

# BILAG

## Oversigt

- 1 Præsentation af virksomhederne
- 2A Resultatet af spørgeskemaundersøgelsen i virksomhed A
- 2B Resultatet af spørgeskemaundersøgelsen i virksomhed B
- 3 Gode råd ved sygefraværssamtaler
- 4A Aktivitetsskema virksomhed A
- 4 B Aktivitetsskema virksomhed B
- 5 Idéer til det videre arbejde
- 6A Resultatet af opfølgende spørgeskemaundersøgelse i virksomhed A
- 6B Resultatet af opfølgende spørgeskemaundersøgelse i virksomhed B
- 7 Sygefraværssstatistik
- 8 Skabelon personlige sundhedssamtaler

## **Bilag 1**

### **Præsentation af deltagervirksomhederne**

#### **Virksomhed A**

Beliggende i storkøbenhavn.

Firmaet blev etableret i 1933 og består i dag af 1 direktør, 5 malermestre og konduktører, 71 svende, 9 lærlinge og 14 i administrationen

Arbejdsopgaver: Primært flyttelejligheder

#### **Virksomhed B**

Beliggende i større jysk by.

Virksomheden startede i 1968, men blev i dec. 2004 købt af 3 medlemmer af ledelsen.

Firmaet består af 5 malermestre og konduktører, 42 svende, 11 lærlinge og 8 i administrationen

Arbejdsopgaver: Primært nybyggeri

## **BILAG 2A**

### **Statistisk oversigt over As besvarelser**

#### **Samlede oplysninger for virksomhed A**

---

#### **Sundhedsprofiler**

## Baggrundsoplysninger (baseret på 8 svar)

De første spørgsmål drejer sig om dine personlige forhold og om dit arbejde.

### A-1 Alder

Ældst:	58 år
Yngst:	36 år

### A-2 Køsfordeling

Mænd	6
Kvinder	2

### A-3 Hvor længe har du været ansat?

Længst:	30 år
Kortest:	5 år

### A-5 Hvad er din stillingsbetegnelse på virksomheden?

Malersvend:	7
Lærling:	0
Forretningsfører/konduktør:	1

## Supplerende spørgsmål til baggrundsoplysninger

### SA-6 Hvordan er dit ansættelsesforhold?

Timelønnet	0
Funktionær	1
På akkord	7
Andet	-

### SA-7 Hvad er din ægteskabelige stilling?

Gift / samboende	8
Fraskilt / separeret	-
Enke / enkemand	-
Ugift	-

### SA-8 Har du nogen hjemmeboende børn (under 16 år)?

Ja	3
Nej	5

### SA-10 Hvor mange timers erhvervsarbejde har du normalt om ugen?

(medregn også overarbejdstimer, ekstra arbejde og indtægtsgivende hjemmearbejde).

37 timer om ugen:	6
40 timer om ugen:	2

SA-12 Hvor mange år har du gået i skole i alt?

Længst skoleuddannelse:	14 år
Kortest skoleuddannelse:	7 år

SA-14 Hvor mange dage mener du, at du har brugt på efteruddannelse indenfor de sidste tre år?

Flest efteruddannelsesdage	200
Færrest:	0

SA-16 Hvilke evner og færdigheder har du især brug for ved det arbejde, du har til daglig?  
(Sæt gerne flere ringe)

A. Hurtighed	6
B. Samarbejdsevne	8
C. Fingernemhed	3
D. Evne til at indordne dig	4
E. Fysisk styrke	5
F. Koncentrationsevne	6
G. Udholdenhed	3
H. Faglig dygtighed og erfaring	6
I. Rutine	7
J. Selvstændighed	8
K. Præcision	4
L. Andet	2

Andet: Kreativitet, Planlægning og god tilrettelæggelse af arbejdet.

## Trivsel på arbejdspladsen

B-1 Hvor tilfreds er du alt i alt med dit arbejde?

Helt tilfreds	-
Delvis tilfreds	7
Noget utilfreds	1
Meget utilfreds	-

B-2 Hvor stor indflydelse har du normalt på tilrettelæggelsen af dit daglige arbejde?

Stor indflydelse	3
En vis indflydelse	5
Meget lidt indflydelse	-
Ingen indflydelse	-

B-3 Er dit arbejde afvekslende eller ensformigt?

Meget afvekslende	-
Ret afvekslende	5
Ret ensformigt	3
Meget ensformigt	-

B-4 Får du information om de beslutninger, der vedrører dit arbejde?

Altid	-
Som regel	6
Som regel ikke	2
Aldrig	-

B-5 Synes du, at du har tilstrækkeligt ansvar i det arbejde, du udfører?

Ja	7
Nej	1
For meget ansvar	-

B-6 Får du udnyttet dine evner i tilstrækkeligt omfang i dit nuværende arbejde?

Aldrig	-
Sjældent	-
Af og til	-
Ofte	4
Næsten altid	3

B-7 Har du på dit arbejde mulighed for at udvikle dig personligt?

*(her tænkes på kurser, udfordringer, muligheder for at prøve nyt osv.)*

Gode muligheder	-
Rimelige muligheder	2
Dårlige muligheder	5

B-8 Oplever du selv glæde ved resultatet af dit arbejde?

Altid	-
Ofte	3
Ind i mellem	4
Sjældent	-
Aldrig	-

B-9 Har du så meget at gøre i dit arbejde, at du har svært ved at nå dine arbejdsopgaver?

Aldrig	-
Sjældent	2
Af og til	3
Ofte	-
Næsten altid	-

B-10 Hvordan er arbejdspresset / arbejdstempoet på dit arbejde?

Alt for højt	-
Lidt for højt	5
Passende	2
Lidt for lavt	-
Alt for lavt	-

B-11 Er dit arbejdsmiljø alt i alt psykisk belastende?

Ja, meget	2
Ja, noget	5
Nej	1

B-12 Er du bekymret for, at der sker dig noget af følgende?  
(sæt venligst én ring i hver linie).

	JA	NEJ
A. At du bliver arbejdsløs	1	6
B. At du på grund af indførelse af "ny teknik" bliver overflødig	0	8
C. At du får svært ved at finde et nyt job med de kvalifikationer, du har?	0	8

### Forholdet til dine kolleger og overordnede.

B-13 Hvordan vil du vurdere dit forhold til din arbejdsgiver/mester?

Særdeles godt	1
Godt	5
Nogenlunde	2
Dårligt	-

B-14 Hvordan vil du vurdere dit forhold til dine kolleger?

Særdeles godt	1
Godt	7
Nogenlunde	-
Dårligt	-

B-15 Har du et personligt forhold til nogen af dine kolleger?  
(for eksempel at I ses i fritiden, I taler om private problemer og lignende)

Ja, til mange	-
Ja, til få	6
Ja, til én	2
Nej	-

### Supplerende spørgsmål til trivsel på arbejdspladsen

SB-17 Synes du, at du på dit arbejde mangler kontakt til kolleger?

Ja, ofte	-
Ja, af og til	5
Nej	3

SB-18 Hvis du har behov for råd eller hjælp til dit arbejde, har du så mulighed for at få det?

Altid	1
Som regel	7
Som regel ikke	-

Aldrig	-
--------	---

SB-19 Er du involveret i konflikter eller skænderier på din arbejdsplads?

I høj grad	-
I nogen grad	2
Kun i mindre grad	4
Nej, eller kun i ringe grad	2

SB-20 Er du udsat for nogen form for ubehagelige drillerier på din arbejdsplads?

I høj grad	-
I nogen grad	-
Kun i mindre grad	1
Nej, eller kun i ringe grad	7

SB-22 Sker det, at du bliver udsat for uønsket seksuel opmærksomhed på din arbejdsplads?

I høj grad	-
I nogen grad	-
Kun i mindre grad	-
Nej, eller kun i ringe grad	8

SB-23 Kræver arbejdet hele din opmærksomhed og koncentration?

Næsten hele tiden	2
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	3
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	1
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	2
Sjældent / meget lidt	-
Nej	-

SB-24 Har du opgaver, der – hvis du laver fejl – kan medføre risiko for andres eller dit eget helbred, eller kan koste mange penge?

Næsten hele tiden	-
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	2
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	-
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	-
Sjældent / meget lidt	5
Nej	1

SB-25 Har du mulighed for at tale med dine kolleger under arbejdet?

Næsten hele tiden	-
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	-
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	-
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	2
Sjældent / meget lidt	5
Nej	-

SB-27 Er man nøjeregnende med mødetiden på din arbejdsplads?

Ja	7
Nej	1

SB-28 Hvis du har brug for at gå et privat ærinde, kan du så forlade arbejdspladsen i en halv time uden at få særlig tilladelse?

Ja	4
Nej	4

SB-29 Hvem bestemmer dit arbejdstempo?

*(Gerne flere svar).*

Tempoet er bestemt af den gruppe, jeg arbejder i	4
Jeg bestemmer selv tempoet	8
Tempoet er bestemt af ledelsen	1

Svar: Jo hurtigere arbejdstempo jo højere løn.

SB-31 Synes du, at dine nærmeste overordnede interesserer sig for, hvad der foregår blandt medarbejderne?

Ja, i høj grad	-
Ja, i nogen grad	5
Kun i mindre grad	2
Nej, kun i ringe grad	1

SB-32 Viser dine nærmeste overordnede, at de tillægger dit arbejde betydning?

Ja, i høj grad	1
Ja, i nogen grad	3
Kun i mindre grad	4
Nej, kun i ringe grad	-

SB-33 Synes du, at dine nærmeste overordnede bidrager til en åben drøftelse af arbejdsmæssige forhold?

Ja, i høj grad	-
Ja, i nogen grad	5
Kun i mindre grad	1
Nej, kun i ringe grad	2

SB-34 Mener du, at dine nærmeste overordnede er villige til at viderebringe dine ønsker og synspunkter?

Ja, i høj grad	-
Ja, i nogen grad	2
Kun i mindre grad	2
Nej, kun i ringe grad	2

SB-35 Synes du, at der bliver gjort nok for at ændre på de ting, der ikke fungerer tilfredsstillende?

Ja, i høj grad	-
Ja, i nogen grad	6
Kun i mindre grad	1
Nej, kun i ringe grad	1

## Fysisk og kemiske arbejdsmiljø samt arbejdsskader

C-1 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt en ring i hver linie)

		JA	NEJ	?
A.	Støj, så man må hæve stemmen, hvis man skal tale med andre	4	4	-
B.	Kulde i arbejdslokalerne	2	6	-
C.	Stærk varme i arbejdslokalerne	2	5	1
D.	Træk i arbejdslokalerne	5	2	1
E.	Støv, som er synligt i almindelig belysning (fx metalstøv, træstøv og lign.)	5	3	-
F.	Dampe fra organiske opløsningsmidler	1	7	-
G.	Røg (fx fra afrensning)	1	7	-
H.	Andre kemiske stoffer, væsker eller andre former for luftforurening	1	6	-

C-2 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt en ring i hver linie)

		JA	Nej	?
A.	Dårlig belysning, enten for svag eller blændende	4	4	-
B.	Hudætsende stoffer	-	8	-
C.	Giftige stoffer	-	8	-
D.	Stank eller stærke lugte	1	6	1
E.	Snavs, rod eller uorden	5	3	-

C-3 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt gerne flere ringe)

		JA	NEJ	Ved ikke
A.	Kraftige rystelser eller vibrationer, som rammer hænderne	-	8	-
B.	Kraftige rystelser eller vibrationer, som rammer hele kroppen	-	8	-
C.	Arbejde i bøjede arbejdsstillinger	7	1	-
D.	Mange gentagne og ensidige bevægelser	7	1	-
E.	Tunge byrder (mindst 10 kg), som skal bæres eller løftes	7	1	-
F.	Arbejde i forvredne arbejdsstillinger	5	3	-
G.	Arbejde med armene over skulderhøjde	7	1	-

C-4 Er det vigtigt at overholde sikkerhedsreglerne i dit arbejde?

Det er meget vigtigt	6
Det er vigtigt	2
Det er ikke vigtigt	-

C-5 Overholder du selv sikkerhedsreglerne?

Ja, altid	3
Ja, næsten altid	5

Nogle gange	-
Sjældent	-
Aldrig	-

C-6 Hvorfor overholder du ikke altid sikkerhedsreglerne? (Gerne flere svar)

Jeg overholder altid sikkerhedsreglerne	3
Det er for besværligt	1
Det tager for lang tid	1
Akkorden går ned	1

C-7 Hvad mener du der skal til, for at sikkerhedsreglerne bliver bedre overholdt?

Skriv hvad du mener, der skal til. Følgende forslag fremkom:

- At der overalt er udstyr til rådighed og mere fokus på at det er et personligt ansvar
- Ved ikke
- Bedre information vedrørende betydningen af MAL-kode.
- Information.
- Større forståelse for konsekvenserne for ikke at gøre det. Større ansvarlighed over for sig selv og andre.
- Klare retningslinier, automatisk akkordering
- Desværre dovenskab

C-8 Er dit arbejdsmiljø alt i alt fysisk belastende?

Ja, meget	3
Ja, noget	4
Nej	1

C-9 Hvad er din mening om den indsats, virksomheden gør for at forbedre arbejdsmiljøet?

Jeg er fuldt tilfreds	2
Jeg er ret tilfreds	5
Jeg er ret utilfreds	1
Jeg er meget utilfreds	-

C-10 Arbejdsmiljøproblemer det er vigtigt at få gjort noget ved:

- Rod og uorden. Alle virker ligeglade med støv og møg på byggepladserne
- Bedre arbejdsmiljø – bedre helbred
- Godt arbejdsmiljø = godt helbred
- Vigtigste: Bedre skurforhold på alle pladser. Beboerforeninger, inspektører har ikke alle steder forståelse for dette.
- Næstvigtigste: At kollegaer bruger de faciliteter vi kæmper for.
- Mindre belastning af ryg, skuldre, nakke
- Alenearbejde
- Psykisk arbejdsmiljø: snævre tidsrammer

C-11 Får du udleveret nødvendige personlige værnemidler? (fx masker, handsker med mere)

Ja, helt tilstrækkeligt	8
Ja, ikke helt tilstrækkeligt	-

Nej, slet ikke tilstrækkeligt	-
-------------------------------	---

C-11.2 Får du udleveret nødvendige tekniske hjælpemidler? (fx støvsuger, el-værktøj med sug, minirullestilladser, gode stiger)

Ja, helt tilstrækkeligt	4
Ja, ikke helt tilstrækkeligt	4
Nej, slet ikke tilstrækkeligt	-

Andre svar: Små sprøjter, forlængerskafter som er eks. lange.

### Supplerende spørgsmål til fysisk arbejdsmiljø

SC-13 Er der risiko for arbejdsulykker / erhvervsskader ved dit arbejde?

Ja, der er stor risiko	1
Ja, der er en vis risiko	5
Ja, men risikoen er meget lille	1
Nej, der er ingen risiko	1

SC-14 Har du fået instruktion om sundhed og ulykkesrisiko i forbindelse med dit arbejde?  
(Gerne flere svar).

A. Nej	2
B. Ja, af mester/konduktør	3
C. Ja, af sikkerhedsrepræsentanten	4
D. Ja, af kolleger	1
E. Ja, af særlig ekspert, fx BST	4
F. Ja, skriftligt	2
G. Ja, undervisning	1
H. Ja, af andre	0

SC-15 Har du indenfor de sidste 12 måneder været udsat for en eller flere arbejdsulykker?  
(Oplys kun ulykker, der har medført mindst 1 dags fravær ud over den dag, du kom til skade).

Nej:	8
------	---

SC-15.1 Hvor mange dage var du fraværende fra dit arbejde efter den sidste arbejdsulykke?

Antal dage:	0
-------------	---

## Helbred og personligt velbefindende.

D-1 Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?

Meget god	2
God	5
Nogenlunde	-
Dårlig	1
Meget dårlig	-

D-2 Er du glad og tilfreds med din tilværelse?

Ja, for det meste	7
Ja, af og til	1
Nej (næsten aldrig)	-

D-3 Føler du dig frisk nok til at gennemføre det, som du har lyst til at gøre?

Ja, for det meste	3
Ja, af og til	5
Nej (næsten aldrig)	-

D-4 Føler du dig stresset i din dagligdag?

Ja, for det meste	-
Ja, af og til	8
Nej (næsten aldrig)	-

D-5 Har du anspændte muskler?

Ja, for det meste	1
Ja, af og til	7
Nej (næsten aldrig)	-

D-6 Hænder det, at du er så træt efter dit arbejde, at du mangler overskud til at træffe venner, dyrke fritidsinteresser og lign.?

Ja, ofte	1
Ja, af og til	6
Nej (næsten aldrig)	1

D-7 Synes du nogle af de følgende forhold er belastende for dig for tiden? (Du må gerne give flere svar)

A.	Transport til arbejde	1
B.	Arbejdsløshed i familien	0
C.	Uhensigtsmæssige arbejdstider	0
D.	Arbejdssituationen i øvrigt	0
E.	Skolesituationen	1
F.	Børnepasningen	0
G.	Boligsituationen	1
H.	Dårlig trivsel i familien	2

I.	De økonomiske forhold	2
J.	Sygdom i familien	0
K.	Mange aktiviteter i familien	2
L.	Ensomhed og isolation	1
M.	Personlige sorger	0
N.	Eget helbred	1
O.	Nej, ingen belastende forhold	3

D-8 Hvilke af de ting, der er nævnt nedenfor, synes du har betydning for dig i dit arbejde?  
(Sæt en ring i hver linie)

	Stor	Nogen	Ingen betydning
A. Et godt forhold til ledelsen/mester/konduktør	6	1	1
B. Muligheder for at lære noget i jobbet	1	6	1
C. Lønnens størrelse	5	3	-
D. Mulighed for at deltage i beslutninger vedrørende arbejdet	4	4	-
E. Et ordentligt arbejdsmiljø	7	1	-
F. Muligheder for forfremmelse	-	2	6
G. Muligheder for at bruge egne evner og kundskaber	5	3	-
H. Et godt forhold til kollegaerne	7	1	-
I. Mulighed for at udføre et godt stykke arbejde	4	4	-
J. Tryghed i ansættelsen	5	2	1

D-9 Har du indenfor de sidste 12 måneder taget nogen af følgende former for medicin?  
(Du bedes svare "ja" eller "nej" til alle punkterne).

		JA	NEJ
A.	Blodtrykssænkende medicin	1	7
B.	Hjertemedicin (nitroglycerin, dioxin, m.m.)	-	8
C.	Smertestillende medicin, herunder hovedpinepiller	4	4
D.	Sovemidler	-	8
E.	Nervemedicin, beroligende medicin	-	8
F.	Naturmedicin	3	5
G.	Kosttilskud med fiskeolie/levertran	1	7
H.	Vitamin / mineraltabletter	6	2
I.	Kolesterolssænkende medicin	-	8
J.	Anden medicin	3	5

D-10 Mener du, at arbejdsmiljøet spiller en rolle for dit helbred?

Ja	7
Nej	-

Ved ikke	1
----------	---

Hvis JA, hvordan:

- Jeg bliver negativ hvis der ikke er orden i tingene
- Stress, når det optræder trætter og svækker immunforsvaret.
- Hvis arbejdsmiljøet er i orden, er der ingen risiko for at være på arbejdet.

D-11 Har sygdom, skader eller lidelser gjort det besværligt eller umuligt for dig indenfor de sidste 14 dage at udføre dine sædvanlige gøremål? (fx arbejde i eller udenfor hjemmet, fritidsaktiviteter og lign.)

Ja:	2
Nej:	6

D-12 Er disse vanskeligheder/begrænsninger af en mere varig karakter? Med varig menes, at de har varet eller forventes at ville vare 6 måneder eller mere.

Ja	2
Nej	3

D-13 Tager man på arbejdspladsen nok hensyn til dine/andres helbredsproblemer?

Ja, det er meget tilfredsstillende	2
Det er nogenlunde	6
Ja, men ikke nok	-
Nej	-

D-14 Har du indenfor de sidste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter eller ubehag? (sæt gerne flere ringe)

A. Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	5
B. Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	2
C. Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	4
D. Hovedpine	3
E. Hurtig hjertebanken	1
F. Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	0
G. Søvnbesvær, søvnproblemer	2
H. Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	1
I. Træthed	5
J. Mavesmerter, ondt i maven	0
K. Fordøjelsesbesvær, tynd/hård mave	1
L. Eksem, hududslet, kløe	2
M. Forkølelse, snue, hoste	3
N. Åndedrætsbesvær, forpustet	1
O. Andet	0
P. Ingen	0

## Supplerende spørgsmål til helbredsforhold

SD-15 Har du indenfor de sidste 3 måneder haft en følelse af, at alt var uoverkommeligt?

Ja, dagligt	
Ja, ca. hver uge	1
Ja, ca. hver måned	2
Nej	5

SD-16 Føler du dig ofte irriteret uden grund?

Ja	2
Nej	6

SD-17 Har du ofte besvær ved at koncentrere dig?

Ja	2
Nej	6

SD-18 Har dine nærmeste sagt, at du er glemsom?

Ja	4
Nej	3

SD-19 Hvor mange sygedage har du i alt haft inden for det sidste år?

Flest:	20
Færrest:	0

SD-20 Har du indenfor de sidste tre måneder været i kontakt med en behandler på grund af gener, sygdom eller skade hos dig selv? (Husk at svare på hver linie).

		JA	NEJ
A.	Egen praktiserende læge	2	6
B.	Vagtlæge	-	8
C.	Praktiserende speciallæge	-	8
D.	Hospitalsambulatorium	-	8
E.	Skadestue	-	8
F.	Indlagt på hospital	-	8
G.	Fysioterapeut	1	7
H.	Kiropraktor	-	8
I.	Alternativ behandler /naturhelbreder	1	7
J.	Andre	-	8

## Levevaner / sundhedsadfærd - hvad man selv kan gøre for at bevare sit helbred?

E-1 Tror du man kan gøre noget selv for at bevare et godt helbred?

Tror egen indsats er af stor betydning	7
Tror egen indsats er af nogen betydning	1
Tror ikke på egen indsats	-

E-2 Gør du selv noget for at bevare eller forbedre dit helbred?

Nej, jeg gør ikke noget	-
Nej, jeg har prøvet, men opgivet	-
Ja, jeg gør noget	8

E-3 Hvad gør du for at bevare eller forbedre dit helbred? (Sæt gerne flere ringe)

A.	Jeg gør ikke noget specielt	-
B.	Jeg prøver at dyrke motion regelmæssigt	6
C.	Jeg prøver at leve mindre stresset	4
E.	Jeg prøver at ændre mine arbejdsforhold	0
F.	Jeg prøver at få tilstrækkeligt søvn	6
G.	Jeg prøver at ophøre med at ryge /ryge mindre	1
H.	Jeg prøver at forbedre min kost	5
I.	Jeg prøver at spise mindre, tabe mig	5
J.	Jeg prøver at få et mindre alkoholforbrug	0
K.	Jeg prøver at holde kontakt til venner og bekendte	3
L.	Jeg lægger vægt på, at familielivet fungerer	8

E-4 Hvordan synes du, at du bruger din krop? (Du skal både tænke på din fysiske aktivitet på arbejde og i fritiden).

Jeg bruger min krop lige tilpas	4
Jeg bruger min krop for meget	1
Jeg bruger min krop forkert	2
Jeg bruger min krop for lidt	1

E-5 Hvis der var mulighed for at dyrke motion på arbejdspladsen, ville du så deltage?

Ja	2
Nej	1
Ved ikke	5

Hvilke former for motion ville du gerne have mulighed for på arbejdspladsen?

Forslag:

- Styrketræning, fitness
- Styrketræning/kondition
- Spinning

E-6 Ryger du?

Ja, dagligt	2
Ja, lejlighedsvis	-
Nej, jeg er holdt op indenfor de sidste to år	-
Jeg er holdt op for mere end to år siden	5
Jeg har aldrig røget	1

E-7 Hvis du ryger, vil du gerne holde op med at ryge?

Ja, prøver for tiden at holde op	1
Ja, men gør ikke noget ved det	1
Ja, men jeg kan ikke	-
Nej, jeg ønsker ikke at holde op	-

E-9 Er du generet af andres tobaksrøg på arbejdspladsen?

Ja, meget	1
Ja, en smule	4
Nej	3

E-10 Synes du, at du vejer

Alt for meget	-
For meget	6
Lige tilpas	2
For lidt	-

E-11 Hvorledes vurderer du dine nuværende kostvaner?

Meget gode	2
Gode	2
Nogenlunde	4
Dårlige	-
Meget dårlige	-

E-12 Inddrager du – af hensyn til din sundhed og dit helbred – nogle særlige føde- og madvarer i din kost? (Sæt gerne flere ringe).

A.	Nej	0
B.	Ja, grøntsager og frugt	8
C.	Ja, fisk	3
D.	Ja, yoghurt, ymer, kærnemælk og andre surmælksprodukter	2
E.	Ja, minarine	1
F.	Ja, groft brød	6
G.	Ja, kosttilskud fx vitaminer, mineraler, fiberprodukter	3
H.	Ja, helsekost, økologiske grøntsager	2

Andre svar: Havregryn, hvidløg, ingefær, fedtsvagt kød

E-13 Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?

Ja, som regel	4
---------------	---

Ja, men ikke tit nok	4
Nej, aldrig (næsten aldrig)	-

### Stress.

E-14 Tror du, man selv kan gøre noget for at klare stress / pressede situationer?

Tror, at egen indsats er af stor betydning	5
Tror, at egen indsats er af nogen betydning	3
Tror ikke på egen indsats	-
Ved ikke	-

E-15 Gør du selv noget for at klare stress i din dagligdag?

Nej, jeg gør ikke noget	-
Jeg har prøvet, men opgivet	1
Ja, jeg gør noget	7

E-16 Hvad gør du for at klare stress i din hverdag? (Sæt gerne flere ringe).

A. Holder pauser i arbejdet	6
B. Afslapningsøvelser / afspændingsøvelser	2
C. Dyrker motion	3
D. Taler med andre	5
E. Trøstespiser	1
F. Ryger	2
G. Kobler af med en øl eller lignende	3
H. Tænker på noget andet, som afleder	1
I. Forsøger at ændre arbejdsopgaverne	1
J. Lader som ingenting, jeg arbejder bedst under pres	2
K. Forsøger at planlægge bedre	5
L. Mental træning	1
M. Forsøger at ændre min arbejdsrytme	1
N. Prøver at få løst problemerne, så de ikke binder energien unødigt	5
O. Jeg gør intet, kan overhovedet ikke påvirke min situation	0

### Supplerende spørgsmål til levevaner / sundhedsadfærd

SE-17 Hvor mange gange om ugen spiser du frokost på dit arbejde?

	Antal gange
Mad fra automater	-
Færdiglavet mad købt andre steder	3
Hjemmelavet medbragt mad (fx madpakke)	35

SE-19 Har du ændret dit tobaksforbrug indenfor det sidste år?

Ja, jeg ryger mindre	1
Ja, jeg ryger mere	2

Nej	2
-----	---

SE-20 Hvor meget øl, vin eller spiritus drak du på den seneste hverdag? (Eksempel. fredag – denne henregnes til weekend)

Ingenting:	3
Noget:	5

SE-22 Hvor meget øl, vin eller spiritus drak du i alt den sidste weekend? (Dvs. fredag, lørdag og søndag tilsammen).

Ingenting:	2
Noget:	6

SE-23 Hvis du ikke er fysisk aktiv i fritiden: Hvorfor er du ikke fysisk aktiv i fritiden? (Gerne flere svar).

A. Manglende lyst	1
B. Manglende tid	2
C. På grund af tidligere skader / handicap	-
D. På grund af sygdom	-
E. For lang afstand til sportsfaciliteter	-
F. Manglende muligheder hvor jeg bor	-
G. Er fysisk aktiv i det daglige	-
H. Andet	-

SE-24 Hvorledes bedømmer du dine motionsvaner i forhold til jævnaldrende?

Mere aktiv	3
Lige så aktiv	3
Mindre aktiv	1

## Virksomhedskultur - vaner, traditioner og holdninger på dit arbejde.

F-1 Hvad synes du i det store og hele om virksomhedens måde at behandle medarbejderne på?

Meget god	1
God	3
Hverken god eller dårlig	4
Ret dårlig	-

F-2 Mener du, at en virksomhed bør have en klar og formuleret holdning til: (Du bedes svare på hver linie).

	Ja og det findes på min arbejdsplads	Ja men det findes ikke på min arbejdsplads	Nej
A. Medarbejderuddannelse	2	5	-

B. Sikkerhed i arbejdsmiljøet	8	-	-
C. Rygning på arbejdspladsen	-	4	3
D. Alkohol på arbejdspladsen	1	3	3
E. Andet	-	-	3

F-4 Tager din virksomhed hensyn til miljøet? (Du bedes svare på hver linie).

		JA	NEJ
A.	Ved at undgår vandforurening (fx når pensler og ruller renses, løber vandet så direkte ud i afløbet?)	4	4
B.	Ved at spare på vandet (fx rullerens)	5	2
C.	Ved at spare på energien (fx elforbrug)	4	3
D.	Ved at sørge for at genanvende produktionsrester (fx malingrester)	5	3

F-7 Kan du selv bestemme, hvornår du vil holde pause?

Altid	2
Delvist	4
Aldrig	2

F-8 Er der i pauserne tilstrækkelig mulighed for: (Gerne flere svar).

At få frisk luft	7
At gå en lille tur	5
At få en sund forfriskning	5
At motionere lidt	3
At tale med dem, man har lyst til	5
Andet	-

F-9 Ved du, hvem der er din sikkerhedsrepræsentant?

Ja, jeg ved hvem det er	8
Ja, jeg er selv sikkerhedsrepræsentant	2
Nej, jeg ved det ikke	-
Der er ingen sikkerhedsrepræsentant	-

F-10 Taler du arbejdsmiljø med dine nærmeste kolleger?

Ja, ofte	5
Ind i mellem	3
Sjældent	-
Aldrig	-

F-11 Bliver der efter din mening drukket for meget alkohol på din arbejdsplads?

Alt for meget	-
For meget	1
Passende	7
Intet	-

F-12 Mener du, at virksomheden bør tilbyde hjælp til de medarbejdere, der har alkoholproblemer?

Ja	7
Nej	-
Ved ikke	1

F-13 Er der en sikkerhedsorganisation på dit arbejde?

Ja	6
Nej	1
Ved ikke	1

F-14 Bliver du tilstrækkeligt orienteret om, hvad der foregår i sikkerhedsudvalget?

Ja, helt tilstrækkeligt	6
Ja, men ikke helt tilstrækkeligt	2
Nej, slet ikke tilstrækkeligt	-

F-15 Synes du, at der i din virksomhed er behov for: *(Husk at svare på hver linie).*

	Ja	Nej	Ved ikke
A. Bedre motionsmuligheder	3	2	2
B. Kurser om hvordan man lever sundere	6	2	-
C. Kurser om hvordan man styrer stress	6	2	-
D. Andet	-	2	2

F-16 Har du forslag til aktiviteter, du kunne tænke dig, at din virksomhed sætter i gang eller har du forslag til andre forbedringer?

- Efteruddannelse
- DLG stafet i Fælledparken

### Supplerende spørgsmål til virksomhedskultur

SF-17 Virksomheden arrangerer tilstrækkeligt med:

	Ja	Nej	Ved ikke
Fester	7	-	-
Bingo	1	3	1
Sport, idræt	3	2	-
Udflugter	4	2	-
Teater og koncerter	1	2	2
Foredrag	1	-	2
Udstillinger	1	1	2
Andet	1	2	1

**BILAG 2B**

## **Samlede oplysninger for virksomhed B**

---

**Sundhedsprofiler**

## Baggrundsoplysninger (baseret på 10 svar)

De første spørgsmål drejer sig om dine personlige forhold og om dit arbejde.

### A-1 Alder

Ældst:	58 år
Yngst:	32 år

### A-2 Antal

Mænd	7
Kvinder	3

### A-3 Hvor længe har du været ansat?

Længst:	16 år
Kortest:	2 år

### A-5 Hvad er din stillingsbetegnelse på virksomheden?

Malersvend:	10
Lærling:	0
Forretningsfører/konduktør:	0

## Supplerende spørgsmål til baggrundsoplysninger

### SA-6 Hvordan er dit ansættelsesforhold?

Timelønnet	5
Funktionær	1
På akkord	7
Andet	0

### SA-7 Hvad er din ægteskabelige stilling?

Gift / samboende	66
Fraskilt / separeret	3
Enke / enkemand	0
Ugift	1

### SA-8 Har du nogen hjemmeboende børn (under 16 år)?

Ja	2
Nej	8

SA-10 Hvor mange timers erhvervsarbejde har du normalt om ugen? (medregn også overarbejdstimer, ekstra arbejde og indtægtsgivende hjemmearbejde).

32 timer om ugen:	1
37 timer om ugen:	8
40 timer om ugen:	1

45 timer om ugen:	0
-------------------	---

SA-12 Hvor mange år har du gået i skole i alt?

Længst skoleuddannelse:	14
Kortest skoleuddannelse:	8

SA-14 Hvor mange dage mener du, at du har brugt på efteruddannelse indenfor de sidste tre år?

Fløst efteruddannelsesdage	150
Færrest:	0

SA-16 Hvilke evner og færdigheder har du især brug for ved det arbejde, du har til daglig? (Sæt gerne flere ringe)

A. Hurtighed	7
B. Samarbejdsevne	9
C. Fingernemhed	4
D. Evne til at indordne dig	6
E. Fysisk styrke	5
F. Koncentrationsevne	5
G. Udholdenhed	3
H. Faglig dygtighed og erfaring	9
I. Rutine	7
J. Selvstændighed	8
K. Præcision	4
L. Andet	2

Uddybende svar:

Kunde flair

1. Evnen til at sælge produkter overfor kunden.

## Trivsel på arbejdspladsen

B-1 Hvor tilfreds er du alt i alt med dit arbejde?

Helt tilfreds	1
Delvis tilfreds	8
Noget utilfreds	1
Meget utilfreds	0

Ekstra svar:

1. Delvis tilfreds med pil nedad
2. Tæt på at være helt tilfreds, men kunne godt tænke mig mere selvstændighed, flere specielle opgaver.
3. Når man ser bort fra nogle bygherrers manglende evne eller lyst til at koordinere arbejdsgangen på en opgave.

B-2 Hvor stor indflydelse har du normalt på tilrettelæggelsen af dit daglige arbejde?

Stor indflydelse	2
En vis indflydelse	8
Meget lidt indflydelse	0
Ingen indflydelse	0

B-3 Er dit arbejde afvekslende eller ensformigt?

Meget afvekslende	1
Ret afvekslende	7
Ret ensformigt	2
Meget ensformigt	0

B-4 Får du information om de beslutninger, der vedrører dit arbejde?

Altid	0
Som regel	9
Som regel ikke	1
Aldrig	0

B-5 Synes du, at du har tilstrækkeligt ansvar i det arbejde, du udfører?

Ja	8
Nej	2
For meget ansvar	0

B-6 Får du udnyttet dine evner i tilstrækkeligt omfang i dit nuværende arbejde?

Aldrig	0
Sjældent	0
Af og til	2
Ofte	6
Næsten altid	2

B-7 Har du på dit arbejde mulighed for at udvikle dig personligt? (her tænkes på kurser, udfordringer, muligheder for at prøve nyt osv.)

Gode muligheder	1
Rimelige muligheder	6
Dårlige muligheder	3

Uddybende svar:

- Angående kurser er for det meste for egen regning.

B-8 Oplever du selv glæde ved resultatet af dit arbejde?

Altid	2
Ofte	5
Ind i mellem	2
Sjældent	1
Aldrig	0

B-9 Har du så meget at gøre i dit arbejde, at du har svært ved at nå dine arbejdsopgaver?

Aldrig	0
Sjældent	2
Af og til	6
Ofte	2

Næsten altid	0
--------------	---

B-10 Hvordan er arbejdspresset / arbejdstempoet på dit arbejde?

Alt for højt	2
Lidt for højt	6
Passende	2
Lidt for lavt	0
Alt for lavt	0

B-11 Er dit arbejdsmiljø alt i alt psykisk belastende?

Ja, meget	0
Ja, noget	7
Nej	3

B-12 Er du bekymret for, at der sker dig noget af følgende? (sæt venligst én ring i hver linie).

	JA	NEJ
A. At du bliver arbejdsløs	0	10
B. At du på grund af indførelse af "ny teknik" bliver overflødig	0	10
C. At du får svært ved at finde et nyt job med de kvalifikationer, du har?	0	10

### Forholdet til dine kolleger og overordnede.

B-13 Hvordan vil du vurdere dit forhold til din arbejdsgiver/mester?

Særdeles godt	0
Godt	8
Nogenlunde	2
Dårligt	0

B-14 Hvordan vil du vurdere dit forhold til dine kolleger?

Særdeles godt	2
Godt	6
Nogenlunde	0
Dårligt	0

B-15 Har du et personligt forhold til nogen af dine kolleger? (for eksempel at I ses i fritiden, I taler om private problemer og lignende)

Ja, til mange	1
Ja, til få	4
Ja, til én	3
Nej	2

## Supplerende spørgsmål til trivsel på arbejdspladsen

SB-17 Synes du, at du på dit arbejde mangler kontakt til kolleger?

Ja, ofte	1
Ja, af og til	1
Nej	8

SB-18 Hvis du har behov for råd eller hjælp til dit arbejde, har du så mulighed for at få det?

Altid	3
Som regel	7
Som regel ikke	0
Aldrig	0

SB-19 Er du involveret i konflikter eller skænderier på din arbejdsplads?

I høj grad	1
I nogen grad	2
Kun i mindre grad	3
Nej, eller kun i ringe grad	4

SB-20 Er du udsat for nogen form for ubehagelige drillerier på din arbejdsplads?

I høj grad	0
I nogen grad	0
Kun i mindre grad	0
Nej, eller kun i ringe grad	10

SB-22 Sker det, at du bliver udsat for uønsket seksuel opmærksomhed på din arbejdsplads?

I høj grad	0
I nogen grad	1
Kun i mindre grad	0
Nej, eller kun i ringe grad	9

SB-23 Kræver arbejdet hele din opmærksomhed og koncentration?

Næsten hele tiden	3
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	5
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	1
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	0
Sjældent / meget lidt	0
Nej	1

SB-24 Har du opgaver, der – hvis du laver fejl – kan medføre risiko for andres eller dit eget helbred, eller kan koste mange penge?

Næsten hele tiden	1
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	1
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	2
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	0

Sjældent / meget lidt	3
Nej	3

SB-25 Har du mulighed for at tale med dine kolleger under arbejdet?

Næsten hele tiden	5
Ca. $\frac{3}{4}$ af tiden	0
Ca. $\frac{1}{2}$ af tiden	2
Ca. $\frac{1}{4}$ af tiden	2
Sjældent / meget lidt	1
Nej	0

SB-27 Er man nøjeregnende med mødetiden på din arbejdsplads?

Ja	10
Nej	0

SB-28 Hvis du har brug for at gå et privat ærinde, kan du så forlade arbejdspladsen i en halv time uden at få særlig tilladelse?

Ja	7
Nej	3

SB-29 Hvem bestemmer dit arbejdstempo? (*Gerne flere svar*).

Tempoet er bestemt af den gruppe, jeg arbejder i	8
Jeg bestemmer selv tempoet	7
Tempoet er bestemt af ledelsen	2

Uddybende svar:

1. Tidsplaner bestemmer tempoet.
2. Arbejde på akkord
3. Grundet dårlig tidsplan har vi ikke indflydelse nok

SB-31 Synes du, at dine nærmeste overordnede interesserer sig for, hvad der foregår blandt medarbejderne?

Ja, i høj grad	2
Ja, i nogen grad	1
Kun i mindre grad	6
Nej, kun i ringe grad	1

SB-32 Viser dine nærmeste overordnede, at de tillægger dit arbejde betydning?

Ja, i høj grad	0
Ja, i nogen grad	9
Kun i mindre grad	1
Nej, kun i ringe grad	0

SB-33 Synes du, at dine nærmeste overordnede bidrager til en åben drøftelse af arbejdsmæssige forhold?

Ja, i høj grad	1
----------------	---

Ja, i nogen grad	7
Kun i mindre grad	2
Nej, kun i ringe grad	0

SB-34 Mener du, at dine nærmeste overordnede er villige til at viderebringe dine ønsker og synspunkter?

Ja, i høj grad	1
Ja, i nogen grad	5
Kun i mindre grad	4
Nej, kun i ringe grad	0

SB-35 Synes du, at der bliver gjort nok for at ændre på de ting, der ikke fungerer tilfredsstillende?

Ja, i høj grad	0
Ja, i nogen grad	7
Kun i mindre grad	2
Nej, kun i ringe grad	1

### Fysisk og kemisk arbejdsmiljø samt arbejdsskader

C-1 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt en ring i hver linie)

		JA	NEJ	?
A.	Støj, så man må hæve stemmen, hvis man skal tale med andre	8	1	1
B.	Kulde i arbejdslokalerne	1	6	3
C.	Stærk varme i arbejdslokalerne	1	5	4
D.	Træk i arbejdslokalerne	8	1	3
E.	Støv, som er synligt i almindelig belysning (fx metalstøv, træstøv og lign.)	8	1	1
F.	Dampe fra organiske opløsningsmidler	0	9	1
G.	Røg (fx fra afrensning)	1	8	1
H.	Andre kemiske stoffer, væsker eller andre former for luftforurening	2	7	1

C-2 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt en ring i hver linie)

	JA	Nej	?
A. Dårlig belysning, enten for svag eller blændende	7	1	2
B. Hudætsende stoffer	1	8	1
C. Giftige stoffer	0	8	2
D. Stank eller stærke lugte	1	5	4
E. Snavs, rod eller uorden	8	1	1

C-3 Er du i dit arbejde ofte udsat for nogle af følgende forhold? Med ofte menes der mere end et par gange om ugen. (Sæt gerne flere ringe)

		JA	NEJ	Ved ikke
A.	Kraftige rystelser eller vibrationer, som rammer hænderne	1	9	0
B.	Kraftige rystelser eller vibrationer, som rammer hele kroppen	10	0	0
C.	Arbejde i bøjede arbejdsstillinger	10	0	0
D.	Mange gentagne og ensidige bevægelser	10	0	0
E.	Tunge byrder (mindst 10 kg), som skal bæres eller løftes	10	0	0
F.	Arbejde i forvredne arbejdsstillinger	10	0	0
G.	Arbejde med armene over skulderhøjde	10	0	0

C-4 Er det vigtigt at overholde sikkerhedsreglerne i dit arbejde?

Det er meget vigtigt	6
Det er vigtigt	4
Det er ikke vigtigt	0

C-5 Overholder du selv sikkerhedsreglerne?

Ja, altid	2
Ja, næsten altid	8
Nogle gange	0
Sjældent	0
Aldrig	0

C-6 Hvorfor overholder du ikke altid sikkerhedsreglerne?

(Gerne flere svar)

Jeg overholder altid sikkerhedsreglerne	2
Det er for besværligt	3
Det tager for lang tid	2
Akkorden går ned	2

Uddybende svar:

1. Dovenskab
2. Det er ikke altid teori og praksis passer sammen.
3. Er der rod på arbejdspladsen efter andre håndværkere og alt er forsøgt med de ansvarlige er man nødt til at arbejde under forholdene.

C-7

Hvad mener du der skal til, for at sikkerhedsreglerne bliver bedre overholdt?

Skriv hvad du mener, der skal til. Følgende forslag fremkom:

1. En bedre tidsplan! En bedre forståelse for hvor vigtigt sikkerhed er fra "byggeleder" "arbejdsgiver" og andre "håndværkere og malersvende.
2. Bedre planlægning/bygherre/arbejdsgiver
3. Sanktionsmuligheder
4. Ledelse skal i ord og handling vise, at det er den vej man vil gå.

5. Holdninger, ændringer fra medarbejder og chef, men det kommer stille og roligt.
6. Arbejdsgiveren skal sørge for det.

C-8 Er dit arbejdsmiljø alt i alt fysisk belastende?

Ja, meget	8
Ja, noget	0
Nej	0

C-9 Hvad er din mening om den indsats, virksomheden gør for at forbedre arbejdsmiljøet?

Jeg er fuldt tilfreds	1
Jeg er ret tilfreds	8
Jeg er ret utilfreds	1
Jeg er meget utilfreds	0

C-10 Arbejdsmiljøproblemer det er vigtigt at få gjort noget ved:

1. Det vigtigste: oprydning og god tidsplan, skurforhold, sikkerhedsmøder
2. Støv, larm, fugt, arbejde over skulderhøjde, op og ned bevægelse
3. Rod på pladsen, adgangsforhold, tidsplaner der fungerer
4. P. pladser (stort problem)
5. Jeg mener, at firmaet tager sikkerhedsforanstaltninger alvorligt. Det kniber med kundernes byggepladsledelse, tilsyn fra arkitekter, ingeniører osv. Dårlig planlægning derfra giver rod og stres og ændring af arbejds gang.
6. Skurforhold, og orden på store pladser
7. Afskaf tidsplanen
8. Det psykiske pres som opstår på grund af stramme tidsplaner.
9. En større forståelse mellem de forskellige håndværksgrupper, omkring vigtigheden af et ordentligt arbejdsmiljø.
10. Overskredne tidsplaner når maler går i gang.
11. Rod, som er en stressfaktor.
12. Byggepladser hvor alle andre håndværkergrupper går sammen med maleren (går ud over arbejdsglæden og kvaliteten)
13. Maleren starter sammen med alle andre håndværksgrupper.

C-11 Får du udleveret nødvendige personlige værnemidler? (fx masker, handsker med mere)

Ja, helt tilstrækkeligt	10
Ja, ikke helt tilstrækkeligt	0
Nej, slet ikke tilstrækkeligt	0

C-11.2 Får du udleveret nødvendige tekniske hjælpemidler? (fx støvsuger, el-værktøj med sug, minirullestilladser, gode stiger)

Ja, helt tilstrækkeligt	7
Ja, ikke helt tilstrækkeligt	3
Nej, slet ikke tilstrækkeligt	0

Vi mangler især:

1. Det kniber lidt med stilladser til mindre projekter.
2. Jeg har aldrig oplevet, at jeg ikke har fået de tekniske hjælpemidler eller personlige værnemidler, jeg har bedt om.
3. Vi mangler især: nyere stiger, bedre sikkerhedssko

### Supplerende spørgsmål til fysisk arbejdsmiljø

SC-13 Er der risiko for arbejdsulykker / erhvervsskader ved dit arbejde?

Ja, der er stor risiko	4
Ja, der er en vis risiko	4
Ja, men risikoen er meget lille	2
Nej, der er ingen risiko	0

SC-14 Har du fået instruktion om sundhed og ulykkesrisiko i forbindelse med dit arbejde?  
(Gerne flere svar).

A. Nej	3
B. Ja, af mester/konduktør	3
C. Ja, af sikkerhedsrepræsentanten	2
D. Ja, af kolleger	6
E. Ja, af særlig ekspert, fx BST	4
F. Ja, skriftligt	4
G. Ja, undervisning	3
H. Ja, af andre	2

Uddybende svar:

Ingen uddybende svar på dette spørgsmål

SC-15 Har du indenfor de sidste 12 måneder været udsat for en eller flere arbejdsulykker?  
(Oplys kun ulykker, der har medført mindst 1 dags fravær ud over den dag, du kom til skade).

Ja:	0
Nej:	10

SC-15.1 Hvor mange dage var du fraværende fra dit arbejde efter den sidste arbejdsulykke?

Antal dage:	0
-------------	---

### Helbred og personligt velbefindende

D-1 Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?

Meget god	7
God	3
Nogenlunde	0
Dårlig	0

Meget dårlig	0
--------------	---

D-2 Er du glad og tilfreds med din tilværelse?

Ja, for det meste	9
Ja, af og til	1
Nej (næsten aldrig)	0

D-3 Føler du dig frisk nok til at gennemføre det, som du har lyst til at gøre?

Ja, for det meste	7
Ja, af og til	3
Nej (næsten aldrig)	0

D-4 Føler du dig stresset i din dagligdag?

Ja, for det meste	0
Ja, af og til	10
Nej (næsten aldrig)	0

D-5 Har du anspændte muskler?

Ja, for det meste	5
Ja, af og til	5
Nej (næsten aldrig)	0

D-6 Hænder det, at du er så træt efter dit arbejde, at du mangler overskud til at træffe venner, dyrke fritidsinteresser og lign.?

Ja, ofte	1
Ja, af og til	7
Nej (næsten aldrig)	2

D-7 Synes du nogle af de følgende forhold er belastende for dig for tiden? (Du må gerne give flere svar)

A.	Transport til arbejde	1
B.	Arbejdsløshed i familien	0
C.	Uhensigtsmæssige arbejdstider	0
D.	Arbejdssituationen i øvrigt	1
E.	Skolesituationen	0
F.	Børnepasningen	0
G.	Boligsituationen	0
H.	Dårlig trivsel i familien	1
I.	De økonomiske forhold	0
J.	Sygdom i familien	4
K.	Mange aktiviteter i familien	1
L.	Ensomhed og isolation	0
M.	Personlige sorger	2
N.	Eget helbred	3
O.	Nej, ingen belastende forhold	3

Det kan hænde at en opgave er mere krævende end en anden og det kan give stress i perioder, men det er ikke generelt.

D-8

Hvilke af de ting, der er nævnt nedenfor, synes du har betydning for dig i dit arbejde?

(Sæt en ring i hver linie)

	Stor	Nogen	Ingen betydning
A. Et godt forhold til ledelsen/mester/konduktør	6	4	0
B. Muligheder for at lære noget i jobbet	2	8	0
C. Lønnens størrelse	5	5	0
D. Mulighed for at deltage i beslutninger vedrørende arbejdet	8	2	0
E. Et ordentligt arbejdsmiljø	9	1	0
F. Muligheder for forfremmelse	1	3	6
G. Muligheder for at bruge egne evner og kundskaber	7	3	0
H. Et godt forhold til kollegaerne	8	2	0
I. Mulighed for at udføre et godt stykke arbejde	10	0	0
J. Tryghed i ansættelsen	3	7	0

D-9 Har du indenfor de sidste 12 måneder taget nogen af følgende former for medicin?

(Du bedes svare "ja" eller "nej" til alle punkterne).

		JA	NEJ
A.	Blodtrykssænkende medicin	1	9
B.	Hjertemedicin (nitroglycerin, dioxin, m.m.)	0	10
C.	Smertestillende medicin, herunder hovedpinepiller	6	4
D.	Sovemidler	0	10
E.	Nervemedicin, beroligende medicin	1	9
F.	Naturmedicin	3	7
G.	Kosttilskud med fiskeolie/levertran	1	9
H.	Vitamin / mineraltabletter	4	6
I.	Kolesterolssænkende medicin	0	10
J.	Anden medicin	3	7

D-10 Mener du, at arbejdsmiljøet spiller en rolle for dit helbred?

Ja	9
Nej	0
Ved ikke	1

Hvis JA, hvordan:

1. Oprydning i pladsen, støj
2. Stress
3. Selvfølgelig
4. Et psykisk og fysisk godt arbejdsmiljø har stor betydning for helbredet.

5. Både psykisk og fysisk, fx diverse hjælpemidler og værn, kan snakke om problemer med kollegaer og chefer.
6. Jeg har ofte rygproblemer
7. Fysisk nedslidning af kroppen. Ofte hovedpine.
8. Hvis JA, hvordan? For meget at tænke på hvis "tingene" ikke er i orden.
9. Ved for dårligt tilrettelagt og forceret tidsplan. Det medfører stress.

D-11 Har sygdom, skader eller lidelser gjort det besværligt eller umuligt for dig indenfor de sidste 14 dage at udføre dine sædvanlige gøremål? (fx arbejde i eller udenfor hjemmet, fritidsaktiviteter og lign.)

Ja:	2
Nej:	8

D-12 Er disse vanskeligheder/begrænsninger af en mere varig karakter? Med varig menes, at de har varet eller forventes at ville vare 6 måneder eller mere.

Ja	2
Nej	6

D-13 Tager man på arbejdspladsen nok hensyn til dine/andres helbredsproblemer?

Ja, det er meget tilfredsstillende	2
Det er nogenlunde	6
Ja, men ikke nok	1
Nej	1

D-14 Har du indenfor de sidste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter eller ubehag? (sæt gerne flere ringe)

A. Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	8
B. Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	4
C. Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	8
D. Hovedpine	4
E. Hurtig hjertebanken	1
F. Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	0
G. Søvnbesvær, søvnproblemer	3
H. Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	1
I. Træthed	7
J. Mavesmerter, ondt i maven	
K. Fordøjelsesbesvær, tynd/hård mave	1
L. Eksem, hududslet, kløe	1
M. Forkølelse, snue, hoste	
N. Åndedrætsbesvær, forpustet	
O. Andet	
P. Ingen	1

## Supplerende spørgsmål til helbredsforhold

SD-15 Har du indenfor de sidste 3 måneder haft en følelse af, at alt var uoverkommeligt?

Ja, dagligt	1
Ja, ca. hver uge	0
Ja, ca. hver måned	2
Nej	7

SD-16 Føler du dig ofte irriteret uden grund?

Ja	0
Nej	10

SD-17 Har du ofte besvær ved at koncentrere dig?

Ja	2
Nej	8

SD-18 Har dine nærmeste sagt, at du er glemsom?

Ja	5
Nej	5

SD-19 Hvor mange sygedage har du i alt haft inden for det sidste år?

Flest:	25
Færrest:	0

Inden for det sidste år har der været 79 sygedage for disse 10 personer.

SD-20 Har du indenfor de sidste tre måneder været i kontakt med en behandler på grund af gener, sygdom eller skade hos dig selv? (*Husk at svare på hver linie*).

		JA	NEJ
A.	Egen praktiserende læge	3	7
B.	Vagtlæge		9
C.	Praktiserende speciallæge	1	8
D.	Hospitalsambulatorie		9
E.	Skadestue	1	9
F.	Indlagt på hospital		9
G.	Fysioterapeut	1	9
H.	Kiropraktor	1	8
I.	Alternativ behandler /naturhelbreder	2	7
J.	Andre	1	7

## Levevaner / sundhedsadfærd - hvad kan man selv gøre for at bevare sit helbred?

E-1 Tror du man kan gøre noget selv for at bevare et godt helbred?

Tror egen indsats er af stor betydning	8
Tror egen indsats er af nogen betydning	2
Tror ikke på egen indsats	0

E-2 Gør du selv noget for at bevare eller forbedre dit helbred?

Nej, jeg gør ikke noget	0
Nej, jeg har prøvet, men opgivet	1
Ja, jeg gør noget	8

E-3 Hvad gør du for at bevare eller forbedre dit helbred? (Sæt gerne flere ringe)

A.	Jeg gør ikke noget specielt	0
B.	Jeg prøver at dyrke motion regelmæssigt	5
C.	Jeg prøver at leve mindre stresset	6
E.	Jeg prøver at ændre mine arbejdsforhold	3
F.	Jeg prøver at få tilstrækkeligt søvn	4
G.	Jeg prøver at ophøre med at ryge /ryge mindre	3
H.	Jeg prøver at forbedre min kost	6
I.	Jeg prøver at spise mindre, tabe mig	4
J.	Jeg prøver at få et mindre alkoholforbrug	1
K.	Jeg prøver at holde kontakt til venner og bekendte	6
L.	Jeg lægger vægt på, at familielivet fungerer	7

Uddybende svar:

1. Laver strækøvelse

E-4 Hvordan synes du, at du bruger din krop? (Du skal både tænke på din fysiske aktivitet på arbejde og i fritiden).

Jeg bruger min krop lige tilpas	3
Jeg bruger min krop for meget	1
Jeg bruger min krop forkert	3
Jeg bruger min krop for lidt	2

Uddybende svar:

1. Jeg synes ikke jeg bruger min krop for lidt. Det svinger mellem tilpas, for meget og en gang imellem lidt forkert.

E-5 Hvis der var mulighed for at dyrke motion på arbejdspladsen, ville du så deltage?

Ja	5
Nej	2
Ved ikke	3

Hvilke former for motion ville du gerne have mulighed for på arbejdspladsen?

Forslag:

1. Idet motion er svært på de forskellige arbejdspladser kunne jeg forestille mig at et abonnement til et fitnesscenter med kyndig vejledning ville være en god ide.
2. Hold-træning fx aerobic-gymnastik-forskellige dansearter
3. Styrketræning
4. Fitness (håndbold)

E-6 Ryger du?

Ja, dagligt	6
Ja, lejlighedsvis	1
Nej, jeg er holdt op indenfor de sidste to år	0
Jeg er holdt op for mere end to år siden	3
Jeg har aldrig røget	0

E-7 Hvis du ryger, vil du gerne holde op med at ryge?

Ja, prøver for tiden at holde op	2
Ja, men gør ikke noget ved det	3
Ja, men jeg kan ikke	0
Nej, jeg ønsker ikke at holde op	2

E-9 Er du generet af andres tobaksrøg på arbejdspladsen?

Ja, meget	1
Ja, en smule	4
Nej	5

E-10 Synes du, at du vejer

Alt for meget	0
For meget	6
Lige tilpas	4
For lidt	0

E-11 Hvorledes vurderer du dine nuværende kostvaner?

Meget gode	1
Gode	6
Nogenlunde	2
Dårlige	1
Meget dårlige	0

E-12 Inddrager du – af hensyn til din sundhed og dit helbred – nogle særlige føde- og madvarer i din kost? (*Sæt gerne flere ringe*).

A.	Nej	
B.	Ja, grøntsager og frugt	8
C.	Ja, fisk	5
D.	Ja, yoghurt, ymer, kærnemælk og andre surmælksprodukter	14
E.	Ja, minarine	11
F.	Ja, groft brød	8
G.	Ja, kosttilskud fx vitaminer, mineraler, fiberprodukter	2
H.	Ja, helsekost, økologiske grøntsager	4

E-13 Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?

Ja, som regel	4
Ja, men ikke tit nok	6

Nej, aldrig (næsten aldrig)	0
-----------------------------	---

### Stress.

E-14 Tror du, man selv kan gøre noget for at klare stress / pressede situationer?

Tror, at egen indsats er af stor betydning	8
Tror, at egen indsats er af nogen betydning	2
Tror ikke på egen indsats	0
Ved ikke	0

E-15 Gør du selv noget for at klare stress i din dagligdag?

Nej, jeg gør ikke noget	0
Jeg har prøvet, men opgivet	1
Ja, jeg gør noget	9

E-16 Hvad gør du for at klare stress i din hverdag? (Sæt gerne flere ringe).

A. Holder pauser i arbejdet	5
B. Afslapningsøvelser / afspændingsøvelser	4
C. Dyrker motion	4
D. Taler med andre	6
E. Trøstespiser	
F. Ryger	4
G. Kobler af med en øl eller lignende	2
H. Tænker på noget andet, som afleder	1
I. Forsøger at ændre arbejdsopgaverne	4
J. Lader som ingenting, jeg arbejder bedst under pres	
K. Forsøger at planlægge bedre	8
L. Mental træning	1
M. Forsøger at ændre min arbejdsrytme	2
N. Prøver at få løst problemerne, så de ikke binder energien unødigt	5
O. Jeg gør intet, kan overhovedet ikke påvirke min situation	0

Uddybende svar:

1. Forsøger at se humoristisk på tingene. Jeg kobler 100% fra arbejdet når jeg kommer hjem – og tænker først på det når jeg møder igen næste dag. Det lykkes næsten altid.

### Supplerende spørgsmål til levevaner / sundhedsadfærd

SE-17 Hvor mange gange om ugen spiser du frokost på dit arbejde?

	Antal gange
Mad fra automater	0
Færdiglavet mad købt andre steder	7
Hjemmelavet medbragt mad (fx madpakke)	34

SE-19 Har du ændret dit tobaksforbrug indenfor det sidste år?

Ja, jeg ryger mindre	1
Ja, jeg ryger mere	2
Nej	4

SE-20 Hvor meget øl, vin eller spiritus drak du på den seneste hverdag?  
(Eksempel. fredag – denne henregnes til weekend)

Ingenting:	7
Noget:	3

SE-22 Hvor meget øl, vin eller spiritus drak du i alt den sidste weekend?  
(Dvs. fredag, lørdag og søndag tilsammen).

Ingenting:	0
Noget:	9

SE-23 Hvis du ikke er fysisk aktiv i fritiden: Hvorfor er du ikke fysisk aktiv i fritiden? (Gerne flere svar).

A. Manglende lyst	0
B. Manglende tid	3
C. På grund af tidligere skader / handicap	1
D. På grund af sygdom	0
E. For lang afstand til sportsfaciliteter	0
F. Manglende muligheder hvor jeg bor	0
G. Er fysisk aktiv i det daglige	6
H. Andet	0

SE-24 Hvorledes bedømmer du dine motionsvaner i forhold til jævnaldrende?

Mere aktiv	1
Lige så aktiv	7
Mindre aktiv	2

## Virksomhedskultur - vaner, traditioner og holdninger på dit arbejde.

F-1 Hvad synes du i det store og hele om virksomhedens måde at behandle medarbejderne på?

Meget god	1
God	6
Hverken god eller dårlig	3
Ret dårlig	0

F-2 Mener du, at en virksomhed bør have en klar og formuleret holdning til: (Du bedes svare på hver linie).

	Ja og det findes på	Ja men det findes ikke	Nej
--	------------------------	---------------------------	-----

	min arbejdsplads	på min arbejdsplads	
A. Medarbejderuddannelse	4	4	1
B. Sikkerhed i arbejdsmiljøet	9	1	0
C. Rygning på arbejdspladsen	5	2	2
D. Alkohol på arbejdspladsen	6	2	1
E. Andet	0	0	0

F-4 Tager din virksomhed hensyn til miljøet? (Du bedes svare på hver linie).

		JA	NEJ
A.	Ved at undgår vandforurening (fx når pensler og ruller renses, løber vandet så direkte ud i afløbet?)	2	7
B.	Ved at spare på vandet (fx rullerens)	0	8
C.	Ved at spare på energien (fx elforbrug)	1	5
D.	Ved at sørge for at genanvende produktionsrester (fx malingrester)	3	3

F-5 Hvad synes du, din virksomhed kan gøre yderligere for at beskytte miljøet?

Skriv dine ideer og forslag:

2. Få beholdere til rester og beholdere til pensel og rulle vand, spare pære mm.
3. Tømme spande helt, genbruge afdækning
4. Opfordre medarbejder med firmabil til at køre økonomisk.

F-7 Kan du selv bestemme, hvornår du vil holde pause?

Altid	2
Delvist	8
Aldrig	0

F-8 Er der i pauserne tilstrækkelig mulighed for: (Gerne flere svar).

At få frisk luft	6
At gå en lille tur	3
At få en sund forfriskning	5
At motionere lidt	1
At tale med dem, man har lyst til	6

F-9 Ved du, hvem der er din sikkerhedsrepræsentant?

Ja, jeg ved hvem det er	7
Ja, jeg er selv sikkerhedsrepræsentant	1
Nej, jeg ved det ikke	1
Der er ingen sikkerhedsrepræsentant	0

Uddybende svar: Nej, jeg ved det ikke – men kan slå det op.

F-10 Taler du arbejdsmiljø med dine nærmeste kolleger?

Ja, ofte	5
Ind i mellem	5
Sjældent	
Aldrig	

F-11 Bliver der efter din mening drukket for meget alkohol på din arbejdsplads?

Alt for meget	0
For meget	1
Passende	8
Intet	1

F-12 Mener du, at virksomheden bør tilbyde hjælp til de medarbejdere, der har alkoholproblemer?

Ja	8
Nej	0
Ved ikke	2

F-13 Er der en sikkerhedsorganisation på dit arbejde?

Ja	8
Nej	0
Ved ikke	2

F-14 Bliver du tilstrækkeligt orienteret om, hvad der foregår i sikkerhedsudvalget?

Ja, helt tilstrækkeligt	3
Ja, men ikke helt tilstrækkeligt	4
Nej, slet ikke tilstrækkeligt	3

F-15 Synes du, at der i din virksomhed er behov for: *(Husk at svare på hver linie).*

	Ja	Nej	Ved ikke
A. Bedre motionsmuligheder	5	1	3
B. Kurser om hvordan man lever sundere	6	2	2
C. Kurser om hvordan man styrer stress	5	1	4
D. Andet	1		3

Uddybende svar:

1. Stress styring, fodbold, håndbold mm som firmaaktivitet
2. Synes firmaet bør indføre en sundhedspolitik som inkluderer fx kostplaner, rygestoptilbud, motionstilbud med mere.

F-16 Har du forslag til aktiviteter, du kunne tænke dig, at din virksomhed sætter i gang eller har du forslag til andre forbedringer?

1. Aftaler med massør eller kiropraktor eller lignende.
2. Sundhedsordning med fx kostplaner, rygestopkurser, motionstilbud, massagetilbud, kiropraktor, zoneterapi med mere.

### Supplerende spørgsmål til virksomhedskultur

SF-17 Virksomheden arrangerer tilstrækkeligt med:

	Ja	Nej	Ved ikke
Fester	5	3	2

Bingo	1	2	6
Sport, idræt	2	5	3
Udflugter	1	6	3
Teater og koncerter	1	5	4
Foredrag	1	7	2
Udstillinger	1	5	3
Andet	1	2	3

Uddybende svar: Virksomheden arrangerer mange ting, men folk kommer ikke.

### BILAG 3 - Gode råd ved sygefraværssamtaler:

Medarbejderudviklings-samtale – sundheds-samtale – sygefraværssamtale

Sæt god tid af til samtalen	For eksempel en time
Giv medarbejderen din fulde opmærksomhed	Meld fra med telefoner og andre afbrydelser
Tilstræb en ligeværdig dialog	"Vi er to ligeværdige der mødes"
Lyt mere end du taler	Mange leders usikkerhed gør at de taler for meget. Du har 2 ører og en mund!
Stil uddybende spørgsmål for at sikre din forståelse	På hvilken måde? Hvordan? Undgå spørgsmål der kan besvares med JA eller NEJ
Mød medarbejderens forslag positivt og åbent	Hvis du ikke kan svare på hans forslag, så sig du vil overveje eller tænke over forslaget, og gå så videre
Hvis der er problemer, så sørg for ikke at drøfte dem for længe - det giver fokus på det negative. Begynd snarest muligt at se frem "Hvad kan du gøre for, at den situation ikke opstår igen?"	Tænk fremtid
Mød medarbejderens forklaringer på ikke-nåede resultater med respekt og forståelse "Hvad kan vi gøre for at undgå det i fremtiden?"	Tænk fremtid
Pres ikke dine egne løsninger igennem	Find løsningen gennem dialogen og virksomhedens politik
Aftal eventuel opfølgning og støtte	Hvad kan virksomheden hjælpe dig med?
Start og slut i en positiv atmosfære	Rids aftalerne op, og skriv dem ned. Hvis der foreligger en aftale, sørg for at begge har en kopi af den.

## BILAG 4A - Aktivitetsskema virksomhed A

Ledelse, APV og individuel sundhed	Aktivitet	Start (dato)	Opfølgning (dato)	Ansvarlig
Information	Der udsendes et månedsblad om aktuelle forhold, som vedlægges medarbejdernes lønseddel. Månedsbladet lægges også på hjemmesiden.			
AM-kurser	Opfølgning blandt de medarbejdere der har været på arbejdsmiljøuddannelsen			
"Pladsbesøg"	Besøge svendene på deres arbejdsplads om morgenen, fx fredag. Tage morgenbrød med.			
Sygefravær	Opfølgning på aftalerne			
Supervision	Psykolog taler med NN om hvordan samtalerne kan tackles og stiller sig til rådighed som observatør ved en samtale			
Kortlægning af produkter	ARBEJDSMILJØHUSET vurderer de produkter virksomhed A vælger i produktionen, og kommer med alternative valgmuligheder			
Medarbejderhåndbog	Håndbogen er ved at blive revurderet, og flere, blandt andre ARBEJDSMILJØHUSET læser den igennem og kommer med input			
Uddannelse	Indførelse af uddannelses tilbud i vinterperioden			

## Bilag 4B - Aktivitetsskema virksomhed B

Ledelse, APV og individuel sundhed		Aktivitet	Start (dato)	Opfølgning (dato)	Ansvarlig
1	Malerrullen	Personaleblad skrevet af NN og udsendes med lønseddel			
2	Intranet	Etablering af mulighed for 2-vejs kommunikation på intranetsiden			
3	Sygefravær	NN registrerer			
4	Aktion før opstart	Generelt gennemgås byggeplads i god tid inden opstart			
5	Indførelse af principper for ledelsens kommunikation med medarbejderne	Ved problem, følg op. Ved spørgsmål, vend tilbage			
6	Rygestop	Væddemål om rygestop blandt kønduktørerne			

## **BILAG 5 - Idéer til det videre arbejde**

Inspirationen kommer fra de ansatte i begge virksomheder.

På kort sigt

- Opdaterede elektronisk arbejdsbeskrivelser. Håndskriften kan være svær at tyde.
- Medbestemmelse omkring tidsplaner og arbejdets udførelse
- Planlægningen kunne forbedres hvis ledelsen var mere synlig på pladserne

På lang sigt

- Lægge pres på byggeledelsen, for at tidsplanen bliver overholdt.
- Længere tidsfrister. Byggeperioderne er for korte.

Hvad er vigtigt for et godt samarbejde

- At man er i løbende i kontakt med konstruktør og inspektør
- Hvis der er et problem med kunder/kolleger skal begge parter høres.
- Forståelse fra ledelsen ved evt. problemer på arbejdsstedet.
- Hurtig levering af materialer, fremskaffelse af fornuftige materialer og værktøj.
- Kammeratlig tone
- Klar besked om hvad der skal laves og hvordan.
- Materialer og materiel er til stede ved arbejdets start.
- Kollegerne har tid til at snakke tingene igennem. Praktisk og fagligt.
- Når man hjælper hinanden med en opstart et nyt sted.

Eksempel på gode ting i jobbet

- Arbejder under eget ansvar. Selvstændighed, ansvar og friheden
- At der bliver taget en smule hensyn til hvor man bor i forhold til arbejdet.
- Det at få lov til at aflevere pænt arbejde.
- Sammenhold med kollegerne.

Hvad bør ændres? Forslag til forbedringer

- Mere kvalitet og samarbejde. Bedre planlægning og deraf mindre stress.
- Tidsplaner hvor andre faggrupper er involveret. (De tager vores tid)
- Ledelsen mere synlige på pladserne. En byggeplads kan ikke styres fra kontoret med en mobiltelefon.
- Forlange at andre håndværkere er færdig lang tid før end i dag
- Fælles mulighed for at dyrke sport / styrketræning i forlængelse af arbejdsdagen.
- Mindre støvgener. Brug udsug på elværktøj
- Opfordre medarbejdere til at bruge beskyttelsesudstyr – fortælle lærlinge (evt. via en fra de mange som har det ad h til) om arbejdsstillinger.
- Ro og forståelse

## BILAG 6A - Besvarelser fra virksomhed A

Vi har modtaget 23 svar - Ikke alle har besvaret alle spørgsmål.

### 1. Oplever du, at der er for travlt til at gøre arbejdet ordentligt/sikkert?

Ofte	5
Ind i mellem	15
Sjældent	3

### 2. Oplever du, at det er svært at udføre et ordentligt malerarbejde?

Ofte	9
Ind i mellem	13
Sjældent	1

### 3. Hvor ofte får du tilstrækkelig information/instruktion fra ledelsen?

Ofte	7
Ind i mellem	9
Sjældent	3

### 4. Er du tilfreds med den indflydelse du har på dit arbejde?

Ja	16
Nej	5

### 5. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen?

Ofte	8
Ind i mellem	10
Sjældent	2

### 6. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne?

Ofte	12
Ind i mellem	8
Sjældent	1

### 7. Er du glad for dit arbejde?

Ofte	17
Ind i mellem	6
Sjældent	0

## Uddybende svar:

### 1. - Oplever du, at der er for travlt til at gøre arbejdet ordentligt/sikkert?

Ideer til forbedring

- Give mere tid
- Boligselskabet kunne være mere villig til at ændre/forlænge den periode håndværkerne har til rådighed i lejlighederne.
- Dårlig ledelse

### 3. - Hvor ofte får du tilstrækkelig information/instruktion fra ledelsen?

Ideer til forbedring

- Mellemlederne er konfliktsky og bange for ledelsen
- Dårlig ledelse
- Der bruges for meget tid på tilføjelser/ændringer af synsrapporter såfremt firmaet ønsker en lejlighed udført så den fremstår pæn og ensartet.
- Ind i mellem er arbejdsbeskrivelsen mangelfuld og mangler oplysninger om hvis beboer har valgt farver – så vi skal male om. Hvilket også giver tidspres.

#### **4. - Er du tilfreds med den indflydelse du har på dit arbejde? Hvis svaret er nej, hvad vil du gerne have indflydelse på?**

- Have større mulighed for at ændre de behandlinger synsinspektøren har afsat for at forbedre slutkvaliteten.
- Tidsplanen for flyttelejlighed. Løsning: hvis man satte sig sammen med inspektør når lejlighed 2 synes og derfra planlægger hvornår hvem skal gøre hvad i lejligheden.

#### **5 A – Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen?**

##### **Nævn et eksempel på godt samarbejde**

- Samtaler
- En hurtig og åben dialog mellem ledelse og medarbejder
- Hvor ledelsen har styr på arbejdspladsen og stiller større krav til byggeleder samt bygherre
- Når man lover at arbejde for en mere rationel planlægning i forbindelse med flyttelejligheder
- Hurtig levering af materialer, fremskaffelse af fornuftige materialer og værktøj. Kammeratlig tone. Almen orientering.
- At man kan snakke sammen om problemer
- At vi uden problemer kan snakke om tingene. Hvis at der evt. mangler penge eller mad, eller der bør laves ting som ikke er med i akkorden.
- Når man skal lave en opgave hos private, og hvis det produkt man bruger ikke lever op til de krav det lover
- Prøve at mande op når man beder om det. Komme ud hvis der er et problem.
- Er løbende i kontakt med konduktør og inspektør
- At ledelsen stoler på mig med hensyn til der ikke er behandlinger nok

#### **5 B - Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen?**

##### **Nævn et eksempel hvor det kunne have været bedre**

- En hurtig og åben dialog mellem ledelse og medarbejder
- Ledelsen udebliver
- Når man lover at arbejde for en mere rationel planlægning i forbindelse med flyttelejligheder, og det kun bliver ved snakken.
- For eksempel orientering om slutbehandling af vægge. Loftsmaling som holder. Hvor de ikke ringer tilbage
- Når en konduktør er på ferie, skulle de andre hjælpe mere.
- Firmaet opkræver for lidt for ekstraarbejder, så vi må tjene mindre eller udføre arbejdet delvist. (Fra punkt 3: Der bruges for meget tid på tilføjelser/ændringer af synsrapporter såfremt firmaet ønsker en lejlighed udført så den fremstår pæn og ensartet.)
- Mere opbakning når tidspreset er for stort på grund af dårlig planlægning fra inspektør.
- Hurtigere information vedrørende hvor mange flyttelejligheder der er klar.
- At der ikke altid er respons på at komme ud når man beder om det.

### **6 A - Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne? Nævn et eksempel på godt samarbejde**

- Snakker sammen i frokoststue. Brug disse kollager
- At kollegaerne orienterer hinanden om problemer – fordele – prisaftaler – samarbejdsaftaler
- Vi fordeler tingene godt indbyrdes
- Når vi hjælper hinanden med at hente materialer.
- Staldfiduser.
- Man kan diskutere malarbejdet
- Er man i tvivl eller noget, er der altid en der kommer med et godt svar.
- Når man hjælper hinanden med en opstart et nyt sted.
- Hjælper hinanden
- Vi hjælper hinanden hvis der er en lejlighed man ikke kan nå. Vi får altid talt sammen om personlige ting.
- Vi hjælper hinanden så vidt muligt

### **6 B – Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne? Nævn et eksempel på hvor det kunne have været bedre**

- Det at kollegaerne orienterer hinanden om problemer – fordele – prisaftaler – samarbejdsaftaler kunne forbedres
- Korttidsdeltagelse i fællesakkord.
- Hvis man ikke kan nå at blive færdig med en opgave.
- Mere tid til socialt samvær i arbejdstiden.

### **7 A – Giv eksempel på noget du er glad for i dit job**

- Bestemmer selv
- Den forholdsvis store frihed til at tilrettelægge sit eget arbejde og sin egen arbejdsuge
- Frihed under ansvar
- Tiden går hurtig
- Løn
- At der bliver taget en smule hensyn til hvor man bor i forhold til arbejdet.
- Selvstændighed, ansvar og friheden
- Selvstændigt
- Jeg tilrettelægger selv min arbejdsdag.
- Arbejder under eget ansvar.
- Det at få lov til at aflevere pænt arbejde.

### **7 B – Giv eksempel på noget du ikke synes i dit job**

- Ledelsens manglende tiltro til den enkeltes oprigtighed – ærlighed - flid
- Ledelsen
- Svendearbejdet bliver ikke respekteret. Ledelsen har nok i sig selv.
- Ledelsen fralægger sig ansvar.
- Materialetransport. Afrensning af malet tapet.
- Tidligt op
- At der vælter ind med arbejde i stedet for at fordele det mere jævnt.
- Nogle gange bliver der lagt for meget ansvar på en.
- Stressende, ensformigt arbejde

- Har ingen indflydelse på arbejdsmængden og ingen indflydelse på tidsplan. Er stressende at snedker ikke er klar når vi kommer og at gulvmand kommer – om vi er færdige eller ej.
- Forringelse af istandsættelse af lejligheder.
- Hvis der ikke er tid til at aflevere pænt arbejde.

### **8/9 – Hvad bør ændres? Forslag til forbedringer**

- For små jobs. Spredte steder.
- Ledelsen og administrationen skal reduceres således bliver der flere penge til at lave malerarbejde for.
- Tale med sine medarbejdere, ikke som nu. Dette ville give en dialog til gavn for alle.
- Klubaftale. Indførelse af lokalaftaler
- En maskinskrevet arbejdsbeskrivelse
- Samarbejdet
- Være med i planlægning af tidsplaner i flyttelejligheder.
- At folk er bedre til at rydde op efter sig selv på værkstederne og bestille varer så der er til den næste flyttelejlighed.
- Mindre støvgener. Brug udsug på elværktøj
- Tænke sig om hver gang, hele tiden, før man farer ud med bål og brand
- Bedre planlægning og deraf mindre stress.
- Samarbejde
- Med medarbejdersamtaler, og hvis det kunne blive mulighed for en månedlig massage for ømme rygge, skuldre med mere.
- Fælles mulighed for at dyrke sport / styrketræning i forlængelse af arbejdsdagen.
- At man hører fra andre at firmaet lover nye svende kontrakt på vinteransættelse. Det skaber utryghed for mig, for hvad med os der ikke har det? Selv om vi dårligt har holdt noget ferie i sommerperioden.

## BILAG 6B - Besvarelser fra virksomhed B

Vi har modtaget 16 svar. Ikke alle har besvaret alle spørgsmål.

### 1. Oplever du, at der er for travlt til at gøre arbejdet ordentligt/sikkert?

Ofte	5
Ind i mellem	7
Sjældent	3

### 2. Oplever du, at det er svært at udføre et ordentligt malerarbejde?

Ofte	5
Ind i mellem	9
Sjældent	2

### 3. Hvor ofte får du tilstrækkelig information/instruktion fra ledelsen?

Ofte	5
Ind i mellem	6
Sjældent	2

### 4. Er du tilfreds med den indflydelse du har på dit arbejde?

Ja	13
Nej	1

### 5. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen?

Ofte	7
Ind i mellem	8
Sjældent	0

### 6. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne?

Ofte	9
Ind i mellem	6
Sjældent	0

### 7. Er du glad for dit arbejde?

Ofte	12
Ind i mellem	3
Sjældent	0

## Uddybende svar:

### 1. Oplever du, at der er for travlt til at gøre arbejdet ordentligt/sikkert?

Ideer til forbedring:

- Hvad er kvalitet
- Længere tidsfrister. Byggeperioderne er for korte.
- Firmaet skal være mere ihærdige med at lægge pres på byggeledelsen, for at tidsplanen bliver overholdt.
- Planlægning! En mangelvare. Ledelsen i firmaet skal være mere synlig på pladserne

### **3. Hvor ofte får du tilstrækkelig information/instruktion fra ledelsen?**

Ideer til forbedring:

- Tidsplaner for andre håndværkere.
- Ændringer i byggeriet
- Ledelsen tror de kan styre pladserne fra deres kontor. Prøv at sætte jer ind i tingene ude på pladserne i stedet. Ledelsen modtager info men sender det ikke videre til medarbejderne på pladserne, så vi må gætte os til hvad der skal ske.

### **4. Er du tilfreds med den indflydelse du har på dit arbejde? - Hvis svaret er nej, hvad vil du gerne have indflydelse på?**

- Der er for kort tid
- Medbestemmelse omkring tidsplaner og arbejdets udførelse

### **5 A. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen? - Nævn et eksempel på godt samarbejde**

- Klar besked om hvad der skal laves og hvordan. Materialer og materiel er til stede ved arbejdets start.
- Når arbejdsgiveren kommer samme dag som problemerne opstår
- Forståelse fra ledelsen ved evt. problemer på arbejdsstedet.
- Chefen taler ordentlig til mig. Er der et problem med kunder/kolleger bliver begge sider hørt.
- Får selv stort ansvar og dermed selvstændighed

### **5 B. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med ledelsen? - Nævn et eksempel hvor det kunne have været bedre**

- Mere tid
- Uklarhed omkring mange spørgsmål.
- Når man selv skal løse problemerne
- Tidspresset, manglende kvalitet
- Der går ofte alt for lang tid, inden der bliver taget fat på problemerne.
- Igen! Være mere synlige på pladserne. En byggeplads kan ikke styres fra kontoret med en mobiltelefon. Det betyder manglende info for os alle. Vi skal spørge elektriker og tømrer om hvad der skal ske fordi deres metre er der en gang i mellem
- Bliver ofte "presset til det yderste" i travle perioder

### **6 A. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne? - Nævn et eksempel på godt samarbejde**

- Ved planlægning og ved at dele arbejdet.
- Kollegerne er på samme niveau som en selv og har den samme forståelse for hvordan arbejdet skal udføres. Kvalitet i forhold til pris.
- Kollegerne har tid til at snakke tingene igennem.
- Villighed til at hjælpe hinanden. Praktisk og fagligt.
- Man er sammen om at løse evt. problemer
- Jeg arbejder mest alene – men finder man ud af hvem der står for pladsen så plejer det at gå godt. = for mange kokke fordærver maden.
- Ofte stor hjælp hvis man har travlt (mellem servicebiler)

## **6 B. Oplever du opbakning og et godt samarbejde med kollegerne? - Nævn et eksempel på hvor det kunne have været bedre**

- Forvirrede arbejdsforhold
- Hvis ikke der kan blive enighed om arbejdets udførelse – kvalitet, og hvem der er bajs, og hvem der giver lærlingen besked om de forskellige ting.

## **7 A. Giv eksempel på noget der er godt i dit job**

- Arbejdet ordentligt beskrevet, prisen passer til opgaven, der er ordentlig skurforhold.
- Man kan se en forskel fra man kommer til man går.
- Frihed under ansvar.
- Sammenhold med kollegerne
- Selvstændighed, stort ansvar, gode kollegaer

## **7 B. Giv eksempel på noget du ikke synes i dit job**

- Der er ingen tid til noget
- Når der ikke er tørretid nok.
- Stramme tidsplaner som går ud over kvaliteten
- Dårlig kommunikation i ledelse
- Priserne for et stykke arbejde er for lave for at tilfredsstille kunderne – men det er ikke nemt for os som skal lave arbejdet.
- Til tider for stort arbejdspress

## **8/9. Hvad bør ændres? Forslag til forbedringer**

- Mere kvalitet og nærvær
- Bedre byggeledelse. Byggerenter nedsættes.
- Tidsplaner hvor andre faggrupper er involveret. (De tager vores tid)
- Kontoret bør vise større interesse for vores arbejde og komme hurtigere op af stolen!
- Følgende bør ændres så det bliver mere positivt:
- Planlægning! En mangelvare. Ledelsen i firmaet skal være mere synlig på pladserne
- Igen! Være mere synlige på pladserne. En byggeplads kan ikke styres fra kontoret med en mobiltelefon. Det betyder manglende info for os alle. Vi skal spørge elektriker og tømrer om hvad der skal ske fordi deres metre er der en gang i mellem
- Ro og forståelse
- Forlange at andre håndværkere er færdig lang tid før end i dag
- Stress på grund af tidsplaner.
- Det fungerer alt i alt tilfredsstillende.
- Opfordre medarbejdere til at bruge beskyttelsesudstyr – fortælle lærlinge (evt. via en fra de mange som har det ad h til) om arbejdsstillinger.
- Mere planlægning for at alle håndværkere ikke skal gå oven i hinanden. Sørge for at der står områder klar til maler. Det ville undgå en masse støv, larm og snuble.

## BILAG 7 - Sygefravær

Vi har valgt at benytte os af septemberopgørelsen, da beslutningen om at inddrage sygefraværet blev taget ved workshop 2 i september 2004 og fulgt op ved workshop 3 i september 2005.

Tabellen skal læses således:

- Sygetimerne er pr. 30. september.
- Sygetimerne er akkumuleret (fra 1. januar til 30. september)

### Sygefravær virksomhed A

September	Sygetimer
2004	54,3
2005	50,2
Reduktion	4,1

Tabellen viser, at der er sket en reduktion i antal sygetimer pr. medarbejder på 4,1 time i forhold til året før.

### Sygefravær virksomhed B

September	Sygetimer
2004	65,7
2005	63,6
Reduktion	2,1

Tabellen viser, at der er sket en reduktion i antal sygetimer pr. medarbejder på 2,1 time i forhold til året før.

## BILAG 8 - Skabelon personlige sundhedssamtaler

### Personlig sundhedsprofil

Navn: XXX				Dato: XXX		Konsulent: XXX											
Personens samlede vurdering	Ikke behov for ændring		Trænger til ændring		Stort behov for ændring		Egen motivation for ændring										
	Grøn		Gul		Rød		Ikke motiveret: lav score Meget motiveret: høj score										
	1. gang	2. gang	1. gang	2. gang	1. gang	2. gang	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vægt																	
Blodtryk																	
Fysisk arbejdsmiljø																	
Trivsel på arbejdspladsen																	
Velbefindende																	
Muskelgener																	
Medicinforbrug																	
Egenomsorg																	
Motionsvaner																	
Kostvaner																	
Rygevaner																	
Alkoholvaner																	
Stress																	
Livskvalitet																	

Personlige data		Mål	1. gang	2. gang
Køn		Højde		
Alder		Vægt		
		BMI		
		<b>Taljemål</b>		
		Puls		
		Blodtryk		
		Fedtprocent		

## Oplysningerne

I interviewet spørges til personens egen oplevelse af følgende:

- Fysisk arbejdsmiljø
- Trivsel på arbejdspladsen
- Velbefindende
- Muskelgener
- Egenomsorg
- Motionsvaner
- Stress
- Livskvalitet

For at finde vigtigheden af fx trivsel på arbejdspladsen, blev der benyttet skalaspørgsmål. (På en skala fra 0 til 10, hvor 10 er det vigtigste og nul er det mindst vigtige, hvor ligger du så?)

Oplysningerne blev herefter brugt til at vurdere behovet for ændring og for at sætte mål.

Desuden blev der spurgt til følgende områder

- Alkoholvaner
- Medicinforbrug
- Kostvaner
- Rygevaner

Fx i form af spørgsmål til hvor mange genstande og hvor ofte? Hvor mange cigaretter og hvornår på dagen? Medicinforbrug i forhold til hvilke gener/sygdomme?

## Tallene

### *Blodtrykt og puls*

Blodtrykket tages med et digitalt blodtryksapparat (A&D Company, Limited, model UA-779) Apparatet måler systolisk og diastolisk blodtryk samt puls.

Værdierne:

Systolisk BT

Vurdering	Mål i sekunder
Normalt	Under 140
Gråzone	Mellem 140-160
Forhøjet	Over 160

Diastolisk BT

Normalt	90 eller derunder
Gråzone	Mellem 91-95
Mildt forhøjet	Mellem 96-110
Moderat forhøjet	Mellem 111-130

---

Svært forhøjet

Over 130

### Vægt og fedtprocent

Vægten der anvendes er af mærket Tabita – UM-023. Den kan veje op til 150 kilo og vejer med 100 grams interval. Fedtprocenten udregnes med en decimal. Fedtprocenten findes ved at indtaste køn, højde og alder, og mens man står på vægten udsendes et lavt signal gennem kroppen. Må ikke bruges på personer med pacemaker eller andre elektronisk implantationer. Dette blev der spurgt til inden vejningen. Vægten tages ved direkte måling på en personvægt. Personen der bliver vejjet, bærer undertøj, og er barfodet.

Hvordan forholder fedtprocenten sig i forhold til køn og alder (normalområdet)

Alder	18-39 år	40-59 år	60+
Mænd	8% - 20%	11% - 22%	12% - 25%
Kvinder	21% - 33%	23% - 34%	24% - 36%

Hvis man ønsker at tabe kropsfedt, skal man reducere indtagelse af fedt, og samtidig motionere regelmæssig. Ved at måle fedtprocenten kan man få afklaret om den tabte vægt er fra kropsfedt og ikke muskelmasse.

### Højde

Personen opgiver selv sin højde

### Body Mass Index (BMI) .

BMI angiver hvordan din højde og vægt passer i forhold til hinanden.

BMI findes ved at dividere vægten i kilo med højden gange højden =  $70 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = 23,97$  = BMI 24,22.

Gå ind i skemaet og find vurderingen. I dette eksempel ligger vægten indenfor normalvægtområdet.

BMI under 20	BMI 20-25	BMI 25-30	BMI over 30
Undervægtig	Normalvægtig	Moderat overvægtig	Svær overvægtig

Vær opmærksom på at malere bruger deres krop/muskler meget i det daglige arbejde og er derfor ofte muskuløse. BMI fortæller ikke om vægten skyldes fedt eller muskelmasse. Alternativt kan bruges selvvurdering, et spejl eller måling af fedtprocent.

### Taljemål

Målet tages med et centimetermål direkte på kroppen i taljen.

Taljemålet for

Kvinder max 87 cm

Mænd max 101 cm