

POPULÄRVETENSKAPLIG LÄSNING FRÅN FORSKNINGSRÅDET FORTE

maj
2023

FORTE

MAGASIN

ÄLSKADE ÅLDNING

Hur ger vi alla äldre ett gott liv?

SKAMLIG SKULDFÄLLA

Obetalda skulder dubblar
risken för självmord

NYTT LJUS PÅ DYGN SVILA

Återhämtning viktigare än man
trott vid skiftarbete

SKICKA NUDES

Nyanserad bild av ungas
sexuella utforskande

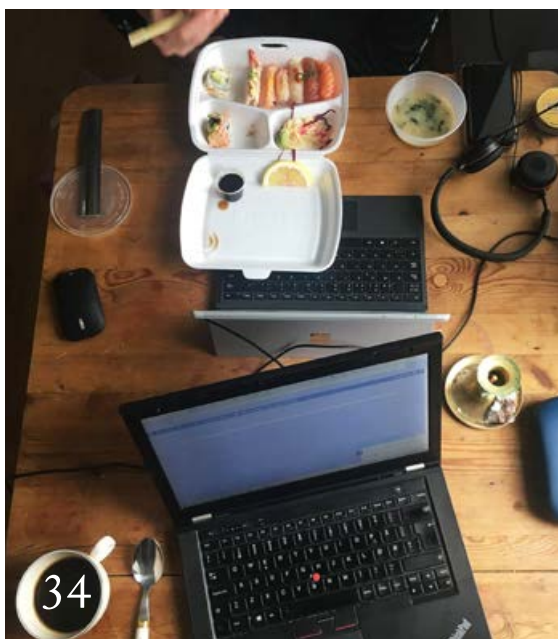


Foto: Skerfvs Produktion/Pexels

4



II



34

LEDARE	3
GAMMAL ÄR ÄLDST, MEN ÄR ALLA ÄLDRE GAMLA?	4
KOLL PÅ TIDEN HJÄLPER DEMENTA	II
INTERVJU MED INGMAR SKOOG	14
BRA KVALITET BÖRJAR MED PERSONALEN	16
KRÖNIKA	21
RÄTTEN ATT FÅ GÖRA SIN RÖST HÖRD	23
SKICKA NUDES – RISKFYLLD MÖJLIGHET TILL SEXUELLT UTFORSKANDE	26
I HUVUDET PÅ EN FORSKARE	29
OBETALDA SKULDER DUBBLAR RISKEN FÖR SJÄLMORD	30
UPP ELLER NER? GIGARBETARNAS VARDAG I BILDER	34
AI SKA MINSKA SMÄRTAN	38
INGEN RAST INGEN RO VID SKIFTARBETE	40

Alla är vi olika, även på ålderns höst

Folkhälsan förbättras och vi lever allt längre. Om tio år beräknas tre miljoner människor i Sverige vara över 60 år och 90-åringarna är redan dubbelt så många som för 50 år sedan. Men medan vissa kan leva livets glada dagar långt in på ålderns höst, kan andra ha en kämpigare tillvaro. Alla äldre är olika och forskning visar att de socioekonomiska skillnaderna kommer få större påverkan på våra liv ju äldre vi blir.

Den ökande andelen äldre gör också att fler kommer leva med sjukdomar eller funktionsnedsättningar. Det ställer krav på vård och omsorg, vars brister blev ännu tydligare under pandemin. Äldre frågorna finns i dag högt upp på den politiska dagordningen. Att fortsätta ta fram ny kunskap kring äldre är viktigt för att vi ska kunna lösa utmaningar som påverkar vårt samhälle och våra äldre på många sätt.

Därför är jag stolt över att vi på Forte sedan länge har finansierat forskning kring äldre och åldrande, bland annat i ett särskilt äldreuppdrag från regeringen. Forskare tar fram ny kunskap kring åldrandets sjukdomar, de äldres välfärd och roll i samhället. Andra forskar om ofrivillig ensamhet och äldres psykiska hälsa, gränsdragningar och samverkan mellan sjukvård och äldreomsorg, eller välfärdsteknikens utmaningar och möjligheter.

På Forte tar vi ett samlat grepp om äldreforskningen. Vi gör forskningssatsningar och arbetar tillsammans med andra för att forskningen ska få ett ökat genomslag i samhället och med resultat som används. I det här numret av Forte Magasin kan du läsa om några av alla de forskningsprojekt vi finansierar inom äldreområdet, men också om andra satsningar som rör Fortes områden hälsa, arbetsliv och välfärd.

Med forskningens hjälp vill vi att fler av oss, med hälsan i behåll, går en jämlik och värdig tid till mötes.



foto Richard L. Eriksson

Jonas
Jonas Björck

Generaldirektör, Forte

...GAMMAL ÄR ÄLDST

men är alla äldre gamla?

Äldre människor har ofta klumpats ihop till en homogen grupp - i statistik, inom forskning och i media. Oavsett om du är 65 eller 90 år, och oavsett kön, klass och pigghetsgrad. Den enskilda individen blir osynlig, trots sina unika erfarenheter, kunskaper och behov. Tack vare forskning får vi en mer nyanserad bild av de äldre, så att människors olika behov kan mötas på ett bättre sätt. TEXT Helena Östlund







source: Didi's Story / Unsplash



”

Man har inte forskat mycket på vem den äldre är och vilken kunskap äldre har med sig, utan snarare att de är ett problem som ska lösas. ULRIKA LAGERLÖF NILSSON

1896 öppnar ett nytt, för den tiden modernt ålderdomshem i Göteborg och det gamla slitna fattighuset stängs. Ansökningarna ger en bild av dem som vill flytta in. Var de kommer från, vilka föräldrarna är, vad de jobbat med och vilka sysslor de kan bidra med. En skriver att hen kan bädda sin säng, en annan sköta sin tvätt, en tredje har varit bokbindare.

– De här människorna är det ingen som kommer ihåg. De har inte gjort något speciellt, de är bara helt vanliga och utan alla vanliga hade det inte varit mycket med Sverige. Men de får ingen plats i historieböckerna, de blir en siffra. Att få ge dem en röst är ett drömprojekt, säger Ulrika Lagerlöf Nilsson som är historiker vid Göteborgs universitet.

Hon är en av forskarna inom det tvärvetenskapliga Forte-finansierade forskningscentret AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa. Hon menar att mycket av forskning och debatt om äldre genom åren har handlat om sjuklighet och kostnader, inte om äldres livserfarenheter, visdom och bidrag till samhället.

– Vi formas av våra liv och vår historia och det bidrar till hur vi möter omvärlden. Men man har inte forskat mycket på vem den äldre är och vilken kunskap äldre har med sig, utan snarare att de är ett problem som ska hanteras. Frågan om äldre och åldrandet har i alla tider varit marginaliserad, men den har alltid funnits, i alla samhällen.

Är det sjukt eller friskt att åldras? Ulrika konstaterar att synen på själva åldrandet har förändrats genom seklen. 1700-talsläkaren David Schulzenheimer gav råd som liknar dem som ges i dag: frisk luft, sömn, rörelse, vila, mat, dryck och kärlek. Under 1800-talet kom olika medikamenter som skulle göra det sjuka friskt. Under andra hälften av seklet betonades åldrandet än mer som en sjukdom som skulle botas med mediciner. Under 1900-talet upptäcktes hygienens betydelse för att hindra smittspridning och hålla sjukdom borta. I dag är vi tillbaka i råden från 1700-talet som ska hjälpa oss att åldras med hälsan i behåll.

Ulrika hävdar att synen på äldre och deras rättigheter förändrades i och med Ädelreformen 1992 då kommunerna tog över ansvaret för sjukhem och ålderdomshem – på gott och ont.

– Man talar om varje individs rätt att bli sedd och bekräftad och att personliga önskemål så långt möjligt ska tillgodoses på äldreboenden. Men hur det sedan blir i praktiken är ändå alltid en resursfråga.

Även skolan kommunaliserades under samma period vilket medförde konkurrens om pengar, i en tid när resurserna var knappa. Ulrika konstaterar att stater historiskt sett alltid satsat mer på barn och unga – det är de som ska ta över samhället. Hon menar att det kan vara en historisk parentes att det offentliga står för sjukvård och äldreomsorg.

– I det långa tidsperspektivet har de allra flesta gamla, sjuka och behövande vårdats av andra instanser, av släkt och familj, kyrkan eller andra filantropiska rörelser. Det är inget som säger att det alltid kommer att se ut som det gör nu.

Ytterligare en aspekt av att äldre klumpas ihop till en stereotyp grupp arbetar medieforskaren Maria Edström med. Hon är samordnare inom *AgeDem*, *Ageing, Democracy, Equility and Media*, ett annat av delprojekten inom AgeCap. Där studerar forskare från olika discipliner hur ålderism, det vill säga fördomar och diskriminering av äldre, tar sig uttryck i media, lagstiftning och andra sammanhang. Hon har under många år granskat hur medierna framställer människor av olika kön och åldrar.

– Få äldre är med i medierna, och om de är med så är de endera väldigt aktiva eller så sköra att de inte har någon talan. Äldre kvinnor är dessutom mer osynliga än äldre män, säger hon.

Maria har under många år arbetat med *Global Media Monitoring Project* som genomförs var femte år. Där rapporterar frivilliga över hela världen hur kvinnor och män skildras i nyhetsflödet under en och samma dag. Hon har lyckats driva igenom att personer över 65 inte ska klumpas ihop i en enda grupp utan delas upp i två, 65-84 år och 85 plus.

– Då blev det synligt att väldigt få över 85 år är med i medierna.

En studie av Dagens Nyheters förstasidor med tjugofem års mellanrum som hon gjort tillsammans med Ulrika Lagerlöf Nilsson, visar att äldre personer numera nämns med både för- och efternamn. De får också uttala sig och inte bara bli omtalade, något som var vanligt tidigare.

– Så de äldre är ändå på väg in i rampljuset. Jag tycker man kan se att det börjar komma en medvetenhet på redaktionerna.



Äldre kvinnor är mer osynliga i media än äldre män. MARIA EDSTRÖM

FOTO: NATHAIA VOLPEZ/young/pxsib





Inom Göteborgs stad har man tagit del av forskningen inom AgeCap och försöker omsätta en del av kunskapen i praktiken. Göteborg ingår i nätverket *Age-friendly Cities and Communities* inom Världshälsoorganisationen, WHO, och arbetar med att göra staden mer åldersvänlig genom olika sorters insatser.

Tanken är att ha ett seniorperspektiv i stadsutvecklingen och göra äldre delaktiga i arbetet. Det handlar inte bara om tillgänglighet utan också om att göra det lättare att mötas över generationsgränser. Ett exempel är de gula pratbänkar som placerats ut på äldre göteborgares favoritplatser. Kring bänkarna ordnas olika typer av aktiviteter och i samband med det kan stödpersoner för exempelvis psykisk ohälsa finnas tillgängliga på plats.

– Pratbänkarna ger oss alla en påminnelse om värdet av att se och möta varandra som medmänniskor. Aktiviteter runt bänkarna är också ett sätt att nå människor vi annars inte kommer i kontakt med, säger Emma Matsson som är utvecklingsledare för *Åldersvänliga Göteborg*.

I Göteborgs stad arbetar man också med bland annat planering för bostäder som är ekonomiskt och fysiskt tillgängliga, med teknisk stöd till äldre och med stöd kring psykisk ohälsa. Under 2023 genomförs publika arrangemang i samarbete med AgeCap under festivalen *Årsrika Göteborg* då staden firar 400 år.

– Vi behöver titta mer på äldre personers behov. Vi har tidigare planerat staden främst för yngre och för människor i arbetsför ålder där lönsamhet och BNP går först. Men vi måste se även årsrika personer som en resurs, säger Emma. ■



**ULRIKA LAGERLÖF
NILSSON** forskare i
historia vid Göteborgs
universitet



MARIA EDSTRÖM
medieforskare vid
Göteborgs universitet



EMMA MATSSON
utvecklingsledare för
Åldersvänliga Göteborg

KOLL PÅ TIDEN HJÄLPER DEMENTA

TEXT *Eva Annell*

Människor med demenssjukdom har ofta svårt att hantera tid, men forskning tyder på att elektroniska kalendrar kan hjälpa dem i vardagen. Under studien har forskarna dessutom gjort en upptäckt som kan leda till att fler får diagnos och insatser tidigt.



Idag lever omkring 150 000 personer i Sverige med en demenssjukdom och antalet väntas öka med en åldrande befolkning. Förmågor som ofta påverkas vid demens är tidsuppfattning och tidsplanering. Den drabbade vet till exempel inte längre vilken veckodag det är och har ingen uppfattning om hur lång en kvart är. Att planera sina aktiviteter för att vara färdig en viss tid kan vara omöjligt.

– Att inte ha kontroll över sin tid skapar ofta oro och en känsla av maktlöshet. Personen gör sitt bästa, men ändå blir det fel, säger Gunnel Janeslätt som är doktor i arbetsterapi vid Uppsala universitet och legitimerad arbetsterapeut.

Hon är projektledare för forskningsprojektet *Hantera tid vid demens* som hon driver som forskare vid Region Dalarna. Projektet som fått medel av Forte undersöker vad så kallade tidshjälpmedel betyder för demenssjuka och deras närstående.

Den enklaste formen av tidshjälpmedel är en elektronisk kalender som visar tid, veckodag och datum. Sådana har arbetsterapeuter sedan länge kunnat ge till personer med demenssjukdom.

– Uppfattningen inom äldreomsorgen är att tidshjälpmedlen gör nytta, men i vårt forskningsprojekt har vi velat undersöka i vilken utsträckning de hjälper patienter att uppnå mål som de själva sätter upp.



Det är häftigt att se att förmågorna faktiskt ökat när man följer upp efter tre månader, trots att demens är en sjukdom som förvärras över tid.

GUNNEL JANESLÄTT

Målen handlar om hur väl de ska kunna utföra olika vardagliga aktiviteter, säger Gunnel. Hon samarbetar med forskare vid Högskolan i Dalarna och en enhet vid Danderyds sjukhus som är kopplad till Karolinska institutet. Arbetsterapeuter i Mellansverige hjälper henne också med att bland annat samla in data.

Forskarnas preliminära resultat visar att tidshjälpmedel gör patienterna mer självständiga.

– Patienterna som fått ett tidshjälpmedel klarar av sina mål bättre än patienterna i kontrollgruppen som inte fått något sådant. Det är häftigt att se att förmågorna faktiskt ökat när man följer upp efter tre månader, trots att demens är en sjukdom som förvärras över tid.

Att få hem tidshjälpmedel tidigt i demensförloppet är viktigt förklarar Gunnel för att hinna etablera en vana, men en del patienter är ovilliga att ta emot hjälpmedel i början.

– Vi ser i studien att arbetsterapeuter skulle behöva ha mer tid med patienterna för att hinna gå igenom fördelarna med att börja i god tid. Arbetsterapeuterna skulle också behöva ha tid att följa upp hur hjälpmedlet används.

Det finns också mer avancerade tidshjälpmedel på marknaden, där dagens nästa aktivitet för de demenssjuka – till exempel ”lunch” – är skriven på en skärm eller en slags whiteboard.

– Sådana skulle vi vilja studera närmare framöver, men det är inte säkert att mer avancerade hjälpmedel är bättre för alla. De kräver ofta mer stöd av en närstående för att fungera bra, säger Gunnel.



Ett av de resultat som kan komma att spela störst roll i framtiden dök upp som en överraskning för forskarna. För att mäta patienternas tidsuppfattning utvecklade de särskilda tester och frågeformulär.

– Det visade sig finnas ett starkt samband mellan individernas resultat på vår mätning av tidsuppfattning och deras nivå av demenssjukdom. Det här öppnar dörrar till något nytt. Vår metod att mäta

tidsuppfattning skulle kanske kunna användas som ett sätt för att fånga demenssjukdom tidigt. Det skulle i sin tur ge möjlighet att sätta in insatser tidigt.

För att kunna göra kulturella jämförelser om tidshjälpmedel samarbetar de svenska forskarna med forskare i Indien och Japan. Bland annat har den elektroniska kalendern översatts till engelska och i Indien till språket kannada. Än har inte forskarna där fått fram några färdiga analyser, men vissa skillnader blev tydliga redan från början.

– Vi fick till exempel modifiera frågeformuläret för att passa i Indien. Frågan ”Brukar du komma i tid när du blir bortbjuden på middag?” är obegriplig där. Vårdinnan ställer en gryta på spisen och sedan droppar gästerna in mellan klockan 17 och 23. ■



GUNNEL JANESLÄTT
arbetsterapeut och
doktor i arbetsterapi vid
Uppsala universitet

I dag finns allt fler hjälpmedel som ska underlätta livet för demenssjuka. Här är två till exempel.



Bildstöd underlättar samtal

En samtalsmatta är ett visuellt verktyg som hjälper personer med kognitiva nedsättningar att delta i samtal. Till mattan finns en uppsättning bilder som symboliserar det samtalet gäller. Personen ges till exempel en bild på aktiviteten duscha och får sedan själv placera ut bilden under

”klarar själv”, ”behöver lite hjälp” eller ”behöver mycket hjälp”.

Forskning pågår nu om samtalsmattor kan hjälpa personer med demens att bli mer delaktiga i samtal med biståndshandläggare om sitt behov av hemtjänst.

– Vi hoppas och tror att samtalsmattor ska visa sig vara ett bra verktyg för att ge personer med demenssjukdom mer inflytande och delaktighet. Mattorna används sedan länge i arbetet med personer med funktionsnedsättning, men äldreomsorgen ligger efter. Alla röster är dock värda att höras, oavsett ålder, säger Anna

Dunér som är professor i socialt arbete vid Göteborgs universitet och ansvarig för det Forte-finansierade forskningsprojektet.

Projektet bedrivs i samarbete med forskare vid Högskolan i Borås och tre kommuner i Sjuhäradsbygden och förväntas vara färdigt 2024.



ANNA DUNÉR professor
i socialt arbete vid
Göteborgs universitet



Allt på ett ställe

– Min pärm

Min pärm är namnet på ett nytt informationsmaterial från Svenskt Demenscentrum. Pärmen innehåller lättill-

gängliga texter med svar på många av de frågor som personer som får diagnosen demenssjukdom brukar ha. Informationen bygger på lagar, myndighetsregler, forskning och samlad kunskap från workshops med experter i olika delar av landet.

– Vårt mål är att alla läkare ska ge patienterna Min pärm när de får sin

diagnos. Patienter och anhöriga kan sedan ta in informationen hemma i lugn och ro och slå upp saker varefter frågor uppstår, säger Wilhelmina Hoffman som är VD för Svenskt Demenscentrum.

I pärmen finns många konkreta tips, som att fet fisk är bra för hjärnhälsan och att det kan vara en god idé att rensa hemma för att skapa överblick. Andra avsnitt handlar om vad som gäller om man fortfarande förvärvsarbetar, hur länge man bör köra bil och hur man kan tala med anhöriga om sjukdomen.

Bakom den sista fliken finns plats för kontaktuppgifter och egna viktiga

dokument som hör till sjukdomen, till exempel medicinlista och vårdplan. Sådant kan annars vara svårt att hålla reda på när man har kognitiva svårigheter.

– Målet med Min pärm är att patienten ska kunna fortsätta leva på ett bra sätt. Hittills har vi bara fått positiv respons på den, säger Wilhelmina.



WILHELMINA HOFFMAN
VD för Svenskt
Demenscentrum

Äldreforskaren som inte vill sluta jobba

I fyrtio år har Ingmar Skoog ägnat sig åt forskning om äldre och han har varit med om hur kunskapen om åldrandet växt fram i rasande fart. Det var hans forskargrupp som visade att pensionärer är mycket piggare och friskare än man trott. Själv försöker han leva som han lär och håller igång hjärnan genom att fortsätta forska. TEXT Helena Östlund

Ingmar Skoog var ung läkare när han lite av en slump kom med i befolkningsstudien *H70*. Han fick intervju kvinnor och män som var födda 1901 och som växt upp när Sverige var ett av Europas fattigaste länder.

– Intervjuerna handlade mycket om deras liv och det gjorde att vi fick en biografi av varje person. Det var fantastiskt, man fick ett sådant perspektiv på livet som 30-åring. Det jag kommer ihåg mest var att jag var nervös för att ställa frågor om sexlivet. Men det gick bra, den första personen var en 83-årig sjökaptän.

Ingmar är numera professor i psykiatri och leder AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa, vid Göteborg universitet där *H70*-studien fortfarande pågår. Under pandemin var han en av dem som ständigt intervjuades i medierna om bristerna inom äldreomsorgen och han är expert i SVT:s *Studio 65*.

– Vi inom AgeCap har varit ganska bra på att sprida kunskap. Jag tror inte att vi är helt oskyldiga till att det blivit en sådan vurm för nya TV-program om äldre.

En stor del av forskningen inom AgeCap är tvärvetenskaplig, som mest har forskare från 25 discipliner varit involverade. Det är Ingmar och hans kollegor som myntat tesen 70 är det nya 50, eftersom *H70*-studien visade att 70-åringarna var långt mycket piggare och friskare än man tidigare trott. Nu är han beredd att säga att 85 är det nya 70.

– Vi ser positiva förändringar även i de äldsta grupperna. De har mer sex, är mindre deprimerade och förekomsten av demens minskar.

Ett orosmoln är dock att antalet 80-plussare kommer att öka dramatiskt till år 2030. Även om 80-åringarna är friskare kan det inte kompensera för den enorma ökningen. Det blir fler som får sjukdomar, fler som får demens och fler som behöver stöd av äldreomsorgen.

Ingmar tycker att äldrefrågorna försvann under valrörelsen, delvis på grund av politikernas prioriteringar men också för att medierna inte tog upp frågan. Han misstänker att yngre journalister kanske inte tycker det är så spännande.

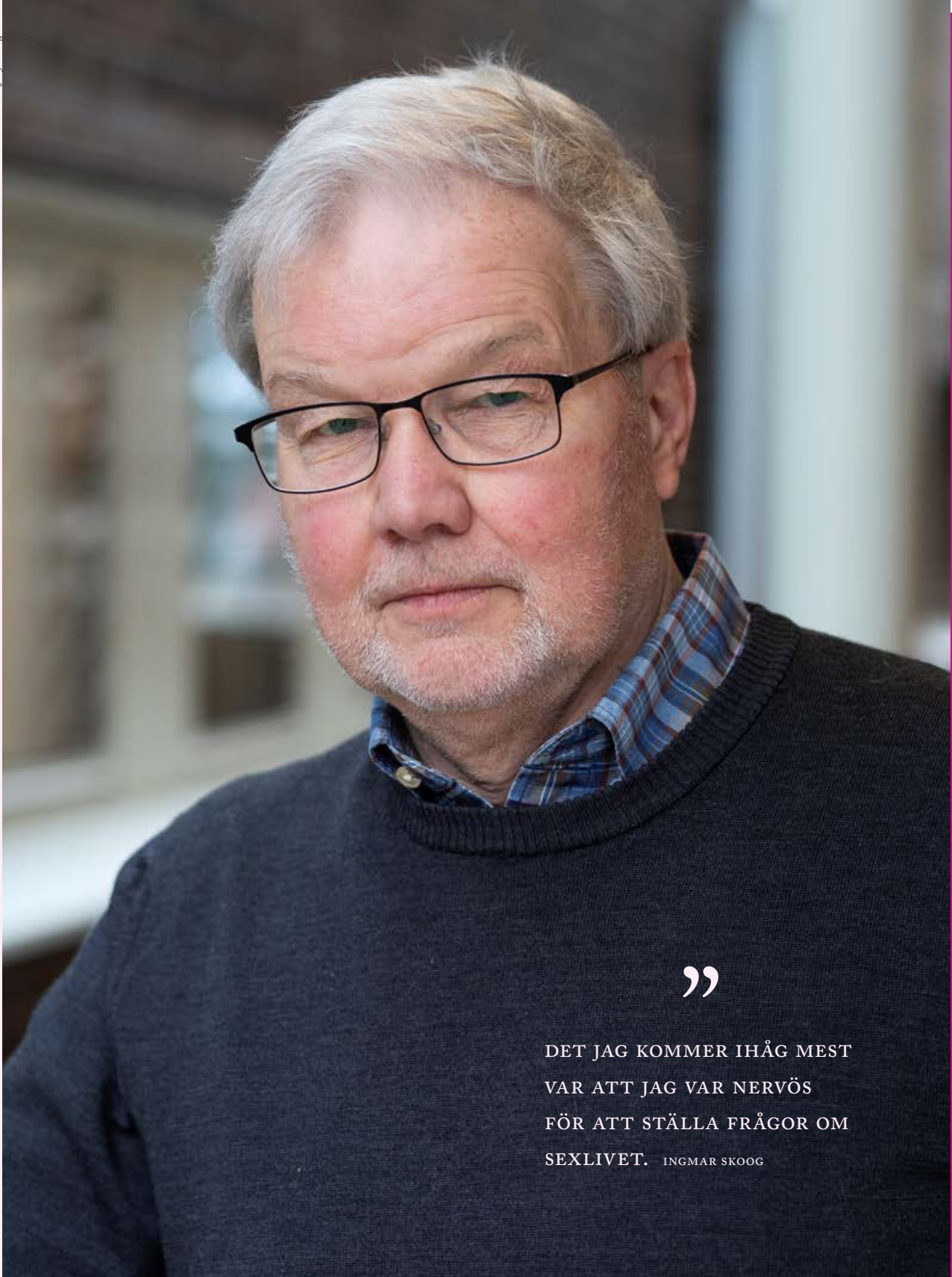
Ingmar börjar nu ta ut pension men kommer fortsätta leda forskningen på AgeCap ett tag till. Han tycker det är så kul att arbeta.

– Det finns många roliga aspekter av att syssla med forskning, det är ett kreativt arbete. Det är roligt att skriva, att handleda studenter, att föra ut kunskapen och träffa människor från olika länder.

Att skriva artiklar är en av de saker han hoppas få mer tid till, det finns mycket obearbetad data från *H70*. Kanske hinner han också skriva en populärvetenskaplig bok om all den forskning han varit delaktig i. Och så fortsätter han som expert i både TV och radio.

Han har tagit till sig av vetenskapen om hur man ska leva för att hålla sig pigg; han motionerar, försöker sova bra och äter mer sallad än kött.

– Det är också viktigt att hålla igång hjärnan och det gör man ju med forskning! ■



”

DET JAG KOMMER IHÅG MEST
VAR ATT JAG VAR NERVÖS
FÖR ATT STÄLLA FRÅGOR OM
SEXLIVET. INGMAR SKOOG



*Undersköterskor och vårdbiträden
är otroligt viktiga för en fungerande
äldreomsorg.* LENA ROSENBERG

BRA KVALITET BÖRJAR MED PERSONALEN

Framtidens äldreomsorg står inför flera stora utmaningar. Den kanske viktigaste handlar om att lyssna på och ta hand om personalen. Det stärker kvaliteten och gynnar i slutändan de äldres hälsa och välbefinnande. Det anser Lena Rosenberg, ansvarig för forskningsprogrammet *Future Care*, som är på väg att avslutas efter sex års arbete. **TEXT** Henrik Lundström **ILLUSTRATION** Matilda Petersson

– Undersköterskor och vårdbiträden är otroligt viktiga för en fungerande äldreomsorg. Men det är väldigt sällan någon frågar efter deras erfarenhet och kunskap eller diskuterar hur deras arbetsmiljö ska kunna bli bättre. Istället framställs de ofta som en del av problemet.

Det säger Lena Rosenberg, professor i arbetsterapi vid Högskolan i Jönköping, och ansvarig för forskningsprogrammet *Future Care*. I fem delprojekt har forskare tagit sig an några av äldreomsorgens stora utmaningar, både på äldreboenden och inom hemtjänsten.

Bland annat har man undersökt hur rehabiliteringen inom hemtjänsten kan bli bättre och hur äldres ensamhet kan minska. Som en röd tråd genom hela programmet har Lena och hennes kollegor velat lyfta och belysa personalens kunskap och arbetsvillkor.

– Vi måste ha fler människor som vill jobba i äldre-vården, och vi måste skapa en mer attraktiv bransch.

Men att värna personalens arbetssituation handlar inte främst om att skapa en bättre arbetsmiljö eller att locka fler som vill jobba inom äldreomsorgen, konstaterar Lena. Enligt henne är det framför allt en avgörande faktor för vårdens kvalitet. Det bekräftas också av resultat från ett av programmets fem delprojekt.

Forskare frågade hemtjänstpersonal i fem kommuner i Stockholmsregionen om hur de upplevde sin arbetsmiljö. Svaren ställdes sedan emot resultaten från de brukarundersökningar som Socialstyrelsen årligen genomför med äldre som har hemtjänst.

– I de fall personalen har en bättre arbetsmiljö, när de upplever en känsla av att kunna styra och påverka sitt arbete, fanns också en större nöjdhet hos äldre personer med hemtjänst, säger Lena.

I ett annat av programmets delprojekt, *Re-thinking spaces*, besökte forskare åtta äldreboenden. Under ett par dagar observerade de vardagslivet på boendena och förde informella samtal med personal, boende och närstående. Syftet var att identifiera hur den fysiska miljön kan stödja de boendes hemkänsla och tillhörighet och på så sätt gynna hälsa och välmående. En slutsats även från detta delprojekt är att det betyder mycket hur arbetet organiseras och att personalens erfarenhet och kunskap tas tillvara.

– Man kan utforma byggnader för att stödja en god boendemiljö. Men det viktiga är att använda de lokaler och utemiljöer man har på ett medvetet sätt. För det krävs både kunskap och mod, säger Lena.

Hon har sett flera exempel på äldreboenden med fantastiska trädgårdar, som de boende av olika anledningar inte kan utnyttja.

– En mindre fin trädgård som de boende har möjlighet att ta sig till i vardagen är viktigare än att ha en fantastisk park som man inte använder.



LENA ROSENBERG
professor i arbetsterapi vid
Högskolan i Jönköping



Vi måste ha fler människor som vill jobba i äldre vården, och vi måste skapa en mer attraktiv bransch. LENA ROSENBERG



I programmet har forskare också undersökt hur rehabiliteringen i hemmet av äldre skulle kunna underlättas med IT-stöd, exempelvis via hemtjänstpersonalens mobiltelefon eller genom att personalen får information om brukarens behov via en särskild QR-kod.

Innovativ teknik kan ha stor betydelse för en bättre fungerande äldreomsorg, konstaterar Lena, men ofta blir diskussionen förenklad och insatserna punktvisa.

– För några år sedan kom idén att man ska införa surfplattor i alla äldreboenden. Det är väl fint. Men vem laddar den? Var ska den förvaras? Och hur integreras surfplattorna i övrig verksamhet?

Hon anser att det bör ske en digitalisering även av vård- och omsorgsmiljöer, men då måste tekniken sättas in i ett sammanhang och utgå från verksamhetens behov.

– Om vi ska dra nytta av ny teknik i äldreomsorgen, måste vi stämna av med brukarna och med personalen som jobbar i vardagen.

Äldreomsorgen står inför stora utmaningar. Sverige har en åldrande befolkning där antalet personer över 80 år förväntas öka med 50 procent, 300 000 individer, under 2020-talet. Vi förväntar oss dessutom en alltmer meningsfull och hälsosam ålderdom. Kompetent personal kommer, enligt Lena, att bli en avgörande fråga.

Forskarna har löpande under projektet spridit resultat från *Future Care* till äldreomsorgens aktörer. Till hösten planeras ytterligare seminarier för kommunala beslutsfattare och verksamhetschefer liksom för undersköterskor och annan vård- och omsorgspersonal.

Lena hoppas att programmets slutsatser ska bidra till mindre detaljstyrning av arbetsuppgifterna inom äldreomsorgen, och en ökad status för den erfarenhetsbaserade kunskap som vård- och omsorgspersonal besitter.

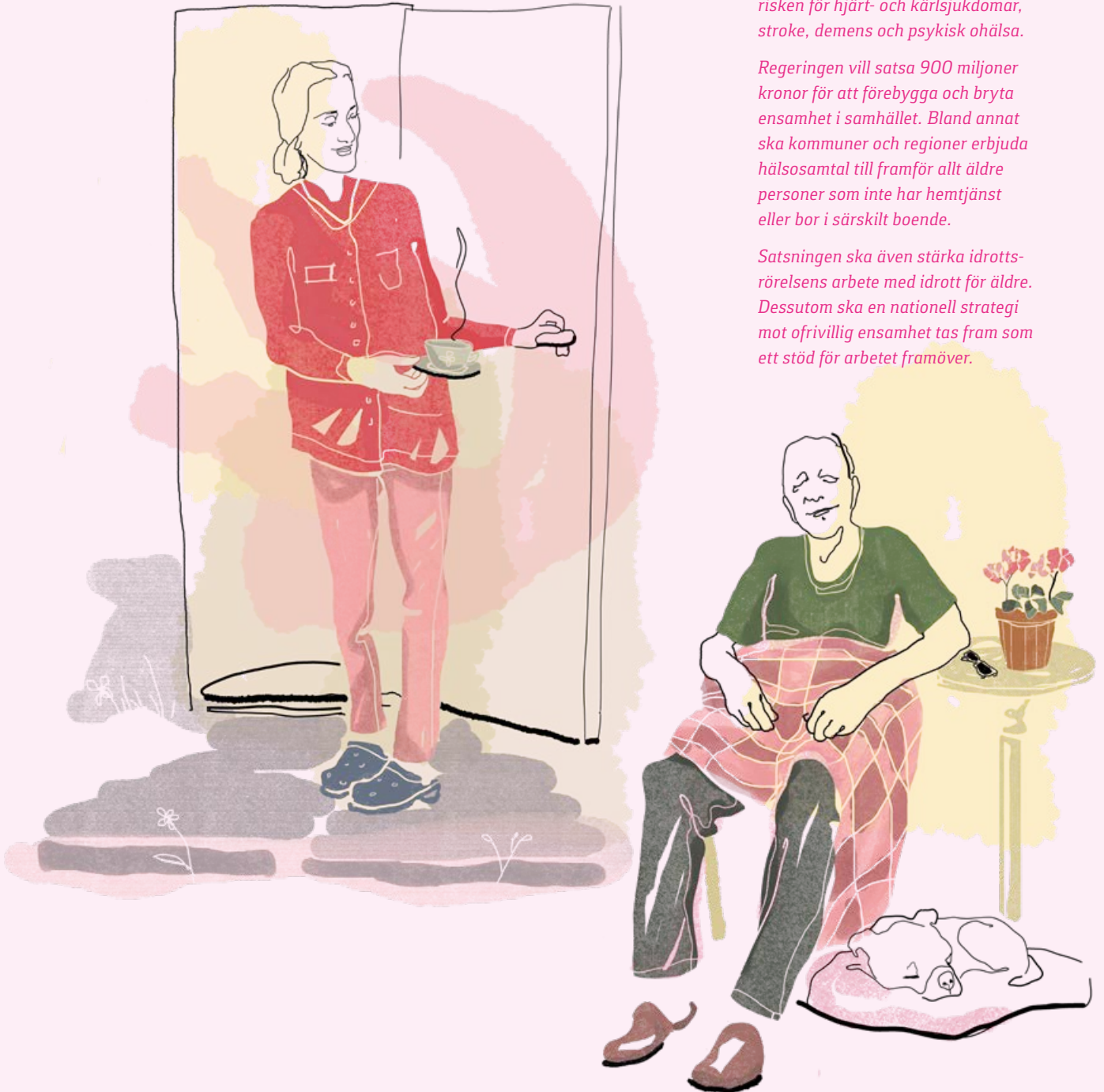
– Det skulle göra äldreomsorgen bättre, och samtidigt bidra till en mer attraktiv arbetsmiljö. ■

Satsning på ofrivilligt ensamma äldre

Ofrivillig ensamhet kan leda till psykiska och fysiska sjukdomar som kostar både i mänskligt lidande och stora vårdresurser. Äldre är särskilt drabbade, och isolering har visats öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, demens och psykisk ohälsa.

Regeringen vill satsa 900 miljoner kronor för att förebygga och bryta ensamhet i samhället. Bland annat ska kommuner och regioner erbjuda hälsosamtal till framför allt äldre personer som inte har hemtjänst eller bor i särskilt boende.

Satsningen ska även stärka idrottsrörelsens arbete med idrott för äldre. Dessutom ska en nationell strategi mot ofrivillig ensamhet tas fram som ett stöd för arbetet framöver.



Fler insatser för att förbättra äldres fysiska och psykiska hälsa

Digitala verktyg för hemtjänsten ska få äldre som bor hemma att röra sig mer

Hur kan hemtjänstens personal motivera och stödja äldre att integrera fysisk träning och rörelse i sin vardag? Det är utgångspunkten för forskningsprojektet *Säker i varje steg 3.0*.

- Vi riktar oss till personal i hemsjukvård och hur de kan stärka äldres funktionsförmåga och deras förmåga att leva ett självständigt liv, säger projektledaren och forskaren Sofia Backåberg vid Linnéuniversitetet.

I tidigare Forte-finansierade projekt har hon och hennes kollegor utvecklat digitala stödverktyg kring motivation och rörelse, för undersköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter och hem-

tjänstpersonal som möter äldre i hemmiljö. Nu ska forskningsresultaten om-sättas i praktiken så att verktygen blir en del av personalens vardag.

Projektet genomförs i nära samverkan med Alvesta kommun, som redan innan arbetat med att stödja personal att hitta nya förhållningssätt kring motivation och rörelse. Under fem träffar kommer forskarna att möta olika enheter inom den

kommunala hemsjukvården, både verksamhetschefer och personal. Efter ett inledande seminarium deltar hela enheten i ett dramabaserat rollspel, ett så kallat forumspel. Rollspelen ska ge personalen möjlighet att tillsammans reflektera över olika vardagliga rörelser och förflyttningar, och hur man eventuellt skulle kunna agera annorlunda.

- Istället för att hämta kaffekoppen på bordet, kanske det är möjligt att motivera den äldre att själv hämta den, säger Sofia. Och när personalen ändå hjälper den äldre att ta sig ur rullstolen kanske man samtidigt kan motivera denne att sträcka armarna upp mot taket.

- Vår förhoppning är att projektet ska bidra till förändrade arbetssätt i hemtjänsten, och i slutändan ge bättre hälsa och en högre livskvalitet för äldre, säger hon.



Foto Linnéuniversitetet

SOFIA BACKÅBERG
lektor, Institutionen för hälso- och vårdvetenskap, Linnéuniversitetet

Social aktivitet på recept – kan det minska äldres ensamhet?

Ska husläkare och vårdpersonal, utöver läkemedel och fysisk aktivitet, också kunna ordinera körsång, bokcirkel eller trädgårdsodling? Forskare vid Umeå universitet och Högskolan i Halmstad vill undersöka om social aktivitet på recept kan råda bot på ensamhet bland seniorer.

- Samhället har i dag väldigt få, om ens några insatser att ta till som vi vet har effekt på ensamhet. Vi vill ta reda på om vårdcentraler kan bidra till en bättre social situation för våra äldre, säger projektledaren Ingeborg Nilsson, professor i arbetsterapi vid Umeå universitet och Högskolan i Halmstad.

Ofrivillig ensamhet är vanlig bland äldre. Ensamhet kan

vara plågsam för den som drabbas, men den är också kopplad till ökad fysisk och psykisk ohälsa. De senaste åren har forskare vid Umeå universitet, tillsammans med primärvården i Umeå - med Storbritannien som förebild - utvecklat ett arbetssätt där personal på vårdcentraler fångar upp ensamma individer och hjälper dem att hitta lämpliga sociala aktiviteter i närområdet.

- Individerna får hjälp av vårdcentralen att knyta kontakt med en förening eller organisation och stöd att komma igång med aktiviteten. Men det finns inga subventioner inblandade, individen får själv stå för kostnaden, säger Ingeborg.

I projektet *Social aktivitet på recept* vill forskarna testa metoden vid fler vårdcentraler, men också utvärdera vilken eventuell effekt metoden har för att minska ensamhet hos personer över 65 år. I slutet av 2025, när projektet avslutas, får vi svaret.

- Vi vill undersöka om social aktivitet på recept faktiskt

fungerar, och om metoden kan rekommenderas för att möta ensamhetsproblematik.



Foto Umeå universitet

INGEBORG NILSSON
professor i arbetsterapi vid Umeå universitet och Högskolan i Halmstad

Möten mellan barn och äldre gör hela skillnaden

Hur kan vi ge äldre en meningsfull vardag med mer glädje? Sedan 2022 driver vi på idéburna Ersta diakoni ett äldreboende som delar utrymme med en förskola. De positiva effekterna av ökad samvaro över generationsgränserna är stora.

Att låta barn och äldre mötas i vardagen är en naturlig företeelse. Genom historiens gång har olika generationer alltid levt sammanvävda, samlade under ett tak. Sida vid sida har vi formats och utvecklats som människor – och när vi nu på Ersta Susannahemmet för samman dessa enheter igen är de positiva effekterna tydliga.

Ersta diakoni är Sveriges största idéburna vård- och omsorgsaktör. Vi driver i dagsläget nio äldreboenden i Storstockholm och Uppsala och försöker alltid samverka med förskolor i närområdet där vi verkar. Så när vi fick förtroendet att etablera äldreboendet i Huddinge där de äldre skulle dela gård och utemiljö med en förskola fanns ingen tvekan: detta ville vi väldigt gärna göra.

Och resultatet har varit över all förväntan. Barnen på förskolan och de äldre möts varje vecka på ordnade aktiviteter. Det sjungs sånger, målas teckningar och grillas korv. Den gemensamma gården gör samvaron okomplicerad och enkel. Här kan de odla, pussla eller bara vara en stund tillsammans. Mötena uppskattas mycket av båda grupperna. ”Det är en underbar upplevelse att sjunga med barnen! Det är så roligt när barnen är här”, konstaterade en av de boende, när TV4 gjorde ett reportage om det generationsöverskridande samarbetet.

Hur kommer det sig då att mötet mellan barn och äldre faller sig så naturligt? Jag tror det är för att det slår an ett djupare existentiellt behov. Barnen möter de äldre helt utan baktankar. Samtalen är omedelbara.

Kunskap delas och erfarenheter lärs ut. Det är inte för inte som forskning slår fast att ett gäng 4-åringar kan ha bättre effekt mot depression än starka mediciner.

I en studie från 2020 konstaterar dessutom överläkare Anne W Ekdahl och äldreforskaren Ingmar Skoog att sju av tio äldre förbättrat sin balans och sitt minne efter att i sex veckor spenderat tid med en förskolegrupp. Och de äldre var mycket lyckligare efteråt. Anne och Ingmars slutsats var att fler äldreboenden borde ordinera barn på recept – och jag håller med.

Vår erfarenhet från Ersta Susannahemmet är att mötet mellan barn och äldre inte behöver vara svårt.

Bara det att de boende blickar ut över barnens lek på gården, och hör deras prat och skratt genom ett öppet fönster, skapar mervärde.

”

FRAMTIDENS

ÄLDREOMSORG

TYCKER JAG SKA

HJÄLPA DE ÄLDRE

ATT HAMNA I

SAMMANHANG SOM

ÄR, OCH KÄNNS,

PÅ RIKTIGT.

kan trumfa allt och hjälpa de äldre att hålla sig friska och fortsätta våga se framåt.

Jag ser en oerhörd potential i att sänka trösklarna för fler möten mellan barn och äldre. Framtidens äldreomsorg tycker jag ska hjälpa de äldre att hamna i sammanhang som är, och känns, på riktigt. För vem mår inte bra av lite mer barnskratt i vardagen? ■

Barnen ger de äldre ett sammanhang och just det tror jag är anledningen till att generationsöverskridande möten ger så stor, positiv effekt. För hur mycket vi som omsorgsaktör än jobbar för att skapa förutsättningar för en aktiv vardag, så gör barnen på en sekund de äldre delaktiga i något större. De ger dem en känsla av att fortsatt spela roll i något som är viktigt, och den känslan



PETRA ANDERSSON
affärsutvecklare Ersta
diakoni

Lästips!

Gammal och stel? Att träna ihop ger äldre mening

I Riksidrottsförbundets rapport *De äldre och föreningsidrotten*, som är skriven av tre forskare vid Örebro universitet, har nära 5 000 personer över 60 år fått säga sitt om hur föreningsidrott är bra för deras hälsa.

Några positiva effekter som kom fram var: Att träna ihop med andra blir en god vana. Det ger energi och får mig att känna mig nöjdare med min kropp. Jag lär mig nya saker. Jag får komma ut och träffa andra.

Just den sociala biten värderades högre ju äldre den svarande var. Men hur kan föreningsidrotten locka fler?

Ta del av hela rapporten på rf.se (sök på rapportens namn).



” Jag har sprungit hela livet. Äntligen får jag stanna.

I boken *Livsberättelser om adhd och autism* från 2022 berättar tretton personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) om hur det är att få en NPF-diagnos på äldre dar. Boken vänder sig till dig med egen NPF-diagnos, till dig med misstanke om egen diagnos,



till närstående och till dig som möter äldre med NPF-diagnos i ditt yrkesliv. Bakom boken finns Riksförbundet Attention och deras projekt Äldreliftet, som ska hjälpa äldre med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar till en bättre hälsa och öka deras delaktighet och inflytande i samhället. Boken finns även som ljudbok.

Adhd och autism är områden som Forte finansierar forskning kring.

Läs mer på forte.se

Visste du att...

...det nu finns ett nationellt kompetenscentrum för äldreomsorg?

Under pandemin blev kända brister i äldreomsorgen ännu tydligare. För att bidra till en ökad kvalitet i verksamheterna över hela landet har Socialstyrelsen fått i uppdrag att starta ett nationellt kompetenscentrum för äldreomsorg. Centrumet ska informera nationella och lokala beslutsfattare om äldreomsorgens arbete och förutsättningar, och stötta kommuner och verksamheter i införandet av ny kunskap och nya arbetssätt.

- Vi ska arbeta nära verksamheterna och snabbare kunna svara upp mot deras behov av expertstöd. Det ska

vara lättare för medarbetarna att utgå från bästa tillgängliga kunskap i sitt vardagliga arbete, säger Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell och fortsätter:

- Stödet ska också kunna användas direkt i mötet med de personer som behöver äldreomsorg. I slutändan är syftet att uppnå en god kvalitet för den enskilde.

Läs mer på socialstyrelsen.se



FOTO Socialstyrelsen

Nyhetsbrev för nyfikna

Vill du lära dig nya saker och förstå dig på din omvärld?

I nyhetsbrevet från forskning.se får du några av de mest intressanta svenska forskningsresultaten direkt i din inkorg, tre gånger i veckan.

Kika in på forskning.se/nyhetsbrev! Forte är ett av flera forskningsråd som står bakom forskning.se



Ta del av Fortes evenemang



I vårt kalendarium hittar du alla seminarier, konferenser och övriga event som vi anordnar eller medverkar på. Välkommen! **Läs mer på forte.se/evenemang**



RÄTTEN ATT FÅ GÖRA SIN RÖST HÖRD **en fråga om liv och död?**

Misshandel, tvång och till och med dödsfall sker tyvärr inom vård- och omsorgstjänster för personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Forskare och funktionshinderorganisationer samverkar nu kring hur personer med intellektuella funktionsnedsättningar värderas i samhället och kan påverka sin livssituation. **TEXT** *Stina Moritz* **FOTO** *Cliff Booth/Pexels*

I en undersökning från 2014 kunde brittiska forskare visa att 37 procent av dödsfallen bland personer med intellektuella funktionsnedsättningar hade kunnat undvikas. Samma siffra för befolkningen i stort var 13 procent. Det här fick funktionsrättsrörelsen i Storbritannien att mobilisera mot otillräckliga och osäkra välfärdstjänster, som ansågs återspegla samhällets nedvärdering och stigma mot personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

Matilda Svensson Chowdhury är forskare i socialt arbete vid Malmö universitet. Hon har forskat om funktionshinderfrågor sedan 2006 och är intresserad av hur normer om funktionalitet påverkar individer, grupper och på samhällsnivå. Tillsammans med forskarkollegan och projektledaren Niklas Altermark vid Lunds universitet studerar hon livslängd ur ett socialt och politiskt perspektiv.

Att det förekommer problem i vård- och omsorgstjänster även i Sverige är väl dokumenterat. Människor med funktionsnedsättningar i Sverige har generellt sett sämre levnadsförhållanden. De har lägre utbildningsnivå, större utanförskap på arbetsmarknaden, sämre ekonomi, mindre aktiv fritid samt är gifta eller har barn i lägre utsträckning.

– Vi analyserar den stora omfattningen av negativa föreställningar som finns om människor med kognitiva funktionsnedsättningar. Dessutom studerar vi politikens inverkan i funktionsnedsattas liv och hur den påverkar deras livslängd, säger Matilda.

Forskningsprojektet har formulerats i dialog med företrädare för den svenska funktionsrättsrörelsen som länge efterfrågat sådan forskning. En del i projektet undersöker hur människor med intellektuella funktionsnedsättningar värderats över tid genom att göra nedslag i Läkartidningen mellan 1920 och 2020.

– Vi har tittat på vad som skrivits om intellektuell funktionsnedsättning i Läkartidningen och på vilket sätt, både medicinskt och politiskt. Resultatet visar att liv värderats olika beroende på om man har en funktionsnedsättning eller inte. Så såg det ut för hundra år sedan och så ser det ut än i dag.



foto Håkan Rögler

MATILDA SVENSSON CHOWDHURY forskare i socialt arbete vid Malmö universitet



Hur det stöd man får påverkar den förväntade livslängden för gruppen är också något forskarna tittar på. Det är en tidigare utforskad fråga i Sverige.

Matilda vill öka den politiska delaktigheten. Hon har nu fått medel från Forte för att sprida forskningsresultaten och öka kunskapen om den demokratiska processen bland människor med intellektuella funktionsnedsättningar. Med hjälp av Mikael Mery Karlsson, doktor i genusvetenskap vid Linnéuniversitetet som har stor erfarenhet av folkbildning, ska ett studie-cirkelmateriale tas fram i samarbete med funktionshindersorganisationer. Materialet behandlar frågor om politik, politiskt inflytande, möjligheter för påverkan och att göra sin röst hörd. Det består av delar på lätt svenska och diskussionsfrågor som är anpassade för intellektuellt funktionshindrade.

Bland människor med intellektuella funktionsnedsättningar är valdeltagandet lägre än för befolkningen i stort. Under forskningsarbetet har det också visat sig att vissa inom målgruppen känner sig hindrade i sin politiska delaktighet och stoppas från att gå och rösta.

– Man säger att vi fick allmän rösträtt 1921, men i själva verket dröjde det ända till 1989. Det var först då det så kallade ”förmyndarskapsstrecket” togs bort och människor med intellektuella funktionsnedsättningar fick inflytande över politiken på lika villkor som andra. Vi hoppas att vårt arbete i förlängningen ska bidra till att öka deras valdeltagande, säger Matilda. ■

”

MAN SÄGER ATT VI FICK ALLMÄN
RÖSTRÄTT 1921, MEN I SJÄLVA VERKET
DRÖJDE DET ÄNDA TILL 1989.

MATILDA SVENSSON CHOWDHURY

I Sverige har
1-1,5%

av befolkningen diagnosen
intellektuell funktionsnedsättning

Intellektuell eller kognitiv funktionsnedsättning innebär en nedsatt intellektuell förmåga och svårigheter till anpassning vid vardagliga aktiviteter.

Det kan handla om svårigheter att förstå och lära sig, och utveckling och lärande kan ta längre tid.

Funktionsnedsättningen kan påverka individens förmåga att tolka, bearbeta och förstå sinnesintryck som i sin tur kan förändra verklighetsuppfattningen och förmågan att samspela och kommunicera.

Det finns stora variationer inom funktionsnedsättningen som kan vara lindrig, måttlig, svår eller mycket svår.

Betydligt fler människor har nedsatta kognitiva förmågor, men inte i den grad som avses med intellektuell funktionsnedsättning. Man brukar då i stället tala om svagbegåvning.

Källa 1177.se och Region Uppsala



SKICKA NUDES

riskfylld möjlighet till sexuell utforskande

Killar och tjejer på högstadiet gör det i lika stor utsträckning, fast tjejer har mer negativa erfarenheter. Att skicka nakenbilder via mobilen kan vara riskfyllt, men det är också ett sätt att utforska sin sexualitet. Ett Forte-finansierat projekt har för första gången kartlagt högstadiungdomars erfarenheter av så kallad sexting.

TEXT Henrik Lundström ILLUSTRATION Marja Nyberg

Hur vanligt är det att skicka och ta emot nakenbilder bland ungdomar på högstadiet? Vem delar man bilderna med? Vilka motiv har man för att sexta? Är det en positiv eller negativ upplevelse?

När forskaren Carolina Lunde och hennes kollega Jonas Burén för några år sedan planerade projektet *Sexuell exponering på nätet bland unga – Erfarenheter, normer och möjliga orsaker bakom ökat risktagande*, var de måna om att ta vara på ungdomarnas egna erfarenheter.

– Mycket av den forskning som hittills har gjorts om sexting handlar om risker. Vi ville inte att vår studie skulle bli ytterligare ett sådant projekt. Istället ville vi få en mer nyanserad bild och höra vad unga själva har att berätta, säger Carolina som är docent i psykologi vid Göteborgs universitet.

Sexting – en riskfylld möjlighet. Att skicka eller dela sexuellt laddade bilder eller filmklipp, mer eller mindre avklädda, via mobil eller dator kallas alltså för sexting eller att sexta. Det är i alla fall den term som används inom akademien, framhåller Carolina – unga kallar det snarare för att skicka ”nudes” eller nakenbilder.

De senaste åren har riskerna med sexting uppmärksammats. Bilder och filmer riskerar att spridas och leda till mobbning och trakasserier, och i värsta fall sker övergrepp online. Unga kan råka illa ut, konstaterar

Carolina. Men sexting utgör samtidigt en möjlighet, framhåller hon, till experimenterande och utforskande.

– De unga vi har intervjuat trycker själva på att det är något positivt och spännande, ett första steg att vara sexuell med någon, oftast en pojk- eller flickvän eller någon man är på G med.

En av tio har skickat nudes. I forskningsprojektet fick 1 653 elever på tio olika högstadieskolor i Västsverige svara på enkätfrågor. Enkäten gjordes sedan om två år senare i syfte att följa utvecklingen över tid. Dessutom valde forskarna ut 54 elever till så kallade fokusgrupper, med möjligheter till mer nyanserade frågor och resonemang.

– Till en början när vi ställde våra frågor kunde det bli rätt fnissigt och flamsigt i klassrummen, men när väl ungdomarna började svara var det slående hur många som var fokuserade och tyckte att det var viktigt. Det här är deras verklighet, som inte alltid vuxna förstår sig på, säger Carolina.

Kartläggningen visar att ungefär en av tio på högstadiet har skickat nakenbilder på sig själv

och ungefär en fjärdedel har tagit emot nakenbilder. Det är vanligare bland de äldre – av eleverna i årskurs 7 hade mellan fem och tio procent någon gång skickat nakenbilder på sig själva, motsvarande andel i årskurs 9 var ungefär tjugofem procent.

– Det är rätt förväntat. När man kommer in i puberteten blir man mer benägen att sexta. Det är ett sexuellt beteende bland andra.

”

Det här är deras verklighet, som inte alltid vuxna förstår sig på.

CAROLINA LUNDE



CAROLINA LUNDE
universitetslektor,
psykologiska
institutionen vid
Göteborgs universitet

HUR KUNDE DU VARA SÅ
DUM !!? NÄR JAG VAR UNG
HÖLL VI MINSANN INTE PÅ
OCH

MEN CHILLA NU ANDERS.
HAR DU HELT GLÖMT HUR
DU KONTAKTADE MIG
FÖRSTA GÅNGEN? DET VAR
JU DEN JAG FÖLL FÖR!
ELLER

ALLTSÅ DIN PERSONLIGHET
MENAR JAG... MEST DEN.



Tjejer och killar skickar i ungefär samma utsträckning nakenbilder på sig själva. Men kartläggningen visar också att det är vanligare att tjejer får nakenbilder skickade till sig.

– De vi intervjuat vittnade om att man ibland blir överrumplad i appar och på chattar. Plötsligt dyker det upp en nakenbild som man inte har bett om. Det är rätt ”könat”, ofta är det tjejer som får sådana önskade bilder.

Tjejerna i studien upplevde också en större press att dela bilder av sig själva – i genomsnitt 10 procent av killarna och 30 procent av tjejerna uppgav att de någon gång känt sig pressade att skicka sexuella bilder på sig själva. Och bland de elever som hade erfarenhet av sexting uppgav pojkar generellt en mer positiv erfarenhet och flickor i högre grad en mer negativ upplevelse.

– Studien visar att det är vanligare att tjejer drabbas av ryktesspridning och skammande. Killar som har skickat nakenbilder av sig själva verkar ha lättare att skämta bort det och tar det inte lika allvarligt, säger Carolina.

Hon blev förvånad över att kartläggningen så tydligt bekräftade traditionella könsrollsmönster.

– Dagens unga är duktiga på att prata om könade normer, de har mycket kunskap och förhåller sig kritiskt. Ändå finns det uppenbarligen sexuella dubbelstandarder som lever kvar.

Ibland skickar man bilder man ångrar. Forskarna såg ytterligare saker när de studerade normer och hur

ungdomarna själva förhöll sig till sexting. Att skicka nakenbilder till en pojk- eller flickvän anses helt okej. Däremot bör man inte skicka till en främling. Många unga har strategier för att säga nej eller blocka en person, visar studien.

Men det händer, i stundens hetta, att man skickar en bild som man ångrar efteråt, säger Carolina. Även om mottagaren är en partner eller någon man känner.

– Man oroar sig över eventuella konsekvenser som är svåra att överblicka... Vem är det egentligen som får se bilden? Tänk om den skickas vidare?

Då kan det vara svårt att prata med vuxna. I sådana situationer upplever många skam och att man har sig själv att skylla, konstaterar Carolina.

Få unga har diskuterat sexting överhuvudtaget med någon vuxen. Möjligen har man fått höra av en förälder ”skicka inte nakenbilder”, konstaterar hon, vilket gör det ännu svårare att anförtro sig.

– Det som alla barn och ungdomar i vår studie önskar sig är en vuxen som inte blir arg. Någon som är förtroendeingivande och som man kan berätta om jobbiga grejer för.

Öppen dialog är viktig. Både föräldrar och skolpersonal behöver generellt bli bättre på att närma sig ungas sexualitet och vad de gör på nätet, framhåller Carolina. Att våga prata, ha en öppen dialog och förmedla att du är beredd att lyssna om något skulle hända, är hennes råd.

– Man ska inte underskatta ungdomars förmåga att navigera i sin digitala vardag. Men de är tonåringar och det är rätt mycket för dem att hantera. Då kan de behöva en vuxen som lyssnar utan att döma. ■



Tips för att prata om nakenbilder med ungdomar

På webbplatsen umo.se finns information om risker men också om positiva upplevelser av nudes. Bland annat tar ett poddavsnitt upp hur det går att tänka för att göra det mer säkert:

- Skicka aldrig för att någon tjuatar om att du ska göra det.
- Det är aldrig för sent att dra sig ur och inte skicka även om du lovat det.

- Ska du ta en bild, börja med en som inte visar så mycket.
- Undvik att visa ansiktet och annat som gör dig lätt att identifiera.
- Rummet du tar bilden i kan också gå att känna igen, och tänk på att stänga av platstjänster i telefonen.

Läs mer på umo.se (sök på ordet nakenbilder). Vad lagen säger kring nakenbilder och eventuellt missbruk av dem går att läsa mer om på polisens webbplats, polisen.se (sök på ordet nakenbilder).

Hur är det att vara forskare egentligen?

Vi passade på att fråga dem som intervjuats för det här numrets artiklar om allt det där runtomkring, vid sidan av forskningen och resultaten.

Varför blev du forskare? Vad driver dig?

– Att jag blev forskare var ganska mycket en slump. Jag började helt enkelt jobba som forskningsassistent och sedan upptäckte jag att det var ett ganska kul jobb och så var jag fast. Jag tycker om att få jobba med mentala utmaningar.

GÖRAN KECKLUND professor på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Medverkar i artikeln "Ingen rast, ingen ro vid skiftarbete" på sidorna 40–43.



– Ända sedan jag var liten har jag varit intresserad av livs- vetenskaper. Kurser i folkhälsa fick mig att inse att hälsa inte bara bestäms av genetiska faktorer utan också av sociala aspekter och miljön vi befinner oss i. Jag vill förstå och kunna sprida en mer holistisk syn på de faktorer som styr vår arbetsrelaterade hälsa. Så att färre blir sjuka av jobbet.

NURIA MATILLA-SANTANDER biträdande lektor på Enheten för arbetsmedicin vid Karolinska institutet. Medverkar i artikeln "Upp eller ner? Gigarbetarnas vardag i bilder" på sidorna 34–37.



Vad är det bästa med att forska?

– Jag är väldigt intresserad av människor och tycker att det är roligt att få ta del av andras kunskap och erfarenheter. Bland annat hur det är att vara föremål för vård och omsorg.

ANNA DUNÉR professor i socialt arbete vid Göteborgs universitet. Medverkar i artikeln "Koll på tiden hjälper dementa" på sidorna 11–13.



– Det är ett fantastiskt jobb. Att få ställa frågor och leta svar. Och även att få samarbeta med personer inom olika specialiteter. Det är som en dans – när den funkar är det fantastiskt. Jag vill inte ha andra jobb.

MATILDA SVENSSON CHOWDHURY forskare i socialt arbete vid Malmö universitet. Medverkar i artikeln "Rätten att få göra sin röst hörd – en fråga om liv och död?" på sidorna 23–25.



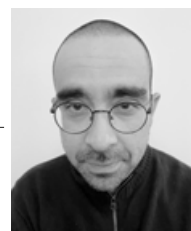
– Att forskning är en väldigt långsam process, vilket är nödvändigt men ibland också frustrerande. Det finns en hög prestationsgrad och det kan vara både motiverande och utmanande. Här gäller det att hitta sin egen balans. Ibland kan forskarvärlden också vara konservativ och hierarkisk. Det tycker jag är tröttsamt.

CAROLINA LUNDE docent i psykologi vid Göteborgs universitet och Gymnastik- och idrottshögskolan. Medverkar i artikeln "Skicka nudes – riskfylld möjlighet till sexuellt utforskande" på sidorna 26–28.



– Det finns många. Att få forskningsmedel, att det ska publiceras så mycket, trots att forskning tar tid och behöver ta tid. Men givetvis också de mer givande utmaningarna, som att våga testa nya idéer och tankar, att våga utöva sin akademiska frihet.

YERKO ROJAS lektor i socialt arbete vid Södertörns högskola. Medverkar i artikeln "Obetalda skulder dubblar risken för självmord" på sidorna 30–32.



Vad är utmaningarna med att vara forskare?

Obetalda skulder dubblar risken för självmord

TEXT *Maja Lundbäck*

ILLUSTRATION *Johan Nord*



”

ATT VARA REGISTRERAD HOS
KRONOFOGDEN UTGÖR EN
RISKFAKTOR FÖR SJÄLMORD
I SIG SJÄLV. YERKO ROJAS

Att vara i svår ekonomisk knipa kan leda till fatala konsekvenser. Enligt forskning är självmord mer än dubbelt så vanligt bland personer som har obetalda skulder hos Kronofogden. Samtidigt fortsätter svenskarnas skuldberg att växa och är nu över 100 miljarder kronor. Men för de som kommer ur sin ekonomiska knipa finns hopp.

Elräkningar, hyra, sms-lån, kreditköp. Den som inte kan betala sina fakturor hamnar så småningom hos Kronofogden. I dag finns cirka 400 000 svenskar registrerade hos myndigheten. De flesta skuldsatta lyckas bli av med sitt ärende inom ett år, men runt en fjärdedel har fortfarande kvar skulden flera år senare. För den som är drabbad kan det innebära ett stort lidande med allvarliga konsekvenser för liv och hälsa.

Yerko Rojas, lektor i socialt arbete vid Södertörns högskola, har forskat inom området i ett Forte-projekt. Flera av hans studier har handlat om självmord, ett ämne som han har intresserat sig för i många år.

– Nyfikenheten driver mig, och viljan att förstå sociala problem, säger han.

Genom sin forskning har Yerko visat att de som hamnar i överskuldssättning har mer än fördubblad risk att begå självmord jämfört med befolkningen i stort.

I en av hans registerstudier ingick över 180 000 personer, samtliga 18–64-åringar som fått en skuld hos Kronofogden mellan 2015 och 2017 och som fortfarande i januari 2018 hade pengar kvar att betala tillbaka. Under året som följde tog 112 av studiedeltagarna sitt liv.

– Jag är egentligen inte förvånad över att sociala faktorer spelar roll. Men jag tycker att det är anmärkningsvärt att vi har missat det här tidigare och inte tagit tag i frågan förr, säger han.

Den ökade risken för självmord återstod även när han kontrollerade för kända riskfaktorer, som till exempel arbetslöshet, att behöva socialbidrag, kriminell belastning och psykisk ohälsa. Knappt 15 procent av dem som tog sitt liv hade tidigare fått antidepressiva mediciner utskrivna.

– Att vara registrerad hos Kronofogden utgör en riskfaktor för självmord i sig själv. Min studie visar att överskuldssättning därför kan vara en viktig faktor att hålla koll på, säger Yerko.

Statistik från Kronofogden visar att de skuldsatta svenskarna blir skyldiga allt mer pengar och detta i rask takt. I snitt ökade skulderna med 20 miljoner kronor per dag i fjol, delvis på grund av obetalda räntekostnader men också på grund av att fler har skulder på högre belopp. Svenskarnas totala skuldberg har nu passerat 100 miljarder kronor.

Yerko tror att en bidragande orsak till att det förekommer fler självmord och självmordsförsök bland personer med ekonomiska bekymmer är att människor med överskuldssättning upplever ett stort stigma.

– Det råder en stark moralism i Sverige kring att inte betala sina skulder. Du förväntas sköta detta själv och helt enkelt göra rätt för dig som individ, men det saknas förståelse för hur skuldssättning faktiskt är kopplat till samhälleliga faktorer och oförväntade skeenden i livet, säger han.

Att hamna hos Kronofogden kan vara mycket smärtsamt och svårt att hantera, förklarar han.

– Många blir ensamma med sina problem och pratar inte med andra om skulden. Man ska veta att skuldproblem i sig självt kan anses vara så pass betungande att det kan hindra individen från att fokusera på det egna psykiska måendet och söka hjälp.

”

VÅR MÅLSÄTTNING ÄR ATT SÅ
FÅ SOM MÖJLIGT SKA KOMMA
TILL OSS. CECILIA HEGETHORN MOGENSEN

I en uppföljande studie har Yerko visat att självmordsförsöken minskar hos dem som kommer ur sin ekonomiska knipa. När han tittade på personer som registrerats med en skuld hos Kronofogden 2016 såg han att risken för självmordsförsök var dubbelt så stor bland dem som fortfarande hade en aktiv skuld två år senare jämfört med dem som blivit av med skulden. Också i den uppföljande studien undersökte Yerko om självmordsförsöken kunde förklaras av de kända riskfaktorerna, men inte heller här gick det att bortse från skuldsättningen som en egen riskfaktor.

– Det här visar att det är viktigt att vi ser till att människor kommer ur sina skuldproblem och att vi försöker lösa situationen fort för dem som har hamnat där, säger han.

I sommar presenteras den statliga överskuldsättningsutredningen, där man har tittat på olika åtgärder för att få skuldsatta att minska sina skulder. Cecilia Hegethorn Mogensen är tillförordnad rikskronofogde.

– Det är mycket bra att man tittar närmare på den här frågan, för det är oroande att många skuldsatta betalar år efter år utan att skulden minskar.

I samma veva utreds även om ett skuldregister, där långgivare kan få överblick över en persons skuldsituation, kan minska risken för att skuldsatta hamnar i ytterligare en lånefälla.

– Även denna fråga är viktig att komma vidare med och vi ser fram emot utredningens resultat och förslag, säger hon.

För Kronofogden är uppgiften dubbel – myndigheten ska både hjälpa den som inte har fått betalt – och ge stöd och råd till den som ska betala.

– Vår målsättning är att så få som möjligt ska komma till oss, att de som gör det bara ska göra det en gång – och att de ska bli kvar så kort tid som möjligt, säger Cecilia. ■



YERKO ROJAS *lektor
i socialt arbete vid
Södertörns högskola*



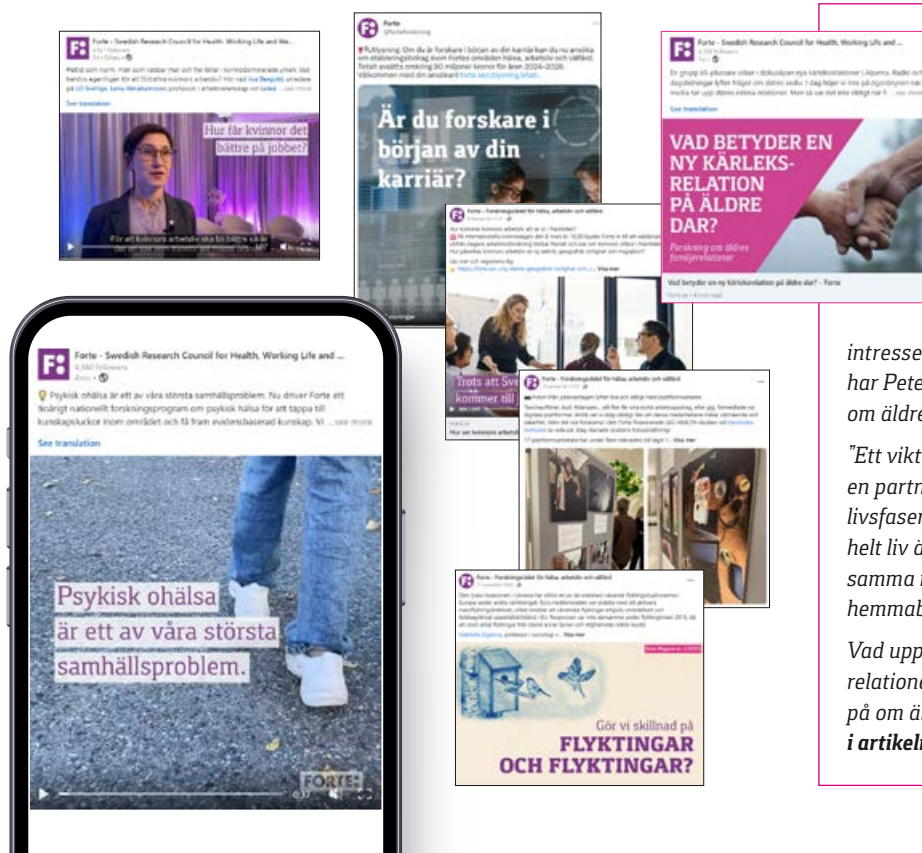
**CECILIA HEGETHORN
MOGENSEN** *är till-
förordnad rikskronofogde*

foto: Miké Lundström

Har du Forte i flödet?



Genom att följa oss i sociala medier och prenumerera på vårt nyhetsbrev så missar du aldrig våra utlysningar och events. Du får också ta del av nya rön, spännande forskningsstudier och träffa forskarna bakom projekten.



En grupp 65-plussare söker i en dokusåpa nya kärleksrelationer i Alperna. Radio och dagstidningar lyfter frågor om äldres sexliv. I dag höjer vi inte på ögonbrynen när media tar upp äldres intima relationer. Men så var det inte riktigt när forskarna Peter Öberg och Torbjörn Bildtgård började intressera sig för frågorna. Under flera år har Peter och Torbjörn forskat tillsammans om äldres familjerelationer.

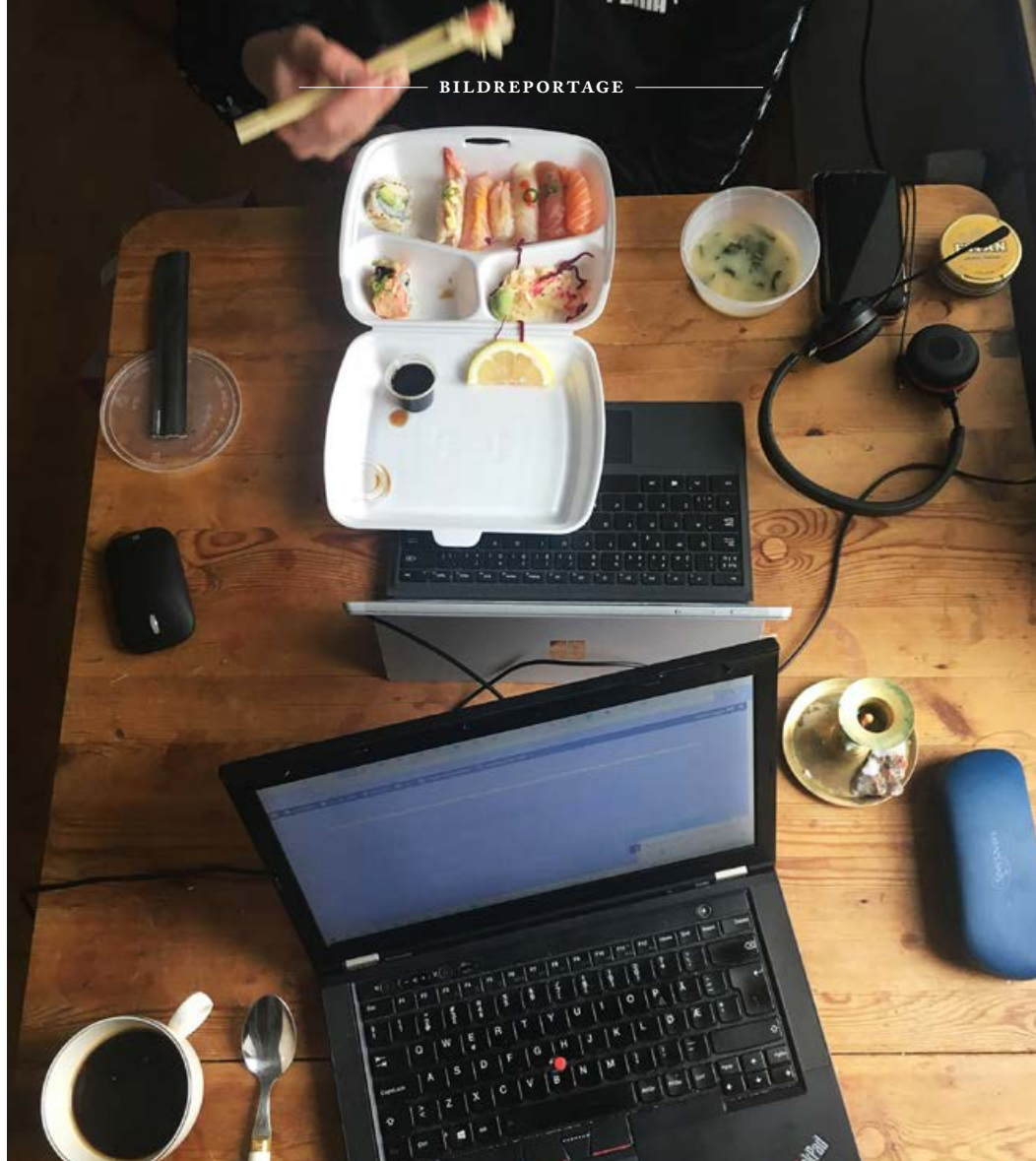
"Ett viktigt resultat av vår forskning är att en partner kan ha olika funktioner i olika livsfaser. Om en relation ska hålla över ett helt liv är det viktigt att hitta nya gemensamma relationsmål efter arbetsliv och hemmaboende barn."

*Vad uppskattade de äldre mest i sina nya relationer och vad har det mer forskats på om äldres kärleksrelationer? **Läs mer i artikeln på forte.se***

Få den senaste forskningen direkt hem i brevlådan - **utan kostnad!**

Som prenumerant får du varje nummer av Forte Magasin direkt hem i brevlådan så snart det har lanserats. Magasinet ges ut i två nummer per år, ett på våren och ett på hösten. Missa inte nästa nummer - registrera dig på fortemagasin.se





UPP ELLER NER?

Gigarbetarnas vardag i bilder

Taxichaufförer, bud, frilansare... allt fler får sina korta arbetsuppdrag, eller gig, förmedlade via digitala plattformar. Ändå vet vi i dag väldigt lite om dessa medarbetares hälsa, välmående och säkerhet. Men det söker nu forskarna i den Forte-finansierade *GIG-HEALTH*-studien vid Karolinska institutet svaren på. TEXT Ylva Hermansson

17 plattformsarbetare har under två månader tagit foton av sin jobbvardag, och sedan diskuterat i grupp hur de fångade ögonblicken relaterar till deras hälsa.

– En bild säger mer än tusen ord brukar man ju säga, och det stämmer verkligen här. Att det också är arbetarna själva som fotar resulterar i starka berättelser, säger Nuria Matilla-Santander, ansvarig forskare för *GIG-HEALTH*-studien.

Informationen från fotostudien ger nu forskarna underlag för en större storskalig enkätstudie som är på gång, den första i sitt slag. Målet är att ringa in det som fungerar bra i plattformsarbetares jobb, men också att få fram starkare rekommendationer för att förbättra deras anställnings- och arbetsförhållanden liksom hälsa och välbefinnande.

– Många plattformsföretag har slogans som ”Var din egen chef och ha ett flexibelt jobb.” Stämmer det med verkligheten? De utvidgade resultaten från studien har vi nästa år. ■

Plattformsarbete i Sverige

Hur många som ”plattformsarbetar” i Sverige i dag är svårt att säga, berättar Nuria, för definitionen av plattformsarbete skiljer sig åt mellan olika mätningar.

– Innan pandemin var uppskattningen att tio procent av alla arbetare i Sverige utförde plattformsarbete tre gånger eller mer under ett år. Nu sammanställs ny statistik och troligen handlar det om betydligt fler i dag, säger Nuria.

Bud, taxichaufförer och frilansare utgör de största grupperna. Men andra grupper växer, till exempel de som utför jobb hemma hos privatpersoner. Den större kvantitativa enkätstudien kommer att inkludera många olika typer av plattformsarbetare.



NURIA MATILLA-SANTANDER
biträdande lektor på
Enheten för arbetsmedicin
vid Karolinska institutet

FOTOBOK LYFTER RESULTATEN

Resultaten från *GIG-HEALTH*-projektets fotostudie har samlats i boken *Bra och dåligt med plattformsarbete*. Här finns ett urval av arbetarnas foton, med en kommentar från arbetarnas diskussioner till varje bild. Boken innehåller också giggarnas rekommendationer som ska ge dem en bättre arbetsmiljö.

Rati Kupatadze på bokens omslag kom till Sverige från Georgien för ett och ett halvt år sedan. I tio månader har han jobbat som bud för två olika företag i Stockholm.

– Liksom de flesta av mina kollegor så ser jag det här som ett tillfälligt jobb. Jag är utbildad arkitekt men det är svårt att som ny i Sverige få in en fot på arbetsmarknaden. Så nu pluggar jag Svenska för invandrare vid sidan om. Drömmen är att, efter folkhögskola och en master på universitet, jobba som arkitekt även i Sverige.

Rati gillar att fota och skriva och är stolt över att ha fått vara med i fotostudien.

– Det bästa har varit att få dela min historia, bli lyssnad på och få utbyta erfarenheter med de andra buden.

Med den svartvita tröjan vill Rati lyfta hur han ofta döljer sina negativa känslor för kunderna.

– Men jag försöker se det ljusa i jobbet också. Det är ändå flexibelt och lätt att få. Fast det finns mycket som kunde bli bättre. Det är ett monotont och ensamt jobb,



och det finns inget ställe där vi kollegor kan träffas och umgås. Lyckas du ändå lära känna en kollega litegrann är risken stor att jobbkompisen snart slutar. Arbetsgruppen förändras hela tiden. Det gör att arbetsgivarna inte behöver bry sig om oss så mycket – de kan lätt hitta ny personal.



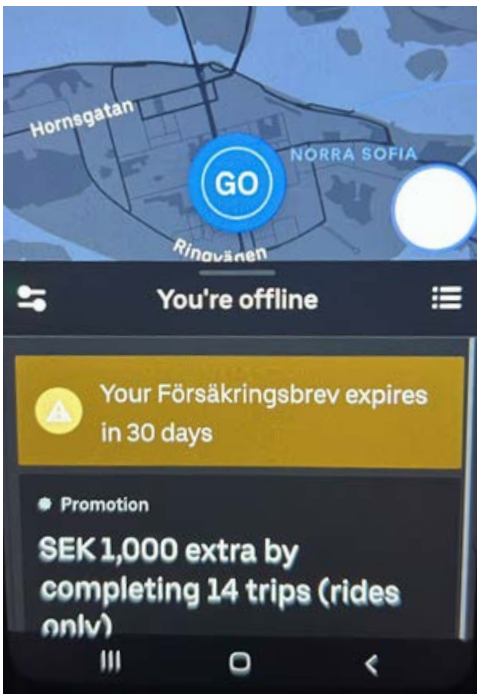
TEMAN SÄTTER FINGRET PÅ SAKER ATT FÖRBÄTTRA

På fotostudiens diskussionsträffar enades taxichaufförerna, frilansarna och buden om några teman som de ansåg påverkade jobbvardagen för just sin yrkesgrupp. Några teman var **Hälsa och säkerhet**, **Villkoren i kontraktet**, **Trick och strategier** och **Appar och teknik**.

TEMA TRICK OCH STRATEGIER

Knep för att må bättre i stunden

Buden hade väldigt många sätt för att försöka hantera jobbets mentala och fysiska påfrestningar. *"Bilden visar ett trick för att hålla sig varm under kalla dagar: luften bakom bussen är varm och ger en stunds respekt från kylan, men kan vara hälsofarlig att andas in. Fotografens kommentar: 'Det är så här vi håller oss varma och glada för ett ögonblick'."*



TEMA APPAR OCH TEKNIK

När din arbetsgivare är en app

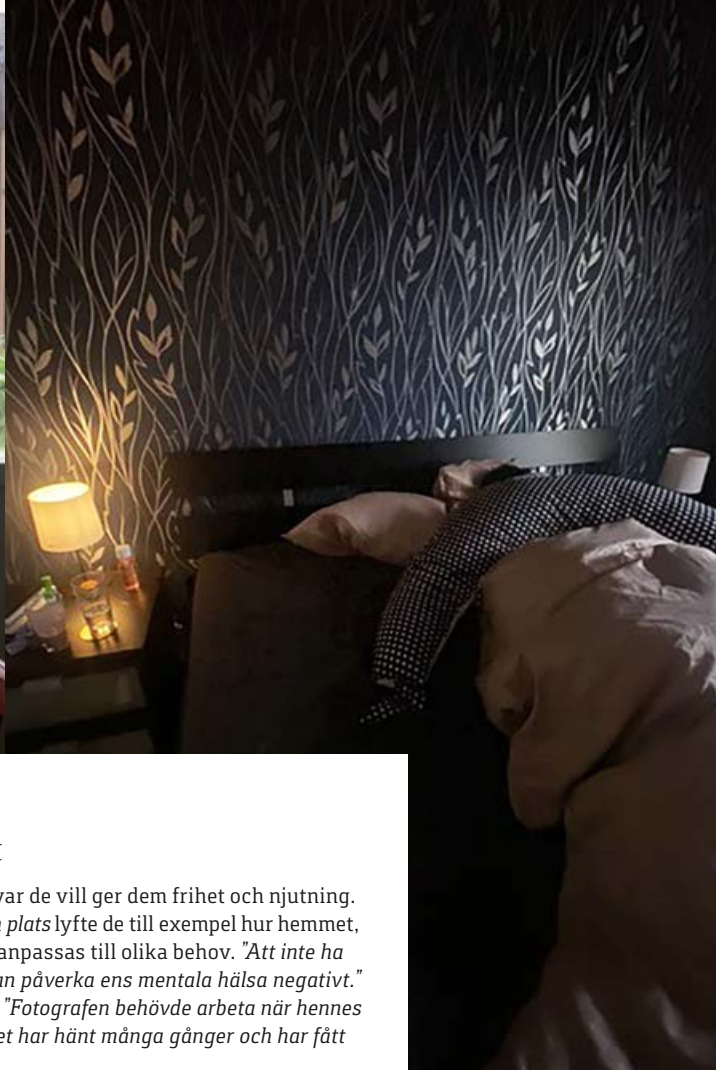
Att kommunicera med arbetsgivaren via en app kan vara utmanande tyckte taxichaufförerna, särskilt om det uppstår en konflikt. *"Bilden summerar två viktiga diskussioner: en notis om en försäkring som behöver förnyas symboliserar administrativ stress och ständigt förändrade krav från plattformen. Den andra notisen handlar om ett ekonomiskt incitament som bidrar till ökad motivation."*



TEMA UTRYMMET I STADEN

Taxi riskfyllt och stressigt

Fotot ska symbolisera risken för trafikolyckor och hur detta bidrar till stress. *"En förare delade med sig att han brukar tänka 'tur att det inte var jag' när han ser sådana här varningsskyltar".* Vad chaufförerna däremot tyckte minskade jobbstressen var möten med trevliga kunder, eller att få komma till smultronställen i stan.



TEMA TID OCH PLATS

Gränsen mellan jobb och fritid suddas ut

Frilansarna beskrev hur deras möjlighet att jobba hur och var de vill ger dem frihet och njutning. Men att det också kan vara utmanande. Under temat *Tid och plats* lyfte de till exempel hur hemmet, på grund av höga hyror och brist på kontorsplatser, måste anpassas till olika behov. "Att inte ha något separat eget och professionellt utrymme i vardagen kan påverka ens mentala hälsa negativt." Fotot från ett sovrum hör till temat *Jobba för att få uppdrag*. "Fotografen behövde arbeta när hennes man sov, pga klienter i en annan tidszon, och reflekterar: 'Det har hänt många gånger och har fått mig att ifrågasätta mitt arbete - är det värt det?'"



TEMA HÄLSA OCH SÄKERHET PÅ JOBBET

Bud i ur och skur

"Deltagarna beskrev arbete i dåligt väder som svårt, riskabelt och smärtsamt, samt oroade sig för att bli sjuka eller skada sig."

- Jag har slagits av hur lätt det skulle vara att åtgärda en del av de problem som buden uttrycker att de brottas med varje dag, och som påverkar deras hälsa så negativt. Till exempel att ordna bättre kläder till dem, säger forskaren Nuria.

Rekommendationer för en bättre vardag

Varje grupp av plattformsarbetare har tagit fram rekommendationer som är riktade till plattformsföretagen, fackföreningar eller beslutsfattare.

Buden efterlyser till exempel gränser för dagens sista uppdrag så att tid med familj och vänner inte ska begränsas av långa arbetsdagar och obetalda timmar. "Plattformsföretagen borde implementera en praxis att skicka sista beställningen 30 minuter innan skiftet avslutas, eller max 2 km bort."

Taxiförarna vill att deras rättigheter ska ses över: "Plattformsföretagen borde ha bättre koll på att förare får tillräcklig vila mellan arbetspassen."

Frilansarna i sin tur vill till exempel ha förbättrad sjukförsäkring: "Försäkringskassan borde se över sjukersättningssystemet för frilansare och basera nivån av ersättning på omsättning i stället för vinst."

Alla rekommendationer och fler foton hittar du i fotoboken som kan laddas ner på svenska eller engelska från projektets sida gighealthproject.com

AI SKA MINSKA SMÄRTAN



Långvarig smärta är ett stort hälsoproblem i Sverige, men de behandlingar som ges i dag har begränsad effekt. Forskare från Högskolan Dalarna arbetar nu för att fler ska känna mindre smärta genom att kombinera och tolka data från flera patientregister med hjälp av maskininlärning.

TEXT *Anton Dilber*

Var femte person i Sverige lider av långvarig smärta, det vill säga smärta som har varat längre än tre månader. Hur den känns varierar starkt – en patient har till exempel beskrivit den som "en elchock", en annan som "att vara i en myrstack" – men gemensamt är ofta att det gör så ont att det påverkar livskvaliteten. I svårare fall är det därför inte ovanligt att personer blir deprimerade, får sömnproblem och svårigheter att delta i sociala sammanhang.

Långvarig smärta är tyvärr svårbehandlad. Den kan uppstå av biologiska, psykologiska och sociala skäl, ibland i kombination – men inom vården har erfarenheten varit att det ofta är svårt att hitta orsakerna. När smärtan orsakar stort lidande brukar man därför tillämpa något som kallas multimodal rehabilitering, MMR.

Det är en behandlingsform som angriper problemet från flera håll genom att kombinera till exempel fysisk träning, psykoterapi, läkemedel och arbetsträning. Behandlingarna koordineras av specialister från olika vårdprofessioner som arbetar utifrån en gemensam plan.

Nyare forskning visar dock att effekterna av MMR är begränsade i jämförelse med enklare behandlingar. Ett skäl tros kunna vara patienturvalet – vården behöver bättre förstå när MMR kan vara en bra behandling genom att identifiera de patienter som faktiskt kan bli hjälpta av MMR.

En annan orsak till att MMR inte gett så bra resultat tros vara att behandlingarna inte har varit tillräckligt individanpassade. Symtomen kan förändras över tid för dem som lider av långvarig

smärta, vilket kräver återkommande utvärderingar och anpassningar.

För att råda bot på sådana problem utvecklar en Forte-finansierad forskargrupp från Högskolan Dalarna just nu ett digitalt beslutsstödsystem som kommer att kombinera stora datamängder om bland annat ålder, fysisk funktion och smärtintensitet från ett antal olika patientregister med artificiell intelligens, AI.

– Enkelt förklarar hoppas vi att beslutsstödet på ett ögonblick ska hjälpa behandlingsteamet att föreslå MMR eller inte, berättar Björn Äng, professor i medicinsk vetenskap och ledare för projektet.

– Vi hoppas även på sikt utveckla ett beslutsstöd som föreslår vilken sammansättning av olika insatser och "dos" som fungerar bäst.

”

Vi hoppas även på sikt utveckla ett beslutsstöd som föreslår vilken sammansättning av olika insatser och "dos" som fungerar bäst.



Foto: Anders Gårdestig

BJÖRN ÄNG, professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna

cirka
70%
av patienterna
är kvinnor

cirka
50%
är mellan 30
och 50 år

AI kan förbättra diagnostik

Artificiell intelligens (AI) är ett samlingsbegrepp för datorsystem som har förmågan att som vi människor resonera, lära sig, planera och vara kreativa. Datorn tar emot stora mängder insamlad information, behandlar den och kan ge svar på olika frågor.

Under de senaste åren har det skett stora genombrott kring AI tack vare utvecklingen av datorernas prestanda, tillgången till enorma mängder information och nya algoritmer (räkneoperationer). AI används i dag inom allt fler områden, från sökmotorer till drönare och cybersäkerhet.

Inom hälsa och sjukvård blir AI-stöd allt vanligare för att till exempel analysera stora mängder hälsoinformation och se mönster som kan leda till nya upptäckter inom medicin och förbättra individuell diagnostik.

Beslutsstödet ska vara dynamiskt, så att nya och kontinuerligt inkommande data fortsätter utveckla det. På sikt ska systemets AI klara att ta emot och behandla information om hur patienten mår och även kunna vara ett stöd vid justering av en pågående behandling.

Björn berättar att AI:n kommer att tränas successivt på data från över 60 000 patienter som tidigare har remitterats till svensk specialistvård för kroniska smärtor. Det ger möjligheten att upptäcka hittills okända faktorer och samband, så att man lättare kan avgöra vilka som är bäst lämpade för behandlingarna och hur de ska skraddarsys. För att utvärdera själva AI-systemet planerar forskarna att längre fram genomföra en så kallad randomi-

serad och kontrollerad studie, där en grupp patienter kommer att erbjudas en vanlig MMR medan den andra gruppen patienter får en behandling utformad med hjälp av beslutsstödet.

Projektet är i en första utvecklingsfas till 2025, och om allt går som planerat hoppas forskarna att beslutsstödet kan testas ute i klinisk verksamhet från och med 2026. ■

Långvarig smärta - utbredning och kostnader

Cirka 4 000-5 000 patienter remitteras årligen till smärt-specialistklinik i Sverige för att utredas för multimodal rehabilitering, MMR. Av dessa erbjuds ungefär hälften sådan behandling. Under pandemin har det dock handlat om färre patienter. Ytterligare ett antal tusen personer behandlas i primärvården.

Ungefär 70 procent av de behandlade är kvinnor, och cirka hälften är i åldersspannet 30-50 år. Vad långvarig smärta kostar samhället går inte helt säkert att säga. Men inom EU uppskattades kostnaden 2013 till svindlande 5 200 miljarder kronor.

Källa Europaparlamentet

INGEN RAST INGEN RO

vid skiftarbete

TEXT Krister Zeidler

Skift- och nattarbete har länge förknippats med allvarliga hälsorisker. Det har däremot varit osäkert hur stor betydelse dygnsvilan har för hälsan. Men med hjälp av unika arbetstidsdata har forskare vid Karolinska institutet kunnat visa att det finns en ökad risk för hjärtsjukdom om återhämtningen mellan arbetspassen är för kort. Forskare undersöker också om felaktigt utformade scheman kan öka risken för graviditetsstörningar, psykisk ohälsa, bröstcancer och diabetes typ 2.

Forskning har tidigare visat att skift- och nattarbete stör den naturliga dygnsrytmen vilket verkar öka risken för bland annat hjärtsjukdomar, stroke och graviditetsstörningar. I ett Forte-finansierat projekt har forskare vid Karolinska institutet studerat hur de obekväma arbetstiderna påverkat hälsan för drygt 30 000 sjuksköterskor, undersköterskor och annan omvårdnadspersonal i Region Stockholm. Studien bygger på detaljerade uppgifter om arbetstider kopplat till data från olika sjukvårdsregister.

– Fördelen med den här studien är att vi har exakta data om hur folk har jobbat. Vi kan se det timme för timme och dag för dag sedan 2008. Det är en väldig fördel just när det gäller att titta på hälsoeffekter av skiftarbete, säger Per Gustavsson, överläkare och professor på Karolinska institutet.

Han har studerat kopplingen mellan nattarbete och graviditetsstörningar inom forskningsprogrammet *ATOHS, Arbetstider och Hälsa i Sjukvården*. Resultaten visar att omfattande nattarbete under graviditeten ökar risken för att föda för tidigt, så kallad prematur födsel.

– Men det som var mest tydligt var att nattjobb tre eller fler nätter i rad var förknippat med en ökad risk för prematur födsel. Det verkar vara farligare att klumpa ihop nätterna än att sprida ut dem.

Resultaten visar även att gravida som har långa arbetspass eller en kortare dygnsvila än 28 timmar mellan nattpassen löper en större risk för att föda för tidigt.

– Det finns en rekommendation från nordiska experter att gravida

inte ska jobba mer än en natt per vecka. Om man följer det så skulle det skydda mot de effekter som vi ser i den här studien, säger Per.

I en annan delstudie inom *ATOHS*-programmet har Carolina Bigert, forskare på Karolinska institutet och överläkare vid Centrum för arbets- och miljömedicin i Region Stockholm, undersökt sambandet mellan nattarbete och hjärt-kärlsjukdomar som stroke och hjärtinfarkt. Även här visar resultaten att de som arbetar natt i stor utsträckning riskerar att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. De som ofta jobbar flera nätter i rad eller har kortare återhämtning än 28 timmar efter nattpass har dessutom

”

DET VERKAR VARA
FARLIGARE ATT KLUMPA
IHOP NÄTTERNA ÄN
ATT SPRIDA UT DEM.

PER GUSTAVSSON

Råd för hälsosamt skiftarbete och schemaläggning

- Undvik skiftscheman med fler än tre nätter i rad
- Återhämtning är viktigt, minst 11 timmar mellan pass och minst 28 timmar vid byte från nattarbete till annat skift
- Se till att det finns en bra erfarenhetsmix i samma schema så att nyanställda kan få stöd från erfarna kollegor
- Se till att bemanningen vid nattskift är tillräcklig även vid plötsliga arbetstoppar
- Gravida kvinnor bör inte arbeta mer än ett nattpass i veckan
- Medicinska kontroller ska erbjudas vid nattarbete

Källa Centrum för arbets- och miljömedicin i Region Stockholm



”

**FÖR DIABETES VET MAN
ATT DET ÄR KOPPLAT
TILL RISKER MED ATT
JOBBA NATT.**

CAROLINA BIGERT

en ökad risk för cerebrovaskulär sjukdom, som exempelvis stroke.

Ett annat resultat av hennes forskning är att de som ofta har en kortare dygnsvila än elva timmar efter att ha jobbat eftermiddags-kvällspass har en ökad risk för hjärtsjukdom.

– Det kan till exempel vara att man jobbar eftermiddag-kväll och sedan har ett tidigt morgonpass.

När jag själv jobbade inom vården jobbade man till nio på kvällen och sedan började man ganska ofta igen sju på morgonen. Det är väldigt kort tid. Man hinner knappt hem och lägga sig innan man ska upp igen.

Enligt Göran Kecklund, professor på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, är resultaten av studierna väldigt intressanta. Han har forskat om skiftarbete, sömn och dygnsvila i över 30 år.

– Tidigare har jag sagt att skiftarbete där man växlar mellan dag och kväll egentligen inte innebär några allvarliga hälsorisker. Utan de risker som finns är att man kan få problem med sömnen men inte så mycket mer, säger han och fortsätter:

– Men nu måste jag nog börja revidera den uppfattningen, för

om man växlar mellan dag- och kvällsarbete och ofta har kort dygnsvila verkar det som att det kan innebära ganska allvarliga hälsorisker, bland annat en ökad risk för hjärtsjukdom.

Drygt var femte arbetstagare i Sverige jobbar skift där arbetstiden är förlagd till olika tider av dygnet. Enligt EU:s arbetstidsdirektiv har arbetstagare rätt till elva timmars sammanhängande vila per dygn. Men i vissa branscher i Sverige, särskilt inom vård och omsorg, har man kunnat kringgå den regeln genom kollektivavtal.

EU-kommissionen har ifrågasatt de här undantagen och från 1 oktober 2023 skärps och förtydligas reglerna. I fortsättningen får undantag bara göras om det finns särskilda skäl i verksamheter med

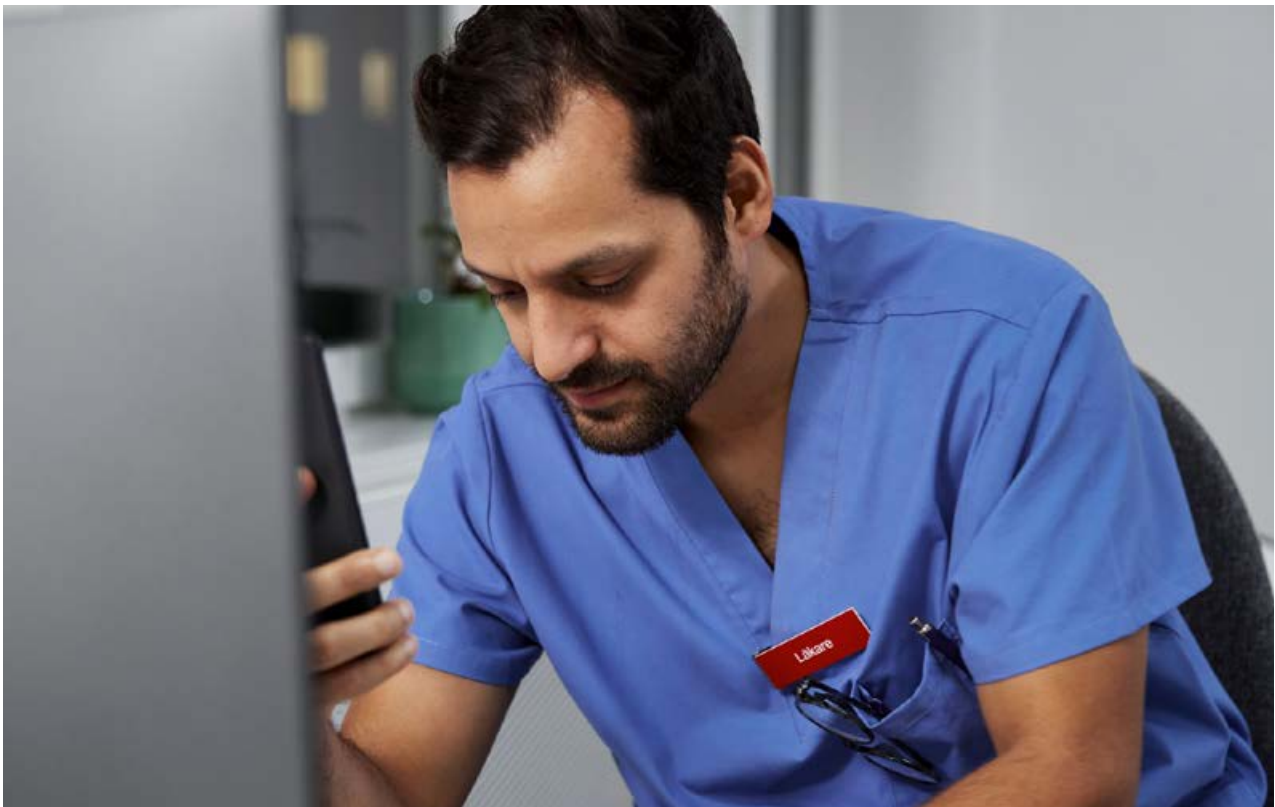


FOTO: SANDINAE

ansvar för liv, hälsa och säkerhet. Arbetstagare som har fått sin dygnsvila inskränkt har också rätt till kompenserande vila.

– I grunden är det bra att vi tänker på återhämtning för det är en av de viktigaste faktorerna för vår långsiktiga hälsa och för att vi ska må bra i största allmänhet. Men jag ser också att det kan få ganska stora konsekvenser för schemalaggingen som behöver anpassas. Det brukar också vara så att när man måste ändra arbetstider reagerar många ganska negativt, säger Göran Kecklund.

På Karolinska institutet pågår ytterligare delstudier om kopplingen mellan skift- och nattarbete, schemalagging och hälsorisker. En studie handlar om psykisk ohälsa och ifall arbetsscheman kan

utformas för att minska den risken. Dessutom har Per Gustavsson gjort en studie om sambandet med bröstcancer som kommer att redovisas under våren, och Carolina Bigert driver en studie om diabetes typ 2.

– För diabetes vet man att det är kopplat till risker med att jobba natt. Där kan vi titta lite

noggrannare på skiftscheman och hur det har påverkat risken, nu när vi har så bra data i det här projektet, säger hon.

Forskarna har även tagit fram guiden "Att planera skift- och nattarbete i vård och omsorg" som finns att ladda ner på Centrum för arbets- och miljömedicins hemsida. ■



PER GUSTAVSSON
överläkare och professor på Karolinska institutet



CAROLINA BIGERT forskare på Karolinska institutet och överläkare vid Centrum för arbets- och miljömedicin i Region Stockholm



GÖRAN KECKLUND professor på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet

FORTE MAGASIN GES UT AV FORTE – FORSKNINGSRÅDET FÖR HÄLSA, ARBETSLIV OCH VÄLFÄRD



NYHETSBRIV

Prenumerera på Fortes nyhetsbrev och få löpande nyheter, forskningsresultat, information om utlysningar och evenemangstips via e-post. Gå till forte.se för att anmäla dig som prenumerant. forte.se/nyhetsbrev



SEMINARIER OCH EVENEMANG

Varje år arrangerar Forte, på egen hand eller i samarbete med andra, ett flertal intressanta seminarier, konferenser och andra evenemang inom hälsa, arbetsliv och välfärd. forte.se/evenemang



SOCIALA MEDIER

Följ oss i sociala medier för att snabbt få nyheter och uppdateringar från Forte. twitter.com/forteforskning
facebook.com/forteforskning
linkedin.com/company/forteforskning



TA DEL AV VÅRA EVENEMANG I EFTERHAND

Vi filmar nästan alltid våra evenemang för att fler ska ha möjlighet att ta del av dem. På vår YouTube-kanal hittar du många spännande föredrag, seminarier och intervjuer. youtube.com/forteforskning



PUBLIKATIONER

På vår webb kan du ladda ner och beställa alla våra publikationer gratis. forte.se/publikationer

FORTE MAGASIN

Redaktör: Ylva Hermansson och Andreas Nilsson
Ansvarig utgivare: Kruna Madunic, kruna.madunic@forte.se
Grafisk form: Granath Omslag: Rodnae Productions/Pexels
Tryck: BrandFactory, Stockholm 2023 ISSN 2001-8258

FORTE

Box 38084, 106 64 Stockholm, 08-775 40 70, forte@forte.se

Har du frågor om din prenumeration?
Du kan när som helst uppdatera, kontrollera eller avsluta din prenumeration genom att mejla oss på info@forte.se



Tycksak
3041 0142



*Miss inte
nästa nummer!*

*På fortemagasin.se kan
du registrera dig som
prenumerant helt
utan kostnad*

FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd