

arbejdsmiljø**NET**



Ud af skyggen

Stress er ikke længere en skygge,
Pernille Rosenkrantz-Theil
må trække efter sig

Reportage fra ArbejdsmiljøNET i Kolding:

**Vejen til det
der virker**

Lægens søvn-tips hjælper:

**De sover godt
hos Statoil**

TEMA:

Sikkerhedsudstyr

Indhold

Arbejds miljø:	
Vi kan lære af svenskerne	3
Arbejds miljø i en cobot-tid	3
Godt initiativ imod asbest i byggeriet	3

Arbejds miljøNET i Kolding

Vejen til det der virker	4
De rigtige virkemidler?	6
Optikeren kan godt lide e-læsere	6
Nyt samarbejde med Center for Arbejdslivsstudier	8

Pernille Rosenkrantz-Theil:

Fra finansordfører til førtidspensionist	10
--	----

TEMA: Valg af sikkerhedsudstyr

Nano-beredskab: Ved vi, at vi kan beskytte os selv?	12
Kan hjelm med hagerem virkelig vinde gehør?	14
Xellias medarbejdere har altid sikkerhedsbrillerne på	16

Godmorgen - og sov godt	18
-------------------------	----

Generalforsamling i Arbejds miljøNET	20
--------------------------------------	----



arbejds miljøNET

Næste nummer september 2017

Deadline for materiale der ønskes optaget i bladet onsdag den 16. august

Redaktør Søren Dam Nielsen, Fagsagen, Energivej 3, 4180 Sorø, mobil 22 99 53 75, soeren@fagsagen.dk, www.fagsagen.dk

Layout Michael Blomsterberg, Fingerprint reklame, www.fingerprint.dk

Tryk Jørn Thomsen Elbo A/S, Essen 22, 6000 Kolding
ISSN 1904-755X
ISSN 1904-7568 (elektronisk udgave)

Annoncer Vendemus, Louise Trankjær, M. 27 85 70 82, loulise@vendemus.dk, www.vendemus.dk

Oplag 800 stk.

Redaktionen påtager sig intet ansvar for materiale, der uopfordret indsendes og eventuelt optages under indsenderens navn. Samtidig gøres opmærksom på, at det optagne ikke nødvendigvis udtrykker Arbejds miljøNETs holdning.

Arbejds miljøNET er trykt i et oplag på 800 og fordeles til Arbejds miljøNETs 550 medlemsvirksomheder; som typisk er repræsenteret i foreningen af bl.a. arbejds miljøledere og -konsulenter samt til arbejds miljømyndighederne, hovedorganisationerne og andre arbejds miljøaktører i Danmark.

Om Arbejds miljøNET

- Mødestedet for virksomhedernes arbejds miljøprofessionelle

Formand Charlotte Breinholt

Sekretær Signe Ejersbo

info@arbejds miljønet.dk, telefon 3010 9662

www.arbejds miljønet.dk



Arbejds miljøNETs aktivitetskalender

Meld dig til arrangementerne og se udførlige programmer på www.arbejds miljønet.dk



Afbud: skriv til info@arbejds miljønet.dk

Husk at melde afbud senest 24 timer i forvejen, hvis du bliver forhindret i at komme til et af Arbejds miljøNETs gratis arrangementer, eller send en kollega i stedet for. Hvis du ikke melder afbud, vil du blive faktureret kr. 200,-



Arbejdsulykker:

Vi kan lære af svenskerne

To faktorer, som virksomheder selv kan påvirke, er med til at give Danmark flere arbejdsulykker end Sverige, påpeger en ny rapport med særligt fokus på bygge- og anlægsbranchen.

De to påvirkelige faktorer er ledelsestilen og graden af planlægning. Svenske virksomheder inddrager medarbejderne i langt højere grad end danske. Det giver bedre samarbejde, større ejerskabsfølelse og opbakning til ledelsens beslutninger. Svenske

arbejdere i bygge- og anlægsbranchen er endvidere bedre end danske kolleger til at se frem og planlægge. En af grundene er de mange kortvarige ansættelser i dansk byggeri. Noget, der ikke tilskynder til at tage ansvar for en arbejdsplads.

I alt elleve forskelle optegnes mellem Danmark og Sverige i forskningsrapporten, der er lavet af Arbejdsmedicin Herning, Hospitalsenheden Vest, Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, Aalborg Universitet, Arbets- och miljömedicin, Sahlgrenska Academy, Göteborg. ■

Læs mere: arbejdsmiljonet.dk/Home/Nyhed/74

Arbejdsmiljø i en cobot-tid

Manglen på arbejdskraft får nu danske virksomheder til at investere i robotteknologi som aldrig før. Og i en rapport udkommet i april anslår konsulentvirksomheden McKinsey, at ny teknologi kan overtage 40 procent af danskernes arbejde. Roboternes hastige indtog har også konsekvenser for arbejdsmiljøarbejdet, påpeger centerchefen for Center for Robotteknologi på Teknologisk Institut, Kurt Nielsen. For robotterne bevæger sig i dag rundt på virksomhederne, og er ikke længere af den type, der bliver boltet fast i gulvet. De er kollaborative, som branchen kalder det. Samarbejdende. Virksomhederne har behov for at lære, hvordan man kan sikre medarbejderne i et miljø, hvor robotter kører, går og flyver ind og ud mellem ansatte af kød og blod. Til dette formål har Teknologisk Institut oprettet et laboratorium for robotsikkerhed. ■

Læs mere: arbejdsmiljonet.dk/Home/Nyhed/75

Godt initiativ mod asbest i byggeriet

Det er kærkomment, at beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen nu har sat gang i at begrænse udsættelsen for asbest i byggeriet, siger LO-næstformand Ejner K. Holst efter nedsættelse af asbest-udvalg.

Læs mere på lo.dk

MAKSIMAL BESKYTTELSE, MAKSIMAL PRODUKTIVITET



Adskillelse af kørende og gående trafik på virksomheden.

A-Safe værn beskytter ikke kun din virksomhed, de hjælper også med at øge produktiviteten.

**Vi rådgiver gerne om interne færdselsveje.
Ring til +45 35145026, eller skriv til info@asafe.dk**

Protecting **PEOPLE, PROPERTY, PROFITS** and **PERFORMANCE**



Vejen til det der virker

Med udgangspunkt i SOSU-verdenen har NFA udviklet en model, der skal hjælpe projekter med at komme i mål

Ifølge en rapport fra McKinsey når 70 procent af de projekter, der bliver søsat, aldrig i mål. Årsagen kan være modstand fra medarbejdere, manglende støtte fra ledere, mangel på resurser eller andre benspænd. For at hjælpe projekter, der handler om arbejdsmiljø i SOSU-branchen til en højere succes-rate, har Marie Birk Jørgensen fra Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i samarbejde med branchen lavet en model, man som projektteam kan bruge som tjekliste. Modellen kan formentlig overføres til andre brancher uden de store dikkedarer.

FRUSTRATION

Modellen er også kommet til verden som følge af en frustration fra det forsknings-

mæssige perspektiv over det store gab mellem resultaterne i forskningen og det vanskelige i at implementere resultaterne på arbejdspladserne. Marie Birk Jørgensen nævner som eksempel træning med håndvægte. Det har længe været dokumenteret, at træning med håndvægte kan hjælpe mod smerter i nakke og skuldre.

- Da man forsøgte at introducere håndvægte viste det sig, at mange blev forskrækkede over dem. At elastikker vakte mindre modstand, fortæller hun. Gennem information og anden markedsføring er det efterhånden lykkedes at udbrede elastikkerne til arbejdspladser over hele landet. Det er denne implementering, som ofte er vanskelig, og som Marie Birk Jørgensens

model skal hjælpe med at gøre mere smidig.

ET BEVÆGELIGT MÅL

Det er også samspillet mellem den tunge, langsomme evidens-baserede forskning og en praksis på virksomhederne, der konstant flytter sig, der skaber udfordringer for projekter. Et projekt kan få medvind, når fire betingelser er til stede:

- Der skal være momentum til en forandring – det skal føles relevant
 - Det skal give mening for medarbejderne
 - Det er godt, hvis forskning viser, at det virker
 - Der skal være politisk opbakning – politikerne skal synes det er hot.
- Hvor forskningen er for træg til at reagere hurtigt, når vinde vender, er tiltag

AM:2017

ARBEJDSMILJØKONFERENCEN

26.-28. NOVEMBER 2017 · HOTEL NYBORG STRAND



- Interessante praksiserfaringer
- Nye forskningsresultater
- Dyrk netværket

Læs mere om programmet og tilmeld dig på www.bamr.dk



Marie Birk Jørgensen vil forsøge at bygge bro mellem forskerne og virkelighedens arbejdspladser med redskabet MEDvirk.

- Har projektet den nødvendige opbakning?
- Har projektet involveret de rette personer og ressourcer på arbejdspladsen?
- Ved I, hvem der styrer processen?
- Er det let at komme i gang?
- Er det nemt at blive ved?
- Er der opbakning fra den nærmeste leder?
- Er alle relevante medarbejdere involveret?
- Har I en god måde at fortælle kollegerne om det på?
- Taler det til fællesskabet og sammenholdet på arbejdspladsen?

MEDVIRK

Modellen med de elleve spørgsmål har fået navnet MEDvirk, og bliver lanceret ved en større seance til september.

- Vi tror på, og branchen tror på, at ved at sætte et mål og tjekke punkterne på listen igennem, så er chancen for at nå i mål lidt større, siger Marie Birk Jørgensen. Hun pointerer, at modellen er tænkt som hjælp til selvhjælp:

- Den kræver primært lokale resurser. Det kræver ikke hjælp fra en konsulent, bemærker hun. ■

uden hold i evidens til gengæld hovedløse. Man må mødes på midten.

IKKE BARE LIGE

- Jeg tror, der mangler en erkendelse af, at projekter ikke bare er sådan lige, siger Marie Birk Jørgensen. Men hvad er det, der er så svært? Ja, det har hun og kol-

leger simpelthen spurgt SOSU-branchen om. Igennem denne dialog med branchen er de nået frem til elleve punkter, ethvert projekt må forholde sig til, hvis det skal blive en succes:

- Løser det hverdagens problemer?
- Rammer det de udfordringer, som fylder mest hos medarbejdere og borgere

ARBEJDSMILJØKURSER TIL ET HVERT BEHOV

CRECEAs kurser giver sikkerhed for, at der altid er den nødvendige viden i arbejdsmiljøorganisationen.

Få kurserne som halve eller hele dage på CRECEAs åbne kurser. Deltag i CRECEAs arbejdsmiljøkonferencer, sammensæt selv din uddannelse på CRECEAs Uddannelsesdag eller skræddersy undervisningen og vælg et virksomhedskursus.



Hold dig orienteret om dine muligheder på www.CRECEA.dk



De rigtige virkemidler?

Søren Kryhlmund bliver ny direktør i Arbejdstilsynet, oplyste Jacob Buch, tilsynschef i Tilsynscenter Nord, der holdt oplæg på ArbejdsmiljøNET i Kolding. Søren Kryhlmund kommer fra en stilling som afdelingschef i Beskæftigelsesministeriets departement, hvor han blandt meget andet har haft ansvar for arbejdsmiljøområdet og arbejdsskadeområdet.

Som følge af Kryhlmunds ansættelse og en udvikling i arbejdsulykker, der vender den gale vej, vil Arbejdstilsynet i den kommende tid bruge mange kræfter på at analysere sig selv, spåede Jacob Buch. Det skal afdækkes, om Arbejdstilsynet anvender de rigtige virkemidler. ■

Jacob Buch spåede en kommende selvansøgelse i Arbejdstilsynet på ArbejdsmiljøNET i Kolding.



Så du koen? Jo færre informationer, øjet kan fange, desto sværere er det at afkode et billede. Bag Steen Aalberg ser du en ko.

Optikeren kan godt lide e-læsere

Nu kan man blive anerkendt som syg af at se for meget på en computerskærm og andre elektroniske apparater. Års kiggeri svækker synet, og hvis det er tilstrækkeligt svækket, kan man komme til at høre til den gruppe, som lider – ikke af VHS, men – af CVS - ”computer vision syndrome”.

Lidelsen opstår, fortalte neurooptometrist Steen Aalberg til en mindre skare tilhørere på ArbejdsmiljøNET i Kolding, fordi menneskets øje i kontakten med de elektroniske signaler, ikke får den mængde informationer, det er vant til at få, når vi omgås emner fra vores naturlige habitat, såsom sten, biler og vindueskarme.

- At kigge langvarigt på en iphone-skærm med 15-20 centimeters afstand ligger temmelig langt fra stenaldermennesket, som Steen Aalberg udtrykte det.

Der stilles store krav til øjnenes evne til at stille skarpt for at hente præcise informationer om, hvad det ser. Hvis det er svært at fokusere, kommer hjernen på overarbejde for at tyde, hvad det egentlig er, øjnene er rettet imod. Øjet har det bedst med tre dimensioner.

-Det vi fokuserer efter er ofte det tredimensionelle, bemærkede Steen Aalberg Tykkelse, skygge, relativ position.

- 3D er røget sig en tur på papir, og på skærmen bliver det endnu værre, uddybede han. Af de mange elektroniske læsemuligheder er

e-læsere bedst, da de gengiver bogstaver skarpest.

Der er mange problemer med flade synsindtryk, opremsede Steen Aalberg:

- For at vi kan tyde, hvad vi ser i 2D, skal vi på forhånd have erfaring med det. Det er nemmere at genkende en ko på en skærm, hvis man har set den på en mark.
- Hvis der ikke er klare konturer og dybde, så må vi gætte os frem.
- Eftersom alle 2D-billeder i varierende grad er svære af aflyde, så overstimulerer vi og stikker fx hovedet tættere på skærmen.
- Sammen med lysende skærme trætter det øjnene.
- Forskning peger på, at læsning på skærm giver ringere udbytte end ved at læse på papir.

Ender man med CVS mærker man det i form af hovedpine, ondt i nakke og skuldre, slør, træg fokusering, anstrengte øjne, dobbeltsyn mm.

- Tænk på skærmarbejde som en toksisk virkning over lang tid, sagde Steen Aalberg, der anbefaler, at man ser på skærmbryllere som beskyttelsesbryllere. Sørg også for at følge reglen om 20-20-20: Hvert 20. minut skal du i 20 sekunder se på noget, der er 20 meter væk. Glem heller ikke god belysning. Sørg for regelmæssig synsundersøgelse. Husk, at din indre stenaldersmand ikke er så langt væk, som du tror. ■

Annonce:

TRÆNINGSTILBUD PÅ ARBEJDSPLADSEN ER EN INVESTERING I MEDARBEJDERNES SUNDHED

*Tiden er knap og behovet for at røre sig stort.
Derfor er fitnessfaciliteter på jobbet den rigtige
vej til en sund hverdag.*

Det er ingen hemmelighed, at jævnlig motion spiller en væsentlig rolle for vores effektivitet, energiniveau og generelle livskvalitet. I en travl hverdag kan det være svært at afsætte tid til at pleje sig selv og sin krop. Det har mange virksomheder indset og derfor valgt at indrette fitnessrum til medarbejderne, som så kan klare træningen før eller efter arbejde. En investering der også kommer virksomheden til gode.

✓ **Motion giver sundere, stærkere og gladere medarbejdere** → mere energi og overskud samt færre sygedage*

✓ **Træning med kollegaer styrker fællesskabet** → endnu bedre arbejdsmiljø

✓ **Medarbejderne slipper for transport til og fra et fitnesscenter** → mere tid til arbejde, familie og venner

✓ **Det er et attraktivt medarbejdergode** → sundhed har stor betydning, så det er et plus at kunne træne på arbejdspladsen

✓ **Faciliteterne er tilpasset medarbejdernes behov og krav** → træning på deres præmisser

✓ **Det er motiverende at have træningsfaciliteter lige ved hånden** → flere kommer i gang med at træne → flere glade og sunde medarbejdere

* Det er påvist, at motion og træning nedsætter sygefraværet.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.

” Vi oplever udelukkende positive virkninger og tilbagemeldinger på vores tilbud om træning til medarbejderne.

Bl.a. har vi erfaret, at det giver et socialt samvær på tværs af funktioner og afdelinger, hvilket skaber et bedre miljø på arbejdspladsen. Vi oplever også, at fitnessfaciliteterne er en af de ting, nye medarbejdere fremhæver som værende en meget positiv ting ved arbejdspladsen. Og vigtigst af alt betyder vores tilbud, at vi oplever sundere, gladere og mere energifyldte medarbejdere.

Det har altså skabt – og skaber fortsat – stor værdi for os.

*Tommy Troelsen
Fitnessansvarlig,
Topdanmark*

TILPAS UDBUDET TIL DIN VIRKSOMHED

For nogle virksomheder er det tilstrækkeligt med fx et par løbebånd og nogle håndvægte. For andre giver det mening at indrette et komplet fitnesscenter – og så er der alt derimellem. Der er rigtig mange muligheder afhængigt af virksomhedens størrelse, økonomi etc.

Studieleder Sidsel Lind Grosen (t.h.) i snak med Tine Busk, bestyrelsesmedlem i ArbejdsmiljøNET. Bestyrelsen har etableret et samarbejde med Center for Arbejdslivsstudier om at bygge bro mellem studerende og virksomheder.



Nyt samarbejde med Center for Arbejdslivsstudier

Få nye vinkler på arbejdsmiljøarbejdet - inviter fremtidens arbejdsmiljøprofessionelle indenfor

Temadag om den **nyeste** arbejdsmiljøforskning

40.000 arbejdsulykker pr. år i Danmark!
 Hvordan får vi knækket kurven og styrket arbejdsmiljøindsatsen?
 Det har vi et bud på.

Mød 4, der har visionen om 0 ulykker på arbejdspladsen tilfælles!

13/9
2017



- International stuntman/koordinator Deni Jordan
- Seniorforsker ved Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Pete Kines (forsker bl.a. i Vision Zero)
- Topchef Thomas Kingo Karlsen
- Safety Manager v/Mærsk Line, Henrik Olesen

Hør hvordan de arbejder med denne vision; og få konkrete metoder til at forbedre og forankre sikkerheden i virksomheden med hjem.

Tilmelding og yderligere info: tel +45 7611 5000
 www.procurator.dk

Størevej 2 • 6705 Esbjerg Ø • Tel. +45 7611 5000
 info@procurator.dk • www.procurator.dk

procurator
SAFETY & HYGIENE SOLUTIONS

Bliver jeg konstant afbrudt, når jeg arbejder? Kan man blive en fagnørd, hvis man går fra den ene usikre ansættelse til den anden? Kan ikke-vestlige indvandrere hygge sig på danske arbejdspladser? Vinklerne er mange, når studerende fra Center for Arbejdslivsstudier på RUC skriver opgaver. Da centret går meget op i, at opgaverne ikke forbliver ren spekulation, men afspejler virkeligheden på det danske arbejdsmarked, er det vigtigt, at de studerende kan få kontakt med virksomheder, der vil stå til rådighed som cases. Også i forbindelse med projekter, deciderede praktikophold og som studierelevant arbejdssted, er virksomheder/arbejdspladser et centralt omdrejningspunkt for de studerende. For at gøre samspillet lettere har Center for Arbejdslivsstudier og ArbejdsmiljøNET indgået en aftale om, at kontakten mellem de studerende og virksomhederne kan blive formidlet igennem ArbejdsmiljøNET.

SPOT EN KOLLEGA

Man skal samarbejde med en studerende, fordi man har lyst, bemærkede Sidsel Lind Grosen, da hun fortalte om det nye samarbejde på ArbejdsmiljøNET i Kolding. Der kan indimellem være mulighed for at lære nyt om egen virksomhed. Man kan også se samarbejdet som en måde at se en evt. ny kollega an på. ■

Hør mere

Skriv til Sidsel Lind Grosen på sgrosen@ruc.dk eller Thomas Hermann, næstformand i ArbejdsmiljøNET på thomas.hermann@coop.dk, hvis du er interesseret i at høre mere om mulighederne.



Tryghed. Trivsel. Glæde. Engagement. Overskud.

Hvad er et godt arbejdsmiljø? Mange virksomheder har haft fokus på at skabe et sikkert arbejdsmiljø, men har glemt trivsel og det psykiske arbejdsmiljø. Vil I skabe et sikkert og sundt arbejdsmiljø?

Så hjælper Bureau Veritas jer på vej! En struktureret og systematisk tilgang er den direkte vej til et sikkert og sundt arbejdsmiljø. Bureau Veritas giver jer de redskaber, der er brug for! Se mere på: www.bureauveritas.dk

Bureau Veritas Denmark · www.bureauveritas.dk · Tlf. 7731 1000

Oldenborggade 25-31
DK-7000 Fredericia

Vesterbrogade 149
DK-1620 København V

Willemoesgade 2, 3. sal
DK-6700 Esbjerg

Move Forward with Confidence



**BUREAU
VERITAS**

Pernille Rosenkrantz-Theils stress-frygt: Fra finansordfører til førtidspensionist

Pernille Rosenkrantz-Theil frygtede at ende som førtidspensionist, da hun blev ramt af stress. Med andres hjælp kom hun tilbage i fuldt vigør



Sig til mig, at du godt kan se den skygge, jeg slæber rundt på – og fortæl mig så bagefter, at den ikke vil fortære mig – at alt bliver godt igen.

Den, der er ramt af stress, er ramt af frygt for at miste anseelse, position, status, tillidshverv, kolleger, job, ægtefælle. Alt.

Hvis nogen opdager det.

I et løvebur som Christiansborg er det sat på spidsen. I et miljø, hvor kollegaer knurrer ildevarslende og blotter rovdyr-tænderne ved den mindste trussel om et ændret hierarki, og hvor alle er parate til at udnytte den mindste svaghed hos andre til at mase sig selv frem og op og andre tilsvarende ned, fik Pernille Rosenkrantz-Theil stress. Det er hun langt fra ene om. Ni ud af ti fortæller det bare ikke til nogen. De frygter stærke kæbers knusende bid i struben.

Ensomheden er øredøvende.

- Ni ud af 10 af mine kolleger på Christiansborg – journalister, departementschefer, politikere – fortæller ikke, at de har haft stress. Men stress er mere almindeligt end halsbetændelse på borgen, sagde Pernille Rosenkrantz-Theil, da hun fortalte deltagerne på ArbejdsmiljøNET i Kolding om en af skyggesiderne ved det politiske liv i og omkring Folketinget.

KAN IKKE RÆKKE UD

Man er ikke i stand til at række ud og bede om hjælp. Fordi livet er som det eksperiment hun lavede sammen med elever

- Jeg var regulært i tvivl om, hvorvidt jeg ville kunne komme til at køre i samme gear igen, sagde Pernille Rosenkrantz-Theil om dengang, det så mørkt ud. Ti år senere mærker hun ikke mén fra sin stress-tid.



på Krogerup Højskole, da hun trak sig fra den politiske scene: Et optrin i Superbrugsen i Humlebæk, hvor en elev skulle te sig underligt. Resten skulle observere, hvordan omgivelserne reagerede.

- Når eleven befandt sig i mælkeafdelingen, så var alle de andre kunder i grøntafdelingen, genkaldte Pernille Rosenkrantz-Theil sig. Som ildskyr vand.

SKUB TIL FOLK

Men nogen må blive i mælkeafdelingen. For Pernille Rosenkrantz-Theil gjorde hendes stress en under normale omstændigheder kort lunte endnu kortere, og det var en medarbejder, som en sommerdag - efter endnu en af sikkert mange overfusninger; Rosenkrantz-Theil kan ikke huske ret meget fra den periode i sit liv - turde stå op mod sin chef og sige: Luk røven og erkend, at du er syg. Det gjorde hun så.

- Man skal turde skubbe til folk, erklærede Pernille Rosenkrantz-Theil. Måske er én gang nok - måske er 50 gange nødvendigt.

LIV OG DØD

Ifølge en læge var det måske et spørgsmål om liv og død for Pernille Rosenkrantz-Theil, at hun blev prikket til af en

medarbejder. Hun var bl.a. indlagt med mistanke om hjerneblødning, før hun meldte sig syg med stress. Så det er alvor. Det kan være livsfarligt, hvis ingen sætter et spejl op foran den, der er ramt af stress.

“Ni ud af 10 af mine kolleger på Christiansborg - journalister, departementschefer, politikere - fortæller ikke, at de har haft stress. Men stress er mere almindeligt end halsbetændelse på borgen”

PERNILLE ROSENKRANTZ-THEIL

LØS DET I FÆLLESSKAB

Det kan ikke betones ofte nok, at stress rammer individuelt, men skal løses i fællesskab. Det var især et tæt makkerskab med Frank Aaen i Enhedslisten, der gjorde, at Pernille Rosenkrantz-Theil genvandt tilliden til, at hun kunne køre i høje gear uden at koge over. Hun fik sit

hverv som finansordfører tilbage som det første efter at være vendt tilbage. Det var en god ide, fordi hun virkelig ønskede det. Men hun var bange for, om hun kunne holde til de timelange forhandlinger, det indebar. Hun aftalte med Frank Aaen, at han skulle være dubleant for hende. Han indstuderede rollen lige så grundigt som hende. ”Jeg står lige bag dig,” forsikrede han hende.

- Fordi Frank Aaen gjorde det, fik jeg aldrig brug for det. Jeg kunne få lov til at bestemme selv, om jeg kunne eller ikke kunne, erklærede hun.

LYST OG PLIGT

Pernille Rosenkrantz-Theil og tusinder af andre stress-ramte mister balancen mellem lyst og pligt. Man kan ikke lænere mærke, hvad man gerne vil.

- Man skal have sine lysthåndtag tilbage, sagde Pernille Rosenkrantz-Theil. På en arbejdsplads er det ikke altid muligt at gøre som Pernille Rosenkrantz-Theil og Frank Aaen. Men vi tænker også for lidt i de baner, mener hun.

- Vi tænker i timer i stedet for i lyst, og vi tænker ikke på at dække hinanden ind.

Ingen mennesker kan selv skabe balancen mellem ydre og indre motivation. Det er en fælles opgave. ■

A Member of the Constructor Group



Hold dit lager sikkert med reoleftersyn & seminar i lagersikkerhed



Tlf. 46 32 80 08

www.constructor.dk/lagersikkerhed

Nano-beredskab:

Ved vi, at vi kan beskytte os selv?

Indkapsling, udsugning, handsker og masker kan holde nanopartikler på passende afstand, men ved alle nanoforarbejdende virksomheder det?

Ja, arbejdstagere i Danmark udsættes for nanomaterialer. Ja, nanopartikler er farlige at indånde. Ja, mængden af nanopartikler er høje nok til, at de potentielt kan gøre arbejdstagere syge. Det slog Ulla Vogel fast, da hun i januar opgjorde status for nanopartikler i Danmark på arbejdsmiljøforskningsfondens årskonference. Hun er professor på Det nationale Forskningscenter

for Arbejdsmiljø (NFA) og forsker i nano-sikkerhed.

KAN DET GÅ GALT?

Men er disse tre ja'er så ensbetydende med, at forskerne tænder advarsel-lamper om, at det kan gå helt galt med nano-processerne på danske virksomheder? Kan det blive de kommende årtiers pendant til asbest, opløsningsmidler eller KOL? Så langt vil hverken Ulla Vogel eller Eva-Carina Nørskov, Teknologisk Institut, strække sig. Nørskov er en af forfatterne til den dugfriske rapport: *Virksomheders udfordringer og informationsbehov i forbindelse med håndtering af nanomaterialer.*

VELFORBEREDT

Danmark har været godt forberedt på nanopartiklerne, anfører de. Samfundet har

investeret store beløb i forskning og information. I modsætning til stoffer som asbest, har man på forhånd været meget bevidst om nanopartiklernes potentielle, skadelige virkninger.

- Vi gør så meget, som vi næsten kan, siger Eva-Carina Nørskov. Staten, myndighederne og organisationerne.

- Der er allerede nu en masse aktører, der prøver at gøre noget ved det, siger Ulla Vogel.

Hun har det indtryk, at virksomheder, som er vant til at håndtere nanomaterialer, har styr på processerne. Det gælder eksempelvis i farve- og limindustrien. Forskerne er mere bekymrede når det gælder mindre virksomheder, som ikke er vant til nano-arbejdet, og som ikke har organisatorisk muskelkraft til at sætte sig ind i et komplekst emne. Eva-Carina Nørskov har erfaret, at der er større virksomheder, der hyrer egne specialister, og leverandører ligger også inde med

Nano-beskyttelsesdragt fra The Center for Nano- and Micro-Manufacturing, Californien, USA.
Foto: Kevin Tong



en viden, som bliver efterspurgt blandt køberne af stofferne.

VÆR ÅRVÅGNE

Men der er al mulig grund til årvågenhed blandt ledere, arbejdsmiljøledere og -organisationer, understreger de: Sker der forarbejdning af nanomaterialer i vores virksomhed? Og har vi styr på sikkerheden? Det kan nemlig godt lade sig gøre at arbejde sikkert med nanomaterialer.

VI KAN INDDÆMME NANOPARTIKLER

I marts holdt den hollandske forsker Wouter Fransman et oplæg på en konference hos Det nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø, hvor han angiveligt demonstrerede, at vi med de foranstaltninger, vi er vant til at benytte, er i stand til at inddæmme og uskadeliggøre nanopartikler. Det er en stor og god nyhed, siger Ulla Vogel:

- I starten var vi meget bekymrede for, om nanopartikler eksempelvis bare ville suse ind gennem de små huller i ansigtsmaskerne. Wouter Fransman viste i sit foredrag, at mange traditionelle hjælpemidler virker perfekt, fortæller hun.

Indkapsling af processer er prima.

Styring af luftstrømme er rigtig godt.

Personlige værnemidler virker også.

SE DIG GRUNDIGT FOR

Men det er vigtigt at holde sig for øje, at den nuværende viden om værnemidler er hullet. Nogle værnemidler har man eksempelvis kun testet i laboratorier – ikke i den virkelige verden – og derfor er der usikkerhed om deres egentlige effektivitet. Når man går i gang med at opstille sikkerhedsbarrierer for nanomaterialer, skal man se sig godt for og indhente aktuel viden om, hvad der virker.

- Det kan sagtens lade sig gøre. Der er veje ud. Men man skal udvise rettidig omhu, være omhyggelig og tænke hele arbejdsprocessen igennem. Det gælder særligt for de arbejdsprocesser, hvor der udvikles meget store mængder af partikler i luften. Her skal værnemidlerne være helt utroligt effektive, understreger Ulla Vogel.

HØRER TIL STØVFAMILIEN

Hvis man i forvejen kender til at forebygge mod at indånde støv, så er det at beskytte medarbejdere mod nanopartikler ikke som at betræde jomfruelig jord. Vi har været der før. Vi har, hvad der skal

til i værktøjsbæltet. Reaktionen fra virksomhederne, når hun holder foredrag, fortæller Ulla Vogel, er, at når de har forstået at det primært er indånding af nanopartikler, der skal forebygges, så ved de godt, hvilke processer der er kritiske. Det er ikke meget anderledes end med andre former for støv:

- Nanopartikler er noget møg at indånde, og det skal man undgå. Men indånding af alt støv er mere farligt, end vi tidligere har ment, så der er god grund til at undgå al indånding af alt støv, anfører Ulla Vogel. Og selv om vi på dansk jord er fremme i skoene med støvforebyggelsen, så er der plads til forbedring, tilføjer hun.

VÆLG STRUKTURELLE VÆRN

Fordi de er så små, kan nanopartikler holde sig svævende længe. Heri adskiller de sig fra større partikler.

- At lukke nanopartikler ud i luften er, som når et barn tisser i et svømmebassin, sammenligner Ulla Vogel. Partiklerne spreder sig i hele rummet, hvor der arbejdes med dem, og derfor bør man beskytte alle medarbejdere, som færdes derinde.

- Det er en af grundene til, at de strukturelle tiltag er meget bedre end at give masker på, påpeger Ulla Vogel.



Eva-Carina Nørskov fra Teknologisk Institut skal nu i gang med at lave en oversigt over, hvordan man kan beskytte sig mod nanopartikler.

ET GODT GRUNDLAG

Om så virksomhederne ved nok om, at det er muligt at arbejde sikkert med nanomaterialer, var et af de spørgsmål, Nørskovs interviewundersøgelse satte sig for at afdække. Undersøgelsens meget ihærdige fremgangsmåde bør give grobund for en vis optimisme, mener Nørskov. Bl.a. har de gjort meget ud af at få fat i de rigtige ressourcepersoner på virksomhederne. Det giver grund til



Mange aktører er i gang med at informere virksomhederne om nanomaterialer, oplyser Ulla Vogel, NFA.

at tro, at billedet undersøgelsen giver, er retvisende:

- Jeg havde regnet med, at færre ville sige, at de mente, at de arbejdede med nanomaterialer. Når det er 20 procent af de adspurgte, så synes jeg, vi har et godt grundlag at arbejde videre på, siger Eva-Carina Nørskov.

- På den baggrund antager jeg, der er en parathed blandt virksomhederne til at ville vide mere, tilføjer hun.

FÅ KENDER VEJLEDNINGEN

Tilbage står dog eksempelvis en oplysning som at kun 16 procent af de virksomheder, der bruger eller mener at bruge nanomaterialer, kender til Arbejdstilsynets vejledning på området. Kun 11 procent bruger den. Har virksomhederne så den viden, de behøver for at køre nano-arbejdet sikkert hjem?

- Det er et meget lavt kendskab. Jeg så selvfølgelig gerne, at der var et langt større kendskab. Men nu er Arbejdstilsynets vejledning også kun et år gammel. Det tager noget tid at komme ud i alle krogene, siger Ulla Vogel.

Hvor meget nanomateriale, der flyder ind over grænserne til forarbejdning, er også behæftet med stor usikkerhed.

UNDERSØGER VÆRNEMIDLER NU

Arbejdsmiljørådet lavede i 2015 23 anbefalinger om sikker anvendelse af nanomaterialer på danske arbejdspladser. Én af dem var den kortlægning af virksomhedernes udfordringer, som Nørskov netop har lavet. En anden er at tilvejebringe en oversigt over mulighederne for at forebygge sundhedsrisici med tekniske og personlige værnemidler. Det er Teknologisk Institut nu gået i gang med. Arbejdet ventes færdiggjort inden for et år. ■



I NCC arbejder brugergrupper med at finde det bedst egnede sikkerhedsudstyr.
Foto: Erik Mårtensson/NCC

Kan hjelm med hagerem virkelig vinde gehør?

Når brugerne bliver hørt, tager det brodden af irritationen

NCC har i 2017 indført et nyt krav om, at alle, der færdes på NCCs byggepladser, skal gå med hjelm med hagerem og sikkerhedsbriller. Det ligner noget, det kan blive op ad bakke at overbevise alle medarbejderne om værdien i. Mange byggearbejdere er da heller ikke ligefrem begejstrede, oplyser arbejdsmiljøchef Henning Laursen.

Imidlertid bliver medarbejderne løbende involveret i, hvilket sortiment af

sikkerhedsudstyr og arbejdstøj NCC skal have på hylderne. Det sker gennem en brugergruppe for tøj og værnemidler, der har eksisteret siden 2002. Derfor er også udvalget af hjelme med hagerem nøje udvalgt efter at være blevet testet i marken.

VIGTIG MEDBESTEMMELSE

- Det er vigtigt, at medarbejderne selv er med til at bestemme. Jo mere vi involverer slutbrugerne i, hvad vi vælger, og

hvordan vi vælger, desto større er chancen for, at vi hurtigt får alle til at bære briller og hjelm med hagerem på vores byggepladser. Vi kan sagtens blive bedre til at kommunikere det ud, men at være i dialog med brugerne er vejen frem, siger Lene Kiil, der er tovholder for brugergruppen. Hun har arbejdet som indkøber af arbejdstøj og værnemidler i NCC i 12 af sine i alt 22 ½ år i virksomheden. Da hun begyndte på området, bemærke-



de hendes kolleger, at brugergruppen var spild af tid. Hendes erfaring er den stik modsatte. Hun ser det bl.a. på den iver, medlemmerne lægger for dagen for at komme til de fire årlige møder. Her deler de input ude fra pladserne, og hjælper med at få testet nye værnemidler inden de kommer ind i sortimentet.

FÆLLES STANDARDER

Den danske brugergruppe kan ligesom brugergrupperne i de andre lande, NCC opererer i, referere til en "approval group" for arbejdstøj og værnemidler. Lene Kiil sidder også med i denne "blåstemplings-gruppe". Dens opgave er at vurdere, hvilket tøj og hvilke værnemidler, der skal testes og senere godkendes som varenummer i NCCs samlede udstyrs-katalog. Målet er at sikre samme standard for sikkerhed i alle de lande, hvor NCC graver, bygger og asfalterer.

CODE ARGUMENTER BLIVER HØRT

Indvendinger eller forslag fra de folk, der skal gå med tøj og grej, bliver hørt, garanterer Lene Kiil. Som dansk gren i en stor, svensk-ejet koncern er det vigtigt at kunne råbe højt, hvis der er noget, vi er utilfredse med, gør Lene Kiil opmærksom på.

- NCC er svensk, og svenskerne er mange, så hvis vi ikke er fremme i skoene, kan vi blive løbet over ende. Men hvis vi peger på et problem og har argumenterne i orden, så får vi også lov til at være med til at bestemme, erklærer Lene Kiil.

BLIVER SLUTBRUGERNE HØRT

Når det er arbejdsledere og ikke byggearbejdere, der er medlemmer af gruppen, hvordan undgår NCC så at overhøre stemmerne fra dem, der skal bruge værnemidlerne?

- Arbejdslederne i brugergruppen sidder ude på byggepladserne sammen med de timelønnede i otte timer hver dag. Hvis skoen trykker, så er arbejdslederne de første, medarbejderne går til, forklarer Lene Kiil.

- Hvis nogen siger, noget ikke fungerer, så bringer jeg det videre, erklærer hun.

IRRITERENDE BRILLER

Det har været et hårdt forår for brillebrugere – inklusive brugere af sikkerhedsbriller.

- Sådan en dag som i dag, hvor det regner, er det svært med briller, erklærer Leif Nielsen. Brillerne dugger. Han er arbejds-

leder for et team af betonarbejdere. I dag er han funktionær, men han begyndte selv med betonarbejdet. Tillige har han siden 2002 været medlem af NCCs brugergruppe. Når der er nye krav om værnemidler, forsøger han at imødegå den irritation, der følger i kølvandet på byggepladserne ved at inddrage folkene. Et af de seneste krav er briller:

- Pludselig en dag skulle vi bære briller hele tiden. Det var der ikke synderlig begejstring for. Årsagen var de mange øjen-skader, vi så. Jeg har flere gange inviteret en leverandør ind, når jeg har kunnet mærke, at der var irritation under opsejling. Det gjorde jeg også med brillerne. Det mandede ud i, at vi fik fire-fem par briller at vælge imellem. Nogle vil have det ene, andre det andet. Jeg vil ikke trække noget ned over hovederne på folk, forklarer Leif Nielsen.

- Når folk bliver involveret, er det nemmere at få dem til at tage ejerskab for det, tilføjer han.

HAGER VED HAGEREMMEN

Lagerforvalteren på asfaltfabrikken i Herlev hedder Flemming Gyllensteen. Han står helt tæt på den gruppe, der har udtrykt utilfredsheden med at gå med hjelm samt hagerem mest højlydt: Vejarbejderne. Han køber deres tøj og værnemidler, han går for øvrigt selv med det, og han lytter til deres beklagelser:

- Hjelmene er det store issue i år. Jeg kan love dig, at reglen om hjelm med hagerem ikke bliver lavet om. Men vi lytter til alt, og prøver at finde løsninger. Vi har indtil videre fundet frem til fire-fem hjelme, som kan bruges. Der er ikke noget, der er optimalt. Asfaltarbejde er temmelig varmt arbejde. Det bliver ikke bedre af at gå med hjelm og briller. Men vi stopper ikke her. Vi bliver ved med at kigge, og se, om vi kan finde værnemidler, som er bedre, siger Flemming Gyllensteen, som roser NCC for ikke at spare på ressourcerne.

ALLE HAR EN MENING

- Tæt på kroppen-beklædning - det er sgu noget, der bliver lagt mærke til, siger Flemming Gyllensteen med eftertryk og det, der indtil for nylig var et bandeord. Flemming Gyllensteen er også medlem af NCCs brugergruppe.

- Alle gutterne har en mening om de her ting, og alle gutternes mening bliver hørt i gruppen. Nogle problemer kan vi

løse, andre kan vi ikke. Men vi lytter, for det er vigtigt, slår han fast.

LUFTIGE BUKSER

Et bevis på, at det nytter at lufte sine holdninger, er de luftige bukser, NCCs vejarbejdere kan trække i om sommeren.

- Vi må ikke gå i shorts. Det siger asfaltbekendtgørelsen. Vi har til gengæld fået lavet en lang buks i et tyndere stof til sommerbrug. Med net i knæhaserne, ved skridtet og i limningen bagi. Det er sket ene og alene på grund af brugernes ideer, som jeg sender videre til tøjfirmaet. Det er en merudgift for firmaet, men den ros skal de have, at den slags får vi, siger Flemming Gyllensteen.

Det kan dog knibe med tålmodigheden, når der skal udvikles nyt, bemærker Lene Kiil.

- Udvikling tager lang tid. Det tog to år at udvikle bukserne med net i, oplyser hun.

Sådan er brugerdrevet innovation. Vi vender tilbage med nyt om hageremmen om nogle år. ■

NCC: Det er ikke for sjov

Hjelm med hagerem og briller er tiltag, som viser sig at kunne gøre en afgørende forskel på, hvor slemt den enkelte medarbejder kommer til skade i en ulykke – derfor har NCC valgt at indføre det som krav for alle medarbejdere, når de er på en af NCC's byggepladser, eller hvor NCC udfører fysisk arbejde. Bl.a. har man i Finland reduceret øjensskader betydeligt, siden briller på byggepladser blev et lovkrav for snart syv år siden. Kravet om hagerem bygger på, at NCC erfaringsmæssigt har oplevet et fald i alvorlighedsgraden ved brug af hjelm med hagerem. At hjelm og briller skal bæres hele tiden og af alle begrundes NCC med, at nogle ulykker er uforudsigelige og sker i sammenhænge, hvor man ikke regner med, at de kan ske. Heller ikke medarbejderen selv. ■

Xellias medarbejdere har altid sikkerhedsbrillerne på

Det er et tegn på succes, at medarbejderne i Xellia beholder sikkerhedsbrillerne på, når de går i kantinen.

Det kan se ud, som om Xellias arbejdsmiljøafdeling har fundet kammertonen, når det kommer til medarbejdernes brug af sikkerhedsbriller. EHS-specialist Louise Lomborg sammenligner det at bruge sikkerhedsbriller med at tage sikkerhedsselen på, når man kører bil:

- Man føler sig lidt nøgen uden. Sådan tror jeg også medarbejderne her har det

med briller og sikkerhedsudstyr i det hele taget. Jeg kan slet ikke forestille mig, at medarbejderne kunne finde på at arbejde uden at benytte de nødvendige briller og dragter. Jeg har en god mavefølelse, hvad Xellias sikkerhedskultur angår, siger Louise Lomborg.

LIGE TIL DØREN

Med et godt samarbejde med en optiker er man som virksomhed sikker på at få briller i høj kvalitet, som passer til den enkelte medarbejders behov og ønsker. Xellia samarbejder med Blikfang Optik, hvis brillebus kører helt ud til dørtrinnet

foran Xellia. På den måde er det hurtigt for medarbejderne at få rådgivning, og de har mulighed for at prøve briller med det samme.



Henrik Hansen sidder jævnligt i brillebussen lige foran hovedindgangen til Xellia og hjælper virksomhedens medarbejdere med at få lavet synstest og prøve briller.

4 vigtige faktorer for at se godt ud med dine arbejdsrelaterede briller

Der er tre slags briller til brug på en arbejdsplads: Arbejdsbrillerne, skærmbrillerne og sikkerhedsbrillerne. For alle tre gælder det, at fire faktorer afgør, om de bliver medarbejdernes darlings:

- 1** Brillerne skal have god pasform. Briller, der glider ned på næsen, gør ondt bag ørerne eller trykker på kraniet, bliver ikke brugt.
- 2** Brillestel skal tilpasses til den enkelte.
- 3** Der skal være et bredt udvalg – også af sikkerhedsbriller.
- 4** Glassets optiske kvalitet skal være i top.

DUG PÅ BRILLEN

Dug på brillen er et sejlivet problem i mange brancher. Med dug på glasset kan sikkerhedsbriller være med til at skabe farlige situationer i stedet for at minimere dem. Pasformen er særligt vigtig i dette tilfælde. Tætsluttende briller dugger mest. Om briller, der klæber til kraniet er den rigtige løsning, afhænger også af formålet med brillerne. Derfor er rådgivning fra en optiker en god ide. ■

BRILLEBUS GØR DET NEMT

Samarbejdet har stået på i flere år, og det betegner Henrik Hansen fra Blikfang som endnu et væsentligt plus. Han får blik for den enkelte medarbejders styrker.

- At vi kender lokationen er enormt vigtigt, erklærer han.

Man bestiller tid i bussen ved at sende en email, og bussen gør hyppige stop hos Xellia. På den måde er det nemt at studere sortimentet, få rådgivning, anskaffe sig et par briller og senere få dem rettet til.

Det er langt fra normen blandt optikere at tilbyde den grad af service, som Xellia får med brillebussen. Det er mere almindeligt, at medarbejdere med brillebehov kan hente en rekvisition hos



en sekretær. Hvorefter de kan kigge ind hos en optiker ude i byen.

KVALITET GIVER LYST TIL BRUG

Optikers brille-kvalitet gør brillebæring til et gode, ikke en byrde:

- Hvis man skal gå med briller hver dag og hele dagen, så er det bare vigtigt, at brillerne eksempelvis ikke glider ned på næsen hele tiden. Brillernes kvalitet er en vigtig forklaring på, at medarbejderne gider gå med dem. De har dem jo også på i kantinen, griner Louise Lomborg.

- Ja, der var sågar en medarbejder, hvor det kom så vidt, at han spurgte mig, om jeg ikke kunne lave et par normale briller til ham – hans kone klagede over, at han også havde sikkerhedsbrillerne på, når de så fjernsyn derhjemme, tilføjer Henrik Hansen.

TO LED I BRILLE-STRATEGI

Der er to led i Xellias brille-strategi: Medarbejderne skal have tilbudt et sæt, der passer til dem. Og de skal tage dem på i de zoner på virksomheden, hvor det er påkrævet. Da Louise Lomborg kom til for seks år siden, gik medarbejderne med briller dér, hvor de mente, der var behov for det. Hvor det var, herskede der ikke fuldstændig enighed om. Virksomheden havde ikke defineret, hvor det var nødvendigt at benytte diverse værnemidler.

”Brillernes kvalitet er en vigtig forklaring på, at medarbejderne gider gå med dem”

HENRIK HANSEN, BLIKFANG

RISIKOANALYSE

Som Louise Lomborg påpeger, så har viljen til at gå med briller i høj grad med adfærd at gøre. Hvis man skal vinde menneskers begejstring for en sag, så er det godt at give dem ejerskab. Derfor kan medarbejdere med brillebehov i dag vælge mellem et udvalg af kvalitetsbriller. Og derfor har Xellia lavet en gennemgang af alle områder sammen med brugerne, som kortlægger, hvor det er nødvendigt at bruge sikkerhedsbriller, og hvor de kan undværes.

- Analysen er et rigtigt godt redskab til at ændre adfærd. Alle har været med



Xellia har kortlagt, hvor det er nødvendigt at bruge sikkerhedsbriller, og hvor de kan undværes.

til at kigge på, hvor det giver mening at bruge sikkerhedsudstyr. Inde i kontrolrummet, hvor der ikke er noget, der kan stænke og ramme øjnene er det eksempelvis unødvendigt, bemærker Louise Lomborg.

- Vi har ikke problemer med, at man ikke tager værnemidler på i de zoner, hvor det er nødvendigt, slår hun fast. Derimod kan alle efter den fælles analyse se, at det giver god mening at anvende briller, der beskytter øjnene, de steder, hvor det er besluttet, at det er nødvendigt.

BRILLERÅDGIVNING

Med kortlægningen på plads er næste skridt at guide hver enkelt medarbejder til den rigtige brilleløsning. Her kommer brillebussen og optikerens rådgivning

på banen. Nogle tror, de har brug for skærmbiller, men ender med almindelige briller. Andre ser klart, men får alligevel sikkerhedsbriller i høj kvalitet uden styrke.

Det samlede resultat af brillestrategiens to led er meningsfulde regler for brug af sikkerhedsbriller sammen med adgangen til et pænt udvalg af briller. Strategien er gjort mulig af, at virksomheden ikke er nærige:

- Jeg har aldrig hørt nogen fra højere sted sige noget om, at vi bør spare. Det gælder for alt det sikkerhedsudstyr, vi bruger i Xellia, siger Louise Lomborg.

Til gengæld bærer medarbejderne deres briller med stolthed. Både foran den boblende fermenteringsproces og foran den duftende frokostbuffet. ■

Godmorgen og SOV godt

Søvnkurser hos Statoil: Selv efter 15-20 års skifteholdsarbejde kan man lære at sove bedre efter en nattevagt

- Jeg har altid sovet ad flere omgange, og har altid troet, at jeg var helt forkeret på den, siger arbejdsmiljørepræsentant og tekniker John Nielsen om sine søvnvaner efter natarbejde. I 20 års skifteholdsarbejde på raffinaderiet i Kalundborg har han haft for vane at lægge sig til at sove, når han kom hjem fra nattevagt. Vågne kl. 11, når trangen til toiletbesøg ikke længere kunne ignoreres. For derefter at stå op, hygge sig med familien, og hen på eftermiddagen igen smide sig på langs i soveværelset og få endnu et par timers søvn. Først nu, så langt henne i karrieren hos Statoil Refining Denmark, har han fået bekræftet, at det, han gør, faktisk ikke er helt dumt.

“Alle burde komme på det kursus. Reaktionen herfra er meget positive. Det er mit klare indtryk, at de skiftehold, der på nuværende tidspunkt har fået kurset, har fået en god oplevelse”

**JOHN NIELSEN,
ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT**

TRE TIMERS SØVNOPLÆG

I oliebranchen skal man tilbyde medarbejderne årlige sundhedsundersøgelser. Arbejdsmedicineren Jens Brandt har stået for undersøgelserne hos Statoil Refining Denmark i Kalundborg i en periode. Da ét af Jens Brandts store inte-

resseområder er søvn, faldt det naturligt for ham at foreslå Statoil at holde et oplæg på den årlige arbejdsmiljødrøftelse om, hvordan raffinaderiets medarbejdere bedst muligt tackler skiftene mellem dag-, aften- og nattevagter.

- Jens kom ud til os på anlægget i Kalundborg i oktober 2016 og holdt et indlæg for ledelsen og arbejdsmiljørepræsentanterne. Der var så stor interesse, at vi besluttede at bede ham om at holde et oplæg på tre timer på alle vore syv skiftehold, fortæller Katarina Skriver, helse- og arbejdsmiljømedarbejder.

Det har de ikke fortrudt.

BARE DU SOVER DYBT

Alle kan lære mere om at sove bedre, siger John Nielsen.

- Alle burde komme på det kursus. Reaktionen herfra er meget positive. Det er mit klare indtryk, at de skiftehold, der på nuværende tidspunkt har fået kurset, har fået en god oplevelse, uddyber han.

Selv har han fået et skud selvtillid.

- Selv jeg, som har arbejdet på skiftehold de seneste 15-20 år har lært noget. Man har altid gået med en tro på, at man skulle have al sin søvn på én gang. At det er bedst. Det afviger Jens Brandt fra. Han siger: Bare du får den dybe søvn, så er det underordnet. Hvis det at sove flere gange fungerer for mig, så gør jeg det rigtige. Han beroliger også med, at man nok skal få den søvn, man skal have, fortæller John Nielsen.

Som Jens Brandt udtrykker det, så skal man ikke ligge og lege ”grillkylling” – vende og dreje sig i sengen – mens familien hygger sig inde ved siden af. Kom op og vær med. Du er alligevel

vågen, fordi din døgnrytme er indstillet på, at det er dag.

BRILLER MED FARVE

Et håndgribeligt trick, Statoil har taget til sig, er at tage briller på, når solen står op. Ved at bære briller med glas i visse farver kan man hindre kroppen i at registrere, at solen står op. Brillerne beskytter også mod moderne lyskilder som computerskærme og LED-lys.

I vore dag bader vi os bogstaveligt talt døgnet rundt i lys, som fortæller os, at det er tid til at stå op. I modsætning til den traditionelle glødepære kaster de moderne lyskilder især farver af sig fra den grønlige og blå del af farvespektret. Dette såkaldte blå lys forstyrrer vores døgnrytme.

FARVELØSHED

Med briller med farvet glas bliver man ikke i samme grad påvirket af hverken solopgang eller kunstig belysning. Dog fandt de på Statoil Refining Denmark hurtigt ud af, at en gul farve i brillen, som Brandt ellers anbefalede, langt fra er optimal.

- Når man har dem på, kan man ikke se forskel på farver. Det er ikke hensigtsmæssigt, når man skal navigere i lyskrydsene på vej hjem i sin bil, bemærker John Nielsen. I samarbejde med en leverandør har de fundet en anden type glas i en mere brunlig nuance, der har samme positive egenskaber som det gule glas.

HJÆLPER SØVNEN PÅ GLED

Søvnkurserne er seneste skud i bøssen. Ved flere tidlige lejligheder har Statoil Refining Denmark taget hånd



om problemer, der kan gøre livet surt for nattens arbejdsbier.

For snart mange år siden erstattede raffinaderiet seksholdsplaner med syvholds. Det giver lidt flere dage mellem skiftene. Samtidig vendte man planen om, så den passer til døgnrytmen.

På et besøg hos Haldor Topsøe for nogle år siden fik Statoil inspiration til at indføre en særlig, natlig diæt.

- Ud fra erfaringerne på Haldor Topsøe har vi indført det, vi kalder en natbox. Maven sover også om natten. Derfor skal man tænke over, hvad man spiser, når man er på nattevagt. Det er ikke nogen særligt god hjælp til en god søvn, hvis man snupper et par basser på vej hjem, fortæller Katarina Skriver. Natboxen er fyldt med madvarer med en kaliber i den lettere ende, såsom frugt, grønt og yoghurt.

MERE LIV I FARMAND

Skifteholdsarbejde ligger ikke lige naturligt for alle menne-

sker, har Katarina Skriveres skifteholdsarbejdende kolleger fortalt hende:

- Man finder meget hurtigt ud af, om man overhovedet er i stand til at arbejde på skift. Hvis man ikke kan finde ud af at sove, så duer det nok ikke. Vi har mange medarbejdere, som har arbejdet på skiftehold i 15, 20 og 25 år, og det havde de nok ikke gjort, hvis de sov dårligt, anfører Katarina Skriver. Mennesker, der vælger natarbejde kan typisk lide at være aktive, når vi andre sover. Men de er mennesker, der kan have brug for bedre søvn, så de kan få mere ud af privatlivet. Brug for gode ideer fra sådan en som Jens Brandt til, hvordan de kan få lidt mere overskud, siger Katarina Skriver.

- Det har været yderst positivt, erklærer John Nielsen.

Søvnkurset bliver nu også tilbudt Statoils almindelige dagtidsmedarbejdere i en forkortet udgave. ■

Arbejds miljørepræsentant John Nielsen iført sikkerhedshjelm og sikkerhedsbriller til at skærme for det blå lys, der får kroppen til at vågne.



Vi kan alle optimere vores søvn

Læge Jens Brandt dividerede med oplæg om søvn på Arbejds miljøNETs sammenlagte årsmøder for Region Syd og Region Nord i marts

Hvis man oplever at have en god dag, så har man med stor sandsynlighed fået en god nats søvn, siger læge Jens Brandt. Selv går han altid i søvn kl. 22. Af den grund kan man betegne ham som en raritet. En undtagelse, der bekræfter reglen. Men hans vane med at finde tidligt til køjs finder han begrundelse for i søvnforskningen, og derfor lægger han i sit oplæg i marts hos Arbejds miljøNET ud med en fordring:

- Alle mennesker skal sove bedre. Der er stort set ingen af os, der har en optimal søvn, fordi vi har nogle andre dagsordener, anfører han. Der er det banale: Krimier i tv, kvinder med små børn, teenagere med sociale kontakter, de ikke kan få sig selv til at slukke for. Tillige er der det andet: Skiftehold, stress, sygdom, søvnproblemer.

Hvis vi insisterer på at indskrænke nattens boblen til kun fem-seks timer, så må vi tage, hvad der følger i kølvandet: Helbredsrisici i form af overvægt, diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og muligvis diverse former for demens.

Så gå nu bare i seng, opfordrer Jens Brandt:

- Vi bruger alligevel ikke timerne fra 22 til 00 til noget specielt. Det værste, der kan ske ved at gå i seng til ordentlig tid er, at vi vågner op friske kl. 5., siger han med et grin. ■

Generalforsamling i ArbejdsmiljøNET:

Am-Pro er en indgang til Europa

ArbejdsmiljøNET er nu en del af paraplysamarbejdet Am-Pro, og det giver mulighed for at høste fælles fordele ved at samarbejde med de øvrige medlemsorganisationer om eksempelvis aktiviteter eller udgivelser. Samtidig giver Am-Pro ArbejdsmiljøNET adgang til det europæiske netværk på arbejdsmiljøområdet, som bl.a. forsøger at påvirke EU-lovgivningen på arbejdsmiljøområdet, oplyste formand Charlotte Breinholt i sin beretning på generalforsamlingen i ArbejdsmiljøNET den 9. maj.

Som det fremgår andetsteds i bladet har ArbejdsmiljøNET også indledt et samarbejde med Center for Arbejdslivsstudier om at formidle kontakt mellem medlemsvirksomheder i foreningen og studerende fra centret.

Efter en økonomisk opstramning - særligt ved at genforhandle kontrakten vedr. sekretariat og skære antallet af blade ned til fire årlige er det lykkedes at vende et budgetteret underskud på cirka 140.000 kr. til et overskud på omtrent 10.000 kr.



Den nye bestyrelse. Fra venstre er det: Hanne Rohde, Henrik Hoffmann, Thomas Hermann, Stig Holm, Jani Aunskjær, Charlotte Breinholt, Susse Krogh, Tine Busk og Jens Kjær Jensen.

DEN NYE BESTYRELSE

Kun kasserer Jani Aunskjær var på valg og blev genvalgt. Da bestyrelsen har mange opgaver henover året, foreslog bestyrelsen at udvide sig selv til syv ordinære medlemmer plus to suppleanter. Den nye bestyrelse er efter valg af to bestyrelsesmedlemmer og to suppleanter i det kommende år sat således sammen:

Formand: **Charlotte Breinholt**

Næstformand og formand Region Øst: **Thomas Hermann**

Kasserer: **Jani Aunskjær**

Formand Region Nord: **Jens Kjær Jensen**

Formand Region Syd: **Tine Busk**

Bestyrelsesmedlemmer: **Susse Krogh** og **Hanne Rohde**

Suppleanter: **Stig Holm** og **Henrik Hoffmann**

27.9.

FREDERICIAMØDET 2017

HVERT ÅR SIDSTE ONSDAG I SEPTEMBER

Fra 2016-mødet om nudging:

"Når der opstår et problem, træffer vi meget hurtigt en beslutning om, at så gør vi det og det. Vi når aldrig at analysere problemet godt nok. Det lærer vi her, og det får jeg helt klart noget ud af."

Ole Stær, Sygehus Lillebælt



"Vi har forsøgt os med kommunikation til de eksterne chauffører gennem transportfirmaet, men det har chaufførerne glemt alt om, når de kommer ud til os. Nu vil vi gerne ændre vores sikkerhedskultur. Det gælder også vore egne medarbejdere. Det får vi redskaber til her."

Marian Kjærgaard, AarhusKarlshamn

