

Tal om smerter



Undgå at smerter stiltiende bliver en del af den faglige identitet på arbejdspladsen.

På arbejdspladser med fysisk krævende jobs er der ofte en udbredt accept af, at smerter ganske enkelt hører med til jobbet og er noget, man blot må leve med. Og det er et problem, ikke mindst for forebyggelsen af overbelastninger, viser forskning.

Gode råd og overvejelser til

LEDELSE OG ARBEJDSMILJØORGANISATION

1. Sæt smertehåndtering på dagsordenen, f.eks. på personalemøder
2. Vurdér, om arbejdet kan tilpasses medarbejdere, der for en kortere eller længere periode oplever smerter.
3. Overvej mulige hjælpemidler, som kan reducere anstrengelserne i arbejdet.
4. Vær opmærksom på andre mulige risikofaktorer, f.eks. tids- og arbejdspress, negativt syn på sygemeldinger eller opfattelse blandt medarbejdere af, at arbejdsmiljøet er deres eget ansvar.

Gode råd og overvejelser til

DEN ENKELTE MEDARBEJDER OG KOLLEGA

1. Vær opmærksom på, om I har et negativt syn på folk, der giver udtryk for smerter.
2. Tal med hinanden om jeres smerteoplevelser.
3. Lær kroppens signaler godt at kende. Du skal vide, hvornår kroppen har brug for restitution, og hvornår den har brug for stimulering.
4. Vær fysisk aktiv i fritiden og træn din krop på en hensigtsmæssig måde. Det kan forebygge og reducere smerter. Har arbejdspladsen sundheds- eller træningstiltag, så er det en god ide at opsøge dem.
5. Tag aktiv del i arbejdsmiljøorganisationen og vær med til at sikre opmærksomhed omkring risikofaktorerne for smertehabituering og mulighederne for at forebygge smerter i praksis.

Se filmen "Tal om smerter" og læs mere på bfaportal.dk/talomsmerter

