



Sundhedsmiljø

v. Ninna Maria Wilstrup,
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Formålet med dagens oplæg

1. At udfordre måden at tænke bæredygtige arbejdsmiljø på.
2. At inspirere til at tænke sundhedsfremmende indsatser

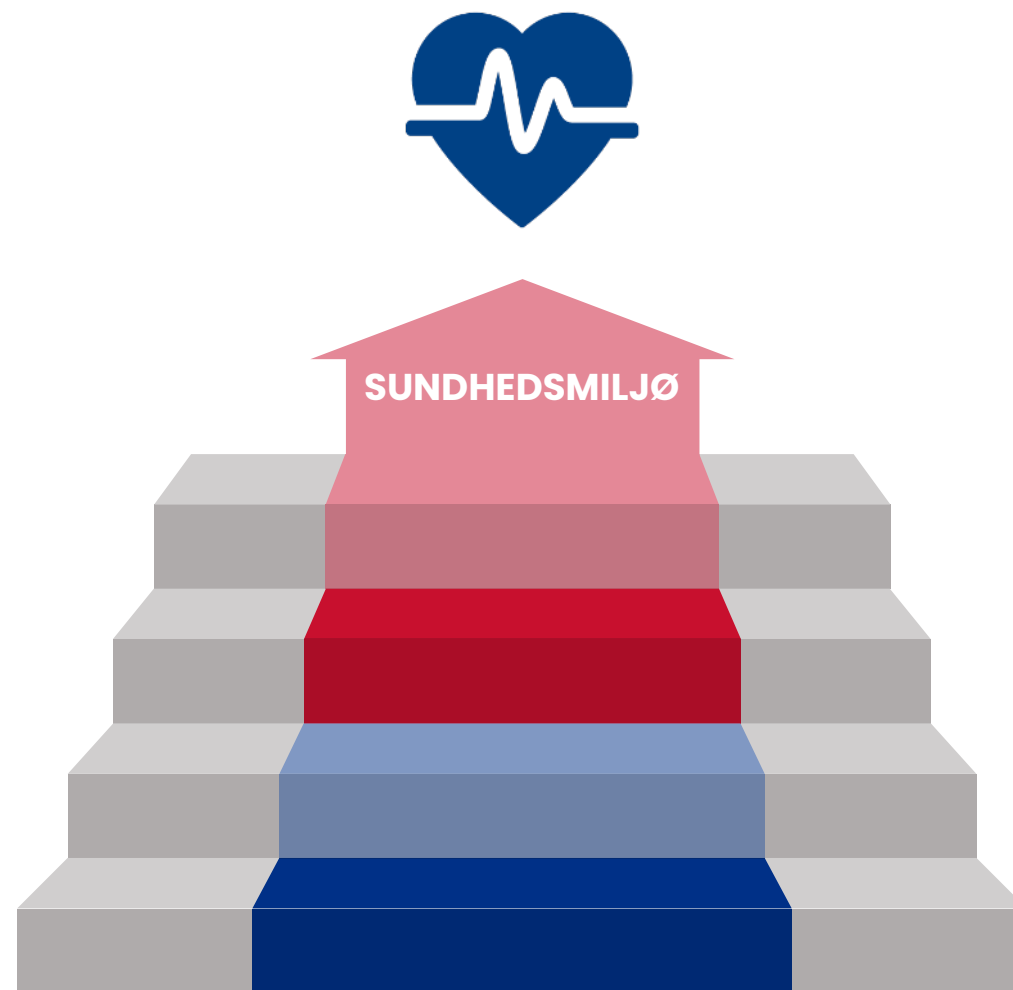


Sundhedsmiljø

Sundhedsmiljø er en proaktiv tilgang til sundhedsfremme på arbejdspladsen, hvor medarbejdernes sundhed fremmes gennem arbejdets organisering.

Vision:

Visionen for Sundhedsmiljø er, at arbejdet i sig selv bidrager til at medarbejderne er sundere ved arbejdsdagens slutning end ved arbejdsdagens start.



Grundsten i Sundhedsmiljø

“**Sundhed** er en tilstand af fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fraværet af sygdom”

World Health organisation. *Constitution*. Fundet d.11.05.2020 på <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

“**Sundhedsfremme** er en proces, der har til formål at gøre personer i stand til at udøve kontrol over forhold, der betyder noget for deres sundhed”

Iversen, Lars (2002). Forebyggelse og sundhedsfremme. I: Iversen, Lars; Tage S. Kristensen; Bjørn E. Holstein; Pernille Due (red.) *Medicinsk sociologi. Samfund, sundhed og sygdom*. København, Munksgaard, pp. 275-301

“At arbejde med positive, **proaktive** mål handler om at fokusere på alt det, man gerne vil have, i stedet for kun at have øjnene rettet mod at kontrollere og tælle ulykker og sygefravær”

Vision 0 (<https://visionzero.global/proactive-leading-indicators>)



“Det handler om at **tilrettelægge arbejdet**, så medarbejderne bliver sundere af at udføre selve arbejdet med den rigtige balance mellem fx fysisk aktivitet og hvileperioder - uden at det går på kompromis med kerneopgaven, effektivitet og produktivitet”

[The physical activity paradox in cardiovascular.pdf](#)

Hvordan er Sundhedsmiljø anderledes?

Tidligere sundhedsfremmende tilgang på arbejdspladsen



Arbejdspladsen er en arena for sundhedsfremme



Tilbud om stresshåndteringstræning



Tilbud om sund kost og traditionel kost i kantinen



Tilbud om rygestopkursus



Tilbud om fysisk træning i arbejdstiden

Sundhedsmiljø



Arbejdet organiseres, så det fremmer sundhed



Politik og beredskab, der forebygger og håndterer stress



Kantinen serverer sund kost



Røgfri arbejdstid



Organisere arbejdets indhold, så det bidrager til for bedret fysisk form

Men hvorfor er der brug for Sundhedsmiljø?

Udfordringer relateret til
sundhed og arbejde:

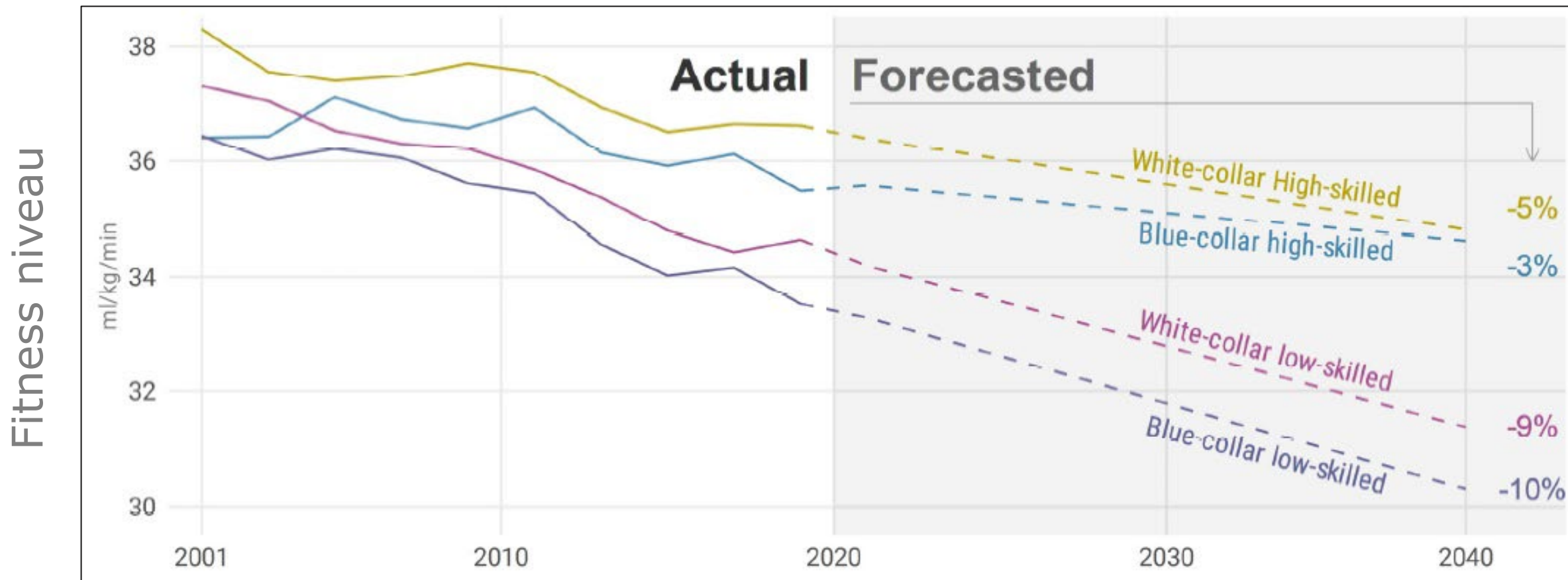
- Smerter i muskler og led
- Dårlig mental sundhed
- Livsstilssygdomme
- Lav fysisk kapacitet



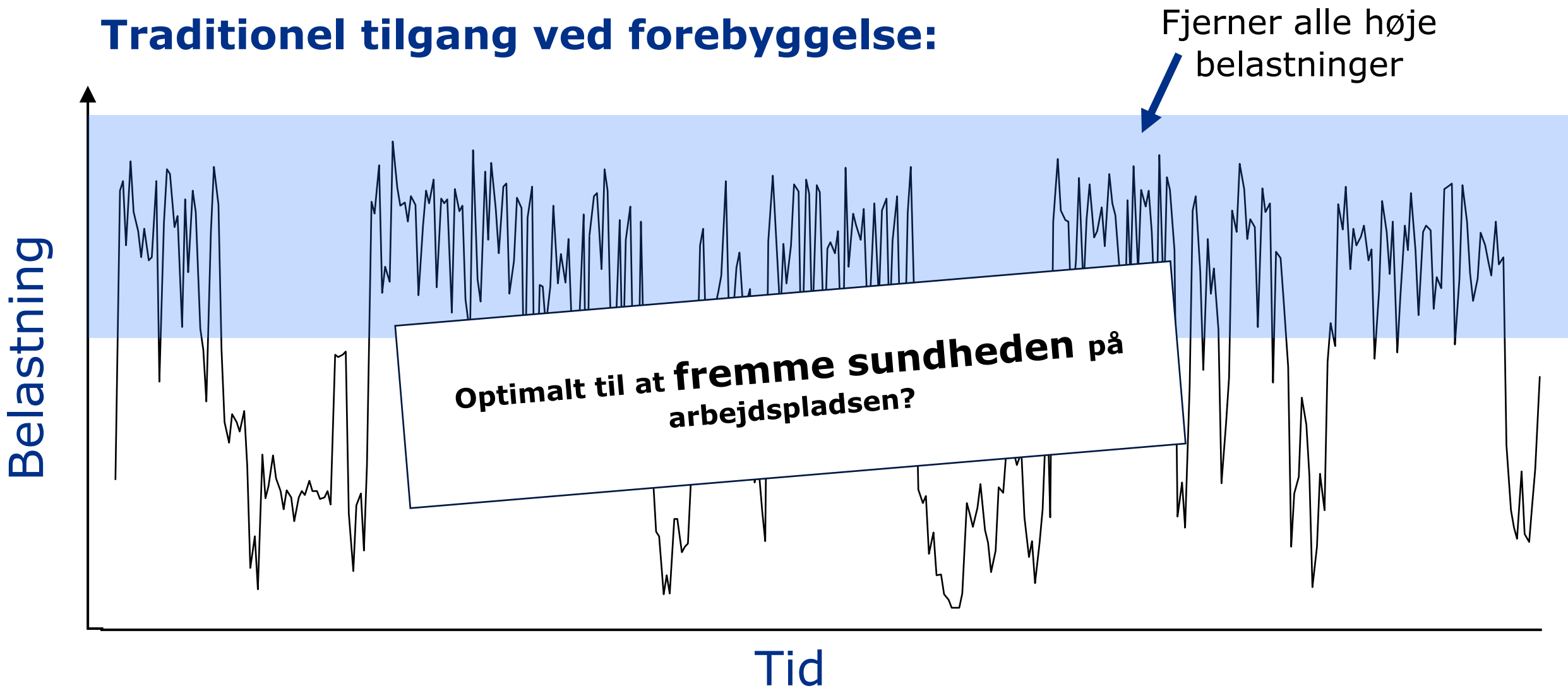
Udfordrer et godt og langt arbejdsliv



>500.000 svenskere lyver ikke...

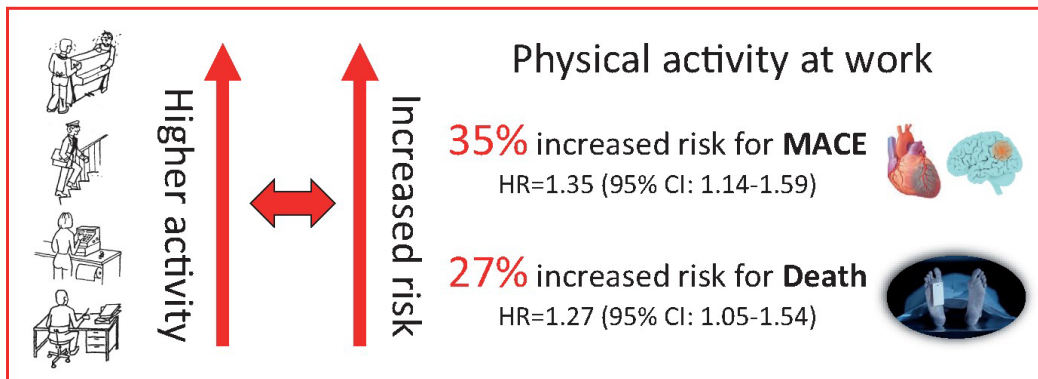


Traditionel tilgang ved forebyggelse:

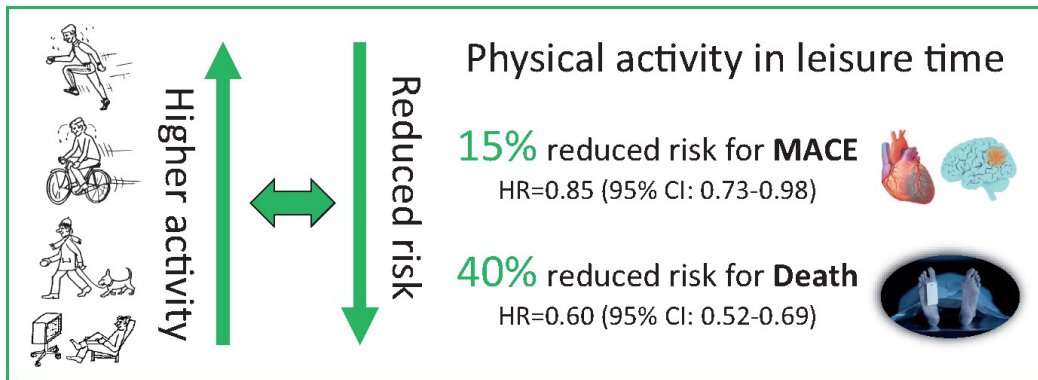


Hvordan får man et sundhedsfremmende ergonomiske arbejdsmiljø?

ARBEJDE



FRITID



INTENSITET

HVILE

VARIATION

Lav - moderat

Lange dage, utilstrækkelig hvile

Monotont og statisk arbejde

Høj

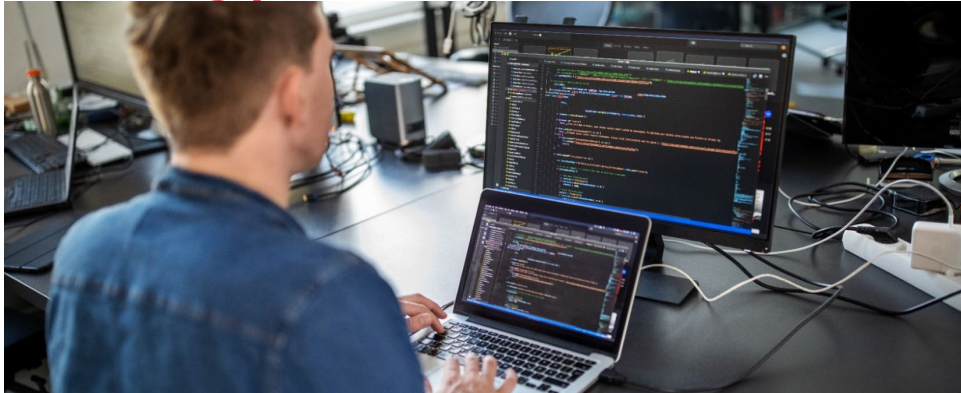
Mulighed for hvile

Varieret

Jobrotation



Stå tid og puls-snack



Fysisk træning



Medarbejdere med dårligt
selvvurderet helbred



Mindre brug af
sundhedsfremmende tilbud



Hvorfor når tidligere tilgange ikke alle?

1

Afhængig af motivation

Mange tidligere tiltag er primært baseret på medarbejdernes motivation, ressourcer og frivillighed, fx træning i pauser eller valg af sund kost i kantinen.

2

Et add-on

De klassiske sundhedsfremme tilbud bliver et "add on" til arbejdsmiljøet fremfor, at det bliver en del af arbejdets tilrettelæggelse, organisering og indhold.

3

Tid fra arbejdet

De klassiske sundhedsfremme tilbud, fx træning i arbejdstiden og sundhedstjek, kan risikere at stjæle tid fra det produktive arbejde og gå ud over effektivitet og kvalitet.

4

Kun for de få

Det vil ofte være de medarbejdere, der i forvejen har sunde vaner og fleksibilitet i arbejdet, der anvender og får glæde af de klassiske sundhedsfremmende tilbud.

Hvad med inden for det psykosociale område?

Fx fokus på **Positive faktorer**

- 'Positive faktorer i arbejdet' kan forstås som potentielle ressourcer i arbejdslivet
- De faktorer der understøtter medarbejderens mulighed for at håndtere sine arbejdsopgaver og bidrager til medarbejderens trivsel.
- Positive faktorer i arbejdet kan potentielt nedsætte risikoen for langvarigt sygefravær

Indflydelse - Social kapital – Mening i arbejdet



Politisk opbakning



Partnerskab for Sundhedsmiljø v. NFA

- Fødevareforbundet NNF
- Dansk Industri
- 3F
- Dansk Arbejdsgiverforening (DA)
- Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH)
- Sundhedsstyrelsen
- FOA
- Lederne
- Kommunernes Landsforening (KL)
- Forsikring og Pension
- PFA
- Statens Institut for Folkesundhed
- Dansk Erhverv
- NFA



Partnerskabet for Sundhedsmiljø vil gennem udvikling, afprøvning, forankring og formidling af sundhedsmiljø bidrage til at styrke det gode, lange arbejdsliv, ved at skabe et arbejdsmiljø, der fremmer sundheden på arbejdspladserne

Stand & talk

Rejs jer og drøft parvis:

Hvad mener I er et sundhedsfremmende arbejde og arbejdsmiljø i Jeres branche?



Hvad kan Sundhedsmiljø være i praksis?

Hvordan arbejder vi på NFA med Sundhedsmiljø?





Industrimedarbejdere

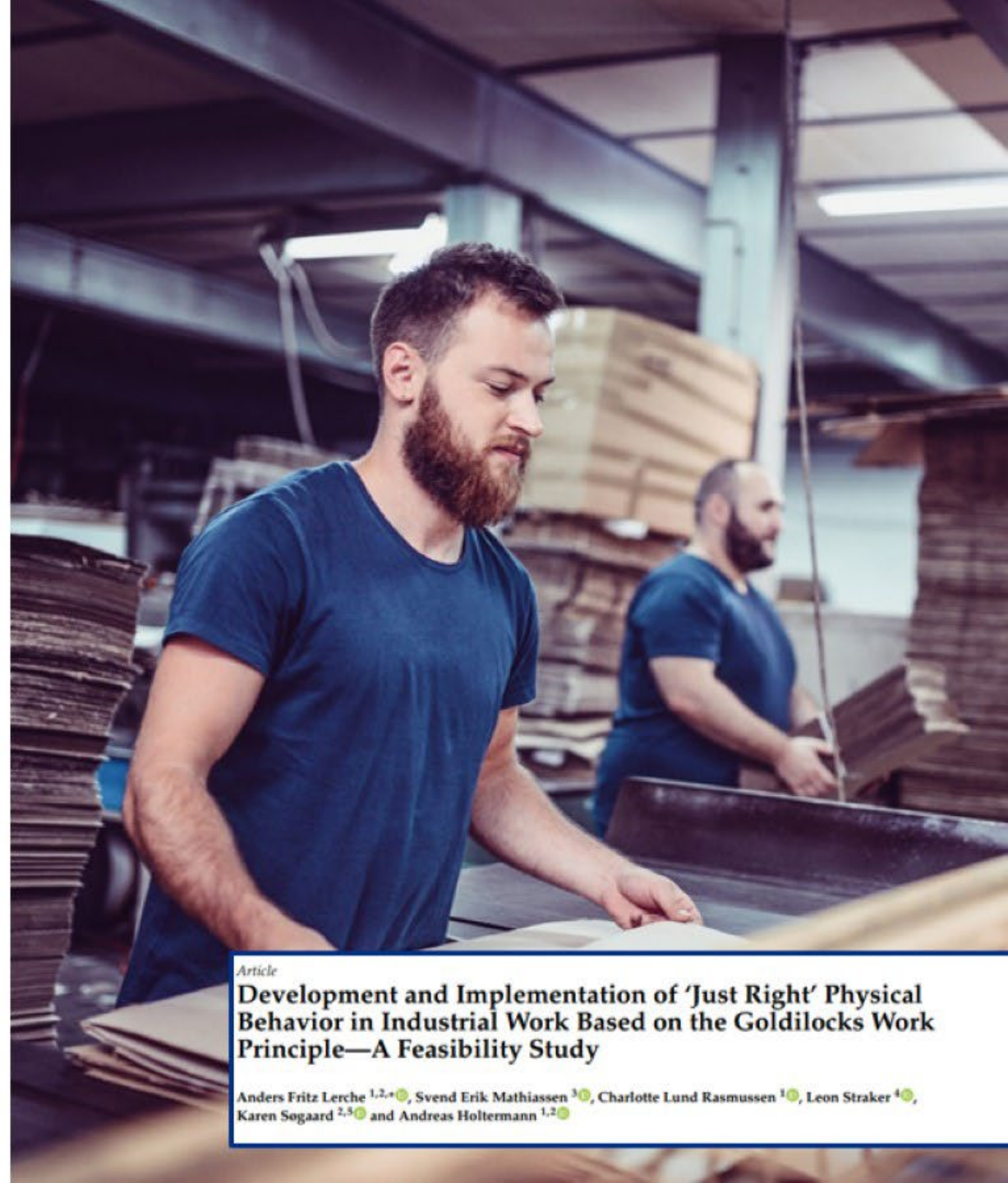
Re-organisering af kerneoppgaverne



- Kortlægning af arbejdsopgaverne, og derefter inddraget medarbejderne i udarbejdelsen af skemaet



1 Blok = ca. 60 min	Medarbejder 1	Medarbejder 2	Medarbejder 3	Arbejdsholdet
Blok 1	1 læs-emballage	3 udpak-varer	2 ladelæs	
Blok 2	2 ladelæs	1 læs-emballage	3 udpak-varer	
Blok 3	3 udpak-varer	2 ladelæs	1 læs-emballage	
Blok 4	2 ladelæs	3 rengøring	2 ladelæs	
Blok 5	3 udpak-varer	1 læs-emballage	1 gulvvask	
Blok 6	1 gulvvask	3 udpak-varer	1 gulvvask	
Guldlok indeks	89	80	90	86
Fordeling	●	●	●	●
Variation	●	●	●	●



Article

Development and Implementation of 'Just Right' Physical Behavior in Industrial Work Based on the Goldilocks Work Principle—A Feasibility Study

Anders Fritz Lerche ^{1,2,*}, Svend Erik Mathiassen ³, Charlotte Lund Rasmussen ¹, Leon Straker ⁴, Karen Sogaard ^{2,5} and Andreas Holtermann ^{1,2}



Industrimedarbejdere

Re-organisering af kerneopgavene

RESULTS



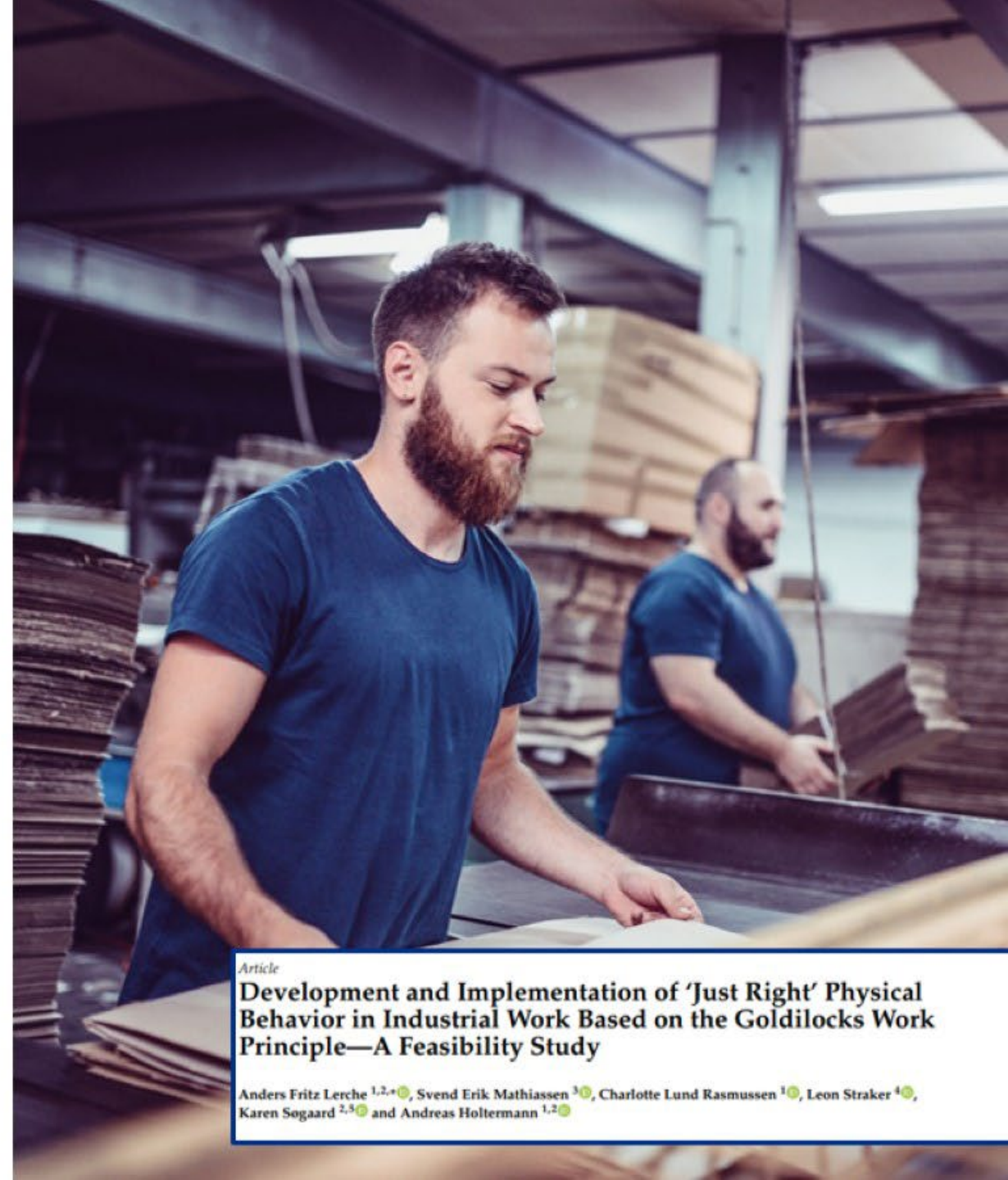
Mindre **smerte** i nakke/skulder, lænd og ben/knæ.



Mindre **træthed** i nakke/skulder, lænd og ben/knæ.



En **anelse mere energi** til at gå, løbe og deltage i sports aktiviteter.



Article

Development and Implementation of 'Just Right' Physical Behavior in Industrial Work Based on the Goldilocks Work Principle—A Feasibility Study

Anders Fritz Lerche ^{1,2,*}, Svend Erik Mathiassen ³, Charlotte Lund Rasmussen ¹, Leon Straker ⁴, Karen Sogaard ^{2,5} and Andreas Holtermann ^{1,2}

Hvordan går **pædagogik** og **ergonomi** hånd i hånd?

Projekt: Kroppen i kerneopgaven



Pædagogiske
aktiviteter

God ergonomi

Bedre
muskelskeletsundhed
og mindre sygefravær



 Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø

INDSATS
100 KR

**DET KAN GODT BETALE SIG AT INVESTERE
I DE VUGGESTUEANSATTES ERGONOMI**

GEVINST
160 KR

Hvordan skaber man en køreliste, der bidrager til **fysisk og mental** sundhed for SOSU-hjælperne i hjemmeplejen?



Opsummering

- Sundhedsmiljø handler om at **organisere** arbejdet og arbejdsmiljøet
- Sundhedsmiljø bidrager til et **paradigmeskift** og derved en **kulturforandring**
- Sundhedsmiljø ikke et "add-on", men skal **integreres** i organiseringen af arbejdet og arbejdsmiljøet.
- Sundhedsmiljø tager udgangspunkt i **kerneopgaven**, **rammerne** og de **muligheder** der er på arbejdspladsen.



Visionen

At medarbejderne er sundere ved arbejdsdagens slutning end ved arbejdsdagens start

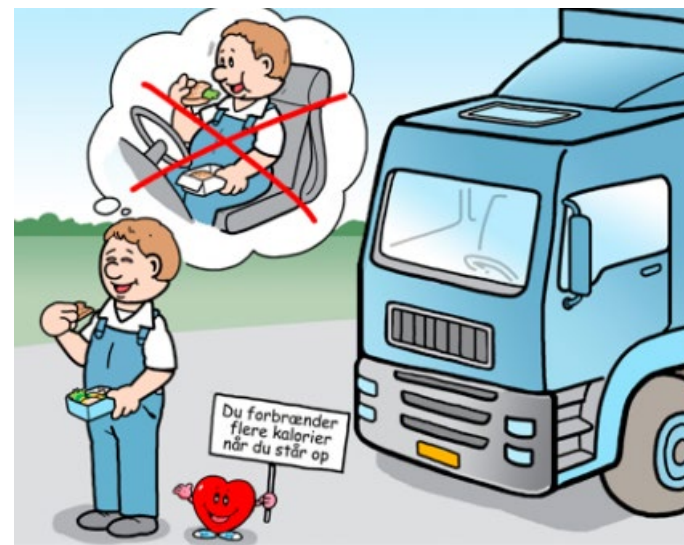
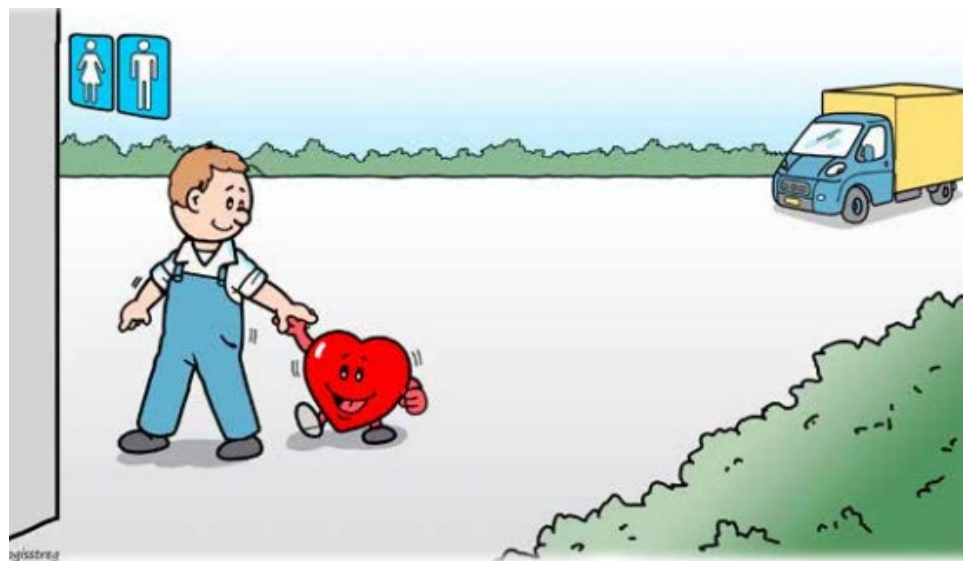
=

Et bæredygtigt, sundt og socialt lige arbejdsmiljø

Stand & talk

- Rejs jer og drøft parvis:

➤ Hvis I skal organisere en arbejdsopgave så den bidrager til sundheden, hvilken skal det være?



Nysgerrig på mere?

Læs mere her:

www.sundhedsmiljo.dk

Stil spørgsmål:

Skriv til nmw@nfa.dk eller
sundhedsmiljo@nfa.dk