



## Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær

Edwards, Kasper; Seim, Rikke; Ipsen, Christine

*Publication date:*  
2016

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Edwards, K., Seim, R., & Ipsen, C. (2016). Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær. BAR-SOSU.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



# Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær

Syv værktøjer til brug i de lokale MED / arbejdsmiljøgrupper som led i en strategisk indsats mod muskel- og skeletbesvær



Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet

# Introduktion til værktøjskassen

På de følgende sider finder du syv konkrete værktøjer, som kan bruges i de lokale MED / arbejdsmiljøgrupper arbejde med at forebygge muskel- og skeletbesvær, MSB, i kommuner, hospitaler og regioner.

Værktøjskassen er et supplement til **Metodehæfte: Forbyg muskel- og skeletbesvær**, som beskriver en strategisk tilgang til forebyggelse af MSB, forankret i MED-udvalgene.

Den strategiske metode og værktøjskassen er udarbejdet for BrancheArbejdsmiljøRådet Social & Sundhed. Baggrunden er, at medarbejdere i social-og

sundhedsområdet har øget forekomst af MSB ift. øvrige lønmodtagere.

- ▶ Værktøjerne kræver kun begrænset forberedelse.
- ▶ Værktøjerne er alle beregnet til dialog i en medarbejdergruppe omkring dens opgaver.
- ▶ Værktøjerne er målrettet offentlige arbejdspladser i kommuner og regioner.

Hent metodehæftet, de enkelte værktøjer samt en række supplerende materialer og informationer på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb)

## Indholdsfortegnelse

Værktøj 1: Videoklip.....	side 3
Værktøj 2: Arbejdsbøger .....	side 5
Værktøj 3: Medarbejderbytte .....	side 6
Værktøj 4: Tegn din arbejdsplads.....	side 7
Værktøj 5: Fotosafari.....	side 8
Værktøj 6: Fiskebensanalyse .....	side 9
Værktøj 7: Find og prioriter de hårde opgaver.....	side 10

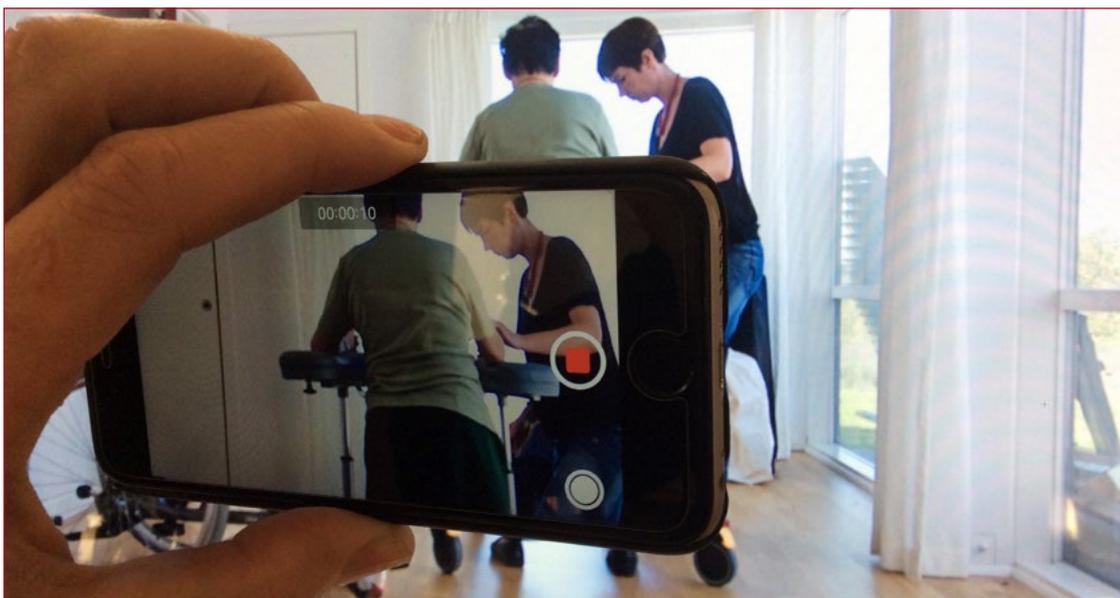
## Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær

Udgivet af BrancheArbejdsmiljøRådet  
Social og Sundhed  
November 2016  
Arbejdsmiljøsekretariatet  
Studivestergade 3, 3. sal  
1455 København K  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/msb](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb)

Projektledelse: Marianne Storm, Arbejdsmiljøsekretariatet.  
Faglige konsulenter: Kasper Edwards, Rikke Seim og Christine Ipsen, DTU Management Engineering.  
Layout og produktion: Tune Nyborg, Periskop.  
ISBN: 978-87-93332-61-4  
DOI: (følger)

# Værktøj 1: Videoklip

Videoklip er en metode til at analysere og forbedre problematiske arbejdsituationer. Optag korte videoklip af arbejdsituationerne og analyser dem for at udvikle en bedre praksis.



## Det skal du bruge:

- ▶ Videokamera, iPad eller smartphone

## Sådan gør du:

- ▶ Arbejdspladsen vælger et MSB-relateret tema som f.eks. "vanskelige løft".
- ▶ Medarbejderne tager herefter korte videoklip af hindandens arbejdsituationer.
- ▶ Videoklip bør holdes så kort som muligt (10-20 sekunder).

**Husk**, at du skal have tilladelse fra dem du filmer. Her anbefales det at gøre brug af en skriftlig samtykkeerklæring. Se en skabelon til samtykkeerklæring på side 4 og hent den på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj)

## Vejen videre:

- ▶ Vis videoklippene for kollegaer og forklar arbejdsituationen. Analyser herefter belastende arbejdsituationer i fællesskab med arbejdsmiljøgruppen.
- ▶ Foreslå forbedringer af arbejdet og diskutere dem. Tag derefter stilling til, om der er forbedringer, som skal implementeres. De forandringer, som I beslutter, bør sættes i gang hurtigst muligt.

# Eksempel på samtykkeerklæring

## SAMTYKKEERKLÆRING

Undertegnede navn	
Undertegnede adresse	
Undertegnede personnummer	

I forbindelse med arbejdsmiljøarbejdet har vi brug for at fotografere og optage video af borgere og medarbejderes arbejde og arbejdsstillinger. Fokus vil være på medarbejderens arbejdsstillinger samt på de hjælpemidler og arbejdsredskaber, der bliver anvendt.

De optagede videosekvenser og fotografier skal bruges til at analysere, hvad der sker i forbindelse med arbejdet, og give mulighed for at gennemgå alle arbejdets elementer i detaljer.

Det er ikke lovligt at foretage sådanne optagelser uden de pågældende personers samtykke. Derfor beder \_\_\_\_\_ hermed om dit samtykke til at videooptage og fotografere dig i denne forbindelse.

Det indsamlede video- og fotomateriale vil ikke blive benyttet til andet end det beskrevne formål og vil således ikke blive vist i andre sammenhænge.

Alle rettigheder over det omhandlende video- og fotomateriale tilhører \_\_\_\_\_

**Jeg giver hermed samtykke til, at \_\_\_\_\_ fotografere og/eller videooptager mig i forbindelse med det ovenfor beskrevne formål.**

### Underskrift

Dato	Underskrift

Originalen af denne samtykkeerklæring opbevares \_\_\_\_\_ og kopien beholdes af medarbejderen/borgeren.

\_\_\_\_\_  
Evt. afdeling:

Adresse:

Postnr. og by:

Hent skabelonen i Word på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj) og tilpas den efter jeres lokale forhold.

# Værktøj 2: Arbejdsbøger

I kan bruge arbejdsbøger til at identificere belastninger i den nuværende arbejdspraksis. Grundideen i værktøjet er, at billeder af arbejdsprocesser kommenteres ved hjælp af farvekoder.



## Det skal du bruge:

- ▶ Kamera, printer, tusser.

## Sådan gør du:

- ▶ Tag billeder af forskellige arbejdsituationer/arbejdsstillinger, som du mener er særligt vigtige eller problematiske i dit arbejde
- ▶ Billederne printes ud og kommenteres vha. farver. Fx kan rød markere arbejdsmiljømæssige problemstillinger, grønt kunne markere gode løsninger eller andre ting, der ønskes bibeholdt. Og gult kan markere opmærksomhedspunkter, som vist på billederne herover.

**Husk**, at du skal have tilladelse fra dem du filmer. Hent skabelon til samtykkeerklæring på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj)

## Vejen videre:

- ▶ Præsenter billederne og kommentarerne for fx kollegaer, arbejdsmiljørepræsentant, leder og/eller ekstern arbejdsmiljørådgiver og tal om arbejdsituationen på billedet:
  1. Hvad er problematisk og hvorfor?
  2. Hvordan kan arbejdsituationen gøres bedre?
  3. Hvad skal man være opmærksom på og hvorfor?
  4. Diskuter i fællesskab, hvordan de gode løsninger kan anvendes andre steder, og hvordan I kan afhjælpe belastninger i arbejdet.
- ▶ Beslut hvad I skal gøre, hvem der skal gøre det og hvornår.

# Værktøj 3: **Medarbejderbytte**

I et medarbejderbytte deltager to eller flere arbejdspladser. Ledere og medarbejdere opholder sig en eller flere dage på en 'inspirations-arbejdsplads', og deltager aktivt i arbejdet i videst muligt omfang. Formålet er at indsamle viden og inspiration, der kan anvendes til at forbedre egen arbejdsplads.



## Det skal du bruge:

- ▶ Kamera, notesbog.

## Sådan gør du:

- ▶ Træf aftale med en inspirationsarbejdsplads om et medarbejderbytte.
- ▶ Aftal med medarbejderne, hvad de skal se efter - fx hvilke hjælpemidler, de har, og hvordan de anvendes.
- ▶ Tag relevante billeder som kan hjælpe til at forklare oplevelsen for kollegaer.

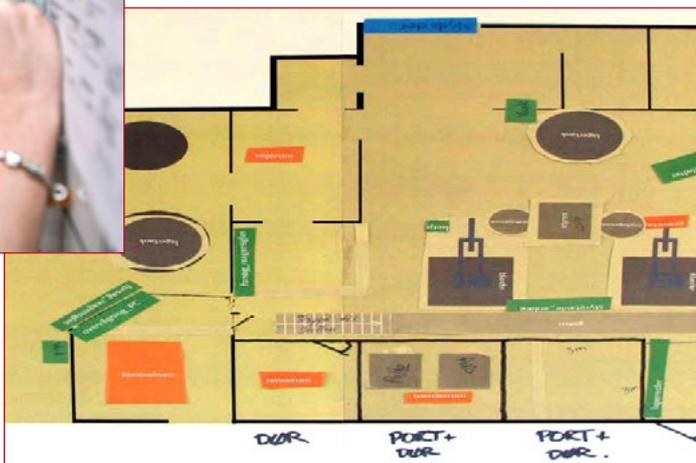
**Husk**, at du skal have tilladelse fra dem du filmer. Hent skabelon til samtykkeerklæring på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj)

## Vejen videre:

- ▶ Efter medarbejderbyttet præsenteres erfaringerne fra den anden arbejdsplads.
- ▶ Beskriv hvad de gjorde anderledes. Vurder om det var bedre, og om det i givet fald kunne virke på egen arbejdsplads.
- ▶ Beskriv og diskuter konkrete forslag til forbedringer.
- ▶ Tag stilling til om de foreslåede forbedringer skal gennemføres.
- ▶ Gennemfør besluttede forbedringer.

# Værktøj 4: **Tegn din arbejdsplads**

‘Tegn din arbejdsplads’ er et designspil, hvor medarbejderne i fællesskab udvikler indretningen af arbejdspladsen gennem placering og tilretning af spillematerialer (‘brikker’) på en spilleplade.



## Det skal du bruge:

- ▶ Billeder af udstyr og rum, tusser, stort papir.

## Sådan gør du:

- ▶ Layoutspil er et fysisk brætspil, hvor et stort antal deltagere sammen kan opbygge og undersøge layoutforslag af arbejdsområder.
- ▶ Vælg en arbejdssituation, som har en veldefineret start og slut.
- ▶ Forbered spillet ved at tegne de faste rammer for arbejdspladsen. Lav spillebrikker af små fotos af udstyr, redskaber og personer.
- ▶ Spil spillet ved at flytte brikkerne rundt, som arbejdet foregår i virkeligheden.
- ▶ Diskuter godt og skidt i det nuværende layout og noter på tavle.
- ▶ Lav nye layout og spil arbejdssituationen igen. Forslå evt. andet udstyr og redskaber, som kan forbedre arbejdsmiljøet og brug dem i nye layout.
- ▶ Diskuter godt og skidt i det nye layout og noter på tavle. Fortsæt til et godt layout er fundet.

## Vejen videre:

- ▶ Når der er fundet et forbedret layout, skal en arbejdsgruppe undersøge, hvad det vil koste at lave det nye layout.
- ▶ Ledelsen skal herefter tage stilling til, om det er muligt at gennemføre ændringerne.

# Værktøj 5: Fotosafari

Fotosafari er en metode til at finde inspiration til andre måder at udføre arbejdet på. Arbejdspladser sætter fokus på MSB-relaterede problemstillinger såsom mobilisering og går på fotosafari efter eksempler. Dokumentationen sker gennem fotos.



## Det skal du bruge:

- ▶ Kamera, printer, papir til noter.

## Sådan gør du:

- ▶ Arbejdspladsen vælger et tema som f.eks. "vanskelige løft".
- ▶ En gruppe medarbejderne går sammen på fotosafari og tager billeder af f.eks. "vanskelige løft".
- ▶ Gruppen besøger andre arbejdspladser og tager noter og billeder.

## Vejen videre:

- ▶ Vis billederne for afdelingen og præsentergruppens erfaringer.
- ▶ Gruppen forklarer:
  1. Hvad viser billederne
  2. Hvad er anderledes end afdelingens egen praksis
  3. Forslag til forandring i afdelingen.
- ▶ Forandringer, som besluttet, sættes i gang hurtigst muligt.

**Husk**, at du skal have tilladelse fra dem du filmer. Hent skabelon til samtykkeerklæring på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj).

# Værktøj 6: **Fiskebensanalyse**

Fiskebensanalyse giver et billede af årsager til anstrengende arbejdsopgaver. Angiv årsager på post-it notes, der sættes op på en fælles vægavis. Herefter beslutter både medarbejdere og ledere, hvad der skal ændres for at forbedre arbejdet.

## Det skal du bruge:

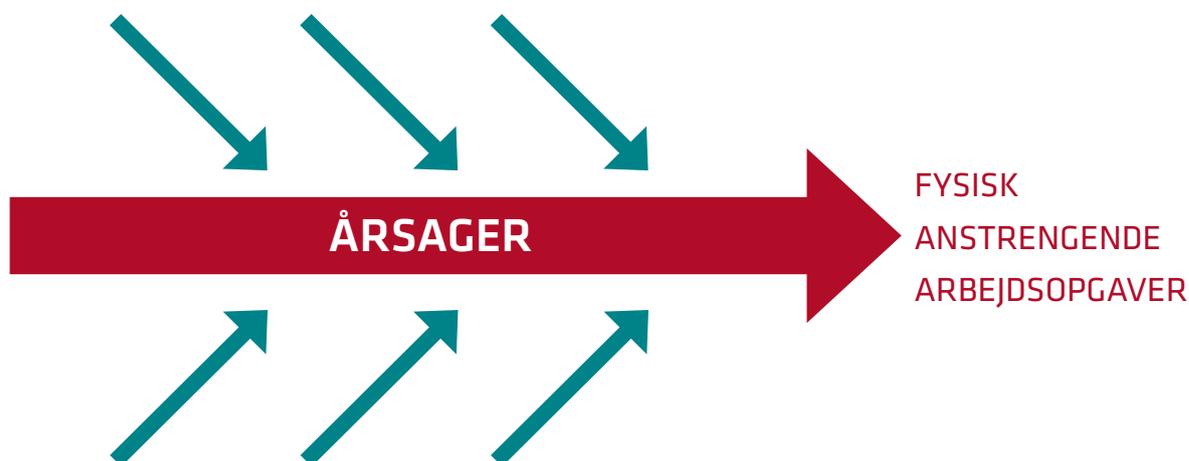
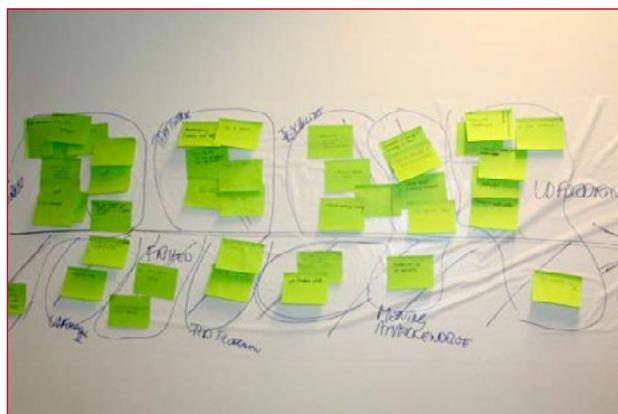
- ▶ Tavle eller stort papir (A0), post-it notes, tuschpenne, kamera.

## Sådan gør du:

- ▶ Tegn fiskebensdiagrammet på tavlen (se figur nedenfor).
- ▶ Bed deltagerne hver især bruge et par minutter på at overveje, hvad årsagerne til de fysiske anstrengende arbejdsopgaver er. Bed deltagerne placere sine notes på Fiskebenet og fortælle hvad det betyder.

## Vejen videre:

- ▶ Diskuter hvordan årsagerne kan reduceres eller fjernes.
- ▶ Lav en prioriteret liste med forbedringer
- ▶ Tag stilling til om de forslåede forbedringer skal gennemføres.
- ▶ Gennemfør besluttede forbedringer.



# Værktøj 7: Find og prioriter de hårde opgaver

Find og prioriter hårde opgaver er en workshop, hvor deltagerne finder og diskuterer de fysisk anstrengende opgaver i arbejdet, og prioriterer indsatser for at lette arbejdet.



## Det skal du bruge:

- ▶ En tavle til skemaet (se skema næste side).

## Sådan gør du:

- ▶ Lav en skitse af skemaet på tavlen eller hent det klar til print i både A4 og A3 på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-værktøj).
- ▶ Saml en gruppe medarbejdere, som udfører de samme opgaver.
- ▶ Saml deltagerne om tavlen og udlever kopier af skemaet. Forklar hvad der skal ske.

1. Bed alle om individuelt at brainstorme 5 min. over, hvilke opgaver som er fysisk anstrengende – de må ikke tale sammen. Bed derefter deltagerne nævne

opgaverne og skrive dem på tavlen.

2. Svar på et spørgsmål i skemaet ad gangen for alle opgaverne i fællesskab. Spørg fx: "Hvor fysisk anstrengende er 'Mobilisering på aflastningsstuen' for dig på en skala fra 1 til 5, hvor 1=let og 5= meget fysisk anstrengende? Diskuter i fællesskab og noter svaret på tavlen. Udregn samlede point for alle opgaver
3. Prioriter i fællesskab, hvilke opgaver som skal udvikles så de bliver mindre fysisk anstrengende.

## Vejen videre:

- ▶ For hver indsats vælges en ansvarlig, som kommer med forslag til forbedring. Diskuter og beslut forslag i fællesskab.

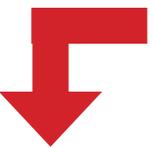
# 1. START



Brainstorm: Skriv opgaver, som er uhensigtsmæssigt fysisk anstrengende. (En opgave på hver linje)

	1. Hvor mange om dagen udføres opgaven?	2. Hvor fysisk anstrengen er opgaven? (1 = let, 5 = meget anstrengende for mig)	3. Hvordan er arbejdsstillingerne i opgaven? (1 = bekvemme, 5 = meget ubekvemme)	4. Er der hjælpemidler til rådighed til opgaven? (Ja/nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 7)	5. Er hjælpemidlerne velegnede til opgaven? (1 = velegnede, 5 = ubrugelige)	6. Bruges hjælpemidlerne til opgaven? (1 = altid, 5 = aldrig)	7. Hvor meget tid er der til opgaven? (1 = tilpas tid, 5 = slet ikke tid nok)	8. Er der blevet instrueret i opgaven? (1 = ja udførlig instruktion, 5 = nej, slet ikke)	Sum af alle point	Prøpitering
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

## 2.



Drej papiret og svar på de 8 spørgsmål for hver af arbejdsopgaverne



## 3. MÅL

# Værktøjskasse

## Forebyg muskel- og skeletbesvær

Syv værktøjer til brug i de lokale MED / arbejdsmiljøgrupper som led i en strategisk indsats mod muskel- og skeletbesvær i kommuner, hospitaler og regioner.

Værktøjskassen er et supplement til **Metodehæfte: Forbyg muskel- og skeletbesvær**, som beskriver en strategisk tilgang til forebyggelse af MSB, forankret i MED-udvalgene.

- ▶ Værktøjerne kan anvendes med kun en begrænset forberedelse.
- ▶ Værktøjerne er alle beregnet til dialog i en medarbejdergruppe omkring dens opgaver.
- ▶ Værktøjerne er målrettet offentlige arbejdspladser i kommuner og regioner.

Hent metodehæftet, værktøjer samt flere materialer og inspiration på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb)

I BrancheArbejdsmiljøRådet Social & Sundhed samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere inden for social- og sundhedssektoren om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk. Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven og er formaliseret i BrancheArbejdsmiljøRådet Social & Sundhed. BrancheArbejdsmiljøRådet bistår arbejdspladserne med at skabe et godt arbejdsmiljø ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale.

I BrancheArbejdsmiljøRådet Social & Sundhed deltager repræsentanter for KL, Danske Regioner, Akademikerne, Kost & Ernæringsforbundet, Dansk Sygeplejeråd, Danske Fysioterapeuter, BUPL, FOA - Fag og Arbejde, Socialpædagogerne, 3F og de øvrige sundhedsorganisationer i FTF.

Hent hæftet som pdf på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb).

Yderligere information om arbejdsmiljø i den offentlige og finansielle sektor på [www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)



Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljøRådet