

Utvärdering av stresshanteringsprogram på Volvo Lastvagnar AB, Umeå

**Ingrid Stureson Företagsläkare
Volvo Lastvagnar AB Umeå**

**Handledare Lars Widman Överläkare, spec.
yrkes och miljömedicin,
AB-centrum NUS**

**Projektarbete vid företagsläkarkursen, Sahlgrenska akademien vid
Göteborgs Universitet 2006/2007**

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Inledning:	4
Material/undersökt grupp:.....	5
Metod:	5
Resultat:	6
Diskussion:.....	8
Referenser:	10

Sammanfattning

Antalet sjukskrivna har sedan slutet av 1990-talet ökat dramatiskt. Framför allt är det sjukskrivna p g a psykisk ohälsa som har ökat. Arbetsförhållandena tillskrivs ofta stor betydelse. Det känns därför angeläget att arbeta förebyggande på arbetsplatserna för att reducera stressfaktorer och i förlängningen minska sjukskrivningstalet.

Syftet med den här studien är att utvärdera ett stresshanteringsprogram för en grupp bestående av 14 produktionstekniker anställda på Volvo Lastvagnar AB, Umeå. Alla i fullt arbete. Medelåldern i gruppen var 39 år med en spridning mellan 29 och 53 år.

Gruppen fick genomgå ett stresshanteringsprogram med åtta kognitivt inriktade gruppträffar med olika teman samt avslappningsövningar vid varje träff. Därefter 1-3 uppföljningsträffar för att kartlägga stressorer/riskällor som identifierats och därefter upprätta ett handlingsprogram. En hälsoprofil med konditionstest ingick före programmet samt vid uppföljningen fem månader senare.

För att utvärdera resultatet mättes stressnivån hos gruppen med ett psykometriskt instrument, Shirom Melameds burnout questionnaire. Frågeformuläret består av 22 frågor (graderade 1-7) som mäter olika symptom på ett utmattningssyndrom. Mätningen utfördes innan programmets början samt efter programmets slut och fem månader senare.

Resultatet visade att stressnivån i den undersökta gruppen hade sjunkit efter stresshanteringsprogrammet. Gruppens medelvärde skilde sig signifikant vid analys med GLM repeated measures vid uppföljningen fem månader efter jämfört med före och strax efter programmet. Utvärderingen begränsas av ett litet deltagarantal samt att studien inte är randomiserad eller kontrollerad.

Inledning:

Sedan slutet av 1990-talet har antalet sjukskrivna ökat dramatiskt. Antalet ersatta sjukpenningdagar var ex 1997 ca 48 miljoner dagar och 2002, 110 miljoner dagar (1). Om vi ser på socialförsäkringens löpande kostnader för sjukpenning, sjukersättning och andra sjukrelaterade ersättningar var den 1997 52 miljarder och 2002 87 miljarder (1). Framförallt är det sjukskrivningar pga psykisk ohälsa som ökat. Bland diagnoser som beskriver psykisk ohälsa har utmattningssyndrom tillkommit (2). Kriterier för diagnossättande, behandling och rehabilitering anges i Socialstyrelsens dokument artikel om Stressrelaterad psykisk ohälsa 2003-123-18 (2). De stressrelaterade symptomen som både innefattar psykiska- och kroppsliga problem är ofta diffusa och kommer smygande. En uttalad trötthet, sömnproblem, minnes- och koncentrations svårigheter samt spänningstillstånd i muskulaturen är några exempel som ofta föranleder kontakt med sjukvården (företagshälsovården). Många faktorer förutom individens egen sårbarhet samverkar och bidrar sannolikt till det höga sjukskrivningstalet pga. psykisk ohälsa (3). Arbetsförhållanden tillskrivs ofta stor betydelse (4). Det känns därför angeläget att arbeta förebyggande på arbetsplatserna för att reducera stressfaktorer och i förlängningen minska sjukskrivningstalet. Ett stort antal vetenskapliga studier finns publicerade med inriktning på effekten av olika insatser för att förebygga stress inom arbetslivet. Vid en metaanalys utförd av van der Klink och medarbetare dras slutsatsen att individinriktad kognitiv-beteendebaserade insatser genomförda i grupp och med relativt kort behandlingstid har måttligt stressreducerande inverkan i ett korttidsperspektiv men att det saknas övertygande belegg för långtidseffekter. Behovet av randomiserade, kontrollerade studier påtalas (5). Volvo Lastvagnar AB, Umeå tillverkar lastbilshytter. Hyttfabriken har idag en kapacitet på över 50.000 hytter och är norrlands största verkstadsindustri med 2.400 anställda. Produktionsflödet består av plåtbearbetning, hyttsammansättning, ytbehandling och montering. Många Volvoanställda har den senaste 18-månadersperioden upplevt stora förändringar på sin arbetsplats. Produktionstekniker som arbetar inom monteringen har under den här perioden arbetat intensivt med omställningen av monteringen från kortflöden till linjestyrd montering. Samtidigt har ett nytt arbetssätt (Northern Light) införts. Parallellt med detta pågår en omorganisation inom teknikdelen vilket skapar en otrygghet om det framtida tjänstetrymmet.

På produktionsteknikernas arbetsplatsträffar har sedan 2003 genomförts mätning av stressnivån med ett enkelt mätinstrument. Mätningen visade att stressnivån hade ökat de senaste åren vilket föranledde att teknikernas chef samt företagshälsovården beslutade att genomföra ett stresshanteringsprogram med 8 kognitivt inriktade gruppträffar à 2 timmar. Vid varje gruppträff behandlades ett visst tema, utrymme för diskussioner samt avslappnings- eller närvaroövning. Första träffen hölls av företagsläkare. De övriga leddes av en sjukgymnast med särskilt intresse och utbildning i stress. Efter stresshanteringsträffarna planerades 1-3 träffar som leddes av en psykolog. Tillsammans med psykolog kartlades de stressorer/riskkällor som identifierats och ett handlingsprogram upprättades. En uppföljning skedde därefter. En konditionstest med hälsoprofil (6) genomfördes i början av stresshanteringsprogrammet och en uppföljning 5 månader senare. Den kartlade hälsovanor avseende motion, kost, tobak och alkohol. Den kartlade även symptom angivna på rygg-, nack-, och magbesvär, värk, trötthet och sömnproblem. Symptom som kan förknippas med stress (2).

Syftet med studien är att utvärdera ett stresshanteringsprogram för en grupp tekniker anställda på Volvo Lastvagnar AB, Umeå.

Material/undersökt grupp:

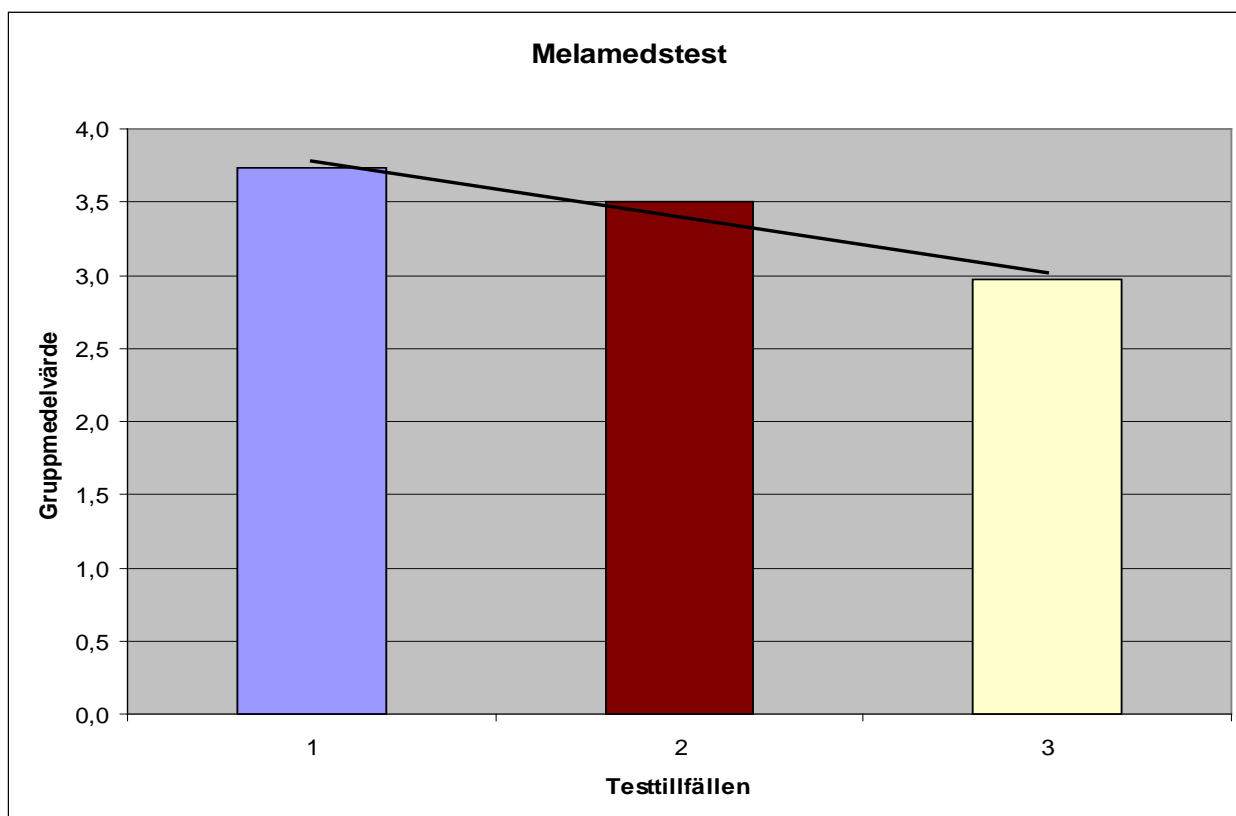
De undersökta personerna tillhörde en arbetsgrupp bestående av 14 produktionstekniker och deras chef anställda inom monteringsdelen på Volvo Lastvagnar AB, Umeå. Gruppen bestod av 12 män och 3 kvinnor. Medelåldern var 39 år med en spridning mellan 29 och 53 år. De hade en tjänstgöringstid på 2-3 år i yrket. Alla var i fullt arbete och ingen sjukskriven. Samtliga fullföljde programmet och besvarade psykometrifrågorna.

Metod:

Stressnivån hos gruppen mättes med ett psykometriskt instrument, Shirom Melamed burnout questionnaire (7). Frågeformuläret består av 22 frågor (graderade 1-7) som mäter olika dimensioner av ett utmattningssyndrom uttryckta i undergrupperna burnout, håglöshet, spändhet och mental trötthet (7). Mätningen görs innan programmets början samt efter programmets slut och 5 månader senare. Data analyserades med GLM Repeated Measures.

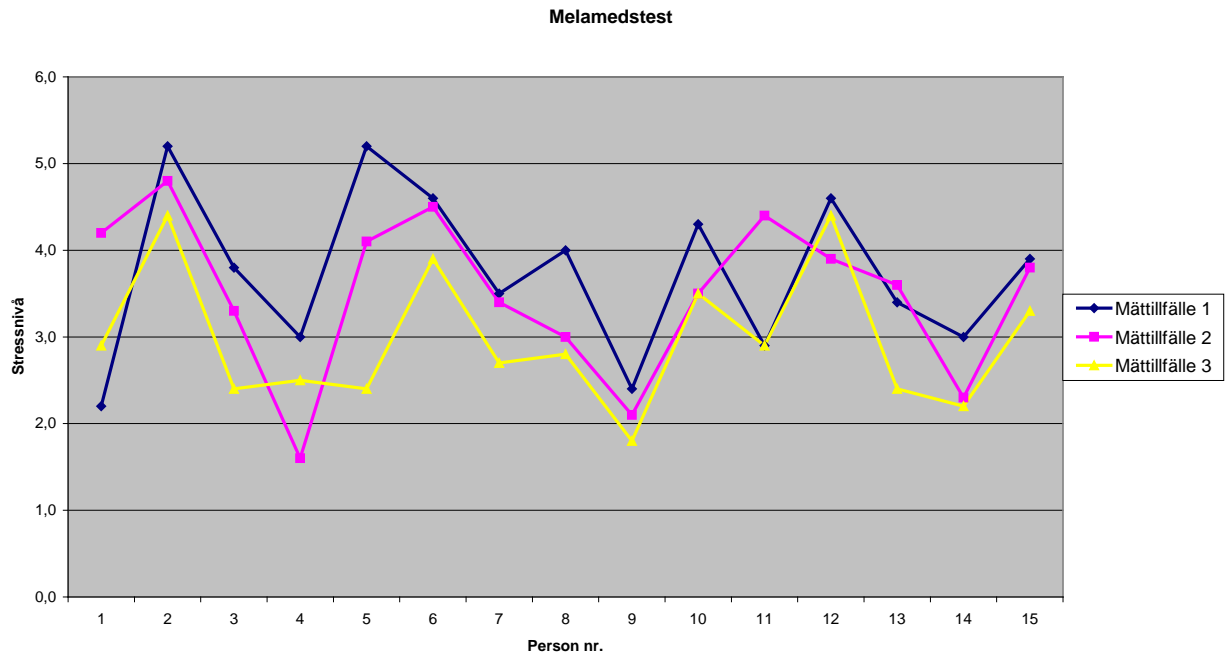
Resultat:

Resultatet visade att stressnivån mätt med Shirom Melameds Burnout Questionnaire hade sjunkit efter programmet i den undersökta gruppen. Medelvärdet för gruppens stressnivå var före stresshanteringsprogrammet 3,73, efter programmets genomförande 3,5 och vid en uppföljning 5 månaer senare 2,97, se figur 1. Resultatet vid 5 månaders uppföljningen tidpunkt 3 skilde sig signifikant från både före och direkt efter stresshanteringsprogrammet.



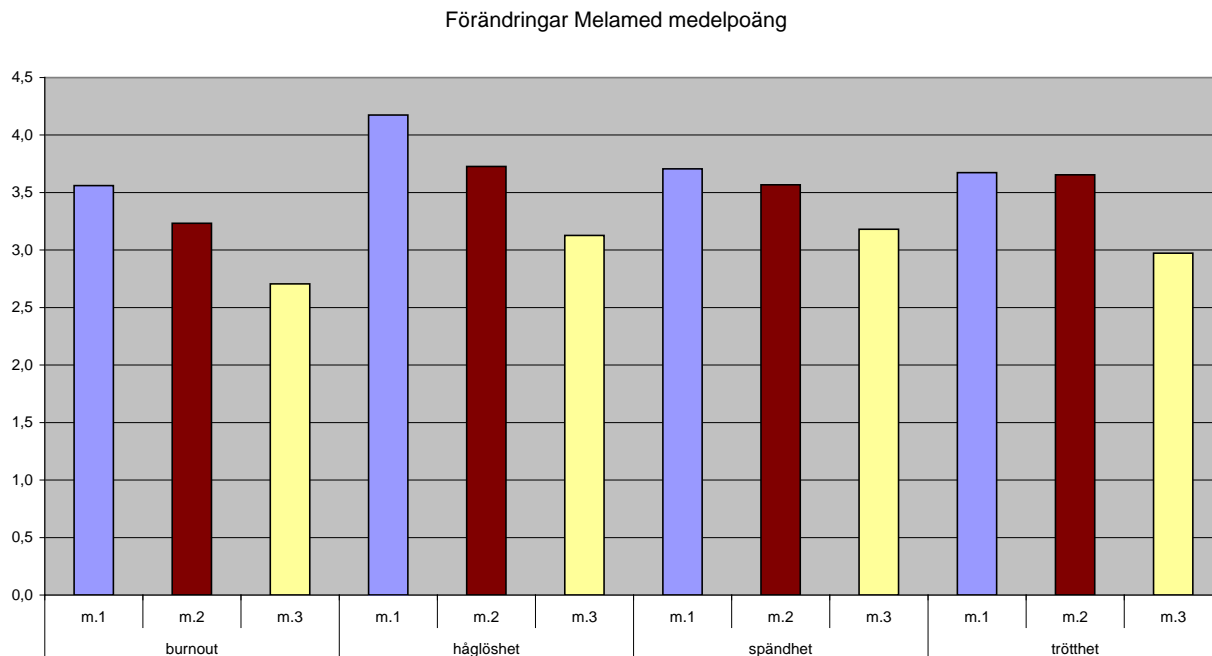
Figur 1. Gruppens stressnivå mätt vid tre tillfällen med Shirom Melameds Burnout Questionnaire. Före stresshanteringsprogrammets start, efter samt vid en fem månaders uppföljning.

Spridningen mellan deltagarna visade en högsta nivå på 5,2 och en lägsta på 2,2 före programmet. Vid uppföljningen 5 månader senare varierade spridningen mellan 4,4 och 1,8, se figur 2.



Figur 2. Stressnivån hos deltagarna mätt med Melameds test vid tre tillfällen. Före (blå linje), efter (röd linje) samt vid fem månaders uppföljning (gul linje) av ett arbetsplatsanpassat stresshanteringsprogram.

Subgruppsanalys av de olika dimensionerna, burnout, håglöshet, spändhet och mental trötthet visade samma utveckling med en successiv förbättring. Den största förbättringen fanns i dimensionerna burnout och håglöshet, se figur 3.



Figur 3: Olika dimensioner av utmattningssyndromet burnout, håglöshet, spändhet och mental trötthet, mätt med Melameds questionnaire. (Förkortningen m.1 står för mättilfälle 1 före stresshanteringsprogrammet, m.2 mättilfälle 2 strax efter programmet och m.3 mättilfälle efter 5 månaders uppföljning.

Diskussion:

I denna studie framkommer att stressnivån hos produktionsteknikerna sänkts under uppföljningstiden. Stressnivån har mätts med en psykometrisk test, Melameds burnout questionnaire (7). För testen finns inga normalvärden (8). För att få behandling vid stresskliniken i Umeå krävs en stressnivå på 4,0 (8). Värdet kan jämföras med studiegruppens stressnivå som vid första mätningen var 3,7 vilket alltså talar för en hög nivå. Intressant att notera är att stressnivån inte bara hade sjunkit vid första uppföljningen utan hade sjunkit ytterligare efter 5 månader och var då signifikant lägre än första mätningen. Önskvärt vore att få göra om samma mätning efter ett år.

Den behandling som ingick i stresshanteringsprogrammet var dels 9 gruppträffar med beteendemedicinskt kognitivt inriktade samtal och avslappning samt en hälsoprofil enligt ett standardiserat program i Korpens* regi (6). I hälsoprofilen ingick en konditionstest samt en genomgång av hälsovanor som motion, kost, rökning och alkohol. Resultatet från Korpens utvärdering vid en 5-månaders uppföljning visade på en ökad fysisk aktivitet samt minskade symtom i form av exempelvis värk och sömnproblem hos gruppen.

Förbättringen av konditionen och minskningen av symtom kan ytterligare tala för att stressnivån i gruppen sänkts. De symtom som Korpen mäter exempelvis värk och sömnproblem är ofta stressrelaterade (3). Förbättringen av konditionen kan ytterligare förbättra förmågan att hantera stress (4).

Resultatet från studien att vi kan se en lätt till måttlig sänkning av stressnivån efter programmets slut stämmer överens med andra studier som har utvärderat stresshanteringsgrupper med beteendemedicinskt kognitiv inriktning där behandlingstiden varit relativt kort. Osäkerhet råder om långtidseffekten (5).

Studien är inte kontrollerad eller randomiserad. Kontrollgrupp saknas av praktiska skäl. Avsaknande av kontrollgrupp innebär att resultatet kan ha påverkats av andra faktorer i arbetsmiljön som exempelvis tillfälliga problem med produktionen som under perioder kan medföra en stor belastning på den här gruppen. Ett lågt deltagarantal gör att förutsättningarna för en statistisk utvärdering och beräkning av signifikans begränsas.

Ett förebyggande arbete på en arbetsplats riktad mot stress med personer i arbete är sannolikt kostnadseffektivt. Den vanligaste diagnosgruppen vid sjukskrivning var 2005 psykiska sjukdomar dit stressreaktioner hör (1). Kostnaden för programmet var för gruppträffarna 8.200:- och hälsoprofilerna 9.200:-, totalt 17.400:- vilket motsvarar knappt två veckors sjukskrivningskostnad för en person. Vid stressrelaterade sjukdomar är dessutom ofta sjukskrivnings tiden lång (2) vilket ytterligare motiverar förebyggande insatser riktade mot psykisk ohälsa.

*Motionsidrottsförening

Referenser:

1. Försäkringskassan. (2006) Statistik/sjukförmåner [www. statistik.forsakringskassan.se](http://www.statistik.forsakringskassan.se)
2. Socialstyrelsen. Dokument Utmattningssyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa. artikel-nr 2003-123-18.
3. Cox, T. Griffiths, A. The burnout comp to study and practis. Padstow, UK: T.J. International Ltd; 1998.
4. Ekman, R. Arnets B. Stress. 2 uppl. Stockholm: Liber AB; 2005
5. Van der Klink JJ, Blonk RW, Schena AH, Van Dijk FJ. The benefits of interventions for Work- related stress. Am J Puplic Health 2001; 91 (2):270-276.
6. hpb.net/hos (homepage on the internet) Motala: hos Hälsoprofilinstitutet Resources, inc.; c 2002. Available from: <http://www.hpb.net/hos/>
7. Melamed S, Kushnir T, Shirom A. Burnout and Risk Factors for Cardiovascular Diseases, Behav Med, 1992; 18: 53-60
8. Personligt meddelande.