

# Välj rätt yrke

– undvik astma och eksem



När man ska välja yrke och gymnasieprogram behöver man ta hänsyn till sina intressen och talanger, men också till andra förutsättningar. Den som har eller har haft astma eller eksem som barn kan få problem i vissa yrken. Sjukskrivning, byte av arbetsuppgifter eller omskolning kan bli följden om man har valt fel arbete. För den som har astma eller eksem är det därför viktigt att diskutera med studie- och yrkesvägledare och elevhälsan innan man väljer yrke. I detta faktablad beskrivs kortfattat vad astma och eksem är, vilka risker som finns och vad man bör tänka på när man väljer yrkesinriktning.

### **Astma**

Astma förekommer hos cirka tio procent av befolkningen i Sverige. Astma är en inflammation i luftvägarna som kan orsakas av allergi mot olika ämnen, så kallad allergisk astma. Inflammationen kan också bero på en infektion i luftvägarna eller att man har utsatts för irriterande ämnen, så kallad icke-allergisk astma.

Vid astma reagerar luftvägarna lättare än normalt på retningar. Symtomen är andnöd och hosta som ofta kommer som anfall. Kemikalier, partiklar (till exempel damm och pollen), kyla och fysisk ansträngning kan utlösa anfällen. Om man ofta vistas i en miljö där det finns ämnen man är allergisk mot, eller där det finns mycket lösningsmedel, kemikalier, hårdplaster, partiklar eller andra irriterande ämnen i luften, finns det risk att inflammationen i luftvägarna blir bestående. Den som har eller har haft astma riskerar alltså att få tillbaka eller försämra sin astma i vissa arbetsmiljöer.

### **Snuva**

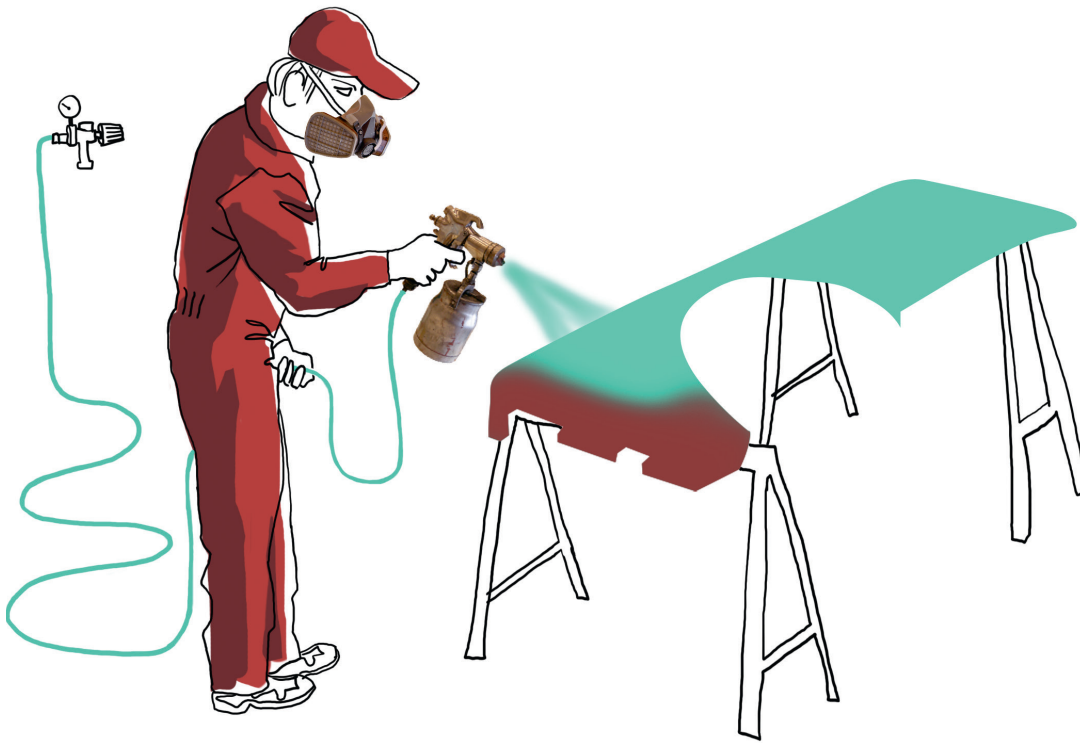
Yrkesrelaterad snuva (rinit) är en inflammation i näsans slemhinna. Symtomen är snuva, nästäppa och nysningar. Icke-allergisk snuva är vanligast. Den orsakas av irriterande ämnen, till exempel trädamn och kemiska ämnen. Vid snuva kan man vara extra känslig i luftvägarna, och särskilt vid allergisk rinit finns också risk att man även utvecklar astma.

### **Handeksem**

Handeksem förekommer hos cirka tio procent av den vuxna befolkningen i Sverige. Det är vanligare bland kvinnor än bland män på grund av att kvinnor oftare utsätter huden för påfrestningar både i arbetslivet och i hemmet.

De vanligaste orsakerna till handeksem är att man har haft eksem som barn (böjveckseksem eller atopiskt eksem), att man har kontaktallergier (framför allt nickelallergi) eller att man utför våt arbete (arbete där händerna ofta kommer i kontakt med vatten och rengöringsmedel).





Vid handeksem är huden torr, röd, ofta med blåsor, fjällning och sprickor. Handeksem är ofta kliande och smärtsamt och kan lätt bli infekterat. Besvärerna kan sitta på fingrarna, handflatorna och ovansidan av händerna. De kan komma periodvis men blir ibland kroniska.

Ett torrt och rent arbete, som inte nöter på huden, är mest skonsamt för händerna. Mycket kontakt med tvål och vatten, rengöringsmedel, oljor, lösningsmedel och livsmedel kan orsaka och försämra eksem. Nötning på huden, glasull, kyla och skyddshandskar, kan också orsaka eksem.

Det kan vara svårt eller omöjligt att utföra vissa arbetsuppgifter för den som har handeksem. Har man infekterade handeksem får man till exempel inte arbeta med livsmedel.

Många som har haft astma eller eksem i barnåren är besvärsfria under tonåren. En vanlig missuppfattning är därför att besvärerna "växer bort". Tyvärr kommer de ofta tillbaka i någon form i vuxen ålder.

### Bedöm riskerna

Det bästa är att i förväg försöka sätta sig in i vad olika utbildningar leder till för typ av arbeten, så att man kan undvika ett val man senare får ångra. Att provjobba eller göra studiebesök på olika arbetsplatser kan ge kunskap om både risker och möjligheter för elever i riskzonen.

Om någon av följande punkter förekommer innebär det att arbetet är riskabelt för den som har haft astma eller eksem som barn:

- djur
- damm (partiklar i luften)
- starka dofter
- ångor från lösningsmedel, kemikalier, hårdplaster
- flitig handtvätt
- kontakt med livsmedel
- starka kemikalier, olja, smuts
- arbete med gummi- eller plasthandskar stor del av dagen

### Viktigt att tänka på

- Den som är mycket starkt motiverad och väl informerad om risker och förebyggande åtgärder kan i vissa fall klara av också de riskabla utbildningarna och jobben.
- Påfrestningarna kan ofta minskas genom att man är försiktig och använder teknik, skyddsutrustning och förebyggande program på rätt sätt.
- Samma yrke kan ha olika utformning. En metallarbetare kan ha antingen ett arbete som är extremt påfrestande för huden, eller ha ett torrt och rent arbete som styrs via dator.
- Utvecklingen på arbetsmarknaden gör att vissa arbeten som idag är riskabla kanske kan vara lämpliga i framtiden.
- Det finns arbeten som inte får utföras av personer med astma, till exempel sådana där det förekommer isocyanater (en typ av hårdplast).

## Exempel på yrken som kan vara riskabla för personer med astma och eksem

Yrke	Vanliga riskfaktorer
bagare	våtarbete, mjöldamm
barnskötare	våtarbete
bilmekaniker	olja, lösningsmedel, hudnötning, smuts
brandman	irriterande gaser
byggnadsarbetare	glasull, trä-, gips- och cementdamm, hudnötning
djurskötare	djur, foder, damm
elektriker	gips- och cementdamm, hudnötning
florist	våtarbete, växter
frisör	våtarbete, frisörprodukter
färgtillverkare	färgkemikalier, hårdplaster
kock	våtarbete, livsmedel
kallskänka	våtarbete, livsmedel
köksbiträde	våtarbete, livsmedel
lantbrukare	djur, foder, växter, damm
lackerare	lösningsmedel, isocyanater, pigment
maskinmontör	olja, lösningsmedel, hudnötning
metallarbetare	olja, lösningsmedel, skärvätskor, damm, hudnötning
murare	damm från murbruk, hudnötning
målare	våtarbete, lösningsmedel, färg, damm, konserveringsmedel
nagelteknolog	lösningsmedel, hårdplaster
ortopedtekniker	våtarbete, gipsdamm, hårdplaster
papperstillverkare	damm, kemikalier
plasttillverkare	plastkemikalier, hårdplaster
servitris, servitör	våtarbete
snickare	träddamm, lösningsmedel, hudnötning
svetsare	irriterande gaser, svetsrök, metaller, damm
städare	våtarbete, städkemikalier
tandtekniker	våtarbete, hårdplaster, gipsdamm, metalledamm
tandsköterska, tandläkare	våtarbete, hårdplaster, allergiframkallande och irriterande ämnen
textillärare	damm, kemikalier i tyg
tryckare	färg, lösningsmedel, pappersdamm
undersköterska	våtarbete
verkstadsmekaniker	olja, lösningsmedel, skärvätskor, hudnötning
veterinär	djur
ögonfransstylist	hårdplaster

### Exempel på yrken som ofta är lämpliga för personer med astma och eksem

administratör	landskapsarkitekt
annonsförsäljare	ljud/ljustekniker
arbetsterapeut	logoped
arkitekt	marknadsförare
bibliotekarie	meteorolog
bilskolelärare	miljöinspektör
budbilsförare	optiker
chaufför	polis
copywriter	programmerare
datatekniker	präst
dietist	psykolog
driftstekniker	trafikassistent
ekonom	receptionist
fastighetsmäklare	resebyråtjänsteman
flygledare	revisor
friskvårdskonsulent	sekreterare
fritidsledare	sjuksköterska (mottagning)
försäkringstjänsteman	speditör
grafisk formgivare	statistiker
guide	studie- och yrkesvägledare
lärare	styr- och reglertekniker
informatör	säljare
ingenjör	telefonist
inköpare	trafikledare
journalist	webbansvarig
jurist	videoredigerare
konferensvärd	väktare
kurator	översättare

## MER INFORMATION

### *Den elev som vill veta mer kan:*

- Vända sig till elevhälsan, barn- och ungdomsläkare, hudläkare eller husläkare.
- Eventuellt begära remiss till hudallergimottagning eller arbets- och miljömedicinsk mottagning för utredning och rådgivning.
- Diskutera med studie- och yrkesvägledare.

På webbplatsen [jobbafrisk.se](http://jobbafrisk.se) finns information om yrkesval, astma och eksem. Du kan ställa frågor till experter, göra ett snabbtest för att få reda på om du riskerar att få astma eller eksem av vissa jobb och se en film om eksem i arbetslivet.

Om du är intresserad av att hitta information om hälsorisker i olika yrken och lagstadgade medicinska kontroller av arbetsmiljöskäl, kan du läsa föreskriften Medicinska kontroller i arbetslivet (AFS 2005:6) från Arbetsmiljöverket, se webbplatsen [av.se](http://av.se).

### *Fler tips på webbplatser:*

[camm.sll.se](http://camm.sll.se) > Faktablad  
[astmaoallergiforbundet.se](http://astmaoallergiforbundet.se) > Yrkesval och allergi  
[arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se) > Yrken A-Ö  
[allergironden.se](http://allergironden.se)  
[gymnasieinfo.se](http://gymnasieinfo.se)  
[framtid.se](http://framtid.se)  
[utbildningsinfo.se](http://utbildningsinfo.se)

## KONTAKT

Centrum för arbets- och miljömedicin  
Solnavägen 4, plan 10  
113 65 Stockholm

Telefon (växel): 08-123 400 00  
Reception: 08-123 37 222

E-post: [camm@sll.se](mailto:camm@sll.se)  
Webbplats: <http://camm.sll.se>