

# Belastningsarbetsskador vid städning

17 städares berättelser om sina  
anmälda arbetsskador

Ann-Beth Antonsson Lisa Schmidt  
Christina Holmefalk, Sveriges Rengöringstekniska Förening  
Göran Hägg, Arbetslivsinstitutet  
B1704  
2006

Rapporten godkänd  
2006-12-19



Lars-Gunnar Lindfors  
Forskningschef

<p><b>Organisation</b> IVL Svenska Miljöinstitutet AB</p>	<p><b>Rapportsammanfattning</b></p>
<p><b>Adress</b> Box 21060 100 31 Stockholm</p>	<p><b>Projekttitel</b> Aktionsprogram för optimal ergonomi och färre arbetsskador vid städning</p>
<p><b>Telefonnr</b> 08-598 563 00</p>	<p><b>Anslagsgivare för projektet</b> Afa Försäkring</p>
<p><b>Rapportförfattare</b> Ann-Beth Antonsson, Lisa Schmidt, Göran Hägg, Christina Holmefalk</p>	
<p><b>Rapporttitel och undertitel</b> Belastningsarbetsskador vid städning Intervjuer med 17 städare som anmält arbetsskada</p>	
<p><b>Sammanfattning</b></p> <p>Inom ramen för ett aktionsprogram för optimal ergonomi och färre arbetsskador vid städning, har intervjuer gjorts med sjutton städare som anmält arbetsskada. Städarna har identifierats via Arbetsmiljöverkets register över arbetsskador, ISA, och anmälan är registrerad som belastningsskada.</p> <p>Syftet med detta delprojekt är att samla in arbetsskadade städares syn på vilka arbetsmoment de anser bidragit till deras arbetsskada</p> <p>Städarnas berättelser kommenteras av en städexpert och en ergonom. Städexpertens kommentarer belyser de belastningar städare har i relation till de städmetoder som används. Ofta verkar onödigt tunga och omoderna städmetoder ha bidragit till arbetsskadorna. Städning enligt modern och god praxis borde kunna minska skadorna.</p> <p>De skador som städarna beskriver är inte godkända som arbetsskador och tolkningen av de enskilda berättelserna bör därför göras med försiktighet. Ergonomens slutsatser är att för hela gruppen intervjuade städare är det sannolikt att städarbetet bidragit till den värk och andra skador som beskrivs i berättelserna.</p> <p>Städarnas berättelser visar att för att minska arbetsskadorna, krävs också att städarbetet organiseras så att det inte innebär tillfälliga och höga belastningar. Berättelserna visar att värken ofta utvecklats under lång tid. Det är därför viktigt med en medvetenhet om att värk och smärta ska tas på allvar och måste motarbetas, innan värken blivit kronisk. Vådan av de normalt sett positiva egenskaperna höga ambitioner och noggrannhet har också belysts av berättelserna.</p> <p>Mot bakgrund av städarnas berättelser samt städexpertens och ergonomens kommentarer, diskuteras flera tänkbara åtgärder för att minska risken för belastningsskador vid städning. Inom andra delprojekt i aktionsprogrammet kommer dessa och andra åtgärder att studeras och utvärderas.</p>	
<p><b>Nyckelord samt ev. anknytning till geografiskt område eller näringsgren</b> städning, belastningsskador, trappstädning, hotellstädning, sjukhusstädning, skolstädning,</p>	
<p><b>Bibliografiska uppgifter</b> IVL Rapport B1704</p>	
<p><b>Rapporten beställs via</b> Hemsida: <a href="http://www.ivl.se">www.ivl.se</a>, e-post: <a href="mailto:publicationservice@ivl.se">publicationservice@ivl.se</a>, fax 08-598 563 90, eller via IVL, Box 21060, 100 31 Stockholm</p>	

## Summary

IVL is in charge of an action programme aiming at optimum ergonomics and a decrease in workrelated injuries among cleaners. One project within the action programme concerns cleaners with reported strain injuries. Seventeen cleaners with such reported workrelated injuries were interviewed. The cleaners were identified through the Swedish information system on workrelated accidents and diseases, ISA. The injuries were reported during autumn 2005 and spring 2006 and the interviews were made a few months after the reports reached ISA.

The aim of this project is to investigate in what way the cleaners perceive that their work has contributed to their injuries and in detail discuss what kind of cleaning and what methods may have contributed.

The stories told by the cleaners, are commented upon by a cleaning expert and an ergonomist. The comments from the cleaning expert indicate that cleaning according to modern and good practice ought to reduce the injuries. Several stories indicate that old-fashioned methods and tools were used, which seems to have contributed substantially to the work-related injuries. Cleaning according to modern and good praxis, ought to reduce the injuries.

None of the reported injuries has (yet) been approved as workrelated by the insurance company in charge of the insurance for workrelated accidents and diseases. The unique stories should therefore be interpreted with care. However, the ergonomist conclude that for the entire group of the seventeen cleaners, there is a high probability that the cleaners work has contributed to the pain and the injuries described in the stories.

The cleaners' stories shows that additional requirements are an organisation of work that will reduce the occurrence of temporary high loads. The stories show that the pain has often developed over a long period of time. There is a need for awareness that aches and pain should be taken seriously and that action has to be taken before the ache and pain become chronic. The risk of the usually positive qualities of being ambitious and careful is highlighted.

Based on the stories of the cleaners and the comments from the cleaning expert and ergonomist, several measures that could reduce the risk of strain injuries are discussed. In other projects within the action programme these and other measures will be further developed.

## **Förord**

Denna rapport bygger på intervjuer med sjuutton städare som anmält arbetskada som klassats som belastningsskada. Vi vill tacka de städare som ställt upp på intervjuerna och delat med sig av sina erfarenheter till oss. Deras medverkan har påtagligt ökat vår kunskap och insikt om orsakerna till arbetsskador bland städare.

Vi vill speciellt tacka för att alla intervjuade tagit sig tid för intervjuerna och öppet och beredvilligt delat med sig av sina erfarenheter. Samtalen har ofta varit långa och detaljrika. Många berättelser har vi blivit djupt berörda av. Vi hoppas att vi genom detta projekt och vårt övriga arbete inom aktionsprogrammet för optimal ergonomi och färre arbetsskador vid städning ska kunna bidra till att färre städare drabbas av sådana arbetsskador som beskrivs i städarnas berättelser.

Lisa Schmidt, Ann-Beth Antonsson, Göran Hägg, Christina Holmefalk

## Innehållsförteckning

Summary .....	1
1 Bakgrund.....	5
2 Syfte och metoder .....	5
3 Resultat.....	5
3.1 Översikt över intervjuade städare.....	6
3.2 Trappstädning.....	6
3.2.1 Ailis berättelse .....	6
3.2.2 Beatas berättelse.....	7
3.2.3 Ahmeds berättelse .....	8
3.2.4 Cynthias berättelse.....	8
3.2.5 Dilbas berättelse.....	9
3.2.6 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder .....	10
3.3 Hotellstädning.....	11
3.3.1 Evas berättelse .....	11
3.3.2 Fridas berättelse .....	12
3.3.3 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder .....	13
3.4 Entreprenadstädning (kontor, andra lokaler, viss trappstädning) .....	14
3.4.1 Bertils berättelse.....	14
3.4.2 Gunillas berättelse .....	15
3.4.3 Hildas berättelse.....	15
3.4.4 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder .....	17
3.5 Skolor.....	17
3.5.1 Johannas berättelse.....	17
3.5.2 Karins berättelse .....	19
3.5.3 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder .....	20
3.6 Sjukhus.....	21
3.6.1 Idas berättelse.....	21
3.6.2 Lenas berättelse.....	22
3.6.3 Moas berättelse .....	22
3.6.4 Naimas berättelse.....	23
3.6.5 Olgas berättelse.....	23
3.6.6 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder .....	24
3.7 Allmänna kommentarer från städexperten .....	25
3.7.1 Om utbildning.....	25
3.7.2 Om att minska nedsmutsningen .....	26
3.8 Övriga resultat från intervjuerna.....	26
3.8.1 Räcker konditionen till för städarbetet?.....	27
3.8.2 Relationer till arbetskamrater.....	27
3.8.3 Möjlighet att få stöd och hjälp av arbetskamrater .....	27
3.8.4 Relationer till chefer och arbetsledare .....	27
3.8.5 Om att hinna med arbetsuppgifterna .....	27
3.8.6 Möjlighet att få stöd och hjälp i arbetet från arbetsledare .....	27
3.8.7 Synen på anställningsförhållandena .....	27
3.9 Ergonomens synpunkter på berättelserna.....	28
3.9.1 Allmänt om belastningsskador .....	28
3.9.2 Skadepanorama i intervjuerna .....	28
3.9.3 Fysikaliska riskfaktorer för belastningsskador .....	29
3.9.4 Individfaktorer .....	30

3.9.5	Psykosociala förhållanden och stress .....	30
3.9.6	Egna attityder till och analys av besvär och arbete .....	31
3.9.7	Sammanfattande bedömning.....	31
4	Diskussion .....	32
4.1	Hur ska intervjuerna tolkas?.....	32
4.2	Vilka arbetsmoment bidrar till arbets-skadorna?.....	32
4.2.1	Trappstädning .....	32
4.2.2	Hotellstädning.....	32
4.2.3	Entreprenadstädning.....	33
4.2.4	Skolstädning .....	33
4.2.5	Sjukhusstädning .....	33
4.2.6	Ökad arbetsbelastning bidrar.....	33
4.3	Arbetsmetoderna kan förbättras.....	34
4.4	Bristfällig utbildning.....	35
4.5	Ska man jobba på fast det gör ont? .....	35
4.6	Vilka arbeten är lämpliga att kombinera med städning? .....	36
4.7	Att kunna få hjälp i arbetet är viktigt .....	36
4.8	Ambition och noggrannhet - är det skadligt? .....	37
4.9	Betydelsen av tillfälliga överbelastningar .....	38
4.10	Den egna konditionen .....	38
4.11	Stress .....	39
4.12	Hur har arbetsgivaren agerat?.....	39
5	Slutsatser .....	40
6	Referenser.....	40
Bilaga 1	Aktionsprogram för optimal ergonomi och färre arbets-skador bland städare .....	42
Bilaga 2.	Om intervjuer med arbets-skadade och använda metoder .....	43
Bilaga 3.	Intervjuformulär Städare med anmäld arbets-skada.....	45

## **1 Bakgrund**

Denna rapport ingår som en delrapport i ett aktionsprogram för optimal ergonomi och färre arbets-skador vid städning. I bilaga 1 ges en översikt över hela aktionsprogrammet.

## **2 Syfte och metoder**

Syftet med detta delprojekt är att samla in arbets-skadade städares syn på vilka arbetsmoment de anser bidragit till deras arbets-skada.

I denna rapport har vi valt att använda yrkesbeteckningen städare. Många städare kallar sig lokalvårdare. Arbetsuppgifterna för städare och lokalvårdare är enligt vår erfarenhet likvärdiga. Inom speciellt den offentliga sektorn, verkar det vara vanligare att använda sig av lokalvårdare som yrkesbeteckning.

De metoder som använts, beskrivs i Bilaga 2.

## **3 Resultat**

Intervjuer med städare som anmält arbets-skada gjordes under perioden december 2005 till april 2006. Resultatet av intervjuerna redovisas nedan. Först visas en översikt över de intervjuade städarna. Därefter redovisas i en kort version de enskilda städarnas berättelser om sina anmälda arbets-skador. För att underlätta analysen av dessa berättelser, har berättelserna delats upp under olika rubriker, beroende på vilken typ av städning som städaren huvudsakligen arbetat med.

Sist i avsnitten med städarnas berättelser om sina arbets-skador vid olika typer av städning samt i avsnitt 3.7, redovisas de synpunkter som Christina Holmefalk, ordförande i Sveriges Rengöringstekniska Förening, har på de arbetsmetoder som beskrivs av städarna. Dessa synpunkter bygger på vad som anses vara god praxis inom branschen. Denna goda praxis bygger på erfarenhet, men är sällan vetenskapligt utvärderad.

Ergonomens (Göran Hägg, Arbetslivsinstitutet) synpunkter på de beskrivna arbetsmomenten samt deras sannolika koppling till de beskrivna arbets-skadorna redovisas avslutningsvis i kapitel 3.9.

Utgående från dessa olika perspektiv på berättelserna om arbets-skador, följer därefter en diskussion som både behandlar vanliga orsaker till arbets-skador bland städare och tänkbara åtgärder för att minska arbets-skadorna.

## 3.1 Översikt över intervjuade städare

Nr	Städare <sup>1</sup>	Födel seår	Längd	Vikt	Arbetsgivare	Arbetat som städerska	
						sedan	antal år hos nuvarande arbetsgivare
<b>Trappstädning</b>							
3	Aili	1949	153	56	Liten städentreprenör	1981	25 år
5	Beata	1956	166	57	Privata fastighetsägare	1975	17 år
8	Ahmed	1957♂	176	78	Liten städentreprenör	2003	1 år
10	Cynthia	1970	172	68	Kommun/bostadsbolag	1988	3 år
14	Dilba	1954	170	104	Liten städentreprenör	2002	1 år
<b>Hotellstädning</b>							
4	Eva	1953	160	84	Konferenshotell	1998	5 år
12	Frida	1953	175	85	Hotell	1996	7 år
<b>Entreprenadstädning (kontor, andra lokaler, viss trappstädning)</b>							
1	Bertil	1953♂	176	100	Stor städentreprenör	1996	10 år
7	Gunilla	1944	165	62	Stor städentreprenör	1994	28 år
15	Hilda	1956	165	60	Kommun/idrottsförvaltn	1978	26 år
<b>Skolstädning</b>							
6	Johanna	1952	163	65	Kommun	1989	15 år
16	Karin	1957	159	80	Kommun/gatukontor	1987	5 år
<b>Sjukhusstädning</b>							
2	Lena	1942	159	58	Landsting	1979	27 år
9	Moa	1950	158	62	Landsting	1983	22 år
11	Naima	1946	167	63	Stor städentreprenör	1982	12 år
13	Olga	1961	154	61	Landsting	1984	21 år
17	Ida	1967	160	60	Stor städentreprenör	1985	5 år

## 3.2 Trappstädning

### 3.2.1 Ailis berättelse

Aili är 56 år och har arbetat som städare i 25 år. Aili arbetade mestadels med trappstädning för en mindre städentreprenör, men har tidigare arbetat med städning inom kommunen. På morgonen kompletterade hon trappstädningen med skolstädning. Städentreprenören tog över städningen från kommunen, så Aili tycker att hon har arbetat för samma arbetsgivare hela tiden. När problemen började, var hon först sjukskriven på halvtid under tre månader och sedan heltid sedan 1,5 år tillbaka. Aili är fortfarande sjukskriven på heltid men ska börja arbetsträna.

Aili har värk i nacken som smärtar ned i bröst och ländrygg och ut i armarna. Hon har också besvär från vänster skuldra och axel, i båda armbågarna, samt höfter och fötter. Hon tror att hennes arbetsskada beror på att hon arbetat för ensidigt och för tungt. Värken kom successivt och när hon blev sjukskriven så ”gick det inte längre”, då hade hon mycket ont.. Aili har också huvudvärk som började samtidigt med nackbesvären.

<sup>1</sup> Städarnas namn är påhittade (fingerade). Det finns ingen koppling mellan det fingerade namnet och städarens nationalitet



Aili arbetade ensam med trappstädning, och bar vattenhinkar upp och ned i trapporna. De moppar hon använde var blöta. Speciellt tungt tyckte Aili att det var med blöta moppar som vreds ur för hand. Men hela trappstädningen var tung och tröttande. I arbetsuppgifterna ingick också att putsa fönster och städa toaletter och duschar. Det var väldigt stora områden att städa. Dessutom tillkom efter en tid städning av tvättstugor, och det skulle klaras på den tid som fanns avsatt – det blev mer jobb på samma tid.

Aili tycker att de våta mopparna var särskilt tunga, men hon fick ont av de flesta arbetsmoment eftersom hon tycker att en stor del av arbetet var tungt. Även fönsterputsningen tycker hon var tung, när den pågick under vissa tider på året. Aili tror hon hade klarat sig från arbetssskador om hon hade fått mer varierade arbetsuppgifter som t ex lättare uppgifter inom fastighetsskötsel. Hon tycker att trappstädning borde man arbeta med högst fyra timmar per dag och kombinera med lättare uppgifter som fastighetsskötsel. Det testade hon på 1980-talet och det fungerade bra.

Aili har gått flera kurser på städfirman. En av dem handlade om trappstädning.

### 3.2.2 Beatas berättelse

Beata är 49 år och har arbetat som städare i över 30 år. Hon har arbetat med att städa trappor på halvtid för två privata fastighetsägare, vilket gjort att hon kommit upp i heltid. Hon har städad ensam och kunnat arbeta de tider som passat henne, för att hon också skulle hinna med barnen. Om tiden i veckorna inte räckte till, städade hon på kvällar och helger. Beata är sjukskriven på heltid sedan 2 år och 9 månader. Hon har arbetstränat i en skoaffär, eftersom hon inte kan gå tillbaka till städningen. Beata har haft ont i många år. När smärtorna var för svåra och som mest fruktansvärda, hjälpte familjen till och städade trapporna.

Beata har förslitningsskador i axlar och nacke med ont i skuldror och axlar. Hon beskriver att värken går ned i hela ryggen och ut i axlarna. Värken började för tio år sedan och har successivt blivit värre. Nu värker det konstant. Beata har också problem med smärtor i händerna samt värk i höger armbåge och höger handled. Höger hand har opererats, men det har inte blivit bra ändå. Hon har också konstant huvudvärk

Beata började trappstädningen med att sopa, sedan våttorkade hon trapporna med trådmoppar oberoende av årstid. Hon hämtade ofta vatten i en hink i källaren och bar med sig hinken i trapporna. Ofta var det fem våningar, tre våningar plus vind och källarutrymmen, som hon städade. Hon svepte moppen och vred ur den för hand eftersom hon saknade press. Förutom att städa trapporna, torkade hon också lister, ledstänger och putsade fönster. Beata hade inte tillgång till städvagn och fick bära allt mellan de olika husen. Hon tyckte att det var tungt och svårt att bära allt med händerna. Förutom spann, bar hon också mopp, kvast, sopskyffel, torktrasor och fönsterputsaker mellan trapphusen. Speciellt tungt upplevde hon att det var att bära vattenspannarna mellan trapphusen. Beata berättar att när hon började städa, då kröp man på alla fyra och torkade trapporna för hand, men det slutade hon med för 15 år sedan.

Beata tror att hennes arbetssskada beror på att hon släpat tunga vattenspannar hela tiden kombinerat med de tunga momenten i trappstädning. Hon önskar att alla trappor skulle ha ett tappställe, så att man inte behöver släpa med sig vatten mellan de olika trapphusen. Arbetsområdet var stort, men hon behövde den mängd trappor hon hade för att komma upp i heltid. Beata säger att höger hand förstördes av mopningen, eftersom tyngden ligger på höger hand och den högra handen styr moppen. Hon säger att nacken också slits hårt av mopningen.

Beata tror inte att hon kunnat arbeta på något annat sätt för att undvika att bli skadad.

Beata har inte fått någon utbildning i ergonomi eller städmetoder. När hon började arbeta för trettio år sedan fick hon introduktion den första dagen.

Beata har tidigare haft ett städjobb där man delade arbetsuppgifter med en fastighetsskötare. Då växlade hon om med att rensa rabatter, klippa gräs och skotta snö. ”Det var jätteroligt, både jobbet som sådant och att ha arbetskamrater”

Numera har hennes man tagit över Beatas arbetsområde och städar också trappor. ”Min man säger att han inte fattar att jag orkat under alla år, han förstår att jag var precis slut.”

### 3.2.3 Ahmeds berättelse

Ahmed är 48 år och arbetade ensam under ett drygt år med trappstädning på en liten städfirma. Först arbetade han 4 timmar per dag med städning. I februari 2004 började han arbeta heltid med trappstädning. Besvären började redan efter en månad. Efter ytterligare ett år blev Ahmed sjukskriven. Nu är han sjukskriven på heltid.

Ahmed har fått värk i ryggen som kommit successivt efter det att han började arbeta med trappstädning och nu har han stora problem med ryggen. Magnetrontgen visar att han har flera diskbräck i ryggen. Han har också värk i svanskotan och har stora problem med ryggen och svårt att sitta. Ahmed har också besvär i båda handlederna, problem med huvudvärk och svårt att sova.

Ahmed städade hyreshus med 5-7 våningar. Totalt var det 95 trappor. Hälften av husen hade hiss. I de andra fick han bära hinkar mm i trapporna. Ahmed hade en städvagn med det städmaterial han behövde. Först sopade och borstade han trappan uppifrån och ned. Sedan torkade Ahmed trapporna med våta trasor och torkade också av väggar, ledstång, fönster mm. Ibland använde han moppar. Husens tvättstugor städade Ahmed varannan vecka.

Ahmed tror att hans problem beror på tung trappstädning som han jobbade med 8 timmar per dag. Han tycker inte något speciellt moment är värst utan menar att ”trappstädning är en katastrof för kroppen”. Ahmed säger också att arbetsområdet var för stort.

Arbetsledningen ändrade stil när han blev sjukskriven och nu vill de inte hälsa eller prata. Ahmed försökte få någon annan typ av städning eller att få växla om med andra städuppgifter, men det var aldrig något arbetsledningen kunde hjälpa honom med.

### 3.2.4 Cynthias berättelse

Cynthia är 35 år och har arbetat 16 år som städare med trappstädning för ett kommunalt bostadsbolag. Nu arbetar Cynthia halvtid och är sjukskriven på halvtid, men hon är orolig för att hon ska bli sjukskriven igen. ”Jag känner att axeln är på väg att paja igen”. Cynthia arbetade och hade ont i nästan ett år innan hon blev heltidssjukskriven. Det var hon från januari 2005 fram till augusti 2005, då hon började på 25%. Hon har sedan dess ökat på arbetstiden till 50% och har planerat att öka upp till 75% i februari 2006. Cynthia har samma arbetsuppgifter idag som innan sjukskrivningen.

Cynthia hade aldrig förut haft ont av städningen, förrän när hon vid årsskiftet 2003/2004 skottade snö och det plötsligt smällde till i axeln. Det smärtade till på en fläck i skuldran och smärtan gick inte över. Sedan gick smärtan upp och ned kring fläcken och ut i armen. Värken utgick från skuldran och strålade ut i halva ryggen, ned till midjan och ut i högra överarmen. Cynthia trodde att det skulle gå över, men hösten 2004 blev hon stel i hela kroppen. Cynthia säger att hon spände sig, eftersom hon hade ont. Hon fick muskelinflammation i axeln och värk i hela kroppen. Cynthia har också lite eksem på händerna, men det märkts mest sommartid.

Vid trappstädningen börjar hon med att sopa trappan, för att sedan våttorka den. Hon torkar även ledstänger och väggar. Cynthia har förpreparerade moppar med teleskopskaft som hon städar trapporna med. Hon lägger moppen i hinken och häller på rengöringsmedel och vatten så att mopparna blir lagom fuktiga. Sedan har hon mopparna i hinken och använder en mopp per trappavsats. När hon moppar, använder hon svepmetoden. Hon använder andra trasor till räcken och fönster. Det är jobbigt att städa högt upp tycker hon. Trapphusen är höga och det är mycket smuts och damm att ta bort. Det händer också att det är kiss och spyor i trapporna, som hon får ta hand om. Cynthia har också medel för att ta bort klotter, om det skulle behövas. Räcker inte hennes medel, så kommer en saneringsfirma och tar bort klotret.

Innan hon blev sjukskriven, hade hon värk hela tiden och störst problem fick hon av arbete över axelhöjd. Cynthia säger att även om man är frisk, så är det jobbigt att göra saker som är högt upp. Trapphusen är höga och det gäller att få bort damm och smuts högt upp också. Då använder hon en dammvippa. Hon har inte haft ont av detta tidigare, men efter skadan hon fick vid snöskottning, hade hon värk hela tiden och speciellt vid arbete med armarna över axelhöjd.

Cynthia säger att det hade hjälpt henne om hon haft mer hjälp. Hon tycker också att det är bra om man kan alternera mellan olika arbetsuppgifter. Hon har erfarenhet av det från en tidigare kombitjänst, då hon förutom städningen varvade med att vara ute och kratta löv, skotta snö mm.

Cynthia har städcertifikat efter att ha gått PRYL-utbildning hos den förra arbetsgivaren. Hon har också förnyat sitt certifikat, vilket ska göras vart femte år.

Cynthia trivs jättebra med arbetskamrater och arbetsledning. När hon hade ont, fick hon ingen hjälp av sina arbetskamrater – ”nä, jag teg väl och led”.

### 3.2.5 Dilbas berättelse

Dilba är 51 år och har sjukersättning på heltid. Dilba har varit anställd i en liten städfirma i ett år och hon städade trappor tillsammans med sin man. Hon har varit sjukskriven sedan 2003 och har nu fått sjukersättningen förlängd till 2008. Dilba var tidigare lärare i sitt gamla hemland. Hennes man säger att det är svårt för självkänslan att gå från att vara lärare till att bli städare.

Dilba har ont i axlar, nacke och skuldror. Hon har besvär och värk i armbågar, armar och handleder. Hon känner även smärta och obehag från hela ryggen i höfterna, benen och fötterna. Dilba säger att det inte var någon särskild händelse som utlöste värken utan att den har kommit successivt sedan 1999.

När Dilba städade trappor, började hon med att sopa med en kvast, sedan svabbade hon. Hon dammtorkade också armaturer, torkade väggar, dörrhandtag och ytterdörr och putsade fönster.

Dilba tror att hennes arbets-skada beror på det tunga arbetet och att hon burit tungt. Hon säger att trapporna var tunga att städa och att det var ett stressigt arbete.

Dilba har inte fått någon utbildning för städarbetet. När hon började visade ägaren till städfirman hur hon skulle arbeta, men det handlade nog mest om arbetsområde, städskrubb mm.

### 3.2.6 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder

Många av de som skadats har använt för våta moppar och ofta traditionella garnmoppar (kallas också minimopp, vaskergarn och svabb. Mopparna är tunga . En våt svabb kan väga mellan 1 och 2 kilo. En torr mopp väger 50-130 gram, en fuktig 120-150 gram. Under senare år har även mikrofibermoppar börjat användas , men här är viktigt att de endast används fuktade då de blir tyngre om de är våta. En förutsättning för att mikrofibermopparna skall vara lätta att använda är att golvytan är behandlad med typ polish eller vax.

Det är viktigt att moppen är så ergonomiskt lätt som möjligt.

Cynthia använde förpreparerade moppar dvs. impregnerade direkt från tvättmaskinen. Detta innebär i regel rätt fuktighet på moppen . Hon har också haft betydligt mindre besvär av trappstädningen än de andra, vilket troligen beror på att hon inte haft så tunga moppar.

Hennes arbets-skada kom i samband med snöskottning, där hon förmodligen använde en felaktig rörelse som skadar ryggen.

Den metod som jag rekommenderar för trappstädning är mopning med förpreparerad fuktad mikrofibermopp alternativt en garnmopp. Moppen bör vara 40 cm bred om den ska användas för trappstädning. Man börjar städa uppifrån. På vägen upp, lägger man en mopp på varje avsats. Vid mopningen står man ett eller två trappsteg nedanför det trappsteg som moppar. Man backar nerför med ett ben i taget och växlar på det sättet mellan vilket ben som står överst. Ett moppskaft som snabbt och enkelt kan justeras så att det blir lagom långt är mycket bra. Då kan man hela tiden reglera längden på skaftet så att armen inte kommer upp över axeln. En fördel med att stå ett eller två trappsteg nedanför det steg som moppar, är att man ser bättre och inte belastar nacken så mycket (man behöver inte böja nacken för att titta neråt). Moppgarnen bör vara fuktade så att de tar med smuts, sand och grus. Urvidning av moppar eller skurdukar nämns i berättelserna. Det är en gammaldags metod som inte bör användas. Med förpreparerade moppar behövs inga urvidningar. Det förekommer att mopparna prepareras på plats, genom att städaren fuktar moppgarnen genom att hälla på rengöringsmedel och vatten. Den lösningen är nödvändig ibland, när man inte har tillgång till förpreparerade moppar, men det är en sämre lösning. Det är svårt att dosera rätt och ofta blir mopparna för blöta och då blir de tunga och kan ”suga fast” i golvet.

Flera av städarna beskriver hur de burit hinkar med vatten mellan trappuppgångarna. Det ska man inte behöva göra. Här kan en lämplig städvagn med stora 16” cyckelhjul användas. Vagnen utrustas med backar för förvaring av förfuktade moppgarn. Vid användning av mikrofiber moppar och garnmoppar skall de vara förpreparerade/impregnerade från tvättmaskinen och ha rätt fuktighet efter centrifugering. Inget vatten behöver transporteras i hinkar eller på vagnen vid en sådan här lösning. Endast sprayflaska med vatten kan tas med för eventuellt fläckar. När moppen är smutsig, läggs den i en hink eller förvaringspåse och en ny mopp tas upp från boxen/hinken.

Några städare beskriver också att de alltid börjar med att sopa trapporna. Egentligen ska sopning inte behövas. När man sopar, virvlar man upp damm och det tar i storleksordningen 3 timmar

innan allt dammet sedimenterat igen. Det är bättre att gå på direkt med förpreparerade moppar. Dessa samlar också upp damm, grus och sand. Viktigt är att moppen endast är fuktad. Dessutom krävs att städningen görs på rätt sätt så att verkligen sand och grus kommer med moppen.

Självklart är det viktigt att det finns skrapzoner eller mattor vid entréerna, som fångar upp sand och grus så att de som kommer in i trapphuset inte smutsar ned. En bra utformad entré gör städarens arbete lättare. Man bör kunna ta 2 till 3 steg på mattan. Helst bör det finnas ett skrapgaller utanför en avskrapningsmatta och en textil uppsugningsmatta innanför entréen. Detta är idealiskt men många fastighetsentréer är små och det begränsade utrymmet tillåter inte att det läggs mattor. Självklart har också frekvensen på städningen av trapphuset betydelse.

Vid trappstädning är det vanligt att man också torkar av ledstänger, väggar, armaturer mm. Jag tycker inte att torkduk är en bra metod. Det belastar armar och axlar när man t ex torkar stora ytor eller över axelhöjd. Jag rekommenderar en interiörmopp. Den kan förses med teleskoskaft som kan förlängas upp till 3 meter. Interiörmoppen kan också böjas och formas så att den kommer åt i vinklar och vrår. Ett annat alternativ är dammvippa, som ofta kan förlängas med ett skaft på cirka 1,2 m.

En annan reflektion är att om man arbetar med fönsterputsning, så tycker jag att man ska ha en särskild utbildning för det. Det gäller att ha rätt redskap och en bra arbetsteknik när man putsar fönster, annars sliter det mycket på axlar och nacke. När man putsar fönster bör man använda en fönsterraka och tvättpäls. Fönsterrakan ska ha ett skaft, som är så långt att man har lätt att nå över hela fönsterytan utan att behöva sträcka upp armarna över axlarna. Att tvätta fönster med torkduk är inte någon metod som jag rekommenderar mer än undantagsvis för begränsade ytor, entréfönster eller dylikt.

Trappstädning kombineras ibland med fastighetsskötsel. Ska man arbeta med det, tycker jag att man ska ha utbildning för det. Snöskottning t ex kräver en bra teknik för att det inte ska vara för tungt och ge skador. Man måste använda styrkan i benen vid snöskottning och man får inte kasta snön över axeln.

## 3.3 Hotellstädning

### 3.3.1 Evas berättelse

Eva har arbetat fem år på ett konferenshotell. Arbetsplatsen var en gammal herrgård som gjorts om till konferenshotell. Städningen som Eva utförde var bäddning, dammsugning, blötmoppling och städning av toaletter. Hon städade ensam. Eva sjukskrevs på heltid i augusti 2003. I januari 2004 fick hon som en del i rehabiliteringen arbetsträna i kallskänken på sitt gamla arbete, men det arbetet var för tungt. Eva blev sjukskriven igen och var det tills hösten 2005, då hon säs upp på grund av arbetsbrist. Nu är Eva sjukskriven på halvtid och arbetslös på halvtid. Hon arbetstränar som elevassistent i en skola.

Värken började när Eva började arbeta på konferenshotellet. I början varierade värken mellan olika dagar. När det var stressigt på jobbet, blev smärtorna värre. Eva försökte planera arbetet så att de tyngsta momenten uteslöts när hon hade som mest ont. Eva har värk i axlarna med ömhet ned över skuldrorna och brösttryggen. Smärtorna går ner i armarna och det gör extra ont när hon ska lyfta något. Eva har ordentligt ont när hon ska lyfta armarna över midjehöjd. Numera innebär allt

belastande arbete ordentliga smärtor i överarmarna. Det gäller också om belastningen bara kommer från en tallrik eller en bok. När hon nyligen flyttade, orkade hon inte bära något alls, inte ens mindre saker, på grund av smärtorna i armarna. Eva har också haft huvudvärk, med smärtor som strålar upp i bakhuvudet, men det är inte lika besvärande längre. Värken har kommit successivt under åren som Eva städade. Eva berättar att hon varit helt slut när hon kommit hem från jobbet, men att det bara varit att fortsätta jobba nästa dag. Efter en separation med utebliven behövlig vila, orkade inte kroppen längre.

Eva städade hotellrum och tillhörande toaletter. Konferenslokaler och andra allmänna utrymmen som trappor och korridorer ingick också. Hon dammsög och bäddade eller bytte lakan. Moppning förekom också, men det var huvudsakligen på toaletterna. Hon hade en fyrkantig mopp, som hon själv kramade ur. I början stod Eva på knä och våttorkade, men efter ett tag fick hon börja använda moppen istället. Ibland putsade Eva fönster. Det fanns en städvagn, men den kunde bara användas i vissa utrymmen, i andra fick den inte plats. Dessutom fanns det inte plats för allt som behövdes på städvagnen. Ibland var dammsugare trasiga. Då fick man bära dammsugare mellan husen, vilket både skapade stress och var tungt.

Eva säger att speciellt tungt var dammsugning och byte av påslakan. Hon tror att hennes besvär beror på arbetet med att byta påslakan. Även om alla påslakan inte byttes varje dag, var det tungt att skaka täcket rätt inuti påslakanet. Det blev ett svårt ryck i axeln varje gång. Fönsterputsningen belastade också axlarna och armarna. Dammsugningen var omfattande, eftersom både rum och korridorer hade heltäckningsmattor. Att bära både ren och smutsig tvätt mellan de olika husen på konferensanläggningen var också tröttsamt. Konferenshotellet är inrymt i en gammal byggnad, vilket innebär att det finns en del svårstädade utrymmen.

Eva tror att det hade underlättat om man hade fått städa två och två. En arbetskamrat pratade med arbetsledningen om att de skulle få arbeta två tillsammans, men det fick de inte. Eva vet inte vad hon skulle ha gjort för att undvika att bli skadad. Hon ser också att de gamla lokalerna var orsaken till många av problemen.

Eva har ingen utbildning förutom att hon fick gå parallellt med en annan städare när hon började, för att lära sig hur man klarade arbetet på snabbast sätt.

Eva tycker inte att hon har fått något stöd av arbetskamrater eller arbetsledning, när hon började få besvär. Klagade man och sa att man hade ont, kunde arbetskamraterna svara att då fick hon "väl springa lite fortare". På frågan om hon tyckte att hon hann med sina arbetsuppgifter på ordinarie tid svarade Eva "Ja, det var jag ju tvungen till".

### 3.3.2 Fridas berättelse

Frida är 52 år och har arbetet på hotell med städning i tio år. Ofta har hon städade ensam, men det händer ibland att de städar två tillsammans. Hon var heltidssjukskriven i 2 år och fick rehabilitering. Försäkringskassan ville sjukpensionera Frida, men det ville inte hon. Idag arbetar Frida fyra timmar per dag och är sjukpensionär på halvtid sedan ett år tillbaka.

Fridas arbets-skada kom successivt med mer och mer värk i höften. En dag kunde hon inte gå, för hon hade så ont. Hon har också problem med knäna och med fingrar som svullnar och värker eftersom hon har artros i fingerlederna. Frida har också diskbråck i ryggen vilket också ger stora problem och smärtor.

Frida städade 20-30 hotellrum per dag. Dessutom städade hon vestibuler, korridorer och trappor. Fridas arbete med hotellstädning innebär mycket dammsugning, men nu är heltäckningsmattorna borttagna. Rumsstädningen innebär att Frida börjar med att först dammsuga varje rum och sedan dammtorka golvet med fuktig mopp. Frida ligger också på knä på en handduk och torkar listerna på toaletterna. Inga maskiner används för städningen.

Frida berättar ”Vi fick lyfta sängarna och det är svårt för ryggen. Varje rum har två speglar och det är svårt att sträcka sig och nå överallt. Sedan är det badrum som är svårstädat, och det är tungt att dammsuga och det är helt enkelt för mycket. Vi ligger på knä när vi ska torka listerna och det måste man ju också göra.” Frida säger att det inte går att torka listerna med moppen. Frida tror att hennes arbets-skada beror på att hon arbetat för tungt och för länge med att sträcka kroppen. Frida säger att bäddningen är en tung arbetsuppgift, eftersom sängarna är för låga. Det är svårt både för rygg och händer. Torka på knä är också tungt och gör ont.

Frida tycker också att jobbet är stressigt. Hon säger att de som röker tar kanske fem minuters rast för att röka en cigarett. Annars är det ingen som tar raster. På hennes halvtid har hon heller ingen rast.

Frida säger att hon är ordentlig och alltid jobbade för mycket.

Det har föreslagits att hotellet skulle skaffa in nya och högre sängar och lättare dammsugare. Det har dock inte gjorts.

Frida har gått lokalvårdsutbildning. Från sitt tidigare hemland har hon två års högskoleutbildning.

### 3.3.3 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder

Min första reflektion är att det är viktigt att bestämma vad det är som är tillräckligt god städ-kvalitet. En väsentlig del är också att arbetsledningen definierar vad som är rätt kvalitet. Det räcker inte att säga ”Vi ska städa rent och snyggt”.

Flera av de arbetsmetoder som beskrivs för hotellstädning är inte sådana metoder som jag skulle rekommendera. Att ligga på golvet och torka lister är t ex en klart olämplig metod.

För rengöring av lister i badrum föreslår jag att man använda en fuktad mopp med frans. För att rengöra hörn, ställs moppen på högkant och för den i 45° vinkel in mot hörnet. Moppskaftets längd bör vara enkelt justerbart. Torkning med fuktmopp är en metod som är bra. I badrum räcker det med en 30 cm mopp. Om städområdena är mycket begränsade, t ex bara toaletter, kan det fungera också med en minimopp, , vaskergarn alt svabbgarn.

För rengöring av badrum, är det möjligt att använda en liten skurmaskin.

Dammsugaren är den vanligaste maskinen vid städningen – självklart ska man inte behöva bära dammsugaren mellan olika våningar och hus. Det ska finnas en i varje hus. Om det är trångt och man har svårt att komma fram med en vanlig dammsugare, kan man testa en ryggdammsugare (den bärs alltså på ryggen). Det gäller också att använda rätt teknik för dammsugningen. Dammsugarsslansen skall läggas runt midjan och man ska arbeta med benen när man dammsugar, gå rak i ryggen, promenera framåt.

Städvagn – för hotell används ofta en hotellstädvagn, för linne och övrigt. Den passar där det finns plats och den skall ha en mycket god svängradie. För mindre ytor finns ministädvagnar som kan användas om det är trånga utrymmen som städvagnen ska dras igenom. Det finns också städvagnar med stora hjul (16-17”) som går lättare att dra över ojämnt underlag, t ex trösklar.

Jag funderar också över hur arbetet har organiserats.

En del av problemen med hotellstädning är likartade med trappstädning, t ex golvvården och att torka stora ytor som fönster och speglar. Se kommentar om det ovan under avsnittet om trappstädning.

Bäddning är problem och tar på krafterna. Möblering är också ett stort problem då det oftast är svårt att komma åt. Här gäller det att tänka på att arbeta på ett ergonomiskt riktigt sätt.

### **3.4 Entreprenadstädning (kontor, andra lokaler, viss trappstädning)**

#### **3.4.1 Bertils berättelse**

Bertil är 52 år och arbetar sedan tio år heltid för en stor städentreprenör. Först städade han på ett slakteri, men var tvungen att sluta eftersom han hade besvär av eksem. ”Där var det helt andra kemikalier som jag arbetade med.” Sedan arbetade Bertil ensam med blandad städning av trapphus, kontor, butik, industri och lägenhet. Han hade fem städområden och åkte bil mellan dem. Bertil slet av hälsenan i arbetet, när han ramlade med städvagnen mellan två trapphus och blev långtidsjukskriven. Då blev han permitterad av sin arbetsgivare på 4 timmar och under uppsägningstiden fick han visa att han klarade av att arbeta med städning innan han blev återanställd. Han har också en förslitningsskada i axeln. Han beskriver axelskadan som att den kom successivt och han fick mer och mer ont. Bertil säger ”Jag arbetar heltid, men jag mår inte jättebra”.

Bertil har värk i hela ryggen, nacken, båda skuldrorna och axlarna, höger armbåge och hand/handled samt i höfter, ben och fötter. Efter arbets-skadan i axeln har Bertils arbetsuppgifter ändrats. Numera har han ett annat städområde, med mindre moppning och mer maskinstädning. Han städar inte längre trapphus och har bara två städområden. Bertil sa efter arbets-skadan ifrån till sin arbetsledare att han inte klarade så många städområden och blev förflyttad.

Tidigare arbetade Bertil mestadels med moppning men också med toalettstädning. Han använde en mopp med teleskopskaft. Han använde sig av svepmetoden – han har också testat skjutmetoden, men tycker inte att den fungerar bra. Han har växlat mellan våt, fuktig och torr mopp beroende på underlaget.

Bertil upplevde att speciellt moppning i trapphusen var tungt och snedbelastade ryggen. Städningen innehöll många moment, eftersom han började med att sopa trappan, sedan torr-moppade och slutligen våtmoppade. Han tyckte också att arbetet var stressigt hela tiden. ”Man hade en viss tid på sig och det gick ju aldrig att man kunde stanna till och prata med någon som passerade i trappan, för det hade man inte tid till.”



Bertil tror att hans förslitningsskada i axeln beror på moppling. Det var mycket arbete med moppling och arbetet var ensidigt genom att armarna fördes fram och tillbaka hela tiden. Bertil berättar också att han har problem efter en bilolycka. Vissa perioder har han varit sjukskriven. Det är särskilt höger sida av kroppen (höfter, knän och fötter) där han t ex upplever att höger knä "låser sig". När det gäller skuldror/axlar, armbågar och handleder är det också höger sida som Bertil har mest besvär med. Han nämner speciellt höger handled/hand som ibland domnar bort. Besvärerna kommer till och från och innebär att Bertil vissa gånger har haft problem att utföra det dagliga arbetet.

Bertil har inte någon utbildning förutom 2 timmar på trappstädning

### 3.4.2 Gunillas berättelse

Gunilla är 61 år och arbetar med städning av kontor och andra lokaler för en stor städentreprenör. Hon har arbetat 29 år som städare och 11 år för nuvarande arbetsgivaren. Nu arbetar Gunilla 5¼ timmar/dag efter att ha gått ned i arbetstid. Förra året höll hon på att "gå in i väggen" och sedan dess har Gunilla varit sjukskriven i cirka ett år. Någon anmälan om arbets-skada som handlar om belastningsskada har inte Gunilla gjort. Gunilla har också tinnitus, besvär som hon har fått i sitt arbete och så har hon cyklat omkull - på väg till arbetet - vilket gjorde att hon stukade en fot och skadade både knä och rygg.

Gunilla säger "jag är slut i ryggen helt enkelt" och att dessa besvär gör att det domnar i kroppen. Hon har alltså inte anmält sina ryggbesvär som arbets-skada. Gunilla har ont i hela ryggen, nacken, och båda skuldrorna/axlarna.

Gunilla städade kontor, toaletter omklädningsrum mm. Hon beskriver arbetet så här " Jag dammsuger lite, vid entrén och så, men mest är det moppling och så svabbar jag där det behövs. Jag har ingen maskinstädning." Mestadels moppar hon med skjutmetoden.

Gunilla tror att värken i ryggen beror på att hon har haft ett tungt arbete och att hon varit väldigt trött. Gunilla tycker att allt man håller på med när man städar är tungt och tröttande. Hon tror att värken och att det gör ont kommer av helheten och inte något särskilt arbetsmoment. Är det väldigt smutsigt så blir ju svabningen mycket tung säger Gunilla. Om man inte har fått golvvård på länge så gör det att golven blir mer tunga att städa och hålla rena. "Sedan har jag en lokal där det är 24° C i rummet och där blir jag väldigt trött när jag städar." Om stressen i arbetet säger hon " Nja, tidspress är det ju men förut var jag nog mer stressad. Jag har lärt mig att ta det lugnare."

Städutrustningen tycker Gunilla delvis fungerar bra. "Jag städar med fuktig mopp och har en mindre mopp till toaletterna. Det fungerar jättebra. Det som kan vara svårt är att jag har tre olika städskrubbar att hålla ordning i och det kan vara lite jobbigt. En av städskrubbarna är dessutom så smal att städvagnen precis går in och det är lite jobbigt också."

Gunilla gick en ergonomikurs 1999, som arbetsgivaren ordnade med.

### 3.4.3 Hildas berättelse

Hilda är 49 år. Hon har arbetat med städning i tjugo år, mest kontorsstädning och trappstädning. Ibland har hon också haft storstädning. Hon har städad på flera ställen och har därför fått åka runt

mellan dessa ställen. Hilda fick ofta rycka in som ersättare för sjuka arbetskamrater. Hilda är nu sjukskriven på heltid sedan 1,5 år tillbaka.

Hilda har en förslitningsskada i nacken, och beskriver det som en hemsk värk som går ned i axlar och armar. Hon har också värk i ländryggen, båda axlarna/skuldrorna, båda armbågarna och handlederna/händerna. Värken började för tio år sedan och kom sakta, successivt och blev värre. Under lång tid hade Hilda kontakt med en sjukgymnast som försökte att få ordning på hennes besvär, men det hjälpte inte. Hon har även ett diskbräck med smärtor stundtals ned i benet som följer ischiasnerven. Hilda menar att hon ändå klarade av det dagliga arbetet hemma eftersom hon där kunde bestämma takt och belastning själv. Det var annorlunda på arbetet. Där var hon tvungen att städa med en viss intensitet hela tiden. Hilda har svårt att klara arbetet, när hon ständigt har värk. Hilda har även huvudvärk som hon tror beror på att värken i nacken går upp i huvudet. Hon har också besvär av eksem på ögonlocken, som hon tror beror på damm. När Hilda började få ont, kändes det som om smärtan tog över och hon tappade krafterna. Det kändes som om konditionen inte räckte till för arbetet, när hon fick ont.

Hilda har moppat, svabbat, dammsugit och dammtorkat. Hilda har arbetat enligt svirvelmetoden. ”Jag använde både torr mopp och svabb. Om moppen var torr så brukade vi spraya lite vatten för att få bort fläckar. Vi använde både garnmoppar och engångsmoppar, det berodde på vad som var i det städområdet. Vi använde också ”spanska hinken.” Hilda blev tillsagd av sin arbetsledare att använda svabb, eftersom golvet var som ”en öken” och behövde fuktas. Det fanns teleskopskaft, men inte på alla områden. Tidigare städade jag med skurmaskin, en liten modell men inte på senare tid.”

Hilda tror att arbets-skadan beror på att hon gjort samma rörelse år efter år och arbetat under mycket stress. Hon berättar att hon städat på jättestora områden och haft mycket lyft. ”Konferenslokalerna hade tunga stolar som vi var tvungna att flytta på så att vi kunde dammsuga där. Det var stora heltäckningsmattor där också, och det var svårt och tungt att dammsuga. Det fanns också mindre arbetsområde att moppa och svabba, 50 rum + 6 toaletter + 5 kök + alla 6 korridorer (moppa), tömma papperskorgarna på en annan våning med 50 rum, det var vad vi fick göra varje dag.”

Hilda tycker att svabba var ett tungt arbetsmoment. Det fanns bomullssvabbar och nylon-bomullssvabbar där de senare var lite lättare att arbeta med när de blev blöta. Ibland moppade hon först och svabbade sedan, vilket blev dubbelt jobb. Det var ett stort område hon städade och oftast var det svabbing 1 gång per vecka på alla våningar. ”Svabben var blöt och jättetung. Det tog på ryggen. Var det svarta ränder på golvet så var vi tvungna att ta bort dom för hand och skrubba för att de skulle försvinna. Det skadade mest min nacke. Sopsäckarna var enormt tunga också att bära, de vägde jättemycket.”

Hilda berättar också att städområdena var olika liksom städarna. Ofta fick de som städade bra och effektivt, gå efter på ställen som inte var så bra städade och städa så att det blev tillräckligt rent. Hilda säger att de som jobbade sämre inte fick några skador. På arbetet blev stressen värre och värre och det var mycket osämja och fler konflikter. Hilda tror att för stora områden och för lite tid bidrog till stressen.

Hilda tror att hon klarat sig utan arbets-skada om hon haft ett eget område och inte behövt städa efter andra. Hon tycker också att arbetsledningen gav en del dåliga råd.

Hilda fick en en-dags städkurs första dagen hon arbetade som städare. Efter det har hon gått en datakurs på tre dagar, men inga andra utbildningar.

### 3.4.4 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder

De städare som arbetar med entreprenadstädning städar ofta också trappor. Metoderna för trappstädning har jag kommenterat ovan.

Många städare berättar att de använt svabb (minimopp, vaskergarn etc.). Svabbning är något som man inte ska använda om man kan undvika det. Svabbar är tunga, speciellt när de är blöta. Även om man pressar ur vatten ur svabben, är den tung. En svabb kan väga 1-2 kilo, jämfört med moppar som väger något eller några hekto. Eftersom svabben är så tung, sliter det på handlederna att svabba, men det är också tungt för axlar och nacke. Jag undrar om man använder svabb för att man inte har tillgång till moppar och inte har tillgång till tvättmaskin på arbetsplatsen? Förr var det vanligt med engångsmoppar, men trenden är att alltfler använder sig av flergångsmoppar som tvättas. En del tycker att det är dyrt att investera i en tvättmaskin för mopparna, men jag anser att det på sikt är en lönsam investering. En fem-kilos tvättmaskin rymmer 40-45 moppar. En fukt-mopp räcker till 40-50 m<sup>2</sup> och en våtmopp till cirka 20 m<sup>2</sup>. Det innebär att en tvättmaskin räcker för moppning av 800-2000 m<sup>2</sup>.

Den metod som jag rekommenderar är torrmoppning alternativt fukt-moppning om torrmoppning inte gör tillräckligt rent. Är det mycket smutsigt, kan man behöva våtmoppa. För att moppning ska fungera bra, är det viktigt att golven är behandlade så att de är lätta att göra rena med moppar. Det gäller speciellt för moppning med mikrofiber-moppar. Helst ska mopparna vara förpreparerade. Om städaren ska fukta mopparna själv, är det svårt att få lagom mycket fukt – ofta blir det för mycket vilket gör moppen tyngre och moppen kan också ”fastna” i golvet och då blir det onödigt tungt att moppa.

Många städare nämner dammsugning som ett tungt arbete. Jag vet att det inte är ovanligt att man använder fel arbetsteknik vid dammsugning. Rätt teknik är att ha slangen bakom ryggen och gå framåt. Dammsugar-slangen bör vara teleskopisk och lätt att justera till lagom längd. Fel teknik är det om man arbetar med böjd rygg och rör armarna. Detta är det också viktigt att utbilda städare i.

Städare beskriver ofta städskrubbar som trånga. Det är viktigt med städutrymmen, att de är tillräckligt stora, att det finns tillgång till vatten i dem och att det inte är för långt mellan dem.

Lyft av tunga sopsäckar är ett vanligt problem. Jag anser att man ska ha sopsäckar som inte rymmer så mycket. Då minskas risken att de blir överlastade och alltför tunga. Idag är det vanligt med 125 liters och t o m 170 liters sopsäckar. Jag tycker att 60 liters sopsäckar är lämpligare. Det finns ofta andra problem som hänger samman med storleken på sopsäckarna. Ibland är det långt till soprum och ibland töms soporna för sällan. Jag tycker man kan undersöka om det går att organisera sophanteringens annorlunda. Går det t ex att källsortera? Går det att tömma soporna oftare? Måste städaren vara den som tömmer soporna?

## 3.5 Skolor

### 3.5.1 Johannas berättelse

Johanna är 53 år och har arbetat som städare i sexton år. Hon arbetar med skolstädning och på loven var det storstädning. Johanna har varit sjukskriven på heltid i ett år och sedan har hon fått

rehabilitering och har också arbetstränat. Först arbetstränade hon 1,5 tim/dag som hon sedan har ökat på och nu arbetar Johanna halvtid och har sjukersättning halvtid. På hennes arbetsplats motsvarar heltid 6,5 tim, vilket innebär att hon arbetar 3¼ tim varje dag.

Johanna har besvär från nacke, höger skuldra och höger handled och hand. Värken går ner i höger hand och gör att hon inte kan lyfta något som belastar. Ibland har hon också problem med armbågar och fotleder. Hon kan inte längre köra städmaskin, eftersom det innebär att hon håller armarna i ett statiskt läge, vilket är besvärligt för henne. Hon kan inte heller dammsuga, eftersom det blir för stor belastning på axlar och armar. Johanna berättar att ibland hade hon så ont när hon kom hem, var hon tvungen att packa kuddar runt kroppen som stöd och avlastning för att kunna sitta.

När Johanna började städa använde hon långborste och trasa. Efter det använde hon svabb. Numera städar hon med moppar som städarna tvättar själva. Toaletterna städas med en trasa för varje toalett. Förr var det samma trasa till alla toaletter, som sköljdes i en hink vatten. Johanna använder skjutmetoden mest, men ibland måste hon använda svepmetoden. Hon försöker använda svepmetoden så lite som möjligt. ”Annars blir ju handledernas alldeles utslitna.”

Johanna tror att hennes arbetsskada beror på den intensiva storstädningen och hela tyngden av arbetet. Det finns inget enskilt arbetsmoment som hon fick ont av. Johanna berättar att ”Plötsligt en dag så sa det bara stopp” och då hade hon smärtor från halsrygg och axlar. Hon tror inte att den vanliga skolstädningen orsakade arbetsskadan utan berättar ”när det var storstädning, då körde vi på och jobbade i fyra dagar för att vara ledig fredag, så vi jobbade in tiden. Då var man helslut.” Svabbningsen var också tung, eftersom det var mycket vatten att släpa på. Hon tycker att städningen som den görs nu med moppar egentligen är mycket lättare.

En förändring jämfört med hur det var förr, är att städningen nu ska göras på kortare tid. Städningen är tidspressad. Johanna berättar ”Hela tiden ska man titta på klockan så man hinner. Nu har vi haft en extrahjälp och det har varit så bra. Tänk att slippa jäktet, för även om man försöker att inte tänka så blir det ju ändå så att man vet ju att de andra har det, det blir att man ska prestera för att kunna hjälpa arbetskamraterna.”

Det finns annat som också ändrats. Nu får t ex stolarna stå kvar i klassrummet. Städarna lyfter inte längre några stolar. När Johanna städar har hon med sig en hink med rena moppar och en med smutsiga på stadvagnen. Mopparna har kardborreband och är lätta att byta. För toalettgolv har hon små moppar. Johanna försöker underlätta städningen genom att ta med lite extra små moppar, som hon blöter och använder om hon behöver ta bort smuts på golvet. Hon tycker att de mindre mopparna inte kräver lika mycket kraft och därför är lättare att arbeta med. Att blöta de större mopparna tycker hon är mer tungarbetat. Johanna har också fått testa en mopp med ett periskopskaft, som hon tycker fungerade jättebra. Det har nu köpts in till alla. Tidigare periskopskaft har haft en knapp att skruva på för att ställa in längden. Det nya skaftet har ett handtag som man trycker in med en hand och det fungerar mycket bättre. På det gamla skaftet var skruven ibland så hårt åtdragen att det var svårt att lossa den och justera längden på moppskaftet. Johanna säger att ”Med de redskap vi har idag, tror jag inte att det går att göra det bättre”.

Också sättet att storstäda har ändrats. Numera är det inte någon fönsterputsning, det är inte samma skurning och rengöring av bänkar – ”fläckar tar vi, men inte annat. Som vi lyfte och torkade på bänkarna tidigare. Nu tar vi det vi kommer åt och öppnar aldrig ett skåp. Vi torkar över skåpen, men inte som förr när vi bar och bar. Nu är det mer golvvård.”

Det finns annat förutom städmetoderna som förändrats. Johanna berättar ”om rektorn vill ha något gjort som inte ingår i städningen, så byter vi det mot en annan tjänst. Vi gör inte både och på samma städ-tid, utan vi informerar om att ska vi göra det här, så kan vi inte gör det där också.”

Johanna tror att värken nog hade kommit ändå, men hon tror att hon kanske inte skulle ha hamnat i den situation som hon är idag om hon vilat när den mest aggressiva smärtan kom.

Johanna har ingen utbildning förutom utbildning när städmetoder och redskap ändrats. En av Johannas arbetskamrater har gått en certifieringskurs.

### 3.5.2 Karins berättelse

Karin är 48 år och har arbetat 16-17 år som städare. Hon har städad skolor. Karin har precis börjat arbeta 2 tim/dag efter att ha varit sjukskriven sedan april 2004. Hon städar inte längre utan sköter kaffeautomater.

Det är länge sedan Karin började få värk och värken förvärrades efterhand så att hon inte kunde lyfta armen. Karin berättar ”Jag hade ju ont i stort sett hela tiden, men det var svårt att inte jobba. Men till slut hade jag så ont så att jag inte kunde sova på nätterna”. När hon hade som mest ont, kunde hon inte sköta flera av hemmasysslorna som tvätt, städning och hon kunde inte heller lyfta något. Karin gick till läkare, blev sjukskriven, kom tillbaka till arbetet, men hade fortfarande ont. Till sist ordnade arbetsgivaren ett nytt läkarbesök. Karin fick sjukgymnastik, fick träffa en ortoped och fick diagnosen impingement. I augusti 2004 opererades hennes axel. Idag har Karin fortfarande ont i vänster skuldra och axel. Karin har också problem med huvudvärk och att hon känner sig trött i huvudet.

Karin har moppat, dammtorkat och svabbat och städad toaletter (68 stycken). Hon har även kört skurmaskin, kombimaskin, polermaskin och borst-vals-maskin. Karin försökte sköta mycket av städningen med maskiner. Mopningen var ibland blöt, för att få bort smutsen. Hon använde en extrabred mopp, som hon sköt framför sig i t ex korridorer. För moppling i skolsalarna var mopparna inte lika breda. Karin har också svabbat. För lamporna i skolan använde hon teleskopskaft.

Karin tror att hennes arbetsskada beror på tungt arbete med städning, dammsugning, storstädning, att hon skurat väggar och torkat många tavlor i skolsalar. Tidigare har Karin arbetat fyra år med storstädning, som hon säger var mycket tung städning. När hon började som städerska, städade hon kontor och det var mycket dammsugning som hon också tycker var ett tungt arbete.

Speciellt tungt var det att arbeta med den stora moppen som man använde i korridorerna, när den var blöt. Att tvätta tavlan i skolsalarna var också ett svårt moment, speciellt efter det att hon börjat få ont i axeln.. Arbetet var också stressigt då hennes arbetskamrat ofta var sjukskriven och hon fick dubbel arbetsbörda.

Karin berättar att det fanns en gummimatta i entrén, som hade metallkanter. Den skulle hon lyfta för att rensa under. ”En dag fick vaktmästaren syn på mig när jag höll på och hjälpte mig att ta bort mattan. Sedan pratade vaktmästaren med rektorn så att den mattan försvann.” Karin tror att det skulle kunna underlätta städningen om hon hade kunnat byta mellan arbetsuppgifter, ibland moppa och ibland sköta maskin. Numera arbetar hon inte om hon har ont, det gjorde hon förr ”då arbetade jag på trots att det gjorde ont”.

Karin har fått några utbildningar och genom sjukgymnastiken fått information om ergonomi.

### 3.5.3 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder

Berättelserna visar hur arbetsmetoderna vid städning utvecklats under åren. De nya städmetoderna som Johanna beskriver är moderna och de verkar idag ha kommit långt med sitt metodupplägg. Hennes besvär har säkert grundlagts tidigare och verkar till stor del bero på gammalmodiga städmetoder.

De metoder som jag rekommenderar för städning av skolor är att se till att golvytan är så lättstädad som möjligt. I städningen bör det därför ingå att golvet poleras regelbundet. När golvet ska poleras, sopar eller torkmoppar man först, sedan används en High-Speed maskin som gör minst 900 rpm per minut. Golvet poleras med maskinen och en high speed rondell användes för att få upp glansen och härda/stärka ytan. Man kan också spraypolera t ex en gång per månad och bättra med samma polish.

Storstädning i skolor brukar till 65-70% handla om golv. Man börjar med att ta bort gammalt polish, sköljer och byter vatten i maskinen, lägger ut ett par lager polish och polerar efter 48 timmar. Att nollställa golv innebär att all gammal polish och smuts skall bort. Skurning med skurmaskin, sköljning med rent vatten med våtsug för att neutralisera golvet innan man lägger på polish är något som görs då och då. Denna metod är slitsam och tung och mer och mer går man in för att inte skura bort allt gammalt utan underhåller bara och bättrar ytorna. Detta kan göras genom att lättskura golvet med skurmaskin, röd rondell och grovrent t.ex. Sedan läggs ett till två nya lager helst av samma golvpolish som använts tidigare för att förbättra ytan. Denna underhålls sedan med high speed polering (högvarvsmaskin) som medför att ytan stärks och underhålls och poleras upp. Ytan blir lättstädad och moppgarnen glider lättare. Detta underlättar för ergonomin vid daglig städning.

När man arbetar med golvvård är det viktigt att inte arbeta ensam. Det är en säkerhetsrisk om man arbetar ensam, eftersom golvet kan bli mycket halt när man håller på med golvvården. Flera arbetsmoment är också så tunga att man behöver vara två för att hjälpas åt.

Jag har också några andra reflektioner.

Det är viktigt hur arbetet organiseras. Att arbeta intensivt, antingen för att arbeta in tid och få längre ledighet eller för att täcka upp för frånvarande arbetskamrater är slitsamt. Det är viktigt att planera och organisera för att arbetet ska göras i en lagom takt.

Jag är inte speciellt förtjust i extrabreda moppar. De är tunga att arbeta med. Ofta använder man dem för att man tror att arbetet ska gå snabbare, men jag är tveksam till om det verkligen gör det.

När man städar, är det viktigt att tänka på mikropauser och att ha variation i arbetet.

## 3.6 Sjukhus

### 3.6.1 Idas berättelse

Ida är 38 år och har arbetat 20 år som städare. De senaste åren har Ida arbetat för en stor städentreprenör med sjukhusstädning. Nu arbetstränar Ida 4,5 tim/dag efter att ha varit sjukskriven helt under perioden februari till april 2005 och sedan successivt ökat på arbetstiden.

Ida har problem med smärtor som strålar ut från bröstet och upp mot den vänstra axeln. Besvären sitter under armhålan, det är sämre ibland och värken kan vara mer eller mindre. Ida berättar att hon hade samma symtom 2002, med ont i bröstet som kändes som det kunde vara hjärtat. Hon sökte akut och fick besked att det antagligen var en muskelfästesinflammation. Efter ett halvår kom samma symtom igen, men då domnade även fingrarna. Hon sökte akut även då men fick inget annat besked utan besvären gick över och har varit bra sedan dess. Ida har också besvär från nacken, hela ryggen, höfter och knän. Hon har också huvudvärk som smärtar ned i nacken.

Ida arbetar med lätt fuktig mopp med teleskopskaft. Om fläckar ska tas bort, använder hon en våt mopp. Mopparna tvättas i tvättmaskin där man kan ställa in så att de är någorlunda våta. På toaletter har Ida på prov använt en smalare modell, men den är nog borta nu. Sedan finns en jättebredd mopp till korridorerna. Ida städar inte med några maskiner utan det är en speciell maskingrupp som sköter det. Ida berättar att ”Jag skjuter så mycket jag kan. I rummen kan det vara svårare, rummen är så små. Likadant var det tidigare när jag städade i restaurangen, då blev det mycket svirvlande runt stolarna. Barnavdelningen hade också mycket små rum och där är det svårt att skjuta. På BB finns det fem rum som är tillräckligt stora så man kan skjuta”

Ida tror att hennes arbetsskada beror på för ensidiga rörelser och att hon arbetat under stress. Ida tycker att svirvla blir tungt i längden. Speciellt när det är mycket sand. Hon berättar om hur sandningen av gångstigar etc. i sjukhusområdet bidrar till att mycket sand kommer in i entréhallen och även längre in i korridorerna. Det är marmorrande golv vilket gör att sanden inte syns. Ida har klagat på detta eftersom det blir så mycket tyngre att städa, men inget hjälper.

Arbetsbelastningen har också bidragit till arbetstyngden. ”Ja, om det har varit kort om folk då har man ju fått springa hit och dit. Då blir det stressigt. En del har ju också fått större områden och man försöker ju alltid att hinna. Numera är det ju bara ekonomi, det är faktiskt mycket jobbigare nu än vad det var när jag jobbade i landstinget.”

Ida berättar att hon ändrat inställning till arbetet. ”Nu håller jag inte på så längre och lyfter och flyttar som jag gjorde förr. Nä, varför ska jag hålla på? Jag har börjat tänka mer på mig själv. Läkaren har sagt att jag ska ta det lugnt och jag har nog alltid gjort mer än vad jag skulle ha gjort.”

Ida tror att hon kanske skulle kunnat undvika att bli skadad, men ”Jag har aldrig tränat eller förebyggt för att jag inte skulle få skador. Jag har varit för trött efter jobbet och har jobbat mycket övertid, sedan vill man ju bara hem till familjen.”

Ida gick SRY-utbildning 1994, när hon arbetade inom landstinget och har också gått en del andra kurser.

### 3.6.2 Lenas berättelse

Lena är 63 år och har arbetat som städare i 27 år. Hon har varit anställd av ett landsting och har städlat sjukhus och kört en maskin under en stor del av arbetstiden. Hon städade oftast ensam. Lena var sjukskriven på halvtid i ett år ungefär. Nu arbetar Lena halvtid och har sjukbidrag på halvtid, hon arbetar med vanlig städning på en vårdcentral (moppning etc).

Lena har problem med smärtor och värk i nacken. Värken strålar ut i axeln och främst ned i höger skuldra. Smärtorna går även ut i armarna och strålar ut i fingrarna.

Lena har arbetat med en kombimaskin i 19 år. Hon satt och körde med kroppen vänd framåt, men var tvungen att vrida huvudet över axeln, för att kontrollera att maskinen inte släppte ifrån sig vatten, som maskinens sugblad inte sög upp. Om maskinen släppte vatten, moppade Lena upp vattnet. Lena moppade också upp vatten utmed väggarna. Lena har även städlat toaletter, torkat av speglar och moppat. Vid moppning använde Lena skjutmetoden och sköt moppen framför sig i korridoren. På avdelningarna kunde inte alltid skjutmetoden användas, så då använde hon svepmetoden.

Lena tror att hennes arbetsskada beror på arbetet på kombimaskinen under många år med samma huvudvridning hela tiden. Hon säger att egentligen hade hon värk hela tiden när hon jobbade på maskinen. De har fått en ny maskin på avdelningen, men Lena säger att ”man är ju alltid tvungen att se upp, så det innebär samma ställning med huvudet, dvs att man arbetar med huvudet vridet bakåt.”

Lena fick introduktion när hon började som städare, men efter det har hon inte fått någon utbildning.

### 3.6.3 Moas berättelse

Moa är 55 år och har arbetat som städare i 22 år. Moa städade på två vårdcentraler. Hon städade korridorer, behandlingsrum, toaletter, väntrum mm. Moa har varit sjukskriven på halvtid sedan nov 2004.

Moa har besvär med nacken. Hon beskriver hur det gör ont i alla lägen och strålar ned i axlarna, men inte ner i armarna. Det onda kom vid en bussresa till Dalarna, plötsligt hade hon ont och hon vet inte om det var så att hon suttit snett i bussen.. Det var inte första gången Moa hade ont i nacken, det hade hon haft tidigare också, men den här gången ville det onda inte ge med sig. Moa har också besvär i båda skulderna/axlarna, i båda händerna/handlederna men hon har inte ont i ryggen i övrigt. Hon är lite stel i knän och fotlederna.

När Moa städar, använder hon en avlång garnmopp, förpreparerade moppar och moppskäft med teleskopskäft. Hon använder inga maskiner. Hon städar oftast med svepmetoden.

Moa tror att hennes skada beror på arbetet – ”det är statistiskt när man jobbar och så ska man hela tiden göra mer och vi har även fått mer att göra på samma tid”. Moa tycker inte att något speciellt arbetsmoment är mer tröttnande eller tyngre än andra. Vintertid är allt arbete tungt. Moa fick även sopa på utsidan av vårdcentralen, för att slippa få in så mycket smuts.



Moa berättar att förr var de tio städerskor, nu är de 2. Förr hade de 28 timmar på en vårdcentral och tandklinik och sjukgymnastik. Nu har de 16 timmar på samma arbete plus en vårdcentral och familjecentral till.

Moa tror att hon hade kunna undvika sina problem, om hon inte arbetat så noga. Moa har fått utbildning i ergonomi och olika kurser om städning, bl a om golvvård. Mest utbildning fick hon under slutet av 1980-talet.

### 3.6.4 Naimas berättelse

Naima är 59 år och har arbetat som städare i 23 år. Naima arbetar för en stor städentreprenör. Hon har tidigare städat sjukhus, men arbetar nu ensam med samma typ av städning men städar på en vårdcentral. Sedan 1995 arbetar Naima halvtid och hon är numera sjukpensionär på halvtid.

Naima berättar att värken kom successivt och det var väl halvbra under ett par år. Nu har hon besvär från nacken, höger skuldra, höger hand/handled samt hela ryggen. Hon var sjukskriven under någon månad, vilade och försökte sedan arbeta igen. ”Man stod ju ut och var ledig över jul och semester och hann vila lite.” Det har varit diskussioner om operation när Naima fick alltmer ont och till slut kunde hon inte lyfta upp armen för att hälla upp kaffe ens. I höstas fick Naima en kortisonspruta och efter det har det blivit bättre. Läkaren säger att problemen beror både på åldersförändringar och förträngningar och att en operation eventuellt kan göra det bättre. ”Men nu börjar värken komma tillbaka, så jag behöver nog en ny spruta eller eventuellt operation.”

Naima använder fuktade moppar, som kommer färdigpreparerade från en städcentral. Det händer att hon svabbar och polerar golvet med maskin. Naima säger att hon försöker att skjuta moppen mest, eftersom hon tycker att sveprörelsen belastar kroppen för mycket.

Naima tror att arbets-skadan beror på mopningen, att göra samma moment hela tiden och att torka ur alla tvättställ. ”Det är samma belastning när man vrider trasor och så. Man blir helt utsliten helt enkelt.” Naima har försökt träna upp vänster sida och t ex torka ur tvättställ med vänster hand. ”Men det känns inte riktigt bra och man tycker inte det blir riktigt snyggt resultat och det går inte tillräckligt fort heller.” Hon tycker att arbetsmomentet med att svabba är tungt, men inte så ofta förekommande. Det är märkbart mindre tid för städningen nu och hon menar att hon måste städa mycket fortare nu. Hon säger också att de som jobbar med städning har jobbat länge, ”vi sliter och gör det noga”.

Innan arbets-skadan föreslog Naima att man skulle få städa två och två på sjukhuset, eftersom man då kunde alternera mellan de olika arbetsmomenten. Flera gånger har hon framfört att städningen skulle alterneras med andra arbetsuppgifter som reception, vaktmästeri etc. Hon har inte fått något gehör för detta.

Naima har kontinuerligt fått utbildning i ergonomi, friskvård etc.

### 3.6.5 Olgas berättelse

Olga är 44 år och har arbetat som städare i tjuoett år. Hon har arbetat med sjukhusstädning inom ett landsting. Olga blev sjukskriven hösten 2004 och var sjukskriven hela 2005. Nu arbetar hon 75% och är sjukskriven 25%. När hon började arbeta igen var hon först sjukskriven 25% och kom till arbetet för att jobba med ett städberäkningssystem, men hon städade inte. Sedan har hon ökat

på arbetstiden successivt men städar fortfarande inte heltid utan arbetar 1,5 tim/dag med beräkningssystemet. Hon har dessutom fått ett lättare städarbete efter arbets-skadan. "Det är sagt att jag ska klara mer, 100% men så har det inte känts. Ska jag jobba heltid igen så blir det att gå hem och lägga sig sedan"

Olga har förslitningar i kotorna i övre halsryggen vilket ger värk i nacken och domningar i armarna. Olga har dessutom besvär i båda skuldrorna/axlarna, båda armbågarna, båda händerna samt i höft. Hon har också fått problem med huvudvärk. Hon har också problem med eksem, om det blir blött under ringarna, får hon ett torrt eksem. Hon kan inte heller använda handskar.

Olga berättar "Jag torr moppar, vi har moppar som är olika bredd men den vanligaste är väl 60 cm. Om något ska vaskas så blöter jag en speciell mopp. Våtmoppen är 40 cm bred. Sedan har vi skurmaskin 1 g/vecka." Moppningen gjordes ofta med skjutmetoden i korridorer men där det är mycket stolar och bordsben säger Olga att där måste jag ju svirvla. Olga berättar att de har teleskopskaft, de ställer mest om skaflängden när de ska städa i trappor. Hon körde också skurmaskin en gång i veckan. Storstädningar förekom också.

Olga tror själv att arbets-skadan beror på stressen i samband med en storstädning. Det var inga tunga områden, men hon tror det beror mer på personligheten. Då skulle man hinna med både dagstädningen och storstäda dessutom. Det finns också flera arbetsmoment som är tunga. Speciellt tungt tycker Olga att det är att vaska med blöt mopp. "En del moppar suger liksom fast i golvet". Ett annat tungt arbetsmoment är att byta en vattencistern, men då brukar hon be vaktmästarna om hjälp.

Olga berättar att hon upplever jobbet som stressigt. Stressen i samband med storstädningen innebar att man pressade sig för mycket. Olga säger också att "du gör ju rörelserna fel när du är stressad och då, tidig morgon, är jag stressad. Jag tror inte att kroppen är riktigt vaken." Nu är systemet omgjort, så man arbetar inte med både dagstädning och storstädning tillsammans. Olga tyckte inte att hon hann med sina arbetsuppgifter på ordinarie tid. "Det är otillfredsställande när det alltid är något som är kvar". "Det pratas hela tiden om att man måste vara serviceminded" och bara vetskapen om att det diskuteras kring konkurrens är ju stressigt".

Olga har fått utbildning och har också utbildat sig för städcertifikat.

### 3.6.6 Städexpertens kommentarer till använda arbetsmetoder

Maskiner är vanliga till sjukhusstädning, eftersom det ofta är stora ytor och korridorer och salar som skall städas. En bra kombimaskin med rätt inställt sugmunstycke etc skall inte släppa vatten. Den som kör maskinen ska inte ha besväret att vrida nacken och se om sugmunstycket släpper vatten. Oftast är det en inställning av sugrampen som behövs samt byte av gummiblad. Innan man börjar använda och köra en städmaskin är det viktigt med utbildning i hur maskinen ska användas och hur den ska underhållas. Det är arbetsgivaren och det företag som säljer maskinen som har ett gemensamt ansvar för att uppmärksamma att utbildning behövs och att den genomförs och att innehållet i utbildningen också behandlar hur man ska arbeta med maskinen på ett sätt som inte sliter på kroppen.

Sjukhus är en miljö med många som kommer och går. 90% av smutsen promenerar in via entrén. Utformningen av entréerna är viktig, eftersom entréerna måste fånga upp så mycket som möjligt av sand och grus. Samma behov finns vid skolornas entréer och i trapphus. Det som behövs är först ett avskrapningsgaller som helst placeras utanför entrén. Därefter placeras en grov matta som

hjälp till att skrapa av smuts. Sist placeras en torkmatta, en textilmatta. Mattorna ska ha ett sådant format att man går minst 2-3 steg på dem. Om man kan fånga upp mycket av smutsen redan vid entrén, blir städningen av korridorer och rum betydligt lättare.

Om man får in mycket sand i korridorer och rum, kan städarna känna att det är nödvändigt att svirvla, för att fånga in och få med sig grus och sand. Svirling är en arbetsteknik som är tyngre och belastar armar och axlar mer än skjutmetoden. Detta är också ett skäl att vara noga med att utforma entréerna så att de fångar upp så mycket som möjligt av smutsen.

Om man fått in mycket sand och grus, kan man också försopa, innan moppning. På det sättet blir moppningen mindre tung, eftersom man inte fuktat sanden.

De städmetoder som jag rekommenderar är att städa så mycket som möjligt i korridorer och nära entréer med maskin. Det är också viktigt att golvet behandlas regelbundet så att det är lättstädat.

När det gäller moppningen, så har jag tidigare nämnt att jag inte är så förtjust i de riktigt breda mopparna. Ska de användas, är det bara för att skjuta framför sig och mopparna bör i så fall inte vara våta, på sin höjd fuktiga. Att svirvla med extrabreda moppar är slitigt. Moppar ska inte suga fast i golvet. Gör de det, får man undersöka om den mopp man valt är rätt, med tanke på golvet som ska städas. Kanske är golvet inte behandlat med polish. I så fall blir det tyngre att moppa. Kanske är moppen för fuktig och för stor, då blir den tung.

En del av beskrivningarna av besvären gör att jag börjar fundera över hur man håller moppen. Håller man för högt upp, sliter det på axlar och armar. Hur tjockt är moppskaftet? Kanske kan man montera på ett grepp som gör skaftet lite tjockare, så att man inte behöver hålla så hårt om skaftet. Det minskar belastningen på händerna.

Flera berättelser innehåller beskrivningar av tung storstädning. Det är naturligtvis inte bra om storstädningen organiseras så att den ska göras parallellt med vardagsstädningen, och på samma tid. Ofta planerar man in storstädning löpande vilket innebär att man ena veckan kompletterar vardagsstädningen med en arbetsuppgift inom storstädningen och näst vecka betar av en annan uppgift. På det sättet blir storstädningen utspridd över hela året. Det förekommer också att man stänger hela avdelningar på sjukhus och då storstädas (alternativt storstädas skolorna under lovet). Också sådant arbete måste organiseras. Det är bra om man kan lägga upp arbetet så att det blir en naturlig arbetsväxling och att tunga arbetsmoment fördelas på flera dagar.

## **3.7 Allmänna kommentarer från städexperten**

### **3.7.1 Om utbildning**

Många städare har fått en mycket begränsad introduktion innan de börjar städa. En del har genomgått en kortare utbildning via branschleverantörer etc. Många städare har städats i många år och inte fått någon utbildning alls utan är självlärda. Det är viktigt att få utbildning i arbetsteknik, ergonomi, i förebyggande syfte, samt säkerhetsfrågor.

Uppföljning av kunskapen med återkommande kortare utbildningar borde göras då städmetoder och material förändras och utvecklas.

En reflektion som gäller många av berättelserna är att de visar att många har fått utbildning genom att gå bredvid en erfaren städare. Att utbilda nya städare på det sättet är inte speciellt bra. Man riskerar att föra vidare städmetoder och arbetstekniker som inte är ergonomiskt riktiga. Jag rekommenderar naturligtvis SRY-utbildningen genom Almegas handledare. Det är Servicebranschens yrkesnämnd som står bakom den utbildningen och städarna erhåller efter genomgången utbildning ett Yrkesbevis. En annan likvärdig utbildning är PRYL utbildningen som görs av Borago AB. Här blir städarna certifierade och kunskapen prövas igen efter 18 månader. Bägge utbildningarna är de som används i branschen idag. Ca 10 000 har totalt blivit utbildade i Sverige sedan utbildningarna startades. Andra utbildningar finns också som görs av branschfolk och leverantörer och större entreprenörer har egna utbildningsprogram. I branschen har vi ett stort behov av fler etablerade utbildningar för städare och arbetsledare i Sverige. Det viktiga är att utbilda i arbetsmetoder och arbetstekniker som är erkänt effektiva och som inte sliter ut städarna.

Ett exempel på sådant som man behöver lära sig om olika städmetoder: Om man ska maskinstäda ett marmorat golv, så bör man använda en skurmaskin med rondell. En förutsättning är att golvet är jämnt. Om golvet är lite ojämnt fungerar inte det så bra. Då använder man istället en maskin med borste, som är effektivare för att göra rent. Om ett klinkers- eller kakelgolv ska göras rent, använder man en kombimaskin med borste, inte med rondell. Det är alltså viktigt att anpassa maskin efter golv. Använder man fel maskin eller fel teknik, kan det bli ett dåligt städresultat. Dessutom kan arbetet bli onödigt slitsamt.

En annan reflektion är att städarnas arbete ofta styrs av möblering, val av inredning mm. Hur fungerar kommunikationen mellan städarna och lokalansvarig för denna typ av frågor. Många problem skulle kunna elimineras eller minskas bara genom val av lämplig inredning.

### 3.7.2 Om att minska nedsmutsningen

Om man får in mycket sand i korridorer, mm, kan städarna känna att det är nödvändigt att svirvla, för att fånga in och få med sig grus och sand. Svirvling är en arbetsteknik som är tyngre och belastar armar och axlar mer än skjutmetoden. Detta är ytterligare ett skäl till att vi skulle behöva utforma entréerna så att det finns plats att lägga entrémattor som fångar upp så mycket som möjligt av smutsen.

Om man fått in mycket sand och grus, kan man också försopa, innan mopning. På det sättet blir mopningen mindre tung, eftersom man inte fuktat sanden.

## 3.8 Övriga resultat från intervjuerna

I intervjuerna har vi ställt många olika frågor till städarna. Nedan summeras svaren på några av dessa frågor, som inte direkt handlar om vilka arbetsmoment som är belastande utan snarare handlar om förhållanden på arbetsplatsen, relationer till chefer och arbetskamrater och synen på anställningsförhållandena. Dessa frågor belyser bl a sådana aspekter som enligt forskningen har betydelse för uppkomsten av belastningsskador, t ex trivsel på arbetsplatsen och stress.

### **3.8.1 Räcker konditionen till för städarbetet?**

Tillräcklig kondition anges ofta som en viktig förutsättning för att orka med jobbet som städare och bibehålla en god hälsa.

Fjorton av de intervjuade städarna tycker att deras kondition räcker för städarbetet. Tre städare tycker att konditionen blivit sämre i och med att de fått ont. Innan de fick ont upplevde de dock inte konditionen som otillräcklig.

### **3.8.2 Relationer till arbetskamrater**

Många städare arbetar relativt ensamma på sina städområden. Av de intervjuade städarna arbetade fyra helt ensamma. Sex träffade arbetskamrater främst vid raster eller passerade varann ibland i jobbet. Elva var positiva till sina arbetskamrater och tyckte att relationerna fungerade bra. En tyckte att det kunde vara både och. Ingen var negativ.

Flera av städarna beskriver att de har en mycket god arbetsgemenskap och också träffas på fritiden.

### **3.8.3 Möjlighet att få stöd och hjälp av arbetskamrater**

Nio av de intervjuade kan få hjälp och stöd av arbetskamrater. Ytterligare en har kunnat få det tidigare, men inte längre. Åtta kan inte få hjälp och stöd och en uppger att man kan ju alltid be om hjälp men det är svårt att få det att fungera praktiskt. En faktor som har stor betydelse är förstås hur många andra städare det finns på samma städområde och arbetsplats.

### **3.8.4 Relationer till chefer och arbetsledare**

Av de intervjuade städarna är nio positiva till sina chefer. Fyra tycker inte att deras chefer fungerar bra. Två uppger att det har fungerat bra, men efter arbets-skadan har relationen försämrats.

### **3.8.5 Om att hinna med arbetsuppgifterna**

Åtta av städarna tycker att de hinner med sina arbetsuppgifter. Fyra tycker att de hinner med, men att det är stressigt. Fem säger att de inte alltid hinner med, t ex om de åläggs fler arbetsuppgifter är det svårt att hinna med allt.

### **3.8.6 Möjlighet att få stöd och hjälp i arbetet från arbetsledare**

Nio städare tycker att deras arbetsledare kan ge dem stöd i arbetet när de behöver det. Sju tycker inte att de kan få stöd.

### **3.8.7 Synen på anställningsförhållandena**

Nio av de intervjuade städarna ansåg att arbetsförhållandena var ganska bra, sex tyckte att det var OK. Med arbetsförhållanden avsågs främst arbetstider. En tyckte att det var positivt att själv kunna

styra sitt arbete. Två var relativt nöjda med sin lön och en tyckte att lönen var OK, men att OB-tillägget var för dåligt. Åtta sa att lönen var man väl aldrig riktigt nöjd med.

## 3.9 Ergonomens synpunkter på berättelserna

### 3.9.1 Allmänt om belastningsskador

Belastningsskadorna står för mer än hälften av alla anmälda arbets-skador (Arbetsmiljöverket, 2006). De vanligaste lokaliseringarna är skuldra/nacke, ländrygg och hand/handled/underarm. Besvär och skador är ofta relaterade till fysisk belastning i arbetet och då framför allt aktiviteter som innefattar manuellt arbete (Hägg, 2001). Orsaken kan dock även finnas i aktiviteter på fritiden eller kombinationen av aktiviteter på arbete och fritid. De intervjuer som redovisas ovan behandlar inte belastningar utanför arbetet. Till en liten andel av dessa så kallade muskuloskeletal besvär går det inte att finna någon yttre orsak utan de verkar uppkomma spontant.

Ett förhållande att beakta i dessa sammanhang är att många personer som söker läkarvård inte kan få en specifik etablerad medicinsk diagnos på sina problem. Detta blir speciellt problematiskt när en läkare inte kan finna några objektiva tecken på skada (röntgenfynd etc.). Ett undantag utgör ryggåkomman diskbräck som är klart synlig på magnetröntgen och ofta går att operera. Diskbräcket är också klart kopplat till tunga (sned)belastningar på ryggen. och kan uppstå vid en enstaka hög belastning.

Ytterligare ett problem att ta hänsyn till när man skall diskutera yttre belastningar och deras effekter i form av besvär och smärta är att dessa inte enbart härrör från den mest belastade kroppsdel. Så kallad "referred pain" är vanlig vilket innebär att smärta kan stråla ut i andra, lägre belastade kroppsdelar. Till exempel förekommer det ofta att smärta i skuldra/nacke strålar ut i armen. Det finns också belagt att det finns kopplingar mellan skulder/nackbesvär och huvudvärk.

Det blir idag, med allt färre riktigt tunga lyft och belastningar, alltmer ovanligt att belastningsskador uppstår på grund av en enstaka tung belastning. I de flesta fall är de resultatet av ett ackumulerat "slitage" på olika vävnader. Även där en person hänför skadan till en viss händelse kan det mycket väl vara så att detta bara "är droppen" som gör att en långsamt förvärrad skada ger sig till känna som värk. Händelsen behöver inte inträffa på jobbet utan kan inträffa när som helst.

Orsakerna till att man drabbas är i de flesta fall mycket komplexa. Det är därför i det enskilda fallet ofta svårt att uttala sig om sambanden mellan besvär och arbetsförhållanden. Vi har i denna rapport endast tillgång personernas subjektiva beskrivningar. Även om man hade tillgång till mera ingående objektiva undersökningar av förhållandena blir sådana individuella sambandsbedömningar osäkra. Däremot ger materialet i sin helhet mycket belysande information om belastningsskador i städbranschen.

### 3.9.2 Skadepanorama i intervjuerna

Man kan konstatera att alla de klassiska skadeområdena, nacke/skuldra, ländrygg och hand/handled/underarm finns representerade i intervjuerna med en viss övervikt för de två första områdena. Detta överensstämmer väl med tillgänglig statistik från städbranschen (Kumar och

Kumar, 2006). Enstaka personer rapporterar även problem i höft, knä och fot. Huvudvärk rapporteras också av flera.

I de allra flesta fall utvecklas besvären successivt under lång tid och blir allt svårare för att till slut bli så allvarliga att personerna inte förmår att utföra sitt arbete. Några få personer kan koppla besvärsuppkomsten till en enskild händelse eller tidpunkt, i ett fall utanför arbetet.

### **3.9.3 Fysikaliska riskfaktorer för belastningsskador**

Frågan varför belastningsskador uppstår har varit föremål för intensiva forskningsinsatser alltsedan problemen i början av 1980-talet började identifieras som ett stort samhällsproblem. Forskningen har idag ganska väl identifierat ett antal riskfaktorer i arbetslivet för att ådra sig belastningsskador (Kindenberg och Mortimer, 2005, Wigaeus Tornqvist et al., 2002). Tyvärr har forskningen varit mindre framgångsrik när det gäller att identifiera säkra kvantitativa gränsvärden för fysiska belastningar av olika karaktär. En orsak till detta är den stora variationen i individkänslighet.

Olika kroppsdelar är olika känsliga för olika typer av belastningar. För ryggen gäller att regelbunden hantering av tunga föremål (till exempel vattenhinkar och sopsäckar) är en påvisad riskfaktor för ryggbesvär. Denna risk förvärras om belastningen är osymmetrisk (till exempel bära med en hand) eller uppstår i en vriden eller böjd kroppsställning. Utan att ha tillgång till detaljer i de olika personernas arbetsbelastningar kan man lätt tänka sig att dessa faktorer är vanligt förekommande vid städarbete.

För skuldra/nacke gäller att arbete under stor del av dagen med ensidigt upprepade rörelser (till exempel moppning) är en riskfaktor. När våta metoder används kan dessutom krafterna bli stora och öka riskerna. Hantering av tunga föremål enligt ovan är även en riskfaktor för skuldra/nacke. Arbete med höjda armar under lång tid (som till exempel vid moppning) är en annan riskfaktor. Denna risk accentueras om händerna är över axelhöjd vilket är fallet vid till exempel fönsterputsning. Muskulaturen i skulderpartiet är aktiverad vid all form av manuellt arbete där inget stöd finns för armarna (Hägg, 2001). Här spelar belastningens storlek mindre roll. Det viktiga är tidsmönstret. Ju längre perioderna av oavbruten belastning blir, desto större blir risken. Möjligheterna till pauser i arbetet blir här avgörande för att förbli frisk, något som blir allt svårare med en alltmer uppskruvad arbetstakt.

Även för hand/arm gäller att ensidigt upprepat arbete är en riskfaktor. Specifikt för handleden gäller att arbete med böjd handled (till exempel vid svirvelmoppning) är en riskfaktor som förvärras av kombination med hög kraft som här kan bli fallet vid vissa lyft eller vid våtmoppning.

För nedre extremiteterna gäller att arbete i knästående är en risk för att utveckla besvär i knäna. Några av personerna uppger att knästående arbete förekommer. När det gäller benbesvär är riskerna sämre utforskade. Dock vet man att extrema yrkesbelastningar såsom hos professionella fotbollsspelare ger förhöjda risker för kroniska besvär i höfter och knän. Detta gäller även för lantbrukare där man anser att hopp ner från olika maskiner och traktorer är upphov till de förhöjda besvärsförekomsterna. Huruvida dessa förhållanden föreligger vid städarbete är svårt att uttala sig om utifrån intervjuerna.

### 3.9.4 Individfaktorer

Det står helt klart att det föreligger stora individuella skillnader i känsligheten för att drabbas av belastningsskador. Faktorer som kön, muskelstyrka, kondition och kroppsvikt har diskuterats.

När det gäller ryggbesvär är forskningsresultaten motstridiga. En svag överrisk verkar föreligga vid kraftig övervikt (BMI > 30). När det gäller kön, muskelstyrka och kondition ger forskningen inget entydigt stöd för att dessa faktorer skulle spela någon roll (Mortimer, 2001). Se även nedan mera om konditionens allmänna betydelse.

För skuldra/nacke och hand/arm finns det vissa tecken som tyder på en genuin könsrelaterad överkänslighet hos kvinnor som inte enbart kan förklaras utifrån skillnader i muskelstyrka eller arbetsförhållanden. En låg muskelstyrka verkar inte utgöra någon risk i sig för vare sig kvinnor eller män förutom när det handlar om tyngre belastningar (Kilbom, 1988). Till den senare kategorin hör sannolikt tyngre städarbeten som till exempel våtmoppling eller att bära fulla hinkar eller sopsäckar. Konditionen verkar inte spela någon roll.

Det skall dock också poängteras att det finns stora allmänna skillnader i känslighet som beror på idag okända individfaktorer. Vår förmåga att förutsäga vilka individer som riskerar belastningsskador är alltså alltför jämt ganska dålig.

Flera städuppgifter ställer krav på fysisk kondition. Med kondition menas i detta sammanhang i första hand den cirkulatoriska apparatens kapacitet (hjärta, lungor). Stora krav på kondition ställs vid förflyttning av tunga föremål (till exempel möbler, skurhinkar och sopsäckar). Denna belastning blir än större om förflyttningen förenas med nivåförflyttningar (uppför/nerför trappor). Om individens kondition inte räcker till för uppgiften kan trötthetsstillstånd uppkomma som gör att kvalitén på arbetet blir sämre, leder till inskränkningar i individens fritidsaktiviteter och på lång sikt även påverkar det allmänna hälsoläget. I en dansk litteraturöversikt, bl. a. över belastningen på cirkulationssystemet vid städarbete, finner man att städarbete i allmänhet ligger på gränsen till vad som anses vara acceptabelt under en hel arbetsdag (Blangsted et al.). Skillnader i belastning mellan olika typer av städuppgifter är dock ganska stora.

Man skulle kunna tro att individer som utsätter sig för hög fysisk belastning i arbetet därmed också får en högre kondition som en följd av träningseffekter. I omfattande finska studier av kommunalanställda har man funnit motsatta samband (Savinainen et al., 2004). Man vill förklara detta med att om belastningen i arbetet blir alltför långvarig får inte individen de nödvändiga viloperioderna som behövs för en positiv träningseffekt. Arbetsbelastningen får då istället nedbrytande effekter.

De flesta städarna anger att de anser sig ha tillräcklig kondition för att klara av uppgiften. I några få fall kan man tänka sig att bristande kondition har bidragit till belastningsskadornas uppkomst.

### 3.9.5 Psykosociala förhållanden och stress

I ett stort antal stora undersökningar har man kunnat visa att dåliga psykosociala förhållanden såsom litet handlingsutrymme, dåligt stöd från överordnad och vantrivsel med arbetskamrater ökar riskerna för att man skall rapportera muskuloskeletala besvär. Det är troligt att detta beror på att upplevelsen av smärta delvis påverkas av bristen på psykiskt välbefinnande i jobbet (Melin och Wigaeus Tornqvist, 2004).



Stress spelar också en viktig roll i detta sammanhang på flera sätt. Dels ökar muskelspänningen, främst i skulder/nackpartiet, ”i onödan” när man blir stressad. Sedan finns det mekanismer som tillfälligt mildrar eller tar bort smärtupplevelsen under stress. Detta är en gammal överlevnadsmekanism. I en strids- eller flyktsituation skall man inte behöva hindras av besvärande smärta. Denna är funktionell vid enstaka händelser men om detta upprepas regelbundet förvärras skador och besvär. Ett dokumenterat exempel på detta är att kassörskor i utgångskassor som är mycket drabbade av skulder/nackproblem upplever den största smärtan när de kommer hem efter jobbet och slappnar av.

Stressen i städarbetet har enligt ganska samstämmiga uttalanden i detta material ökat på senare tid, något som i sig ökar muskelaktiveringen och minskar möjligheterna till nödvändiga återhämtningspauser. Angivet bristande stöd från arbetsledning och kamrater har sannolikt också förvärrat situationen.

### 3.9.6 Egna attityder till och analys av besvär och arbete

Det har redan konstaterats att besvären i de flesta presenterade fallen långsamt har förvärrats till ett stadium när personen inte står ut längre. Många rapporterar att de bitit ihop och jobbat vidare trots ökande värk och trötthet. Beskrivningarna målar upp en ganska samstämmig bild av lojala medarbetare som vill göra ett bra jobb trots att det frestar på allt mer. Tyvärr tar de inte sin smärta på allvar och tar konsekvenserna av den varningssignal smärtan i grunden är. Anledningarna till detta kan vara många. Attityder som ”det blir nog bättre se'n” efter helgen eller semestern är vanligt förekommande. Oftast så blir besvären också bättre efter en ledighet men efter en viss punkt finns ingen återvändo till total besvärsfrihet. Smärtan har blivit kronisk.

Denna tämligen samstämmiga bild stämmer väl överens med en undersökning av långtidssjukskrivna kvinnor inom barnomsorgen i en kommun (Hasselgren, 2004). Man knegade på trots upplevda besvär och trötthet tills man till slut inte klarade av att gå till jobbet längre. Andra likheter är att båda grupperna pekar på den under senare år ökade stressen, allt fler städytor/barn att ta hand om på samma tid; allt mindre tid för pauser och återhämtning.

Städarnas bedömningar av orsakerna till sina problem verkar i de flesta fallen helt rimliga. Påfallande många vill inte peka ut något enskilt moment i arbetet utan nämner de ensidigt upprepade rörelserna under lång tid som orsak. Detta stämmer väl överens med forskningens ståndpunkt idag. Flera nämner också att de försökt få mera varierande arbetsuppgifter utan att lyckas. Detta är ett av de expertråd som brukar ges i sådana här situationer.

### 3.9.7 Sammanfattande bedömning

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det finns sannolika samband mellan belastningen i arbetet och i stort sett samtliga uppgivna besvär. Det är dock omöjligt att uttala sig varje enskilt fall.

## 4 Diskussion

### 4.1 Hur ska intervjuerna tolkas?

De intervjuer vi gjort speglar städarnas subjektiva upplevelse av sina besvär och deras tolkning av orsakerna till besvären. Städarna har valts ut eftersom de enligt ISA vid Arbetsmiljöverket anmält arbets-skada som beror på belastning. Någon prövning av om det är en arbets-skada, har inte gjorts. Vi kan också konstatera att det i AFAs register över arbets-skador endast finns ett fåtal godkända arbets-skador bland städare som beror på belastning. Det är viktigt att inse att de försäkringsjuridiska resonemangen kring varje enskilt fall är av helt annan art än de resonemang som bör föras när vi diskuterar åtgärder för att förbättra förhållandena för Sveriges städare som grupp. Städarnas berättelser i kombination med städexpertens och ergonomens bedömningar är ett bra underlag för att förbättra arbetsmetoder mm så att städarnas arbete blir mindre belastande och skadedrabbat.

I många delar är städarnas berättelser samstämmiga. De arbetsmoment som pekas ut bedömer vi som intressanta att arbeta vidare med. Vi kommer inom aktionsprogrammet att studera dessa arbetsmoment vidare. Arbetsmomenten kommer också att värderas med andra metoder, bl a VIDAR-filmning, för att ytterligare fördjupa förståelsen för orsakerna till belastningsskador bland städare.

### 4.2 Vilka arbetsmoment bidrar till arbets-skadorna?

I intervjuerna har städarna berättat vilka arbetsuppgifter de upplevt har orsakat och bidragit till deras arbets-skador. Det finns flera likheter mellan berättelserna. Nedan summeras städarnas berättelser om dessa orsaker.

#### 4.2.1 Trappstädning

Flera städare beskriver det som att det är den samlade belastningen som gör att kroppen slits. Vanliga arbetsmoment som uppges starkt ha bidragit till flera arbets-skador är att man burit vatten i hinkar eftersom man använt sig av svabb för att göra rent i trapphus. Också golvvården uppges vara ett tungt arbete, speciellt eftersom många har använt sig av svabb. Ofta har man börjat med att sopa och sedan svabbat eller moppat. Golvvården har kombinerats med att man putsar fönster, torkar av ledstänger, annan inredning, armaturer mm, vilket innebär att man lyfter armarna och torkar över axelhöjd och i vida rörelser. Samtliga dessa arbetsmoment belastar axlar, armar och nacke och på sikt kan de ge belastningsskador.

#### 4.2.2 Hotellstädning

Städarna berättar att bäddning är ett tungt arbete, både för att sängarna är låga och för att man arbetar med armarna över axelhöjd och skakar täcket rätt inuti påslakanet. Byte av påslakan sliter på axlarna. I något fall har man också varit tvungen att lyfta sängarna för att komma åt.

Dammsugning är ett annat besvärligt arbete.

Avtorkning av speglar och annan inredning är andra moment som belastar, eftersom man ofta måste sträcka armarna över axelhöjd. Dessutom kan man också behöva använda kraft (trycka) i samband med rengöringen, vilket ger belastning både på nacke, axlar och armar.

Det förekommer också att man ligger på knä för att torka av lister.

Andra faktorer som bidragit till att hotellstädning är tungt, är om hotellet är inrymt i lokaler som är trånga och svårstädade, och om man måste bära ren och smutsig tvätt.

### 4.2.3 Entreprenadstädning

Många av dem som arbetat med entreprenadstädning har också städlat trappor, som en av sina arbetsuppgifter, se ovan.

Moppning lyfts fram som ett arbetsmoment som bidragit till arbets-skadorna. Moppning innebär att man gör ensidiga rörelser vilket i längden sliter på kroppen, speciellt när moppen är fuktig eller våt. Här verkar utformningen av moppen och dess kvalitet ha stor betydelse i kombination med aktuellt golvmaterial och golvbehandling.

### 4.2.4 Skolstädning

Städarna som arbetat i skolor anser att deras arbets-skador dels beror på det dagliga arbetet med moppning, dels tillfälliga höga belastningen i samband med storstädning.

Inventarierengöring, bl a avtorkning av tavlor är andra moment som bidragit till arbetstyngden. Vid dessa moment arbetar man ofta med armarna över axelhöjd och dessutom måste man ibland använda kraft (trycka) för att få rent, vilket ökar belastningen.

### 4.2.5 Sjukhusstädning

Också vid sjukhusstädning uppges moppning vara en orsak till arbets-skadorna. Moppningen kan bli extra tung, om det är mycket grus och sand som kommer in i korridorer etc.

Arbeta med maskin har också uppgivits som orsak till arbets-skada. Maskinarbete ses ibland som ett lättare arbete, men en av de arbets-skadade som fått testa att arbeta med maskiner (Johanna, som arbetade med skolstädning), berättade att hon inte klarat det, eftersom hon inte kunde sitta still med armarna i upplyft läge för att köra maskinen.

### 4.2.6 Ökad arbetsbelastning bidrar

Flera av de städare som anmält arbets-skador, anser att stress och hög arbetsbelastning har bidragit till arbets-skadorna. Bakgrunden till stressen är mångfacetterad. Ibland måste man rycka in för någon arbetskamrat som är sjuk. Ibland är den man arbetar tillsammans med sjuk. Ibland har städområdet ökat på, så att man ska klara ett större städ område på samma arbetstid och ibland dyker det upp andra och kanske roliga arbetsuppgifter som man gärna vill hinna med utöver städningen. Effekten

blir i samtliga dessa fall likartad. Arbetstempot ökar och därmed ofta också belastningen och pausbristen.

Det förekom också att städarna fick rycka in och städa efter någon annan som fått klagomål för att städningen inte var tillräckligt bra. Detta ökade belastningen för de städerskor som var duktiga och fick rycka in.

### 4.3 Arbetsmetoderna kan förbättras

Av städexpertens kommentarer ovan, framgår att de arbetsmetoder som städarna beskriver går att förbättra så att de är mindre belastande. Några av de viktigaste åtgärderna som städexperten förspråkar är:

- ✓ Välj moderna och lätta moppar.
  - Använd helst förpreparerade moppar.
  - Använd så torra moppar som möjligt. Om städaren måste fukta moppen själv, ska den bara fuktas lite, inte så att den blir blöt.
  - Använd moppar som högst är 60 cm breda. För våtmoppning och borttagning av fläckar är ännu smalare moppar möjliga.
  - Välj moppskaft som är enkelt reglerbart i längdled.
  - Se till att moppskaftet är bekvämt att hålla i och montera vid behov greppförstoring på skaftet.
  - Använd inte svabb, mer än i undantagsfall. Då slipper man också hantera hinkar med vatten.

I intervjuerna har flera städare kommenterat dessa nya städredskap i positiva ordalag, t ex att det går nog inte att få det bättre än det är nu, med de nya mopparna. En del har sagt att hade de haft dessa redskap redan från början, hade de nog inte haft så stora problem som de har nu.

- ✓ Se till att golven är behandlade så att moppningen blir så lätt som möjligt. Behandla golven regelbundet.
- ✓ Utforma entréerna så att så mycket som möjligt av smutsen fångas upp i direkt anslutning till entrén.
- ✓ För rengöring av inredning, innebär användning av en inredningsmopp att man slipper sträcka sig och man kan också slippa arbeta över axelhöjd.
- ✓ För rengöring av glas, speglar, skol-tavlor mm, är det bättre att använda tvättpäls och fönsterskrapa eller liknande på skaft istället för putsduk.

Utöver dessa åtgärder som handlar om att välja rätt städmetod och städutrustning, finns det andra åtgärder som också är viktiga.

- ✓ Organisera arbetet så att det blir en omväxling mellan lätta och tunga arbeten.

- ✓ Gör klart vilken städ-kvalitet som är tillräcklig, så att städarna inte städar noggrannare än nödvändigt och måste stressa för att hinna med sådant som kunden inte efterfrågar eller betalar för.

## 4.4 Bristfällig utbildning

Av de städare som intervjuats är det ett fåtal som har utbildning om städmetoder och arbetsteknik. Tre städare har yrkesbevis eller certifiering. Många har lärt sig städning genom att gå bredvid och de kan ha fått en dags introduktion när de började, vilket för många av dem var för tjugo år sedan. Fem har fått kortare utbildningar, ibland om ergonomi. Några har fått sådan utbildning först sedan de började få besvär.

Som framgår av städexpertens diskussion om städmetoder ovan, har det skett en utveckling av metoderna under de senaste decennierna. Sannolikt kan många arbets-skador förhindras, om städare går över till nyare och lättare moppar och fuktiga metoder istället för blöta. Det krävs dock utbildning i hur man ska arbeta med dessa nya moppar för att inte få problem, t ex med att moppen ”suger fast” i golvet. Kontinuerlig utbildning borde därför vara naturligt för städare. I något fall synes det också vara uppenbart att en arbets-skada direkt beror på att städaren inte fått instruktion i hur en maskin ska användas och underhållas.

## 4.5 Ska man jobba på fast det gör ont?

Många av de intervjuade städarna beskriver att deras arbets-skador utvecklats över lång tid. Det har successivt börjat göra alltmer ont.

De läkare som städarna haft kontakt med har i flera fall varnat för att fortsätta arbeta med det arbete som orsakat smärta och värk och har uttalat att risken om de inte slutar är att värken blir kronisk.

Det är alltså viktigt att ta värk och smärta på allvar. Städarnas berättelser visar att när man fått kronisk värk, är det ofta svårt att fortsätta med samma arbete. En viktig åtgärd är därför att inte bara behandla värken med medicinska metoder och sjukgymnastik, utan också att på ett tidigt stadium diskutera möjligheterna till variation med andra arbetsuppgifter (som en av de intervjuade utan framgång försökte få till stånd) eller att eliminera de mest belastande uppgifterna. Det är ofta också viktigt att avhålla sig från det arbete som orsakat skadan, under tiden behandling pågår och tills värken avklingat.

Den lösning som ofta föreslås, är att byta till lättare städ-områden. Om det är möjligt, kan det vara en bra lösning. Risken är dock att ett lättare städ-område för en städare, innebär tyngre städ-områden för andra. Det är därför av stor vikt att i första hand se över städmetoder och utbildning för att den arbetsteknik och de städmetoder som används är så skonsamma för kroppen som möjligt. Städarnas berättelser ovan, tyder på att det finns mycket att göra inom detta område.

Om värken ständigt återkommer, trots bättre arbetsmetoder och arbetsteknik och trots medicinsk behandling och/eller sjukgymnastik, finns en uppenbar risk att värken blir kronisk, om man fortsätter med samma arbete.

Det är ett viktigt budskap till alla arbetsledare att hålla sig informerad om sina medarbetares hälsoläge och tidigt uppmärksamma besvär hos medarbetarna och vidtaga relevanta förebyggande åtgärder. Detta är för övrigt en skyldighet enligt lagen om systematiskt arbetsmiljöarbete.

## 4.6 Vilka arbeten är lämpliga att kombinera med städning?

Flera av de arbetsuppgifter som städare gör är tunga och/eller ensidiga och det är viktigt att växla om med mindre tunga/annorlunda belastande arbetsuppgifter.

Flera av dem som arbetat med trappstädning har tidigare positiva erfarenheter av att kombinera trappstädning, t ex på halvtid, med fastighetsskötsel på den andra halvtiden. Samtidigt berättar Cynthia att hon fick akut ont i samband med snöskottning och snöskottning är en arbetsuppgift som ofta ingår i fastighetsskötsel.

Eva berättade att hon fått arbetsträna i kallskänken, men att det inte fungerade. Hon orkade inte med det utan fick ont. Detta hade sannolikt kunnat fungera om insatserna hade satts in tidigare.

Det är ett vanligt problem att när man försöker hitta arbetsuppgifter att kombinera städning med, är de arbetsuppgifter man hittar ofta uppgifter som också är tunga (som snöskottning) eller som innebär att man måste arbeta med armarna och belasta nacke och axlar (som vid arbete i kallskänk).

När man diskuterar arbetsuppgifter som ska skapa omväxling i städarbetet, är det viktigt att bedöma vilken belastning dessa alternativa eller kompletterande arbetsuppgifter ger upphov till. Sådana arbetsuppgifter som är speciellt belastande för kroppsdelar som städaren redan har värk i, bör förstås undvikas.

## 4.7 Att kunna få hjälp i arbetet är viktigt

Flera städare har berättat om hur positivt det är att kunna få hjälp med tunga arbetsuppgifter, andra har berättat att de pratat med sin arbetsledare om att arbeta tillsammans med en arbetskamrat för att kunna hjälpas åt med tunga arbetsuppgifter, men att de fått nej. Åter andra nämner att de skulle vilja ha möjlighet att ibland arbeta tillsammans med en arbetskamrat vid speciellt tunga arbetsuppgifter.

En svårighet med att få hjälp är att många städare arbetar ensamma och på små städområden. Det innebär att det inte finns någon arbetskamrat i närheten som man kan få hjälp av.

En annan svårighet är att städningen görs med begränsade ekonomiska ramar och ofta är kostnaderna för städningen starkt pressade. Det innebär att möjligheterna att lägga mer tid på städning av ett städområde genom att två städare arbetar tillsammans ofta uppges vara begränsade. Om två städare t ex arbetar på ett litet städområde, blir t ex restiden fördubblad jämfört med kalkylen.

Två av städarna har berättat om en ovilja att tillåta parstädning från arbetsledningens sida, trots att de arbetat på samma arbetsplats. Parstädning innebär en möjlighet att dela på de tunga arbetsmomenten och att hjälpas åt vid behov.

## 4.8 Ambition och noggrannhet - är det skadligt?

Som ergonomen skriver ovan, ger intervjuerna bilden av städare som varit ambitiösa och noggranna.

Beata berättar att om tiden inte räckte till, har hon städade på kvällar och helger. Cynthia säger att när hon fick ont fick hon ingen hjälp, utan hon ”teg väl och led”. Frida säger att hon är ordentlig och alltid jobbade för mycket. Hilda tror att hon klarat sig utan arbets-skada om hon haft ett eget område och inte behövt städa efter andra. Ofta fick de som städade bra och effektivt, gå efter på ställen som inte var så bra städade och städa så att det blev tillräckligt rent. Hilda säger att de som jobbade sämre inte fick några skador.

Moa tror att hon hade kunna undvika sina problem, om hon inte arbetat så noga. Naima säger också att de som jobbar med städning har jobbat länge, ”vi sliter och gör det noga”. Olga säger att ”det är otillfredsställande när det alltid är något kvar”.

Ambition och noggrannhet är positiva ord. För städaren speglar de en yrkesstolthet och professionalism. Städarna vill städa så att de själva kan vara nöjda med och stolta över sin arbetsinsats. För arbetsgivaren är det positivt med ambitiösa och noggranna städare. Det är bra att ha anställda som man kan lita på gör ett gott arbete och som kan rycka in om det skulle bli problem på något städområde.

Städarnas berättelser visar att i flera fall har ambitionen och noggrannheten inneburit att de negligerat smärta och värk under en ibland lång period, tills det en dag ”säger stopp”. Några berättar också att de ändrat inställning och numera lyssnar mer till kroppen och tar signaler om värk på allvar. Det är uppenbart att detta varit en omställning de varit tvungna till och som kanske inte alltid varit enkel. Kontakten med arbetsledarna är i många fall begränsad och det är oklart i vilken utsträckning arbetsledningen känt till den successivt uppkommande värken.

Städexperten kommenterade att det är viktigt att arbetsledningen klargör vad som är tillräckligt bra städning, så att städningen inte blir noggrannare än vad kunden betalt för. Det är också en affärsmässig fråga för städföretagen, eftersom städaren inte bör städa mer än vad kunden betalar för.

Mot bakgrund av berättelserna är det uppenbart att för högt satta ambitioner och för stor noggrannhet i städningen, riskerar att leda till värk och smärta och kanske på sikt också arbets-skador för städare. Lösningen på detta är sannolikt inte att minska ner på noggrannheten allmänt sett. Det är dock viktigt att

- Städare och arbetsledare har en tydlig genomgång och överenskommelse om vilken ambitionsnivå som är rimlig och önskvärd inom varje städområde.
- Att arbetsledare är uppmärksamma på att de mest ambitiösa städarna kanske också är de städare som löper störst risk att drabbas av värk, smärta och skador.

- Att värk och smärta speciellt i axlar, nacke, armar och rygg tas upp till diskussion mellan städare och arbetsledare, så att åtgärder kan sättas in tidigt, innan värken blivit kronisk.

## 4.9 Betydelsen av tillfälliga överbelastningar

Johanna tror att hennes arbets-skada beror på den intensiva storstädningen och hela tyngden av arbetet. Hon tror inte att den vanliga skolstädningen orsakade arbets-skadan utan berättar ”när det var storstädning, då körde vi på och jobbade i fyra dagar för att vara ledig fredag, så vi jobbade in tiden. Då var man helslut.”

Olga tror själv att arbets-skadan beror på stressen i samband med en storstädning. Det var inga tunga områden, men hon tror det beror mer på personligheten. Då skulle man hinna med både dagstädningen och storstäda dessutom. Stressen i samband med storstädningen innebar att man pressade sig för mycket. Olga säger också att ”du gör ju rörelserna fel när du är stressad”.

Karin berättar att arbetet var stressigt då hennes arbetskamrat ofta var sjukskriven och hon fick dubbel arbetsbörda.

Ida säger att arbetsbelastningen har bidragit till arbetstyngden. ”När det är kort om folk så har man ju fått springa hit och dit. Då blir det stressigt.” En del har ju också fått större områden och man försöker ju alltid att hinna.

Sammantaget ger dessa berättelser en bild av att tillfälliga höga belastningar vilka, som ergonomer skriver, ofta är droppen som får bägaren att rinna över.

De höga belastningarna som städarna beskriver, beror ibland på att arbetet organiserats på ett sätt som ger tillfälliga höga belastningar och ibland på att arbetet inte organiserats för situationer där t ex någon anställd är sjuk eller för tillkommande arbetsuppgifter, vilket ökar belastningen för närvarande personal.

Det är arbetsgivaren som har ansvaret för att arbetet organiseras på ett sätt som inte orsakar skadliga belastningar. I städarnas berättelser finns också exempel på hur arbetet numera organiseras eller borde kunna organiseras på ett bättre sätt, t ex

- Storstädning integreras i den dagliga städningen
- Tillgång till ersättare som kan rycka in i samband med sjukfrånvaro.

## 4.10 Den egna konditionen

Ofta framförs att städare får arbets-skador, eftersom arbetet är tungt och de har inte kondition nog för att orka med sitt arbete. De städare som intervjuats har, med något undantag, inte själva upplevt att deras kondition inte räckt till. För att kunna göra mera säkra uttalanden om detta skulle man behöva göra mätningar om hur belastande arbetet är verkligen är. Intrycket är att trappstädning samt städning där lokalerna är omoderna och trånga ger upphov till såpass tungt arbete att speciell



uppmärksamhet bör fästas vid konditionskraven. Här kan uppenbarligen ett val av moderna utrustningar och metoder underlätta arbetet avsevärt.

I de flesta fall finns dock lokala belastningar på arm, axlar och rygg beskrivna som i sig skulle kunna förklara besvären. Dålig kondition kan i vissa fall vara en förvärrande faktor men sannolikt ingen huvudorsak.

## 4.11 Stress

Den stress som städarna beskriver, har bl a samband med ökade städ-områden. En del men inte alla städare arbetar för städentreprenörer. Dessa städare hänvisar bl a till att det är en konkurrensutsatt marknad, som skäl till att allt större områden ska städas på kortare tid.

I det angränsande delprojektet om upphandling, undersöks om det är möjligt att beakta städ-områdets storlek och eventuell risk för överbelastning eller stress i samband med upphandling av städtjänster. Rapporten från delprojektet om upphandling beräknas bli klar under senare delen av år 2007.

## 4.12 Hur har arbetsgivaren agerat?

Städarna har tillfrågats om vad som hänt efter det att de anmält arbets-skada, om deras arbete förändrats eller om förebyggande åtgärder vidtagits för att andra inte ska riskera att få samma skador.

Elva av städarna uppgav att deras arbete inte förändrats på något sätt. Två av dem hade själva förslagit att de skulle få andra och lättare arbetsuppgifter, men fick inte det. Fyra hade fått andra arbetsuppgifter. Som kommenterats tidigare är det i många fall inte enkelt att byta till lättare arbetsuppgifter, eftersom det ofta innebär att andra städare får tyngre arbetsuppgifter. Lättare arbetsuppgifter kan finnas, om städningen kan kombineras med andra arbetsuppgifter, t ex fastighetsskötsel.

En städare uppgav att städmetoderna förändrats, så att städningen nu hade blivit lättare. Flera andra städare berättar att de insatser som arbetsgivaren gör i första hand handlar om friskvård och olika former av stöd och uppmuntran till träning. I några fall har också massage testats. Det bör dock betonas att massage inte kan ses som en seriös förebyggande eller rehabiliterande insats vid belastningsskador. Massage skall ses som komfortfråga för de anställda som inte påverkar de långsiktiga skadeförloppen. Fel använt kan det innebära att en skadligt belastande verksamhet får fortsätta med tillfällig lindring av besvären vilket kan ge än värre skador.

Man bör observera att detta är vad städaren känner till. Det är möjligt att arbetsgivarna gjort annat som inte berör de städare som vi intervjuat och som städarna inte känner till.

En städare sa att när åtgärder för att minska belastningen i städarbetet hade diskuterats, berättade städaren att ”arbetsledaren sa at den som inte orkar kan sluta, att de redan har tio stycken i kö att ta över arbetet.”

Sammantaget tolkar vi städarnas berättelser, i kombination med städexpertens beskrivning av alternativa arbetsmetoder, som att många arbetsledare känner sig maktlösa och har svårt att vidta åtgärder som minskar belastningen för de städare som fått ont. Detta verkar bero på flera olika faktorer.

- Hur väl insatta är arbetsledarna i städmetoder och vilka städmetoder som ger minst belastning på kroppen? Möjligen är det så att både städare och arbetsledare har kunskapsbrister inom detta område och därför har svårt att vidta effektiva åtgärder.
- Vilka möjligheter har arbetsledarna att vidta åtgärder? En del av de åtgärder som skulle behövas, ligger inom andras ansvarsområden, t ex utformning av lokaler eller kräver investeringar som kanske inte ryms inom den givna budgeten.
- Kanske kommer också arbetsledarna in i ett så sent skede att de har svårt att vidta åtgärder, om skadan redan har blivit kronisk.
- I flera av de intervjuer som vi gjort inom aktionsprogrammet, har det framförts att städarna måste ha möjlighet att själva, åtminstone i viss mån, välja vilken städutrustning de vill arbeta med. Från arbetsledarnas sida speglar detta bl a en vilja att låta städarna få bestämma över sitt eget arbete. Ett sådant självbestämmande har många fördelar. Nackdelarna är dock att om man har dåliga kunskaper om de alternativa metoder som står till buds, är det inget fritt val. Berättelserna ovan tyder på att det är viktigt att styra bort från användning av vissa metoder och istället införa modernare städmetoder.

## 5 Slutsatser

Städarnas berättelser i kombination med städexpertens och ergonomens kommentarer belyser de komplexa och mångfacetterade belastningar städare har i sitt arbete.

Tolkningen av de enskilda berättelserna bör göras med försiktighet. För hela gruppen av intervjuade städare verkar det sannolikt att städarbetet bidragit till den värk och andra skador som beskrivs i berättelserna. Städexpertens kommentarer tyder på att städning enligt modern och god praxis borde kunna minska skadorna. Det räcker dock inte med god praxis. Dessutom krävs en organisation som inte innebär tillfälliga och höga belastningar samt en medvetenhet om att värk och smärta ska tas på allvar och måste motarbetas, innan värken blivit kronisk. Vådan av de normalt sett positiva egenskaperna höga ambitioner och noggrannhet har också belysts.

I diskussionsavsnittet ovan, har flera tänkbara åtgärder diskuterats. I en kommande rapport om speciellt belastande arbetsmoment vid städning, kommer dessa åtgärder att diskuteras i detalj. Den rapporten beräknas bli klar under vintern 2007/2008.

## 6 Referenser

Arbetsmiljöverket (2006) *Arbets-skador 2005 - preliminära uppgifter*. Solna: Arbetsmiljöverket.

- Blangsted AK, Christiansen J, Flyvholm MA, Nørby H, Søgaard K & Vinzents P (2000) *Værktøj til arbejdsmiljøvurdering af rengøringsydelser*. Köpenhamn: Arbejdsmiljøinstituttet.
- Hasselgren H (2004) *Från arbetsglädje till sjukskrivning*. Mag-Erg-Ex-2004-35, Linköpings universitet. Linköping.
- Hägg GM (2001) *Handintensivt arbete - En belastningsergonomisk kunskapsöversikt gällande människans kapacitet och interaktion med verktyg och arbetsuppgifter*. Arbete & Hälsa 2001:9 Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Kilbom Å (1988) Isometric strength and occupational muscle disorders. *Eur J Appl Physiol*, 57, 322-326.
- Kindenberg U & Mortimer M (2005) *Kriterier för arbetsrelaterade ländryggsbesvär*. 4:2005, Stockholm: Arbetslivsinstitutet - SALTSA.
- Mortimer M (2001) Low back pain in a general population. Doktorsavhandling Karolinska institutet. Arbete & Hälsa 2001:15, Arbetslivsinstitutet, Stockholm
- Kumar R & Kumar S (2006) Musculoskeletal risk factors in cleaning occupation. *Int J Ind Erg*, In press.
- Melin B & Wigaeus Tornqvist E (2004) Kan psykosocial arbetsmiljö ge smärta och värk i nacke och skuldra? In: Gustafsson R & Lundberg I red. *Arbetsliv och Hälsa 2004*. Pp 125-150, Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Savinainen M, Nygård CH & Ilmarinen J (2004) Eleven year follow up of aging workers. *Int J Ind Erg*, 34(6), 519-533.
- Wigaeus Tornqvist E, Kindenberg U & Schaerström A (2002) *Arbetsrelaterat? Skador i nacke - skuldror - armar*. 2:2002, Stockholm: Arbetslivsinstitutet - SALTSA.

## Bilaga 1      **Aktionsprogram för optimal ergonomi och färre arbets-skador bland städare**

IVL Svenska Miljöinstitutet driver med ekonomiskt stöd från AFA Försäkring ett aktionsprogram med målet att minska arbets-skadorna bland städare. I aktionsprogrammet ingår flera delprojekt.

- Statistik över arbets-skador bland städare. Vilka grupper av städare är mest drabbade och vilka skador är vanligast?
- Upphandling av städtjänster. En förstudie för att undersöka om det går att påverka upphandling av städtjänster så att städarnas arbetsmiljö beaktas i samband med upphandlingen.
- Städföretag som är goda exempel. Vad kan vi lära av de goda exemplen och vilka fördelar finns för städföretag med att vara ett gott exempel?
- Vilka arbetsmoment är mest belastande för städare? Detta kartläggs med flera olika metoder, bl a intervjuer av städare som anmält arbets-skada respektive intervjuer med yrkesverksamma städare utan anmäld arbets-skada samt s k Vidar-filmning av olika städmoment.
- Utveckling av städredskap mm som underlättar städarnas arbete.
- Information och utbildning som minskar risken för arbets-skador bland städare.

Aktionsprogrammet drivs i samarbete med Arbetslivsinstitutet och Luleå Tekniska Universitet. Till projektet har också knutits en referensgrupp med representanter från arbetsmarknadens parter och Arbetsmiljöverket. Delprojektet om intervjuer av städare som anmält arbets-skada, som behandlas i denna rapport, drivs av IVL i samråd med Göran Hägg, Arbetslivsinstitutet. Intervjuerna har också diskuterats med Christina Holmefalk, ordförande i SRTF, Sveriges Rengöringstekniska förening.

## Bilaga 2. Om intervjuer med arbetsskadade och använda metoder

Det är ovanligt att man systematiskt intervjuar dem som anmält arbetsskadade, för att samla information om orsaken till deras arbetsskador. I aktionsprogrammet, har vi valt att använda intervjuer av arbetsskadade som en metod för att identifiera särskilt belastande arbetsmoment. Intervjuerna av städarna speglar städarnas subjektiva uppfattning om orsaken till deras besvär. Resultatet från dessa intervjuer kommer att kombineras med resultat från andra delprojekt, där yrkesverksamma städare utan anmäld arbetsskada intervjuats samt Vidarfilmning av städare för att identifiera tunga arbetsmoment. Vidarfilmerna ska också analyseras utgående från en biomekanisk modell. Sammantaget kommer resultatet från dessa delprojekt att sammanställas och analyseras. Resultatet kommer att utgöra utgångspunkten för åtgärdsinriktade arbete som ska minska belastningen i städarbetet. Det åtgärdsinriktade arbetet kommer att inriktas på val av städmetod, organisatoriska åtgärder samt utveckling av nya städredskap.

### Metoder

Intervjuer har gjorts med städare som anmält arbetsskada på grund av belastning och som arbetar eller har arbetat med tre typer av städning;

- ✓ entreprenadstädning,
- ✓ trappstädning,
- ✓ hotellstädning.

Inledningsvis undersöktes om det gick att identifiera städare med godkända arbetsskador på grund av belastning via Afa Försäkring. Antalet sådana fall var dock litet och det gick inte att hitta tillräckligt många aktuella fall. Skälet till detta är att kriterierna för att få en belastningsskada godkänd är strikt satta. Bland de godkända arbetsskadorna finns därför inte så många belastningsskador. Däremot finns det många långtidssjukskrivna städare, som har ersättning via AGS-försäkringen, vilken också administreras av Afa Försäkring. Via denna försäkring är det dock betydligt svårare att i det enskilda fallet utläsa eventuellt samband med arbetet, eftersom det inte registreras.

Kontakt togs med Arbetsmiljöverket för att undersöka om det skulle gå att identifiera personer som anmält arbetsskada på grund av belastning. Arbetsmiljöverket har varit mycket tillmötesgående och har ur ISAs register tagit fram en lista över städare (SSYK-kod 9122) som under det senaste året anmält arbetsskada på grund av belastningsskada. I samråd med handläggaren vid ISA, utformade IVL ett brev med förfrågan om IVL fick genomföra en telefonintervju om den anmälda arbetsskadan. Arbetsmiljöverket skickade ut detta brev till städarna på listan. De som accepterade att bli intervjuade, skickade tillbaka en svarstalong i svarskuvert till Arbetsmiljöverket. Denna svarstalong vidarebefordrades till IVL, som tog kontakt med städaren och genomförde intervjun direkt alternativt bokade in tid för intervju.

Arbetsmiljöverket skickade ut brev och påminnelser till 31 städare. Av dessa accepterade 17 att bli intervjuade genom att returnera svarstalongen.

Som underlag för intervjun utformades ett intervjuformulär av IVL i samråd med Göran Hägg, Arbetslivsinstitutet, se bilaga 3. Detta intervjuformulär diskuterades också vid ett möte med aktionsprogrammets referensgrupp.

Intervjuerna genomfördes av Lisa Schmidt under perioden december 2005 till april 2006.

## Bilaga 3. Intervjuformulär Städare med anmäld arbets-skada

Jag ringer från IVL Svenska Miljöinstitutet. Du har fått ett brev med en fråga om vi får intervjua dig inom ett forskningsprogram. Målet för programmet är att förbättra städarens arbetsmiljö och minska arbets-skadorna bland städare.

Forskningsprogrammet drivs i samråd med bl a Sveriges kommuner och landsting, Kommunalarbetarförbundet, Almega, Fastighetsanställdas förbund, Hotell- och Restaurangarbetsgivarna och Hotell- och Restauranganställdas förbund.

Du har svarat och sagt att vi får intervjua dig. Vi ska intervjua cirka femton städare som har fått belastningsskador och anmält dessa som arbets-skada. Intervjuerna handlar om vilka arbetsmoment det är som ger upphov till arbets-skadorna. Alla svar kommer att behandlas konfidentiellt och dina svar kommer inte att gå att identifiera. Självklart är det frivilligt att svara på frågorna. Du får också kontrollera att vi uppfattat dina svar på rätt sätt. Vi återkommer också till alla som svarat på frågorna med resultaten från vår undersökning.

Du har en anmäld arbets-skada. För oss är det betydelsefullt att få reda på vad du tror är de viktigaste orsakerna till att du fått arbets-skadan. Därför vill vi ställa några frågor till dig.

*(Kursiva uppgifter fylls i av oss före intervjun)*

*Namn:*

*Kön:*

*Telefon:*

*Födelseår:*

*Arbetsgivare:*

*När anmäldes arbets-skadan?*

### **Nutid - nuläge**

1. Hur mår du idag? Arbetar du? Heltid? Om inte: Är du sjukskriven på hel/deltid? Får du rehabilitering eller är du med i någon form av arbetsmarknadsåtgärd (t ex AGA)? Är du sjukpensionär?
2. Innan din arbets-skada anmäldes, arbetade du då eller var du sjukskriven?
3. (Om sjukskriven) Hur stor del av tiden (hel- eller deltidssjukskriven) och hur länge var du sjukskriven?
4. *För den som arbetar:* Har dina arbetsuppgifter förändrats efter arbets-skadan?





7. Har du andra besvär som du tror beror på jobbet? (Ex: huvudvärk, trött i huvudet, eksem)
8. Hur länge har du haft besvär?
9. Vad tror du att din arbets-skada beror på?

### **Om arbetet som orsakade arbets-skadan**

10. Vilken slags städning arbetade du med då du anmälde arbets-skadan? (entreprenadstäd – typ av lokaler som städades, hotell, trapp, kontor, industri, tåg, fartyg, skola ...)
11. Vad var dina arbetsuppgifter då?
12. Hur såg din arbetsdag ut? (arbetstider, städ område, ensamstäd etc)
13. Vilka städredskap använde du? (Följ upp varje arbetsuppgift som nämns under fråga 8. Ex: typ av mopp, moppmaterial, svabb, bredd, teleskopskaft, moppset, maskiner)
14. Vilka arbetsmetoder använde du och vilka använde du mest? (Följ upp varje arbetsuppgift som nämns under fråga 8. Ex: svep/svirvelmetod, punktmoppning, skjut, våt, fukt, torr)
15. Om du tänker på hur det brukade kännas i kroppen när du arbetade, kommer du ihåg om det fanns någon arbetsuppgift eller något arbetsmoment som du tyckte var särskilt **tungt eller tröttande**?
16. Fanns det någon arbetsuppgift eller något arbetsmoment då det brukade göra **ont eller som du brukade få värk av**?
17. Fanns det något annat i ditt arbete som hade betydelse för hur tungt arbetet var och hur ont du fick? (arbetsområde, tidspress, stress, arbetsorganisation etc.)
18. Tror du att du hade kunnat undvika att bli skadad genom att arbeta på något annat sätt?
19. Hur länge hade du arbetat med de arbetsuppgifterna?
20. Hur länge hade du arbetat hos din dåvarande arbetsgivare?
21. Hur länge har du arbetat som städare?
22. Tycker du att du hade kondition nog för att orka med jobbet?

### **Övriga förhållanden på arbetsplatsen**

23. Har du fått någon utbildning för de arbetsuppgifter du hade? (Ex: introduktion, SRY-utb, återkommande utb)
24. Hur trivdes du med dina arbetskamrater?
25. Hur trivdes du med din arbetsledning?
26. Tyckte du att du hann med dina arbetsuppgifter på ordinarie arbetstid?
27. Kunde du få stöd och hjälp av dina arbetskamrater i arbetet?
28. Kunde du få stöd och hjälp av din arbetsledning i arbetet?
29. Vad tyckte du om dina anställningsförhållanden? (Ex: lönevillkor, arbetstider)

### **Förslag på förändringar för att minska risken för arbets-skada**

30. Om du fick ändra något på de arbetsplatser som du har städad, för att underlätta städningen, vad skulle det vara?
  - a) möblering,
  - b) städmetoder
  - c) redskap, utrustning,
  - d) tiden för städning,
  - e) arbetstiden,
  - f) kontakt med dem som finns på arbetsplatsen?
  - g)

31. Skulle du vilja föreslå några ändringar i innehållet i städarbetet? (växla om med andra arbetsuppgifter för att undvika eller minska risken för arbets-skada)

### **Eventuella åtgärder som har vidtagits**

32. På din (gamla) arbetsplats, efter det att du fick besvär, gjordes något för att försöka förbättra för dig eller för att minska risken att andra skulle råka ut för något liknande?
33. Hade eller har du eller dina arbetskamrater/chefer försökt att göra något för att minska risken att skadas av jobbet? Vad? (ändra städmetod, ändra arbetsställning, byta redskap, städa tillsammans med andra, arbetstider, ngn träning, massage etc.)
34. Om något ändrats: Ser ni några resultat? Vad?

### **Upphandling**

35. *Frågan ställs bara till dem som arbetat med entreprenadstäd:* Du har ju arbetat med entreprenadstädning. Det innebär att ditt arbete har påverkats av avtalet mellan din arbetsgivare och den kund som du städade åt. Om du kunde påverka, skulle du vilja ändra på något i sådant avtal eller i upphandling av städtjänsten? Vad skulle det vara?
36. Övriga synpunkter:

Vi vill skicka en utskrift av våra anteckningar från intervjun, så att du kan kontrollera att vi uppfattat dig rätt och så att du kan komplettera om du tycker att något saknas. Vi vill också skicka en sammanställning av intervjuerna till dig.

Har du e-postadress?

Om inte, kan vi få din adress?

Längd:

Vikt: