

## Urval och rapport

Organisation: Demorapporten AB

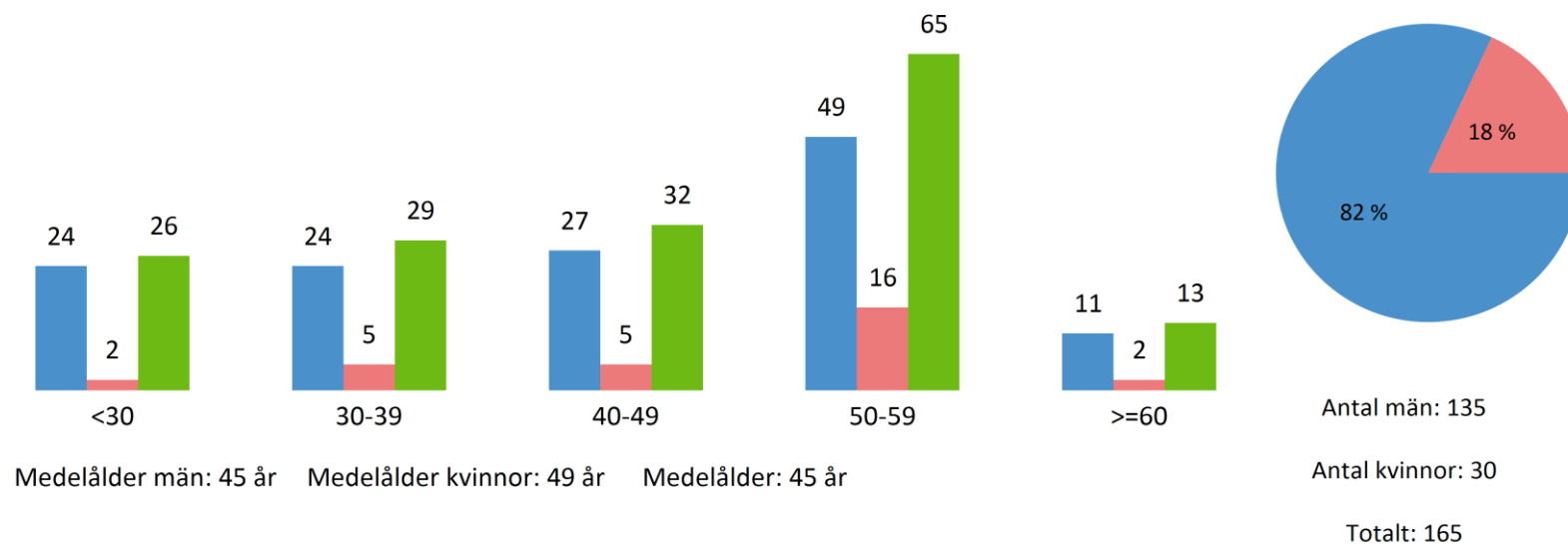
Antal: 165

Datum: 2023-11-01 - 2024-01-08

Urval: Testdatum fr.o.m. 2023-11-01  
Testnummer senaste inom datum

## Ålders- och könsfördelning

Män Kvinnor Total



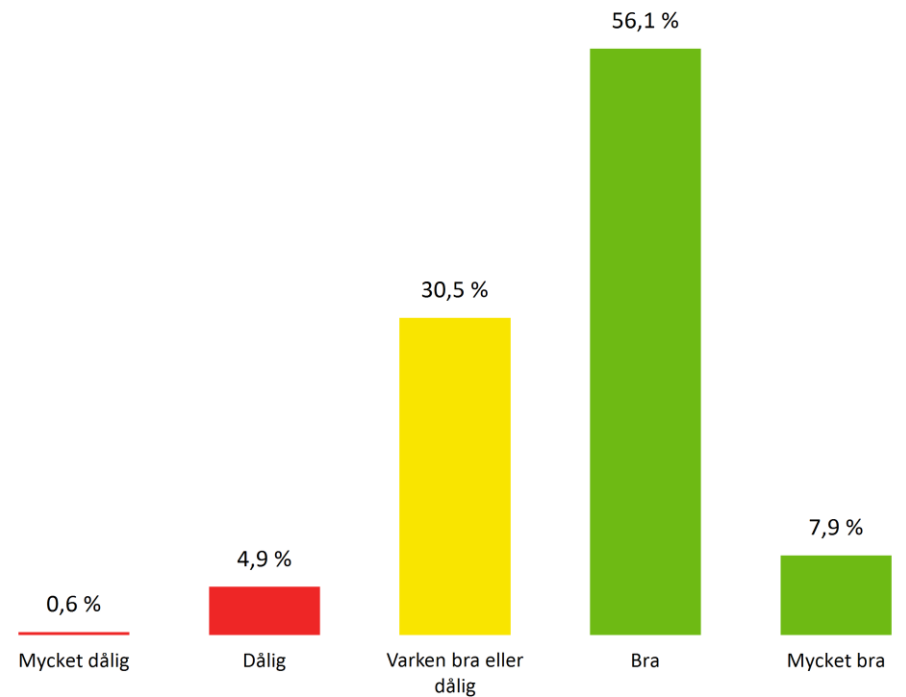
# Hälsa

## Upplevd hälsa

164 svar

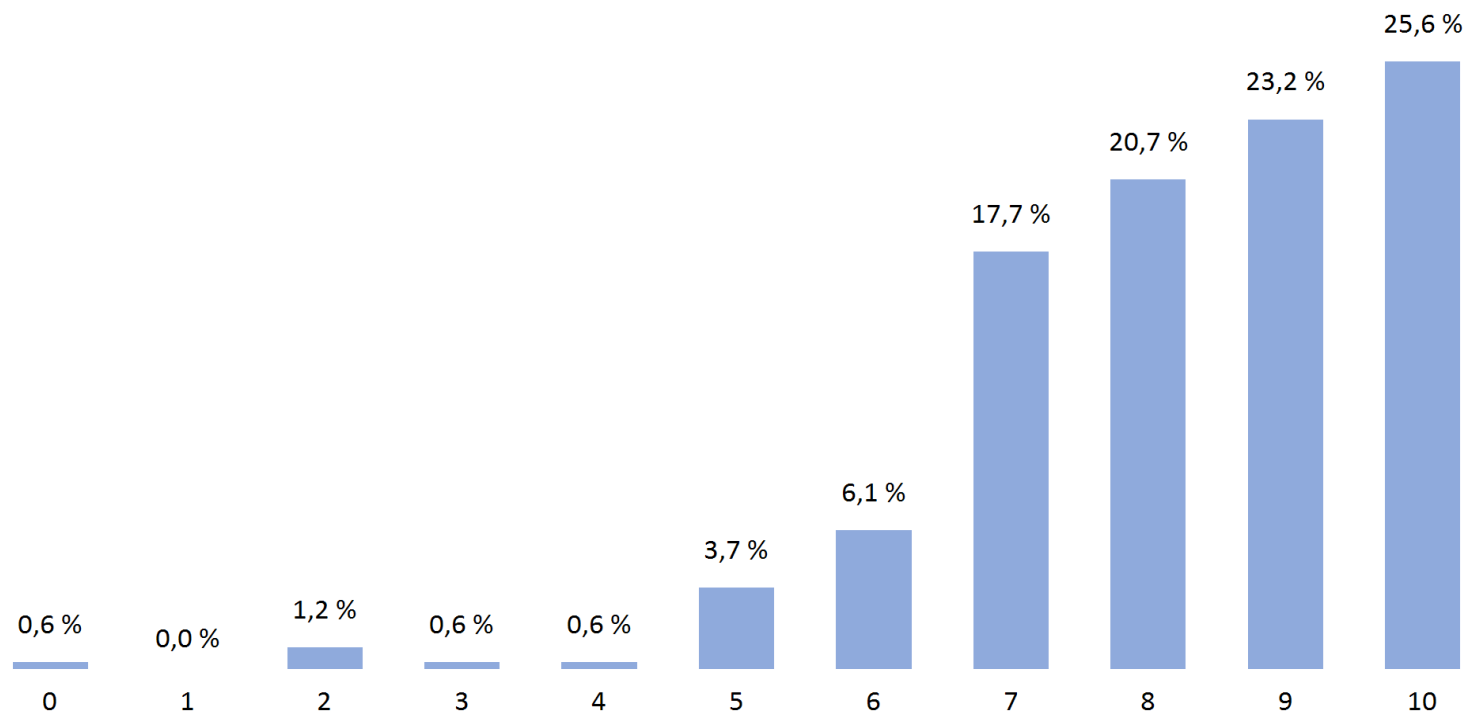
Att uppleva sin hälsa som bra är en av de viktigaste friskfaktorerna

Upplevd hälsa avser både kropp och själ. Upplevd hälsa handlar inte bara om perspektivet sjuk eller frisk utan även om perspektivet "må dåligt" eller "må bra". Det gör att även välbefinnande och livskvalitet ingår i begreppet upplevd hälsa.



## Skattad nuvarande arbetsförmåga

164 svar



**0 innebär att man inte kan arbeta, och 10 betyder att förmågan är som bäst.**

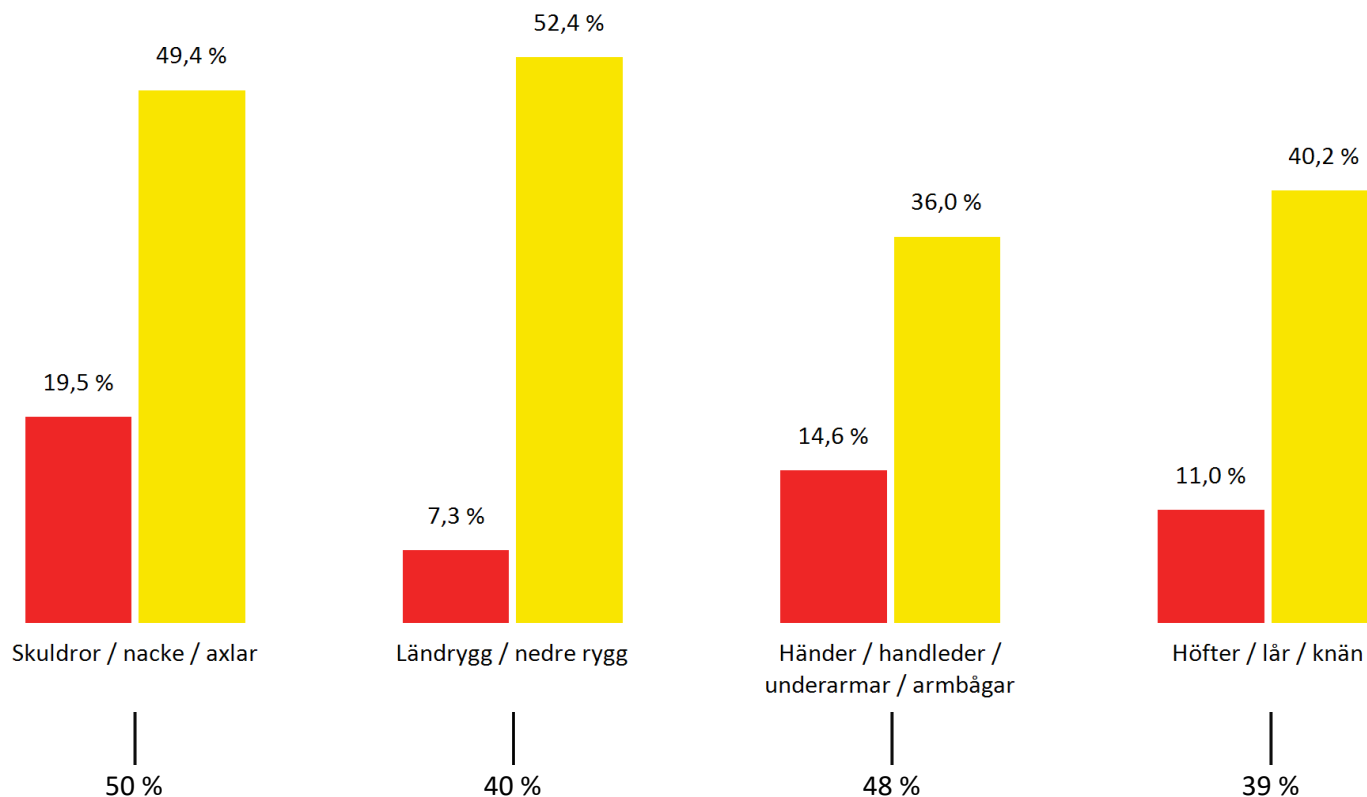
Vilken arbetsförmåga man uppfattar sig ha påverkas av många olika faktorer. Det kan handla om ett tillfälligt sjukdomstillstånd, om omständigheter i arbetsmiljön eller i omgivningen, som gör att man upplever sin arbetsförmåga som begränsad. Forskningsstudier har visat att hur man uppfattar sin arbetsförmåga har samband med risk för framtida långtidssjukskrivning (mer än 90 dagar).

Exempelvis fann man i en studie innefattande 1 786 individer att de som blev långtidssjukskrivna under uppföljningstiden (313 individer) hade skattat sin arbetsförmåga till i medeltal 6,7 jämfört med 8,6 hos de som inte blev långtidssjukskrivna.

Referens: Lundin A, Leijon O, Vaez M, Hallgren M, Torgén M. Predictive validity of the Work Ability Index and its individual items in the general population. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2017;45(4):350-356.

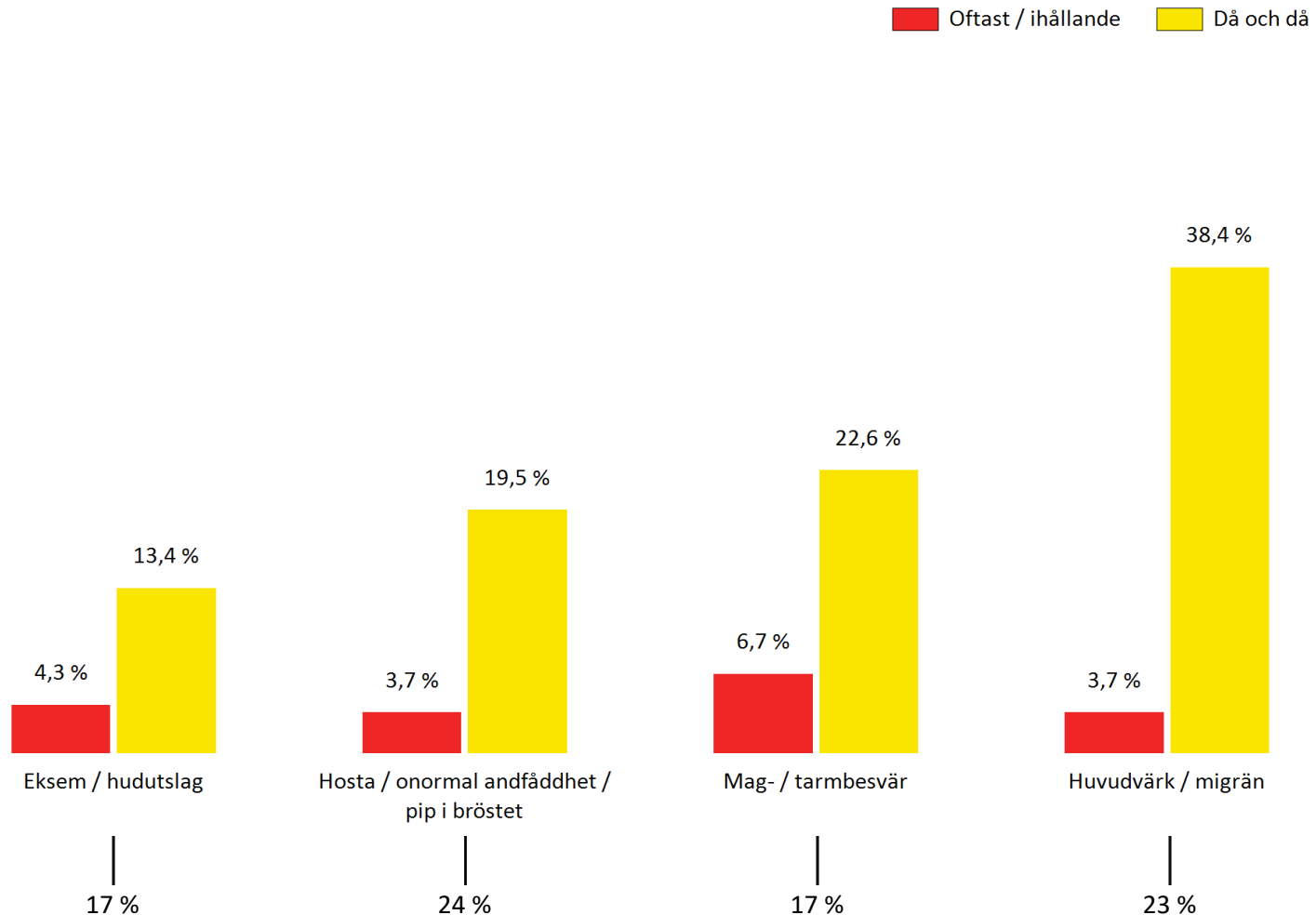
## Andel som upplevt värk eller smärta senaste månaden

Oftast / ihållande    Då och då



Andel som anger att besvären orsakats eller förvärrats av arbetet

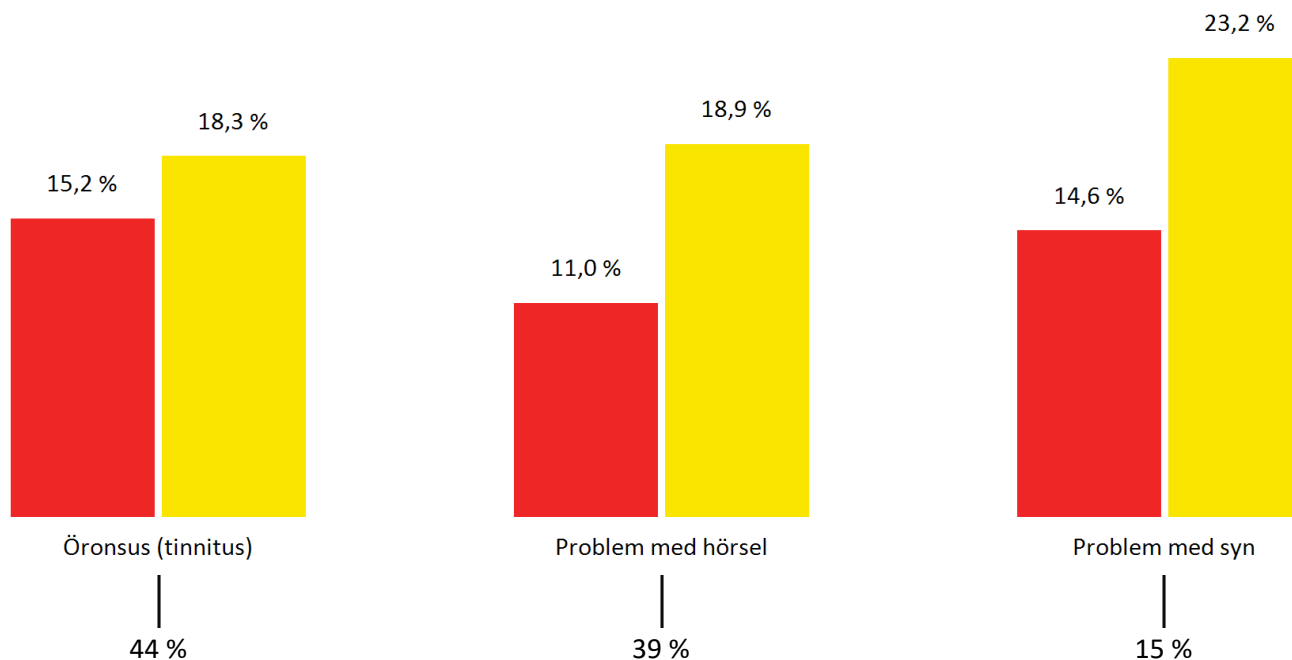
## Andel som upplevt olika typer av besvär senaste månaden



Andel som anger att besvären orsakats eller förvärrats av arbetet

## Andel om upplevt problem med hörsel eller syn senaste månaden

Oftast / ihållande    Då och då



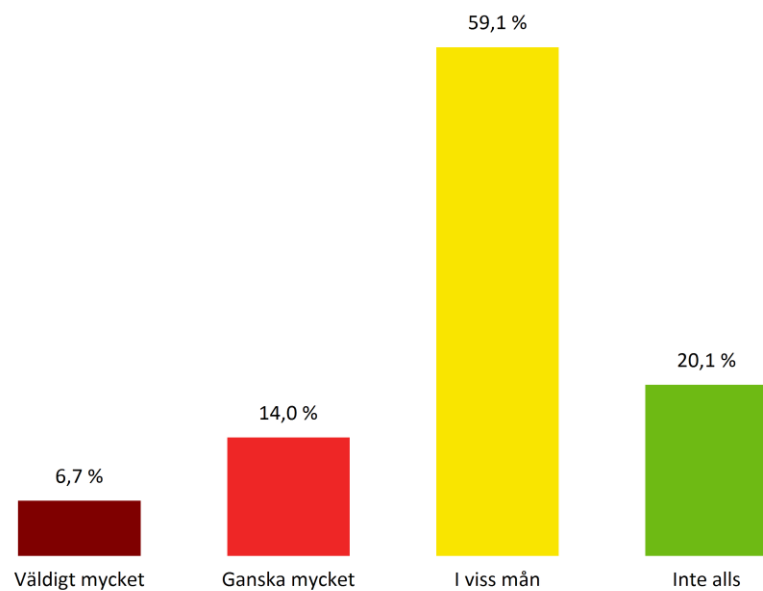
Andel som anger att besvären orsakats eller förvärrats av arbetet



## Stress

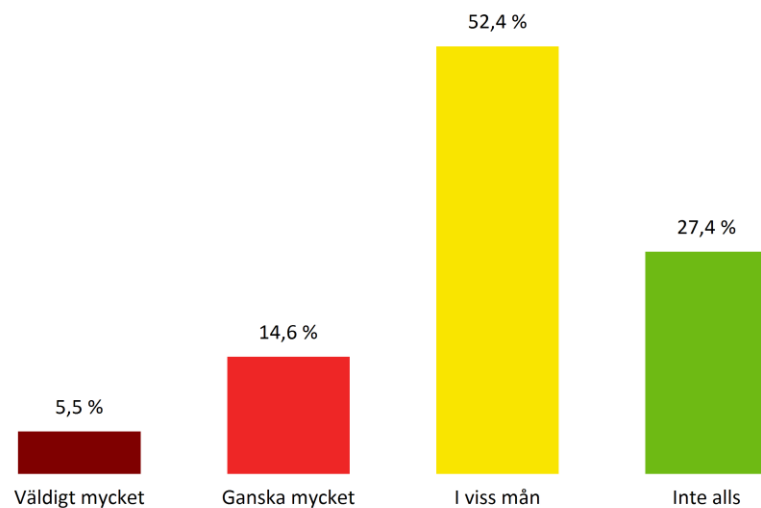
Jag känner mig stressad på arbetet

164 svar



Jag känner mig stressad avseende hela livssituationen, även arbetet

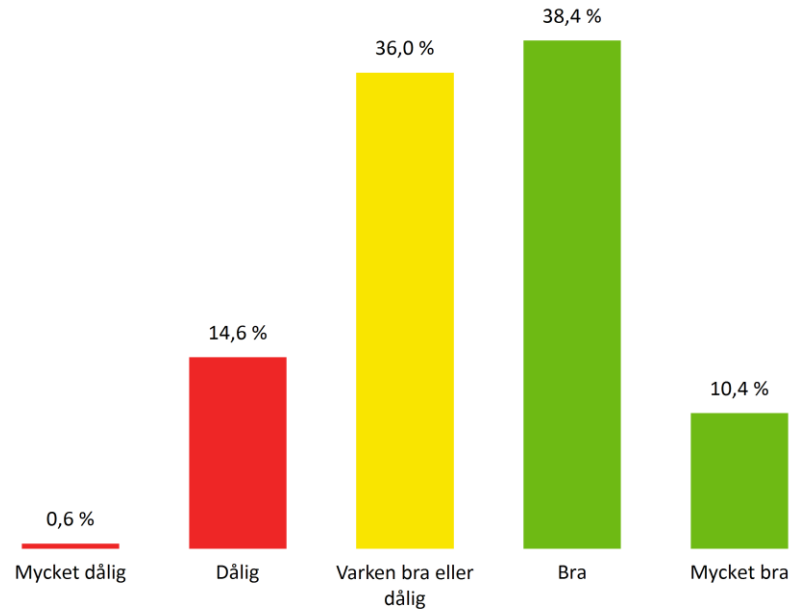
164 svar



## Sömn och trötthet

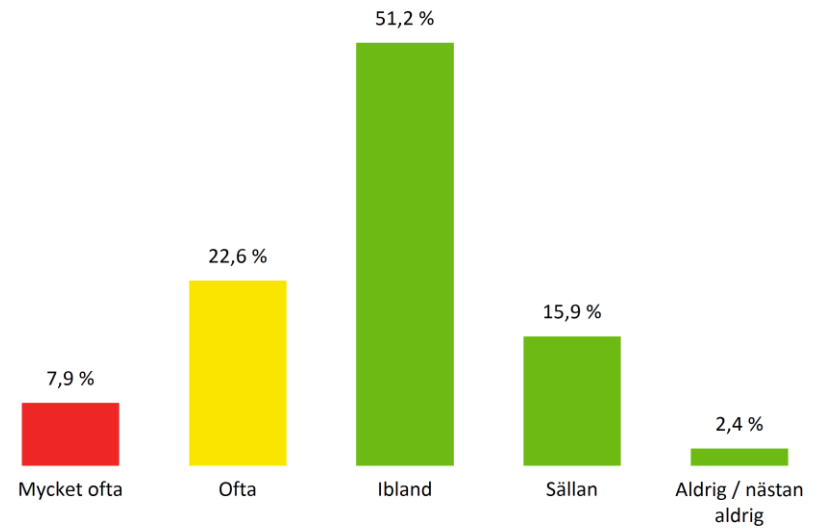
Min sömn är

164 svar



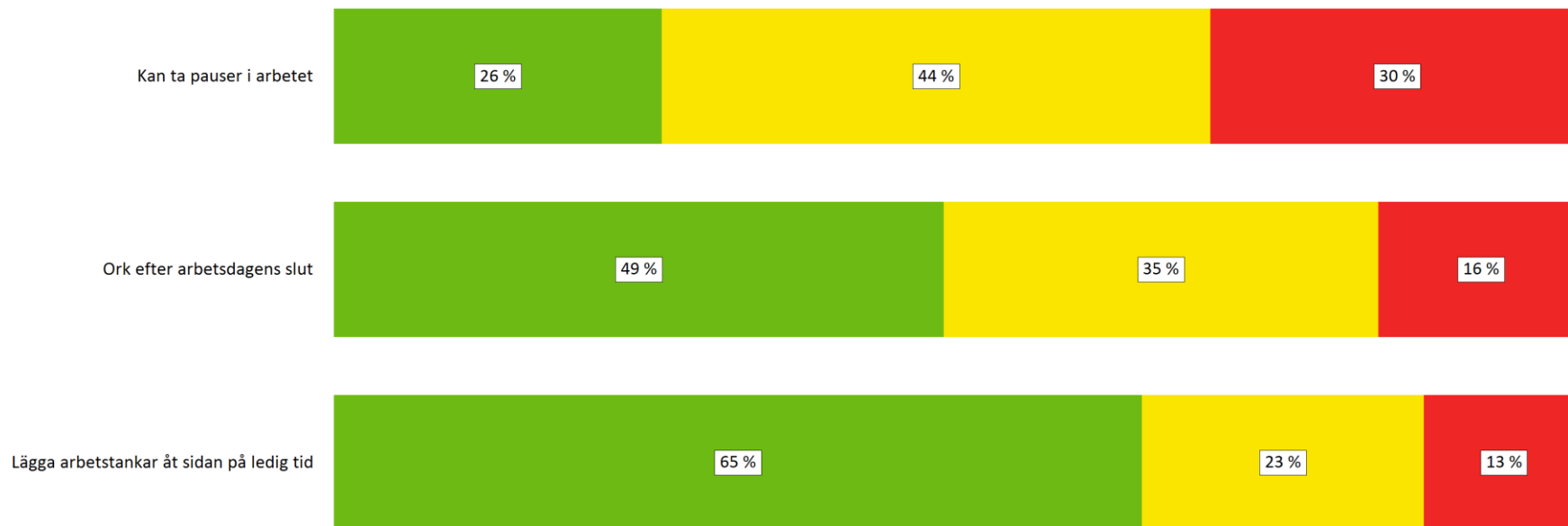
Jag upplever trötthet

164 svar



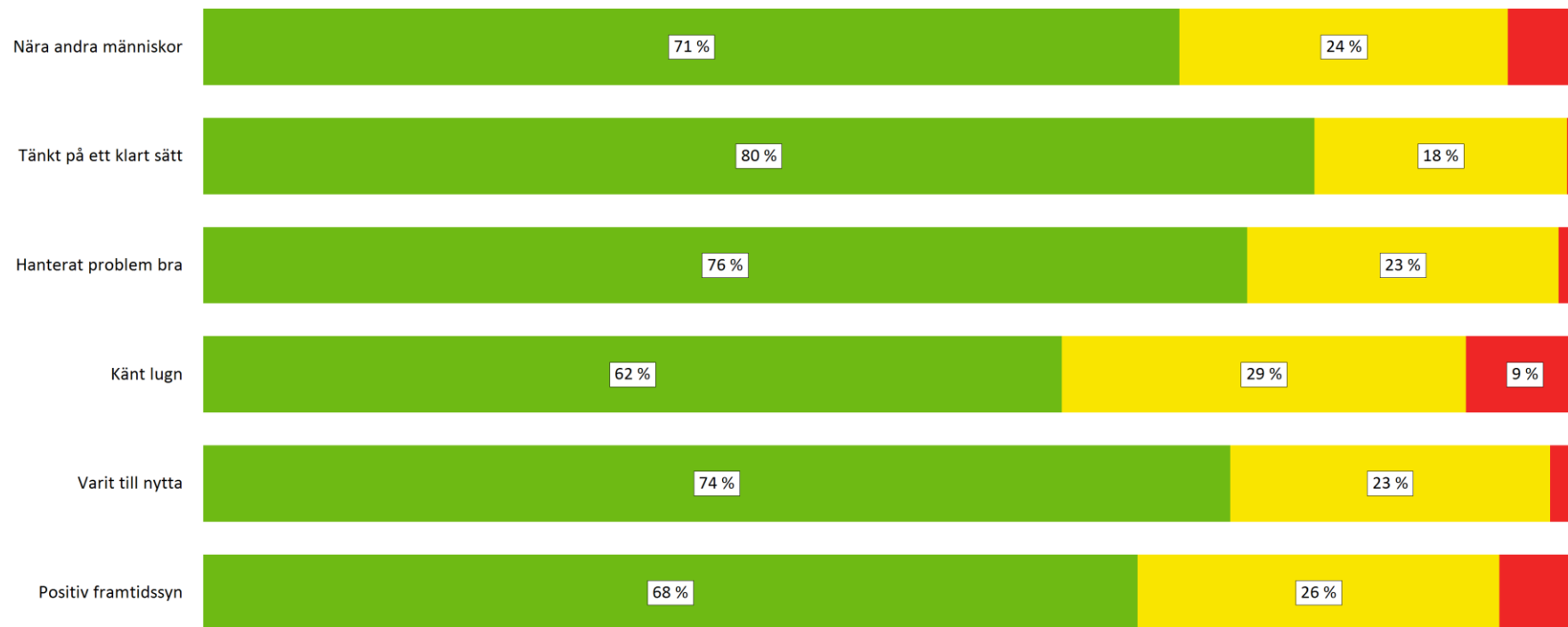
## Återhämtning

Ofra/alltid Ibland Aldrig/sällan



## Psykiskt välbefinnande

Ofta/alltid    Ibland    Aldrig/sällan

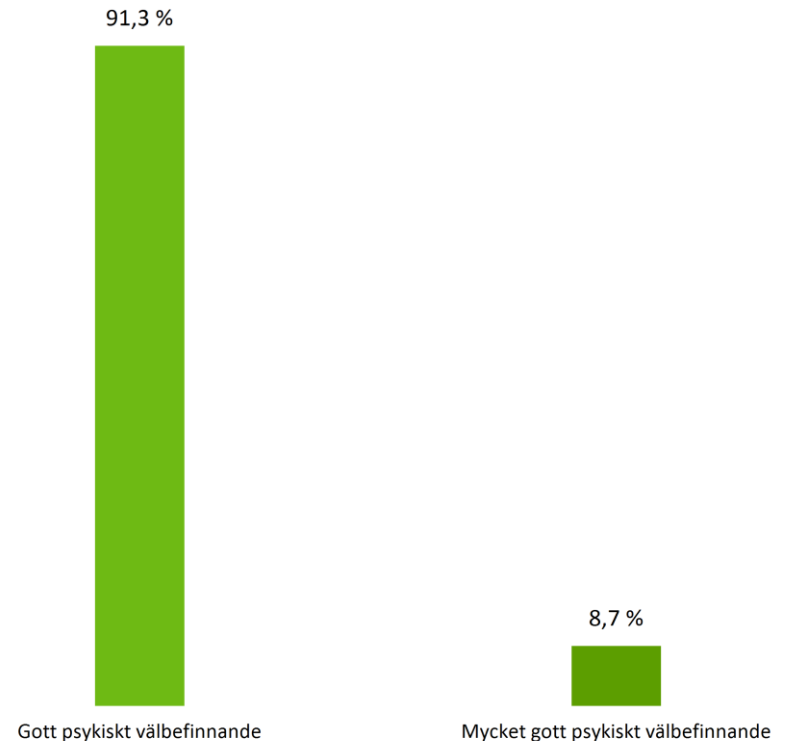


## Index för psykiskt välbefinnande

126 svar

De flesta vuxna i Sverige uppfattar att de har ett gott psykiskt välbefinnande. Psykiskt välbefinnande kan bland annat handla om hur nöjd man är med livet, hur man klarar av olika saker i vardagen, att man har bra relationer, kan lösa utmaningar och har en ljus syn på framtiden. Andelen med gott psykiskt välbefinnande är större bland män än kvinnor i alla åldersgrupper.

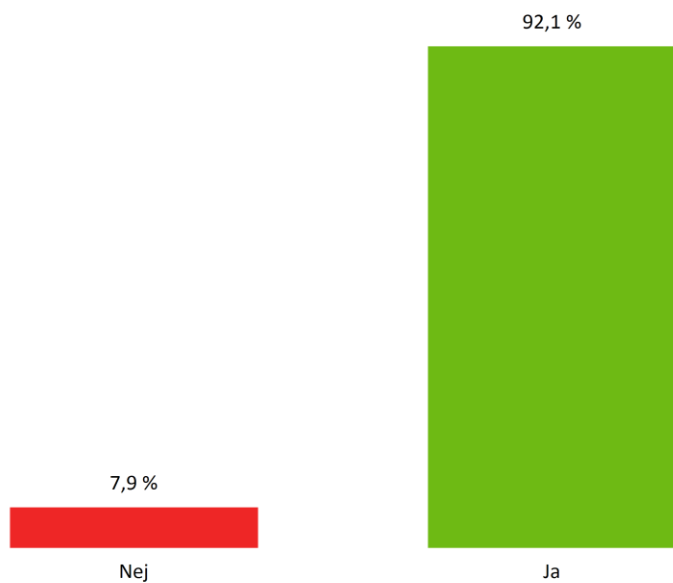
Diagrammet till höger visar endast andelen som har gott eller mycket gott psykiskt välbefinnande.



## Socialt stöd

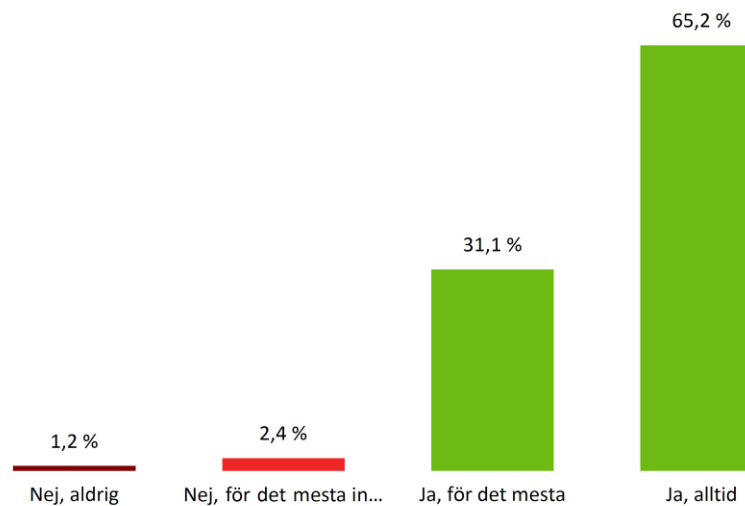
Jag har någon jag kan dela mina innersta känslor med och anförtro mig åt

164 svar



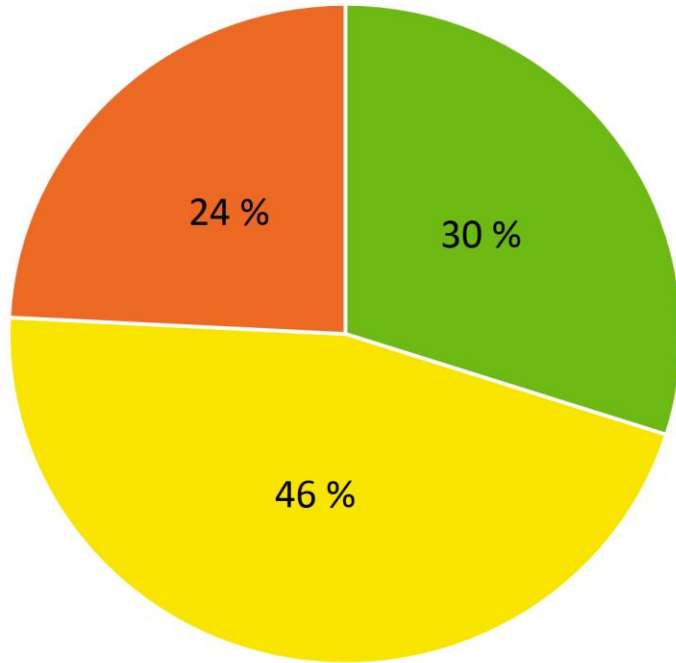
Jag kan få hjälp av någon eller några personer om jag har praktiska problem eller är sjuk

164 svar



# **Blodprover, mätvärden och undersökningsresultat**

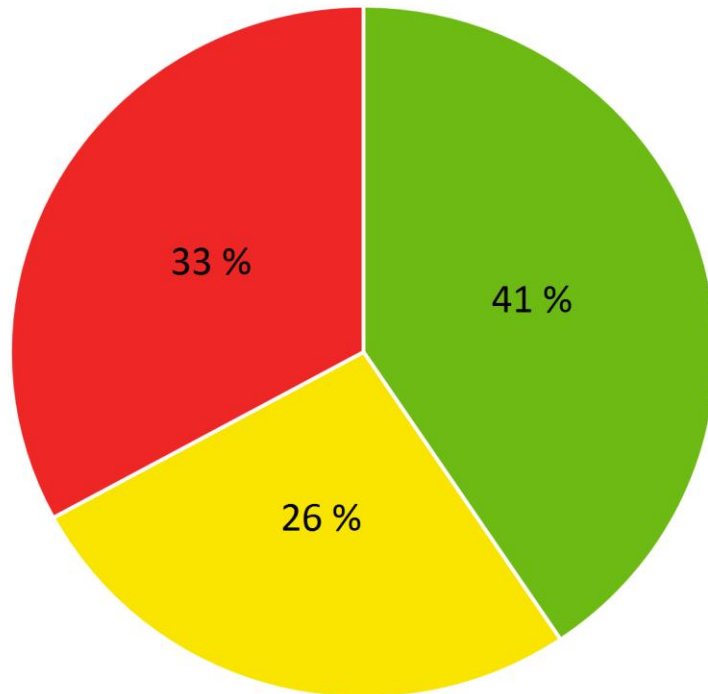
## BMI (Body Mass Index)



	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	0 %	0
Normalvikt (18,5 - 24,9)	30 %	47
Övervikt (25,0 - 29,9)	46 %	72
Fetma grad 1-3 (30 eller högre)	24 %	38



## Midjemått



	Procent	Antal
Normalt	41 %	138
Måttligt ökat	26 %	90
Kraftigt ökat	33 %	112

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

Kraftigt ökat midjemått motsvarar bukfetma och ökar risken för t ex diabetes typ 2, högt blodtryck, stroke/slaganfall samt hjärtkärlsjukdomar.

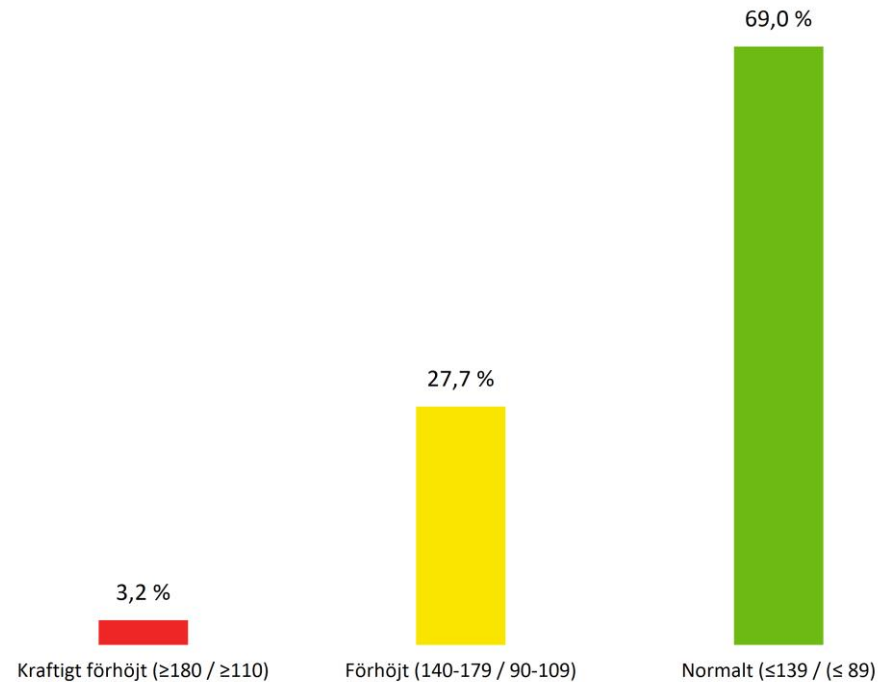
## Uppmätt blodtryck

155 svar

En hälsosam livsstil ökar förutsättningar för normalt blodtryck.

Exempel på en hälsosam livsstil är att:

- Motionera regelbundet och undvika stillasittande
- Ha en hälsosam vikt och bra matvanor
- Ha ett begränsat alkoholintag och inte röka



***Den viktigaste indikationen på att ett hörselvårdsprogram fungerar är att hörseln hos de bullerexponerade anställda som omfattas av programmet inte försämras mer än vad man kan förvänta sig med hänsyn till åldrande och andra faktorer, som inte har med arbetsmiljön att göra.***

*Ur skriften "Utvärdering av hörselvårdsprogram" från Arbetsmiljöverket, 2008.*

## Syfte med hörselundersökning via arbetsplatsen

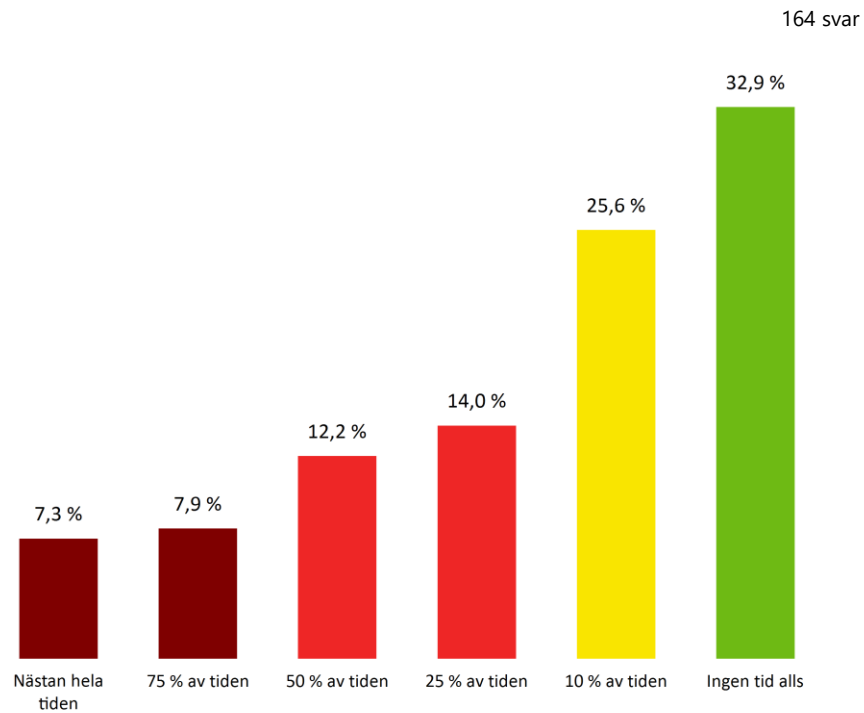
**Syftet med en hörselundersökning via arbetsplatsen** är att tidigt upptäcka hörselnedsättningar på grund av buller och att bevara hörseln hos arbetstagarna. Det är också ett sätt att utvärdera om de bullerförebyggande åtgärderna som gjorts på en arbetsplats är tillräckliga och att identifiera faktorer i arbetsmiljön som kan förbättras. Den allvarligaste följden av att utsättas för buller är en ***bullerskada med hörselnedsättning och/eller tinnitus***.

**Hörselundersökningen innefattar** frågor till arbetstagarna samt en hörselundersökning. Man får på så sätt en sammanvägd bild av både hur deltagaren uppfattar sin hörsel och om det finns någon mätbar hörselnedsättning. Det görs sedan en bedömning om eventuella problem verkar röra sig om en normal åldersbetingad hörselnedsättning eller något annat, exempelvis en bullerskada. Det är därför viktigt med individuell rådgivning utifrån varje deltagares historia och situation. Man kan ibland behöva fördjupad utredning och hjälp via hörcentral, hörselklinik eller öronläkare.

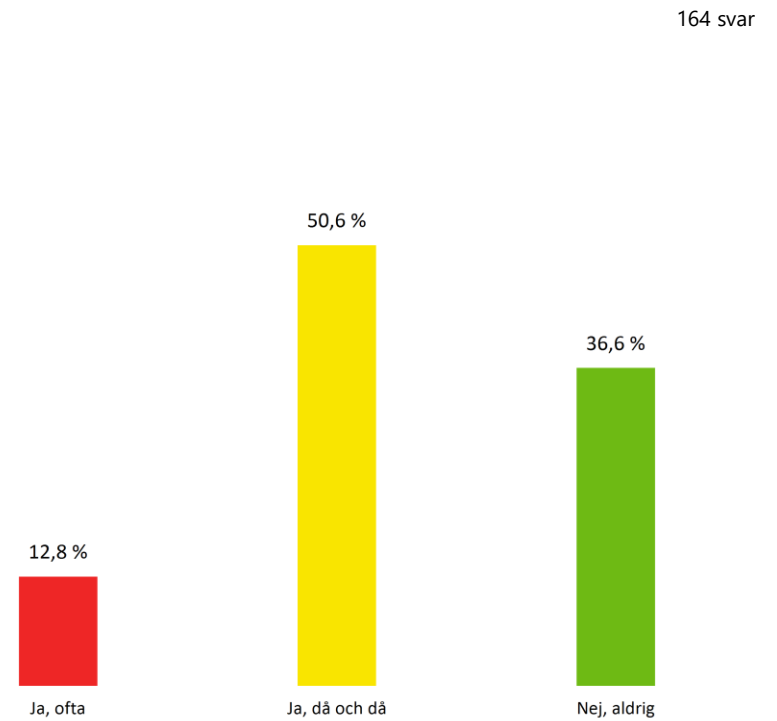
På gruppnivå kan man efter undersökningen bilda sig en uppfattning om det utifrån ålder och kön verkar vara fler än förväntat i arbetsgruppen som har en hörselnedsättning och om det i sådana fall verkar bero på att man utsatts för buller. Det kan i det sammanhanget också vara intressant att jämföra olika arbetsgrupper med varandra och att följa utvecklingen över tid för att identifiera problem i arbetsmiljön.

## Bullerexponering

Bullerexponering i arbetet



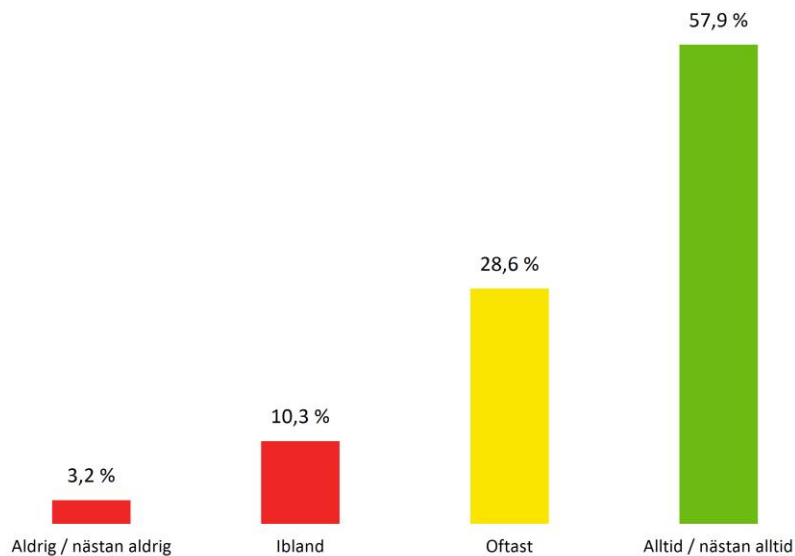
Impulsbuller i arbetet



## Användning av hörselskydd hos de som upplever buller på arbetet / fritiden

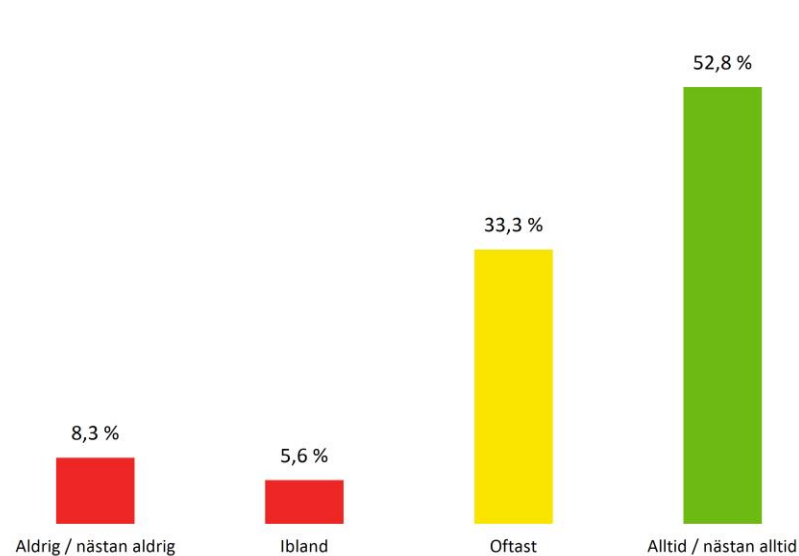
Jag använder hörselskydd i mitt arbete när det förekommer buller

126 svar



Jag använder hörselskydd på min fritid när det förekommer buller

36 svar

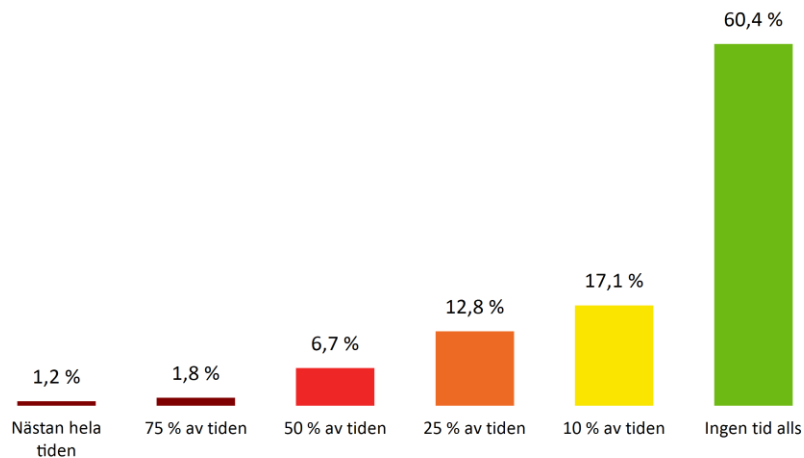


Andel som INTE vet vilken typ av hörselskydd de behöver om de utsätts för buller i arbetet: 1,2 %

## Vibrationer och lösningsmedel

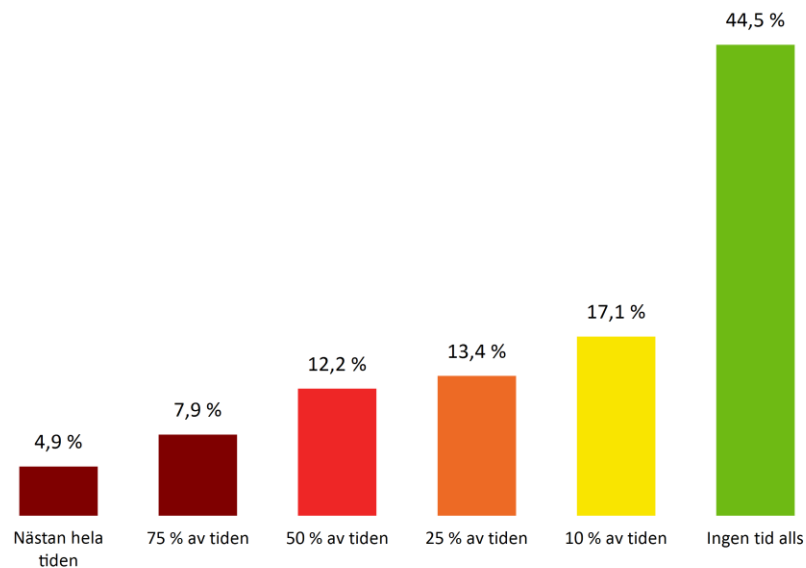
Jag utsätts i mitt arbete för vibrationer, som får hela kroppen att skaka och vibrera (från t.ex. traktor, truck eller andra arbetsmaskiner)

164 svar



Jag utsätts i mitt arbete för vibrationer, från handhållna maskiner eller verktyg

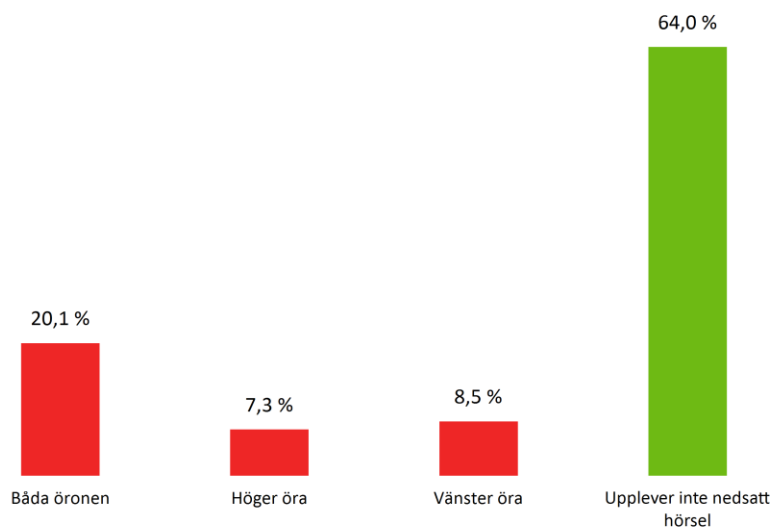
164 svar



## Upplevd hörsel

Jag upplever nedsatt hörsel med

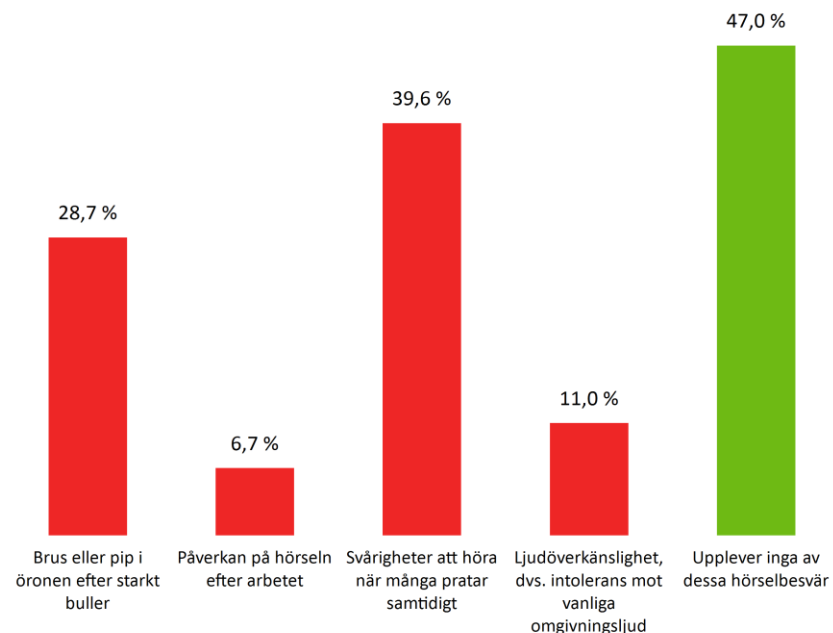
164 svar



Att det piper eller tjuter i öronen, eller att man upplever hörselproblem efter arbetet, kan vara tecken på att man utsätts för alltför höga bullernivåer på arbetet.

Upplevda hörselproblem på minst ett öra

164 svar



Ljudöverkänslighet och svårigheter att höra när många pratar samtidigt kan vara tidiga tecken på hörselskador och det är viktigt att följa hur det utvecklar sig över tid.

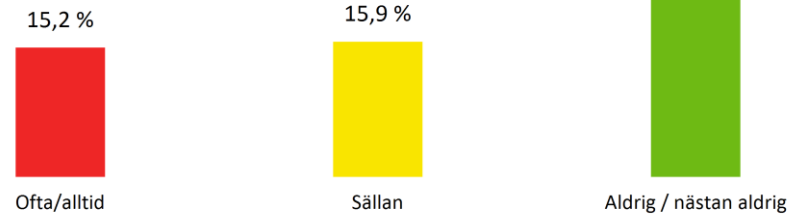


## Jag besväras av tinnitus

164 svar

Tinnitus innebär att man hör ett ljud, utan att det finns en ljudkälla. Tinnitus drabbar runt 20 % av befolkningen.

Det finns flera orsaker till tinnitus. Skador på hörselsinnet till följd av att man utsatts för buller, höga ljudnivåer under lång tid, eller plötslig kraftig bullerexponering är de vanligaste orsakerna. Åldersrelaterad hörselnedsättning och ärftlighet är andra vanliga orsaker.



## Resultat av hörselmätning

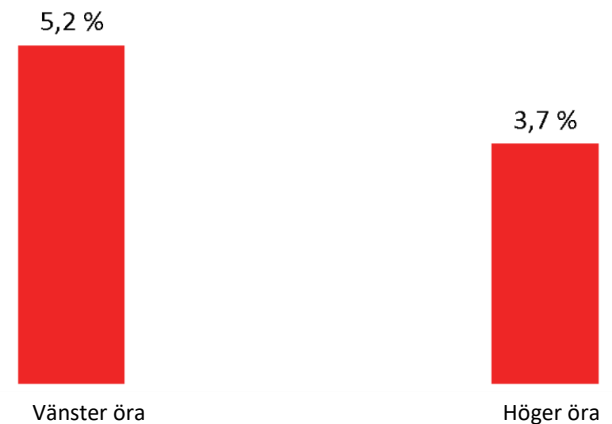
135 svar

**Andel av deltagarna som har påtagligt sämre hörsel än vad som kan förväntas utifrån ålder och kön.**

För att undersöka om de bullerförebyggande åtgärderna har varit tillräckliga jämför man diskantmedelvärdet för den bullerutsatta gruppen med en referensgrupp, som inte utsatts för buller.

**Om fler än ca 10% i den undersökta gruppen har påtagligt försämrat diskantmedelvärde är det fler än man kan förvänta sig och är därmed tecken på att gruppen utsatts för hörselskadligt buller.**

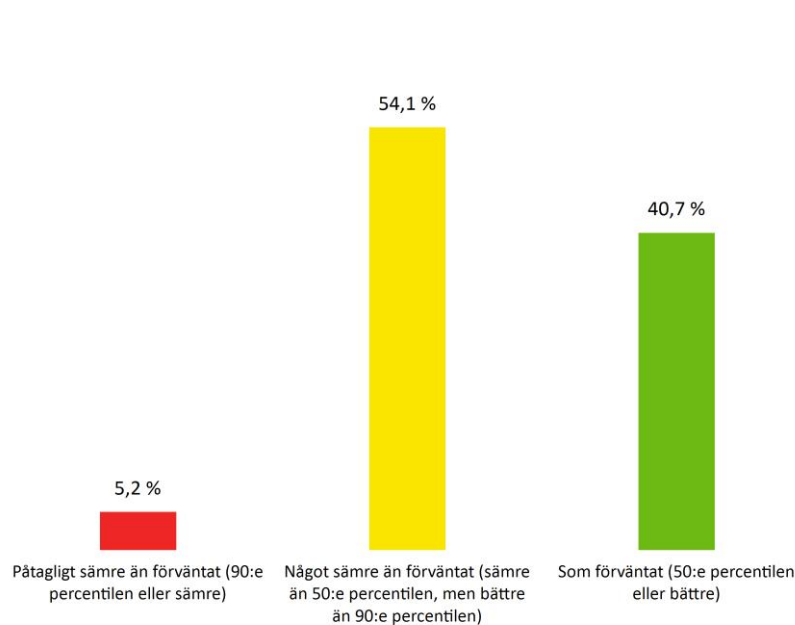
Ju mindre den undersökta gruppen är, desto större blir den statistiska osäkerheten, eftersom varje individs resultat då får stort genomslag. Den mest värdefulla jämförelsen är alltid när man kan jämföra med tidigare mätningar i samma grupp.



## Diskantmedelvärde för frekvenserna 3000, 4000 och 6000 Hz (bullerskademarkör)

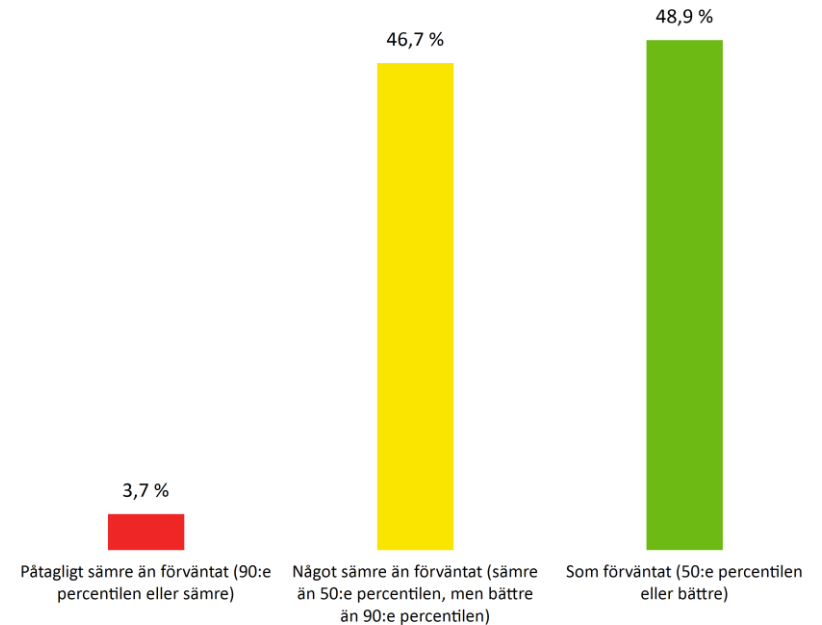
Vänster öra, med hänsyn tagen till ålder och kön

135 svar



Höger öra, med hänsyn tagen till ålder och kön

135 svar



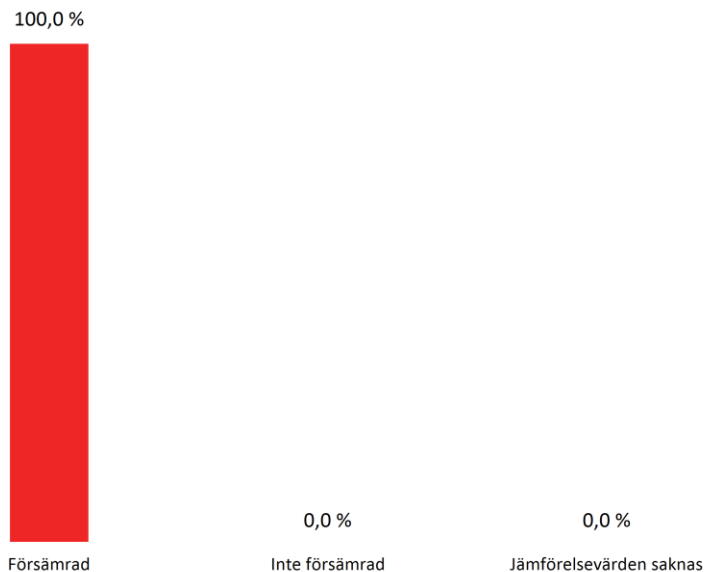
**Tecken på bullerskada.** De röda och gula staplarna visar hur stor andel som har tecken på bullerskada, det vill säga sämre diskantmedelvärde än man kan förvänta sig utifrån ålder och kön. Det kan vara intressant att följa utvecklingen över tid i en arbetsgrupp och också att jämföra olika grupper med varandra.

Det är också intressant att jämföra höger och vänster öra mot varandra, för att få ledtrådar till orsaker till eventuellt förekommande bullerskador. En sidoskillnad kan exempelvis förklaras av att de olika öronen befinner sig olika långt från en ljudkälla, eller att personlig skyddsutrustning är utformad olika för de olika öronen (pga medhörning eller liknande).

## Signifikant försämrad hörsel jämfört med tidigare hörselundersökning

### Vänster öra

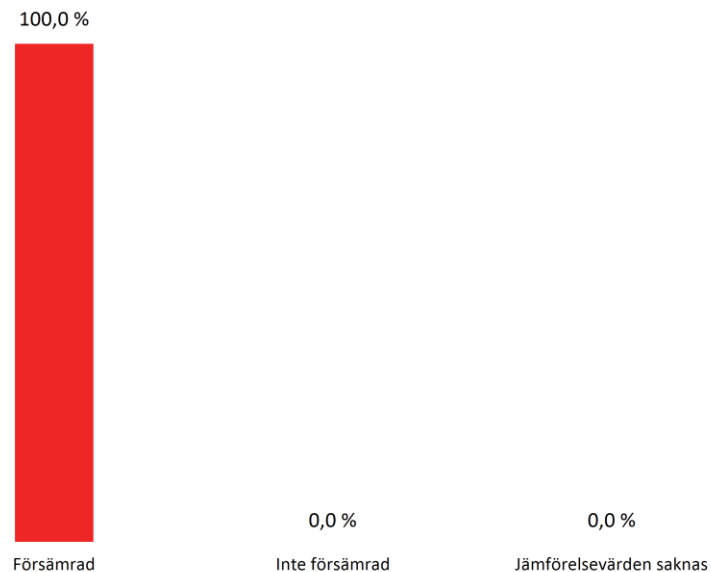
1 svar



Hörseln är signifikant försämrad vid minskning med  $\geq 15$  dB för hörtrösklarna 3000, 4000 eller 6000 Hz

### Höger öra

1 svar



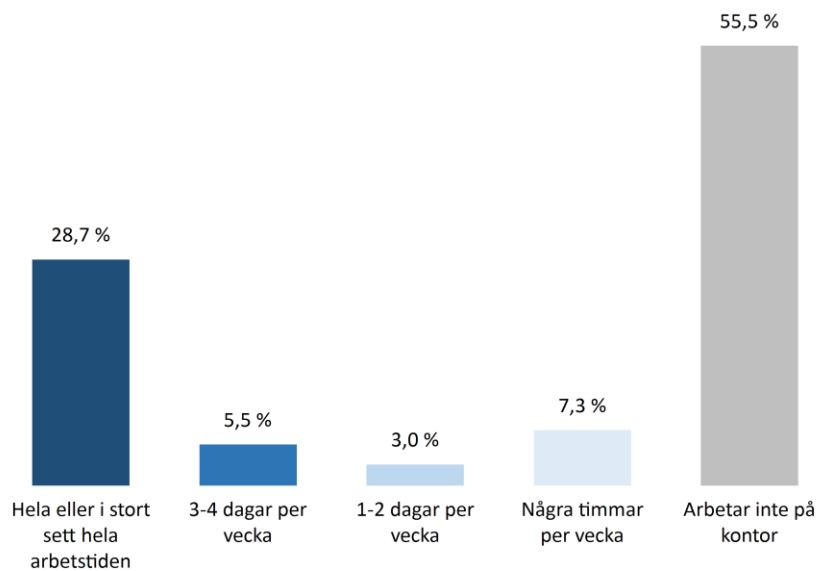
ELLER minskning med  $\geq 10$  dB på två intilliggande frekvenser

# Fysisk arbetsmiljö

## Kontorsarbete

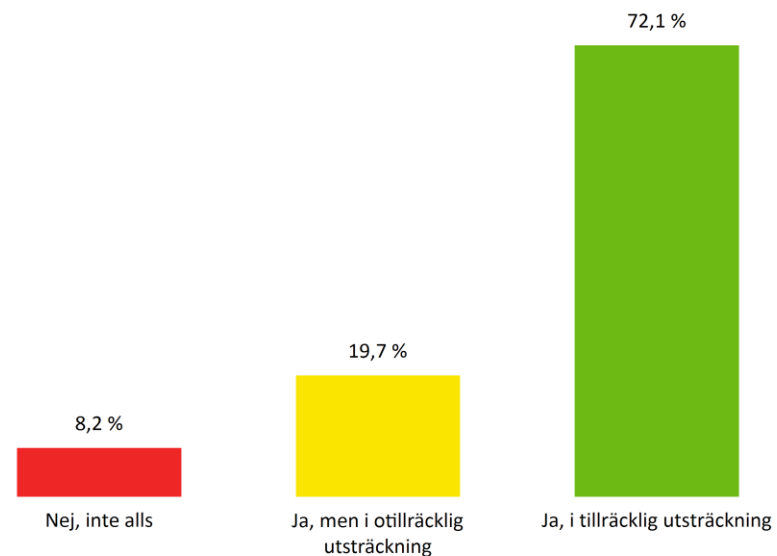
Jag arbetar på kontor

164 svar



Tillgång till kontorsrum för ostört arbete utav de som arbetar på kontor minst 1-2 dagar/v

61 svar



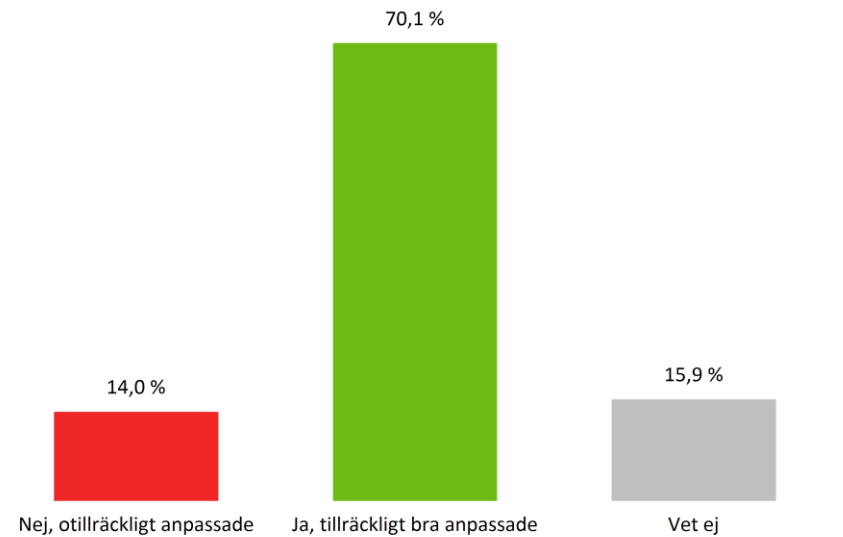
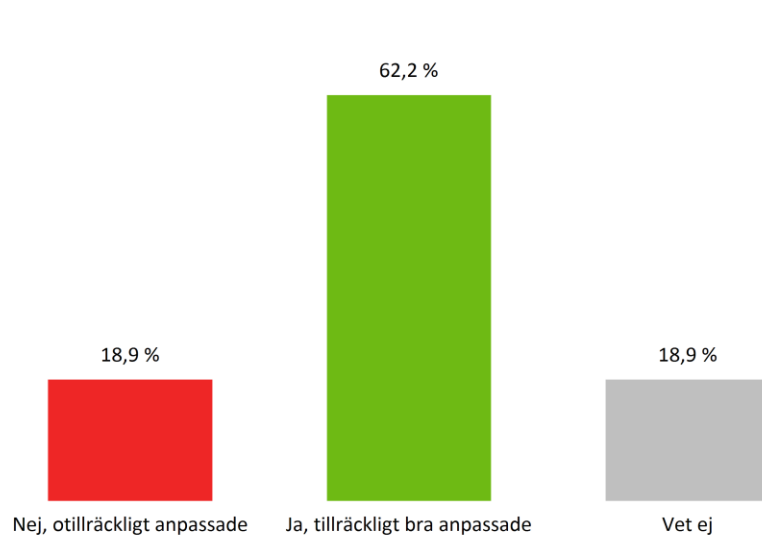
## Ergonomi

Jag har en bra ergonomiskt utformad arbetsplats som är anpassad till mig och ger möjlighet till varierad arbetsställning

164 svar

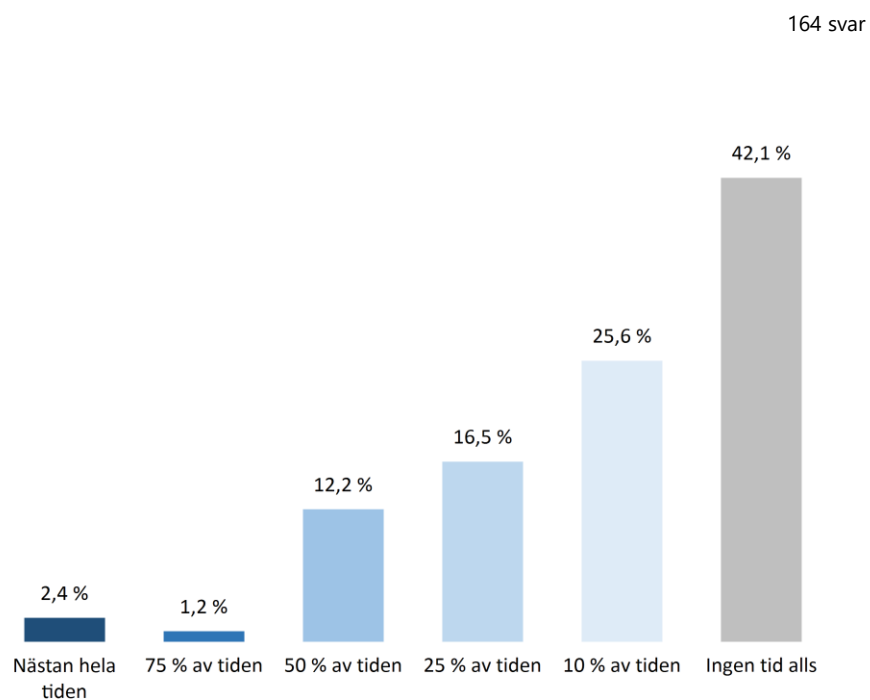
Jag har teknisk utrustning som är anpassade till mig och mina arbetsuppgifter

164 svar

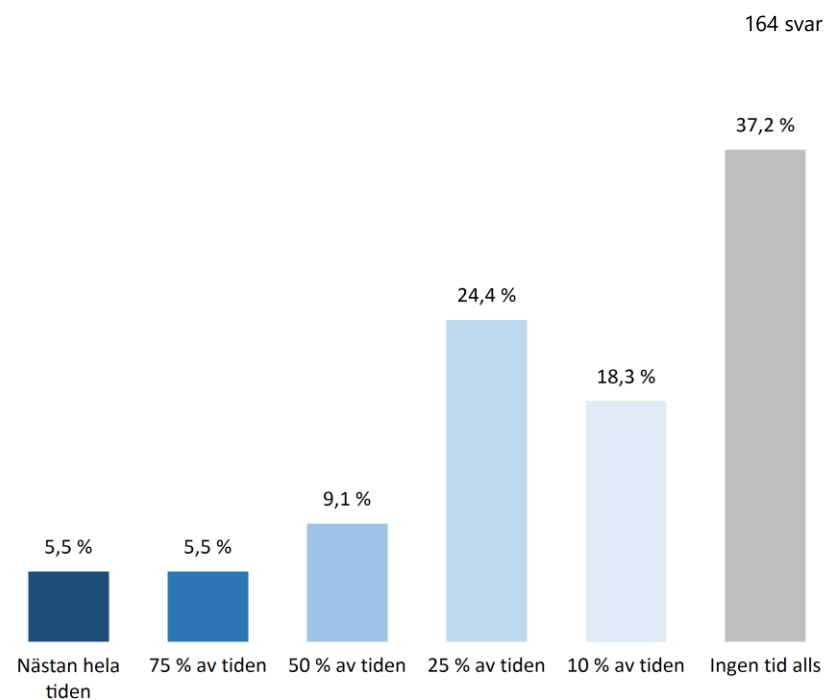


## Fysiskt belastande arbete

Jag arbetar i vriden ställning



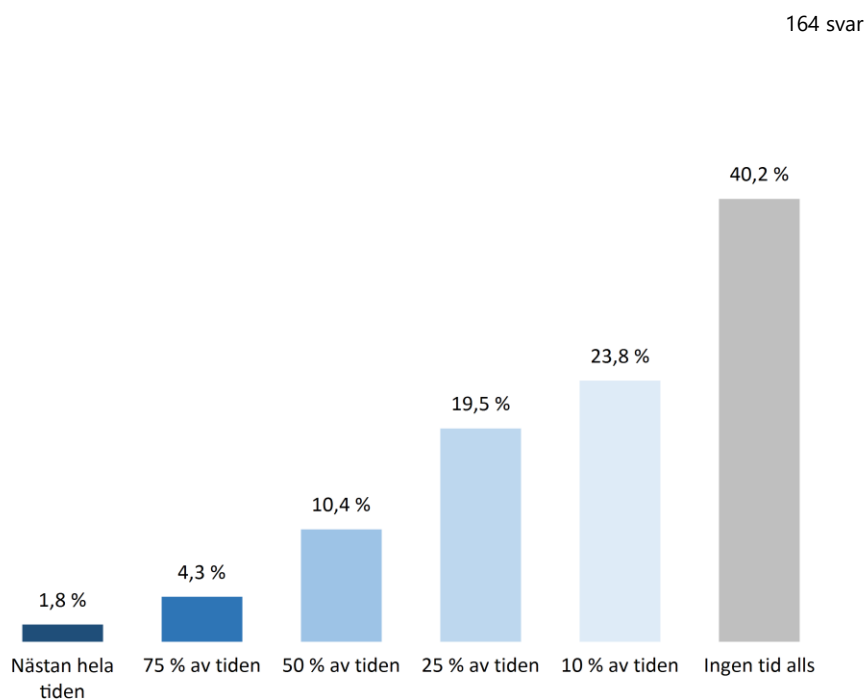
Jag arbetar med tunga lyft



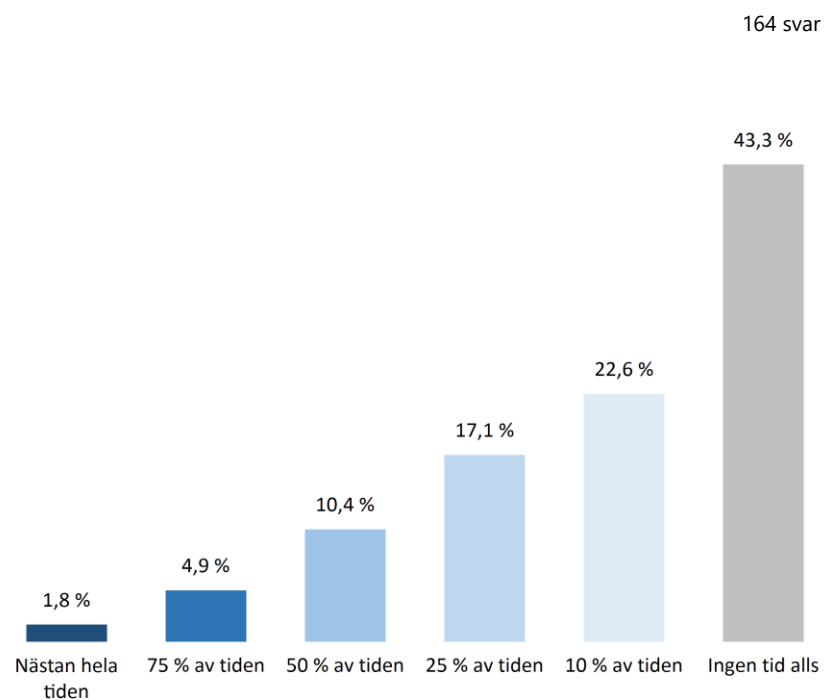


## Fysiskt belastande arbete

Jag arbetar framåtböjd utan att stödja med händer/armar



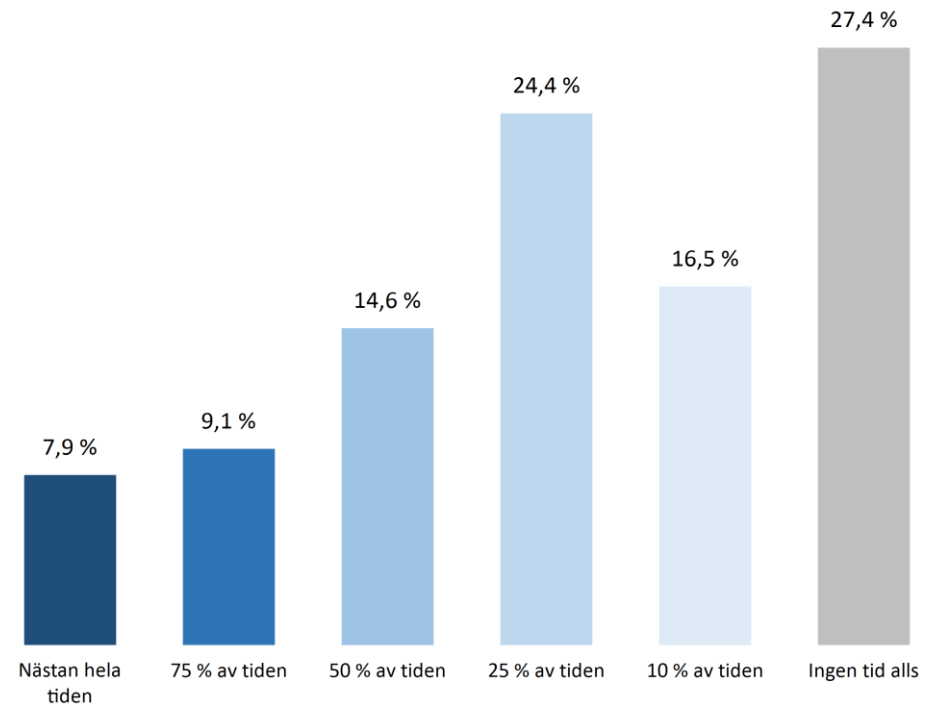
Jag arbetar med händer upplyfta i höjd med axlarna eller högre



## Fysiskt belastande arbete

164 svar

I mitt arbete tar jag i så mycket att jag blir andfådd



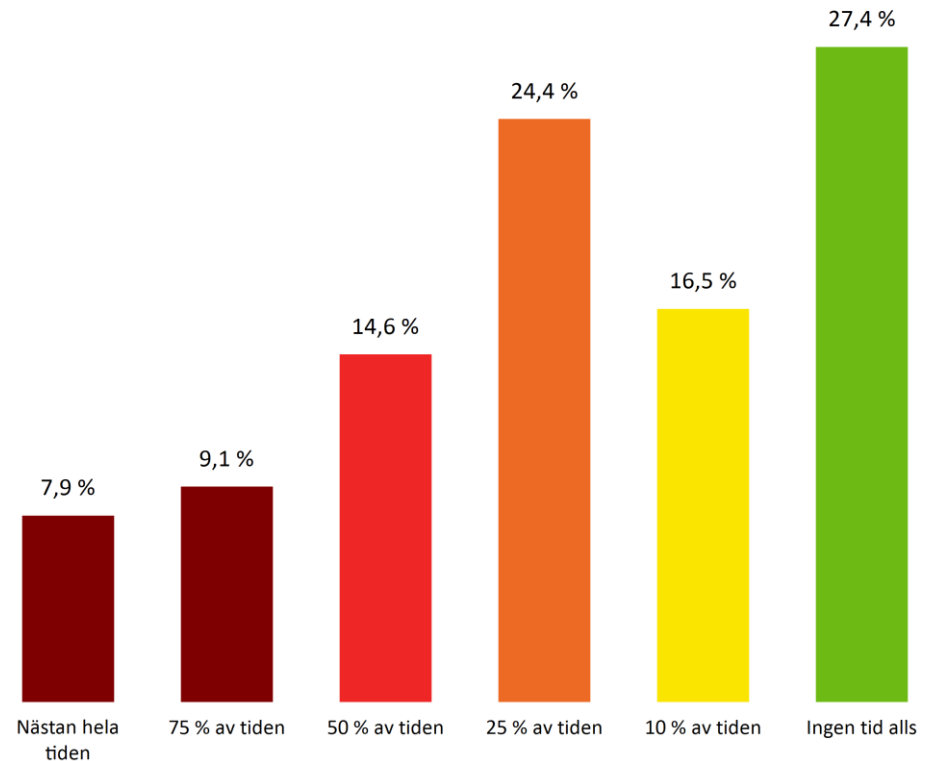
## Fysiskt belastande moment i arbetet

164 svar

Andelen medarbetare som arbetar med minst 1 av nedanstående moment:

- i vriden ställning
- med tunga lyft
- framåtböjd utan att stödja med händer/armar
- med händer upplyfta i höjd med axlarna eller högre
- tar i så att hen blir andfådd

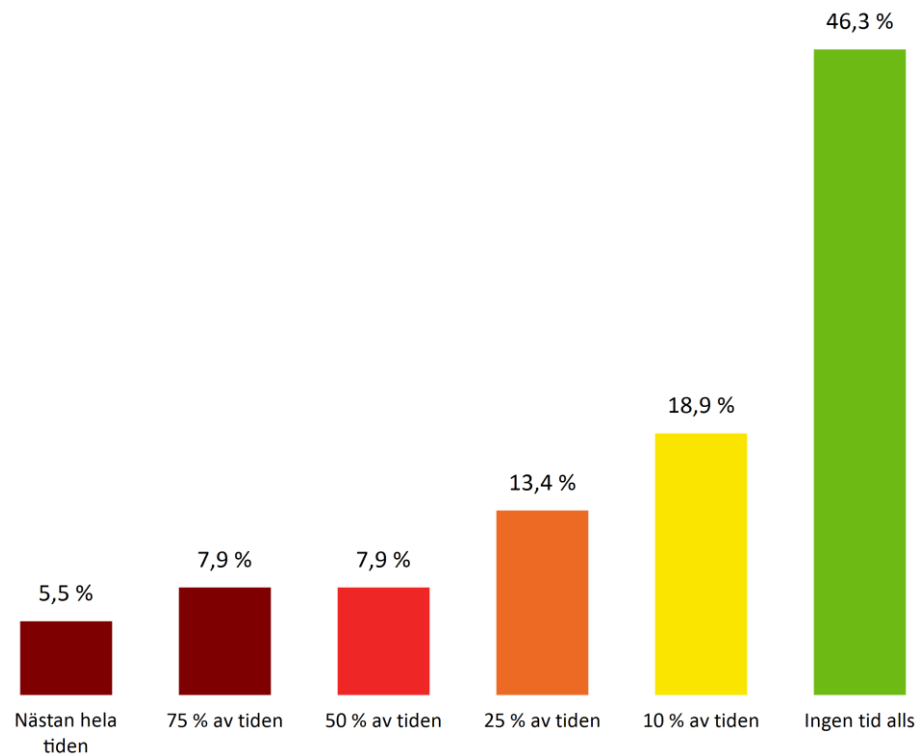
Diagrammet visar varje deltagares största exponering av ovanstående



## Handintensivt arbete

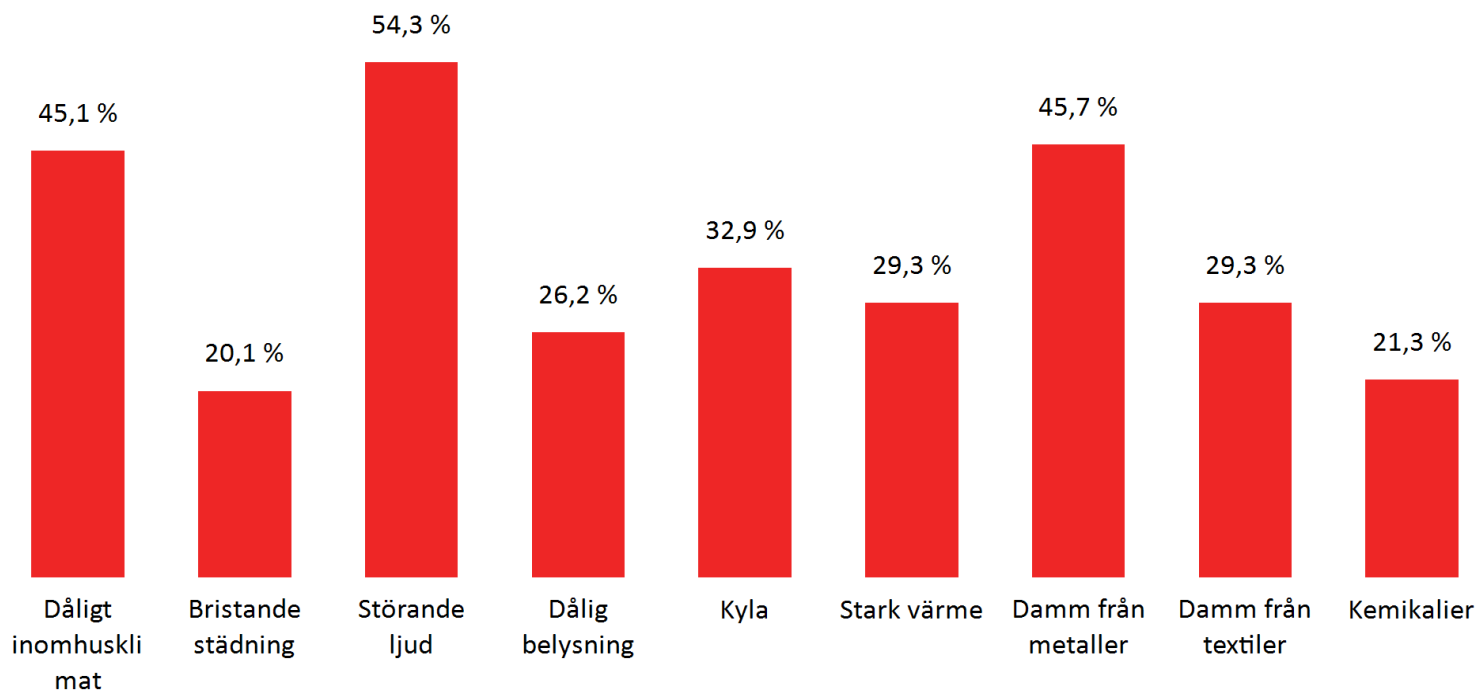
164 svar

Jag har arbetsuppgifter som innebär upprepade, snabba handledsrörelser (tex paketering eller montagearbete)



## Yttre faktorer

164 svar

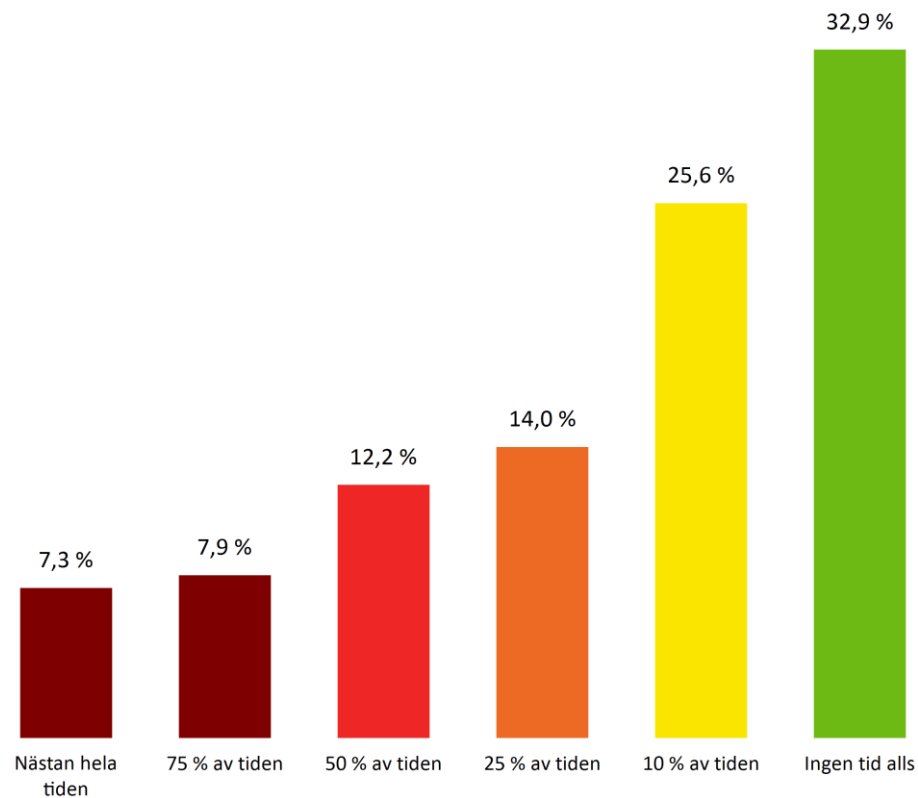


27 % utsätts inte för någon av ovanstående faktorer

## Buller

164 svar

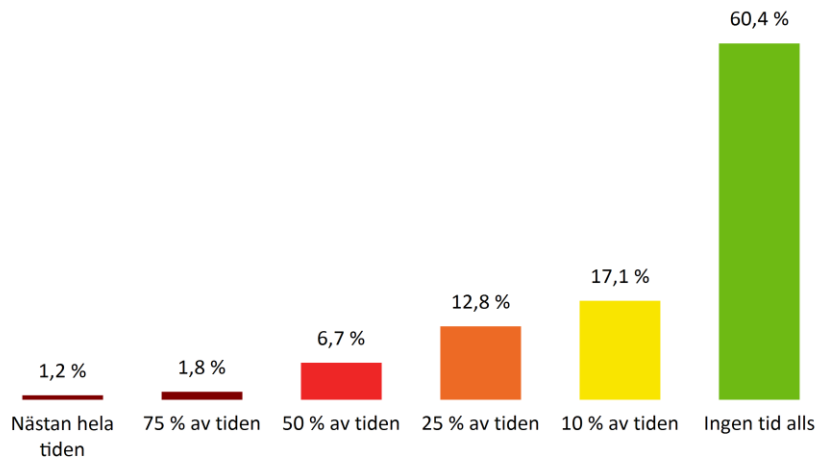
Jag utsätts i mitt arbete för buller, som är så högt att man inte kan samtala i normal samtalston



## Vibrationer

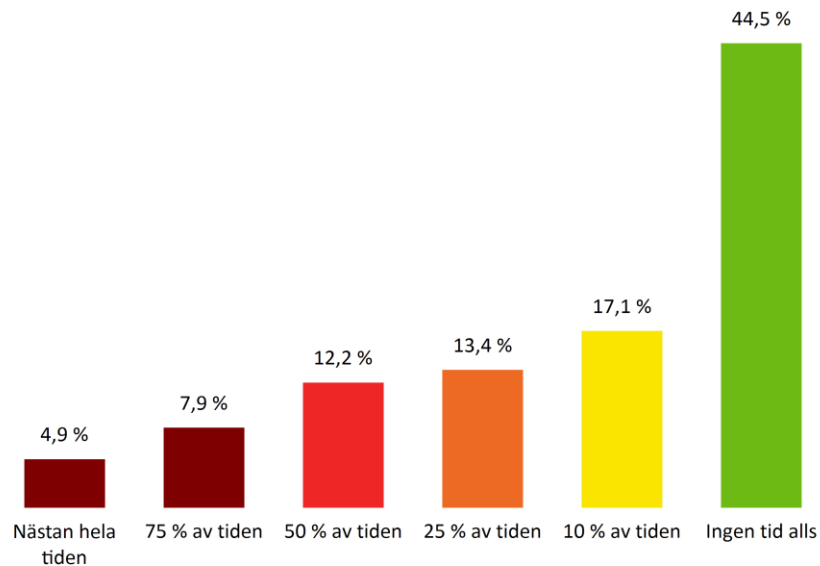
Jag utsätts i mitt arbete för vibrationer, som får hela kroppen att skaka och vibrera (från t.ex. traktor, truck eller andra arbetsmaskiner)

164 svar



Jag utsätts i mitt arbete för vibrationer, från handhållna maskiner eller verktyg

164 svar

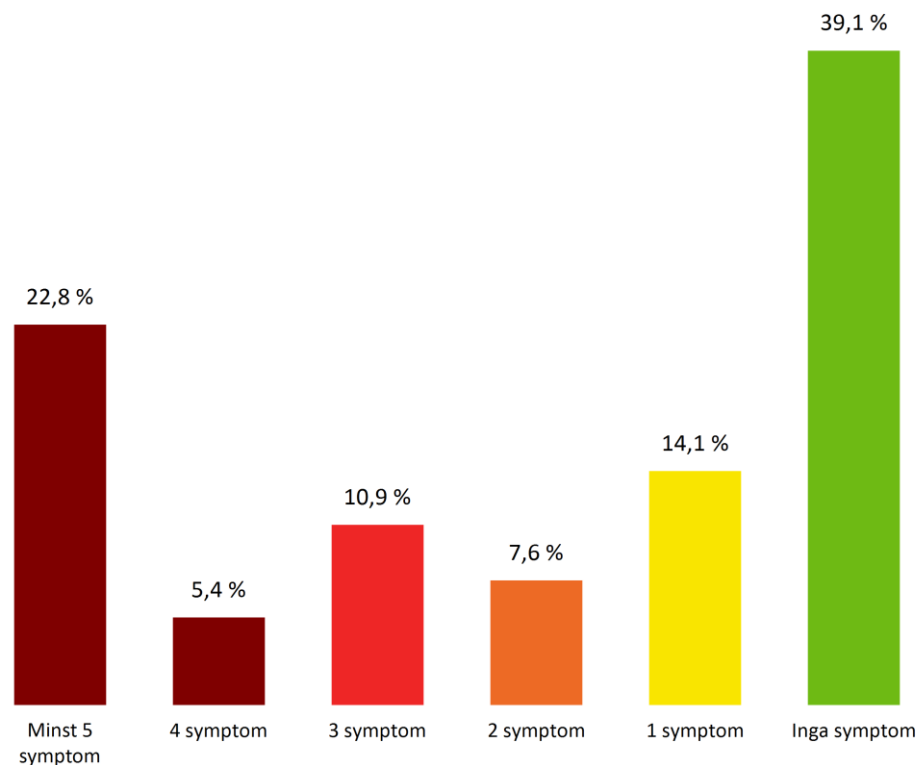


## Symptom på vibrationsskada

92 svar

Andel med följande symptom

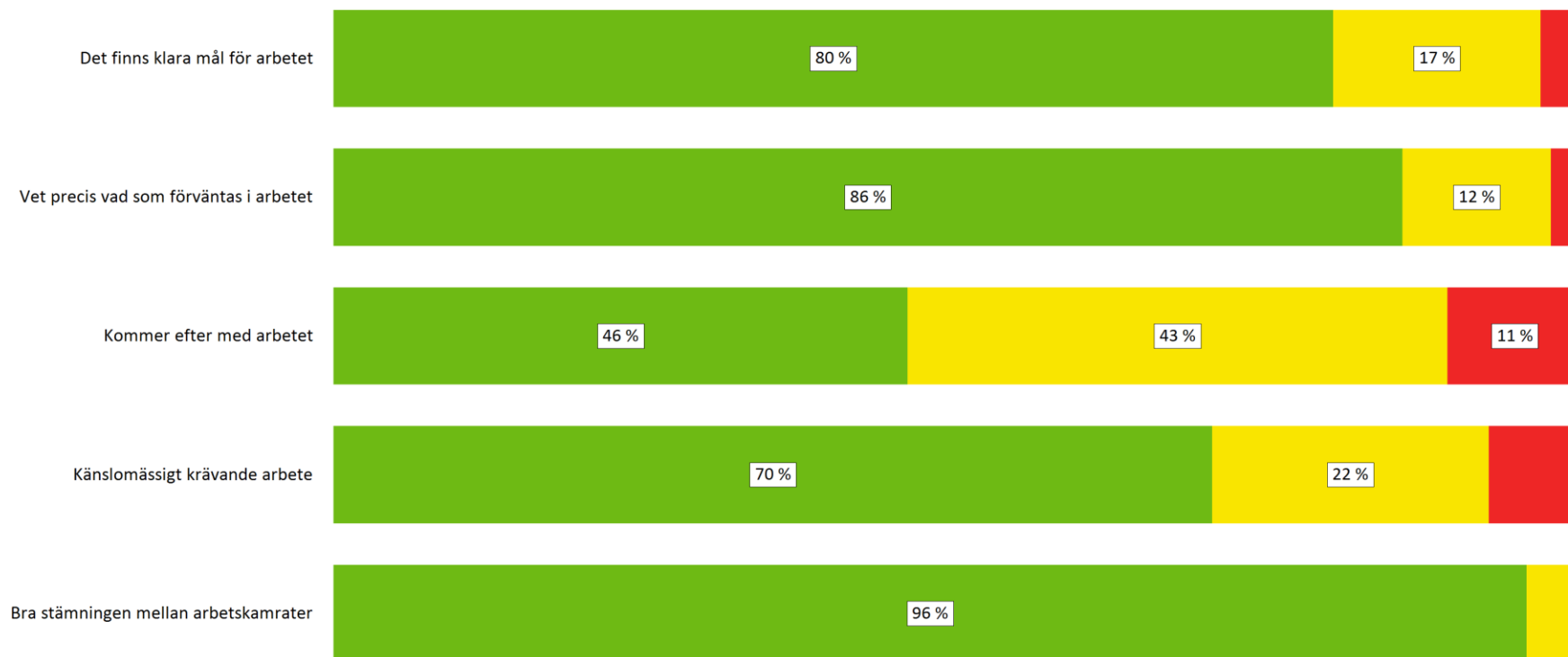
- vaknar om natten minst en gång i veckan av smärta eller domningar i fingrar / hand
- ett eller flera fingrar vitnar vid fukt eller kyla
- nedsatt förmåga att känna beröring i fingrar / hand
- nedsatt förmåga att känna värme i fingrar / hand
- nedsatt förmåga att känna kyla i fingrar / hand
- nedsatt kraft i fingrar / hand
- domningar / stickningar i fingrar / hand
- smärta när jag blir kall om fingrar/hand
- svårigheter att knäppa knappar





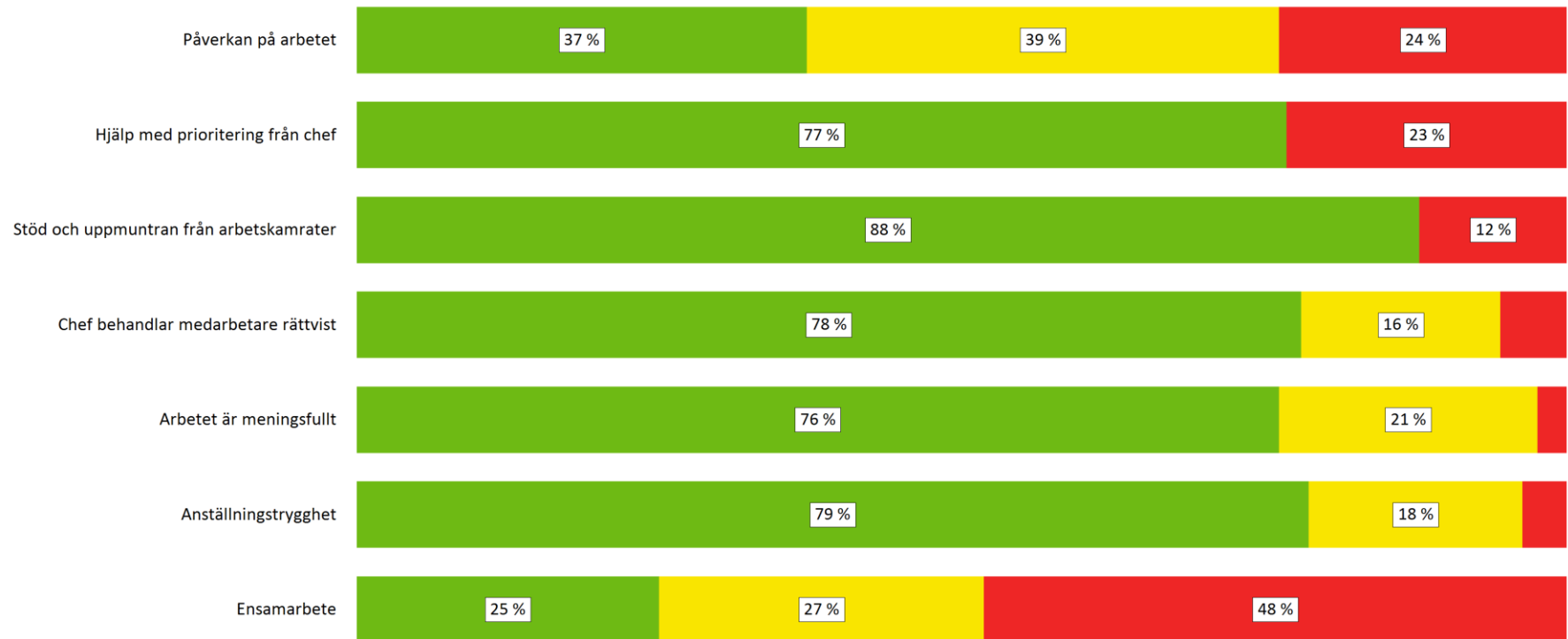
# **Organisatorisk, social arbetsmiljö**

## Roltydlighet och krav



## Min arbetsituation

Bra Varken bra eller mindre bra Mindre bra



## Kränkning och hot de senaste 12 månaderna

164 svar

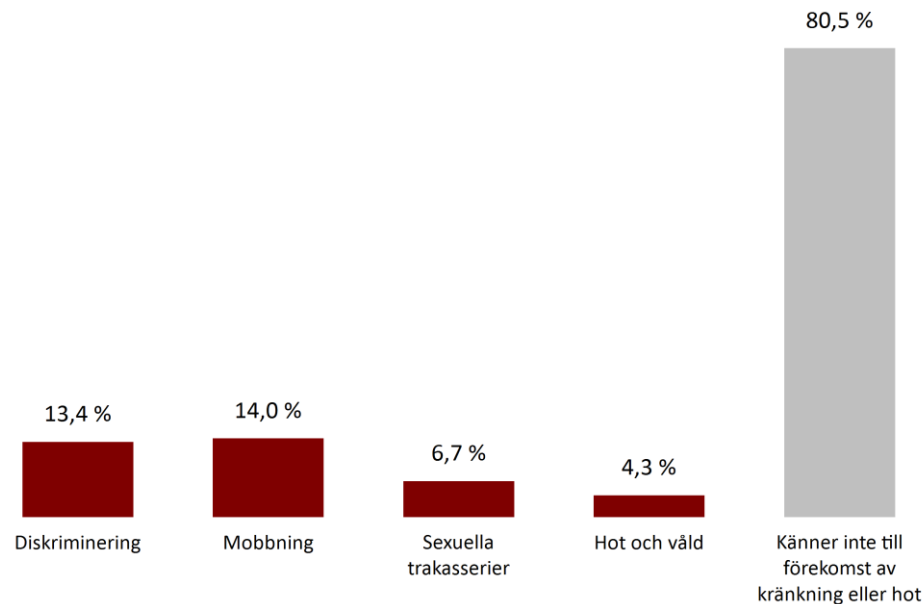
I diskrimineringslagen står att "Ingen får missgynnas baserat på kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder."

Mobbing är ett allvarligt problem som kan förekomma på alla typer av arbetsplatser. Om mobbing ska förebyggas eller hanteras krävs det insatser från arbetsgivaren.

Sexuella trakasserier är en form av mobbing, som liksom andra former av trakasserier på lång sikt kan vara psykologiskt skadliga och ge varaktiga men hos den som har utsatts.

Hot eller våld på arbetsplatsen, kan förekomma inom de flesta branscher eller yrken, men är vanligare när man arbetar med människor.

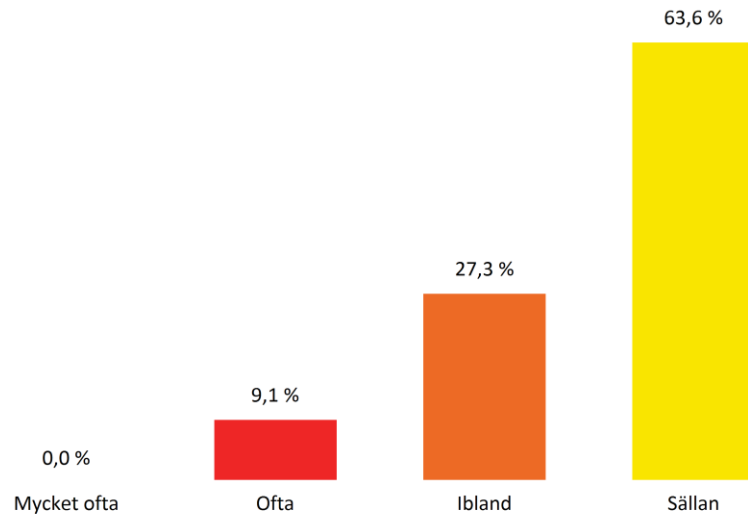
■ Mycket ofta, Ofta, Då och då, Sällan



## Diskriminering på arbetsplatsen senaste 12 månaderna

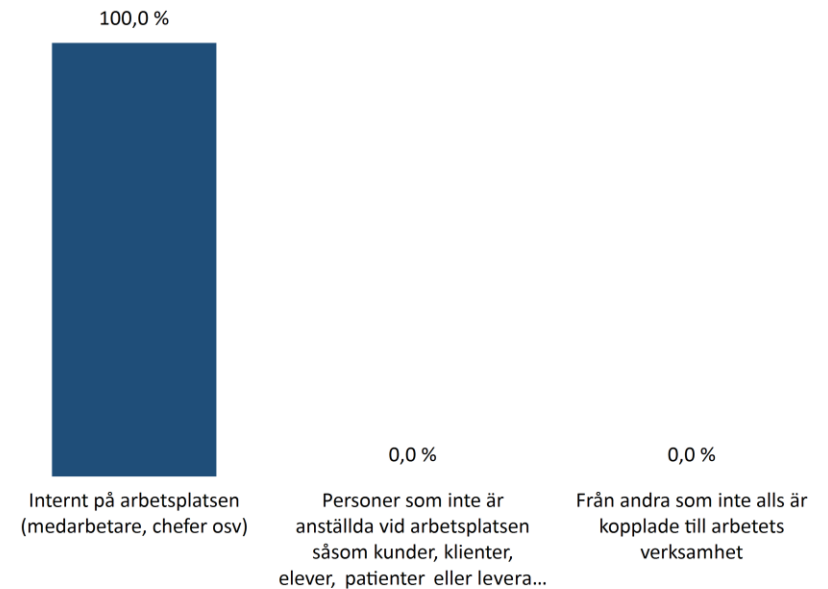
### Diskriminering

22 svar



### I vilket sammanhang har det förekommit diskriminering?

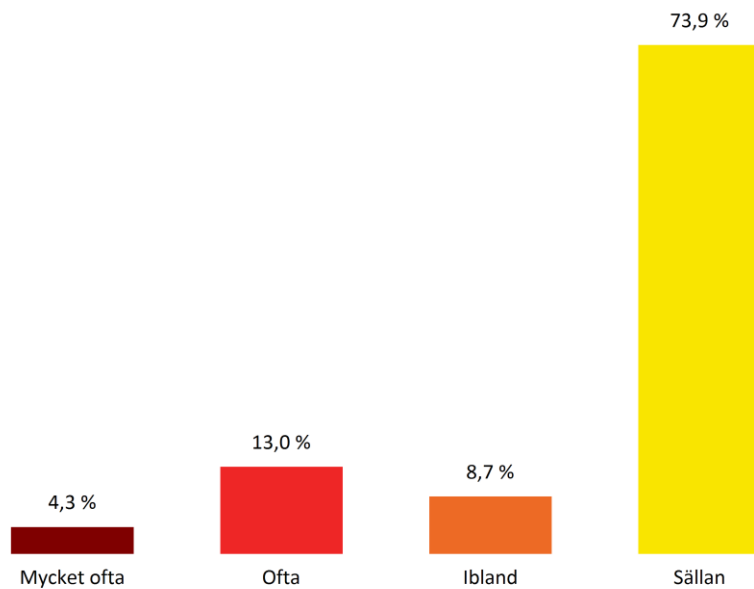
1 svar



## Mobbning på arbetsplatsen senaste 12 månaderna

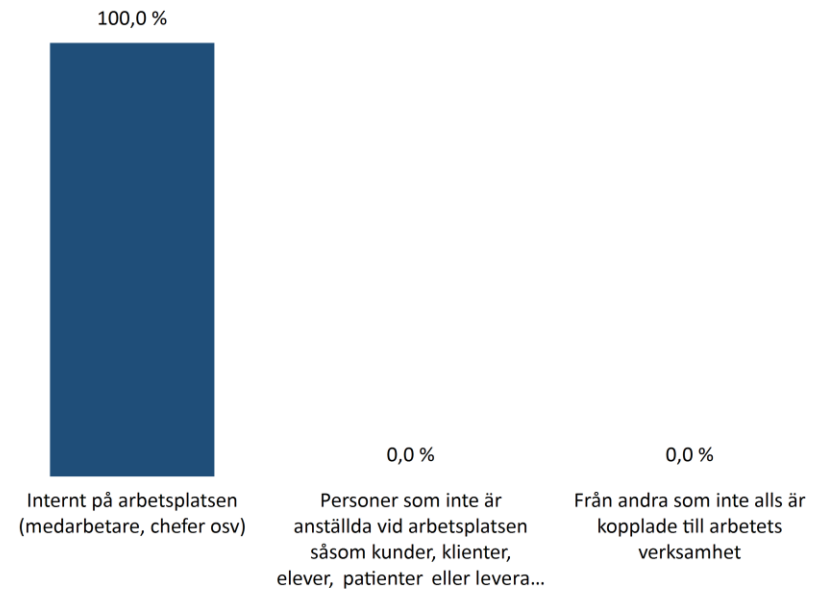
### Mobbning

23 svar



### I vilket sammanhang har det förekommit mobbning?

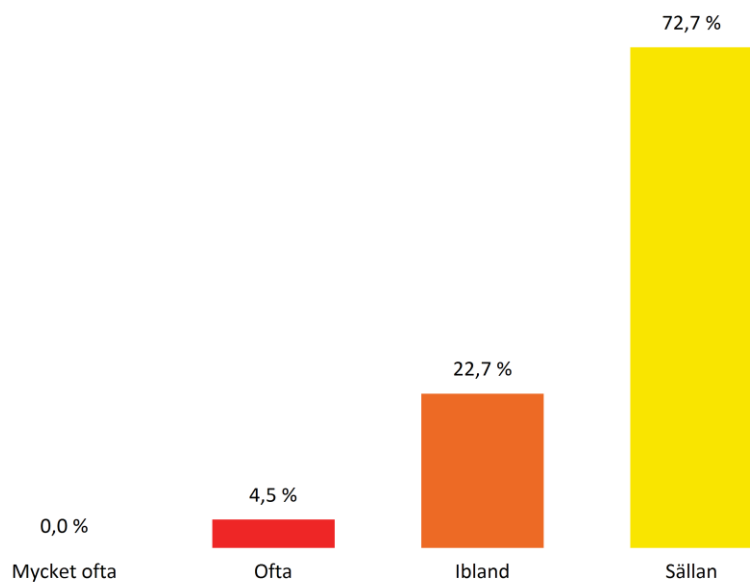
1 svar



## Sexuella trakasserier på arbetsplatsen senaste 12 månaderna

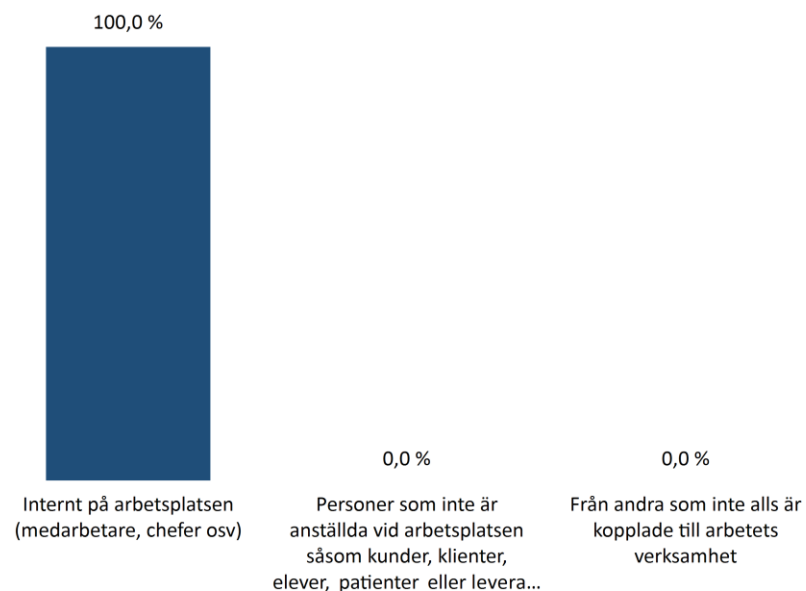
Sexuella trakasserier

22 svar



I vilket sammanhang har det förekommit sexuella trakasserier?

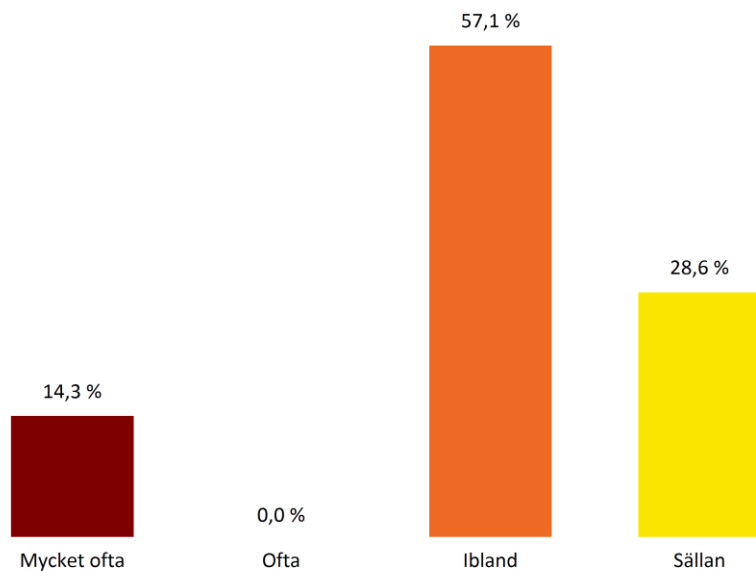
1 svar



## Hot och våld på arbetsplatsen senaste 12 månaderna

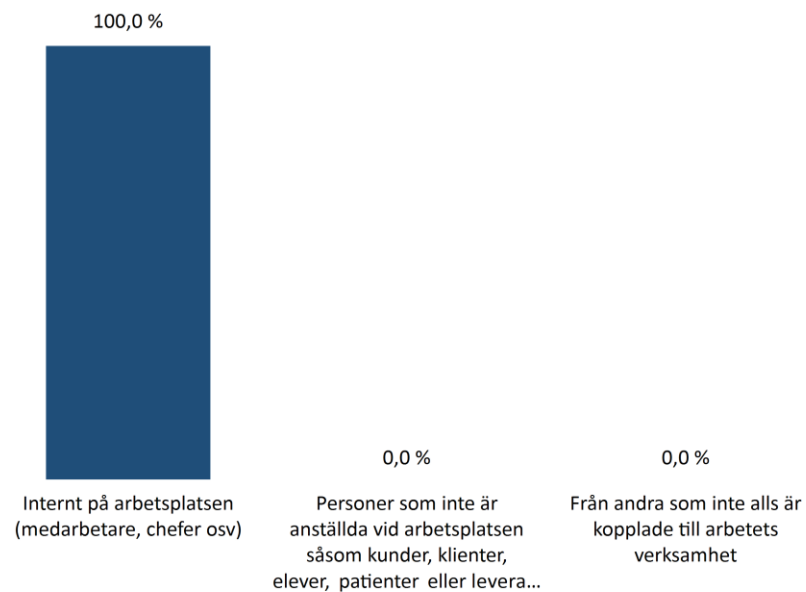
Hot och våld

7 svar



I vilket sammanhang har det förekommit hot och våld?

7 svar

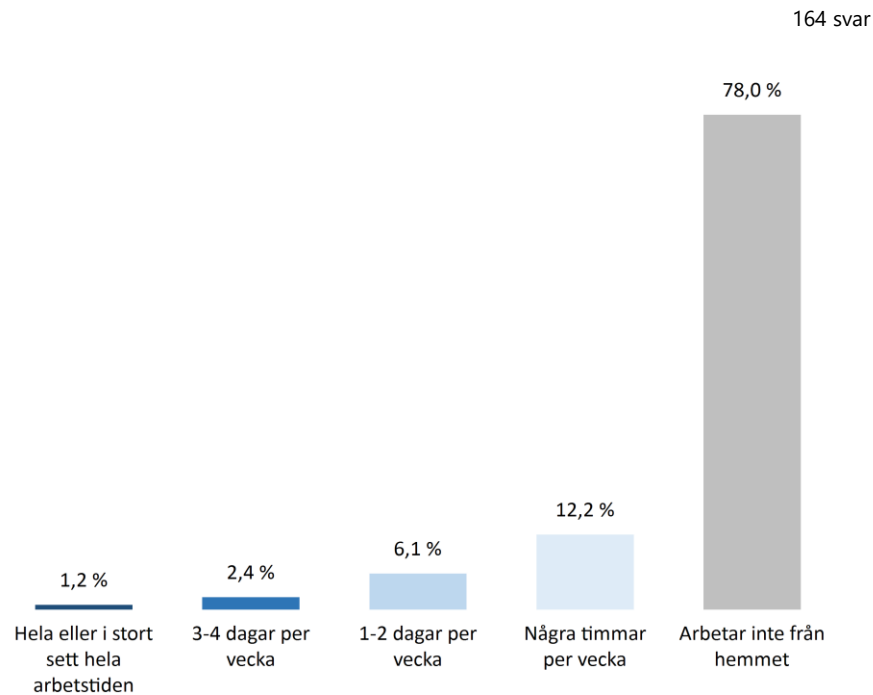




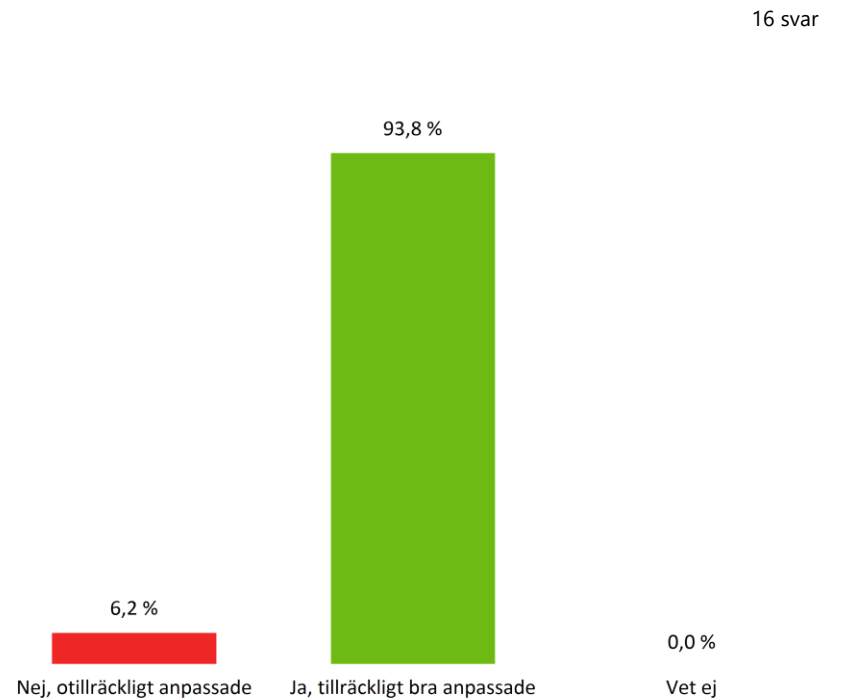
# Arbete hemifrån

## Arbete hemifrån

Av min ordinarie arbetstid arbetar jag från hemmet

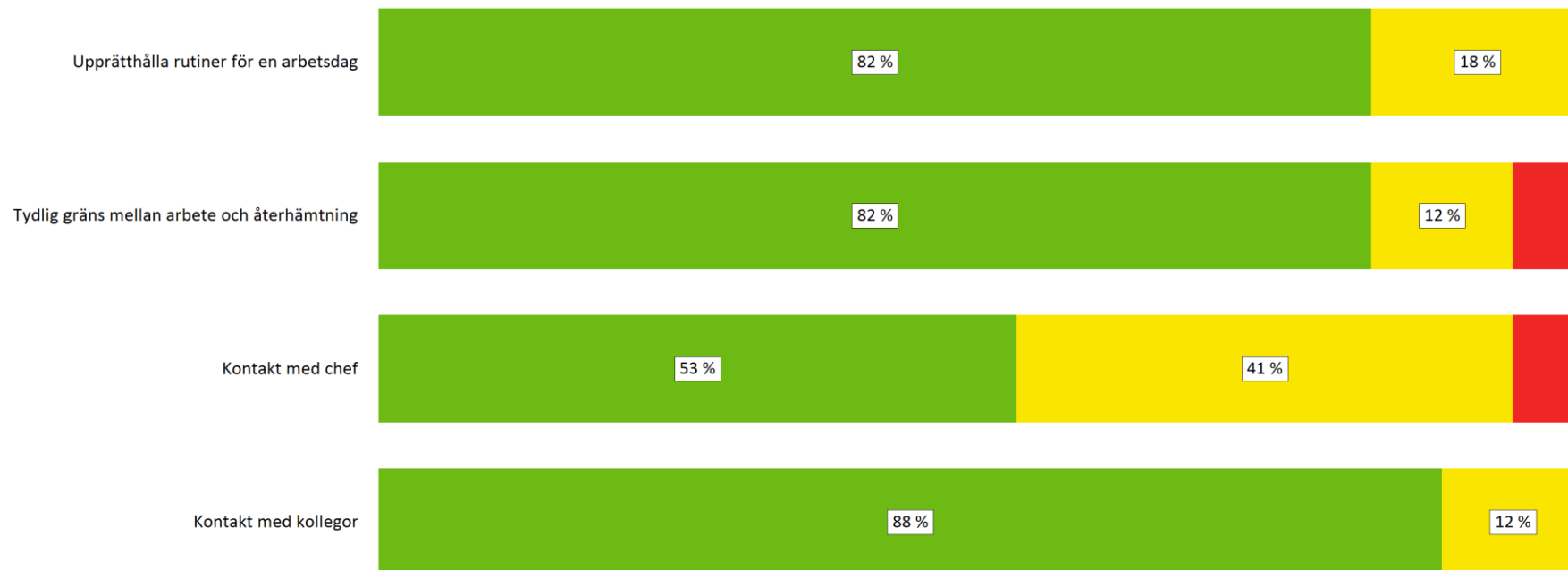


Bra utformad och utrustad arbetsplats i hemmet utav de som arbetar hemifrån minst 1-2 dagar/v



## Organisatorisk och social arbetsmiljö vid arbete hemifrån

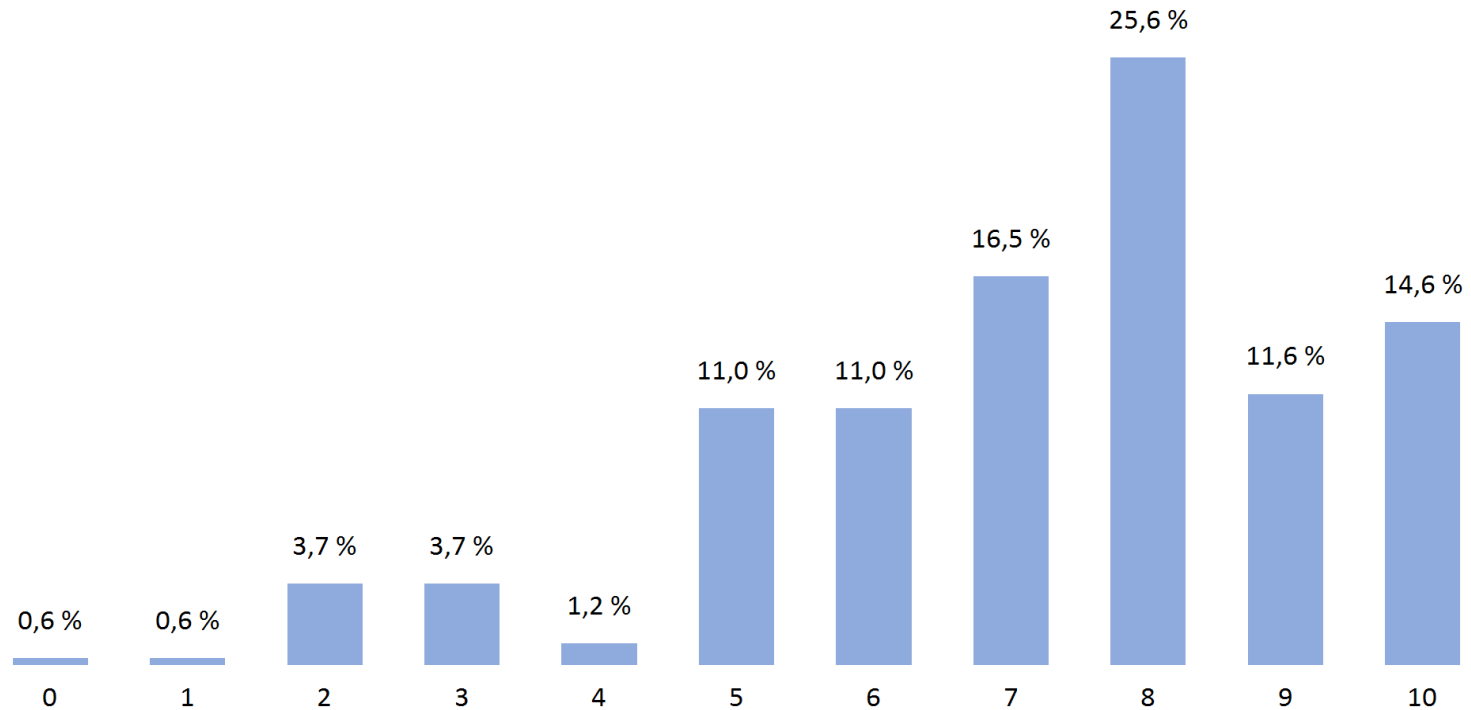
Mycket ofta/ofta    Ibland    Aldrig/sällan



# **Systematiskt arbetsmiljöarbete**

## Systematiskt arbetsmiljöarbete

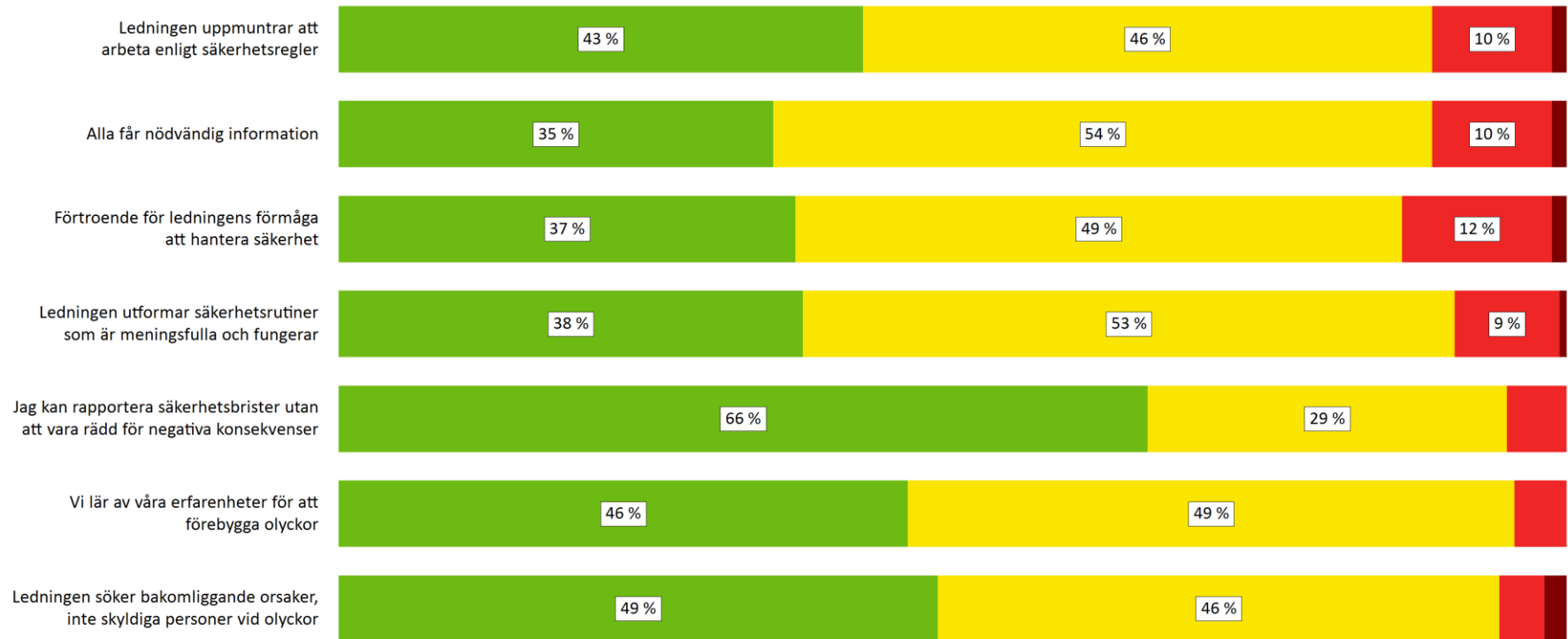
164 svar



Jag upplever att man inom vår organisation har tillräckligt fokus på arbetsmiljöfrågor. 0 betyder otillräckligt med fokus på arbetsmiljöfrågor, 10 betyder fullt tillräckligt med fokus på arbetsmiljöfrågor.

## Säkerhetskultur

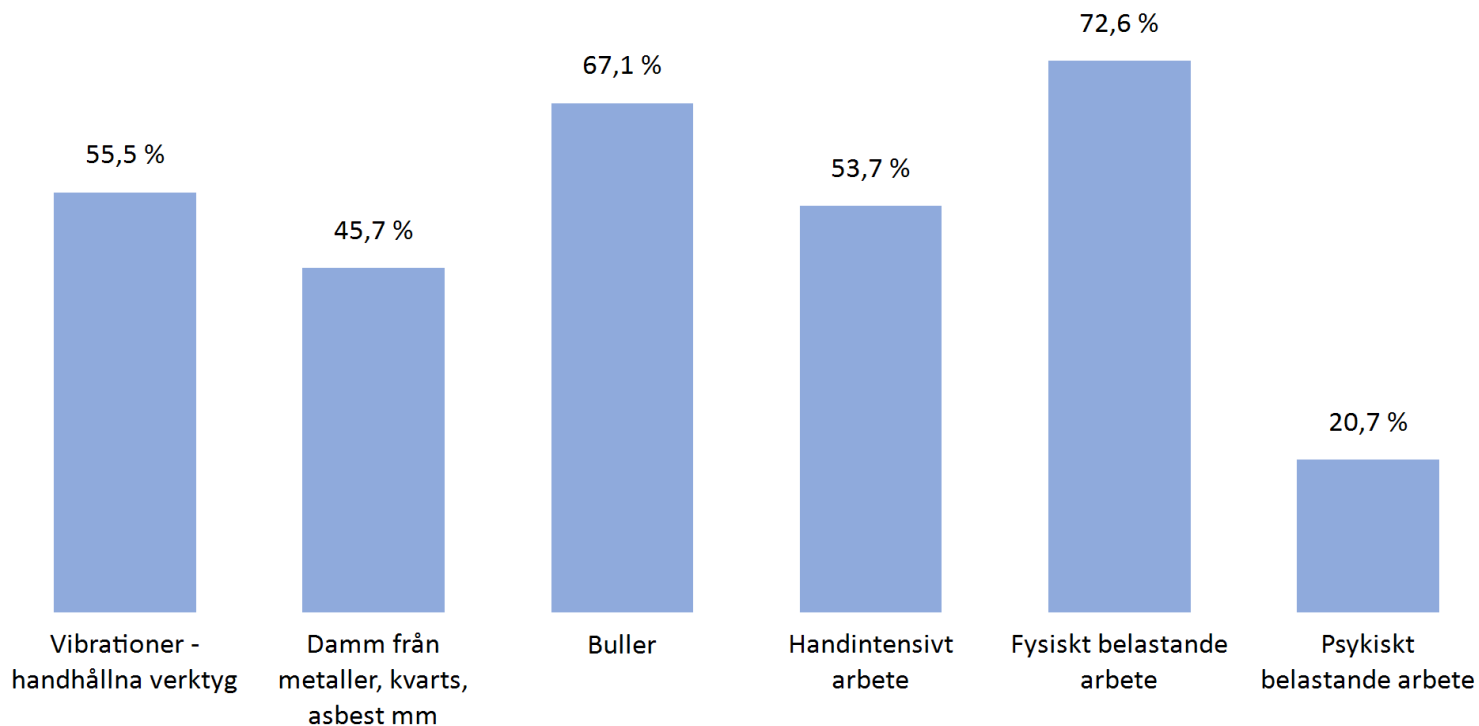
■ Stämmer helt
 ■ Stämmer ganska väl
 ■ Stämmer ganska dåligt
 ■ Stämmer inte alls



## Exponering som kan kräva medicinsk kontroll

Medicinska kontroller i arbetslivet AFS 2019:3

164 svar



I föreskriften AFS 2019:3 finns ett antal exponeringar listande, som om de förekommer kräver att arbetsgivaren anordnar medicinsk kontroll för de anställda. Det kan finnas andra förhållanden än de som specifikt beskrivs i föreskriften som kan kräva medicinska kontroller.

I § 80 står det att "Om en riskbedömning visar att det är motiverat, ska arbetsgivaren anordna medicinska kontroller för arbetstagarna även i andra fall än de som omfattas av 23-79 §§. Det kan exempelvis handla om psykiskt belastande arbete eller annat fysiskt belastande arbete än handintensivt arbete.

# Levnadsvanor



## Motion/träning

164 svar

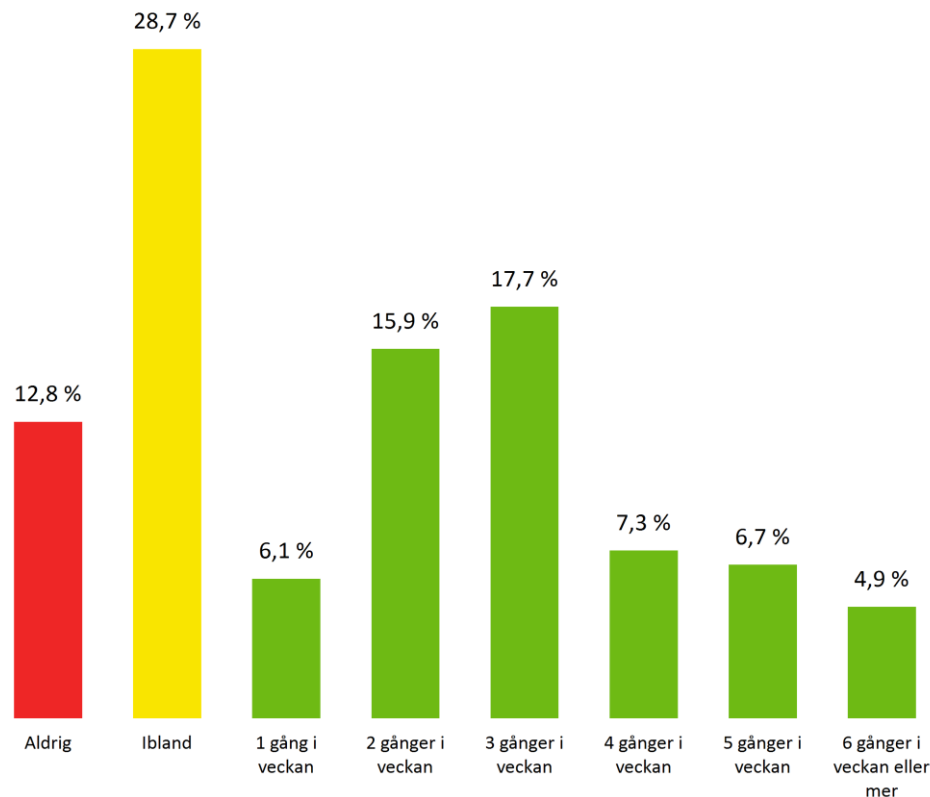
Regelbunden fysisk aktivitet är förenad med minskad risk att insjukna i stora folksjukdomar som:

- högt blodtryck,
- stroke,
- hjärt-kärlsjukdom,
- typ 2-diabetes,
- övervikt/fetma,
- depression,
- demens och
- flera cancerformer.

Forskningen visar även att fysiskt aktiva personer har mindre risk att dö i förtid.

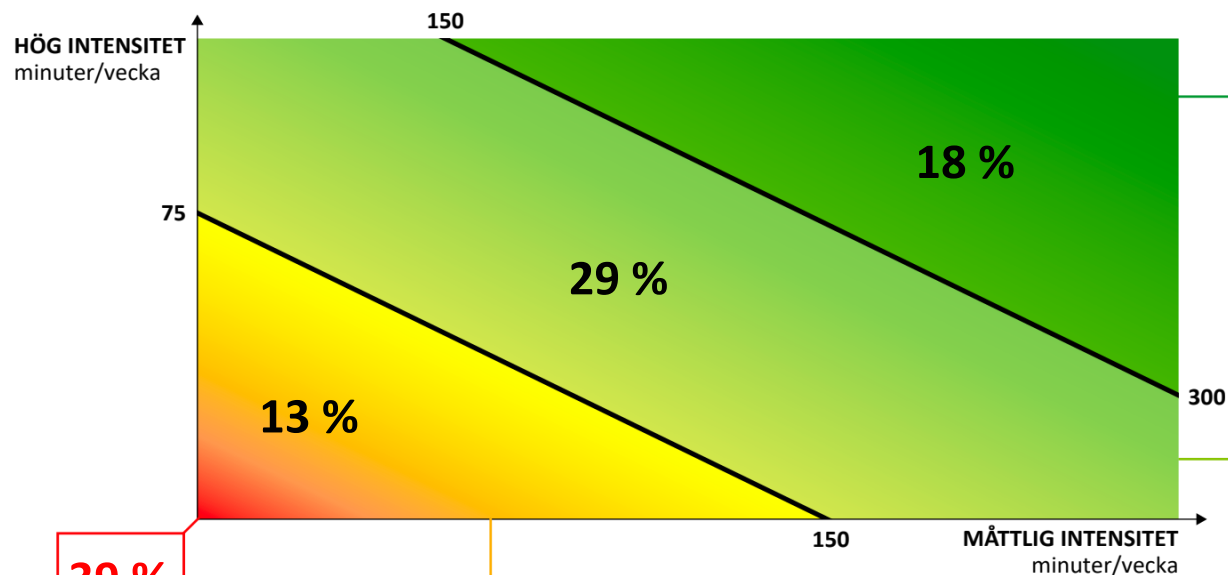
Regelbunden aktivitet förbättrar:

- sömn och hälsorelaterad livskvalitet
- kognitiv funktion, framför allt för individer från 50 år och uppåt
- kondition och styrka som bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter



## Motion/träning med hög och måttlig intensitet

157 svar



**39 %**  
0 min/v

### Otillräckligt, men varje steg räknas!

På den gula nivån är man otillräckligt fysiskt aktiv för att få de betydande hälsovinster som anges i rekommendationerna. Men lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.

Ett enstaka pass på minst måttlig intensitet ger omedelbara effekter som sänkt blodtryck och blodsocker, minskad oro, samt förbättrad sömn och kognitiv funktion.

### Ytterligare hälsovinster!

Över 300 min/v med måttlig intensitet eller över 150 min/v med hög intensitet eller genom en kombination av dessa, ger ytterligare hälsoeffekter och minskar negativa effekter av långvarigt stillasittande

### Rekommendation:

För betydande hälsovinster rekommenderas pulshöjande fysisk aktivitet i minst:

- 150-300 min/v med måttlig intensitet eller
- 75-150 min/v med hög intensitet eller
- genom en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Regelbunden aktivitet är förenad med minskad risk att insjukna i stora folksjukdomar som:

- Högt blodtryck
- Stroke
- Hjärt-kärlsjukdom
- Typ 2-diabetes
- Övervikt/fetma
- Depression
- Demens
- Flera cancerformer.

Forskningen visar även att fysiskt aktiva personer har mindre risk att dö i förtid. Regelbunden aktivitet förbättrar sömn och hälsorelaterad livskvalitet, kognitiv funktion, samt kondition och styrka som bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter.

## Stillasittande

164 svar

Stillasittande kan öka risk för:

- hjärt-kärlsjukdom,
- typ 2-diabetes,
- övervikt/fetma,
- flera cancersjukdomar och
- förtida död

På arbetet rekommenderas regelbundna pauser från sittandet, helst varje halvtimme, och stående arbete några gånger per dag.

På fritiden bör tid i stillasittande bytas ut mot fysisk aktivitet, som kan vara med låg intensitet, men ännu hellre av måttlig eller hög intensitet.

De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter den övre nivån för rekommenderad fysisk aktivitet: 300 min/v med måttlig eller 150 min/v med hög intensitet.

Graderingen i rött-gult-grönt beror på den totala tid man sitter och hur ofta man bryter stillasittandet.

Sammanfattningen är ett genomsnitt av stillasittande på arbete och fritid.

## Sammanfattning

94,5 %



## Maximal syreupptagning ur ett hälsoperspektiv

73 svar

Maximal syreupptagning (ml/min/kg) kallas ofta för "kondition" och har stor betydelse för hälsan. Gränsen för hälsosam kondition är minst 35 ml/min/kg.

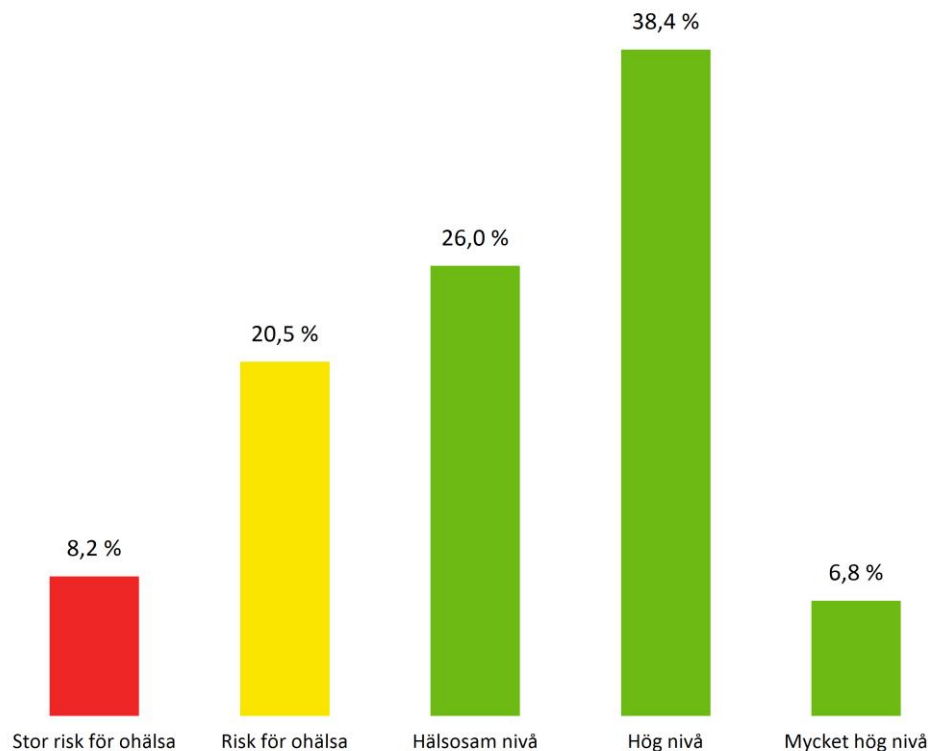
Låg maximal syreupptagning har starkt samband med ökad risk för några av vanligaste folksjukdomar såsom

- hjärt-kärlsjukdom,
- cancer,
- diabetes typ 2 och
- demens.

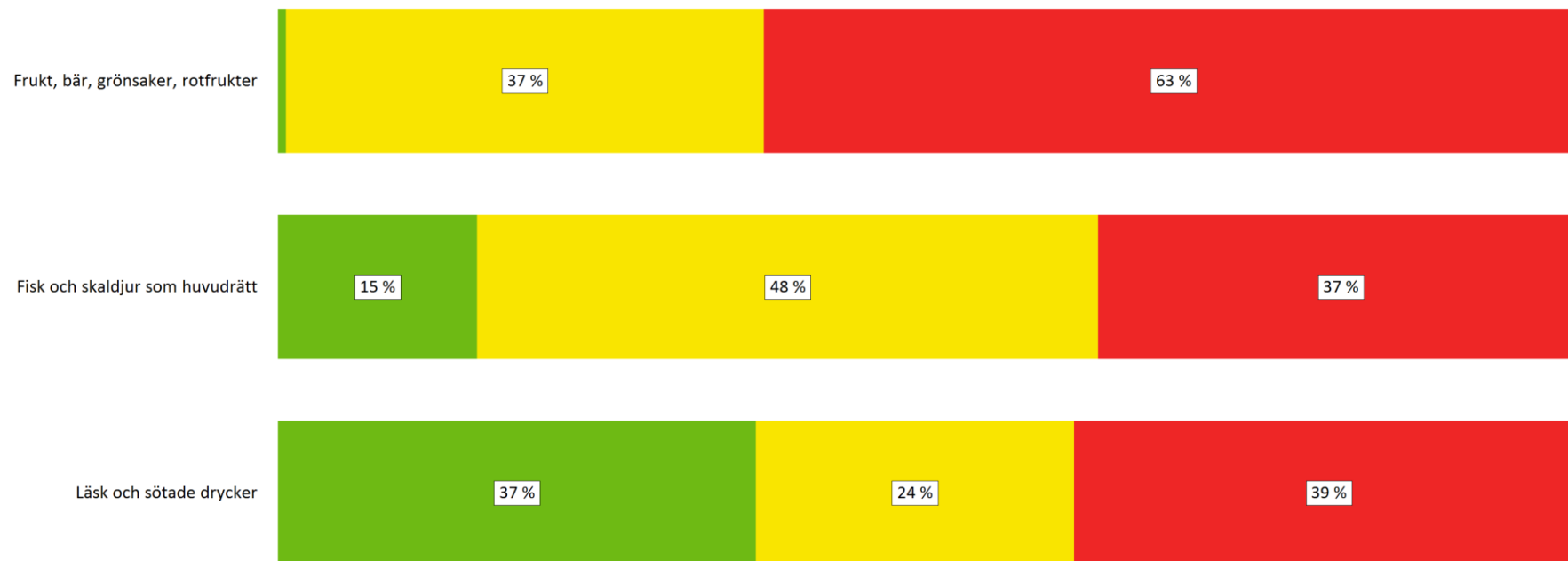
I ett flertal internationella studier visar låg syreupptagning starkt samband med förtida död.

I en forskningsstudie från HPI-gruppen på Gymnastik- och idrottshögskolan 2019 visade forskarna bland annat att för varje högre ml/kg/min i maximal syreupptagning så var risken för

- hjärt-kärlsjukdom 2,6 % lägre och
- för förtida död 2,3 % lägre.



## Matvanor



0 % av deltagarna är gröna inom alla tre områden.

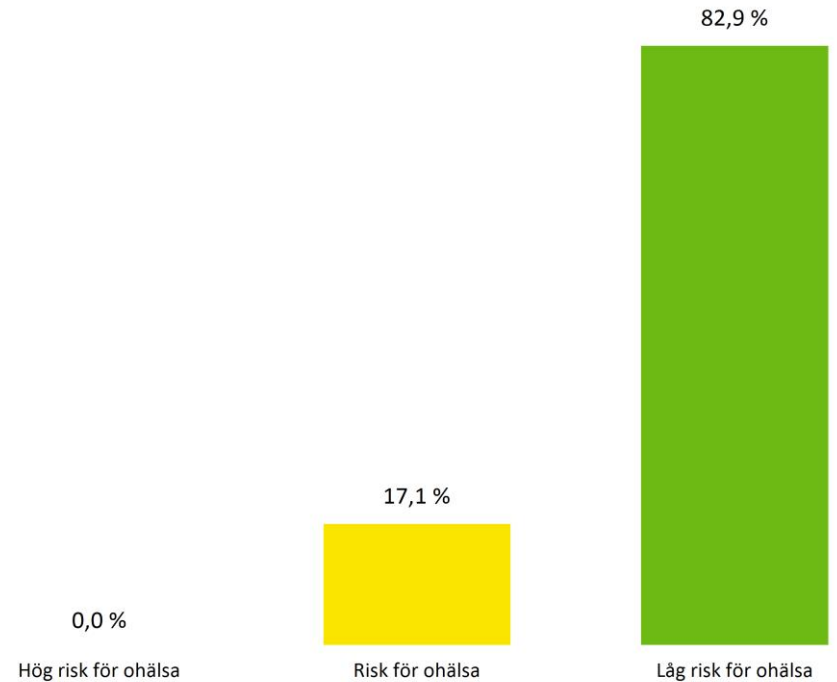
## Alkohol

164 svar

Alkohol är aldrig helt ofarligt. Att ha låg risk är inte samma sak som noll risk.

En förhöjd alkoholkonsumtion, så kallat riskbruk, kan leda till missbruk om det inte uppmärksammas i tid.

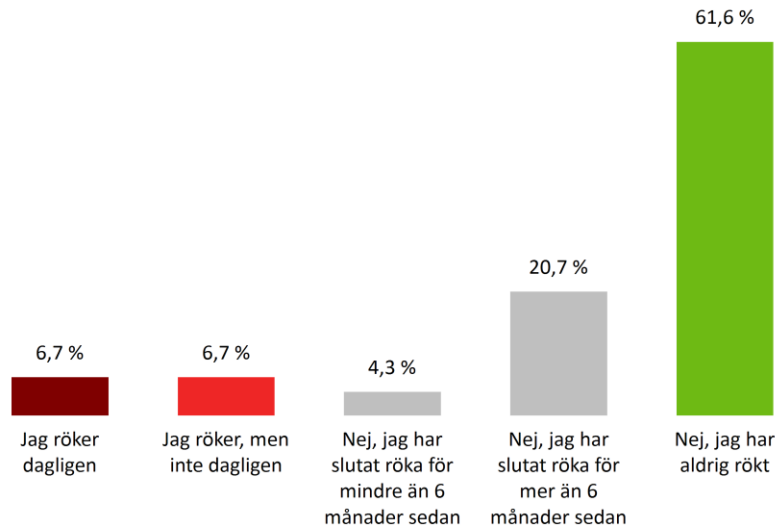
Berusningsdrickande är alltid en riskkonsumtion.



## Tobak

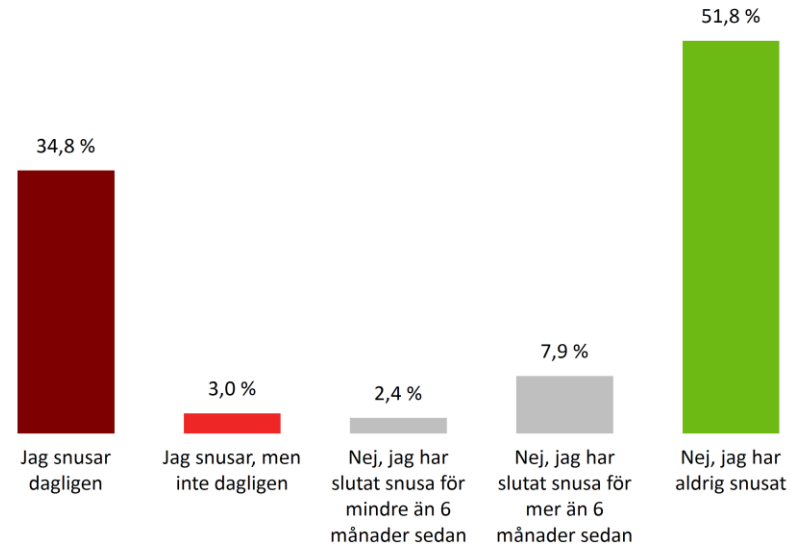
### Rökning

164 svar



### Snusning

164 svar



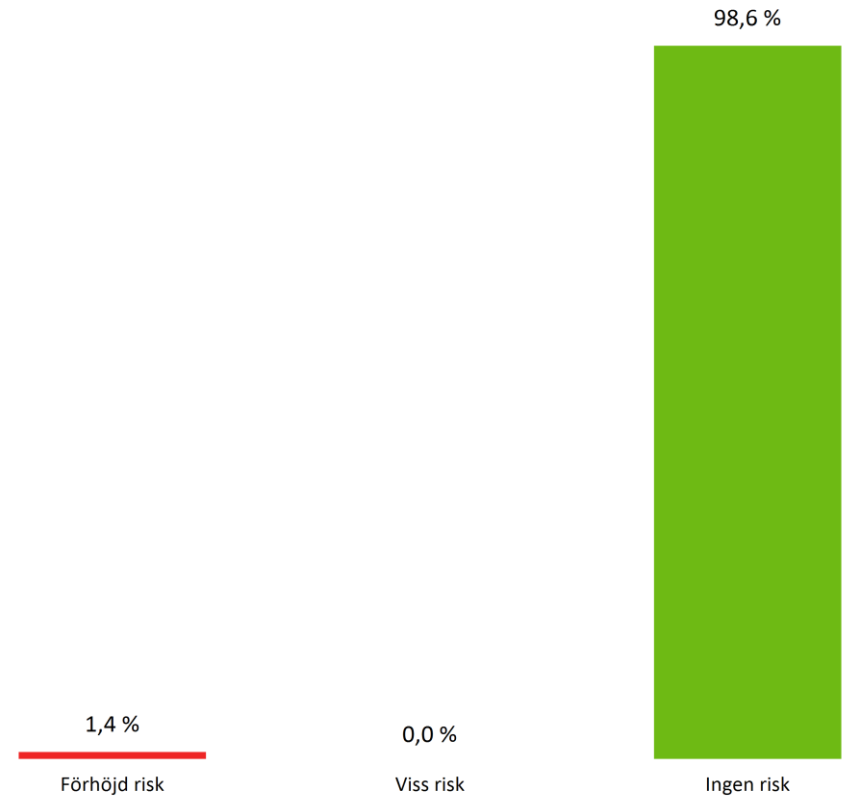
## Risikfyllt spelande

71 svar

Spel med hög riskpotential, såsom spelautomater, kasinospel, poker och spel online, ökar risken för att användarna ska utveckla spelproblem.

Skyddande faktorer mot spelproblem är:

- god allmän och psykisk hälsa
- social och ekonomisk trygghet
- trygg uppväxt





## **Kommentarer**