

# Rengøring og arbejdsmiljø

Rengøring er en af de mest belastende arbejdsopgaver. Og det anbefales, at rengøring maksimum udføres 4 timer om dagen. Det skyldes, at når man gør rent, så laver man ofte de samme bevægelser og dermed belastes de samme led og muskler. Det er derfor vigtigt med variation i arbejdet.

Sørg for, at du indarbejder forskellige funktioner i det daglige arbejde, såsom køkkenarbejde, patient/borgernært arbejde, kontoropgaver eller hvad der nu er muligt på den pågældende arbejdsplads. Det er meget vigtigt.

Herudover så er der ofte ikke afsat megen tid til at udføre rengøringen, og derfor sker bevægelserne i et højt tempo, hvilket blot øger belastningen.

Der er meget fokus på arbejdsmiljø inden for rengøringsområdet, fordi rigtig mange kolleger ikke kan holde til arbejdet, og bliver slidt ned fysisk før de skal på pension eller må finde et andet arbejde.

## Det fysiske arbejdsmiljø

### *EGA*

Ensidigt gentaget arbejde (EGA) er den hyppigste årsag til at rengøring nedslider kroppen hurtigere end andre arbejdsfunktioner. Belastningerne sker især ved mobning, (skuldre og arme), ved vrid af klude uanset om det er i hånden eller på en maskine (hænder og håndled). Rengøring er en af de mest belastende arbejdsfunktioner, vi har i Danmark.

### *Handsker og våde hænder*

Når man arbejder med rengøring, har man våde eller fugtige hænder i en stor del af arbejdstiden. Det betyder, at huden belastes og kan tørre ud. Når hudens overflade tørrer ud, er den mere sårbar, og det er lettere at få eksem og hudskader.

Mange rengøringsmidler og andre kemiske stoffer kan skade huden, og det er derfor vigtigt, at arbejdet med stærke rengøringsmidler og kemikalier begrænses mest muligt samt at der benyttes personlige værnemidler, der hvor det skønnes nødvendigt.

Som regel arbejdes der med vandtætte beskyttelseshandsker, og hvis man har disse handsker på eller arbejder med hænderne i fugtigt miljø mere end 1/4 af arbejdstiden

(ca. 2 timer), så er der tale om ”vådt arbejde”. En stor del af de arbejdsbetingede eksempler skyldes arbejder med handsker.

Læs mere om sund hud på [www.sund-hud.dk](http://www.sund-hud.dk)

### *Rengøringsmidler og kemikalier*

Der findes mange meget skrappe rengøringsmidler på markedet, og det er vigtigt løbende at vurdere, om der findes andre og mere milde rengøringsmidler. Rengøringsmidler og kemikalier er hårde ved huden og nogle også farlige ved indånding. En arbejdspladsbrugsanvisning består dels af leverandørens brugsanvisning og lederen skal sikre, at der også er en beskrivelse af de lokale forhold, og hvorfor man bruger midlet. Meningen med disse beskrivelser er at hvis en medarbejder kommer til skade med et rengøringsmiddel eller kemikalie, så ved man nøjagtig hvad der er i flasken, og der skal være en beskrivelse af hvad man gør i forhold til det enkelte middel hvis der sker en ulykke.

Alle medarbejdere skal instrueres i brugen og dosering af rengøringsmidler og kemikalier, og de skal hver især have udleveret arbejdspladsbrugsanvisningerne.

Man må ALDRIG hælde rengøringsmidler eller kemikalier over på andre flasker eller bølter, end dem der er beregnet til det. Der er set flere eksempler på medarbejdere, der synes det er lettere med en 1/2-liters flaske på vognen, og som hælder rengøringsmidlet derover. Sker der en ulykke kan ingen se, hvad det er for et middel og den kemiske sammensætning. Der er også sket ulykker med børn, der har drukket af flasken, fordi de troede, det var vand eller sodavand.

### *Tunge løft og skub*

Det er vigtigt, at alle medarbejdere instrueres i de forskellige teknikker, hvor man løfter, trækker og skubber. Det er fx spande med vand, når der skal gøres rent. Det er vigtigt, at minimere tunge løft til absolut minimum.

Der er stor forskel på vogne, der bruges i forbindelse med rengøringsopgaver. Men en hovedregel er, at ingen vogn må blive for tung – og vær opmærksom på, at det er bedre at skubbe end at trække en tung vogn.

## **Det psykiske arbejdsmiljø**

Det psykiske arbejdsmiljø på rengøringsområdet er præget af, at de ansatte arbejder alene. Mange går alene på gangene og gør rent, og møder kun kollegerne i pauser. De arbejder med praktisk bistand til borgere og kan også opleve at skulle stå alene i en svær situation.

Ofte er rengøringsopgaverne bestemt på forhånd, men det er meget vigtigt, at den enkelte medarbejder oplever at have indflydelse på det arbejde, der skal udføres. På den måde har den enkelte mulighed for indflydelse på omfanget af opgaven. Hun/han kan selv vurdere, hvordan opgaven skal løses og i det hele taget bruge den faglige viden, som hun/han har.

Inden for rengøringsområdet er der mange nationaliteter, hvilket kan betyde sproglige barrierer for et godt kollegaskab. Og der kan være kolleger, som har svært ved at forstå det danske sprog og de danske instruktioner. Det betyder, at man skal være mere omhyggelig og sikre sig, at instruktioner om håndtering af rengøringsmidler, hensigtsmæssige arbejdsstillinger m.v. er forstået, skader kan forebygges.

På mange arbejdspladser er lederen for rengøringen ikke en faglig leder, men en person der kommer fra et andet arbejdsområde, eksempelvis en sygeplejerske eller en teknisk serviceleder. Det kan være grobund for et dårligt psykisk arbejdsmiljø, at man ikke har en faglig leder.

### **Arbejdspladsvurdering (APV)**

Uanset hvor mange medarbejdere, der er på arbejdspladsen, så skal I arbejde med arbejdspladsvurdering. Den skal gennemføres minimum hvert 3. år, eller hvis der sker væsentlige ændringer i arbejdet, indkøbes nye maskiner, indføres nye opgaver mv.

APV er en løbende proces. Først kortlægger man arbejdsmiljøet ved at spørge alle medarbejdere. I afgør selv hvordan. Resultatet af undersøgelsen bruges til at udpege de væsentligste problemer, og I skal nu aftale, hvordan de bedst løses, så I kan forebygge at nogen bliver syge eller kommer til skade. Derfor er det vigtigt, at I aftaler, hvem der sætter initiativer i gang, og hvornår det hele skal være afsluttet.

APV er et godt redskab til hele tiden at have styr på arbejdsmiljøet.

### **Se mere om arbejdsmiljø her:**

[www.apvportalen.dk](http://www.apvportalen.dk)

[www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

[www.bar-sosu.dk](http://www.bar-sosu.dk)

[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

[www.sund-hud.dk](http://www.sund-hud.dk)