

LJUDMILJÖ PÅ ARBETSPLATSER

- optimering av ljudmiljön för en god hälsa

Audionomprogrammet 2018

Josefin Andersson, Elias Nyhlén, Johan Nyberg, Suzi Sadek

“Buller påverkar vår hälsa negativt och genom att förebygga buller på arbetsplatser kan man komma åt ett stort hälsoproblem”.

Bakgrund

En bra ljudmiljö på en arbetsplats är viktigt för att främja god hälsa hos de som arbetar där enligt Arbetsmiljöverket (2015). Fortsatt nämns att effekter av dålig akustik kan vara stress, koncentrationssvårigheter samt trötthet. Vidare beskriver Arbetsmiljöverket att i ett arbete där kommunikation är viktigt kan även en hög ljudmiljö bidra till problem med stämbanden då de anställda måste höja rösten. De skriver även att exempel på ljud som kan vara störande är medarbetare som kommunicerar med varandra eller via telefon, steg och dörrar som slår, buller utifrån exempelvis trafik och ventilation eller skrivare. Självklart kan det vara fler ljudkällor som påverkar ljudmiljön, buller brukar beskrivas som allt oönskat ljud enligt Arbetsmiljöverket.

Bullerprevention och förbättring av ljudmiljön på arbetsplatsen främjar folkhälsan. En undersökning från England visar på att tidigt insatta medel för förbättrad miljö upprätthåller vår hälsa (Owen et. al. 2012). Vidare säger de att högre instanser bör få till sig ramverk för att optimera arbetsmiljöer, vilket är högst kostnadseffektivt i hälsöfrämjande syfte.

Att jobba preventivt med ljudmiljön på arbetet kan enligt Arbetsmiljöverket (2015), göras i många former och lösningar. Ett alternativ de nämner är att placera ut skärmar samt föremål i exempelvis form av tavlor som ljudabsorberande material. Fortsatt säger Arbetsmiljöverket att planera kontoret utefter ljudkällor är en lösning. Att undvika placering av arbetsplatser nära smällande dörrar, ventilationer eller högljudda skrivare ger en bättre ljudmiljö. I öppna kontorslandskap kan man även placera in ett ljudisolerat mötesrum som kollegor kan samtala mer fritt i utan att störa omgivningen.

Problemformulering

En dålig ljudmiljö på arbetet kan leda till stress, koncentrationssvårigheter samt trötthet hos de anställda. Detta kan i sin tur påverka kvaliteten på arbetet samt belasta sjukvården och samhället.

Diskussion

Buller påverkar vår hälsa negativt och genom att förebygga buller på arbetsplatser kan man komma åt ett stort hälsoproblem som vi byggt upp under de senare årtiondena när vi mer och mer jobbar stillasittande framför en dator i ett kontorslandskap. Hälsan tar påtagligt stryk när vi nu är mer på jobbet än har fritid. Våra sinnen har mindre tid att återhämta sig på och det sätter igång en inre stress som belastar system i kroppen, som frisättning av stresshormonet kortisol.

Preventiva åtgärder i kontorslandskap skulle kunna vara att förebygga buller med hjälp av skärmar som avgränsar kontorslandskapet i mindre delar. Detta leder till att ljudet inte sprids över hela kontoret, utan endast i det området där ljudet kan vara önskvärt. När arbetsplatser byggs bör det planeras i förväg så att ljudmiljön optimeras med rätt material och rätt utformning. Dessa material bör vara miljöklassade och tillverkade i rimliga förhållanden för arbetarna. Detta för att främja en hållbar utveckling både för miljön och på den globala arbetsmarknaden.

En annan typ av preventiv åtgärd kan vara att skapa bättre ljudmiljö med hjälp av ljud. En arbetsplats behöver nödvändigtvis inte vara helt tyst utan snarare en plats där ljudmiljön är rimlig (Hellström. 2013). Det finns också de ljud som påverkar människan positivt, naturljud har just denna effekt på oss. Nonsensljud har i sin tur ännu bättre hälsopåverkan på oss då vi inte behöver anstränga oss för att förstå innehållet (A. Areskoug, personlig kommunikation, 4 Maj, 2018). Vidare pratar Areskoug om att sinnet aktiveras och uppmärksamheten blir mer fokuserad i en utomhusmiljö som i sin tur sänker stresshormoner. Detta skulle med god planering kunna gå att applicera på arbetsplatser.

Referenser:

Arbetsmiljöverket. (2015). *Ljud och akustik*. Hämtad 2018-05-14, från <https://www.av.se/inomhusmiljo/ljud-och-akustik/?hl=arbetsplats%20ljud#1>

Hellström, B. (2013, okt). Bullerproblem kan lösas med design. *Dagens Nyheter*, sept, 20.

Owen, L., Morgan, A., Fischer, A., Ellis, S., Hoy, A., & Kelly, M. P. (2011). The cost-effectiveness of public health interventions. *Journal of Public Health*, 34(1), 37-45.

