



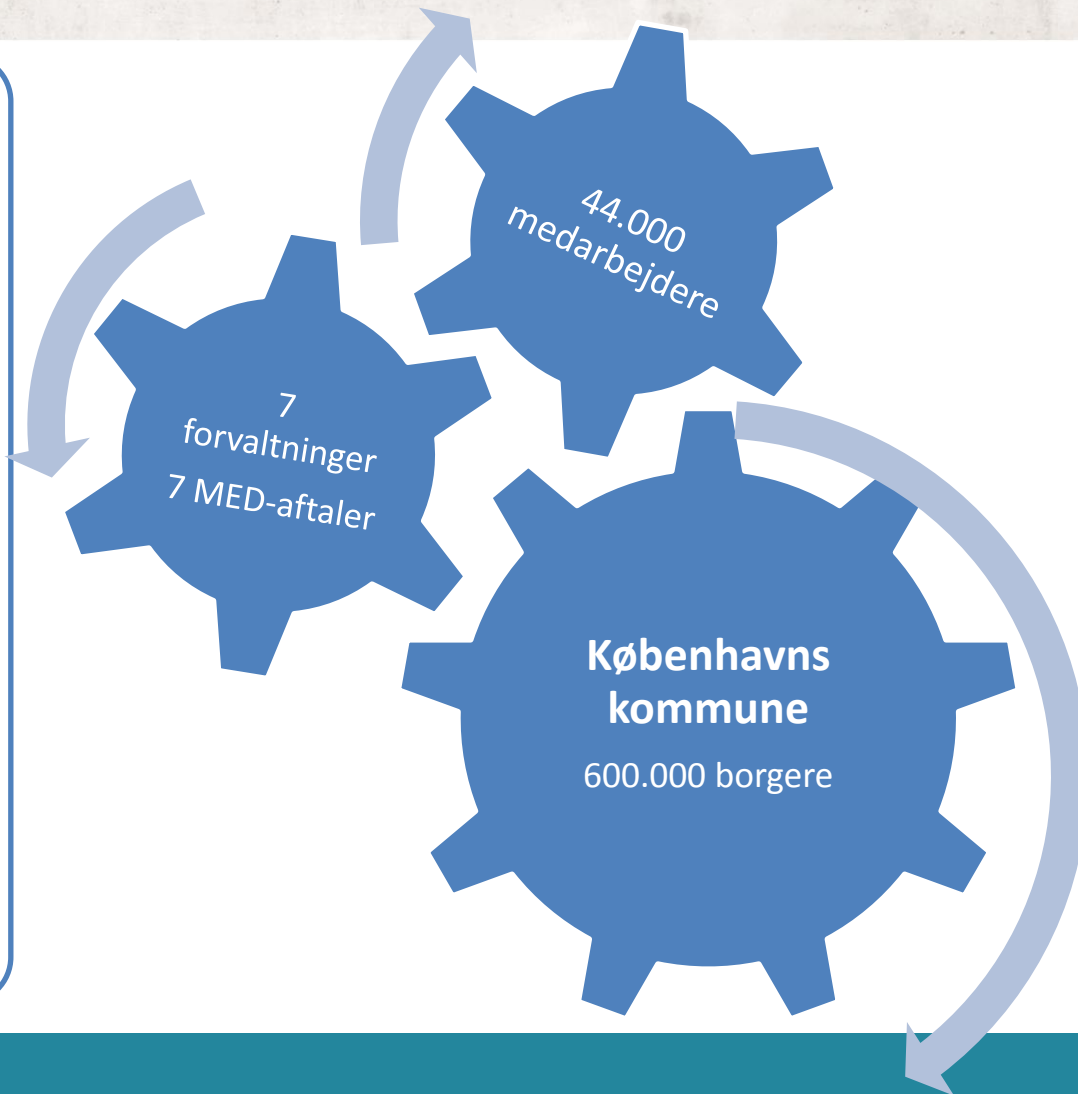
Hvordan Arbejdsmiljø København understøtter det lange holdbare arbejdsliv

Grethe Helene Christensen og Vibeke Andersen, konsulenter i Arbejdsmiljø København



Arbejdsmiljø København –hvem er vi?

- **Arbejdsmiljø København** er Københavns Kommunes interne rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv
- Vi er ca. 60 medarbejdere med forskellig faglig baggrund
- Vores rådgivning henvender sig både til arbejdspladser, ledere og ledergrupper, medarbejdere samt MED-organisationen
- **Tidlig indsats/SYFO** er en del af Arbejdsmiljø København. Her tilbydes individuel støtte til medarbejdere og ledere, når der er mistroivsel og/eller fravær i arbejdslivet.

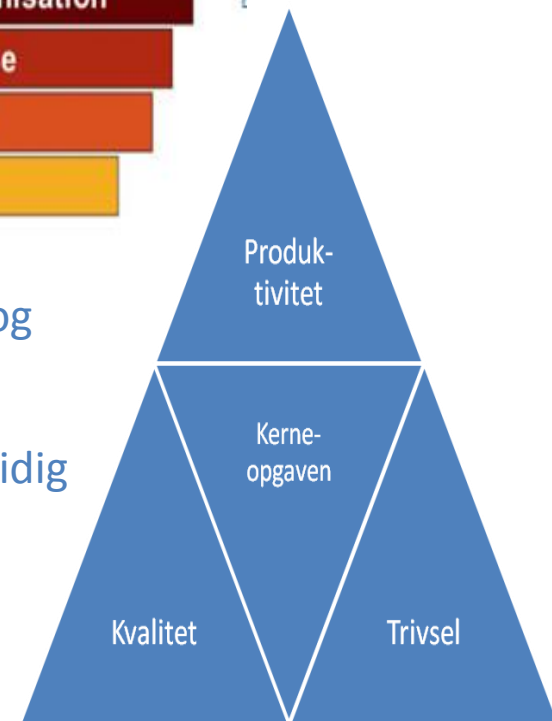
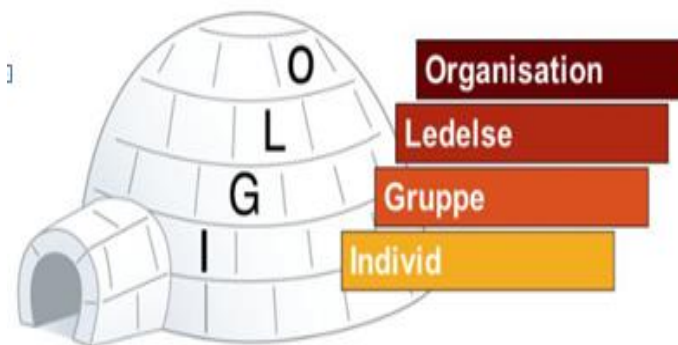




Et par hovedbudskaber

Trivsel på flere niveauer

- en fælles udfordring og en fælles opgave



At understøtte den individuelle styrke og tilpasning til arbejdslivet og livsfasen i et samarbejde mellem ledelse og medarbejdere

At understøtte arbejdspladserne i løsning af kerneopgaven og samtidig være tilstrækkelig forebyggende, rummelige og robuste

En balance mellem at reducere belastninger i arbejdslivet og styrke og vedligeholde ressourcer gennem arbejdslivet



Hanne - 61 år – social- og sundhedshjælper – ansat i hjemmeplejen – tilbagevendende perioder med lændesmerter og fravær

Med-udvalget arbejder med organisationens robusthed

Hanne deltager i Holdbart Arbejdsliv – træning i arbejdstiden

Hanne går i et forløb hos fysioterapeut i Tidlig Indsats/SYFO (AMK)

Hanne deltager i kompetenceudvikling på arbejdspladsen vedr. forflytninger og velfærdsteknologi



Hanne får individuel ergonomisk rådgivning på arbejdspladsen



Tidlig Indsats – til hvem og hvornår?

Til medarbejdere og ledere

- Tidlig Indsats er et tilbud til medarbejdere og ledere i Københavns Kommune.
- Leder tilmelder medarbejder

Det er fx relevant at kontakte os ved:

- Længerevarende fravær eller frygt for fravær
- Generel mistroivsel
- Ønske om hjælp til at udarbejde fastholdelsesplaner
- Behov for afklaring af arbejdssituation

Hvem er vi?



6 fysioterapeuter og 14 psykologer med bred faglighed indenfor forskellige kliniske specialer og socialfaglige kompetencer, der tager udgangspunkt i arbejdslivet.

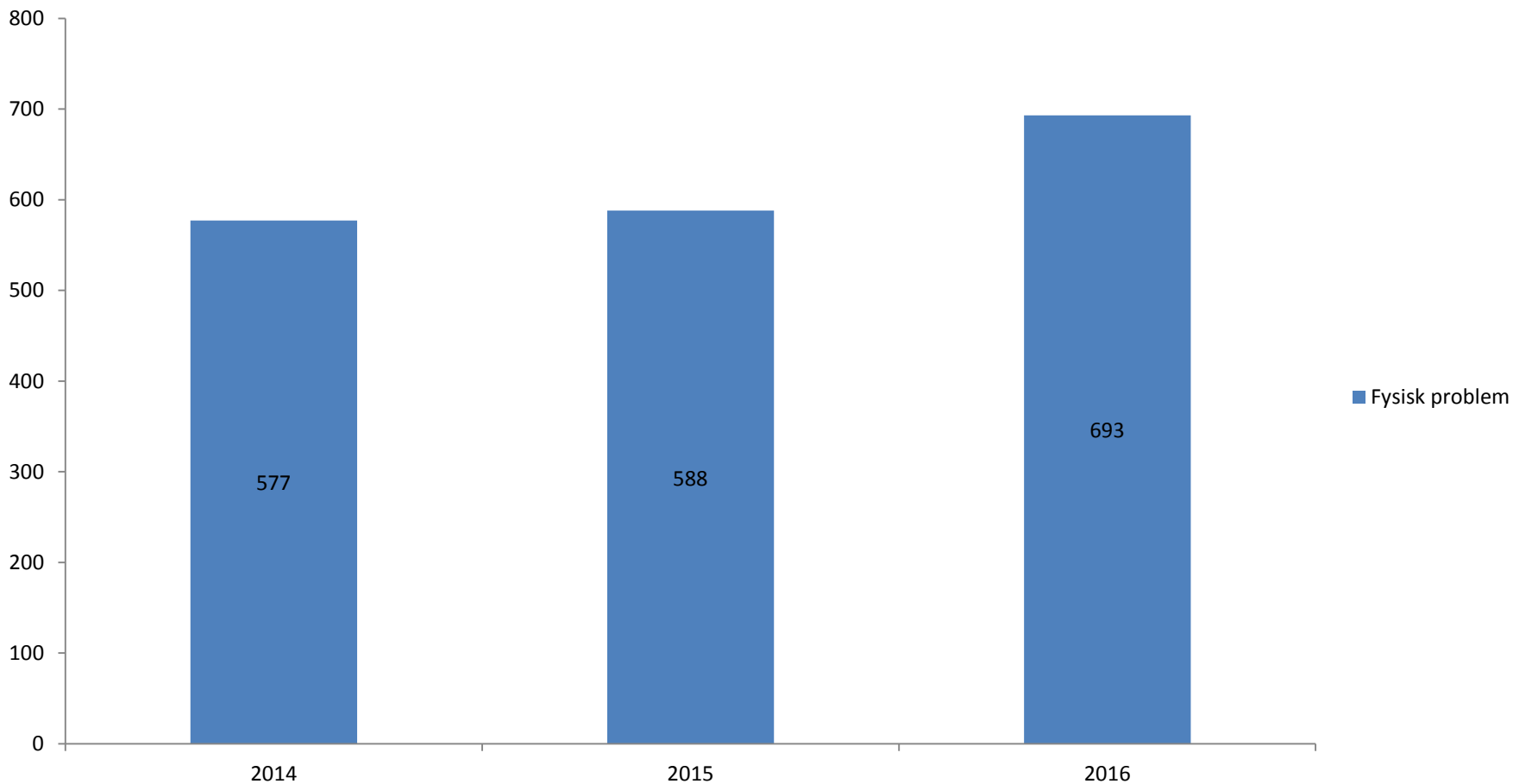


Hvad er opgaven i Tidlig Indsats/SYFO?

- Afklaring af arbejdssituationen
- Hjælp til fastholdelse på arbejdsmarkedet
- Behandling/rådgivning af fysisk problemstilling
- Undersøge muligheder for arbejdsmodifikation
- Understøtte tilbagevendingsplaner og fastholdelsesplaner
- Støtte leder/arbejdsplads til at skabe rummelighed og grænser for denne
- At skabe større trivsel og handlekraft for den enkelte
- Motivere til at bruge andre "hjælpesystemer" (herunder jobcentret) og koordinere – skabe håb om forandring

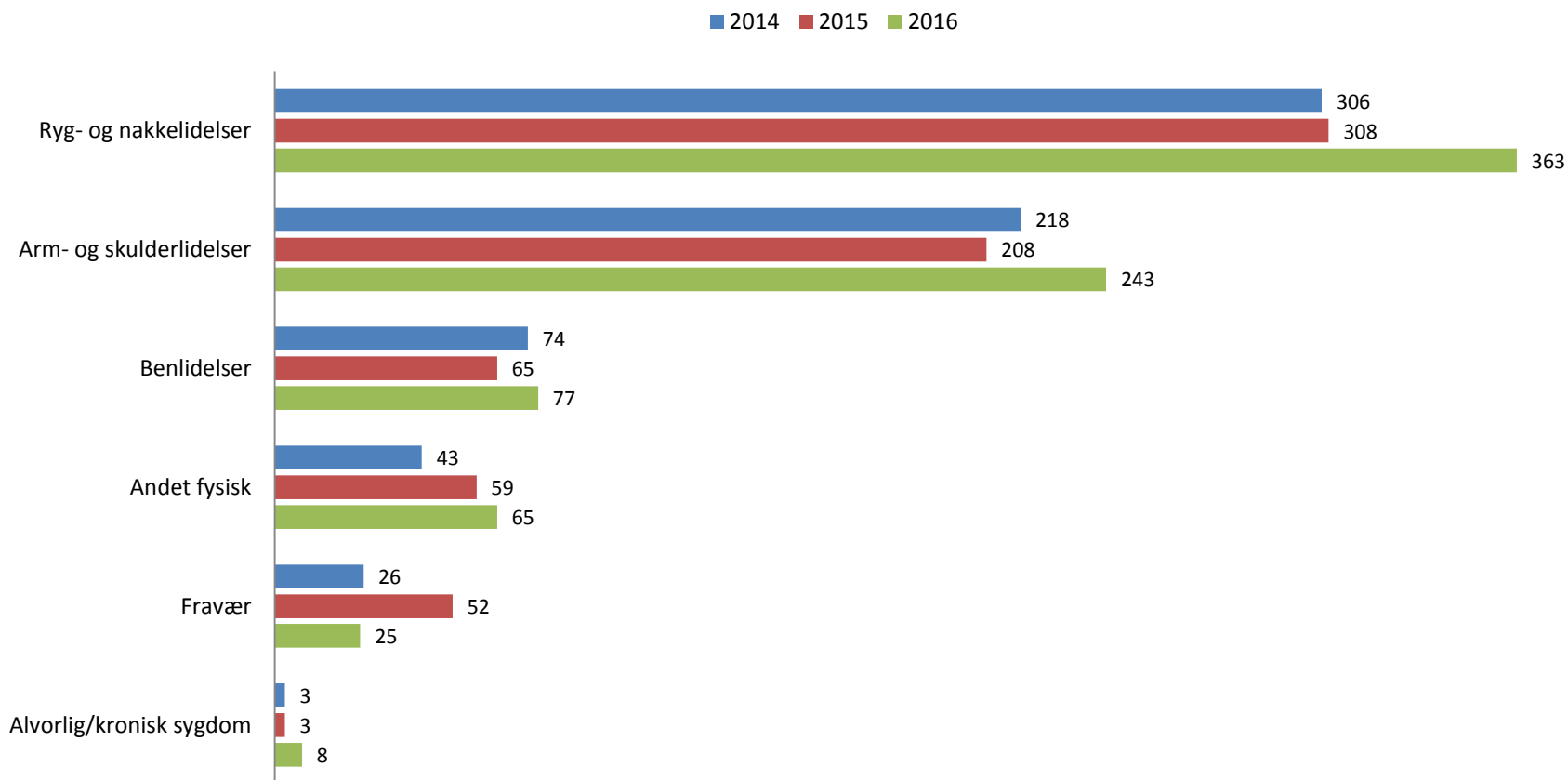


Tidlig Indsats - Fysiske forløb (2014-16)



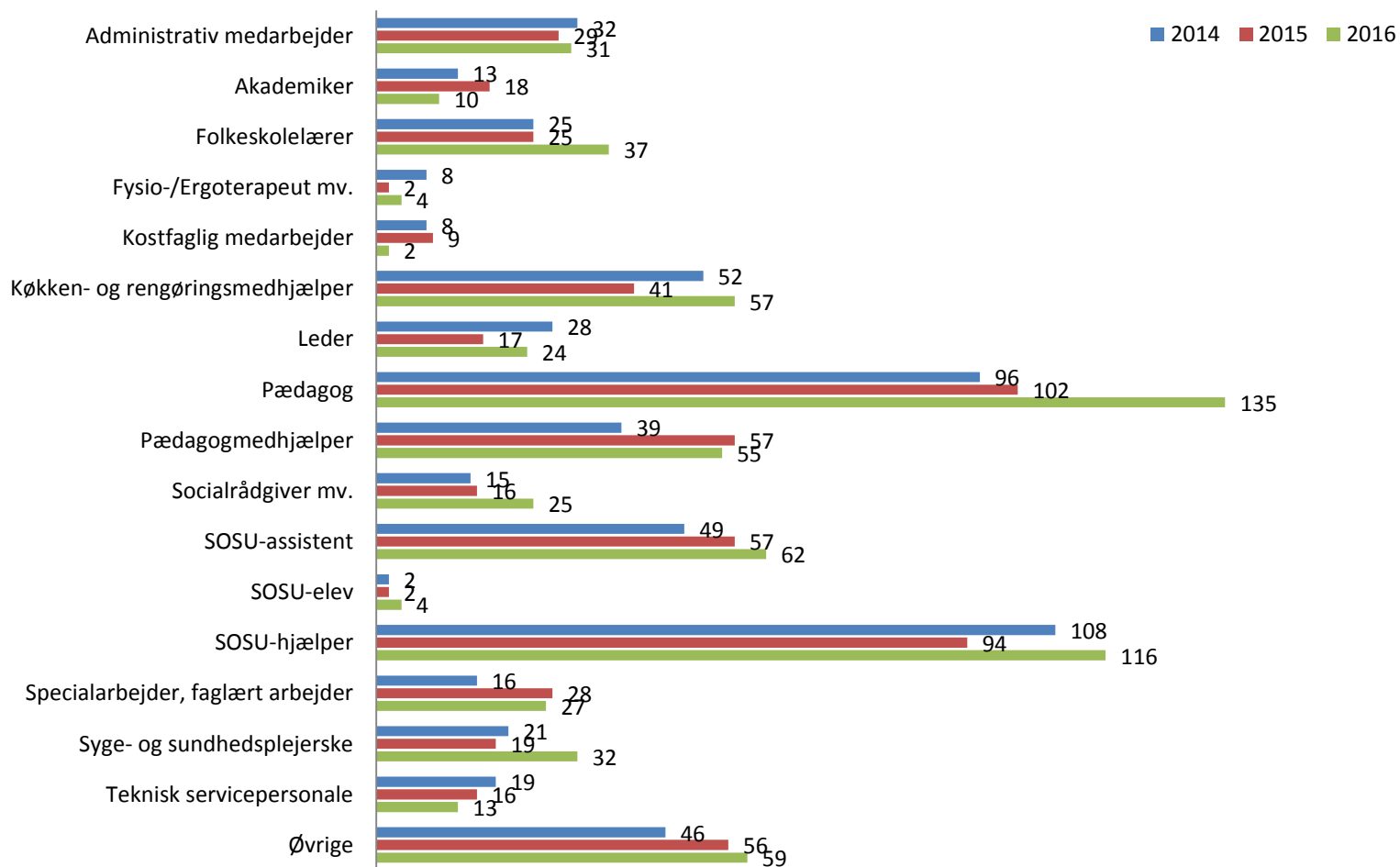


TI Fysiske forløb efter henvendelsesårsager (2014-16)



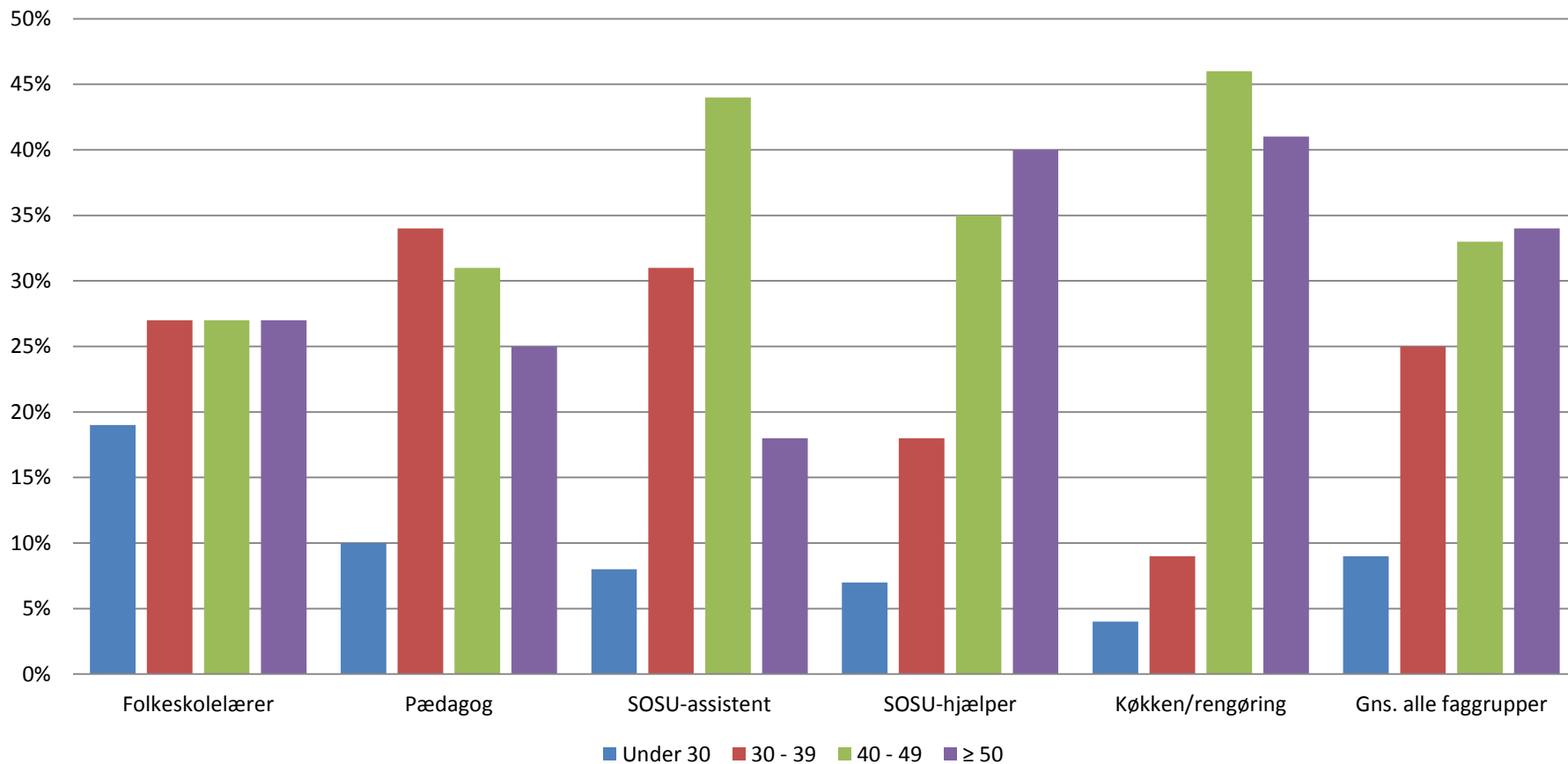


TI Fysiske forløb efter faggruppe (2014-16)





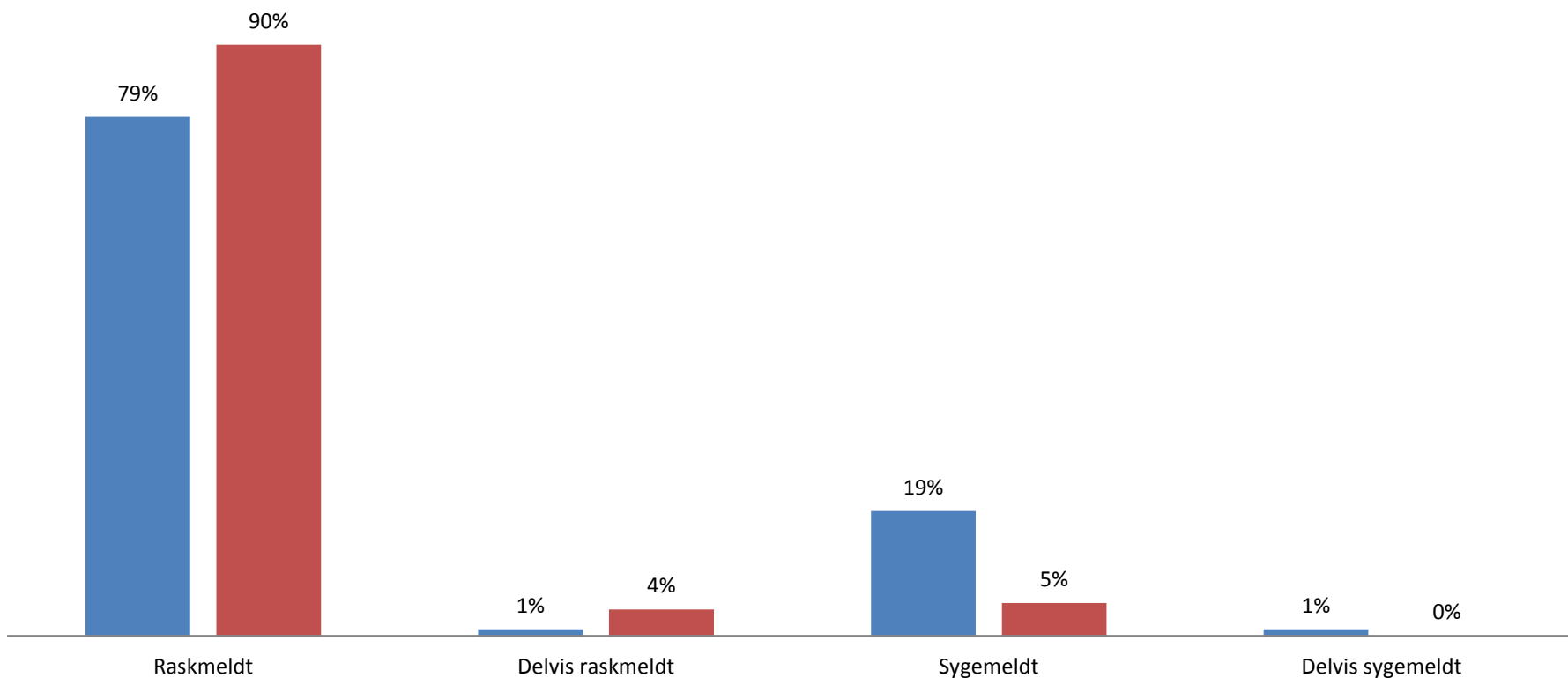
TI Fysiske forløb 2016 (Fag- og aldersgrupper)





Sygdomsstatus - Fysiske TI forløb 2016

■ Start af forløb ■ Slut forløb



Projekt "Holdbart arbejdsliv"

Formål:

At styrke medarbejdernes tilknytning til arbejdsmarkedet og sikre dem et længere og mere holdbart arbejdsliv via en systematisk og målrettet indsats med træning i arbejdstiden





Holdbart arbejdsliv

- **Pilotprojekt** (2013-2015) hvor der er indført obligatorisk fysisk træning i arbejdstiden for sosu-medarbejdere på 10 plejecentre i KK, svarende til en times træning om ugen – i alt 600 deltagere
- Projektet er fra 2017 gjort **permanent** på baggrund af evalueringsresultater. Sundheds-og omsorgsudvalget i KK har besluttet at implementere obligatorisk, fysisk træning for alle sosu-medarbejdere i KK med udrulning i løbet af den kommende årrække
- Indsatsen er at omsætte **forskningsbaseret viden til praksis** – træning virker, men hvordan få det til at lykkes i arbejdslivet?



Screening af alle

Afklare om medarbejderen kan gå direkte til holdtræning, eller om de har behov for individuel konsultation.

Alle dem som har et forbehold

- skade eller nuværende gener
- dem der scorer højt på smerteskala
- dem som er i tvivl om træning i arbejdstiden vil have en effekt for dem
- en arbejdsmiljøproblematik

Henvise til fysioterapeutisk konsultation, arbejdsmiljøgruppe, MED-organisation, SYFO/Tidlig Indsats eller egen læge



Resultater fra ”Holdbart arbejdsliv”

- 86% **træner** mindst én gang / uge
- 47% oplever arbejdet **mindre hårdt**
- Forbedringer i **muskelstyrke og udholdenhed**
- Nakkesmerter** er reduceret med 29,8 %
- Lændesmerter** reduceret med 29,8 %.
- Der er sket en **øgning i energi** på 18,9 og **søvnkvalitet** er forbedret med 5,9 %
- Reduktion i oplevet **arbejdsbelastning** på 0,8 point



Procesevaluering

Afgørende faktor for at deltage regelmæssigt i træningen:

- Ledelsens **systematiske planlægning og opfølgning**
- At være **sammen med kolleger** er en væsentlig motivationsfaktor for trænings-deltagelse
- Procesevaluering har desuden vist:
- der findes **ikke én løsningsmodel** til at indføre træning i arbejdstiden. Der skal være mulighed for at tilpasse organiseringen til forskellige lokale forhold
- Implementering af træning i arbejdstiden hænger dynamisk sammen med og interagerer med arbejdspladsens generelle **psykiske arbejdsmiljø**



Kroppen i Kerneopgaven

Projektets mål er gennem fokus på kerneopgaven at forebygge nedslidning og smerter hos daginstitutionspersonale på 0-3 års-området, ved at arbejde med at mindske de ergonomiske belastninger og derved styrke det lange og holdbare arbejdsliv

Et samarbejdsprojekt mellem Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og Arbejdsmiljø København – bevilget af AMFF



Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
Lersø Placette 105
2100 København Ø



Formål

1. At undersøge de fysiske belastninger i vuggestuearbejdet med objektive målinger
2. At reducere fysiske belastninger i arbejdet og smerter i kroppen



Projektets indhold

- ❑ 220 medarbejdere fordelt på 16 vuggestuer bliver målt og observeret i forhold til fysiske belastninger i arbejdet før og efter interventionen.
- ❑ Interventionen tager udgangspunkt i medarbejdernes egen forståelse af hvad der skal til for at styrke kerneopgaven og nedsætte de ergonomiske belastninger – partcipatorisk ergonomi





Et langt holdbart arbejdsliv – hvordan?

- En langsigtet, kontinuerlig og tværfaglig indsats på tværs af mange organisatoriske niveauer
- At styrke arbejdspladsernes evne til på én gang at være rummelig, fleksibel og opfylde krav til kvalitet og effektivitet
- Understøtte medarbejdere og ledere i samarbejdet om fastholdelse til arbejdsmarkedet – også i den sidste ende af arbejdslivet