

Arbejds miljø fakta fra Arbejds- og Miljø medicinsk Klinik

Lars Brandt er ledende overlæge på Arbejds- og Miljø medicinsk Klinik, OUH.

For nylig holdt han et oplæg for en gruppe arbejdsmiljørepræsentanter fra HK Handel Midt og NNF. Her stillede han skarpt på arbejdsmiljøområdet – og fortalte om, hvordan klinikken er en aktiv medspiller for medarbejdere og virksomheder.

Her er nogle af de fakta, Lars gennemgik i sit oplæg:

Markant stigning i psykologisk orienterede afslutningsdiagnoser

Når vi kigger på patienternes såkaldte afslutningsdiagnose hos Arbejds- og Miljø medicinsk Klinik, så er det især problemer med bevægeapparatet og psykologiske problemer, der præger statistikken. Hvor problemer med bevægeapparatet siden 2011 har været forholdsvis konstante, så har udviklingen fra 2011 til 2015 været desto mere markant, når det gælder de psykisk orienterede afslutningsdiagnoser.

Hvad kan I bruge Arbejds- og Miljø medicinsk Klinik til?

Lars Brandt bød på en oversigt over, hvad medarbejdere, arbejdsmiljørepræsentanter, tillidsrepræsentanter og virksomheder kan bruge AMK til:

// fremskudt ambulatorium, hvor AMK er på arbejdspladser og hos virksomheder

// eksponeringsvurdering

// gruppeundersøgelser

// helbredsovervågning

// rundbordssamtaler ved sygemelding

// fysisk træning

// undervisning

Lars tilføjede samtidig:

”Tøv ikke med at kontakte os eller henvende jer med jeres medarbejdere eller kolleger...”

Hvad er symptomerne på stress?

Når vi får stress, kan den vise sig på mange forskellige måder. Symptomerne kan samtidig variere fra person til person. Her er AMK's lange liste over symptomer, der kan være tegn på stress:

Hjertebanken / Koldsved / Åndenød / Trykken for brystet / Svimmelhed / Ondt i maven / Snurrende fornemmelser / Hovedpine / Muskelspændinger / Øget smerteoplevelse / Hukommelses – og

Koncentrationsbesvær / Søvnproblemer / Rastløshed / Irritabilitet / Tankemylder / Tristhed/manglende glæde / Nervøsitet / Øget alkoholforbrug / Oplevelse af træthed / Grådlabilitet / Initiativløshed

Et arbejdsmarked i forandring

Lars Brandt rundede i sit oplæg den udfordring, at vi på den ene side ser en stigende pensionsalder og på den anden bliver mødt med stigende krav til effektivitet på vores arbejdspladser (øget tempo fysisk og psykisk).

Det kan give problemer, fordi menneskets fysiske kapacitet alt andet lige falder med alderen. Det gælder bl.a.:

- lunge/respiration
- cardiovasculær
- muskelstyrke
- muskeludholdenhed
- kropsfleksibilitet (stiv med alderen)
- balanceevne

Til gengæld stiger behovet for hviletid (recovery) både fysisk og psykisk