

## **Indhold:**

### **Om arbejdsplads- vurdering..... 4**

### **Ergonomi**

- Hvor opstår problemerne? ..... 5+6
- Sådan finder I problemerne ... 5+6
- Gode råd om forebyggelse ..... 6

### **Psykosociale belastninger**

- Hvor opstår problemerne? ..... 8
- Sådan finder I problemerne ..... 8
- Gode råd om forebyggelse ..... 10

### **Biologiske belastninger**

- Hvor opstår problemerne? ..... 11
- Sådan finder I problemerne ..... 11
- Gode råd om forebyggelse ..... 12

### **Indeklimabelastninger**

- ....Hvor opstår problemerne? ..... 13
- ....Sådan finder I problemerne ..... 13
- ....Gode råd om forebyggelse ..... 14

### **Andre belastninger**

- ....Varmtvandsbassin ..... 15
- ....Behandlingsapparatur ..... 15
- ....Cytostatika ..... 15

### **De vigtigste regler..... 16**

### **Oversigt over bekendtgørelser og vejledninger..... 18**

### **Bemærk**

Kontorarbejde kan I finde beskrevet i Arbejdstilsynets arbejdsmiljøvejviser om kontor og administration – nr. 27.

## Forord til vejviser for fysioterapeuter.

Arbejdsmiljøudvalget i Danske Fysioterapeuter har udarbejdet "Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter". I arbejdsmiljøvejviseren fokuseres på de arbejdsmiljøforhold som fysioterapeuter typisk har.

Vi har valgt at bruge benævnelsen "bruger" i stedet for patient, klient, beboer og lignende.

Målgruppen for arbejdsmiljøvejviseren er alle fysioterapeuter, men især sikkerhedsrepræsentanter og lederrepræsentanter i sikkerhedsgruppen. Det er vores håb, at denne vejviser vil blive brugt som inspiration på arbejdsstederne, når der skal udarbejdes arbejdspladsvurdering og i øvrigt tages hånd om fysioterapeuters arbejdsmiljø.

Arbejdstilsynet har fastsat regler og vejledninger som også gælder for fysioterapeuter. Eksempelvis er der grænser for hvor meget du må løfte / bære / forflytte – disse grænser gælder også i forbindelse med træning. Hvor mange fysioterapeuter efterlever dette?

Arbejdsmiljøloven foreskriver desuden, at arbejdet for et sikkert og sundt arbejdsmiljø altid skal følge den teknologiske udvikling. For fysioterapeuter kan det omhandle brug af diverse tekniske hjælpemidler f.eks. personløftere.

Det er vigtigt, at fysioterapeuter bruger deres viden til at forbedre eget arbejdsmiljø. Som andre faggrupper har fysioterapeuter ofte fokus på brugerens behov, men det må ikke medføre, at fysioterapeuters eget arbejdsmiljø får en "sidevogns-placering".

Brug "Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter" til at sætte fokus på og forbedre fysioterapeuters arbejdsmiljø.

"Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter" er baseret på flg. arbejdsmiljøvejvisere fra Arbejdstilsynet:

- Sygehuse – nr. 44
- Hjemmepleje og døgninstitutioner mv. for voksne – nr. 45
- Dag- og døgninstitutioner for børn og unge – nr. 46
- Praktiserende læger, tandlæger, fysioterapeuter mv. – nr. 47

Arbejdsmiljøudvalget  
Danske Fysioterapeuter  
Marts 2001

*"Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter" må gerne kopieres med tydelig kildeangivelse.*

*Arbejdsmiljøvejviseren er lagt ud på internettet under Danske Fysioterapeuters hjemmeside: [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)*

## Om arbejdsplads- vurdering

*Alle arbejdspladser har pligt til at udarbejde en skriftlig arbejdspladsvurdering (APV). Arbejdspladsvurderingen skal foretages af arbejdsgiveren og sikkerhedsorganisationen / de ansatte i fællesskab. Kravet om udarbejdelse af APV gælder også når der arbejdes i private hjem.*

Arbejdspladsen bestemmer selv, hvordan den vil gennemføre arbejdspladsvurderingen, og hvor omfattende den skal være. Det vigtigste er, at man finder en metode, som kommer rundt om problemerne, at arbejdspladsvurderingen er skriftlig, og at den omfatter disse elementer:

- Gennemgang af arbejdspladsens arbejdsmiljøforhold
- Beskrivelse af problemerne og deres omfang.

Hvis der konstateres problemer, skal arbejdspladsvurderingen også omfatte:

- Prioritering af problemerne og en plan for deres løsning
- Opfølgning på arbejdet.

APV-processen skal gentages, hvis der f.eks. sker ændringer i arbejdsgange eller behandlingsmetoder – dog mindst hvert tredje år.

På side 18 og 19 er der en oversigt over bekendtgørelser og vejledninger, som kan være gode redskaber både i planlægningen og gennemførelsen af arbejdspladsens APV.

Første skridt i APV-processen er at kortlægge arbejdspladsens arbejdsmiljøproblemer. Det er her, at arbejdsmiljøvejviseren kommer ind i billedet.

### De vigtigste arbejdsmiljøproblemer

”Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter” fokuserer især på

- Ergonomi
- Psykosociale belastninger

Mindre detaljeret beskrives

- Biologiske belastninger
- Indeklima belastninger
- Andre belastninger

Husk, at *alle* vigtige arbejdsmiljøproblemer skal med i arbejdspladsens APV – også selvom de ikke er beskrevet i vejviseren.

# Ergonomi

I forbindelse med behandling og genoptræning er det vigtigt, at fysioterapeuter med jævne mellemrum bruger deres teoretiske viden for at vurdere de belastninger de selv udsættes for.

Fysioterapeuten kan risikere for store belastninger i forbindelse med tungt arbejde og u hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

## Tungt arbejde

### Hvor opstår problemerne?

I forbindelse med fysioterapi kan der forekomme tungt arbejde. Noget af det arbejde, man skal rette opmærksomheden mod, når det handler om at finde belastningerne er f.eks. :

- Behandling og træning af brugere, f.eks. løft af kropsdele
- Forflytning af brugere, f.eks. mellem stol, seng og briks eller ned på gulvet
- Træk og skub af kørestole, senge, personløftere mv.
- Løft af børn
- Bæring af behandlingsredskaber.

### Sådan finder I problemerne

Når belastningerne på kroppen skal vurderes i forbindelse med tungt arbejde, er det vigtigt at være opmærksom på flg. forhold:

Er arbejdet tilrettelagt hensigtsmæssigt i forhold til træning og forflytning af brugeren?

Veksles der mellem let og tungt arbejde?

Er der taget højde for brugerens fysiske og psykiske tilstand?

Bruges der hjælpemidler?

Passer hjælpemidlet til den bruger, der skal løftes eller forflyttes?

- Passer hjælpemidlerne til fysioterapeuten og opgaven, der skal løses?
- Er fysioterapeuten instrueret i brug af hjælpemidlet?
- Holdes hjælpemidlerne godt vedlige?
- Er der plads nok til at arbejde i gode arbejdsstillinger og bruge de tekniske hjælpemidler?
- Er arbejdet mere besværligt pga. tæpper, ujævnheder i gulvet, dørtrin mv.?

I forbindelse med behandling og genoptræning er det vigtigt at vurdere løft af kropsdele, f.eks. krop, ben eller arme – HUSK ét ben vejer 1/6 af kropsvægten.

Arbejdstilsynets At-meddelelse om vurdering af løft kan bruges til at vurdere løftearbejdet
---

# Arbejdsstillinger

## Hvor opstår problemerne?

Belastningerne hænger ofte sammen med akavede og/eller statiske arbejdsstillinger. Noget af det arbejde, man skal rette opmærksomheden mod, når det handler om at finde belastningerne er f.eks. :

- Behandling og træning ved seng eller briks – f.eks. lungefysioterapi, passive og aktive øvelser mv.
- Træning af bruger på måtte eller større briks
- Træning i forflytning
- Manipulation og ledmobilisering
- Vævsbehandling
- Arbejde ved/i bassin

## Sådan finder I problemerne

Gode arbejdsstillinger kræver, at arbejdspladsen er godt indrettet, og at arbejdet er godt tilrettelagt. Når belastningerne på kroppen skal vurderes i forbindelse med arbejdsstillinger, er det vigtigt at være opmærksom på flg. forhold:

- Er der plads til at arbejde i gode arbejdsstillinger?
- Foregår arbejdet i vredne stillinger?
- Arbejdes der med foroverbøjet ryg?
- Arbejdes der med lange rækkeafstande?
- Arbejdes der i hugsiddende eller knæliggende stilling?
- Har den enkelte mulighed for at variere arbejdet og arbejdsstillingen?
- Er inventaret nemt at indstille, så det passer til fysioterapeuten?

- Arbejdes der i længere tid i statiske arbejdsstillinger, f.eks. med ultralyd?

Arbejdstilsynets At-meddelelser, om vurdering af arbejdsstillinger og indretning af arbejdspladsen, kan bruges til at vurdere arbejdsstillinger.

## Gode råd om forebyggelse

I forbindelse med forebyggelse er det vigtigt, at den teoretiske viden som fysioterapeuter har, udnyttes for at forbedre egne arbejdsforhold. Det er fornuftigt jævnlige at vurdere egen arbejdsteknik, hvilke hjælpemidler der egner sig til en opgave, samt hvordan arbejdsstedet er indrettet.

I forbindelse med optræning er det af stor betydning, at fysioterapeuten bruger sin faglighed til at vurdere, om en træningssituation er så belastende for fysioterapeuten, at den må udføres på en anden måde, eller evt. helt udelades.

Der er fire nøglebegreber i forebyggelse af belastninger af bevægeapparatet:

- Planlægning og tilrettelæggelse af arbejdet.
- Variation i arbejdet
- Brug af tekniske hjælpemidler
- Hensigtsmæssig indretning af arbejdspladsen

Planlæg arbejdet, så tunge løft undgås mest muligt f.eks. ved brug af tekniske hjælpemidler.

Kroppen har behov for tid til "at komme sig" efter arbejde i akavede arbejdsstillinger og efter arbejde i samme stilling i længere tid. Vær opmærksom på, at specialisering af arbejdsopgaver kan give for store belastninger på samme fysioterapeut. Lad aflastende opgaver indgå.

Tekniske hjælpemidler, f.eks. personløftere, kan være den bedste løsning af problemer med tunge løft og andet tungt arbejde. Hvis der behandles efter et koncept, er det vigtigt at vurdere, om den behandling der udføres, belaster fysioterapeuten unødigt eller for meget. I forbindelse med træning efter et behandlingskoncept, kan det være nødvendigt at fravige/tilpasse behandlingen, bruge et teknisk hjælpemiddel mm.

Sørg for, at de tekniske hjælpemidler egner sig til opgaven. Brug altid hjælpemidler til at løfte og forflytte brugere, der har behov for mere end let støtte. Det er ikke altid den bedste løsning at være flere personer om at hjælpe til ved en forflytning. Som hovedregel vil det være bedre at anvende et teknisk hjælpemiddel.

Højdeindstillelige senge er nødvendige ved træning i seng. Herudover kan det være nødvendigt at anvende andre hjælpemidler, f.eks. glidestykker. Det er vigtigt, at hjælpemidlerne er godt vedligeholdte, passer til den aktuelle opgave, og at fysioterapeuten har modtaget instruktion i brug af hjælpemidlet.

Hvis der trænes i længere tid, hvor dele af brugerens krop skal løftes under træningen, bør det overvejes, om det er muligt at aflaste fysioterapeuten ved at understøtte kropsdelen, så fysioterapeuten kun skal styre bevægelserne.

## Gravide

Gravide risikerer at føde for tidligt, hvis de udsættes for tungt løftearbejde og langvarigt stående og gående arbejde.

Gravide bør fra begyndelsen af 4. måned kun løfte mindre byrder. Den gravide risikerer for tidlig fødsel ved løft over 10 - 12 kg. Fra 7. måned bør gravide ikke løfte byrder over 5 - 6 kg. Det bør endvidere vurderes, om den gravide udsættes for andet tungt arbejde, som kan undgås.

Fra begyndelsen af 4. måned bør den gravide medarbejders arbejde tilrettelægges, så hun kan veksle mellem siddende, stående og gående arbejde. I de sidste måneder har den gravide ofte behov for at hvile sig. Der bør derfor være en passende hvileplads på arbejdspladsen.

# Psykosociale risikofaktorer

## Hvor opstår problemerne?

De psykosociale belastninger opstår især i forbindelse med følgende arbejdssituationer:

- Vanskeligt eller umuligt for fysioterapeuten at prioritere mellem opgaverne fordi der ikke er foretaget en overordnet prioritering, f.eks. hvis det ikke er afklaret, hvor mange brugere den enkelte fysioterapeut skal behandle / træne i for hold til den tid, der er til rådighed.
- Stor arbejdsmængde og tidspres.
- Høje, måske urealistiske krav fra brugerne, pårørende, ledelse og fysioterapeuterne selv.
- Samarbejdsproblemer / kompetencekonflikter – også i forhold til andre faggrupper.
- Lange behandlingsforløb med alvorligt syge brugere.
- Tæt tilknytning til brugere, der behandles gennem længere tid.
- Voldsrisiko og trusler om vold i forbindelse med fysioterapi til særligt belastede brugere.
- Dårlige muligheder for kompetenceudvikling.

For den enkelte kan psykiske belastninger på arbejdet betyde træthed, hovedpine, manglende energi, søvnbesvær, angst, forandring af personlighed mv. Hvis man udsættes for belastninger over længere tid, kan det føre til kronisk stress, udbrændthed, depression, mavesår og hjerte-karlidelser.

For arbejdspladsen betyder det ofte forhøjet sygefravær, hyppige udskiftninger blandt medarbejderne, manglende kollegial opbakning, konflikter, uengageret arbejde og nedsat produktivitet.

## Sådan finder I problemerne

Når I skal finde ud af de psykiske problemers omfang på arbejdspladsen, er det især følgende elementer, I skal vurdere:

### *Stor arbejdsmængde og tidspres*

- Er der fysioterapeuter der konstant har en stor arbejdsmængde eller udsættes for stort tidspres – eventuelt pga. mange uforudsete arbejdsopgaver?
- Har fysioterapeuten i kraft af ”specialistkompetence” sin egen venteliste?
- Stemmer fysioterapeutens opfattelse af brugerens behov for træning og behandling overens med de faktiske muligheder for at yde dette?

### ***Modstridende krav***

- Kræver arbejdet, at fysioterapeuten både skal levere arbejde af høj kvalitet og nå en stor arbejdsomfang? Skal mange brugere færdigbehandles under korte indlæggelsesforløb? ”Forlanger” samarbejdspartnere udskrivelse til tiden uanset om brugeren er klar eller ej?
- Er der tilstrækkelig information og tid til at få ordnet de praktiske forhold, f.eks. hjælpemidler i forbindelse med udskrivning af brugere?

### ***Begrænset indflydelse på eget arbejde***

- Hvor store muligheder har den enkelte medarbejder for selv at bestemme over sit eget arbejde? Har fysioterapeuten f.eks. indflydelse på arbejdsomfang, pauser, behandlingsmetoder, hjælpemidler samt arbejdets kvalitet?
- Er der tid til forberedelse og skriftlighed?

### ***Upræcis information / manglende prioritering af opgaver***

- Får fysioterapeuten relevant information, eller skal han/hun lede efter den, for at planlægge og udføre sit arbejde?
- Får den enkelte fysioterapeut information om ledelsens overordnede strategier og handlingsplaner – herunder omstrukturering?
- Sikrer ledelsen, at der sker en klar prioritering af fysioterapeutens arbejdsopgaver?

### ***Samarbejde eller kompetencekonflikter – også i forhold til andre faggrupper***

- Er der problemer i samarbejdet eller kommunikationen mellem fysioterapeuterne indbyrdes, eller mellem medarbejdere og ledelse?

- Kan fysioterapeuten få den relevante hjælp til løsning af arbejdsopgaverne?
- Er samarbejdet præget af gensidig interesse, respekt og konstruktivitet?
- Er der klare retningslinjer for faggruppernes ansvar og kompetence?
- Respekterer alle fysioterapeuter og samarbejdspartnere de beslutninger, der er truffet i fællesskab?
- Har ledelsen forståelse for problemstillinger, der er specifikke for fysioterapeuter?

### ***Risiko for vold og trusler om vold***

- Udsættes fysioterapeuten for vold eller trusler i bestemte situationer?
- Er det bestemte fysioterapeuter, der er udsat for vold eller trusler om vold?
- Arbejder fysioterapeuten alene med brugere, der kan være voldelige?

### ***Mennesker med særlige problemer***

- Er der fysioterapeuter, der arbejder med brugere, som kan være særligt psykisk belastede, f.eks. personer med store og svære personlige eller sociale problemer?
- Har nogle fysioterapeuter langvarig kontakt med alvorligt syge eller døende brugere?
- Har fysioterapeuten ændret holdning til sit arbejde fra at være engageret til at være ligeglad?

### ***Udviklings- og fremtidsmuligheder***

- Bliver fysioterapeutens arbejde med jævne mellemrum vurderet for at sikre, at han/hun bruger og udvikler sine kvalifikationer og færdigheder?
- Er der mulighed for at deltage i kurser og efteruddannelse, der kan ud

vikle fysioterapeuten fagligt og personligt?

## Gode råd om forebyggelse

Psykosociale belastninger forebygges bedst i en kombination af flere forskellige løsninger afhængigt af problemernes karakter. I et arbejdsmiljø der kendetegnes af åbenhed og tillid, er det nemmere at opdage og handle på signaler om problemer med det psykiske arbejdsmiljø. I det følgende gives nogle gode råd, der knytter sig til de problemer, der beskrevet i det foregående afsnit.

### *Indflydelse på eget arbejde*

Når man har indflydelse på eget arbejde, bliver belastninger mindre helbredsskadelige. Derfor er det en god idé, at fysioterapeuterne har indflydelse på:

- Arbejdsomfang
- Planlægning og tilrettelæggelse af arbejdet
- Valg af behandlingsmetoder

### *Stor arbejdsomfang kombineret med modstridende krav og særligt belastende arbejdsopgaver/brugere*

- Fysioterapeuten skal have klare retningslinier for prioritering af arbejdsopgaverne.
- Vær opmærksom på forholdet mellem arbejdsomfang, ressourcer og serviceniveau. Tilpas forholdet, når der sker ændringer.
- Sørg for at fysioterapeuterne har tilstrækkelig støtte og mulighed for udvikling, f.eks. ved hjælp af supervision, personalemøder, temadage, følordninger, efter- og videreuddannelse.

### *Arbejdet med voldelige og aggressive brugere*

Vold eller trusler om vold bør aldrig accepteres eller gøres til den enkelte fysioterapeuts problem.

- Undgå alenearbejde i mulige konfliktsituationer.
- Giv fysioterapeuten uddannelse i konflikthåndtering og konfliktløsning.
- Udarbejd en voldspolitik med retningslinjer for, hvordan man skal reagere i tilfælde af, at brugere bliver voldelige eller truer. Det kan være retningslinier om tilkaldelse af hjælp, ydelse af kollegial førstehjælp, henvisning til psykologisk krisehjælp, anmeldelse af episoden mv.
- Gennemgå alle episoder med det mål at klarlægge hvad der er sket. Find ud af hvad der kan gøres for at undgå fremtidige voldsepisoder.
- Indret arbejdsstedet så det er overskueligt for både fysioterapeut og bruger - der skal evt. være en flugtvej.

### *Jobudvikling*

- Hold jævnligt medarbejderudviklingssamtaler, hvor medarbejdere og ledelse i fællesskab afklarer individuelle udviklingsmål. Brug også samtalerne til at fastlægge, hvilke arbejdsopgaver, uddannelse, ressourcer mv., der er nødvendige, for at den enkelte kan nå målene.
- Højt sygefravær kan forårsages af dårlig trivsel eller dårlig balance mellem krav og ressourcer for fysioterapeuten. Samtaler mellem lederen og fysioterapeuten ved højt fravær kan være med til at håndtere problemet.

# Biologiske belastninger

## Hvor opstår problemerne?

Når man arbejder tæt sammen med andre mennesker, kan man blive smittet med smitsomme sygdomme. Af specielle risici for fysioterapeuter kan der bl.a. være tale om følgende:

### ***Røde hunde, cytomegalovirus og den 5. børnesygdom.***

Disse 3 sygdomme skyldes alle virus og kan alle være årsag til fosterskader. De udgør derfor en særlig risiko for gravide og deres foster.

Røde hunde er den alvorligste i den henseende og smitter ved luftbåren dråbesmitte.

Man udsættes for cytomegalovirus-smitte ved tæt og intim kontakt med inficerede sekreter eller slimhinder. Der er især risiko for smitte fra mulithandicappede børn under 1 år, som har har medfødt cytomegalovirus-infektion.

Den 5. børnesygdom (Parvovirus B 19) smitter overvejende ved dråbesmitte.

### ***Hepatitis B***

Hepatitis B (smitsom leverbetændelse B) forårsages af en virus og smitter gennem blod og andre legemsvæsker fra smittede personer. Hepatitis B virus er mange gange mere smitsomt end HIV. Hepatitis B virus kan overleve uden for kroppen i mindst en uge. Der er risiko for smitte, når man stikker sig på f.eks. blodforurenede kanyler, eller har tæt fysisk kontakt med smittede.

### ***HIV***

Man risikerer udelukkende HIV-smitte, hvis man får smittefarligt materiale i kroppen, f.eks. gennem stik med blodforurenede kanyler eller kontakt med blod, slimhinde eller skadet hud. Der findes ingen danske eksempler på mennesker, der har fået HIV-infektion under udførelsen af deres arbejde.

### ***Hepatitis A***

Denne virus smitter via afføring. Man risikerer at blive smittet ved kontakt med forurenede sengetøj eller andet forurenede tøj.

### ***Tuberkulose***

Forårsages af bakterier og smitter ved dråbeinfektion f.eks. ved host og nys.

## Sådan finder I problemerne

Når man skal finde ud af, om der er smitterisiko på arbejdspladsen, er det især følgende forhold, I skal vurdere:

- Er der risiko for at komme i kontakt med ekskretter fra brugere, f.eks. afføring, urin eller spyt?
- Er der kendte smittebærere?

## Gode råd om forebyggelse

God hygiejne, især håndvask og sikre arbejdsrutiner er den væsentligste forebyggelse. Undgå kontakt med sput, urin, afføring, blod og andre ekskreter fra mennesker.

Sørg for, at alle medarbejdere overholder almindelige hygiejniske forholdsregler. Brug engangshåndklæder. Undgå mund til mund nærkontakt med børn på børneafdelingen.

Brug mundbind og evt. handsker ved lungefysioterapi.

### ***Vaccination m.v.***

Uvaccinerede kvinder bør vaccineres mod røde hunde, før de påbegynder arbejde med børn.

I tilfælde af røde hunde på arbejdspladsen skal gravide, som ikke er vaccineret mod sygdommen, fraværmeldes indtil der foreligger en antistofbestemmelse. Hvis den gravide ikke har antistoffer, bør hun fraværmeldes indtil 20. uge. Samtidig skal hun følges med antistofbestemmelser indtil 17. uge med henblik på eventuel provokeret abort, hvis hun er blevet smittet.

Ved udbrud eller epidemi af den 5. børnesygdom bør gravide fraværmeldes og undersøges for antistoffer. Hvis den gravide ikke har antistoffer fraværmeldes hun, så længe epidemien står på. I praksis vil det sige indtil 6 uger efter seneste tilfælde af sygdommen.

I øvrigt bør gravide ikke passe multihandicappede børn under 1 år med medfødt cytomegalovirusinfektion.

Vaccination mod Hepatitis B foretages i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens vejledning.

Yderligere oplysninger findes i Danske Fysioterapeuters sikkerhedshåndbog og i Arbejdstilsynets arbejdsmiljøvejviser for dag- og døgninstitutioner – nr. 46.
--

# Indeklima

## Hvor opstår problemerne?

Det er bygningerne eller lokalernes indretning og brug, der er noget i vejen med, når der opstår indeklimaproblemer. Men det er de personer, der opholder sig i lokalerne, der føler sig generede eller syge, når de er på arbejdsstedet. Indeklimasyge ses ofte som en kombination af et eller flere af følgende symptomer:

- Irritation i øjne, næse eller svælg (slimhinde- og hudirritation)
- Hovedpine eller tunghedsførelse i hovedet
- Unaturlig træthed eller koncentrationsbesvær
- Kvalme og svimmelhed

Hertil kommer luftvejsinfektioner og – lidelser, som kan have relation til eller blive forværret af indeklimaet.

Indeklimasympptomer forekommer f.eks. følgende steder:

- I rum med stærk sol – direkte solindfald
- I lokaler med mangelfuld eller for-  
kert rengøring
- I lokaler med mange mennesker og dårlig ventilation, f.eks. i kontorer, hvor der er flere skærmarbejdspladser.

Ofte hører man klager over tør luft. Man skal være opmærksom på, at varme, støv, tobaksrøg og mikroorganismer kan medføre, at luften opleves som tør, selvom der ikke er lav luftfugtighed.

## Sådan finder I problemerne

Når man får en klage over indeklimaet, anbefales det at foretage en trinvis undersøgelse.

Dette er udførligt beskrevet i f.eks. folder fra Arbejdstilsynet: ”Metoder til sikkerhedsorganisationen – Indeklima og arbejdspladsvurdering” og i branchevejledning: ”Sikkerhedsorganisationens arbejde med indeklima” fra tidligere BSR 6, 8, 11 og 12.

## **Gode råd om forebyggelse**

Det er årsagen til problemet, der bestemmer hvilken forebyggelse, der skal bruges. Der er ofte flere årsager - derfor kræver en effektiv forebyggelse, at man kombinerer flere løsninger.

### ***Varme, kulde og træk***

- Skærm af for solen (udvendig afskærmning er mest effektiv)
- Flyt arbejdspladser væk fra store kulde-/varmeflader som f.eks. vindues- eller indgangspartier.
- Varme- og ventilationsanlæg skal vedligeholdes og kunne reguleres.

### ***Støv***

- Let rengøringen ved at rydde op.
- Saml ledninger og kabler f.eks. i kabelskinner.

### ***Statisk elektricitet***

- Vælg antistatiske gulvbelægnings.

### ***Dårlig luft***

- Regelmæssig udluftning
- Sørg for, at der er mekanisk ventilation, hvor flere arbejder i samme lokale.
- Udarbejd en rygepolitik og indret evt. særskilte rygelokaler.

## Andre belastninger

### Varmtvandsbassin

Nogle fysioterapeuter arbejder i eller ved varmtvandsbassin. Dette kan give hud- og slimhindeirritationer, træthed og hovedpine, ligesom der er risiko for, at der kan ske faldulykker.

Der bør lokalt udarbejdes retningslinjer for arbejde i og ved bassin.

Der findes ingen regler for varighed af arbejde i bassin. Opholdstiden i vandet skal begrænses. Erfaringerne viser, at de fleste raske personer kan arbejde i varmt vand (31-35°) i ca. 1 time, hvis intensiteten ikke er for høj. Når fysioterapeuten er kommet op, skal det være muligt at have hviletid. Det er vigtigt at indtage væske efter arbejde i bassin.

Sørg for god hudpleje efter bassinbehandling, f.eks. ved brug af antyklorsæbe og brug af meget fed creme eller babyolie, men ikke fugtighedscreme.

For hindre faldulykker bør der bruges skridsikkert fodtøj.

Kravene til vandkvaliteten skal overholdes.

Se i øvrigt branchevejledning om arbejdsmiljø i og ved varmtvandsbassiner: ”Vand er godt, men.....” fra Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed og Danske Fysioterapeuters sikkerhedshåndbog.

### Behandlingsapparat

Når fysioterapeuter arbejder med kortbølge, ultralyd og laser, er der særlige sikkerhedshensyn.

**Kortbølge:** Hold sikkerhedsafstand til apparat (min. 1 meter – også selvom der er væg imellem. For gravide er det min. 2 meter).

**Ultralyd:** Undgå at holde på lyd-hovedet.

**Laser:** Brug beskyttelsesbriller.

### Cytostatika

Ved træning eller behandling af brugere, der er i behandling med cytostatika er det vigtigt, at fysioterapeuten er opmærksom på ikke at komme i direkte kontakt med stoffet via indånding eller via sekreter i op til 5 døgn efter indgift.

Fysioterapeuten bør derfor undersøge om brugeren er i høj dosisbehandling, og om der er risiko for at komme i kontakt med ekskretter.

De vigtigste principper for forebyggelse er:

- God hygiejne
- Brug mundbind ved lungefysioterapi
- Brug handsker hvis brugeren sveder meget.

Yderligere oplysninger i Danske Fysioterapeuters sikkerhedshåndbog.

# De vigtigste regler

## Løft og arbejdsstillinger

Den enkeltes arbejdsplads skal være hensigtsmæssigt indrettet, herunder være så rummelig, at nødvendigt inventar, hjælpemidler og materialer kan anbringes indbyrdes forsvarligt og således, at alle funktioner, der er forbundet med arbejdet, kan udføres sikkert og med forsvarlige arbejdsstillinger og -bevægelser.

Unødige fysiske belastninger skal undgås.

Det samme skal uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser. Belastningen skal være så lille, som det er rimeligt under hensyntagen til den tekniske udvikling.

Den ansatte skal have tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet på en farefri måde.

Tunge løft og anden manuel håndtering, der kan indebære risiko for sikkerhed eller sundhed, skal undgås. Dette kan ske ved at tilrettelægge arbejdet hensigtsmæssigt og anvende tekniske hjælpemidler.

Egnede tekniske hjælpemidler skal bruges, når det er muligt og hensigtsmæssigt. Det skal altid bruges, når tunge løft indebærer fare for sikkerhed og sundhed.

Et teknisk hjælpemiddel skal holdes i forsvarlig stand.

Ved arbejde med løft og anden manuel håndtering, der kan indebære risiko for sikkerhed eller sundhed, skal den ansatte have passende oplæring og

instruktion i god arbejdsteknik og korrekt brug af tekniske hjælpemidler.

På skiftende arbejdssteder skal forholdene være sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarlige i forhold til det arbejde, der skal udføres. Er det ikke muligt eller rimeligt at indrette arbejdsstedet forsvarligt, skal der træffes andre foranstaltninger, så arbejdet kan udføres på en forsvarlig måde.

## Gravide

Gravide skal beskyttes mod farer, der er særligt alvorlige for dem. Den slags farer skal om muligt undgås ved hjælp af tekniske foranstaltninger eller indretning af arbejdsstedet. Hvis det ikke er muligt eller rimeligt at afhjælpe farerne på denne måde, bør den gravides arbejde planlægges og tilrettelægges, så farerne undgås.

## Psykosociale belastninger

Arbejdet skal i alle led udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Faste arbejdssteder skal indrettes, så de er fuldt forsvarlige i forhold til den ansattes sikkerhed. Når man vurderer, om dette er tilfældet, skal man inddrage alle de forhold, som på kort eller lang sigt kan have indvirkning på den psykiske sundhed enten hver for sig, eller sammen med andre faktorer.

Ved arbejdets udførelse skal man tage hensyn til den ansattes alder, indsigt,

arbejdsevne og individuelle forudsætninger.

## Biologiske belastninger

Biologiske agenser - det vil bl.a. sige bakterier og virus - klassificeres i 4 risikogrupper i forhold til graden af infektionsrisiko. Gruppe 1 omfatter de biologiske agenser, der sandsynligvis ikke forårsager infektionssygdom hos mennesker. Gruppe 2, 3 og 4 omfatter de smittefarlige biologiske agenser.

I forbindelse med biologiske agenser er der særlige krav til arbejdspladsvurderingen.

Arbejdet skal planlægges, tilrettelægges og udføres således, at smitte fra biologiske agenser undgås.

Hvis det ikke er muligt at undgå risiko for smitte, skal der iværksættes effektive foranstaltninger til imødegåelse af risikoen for ulykker eller sundhedsskader.

Arbejdsgiveren skal sørge for, at de ansatte har adgang til skriftlig instruktion.

Arbejdsgiveren skal desuden afholde udgifterne til personlige værnemidler og til eventuelle vaccinationer.

## Indeklima

Arbejdsrum skal have tilstrækkelig tilførsel af frisk luft uden generende træk. Kan dette ikke ske gennem vinduer, døre, ventiler o.l. til det fri, skal der indrettes mekanisk ventilation, der giver tilstrækkelig tilførsel af frisk luft af passende temperatur og fugtighed.

Temperaturen skal passe til mennesker (ca. 20-22°), og der må ikke være generende temperaturforskelle.

Vægge, gulve, lofter og andre overflader i rummet må ikke afgive dampe eller støv.

Vinduer og ovenlys må ikke blænde de ansatte og må ikke medføre overopvarmning eller generende kulde. Kunstig belysning må ikke blænde, give generende reflekser eller medfører generende varme.

Arbejdsstedet skal holdes forsvarligt vedligeholdt, rent og ryddeligt, så forholdene altid er sundhedsmæssigt forsvarlige.

# Oversigt over bekendtgørelser og vejledninger:

## *Arbejdspladsvurdering (APV).*

- Bekendtgørelse nr. 784 af 11. oktober 1999 af lov om arbejdsmiljø
- Bekendtgørelse nr. 1017 af 17. december 1997 om ændring af bekendtgørelse om arbejdets udførelse (§ 6a) \*
- Arbejdspladsvurdering. At-meddelelse nr. 4.00.1 \*
- Sæt trumf på arbejdsmiljøet. Kort introduktion til arbejdspladsvurdering, AT 1997\*
- Arbejdspladsvurdering landet rundt. Beretninger fra 26 arbejdspladser i Danmark. 1998
- Metoder og redskaber til at gennemføre arbejdspladsvurderinger. CASA/RUC. Arbejdsmiljøfondet 1995
- Se arbejdsmiljøet i et nyt lys. Arbejdsmiljøfondet. 1995
- Viden om arbejdspladsvurdering. Funktionærernes og Tjenestemændenes Forbund. 1995
- APV – et ledelsesredskab. Kommunernes Landsforening og Amtsrådsforeningen. 1997.

## *Løft og arbejdsstillinger:*

- Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning, nr. 1163 af 16. december 1992 og ændring heraf – nr. 847 af 20. september 1996.\*
- Bekendtgørelse om manuel håndtering nr. 1164 af 16 december 1992. \*
- Manuel håndtering. At-meddelelse nr. 4.05.1.\*

- Vurdering af løft. At-meddelelse nr. 4.05.2. \*

- Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser. At-meddelelse nr. 4.05.3. \*
- Arbejde ved skærmterminaler. At-anvisning, nr. 4.0.1.1. \*
- Gravide og ammendes arbejdsmiljø. At-anvisning nr. 4.0.0.2. \*
- Artikel i DF nr. 11/97: ”Gravide og ammendes arbejdsmiljø”. \*

## *Psykisk:*

- Psykisk træthed. At-meddelelse nr. 4.08.2
- Stress. At-meddelelse nr. 4.08.3
- Voldsrisiko i forbindelse med arbejdets udførelse. At-meddelelse nr. 4.08.4 \*
- At-vejledning, D.4.1, juni 2000: ”Kortlægning af psykisk arbejdsmiljø”
- Kort spørgeskema til vurderingen af det psykiske arbejdsmiljø inkl. vejledning til brugere af spørgeskemaet fra Arbejdsmiljøinstituttet. Kan downloades fra [www.ami.dk](http://www.ami.dk)
- Katalog over informationsmateriale om psykisk arbejdsmiljø. 1998, Arbejdstilsynet
- Håndbog om psykisk arbejdsmiljø. 1998, Arbejdstilsynet
- ”Styr på det psykiske arbejdsmiljø”, Dansk Sygeplejeråd 2000.

- Vejledning om forebyggelse mod hepatitis. Sundhedsstyrelsen 1997.

#### *Indeklima:*

- Temperaturer i arbejdsrum på faste arbejdssteder. At-meddelelse nr. 1.01.7
- Ventilation på faste arbejdssteder. At-meddelelse nr. 1.01.8
- Indeklima. At-meddelelse nr. 1.01.9 \*
- Sikkerhedsorganisationens arbejde med indeklima. Branchevejledning fra tidligere BSR 6, 8, 11 og 12
- Metoder til sikkerhedsorganisationen – Indeklima og arbejdsplads-vurdering fra Arbejdstilsynet
- Arbejdstilsynets hjemmeside om indeklima.  
<http://www.indeklima.at.dk>

#### *Andet:*

- Arbejde med cytostatika. At-anvisning nr. 4.1.1.1. \*
- Reviderede retningslinier for fysioterapeuter vedr. patienter i cytostatikabehandling af arbejdsmiljøudvalget. \*
- Vand er godt, men... Branchevejledning om arbejdsmiljø i og ved varmtvandsbassiner. Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed. \*
- Diverse materialer om kortbølge, ultralyd og laser se Danske Fysioterapeuters sikkerhedshåndbog.

#### *Biologi:*

- AIDS og forebyggelse af HIV-infektion. At-anvisning nr. 4.9.1.1. \*
- Retningslinier for fysioterapeuter ved behandling af AIDS-patienter og HIV-positive, udarbejdet af arbejdsmiljøudvalget. \*

\* betyder at materialet findes i DF's sikkerhedshåndbog.

Hvis man ikke har Danske Fysioterapeuters sikkerhedshåndbog vil dele af materialet kunne rekvireres i Danske Fysioterapeuter.

Materialet fra Arbejdstilsynet kan downloades fra [www.arbejdstilsynet.dk](http://www.arbejdstilsynet.dk)

*"Arbejdsmiljøvejviser for fysioterapeuter" må gerne kopieres med tydelig kildeangivelse.*

*Arbejdsmiljøvejviseren er lagt ud på internettet under Danske Fysioterapeuters hjemmeside: [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)*