



KOMMENTAR

Artikkelforfatter Trond Husby er daglig leder i kurs og rådgivningsselskapet cleaning.no. Han er engasjert av Renholdsnytt til å skrive en kommentarserie. Lesere som har spørsmål til Husby, kan kontakte han på e-post trond.husby@cleaning.no

Hva er renholdshelse?

Med begrepet «renholdshelse» menes hvordan renholdsyrket kan innvirke på renholderens helse. I følge arbeidsmiljøloven skal arbeidet legges opp på en slik måte at arbeidstaker unngår uheldige fysiske eller psykiske belastninger, og gis mulighet til faglig og personlig utvikling gjennom sitt arbeid. Det er da særdeles viktig at arbeidsgiver organiserer og legger til rette arbeidet slik at arbeidstakere kan være i yrket over lengre tid, og være like friske når de går hjem fra arbeidet som da de kom.

Helse

Det snakkes og skrives mye om sykdom og sykefravær, og vi kan enes om at sykefravær medfører uheldige konsekvenser både for samfunnet, arbeidsgiver og den ansatte. Skade og sykdomsforebygging er derfor viktig for et godt liv og god helse. Diffuse plager og lidelser står for mer enn en tredjedel av sykemeldingene i Norge, og er dermed de mest vanlige plagene i befolkningen. I løpet av en måned har de aller fleste av oss opplevd en eller flere av denne type ubehag, men det er likevel sjeldent at enkeltplager som slapphet ender opp med sykemelding.

Renholdsyrket er et fysisk yrke med mye aktivitet. Det er mange holdepunkter for at fysisk aktivitet gir helsegevinster, deriblant på forebygging og i behandling av ulike diffuse plager. Et sentralt poeng for å forebygge fysiske helseplager for renholdere er da å utføre sitt arbeid mest mulig skånsomt, variert og ergonomisk riktig. Likevel, for de mer diffuse lidelsene som tretthet og utmattelse blir problemstillingen mer kompleks, da disse plagene gjerne kan skyldes sammensatte psykiske eller sosiale problemer. Husk da at en særdeles viktig medspiller for virksomhetens forebyggende helsearbeid er renholdslederen, som arbeider tett på medarbeiderne og

kan fange opp signaler om ikke alt er som det skal være.

Bedriftshelsetjeneste

Alle renholdsbedrifter skal være tilknyttet bedriftshelsetjeneste, og deres hovedoppgave er å drive forebyggende helsearbeid. De skal komme med forslag til tiltak for å løse arbeidsmiljøproblemer og overvåke arbeidstakernes helse. Dette skal gjøres i nært samarbeid med de ansatte, verneombudet og arbeidsgiver. Bedriftshelsetjenesten kan utgjøre en betydelig ressurs i arbeidet med å ivareta renholderens helse. Men vær likevel oppmerksom på at selv om bedriftshelsetjenesteleverandøren er offentlig godkjent og fremstår som kompetent, er det ikke alltid slik. Arbeidsgiver må derfor være nøye med valg av leverandør, og helst finne en som har relevant kompetanse og kan dokumentere erfaring fra renholdsbransjen.

Risikofaktorer for renholderens helse

Renholdsyrket medfører utfordringer og påkjenninger for renholderens helse, og vi nevner her kort noen viktige problemstillinger og tiltak for forebygging.

Ren luft, sunn mat og rent vann er viktige forutsetninger for at mennesker skal kunne holde seg frisk. De fleste av oss tilbringer en stor del av vår tid innendørs, og ofte i lokaler med dårlig ventilasjon, støy, dårlig belysning og for høy eller for lav temperatur eller luftfuktighet. Et dårlig innklima kan gi ulike helseplager for de som oppholder seg i lokalene. Dette gjelder selvfølgelig også for renholderen.

Arbeidsrelatert stress

Stress forårsakes ikke av enkeltpersoner, men skyldes snarere problemer på organisasjonsnivå som for eksempel dårlig organisering, tilrettelegging og ledelse. Arbeidstakere opplever gjerne stress når det stilles større krav i jobben

enn det de er i stand til å takle. De som opplever stress i lange perioder på arbeidsplassen kan utvikle alvorlige fysiske og psykiske helseproblemer.

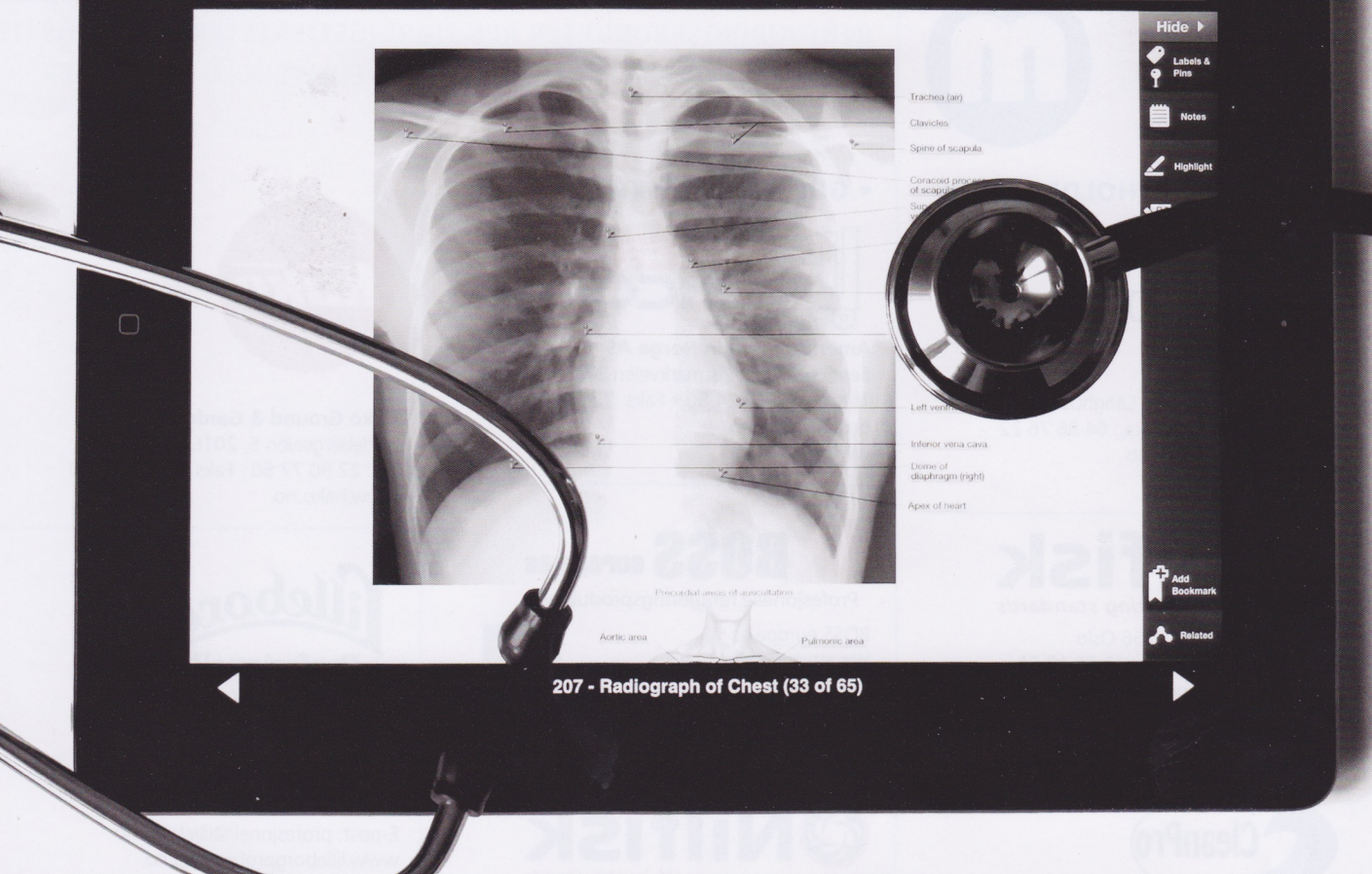
Arbeidsforhold som kan gi opphav til arbeidsrelatert stress er blant annet for stor arbeidsbelastning eller for korte tidsfrister, motstridende krav, mangel på tydelighet med hensyn til arbeidstakerens rolle og ineffektiv kommunikasjon. Arbeidsrelatert stress kan også oppstå som følge av en usunn sosial sammenheng, for eksempel i situasjoner med manglende støtte fra ledelsen eller kolleger, dårlige mellommenneskelige forhold, mobbing, aggressivitet og vold eller vansker med å forene jobb og familieforpliktelser.

Muskel og skjelettplager

Mennesket er skapt til bevegelse, og det er sunt å bruke kroppen på en variert måte. Det kan derimot være skadelig å utføre ensidige, gjentakende bevegelser i hurtig tempo over lang tid. Arbeidet bør derfor tilpasses mennesket, og ikke omvendt. Arbeid over skulderhøyde og under knehøyde kan gi uheldige belastninger. Så langt det er praktisk mulig skal slike arbeidsstillinger unngås. Dersom slikt belastende arbeid ikke kan unngås, må det skaffes til veie egnet utstyr og det må være muligheter for å ta korte, selvvalgte pauser ved behov. Det er meget viktig at alle renholdere får grundig opplæring og oppfølging knyttet til ergonomisk riktig arbeidsteknikk.

Moppeutstyr og rengjøringsvogn

Skaftene på mopper og koster må være justerbare. En grei regel er at skaftet skal rekke til nesen, og der skal være behagelig å holde i. Dersom skaftet er for tynt, finnes det grep til å tre på som gjør det bedre å holde i. Redskapsvognen skal være stabil og ha så store hjul at den lett kan trilles



207 - Radiograph of Chest (33 of 65)

over terskler. Det skal være god plass til rengjøringsmidler og redskap, bøtter, søppelsekk og annet nødvendig utstyr.

Rengjøringsmidler og hudproblemer

De vanligste plagene for de som jobber med rengjøringsmidler er eksem og tørr, sprukken hud eller allergiske reaksjoner. Viktigste grunn til at mange får hudplager ved rengjøringsarbeid er at rengjøringsmidlene inneholder kjemikalier som kan løse opp hudens naturlige fettlag. Mange hudproblemer blant renholdere kan unngås ved bruk av verneutstyr og mest mulig hudvennlige rengjøringsmidler og metoder. Ved lettere rengjøringsarbeid som medfører liten kontakt med fuktighet eller kjemikalier, kan beskyttelseskremer eller barrierekremer benyttes istedenfor hansker. Kremene vil, i tillegg til å gi en viss beskyttelse mot rengjøringsmidlet, også gjøre det lettere å få skitten av hendene etter endt arbeid. Kremene har samme hudpleiende effekt som vanlige hudkremer, men gir en svært begrenset beskyttelse mot skadelige stoffer.

Arbeidsklær og sko

For renholdere er det viktig at arbeidsklær er funksjonelle, og arbeidstøyet bør velges

med tanke på det arbeidet som skal utføres. Arbeidsklær skal være løst og ledig slik at det ikke er til hinder for arbeidet. Tretthetsfølelse og plager i ben og nedre del av rygg forekommer blant renholdere, som vanligvis står og går mye. Disse belastningene kan reduseres ved bruk av hensiktsmessig fottøy. Alle som har stående og gående arbeid, særlig på harde gulv, bør være bevisste i sitt valg av sko. Skoen skal være stødig og ha helkappe og myk, fjærende og sklislikker såle.

Personlig verneutstyr

Fordi noen stoffer/produkter kan forårsake hudplager, øyenskader eller lungeskader, kan det ved håndtering av slike stoffer være tilrådelig å bruke personlig verneutstyr. Arbeidsgiver skal skaffe til veie det nødvendige verneutstyret, og har ansvaret for opplæring i riktig bruk. Arbeidstaker skal bruke påbudt verneutstyr. Valg av hansker må foretas med tanke på de rengjøringsmidler som skal brukes. Vær oppmerksom på at fuktighet inne i hansken kan skade huden eller forårsake eksem.

Øyevern og åndedrettsvern

En del rengjøringsmetoder medfører økt

risiko for innånding, hudkontakt eller sprut i øynene fra rengjøringsmidler. Eksempler på slike metoder er spraying, skumrengjøring, spyling og trykkspyling. Slikt arbeid innebærer som regel større helseisiko enn mer tradisjonelle rengjøringsmetoder. Det kreves derfor spesielt omfattende vernetiltak som for eksempel åndedrettsvern, ansiktsvern, øyevern, hanskervern, eller vernetøy.

Førstehjelp og brannvern

Det er arbeidsgivers plikt å sørge for at førstehjelpsutstyr er lett tilgjengelig for alle arbeidstakere. Dersom arbeidet medfører fare for sprut i øynene skal det finnes øyespylere tilgjengelig. Arbeidstaker skal ha fått opplæring i bruk av utstyret. Renholdere skal opplæres i brannvern og delta i øvelser på lik linje med de øvrige ansatte, og de skal være kjent med alle sikkerhetsrutiner og rømningsveier i byggene hvor de arbeider.

Avslutningsvis minner vi om at alle arbeidsgivere og arbeidstakere må sammen ta ansvar for at den enkelte medarbeiders helse blir ivaretatt på best mulig måte. Pass på deg selv og dine kollegaer, og ta ingen sjanser i hverdagen. Det er ikke verdt det!