

# Arriva skaber synergi mellem sundheds- og arbejdsmiljøarbejdet

---

BAU Transport og engros 2017



# Arriva Danmark A/S

**Drive  
Now**



**Rail**



**Bus**



**UCplus**



# Arriva Danmark A/S



- Bybusser
- Regionalbusser
- UCplus uddannelsescenter
- Togværksteder
- Arrivas togstrækninger

43  
Togsæt

400  
Bybiler

1133  
Busser

4  
Havnebusser

Omsætning 2016  
**2,8 mia. kr.**

FTE  
**3.637**

# Vi er en mangfoldig virksomhed

**3700**  
MEDARBEJDERE

**29%**  
NYDANSKE  
MEDARBEJDERE

**28%**  
ER UNDER  
**44 ÅR**

**14%**  
KVINDER

**62**  
PERSONER I  
FLEKSJOB

**35**  
I VIRKSOMHEDS-  
PRAKTIK

**22**  
ELEVER OG  
LÆRLINGE

GENNEMSNETSALDER  
**50 ÅR**

**87**  
FORSKELLIGE  
NATIONALITETER

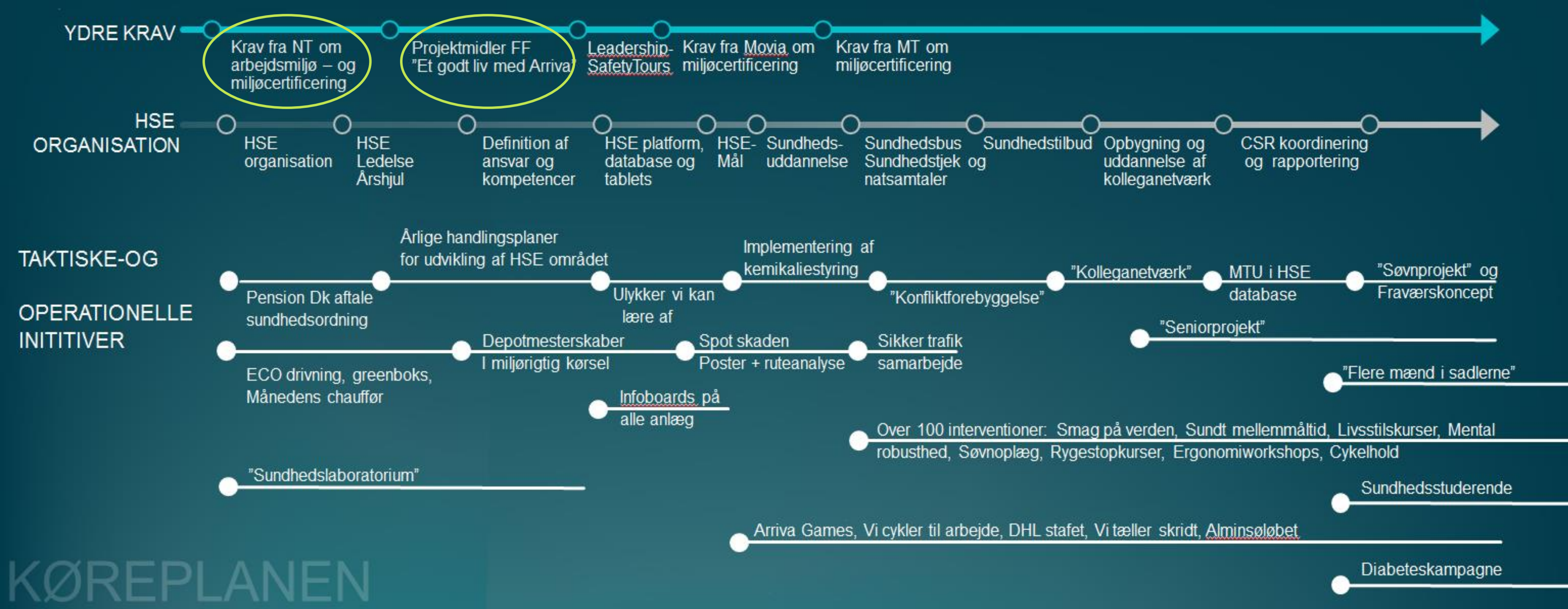
YNGSTE  
MEDARBEJDER ER  
**19 ÅR**

**21%**  
ER OVER  
**60 ÅR**

ÆLDSTE  
MEDARBEJDER ER  
**81 ÅR**

**72%**  
ER OVER  
**44 ÅR**







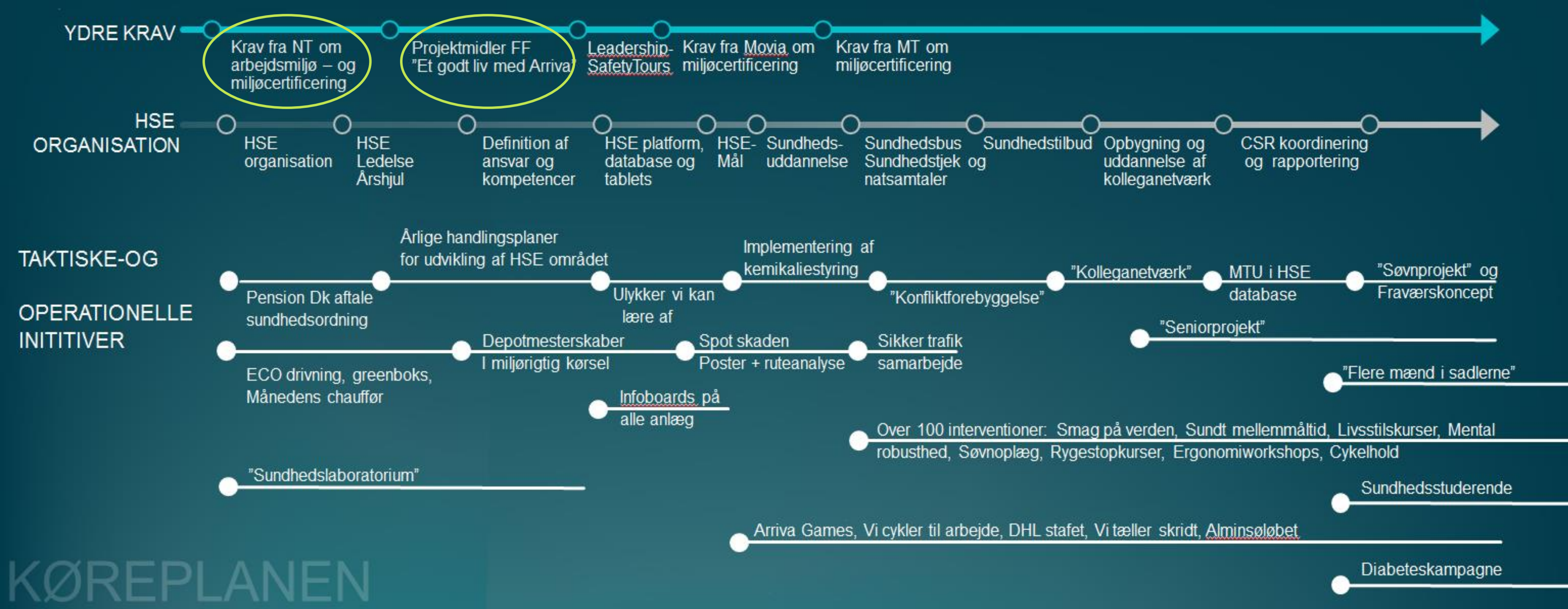
# ”Et godt liv med Arriva”

Formål/succeskriterier:

- ”At integrere forebyggelse og sundhedsfremme med arbejdsmiljøarbejdet i en ny arbejdsmiljøorganisation...
- hvor det kan dokumenteres, at Arriva formår at iværksætte og gennemføre evidensbaserede sundhedsfremmende aktiviteter på en række områder”.





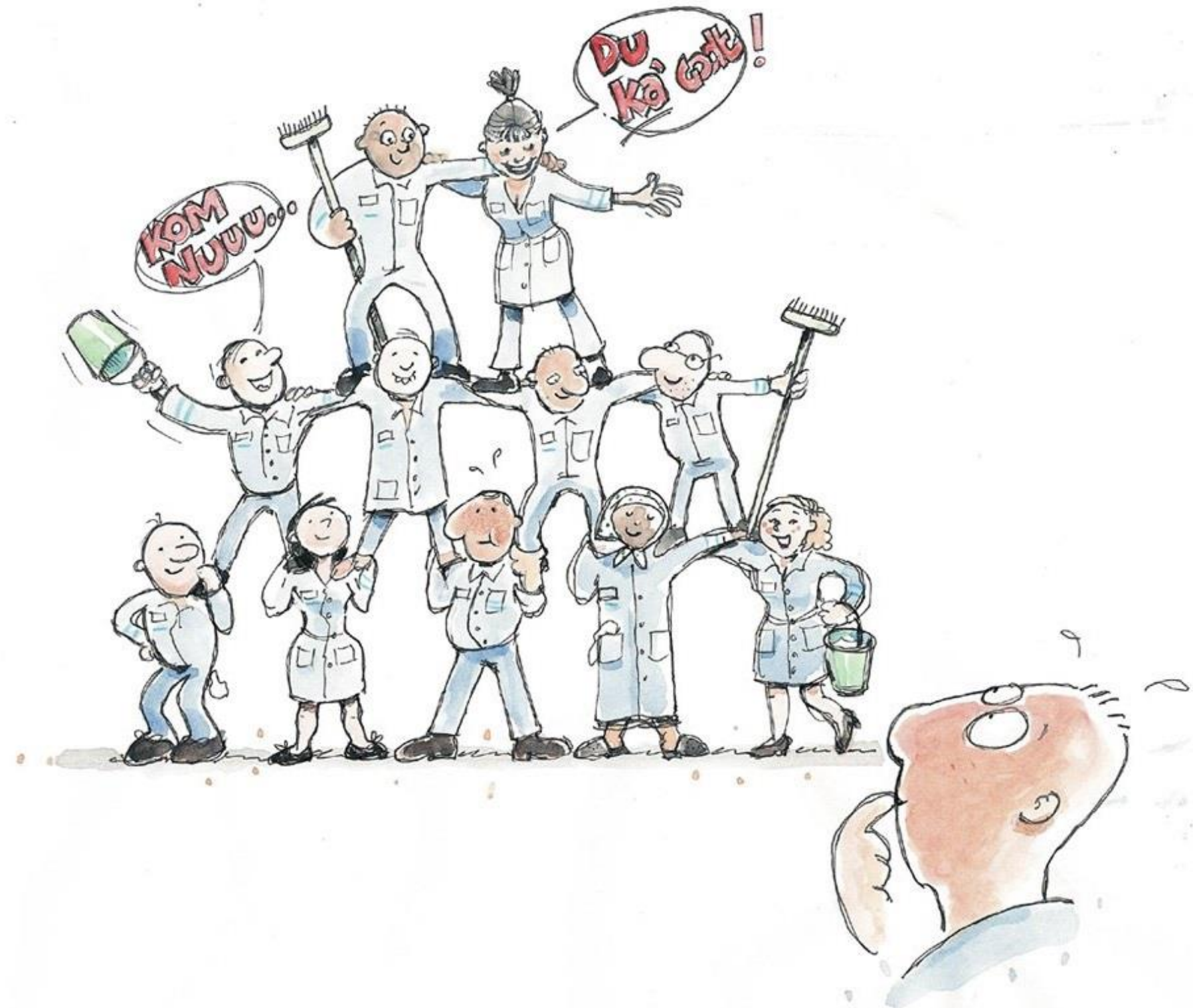




# Fra AMO til HSE

Health, Safety and Environment

- Slankere og mere effektiv
- Chefer er selvskrevne
- Kompetenceløft til alle medlemmer
- Den "fornødne" tid i arbejdstiden
- Struktur og standardisering
- De rigtige værktøjer
- Mål og certificering
- Vidensdeling på tværs





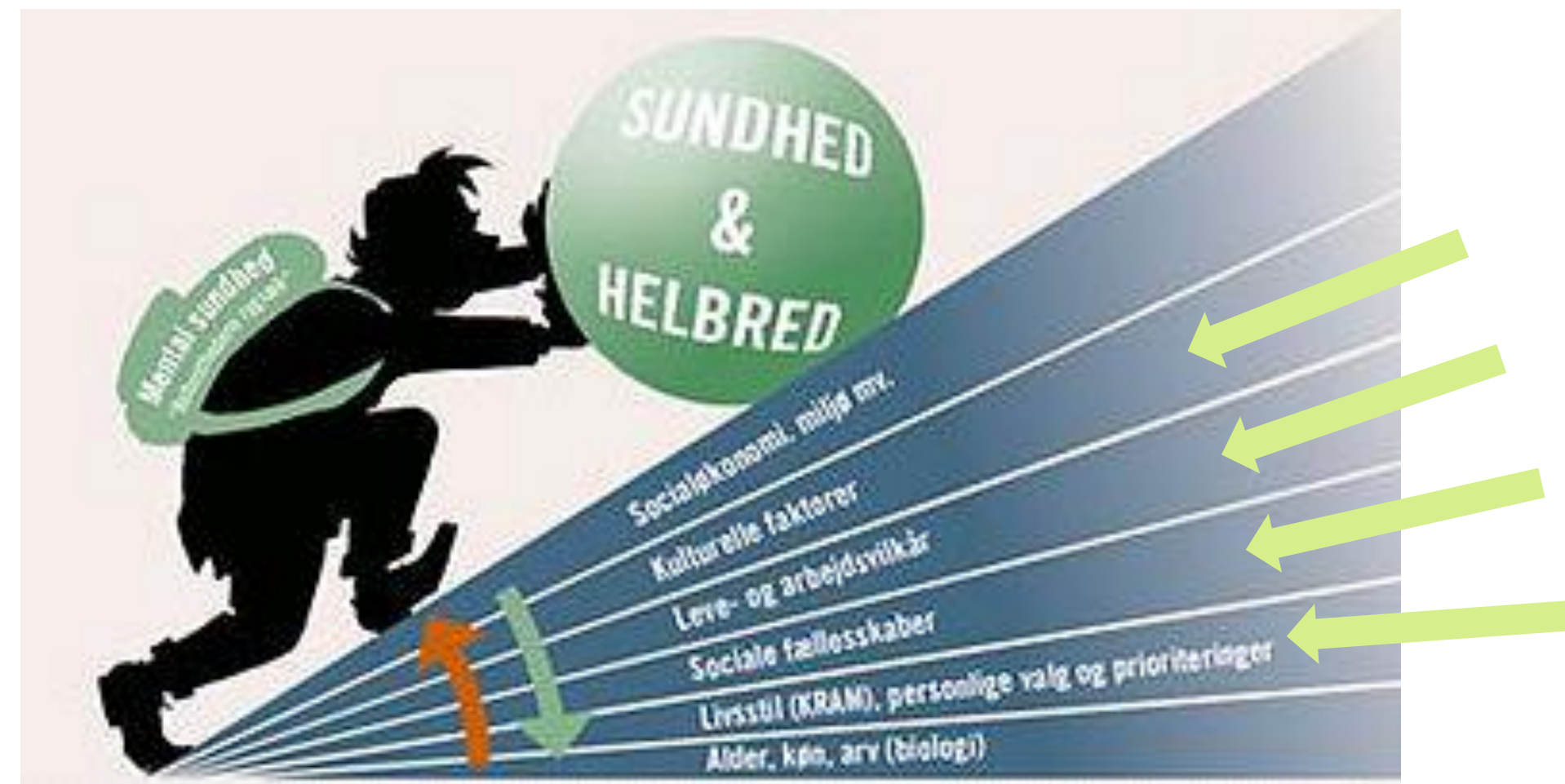
# Kortlægning af sundhedsforhold

Central kortlægning – lokale indsatser

**Sundhedsbakken:** Livet er spændt ud mellem vilje og vilkår.

Der er brug for tværgående indsatser for at omfavne de faktorer, der har indflydelse på menneskets trivsel.

Faktorerne kan have en positiv og en negativ side, og jo mere den mentale rygsæk er fyldt med reflekterende livserfaringer, viden og mestringsstrategier, jo mere robusthed er der til at arbejde med sin mentale sundhed og sit fysiske helbred.



Kilde; Peter Thybo. Det Dobbelte Kram,- Et tværfagligt grundlag for mental sundhed, helbred og trivsel

”

**Sundhed i Arriva er defineret  
som Fysisk, Psykisk og  
Social trivsel.**

”



# Integration af sundhed i APV kortlægningsarbejdet

Arbejdspladsvurdering

## Arbejdspladsvurdering



# Metoder og værktøjer

Hvad og hvordan skal der kortlægges?

Hvordan skal vi kortlægge?

Hvordan skal vi prioritere?

HSE vision og politik

HSE årshjul  
HSE organisation

Kortlægning

Risikovurdering

APV

Mål & H-planer

Farlighed x Sandsynlighed = Risiko

SMART mål & HSE databasen

Driftsprocedurer og -instruktioner  
Uddannelse og kommunikation

Hvordan skal vi handle?



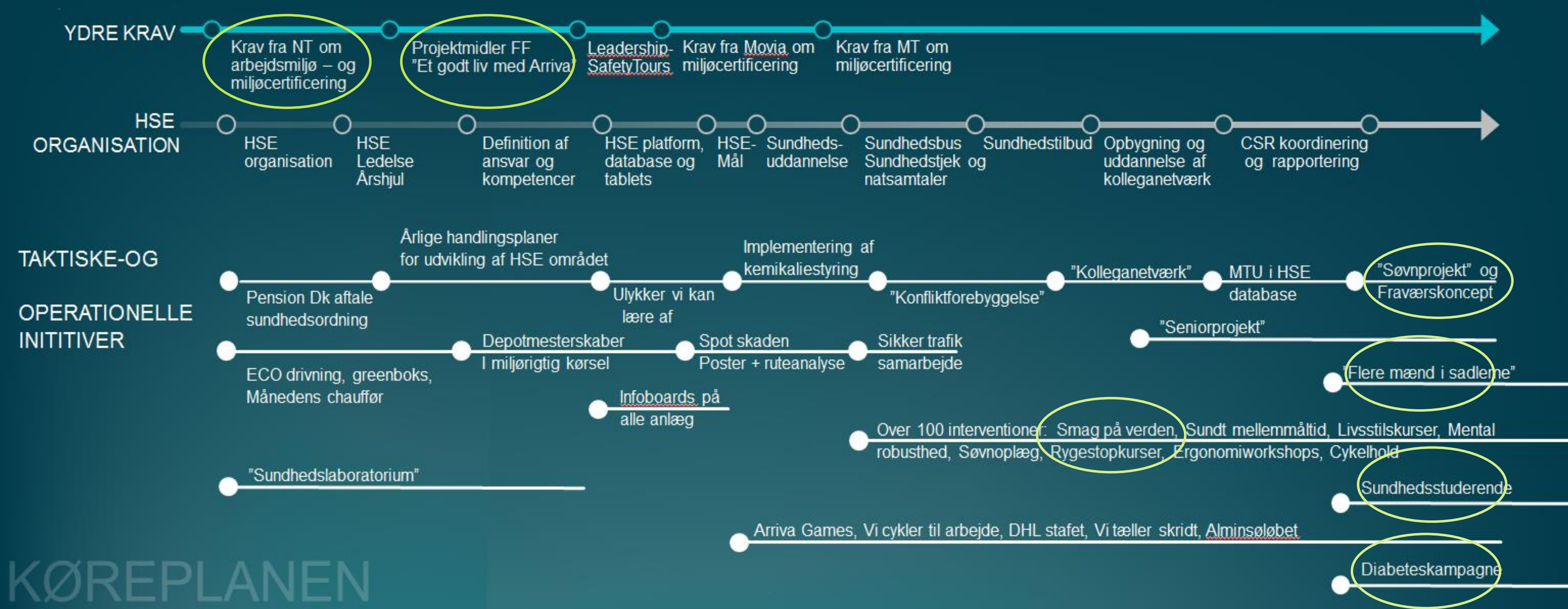
## Metoder

Trivselsundersøgelse MTU  
Nye projekter - RV  
Grønne regnskaber  
HSE gennemgang  
Risikobilleder  
Ulykker/Uheld  
APV skema  
Lovkrav  
Audit  
Afvigelses

Indkøb af kemi  
Intro af nyansatte  
Beredskab  
Alkoholscreening

Arbejdspladsbrugsanvisninger  
Måling af dæktryk  
Bestilling af skærmbriller  
Eftersyn af stiger





# KØREPLANEN





# SUNDHEDSAKTIVITETER I ARRIVA

Fem sundhedstilbud til dig, som gerne vil sætte fokus på dit helbred



## Vil du ændre din livsstil?

### Holdundervisning og individuel vejledning

Detta forløb er til dig, som gerne vil sætte fokus på dine livsstilsvaner og er klar til at omsætte viden og ord til handling. På kurset får du personlig vejledning, så du får sat fokus på netop det, som du ønsker at ændre.

Om din målsætning er at tabe dig, komme i bedre form eller blot at få mere energi i hverdagen – så vil dette kursus få dig i gang med at nå din målsætning.

Kurset kommer omkring alle de områder, som påvirker vores livsstil. Det vil sige alle KRAMS-faktorerne: Kost, (Rygning), Alkohol, Motion, Søvn og Stress - herunder også, hvorfor det at ændre vaner kan være så svært for os mennesker.



## Træk vejret ind og stressen ud

### Foredrag

"Du er bægud på køreplanen, bussen er fyldt til bristepunktet med berøvet og barmvogne, det er vådt og koldt udenfor - en passager træder ind og overtar dig."

Lyder situationen bekendt? I tilfælde som dette, er det vigtigt at kunne holde hovedet koldt og ikke lade andres frustrationer gå ud over dit gode humør og din arbejdsdag. Hvad er dit bedste råd til at nedtrappe sådan en situation, og hvad gør du, når du kan mærke, at pulsen stiger og lumben bliver kortere?

Det håber vi, du vil dele med dine kolleger. Sammen vil vi blive kloge på, hvad der sker inde i kroppen, når de stressende situationer opstår, og vi vil øve os i at bruge kroppens stærkeste redskab - vejtrækningen.



## Vil du holde op med at ryge?

### Holdaktivitet

Et rygastopkursus er et tilbud til dig, der gerne vil holde op med at ryge i fællesskab med andre.

Kurset har 8-15 deltagere, ledes af en uddannet rygastoprådgiver og består af 5-6 møder på cirka 1-2 timer fordelt over halvanden måned.

På et rygastopkursus får du værktøjer til at komme godt igennem dit rygastop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri. I gruppen støtter I hinanden og deler jeres erfaringer undervejs.



## Sover du godt?

### Foredrag

Vi bruger cirka 1/3 af vores liv på at sove. Men med stiftende arbejdstider kan det være svært at få en søvnrutine på plads. Hvad gør du så?

Kom til foredrag og lær mere om søvn, hvad du kan gøre for at sove bedre, og hvorfor det er så vigtigt at få en god natssøvn.

På oplægget om søvn, kan du blandt andet få svar på følgende spørgsmål:

- Hvad sker der med os, når vi sover?
- Hvad kan forhindre en god nats søvn?
- Hvordan ved jeg, om jeg lider af en søvnsygdom/søvnproblemer?
- Hvad kan jeg selv gøre for at sove bedre?



## Har du den rigtige arbejdsstilling?

### Spotaktivitet

Med en lang arbejdsdag bag rattet, bag skrivebordet eller på værkstedet, er det vigtigt med den rigtige arbejdsstilling. Dette ergonomitilbud er til dig, som gerne vil lære at indrette din arbejdsplads og pladsen omkring dig bedst muligt.

En ergonomitarapeut vil vejlede dig i indretning af chaufførområdet, gode arbejdsstillinger og give dig øvelser, som du kan lave i pausen, eller når du har fri.

# KRAMS

## Standardpakker

Med udgangspunkt i de arbejdsmiljøforhold som er en del af rammevilkårene i branchen og målrettet vores medarbejdergrupper.



# Fokus på ergonomi

Med hjælp fra ergoterapeuter

## Barnevogne i Midtjylland



## Amminex i København





# Elastik øvelser



- Udlevering af øvelser og elastikker til de forskellige faggrupper.
- Lokale indsatser (mål), med fælles øvelser på tavlemøder, i kantinen og privat.

## CHECK DIN STOL OG SIDDESTILLING



JA, JA det er bare som eksempel

Her følger nogle tommelfingerregler for chaufførsæde og siddestillinger

### 1. Kender du din stol ?

Vær ikke bange for at eksperimentere med stolens forskellige funktioner. Det giver dig ideer til at variere dine arbejdsstillinger.

### 2. Har du en god fodstilling ?

Fodstillingen bør være symmetrisk. Venstre fod bør hvile på en "plade", så den er symmetrisk med speederpedalfoden.

Gode øvelser til dig, der kører bus

## Når du holder en længere pause

Ro med elastik

Træn kroppen



1. Fastgør elastikken og stå med armene foran kroppen.



2. Træk roligt hænderne tilbage i en robevægelse og før dem kontrolleret frem igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.





**Smag på verden / Fun fredag**



# FLERE RE MÆ ND i sadlen

## El-cykelprojekt

Flere mænd i sadlen

FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



Projektsamarbejde med  
Cyklistforbundet og Forum for  
Mænds Sundhed

Lanceret i Esbjerg februar 2017 og  
Nykøbing F. april 2017



Forum for Mænds Sundhed  
Men's Health Society





# Diabeteskampagne

- Besøg på alle anlæg
- Blodsuktermåling og risikotest
- Vejledning om livsstilsændringer
- Ca. 10% blev testet

**TEST  
DIN  
RISIKO**

for type 2-diabetes



# ”Søvnfokuseret sundhedstjek”

- søvnprojektet



- Et partnerskabsprojekt mellem Pension Danmark, Crecea, Resmed og Arriva
- Projektet er bevilliget 1,3 mill. fra sundhedsministeriet
- 180 ansatte kom igennem første sundhedstjek samt søvnmåling
- 70 % af vores deltagere sov 6½ timer eller mindre pr. nat ved første søvnmåling (kun 13% sover så lidt)
- Stor glæde af, at få gennemgået deres egne søvnvaner



# Sundhedsstuderende



*Er du studerende på " Sundhedsfremme, forebyggelse og formidling"*

*"Arriva søger studerende fra VIA UC, Ankerhus samt Metropol, som kan afholde sundhedsaktiviteter for ansatte på vores anlæg, som er fordelt ud over hele landet"*

*8 ugers praktik*

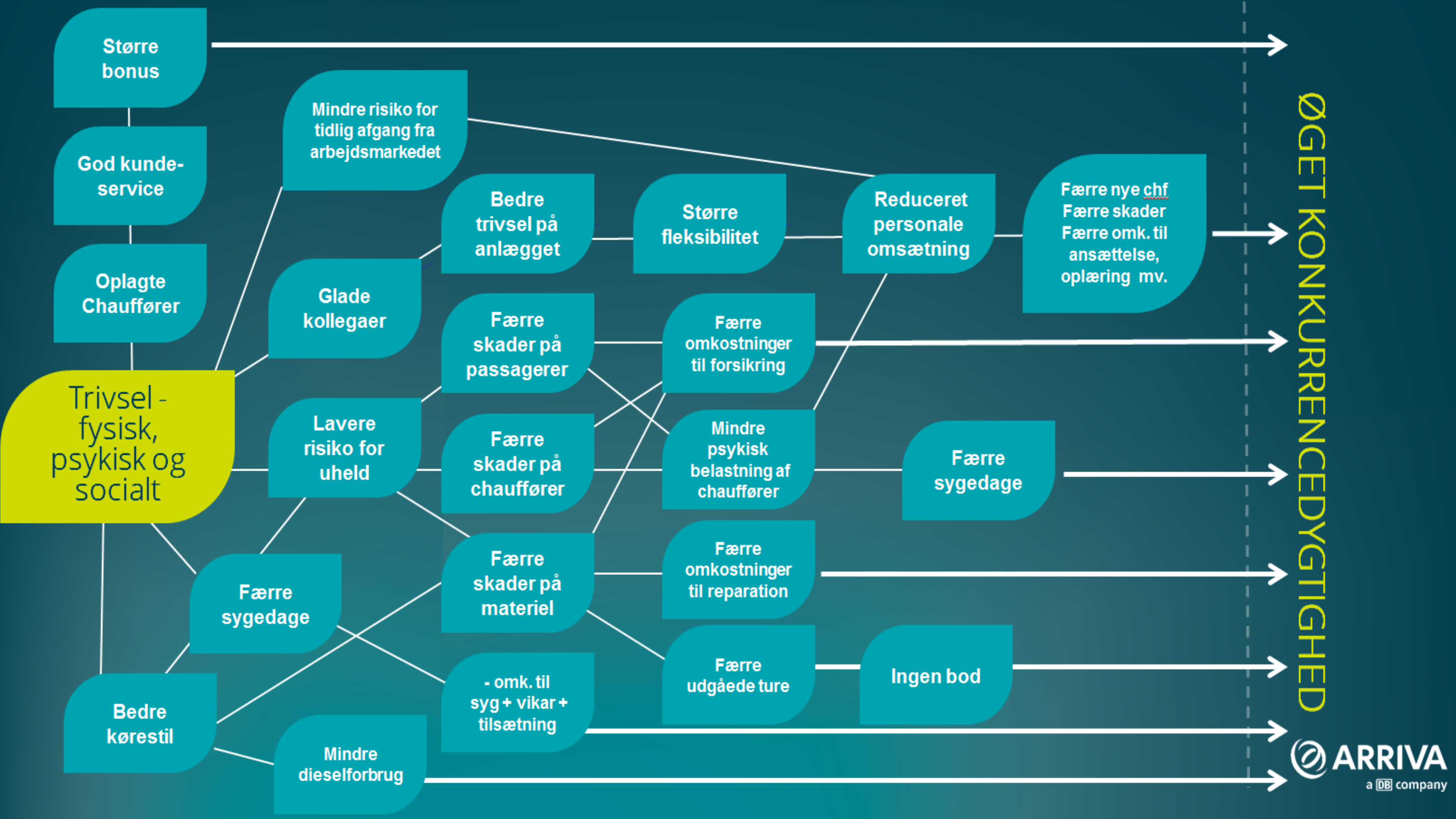
*Fælles opstart, supervision og vejledning.*



# Seniorforløb i Arriva

- Alle chauffører over 60 år bliver inviteret med ægtefæller/samleverer til at deltage i et seniorkursus hos Arriva
- 217 chauffører har indtil videre deltaget i seniorkurserne
- Fokus på de emner, der er vigtige at være bevidste om i slutningen af sin karriere – såsom pension, løn, seniorordninger, efterløn, boligsituation, sundhed og livstil osv.
- Deltagerne får indblik i, hvad der er af muligheder for at fortsætte i jobbet, og hvilke muligheder der er for nedsat arbejdstid.
- En repræsentant fra Ældresagen fortæller om det ændrede ældreliv sammenlignet med at være aktiv på arbejdsmarkedet
- Sundhedskonsulenter holder oplæg om sundhed og giver deltagerne redskaber til, hvordan man holder kroppen godt i gang uden unødigt slid
- Pension Danmark fortæller om, hvad de skal være opmærksomme på i deres egen pensionsforhold og efterløn, samt hvor og hvordan de finder og tilgår de forskellige informationer





ØGET KONKURRENCEDYGTIGHED

# Konklusionen

Det er en knald god ide at blande de to ting.

## Begrundelse

- Sundhed bidrager til bundlinjen
- Sundhed engagerer medarbejderne
- Sundhed kan blive en katalysator for arbejdsmiljøarbejdet, som ofte er reserveret de få
- Der er sjovere at beskæftige sig med trivsel end med problemer
- Man kan ikke løse konsekvensen af arbejdsmiljøforhold, alene i virksomhedsregi

## Hvad er opskriften?

- Forankring
- Struktur
- Krav
- Rummelighed i begreb
- Involvering
- Opfølgning
- Fornyelse
- Samarbejder med eksterne