

# Arbejdsmiljø

Hvor finder jeg hvad!



Der findes meget information om arbejdsmiljø, og der er mange steder, man kan henvende sig og få vejledning og inspiration.

Men det kan være svært at finde rundt i de mange muligheder.

Derfor har **FOA Århus** lavet denne korte oversigt over nogle af de bedste steder, der findes, når man vil have hjælp til at finde mere information, vejledning og inspiration omkring arbejdsmiljø

Udarbejdet oktober 2012

## Arbejds miljø på arbejdspladsen

Et sundt arbejdsliv er lavet af arbejdsgiverne og fagforeningerne indenfor social- og sundhedsområdet, som er samlet i Branche arbejds miljø rådet Social & Sundhed, BAR SoSu.



Værktøjer og andet indhold på hjemmesiden er i høj grad lavet i samarbejde med arbejdspladser, som har deltaget i BAR SoSus projekter.

**Vil du vide mere** - [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)

## Stress - hvad er stress og hvorkan jeg hente hjælp til stresshåndtering?

Stress er et udbredt problem i dagens arbejdsliv, og det kan have store konsekvenser for dem, der bliver ramt af det. Stress er ikke en sygdom i sig selv, men i nogle tilfælde kan man blive syg af stress. Det er en belastningstilstand, der opstår, når mennesket oplever at blive stillet over for store krav. Stress kan være akut og kortvarig, eller den kan være kronisk, og det er især den kroniske stress, der kan have konsekvenser for helbredet.

**Vil du vide mere** - [www.etsundtarbejdsliv.dk/stress](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/stress)

## APV – hvad siger reglerne?

**Arbejdspladsvurdering (APV)** er en kortlægning af arbejdsmiljøet, som følges op af en beskrivelse af problemerne, en handlingsplan og en plan for opfølgning på problemerne.

En APV handler både om det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø, og den skal revideres mindst hvert 3. år. Hvis der sker væsentlige ændringer i arbejdsforholdene, skal arbejdsmiljøgruppen lave en ny APV. Væsentlige ændringer kan f.eks. være ændrede plejebenhos hos en ældre i hjemmeplejen eller en ny indretning af arbejdspladsen.

**Vil du vide mere** - [www.etsundtarbejdsliv.dk/Metoder/APV.aspx](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/Metoder/APV.aspx)

## Mobning – hvor henter jeg viden?

Mobning er for en medarbejder et par kvikke bemærkninger, hånlige latter og lidt drilleri. En del af den arbejdspladskultur, som for andre medarbejdere er en del af omgangstonen på arbejdspladsen.

Den, der føler sig mobbet bliver oftere syg end normalt og kan få varige men. **Der er på linket herunder** samlet viden om mobning: Inspiration og metoder til, hvordan I kan **forebygge mobning** på jeres arbejdsplads - og til at yde **psykisk førstehjælp**, når først skaden er sket.

**Vil du vide mere** - [www.stopmobning.dk](http://www.stopmobning.dk)

## Vold og trusler

Fysisk vold som riv, bid, skub, slag og spark forekommer heldigvis sjældent, men det findes. Psykisk vold som chikane, trusler og overdreven kritik er mindre synlig, men kan være mindst lige så belastende for medarbejdere.



Mange kommuner og regioner retningslinjer for det voldsforebyggende arbejde. De er typisk samlet i en voldspolitik, fx en krisepolitik.

Hvis arbejdspladsens retningslinjer skal være brugbare og effektive, forudsætter det at de tager højde for ny viden, nye måder at organisere arbejdet på – og de erfaringer I løbende gør jer.

Derfor er det vigtigt at justere retningslinjerne når arbejdspladsen eksempelvis får nye brugere, praktikanter, elever eller medarbejdere, ændrer organisation eller strukturer, får nye arbejdsopgaver eller har høstet nye erfaringer. Med andre ord er det vigtigt, jævnligt at udsætte retningslinjerne for et servicetjek.

**Vil du vide mere** - [www.etsundtarbejdsliv.dk/trusler\\_vold.aspx](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/trusler_vold.aspx)

## Forflytninger – hvordan passer jeg på mig selv?

Når du arbejder i hjemmeplejen, er din arbejdsplads samtidig andre menneskers private hjem, hvor der ligger følelser og minder i møbler og andet inventar. Men det er stadig din arbejdsplads, og den skal være indrettet, så du kan udføre dit arbejde med egnede hjælpemidler og forsvarlige arbejdsstillinger.

Der kan derfor opstå dilemmaer mellem det, at du skal yde borgeren en service (serviceloven) og det, at du skal have et sikkert arbejdsmiljø (arbejdsmiljøloven).

Ifølge Arbejdsmiljøloven er det enhver arbejdsgivers pligt at opstille de nødvendige rammer for, at arbejdet kan udføres sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Det er strafbart at overtræde loven. Det betyder, at både den øverste og den daglige ledelse har ansvaret for at give ansatte en ordentlig oplæring i forflytningsteknikker, der modvirker arbejdsskader og nedslidning.

**Vil du vide mere** - [www.forflyt.dk](http://www.forflyt.dk)

## Stikskader – hvordan undgår jeg det?

Alle ansatte skal kunne udføre deres arbejde på en måde, så de undgår stikuheld og dermed risikoen for at blive smittet. Ledelsen skal sikre, at personalet er orienteret om smitterisici, sikre arbejdsrutiner og forholdsregler i tilfælde af stikuheld. Arbejdsmiljøorganisationen spiller en central rolle i dette arbejde.

Linket herunder oplyser mere om smitterisiko, forebyggelse af stikuheld og forholdsregler, hvis uheldet sker.

**Vil du vide mere** - [www.stikboksen.dk](http://www.stikboksen.dk)

## Arbejds miljø for unge under 18 år

De almindelige arbejdsmiljøregler gælder for alle, der er i arbejde. Også de helt unge. Men når man er ung, har man brug for, at der bliver taget ekstra hensyn, så der gælder særlige - og skrappe - arbejdsmiljøregler for unge under 18 år. Men når man er under uddannelse, har man selvfølgelig brug for at lære om alt, hvad der har med ens fag at gøre. Der er derfor givet mulighed for, at unge under uddannelse må arbejde med visse tekniske hjælpemidler, visse stoffer og materialer, ergonomiske belastninger eller andre sikkerheds- og sundhedsfarer, som unge under 18 år ellers ikke måtte udføre eller udsættes for.

### Vil du vide mere -

[www.arbejdsmiljoweb.dk/Sikkerhedsarbejdet/Generelt\\_materiale\\_om\\_arbejdsmiljoarbejdet/Vejl\\_om\\_arbejdsmiljo\\_til\\_unge.aspx](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/Sikkerhedsarbejdet/Generelt_materiale_om_arbejdsmiljoarbejdet/Vejl_om_arbejdsmiljo_til_unge.aspx)

## Regler – hvor finder jeg love og bekendtgørelser?

Arbejdstilsynet er den danske myndighed på arbejdsmiljøområdet. Grundlaget for Arbejdstilsynets opgaver er arbejdsmiljøloven med tilhørende bekendtgørelser.

**Mission** - Arbejdstilsynet medvirker til et sikkert, sundt og udviklende arbejdsmiljø ved effektivt tilsyn, målrettet regulering og information.

**Vision** - Arbejdstilsynet fokuserer på de væsentligste arbejdsmiljøproblemer og retter indsatsen mod virksomheder med et belastende arbejdsmiljø.

Reglerne er opdelt i fem grupper: Love – bekendtgørelser – domme - At-vejledninger mv. – og EU-regler.

At-vejledningerne orienterer om, hvordan virksomhederne kan leve op til reglerne i arbejdsmiljøloven og i bekendtgørelserne. Der er ca. 150 At-vejledninger om alt fra akustik til velfærdsforanstaltninger.

Vil du vide mere – [www.at.dk](http://www.at.dk)

## Brug for hjælp og vejledning under sygdom?

Kontant viden om sygedagpenge, lægeerklæringer samt gode råd til samtalen med din arbejdsgiver, med a-kassen og med kommunen.

Indhold på [www.Sygeguide.dk](http://www.Sygeguide.dk)

- Hvis du er blevet syg fra dit arbejde
- Hvis du er blevet syg som arbejdsløs
- Hvis en kollega er blevet syg
- Hvis du vil klage

## Ved du, hvem der er din arbejdsmiljørepræsentant på arbejdspladsen?

Du skal ved ansættelse på arbejdspladsen, spørge indtil, hvem der er din arbejdsmiljørepræsentant, så du ved hvor du kan hente hjælp omkring arbejdsmiljø og forebyggelse.

**Arbejds miljørepræsentanten** er behjælpelig med spørgsmål om dit fysiske/psykiske arbejdsmiljø, forebyggelse på arbejdspladsen og anmeldelse af arbejdsskader.