

Hjemmearbejdspladser – forebyg gener og smerter – vi starter kl. 9.30



Randi Riber

Arbejdsmiljøkonsulent, Fysioterapeut | Aut. Arbejdsmiljørådgiver

CRECEA



...men hvorfor???

- Fordi det rent faktisk BETYDER NOGET, hvordan vi arbejder med kroppen – OGSÅ når vi bevæger os meget lidt.
- En forholdsvis stor del af administrative medarbejdere arbejder lige nu hjemmefra. Og de blev også i 2. omgang sendt hjem så hurtigt, at mange virksomheder og medarbejdere endnu ikke havde fået forholdt sig til, hvordan hjemmearbejdspladserne og hjemmearbejdet kunne indrettes/tilrettelægges hensigtsmæssigt. Og det ser ud til, at en del af jer kommer til at sidde der helt eller delvist i lang tid endnu.
- Danske fysioterapeuter og kiropraktorer har siden foråret oplevet en markant stigning i henvendelser fra patienter, som har ondt i kroppen fordi de arbejder på hjemmekontoret, hvor de mangler variation og muligheder for at indrette arbejdspladsen hensigtsmæssigt – og måske også samspil med kolleger/ledelse?
- Hvad betyder det for arbejdsindsatsen, at man har ondt i kroppen?

Hvad har betydning for udvikling af gener?

- Tilrettelæggelse af arbejdet – herunder variation/pauser
- Indretning af arbejdspladsen – herunder pladsforhold og wifi-rækkevidde
- Møbler – hvilke og hvordan er de indstillet/kan de indstilles?
- Redskaber/it-udstyr
- Indeklima – f.eks. lys, træk og støj
- Psykisk arbejdsmiljø
- Adfærd og vaner

