

Vill du bidra till forskning om undersköterskors arbetsmiljö ?

Vi söker dig som arbetar som undersköterska på sjukhus eller vårdboende i Östergötlands eller Jönköpings län. I forskningsprojektet HUMLA (**H**ållbart **U**SK-**M**edvetet **L**yft i **A**rbetsmiljön vill vi undersöka om arbetsmiljöinsatser med fokus på omvårdnadsarbete och personförflyttningar kan minska besvär från nacke, skuldror och rygg.



Syfte

Vi vill undersöka om arbetsmiljöinsatser med fokus på omvårdnadsarbete och personförflyttningar kan minska besvär från nacke skuldror och rygg. I studien får du lära dig hur du kan arbeta mer skonsamt vid personförflyttningar och vid andra arbetsmoment.

Vem kan delta?

Vi söker dig som är fast anställd undersköterska på sjukhus eller vårdboende i Östergötlands eller Jönköpings län och arbetar med inläggande patienter eller brukare/boende. För att delta i studien ska du ha arbetat i minst 1 år, vara kvinna och ha besvär i nacke, skuldror eller rygg.

Vad innebär det att delta i studien?

Inledningsvis träffar du fysioterapeut som kommer till din arbetsplats för samtal och enklare undersökning av dina nacke-, skulder- eller ryggbesvär. Studien pågår under ett halvår, och uppstarten bestäms i dialog med dig och din chef. Under halvåret kommer alla deltagare få fylla i digitala enkäter och intervjuer kommer också att genomföras.

Alla deltagare får:

- *Ergonomisk individanpassad rådgivning.
- *Kortare digital utbildning som rör arbetsmiljö, ergonomi samt förflyttningskunskap
- *Praktisk coachning i förflyttningskunskap.

Extra del för halva gruppen:

Därefter lottas hälften av deltagarna till att även få delta i arbetsteknikträning med biofeedbackmätare i sex veckor. Du får då tillgång till en tunn väst som innehåller sensorer (biofeedbackmätare) som ger återkoppling i form av en lätt vibration. Västen kan bäras under arbetskläderna. Du kommer även ha en sensor på din ena överarm. Själva vibrationen ger dig feedback på hur din arbetsställning kan förbättras, till exempel om armen är placerad i ett belastande läge som går att ändra.

Bakgrund

Undersköterskor drabbas ofta av belastningsbesvär i rygg och nacke/skuldra som är kopplade till personförflyttningar och kravfyllda arbetsställningar. Förflyttningskunskap och säkra arbetsmetoder kan minska risken för skada. Förflyttningskunskap och självträning med biofeedbackmätare i vårdmiljöer är inte tidigare studerat specifikt för undersköterskor.

Varför är det viktigt att medverka i forskning?

Genom denna studie vill vi öka kunskapen om hur belastningsbesvär kan förebyggas och hur undersköterskors arbetsmiljö kan förbättras. Genom att delta bidrar du både till din egen kunskapsutveckling och till ny kunskap som kan stärka arbetsmiljön för undersköterskor i framtiden. Det är bara via er som arbetar som undersköterskor som vi kan få uppdaterad kunskap om er arbetsmiljö och därmed skapa möjligheter att förbättra den.

Chefer

Deltagandet ska godkännas av närmaste chef. Chefen har en nyckelroll i arbetet med att utveckla en god säkerhetskultur, en hållbar arbetsmiljö och att främja patientsäkerhet i omvårdnadsarbetet, där säkra personförflyttningar är centrala för att förebygga skador hos både patienter och vårdpersonal. Chefer kommer att tillfrågas för att medverka i en intervju.

Sprid gärna information

Sprid gärna informationen till din arbetsplats, till dina kollegor och din chef. Vi ser gärna att minst 3-4 undersköterskor från samma arbetsplats medverkar i studien.

Anmälan och frågor

Är du intresserad av att få mer information och delta i vår studie? Anmäl ditt intresse via

e-post: AMMUSK@regionostergotland.se

webbsida: www.regionostergotland.se/PAWSS

Sydöstra sjukvårdsregionen, Arbets- och miljömedicin i Linköping

Ulrika Lind-Eriksson, ergonom, Tel: 010-191933580 e-post:

ulrika.lind.eriksson@regionostergotland.se

Charlotte Wåhlin, ergonom, Tel: 010-103 62 67 e-post: charlotte.wahlin@regionostergotland.se

Lena Lindgren, forskningskoordinator, Tel: 010-103 93 05 e-post:

lena.lindgren@regionostergotland.se

Region Jönköpings län

Arbetsmiljöenheten: Patrik Haraldsson, ergonom, Telefon: 010-2422830 e-post:

patrik.haraldsson@rjl.se

Forskargrupp

Forskargrupsledare för projektet är Professor Anneli Peolsson, Linköpings universitet, fysioterapi samt verksamhetschef vid Arbets- och miljömedicin i Linköping. I forskargruppen ingår förutom ergonomer och forskningskoordinator även professor Jörgen Eklund, från Kungliga Tekniska Högskolan (KTH).

Projektet har en referensgrupp med representanter från HR, fackliga organisationer samt undersköterskor i verksamheten.

Välkommen att genomföra forskning tillsammans med oss för en bättre arbetsmiljö!