

Tidspress och högt arbetstempo är vanliga problem i arbetslivet. Tidspressen kan bero på yttre faktorer, som t.ex. kundernas krav på korta leveranstider. Men den kan också bero på interna faktorer – t.ex. på ett sjukhus, där det finns för lite personal i förhållande till antalet patienter.

Många arbetsolyckor sker under tidspress. När tidspressen ökar, ökar risken för arbetsolyckor (fig. 1). Alla arbetstagare upplever inte tidspress i lika stor utsträckning. Nästan hälften av arbetstagarna känner sig alltför jäktade för att hinna med sitt arbete.

I Finland inträffar varje år omkring 130 000 arbetsolyckor, varav cirka en sjättedel på väg till eller från arbetet. Typiska arbetsolyckor är fall- och halkolyckor och fall från höjd. Hälften av arbetsolyckorna leder till mindre än fyra dagars sjukfrånvaro och en tiondel till mer än en månads arbetsförmåga..

Tidspress leder till ökad stress

Tidspress, hög arbetstakt och stor arbetsmängd är vanliga stressfaktorer i arbetet. Med stress avses en situation där utmaningarna och kraven överstiger individens resurser för anpassning. Stressen kan t.ex. yttra sig så att man känner sig spänd, rastlös eller nervös. Man kan också få svårt att sova för att problemen hela tiden tränger sig på.

Exempel på olyckor orsakade av tidspress:



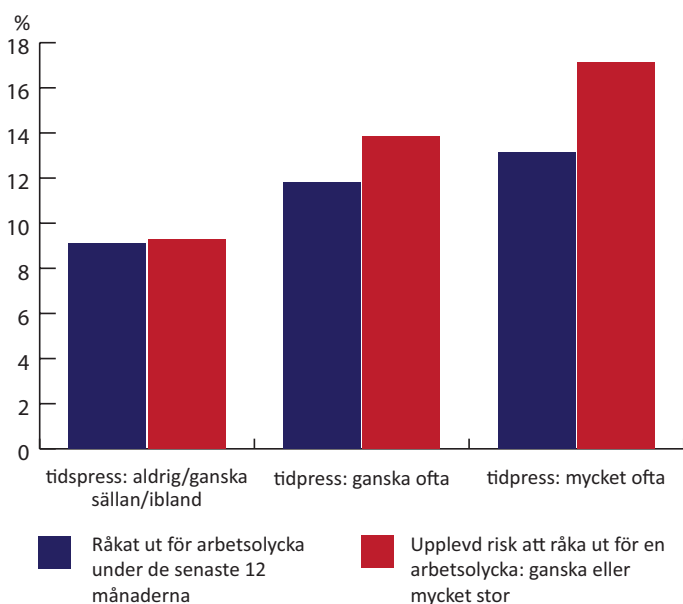
Vilka faktorer i arbetet kan leda till tidspress?

När man upplever att tiden inte räcker till, kan det bero på flera olika psykosociala faktorer:

- att arbetet har lämnats till sista minuten
- dålig arbetsorganisation (t.ex. ojämna arbetsfördelning)
- många förändringar i arbetet
- kundens krav på snabb leverans
- pressade tidsplaner
- stor eller varierande arbetsbelastning
- många avbrott i arbetet
- underbemanning.

Psykosociala faktorer som påverkar risken för arbetsolyckor

Tidspress har samband med psykosociala faktorer i arbetet (se fig. 2 på nästa sida). Den mest betydande av dessa faktorer är täta avbrott i arbetet. Tidspress ger upphov till stresskänsla och psykiska symtom, och i värsta fall till arbetsolyckor.

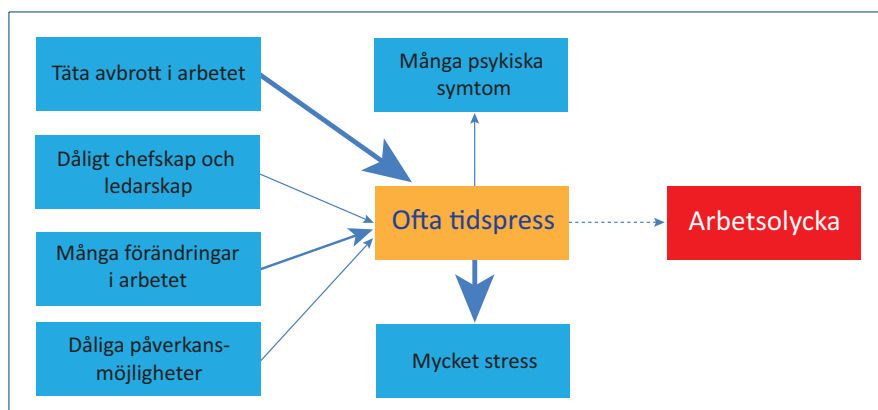


Figur 1. Tidspress och arbetsolyckor.

Faktablad 25 • Bättre hantering av tidspress ger högre arbets säkerhet

Man kan se ett samband mellan verklig och upplevd olycksfallsrisk. Den upplevda olycksfallsrisken ökar, om det bara är chefen som sätter mål för verksamheten. Ständiga förändringar i arbetet ökar känslan av tidspress och därigenom också risken för olyckor.

Ökad tidspress har samband med bristande chefskap och ledarskap, t.ex. otillräcklig feedback från chefen till medarbetarna. Dåliga möjligheter att påverka arbetet, arbetsmängden och arbetstiden ökar risken för arbetsolyckor. Risken att råka ut för en olycka ökar också om man har bristande möjligheter att påverka beslut som gäller en själv.



Figur 2. Faktorer som orsakar tidspress och arbetsolyckor

Vad kan man göra för att förebygga tidspress och arbetsolyckor?

Ostört arbete

- Avsätt tillräckligt med plats för arbetsuppgifter som kräver koncentration.
- Kom överens om att ni får tacka nej till ett arbete, när ni har ont om tid och måste få arbeta ostört.
- Sätt upp en prioritetsordning, så att mindre viktiga arbeten kan lämnas till en senare tidpunkt.
- Planera din arbetsdag så att du fredar en del av tiden för uppgifter som kräver koncentration.

Arbetets organisation

- Se till att medarbetarna får bättre möjligheter att påverka sin arbetsmängd och sina arbetstider.
- Lägg också ner tid på att utveckla nya idéer.
- Kom överens om en rättvis arbetsfördelning, så att ingens arbetsbörda blir alltför stor.

Ledarskap och chefskap

- Utveckla metoder för att skicka en tydlig signal till personalen att ni bryr er om deras hälsa och välbefinnande.
- Ställ upp individuella mål och tidsplaner i samråd med medarbetarna.
- Ge medarbetarna feedback på hur de har klarat sitt arbete.
- Ge i mån av möjlighet personalen inflytande över sådana frågor som gäller dem själva.
- Behandla alla medarbetare rättvist och opartiskt.

Hantering av förändringar på arbetsplatsen

- Informera öppet och så tidigt som möjligt om kommande förändringar på arbetsplatsen.
- Berätta om förändringarna via era officiella informationskanaler.
- Se till att medarbetare som tilldelats nya arbetsuppgifter får introduktion och vägledning i arbetet.

Mer information

Arbetsolyckor. Statistikpublikation. Olycksfallsförsäkringsanstaltens förbund. <http://www.tvl.fi/sv/Statistik/>

Arbete och hälsa i Finland. Arbetshälsainstitutet 2012. - [Sammandrag på svenska](#)

- Hela rapporten på finska www.ttl.fi/tyojaterveys

Arbetskyddsförvaltningen. www.tyosuojelu.fi/se

www.ttl.fi
www.ttl.fi/sv



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET
Finland