

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning- för ett hållbart arbetsliv

Varmt Välkomna

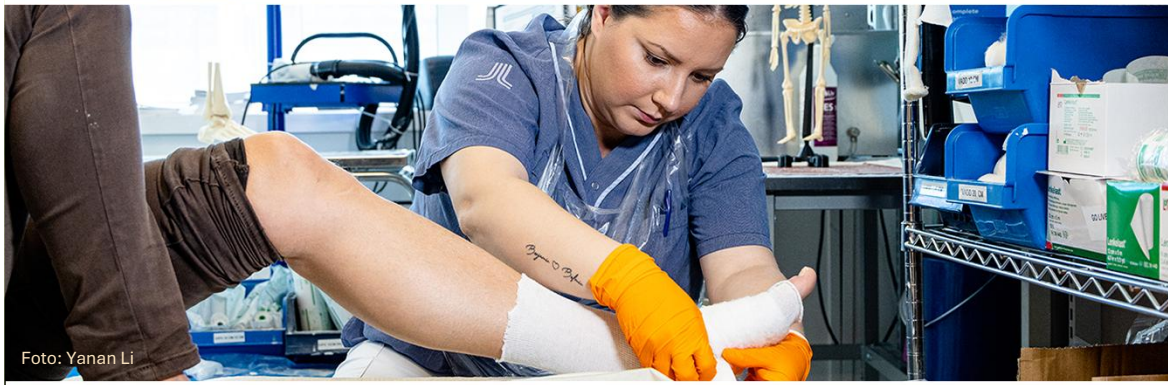


Dagens program kl 13-16

- **Välkommen och en kort introduktion** (Marina Jonsson, specialistsjuksköterska, leder HINTA, forskare vid Karolinska Institutet)
- **Atopiskt Eksem, kontaktallergi och framtida yrke**, (Maria Lagrelius - överläkare vid Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm och forskare vid , Karolinska Institute)
- 5 minuters bensträckare
- **Astma, rinit, medicinska kontroller och framtida yrke** (Carolina Bigert - överläkare vid Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm och forskare vid Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet)
- **fika**
- **Vikten av Medicinsk SYV och Jobbafrisk (Marina Jonsson)**
- Avslutning



Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)



CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.



Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning



Marina Jonsson, leder HINTA, med dr,
specialistsjuksköterska inom barn och ungdom

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning



Unga personer med
astma, diabetes skolios,
eksem

Frisörprogrammet,
Fordon och transport,
Kock och vård- och
omsorgsprogrammet

[Informationsfilmer](#)

Ett hållbart arbetsliv

- Den som ska välja utbildning eller yrke är det naturligt att utgå från intressen och talanger
- Men det är också viktigt att tänka på den egen hälsan och känna till regler kring arbetsmiljön
- Annars riskerar eleven/studenten att välja en inriktning som kan ge problem i framtiden

Kalle

Kalle har precis blivit klar med sina studier på Fordonsprogrammet och har fått det efterlängttade jobbet på ortens billackeringsfirma.

Han måste genomgå medicinska kontroller enligt det regelverk som gäller. Kalle har astma och får inget tjänstbarhetsintyg och kan inte arbeta i det yrket som han har drömt om.....

Välj rätt yrke

- Att välja fel yrke kan leda till sämre hälsa och att man måste byta yrke, vilket kan vara kostsamt både för den drabbade och för samhället



Hänsyn till medicinska förhållanden och känslighet

- Många yrken innebär en ökad risk för medicinska besvär och vissa individer är mer känsliga att utveckla reaktioner mot vissa exponeringar
- Cirka var tredje elev har någon allergirelaterad sjukdom, såsom eksem, allergisnuva, astma eller annan överkänslighet
- Diabetes, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, neurologiska sjukdomar, eller exponeringar i yrket tex vibrationer, buller är andra exempel på när man bör vara uppmärksam på hälsorisker

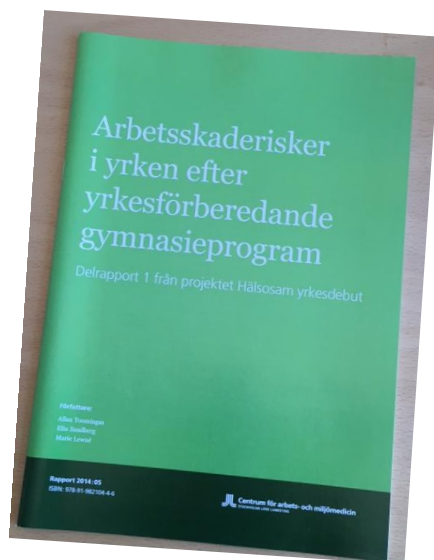
Bakgrund

- Många unga söker för yrkesrelaterade skador – astma, eksem, vibrationsskador mm.
- Få gymnasieelever anger att de inför studie- och yrkesvalet fått information om hälsorisker i olika yrken (medicinsk studie- och yrkesvägledning).
- Brister fanns i lämpligt info-material som inte har kommersiella intressen
- Projektet Hälsosam yrkesdebut



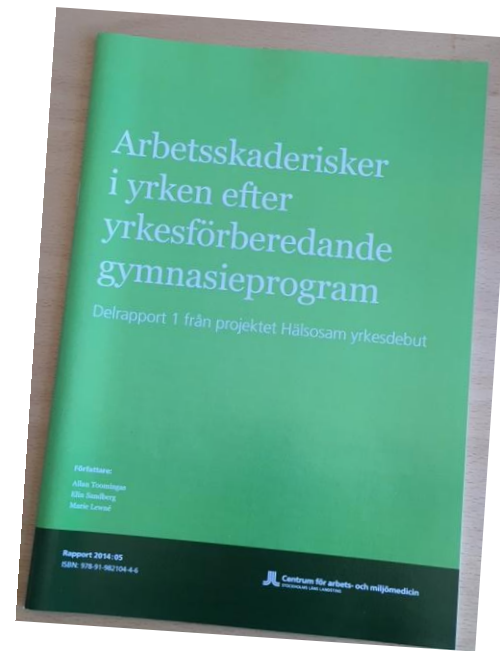
Projektet: Hälsosam yrkesdebut - 2 delar

- Projektetid: 2013 – 2016
- Syfte: Minska risken att elever på gymnasieskolans yrkesprogram drabbas av arbetsskada under utbildningen och efter yrkesinträdet



Riskyrken inom gymnasieskolans yrkesprogram

- Bygg och anläggning
- Fordon och transport
- Frisör
- Musik
- Naturbruk (djurskötsel)
- Vård och omsorg



32 av 53 studieinriktningar på gymnasiet kan beröras av olika myndigheters medicinska krav på yrkesutövare

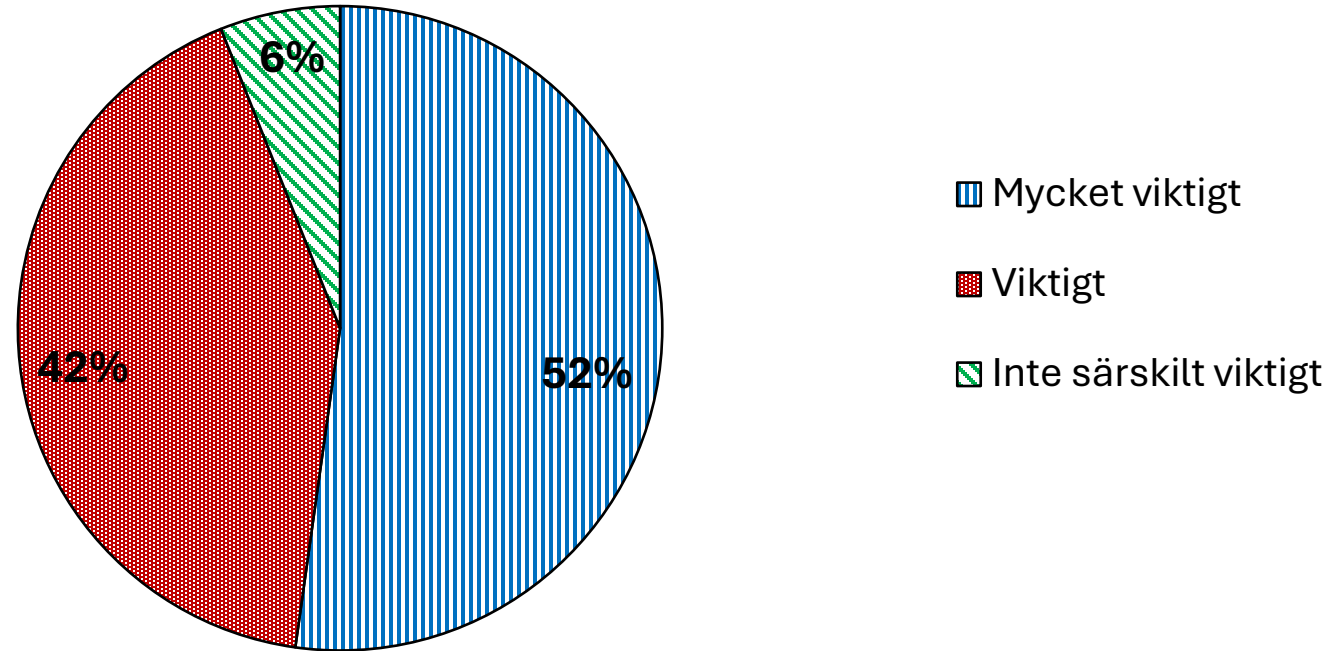


Kartläggningens syfte

- Undersöka hur medicinsk studie- och yrkesvägledning, skolans eget arbetsmiljöarbete och undervisning om arbetsmiljö och hälsorisker i olika yrken bedrivs
- Enkäter och fokusgruppsintervjuer till Stockholms grundskolor och gymnasieskolor med yrkesprogram (privata och kommunala)
- Målgrupper: rektorer, studie- och yrkesvägledare, skolsköterskor och yrkeslärare



Hur viktig är medicinsk studie- och yrkesvägledning ?



Resultat

- Det behövs tydligare riktlinjer om hur medicinsk studie- och yrkesvägledning och arbetsmiljöundervisningen ska bedrivas och vem som har ansvaret
- Det behövs ett ökat samarbete mellan studie- och yrkesvägledare och elevhälsan
- Både studie- och yrkesvägledare och skolsköterskor har behov av utbildning inom medicinsk studie- och yrkesvägledning
- Bidra till underbyggda val och till ett hållbart arbetsliv



Bidra till välgrundade val

Studie- och yrkesvägledare och skolsköterskor strävar efter att elever ska göra välgrundade val utifrån sina förutsättningar men:

Kan upplevas svårt att diskutera frågor om medicinsk SYV - man vill inte hindra eleverna att förverkliga sina yrkesdrömmar:

- *”Jag tänker att man ska givetvis inte döda individens dröm, men samtidigt måste man medvetandegöra dom. /.../ Så att prova på kan faktiskt vara ett bra sätt innan man väljer. Men den här processen måste ju ske lite tidigare än årskurs nio. Det är viktigt.”*

Styrning - Resurser och arbetsvillkor

Behov av tydligare riktlinjer

- från Skolverket
- Lokalt- försvåras på grund av brist på tid och resurser och låg prioritering från ledningen

”Inte så styrd men rektor styr ju vår tid, så det blir avgörande, sedan de ju inte direkt i vad jag gör för de har inte kunskapen” (skolsköterska)

”Det är en stor skillnad att ha en grupp på 400-500 elever att jobba med eller dubbelt så många. Och då är det ju jätteviktigt att man har en plan och att man vet sitt uppdrag.”

Examensarbete om medicinsk studie- och yrkesvägledning.

Uppsatsen "Man ska inte behöva bli sjuk på jobbet!" av Amanda Hallegren och Antonia Lundström undersöker betydelsen av medicinsk studie- och yrkesvägledning (SYV) under skolgången och i övergången till arbetslivet. Resultaten visar att samverkan mellan olika yrkesgrupper är avgörande för individers hälsa och arbetsförmåga genom livet. Skolan spelar en central roll i att förbereda elever inför arbetslivet, och tidiga insatser är viktiga för att förebygga ohälsa.



Astma och sjukfrånvaro

- Astma är kopplad till sjukfrånvaro hos unga vuxna och högst hos de med okontrollerad sjukdom
- Astma är också kopplad till ökat produktionsbortfall
- För att minska sjukfrånvaro bland individer med astma är det viktigt att uppnå bättre astmakontroll.
- Skolpersonal kan ha nytta av att förstå hur astma påverkar sjukfrånvaro och minskar produktiviteten.
- Genom att vara medveten om dessa samband kan man bättre stödja elever med astma i deras studie- och yrkesval, och hjälpa dem att navigera potentiella utmaningar i arbetslivet.

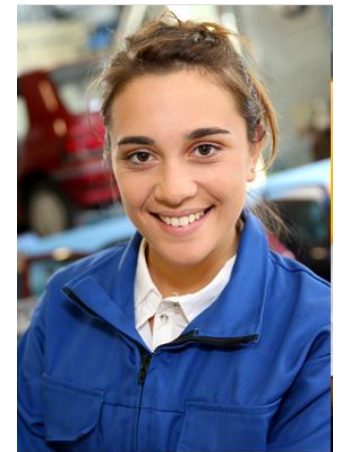
Ekström S et al *Asthma Is Associated With Increased Sickness Absence Among Young Adults*. *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2024;12(9):2364-2371.

Vad är medicinsk studie- och yrkesvägledning

- Syftet är att minska risken för ohälsa under utbildning och i framtida yrke.
- Tar vid vägledning hänsyn till den enskildes medicinska förutsättningar i relation till olika yrkens krav och risker.
- Tar även hänsyn till olika **myndigheters** medicinska och andra krav på dem som utövar vissa arbeten = **Medicinska kontroller**.
- Utöver vägledning bör det ingå att göra individen uppmärksam på hälsorisker och tidiga tecken på ohälsa samt behovet att förebygga ohälsa genom att arbeta så riskfritt som möjligt.
- Bör ges av studie- och yrkesvägledare i samarbete med elevhälsan.

UPPMÄRKSAMMA ELEVER PÅ HÄLSORISKER OCH TIDIGA TECKEN PÅ OHÄLSA:

Genom medicinsk studie- och yrkesvägledning uppmärksammar skolan den enskilda elevens medicinska förhållanden och känslighet för att minska risken för att eleven drabbas av ohälsa under utbildningen eller i sitt framtida yrkesliv. Det kan t.ex. röra sig om allergier eller annan överkänslighet med eksem och astma eller om diabetes eller neurologiska problem. Eleven bör göras uppmärksam på hälsorisker och tidiga tecken på ohälsa samt att förebygga ohälsa genom att arbeta så riskfritt som möjligt.



HiNNTA

Hälsosamt inträde
i arbetslivet

**Ett samarbete mellan de
Arbets- och miljömedicinska klinikerna i
Sveriges Regioner**

Nätverket **HINTA**

Hälsosamt INTräde i Arbetslive

Arbetsplan för AMM:s nätverk:
Hälsosamt INTräde i Arbetslivet
(HINTA)



- Start 2017
- **Samarbete mellan Sveriges Arbets- och miljömedicinska kliniker:**
Umeå, Uppsala, Örebro, Linköping, Göteborg, Lund, Stockholm
- **Bred kompetens:** sjuksköterska, yrkeshygieniker, läkare, psykolog, fysioterapeut, kurator, ergonom, kommunikatör, IT-samordnare
- Flera med forskningserfarenhet
- Arbetsgrupper: Styrgrupp, Textgrupp, Implementeringsgrupp och APL grupp
- Referensgrupp
Centrum för arbets- och miljömedicin

HINTA-Genom ökad kunskap bidra till att

- Minska risken för att elever väljer en utbildning eller ett arbete som de inte har medicinska förutsättningar att klara av.
- Minska risken för arbetsrelaterade skador eller sjukdomar tidigt i yrkeslivet eller redan under utbildningen.
- Höja kompetensen inom medicinsk studie- och yrkesvägledning, och vägledning vid NPF, för yrkesgrupper som möter unga med kroniska sjukdomar eller NPF: studie- och yrkesvägledare, yrkeslärare, elevhälsans personal och personal inom sjukvården.
- Höja kompetens och öka kunskapen i skolundervisningen och på APL om arbetsmiljöfaktorer och hälsa, inklusive vem som ansvarar för arbetsmiljön.
- Fler unga med kroniska sjukdomar som utsätts för riskexponeringar eller har NPF får kännedom om webbplatserna www.jobbafrisk.se och www.jobbafrisknpf.se för att få råd och kunskap om ett hållbart arbetsliv.
- Få fler inom yrkesprofessionen som vägleder unga att använda webbplatserna www.jobbafrisk.se och www.jobbafrisknpf.se i sitt arbete.

Vikten av medicinsk SYV

Önskat yrke



Elevens hälsa



Lagstiftning



- Skolan har ett ansvar men....samverkan behövs
- Unga behöver information från flera håll om sin hälsa, risker i relation till yrkesval
- Fråga ungdomarna om studieval och yrkesval!
- Vissa yrken får man inte arbeta med om man har astma
- Viktigt att tänka igenom vilken typ av arbeten den utbildning man valt leder till, för att minska risken att man tvingas byta yrke!
- Använd gärna och tipsa om www.jobbafrisk.se

Vad kan rektor göra?

- Ansvara och skapa rutiner för att möjliggöra att medicinsk SYV kan genomföras
- Ge möjlighet till fortbildning inom området medicinsk SYV
- Ge möjlighet och skapa rutiner så att elevhälsa och studie- och yrkesvägledare kan samverka i medicinsk SYV
- Säkerställ att det finns rutiner så medicinska kontroller genomförs då de behövs
- Uppmärksamma att det både är skolan och arbetsgivaren som tillsammans ansvarar för elevens arbetsmiljö under praktik



Till rektorer

Många unga människor drabbas tidigt i yrkeslivet av arbetsskador vilket medför lidande. På de Arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sverige har antalet unga som söker för utredning ökat, ibland redan under gymnasietiden. I många fall leder det till att den som drabbas tvingas byta gymnasieinriktning eller inte kunna arbeta med det hen har utbildat sig till. Detta är kostsamt både för samhället och för individen. Med bra information innan studie- och yrkesvalet går dessa problem att förebygga.

Alla elever ska ha möjlighet att göra informerade val och utnyttja sin fulla potential inför beslut om studier och yrkesutövning. Webbplatsen www.jobbafrisk.se kan vara ett stöd för dina elever, din verksamhet och dig som rektor i samband med studie- och yrkesvägledning.

Enligt skollagen ska elever i alla skolformer förutom förskolan och förskoleklass ha tillgång till studie och yrkesvägledning. Den ska utgå från elevers behov och eleverna behöver utveckla kunskaper om både sig själva och om olika valalternativ under sin skoltid för att kunna göra väl underbyggda studie- och yrkesval.

Konkreta råd:

- Arbeta och skapa rutiner för hur det övergripande arbetsmiljöarbetet ska bedrivas och hur kunskaper förmedlas till personal och elever, både i skolan och inför praktik
- Lyfta fram betydelsen av medicinsk studie- och yrkesvägledning i den vanliga studie- och yrkesvägledningen och utarbeta riktlinjer för detta
- Verka för ett utökat samarbete mellan elevhälsans personal och studie- och yrkesvägledare
- Verka för att studie- och yrkesvägledare och elevhälsans personal får kunskaper om medicinsk studie- och yrkesvägledning samt att utrymme ges för fortbildning och kompetensutveckling inom området
- Säkerställ att medicinska kontroller genomförs i de fall där de behövs, både för elever och för personal
- Uppmärksamma att både skolan och arbetsgivaren tillsammans ansvarar för elevens arbetsmiljö under praktik



Hur kan man arbeta med medicinsk SYV som studie- och yrkesvägledare, skolsköterska och skolläkare?

- Tillsammans med skolledning utarbeta riktlinjer för medicinsk studie- och yrkesvägledning
- Ge elever och föräldrar tillräckligt med information om hälsorisker
- Börja samtala med elever om hälsa yrken, och arbetsmiljö tidigt i grundskolan
- Verka för ett utökat samarbete mellan elevhälsans personal och studie- och yrkesvägledare
- Verka för att medicinska kontroller regelmässigt planeras och genomförs i de fall de behövs



Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning och



Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke.

Här kan du läsa om hur du får ett hållbart arbetsliv.

Du hittar också information om olika yrken och om olika sjukdomstillstånd, hälsorisker, hur man kan skyddas som kan vara viktigt att känna till innan du väljer.

Arbetar du som studie- och yrkesvägledare, inom skolan Arbetsförmedlingen eller Elevhälsan, eller är vårdnadshavare, kan du också ha nytta av den information som finns.



www.jobbafrisk.se

Samarbete mellan alla Arbets- och miljömedicinska kliniker i Sverige: Umeå, Uppsala, Örebro, Stockholm Linköping, Lund, Göteborg

12
Maj

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning för ett hållbart arbetsliv

19
Maj

Det fortsatta arbetet med skolan och övergång till arbetslivet för elever med NPF

Nyhetsbrev nr 1 2026



JOBBAFRISK JOBBAFRISK·NPF

Välkommen till årets första nyhetsbrev!

Vi fortsätter 2026 med nya texter, aktuella uppdateringar och en vår fullspäckad av webinarier.

I det här numret lyfter vi bland annat vad elever behöver veta om vägen till polisyrket, varför övergångar är extra viktiga för elever med NPF och ett helt nytt yrke i Jobbguiden.

Du får också senaste nytt om kommande nationella riktlinjer för arbetsliv och NPF – samt vårens alla datum att boka in redan nu.

Breddad målgrupp

- Personer som står inför yrkesval, har sjukdom eller viss känslighet eller som är i behov av omskolning.
- Vårdnadshavare
- Professioner som är verksamma som vägledare i skola och arbetsliv, elevhälsan, hälso-och sjukvården, rehab, omskolning eller Arbetsförmedlingen.

Kontakter, samverkan och spridning till myndigheter

- Skolverket
- Arbetsförmedlingen
- Arbetsmiljöverket

Länk från skolverket!

[Fakta och tips när du ska välja gymnasieutbildning - Utbildningsguiden](#)

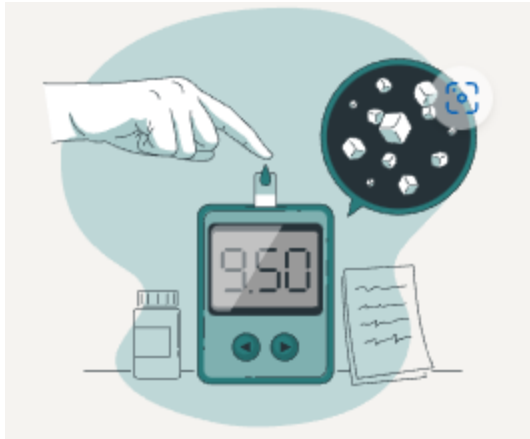
Plugga och jobba med hälsan i behåll

En del utbildningar och yrken kan innebära hälsorisker för vissa personer. På Jobba frisk kan du läsa om medicinska aspekter på gymnasievalet, alltså vilka hälsorisker som kan finnas med att välja ett visst program eller ett visst yrke.

[Medicinska aspekter på gymnasievalet, jobbafrisk.se](#)

[Jobbguide – risker i olika yrken, jobbafrisk.se](#)

Hälsoguiden



- Astma
- Eksem
- Rinit
- Diabetes
- Epilepsi
- Muskel och ledbesvär
- Psykisk ohälsa
- Synnedsettningar
- Hörselskador
- Dyslexi
- Kontaktallergi

- Vilka risker finns
- Lagar och regler
- Hur kan man skydda sig
- Hur får man ett hållbart arbetsliv
- Exempel på riskyrken

Astma

Här kan du läsa om astma och risker i olika yrken.

Vad är astma?

Astma är en inflammation i luftrören och kan vara allergisk eller icke allergisk. Den allergiska astman beror på allergi mot olika ämnen. Den icke allergiska astman kan bero på infektioner eller att man utsätts för irriterande ämnen i miljön. Andnöd, hosta och slem är typiska symtom på astma.



Ungefär var tionde person i Sverige har astma, både bland barn och vuxna, fler och fler drabbas.

Bland vuxna som har astma beror cirka 10-15 procent på arbetsmiljön.

Länk: Läs mer om astma på www.vardguiden.se

Vilka risker finns i arbetslivet?

När man har astma reagerar luftrören lättare än normalt på reningar, till exempel kemikalier, partiklar, rökning, kyla och fysisk ansträngning.

Om man har haft astma som barn ökar risken att få astmasymtom som vuxen när man utsätts för irriterande ämnen i arbetet. Då finns risken att astman stannar kvar och försämras.

Den som har allergisk astma kan reagera på mjöl, vissa livsmedel (skalldjur, fisk, nötter och jordnötter), djur, latex i skyddshandskar, pollen, trädamm, vissa hårdplaster, blekmedel och vissa lösningsmedel med mera.

Om man röker kan astman förvärras.

Vilka riskyrken finns?

Många yrken riskerar att orsaka och förvärra symtomen hos en person med astma. Hur svår astma man har och hur mycket man utsätts för irriterande ämnen har också betydelse för hur mycket besvär man får.

Exempel på yrken som kan innebära risker om du har astma:

- Bagare, billackerare, bilmekaniker, brandman/rökdykare, djurskötare, florist, frisör, veterinär, snickare, färgtillverkare, gummiindustriarbetare, jordbrukare, arbeten inom livsmedelsindustrin, lokalvårdare, nagelteknolog, ortopedtekniker, papperstillverkare, plasttillverkare, svetsare, tandsköterska, tandläkare, textillärare, träslöjdlärare, verkstadsmekaniker, ögonfransstylist.

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

Välj ett yrke där du inte utsätts för skadliga exponeringar. Det minskar risken att få astmasymtom av arbetet och ökar dina chanser att arbeta kvar och få ett hållbart arbetsliv.

Genom att använda rätt teknisk skyddsutrustning på arbetsplatsen kan du som har astma i viss mån i skydda dig från att utsättas för vissa irriterande ämnen.

Lagar och regler

Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om arbetet innebär hälsorisker och att göra vad som behövs för att ta bort eller minska riskerna.

För vissa arbeten finns ändå risker. Den som har astma får till exempel inte arbeta med vissa typer av hårdplaster (=plast som efter härdning inte kan smältas, dvs. omformas) eller utsättas för stark rök. Då är arbetsgivaren skyldig att ordna med medicinsk kontroll/prövning. Kravet gäller även om man är elev under utbildning.

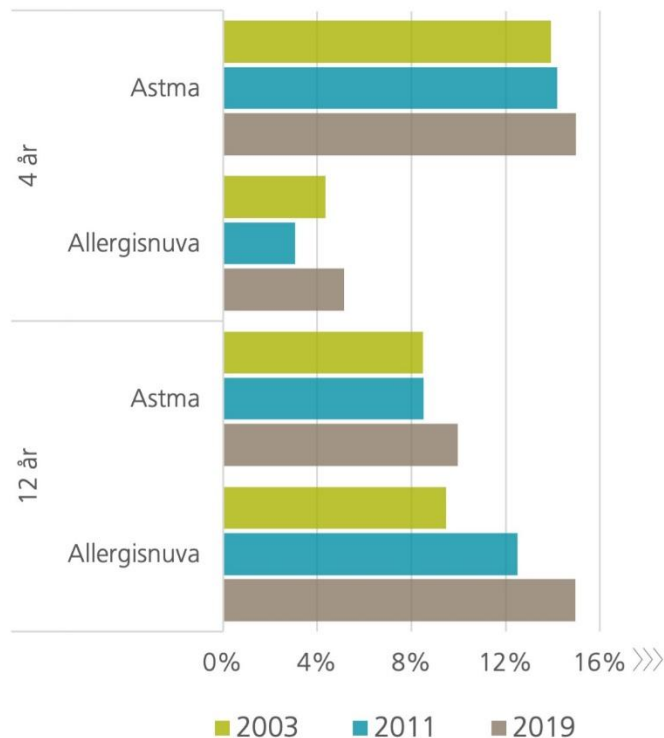
Allergen

Ämne som framkallar en allergisk reaktion hos den som är känslig mot ämnet.

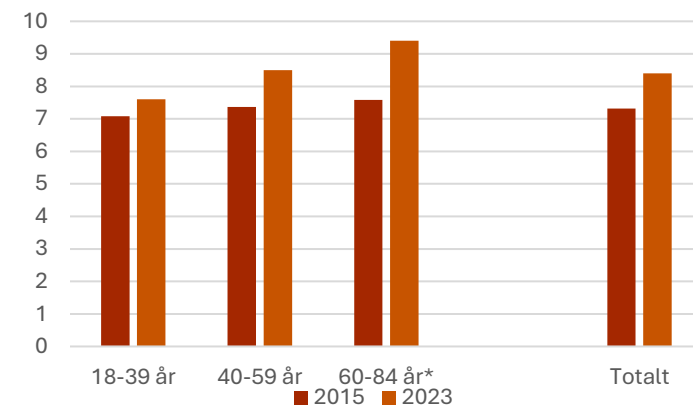
Astma

En form av ständig inflammation i luftrören, som kan göra att man får andningssvårigheter, pip eller väsningar i bröstet, hosta, seigt slem. Astma kan orsakas av allergi mot olika ämnen och kallas då allergisk astma. Astma kan även uppstå vid en luftvägsinfektion eller vid kontakt med irriterande ämnen och kallas då icke-allergisk astma.

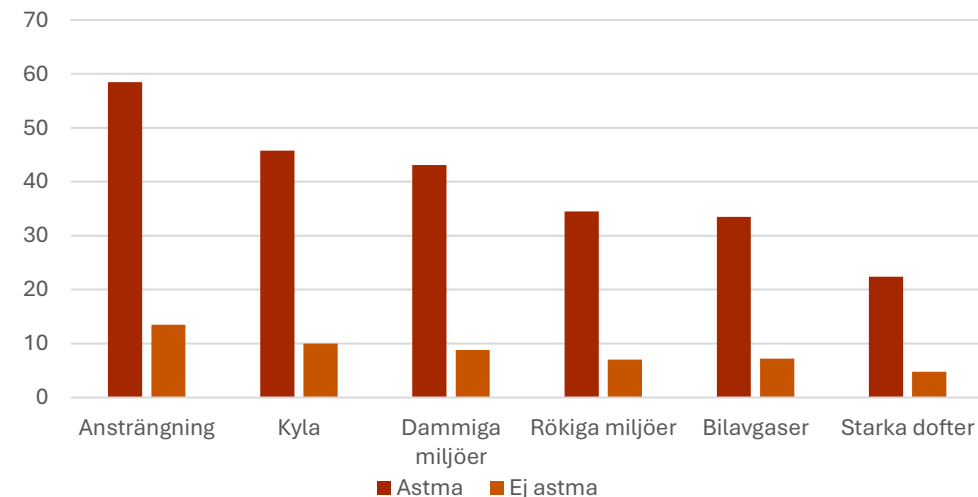
Astma



Regionala Miljöhälsorapporten 2019

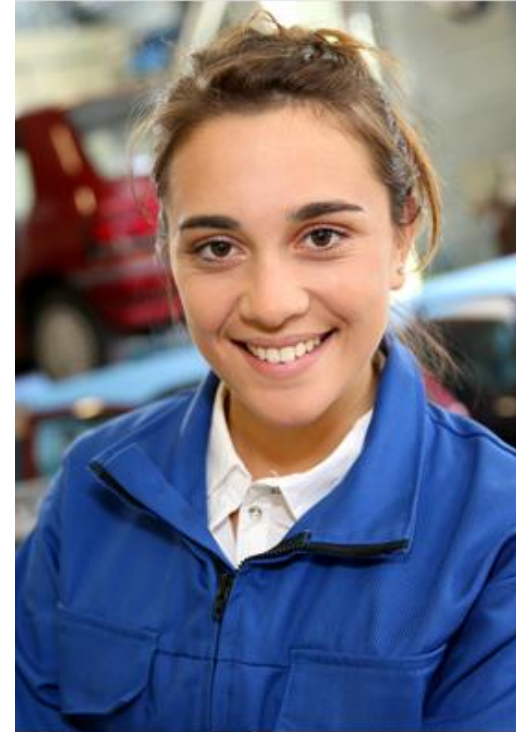


Förekomst av astma



Göra medvetna val: Vad bör eleven tänka på

- Förstå riskerna i arbetsmiljön !
- Arbeta så säkert som möjligt.
- Hålla exponeringen låg.
- Använda andningsskydd vid behov.
- Söka hjälp tidigt vid besvär



eksem

Vilka risker finns i arbetslivet

Arbeten som innebär kontakt med vatten, tvål, starka kemikalier, rengöringsmedel, oljor, lösningsmedel, skyddshandskar och livsmedel kan orsaka och försämra eksem. Kyla eller värme, damm och nötning på huden kan också orsaka eksem. Eksem är vanligt inom vård och hantverksyrken. Man kan också få kontaktallergi vilket innebär att man blir allergisk mot ämnen som huden kommer i kontakt med. V oftast på händerna. Bland de ämnen som oftast ger problem finns: parfymämnen, konserveringsmedel, metaller som nickel, hårfärger, gummikemikalier och limmer.



Riskyrken

Yrken där man kan riskera att få eksem är till exempel, bagare, frisör, barnskötare, kock, bilmekaniker, sjuksköterska/undersköterska, tandläkare/tandsköterska och städare.

Lagar och regler

Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om arbetet innebär hälsorisker och att göra vad som behövs för att utesluta eller minska riskerna. Arbetsgivaren är skyldig att se till att den skyddsutrustning såsom skyddshandskar som krävs finns tillgänglig.

För den som har eksem, framför allt handeksem, kan det vara problematiskt att utföra vissa arbetsuppgifter. De som har handeksem med sprickor och blåsor får till exempel inte arbeta med livsmedel eller med patienter i vård och omsorg. Mer info finns i länksamlingen nedan.

Hur kan man skydda sig?

Att ha eksem innebär inte att man är tvingad till ett skrivbordsarbete resten av sitt liv, det finns gott om sätt att skydda huden på:

- Välj oparfymade produkter.
- Skydda huden med handskar. Om du behöver täta handskar för att skydda huden mot till exempel kemikalier kan det vara bra att ha tunna bomullshandskar under då även täta handskar kan ge eksem.
- Smörj med mjukgörande kräm för att undvika torr hud.
- Sök snabbt hjälp om du får eksem, då ökar chansen att du kan fortsätta i ditt yrke trots eksemet, kontakta skolsköterskan eller vårdcentralen.

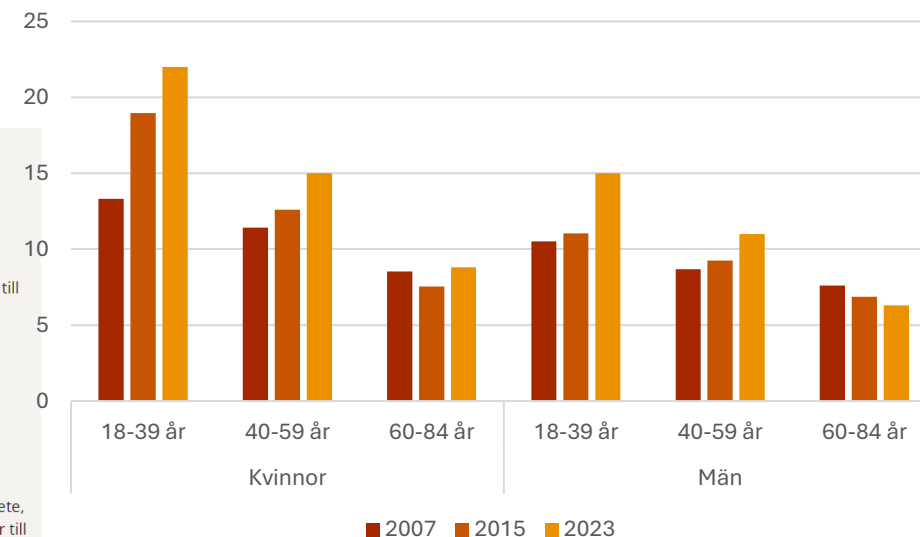
Hur får man ett hållbart arbetsliv?

Om man har eksem bör man i så hög utsträckning som möjligt välja ett rent och torrt arbete, för att eksemet inte ska försämrats. Chansen för ett hållbart arbetsliv ökar om man känner till vilka risker som finns i arbetet och därigenom kan undvika dessa genom att välja ett annat yrke eller genom att skydda och ta hand om huden noggrant.

Det är också viktigt att använda rätt teknik och skyddsutrustning för att inte komma i kontakt med allergiframkallande och hudirriterande ämnen i arbetet. Om man får ett svårt eksem i sitt arbete kan man behöva byta arbetsuppgifter, vara sjukskriven, eller i värsta fall behöva byta yrke.

Yrken som ofta kan vara lämpliga vid eksem.

Ett arbete med torra och rena arbetsuppgifter som inte nöter på huden är bäst för den som har eller har haft eksem. Några exempel på sådana yrken kan vara: programmerare, receptionist, jurist, ingenjör, ekonom, väktare, journalist och optiker.



Andel (procent) av befolkningen i Stockholms län som rapporterar handeksem, 2023, jämfört 2007 och 2015, uppdelat på kön och ålder. (Regionala Miljöhälsorapporten 2025)

Jobbguide

Jobsök

Här kan du söka bland de olika yrkena >

Här hittar du information om risker i olika yrken som gäller för just dig som har en bakomliggande känslighet, i vissa fall finns det yrken du kanske helt bör undvika. Vi vill också ge dig information om hur du genom anpassningar kanske kan klara av ett yrke, trots att det är ett riskyrke i just din situation.

Om Du tycker att det saknas något information om något yrke när det gäller hur du ska få ett hållbart arbetsliv så [hör gärna av dig](#).

Det kommer att publiceras nya yrken allteftersom.

80 yrken 



Bagare



Bagaren kan både arbeta inom en större industri eller på ett mindre bageri. Hen arbetar ofta på natten eller från tidig morgon. I arbetet hanteras mjöl som dammar vilket kan orsaka och förvärra astma. Handtvätt, mjöl och kryddor irriterar huden och kan ge allergi och eksem.



Vilka är riskerna?

- **Damm** – Bagaren kan bli överkänslig mot damm från vetemjöl och rågmjöl och kan då få nästäppa, irriterade ögon, hosta och astma. Man kan även utveckla allergi.
- **Vätarbete** – Att tvätta händerna är påfrestande för huden. När händerna ofta är fuktiga ökar risken för **handeksem**. Man kan få kontaktallergi och även handeksem av vanliga kryddor som kanel och vanilj. Om eksemet blir infekterat, blir man avstängd från arbetet för att inte riskera att bakterier från infektionen sprids vidare.
- **Arbetstider** – Arbete på obekväma arbetstider kan rubba dygnsrytmen och eventuellt sömnen. Det kan också vara svårt att hålla jämna mattider, något som är viktigt för till exempel diabetiker.

Förebygg och undvik

Om du har **eksem** och **astma**, eller har haft det när du var liten (atopiskt eksem, böjveckseksem) bör du tänka på det innan du bestämmer dig för att bli bagare. Arbetsuppgifterna gör att eksemet och astman kan komma tillbaka eller förvärras. Om du till exempel blir allergisk mot mjöl eller får handeksem är det svårt att fortsätta jobba som bagare. Du kan då bli tvungen att byta yrke. Diskutera med din läkare vad som gäller för dig

- **Damm** - Se till att det finns bra ventilation när man hanterat mjöl som dammar, till exempel när man blandar deg. Om inte det går, använd andningsskydd mot damm.
- **Fysisk belastning** - För att minimera risken att utveckla skador i kroppen ska man som arbetstagare få information om hur man belastar kroppen skonsamt, hur arbets hjälpmedel används och möjlighet till att ta mikropaus i arbetet. Det är även viktigt att ha bra arbetsskor vid ett stående och gående arbete som bageriyrket. För mer information om kroppen, läs under **rörelseapparaten**.
- **Vätarbete** - Smörj händerna med en mjukgörande oparfymrerad kräm efter jobbet och på raster. Handskar skyddar, men det kan vara svårt att använda dem i jobbet som bagare.
- **Arbetstider** - Om du arbetar på natten måste arbetsgivaren ordna med en så kallad **medicinsk kontroll** för att förhindra att du blir sjuk. Det innebär att du kan få träffa en läkare som undersöker dig.

Ambulanssjukvårdare	Frisör	Musiker	Städare
Arborist	Glasblåsare	Målare	Ställningsbyggare/Ställningsmontör
Asfaltläggare	Golvläggare	Nagelterapeut/ögonfransstylist	Svetsare
Bagare	Hovslagare	Parkarbetare	Takläggare
Barista	Hudterapeut	Parkeringsvakt	Tandhygienist
Barnmorska	Hundskötare	Personlig assistent	Tandläkare
Barnskötare	Håltagare	Pilot	Tandsköterska
Bartender	Kabinpersonal	Pizzabagare	Tandtekniker
Bergarbetare	Kallskänka	Plattsättare	Truckförare
Betongarbetare	Kiropraktor	Plåtslagare	Träarbetare
Bilmekaniker	Kock	Polis	Träindustriarbetare
Bilplåtslagare	Konditor	Reliningarbetare	Undersköterska
Bilrekonditionerare	Köks- och restaurangbiträde	Sanerare	Verkstadsarbetare
Biomedicinsk analytiker	Lagerarbetare	Servitris/servitör	Veterinär
Brandman	Lantbrukare	Sjuksköterska	VVS-montör
Buss & taxiförare	Lastbilsförare	Sjöfartspersonal	Väktare
Djurskötare	Lokförare	Skogsarbetare/Skogsbrukare	Ytbehandlare/billackerare
Dykare	Läkare	slöjdlärare	
Elektriker	Massör	Smed	
Florist	Militär	Snickare	
Flyg- och maskinmekaniker	Murare	Sotare	

Utbildning

Här kan du läsa om medicinska aspekter på gymnasievalet, alltså om ditt skolval i relation till bakomliggande hälsoproblem, möjliga risker och hälsobesvär i olika gymnasieprogram. Mer heltäckande information om de olika programmen hittar du på skolverkets hemsida. Längre ner på den här sidan hittar du mer information om skolformerna i Sverige.

Utbildningsnyheter

🔗 Gymnasieskolans yrkesprogram ska ge grundläggande behörighet till högskola och universitet från och med hösten 2023

Gymnasium

I Sverige finns det på gymnasienivå:

- 12 yrkesprogram,
- 6 högskoleförberedande program,
- 6 riksrekryterande program
- 4 introduktionsprogram.

Yrkesinriktade gymnasieprogram

De yrkesinriktade programmen är de som i högre grad än de högskoleinriktade kan påverka din hälsa. Funderar du på att söka ett yrkesinriktat program kan det därför vara bra att läsa mer om olika hälsoaspekter att tänka på och att prata med din behandlande läkare, skolsköterskan eller studie- och yrkesvägledaren.

[Du hittar mer information om de yrkesinriktade programmen här \(länk\).](#)

Barn- och fritidsprogrammet

Inriktningar

- Fritid och hälsa
- Pedagogiskt och socialt arbete (sammanslagning from 1 juli 2021 tidigare var det två inriktningar)



Exempel på yrken

Bad- och sporthallspersonal, [barnskötare](#), elevassistent, personal inom idrotts- och fritidsanläggningar, personlig assistent, personlig tränare, stöd och service inom funktionshinderområde, väktare

Exempel på risker i yrket

Stress; arbete på oregelbundna tider; tunga lyft; arbete med sned/böjd/vriden rygg; kontakt med vatten; kemikalier; [buller](#)

Exempel på hälsobesvär i yrket

[Bygg-nackbesvär](#); [eksem](#); [hörselbesvär](#)

Jobbguide Utbildning Arbetsmiljörisker Frågor och svar Mer information Om oss



Arbetsplatsförlagt lärande (APL)

Information för elever

Information för skolor

Information för arbetsplatser



Arbetsmiljörisker

Start Hälsoguide Jobbguide Utbildning **Arbetsmiljörisker** Frågor och svar Mer information Om oss

Buller

Fysisk belastning

Hand- armvibrationer

Handintensivt arbete

Helkroppsvibrationer

Hot och våld

Kemisk exponering

Kränkande särbehandling

Obekväma arbetstider

Otrygga anställningar

Våtarbete

Arbetsmiljörisker

I arbetslivet finns många hälsorisker, här kan du hitta information om bland annat kemisk exponering, buller, obekväma arbetstider och mycket mer. Sidorna kommer att uppdateras med nytt material allteftersom.

Våtarbeten

Våtarbete



Med våtarbete menas arbetsuppgifter där huden (ofta på händerna) utsätts för långvarig eller upprepad kontakt med till exempel vatten, rengöringsmedel, livsmedel, lösningsmedel och andra kemikalier. Användning av handskar skyddar händerna, men långvarig användning av täta handskar kan också irritera huden och räknas som våtarbete.

Vilka risker finns i arbetslivet?

Våtarbete innebär risk för hudirritation och är en vanlig orsak till [handeksem](#). Upprepad kontakt med hudirriterande ämnen och vatten (som är mildt irriterande) skadar hudens naturliga barriär och skydd. Det är olika hur känslig huden är för våtarbete. Personer som har haft atopiskt eksem har större risk för att utveckla handeksem vid våtarbete. Yttre faktorer spelar också roll, till exempel luftfuktighet, kemikalier, nötning och temperatur. På vintern kan handeksem bli sämre vid lägre luftfuktighet och temperaturer. Handeksem som beror på kontakt med hudirriterande



Vilka riskyrken finns?

Handeksem är den vanligaste arbetsrelaterade hudsjukdomen. Det kan vid till exempel hudsprickor och svullnad vara en smärtsam och kliande sjukdom som påverkar arbetsförmåga och livskvalitet negativt. Sjukdomen leder till stora kostnader för både individ och samhälle.

Exempel på yrken som innebär arbetsuppgifter med våtarbete är arbeten som [undersköterska](#) och [sjuksköterska](#), och arbeten med livsmedel som [kock](#), samt i serviceyrken som [frisör](#).

Lagar och regler

Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om arbetet kan ge hälsorisker och att avgöra vad som behövs för att utesluta eller minska riskerna. Arbetsgivaren är skyldig att se till att skyddsutrustning som krävs, som skyddshandskar, finns tillgänglig.

För den som har eksem, framför allt handeksem, kan det vara svårt att utföra vissa arbetsuppgifter. Den som har handeksem med sprickor och blåsor får bland annat inte arbeta med livsmedel eller med patienter i vård och omsorg. Mer information finns i länksamlingen nedan.

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

För att minska risken för irritationseksem ska mängden våtarbete minimeras och belastningen på huden minskas.

- Skydda huden med handskar. Om du behöver täta handskar för att skydda huden mot till exempel kemikalier kan det vara bra att ha tunna bomullshandskar under.
- Smörj med mjukgörande kräm för att undvika torr hud.
- Välj oparfymade produkter. Hudkräm och handtvål bör vara utan parfym och starkt

Kemisk exponering

Vad är kemisk exponering?

Kemisk exponering innebär att hud, andningsvägar eller ögon kommer i kontakt med kemiska ämnen som förekommer på ett arbete eller i en arbetsmiljö. Kemiska ämnen kan förekomma i form av vätska, damm, gas/ånga eller som fast material.



Det finns många arbeten där kemisk exponering förekommer. Det är inte bara inom den kemiska industrin som man kanske först tänker på. Exponering kan till exempel ske vid hantering av kemikalier som hålls upp eller blandas eller vid arbetsmoment där ett material bearbetas eller förändras, eller i processer där ångor eller rök avgår. Kemisk exponering omfattar även kemiska ämnen i damm som finns i en arbetsmiljö eller föroreningar som kommer in via ett ventilationssystem eller avgas från en byggnad.

Vilka risker finns i arbetslivet?

Långvarig exponering för låg halt av farliga ämnen, processer där värme används eller uppkommer kan innebära att exponering för farliga ämnen kan vara skadligt redan efter en kort exponering.

Kemisk exponering kan till exempel vara skadligt för luftvägar, hud, njurar eller hjärt- och kärlsystem och det centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan.

Människor är olika känsliga för kemisk exponering och risken för skador kan därför variera. Huvudregeln är att hantering och skyddsåtgärder ska vara anpassade så att varje arbetstagare ska kunna utföra arbetet, oavsett individuell känslighet. Det finns flera arbeten där kemisk exponering är särskilt skadlig för vissa personer som allergiker och personer med underliggande lungsjukdom som astma eller KOL. För yrken där detta förekommer finns det lagstiftning som är utvecklad för att hindra att känsliga personer sysselsätts i arbete som kan vara skadligt för personen vid en så kallad tjänstbarhetsbedömning. Lagstiftningen har i dessa fall även ofta krav på återkommande [medicinska kontroller](#) för att i tidigt skede hitta arbetstagare där exponeringen påverkat arbetstagarens hälsa menligt.

Vilka riskyrken finns?

Svetsare, [frisör](#), [gruvarbetare](#), betongarbetare sanerare, byggnadsarbetare, operationssköterska och läkare, yrken inom kemisk industri, fransförlängare, lantbruksarbetare är alla yrken där man kan utsättas för exponering av skadliga kemiska ämnen, damm och liknande.

Hur får man ett hållbart arbetsliv?

I arbete där kemisk exponering förekommer ska arbetsgivaren tillsammans med skyddsombudet göra en riskbedömning. Bedömningen ska visa om arbetet behöver omfattas av särskilda försiktighetsåtgärder, till exempel krav på utbildning för hantering av vissa ämnen, tjänstbarhetsbedömning eller medicinska kontroller. Kemisk exponering ska alltid minimeras, även om exponeringen inte är underställd särskilda krav. I första hand införs åtgärder i lokalen eller i de maskiner som används, till exempel anpassad ventilation i lokalen, externa punktutsug eller integrerade utsug i apparater. Om åtgärderna inte ger tillräckligt skydd kan personlig skyddsutrustning behöva användas. Det ska alltid finnas tydliga rutiner för hur arbetet ska utföras för att minimera exponering för arbetstagaren och kollegor som arbetar i samma lokal.

Som arbetstagare är man skyldig att se till att man är informerad och känner till vilka regler och rutiner som ska tillämpas. Om skyddsutrustning behövs ska den användas och skötas så att den fungerar och är effektiv.

Kunskap, erfarenhet och väl anpassade rutiner som motverkar exponering och som efterföljs, är ofta avgörande för att en farlig exponering inte ska ge upphov till skador. Människor har olika förmåga att använda skyddsutrustning och följa arbetsinstruktioner som förebygger exponering. Det är därför arbetsgivarens ansvar att arbetstagarna känner till vilka risker som finns i arbetet, att åtgärder som minskar exponering har vidtagits och att det finns välfungerande rutiner som skyddar mot farlig exponering.

Medicinsk kontroll

I vissa arbetsuppgifter finns det risker, till exempel, damm, starkt allergiframkallande ämnen eller vibrationer från maskiner. Eller så är det viktigt att man inte blir sjuk så under sitt arbete för att det kan utgöra en fara för ens arbetskamrater eller allmänheten. I båda fallen måste arbetsgivaren ordna med en så kallad medicinsk kontroll av den som ska utföra arbetet. Det innebär att man får träffa en läkare som undersöker en och gör en bedömning om man av medicinska eller andra skäl får utföra arbetsuppgiften. Om svaret är ja, får man ett så kallat tjänstbarhetsintyg eller behörighet.

En person som inte har sådant tjänstbarhetsintyg eller som inte har behörighet får enligt lagen inte arbeta med den aktuella arbetsuppgiften (eller kan inte påbörja utbildningen).

Den medicinska kontrollen är till för att ta reda på om den undersökte av hälsoskäl bör utföra arbetet och har tillräckliga fysiska och psykiska förutsättningar för arbetet.

För mer info se sidan om [medicinska kontroller](#).

Frågor och svar

Frågor och Svar



Hitta på sidan

Frågor om skola/utbildning >

Frågor om yrken/arbetsliv >

Läs mer: >

Frågor som rör hälsa >

Frågor som rör SYV, rektorer, elevhälsa med flera >

Juridiska frågor >

Frågor och svar som gäller NPF hittar du här (länk) >

Ställ en fråga

Ditt namn

Skriv ditt namn här

E-post

Skriv din e-mailadress här

Fråga

Skriv din fråga här

Frågor och svar

- **När jag var yngre så hade jag eksem i armvecken, men inte nu längre. Kan jag gå fordonsprogrammet på gymnasiet nästa år?**

Eftersom du haft eksem som liten har du lättare än andra att få eksem när du utbildar dig eller på framtida jobb som fordonsmekaniker. Men alla får inte problem! Något som kan vara bra för dig är att prata med skolhälsovården eller studievägledare om vad du har tänkt välja. De vet mer om vilka risker och möjligheter som finns och på så sätt kan ni komma fram till hur du ska göra.

Mer information

JOBBAFRISK

Lyssna Language Lättläst

Fyll i ett sökord **Sök**

Start Hälsoguide Jobbguide Utbildning Arbetsmiljörisiker Frågor och svar **Mer information** Om oss

Lagar och regler Faktablad och dokument Till rektorer och skolledare

Länksamling Informationsfilmer Informationskort

Kalendarium Nyheter Material från presentationer

Läsvärt

Mer Information


Här finns bland annat information om lagar och regler och krav från olika myndigheter när det gäller sjukdomstillstånd och risker i arbetslivet. Informationen vänder sig främst till olika professioner: vägledare, yrkeslärare, elevhälsan, arbetsförmedlare med flera. Men det finns också information som du som studerande/arbetsökande eller anhörig kan ha nytta av.



Filmer


Jobba frisk

*inom hantverk
och restaurang*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin


Jobba frisk

*inom vård
och barnomsorg*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Jobba frisk

*inom bygg, fordon
och industri*

 Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Astma, allergi och eksem

 En handfull råd - JobbaFrisk.se

Titta senare

Dela



- ALLERGIFRAMKALLANDE ÄMNEN

Titta på  YouTube

Vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning Fallexempel

 HINTA - ett samarbete mellan de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sveriges Regioner

HINTA - ett samarbete mellan de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sveriges Regioner

Hur kan webbsidan vara ett stöd för unga med medicinska hinder?

Har man t.ex. astma, eksem, allergi i näsan, kontaktallergi,

diabetes, epilepsi, muskel- och ledbesvär finns

information om:

- Vilka risker som finns
- Lagar och regler
- Hur man kan skydda sig
- Riskyrken
- Arbetsgivarens ansvar

Bagare

Bagaren kan både arbeta inom en större industri eller på ett mindre bageri. Hen arbetar ofta på natten eller från tidig morgon. I arbetet hanteras mjöl som dammar vilket kan orsaka och förvärra astma. Handtvätt, mjöl och kryddor irriterar huden och kan ge allergi och eksem.



Vilka är riskerna?

- **Damm** - Bagaren kan bli överkänslig mot damm från vetemjöl och rågmjöl och kan då få nästäppa, irriterade ögon, hosta och astma. Man kan även utveckla allergi.
- **Våtarbete** - Att tvätta händerna är påfrestande för huden. När händerna ofta är fuktiga ökar risken för handeksem. Man kan få kontaktallergi och även handeksem av vanliga kryddor som kanel och vanilj. Om eksemet blir infekterat, blir man avstängd från arbetet för att inte riskera att bakterier från infektionen sprids vidare.
- **Arbetstider** - Arbeta på obekväma arbetstider kan rubba dygnsrytmen och eventuellt sömnen. Det kan också vara svårt att hålla jämna mattider, något som är viktigt för till exempel diabetiker.

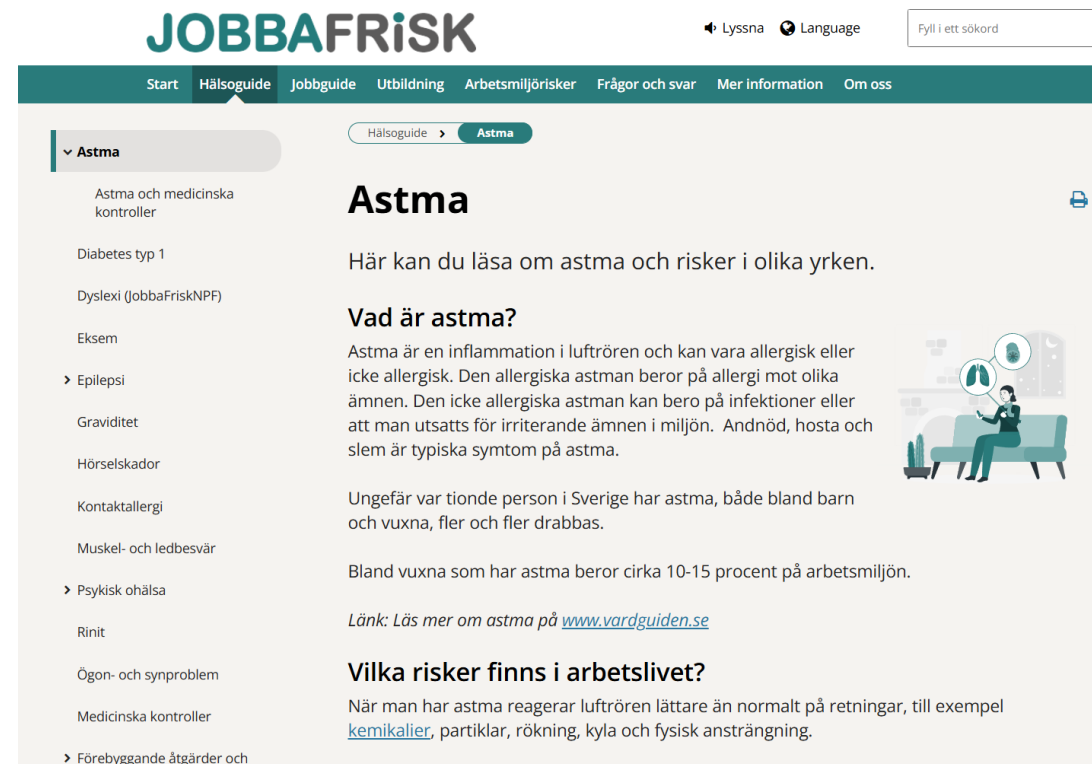
Förebygg och undvik

Om du har [eksem](#) och [astma](#), eller har haft det när du var liten (atopiskt eksem, böjveckseksem) bör du tänka på det innan du bestämmer dig för att bli bagare. Arbetsuppgifterna gör att eksemet och astman kan komma tillbaka eller förvärras. Om du till exempel blir allergisk mot mjöl eller får handeksem är det svårt att fortsätta jobba som bagare. Du kan då bli tvungen att byta yrke. Diskutera med din läkare vad som gäller för dig

- **Damm** - Se till att det finns bra ventilation när man hanterat mjöl som dammar, till exempel när man blandar deg. Om inte det går, använd andningsskydd mot damm.
- **Fysisk belastning** - För att minimera risken att utveckla skador i kroppen ska man som arbetstagare få information om hur man belastar kroppen skonsamt, hur arbets hjälpmedel används och möjlighet till att ta mikropaus i arbetet. Det är även viktigt att ha bra arbetskor vid ett stående och gående arbete som bageriyrket. För mer information om kroppen, läs under [rörelseapparaten](#).
- **Våtarbete** - Smörj händerna med en mjukgörande oparfumerad kräm efter jobbet och på raster. Handskar skyddar, men det kan vara svårt att använda dem i jobbet som bagare.
- **Arbetstider** - Om du arbetar på natten måste arbetsgivaren ordna med en så kallad [medicinsk kontroll](#) för att förhindra att du blir sjuk. Det innebär att du kan få träffa en läkare som undersöker dig.

Hur kan sajten användas av ungdomar?

- För information om en sjukdom/hälsotillstånd som kan påverka studier eller yrkesliv
- För information om yrken som kan påverka hälsan
- Som underlag för medvetna och informerade yrkesval



The screenshot shows the JOBBAFRISK website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Start, Hälsoguide, Jobbguide, Utbildning, Arbetsmiljörisiker, Frågor och svar, Mer information, and Om oss. A search bar is located in the top right corner. The main content area is titled 'Astma' and includes a sidebar with a list of health conditions: Astma och medicinska kontroller, Diabetes typ 1, Dyslexi (JobbaFriskNPF), Eksem, Epilepsi, Graviditet, Hörselskador, Kontaktallergi, Muskel- och ledbesvär, Psykisk ohälsa, Rinit, Ögon- och synproblem, Medicinska kontroller, and Förebyggande åtgärder och. The main text on the Astma page explains that asthma is an inflammation of the airways and can be allergic or non-allergic. It mentions that approximately one in ten people in Sweden have asthma, and that for adults, about 10-15% of those with asthma are affected by the work environment. A link is provided to read more on www.vardguiden.se. The page also features an illustration of a person sitting on a couch, looking at a smartphone, with icons representing lungs and a brain.

Hugo har alltid gillat att bygga och snickra!

Han har haft barnastma och kan få astmatiska symtom i samband med förkylningar och när det dammar.

Nu vill han börja på bygg- och anläggningsprogrammet med inriktning på husbyggnad.



Vad behöver ”skolan” tänka på inför hans arbetsplatsförlagda lärande?

- Riskbedömning!
- Kommer han att komma i kontakt med något som kan innebära krav på medicinska kontroller?
 - kvarts (finns i sten- och betongdamm)



Periodiskt återkommande krav på tjänstbarhetsintyg



Centrum för arbets- och miljömedicin



Bilaga 6 Arbete med fibrosframkallande damm: asbest, vissa syntetiska oorganiska fibrer och kvarts
Yrken med exponering för fibrosframkallande damm
Byggnadsarbetare, renoverare/rivare
Stenhuggare, betongarbetare
Gjutare, blästrare

Lisa har ofta eksem på händerna.

Lisa vill gå hantverksprogrammet och har sett att man kan bli "hår och makeupstylist". På sikt vill hon jobba som nagelteknolog och ögonfransstylist i egen salong.



- Om man arbetar som nagelteknolog och ögonfransstylist exponeras man för allergiframkallande kemiska produkter. Krav på läkarkontroll!
- Vissa av dessa (som används vid ögon-fransförlängning) kräver tjänstbarhetsintyg (även om man är egen företagare!)
- Ökad risk både för kontaktallergi och astma



Beställningar Flyers och NPF rapporter



Tack!!

- Besök www.jobbafrisk.se och www.jobbafrisknpf.se



marina.jonsson@regionstockholm.se