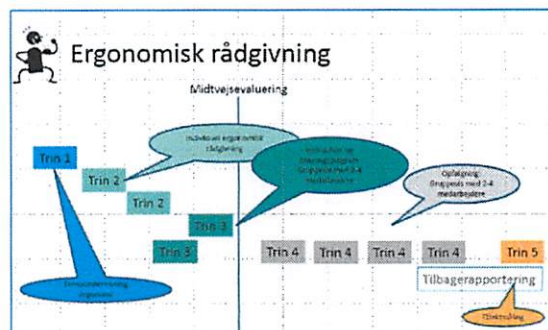


1. Baggrund:

Nedslidningssymptomer fra bevægeapparatet er et af de største problemområder i arbejdsmiljøet, og det er uanset om der er tale om hårdt fysisk eller stillesiddende arbejde.

Fysiske belastningssymptomer og forebyggelse af nedslidning er baggrunden for dette produkt.

Produktet kombinerer viden om kroppens fysiologi og ergonomisk hensigtsmæssig anvendelse af kroppen, med træning, som forebygger nedslidning af kroppen.



2. Indhold:

Ergonomisk Rådgivning består typisk af fire trin:

Trin 1:

Temaundervisning:

Introduktion og forklaringer på nedslidningsproblemstillinger, med direkte relation til medarbejdernes arbejdsbelastninger.

Undervisning for hold varer 1 time (ca. 15 deltagere pr. hold).

Trin 2:

Individuel ergonomisk rådgivning med inddragelse af hjælpemidler og risici relateret til arbejdspladsen og opgaven. Eventuel kortlægning af belastningssymptomer kan tilbydes. Medarbejderen inddrages i ergonomisk hensigtsmæssige løsninger og motiveres til forebyggelse af nedslidning.

Tilvalg:

Trin 3:

Medarbejderen får anbefalinger og instruktion i træningsøvelser, som relateret til faktiske belastningssymptomer, styrker kroppen og forebygger fysisk nedslidning.

Virksomhedens faciliteter inddrages og/eller der anvendes træningselastik.

Der planlægges med 30 minutter per medarbejder.


Trin 4:

Opfølgning efter ca. 4 uger. Opfølgning på ergonomisk rådgivning og træningsvejledning. Individuel motiverende kontakt med justering af træningsøvelser.

Det er den vedvarende træning som resulterer i de store effekter på forebyggelsen af nedslidning.

Der planlægges med 20 minutters kontakt per medarbejder, eller 1 time for hold af 3-6.



	Dokument: Revision:	AGS-S-008 0
Produktblad: Ergonomisk Rådgivning	Rev. dato:	2013-11-05

3. Formål og målgruppe:

Målet er øget egenomsorg – enten ved individuelt fokus og ansvar - eller via ressourcepersoner, som løbende udvikles og støttes til at drive aktiviteter for en gruppe medarbejdere i egne afdelinger.

4. Kompetence:

- Fysioterapeut, med erfaring i ergonomi, sundhedsfremme og forebyggelse på arbejdspladser.
- Ergoterapeut, med erfaring i træning, sundhedsfremme og forebyggelse på arbejdspladser.

5. Planlægning af gennemførelse:

Der lægges stor vægt på at medarbejderne får øget evne til egenomsorg og dermed fokus på forebyggelse af nedslidningssymptomer.

Der kan veksles mellem individuel og gruppevis rådgivning, som foregår ved arbejdspladsen, på Virksomhedens motionsrum eller lignende.

Virksomheden kan således vælge, at opfølgning tilbydes udvalgte ressourcemedarbejdere, som formidler og driver de daglige aktiviteter i de respektive afdelinger.

6. Procedure:


Proceduren for ergonomisk rådgivning beror på omfanget af det kundespecificerede behov. Ergonomisk rådgivning kan typisk indeholde et eller flere af nedenstående elementer:

1. Instruktion i ergonomisk korrekt udførelse af arbejde
2. Opfølgende instruktion og øvelser
3. Samlet rapportering til kunde, indeholdende:
 - a. Problemområder, som danner baggrund for vejledningen
 - b. anbefalinger til forbedring/justering af de fysiske rammer
 - c. anbefalinger til fremadrettede fokusområder

7. Udstyr og materialer:

Der er som udgangspunkt ikke behov for udstyr eller materialer. Lokationens egne faciliteter inddrages i størst mulig omfang og/eller træningselastikker indkøbes og udleveres.

Eventuelt informationsmateriale udvikles i samarbejde med kunden.

 AG Sundhedsfremme®	Dokument: Revision:	AGS-S-008 0
Produktblad: Ergonomisk Rådgivning	Rev. dato:	2013-11-05

8. Risiko vurderinger:

Ikke relevant.

Godkendelse af Produktblad:

Dato 9/11 2013



Annette Trampedach
Direktør