



## Sundhedsfremme på arbejdspladsen: medarbejdere

### Hvorfor er sundhed vigtig?

*Sundhed er ikke alt, men uden sundhed er alt intet (Schopenhauer, 1788-1860, tysk filosof).*

Schopenhauer er ikke den eneste, der har fundet ud af, at sundhed i sig selv er en værdi. Fire ud af fem borgere i Europa siger, at et godt helbred er afgørende for deres livskvalitet (1). Kronisk sygdom har store konsekvenser for livskvaliteten. Mange kroniske lidelser — f.eks. hjertelidelser, type 2-diabetes, og kræft — kan for manges vedkommende forebygges ved en sund livsstil. Til disse ændringer hører forbedret kost, bedre fysisk form og rygestop (2).

### Hvad er sundhedsfremme på arbejdspladsen?

Sundhedsfremme på arbejdspladsen er alle foranstaltninger, som arbejdsgivere, arbejdstagere og samfundet træffer for at forbedre menneskers sundhed og trivsel på arbejdspladsen. Den omfatter:

1. Forbedring af den måde, hvorpå arbejdet tilrettelægges, f.eks. ved at:
  - tillade fleksible arbejdstider
  - tilbyde fleksible arbejdspladser, f.eks. arbejde hjemmefra (telearbejde)
  - give adgang til livslang læring, f.eks. jobrotation og jobudvidelse.
2. Forbedre arbejdsmiljøet, f.eks. ved at:
  - tilskynde til støtte fra kolleger
  - få medarbejdere til at deltage i arbejdsmiljøforbedringsprocessen
  - tilbyde sund kantinemad.
3. Tilskynde medarbejdere til at deltage i sunde aktiviteter f.eks. ved at:
  - tilbyde idrætsundervisning
  - tilbyde cykler til kørsel over korte afstande på arbejdspladser, der dækker et stort område.
4. Tilskynde personlig udvikling, f.eks. ved at:
  - tilbyde kurser i sociale kompetencer som f.eks. stresshåndtering
  - hjælpe medarbejdere med at holde op med at ryge.

Sundhedsfremme betyder mere end blot at leve op til lovkravene til sundhed og sikkerhed. Det betyder også, at arbejdsgiverne aktivt hjælper deres personale med at forbedre deres egen generelle sundhed og trivsel (3). I denne proces er det afgørende at inddrage medarbejdere og tage hensyn til deres behov og holdninger til, hvordan arbejdet og arbejdspladsen skal tilrettelægges.



### Husk!

- Din livsstil er dit private anliggende. Du kan tilskyndes, men aldrig tvinges til at ændre din adfærd — medmindre du forvolder skade på andre mennesker.
- Deltagelse i en hvilken som helst sundhedsfremmende foranstaltning på arbejdspladsen er frivillig, men en sund livsstil er primært altid i din egen interesse.
- Sundhedsfremme kræver en aktiv indsats fra begge sider: arbejdsgivere, der tilbyder sunde organisatoriske og miljømæssige forhold, og arbejdstagere, der deltager aktivt i sundhedsfremmeprogrammet.

### Eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter:

1. Balance mellem arbejde og fritid ved at:
  - tilbyde social støtte, f.eks. vuggestuepladser.
2. Forbedring og fastholdelse af mental sundhed, f.eks. ved at:
  - gennemføre en ledelsesproces, der inddrager medarbejderne og tager højde for deres synspunkter og holdninger
  - tilbyde stressreducerende kurser, afslapningskurser og fortrolig psykologbistand.
3. Passe på helbredet ved at:
  - tilbyde regelmæssige kontrolmålinger af blodtryk, kolesteroltal og blodsukker.
4. Fysisk aktivitet ved at:
  - afholde en del af omkostningerne ved deltagelse i fysiske aktiviteter uden for arbejdet, f.eks. medlemskab af idrætsklubber eller fitnesscentre
  - tilrettelægge idrætsarrangementer inden for organisationen
  - tilskynde medarbejderne til at tage trapperne i stedet for at bruge elevatoren.
5. Fremme af en sund livsstil ved at:
  - tilbyde støtte og information i forbindelse med alkohol og narkotika under iagttagelse af fortrolighed
  - fremme information om sunde spisevaner og tilbyde gode faciliteter, der skal omsætte de gode råd til praksis (f.eks. sund kantinemad og tilstrækkelig tid til at spise den).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) & [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Hvad kan du gøre for at forbedre din egen sundhed?

Hvorfor ikke tilskynde din arbejdsgiver til at forbedre (eller starte) sundhedsfremmende aktiviteter ved at lade din arbejdsgiver og dine repræsentanter få del i dine idéer? Brug vores faktablad om »Sundhedsfremme på arbejdspladsen for arbejdsgivere« til at støtte din sag.

Husk på, at initiativer ikke kun behøver at komme fra din arbejdsgiver; enhver kan forbedre sin egen personlige sundhed og trivsel. Her er nogle eksempler:

### Mad på arbejdspladsen

Sunde spisevaner kan være ligetil. Her er nogle tips <sup>(4)</sup>:

- Spis varieret og gerne meget frugt og grønt.
- Spis mindre portioner, og husk, at det er bedre at skære ned på mængden af mindre sund mad i din kost end at prøve at fjerne den helt.
- Spis regelmæssigt.
- Start nu og lav små ændringer undervejs.

### Stress på arbejdet

Der er mange måder at minimere stress på. Det første skridt er at blive opmærksom på de ting, som du finder stressende. Så kan du gøre noget ved dem, f.eks. ved at:

- undgå stressfyldte situationer, såsom morgentrafikken. Hvorfor ikke tage offentlige transportmidler i stedet for?
- lære at sige nej, hvis du føler, at du overskrider dine grænser ved at sige ja til en opgave
- indlægge pauser i løbet af din arbejdsdag for at slappe af
- tale med din foresatte om din situation
- være opmærksom på symptomerne på stress, f.eks. søvnproblemer eller koncentrationsbesvær, og lytte til dine kropssignaler
- tale med din læge, hvis symptomerne varer ved.

### Vær aktiv

Voksne har brug for mindst 30 minutters moderat fysisk aktivitet de fleste af ugens dage. Det øger deres fysiske og mentale trivsel og er med til at forhindre vægten i at stige. Motion er også vigtig for at reducere risikoen for kræft, hjertesygdom og depression <sup>(5)</sup>.

<sup>(4)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

<sup>(5)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Her er nogle enkle idéer til, hvordan du kan forøge mængden af den motion, du får:

- Tag trapperne, når det er muligt: Du kan prøve at gå mindst én trappe op, før du tager elevatoren.
- Gå korte afstande i stedet for at tage bussen eller bilen: Overvej at springe det første busstoppested over og gå hen til det næste.
- Overvej at cykle til arbejde.
- Anbring printeren et stykke væk fra dit skrivebord, hvis du arbejder på et kontor, så vil du gå mere i løbet af en arbejdsdag.
- Deltag i sport eller andre fysiske aktiviteter, som din arbejdsplads tilbyder.

Der er tusindvis af andre måder at forøge din fysiske aktivitet på.

### Nogle fakta om rygning

Tobak er den største årsag til dødsfald i verden og kan undgås. Tobak dræber op mod én ud af hver to langtidsrygere; halvdelen af dem dør som midaldrende. I EU slår rygning hvert år over 650 000 mennesker ihjel <sup>(6)</sup>. Der er masser af gode grunde til at holde op med at ryge:

- Du vil føle dig i bedre form, efterhånden som din vejrtrækning bliver mere normal og naturlig.
- Du vil få ro i sjælen igen og få appetitten på livet tilbage, når først angsten, stresset og irritabiliteten ved at holde op med rygningen er aftaget.
- Du vil spare penge.
- Din hud, hår, tænder og fingre vil komme til at se sundere ud, og du får en friskere ånde.
- I takt med at de rygefrie zoner udvides, vil du atter komme til at indtage din plads i samfundet. På det mere praktiske plan betyder det, at det i stigende omfang vil blive lettere for dig at modstå fristelsen til at begynde at ryge igen.

**Flere oplysninger** om sundhedsfremme på arbejdspladsen findes på <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Flere oplysninger** om sundhedsfremme på arbejdspladserne i Danmark findes på: <http://www.folkesundhed.dk/Regeringens-handlingsplan-for-forebyggelse.363.aspx>

<sup>(6)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

**Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur**  
Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANIEN  
Tlf. +34 944794360, fax +34 944794383  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur. Eftertryk tilladt med kildeangivelse. Printed in Belgium, 2010

