

Veiledning for arrangører



Hensikten med verktøykassen – **«Forstå muskel- og skjelettplager»** – er å bruke Napo-filmer for å gjøre egne ansatte oppmerksom på viktigheten av et bærekraftig arbeidsliv. Muskel- og skjelettplager er blant de vanligste arbeidsrelaterte helseplagene. Millioner av arbeidstakere i Europa er rammet av slike plager. I løpet av livet vil så mange som 90 prosent av alle

mennesker lide av ryggsmarter, armsmarter og belastningsskader. Denne verktøykassen kan hjelpe virksomheten med å skape helhetlige løsninger som både forebygger muskel- og skjelettplager hos de ansatte og bidra til at de fungerer bedre i hverdagen.

Risikoene som er forbundet med arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager anerkjennes over hele Europa. Derfor fører også myndighetene tilsyn med disse risikoene. Hovedbudskapet fra «Forstå muskel- og skjelettplager» er at risikofylt, manuell håndtering av varer, utstyr, mennesker og andre objekter, og arbeidsoppgaver som innebærer betydelig fysisk anstrengelse, repeterende bevegelser og dårlige arbeidsstillinger, bør unngås.

Når det ikke er mulig å unngå dette, må arbeidsgiver vurdere risikoene og sette i verk forebyggende tiltak som reduserer risikoen for muskel- og skjelettplager.

Før denne verktøykassen tas i bruk, bør arbeidsgivere:

- vurdere hvilke risikofaktorer for utvikling av muskel- og skjelettplager som arbeidstakere kan støte på i løpet av arbeidsdagen
- vurdere forebyggende tiltak og iverksette retningslinjer og prosedyrer for å minimere risikoen.

Øvelsene i verktøykassen er utviklet for å oppfordre til en vurdering av potensiell risiko ved manuell håndtering av varer, utstyr, mennesker og andre objekter, repeterende arbeidsoppgaver eller vanskelige arbeidsstillinger. Deltakerne bør oppmuntres til å tenke lengre enn den rent «mekaniske» tilnærmingen til manuell håndtering eller repeterende arbeidsoppgaver. I tillegg må de vurdere hvilken innvirkning dette arbeidet kan ha på både fysisk og psykisk helse. Slik vil deltakerne bidra til å fremme et bærekraftige arbeidsliv.

Verktøykassen gir virksomheten veiledning relatert til muskel- og skjelettplager og skal bidra til å starte samtaler om typiske risikoer på arbeidsplassen. Disse samtalene kan dessuten brukes til å informere om virksomhetens retningslinjer. I samtalen kan man også snakke om hvordan erfaringene fra arbeidsplassen kan overføres til aktiviteter utenfor arbeidet. Slik kan samtalen bidra til bedre helse for den enkelte, i tillegg til en reduksjon i sykefravær relatert til muskel- og skjelettplager.

Mer informasjon om muskel- og skjelettplager: Under disse lenkene finner du informasjon om muskel- og skjelettplager og forebygging av dem. Denne informasjonen kan hjelpe deg med å forberede aktivitetene, og faktaarkene kan også brukes som støtteark for deltakere.

- Friske arbeidstakere, framgangsrike bedrifter – en praktisk veiledning til velferd på arbeidsplassen til å håndtere psykososiale risikoer og muskel- og skjelettplager i små bedrifter. EU-OSHA 2018

<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

- EU-OSHAs nettsider om muskel- og skjelettlidelser_ <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Factsheet 71 – Introduction to work-related musculoskeletal disorders_ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Factsheet 72 – Work-related neck and upper limb disorders_ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Factsheet 73 – Hazards and risks associated with manual handling of loads in the workplace <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Factsheet 87 – Workforce diversity and risk assessment: ensuring everyone is covered Summary of an Agency report_ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Ytterligere opplæringsressurser

Samtalestartere ...

Introduksjon til aktiviteter

Arbeid er bra for deg og kan bidra til god helse. En forutsetning for dette er at virksomheten skaper et miljø og en kultur der arbeidstakere verdsettes og blir hørt, der arbeidstakerne er trygge og sikre, og der «hele» personen blir tatt hensyn til i arbeidet.

Tanken er å skape et bærekraftig arbeidsliv gjennom hele yrkeslivet og inn i pensjonisttilværelsen. Bærekraft omfatter derfor også individuelle arbeidere. Arbeidsmiljøer som ikke tar hensyn til arbeidstakeres behov, kan ha en negativ innvirkning på både fysisk og psykisk helse.

«Forstå muskel- og skjelettplager» inneholder en aktivitetsmeny som kan brukes til å lede samtaler om problemene knyttet til manuell håndtering, repeterende arbeidsoppgaver og dårlige arbeidsstillinger. Risikoen for å utvikle muskel- og skjelettplager blir forklart i hver kortfilm.

Formålet med aktivitetene er å redusere risikoen for å utvikle muskel- og skjelettplager. Materialet legger også til rette for samtaler mellom arbeidsgivere, arbeidstakere, verneombud og HMS-rådgivere. Det skal motivere til å dele erfaringer relatert til muskel- og skjelettplager og om den negative innvirkningen de har på livet utenfor arbeidsplassen.

Aktivitetene bruker scener fra Napo-filmene «Napo i ... Tilbake til en sikker og god fremtid» og «Napo i ... Lett byrden!». Hvert av de korte filmklippene oppfordrer til en samtale om ent spesifikk situasjon.

Slik bruker du «Forstå muskel- og skjelettplager»

Verktøykassen kan brukes i det forebyggende arbeidsmiljøarbeidet, som en del av et opplæringsprogram, for å støtte kampanjer på arbeidsplassen, for å redusere sykefraværet eller som en del av et arbeidsrettet rehabiliteringsprogram. De enkelte aktivitetene kan også brukes i samtaler på arbeidsplassen.

Arrangøren skal være kjent med:

- arbeidsrelaterte risikofaktorer for utvikling og forverring av muskel- og skjelettplager
- forebyggende tiltak som bør være på plass for å minimere risikoen for muskel- og skjelettplager
- organisatoriske retningslinjer og prosedyrer knyttet til forebygging av muskel- og skjelettplager, inkludert sikker manuell håndtering og andre fysisk krevende arbeidsoppgaver og psykososiale risikoforhold
- behovet for tidlig rapportering av symptomer fra individuelle arbeidstakere og de mulighetene og rutinene arbeidstakerne har for

dette

Den anbefalte varigheten for en aktivitet er 30 minutter. Den bør omfatte en kort introduksjon og visning av Napo-klippet.

Arrangøren bruker deretter spørsmålene som er knyttet til hver aktivitet for å engasjere deltakerne i en samtale om problemene som belyses i filmklippet. Ulike spørsmål blir foreslått avhengig av deltakerne (arbeidstaker, daglig leder, arbeidsgiver).

Arrangøren viser deretter filmklippet om igjen for å gi rom for refleksjon, og avslutter med spørsmål som gjør det mulig å vurdere om deltakerne har forstått innholdet.

Aktivitetene kan brukes hver for seg eller sammen avhengig av tema, og opplæringsøkten kan dermed gjøres stor eller liten. Se aktivitetsmenyen for forslag til kombinasjoner av aktiviteter. De kan også brukes sammen med ulike «Samtalestartere».