

# Bevægelse på arbejde

- er sundhedsmiljø vejen frem?

# Projekt: Sammen om kolleger i bevægelse



Dansk Firmaidræt



Sammen med:



DANSKERHVERV



Med støtte fra  
**TrygFonden**

# VIDEN – ERKENDELSE - HANDLING

# VIDEN

- hvad er sund bevægelse?

Fakta  
Evidens  
Praksiserfaring



# ERKENDELSE

- hvad er sundt for os?

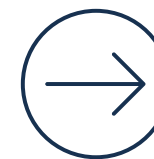
Kortlæg bevægelser  
Se problemer  
Se potentialer



# HANDLING

- sådan gør vi os sundere

Find værktøjer  
Udvælg  
Sæt i gang!



# BEVÆGELSE PÅ ARBEJDSPLADSEN



# SUNDHEDSMILJØ



# AKTIVE PAUSER



# SPEEDDATE...

- Har I fokus på bevægelse på din arbejdsplads?
- Hvad er dine erfaringer/dit bedste gode råd?



# VIDEN









# Sygefravær

De 3 *markant* største risikofaktorer

- Smerter
- Fysisk krævende arbejde
- Lav indflydelse



*Kilde: Arbejdstilsynet*

## Fysisk aktivitet på arbejde 🙄

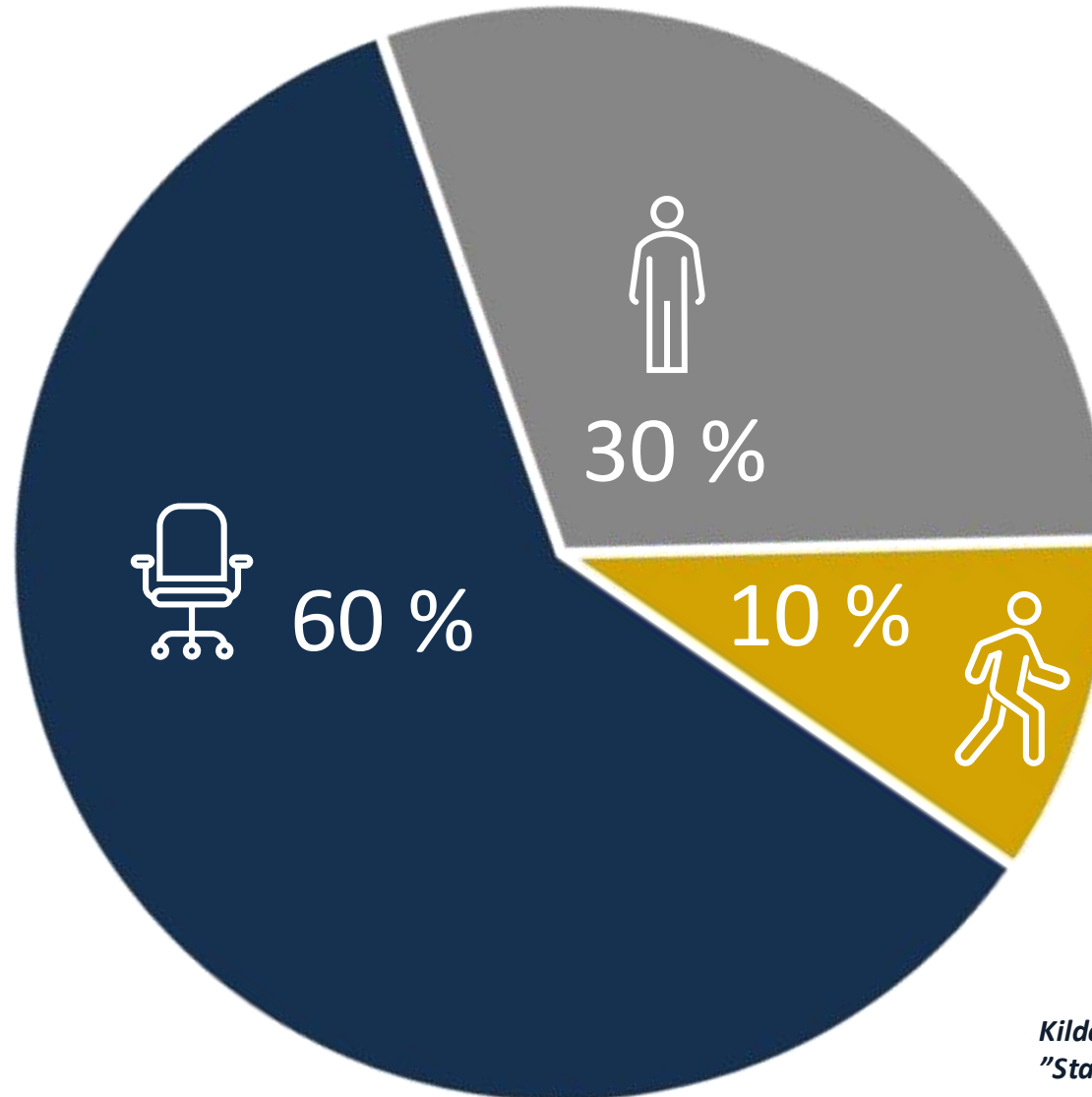
- For lav belastning
- For lidt aktivitet uden puls
- For ensidig belastning → smerter
- Forkert muskelbelastning uden hvile

## Motion i fritiden 👍

- Pulsen op
- Hvile
- Styrke muskler
- Styrke led

**SUNDHEDSMILJØ**  
Principperne fra  
fritidsmotion skal ind i  
arbejdet

# Hvor meget skal der til?






# Bevægelse


## Hvad er potentialiet?



### KOLLEGAMOTION BETALER SIG

DYRK KOLLEGAMOTION I ARBEJDSSTIDEN  
OG FÅ STØRST MULIG EFFEKT

 Øger produktiviteten med 6 % <small>Justesen et al. (2017)</small>	 Øger social kapital <small>Anderesen et al. (2017)</small>
 Nedsætter muskel-skelet-smerter <small>Jakobsen et al. (2016), Dalinger et al. (2017) m.fl.</small>	 Nedsætter sygefraværet med op til 29 % <small>Justesen et al. (2017)</small>
 Øger arbejdsevnen <small>Lidsgaard et al. (2017), Fredslund &amp; Sjøgaard (2014) m.fl.</small>	 Øger vitalitet og socialt klima <small>Jakobsen et al. (2017)</small>
 5 kr. Kan give en årlig gevinst (ROI) på mellem 2,5 og 5 kr. for hver investeret krone <small>Kreix &amp; Bildeker (2003), Justesen et al. (2017) m.fl.</small>	



DANSK  
FIRMAIDRÆT



# ERKENDELSE





# KORTLÆG DINE OPGAVER



# HANDLING



# 1. Gør det let (path of least resistance)



## 2. Forpligtigelse og social pejling



### 3. Giv 2-3 valgmuligheder alle kan se sig i



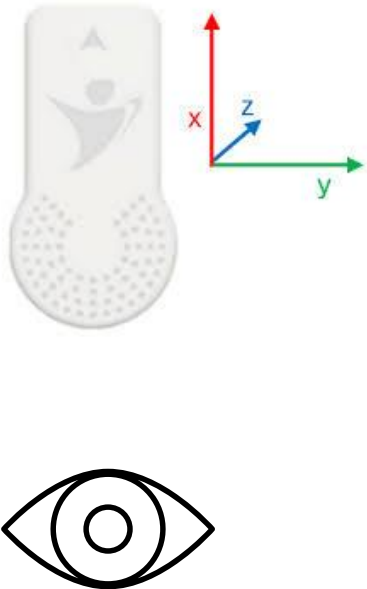
# Carlsberg ændrede arbejdsgange og fik mindre trætte medarbejdere

ARBEJDSLIV | 2. AUG 2021 - 7:00 | 5 MIN LÆSETID

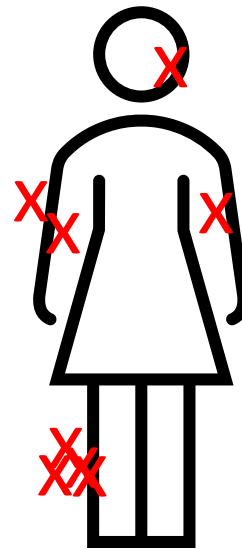


# Eksempel: Sundhedsmiljø i børnehave

## Viden



## Erkendelse



## Handling

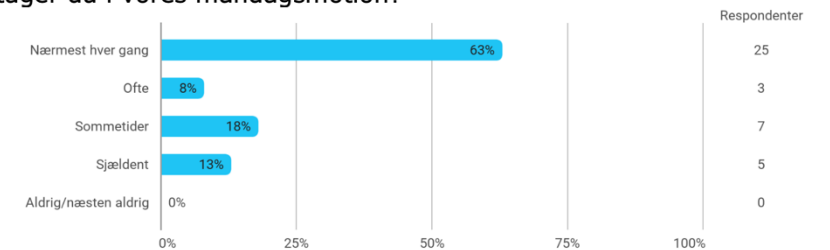




# Næste trin i AMO?

1. Indretning af mødelokaler?
2. Ændring af mødeformer?
3. Ramme for aktive pauser?
4. Bevægelse i APV og MUS?
5. Flekstid til motion?
6. ...?

Hvor ofte deltager du i vores mandagsmotion?



# Lad jer inspirere...

## Bevægelsestiltag

 Flere siddende opgaver/stationer	 Flere stående opgaver/stationer	 Walk and talk som "møderum" i kalender	 Indrening af motionsrum
 Pulsen højere op gennem ændrede arbejdsogge	 Øget brug af muskelstyrke gennem ændrede arbejdsogge	 Større mentalt overskud gennem rotation af opgaver	

© CRECEA

## Bevægelsestiltag

 Floorball (på P-pladsen?)	 Styrke/pulstræning i hold	 Udstrækning/vogo	
 Gåtur (før frokost?)	 Medemation	 Bordtennis i opholdsarealer	

© CRECEA

## Bevægelsestiltag

 Sundhedsmøde på talle i MUS	 Sundhedsmøde i APV spørgsmålt	 Basketball på kontoret
 Opstilling i løfte/bæreteknik	 Større bevægelsesvariation via opgaverotation	

© CRECEA

# Bevægelsestiltag



Mødelokaler - indretning



Gåtur (før frokost?)



Mødemotion



Bordtennis i  
opholdsarealer



Floorball (på P-pladsen?)



Styrke/pulstræning i  
hold



Udstrækning/yoga



# Bevægelsestiltag



Hvilerum//hvilepauser



Sundhedsmiljø på tale i  
MUS



Sundhedsmiljø i APV  
spørgsmål



Basketball på kontoret



Ergonomisk udstyr på  
kontorpladsen



Oplæring i  
løfte/bæreteknik



Større  
bevægelsesvariation via  
opgaverotation



# Bevægelsestiltag



Flere siddende opgaver/stationer



Flere stående opgaver/stationer



Walk and talk som "møderum" i kalender



Indretning af motionsrum



Pulsen højere op gennem ændrede arbejds gange



Øget brug af muskelstyrke gennem ændrede arbejds gange



Større mentalt overskud gennem rotation af opgaver



# Bevægelsestiltag



Øget/bedre brug af  
hjælpemidler



Mulighed for fysisk  
support og aflastning



Mulighed for mental support  
og aflastning



---

---



---

---



---

---



---









---



---

---

# Opgave 1: fordeling af bevægelser i mit arbejde

 Stillesiddende/hvile %	 Stående %	 Vrid %	 Høj puls/ intensivt arbejde %
 Gående %	 Muskelarbejde (løft/træk/skub mv.) %	 Ensidigt/ gentagne bevægelser %	 Andet %



# DINE IDÉER TIL HANDLING?

- Præsenter dine idéer for sidemakkeren
- Hvordan ændrer det dine bevægelsesmønstre?  
(60/30/10 fordeling)



# VIDEN

- hvordan ser jeres bevægelser ud?



# ERKENDELSE

- hvad er problemet/potentialet hos os?



# HANDLING

- sådan gør vi os sundere



# Inspiration på firmaidræt.dk



# Suppleringsuddannelse i sundhedsmiljø

- ✓ Værktøjer til bedre balance i arbejdsbevægelser
- ✓ Metoder til organisere arbejdet mere hensigtsmæssigt
- ✓ Inspiration til aktive pauser & best cases
- ✓ Sundhedsmiljøledelse og adfærdsdesign

**HVORNÅR:** Onsdag den 29.januar kl. 9-15

**HVOR:** Firmaidrættens Hus i Nyborg

**LÆS MERE OG TILMELD** [HER](#)





Milene Torp Madsen  
[mtm@crecea.dk](mailto:mtm@crecea.dk)



Rikke Døssing  
[rikke@firmaidraet.dk](mailto:rikke@firmaidraet.dk)