



Sådan fastholder I Træning i arbejdstiden



Arbejds miljø København

Københavns Kommune

Marts 2023

www.arbejds miljoe.kk.dk

Layout: Arbejds miljø København

Forord

I denne pjece kan I få inspiration til at fastholde jeres træning i arbejdstiden. For nogle er træningen allerede en fast del af hverdagen, for andre er det udfordrende at holde fast. Uanset hvor I er, kan I her få inspiration til, hvordan I igangsætter eller fastholder træningen.

Pjecen henvender sig til medarbejdere, træningstovholdere, arbejdsmiljørepræsentanter / -koordinatorer og ledere i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (SUF) i Københavns Kommune.

Baggrund

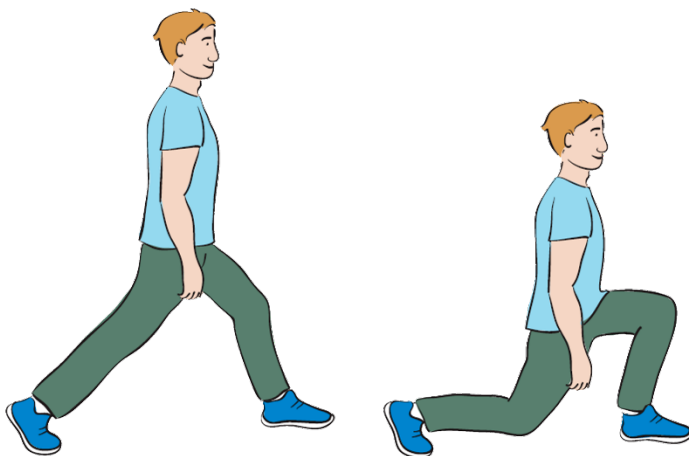
Træning i arbejdstiden er en forebyggende arbejdsmiljøindsats i SUF. Den har det formål at øge medarbejdernes fysiske kapacitet for at kunne forebygge nedslidning og for tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. Træning i arbejdstiden blev indført i 2017-2020 og er nu en varig indsats for alle medarbejdere i plejen samt køkken- og rengøringsmedarbejdere. Målet er, at minimum 80% af medarbejderne på en arbejdsplads deltager i træningen i minimum 35 minutter om ugen. Træningen er som udgangspunkt styrketræning, da det har en dokumenteret positiv effekt på muskelstyrke og smerter,

og samtidig bidrager til at nedbringe sygefravær pga. smerter.

Træning i arbejdstiden er en indsats på flere niveauer, bl.a. ved inddragelse af ledelse, MED-udvalg, arbejdsmiljøgrupper, lokale træningstovholdere og den enkelte medarbejder. Den understøttes af Arbejdsmiljø Københavns fysioterapeuter og konsulenter, som har løbende kontakt til plejeenhederne for at støtte op om indsatsen.

Resultater og erfaringer fra indsatsen er positive. Medarbejdere og ledere oplever bl.a.:

- Færre smerter – særligt fra nakke og lænd
- Øget muskelstyrke og udholdenhed
- Øget energiniveau
- Reduktion i oplevet arbejdsbelastning
- Positiv effekt på arbejdsfællesskabet



Hvad kan Arbejdsmiljø København bidrage med?

Særligt til lederne og arbejdsmiljø- repræsentanter og koordinatorer

Ledermøder/MED-møder/Møder med AMKO

Arbejdsmiljø København kan facilitere møder med ledelsen og MED-udvalget på jeres arbejdsplads. Formålet er at udveksle erfaringer, drøfte udfordringer og hvordan træningen bedst kan planlægges og fastholdes hos jer. Her kan I komme med eventuelle ønsker om yderligere støtte fra jeres kontaktperson.

Særligt til træningstovholderne

Møder med træningstovholdergruppen og ledelsen/lokale tovholdere

Arbejds miljø København kan også facilitere møder med træningstovholderne og ledelsen på jeres arbejdsplads. Formålet er at udveksle erfaringer, drøfte udfordringer og hvordan træningen bedst kan planlægges og fastholdes hos jer. Her kan I komme med eventuelle ønsker om yderligere støtte fra jeres kontaktperson.

Træningstovholderuddannelse

En 1½ dags uddannelse for medarbejdere eller ledere som er blevet valgt til at skulle være træningstovholdere. Kurset afholdes i Arbejds miljø København. Se mere og tilmeld via Arbejds miljø Københavns hjemmeside under Kurser.

Inspirationsworkshop

En halv dags workshop for træningstovholdere. Emnerne varierer med et overordnet fokus på at give inspiration til at fastholde træningen. Se mere og tilmeld via AMK's hjemmeside: [Kurser | Arbejds miljø København \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/kurser)

Til alle

Informationsmøde/dialogmøde

Jeres kontaktperson fra Arbejdsmiljø København kan deltage i et personalemøde med information om formål og baggrund for Træning i arbejdstiden. Indholdet kan være generelt om indsatsen men også en dialog om jeres lokale implementering. Mødet bliver oftest brugt ved opstart, men kan også bruges hvis der er mange nyansatte, eller I vil genoptage træningen og skabe fornyet fokus på indsatsen.

Individuelle samtaler

Den enkelte medarbejder har mulighed for at drøfte udfordringer eller bekymringer omkring træningen med en fysioterapeut fra Arbejdsmiljø København. Det kan ex handle om smerter. Samtalen foregår hos jer. Tag fat i jeres nærmeste kontaktperson for at aftale nærmere.

Lokalt behov og support

Arbejdsmiljø København tilbyder at komme ud på arbejdspladsen og facilitere øvelser med medarbejderne, hvor der kunne være et særligt ønske for en type af træning. Træning kan afvikles på mange måder - dette kan fx være yoga, vægttræning, øvelser med fokus på vejrtrækning, liggende øvelser, udeøvelser mm.

Træningsevent

Arbejdsmiljø København tilbyder at afholde et lokalt træningsevent hos jer fx i forbindelse med en temadag, workshop eller andet.

Til alle

Livetræning/digital træning

På alle ugens hverdage kan du deltage i Live træning kl. 11.00 via Microsoft Teams. En fysioterapeut fra Arbejdsmiljø København står for træningen i 15 minutter. Det er enkle øvelser i stående stilling. Læs mere på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/live-traening

I kan også bestille digital træning til jeres arbejdsplads i en begrænset periode. Det foregår med jeres kontaktperson og via Microsoft Teams på et tidspunkt, der passer til jer.

Inspirationsworkshop

En eller flere konsulenter fra Arbejdsmiljø København kan afholde en inspirationsworkshop med fokus på et emne, der er relevant i forhold Træning i arbejdstiden. Ideen er at give viden, inspiration og læring omkring træning og fysisk arbejdsmiljø.

Emnerne kan fx være:

- Forståelse om smerter
- Håndtering af smerter i arbejdet. Hvordan taler vi om det? Hvad gør vi?
- Kropsforståelse og kropslig læring
- Hvordan skaber vi adfærdsændringer?
- Andet? Jeres ønsker...

Materialer til brug i træningen

Træningskort

På Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside kan I finde 96 forskellige træningskort som kan printes. Jeres kontaktperson kan også sende de printede kort til jer.

Bevægelsesbanko

Arbejdsmiljø København har udviklet et "Bevægelsesbanko". Det er et spil, hvor man aktivt udfører øvelser, mens man spiller banko. Kontakt jeres kontaktperson, hvis I ønsker at høre mere om spillet.

Træningselastikker

Har I brug for træningselastikker, kan Arbejdsmiljø København sende dem til jer. Kontakt jeres kontaktperson.

Højtalere

Alle enheder er blevet tilbudt små højtalere, så der kan trænes til musik. Kontakt jeres kontaktperson, hvis I ønsker højtalere til træningen.

Træningsfilm

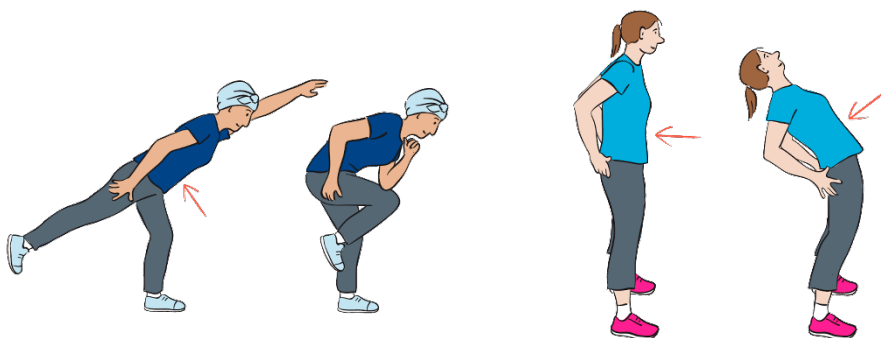
På Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside finder I 8 træningsfilm af ca. 10 minutters varighed med øvelser for forskellige dele af kroppen. De kan benyttes, hvis træningstovholderen ikke er til stede.

Plakater

Arbejdsmiljø København har fået trykt 5 forskellige træningsplakater med forskellige øvelser på. De kan hænges op hos jer på arbejdspladsen som inspiration til træningen. Tag fat i jeres kontaktperson, hvis I ønsker plakater. De kan også hentes og printes.

I finder alle materialer på Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside:

www.arbejdsmiljoe.kk.dk/traening-i-arbejdstiden



Hvad gør de andre steder?

I Amager hjemmepleje fik de prioriteret træningen (igen) efter en temadag med konsulenter fra Arbejdsmiljø København. Her fik de drøftet smerter på arbejdspladsen.

Træningen blev set som en vigtig indsats, der bidrog til at håndtere smerter blandt mange medarbejdere.

På Verdishave plejehjem blev træningen genstartet efter et træningsevent med deres kontaktperson, som stod for fælles træning for alle.

De har talt om det kunne gøres igen om nogle måneder.

På Kærbo plejehjem fastholder de træningen ved at kontaktpersonen står for deres træning ca. en gang om måneden i en periode.

Det giver et boost at hun kommer udefra og facilitere træningen hos dem.

I VKV-hjemmepleje indkalder deres arbejdsmiljøkoordinator alle træningstovholdere til et møde hver tredje måned. Her deltager deres kontaktperson også.

På mødet drøfter de status, udfordringer og erfaringer med træningen og kan samtidig sparre med hinanden og kontaktpersonen.

I denne pjece kan I få inspiration til at fastholde jeres træning i arbejdstiden. For nogle er træningen allerede en fast del af hverdagen, for andre er det udfordrende at holde fast. Uanset hvor I er, kan I her få inspiration til, hvordan I igangsætter eller fastholder træningen.

Pjecen henvender sig til medarbejdere, træningstovholdere, arbejdsmiljørepræsentanter / -koordinatorer og ledere i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune.

TRÆNING
i arbejdstiden