

Better Health:

Seks råd til strategisk smerteforebyggelse og -håndtering i virksomheden

Denne guide henvender sig til arbejdsmiljøprofessionelle, som ønsker at sætte smerteforebyggelse og -håndtering på den strategiske dagsorden. De seks råd bygger på en bio-psyko-social tilgang til smerter og flere års erfaring med at gennemføre forebyggelsesindsatser på arbejdspladser, der tager udgangspunkt i medarbejdernes smerteoplevelser.

Indhold

Indledning	1
6 Råd	
1 Anerkend medarbejderens smerteoplevelser	2
2 Sæt smerteforebyggelse og -håndtering på den strategiske dagsorden	3
3 Fokusér på mere end træning og fysisk aktivitet	4
4 Skab sunde arbejdsrutiner	5
5 Understøt sund livsstil blandt medarbejderne	6
6 Inddrag altid medarbejderne i tilrettelæggelsen af nye forebyggelsesinitiativer	7
Om Better Health	8
Om forfatteren	9

Indledning

Smerte er et stort samfundsmæssigt problem, som hver dag påvirker mange danskere. En opgørelse fra 2017 udgivet af Sundhedsstyrelsen viste, at hele 56,1% af danskerne har døjet med smerter inden for de seneste 14 dage. Smerteproblematikker medfører nedsat produktivitet, flere sygemeldinger, højere risiko for arbejdsulykker, samt i værste tilfælde tidligere tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, ej at forglemme de konsekvenser smerter har i den enkeltes privatliv.

Et udbredt problem er, at størstedelen af dem, der lever med smerter, ikke ved, hvad smerte er og hvordan de kan håndtere det. Det samme er desværre gældende for hovedparten af dem, som behandler smerter. Mange tror nemlig, at smerte alene er vævsbetinget og derfor skal behandles lokalt. Men der findes mange andre årsager til smerte, og når man føler smerte, betyder det ikke nødvendigvis, at man er skadet. Det er faktisk kun 1% af de smertetilfælde, som den enkelte oplever, hvor det er nødvendigt med yderligere udredning. I langt de fleste tilfælde vil smerterne forsvinde eller aftage af sig selv.

At kunne føle smerte er kroppens beskyttelsesmekanisme. Smerte er en kompleks, individuel oplevelse, der er påvirket af både biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Det betyder bl.a., at tidligere smerteoplevelser, forventninger, overbevisninger, aktivitetsniveau, stressniveau, søvn og social trivsel mv. har afgørende indflydelse på, hvordan den enkelte oplever smerte. Det er derfor vigtigt at anskue smerter i et bredere perspektiv, der medtager hele livet og den enkeltes hverdag.

I dette hæfte præsenterer jeg seks råd, som kan hjælpe dig som arbejdsmiljøprofessionel til forstå og håndtere medarbejdernes smerter bedre. Rådene bygger på nyere forskning på området og det arbejde vi i Better Health på daglig basis hjælper vores klienter med. Hæftet henvender sig til dig, der vil vide mere om smerte og sætte smerteforebyggelse og -håndtering på den strategiske dagsorden.

Rigtig god fornøjelse.

Johan Toftegård

Fysioterapeut og stifter af Better Health

1

Anerkend medarbejderens smerteoplevelser

Smerte er et alvorligt samfundsmæssigt problem, som hver dag påvirker et stort antal danskere. Udover at have store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og hverdagsliv, medfører smerterelaterede problemstillinger nedsat produktivitet, større sygefravær og i værste tilfælde et exit fra arbejdsmarkedet.

At have og føle smerte er en naturlig del af livet, men smerter kan opleves meget forskelligt og være vanskelige at håndtere og tale om.

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du derfor først og fremmest anerkende og interessere dig for den enkeltes smerteoplevelse og først derefter undersøge, hvordan arbejdspladsen kan blive en del af den enkelte medarbejders smertehåndtering.

- # Skab et rum og en kultur, hvor det er i orden at italesætte sine smerter
- # Afstå fra hurtige konklusioner og løsninger, og forsøg i stedet at forstå de forskellige forhold, som kan have betydning for den enkelte medarbejders smerteoplevelse
- # Inddrag medarbejderne i udviklingen af nye initiativer og skab dermed medansvar hos den enkelte

2

Sæt smerteforebyggelse og -håndtering på den strategiske dagsorden

Forskning peger på, at enkeltstående happenings som for eksempel et enkelt foredrag om smertehåndtering eller en sundhedsuge, ikke har synderlig effekt på den lange bane. Effektiv smerteforebyggelse kræver derimod ledelsesmæssig opbakning, vedvarende fokus og systematisk opfølgning.

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du derfor arbejde for at smerteforebyggelse og -håndtering kommer på den strategiske dagsorden i virksomheden og bliver en fast del af virksomhedens HR- og arbejdsmiljøpolitik.

- # Udpeg en tovholder på virksomhedens smerteforebyggelse og -håndteringsstrategi
- # Signalér overfor medarbejderne, at virksomheden tager smerteproblemer alvorligt
- # Evaluér og justér forebyggelsesstrategien med jævne mellemrum

3

Fokuser på mere end træning og fysisk aktivitet

Mange virksomheder landet over er begyndt at gøre bevægelse, træning og fysisk aktivitet til en integreret del af arbejdslivet. Det er uden tvivl en positiv udvikling. Men når det handler om smerteforebyggelse og -håndtering er mere træning og fysisk aktivitet ikke altid den rette vej frem.

For det første er det ikke alle, der er i stand til og har lyst til at træne struktureret. For det andet er den enkeltes smerteoplevelse påvirket af en række forskellige andre faktorer som fx overbevisninger, erfaringer, social kontekst, søvn og stress. Et entydigt fokus på fysisk aktivitet kan betyde, at disse forhold ikke får tilstrækkelig opmærksomhed i den strategiske smerteforebyggelse og -håndtering

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du derfor arbejde helhedsorienteret og betragte fysisk aktivitet som ét blandt flere elementer i en effektiv strategi mod smerter.

- # Bliv klogere på smertens kompleksitet
- # Evaluér de sundhedstiltag som er iværksat for at nedbringe smerter, og undersøg om tiltagene imødekommer medarbejdernes behov
- # Overvej behovet for nye smerteforebyggelsestiltag og individuelle smertebehandlinger til smerteplagede medarbejdere

4

Skab sunde arbejdsrutiner

Rutiner er altafgørende for en produktiv og velfungerende virksomhed. Men nogle arbejdsrutiner og arbejdsgange kan være uhensigtsmæssige i et smerteperspektiv. Problemområderne vil hænge sammen med, hvilket arbejde, som udføres i virksomheden. Som arbejdsmiljøprofessionel får du blandt andet indsigt i udfordringerne gennem det løbende arbejde med arbejdspladsvurdering (APV).

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du løbende undersøge, hvordan arbejdet kan tilrettelægges på en måde, som understøtter et sundt arbejdsliv og minimerer, at der opstår arbejdsrelaterede smerteproblemstillinger.

- # Kortlæg medarbejdernes arbejdsliv og de konkrete rutiner og arbejdsgange, som det er bygget op omkring
- # Identificér – i samarbejde med medarbejdere – hvilke rutiner og arbejdsgange, der er uhensigtsmæssige ved at spørge ind til “gode” og “dårlige” dage
- # Lav små eksperimenter i samarbejde med medarbejderne, der handler om at bryde rutinerne og afprøve og evaluere nye arbejdsgange

5

Understøt sund livsstil blandt medarbejderne

Effektiv smerteforebyggelse og -håndtering i virksomheden nødvendiggør et fokus på den måde medarbejderen lever uden for arbejdet. Enhver smerteforebyggelses og -håndteringsstrategi bør derfor fokusere på at hjælpe medarbejdere til at leve en sund livsstil – også når de ikke er på arbejde!

Det er imidlertid vigtigt at huske på, at alle ikke lever på samme måde eller følger den samme vej til et sundt liv. Det er fx ikke alle, som har godt af, lyst til eller mulighed for at løbe, spinne eller styrketræne. Det er derfor altafgørende at fokusere på den enkeltes ønsker, behov og livssituation i arbejdet med at fremme sunde vaner blandt medarbejderne.

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du interessere dig for medarbejdernes livssituation og indlede en dialog om, hvordan virksomheden kan understøtte sunde valg og vaner:

- # Italesæt at sunde vaner handler om hele livet og alle døgnets 24 timer, ikke kun arbejdslivet
- # Giv medarbejderne mulighed for at støtte hinanden ved at facilitere fællesskaber omkring sundhed
- # Hjælp medarbejderne til at leve det for dem sunde liv ved at arbejde for, at virksomheden tilbyder vejledning, som er målrettet den enkeltes ønsker, behov og livssituation

6

Inddrag altid medarbejderne i tilrettelæggelsen af nye forebyggelsesinitiativer

Undersøgelser viser, at fleksibilitet, meningsfuldhed og medindflydelse i arbejdet har stor indflydelse på medarbejderes arbejdsglæde. Derudover viser interventionsforskning, at indsatser er mest effektive, når de er udviklet med afsæt i grundige målgruppeanalyser og aktiv inddragelse af målgruppen i selve indsatsudviklingen. Aktiv inddragelse af medarbejdere sikrer, at medarbejderne slutter sig til forebyggelsesinitiativerne og fastholder de forandringer, som den udstikker.

Som arbejdsmiljøprofessionel bør du betragte medarbejderne som en afgørende ressource i udviklingen af nye initiativer. De er nemlig ofte eksperter i deres egen smerteoplevelse og deres eget arbejds- og hverdagsliv.

- # Gennemfør målgruppeundersøgelser, fx spørgeskema- eller interviewundersøgelser
- # Inddrag medarbejdere i tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af nye indsatser igennem fx co-creation workshops og gruppeinterviews
- # Skab balance mellem generelle sundhedstiltag og målgruppespecifik vejledning i smertehåndtering

Om Better Health

Better Health blev grundlagt i 2015 ud fra en mission om at hjælpe personer med smerter til en hverdag med færre smerter og mere livskvalitet. I dag samarbejder Better Health med forsikrings- og pensionselskaber i hele Norden, samt virksomheder og kommuner i Danmark.

Vision

Vores mission er at skabe et paradigmeskifte i den måde smerter behandles og forebygges. Vi sætter den enkelte i centrum for egen smertebehandling og viser vejen til et liv med færre smerter og mere livskvalitet.

Strategisk smerteforbyggelse og -håndtering

Vores arbejde med strategisk smerteforbyggelse og -håndtering i virksomheder omfatter:

- # uddannelse og rådgivning af arbejdsmiljøprofessionelle
- # smertevejledning for medarbejdere igennem foredrag, workshops og individuelle konsultationer
- # udvikling, gennemførelse og implementering af skræddersyede indsatser med fokus på smerteforebyggelse og -håndtering

Om forfatteren



Johan Toftegård

*Fysioterapeut & stifter
af Better Health*

Better Health er grundlagt af Johan Toftegård, der er uddannet fysioterapeut med speciale i smerte. Han har gjort det til sin livsmission at hjælpe folk med smerter. Han var en af hovedpersonerne bag det succesfulde smertehåndteringskoncept MyEnergy hos A. P. Møller Mærsk, der årene efter reducerede brugen af sundhedsforsikringer med 52%.

Han har samarbejdet med andre koncerner som DSV og Rambøll, og i 2019 indledte han et landsdækkende samarbejde med Lærernes Pension, der handler om gøre folkeskolelærere i stand til selvstændig at kunne håndtere deres smerter. Johan er desuden en aktiv foredragsholder, der deltager aktiv i debatten om smerteforebyggelse og -håndtering.

Privat bor Johan på Frederiksberg C og har en søn.

