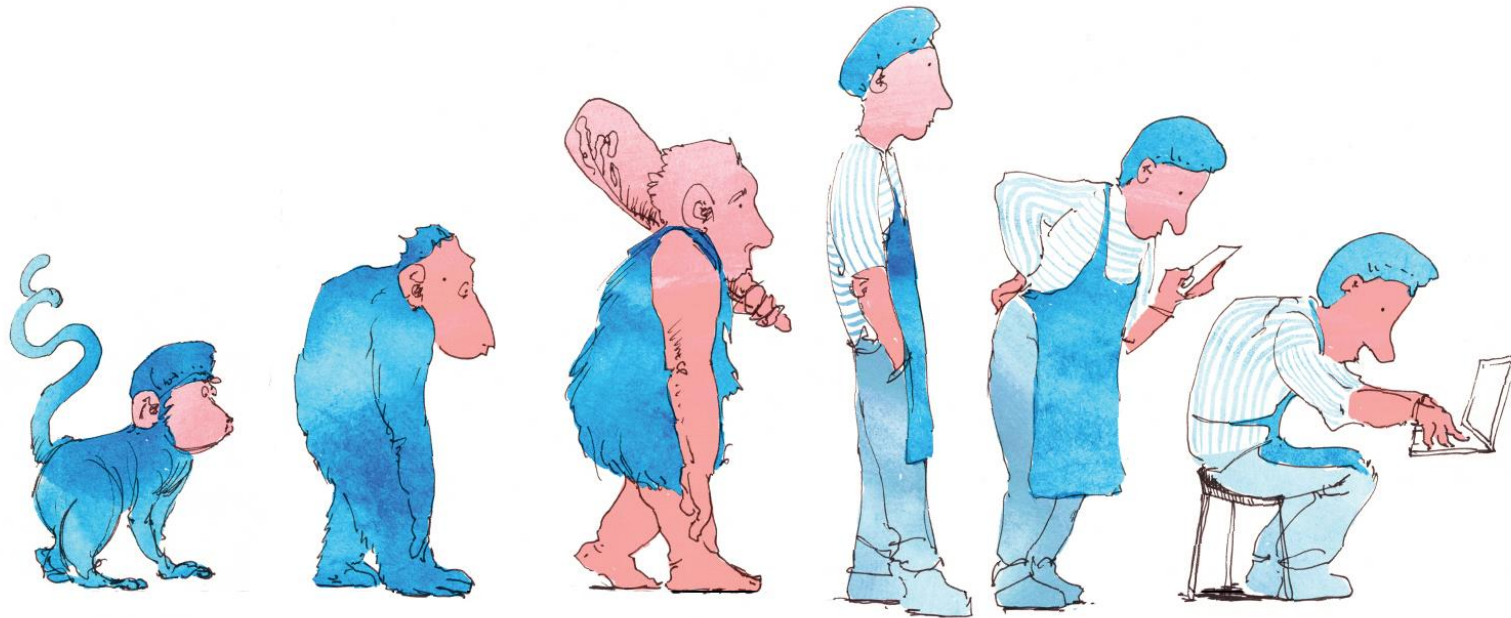


# Velkommen til MSB konference



SAU KAU

# Dagens program

- 09.00 Velkomst og præsentation af dagen
- 09.15 Fælles indsats – fælles mål
- 09.30 MSB - hvad for noget?
- 10.30 Pause
- 11.00 Hvordan kommer vi bedst i mål med forbedringer?
- 12.15 Frokost
- 13.00 ”Slagter kend din krop” – jeres nye håndbog
- 13.30 Tag pulsen på jeres MSB i dag, og hvor I gerne vil hen?
- 14.30 Pause – vi henter kaffe og afrunder gruppearbejdet henover kaffen
- 15.15 Afslutning og tak for i dag





# Dagens program

- 09.00 Velkomst og præsentation af dagen
- 09.15 Fælles indsats – fælles mål
- 09.30 MSB - hvad for noget?
- 10.30 Pause
- 11.00 Hvordan kommer vi bedst i mål med forbedringer?
- 12.15 Frokost
- 13.00 "Slagter kend din krop" – jeres nye håndbog
- 13.30 Tag pulsen på jeres MSB i dag, og hvor I gerne vil hen?
- 14.30 Pause – vi henter kaffe og afrunder gruppearbejdet henover kaffen
- 15.15 Afslutning og tak for i dag



Velkommen til MSB  
konference





# MSB Konference

## Kolding den 22. nov.

### 2016

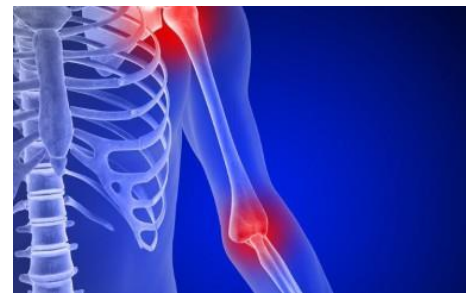




## God og konstruktiv tilgang til MSB.

Muskel og skelet besvær sat på dagsordenen i SAU

- Vil gerne kvitterer for at MSB dagsordenen er taget op.
- God dialog i Slagteri Branchens Arbejds miljøudvalg (SAU)
- Vi er kendte som, og faktisk beviseligt i en ”nedslidningstruet branche”
- Glæde i Fødevareforbundet NNF at vi tager fat i forhold til MSB udfordringerne.





## God og konstruktiv tilgang til MSB.

MSB frem til nu i regi af SAU.

- Møder i SAU
- Nedsat MSB arbejdsgruppe med en række møder.
- MSB Håndbog
- Konferencen her i dag







## Hvad nu ?

De få, men dog tydelige forbehold

- Branchen er konkurrence udsat, og vil fortsat være det.
- Fortsat en balance.
- Såvel virksomheder og NNF'ere kommer til at forholde sig til MSB og bidrage til løsninger.
- Ikke en ny virkelighed, men derimod en retning i mod noget bedre.





## Hvad nu ?

- Ingen mirakelkur, langt fra hurtigt eller let.
- Sejt træk, og derfor er MSB kompassets kurs og retning afgørende, kort sagt, gør vi det bedre i dag end i går, og hvorledes bliver vi bedre i morgen?
- Hvis vi ikke selv tager opgaven på os, så vil vi blive påtvunget løsninger som slet ikke har udspring i de ønsker og muligheder vi selv kan finde.
- Det egentlige arbejde starter nu.





## MSB kompasset

- Information og inddragelse
- Øvrige valgte på virksomheden
- Kolleger - hvorledes kan man finde forståelse og opbakning - Informerer og inddrage kollegerne?
- Tak for ordet, og go vind derude  
Kollegerne satser på, og er afhængige af, at alle sejl sættes i forhold til MSB dagsordenen.



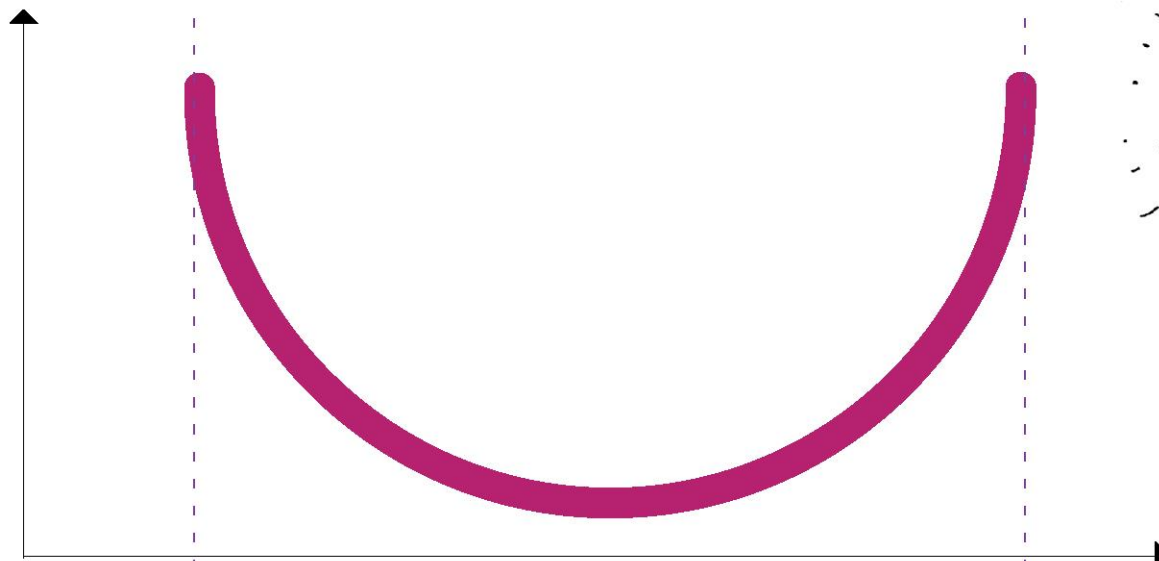
Pause – vi mødes igen kl.11







RISIKO FOR SKADER  
OG SYGDOMME I  
MUSKLER OG LED

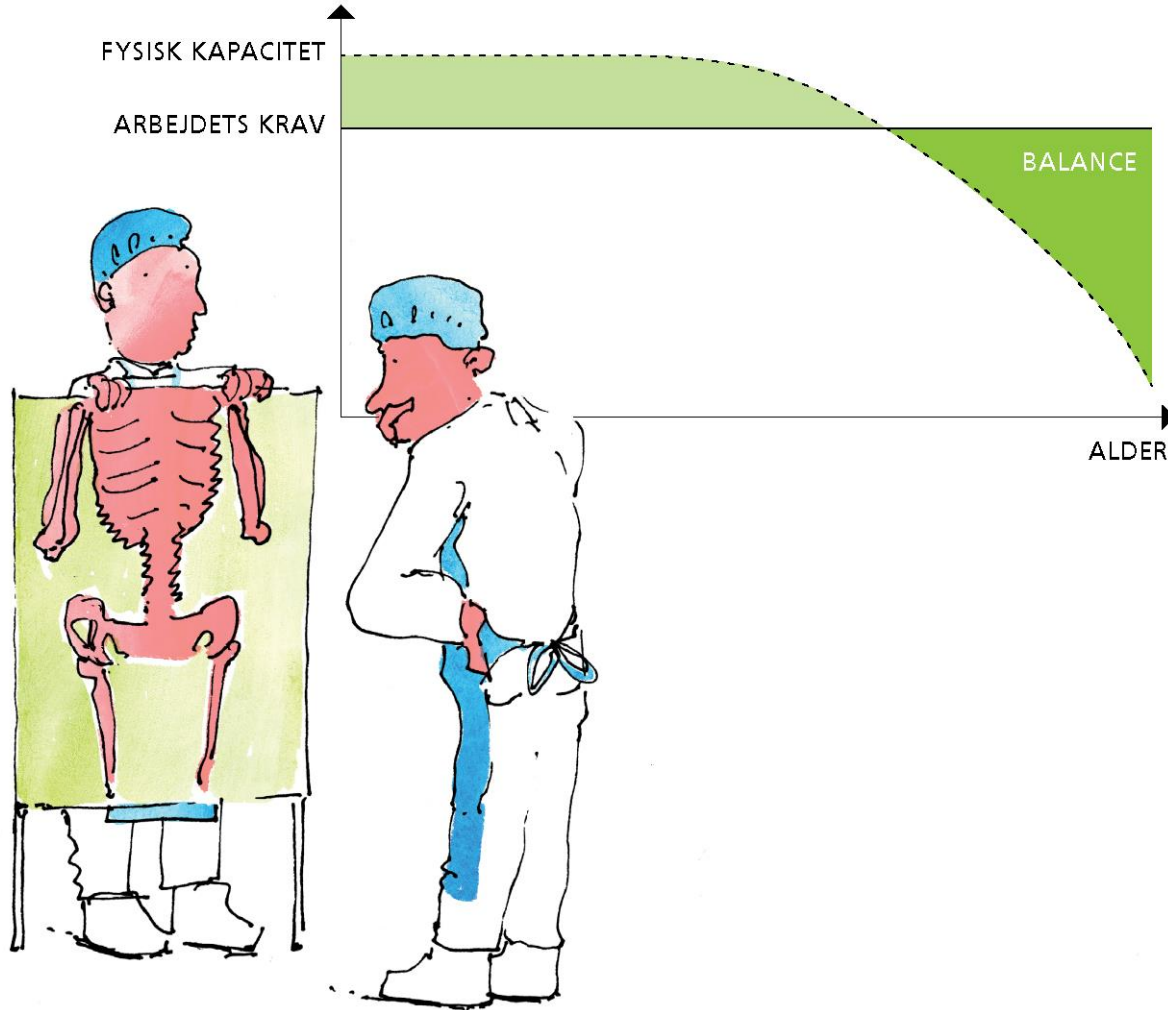


STILLESIDDENDE  
ARBEJDE / MANGEL  
PÅ BELASTNING

OPTIMAL  
BELASTNING

HØJE FYSISKE  
KRAV / OVER-  
BELASTNING

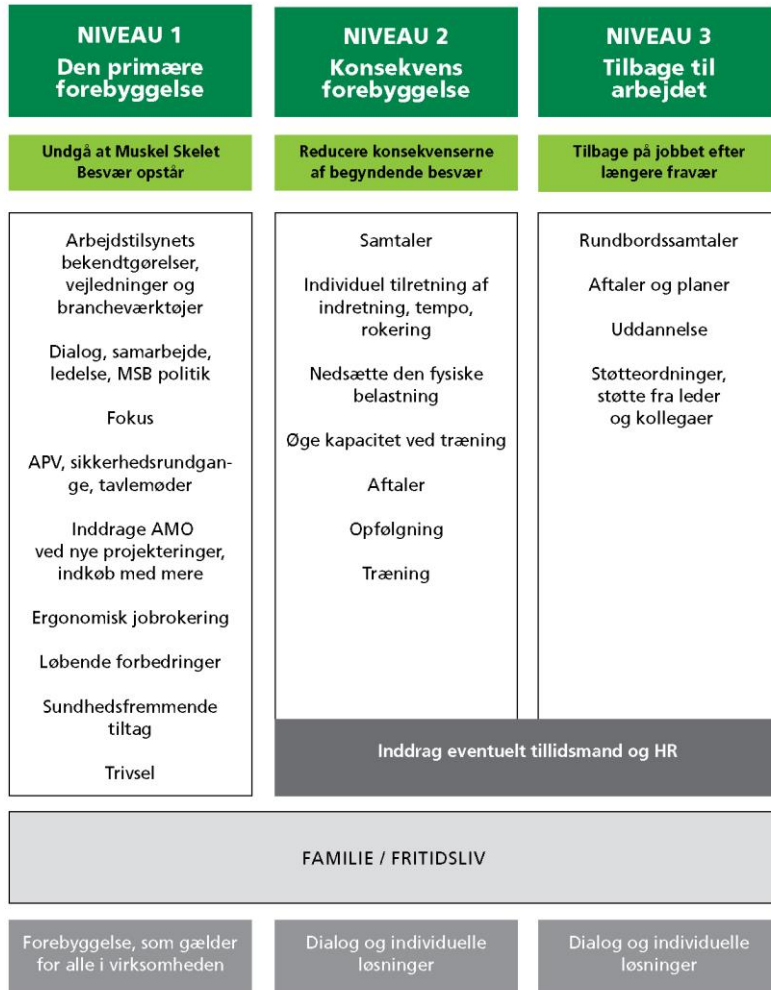






## MSB – FOREBYGGELSESNIVEAUER

– eksempler på handlinger og værktøjer



## MSB – FOREBYGGELSESNIVEAUER



# Kultur er stærkere end regler



Culture eats strategy for breakfast

Peter Drucker

Omtales som grundlægger af moderne management

# Lederskab giver følgeskab



## Reduktion af Muskel Skelet Besvær

Fysisk kapacitet  
Elastik og mikropauseøvelser  
Sundhedsfremmende tiltag

Egnethed	Tempo og varighed	Individuelle tiltag	Beklædning, kulde og træk
Instruktion, oplæring og tilsyn	Ergonomisk rokering	Arbejds- teknik og bevægelse	Særlig fokus på seniorer og unge
Arbejdsplads- indretning	Tekniske hjælpe- midler	Kortlægge løft	Arbejds- beskrivelser og metode- udvikling

Lederskab og medarbejderinddragelse  
Kultur, ejerskab og ansvar



## SAMARBEJDE OM MSB – SCOR JER SELV

Udfyld skemaet i fællesskab eller hver for sig

SAMARBEJDE OM MSB				
Vi har en arbejdsmiljøstrategi og/eller politik, som omsættes til konkrete handlinger, og der følges op				
MSB-forhold indgår i arbejdsmiljøstrategien/politikken				
MSB indgår i vores daglige arbejdsmiljøarbejde på lige fod med ulykker, støj, maskinsikkerhed med mere				
Vi har klare og tydelige handlinger til reduktion af fravær og til fastholdelse, hvis nogen får MSB				
Vi kender alle vores roller, opgaver og ansvar i forhold til MSB, og vi har fokus både på ledelsens, kollegaernes og den individuelle ansvar				
Vi har en samarbejdskultur, hvor vi taler åbent om MSB og har tillid til at fortælle, hvis MSB er under udvikling				
Vi har den fornødne viden om MSB				
Arbejdsmiljøudvalget og grupperne inddrages ved ændringer i indretning, metode, køb af ny teknologi med mere				
Vi arbejder målrettet for at reducere MSB og synliggøre indsatserne				

## KONKRETE HANDLINGER – SCOR JER SELV

Udfyld skemaet i fællesskab eller hver for sig

KONKRETE HANDLINGER				
Vi har faste procedurer for oplæring og instruktion, opfølgning og løbende tilsyn				
De ansvarlige for oplæring har den fornødne viden om ergonomi og MSB				
Vi har gennemgået vores afdeling med hensyn til indretning, arbejdsstillinger og arbejdsmetoder				
Vi har vurderet vores jobbrokering og behov for instruktion ved hjælp af skemaet "Vurdering af arbejdsbevægelser"				
Vi har et overblik over, hvor meget den enkelte løfter pr. dag				
Vi holder øje med, at der løftes med hensigtsmæssig løfteteknik				
Vi har indstillelige arbejdspladser, og de bruges				
Vi anvender tekniske hjælpemidler som beskrevet i instruksen				
Vi er opmærksomme på, at ingen får unødigt kulde og træk				
Vi gør en indsats for at motivere til mikropauseøvelser				
Vi gør en indsats for at motivere til elastiktræning				
Vi taler med den enkelte om fysisk egnethed til jobbet og har særligt fokus på det i de første måneder				

## MSB – POSITIVE FAKTORER

Oplist alle de forhold, der påvirker positivt i forhold til at undgå MSB

Det fysiske arbejdsmiljø	
Det psykiske arbejdsmiljø	
Det sociale arbejdsmiljø	
Familie og fritid	

## MSB – RISIKOFAKTORER

Oplist alle de forhold, der kan medvirke til en overbelastning

Det fysiske arbejdsmiljø	
Det psykiske arbejdsmiljø	
Det sociale arbejdsmiljø	
Familie og fritid	

# MÅLING AF MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB

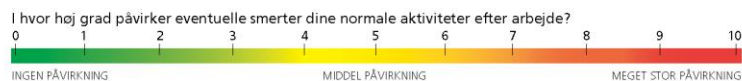
## FOREKOMST AF MUSKEL SKELET BESVÆR

Afdeling / navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

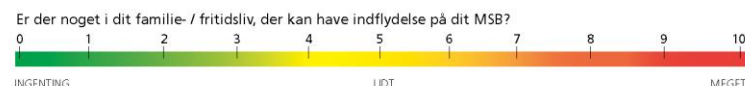
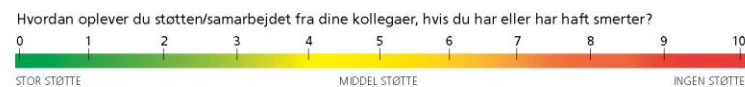
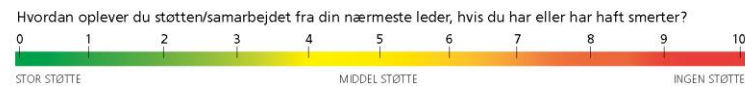
### Har du haft gener, smerter, ubehag – MSB

Svar på en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen og 10 er værst mulige smerter

	DEN SIDSTE UGE	DEN SIDSTE MÅNED
Hænder / håndled	_____	_____
Ålbuer	_____	_____
Skulder / skulderparti	_____	_____
Nakke	_____	_____
Ryggens øvre del	_____	_____
Ryggens nedre del	_____	_____
Ben	_____	_____



## FOREKOMST AF MUSKEL SKELET BESVÆR



Bemærkninger omkring din arbejdsituation, der kunne være nyttige i vores forebyggende arbejde:

---



---



---



---

TAK FOR DINE SVAR  
Svarene skal bruges til at forbedre vores arbejdsplads.  
Hilsen fra din arbejdsmiljøgruppe og Arbejdsmiljøudvalget

## MÅLING AF MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB

### FØR EN INDSATS

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **nakken eller skuldrene** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **dine albuer** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **håndled/hænder** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **lænderyggen** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Hvor mange dage i alt har du haft **hovedpine** inden for de sidste 3 måneder

- 0 dage
  - 1-3 dage
  - 4-7 dage
  - 8-14 dage
  - Mere end 14 dage
- 

### EFTER EN INDSATS

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **nakken eller skuldrene** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **dine albuer** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **håndled/hænder** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

---

Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **lænderyggen** inden for de sidste 3 måneder

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
SLET INTET BESVÆR VÆRST MULIGT BESVÆR

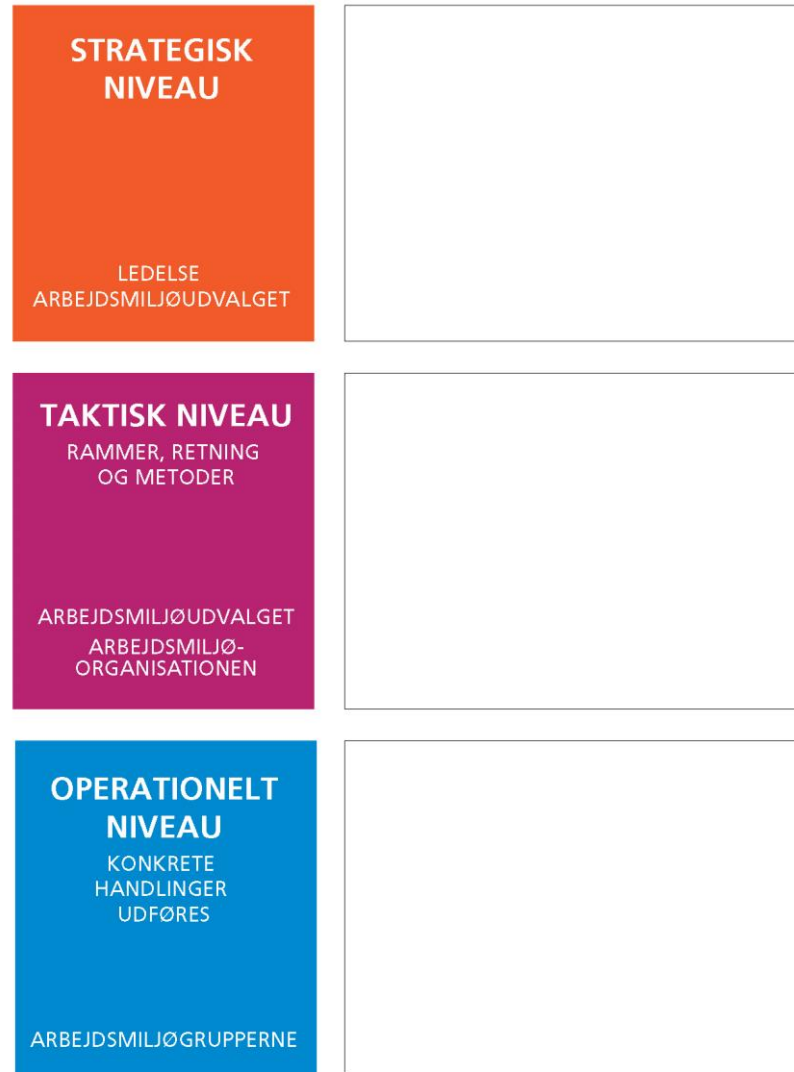
---

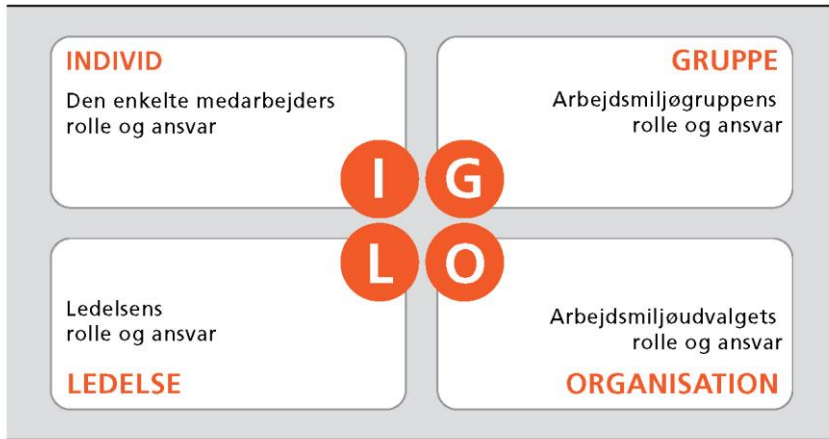
Hvor mange dage i alt har du haft **hovedpine** inden for de sidste 3 måneder

- 0 dage
  - 1-3 dage
  - 4-7 dage
  - 8-14 dage
  - Mere end 14 dage
-



## HVEM ER ANSVARLIG FOR HVAD?





<b>INDIVID</b>	<b>GRUPPE</b>
<b>LEDELSE</b>	<b>ORGANISATION</b>

Sæt MSB  
ind på strategisk niveau



# Flere veje frem til materialet

SAVportalen Systematisk arbejdsmiljøværktøj for slagteri- og kødbranchen

LOG IND

SLAGTER KEND DIN KROP

22. november 2016 inleder branchen en massiv indsats mod Muskel Skelet Besvær (MSB)

Læs mere >

APV Faktaark Trivselstjek Vurdering af arbejdsbevægelser **Flere værktøjer** SAU og KAU

# Direkte fra nyhed på forsiden

**SAVportalen** Systematisk arbejdsmiljø, værktøj for slagteri- og kødbranchen

 LOG IND

APV

Faktaark

Trivselstjek

Vurdering af  
arbejdsbevægelser

Flere værktøjer

SAU og KAU

Forside

21. november 2016

## Slagter kend din krop

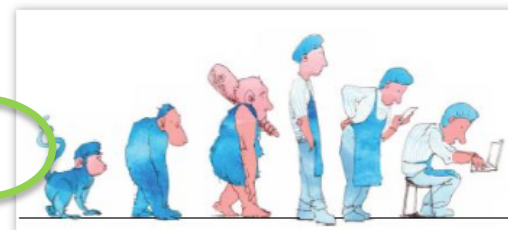
"Slagter kend din krop" er titlen på en ny håndbog til arbejdsmiljøorganisationen.

I håndbogen finder I masser af viden om forebyggelse af Muskel Skelet Besvær (MSB).

Håndbogen præsenteres på en branchekonferencen om MSB den 22. november 2016.

Alt materialet hentes

 HER



[< Tilbage til forsiden](#)



## Slagter kend din krop

Er en ny håndbog til arbejdsmiljøorganisationen med inspiration til, hvordan I sætter Muskel Skelet Besvær på dagsorden og forebygger endnu bedre.

Der er viden og værktøjer. Dialogskemaer, kortlægningsskemaer, oversigtsskemaer og meget mere.

Find hele bogen ved at klikke på bogen til højre eller gå til de enkelte kapitler her nedenfor.

Nedenfor her finder I kapitlerne hver for sig, samt mulighed for at downloade de tilhørende skemaer og værktøjer separat.



Muskel Skelet Besvær

Sæt fokus på MSB

Hvor er I nu

Hvor vil I gerne hen

Følg op og synliggør

Viden og værktøj

APV

Faktaark

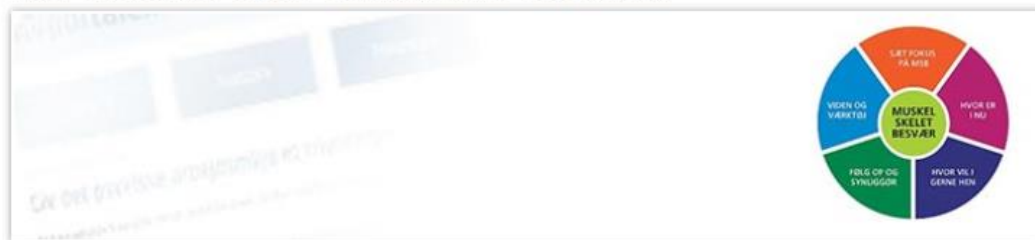
Trivselstjek

Vurdering af  
arbejdsbevægelser

Flere værktøjer

SAU og KAU

Forside · Flere værktøjer · Ergonomi · Slagter kend din krop · Sæt fokus på msb



## Sæt fokus på MSB

I dette kapitel får I inspiration til, hvordan I sætter fokus på MSB. Klik **HER** og I får hele kapitlet.

Vi har udviklet nogle dialogværktøjer, I med fordel kan anvende, når I planlægger jeres MSB indsats.

Find skemaer og værktøjer i højre kolonne.

## Skemaer og værktøjer

MSB-Positive faktorer

MSB-Risikofaktorer

Scor jer selv på MSB-samarbejde

Scor jer selv på MSB-handlinger

MSB-Huset

- APV
- Faktaark
- Trivselstjek
- Vurdering af arbejdsbevægelser
- Flere værktøjer**
- SAU og KAU

Forside - Flere værktøjer

- Støj og akustik
- Ergonomi  
Muskelskeletbesvær**
- Ulykker, arbejdsbetingede lidelser og fravær
- Samspil i verdensklasse
- Trivsel
- Elastik og mikropause øvelse
- Styr på arbejdsmiljøet
- Tag temperaturen på arbejdet i AMO
- Diverse andre projekter



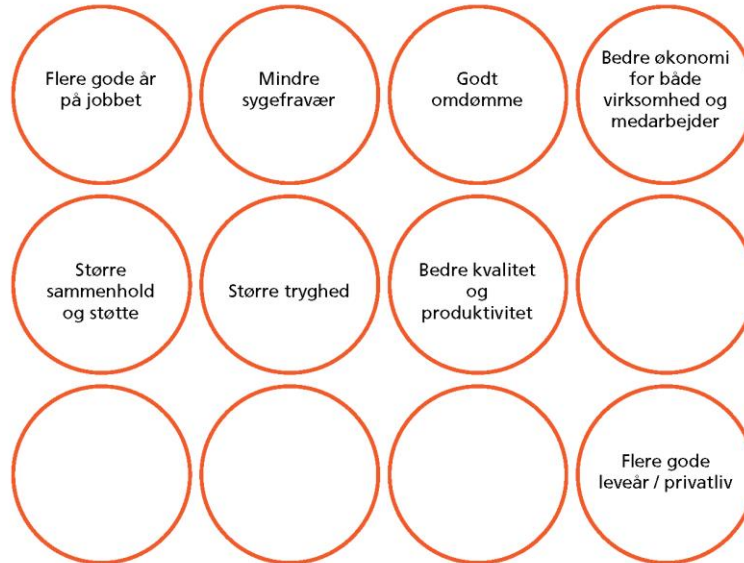


# Tag pulsen på jeres MSB i dag

## Gruppearbejde

## FORDELE VED AT FOREBYGGE MSB

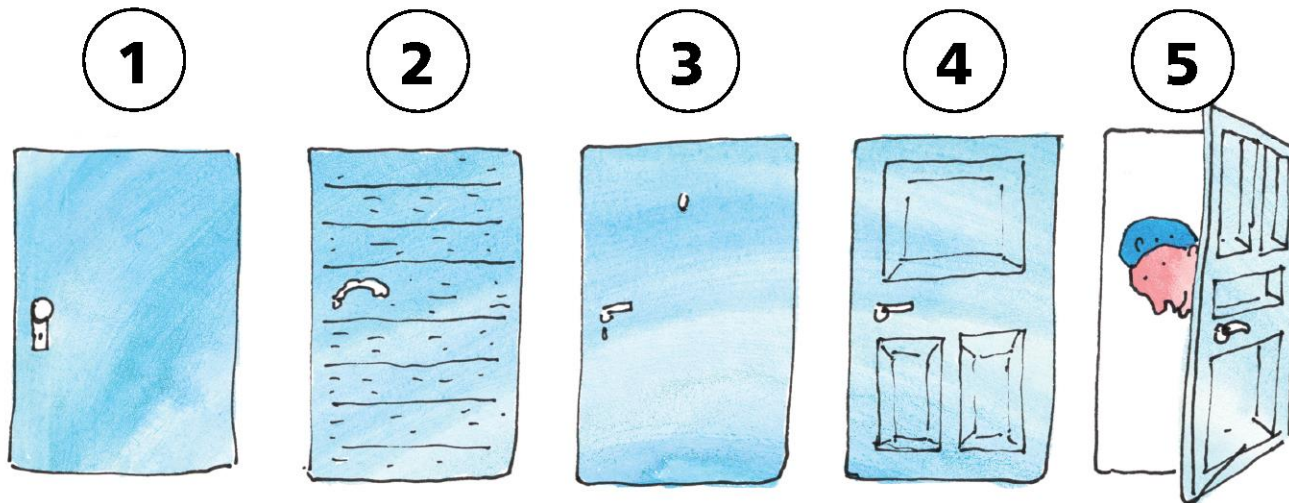
Der er mange gevinster ved at arbejde aktivt med at forebygge MSB og ved at reducere konsekvenser af MSB. Eksempelvis kunne vi nævne:



Oplis alle de fordele, I kan se:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_





**DEL 1:** Hver især sætter I jeres kryds i det rum, hvor I er i dag og skriver begrundelser ned.

Derefter skiftes I til at fortælle, hvor I oplever, at I befinder jer i dag og hvorfor.

Gå ikke ind i diskussionen, konstater blot, hvor den enkelte oplever, at I er.

**DEL 2:** Hvad skal der til for at flytte jer gennem døren til det næste rum i rækken?

Hvis I er i rum 5, hvad skal der så til for at blive der?

Én person lister forslagene op på tavlen uden at gå i detaljer med forslaget. Alle forslag skal oplistes.

**DEL 3:** Prioriter i fællesskab, hvad I vil arbejde med.

Vælg 3-7 ting ud og lav en plan for, hvordan I griber processen an.

# KØREPLAN FOR DANISH CROWN KONCERNEN

- MSB rejsen starter i dag for alle anlæg
- Målet er at skabe sikre arbejdspladser, ved at MSB belastningerne identificeres og reduceres/fjernes
- Opgaven er tidskrævende og langvarig, hvorfor vi arbejder med en 5 års plan
- Arbejdsmiljøudvalget er ansvarlig for at levere på opgaven (med hjælp)

# KØREPLAN FOR DANISH CROWN KONCERNEN

- De enkelte Arbejdsmiljøudvalg skal udarbejde en MSB plan inden januar 2017
- Ved spørgsmål eller hvis der er behov for vejledning, så kan JNELL og MOPE inddrages i Arbejdsmiljøudvalgets drøftelser
- Planen skal godkendes af PLA, JNELL, MOPE – dette vil ske ved møde med Arbejdsmiljøudvalget i januar 2017
- Virksomhedernes MSB plan skal fremsendes til JNELL
- Safetynet skal anvendes som styringsværktøj af virksomhedens aktiviteter (ved spørgsmål kontakt JNELL og MOPE)

# KØREPLAN FOR DANISH CROWN KONCERNEN

ÅR 1 OG DELVIS ÅR 2

	2016/17 B				2017/18				2018/19				2019/20				2020/21			
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4
SaU – MSB konference	■																			
Lokal MSB plan	■	■																		
Godkendelse/fremsendelse af MSB plan		■																		
Analyse af MSB data	■	■																		
Indrapportering af fremdrift og ny plan				■				■				■				■				■
Uddannelse af AMO og EHS		■		■																
Uddannelse af MSB Ambassadører		■		■																
MSB kortlægning af 2 anlæg		■	■																	
Centrale tiltag					■	■	→													
Udvikling af rokeringsystem		■	■	■																
Implementering af rokeringsystem				■	■	■														

# KØREPLAN FOR DANISH CROWN KONCERNEN



## Hvor kommer vi fra og hvor vil vi hen

- Vi har tænkt os at lave et velfærdsprojekt som strækker sig over 5 år hvor omdrejningspunktet bliver MSB.
- Arbejde målbevist på, at få dosis og respons afpasset til hinanden



# Hvor kommer vi fra og hvor vil vi hen

- Se på og aftale antal af skåne pladser.
- Ekstra pladser så,  
EGA – Tunge løft – Knivfrie pladser  
ikke påvirkes i den daglig aflastning/  
rotation.

## Hvor kommer vi fra og hvor vil vi hen

- Hjælpe kollegaer videre til anden beskæftigelse på virksomheden, hvis muligheden er tilstede. Samtidig være opmærksom på om, at dette ikke skal ske for en hver pris.
- Er der ikke muligheder i huset, hjælpes kollegaer sammen med jobcenteret, videre til anden beskæftigelse.

# Hvor kommer vi fra og hvor vil vi hen

- Sætte fokus på vigtigheden af at holde sig fysisk aktiv i sit fritidsliv.
- Arbejde med at finde en balance imellem arbejde og fritid.
- Kort sagt, Det hele menneske.

## MSB PLANEN Tican/Brørup:

- Uddannelse, Arbejdsmiljø rådgivning.
- Tovholder/superbruger/motivator.
- Skabe motivation.
- Synliggørelse.
- Fastholdelse af forandringer.
- Opfølgning & indsamling af data.

# MSB PLANEN Tican/Brørup:

## MØDER AMO 2017

Måned	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December
Hoved arbejdsmiljøudvalg				HAMU						HAMU		
MSB Projekt 2021	Opstart kursus	Træning i afdeling	Træning i afdeling		Status Møde		Status Møde				Status Første	
Lokal arbejdsmiljøudvalg					LAMU						LAMU	
Organisations møder						AMO						AMO
Månedlige møder i AMG	AMG	AMG	AMG	AMG	AMO	AMG	AMG	AMG	AMG	AMG	AMG	AMG
Sikkerheds rundering	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x



# HUSK MSB har mange ansigter

Tak for i dag  
– kom godt hjem

