MSB i praksis – små skridt i en stor og kompleks udfordring

www.aarsleff.com

Lasse Mørch Jensen
Sundhedsfaglig projektleder
Per Aarsleff A/S

AARSLEFF

- Har jeg allerede fået dårlig ryg?
- Bliver det kun værre herfra?
- Jeg holder ikke til det her i længen



- Tidligere haft en periode med rygsmerter på 6 mdr.
- Haft tilbagevende smerter de følgende år
- Går iblandt kollegaer hvor smerter, smertestillende, og besøg ved behandleren er hverdag
- Forklaringen går på slid, diskusprolapser som følge af arbejdet

AARSLEFF

- Har jeg allerede fået dårlig ryg?
- Bliver det kun værre herfra?
- Jeg holder ikke til det her i længen



Find noget andet at lave imens du kan



AARSLEFF

Hvem er Per Aarsleff A/S

www.aarsleff.com

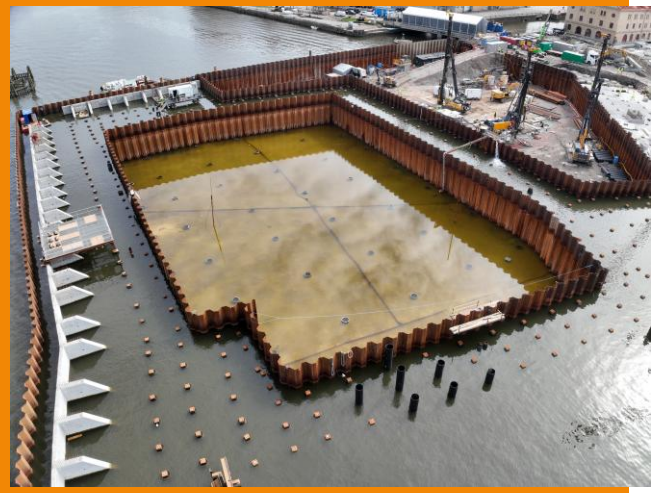
En stor entreprenør der blev grundlagt i 1947

Hvad laver vi?

Vi bygger Letbaner, broer, højhuse, tunneler, renovere kloaker og meget mere.

Hvor mange er vi?

Ca. 3000 i Per Aarsleff A/S (ca. 9000 i hele koncernen)







AARSLEFF

AARSLEFF SAFETY JOURNEY

Vi bygger en stærkere sikkerhedskultur

- Vi skaber en bedre fremtid, hvor vi tager ansvar for vores egen og vores kollegers sikkerhed, sundhed og trivsel

VI PASSER PÅ HINANDEN, FORDI VI FORSTÅR, HVORFOR DET ER VIGTIGT

Fase 1

Sikkerhed er:

- Et fælles mål
- Et engageret og aktivt valg
- Et fælles ansvar
- Sikkerhed, sundhed og trivsel
- Ærlig dialog
- Noget, vi altid handler med omtanke for
- Når ledelsen er rollemodel
- Systemer, der dyrker og styrker et tæt samarbejde.

VI PASSER PÅ HINANDEN SOM EN NATURLIG DEL AF ARBEJDET

Fase 2

Sikkerhed er:

- En fælles værdi
- En naturlig del af det ansvarlige og ordentlige arbejde
- En del af den faglige stolthed
- Noget, vi eksekverer effektivt på
- Når ledelsen er kulturbærer
- Systemer, der dyrker og styrker One Company-samarbejde.

VI PASSER PÅ HINANDEN, FORDI DET ER EN DEL AF, HVEM VI ER

Fase 3...

Sikkerhed er:

- En fælles kerneværdi
- En del af vores identitet og kultur
- Nye og fremtidssikrede løsninger
- Noget, der forventes og efterleves
- Systemer og teknologier, der dyrker og styrker nytænkning og udvikling på tværs af koncernen.

Foto fra islandsk vejprojekt udført af Aarsleff-koncernen

- Hvilke tiltag gør I for at forebygge Muskel- og skeletbesvær hos jer?
- Hvor oplever I de største udfordringer?



AARSLEFF

MSB i praksis – små skridt i en stor og kompleks udfordring

www.aarsleff.com

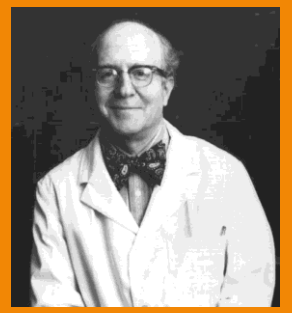


Hvorfor små skridt og hvorfor så komplekst?

AARSLEFF

En del af kompleksiteten ligger i forståelsen af smerterne

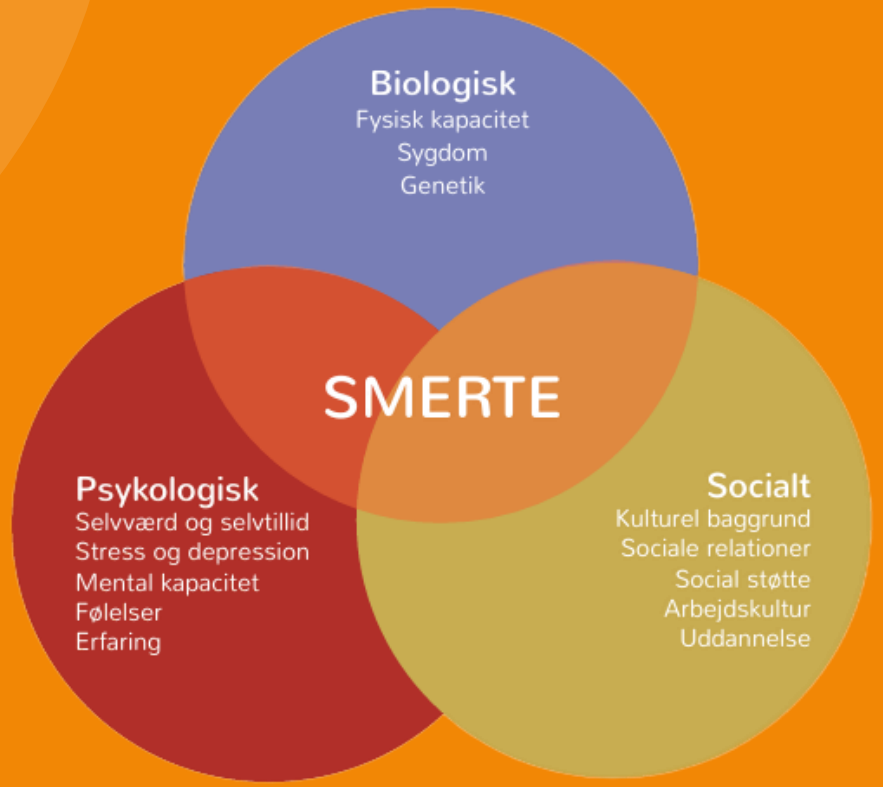
www.aarsleff.com



George Engels

Paradigmet vi kommet fra

- Smerte skyldes en skade
- Smerteintensitet matcher skadens alvor
- Behandlingen bør kredse om at finde og fikse et fysisk problem



AARSLEFF

Flere faktorer kan bidrage til at vi får ondt

www.aarsleff.com

Fysisk form
Søvnmængde og kvalitet
Immunforsvar
Familiesituation
Social støtte
Trivsel og kultur
Opvækst
Kropsbillede
Erfaringer med smerter
Forståelse af smerter
Humør
Selvværd



AARSLEFF

www.aarsleff.com



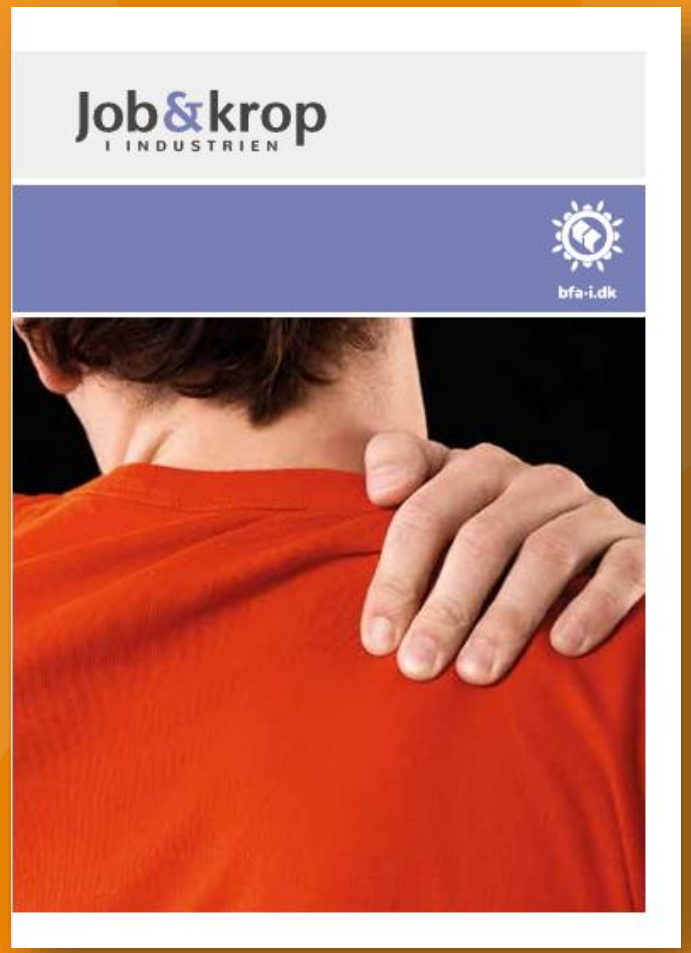
Hvor mange har hørt om den her lidt mere komplekse forståelse af smerte før?



AARSLEFF

Information om skiftet i smerteforståelsen kan findes i BFA industris materialer

www.aarsleff.com





Hvilken påvirkning vi har på vores medarbejderes forventninger til og forståelse af smerter?

AARSLEFF

Hvordan taler vi om nedslidning?

www.aarsleff.com

Bidrager vi så til forståelsen af at det er uundgåeligt?

Som et mekanisk slid?

Jo mere du bruger kroppen jo mere bliver du nedslidt



Slid kan opleves som noget uundgåeligt og et vilkår

- Det kan drive bekymringer og følelsen af magtesløshed
- Potentielt skærpe 'alarmsystemet'

Som oplevelse der består af flere elementer

- Manglende balance mellem krav og kapacitet
- Forståelse af egen krop og smerter
- Kost, Rygning, Alkohol, Motion, Søvn

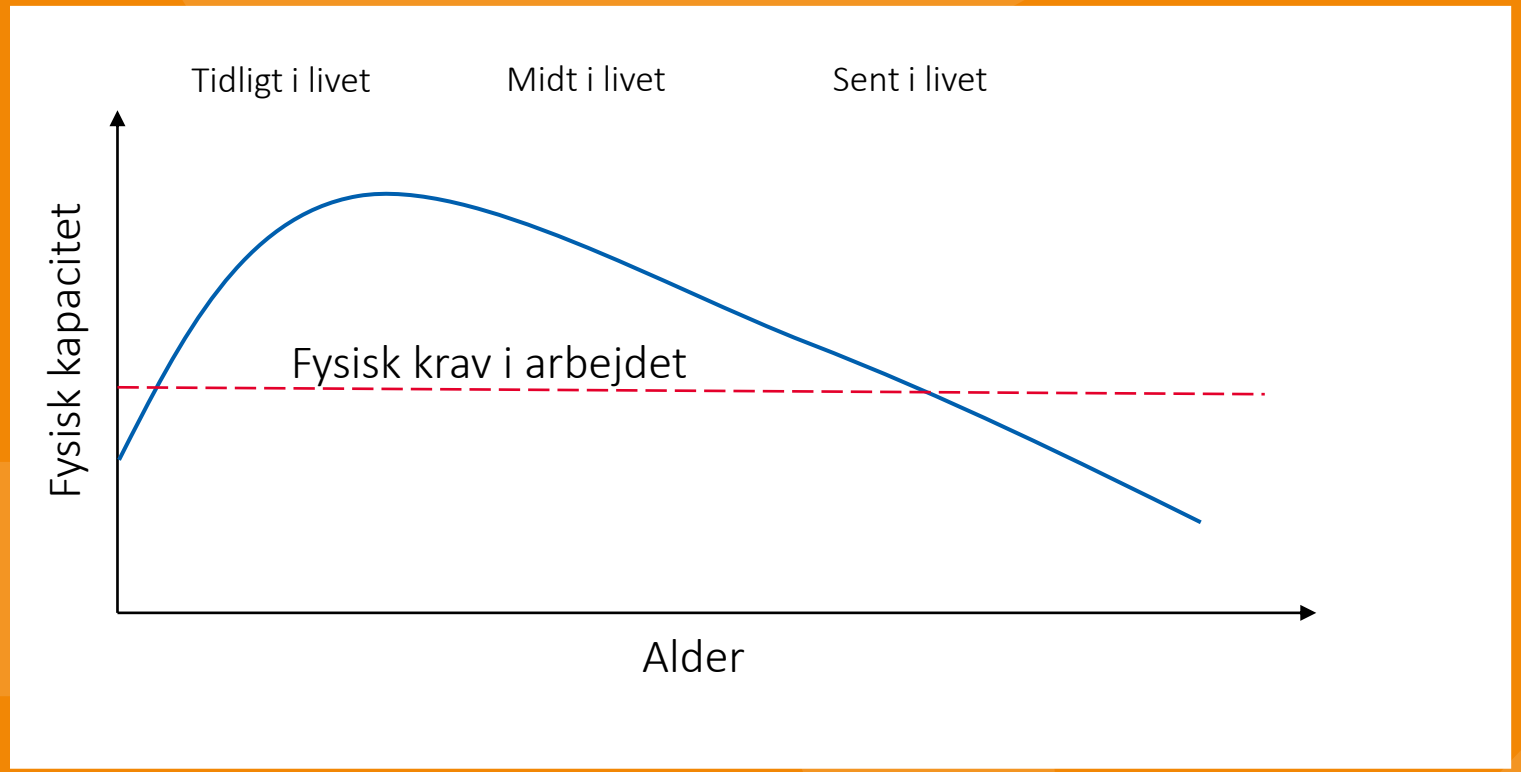


AARSLEFF

Balancen mellem krav og kapacitet

www.aarsleff.com

- En vigtig del af samtalen om nedslidning



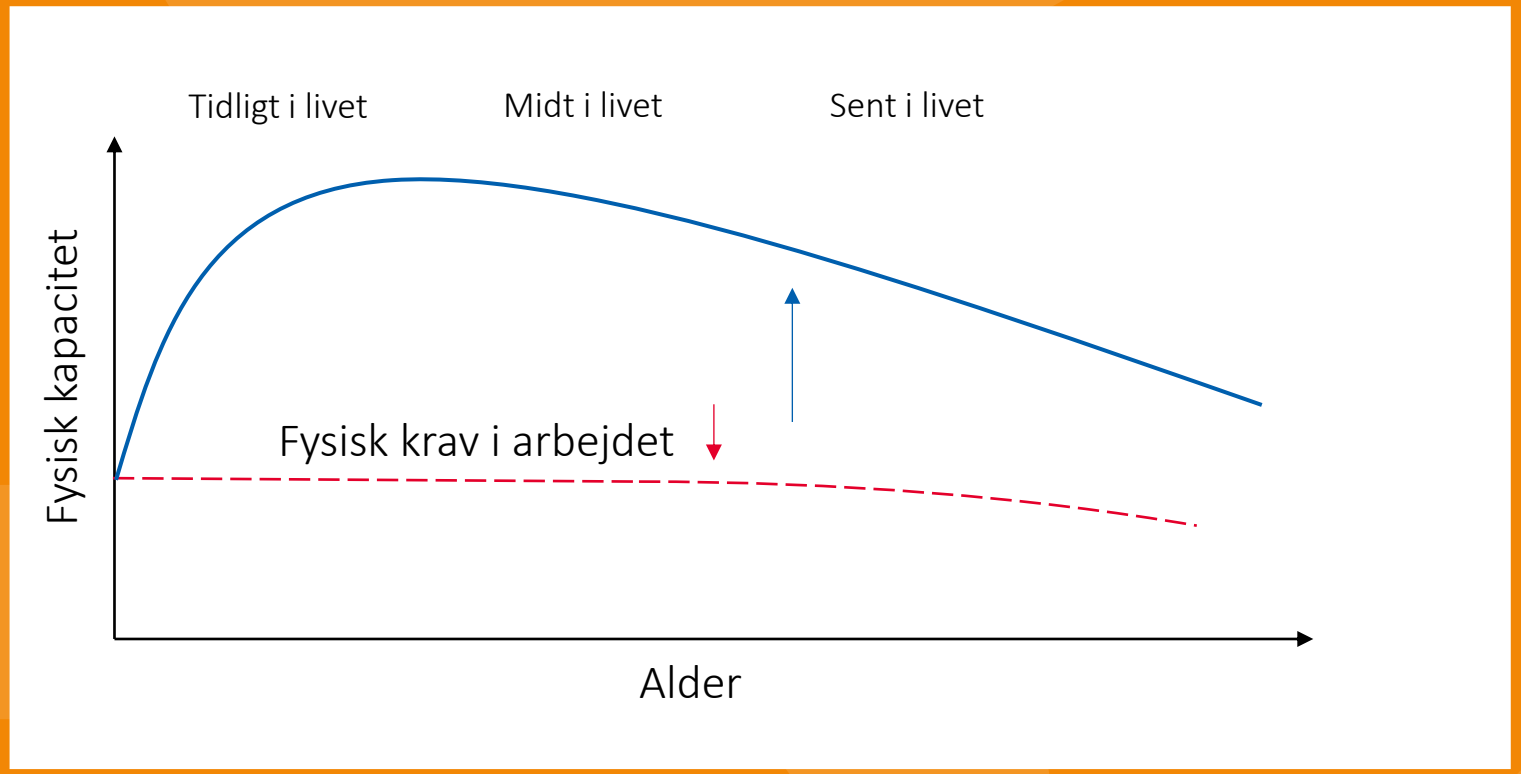
- Brug af tilgængelig energi
- Spidsbelastninger
- Behov for restitution

AARSLEFF

Balancen mellem krav og kapacitet

www.aarsleff.com

- vigtigt når vi taler om nedslidning



Fokus på at skabe en større 'sikkerhedsbuffer'

Værne om den fysiske kapacitet

Sænke de fysiske krav

AARSLEFF

Forventninger til og forståelse af smerter

AARSLEFF

Årsagsforklaringer om pludselige rygsmerter

www.aarsleff.com

- Ofte en forkert teknik eller et forkert vrid der får skylden

Kan skabe utryghed om at bruge og bevæge kroppen

Kan sætte spot på det udløsende øjeblik, men ikke underliggende årsager

- Hvordan har de forskellige belastninger været det sidste stykke tid?
- Hvordan har samarbejdet været i teamet?
- Har der været forstyrrelser af søvnen?



AARSLEFF

www.aarsleff.com

Skade/overbelastning



Mindre aktivitet
Funktionstab
Mistrivsel

Undgåelsesadfærd

Øget fokus på smerter

Frygt for bevægelse
(ny skade/smerte)

Smerteoplevelse

Tolkning der medfører katastrofetanker og bekymringer
Smerte = skade tankegang

Refleksion der sætter spot på bidragende faktorer og kan skabe tryghed

Gradvis eksponering

Bedring

AARSLEFF

www.aarsleff.com

Omsætning af viden til praksis

- Hvordan har vi forsøgt at gribe det an?

AARSLEFF

Såning af frø på interne uddannelser

www.aarsleff.com

- MSB-kursus
- Sygefraværskursus
- Arbejdsmiljøkoordinator uddannelse
- Formandsuddannelse
- Entreprise- og projektleder uddannelse
- Onboarding forløb



AARSLEFF

Mere variation og bevægelse til de stillesiddende

Det gælder også maskinførerne



AARSLEFF

Lav så meget variation i dit arbejde som muligt, og vær opmærksom på, at du ikke sidder i den samme stilling hele tiden. Der findes ingen ergonomisk rigtig siddestilling. Variation, variation og variation – det kan ikke siges nok.

Professor Karen Søgaard,
Syddansk Universitet

Større oplæg

En blanding af nysgerrighed og krydsede arme

www.aarsleff.com

Smerter kan fylde meget forskelligt i folks liv

Hvad bygger din forståelse på?

Hvilke erfaringer har du eller din omgangskreds haft?

Gode intentioner kan misforstås

Det er godt at holde sig aktiv og forsøge at opretholde en normal hverdag

En fluffy grå fortælling

Vi kan sjældent pege på én specifik årsag til smerterne

Det handler også om psykologiske og sociale mekanismer

Den bedste behandling er oftest ikke passiv



AARSLEFF

Kroppen tilpasser sig på godt og ondt

www.aarsleff.com

PASSIV

Smerten kan gøre det nødvendigt at blive i sengen en eller to dage. Men hvile er ikke en behandling. Hvis du bliver liggende i længere tid,

- bliver dine muskler svagere
- bliver dine knogler svagere
- bliver du stiv i ryggen
- føles dine smerter værre
- kan du blive nedtrykt
- bliver det sværere og sværere at komme i gang igen.

36



AKTIV

Din ryg og hele kroppen er beregnet til at bevæge sig. Hvis du holder dig fysisk aktiv,

- udvikler du dine muskler
- styrker du dine knogler
- bevarer du din smidighed
- frigør din krop hormoner, som nedsætter smerten
- vil du føle større velvære
- bliver det lettere at komme i gang igen.

37

Stiller krav til en åbenhed omkring smerter i teamet

At der mulighed for at tilpasse arbejdet

- Tempo
- Hjælpemidler
- Mikropauser
- Rotation etc.

AARSLEFF

Kommunikationen kan være svær

- Særligt når man mange steder fortsat støder på den mekaniske forståelse af smerterne og sliddet



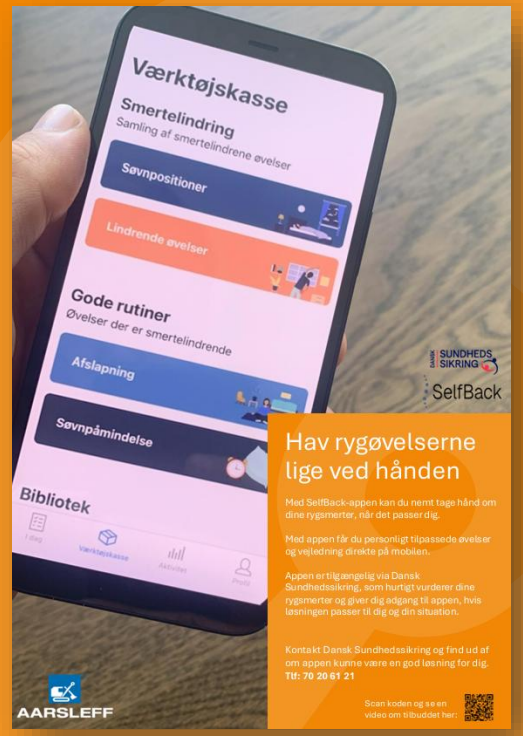
AARSLEFF

Samarbejde med sundhedssikringen

www.aarsleff.com

SelfBack

- En app der bygger imitere et forløb hos en fys
- Udviklet hos SDU – bygger på best practice
- Giver både øvelser og viden på området
- Kan orientere sundhedssikringen, hvis smerterne stagnere/forværres
- Modtagelsen: desværre lidt lunken



Smertestop

- Et samtalebaseret forløb målrettet længerevarende smertepatienter
- Kan både være fysisk og digitalt
- Et coachene forløb med specialuddannede behandlere
- Går i dybden med historik, bekymringer, håndtering af smerterne
- Modtagelsen: Varmere

AARSLEFF

Forskningsprojekter med NFA og SDU

www.aarsleff.com

Hvorfor deltage i forskningsprojekterne?

- God sparring på et komplekst område
- Kan hjælpe med at sætte fokus på området i organisationen

PATH@work

Kan man lave et uddannelseskoncept, der kan klæde danske arbejdspladser bedre på til at forebygge muskel- og skeletbesvær?

OctoHealth

Kan ergonomiske sensorer hjælpe virksomhederne med kortlægge fysiske belastninger i arbejdet?

Arbejdspladsens organisatoriske sundhedskompetencer

Hvordan gøres sundhedsinformation tilgængelig og brugbar for alle?



AARSLEFF

- Det har været en organisk proces, hvor vi har prøvet os meget frem

- Det handler ikke nødvendigvis om mere, men om at opdatere og forbedre det man i forvejen gør

AARSLEFF

www.aarsleff.com







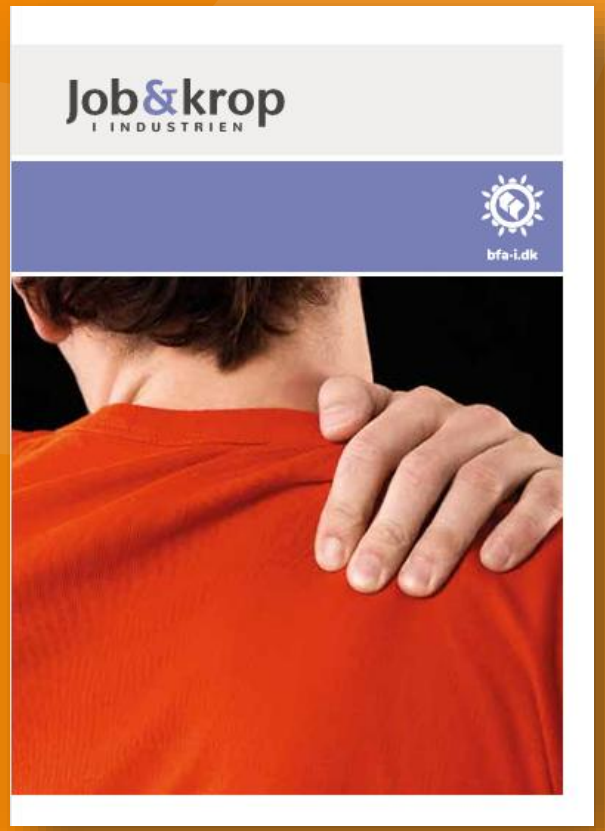


En kort bevæg pause

AARSLEFF

Der findes også øvelser i job og krop lommebogen

www.aarsleff.com





AARSLEFF

www.aarsleff.com

Aarsleffs træningsrejse

AARSLEFF

Mandag morgen kl. 06:00 i Nørre Aaby

www.aarsleff.com

Konceptet

- 45 minutters morgentræning for maskinførere 1x om ugen
- Hjælp til opstart og med fokus på lokal forankring

Modtagelse

- Vil i virkelig have maskinførerne til at træne?

Læring

- Træningen tog toppen af smerterne hos mange deltagere
- Positiv effekt på humør og sammenhold
- Et trygt rum er vigtigt





AARSLEFF

Et sjak på Hovedstadens Letbane fulgte trop

www.aarsleff.com

Kan vi øge følelsen af overførbarhed til arbejdet, og skabe succesoplevelser ved belastning af kroppen?

Konceptet

- Små 10 minutters træningspas hver morgen
- Først med elastikker, derefter med træningsudstyr

Læring

- Igen positive effekter på smerter, humør og sammenhold
- Kan passe ind i den daglige drift
- Vi kan bruge et eksisterende område på pladsen
- Variation og valgmuligheder er vigtigt for fastholdelsen



AARSLEFF

Torsdagstræning

www.aarsleff.com

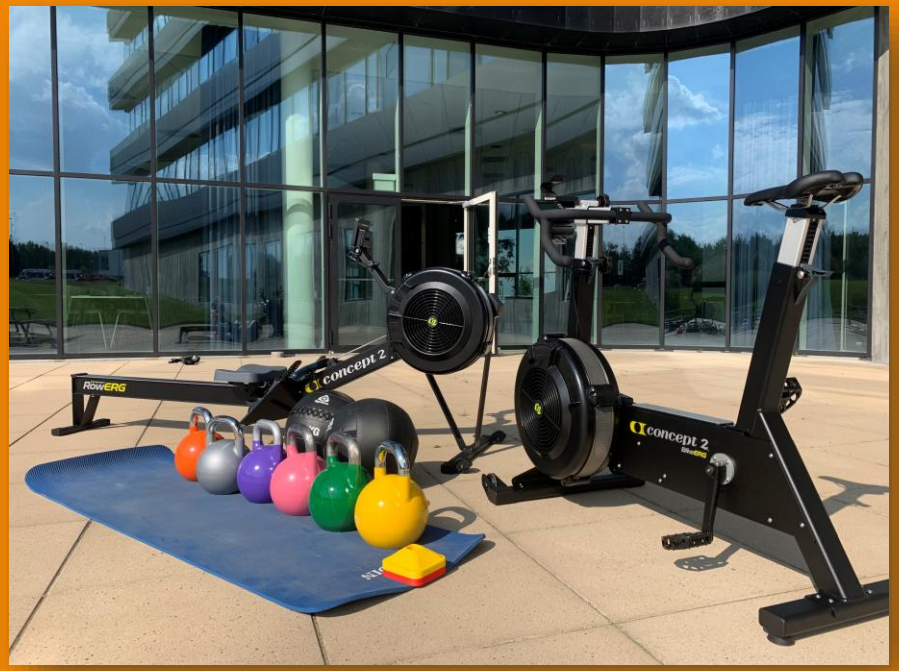
Torsdagstræning

Konceptet:

- Pop-up cirkeltræning på terrassen
- En gang ugentligt fra 15:30 – 17:00
- En anledning til at få råd og vejledning til problematikker

Læring

- Mange vil hellere hjem når vi nærmer os fyraften
- Tiltrækker i højere grad dem der er aktive i forvejen



AARSLEFF

Morgenyoga

Morgenyoga

Konceptet:

- Vi rydder et kontorlokale
- En gang ugentligt 2x30 min
- Vi starter med en videoserie → Rigtig instruktør
- Bevægelse og udspænding på begynderniveau
- Skal også fungere som mentalt åndehul

Læring

- Deltagelse på tværs af alder, køn og afdelinger
- Mange nød at få arbejdet med smidighed og bevægelse
- Video kan være et udmærket alternativ til instruktør





AARSLEFF

På jagt efter bøvl og barriere

En usikker investering i udstyret

- Træningspakker man kan prøve af, inden man køber udstyret.

Legitimt at bruge tid på?

- Ledelsesopbakning på video

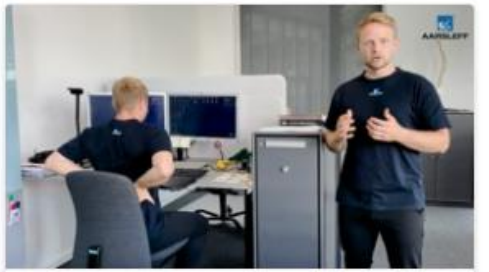




Der skal være tid til at strække benene



Mere bevægelse i løbet af dagen



Tips til bevægelse og siddestillinger ved skrivebordet

AARSLEFF



AARSLEFF

Follow along træningsvideoer

- Det er lettere at sætte en video på end at facilitere en træning

www.aarsleff.com



AARSLEFF

Kom i gang med at arbejde med MSB problematikkerne ud fra et bio-psyko-socialt perspektiv, hvis I ikke allerede gør det.





AARSLEFF

www.aarsleff.com

Vi PASSER PÅ
HiNANDEN



Tak for jeres tid!

Lasse Mørch Jensen
Sundhedsfaglig Projektleder
Per Aarsleff A/S

AARSLEFF