

---

# SPID 27 april 2010

---

*”Det finns ju nånting inom vården och  
nånting inom jobbet som lockar och  
drar”*



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

# ”Det salutogena perspektivet”

---

Aaron Antonovsky (1923-1994), professor i medicinsk sociologi vid Ben Gurion University i Israel



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

- 
- Att ha ett salutogent synsätt betyder att man tittar på varför människor håller sig friska, varför vissa människor trots stora påfrestningar håller sig friska eller mår förhållandevis bra istället för att fråga sig varför människor blir sjuka.



---

Det finns faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa (salutogenes). Att finna det som orsakar sjukdom (patogenes) har tidigare varit det dominerande. Antonovsky förde fram frisk-sjuk som ett kontinuum "Känsla av sammanhang"  
**KASAM (SOC sense of coherence)**

---



Salutogena studier syftar till att lyfta fram faktorer och att förstå vad som främjar rörelsen mot god hälsa:

- Låga nivåer av riskfaktorer,
- Buffrande faktorer
- Faktorer som direkt främjar hälsan.

Ease ← ← Dis-ease

---



# Tre komponenter skapar en känsla av sammanhang, KASAM (Antonovsky) :

## ■ Begriplighet

Innebär att det som händer i livet går att förklara och förstå. Ordet innefattar begreppen: förutsägbarhet, information, struktur och regelbundenhet.

## ■ Hanterbarhet

Betyder att man inte är ett offer för omständigheterna utan själv har redskapen för att påverka dem. Ordet innefattar begrepp som: resurser, tillgångar, rimlig belastning och påverkansmöjligheter.

## ■ Meningsfullhet

Innebär att man är delaktig i de processer som skapar vardagen och livet. Ordet innefattar begrepp som: delaktighet, motivation, engagemang, mening, hopp, gemenskap och tillhörighet.



# Vissa klarar balansgången...



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)

Illustration: Linn Fleisher, Stockholm  
via A. Hertting

---

# Vad främjar hälsan i kvinnors arbetsliv?

---

...och speciellt undersköterskor i äldreomsorgen i en mellansvensk kommun



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

# Understanding work ability: experiences of female assistant nurses in elderly care

---

**Hélène Sandmark , Karin Hägglund , Kerstin Nilsson and Anna Hertting**

**WORK 2009:34: 373–383**



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

helene.sandmark@oru.se

---

# Lite bakgrund...

---



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)

# ”Det moderna arbetslivet”

- Under den senaste tioårsperioden har den svenska arbetsmarknaden kraftigt förändrats
- Kvalifikationskraven har ökat
- Nya anställningsformer
- Lönsamhetsproblem, omstruktureringar och förändringar i arbetsorganisationer...



---

# Den tekniska utvecklingen ...

---

Datorisering och datakommunikation har skapat helt nya förutsättningar i arbetslivet



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

# Kvinnors arbete...

- Kvinnor på den svenska arbetsmarknaden har en hög förvärvsfrekvens
- Kvinnor och män arbetar lika mycket, men kvinnor arbetar mer i det obetalda arbetet
- Kvinnor jobbar fortfarande mer deltid



# Könssegregerad arbetsmarknad

- **Horisontell** - flertalet kvinnor finns i vissa kvinnodominerade yrken
- **Vertikal** – kvinnor är oftare i lägre positioner i hierarkierna på arbetsplatserna



---

# Varför är det så här?

---



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)

## Om vi tittar tillbaka...

- Könsarbetsdelning: "kvinnliga" och "manliga" arbeten
  - i bondesamhället och
  - i det industrialiserade samhället
- Industrialiseringen sköttes av män...
- Olika prislappar på "mans"- respektive "kvinno"arbeten och status...



---

Män har betydligt fler jobb att välja mellan...

---

Kvinnors arbetsmarknad är fortfarande rätt smal och kvinnor har mest jobb inom handel, vård, omsorg och skola



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

# Kvalitativ studie

---

12 intervjuer med undersköterskor inom kommunal äldreomsorg och som nästan aldrig varit sjukskrivna



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

## Syfte:

---

Att förstå vad det är som gör att kvinnor som jobbar inom äldreomsorgen i en mellansvensk kommun kan bibehålla sin arbetsförmåga över tid



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

# Metod:

---

## Kvalitativ innehållsanalys



[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)

# Themes

**A desirable job, despite low status**

**Supportive social networks**

**Coping ability**

# Categories

- Wanting to work with people
- A rewarding job and work ethic, despite low status, heavy workload and poor wages
- Freedom in the work, despite some monotony

- A strong work team
- A few, qualitatively good relationships
- Equal opportunities

- In spite of a difficult childhood ...
- Balance: work – spare time – family
- Demands on one's own children
- Good self-rated health, despite physical or medical dysfunctions
- Lifestyle: everyday “built-in” exercise
- Time of one's own



---

# Rätt jobb?

---

*”Det finns ju nånting inom vården och  
nånting inom jobbet som lockar och  
drar”*



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

*”De behövde folk och på förvaltningen sa dom att jag kunde gå ner och prata med dom . Jag började dan efter och på den vägen är det...”*

---

är det så det är eller...?



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

*”... men det man får av dom är guld värt. Man är väldigt uppskattad”*

---

snarare såhär!



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

---

# Kontroll över sina liv

- 
- jobbet
  - deltid-heltid
  - jämställdheten
  - barnen



# Uppskattning...

*”Man behöver en klapp på axeln och man behöver  
nån utifrån som talar om att gud vad ni är duktiga  
liksom, va bra ni har gjort.”*



# Arbetsgruppen viktig...

*”För vi jobbar ju på ett sån't sätt att vi inte har så mycket med chefen att göra egentligen. Så egentligen har det ju betytt mer vilka ens kollegor är i så fall, att man trivs med dom och så”*



# Socialt stöd - inte bara på jobbet...

*”Det är det, det behövs inte vara så många, vet du, att ha några bra vänner, tre, fyra stycken...”*



Hur kvinnorna såg på vad som är **god hälsa** är  
mångfacetterat och handlar inte om frånvaro av sjukdom

*”För mig är hälsa att man alltså mår bra, inte bara att man inte är sjuk, utan att man mår bra, att man är tillfreds i all fattigdom och elände som jag brukar säga att jag har. Så ändå, har jag nog hälsan för att jag mår bra”*



---

Att känna sig återhämtad och ha god sömn...

---

*”Jag tycker det är jätteskönt att när jag slutar mitt jobb då kan jag släppa dom tankarna. Då är det barnen och familjen som gäller eller vad jag nu ska göra för nånting”*



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

# Den tunga vården till trots...

*” För jag minns jag har ju gått väldigt mycket lyftteknik och det försöker jag lära ut. För det är viktigt för att kroppen ska hålla. Och ramlar nån på golvet eller nånting är på golvet - använd lyft och hjälpmedel, eller hämta en arbetskompis. Ta inte upp nånting som är för tungt för då kan det vara kört ”*



# Egen tid...

*”Torsdagskvällarna är mina. Ja, då väljer jag ju själv — vill jag vara hemma så är jag hemma. Vill jag göra något annat då gör jag det”*



## ”Vardagsmotionen” är betydelsefull...

*”Cyklar och har gått mycket med min hund i skogen. Tycker mycket om det. Min hund fick lov att avlivas. Jättejobbigt. Har katt också. Gillar att röra mig men har inte tränat eller så. Men nu ska vi få gym på jobbet och då ska jag försöka. Ingen annan kommer att vara där då...”*



---

## Om barnen...

---

*”Det är alltid liv och liksom rörelse, fast jag tycker om det. Jag tycker det är kul att dom vill vara hemma hos oss och jag vet var hon är nånstans. Så hon och jag har nog en ganska bra relation, fast det är ändå jag som bestämmer liksom. Vi är inte kompisar...”*



---

# Över 25 vid första barnet

---

Vad betyder det?



ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)

*Slutsatser:*

”Nästan aldrig sjukskrivna” undersköterskor i äldreomsorgen...

- Arbetar i ett yrke som de gillar och finner stimulans i
- Upplever att de bemästrar olika situationer och sin egen hälsa ( *coping ability*)
- De åtgärdar och fixar själva i sina liv och låter inte omgivningen ta besluten ( *internal locus of control*)





ÖREBRO UNIVERSITET  
HÄLSOKADEMIN

[helene.sandmark@oru.se](mailto:helene.sandmark@oru.se)