



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

Hälsosamt inträde i arbetslivet

# HiNTA för ST-läkare

September 2025



Helena Fornstedt  
Yrkeshygieniker

Arbets- och miljömedicin  
Akademiska sjukhuset

[helena.fornstedt@akademiska.se](mailto:helena.fornstedt@akademiska.se)

# Bakgrund, före 2017

Flera arbets- och miljömedicinska kliniker uppmärksammade...

- att unga sökte för arbetsrelaterade symtom och skador allt för tidigt i sin yrkeskarriär. Det var t.ex. astma, eksem, vibrationsskador m.m.
- att den unga patienten inte kände till att vissa yrken hade särskilda medicinska krav när de valt gymnasieprogram eller yrkeskarriär. I vissa fall medförde det problem att fortsätta jobba.
- att det yrke den unga arbetade inom, i vissa fall innebar förhöjd risk för den enskilda patienten att i framtiden drabbas av symtom eller att utveckla sjukdom på grund av exponering i arbetet.

# Bygg- och anläggning

Beredning av flytspackel och sopning av betonggolvet innebär exponering för oorganiskt damm och kvartsdamm.



# Bagare / konditor

Mjöl innebär exponering för organiskt damm och t.ex. veteallergen.



# Snickare

Handhållna, motordrivna verktyg innebär exponering för vibrationer.





*Bildkälla: [www.autoyas.com](http://www.autoyas.com) 2016-12-04 Obs! Bilden visar en modern verkstad och hör inte ihop med exemplet nedan.*

## Bilplåtslagare

Arbete i en bilverkstad innebär bl.a. exponering för epoxi, isocyanater och svetsgaser, även vibrationer.



## Hygienisk behandling



Montering av fransar innebär exponering för lim som bl.a. innehåller cyanoakrylat. Arbetet är också ergonomiskt påfrestande.

# Frisör

Frisöryrket innebär exponering för kemiska ämnen i hårfärg och blekmedel etc. Vissa appliceras som spray, vilket ger aerosoler i luften. Frisörers händer exponeras för vatten och fukt under stor del av arbetsdagen.

Frisörer är i nära kontakt med kunders parfymers och tvättmjukmedel och kan besväras av t.ex. lukt av cigaretttrök.





*Bildkälla: Hämtad från webbsidan [www.greppaneringen.nu](http://www.greppaneringen.nu) 2015-05-15*

## Veterinär

Veterinärer och djurvårdare exponeras för organiskt damm och diverse pälsdjursallergen, även antibiotika.

# Hälsosamtalet

-Hobbies visade sig i vissa fall  
också ha av betydelse för  
ungas hälsa ...



# Gemensam uppfattning

*–Ungdomar har rätt till en hälsosam yrkesdebut,  
med utgång från ett välinformerat utbildningsval.*

*–Finns det något som vi kliniker kan göra?*

# -Hälsosamt INträde i Arbetslivet



- Nationell arbetsgrupp bildades 2017
- Ca 20 deltagare från olika professioner från alla AMM-kliniker

## – Varför?

AMM hade uppmärksammat att unga patienter i var i yrken som gjorde dem sjuka

## – Evidens:

Två studier från AMM i Stockholm visade:

- Att medicinska risker inte ingick i yrkesvägledarnas utbildningsprogram
- Att kunskap, men även samordning, ofta saknades inom elevhälsan, alltså mellan skolans vägledare och skolsköterska/-läkare



**HiNTA** Hälsosamt inträde i arbetslivet

# Tidig målsättning:

- Inkludera medicinsk yrkesvägledning i elevernas hälsosamtal inför gymnasievalet
- Informera elever och föräldrar om hälsorisker med olika yrken, t.ex. på gymnasiemässor
- Införa medicinsk yrkesvägledning i utbildningsprogram för;
  - Yrkesvägledare
  - Skolsköterskor
- Uppmärksamma elevhälsan och rektorer om deras ansvar
- Kompetensutveckling för alla; framförallt rektorer, yrkeslärare, elevhälsan





- Hemsidorna [www.jobbafrisk.se](http://www.jobbafrisk.se) & [www.jobbafrisknpf.se](http://www.jobbafrisknpf.se)
- HINTAs styrelse som leder hemsidans arbete genom textrupp och implementeringsgrupp + möten med referensgrupper
- Aktivt informationsarbete av klinikerna i respektive upptagningsområde ritat mot framförallt yrkeslärare, elevhälsan (inkl syv) och rektorer
- Deltagande med montrar på mässor och flyers på kongresser
- Regelbundna webinarium
- Medicinsk yrkesvägledning infört på samtliga program för vägledare
- Brev till rektorer på yrkesprogram, med uppmärksamhet på deras ansvar
- ...

# Klinikledningarna

## Styrgrupp

Gunilla Käller, **Ö.**  
Helén Bertilsson, **Um.**  
Helena Fornstedt, **Up.**

Katrin Dierschke, **Lu.**  
Kerstin Wentz, **G.**  
Lotta Danielsson, **St.**

Marina Jonsson, **St.**  
Nina Ivarsson, **Lu.**  
Stefan Oliv, **G.**

Ximing Yuan **L.**

## Implementeringsgrupp

Anette Ericsson Blomme, **Ö.**  
Helén Bertilsson, **Um.**  
Helena Fornstedt, **Up.**  
Katrin Dierschke, **Lu.**

Lotta Danielsson, **St.**  
Marina Jonsson, **St.**  
Lenita Öqvist, **Up.**

**HiNTA**

Hälsosamt inträde  
i arbetslivet

## Textgrupp

Helena Fornstedt, **Up.**  
Ingrid Liljelind, **Um.**  
Jessica Westerlund, **Ö.**

Karin Berglund, **St.**  
Kerstin Wentz, **G.**  
Lotta Danielsson, **St.**

## Arbetsgrupp Arbetsplatsförlagt lärande

Gunilla Käller, **Ö.**  
Katrin Dierschke, **Lu.**

Nina Ivarsson, **Lu.**  
Marina Jonsson, **St.**

Lotta Danielsson, **St.**  
Stefan Oliv, **G.**

Lokalgrupp

Lokalgrupp

Lokalgrupp

Nätverket

[www.jobbafrisk.se](http://www.jobbafrisk.se)  
&  
[www.jobbafrisknppf.se](http://www.jobbafrisknppf.se)

[JobbaFrisk informationsfilm lång 2022.mp4](#)

**JOBBAFRISK** [Lyssna](#) [Language](#) [Lättläst](#)  [Sök](#)

[Start](#) [Hälsoguide](#) [Jobbguide](#) [Utbildning](#) [Arbetsmiljörisiker](#) [Frågor och svar](#) [Mer information](#) [Om oss](#)



Välkommen! Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke och letar efter information om hur du kan få ett hållbart arbetsliv. Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet. Arbetar du som studie- och yrkesvägledare inom skola eller arbetsliv, är du rektor, yrkeslärare, arbetar inom elevhälsan eller hälso- och sjukvård, Arbetsförmedlingen med mera, eller är vårdnadshavare? Då kan du också ha nytta av den information som finns här och du kan även hitta mer fakta under sidan mer information.

[Byt till JobbaFrisk NPF-hemsidan](#)

[För yrkesverksamma](#)

[Prenumerera på vårt nyhetsbrev](#)

**JOBBAFRISK·NPF** [Lyssna](#) [Language](#)  [Sök](#)

[Start](#) [Om NPF](#) [NPF Studier](#) [NPF Arbetsliv](#) [NPF Frågor och Svar](#) [Mer information](#) [Om oss](#)



JobbaFrisk NPF vänder sig till dig med en NPF-diagnos som ska välja utbildning eller yrke, till dig som är studie-yrkesvägledare, rektor, arbetar inom elevhälsan/hälso- och sjukvård, är yrkeslärare eller anhörig. Här finns information om NPF, stöd för studier och stöd för ett hållbart arbetsliv. Innehållet är baserat på vetenskapliga väl dokumenterade fakta.

[Byt till JobbaFrisk-hemsidan](#)

[För yrkesverksamma](#)

[Prenumerera på vårt nyhetsbrev](#)