



SUNDHED I GEAR

Vil du i gang med
sundhedsarbejdet på din
egen arbejdsplads?

SUNDHED
I GEAR 

 **DANSK
METAL**

HVORFOR SUNDHEDS- ARBEJDE?

Vi tilbringer omkring halvdelen af vores vågne timer på arbejdspladsen. Derfor betyder arbejdspladsen meget for vores sundhed. En sund arbejdsplads medfører både en bedre arbejdsdag for dig, din arbejdsgiver og har i høj grad også en positiv virkning på privatlivet.

Mænd lever i gennemsnit 5 år kortere end kvinder. Personer med kort uddannelse lever op til 13 år kortere end personer med lang uddannelse. Denne ulighed i sundhed vil Dansk Metal gøre noget ved. For Dansk Metal handler sundhed ikke om flade maver eller store overarme, men om at trives fysisk, psykisk og socialt – på arbejdspladsen og generelt.

SUNDHED I GEAR

Dansk Metal har sammen med Selskab for Mænds Sundhed, Lungeforeningen og Falck Healthcare med initiativet Sundhed i Gear i gangsat et sundhedsfremmende arbejde på 4 metalvirksomheder. Sundhed i Gear havde fokus på sundhed, fællesskab og trivsel på arbejdspladserne.

Målet var at give medarbejderne mulighed for et godt liv – og skabe sundere arbejdspladser, hvor medarbejderne fik bedre muligheder for at trives og leve sundt. I denne folder forsøger vi at give de gode erfaringer videre til medlemmer og tillidsvalgte, som gerne vil i gang med sundhedsarbejdet på deres egen arbejdsplads.

VIL DU HAVE MERE TRIVSEL, MINDRE STRESS OG EN SUNDERE ARBEJDSdag?

Hvordan ser det ud med det psykiske og fysiske arbejdsmiljø og sundheden på jeres arbejdsplads? Er I mange der døjer med smerter, dårlig kondi eller dårlig trivsel? Er du selv en af dem? Tal med din tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentanten om, hvordan I kan sætte mere sundhed på dagsordenen på arbejdspladsen. Fx kan I fremlægge ønsket om en mere sund arbejdsplads for samarbejdsudvalget eller på et møde med ledelsen. Eller find fx ud hvad I har af politikker og tilbud allerede, og hvor der er brug for mere. Det er vigtigt, at få ledelsens opbakning til sundhedsarbejdet.

GODE ARGUMENTER

når du taler med
din leder

- Det er sund fornuft og en god forretning, når medarbejderne trives og går friske på arbejde
- Den bedste succes fås når aktiviteter kan gennemføres i arbejdstiden – det kan ses både hos medarbejdernes motivation og på bundlinjen
- Start i det små med at ændre de vaner og den adfærd som medarbejderne er mest interesserede i og har mest behov for.

FIND TOVHOLDERE TIL SUNDHEDS-INDSATSERNE

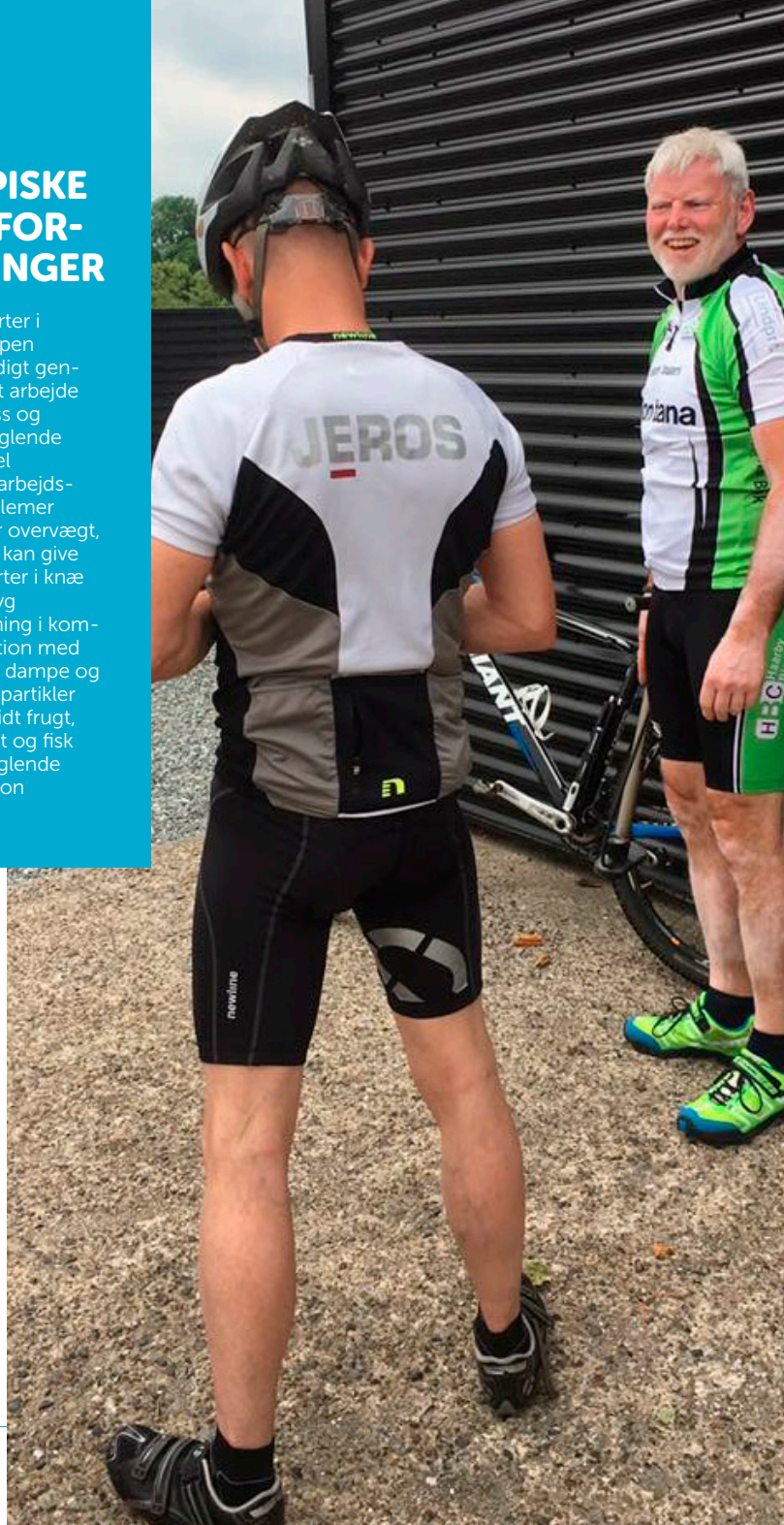
Det er en god idé at sørge for at sundhed ikke bare bliver enkeltstående aktiviteter, men at det bliver en indsats som planlægges, gennemføres og evalueres. Derfor er det vores erfaring at det skal prioriteres som en arbejdsopgave. Find et par medarbejdere samt en repræsentant for ledelsen, som er de ansvarlige for at drive indsatsen for en mere sund arbejdsplads. Det kan fx være tillidsvalgte, arbejdsmiljørepræsentanter og medarbejdere som brænder for sundhed. Det er også vigtigt at disse tovholdere bliver klædt på til opgaven - fx via et kursus i Dansk Metal. Kontakt Anne-Lise Nyegaard for mere info anny@daniskmetal.dk.

FÅ OVERBLIK OVER SUNDHEDS-TILSTANDEN PÅ DIN ARBEJDSPLADS

Mange – især mænd – er ikke særlig gode til at komme til lægen, hvis de har smerter eller på anden måde ikke trives. Derfor kan det være en god idé at få lavet et sundhedstjek i arbejdstiden på arbejdspladsen. Et sundhedstjek giver et overblik over hvilke aktiviteter som vil give den bedste effekt. Et sundhedstjek giver også den enkelte et eftersyn af sin egen sundhedstilstand. Det virker tit motiverende til at komme i gang. Undersøg, om ledelsen vil investere eller om din kommune tilbyder sundhedstjek på arbejdspladser. Brug også APV'en til at se, hvor I har udfordringer. Hvis du i forvejen kender jeres udfordringer, kan du undersøge muligheden for at få en ekspert i netop det område ud på jeres arbejdsplads.

TYPISKE UDFORDRINGER

- ▶ Smerter i kroppen
- ▶ Ensidigt gentaget arbejde
- ▶ Stress og manglende trivsel
- ▶ Samarbejdsproblemer
- ▶ Svær overvægt, som kan give smerter i knæ og ryg
- ▶ Rygning i kombination med støv, dampe og små partikler
- ▶ For lidt frugt, grønt og fisk
- ▶ Manglende motion





ØVELSER MOD SMERTER

På Metalvirksomheden Jeros viste et sundhedstjek at mange medarbejdere døjede med smerter i skuldre og nakke. Arbejdsmiljørepræsentanten tog derfor initiativ, til at snakke med ledelsen om muligheden for at lave elastikøvelser i arbejdstiden, for at gøre noget ved smerterne. De fik opbakning til idéen, så nu samles medarbejderne i de forskellige afdelinger til 5-minutters udstrækning hver uge – og flere supplerer med øvelser derhjemme.

UNDERSØG ØKONOMISKE MULIGHEDER

Undersøg hvilke tilbud du har fx via arbejdspladsens sundhedsordninger, pensionsordninger og kommunale tilbud, og fortæl dine kollegaer om tilbuddene. Tal også med jeres leder om at afsætte ressourcer (tid og penge) til sundhedsarbejdet. Få evt. sundhed som overskrift på jeres næste årsbudget.

FIND UD AF HVAD DER MOTIVERER JER

Når I ved hvor jeres udfordringer er, så beslut jer for hvilke sundhedsfremmende initiativer I vil sætte gang i. Det er vigtigt at aktiviteterne tager udgangspunkt i, hvad kollegaerne har behov for og lyst til. Derfor er det vigtigt at I som kollegaer, får snakket om hvilke aktiviteter, der vil opleves relevante og meningsfulde. Tovholderne kan snakke med medarbejderne én til én, eller de kan også lave et spørgeskema, en fælles brainstorm eller afstemning på opslagstavlen eller intranettet.

SÆT GANG I AKTIVITETER

Når I er blevet enige om aktiviteterne, handler det om at komme i gang. Start med én eller to aktiviteter eller forandringer, som er overkommelige. Husk at det skal være frivilligt at deltage – men selvfølgelig gerne så sjovt, at de fleste har lyst til at være med.

Her er nogle eksempler på aktiviteter:

- Ergoterapi - hjælp til bedre arbejdsstillinger
- Fokus på stressforebyggelse og mere trivsel
- Sjov og motiverende motion – i eller udenfor arbejdstiden
- Teambuilding og samarbejdsøvelser

- Indsats for mere anerkendende ledelse og kollegaskab
- Sund mad i kantinen eller inspiration til sunde madpakker
- Tilbud om at blive ringet op af en professionel rygestopkonsulent
- Fælles aktive udflugter
- Inspirerende foredrag
- Konkurrenceprægede aktiviteter

For at sikre den løbende opbakning til aktiviteterne, kan det godt betale sig at starte med at udarbejde en kalender for hele året. På den kalender kan I skrive, hvad der sker hvornår og hvad det kræver. I den proces, bliver I også opmærksomme på hvilke opgaver som skal løses før, under og efter aktiviteten, og hvem skal gøre det.

I kan vælge at gøre kalenderen synlig, så alle medarbejderne ved hvad som de kan se frem til i løbet af året.

FÆLLESSKABET PÅ ARBEJDSPLADSEN ER VIGTIG FOR SUNDHEDEN

Mange mennesker går på arbejde, fordi de godt kan lide deres opgaver og på grund af det fællesskab, som er på arbejdet. Når man vil forandre sine sundhedsvaner, så er arbejdspladsens fællesskab et godt afsæt. Det er nemlig lettest at ændre vaner i fællesskab. Og det betaler sig – I bliver gladere og mere engagerede medarbejdere og får mere overskud til familie- og fritidsliv og færre sygedage.

Sammen kan vi finde gode måder, hvorpå flere får et længere og bedre liv. Men det kræver, at vi hjælper hinanden med at passe på os selv, vores krop og psyke – også på arbejdspladsen.

GÅKLUB GØR EN FORSKEL

På smedevirksomheden KVM var der en del medarbejdere, som ønskede at bevæge sig mere. Derfor besluttede de at starte en gå-klub, hvor de to gange om ugen i forlængelse af arbejdsdagen går en halv time sammen. Gå-klubben virker fordi, som de siger: "de holder hinanden op på det og kommer ind på hinanden på en anden måde, imens de går".





