



Den fysiske værktøjskasse for leder/HR

Gratis online webinar

På webinarret vil du få indsigt i, hvad smerter er, de underliggende årsager til både nyopståede, og tilbagevendende og længerevarende smerter. Vi gennemgår de tre mest almindelige tilstande med længerevarende smerter: artrose, lændesmerter og nakkesmerter. Derudover vil vi se på hvordan smerter kan påvirke adfærd, ofte på måder, der ikke er gavnlige for smertehåndtering.

Du får også viden om, hvorfor fysisk aktivitet og bevægelse ikke kun er afgørende i det forebyggende arbejde, men også som en central del af behandlingen af både nyopståede og længerevarende smerter.

Gennem kombinationen af viden og konkrete værktøjer, bliver du klædt på til at støtte og vejlede medarbejdere der oplever smerter.

Kurset henvender sig til

Ledere, HR, AMR og HSE ansvarlige, der ønsker at forstå smerter bedre og blive mere rustet til at hjælpe medarbejdere med at håndtere og forebygge smerter i hverdagen. Webinarret giver dig både indsigt og praktiske redskaber, som du kan implementere med det samme for at fremme en sund arbejdsplads og reducere sygefravær.

Praktisk

Webinarerne foregår hvert kvartal i 2025.

Tilmelding finder du [her](#).

Underviser på kurset

Underviserne er smertelæge fra Dansk Sundhedssikring samt specialuddannede fysioterapeuter fra PrimaCare og Dansk Sundhedsforsikring

Den fysiske værktøjskasse handler bl.a. om:

- ✓ **Forskningsbaseret viden om smerter.** Herunder viden mange stadig ikke er klar over om at smerter sjældent er farlige – og om hvordan denne manglende viden kan forårsage en u hensigtsmæssig adfærd hos mange af os.
- ✓ **Viden om de tre hyppigste smertetilstande – artrose, lænde- og nakkesmerter**
- ✓ **Værktøjer til at støtte en medarbejder med smerter**
- ✓ **Konkrete værktøjer som kan hjælpe dig og medarbejderne med at skabe en sundere arbejdsplads**

Den fysiske værktøjskasse for leder/HR

Fysiske smerter

Smerter i nakke og ryg er den største årsag til sygdomsbyrden i Danmark og koster samfundet omkring 40 milliarder kroner årligt i tabt produktivitet, ofte som følge af langvarigt sygefravær. En betydelig del af den danske befolkning oplever dagligt smerter i muskler og led, og næsten hver tredje medarbejder rapporterer smerter flere gange om ugen.

Arbejdspladsen spiller en central rolle i at forebygge længerevarende sygefravær og skabe et sundt arbejdsmiljø.

Vi tilbyder online webinarer med fokus på forståelse og håndtering af fysiske smerter. Målgruppen er ledere, HR, AMR og HSE

Ledelsens, HR's, AM's og HSE's roller

Ledelsesgrupperne og medarbejdere med særlige roller ifht. medarbejdersundhed og trivsel har en nøglefunktion i forhold til at støtte medarbejdere med smerter. Gennem en åben dialog og en kultur, hvor det er trygt at dele udfordringer, kan de bidrage til løsninger der fremmer trivsel og et sundt arbejdsmiljø.

En proaktiv indsats er afgørende for fysisk trivsel. Smerter – uanset om de er nyopståede, tilbagevendende og længerevarende, kræver en aktiv indsats fra både medarbejderen og ledelsesgrupperne. Gennem viden om smerter samt ved at tage fat om problemerne tidligt og støtte medarbejdere med smerter skabes en inkluderende arbejdsplads.

