

## **Københavns Kommune vinder Arbejdsmiljøprisen 2020: Tusindvis af plejemedarbejdere træner i hold som en del af arbejdsdagen**

**Landets største arbejdsplads, Københavns Kommune, har sat holdtræning på programmet som en fast del af arbejdsdagen for mange tusinde plejemedarbejdere. Resultaterne har været særdeles overbevisende, og nu vinder Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning Arbejdsmiljøprisen 2020 i kategorien Muskel- og skeletbesvær.**

Det startede som en god idé i 2013. Siden er det rullet ud som en fast del af hverdagen for cirka 6.000 medarbejdere i Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning. Og nu vinder forvaltningen også Arbejdsmiljøprisen 2020 i kategorien Muskel- og skeletbesvær for sin arbejdsmiljøindsats og de markante resultater, den har båret med sig.

Der er tale om indsatsen 'Træning i arbejdstiden', som går ud på, at alle kommunens mange medarbejdere i ældreplejen samt køkken- og rengøringsmedarbejdere har holdtræning på programmet som en hel fast del af arbejdsdagen.

"Vi tænker meget over, hvordan vi matcher de fysiske krav, der er til arbejdet i plejen. Vi ved, at styrketræning hjælper på smerter. Men det nye her er at betragte det som en arbejdsopgave på lige fod med andre arbejdsopgaver," siger Vibeke Andersen fra Arbejdsmiljø København og projektleder på indsatsen 'Træning i arbejdstiden'.

Hun understreger også betydningen af at lave holdtræning og gøre det i arbejdstiden, fordi man på den måde ikke kun når dem, som i forvejen træner, ligesom det styrker sammenholdet.

### **Reducerer smerter og øger trivlsen**

Indsatsen startede som et pilotprojekt, men er siden rullet ud til alle plejehjem og hjemmeplejeenheder i landets største kommune. Det skyldes de markante, positive resultater i form af færre smerter blandt medarbejdere, mere muskelstyrke, højere søvnkvalitet og generelt højere trivsel og arbejdsglæde. Hele vejen igennem har medarbejdere og MED-udvalgene spillet en nøglerolle, og der er eksempelvis uddannet lokale træningstovholdere blandt medarbejderne.

"Mange medarbejdere er begejstrede, de oplever færre smerter, de kan mere, og de fysiske arbejdskrav føles lettere. Jeg hørte om en, der var indstillet til en skulderoperation, men den havde hun afløst pga. træningen," siger Vibeke Andersen.

Formand for Arbejdsmiljørådet, Cristina Lage, kalder resultaterne, som Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommunes har opnået inden for sit arbejdsmiljø, som meget overbevisende:

"Københavns Kommune, der er landets største arbejdsplads, viser vejen. Indsatsen i Københavns Kommune baserer sig på forskningsresultater og har kun ladet sig gøre via en længerevarende og omfattende indsats, hvor der er opnået opbakning fra alle niveauer i organisationen til at indføre fysisk træning i arbejdstiden. Og resultaterne er meget overbevisende. Færre oplever smerter, og flere oplever, at fællesskabet er styrket. Det er flot for en så omfattende indsats," siger hun om Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune.

Se filmen, hvor Københavns Kommune fortæller om sin indsats:  
<https://www.arbejdsmiljoepriisen.dk/video/?provid=57724>

## **Om Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har ansvaret for aktiviteter og tilbud til borgere over 65 år, og de står for 10 procent af al ældrepleje i Danmark. Forvaltningen har næsten 10.000 medarbejdere fordelt ud på 42 plejecentre, 5 store hjemmeplejeenheder samt rehabiliteringscentre og midlertidige døgnophold.

**Kontakt:** Vibeke Andersen, projektleder i Arbejds miljø København // T: 40 49 33 04 // E: [by5c@kk.dk](mailto:by5c@kk.dk)

## **Vinderne af Arbejds miljøprisen 2020 i de fire kategorier:**

Arbejdsulykker  
**Sanistål A/S**

Muskel- og skeletbesvær  
**Sundheds- og Omsorgsforvaltningen,  
Københavns Kommune**

Psykisk arbejdsmiljø  
**Medicinske Sygdomme M14,  
Sygehus Sønderjylland**

Unge og nyansattes arbejdsmiljø  
**Einar Kornerup A/S**

Se mere om indsatserne her: <https://www.arbejdsmiljoepriisen.dk/nominerede>

**OBS:** Navnene på vinderne må først offentliggøres tirsdag den 8. september 2020 kl. 10.15.

## **Om Arbejds miljøprisen**

Arbejds miljøprisen uddeles af Arbejds miljørådet til fire arbejdspladser, som gør noget særligt for arbejdsmiljøet, og som kan inspirere andre. De 12 nominerede arbejdspladser og de fire vindere udvælges af en dommerkomite, der består af repræsentanter fra DA, FH, KL, Lederne og Akademikerne og formand for Arbejds miljørådet Cristina Lage. Læs mere på [www.arbejdsmiljoepriisen.dk](http://www.arbejdsmiljoepriisen.dk).

Kontakt: Amalie Ebler Blichfeld, Arbejds miljørådets sekretariat, T: 72 20 86 32 // E: [aeb@amr.dk](mailto:aeb@amr.dk)

## **Om Arbejds miljørådet**

Arbejds miljørådet er det forum, hvor arbejdsgivere og arbejdstagere samarbejder om den fortsatte udvikling af et bedre arbejdsmiljø i Danmark. Arbejds miljørådet har bl.a. til opgave at rådgive beskæftigelsesministeren om tiltag på arbejdsmiljøområdet.

Læs mere på [www.amr.dk](http://www.amr.dk).