

# Hvordan sikre et godt, sundt og produktivt arbejdsliv for alle aldre i mejeribranchen?

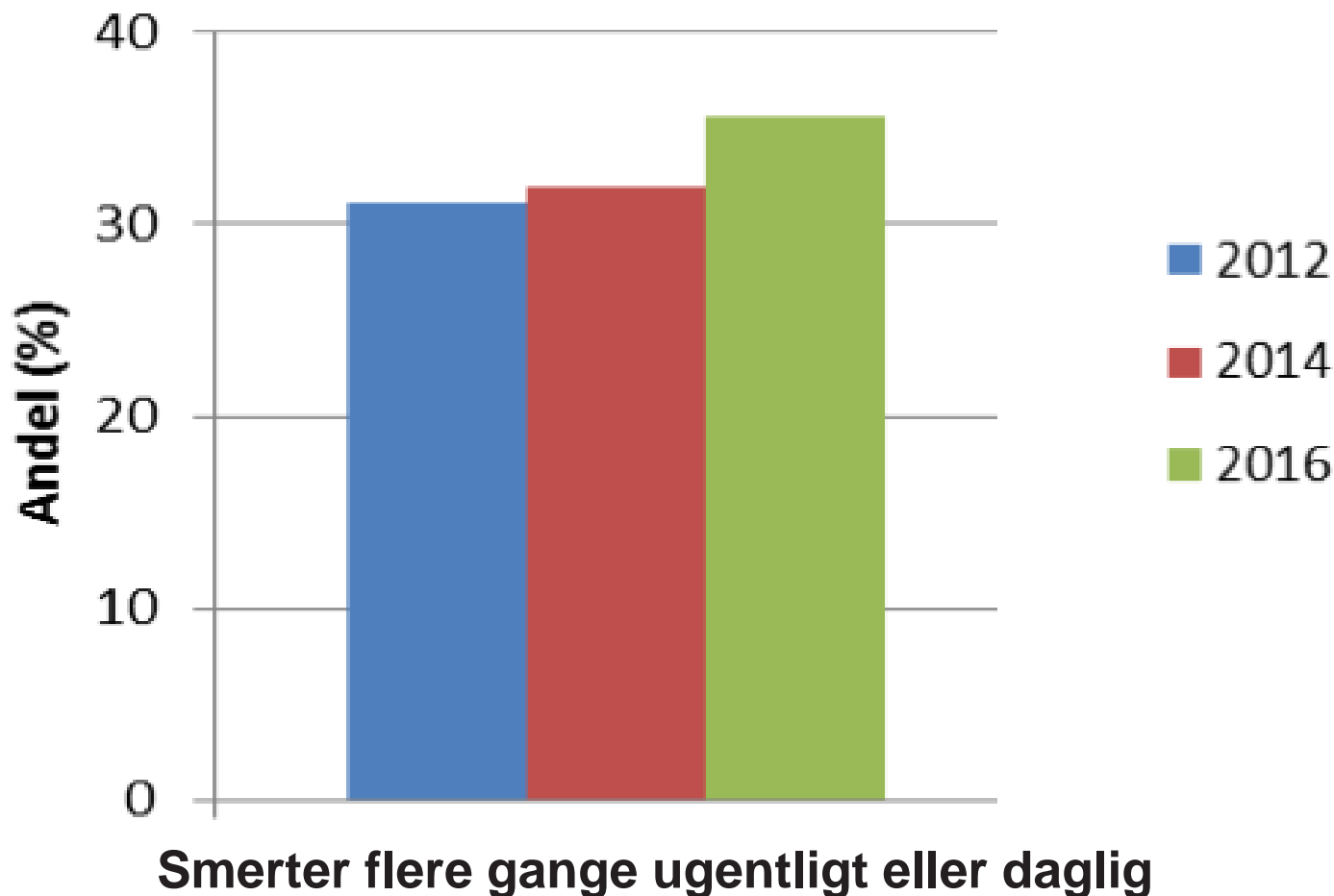
---

**Andreas Holtermann,  
Professor, PhD**

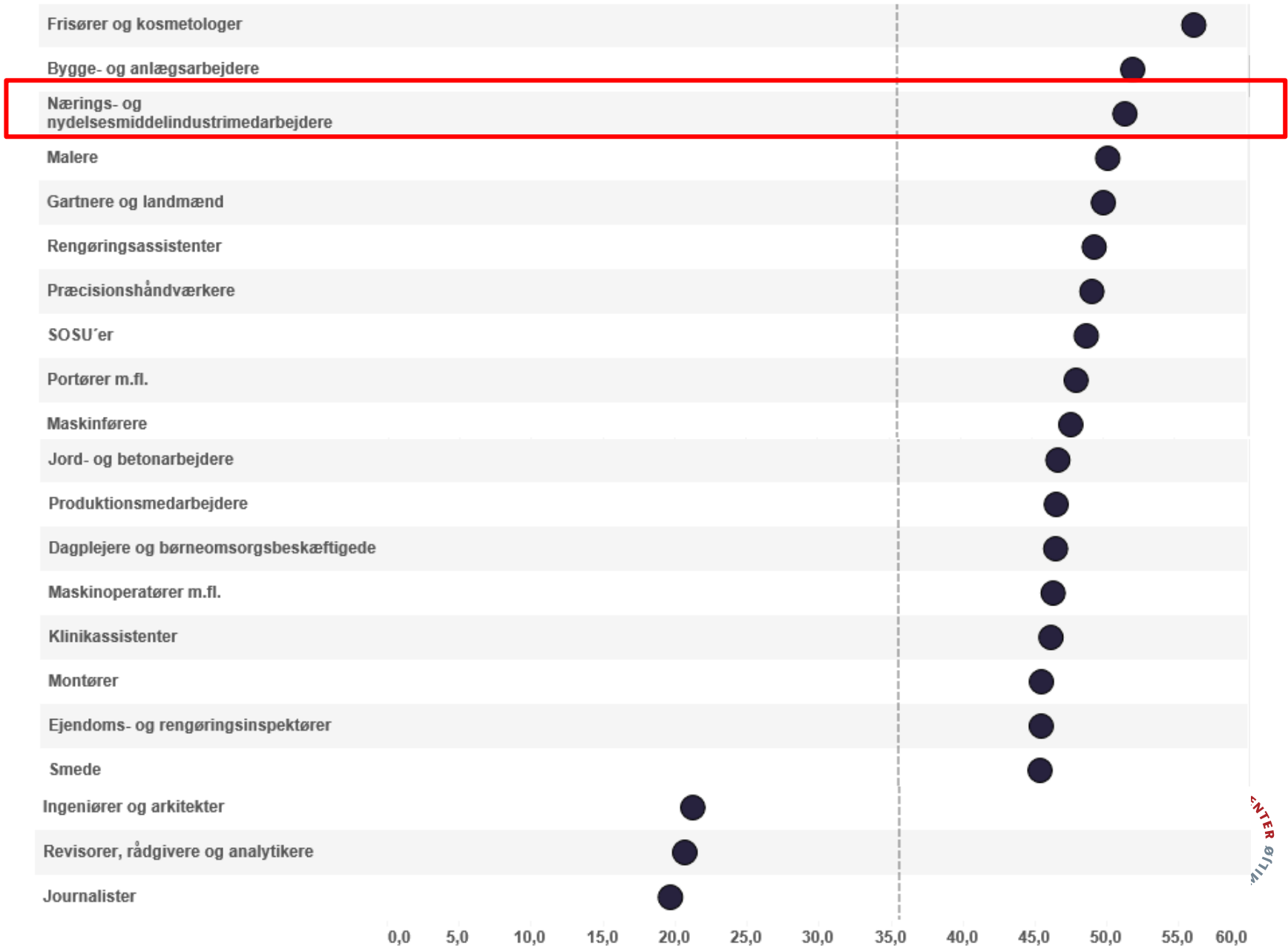


DET NATIONALE  
FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

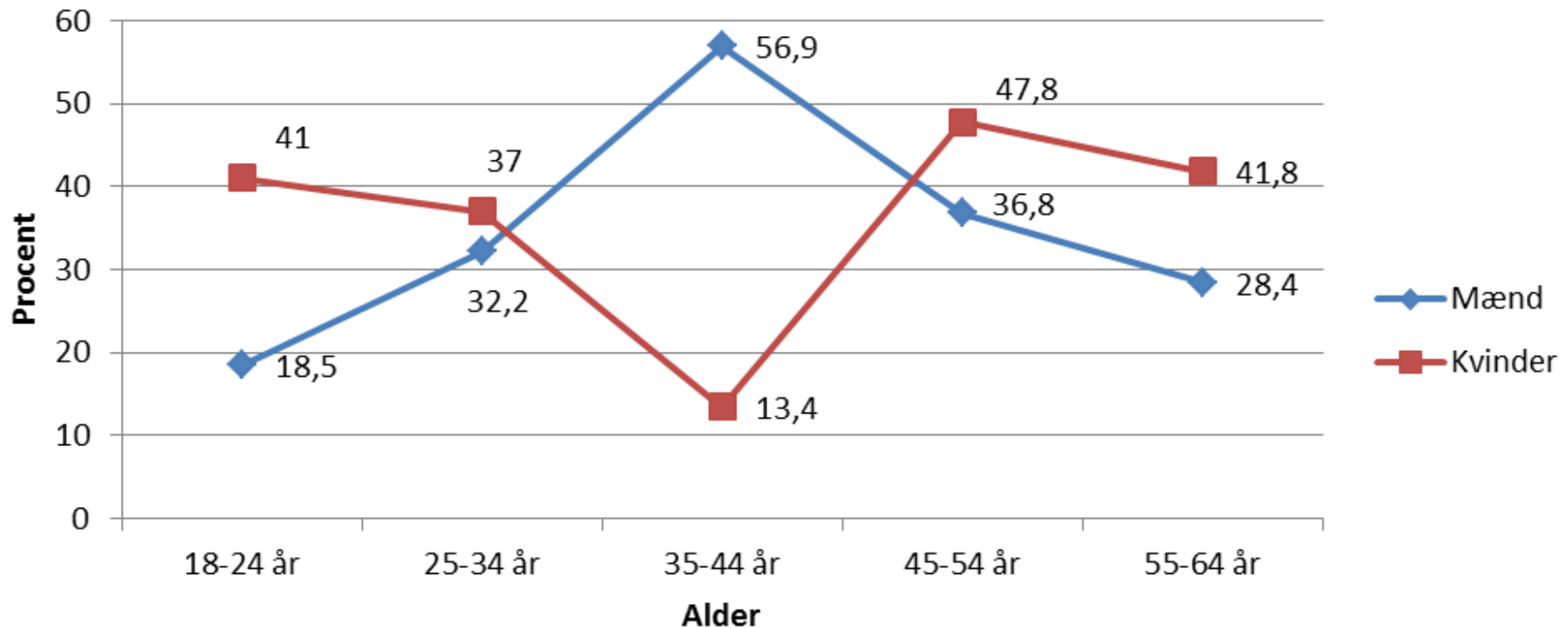
# Flere med ugentlig smerte



# Smerter flere gange ugentlig/dagligt



# Andel med ugentlig/daglig smerte i ”nærings-og nydelsesmiddel” jobs

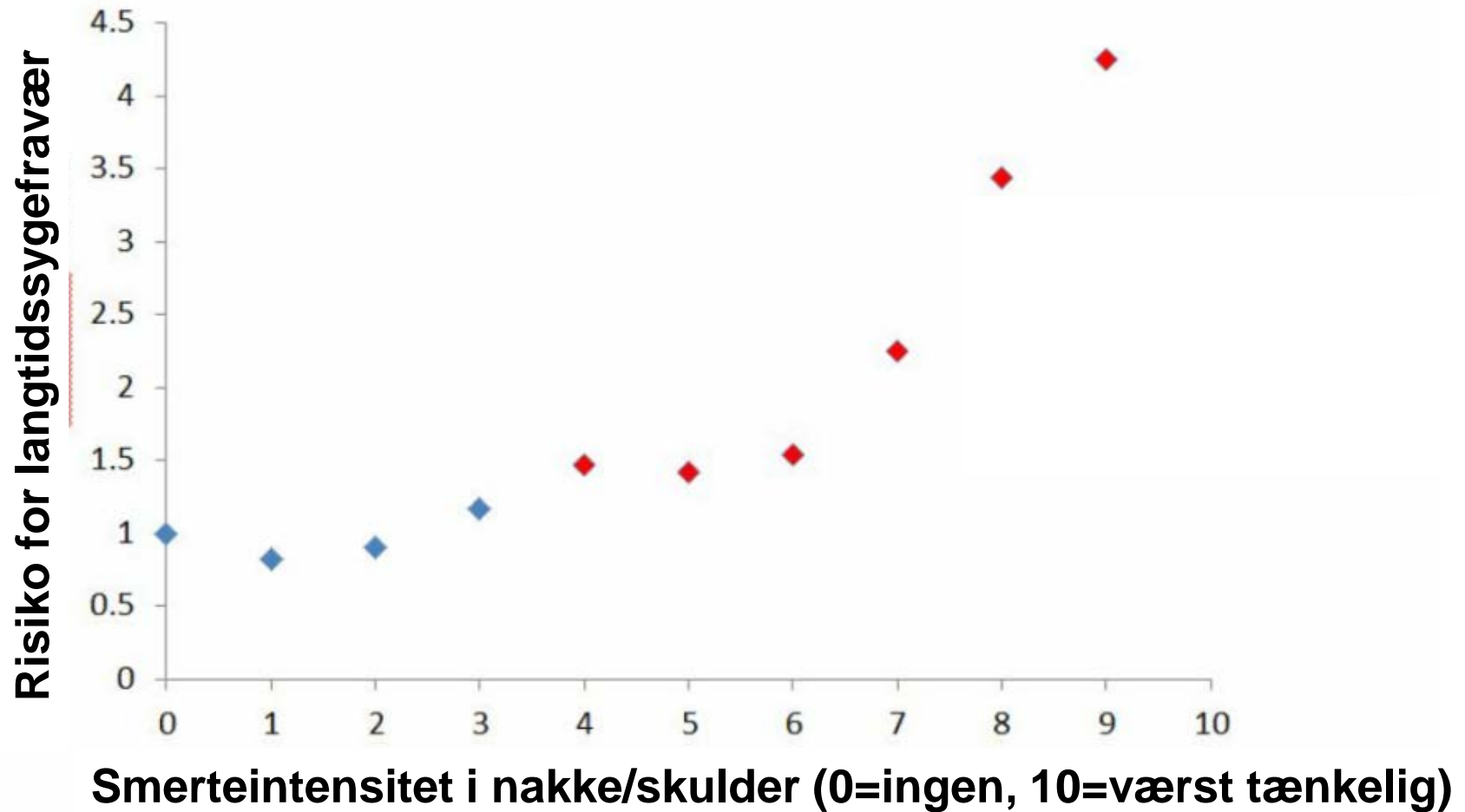


# DET ERGONOMISKE PARADOKS

Hvad kan det skyldes, at til trods for en række ergonomiske forebyggende tiltag og automatisering, så får

- 1) flere og flere medarbejdere daglige smerter i kroppen
- 2) at medarbejdere inden nærings-og-nydelsesmidler er nr. 3 på listen

# Udgør smerter så et problem for medarbejdere, virksomheder og samfundet?



# Ved ondt i ryggen

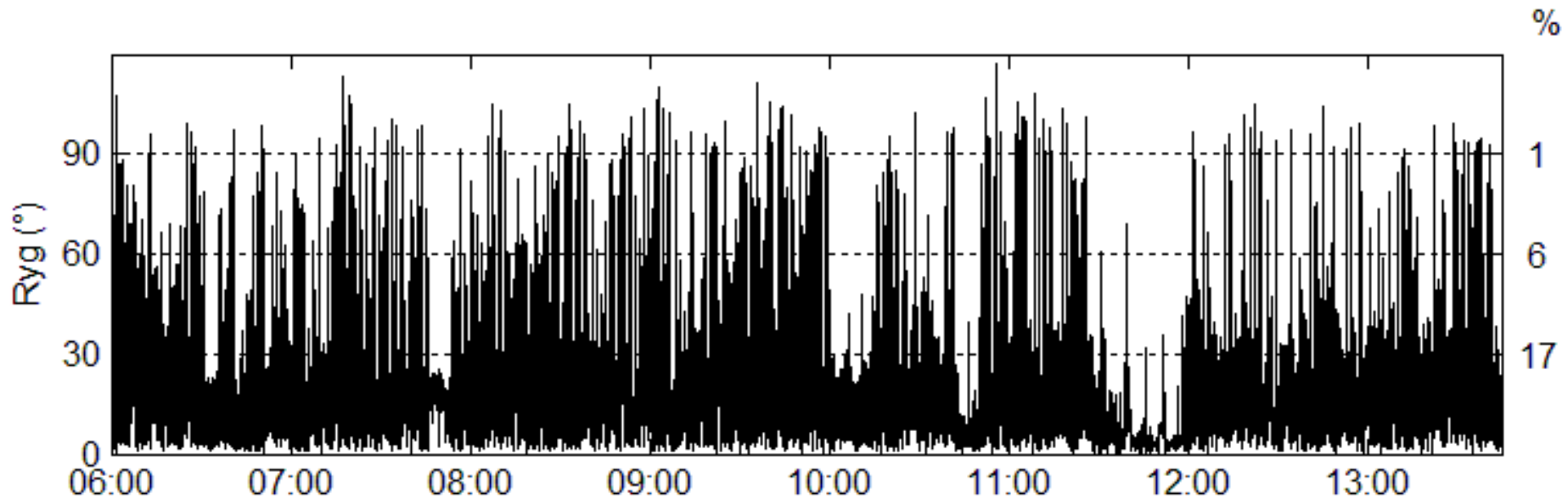
hvordan påvirker det evnen til at udføre ens job og fastholdelse, ved...



# Fysisk krævende arbejde

## barriere for fastholdelse ved reduceret helbred

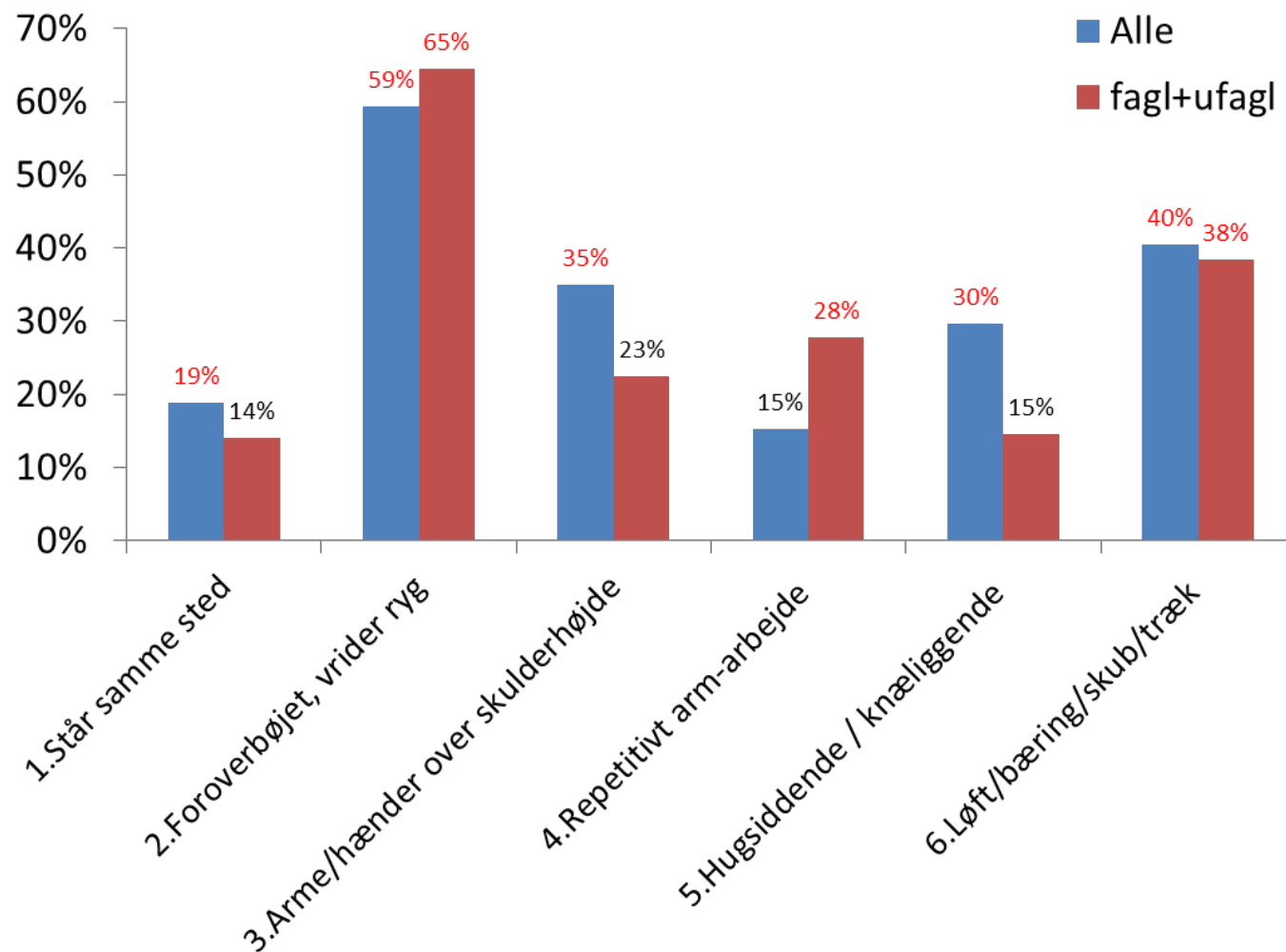
Foroverbøjning af ryg for rengøringsassistent henover arbejdsdag



Derfor helt afgørende at inddrage samspillet mellem  
smerter og fysisk krævende arbejde ind i det  
forebyggende arbejde

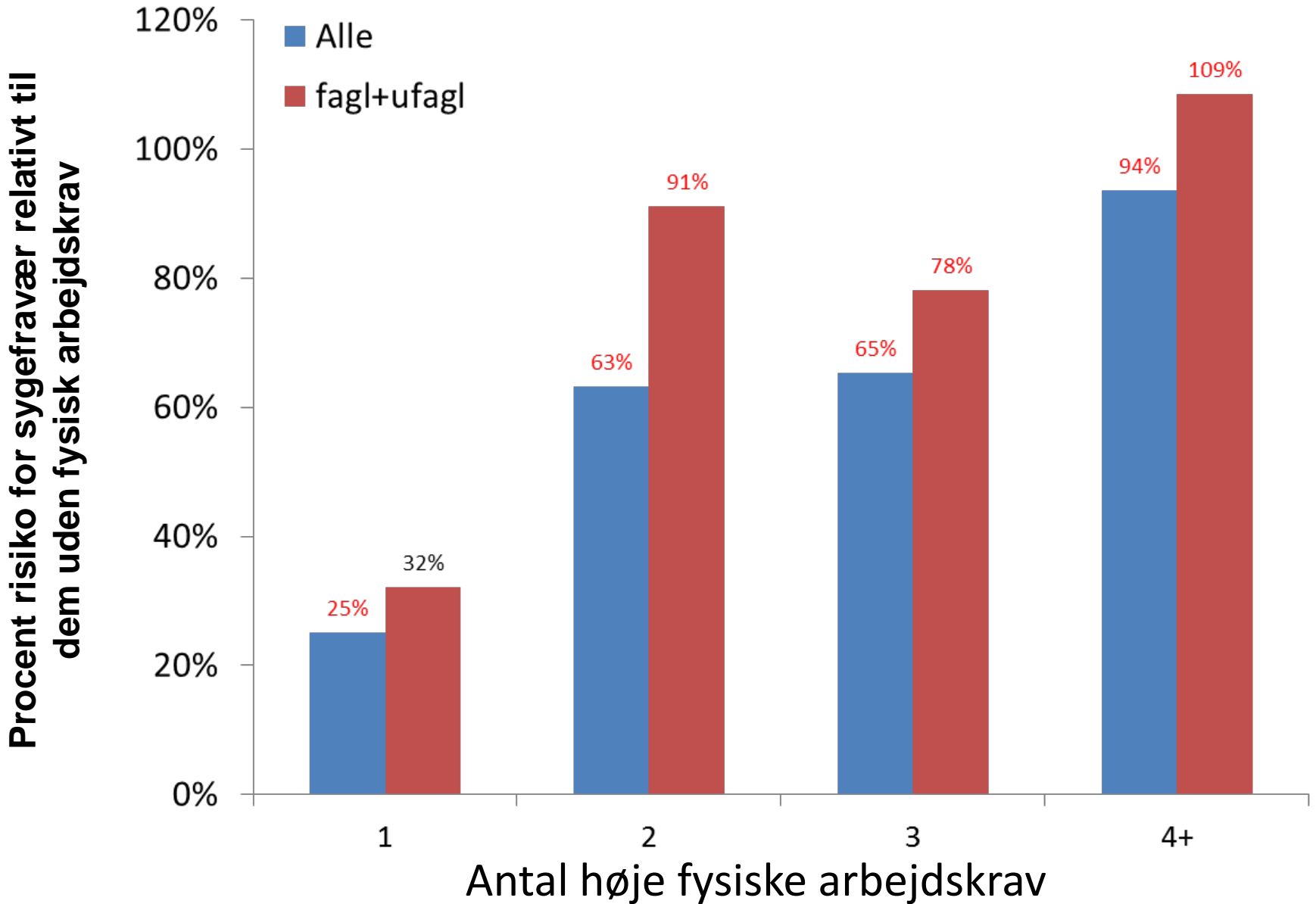


# Høje fysiske krav i arbejdet øger risiko for sygefravær

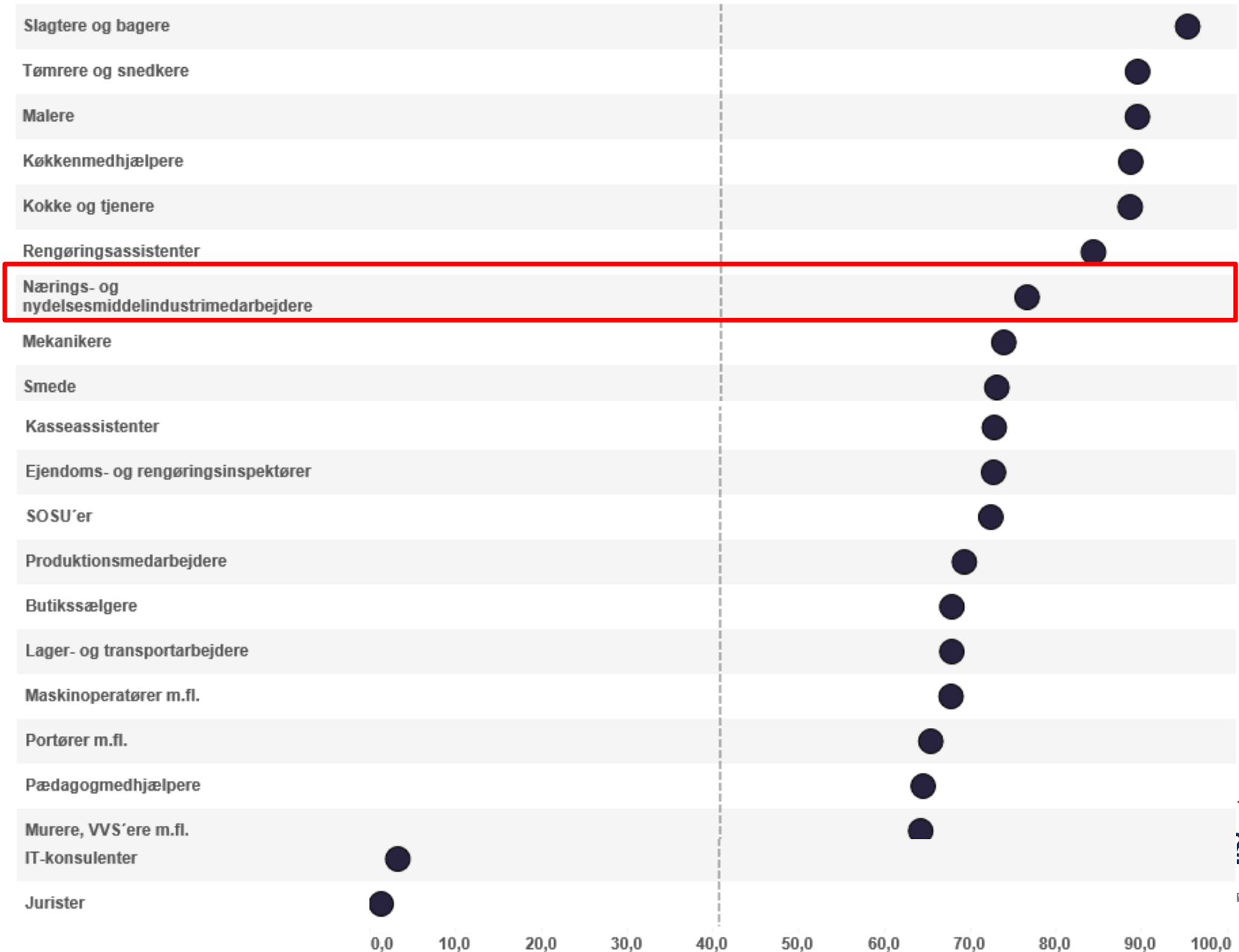


12,000 lønmodtagere  
Langtidssygefravær >  
3 uger kommende 2  
år

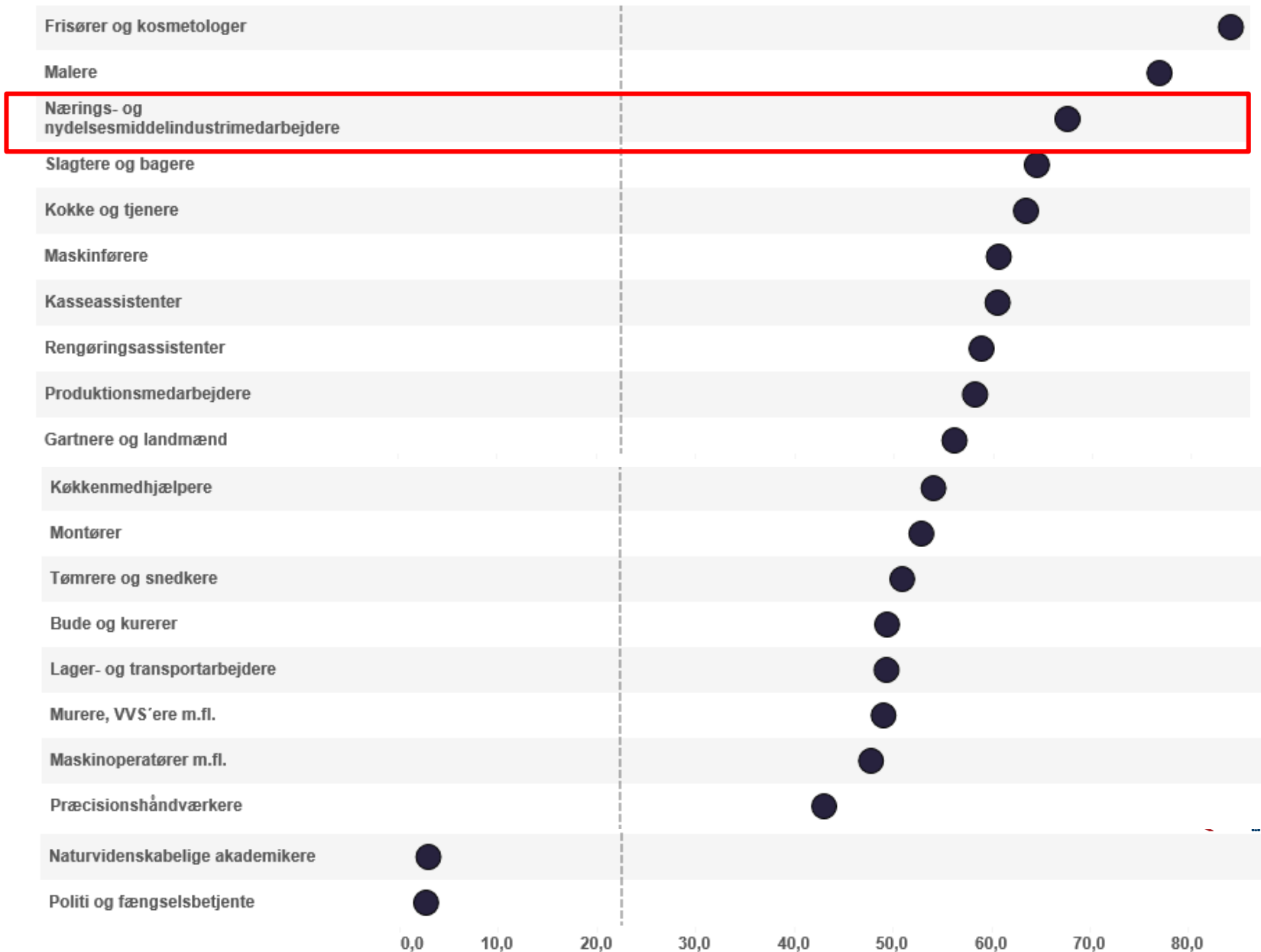
# Risiko for sygefravær > 3 uger



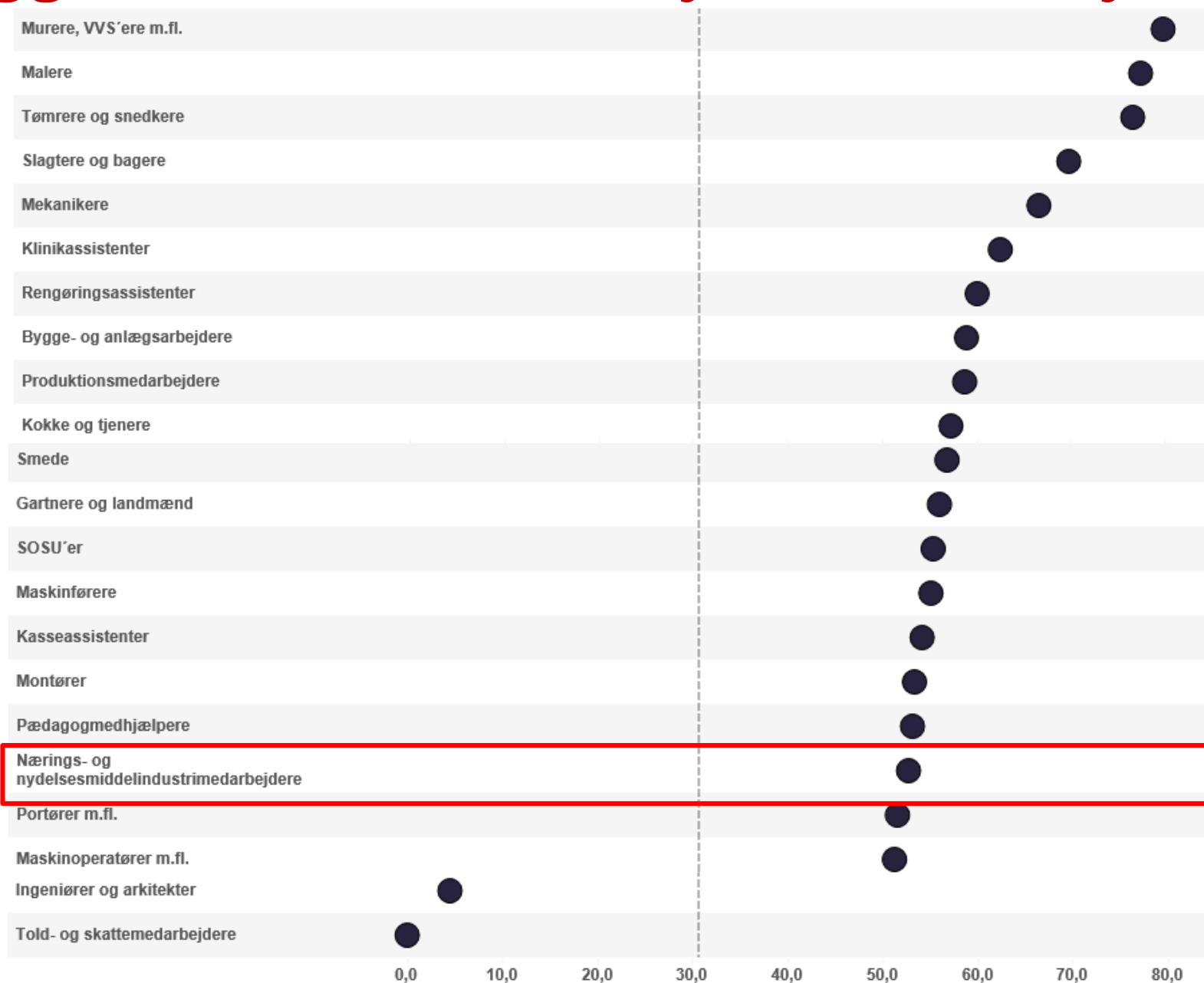
# Stående/gående $\frac{3}{4}$ -del arbejdstiden



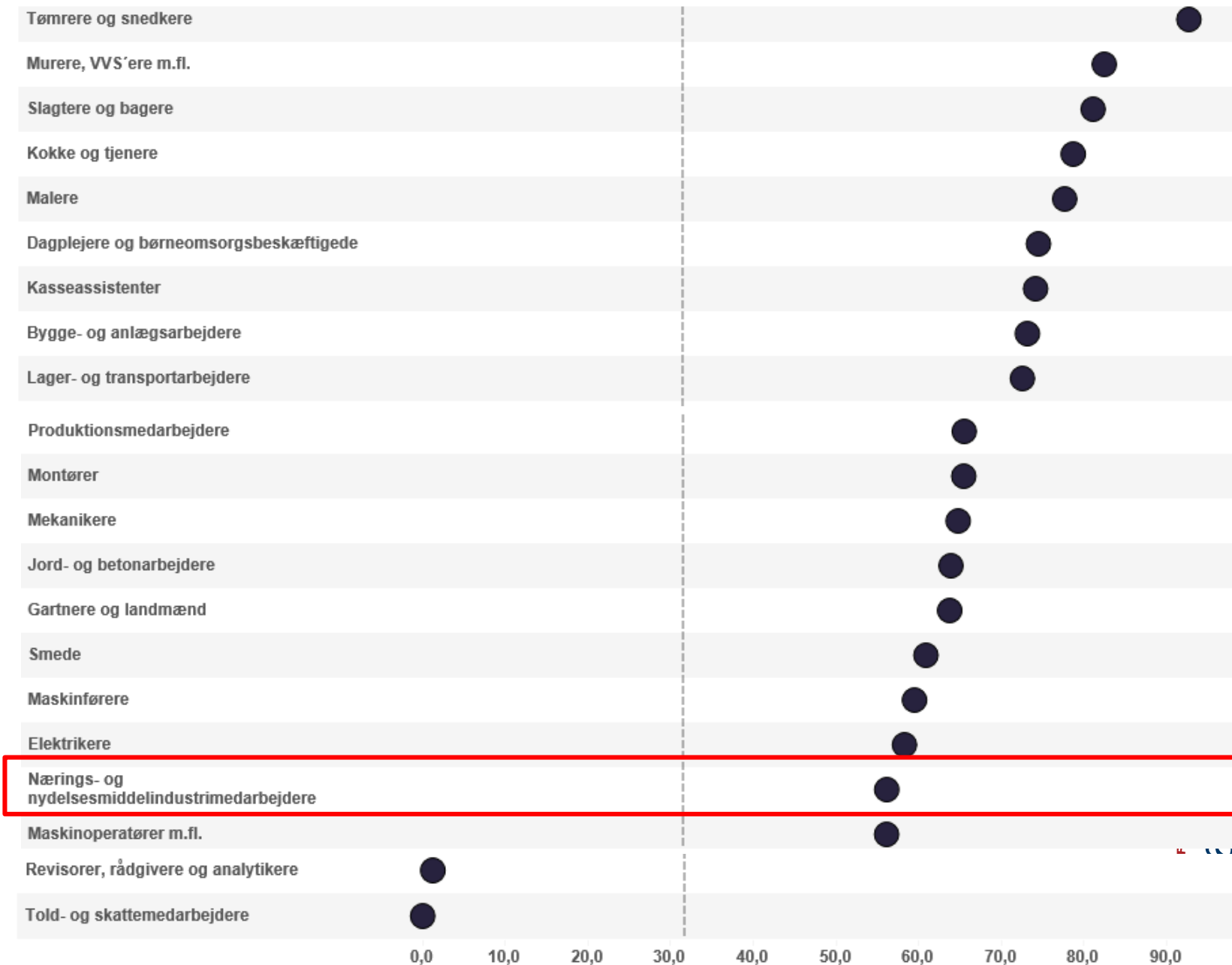
# Samme armbevægelses 1/4-del arbejdstiden



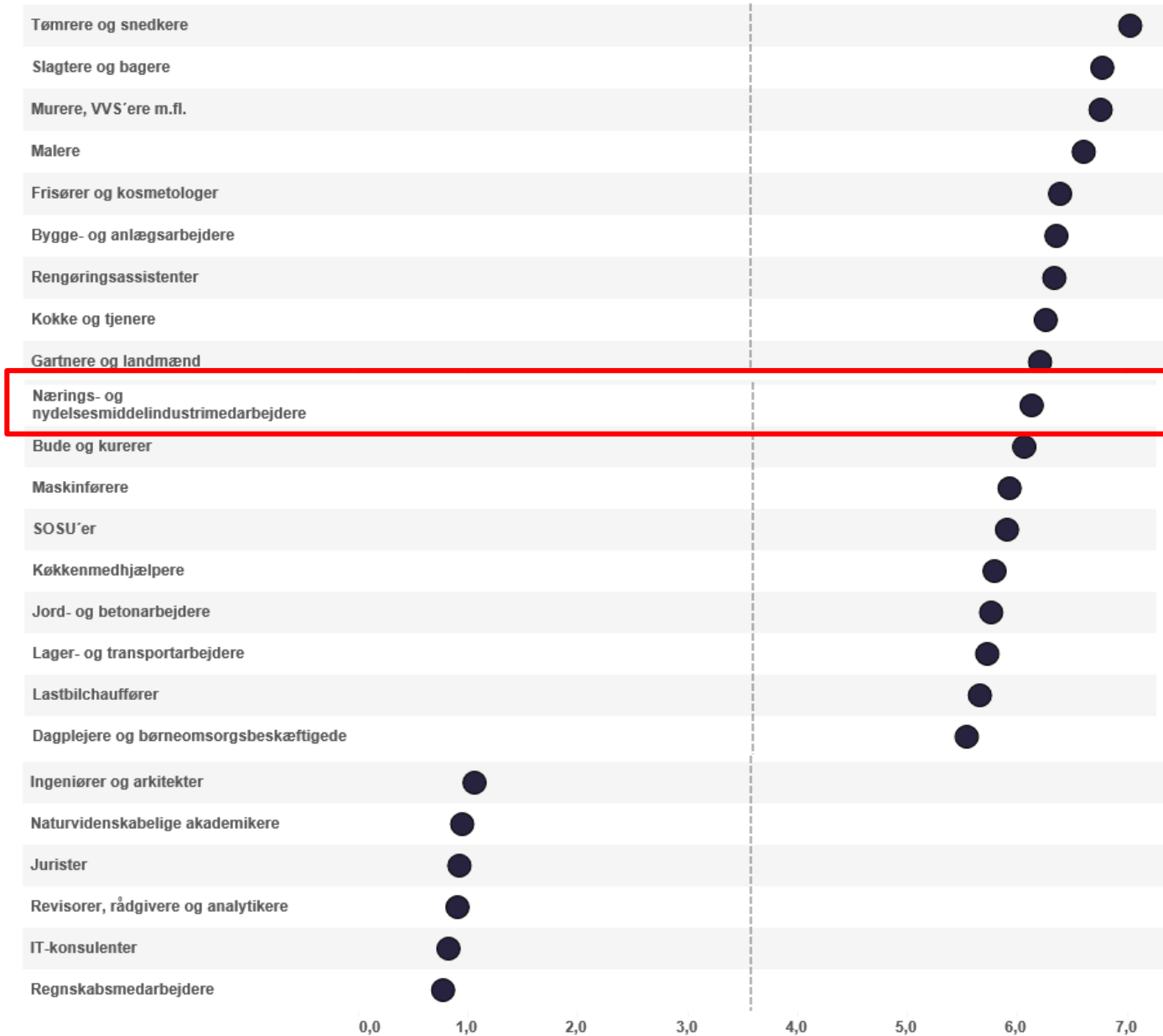
# Ryggen vredet/foroverbøjet ¼-del arbejdstiden



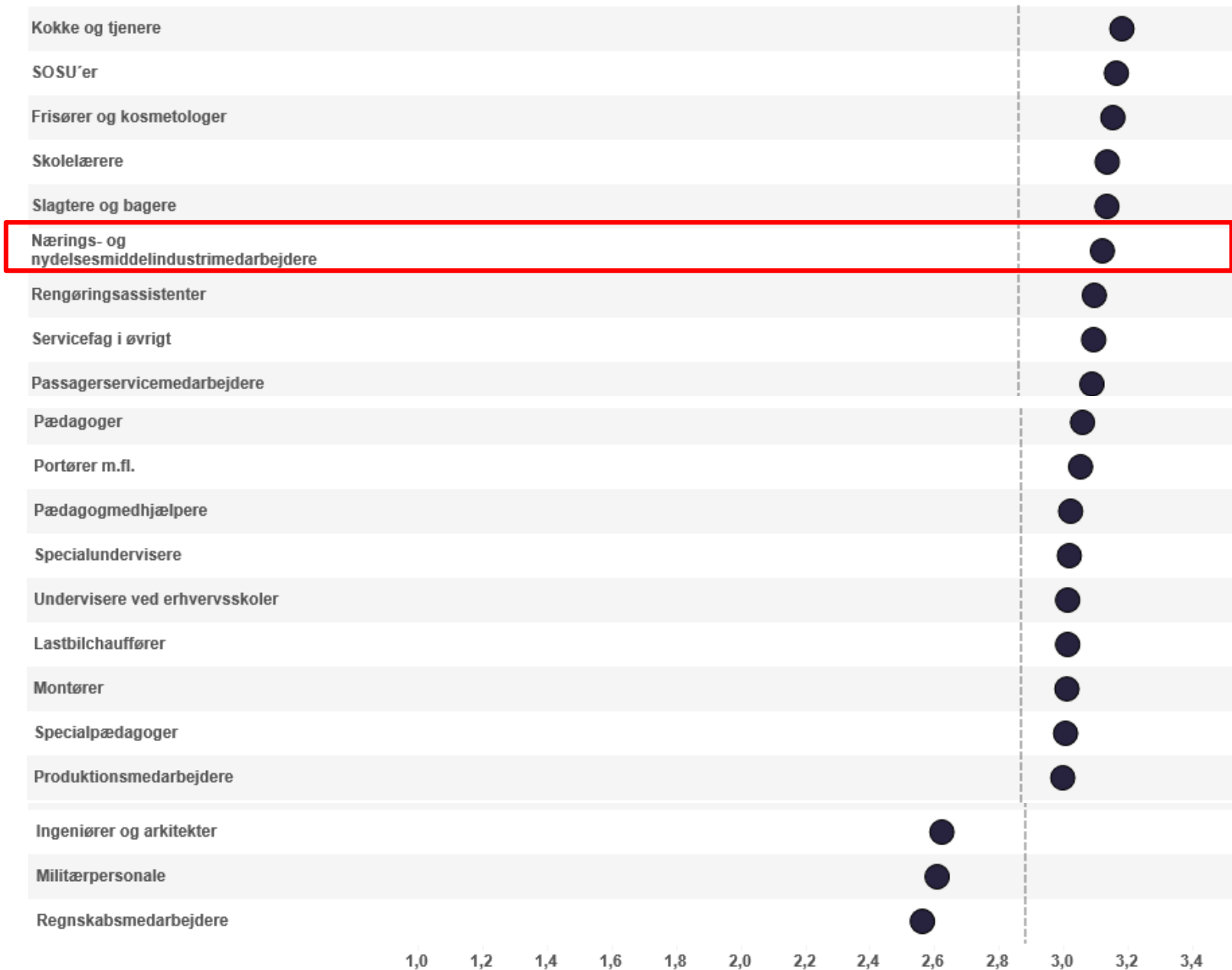
# Bærer eller løfter ¼- del arbejdstiden



# Hvor fysisk hårdt opfatter du dit nuværende arbejde (0-10)?

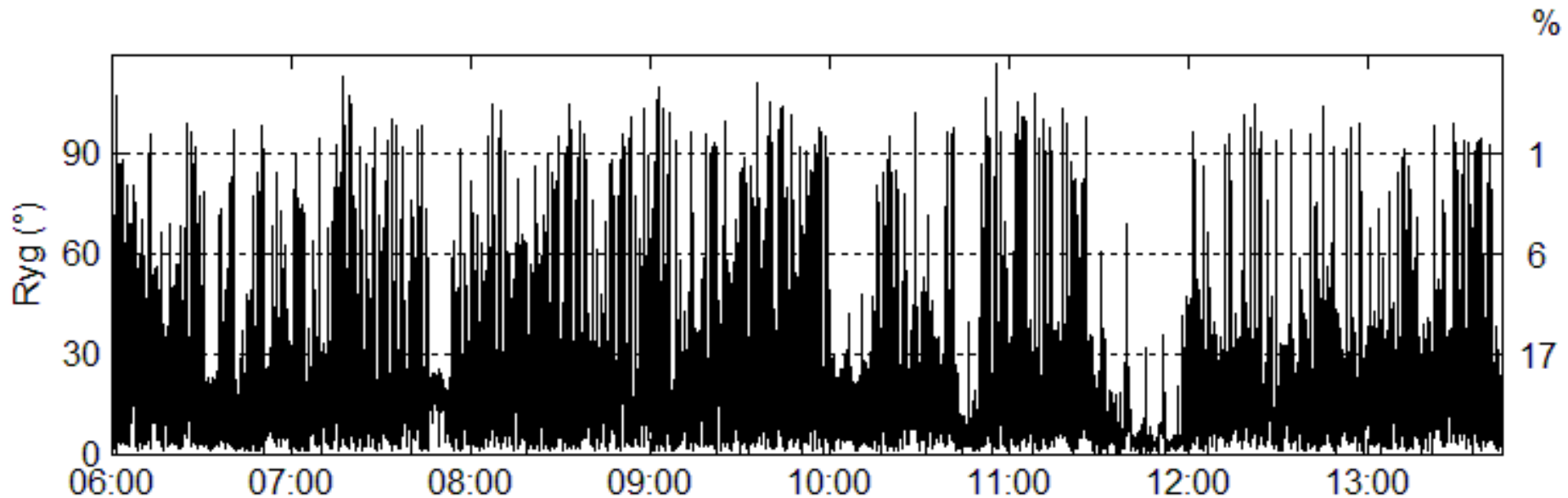


# Træt efter arbejdsdag (1=ikke træt, 5=helt udmattet)?



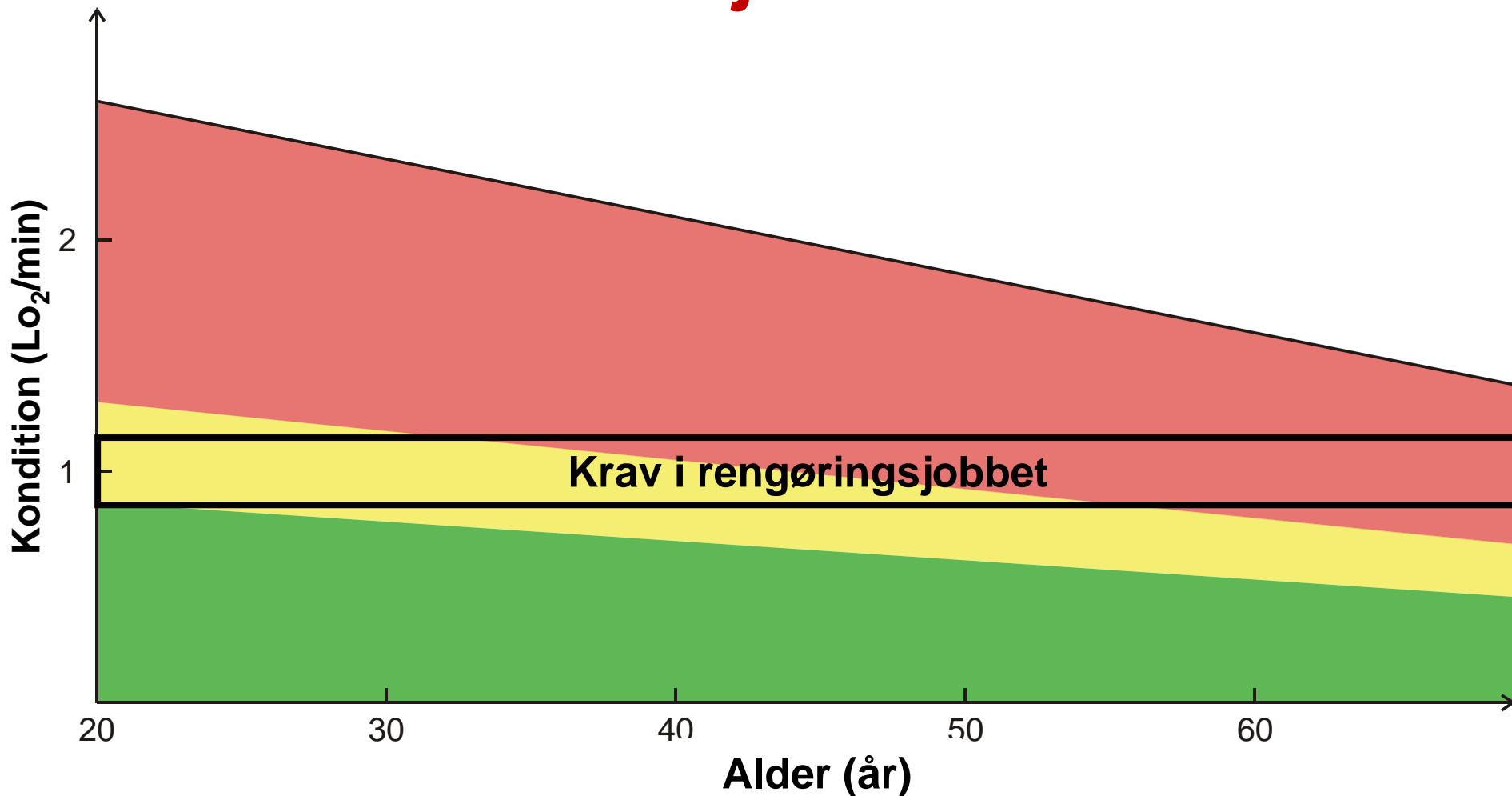


# Kan man holde til denne type arbejde til 70+?

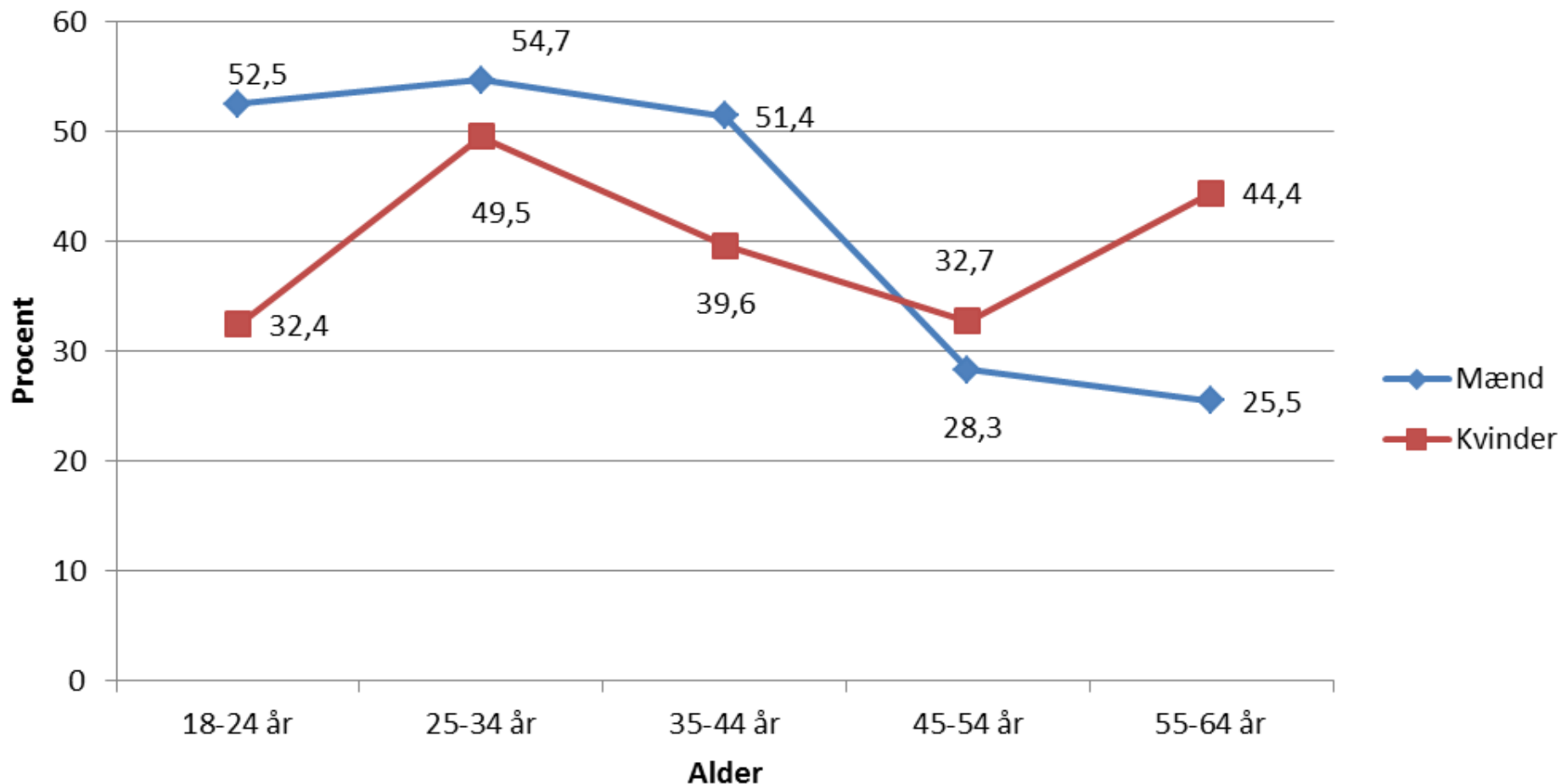


Og hvad vil det kræve af det forebyggende arbejde?

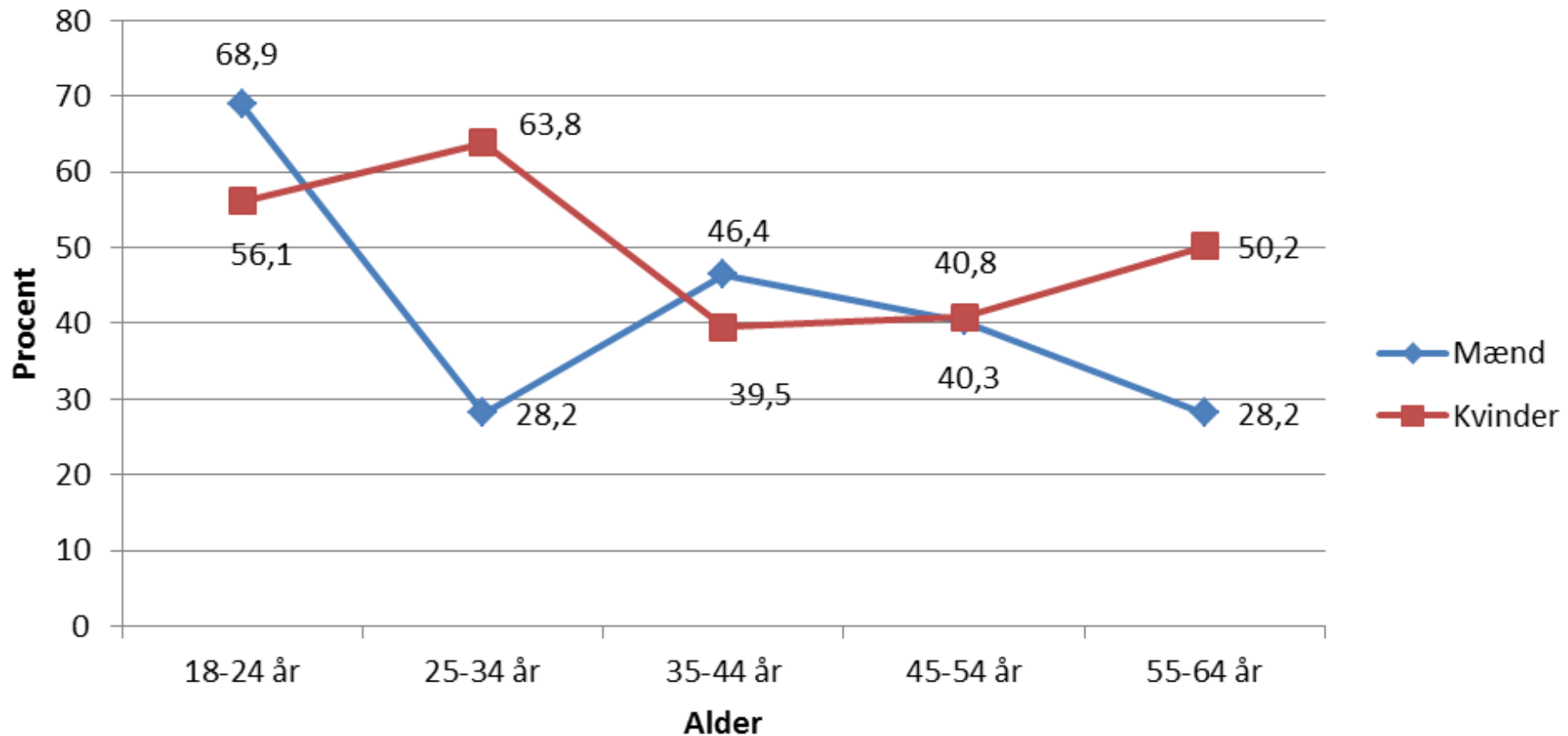
# Alder, fysisk kapacitet og fysiske arbejdskrav



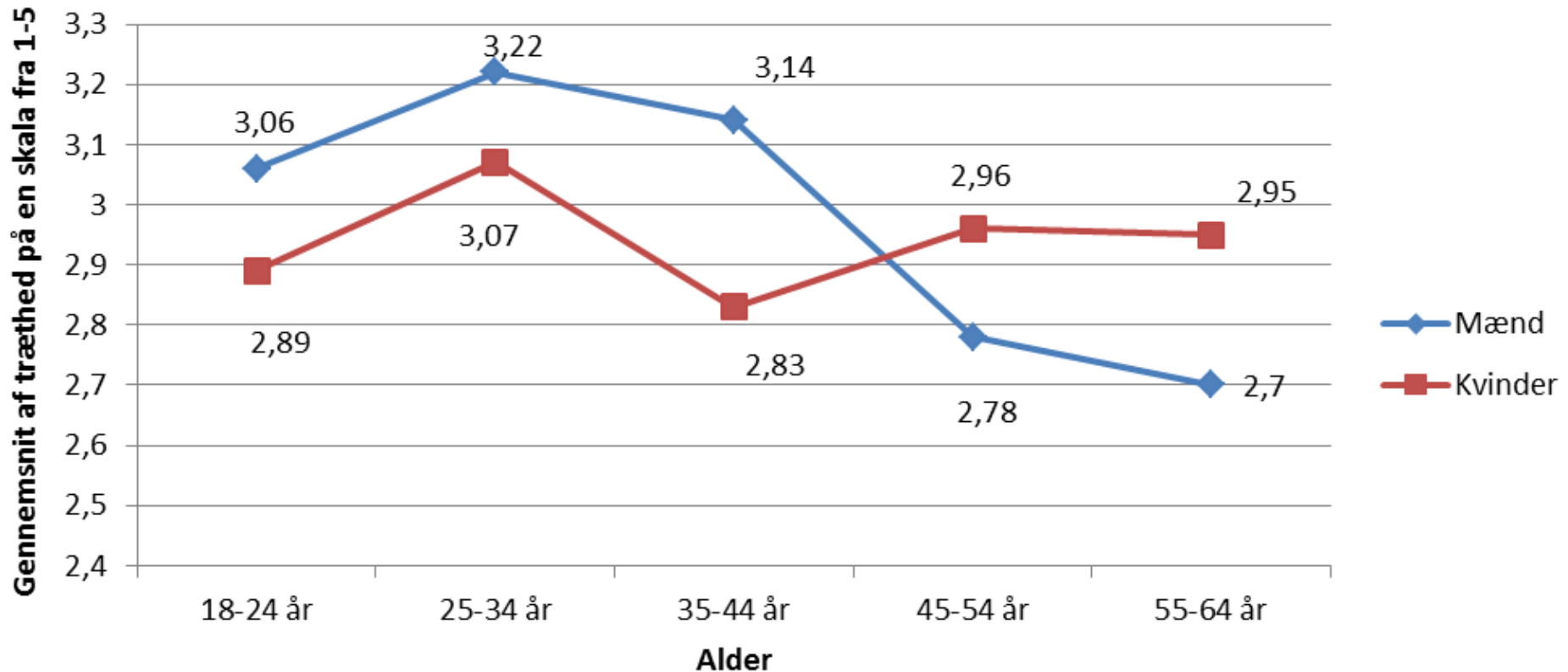
# Andel der arbejder med ryggen vredet/foroverbøjet 1/4-del eller mere af tiden i "nærings-og nydelsesmiddel" jobs



# Andel der løfter eller skubber 1/4-del eller mere af tiden i "nærings-og nydelsesmiddel" jobs

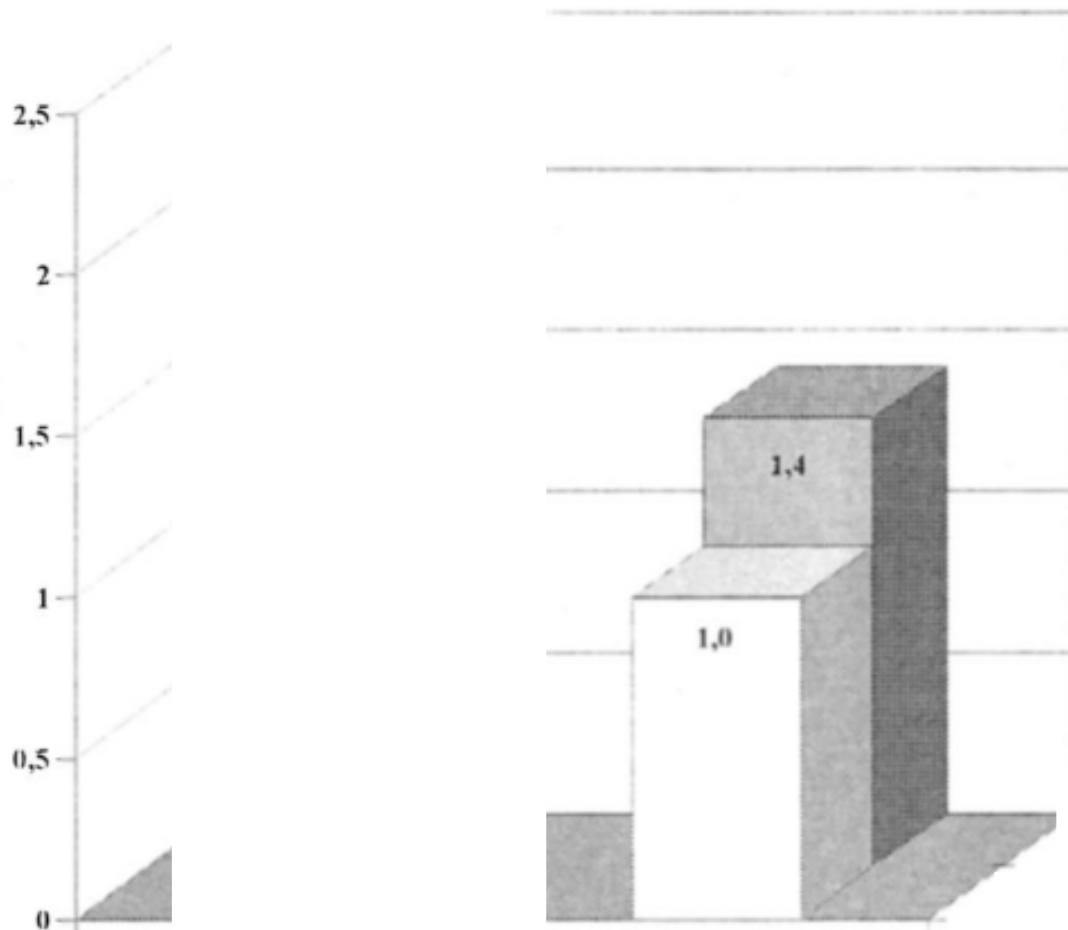


# Gennemsnitlig træthed efter arbejde i ”nærings-og nydelsesmiddel” jobs



# Balancen mellem fysiske arbejdskrav og kapacitet - betydning for tilbagetrækning?

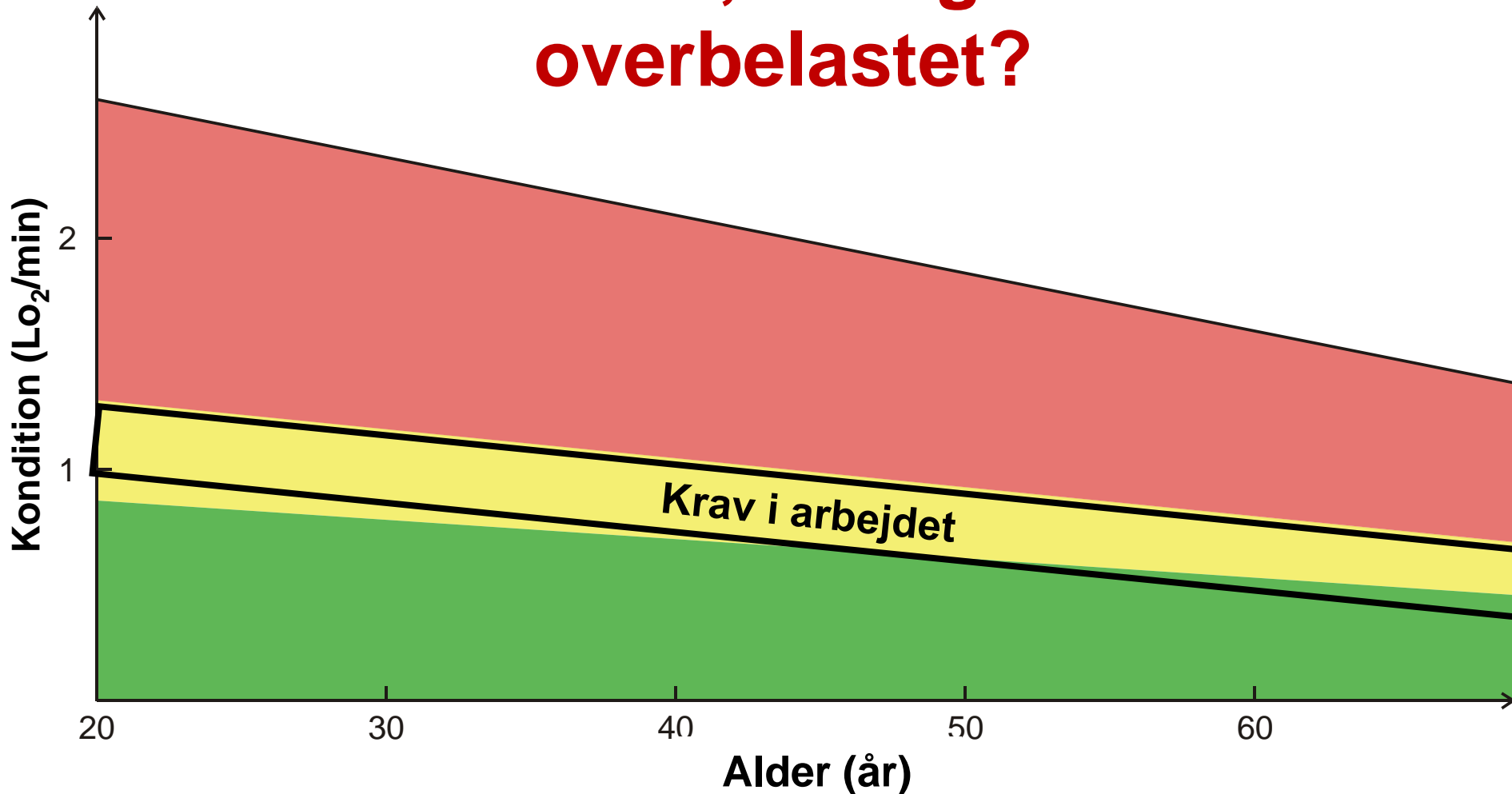
Risiko for invalidepension



Fysiske arbejdskrav  
Høj  
Lav

Kondital Høj

# Hvorfor tilrettelægges arbejdet ikke på denne måde, så ingen bliver overbelastet?



# På jeres arbejdsplads:

Bliver arbejdsopgaver og funktioner tilrettelagt medarbejdernes alder og smerter/skavanker?

Har I ordninger der giver mulighed for tidlig efteruddannelse eller karriereskift ved smerter/skavanker?



# ”Nedslidningens paradoks”

Hvis fysisk aktivitet er så sundt, hvorfor har arbejdere der er mest fysisk aktive i arbejdet de største helbredsproblemer?



## Ingen kan holde til at gøre rent i 37 timer

○ Rengøringsarbejde giver forhøjet blodtryk og overvægt ○ Rengøringsservice vil ikke længere have rengøringsjob på fuld tid ○ Kroppen kan ikke holde til så mange timers rengøring

Rengøringsassistenter får flere blodpropper, bliver federe og må oftere gå på førtidspension end andre arbejdende danskere.

Det viser forskning fra et ikke-færdigt projekt fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

De dårlige sundhedsforhold har fået Rengøringservice i Københavns Kommunes Kultur- og Fritidsforvaltning til at reagere.

Her skal de ansatte nu kun gøre rent halvdelen af

arbejdsdagen – resten af tiden skal gå med andre opgaver.

Ud over rengøring arbejder de med pasning af multihandicappede børn, madlavning og som receptionister – faktisk alle slags opgaver, der kan udføres af uflaglærede.

»Kroppen kan simpelthen ikke holde til at gøre rent 37 timer uge efter uge. I de nye rengøringsjob skal rengøringsassistenterne ud over rengøring passe multihandicappede børn, foretage madlavning eller være receptionister.

slidende og egentligt ret kedelige rengøring.« fortæller rengøringsleder Heidi Bundgaard, der står bag projektet.

I dag har 80 af hendes 270 rengøringsmedarbejdere »kombijob«, som det bliver kaldt: Kommunen forsøger at finde kombistillinger til alle de resterende.

Ekspertudvalget gør faktisk en forskel, siger Heidi Bundgaard fra rengøringservice.

Hun vurderer, at kombi-

jobprojekter, der blev sat i gang i 2007, har halveret antallet af rygskader fra cirka 20 om året til godt 10.

Det vurderer Ellen Lykkegaard, formand for Den Offentlige Gruppe i 3F, der organiserer de offentligt ansatte rengøringsassistenter.

»Vi skal have mere skub på, så flere kan supplere den nøgne rengøring med andet arbejde. Det er vejen frem.« siger hun.

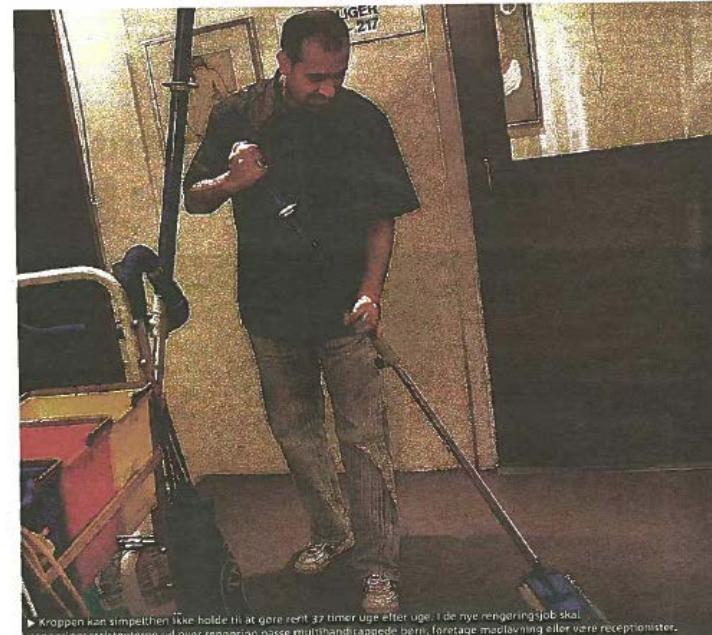
**Usund rengøring**

→ To ud af tre rengøringsassistenter er overvægtige.

→ En tredjedel kan med et BMI på over 30 betegnes som medicinsk fede. Det er dobbelt så mange som hos voksne danskere generelt.

→ Overni lider 40 procent af forhøjet blodtryk, viser NFA's foreløbige tal, der bygger på 334 rengøringsassistenter.

BILDE: DET NATIONALE FORSKNINGS-CENTER FOR ARBEJDSMILJØ (NFA)



»Kroppen kan simpelthen ikke holde til at gøre rent 37 timer uge efter uge. I de nye rengøringsjob skal rengøringsassistenterne ud over rengøring passe multihandicappede børn, foretage madlavning eller være receptionister.



**Arbejdsgiveren**

### KOMBIJOB BLIVER NORMALT

**PER VESTERHOLM**  
RENGØRINGSSELSKABERNES BRANCHE- OG ARBEJDSGIVERFORENING

»Det er gode nyheder for alle danske rengøringsassistenter, at kombi-job er på vej frem, for det bliver også fremtidens måde at arbejde på. Sådan lyder det fra formanden for Rengøringsselekskabernes Branche- og Arbejdsgiverforening, Per Vesterholm.

»Denne her form for rengøring ser vi oftere og oftere. Jeg er overbevist om, at vi i fremtiden vil se, at rengøringsassistenter også laver alt muligt andet end bare rengøring.« siger han.

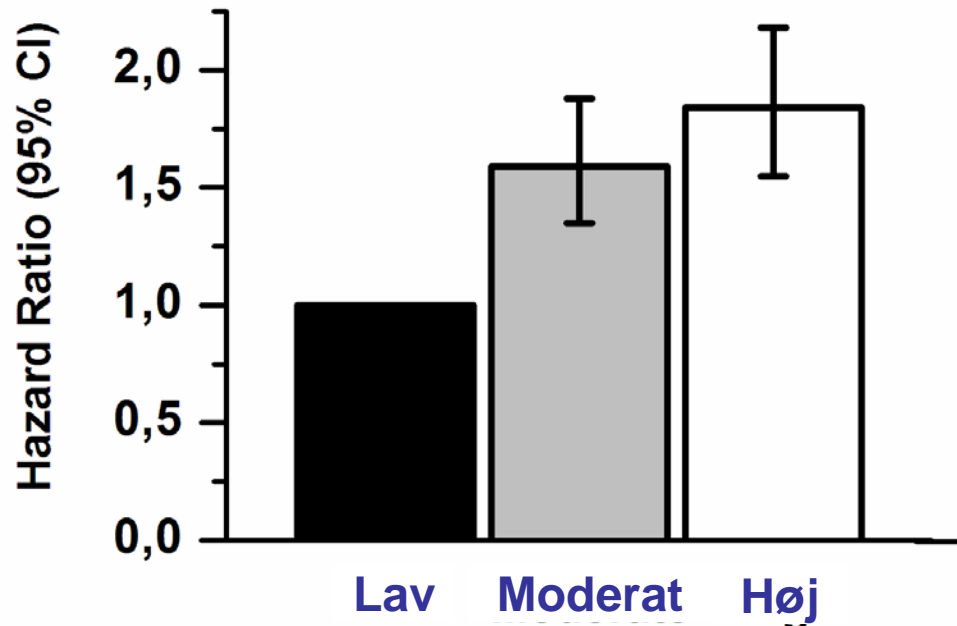
TROELLS KJELLIN  
TROELLSØVISEN.DK

# Fysisk aktivitet og langtidssygefravær

## Den Danske Arbejdsmiljøkohorte 2005, 7144 mænd/kvinder

### Fysisk aktivitet

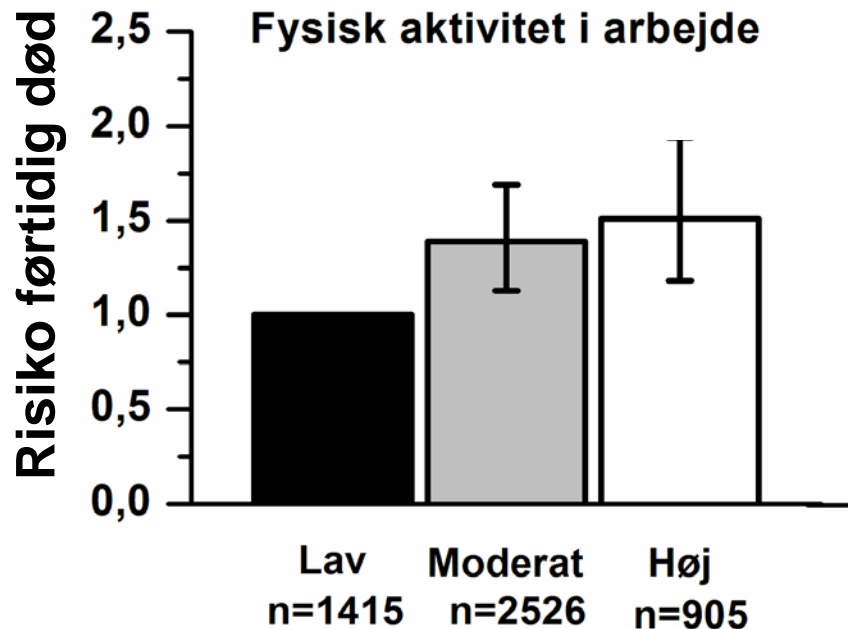
#### Arbejde



Kontrolleret for alder, køn, rygning, alkohol, BMI, kronisk sygdom, spørgeskema metode, social støtte fra nærmeste leder, emotionelle krav i arbejde, social klasse, fysisk aktivitet i arbejde/fritid

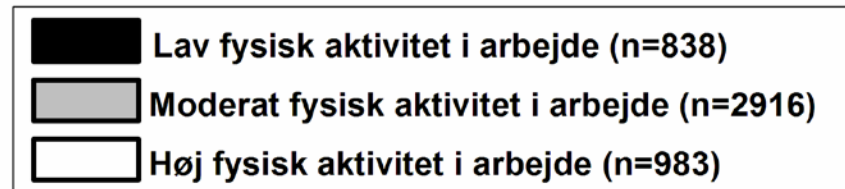
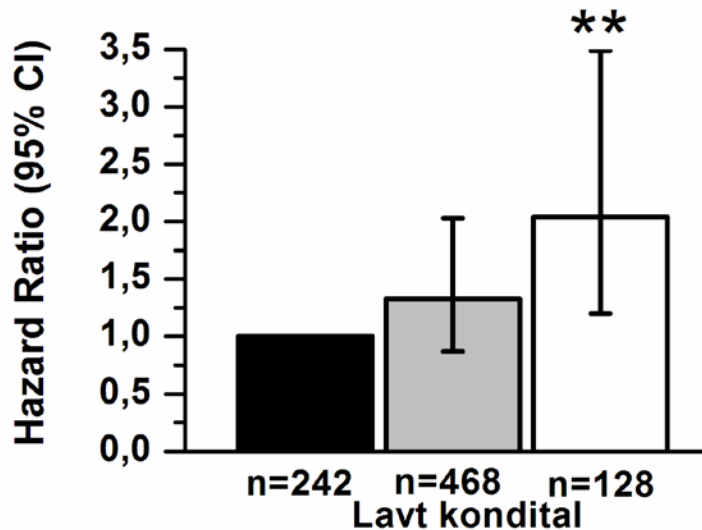


# Har fysisk aktivitet i arbejde og fritid den samme effekt på hjertesygdom?



# Hvorfor er det så en god idé med fysisk træning i arbejde?

## Fysiske arbejdskrav – kondital – hjertekardødelighed

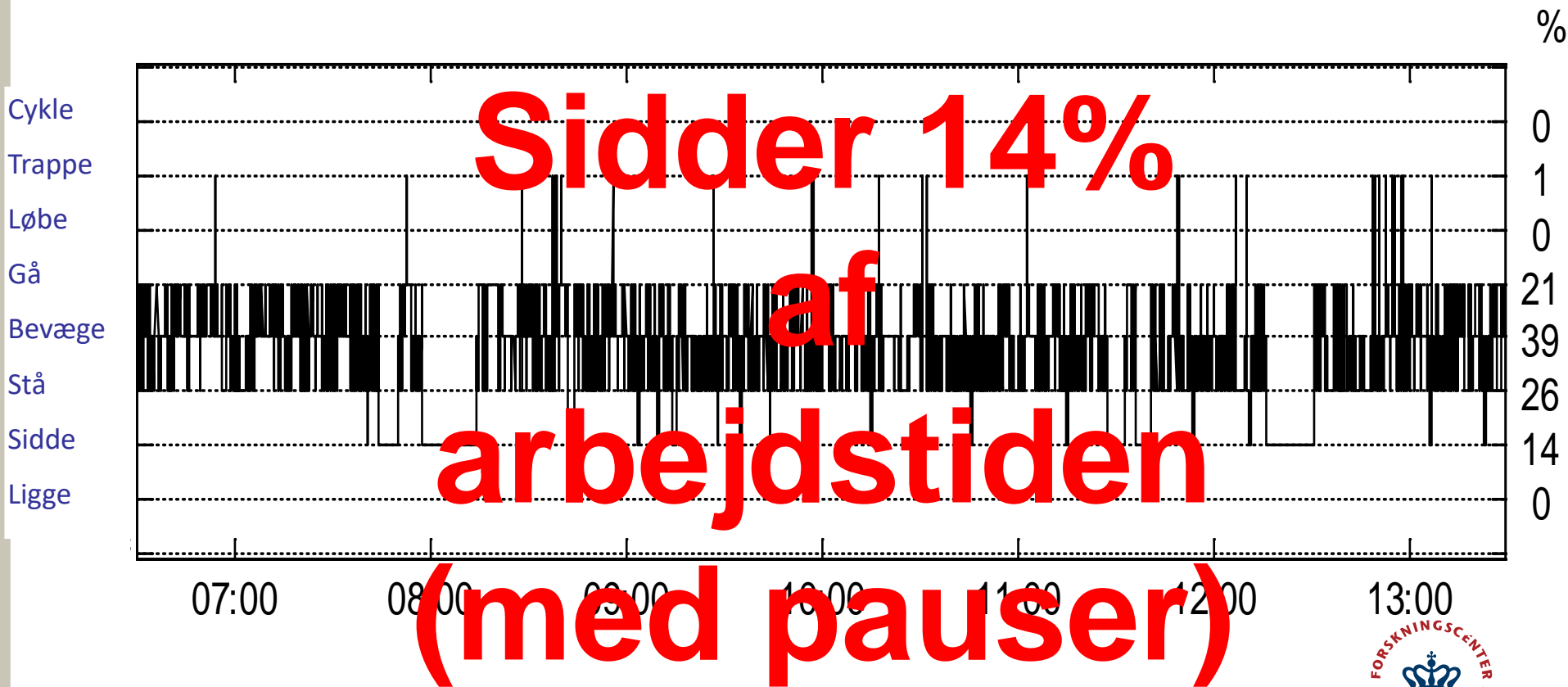


Justeret for alder, BMI, systolisk blodtryk, diastolisk blodtryk, diabetes (i behandling), hypertension (i behandling), alkoholforbrug og rygning

**Fysisk krævende arbejde –  
barriere for en fysisk aktiv  
fritid?**

# Fysisk aktivitet i arbejde for medarbejder i ældreplejen

Kvinde 61 år - BMI 26 kg/m<sup>2</sup> - Kondital 21 mlO<sub>2</sub>/min/kg



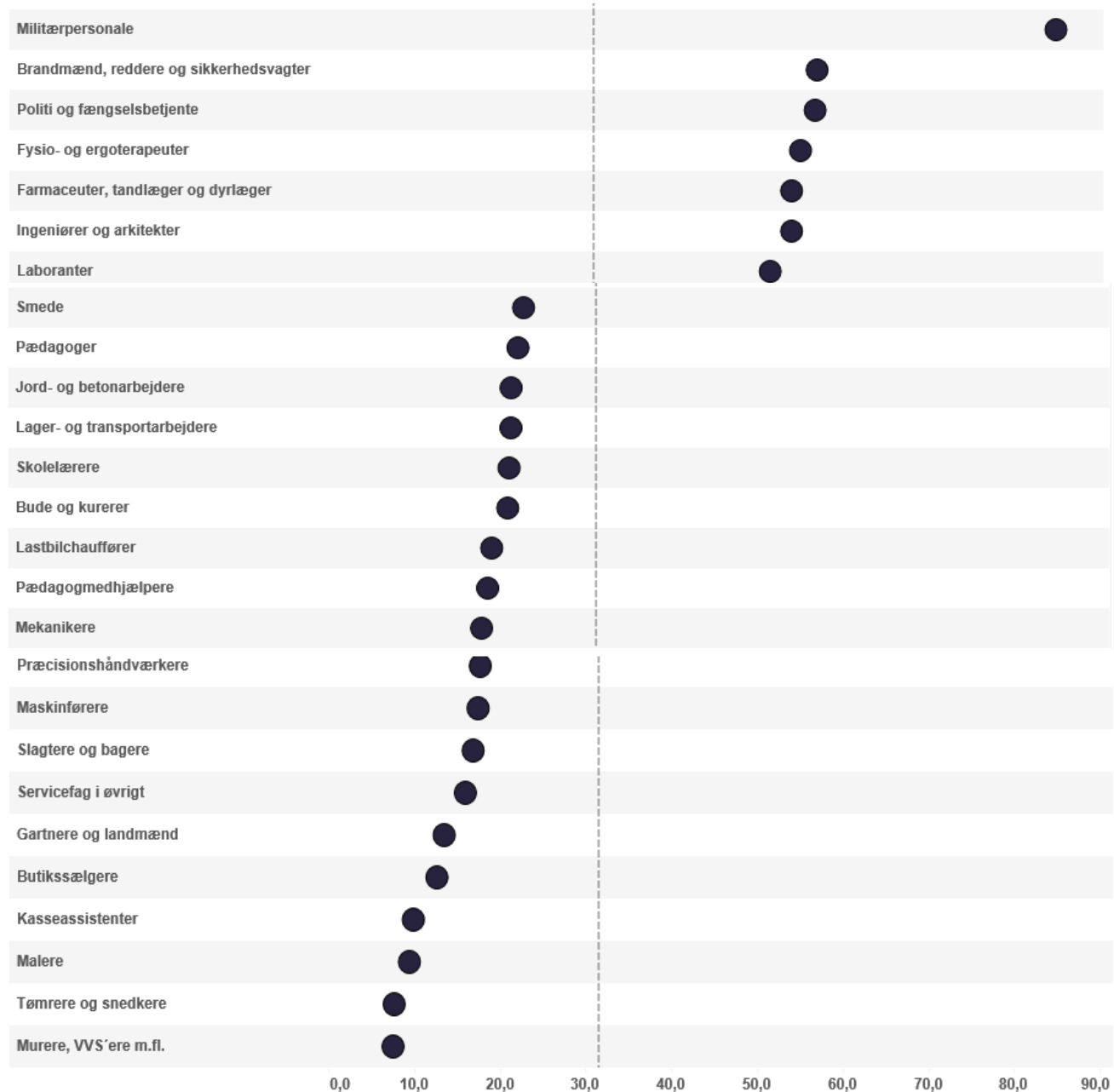




**Hvem har hvad til fælles ift sundhedsfremme og arbejde?**



# Hvem får tilbudt motionsfaciliteter/ugentlig motion i arbejde?





**Hvordan kan det være, at  
medarbejdere med ”kroppen  
som vigtigste arbejdsredskab”  
og største helbredsproblemer  
får mindst tilbud om fysisk  
træning i arbejde?**

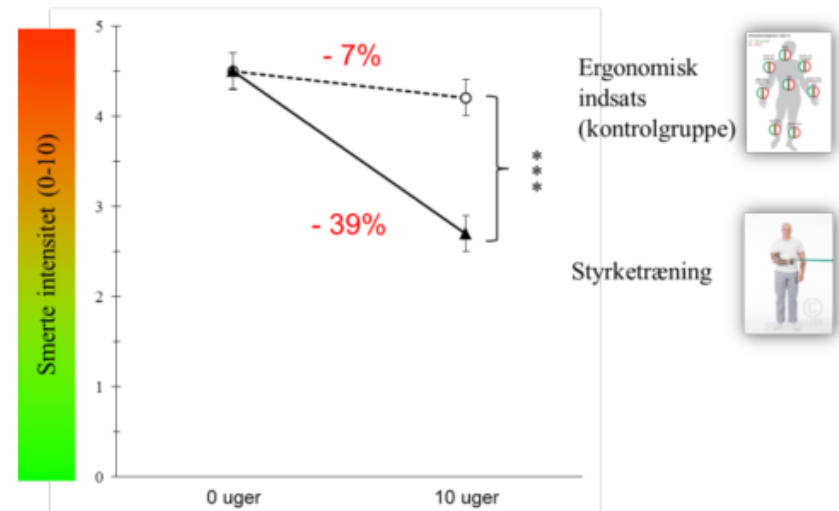
# Fysisk træning for slagteriarbejdere med kroniske smerter og arbejdsbesvær

Virksomhedstilpasset styrketræning på slagteriet i 10 min, 3 gange om ugen i 10 uger.

Simple og effektive øvelser for arm, skulder og hånd.

## Indsatsen førte til:

- Reduktion af kroniske smerter
- Reduktion af arbejdsbesvær
- Forebyggelse af tab af arbejdsevne
- Forbedret fysisk kapacitet



**STRÆK  
DIG STÆRK**

**16 ØVELSER  
DER STYRKER DIG**

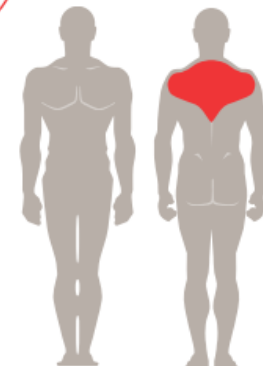


Slagteribranchens  
Arbejds miljøudvalg

## 1 SKULDERBLADSKLEM



Håndledet bør holdes lige.  
Vær obs på ikke at bøje det  
for- eller bagover.



1. Gør elastikken kort (skulderbredde) og hold den ud i strakte arme foran brystkassen.

2. Stræk elastikken helt ud til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

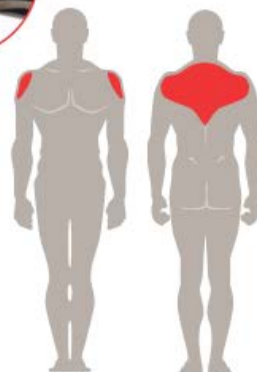
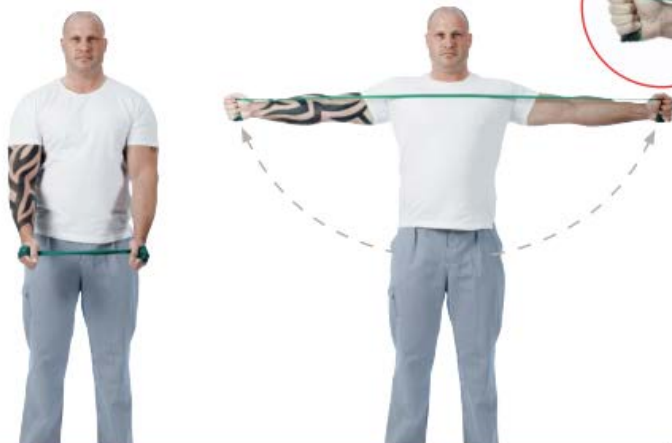
3. Før armene kontrolleret tilbage igen. Hold albuerne let bøjed under hele bevægelsen.

Øvelserne 1-5 træner stort set de samme muskler. De hjælper også med at give en rank holdning og er gode, hvis man ofte arbejder lidt foroverbøjet.

## 4 SKULDERBLADSKLEM LAV



Håndledet bør holdes lige.  
Vær obs på ikke at bøje det  
for- eller bagover.



1. Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme ved dine ben.

2. Stræk elastikken udad, til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

Tag 20 gentagelser i træk mindst 3 gange om ugen. Efter et par uger kan du, hver anden gang du træner, stramme elastikken så meget, at du kun kan tage 12 gentagelser.

## FÅ SUCCES MED TRÆNINGEN!

Erfaringerne har vist, at øvelserne hjælper rigtig mange. Allerede efter få gange eller få ugers træning oplever mange en positiv effekt. Kunsten er at få træningen indarbejdet som en naturlig del af en uge.

Der, hvor træningen får størst succes, er når en gruppe kan træne sammen. Det er lettere at fastholde træningen, det er hyggeligere og sjovere, og det bidrager til en fælles bevidsthed omkring kroppen, og hvordan man kan tackle ømhed og smerter.

Derhjemme kan træningen let indpasses - alene eller med familien - uden de store ændringer i dagligdagen.

På disse ark er øvelserne vist med grønne elastikker. Det er erfaringen, at de matcher de fleste, der har fysisk arbejde indenfor slagteri- og kødbranchen. De røde elastikker er lettere, og de blå er kraftigere end de grønne.

Elastikkerne kan købes mange steder. Vi har god erfaring med Thera-Band, men der findes mange udbydere og kvaliteter. Vær opmærksom på at farver og styrker kan variere indenfor de forskellige firmanavne.

Find mere på: [www.savportalen.dk](http://www.savportalen.dk) under værktøjer eller på [www.barjordtilbord.dk](http://www.barjordtilbord.dk) under "Slagteribranchen".



# Kommune indfører obligatorisk motion i arbejdstiden



SOSU-assistenter dyrker motion i arbejdstiden Foto: TV 2 Lorry

Fra 2017 vil Københavns Kommune gøre motion obligatorisk for alle sosu-assistenter og -hjælpere på kommunens plejehjem og i hjemmeplejen.



# FYSISK AKTIVITET OG ARBEID

## Hvorfor legge til rette for fysisk aktivitet?

- Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og kan bidra til økt trivsel
- Personer som er fysisk aktive og i god fysisk form er mindre syke enn personer som er lite aktive
- Fysisk aktivitet er veldokumentert for å forebygge og behandle over 30 ulike diagnostiserte helseproblem og tilstander

# Fremme af fysisk aktivitet i arbejdet – del af den norske arbejdsmiljølov

## Plikt til å vurdere tiltak for fysisk aktivitet

Visste du at arbeidsgiver har plikt til å vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne?

Arbeidsmiljøloven § 3-4 sier at: «Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne.»

# Behov for ”ny tilgang” til fysisk aktivitet i arbejde

- Traditionelt - fysisk aktivitet i arbejde tilrettelagt for høj produktivitet og kvalitet - **uden at nedslide medarbejderen**
- Store og stigende udfordringer i helbred og arbejdskapacitet til et langt godt arbejdsliv (helt til 70+)
- Kan fysisk aktivitet under produktivt arbejde tilrettelægges og organiseres **så fremmer sundhed og arbejdskapacitet** (og ikke kun forebygger nedslidning)?

# **Fysisk aktivitet er jo sundt –**

**Men, når det skaber overbelastning  
uden tilstrækkelig restitution og hvile over  
længere tid giver det sundhedsproblemer**

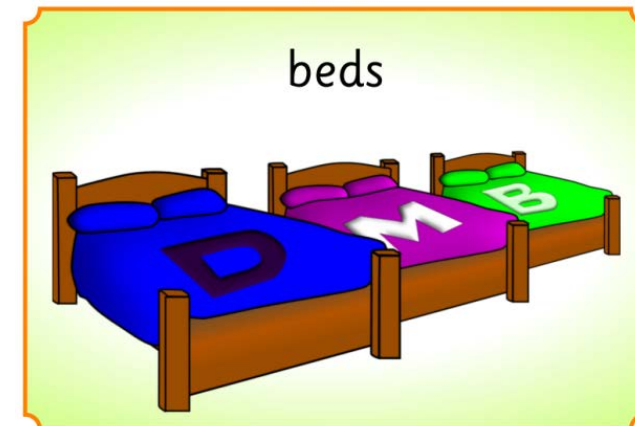
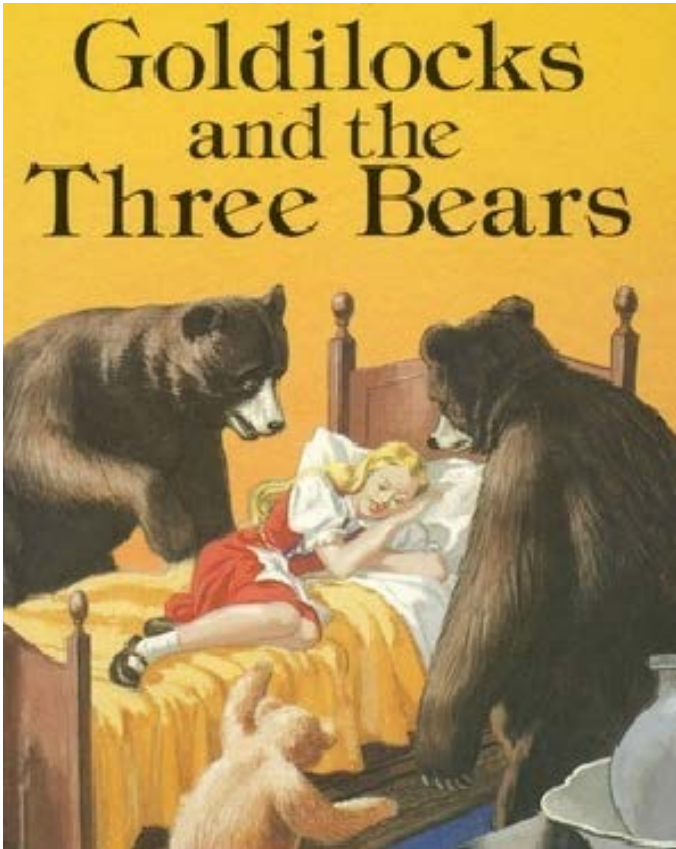
**Hvordan sørge for at fysisk aktivitet i produktivt  
arbejde styrker sundhed og arbejdskapacitet?**

**Kan kaldes ”Positiv Ergonomi”**





# Guldlok princippet for fysisk aktivitet i arbejde



The 'Goldilocks Principle': designing physical activity at work to be 'just right' for promoting health

Leon Straker, Svend Erik Mathiassen and Andreas Holtermann

*Br J Sports Med* published online June 29, 2017



GULDLOK-PRINCIPPET I PRAKSIS:

# Pædagoger og børn blev sundere sammen

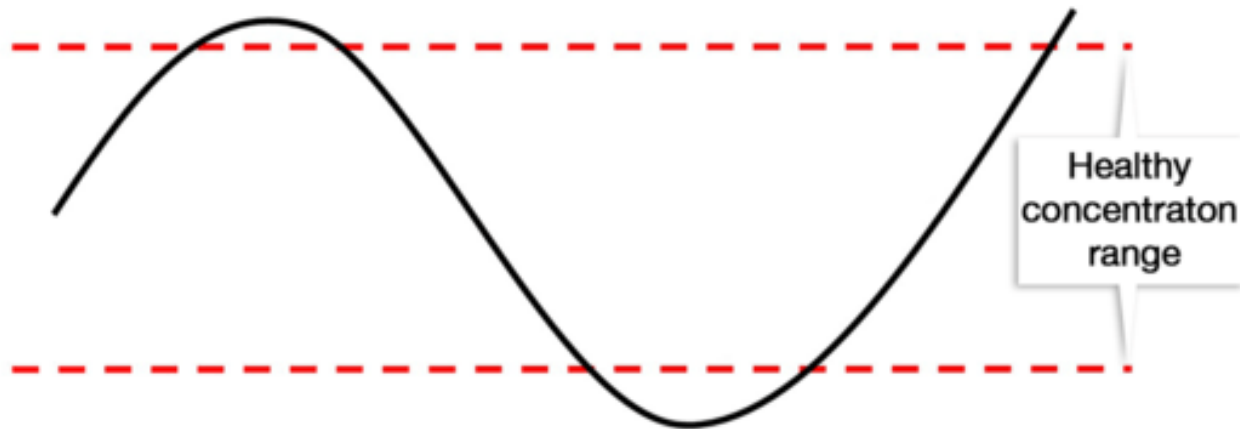
De voksne fik pulsen op og sved på panden, og børnene fik frisk luft og mere bevægelse i hverdagen. I en børnehave i Mariagerfjord Kommune øgede pædagogerne deres arbejdskapacitet, samtidig med at de gjorde deres job – helt i tråd med Guldlok-princippet.



# Guldlok i stillesiddende arbejde

## Blodsukker niveau

Sidder efter måltid



# Sundere ved fyraften og mere kvalitet i kerneopgaven

Hverken for meget eller for lidt, men lige netop den rette fysiske aktivitet, mens man udfører kerneopgaven på jobbet, er nok til at øge medarbejdernes sundhed. Det kaldes Guldlok-princippet og kan revolutionere det fysiske arbejdsmiljø, mener tre professorer.



**Kan arbejdet tilrettelægges, så medarbejderne både bliver sundere og raskere, samt bedrer kvaliteten i arbejde?**

**Vi behøver et  
MERE AMBITIØST  
arbejds miljø-  
arbejde end i dag  
for at alle skal have  
mulighed for  
det gode lange  
arbejds liv**

**Højere pensionsalder? »Jeg er rystet«**



Foto: EHRBAHN JACOB

Regeringen vil hæve pensions- og efterlønsalderen. Eva Ejlersen gør rent på et sundhedscenter. Hun kan ikke se sig selv med gulvmoppen som 67 1/2 årig.

# Paradigmeskift i arbejdsmiljøarbejde

- **Fra at...**
- **arbejdsmiljøet skal være så godt, at man ikke bliver syg af at gå på arbejde**
- **Til at**
- **arbejdsmiljøet skal være så godt, at så mange som muligt kan have et godt, langt arbejdsliv**

# Arbejdsmiljøarbejdet med formålet ”DET GODE LANGE ARBEJDSLIV FOR ALLE”

1. Sikre at medarbejdere ikke bliver overbelastet (gennem hele arbejdslivet) og udvikler symptomer/sygdomme
2. Tilrettelægge arbejdsopgaver, så medarbejdere med ondt i kroppen har mulighed for at have det godt i arbejde
3. System for tidlige tiltag for efteruddannelse og karriereskift hvis behov for det
4. Designe arbejdet, så medarbejderne bliver sundere og raskere af at udføre det

