

Sverige värd för världskongress i psykosomatisk medicin

Arbetsmiljöns betydelse för hälsan ett av många debatterade ämnen

Individbaserade lösningar på enskildas utsatthet av stress och utbrändhet kan ge en liten effekt om man inte samtidigt satsar på åtgärder på arbetsplatsen. Upplevelsen att kunna påverka den egna situationen är grundläggande, menar professor Töres Theorell på Institutet för psykosocial medicin i Solna.

– Antalet arbetstimmar spelar betydligt mindre roll än vad vi tidigare trott, något som förvånat oss mycket, säger Töres Theorell som var en av deltagarna vid världskongressen i psykosomatisk medicin.

■ Mellan den 24–29 augusti hölls den 16:e världskongressen i psykosomatisk medicin. Denna gång hölls den i Göteborg. Arrangör var Institutet för psykosomatisk medicin, IPS, i Göteborg, på uppdrag av International College of Psychosomatic medicine, ICPM. Tatjana Sivik, chef för IPS och blivande ordförande i den internationella organisationen, var president för kongressen.

Endokrinologiska mekanismer av betydelse för uppkomsten av psykosomatiska sjukdomar, liksom stress och immunologi, var några av de många frågor som diskuterades vid kongressen. Flera av de forskningsbidrag som presenterades handlade om förhållandena i arbetslivet, och hur de kan påverka såväl den fysiska som den psykiska hälsan.

»Kontrollmöjligheterna har minskat«

Bland de svenska delegaterna fanns professor Töres Theorell som är föreståndare för Institutet för psykosocial medicin (IPM) vid Karolinska institutet i Solna. I takt med det ökade intresset för faktorer kring utbrändhet och stress vänder sig allt fler bland annat till IPM för att hitta modeller att hantera dessa fenomen, och Töres Theorell med medarbetare presenterade under kongressen flera forskningsstudier i vilka IPM på olika sätt arbetat med bland annat privata företag.

– Under senare delen av 1990-talet såg man att kontrollmöjligheterna för den enskilde arbetstagaren minskade, liksom inslagen av demokratiska strukturer på arbetsplatserna. Speciellt vissa sektorer drabbades hårt, däribland sjukvården, säger Töres Theorell.

– Det paradoxala är att samtidigt som kunskapen om dessa faktorerers betydelse för den anställdes psykosomatiska hälsa ökar, så satsar företagen allt mindre på exempelvis demokratin.

Åtgärder som inriktas på en enskild anställd som drabbats av utbrändhet kan bli tämligen verkningslösa om insatserna inte samtidigt riktas mot hela organisationen och hos ledningen skapar en medvetenhet om betydelsen av den psykosociala miljön, menar Töres Theorell. Individinriktad kunskap om stresshantering, betydelsen av motion, rätt kost etc ger liten effekt om man inte samtidigt kopplar åtgärderna till ökad demokrati på arbetsplatsen, kompetensutveckling etc.

En bra utgångspunkt är att fokusera på personer i chefställning. Det visar bland annat resultaten av en studie som Töres Theorell presenterade vid kongressen, en studie i vilken chefer på ett stort försäkringsbolag under en period på ett år kallades till möten varannan vecka om betydelsen av den psykosociala arbetsmiljön.

Sänkta kortisolhalter

Initiativet till dessa chefsmöten togs av företaget. Det fanns en oro i företagsledningen inför en större förändring i verksamheten i kombination med en trend i samhället med kraftigt stigande sjukskrivningstal.

Chefsprogrammet arrangerades av Anna Maria Weingarten vid Hälsonätet i Stockholm, och det bestod av såväl föreläsningar som gruppdiskussioner. IPM fick i uppgift att studera effekterna på de anställda efter denna serie av chefsmöten. 300 anställda ingick i studien, inklusive kontrollgruppen.

– Vi tog blodprover och mätte kortisolhalterna, först efter 6 månader, sedan efter 1 år och slutligen efter 2 år. Resultaten visade att de vars chefer genomgått kursen sänkte sina kortisolhalter under det första året av uppföljning. Någon sådan minskning fanns inte hos kontrollgruppen. Vi kunde även se förbättringar rörande mönstret för blodfetter, särskilt bland kvinnorna. Dessutom upplevde såväl de anställda med chefer som genomgått kursen, liksom cheferna själva, att deras möjligheter att påverka den egna arbetssituationen hade förbättrats. Även personalavdelningen uppgav att

de kunde se en förändring, säger Töres Theorell.

– Den här typen av studie har tidigare aldrig genomförts.

Töres Theorell menar att de anställdas villkor i många avseenden försämrades under 1990-talet jämfört med 1970- och 1980-talen. Det beror bland annat på att många verksamheter under 1990-talet var alltför trendkänsliga för snabba, och många gånger ogenomtänkta, organisationsförändringar.

– Under 1990-talet fanns det en massa modeflugor rörande managementmodeller. Men vi vet idag med säkerhet att förändringar måste följas av möjligheter för de anställda att växa in i de nya villkoren. Från vården vet vi att det tar månader, kanske år, innan personerna i exempelvis ett nytt vårdlag har hittat sina roller, säger Töres Theorell.

Peter Örn

Digitalt bibliotek för alla anställda

■ Sedan den 1 september kan samtliga anställda i 13 landsting, samt anställda inom Gotlands kommun, kostnadsfritt ta del av 60 internationella medicinska tidskrifter och 5 medicinska databaser i fulltext online. Det nya digitala biblioteket, som fått namnet Eira, har blivit möjligt efter en gemensam upphandling som samordnats av Landstingsförbundet.

– Att söka information på nätet är något som framför allt ny personal inom landstinget är vana vid, och det handlar om att göra det bästa av den här utvecklingen, säger Jan Lindmark, expert på Landstingsförbundet inom bland annat området elektroniska tidskrifter.

Ulf Gunnarsson, docent i kirurgi på Akademiska sjukhuset i Uppsala har varit Sveriges Läkarförbunds representant i förhandlingarna om det nya digitala biblioteket.

– För såväl fortbildningen av läkare, som då exempelvis ett vårdprogram ska läggas upp kan den här resursen vara mycket betydelsefull, säger Ulf Gunnarsson.

– Den här möjligheten gällde tidigare bara läkare knutna till ett universitet. •