



På genbrugspladsen bekæmper de smerter med sundhedstjek og træning

Medarbejderne på genbrugspladsen i Odsherred forebygger smerter og styrker deres helbred med sundhedstjek og træning.



Pladsmedarbejder Frank Schou Jensen har tilmeldt sig et yogakursus for sundhedens skyld.

Tekst: Ida Marie Winge
Foto: Thomas Tholstrup

En pladsmedarbejder på Nykøbing Sjælland Genbrugsstation lægger et net over en af de store grønne containere med affald. Containeren er fyldt, og der skal ikke mere i. Et andet sted på pladsen samler en ansat grene og blade sammen med en stor maskine.

Sammen med kolleger fra de andre genbrugspladser i Odsherred Kommune har de ansatte på Nykøbing Sjælland Genbrugsstation sagt ja tak til at være med i projektet "Sammen står vi stærkt", som skal hjælpe dem til at leve sundere og bekæmpe smerter.

Næsten 40 medarbejdere har været igennem et sundhedstjek, hvor en sygeplejerske måler blodtryk, tager blodprøver og taler med de ansatte om deres sundhedstilstand. Flere af medarbejderne

har også sagt ja til at deltage i aktiviteter som gymnastik og yoga.

– Mange af kollegerne er oppe i årene, og vi kan godt mærke, at vi er blevet mere ømme og stive i kroppen. Og så er vi arbejdsmænd, som godt kan lide at spise flæskesteg og drikke en øl, siger pladsmedarbejder på genbrugspladsen og tillidsrepræsentant Frank Schou Jensen, der har tilmeldt sig et yoga- og livsstils-kursus.

Pladsmedarbejderne er glade for deres arbejde, og de gør, hvad de kan, for at forebygge smerter, for eksempel bruger de maskiner til alle tunge løft. Men Frank Schou Jensen synes nu alligevel, at det er godt, at kollegerne er med i projektet.

– Flere har smerter i nakke og lænd – ligesom man godt kan mærke det i benene

Kort om "Sammen står vi stærkt"

Projektet er et partnerskab mellem blandt andet fagforeningen 3F, PensionDanmark og kommunerne Aarhus, Odsherred og Taarnby. Cirka 650 medarbejdere på arbejdspladser i de tre kommuner har deltaget. Medarbejderne får tilbudt sundhedstjek af sygeplejersker fra Falck Healthcare og gratis kurser.

Tidligere undersøgelser viser, at mange ikke kender til de gratis sundhedstilbud, som allerede eksisterer, og projektets mål er at øge kendskabet og komme med viden og anbefalinger, som kan bruges fremadrettet for at øge sundheden på de danske arbejdspladser. Projektet er blevet bevilliget 3,6 millioner kroner fra Sundhedsministeriet.



Pladsmedarbejderne er glade for deres arbejde og gør, hvad de kan, for at forebygge smerter.

efter en lang arbejdsdag på pladsen. Hvis det her kan få folk til at leve nogle flere år, så synes jeg det er rigtig godt, siger han og fortæller, at der også har været god opbakning fra ledelsen.

– Vi kan deltage i kurserne i arbejdstiden, så længe det passer ind i vagtplanen. □