

# Kort om smerter

1. Smerter påvirker arbejdsevne og trivsel – og omvendt.
2. Smerter er en hyppig årsag til sygefravær.
3. Oplevelsen af smerter er subjektiv og kontekstafhængig.
4. Smerter påvirker alle forskelligt.
5. Smerter påvirkes af psykosociale faktorer.
6. Smerter er ikke altid lig med fysisk skade.
7. Indstilling af arbejdsredskaber alene reducerer nødvendigvis ikke smerter.
8. Ofte kan smerter ikke relateres alene til fritid eller arbejde – og derfor kan de blive et anliggende for arbejdspladsen.

Find mere på [www.godtarbejdsmiljo.dk](http://www.godtarbejdsmiljo.dk)



# Skab handling gennem dialog

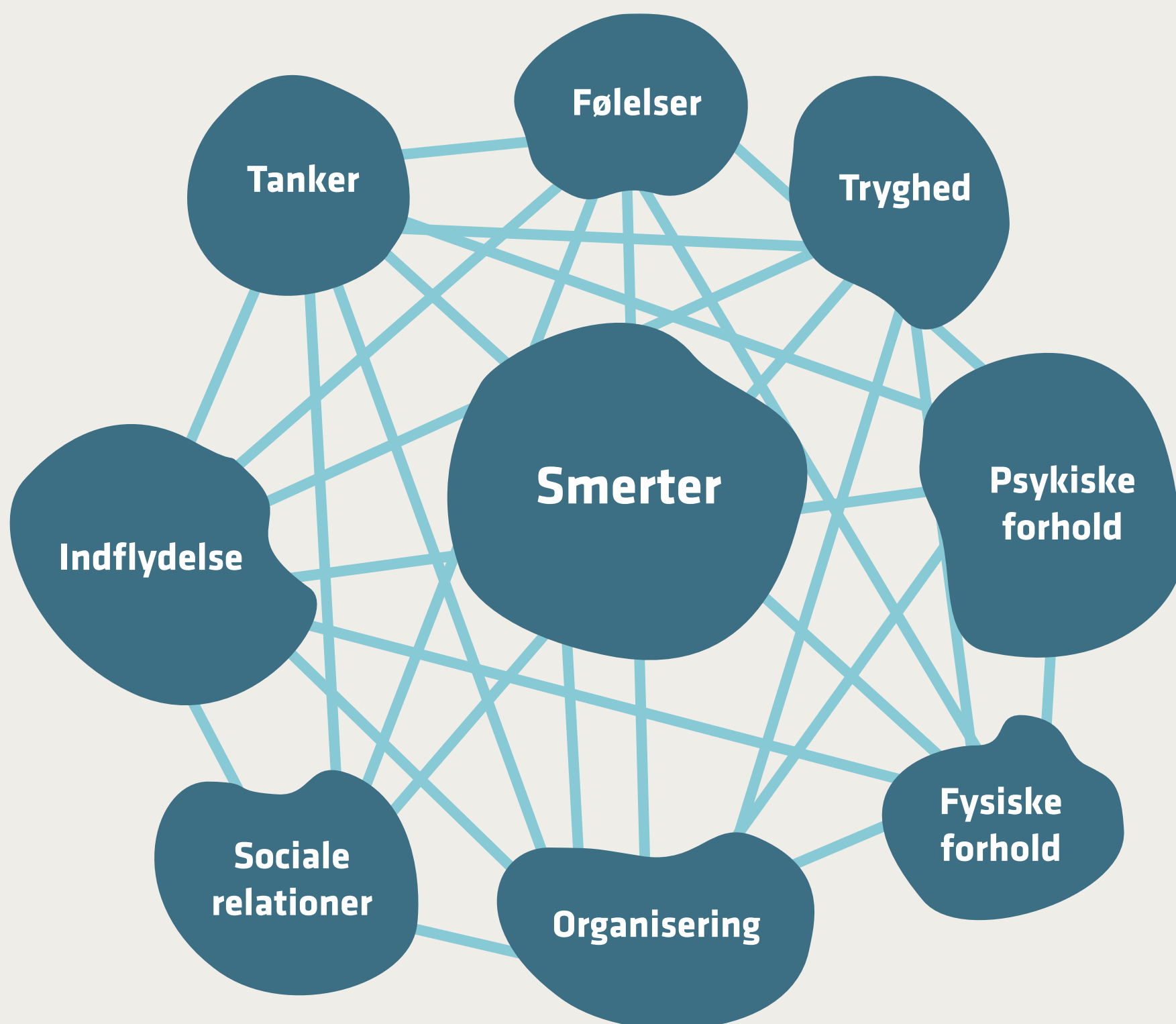
## En flerstrengt indsats

Arbejdspladsen må tænke bredt for at forebygge og håndtere smerter. Forskning viser, at det ikke er nok alene at fokusere på fysiske indsatser som fx indretning af arbejdspladsen og brug af hjælpemidler. Arbejdsfællesskaber, trygge relationer og trivsel vil også påvirke oplevelsen af smerter. Håndtering af smerter kræver derfor en flerstrengt indsats, hvor I må fokusere på flere parametre og finder løsninger sammen.

## Hvad kan arbejdspladsen gøre?

Brug jeres AMR, TR og MED eller AMO/SU-udvalg til at sætte det forebyggende arbejde om smerter i system. Sæt smerter på dagsordenen fx på MED eller AMO/SU-udvalgsmøder, ved trivelsamtaler og i det løbende APV-arbejde. På den måde kan I arbejde systematisk med smerter og sikre løbende opfølgning.

## Taler I om smerter?





## TAL OM SMERTER - TAG HANDLING SAMMEN

Smerter kan være en udfordring at håndtere for den enkelte og for arbejdspladsen. En tryk dialog om smerter er det første skridt på vejen til en fælles håndtering. Og udgangspunktet må være en gensidig forståelse af, hvad smerter er.

### Hvorfor handle på smerter?

Smerter er en realitet for mange ledere og medarbejdere. Omkring hver femte voksne i Danmark lever med kroniske smerter. Smerter har betydning for den enkeltes trivsel og for arbejdspladsen som helhed. Smerter er en af de største årsager til sygefravær og tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

