



# Sundhedsmiljø: Bliv sundere af at gå på arbejde

Kom godt i gang med indsatser, der gør medarbejderne sundere ved fyraften, end da de mødte ind på arbejde.

## Hvad er Sundhedsmiljø?

Sundhedsmiljø er en tilgang til at styrke sundhed på arbejdspladsen. Sundhedsmiljø handler om at gøre organiseringen af arbejdsopgaverne sundere – uden at tilføre ekstra til arbejdsdagen som fx træning.

Indsatserne handler derfor om at tilrettelægge arbejdet, så det i sig selv bliver sundere.



## Hvorfor er det vigtigt at styrke sundheden på arbejdspladsen?

Psyriske lidelser og smerter fastholder hvert år tusindvis af danskere i langt sygefravær. Det er hårdt for den enkelte, og det er dyrt for både arbejdspladser og hele samfundet. Indsatser for en sundere arbejdsplads kan være en vej til at mindske sygefravær og øge trivlsen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

## TIP: Start i det små!

Sundhedsmiljø kan også være helt bittesmå ændringer, der gør arbejdsdagen bare lidt sundere. Lav regler for jer selv, fx:



- At starte dagen med 10 minutters fordybelse og planlægning.
- At planlægge dagen, så der er tid til både fordybelse og samarbejde med kollegerne.
- At tage restituerende pauser i løbet af arbejdsdagen
- At tage 1-til-1 møder gående i frisk luft.

## INSPIRATION: Pædagoger i børnehaver

**Ønske:** At skabe mere energi og fremme restitution ved at øge aktivitetsniveauet.

**Indsats:** Pædagogerne brugte fysisk aktive lege sammen med børnene til at øge aktivitetsniveauet for børn og pædagoger. Legene var udviklet i samarbejde mellem NFA, konsulenter og pædagogerne.

**Resultat:** Deltagerne fik mere bevægelse ind i arbejdsopgaverne og oplevede at få mere energi til arbejdet og bedre restitutionsevne.



## Hvordan kommer I i gang med en Sundhedsmiljø-indsats:

Alle arbejdspladser er forskellige. Derfor skal indsatsen tilpasses til den enkelte arbejdsplads. Her er fire gode råd til at komme i gang:

### 1 Overblik

Start altid med at se på jeres arbejdsopgaver – hvad udfordrer sundheden på jeres arbejdsplads? Det kan fx være meget stillesiddende arbejde, højt arbejdspress, træthed eller høje fysiske arbejdskrav.

### 2 Planlæg

Hvad vil I ændre og hvordan? Vil I fx have mere tid til fordybelse, færre møder, flere opgaver i samarbejde med kollegaer eller mere bevægelse? Bliv enige om, hvordan det kan lade sig gøre uden at gå kompromis med jeres kerneopgave.

### 3 Sørg for, at ledelsen bakker op

Et mandat fra ledelsen sikrer, at indsatsen kan gennemføres.

### 4 Følg op

Virker indsatsen?  
Oplever I, at der sker forbedringer?  
Eller skal indsatserne ændres?



Det fede ved Sundhedsmiljø er, at man ikke behøver at tage sig sammen og fx træne i løbet af sin arbejdsdag. Hele ideen er, at man bliver sundere ved at udføre sine arbejdsopgaver.



Ninna Wilstrup,  
akademisk  
medarbejder på  
NFA

Vil du vide mere og se eksempler på arbejdspladser, der har gennemført Sundhedsmiljøindsatser?

Find det hele her:

