

JERNBANEKONFERENCE

Arbejdsliv – helbred - sundhed

Lige før forår 2018



Rikke Rosendahl

KLAPPEØVELSE

NORMAL ?



BAGGRUND

Rikke Rosendahl

- Underviser på den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse
- Arbejdsmiljøsygeplejerske
- Psykomotorisk terapeut
- OHSAS
- Antropolog, MSA

- Farmor

ARBEJDSLIV HELBRED SUNDHED

ADFÆRD

Personlige værnemidler

Bevægeapparatet

Sundhedsfremme

Psykosocial adfærd

Klappøvelse

NORMAL

Vi er skabt til
fællesskaber

SPEJL-NEURONER

Hjerneceller i hjernebarken, der er aktive:

Hvis vi udfører en handling og ser andre
lave den samme handling

Vi kan hurtigt og nemt genkende andres bevægelser

Spejlneuronerne ligger i den præmotoriske cortex – den del af hjernen vi bruger til at planlægge og kontrollere vore bevægelser med. Vi forstår også hvilken hensigt, vi har med en given bevægelse.

KULTUR

Leverpostej
med ost

Mænd i kjoler

Kultur er altid under forandring, og alligevel er der noget genkendeligt, der hænger ved. Kultur er præget af de mennesker, der indgår i den.

Kultur er det kit, der holder sammen på hverdagsliv og samfund. Det er så selvfølgeligt, at man overser dets betydning i det daglige.

Det fleksible fællesskab, der ændrer sig i takt med, at menneskene gør sig nye erfaringer. I det lys er kulturen en åbning mod uanede muligheder og ikke et tankens fængsel.

Kirsten Hastrup

Kvinder i lange
bukser

HISTORIE

**Mange har taget ansvar
Mange har fundet muligheder
Udvikling er sket**

Vision fra sundhedsstyrelsen

At arbejdslivet i fremtiden leverer et positivt bidrag til borgernes sundhed – og dermed bidrager til, at samfundet får flere ressourcer

ANSVAR/MULIGHED

Organisationen

Ledelsen

Gruppen

Individet

Økonomi/helbred hånd i hånd

PERSONLIGE VÆRNEMIDLER

Så lang tid det er nødvendigt, så kort tid det er muligt.

- Regler – tage følgeskab, evt. spørge
- Retning – være obs. på ændringer
- Rammer - valgarkitektur
- Roller – rollemodel (leder/AMR)
- Relationer – gensidig inspiration

LOVGIVNING

- Arbejdsgiveren **skal sørge for**, at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt
- Arbejdslederen **skal deltage i samarbejdet** om sikkerhed og sundhed – Arbejdslederen **medvirke til** at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige indenfor det arbejdsområde, som denne leder. Herunder **påse at** de foranstaltninger, der træffes for at fremme sikkerhed og sundhed, virker efter deres hensigt.
- De ansatte **skal deltage i samarbejdet** om sikkerhed og sundhed. Bliver de ansatte opmærksomme på fejl eller mangler, der kan forringe sikkerhed og sundhed og som de ikke selv kan rette, skal de **meddele** det til et medlem af arbejdsmiljøorganisationen

VALGARKITEKTUR

- Designe omgivelserne, så mennesker træffer det hensigtsmæssige valg.

Mennesker har intentioner
om det gode valg

*Vi tænker ikke så meget over
vore handlinger*

Vanebane

Personlige værnemidler
tilgængelige

Vores valg er
automatiserede

Kanariefuglsrespons

REAGERE

- Når man ser ting, der ikke er i orden
- Spørge, hvis man er i tvivl



ROLLEMODEL

Personlige værnemidler er kulturmarkører

Arbejdsmiljørepræsentanten
skal være synlig

FOTOS



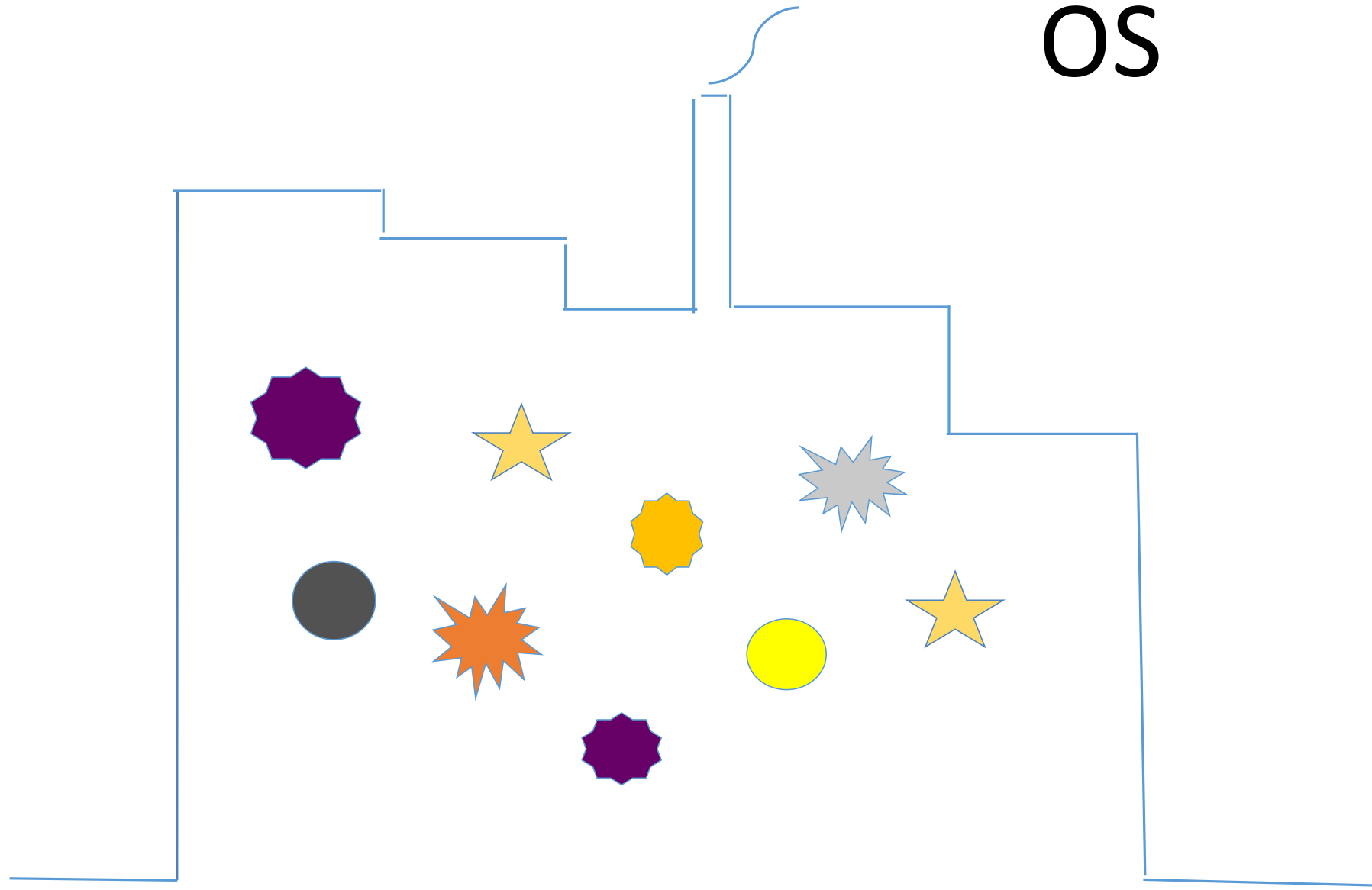
A large, solid yellow circle with a thin blue outline, centered on the page.

MIG
SELV



**MIG
VIL IK'**

OS



MUSKEL- OG SKELETBESVÆR

ERGONOMI

Vanemønstre

Muskel- og skeletbesvær opleves af langt de fleste mennesker på et eller andet tidspunkt i deres liv.

Statens institut for folkesundhed oplyser, at knap 40% af den danske befolkning angiver at have haft betydelige lænderygsmærter indenfor det sidste år

FORSKEL

LYD

ERGONOMI

- Arbejdsstillinger
- Arbejdets organisering
- Tekniske hjælpemidler
- Indretning og inventar

- Firkløver

- Holdninger/handlinger

SUNDHEDSFREMME

- Omsorg
- Højtider/hverdag
- Sundhedsforståelse
- Pauser

KRAMS

ACT – belong - commit



Personlig holdning

Refleksion

Handling

KULTUR

Der vil altid kunne opstå konflikter på en arbejdsplads. Derfor er det vigtigt, at der er en kultur på arbejdspladsen, hvor man kan rumme uenigheder og forhandle sig tilrette på en respektfuld måde.

NFA

PSYKOSOCIALT ARBEJDSMILJØ

- Omgås sine kolleger, medarbejder/ledere
- Omgangstone
- Socialisering
- Tage hensyn
- Være behjælpelig

KULTUR

- I en kultur, hvor man dyrker tolerance, tilgivelse og ret til forskellighed, får man selv chancen for at blive tilgivet og chancen for at opleve tolerance.
- Det er angstdæmpende at høre til.

INDFLYDELSE

VILKÅR/ INDFLYDELSE
Spejlæg

GODT PSYKISK ARBEJDSMILJØ

Tillid

Samarbejdsevne

Retfærdighed

Indflydelse på eget arbejde

Mening i arbejdet

Forudsigelighed

Social støtte

Belønning

Krav i arbejdet

TAK FOR DENNE GANG

- Rikke Rosendahl
- rro@crecea.dk
- Tlf.: 23699702