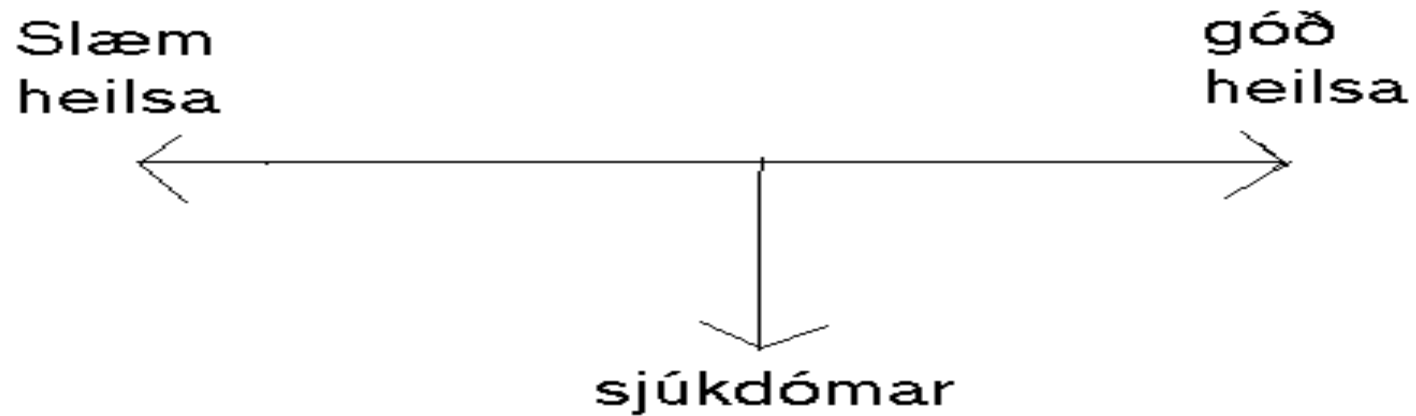


Streita

Kristinn Tómason, yfirlæknir.
Vinnueftirlit ríkisins

Sjúkdómar leggjast á þá sem hafa slæma heilsu en líka þá sem hafa góða



Forvarnir á vinnustað

- “ **Fyrsta stigs forvörn** miðar að því að fjarlægja hættu í vinnuumhverfi áður en hún veldur einkennum eða sjúkdómum
- “ **Annars stigs forvörn** felur í sér aðgerðir sem eiga að koma í veg fyrir að kvillar eða einkenni sem komin eru fram, ágerist ekki heldur réni
- “ **Þriðja stigs forvörn** miðar að því að koma í veg fyrir að sjúkdómar fái að þróast áfram og leiði til örorku eða dauða

Markmið forvarna á vinnustað

- “ Að fyrirbyggja óþægindi, sjúkdóma og slys sem rekja má til atvinnu fólks
- “ Að auka þekkingu atvinnurekenda og launafólks á áhættuþáttum í vinnuumhverfi
- “ Að draga úr fjarvistum vegna veikinda og slysa með því að auka öryggi, viðhalda heilsu starfsmanna og aðlaga störfina að starfsmönnum

Hvernig verður markmiðunum náð?

- “ greining og mat á
- “ vinnuumhverfi
- “ fræðsla, ráðgjöf
- “ heilsufarsskoðanir

Hvað er streita?

” Aðlögun fólks til átaka við óvænt álag



Mikilvægi streitu og geðheilsu fyrir vinnustaðinn

- “ Geðsjúkdómar eru ein aðalorsök örorku og fjarveru vegna veikinda á vinnustöðum
- “ Geðsjúkdómar er þekktir af því að vera á meðal fimm algengustu ástæðna fyrir skammtíma fjarvistum frá vinnustöðum
- “ Um 25% starfsmanna hafa veruleg óþægindi af vinnutengdum geð- og streitueinkennum ár hvert í Evrópu
- “ Streita er talin draga úr þjóðarframleiðslu Evrópulanda um 5 til 10 % (1998) þegar tekið hefur verið til allra þátta

Áhættuþættir fyrir streitu á vinnustað

- “ Sjálfstæði vs. óháður
- “ Staða vs. hafa stjórn
- “ Starfsmanna menntun vs. vinnukröfur
- “ Kröfur vs. hvernig starfsmaður stendur sig
- “ Skipulag stofnunar
- “ Félagslegur stuðningur á vinnustað

Skipulagsþættir

- “ Breytingar á vinnustað geta haft veruleg áhrif á líðan einstaðnum
- “ Niðurskurður á starfssemi í einu eða öðru form hefur kvað mest áhrif
 - . Tengist neikvæðum breytingum ávinnustað
 - . truflun á stuðning frá fjölskyldu
 - . auknum reykingum

Skipulagsþættir.

- ” á vinnustað
 - ” litlar kröfur
 - ” lítil stjórn á verkefnum
 - ” lítill stuðningur
 - ” Leiðir til aukinna veikindafjarvista

Skipulagsþættir

- “ Litlir möguleikar til áhrifa
- “ Lítil félagslegur stuðningur á vinnustaðmauknar veikindafjarvistir
- “ Góður félagslegur stuðningur á vinnustað virka verndandi gagnvart skammtíma fjarvistum vegna streitu - geðsjúkdóma

Sértæk dæmi

- “ T.d. stórt franskt fyrirtæki
- “ Þunglyndi 7.6% meðal karla 17.9% meðal konur
- “ Kvíðasjúkdómar 9.6% meðal. karla og 26.3% meðal kvenna
- “ Nýlegar breytingar í störfum juku hættu á að veikjast um 1.7
- “ Millistjórnendur 2.4 föld hætta (Chevalier et al 1996)

Líffræðilegir þættir kalla líka á streitu

- “ Smithættur
 - . Kvef, pestir, influensea, Lifrabólga B, berklar, miltisbrandur, stífkrampi
- “ Mygla, sporar, eiturefni framleidd af bakteríum
 - . Starfsmenn við skólþ hreinsun, hermannaveiki
- “ Of- og ónæmisvakar
 - . Atvinnutengdur astmi, ofurnæmislungnabólgur ofnæmisviðbrögð við ýmsum efnum

Lífeðlisfræðilegir þættir kalla líka á streitu

- “ Hávaði
 - . Þeir sem vinna við vélar tæki og búnað sem veldur hávaða
 - . Á fjölmönnum+vinnustöðum
 - . Heyrnarskaði-preytuveldur-öryggisspillir
- “ Titringur
 - . Áhrif á stoð og taugakerfi
- “ Jónandi geislun
 - . Röntgengeislar, ísótópar, kjarnorku
- “ Ójónandi-geislun
 - . Útfjólublágeislun td rafsuða, sóttvarnir, gæðaeftirlit
 - . Infra-rauð (hitageislu) t.d. ofnar
 - . Leiser-geislun, samskiptatækni, lækningar

Efnafræðilegir þættir kalla líka á streitu

- ” Komast fyrst og fremst inn í líkamann með öndun og í gegnum húð- bráð eða langvinn eituráhrif

Vinnuvistfræðilegir þættir kalla líka á streitu

- ” Samspil hins vinnandi manns (stöður og stellingar) við tæki, búnað og viðfang vinnu
 - . Borð
 - . Stólar
 - . Vinnurými
 - . Tæki
 - . Verklag

Vinnustellingar

Fjöldi veikindadaga á ári eftir því hversu oft starfsmaður vinnur með snúið bak

- ” Aldrei 7 dagar

- ” Sjaldan 8 dagar

- ” Stundum 11 dagar

- ” Oft 11 dagar

Vinnustellingar

Fjöldi veikindadaga á ári eftir því hversu oft þrengsli valda vandræðum

“ Aldrei 7 dagar

“ Stundum 11 dagar

“ Alltaf 10 dagar

Aðstæður fyrir ákveðna starfshópa ábyrgð

“ Vinna barna og unglinga

- . Vinnutími
- . Þroski og skilningur

“ Eldri starfsmenn

- . Viðbragðsflýtir
- . Veikindi og vanheilsa

“ Barnshafandi konur og konur með barn á brjósti sjá reglugerð (931/2000)

Öryggismál og slysavarnir

Stór streituvaldur í
áhættustarfsemi

Annað sem kallar líka á streitu og tengst getur vinnustaðnum

- “ Mötuneyti-manneldi
- “ Lífstíll og félagslegar aðstæður starfsmanna

Svefn og matarvenjur

“ Tegund matar

- . Nýr framandi
- . Mikill . lítill
- . Tímasetning
- . öryggi

“ Svefn

- Tímabelti
- Ferðatími
- svefn aðstaða
- öryggi

Notkun kaffis, tóbaks og áfengis

” Kaffi

” Reykingar

” Áfengi

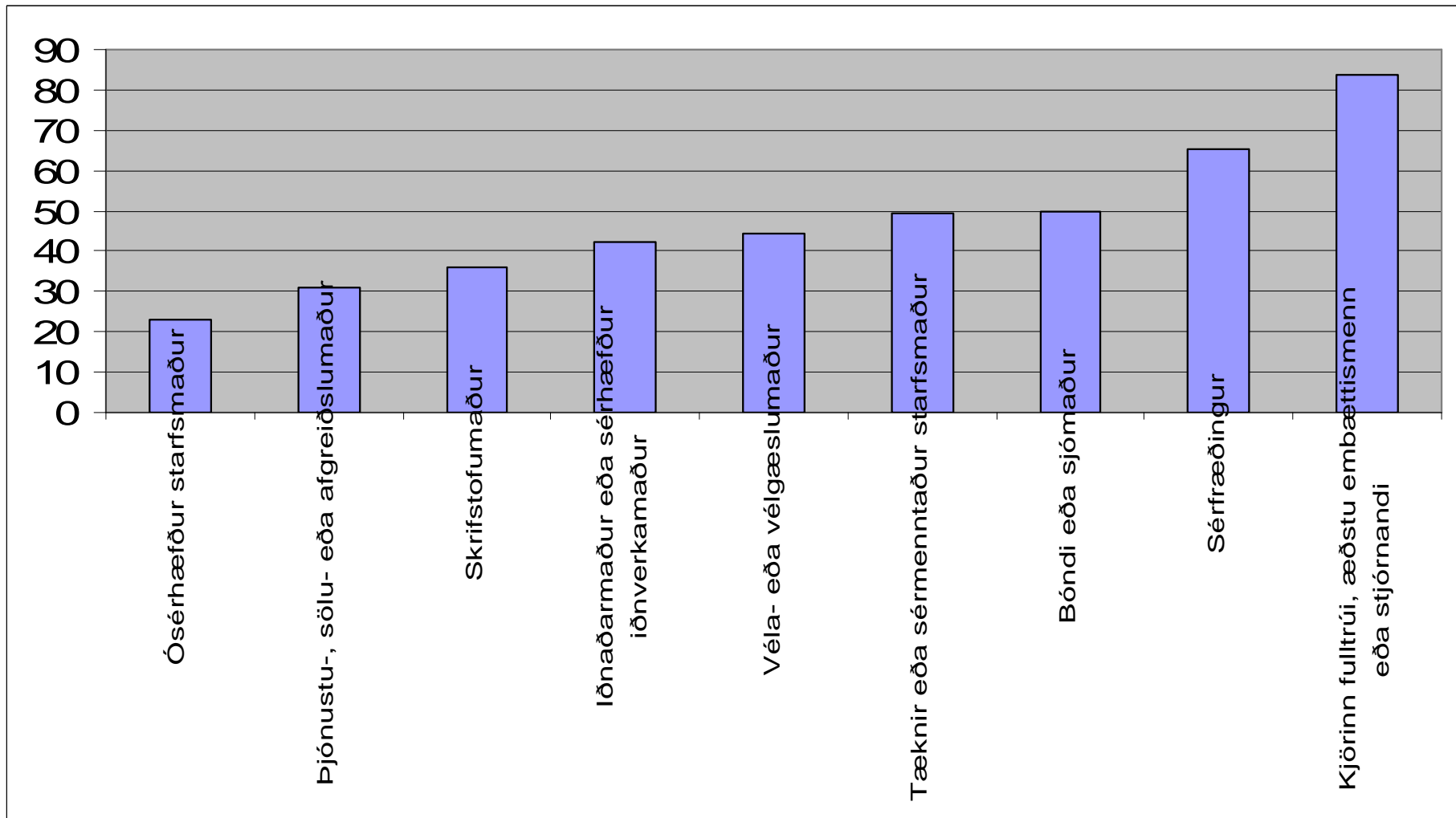
- . Samspil magns og streitu
- . Áhrif þreytu

Lyf

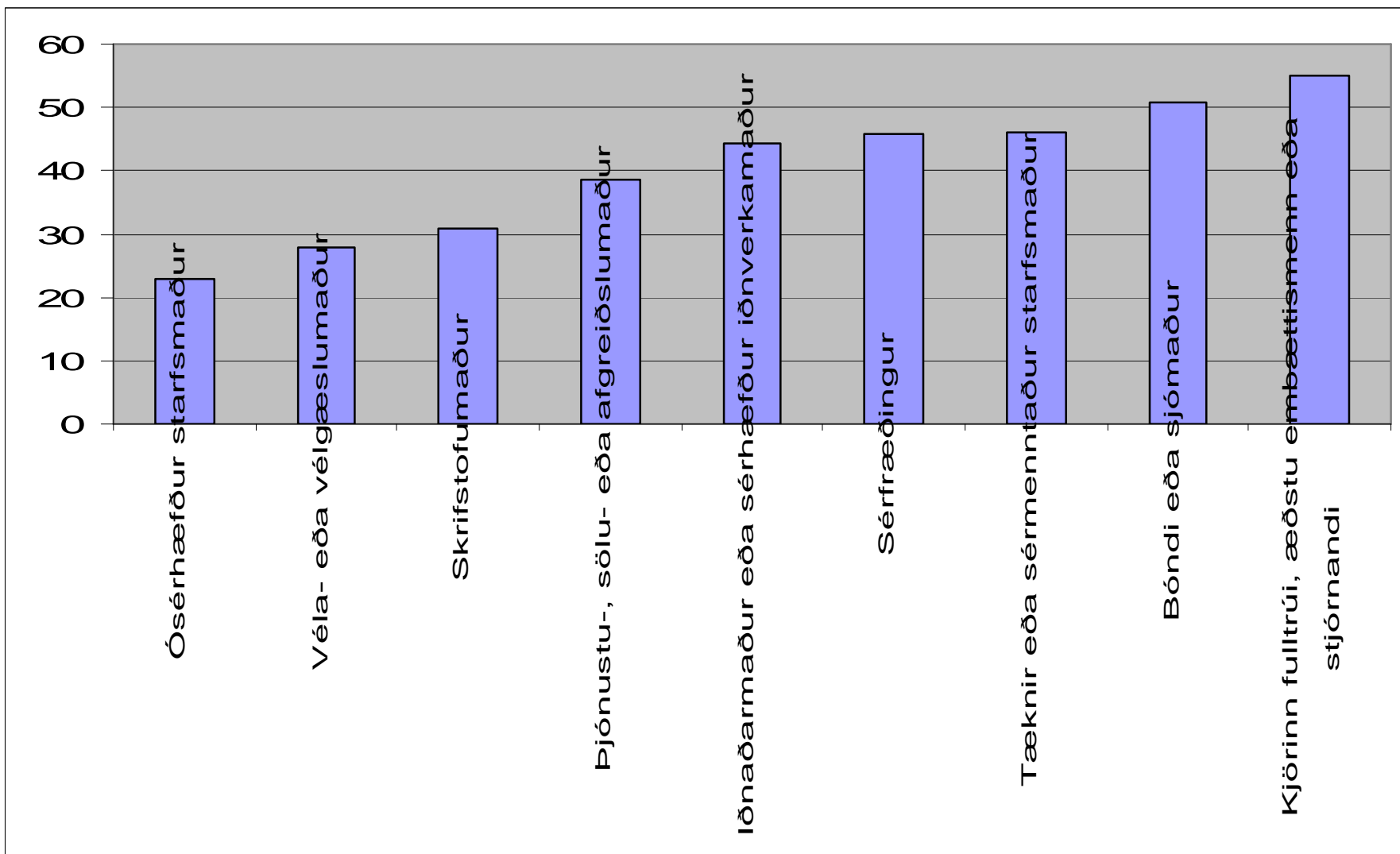
- ” Tímasetningar á lyfjatöku
- ” Tegundir lyfja
- ” Fasta lyf vantar
- ” Svefn-lyf
- ” Róandi . lyf
- ” Hjarta og blóðþrýstingslyf

Nokkrar niðurstöður úr
rannsóknum Vinnueftirlitsins um
streitu

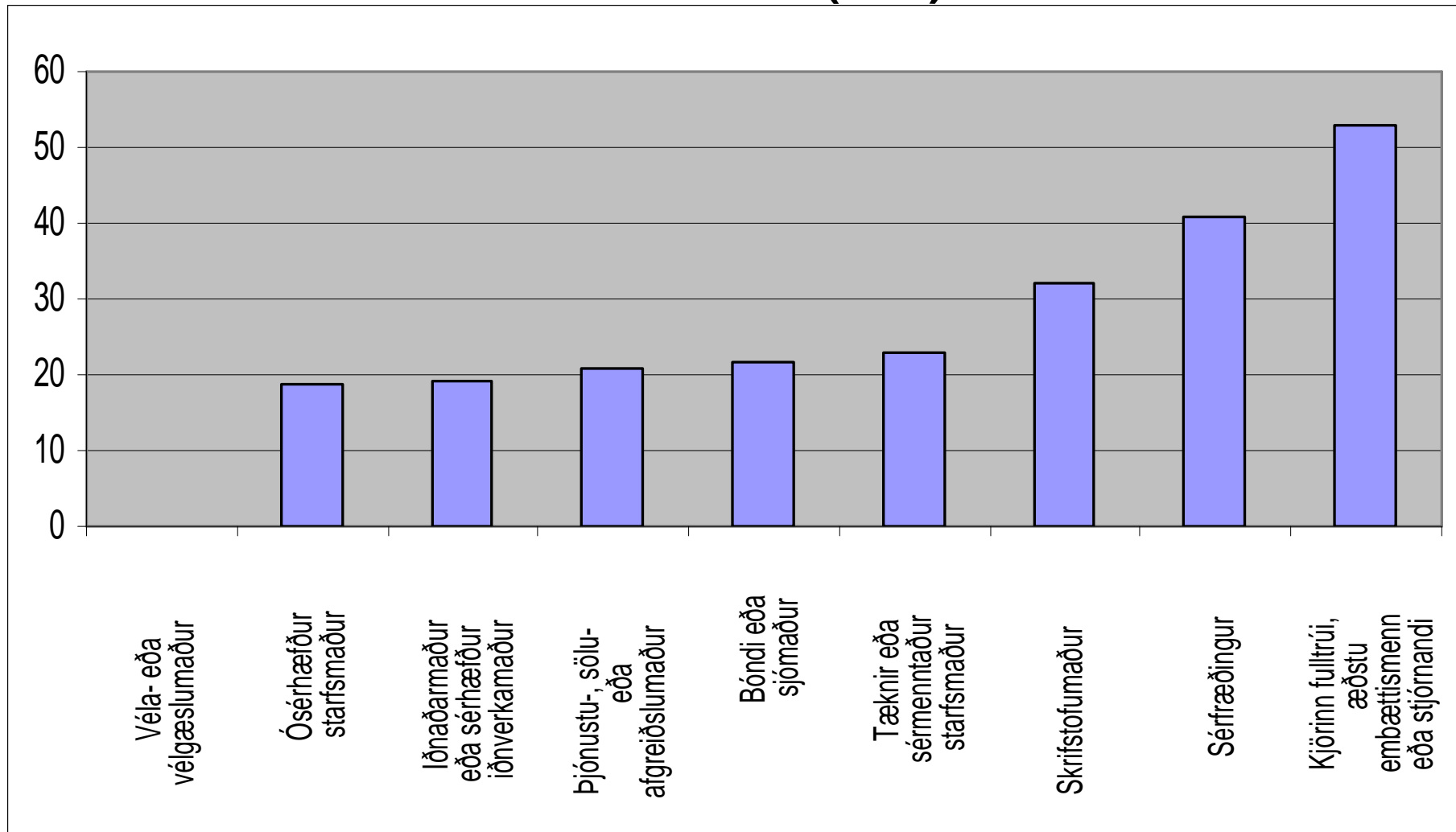
Það eru gerðar mjög miklar kröfur til mín í vinnu (%)



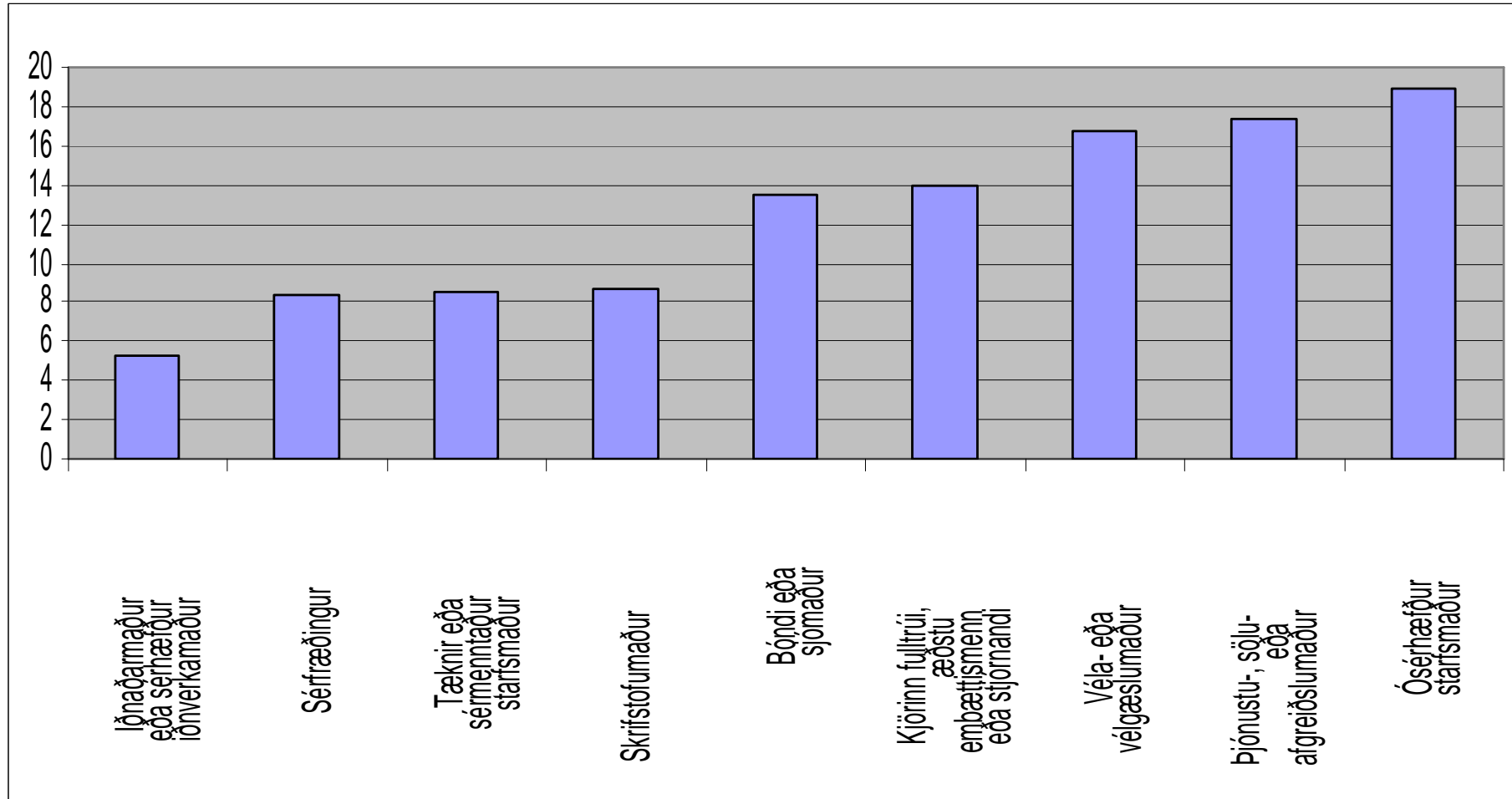
Vinnuálag er of mikið (%)



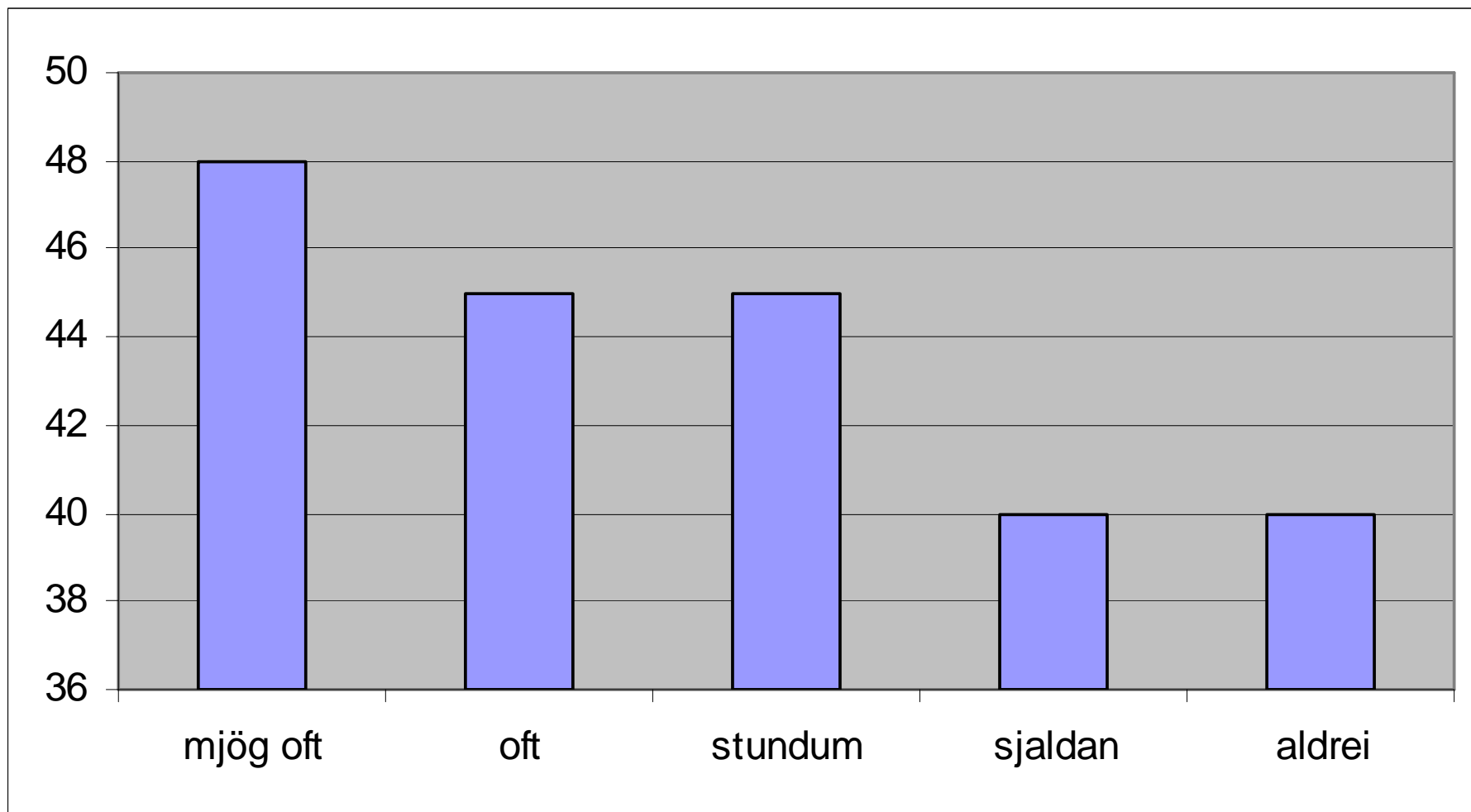
Hversu oft finnur þú fyrir streitu í starfi (%) ?



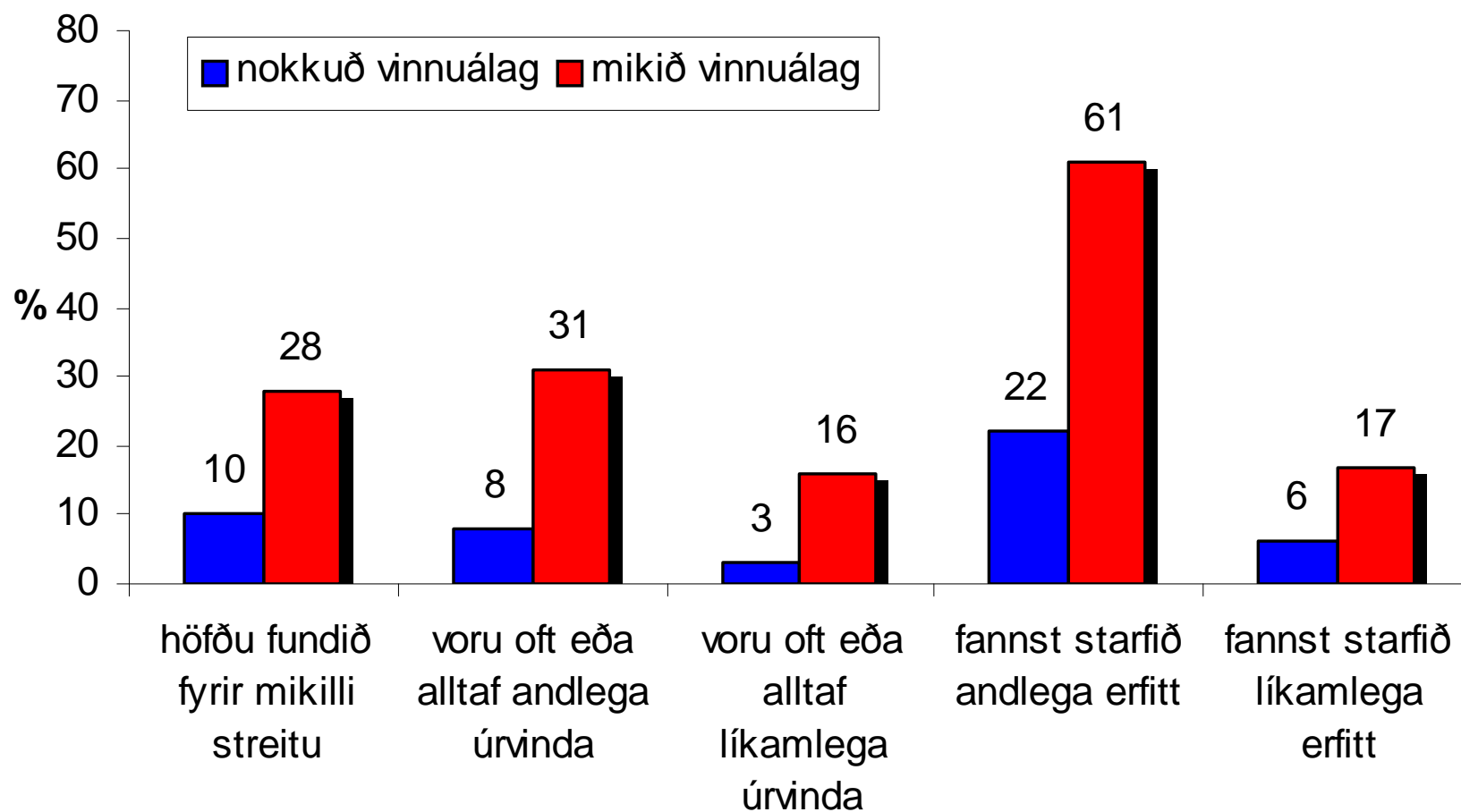
Streita hefur oft neikvæð áhrif á frammistöðu (%) ?



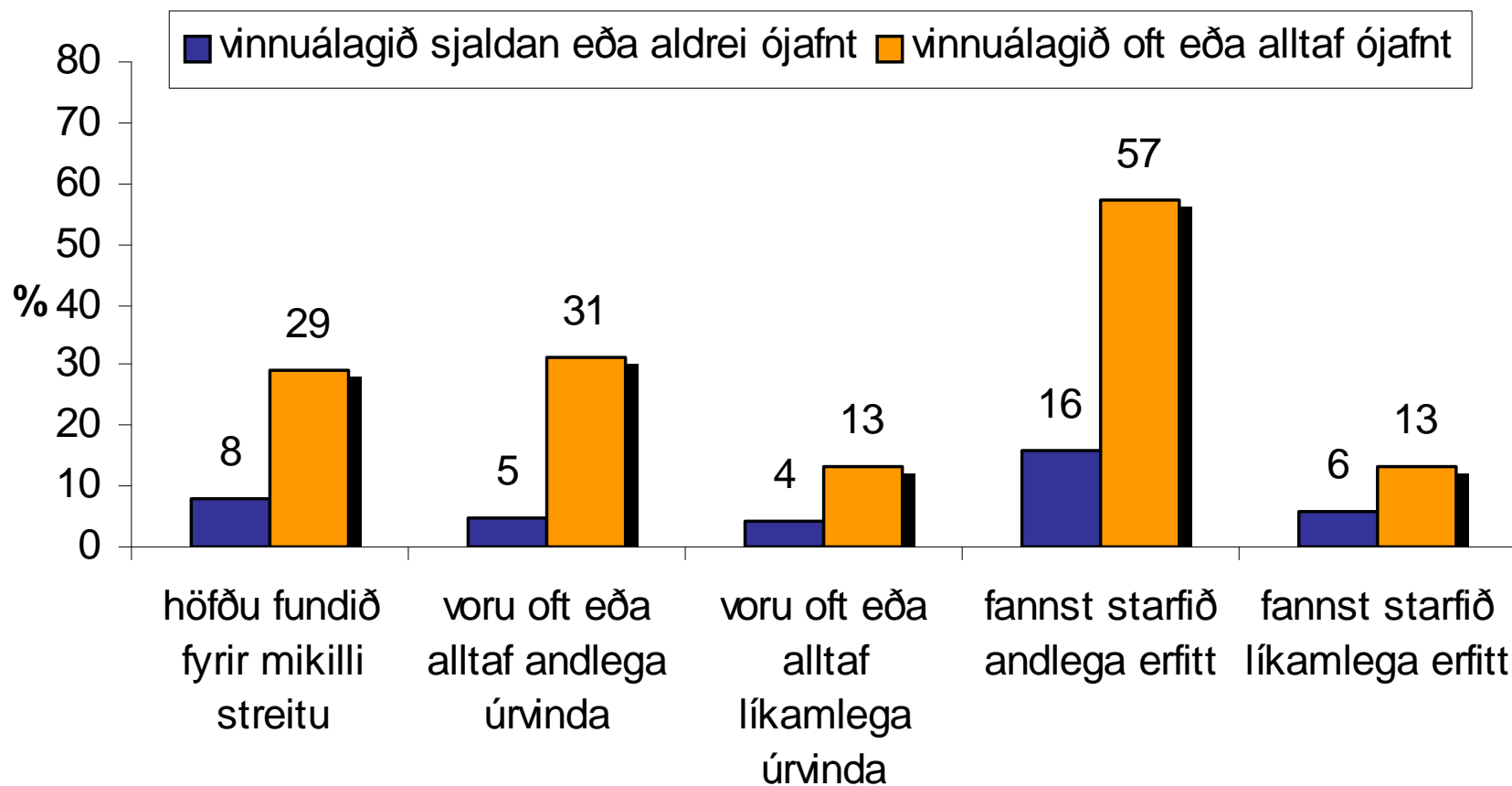
Vinnustundir á viku og hversu oft starfsmenn finna fyrir streitu



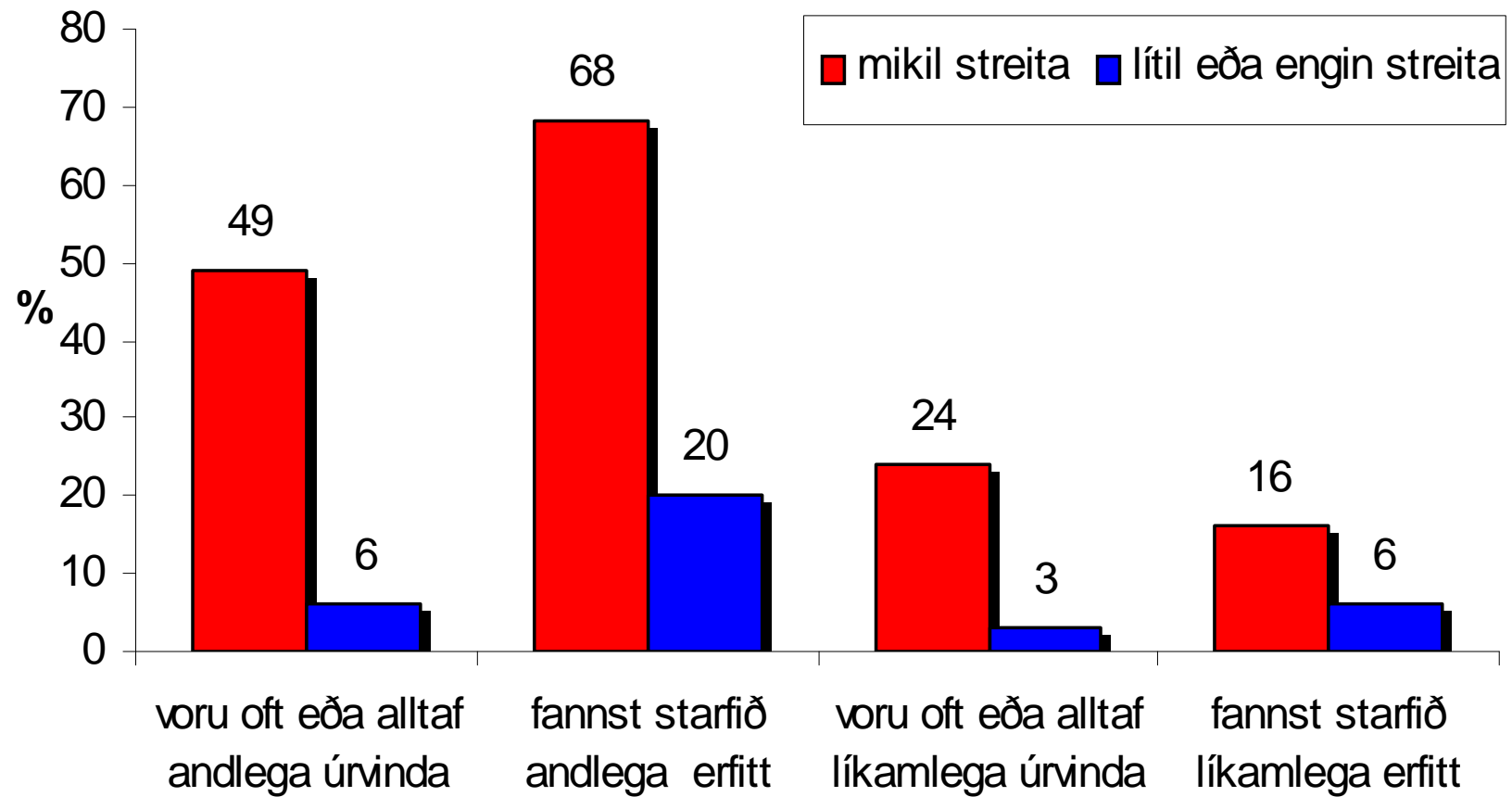
Samband vinnuálags og líðanar í starfi



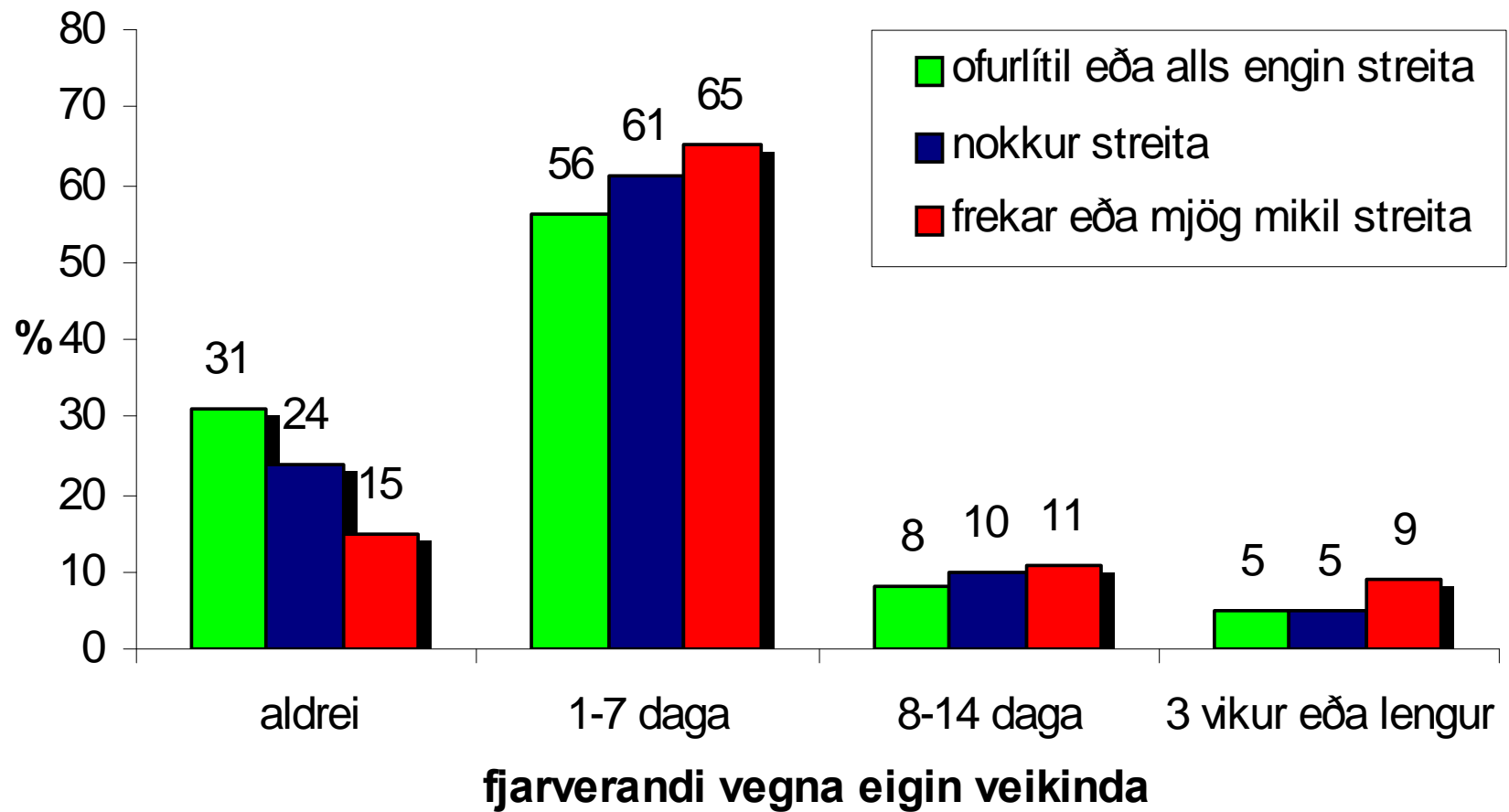
Samband ójafns vinnuálags og líðanar í starfi



Streita og vinnutengd líðan



Streita og fjarvistir



Vinnustreita

- “ Vinnustreita hefur áhrif á heilsutengd lífsgæði starfsmanna er lítur að
 - . framleiðni
 - . líkamlegri færni
 - . hlutverkum
 - . hversu lifandi, gefandi fólk er (vitality)
 - . félagslegri færni
 - . Heilsu almennt og sérlega
 - “ geðheilsu-geðsjúkdóma

Streita - streitulosun

” Streita

- . Hóflegur tími
- . Hófleg hvíld
- . Hóflegur matur
- . Hóflegt vín
- . Nægur svefn

Streita og streitulosun

- “ Öruggt umhverfi
- “ Vinnuálag
 - . Stjórn á vinnuálagi
 - . Þekking á verkefnum
- “ Hreyfing - hvíldaræfingar
- “ Dægrardvöl

Góð stjórnun

” Þarf að tryggja

- . Hóflegan vinnutíman
- . Hóflegt vinnuálag
- . Hóflegan sveigjanleika
- . Verkefni í samræmi við stöðu og kunnáttu
- . Nægan stuðning við þá sem minnsta kunnáttu og minnst val í verkefnum og vinnulagi hafa
- . Að teki sé tillit til breytilegrar getu frá einum tíma til annars
- . Öruggt og heilsusamlegt vinnuumhverfi



Heilsuvernd á vinnustað

“ Helstu leiðir að markmiðum

