

TOOLBOX- TRÆNING



TRÆNINGSDAG 4

Dato

Navn



DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER
FOR ARBEJDSMILJØ



DAGENS PROGRAM

- Opsamling på hjemmeopgave
- Erhvervssygdomme
- Forebyggelsestrappen
- Støv, støj og fysisk belastende arbejde
- Nonverbal kommunikation

Hjertestarter

Mobil telefoner

Toiletter
Rygning

God tone

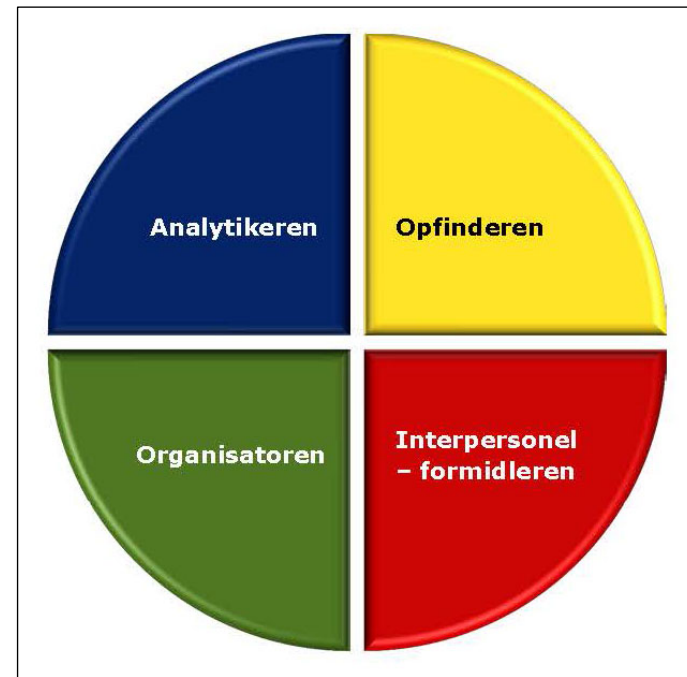


HJEMMEOPGAVE

Hvad er de primære farver på dine medarbejder og kolleger?

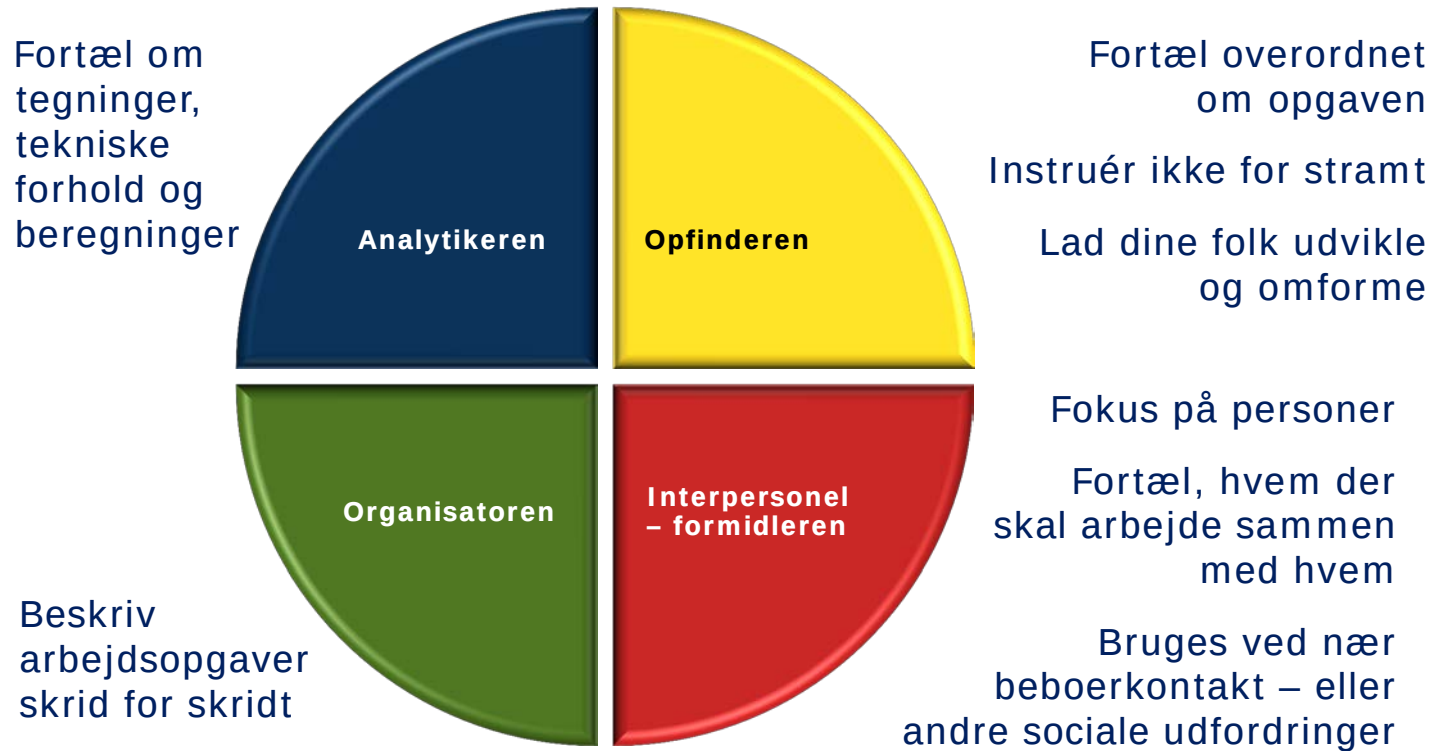
Refererér kort en situation, hvor du har inddraget tankestile i din kommunikation

- Hvad opnåede du ved at bruge tankestile i din kommunikation?
- Hvordan gik det?
Hvad var svært?
- Har kommunikationen givet konkrete forandringer på pladsen?



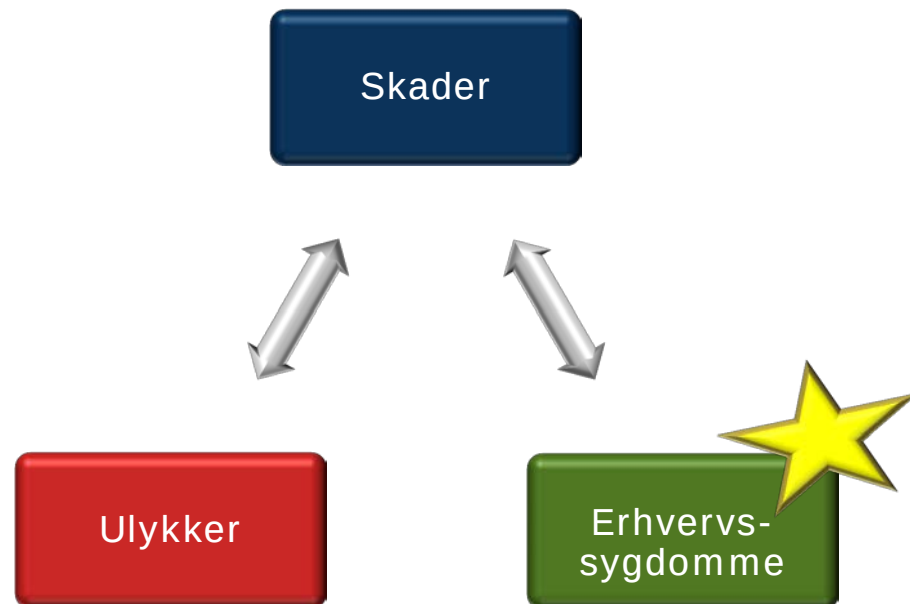


KOMMUNIKATION MED DE 4 TYPER





HIERARKI I BEGREBER





ERHVERVSSYGDOM

- Kendt sammenhæng mellem påvirkning og sygdom

Hvem anmelder?

- Praktiserende- og speciallæger (67 %)
- Hospital og arbejdsmedicinsk klinik (16 %)
- 'Andre': Arbejdsgiver, tilskadekomne, fagforening (14 %)
- Sundhedsvæsen i øvrigt (2 %)
- Praktiserende tandlæge (under 1 %)



ULYKKE > < ERHVERVSSYGDOM

Høreskade

Ekspllosion – ulykke

Langvarigt ophold i et kraftigt støjmiljø – erhvervssygdom

Hudskade

Et snitsår – ulykke

Slid på huden, eksemfremkaldende stoffer – erhvervssygdom

Rygskade

Fald – ulykke

Lang tids arbejde i en forkert arbejdsstilling – erhvervssygdom



DIAGNOSER

III.11 Anmeldte erhvervssygdomme i perioden 2006-2012 fordelt på anmeldediagnose og hovedbranche

	Hud-syg-domme	Høre-syg-domme	Lunge-syg-domme	Kræft-syg-domme	Skulder og nakke-syg-domme	Arm-syg-domme	Andre-syg-domme i bevæge-app.	Ryg-syg-domme	Psyki-ske syg-domme	Andet	Uoplyst	I alt
Procentandel												
		★	★		★	★		★				
Bygge- og anlægs-virksomhed	6,6	15,2	8,8	5,6	14,1	9,6	12,7	12,9	2,5	10,9	1,1	100

FOREBYGGELSESTRAPPE



Fjern det farlige

1. Fjernelse af risici

Tilpas arbejdet

4. Tilpasning af arbejdet til mennesket: indretning, metoder, hjælpemidler, maskiner og værktøj

Personfokus

8. Kollektiv beskyttelse frem for individuel beskyttelse (værnemidler)



FOREBYGGELSESTRAPPE

Fjern det farlige

1. Fjernelse af risici
2. Vurdér den fare, som ikke kan fjernes
3. Bekæmpelse af risici dér, hvor den opstår

Tilpas arbejdet

4. Tilpasning af arbejdet til mennesket: indretning, metoder, hjælpemidler, maskiner og værktøj
5. Udnyt mulighederne i den tekniske udvikling
6. Udskift det, som er farligt, med noget, som er mindre farligt
7. Kombination af flere tiltag, teknik, organisering

Personfokus

8. Kollektiv beskyttelse frem for individuel beskyttelse (værnemidler)
9. Hensigtsmæssig instruktion af arbejdstager

DE TRE HYPPIGSTE ERHVERVSSYGDOMME



Arme



Ryg

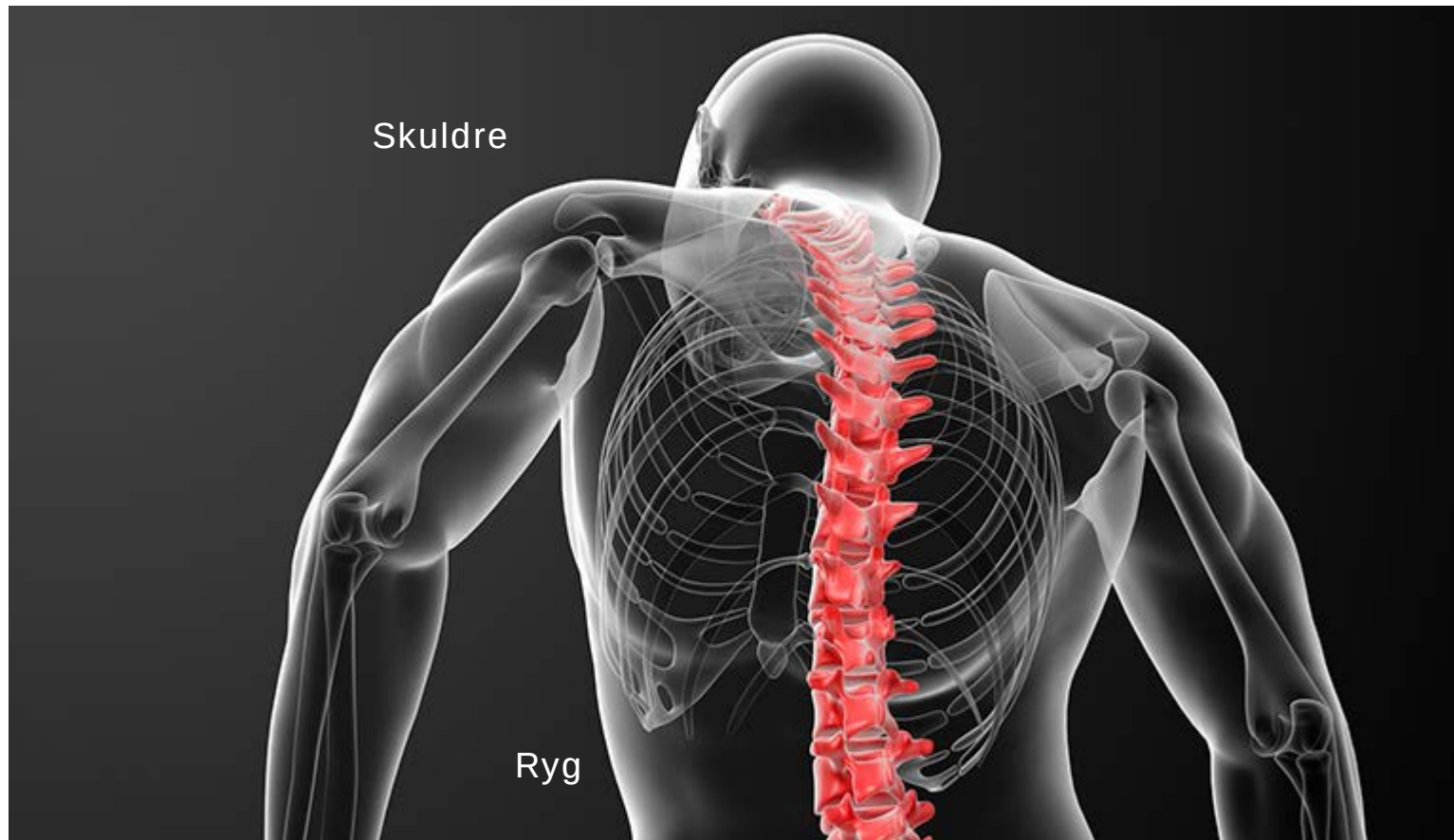


Skulder/nakke





ANATOMI OG ØVELSE





GRUPPEOPGAVE TO OG TO

Find på et eksempel med et tungt, manuelt løft/ en arbejdsopgave

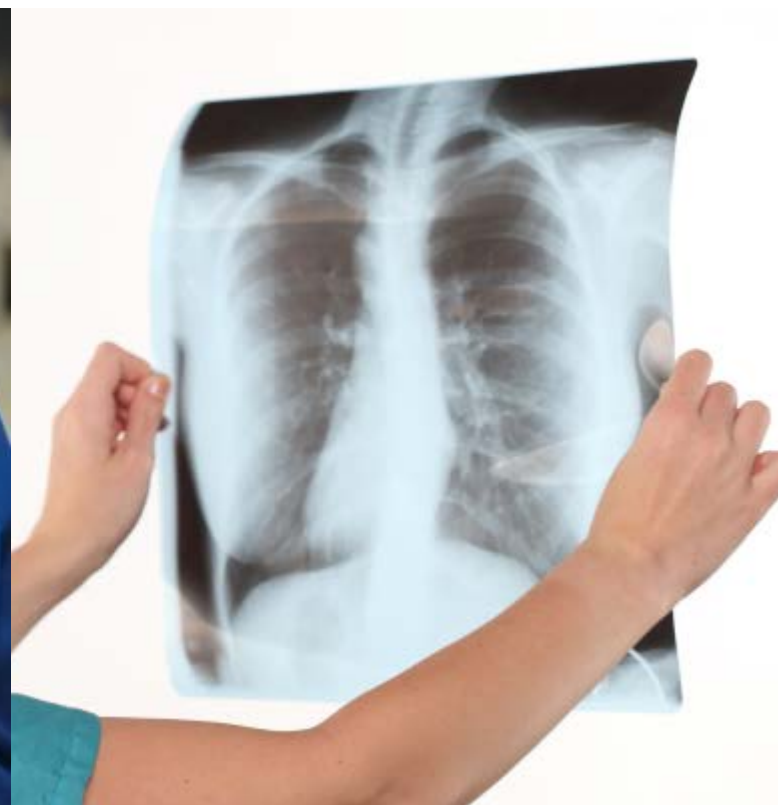
Udtænk alle de forebyggende tiltag, I kan komme i tanke om

Indplacér dem på forebyggelsestrappen

Masser af tid og penge ☺



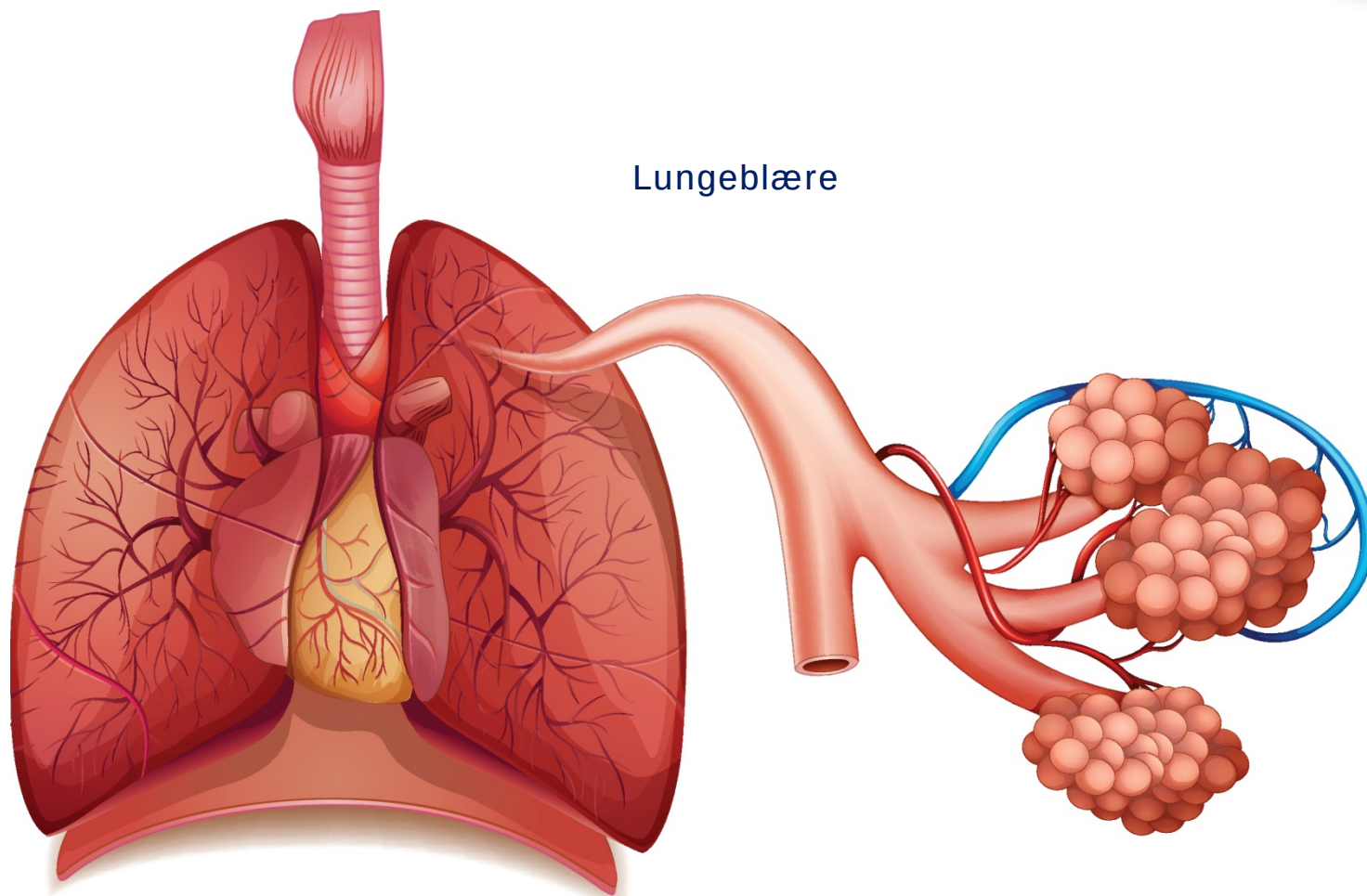
STØV – LUFTVEJE



ANATOMI

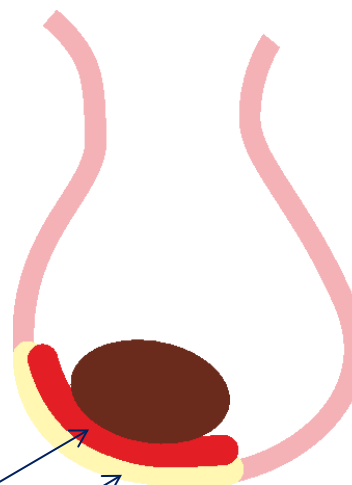
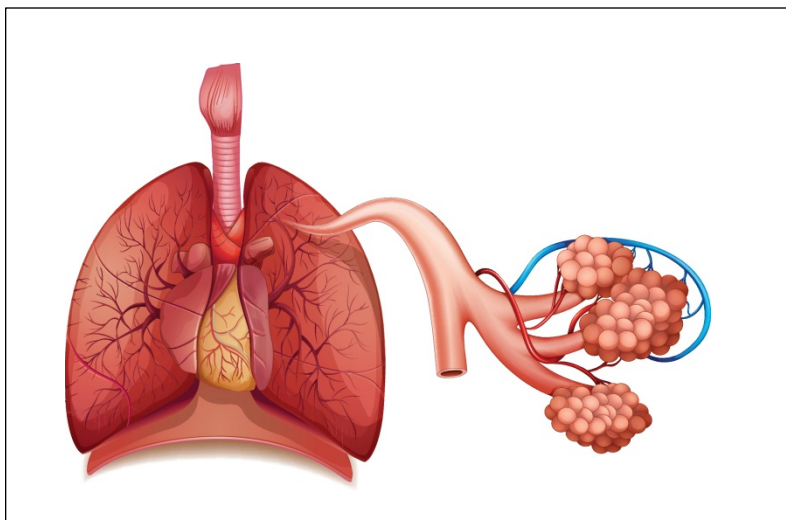


Lungeblære





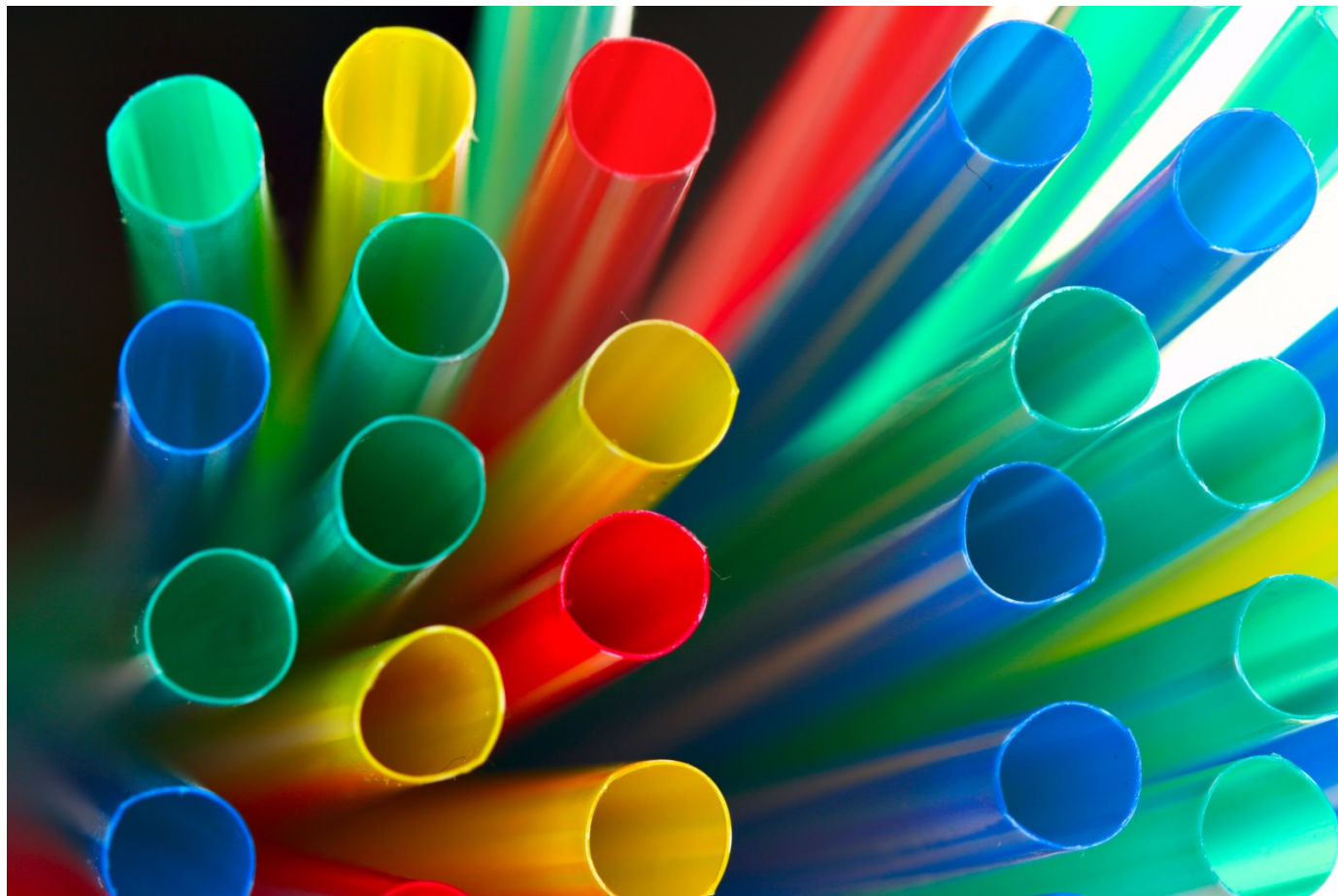
STØV...



Irritation

Arvæv

ØVELSE





STØVENDE ARBEJDE

Kvartsstøv bliver dannet, når man fx:

- bearbejder flint, sandsten, granit og beton
- arbejder med sandblæser





STØV

Støv – giver nedsat lungefunktion

- Kvarts – lungekræft
- Silica – særlig aggressiv
- Asbest – lungekræft, lungehindekræft
- Træstøv



STØJ



HÅRCELLER





HVORDAN LYDER HØRETAB?



05 Sang 5.wav

TID DU KAN TÅLE LYDNIVEAUET DAGLIGT



80 dB(A) i 8 timer

83 dB(A) i 4 timer

86 dB(A) i 2 timer

89 dB(A) i 1 time

92 dB(A) i 30 minutter

95 dB(A) i 15 minutter





MED JENS OG KLAUS PÅ ARBEJDE/ DEN DAGLIGE STØJBELASTNING

- Læs historien (2 små cases).
- Find støjpoint – tabel side 17. Her bruges antal minutter med støjbelastning og db(A).
- Læg pointene sammen og find den samlede, daglige støjbelastning i tabellen side 18.





BULLERAPP

Det svenske 'Arbejdsmiljøverket'





HVOR LANGT VÆK SKAL MAN?



Stor skæremaskine
til beton

25 meter



Stor vinkelsliber til
afkortning af metal

21 meter



Stor pladevibrator

12 meter



NON-VERBAL KOMMUNIKATION

- Kropssprog og den nonverbale kommunikation har stor betydning for, hvordan vi opfatter andre
- Bevidsthed om kroppens signaler:
at blive bedre til at forstå hinanden og undgå at komme ud i en konflikt
- Vi kommunikerer mere præcist og effektivt





ROLLESPIL – NON-VERBAL KOMMUNIKATION

Grupper – to og to. Et kort med beskrivelse. Forberedelse 5 minutter

Øvelse i non-verbal kommunikation

Hold 1

Vælg et emne, formanden skal drøfte med sin medarbejder – (1 minut).
I skal vise samtalen to gange.

1. Start samtalen uden smil og positiv bemærkning. Formanden skal være neutral i sit kropssprog. Gennemfør samtalen.
2. Start nu samtalen med et smil og med en positiv bemærkning. (Dette kan virke afspændende på samtalen. Brug ikke sarkasme).

Øvelse i non-verbal kommunikation

Hold 2

Vælg et emne, formanden skal drøfte med sin medarbejder – (1 minut).
I skal vise samtalen to gange.

1. Under samtalen skal I stå med **front** direkte mod hinanden.
2. Under samtalen skal I stå med **siden** til hinanden/skråstillet.
(Det kan virke afspændende for en samtale at stå med **siden** til hinanden).

NON-VERBAL KOMMUNIKATION – 10 TIPS



10 tips - bevidsthed om NON-verbal kommunikation

1. Start en samtale med et **smil** eller med en **positiv bemærkning**, da det kan virke afspændende på samtalen. Brug ikke sarkasme.
2. Under en samtale kan man stå med **front** mod hinanden eller med **siden** til hinanden. Det kan virke afspændende for en samtale at stå med **siden** til hinanden.
3. Undgå at pille dig selv i ansigtet. Hold ikke dig selv for munden. Det kan virke usikkert og underminerer dit budskab og din status.
4. Nik anderkendende når du lytter. Nikket skal signalere, at du hører efter, men ikke nødvendigvis at alt, hvad der siges, er rigtigt. Nik signalerer, at man er til stede og opmærksom.
5. Spejl eller efterlign din samtalepartners **kropsstilling**. Spejling kan signalere enighed og imødekommenhed.
6. Lad dine fødder pege lige frem. Kryds ikke dine ben, når du står, og gå ikke baglæns. Det kan virke usikkert og underminere dit budskab.
7. Nervøsitet kan takles. **Stå stille**, når du bliver nervøs, og træk vejret **dybt**.
8. Brug kropsberøring - fx klap på skulderen. Kropskontakt kan signalere imødekommenhed og åbenhed.
9. Brug **pauser** bevidst. Pauser er nødvendige, hvis andre skal kunne komme til orde. Træk vejret under pausen.
10. Sæt dig ned, når du indleder en samtale, eller gå sammen til et fredfyldt sted. At sætte sig ned signalerer, at du har afsat tid til samtalen, og at du forventer dialog. Når du sætter dig ned, giver det samtalen ro. Din samtalepartner vil give samtaleens emne mere opmærksomhed, da han kan se, at det ikke blot er en besked, som bliver afleveret.





HJEMMEOPGAVE

Hjemmeopgave

Vælg 1 arbejdsmiljøproblem, som du har på din plads, fx indenfor områderne fysisk arbejde, støv og støj.

Find og igangsæt forebyggende tiltag/den bedst mulige løsning, som ligger højere oppe på forebyggelsestrappen, end tilfældet er i dag.

Fjern det farlige

1. Fjernelse af risici
2. Vurdér den fare, som ikke kan fjernes

Tilpas arbejdet

4. Tilpasning af arbejdet til mennesket: indretning, metoder, hjælpemidler, maskiner og værktøj
5. Udnyt mulighederne i den tekniske udvikling

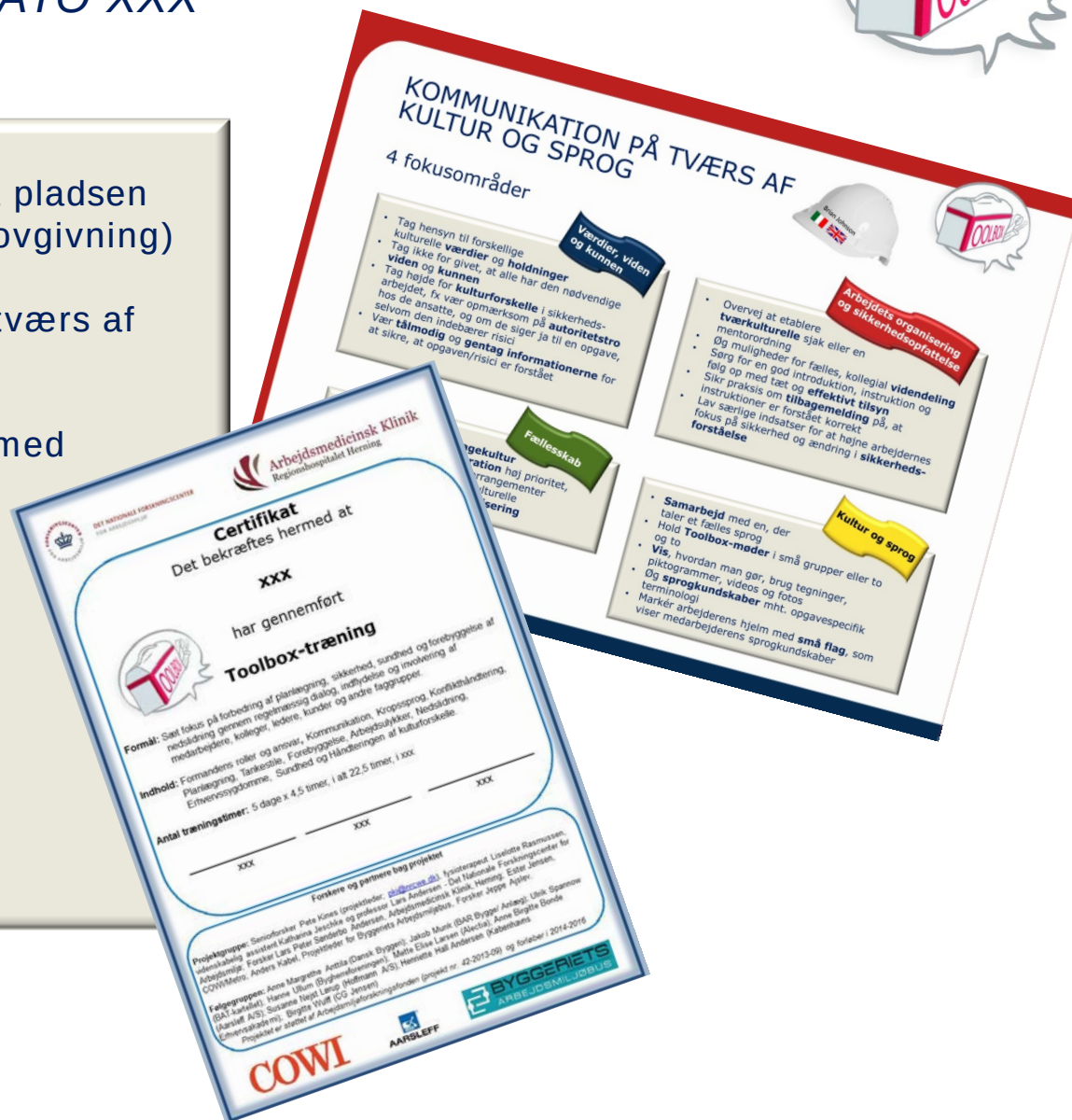
Personfokus

6. Udskift det, som er farligt, med noget, som er mindre farligt
7. Kombination af flere tiltag, teknik, organisering
8. Kollektiv beskyttelse frem for individuel beskyttelse (værnemidler)
9. Hensigtsmæssig instruktion af arbejdstager

NÆSTE GANG DATO XXX



- Tema – Sundhed på pladsen (ikke arbejdsmiljø-lovgivning)
- Kommunikation på tværs af kulturer
- Toolbox 10'er – nu med præmier!!
- Toolbox-træning – certifikat





HANDLINGSPLAN



Nævn 3 ting, som du kan bruge i din dagligdag fremover.

Nævn 1 ting, du vil prøve at gøre i morgen.