



## Tag dialogen om muskel- og skeletbesvær

### Formål:

Formålet med dialogkortene er at sætte en refleksionsproces i gang for, at I kan få identificeret arbejdspladsens forebyggelseskultur, når det drejer sig om muskel- og skeletbesvær. Spørgsmålene skal få jer til at tale om vaner, værdier og rutiner i hverdagen, og gennem erfaringsudveksling få tydeliggjort jeres handlinger, holdninger og kommunikation.

### Det skal I:

I skal arbejde med dialogkort omkring forebyggelse af muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen.

### Sådan gør I:

1. Arbejd først med dialogkortene i grupper á 3-5 personer. Drøft spørgsmålene og skriv jeres pointer ned bag på kortet. Forsøg at komme igennem alle spørgsmål.
2. Fordel dialogkortene i 3 bunke:
  - Bunke 1:** Temaer hvor I vurderer, at *'her er der plads til forbedringer - dem skal vi arbejde med først'*
  - Bunke 2:** Temaer, som er *'vigtige - men dem arbejder vi først med senere'*
  - Bunke 3:** Temaer, hvor I vurderer, at *'her går det godt - vi skal fortsætte med at...'*
3. I fællesskab sætter grupperne deres kort på skydeskiven. En gruppe starter med at sætte kortene fra bunke 2 og 3 fast på skydeskiven - et kort af gangen. Hvert kort skal have en kommentar med på vejen. Herefter placeres de tre udvalgte kort fra bunke 1 i skydeskivens yderste ring, og gruppen fortæller kort om, hvorfor de ønsker at arbejde videre med disse kort. Herefter præsenterer de øvrige grupper deres kort på samme måde.
4. Tovholderen står for afrundingen ved at samle op på diskussionerne og videregive materialet, så det kan indgå i det videre arbejde.

**Brugssituation:** Når I vil arbejde med en helhedsorienteret tilgang for at forebygge muskel- og skeletbesvær.

**Tovholdere:** Ledere, arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsrepræsentanter.

**Målgruppe:** Medarbejdere.

**Forberedelsestid:** 30 min.

**Øvelsestid:** 1 time og 15 min. for dialogkortene. 30 min. til skydeskiven. Og 15 min. til afrunding.

### Forberedelse



**Print** dialogkortene og klip dem ud. Tegn skydeskiven på en flip-over. Husk pen og 'tyggegummi/elefantsnot' til dialogkortene.



### Udførelse

**Tovholder introducerer** metode og dialogkort.



**I grupper af 3-5** drøftes dialogkort (1 time)



**Gruppering af dialogkort** (15 min)



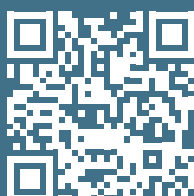
**I fællesskab** sætter grupper skiftevis kort på skydeskiven (30 min)



**Afrunding** og evaluering (15 min)

Har du ros eller ris til værktøjet?

Scan QR-koden og svar på dine oplevelser med værktøjet.



# Arbejdsark til medarbejdere: Tag dialogen om muskel- og skeletbesvær

1. Del jer i grupper af 3-5 personer. Fordel kortene på bordet med bagsiden opad. På skift trækker en medarbejder et kort og læser højt. Drøft spørgsmålet og skriv jeres pointer bag på kortet. I skal forsøge at komme igennem alle spørgsmål.

2. Opdel dialogkortene i 3 bunker ud fra, hvad I mener er vigtigst:














- Bunke 1: Temaer hvor I vurderer, at *'her er der plads til forbedringer - dem skal vi arbejde med først'*
- Bunke 2: Temaer, som er *'vigtige - men dem arbejder vi først med senere'*
- Bunke 3: Temaer, hvor I vurderer, at *'her går det godt - vi skal fortsætte med at...'* Gå nu videre til redskabet: Skydeskiven.

## Dialogkort

<p><b>KROPPEN I KERNEOPGAVEN</b> Taler I om dét at gå på arbejde med ondt i kroppen? Hvornår? Med hvem?</p>	<p><b>ARBEJDSFÆLLESSKABET</b> Giv to eksempler på, hvordan I hjælper hinanden med fysisk krævende opgaver?</p>	<p><b>DE BÆRENDE STRUKTURER</b> Tænk på et godt møde, I havde, hvor der var god styring og hvor I talte godt sammen. Hvad betød det for samarbejdet om opgaven bagefter?</p>	<p><b>DET STRATEGISKE BLIK</b> Nævn en beslutning eller procedure, hvor I tydeligt kan se, at hensigten er at forebygge smerter i kroppen.</p>
<p><b>KROPPEN I KERNEOPGAVEN</b> Når I har travlt, hvordan passer I så på kroppen?</p>	<p><b>ARBEJDSFÆLLESSKABET</b> Hvordan deler I jeres erfaringer i forhold til gode og hensigtsmæssige måder at løse opgaver på?</p>	<p><b>DE BÆRENDE STRUKTURER</b> Er der arbejdsgange eller strukturer omkring opgaverne, som med fordel kan ændres? Hvilke?</p>	<p><b>DET STRATEGISKE BLIK</b> Hvilke opgaver har I, som kan være hårde for kroppen? Hvordan arbejder I systematisk og forebyggende med de opgaver?</p>
<p><b>KROPPEN I KERNEOPGAVEN</b> Nævn to eksempler på, hvordan et godt arbejdsmiljø også har givet en bedre opgaveløsning for borgeren.</p>	<p><b>ARBEJDSFÆLLESSKABET</b> Er der noget, der er svært at tale om, som har betydning for, at I kan forebygge smerter i kroppen?</p>	<p><b>DE BÆRENDE STRUKTURER</b> Hvornår har I sidst ændret en arbejdsgang, så det blev mere hensigtsmæssigt for din krop? Hvad gjorde det?</p>	<p><b>DET STRATEGISKE BLIK</b> Hvad kan arbejdsmiljøgruppen gøre for at støtte endnu mere op om det forebyggende arbejde?</p>
<p><b>KROPPEN I KERNEOPGAVEN</b> Nævn to dårlige vaner eller rutiner, der belaster kroppen. Hvordan kan de ændres?</p>	<p><b>ARBEJDSFÆLLESSKABET</b> Hvad gør du, når du ser en kollega bruge kroppen uhensigtsmæssigt i en arbejdssituation?</p>	<p><b>DE BÆRENDE STRUKTURER</b> Har I hjælpemidler, I ikke benytter eller ikke benytter optimalt? Og hvorfor?</p>	<p><b>DET STRATEGISKE BLIK</b> Giv ledelsen og MED/SU et godt råd om, hvor skal der sættes ind, så smerter i muskler og led forebygges</p>
<p><b>KROPPEN I KERNEOPGAVEN</b> Hvad vil I svare, hvis en nyansat kollega spørger 'hvordan forebygger I belastninger i kroppen'? Og er I åbne for nye ideer til at løse opgaverne på andre måder?</p>	<p><b>ARBEJDSFÆLLESSKABET</b> Hvordan bidrager du til, at dine kolleger får et bedre fysisk arbejds- miljø?</p>	<p><b>DE BÆRENDE STRUKTURER</b> Er der redskaber, udstyr, hjælpe- midler, teknologier eller lignende, der kunne gavne opgaven og forebygge smerter?</p>	<p><b>DET STRATEGISKE BLIK</b> Hvordan er I involveret i de beslutninger, der påvirker jeres fysiske arbejdsmiljø?</p>



**Dialogkort** 

## Arbejdsark 2: Skydeskiven

1. Når dialogkortene opdelt, mødes I med de andre grupper.
2. En gruppe starter med at sætte kortene fra bunke 2 og 3 fast på skydeskiven - et kort af gangen. Hvert kort skal have en kommentar med på vejen. Herefter placeres de tre udvalgte kort fra bunke 1 i skydeskivens yderste ring, og gruppen fortæller kort om, hvorfor de ønsker at arbejde videre med disse kort. Herefter præsenterer de øvrige grupper deres kort på samme måde.
3. Tovholderen står for afrundingen og anvender eventuelt følgende spørgsmål:
  - Hvor har dette detektivarbejde bragt os hen?
  - Hvad synes vi kendetegner vores forebyggelseskultur?
  - Har det skabt anledning til, at et emne skal bringes op igen og behandles yderligere?
  - Hvordan kommer vi videre her fra?
4. Tovholder sørger for at samle op, så konklusionen kan videregives til MED-udvalget/SU. Dialogkortene med noter på bagsiden afleveres til MED-udvalget/SU, som skal bruge dem i det videre arbejde fx med en handleplan.

