

# Lighed i sundhed

- betydningen af et godt  
SundhedsMiljø  
på arbejdspladsen



Sundhed, liv  
og arbejdsliv

# SundhedsMiljø

3F mener, at sundhedsindsatsen i højere grad bør forankres på arbejdspladserne. Med begrebet 'SundhedsMiljø' lægger vi op til, at medarbejdernes sundhed bliver en integreret del af rammerne og strukturen på arbejdspladsen. Udgangspunktet for SundhedsMiljø er at finde løsninger på, hvordan vi skaber et sundt og bæredygtigt arbejdsliv for alle i Danmark. Der er hentet inspiration fra afprøvede metoder i blandt andet Australien og USA.

I Danmark bliver sundhed oftest forstået som en individuel - og dermed - en privat sag. Med SundhedsMiljø skal sundhed tænkes ind i rammerne og strukturen på arbejdspladsen. Det betyder at man som medarbejder er sundere når man går hjem fra arbejde, end når man møder ind. SundhedsMiljø bliver derved en fælles opgave om at skabe et arbejdsmiljø, som er sundt,

og modvirker nedslidning og sygdom opstået af arbejdet og dets udførelse. SundhedsMiljø skal fungere sammen med arbejdsmiljøet således, at sundheden bliver indtænkt i rammerne, også når der arbejdes med forandringer i arbejdsmiljøet. På denne måde bliver det samlede miljø bedst muligt til gavn for medarbejderne og for virksomhederne.

I denne pjece vil du få indsigt i, hvad et godt SundhedsMiljø på arbejdspladsen indebærer. Vi kommer med gode råd og effekter fra den virkelige verden, som du nemt kan implementere på din egen arbejdsplads.

Rigtig god læselyst.

Næstformand i 3F

Tina Christensen





## Ulighed i sundhed

3F ønsker, at der gøres op med uligheden i sundhed, der på flere områder bliver stadig større. Det er uretfærdigt og koster samfundet milliarder af kroner hvert år i sygdom og tabt arbejdskraft. Generelt lever vi længere, men forskellen bliver stadig større, når det kommer til forventet restlevetid. De 30-årige mænd med længst uddannelse, kan forvente at leve 7,6 år længere end 30-årige mænd med korteste uddannelser. For kvinder er forskellen 5,5 år.

En lang række faktorer har betydning for uligheden. Noget skyldes levevis, men også nedslidende hårdt fysisk arbejde og dårligt arbejdsmiljø spiller en stor rolle. Det er ting, vi kan ændre på, og derfor er uligheden i sundhed ikke statisk. Men det kræver målrettede indsatser på forskellige områder at mindske uligheden. Det gælder ikke mindst forebyggelse på såvel sundheds- som arbejdsmiljøområdet, men også områder som behandling, genoptræning og brugerbetaling har stor betydning for den ulighed, vi ser i dag og som bliver større dag for dag.

# Målrettet træning

Det er velkendt, at den rette træning forebygger smerter og har en effekt på nedslidning. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har ad flere omgange udført forskning, der påviser effekten af målrettet træning. Men hvordan får vi arbejdspladserne, og dem, der har allermest brug for det, med? For det kan virke svært forståeligt, at når man kommer hjem fra en otte timers arbejdsdag med hårdt fysisk arbejde, så skal man i øvrigt også lige et smut forbi træningscentret. Realiteten er bare den, at har man hårdt fysisk arbejde, så har man i endnu højere grad end andre behov for at dyrke målrettet træning. Derfor vil vi med SundhedsMiljø-begrebet gerne introducere nye måder at tænke sundhed, herunder træning, ind i arbejdstiden på. Det behøver nemlig ikke være et individuelt anliggende at få dyrket motion – i fællesskab på arbejdspladsen kan vi komme meget længere med en målrettet indsats, end hvad den enkelte medarbejder er i stand til på egen hånd.

I denne folder finder du inspiration og vejledning til, hvordan forskellige initiativer kan spille sammen med arbejdsmiljøet på arbejdspladsen. På den måde kan man indføre SundhedsMiljøet som en del af rammerne og strukturen for den enkelte medarbejders daglige arbejde.



# Effekten af målrettet træning og en god kondition

Effekterne af målrettet træning og en god kondition er mangeartede. De strækker sig fra at øge effektiviteten i arbejdet til at mindske risikoen for livstilssygdomme, som for eksempel hjertekar-sygdomme og type-2 diabetes, og ikke mindst undgå muskel- og skeletbesvær. Formålet med at indføre træning i arbejdstiden er at styrke ens fysiske kapacitet, så den matcher de fysiske krav, man møder på arbejdet hver dag.

Derigennem er det muligt at forebygge smerter, nedslidning og for tidlig tilbagetrækning. NFA har vist, at målrettet træning i arbejdstiden kan nedsætte muskel-skelet-smerter, men det er blot ét af de mange positive aspekter ved at indføre målrettet træning i arbejdstiden. Det viser sig nemlig, at målrettet træning også har effekt på produktiviteten, sygefraværet og risikoen for tidlig tilbagetrækning.

Et sundhedsprojekt blandt gartnere og specialarbejdere i Frederiksberg Kommune har på bare ét år formået at nedsætte sygefraværet fra 7,3% til 4,2% blandt gartnere, og fra 10,5% til 7,7% blandt specialarbejdere ved at indføre målrettet træning i arbejdstiden og andre sundhedstiltag.

Målrettet træning i arbejdstiden har altså ikke kun effekt på de enkelte medarbejders sundhed og trivsel, men har også positive økonomiske effekter for virksomheden i form af lavere sygefravær, øget produktivitet og lavere risiko for tidlig tilbagetrækning.



# Kondital og død af hjertesygdom

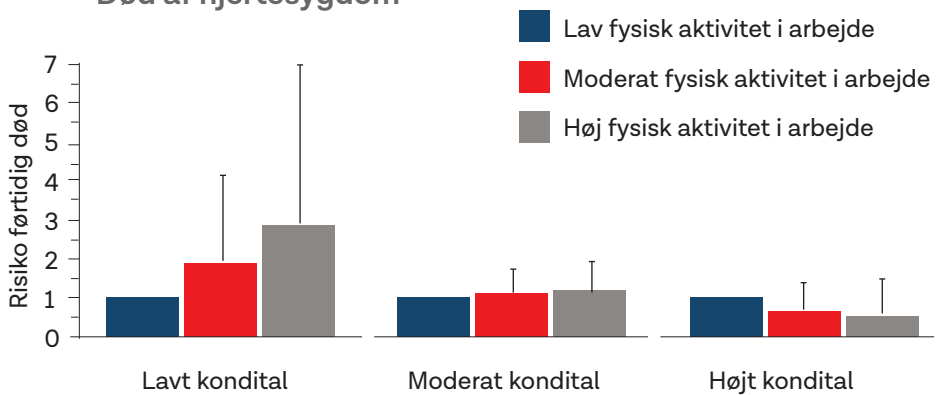
For at understrege vigtigheden af en god kondi, når man har høj fysisk aktivitet i arbejdet, ses her sammenhængen mellem at have et arbejde med høj fysisk aktivitet, et lavt kondital og risiko for førtidig død. For personer med høj fysisk aktivitet i arbejdet og lavt kondital er der ca. tre gange højere risiko for at dø af hjertesygdom, end hvis konditallet er højt.

## Kondital

En god kondition betyder, at musklerne i kroppen hurtigt får den ilt fra lungerne, de skal bruge. Hvis man for eksempel løber, bliver man forpustet fordi lungerne hiver meget ilt ind, men når man stopper, får man hurtigere vejret igen. Konditionen holdes ved lige eller øges, når vi bliver forpustet med jævne mellemrum. Kroppen bør presses, så man bliver forpustet og der kommer sved på panden (høj intensitet) minimum 20 sammenhængende minutter 2 gange om ugen.



### Død af hjertesygdom





## Hvad med maden?

Ligesom kondition og fysisk styrke er vigtigt for, at kroppen kan fungere produktivt og uden smerter igennem en hel arbejdsdag, så er mad og drikke det også! Mad og drikke kan både få os til at blive friske og veloplagte, eller omvendt trætte og ukoncentrerede. Ved at spise meget slik, kage, fed mad, hvidt brød og drikke sodavand bliver vi trætte og uoplagte, fordi blodsukkeret hele tiden stiger og falder med store udsving. Det gør os ukoncentrerede her og nu, og det slider på kroppen. På

længere sigt kan man spise sig til en livsstilssygdom som for eksempel diabetes. Men vi kan også blive friske af mad og drikke, hvis vi spiser og drikker det, som virker godt på kroppen. Stabilt blodsukker kan man spise sig til ved fx at spise regelmæssigt og fiberrigt. Der er gode fibre i groft brød, havregryn, fuldkornspasta, brune ris, grøntsager (specielt de grove), bønner m.m. Når du vælger drikke, så er vand at foretrække – kaffe og sodavand kan gøre blodsukkeret ustabil.



# Virker det at spise sundt?

Der er absolut ingen tvivl om, at kost har stor effekt på menneskets energiniveau, humør og generelle helbred. Det, vi indtager, er kroppens brændstof, og hvis kroppen skal fungere optimalt, er det en forudsætning, at brændstoffet også er det. Især i brancher med hårdt fysisk arbejde er det en absolut nødvendighed, at kosten passer til det energiforbrug, der er. Dette ikke kun med henblik på at udføre selve arbejdet tilfredsstillende, men så der i lige så høj grad er overskud til at arbejde på en sådan måde, at man forebygger nedslidning og livsstilssygdomme – sat på spidsen kan det forhindre livsstilssygdomme som fx type-2 diabetes og hjertekarsygdomme.

Derudover påvirker kosten kroppens reaktionsevne. Et studie blandt lastbilchauffører har vist, at man på blot 12 dage kan forbedre sin reaktionsevne med 16%, hvis man omlægger til en sund kost. Dette har stor betydning ikke mindst i transportbranchen, og det er samtidig også et godt eksempel på, at kost har en stor betydning – ikke kun for livsstilssygdomme – men også for kortsigtet mere håndterbare fysiske egenskaber, som f.eks. reaktions- og koncentrationsevnen.

Mangler du inspiration til madpakken, så se vores pjece ”Den gode madpakke”, der indeholder velsmagende, gode og sunde madpakke-idéer til 3F’ere og andet godtfolk.

# Rygning

De fleste i Danmark ved, at rygning er meget skadeligt - både for rygeren, men også for de passive rygere rundt om. Forskningen er meget entydig og har de seneste år øget viden og skabt opmærksomhed på området. Dette viser sig også i regeringens nye tobaksudspil, hvori der bl.a. lægges op til, at man inden for en kort årrække vil gøre alle arbejdspladser røgfrie. Ikke desto mindre er det svært at holde op med at ryge - og dette især for kortuddannede, der ofte har det største tobaksforbrug. Der er mange forskellige årsager til, at det er svært at holde op med at ryge. For det første er nikotin meget afhængighedsskabende. Dernæst kommer det sociale aspekt. Vi mennesker er sociale væsner, der opfører os som resten af "flokken" og bedst muligt tilpasser os vores omgivelser. Derfor er der også mange, der bliver fastholdt som rygere, fordi det er normen på arbejdspladsen, i skolen eller i den omgangskreds, man har.

Det er vigtigt at man forbereder sig på et eventuelt rygeforbud, der måtte komme på arbejdspladsen. Det kan være en stor mundfuld at tilpasse sig, og det skal man være opmærksom på

og forsøge at imødegå ved at sikre, at konkrete rygestoptilbud er til stede. Det er vigtigt f.eks. at udbrede information om rygestopkurser - herunder tilbyder kommunen diverse rygestophold. Endelig er det væsentligt at forsøge at danne et andet fællesskab end det, der måtte være omkring rygning. Mange rygere holder deres pause sammen og nyder, i lige så høj grad som tobakken og nikotinen, fællesskabet og de gode snakke. Overvej hvordan I på jeres arbejdsplads kan danne et pause-fællesskab, der kredser om andet end cigaretten.



# SundhedsMiljø på arbejdspladsen

SundhedsMiljø er koblingen mellem sundhed og arbejdsmiljø. Det har til formål at skabe rammer omkring arbejdet, som forbedrer den enkelte medarbejders helbred. Med en stigende ulighed i sundhed og en forhøjet pensionsalder er det essentielt, at os, der arbejder i de mest nedslidende brancher, tager hånd om os selv og vores kollegaer. Derfor har vi i 3F, i samarbejde med en række andre partnere, herunder NFA, introduceret SundhedsMiljø, der skal være med til at give arbejdspladserne de rette redskaber til

at udbrede og indføre det. SundhedsMiljø handler overordnet om at skabe sundhed, og måden det gøres på, er forskellig fra arbejdsplads til arbejdsplads. Herunder er en række eksempler samt gode råd til, hvordan man kan starte SundhedsMiljø-arbejdet på sin egen arbejdsplads.

I tabellen nedenfor fremgår det, hvordan SundhedsMiljø adskiller sig fra den tilgang, som "integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen" tidligere har formidlet.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen	SundhedsMiljø
Sundhedsfremme er udgangspunktet og skal samtænkes med arbejdsmiljø	Arbejdsmiljøet er udgangspunktet og skal gøres sundhedsfremmende
Hviler på medarbejdernes motivation og ressourcer til at gøre en forskel	Bliver lagt ind i arbejdets rammer og vilkår så der sikres en blivende forandring
Arbejdspladsen som arena for sundhedsfremme	Arbejdet bliver gjort sundhedsskabende
Tilbud om rygestopkursus	Røgfri arbejdstid
Tilbud om træning af medarbejdere til stresshåndtering	Arbejdspladspolitik, beredskab og lederkursus om stress
Tilbud om sund kost som alternativ til traditionel kost i kantinen	Kantinen tilbyder kun sund kost
Tilbud om fysisk træning i arbejdstiden	Fysisk træning som arbejdsopgave og kompetenceudvikling
Tilbud om motion for at kunne håndtere fysiske belastninger i arbejdet	Tilrettelægge det fysiske arbejde, så det giver forbedret sundhed

# SundhedsMiljø – forankring på arbejdspladsen

## 1. Ledelsens rolle

Det er afgørende, at ledelsen på arbejdspladsen indser vigtigheden af sunde og raske medarbejdere. Desuden er det vigtigt at anerkende selve arbejdspladsen som arena til at forbedre sundheden. Man bruger det meste af dagen på arbejdspladsen, og arbejdet giver en vigtig fagidentitet og et stærkt sammenhold. Derfor er det også en af de bedste, hvis ikke den bedste, arena til at skabe blivende ændringer.

Hvis du/I ønsker at prioritere en sundere arbejdsplads, så er det væsentligt at hive fat i ledelsen og informere dem om, hvilke positive gevinster der er i at investere i en sundere arbejdsplads. Sammen med ledelsen skal du/I finde ud af, hvilke ressourcer I har på arbejdspladsen – hvad er det økonomiske og tidsmæssige perspektiv?

## 2. Sundhedstjek – tag fat i kommunen!

Når man skal kickstarte en SundhedsMiljø-indsats på arbejdspladsen, er det vigtigt at have en grundlæggende viden at arbejde ud fra. Det kan f.eks. være ved, at medarbejderne ved mere om deres sundhed. Ud fra et sundhedstjek kombineret med informationen fra den traditionelle APV, kan man nemt give nogle enkelte og retvisende råd til, hvordan SundhedsMiljøet kan forbedres. Her er kommunen en god samarbejdspartner, fordi de har meget viden på området, er interesseret i at forebygge og har ressourcerne til at udbyde sundhedstjek. I de bedste eksempler på et velforankret SundhedsMiljø på arbejdspladsen, har et sundhedstjek i samarbejde med kommunen været en væsentlig faktor.



Tag fat i kommunens afdeling for forebyggelse og hør, hvad de kan tilbyde på området. Det er vigtigt at få lavet en vurdering af medarbejdernes helbred, så man derefter kan skræddersy og tilrettelægge, hvilke initiativer man skal igangsætte, for at forbedre sundheden på arbejdspladsen. For mange er sundhedstjekket også en øjenåbner, og kan være med til at fremme dagsordenen om en sundere hverdag på arbejdspladsen.

### **3. Forankring på arbejdspladsen**

SundhedsMiljøet er ikke en engangsforestilling, der står på et par måneder. Skal det have effekt på sundheden, såvel som på bundlinjen, så skal SundhedsMiljøet prioriteres i det daglige arbejde.

Find ud af hvem, der skal være tovholder på SundhedsMiljø arbejdet – ildsjæle, TR, AMR, SU MED, eller skal der nedsættes et konkret SundhedsMiljø-team?

# En case fra den virkelige verden

På Hotel Scandic Aarhus City har man i flere år arbejdet med indførelsen af SundhedsMiljø på arbejdspladsen. Det har resulteret i, at sundhed er blevet en del af virksomhedens dagligdag og strategi. Hotel Scandic Aarhus City har en partnerskabsaftale med Aarhus kommune, der har gennemført en strategisk indsats, samt rådgivet og inspireret til, hvordan man skaber sunde rammer for medarbejderne.

Det har resulteret i en positiv udvikling i medarbejdertrivsel, øget produktivitet og et lavere sygefravær. På hotellet har man indført træning i arbejdstiden, røgfri arbejdstid og fokus på sund mad i kantinen. Indsatsen er forankret på arbejdspladsen, hvor man har nedsat en styregruppe og en intern koordinator.

Derudover er der afsat ressourcer – både ledelses- og medarbejderressourcer til sundhedsfremmeindsatsen – det er altså forventeligt, at der prioriteres arbejdstid til diverse sundhedsaktiviteter!

- Hotel Scandic Aarhus City er et godt eksempel på, at SundhedsMiljø indsatsen kan lade sig gøre. General Manager Nina Carlsund er ikke et sekund i tvivl om tiltagenes positive virkning – hun kan mærke dem på alt, lige fra medarbejdernes produktivitet til den enkelte medarbejders humør og trivsel i hverdagen.



**KONTAKT:**  
**Sundhed, Liv og Arbejdsliv**

Peter Hamborg Faarbæk:  
88920376  
peter.faarbaek@3f.dk

Una Arnbjørn:  
88920386  
una.arnbjorn@3f.dk

Bestillings nr.: 8903