



Nyheter från SLOSH

– Bilaga till SLOSH frågeformulär 2010 –

SLOSH ger ny kunskap om hälsa i arbetslivet

SLOSH är en longitudinell studie om arbetslivets förändringar, arbetsmiljö, stress och hälsa. Den unika möjligheten att samla data från en representativ grupp av den svenska befolkningen betyder mycket för den forskning Stressforskningsinstitutet bedriver. SLOSH har exempelvis gett ny kunskap om anställdas hälsa vid nedskärningar, konflikter på arbetsplatsen och vilka faktorer som påverkar risken för depression.

Sidan 3

Stort deltagande i studie om sambanden mellan stress och hörselproblem

Under hösten 2009 bjöds SLOSH-deltagare in till en studie om sambanden mellan stress och hörselproblem. 350 personer ställde upp på att delta och fick göra tester som bland annat innebar mätning av stresshormonnivåer och exponering av stress. Deltagaren Ylva Sallin berättar om sin upplevelse.

Sidorna 5-6

Nydisputerade Anna om betydelsen av chefers ledarskap



Anna Nyberg Foto: Anna Rosklint

Anna Nyberg har nyligen disputerat med en avhandling som handlar om vilken inverkan chefers ledarskap har på medarbetarnas hälsa. I studierna, som delvis är baserade på SLOSH, har Anna undersökt en mängd beteenden hos chefer och hur dessa påverkar medarbetarnas hälsa.

– Ett viktigt bidrag med min avhandling är att vi med ganska stor säkerhet kan säga att våra resultat gäller det stora flertalet i Sverige. Att ha information från ett stort antal personer och från en mängd olika arbetsplatser, som vi har i SLOSH-studien, är väldigt ovanligt när det gäller studier av effekter av chefers ledarskap, berättar Anna Nyberg i en artikel om hennes doktorandtid och avhandling.

Sidorna 4-5

Nya studier om hur olika faktorer påverkar hälsan över tid

SLOSH är en rik källa som gör det möjligt att genomföra många intressanta studier. Särskilt intressant är det naturligtvis att studera hur olika faktorer påverkar hälsan hos den svenska befolkningen över tid. En sådan studie som planeras är att undersöka hur den ekonomiska krisen påverkat svenskarnas arbetssituation. Ytterligare två framtida studier är tänkta att fokusera på hur pensionering påverkar hälsan samt hur olika arbetslivsfaktorer påverkar utvecklingen av våra vanligaste folkhälsosjukdomar.

Sidorna 6-7

Om SLOSH

I "Nyheter från SLOSH" får du som deltar i studien information om hur din medverkan ger underlag till konkreta forskningsresultat. Dels beskrivs vilka projekt som genomförs med SLOSH-data som bas och dels vilka konkreta resultat studien hittills har genererat.

Studien Swedish Longitudinal Occupational Survey of Health (SLOSH) är en unik studie om arbetslivets förändringar, arbetsmiljö, stress och välbefinnande. Studien förväntas ge underlag till ökad förståelse för den arbetsrelaterade ohälsan i Sverige och övriga världen och till ett effektivare arbetsmiljöarbete. I jämförelse med vanliga enkätstudier gör SLOSH det möjligt att studera hur arbetslivet påverkar hälsa och välbefinnande över en längre tidsperiod.

Studien som påbörjades 2006 av Stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet syftar till att studera komplexa samband mellan arbetsorganisation, arbetsmiljö och hälsa. SLOSH bygger på 2003, 2005 och 2007 års arbetsmiljöundersökningar (AMU). Den första uppföljningen gjordes i mars 2006 genom utskick av frågeformulär till samtliga 9 200 personer som besvarade AMU 2003. Under 2008 genomfördes den andra uppföljningen, då även de som besvarade 2005 års AMU inbjöds att medverka. Frågeformulären skickades då ut till sammanlagt 18 915 personer.

Nu, år 2010, genomförs den tredje uppföljningen med frågeformulär som skickas till 20 500 personer. I denna omgång inbjuds även de som besvarade 2007 års AMU att medverka.

Den enhet inom Stressforskningsinstitutet som ansvarar för SLOSH-studien heter Enheten för epidemiologi och är inriktad på ökad förståelse för hur stressrelaterade sjukdomar och hälsoproblem kan förebyggas i och utanför arbetslivet. Särskilt fokus ligger på hur arbetsorganisation och arbetsmiljö påverkar hälsan, men hänsyn tas även till faktorer utanför arbetslivet.

Webbplats: www.stressforskning.su.se/slosh-studie

E-post: slosh-studie@stressforskning.su.se

SLOSH-gruppen 2010

Projektledare

Töres Theorell, professor emeritus

Enhetschef

Hugo Westerlund, docent

Data Manager

Constanze Leineweber, med.dr

Medarbetare

Maria Baltzer, forskningsassistent

Martin Benka Wallén, doktorand

Dan Hasson, med. dr

Martin Hyde, lektor

Linda Magnusson Hanson, med.dr

Anna Nyberg, med.dr

Walter Osika, med.dr

Gabriel Oxenstierna, fil.dr

Cecilia Stenfors, doktorand

Vetenskapliga rådgivare

Magnus Sverke, professor vid Stockholms universitet

Lars Alfredsson, professor vid Karolinska institutet

Mika Kivimäki, professor vid University College London



Delar av SLOSH-gruppen 2010. Constanze Leineweber, Gabriel Oxenstierna, Linda Magnusson Hanson, Töres Theorell, Hugo Westerlund.

SLOSH ger ny kunskap om hälsa i arbetslivet

Varje gång en ny omgång av SLOSH-formulären skickas ut råder en spänd förväntan hos den ansvariga forskargruppen vid Stressforskningsinstitutet. Det är unikt att ha möjlighet att samla så mycket data från en så stor grupp av den svenska befolkningen och SLOSH betyder mycket för den forskning institutet bedriver. Många av de forskningsprojekt som är aktuella under detta år baseras helt, eller delvis, på SLOSH – det vill säga på dina svar!

Den information som SLOSH förser forskningen med används inte bara för att undersöka svenska förhållanden gällande sambanden mellan arbetsmarknad, arbetsmiljö och hälsa. Den ger också möjlighet att jämföra dessa samband i Sverige med hur situationen ser ut i andra delar av världen. Ett projekt undersöker till exempel likheter och skillnader i hur nedskärningar genomförs och hur de påverkar hälsan hos anställda i Sverige, Ungern, England och Frankrike.

Nedskärningar påverkar både varslade och "överlevare"

Den forskning som görs om nedskärningar är viktig ut flera olika perspektiv. Dels handlar det om hur de människor som förlorar jobbet mår, men också hur hälsan påverkas för de som blir kvar efter nedskärningen.

När en person blir varslad medför detta ofta en betydande oro.

– Forskningen har visat att detta kan yttra sig i en rad psykiska symptom men även i biologiska reaktioner såsom förhöjda stresshormoner och förhöjt blodtryck, säger professor Töres Theorell.

Under de första veckorna av arbetslöshet brukar oron och symptomen bli bättre men de som inte relativt snart hittar ett nytt jobb brukar uppleva en ny period av svår oro. Bli arbetslösheten lång kan den resultera i depression efter några månader.

Nedskärningar påverkar också de som får ha kvar sina jobb. Under senare år har forskningen visat att de som blir kvar på arbetsplatsen, de så kallade "överlevarna", kan påverkas negativt av nedskärningarna. I SLOSH 2008 ställde vi detaljerade frågor till de 880 personer som angett att de varit med om nedskärningar under de närmast föregående åren. Mer än hälften av dem rapporterade att de varit med om mindre nedskärningar där 8 procent eller färre fått sluta. 22 procent av de svarande hade varit med om nedskärningar där mellan 8 och 18 procent hade fått sluta och en nästan lika stor andel (17 procent) rapporterade kraftiga nedskärningar där 18 procent eller fler fått sluta.

Beskedet om nedskärningen kom för många kort tid innan själva händelsen. Hela tolv procent uppgav att de fått besked om nedskärningarna en vecka eller ännu kortare tid innan. En tredjedel av de som genomgått en nedskärning tyckte att nedskärningen på deras arbetsplats hade varit dåligt planerad. Mer än var tredje anställd ansåg dessutom att nedskärningen inte hade varit nödvändig.



Foto: Orasis Foto

I enkäten ställdes också frågor om hälsa. Hur de som varit med om nedskärningar mårde psykiskt analyserades i förhållande till hur de beskrev nedskärningen. De som beskrev nedskärningen som välplanerad hade både bättre självrapporterad hälsa och mindre emotionell utmattning än övriga. Dessa skillnader i välbefinnande berodde inte på ålder, kön, inkomst eller hur omfattande nedskärningen hade varit. Hur välplanerad nedskärningen varit var, förutom ålder och kön, den enda faktor som hade statistiskt säkerställd betydelse för det psykiska tillståndet efter nedskärning.

De 80 personer som varit med om mera omfattande nedskärningar intervjuades även per telefon.

– En intressant iakttagelse i den gruppen var att de som blivit arbetslösa på grund av nedskärningen mårde bättre avseende emotionell utmattning (oavsett ålder och kön) än de personer som fick ha kvar sin anställning, berättar Töres vidare.

Konflikter på arbetsplatsen

Inom ramen för SLOSH pågår även studier om hur konflikter på arbetsplatsen kan utgöra hälsorisker. Man vet idag bland annat att konflikter på arbetsplatsen ökar risken för långtidssjukskrivning. SLOSH har visat att personer som genomgår en pågående konflikt på sin arbetsplats skattar sin hälsa sämre än de som inte har det. Att ha en konflikt med en kollega ökar även risken för depressiva symptom - framförallt bland män.

Depression

Just depression är en annan faktor som studeras noggrant i SLOSH. Det har visat sig att det finns en del faktorer i arbetslivet som kan skydda mot depression. Påverkansmöjligheter i arbetet är exempelvis en möjlig skyddsfaktor för både män och kvinnor. Även socialt stöd från kollegor verkar minska risken för depressiva symptom framförallt bland kvinnor. Pågående studier syftar till att studera samband över tid mellan psykosocial arbetsmiljö, återhämtning och depressiva symptom samt läkemedelsanvändning, liksom att testa kvaliteten på en självskattad depressionskala. □

Så påverkas din hälsa av chefens ledarskap

Anna Nyberg har nyligen disputerat med en avhandling som handlar om vilken inverkan chefers ledarskap har på medarbetarnas hälsa. I studierna, som delvis är baserade på SLOSH, har Anna undersökt en mängd beteenden hos chefer och hur dessa påverkar medarbetarnas hälsa.

De faktorer som har visat sig vara positiva för medarbetarnas hälsa är ledarskap som fokuserar på att medarbetarna känner sig delaktiga och ges möjlighet att utföra sitt arbete på ett självständigt sätt. Det betyder att chefer måste uppmuntra sina medarbetare att delta i utvecklingen av arbetsplatsen, ge information och befogenheter och även ge en tydlig bild av hur medarbetarens arbetsuppgifter bidrar till organisationens övergripande mål. Dessa faktorer ger medarbetarna redskap för att kunna göra ett bra jobb vilket påverkar hälsan positivt. En annan viktig aspekt är förstås att chefen ger stöd i situationer då medarbetaren behöver det. Att chefen kan driva igenom förändringar på ett bra sätt har också visat sig ge positiva effekter på hur människor mår. Detta är naturligtvis en viktig faktor i dagens moderna arbetsliv där det pågår ständiga förändringar i företag och organisationer.

Destruktivt och passivt chefskap

Vilka effekter dåligt ledarskap kan ge har generellt sett undersökts i mindre grad än hur de positiva komponenterna av chefens ledarskap fungerar. Anna berättar att man brukar tala om att chefer kan agera antingen aktivt destruktivt (vara aktivt ovänliga, oärliga, lättirriterade, auktoritära, orättvisa) eller agera mer passivt destruktivt. Den passiva chefen träd inte in i sin ledarroll och undviker att ta det ledaransvar som ingår i ett chefskap.

– Det betyder att den passiva chefen inte fattar nödvändiga beslut eller agerar för att arbetsgruppen eller enheten ska drivas framåt i önskad riktning. Han eller hon agerar exempelvis inte heller för att lösa konflikter som uppstår. Det är helt enkelt en chef som drar sig undan och undviker ansvar, säger Anna.

Ett gott ledarskap minskar risken för hjärtsjukdom

I en av delstudierna, som omfattade drygt 3000 män i Stockholmsområdet, undersöktes även om ledarskap kan ha någon inverkan på hjärtsjukdomar. Det visade sig att de män som skattade sina chefer som bättre inom flera områden löpte en betydligt mindre risk att drabbas av allvarlig hjärtsjukdom under den tioårsperiod som studerades. Ju längre tid de hade upplevt ett gott ledarskap, desto mindre blev risken.

– De beteenden hos chefer som vi fann vara mest betydelsefulla när det gäller minskad risk för hjärtsjukdomar var att chefen ger den anställde den information som behövs för att kunna utföra arbetsuppgifterna och ger befogenheter i relation till ansvar. Liksom att chefen är tydlig med målen för



Foto: Orasis Foto

verksamheten och hur den anställdas arbetsuppgifter bidrar till dessa samt att chefen är duktig på att driva igenom förändringar, berättar Anna.

Mer stressad och större sjukfrånvaro med auktoritär chef

Bristen på goda chefskvaliteter och ett auktoritärt chefskap kan också påverka hur medarbetarna mår. De män och kvinnor som i SLOSH 2006 uppgav att deras chefer saknade goda chefskvaliteter rapporterade i högre utsträckning att de var emotionellt utmattade i SLOSH 2008, än de som tyckte att deras chefer hade dessa goda kvaliteter.

De som ansåg att deras chefer var auktoritära i undersökningen 2006 rapporterade i högre utsträckning att de var stressade, hade slutat arbeta på grund av dålig hälsa eller blivit arbetslösa i undersökningen 2008. I en annan delstudie visade det sig också att män som anser att deras chefer ofta agerar auktoritärt är sjuka fler dagar på ett år än män som inte tycker att chefen är auktoritär. De män och kvinnor som rapporterade att deras chefer ofta är inspirerande rapporterade färre sjukdagar.

Vad gör jag om min chef inte fungerar i sin chefsroll?

Anna tycker att den som har en chef som fungerar dåligt i sin chefsroll ska söka stöd hos kollegor, andra chefer, skyddsombud och kanske företagshälsovården.

– I första hand tycker jag att man ska försöka uppmärksamma problemet på plats och se om det finns möjlighet att förbättra situationen. Är chefen medveten om att hans eller hennes agerande uppfattas på ett negativt sätt av medarbetare? Är han eller hon intresserad av att utvecklas och förändra sig? I så fall finns det utbildning, coaching och annat stöd för chefer som erbjuds av exempelvis företagshälsovården, säger Anna.

Om du däremot tvivlar på att chefen ens förstår vad som är problemet och inte alls verkar vilja förändra sitt beteende kanske det inte är värt att kämpa för? Om du dessutom mår så dåligt av situationen att du lider av ihållande stress, sömnstörningar eller utmattning, ja, är nog det bästa att se sig om efter ett nytt arbete, menar Anna. □

Anna använde sig av SLOSH-data i sin avhandling

Min tid som doktorand vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet var spännande, otroligt utvecklande, men bitvis också slitsam. Jag är väldigt tacksam för att jag fick möjlighet att fördjupa mig i ett så intressant område som hur chefers ledarskap påverkar medarbetares hälsa. Det har också visat sig vara ett område som berör väldigt många. Jag har fått mycket respons på min avhandling från både chefer, konsulter som arbetar med ledarskapsutveckling, studenter, forskare och anställda som upplevt en svår situation med antingen chef eller fackförbund.

Ett viktigt bidrag med min avhandling är att vi med ganska stor säkerhet kan säga att våra resultat gäller det stora flertalet i Sverige. Att ha information från ett stort antal personer från en mängd olika arbetsplatser, som vi har i SLOSH-studien, är väldigt ovanligt när det gäller studier av effekter av chefers ledarskap. Att dessutom kunna koppla information om arbetet till objektivet konstaterad sjukdom, exempelvis genom diagnos ställd av läkare, gör att säkerheten i våra slutsat-

ser blir ännu större. Med min avhandling har vi kunnat visa, med större säkerhet än vad man har kunnat tidigare, att chefers agerande har betydelse för hälsorelaterade konsekvenser hos medarbetare. Det känns riktigt roligt att ha bidragit till!

Ledarskapsforskningen utvecklas snabbt och det är spännande att vara med på den resan. Det finns mycket att lära om ledarskap och dess konsekvenser. Många chefer har nog inte förutsättningarna att utöva det ledarskap de skulle vilja. Förhoppningsvis kan forskning om ledarskap öka medvetenheten inom organisationer och belysa hur viktigt chefernas ledarskap är och på så sätt ge fler chefer förutsättningar för att utöva ett gott ledarskap. □



Anna Nyberg Foto: Martin Ristoff

Ursäkta, kan du ta om det där?

Hösten 2009 bjöds 680 deltagare i SLOSH 2008 in till en studie om sambanden mellan stress och hörselproblem. 350 personer ställde upp och genomgick tester som bland annat innebar att deltagarnas stresshormonnivåer mättes och att de fick genomgå ett test där de exponerades för stress.

I SLOSH 2008 rapporterade cirka 32 procent av de arbetande deltagarna att de hade någon form av hörselproblem (hörselnedsättning och/eller tinnitus). Detsamma gällde 36 procent av de icke-arbetande deltagarna. Detta är alarmerande siffror som även ligger i linje med Världshälsoorganisationens prognoser om att hörselproblem kommer att öka och bli ett av de tio mest handikappande hälsoproblemen år 2030.

För att rädda hörseln och motverka uppkomsten av stressrelaterad hörselproblematik behövs mer forskning och utveckling av nya hörseltester och diagnosmetoder. Ur denna insikt föddes projektet "Bättre diagnostik, behandling och tidig prevention av stressrelaterade hörselproblem".

– Vi vet att det finns olika samband mellan stress och hörsel och syftet med vår studie är att bättre förstå dessa samband, säger Dan Hasson, forskare vid Stressforskningsinstitutet och ansvarig för genomförandet av studien.

Konsekvenser av hörselproblem

En viktig aspekt i studien är att belysa de problem som kan relateras till nedsatta hörselfunktioner i arbetslivet.

– Exponering för buller och starka ljud på arbetet är en viktig bidragande orsak till arbetsrelaterade hörselproblem. Man kan också notera vilka konsekvenser hörselproblem kan



Dan Hasson
Foto: Romit Hasson

få på arbetet. Kommunikationen kan bli problematisk och resultera i missförstånd, konflikter och sjukskrivning på längre sikt. Inom hälso- och sjukvården kan det också bidra till nedsatt patientsäkerhet. Många skäms för sina hörselproblem och undviker att berätta att de inte hör, berättar Dan.

Stresstestade deltagare

Genomförandet av studien är nu avslutat och de 350 deltagarna har genomgått tester där man först fastställde basdata om bland annat stress- och återhämtningshormoner, puls, blodtryck och EKG. Därefter fick deltagarna testa sin hörsel hos en audionom och de utsattes för ett stressmoment som varade i cirka 5 minuter. Slutligen genomfördes återigen hörseltesterna och ett blodprov togs för att kunna fastställa om stresshormonnivåerna förändrats som ett resultat av stress-exponeringen.

Förväntade resultat

Det fortsatta arbetet handlar nu om att sammanställa och analysera den data som samlats in under studiens genomförande innan ett slutgiltigt resultat kan redovisas. Dan berättar att man förväntar sig att hörselproblem ska vara vanligare hos individer som varit exponerade för långvarig stress och uppvisar tecken på utmattnings. □

"Jag vill bidra till forskningen på det sätt jag kan"

Ylva Sallin, lågstadielärare i Stockholm, var en av de 680 deltagarna från SLOSH som tillfrågades om att delta i studien om hörselproblem. För henne var valet enkelt, dels på grund av eget intresse i ämnet men också för att hon gärna bidrar till forskningen.

Vad tänkte du när du fick inbjudan att delta i studien?

Jag blev genast nyfiken och ville självklart vara med. Ämnet stress har länge intresserat mig och det är något som berör både mig själv och alla i min omgivning.

Varför valde du att vara med?

Jag är övertygad om att det finns ett samband mellan stress och många olika sjukdomar. All forskning som berör stress känns därför angelägen. Även om jag själv inte upplevt några hörselproblem så har jag märkt att till exempel minnet försämras när jag blir stressad, och det blir svårt att fokusera. Det är som att hjärnan "stänger ner".

Däremot har två av mina arbetskollaborer beskrivit att de fått försämrad hörsel i samband med perioder som varit sär-

skilt stressande, så jag tyckte att frågeställningen var intressant. Dessutom vill jag bidra till forskningen på det sätt jag kan.

Vilka förväntningar hade du?

Mina förväntningar var och är att man ska komma fram till på vilket sätt stress och sjukdomar, i detta fall hörselproblem, hänger ihop. Mina förhoppningar är att forskningen ska leda fram till åtgärder som gör att stressrelaterade sjukdomar i samhället minskar.

Lärde du dig något nytt?

Under själva undersökningen blev det tydligt för mig hur nära det psykiska och kroppsliga hänger ihop och att så många olika faktorer kan ha betydelse för hälsan. Det var spännande att göra alla tester och jag ser fram emot att få ta del av resultaten. □



Ylva Sallin Foto: Privat

Testa minnet eller diskutera arbete och privatliv

Som tidigare artiklar visat har studien om hörselproblem varit lyckad ur både forskarnas och deltagarnas perspektiv. Nu planeras ytterligare studier där deltagare i SLOSH kommer att tillfrågas om att medverka. Förhoppningen är att även dessa ska väcka intresse och generera ett högt deltagande.

Alla har vi nog frågat oss vart de där nycklarna tog vägen som vi höll i för bara någon minut sedan. Att den kognitiva förmågan, såsom minne och koncentration, kan påverkas i en pressad situation vet vi redan. Detta går normalt över då situationen lugnar ner sig. Men den som befinner sig i en pressad situation över längre tid kan uppleva att den kognitiva förmågan sviktar och inte ens förbättras med hjälp av vila. Frågan är vad som leder till dessa symtom av glömska och oförmåga att koncentrera sig?

– Den här studien undersöker hur arbetssituationen påverkar den kognitiva förmågan, berättar Cecilia Stenfors -psykolog och doktorand- som är ansvarig för studien.

Cecilia kommer under våren att bjuda in ett antal personer från Stockholms län och Västra Götaland att delta i studien. Deltagarna får genomgå en kognitiv undersökning med bland annat minnestest, lämna ett blodprov och svara på ett frågeformulär. De får även möjlighet till feedback.

– Undersökningen gör att vi kan dra slutsatser om huruvida det är vissa arbetssituationer som gör att man upplever att de kognitiva förmågorna blir sämre eller om man kan se att minnet och koncentrationen även påverkas utanför arbetet, berättar Cecilia.

Förutom att bidra till ökad kunskap inom området tror

Cecilia också att resultaten kan vara viktiga för utvecklingen av ett systematiskt arbetsmiljöarbete som kan motverka ohälsa tidigt i en sjukdomsprocess.

Familjen och arbetet, arbetet och familjen

En annan studie som också genomförs under året handlar om vilka effekter arbetslivet har på privatlivet och tvärtom. Obalans mellan arbete och privatliv är ett stort problem i samhället som påverkar både arbete, sömn och hälsa. Tidigare forskning har oftast handlat om vilka negativa effekter arbetet kan ha på familjelivet för kvinnor.

– I den här studien vill vi undersöka en mer varierad grupp eftersom vi tror att även män och personer utan barn påverkas, berättar Constanze Leineweber som ansvarar för studien.

Ett antal SLOSH-deltagare kommer att tillfrågas om de vill medverka i internetbaserade fokusgruppsdiskussioner. Diskussionerna kommer att handla om samspelet mellan arbete och privatliv och hur dessa båda påverkar varandra.

– Vi tror att en balans mellan arbets- och privatlivet är väsentlig för framtidens hälsoutveckling och hoppas att många vill dela sina tankar kring detta med oss forskare, säger Constanze.

Så får du inbjudan till studierna

Eftersom Statistiska centralbyrån (SCB) ansvarar för alla identitetsuppgifter sker den första kontakten med deltagarna via en inbjudan per brev från SCB. De som accepterar att delta kontaktas sedan av forskarna för att tillsammans planera deltagandet. □

SLOSH omfattning möjliggör nya spännande studier

SLOSH stora omfattning, gällande både data och antal personer, gör det möjligt att genomföra många intressanta studier som baseras på undersökningen. En studie som planeras är att undersöka hur den ekonomiska krisen påverkat svenskarnas arbetssituation. Ytterligare två framtida studier är tänkta att fokusera på hur pensionering påverkar hälsan samt hur olika arbetslivsfaktorer påverkar utvecklingen av våra vanligaste folkhälsosjukdomar.

Planerna på framtida studier som baseras på SLOSH är många och vissa frågeställningar är brännande aktuella. Precis efter förra datainsamlingen gick Sverige in i en period av ekonomisk kris. I en ny studie vill forskarna titta närmare på hur krisen har påverkat svenskarnas arbetssituation. Är det så att man har mindre att göra eftersom produktionen är lägre? Eller är det snarare så att man har mer att göra eftersom många kollegor blivit uppsagda? Och hur mår egentligen de människor som inte har något arbete kvar?

– Vi har i tidigare studier sett att en välplanerad nedskärning påverkar hälsan mindre än en dåligt planerad. I framtida studier hoppas vi kunna finna andra faktorer som gör nedskärningsprocessen så lite hälsoskadlig som möjligt, säger docent Hugo Westerlund som är enhetschef för den enhet som ansvarar för SLOSH.

Pensionens påverkan på hälsan

Även om den ekonomiska krisen innebar en stor övertalighet i många sektorer i arbetslivet kräver befolkningsutvecklingen på sikt att vi arbetar allt längre. Detta beror helt enkelt på att den svenska befolkningen blir allt äldre. I en studie hoppas man kunna undersöka vad som påverkar hur länge man arbetar. Varför väljer man att gå i pension? Är det bra för hälsan att gå i pension? Tidigare trodde man inte det utan såg istället pensioneringen som en hälsorisk. Idag ser dock många människor fram emot sin pensionering efter ett långt arbetsliv och många planerar för en aktiv pension.

– Vi har tidigare studerat pensionering utanför Sverige, baserat på GAZEL som är en fransk studie som liknar SLOSH. Då visade det sig att pensionering, åtminstone för deltagarna i studien, innebar en mycket kraftig minskning av trötthet, sömnproblem och dålig självskattad hälsa, berättar Hugo.

En av de vetenskapliga artiklarna som presenterade resultaten från den franska studien publicerades i den inflytelserika medicinska tidskriften The Lancet.

– Nu undrar vi förstås om detta också gäller i Sverige. Att livet i Frankrike kan vara angenämt för en pensionär kanske inte är så svårt att förstå, men hur är det i vårt kalla land?, frågar sig Hugo.

Det finns data som tyder på att pensionärer får bättre hälsa även i Sverige, men resultaten är osäkra eftersom de bygger på att man jämför olika personer istället för att man studerar vad som händer med personer som går i pension. De som svarar på SLOSH 2010 bidrar till att forskarna kan un-

MÅNDAG 9 NOVEMBER 2009
DAGENS NYHETER.
PATRICIA HEDELUS: Upplagt för prisrally på råvaror när världsekonomin vänder. Ekonomi 4
LENNART PEHRSON: Utan tvekan har Obamas sjukvårdsreform fått luft under vingarna. Världen 15
SVERIGES STÖRSTA MORNINGTIDNING
Att gå i pension kan göra dig tio år yngre
Deflation gör det lönsamt att amortera
Nej, man blir inte 10 år yngre av att pensioneras, det är en journalistisk överdrift, men det har faktiskt visat sig att den upplevda hälsan förbättras kraftigt när man slutar arbeta – i alla fall i Frankrike. Dagens Nyheter uppmärksammade den franska studien om pensionering och hälsa på förstasidan den 9 november 2009.

dersöka hur pensionering påverkar hälsan i Sverige över tid.

– Vi är förstas intresserade av hur de som gått i pension upplever det, men även svaren från de som har ett antal år kvar är till pension är värdefulla – vi vill nämligen se hur hälsan utvecklas både före och efter pensioneringen, säger Hugo.

En annan fråga som kommer undersökas är vilka faktorer i arbetsmiljön som påverkar när man går i pension eller när man vill gå i pension, samt vad som krävs för att man ska kunna arbeta kvar efter 65. Detta har förstås en stor politisk betydelse eftersom den åldrande befolkningen som sagt gör att vi antagligen behöver arbeta allt längre upp i åldrarna i framtiden för att rädda ekonomin.

En tänkbar faktor som möjligen underlättar att man orkar och vill arbeta även i högre ålder är egen kontroll över arbetstiden. Långa arbetsveckor, övertidsarbete och skiftarbete kan däremot leda till allvarliga sjukdomar och arbetsskador.

– Mycket tyder på att goda möjligheter att påverka sina arbetstider underlättar livspusslet och skapar en bättre balans mellan arbete, familj och fritid. I en SLOSH baserad studie hoppas vi kunna undersöka hur inflytande över arbetstiden påverkar stress, återhämtning och hälsa, berättar Hugo vidare.

Faktorer som påverkar våra vanligaste folkhälsosjukdomar

Det planeras ytterligare en ny studie, SLOSH Medicine, som syftar till att studera hur arbetslivsfaktorer påverkar utvecklingen av våra vanligaste folksjukdomar. De faktorer som inkluderas i undersökningen är upplevda krav, olika typer av ledarskap, sjuknärvaro, pensionering och bristen på återhämtning.

– Vi hoppas kunna studera stressfysiologiska mekanismer som är relevanta för utveckling av metabola sjukdomar som fetma och diabetes samt hjärt-kärlsjukdom, liksom psykisk ohälsa i relation till arbetslivsfaktorer, berättar Hugo.

Om alla bitar faller på plats och utvecklingen av SLOSH fortsätter i en positiv riktning med många svaranden så kan det tänkas att resultat från dessa tre planerade studier presenteras i nästa "Nyheter från SLOSH" år 2012! □

Stressforskningsinstitutet

Stressforskningsinstitutet är ett kunskapscentrum inom området stress och hälsa. Institutet tillhör den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Stockholms universitet och bedriver grund- och tillämpad forskning utifrån tvärvetenskapliga och tvärm Metodologiska ansatser. Verksamhetsidén är att studera hur individer och grupper påverkas av olika sociala miljöer, med särskilt fokus på stressreaktioner och hälsa. Den långsiktiga målsättningen med forskningen är att bidra till en förbättrad folkhälsa.

Webbplats: www.stressforskning.su.se

Telefon växel: 08-16 20 00

E-post institutet: info@stressforskning.su.se

E-post personal: fornamn.efternamn@stressforskning.su.se

Besöksadress: Frescati hagväg 16 A, 114 19 Stockholm

Postadress: Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet, 106 91 Stockholm

