



# Lænderygprojektet

Et samarbejde med Langtidsrask i Ringkøbing-Skjern kommune

# Hvad er Langtidsrask?

## Forebyggelse

Siden 2018

Formålet er at forebygge og nedbringe sygefravær

Tidlig indsats

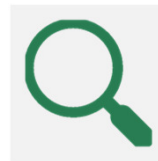
## Samarbejde med virksomheder i kommunen

Gratis tilbud til virksomhederne

+50 private, kommunale og statslige virksomheder

## Råd og vejledning

Anonym råd & vejledning om ALT; fysisk, psykisk og social



# Metode



## Kontakten

Vi er til stede på virksomheden 1 x mdl á 30-60 minutter



## For alle

Medarbejdere men også for ledere, TR, AMR, HR  
Uanset bopælskommune



## Andre møder

Telefonisk, mail – mødes på arbejdspladsen, hjemme, jobcenteret, on line – walk 'n talk

## Vejviser

Vi hjælper med at finde tilbud og muligheder i:

- kommunernes forvaltninger
- sundhedsvæsen
- sundhedsforsikringer
- Netværk, non profit organisationer m.v..

## Samtaler

Samtaler og sparring  
Råd og vejledning  
Stresscoaching Helle Gottenborg  
Coachende samtaler

... fys – en ekstra ting..



# Fysioterapeutisk sparring



## Forebyggende tiltag

Ergonomi på arbejdspladsen

Sund søvn

Smertehåndtering

Videomateriale



## Vejledning

Råd og sparring angående skader, arbejdsstillinger, smerter mm.

Træningsøvelser - individuel

Der gives **ikke** manuel behandling



## Pausegymnastik

Tilrettelagt programmer til en afdeling både i produktions- og kontormiljøer

Træning i daginstitutioner – det sidste nye...

# Forløbet med HF

## Opstart

Nov/dec 2021 bliver  
Langtidsrask en del af Human  
First i f. t.  
lænderygproblematikker



## Samarbejdet

Mange møder - mange nye  
deltagere i arbejdsgruppen  
undervejs – mange divergerende  
interessepunkter og tidslinjer



## Fællesmængden

Har vi en? Ja!

-sygefravær

-*vidensformidling*

-læring om virkeligheder



# Hvad har vi i gang?



## PhD/ Forskningsprojekt

- Et dialogværktøj til at tale om smerter på danske arbejdspladser (Bolette Emborg Janssen)
- WORK-IT-OUT; en tidlig rehabiliterende intervention for sygemeldte med lænderygsmerter (Katrine Schilling Andersen)
- Håndteringen af lænderygspatienter i primærsektoren (Elisabeth Due Andersen)



## Møder i og med virkelighederne

Møde med virksomheder  
efterår 2022

Charlotte Ibsen i "praktik"



## De lette (?) effekter

- Aktiviteter på arbejdspladserne
- Samarbejde med uddannelsesstederne
- Forskning/dataindsamling fra Langtidsrask's indsatser



# Spørgsmål?

 LANGTIDSRASK



**Christina van Diemen**

At man, når det i Sandhed skal lykkes en at  
føre et Menneske hen til et bestemt Sted, fø...

