

Stöd för utformning av en handlingsplan vid byggnadsrelaterade hälsobesvär

När man misstänker att det finns hälsobesvär kopplade till en byggnad, är det ibland svårt att veta hur man ska agera. Även om det verkar finnas en uppenbar orsak till hälsobesvären, är det inte säkert att det är den enda orsaken. Därför är det lämpligt att göra en handlingsplan så att man på ett strukturerat sätt undersöker och så långt möjligt åtgärdar orsakerna till problemen.

En handlingsplan som är utformad utifrån ett helhetsperspektiv leder till ett systematiskt och effektivt arbete för att komma till rätta med byggnadsrelaterade hälsobesvär. Arbetsmiljöverket har tagit fram detta stöd för hur en handlingsplan kan utformas.

Faktablad, enkäter och vägledningar

Det finns fler vägledningar och relaterat material som kan användas som alternativ eller komplement och fördjupning. Ett exempel är ett faktablad om byggnadsrelaterad ohälsa från Arbets- och miljömedicinska kliniken, Sahlgrenska universitetssjukhuset. Standardiserade och validerade enkäter för undersökningar av inomhusmiljöproblem samt manualer till enkäterna har tagits fram av Arbets- och miljömedicinska kliniken, Universitetssjukhuset Örebro. Den vägledning som SWESIAQ har tagit fram för professionella utredare av orsaker till inomhusmiljöproblem, kan också ge värdefull information. SWESIAQ är en ideell svensk förening som har medlemmar som är forskare och utredare av inomhusmiljö. I de flesta fall kan man gratis ladda ned dokumenten från respektive organisations webbplats.

Handlingsplanens syfte och struktur

Handlingsplanens syfte

En handlingsplan ska visa hur arbetsgivaren och fastighetsägaren tänker lägga upp och genomföra arbetet med att lösa de hälsobesvär som förknippas med arbetsplatsen. Handlingsplanen ska underlätta identifiering och eliminering av problemen. Avsikten är att snabbt få igång ett systematiskt arbete med detta.

Strukturen ger systematik i genomförandet

Handlingsplanen bör vara uppdelad i flera steg så att man på ett systematiskt sätt kan utvärdera de undersökningsresultat som nåtts och de åtgärder som har vidtagits innan man går vidare från ett steg till nästa. I och med den stegvisa utvärderingen, kan eventuella förändringar i handlingsplanen göras tidigt.

Inför varje nytt steg är det viktigt att ställa en klar fråga som man vill få besvarad. Frågeställningen ska vara sådan att undersökningen ska kunna ge ett resultat som kan leda till en eller flera åtgärder. Åtgärden eller åtgärderna ska förbättra hälsoläget för de drabbade individerna.

I handlingsplanen ska man kunna utläsa:



- vad som ska göras (utredningar, undersökningar, åtgärder, avstämningar, uppföljningar)
- när det ska göras (tidsätt de viktiga stegen)
- vem som ska göra det (kom överens om vem som gör vad för att kunna följa upp)
- när det ska följas upp (tidsätt uppföljningar och kontinuerliga avstämningar)

Översiktlig struktur

Handlingsplanens översiktliga struktur kan beskrivas som olika steg:

- Ett förberedande steg, med inledande utredningar och analyser.
- Det första steget, med noggrannare utredningar och åtgärdande av funna brister.
- Efterföljande steg, ett eller flera, med fortsatta utredningar och åtgärdande av brister.
- Ett avslutande steg, med uppföljande kontroller och införlivande av uppföljningar i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Utvärdera effekterna och stäm av med berörda

För att kunna utvärdera åtgärderna, behöver också kontinuerliga avstämningar göras med berörda personer, till exempel arbetsgivare, fastighetsägare, skyddsombud och driftpersonal. Har åtgärderna gett förväntad effekt? Finns hälsobesvär kvar? Under avstämningen behöver man också diskutera åtgärder och resultat av dessa samt eventuella mätningar.

Att tänka på

Tänk på att ta hänsyn till följande punkter vid upprättandet och genomförandet av handlingsplanen:

- Så snart orsaken till ett problem har identifierats ska den åtgärdas på en gång. Om det inte är möjligt, för man in i handlingsplanen när åtgärden ska ske.
- Utredningar, mätningar och hälsoundersökningar bör utföras av någon som har erfarenhet av att utreda byggnadsrelaterade hälsobesvär. Det kan vara företagshälsovården eller fristående innemiljöutredare med tillräcklig kompetens.
- Under hela processen ska handlingsplan, resultat och åtgärder dokumenteras.
- Psykosociala faktorer kan ibland ge symptom som liknar dem som fås vid byggnadsrelaterad ohälsa. Normalt avvaktar man med undersökningen av sådana förklaringsfaktorer tills alla rimliga orsaker knutna till själva byggnaden identifierats och åtgärdats. Om det finns särskilda skäl att misstänka att problemen inte är relaterade till byggnaden, utan är av en psykologisk eller social natur, bör man redan i inledningsskedet utreda detta på arbetsplatsen.

Förberedande steg

Inledande utredningar av besvär

Först behöver arbetsgivaren ta reda på och dokumentera hur många personer som är drabbade av byggnadsrelaterade hälsobesvär och hur de upplever sina symptom. Det kan göras genom intervjuer av personalen och/eller användning av standardiserade och validerade enkäter.

Medicinsk expertis bör kopplas in tidigt. Läkare kan göra en preliminär bedömning av vilka medicinska undersökningar eller insatser som är nödvändiga samt när dessa bör sättas in. Detta förs in i handlingsplanen. Medicinsk expertis kan också upptäcka anställda som har underliggande sjukdomar som behöver behandlas och som inte är direkt byggnadsrelaterade.

Generella läkarundersökningar av hela personalstyrkan är dock sällan en framkomlig väg för att hitta orsaker till byggnadsrelaterad ohälsa.

Inledande utredning av byggnaden

Det kan ibland finnas anledning att starta med en kort utredning av byggnadens beskaffenhet redan innan man vet problemens omfattning. Med en sådan enkel skanning kan man då hitta och åtgärda väldigt uppenbara och tydliga orsaker eller brister, till exempel en synlig vattenskada. Upptäckta brister ska åtgärdas så fort det går. Fördelen med en sådan enkel skanning är att man inte förlorar tid i det inledande skedet. En sådan inledande utredning kan göras samtidigt med de inledande utredningarna av besvären.

Även om man upptäcker och åtgärdar orsaker till byggnadsrelaterade hälsobesvär vid en sådan enkel skanning, bör man fortsätta utredningsarbetet så att man inte missar andra eventuella brister som ger upphov till besvären.

Organisation av arbetet

Vem som ska leda arbetet beror bland annat på om det finns flera företag i byggnaden och om alla företag är berörda av problemen. Det kan vara någon av arbetsgivarna men också fastighetsägaren. Varje berörd arbetsgivare behöver organisera arbetet så att ansvarig chef eller annan berörd arbetsledare aktivt deltar i utredningsarbetet tillsammans med drabbade individer. Andra som berörs av utredningsarbetet är till exempel företagshälsovård, läkare och eventuell extern konsult (innemiljöutredare). Det är viktigt att utredningsarbetet utgår från de upplevelser som den eller de drabbade har.

Information om problem och åtgärder

Arbetsgivaren ska se till att alla personer på arbetsplatsen informeras om de problem som finns. Det är även lämpligt att informera andra personer som kan bli berörda av åtgärder och undersökningar. Informationen bör ange vad som kommer att göras för att lösa problemet och hur tidplanen ser ut.

Handlingsplanens första steg

Systematisk kontroll av byggnaden och dess system

Byggnaden och dess system kontrolleras i handlingsplanens första steg. Redan här finner man kanske orsaker till de problem som finns. Man bör alltid kontrollera:

- om byggnaden har uppenbara brister som kan sättas i samband med byggnadsrelaterad ohälsa (titta och lukta)
- ventilationens funktion med inspektion och enkla mätningar och jämföra resultaten från den obligatoriska funktionskontrollen (OVK) med den nya kontrollen
- om det kan finnas kortslutning (luften rör sig direkt från tilluftsdon till frånluftsdon), om luftföroreningar utifrån tillförs med tilluften eller om det kan sugas in luft från intilliggande byggnadsdelar på grund av undertryck
- om det förekommer fukt- och mögelskador med okulär besiktning och enklare fukt-mätningar
- om det förekommer uppenbara brister i städningen (finns det dammiga ytor, smutsiga golv)
- om belysningens utformning och använda kontorsapparater kan ha något uppenbart samband med byggnadsrelaterad ohälsa.



Åtgärda bristerna

Uppenbara brister åtgärdas så fort som möjligt. Man ska även överväga om det redan från början är nödvändigt att flytta personer med symptom till temporära arbetsplatser. Om en åtgärd innebär reparations- eller ombyggnadsarbeten finns en risk för spridning av föroreningar. Man måste då se till att människor som vistas i anslutande utrymmen inte blir exponerade för luftföroreningar som ger ohälsa.

Brister som inte kan åtgärdas genast, behöver skrivas in i en åtgärdsplan där man också anger när åtgärden ska ske, vem som utför den och vem som ansvarar för uppföljningen.

Utvärdering och uppföljning av första steget

Följ upp resultaten av den inledande undersökningen av hälsobesvär och symptom samt de åtgärder som har vidtagits med anledning av kontroll av byggnaden och dess system. Uppföljning av alla åtgärder och undersökningar kan inte alltid göras genast, men de som går att följa upp stäms av innan man går vidare till nästa steg.

Efterföljande steg

Beslut om fortsatta utredningar

När man har följt upp och utvärderat de inledande stegen, avgör man ifall man behöver gå vidare. Nästa steg görs om det fortfarande finns symptom och om man i förra steget inte funnit någon orsak till problemen eller om åtgärderna inte har hjälpt. Alla nya undersökningar och åtgärder stäms av med alla berörda.

Nu behöver man grundligare följa upp de åtgärder och kontroller som gjordes under förra steget. Om man kunnat konstatera att vissa områden sannolikt inte är orsak till besvären, kan man lägga mindre vikt vid dessa i nästa steg.

Undersök byggnaden

Beroende på resultatet av förra steget genomförs noggrannare undersökningar av:

- ventilationens funktion
- förekomsten av fuktproblem
- byggnadens konstruktion (en erfaren innemiljöutredare kan utifrån byggnadens konstruktion och byggnadsår bedöma var brister kan uppstå).

Det sker till exempel genom att

- noggrannare undersöka om föroreningar från till exempel utsidan eller garage kan tillföras via tilluftskanaler
- noggrannare undersöka om undertryck i byggnaden kan medföra att föroreningar sugts in från utsidan eller intilliggande lokaler
- noggrannare undersöka om det finns fuktproblem genom mätning och eventuellt kontroll (kan innebära att väggar och golv bryts upp)
- sammanställa historik om tidigare läckage- eller fuktproblem samt tidigare vidtagna åtgärder
- kontrollera om nyligen genomförda ombyggnationer eller reparationer kan ha samband med byggnadsrelaterad ohälsa
- kontrollera ritningar och bygghandlingar.

Undersök inredning och städning

I de lokaler som kopplas till byggnadsrelaterad ohälsa kan man behöva undersöka utförligare om

- om det har betydelse hur ofta det städas, hur det görs och med vilket resultat
- kontorsmöblerna, belysningens utformning och förekomsten av kontorsapparater kan ha betydelse
- det finns besvärande temperaturskillnader mellan fot- och huvudnivå för människor i lokalen.

Eventuell mätning av luftföroreningar

Misstänker man att en viss luftförorening kan vara orsaken till ohälsa kan det vara lämpligt att mäta den. Förutsättningen är att de förväntade mätresultaten är tolkningsbara. Man behöver bland annat veta vad som är normal koncentration av ämnet i inomhusluften. Vid eventuell mätning bör man säkerställa

- att den som planerar och utför provtagning och analys har tillräckliga kunskaper för detta
- att syftet med provtagning och analys, inklusive hur resultaten kommer att användas, har utretts
- att provtagning planeras i samverkan med arbetsgivare och skyddsombud eller, om sådant saknas, berörda arbetstagare
- att provtagningen är representativ för normala förhållanden och/eller speciella situationer
- att provtagning och analys utförs med för ändamålet lämplig metod och utrustning samt
- att dokumentation av provtagning och analys görs på sådant sätt att de går att upprepa och jämföra med andra mätningar/analyser.

Åtgärda bristerna

Precis som i föregående steg, ska eventuella brister åtgärdas genast. Om det inte är möjligt, skrivs åtgärderna in i åtgärdsplanen och följs upp på samma sätt som tidigare.

Uppföljning och sammanställning av resultaten

Tekniska undersökningar, förekomsten av besvär och eventuella hälsoutredningar sammanställs och analyseras. Uppföljningen av åtgärderna görs som i första steget.

Fortsatta undersökningar, åtgärder och uppföljningar

Om symptom kvarstår och man inte har hittat något klart samband mellan symptom och orsak går man vidare med nya steg. De följande stegen beror på vad man har fått fram i tidigare steg. Varje nytt steg är en ny undersökning.

Hur många steg man bör genomföra måste avgöras i varje enskilt fall. Efter varje steg bör man överväga om det är meningsfullt att fortsätta med ytterligare undersökningar och åtgärder. Om man inte kan finna någon rimlig orsak till problemen, är det inte meningsfullt att fortsätta. Det gäller också om endast ett fåtal människor fortfarande har symptom efter de åtgärder som gjorts. I sådana fall bör man vidta särskilda åtgärder för de som fortfarande har symptom, så att de kan fortsätta arbeta.

Psykologiska, sociala och organisatoriska orsaker

Ibland kan man inte finna något rimligt samband mellan upplevda besvär och byggnaden. Man bör då se över den psykosociala situationen på arbetsplatsen. Det kan kräva anlitande av

speciell expertis, vilken kan finnas inom till exempel företagshälsovården. Detta steg beskrivs därför inte närmare här.

Avslutande steg

Blir människor symptomfria finns det ingen anledning att fortsätta undersökningarna. Det gäller även då man kan se att besvären har minskat markant och det finns tecken på att de håller på att försvinna. Ett sätt att kontrollera om besvären har minskat kan vara att använda enkäter. Samma enkät som användes inledningsvis är lämplig.

Det är inte heller meningsfullt att fortsätta med nya undersökningar om man inte finner någon rimlig orsak till symptomen. Det gäller även om ett fåtal människor fortfarande har symptom. Man bör då istället inrikta sig på att hjälpa dessa personer med att skapa individuella lösningar.

Om en stor del av personalen fortfarande upplever problem, trots att alla funna brister har åtgärdats, måste man överväga om den aktuella byggnaden är lämplig som arbetsplats. I detta läge kan en flytt till nya lokaler vara den enda lösningen.

Undersökningsresultat och resultat av åtgärder ska dokumenteras. Det underlättar arbetet om problem med byggnadsrelaterad ohälsa åter skulle uppstå.

Kontinuerlig uppföljning av åtgärder

Arbetsgivaren ska kontinuerligt följa upp resultatet av genomförda åtgärder, som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Nya åtgärder behöver vidtas om byggnadsrelaterad ohälsa återkommer. Erfarenheter och kunskaper från tidigare åtgärder bör ligga till grund för nya åtgärder.