

Temadag for AMO, Helsingør Kommune

Workshop om Sundhedsmiljø

Rikke Cederqvist Boisen • Seniorkonsulent Human House (ribo@humanhouse.com)

Kulturværftet d.28.november 2022



RIKKE CEDERQVIST BOISEN

- Seniorkonsulent, Projektleder i Sundhedsteamet i Human House
- Professionsbachelor i Sundhed & Ernæring
- Arbejdsmiljøunderviser + 10 års erfaring med arbejdsmiljørådgivning
- Funktionel Hjernetræner
- Kommunikations- og Performancecoach
 - Personlig fremtoning
 - Optimeret samarbejde
 - Adfærdsforståelse & Kommunikationskultur
- Uddannet sanger fra Det Jyske Musikkonservatorium
- Mange års erfaring som Stemme- og Performancetræner:
 - Sangere/musikere
 - Ledere/oplægsholdere m.fl.

WORKSHOP SUNDHEDSMILJØ

- Intro til Sundhedsmiljø
- Brainstorm om Sundhedsmiljø i Helsingør Kommune (Part 1)
- Case: Sundhedsmiljø i Børnehaver
- Case: Sundhedsmiljø i Hjemmeplejen
- Konkrete forslag til Helsingør Kommune (Part 2)
- Opsamling



SUNDHEDSMILJØ

INTRO TIL SUNDHEDSMILJØ

VI ØNSKER et langt og godt (arbejds)liv, som ikke nedslider os fysisk eller mentalt, eller gør os syge. Vi vil gerne komme sundere hjem end da vi mødte ind på arbejdet.

ARBEJDSPLADSEN KAN danne rammerne for at skabe en forebyggende platform, i henhold til Arbejds miljøloven!

Kap. 1, § 1:

(Bekendtgørelse om lov om arbejdsmiljø)

Ved loven tilstræbes at skabe et **sikkert og sundt arbejdsmiljø**, der til enhver tid er i overensstemmelse med den tekniske og sociale udvikling i samfundet

Kap. 2, § 5:

(Bekendtgørelse om lov om arbejdsmiljø)

Sikkerheds- og sundhedsarbejdet i den enkelte virksomhed varetages gennem **samarbejde** mellem **arbejdsgiveren, arbejdslederne og de øvrige ansatte (AMR)**

Kap. 3, § 7:

(Bekendtgørelse om arbejdets udførelse)

Arbejdet skal i alle led udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt ud fra vurdering af de **fysiske, ergonomiske og psykosociale** forhold i arbejdsmiljøet, som på kort eller lang sigt kan have **indvirkning på den fysiske eller psykiske sundhed**

INTRO TIL SUNDHEDSMILJØ

VI ØNSKER et langt og godt (arbejds)liv, som ikke nedslider os fysisk eller mentalt, eller gør os syge. Vi vil gerne komme sundere hjem end da vi mødte ind på arbejdet.

ARBEJDSPLADSEN KAN danne rammerne for at skabe en forebyggende platform, i henhold til Arbejds miljøloven!

Kap. 1, § 1:

(Bekendtgørelse om lov om arbejdsmiljø)

Ved loven tilstræbes at skabe et **sikkert og sundt arbejdsmiljø**, der til enhver tid er i overensstemmelse med den tekniske og sociale udvikling i samfundet

Kap. 2, § 5:

(Bekendtgørelse om lov om arbejdsmiljø)

Sikkerheden på arbejdet i den enkelte virksomhed skal sikres ved at sikre en varetale af arbejdet mellem arbejdspladsen og arbejdstagerne

Kap. 3, § 7:

(Bekendtgørelse om arbejdets udførelse)

Arbejdet skal i alle led udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt ud fra vurdering af de **fysiske, ergonomiske og psykosociale** forhold i arbejdsmiljøet, som på kort eller lang sigt kan have **indvirkning på den fysiske eller psykiske sundhed**

INDFRI
DETTE
VED AT
SKABE
SUNDHEDSMILJØ

HVAD ER SUNDHEDSMILJØ?



Sundhedsmiljø - en tilgang til sundhedsfremme på arbejdspladsen

"Ved at indarbejde sundhedsfremme i den måde arbejdet organiseres og udføres bliver **sundhedsmiljø** en mere bæredygtig tilgang sammenlignet med tidligere sundhedsfremmeindsatser på arbejdspladsen.

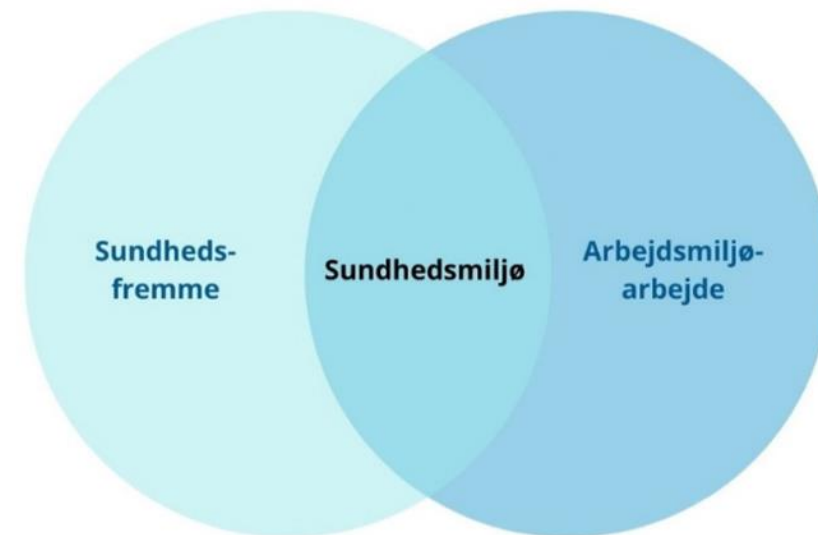
<https://nfa.dk/sites/sundhedsmiljo/index.html>

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

SUNDHEDSMILJØ

Sundhedsmiljø er en bæredygtig tilgang til sundhedsfremme på arbejdspladsen, hvor medarbejdernes sundhed fremmes *gennem rammerne* for arbejdets organisering, tilrettelæggelse og indhold.

I **Sundhedsmiljø** integreres det traditionelle arbejdsmiljøarbejde med sundhedsfremme på arbejdspladsen til gavn for den enkelte og for arbejdspladsen.



Figur 1: Sundhedsmiljø indgår i arbejdsmiljøet, så arbejdsmiljøet virker sundhedsskabende.

Integreret sundhedsfremme 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 tilbyder sund kost



Røgfri arbejdstid



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

Sikkert og sundt at gå på arbejde:

- Sund struktur → sund organisering og sunde rammer!
- Planlægge og tilrettelægge arbejdet, så det kommer flere (gerne alle) til gode!

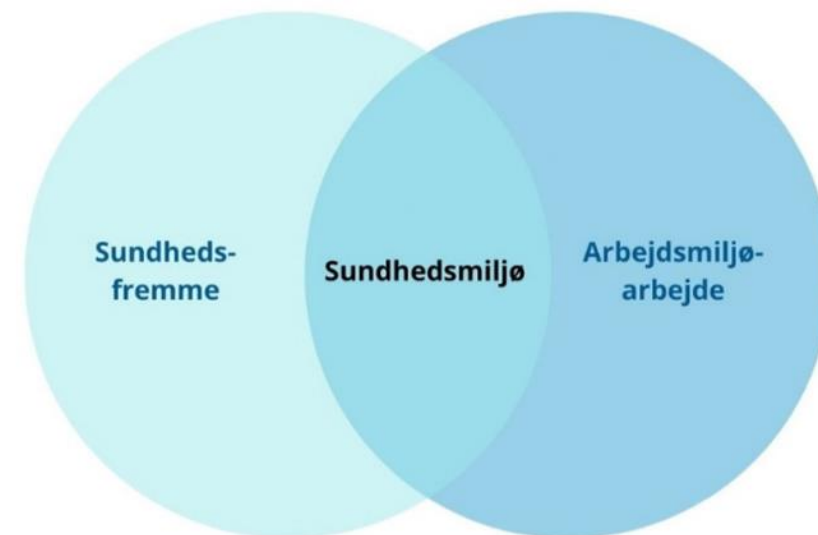
SUNDHEDSMILJØ

Sundhedsmiljø er en bæredygtig tilgang til sundhedsfremme på arbejdspladsen, hvor medarbejdernes sundhed fremmes *gennem rammerne* for arbejdets organisering, tilrettelæggelse og indhold.

I **Sundhedsmiljø** integreres det traditionelle arbejdsmiljøarbejde med sundhedsfremme på arbejdspladsen til gavn for den enkelte og for arbejdspladsen.

Slutmålet er, at det skal være både sikkert og sundt at gå på arbejde – uanset om man har en kort eller en lang uddannelse og uanset hvilket job, man bestrider.

Guldlok-princippet bygger på den kendsgerning, at fysisk aktivitet er sundt og forbedrer fysisk kapacitet, hvis arbejdet bliver udført med en god balance mellem fysisk belastning og hvile af kroppen (OBS på fysisk belastning, rotation, restitution og hvile).



Figur 1: Sundhedsmiljø indgår i arbejdsmiljøet, så arbejdsmiljøet virker sundhedsskabende.

En strukturel tilgang: tiltag skal tænkes ind i eksisterende rammer, vilkår og indhold i arbejdet

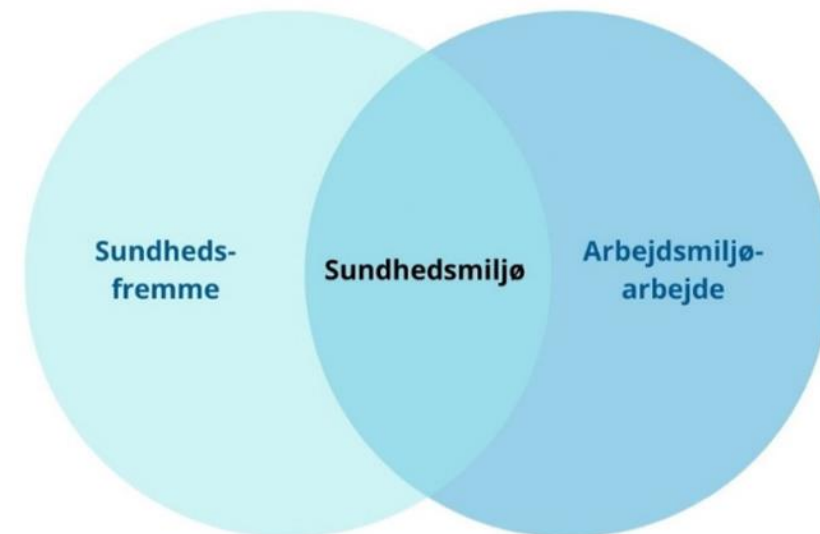
En helhedsorienteret tilgang: sundhed skal tænkes bredt, så både det fysiske, psykiske og sociale aspekt indgår

SUNDHEDSMILJØ

Guldlok-princippet:

Formålet med Guldlok-princippet er at undersøge, via arbejdspladsinterventioner i jobgrupperne *børnehaver*, *industri* og *ældrepleje*, om arbejdet kan tilrettelægges, så medarbejderne

- 1) opnår en sundhedsfremmende balance mellem fysisk belastning, hvile og variation
- 2) forbedrer fysisk form og sundhed og
- 3) uden at det går på kompromis med arbejdets kvalitet, effektivitet og produktivitet.



Figur 1: Sundhedsmiljø indgår i arbejdsmiljøet, så arbejdsmiljøet virker sundhedsskabende.

HVORFOR SUNDHEDSMILJØ?

FYSISK ARBEJDSMILJØ:

- EGA/EBA
- Nedslidning af bevægeapparat
- Smerter & nedsat funktionsevne
- Stillesiddende adfærd
- Lav fysisk kapacitet
- Mm.

PSYKISK ARBEJDSMILJØ:

- Upassende arbejdsmængde ift. arbejdstid
- Ubalance i arbejdstempo og opgaver
- Høje følelsesmæssige krav, vold & trusler
- Mistrivsel, manglende social støtte
- Stress
- Mm.

ARBEJDSMILJØPÅVIRKNINGER



HELBRED

Målet er, at I skal være
sundere ved fyraften end
ved arbejdets start

FYSISK
SUNDHED

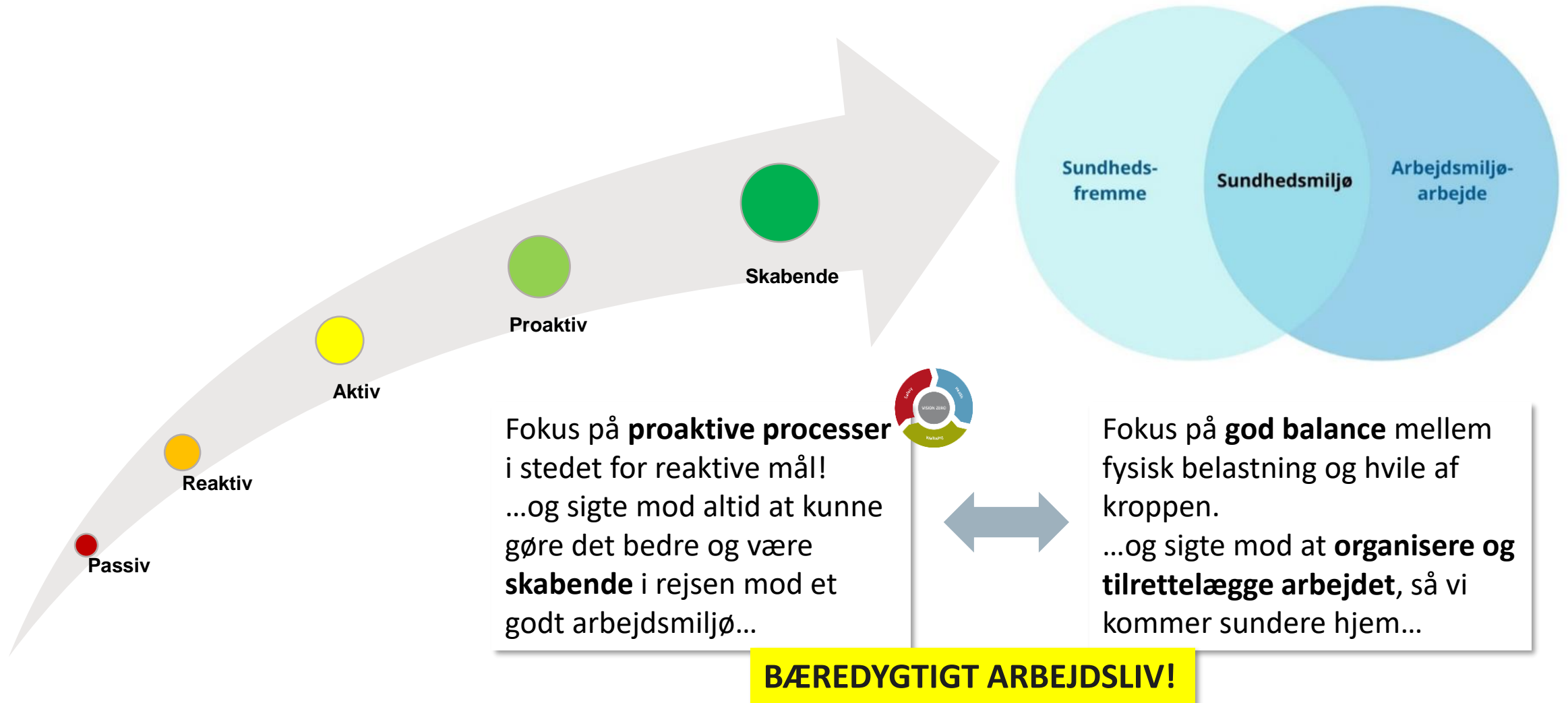
MENTAL
SUNDHED

Sikkert og sundt at gå på arbejde:

- Sund struktur → sund organisering og sunde rammer!
- Planlægge og tilrettelægge arbejdet, så det kommer flere (gerne alle) til gode!

VISION ZERO og Sundhedsmiljø

Rejsen mod et højere Forebyggelsesniveau



SUNDHEDSMILJØ I HELSINGØR KOMMUNE

INDIVIDUEL BRAINSTORM (5-7 min)

PART 1

LOKATION:

- Hvilken arbejdsplads er du tilknyttet i Helsingør Kommune?

KORTLÆGNING:

- Hvor og i hvilke arbejdsprocesser/arbejds gange tænker du, at I kan sætte ind og skabe Sundhedsmiljø?
- Hvad vil det give af fordele (på den hhv. fysiske og mentale sundhed)?

ACTION:

- Hvordan tænker du, at I kan skabe Sundhedsmiljø specifikt i arbejdsprocessen(erne)/arbejds gangen(ene) – hvad skal I gøre?

En strukturel tilgang: tiltag skal tænkes ind i eksisterende rammer, vilkår og indhold i arbejdet

En helhedsorienteret tilgang: sundhed skal tænkes bredt, så både det fysiske, psykiske og sociale aspekt indgår



AKTIV PAUSE

1, 2, 3...



SIDEMAND → STIL JER OVERFOR HINANDEN

A man in a white shirt and glasses stands at the front of a meeting room, gesturing as he presents to a group of people seated around a table. The room has large windows, a whiteboard, and a modern interior with plants and a hanging light fixture. A large semi-transparent circle is overlaid on the center of the image, containing the text.

INSPIRATION-CASES
OM SUNDHEDSMILJØ

INSPIRATION-CASES OM SUNDHEDSMILJØ

- Case 1: Sundhedsmiljø i Børnehaver
- Case : Sundhedsmiljø i Hjemmeplejen

INSPIRATION-CASES OM SUNDHEDSMILJØ

Case fra en række børnehaver i Københavns Kommune, ud fra Guldlok-princippet

- Kan arbejdet med børnehavebørn designes, så pædagogerne bliver sundere af udføre det?

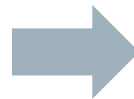
Guldlok-princippet i børnehaverne

Målsætning: Pædagogerne skal være aktive rollemodeller for børnehavebørn i daglige fysiske legeaktiviteter, så de får pulsen op og bidrager til bedre fysisk sundhed og dermed et sundhedsfremmende arbejdsmiljø → Sundhedsmiljø!

Forskningsprojekt ud fra Guldlok-princippet; *"hverken for meget eller for lidt, men lige præcis den rette fysiske aktivitet"*, tilpasset 12 kommunale, københavnske børnehaver (ca. 120 ansatte) i tæt samarbejde med Arbejdsmiljø København.

Tilrettelægge arbejdet, så medarbejdere bliver sundere og kommer i bedre form – og samtidig styrker kerneopgaven som i dette tilfælde også understøtter Børne- og Ungdomsministeriets 'Den styrkede pædagogiske læreplan':

1. Alsidig personlig udvikling
2. Social udvikling
3. Kommunikation og sprog
4. Krop, sanser og bevægelse
5. Natur, udeliv og science
6. Kultur, æstetik og fællesskab



Guldlok-legene: Æggefange, Kaninjagten, Guldlok-toget
(Udarbejdet af NFA til gavn for pædagoger og børn)

Guldlok-princippet i børnehaverne

Guldlok-princippet: at den fysiske aktivitet på arbejdet kombineret med hvile og variation i arbejdet lige præcis svarer til, hvad den enkelte medarbejder har brug for til at fremme sundhed og fysisk form, mens man udfører kerneopgaven

Effekten af Guldlok-legene skulle afprøves og sammenlignes mellem interventions-gruppen og gruppen med almindelig praksis (udvalgt via lodtrækning).

Forskningsprojektet var planlagt til at foregå over 10 uger (Fase 1 + Fase 2), og blev sat i gang i starten af 2020 → Covid-19-pandemien tillod kun Fase 1:

Fase 1: to workshops, hvor pædagogerne skulle:

- 1) udvikle deres egne 'Guldlok-leg' så de passede med deres hverdag og muligheder, fx det tilgængelige areal til at gennemføre lege på, og
- 2) udvikle handleplaner for, hvordan de skulle implementere legene i de daglige rutiner

Inden interventionsstart: forskerne målte på de ansattes fysiske aktivitet i arbejdet, deres fysiske form, hjerterytme under søvn og stillede spørgsmål om deres behov for hvile i løbet af dagen. Dette skulle monitoreres til slut (mangler stadig).

Guldlok-princippet i børnehaverne

Udbytte (meldinger fra de ansatte):

Kvindelig medarbejder:

Hun havde det godt i kroppen efterfølgende og følte sig mere frisk. Træningen på arbejdet havde gjort hende mere bevidst, så hun altid tog trapperne, når hun kunne.

Mandlig medarbejder:

I stedet for at drikke kaffe udførte han Guldlok-lege for at få energi. Han havde aldrig tidligere trænet og kunne ikke se sig selv i fitness, men nu kunne han træne på arbejdet - og glædede sig nu til at komme på arbejde for at kunne træne. Han kunne også mærke, at hans kondition og styrke var forbedret.

INSPIRATION-CASES OM SUNDHEDSMILJØ

Case fra Frederiksberg Kommune/Hjemmeplejen og Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

- OBS: fortroligt, dog accept fra NFA og leder fra Hjemmeplejen i Frederiksberg Kommune til internt inspiration i Helsingør Kommune



Leder Heidi Næsted Stuhaug, Hjemmeplejen:

- Hørte om Sundhedsmiljø og blev inspireret →
- Tænkte at det kunne de med fordel prøve →
- Kontaktede NFA for et samarbejde →
- Påbegyndte udviklingsstudie/projekt (se næste slides), og er fortsat i gang...



Udviklingsstudie i hjemmeplejen

Kan man organisere en arbejdsdag (kørelister), der bidrager til fysisk og mental sundhed for SOSU-hjælperne i hjemmeplejen?

Arbejdsopgaver i hjemmeplejen



Fysiske



Følelsesmæssige



Sociale

Hvordan kan vi reorganisere arbejdsopgaverne, så de bidrager til at fremme medarbejdernes fysiske og mentale sundhed?

Udviklingsstudie i Frederiksberg: Hvad undersøger vi?

Er det gennemførbart at organisere en arbejdsdag, der tager hensyn til de fysiske og psykosociale opgaver og krav i arbejdet?

- Er det praktisk muligt for planlæggeren at tage højde fysiske og psykiske krav i kørelisterne?
- Kan planlæggeren og medarbejderne lide, at arbejdet organiseres på den måde?
- Hvad sker der med medarbejdernes fysiske adfærd undervejs?
- Hvordan oplever medarbejderne deres trivsel undervejs?

Viden om:

- Hvad virker?
- Hvad virker ikke?
- Hvad skal vi gøre anderledes?



Fremtidigt studie:

- Forbedrer det sundhed og trivsel?
- Hvilke processer understøtter effekt?

Hvad har vi gjort?

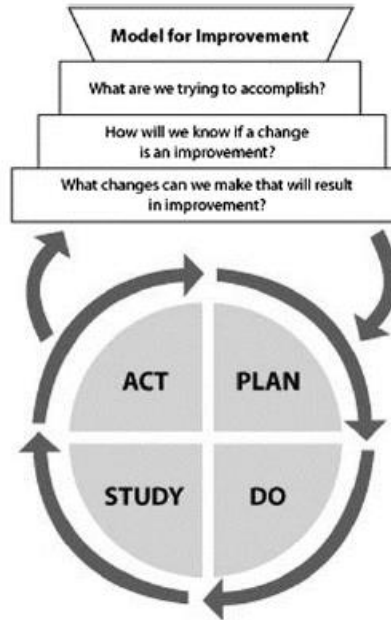
Kortlægning



Forbedringsteam



Proces



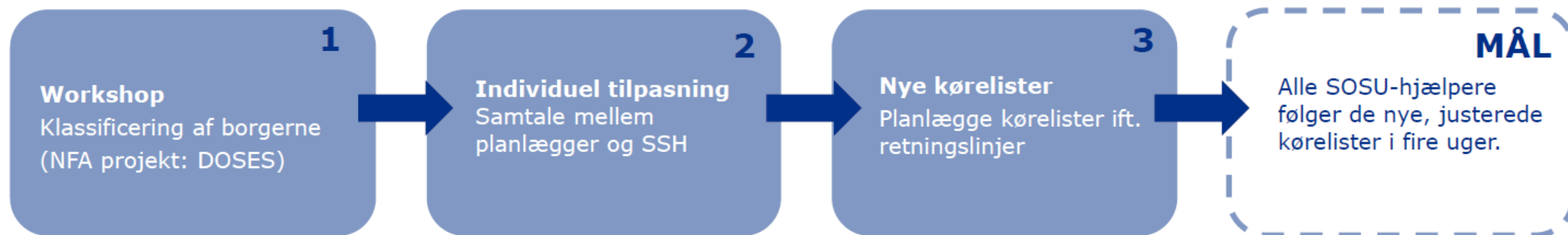
Afprøves i uge 38-41

Indsatsen



Indsatsens indhold – mål og aktiviteter

Forbedringsteam udviklede tre aktiviteter til at nå målene:



Retningslinjer for kørelister (jf. forbedringsteam):

- Der må max være tre kategori 4 borgere på en køreliste pr. dag
- Der må ikke være to kategori 4 borgere efter hinanden – kun ved pause imellem
- Alle rengøringer skal ses som en kategori 4 (fysisk) → **Ændret**

Læs mere på
www.sundhedsmiljø.dk

Kontaktoplysninger

Maja Vilhelmsen

mvi@nfa.dk

+45 39165229





SUNDHEDSMILJØ I
HELSINGØR KOMMUNE

SUNDHEDSMILJØ I HELSINGØR KOMMUNE

KONKRETE FORSLAG I GRUPPER (15 min)

PART 2

LOKATION:

- Find kollegaer fra samme område i Helsingør Kommune, placér jer sammen

KORTLÆGNING:

- Hvor og i hvilke arbejdsprocesser/arbejds gange kan I sætte ind og skabe Sundhedsmiljø?
- Hvad vil det give af fordele (på den hhv. fysiske og mentale sundhed)?

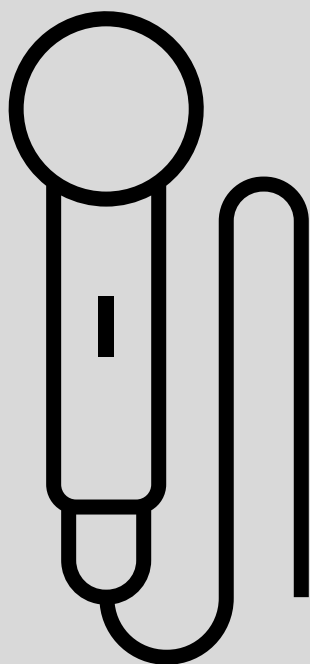
ACTION:

- Hvad skal der til, for at I kan skabe Sundhedsmiljø specifikt i arbejdsprocessen(erne)/arbejds gangen(ene) – hvad skal I gøre?
- Hvad nu? → Hvordan vil I sørge for, at Sundhedsmiljø kan integreres i Helsingør Kommune?

En strukturel tilgang: tiltag skal tænkes ind i eksisterende rammer, vilkår og indhold i arbejdet

En helhedsorienteret tilgang: sundhed skal tænkes bredt, så både det fysiske, psykiske og sociale aspekt indgår

OPSAMLING SUNDHEDSMILJØ



TAK FOR I DAG!

human house
ledelse & arbejdsmiljø

