

## Webinar 3: Ergonomi på specialområdet

Webinarer om ergonomi på social-, sundhed- og specialområdet

# Program for i dag

- Hvorfor er det vigtigt?
- Introduktion til arbejdsfysiologi
- Forebyggelsesstrategier
- Værktøj: Tag snakken – bryd vanerne
- Værktøj: Forflytningsguides
- Værktøj: Forflyt med omtanke
- Opsummering
- Spørgsmål



Q&A

Polls



Godt at se dig :) Det er her du kan deltage i debatten!!

OK

Type your question



SKRIV DINE SPØRGSMÅL HER

240



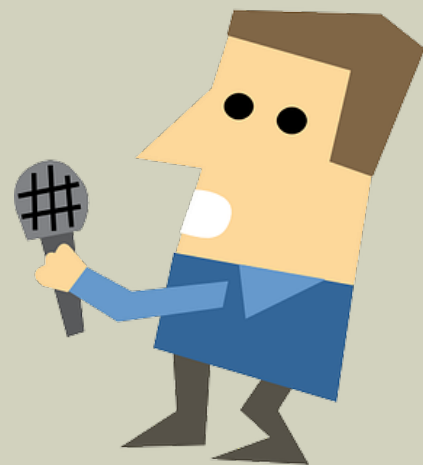
Your name (optional)

Send

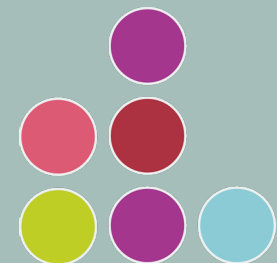
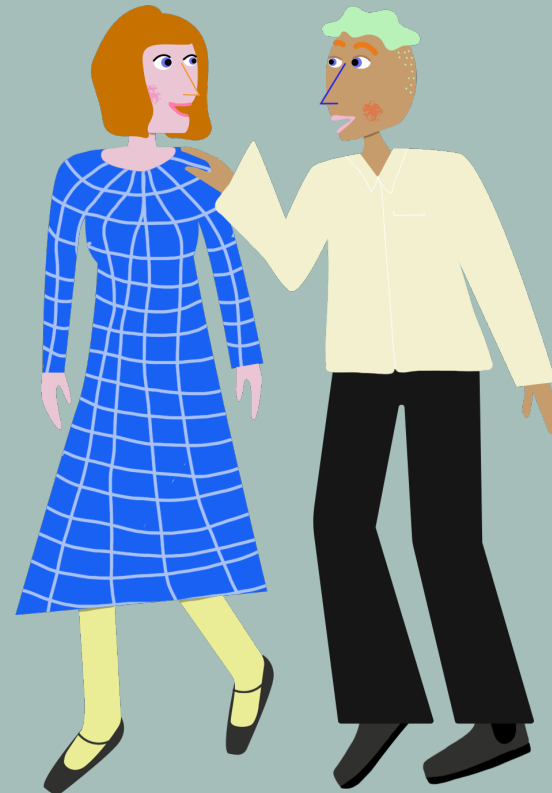
SVAR PÅ  
MÅLINGERNE HER

(ELLER SCAN QR-  
KODEN FRA  
SKÆRMEN MED DIN  
TELEFON)

Hvem er med i dag?

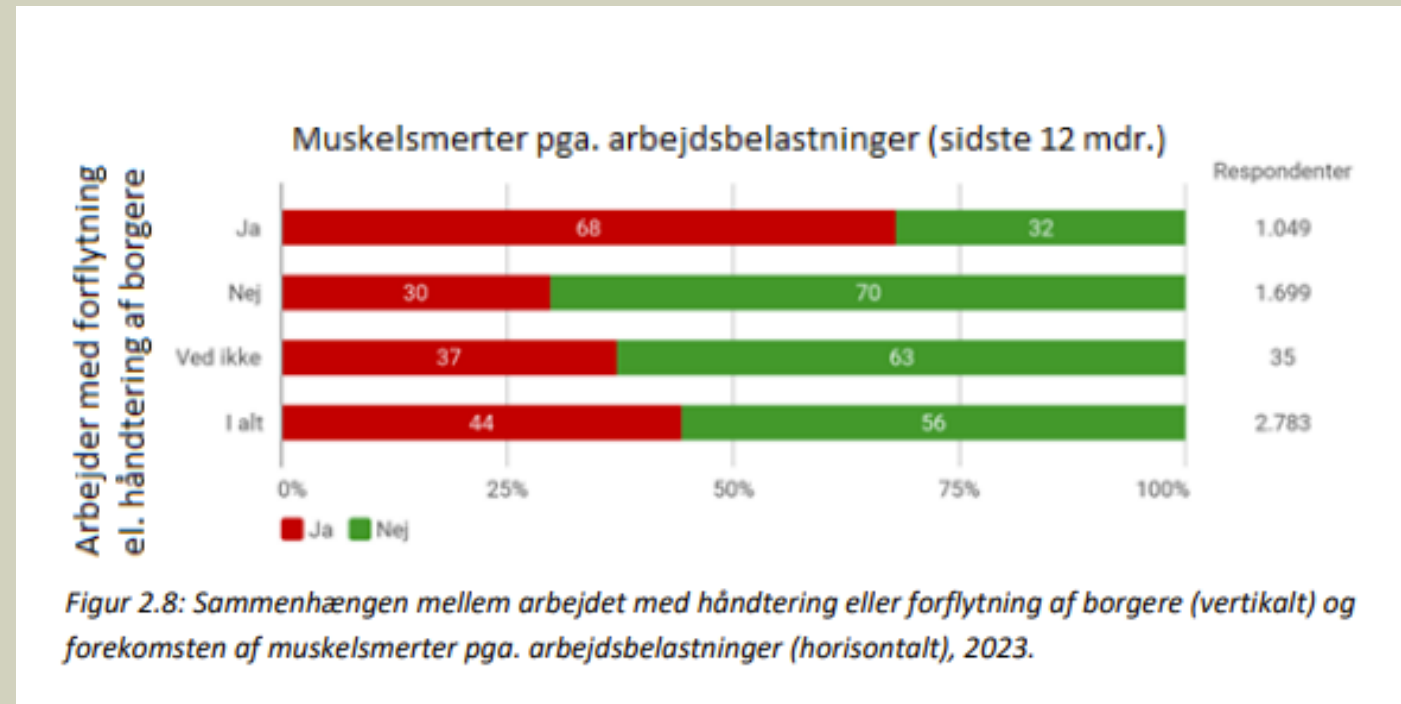


# Hvorfor er det vigtigt?

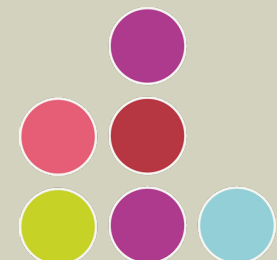


# Hvad ved vi om det fysiske arbejdsmiljø på specialområdet?

- I har styr på det – men..
- En sammenhæng mellem håndtering/forflytning af borgere og forekomsten af smerter

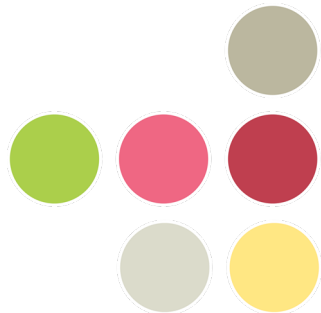


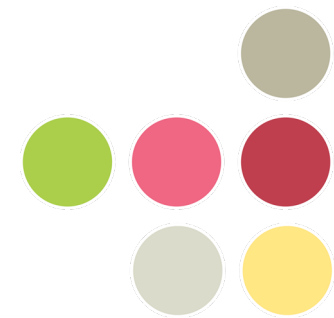
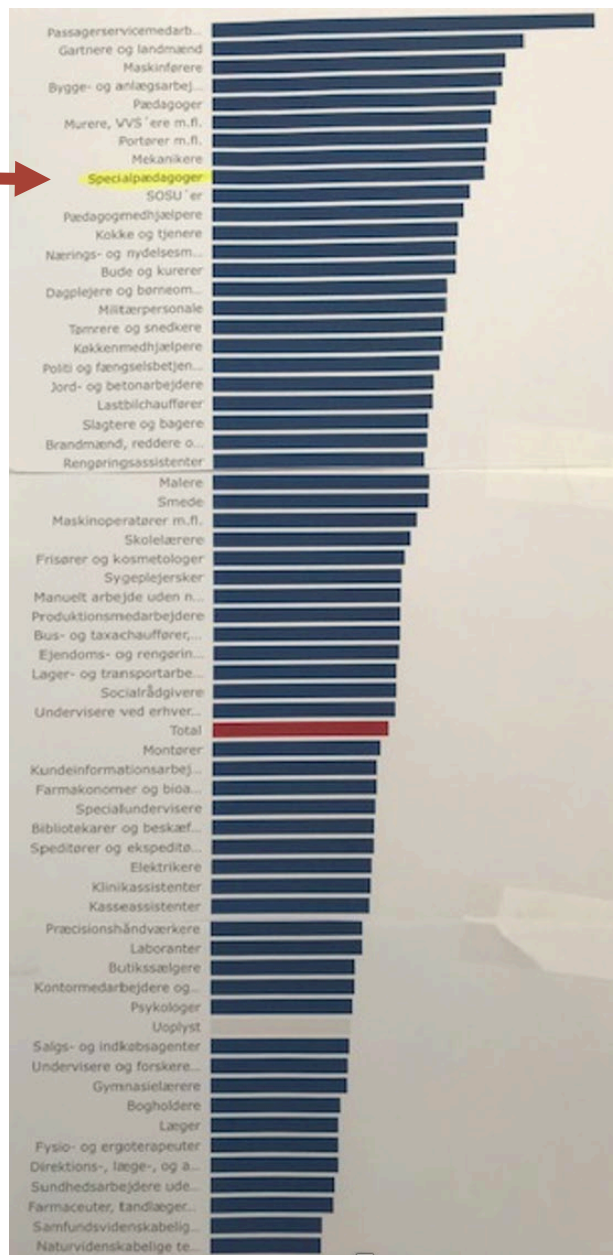
SL (2023) socialpædagogers arbejdsmiljø



# Har du inden for de sidste 12 måneder haft en sygdom der skyldes dit arbejde?

Score eller Andel (%) for det valgte år









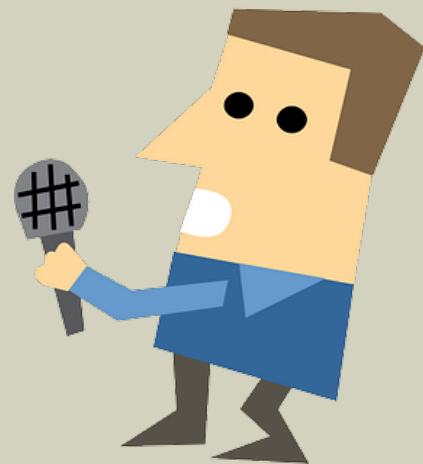
**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

Skriv det ord der falder dig ind  
først når du tænker på:

**Hvad er et godt arbejdsmiljø?**



# Introduktion til arbejdsfysiologi

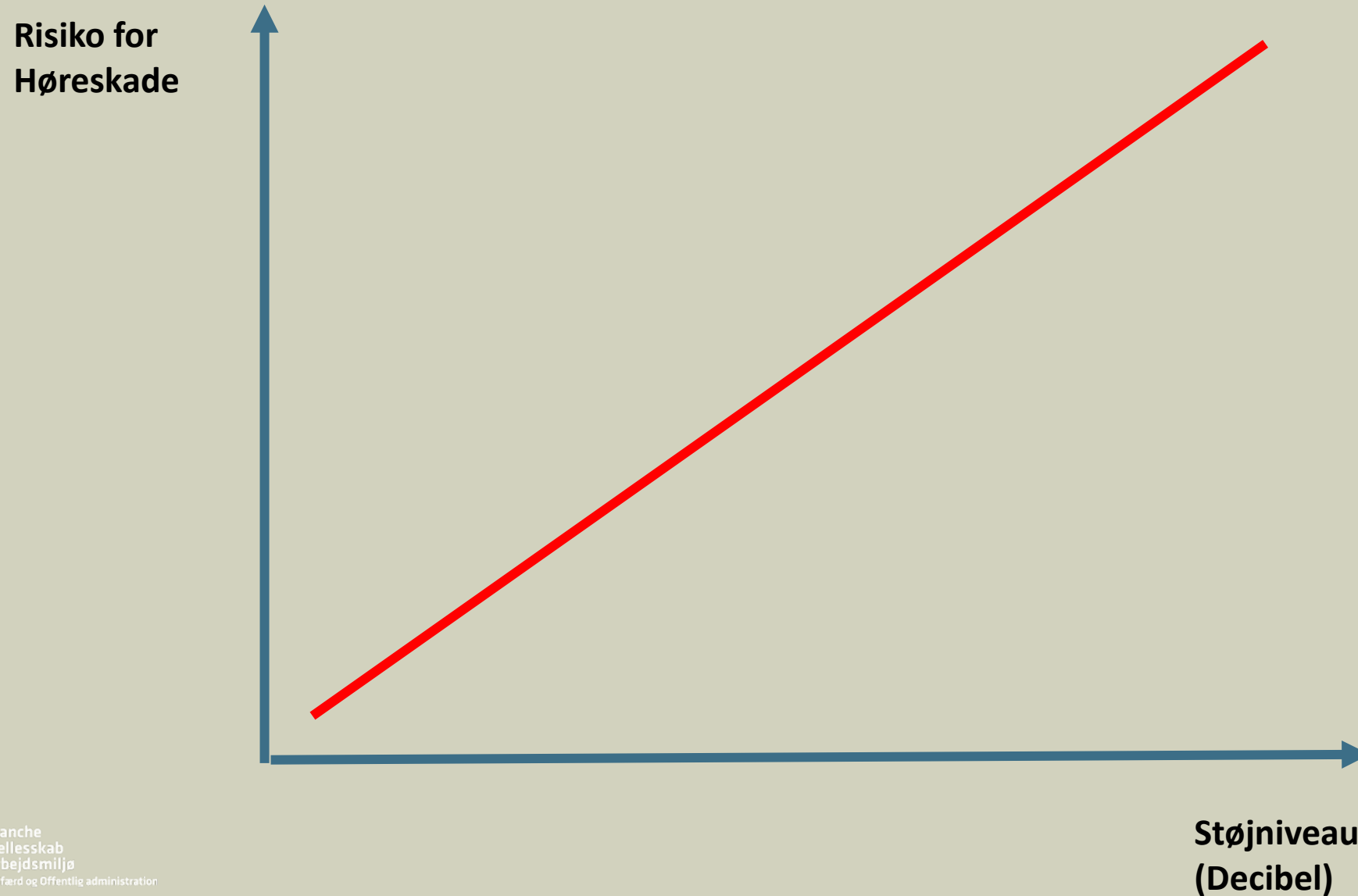
- Vi har store og små muskelgrupper, og led der er designet til forskellige formål.
- Muskler og led arbejder mest optimalt når de er i midt position (neutral)
- Muskler arbejder **statisk og dynamisk**
- Muskler får energi (næring) via blodtilførsel
- Blodtilførslen bliver til dels blokeret når musklerne arbejder statisk



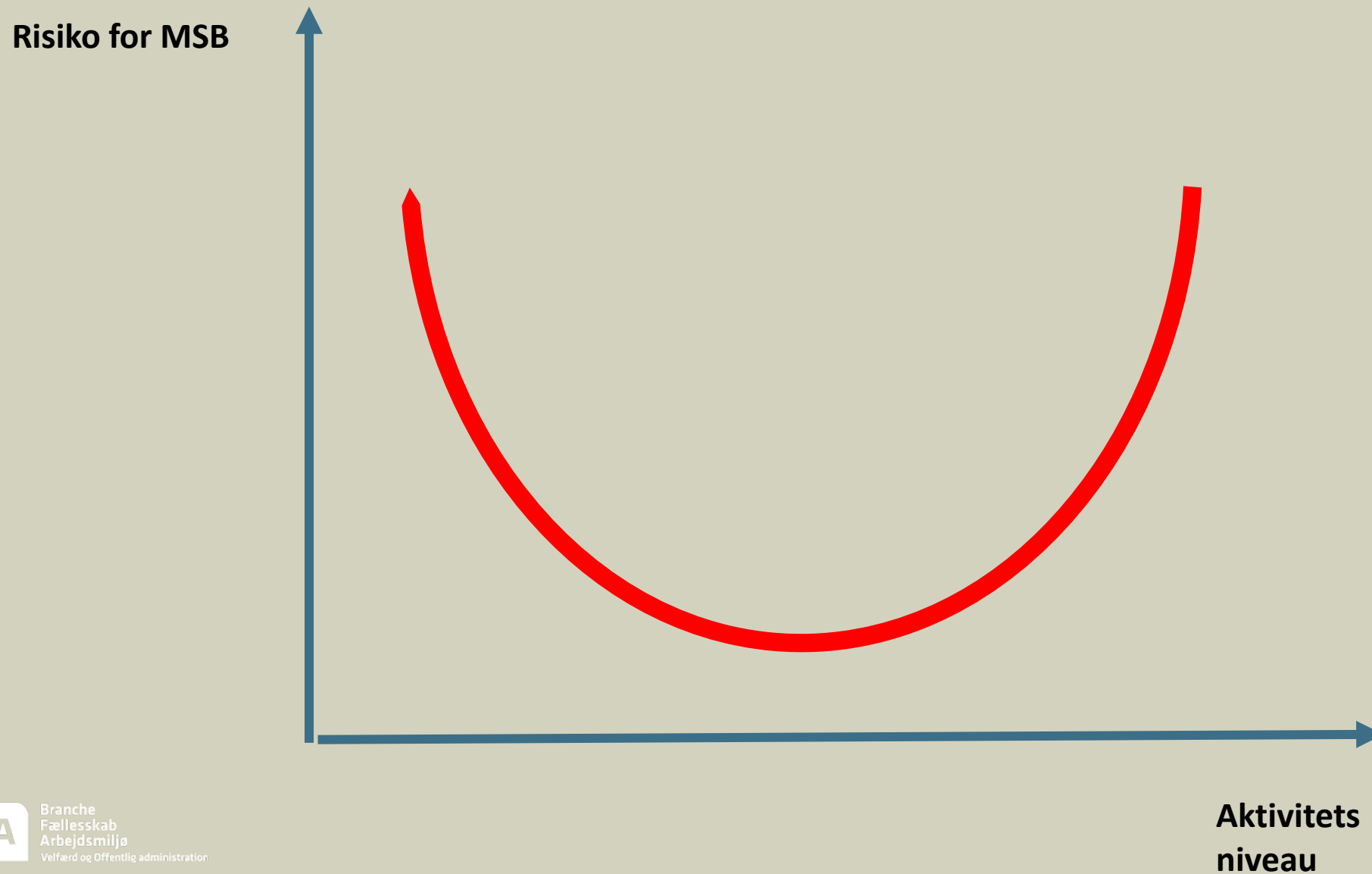
# Dosis – response kurve



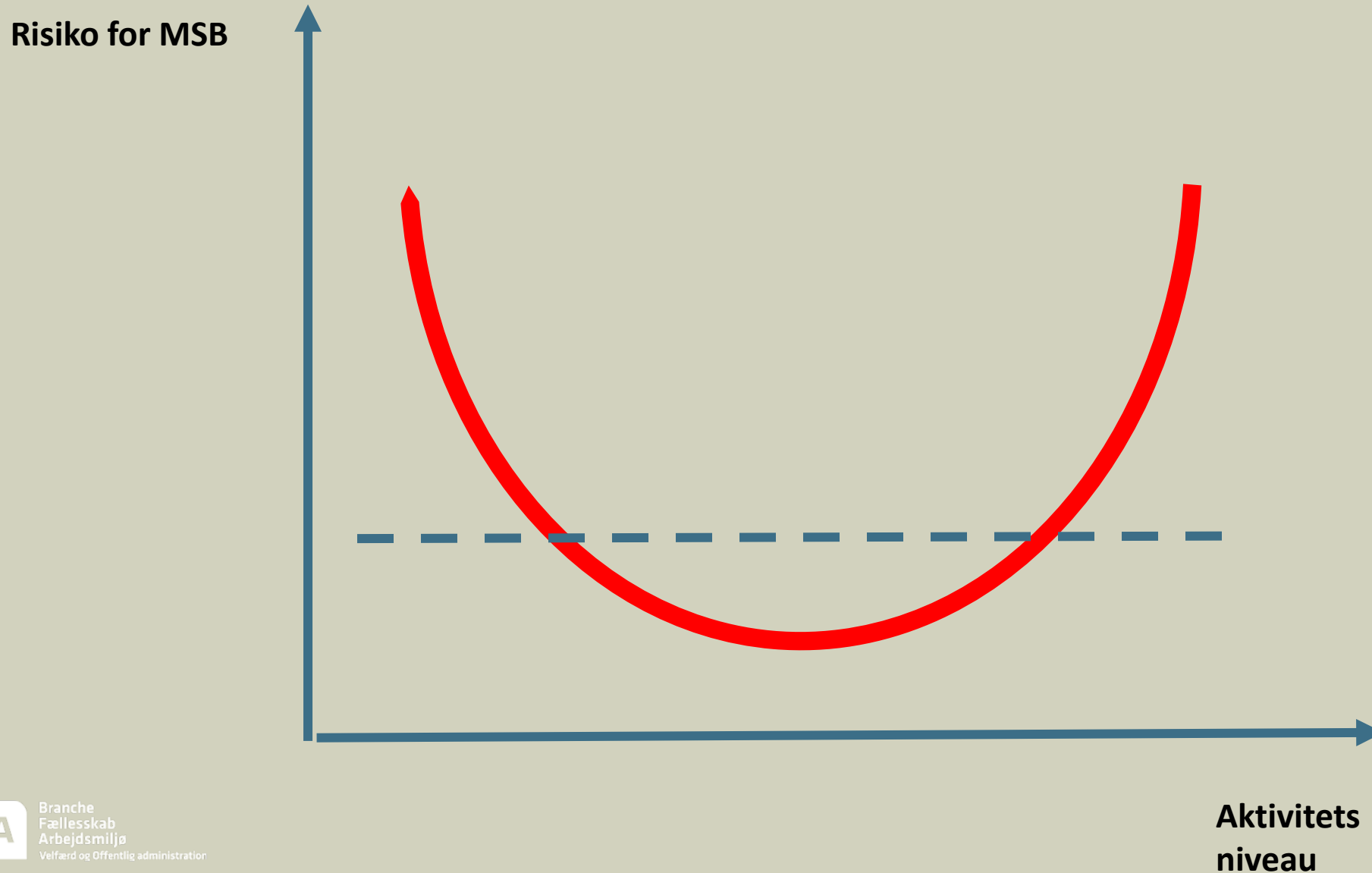
# Dosis – respons kurve for f.eks. støj



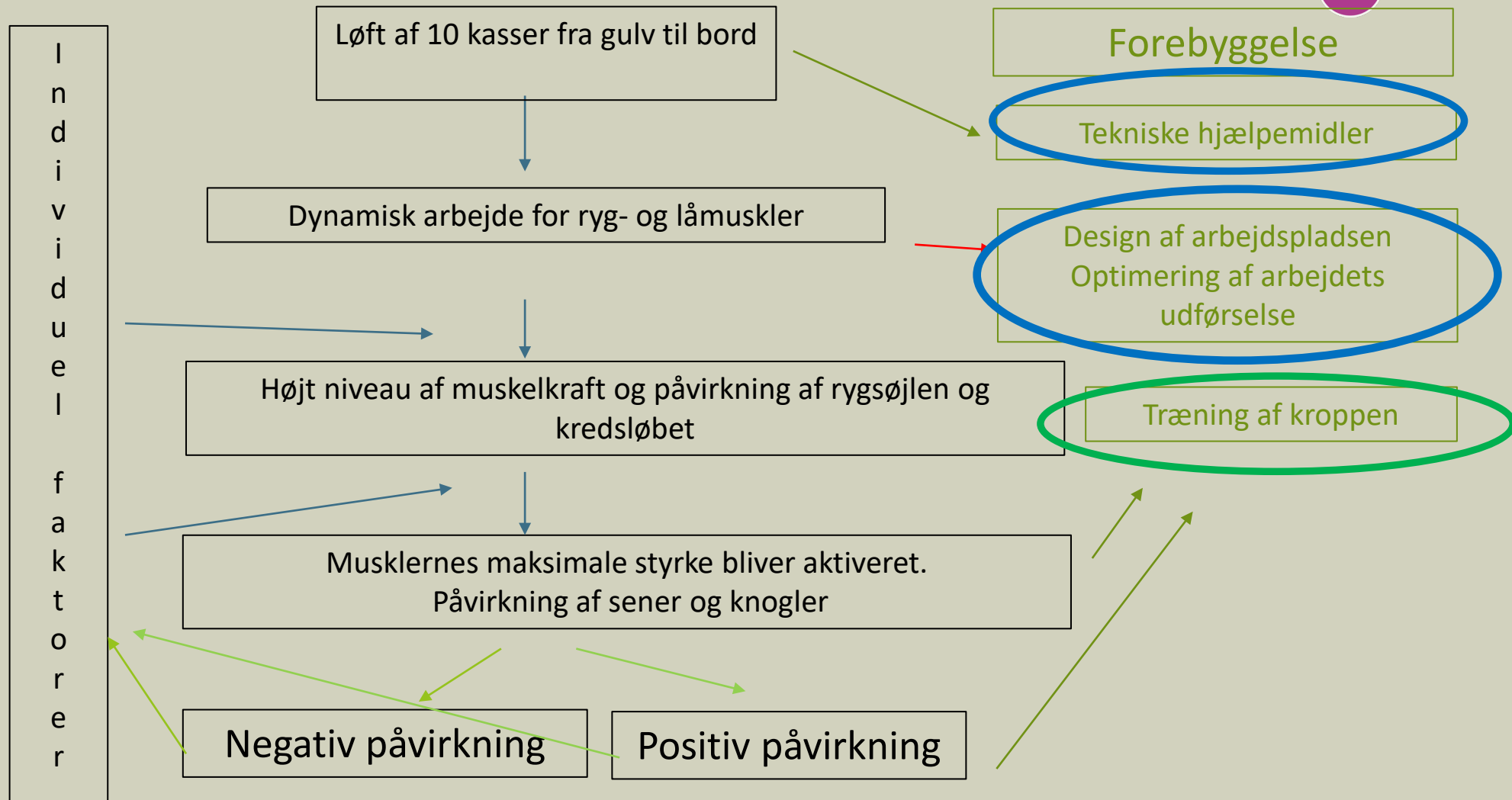
# Dosis – respons kurve for fysisk aktivitet



# Dosis – respons kurve for fysisk aktivitet

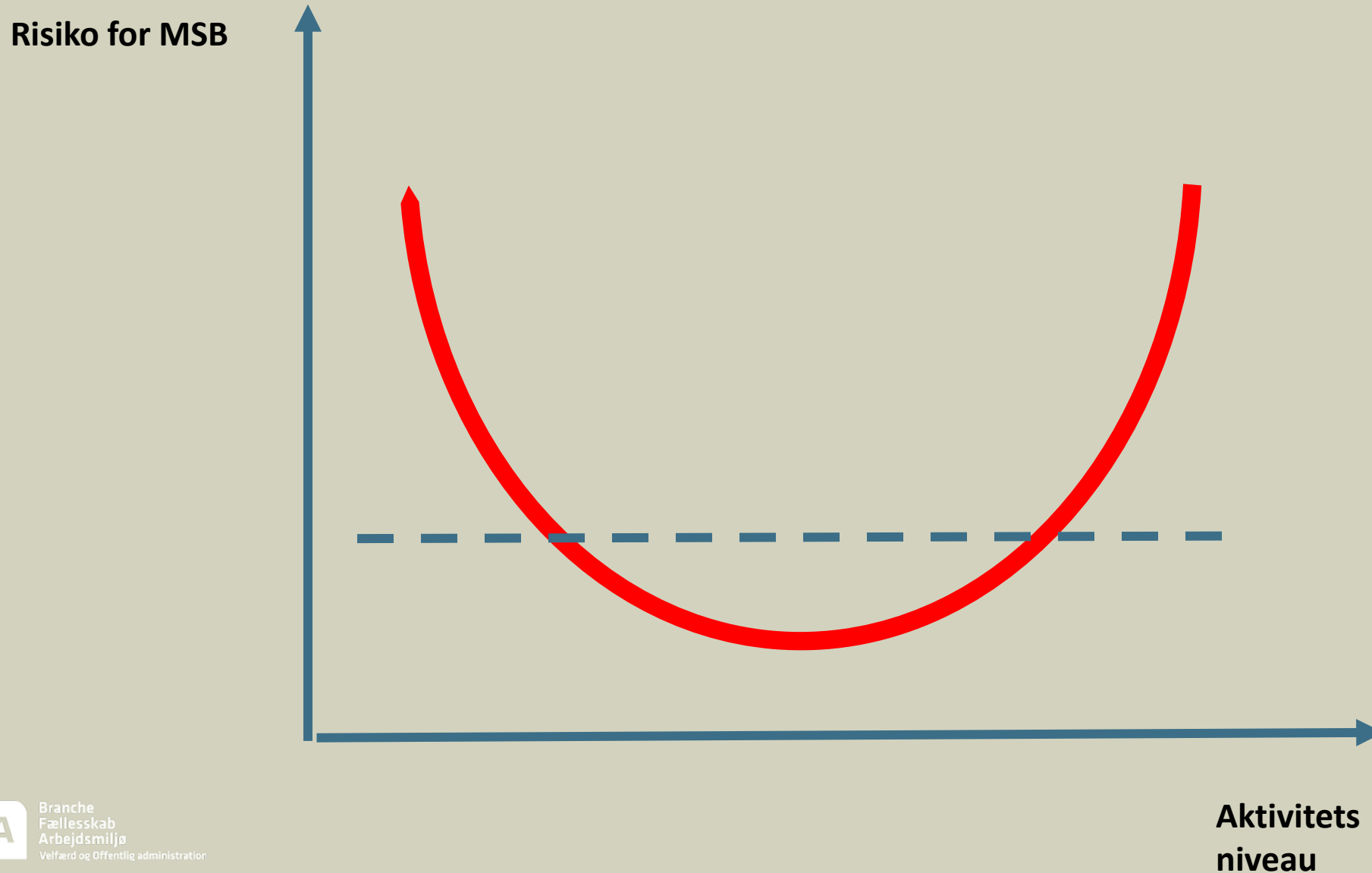


# Hvad sker i kroppen ved fysisk tungt arbejde?



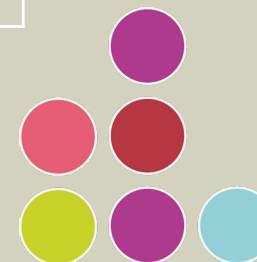


# Dosis – respons kurve for fysisk aktivitet



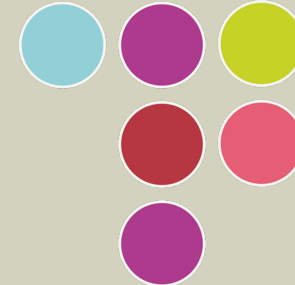
# Hvornår skal vi handle?

3.	Længerevarende smerter Smerter efter endt arbejdsdag Smerter flere dage i træk. Kraftnedsættelse
2.	Længerevarende træthed Længerevarende ømhed Længerevarende snurrende/sovende fornemmelse Forbigående lette smerter Kraftnedsættelse
1.	Træthedsfornemmelse Kortvarig ømhed Kortvarig snurrende/sovende fornemmelse Stivhed



# Forebyggelsesstrategier





# Tre forebyggelsesstrategier

- **Primær forebyggelse:** At fjerne eksponering ved at ændre eller fjerne arbejdsprocesser f.eks nydesign, mekanisering eller automatisering, trivsel
- **Sekundær forebyggelse:** At opdage og løse problemer så tidligt som muligt for i tide at reducere mere alvorlige konsekvenser f.eks. ved at bruge hjælpemidler, tilrettelæggelse af arbejdet, samarbejde, kompetencer, trivsel, variation, relationer, indflydelse og indretning m.v.
- **Tertiær forebyggelse:** At forsøge at reducere udviklingen af smerter i bevægeapparatet gennem terapi, træning etc.



## Primær forebyggelse

At fjerne de ergonomiske problemer ved kilden ved at ændre eller fjerne arbejdsprocesser f.eks nydesign, mekanisering eller automatisering



## Sekundær forebyggelse

At opdage og løse ergonomiske problemer så tidligt som muligt for i tide at reducere mere alvorlige konsekvenser f.eks. ved at bruge hjælpemidler, afskærmning og løftegrej

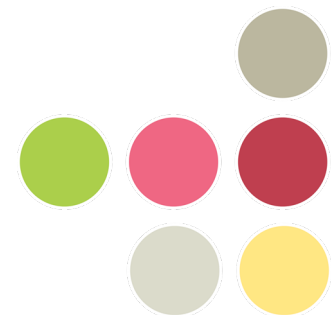




## Tertiær forebyggelse

At forsøge at reducere udviklingen af smerter i bevægeapparatet gennem terapi, træning, etc.





**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

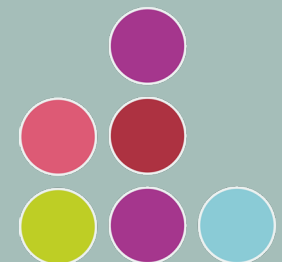
Velfærd og Offentlig administration



# Hvordan forebygger I på jeres arbejdsplads?



# Værktøj: Tag snakken - bryd vanerne



# Værktøj: Tag snakken- bryd vanerne

- Det er muligt at sætte ind mod MSB ved at fremme en velfungerende forebyggelses kultur.
- Ved brug af en flerstrengt indsats.
- Et dialogværktøj om hvordan vi styrker og forankrer en god forebyggelseskultur på arbejdspladsen.

# En helhedsorienteret indsats

Spørgsmålene i *Tag snakken – bryd vanerne* er bygget op

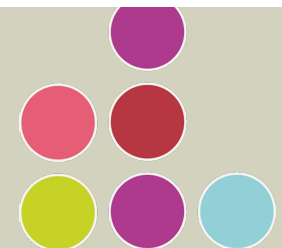
Elementerne er:

Kroppen i kerneopgaven

Arbejdsfællesskabet

De bærende strukturer

Det strategiske blik

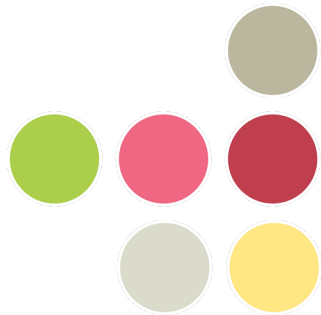


# Kroppen i kerneopgaven

Kerneopgaven er hvad der definerer os som arbejdsfællesskab og hvad vi som arbejdsplads er sat i verden for at løse.

Spørgsmålene i dialogværktøjet går her på:

hvor udfordringer kan ligge i forhold til de rutiner og vaner, vi har - med kroppen i fokus.



# Arbejdsfællesskabet

I arbejdsfællesskabet henter vi støtte og hjælp fra kolleger. Heri ligger kommunikation, tryghed, samarbejde, fælles sprog og holdning til sygdom og smerte.

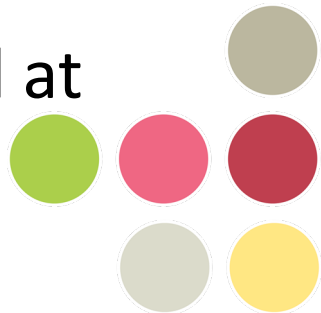
Spørgsmålene indenfor arbejdsfællesskabet handler om vores samarbejde i forhold til forebyggelse. Hvordan fungerer det og hvordan er vores fælles sprog i forhold til vores forebyggelseskultur.



# De bærende strukturer

De bærende strukturer er de systemer, arbejdsgange, mødeformer, hjælpemidler og den teknologi, der skal understøtte og hjælpe os til at løse kerneopgaven.

Spørgsmålene i dialogværktøjet går her på kulturen i forbindelse med organiseringen af opgaverne og vores brug af redskaber og udstyr.

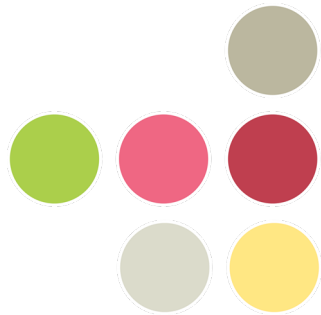


# Det strategiske blik

Det strategiske blik handler om, hvordan vi som arbejdsplads grundlæggende prioriterer forebyggelse.

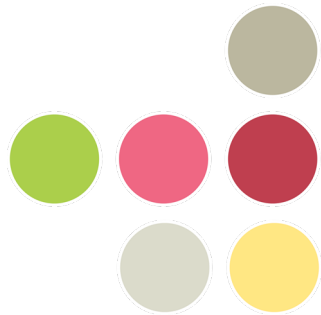
Det strategiske blik er primært forankret i ledelsen, hos arbejdsmiljørepræsentanterne og i MED/SU.

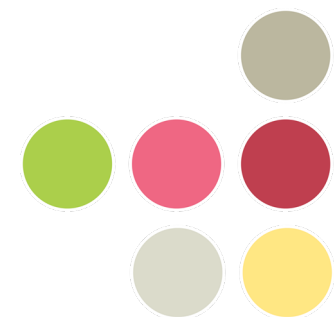
Det strategiske blik viser, hvilke forudsætninger der er for at sætte forebyggelse på dagsordenen.





## Dialogværktøjet – *Tag snakken* – *bryd vanerne* indeholder 3 trin:



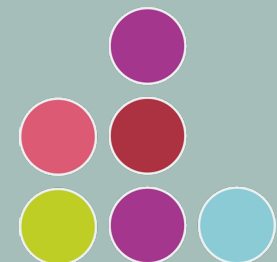
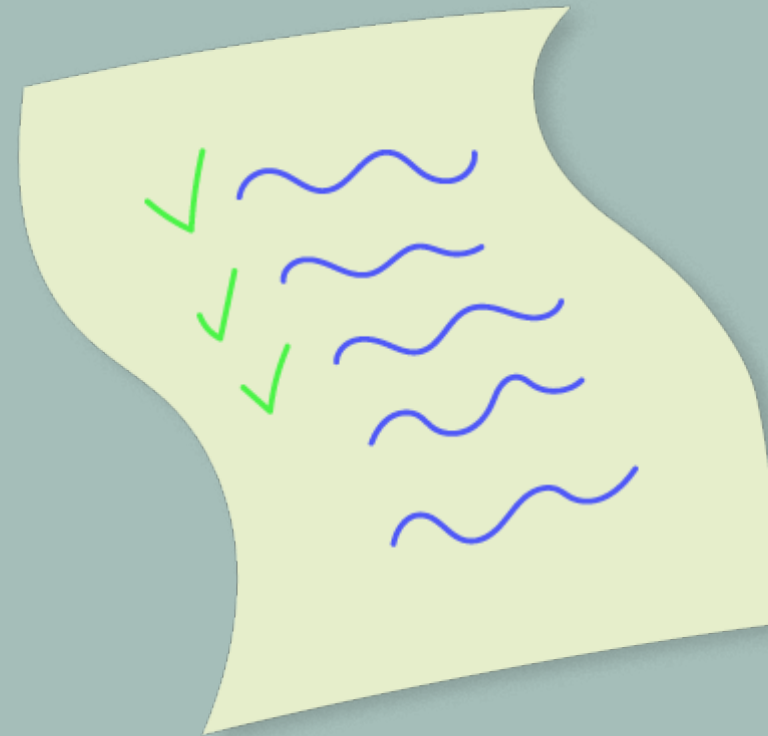


**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# Værktøj: Forflytningsguides



# Kommende materialer fra BFA



**Forflytningskultur**

Værktøj til arbejdet med udvikling af forflytningspraksis



**BFA** Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

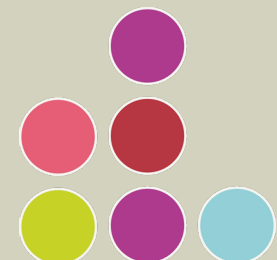


**FORFLYTNINGSGUIDEN**

Til ansatte, elever og studerende i ældreplejen, på sygehuse og i leve- og bomiljøer



**BFA** Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration



# Du er en god forflytter, når du

## I forflytningssituationen:

- Har overblik og kan analysere situationen
- Arbejder struktureret
- Er kropsbevidst, har en god kropsfornemmelse og en god fysik
- Har en god forflytningsteknik og bruger de nødvendige hjælpemidler
- Kan vurdere, hvornår der er brug for at justere forflytningerne og bruge andre metoder og hjælpemidler eller ændre indretningen

# Du er en god forflytter, når du:

## I samarbejdet med borgeren:

- Kan sætte sig ind i borgerens situation og give støtte.
- Har et godt samspil med borgeren og får vedkommende til at gøre så meget som muligt selv – og giver den nødvendige tid til det.
- Samarbejder med både borgeren, de pårørende og dine kolleger om forflytninger, så I får en fælles forståelse af, hvordan I bedst forflytter i samarbejdet med dine kolleger
- Deler din viden om forflytning med dine kolleger og din leder
- Er konsekvent og overholder de aftaler, der er lavet om at bruge hjælpemidler m.m.
- Siger til, når du har brug for hjælp



# Risikovurdering - vurder ved hver forflytning

## Borgerens fysiske og kognitive funktionsniveau:

- Vurder borgerens funktionsniveau - balanceevne, standfunktion, samarbejdsevne og vilje, forståelse for situationen samt variationer over døgnet
- Hvordan er borgerens kognitive funktionsniveau?

## Hjælpemidler

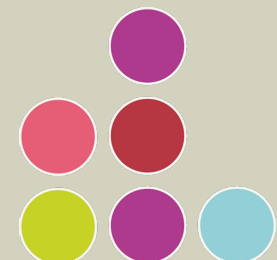
- Ved du, hvilke hjælpemidler du skal bruge til den pågældende borger?

## Dig, som forflytter

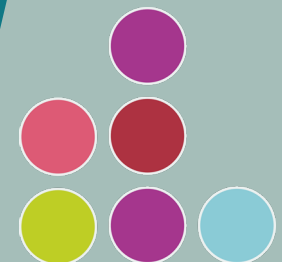
- Har du overblik - ved hvad du skal gøre? Kender du borgeren og hjælpemidler?
- Ved du, hvordan du skal minimere risikoen for skader?

## Pladsforhold

- Er der plads nok? Forhindrer indretningen dig i at udføre forflytning optimalt?



# Værktøj: Forflyt med omtanke





# 8 handlingspakker

Anbefaling

1

Sæt fokus på  
forflytning igen  
og igen

Anbefaling

5

Kend jeres  
hjælpemidler og  
sørg for, at de er  
lette at finde



Anbefaling

2

Tal med  
hinanden om god  
forflytningspraksis

Anbefaling

6

Brug borgeren  
som ressource



Anbefaling

3

Vær opmærksom  
på hvordan  
I taler om travlhed

Anbefaling

7

Tag ansvar  
for kroppen



Anbefaling

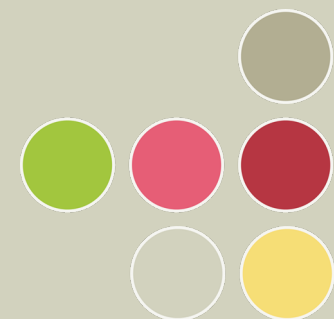
4

Sæt ind  
overfor dårlige  
arbejdsvaner

Anbefaling

8

Vær synlig som  
leder og støt op





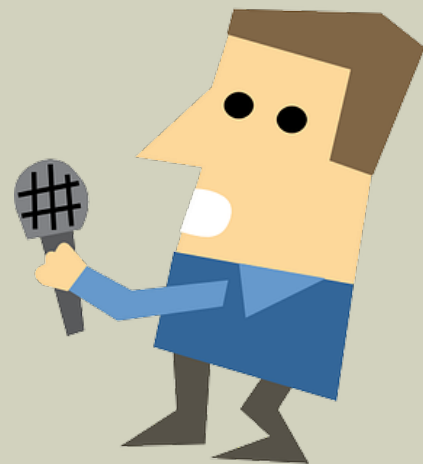
**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

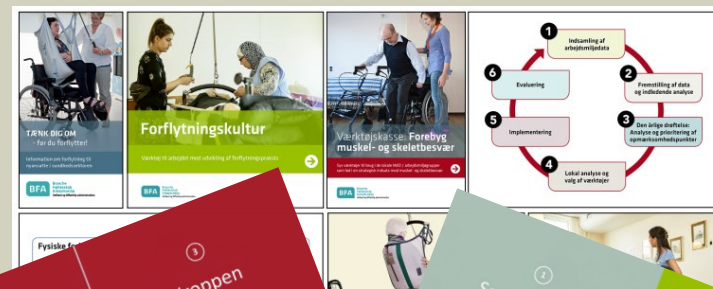
# Spørgsmål fra jer

- gå ind på Q&A



# Få mere at vide

- [www.forflyt.dk](http://www.forflyt.dk)
- [www.forflyt.dk/Forflyt med omtanke](http://www.forflyt.dk/Forflyt%20med%20omtanke)
- [www.godtarbejdsmiljo.dk/krop-og-sundhed](http://www.godtarbejdsmiljo.dk/krop-og-sundhed)
- [Webinar 1: Tag hånd om smertersammen](#)
- [Webinar 2: Risikovurdering – hvad for noget?](#)







# Tak for i dag!

Evaluering af webinar - byd gerne ind med temaer til kommende webinarer

# Kilder

- SL (2023) [Arbejdsmiljø. En undersøgelse af socialpædagogers arbejdsmiljø](#)
- Arbejdstilsynet: [Arbejdsmiljø og helbred](#)
- BFA: [Dialogværktøj: Tag snakken bryd vanerne](#)
- BFA: [Forflyt med omtanke](#)
- BFA: [Forflytningskultur](#) (gammel udgave)
- BFA: [Forflytningsguiden](#) (gammel udgave)

