



Alla långtidssjukskrivna tillbaka till jobbet på posten

Arbetsplats: Posten Bank och Kassa i Östersund

Beviljat bidrag: 210 000 kronor

Kontaktperson: Ulla Jonsson, 063-12 45 50

Arbetslivsfondens handläggare: Lars Sjödin

Skribent: Britt-Inger Hellström

Sammanfattning: 1990 flyttade de två stora postkontoren i Östersund ihop i nya lokaler. Två olika arbetsplatskulturer skulle jämkas ihop och det blev svårt. Den psykiska arbetsmiljön var inte den bästa. Samtidigt hade man nio fall av långtidssjukskrivningar, de sjukskrivna skulle tillbaka i arbete och genom att satsa på arbetsmiljöfrågor skulle posten förhindra att nya arbetsskador uppstod. Arbetsplatsprogrammet startade vid nyåret 1993 och avslutades på sommaren 1994. Sedan dess har samtliga långtidssjukskrivna återgått till arbetet. Programmet omfattade 65 anställda, varav 62 är kvinnor.

Bakgrund:

De två stora postkontoren i Östersund flyttades samman i nya lokaler 1990. Det var två helt olika kulturer, två olika sätt att arbeta på, som skulle jämkas ihop.

På den ena arbetsplatsen hade reglerna varit hårda. Rasterna var korta, det var ordning och reda. På det andra stället var man van vid att arbetet gick på något lösare boliner. Det föranledde osämja mellan arbetskamraterna, både om små och stora saker.

Arbetsplatsprogrammet omfattar alla anställda på olika postkontor i hela Östersund, alltså inte bara huvudpostkontoret. Av 65 anställda var 62 kvinnor. Nio personer var långtidssjukskrivna, några på deltid.

Arbetskadorna började bli vanligare och med den nya kassamaskinen upptäckte man att skadorna kom allt lägre ner i åldrarna.

Maskinen innebar att arbetet blev mer monotont och framkallade spänningar.

Dessutom förekommer många tunga lyft av postsäckar och annat.

Mål:

De långtidssjukskrivna skulle tillbaka i arbetet via en effektiv rehabilitering. Nya fall av arbetsskador skulle förbyggas med utbildning i ergonomi. Man skulle också skapa ett bättre klimat på arbetsplatsen genom information om fysisk och psykisk hälsa.

Genomförande:

Arbetsplatsprogrammet startade i januari 1993 och avslutades på sommaren 1994. Det kostade 416 000 kronor, varav Arbetslivsfonden bidrog med 210 000 kronor.

Den beräknade besparingen är 96 000 kronor per månad.

Under en veckoslutsträff där 44 personer var med gick man igenom frågor i postens program Arbetsmiljöonden. På det sättet kartlade man problem, men såg också vad som är bra på jobbet. De som deltog jobbade i grupper och det kom fram många synpunkter på vad som är problem och vad man kan göra åt dem.

– Lite trögt var det, som alltid när man ska jobba

i grupp, säger Gun Svensson som är personalansvarig. Folk vill inte riktigt släppa till av sig själva.

Träffen hade också ett stort socialt värde eftersom folk kunde träffas på ledig tid och på ett trevligt sätt. Folk mår bra av att kunna åka bort, äta gott och slippa hushållet hemma.

Med träffen som utgångspunkt fortsatte arbetsmiljöarbetet via Arbetsmiljöronden på jobbet.

Vid en annan veckoslutsträff informerade Previa om ergonomi och arbetsmiljö. På ett ganska konkret sätt talade man om hur man rör sig och vad som händer i kroppen om man gör fel. De tunga lyften inom posten gör det nödvändigt att man lyfter rätt annars är risken för arbetsskada stor.

Två personer utbildades extra och har sedan undervisat kollegorna. Bland annat har man lånat en så kallad bio-feed. Plattor fästs på olika delar av kroppen, till exempel axlarna, och maskinen tjuvar om man spänner sig. Det gör att den som bär plattorna blir medveten om sitt sätt att röra sig och lättare kommer ihåg att till exempel sänka axlarna och att inte hålla armen utsträckt efter papper.

De nio långtidssjukskrivna har genomgått ett omfattande rehabiliteringsprogram. De fick ingå en arbetsgrupp för att träffas, och för att träffa långtidssjukskrivna från andra arbetsplatser. De fick faktaundervisning i ergonomi och de besökte varandras arbetsplatser. De fick sjukgymnastik efter vars och ens behov och de utbildades om kost och motion.

– När man är sjukskriven så länge som jag var blir man deprimerad, säger Inger Jonsson, som åter arbetar på heltid.

– Genom programmet fick man en anledning att gå upp på morgnarna, vi fikade ihop och gjorde mycket annat. Jag fick stöd och hjälp och började jobba 25 procent och sen blev det mer och mer. Om det behövdes kunde jag ta kontakt så att jag fick prata med någon.

Men avspänningsövningarna var nästan det allra bästa, tycker hon.

Posten har också installerat en så kallad helfrontsarbetsplats. Där är allt man behöver i mötet med kunden samlat framför kassörskan. Vanligtvis måste de vrida sig när de arbetar.

Resultat:

Alla de nio långtidssjukskrivna är tillbaka i arbetet, två kassörskor arbetar heltid, en 75 procent, fem halvtid. En har flyttat men är tillbaka i arbete. Stämningen på arbetsplatsen är bättre, de gamla motsättningarna inom huvudpostkontoret har man i stort sett kommit över.

– Åtminstone har de flesta blivit mer öppna, säger Gun Svensson.

Några nya fall av arbetsskador har inte kommit, medvetenheten om ergonomi och arbetsmiljö har ökat.

Posten har numera återkommande information om friskvård och aktiv fritid. Den subventionerar badkort och motionskort. Enklare träningsredskap finns i postens egna lokaler.

Eftersom samtliga långtidssjukskrivna är tillbaka i arbetet besparas Posten och försäkringssystemet kostnaderna för sjukskrivna. På ett tidigt stadium räknade Posten med att spara 96 000 kronor per månad.

Värdering:

Arbetsplatsprogrammet har fallit väl ut, främst därför att samtliga som var långtidssjukskrivna vid programmets början är tillbaka på arbetet. De som varit borta från jobbet länge fick stärka sitt självförtroende innan de började på nytt. Och de visste att det fanns stöd när det behövdes.

I rehabiliteringens begynnelse kände några att det var av tvång de gick till träffarna. Med tiden såg de fördelar i att starta om.

Den tröghet i hela programmet som kändes i början har övergått i öppnare attityder gentemot arbetskamrater. Därmed inte sagt att posten i dag är en någon idyll. Motsättningar finns men det är lättare att lösa dem.

Trivseln på jobbet har ökat och de anställda har en positiv uppfattning om Posten som arbetsgivare.

– Man tycker att posten gör något för sina anställda, säger Ulla Jonsson, postmästare.

De nya lokaler som bidrog till att arbetsplatsprogrammet startade har visat sig vara kanske den allra allvarligaste miljöfaran. Huvudskyddsombudet vill stänga hela lokalen på grund av fuktskador, enligt uppgifter i lokalpressen i början av november 1994. Efter fyra år i ett splitter nytt hus söker posten nya lokaler. Personalen har huvudvärk, ögonbesvär, heshet och dåliga lungfunktioner. En har omplacerats till ett annat kontor.

I ljuset av det är det svårt att värdera ett arbetsplatsprogram trots att de inte har direkt med varandra att göra. Risken för att drabbas av belastningsskador är mycket mindre nu, i stället löper de anställda risken att få allvarliga allergier.