



Rullebord, kassevogne, sækkevogne og lignende kan bruges til at transportere varer ud og ind af apoteket og til at flytte varer rundt i apoteket og hermed bruges til at undgå belastende løft og bæring.

Rulleborde og vogne kan også bruges til at give bedre arbejdshøjder og arbejdsstillinger, eksempelvis i forbindelse med varemodtagelse og vareopfyldning.

God plads på skranke og borde giver mulighed for fleksibel placering af udstyr, arbejdsredskaber og varer og mulighed for individuel tilpasning. Med god plads bliver der mulighed for at flytte rundt med tingene, for eksempel skærm, tastatur, printer, scanner, varer osv., så indretningen passer bedst muligt til den enkelte medarbejder. Det er ideelt at placere de emner, der ofte rækkes efter, inden for underarmsafstand.



Plane skranke med gode pladsforhold gør det også muligt at udlevere varer til kunderne i gode arbejdsstillinger og bevægelser, for eksempel uden for lange rækkebevægelser.



Husk at brug af hjælpemidler kan give bedre arbejdsstillinger. For eksempel kan en ståplade, elefantfod eller lignende bruges til at mindske rækkeafstanden til højt placerede skuffer/hylder. Det kan i øvrigt også være fordelagtigt at sætte sig på en elefantfod eller en lav taburet på hjul, når lave hylder skal fyldes op, trimmes eller rengøres.

Variation er det helt overordnede og generelle kodeord for god arbejdsteknik. Udnyt alle variationsmuligheder, skift mellem forskellige arbejdsstillinger og opgaver.

Det er ideelt at arbejde i forskellige arbejdsstillinger i løbet af dagen – siddende, stående og gående.



Brug af gode arbejdsstillinger og bevægelser er vigtigt. Det er godt at være tæt på arbejdsopgaven, så lange rækkebevægelser og for meget løft af arme og skuldre undgås. For ryg og nakke er det godt at være nogenlunde rank og undgå for meget bøj og vrid. Ligesom for meget bøj og vrid i håndleddene bør undgås. Ved stående arbejde er det godt at tænke på, hvordan du står – undgå skæv belastning og at stå for stille.



Er arbejdet på apoteket tilrettelagt og organiseret, så den enkelte ansatte får tilstrækkelig variation i arbejdet – hver dag? Variation er en utrolig vigtig faktor, når vi skal forebygge gener og besvær i kroppen. Tilstrækkelig variation kan naturligvis opnås på forskellig vis.

God brug af kroppen



En god indretning af apoteket giver mulighed for at tilpasse arbejdspladserne til opgaver og ansatte og mulighed for variation. Det er derfor ideelt, hvis indretningen af de enkelte arbejdspladser er lette at justere.

Eksempelvis kan hæve-/sænkeskranker hurtigt og nemt justeres til ansatte med forskellig højde.

Andre måder for tilpasning af arbejdshøjder kan være at indrette med skrankesektioner i forskellig højde, gøre brug af flytbare »forhøjere« i form af kasser eller plader og bruge udtræksplader/hylder.

Stå/støtte stole kan, som navnet siger, bruges til støtte og aflastning ved stående arbejde, for eksempel i skranken og ved »høje« arbejdspladser andre steder på apoteket.



I forhold til at sidde godt og arbejde i gode arbejdsstillinger, er der behov for god plads til benene ved arbejdspladser, hvor stolene skal bruges, for eksempel fri plads til benene under skranke eller bord.



Hvor er den bedste placering af robotudkastet? I forbindelse med indførelse af robot er det vigtigt at overveje, hvor robotudkastene bedst placeres i forhold til gode arbejdsstillinger/bevægelser, gode arbejdsgange og ikke mindst muligheden for variation.



Vær nysgerrig – kend og brug arbejdspladsernes indstillingsmuligheder. Indstil stol, bord og placer skærm, tastatur, printer, scanner m.m. så det passer bedst muligt til dig og brug justeringsmulighederne til at skabe variation.



Pauser er gode og nødvendige, hvis vi skal fremme god brug af kroppen på apoteket. En pause væk fra alting med benene oppe er guld værd og gør godt i en arbejdsdag med meget stående og gående arbejde.

Hvordan bør arbejdstiden være fastlagt set ud fra kroppens synsvinkel? Hvilken fastlæggelse er bedst, hvis vi skal forebygge og eventuelt afhjælpe ømhed og smerter i kroppens muskler, sener og led?

Hvad for eksempel med arbejdstidens længde? Skal arbejdsdagene være korte eller lange, og skal man holde halve eller hele fridage? Hvad foretrækker kroppen?



Borde og stole findes i mange forskellige typer og modeller. For at dække forskellige behov i forhold til udformning og størrelse kan det være en fordel at have forskellige arbejdsstole. Det er altid en god ide at afprøve stole inden anskaffelse.



På apoteket er der meget gående og stående arbejde. Det er derfor ideelt at have en gulvbelægning, der er behagelig at stå og gå på og bruge gode sko. Det vil sige sko i passende størrelse og udformning, der sidder fast på foden og har stødabsorberende såler. I nogle tilfælde kan det være fordelagtigt at bruge aflastningsmætter.