

# ER DU MEDARBEJDER I ÆLDREPLEJEN? TRE GODE RÅD TIL AT HÅNDTERE DINE SMERTER

*Når vi møder ind om morgenen, så får vi vores køreplan. Lad os sige, jeg har ondt og har fået en af de lidt tunge borgere. Så vil jeg spørge, om der er en kollega, der kan bytte. Det er der aldrig problemer med.*

Medarbejder i ældreplejen

## Samspil mellem krop og sind

At arbejde i ældreplejen kan være fysisk og psykisk krævende, og mange ansatte beretter om smerter i muskler og led. Vi ved, at disse arbejdsforhold har betydning for, om man udvikler smerter, og forskere er i gang med at undersøge sammenhængen nærmere. Et kvalitativt studie sætter nu fokus på, hvordan de fysiske og psykiske arbejdsmiljøforhold påvirker hinanden i udviklingen af smerter, og hvordan arbejdspladsen kan handle på det.

Det nye projekt fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø peger på konkrete praktiske råd fra medarbejdere og ledere i ældreplejen, om hvordan man kan forebygge og håndtere smerter ved at fokusere på et samspil mellem det fysiske og psykiske arbejdsmiljø.



## Tre gode råd

### Tal om dine smerter

Det er vigtigt at skabe en kultur, hvor det er normalt at tale åbent om smerter. Gør dine kollegaer eller ledere opmærksomme på de udfordringer, du oplever i dit arbejde. Det kan nemlig være svært at gøre noget ved et problem, hvis man ikke ved, det er der. Efterlys evt. en regelmæssig dialog med din nærmeste leder, der handler om dine oplevelser med smerter og forslag til ændrede arbejdsgange eller nye muligheder.

### Efterlys hjælp

En lang dag med mange arbejdsopgaver kan være krævende for både krop og sind, og de fleste af os kan få brug for lidt ekstra hjælp. Øv dig i at spørge dine kollegaer eller leder om hjælp – de siger oftest ja.

### Brug dit kollegafælleskab

Et godt kollegafælleskab er ikke bare vigtigt for at skabe et godt samarbejde og arbejdsglæde. Det er også vigtigt for forebyggelse og håndtering af smerter. Ingen skal stå alene med smerter på arbejdet eller de ekstra tunge løft.

## Sådan siger medarbejderne

*“Jeg tror bare, det er mig, som skal være bedre til at bede om hjælp. Der er mange af min kollegaer, som kan se på mig, når jeg er træt. Så siger de til mig, at nu tager vi det helt roligt - nu tager vi én ting ad gangen.”*

Medarbejder i ældreplejen

*“Mine kollegaer betyder rigtig meget, og det er pga. dem, at jeg står op hver morgen og sjældent er syg. Det er dem, der giver mig lyst til at tage på arbejde.”*

Medarbejder i ældreplejen



### Vil du vide mere?

Projektkoordinator Ninna Wilstrup  
nmw@nfa.dk