

Arbets- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Rapport från Arbets- och miljömedicin nr 159

UngVUXEN 10-årsuppföljning Work Ability Young Adults



Christina Ahlstrand, Biomedicinsk analytiker
Adnan Noor Baloch, Statistiker
Kristina Gyllensten, Psykolog
Ewa Gustafsson, Ergonom
Sara Thomée, Psykolog
Mats Hagberg, Professor

Arbets- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Göteborg, maj 2018

ISBN: 978-91-7876-159-3

Innehållsförteckning

<i>Innehållsförteckning</i>	2
<i>Sammanfattning</i>	6
<i>Bakgrund</i>	7
<i>Syfte</i>	7
<i>Material och metoder</i>	8
Metod- och undersökningsprocedur	8
<i>Resultat</i>	8
Urval och svarsfrekvens	8
Mobil och dator användning	9
Sammanfattning A-C	9
A. Mobil- och datoranvändning	9
Figur A1. Hur många mobilsamtal har du ringt och tagit emot per dag i genomsnitt?.....	9
Figur A2. Hur många textmeddelanden har du skickat och tagit emot per dag i genomsnitt?.....	10
Figur A3. I vilken utsträckning förväntas du vara nåbar via mobiltelefon av din omgivning?	10
Figur A4. I vilken utsträckning upplever du nåbarheten via mobiltelefon som stressande?	11
B. Mobil- och datoranvändning	12
Figur B1. Hur lång tid per dag har du använt dator (pc, laptop) i genomsnitt?.....	12
Figur B2. Hur ofta har du använt dator (pc, laptop) mer än 2 timmar utan att ta paus längre än 10 minuter?	12
Figur B3. Hur lång tid har du använt dator/mobiltelefon/surfplatta för E-POST och CHAT	13
Figur B4: Hur lång tid har du använt dator/mobiltelefon/surfplatta för SPEL per dag i genomsnitt?.....	13
Figur B5: Hur ofta har du förlorat nattsömn för att du använt dator/mobiltelefon/surfplatta sent på kvällen?	14
C. Mobil- och datoranvändning	14
Figur C1: Uppskatta den TOTALA tiden du använt dator/mobiltelefon/surfplatta i genomsnitt per dag? (Antal timmar i genomsnitt).....	14
Figur C2: Hur ofta har du upplevt irritation eller frustration i samband med användning av dator?.....	15
Figur C3: Har du spelat om pengar på internet de SENASTE 30 DAGARNA? ..	15
Figur C4: Tycker du eller någon i din omgivning att du sysslar FÖR MYCKET med något av nedanstående?	16
Figur C5: Har du försökt att skära ned på något av nedanstående, men misslyckats?.....	17

Figur C6: Hur stor del av ditt sociala umgänge består av personer som du ENDAST har kontakt med via Internet?	18
D. Förvärvstillstånd (%).....	18
Din livssituation	18
Sammanfattning E-F.....	18
E. Din livssituation.....	19
Figur E1: Hur väl stämmer följande påståenden in med din situation?	19
Figur E2: Hur väl stämmer följande påståenden in med din situation?	21
F. Din livssituation.....	23
Figur F1: Hur upplever du dig själv och ditt liv?	23
Figur F2: Har du själv varit med om något av följande under de SENASTE 12 MÅNADERNA?	24
Figur F3: Hur ofta har du under de SENASTE 30 DAGARNA besvärats av störande ljud?.....	26
Din hälsa	27
Sammanfattning G-J	27
G. Din hälsa	27
Figur G1: Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?	27
Figur G2: Med STRESS menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden, Känner du av sådan stress för närvarande?	27
Figur G3: Har du känt sådan stress minst 7 dagar i sträck under de SENASTE 12 MÅNADERNA?	28
Figur G4: Hur många timmar sover du vanligtvis per natt?	29
H. Din hälsa	30
Figur H1: Hur ofta har du de SENASTE 30 DAGARNA... ..	30
Figur H2: Har du under de SENASTE 30 DAGARNA ofta... ..	32
Figur H3: Markera vilka sjukdomar, skador eller besvär som du för närvarande har	33
I. Din hälsa	34
Figur I1: Har du för närvarande något av nedanstående besvär?.....	34
Figur I2: Har nedanstående besvär påverkat din arbets- eller studieprestation de SENASTE 14 DAGARNA.....	35
Figur I3: Hur skulle du värdera din nuvarande prestationsförmåga i ditt arbete/dina studier i relation till vad som krävs av omgivningen de SENASTE 14 DAGARNA	36
J. Arbete, praktik och studier	36
Figur J1: Hur många dagar under de SENASTE 12 MÅNADERNA har du SAMMANLAGT varit borta från arbetet/studierna på grund av egen sjukdom/olycksfall	36
Figur J2: Hur många gånger under de SENASTE 12 MÅNADERNA har det hänt att du gått till arbetet/studierna trots att du, med tanke på din hälsa egentligen borde ha sjukanmält dig/stannat hemma?.....	37

Figur J3: Vi antar att din arbetsförmåga, då den var som bäst värderas med 10 poäng, Vilket poängtal skulle du då ge din nuvarande arbetsförmåga?	37
Figur J4: Påverkar kraven i arbetet/studierna ditt privatliv (fritid, hem- och familjeliv) på ett negativt sätt?	38
Figur J5: Påverkar kraven i arbetet/studierna ditt privatliv (fritid, hem- och familjeliv) på ett negativt sätt?	38
Arbete och praktik	39
Sammanfattning K-M	39
K. Arbete och praktik (%)	39
Figur K2: Vilken typ av anställning har du?	39
Figur K3: Inkluderar din tjänstgöring något eller några av alternativen nedan	40
Figur K4: Hur ofta har du de SENASTE 12 MÅNADERNA	40
L. Arbete och praktik.....	41
Figur L1 Hur lång tid per dag arbetar du med händerna ovanför axelhöjd	41
Figur L2 Hur lång tid per dag arbetar du med framåtböjd eller bakåtböjd nacke .	42
Figur L3 Hur lång tid per dag står du och arbetar med framåtböjd rygg	42
Figur L4 Hur många gånger per dag lyfter du något som väger -	43
M. Arbete och praktik.....	44
Figur M1 Hanterar du verktyg/utrustning eller annan börda på ett sådant sätt att du måste använda kraftgrepp	44
Figur M2 Hur lång tid per dag arbetar du med obekväma och/eller upprepade rörelser med händer eller handleder	44
Figur M3 Använder du vibrerande handhållna maskiner i ditt arbete.....	45
Figur M4 är du utsatt för gas, rök, damm eller andra luftvägsirriterande ämnen i ditt arbete	45
Figur M5 Hur stor del av arbetstiden är du utsatt för buller som är så högt att du inte kan samtala i normal samtalston.....	46
Allmänna frågor	47
Sammanfattning N-O.....	47
N. Allmänna frågor (%).....	47
Figur N2 Vilken är din familjesituation?.....	47
Figur N3 Har du barn som bor hemma?	48
Figur N4 Vilken är din HÖGSTA AVSLUTADE utbildning?	48
Figur N5 Vilken är din HUVUDSAKLIGA sysselsättning just nu?.....	49
Figur N6 Hur många timmar har du arbetat/studerat i genomsnitt per vecka de SENASTE 30 dagarna?	49
Figur N7 Hur många gånger har du arbetat/studerat mer än 12 timmar på en dag de SENASTE 30 dagarna?	50
O. Allmänna frågor	50
Figur O1 Röker du?	50
Figur O2 Snusar du?	51
Figur O3 Är du nykterist?.....	51
Figur O4 Använder du kosttillskott som exempelvis proteinpulver, måltidsersättare eller kreatin med syfte att förbättra dina träningsresultat eller påverka din kroppsvikt?.....	52

Figur O5 Har du någon gång använt anabola androgena steroider (AAS) utan läkarordination?	52
Figur O6 Vilken är din uppfattning om risken för oönskade biverkningar vid periodvis bruk av anabola steroider (AAS) som sker utan läkarordination?.....	53
Fysisk aktivitet och motion	54
Sammanfattning.....	54
<i>P. Fysisk aktivitet och motion (%)</i>	54
Figur P1 Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på FRITIDEN.....	54
Figur P2 Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på ARBETET/STUDIerna?.....	54
Referenser	55

Sammanfattning

Denna rapport innehåller beskrivning av resultat från 10-års uppföljning av kohorten (gruppen) UngVUXEN. Syfte med kohorten var att besvara frågeställningen hur förändringar i informations- och teknikanvändning, arbetsmiljöfaktorer, hälsa och livsstilsfaktorer påverkat arbetsförmågan i positiv eller negativ riktning. Inga jämförelser med tidigare resultat eller statistiska test presenteras här utan kommer i senare rapporter. Totalt svarade 2933 personer (62% kvinnor och 38% män) av de 6876 som inbjöds, dvs en svarsfrekvens på 41%.

Majoriteten av de svarande personerna ringer och tar emot 1-5 mobilsamtal per dag. Man skickar något fler textmeddelanden (ca en tredjedel skickar 1-5 och en tredjedel 6-10 sms per dag). Hälften av kvinnorna och 40 % av männen (eller någon i deras omgivning) anser att de lägger för mycket tid på mobilen. Drygt hälften använder datorer mer än fyra timmar per dag.

Cirka 5 % av männen har det senaste året haft allvarliga ekonomiska eller juridiska problem, drygt 20% har haft allvarliga svårigheter i sina relationer, några får procent svarar att de drabbats av en allvarlig egen sjukdom, och ännu färre rapporterar att de har varit med om olyckor, katastrofer, allvarlig misshandel eller övergrepp. För kvinnor är fördelningen av svar i stort sett likadan, men något fler kvinnor (cirka 30%) svarar att de haft allvarliga svårigheter i sina relationer det senaste året.

Fler än hälften av kvinnorna har upplevt stress 7 dagar i sträck senaste året. Kvinnor har oftare än män haft sömnbesvär och fler kvinnor än män aldrig vaknat utsövd. Både män och kvinnor presterar mer i arbete/studier än vad som krävs av omgivningen. De flesta män och kvinnor skattar också sin arbetsförmåga högt 8-10 poäng där 10 är maximalt.

Tre av fyra svarande arbetar eller praktiserar. Av dessa har de flesta fast anställning (nästan 90 % av männen och 85 % av kvinnorna). En fjärdedel av de svarande uppger att de i stort sett varje dag eller några gånger i veckan har tagit med sig arbete utanför arbetsplatsen (t ex arbetat hemma). Fler män (25 %) än kvinnor (15 %) uppger att de i stort sett varje dag eller några gånger per vecka varit tvungen att vara nåbar via mobil i tjänsten även utanför arbetstid.

Närmare 13 procent av kvinnorna är tjänstlediga/föräldralediga. Det är ungefär fyra gånger så stor andel som bland män. Det var vanligare bland män (53 %) att i genomsnitt arbeta/studera mer än 40 timmar per vecka. Bland kvinnor var motsvarande andel 35 procent. Fler kvinnor än män rökte dagligen eller nästan dagligen, men fler män snusar dagligen eller nästan dagligen.

Bakgrund

Kohorten UngVUXEN, också kallad WAYA (Work Ability Young Adults dvs arbetsförmåga unga vuxna) startades under hösten 2007. Syftet var att följa unga in i arbetslivet för att få ökad kunskap om faktorer som har betydelse för en hållbar arbetsförmåga.

20 000 personer i åldern 20-24 år togs slumpmässigt ut från befolkningsregistret, hälften från Västra Götalandsregionen och hälften från övriga riket (50% kvinnor och 50% män) varav 7125 svarade. Fokus var dagens faktorer i och utanför arbetet, symtom och arbetsförmåga. Frågorna handlar om mobil- och datoranvändning, olika krav och exponeringar i arbetet, livssituation i allmänhet, hälsa och fysiska aktivitet. För mer information om UngVUXEN-kohorten v.g. se AMM Rapport 118 och 128.

UngVUXEN skickades även ut 2008 och 2011 till de som svarade på 2007 års enkät.

Av de som inbjöds att delta i ettårsuppföljningen år 2008 svarade 71 %.

År 2012 gjordes en 5-årsuppföljning och enkäten besvarades då av 55 %.

Oktober-november 2017 gjordes en tioårsuppföljning.

Syfte

10-årsuppföljningen och interventionen i kohorten av unga vuxna avser att besvara frågeställningen hur förändringar i informations- och teknikanvändning, arbetsmiljöfaktorer, hälsa och livsstilsfaktorer påverkat arbetsförmågan i positiv eller negativ riktning då utvecklingen av informations- och teknikanvändning gått snabbt de senaste 5 åren.

Material och metoder

Metod- och undersökningsprocedur

Webbenkäten genomfördes av Enkätfabriken i Göteborg i samarbete med Göteborgs universitet. Inbjudan om deltagande tillsammans med ett informationsbrev gick till de som besvarade den första enkäten 2007. Utöver information om undersökningen fanns det i brevet även en länk till webbenkäten (endast svar via webb). Två veckor senare skickades ett påminnelsebrev ut som innehöll samma information som tidigare brev. Ytterligare två veckor senare skickades ett sista påminnelsebrev ut till respondenterna för att påminna om undersökningen. I detta brev stod även att respondenten fick en blomstercheck när hen besvarat enkäten. Efter avslutad datainsamling sammanställdes svaren i en databas för statistisk analys.

Resultat

Urval och svarsfrekvens

Urvalet bestod av 6876 individer (identifierade via statens personadressregister). Totalt har 2933 svar inkommit, vilket ger en svarsfrekvens om 41 %, varav 62 % är kvinnor och 38 % är män. 2812 av svaren är fullständiga och 121 är partiella.

Tabell 1: Åldersfördelning av svar

30 år	31 år	32 år	33 år	34 år
19%	20%	20%	21%	21%

Mobil och dator användning

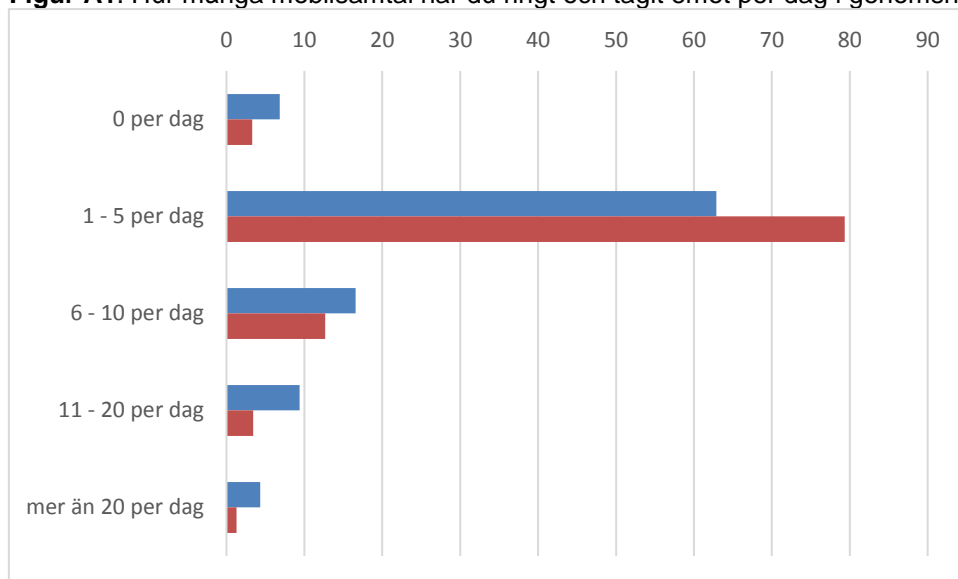
Sammanfattning A-C

De flesta deltagarna ringer och tar emot 1-5 mobilsamtal per dag (ca 60 % av männen och 80% av kvinnorna). Man skickar något fler textmeddelanden (ca en tredjedel skickar 1-5 och en tredjedel 6-10 sms per dag). De flesta förväntas också vara nåbara hela eller större delen av dagen. Kvinnor upplever nåbarheten mer stressande än män. Få är oroad av elektromagnetisk strålning. Drygt hälften använder dator mer än fyra timmar per dag (60 % av männen och 50 % av kvinnorna). Det är vanligare bland män än kvinnor att använda datorn mer än två timmar utan att ta paus. De flesta använder mindre än en timme eller upp till två timmar per dag på e-post och chatt. Majoriteten lägger mindre än en timme eller ingen tid alls på spel. De flesta anser sig inte alls eller mycket sällan förlora nattsömn på grund av sen mobil- och datoranvändning. Total datoranvändning är ca 5-6 timmar per dag (något mer tid för män än kvinnor). Irritation eller frustation i samband med datoranvändning upplevs någon enstaka gång eller några gånger per månad. De allra flesta har inte spelat om pengar online den senaste månaden, och kvinnor mer sällan än män. Hälften av kvinnorna och 40 % av männen (eller någon i deras omgivning) anser att de lägger för mycket tid på mobilen. Fler kvinnor än män (drygt 30% respektive drygt 20%) har försökt att skära ner på sin mobilanvändning men misslyckats. Det stora flertalet har svarat att en liten del eller ingen alls av deras sociala umgänge består av personer de endast har kontakt med via internet.

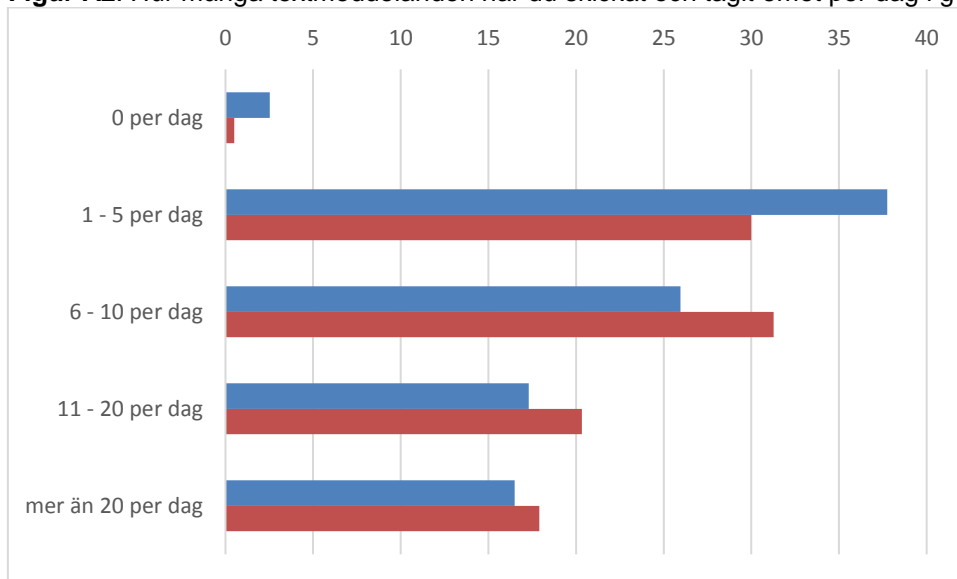
A. Mobil- och datoranvändning

de senaste 30 dagarna (%) ■ man ■ kvinna

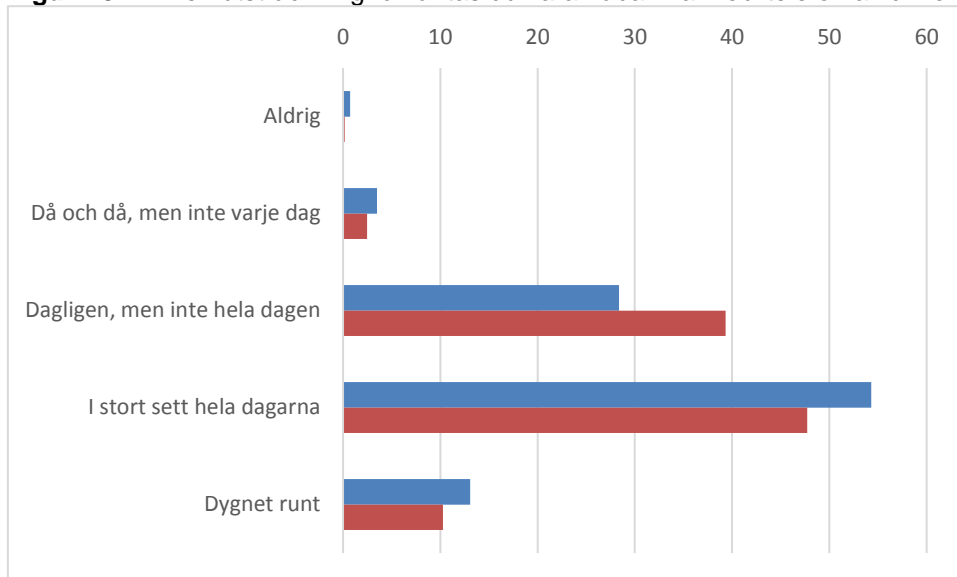
Figur A1. Hur många mobilsamtal har du ringt och tagit emot per dag i genomsnitt?



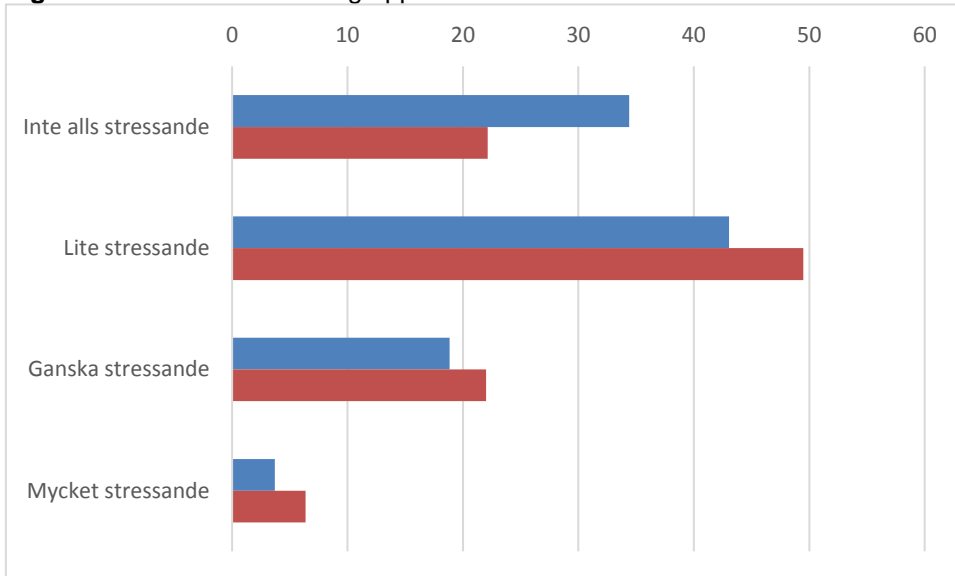
Figur A2. Hur många textmeddelanden har du skickat och tagit emot per dag i genomsnitt?



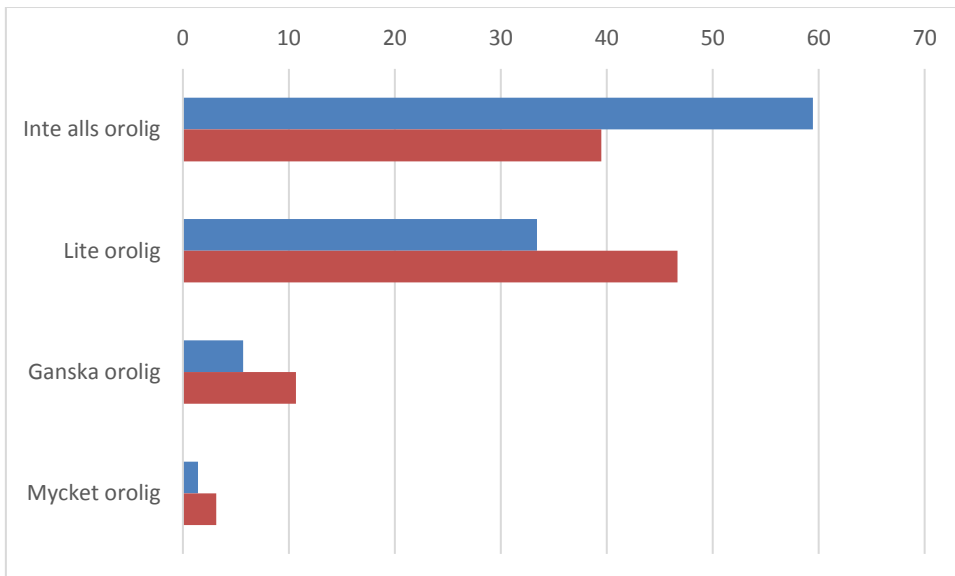
Figur A3. I vilken utsträckning förväntas du vara nåbar via mobiltelefon av din omgivning?



Figur A4. I vilken utsträckning upplever du närheten via mobiltelefon som stressande?



Figur A5. Hur orolig är du för att elektromagnetisk strålning från mobiltelefoner skall påverka din hälsa?

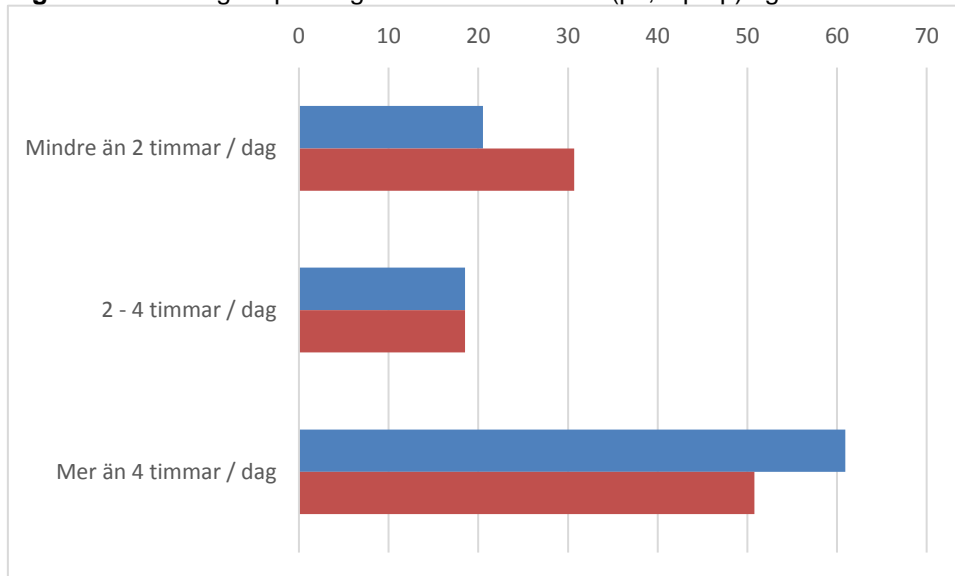


B. Mobil- och datoranvändning

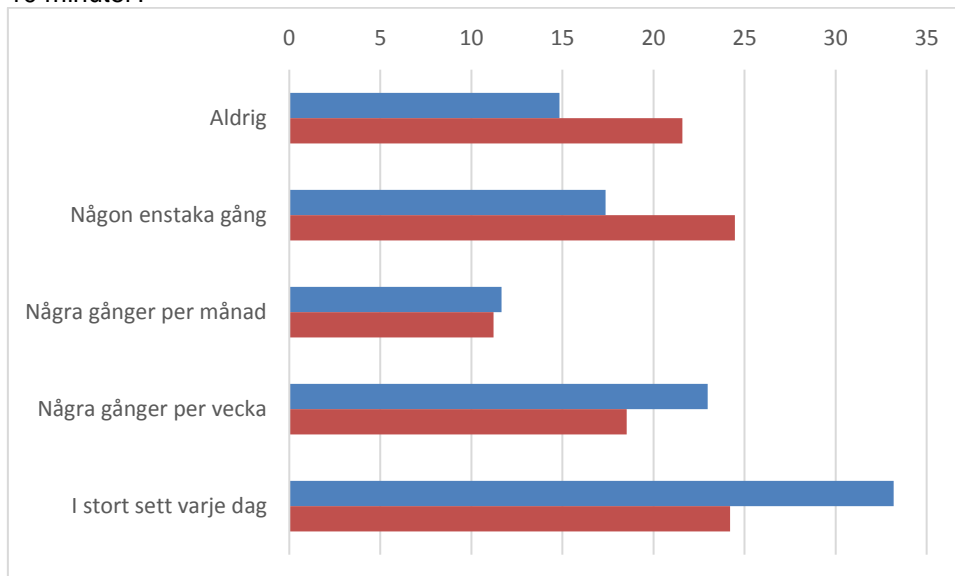
de senaste 30 dagarna (%)

■ man ■ kvinna

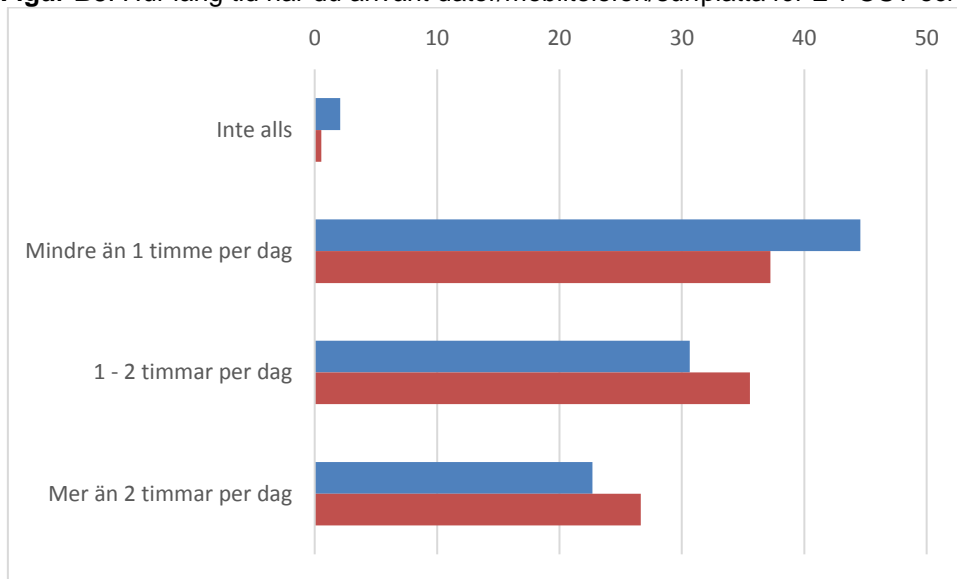
Figur B1. Hur lång tid per dag har du använt dator (pc, laptop) i genomsnitt?



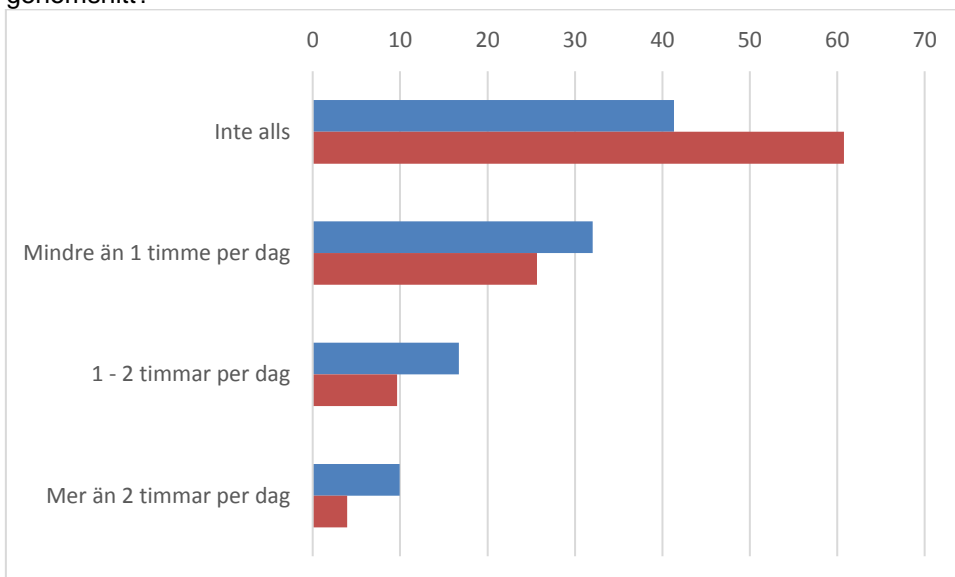
Figur B2. Hur ofta har du använt dator (pc, laptop) mer än 2 timmar utan att ta paus längre än 10 minuter?



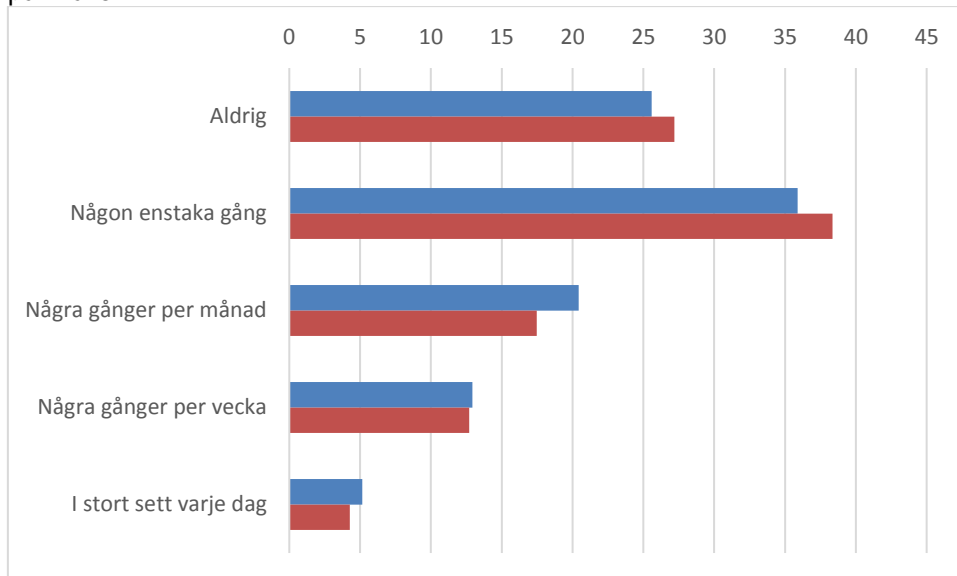
Figur B3. Hur lång tid har du använt dator/mobiltelefon/surfplatta för E-POST och CHAT



Figur B4: Hur lång tid har du använt dator/mobiltelefon/surfplatta för SPEL per dag i genomsnitt?



Figur B5: Hur ofta har du förlorat nattsömn för att du använt dator/mobiltelefon/surfplatta sent på kvällen?

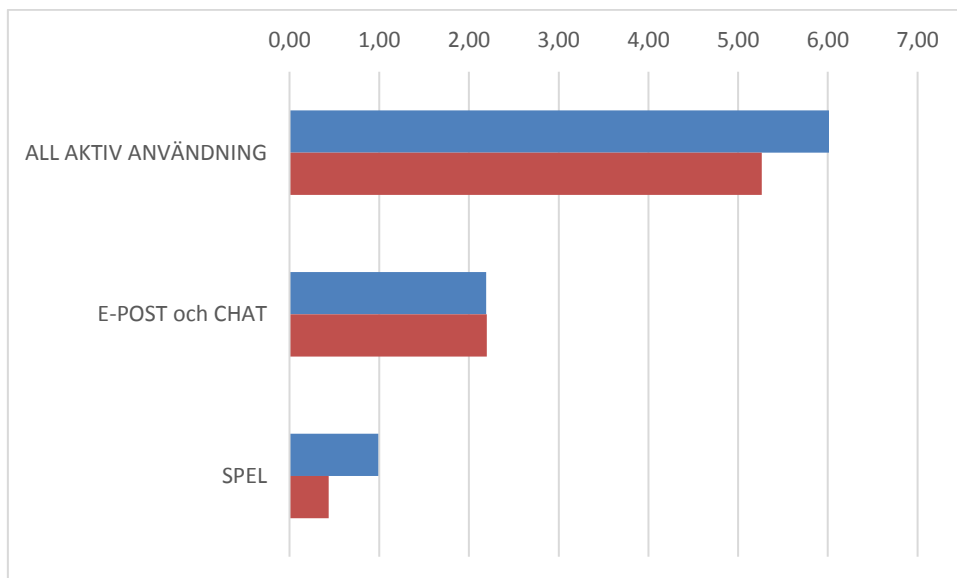


C. Mobil- och datoranvändning

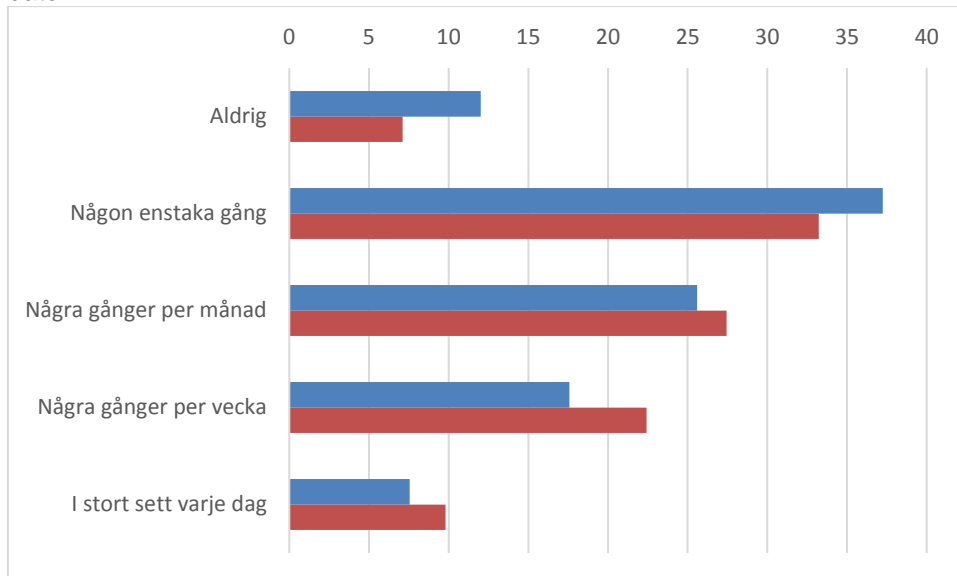
de senaste 30 dagarna (%)

■ man ■ kvinna

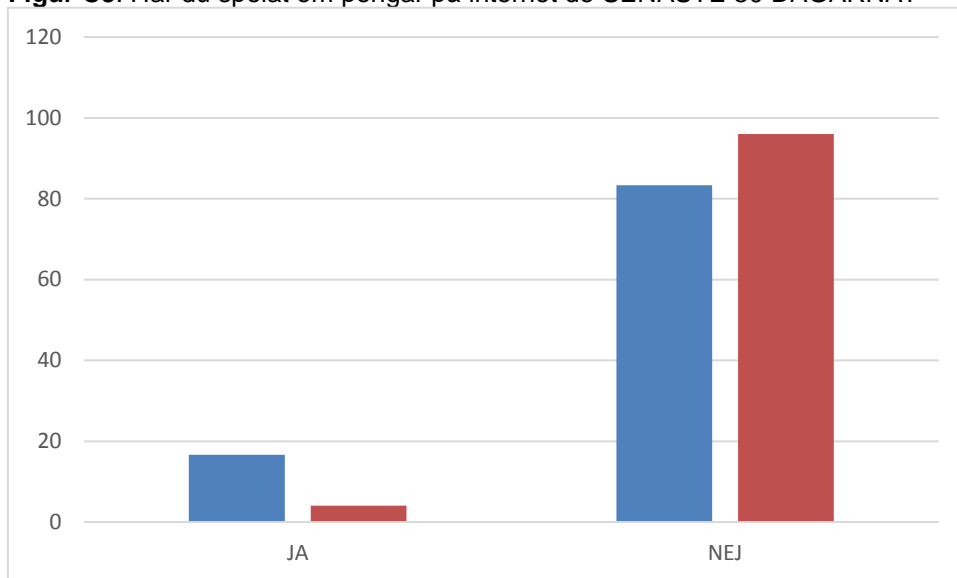
Figur C1: Uppskatta den TOTALA tiden du använt dator/mobiltelefon/surfplatta i genomsnitt per dag? (Antal timmar i genomsnitt)



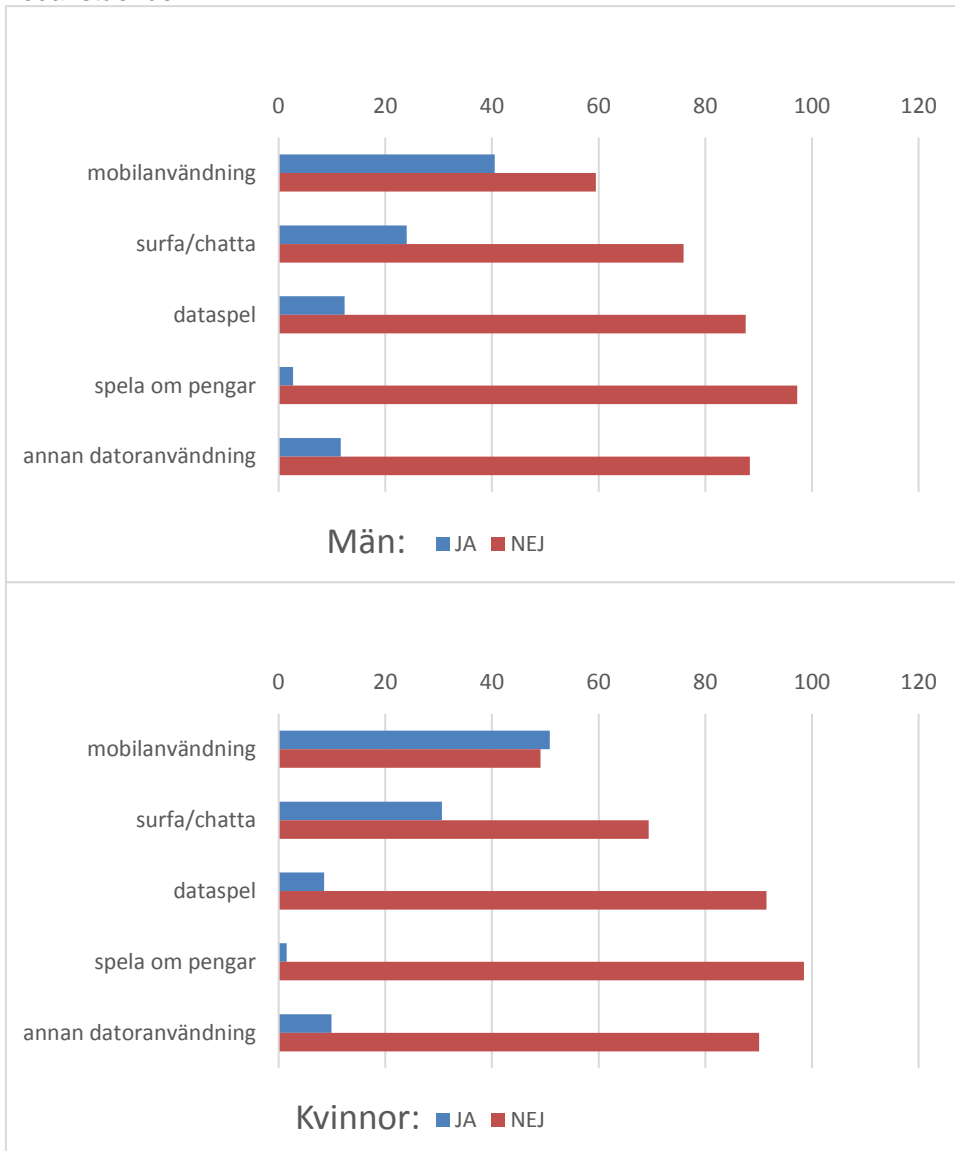
Figur C2: Hur ofta har du upplevt irritation eller frustration i samband med användning av dator?



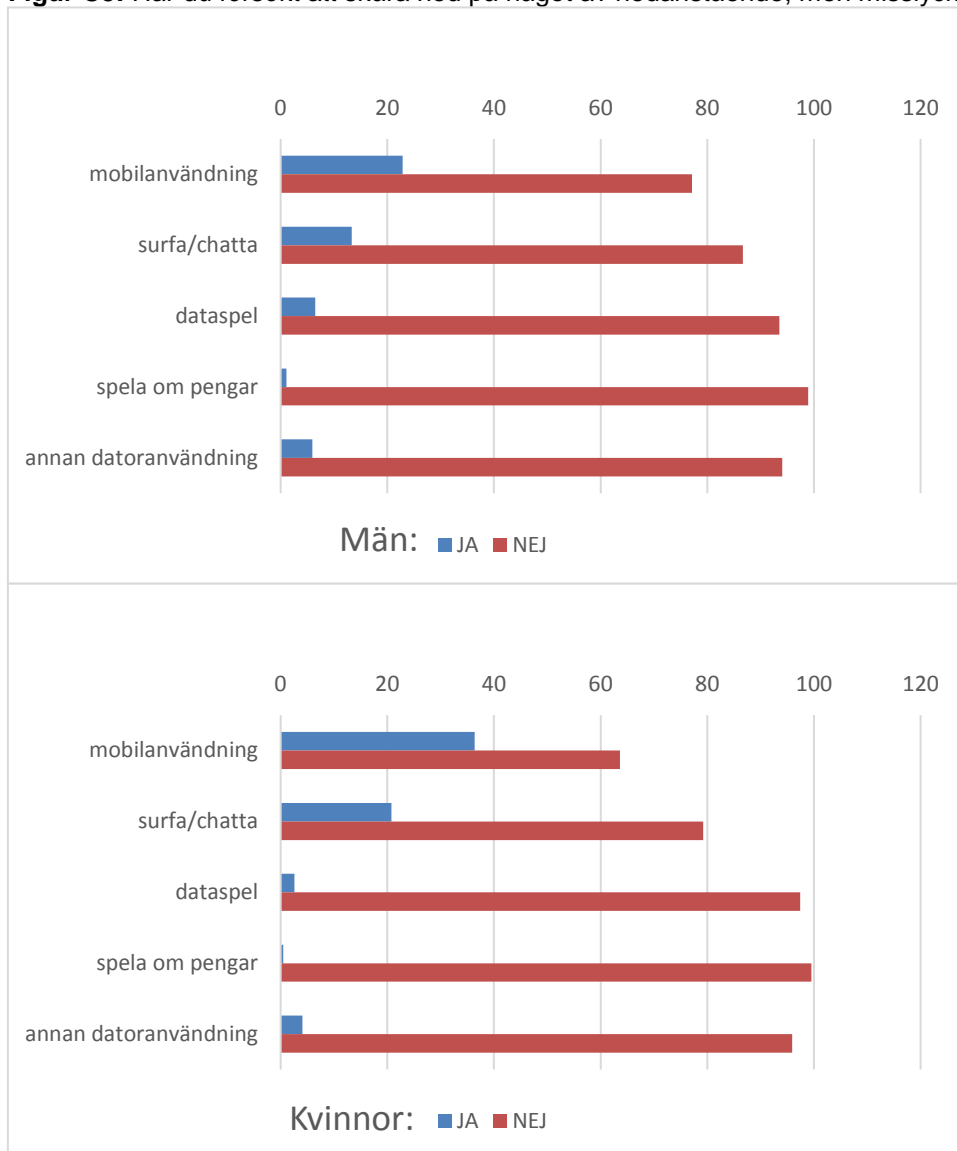
Figur C3: Har du spelat om pengar på internet de SENASTE 30 DAGARNA?



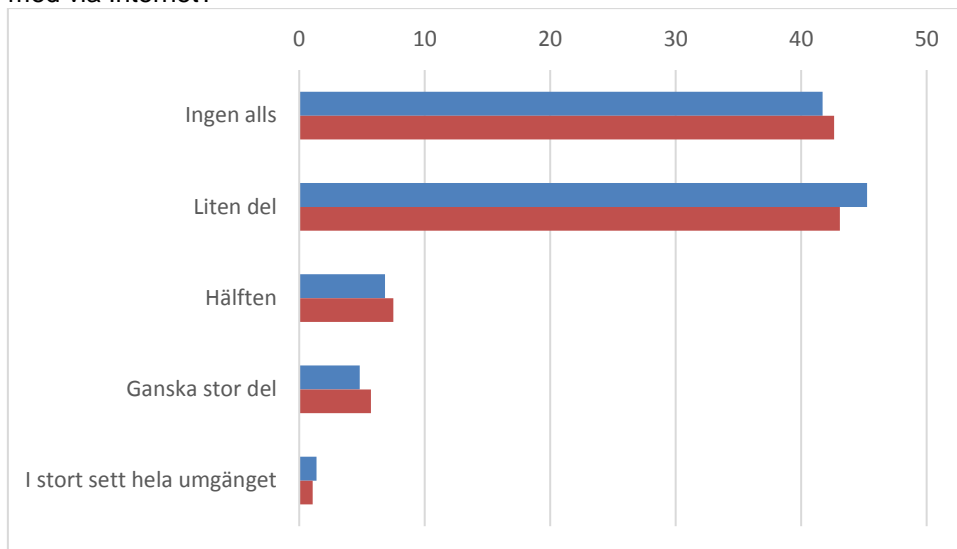
Figur C4: Tycker du eller någon i din omgivning att du sysslar FÖR MYCKET med något av nedanstående?



Figur C5: Har du försökt att skära ned på något av nedanstående, men misslyckats?



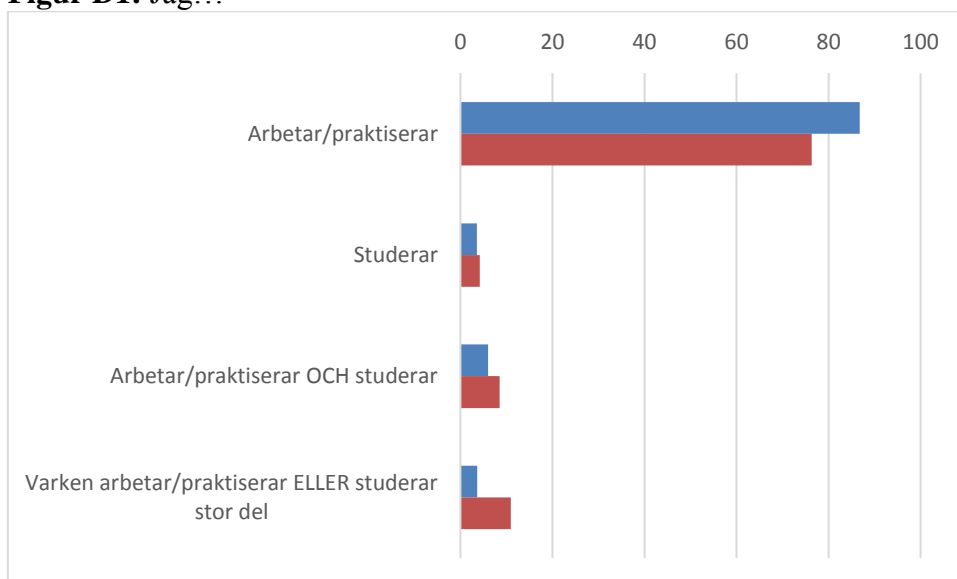
Figur C6: Hur stor del av ditt sociala umgänge består av personer som du ENDAST har kontakt med via Internet?



D. Förvärvstillstånd (%)

■ man ■ kvinna

Figur D1: Jag...



Din livssituation

Sammanfattning E-F

De flesta deltagarna svarar att det stämmer ganska eller mycket bra att de är utsatta för stora krav och förväntningar i arbetet/studierna. Samtidigt anger majoriteten att det stämmer ganska bra att de har kontroll över saker som händer i arbetet/studierna. Cirka 50% av deltagarna svarar att det stämmer ganska bra att de har tillgång till stöd och hjälp när de har problem i arbetet/studierna. De flesta rapporterar att de har tillgång till

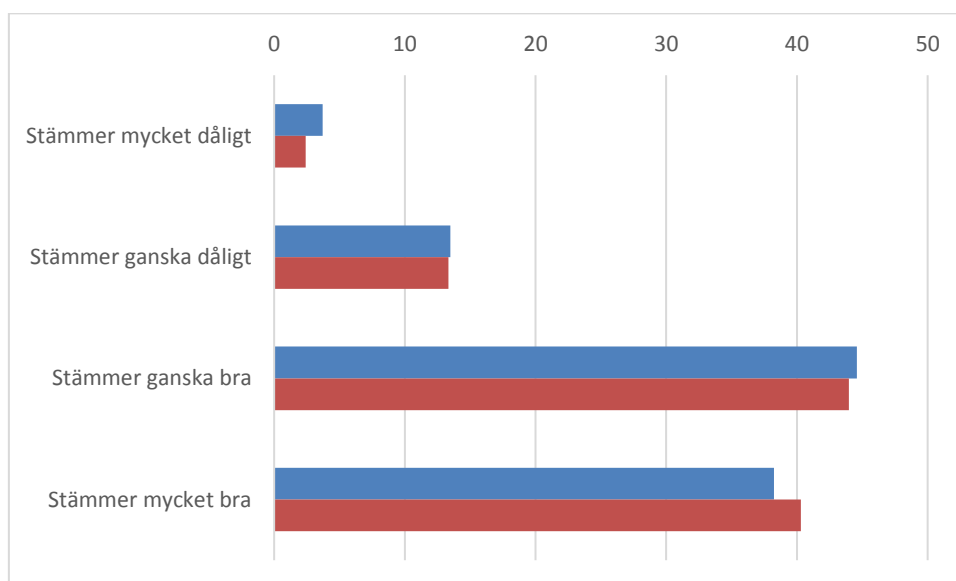
stöd och hjälp i privatlivet, drygt 40% svarar att det stämmer ganska bra, och cirka 35% av männen och 42% av kvinnorna svarar att det stämmer mycket bra.

När det gäller frågan om att känna mål och mening i livet svarar cirka 43% att det stämmer ganska bra och 35% att det stämmer mycket bra. Cirka 5 % av männen har det senaste året haft allvarliga ekonomiska eller juridiska problem, drygt 20% har haft allvarliga svårigheter i sina relationer, några få procent svarar att de drabbats av en allvarlig egen sjukdom, och ännu färre rapporterar att de har varit med om olyckor, katastrofer, allvarlig misshandel eller övergrepp. För kvinnor är fördelningen av svar i stort sett likadan, men något fler kvinnor (cirka 30%) svarar att de haft allvarliga svårigheter i sina relationer det senaste året. En fjärdedel av män och kvinnor har besvär från störande ljud på arbetsplatsen/skola i stort sett varje dag. Besvär av störande ljud under sömnen de senaste 30 dagarna är inte lika vanligt, då cirka 45 % av männen och 40 % av kvinnorna aldrig upplever detta och cirka 30 % av män och 32 % av kvinnorna upplever det någon enstaka gång.

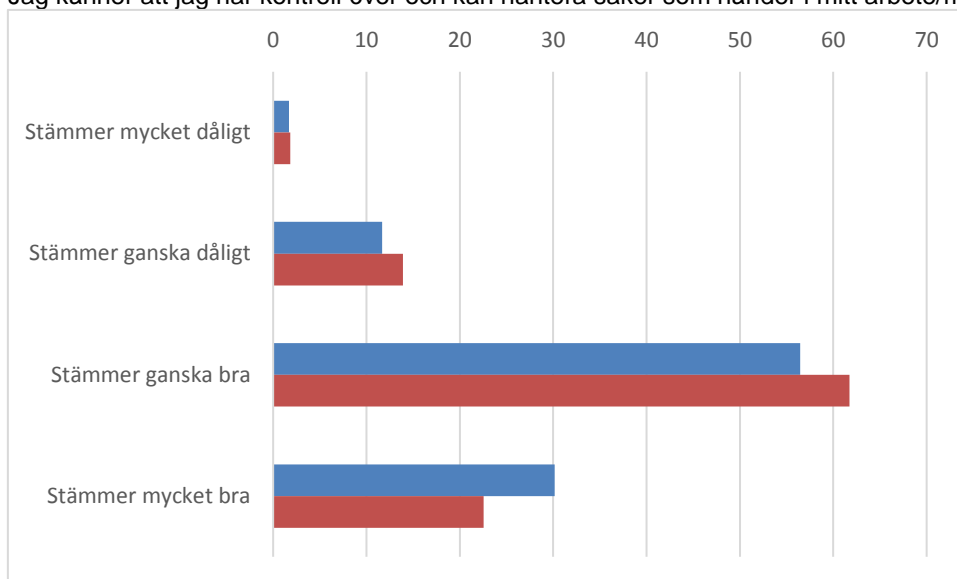
E. Din livssituation (%) ■ man ■ kvinna

Figur E1: Hur väl stämmer följande påståenden in med din situation?

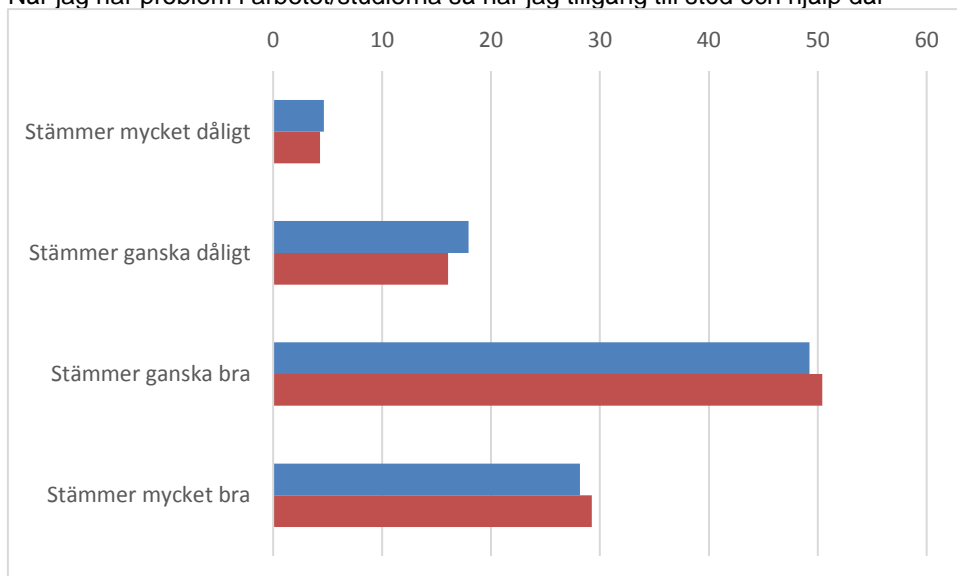
Jag är utsatt för stora krav och förväntningar i arbetet/studierna



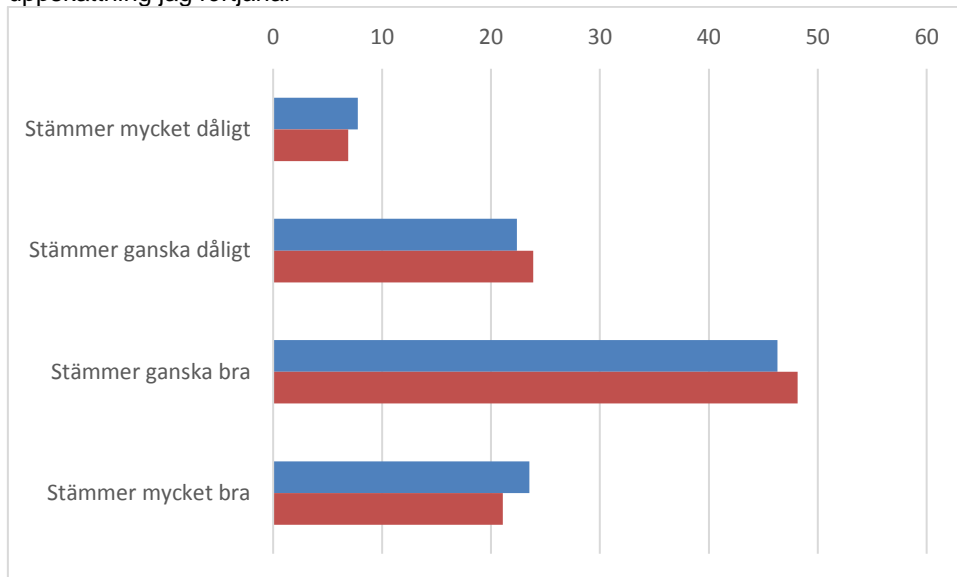
Jag känner att jag har kontroll över och kan hantera saker som händer i mitt arbete/mina studier



När jag har problem i arbetet/studierna så har jag tillgång till stöd och hjälp där

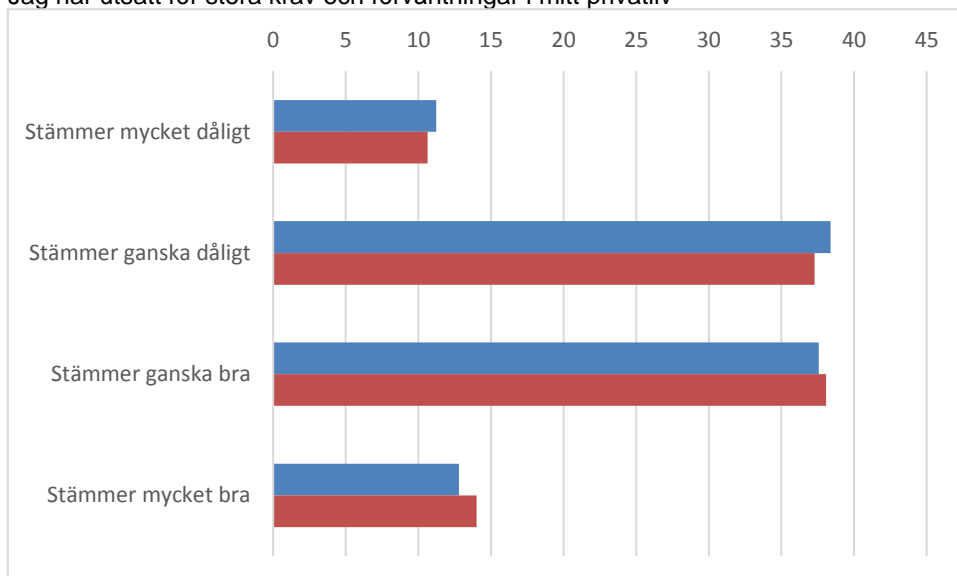


Med tanke på den ansträngning jag lägger ner och det jag presterar i arbetet/studierna får jag den uppskattning jag förtjänar

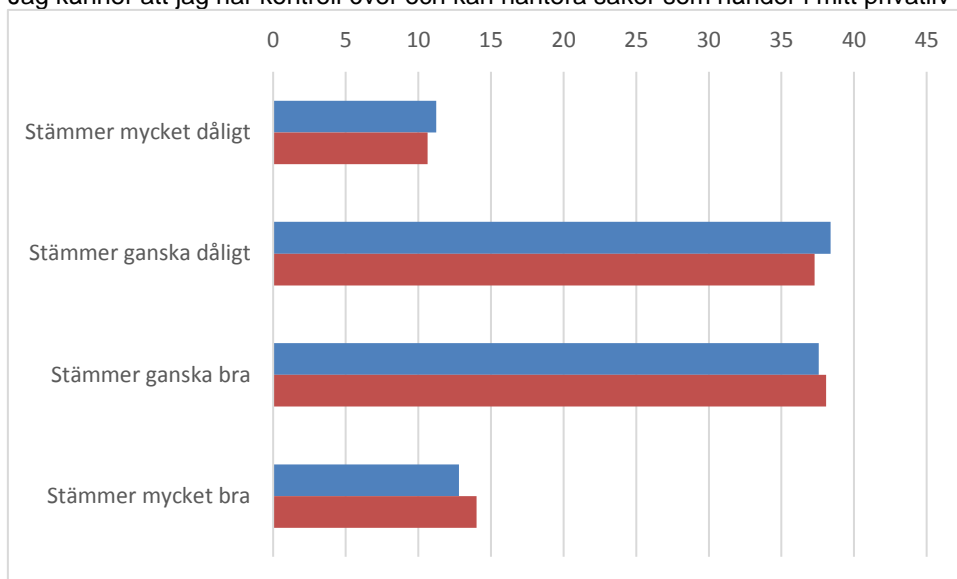


Figur E2: Hur väl stämmer följande påståenden in med din situation?

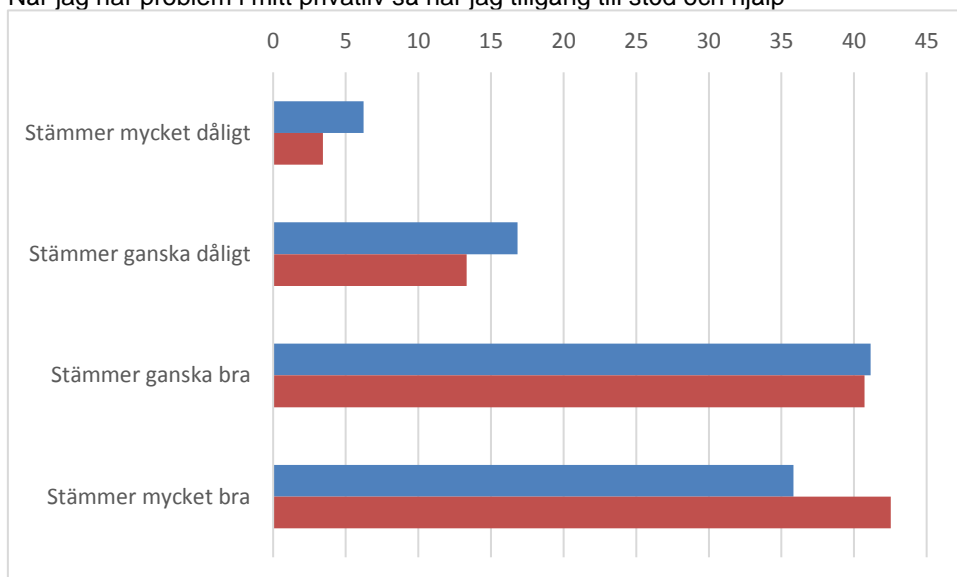
Jag har utsatt för stora krav och förväntningar i mitt privatliv



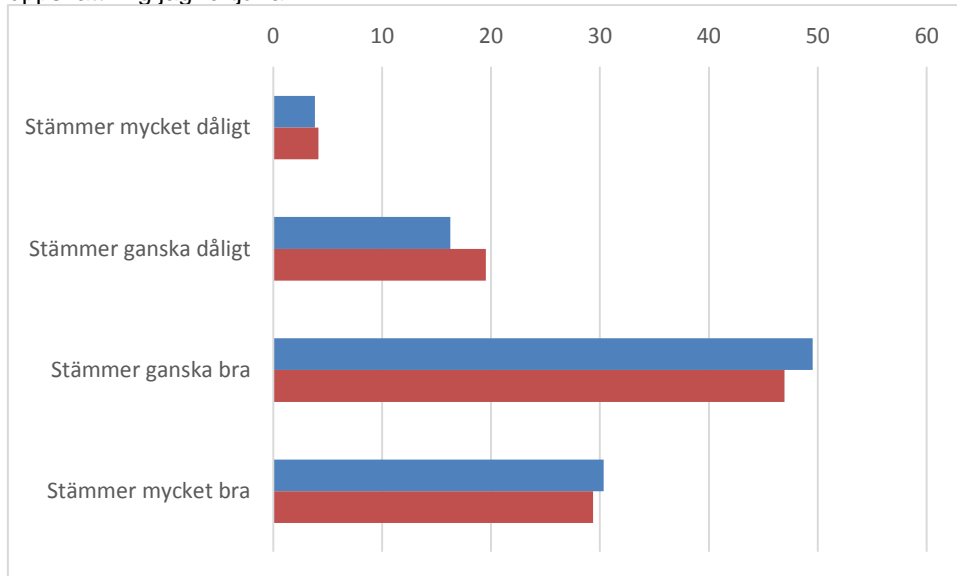
Jag känner att jag har kontroll över och kan hantera saker som händer i mitt privatliv



När jag har problem i mitt privatliv så har jag tillgång till stöd och hjälp



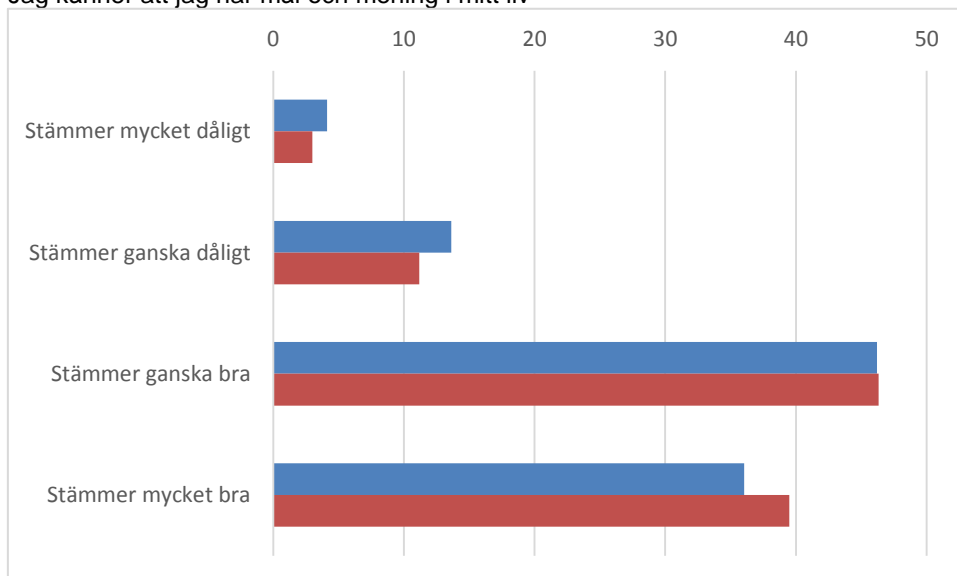
Med tanke på den ansträngning jag lägger ner och det jag presterar i mitt privatliv får jag den uppskattning jag förtjänar



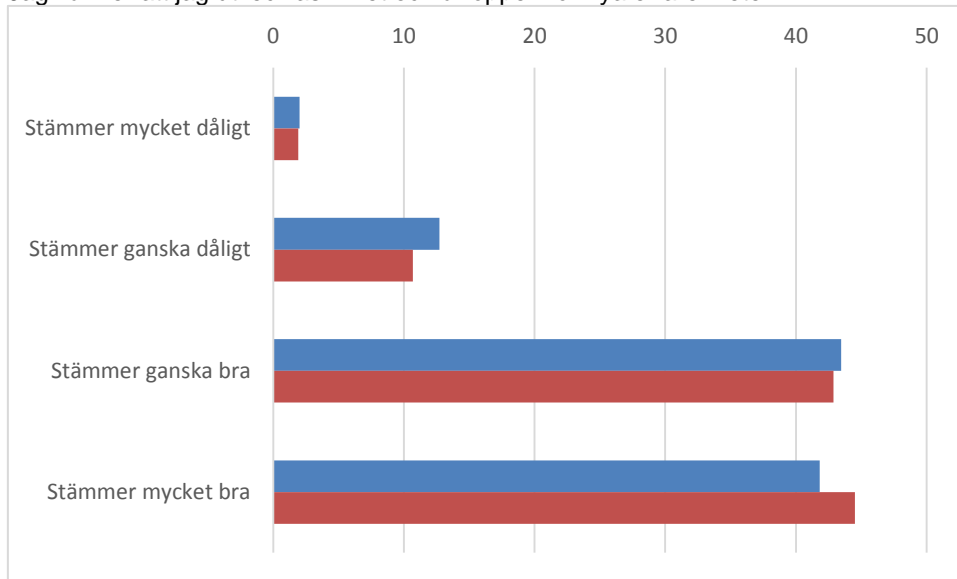
F. Din livssituation ■ man ■ kvinna (%)

Figur F1: Hur upplever du dig själv och ditt liv?

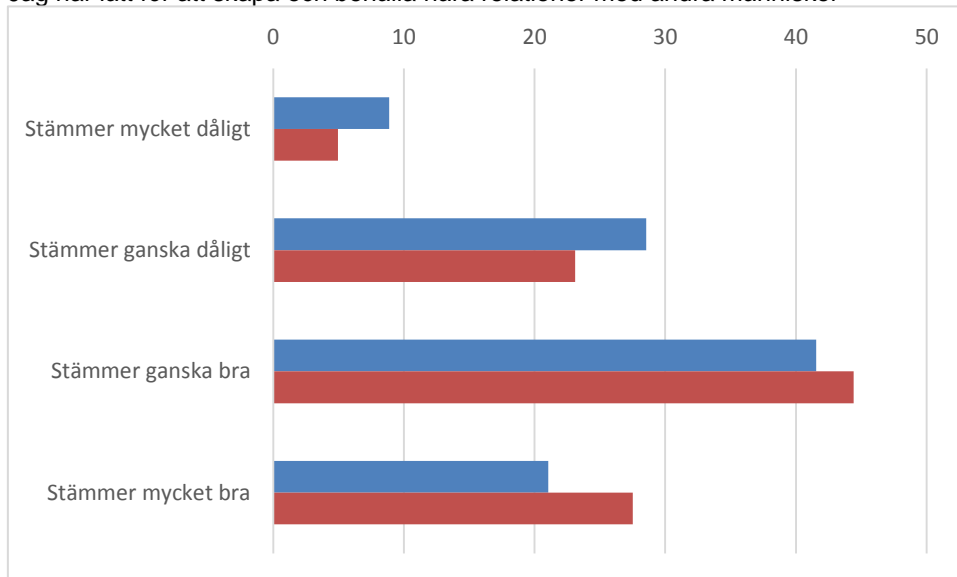
Jag känner att jag har mål och mening i mitt liv



Jag känner att jag utvecklas i livet och är öppen för nya erfarenheter



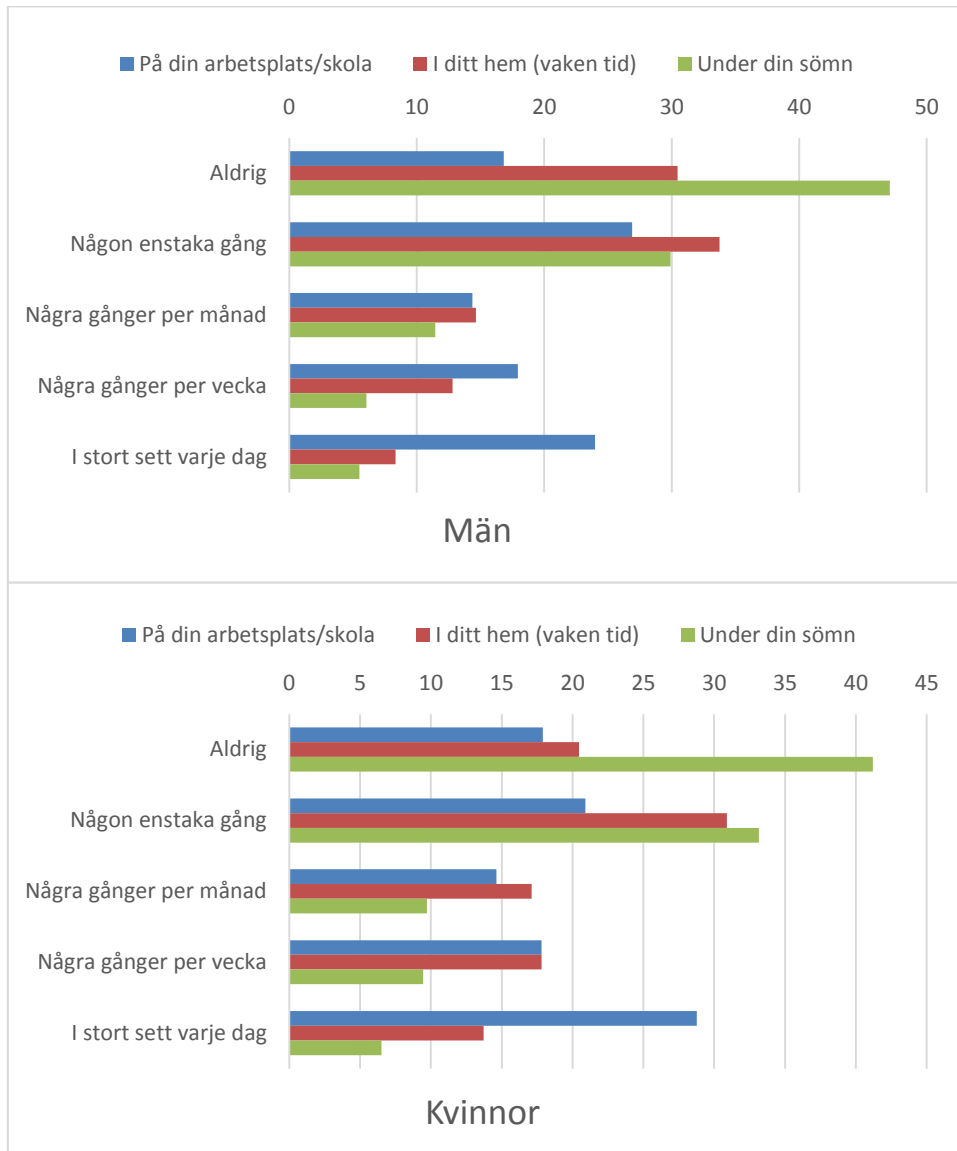
Jag har lätt för att skapa och behålla nära relationer med andra människor



Figur F2: Har du själv varit med om något av följande under de SENASTE 12 MÅNADERNA?



Figur F3: Hur ofta har du under de SENASTE 30 DAGARNA besvärats av störande ljud?



Din hälsa

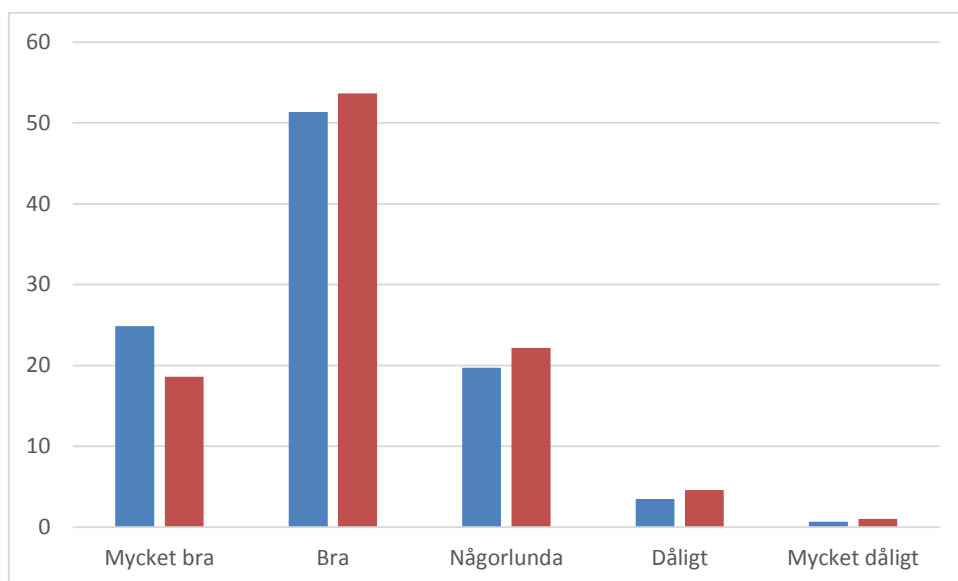
Sammanfattning G-J

Kvinnor upplever mer stress jämfört med män. Fler än hälften av kvinnorna har upplevt stress ("ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden") minst 7 dagar i sträck senaste året. Detta avspeglar sig också i att kvinnor oftare än män haft sömnbesvär och fler kvinnor än män aldrig vaknat utsövda. Kvinnor har oftare än män svarat ja på frågor som screenar för nedstämdhet. Vanliga sjukdomar hos män och kvinnor är allergier, psykiska problem och mag-tarmsjukdom. Besvär från övre delen av ryggen nacken var 3 gånger vanligare hos kvinnor jämfört med hos män. Både män och kvinnor presterar mer i arbete/studier än vad som krävs av omgivningen. De flesta män och kvinnor skattar också sin arbetsförmåga högt 8-10 poäng där 10 är maximalt.

G. Din hälsa (%)

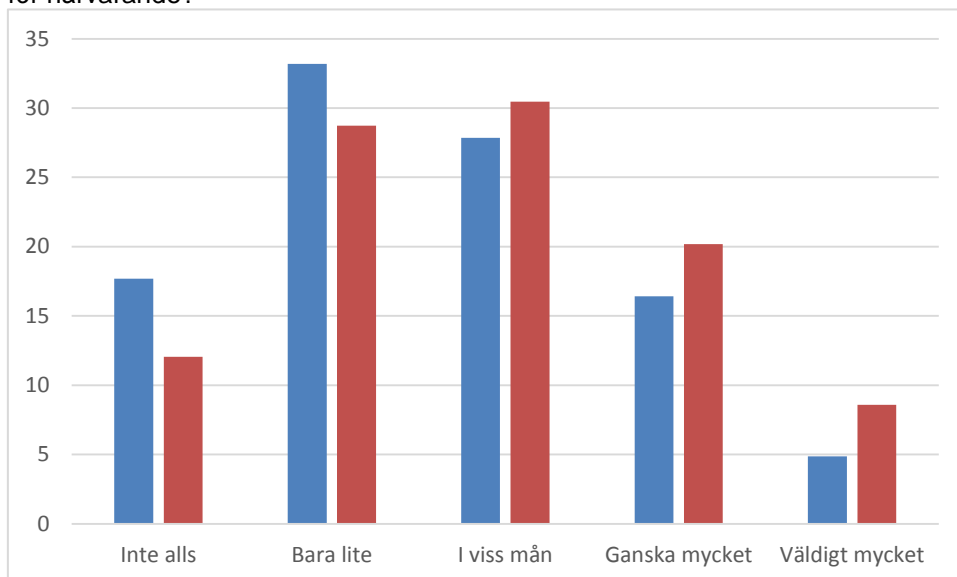
■ man ■ kvinna

Figur G1: Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

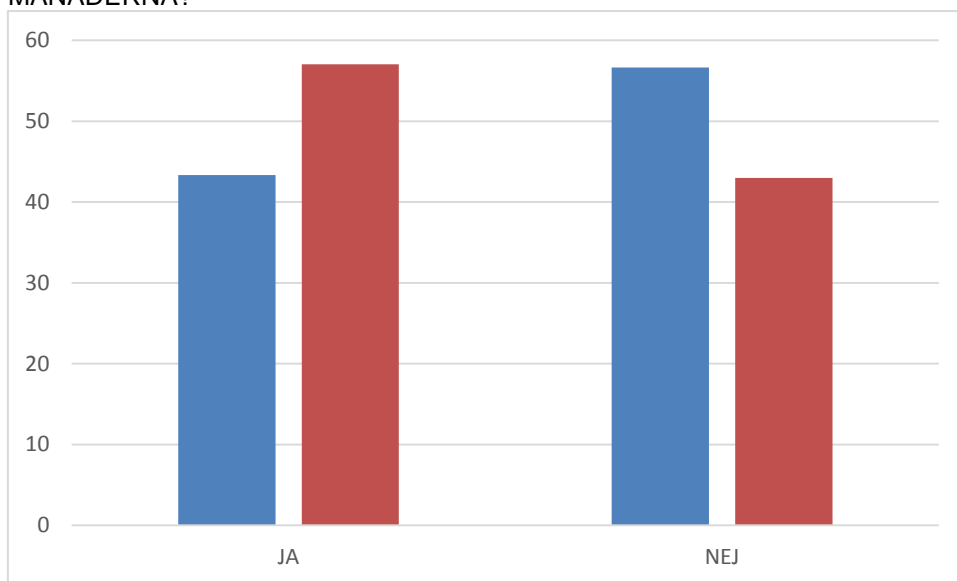


Figur G2: Med STRESS menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös eller orolig eller inte kan sova på natten eftersom man tänker på problem hela tiden, Känner du av sådan stress

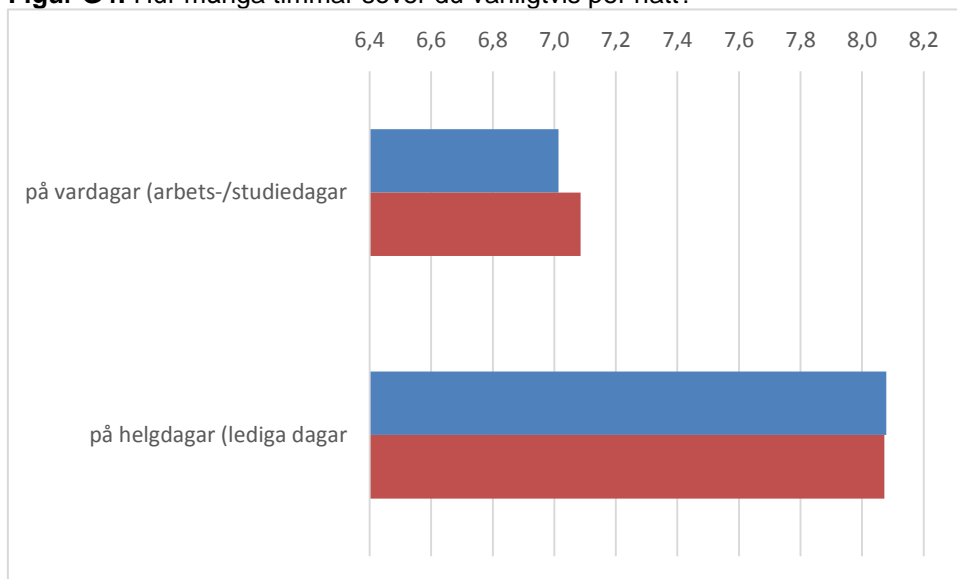
för närvarande?



Figur G3: Har du känt sådan stress minst 7 dagar i sträck under de SENASTE 12 MÅNADERNA?



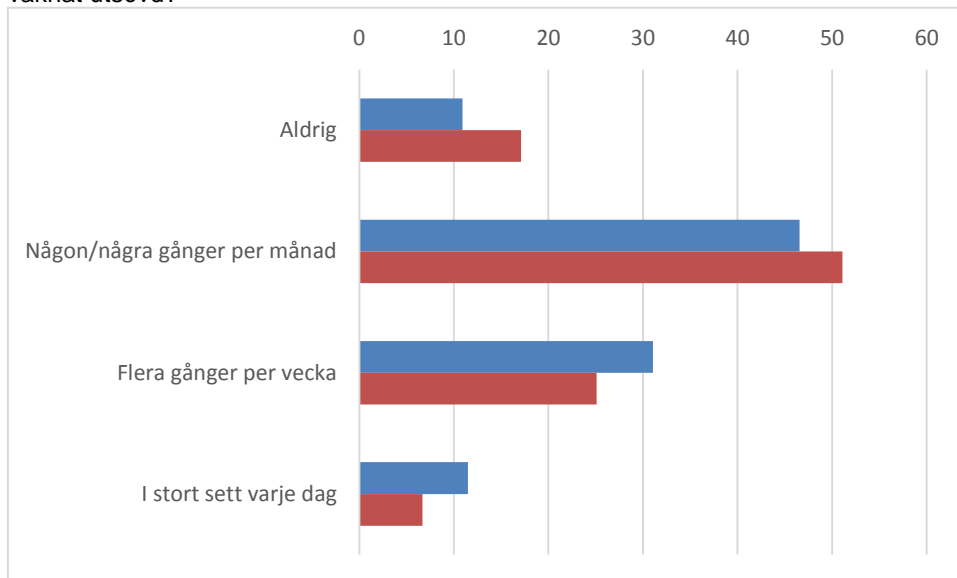
Figur G4: Hur många timmar sover du vanligtvis per natt?



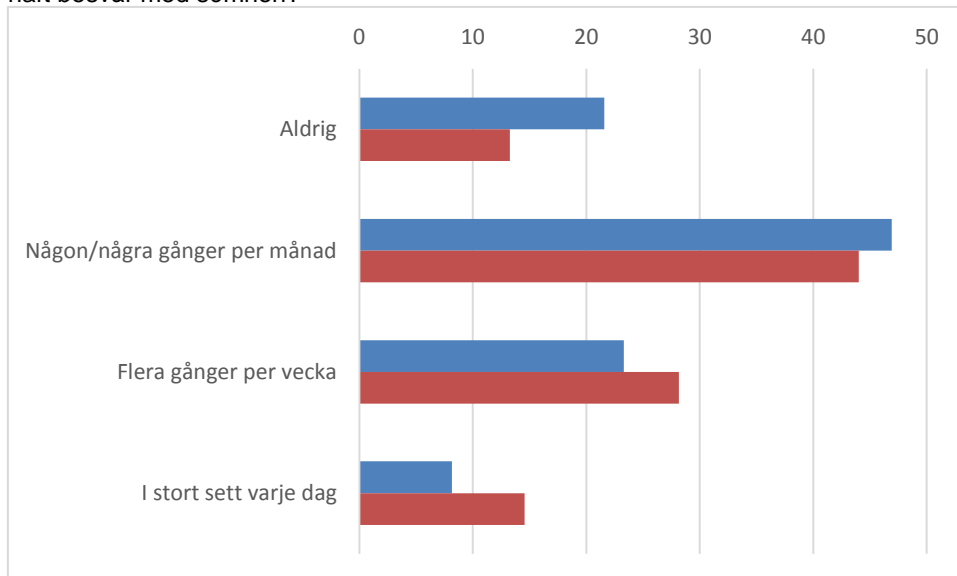
H. Din hälsa (%) ■ man ■ kvinna

Figur H1: Hur ofta har du de SENASTE 30 DAGARNA...

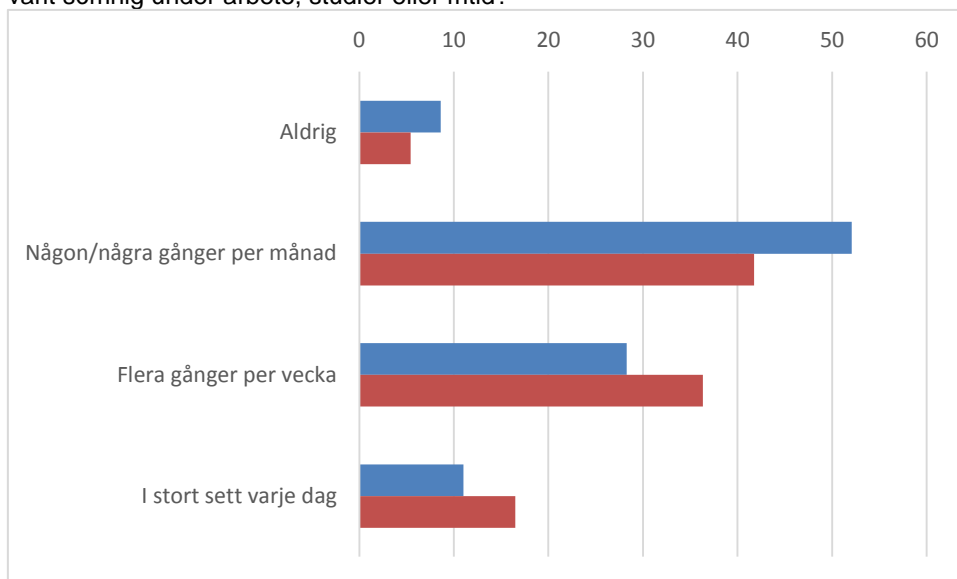
vaknat utsövd?



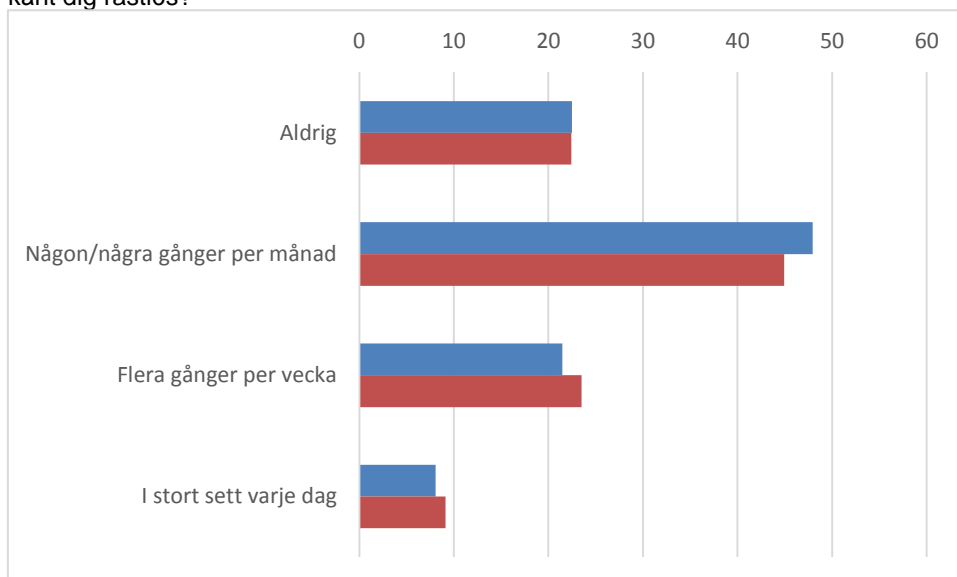
haft besvär med sömnen?



varit sömnig under arbete, studier eller fritid?

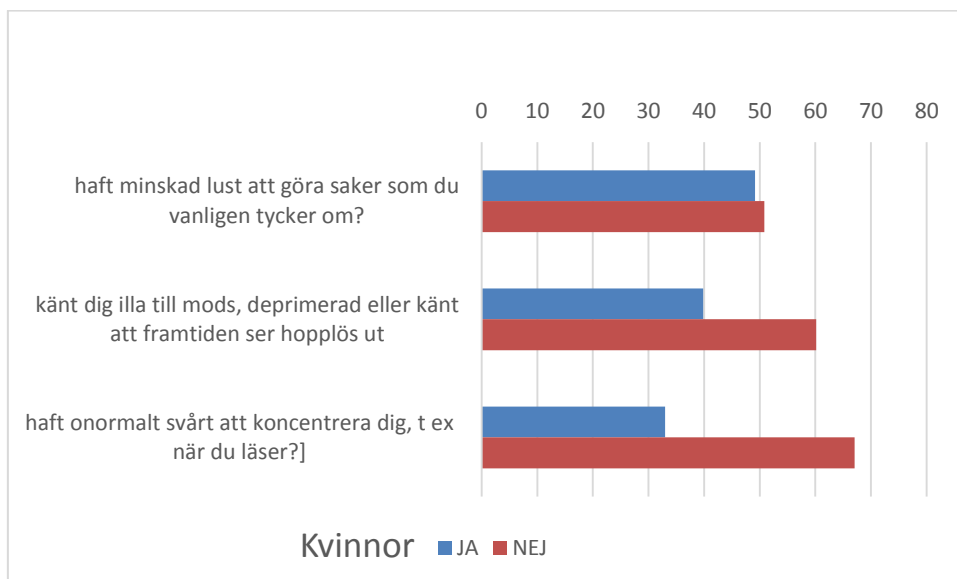
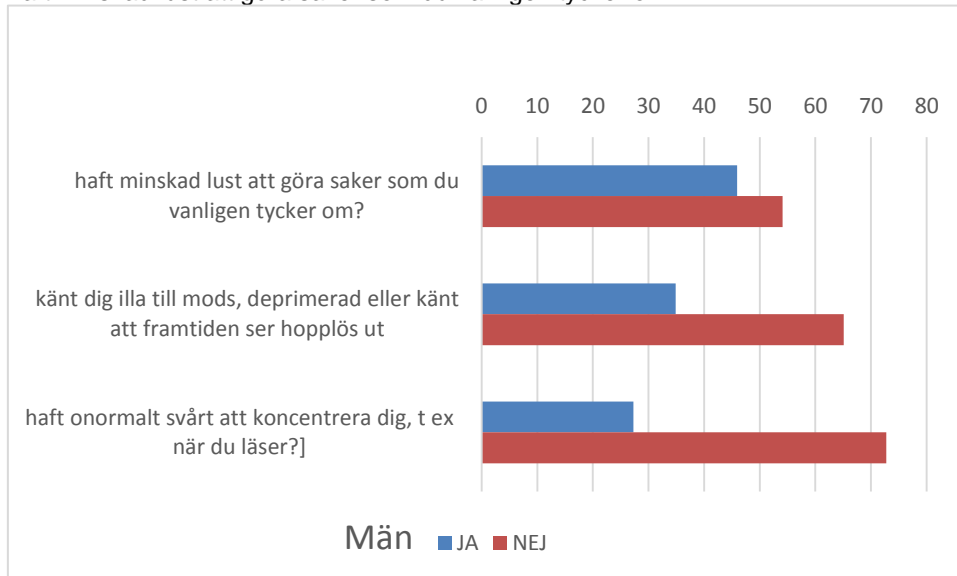


känt dig rastlös?

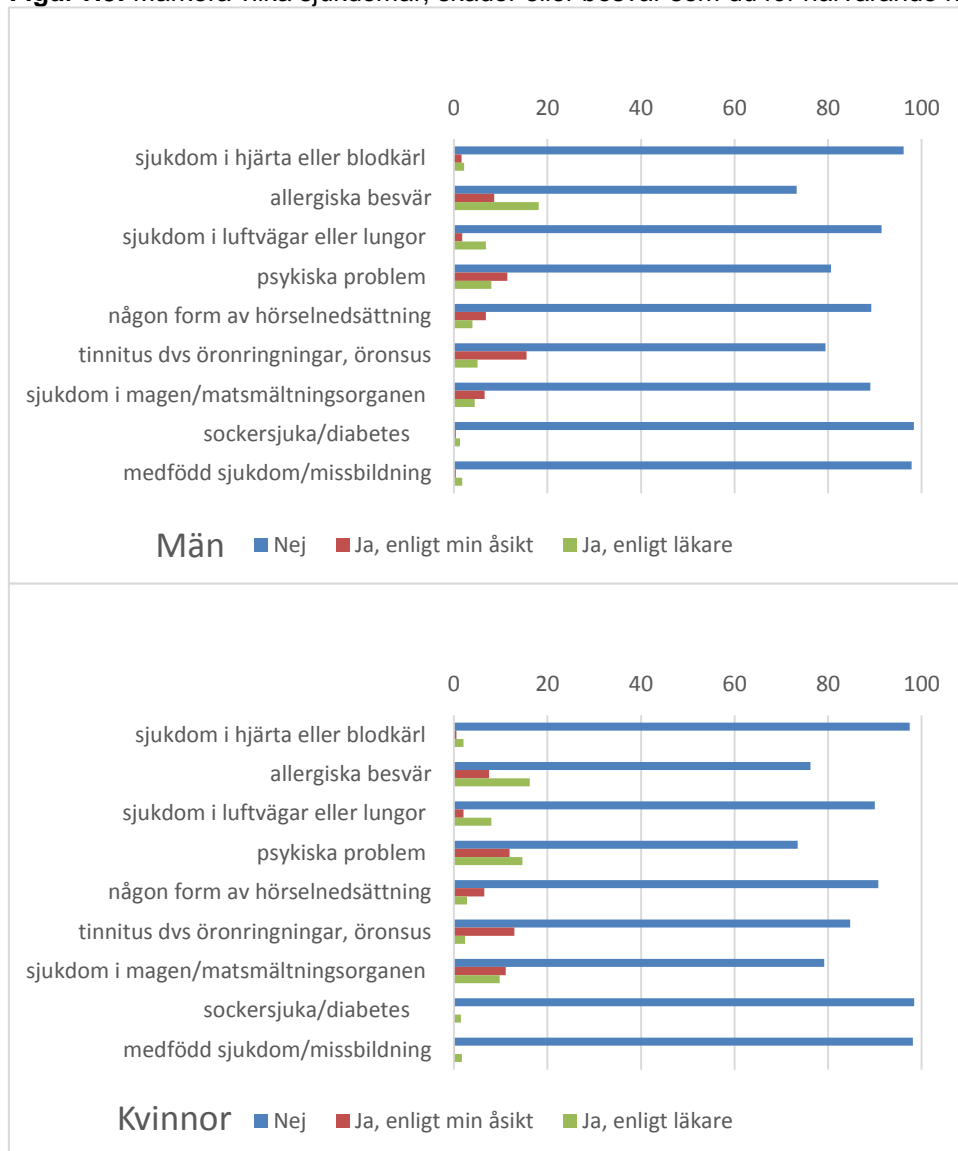


Figur H2: Har du under de SENASTE 30 DAGARNA ofta...

haft minskad lust att göra saker som du vanligen tycker om?

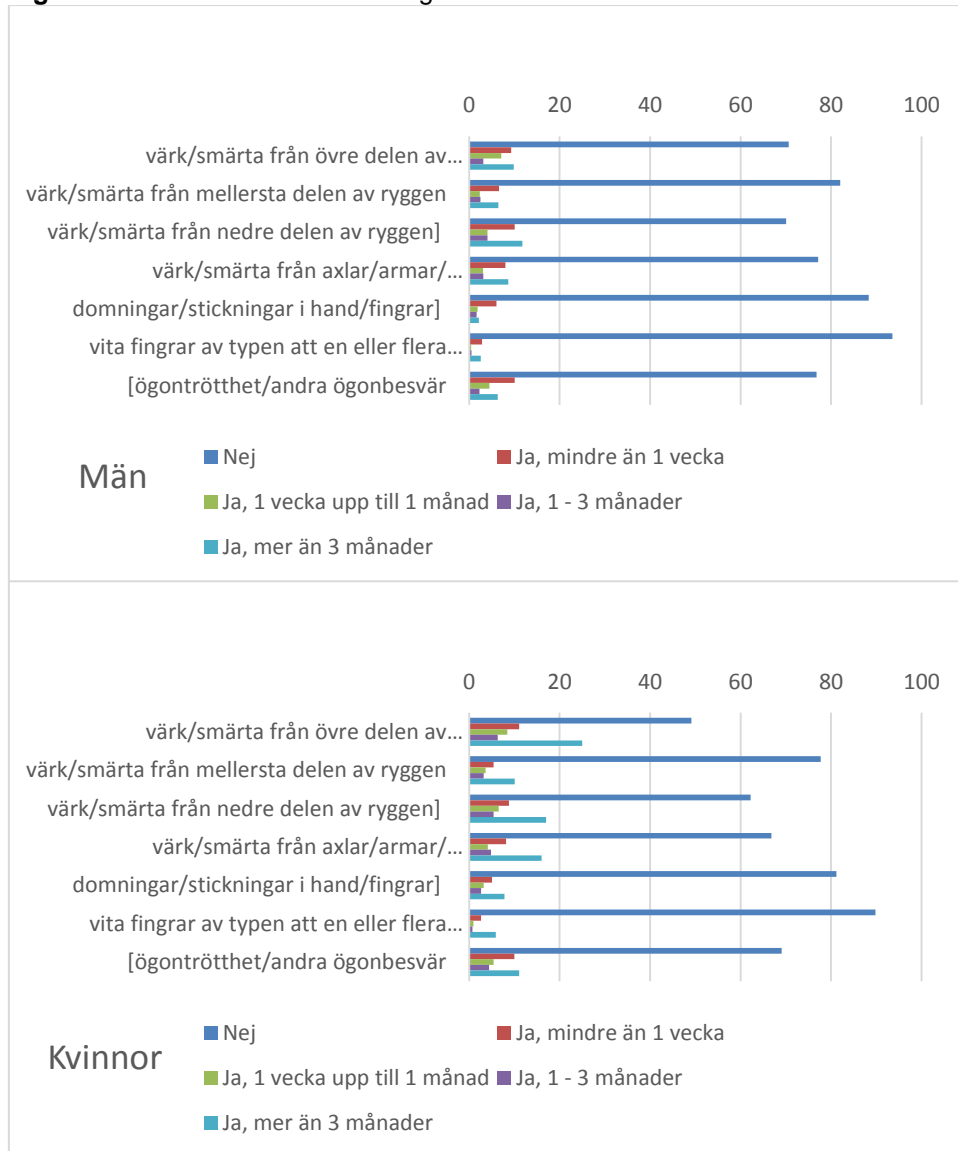


Figur H3: Markera vilka sjukdomar, skador eller besvär som du för närvarande har

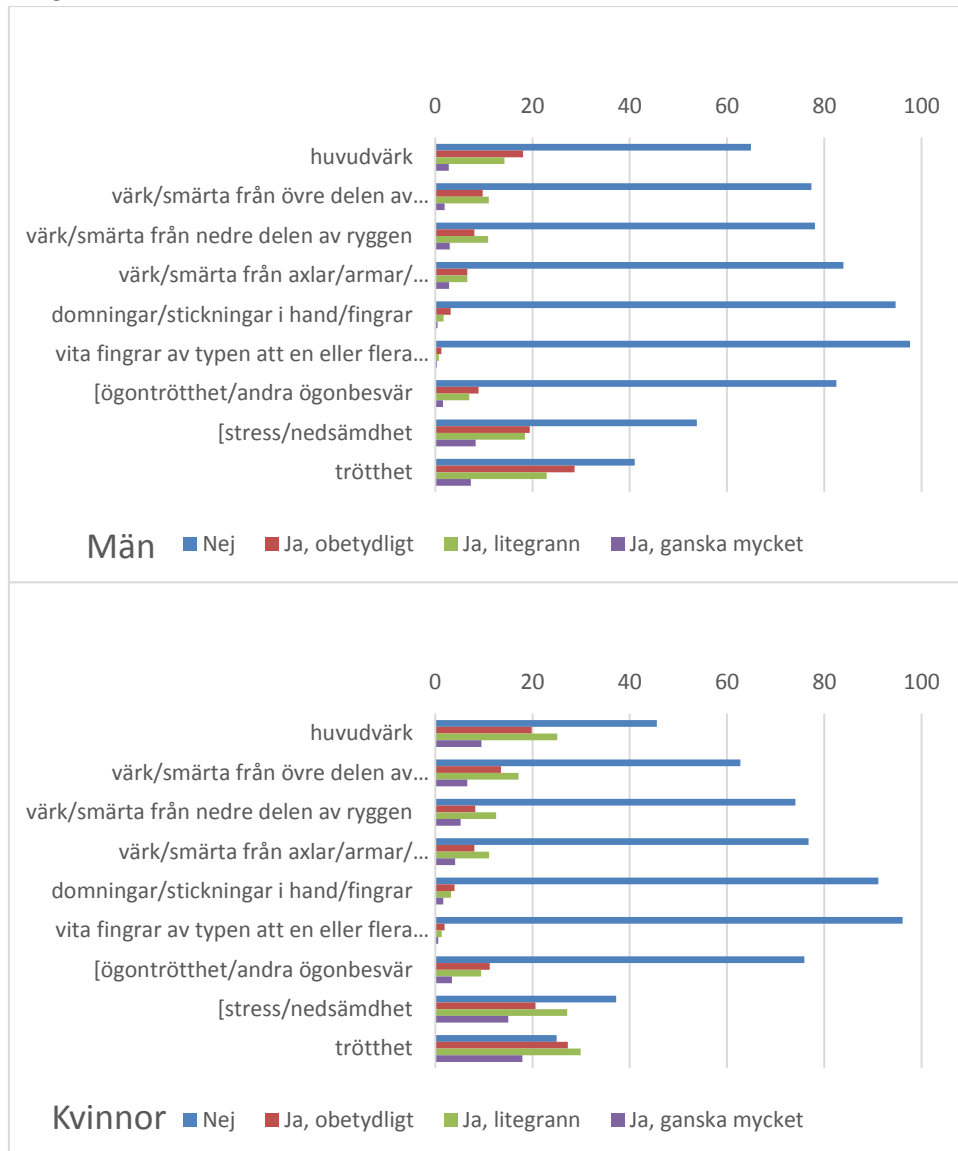


I. Din hälsa (%) ■ man ■ kvinna

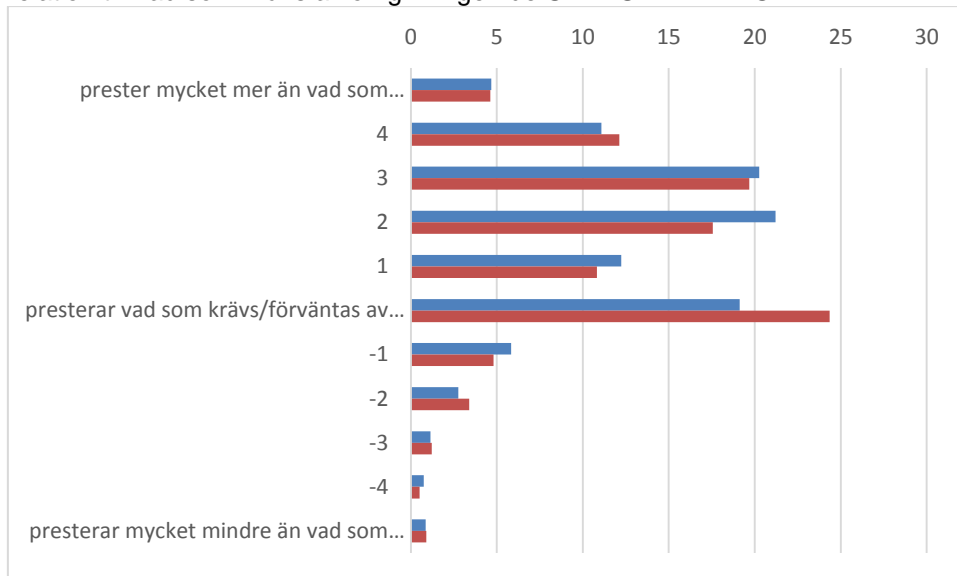
Figur I1: Har du för närvarande något av nedanstående besvär?



Figur I2: Har nedanstående besvär påverkat din arbets- eller studieprestation de SENASTE 14 DAGARNA

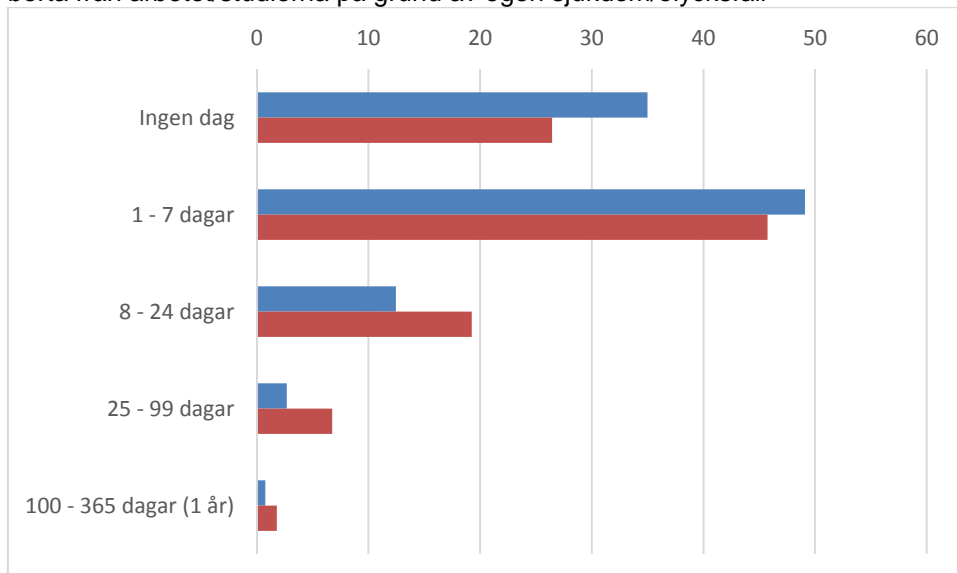


Figur I3: Hur skulle du värdera din nuvarande prestationsförmåga i ditt arbete/dina studier i relation till vad som krävs av omgivningen de SENASTE 14 DAGARNA

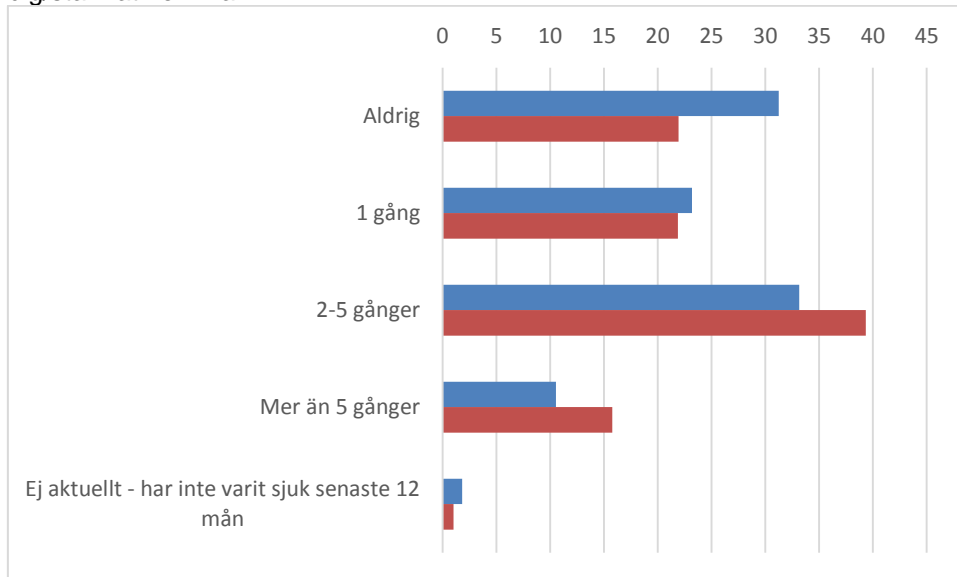


J. Arbete, praktik och studier (%) ■ man ■ kvinna

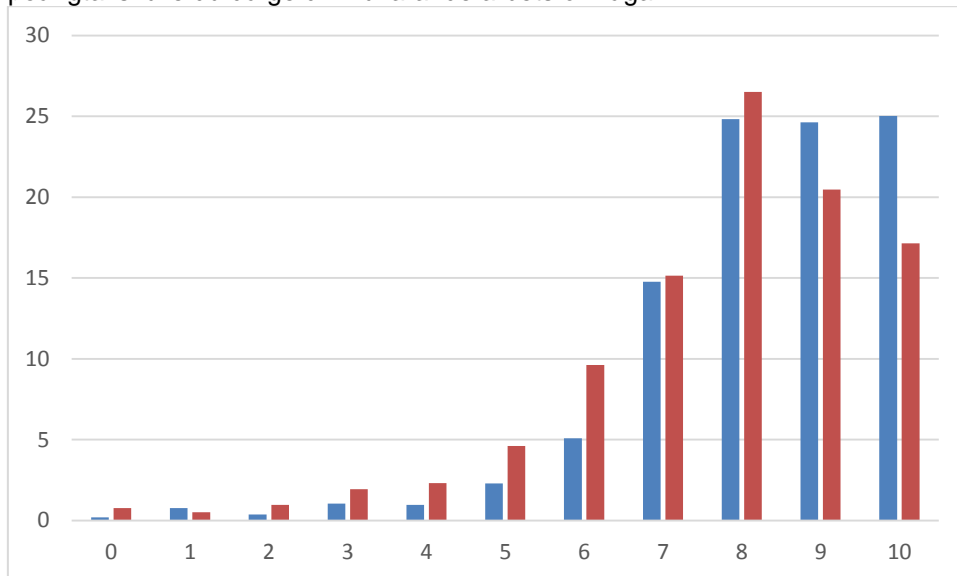
Figur J1: Hur många dagar under de SENASTE 12 MÅNADERNA har du SAMMANLAGT varit borta från arbetet/studierna på grund av egen sjukdom/olycksfall



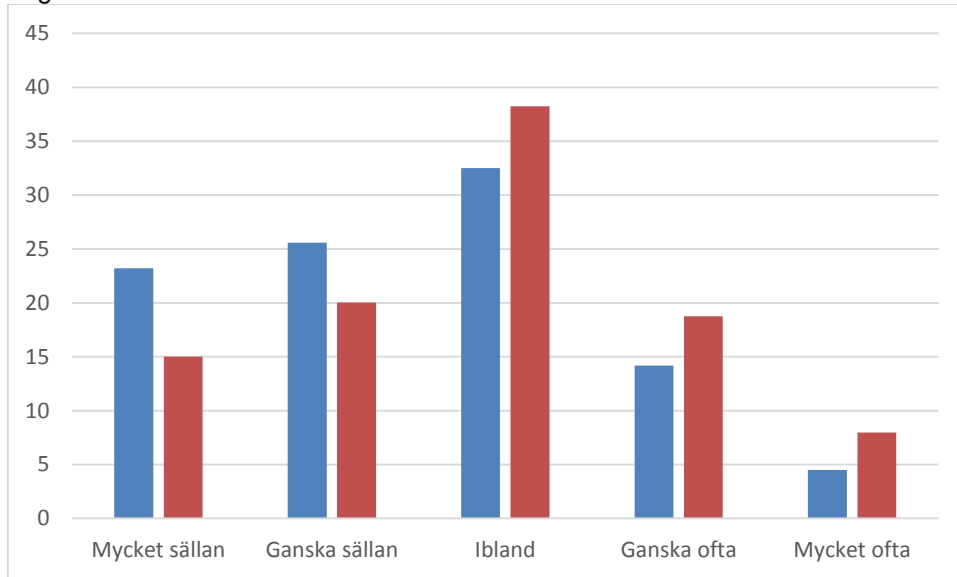
Figur J2: Hur många gånger under de SENASTE 12 MÅNADERNA har det hänt att du gått till arbetet/studierna trots att du, med tanke på din hälsa egentligen borde ha sjukanmätt dig/stannat hemma?



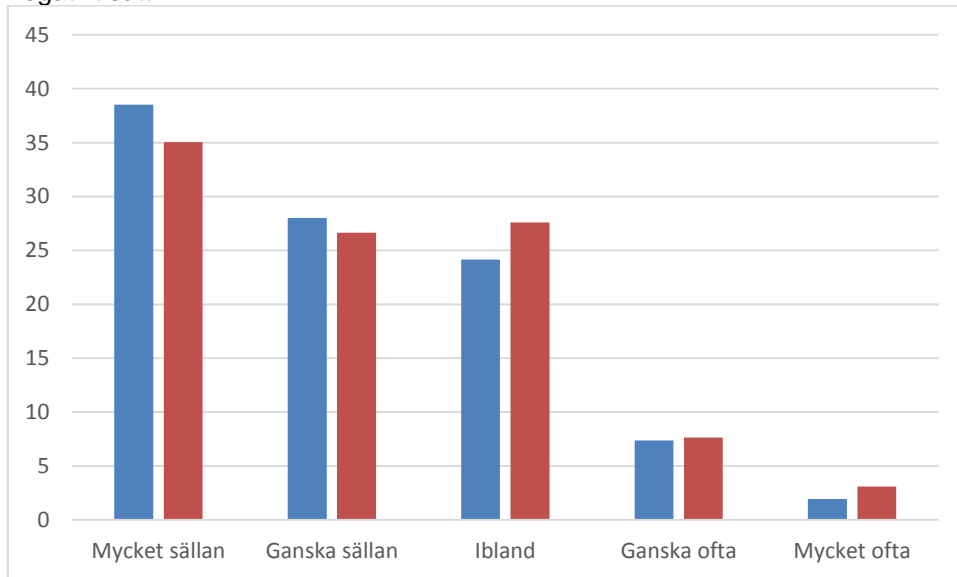
Figur J3: Vi antar att din arbetsförmåga, då den var som bäst värderas med 10 poäng, Vilket poängtal skulle du då ge din nuvarande arbetsförmåga?



Figur J4: Påverkar kraven i arbetet/studierna ditt privatliv (fritid, hem- och familjeliv) på ett negativt sätt?



Figur J5: Påverkar kraven i arbetet/studierna ditt privatliv (fritid, hem- och familjeliv) på ett negativt sätt?



Arbete och praktik

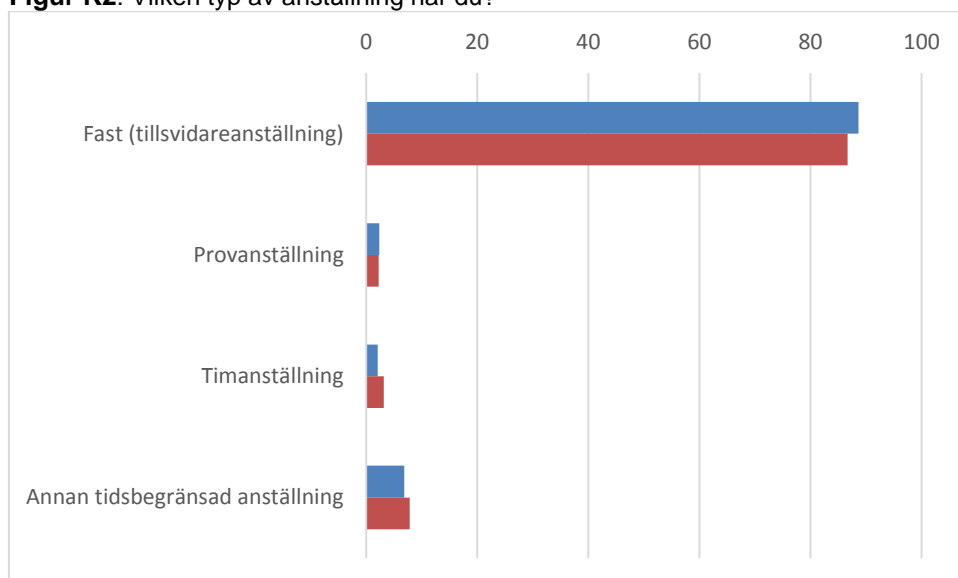
Sammanfattning K-M

Tre av fyra svarande arbetar eller praktiserar. Av dessa har de flesta fast anställning (nästan 90 % av männen och 85 % av kvinnorna). Fler män (20-22 %) än kvinnor (12-14 %) har personal- och/eller budgetansvar. En fjärdedel av de svarande uppger att de i stort sett varje dag eller några gånger i veckan har tagit med sig arbete utanför arbetsplatsen (t ex arbetat hemma). Fler män (25 %) än kvinnor (15 %) uppger att de i stort sett varje dag eller några gånger per vecka varit tvungen att vara nåbar via mobil i tjänsten även utanför arbetstid. Ungefär en fjärdedel arbetar med framåt- eller bakåtböjd nacke mer än 2 timmar per dag och något fler kvinnor än män. Fler kvinnor (knappt 20 %) än män (drygt 10 %) arbetar med framåtböjd rygg mer än 1 timme per dag. Fler män (knappt 10 %) än kvinnor (knappt 5 %) uppger att de använder vibrerande handhållna maskiner i arbetet. Fler män (knappt 20 %) än kvinnor (drygt 10 %) uppger att de 25 % av tiden eller mer varit utsatt för buller som är så högt att man inte kan samtala i normal samtalston.

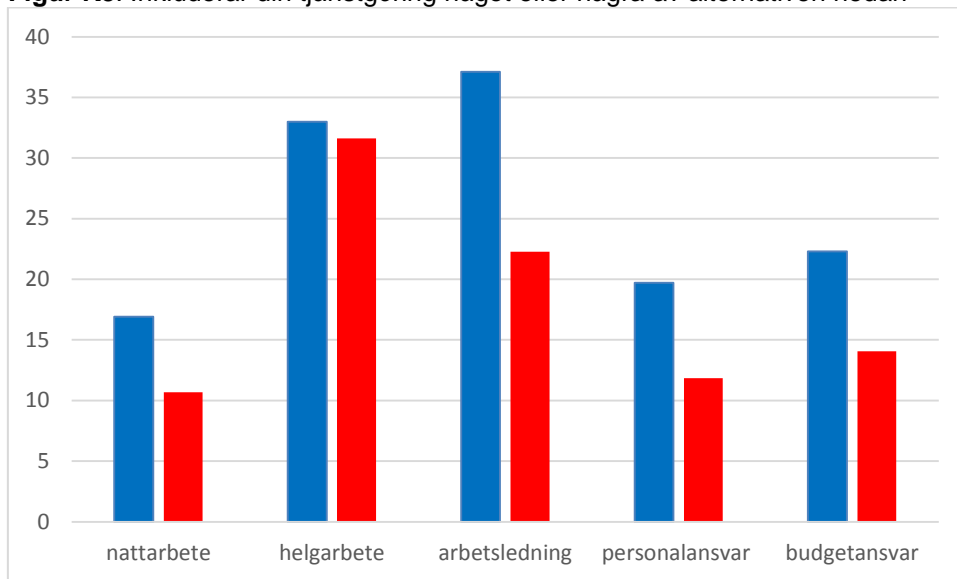
K. Arbete och praktik (%)

■ man ■ kvinna

Figur K2: Vilken typ av anställning har du?

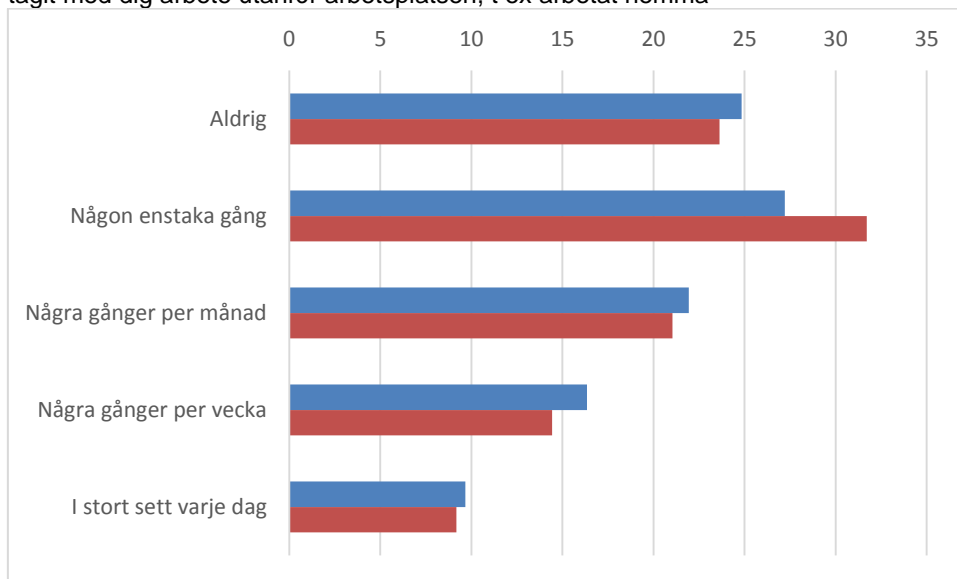


Figur K3: Inkluderar din tjänstgöring något eller några av alternativen nedan

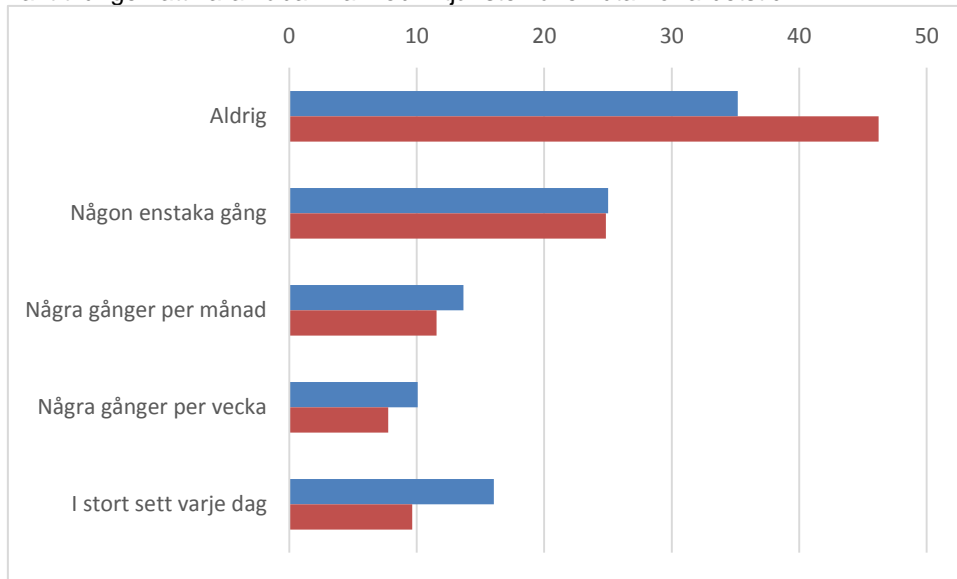


Figur K4: Hur ofta har du de SENASTE 12 MÅNADERNA

tagit med dig arbete utanför arbetsplatsen, t ex arbetat hemma

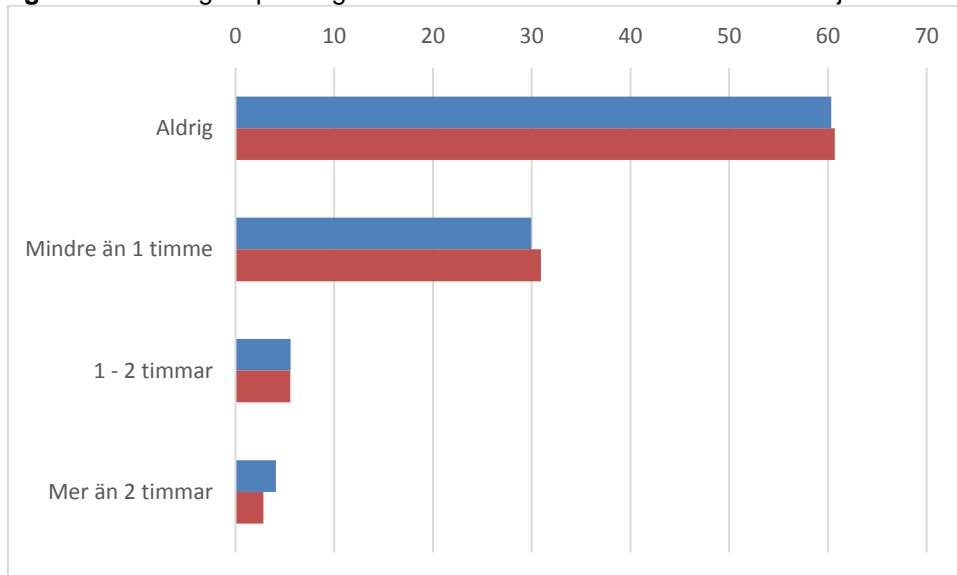


varit tvungen att vara nåbar via mobil i tjänsten även utanför arbetstid

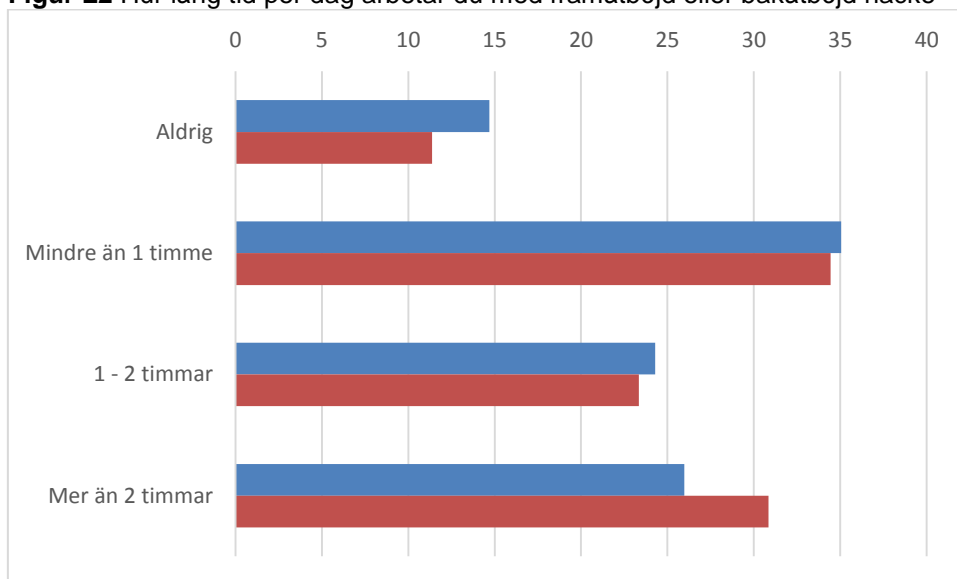


L. Arbete och praktik (%) ■ man ■ kvinna

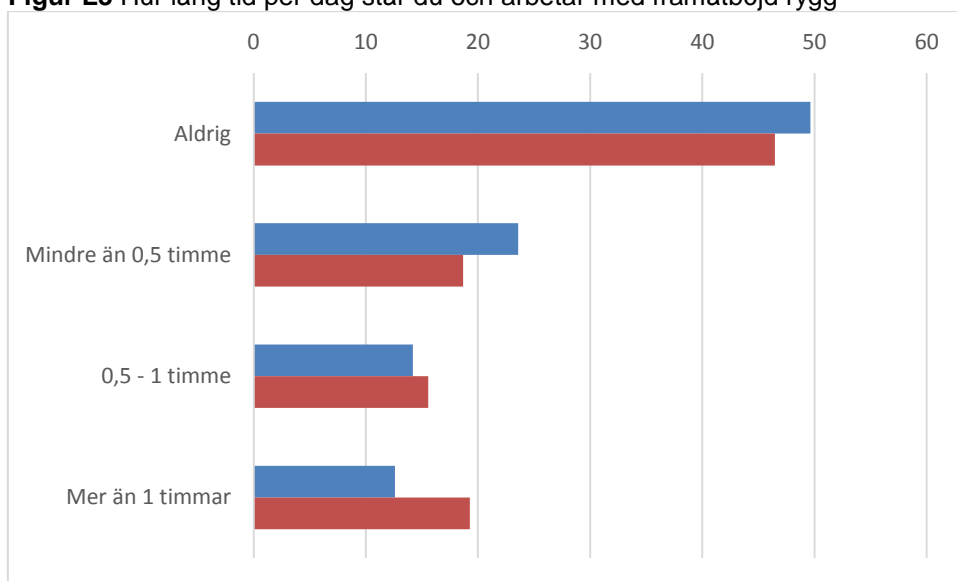
Figur L1 Hur lång tid per dag arbetar du med händerna ovanför axelhöjd



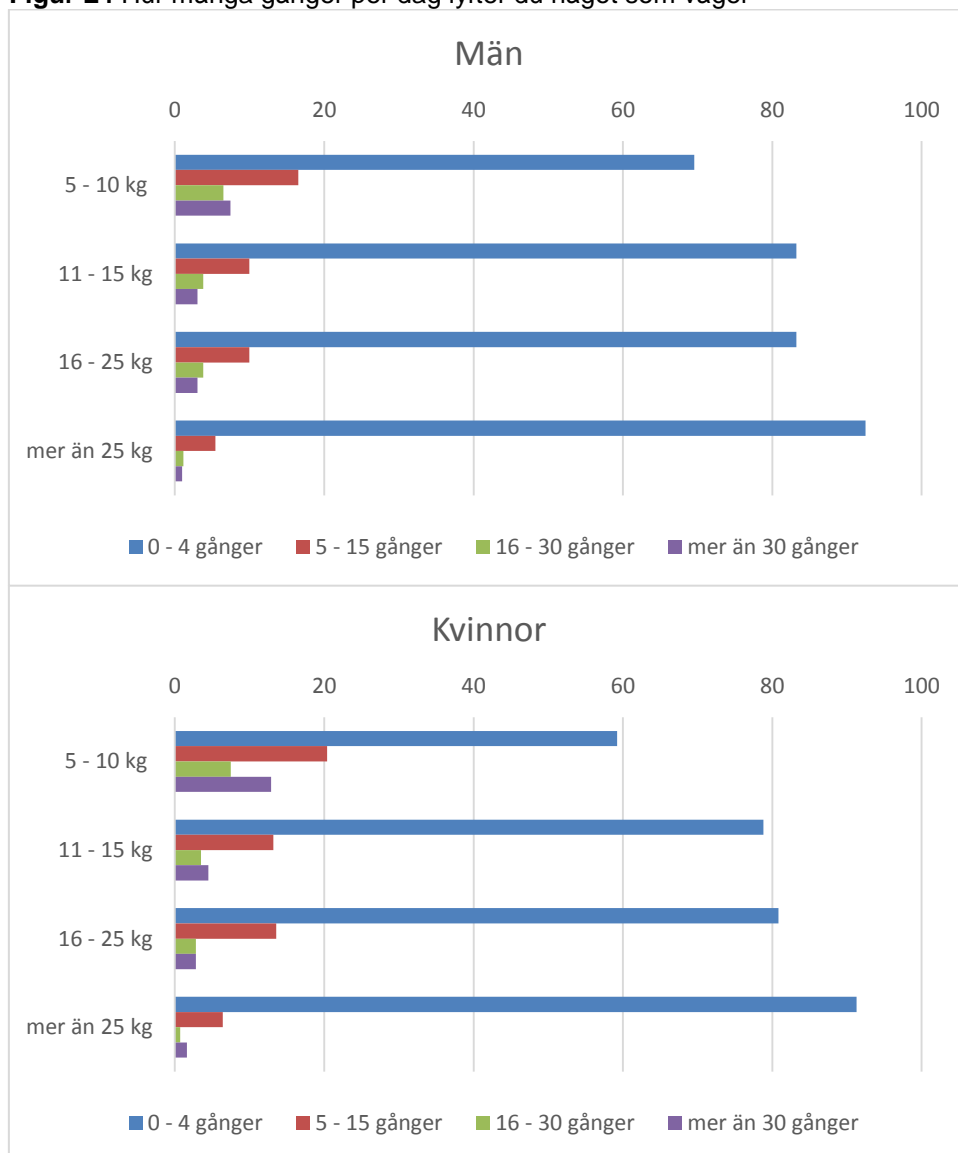
Figur L2 Hur lång tid per dag arbetar du med framåtböjd eller bakåtböjd nacke



Figur L3 Hur lång tid per dag står du och arbetar med framåtböjd rygg

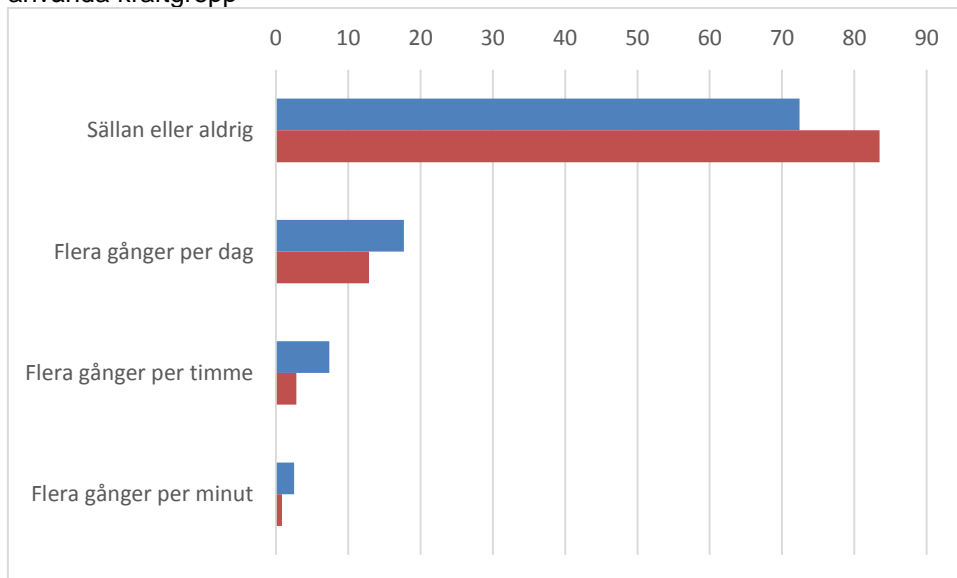


Figur L4 Hur många gånger per dag lyfter du något som väger -

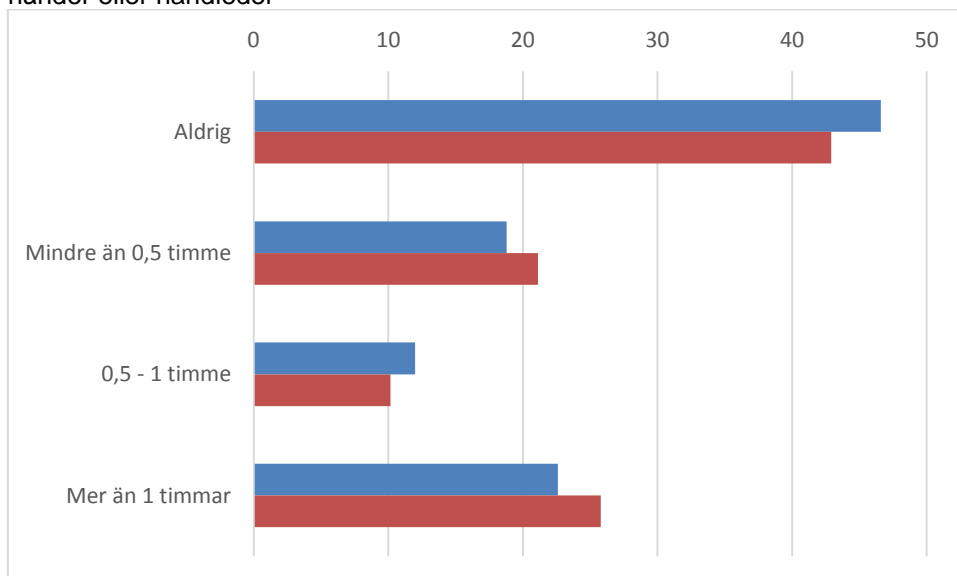


M. Arbete och praktik (%) ■ man ■ kvinna

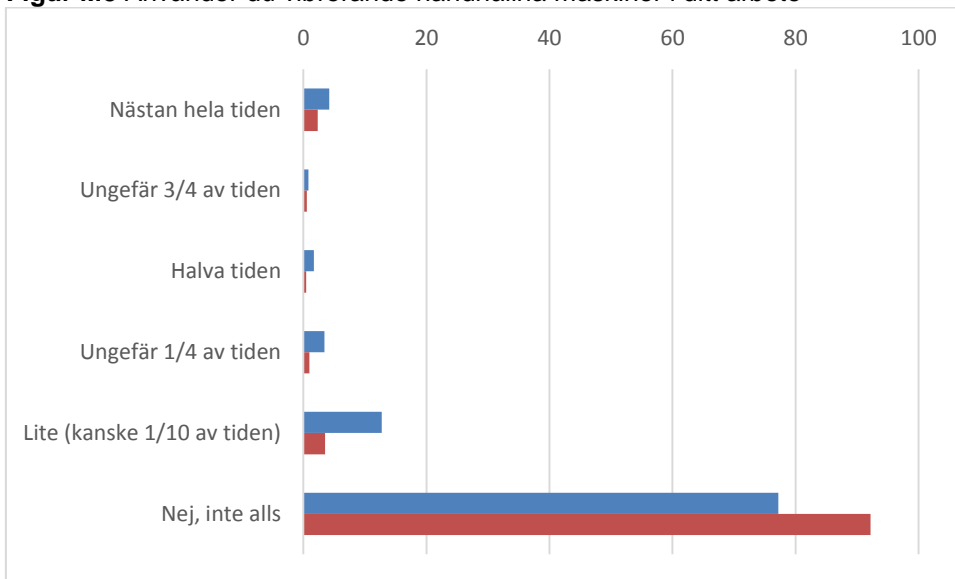
Figur M1 Hanterar du verktyg/utrustning eller annan börda på ett sådant sätt att du måste använda kraftgrepp



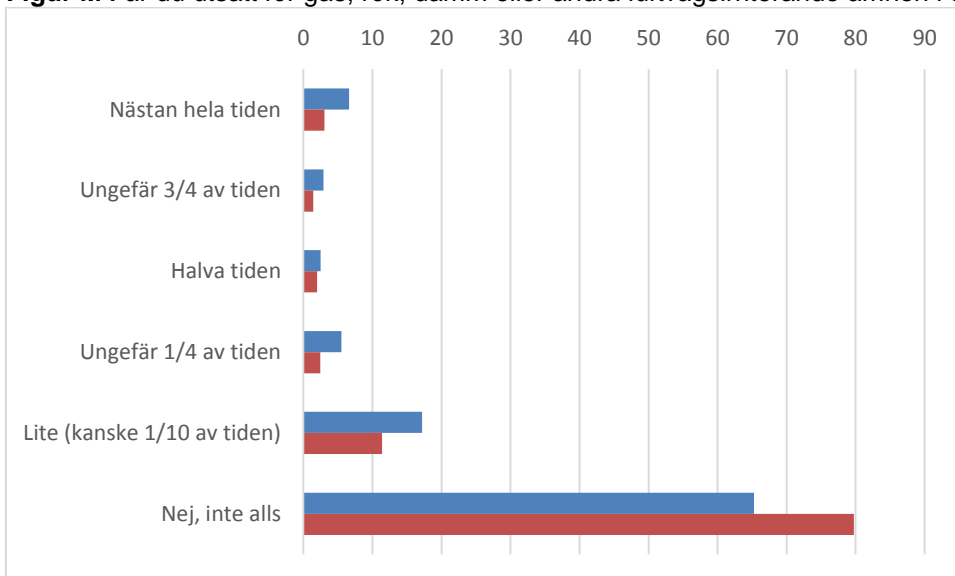
Figur M2 Hur lång tid per dag arbetar du med obekväma och/eller upprepade rörelser med händer eller handleder



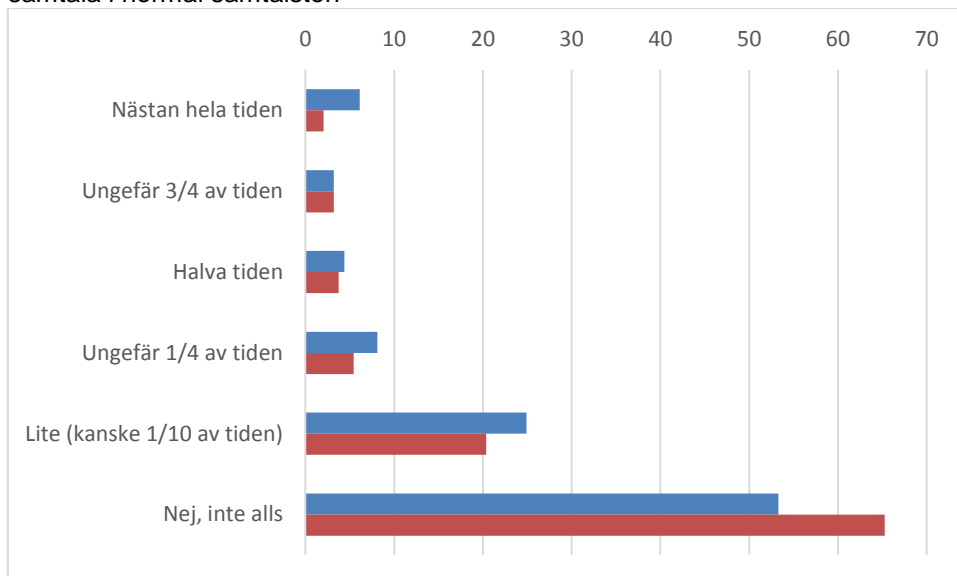
Figur M3 Använder du vibrerande handhållna maskiner i ditt arbete



Figur M4 är du utsatt för gas, rök, damm eller andra luftvägsirriterande ämnen i ditt arbete



Figur M5 Hur stor del av arbetstiden är du utsatt för buller som är så högt att du inte kan samtala i normal samtalslön



Allmänna frågor

Sammanfattning N-O

Det var fler kvinnor än män som sammanbodde med en partner (make/maka, sambo, partner). Vid en jämförelse mellan kvinnor och män framkom också att det fanns stora skillnader i andel med hemmaboende barn, högskoleutbildning, i tjänstledighet/föräldraledighet.

Fler kvinnor (63%) än män (48%) hade minst 3 års universitets-/högskoleutbildning. Närmare 13 procent av kvinnorna var tjänstlediga/föräldralediga. Det var ungefär fyra gånger så stor andel som bland männen.

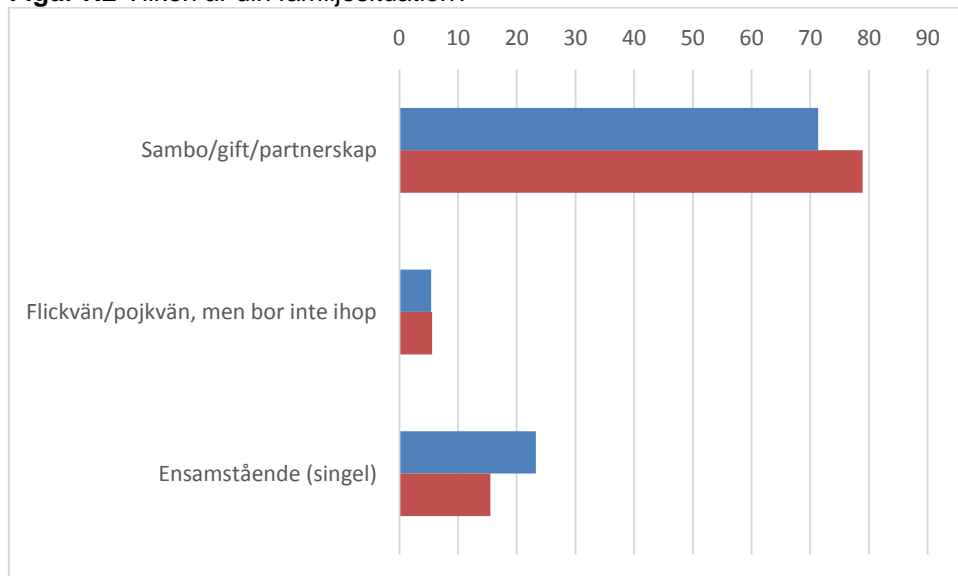
Det var vanligare bland män (53%) att i genomsnitt arbeta/studera mer än 40 timmar per vecka. Bland kvinnor var motsvarande andel 35 procent.

Fler kvinnor än män rökte dagligen eller nästan dagligen, men fler män snusade dagligen eller nästan dagligen.

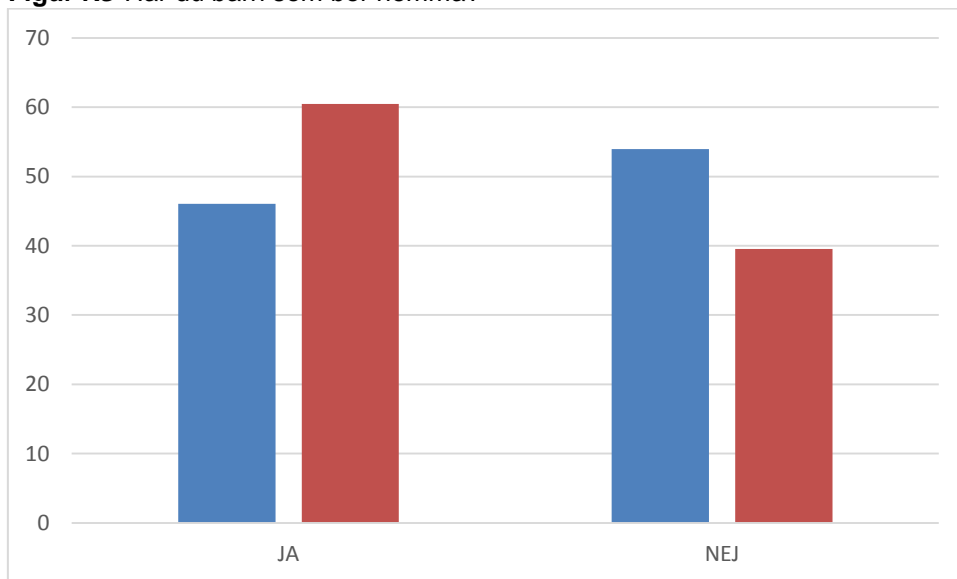
N. Allmänna frågor (%)

■ man ■ kvinna

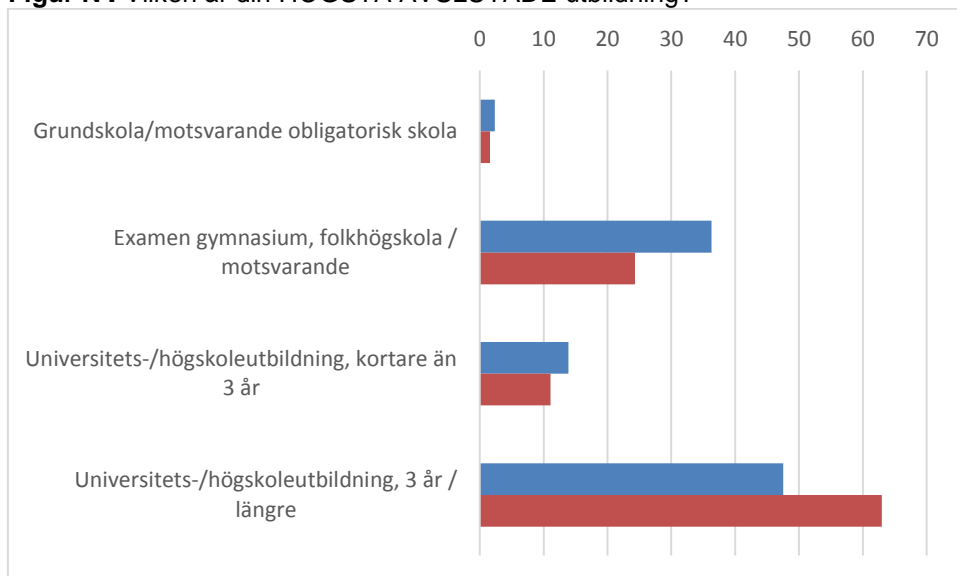
Figur N2 Vilken är din familjesituation?



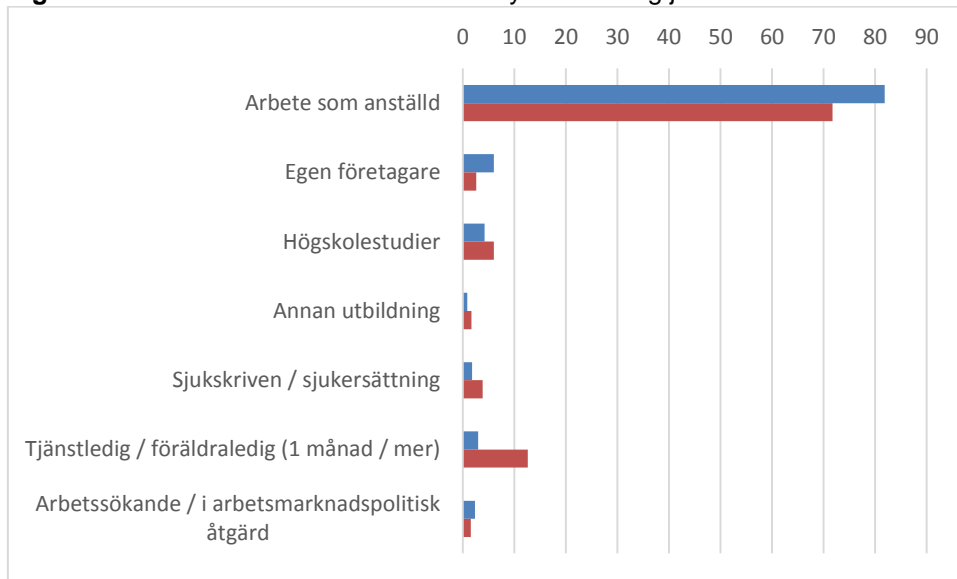
Figur N3 Har du barn som bor hemma?



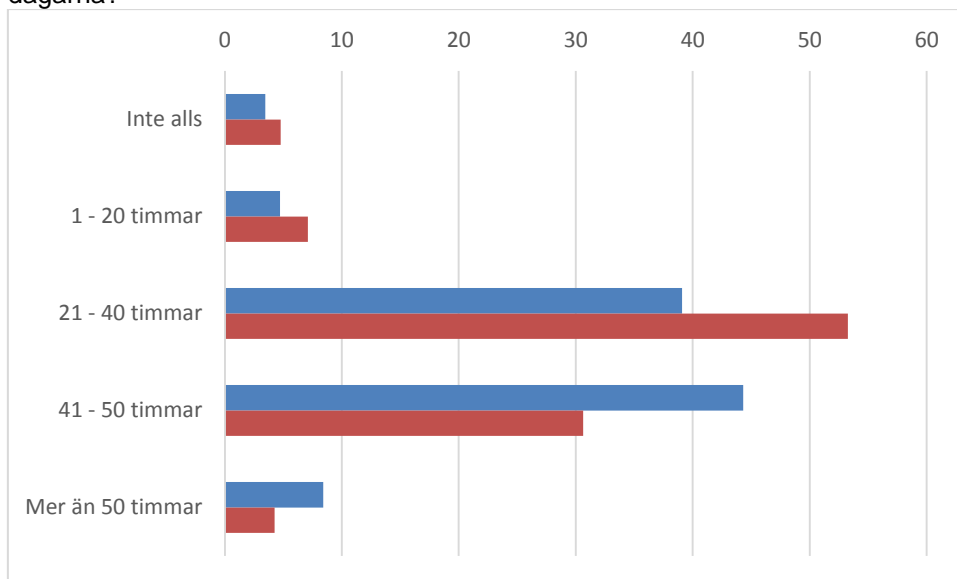
Figur N4 Vilken är din HÖGSTA AVSLUTADE utbildning?



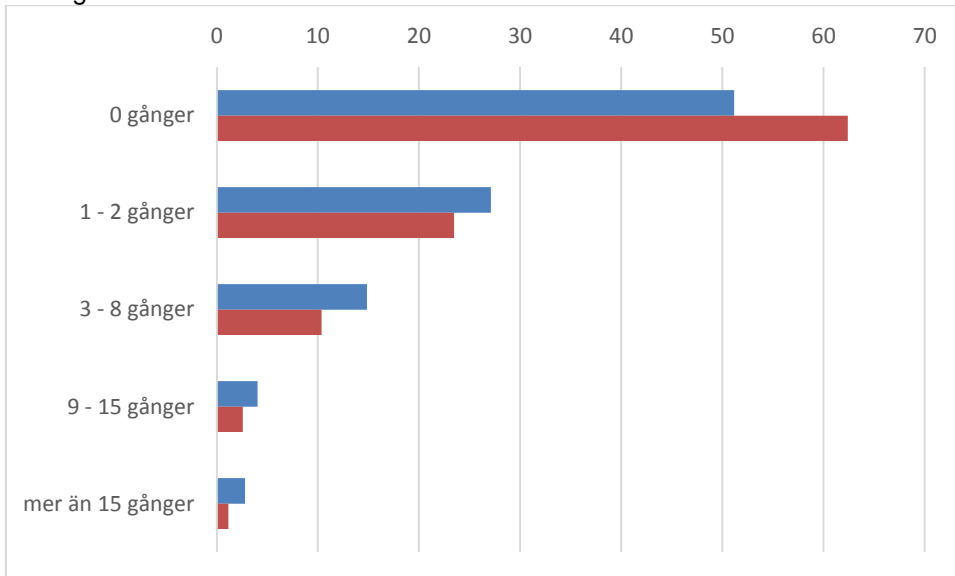
Figur N5 Vilken är din HUVUDSAKLIGA sysselsättning just nu?



Figur N6 Hur många timmar har du arbetat/studerat i genomsnitt per vecka de SENASTE 30 dagarna?

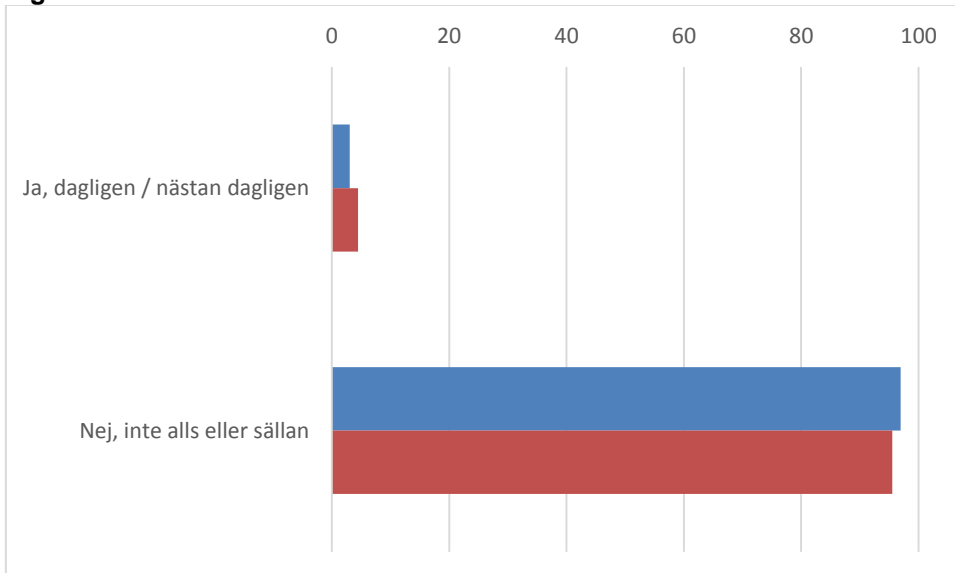


Figur N7 Hur många gånger har du arbetat/studerat mer än 12 timmar på en dag de SENASTE 30 dagarna?

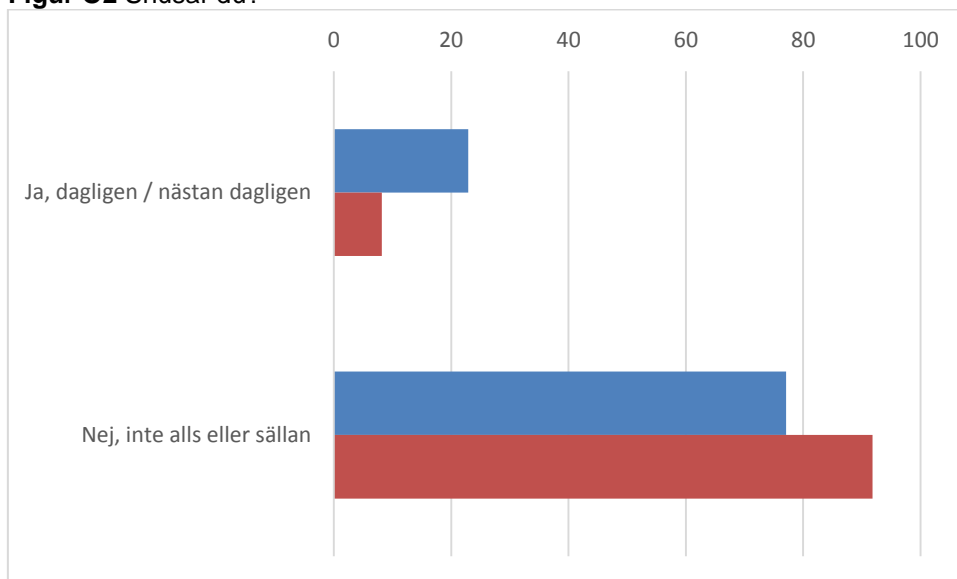


O. Allmänna frågor (%) ■ man ■ kvinna

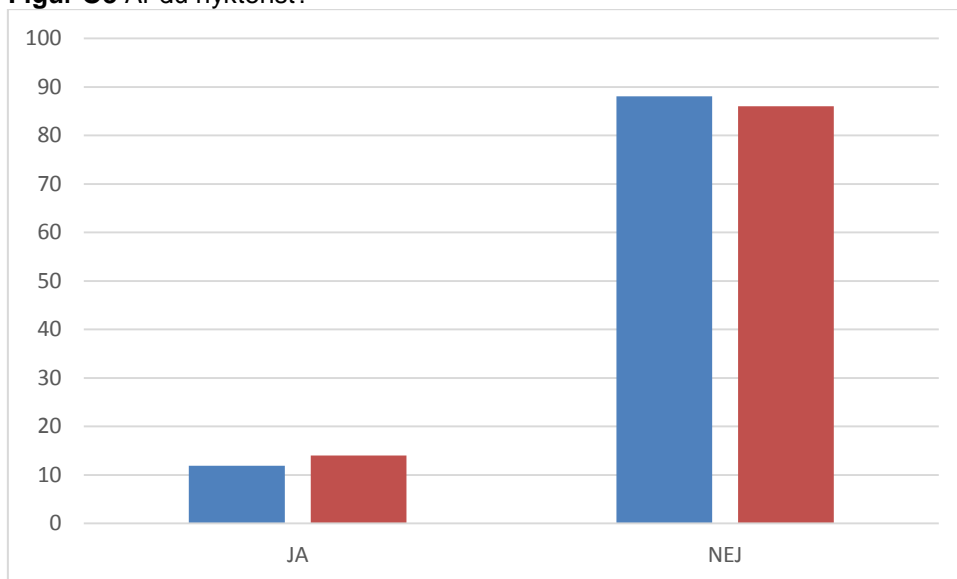
Figur O1 Röker du?



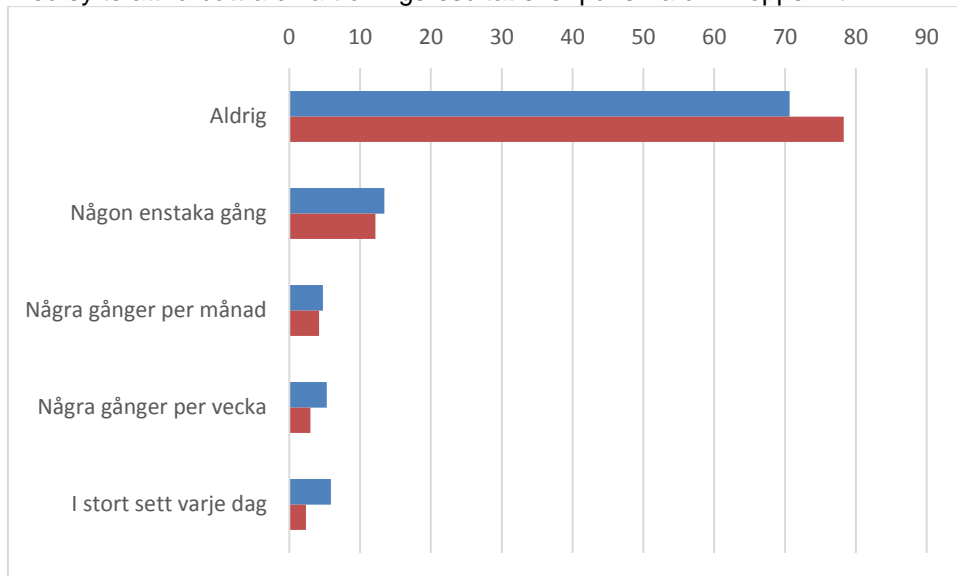
Figur O2 Snusar du?



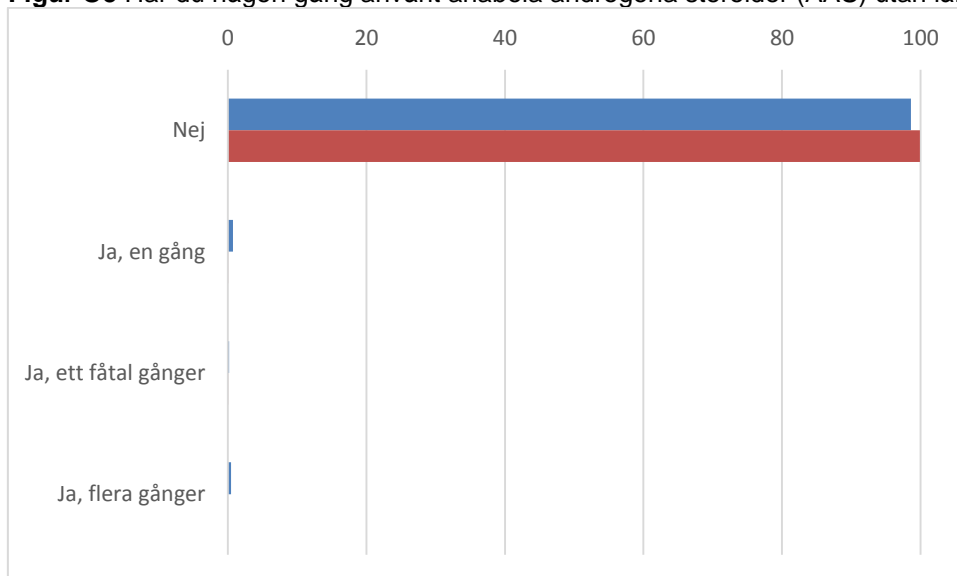
Figur O3 Är du nykterist?



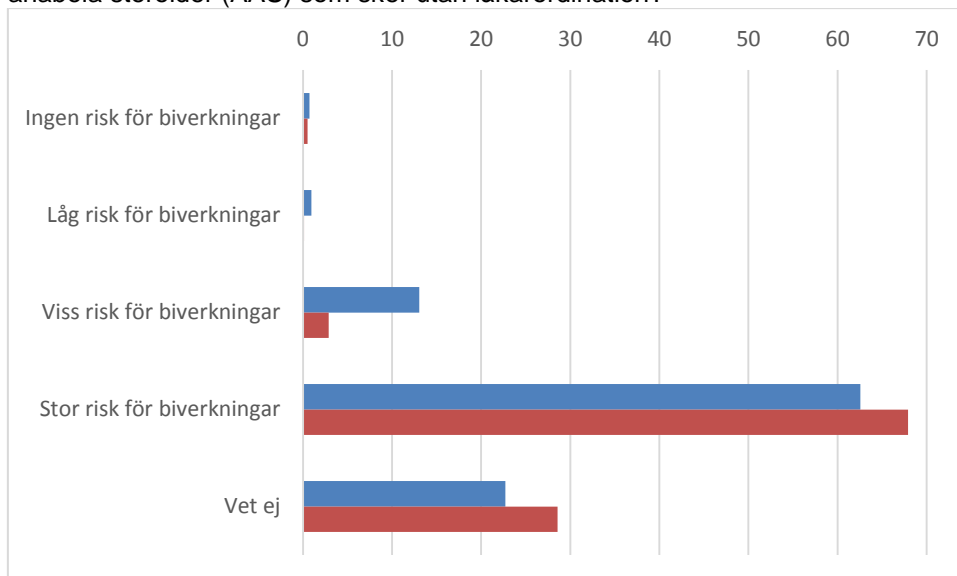
Figur O4 Använder du kosttillskott som exempelvis proteinpulver, måltidsersättare eller kreatin med syfte att förbättra dina träningsresultat eller påverka din kroppsvikt?



Figur O5 Har du någon gång använt anabola androgena steroider (AAS) utan läkarordination?



Figur O6 Vilken är din uppfattning om risken för oönskade biverkningar vid periodvis bruk av anabola steroider (AAS) som sker utan läkarordination?



Fysisk aktivitet och motion

Sammanfattning

Varannan kvinna (51 %) ägnade minst fyra timmar i veckan åt måttlig motion på fritiden jämfört med 40 procent bland män.

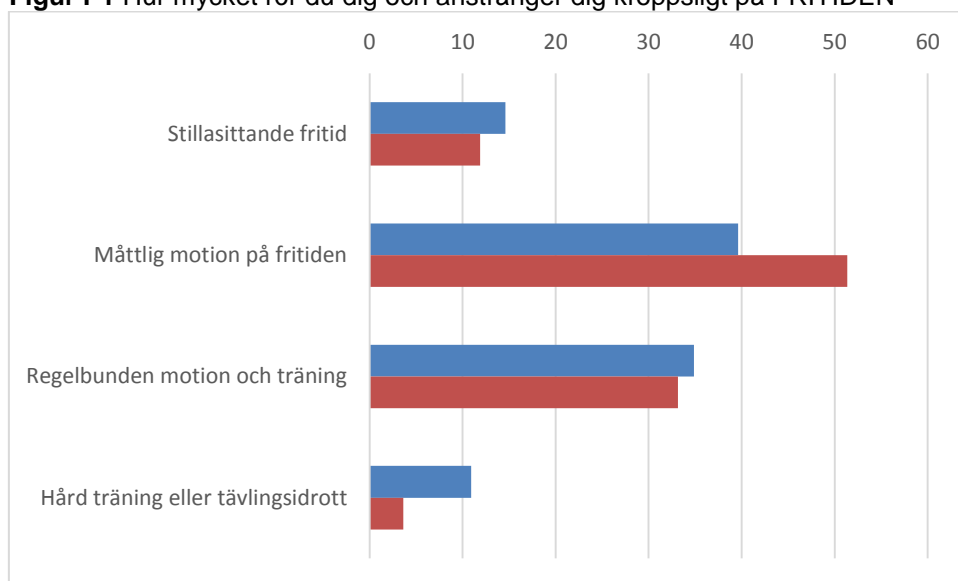
Ungefär en av tio kvinnor arbetade mest stående under de senaste 12 månaderna. Bland män var det knappt en av tjugo som gjorde det.

Fler män än kvinnor använde kosttillskott minst några gånger per vecka, hårdtränade/ägnade sig åt tävlingsidrott och arbetade kroppsligt.

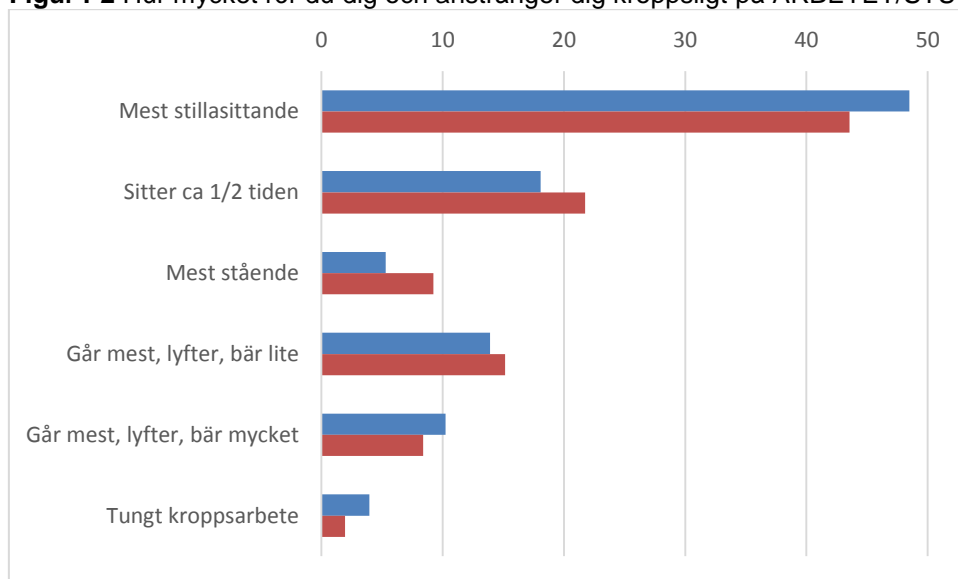
P. Fysisk aktivitet och motion (%)

■ man ■ kvinna

Figur P1 Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på FRITIDEN



Figur P2 Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på ARBETET/STUDIerna?



Referenser

1. Ekman, Anna; Ahlstrand, Christina; Andrén, Mats; Boström, Maria; Dellve, Lotta; Eklöf, Mats; Eriksson, Jesper; Gustafsson, Ewa; Hagberg, Johan; Lindegård, Agneta; Thomée, Sara; Åhlström, Linda; Hagberg, Mats. UngVuxen-Basenkat. Göteborg: Sahlgrenska Universitetssjukhuset, 2008. Rapport från Arbets- och miljömedicin nr 118
2. Palmerud, Gunnar; Hagberg, Mats. Arbetsförmåga och fysisk och psykosocial exponering i arbetet bland unga vuxna. Göteborg: Sahlgrenska Universitetssjukhuset, 2010. Rapport från Arbets- och miljömedicin nr 128