

EVA JANGDIN OBSERVERAR ARBETSLIVET PÅ PLATS

Vill ta ergonomin till nya nivåer

Om ergonomer kopplas in tidigt, redan när produkter tillverkas eller arbetsplatser ritas, skulle fler kroppar kunna skonas. Den insikten driver Eva Jangdin, även känd som "Ergonom-Eva".

Text **Emilie Stendahl** Foto **Kicki Nilsson/TT**

hon har hängt i sele på tolv meters höjd för att begripa arbetsvardagen för mast- och stolparbetare. Hon har ålat sig fram i trånga kryppgrunder för att kunna prata arbetsteknik med fastighetsskötare. Hon har varit på lager och byggen, i förskolor och i hemtjänsten och observerat lokalvårdare i färd med att utföra olika uppgifter.

Ergonomen Eva Jangdin fattar tag om en osynlig mopp med bägge händer där hon sitter vid cafébordet på Milly's i Örebro. Hon lyfter moppen så att armbågarna är långt från kroppen och sveper sedan i stora virvlar.

– Sådana här rörelser tar mer på kroppen än små, för ju längre hävarm du jobbar med desto större blir belastningen på musklerna i nacke och axlar.

Nu håller hon i stället moppen längre ner, armbågarna närmare kroppen. Ett lätt sätt att få en skonsammare arbetsställning, bara man blir varse.

Rustad med kamera, block och penna har Eva Jangdin besökt många olika arbetsplatser för att observera hur de tar sig an sina uppgifter. Ibland spelar hon upp filmen där och då för att personen ska kunna dra slutsatser om vad hon eller han skulle kunna göra annorlunda. Andra gånger blir filmen ett underlag för en diskussion vid ett senare tillfälle.

– Ergonomi är mer än bara höj- och sänkbara skrivbord och rätt inställda skrivbordstolar!

En riktig kick blir arbetet när hon känner att hon når fram till den hon försöker hjälpa. När hon känner att hon gjort skillnad.

Som mest frustrerad blir hon när hon möter människor som farit illa i arbetslivet. Som har

fått skador som inte går över och som lever med värk.

– De har varit lojala och kämpat på, utan rätt handledning och stöd. Så borde det aldrig vara. Vi jobbar så mycket och man ska kunna gå i pension utan att vara nedbruten!

På många arbetsplatser är de duktiga på att göra skyddsronder, men glömmer riktade riskbedömningar mot ergonomi och den sociala och organisatoriska arbetsmiljön, anser Eva Jangdin.

– Det är lätt att lägga ansvaret på individen att jobba på rätt sätt. Men man måste få rätt förutsättningar! Människa, teknik och organisation måste fungera ihop.

Hon tittar på sin knutna hand, vrider den. Pratar engagerat om de omarbetade föreskrifterna för medicinska kontroller som börjar gälla den första november i år. Enligt den ska alla som utför handintensivt arbete erbjudas medicinska kontroller i arbetslivet. Till exempel lokalvårdare som hela tiden jobbar med sina händer med kraft.

– Då kan vi dels få undersöka fler kvinnor, dels sätta mer tryck på arbetsplatserna för att minska risken för skador. Vi kan hjälpa till att bedöma riskerna med handintensivt arbete.

Hon tystnar ett slag.

– Det är svårt att få en arbetsskada för en belastning av rörelseorganen godkänd av Försäkringskassan i dag. När kroppen slits ut inser en del att försäkringssystemet inte fungerar som man trott.

Hon lutar sig fram.

– Det som är vanligast att få igenom som godkänd arbetsskada är om man arbetat med handhållna verktyg och fått en vibrationsskada. ➤

EVA JANGDIN

Yrke: Fysioterapeut och ergonom. Arbetar både som egen konsult och som anställd på Regionhälsan i Örebro.

Ålder: 54 år.

Familj: Maken Johnny och tre söner.

Bor: I Örebro.

Oanad talang: "Ålskar att dansa."

Om du blev statsminister: "Då skulle jag tvinga ut politikerna i arbetslivet i hela Sverige och inte bara i ÖB-området, för arbetsmiljön skiftar så i landet."

Roligast med jobbet: "Att det är så brett och innehåller så mycket."



Eva Jangdin hjälper företag att titta även på den organisatoriska ergonomin; hur arbetsflödet ser ut, om det går att variera uppgifter under dagen och påverka när de gör vad, och om det finns något i hur arbetet organiseras som gör att folk drar upp axlarna. Hon graderar riskerna i tre olika nivåer, från låg till hög risk.



"Prata om arbetsteknik med de unga! Berätta inte bara vad som ska göras, utan prata om hur man ska utföra uppgiften. Och se till att mentorn eller faddern som sköter introduktionen lär ut rätt teknik och vet vad som gäller", påminner Eva Jangdin.

PRATA ERGONOMI MED NYANSTÄLLDA

- **Tänk ergonomi** tidigt – redan under inköp eller när arbetsplatser utformas.
- **Gör riktade** riskbedömningar och utvärdera ergonomin. Både fysisk arbetsbelastning och den organisatoriska arbetsmiljön spelar in.
- **Prata ergonomi** redan under introduktionen av nyanställda, särskilt unga.

› Sådana verktyg används främst inom mansdominerade yrken, konstaterar hon och rätar på ryggen.

– Jag brinner för de unga i arbetslivet och jag brinner för kvinnorna. Det betyder inte att jag tycker att man ska bortse från mäns arbets-skador. Men det måste finnas en balans, och systemet har gjort det lättare för män att få en arbetsskada godkänd. Kvinnors ergonomi har varit eftersatt.

Eva Jangdin har arbetat i drygt trettio år som ergonom och hon insåg tidigt att hon ville arbeta förebyggande, inte stå och behandla när det onda var ett faktum. Ute på arbetsplatser möter hon anställda, chefer och skyddsombud och kan vara med och påverka.

Ändå kan hon ibland tycka att hon kopplas in för sent, när allt redan är klart, verktygen inköpta, arbetsplatsen eller produktionslinjen uppbyggd. Då får ergonomen ge tips till anställda som inte riktigt fått rätt grundförutsättningar.

– Jag tycker att ergonomer borde jobba både i tillverkning och produktutveckling!

Hon drar isär händerna.

– Det handlar om att se hela kedjan för att ergonomin ska bli bra.

Som den där punktsvetsen som hon var med och lämnade synpunkter på, för att den skulle

bli mindre slitsam för kroppar att använda.

– Man kan jobba på olika nivåer.

I rollen som ergonom på Arbets- och miljömedicin, AMM, i Örebro har hon även debuterat på Youtube med filmer om ungas arbetsmiljö, efter att de noterat att fler unga sökte hjälp för arbetsrelaterade besvär. Killar i 20-årsåldern kom in med vibrationsskador.

– Då blir man ju förtvivlad! Och tänker: Varför har man slarvat med gränserna för hur länge man får arbeta med handhållna verktyg? Och varför pratar ingen om att det kan bli bestående men?

Även om dessa unga ska erbjudas medicinska kontroller, där liknande problem skulle kunna fångas upp i tid, sker det inte alltid, eftersom unga tenderar att få korta kontrakt och byta arbetsgivare ofta. På senare tid har kunskapsnivån i frågan dock blivit bättre, tycker hon, och på AMM har de bland annat jobbat aktivt mot skolans yrkesprogram. Hennes tips till chefer och skyddsombud är att tänka till lite extra kring unga medarbetare, som kanske inte alltid törs fråga.

– Prata om arbetsteknik med de unga! Berätta inte bara vad som ska göras, utan prata om hur man ska utföra uppgiften. Och se till att mentorn eller faddern som sköter introduktionen lär ut rätt teknik och vet vad som gäller. ■