

SUNDHEDS
tjek

sundt arbejdsliv sundt liv



DANMARKS STÆRKESTE FAGFORENING

3F har inviteret 60
arbejdspladser til et
samarbejde.

Blandt andet din.

Sundt arbejde i et sundt liv

Kortuddannede dør ofte før dem med længere uddannelse, har problemer med fysisk nedslidning, og mange har eller får alvorlige problemer med hjerte, blodtryk og stofskifte.

Meget skyldes mange års slid på arbejdsmarkedet: ensidigt arbejde, skæve stillinger, for lidt bevægelse i jobbet, eller kemikalier, dårlig udluftning osv... Og noget skyldes dårlige vaner, der har bidt sig fast: røg, usund mad og for lidt motion i fritiden.

I dag ved man også, at det psykiske arbejdsmiljø spiller en kæmpe rolle. Store krav og lille indflydelse giver stress. Det samme gælder f.eks. konflikter og dårlig ledelse. Jo længere nede i hækkeordenen, jo højere stressniveau. Det er bevist i mange undersøgelser. Langvarig stress slider på helbredet.

Det må vi lave om på. Derfor har 3F inviteret 60 arbejdspladser til et samarbejde. Blandt andet din.

I første omgang får alle på arbejdspladsen tilbudt sundhedstjek. Bagefter samler vi brikkerne til et større billede. Hvad fortæller det om jer, arbejdsmiljøet og arbejdspladsens mindre heldige "vaner"? Vi vil gerne drøfte med jer og ledelsen, om ikke der kan gøres noget ved det. Og et års tid efter vil vi sundhedstjekke igen for at se, om det hjalp.

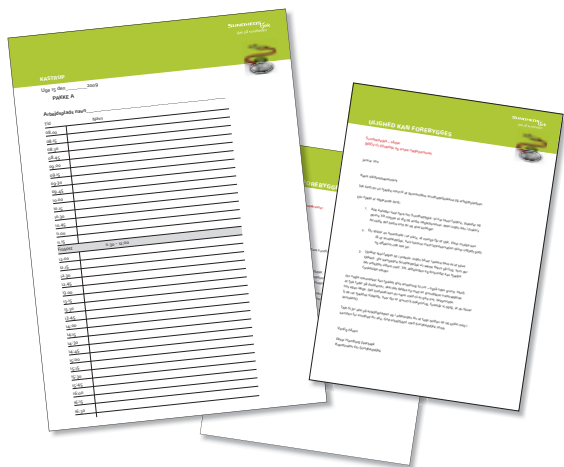
Vi håber, at du og kollegerne vil være med. Det er i egen interesse, men det er også til det fælles bedste.

Der er brug for mere viden om, hvad der kan virke i forskellige virksomheder og brancher. 3F bidrager til den viden i samarbejde med dig og din arbejdsplads.

Jane Korczak, Næstformand i 3F

Hvordan foregår et sundhedstjek?

Sundhedstjekket består af et kort spørgeskema, nogle målinger og en kort samtale om resultaterne. Spørgeskemaet handler om din levevis og dit arbejdsmiljø. Målingerne drejer sig om dit blodtryk, blodsukker, kolesterol, fedtprocent samt lunger. Tjekket bliver udført af sygeplejersker fra Falck Healthcare. Det tager ca. 20 minutter og foregår i din arbejdstid.



Du får spørgeskemaet til sundhedstjekket på forhånd, så du i ro og mag kan læse og besvare det. Skemaet tager du med til tjekket. Du taler med sygeplejersken om din besvarelse og resultatet af testen. Sygeplejersken kan fortælle, hvad resultaterne betyder for dig. Du kan også få et godt råd, hvis du vil have det.

Det næste sundhedstjek, cirka et år efter, foregår på helt samme måde. Du kan sammenligne med de første resultater, for at se om du har flyttet dig. Og du kan igen få alle de gode råd, du ønsker – og slippe for flere.



SUNDHEDS **tjek**
sundt arbejdsliv sundt liv

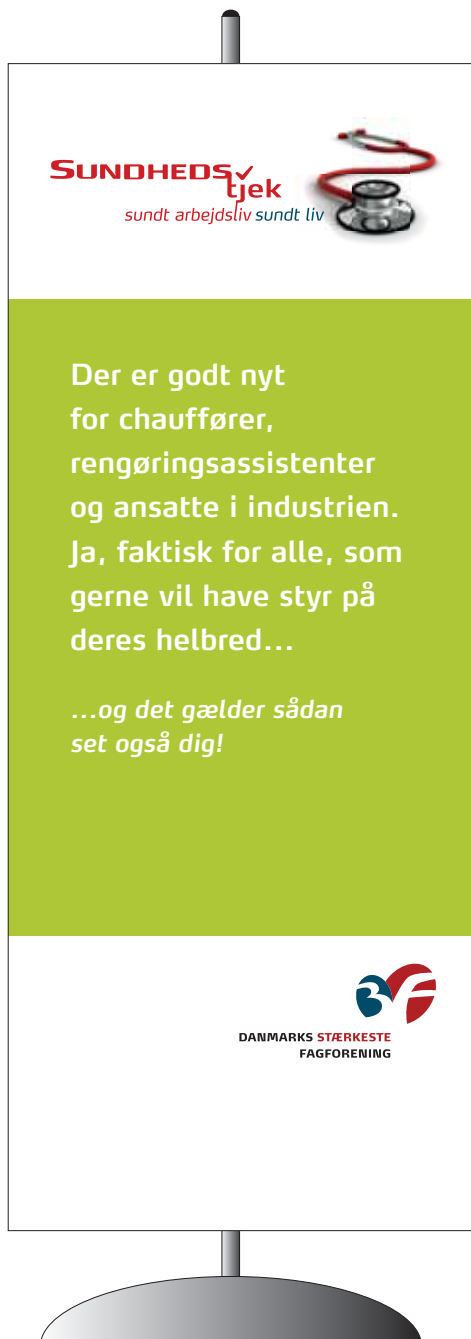
Der er godt nyt for Carlo. Ja, faktisk for alle, som gerne vil have styr på deres helbred.

DANMARKS STERKESTE FAGFORENING

SUNDHEDS **tjek**
sundt arbejdsliv sundt liv

et for Lisbeth. Ja, faktisk for alle, have styr på deres helbred.

DANMARKS STERKESTE FAGFORENING



I samspil med arbejdspladsen

Sundhedstjekket skal passe til den enkelte arbejdsplads. Derfor bliver det til i dialog med tillidsvalgte og ledelse. Det er også en god idé at drøfte sundhedstjek på et personalemøde.

Vi vil gerne, at alle medarbejdere bliver tjekket. Bagefter kigger vi på tallene, og der kommer et samlet overblik over, hvordan det står til med sundheden på arbejdspladsen hos jer. Der bliver sendt en sundhedsrapport til jeres arbejdsplads, så alle har mulighed for at se, hvordan sundheden og trivselen har det. Men ingen personlige oplysninger kommer fra tjekket til din arbejdsplads.

Kort tid efter sundhedsrapporten er sendt til din arbejdsplads, vil 3F's sundhedsteam deltage i et møde med dem på arbejdspladsen, der arbejder med sagen – både ledelsen - og medarbejderrepræsentanterne. Meningen er at finde frem til initiativer, der kan hjælpe, og som der er opbakning til. Bagefter vil 3Fs sundhedsteam støtte arbejdet på den måde, som vi nu bliver enige om.

SUNDHEDS tjek
sundt arbejdsliv sundt liv







Hvordan bruges resultaterne?

Du får dine egne resultater med dig hjem sammen med en eventuel anbefaling af, hvad du selv kan gøre anderledes og bedre for din sundhed. Du er den eneste, der får disse oplysninger. Arbejdspladsen får ingen oplysninger om dig eller andre personer. De får derimod en samlet rapport om sundhed og arbejdsmiljø på arbejdspladsen efter hver runde sundhedstjek. Den kan du selvfølgelig læse og diskutere med kollegerne, hvis du vil.

Rapporten om din arbejdsplads vil sammen med resultaterne fra ca. 60 andre arbejdspladser blive til en samlet rapport om mulighederne for at forbedre sundheden på arbejdspladserne generelt og inden for din faggruppe.

Vi vil også sørge for at videregive idéer, som andre har brugt med held.

Kom selv med gode idéer

Sundhedstjekket bliver den succes, som vi sammen gør det til. Engagerer du og dine kolleger jer aktivt, kommer I med gode ideer til bedre sundhed på jeres arbejdsplads og gør noget ved det – så vil sundhed og arbejdsmiljø også blive bedre.

Får I vigtige erfaringer, problemer og/eller succeser med arrangementer og aktiviteter i din virksomhed, så del erfaringerne med andre på projektets hjemmeside: skriv til sundhedsprojektet@3f.dk





Sundhedstjekket

bliver den succes, som
vi sammen gør det til.

Engagerer du og dine
kolleger jer aktivt – så
vil sundhed og arbejds-
miljø også blive bedre.



Du kan selv gøre noget

Sundhedstjekket giver dig indblik i din sundhed lige nu. Målingerne kan fortælle om den del af din sundhed, som du ikke nødvendigvis kan mærke. Hvis dit blodtryk er for højt, mærker du det højst sandsynligt ikke, men det er belastende for din krop og øger risikoen for f.eks. blodpropper.

Ud fra resultatet af spørgeskema, måling og samtale med sygeplejersken er du rustet til at gå videre.

Sygeplejersken kan vejlede dig angående, om det vil være vigtigst for dig at ændre lidt på kosten, sovevaner, motion eller noget helt fjerde.



Og arbejdspladsen kan gøre noget

Ved at deltage i sundhedstjekket er du med til at sætte sundhed og trivsel på dagordenen på din arbejdsplads. Jo flere, der vælger at deltage, jo mere solid bliver den handlingsplan, som arbejdspladsen beslutter sig for og skal arbejde videre med.

Vi opholder os på arbejdet mange timer hver dag, og vaner kan være lettere at forandre i fællesskab.

Er I på arbejdspladsen flere, der ønsker at motionere, spise sundere eller prioritere arbejdsmiljøet højt, så kan fællesskabet både gøre det nemmere for jer at holde fast i nye mål - og holde motivationen oppe.



SUNDHEDS
tjek

ar-5

SAS





Sundhedstjek – en hjertedag for 3F

3F arbejder for at vore medlemmer og ligesindede får bedre liv og helbred. I 2009 gennemførte 3F et pilotprojekt, hvor vi på 10 arbejdspladser gennemførte sundhedstjek af godt 600 ansatte. Resultatet viste, at der var alt for mange, som havde problemer med helbredet, ikke mindst var der mange af medarbejderne, som havde et stærkt forhøjet blodtryk. Hver sjette af dem, der blev tjekket, blev anbefalet en nærmere undersøgelse hos egen læge.

Pilotprojektet viste også, at der var en meget stor interesse for faktisk at gøre noget ved det. Langt flere end forventet tilmeldte sig til sundhedstjekket, hvoraf langt de fleste ikke tidligere havde fået et helbredstjek hos lægen eller andre steder.

3F har ingen planer om at gennemføre sundhedstjek for alle vores medlemmer på alle arbejdspladser. Men dette projekt skal vise en vej og høste erfaringer, som andre arbejdspladser kan få gavn af. Samtidig vil vi slå et slag for, at kommuner, der også har ansvaret for forebyggelsesarbejdet i Danmark, bliver langt bedre til at tænke arbejdspladsen ind som en vigtig arena i dette arbejde.



Her kan du læse mere om sundhed og arbejdsmiljø

- www.3f.dk/sundhed - hér kan du følge projektet på landsplan og finde inspiration, råd og vejledning til ændring af vaner.
- www.arbejdsmiljoerepraesentant.dk - hér kan du læse om 3F's arbejde for at sikre et bedre arbejdsmiljø.
- www.altomkost.dk - stedet hvor du kan hente viden og inspiration til at spise og leve sundt.
- www.arbejdsmiljoviden.dk - videncenter for arbejdsmiljø's store base med alt, der er godt at vide om arbejdsmiljø i teori og praksis.

©3F
Sundhedsprojektet
"Ulighed i sundhed"
Kontakt: Peter Hamborg
Faarbæk,
sundhedsprojektet@3f.dk
Telefon: 88920388
Foto: 3F, Søren Zeuth
Design og redigering:
Dansk Kommunikation
Marts 2011



DANMARKS **STÆRKESTE**
FAGFORENING

