


CRECEA Uddannelsesdag 2024

Fasthold og tiltræk medarbejdere – med sundhedsmiljøer



Ved ergoterapeut

Heidi Hinding



ARBEJDSPLADSEN – ARENA FOR BEVÆGELSE



Sundhedsmiljø



Sundere gennem arbejdets organisering

Arbejdsbevægelser designes så det er sundt at gå på arbejde

Indretning af rum og arbejdssteder

Opgaver tilrettelægges så der skabes variation i bevægelser



Arbejdet er vigtigt for et sundt og godt liv
Sundhed er nødvendigt for et langt og godt arbejdsliv



Sundhedsmiljø

En strukturel tilgang, der styrker sundhed gennem arbejdets organisering

Der er store sundhedsudfordringer i den danske arbejdsstyrke, især i jobgrupper med kort uddannelse og manuelt arbejde. Mange sundhedstilbud på arbejdspladsen kræver aktive valg, hvilket dem med allerede sunde vaner primært benytter sig af. Dette kan være med til at skabe en social ulighed i sundheden, da dem med kortere uddannelse og dårligere helbred sjældent udnytter disse tilbud

Sundhedsmiljøet fokuserer på at integrere fysisk, psykisk og social sundhed strukturelt i selve arbejdsdagen og kerneopgaven for at skabe mere lighed i sundheden

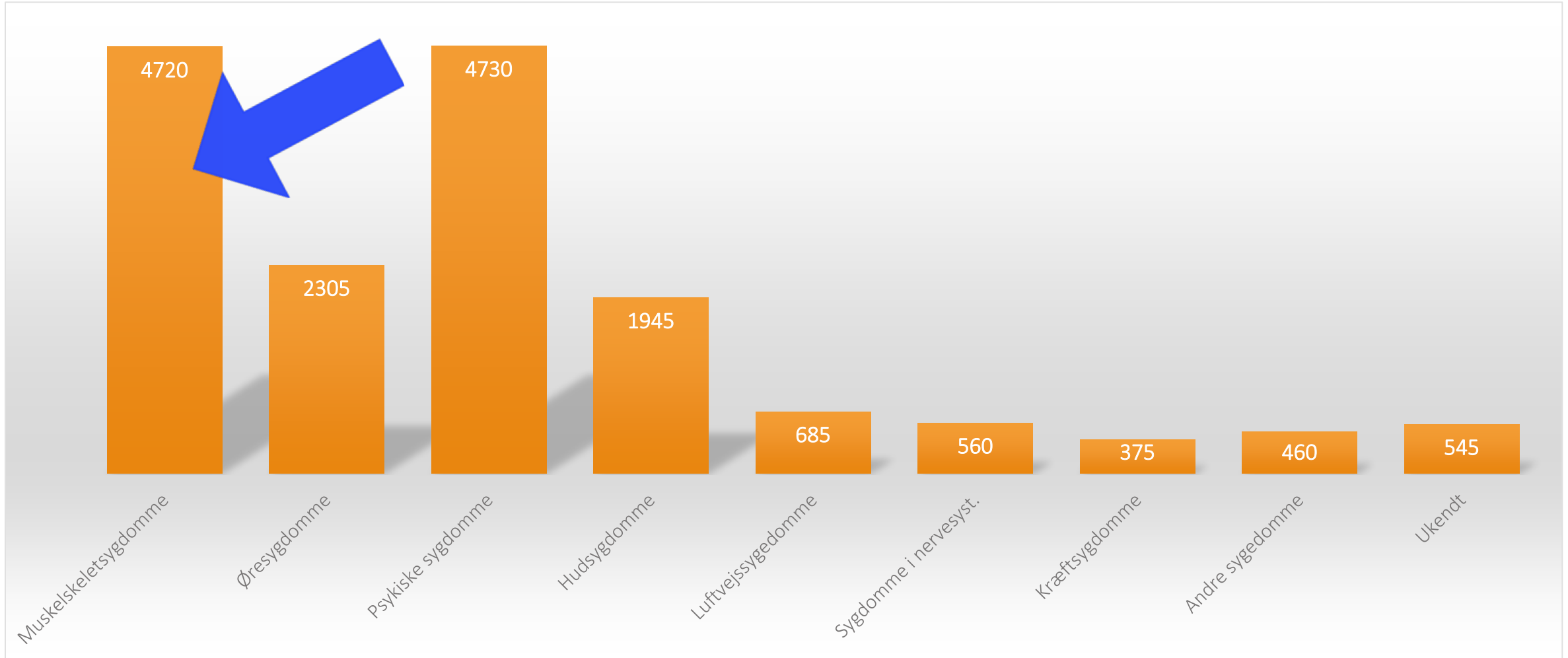
Principperne for Sundhedsmiljø





**Bevægelse på arbejdspladsen
HVORFOR?**

Antal anmeldte erhvervssygdomme i 2023



Hvilke kropsdele

Danmarks tilstand. Målt i 2021. Forekomst over de sidste 14 dage

	Meget generet	Lidt generet	I alt	Antal svarpersoner
Træthed	19,7	46,3	66,0	173.661
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	17,6	39,6	57,3	173.806
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	16,6	40,0	56,6	173.688
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	16,0	40,4	56,4	173.540
Søvnbesvær, søvnproblemer	15,0	34,3	49,2	173.789
Hovedpine	8,4	30,5	38,9	173.324
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	8,3	28,7	37,1	173.738
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	7,8	26,2	34,0	173.902

Bevægelseskurven for mit arbejde



Bevægelse



Arbejdsdag



Fordeling af bevægelser i mit arbejde



%

Stillesiddende/hv
ile



%

Stående



%

Vrid



%

Høj puls/
intensivt arbejde



%

Gående



%

Løft



%

Ensidigt/
gentagne
bevægelser



%

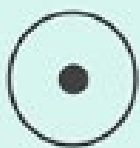
S

M

A

R

T



Specifikke



Målbare



Accepterede



Realistiske



Tidsbestemte

Adfærdsdesign / intuitiv adfærd



Adfærdsprincip #1

Gør det let: Lethed trumfer ALT

Adfærdsprincip #2

Timing: Find det rette øjeblik

Adfærdsprincip #3

Skab forpligtelse: Vi gør det vi har forpligtet os til, og vi holder, hvad vi lover

Målsætning for mere bevægelse i mit arbejde

S Specifikt	Hvad er det du/l gerne vil opnå? / Hvad er dit/jeres mål?
M Målbart	Hvornår har jeg/vi gennemført det?
A Attraktivt	Hvad giver det dig/jer at gennemføre målet?
R Realistisk	Hvad kan forhindre dig og hvem kan støtte dig?
T Tidsbestemt	Hvornår vil du/l starte og hvornår vil du/l være i mål og hvordan vil du/l fejre det?
E Evaluering	Hvad tager jeg/vi med af erfaringer?

Så lidt skal der faktisk til

Småøvelser i arbejdstiden kan potentielt nedbringe langtidssygefraværet med 13 pct.

Korte træningspas for nakke, skuldre og ryg i arbejdstiden kan have stor indvirkning på sygefraværet hos medarbejderne. Det viser en ny forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Hvad kan i gøre sammen eller hver for sig



Videoer med øvelser der er
nemme at udføre i
hverdagen





Supplerende arbejdsmiljøuddannelse i Sundhedsmiljø

 NYBORG

Tid og sted

DATO

STED

29/01-2025

Nyborg

TILMELD

Find flere idéer i værktøjskassen



The screenshot shows the website for 'DANSK FIRMAIDRÆT'. The navigation menu includes 'Lokal firmaidræt', 'Aktiv Arbejdsplads', 'Ungdomsuddannelser', 'Events', and 'Esport'. A secondary menu lists 'Bliv uddannet', 'Gratis webinarer', 'Foredrag: Din stol er farligere end trafikken', 'Dit motionsunivers', 'Digital motionspause', and 'Mentale pauser'. The main content area features a blue exercise mat with the text 'DYRK SAMMENHOLD' and a yellow banner that reads 'Velkommen til Dit motionsunivers'. Below the banner, there is a paragraph of text and a sub-heading 'Motion på arbejdspladsen - for alle'.

Inspiration til motion på arbejdspladsen

Velkommen til Dit motionsunivers

Uanset om du er vant til at dyrke motion eller mere ser dig selv som en sofakartoffel, kan du finde masser af inspiration og værktøjer til mere bevægelse og mentale pauser på arbejdspladsen i Dit motionsunivers længere nede på siden.

Kollegamotion handler om meget mere end idræt og øvelser. Det handler i lige så høj grad om sammenhold. Når vi dyrker motion og tager mentale pauser på arbejdspladsen, rykker vi tættere sammen og får styrket relationen til vores kollegaer.

Motion på arbejdspladsen - for alle

Dit motionsunivers har til formål at gøre dig klogere på mulighederne for firmamotion. Du kan eksempelvis finde en masse motivation i form af plakater, som kan minde dig og dine kollegaer om at huske bevægelse på arbejdspladsen. Du kan også finde gode ryste-sammen-aktiviteter i form af blandt andet quiz, test og tips. Her kan du og dine kollegaer blive klogere på, hvilken type virksomhed I er i forhold til motion på arbejdspladsen.

