



Det gode arbejdsliv som anlægsgartner og skovarbejder.

HELLE NIEWALD

ERGOTERAPEUT OG MSU

Tlf. 61 71 02 67

www.ergosupport.dk

kontakt@ergosupport.dk

Udfordringer

- Ensidigt belastende arbejde
- Alene-arbejde
- Brug af hjælpemidler
- Holder man kroppen stærk i jeres fag?



Ensidigt belastende arbejde Statisk holde- og bærearbejde Arbejde i fastlåste arbejdsstillinger

Konsekvenser:

- Træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i muskler, sener og led
fx tennisalbue og seneskedehindebetændelse samt muskelømhed

Lidelserne er ofte forbigående, hvis belastningen ophører, men risikoen for, at de kommer igen ved belastning, er øget.



Løsninger

Tekniske løsninger

Ændringer i omgivelserne

Organisering af arbejdet

Psykosociale foranstaltninger

- Planlægning af arbejdet
- Social støtte





Hvad er jeres bedste løsninger på at mindske EBA?



Alene-arbejde

Social isolation – føle sig alene

Faglig usikkerhed: hvornår er opgaven løst godt nok? Er jeg hurtig nok, grundig nok ...?

Man kan mangle information, samarbejde og indflydelse i forhold til kolleger og ledelse.

- Manglende forståelse for tidsforbrug eller behov for hjælpemidler

Fysisk krævende arbejde:

- Er det jeg gør egentlig forsvarligt? Hvad gør jeg, hvis der sker en ulykke?
- Kan jeg holde til det?
- Jeg kan ikke få aflastning / deles om opgaven
- Akut opståede problemer er jeg alene om
- Jeg har ikke nogen at tale med



Hvad kan I gøre ved det?

- Brug mobiltelefonen til social kontakt og hav den med i tilfælde af ulykke
- Indfør gruppeorganiseret arbejde – ryk ud i teams
- Jobrotation
- Giv mulighed for at mødes med kolleger (spise frokost og udveksle arbejdserfaringer)
- Vurder: kræver det særlig instruktion, viden eller andre forudsætninger?
- Sociale aktiviteter i fritiden
- Husk APV med særligt fokus på alene-arbejde, som indeholder handlingsplaner og sikkerhedsinstruktioner for udførelse af alenearbejde

Hvordan løser I udfordringen med alene-arbejde?

Eller - er der overhovedet et problem?



Brug af hjælpemidler

Hvornår er I udfordret på brugen af hjælpemidler eller sikkerhedsudstyr?

Og hvad gør I så?



Er kroppen stærk, når man bruger den i det daglige arbejde?



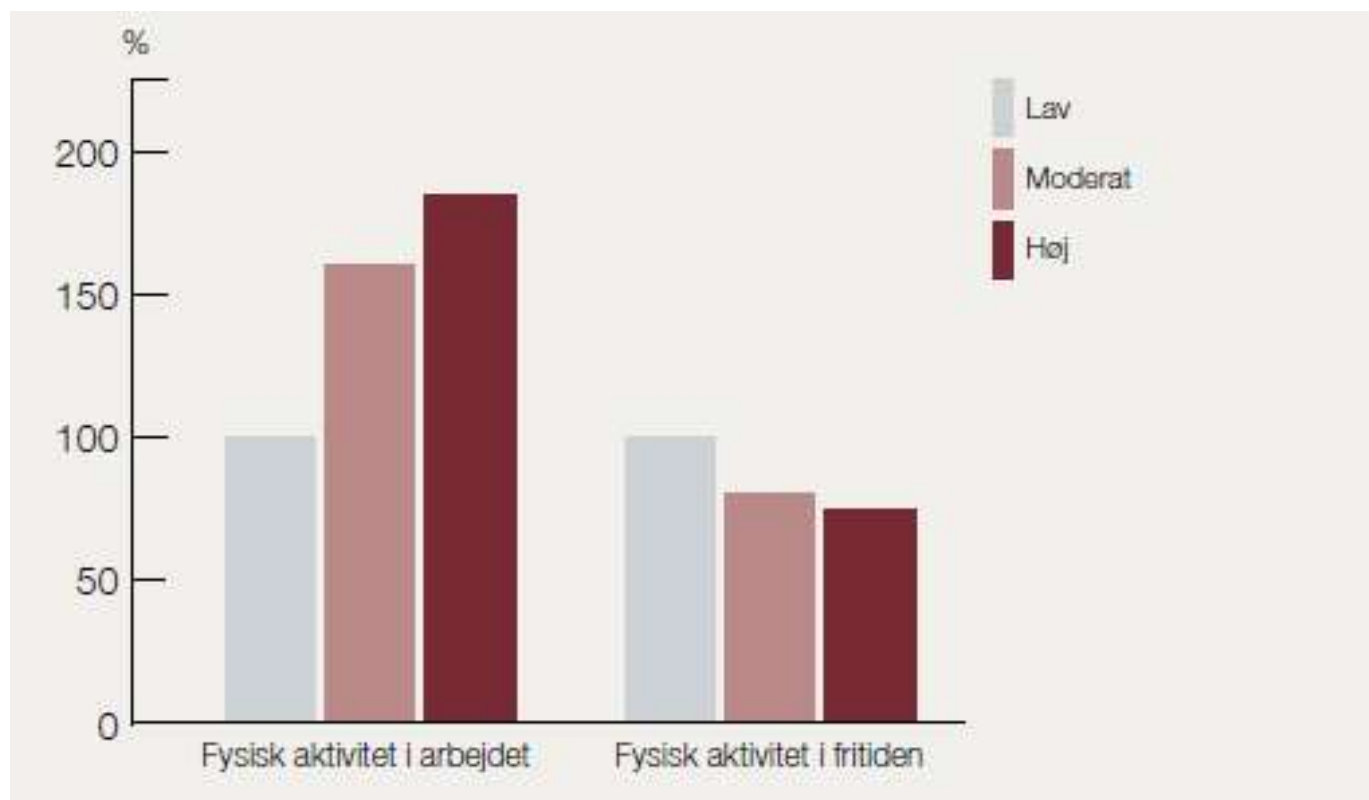
Med

Forskning Formidling Uddannelse Værktøj



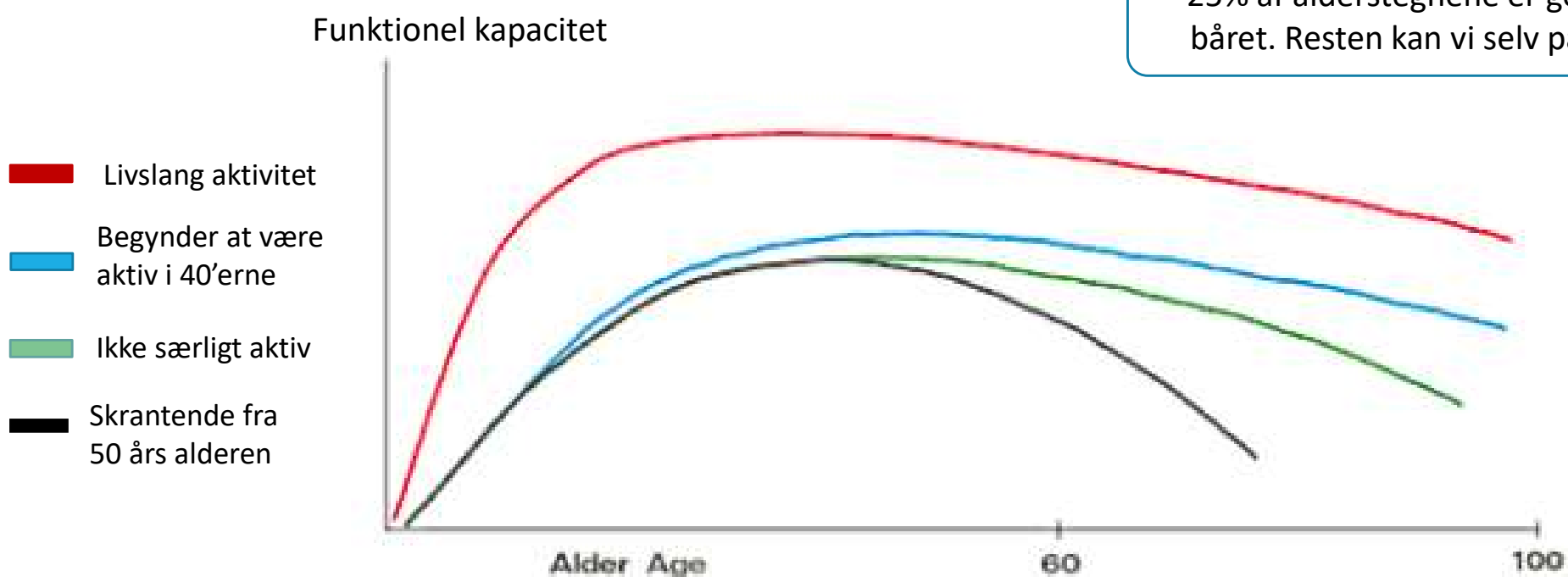
Sundhedsfremme på arbejdspladsen
kan være udfordrende

Risikoen for sygefravær

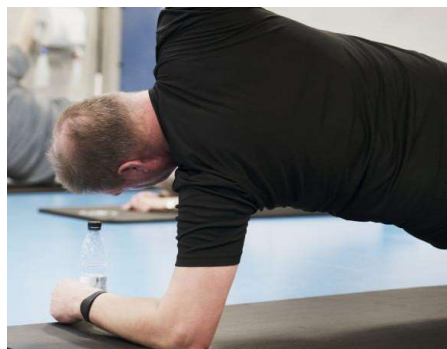


Risikoen for længerevarende sygefravær ved forskellige grader af fysisk aktivitet på jobbet og i fritiden Risikoen for længerevarende sygefravær ved lav aktivitet er sat til 100 procent. Justeret for alder, rygning, alkoholforbrug, BMI, social støtte fra leder, emotionelle krav og social klasse. NFA 55

Tab af fysisk kraft med og uden træning

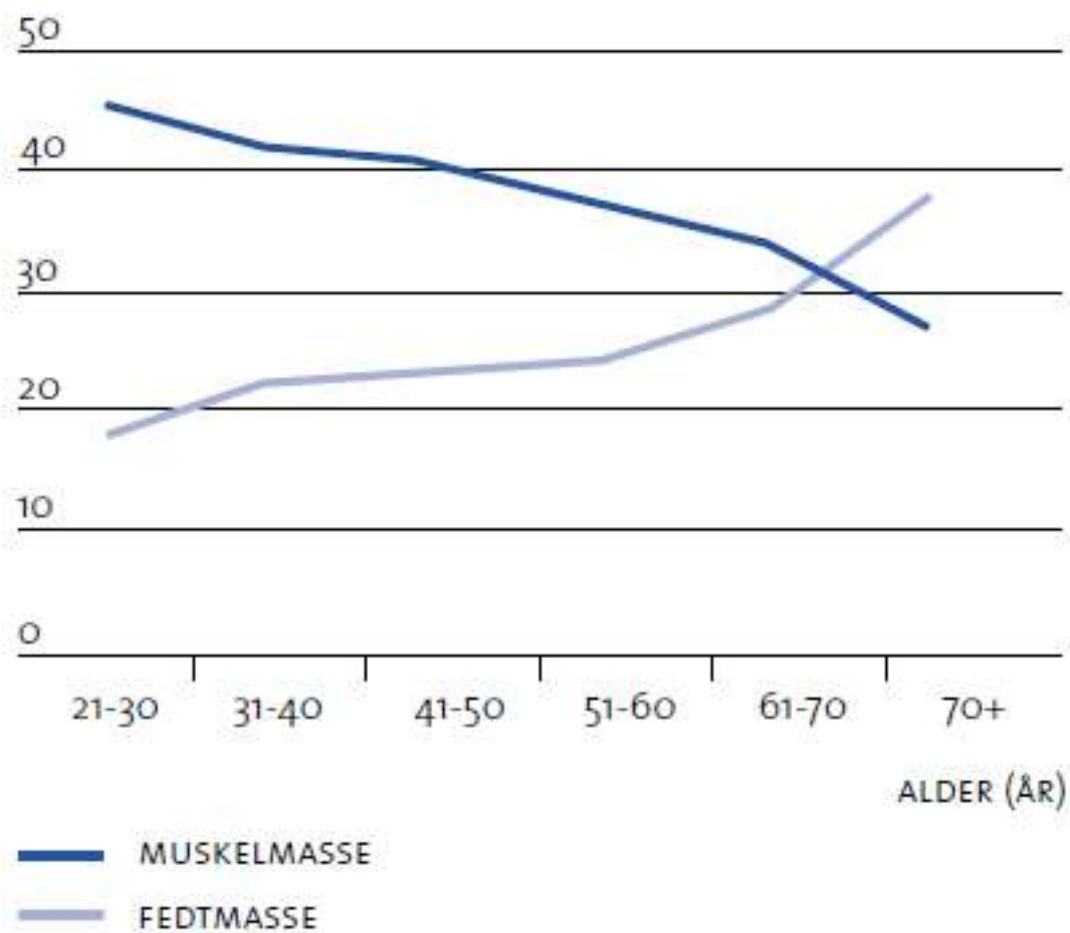


God fysisk kapacitet



- Reducerer (kroniske) smerter
- Reducerer arbejdsbesvær
- Forbedrer den fysiske kapacitet
- Forbedrer social og psykisk kapacitet

PCT. AF SAMLET KROPSVÆGT



Har arbejdspladsen et medansvar for,
at den enkelte holder sig fysisk fit?



VI CYKLER TIL ARBEJDE
MAJ 2020
TILMELDINGEN ÅBNER TIL MARTS!

Kan vi tage de nødvendige diskussioner på arbejdspladsen?

Kan I diskutere, hvad der er det gode arbejdsliv,
uden det bliver personafhængigt?

Kan I skabe Det Gode Arbejdsliv – hele livet?





**Tak for jeres aktive medvirken
og tak for i dag !**



Helle Niewald
ErgoSupport
Tlf. 61 71 02 67
www.ergosupport.dk
kontakt@ergosupport.dk