

God brug af kroppen på apoteket

Hvordan undgår vi smerter og ubehag i muskler, led og knogler?

En del medarbejdere på apotekerne døjer med ondt i nakke og skuldre og med smerter og ømhed i muskler, sener, knogler og led – det der kaldes bevægeapparatet.

CRECEA får en del henvendelser fra apoteker, der ønsker hjælp til at forebygge den slags ømhed og smerter.

I dette nyhedsbrev sætter vi fokus på problemstillingen og giver ideer til at fremme god brug af kroppen i arbejdet.

Ny fokus på forebyggelse

Forandringer i hverdagen, som fx ny it, flere kunder, mere skrankearbejde, øget travlhed, robot, salg af dosispakket medicin, ældre personalegruppe m.m., giver nye udfordringer – også for kroppen.

For at forbygge problemer er det derfor en god ide med jævne mellemrum at se på arbejdet på apoteket ud fra en kropslig synsvinkel.



Hvordan får vi mest mulig god brug af kroppen i hverdagen? Hvilke muligheder har vi for at forebygge og eventuelt afhjælpe ømhed og smerter i muskler og led.

Brug trekanten

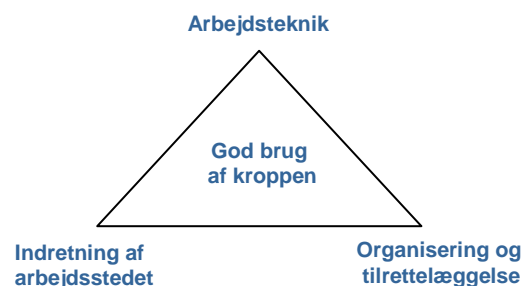
Mange faktorer i dagligdagen kan bidrage til, at man får smerter i muskler og led. Men der er også mange muligheder for at blive bedre til at bruge kroppen på en god måde.

Arbejdstilsynet skriver blandt andet i vejledning om Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær: ”Muskel- og skeletbesvær

kan opstå spontant og uforklarligt, som ledsagesymptom til en række medicinske lidelser eller som direkte følge af for store og/eller langvarige belastninger i arbejdslivet eller fritiden.”

AT-Vejledningen peger også på, at kroppens generelle tilstand, fx træningstilstand, og en række psykosociale og personlige faktorer kan have indflydelse på ømhed og smerter i muskler og led. ”En passende mængde af bevægelse og muskelarbejde er nødvendig, for at man kan fastholde sin fysiske arbejdsevne.”

Trekanten herunder kan bruges som hjælp i arbejdet med at forebygge uheldige påvirkninger og fremme god brug af kroppen i løbet af arbejdsdagen.



Brug trekanten som hjælp til at analysere arbejdet på apoteket i forhold til god brug af kroppen. Se på opgaven fra forskellige synsvinkler. ”Spadser” en tur rundt i trekanten fra hjørne til hjørne og undersøg, hvilke behov og muligheder, der er for forbedringer af arbejdsteknik, indretning og organisering og tilrettelæggelse.

Arbejdsteknik

Det helt overordnede og generelle kodeord for god arbejdsteknik er **variation**. Nogle gange udtrykt som: ”Den bedste arbejdsstilling er altid den næste”.

Giv alle medarbejdere på apoteket mulighed for at arbejde i varierede arbejdsstillinger/bevægelser i så høj grad, som det er muligt.

I forhold til at forebygge smerter og ømhed i muskler og led er det ideelt, hvis der i løbet af arbejdsdagen kan veksles mellem flere forskellige arbejdsstillinger – siddende, stående og gående.

Gode råd i forhold til at sikre god arbejdsteknik:

- Sørg for at være tæt på det, du arbejder med.
- Brug gode arbejdsstillinger for ryg og nakke – undgå for meget bøj og vrid.
- Brug gode arbejdsstillinger for arme og skuldre – undgå at løfte dem for meget.
- Brug kroppen symmetrisk – undgå skæve belastninger.
- Brug hjælpemidler til at undgå at løfte og bære tunge kasser og andre byrder.
- Vær nysgerrig og undersøg mulighederne for, hvordan arbejdspladserne kan tilpasses den enkelte, og hvordan de kan bruges? Fx hvilke indstillingsmuligheder har stole, borde, skærme, scannere, lamper m.m.?
- Udnyt alle variationsmuligheder, skift mellem forskellige arbejdsstillinger og opgaver.
- Lyt til kroppen og forsøg at gøre noget nyt, hvis den ”knirker”.

Indretning

Indretningen af arbejdspladserne på apoteket har betydning for, hvilke muligheder man har for at bruge sin krop på en god måde. God indretning er mulighed for at tilpasse arbejdspladsen til den aktuelle opgave og person og mulighed for variation.

For langt de fleste arbejdspladser på apoteket gælder, at de benyttes af flere ansatte. Derfor er det ideelt, hvis de enkelte arbejdspladser let kan justeres, så de kan tilpasses de ansattes forskellighed – høj som lav.

Eksempelvis:

- Skærmarbejdspladser, der er indrettet med let regulerbare hæve/-sænkeborde, og stole, der er lette at indstille.
- Hæve/sænkeskranker.
- Hæve/sænkeborde i receptur og forsendelse.
- Let justerbare ståstøttestole – til brug i skranke og ved ”høje” arbejdspladser ude bagved.
- God plads på borde og skranke, så der er mulighed for fleksibel placering af emner og arbejdsredskaber, fx varer, scanner, tastatur, skærm, mus, recepter, printer, klipsemaskine, poser osv. Det er ideelt at placere de emner, der ofte rækkes efter, inden for underarmsafstand.
- God benplads under borde og skranke-sektioner, der er til både siddende og stående arbejde.



Andre måder at imødekomme behovet for tilpasning til person, opgave og variation kan være:

- At skranken indrettes med skrankesektioner, der har forskellig højde.
- At bruge udtræksplader/-hylde og rulleborde til at opnå alternative bordhøjder og bedre arbejds højder fx i receptur, forsendelse og varemottagelse.
- At have forskellige arbejdsstole, så der er mulighed for at dække forskellige behov i forhold til udformning og størrelse. Der findes en række stole på markedet, og det er en god ide at få flere stole på prøve inden køb.



Af andre indretningsmæssige faktorer, der har betydning for god brug af kroppen, kan nævnes:

- Passende belysning, temperatur og lufthastighed.
- At skrankesektioner, robotudkast, reoler og inventar i receptur og forsendelse er udformet og indrettet, så gode arbejdsstillinger og bevægelser fremmes. Det kan handle om plane skranke, udtrækshylde der øger tilgængeligheden til varer/kasser, robotudkast der giver mulighed for at gribe varerne i gode arbejdsstillinger og passende rækkeafstand, hensigtsmæssig placering af varer, poser, udstyr og arbejdsredskaber m.m.
- Gode og passende pladsforhold ved arbejdspladser og i gangpassager. Fx tilstrækkelig plads til, at man kan arbejde og komme omkring hinanden i gode arbejdsbevægelser og plads nok

til at kunne bruge hjælpemidler som rulleborde, kassevogne m.m.

- En gulvbelægning, der er passende og behagelig at gå på. Evt. brug af aflastningsmætter.
- Gode sko. Det vil sige sko i passende størrelse og udformning, der sidder fast på foden og har støddabsorberende såler.
- Egnede hjælpemidler som rulleborde, kassevogne, sækkevogne, elefantfødder, stiger, små taburetter på hjul og andet. Ved brug af vogne kan belastende løft og bæring undgås. Elefantfødder og stiger kan bruges til at nå højt-placerede hylde og varer. Men elefantfødder kan også bruges til at sidde på, når lave hylde skal trimmes, rengøres, eller fyldes op.
- Udformning og brugervenlighed af diverse udstyr – herunder mulighed for at tilpasse udstyret til den enkelte person. Det kan dreje sig om gode skærm-billeder, skærme med reguleringsmuligheder i forhold til hældning og højde, veludformet tastatur og mus, vel-fungerende scannere, der kan placeres og vinkles på forskellig vis, software der fungerer og er brugervenligt, elektriske klipsemaskiner m.m.

Organisering og tilrettelæggelse

For at fremme god brug af kroppen og forebygge smerter og ømhed i muskler, led og knogler er det godt at have fokus på god indretning og arbejdsteknik, men det er også meget vigtigt at se nærmere på, hvordan vi kan organisere og tilrettelægge arbejdet, så **den enkelte ansatte får tilstrækkelig variation i arbejdet – hver dag.**

Uanset at apotekets arbejdspladser er indrettet efter alle kunstens regler, og der hermed er mulighed for, at medarbejderne kan udføre de enkelte arbejdsfunktioner med god arbejdsteknik, kan der være risiko for helbredsgener.

Risikoen for at blive ramt af gener er nemlig ikke kun afhængig af, hvordan arbejdspladserne er indrettet, og hvordan vi udfører arbejdet, men også i hvor lang tid arbejdet udføres. Tiden, hvor man ”gør det samme”, kan i sig selv være årsag til gener.

Tilstrækkelig variation kan opnås på forskellig vis. Ikke alene fra apotek til apotek, men også medarbejderne imellem på det enkelte apotek kan et varieret arbejde være strikket forskelligt sammen. Forskellighederne til trods vil et varieret arbejde på apotek have nogle fælles træk:

Et varieret arbejde på apotek indebærer, at man i løbet af en arbejdsdag...

- afbryder skærmarbejde med andet arbejde,
- veksler mellem stående, gående og siddende arbejde,
- veksler mellem funktioner, der stiller forskellige krav til koncentration og opmærksomhed og
- har mulighed for at påvirke, hvordan og hvor hurtigt arbejdet skal udføres.

Anbefalingen er at tilstræbe, at der arbejdes med den samme arbejdsfunktion i maksimalt halve dage – gerne mindre.

Udviklingen på de danske apoteker er i de senere år gået mod, at mere og mere af arbejdet foregår ”ude ved kunderne” og i direkte kontakt med kunderne. Det handler blandt andet om indførelse af direkte ekspedition af recepter og implementering af robot. Som følge af dette udføres færre af arbejdsfunktionerne ude bagved, og der bliver færre af de traditionelle, siddende arbejdspladser.

Dette giver i sig selv en udfordring i forhold til at skabe tilstrækkelig variation for den enkelte både fysisk og mentalt.

Med denne udvikling kan der også være behov for større fokus på pauser og anden ”gå fra tid”.

Husk også, at bare 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, såsom en gå- eller cykeltur, er med til at forebygge fysiske skavanker.



Spørgsmål med udgangspunkt i trekanten til drøftelse i sikkerhedsorganisationen og på personalemøder:

- Har vi tilstrækkelig/optimal variation i vores arbejde på apoteket?
- Kan arbejdspladserne på apoteket indrettes mere optimalt, så de passer endnu bedre til medarbejdere, opgaver og varierede arbejdsstillinger?
- Er medarbejderne instrueret i arbejdspladsernes indstillingsmuligheder? Fx hvordan stole, borde, skærme, scannere, lamper m.m. kan indstilles og bruges.
- Har medarbejderne viden om god arbejdsteknik?
- Hvad kan vi gøre på apoteket for at huske god brug af kroppen i hverdagen?
- Er der medarbejdere på apoteket, der døjer med ømhed og smerter i muskler og led?
- Er der arbejdspladser/-funktioner, som giver anledning til klager over ømhed og smerter?
- Hvilke handlemuligheder har vi i forhold til medarbejdere, der døjer med smerter i muskler og led?
- Hvad kan vi gøre for at afhjælpe og aflaste?

Se også www.CRECEA.dk/apoteker og www.at.dk