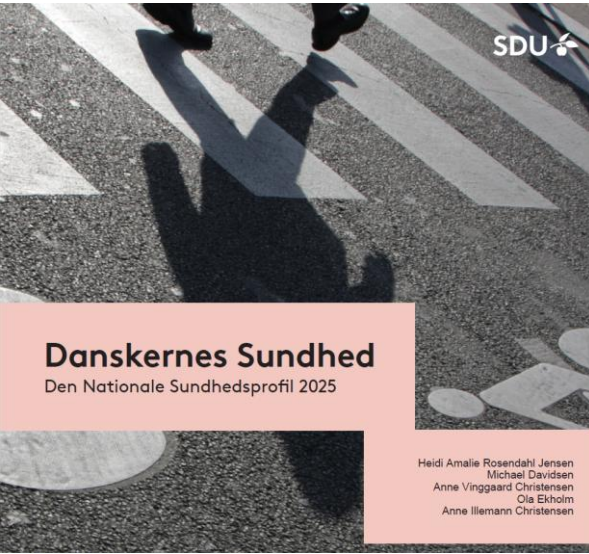
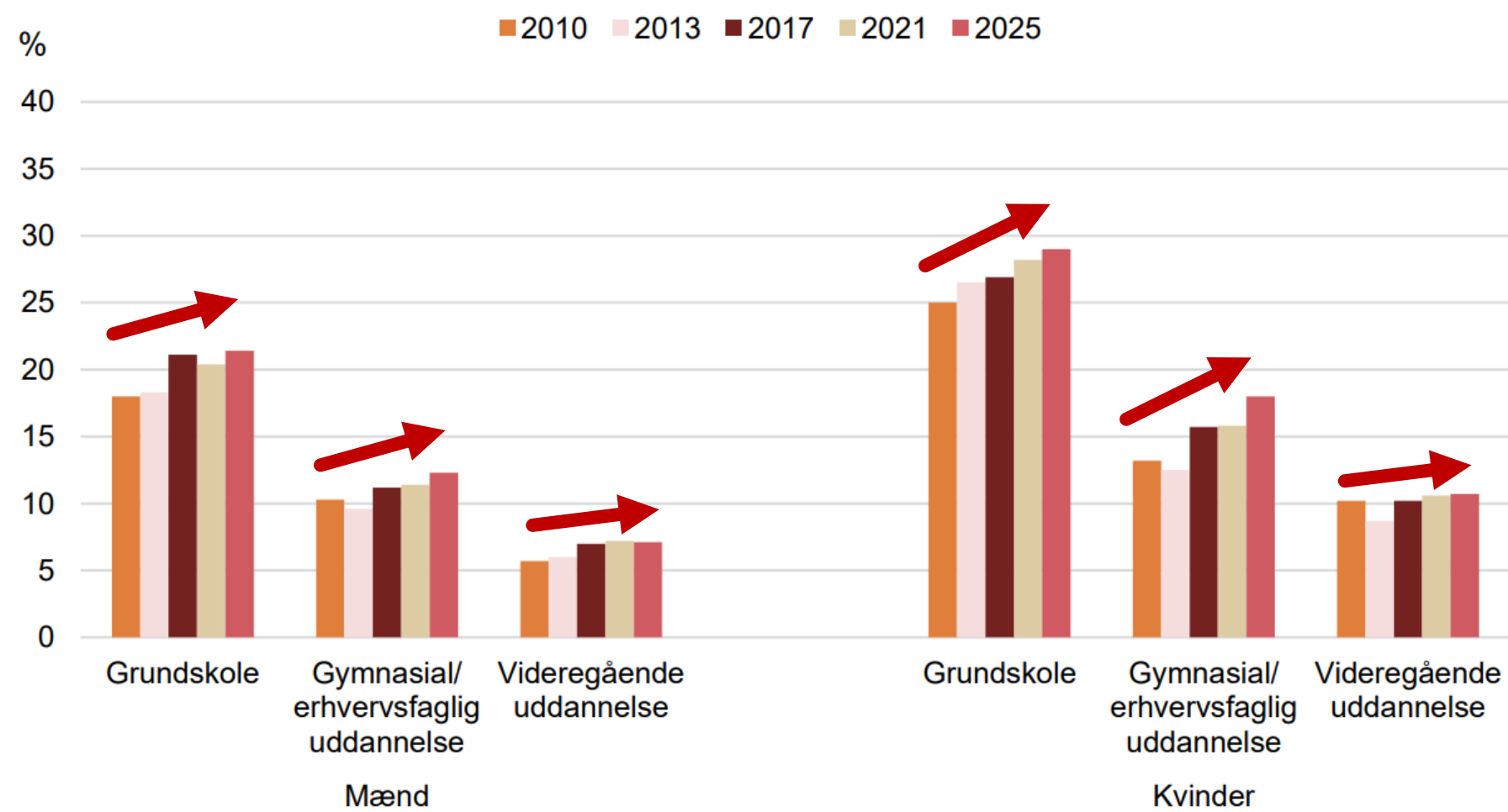


CoWork modellen og Sundhedsmiljø

Fredrik Klæboe Lohne, PhD, Forsker
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø,
København, Danmark

Figur 2.2.2 Andel, hvor fysisk smerte har vanskeliggjort det daglige arbejde en hel del eller virkelig meget inden for de sidste 4 uger, blandt mænd og kvinder (30 år eller derover) i forskellige uddannelsesgrupper. 2010, 2013, 2017, 2021 og 2025. Aldersjusteret procent



Behov for ny forståelsesmodel og forskning for Muskelskeletsundhed (MSS) i arbejdslivet

- Nødvendig med nytænkning, forskning og tiltag for at knække ”Muskel og skjeletbesvær (MSB)-kurven”
- Fra enkeltstående fokus på forebyggelse af muskel- og skjelettsmerte til at fremme af muskelskeletsundhed i hele arbejdslivet (og at undgå MSB).

Discussion paper

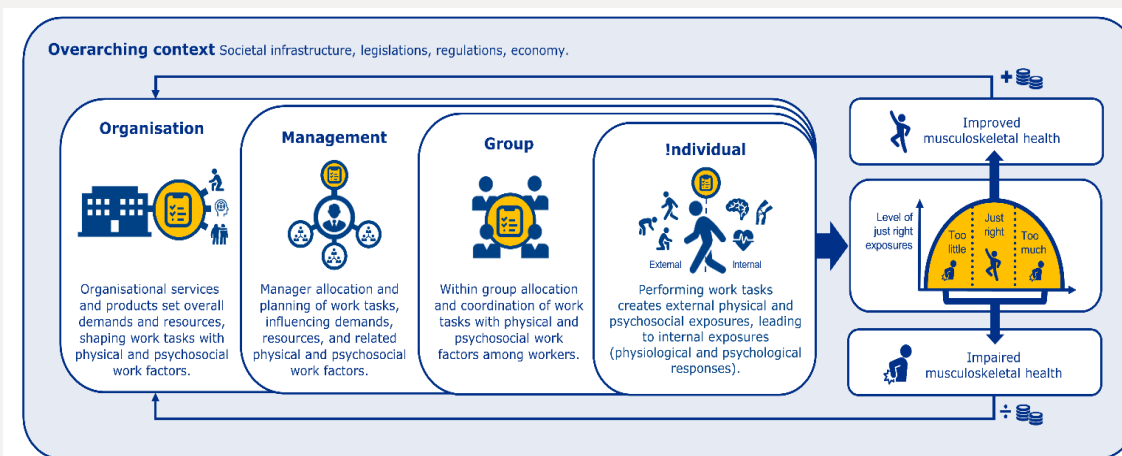


This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Scand J Work Environ Health – online first: 2 December 2025. doi:10.5271/sjweh.4262

Beyond risk reduction of work-related musculoskeletal disorders: The CoWork musculoskeletal health model

by Andreas Holtermann, PhD,¹ Ole H Sørensen, PhD,¹ Sandra S Jacobsen, MSc,¹ Line Lindberg, MSc,¹ Lars L Andersen, PhD¹



Hvad ligger i Muskelskeletsundhed?

“Work-related musculoskeletal health (MSH) is a state of physical, mental, and social well-being of the locomotor (musculoskeletal) system in relation to work.”

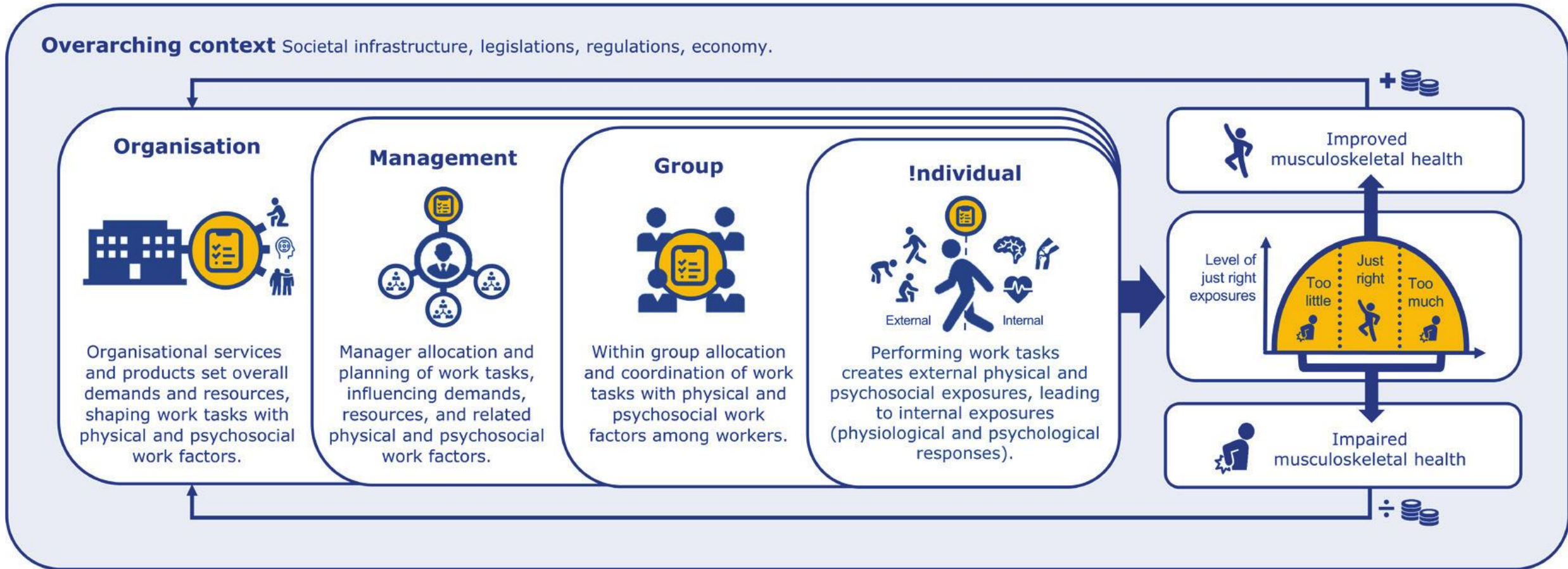
Hvad betyder det?

Ikke begrænset til: ”har man haft smerter i løbet af de seneste 14 dage” (Ja vs. Nej)

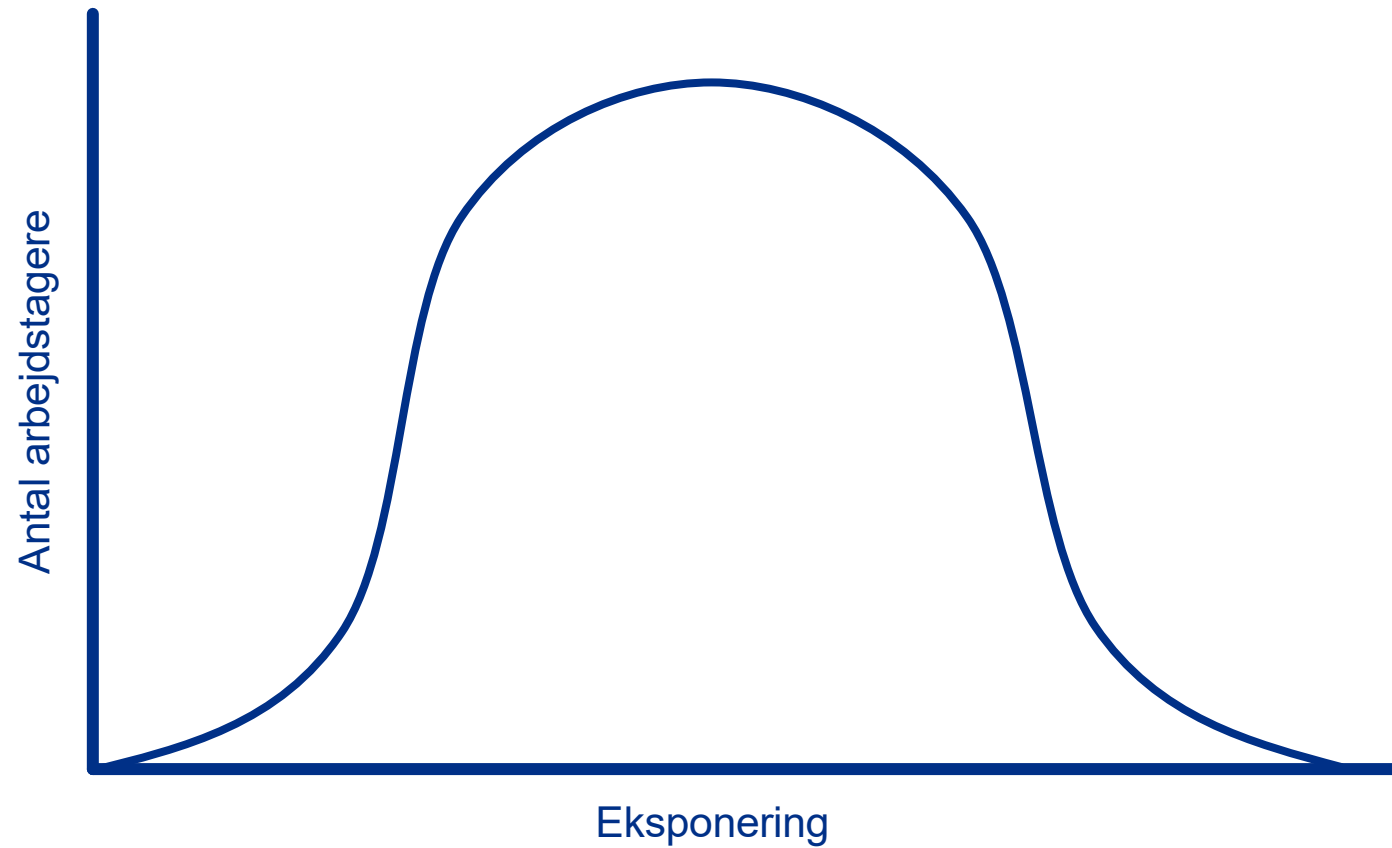
Handler også om:

- En velfungerende krop
Evne til at udføre (ikke begrænset) forskellige opgaver og aktiviteter i arbejde og fritid
- En bæredygtig krop
Mulighed for at bibeholde en sund krop gennem hele arbejdslivet
- En krop der giver sindet ro
Undgå bekymringer om ikke at kunne overkomme liv og arbejde

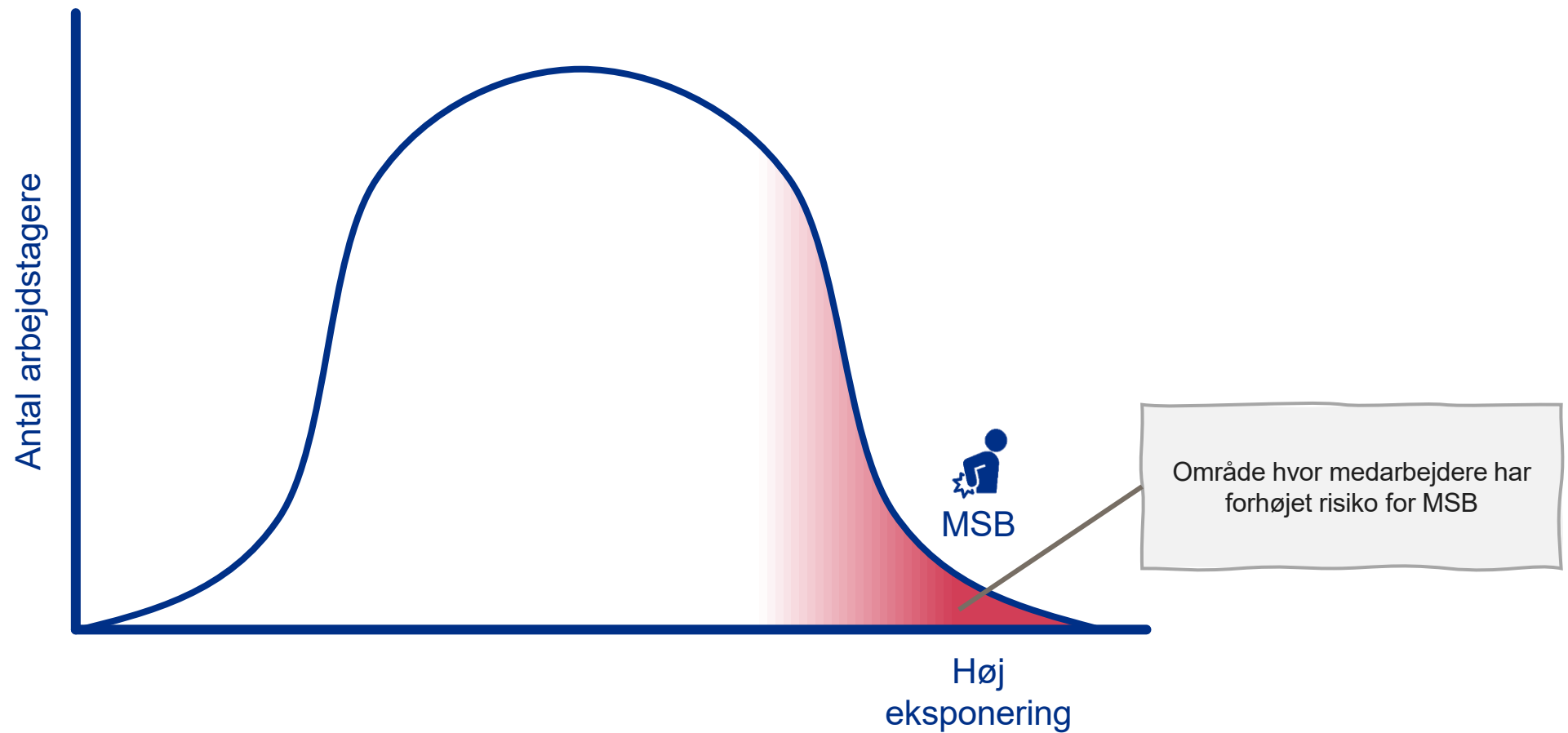
CoWork (Copenhagen Work-Related)



Fordeling af antal medarbejdere ift. en given arbejdsseksponering



Traditionelle tilgang angiver ét "MSB område" per eksponering





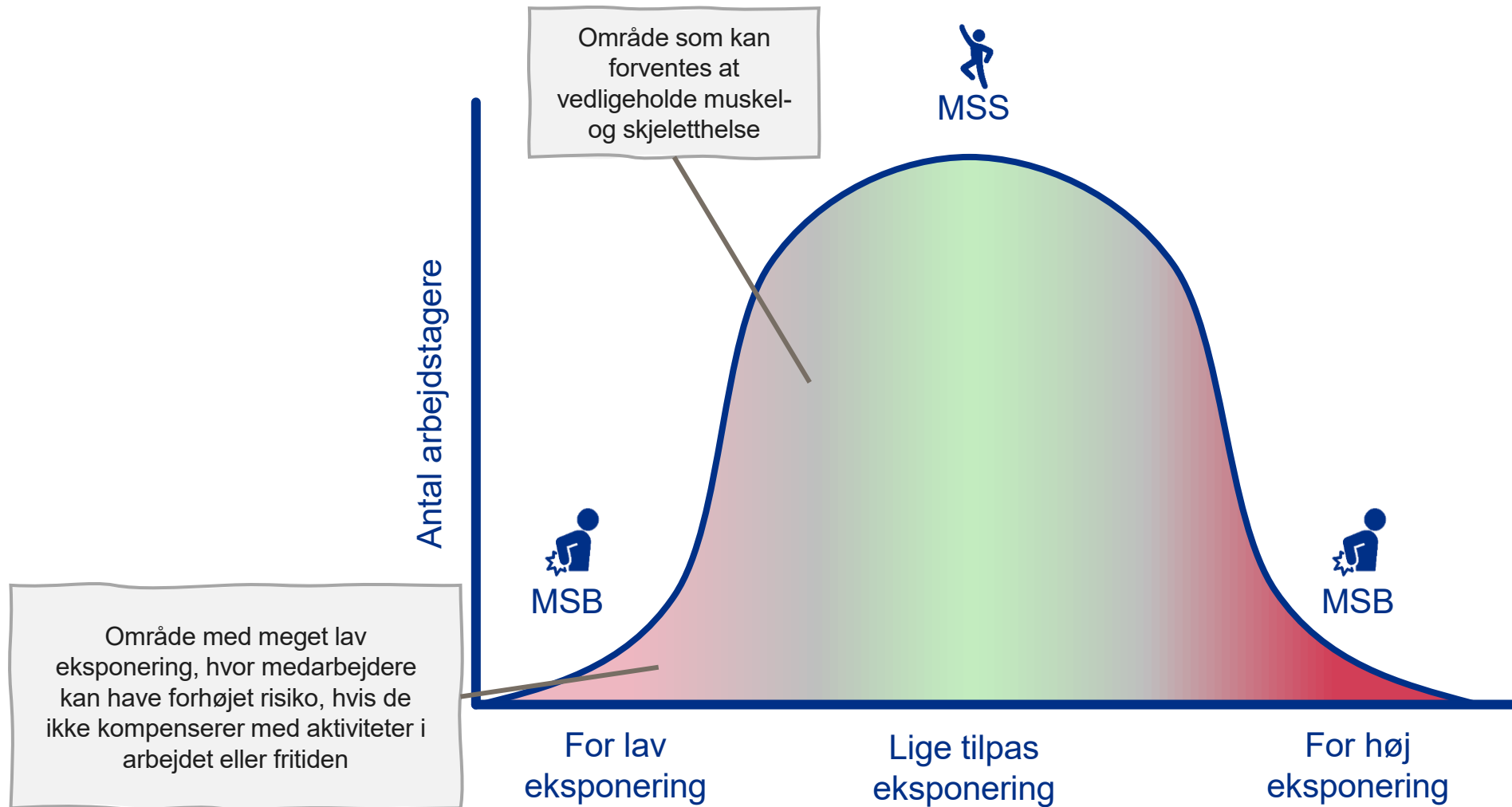
'Lagom' in modern life

Nowadays, 'lagom' runs through Swedish society like cinnamon through a bun. It's so ingrained that Swedes often refer to their country as "the land of 'lagom'" – sometimes affectionately, sometimes with a sigh.

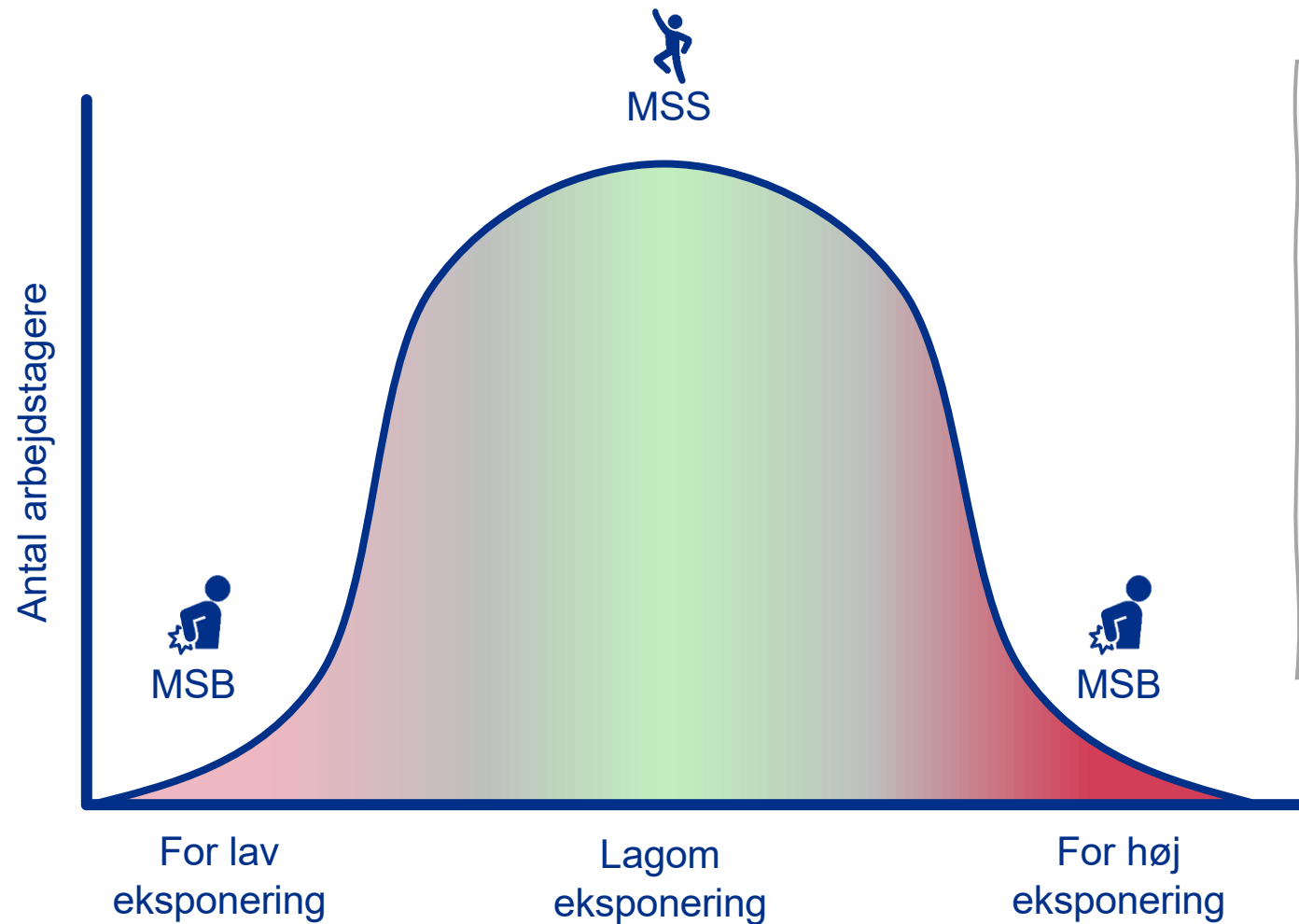
Importantly, 'lagom' isn't a strict rule. It's more of a compass guiding daily decisions – from parenting styles to office dynamics. Here are a few ways 'lagom' might show up in everyday life:

- Taking one cinnamon bun – not two – so there's enough for everyone. And if there's one left over, you split it.
- Hanging out just enough to enjoy each other's company, without overdoing it.
- Decorating with simplicity and function, rather than flashiness.
- Working hard enough to be productive, without burning out.
- Wearing just the right amount of clothing for the weather (even if no one agrees on what 'lagom' warmth actually is).

Endelig kan der være et område, som giver for lav eksponering



Eksempler på eksponeringer, som kan have denne form



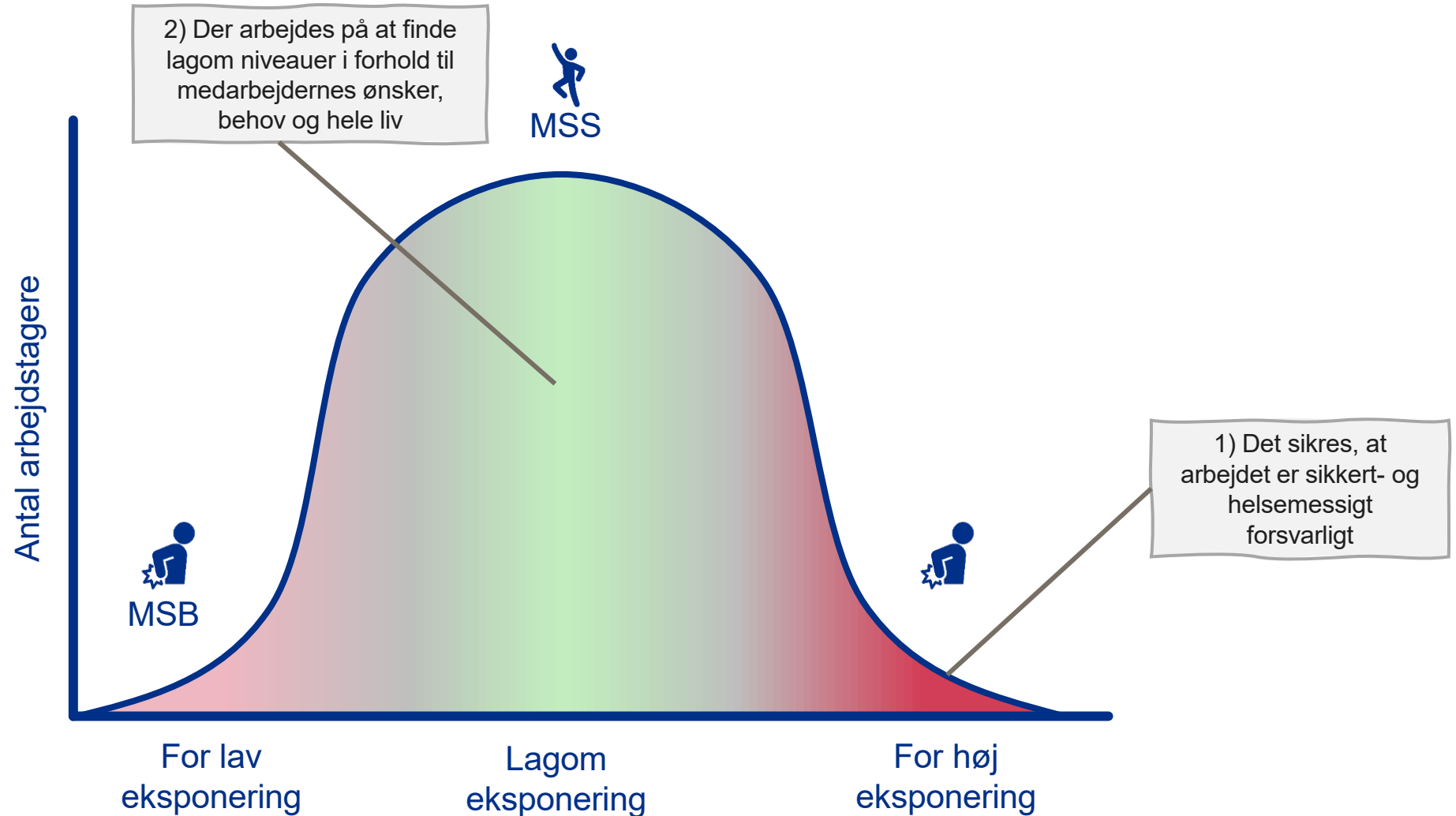
Fysiske eksponeringer:

- Tunge løft
- Stående arbejde
- Gående arbejde
- Løftede arme
- Rygbøjning

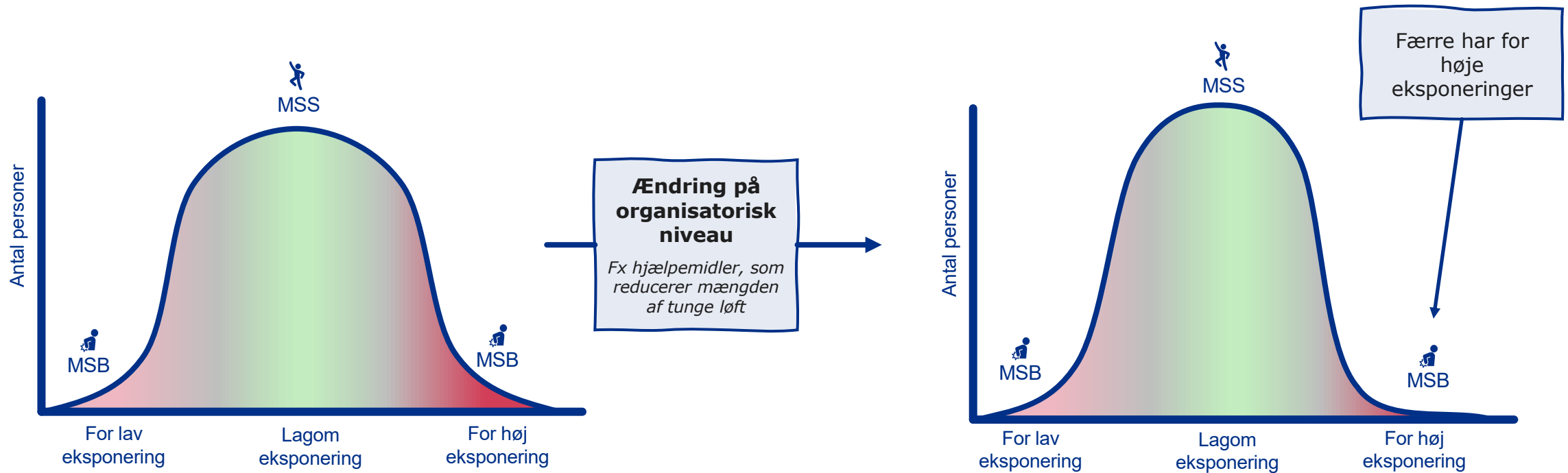
Psykosociale eksponering

- Tempo
- Kognitive krav
- Kontakt med andre
- Autonomi
- Variation

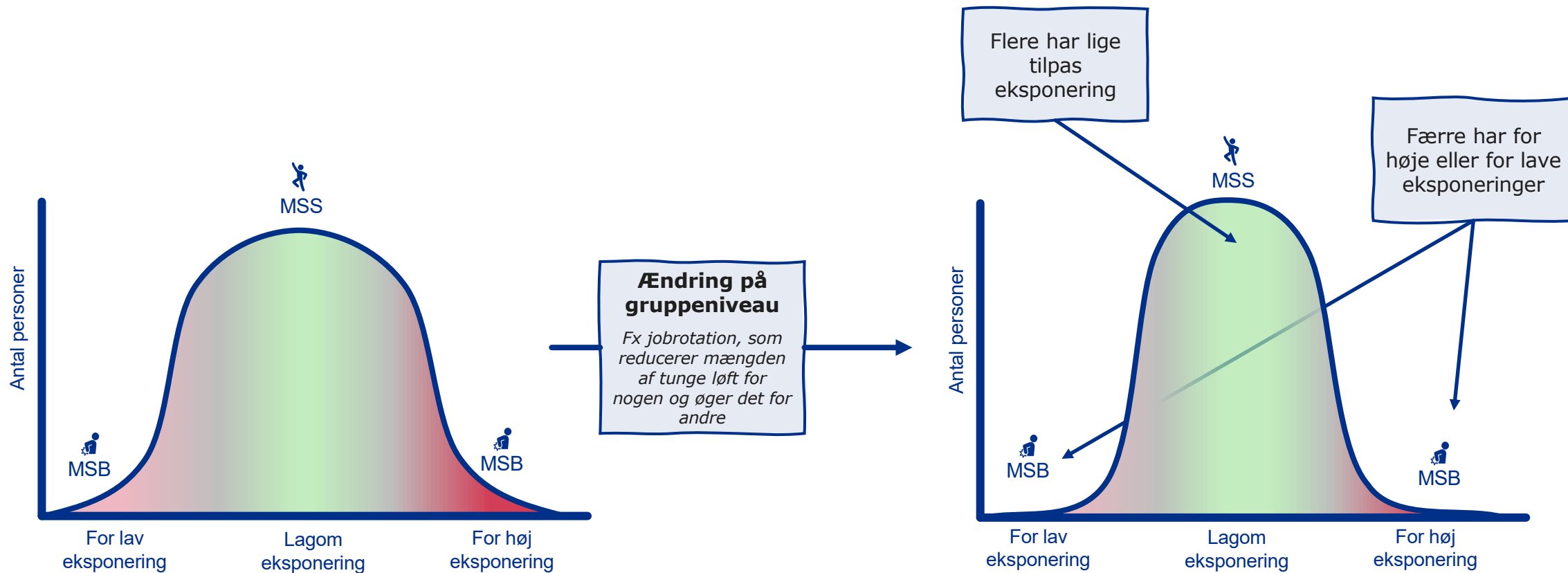
Hvordan arbejder man forebyggende med CoWork?



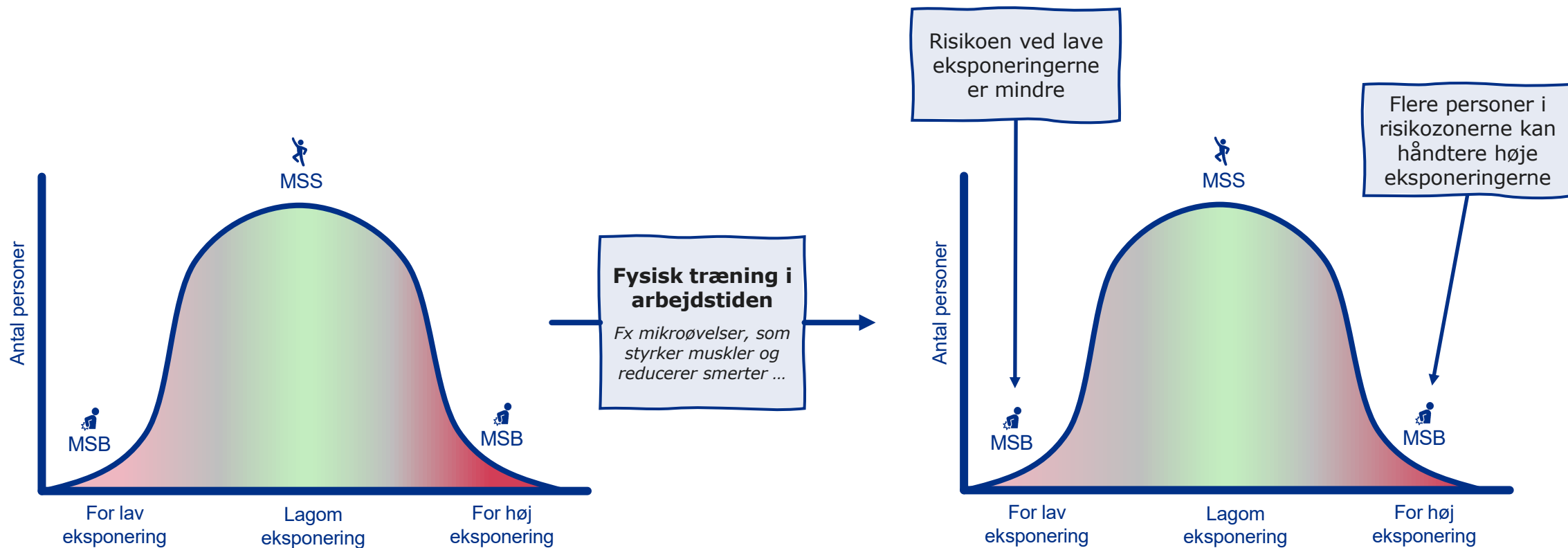
Organisatoriske tiltag kan fx forebygge MSB og øge MSS



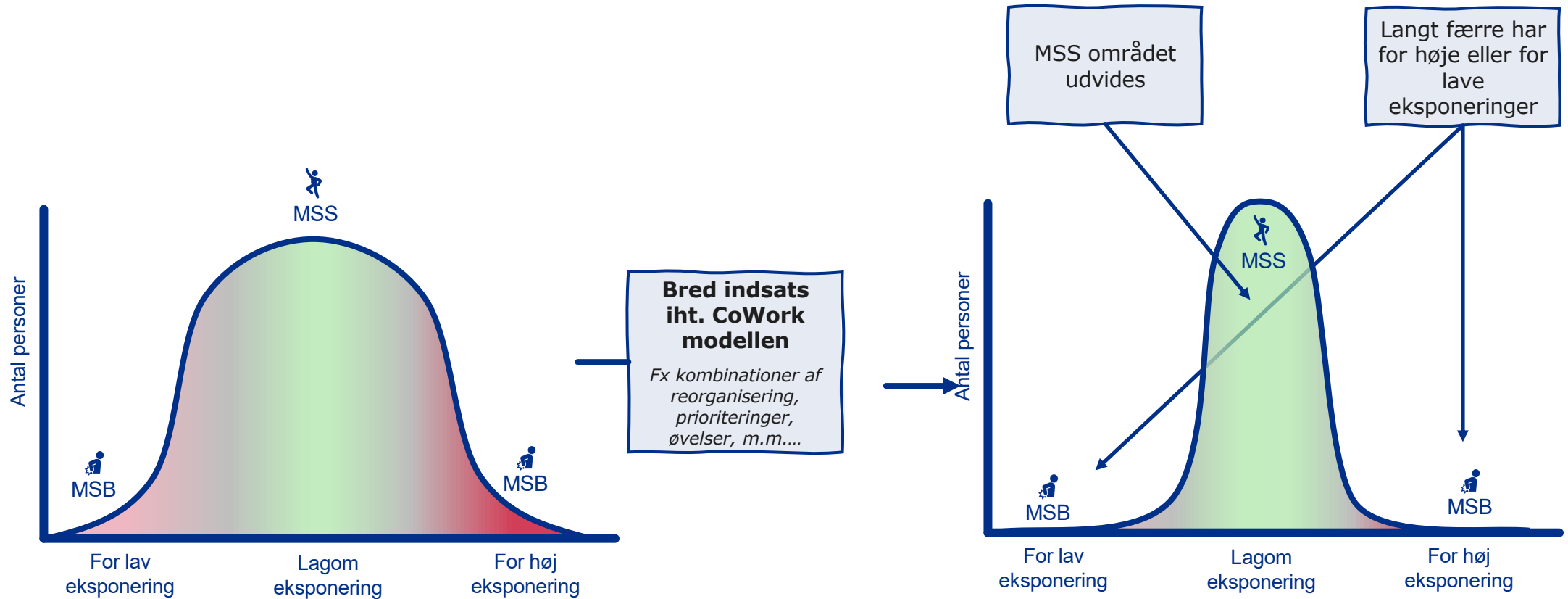
Ændringer på gruppeniveau kan reducere MSB for høje og lave eksponeringer



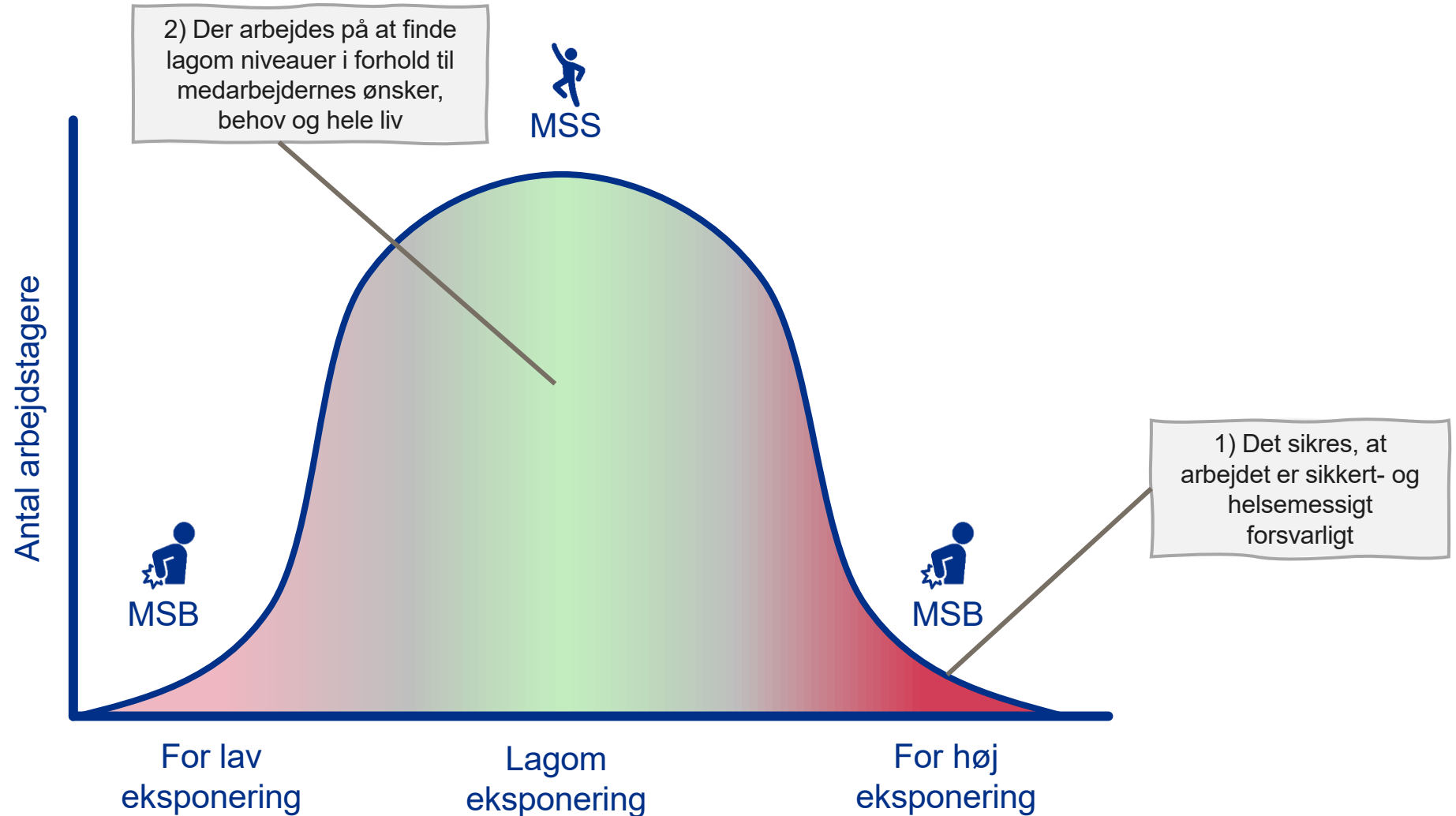
Ændringer på individniveau kan reducere MSB og øge området for MSS



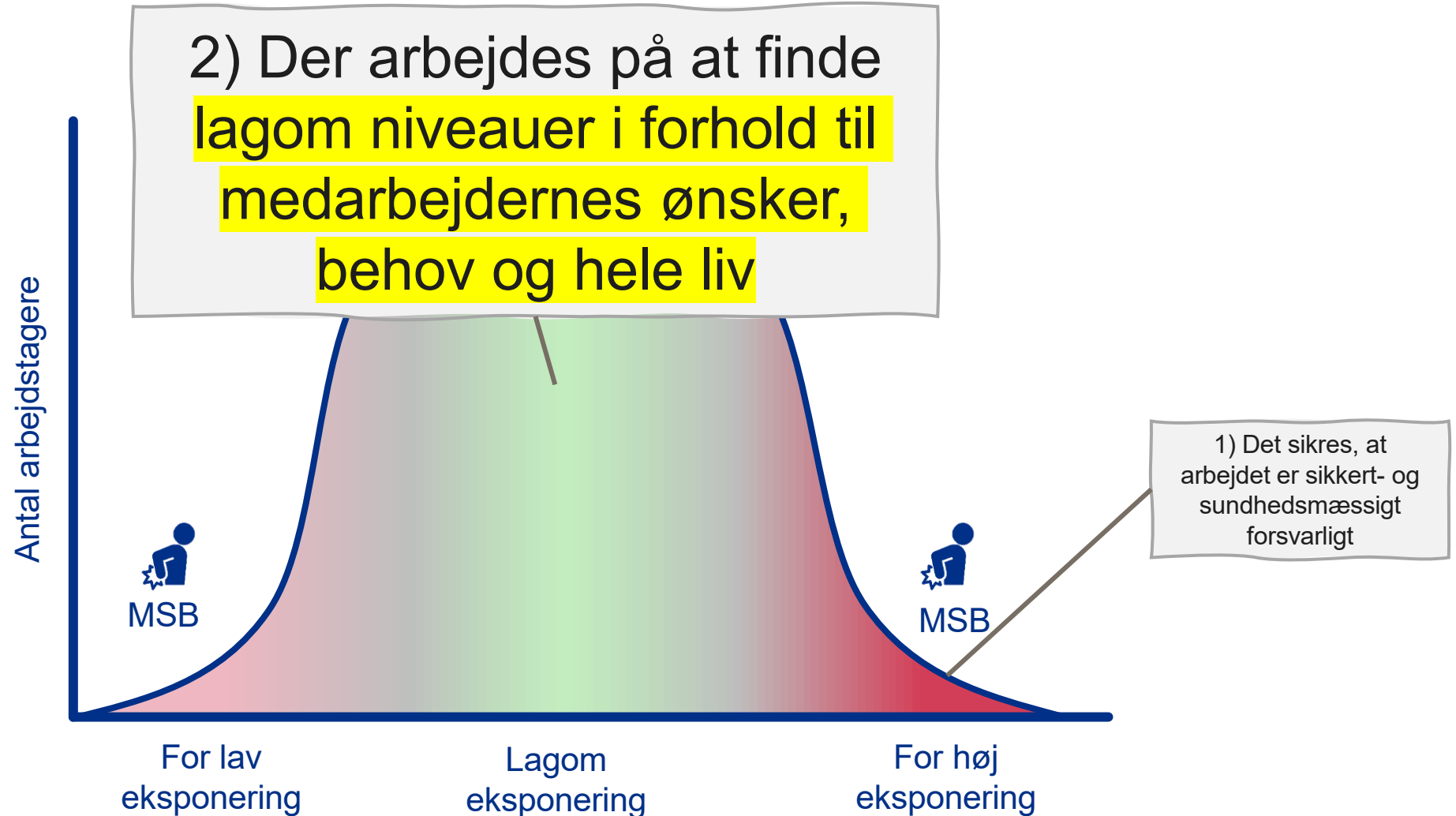
Ændringer på flere niveauer kan øge området for MSS og reducere MSB



Hvordan arbejder man forebyggende med CoWork?



Hvordan arbejder man forebyggende med CoWork?



Sundhedsmiljø

*Sundhedsmiljø er en strukturel og helhedsorienteret tilgang til at organisere og udføre arbejdet, så det bliver **lige tilpas (lagom)** og styrker **fysisk, mental og social sundhed**.*



Aristoteles

Der findes en middelvej en skal ramme

Hvad er middelvejen?

- Kontekst (arbejdsplads plus person)

Hvordan ved man hvad middelvejen er?

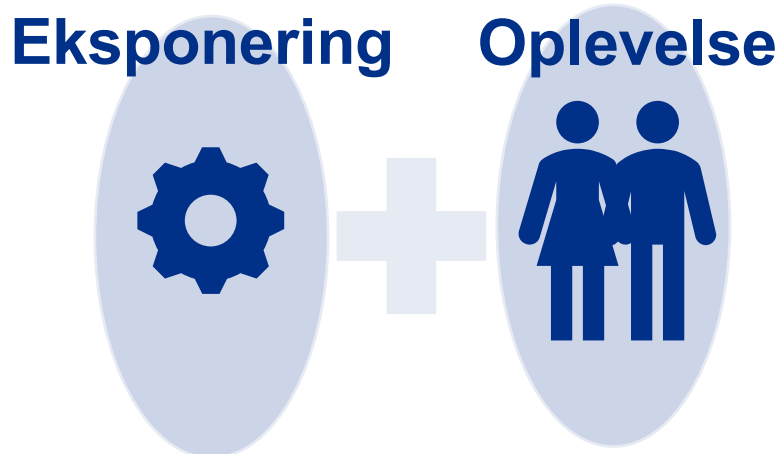
- Praktisk klogskab

Hvem besidder praktisk klogskab om arbejdsmiljøet?



"The school of Athens", Raphael, 1511

Just Right Questionnaire

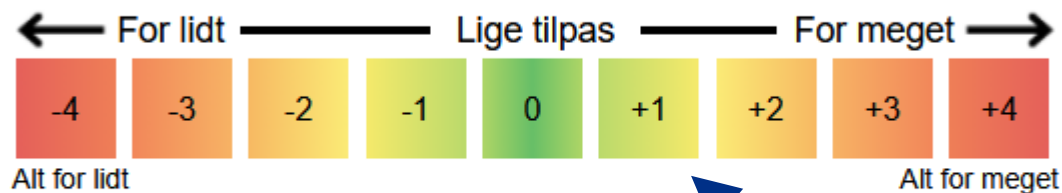


Hvor meget bruger du din krop fysisk i dit arbejde?

- ☐ Aldrig / næsten aldrig
- ☐ Under halvdelen af tiden
- ☐ Halvdelen af tiden
- ☐ Mere end halvdelen af tiden
- ☐ Hele tiden / næsten hele tiden

Hvordan er eksponeringen på arbejdet?

Et dette "lige tilpas", "for lidt" eller "for meget" for dig

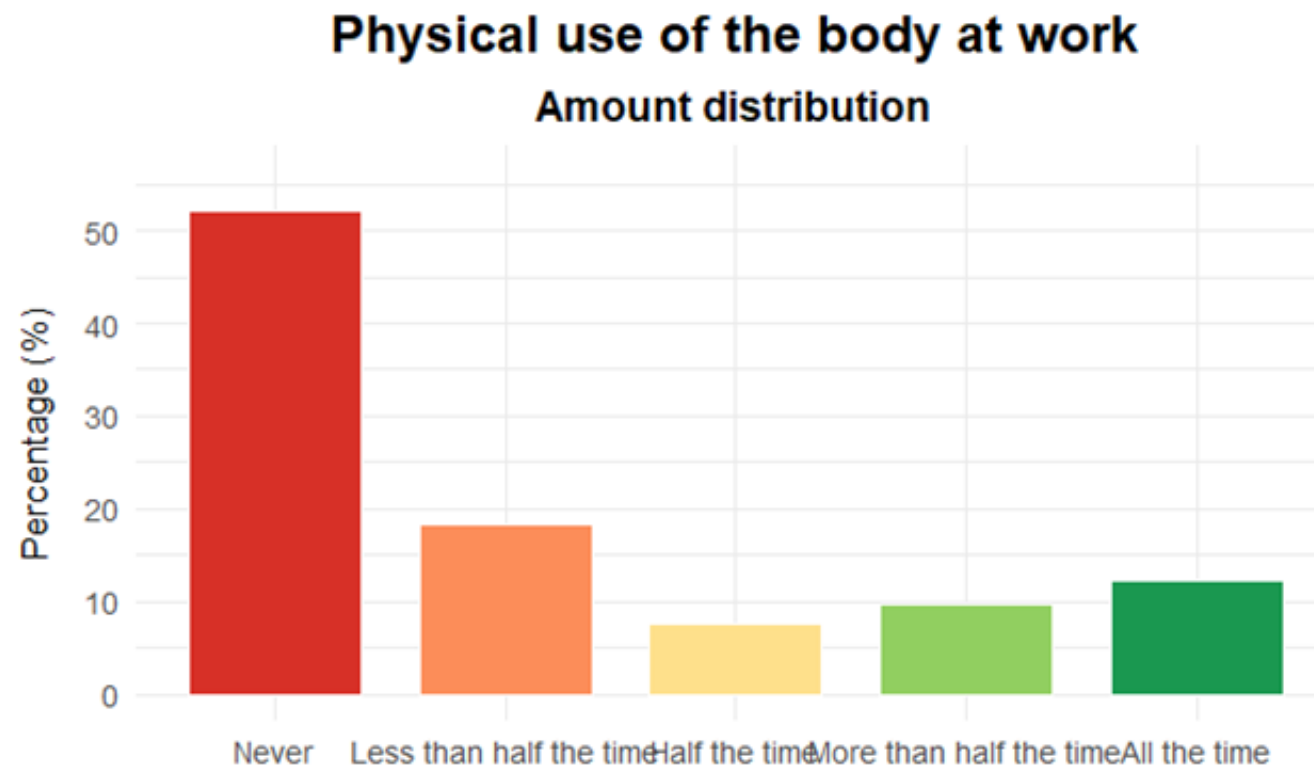


FORRIGE

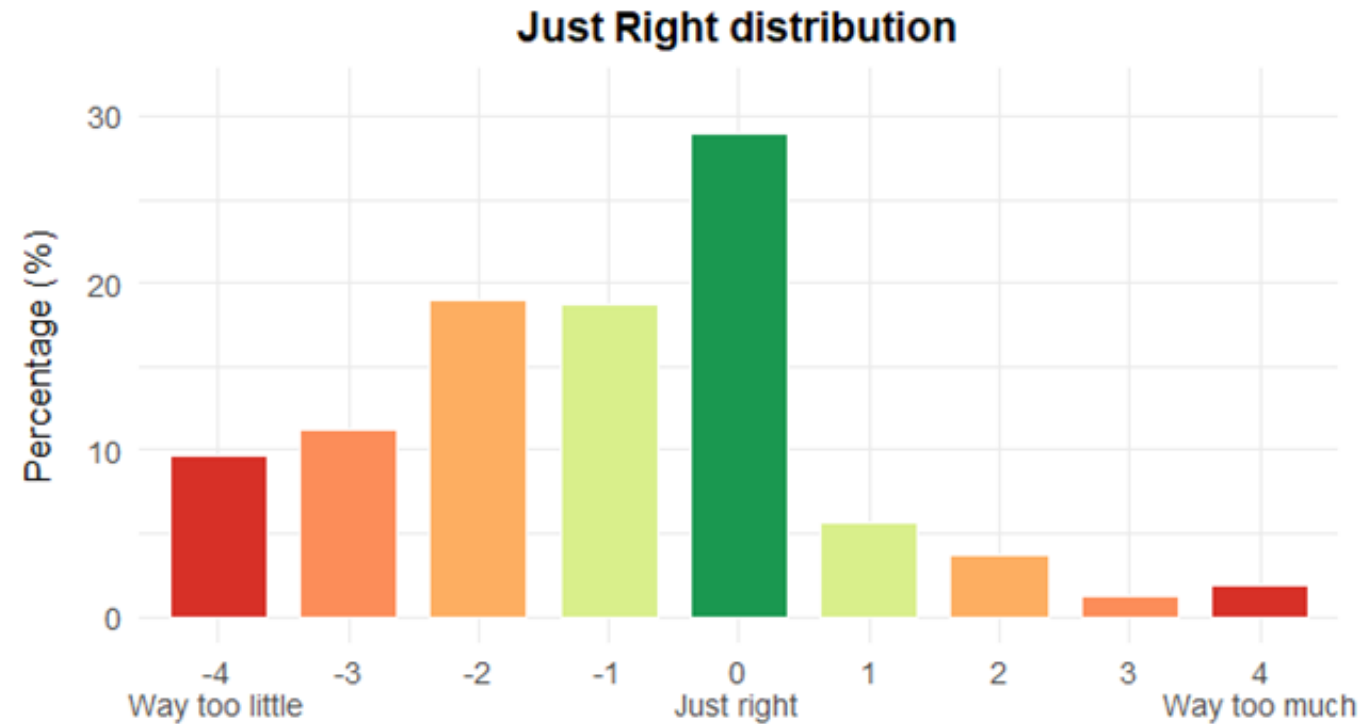
NÆSTE

Og er det for meget, for lidt eller lagom for dig

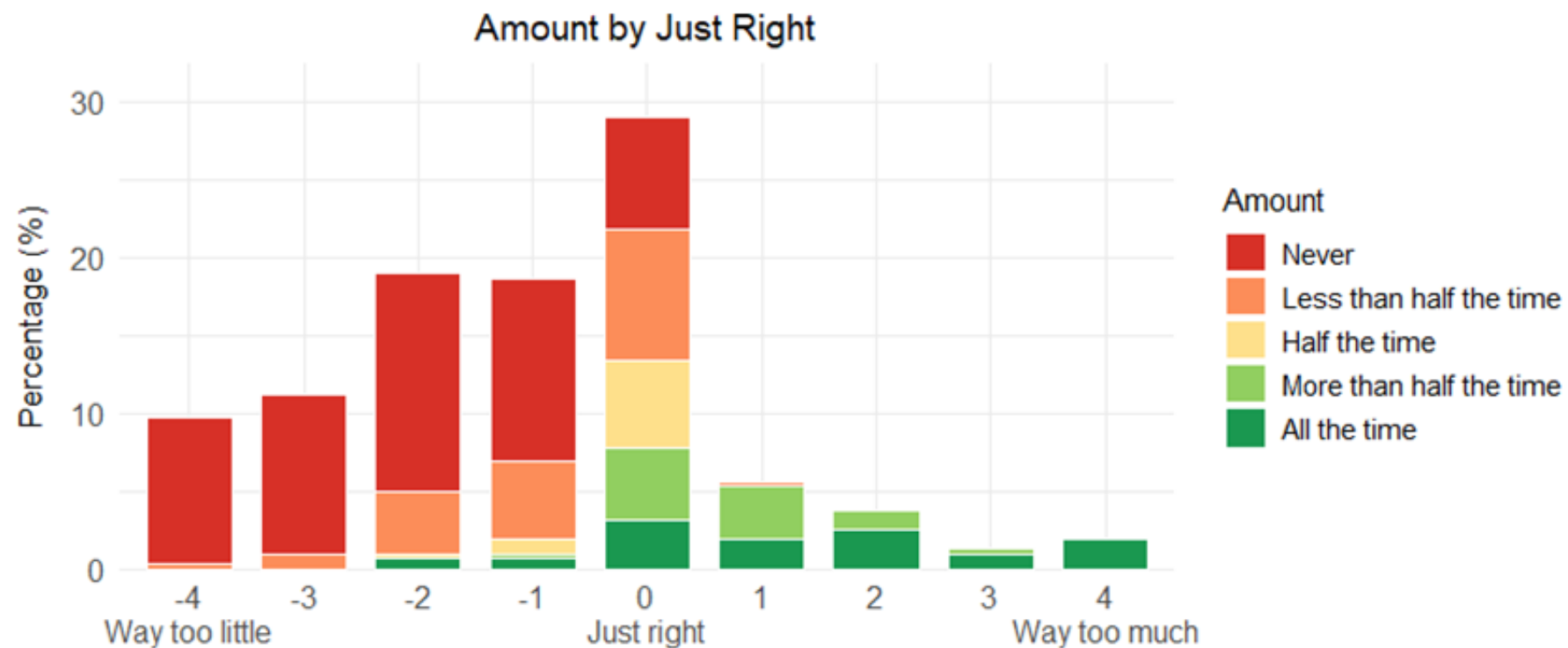
Hvor meget bruger du din krop fysisk i dit arbejde?

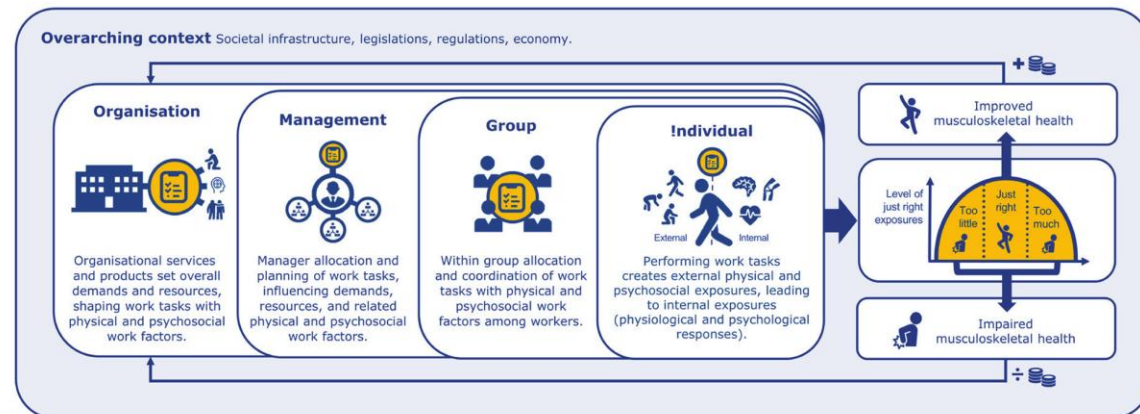
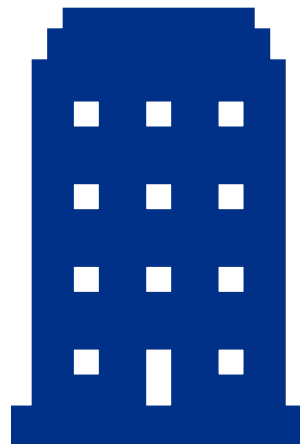


Hvor meget bruger du din krop fysisk i dit arbejde?



Hvor meget bruger du din krop fysisk i dit arbejde?





Takk for meg!

Hjemmeside –
Sundhedsmiljo.dk

Kontaktinfo –
fkf@nfa.dk / Sundhedsmiljo@nfa.dk