband med exponering på arbetet

- **KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom)**
  -exponering för gas, damm och rök, t.ex. svetsare, byggnadsarbetare
- **Silikos/stendammslunga**
  -exponering stendamm/kvarts, t.ex. inom sten- och betongindustrin, gruvarbete, gjuterier
- **Asbestos**
  -exponering asbestdamm, t.ex. varvsarbetare, isolerare, rörläggare
- **Allergisk alveolit**
  -organiskt damm, t.ex. mögligt hö, djurproteiner, t.ex. lantbrukare ”tröskdammslunga”, ”fågelskötarlunga”, ”sågverkslunga”

Luftvägsbesvär, förändringar på lungröntgen och nedsatt lungfunktion vid spirometri.

Yrkesrelaterad rhinit

- Yrkesrelaterad rhinit är en inflammation i näsans slemhinna
- Allergisk och icke allergisk rhinit
- Var 5:e tonåring har allergisk rhinit!
- Orsak: trädamm, kemiska ämnen, allergener

(brandrök, lim, härdplaster)

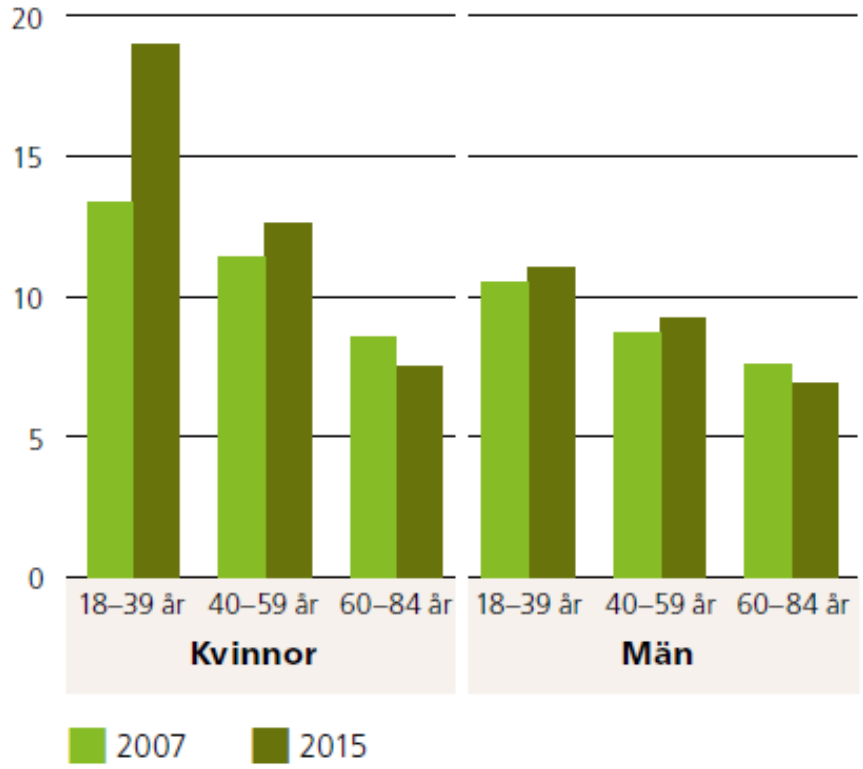
- Vid rhinit kan man vara extra känslig i luftrören

och vid allergisk rhinit är risken att man utvecklar astma

Handeksem

- Förekommer i ca 10 % hos vuxna
- Vanligare hos kvinnor

Figur 12.7. **Förekomst av handeksem över tid**
Andel (procent) av befolkningen i Stockholms län som rapporterar handeksem, 2007 jämfört med 2015, uppdelat på kön och ålder.



Handeksem

ORSAK

- Haft eksem som barn
- Har kontaktallergier (nickelallergi)
- Våtarbete
- Mycket kontakt med rengöringsmedel, lösningsmedel, nötning, glasull, kyla och skyddshandskar kan orsaka eksem

RISKYRKEN

- bagare
- frisör
- barnskötare
- kock
- bilmekaniker
- sjuksköterska/undersköterska
- tandläkare/tandsköterska
- lokalvårdare

Hur kan man skydda sig

- Om man har eksem bör man i så utsträckning som möjligt välja ett rent och torrt arbete, för att eksemet inte ska försämras
- Skydda huden genom att välja oparfymerade produkter
- Skydda huden med handskar
- Smörj med mjukgörande kräm för att undvika torr hud
- Undvik hudkontakt med starka kemikalier
- Sök snabbt hjälp om du får eksem, då ökar chansen att du kan fortsätta i ditt yrke trots eksemet, kontakta skolsköterskan eller vårdcentralen.

Kontaktallergi

ORSAK

- Finns ca 4000 ämnen
- Vanligast är : Nickel, krom, kobolt, kemiska produkter, gummikemikalier, konserveringsmedel, hårfärgningsmedel, parfym

RISKYRKEN

- Sprutmålare och lackerare – epoxi.
- Tandtekniker – akrylater.
- Golv-läggare och plattläggare – epoxi och isocyanater.
- Kosmetologer, nagelteknologer, ögonfransförlängare med flera – akrylater, konserveringsämnen (isotiazolinoner) och parfymämnen.
- Frisörer – hårfärger, hårblekning och konserveringsämnen.
- Flygplansmekaniker och reparatörer – epoxi.
- Murare med flera – epoxi.
- Glasmästare – akrylater.
- Målare med flera – epoxi och konserveringsämnen.
- Platstillverkning – epoxi.

Viktigt att tänka på

- Den som är mycket **starkt motiverad och väl informerad** om risker och vad man kan göra för att förebygga besvär, *kan i vissa fall* klara av också de riskabla utbildningarna och jobben.

- Påfrestningar kan ofta minska genom att **man är försiktig och använder teknik och skyddsutrustning.**

- **Samma yrke kan ha olika utformning**, och därför vara mer eller mindre riskabelt. En metallarbetare kan t.ex. ha ett arbete som är extremt påfrestande för huden, eller ha ett torrt och rent arbete som styrs via datorn.

- **Utvecklingen på arbetsmarknaden** gör att vissa arbeten som idag är riskabla kanske kan vara lämpliga i framtiden

- **Det finns arbeten som inte får utföras av personer med astma**, till exempel sådana där det förekommer isocyanater (härdplast)

www.Jobbafrisk.se

Medicinska kontroller

Myndigheter med krav på hälsa och funktionsförmåga i arbetet

- **Arbetsmiljöverket** Medicinska kontroller i arbetslivet (**AFS 2019:3**)
  Asbest, stendamm, kemiska exponeringar, vibrationer**,** höga höjder, brandman, dykning, nattarbete

- **Transportstyrelsen** Medicinska krav för vägtrafik, sjöfart, järnvägs- och flygtrafik

- **Plikt och Prövningsverket** Polis, kriminalvård, tull, försvarsmakten

Övriga

- Strålskyddsmyndigheten
- Livsmedelsverket

Medicinska kontroller (jobbafrisk.se)

Medicinska kontroller – när, var, hur?

Före påbörjat arbete, eventuellt redan i skolan, t ex inför praktik

Periodiskt återkommande under yrkeslivet

Hälsokontroll under behörig läkares ledning, bl a vissa skolläkare

- Anpassas efter yrke, t ex byggnadsarbetare, bussförare, polis

Bedömning av lämplighet för arbetet – ev tjänstgöringsintyg, förarintyg el motsv.

Kan bli yrkeshinder

Varför krävs medicinska kontroller?

- **Skydda individen** från att drabbas av ohälsa/skada

  Genom att identifiera känsliga individer, upptäcka begynnande ohälsa, ge råd

- **Skydda omgivningen** från att skadas om individen fallerar

  Arbetskamrater, passagerare, medtrafikanter, hjälpbehövande m.fl.

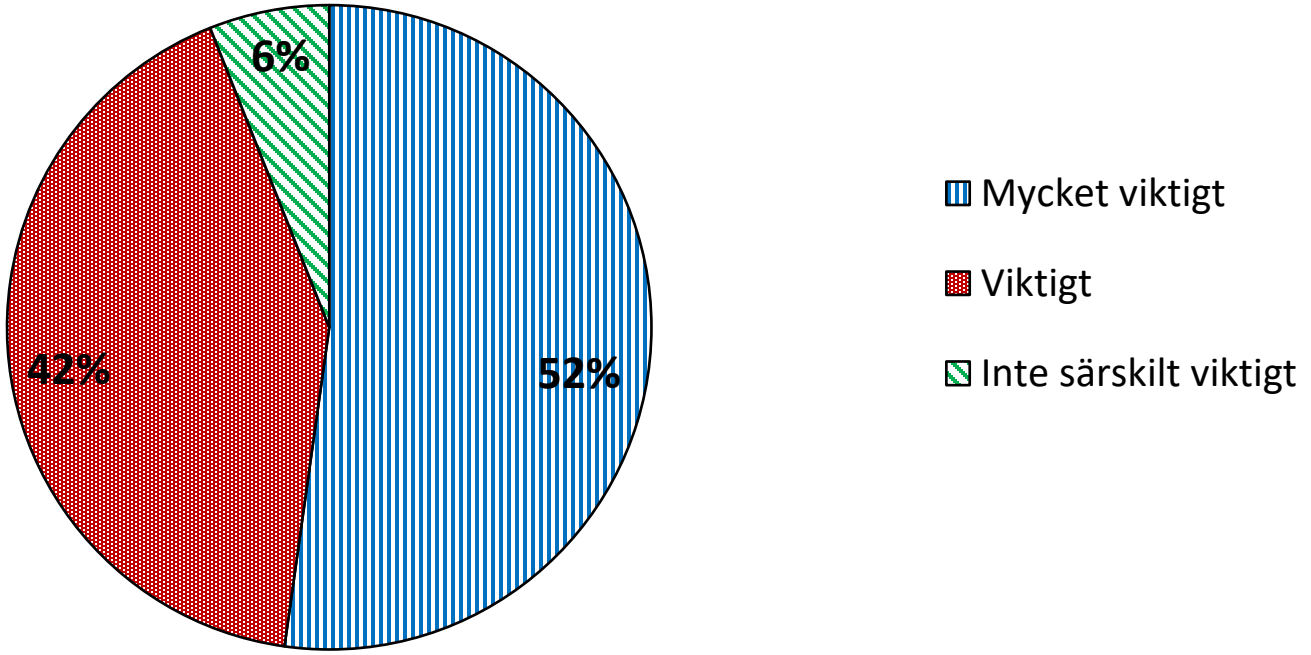
- **Ofta både och**

Bakgrund till projektet/Nätverket/webbplatsen

- Många unga söker för yrkesrelaterade skador – astma, eksem, vibrationsskador mm.
- Få gymnasieelever anger att de inför studie- och yrkesvalet fått information om hälsorisker i olika yrken (medicinsk studie- och yrkesvägledning).
- Brister i lämpligt info-material som inte har kommersiella intressen

  Brister i kunskaper om hälsorisker hos studie-och yrkesvägledare, elevhälsan, yrkeslärare och rektorer.
- 32 av 53 studieinriktningar på gymnasiet kan beröras av olika myndigheters medicinska krav på yrkesutövare
- Det behövs tydligare riktlinjer om hur medicinsk studie- och yrkesvägledning och arbetsmiljöundervisningen ska bedrivas och vem som har ansvaret

Hur viktig är medicinsk studie- och yrkesvägledning ?



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

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 och andra professioner.

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 är andra exempel på när man bör vara uppmärksam på hälsorisker

Nätverket HINTA
Hälsosamt INTräde i Arbetslivet

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

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

Ny plattform, ny struktur och ny design

Publicerad oktober 2021

Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke.

Här kan du läsa om hur du får ett hållbart arbetsliv.

Du hittar också information om olika yrken och om olika sjukdomstillstånd, hälsorisker, hur man kan skyddas som kan vara viktigt att känna till innan du väljer.

Arbetar du som studie- och yrkesvägledare, inom skolan Arbetsförmedlingen eller Elevhälsan, eller är vårdnadshavare, kan du också ha nytta av den information som finns.

Samarbete mellan alla Arbets- och miljömedicinska kliniker i Sverige: Umeå, Uppsala, Örebro, Stockholm Linköping, Lund, Göteborg

www.jobbafrisk.se

Syfte

- Att minska risken för uppkomst av ohälsa eller myndighetshinder vid olika yrkesarbeten och därmed minska problem för individ, organisation och samhälle.
- Undvika att unga personer, personer som står inför vägledning, omskolning eller är nyanlända väljer en utbildning (yrke) som är olämpligt av medicinska skäl eller stoppas av myndigheters medicinska krav

Breddad målgrupp

- Personer som står inför yrkesval, har sjukdom eller viss känslighet, är nyanlända till svenskt arbetsliv eller som är i behov av omskolning.
- Vårdnadshavare
- Professioner som är verksamma som vägledare i skola och arbetsliv, i hälso-och sjukvården, rehab, omskolning eller Arbetsförmedlingen.

Kontakter, samverkan och spridning till myndigheter

- Skolverket
- Arbetsförmedlingen
- MyNak

Länkar från Skolverket
https://utbildningsguiden.skolverket.se/gymnasieskolan/gymnasievalet/att-valja-skola-och-program#h-Pluggaochjobbamedhalsanibehall

https://utbildningsguiden.skolverket.se/gymnasieskolan/om-gymnasieskolan/gymnasieskolans-program/barn--och-fritidsprogrammet

JOBBAFRISK

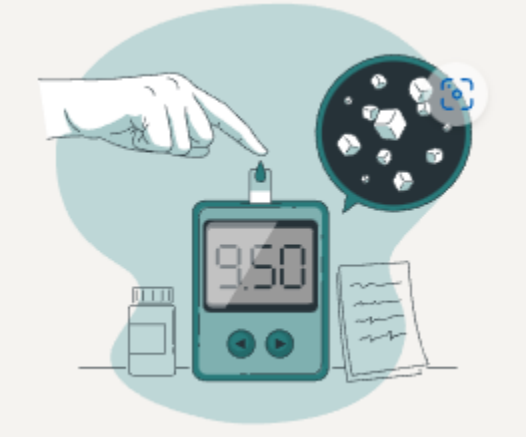
Start | Hälsoguide | Jobbguide | Utbildning | Arbetsmiljörisker | Frågor och svar | Mer information | Om oss

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, är du rektor, 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 | För vägledare

www.jobbafrisk.se

Hälsoguiden



- Astma
- Eksem
- Rinit
- Diabetes
- Epilepsi
- Besvär i rörelseapparaten
- Psykisk ohälsa
- Synnedsättningar
- Hörselskador
- Dyslexi
- Kontaktallergi

eksem

Vilka risker finns i arbetslivet

Arbeten som innebär kontakt med vatten, tvål, starka kemikalier, rengöringsmedel, oljor, lösningsmedel, skyddshandskar och livsmedel kan orsaka och försämra eksem. Kyla eller värme, damm och nötning på huden kan också orsaka eksem. Eksem är vanligt inom vård och hantverksyrken. Man kan också få kontaktallergi vilket innebär att man blir allergisk mot ämnen som huden kommer i kontakt med. V oftast på händerna. Bland de ämnen som oftast ger problem finns: parfymämnen, konserveringsmedel, metaller som nickel , hårfärger, gummikemikalier och limmer.

Riskyrken

Yrken där man kan riskera att få eksem är till exempel, bagare, frisör, barnskötare, kock, bilmekaniker, sjuksköterska/undersköterska, tandläkare/tandsköterska och städare.

Lagar och regler

Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om arbetet innebär hälsorisker och att göra vad som behövs för att utesluta eller minska riskerna. Arbetsgivaren är skyldig att se till att den skyddsutrustning såsom skyddshandskar som krävs finns tillgänglig.

För den som har eksem, framför allt handeksem, kan det vara problematiskt att utföra vissa arbetsuppgifter. De som har handeksem med sprickor och blåsor får till exempel inte arbeta med livsmedel eller med patienter i vård och omsorg. Mer info finns i länksamlingen nedan.

Hur kan man skydda sig?

Att ha eksem innebär inte att man är tvingad till ett skrivbordsarbete resten av sitt liv, det finns gott om sätt att skydda huden på:

- Välj oparfymerade produkter.
- Skydda huden med handskar. Om du behöver täta handskar för att skydda huden mot till exempel kemikalier kan det vara bra att ha tunna bomullshandskar under då även täta handskar kan ge eksem.
- Smörj med mjukgörande kräm för att undvika torr hud.
- Sök snabbt hjälp om du får eksem, då ökar chansen att du kan fortsätta i ditt yrke trots eksemet, kontakta skolsköterskan eller vårdcentralen.

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

Om man har eksem bör man i så hög utsträckning som möjligt välja ett rent och torrt arbete, för att eksemet inte ska försämras. Chansen för ett hållbart arbetsliv ökar om man känner till vilka risker som finns i arbetet och därigenom kan undvika dessa genom att välja ett annat yrke eller genom att skydda och ta hand om huden noggrant.

Det är också viktigt att använda rätt teknik och skyddsutrustning för att inte komma i kontakt med allergiframkallande och hudirriterande ämnen i arbetet. Om man får ett svårt eksem i sitt arbete kan man behöva byta arbetsuppgifter, vara sjukskriven, eller i värsta fall behöva byta yrke.

Yrken som ofta kan vara lämpliga vid eksem.

Ett arbete med torra och rena arbetsuppgifter som inte nöter på huden är bäst för den som har eller har haft eksem. Några exempel på sådana yrken kan vara; programmerare, receptionist, jurist, ingenjör, ekonom, väktare, journalist och optiker.

Jobbguide

Jobbsök

Här kan du söka bland de olika yrkena 46 yrken ›

Här hittar du information om risker i olika yrken som gäller för just dig som har en bakomliggande känslighet, i vissa fall finns det yrken du kanske helt bör undvika. Vi vill också ge dig information om hur du genom anpassningar kanske kan klara av ett yrke, trots att det är ett riskyrke i just din situation.

Om Du tycker att det saknas något information om något yrke när det gäller hur du ska få ett hållbart arbetsliv så hör gärna av dig.

Det kommer att publiceras nya yrken allteftersom.

Bagare

Bagaren kan både arbeta inom en större industri eller på ett mindre bageri. Hen arbetar ofta på natten eller från tidig morgon. I arbetet hanteras mjöl som dammar vilket kan orsaka och förvärra astma. Handtvätt, mjöl och kryddor irriterar huden och kan ge allergi och eksem.

Vilka är riskerna?

- **Damm** – Bagaren kan bli överkänslig mot damm från vetemjöl och rågmjöl och kan då få nästäppa, irriterade ögon, hosta och astma. Man kan även utveckla allergi.
- **Våtarbete** – Att tvätta händerna är påfrestande för huden. När händerna ofta är fuktiga ökar risken för handeksem. Man kan få kontaktallergi och även handeksem av vanliga kryddor som kanel och vanilj. Om eksemet blir infekterat, blir man avstängd från arbetet för att inte riskera att bakterier från infektionen sprids vidare.
- **Arbetstider** – Arbete på obekväma arbetstider kan rubba dygnsrytmen och eventuellt sömnen. Det kan också vara svårt att hålla jämna mattider, något som är viktigt för till exempel diabetiker.

Förebygg och undvik

Om du har eksem och astma, eller har haft det när du var liten (atopiskt eksem, böjveckseksem) bör du tänka på det innan du bestämmer dig för att bli bagare. Arbetsuppgifterna gör att eksemet och astman kan komma tillbaka eller förvärras. Om du till exempel blir allergisk mot mjöl eller får handeksem är det svårt att fortsätta jobba som bagare. Du kan då bli tvungen att byta yrke. Diskutera med din läkare vad som gäller för dig

- **Damm** - Se till att det finns bra ventilation när man hanterar mjöl som dammar, till exempel när man blandar deg. Om inte det går, använd andningsskydd mot damm.
- **Fysisk belastning –** För att minimera risken att utveckla skador i kroppen ska man som arbetstagare få information om hur man belastar kroppen skonsamt, hur arbetshjälpmedel används och möjlighet till att ta mikropauser i arbetet. Det är även viktigt att ha bra arbetsskor vid ett stående och gående arbete som bageriyrket. För mer information om kroppen, läs under rörelseapparaten.
- **Våtarbete** - Smörj händerna med en mjukgörande oparfymerad kräm efter jobbet och på raster. Handskar skyddar, men det kan vara svårt att använda dem i jobbet som bagare.
- **Arbetstider** - Om du arbetar på natten måste arbetsgivaren ordna med en så kallad medicinsk kontroll för att förhindra att du blir sjuk. Det innebär att du kan få träffa en läkare som undersöker dig.

Utbildning

Här kan du läsa om medicinska aspekter på gymnasievalet, alltså om ditt skolval i relation till bakomliggande hälsoproblem, möjliga risker och hälsobesvär i olika gymnasieprogram. Mer heltäckande information om de olika programmen hittar du på skolverkets hemsida. Längre ner på den här sidan hittar du mer information om skolformerna i Sverige.

Utbildningsnyheter

Gymnasieskolans yrkesprogram ska ge grundläggande behörighet till högskola och universitet från och med hösten 2023 ›

Gymnasium

I Sverige finns det på gymnasienivå:

- 12 yrkesprogram,
- 6 högskoleförberedande program,
- 6 riksrekryterande program
- 4 introduktionsprogram.

Yrkesinriktade gymnasieprogram

De yrkesinriktade programmen är de som i högre grad än de högskoleinriktade kan påverka din hälsa. Funderar du på att söka ett yrkesinriktat program kan det därför vara bra att läsa mer om olika hälsoaspekter att tänka på och att prata med din behandlande läkare, skolsköterskan eller studie- och yrkesvägledaren.

Du hittar mer information om de yrkesinriktade programmen här (länk).

Barn- och fritidsprogrammet

Inriktningar

- Fritid och hälsa
- Pedagogiskt och socialt arbete (sammanslagning from 1 juli 2021 tidigare var det två inriktningar)

Exempel på yrken

Bad- och sporthallspersonal, barnskötare, elevassistent, personal inom idrotts- och fritidsanläggningar, personlig assistent, personlig tränare, stöd och service inom funktionshindradeområde, väktare

Exempel på risker i yrket

Stress; arbete på oregelbundna tider; tunga lyft; arbete med sned/böjd/vriden rygg; kontakt med vatten; kemikalier; buller

Exempel på hälsobesvär i yrket

Rygg-nackbesvär; eksem; hörselbesvär

Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

Arbetsmiljörisker

I arbetslivet finns många hälsorisker, här kan du hitta information om bland annat kemisk exponering, buller, obekväma arbetstider och mycket mer. Sidorna kommer att uppdateras med nytt material allteftersom.

Buller

Om du arbetar i en miljö med höga ljud riskerar du att få hörselskador. Det kan vara en arbetsplats med konstant hög ljudnivå eller med enstaka höga smällar. Du kan bland annat få en hörselnedsättning, tinnitus (susningar, eller toner som ringer i öronen), bli extra ljudkänslig eller höra att ljudet förvrängs. Vi är olika känsliga för höga ljudnivåer, men det finns ingen metod som kan avgöra i förväg hur känslig just du är men du kan läsa mer på våran sida om buller (länk).

Kränkt?

Exempel på handlingar och beteenden som kan utgöra kränkande särbehandling är osaklig kritik, utskällningar, kränkande skämt, ryktesspridning och utfrysning. Att bli till exempel sakligt kritiserad, att inte få som man vill eller att bli beordrad att utföra arbetsuppgifter som man inte gillar är dock inte kränkande särbehandling. Kränkande särbehandling och mobbinng är vanliga problem i arbetslivet. Vi har mer information här (länk).

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

Det är viktigt att känna till vilka rättigheter man har som anställd och vilka skyldigheter arbetsgivaren har. Man kan ställa krav på att arbetsgivaren använder det faktaunderlag som finns för varje verktyg och planerar arbetet efter det.

Det handlar också om att arbetsgivaren har ett förebyggande arbete där man i förväg tänker till om hur riskerna ser ut. Exempelvis kan det handla om att man har tydliga säkerhetsrutiner, att man skriver

"Det finns lagar och regler för att vi ska få en bra arbetsmiljö. Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om det finns hälsorisker och att göra vad som behövs för att ta bort eller

- Buller
- Hand och armvibrationer
- Handintensivt arbete
- Hot och våld
- Kemiska exponeringar
- Kränkande särbehandling
- Obekväma arbetstider

Kemisk exponering

Kemisk Exponering

Hitta på sidan

Vad är kemisk exponering?
Vilka risker finns i arbetslivet?
Vilka riskyrken finns?
Hur får man ett hållbart arbetsliv?
Medicinsk kontroll
Läs mer om lagar och regler som rör kemisk exponering

Vad är kemisk exponering?

Kemisk exponering innebär att hud, andningsvägar eller ögon kommer i kontakt med kemiska ämnen som förekommer på ett arbete eller i en arbetsmiljö. Kemiska ämnen kan förekomma i form av vätska, damm, gas/ånga eller som fast

Vilka risker finns i arbetslivet?

Långvarig exponering för låg halt av farliga ämnen, processer där värme används eller uppkommer kan innebära att exponering för farliga ämnen kan vara skadligt redan efter en kort exponering.

Kemisk exponering kan till exempel vara skadligt för luftvägar, hud, centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan, njurar eller hjärt- och kärlsystem.

Människor är olika känsliga för kemisk exponering och risken för skador kan därför variera. Huvudregeln är att hantering och skyddsåtgärder ska vara anpassade så att varje arbetstagare ska kunna utföra arbetet, oavsett individuell känslighet. Det finns flera arbeten där kemisk exponering är särskilt skadlig för vissa personer som allergiker och personer med underliggande lungsjukdom som astma eller KOL. För yrken där detta förekommer finns det lagstiftning som är utvecklad för att hindra att känsliga personer sysselsätts i arbete som kan vara skadligt för personen vid en så kallad tjänstbarhetsbedömning. Lagstiftningen har i dessa fall även ofta krav på återkommande medicinska kontroller för att i tidigt skede hitta arbetstagare där exponeringen påverkat arbetstagarens hälsa menligt.

Även arbetstagare som har ökad känslighet för kemisk exponering till exempel astma eller atopisk sjukdom, finns det många arbeten som på sikt kan vara mer skadliga för denna grupp utan att det finns krav på tjänstbarhetsbedömning eller medicinska kontroller. I detta fall är det särskilt viktigt att känsligheten uppmärksammas i ett tidigt skede så att en elev med sådan känslighet inte genomför ett gymnasieprogram inom ett yrke som det senare visar sig att personen av hälsoskäl inte klarar att utföra. Personer som visat sig vara känslig och utvecklat besvär inom ett yrke där man redan är sysselsatt, kan behöva särskilda åtgärder eller anpassade arbetsuppgifter. I värsta fall kan känslighet eller utvecklad skada medföra att man inte kan arbeta kvar.

Vissa tillfällen i livet kan kemisk exponering utgöra särskild risk, till exempel under graviditet, övergående sjukdomssymtom eller under en tid med viss medicinsk behandling. I dessa fall ska en särskild bedömning göras av läkare med kunskap om yrkesexponering.

Vilka riskyrken finns?

Svetsare, frisör, gruvarbetare, betongarbetare sanerare, byggnadsarbetare, operationssköterska och läkare, yrken inom kemisk industri, fransförlängare, lantbruksarbetare är alla yrken där man kan utsättas för exponering av skadliga kemiska ämnen, damm och liknande.

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

I arbete där kemisk exponering förekommer ska arbetsgivaren tillsammans med skyddsombudet göra en riskbedömning. Bedömningen ska visa om arbetet behöver omfattas av särskilda försiktighetsåtgärder, till exempel krav på utbildning för hantering av vissa ämnen, tjänstbarhetsbedömning eller medicinska kontroller. Kemisk exponering ska alltid minimeras, även om exponeringen inte är underställd särskilda krav. I första hand införs åtgärder i lokalen eller i de maskiner som används, till exempel anpassad ventilation i lokalen, externa punktutsug eller integrerade utsug i apparater. Om åtgärderna inte ger tillräckligt skydd kan personlig skyddsutrustning behöva användas. Det ska alltid finnas tydliga rutiner för hur arbetet ska utföras för att minimera exponering för arbetstagaren och kollegor som arbetar i samma lokal.

Som arbetstagare är man skyldig att se till att man är informerad och känner till vilka regler och rutiner som ska tillämpas. Om skyddsutrustning behövs ska den användas och skötas så att den fungerar och är effektiv.

Kunskap, erfarenhet och väl anpassade rutiner som motverkar exponering och som efterföljs, är ofta avgörande för att en farlig exponering inte ska ge upphov till skador. Människor har olika förmåga att använda skyddsutrustning och följa arbetsinstruktioner som förebygger exponering. Det är därför arbetsgivarens ansvar att arbetstagarna känner till vilka risker som finns i arbetet, att åtgärder som minskar exponering har vidtagits och att det finns välfungerande rutiner som skyddar mot farlig exponering.

Medicinsk kontroll

Frågor och svar

Frågor och Svar

Hitta på sidan

- Frågor om skola/utbildning
- Frågor om yrken/arbetsliv
- Läs mer:
- Frågor som rör hälsa
- Frågor som rör SYV, rektorer, elevhälsa med flera
- Juridiska frågor
- Frågor och svar som gäller NPF hittar du här (länk)

Ställ en fråga

Ditt namn

Skriv ditt namn här

E-post

Skriv din e-mailadress här

Fråga

Skriv din fråga här

Frågor och svar

När jag var yngre så hade jag eksem i armvecken, men inte nu längre. Kan jag gå fordonsprogrammet på gymnasiet nästa år?

Eftersom du haft eksem som liten har du lättare än andra att få eksem när du utbildar dig eller på framtida jobb som fordonsmekaniker. Men alla får inte problem! Något som kan vara bra för dig är att prata med skolhälsovården eller studievägledare om vad du har tänkt välja. De vet mer om vilka risker och möjligheter som finns och på så sätt kan ni komma fram till hur du ska göra.

Frågor och svar

Jag har arbetat i mina föräldrars bageri sen jag slutade gymnasiet för tre år sen, men har det sista året fått mer och mer problem med att bara vistas där. Jag får torrhosta, kliande ögon och svårt att andas, speciellt om jag själv håller på med mjölet. På gymnasiet läste jag fordonsprogrammet med inriktning mot fordonslackering och funderar på att söka ett sådant jobb i stället. Vad ska jag tänka på?

Din beskrivning låter som att du har utvecklat ögonbesvär och astma. Kontakta din vårdcentral för vidare utredning. Om det visar sig att du har fått en astma behöver du fundera mycket noggrant om du verkligen ska söka jobb som billackerare. Som billackerae exponeras man frekvent för vissa kemiska ämnen i lackerna, som enligt Arbetsmiljöverkets lagstiftning kräver regelbundna medicinska kontroller via företagshälsovården med en tjänstbarhetsbedömning. Har man astma kommer man inte få ett tjänstbarhetsintyg.

Mer information

Mer Information

Här finns bland annat information om lagar och regler och krav från olika myndigheter när det gäller sjukdomstillstånd och risker i arbetslivet. Informationen vänder sig främst till olika professioner: vägledare, yrkeslärare, elevhälsan, arbetsförmedlare med flera. Men det finns också information som du som studerande/arbetssökande eller anhörig kan ha nytta av.

Kalendarium Hela kalendariet

15 Mar — **Ljus och hälsa**

27 Apr — **Lung- och luftvägssjukdomar i arbetslivet**

Faktablad och dokument

På sidan med faktablad och dokument finns en stor mängd informationsmaterial i som du kan ladda ned och skriva ut. Det finns PDF:er som rör allt från faktablad om handeksem, via medicinsk studie och yrkesvägledning i skolan till medicinska kontroller för brandmän.

Medicinska kontroller

Något som framför allt är viktigt att tänka när det gäller framtidsval och olika hälsotillstånd är om de på något vis är reglerade enligt lag. För vissa yrken och även utbildningar finns det krav som inte går att förena med vissa tillstånd och dessa är viktiga att känna till så att inte ett felaktigt val görs. Framförallt är det kraven på medicinska kontroller som finns för vissa yrkeskategorier för att kunna jobba som är

Nyheter Alla nyheter

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i relation till framtida yrke

Webinariet hölls online den 18 januari. Nu har vi lagt upp föreläsningsbilderna, svaren på de frågor som ställdes kommer snart att läggas upp.

- Lagar och regler
- Faktablad och dokument
- Länksamling
- Informationsfilmerna
- Flyers
- Nyheter
- Kalendarium

- Gå gärna in och anmäl dig Webbinarieserie 2023 (jobbafrisk.se)
- www.jobbafrisk.se och www.jobbafrisknpf.se

Filmer

Astma, allergi och eksem

HINTA=Hälsosamt INTRäde i Arbetslivet

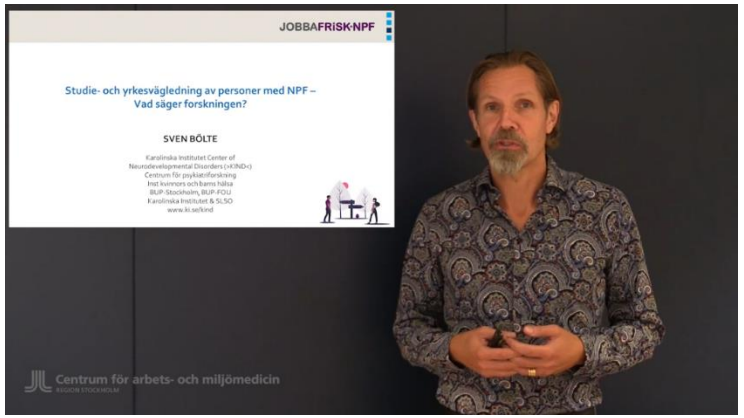
Filmer

JobbaFrisk Kortfilm

JobbaFrisk Lite längre informationsfilm

(Ca 2 1/2 min)

Senast ändrad 2022-12-21



Hugo har alltid gillat att bygga och snickra!

Han har haft barnastma och kan få astmatiska besvär i samband med förkylningar och när det dammar.

Nu vill han börja på bygg- och anläggningsprogrammet med inriktning på husbyggnad.

Vad behöver ”skolan” tänka på inför hans arbetsplatsförlagda lärande?

- Riskbedömning!
- Kommer han att komma i kontakt med något som kan innebära krav på medicinska kontroller?
  - kvarts (finns i sten- och betongdamm)

Periodiskt återkommande krav på tjänstbarhetsintyg

Yrken med exponering för <u>fibrosframkallande damm</u> (kvarts, asbest och eldfasta keramiska fibrer)
Byggnadsarbetare,renoverare/rivare
Stenhuggare, betongarbetare
Gjutare, blästrare

Lisa har ofta eksem på händerna.

Lisa vill gå hantverksprogrammet och har sett att man kan bli ”hår och makeupstylist”. På sikt vill hon jobba som nagelteknolog och ögonfransstylist i egen salong.

- Om man arbetar som nagelteknolog och ögonfransstylist exponeras man för allergiframkallande kemiska produkter. Krav på läkarkontroll!
- Vissa av dessa (som används vid ögon-fransförlängning) kräver tjänstbarhetsintyg (även om man är egen företagare!)
- Ökad risk både för kontaktallergi och astma

Vikten av Medicinsk studie-och yrkesvägledning

Önskat yrke

↕

Elevens Hälsa

↕

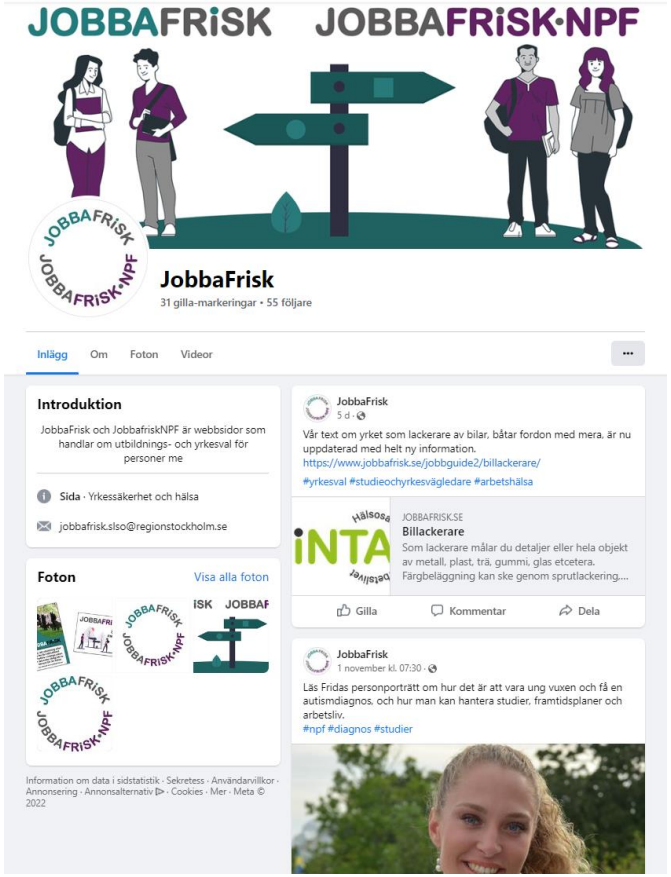
Lagstiftning

Budskap:

- Skolan har ett ansvar men….
- Unga behöver information från flera håll om sin hälsa, risker i relation till yrkesval
- **Fråga ungdomarna om studieval och yrkesval!**
- Vissa yrken får man inte arbeta med om man har astma
- Viktigt att tänka igenom vilken typ av arbeten den utbildning man valt leder till, för att minska risken att man tvingas byta yrke!
- Använd gärna och tipsa om www.jobbafrisk.se

Nu finns vi på Facebook

- JobbaFrisk | Facebook



www.facebook.com/jobbafrisk

Beställningar Flyers

www.jobbafrisk.se

www.jobbafrisknpf.se

Filmtime

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning
Fallexempel
HINTA
Hälsosamt inträde i arbetslivet
HINTA - ett samarbete mellan de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sveriges Regioner

- Tack för uppmärksamheten!

www.jobbafrisk.se
www.jobbafrisknpf.se

marina.jonsson@regionstockholm.se