

EN SUNDE INVESTERING

Undersøgelser viser, at sundhedsordninger på arbejdspladsen er en god investering. Lavere sygefravær, gladere medarbejdere, godt virksomhedsimage, bedre rekruttering og øget produktivitet er, hvad arbejdsgiverne kan opnå ved at have større fokus på virksomhedens sundhed. En sund arbejdsplads er en gevinst for både medarbejderne og arbejdspladsen som helhed. Arbejdspladsen kan være med til at understøtte medarbejderne i en sund livsstil ved at sætte ind med livsstilsrelaterede aktiviteter. Samtidig er det lettere for den enkelte at ændre vaner, når der er opbakning fra kollegaer. Mere end to ud af tre virksomheder har tilbud, der har til formål at forbedre sundheden på jobbet. Hotel & Konference-avisen har taget en snak med tre forskellige personer, der har erfaringer med at skabe en sundere arbejdsplads – eksperten, uddannelseskonsulenten og medarbejderen. Læs med og bliv inspireret til at sætte fokus på sundheden i din virksomhed.

Klinisk diætist Maiken Beck der til daglig driver Diætistklinikken i Hellerup, har mere end 20 års erfaring inden for kost- og ernæringsterapi fra hospitaler og privat praksis. Hun tilbyder bl.a. virksomhedskonsultationer, hvor en større gruppe mennesker kan blive motiveret til at sætte fokus på en sundere livsstil.

Hvorfor er det generelt set vigtigt at have fokus på en sund kost og en sund livsstil?

Det er ganske nødvendigt. Vi ser i dag udviklingstendenser i danskernes livsstil, der er med til at øge risikoen for livsstilssygdomme. Hver anden dansker har et vægtproblem. Antallet af type 2 diabetes er fordoblet de sidste 10 år. Hver 3. dansker har forhøjet blodtryk, og mere end 2 ud af 3 har et forhøjet kolesterolniveau i blodet. Det drejer sig om livsstil, vaner, karriere, tid og i høj grad prioritering. Problemet er bare, at vi opdager det for sent. Desværre ser vi alt for ofte, at mange først er parat/har tid til at tage ansvar for deres levevis, når skaden er sket.

Hvorfor er det vigtigt for virksomheder at have en sundhedspolitik?

En god sundhedspolitik kan starte eller støtte en positiv udvikling for den enkelte og arbejdspladsen. En sundhedspolitik kan være med til at engagere den enkelte medarbejder og dermed være med til at forankre arbejdet for sundhedsfremme i virksomheden. Samtidig sikrer virksomheden, at medarbejderen får et tilbud og en behandling, som på sigt giver sundere medarbejdere, bedre trivsel på arbejdspladsen og mindre sygefravær.

Hvor skal virksomheden starte med at sætte ind?

Medarbejdere er jo virksomhedens vigtigste aktiv, så det handler om at få dem motiveret til at prioritere deres livsstil. Det kunne for eksempel være med et tilbud om et foredrag om sund kost og levevis suppleret med individuel rådgivning i sund levevis hos en klinisk diætist. Det kunne være ved en "Diætist-klumme" på Intranettet med dagens gode råd til medarbejderne. Hertil kommer naturligvis et tilbud om en sund kantine og om muligt arbejdsgiverbetalte motionsaktiviteter mv.

Hvordan får virksomheden motiveret de ansatte til at hoppe med på idéen?

Det er som regel ikke det store problem – tværtimod! En god indgangsvinkel er at starte sundhedstiltaget med et personalemøde, hvor sundhed er på dagsordenen. Det kunne suppleres med et inspirerende og humoristisk indlæg om sund kost og levevis. Vi forsøger altid at levere budskabet seriøst og humoristisk – og uden løftede pegefingre. Efterfølgende motiverer kollegaerne hinanden - de har et fælles projekt, støtter op om og roser hinanden. En indsats der er ganske uvurderlig i behandlingssammenhæng.

Hvad får virksomheden ud af deres sundhedsinvestering?

En markant win-win effekt. Sundere medarbejdere både med hensyn til den daglige trivsel på arbejdspladsen og mindre sygefravær. Medarbejdere med større overskud både fysisk og mentalt til gavn for både arbejdsplads og familie. Samtidig får virksomheden en sundhedsinvestering, der giver PR både internt og eksternt og er med til at fastholde og tiltrække nye medarbejdere. På bundlinjen skulle det meget gerne resultere i mere effektive medarbejdere.

Hvad får medarbejderne ud af deres indsats?

En bedre sundhedstilstand, mere energi, arbejdsglæde, øget livskvalitet, mindre sygefravær – og ikke mindst en viden om hvordan man undgår livsstilssygdomme. Man får et bedre og sundere liv. Der bliver sat fokus på netop den enkeltes sundhedsprofil, og det gør det nærværende og muligt at implementere i hverdagen. Samtidig får medarbejderen en arbejdsplads, som forholder sig aktivt til den enkeltes sundhed og trivsel. Det vil sige, at på sigt profiterer begge parter af sundhedsinvesteringen.

Steen Larsen er ansat i Hvidovre Kommune og har kunnet mærke på egen krop, hvordan kommunens sundhedstiltag har påvirket hans liv i en meget positiv retning.

Hvad gør Hvidovre Kommune for at hjælpe dig til en sundere livsstil?

Hvidovre Kommune har givet os mulighed for at blive tilknyttet en diætistrådgivning enten som enkelt person eller på et hold. Vi har fået gratis adgang til det lokale motionscenter, og maden i kantinen er blevet mere grøn og fedtfattig. Desuden har vi i vores forvaltning tilbud om billig massage, der giver større velvære i dagligdagen.

Howdan har du oplevet det større fokus på medarbejdersundhed i Hvidovre Kommune?

Da de fleste af mine kollegaer på Rådhuset har meget stillesiddende arbejde, har det større fokus på specielt kost og motion været meget positivt. Vi har fået mulighed for at røre os mere i hverdagen, og den sunde kost giver mere energi. Desuden er massageordningen med til at mindske arbejdsmæssige skavanker.

Har du benyttet dig af deres tilbud?

Jeg har benyttet mig af diætistordningen, hvor jeg for ca. to år siden var til en individuel konsultation hos diætist Maiken Beck. Desuden bruger jeg massageordningen ca. en gang om måneden.

Hvad var din motivation for at ændre dine vaner?

Jeg var i slutningen af 40'erne og havde et BMI på lidt over 32 (et BMI på over 30 svarer til svær overvægt red.). Efter en storbyferie hvor jeg havde gået meget, havde jeg pludselig tabt ét kilo - det blev start motivationen for mig! Jeg besluttede mig for at sætte et år af til 'projektet', der blev hjulpet godt i gang af kommunens sundhedsordning. En ordning der sidenhen også har gjort det nemmere for mig at holde ved.

Hvad har du fået ud af din sundhedsinvestering, og hvad har det betydet for dig?

Hos diætisten fik jeg et personligt tjek af mine kost- og motionsvaner samt hele min livsstil. Herefter blev der lagt en realistisk kostplan for den periode, hvor jeg skulle tabe mig. Under hele forløbet har jeg været til mange opfølgende samtaler med diætisten. Her er jeg blevet kontrolvejet og haft mulighed for at tale om gode og dårlige oplevelser. På et tidspunkt tabte jeg mig for hurtigt og fik besked på at holde igen i ca. en måned, på et andet tidspunkt var jeg ved at gå i stå og fik ny motivation gennem diætisten. Til sidst i forløbet fik jeg en god og grundig vejledning i næste og længste projekt - nemlig at holde vægten resten af livet.

Det konkrete resultat blev, at jeg kom ned på et BMI lige under 25 (et BMI på 20-25 svarer til normal vægtig red.), hvilket jeg stadig holder den dag i dag.

Hvad har været det bedste ved

Hvidovre Kommunes nye sundhedsmæssige tiltag?

At fokus på det at veje for meget og leve usundt er blevet vendt fra noget tabubelagt til noget, der er legalt at tale om og kæmpe imod sammen med kollegaerne.

Har det haft indflydelse på dit arbejdsliv?

Personligt har jeg fået rigtig mange positive tilkendegivelser på mit vægttab. Jeg har selvfølgelig også prøvet selv at give gode råd og opmuntringer til dem, der er i gang. Mere konkret har det betydet, at elevatorene er forbudt område, så konditionen er også blevet bedre.

Er Hvidovre Kommune blevet et mere attraktivt sted at arbejde?

Hvis jeg ser isoleret på sundhedstiltagene - så absolut ja!

Hvad vil du anbefale andre virksomheder at gøre for at få glattere og sundere medarbejdere?

At sætte fokus på området må være første skridt. Dernæst er det meget vigtigt, at virksomheden kommer med konkrete tiltag som er afstemt medarbejdernes ønsker. Personligt kan jeg varmt anbefale diætistordningen, der har været en stor succes i Hvidovre Kommune.

Jens Peter Østerby er uddannelseskonsulent i Hvidovre Kommune, og har med stor succes været med til at implementere sundhedsordninger for kommunens medarbejdere.

Hvilke tiltag har I gjort for at forbedre de ansattes sundhed?

Vi har sat ind med en bred vifte af aktiviteter såsom motionstilbud, massageordninger, sundere kantine og grupperådgivning i forhold til sund livsstil og gode kostvaner. Klinisk diætist Maiken Beck har hjulpet os med det sidste, og vi har fra 2004 haft ca. 350 medarbejdere med på forskellige kurser. Her har 250 medarbejdere haft et samlet vægttab på ca. 900 kg. Maiken Beck har ikke arbejdet med slankekur, som ofte har en begrænset effekt. Hun har taget udgangspunkt i ændring af kostvaner og livsstil. Nogleordene har været forebyggelse af livsstilssygdomme, bedre medarbejdertrivsel, øget effektivitet og mindre sygefravær.

Hvorfor valgte I at gøre noget ved de ansattes sundhedstilstand?

Der er rigtig mange, der spiser forkert, så vi har haft en del overvægtige medarbejdere, der heldigvis selv har spurgt om arbejdspladsen kunne hjælpe dem. Det blev taget op i kommunens kursusudvalg, som så besluttede at gå i gang med aktiviteterne.

Howdan har I kunnet mærke en ændring hos jeres ansatte?

Mange medarbejdere er begyndt at efterspørge disse kurser, og det er ikke længere et tabu at tale om, at man gør noget for at blive lettere og sundere. Det nærvær som skabes ved, at den enkelte får sin egen handlingsplan er med til, at medarbejderen føler, at der tages hensyn til de individuelle ønsker og behov. Desuden har vi et mindre fald i fraværet i øjeblikket, men det er svært at pege på en enkelt faktor som årsag til dette. Hvidovre kommune har også en lang række andre initiativer, som skal øge nærværet og forbedre arbejdsmiljøet. Så sundhedsaktiviteterne skal ses i sammenhæng med disse initiativer for at skabe trivsel og arbejdsglæde for kommunens medarbejdere.

Gør jeres sundhedspolitik jeres virksomhed mere attraktiv for nye medarbejdere?

Det tror vi helt sikkert på. Det er jo rart at kunne fortælle nye medarbejdere, hvad de kan forvente at deres kommende arbejdsplads gør for deres sundhed og velbefindende.

Hvad har I fået ud af jeres sundhedsinvestering?

Vi oplever, at rigtig mange medarbejdere synes, at Hvidovre Kommune er et godt sted at arbejde. Og kan man opnå dette, er man som arbejdsplads nået rigtig langt. Jeg tror, at det er af stor betydning for de ansatte, at kommunen kommer med tilbud rettet mod den enkeltes behov.

Hvad vil du anbefale andre virksomheder at gøre, hvis de ønsker at skabe bedre sundhed for deres ansatte?

At virksomheden giver meningsfulde og fleksible tilbud til den enkelte medarbejder, så medarbejderne føler sig værdsat og set i organisationen. Det betyder virkelig meget, og passer godt i tiden, hvor opmærksomheden på individet er i højsædet.