


Evaluering av helsekonseptet for barnehageansatte

Pilotprosjekt
Bydel Nordstrand





Hovedmål for prosjektet

- Økt bevissthet og kunnskap om hvordan man kan ta vare på kroppen i barnehageyrket
- Lavere fysisk smerte blant ansatte som har muskel- og leddplager
- Lavere sykefravær grunnet muskel- og skjelettlidelser

Delmål

- Økt kunnskap om ergonomisk gode arbeidsstillinger
- Økt kunnskap rundt forebygging av muskel- og leddplager
- Økt fokus på helse og nærvær på arbeidsplassen
- Inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen kropp



Hva skal evalueres?

- Behovskartleggingen
- Kursene i ergonomi
- Individuell opplæring i ergonomi basert på den ansattes helse
- Massasjetiltaket
- Treningstiltaket



Behovskartlegging

Hva ble kartlagt?

- Fysisk tilrettelegging av arbeidsplassen
- Utforming av rom og uteareal
- Organisering av arbeidsoppgaver
- Samarbeid
- Stressnivå
- Fysisk belastende arbeidsoppgaver
- Forebygging av muskel- og skjelettplager
- Tiltak som allerede er på plass ved M&S plager
- Fysisk aktivitet og trening
- Interesse for tiltakene i prosjektet

Styrene fikk rapport for egen barnehage for videre arbeid

Behovskartlegging

Resultater totalt:

Utforming av rom og uteareal

Rommene og utearealet er utformet på en måte som skåner muskler og ledd

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
3%	20%	45%	32%	0%

Kommentarer fra de ansatte:

- Flere opplever at gangen til påkledning er for trang (ikke plass til påkledningsbenk)
- Flere synes det er belastende for rygg og nakke å sitte ved lave bord
- Ønsker:
 - Lettere møbler (kommoder/hyller med hjul) som er lette å flytte på
 - Skillevegger eller grind for å forhindre at barn løper til andre rom/avd.
 - Vaskemaskin og tørketrommel høyere opp
 - Elektriske døråpnere
 - Benker med ryggstøtte ute
 - Sandkasse med sittekan

Behovskartlegging

Fysiske hjelpemidler

Jeg har det jeg trenger av fysiske hjelpemidler				
Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
10%	52%	21%	17%	0%

Ønsker:

- Flere pedagogstoler
- Voksenstoler med rygg
- Skoknekt
- Påkledningsbenk
- Elektrisk stellebord som virker
- Matter på gulvet
- Skillevegger/grind
- Flyttbare møbler på hjul
- Bærebelter/-meis
- Vippistol
- Ergoputer
- Brodder om vinteren
- Klype til å ta opp ting
- Lettere 4 seters vogn

Behovskartlegging

Organisering:

Arbeidsoppgavene er organisert på en god måte for å skåne muskler og ledd

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
7%	11%	41%	38%	3%

Samarbeid:

Vi er gode på å hjelpe hverandre med å unngå overbelastningsplager

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
7%	13%	28%	47%	5%

Stress:

Hvor ofte opplever du stress på arbeidsplassen?

Aldri	Halvårlig	Månedlig	Ukentlig	Daglig
1%	1%	10%	53%	35%

Behovskartlegging

Stressfulle situasjoner:

- Ikke nok voksne på jobb
 - At barna ikke får nok oppmerksomhet og oppfølging
 - At vi ikke får gjennomført planer, møter og pauser
 - At vi må forte oss gjennom rutineoppgaver
 - Mere belastning på de som er igjen på avdelingen
 - Bytting av vakter flere ganger i uka pga. sykdom
 - For få voksne på morgenen og ettermiddagen
 - Stadig nye vikarer

- Når kolleger ikke holder avtaler og gjør jobben sin
- Dårlig samarbeid
- Mangel på kommunikasjon
- Ikke tydelige nok rammer og rutiner
- Følelsen av at problemer helst ikke tas opp og snakkes om

- Overgangssituasjoner, Påkledning, Stellesituasjon, Legging i vogn, Varmmat



Behovskartlegging

Hva kan gjøres for å redusere stressfulle situasjoner:

- Flere voksne i grunnbemanning
- Mer bemanning ved sykdom
- Flere voksne tidlig og sent på dagen
- Tviholde på gode vikarer
- Bedre planlegging, organisering, tilrettelegging
- Bedre kommunikasjon og samarbeid
- Tydelig forventninger om hvordan man skal jobbe
- At man gjennomfører det som er avtalt
- At man setter like grenser og er tydelige voksne
- At man tar seg bedre tid
- At ped. ledere er mer tilgjengelig
- At avdelingsmøter ikke nedprioriteres
- Kutte ut varmmat eller skaffe en «kokk»
- Skaffe lydplater på veggen eller øreplugger til de ansatte

Behovskartlegging

Fysisk belastende aspekter av arbeidssituasjoner:

- Påkledning
- Bæring/løft av barn
- Stellesituasjon
- Legge barn i vogn
- Gå opp og ned fra gulvet
- Rydding
- Måltid
- Tur
- Støy
- Barn som ikke samarbeider

Hvordan påvirker de fysiske belastningene din helse?

- Vondt i ulike deler av kroppen
- Hodepine/migrene
- Mangel på overskudd
- Fort sliten
- Dårlig søvn
- Dårlig humør
- Øresus
- Stivhet
- Svimmelhet
- Stress
- Utmattet
- Det fysiske påvirker psykisk og omvendt

Smertekartleggingen

Hvor ofte opplever du smerter i muskler og/eller ledd i arbeidet ditt?

Aldri	Halvårlig	Månedlig	Ukentlig	Daglig
3%	5%	22%	23%	47%

Smertekartlegging:	Tidligere:	Siste mnd. før prosj.
Hodet	92 %	81 %
Nakken	79 %	72 %
Skuldre	82 %	71 %
Ryggen	93 %	84 %
Albuen	44 %	25 %
Håndleddet	65 %	36 %
Over/underarmen	45 %	24 %
Hånda/fingre	49 %	38 %
Bekken/hofte	58 %	52 %
Knær	62 %	52 %
Ankler	28 %	19 %
Lår	21 %	18 %
Legger	29 %	22 %
Tær	40 %	28 %



Behovskartlegging

Hva gjør du for å forebygge muskel- og leddplager?

- Trener
- Går til fysikalsk behandling
- Ikke så mye
- Gjør øvelser og tøyer
- Er bevisst på løfteteknikker
- Er bevisst på gode arbeidsstillinger
- Unngår uheldige stillinger
- Går til og fra jobb
- Får reduserte arbeidsoppgaver
- Ber om hjelp når jeg trenger det
- Bærer mist mulig
- Bruker de hjelpemidler vi har
- Godt kosthold
- Bruker infrarød sauna
- Knasker paracet

Behovskartlegging

Hvis du skulle få smerter i muskler eller ledd, hvilken hjelp/støtte/veiledning ville du hatt på arbeidsplassen?

- Usikker/Vet ikke
- Informasjon, råd og veiledning ift. hva jeg kan gjøre for å bli bedre
- Hjelp til å utføre enkelte arbeidsoppgaver
- Flere ansatte på jobb
- Bedre hjelpemidler
- Forståelse fra kolleger og styrer
- Tilbud om massasje
- Tilbud om fysiobehandling
- Bli observert og få tips ift. riktige arbeidsstillinger
- Bedre fordeling av arbeidsoppgaver
- Ingenting
- Enkle øvelser man kan gjøre på jobb
- Veiledning av kolleger som sliter med samme plager

Behovskartlegging

Har dere tiltak i bhg. for å ivareta ansatte med muskler- og/eller skjelettplager?

Ja	Nei	Vet ikke
23%	38%	39%

Hvilke tiltak?

- Hjelpemidler
- Fordeling av oppgaver
- Mulighet til å unngå å utføre vonde arbeidsoppgaver
- Vi hadde massasje på arbeidsplassen før
- Massasjestol/-pute

Behovskartlegging

Forebygging av muskel- og skjelettlidelser:

Bevissthet:

Jeg er bevisst på hvordan jeg bruker kroppen i arbeidet mitt

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
2%	10%	32%	41%	15%

Jeg er bevisst på hva jeg gjør for å unngå belastningsplager i arbeidet mitt

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
2%	18%	34%	33%	13%

Jeg er bevisst på hva jeg gjør for å ta vare på egen helse:

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
2%	6%	31%	45%	16%

Behovskartlegging

Forebygging av muskel- og skjelettlidelser:

Kunnskap:

Jeg har nok kunnskap om hvordan jeg kan forebygge plager i muskler og ledd i yrket mitt

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
5%	29%	29%	28%	9%

Jeg har nok kunnskap om hvordan jeg tilrettelegger arbeidet hvis jeg skulle få smerter i muskler og ledd

Veldig uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Veldig enig
3%	34%	34%	24%	5%

Hvor ofte er du i fysisk aktivitet på fritiden?

Sjeldnere	1-6 g/halvåret	1-2 g/mnd	1-2 g/uka	Oftere
3%	0%	2%	45%	50%



Behovskartlegging

Oppsummering:

Fysisk utforming av rom og uteareal samt hjelpemidler:

- Ved nytt innkjøp: Lettere møbler (med hjul), Grind, Benker med rygg ute
Kjøpe/snekre en plattform å ha vaskemaskin/tørketrommel på
Innkjøp av hjelpemidler (Se ønskeliste)
- Snekre sittekant på sandkassa ved neste dugnad?

Organisering av arbeidsoppgaver og samarbeid:

- De fleste er fornøyd eller nøytrale med organiseringen av arbeidsoppgaver og enda flere er fornøyd med samarbeidet for å avlaste muskel- og leddplager hos kolleger
- Hver barnehage har fått rapport med de ansattes synspunkter om hva som er bra og hva som kan gjøres annerledes – for videre oppfølging i HMS arbeidet



Behovskartlegging

Oppsummering:

Stress:

- 88% opplever stress ukentlig eller daglig
- For få voksne på jobb er den største årsaken (se liste over konsekvenser)
- Påkledning, stellesituasjonen, legging barn i vogn er de mest stressfulle arbeidsoppgavene
- Til tider mangelfull planlegging, kommunikasjon, samarbeid og gjennomføringsevne er en stor faktor
- Se rapport for videre HMS arbeid i din barnehage

Organisering av arbeidsoppgaver og samarbeid:

De fleste er fornøyd eller nøytrale med organiseringen av arbeidsoppgaver og enda flere er fornøyd med samarbeidet for å **avlaste muskel- og leddplager** hos kolleger



Behovskartlegging

Oppsummering:

Fysiske belastninger og helse:

- Påkledning, løft/bæring av barn, stellesituasjon, legging barn i vogn, opp og ned av gulvet og rydding er de mest belastende arbeidsoppgavene
- Ryggen, nakken og skuldre er de kroppsdelene som er mest belastede og smertefulle tett etterfulgt av håndledd, knær og hofter
- Hodepine er den andre største konsekvensen av belastningene. Over 80% hadde hodepine den siste mnd. før prosjektet startet. (Støy og stress er også en faktor her)
- 95% av de som svarte på undersøkelsen trener ukentlig for å forebygge plager
- Flere går til fysikalsk behandling
- Flere er bevisst på gode arbeidsstillinger



Behovskartlegging

Oppsummering:

Fysiske belastninger og helse:

- 56% er bevisste på hvordan de bruker kroppen sin i arbeidet
- 46% er bevisst på hva de gjør for å unngå belastningsplager i arbeidet
- 61% er bevisst på hva de gjør for å ta vare på egen helse

- 37% har nok kunnskap om hvordan de kan forebygge muskel- og leddplager i arbeidet sitt
- 29% har nok kunnskap ift. tilrettelegging av arbeidet sitt ved smerter i muskler eller ledd

Ønskede tiltak på arbeidsplassen ved smerter i muskel og/eller skjelettsystemet:

- Flere ansatte på jobb, slippe å gjøre arbeidsoppgaver som er smertefulle
- Observasjon ift. arbeidsstillinger, tips, råd for avlastning og styrking av smertefulle kroppsdeler, flere hjelpemidler, massasje/behandling på jobben
- Forståelse fra kolleger og styrer



Kurs i ergonomi

- Gjennomført i begynnelsen av prosjektet i hver barnehage
- Kurset var tredelt
 - Digital presentasjon rundt ergonomiske prinsipper og helse, samt refleksjonsoppgaver
 - Praktisk del med øvelser og gjennomgang av belastende arbeidsstillinger – fokus på avlastning og tilrettelegging
 - Gruppeoppgaver – samarbeid på avd., helse og trening

Kurs i ergonomi

Brukerundersøkelse	Ja	Nei	Vet ikke
Fikk du økt bevissthet rundt hvordan du bruker kroppen din i barnehagehverdagen?	91%	6%	3%
Fikk du økt kunnskap om hvordan du kan forebygge slitasje/skade på muskler/ledd?	85%	12%	3%
Fikk du økt kunnskap om hvordan du kan tilrettelegge arbeidsoppgavene dine når du allerede har smerter i kroppen?	76%	12%	12%
Fikk du inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen helse?	85%	3%	12%
Fikk du opplevelse av at kurset skapte felles fokus på nærvær og HMS på arbeidsplassen?	70%	12%	18%
Var det nyttig/interessant med fraværstatistikk fra NAV/KS?	88%	3%	9%
Var det nyttig med praktiske øvelser der du fikk prøve ulike arbeidsstillinger basert på ergonomiske prinsipper?	82%	6%	12%
Var det nyttig med gruppeoppgaver?	85%	3%	12%



Individuell opplæring i ergonomi

- Ble gjennomført i vårhalvåret
- **Dag 1:**
 - Kartlegging av helsetilstand og målsetting med opplæringen for den ansatte
 - Observasjon gjennom arbeidsdagen

Det ble utarbeidet en individuell opplæringsplan basert på observasjonen og den ansattes helsetilstand

- **Dag 2:**
 - Samtale og praktisk gjennomgang av opplæringsplanen
 - Videre observasjon
 - Avtale om videre oppfølging (1-4g/mnd)

Individuell opplæring i ergonomi

Evaluering fra de ansatte

100% fikk økt bevissthet rundt hvordan de bruker kroppen i barnehagehverdagen

100% fikk økt kunnskap om hvordan de kan forebygge slitasje/skade på muskler og ledd

100% fikk inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen kropp og helse

33% fikk mindre smerter i kroppen etter opplæringen, **33%** fikk mindre smerter innimellom, **17%** fikk ikke mindre smerter og **17%** vet ikke

17% har unngått ett eller flere sykefravær grunnet opplæringen, **17%** har ikke, **67%** vet ikke

100% synes oppfølgingen var bra

100% delte noen av sine kunnskaper til kolleger, **67%** synes det har blitt økt fokus på gode arbeidsstillinger på avd. etter opplæringen, **33%** vet ikke



Individuell opplæring i ergonomi

Erfaringer:

- De ansatte opplevde at deres helsetilstand ble tatt på alvor og satte pris på å få hjelp på arbeidsplassen
- De andre ansatte på avd. fikk også tips til ulike arbeidsstillinger
- Å ha opplæringsplanen gjør at de ansatte kan minne seg selv på hvilke fokus de bør ha for å bedre sin helsetilstand, samt at de kan se egen progresjon
- For å få enda bedre effekt av tiltaket burde oppfølgingen vært på avdelingen 1-2g/mnd
- Styrerne mente at tiltaket også burde være en del av oppfølgingen etter et lengre sykefravær grunnet muskel- og/eller skjelettplager



Massasjetiltaket

Ble gjennomført på arbeidsplassen i pausetiden

Antall deltakere totalt: 65

13 ansatte hadde 1-2 behandlinger

33 ansatte hadde 3-6 behandlinger

19 ansatte hadde 7-9 behandlinger

Det var dette tiltaket de fleste ansatte satte mest pris på og som ga best resultater ift. reduksjon av smerter og stivhet i kroppen

Behandling ble gitt 2 ganger i mnd. i noen mnd. og 1 gang i mnd. i andre, med pause i juli og august

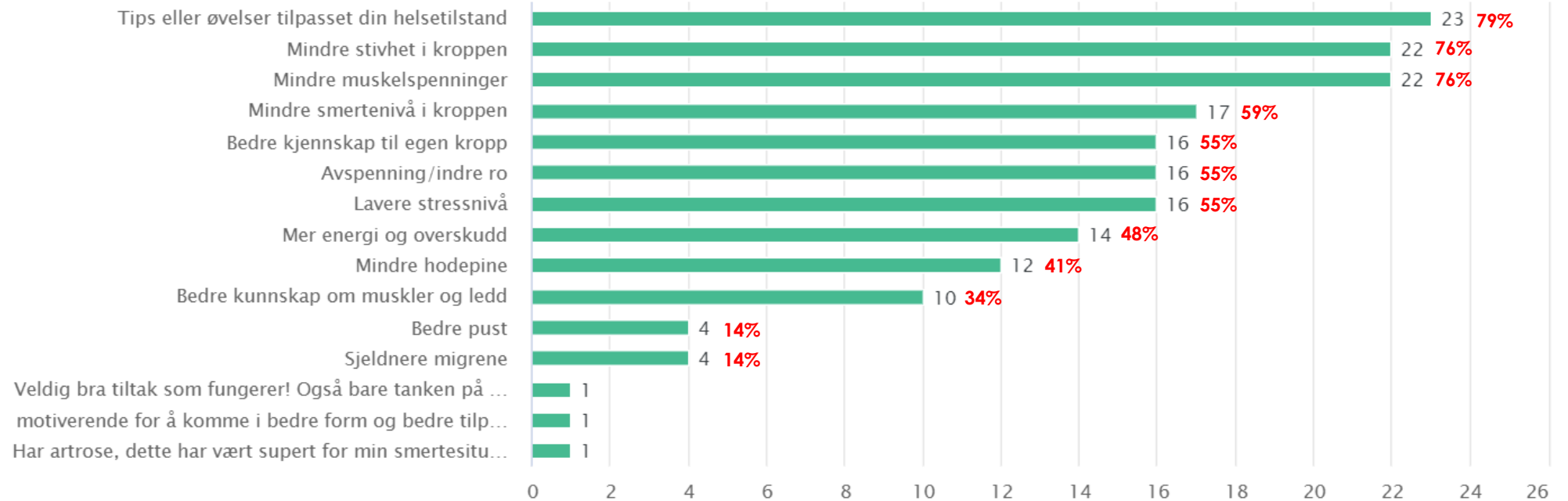
De ansatte synes behandling 2 ganger i mnd. ga best resultater

Besvart: 29

Hoppet over: 0

Gjennomsnitt: 0

Massasjetiltaket har gitt meg: (Huk av for det som stemmer med din oppfatning. Du kan velge flere alternativer)



Massasjetiltaket

Brukerundersøkelse	Ja	Nei	Vet ikke
Kan du utføre flere arb.oppg. på jobben med mindre smerte i kroppen?	69%	7%	24%
Har du unngått ett eller flere sykefravær grunnet massasjetiltaket?	38%	24%	38%

Kommentarer fra de ansatte:

- Så bra at massasjen er på jobben, da slipper jeg å ta fri fra jobben for å gå til behandling
- Jeg holder ut å være på jobb fordi jeg vet at jeg får behandling om noen dager og da blir det bedre
- 20 år med stress har sluppet tak
- Jeg har mer energi og overskudd etter jobb
- Jeg kan utføre flere arbeidsoppgaver og være mer tilstedeværende i hverdagen
- Kroppen min fungerer bedre etter behandling, det hjelper på smerter og påvirker positivt til en bedre psykisk helse

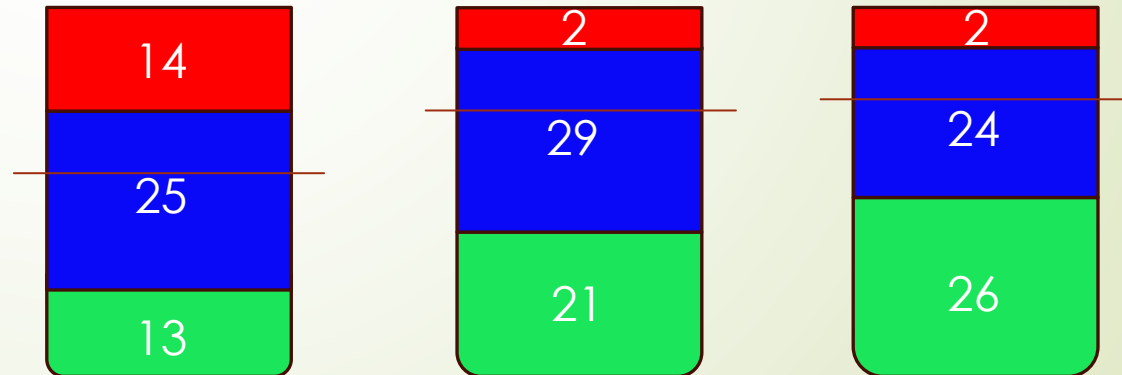
Massasjetiltaket

Statistikken er basert på de som hadde mer enn 2 behandlinger
Totalt 52 ansatte

Kategori	Ved oppstart	Etter 4. beh.	Ved prosjektslutt
3 - Store spenninger	14	2	2
2 - Moderate spenninger	25	29	24
1 - Lite spenninger	13	21	26

Målet var å få flest mulig
1 kategori ned

De over streken har størst
sannsynlighet for
sykefravær





Massasjetiltaket

Statistikk og kommentarer fra pasientjournaler til terapeutene:

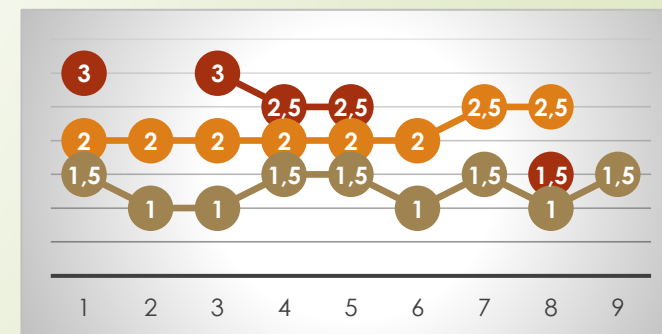
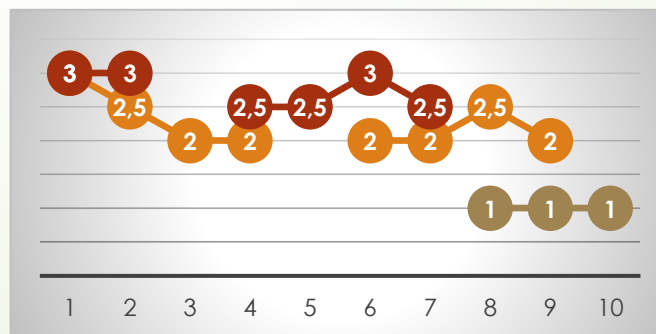
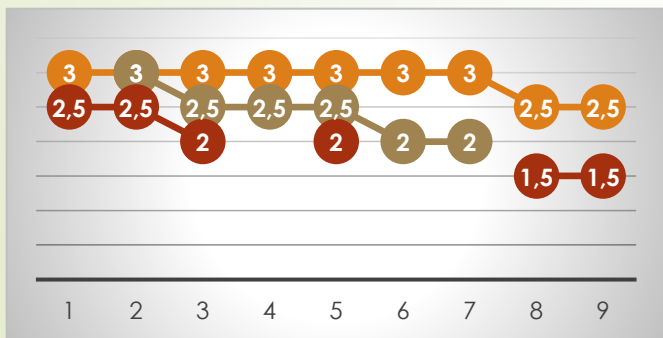
- I **kategori 3** så vi to tilfeller av muskelspenninger:
 - De som har hatt muskelspenninger og/eller veldig stivt bindevev mesteparten av sitt liv i store deler av kroppen
 - De som hadde moderate spenninger generelt i kroppen men med flere muskler som var veldig spente
- Ca. 60% i kategori 3 hadde et mer kompleks helsebilde. (Kroniske tilstander, tidligere skader, psykiske belastninger) Mange hadde daglige smerter
- Flere fikk oppfølging av helsevesenet og terapeutene konsentrerte seg om å løsne muskelspenninger
- 3 ansatte klarte å gå fra kategori 3 til kategori 1 etter endt prosjekt

Massasjetiltaket

Statistikk og kommentarer fra pasientjournaler til terapeutene:

Progresjon (alle kategorier)

- **39%** hadde en jevn positiv progresjon med lavere muskelspenninger fra begynnelsen av prosjektet til slutten
- **33%** hadde liten svingning i muskelspenninger (akutt fysisk skade/uhell, stress eller private psykisk påkjenninger)
- **21%** hadde flere svingninger i muskelspenninger ila. prosjektperioden
- **7%** lå stabilt
- **45%** av alle fikk økte spenninger i muskulaturen etter tilvenningsperioden i barnehagen
- Når vi gikk over til behandling 1 gang i mnd. ble det større perioder med øke muskelspenninger og stivhet





Treningstiltaket

Tanken ved prosjektstart var å få utnyttet den kunnskapen rundt trening og helse som allerede finnes blant de ansatte og igangsette trening på arbeidsplassen etter stengt arbeidstid i regi av de ansatte.

En barnehage har en ansatt som jobber på SATS som hadde gruppetrening en periode og en annen barnehage hadde yoga i pausetiden en stund.

Behovsanalysen og samtale med de ansatte viste at de heller ønsket seg en treningsgruppe på tvers av barnehager, ledet av en instruktør.

Vi satte i gang gruppetrening inne og discgolf ute. Det var veldig bra oppmøte i starten men da snøvær satte i gang ble det mye frafall. I tillegg ble det mye sykdom (inkl. Covid) som gjorde at de ansatte ikke hadde overskudd til å komme seg på prosjektets trening etter sykdomsperioden. (95% trente på egenhånd før prosjektet startet)

Ansatte med småbarn uttrykte at det er vanskelig å prioritere trening etter jobb. Vi fikk ikke motivert de som ikke trente på fritiden til å bli med. Nytt tiltak vurdert.

Vurdering av helsekonseptet som helhet

Behovsanalysen:

- Var viktig for å kartlegge status ved hver barnehage og interesse for tiltakene i prosjektet
- Ga innsikt i barnehageansattes helse og kunnskap ift. forebygging av muskel- og skjelettplager (**Hovedmål 1**)
- Dannet grunnlag for bruk av midler og ressurser
- Dannet grunnlag for videre HMS arbeid (**Delmål 3**)

Ergonomikurset:

- Var veldig bra og spesifikt rettet mot yrket vårt
- **85%** av deltakerne fikk økt bevissthet og kunnskap om hvordan de kan ta vare på kroppen i barnehageyrket (**Hovedmål 1**) (**Delmål 1 og 2**)
- **85%** fikk inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen kropp (**Delmål 4**)
- **70%** opplevde at kurset skapte fokus på nærvær og HMS på arbeidsplassen (**Delmål 3**)
- Oppfriskningskurs hvert år er anbefalt i starten så annethvert år (kunnskap er ferskvare)
- Kurs for nyansatte hver september

Vurdering av helsekonseptet som helhet

Individuell opplæring i ergonomi:

- Viktig tiltak for nærvær på arbeidsplassen (før og etter sykemeldinger) **(Delmål 3)**
- **100%** av deltakerne fikk økt bevissthet og kunnskap om hvordan de kan ta vare på kroppen i barnehageyrket **(Hovedmål 1) (Delmål 1 og 2)**
- **100%** av deltakerne fikk inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen kropp **(Delmål 4)**
- **100%** delte noe av sin kunnskap med kolleger (Stor overføringsverdi) **(Delmål 3)**
- **66%** fikk periodevis mindre smerter i kroppen etter tiltaket **(Hovedmål 2)**
- **17%** har unngått ett eller flere sykefravær, **67%** vet ikke om de har gjort det **(Hovedmål 3)**

Massasjetiltaket:

- Var det tiltaket de ansatte synes hadde best helseeffekt (mindre smerter i kroppen, stivhet, stress, hodepine, bedre psykisk helse, mer energi og overskudd, bedre pust)
- **69%** kunne utføre flere arbeidsoppgaver med mindre smerter i kroppen **(Hovedmål 2)**
- **55%** fikk bedre kjennskap til egen kropp **(Hovedmål 1)**
- **38%** har unngått ett eller flere sykefravær, **38%** vet ikke **(Hovedmål 3)**
- **79%** fikk inspirasjon og verktøy til å ta vare på egen kropp **(Delmål 4)**
- De fleste ønsker å fortsette med dette tiltaket

Vurdering av helsekonseptet som helhet

Treningstiltaket:

- Trening er et viktig aspekt i forebyggende helse
- De fleste som deltok på treningsøktene trente også på egenhånd
- De som deltok fikk økt kunnskap og ferdigheter innenfor ulike treningsformer samt økt motivasjon til å ta vare på egen helse (**Alle målene**)
- Flere har fått bedre fysisk og psykisk helse
- Treningene ga større samhold blant ansatte
- 95% av de som svarte på behovskartleggingen trente en eller flere ganger i uka før prosjektet startet
- Vi nådde ikke de ansatte som ikke trente – nytt tiltak er vurdert
- Reisevei, tidspress, værforhold, sykdom og mangel på energi var et hinder for oppmøte på treningene
- Midler vi ikke brukte til treningsutstyr til de ulike barnehagene ble brukt til innkjøp av fysiske hjelpemidler

Vurdering av helsekonseptet som helhet

- 90% synes det har blitt økt fokus på gode arbeidsstillinger etter prosjektet
- 77% synes det har blitt økt fokus på fysisk aktivitet og trening på arbeidsplassen
- 73% synes de ansattes helse har blitt tatt mer på alvor som resultat av prosjektet
- 77% synes de ansatte blir mer ivaretatt av arbeidsgiver som resultat av prosjektet
- Prosjektet har ført til:
 - Økt bevissthet rundt de ansattes helse i yrket vårt
 - Økt motivasjon til ulike aktiviteter på arbeidsplassen
 - Økt bevissthet rundt arbeidsstillinger
 - Økt trivsel
 - Innkjøp av flere hjelpemidler
 - Bedre rutiner og samarbeid
 - Bedre kunnskap om kroppen vår
 - Bedre kunnskap om forebygging av slitasje/overbelastning i yrket vårt
 - Omorganisering av arbeidsoppgaver/gjenstander
 - Treningene bidro til økt fellesskap, samarbeid, økt motivasjon og trivsel

Konklusjon:

Bra helsekonsept for barnehageansatte med tiltak som fremmer muskel- og skjeletthelse, økt motivasjon, bedre samarbeid og trivsel på arbeidsplassen. Viktig forebyggende arbeid for å redusere sykefraværet på sikt.