

Välj rätt yrke

för en hälsosam yrkesdebut

När man ska välja utbildning behöver man ta hänsyn till sina intressen och talanger, men också till andra förutsättningar. Den som har haft astma eller eksem som barn kan få problem i vissa yrken. Den som har problem med rygg och nacke, allergi eller diabetes har svårt att klara vissa arbeten.

Sjukskrivning eller omskolning kan bli följderna för den som har valt fel arbete. Därför är det viktigt att eleven pratar med elevhälsan och med er studie- och yrkesvägledare i samband med val av utbildning.

I den här broschyren beskrivs några hälsoeffekter som eleven kan behöva väga in vid valet av arbete, för att få vara så frisk som möjligt både under utbildningen och senare i arbetslivet.



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin



Luftvägar

Cirka tio procent av Sveriges befolkning har astma. Ännu större del av befolkningen har någon form av allergi. Om man ofta utsätts för lösningsmedel, kemikalier eller andra irriterande ämnen i luften, finns det risk att problemen förvärras och blir bestående.

Vissa arbeten får inte utföras av personer med astma, till exempel där det finns isocyanater som ingår i en typ av hårdplast. Rökning försämrar förutsättningarna ytterligare att klara av vissa arbetsmiljöer.

Det här gäller yrken som brandman, nagelteknolog, billackerare och bagare.

Hud

Ett annat vanligt problem är handeksem som leder till torr hud, ofta med sprickor. Eksem kliar och blir lätt infekterat.

Har man haft kontaktallergi eller böjveckseksem som barn är det större risk att få eksem eller allergi som vuxen. Då bör man välja ett arbete där man kan undvika kontakt med allergiframkallande ämnen. Om händerna ofta utsätts för vatten, tvål och rengöringsmedel kan eksemen försämras.

Den som har infekterade handeksem får inte arbeta med livsmedel. Ett torrt och rent arbete är mest skonsamt för händerna.

Det här gäller yrken som kallskänka, städare, florist, målare, frisör och inom verkstadsindustrin.



Rörelseorgan

I många yrken ställs det höga krav på den fysiska förmågan hos den som jobbar. Den som har problem med muskler, skelett, leder eller nervsystemet kan ha svårt att jobba med vibrerande handverktyg.

Personer med diabetes eller vissa neurologiska sjukdomar har en ökad risk för besvär i armar och händer, vilket gör att de bör undvika jobb med vibrerande verktyg.

Att röka eller snusa kan öka risken för sämre cirkulation i händer. Vissa fritidsintressen som exempelvis motocross i kombination med yrken med vibrerande verktyg kan förvärra problemen.

Grunden för ett hälsosamt arbetsliv läggs genom att man får kunskap om god arbetsteknik i introduktionen till arbetet.

Det här gäller yrken som byggnadsarbetare, undersköterska, elektriker och tandhygienist.

Mer information

På webbplatsen www.jobbafrisk.se finns information och ett text som som visar vilka hälsorisker som finns i vissa jobb.

Fördjupad information om yrkesval och hälsa finns vid Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm, <http://camm.sll.se>

Det går också bra att kontakta Arbets- och miljömedicin i Örebro för rådgivning.

Broschyren går att ladda ner från webben.
www.regionorebrolan.se/amm/arbetsmiljo

Foto: Pixabay.



Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Arbets- och miljömedicin
Universitetssjukhuset Örebro
Telefon: 019-602 24 69
amm@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se/amm