

Har I brug for hjælp?

Følg forvaltningens procedure til at rekvirere hjælp fra en arbejdsmiljøkonsulent. Et samarbejde med en arbejdsmiljøkonsulent kan være relevant, hvis:

- Der er en "cocktaileffekt" i arbejdsmiljøet, hvor flere belastende faktorer optræder samtidig – fx stor arbejdsmængde og tidspres kombineret med smerteproblematikker.
- En stor del af sygefraværet er relateret til smerter.
- Der mangler psykologisk tryghed til at kunne tale åbent om sårbare emner som smerter eller mistrivsel
- Der er behov for procesfacilitering, fordi arbejdsmiljøgruppen ikke oplever at have de nødvendige kompetencer til at drive processerne.
- Der er konflikter eller fastlåste positioner i forhold til ansvar og opgaver omkring den fysiske trivsel.
- Enkelte medarbejdere med smerteproblematikker har særlige behov for ergonomisk rådgivning.
- De fysiske rammer giver udfordringer, fx i forbindelse med ombygning eller flytning.

Ved behov for samarbejde med Arbejdsmiljø København aftales et formøde, hvor formålet med samarbejdet afklares. Herefter tilbydes typisk sparring til AMO/MED i forhold til deres opgave med fysisk trivsel, samt evt. en workshop for enhedens medarbejdere.

Tilgå den digitale version med klikbare links via QR-koden



Fysisk trivsel ved computeren



Arbejdsmiljøgruppen har en vigtig opgave i at styrke den fysiske trivsel og forebygge smerter i arbejdet. Mange tænker at indstilling af arbejdsredskaber, er den eneste og afgørende betydning for den fysiske trivsel. Men der er flere tiltag og faktorer, der kan være givende at arbejde med.

Her får I inspiration til at tage fat på arbejdet.

Hvorfor er håndtering af smerter en fælles indsats?

Smerter er en af de hyppigste årsager til sygefravær på arbejdspladsen og påvirker arbejdslevnen. Arbejdspladsen må tænke bredt for at forebygge og håndtere smerter. Forskning viser, at det ikke er nok alene at fokusere på fysiske indsatser som fx indretning af arbejdspladsen og brug af hjælpemidler. Det psykiske arbejdsmiljø, arbejdsfællesskaber, trygge relationer og trivsel vil også påvirke omfanget af smerter. Håndtering af smerter kræver derfor en fælles indsats, hvor arbejdspladsen fokuserer på flere parametre og finder løsninger sammen.

Hjælp til den enkelte medarbejder?

Meget af den fysiske trivsel håndteres bedst i fællesskab. Men der er også ting, den enkelte medarbejder selv kan afprøve.

Del materialer

Noget af det medarbejderen selv kan afprøve er indstilling af sine arbejdsredskaber.

[Find e-læring om indstilling af arbejdsredskaber her](#)

Bevægelse og fysiske øvelser i arbejdstiden kan have god effekt.

[Find træningsfilm på Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside her.](#)

[Find livetræning her](#)

Det er vigtigt at skabe trykthed omkring smerter og fysisk trivsel. Dette så den enkelte medarbejder henvender sig til leder eller arbejdsmiljøgruppen, hvis der opleves forhold, som kan forværre smerter.

Indledende samtale

Langt de fleste smerte problematikker er ufarlige. I kan opfordre medarbejderen til at søge læge, hvis de er urolige for smerterne. Derudover kan I spørge til hvad medarbejderen selv tænker der er vigtigt. for at styrke deres fysiske trivsel på

Opfølgende samtale

Få en opfølgende samtale. Hvordan er det gået med afprøvningsne? Har det styrket den fysiske trivsel?

Tidlig indsats?

Måske medarbejderen ville profitere af et forløb i tidlig indsats?

[Henvis til et fysioterapeutisk forløb ved tidlig indsats her.](#)



Hvad kan arbejdsmiljøgruppen gøre?



Sæt det forebyggende arbejde om smerter i system. Fx ved at sætte smerter dagsordenen på arbejdsmiljøgruppemøder, ved trivselsamtaler og i det løbende APV-arbejde. På den måde kan I arbejde systematisk med den fysiske trivsel og sikre løbende opfølgning.

Trin 1: Introduktion til feltet

Leder og AMR bliver klogere på emnet og kan handle mere kvalificeret.

- [Podcasts om smerter](#)
- [Film om smerter](#)
- [Viden om forebyggelse og håndtering af smerter](#)
- [Tal om smerter og find løsninger sammen](#)

Trin 2: Hvordan ser det ud ved os?

Afdæk den fysiske trivsel på arbejdspladsen og målret jeres initiativer, så det får en effekt.

- Resultater fra trivselsundersøgelsen i KK.
- "Smertefiguren" fra BFA ([Smertefiguren](#))
- Spørgeskemaet fra BFA ([Spørgeskema](#))

Trin 3: Vælg og afprøv initiativer

Medarbejderne kan i fællesskab definere udfordringerne og løsningerne, når det gælder deres egen fysiske trivsel. På den måde sikres bedst ejerskab og effekt.

Trin 4: Havde det en effekt?

Husk at lave opfølgning på, om jeres indsats har haft den ønskede effekt. Måske jeres valgte initiativer har styrket den fysiske trivsel? Måske jeres initiativer skal gentænkes? Det er en del af jeres APV-arbejde.