



Hvor er I nu?

Et godt udgangspunkt

Den optimale brug af muskler og led

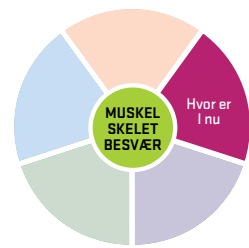
Måling af selvvurderede oplevelser – respons

Mål forekomsten af MSB

Mål forekomsten af MSB før og efter en indsats

Måling af arbejdspladsforhold – dosis

- Vurdering af arbejdsbevægelser
- Løft
- Arbejdsstillinger
- EGA
- Tempo
- Fysisk kapacitet og egnethed



ET GODT UDGANGSPUNKT

Fundamentet er i orden, og I vil et skridt videre.

Et godt udgangspunkt for at sætte målet ind er at få en kortlægning af, hvor I er i dag.

I kan kortlægge ad to veje:

1. Arbejdspladsforhold, som er lig med den ydre påvirkning. Det kaldes **DOSIS**.

Dosis – i form af den fysiske eksponering – kan måles objektivt.

2. Individuelle forhold, som er den indre påvirkning, den selvvaluerede oplevelse af arbejdets belastning og evt. smerte. Det kaldes **RESPONS**.

Respons i form af den relative belastning / den fysiologiske respons vil være subjektiv og forskellig afhængig af den enkeltes kapacitet.





DEN OPTIMALE BRUG AF MUSKLER OG LED

Kroppen er skabt til bevægelse og er afhængig af at blive brugt for at fungere optimalt. Kunsten er at finde balancen mellem den opbyggende og hensigtsmæssige brug af kroppen og den, der overbelaster og nedbryder.

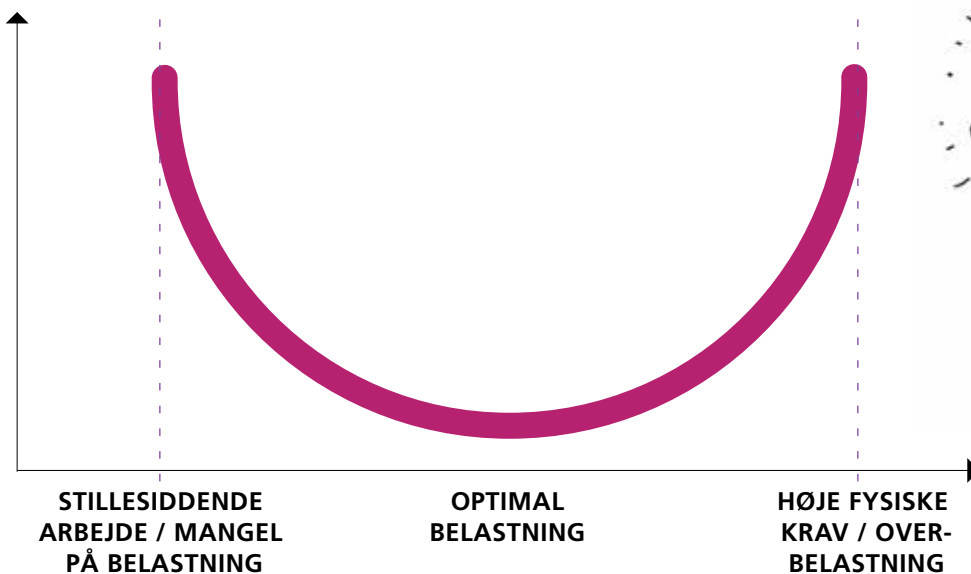
Både for lidt og for meget fysisk eksponering indebærer risiko for udvikling af MSB.

Sammenhængen mellem dosis og respons kan illustreres ved denne U-kurve.

Kunsten er at finde balancen og at ligge i bunden af kurven.

Det er nødvendigt at tale om, hvordan den enkelte oplever arbejdet for at afdække, hvor på kurven I befinder jer.

RISIKO FOR SKADER OG SYGDOMME I MUSKLER OG LED



MÅLING AF SELVVURDEREDE OPLEVELSER – RESPONS



Måling af selvvurderede oplevelser vil altid være subjektive, og det vil variere hen over året og gennem livet, hvordan vi har det. Smerter afhænger også af, hvordan vi trives på job og derhjemme.

Det vil kræve rigtig mange spørgsmål, hvis I skal spørge ind til alle forhold, der har en betydning. Vi har plukket enkelte spørgsmål ud fra de skemaer, som forskerne bruger. Spørgsmål, som vi ved, kan bidrage i jeres arbejde.



Gode råd inden I sætter en måling i gang

Skab tryghed

- Informer klart og tydeligt om, hvad spørgeskemaet handler om, og i hvilken sammenhæng det indgår
- Fortæl, hvilke fordele jeres indsats vil have for medarbejderne
- Hav helt styr på, om I vælger, at skemaet skal være anonymt eller med navn på. Begrund jeres valg
- Fortæl, hvordan I vil bruge svarene, og hvordan I melder tilbage.

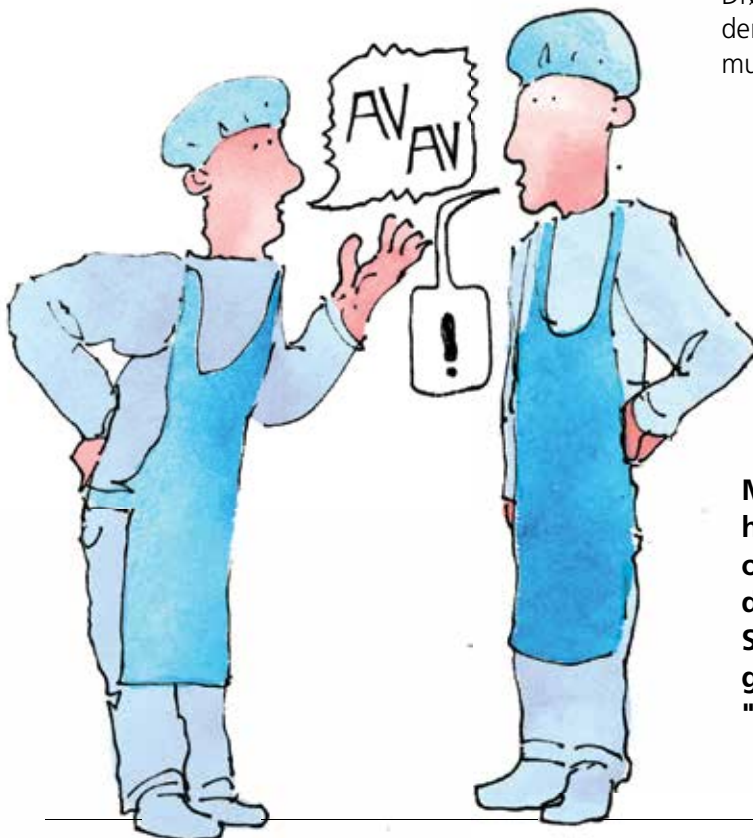
Timing

Lav ikke målinger, hvis der eksempelvis:

- er influenzaperiode
- lige er udgivet en ny akkord
- lige er varslet fyringer eller strukturændringer
- er forestående nye arbejdsmetoder med mere
- er andet lokalt, der kan have en betydning.

Metode

- Drøft nøje, hvordan og hvornår medarbejderne skal udfylde skemaerne, så I får flest mulige svar.



Mange smerter fortager sig heldigvis hurtigt. Det handler om at fange det besvær, der kan udvikle sig til MSB. Som ved ulykkesforebyggelse kan vi her kalde det "Tilløb til MSB".

MÅL FOREKOMSTEN AF MSB

Skemaet kan downloades på
www.savportalen.dk
Findes også på engelsk, tysk og polsk.



MÅLING AF MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB

Side 1 af 2

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

Hænder / håndled

Albuer

Skulder / skulderparti

Nakke

Ryggens øvre del

Ryggens nedre del

Ben

DEN SIDSTE UGE

DEN SIDSTE MÅNED

I hvor høj grad påvirker eventuelle smerter din arbejdsevne?



I hvor høj grad påvirker eventuelle smerter dine normale aktiviteter efter arbejde?



Hvor stor tror du, at risikoen er, for at dit nuværende besvær bliver langvarigt?



Hvordan oplever du dit arbejdstempo?



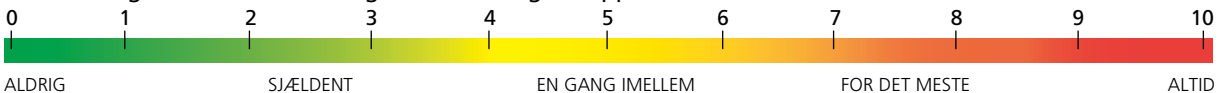
Har du selv indflydelse på dit arbejdstempo?



Er du udmattet efter en arbejdsdag?



Har du brug for mere end en dag for at føle dig afslappet?

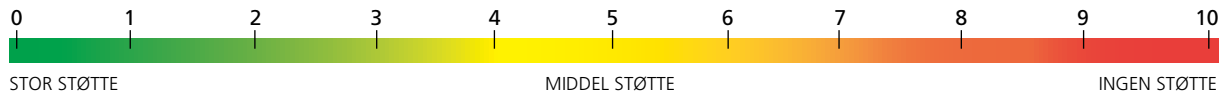


MÅLING AF MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB

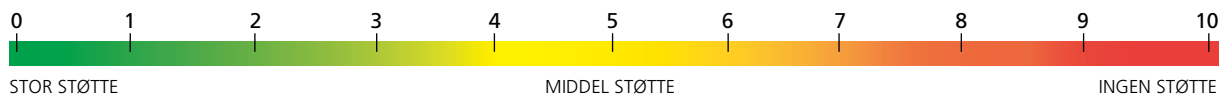
Side 2 af 2

FOREKOMST AF MUSKEL SKELET BESVÆR

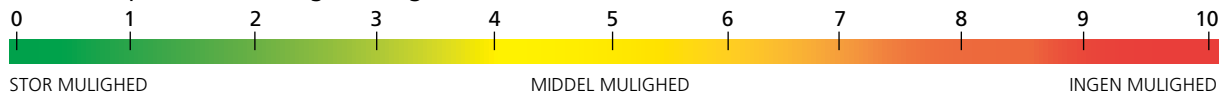
Hvordan oplever du støtten/samarbejdet fra din nærmeste leder, hvis du har eller har haft smerter?



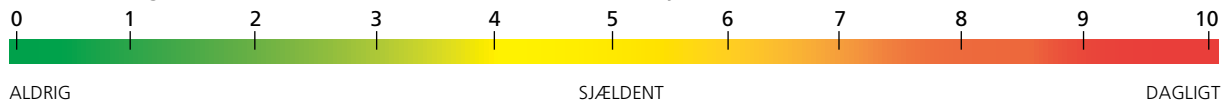
Hvordan oplever du støtten/samarbejdet fra dine kollegaer, hvis du har eller har haft smerter?



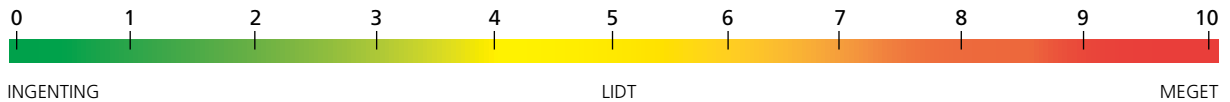
Hvordan oplever du dine egne muligheder for selv at reducere konsekvenserne af MSB?



Hvor ofte tager du smertestillende medicin for at klare dit job?



Er der noget i dit familie- / fritidsliv, der kan have indflydelse på dit MSB?



Hvordan vil du vurdere dit fysiske helbred generelt?



Hvordan vil du vurdere dit psykiske helbred generelt?



Bemærkninger omkring din arbejdssituation, 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

MÅL FOREKOMSTEN AF MSB FØR OG EFTER EN INDSATS

Skemaet kan downloades på
www.savportalen.dk
Findes også på engelsk, tysk og polsk.



MÅLING AF MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB

Side 1 af 2

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

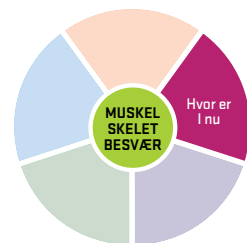
Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i **lænderyggen** inden for de sidste 3 måneder

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
-



MÅLING AF ARBEJDSPLADSFORHOLD – DOSIS

Når I skal kortlægge de ydre forhold – arbejdspladsforholdene, er der flere veje at gå. I har allerede mange kortlægninger. Vi har samlet forskellige forslag til værktøjer.

- Vurdering af arbejdsbevægelser
- Kortlægning af løft
- Vurdering af arbejdsstillinger
- Vurdering af EGA
- Vurdering af tempo
– udbeningsprotokollater
- APV.



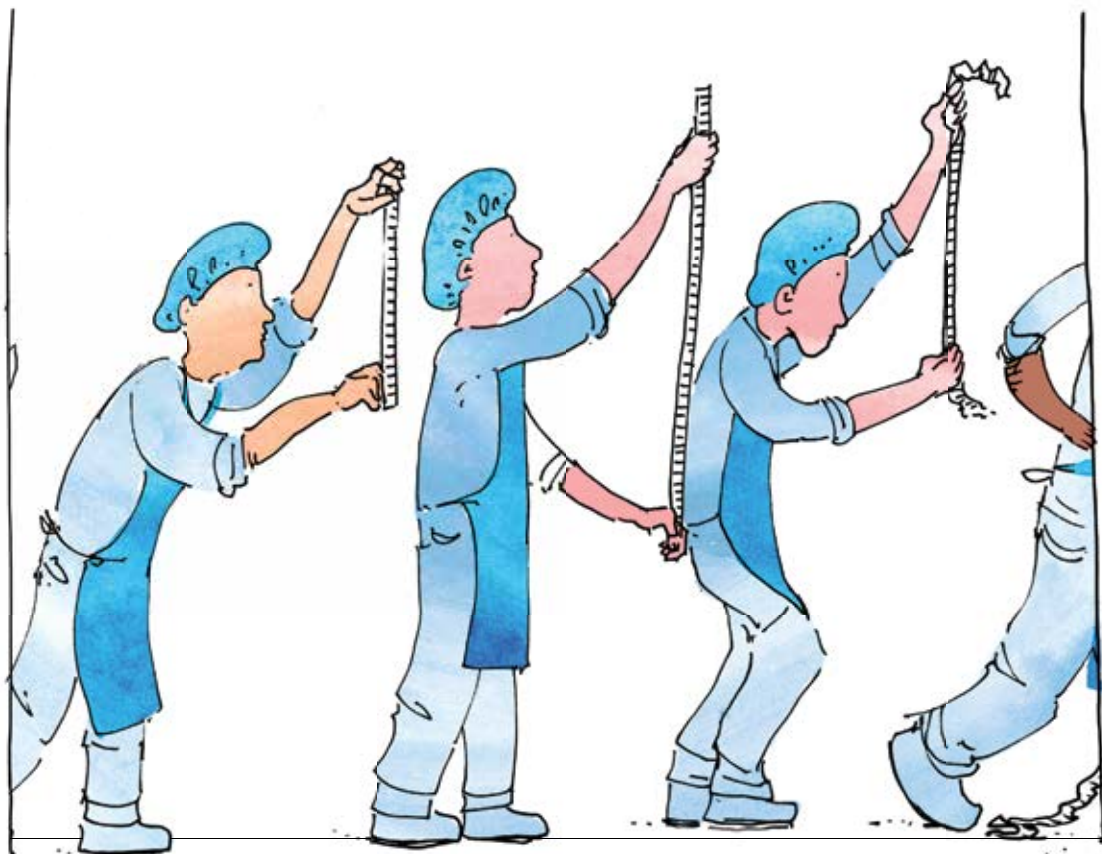
Gode råd når I skal kortlægge

Skab tryghed

- Informer klart og tydeligt om, hvad I kortlægger og i hvilken sammenhæng, det skal bruges
- Fortæl, hvordan I vil bruge svarene, og hvordan I melder tilbage.

Metode

- Vær fælles om det i arbejdsmiljøgruppen og inddrag dem, I observerer.



VURDERING AF ARBEJDSBEVÆGELSER

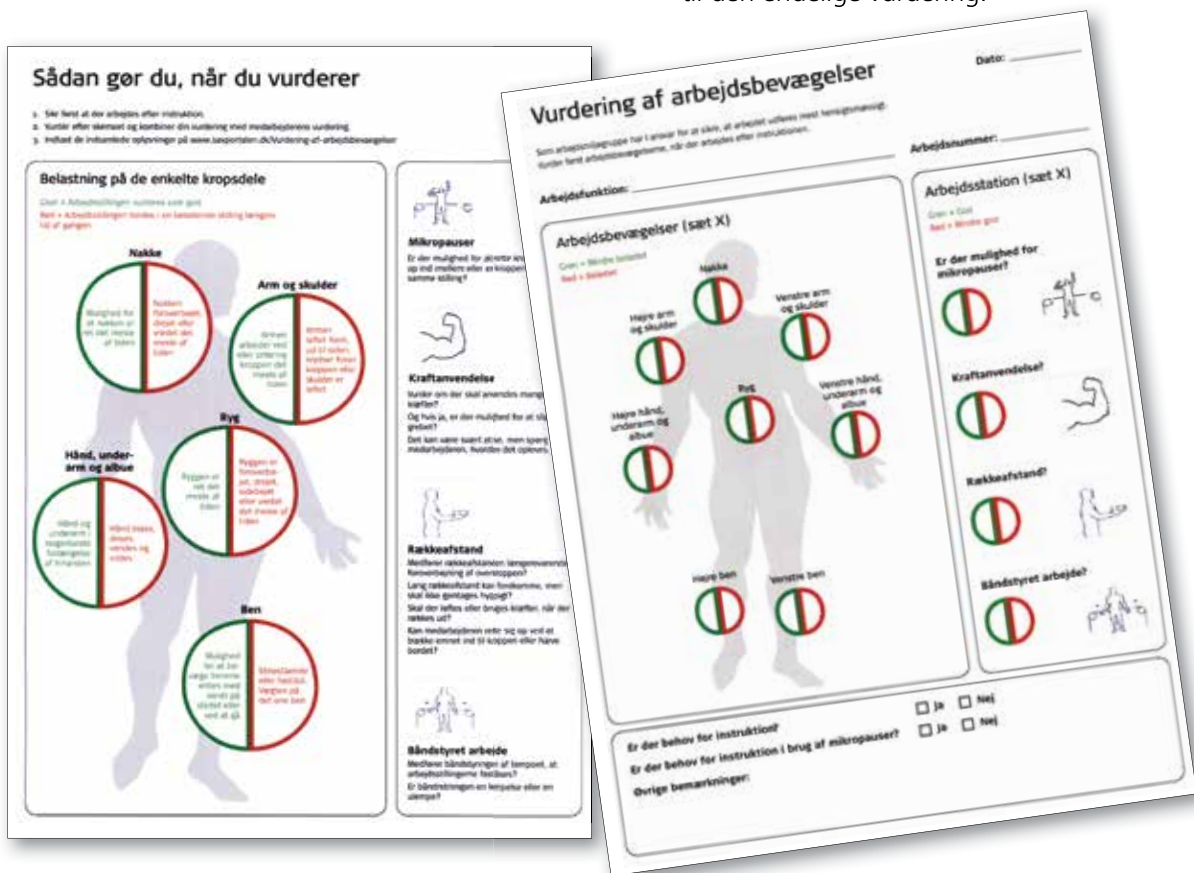
Skemaet er udviklet til branchen, og mange bruger det allerede. Det er særdeles velegnet, når I arbejder hen imod ergonomisk jobbrokering.

Med skemaet kan I vurdere:

- Arbejdspladsindretning
- Arbejdsbevægelser
- Behov for instruktion.

Metode

- Arbejds miljøgruppen står bag operatøren og observerer. Efter vurdering inddrages medarbejderen, og sammen finder I frem til den endelige vurdering.



Kortlægningen bruges typisk til at vurdere, om roeringen er sammensat, så der opnås størst variation.

I kan hente skemaer og indtaste jeres resultater på www.savportalen.dk/vurdering-af-arbejdsbevagelser

VURDERING AF ARBEJDSBEVÆGELSER		Nøgle: Muskel																																																																																																		
Arbejdsfunktion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

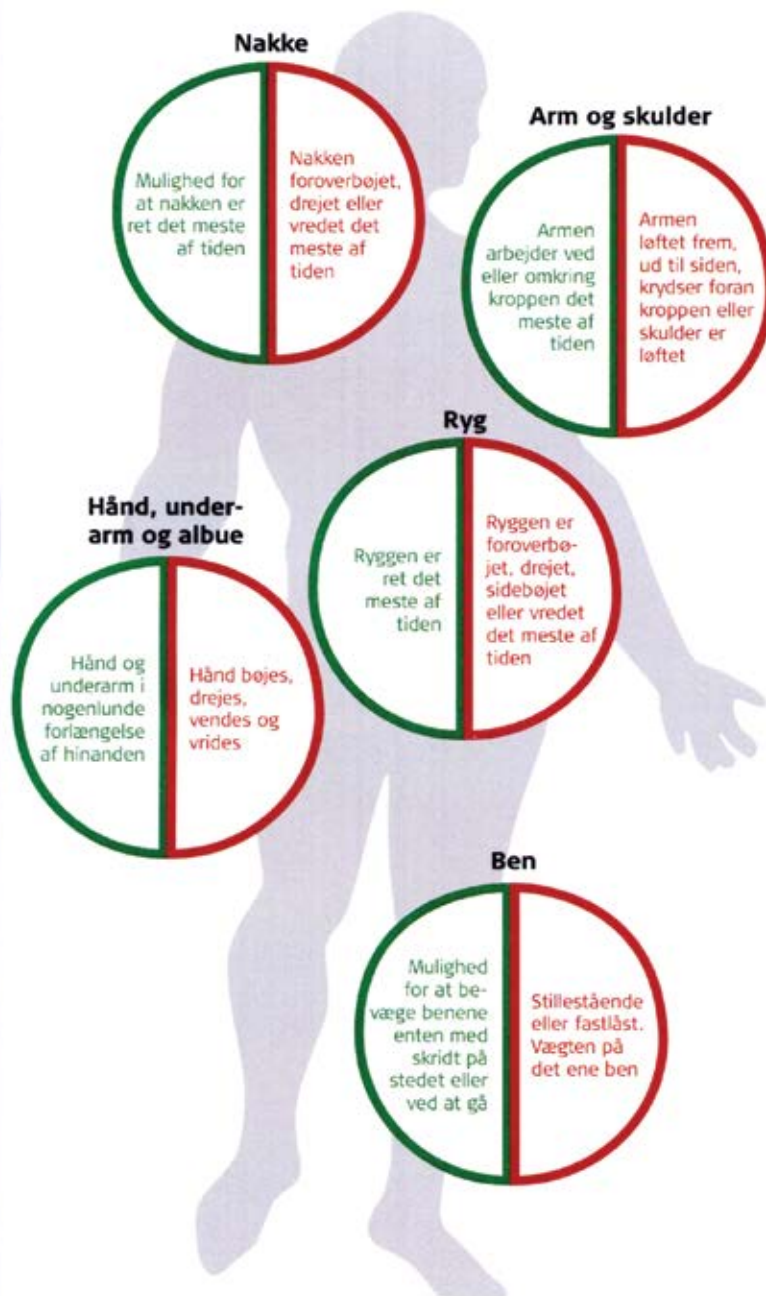
Sådan gør du, når du vurderer

1. Sikr først at der arbejdes efter instruktion.
2. Vurder efter skemaet og kombiner din vurdering med medarbejderens vurdering.
3. Indtast de indsamlede oplysninger på www.savportalen.dk/Vurdering-af-arbejdsbevaegelser

Belastning på de enkelte kropsdele

Grøn = Arbejdsstillingen vurderes som god.

Rød = Arbejdsstillingen holdes i en belastende stilling længere tid af gangen.



Mikropauser

Er der mulighed for at rette kroppen helt op ind imellem eller er kroppen fastlåst i samme stilling?



Kraftanvendelse

Vurder om der skal anvendes mange kræfter?

Og hvis ja, er der mulighed for at slippe grebet?

Det kan være svært at se, men spørg medarbejderen, hvordan det opleves.



Rækkeafstand

Medfører rækkeafstanden længerevarende foroverbøjning af overkroppen?

Lang rækkeafstand kan forekomme, men skal ikke gentages hyppigt?

Skal der løftes eller bruges kræfter, når der rækkes ud?

Kan medarbejderen rette sig op ved at trække emnet ind til kroppen eller hæve bordet?



Båndstyret arbejde

Medfører båndstyringen af tempoet, at arbejdsstillingerne fastlåses?

Er båndretningen en lempelse eller en ulempe?

Download skemaet på www.savportalen.dk/Vurdering-af-arbejdsbevaegelser

Vurdering af arbejdsbevægelser

Dato: _____

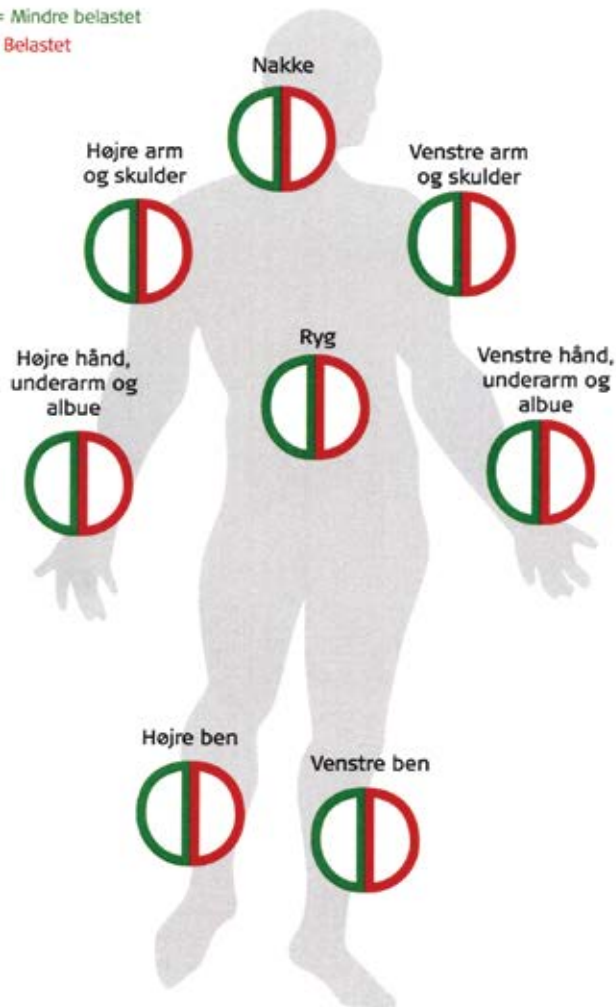
Som arbejdsmiljøgruppe har I ansvar for at sikre, at arbejdet udføres mest hensigtsmæssigt. Vurder først arbejdsbevægelserne, når der arbejdes efter instruktionen.

Arbejdsfunktion: _____

Arbejdsnummer: _____

Arbejdsbevægelser (sæt X)

Grøn = Mindre belastet
Rød = Belastet



Arbejdsstation (sæt X)

Grøn = God
Rød = Mindre god

Er der mulighed for mikropauser?



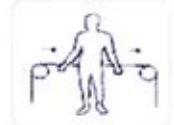
Kraftanvendelse?



Rækkeafstand?



Båndstyret arbejde?



Er der behov for instruktion?

Ja Nej

Er der behov for instruktion i brug af mikropauser?

Ja Nej

Øvrige bemærkninger:

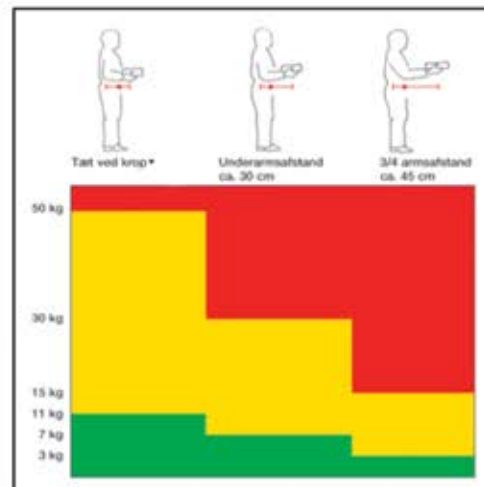
Download skemaet på
www.savportalen.dk/Vurdering-af-arbejdsbevaegelser

Krav

- Emnerne skal veje mindst 3 kg, før det vurderes som et tungt løft jf AT's vejledningsskema som vist ved siden af
- Et løft er, når byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft

Vurder om:

- den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides.
- der løftes hensigtsmæssigt og sådan som der er instrueret i



Gode råd

- Tjek at der løftes jævnt før instruktion. Hav fokus på at undgå vrid i kroppen, at der løftes med de store muskler i benene og træk emnet så tæt på som muligt, før det løftes
- Vurder om løftet er tungt og kan aflastes ved ny indretning eller ved tekniske hjælpemidler
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder, gribbarhed, arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning

Klik [her](#) for at få et skema til kortlægning af løft

Arbejdstilsynets regler og praksis

Påbud overvejes ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

- 10 tons ved løft tæt ved kroppen,
- 6 tons ved løft i underarms afstand, eller
- 3 tons ved løft i 3/4 arms afstand

Påbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarms afstand og 3 kg for løft i 3/4 arms afstand. Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde

Rådgivningspåbud overvejes ved løft af byrder, der udføres som led i den sædvanlige arbejdsfunktion:

- ved vægtgrænser, der overstiger 25 kg tæt ved kroppen, 15 kg i underarms afstand eller 7 kg i 3/4 arms afstand, og
- der **samtidig** forekommer én eller flere forværende faktorer i form af uhåndterlig eller ustabil byrde, asymmetrisk løft, løft over skulderhøjde eller under knæhøjde, bæring af byrden mere end 2 m, utilstrækkelig plads, u hensigtsmæssigt underlag

Yderligere tiltag

- Udarbejd en vurdering af hvor meget der løftes ved de forskellige arbejdsfunktioner
- Lav en jobbrokering så grænser for samlet mængde overholdes
- For bedre at kunne styre jobbrokeringen bør den være nedskrevet

Relevante links

Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub. At-vejledning D.3.1. Klik [her](#).

Vurdering af løft over 3 kg

Vedhæft evt. foto af løftet

Arbejdsfunktion _____

Byrdens vægt: _____ kg

Antal løft pr time: _____

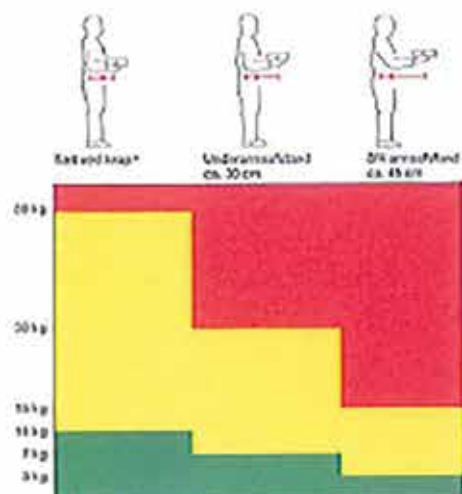
Hvor lang tid står hver mand på pladsen: pr. skift _____ pr. dag _____

Der løftes hensigtsmæssigt og jævnfør instruktion: JA NEJ

Arbejdet udføres jævnfør arbejdsbeskrivelser: JA NEJ

Rækkeafstanden under løftet	tæt på kroppen	underarms afstand	¾ arms afstand
sæt kryds			

Hvis løftet primært falder indenfor det grønne område, regnes det ikke med i den samlede vægt.



Samlet daglig løftemængde i det gule/ røde felt pr. medarbejder pr. dag: _____ kg

Ved løft mellem 15 - 50 kg - angiv antal løft pr. dag pr. mand. _____

Lander I over Arbejdstilsynets vejledende grænser, er der forbedringsbehov. Grænserne er:

- 3 tons i ¾ arm
- 6 tons i underarm
- 10 tons tæt på kroppen

Løftet udføres primært med muskelkraft: JA NEJ

Forværende faktorer: _____

Formildende faktorer: _____

Forslag til forbedringer: _____

Hjælp til vurderinger:

Et løft defineres af Arbejdstilsynet, som når byrden helt eller delvist slipper underlaget og et løft er manuelt, når det primært udføres med muskelkraft.

Løftet vurderes som tungt, når det indebærer risiko for helbredsskader.

Arbejdstilsynet tager meget udgangspunkt i byrdens vægt og dens rækkeafstand, men påpeger også i AT-vejledning om Løft, skub og træk, at der altid skal udarbejdes en helhedsvurdering af arbejdet og heri indgår;

- Vægt, rækkeafstand og de øvrige faktorer, der er bestemmende for belastningen
- Om løfte- og bærearbejdet er en hovedfunktion i den ansattes daglige arbejde, eller om der kun er lejlighedsvis løft, der efterfølges af perioder, hvor kroppen kan restituere.

Eksempler på forværende faktorer kunne være:

- vrid i ryggen under løftet
- foroverbøjninger af overkroppen under løftet
- gentagne løft fra lave højder og gentagne løft i skulderhøjder eller derover
- arbejdspladsens indretning
- glatte emner eller anden dårlig gribbarhed
- hyppige og hurtige løft, der fastlåser kroppen i faste arbejdsstillinger og ikke giver mulighed for mikropauser.

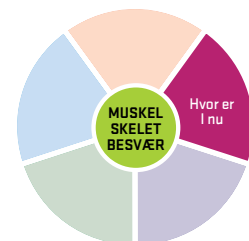
Ovennævnte er ikke udtømmende.

Se mere i At-vejledning om Løft, træk og skub.


Eksempler på formildende faktorer kunne være:


- tunge byrder, men de løftes ikke kontinuerligt, og der er mulighed for at bruge de store muskelgrupper i benene i stedet for ryggen
- byrden støttes under løftet - så byrden ikke belaster ryggen ret meget
- der løftes med tyngden, så byrden ikke primært udføres med muskelkraft
- løftet er en god variation til EGA arbejdet eller fysisk ikke krævende arbejde
- byrden trækkes ind til kroppen, og belaster ikke kroppen førend den er helt tæt på kroppen.

KORTLÆGNING AF ARBEJDSSTILLINGER



Denne model er fra Arbejdstilsynets At-meddelelse nr. 4.05.3
Marts 1998, Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser

Sidde			
	NAKKE	Meget langvarigt bøjet eller vredet Fastlåst med synskrav	Periodevis fastlåst Mest i midterstilling Fri bevægelse
	RYG	Meget langvarigt bøjet eller vredet Ofte eller længe fastlåst	Bøjet/bredet i perioder Fri bevægelse Hensigtsmæssigt ryglæn
	ARME	Løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 m afstand fra kroppen, ofte i længere perioder	Løftede i perioder Arbejdshøjde og rækkeområde tilpasses arbejdsop- gaven og personen
	BEN	Mangler benplads Langvarigt fastlåst Hyppigt pedelbetjening	Begrænset benplads Pedelbetjening Fri benplads Sjælden pedel- betjening

Stå/gå			
	NAKKE	Meget langvarigt bøjet eller vredet Fastlåst med synskrav	Periodevis fastlåst Mest i opret stilling Fri bevægelse
	RYG	Meget langvarigt bøjet eller vredet Ofte eller længe fastlåst	Bøjet/bredet i perioder Fri bevægelse Mest i opret stilling
	ARME	Løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 m afstand fra kroppen, ofte i længere perioder	Løftede i perioder Arbejdshøjde og rækkeområde tilpasses arbejdsop- gaven og personen
	BEN	Mangler plads Ustabilt, glat eller ujævnt underlag Langvarigt fastlåst Hyppigt pedelbetjening	Begrænset benplads Dårligt underlag Periodevis fastlåst Pedelbetjening

Download skemaet på
www.savportalen.dk/Faktaark-1

Kravene

Vurder om:

- arbejdet er EGA. Der er tale om EGA når den samme arbejdsoperation gentages mere end to gange i minuttet eller samme muskelgruppe arbejder i mere end halvdelen af tiden
- der er EGA i mere end 3-4 timer dagligt. Hvis det er tilfældet skal I lave en kortlægning af arbejdet samt en handlingsplan over tiltag
- der forekommer en kvalificeret jobbrokering?



Der er særlige regler for alle udbeningsafdelinger. Se udbeningsprotokollater

Kortlægning af EGA

- Vurder hvor ofte arbejdsoperationen gentages
- Vurder hvor længe den enkelte medarbejder står på pladsen enten pr. dag eller på en uge
- Vurder om der er forværende faktorer - det er især kraftbetonet arbejdet og akavede arbejdsstillinger
- Vurder om der kan gøres noget for at forbedre indretning eller arbejdets udførelse, og om der arbejdes, som der er instrueret i

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejdstilsynet vil tage udgangspunkt i dette skema i deres vurdering og vil overveje enten et kortlægningspåbud, hvis der er tvivl om mængden af EGA eller et rådgivningspåbud, hvis medarbejderne befinder sig i rødt område.

EGA = Ensidigt gentaget arbejde FF: Forværende faktorer

Varighed Intensitet	0-½ dag/uge	½-2/3 dag/uge	2/3-3/4 dag/uge	¾-1/1 dag/uge
Højrepetitivt EGA + FF Minus jobbrokering				
Højrepetitivt EGA + FF Plus jobbrokering				
Højrepetitivt EGA - FF Minus jobbrokering				

Jobbrokering – vurdering

- Er der tilstrækkelig forskel i belastning af muskelgrupper?
- Brug skemaet Vurdering af arbejdsbevægelser
- Røring bør være regelmæssig og indenfor en uge eller en dag
- Mulighed for at ikke EGA pladser kan indgå
- Styring og dokumentation af jobbrokering

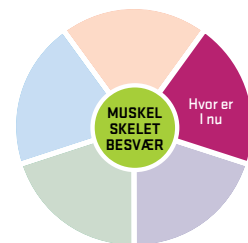
Relevante links

Arbejdstilsynets vejledning om ensidigt belastende arbejde og ensidigt gentaget arbejde. Klik [her](#).

Arbejdstilsynets interne instruks – forarbejdning af svinekød mm. Klik [her](#).

Kortlægning og vurdering af EGA og EBA, AT-intern instruks nr 1/2008. Klik [her](#).

KORTLÆGNING AF EGA



Jobbrokeringsgruppe:

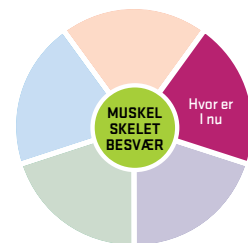
Arbejdsfunktion	Andel EGA tid	Andel ikke EGA tid	Forværende faktorer	Formildende faktorer

Er der forskel på arbejdsbelastningen mellem arbejdsfunktionerne? JA NEJ
 Hvis ja: Beskriv forskellen på arbejdsbelastningen i rokeringsgruppen:

Tilstedeværelsestid pr. dag eller pr. uge – angiv timer	
Ens belastende EGA. Tid pr. dag eller pr. uge – angiv timer	
Ikke EGA tid pr. dag eller pr. uge – angiv timer	
Pauser pr. dag eller pr. uge – angiv timer	

Samlet procentdel af tilstedeværelsestiden med ens belastende EGA: pr. dag pr. uge

TEMPO



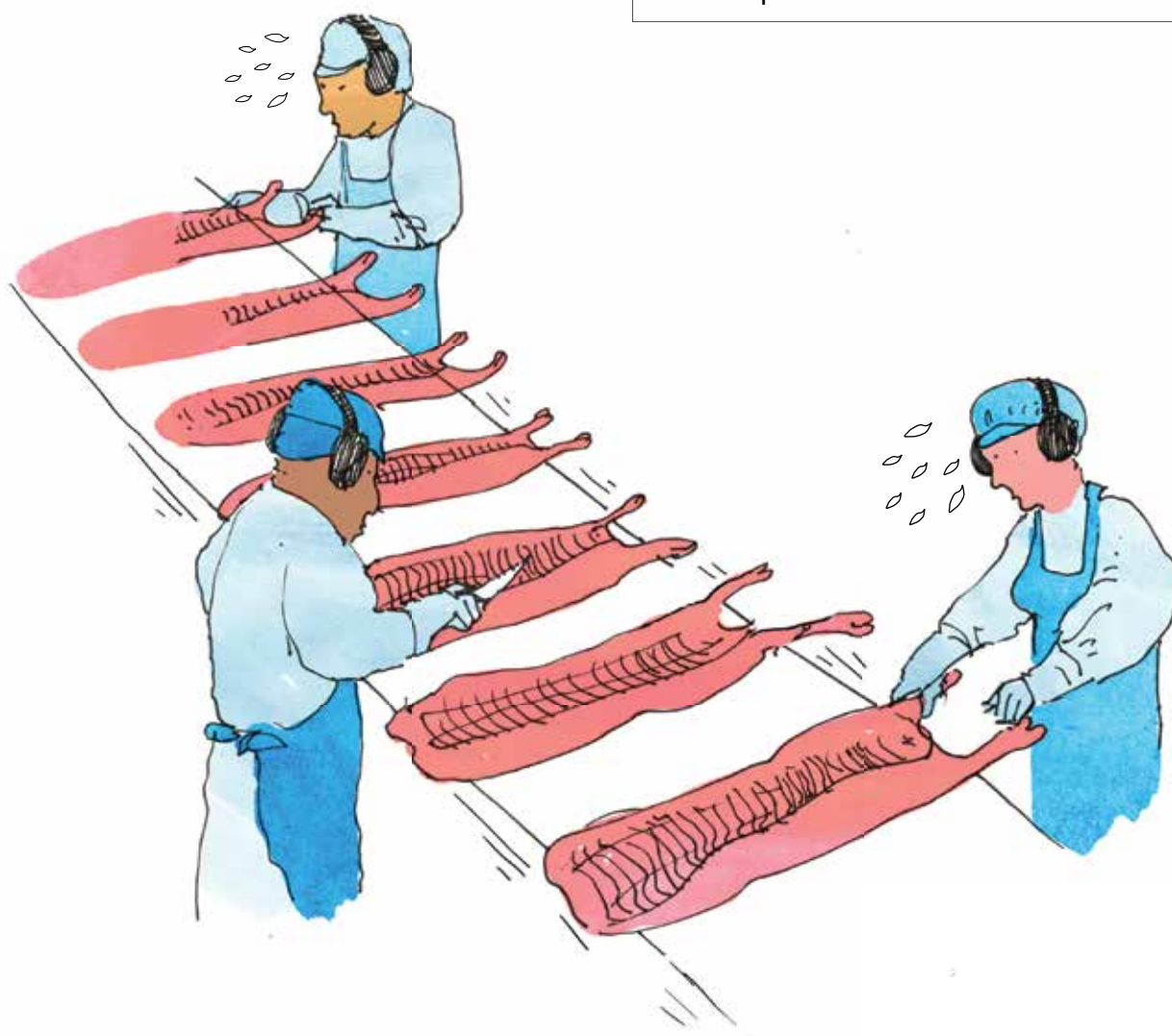
Det "rette" tempo er individuelt og afhænger af varigheden, intensiteten i jobbet, den enkeltes egnethed til jobbet og hans/hendes fysiske kapacitet.

I skal vurdere tempoet som en risikofaktor, ligesom I vurderer andre arbejdsmiljøforhold.

I arbejdsmiljøreglerne er der ikke præcise angivelser af et acceptabelt tempo. Arbejdet skal tilrettelægges, så det er sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt på kort og på lang sigt.



I en forskningsundersøgelse af udbeningsarbejde (FØTEK-undersøgelsen) fra 90'erne viste det sig, at alle skar op til deres fysiske formåen. De, der skar relativt langsomt, og de der skar hurtigt, havde samme relative fysiske belastning set i forhold til deres maksimumskapacitet.



FYSISK KAPACITET OG EGNETHED



Forskningsmæssigt er der en vis sammenhæng mellem dosis og respons på EGA og cyklustider, kraftanvendelser og bevægeudslag. Der er imidlertid ikke viden nok til at sætte egentlige grænser, da et samspil af faktorer både på arbejdspladsen og hos den enkelte har en betydning.

Her er eksempler på nogle forhold, I kan vurdere/tale ud fra:

Varighed

Varighed i løbet af dagen – men også gennem tid/over år. Belastning akkumuleres, og kroppens tolerancetærskel falder over tid.

Intensiteten

Det kan være cyklustiden, og hvorvidt der er mikropauser mellem cyklus. Der kan være tale om fastlåsthed, koncentration og synskrav.

Egnethed

Egnethed er den enkeltes færdigheder i forhold til at udføre funktionen. Se på hvordan den enkelte udfører funktionen. Er det med hensigtsmæssig brug af kroppen, eller er det åbenlyst, at kroppen overbelastes. Vær ekstra opmærksom ved nyansatte.

Fysisk kapacitet

Har den enkelte fysikken til jobbet?

Vær opmærksom på, at det tager nogle uger at optræne muskler, men måneder at få sener, ledbånd, knogler med mere med.

Nogle typer af MSB opstår på grund af overbelastning ved nyt eller uvant arbejde.

Målrettet kortvarig styrketræning har en positiv effekt på smerter i muskler og led.



Vi tåler noget forskelligt. Det er ikke umiddelbart til at se, hvem der er overbelastet. Eneste vej er, at I taler om det.