

# Sundt arbejdsliv sundt liv



Udgivet af



## FAGLIGT FÆLLES FORBUND

Sundhedsprojektet@3f.dk

**Kontaktpersoner:**

Projektleder Peter Hamborg Faarbæk · peter.faarbaek@3f.dk · Tlf.nr. 889 20376

Sekretær Katrine Tryde Berger · katrine.berger@3f.dk · Tlf.nr. 889 20388

Sundhedsfaglig leder Una Arnbjørn · una.arnbjorn@3f.dk · Tlf.nr. 889 20389

Arbejds miljøkonsulent Thomas A. Weyse · thomas.weyse@3f.dk · Tlf. nr. 889 20390

Kampmannsgade 4 · 1790 København V

Layout: Kommunikationsafdelingen i 3F

# Sundt arbejdsliv **sundt liv**

Som deltagende virksomhed i 3F's sundhedsprojekt, har din virksomhed mulighed for at hente ekstern bistand ind, for at hjælpe jer i gang med handlingsplanen. Det kan være hjælpe til en meget specifik opgave, eller det kan være mere bredt, at I har brug for råd og vejledning. Nogen af disse behov kan måske klares af en medarbejder i sundhedsprojektet, andre kan være nogle, som kan løftes i samarbejde med kommunen. Men der kan også være brug for at trække på anden ekstern ekspertise, og her har vi indgået en aftale med CRECEA, som har stor erfaring og viden på såvel områder indenfor både sundheds- som arbejdsmiljøområdet.

I kan også få mere inspiration, ved f.eks. at kigge på deres hjemmeside **[www.crecea.dk](http://www.crecea.dk)**

Såfremt I ønsker at gøre brug af muligheden for ekstern rådgivning fra CRECEA eller andre, kontakter i blot os i sundhedsprojektet. Så får vi i fællesskab fundet den helt rigtige løsning til jer, og kontakter herefter f.eks. CRECEA for en konkret aftale.

HUSK projektet har en mindre sum til rådighed for hver arbejdsplads, til eksterne konsulenter, så det behøver måske slet ikke koste arbejdspladsen noget.

## **3F's sundhedsprojekt**



## Generelle sundhedsfremmende indsatser

### SUNDHEDSLEDELSE

Hvor skal vi sætte ind? Med hvilke indsatser? Og hvordan? Sundhedsledelse handler om at sætte arbejdet med sundhedsfremme i system.

### HVORFOR SUNDHEDSLEDELSE?

Der er både et menneskeligt, sikkerhedsmæssigt og økonomisk incitament til at kigge på sundhedsområdet – både for den enkelte medarbejder og arbejdspladsen.

En metode til at arbejde med Sundhedsledelse kan være at tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens 5 trins model, som er beskrevet i "Sundheds og trivsel på arbejdspladsen 2010" (findes i den grønne kasse). I hæftet findes rådgivning til at afklare, hvilket trin i modellen virksomheden befinder sig på, og hvilket trin den gerne vil nå – og ikke mindst få rådgivning og inspiration til metoder og indsatser, som kan bringe virksomheden frem til målet.

Desuden kan man få inspiration til, hvordan man kan arbejde med sundhedsfremme som en del af APVen.

### POLITIKKER

Procesrådgivning i forbindelse med udarbejdelse af politikker på KRAMS området.

Få én af CRECEA's proceskonsulenter til at hjælpe jer med at få udarbejdet en dynamisk og populær politik, der har bred opbakning i medarbejderstaben.

## Kost/motion

Inspirationskursus for dig, der ønsker vægttab.

Inspirationskurset er for dem, der ønsker et moderat vægttab uden at gå på slankekur. Her drejer det sig i stedet om at ændre kurs dvs. at arbejde med de små livsstilsændringer i hverdagen, der kan føre til vægttab samtidig med at arbejds- og familieliv kan fungere. Kurset foregår på arbejdspladsen og der kan være op til 12 personer på hvert hold. Kurset giver viden om og inspiration til sund kost og motion samt en masse coping-strategier når fri-stelserne vil tage styringen.

### SUNDHEDSCOACHING FOR SVÆRT OVERVÆGTIGE

Sundhedscoaching er personlig vejledning til den svært overvægtige. Her tages udgangspunkt i den svært overvægtiges liv og der arbejdes med forskellige metoder til vægttab.

### GASTRONOMISK TEAMBUILDING

Gastronomisk teambuilding er en event, der skal skabe gode forudsætninger for, at der kommer sunde og spændende måltider på bordet efter endt arbejdsdag. Teambuildingskurset giver alle medarbejdere inspiration til, hvordan man hurtigt og nemt kan tilberede sunde hverdagsmåltider i en travl hverdag. Medarbejderne tilbereder mad i praksis og får mulighed for at drøfte mad- og måltidsvaner med deres kolleger, når der bliver budt til bords. Et godt socialt arrangement.

## **TEMADAG OM SUNDHEDSFREMME**

En sundhedsfremmende temadag kan kombineres eller gøre det ud for årets sommerfest. CRECEA arrangerer en komplet dag, hvor alle sundhedsfremmende aktiviteter tager højde for, at vi er forskellige. En sundhedsfremmende dag som har det primære formål, at de ansatte skal mærke glæden ved at bevæge sig og at et sundt måltid kan være en fantastisk gastronomisk oplevelse. Dagen er endvidere en god måde at styrke det sociale fællesskab på.

## **PERSONLIG TRÆNINGSVÆJLEDNING**

Der gives instruktion og vejledning i forhold til skader, specifikke diagnoser og almindeligt forekommende problemer med fysikken. Der udarbejdes et specifikt træningsprogram på skrift med billedmateriale, som også kan bruges til vejledning og instruktion i forbindelse med generel styrketræning af de store muskelgrupper til forebyggelse af almindelig forekommende fysiske problemer/ forekommende problemer med bevægeapparatet. Desuden er der fokus på eventuelle ergonomiske problemer, hvorfor medarbejderens arbejdsplads kan besøges og vurderes med hensyn til gode arbejdsstillinger/-vaner, arbejdspladsens indretning og der kan rådgives om hjælpemidler og redskaber.

## **INTELLIGENT TRÆNING DER STYRKER ARBEJDSØVNE**

Udarbejdelse af et individuelt tilpasset træningsprogram med fokus på de specifikke muskelgrupper der primært



benyttes af medarbejderen i en given jobfunktion. Der tages igen hensyn til eventuelle skader hos den enkelte medarbejder.

## Rygning

### RYGESTOPBOD

Giver medarbejderne mulighed for uforpligtende og frivilligt at få mere at vide om rygning og fordelene ved at stoppe. CRECEA flytter ind i kantinen for en dag med informationsmaterialer, kuliltemåler og lungefunktionsapparat og taler med medarbejderne om muligheder for at stoppe med at ryge.

### RYGESTOPKURSUS

Ønsker medarbejderne et rygestop kan modellen Tre Plus To være en god måde at gribe stoppet an på. Dels mødes man med kollegaer, der også ønsker at stoppe, og man får mulighed for individuelt at blive vejledt.

Med dette tilbud gennemføres rygestoppet med 2 møder og 3 individuelle telefonsamtaler. Varighed: 2 mødegange af 3 timers varighed samt 3 telefonkontakter.

## Alkohol

### ALKOHOL

Det er vigtigt, at få afklaret, hvilken holdning man som virksomhed har til alkohol på arbejdspladsen. Det gøres bedst med en alkoholpolitik så alle ved, hvad man har at forholde sig til. Politikken skal indeholde retningslinjer, – hvilken hjælp arbejdspladsen kan tilbyde – hvordan man vil støtte op om et forløb både i forhold til den "ramte" medarbejder og kollegerne. Evt. inddragelse af familien.

Et andet vigtigt punkt er at få afklaret, hvilken hjælp man vil tilbyde til en medarbejder, der har / får et misbrug. Er man villig til at betale for et afvænnings/behandlingsforløb?

Er man villig til at støtte medarbejderen i et behandlingsforløb?

Det er endvidere en god ide, at der er en klar rollefordeling i forhold til det netværk, man på arbejdspladsen kan byde ind med – ledelse, AMR, TR

## Stress

Stress på dagsordenen - Individuelt stressbehandlingsforløb

Når en medarbejder oplever at reagere på de belastninger, som findes på arbejdspladsen, vil et samtaleforløb hos CRECEA falde i to dele:

1. Indledningsvis behandling af de aktuelle symptomer og reaktioner.
2. Derefter vil forløbet gradvist gå fra behandlende til stressforebyggende.

### Fyraftensmøde om stress (stor gruppe ledere og medarbejdere) - ca. 2 timer

Formålet med disse møder er at sætte stress på dagsordenen og bane vejen for et fælles sprog for det, der både begejstrer og belaster.

### TYPISKE TEMAER:

- Myter og sandheder om stress.
- Hvad er stress?
- Klassiske og moderne kilder til stress.
- Hvordan "spotter" man stress?

- Håndtering og forebyggelse af stress: Hvordan handler man?
- Hvad kan man gøre på arbejdspladsen?
- Hvad kan man selv gøre?

### **Workshop om stress for en afdeling eller en mindre gruppe ledere og medarbejdere – 4-8 timer**

Formålet med en workshop af denne type er at komme mere i dybden med, hvad der begejstrer og belaster på netop jeres arbejdsplads, og skabe rammer for en fremrettet dialog om, hvad I kan gøre for at håndtere stress og sikre trivsel og arbejdsglæde hos jer.

#### **TYPISKE TEMAER KAN FX VÆRE:**

- Hvad handler det med stress egentlig om – og hvorfor får man det?
- Hvordan hjælper og støtter man hinanden som kolleger?
- Øvelse: Kilder til stress og trivsel hos os.
- Hvordan kan det omsættes i vores hverdag?
- Udkast til handleplan.

### **Lederkurser i stresshåndtering - Ledelse uden stress - kursus for ledere med personaleansvar**

Der sættes i tiltagende grad fokus på lederens rolle i forebyggelsen af stress på arbejdspladsen. CRECEA A/S har positive erfaringer med at målrette kurser til ledere, der ønsker at vide mere om, hvordan man som leder kan forholde sig til stress og øge trivselen i organisationen.

#### **DELTAGERNE PÅ CRECEA'S KURSER FÅR:**

- Øget kendskab til stress og effektiv håndtering af stress hos medarbejdere.
- Fokus på lederens egen stress og redskaber til at forholde sig aktivt til eget stressniveau.
- Introduktion til en række værktøjer og mulighed for at afprøve værktøjerne med eksempler fra deltagernes egen dagligdag.

Kurserne veksler mellem korte oplæg, debat, øvelser og praksiseksempler. CRECEA A/S skræddersyr kurset så det passer til netop jeres organisation.



**Sundt**  
**arbejdsliv**  
**sundt liv**

