

I Københavns Kommune er fælles motion blevet en del af arbejdsdagen

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune har eksperimenteret med ugentlig holdtræning for sine medarbejdere. Resultaterne har været så overbevisende, at indsatsen nu er gjort permanent, og forvaltningen er nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2020.

Træning er normalt en fritidsaktivitet, men i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune er det i dag også en del af arbejdsdagen. 35 minutter om ugen er medarbejderne i ældreplejen til styrketræning i hold i løbet af arbejdstiden med det formål at ruste dem til de fysiske krav i arbejdet og forebygge nedslidning.

”Vi tænker meget over, hvordan vi matcher de fysiske krav, der er til arbejdet i plejen. Vi ved, at styrketræning hjælper på smerter. Men det nye her er at betragte det som en arbejdsopgave på lige fod med andre arbejdsopgaver,” siger Vibeke Andersen fra Arbejdsmiljø København, der er projektleder på indsatsen ’Træning i arbejdstiden’.

Målgruppen for indsatsen er alle medarbejdere i plejen samt køkken- og rengøringsmedarbejdere. Og når man som forvaltning har næsten 10.000 medarbejdere, kræver det et rummeligt træningskoncept. Derfor får hver enkelt medarbejder en opstartssamtale med en fysioterapeut for at udpege de relevante øvelser og sikre en god træningsopstart. Og så bliver træningen altid afviklet i hold, og det er der en grund til.

”Det drejer sig om en målgruppe, hvor vi ved, at hvis vi ikke træner alle sammen, så ville mange falde fra. Så ville vi kun nå dem, der trænede i forvejen. Derfor er det vigtigt, at vi alle sammen træner, ligesom holdtræning styrker sammenholdet,” siger Vibeke Andersen.

Med en stor stab af medarbejdere har det også krævet en bred involvering af medarbejdere og ledere. MED-udvalgene i forvaltningen har således spillet en nøglerolle for at koordinere og implementere indsatsen. Det er de enkelte lederes ansvar at organisere træningen, men derudover er der uddannet lokale træningstovholdere blandt medarbejderne i forhold til at stå for den praktiske afholdelse af træningen. Endelig har tiltag som workshops, spil og brug af film og apps understøttet de lokale indsatser og uddannelsen af ledere og træningstovholdere.

Aflyst skulderoperation og bedre sammenhold

Projektet startede som et pilotprojekt i 2013-15 med en efterfølgende effektevaluering. Der kunne man se en oplevelse af forbedring i muskelstyrke og udholdenhed, reduktion af smerter i bevægelsesapparatet, især nakke og lænd, og øget psykisk sundhed målt på energi og søvnkvalitet. På baggrund af de gode resultater, besluttede Borgerrepræsentationen at gøre indsatsen permanent og brede den ud for hele Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

”Mange medarbejdere er begejstrede, de oplever færre smerter, de kan mere, og de fysiske arbejdskrav føles lettere. Jeg hørte om en, der var indstillet til en skulderoperation, men den havde hun aflyst pga. træningen,” siger Vibeke Andersen.

Formand for Arbejdsmiljørådet, Cristina Lage, kalder også resultaterne for meget overbevisende:

”Indsatsen i Københavns Kommune har kun kunnet lade sig gøre via en længerevarende og omfattende indsats, hvor der er opnået opbakning fra alle niveauer i organisationen til at indføre fysisk træning i arbejdstiden. Og resultaterne er meget overbevisende. Færre oplever smerter, og flere oplever, at fællesskabet er styrket. Det er meget flot for en så omfattende indsats,” siger hun om Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune, der er nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2020 i kategorien Muskel- og skeletbesvær.

Om Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har ansvaret for aktiviteter og tilbud til borgere over 65 år, og de står for 10 procent af al ældrepleje i Danmark. Forvaltningen har næsten 10.000 medarbejdere fordelt ud på 42 plejecentre, 5 store hjemmeplejeenheder samt rehabiliteringscentre og midlertidige døgnophold.

- Nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2020 i kategorien Muskel- og skeletbesvær
- Adresse: Sjællandsgade 40, 2200 København N
- Kontakt: Vibeke Andersen, projektleder i Arbejdsmiljø København // T: 40 49 33 04 // E: by5c@kk.dk

Nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2020 i de fire kategorier:

Arbejdsulykker

- Lindpro A/S
- MT Højgaard A/S
- Sanistål A/S

Muskel- og skeletbesvær

- CG Jensen A/S
- Frederiksberg Gartner- og Vejservice, Frederiksberg Kommune
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune

Psykisk arbejdsmiljø

- Borgerservice, Aarhus Kommune
- Medicinske Sygdomme M14, Sygehus Sønderjylland
- Randers Arrest, Kriminalforsorgen Midt- og Nordjylland

Unge og nyansattes arbejdsmiljø

- Bornholms Hospital
- Einar Kornerup A/S
- Fælles Akut Modtagelse, Sygehus Sønderjylland

Om Arbejdsmiljøprisen

Arbejdsmiljøprisen uddeles af Arbejdsmiljørådet til fire arbejdspladser, som gør noget særligt for arbejdsmiljøet, og som kan inspirere andre. De 12 nominerede arbejdspladser og de fire vindere udvælges af en dommerkomite, der består af repræsentanter fra DA, FH, KL, Lederne og Akademikerne og formand for Arbejdsmiljørådet Cristina Lage.

- Vinderne af Arbejdsmiljøprisen 2020 kåres tirsdag den 21. april i DGI-byen i København
- Information og tilmelding på www.arbejdsmiljøprisen.dk
- Kontakt: Amalie Ebler Blichfeld, Arbejdsmiljørådets sekretariat, T: 72 20 86 32 // E: aeb@amr.dk

Om Arbejdsmiljørådet

Arbejdsmiljørådet er det forum, hvor arbejdsgivere og arbejdstagere samarbejder om den fortsatte udvikling af et bedre arbejdsmiljø i Danmark. Arbejdsmiljørådet har bl.a. til opgave at rådgive beskæftigelsesministeren om tiltag på arbejdsmiljøområdet. Læs mere på www.amr.dk.