

VARIATION I ARBEJDET

Sundere ved fyraften og mere kvalitet i kerneopgaven på apoteket

v. Anna Mathiasen, CRECEA
CRECEAs apotekergruppe

Fundament for øget variation i arbejdet

- Et godt arbejdsfællesskab
 - Vi er afhængige af hinanden for at lykkes med kerneopgaven

Gevinsten er:

- Bedre kvalitet i løsningen kerneopgaven
- Styrke trivsel
- Flexibilitet og hjælpe hinanden
- Et socialt og trygt tilhørsforhold

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse nr. 1234 af 29. oktober 2018 (Arbejdstilsynet)

- **Planlægning og tilrettelæggelse** af arbejdet.
Arbejds miljøorganisationen / medarbejderinddragelse - APV
- **Oplæring og instruktion** - således at hver enkelt ansat, uanset ansættelsesforholdets karakter eller varighed, får en tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet på en hensigtsmæssig måde.
- **Bevægelse og variation** er nødvendigt for at vedligeholde kroppens (inkl. hovedet) funktionsniveau.

Optimalt

- Veksle mellem gå, stå og sidde i løbet af en arbejdsdag
- Veksle mellem forskelligartede opgaver, der stiller forskellige krav til både det fysiske og det mentale.
- Overvej muligheden af at opsplitte meget lange arbejdsdage i flere korte dage?

..... Arbejdet i skranken er centralt, og der er ikke (længere) så mange andre opgave at "fortynde" med.... Hvad gør man så?

Vurdering stående/gående (Arbejdstilsynet)

	RØD	GUL	GRØN
Nakke	<ul style="list-style-type: none">• Meget og langvarigt bøjet eller vredet• Fastlåst med synskrav	<ul style="list-style-type: none">• Periodevist fastlåst	<ul style="list-style-type: none">• Mest i opret stilling• Fri bevægelse
Ryg	<ul style="list-style-type: none">• Meget og langvarigt bøjet eller vredet• Ofte eller længe fastlåst	<ul style="list-style-type: none">• Bøjet/vredet i perioder	<ul style="list-style-type: none">• Mest i opret stilling• Fri bevægelse
Arme	<ul style="list-style-type: none">• Løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller i mere end $\frac{3}{4}$ arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	<ul style="list-style-type: none">• Løftede i perioder	<ul style="list-style-type: none">• Arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
Ben	<ul style="list-style-type: none">• Mangler plads• Ustabilt, glat eller ujævnt underlag• Langvarigt fastlåst• Hyppigt pedalbetjening	<ul style="list-style-type: none">• Begrænset plads• Dårligt underlag• Periodevis fastlåst• pedalbetjening	<ul style="list-style-type: none">• God plads• Jævnt og stabilt underlag• Fri bevægelse• Sjælden pedalbetjening

Opsplitte skrankearbejdet i atomer.....

- Nøje vurderinger af skrankearbejde i detaljer....

Pauser – hvordan afholdes pauser?



Micropauser



Læn dig ind mod skranken - micropause



Brug forskellige skranker i løbet af dagen



Sid ned ved enhver lejlighed, der byder sig



Sid ned ved enhver lejlighed, der byder sig



Brug af stå-støtte med plads til benene



Det er en god ide at mixe opgaverne



Øvelser



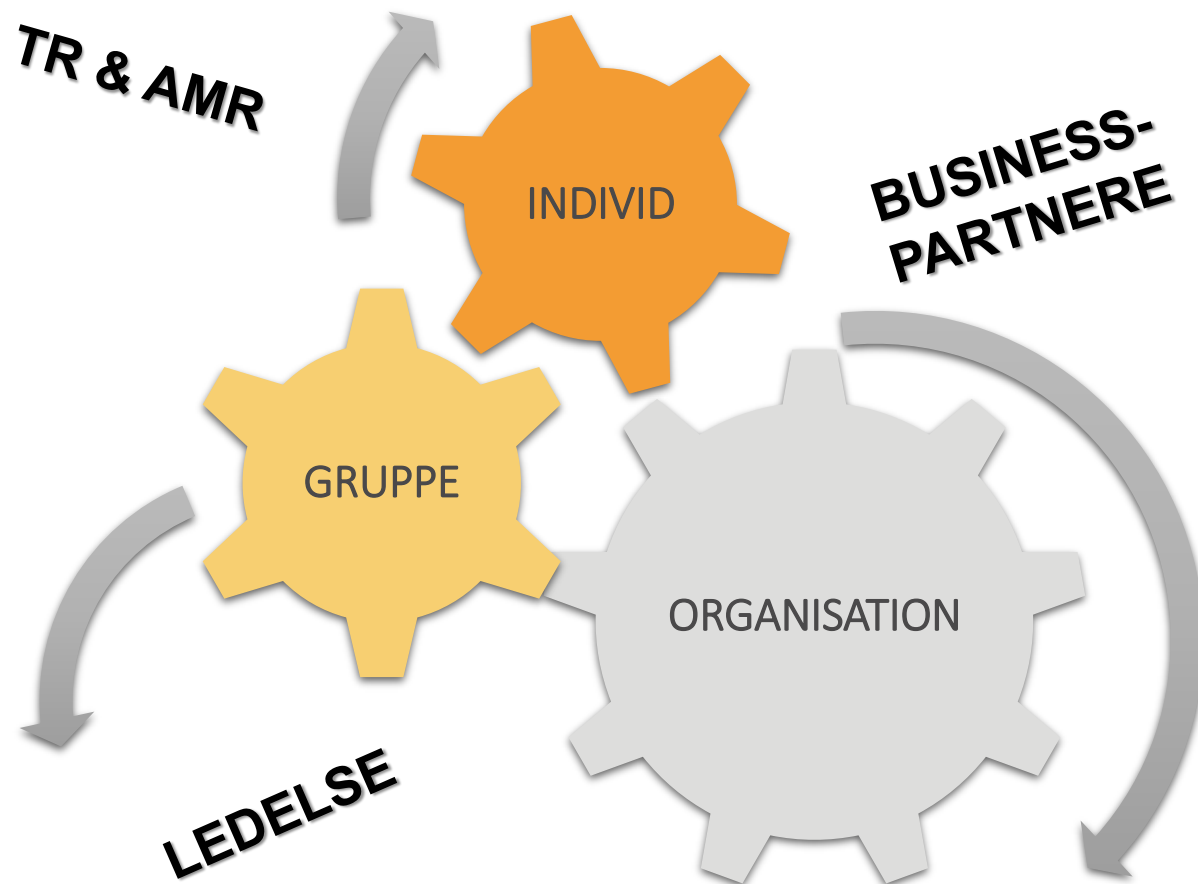
Øvelser



.... Og yderligere

- Hvordan er vores sociale kapital? Vores samarbejdsevne?
- Hvordan er vores arbejdsfællesskab?
- Hvordan hjælper vi hinanden – og tager hensyn til hinanden?

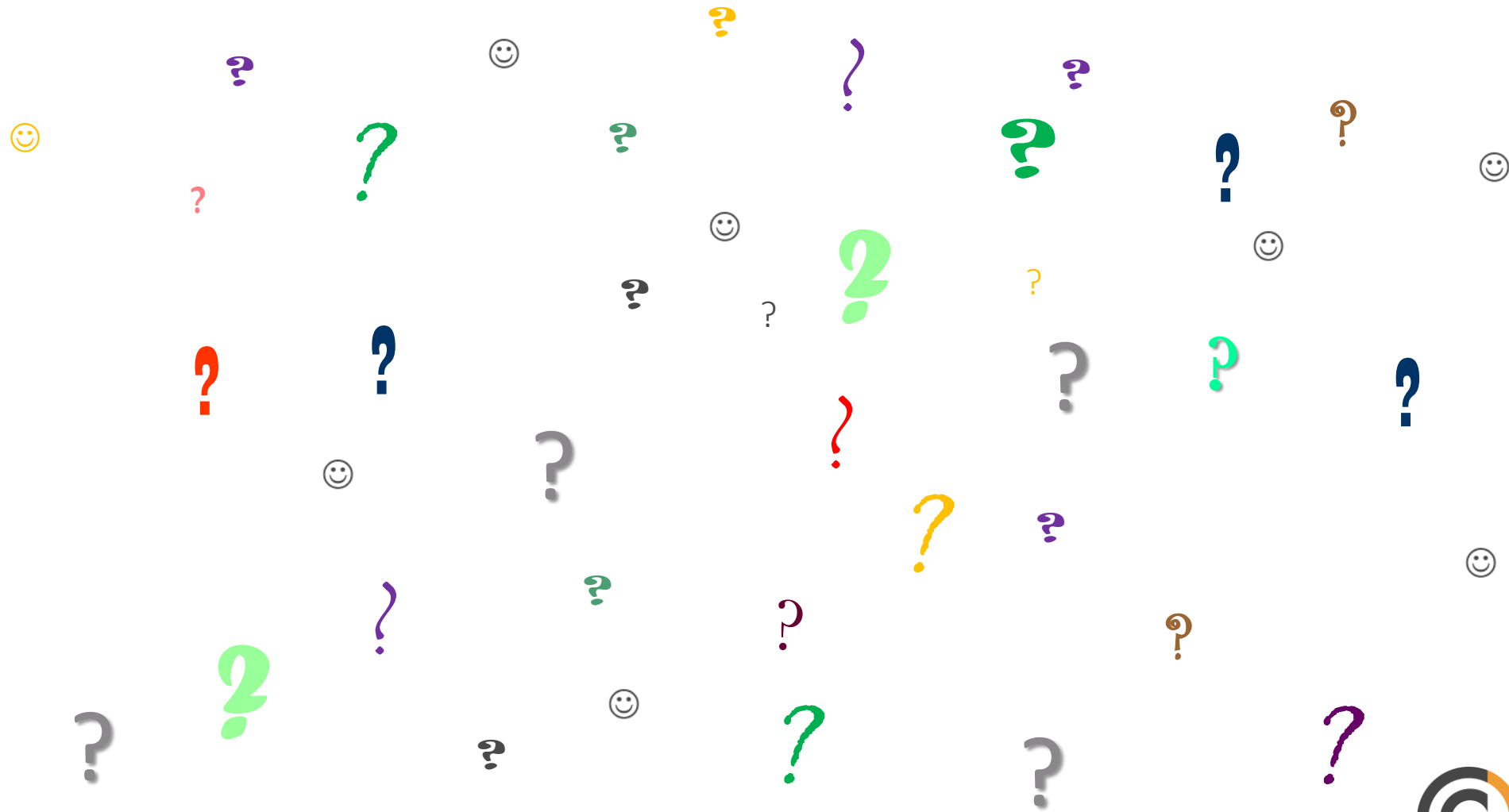
Niveauer for tiltagIGLO



Checkliste til apotekets arbejdsmiljøgruppe

- Hvordan planlægger vi dagen om morgenen, når vi møder ind? Dette i forhold til pauser, forskelligartede opgaver, rokeringer osv? Ugen?
- Hvordan er vores skema i forhold til lange kontra kortere dage?
- Grundig analyse af skrankearbejde i alle delfunktioner
- Drøftelse med medarbejderne, hvordan man kan få mere variation ind i hverdagen - både større og mindre tiltag
- Igangsæt prøveperioder og følg op
- Husk grundig instruktion og vejledning til nye medarbejdere – og følg op
- OBS på gravide, kronikere.....og andre
- Vores arbejdsfællesskab og sociale kapital – gennemsyn?

Gode ideer til at dele – Spørgsmål - Kommentarer?



Tak for i dag!

Spørgsmål – kommentarer?

Anna Mathiasen

CRECEA

Tlf. 23 33 32 61

Mail: am@crecea.dk

www.crecea.dk/apoteker