

Kort om smerter

1. Smerter påvirker arbejdsevne og trivsel – og omvendt.
2. Smerter er en hyppig årsag til sygefravær.
3. Oplevelsen af smerter er subjektiv og kontekstafhængig.
4. Smerter påvirker alle forskelligt.
5. Smerter påvirkes af psykosociale faktorer.
6. Smerter er ikke altid lig med fysisk skade.
7. Indstilling af arbejdsredskaber alene reducerer nødvendigvis ikke smerter.
8. Ofte kan smerter ikke relateres alene til fritid eller arbejde – og derfor kan de blive et anliggende for arbejdspladsen.

Find mere på www.arbejdsmiljoweb.dk

Viden om smerter

Tal om smerter - tag handling sammen



Forskning viser, at det at tale om smerter kan have en positiv effekt.

Smerter kan være en udfordring at håndtere for den enkelte og for arbejdspladsen. En tryk dialog om smerter er det første skridt på vejen til en fælles håndtering. Og udgangspunktet må være en gensidig forståelse af, hvad smerter er.

Hvorfor handle på smerter?

Smerter er en realitet for mange ledere og medarbejdere. Omkring hver femte voksne i Danmark lever med kroniske smerter. Smerter har betydning for den enkeltes trivsel og for arbejdspladsen som helhed. Smerter er en af de største årsager til sygefravær og tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

Hvad er smerter?

Smerter er en sanseoplevelse, som skabes i hjernen. Smerter kan være forbigående eller tilbagevendende. Selv om smerter føles ubehagelige, er de ikke altid farlige, og man kan godt have ondt uden at have en skade.

Selvom smerter kan påvirke opgaveløsningen og fællesskabet, viser forskning, at smerter håndteres bedst ved at forblive tilknyttet arbejdspladsen.

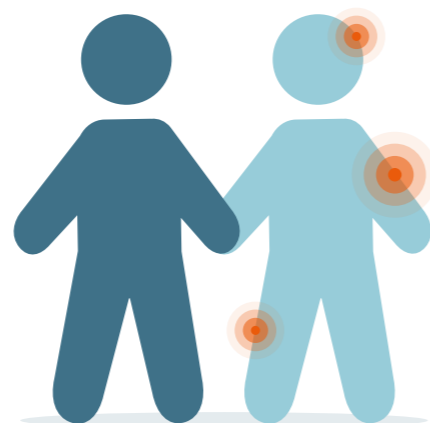
Smerter opleves individuelt og påvirkes af forskellige faktorer i et samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Samspillet mellem disse faktorer har væsentlig betydning for den enkeltes smerteoplevelse.

Vær opmærksom på, at smerter også kan udløses ved en akut skade, som kræver behandling. Samspillet mellem faktorerne uddybes i podcasten: *Tal om smerter - tag handling sammen*, episode 1.

Find mere på www.arbejdsmiljoweb.dk

SMERTEDEFINITION

Ifølge den internationale smerteorganisation - The International Association for the Study of Pain er smerte: "En ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse, som er forbundet med reel eller potentiel vævsbeskadigelse eller som har lighed hermed"



Skab handling gennem dialog

En flerstrengt indsats

Arbejdspladsen må tænke bredt for at forebygge og håndtere smerter. Forskning viser, at det ikke er nok alene at fokusere på fysiske indsatser som fx indretning af arbejdspladsen og brug af hjælpemidler. Det psykiske arbejdsmiljø, arbejdsfællesskaber, trygge relationer og trivsel vil også påvirke oplevelsen af smerter. Håndtering af smerter kræver derfor en flerstrengt indsats, hvor arbejdspladsen fokuserer på flere parametre og finder løsninger sammen.

Hvad kan arbejdspladsen gøre?

Brug jeres arbejdsmiljøorganisation, AMR, TR og MED/SU-udvalg til at sætte det forebyggende arbejde om smerter i system. Sæt smerter på dagsordenen fx på MED/SU-udvalgsmøder, ved trivselssamtaler og i det løbende APV-arbejde. På den måde kan I arbejde systematisk med smerter og sikre løbende opfølgning.

Kortlæg omfanget af smerter jævnlige fx ved at bruge nogle af kortlægningsværktøjerne.

Hvad kan gruppen/afdelingen/teamet gøre?

Et stærkt arbejdsfællesskab med åben og tryk dialog kan være med til at skabe fælles handlinger.

Tag initiativ til at afdække og drøfte smerter i jeres gruppe. Drøft sammen, hvordan I ved at organisere og ændre arbejds gange kan håndtere smerter på arbejdspladsen, så I finder fælles løsninger. På den måde kan I bidrage til at gøre arbejdet muligt trods smerter. Samtidig kan I forebygge smerterelateret sygefravær.

Hvad kan arbejdsmiljørepræsentanten gøre?

Du kan støtte og samarbejde med ledere om at sætte fokus på smerter på arbejdspladsen. Fx kan du invitere til løbende dialog med medarbejderne omkring smerter og opgavehåndtering. Måske er du den første, der får kendskab til kollegaer med smerter. Vær opmærksom på, at du kan bringe forhold om smerter videre til arbejdsmiljøorganisationen eller MED/SU-udvalg.

Hvad kan medarbejderen gøre?

Det kan være en god ide at åbne op for en dialog om smerter med leder og kollegaer, hvis du er tryk ved det. I jeres kollegafællesskab er hver enkelt med til at værne om god trivsel. Det er vigtigt, at du henvender dig til leder eller arbejdsmiljøgruppen, hvis du oplever forhold, som kan forværre smerter.

Du må søge læge, hvis du er urolig for smerterne, så du kender årsagen til dem. Når smerterne viser sig at være ufarlige, begynder forebyggelse og håndtering på arbejdspladsen.

Særligt til lederne

Du kan som leder gøre en stor forskel og medvirke til at opbygge og bevare god trivsel og opgaveløsning hos medarbejderne.

Et af de vigtigste redskaber er at spørge og lytte. Du må forlige dig med, at du måske ikke kan forklare eller forstå den smerte, som medarbejderen har.

Smerte er og bliver en individuel oplevelse. Du kan være nysgerrig på, hvordan smerterne påvirker medarbejderen i løsning af opgaver og trivsel. Derigennem får du indblik i, hvad du måske kan gøre for at lette nogle situationer for medarbejderen, så opgaverne kan løses, trods smerter.

Gå tættere på medarbejderens opgaveløsning, spørg ind til detaljer, og tal om mulighederne for at få medarbejderen bragt tilbage til trivsel.

Du kan ligeledes tage initiativ til dialog om smerter i ledergruppen, så I sammen forstår og handler på at håndtere smerter hos jer.

Smerter kan påvirkes af:

Organisering

For eksempel kan fysisk træning og bevægelse samt variation i arbejdet og mulighed for pauser mindske smerter.

Psykiske forhold

For eksempel kan arbejdspress og mistrivsel forstærke smerter. Omvendt kan god trivsel gøre oplevelsen mindre.

Tanker

Smerter kan forstærkes, f.eks. hvis vi er bekymrede for, hvor alvorlige smerterne er eller bekymrede for, om smerterne bliver langvarige.

Følelser

Smerter kan føles mindre, hvis vi føler vi er motiverede og engagerede i arbejdet.

Indflydelse

Indflydelse og medbestemmelse på f.eks. tilrettelæggelsen af arbejdsopgaver kan mindske oplevelsen af smerter.

Sociale forhold

For eksempel kan stærke og støttende relationer på vores arbejdsplads have en betydning for vores oplevelse af smerter.

Tryghed

For eksempel kan tryghed i arbejdet, tryghed med kollegaer og tryghed i dialogen med leder mindske smerter.

Fysiske forhold

Medarbejdere, der har fysisk tunge arbejdsopgaver med tunge løft, pleje og omsorg eller sidder meget, oplever oftere smerter end andre.

