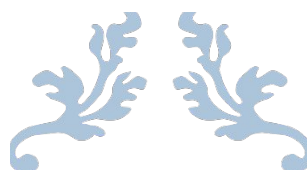


**Yh Yrkeshögskolan**

YRKESHÖGSKOLEUTBILDNING

Medicinsk sekreterare

Kristinehamn



---

# BELASTNINGSSKADOR INOM VÅRDADMINISTRATIONSYRKET

---

Förebyggande åtgärder



Examensarbete 35 poäng



Våren 2020

## Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att få svar på tre frågeställningar. Dessa frågeställningar var: Förekommer belastningsskador inom yrket? Används hjälpmedel för att förebygga belastningsskador? Och finns det tillgång till friskvård på arbetet?. Metoden jag använde mig av i arbetet var en enkätundersökning, jag valde att använda mig av Google forms som var en mycket lätthanterlig och bra enkät att hantera och använda sig av. Enkäten skickades ut i en Facebookgrupp för medicinska sekreterare.

Jag valde att fokusera på just belastningsskador och förebyggande av belastningsskador för att jag tycker att det är viktigt och bra att ha i åtanke eftersom jag snart kommer börja min yrkeskarriär inom vårdadministratöryrket. Jag ville se hur vanligt förekommande det är med belastningsskador inom yrket och vad man kan göra för att förebygga skador. Resultatet av enkätundersökningen visade både positiva- och negativa aspekter gällande mina frågeställningar . Det är intressant att se hur kreativa lösningar det finns både vad gäller hjälpmedel, och vad man aktivt kan göra under sina mikropauser på sitt arbetspass.

## Innehåll

I.	Inledning .....	1
II.	Bakgrund .....	1
III.	Syfte .....	1
IV.	Metod.....	2
<b>V.</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>3</b>
<b>VI.</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>12</b>
	Metod diskussion.....	12
	Resultat diskussion .....	13
<b>Bilaga</b>	.....	<b>16</b>

## I. Inledning

Anledningen till att jag valt att skriva om belastningsskador i mitt examensarbete är för att jag tycker det är ett aktuellt och viktigt ämne. Dels så är det ett viktigt ämne eftersom jag nu snart ska ut och börja arbeta som vårdadministratör och vill därför se hur vanligt förekommande belastningsskador är och vad man kan göra för att arbeta förebyggande och förhoppningsvis undvika att dra på sig belastningsskador. Jag tänker fokusera på att undersöka vilka hjälpmedel som finns och vad vårdadministratörerna har för möjlighet till friskvård på sin arbetsplats. Detta ämne intresserar mig mycket eftersom jag hoppas att kunna undvika skador och i största mån skaffa mig kunskap för att kunna hålla mig kvar i yrket i många år framöver.

## II. Bakgrund

När jag talar om belastningsskador så har jag enbart riktat in mig på skador som ger fysiska besvär. Några exempel på fysiska besvär kan vara musarm, stel nacke och rygg, knäsmärtor, smärtor i händerna etcetera. Jag har inte valt att undersöka den psykosociala aspekten som även det är en form av belastningsskador.

## III. Syfte

Syftet med detta är att skaffa mig kunskap om hur vanligt det är med belastningsskador inom yrket och vad det finns för typ av hjälpmedel på arbetsplatserna för att förebygga skador av detta slag.

Mina frågeställningar är: *Förekommer belastningsskador inom yrket?*

*Används hjälpmedel för att förebygga belastningsskador?*

*Finns tillgång till friskvård på arbetet?*

## IV. Metod

Jag valde att använda mig av en enkätundersökning för att få svar på mina frågeställningar. Planen var att skicka ut enkäten till 5-6 kliniker inom slutenvården på ett sjukhus i Värmland. Innan jag skickade ut min enkät så lät jag några elever i min klass få svara på den och ge sina synpunkter på förbättringar och eventuella ändringar.

Detta var väldigt bra att få objektiva synpunkter på hur frågorna såg ut och om de behövde ändras/justeras. Jag hade skrivit ihop min enkät och mailade chefen på sjukhuset för godkännande att fördela enkäten till dessa kliniker. Jag fick svaret att på grund av det pressade läget som pågår med anledning av covid-19 så fördelar de inte ut fler enkäter på sjukhuset och hänvisade mig till att använda mig av andra kanaler för min enkät.

Jag fick tänka om helt och hållet och insåg att det skulle bli väldigt svårt att vända mig till någon annan enhet i dessa coronatider (pandemin som pågår just nu). En klasskamrat gav mig tipset att jag kunde lägga ut min enkät i en Facebook-grupp för vårdadministratörer. Sagt och gjort, jag skrev en förfrågan om att få hjälp att besvara enkäten på Facebook-gruppen *Medicinska sekreterare* som är en grupp för Medicinska sekreterare i hela Sverige. I mitt inlägg förklarade jag att jag läser min sista termin på vårdadministratörsutbildningen och vilka frågeställningar jag valt att undersöka. Inom ett dygn hade jag fått in 65 svar på min enkät, men det blev ett bortfall på två personer eftersom enkäten avslutades redan på första frågan om man svarat att man inte arbetar som vårdadministratör.

## V. Resultat

**Förekommer belastningsskador inom yrket?**

**Används hjälpmedel för att förebygga belastningsskador?**

**Finns tillgång till friskvård på arbetet?**

Detta är mina frågeställningar som jag nu tänker redogöra för vad resultatet blev i min enkät gällande detta viktiga ämne.

***Enkäten:***

***Fråga 1:*** Arbetar du som vårdadministratör?

Alla som svarar på den frågan och klickar i Nej- alternativet blir automatiskt avslutade i enkäten. Detta är en medveten inställning jag gör i enkäten för att vara säker på att endast få svar från de som jobbar inom vårdadministration.

***Fråga 2:*** Hur många år har du jobbat som vårdadministratör?

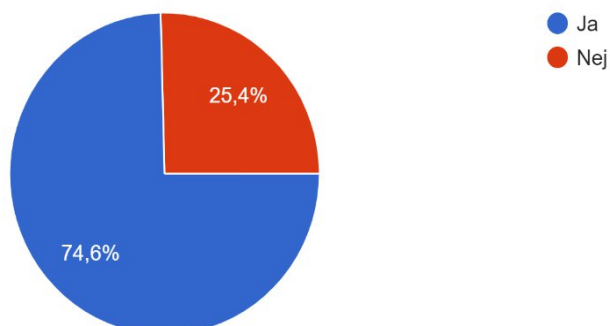
Svaren är väldigt blandade på denna fråga. En person har jobbat i 32 år. Detta är den person som svarat på min enkät som jobbat flest antal år. Den som jobbat kortast tid av svarsdeltagarna hade arbetat i 6 månader. Så intervallet av antal år inom yrket sträcker sig alltså mellan 6 månader till och med 32 år.

***Fråga 3:*** Vilket år är du född?

Åldersspannet av svarsdeltagarna sträcker sig från att den yngsta är född 1990 och den äldsta 1952. Så den yngsta svarsdeltagaren är snabbt uträknat 30 år gammal. Den äldsta är 68 år gammal. Ett sådant åldersspann av de som svarat på enkäten ger en bra överblick.

Fråga 4: Känner du till någon vårdadministratör som har belastningsskador?

63 svar



Här ses tydligt att av 63 svarsdeltagare så svarar fler än hälften (74,6% ) att de känner till någon som har belastningsskador. Andelen som inte känner till någon med belastningsskador är endast (25,4%). Bortfall på 2 personer på grund av att de inte jobbar som vårdadministratörer.

Fråga 5: Har du någon typ av besvär som kan räknas som belastningsskada?

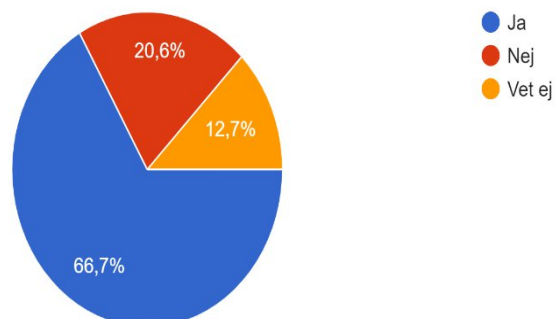
Mer än hälften (57,1%) svarar att de har någon typ av belastningsskada. 42,9% svarar nej på frågan.

Fråga 6: Om du svarat ja på föregående fråga, vilken belastningsskada har du?

De flesta svarar här att de har värk i axlar, någon har även blivit opererad i sina axlar. Några svarar att de har ont i nacke och rygg. Någon har karpaltunnelsyndrom bilateralt (i båda handlederna) Någon svarar att den lider av tinnitus. En person har ont i ett muskelfäste i knät. En person har handledssmärta.

Fråga 7: Har ni tillgång till friskvård på din arbetsplats?

63 svar



Här svarar 66,7 % av deltagarna att de har tillgång till friskvård på arbetsplatsen. 20,6% svarar att de inte har tillgång till friskvård och 12,7% vet inte om de har tillgång till friskvård på arbetsplatsen.



Fråga 8: Vad finns det för typ av friskvård?

Så här svarar deltagarna sammantaget.

Friskvårdsbidrag.

Två personer svarar, vet ej.

Två personer svarar att det inte finns någon.

Promenad.

Friskvårdspengar.

Gym och massage.

Gratis gym, olika pass, Friskvårdstimme.

Se ovan.

Lunchdisco på arbetsplatsen.

Vet inte, gym tror jag?

Endast friskvårdsbidrag 1500 kr per år.

Tror vi får rabatt vid köp av gymkort.

Friskvårdstimme/bidrag till gymkort samt tillgång till träningslokal (mindre gym på arbetsplatsen).

Gym på arbetsplatsen. Friskvårdstimme/peng.

Endast friskvårdsbidrag på 1500 kr vad jag vet.

Friskvårdsbidrag och gym.

Kraftigt subventionerat gymkort. Dock all aktivitet pausad.

Friskvårdscheck.

Jag går och tränar.

Friskvårdstimme.

Friskvårdsbidrag och rätt att ta en kvart längre rast för tex promenad.

Valfri som sker på fritiden. Gym, massage, dans, annan friskvård som är ok enligt skatteverket.

Man får viss ersättning om man lämnar kvitto.

Ersättning.

Vi har friskvårdsbidrag, får välja själv.

21 personer svarar att de har tillgång till gym på arbetsplatsen eller får bidrag till att nyttja gym.

Friskvårdsbidrag.

Hälsoteam och träningspass, gym.

Friskvårdsbidrag 3000 kr per år.

1 hälsotimme per år.

Möjlighet till avdrag för gymkort, massage med mera.

Allt möjligt, yoga, gym, promenad.

Valfri friskvårdstimme/vecka på heltid.

Allt möjligt.

Gym på jobbet, 1h friskvårdstimme i veckan eller en summa för att tex köpa gymkort, kort på badhuset el liknande.

Friskvårdspeng.

Arbetsgivaren betalar 50% av avgifter upp till 2000 kronor per år. Kan användas för gym, massage etc.

Allt möjligt. Stort urval.

Gym, bad.

1h träning på arbetstid eller ta ut pengar.

Bidrag till träningskort, massage mm.

Gympa, vattengympa.

Friskvårdspeng och finns gym.

Pengar till gymkort.

Feelgood.

Rehabgym.

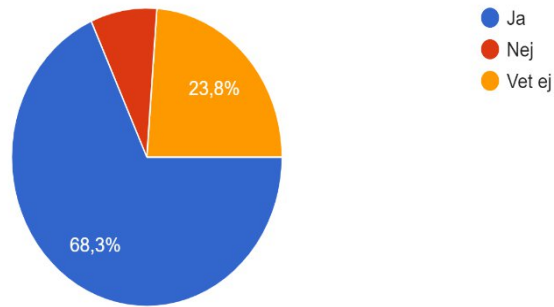
Vi får söka den utanför arbetet men vi har rätt till den.

Fråga 9: Utför du någon aktivitet för att förebygga skador?

Av 63 deltagare, svarar 66,7% ja. Resterande 33,3% svarar nej.

Fråga 10: Finns det bra hjälpmedel som förebygger belastningsskador?

63 svar



Här svarar 68,3% att det finns bra hjälpmedel. 23,8% vet inte. En liten andel av deltagarna (7,9%) svarar nej.

Fråga 11: Tar du mikropauser under ditt arbetspass?

Här svarar de flesta ja på frågan. Av 63 svar svarar 87,3% att de tar mikropauser under arbetspasset. Resterande 12,7% svarar nej, att de inte aktivt tar mikropauser.

Fråga 12: Om svar ja på föregående fråga, vad gör du under dina mikropauser?

Här är svaren väldigt varierande, men stretch är ett återkommande svar bland annat.

Så här svarar deltagarna:

Stretch upp och gå.

Squats, Axel, rygg, arm rörlighet.

Går till fikarummet, gör ärenden, stretchar nacken.

Står upp. Gör stretchövningar för axlar och nacke ibland.

Har ett program på datorn (Ergopop) som var 20:e minut talar om att jag ska göra en viss övning.

Upp och rör på mig, toa- och/eller rökpaus. Går även ner till mottagningen som jag skriver för.

Stretchar, tar en promenad.

Rör på mig, stretchar.

Ibland tar jag en promenad för att piggna på mig, oftast gör jag pausgympa genom Pausit.

Brukar försöka sträcka på mig, gå och lämna papper i postrummet, gå på toa eller liknande.

Reser mig upp, går en vända, stretchar.

Tar fram telefonen.

Bara går en runda.

Sträcker på mig, går en kort runda i korridoren, hämtar ett glas vatten.

Sträcker på mig.

Stretchar, går en runda.

Går i trappa.

Hämtar utskrifter skrivaren är nära meter bort.

Står å rör på mig.

Sträcker på mig, går till faxen/skrivare.

Stretchar, går på toa, hämtar vatten, går till skrivaren etc.

Reser mig och går runt lite.

Går en sväng i lokalerna.

Ändrar position, går en runda i korridoren, sträcker ut kroppen, andas, blundar, öppnar fönstret och tar frisk luft etc.

Går till kollega, skrivaren.

Olika rörelser.

Vilar händerna. Gör andra uppgifter.

Stretchar, yoga, rullar axlarna, går omkring.

Rör på mig, ställer mig upp. Går en sväng. Lite olika.

Tar en bensträckare i trapphuset och går upp 8 våningsplan. Arbetar på sjukhus.

Gå runt, rörelseövning.

Pausprogram.

Går upp och rör mig, vi har bland annat gemensam 5-minuters gympa i korridoren varje dag, hämtar kaffe, passar på att stå lite medans jag gör något som kan utföras stående, post till exempel.

Ställer mig upp o rör på axlar o nacke.

Hämtar kaffe, tar ett varv utomhus mm.

Gympa.

Går iväg och dricker vatten eller går på toa.

Sträcker mig, gör lite stretchövningar, går en vända.

Sträcker och stretchar bla.

Går till kopian, hämtar kaffe, rullar på axlarna.

Står upp, går en sväng.

Uppe o går, tar pauser.

Promenerar utomhus.

Pausgymnastik.

Har ett program installerat i datorn som kommer fram några gånger per dag.

Står upp, Rullar axlar.

Går en sväng runt hälsocentralen.

Sträcker på mig.

Sträcker på mig, går en runda.

Ställer mig upp. Rör på mig. Plockar ur ex diskmaskin, går ärenden.

Slutar lyssna på diktat och svarar på remisser eller vandrar runt.

Rörelser för axlar, armar, rygg, bäcken bl.a.

Fråga 13: Vad gör din chef för att se till att förebygga belastningsskador hos personalen?

Av de 63 svarar 15 stycken att de inte vet eller att chefen inte gör något alls. Några nämner att de har höj/sänkbart skrivbord och ergonomiskt anpassad stol. Några svarar att chefen informerar om ergonomi. Kontakt med ergonom. Uppmuntrar arbetstagarna att röra på sig. Påminner om att inte sitta för länge. Lyssnar och skaffar hjälpmedel efter behov. Satsar på individuell anpassning av hjälpmedel. Ser till att köpa in det vi behöver. Hjälpt mig jobba mycket hemma utan hörlurar. Gympaprogram på datorn. ”Frikostig med att låta oss beställa de hjälpmedel vi behöver”.

Övriga synpunkter: 13 svar.

Så här ser synpunkterna ut:

Jag tänker att det är eget ansvar också att man sitter rätt, har skärmen rätt placerad osv. Alla måste ta sitt ansvar och träna; vissa sitter hela dagarna och sitter bara hemma, sedan får de ont och gnäller över det.

Rekommenderar styrketräning med anpassat program.

Bra med höj o sänkbara skrivbord, variera att stå del av dag.

Har höj o sänkbart skrivbord, har handreglage, har en anpassad stol som hjälper mig att må bra på jobbet.

Kan varmt rekommendera handreglage istället för fotpedal samt föreslår använda pilatesboll istället för kontorsstol.

Bättre isolering i väggar behövs. Sitter i eget rum med dörr men jämte väntrum så mycket ljud.

Bra stol. Armstöd. Kortkommandon. Ej mus.

Belastningsskador kan även vara av psykosocial art.

Kolla gärna det att vi sitter med lurar i öronen så mycket, Tinnitus. Det har många mina kollegor.

Inget

Samma skador som andra kontorsarbeten. Varit sekreterare/administratör i många, många år.

Var rädd om hörsel.

## VI. Diskussion

### Metod diskussion

Att använda enkätundersökning som metod i mitt examensarbete tycker jag är ett bra och smidigt sätt att få fram svar på mina frågeställningar. Jag tycker inte att det varit till en nackdel att jag inte fick skicka ut min enkät till några kliniker på ett sjukhus i Värmland, Jag fick ett klart och tydligt nej på grund av den höga belastningen som är nu med den pågående coronavirus-pandemin, chefen för sjukhuset ber mig därför att skicka ut min enkät via andra kanaler.

Jag får rådet av en klasskamrat att skicka ut enkäten i en Facebook-grupp för medicinska sekreterare. Innan jag provar att skicka ut min enkät i denna grupp får några i min klass svara och kolla igenom frågorna. Detta är väldigt bra, jag får bra konstruktiva råd kring vad jag ska förändra kring upplägget på frågorna och av dessa klasskamrater och kan därefter finjustera så enkäten blir tydlig och frågorna lättlästa.

Jag provar att skicka ut enkäten i Facebook-gruppen för medicinska sekreterare och förklarar i ett kort inlägg vad som är mitt syfte med min enkät och vem jag är. Inom ett dygn 65 svar på enkäten, ett tillräckligt bra underlag för att kunna sammanställa resultatet och besvara mina frågeställningar. Jag upplever att denna metod är ett bra sätt att använda för att få svar på mina frågeställningar. Även om min ursprungliga plan inte är genomförbar, så är jag positivt överraskad av responsen jag får på min enkät i Facebook-gruppen.

## Resultat diskussion

Resultatet av min enkät påvisar en bredd av ålderskategorier inom yrket. Detta tycker jag är bra för det ger en bredd i undersökningen. Nästan alla som svarar på enkäten är verksamma inom vårdadministratöryrket, närmare bestämt 96,9%, även detta gör att undersökningen blir korrekt. Mer än hälften av de 63 deltagare som svarar på frågorna lider av belastningsskada, detta kan jag tycka är lite oroväckande. Den belastningsskada som är vanligast förekommande enligt min undersökning är rygg- och axelsmärta.

Jag tror det är viktigt att man tränar och rör sig, och även kommer ihåg att ta mikropauser under sitt arbetspass. På min fråga om det finns friskvård på respektive arbetsplats, så svarar mer än hälften av deltagarna att de har tillgång till friskvård, det är bra för det är så viktigt att ha den möjligheten. Cirka 20% av deltagarna vet inte om det finns tillgång till friskvård på arbetsplatsen. En liten andel skriver att de inte har tillgång till friskvård (12,7%).

Av dessa resultat kan jag spontant känna att det är förvånansvärt att man inte vet om det finns friskvård eller ej på arbetsplatsen. Det är lite eget ansvar att ta reda på sådant, fråga sina kollegor eller höra sig för med chefen. Det finns väldigt många typer av friskvård som vårdadministratörerna nämner att det finns tillgång till, övervägande del av svaren är friskvårdsbidrag, gym och friskvårdstimme. Detta känns positivt. Så varför är andelen av de som har en belastningsskada så stor?

Är det att man inte utnyttjar friskvården man har tillgång till?

Jag blir lite ledsen att se att ändå en så stor andel har belastningsskador. På min fråga om deltagarna utför någon aktivitet för att förebygga skador så svarar 66,7% att de aktivt utför någon aktivitet för att förebygga. Resterande andel svarar att de inte gör det, det känns lite tråkigt, men man kan ju inte tvinga någon att arbeta förebyggande för att undvika sådant.

Glädjande nog så finns det bra hjälpmedel på de flesta arbetsplatserna, 68,3% svarar att de har bra hjälpmedel. Men här blir jag förvånad av andelen deltagare som inte



vet om det finns hjälpmedel att få tillgång till på sitt arbete (23,8%). Jag kan tycka att chefen har ett ansvar att informera sina anställda om möjligheten till bra hjälpmedel i yrket. Detta borde ligga i chefens intresse att se till att hens anställda mår bra och kan jobba i många år. Å andra sidan har man som anställd ett eget ansvar att ta reda på vilka möjligheter som finns att få hjälpmedel som underlättar i arbetet.

Mikropauser tror jag är väldigt viktigt för att hålla igång kropp och muskler trots ett stillasittande yrke. Jag är positivt överraskad av att 87,3% av deltagarna tar mikropauser under sin arbetsdag. Jag tror att detta är en nog så viktig sak att komma ihåg när man jobbar. Jag kan märka redan nu om man sitter för länge vid datorn med skoluppgifter och glömmer att ta paus, resa sig upp, stretcha etcetera att det känns i kroppen.

*Så min följdfråga är naturligtvis vad gör de under sina mikropauser?*

Svaren var många och kreativa:

”Reser mig upp, går en vända, stretchar”

” Har ett program på datorn (Ergopop) som var 20:e minut talar om att jag ska göra en viss övning”.

” Ibland tar jag en promenad för att pigga på mig, oftast gör jag pausgymna genom Pausit.”

” Slutar lyssna på diktat och svarar på remisser eller vandrar runt”

Detta är några exempel på vad de som svarar gör under sina mikropauser. Det finns så många enkla saker att göra för att vara rädd om sin kropp och förhoppningsvis undvika belastningsskador. Något jag kommer att ta till mig av i dessa svar är att ladda ner ett pausprogram på datorn när jag jobbar. Jag tror det är väldigt lätt att glömma bort att ta mikropauser. Man är uppe i sitt skrivande av diktat, remisser, kallelser och så vidare. Har man då ett pausprogram som påminner var 20:e minut att man ska röra på sig, så blir det lättare av.

Vad gör chefen för att förebygga belastningsskador hos sina anställda? Jo de flesta nämner hjälpmedel, höj- och sänkbara skrivbord, anpassad stol etcetera. Många nämner att chefen fixar kontakt med ergonom, eller kurser i ergonomi. Friskvård och att röra på sig svarar några att chefen påminner om. Tyvärr svarar även några att chefen inte gör någonting för att förebygga belastningsskador hos sina anställda. Detta känns verkligen inte bra att läsa, jag kan bara hoppas att de som har det såhär på sina arbetsplatser kan gemensamt prata med sin chef och få till en förbättring. Kanske kan de anställda koppla in facket och få stöd i detta.

I övriga synpunkter nämner många att man har ett eget ansvar för att förebygga belastningsskador. Att ha skärmen rätt placerad. Höj- och sänkbara skrivbord nämns, man kan då välja att stå eller sitta när man arbetar. Pilatesboll istället för kontorsstol är ett förslag till förebyggande. Jag tror detta kan vara ett bra alternativ då man måste räta upp svank och rygg när man sitter på en sådan boll.

Någon rekommenderar styrketräningsprogram. Handreglage rekommenderar även någon i övriga synpunkter. Väldigt många bra synpunkter att ta med sig ut nu när man själv ska börja sin yrkesbana. Det är intressant att se resultaten av min enkätundersökning. Det var både bra och dåliga siffror gällande belastningsskador. Det glädjer mig dock att många är väldigt medvetna om vad man aktivt kan göra och många även gör för att kunna hålla och må bra fysiskt i många år i yrket.

## Bilaga

### Frågor till enkätundersökningen

- Arbetar du som vårdadministratör?
  - Ja
  - Nej
  
- Hur många år har du arbetat som vårdadministratör?  
-----
  
- Vilket år är du född?  
-----
  
- Känner du till någon vårdadministratör som har belastningsskador?
  - Ja
  - Nej
  
- Har du någon typ av besvär som kan räknas som belastningsskada?
  - Ja
  - Nej
  
- Följdfråga, om du svarat ja på föregående fråga, vilken belastningsskada har du?  
-----
  
- Har ni tillgång till friskvård på din arbetsplats?
  - Ja
  - Nej
  - Vet ej
  
- Vad finns det för typ av friskvård?  
-----
  
- Utför du någon aktivitet för att förebygga skador?
  - Ja
  - Nej

- Finns det bra hjälpmedel som förebygger belastningsskador?
  - Ja
  - Nej
  - Vet ej
  
- Tar du mikropauser under ditt arbetspass?
  - Ja
  - Nej
  
- Följdfråga. Om svar ja på föregående fråga, vad gör du på dina mikropauser?  
-----
  
- Vad gör din chef för att se till att förebygga belastningsskador hos personalen?  
-----
  
- Övriga synpunkter  
-----