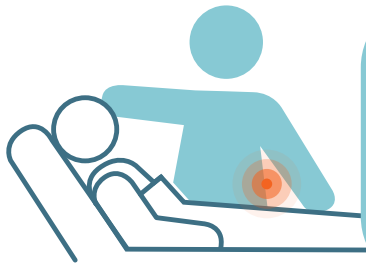
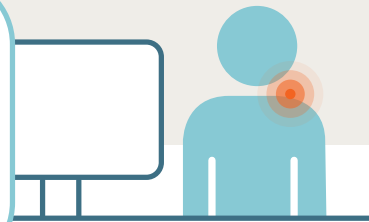


## MEDARBEJDERCASES - fem eksempler på smerters forskellige udtryk

### Villads

Villads er 28 år og ansat som vidensmedarbejder i en HR-afdeling på et hospital. Han arbejder primært ved computeren. Villads oplever smerter og spændinger fra nakke og skulder, særligt når afdelingen er præget af travlhed og korte deadlines. Han synes, at smerterne er tiltagende og påvirker hans koncentration og trivsel.

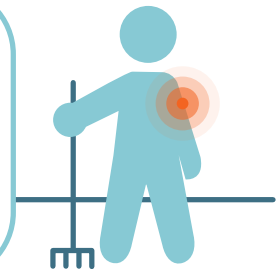


### Mette

Mette er 45 år og ansat på et plejecenter som social- og sundhedsassistent. Hun har pleje- og administrative opgaver. Mette døjer med tilbagevendende lændesmerter, som hun går til behandling for. Hun oplever, at smerterne forværres på arbejdet, særligt når hun har mange sengeliggende patienter. Hun er bekymret for, om hun kan holde til arbejdet mange år endnu.

### Jonas

Jonas er 60 år og servicemedarbejder på en skole. Han har opgaver med at holde bygningen ved lige. Jonas har for nyligt været sygemeldt med smerter i skuldrene. Han skal den kommende periode vende tilbage til arbejdet, men er bekymret for, om smerterne kommer igen.



### Sofie

Sofie er 30 år og nyansat som pædagog i en børnehave. Hun har den seneste tid oplevet tiltagende smerter i ryggen. De bliver værre i løbet af arbejdsdagen, og nu overvejer hun, om hun er nødt til at sygemelde sig.

### Anne

Anne er 56 år. Hun er ansat som ernæringsassistent i et køkken. Hun døjer med smerter fra begge knæ. Det gør, at hun har svært ved at stå ved køkkenbordet i længere tid. Hun oplever et højt tempo på arbejdet. Det presser hende, så hun ofte glemmer at tage pauser. I løbet af en arbejdsdag forværres smerterne, så hun må tage smertestillende. Anne er bekymret for fremtiden.



## ARBEJDSPLADSCASE – Et eksempel fra et sygehus

### Problem

Sygeplejersken Ida og fysioterapeuten Peter oplever begge smerter i lænden af og til. På det seneste er det blevet værre, og de hører, at flere kolleger har ondt. De arbejder på en kirurgisk afdeling på et hospital, og deres arbejdsopgaver rummer manuel håndtering af patienter og dokumentationsarbejde.

### Hvordan blev det løst?

Ida er for nyligt uddannet forflytningsvejleder. Peter er arbejdsmiljørepræsentant. Sammen med deres leder og MED-udvalg igangsætter de en strategisk og flerstrengt indsats om smerter. På et personalemøde kortlægger de omfanget af smerter med "Smertefiguren". De ser, at mange har smerter. Nogle giver udtryk for, at det påvirker deres trivsel og arbejdsevne. I forlængelse af kortlægningen og drøftelserne i gruppen besluttes det, at der skal tages fat på arbejdspladskulturen.

Det gør de på næste personalemøde med dialogværktøjet "Tal om smerter – tag handling sammen". De prioriterer følgende:

- De oplever, at det er svært at tale om deres smerter på arbejdspladsen. Men den fælles dialog har allerede gjort det nemmere.
- De skal være bedre til at organisere dagens samarbejde og tage hensyn til kolleger med smerter. Det skal være legitimt at udtrykke bekymringer eller ønsker ved smerter.
- De har ikke faste tidspunkter til at tale om forebyggelse af smerter. Derfor skal der være et fast punkt på deres personalemøder om "Hvordan hjælper vi hinanden til at håndtere smerter?"
- Nogle af medarbejderne oplever at stå alene med deres smerteproblematikker på arbejdspladsen. Derfor vil leder holde tilbagevendende korte samtaler om smerter på arbejdspladsen med dem, som har lyst. Her bruger lederen "Dialog om smerter – en guide til leder" som inspiration.

### Hvad var resultatet?

De gentager kortlægningen med smertefiguren efter seks måneder. Der kommer stadig mange krydser ved kortlægningen. Men flere nævner, at de har mindre ondt, og at de oplever, at de nu bedre kan håndtere smerter sammen med kolleger og leder. I MED-udvalget er smerter et fast punkt på den årlige arbejdsmiljødrøftelse.

### Citater

Nedenstående citater er fra arbejdspladser, der har beskæftiget sig med håndtering af smerter.

"Jeg har ondt i ryggen, når jeg tager på arbejde om morgenen. Det har jeg ikke lyst til at tale med mine kolleger om."

Medarbejder i børnehave

"I 20 år har jeg haft fraværsamtaler med medarbejdere, som ikke havde informeret mig om, at de tog smertestillende, hver dag de gik på arbejde. Nogle gange har jeg måttet afskedige folk, som vi kunne have hjulpet lang tid i forvejen. Hvis bare jeg havde vidst, at de havde smerter."

Gruppeleder i en hjemmepleje

"Når vi taler om det, tager vi pusten af bekymringerne. Vi kan udveksle erfaringer og lære af hinandens måde at takle opgaverne på, så det måske gør mindre ondt."

Chef på uddannelsesinstitution

Tal om smerter  
- tag handling sammen

