

Til arbejdsmiljørepræsentanten

Juni 2012

Ny kampagne skal styrke arbejdspladsernes indsats mod smerter i ryg, nakke og skulder

Job&krop
- forebyg smerter
i muskler og led

Hvordan kan arbejdspladsen forebygge, at medarbejdere får smerter i muskler og led på arbejdspladsen? Og hvad kan man gøre for at undgå, at det fører til langvarigt sygefravær? Det er omdrejningspunktet for en ny, stor kampagne rettet mod offentlige arbejdspladser.

25 pct. af det langvarige sygefravær i Danmark skyldes smerter og besvær i muskler og led, hvilket er årsag til omkring 20 pct. af alle førtidspensioner.

Nu sætter kampagnen *Job og Krop – forebyg smerter i muskler og led* fokus på, hvordan man i fællesskab forebygger og håndterer smerter i muskler og led på arbejdspladsen. Videncenter for Arbejdsmiljø står bag kampagnen, som er et gratis tilbud til offentlige virksomheder.

Mange har ondt i ryg, nakke og skulder

Job og Krop-kampagnen tager afsæt i viden om, at de fleste får ondt i ryg, nakke eller skulder indimellem. Således har 57 pct. af de offentligt ansatte haft ondt i nakken, og lige så mange har haft ondt i ryggen inden for fire uger.

Kampagnen tilbyder forskningsbaseret viden, værktøjer, øvelser samt god praksis, der skal sætte uddannelsesinstitutionens mange arbejdspladser i stand til i fællesskab at forebygge og håndtere smerter i muskler og led.

Kampagnens budskaber er koncentreret i "5 ømme punkter" (se bilaget), som er gode at arbejde med, når man vil forebygge og håndtere smerter i muskler og led. Budskaberne bygger på ny viden, der understøtter og supplerer den omfattende forebyggelsesindsats, der i forvejen finder sted. Læs mere om kampagnen på jobogkrop.dk.

Brug kampagnen, når det er relevant

Kampagnen er fleksibel, så det er nemt at integrere den i de arbejdsmiljøaktiviteter, der i øvrigt foregår.

Vi håber, at I beslutter at deltage i kampagnen, og at den som et minimum bliver gennemført i de områder, hvor der er kendte problemer med det fysiske arbejdsmiljø.

Juni 2012

Kampagnens kontaktperson

Vi foreslår, at I udpeger en kontaktperson som kan være vores bindeled til uddannelsesinstitutionen. Kontaktpersonens rolle vil være at koordinere indsatsen på jeres arbejdsplads i samarbejde med os.

Bestil kampagnematerialer – de er gratis

Kampagnens materialer er gratis og kan bestilles på forsiden af kampagnens hjemmeside www.jobogkrop.dk. Se vedlagte materialeoversigt. På hjemmesiden kan I også hente materialer som pressemeddelelse, faktaark, billeder mv. til jeres interne medier som fx intranet og nyhedsbrev.

Job&krop
- forebyg smerter
i muskler og led

I november 2012 besøger vores kampagnebil efter aftale offentlige arbejdspladser over hele landet. Bilen er fyldt med kampagnematerialer og to kampagnemedarbejdere, som kan være med til at sætte ekstra fokus på Job og Krop-kampagnens budskaber.

Kontakt vores kampagnesekretariat

Vi har etableret et kampagnesekretariat, og I er meget velkomne til at kontakte Maj Falcon på maj.f@advicemas.dk eller tlf. 25 57 21 57, hvis I har spørgsmål eller ønsker yderligere uddybning.

Vi håber, at I har lyst til at være med til at fremme den fysiske trivsel på arbejdspladsen og ser frem til at høre fra jer.

Venlig hilsen



Hannah Maimin Weil
Videncenterchef



Rikki Hørsted
Kampagneleder

Trepartsaftale om formidling til offentlige arbejdspladser

Job og Krop-kampagnen er en del af en trepartsaftale fra 2007 mellem Kommunernes Landsforening, Danske Regioner, LO, FTF, AC og regeringen. En aftale, der skal styrke formidlingen af viden om arbejdsmiljø til de offentlige arbejdspladser.



BEVÆGELSE VIRKER

5 ØMME PUNKTER

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.

1

Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

Det nytter at forebygge. Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

Lav øvelser. Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

Skab balance mellem job og krop. Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

God fysisk trivsel er et fælles ansvar. Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

