

Et langt arbejdsliv

Temaet i dette nummer af Under Hjelmene handler om, hvordan vi holder til et langt arbejdsliv

Spar på kroppen

Du har sikkert hørt mange gange, at det er en god idé at spare op til sin alderdom. Vi skal jo alle gerne nyde vores otium. Men tænker du på, at det også gælder din krop? Selvom det er sundt at bevæge sig – også på arbejdet – så er der grænser for, hvor meget kroppen kan holde til i længden.

Brug kroppen fornuftigt

I programmet "Luksusfælden" på TV3 kan du se almindelige danskere, som bruger alt for meget i forhold til, hvad de tjener. På samme måde kan man overforbruge sin krop. For eksempel ved at løfte eller bære forkert eller for tungt. Eller ved at ligge på knæ for meget og lign. Det kan godt være, at du ikke mærker det lige nu, men du bruger stadig af "kontoen".

Pensionsalderen stiger

Vi skal også arbejde længere tid inden folkepension eller efterløn. Med alderen bliver kroppen også svagere, og måske skal man tænke på, hvordan man kan fortsætte med at arbejde i sit fag. For eksempel ved at skifte jobfunktion til noget hvor kroppen ikke belastes så meget.

Hjælp hinanden med at passe på kroppen

Hvis du bliver nødt til at forlade dit fag "før tid", skal du ikke blot leve med et dårligt helbred og mistet indkomst. Kan du klare et andet job? Kan du blive omskølet? Kan du få førtidspension? Du kommer i hvert fald til at sige farvel til faget og kollegerne. Derfor skal vi hjælpes ad med at passe på hinanden og især sikre, at de unge ikke lærer dårlige vaner af de ældre. De skal jo også holde i mange år.

På de næste sider kan du læse meget mere om, hvordan vi sammen sikrer et langt, men også godt arbejdsliv.



Hvornår kan du stoppe?

Efterløns- og folkepensionsalderen for forskellige aldersgrupper.

Efterlønsalderen er i dag 60 år, og efterlønsperioden er fem år. Fra 2014 startede en gradvis forhøjelse af efterlønsalderen, så den i 2023 vil lande på 64 år. Efterlønsperioden bliver samtidig gradvist forkortet fra fem til tre år.

Det er en forudsætning for at få efterløn, at du betaler efterlønsbidrag. Man kan stadig tilmelde sig efterlønsordningen. Det skal gøres, senest når du er 30 år, og du skal betale til den i 30 år for at kunne benytte den.

Ovenstående er, som reglerne er nu. Pensionsalderen skal vurderes hvert 5. år. Næste gang er i 2020. Det formodes, at følgende ændringer vil komme, som det ser ud nu:

Født	Efterløn	Folkepension
Frem til 1954	60 år	65 år
01.01.1954 - 30.06.1954	60½ år	65½ år
01.07.1954 - 31.12.1954	61 år	66 år
01.01.1955 - 30.06.1955	61½ år	66½ år
01.07.1955 - 31.12.1955	62 år	67 år
01.01.1956 - 30.06.1956	62½ år	67 år
01.07.1956 - 31.12.1958	63 år	67 år
01.01.1959 - 30.06.1959	63½ år	67 år
01.07.1959 - 31.12.1962	64 år	67 år
01.01.1963 - 31.12.1966	65 år	68 år

Født	Efterløn	Folkepension
01.01.1967 - 31.12.1970	66 år	69 år
01.01.1971 - 31.12.1974	67 år	70 år
01.01.1975 - 31.12.1978	68 år	71 år

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

LØFT, TRÆK OG SKUB – Hvad siger reglerne?

- Et løft er tungt, når det indebærer risiko for helbredsskader. Løft af byrder under 3 kg vurderes normalt ikke som tunge løft.
- Vægt og rækkeafstand indgår i vurderingen af, om løft er sundhedsskadelige.
- Der skal bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt og altid, når den manuelle håndtering indebærer sundhedsfare.
- Unødige fysiske belastninger og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller -bevægelser skal undgås. Belastningen skal være så lille, som det er rimeligt under hensyntagen til den tekniske udvikling.
- Arbejdsgiveren skal sørge for, at arbejde med manuel håndtering planlægges, tilrettelægges og udføres forsvarligt.
- Arbejdsgiveren skal sørge for, at ansatte, der udfører manuel håndtering, instrueres om, hvordan arbejdet udføres forsvarligt.
- De ansatte skal have alle oplysninger, der er nødvendige for arbejdets udførelse, som fx vægten af byrden om muligt.

Bæring

- Det skal så vidt muligt undgås, at byrder skal bæres.
- Ved bæring af byrder, der falder inden for skemaets gule område, bør transportvejen højst være ca. 20 m på plant underlag. Et trappetrin på transportvejen svarer til en bæreefstand på ca. 1 m.
- En tommelfingerregel siger, at man højst må bære 20 kg. 20 meter, hvis byrden er tæt på kroppen.

To-personers løft

- To eller flerpersoners løft kan ikke erstatte brugen af egnede tekniske hjælpemidler.
- Hvis to personer løfter sammen, må vægten ikke overstige 70 % af det, en enkelt person må løfte. Hvis hver person fx må løfte 30 kg, må to personer sammen kun løfte 42 kg. Dette skyldes, at vægten forskyder sig under fællesløft.

Forværende faktorer ved løft og bæring

- Skæve løft, vrid i kroppen, bøj til siden eller stærkt forover
- Højt tempo og gentagelser
- Løft fra lave højder
- Løft over skulderhøjde
- Løft med én hånd
- Lang rækkeafstand (uhensigtsmæssig placering af byrden)
- Snævre pladsforhold og utilstrækkelig plads i højden
- Ujævnt, ustabil og glat underlag
- Kulde, fugt, træk og blæst
- Dårlig belysning (snubelfare)
- Dårligt psykosocialt arbejdsmiljø eller travlhed, hvor der tages chancer
- Løftarbejde udført med manglende rutine og uhensigtsmæssig arbejdsteknik
- Løft/bæring, der indgår i et arbejde, som i øvrigt belaster ryggen

Træk og skub

- Træk og skub med kørende tekniske hjælpemidler skal foretrækkes frem for løft og bæring. Men også træk og skub af tunge byrder kan give sundhedsskader, fx ved igangsætning og opbremsning.
- Der er ingen specifik grænse for, hvornår en transportvogn skal være motoriseret. Mange igangsætninger, opbremsninger, ujævnt og hældende terræn taler for krav om motor.
- Underlag, hvor der skal foregå træk og skub, skal så vidt muligt have lille køremodstand og være stabilt, jævnt, vandret og ryddeligt.
- Der skal være mulighed for at arbejde i hensigtsmæssige stillinger ved træk og skub, og der skal være tilstrækkelig friplads til at undgå håndskader m.v.
- Slæbning af byrder minder meget om træk og skub og kan vurderes efter samme kriterier. Her er friktion mod underlaget en vigtig faktor sammen med arbejdsstillingen. Friktionen kan ofte reduceres ved brug af glat mellem-lag, glidesøm, ruller etc.

Tjek dine løft

Med værktøjet Løftetjek kan du tjekke, om du løfter sundhedsskadeligt på dit arbejde. Prøv Løftetjek på Arbejdstilsynets hjemmeside eller hent den som app til tablet og smartphone.

En lille animeret 3D-figur guider dig gennem otte trin med spørgsmål som fx "Hvad vejer det, du løfter?" og "Bøjer du ryggen, når du løfter?". Til sidst bliver du præsenteret for et resultat, der indikerer, om løftet er sundhedsskadeligt eller ej. Samtidig bliver du informeret om, hvor løftet belaster kroppen, og om de muligheder der er for at forbedre løftet, så det er mindre belastende.

Når du har gennemført alle trin i Løftetjek, er det muligt at gå tilbage og ændre dine svar. På den måde kan du se, hvad der kan ændres på for at forbedre løftearbejde.

Et værktøj til dialog

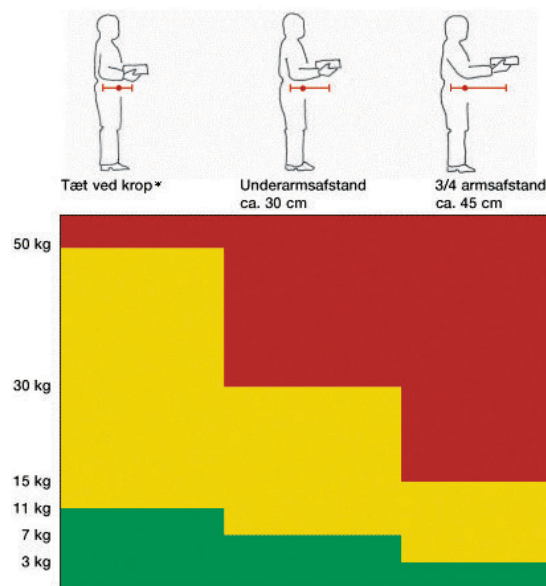
Løftetjek er ikke en facitliste, der giver et entydigt svar på, om et løft er sundhedsskadeligt eller ej. Løftetjek kan derfor ikke erstatte den konkrete vurdering, der foregår på virksomhederne. Men værktøjet kan bruges til at give et billede af, om der er fare på færde, og som et udgangspunkt for dialog internt i virksomhederne – og mellem virksomhederne og Arbejdstilsynets tilsynsførende.

Prøv Løftetjek på Arbejdstilsynets hjemmeside eller download app'en i App Store eller Google Play.



Du kan også prøve Løftetjek på din mobiltelefon ved at scanne QR-koden her.

Grænser for løft på stedet



Grænser for bæring (>2 meter)

Postur	Tæt på kroppen	Underarmsafstand	3/4-armsafstand
>20 kg	Yes	No	No
<20 kg	Yes	Yes	Yes

MULIGE FØLGER AF SKADELIGE LØFT OG BÆRING

Skader på grund af manuel håndtering kan bl.a. være diskusprolaps, hold i ryggen, slidgigt, uspecifikt rygbesvær, knoglebrud og forstuvninger samt muskel- og senelidelser i ryg, nakke, skuldre, arme og ben. Skaderne vil i første omgang ofte hindre, at man kan udføre manuel håndtering, men kan føre til varige lidelser, invaliditet og tab af arbejdsevne, hvis der ikke træffes foranstaltninger. (AT-vejledning D.3.1, Løft, træk og skub)

Afgang fra branchen

- Kun halvdelen af dem, der har en byggefaglig uddannelse, arbejder stadig i branchen, når de fylder 50
- I alderen efter 50 er det kun hver tredje, der stadig arbejder i byggeriet
- Mere end hver 10. bygningsarbejder er på førtidspension, når de fylder 60
- Dem der fortsætter udenfor branchen er primært indenfor industri, transport eller erhvervsservice

Kilde: AE-Rådet



Virksomheders ansvar for nedslidning

Fremtiden dikterer et længere arbejdsliv for alle. Derfor er der øget behov for at både virksomheder, leverandører og medarbejdere tager ansvar for at modvirke nedslidning - særligt i de tunge håndværksfag ...

Så hvordan fastholder virksomhederne sine medarbejdere og sikrer dem et godt langt arbejdsliv uden nedslidende belastninger med MSB (muskelskelet-besvær) til følge?

Nedslidning er et massivt problem. Der skal tages hånd om det nu, og ingen kan sige sig fri.

Det lange arbejdsliv kan sikres ved et bedre arbejdsmiljø. Bedre arbejdsmiljø er flere ting, det er planlægning, brug af tekniske hjælpemidler, ansvar, uddannelse, god trivsel, holdninger, holdningsbearbejdning- og ændring med mere.

Den gode planlægning af arbejdsprocessen kan sikres ved at tænke så mange brugbare løsninger ind i projektet og arbejdsopgaven som muligt. Dette skal først og fremmest ske i projekteringen. Ingeniører og arkitekter, der tænker på arbejdsmiljøet, når de projekterer, er med til at mindske antallet af ulykker. Undersøgelser viser, at 1/3 af de ulykker der sker i dag på byggepladserne, sker som følge af dårlig projektering.

Både projekterings- og udførelsesfasen skal tage hensyn til, at håndværkerne skal kunne anvende de tekniske hjælpemidler, der er på markedet og håndværkerne skal bruge dem, selvom det betyder, de måske skal udføre arbejdet anderledes end de plejer. Også leverandøren skal presses til at gøre mere – fx levere 15 kg sække og mursten på forhøjede paller.

Holdningsbearbejdning- og ændring er også en vigtig spiller i bekæmpelsen af nedslidning. Den unge håndværker knokler på for at tjene mange penge i en god akkord. Han tænker ikke over, at han har et langt arbejdsliv foran sig. Det bør for håndværkeren handle om den samlede livsløn og ikke kun den fede årsindkomst, når man er 30 år. Virksomhederne skal og må sige fra, når håndværkere ikke benytter de tekniske hjælpemidler, der stilles til rådighed. Arbejdslivet handler ikke kun om penge, men også om, at mennesker skal kunne arbejde uden nedslidning gennem et langt arbejdsliv.

Der skal arbejdes med medarbejdernes holdning til deres eget ansvar for eget velvære hele livet, alt andet har store konsekvenser for dem i fremtiden. Virksomhederne skal være bevidste om, at med alderen mindskes medarbejdernes kapacitet. Derfor kunne forebyggelse af nedslidning fx være tilbud om omskoling (uddannelse) til den enkelte medarbejder, så han kan skifte arbejdsopgaverne ud eller tage del i en rotation, som vil have stor indflydelse på MSB. Flere ideer skal på banen

Ideer/løsningsforslag til debat

- Kunne et tiltag være opvarmning før arbejdets start som en obligatorisk ting på byggepladserne?
- Kan der indskrives i ansættelseskontrakterne, at medarbejderne skal dyrke motion to gange hver uge i egen fritid?
- Skal virksomheder tilbyde sport i arbejdstiden?
- Skal der afholdes samtaler med medarbejderne om, hvordan helbredet har det?

Aldring og træning

Uanset hvem man er, falder ens fysiske formåen med alderen. Din fysiske form (kondition eller iltoptagelse) reduceres med ca. 1 % pr. år, fra du er i midten af 20-erne, mens muskelstyrken er på toppen ved 30 årsalderen og er omtrent halveret ved 75-årsalderen.

Du kan dog selv mindske svækkelsen ved at være fysisk aktiv. Fysisk aktivitet kan ikke hindre aldringsprocessen, men den udsætter og reducerer konditionstab. Fx har en 60-årig, som har trænet jævnt hele livet, omtrent samme kondition som en almindelig 25-årig. Træning kan vedligeholde muskelstyrke, muskelmasse og musklernes udholdenhed.

Selvom du er fysisk aktiv på jobbet, er det ikke nok til at give trænings-effekt. Derfor kan det være en god idé at træne ved siden af jobbet. Du bør både træne kondition og styrke for at få den bedste effekt. Forskning har også vist, at er du fysisk aktiv i din fritid, mindskes risikoen for at dø af hjerte-kar-sygdomme. Det gælder især personer med hårdt fysisk arbejde.

I kan også træne i fællesskab og fx deltage i DHL-stafetten eller firmafodboldturneringer. Ofte kan firmaet også opnå rabat i det lokale fitnesscenter.

Kilde: sundhed.dk og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø



Stopper mens legen er god

En tømrer overvejer at læse til konstruktør, en anden fortæller om sin beslutning om at forlade byggebranchen, sit nye arbejdsliv, og om at han savner det gamle tømrerliv

1/3 af 3F'erne forlader arbejdsmarkedet, før de fylder 60, hertil kommer de, som vælger at skifte til en helt anden branche. Det er beskæmmende, at vi mister gode håndværkere og deres viden, fordi de helt må stoppe med at arbejde eller skifte til andre brancher med et bedre arbejdsmiljø. Beskæftigelsen stiger, vi har brug for alle håndværkere på byggepladserne samt til at give viden videre til lærlingene, der skal danne næste hold på de danske byggepladser.

Jens Skjødt, 44 år og uddannet tømrer, arbejder som tømrer og arbejdsmiljørepræsentant i HHM.



Jens Skjødt drømmer om et job som konstruktør

Hvorfor overvejer du at forlade håndværkerfaget? "I 1995 blev jeg svend, og ud over et par år i forsvaret har jeg altså arbejdet som tømrer i 20 år. Det er for helbredets skyld, efter mange år med fysisk hårdt arbejde og megen sport, har jeg et knæ, der ikke fungerer godt og da slet ikke, når det er koldt. Derfor vil jeg inden for de næste 2-3 år starte på konstruktøruddannelsen."

Hvad forventer du af dit nye arbejdsliv? "Jeg forventer et nyt og spændende arbejdsliv med nye udfordringer på den anden side af skrivebordet. Hjernegymnastik på en anden måde"

Tror du, du vil savne tømrerlivet? "Jeg vil helt sikkert komme til at savne de gode dage med godt vejr og den friske luft, men om vinteren bliver det godt for mit knæ."

Tomas Lodberg, uddannet tømrer, forlod branchen i en alder af 39, til fordel for et job som teknisk servicemedarbejder på en lokal skole.

Hvorfor forlod du byggebranchen? "Det er tre år siden. Dengang var tiderne dårlige i branchen, og de lange arbejdsdage med megen kørsel passede dårligt med mit familieliv. Jeg kunne efterhånden også mærke tidens tand på min krop. Jeg har arbejdet som tømrer, siden jeg kom i lære som 16-årig, derfor besluttede jeg mig for at prøve noget nyt, da muligheden bød sig."



Tomas Lodberg i sit nye job som teknisk servicemedarbejder

Hvordan er dit nye arbejdsliv? "Buen er ikke spændt så hårdt, og jeg har frihed til at planlægge mit arbejde på en helt anden måde. Det kollegiale er også anderledes, vi "modarbejder" ikke hinanden for at få mest ud af vores akkorder, da der her arbejdes på timeløn. Jeg møder hver dag ind på skolen og 1-2 dage om ugen er jeg ude på nogle af kommunens andre institutioner, og så har jeg tilkaldt, hvis der sker noget med bygningerne. Jeg har 5 minutters kørsel på arbejde på cykel, og det er rigtig dejligt ikke at skulle bruge så meget tid på at køre til og fra arbejde."

Savner du tømrerlivet? "Lige i dag savner jeg at gå og rejse spær (Under Hjelmene ringede til Tomas den 31/3 - det var solskinsvejr og næsten 20 grader), men om vinteren NEJ!"

Mistet arbejdsevne – hvad så?

Stephan Petersen er socialrådgiver i 3F og involveret i hundredvis af sager, hvor bygningsarbejdere har problemer med, eller helt har mistet, arbejdsevnen. Under Hjelmene har spurgt ham, hvordan mulighederne er for hjælp fra det offentlige, hvis man på grund af ulykke eller nedslidning ikke længere kan klare et fuldtids byggearbejde.

Hvad er de typiske skader, du støder på i dit arbejde for bygningsarbejderne i 3F?

Af 3F's tal om anerkendte arbejdsskader kan vi se, at på bygningsområdet er det alt lige fra *forstuvninger til åbne brud og alt for mange nedslidningsskader*. Det går ud over kroppen, især knogler, muskler, sener og bindevæv, når du arbejder i akavede stillinger, foroverbøjet, vredet ryg, laver uventede bevægelser og mangler hjælpemidler samtidig med kortvarige intensive, kraftfulde påvirkninger, og når du belaster kroppen for meget over for lang tid.

Efter overbelastninger kan vi se, at det er *faldulykker og skæreulykker*, der fører til, at vi får problemer med at arbejde.

Hvis du har fået dårlig ryg eller knæ, er der så hjælp at hente, hvis man gerne vil fortsætte i branchen?

Det er helt klart svært at fortsætte i byggebranchen, har du først fået en alvorlig erhvervs sygdom. Så skal du måske videreuddannes til et mindre hårdt erhverv.

Er skaden først sket, kan du søge revalidering i kommunen. Det er en rigtig god idé, at du tidligt i forløbet kontakter din arbejdsmiljørepræsentant (AMR) og din fagforening for at få hjælp. Mange offentlige ordninger er blevet kraftigt indskrænkede. Du bliver overrasket over de lave ydelser og over, at sagsbehandlingen tager meget lang tid, fordi din arbejdsevne skal afklares.

Hvis man er så skadet, at man slet ikke kan fortsætte på fuld tid, hvilke muligheder har man så?

Hvis ikke du gennem revalidering kan vende tilbage til branchen eller et andet fag, så er det fleksjob eller førtidspension.

Når kommunen, *langt om længe*, indstiller til fleksjob, skal du have varige eller væsentlige begrænsninger i din arbejdsevne, der gør, at du ikke kan fortsætte med det, du tidligere har arbejdet med.

Når kommunen, *om endnu længere tid*, indstiller til førtidspension, skal det være, fordi din arbejdsevne er helt ubetydelig. Snak med din AMR og søg rådgivning i fagforeningen. Gør det, mens du stadig er i arbejde, for det er afhængig af din alder, din funktionsevne og dit helbred.

På baggrund af de erfaringer, du har fra dit arbejde, hvad vil du så råde folk til?

Først og fremmest skal I passe på jer selv og hinanden på arbejdspladsen. Tænk langsigtet, reager tidligt, planlæg opgaverne og forebyg ulykker og



Stephan Petersen, socialrådgiver i 3F, er involveret i mange sager

nedslidninger. Brug de hjælpe- og værnemidler, der beskytter kroppen på langt sigt.

Er skaden alligevel sket, skal du kontakte fagforeningen hurtigst muligt og sikre dig, at skaden er anmeldt. Bliver du usikker og kan mærke, at du ikke kan fortsætte med dit arbejde resten af dit arbejdsliv, så er der rådgivere ansat i 3F, der hjælper dig med at finde rundt i de sociale ydelser, A-kassen, arbejdsskadeforsikringer og pensionskasser.