

Kommunal.

SYDSVENSKAN



Välj hur du vill läsa
Obegränsad tillgång. I
Från 59 kr/mån.

MALMÖ LUND OMKRETSEN SPORT EKONOMI OPINION KULTUR & NÖJEN SKÅNE SVERIGE ÅS

FÖRSVUNNA MALMÖ • EU-MIGRANTER • GRANSKNINGEN AV MALMÖ LIVE •

ANNONS:

Behöver du renovera lägenheten?

Jobbslitet har flyttat in på gymmet

TRÄNING

Förr i tiden använde vi hela kroppen på arbetet. Lyfte och bar, slet

Idag finns inte de gamla jobben kvar. Men de fysiska rörelserna från
gårdagens arbetsliv har inte försvunnit. De har bara flyttat in på gymmet.

Vi vill ändra den
bilden

Start och slut i medlemmens vardag

- Förändra perceptionen
- Lägga grunden inför avtalsrörelsen
- Digitalt och lokalt arbete. Plus Almedalsveckan



Hur tungt är ditt jobb?

Hej ellinor

Just nu söker vi undersköterskor som kan tänka sig att hjälpa till med en arbetsmiljöundersökning. Som tack för hjälpen får de första 100 som lämnar in sina svar 2 biobiljetter.

Så här går det till:

Under en hel arbetsdag dokumenterar du hur många lyft du gör och hur tungt du uppskattar att det är. Till din hjälp får du ett formulär med färdiga alternativ så att det ska bli så enkelt som möjligt. Anmäl ditt intresse direkt så skickar vi mer info.

Stort tack för din hjälp!

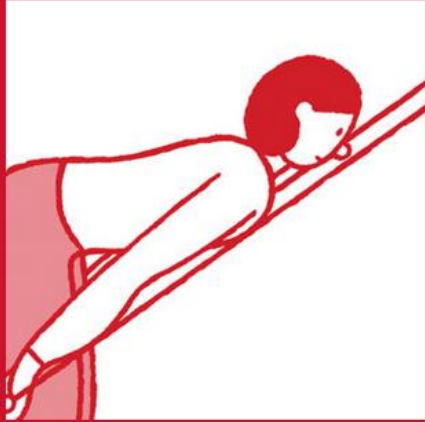
Ja, jag vill vara med!

- 5487 mail
- 98,9% öppnade
- 1056 tackade ja
- 300 inskickade enkätsvar

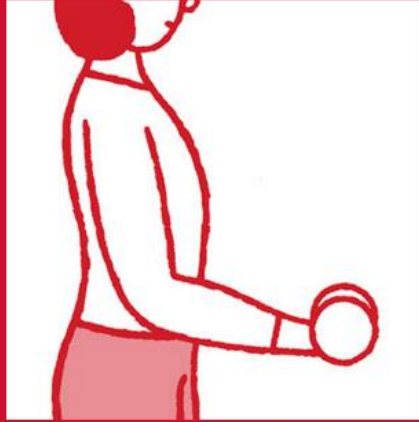


Jeanette Larsson, personlig tränare, följde med och studerade flera undersköterskor för att kunna skapa ett träningspass baserat på en undersköterskas dagliga arbete och rörelser.

Kommunal.



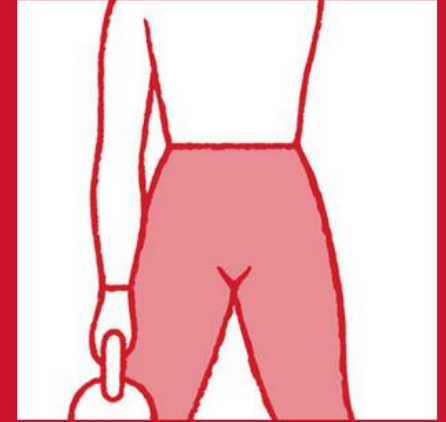
1. Extreme Sheet Pulling



2. Strong Arm Lifting Leg



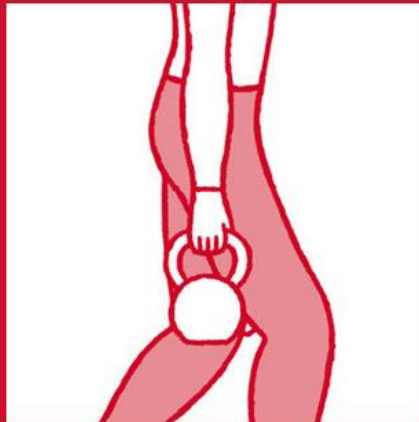
3. Power Box Stacking



4. Extreme Laundry Bag Lift



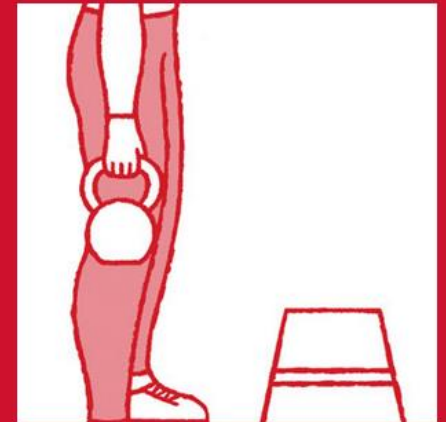
5. Deep Squat Assistance



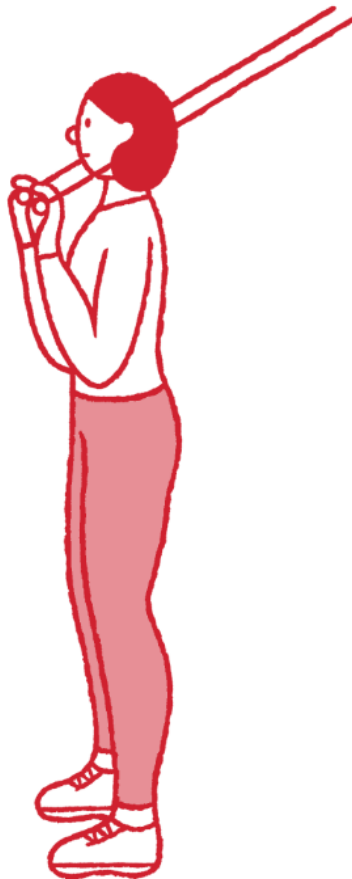
6. Heavy Rapid Walking



7. Intense Wheelchair Pushing



8. Brutal Grocery Step-Up



STÄNG 

Övning 7

Intense Wheelchair Pushing

Du behöver:

Elastiskt träningsband med handtag

2 x 30 repetitioner

Undersköterskan förflyttar vårdtagare som sitter rullstol. Att skjuta en annan människa framför sig är mycket tungt framförallt för bröst, axlar och armar.

Instruktioner:

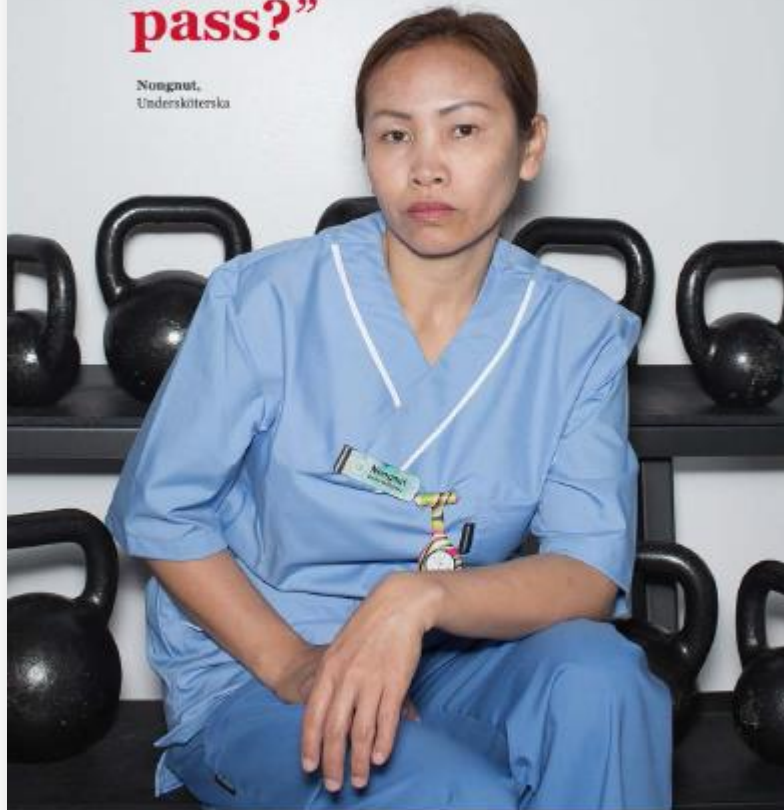
Fäst träningsbandet i ett dörrhandtag. Stå med ryggen mot dörrhandtaget och håll träningsbandets handtag i brösthöjd med böjda armar. Pressa armarna raka framåt och återgå till startposition. Glöm inte att aktivera benen genom att samtidigt gå på stället.

 FÖREGÅENDE

NÄSTA 

"Klarar du mitt pass?"

Nongnut,
Undersköterska



På Hälstar har rangi en undersköterskas arbete är. Blåe fysiskt och mentalt. Därför har vi koncepterat ett arbetspass på 6 timmar till ett exklusivt tilläggspass på 16 timmar, så att du njöte kan göra på frä tillfröi undersköterskas arbete faktiskt är. Välkomna att omtas som en värdearbetare på helsepoint.se

Kommunal.

Kommunal.

22 juni 2015

Ang. Almedalsveckan

Hej Jonas Milton

Vi har bokat ett pass åt dig i vårt gym på tisdag den 30 juni kl 14:00 vid Hamnplan 5 i Visby. Då tar vi tillsammans reda på om du har vad som krävs för att klara en dag som undersköterska.

Passet tar 16 minuter och löst sittande kläder rekommenderas.

Glöm inte din powerbar. Du kommer att behöva den.

Tid: tisdag den 30 juni kl 14:00

Plats: Hamnplan 5, Visby

Vänliga hälsningar

Undersköterskorna på Kommunal



Kommunal.







3 / 3



Politisk styrka. Ylva Johansson, S, visade musklerna på fackförbundet Kommunals arrangemang för att uppmärksamma undersköterskornas arbetsbelastning.



Kommunal

Undersköterska är Sveriges vanligaste jobb. Trots det är det många som inte vet hur tungt arbetet faktiskt är. Både fysiskt och mentalt.

16.7k

1.3k

10%



Är det okej att ett arbete är så tungt att väldigt få orkar jobba heltid?



Video Posted

(Post) 06/24/2015 12:28 pm

Clicks:	52,823
Reach:	765,389
Engaged:	73,774
Talking about this:	20,951
Likes:	16,665
Comments:	1,294
Shares:	6,290
Negative Feedback:	422
Engagement:	10%

[Send Message Again](#) | [Boost Post](#) | [Remove from Facebook](#)



Kommunal

Publicerat av Jon Löfdahl (?) · den 1 juli · 🌐

Undersköterska är Sveriges vanligaste jobb. Trots det är det många som inte vet hur tungt arbetet faktiskt är. Både fysiskt och mentalt.

Är det okej att ett arbete är så tungt att väldigt få orkar jobba heltid?



857 931 personer har nåtts

Marknadsför inlägg



👍 Gilla

💬 Kommentera

➦ Dela

och 5 489 andra gillar

Mest relevant ▾

detta.

8 711 delningar

Klarar Malmö en undersköterskas pass?



Välkommen till Friskis & Sveltis på Kungsgatan 23
i Malmö den 23 November kl 09.00 och prova
på en undersköterskas pass!

Klarar Helsingborg en
undersköterskas pass?

Klarar Kalmar en
undersköterskas pass?

Klarar Uddevalla en
undersköterskas pass?

Klarar Mora en
undersköterskas pass?

Klarar Östersund en
undersköterskas pass?

Kommunal.





Tack för att ni lyssnat

Mer information om kampanjen (sprid gärna filmen i era nätverk)

<http://klarapasset.nu/>

Jon Löfdahl, strateg social medier

jon.lofdahl@kommunal.se

Maria Zanchi, strateg varumärke

Maria.zanchi@kommunal.se