



Årsrapport 2017

Arbets- och beteendemedicinskt centrum

Arbets- och beteendemedicinskt centrum

Uppdrag

Att vara ett kompetenscentrum för hälsa i arbete, miljö och livsstil i Västerbotten och norra regionen, genom att bedriva patientverksamhet, forskning och undervisning.

Steget före

Arbets- och beteendemedicinskt centrum består av de fyra avdelningarna arbets- och miljömedicin, beteendemedicin, livsmedicin och stressrehabilitering. Vi har omkring 60 anställda vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå och i Sorsele. Vårt uppdrag avser i första hand Västerbottens län, men för arbets- och miljömedicin omfattas även Region Norrbotten, Västernorrlands län och Region Jämtland Härjedalen.

Patientarbetet är inriktat på att förebygga ohälsa och bibehålla hälsa, genom att utreda, bedöma och behandla. Vi skapar värde för patienten genom att erbjuda högkvalitativ vård där vi kontinuerligt följer upp och förbättrar resultaten med hjälp av våra lokala kvalitetsregister.

En annan viktig del av vår verksamhet är att genomföra utbildningsinsatser och ge vägledning till befolkningsgrupper och myndigheter. Både forskning och undervisning sker i nära samverkan med många olika aktörer, framför allt Yrkes- och miljömedicin vid Umeå universitet.

Börjar med oss själva

Vårt eget systematiska arbetsmiljöarbete är prioriterat och vi strävar efter att alla avdelningar ska vara certifierade hälsofrämjande arbetsplatser, enligt Västerbottens läns landstings definition. I begreppet ingår att ha ett "hälsofrämjande förhållningssätt" med fokus på vad som orsakar och vidmakthåller hälsa – i motsats till sjukdom.

Arbetsmiljöarbetet tar sikte på att ha en god fysisk arbetsmiljö och att tillsammans arbeta för den psykosociala arbetsmiljön,

vilken bland annat handlar om människosyn, inflytande, kommunikation, medarbetar- och ledarskap samt utveckling. Utgångspunkten är värdegrunden för Västerbottens läns landsting.

Viktiga händelser 2017

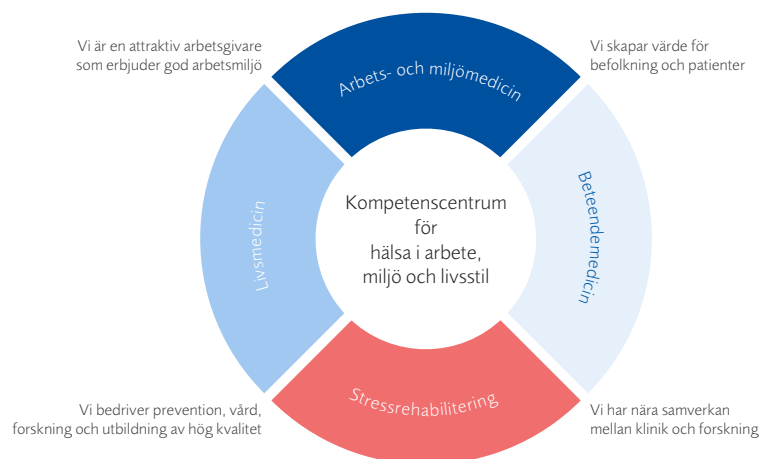
Vi har under året gått från att vara tre avdelningar till att bli fyra. Den nya avdelningen livsmedicins uppdrag är att stödja och bedriva innovations- och utvecklingsarbete och forskning inom området hälsa i arbete, miljö och livsstil. Fokus är på digitala lösningar och e-hälsa.

Remissinflödet har fortsatt att öka till arbets- och miljömedicin och beteendemedicin, och stressrehabiliteringen har fortsatt att utveckla verksamheten i Skellefteå under 2017.

En stor och uppskattad stresskonferens med temat "Kognition, sömn och samverkan med arbetsgivare" arrangerades i november, och ett flertal välbesökta utbildningsinsatser har genomförts i regionen det senaste året. Den mest välbesökta har haft temat "Arbetsplatsdialog för arbetsåtergång" och baseras på ny kunskap från ett samverkansprojekt mellan stressrehabiliteringen och Umeå universitet.

Arbets- och beteendemedicinskt centrumets årliga "AB-dagar" hölls i år i Strömbäck. Då samlades all personal för samsyn, samarbete och visionsbygge kring de egna avdelningarna och e-hälsa, värdebaserad vård, etik och jämställdhet.

Arbets- och beteendemedicinskt centrum



Livsmedicin

Uppdrag

Att stödja och bedriva forskning, innovations- och utvecklingsarbete inom området hälsa i arbete, miljö och livsstil med fokus på digitala lösningar och e-hälsa.

Nyfiken enhet

Livsmedicin är en avdelning som har sina rötter inom klinisk forskning med bland annat hälsoundersökningar för 70- och 75-åringar, prevention av välfärdssjukdomar samt studier inom områden som balans, styrka, fall och skallskador. Med utgångspunkt i den senaste forskningen vill livsmedicin förbättra och öka sjukvårdens preventiva arbete och egenvården hos befolkningen. Ett sätt att nå dit är använda och erbjuda testbäddar, där hälso- och sjukvården tillsammans med andra aktörer, kan prova nya idéer redan under utvecklingsfasen.

Tidiga test

Livsmedicin erbjuder idag tre varianter av testbäddar sammantaget kallat Life lab. Testbäddarna är fysiska eller virtuella miljöer där hälso- och sjukvården och företag kan utveckla, testa, certifiera och demonstrera nya produkter, tjänster och processer. Life labs samverkanspartners är företag, företagsstödande organisationer, högskolor, vårdgivare och pensionärsorganisationer.

Målet är att bygga ett fullskaligt system med teknik som ligger i framkant, och med möjligheter till visualisering, utbildning och beteendestödande kommunikation. Life lab ska korta vägen från idé till innovation och utveckling samt erbjuda en plattform för att skapa nya kommersiella tjänster och produkter för export.

Ett labb – tre miljöer

Life Labs testbädd består av tre olika delar: laboratorium, konstruerad/simulerad användarmiljö och verklig användarmiljö. I labbet kan tester ske i artificiella, isolerade och kontrollerbara miljöer, medan den simulerade användarmiljön är mer

verklighetsnära men också avskild och kontrollerbar. I den verkliga användarmiljön testas teknik och koncept direkt i den miljö där tekniken är avsedd att användas.

Omfattande projekt

På Livsmedicin finns forskargruppen Healthy Ageing Initiative som i samverkan med universitet och näringsliv bedriver forskning, utbildning och utveckling inom prevention, fysisk aktivitet och hälsa.



Här är ett axplock av de projekt vi arbetar med:

- **Healthy Ageing Initiative 70-årskollen:** Hälsoundersökning för alla 70-åringar i Västerbotten.
- **Healthy Ageing Initiative 75-årskollen:** Uppföljande hälsoundersökning efter 70-årskollen. För alla 75-åringar i länet.
- **KRAFT,** Kompetensutveckling och rådgivning för aktivitet, funktion och träning.
- **Nord InC,** Nordic Innovation Center for Physical Activity and Health
- **SENDoc:** utvärderar användandet av kroppsnära sensorer hos den åldrande befolkningen som bor på glesbygden i norra Europa.
- **Seniorsportarskolan:** Tillsammans med kommuner, Sensus, Umeå universitet och Region Västerbotten tas en modell fram för hållbar och klimatsmart utbildningsplattform i egenvård för äldre.

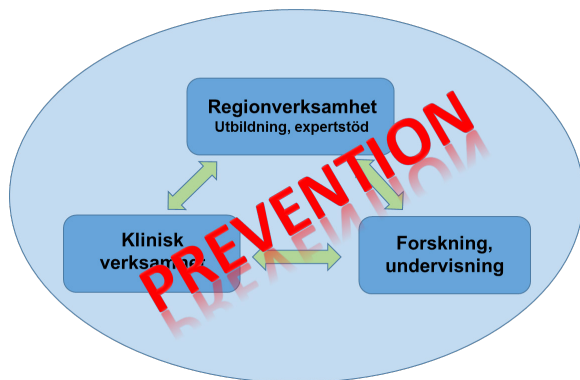
Arbets- och miljömedicin

Uppdrag

Att förebygga, utreda, bedöma och bidra till att åtgärda ohälsa som har samband med arbete och omgivningsmiljö.

Ett kompetenscentrum

Arbets- och miljömedicin vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå är ett kompetenscentrum för Norrbotten, Västerbotten, Jämtland/Härjedalen och Västernorrland. Grundstenarna i vår verksamhet är kliniskt patientarbete, vårt regionavtal samt forskning och undervisning.



Vi har cirka 18 medarbetare, fördelade mellan funktionerna medicinsk sekreterare, vårdadministratör, ergonom, läkare, psykolog, sjuksköterska, miljöepidemiolog och yrkes- och miljöhygieniker.

Utredning samband

På arbets- och miljömedicin utredes patienter där det finns misstanke om arbets- eller miljörelaterad ohälsa. Vi bedömer patientens medicinska tillstånd och kartlägger tidigare och nuvarande förhållanden på arbetsplatsen eller i omgivningsmiljön, samt utredes om det finns samband mellan sjukdom/skada och exponering i arbetet eller omgivningsmiljön.

Utifrån frågeställningen anpassas ett team som sköter utredningen. Den avslutas med ett skriftligt remissvar som innehåller en sammanfattning och bedömning utifrån frågeställningen. Remissvaret kan även innehålla rekommendationer och information om arbets- eller miljöförbättrande åtgärder, medicinering eller annan behandling.

Remisser från hela regionen

Under 2017 tog vi emot 217 remisser: 151 från Västerbotten, 29 från Västernorrland, 21 från Norrbotten, 14 från Jämtland/Härjedalen och 2 från övriga län. Antalet remisser har ökat med cirka 15 procent jämfört med 2016, och fördubblats sedan 2013. Nästan 70 procent av remisserna stod Företagshälsovården (42 procent) och hälsocentralerna (27 procent) för. Samtidigt inkom 22 egna vårdbegäranden vilket är fyra fler än 2016. Antalet remisser från företagshälsovården ökade under 2017 med 32 procent jämfört med 2016, medan remisstrenden för hälsocentraler och sjukhus i stort sett var densamma som 2016.

Vibrationer vanlig exponering

Vibrationer från handhållna vibrerande verktyg är fortsatt den främsta exponeringen som utreds hos oss följt av fysisk belastning. Antalet sambandsbedömningar kopplade till psykosocial belastning nästan tredubblades 2017 jämfört med 2016, medan arbetsplatsbesöken i stort sett var lika många, 20 stycken, som 2016. Arbetsplatsbesöken är viktiga för patientutredningen men kan även verka förebyggande för arbetsplatsens övriga anställda.

Utredda exponeringar som har sambandsbedömts 2017	n = 207
Vibrationer	54
Psykosocial belastning	17
Fysisk belastning exklusive vibrationer	47
Byggnadsrelaterad ohälsa	22
Luftburna partiklar	24
Gaser (till exempel syror, baser, svaveldioxid, svetsrök)	14
Hårdplaster	11
Kyla	2
Övriga exponeringar	6
Lösningsmedel	9
Bekämpningsmedel	1

Nöjda patienter och remittenter

Samtliga patienter som besökte mottagningen 2017, instämde i hög grad att de blev bra bemötta och att de kände förtroende för den personal de träffade. De flesta (86 procent) tillfrågade inremittenter instämde i hög grad att remissvaret

från arbets- och miljömedicin var värdefullt för den fortsatta handläggningen av patienten.

Vår interna målsättning under 2017 var att 70 procent av patienterna ska få ett första besök inom 30 dagar från remissdatumet samt att 70 procent av utredningarna ska slutföras inom 60 dagar. Målsättningen visade sig vara för ambitiös i förhållande till det ökade inflödet av remisser. Under 2017 fick 39 procent ett första besök inom 30 dagar, och 49 procent av utredningarna var klara inom 60 dagar. Samtliga patienter erbjöds en tid inom vårdgarantins 90 dagar.

Uppdrag norra regionen

Vi har sedan 2017 ett förnyat regionalt uppdrag från de fyra nordligaste landstingen. Uppdraget innefattar dels patientverksamhet, dels att upprätthålla arbets- och miljömedicinsk expertkunskap vilket inkluderar att stötta, informera och utbilda anställda inom hälso- och sjukvård, företagshälsovård och kommuner/länsstyrelser. Det preventiva uppdraget vänder sig även till andra målgrupper som fackförbund och aktörer inom olika sektorer i arbetslivet.

Bred expertis

Merparten av personalen har en del av sin tjänst kopplad till regionuppdraget. Flera har pågående och för uppdraget relevant forskning vid Umeå universitet. En är professor och tre är docenter vid Umeå universitet.

Miljömedicinskt arbete

Vårt miljömedicinska arbete vänder sig främst gentemot kommuner, länsstyrelser och andra myndigheter. Kommuner med små resurser som hanterar tunga miljömedicinska frågor framhålls i avtalet. Den miljömedicinska verksamheten bedrivs dels händelsestyrt, dels utifrån ett antal fokusområden som har bedömts vara särskilt relevanta för regionen. Inkomna förfrågningar och utredningar 2017 har rört hela norra regionen.

Miljömedicinska riskbedömningar

Exempel från 2017: intag av organiska miljöföroreningar och kvicksilver från fisk i i sjöar i Jämtland och i kustvikar i Västernorrland, buller från skjutbana i Jämtland, förorenad mark på ett förskoleområde i Jämtland och "Miljöhälsorapport norr 2017".

Många förfrågningar

Regionuppdraget innefattar kompetensstöd i arbets- och miljömedicinska frågeställningar, och omfattar allmänheten, vården och företagshälsovården i regionen. Förfrågningarna kan vara i form av diskussion och råd via telefon eller som skriftliga sakkunnigutlåtanden. Under 2017 inkom omkring hundra förfrågningar till arbets- och miljömedicin.

Forskning och utbildning

Vi medverkar i flera olika universitetsutbildningar, till exempel läkarprogrammet, magisterprogrammet "Arbetsliv och Hälsa" samt miljö- och hälso- och skyddsprogrammet vid Umeå universitet. Utöver det medverkar och anordnar vi utbildningar riktade till företagshälsovård, branschorganisationer, fackförbund och specifika yrkesgrupper.

Under 2017 genomförde vi omkring 30 utbildnings- eller informationsinsatser. Inom arbetsmedicin ordnade vi kurser kring bland annat hand- och armbibrerande verktyg och maskiner, samt spirometri. Inom miljömedicin startade vi en utbildningsserie inom byggnadsrelaterad ohälsa. Vi genomförde även flera enskilda insatser för att informera om vår miljömedicinska verksamhet.

NorBet är ett nätverk för personer som arbetar med beteendevetenskapliga frågor inom arbetsmedicin i norra regionen. Under 2017 arrangerade *NorBet* utbildningar om den nya föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö samt om arbetsrehabilitering vid psykisk ohälsa. *NorBet* genomförde också utbildningar för arbetsgivare och fackförbund.

Framtid

Remissinflödet förväntas öka kommande år i och med ett större regionalt upptagningsområde. De miljömedicinska uppdragen förväntas också öka då allt fler känner till vår verksamhet. En större efterfrågan ser vi som en stor drivkraft till fortsatt utveckling och effektivisering.

År 2018 kommer stor vikt att läggas på att säkerställa vårdkvalitet och nytta för patienten, men även på att utveckla och stärka det preventiva arbetet. Utbildningsinsatser riktade mot företagshälsovården ska fortsätta att utvecklas, likaså mer direkta insatser mot specifika branscher, kommuner, länsstyrelser och skolor. Vidare är en fortsatt stark och stimulerande forskningsmiljö avgörande för att upprätthålla vår spetskompetens.

Beteendemedicin

Uppdrag

Att erbjuda intensiv livsstilsbehandling till personer som har hög risk att utveckla diabetes eller hjärt-kärlsjukdom eller som sekundärprevention vid redan etablerad sjukdom.

Förändring som håller

Behandlingsprogrammet syftar till långsiktiga livsstilsförändringar med mer hälsosam kost, ökad fysisk aktivitet och effektivare stresshantering. Programmet erbjuds inom öppenvård på beteendemedicins mottagning i Umeå eller på internat i Sorsele.

I det patientnära arbetet finns sjuksköterska, dietist, undersköterska, psykolog, fysioterapeut och läkare. Multiprofessionella team håller i behandlingen som oftast sker i grupp. Programmet består av ett balanserat kostupplägg med praktisk matlagning, fysisk aktivitet och stresshantering kombinerat med individuell planering och uppföljning av livsstilsförändringar och hälsomål.

Från hela länet

Remisserna kommer från hela Västerbottens län, vilket också är en målsättning för beteendemedicin som servar hela länets befolkning.

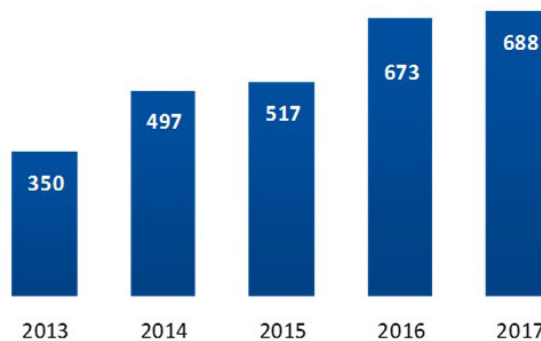
Under 2017 kom 49 patienter (sju procent) till oss genom egen vårdbegäran. Av remisserna från sjukvårdande instanser kom 42 procent från Skellefteå-området (Skellefteå, Malå, Norsjö), 20 procent från Lycksele-området (Lycksele, Åsele, Dorotea, Vilhelmina, Storuman, Sorsele) och 38 procent från Umeå-området (Umeå, Vindeln, Vännäs, Bjurholm, Nordmaling, Robertsfors). Sett till befolkningens mängd är Umeå-området något underrepresenterat, eftersom där bor 58 procent av västerbottningarna.

Dubbelt så många remisser

De senaste fem åren har antalet remisser till beteendemedicin nästintill fördubblats från 350 remisser år 2013 till 688 stycken 2017. Antalet behandlingsplatser är cirka 330 per år.

Härefter följer resultat för patienter som har haft sin ettårsuppföljning under 2017. För

Antal inkommande remisser per år



patienter som har behandlats i Sorsele ligger ettårsuppföljningen fyra månader efter behandlingsprogrammets slut. Resultatet omfattar alla patienter som har registrerade värden både vid programstart och ett år senare.

Antalet patienter som omfattas varierar och är cirka 75 procent av från start 320 personer i de olika resultat som presenteras.

Konditionstest gjordes innan behandlingsstart för 82 procent av de 320 patienterna. Uppföljande test av konditionen görs vid åtta månader för patienter som har behandlats i Sorsele och vid tolv månader för patienter som har behandlats i Umeå. Därför redovisas konditionsresultatet enhetsvis.

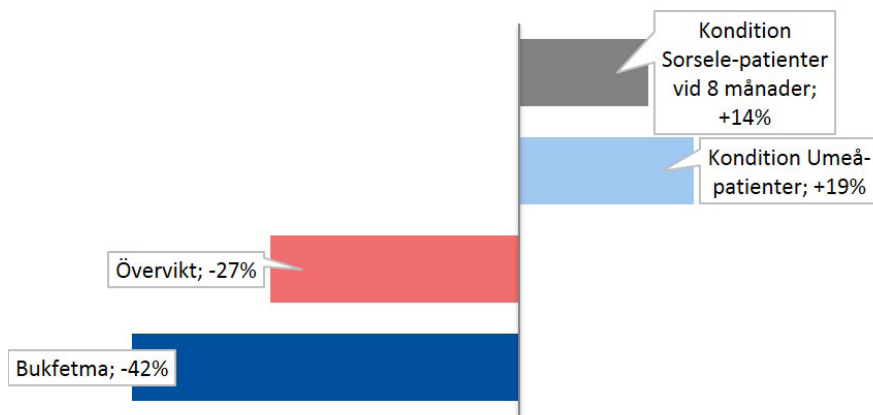
Bra resultat

Bukfetma kallas det när midjemättet är över 88 centimeter för kvinnor och mer än 102 centimeter för män. Av 312 patienter hade 306 (98 procent) bukfetma före behandling. Deras bukfetma hade minskat med i genomsnitt 42 procent ett år senare.

För patienter som behandlades i Umeå förbättrades konditionen med i genomsnitt 19 procent från start till avslutad behandling. Patienterna som behandlades i Sorsele hade förbättrats med i snitt 14 procent vid avslut efter åtta månader.

I medeltal hade beteendemedicins patienter en övervikt på 30,8 kilo (1,9–92 kilo) vid programstart. Överviktsnedgången var i genomsnitt 27 procent från programstart till avslutning och

Procentuell förändring från före start till ett år senare



viktnedgången var i snitt 6,9 kg. Body Mass Index, BMI, sjönk från i snitt 35,0 som är viktklass "Fetma grad 2" enligt Världshälsoorganisationens, WHO:s, definition till 32,6 som motsvarar "Fetma grad 1".

Hälsorelaterad livskvalitet

Hos patienter med mätvärden vid både programstart och avslutning ses en förbättring inom sju av de åtta dimensioner av den hälsorelaterade livskvaliteten, som mäts enligt SF 36.

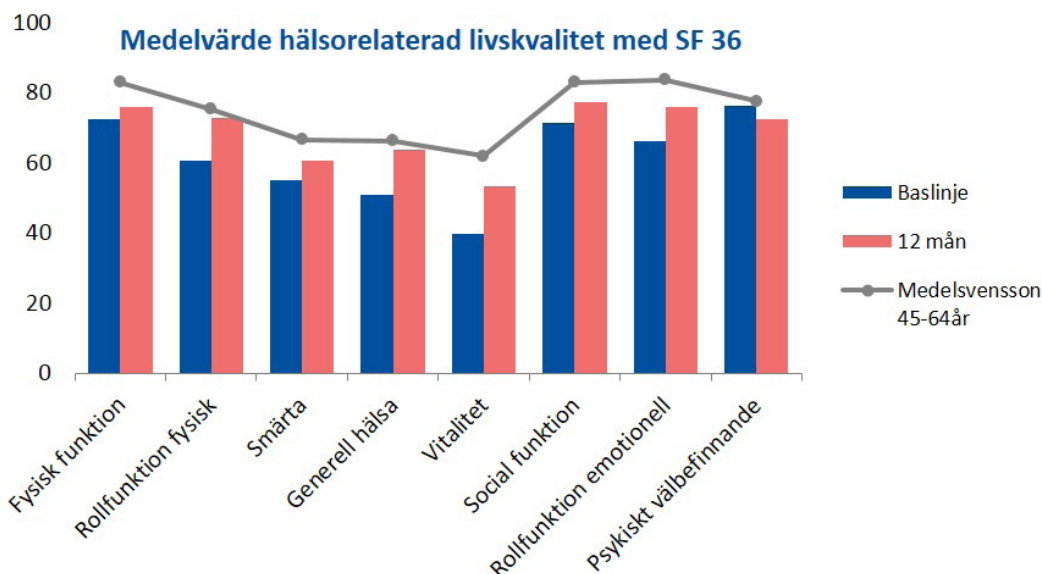
Procentuellt sett ökade patientgruppens "rollfunktion fysisk" mest, vilken innehåller frågor om hur ens kroppsliga hälsotillstånd påverkar ens arbete eller andra regelbundna dagliga aktiviteter.

Vid programmets avslutning tangerade fem av de åtta dimensionerna normalvärdeskurvan för svenskar i åldrarna 45 till 65 år.

Framtid

Ohälsosamma levnadsvanor och de följsjukdomar de kan medföra är ett växande samhällsproblem. På individnivå kan behoven se helt olika ut, vilket kräver ett ökat samarbete mellan olika vårdgivare och individanpassning av de behandlingar som erbjuds. Beteendemedicin arbetar aktivt med att fördjupa bestående samarbeten med till exempel folkhälsoenheten, VHU-sköterskorna och fetmakirurgi i Lycksele. Vi skapar även mötesplatser för att etablera ett närmare samarbete med andra vårdgivare såsom ätstörningsenheten och hjärtrehabiliteringen.

Behandlingsarsenalen utvecklas med pilotprojekt, som kompakta interventioner för personer som tidigare fått intensiv livsstilsbehandling och digitala lösningar för gruppbehandling på distans.



Stressrehabilitering

Uppdrag

Att bedöma, behandla och rehabilitera personer som har stressrelaterad psykisk ohälsa, framför allt utmattningssyndrom, för att återställa bästa möjliga hälsa, funktion och arbetsförmåga.

Stressrehabiliteringen, i dagligt tal stressrehab, vid Norrlands universitetssjukhus är en specialistenhet vilken fungerar som en resurs för primärvård, företagshälsovård och sjukhusvård. Till stressrehab remitteras patienter som har stressrelaterad psykisk ohälsa, framförallt utmattningssyndrom.

Bedömning

Patienterna kommer till oss från hela länet på remiss eller via egen vårdbegäran. Om remissvillkoren uppfylls erbjuds patienten bedömnings-samtal hos läkare och psykolog.

Utifrån samtalen tar ett team på stressrehab ställning till diagnos, behandling och lämpliga rehabiliteringsinsatser. Stressrehab's multimodala rehabilitering kan då vara ett alternativ eller så bedöms andra insatser utanför stressrehab som mer optimala utifrån patientens behov.

Multimodal rehabilitering

Den multimodala rehabiliteringen pågår i åtta till tio månader. Behandlingsteamet består av läkare, psykolog, gruppbehandlare (psykolog eller psykoterapeut), sjukgymnast/fysioterapeut och rehabkoordinator. Tillsammans med patienten planerar och samordnar de olika professionerna åtgärder för att nå uppsatta mål.

I stressrehab's multimodala rehabilitering ingår kognitiv beteendeterapi, KBT, i grupp, aktiv arbetsrehabilitering, fysisk aktivitet enligt Fysisk aktivitet på recept, FaR, och läkarbesök.

KBT-gruppen har 23 träffar och två individuella samtal. Behandlingen baseras på KBT och ger deltagarna stöd att se samband mellan tankar, känslor, kroppsliga reaktioner och beteende.

Syftet är att kunna acceptera och hantera tankar och känslor samt förändra ogynnsamma

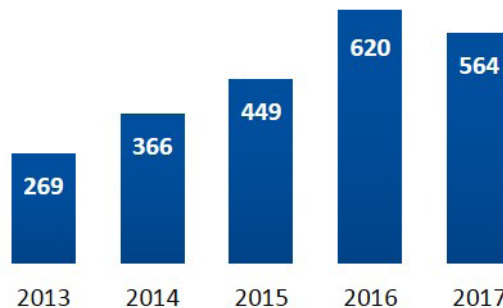
beteendemönster för att därigenom kunna hantera vardagslivet på ett bättre sätt.

Behandlingsprogrammets innehåll är bland annat stress, återhämtning, sömn, affekter och "compassion" (medkänsla). Stor vikt läggs även vid arbetsrehabilitering.

Fortsatt högt remissinflöde

Remissflödet till stressrehab var högt även under 2017. Från Skellefteå-området kom 14 procent av remisserna, från Lycksele-området 9 procent och från Umeå och dess kranskommuner kom 77 procent av remisserna.

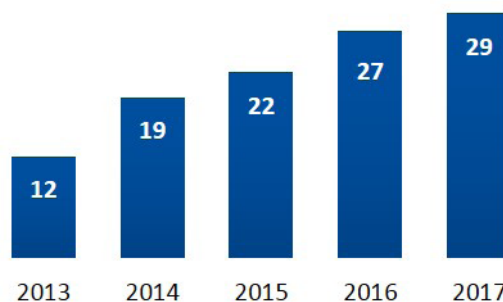
Antal inkommande remisser per år



Fler rehabiliteras

Under 2017 startades 29 KBT-grupper med åtta patienter per grupp.

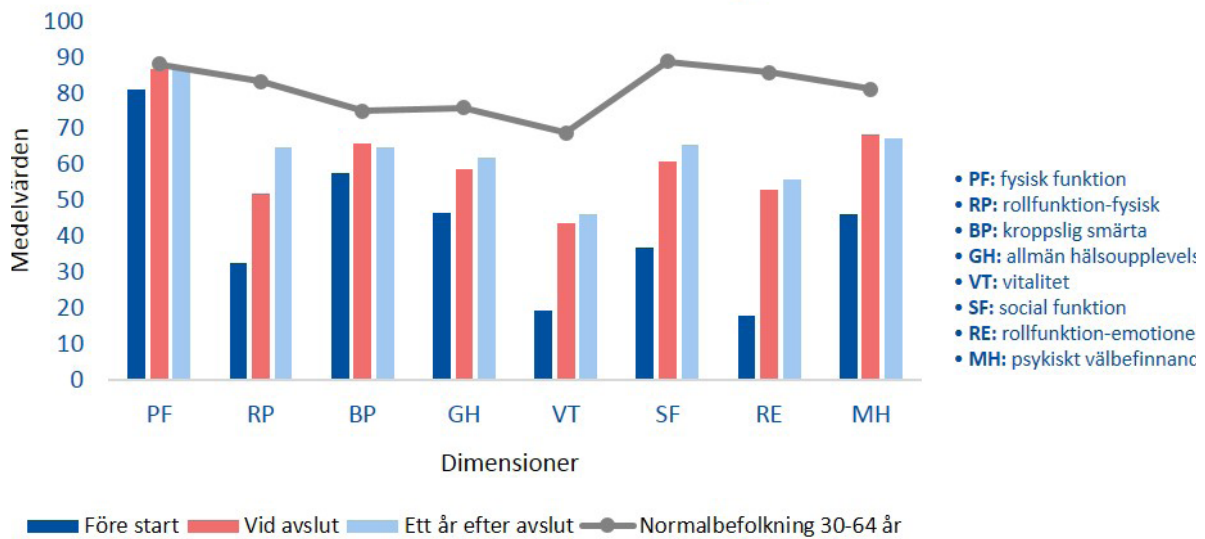
Antal startade KBT-grupper per år



Behandlingsresultat

Följande resultat baseras på de 176 patienter som avslutade sin multimodala rehabilitering under 2016 och var aktuella för uppföljning 2017.

Medelvärde hälsorelaterad livskvalitet enligt SF 36



Medelåldern var 42 år (25–63 år) och 84 procent var kvinnor. Endast de patienter som har värden vid samtliga mättillfällen räknas med och bortfallet är cirka sex procent. För en mer detaljerad redovisning se rapport på www.vll.se

Sjukskrivning

Innan rehabiliteringen startade var 12 procent inte sjukskrivna alls. Ett år efter avslutad rehabilitering hade den andelen ökat till 65 procent.

Hälsorelaterad livskvalitet

Patienternas hälsorelaterade livskvalitet visar på skattningar långt under normalbefolkningen i de flesta dimensioner innan rehabilitering.

Efter rehabilitering skattar patienterna förbättrad hälsa framför allt inom psykiska dimensioner men även fysiska dimensioner och det kvarstår även ett år efter avslutad rehabilitering.

Utmattning, depression och ångest

Medelvärdet för patienternas utmattningsgrad förbättras från patologisk, hög "burn-out" till nära gränsvärdet för klinisk utmattning från före start till avslut. Resultatet kvarstår ett år senare.

Av skattade depressions- och ångestnivåer förbättras medelvärdena från måttliga till normala nivåer vid avslutad behandling och de bibehålls ett år senare. Även vissa typ-A reaktioner förbättras till i snitt normal nivå.

Sömn

Sömnbesvär är vanligt vid utmattnings- och stres-

sproblematik. Andelen patienter som har en god sömn ökar från 10 procent vid bedömningssamtal till 48 procent ett år efter avslutad rehabilitering.

Framtid

Remissinflödet till stressrehab förväntas fortsätta vara högt. Verksamheten i Skellefteå har fortsatt, men inte kunnat utvecklas på grund av lokalbrist. Under 2018 kan vi därför endast erbjuda ett fåtal patienter KBT-grupp i Skellefteå.

Det preventiva och utåtriktade arbetet har fått ett större utrymme i verksamheten 2017 och så blir det även 2018. Som exempel deltog stressrehab under Psykeveckan i Umeå med en föreläsning kring stress och utmattning, vilken fick ett stort gehör bland både allmänhet och media. Vi arrangerade även en nationell och välbesökt stresskonferens i Umeå kring kognition, sömn och samverkan med arbetsgivare. Tillsammans med HR-staben i Västerbottens läns landsting genomförde vi en uppskattad pilotutbildning för chefer i organisationen. Pilotutbildningens inriktning var hållbar rehabilitering vid psykisk ohälsa.

Inför 2018 finns flera utbildningsdagar och föreläsningar inplanerade där stressrehab deltar. Den samverkan med primärvården som startade 2017 fortsätter också. Under 2018 hoppas vi komma igång med att utveckla ett regionalt vårdprogram för patienter med utmattningssyndrom. En projektgrupp som även består av patienter ska utveckla stressrehab kvalitetsindikatorer.

Forskning och utbildning

Uppdrag

Att bidra till bättre hälsa genom att ha en hög kunskapsnivå om riskfaktorer, bedriva forskning, arbeta förebyggande och sprida kunskap.

I samverkan med enheten Yrkes- och miljömedicin inom Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin vid Umeå universitet når vi forsknings- och utvecklingsmålen, FoU-målen.

Fokus för forskningen är den kunskap som behövs för att arbeta hälsofrämjande och förebyggande, vilket berör de flesta av oss på någon nivå, antingen som individer, organisation eller samhälle - såväl nu som i framtiden.

Kunskapspridning och förebyggande arbete sker genom undervisning och handledning på olika utbildningsprogram. Forskningsresultat och kunskap sprids också via webbplatser, intranät, seminarier, konferenser, fortbildningar och nätverk.

Den forskning som beskrivs här har sin bas inom Arbets- och beteendemedicinskt centrum.

Stark forskningsmiljö

År 2016 blev vår klinik utsedda till universitetssjukvårdsenhet vid Norrlands universitetssjukhus.

Vi bedömdes ha en stark forskningsmiljö med flera pågående egna kliniska studier, samtidigt som vi deltar i nationella studier, har en god och stadig produktion av vetenskapliga publikationer, erhåller externa forskningsanslag och handleder flertalet doktorander.

Internt FoU-råd

Vårt interna FoU-råd ska vara en brygga mellan, ett stöd och synergistiskt forum för universitetets- och basenheten i forsknings- och undervisningsfrågor. Syftet är att säkerställa en långsiktigt och strategiskt hållbar FoU-process.

Vi vill lyfta undervisningsfrågor lokalt och regionalt samt utarbeta strategier för att kunna stödja forskare i karriären i den egna organisationen lokalt och regionalt.

Omvärldsforskning

Forskningen sker i lokala, regionala, nationella och internationella nätverk. Verksamheten har en tydlig nationell och internationell synlighet inom områdena hälsoeffekter av luftföroreningar, klimatfaktorer kyla och värme, vibrationer, ergonomi, livsstil och hälsa samt riskfaktorer för luftvägssjukdom.

Forskningen är regionalt förankrad i de fyra nordligaste landstingen, där till exempel forskningen kring hälsorisker vid arbete i kyla och vibrationer har en tydlig regional relevans och regional bas med bland annat forskarutbildning.

God kompetens

Medarbetarna har hög kompetens och vi har en professor och tre docenter samt ytterligare nio medarbetare som är disputerade. Därutöver finns en professor med kombinationstjänst vid Yrkes- och miljömedicin samt en läkare och en fysioterapeut med kliniska lektorat.

Under 2017 var 14 doktorander antagna till forskarutbildning på enheten för Yrkes- och miljömedicin, varav sju med en klinisk koppling.

Tre personer disputerade under 2017. Avhandlingarna handlade om hälsoeffekter vid värmeböljor ur ett epidemiologiskt perspektiv, hälsoeffekter av kyla och vibrationer ur ett arbetsmedicinskt perspektiv, samt riskfaktorer och livskvalitet hos skolbarn med födoämnesöverkänslighet.

Undervisar brett

Vi undervisar på läkarprogrammet i bland annat arbets- och miljömedicin och försäkringsmedicin. Vidare medverkar vi i utbildningen av ST-läkare, som gör sin specialisttjänstgöring, både inom arbetsmedicin och arbets- och miljömedicin samt på magisterprogrammet i arbetsliv och hälsa, tandläkar-, tandsköterske-, tandtekniker-, tandhygienist- och fysioterapiprogrammet.

Studenter från olika utbildningsprogram genomför regelbundet projektarbeten med handledning från arbets- och miljömedicin.

Studenter deltar också vid kliniska ronder och diskussioner samt erbjuds att auskultera i patientarbetet.

Stor ALF-enhet

Arbets- och beteendemedicinskt centrum har under senare år varit en av Västerbottens läns landstings större ALF-enheter avseende basenhets-ALF, vilket är ett uttryck för en framgångsrik forskningsverksamhet.

ALF-projekt 2017

Nio ALF-projekt beviljades medel 2017. Tre av projekten har ett arbetsmedicinskt fokus, en tredjedel har en arbetsmedicinsk och/eller miljömedicinsk inriktning och de övriga tre ALF-projekten har en mer populationsbaserad ansats.

ALF-projekt med arbetsmedicinskt fokus:

- Fysisk aktivitet och hälsa i aktivitetsbaserad kontorsmiljö.
- Handintensivt arbete: en metodik för riskbedömning, medicinska kontroller och utvärdering.
- Stöd till egenvård och anpassad fysisk aktivitet vid utmattningssyndrom.

Arbets- och/eller miljömedicinsk inriktning:

- Varför vissa personer blir sjuka av inomhusmiljön och andra inte och hur detta påverkar patientens arbetsliv och sociala liv samt vilka de hälsoekonomiska konsekvenserna är av detta.
- Naturlig förekomst av arsenik, bly och kadmium i enskilda brunnar i norra regionen.
- Exponering för bly bland jägare – en pilotstudie.

Populationsbaserad ansats:

- Frakturer ur ett gender-perspektiv.
- Visualisering av åderförkalkningssjukdom inom ramen för Västerbottens hälsoundersökningar.
- 10-årsuppföljning av svenska GA²LEN (the Global Allergy and Asthma European Network), Umeå, i vilken mån luftföroreningar (kvävedioxid och partiklar) påverkar umebornas hälsa och upplevelse av besvär.

Externa medel

Under de senaste fem åren har det i konkurrens erhållits medel från forskningsfinansiärerna Forte, EU, Botnia Atlantica, Afa, VR, Formas, Vinnova, Kempe, Nordforsk, Diabetesförbundet och Folk-sams forskningsstiftelse.

Totalt under 2017 fanns det 27 pågående forskningsprojekt vid Arbets- och beteendemedicinskt centrum och Yrkes- och miljömedicin.



Tre nya projekt beviljades medel från externa forskningsfinansiärer under 2017. Ett av dem är en studie av hur luftföroreningar påverkar prognos och överlevnad för kroniskt sjuka och riskgrupper. Det har också beviljats medel till en femårig multidisciplinär studie om obstruktiv lungsjukdom ur ett socioekonomiskt och livslångt perspektiv. Det tredje projektet är en randomiserad interventionsstudie över tolv månader där man studerar hälsoeffekterna av 6 000 steg per dag bland diabetiker.

Stora projekt

Bland de större projekten återfinns

- **Healthy ageing initiative** som kartlägger riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom och benbrott. Varje år erbjuds personer i 70-årsåldern i Umeå-området en hälsoundersökning där riskfaktorer spåras gällande utveckling av benskörhet och hjärt-kärlsjukdom. Båda tillhör de vanligaste folksjukdomarna och de ökar i förekomst efter 70 års ålder. Även risken för fall och frakturer undersöks samt hur den risken är relaterad till muskulär styrka och balans.



- **Aktikon**, en studie för att få kunskap om hur olika typer av kontorsmiljöer påverkar arbetsmiljö, hälsa och fysisk aktivitet. Särskilt effekter av aktivitetsbaserad kontorsmiljö utvärderas där de anställda inte har några fasta arbetsplatser utan roterar i ett kontorslandskap. Drivs tillsammans med Örnsköldsviks kommun.
- **Obstruktiv lungsjukdom i Norrbotten**, Olin, vilken är en studie utförd i Norrbotten som undersöker hur olika yrkesexponeringar är associerade till astma och luftvägsbesvär. Vidare studier inkluderar även socioekonomiska aspekter ur ett livslångt perspektiv.

Arbets- och beteendemedicinskt centrum årsrapport 2017
Webbplats: vll.se

Utgiven av Arbets- och beteendemedicinskt centrum
Norrlands universitetssjukhus
901 85 Umeå

Jens Wahlström, verksamhetschef
jens.wahlstrom@vll.se
090-785 37 76

Ulla Hjalmarsson, verksamhetsutvecklare
ulla.hjalmarsson@vll.se

Evamare Pesonen, kommunikatör
evamarie.pesonen@vll.se

Bild framsida: Västerbottens läns landstings bildbank,
Voltamax, Pxhere

Umeå april 2018