

SLUTRAPPORT ANIARAPROJEKTET

Funktionsprofiler på Galaxenanställda

EN RAPPORT FRÅN AB PREVIA

Eva Hammarskjöld

2007-10-19

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	3
INLEDNING	5
METOD	5
RAPPORTENS UPPBYGGNAD	6
DEN UNDERSÖKTA GRUPPEN	7
RESULTAT	9
LIVSSTIL OCH HÄLSA	9
ARBETET OCH BESVÄRSFÖREKOMST	11
RÖRELSETEST	17
STYRKETEST	20
SJÄLVSKATTNINGAR.....	23
DISKUSSION	27
SLUTSATS	28

SAMMANFATTNING

Den undersökta gruppen

Funktionsprofiler har utförts på 250 galaxenanställda personer och jämförelser har gjorts med resultatet för 194 av personerna vid en första uppföljande profil efter 6 månader. Därefter har gjorts en jämförelse av resultat för 85 av dessa då den fjärde uppföljningen gjordes ca 1½ år senare. Medelåldern är 48 år med en spridning från 19 till 64 år. Fyra av deltagarna är kvinnor, resten män. Den vanligaste yrkestillhörigheten är byggnadsträarbetare eller snickare, därefter kommer bygg- och anläggningsarbetare följt av murare, betongarbetare och VVS-montörer. Således de vanligaste men också tyngsta typerna av arbeten inom byggbranschen. Många var arbetslösa då de gick in i Galaxen.

Livsstil och Hälsa

Endast 27% anser sig fullt friska vid starten av anställningen, vilket får anses naturligt eftersom de fått sin lönebidragsform som galaxenanställda pga besvär. Vid första uppföljningen anser sig 36% fullt friska och vid den fjärde är det 38%. Medicinerandet minskar något för varje uppföljning liksom även nikotinbruket. Andelen med fetma förskjuts mot övervikt i stället. Motionerandet verkar inte öka men konditionen ökar!

Knappt hälften har ländryggsbesvär och runt 40% har besvär från nacke-axlar-armor. Därpå följer besvär från knän, brösttrygg och från höfter. Detta stämmer naturligtvis överens med de funktionshinder som föranlett galaxenanställningen. Det vanligaste funktionshindret i deras tidigare arbete har varit ryggbesvär av olika allvarlig art, följt av nack- och/eller skulderbesvär med eller utan besvär och svaghet i armor och händer. På tredje plats kommer knäbesvär. Några har också uttalade höftledsförslitningar. Man ser vid studien av profilerna en minskning i besvärsförekomsten med uppföljningstillfällena så till vida att fler anser sig ha besvär mindre ofta. Och dom är i arbete! Även sjukfrånvaron pga besvären sjunker med uppföljningarna.

Om Arbetet

Mellan 30 och 40% arbetar i sina galaxenjobb "ofta/mycket ofta" med tunga lyft, framåtböjda arbetsställningar, arbete ovan axelhöjd, knästående eller med ensidiga arbetsrörelser. Det verkar som om jobbet anpassas efter hand och dom tvingas nog också att lära sig minska sina ambitioner, för det ses en klar förskjutning mot "ibland" eller t o m "sällan". Vid starten säger 82% att de har lämplig utrustning att arbeta med, vid första uppföljningen 84% och vid fjärde 90%. Och andelen som anser sig ha tillräckliga ergonomiska kunskaper stiger från 57% vid start till 84% vid fjärde uppföljningen.

Rörelsetest

Hälften har normal rörlighet generellt i sina leder och ryggar. Ungefär 1/3 har nedsatt rörlighet i lederna utan alltför mycket smärta medan resten har smärthämmad, nedsatt rörlighet. Mellan 30 och 40% har strama lårmuskler på fram- och baksidan vilket är mycket vanligt och hos många ger påfrestningar på framför allt ländryggen i arbetet. Många har fått tips och program för att försöka åtgärda dessa brister. Vid uppföljningen ses också re-

sultat i form av ökad rörlighet, mindre strama muskler och mindre smärta, med undantag för axlarna där en viss ökning av smärtan medför minskad rörlighet.

Styrketest

Hand-, buk- och lårmuskelstyrkan är god hos över 70%. Vadmuskelstyrkan är sämre men den ökar med bedömningarna. Endast 30-40% klarar rygg- och armstyrketesten vid starten. Dessa senare test är tuffa för personer med ryggbesvär och nack-skulderbesvär så resultatet är inte oväntat. Man ser dock en viss ökning av styrkan vid uppföljningarna.

Självskattningar

Man har skattat jobbet, fritiden och livskvalitén vid första funktionsprofilen, gjort nya skattningar vid första uppföljningen och sedan igen även vid den fjärde uppföljningen.

Vad gäller skattningen av hur man klarar sitt arbete så anser en klar majoritet att förmågan ökat eller kvarstår oförändrad både vid första och fjärde uppföljningen. Detsamma gäller också bedömningen av hur man klarar sina fritidsintressen och hur högt man skattar sin livskvalitet. Ökningarna hänger säkert ihop med att man mår bättre, har ett jobb och arbetskamrater och har mindre besvär. Minskningarna kan bero på viss missnöjdhet med arbetet, med lönen men framför allt att man har så pass mycket besvär som trots allt provoceras fram av arbetet.

Kommentarerna till förändringar efter galaxenanställningen är till allra största delen mycket positiva. Den allra vanligaste handlar om att ha ett arbete igen, att ha arbetskamrater, att vara behövd, att göra något meningsfullt, att få vara kvar i sin tidigare firma.

Galaxen erbjuder en mycket positiv lönebidragsform för arbetskadade byggnadsarbetare och funktionsprofilerna utgör ett bra instrument för att bedöma och följa deras arbetsförmåga.

INLEDNING

Under hösten 2001 startade Centralgalaxen Aniaraprojektet. Det går ut på att arbetslösa byggnadsarbetare med funktionsnedsättning som ska få eller har fått en galaxenanställning ska genomgå en funktionsprofil hos företagssjukgymnast vid Previa. Funktionsprofilen är en metod där man bedömer en persons fysiska funktioner och den kan ge en samlad bild av hans aktuella kapacitet. En bedömning görs också av arbetsförmågan i det tilltänkta arbetet i förhållande till arbetshandikappet. Den anställde följs upp fortsättningsvis med 6 månaders intervall, så länge anställningen kvarstår. Tanken är att man ska få bra underlag för bedömning av arbetsförmågan i det planerade/nya arbetet samt att man kan följa upp om förändringar av arbetskapaciteten sker. År 2004 visade en första utvärdering försiktigt positiva resultat för då 64 personer.

I Aniaraprojektet deltar Previa i fem län, Gotlands, Jönköpings, Västra Götalands (sedan 2003), Sörmlands samt Västerbottens län. Projektledare är Centralgalaxens VD Berndt Stenlund. Övriga deltagare är företagssjukgymnaster från respektive län samt Galaxens kontaktpersoner i dessa län. Projekttiden löpte ut i juni 2007.

För att slutligen utvärdera Aniaraprojektet vill man dels göra en sammanställning av hur funktionsprofilerna beskriver gruppen av galaxenanställda, dels jämföra resultaten från starttillfällena med första och fjärde uppföljningarna.

METOD

Funktionsprofilen omfattar en kartläggning av rörlighet, styrka och kondition. Vid bedömningen får individen direkt en återkoppling på de olika momenten som ingår och en rådgivning med instruktioner om eventuella åtgärder. En individuell handlingsplan upprättas utifrån resultatet och de behov individen har. Den testade får med sig både skriftlig handlingsplan och sin profil.

Man har tillsammans i Aniaraprojektet utarbetat bedömningsformulär som besvaras vid varje funktionsprofil, och återförs till aktuell Galaxenansvarig i byggmästarföreningarna. Här noteras funktionshinder som nedsatt förmågan i tidigare arbete, samt den anpassning av arbetssituationen som krävs, och den enskilde galaxaren får via skattningsskalor bedöma arbetsförmågan i jobbet, hur han klarar fritiden samt även hur han bedömer aktuell livskvalitet.

Inledningsvis studerades skillnaden för samtliga parametrar mellan starttillfälle och uppföljning 1, år 2004 (då 64 personer) samt starttillfälle och uppföljning 1 år 2007 (då 194 st). Mönstret som redovisades 2004 återkom utan större avvikelser 2007. Fortsättningsvis studerades profilerna församtliga genomgångna starttillfällena och jämförelse gjordes för de 85 som genomfört både uppföljning 1 och uppföljning 4.

RAPPORTENS UPPBYGGNAD

Resultaten presenteras under följande rubriker:

- Den undersökta gruppen
- Livsstil och Hälsa
- Arbetsmiljö och arbetsställningar
- Besvärsförekomst
- Rörlighetstest
- Styrketest
- Självsfattning

Under de olika rubrikerna presenteras resultaten för överskådlighegens skull i tre kategorier: grönt, gult och rött. En markering i grönt fält betyder att förhållandena och mätvärdena är tillfredsställande. Gult innebär att värdet inte är helt tillfredsställande och rött innebär att det finns anledning att överväga åtgärder för att förbättra situationen.

Som jämförelsematerial har använts funktionsprofiler på 4118 byggnadsarbetare i hela landet. Deras medelålder är 43 år med en spridning från 18 år till 70 år.

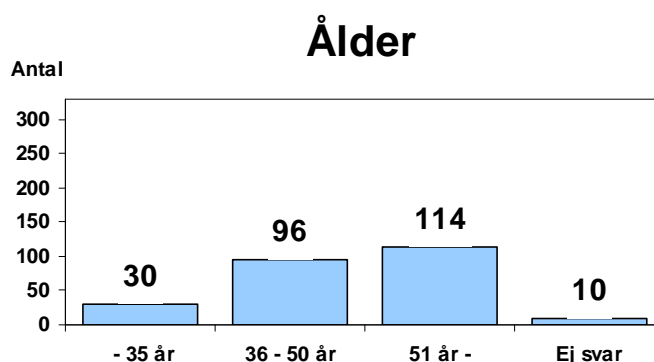
DEN UNDERSÖKTA GRUPPEN

Från 2001-10-01 till 2007-06-30 har totalt 258 personer, blivande eller redan galaxenanställda i de fem länen gått igenom en Funktionsprofil. Av dessa har 204 personer deltagit även vid minst ett första uppföljningstillfälle och 88 av dessa följt med ända upp till minst fjärde uppföljningen. Studien omfattar fyra kvinnor och resten män.

Tabell 1. Fördelning i antal per län av 132 funktionsprofiler

Län	Startprofil	Uppföljning 1	Uppföljning 2	Uppföljning 3	Uppföljning 4	Uppföljning 5	Uppföljning 6
Gotland	38	25	19	17	14	7	4
Jönköping	11	11	9	6	4	4	2
V:a Götaland	90	75	49	38	18	1	
Sörmland	23	14	8	2			
Västerbotten	92	79	68	57	52	36	16
Summa	254	204	153	120	88	48	22

Vid projektets slut har totalt 889 funktionsprofiler utförts. Några profiler har försvunnit under åren som gått. I databearbetningen ingår 250 startprofiler, 194 profiler från uppföljning 1 och 85 från uppföljning 4.



Medelåldern för deltagarna vid starttillfället är 48 år, med en spridning från 19 till 64 år. Bland dem som gjort fjärde uppföljningen är medelåldern 52 år.

De vanligaste funktionshindren i tidigare arbete är:

- 1) Ryggbesvär i alla dess former
- 2) Nack- och /eller skulderbesvär med eller utan besvär armbåge hand
- 3) Knäbesvär av olika slag
- 4) Höftledsförslitningar
- 5) Hä- eller fotskador
- 6) Ögonproblem
- 7) Övrigt

De vanligaste förekommande yrkena hos deltagarna är:

- byggnadsträarbetare eller snickare
- bygg- och anläggningsarbetare
- murare
- betongarbetare
- VVS-montörer
- byggnadsingenjör/-tekniker
- golvläggare
- målare
- plåtslagare
- elektriker
- lagerassistenter
- vaktmästare/fastighetskötare
- enstaka yrkeskategorier

Många har varit arbetslösa då de fått sin galaxenanställning.

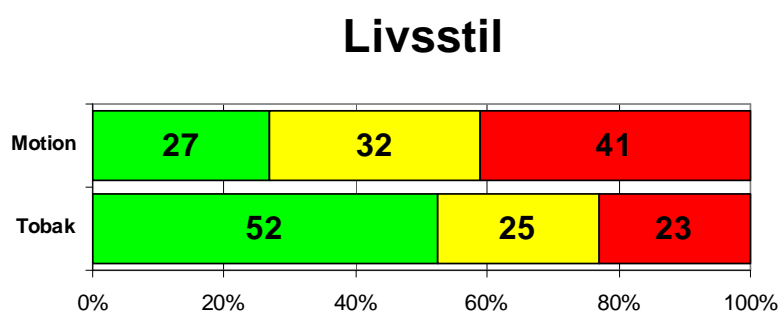
RESULTAT

LIVSTIL OCH HÄLSA

Dagens folksjukdomar kan på ett eller annat sätt kopplas till livsstilen. Vår livsstil kan påverka vår hälsa både positivt och negativt. Rökning och dåliga motionsvanor ökar risken att drabbas av sjukdom. Besvär från rörelseorganen tillhör de stora folksjukdomarna och är vanligare bland dem som utsätts för tung belastning, höga, böjda eller vridna arbetsmoment i arbetet. För att klara tungt arbete utan att ta skada krävs bl a både god styrka och kondition.

På frågan "Anser Du Dig vara fullt frisk?" svarar 27% ja och 73% nej vid starttillfället. Hos referenserna (4118 byggnadsarbetare) är läget det motsatta dvs 77% har svarat ja och 23% nej. Vid första uppföljningen anser sig 36% fullt friska och vid fjärde uppföljningen 38% fullt friska.

Hela 59% medicinerar i olika former vid starten. Vid första uppföljning tar är det 47% och vid fjärde uppföljningen 48% som medicinerar.



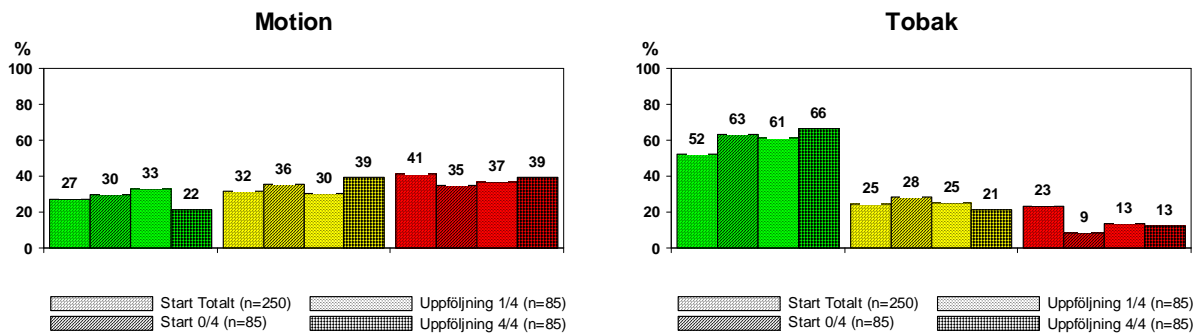
Figur 1. Fördelning i procent av den undersökta gruppen beträffande levnadsvanor (n=250)

Drygt en fjärdedel av deltagarna motionerar regelbundet 3 ggr/v eller mer, en knapp tredjedel motionerar 1-2 ggr/v och resten motionerar inte alls. Hela 52% är i dag ickerökare. 25% snusar och 23% röker.

Bara 19% av referenserna motionerar 3 ggr/v och 49% inte alls. Bland referenserna röker 18% och 33% snusar.

Hela 54% svarar först ja på frågan om de är intresserade av att delta i någon form av träning. Vid första uppföljningen är det 47% och vid fjärde 33%.

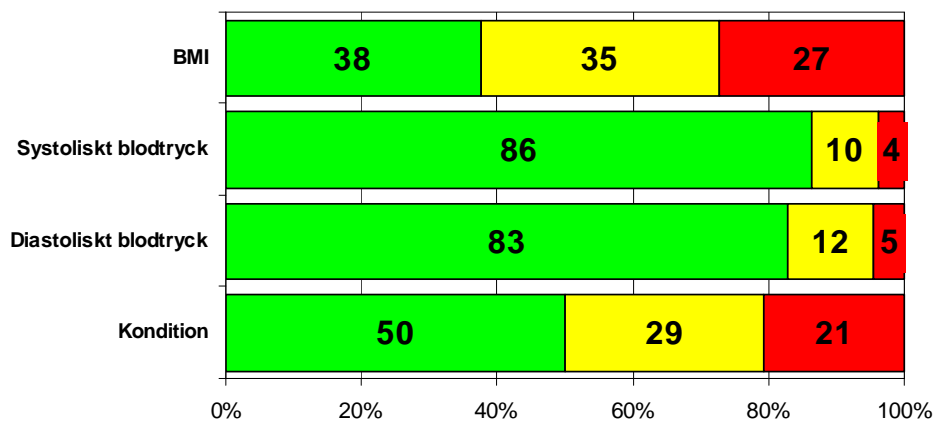
Följande grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första uppföljningen och vidare till fjärde tillfället för de 85 personer som hunnit med detta. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



Man tycks bli sämre på att motionera

Andelen ickerökare och ickesnusare ökar!

Prover



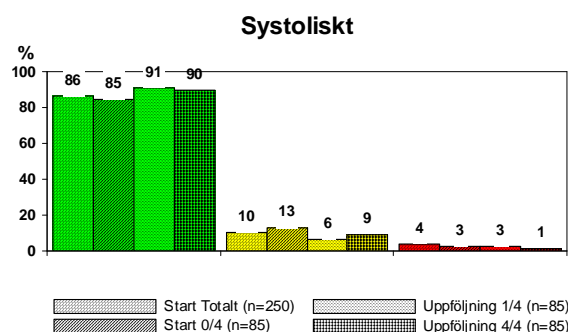
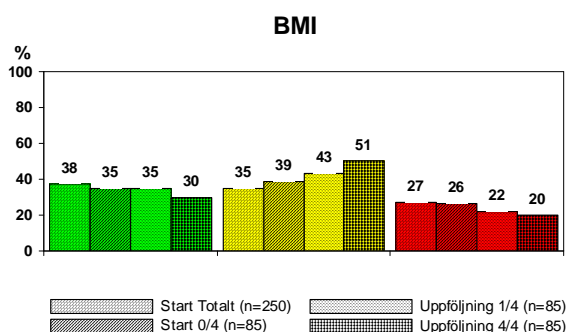
Figur 2a. Fördelning i procent av den undersökta gruppens provsvar (n=250 utom för konditionstestet).

Det är 38% som har ett BMI ≤ 25 kg/kvm (ref 42%) vilket betyder att resten skulle vara överviktiga (ref 58%). Men medelvärdet för hela gruppen är 26,5 kg/kvm, och 26 kg/kvm brukar i byggbranschen betraktas som ett acceptabelt värde för en tungt arbetande person. Dock ligger 27% på ≥ 30 kg/kvm vilket klassas som fetma.

Blodtrycket ligger för majoriteten (86%) under 150/90 (grönt). Medelvärdet för hela gruppen är 129/79. Medan drygt 10% ligger mellan 150-160/90-95 så har 5% över 160/95 (rött). Detta resultat är något sämre än referensernas där ca 90% är grönt.

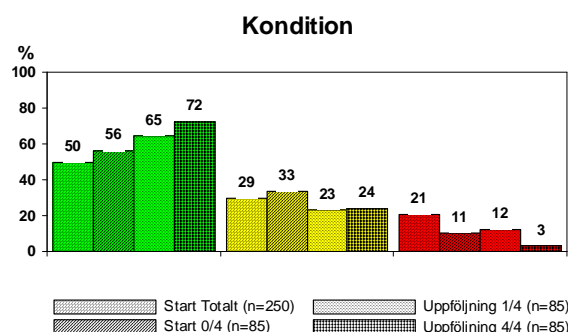
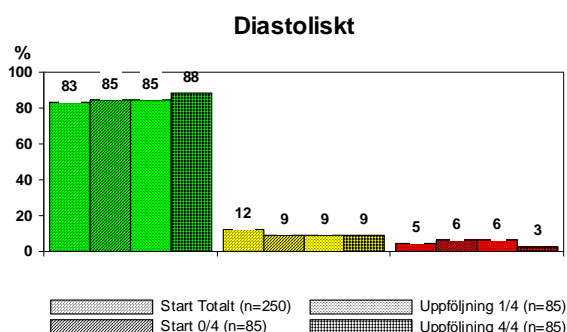
Konditionen är inte testad på alla. Många tar blodtryckssänkande medicin och har inte testats eftersom det inte lönar sig av mättekniska skäl då de har en falskt låg puls av medicinen. Eventuella pågående infektioner kan också ha hindrat utförandet. Det är bara 58 av de 85 jämförda som har cyklat. Hälften av de testade har medelgod till hög kondition, vilket är något sämre än i referensgruppen där 57% har god kondition. Bland Galaxarna har 21% mycket låg kondition och bland referenserna 20%.

Följande grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första och fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



Det sker en förskjutning mot överviktsklassen

Det systoliska trycket ändras knappt



Det diastoliska trycket sjunker marginellt

Andelen med god kondition ökar!

ARBETET OCH BESVÄRSFÖREKOMST

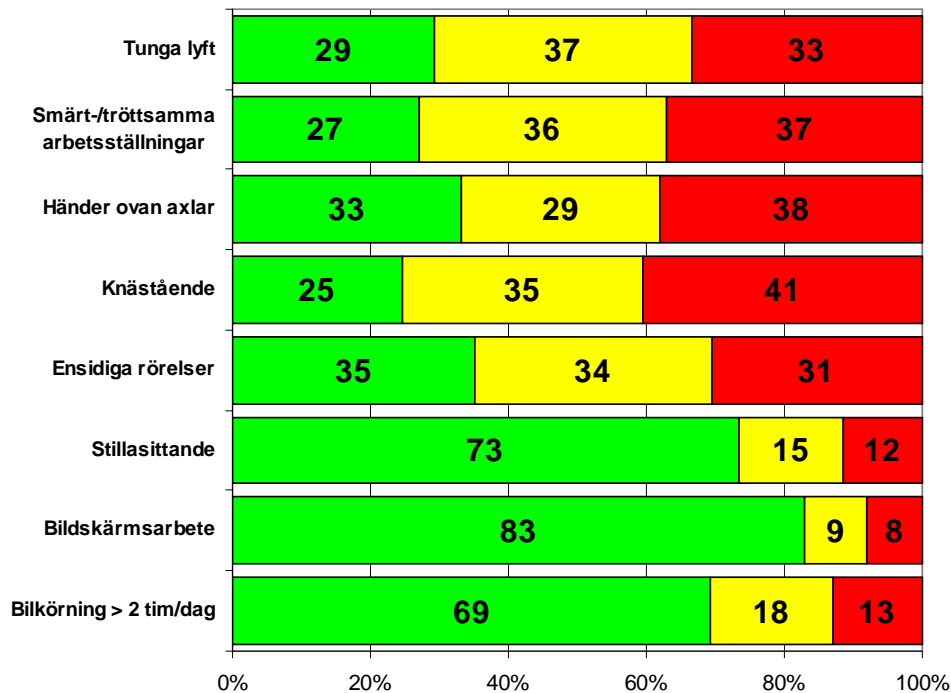
Den fysiska arbetsmiljön kan orsaka besvär från rörelseorganen och sådana besvär är vanligare bland de som utsätts för tung belastning eller böjda eller vridna arbetsmoment i arbetet. Det är väl känt att byggbranschen är en utsatt grupp. De jobb som här syftas till är dock arbeten som är valda att passa för galaxenanställda, dvs personer med besvär och särskilda behov.

I samband med Galaxenanställningen har också uttalats de särskilda behov som föreligger för varje enskild person. I de allra flesta fallen handlar det om att undvika vissa arbetsuppgifter, positioner eller arbets sätt. Dessa rekommendationer finns beskrivna i de protokoll som testande sjukgymnast återsänder till Galaxen efter genomförd profil, och de är även undertecknade av den anställde. Det kan handla om att undvika:

- Tung lyft (108 pers)
- Arbete över axelhöjd (69)
- Böjda, vridna arbetsställningar (46)
- Knästående/låga jobb (36)
- Statiskt/repetitivt/monotont arbete (29)

- Stress (19)
- Stegar/bockar/trappor (15)
- Påfrestning för händer/armbågar (8)
- För högt tempo (6)
- Långvarigt sittande i maskin (5)
- Heltidsarbete (5)
- Lutande plan/tak (4)
- Ensamarbete (2)
- Alkohol (1)

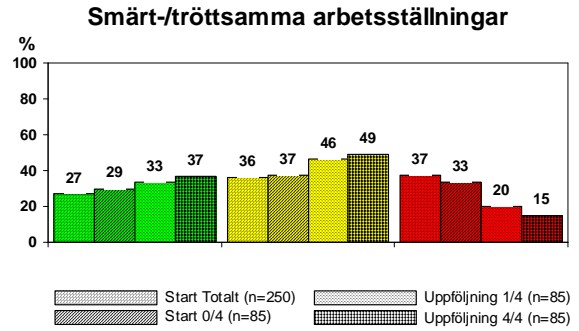
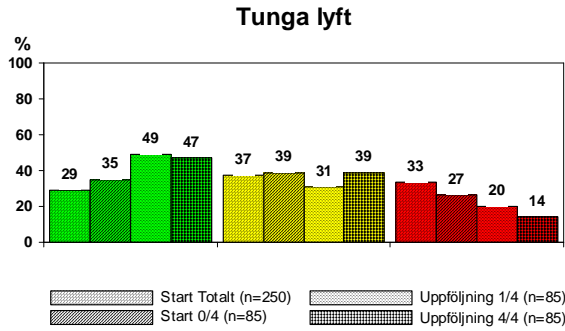
Fysisk arbetsmiljö



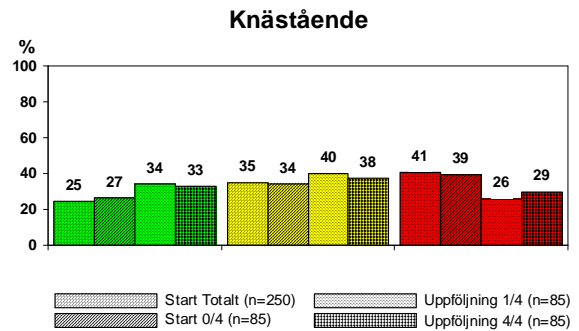
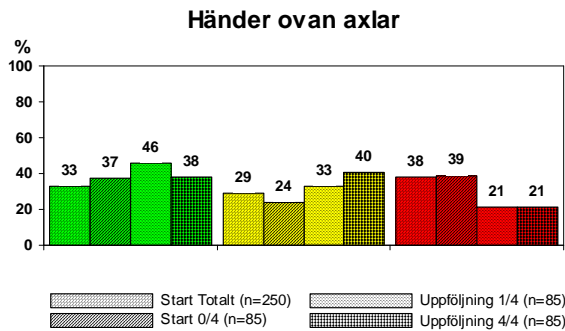
Figur 3. Fördelning i procent av den undersökta gruppens upplevelser av deras fysiska arbetsmiljö. (n= 250)

Drygt en tredjedel arbetar ofta/mycket ofta med tunga lyft, tröttsamma höga, låga eller ensidiga arbetsmoment. Motsvarande andel hos referenserna är ca 50%.

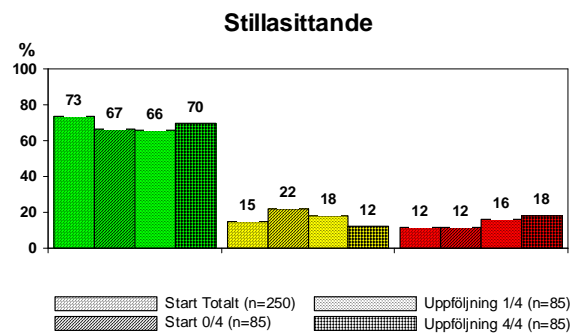
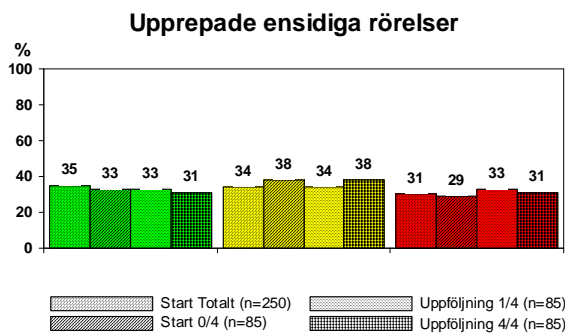
Följande grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första och fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



Andelen tunga lyft minskar. Jobbet blir lättare och arbetsställningarna förbättras!

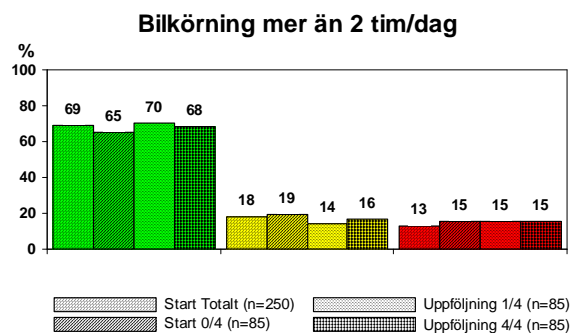
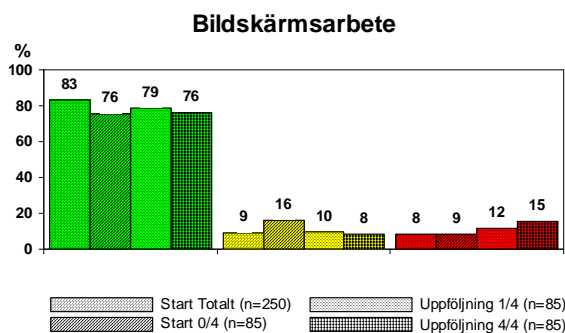


Arbetstiden över axelhöjd minskar liksom andelen tid i knästående



Endast marginell skillnad

Stillasittandet varierar lite



En liten ökning?

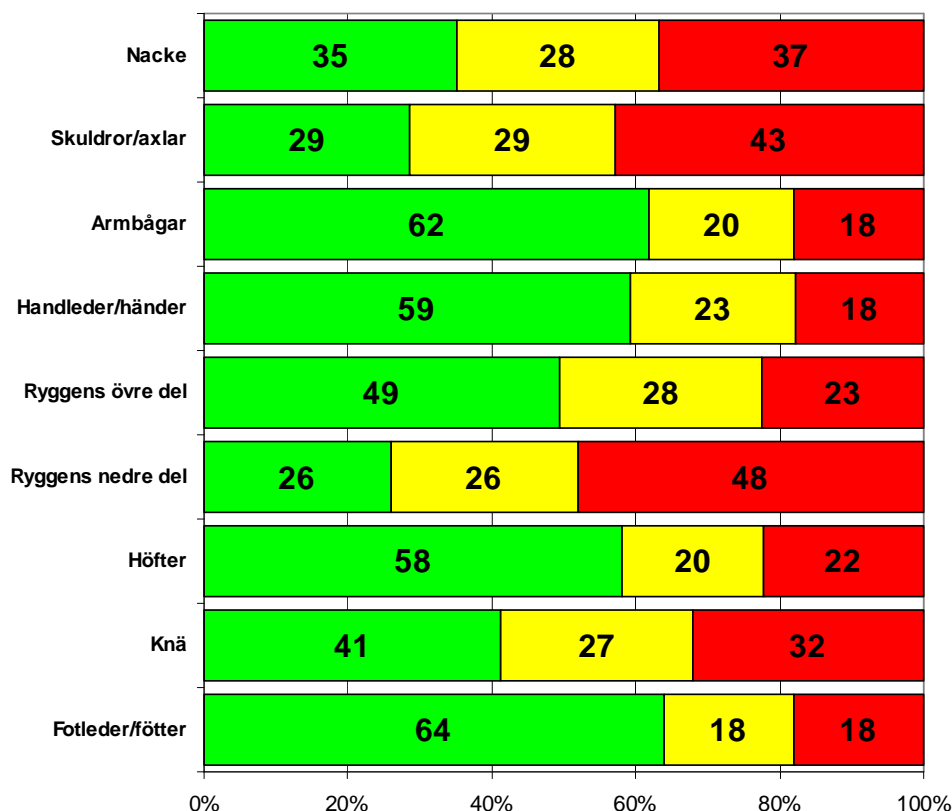
Ingen förändring

På frågan om man har lämplig utrustning och rätt hjälpmedel för att utföra sitt arbete har 82% svarat ja vid starten (ref 87%), 84% vid uppföljning 1 och 90% vid fjärde uppföljningen.

Nästa fråga lyder: "Anser Du Dig ha tillräckliga ergonomiska kunskaper om hur Du i Ditt arbete kan förebygga besvär i muskler och leder?" Här svarar 57% ja (ref 52%) vid start, 70% vid uppföljning 1 och 84% ja vid uppföljning 4.

"Leder något/några arbetsmoment till besvär/smärta/värk i muskler och leder?" Här svarar 76% ja vid start (ref 59%), 77% ja vid första uppföljningen och och 63% vid fjärde.

Symtom

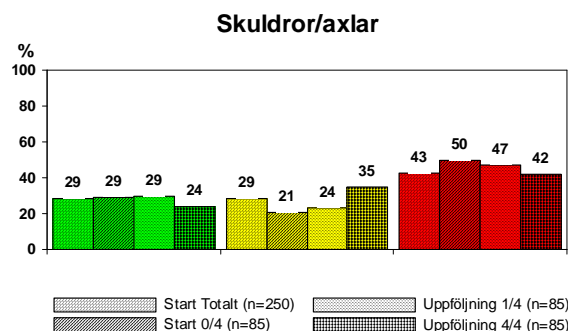
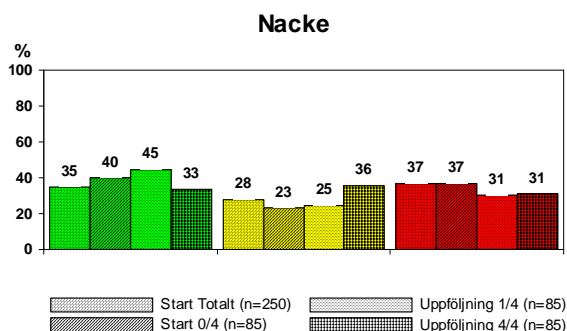


Figur 4. Fördelning i procent av den undersökta gruppens upplevda fysiska smärta under de senaste tolv månaderna (n= 250)

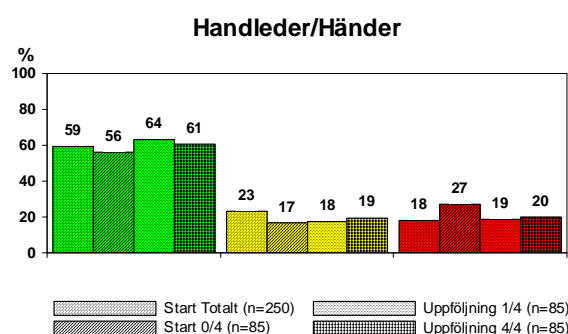
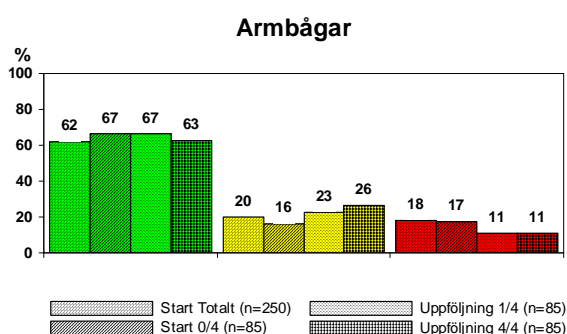
Knappt hälften av deltagarna har ofta/mycket ofta besvär från ländryggen (ref 29%). Ca 40% känner lika ofta av nacke och/eller axlar (ref ca 25%). På tredje plats kommer knäbesvär och därefter brösttrygg och höfter. Knappt en femtedel känner ofta av fötter, händer eller armbågar (ref 10-15%).

Hur många dagar sammanlagt under de senaste 12 månaderna har man behövt vara hemma från arbetet pga. muskel/ledbesvär? Inga dagar alls för 59% vid starten, 71% vid uppföljning1 och 73 % vid den fjärde uppföljningen. Mer än 10 dagar har 34 angivit vid starttillfället, 18% vid uppföljning 1 och 14% vid uppföljning 4 (jämförelsegruppen 47% respektive 20%). Alltså betydligt mindre frånvaro i galaxen-anställningen.

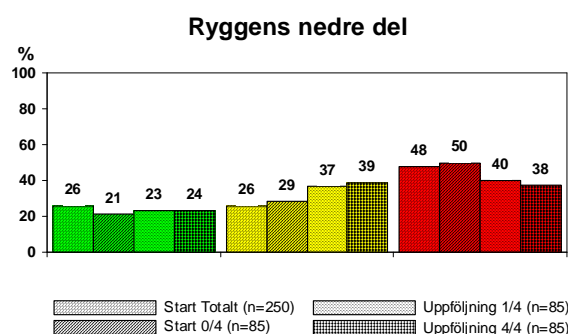
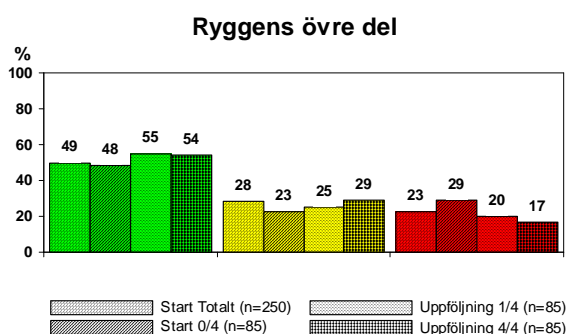
Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första och fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



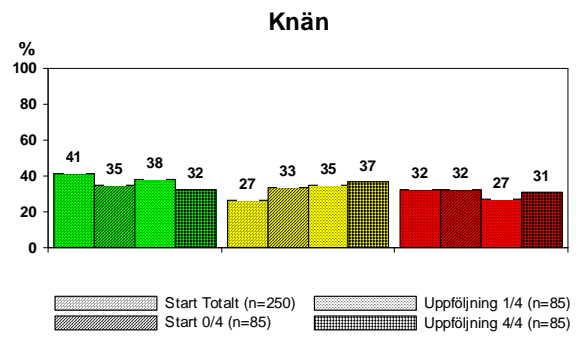
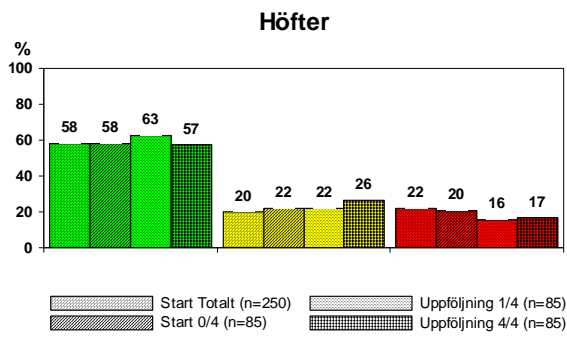
Andelen nackbesvär liksom skulder/axelbesvär förflyttas från rött till gult i viss mån.



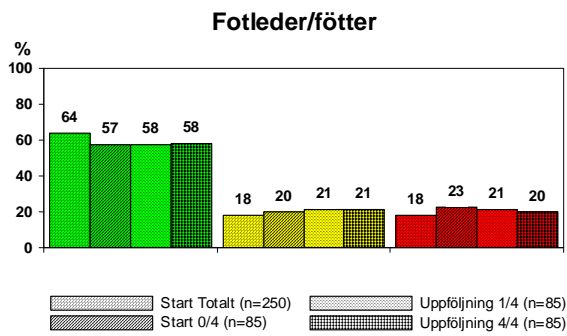
Detsamma gäller armbågar, handleder,



samt bröstrygg och ländrygg



Besvär från höfter och knän förskjuts något mot gult fält,

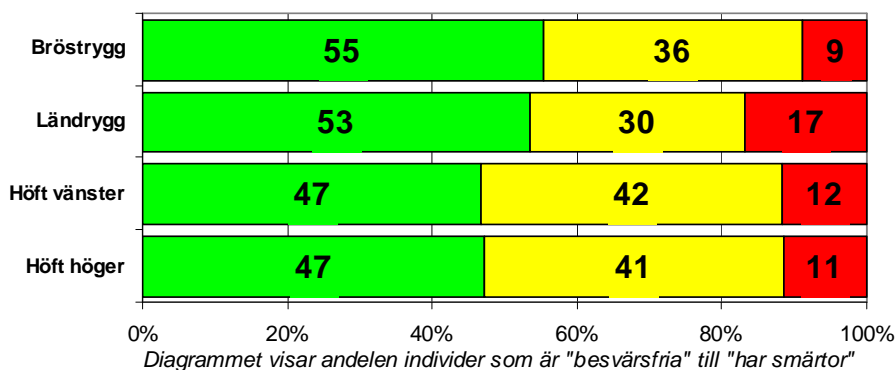


medan fotbesvär inte verkar förändras.

RÖRELSETEST

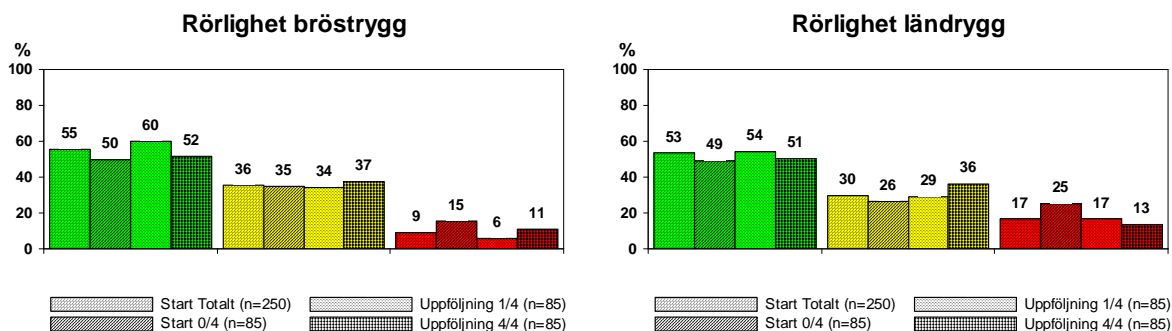
En god rörlighet behövs för att lederna ska fungera utan onödig belastning. En stel led kommer lättare till sitt yttersta läge med de påfrestningar som då följer på ledband, ledkapslar och senor. En stel led medför också ofta att man kompenserar genom att ta ut för mycket rörelse i en annan led eller i flera leder. Rörelserna blir då ej helt naturliga och man kan få sekundära problem. Man kan genom enkla rörelser hålla sina leder och muskler smidiga. I testerna vägs också in eventuell smärtregistrering under rörelsen.

Rygg och höfter

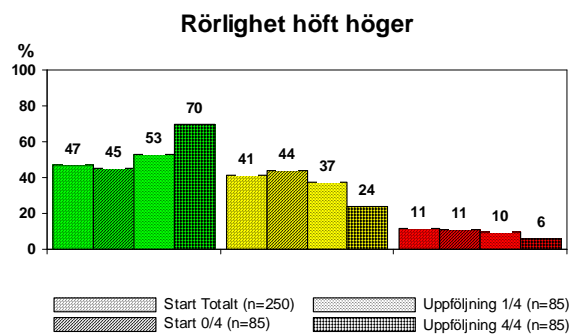
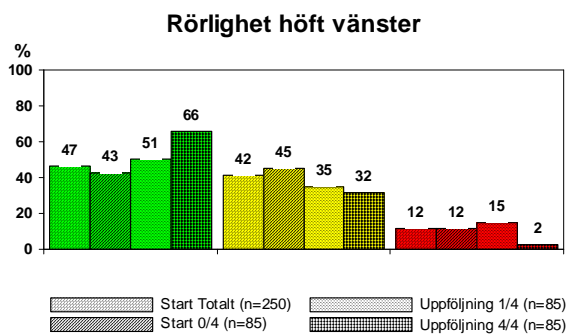


Figur 5. Fördelning i procent av den undersökta gruppens rörlighet i rygg och höfter (n=250).

Majoriteten av deltagarna har en god till hyfsad rörlighet både i bröst- och ländrygg. En mätbar stelhet förekommer hos ca 1/3. Stelhet förenat med smärta i ländryggen noteras för 17%. Hela 40% har korta strama lårmuskler vilket ger stelhet i höftregionen och kan påverka ländryggsbelastningen oförmånligt. Detta har inget med höftledsförlitningar att göra. Endast för 5% har nedsatt höftledsrörlighet och smärta noterats. Denna förväntas inte kunna förbättrats nämnvärt om den hänger ihop med höftledsförlitning. Referenserna är rörligare i länd- och bröstrygg men nästan lika strama i sina lårmuskler. Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första och fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.

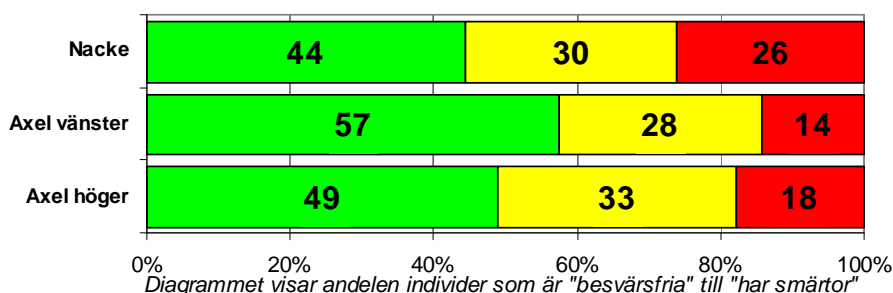


Bröstryggar kanske stelnar men ländryggarna blir något rörligare eller mindre smärtande



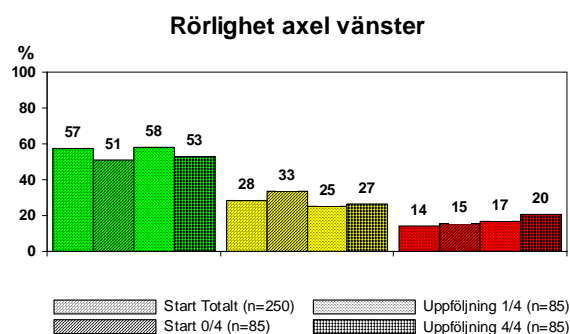
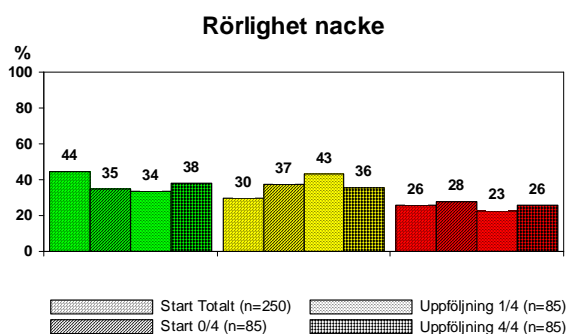
Stramheten i den posturala muskulaturen har minskat tydligt!

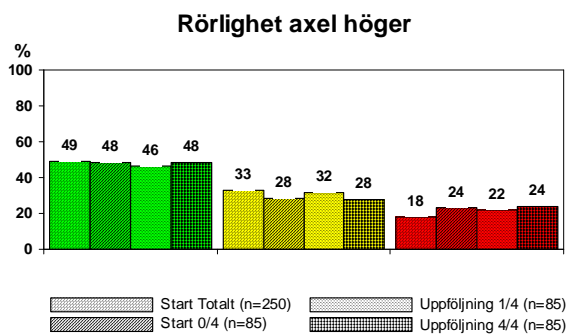
Nacke och axlar



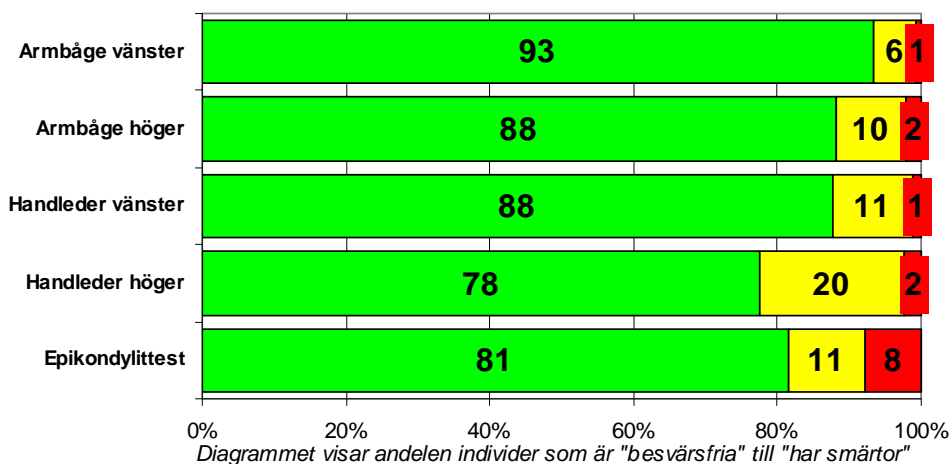
Figur 6. Fördelning i procent över den undersökta gruppens rörlighet i nacke och axlar (n= 250).

Hela 56% har nedsatt rörlighet och/eller smärta i nacken vid rörelsetesten (ref 41%). Axlarna och ffa vänster axel visar ett något bättre resultat men en hel del har smärta vid testen (ref 7- 8%). Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första respektive fjärde uppföljningen. Vid fjärde uppföljningen tycks smärtan ha ökat igen i nacke/axlar.



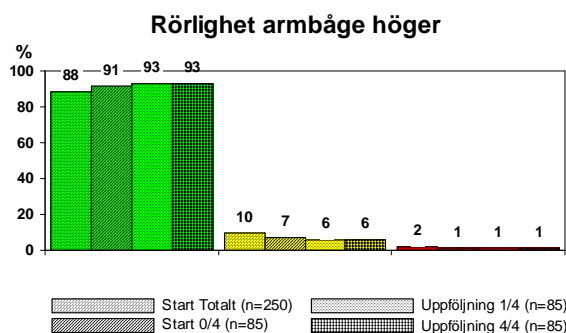
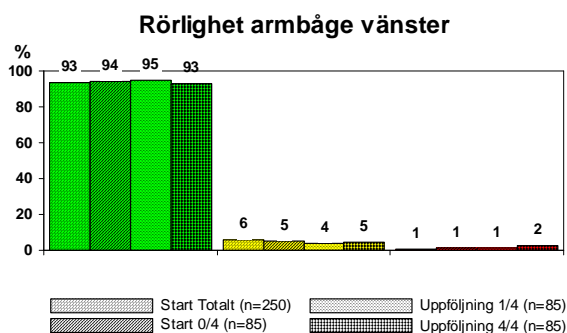


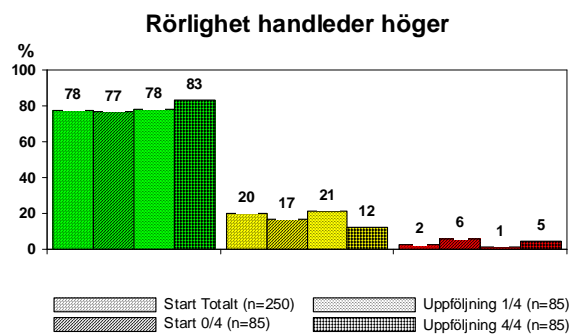
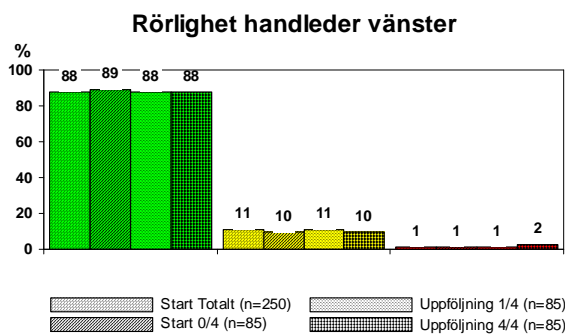
Armbåge, handled och epikondylittest



Figur 7. Fördelning i procent av den undersökta gruppens rörlighet i armbågar och handleder (n= 250).

Handleder/händer och armbågar utgör inga större problem. Tio personer har sk tennisarm eller golfarm (epicondylit). Resultatet är likt referensernas. Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första respektive fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.

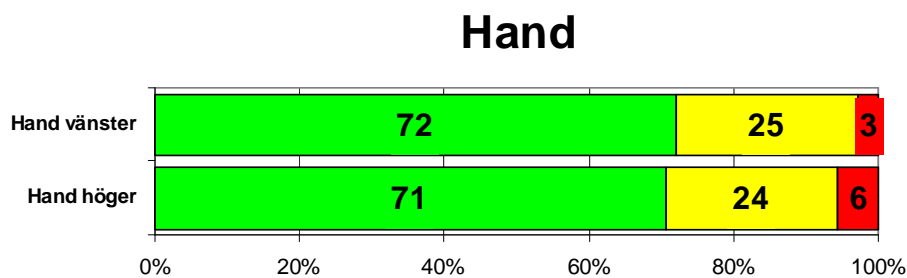




Rörligheten är oförändrad i armbågar och handleder (utom högerhandled).

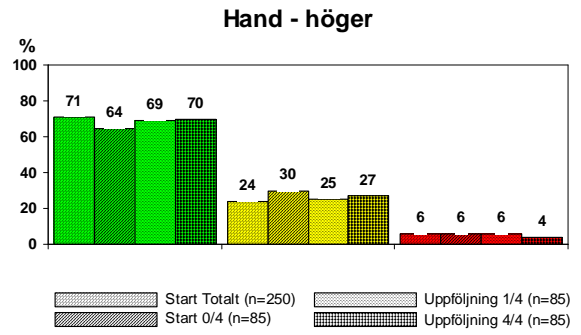
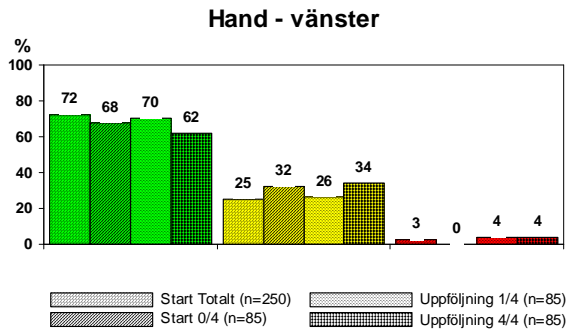
STYRKETEST

God styrka behövs vid byggnadsarbete. En god styrka medför att man kan använda sina leder under stabilitet utan att behöva belasta dem felaktigt. Det innebär således att man kan minska risken för belastningsskador. Och ju större styrka man har desto lättare blir jobbet, relativt sett.



Figur 8. Fördelning i procent av den undersökta gruppens styrka i händerna (n=250).

Greppstyrkan är god för en klar majoritet av deltagarna. Grönt fält innebär att man ligger över 100 kPa. I det gula fältet ligger man på 50-100 kPa innebärande fortfarande en hyfsad styrka. Rött fält ligger under 50 kPa vilket innebär klart nedsatt styrka. Resultatet ligger nästan i nivå med referensernas vars gröna fält är 81%. Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första respektive fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



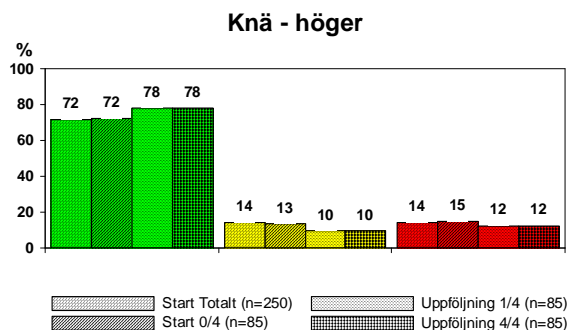
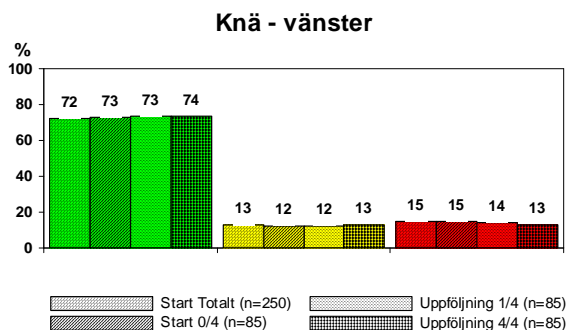
Greppstyrkan minskar något för vänster hand och ökar aningen för höger hand.

Knä och Vad/Fot

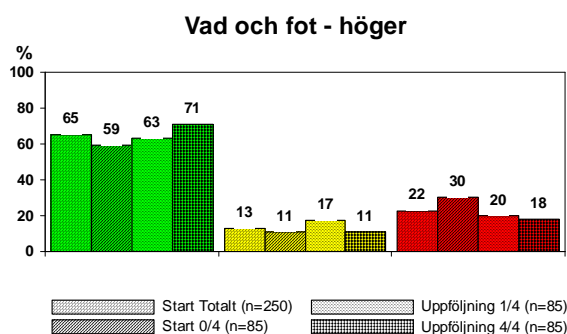
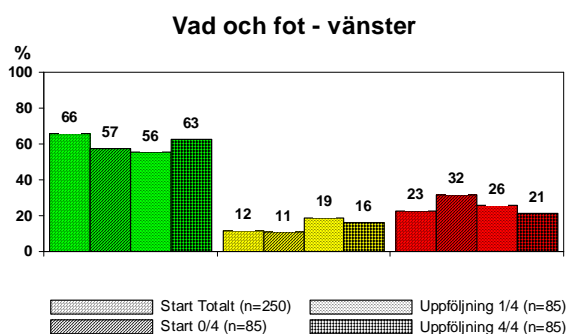


Figur 9. Fördelning i procent av den undersökta gruppens styrka i lår och vader (n=250)

De allra flesta klarar med lätthet lårmuskeltestet att på ett ben resa sig från sittande utan hjälp med armarna, medan 13 procent gör det med svårighet, och 15% klarar det inte alls (ref 7% resp 4%). Omkring 23% klarar inte vadmuskeltestet att göra 30 tåhävningar på ett ben (ref 5%) Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första respektive fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.

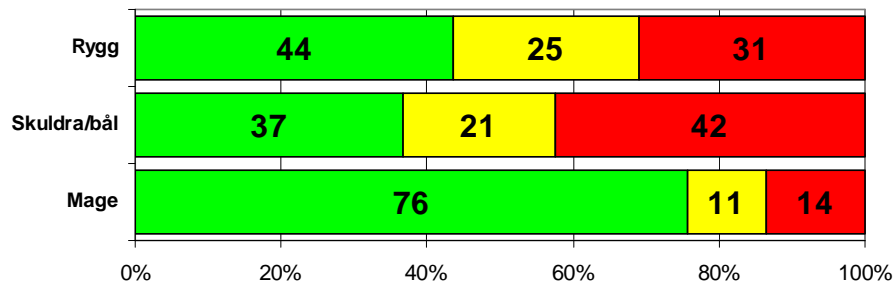


Ingen skillnad vad avser lårmuskelstyrkan



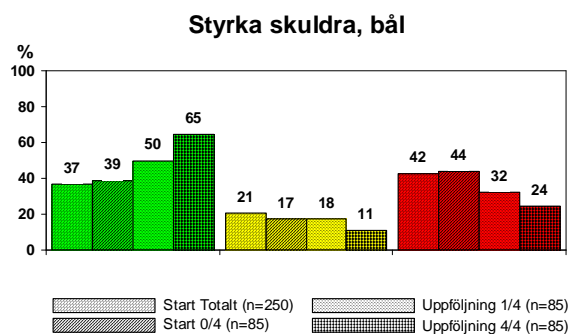
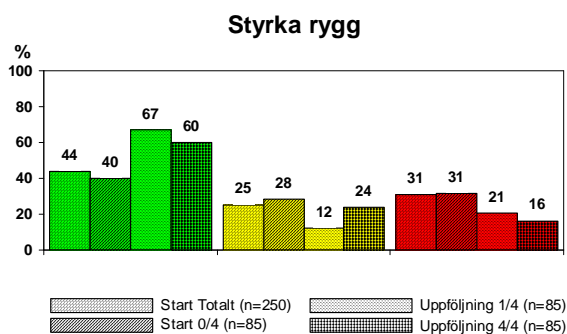
Vadmuskelstyrkan bättrar sig påtagligt.

Rygg, skuldra/bål och mage

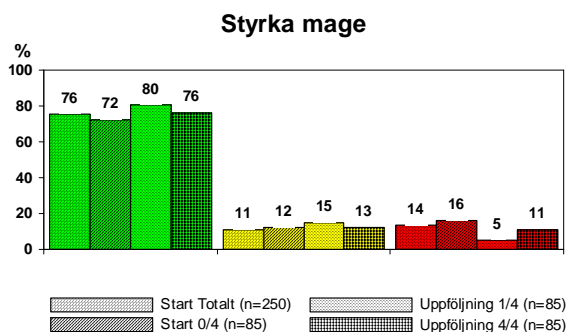


Figur 10. Fördelning i procent av den undersökta gruppens styrka i rygg, skuldra/bål och mage (n=250).

Många har ju ryggbesvär och ryggstyrketestet avslöjar att endast 44% har fullgod styrka i sina ryggmuskler, dvs. klarar 2 minuters uthäng från brits (ref 81%). Mellan 1 - 2 minuter klarar 25%. Ännu färre klarar 20 armhävningar dvs. har god och smärtfri styrka i skuldror/axlar (ref 69%). Bukmuskulstyrkan är bättre och 76% gör 20 sit-ups i den standardiserade testpositionen (90% hos ref). De röda fälten är här 4 ggr större hos Galaxarna än hos referenserna. Nedanstående grafer illustrerar förändringen från starttillfället till första respektive fjärde uppföljningen. Korta kommentarer under dem beskriver eventuell förändring.



Ryggstyrkan ökar, liksom armstyrkan,

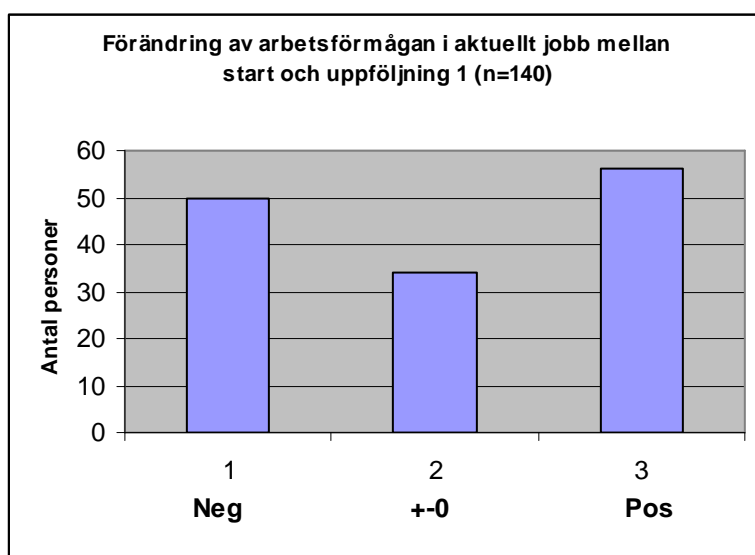


men bukmuskulstyrkan ökar inte!

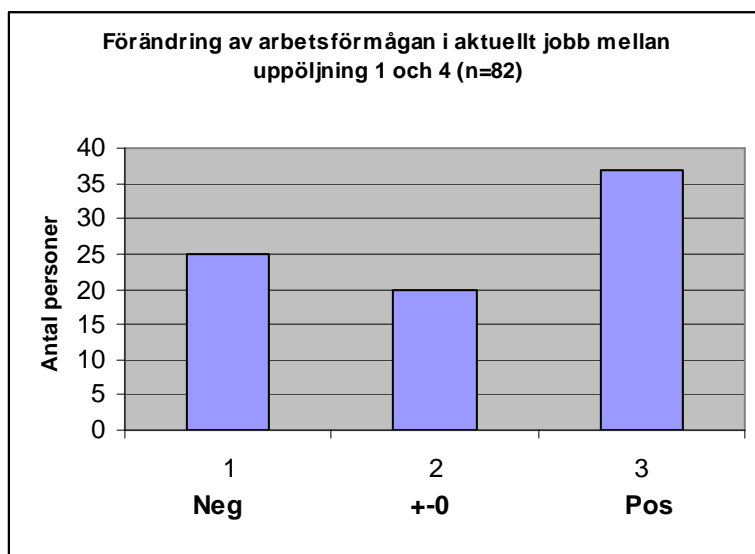
SJÄLVSKATTNINGAR

I samband med funktionsprofilen har den undersökte ombetts att på en 10 cm AV (audio-visuell) skala skatta sin arbetsförmåga i galaxenarbetet (om han redan tillträtt det), vidare hur han klarar sina fritidsintressen samt till sist hur han bedömer sin livskvalitet just nu. Har det skett någon förändring till första och senare till fjärde uppföljningstillfället (n=80)?

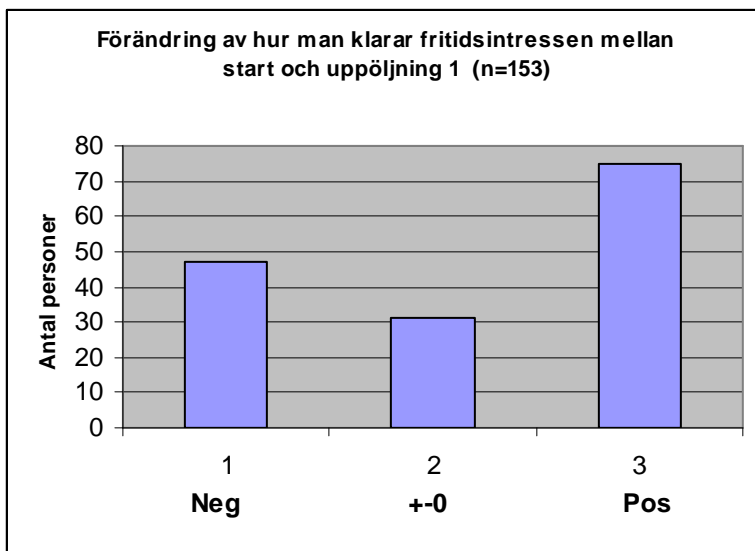
Tretton personer har inte påbörjat sin anställning än och kan således inte skatta arbetsförmågan vid starttillfället. Bland de resterande kan man jämföra skattningarna vid starttillfället och uppföljningen 6 månader senare för 153 personer samt efter ytterligare 1½ år för ca 80 personer. Resultatet redovisas som **positivt** om man skattar **mer än 0,5 cm högre** än gången innan, **negativt** om man skattar **mer än 0,5 cm lägre** än gången innan och **+0 dvs oförändrat** om skattningen ej förändrats mer än 0,5 cm. Variationsvidden av skattningarna täcker in hela skalans vidd på 10 cm.



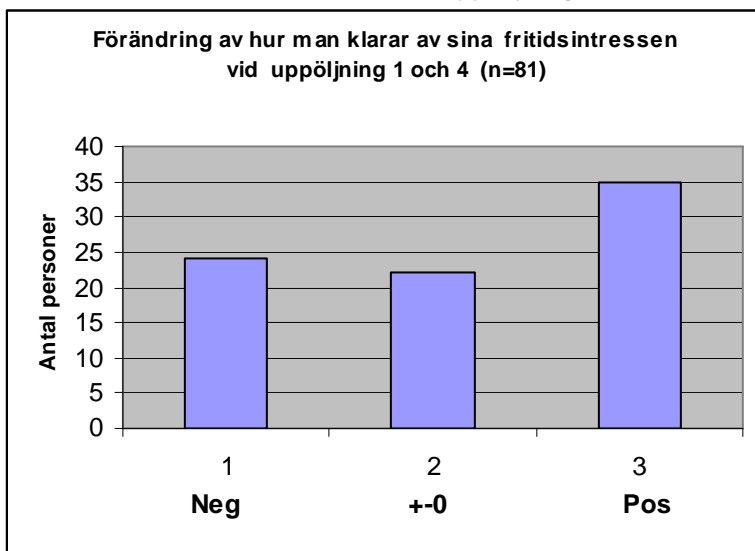
Arbetsförmågan har förbättrats anser 56 st vid uppföljning 1, medan 34 st anser den oförändrad och 50 st att den försämrats. Således bättre eller oförändrat för 90 st av 140.



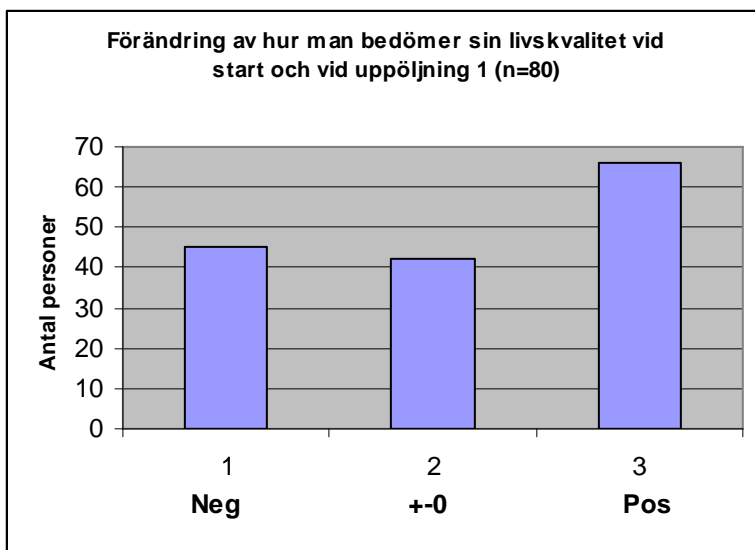
Vid fjärde uppföljning deltar 82 st, 37skattar nu ännu högre arbetsförmåga, 20 st oförändrad och 25 st sämre.



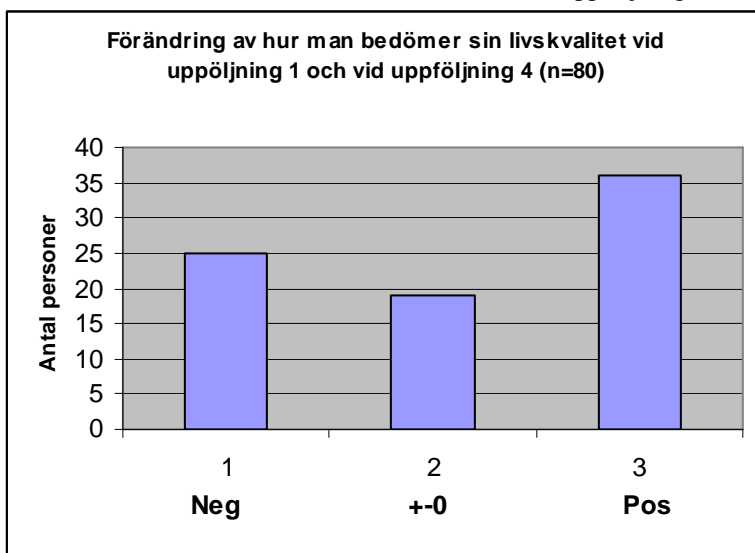
Fritidsintressena klarar 75 st bättre vid uppföljning 1, 31 st oförändrat och 47 st sämre än vid starttillfället.



och vid fjärde uppföljningen klarar 35 st av 81 fritidsintressena ännu bättre, 22 st oförändrat och 24 st sämre



Hela 66 av 153 st har ökat sin livskvalitet vid första uppföljningen. OBS! n ska vara 153 (n=80 är fel)



Vid fjärde uppföljningen har 36 av 80 ytterligare förbättrad livskvalitet, medan 19 skattar oförändrat och 25 st att den försämrats.

Man har också fått besvara frågan hur livet förändrats - positivt eller negativt - sedan man började på Galaxen. De positiva svarsalternativen har sorterats ihop nedan:

Det är positivt att:

- vara kvar i samma företag, vara kvar i branschen, ha regelbundet jobb och arbetskamrater, vara kvar i arbetslivet, ha det sociala stödet (47 st)
- få jobba i sin egen takt, med mindre krav, under mindre stress, i lugnare tempo, slippa tung hantering, slippa slitage, anpassning efter egen kapacitet (44st)
- att överhuvudtaget jobba ger ett säkrare liv, större trygghet, bättre ekonomi, normalt för kroppen att vara i arbete, ger bättre livskvalitet, mår bättre (21st)
- Galaxen har givit tillgång till t ex massage, träning, simning, vattengympa mm (14 st)
- få känna sig behövd, ha en uppgift, få känna uppskattning, arbetsgivaren accepterar mig, fått tillbaka arbetsglädjen (10 st)

-
- ha mindre värk, slippa vara sjukskriven, vara tvungen att röra på sig, jag måste hålla mig nykter (8 st)
 - Galaxen finns, kontakten med Galaxen bra, mår bättre, bättre livskvalitet tack vare Galaxen (8 st)
 - ha ett trivsamt arbete, ha intressanta arbetsuppgifter, få lära sig nya saker (5 st)

De negativa svaren är inte lika många. De flesta ser inget negativt alls i anställningen, tvärtom. Negativa faktorer som angivits är:

- Kan ej ställa upp för fullt, vissa arbetsmoment förvärrar besvären, svårt låta bli att ta i. Besvären har ökat. Tablettkonsumtionen ökar (18 st)
- Trött, mer värk, dålig sömn (12 st)
- Lönen sämre/dålig ekonomi, billig resurs (8 st)
- Arbetsgivaren börja glömma bort mina problem, tar ej hänsyn till skadorna, kräver för mycket (8 st)

Enstaka eller två svarade enligt följande:

- Svårare nå arbetsledningen (Galaxen) saknar personlig kontakt
- Saknar tidigare arbete och arbetskamrater
- Orkar ej med fritidsintressen
- Arbetsformen känns speciell
- Framtiden osäker
- Ensamarbete, mindre omväxlande arbete
- Svårt att få arbetskamraterna att förstå
- Mer stress
- Gått upp i vikt

Många har inga negativa förändringar som dom kan komma på, utan det övervägande är positivt

DISKUSSION OCH SLUTSATS

Vid starttillfället

Funktionsprofiler är gjorda på 250 galaxenanställda byggnadsarbetare. Medelåldern är 48 år vid starttillfällena. Knappt 3/4 anser sig ej fullt friska. Det är förväntat eftersom galaxenanställningen beror på någon form av framför allt fysiskt funktionshinder/handikapp. Andelen motionsidkare är fler än i referensmaterialet och andelen ickerökare är något högre. Hälften av deltagarna har god kondition så fritiden ägnas nog åt andra rörliga aktiviteter än det som traditionellt räknas till motion. Alltför många är dock överviktiga. Många har också fått rådet att träna för ökad kondition och minskad vikt.

Nästan hälften har ofta/mycket ofta ländryggsbesvär, vilket också var den vanligaste in-
körporten till Galaxen. På andra plats kommer besvär från nacke - axlar och på tredje plats knäbesvär.

Drygt hälften har normal rörlighet i ryggen, liksom referenserna. Ett flertal är t ex opererade (ofta stelopererade) och förväntas ha inskränkt rörlighet, som inte ska tränas upp utan tränas med stabilisering av ryggen i stället. Många hemprogram och träningsråd har givits för förbättrade rygg- och nack-skulderstatus. Hela 40% har t ex strama lårmuskler som behöver stretchas för att inte orsaka onödig belastning på ryggen.

Styrketesten avslöjar i allmänhet god handstyrka. Testen för lår- och vadstyrka klarar majoriteten bra. God armstyrka har bara en dryg tredjedel, men det är ofta som smärta i axlar, armar eller händer förhindrar möjligheten att göra armhävningarna. Ryggstyrkan är hälften så god som hos referenserna. Bukmuskelstyrkan är hos de flesta god.

Jämförelserna vid uppföljningarna

Positiva resultat är att andelen som anser sig fullt friska ökar, nikotinberoendet minskar och konditionen ökar. I jämförelsen med startprofilen och första uppföljningen 6 månader senare kan man se en försiktigt positiv besvärsminskning som ej försämrats vid 1½ år senare vid fjärde uppföljningen. Man kan tänka sig att många har följt sina råd för vid 1:a uppföljningen finner man viss ökad rörlighet och mindre smärta, vilket dock återgår till 4:e uppföljningen. Vid uppföljningarna klarar fler lårtestet (har man cyklat mera kanske?) och även vadtestet vittnar om större styrka liksom även ryggmuskeltestet. Arm-skulderstyrkan har ökat påtagligt. Antalet utförda armhävningar ökar med uppföljningstillfällena. Sjukskrivningarna minskar något också.

Jämförelsen av självskattningarna

Resultatet av självskattningarna är svårtolkat. En majoritet mår bättre och orkar och klarar mer eller lika mycket både i jobbet och då det gäller fritidsintressen samt har högre eller lika hög livskvalitet vid både första och fjärde uppföljningarna. En del mår sämre, har mera ont, trivs inte lika bra. De positiva kommentarerna talar dock sitt tydliga språk om hur Galaxen värderas. Man får vara kvar i sitt företag, man har ett jobb, man har arbetskamrater, man är behövd och gör nytta. Det betyder oerhört mycket för många. Många var arbetslösa då de fick sin anställning i Galaxen.

SLUTSATS

Galaxenarbetet ger många funktionshindrade byggnadsarbetare möjlighet att vara kvar i arbetslivet. Funktionsprofilerna avslöjar om försämringar uppstår, om arbetsförmågan sjunker eller förbättras, kanske blir normal. Profilerna visar att klara förbättringar kan ske under intervall på 6 månader, förbättringar som kan orsakas av naturlig läkning under galaxenanställningen med individuellt anpassat arbete och/eller att man följt de råd/handlingsplaner som gjorts upp vid funktionsprofilerna. Många blir bättre och mår bättre och dom är i arbete hela tiden.

Galaxen erbjuder en mycket positiv lönebidragsform för arbetsskadade byggnadsarbetare och funktionsprofilerna utgör ett bra instrument för att bedöma och följa deras arbetsförmåga.