

# Idékatalog



**Få en sund hverdag**  
**- på arbejde og derhjemme**

**SUNDHEDS**  
**tjek**  
sundt arbejdsliv sundt liv



**FAGLIGT FÆLLES FORBUND**

Vil din arbejdsplads gerne sætte sundheds- og trivselsprojektet i gang med et fælles arrangement for alle på arbejdspladsen? Eller arbejde med motivation og vaneforandring?

Det er ingen hemmelighed, at det kan være svært i længden at blive ved med at spise sundt, dyrke motion og fastholde nye tiltag til det gode arbejdsmiljø, og derfor vil vi gerne give en hjælpende hånd. I den anledning har vi udformet dette idékatalog, hvor I kan finde inspiration til ideer.



# KOST OG VÆGTTAB

Hvis I gerne vil arbejde med sund kost og/eller vægttab, må I tage udgangspunkt i, hvad I allerede gør - og hvad I vil gøre mere af.

Hvis I har en kantine, er det et godt sted at begynde. Både i forhold til det daglige udbud og i forhold til servering ved møder. I kantinen, og i forbindelse med servering til møder, kan I vælge, at der altid er et sundt alternativ eller vælge at ændre menuen i kantinen helt, så der kun er et sundt udbud. Altså et udbud med mange fibre og et lavt fedt- og sukkerindhold.

Hvis I ikke har en kantine, er der flere muligheder for at spise sundere: Er det muligt, kan man slå sig sammen i grupper, hvor man skiftes til at købe ind og tage fælles mad med. På denne måde kan man inspirere hinanden og samtidig få sund kost.

Hvis I sjældent eller aldrig spiser på arbejdspladsen, kan I i fællesskab lave en liste over spisesteder rundt om i landet, som er gode og sundere end eksempelvis pizza, hotdogs og burgere.

## Hvor finder vi inspiration?

- Der findes en god guide om mad på arbejdet, uanset om I har kantine eller ej, på: [altomkost.dk](http://altomkost.dk). Guiden hedder "Mad på arbejde".

Madpakkeordning til de medarbejdere som spiser frokost andre steder end på virksomheden, eller hvor der ikke er kantine. Her kan man for eksempel finde inspiration til god mad i brochuren 'Gi madpakken en hånd'. Brochuren kan bestilles på [foedevarestyrelsen.dk](http://foedevarestyrelsen.dk).

- Hvis I har, eller overvejer, at begynde en frugtordning, kan det være en idé at servere andet end frugt som for eksempel grøntsager og groft brød/knækbrød/rugbrød. Grøntsager og fiberrigt brød hjælper med at holde blodsukkeret stabilt, og man bevarer koncentrationen og friskheden.
- Hvis I har en stor kantine, kan I gøre det muligt for medarbejderne at købe sund og færdiglavet mad med hjem fra arbejde. Det kan aflaste familierne og give mulighed for tid til at deltage i motion efter arbejde, uden at medarbejderne bliver tidspresset af blandt andet indkøb og madlavning.
- Hvis I vil arbejde med sund kost, vægttab og sund madlavning i grupper, kan I benytte 'Små skridt til vægttab – der holder' som er i 'de grønne kasser'. Derudover er Sundhedsstyrelsen kommet med endnu en bog: '10 veje til vægttab', som også kan være til inspiration. Kig på Sundhedsstyrelsens hjemmeside ([sst.dk](http://sst.dk)), her kan I søge efter bøgerne og downloade eller bestille trykte eksemplarer.

# RYGNING

## For arbejdspladsen og individuelt:

Hvis rapporten viser, at dem der ryger gerne vil stoppe, giver det god mening at arbejde med rygestop og rygepolitik. Hvordan er jeres rygepolitik og rygemuligheder nu - og hvad vil I gerne ændre? Mange arbejdspladser giver mulighed for rygestophold i forbindelse med arbejdet, men ofte er denne mulighed ikke formidlet ud til medarbejderne, som derfor ikke benytter sig af ordningen. Det er vigtigt at oplyse om mulighederne og følge op på dem.

Hvis I kan samle et hold (ca. 12 personer), kan I vælge at arbejde med rygestophold på arbejdet eller i forlængelse af arbejdstiden. Information om rygestop kan findes på [stoplinjen.dk](http://stoplinjen.dk). Der er flere forskellige udbydere af rygestopkurser, det kan være, I kan bruge de samme, som den kommune jeres arbejdsplads ligger i.

Rygestop tilbydes af den kommune du bor i. Brug din kommunes hjemmeside – de vil have et tilbud. Den enkelte medarbejder kan også bruge stoplinien til råd og vejledning i forbindelse med rygestop.

Se Sundhedsstyrelsens hjemmeside og deres udgivelser, der er blandt andet en rygestop-guide, som både kan bestilles og downloades.

**Overvej, om I skal revidere jeres rygepolitik. Det er vigtigt, at jeres rygepolitik er rimelig og overholdes, samt ligger inden for arbejdstilsynets regler.**



# ALKOHOL

Hvis rapporten viser, at der er flere, som gerne vil arbejde med deres alkoholvaner, kan I vælge en indsats på dette område. Hvordan er kulturen omkring alkohol på arbejdspladsen, og hvordan er alkoholpolitikken hos jer nu? Hvad vil I gerne ændre på, og hvor meget vil arbejdspladsen investere på området? Undersøg jeres alkoholpolitik (og rusmiddelpolitik generelt): har I en klar politik og en handlingsplan, hvis en ansat får brug for hjælp?

Ved at arbejde proaktivt med alkohol-/rusmiddel-områderne signalerer arbejdspladsen, at man ønsker at holde på gode medarbejdere, der for en stund har brug for hjælp. Hvis man som medarbejder ved, at man kan få hjælp, hvis alkohol/rusmidler er blevet et problem, er det nemmere at erkende og tale om. Hvis konsekvensen er firing, bliver emnet mere tabubelagt end det i forvejen er, og det kan få store konsekvenser for medarbejderen, dennes familie og arbejdspladsen. Ca. 160.000 mennesker i Danmark (3,8 %) er afhængige af alkohol, og mange flere har et forbrug, der er sundhedsskadeligt.

En måde, at arbejde med alkoholområdet på arbejdspladsen er, at uddanne alkoholressourcepersoner der kan vejlede, hvis en ansat får problemer selv, eller hvis kollegerne oplever, at der er et pro-

**Se også på din kommunes hjemmeside, de vil have et tilbud om hjælp til både alkohol- og rusmiddel misbrug.**

blem. Se Sundhedsstyrelsens hjemmeside og deres udgivelser, som både kan bestilles og downloades.



# MOTION

Hvis jeres rapport viser, at flere gerne vil arbejde med motion og eventuelt også vægttab, har I sikkert opbakning til at sætte nogle aktiviteter i gang.

I kan se på, hvad I allerede har af muligheder og aktiviteter på arbejdspladsen. Hvad tror I, der er interesse for, og hvad vil I gerne sætte i gang? Har I brug for at begynde med at spørge kollegerne om, hvilke aktiviteter de ønsker? Skal motionen foregå helt, delvist eller uden for arbejdstid? Skal der være fælles aktiviteter så som løb/gå/cykle/yoga eller individuelle som eksempelvis et fitnessmedlemskab – eller måske begge dele?

Det er godt for sundheden at dyrke motion, og når I dyrker det sammen, får I også en social gevinst som kolleger. I mødes med kollegerne på en anden måde end gennem arbejdet, hvilket kan forbedre arbejdsmiljøet.

I har måske lyst til at sætte mange aktiviteter i gang, men overvej at begynde med maksimum to til tre forskellige for at sikre opbakning. Så kan I altid sætte flere aktiviteter i gang efterfølgende, når I ved, hvad der er tilslutning til. Det er en god idé, at der er aktiviteter for både trænede og utrænede.

Er det muligt at få motion i løbet af dagen på arbejdet såvel som i fritiden? For eksempel kan man

tage trappen i stedet for elevatoren og holde walk & talk møder. Når man i forvejen har et fysisk krævende arbejde, er det vigtigt at bruge gode arbejdsstillinger, så kroppen bevæges så hensigtsmæssigt som muligt. Man kan også lægge fysiske aktiviteter ind i arbejdsdagen gennem pausegymnastik, strækøvelser, afspænding m.m. Og endelig kan I for eksempel lave en skridttællerkonkurrence, som både gælder i arbejds- og fritiden. Det skaber mere retfærdige forhold at inddrage hele døgnet, frem for kun at tage arbejdstiden, da nogle har job, hvor der går meget, og andre har job, hvor de stort set kun sidder ned.

## Hvor finder vi inspiration?

- Hvis I sætter aktiviteter i gang på arbejdspladsen, kan I måske samarbejde med de lokale idrætsforeninger. Besøg Dansk Firmaidrætsforbunds hjemmeside, organisationen er landsdækkende og giver mange muligheder for aktiviteter.
- Der er også mulighed for at bruge Dansk Arbejder Idrætsforbund, som også er landsdækkende.
- I har mulighed for at måle gå-, løbe- og cykelruter på hjemmesiden [loeberute.dk](http://loeberute.dk)
- Gigtforeningen har en hjemmeside med en oversigt over svømmehaller, hvor det er muligt at træne med vejledning fra personalet, dette er også godt til genoptræning.



- Nogle virksomheder har gode erfaringer med motionssystemet Endomondo.com. Det er muligt at købe specielt designet software til Endomondo således, at arbejdspladsen har sit helt eget 'motionsrum'. For at deltage kræver det en mobil med GPS. Der er også mulighed for at benytte et mobilt fitness på [mobilefitness.dk](http://mobilefitness.dk).

Dansk Cyklist Forbund har afdelinger i hele Danmark, og på deres hjemmeside er der inspiration til ture og ruter: [www.dcf.dk](http://www.dcf.dk)



# ARBEJDSMILJØ

Hvis jeres rapport fra sundhedstjekket viser, at flere medarbejdere gerne vil arbejde med områder af arbejdsmiljøet, kan I tage udgangspunkt i disse områder. Det kan ligeledes være en god idé at se på de samme områder i jeres seneste arbejdsplads-vurdering (APV) samt jeres trivselsundersøgelse, hvis I har en sådan. Hvad synes I er godt nok? Hvad kan blive bedre? Hvordan kan I afdække nøjagtigt hvad problemet er? Hvordan kan I bedst arbejde med det?

## Hvor kan vi finde inspiration?

- Arbejdstilsynet har udgivet en håndbog om psykisk arbejdsmiljø. Håndbogen er en beskrivelse af, hvad psykisk arbejdsmiljø er. Den beskriver også, hvad man kan gøre for at forbedre det psykiske område. Find den på [arbejdstilsynet.dk](http://arbejdstilsynet.dk). Desuden har Arbejdstilsynet en egentlig temaside om det psykiske arbejdsmiljø, som også findes på deres hjemmeside.

**Jeres arbejdsplads kan bruge det relevante branchearbejds miljøråd (BAR). Branchearbejds miljørådet er med til at sætte fokus på netop jeres arbejdsmiljø; det fysiske såvel som det psykiske.**

- Hvis I har fokus på arbejdsmiljø generelt, kan hjemmesiden [arbejds miljo viden.dk](http://arbejds miljo viden.dk) også bidrage med god information.
- Arbejdstilsynet har også udviklet en netbaseret metode til at vurdere, om man udfører løft i sit arbejde, der kan være sundhedsskadelige. Det er en ny måde at vurdere løftearbejdet på, som godt kan anbefales, hvis I er i tvivl om løftene er sundhedsskadelige. Find den på [arbejdstilsynes.dk](http://arbejdstilsynes.dk).
- Hvis I vil undersøge det psykiske arbejdsmiljø mere præcist, kan spørgeskemaer fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) eventuelt benyttes, spørgeskemaet findes på hjemmesiden [arbejds miljo forskning.dk](http://arbejds miljo forskning.dk)





# STRATEGISKE OG ORGANISATORISKE TILTAG

I kan vælge at arbejde strategisk med sundhed og trivsel. Det kan I for eksempel gøre ved at sætte sundhedstiltag og -aktiviteter som fast dagsordenepunkt i SU/AMU/AMO eller MED. Sundhedsprojektet fokuserer både på sundhed og trivsel, og I kan med fordel benytte jeres arbejdsmiljøansvarlige, arbejdspladsvurdering (APV) og for eksempel trivselsundersøgelser til arbejdet med arbejdsmiljødelen.

Hvis I vælger at have aktiviteter i arbejdstiden, inviterer I til, at alle får mulighed for at deltage uanset, hvor stram den private tidsplan er.

Ved at uddanne sundhedsambassadører eller resourcepersoner inden for sundhed, trivsel, alkohol m.m., udvider I muligheden for at fastholde viden og drivkraft på sundheds- og trivselsområdet på arbejdspladsen.

Gennem forskellige politikker (sundhedspolitik, stresspolitik, rygepolitik, alkoholpolitik m.m.) kan I fastholde sunde rammer, og samtidig signalere I, hvad arbejdspladsen står for og gerne vil. Drøftelse af hvordan en eventuel politik kan se ud kan afdække, hvilken holdning arbejdspladsen har til området.

I 'de grønne kasser' har I pjecen 'Sundhed og trivsel på arbejdspladsen' fra Sundhedsstyrelsen, som kan inspirere.

**Sundhedsledelse er en anden måde at få integreret sundhed og trivsel på arbejdspladsen, idet områderne i mange organisatoriske beslutninger kan tænkes ind fra begyndelsen. Flere udbyder kurser i Sundhedsledelse for eksempel: [sundtrivsel.dk](http://sundtrivsel.dk) og [crecea.dk](http://crecea.dk)**



# ØVRIGE KILDER TIL INSPIRATION

- Hvis I gerne vil sætte flere forskellige tiltag i gang og overvejer, hvad der vil give jer det bedste af-sæt, så kan I hente inspiration hos Jesper Nyholm: [www.nyholm.dk](http://www.nyholm.dk)
- Lungeforeningen og Falck Health Care kan give en mere omfattende lungefunktionsundersøgelse (spirometri). Hvis mange har nedsat lungefunktion, og I vil undersøge hvorfor, kan det være en mulighed at få foretaget denne. Lungefunktionen påvirkes af arbejdsmiljø, rygning (også passiv) og fysisk konstitution. Se: [lungeforening.dk](http://lungeforening.dk) og [www.falck.dk/healthcare](http://www.falck.dk/healthcare).
- Hjerteforeningen har mange oplysninger om blodtryk, kolesterol og kost (opskrifter) på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)
- Diabetesforeningen har mange opskrifter til sund kost. Diabeteskost er sundt for alle, også selv om man ikke har sukkersyge. Se [diabetes.dk](http://diabetes.dk)
- HjerneSagen har fakta om blodtryk på [hjernesagen.dk](http://hjernesagen.dk)
- "Mens health week", eller mænds sundhedsuge, som det hedder på dansk, afholdes hvert år i uge 24. Hvis I er mange mænd på arbejdspladsen, kan det være en idé at bruge denne uge til at oplyse om mænds sundhed. Der sker meget forskelligt landet over i denne uge, og I kan selv deltage med ideer på [sundmand.dk](http://sundmand.dk)
- Hold løbende øje med sundhedsprojektets hjemmeside: [www.3f.dk/sundhed.dk](http://www.3f.dk/sundhed.dk)
- Følgende personer/virksomheder kan formidle spændende viden omkring motivation, adfærd, vaneforandring, trivsel og meget andet:

**Regitze Siggaard:** Sundhed, motivation og forandring af adfærd [www.aktivo.dk](http://www.aktivo.dk)

**Lisbet Gamborg Nielsen:** Holder inspirationsmøde/foredrag om alle sundheds områderne (KRAM = kost, rygning, alkohol og motion) [www.sundhedscoach.dk/gammelhjemmeside/](http://www.sundhedscoach.dk/gammelhjemmeside/)

**Trine Krebs:** Formidler viden om, og forandring af, sundhed og ernæring [www.frugtformidlingen.dk](http://www.frugtformidlingen.dk)

SundTrivsel: alle sundhedsområder [www.sundtrivsel.dk/](http://www.sundtrivsel.dk/)





**Udgivet af 3F og Sundhedsprojektet**

[www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)

[Sundhedsprojektet@3f.dk](mailto:Sundhedsprojektet@3f.dk)

**Kontaktpersoner:**

Projektleder Peter Hamborg Faarbæk · [peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk) · Tlf.nr. 889 20376

Sekretær Katrine Tryde Berger · [katrine.berger@3f.dk](mailto:katrine.berger@3f.dk) · Tlf.nr. 889 20388

Sundhedsfaglig leder Una Arnbjörn · [una.arnbjorn@3f.dk](mailto:una.arnbjorn@3f.dk) · Tlf.nr. 889 20389

Arbejdsmiljøkonsulent Thomas A. Weyse · [thomas.weyse@3f.dk](mailto:thomas.weyse@3f.dk) · Tlf. nr. 889 20390

Kommunikationsmedarbejder Nadjia Lund Kern · [nadjia.kern@3f.dk](mailto:nadjia.kern@3f.dk) · Tlf.nr. 889 20393

Databehandler Maria Sophie Christensen · [maria.christensen@3f.dk](mailto:maria.christensen@3f.dk) · Tlf.nr. 889 20393

Kampmannsgade 4 · 1790 København V

Layout: Kommunikationsafdelingen i 3F

## Idékatalog



**Få en sund hverdag  
- på arbejde og derhjemme**

**SUNDHEDS** tjek  
*sundt arbejdsliv sundt liv*



**FAGLIGT FÆLLES FORBUND**