



FOTO: COLOURBOX

## Liten innflytelse gir ryggsmarter

Å ha lav eller moderat innflytelse på arbeidet sitt, henger sammen med ryggsmarter, ifølge en studie av forskere ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Studien er utført på 1.537 kvinnelige medarbeidere i eldreomsorgen. Målet var

å undersøke om psykososiale forhold hadde påvirkning på ryggsmarter. De fleste forholdene hadde ingen påvirkning, men unntaket var dem som rapporterte om lav grad av innflytelse i arbeidet, ifølge arbeidsmiljøforskning.dk.

### STAMI-RAPPORT

## Arbeidsrelatert støy et stort problem



En ny STAMI-rapport viser at støy er et av de største problemene i arbeidslivet. Arbeidsrelaterte støyskader utgjør rundt 60 prosent av alle meldte arbeidsrelaterte sykdommer.

Mye tyder på at omfanget av hørselsskadelig støy er på vei nedover i den vestlige verdenen. Likevel er omfanget av meldte støyskader stabilt i Fastlands-Norge, og det øker på arbeidsplasser offshore. Støy kan føre til nedsatt hørsel, stress, irritasjon, nedsatt funksjon, økt risiko for arbeidsulykker og høyt blodtrykk. Derfor er støyredukerende tiltak viktig, melder stami.no.

### TYSK STUDIE

## Fedme øker sykefraværet

En tysk studie viser at ansatte med fedme har flere sykedager enn normalvektige. Kvinner med fedme hadde 5,19 flere sykedager, og menn med fedme 3,48 flere sykedager enn normalvektige i 2009. Også overvektige kvinner hadde et økt antall sykedager, 3,64 flere enn normalvektige, mens man ikke så noen slik sammenheng for overvektige menn.

De beregnede ekstrakostnadene for hele Tysklands yrkesaktive befolkning er 2.18 milliarder euro. Dette understreker det store behovet for forebyggende helsearbeid, ifølge forskerne. Studien er publisert i Journal of Occupational & Environmental Medicine.

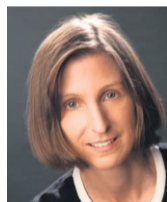
### ARBEIDSLIV

## Liten effekt av gradert sykmelding

Uni Helse-forsker Stein Atle Lie har sett på sykefravær og sannsynligheten for retur til arbeid. Rapporten konkluderer med at gradert sykmelding ikke har noen klar effekt sammenlignet med full sykmelding. Dette når det gjelder både fraværets lengde og sannsynligheten for retur til arbeidet, skriver Uni Helse på sin nettside.

Gradert sykmelding har vært fremmet som et effektivt tiltak for å redusere sykefravær, med bakgrunn i at aktivitet og kontakt med arbeidsplassen har vist positiv effekt. Denne rapporten viser en negativ effekt av gradert sykmelding tidlig i sykmeldingsløpet. Etter cirka tolv uker er det en liten effekt, hvis det er første sykepengetilfelle for personen.

Personer på full sykmelding har i snitt kortere sykmeldinger enn ved gradert sykmelding, men de har større sjanse for å bli sykmeldt igjen senere, ifølge rapporten.



**FARESIGNALER:** Forsker Judith Rosta fastslår at faktorer som mentale eller fysiske helseplager, høy stressbelastning, personlighetstrekk og alvorlige livshendelser kan slå ut i selvmordstanker.

Færre leger tenker på å ta livet sitt nå enn for ti år siden.

– Bedre arbeidsforhold og sunnere levevaner kan ha bidratt, sier forsker Judith Rosta ved Legeforskningsinstituttet.

24 prosent av norske leger svarte i 2010 at de en eller annen gang hadde hatt tanker om å ta livet sitt. En tilsvarende undersøkelse i 2000 viste at 29 prosent hadde hatt slike tanker.

– Det ser ut til at selvmordsrisikoen blant norske leger er nedadgående, sier forsker og Ph.D. Judith Rosta, som er førsteforfatter av studien.

77 av 962 leger rapporterte om seriøse selvmordstanker, altså at de noen ganger eller ofte har tenkt på å ta livet sitt.

### Livsstil kan påvirke

Selvmordsratene er høyere blant leger enn blant befolkningen for øvrig. Tidligere forskning har vist at selvmordstanker øker risikoen for selvmord. – Det ser nå ut til at gapet mellom leger og befolkningen reduseres noe, men bare en oppfølgingsstudie kan gi sikre svar, sier Rosta.

Dataene er fra Legeforskningsinstituttets referansepanel: 962 leger i 2010 svarte på om de noen gang hadde tenkt på å ta livet sitt, om de noen gang hadde ønsket at de var døde, eller om de hadde følt at livet ikke var verdt å leve.

### Tilfredshet

45 prosent hadde en eller annen gang følt at livet ikke var verdt å leve, mot 48 prosent ti år tidligere. 23 prosent hadde ønsket egen død, mot 27 prosent ti år før.

Rosta mener livsstil kan ha bidratt til endringen.

– Studier de siste ti årene viser at norske leger har god helse, trener mer, røyker mindre og har mindre risikofylt alkoholbruk enn før. Leger rapporterer stabilt høy livstilfredshet og økende jobbtillfredshet, sier Rosta.

### Ofte personlige forhold

– Mange leger mener arbeidspresset har økt de siste årene?

– Vi har gjort studier på dette i 2000 og 2008. Andelen som synes arbeidspresset er uakseptabelt gikk noe opp blant overleger, var stabilt blant leger i spesialisering og gikk signifikant ned blant fast-



leger. Det er dessuten lite som tyder på at legers selvmord har noe med jobben å gjøre: Ratene er høyest blant pensjonerte mannlige leger, og selvmordstankene er mer assosiert med personlige forhold, sier Rosta.

– At hver fjerde lege har vurdert å ta livet sitt, høres mye ut?

– Forekomsten av selvmordstanker blant norske leger er omtrent som blant politi- og ambulans-

personell. Det er ikke noe som tyder på at legene personlighetsmessig er forskjellige fra andre sammenlignbare yrkesgrupper.

### Dårlig helse

Rosta forklarer at kombinasjonen av flere risikofaktorer ser ut til å kunne slå ut i selvmordstanker.

– Dette er faktorer som mentalt eller fysiske helseplager, høy stressbelastning, personlighets-