

# IDEER FRA ARBEJDSPLADS TIL ARBEJDSPLADS

---

I sundhedsprojektet er der mange arbejdspladser, som har lavet aktiviteter med stor succes på sundhedsområdet: Fysiske såvel som arbejdsmiljøet generelt. Sundhedsprojektet besluttede derfor at skrive en liste over de mange gode råd og tiltag, som I har bidraget med. Formålet med listen er, at I kan dele jeres viden og erfaringer arbejdspladserne imellem og finde inspiration hos hinanden. Har jeres arbejdsplads fundet på aktiviteter, som fungerer godt og giver gode resultater, så vil disse aktiviteter højest sandsynligt også fungere på andre arbejdspladser. Derfor håber vi, at I vil blive ved med at bidrage til denne liste, og vi vil så opdatere den undervejs.

Har jeres arbejdsplads nogle gode råd, ideer og forslag, så skriv dem meget gerne ned og mail dem til [nadja.kern@3f.dk](mailto:nadja.kern@3f.dk).

## **Begynd sundhedsprojektet med et kick off:**

- 'Hvor sund vil du være?' med Birgitte Nymann [www.birgittenymann.dk](http://www.birgittenymann.dk)
- 'Slut fred med din krop' af Andrea Bak [www.andreabak.dk](http://www.andreabak.dk)

## **ARBEJDSMILJØ**

*Ønsker I at styrke jeres arbejdsmiljø, så kan I:*

- Holde oplæg om stress og eventuelt deltage i projekter, der har fokus på det psykiske arbejdsmiljø
- Få en terapeut eller arbejdsmiljørådgiver ud og se på de fysiske forhold for at undgå slid og skader.
- Medbringe spørgsmålene som benyttes i projekt ulighed i sundhed til MUS-samtaler. Det er spørgsmålene alene, som tages med, eftersom arbejdspladsen ikke kender svarerne fra den enkelte.
- Lave en forslagskasse til tiltag på eksempelvis arbejdspladsen, arbejdsmiljø, kost eller motion. Tiltagene tages derefter op i sundhedsudvalget, Samarbejdsudvalget, af ledelsen, eller hvor det nu passer ind.
- Holde et oplæg om kommunikation, f.eks. samtalen mellem leder og medarbejder. Eller kommunikation generelt, om hvordan man taler positivt til hinanden
- Udarbejde en stresspolitik
- Lave informationsbokse om stress og søvn og tydeliggøre, hvordan det påvirker en i dagligdagen, hvis man ikke får søvn nok.
- Lave en såkaldt bevidsthedskampagne om, hvad søvn gør for kroppen. Eventuelt med et oplæg eller foredrag.

- Lave en handlingsplan om mobning og herved synliggøre, at det er et område, man gerne vil til livs
- Husk glæden, hinanden og ros. I kan f.eks. synge fødselsdagssang for kollegaen.
- Sæt humor på dagsordnen som ugens tema (grineøvelser, m.m.)
- Sæt ros og skulderklap på dagsordnen som ugens tema
- Sørg for fælles sociale arrangementer f.eks. i forbindelse med personalemøder
- Mentaltræning med fokus på ro og vejrtrækning samt andre afslappende tiltag.
- Hvis der på arbejdspladsen sendes lønsedler ud til de fleste medarbejdere, kan man sende information om nye tiltag og aktiviteter sammen med



## MOTION OG BEVÆGELSE

*Ønsker I at bevæge jer og dyrke mere motion, så kan I:*

- købe en tyk og bred elastik i metermål og klippe den op i mindre stykker. Stykkerne kan bruges til pause-træning af f.eks. arme og ryg. Det er effektivt og billigt. Øvelser kan findes flere steder på internettet, blandt andet på [www.iform.dk](http://www.iform.dk)
- finde mange andre kom i form-programmer fx både løbe og gå programmer på hjemmesiden [www.iform.dk](http://www.iform.dk)
- Arbejdspladsen kan købe eller låne skridttællere til alle medarbejdere og dyste internt på arbejdspladsen eller melde jer til forskellige konkurrencer f.eks. [www.firmaidraet.dk](http://www.firmaidraet.dk)
- Arbejdspladsen kan aftale med ét eller flere fitnesscentre om en introduktion til træning for arbejdspladsens medarbejdere – på et aftalt tidspunkt.
- En medarbejder og erfaren løber kan få afsat tid til at støtte andre kolleger til løb. Han eller hun kan f.eks. lave en løberute fra kollegernes hjem på eksempelvis fem km. Alle der er med i løbegruppen, løber så samme dag fra eget hjem og snakker om det dagen efter på arbejde. En god idé hertil er at oprette en internetside (på Facebook, arbejdspladsens intranet eller andet) og indskrive resultaterne herinde. Undersøgelser viser, at man dyrker mere motion, hvis kollegaerne kan følge med.
- Aftale med en nabovirksomhed, at man går sammen om en aktivitet. Herved forpligter man sig mere, end hvis det kun er ens egen virksomhed.
- Give mulighed for, at man melder sig til et lokalt løb eller f.eks. DHL-stafetten, så alle der deltager har et fælles mål.
- Lave pausegymnastik i arbejdstiden.
- Oprette et zumbahold på arbejdspladsen lige efter arbejdstid.
- Oprette en gåklub til dem, der ikke kan løbe.
- Oprette et spinninghold eller et mountainbike hold.
- Bruge en motionscykel som konkurrence mellem afdelingerne, hvem kan cykle mest eller længst.
- Betale for adgang til svømmehaller, eventuelt til Aquapunkt
- Indkøb af blodtryksmålere. Så kan I løbende holde øje med jeres anstrengelsers resultater.

### **Social bevægelse:**

Bevægelse er for mange sjovere, hvis det også er socialt. Social bevægelse og motion kan samtidig styrke arbejdsmiljøet. Ønsker I at dyrke social bevægelse, kan I:

- Finde guidede ture i interessante naturområder eller på museer eksempelvis i weekenden og for hele familien.
- Tage på planlagte gåture, hvor medarbejderne arrangerer på skift, med kulturelle indlæg. Der gives tilskud til mad på turen, for at det bliver sundt, f.eks. frugt og grønt eller sandwich med fiberrigt brød.
- Lave pause-initiativer i arbejdstiden. F.eks. med bevægelse som pause gymnastik, en lille gåtur, hulahop, sjipling, armstrækninger, hop og meget mere.  
[www.sundarbejdsplads.dk](http://www.sundarbejdsplads.dk)
- Lave en olympiade, med sportsdiscipliner som sjipling, hulahopringe, fodbold m.m. som munder ud i en sommerfest
- Tag arbejdspladsen ud til en bowlingaften og lav en bowlingkonkurrence.



## SUND KOST OG VÆGTTAB

Sundhed og ønsket om at tabe sig går ofte hånd i hånd. Dette punkt kan være særligt svært, da det kræver (i højere eller mindre grad) omlægning af vaner. Her er nogle ideer til at komme i gang.

- I kan holde arrangementer om kost/motion/vægttab/sund krop eller andet. I kan gøre det i forlængelse af arbejdstiden eller om aftenen og invitere familien med. Hvis man ønsker at skabe forandringer, kan det være en god idé at familien også er med og støtter initiativet.
- Hvis I får en oplægsholder ud til at tale om kost, kan det være en god idé at have en kostvejleder til rådighed bagefter. Så de, der ønsker det, kan få hjælp til en kostplan.
- Arranger et kursusophold (over nogle uger) på Struerskolen, hvor der arbejdes med livsstil og vægttab [www.livsstilslinjen.dk](http://www.livsstilslinjen.dk)
- Få alle på arbejdspladsen til at stå på en palle-vægt og blive vejlet samtidig. Gentage vejningen året efter og sammenlign resultatet: Har arbejdspladsen samlet tabt sig?
- På arbejdspladsen kan man gå sammen i grupper af forskellig størrelse med det formål at tabe sig. Gruppen vælger én, som kommer til at kende alles vægt, og som kender til den enkeltes ønskede vægttab. Denne person regner så sammen, hvad det samlede ønskede vægttab er, og dette bliver målet for gruppen i fællesskab. Det kan eksempelvis være en gruppe på 20 personer, som tilsammen ønsker at tabe 132 kg. De vejer sig en gang om måneden. Og ingen ved, om man er med til at bidrage på vægttabet og gruppen støtter hinanden i processen.

### Kost:

Ideer og inspiration til sund og slankende kost:

- Erhvervsorganisationen Landbrug & Fødevarer har ideer til kost på [www.voresmad.dk](http://www.voresmad.dk)
- Ideer til madpakker på [www.madpakkeservice.dk](http://www.madpakkeservice.dk)
- Ideer til opskrifter findes på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- På Kræftens bekæmpelse hjemmeside [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk) og diabetes foreningen [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) findes gode, inspirerende og sunde opskrifter som alle mennesker har gavn af at spise.
- Man kan finde og skrive om sunde opskrifter til hinanden f.eks. til en hel uge af gangen.
- Hvis der er en kaffeautomat på arbejdspladsen, kan det være en idé at tydeliggøre, hvor mange kalorier der er i de forskellige kaffetyper.
- Når der serveres brød på arbejdspladsen, kan man vælge altid at have rugbrød og groft brød i kurven.
- Arranger et kursus om hvordan man får gode ideer til at smøre en sund madpakke.
- Servere sund mad som event eller f.eks. smagsprøver af smoothies.
- Give tilskud til de sunde retter hvis der bestilles mad ude i byen.

- Anskaf mindre tallerkener i kantinen så man enten skal gå flere gange eller øser mindre op.
- Server frugt frem for kage til møderne og sæt vand på bordene.
- Frugtordning for alle på arbejdspladsen.
- En pjece som måske kan give en aha-oplevelse om hvor meget sukker slik m.m. indeholder <http://www.fodevarestyrelsen.dk/fdir/Pub/2008226/rapport.pdf>
- Sukkerspionen. Test dit forbrug <http://www.altomkost.dk/Testdinsundhed/Sukkerspionen/sukkerspionen.htm>



## **RYGNING**

At stoppe med at ryge kræver i den grad vilje og i mange tilfælde hjælp ude fra. Arbejdspladsen kan bidrage med hjælp til rygestop:

- Ud over Stoplinien hvor I kan få rådgivning, kan I også tjekke firmaet Nicorettes side om rygestop [www.kvit.dk](http://www.kvit.dk)
- Arbejdspladsen kan give tilskud til rygestop på arbejdspladsen eller uden for - eller til den metode som den enkelte ryger ønsker: akupunktur, hypnose, piller, plaster, m.m.
- Lav ny rygepolitik på virksomheden, så den går fra at være et forbud til en egentlig politik. Politikken kan eventuelt laves af rygerne, der skal tage hensyn til dem, der ønsker at stoppe med at ryge.

## ALKOHOL

- På [www.alkohol.dk](http://www.alkohol.dk) kan der findes mere viden om alkohols påvirkning og skadelighed.
- På [www.alkoholchat.dk](http://www.alkoholchat.dk) kan man få anonym rådgivning. Gør opmærksom på et møde, at man har denne mulighed for anonym rådgivning.
- Forsøg at gøre det muligt for medarbejderne at gøre noget ved deres alkoholmisbrug hvis de har et, så de ikke føler, at de skal gøre det i smug og er alene om det. Lav en politik så de der gerne vil ud af deres alkoholmisbrug, får mulighed og støtte til dette.

## GODE HJEMMESIDER

- Sundhedsprojektets hjemmeside [www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)
- Hjemmeside med artikler om kost, motion og sund livsstil [www.alun.dk](http://www.alun.dk)
- Hjemmeside om sundhed [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- Hjemmesiden [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com) fortæller om sund mad og andre interessante områder i forbindelse med kost.
- AOF har et Center for sundhed og livsstil rund om i landet, hvor det er muligt at arbejde med sundhed og trivsel [www.aof-danmark.dk/aktiviteter/sundhedoglivsstil2/](http://www.aof-danmark.dk/aktiviteter/sundhedoglivsstil2/)

