

## DIALOG

1  
Hvordan reagerer vi typisk på arbejdspladsen, når vi selv eller kollegerne får smerter i ryg, skulder eller nakke? Forebygger og håndterer vi smerterne i fællesskab?

2  
Gennemgå indholdet i kolonnen "Støtte" – læs evt. teksten højt, så alle får informationerne og de gode råd i fællesskab. Diskuter, hvad vi skal gøre for at forebygge og håndtere smerter i muskler og led fremover som

- enkeltperson
- gruppe/afdeling/butik
- ledelse
- arbejdsmiljøorganisation

Overfør jeres svar på punkt 2 i kolonnen **AFTALE**.

## STØTTE



## BYG EN I G L O

– alle skal være med

God fysisk trivsel er et fælles ansvar. Alle har en rolle – og alle skal være med, for at det lykkes.

- I INDIVIDET** – Den enkelte medarbejder
- G GRUPPEN** – Kollegerne i afdelingen eller butikken
- L LEDELSEN** – Afdelingsleder eller driftschef
- O ORGANISATIONEN** – Arbejdsmiljøorganisation, samarbejdsudvalg, HR og topledelse.

### INDIVID

- Variér din arbejdsstilling.
- Hold pauser i arbejdet.
- Lav øvelser jævnligt.
- Brug hjælpemidlerne – også når det ikke gør ondt.
- Hold dig i gang og vær fysisk aktiv.
- Hold kontakt til arbejdspladsen, hvis du bliver sygemeldt pga. smerter.
- Aftal, hvilke opgaver du kan udføre, når du kommer tilbage, og tilpas eventuelt dine opgaver i en periode.

### LEDELSE

- Inddrag medarbejderne, når opgaverne tilrettelægges.
- Giv eventuelt plads til pauser og øvelser.
- Fordel opgaverne, så ingen belastes for ensidigt eller for længe.
- Når en medarbejder har ondt: Aftal eventuelt andre arbejdsopgaver i en periode.
- Hvis medarbejdere bliver sygemeldt pga. smerter, så aftal med dem, hvornår de kan komme tilbage, og om opgaverne evt. skal tilpasses.

### GRUPPE

- Husk hinanden på at variere jeres arbejdsstillinger og holde pauser indimellem.
- Lav eventuelt øvelser sammen i en pause.
- Sørg for at organisere arbejdet og indrette jeres arbejdspladser, så kroppen bruges fornuftigt.
- Mind hinanden om at bruge hjælpemidlerne, også når det ikke gør ondt, og sørg for, at I bliver oplært og instrueret, så I bruger kroppen fornuftigt.
- Støt kolleger, der har smerter, til at blive på arbejde.
- Hold kontakt med kolleger, der er sygemeldte.

### ORGANISATION

- Sørg for, at arbejdet organiseres, og at arbejdspladserne indrettes, så medarbejderne får mulighed for at bruge kroppen fornuftigt på arbejdet.
- Sørg for, at der er de nødvendige hjælpemidler, og at der instrueres i forebyggelse.
- Understøt en kultur, der støtter medarbejdere med smerter til at blive på arbejde i det omfang, de kan.
- Skab rammer for, at opgaverne kan tilpasses og omfordeles, så medarbejdere med smerter kan blive på jobbet.
- Brug arbejdspladsvurderingen og arbejdsmiljøarbejdet til at forebygge smerter i muskler og led.
- Aftal med sygemeldte medarbejdere, hvornår de kan komme tilbage, og om opgaverne eventuelt skal tilpasses.

## AFTALE (noter)

Sådan aftaler vi at forebygge og håndtere smerter i muskler og led i fællesskab:

### Enkeltperson

### Gruppe/afdeling/butik

### Ledelse

### Arbejdsmiljøorganisation