SUNDE SAMMEN

Partnerskabsprojektet “Sammen står vi stærkt” har sat sundhed og motion på dagsordenen på otte arbejdspladser.

SAMMEN
STÅR VI STÆRKT

KOLOFON

"Sunde Sammen"
Pjecen er udarbejdet af:
Peter Hamborg Faarbæk, Katrine Tryde og Una Arnbjørn, Fagligt Fælles Forbund, Team Sundhed, Liv og Arbejdsliv.
Journalist (DJ) Morten Andersen, manjourn.dk

Kontakt: Una Arnbjørn
una.arnbjorn@3f.dk

SMÅ SKRIDT SKABER SUNDE KOLLEGER

De fleste medlemmer af 3F har hårdt fysisk arbejde. Samtidig døjer mange af dem med skavanker og sygdomme. Det er grundigt dokumenteret.

Motion har en effekt mod nedslidning. Det ved vi alle sammen. Men selvom der findes jernmænd og stålsatte kvinder, som lige løber en halv maraton inden aftensmaden, så er det undtagelsen. Sofaen kan nu en gang trække hårdt i de fleste efter en arbejdsdag på byggepladsen eller bag en rengøringsvogn. Derfor gik 3F og tre kommuner sammen med en række partnere om sundhed og motion på arbejdspladsen. Otte arbejdspladser har deltaget i projektet "Sammen står vi stærkt".

Lad det være sagt med det samme. Glem de mange tv-programmer, hvor en toptrænet coach vender op og ned på folks liv. "Sammen står vi stærkt" hviler på, at små skridt kan have stor betydning. Målet har ikke været at fremme en bestemt form for motion. Valget af aktiviteter har været helt op til de forskellige arbejdspladser.

Der har også været stor forskel på, hvordan de forskellige arbejdsgivere har bakket op. Nogle har givet frihed til at bruge arbejdstid på træningen, andre ikke. Overordnet set viser projektet, at det har stor positiv betydning for deltagelsen, når det er muligt at træne i arbejdstiden. Det betyder også meget, når ledelsen entusiastisk opmuntrer til, at medarbejderne deltager.

En meget vigtig sidegevinst ved projektet har været samarbejdet mellem aktørerne på området. Kommuner, PensionDanmark, praktiserende læger og private udbydere som Falck Healthcare er blandt dem, der har meningsfulde tilbud klar til 3F's medlemmer. Men hvem har overblikket? Og hvordan sikrer man sammenhæng, så det faktisk er muligt både at passe sit arbejde og deltage i tilbuddene?

Svarene er ikke på plads endnu. Det har dog ikke holdt os tilbage. Vi har sat en proces i gang, hvor vi blandt andet har afholdt en rundbordssamtale. Til rundbordssamtalen inviterede vi politikere, arbejdsgiverorganisationer, pensionsselskaber, forskere, lægeforening, tillidsvalgte og mange flere gode folk for at drøfte, hvordan systemerne kan blive bedre og sikre mere sundhed. Det er meget positivt, at så mange melder sig klar til, at vi gør noget ved uligheden i sundhed.

Tina Christensen, *næstformand i 3F*

SYV MINUTTER TO GANGE OM UGEN

Mange medlemmer i 3F har arbejde, der slider hårdt på kroppen. Men der er også en rigtig god nyhed. En lille indsats kan gøre meget for at forebygge nedslidning.

Syv minutters fælles træning to gange om ugen. Så lidt skulle der til for at løfte sundheden markant på en af de arbejdspladser, der var med i projektet "Sammen står vi stærkt". Før projektet klagede mange kolleger over smerter i ryg og led. Men træningen, der foregik med elastik, fik stort set has på problemerne.

I 2013 viste 3F's projekt "Ulighed i sundhed", at mange medlemmer døjer med skavanker og sygdomme. De fleste af 3F's medlemmer har hårdt fysisk arbejde. Det slider på kroppen.

Motion og sund mad kan i nogen grad forebygge nedslidning. Men at træffe sunde valg er lettere sagt end gjort efter en hård arbejdsdag. Derfor gik 3F og en række partnere sammen om forebyggende aktiviteter på arbejdspladserne.

650 medarbejdere fordelt på otte arbejdspladser fik tilbuddet om at være med i "Sammen står vi stærkt". Cirka 75 procent af dem sagde ja til at få et sundhedstjek.

Sundhedstjekkene var naturligvis anonyme. Men resultaterne blev brugt til at tegne en fælles profil af udfordringerne på arbejdspladsen.

Næste trin var at gøre en indsats for motion, sund mad og lignende aktiviteter.

Det var helt op til de enkelte arbejdspladser at finde frem til de rigtige aktiviteter, som passede til medarbejdergruppens udfordringer. Hvert sted blev ildsjæle udpeget til sundhedsambassadører, som sørgede for at koordinere. Nogle arbejdspladser valgte at træne med elastik. Andre steder gik medarbejderne ture sammen. Nogle arbejdspladser lavede aftaler med det lokale motionscenter. Andre steder igen var det noget helt fjerde eller en række aktiviteter samtidig.

Perioden med aktiviteter på arbejdspladsen strakte sig over halvandet år fra sommeren 2016 til udgangen af 2017.

Baggrunden for "Sammen står vi stærkt"

Ulighed i sundhed er en stigende udfordring for de kortuddannede. Yderligere slemt står det til med sundheden for de ansatte på små og mellemstore arbejdspladser indenfor transport, byggeri og rengøring.

3F stod i 2011 til 2013 i spidsen for et stort sundhedsprojekt, der involverede 53 arbejdspladser med samlet 8.500 medarbejdere. I forhold til andre sundhedsprojekter rettet mod udsatte grupper havde projektet en meget høj deltagelse. 70 procent sagde dengang ja tak til at få et sundhedstjek. Erfaringen var, at det havde stor positiv betydning for deltagelsen, at 3F deltog. Det gav en ekstra sikkerhed for, at problemer med helbredet ikke ville blive brugt forkert af arbejdsgiverne.

Derfor var det oplagt at gå videre med aktiviteter, der kan gavne medlemmernes sundhed. Det førte til, at 3F sammen med en række partnere tog initiativ til projektet "Sammen står vi stærkt". Det overordnede formål med projektet var at sikre, at der er viden om sundhedstilbud hos medarbejdere og arbejdspladser. Det var ønsket at skabe sammenhæng mellem eksisterende tilbud og gøre det enkelt for medarbejderne at få et overblik og nem adgang til at bruge dem.

Deltagerne blev medarbejdere på to offentlige og seks private arbejdspladser. De to offentlige arbejdspladser ligger begge i Odsherred Kommune. Det drejer sig dels om Genbrugspladserne, dels om Rengøring og Service for kommunens skoler. De seks private arbejdspladser ligger i Tårnby og Aarhus Kommuner. I Tårnby er det Berendsen A/S, Falck i lufthavnen, Markservice og Auto CPH. Virksomhederne i Aarhus er Hustømrerne A/S, Scandic Aarhus City samt APM Terminals.

Partnere bag projektet var 3F, Tårnby Kommune, Aarhus Kommune, Odsherred Kommune, PensionDanmark, Falck Healthcare, Selskab for Mænds Sundhed, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Afdelingen for Sundhed, Liv og Arbejdsliv i 3F stod for at lede projektet. I hver af de tre kommuner var der også udpeget en lokal projektleder med ansvar for projektets engagement på arbejdspladserne.

En stor tak til deltagerne, arbejdspladserne og ministeriet!

Uden medarbejderne og lederne på arbejdspladserne ville der ikke have været noget projektet. I skal have en stor og varm tak, fordi I deltog og arbejdede med sundheden hos jer.

Midler fra Sundheds- og Ældreministeriets partnerskabspulje gjorde det muligt overhovedet at sætte projektet i gang. Mange tak for denne mulighed.

Stemmer fra projektet

En del af deltagerne fra de otte arbejdspladser i "Sammen står vi stærkt" er gået med til at dele deres erfaringer. Lige som deltagelsen er svarene anonyme. Vi har anbragt citater fra svarene rundt omkring. Tilsammen giver de anonyme citater – der altid står i kursiv! - et billede af fordelene ved at gøre noget for sundheden på arbejdspladsen. Og et indtryk af de forhindringer, man skal overvinde.

Om at deltage i "Sammen står vi stærkt"

På alle arbejdspladser har der været nogle medarbejdere, som har været entusiastiske fra starten, mens andre har været mere nølende.

"Det var de 50 % sundeste, der deltog. De folk, som har mest brug for det, har svært ved at stå frem og deltage. Der har været crossfit på arbejdspladsen, men der var mange, der var svære at motivere til at deltage. Dem der deltog, var dem der var bevidste om at træne selv, og ikke dem der havde mest brug for det."

"Dem, der gerne vil i gang og ikke kan løbe så langt, er også velkomne. De bliver ikke drillet – så meget. I hvert fald kun kærlige drillerier!"

Arbejdsmiljøforskeren:

VI VED, AT MOTION FOREBYGGER SMERTER

Andreas Holtermann, *professor, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.*

"Sammen står vi stærkt" rammer en målgruppe af kortuddannede, som virkelig har et stort behov for initiativer, der kan fremme sundheden. Det er velkendt, at motion virker. Vi har selv udført forskning, som viser det blandt andet på slagterierne, byggebranchen og SoSu-området. Hvis fysisk træning bliver gjort rigtigt, kan man forebygge mange former for smerter.

Men det store spørgsmål er, hvordan vi kan få arbejdspladserne med? Og vel at mærke også de medarbejdere, som har størst behov. Desværre ser man jo tit, at et projekt kører nogle måneder med god effekt, men så dør aktiviteten ud.

Projektet peger nogle barrierer ud. Hvis man sidder på kontor, som jeg selv gør, er det måske let at forstå, når Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters motion om dagen. Men hvis man har haft 5-6 timers stående arbejde på en dag, kommer man altså træt hjem. Det er bestemt ikke indlysende, at man så skal give sig i kast med motion. Selvom man i virkeligheden har endnu mere behov end den, der arbejder på kontor. Derfor understreger projektet, at det er vigtigt med tilbud, der for eksempel omfatter alle på en arbejdsplads.

Hvis initiativet er helt overladt til den enkelte, vil vi ikke få dem med, som har størst behov. En anden vigtig konklusion er, at der mangler koordination. Mange forskellige aktører har faktisk tilbud, som de kortuddannede kunne benytte sig af. Det gælder kommunerne, arbejdspladserne, praktiserende læger, fysioterapeuter og flere andre. Men tilbuddene er ikke koordinerede, og så bliver det uoverskueligt. Der er et stort potentiale for forbedring ved simpelthen at koordinere."

Om at finde tid til motion

Der er travlt på en moderne arbejdsplads. Selv nogle få minutters elastiktræning kan let gå i vasken. Pludselig ringer telefonen, og en kunde skal have løst en ny opgave. Derfor er det helt afgørende, at der er lagt den nødvendige tid til aktiviteterne ind i arbejdsplanen. Det er også vigtigt, at der et område på arbejdspladsen, hvor man kan træne uden at forstyrre eller blive forstyrret.

"Folk vil gerne stoppe arbejdet og træne. Men der er også nogen, der siger, at de ikke har tid. Vi skal overbevise de andre om, at vi skal være glade for at få 2 x 7 minutter til træning pr. uge. Det skal vi tage imod med kyshånd. I første omgang fik vi 15 minutter, og nu er det kun syv minutter. Men man kan nå meget på syv minutter, hvis man er klar og ikke venter på nogen."

"Elastiktræningen har for eksempel virket. Men vi ønsker også fokus på forebyggelse af sygdom og skader for eksempel i forhold til ergonomi eller strækøvelser. Der er mange, der ikke ved, om og hvordan man kan indstille sædet i lastbilerne."

"Det svært at finde tiden til det i arbejdstiden. Især for dem, der ikke er funktionæransat, som ikke kan tage arbejdet med hjem. Så skulle arbejdspladsen give tiden til det. På den måde ville man kunne flytte en masse, tror jeg. For i din private hviletid og i fritiden bliver det svært."

"Man kunne godt tænke det mere ind i personalemøder og ledermøder. Hvorfor starter vi ikke med to minutter med elastikker? Personaleforeningen er begyndt at tænke det ind. Og jeg tager det også med hjem."

Anbefalinger til god sundhedsledelse:

- Start med at afklare, hvad målet for aktiviteten skal være.
- Sæt ressourcer af i form af arbejdstid og penge.
- Bak op om de ildsjæle, der motiverer deres kolleger.
- Gør opbakningen synlig. Medarbejderne bør opleve, at det er i orden, at de bruger tid på egen sundhed. Vel at mærke uden at det betyder, at kollegerne skal arbejde hårdere imens, eller at de selv får mere travlt bagefter.
- Skriv sundhed ind i relevante mødedagsordner som fast punkt.

Psykologen:

MÆND GIDER IKKE, HVIS OVERSKRIFTEN KUN ER SUNDHED

Svend Aage Madsen, *forskningsleder på Rigshospitalet, formand for Selskab for Mænds Sundhed.*

"Det var vigtigt for Selskab for Mænds Sundhed at deltage i projektet. Der er jo overtal af mænd blandt 3Fs medlemmer. Samtidig ved vi, at der er brug for særlige tilgange over for mænd. Kvinder melder sig i almindelighed gerne til aktiviteter, hvor dagsordenen er sundhed. Men det er ikke så interessant for mænd.

Jeg bruger tit et eksempel til at vise, hvordan mænd og kvinder opfatter sundhed forskelligt. På spørgsmålet "Har du været uønsket alene inden for de seneste to måneder?" vil mange kvinder svare ja, men kun meget få mænd. Spørger du i stedet "Har du haft nogen at tale med?" er der pludselig flere mænd end kvinder, der erkender, at de har følt sig ensomme. Eksemplet handler om mental sundhed. Men i virkeligheden går den samme forskel på mænd og kvinder igen, også når man taler om fysisk sundhed.

Læren af projekter som "Sammen står vi stærkt" er, at der især er tre ting, som skal være opfyldt for at få mænd med. For det første skal tilbuddet være let tilgængeligt. For det andet skal der være et kraftigt element af fællesskab. Og for det tredje skal det være sjovt at deltage. Det er ikke nok, at aktiviteten gør dig sundere. Mænd gider ikke noget, hvor man skal snakke om, hvor sund man bliver. Overskriften skal være noget andet. Snakken om sundhed kommer så tit alligevel, bare senere."

Om sundhed for rigtige mænd

Uligheden i sundhed er særligt stor blandt mænd. Mænd med kort uddannelse og hårdt fysisk arbejde lever markant kortere og har langt færre raske leveår end mænd med længerevarende uddannelse.

"Vi er mænd, og vi vil ikke udstille os selv i motionscenteret. Tænk hvis de andre kan løfte noget mere end mig eller løbe længere end mig. Det ser ikke fedt ud. Mænd spiser ikke bare salat, de skal have en ordentlig bøf. Det skal man lige komme over. Du får aldrig alle med, men det breder sig."

"Måske burde lægen holde åbent på andre tidspunkter. Mænd er i forvejen ikke glad for at gå til lægen. Det er i øvrigt meget besværligt og dyrt at skifte læge (...). Hvad med en mobillæge, der kunne komme ud på de større arbejdspladser? (...). Eller mulighed for at skifte læge fra gang til gang? Det behøver ikke at være en fast læge, man kommer hos ved småskavanker. Journalen ligger vel tilgængeligt i it-systemet, så alle læger kan læse dem. Mænd gider ikke besværet med at få en læge-tid. Så tolererer man smerte eller venter på, at det går over af sig selv."

Falck Healthcare:

SAMMEN MÅ VI AKTØRER SKABE BEDRE OVERBLIK

Tanja Morley Rostrup, *sundhedsfaglig projektkonsulent, Falck Healthcare.*

"Projektet gjorde det tydeligt, at mange 3F-medlemmer ikke har overblik over hvilke ydelser, de forskellige aktører kan tilbyde. For eksempel var der en del, som ikke vidste, at de havde ret til ydelser gennem deres sundhedsordning hos PensionDanmark. Det drejer sig blandt andet om fysioterapi, kiropraktik, massage og zoneterapi.

Vi er jo selv leverandør af sundhedsydelser. Vi kunne se, at mange valgte at gøre brug af ydelserne, da de opdagede, at det var en mulighed for dem. Det samme var tilfældet med kommunernes tilbud. Flere kommuner har for eksempel diabeteshold, kostvejledning, kurser i rygestop og andre ting, som man gratis kan gøre brug af.

På den måde var det en stor gevinst, at aktørerne blev bragt sammen i projektet. Jeg vil mene, at det lykkedes os at formidle, hvilke tilbud folk kunne gøre brug af. Det viser, at vi netop står stærkt – som projektet siger – når de forskellige aktører går sammen.

Falck Healthcare stod blandt andet for at udføre de sundhedstjek, som indledte projektet. Samlet set underbyggede tjekkene, at medlemmerne af 3F har betydelige problemer med helbredet. Det vidste vi godt fra de mange sundhedstjek, vi har udført tidligere på tilsvarende arbejdspladser. Samlet set ligger vi efterhånden inde med en betydelig mængde af data og viden, som vi håber at kunne bidrage med fremover.

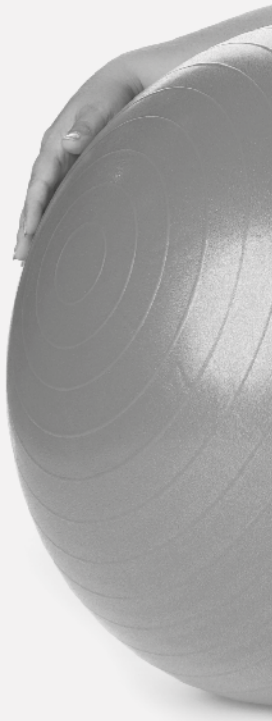
Det har været et værdifuldt projekt, men man kan desværre ikke sige, at arbejdet er afsluttet. Først og fremmest er der behov for, at partnerne arbejder videre med at formidle de muligheder, folk kan gøre brug af. Allerhelst skulle det munde ud i, at de praktiserende læger kan anbefale de relevante tilbud direkte til den enkelte. Generelt set er sundhed blevet italesat på de pågældende arbejdspladser. Der er kommet mere fokus på sundhed. Det kan medvirke til en positiv sundhedsmæssig udvikling for medarbejderne."

Om sundhed og sygdom

Da 3F undersøgte medlemmernes sundhed for nogle år siden, viste det sig, at mange var usikre. Hvilke tilbud er der hos kommunen, hos den praktiserende læge, hos pensionsselskabet? For eksempel til at holde op med at ryge, til at dyrke mere motion, eller til at tackle et misbrug.

"Projektet har åbnet for at snakke om, at sundhed både gavner medarbejderne og arbejdspladsen. Chefen har kigget på, om der er mulighed for at styrketræne i arbejdstiden. Det har projektet været med til at åbne op for. Sygdomstallet er faldet."

"I sidste uge talte vi om sygdom i frokostpausen. En sagde "Nu gider jeg ikke høre mere om sygdom". Så man har ikke lyst til at se det i øjnene. Men det bliver jo ikke anderledes. Man taber sig ikke af sig selv. Hvis du piller os ud enkeltvis, er vi hverken dårligere eller bedre end landsgennemsnittet."



Tillidsrepræsentanten:

KOLLEGERNE ER BLEVET MERE OPMÆRKSOMME PÅ HELBREDET

Dan Hansen, *tillidsrepræsentant, Markservice, CPH.*

"Vi er en arbejdsplads med et meget stort overtal af mænd. Vi var godt klar over, at vi ikke skulle komme og snakke om selleri og broccoli. Det virker ikke hos os – og sikkert heller ikke for de fleste mænd andre steder. I stedet tog vi det stille og roligt. Det gav en positiv stemning, hvor næsten alle sagde ja tak til at få et sundhedstjek.

Efter tjekket indførte vi en række tiltag. Det var små ting. For eksempel ændrede vi indretningen af kantinen, så salat-buffeten kom i front. Det har betydet, at folk spiser mere salat. Vi indførte også en frugtordning for vores nattevagter. Senest er vi begyndt at forberede lidt morgengymnastik, inden man starter på arbejdet. Det bliver selvfølgelig helt frivilligt. Der er ikke noget med løftede pegefingre her.

Projektet har haft en positiv virkning. For eksempel er der flere, som er begyndt at gå til motion privat, efter projektet er afsluttet.

Vi har også fået opmuntrende meldinger fra en anden front. Her i lufthavnen er der en sygeplejerske, som vi har mulighed for at gå til. Før projektet var der ikke så mange fra Markservice, som benyttede sig af tilbuddet. Men efterfølgende er der flere, som har gjort brug af muligheden for at få opfølgende sundhedstjek hos vores sygeplejerske. Folk er blevet mere opmærksomme på deres helbred.

Som tillidsrepræsentant har projektet også haft den virkning for mig, at jeg har sundheden i baghovedet. Jeg tænker mere over, at de aftaler, vi indgår med virksomheden, skal afspejle, at vi ønsker at blive en sundere arbejdsplads."

Om sunde madvaner

Vi danskere går op i, hvad vi spiser. Derfor har forsøgene i projektet gået på at ændre madvanerne i sund retning optaget sindene stærkt.

"Der er kommet en ny rutine ind med den ugentlige morgenmad fredag. Der er ikke længere søde sager som syltetøj og pålægschokolade. Der er kommet sundere brød, skyr, mysli og havregryn og andet fornuftigt. Det er desværre kun en gang om ugen;)"

"Der er mange, der spiser grønt. Men der er også mange, der køber mad i lufthavnen – den nemme løsning – og det er ikke nødvendigvis altid sundt (...). De unge medarbejdere køber færdigmad og energidrik, ryger et par smøger, og så er de klar til at arbejde videre."

Pensionsdirektøren:

VANSKELIG ØVELSE AT FÅ ALLE SAMME VEJ

Kent Jensen, *tidligere Underdirektør, chef forebyggelse og sundhed i PensionDanmark.*

"PensionDanmark deltog i projektet "Sammen står vi stærkt", fordi vi gerne ville være med til at styrke indsatsen på tværs af fagforening, kommune og pensionskasse. Især ønskede vi at give virksomhederne og kommunerne bedre indblik i, hvordan PensionDanmark kan støtte en medarbejder sundhedsmæssigt.

Overordnet set har projektet været meget gavnligt ud fra den præmis, vi gik ind med. Synligheden af sundhed er blevet større. Det samme gælder kendskabet til PensionDanmarks indsatser. Projektet har også vist, at det er en meget vanskelig øvelse at få alle aktører til at gå i samme retning. Det kræver en tovholder, der er tæt på, og løbende koordinerer og skubber til processen. Så alt i alt – god læring. Men også en erkendelse af, hvor stor opgaven er, hvis projektet skal skaleres til mere end 3 kommuner og en række virksomheder".

Om PensionDanmarks ordninger

Meldingerne fra arbejdspladserne i projektet er, at kendskabet til sundhedsordningerne i PensionDanmark var meget lille før.

"Viden omkring PensionDanmark for eksempel psykologhjælp med videre kunne godt udbredes mere. 3F kunne godt fortsætte med at huske medlemmerne på, at de tilbud eksisterer. Et lille opråb, fordi det er det, der betales kontingent til."

"Vores kolleger vidste ikke, at man kunne komme og få sundhedstjek. Det ved de nu. Og de ved, at vi har fået lavet en tavle med PensionDanmark, og at kommunen har nogle tilbud. Men man skal huske at minde dem om det. Fx når der kommer en, der har ondt i skulderen."

Kommunen:

NU KAN VI BEDRE MÅLRETTE VORES TILBUD

Heidi Olsen, *klinisk diætist, Odsherred Kommune.*

"Arbejdspladserne har fået større viden om de kommunale tilbud. Sundhedsambassadørerne har fået et ansigt på, hvem de kan henvende sig til. Det gælder både, hvis de efterspørger et konkret sundhedstilbud eller ønsker formidling til et andet fagcenter.
Det har været godt at se, at arbejdspladserne har støttet projektet. Medarbejderne har fået mulighed for at deltage i de kommunale tilbud, også selvom de lå hen over en halv arbejdsdag. Det har betydet rigtig meget for medarbejderne, at de ikke først skulle "sundhed" efter arbejdstid.

Det har skabt en større samarbejdsflade internt i kommunerne mellem sundheds- og HR-afdelingen. Vi forventer, at det vil skabe grobund for nye projekter. Samtidig kan vi målrette kommunens tilbud til arbejdspladserne."

Om at få et sundhedstjek
Tilbuddet om et sundhedstjek i arbejdstiden blev taget godt imod af medarbejderne på de otte arbejdspladser. En del af de cirka 500, som sagde ja tak, havde ikke været til læge i lang tid. Muligheden for at få et tjek på arbejdspladsen var det skub, der skulle til.

"Vi har måske fanget en 2-3 stykker med for højt blodtryk eller kolesteroltal. Så har det været det værd. Jeg har selv været åben omkring problemer med mavesyre og indlæggelser, og det har vi talt om i kantinen. Og plakaterne er hængt op. Vi har flyttet os lidt. Vi havde håbet på maratonløbet, men det var kun en tre km."

Anbefalinger til det gode sundhedstjek:

- Bør foregå i arbejdstiden.
- Bør være individuelt og anonymt.
- Kan være med til at sætte sundhed på dagsordenen.
- Fint at følge op med flere tjek senere.

Arbejdsgiveren:

VI ER NØDT TIL AT KIGGE PÅ AKKORDSYSTEMET

Klaus Andersen, *direktør, Hustømrerne A/S:*

"Projektet kom på et rigtig godt tidspunkt. Vi havde lige gjort det til en del af vores strategi at arbejde med sundhed. Vi ønsker, at vores medarbejdere skal have det godt – også fysisk. Vi var så småt begyndt at eksperimentere med nogle aktiviteter, men "Sammen står vi stærkt" blev startskuddet for, at vi gjorde det mere struktureret."

"Samtidig har projektet fået mig til at tænke på, at rammerne for at arbejde med sundhed på arbejdspladsen er for dårlige. Jeg synes, at begge sider – altså både arbejdsgiverne og fagbevægelsen – har forsømt at gøre sundhed og trivsel til en del af overenskomstforhandlingerne."

"Konkret mener jeg, at akkordsystemet er indrettet uhensigtsmæssigt. Jeg vil gerne understrege, at jeg er stærk tilhænger af, at der findes akkorder. Men vi er nødt til at indrette akkorderne, så de understøtter sundheden bedre. Tag løftegrej til gipsplader som eksempel. Man ved, at grejet er med til at forebygge blandt andet rygskader. Desværre er der mange svende, der alligevel lader være med at bruge det, fordi det går ud over akkorden. Så mister man også noget motivation som arbejdsgiver. Hvis man investerer i det bedste grej, og så bliver det ikke brugt."

"Den slags er rigtig ærgerligt. Jeg oplever desværre, at folk vender mig ryggen, når jeg taler om det her. Som sagt både på arbejdsgiversiden og i fagbevægelsen. Men jeg giver ikke op. Jeg vil forsøge at skabe mere politisk opmærksomhed. Vi er nødt til at indrette systemet bedre, så vi forebygger nedslidning. Især i en tid hvor det står klart, at vi skal blive længe på arbejdsmarkedet. Faktisk ved vi ikke engang hvor længe."

Om effekten på bundlinjen

I "Sammen står vi stærkt" er der ikke regnet på, om aktiviteterne har været en god forretning for arbejdspladserne. Men de færreste er i tvivl om, at der er fornuft i at undgå nedslidning – også for økonomien.

"Vi skulle have vores egen fysioterapeut eller sygeplejerske eller læge. Så havde vi styr på alle de ansatte. Det ville være smartere. Som virksomhed skal vi bruge pengene smartere. Jeg aner ikke, hvor stort vores sygefraværsbudget er. Men det kunne måske være nytænkning, at man havde styr på de ting."

"Det skal til at tænkes længere ind fra politisk side og fra fagforeningerne, hvis vi skal arbejde, til vi er over 70 år. Hvis vi bliver slidt op nu, går det også ud over arbejdsgiverne. Og så koster det penge."

"Virksomheder med en grøn profil tænker bæredygtighed ind, og det næste bliver sundhed. Så måske vil ledelsen hos os på et tidspunkt sætte tid af til træning i arbejdstiden."

Skrøbeligt med kun én ambassadør

I "Sammen står vi stærkt" har ildsjæle på arbejdspladserne været sundhedsambassadører. De har haft ansvaret for, at der skete noget på arbejdspladsen. Nogle arbejdspladser har kun haft en enkelt ambassadør. Erfaringen viser, at det er sårbart. Hvis ambassadøren skifter job, går på barsel eller får en løbeskade, kan aktiviteten hurtigt dø ud.

Anbefalinger til at holde gejsten oppe:

- Der er brug for mere end én sundhedsambassadør.
- Hav realistiske ambitioner, så folk ikke bliver skuffede.
- Sørg for vedvarende opbakning fra både ledelse og kolleger.

DIALOG SKAL MINDSKE ULIGHEDEN I SUNDHED

Med udgangspunkt i "Sammen står vi stærkt" inviterede 3F's næstformand en lang række aktører til en rundbordssamtale. Formålet var at sætte gang i en proces, der skal fjerne de barrierer, der truer medlemmernes sundhed.

Der mangler sammenhæng i de tilbud, som forskellige aktører har til kortuddannede med hårdt fysisk arbejde. Problemet er så stort, at det i sig selv udgør en trussel mod 3F-medlemmernes sundhed. Derfor benyttede partnerne og 3F i september 2017 "Sammen står vi stærkt" som afsæt for at sætte en proces i gang, der skal skabe bedre sammenhæng.

En fiktiv, men absolut realistisk historie bygget på erfaringer satte gang i rundbordssamtalen, der foregik i Den Sorte Diamant i København. Historien handlede om 49-årige Henrik, som de seneste år har fået problemer med træthed og smerter i ryg og knæ. Han er nødt til at spise smertestillende piller for at passe sit arbejde. Han har også fået et sundhedstjek, der viser, at han er i risiko for type 2 diabetes.

Henrik indser, at han er nødt til at gøre noget, hvis han vil holde sig på arbejdsmarkedet. Men uanset, hvad han forsøger, kommer der noget i vejen. For eksempel kan han ikke komme til forebyggende behandling hos lægen. Det er for langt væk, og åbningstiden er i Henriks arbejdstid.

Under forløbet støder Henrik også ind i en række andre barrierer. Samlet set har rundbordssamtalen derfor skabt et udgangspunkt for, at de mange forskellige aktører på sundhedsområdet nu kan arbejde sammen om at skabe bedre sammenhæng i systemerne.

"Rundbordssamtalen var med til at gøre "Sammen står vi stærkt" til et unikt projekt," siger Peter Hamborg Faarbæk, sundhedspolitisk konsulent i 3F. "Vi kunne jo se i projektet, at manglende sammenhæng i tilbuddene er et meget stort problem for vores medlemmer. Derfor var helt afgørende for os at bringe alle de centrale aktører sammen."

Rundbordssamtalen har sat gang i et arbejde, hvor parterne nu skal forsøge at bringe sammenhæng i deres tilbud. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har påtaget sig at koordinere processen.

MERE OM PARTNERNE BAG "SAMMEN STÅR VI STÆRKT"

Især gennem de seneste otte år har 3F gennemført mange aktiviteter på sundhedsområdet, ikke mindst "Sundhedsprojektet ulighed i sundhed" i samarbejde med 53 arbejdspladser, Falck Healthcare samt det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Projektet gav en meget stor viden om, hvordan sundhedstjek fungerer på arbejdspladserne og hvilken indsats der er nødvendig forud og som opfølgning på sundhedstjek. Desuden gav objektive målinger af arbejdsbelastning en vigtig indsigt i, hvordan arbejdet påvirker kroppen og sundheden.

Folkesundhed Aarhus har gennem flere år arbejdet med at udvikle og gennemføre tilbud på arbejdspladser med kortuddannede medarbejdere herunder uddannelse af sundhedsambassadører.

Tårnby Kommune har siden 2008 samarbejdet med 3F om sundhed på arbejdspladserne og har blandt andet afholdt International Lungedag i lufthavnen for grupper af kortuddannede mænd. Tårnby Kommune er blandt ni Vestegnskommuner, som samarbejder om satspuljeprojektet "Forstærket indsats over for storrygere."

Odsherred kommune har mange års erfaring med borgere i livsstilsforløb. Herunder forandringer af livsstilen for borgere med risiko for hjerte-kar sygdomme og type 2 diabetes.

PensionDanmark har via deres sundhedsordning været en ressource for mange kortuddannede medarbejdere. Pension Danmark har opbygget en stor viden om de skavanker og sygdomme, der særligt rammer denne målgruppe. PensionDanmark arbejder med at fastholde personer med kort uddannelse, der er i risiko for at blive langtidssygemeldt, på arbejdsmarkedet.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø forsker blandt andet i fysisk arbejdsmiljø, trivsel, samt muskel- og skeletbesvær. NFA og 3F har samarbejdet om flere projekter, der angår medarbejdere med kort uddannelse og hårdt fysisk arbejde.

Falck Healthcare er Danmarks førende private udbyder af forebyggende sundhedsydelser på arbejdspladser. Virksomheden har dermed en meget stor erfaring med sundhedstjek og aktiviteter til fremme af sundhed.

Selskab for Mænds Sundhed har mange erfaringer med direkte kontakt til medarbejdere med kort uddannelse på arbejdspladser. Selskabet har gennemført mange foredrag og undervisning af tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Tidslinje i "Sammen står vi stærkt"

2015
august-december
Rekruttering af arbejdspladser og etablering af styregruppe.

2016
januar-februar
Fortsat rekruttering af arbejdspladser.

2016
marts-april
Uddannelse af sundhedsambassadører og første sundhedstjek.

2016
maj-september
Sundhedstjek på alle arbejdspladser. Anonymiserede rapporter til arbejdspladserne om sundheden. Lokalgrupper etableres i alle kommuner.

2016
oktober-december
Alle arbejdspladser får rapporter om deres sundhed og begynder at iværksætter tiltag. Sundhedsambassadørkursus 2.

INSPIRATION TIL MERE SUNDHED PÅ ARBEJDS-PLADSEN

Syv idéer til hvordan I skaber mere sundhed på din arbejdsplads.

Overvej, om I både skal arbejde med sunde tilbud og med sundhedsmiljøet. Sunde tilbud er for eksempel gå- og løbehold, badminton, cykelhold med mere, som den enkelte kan vælge at deltage i sammen med kollegerne. Sundhedsmiljøet er derimod rammerne om arbejdet for eksempel målrettet styrke- eller elastiktræning i arbejdstiden, sunde alternativer i kantinen, strategisk sundhedsledelse og så videre.

Herunder er syv punkter, som I kan drøfte og inddrage, inden I begynder.

Er ledelse og medarbejdere enige om at arbejde med sundhed? Hvad vil I opnå med jeres indsats? Hvor mange ressourcer vil I bruge? Hvem skal inddrages og være tovholder?

Tal med tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant (hvis I har sådanne) og lyt til, hvad de kan bidrage med. Hvordan kan sundhed og arbejdsmiljøet tænkes sammen hos jer?

Det kan være en god støtte at tale med den lokale fagforening, som repræsenterer medarbejderne. Har de erfaring med sundhed fra andre arbejdspladser, og kan de bidrage med viden eller andet?

Kan I bruge jeres eventuelle sundhedsordning og det pensionsselskab(er), som medarbejderne er medlemmer hos? Pensionsselskaberne har stor interesse i, at medlemmerne har det godt. Undersøg om de har midler eller viden, som I kan bruge.

Har I kontakt til kommunen hvor arbejdspladsen ligger? Hos mange kommuner er der gode muligheder for at få hjælp til for eksempel vægttab hold, rygestophold, hold for folk med diabetes, hjertekar sygdomme, muskelskellet besvær og så videre. Hvis kommunen ikke har arbejdspladsrettede tiltag, som inddrager alle medarbejdere, kan disse henvende sig i deres bopælskommune.

Har I brug for hjælp og rådgivning til at komme i gang, eller vil I begynde med sundhedstjek? Så overvej en privat sundhedsudbyder, der har erfaring med arbejdet, og som kan løfte opgaven for jer samt hjælpe jer videre.

Overvej, om I har brug for specifik faglig rådgivning og viden. Hvilket sundhedsbudskab vil I kommunikere og hvem skal høre og bruge det? Brug interesseorganisationer (NGO'er) til at få den nødvendige viden og til hvordan I sikrer, at budskabet forstås.

2017
januar-juli
Fortsat aktiviteter på arbejdspladserne. Handlingsplaner for aktiviteter. Samarbejde i lokalgrupperne.

2017
august-december
Sundhedsambassadørkursus
3. rundbordssamtale. Fælles konkurrence for alle. Evaluering med arbejdspladserne.

DANMARKS STÆRKESTE FAGFORENING

Fagligt Fælles Forbund 3F
Kampmannsgade 4
1790 København V

Tlf.: 70300300
mail@3f.dk
www.3f.dk

Best. nr.: 8902