

Ensamjobb, stress, kris - det finns lösningar

Arbetsmiljö för landsbygdsföretagare löd rubriken på ett mycket intressant kursavsnitt under EKOBIs årsmöte på Marieborgs folkhögskola den 28-30 januari.

Carin Wijk på Skogs och Lantbrukshälsan i Norrköping, som talade om för oss hur vi kan få en bättre arbetsmiljö, berättade att hon har varit skräddare, är utbildad undersköterska och sjukgymnast. Det tycktes ju vara en betryggande bakgrund för en arbetsmiljöförbättrare och det visade det sig också vara. Vi fick råd om hur vi skall använda kropp och muskler, hur vi skall undvika stress och lösa kriser och till sist se vilka möjligheter vi har att på ett positivt sätt klara vårt jobb även om vi oftast arbetar ensamma.

Lyfta och röra sig på rätt sätt

Kroppen är byggd för rörelse, påpekade Carin Wijk. Vi rör oss i jobbet, men vi måste lära oss att undvika fel. Vi är olika stora, men arbetar med samma sak. Är det tungt för en kvinna är det också tungt för en man, som dock har större muskelmassa och större ledytor.

Hur sköter ni nacken när ni står lutade över kuporna, undrar Carin Wijk. Och hur klarar ni alla tunga lyft? Bröst och ländryggen påverkas av lyft. I ländryggen blir belastningen stor vid lyft och ger ofta muskelvärk.

Kroppen är gjord för allsidig rörelse och far illa av ett ensidigt monotont arbete. Så är det för alla som i sitt arbete är beroende av sol, vind och regn och har djur (i vårt fall bin) som inte alltid gör som man vill. En arbetsställning med kroppen vriden, framåtböjd, fixerad, ökar risken för ont i ryggen, axlarna, nacken och benen.

Kent-Inge Wallgren, som har erfarenhet av "ryggont", påpekade att det är viktigt att man lyssnar på kroppens signaler.

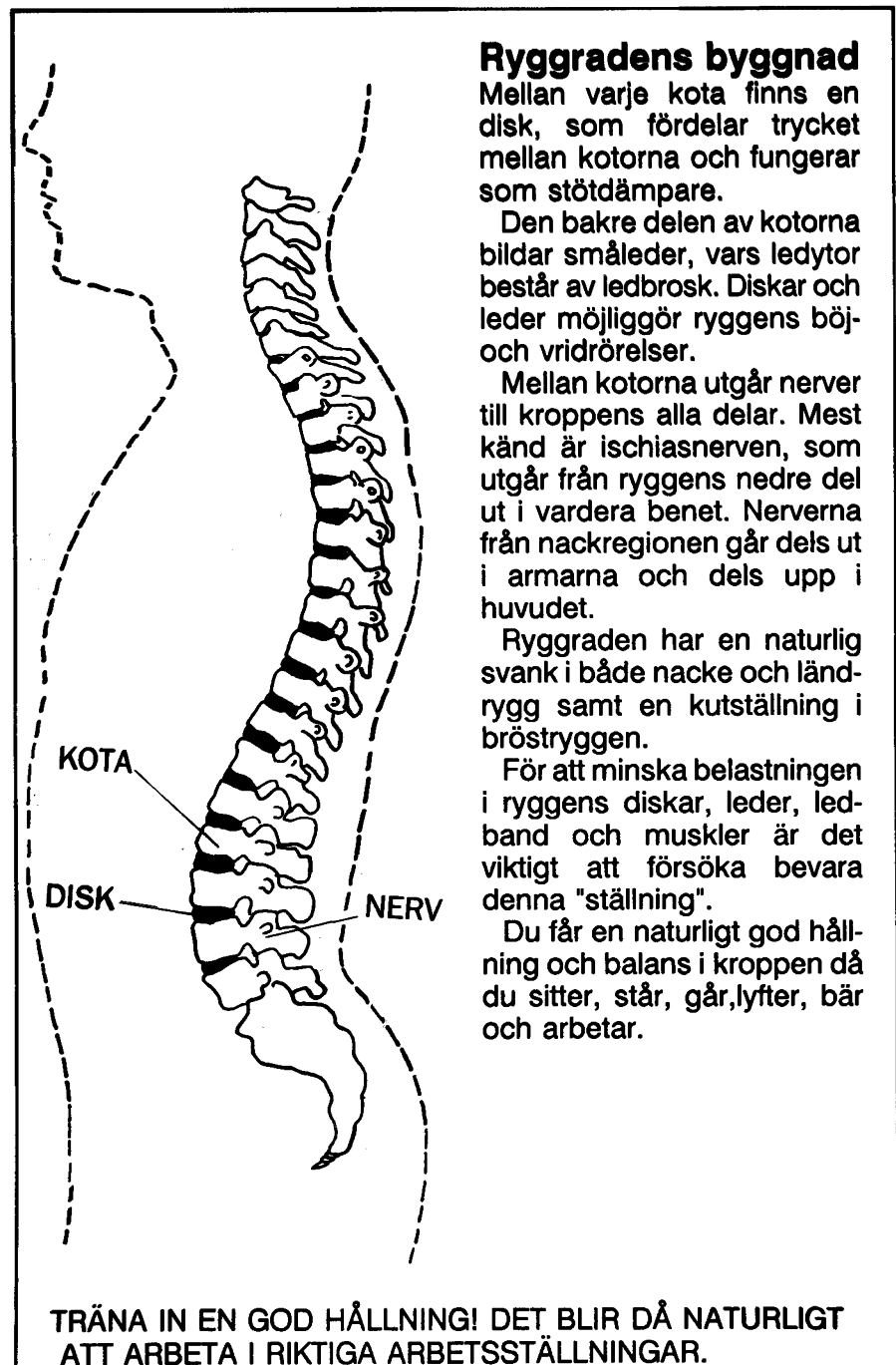
Högrepetitivt armbete ökar riskerna för seninflammationer i axlar, armbågar och händer. Vid statisk

belastning försvåras blodcirkulationen i senorna, vilket ger skador och seninflammationer. Bristande cirkulation ger muskelsmärter. Sådana smärter kan man också få av strama och spända muskler. Vilket ger ett stelt rörelsemönster. Kyla och drag kan förstärka redan befintliga besvär. En muskel blir stum och mindre vid kyla.

Ni måste på allvar studera hur ni jobbar och tänka på er själva och inte bara på bina och produktionen, underströk Carin Wijk. Det är inte fult, det är praktiskt att tänka

på sig själv. Att skruva på 1000 lock om dagen och sedan gå ut och klippa häcken med en måttligt skarp sax ger tennisarm som i en liten ask.

Jag tror ni har kört fast, sade hon. Ni måste ha mer fantasi. Tänk på hur stora vikter ni hanterar per dag. Det är inte bara skattlådorna som skall hålla utan det skall ni också. Vid skattning bär ni mellan 1000 och 1500 kg per dag. Kanske jag skulle filma någon av er i arbete?



TIPS

Nästa gång du börjar känna av tröttheten och värken, tänk då på att detta är en varningssignal!

TA EN PAUS, kanske res dig upp eller sträck på kroppen. Gör några enkla rörelser. Korta täta pauser är bättre än en lång paus.



Att undvika stress och lösa kriser

Nu kom vi in på den psykosociala sidan av arbetet som företagare på landsbygden. Den kan indelas i en positiv och en negativ sida, enligt Carin Wijk.

Positivt

Prestation - man är tillfredställd, man har löst en uppgift.

Erkännande - det är roligt att få reda på att man har gjort ett bra jobb.

Arbetets art - varierande arbete - vi följer hela kedjan i produktionen.

Egen utveckling - att lära mera, att fördjupa sina kunskaper, att bredda kompetensen.

Negativt

Politik och administration - sånt som vi inte kan styra, som irriterar.

Tyvärr lägger man ofta ner alltför mycket energi på att irriteras.

Arbetsförhållanden - kroppsarbete, väderleksberoende.

Lönen - får jag det jag vill ha, eller går det bara runt - pengar är inte

allt, men vi är beroende av dem.

Status - hur ser andra människor på biodlare? Går det att leva på biodling?

Säkerhet - framtidstrygghet - pension - inkomster - försäkringar - avbytarsystem. Ju större företag, desto sårbarare blir vi.

Personliga förhållanden - vi är beroende av våra närmaste. Ställer resten av familjen upp på att du lägger ner så mycket arbete på bina? Kommer du att bli ensam med bina? Har du ekonomiska problem, vad säger banken? Måste du ta hand om gamla föräldrar? Psykiska problem på grund av stress ger kroppsliga problem. Alla som arbetat ensamma drabbas av stress - man hinner inte med - man sover inte på natten - ligger vaken och tänker - hjärnan får inte vila.

Är du arg, upprörd och ledsen, ökar kroppens utsöndring av adrenalin, corticoider och noradrenalin. Blodtrycket stiger, det blir förändringar i magsaftens sammansätt-

ning och kroppen reagerar med en förhöjd spänningsnivå.

Nu måste du bli av med stressreaktionerna. Sitt inte och gräv ner dig i problemen. Ut och rör på dig, uppmanade Carin Wijk. Cykla, simma, gå gör något så att du blir ordentligt trött. För annars bäddar du för värk och högt blodtryck.

Den här fysiska reaktionen är nedärvd. Du lever i tjugonde århundradet, men kroppen är från stenåldern och inställd för den tidens faror. Kroppen kan inte skilja på verklig och inbillad fara.

Vi knyter näven i byxfickan, till slut orkar man inte längre. För stor belastning på en människa gör henne utbränd.

Carins råd: Tala ut med hustru, nära vän eller annan biodlare. Om det inte hjälper finns det ju psykiater. Var rädda om er, skaffa er ett nätverk, en stödtrupp!

Några tips om konsten att förebygga skadlig stress

Lär känna och avläsa kroppens signaler.

Lär dig att identifiera vad som stressar.

Se till att du får normal stimulans - över - och understimulans ger spänningar och skadlig stress.

Förstärk inte onödigtvis utifrån kommande krav - övertolka dem inte negativt. Det är du själv, som ställer kraven och planerar.

Ställ inte orimliga krav och förväntningar på dig själv.

Låt inget pressa dig så att ditt immunförsvar sviktar. Katabolism = när kroppen bryter ner sig själv. Risk för återkommande infektioner. När man mår bra bygger man upp sitt immunförsvar.

Försök att lägga in några korta pauser i arbetet.

Lär dig någon lämplig avslappningsteknik.

Utnyttja sömnen som hälsomedel. Om du byter säng ta inte med den gamla kudden!

Om jag inte hörde fel, så är Carin Wijk intresserad av att filma olika arbetsmoment i biodlingen under kommande säsong.

Carl-Olof Janér