

BUSINESS HEALTH

– Din sundhedspartner



– Fordi medarbejderne er den vigtigste ressource



SUNDHEDSPOLITIK

En sundhedspolitik på virksomheden hjælper til at få sat rammer og retningslinier til at opnå og bibeholde et sundhedsfremmende miljø på arbejdspladsen.

Ved at udforme en sundhedspolitik sættes der fokus på sundhedsfremme. Det kan i sig selv være med til at skabe en positiv udvikling i en virksomhed, da man viser at virksomheden forholder sig til den enkelte medarbejders sundhed og trivsel.

Der er flere faktorer der er afgørende for virksomhedens sundhed. Det gælder de fysiske betingelser, rammer og arbejdstider, det psykiske arbejdsmiljø – herunder kollegiale forhold, organiseringen på arbejdspladsen, ledernes kompetencer, mulighed for at udvikle sig og bruge kompetencer, arbejdspresset og mulighederne for at kombinere arbejds-, familie- og fritidslivet samt de sociale rammer – hvilke muligheder har medarbejderne for at danne sociale relationer og hvad gør virksomheden for at understøtte det.

En god sundhedspolitik kan ligeledes styrke virksomhedens image, sænke sygefraværet, øge trivslen for medarbejderne samt understøtte rekruttering og fastholdelse af gode medarbejdere. Virksomheden kan dertil indvirke positivt på samfundsøkonomien, fx ved at forbedre folkesundheden og nedsætte sygefravær og udstødning af arbejdsmarkedet. Sundhedspolitikker skal være en hjælp i dagligdagen og derfor er det vigtigt, at de overordnede mål evalueres og revideres løbende.

Business Health hjælper med at udarbejde sundhedspolitikker, gennem kortlægning og analyse af virksomhedens overordnede sundhedsprofil samt ønsker og visioner af virksomhedens sundhed.

Business Health fungerer eksempelvis som projektleder i udarbejdelsen af den konkrete sundhedspolitik og præsenterer den fornødne viden om de forskellige sundhedsværdier og optimale sundhedshandlinger for at arbejdsgruppen kan træffe de bedste valg for virksomhedens forskellige sundhedspolitikker.

Eksempler på sundhedspolitikker

- Kostpolitik
- Motionspolitik
- Rygepolitik
- Trivselspolitik



Kostpolitik

Formålet med at etablere en kostpolitik på virksomheden er at synliggøre krav, holdninger og visioner til kost i forhold til at fremme den generelle sundhed på virksomheden.

Kostpolitikken skal designes til den enkelte virksomhed så den tilgodeser den samlede medarbejderstabs sundhed og samtidig giver mulighed for individuelle behov.

En kostpolitik kunne være at finde frem til fælles retningslinier for kantinen, fx

- at maden i kantinen er velsmagende og lever op til de 8 officielle kost anbefalinger.
- at den gennemsnitlige fedtprocent i maden på en uge ikke overstiger 30 %.

Motionspolitik

Formålet med en motionspolitik er at synliggøre virksomhedens rammer og holdninger til at være fysisk aktiv både i arbejdstid og fritid.

En motionspolitik er med til at understøtte en sund livsstil, forebygge og behandle arbejdsrelaterede skader, øge kondition, koncentration, produktivitet, psykisk arbejdsmiljø og medarbejdertrivsel.

Motionspolitikken designes til den enkelte virksomhed og det er vigtigt at både medarbejdere og ledelse er med i den endelige godkendelse af politikken.

Et eksempel på overordnet mål for motionspolitikken kunne være at øge det generelle fysiske aktivitetsniveau i virksomheden, nedbringe antallet af sygedage og øge medarbejdertrivsel.





Rygepolitik

Formålet med at etablere en rygepolitik i virksomheden er at skabe en sundhedstryk arbejdsplads, hvor der ikke er risiko for at blive udsat for ryggen og de dermed følgende sundhedsrisici.

Passiv rygning medfører ofte irritation af øjne og slimhinder, hoste, hovedpine og lugtgener. Men passiv rygning øger også risikoen for kroniske sygdomme som lungekræft, hjerte-karsygdomme og luftvejslidelser.

Det er en god ide at etablere en arbejdsgruppe til udarbejdelse af rygepolitikken, hvor der både indgår rygere, eksrygere og ikkerygere, for på den måde at sikre en fælles accepteret politik på området.

Trivselspolitik

Formålet med en trivselspolitik er at sætte retningslinier for samarbejde og adfærd på virksomheden. Virksomhedens resultater afhænger i høj grad af medarbejderens kompetencer, samarbejdsevner, produktivitet, fleksibilitet, loyalitet, arbejdsglæde og indsats - og derved bliver medarbejderens trivsel meget vigtig. Trivsel er et fælles ansvar, som både virksomheden og den enkelte medarbejder skal være med til at løfte. En nedskrevet trivselspolitik synliggør de fælles visioner og er med til at gøre det lettere for virksomheden at fastholde fokus på den generelle trivsel på virksomheden.

En trivselspolitik vil positivt understøtte samarbejde, adfærd, kollegiale forhold mv.





ERGONOMI

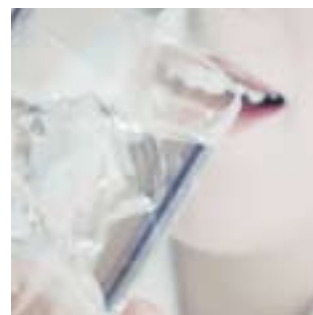
Mange mennesker bruger en stor del af deres liv på arbejdspladsen. Det er derfor vigtigt, at de fysiske forhold på arbejdspladsen er optimale for at minimere risiko og udvikling af arbejdsrelaterede gener og belastninger. Dette gøres ved en fornuftig indstilling af den enkeltes arbejdsplads, lære medarbejderne at variere deres arbejdsstillinger samt præsentere den fornødne viden om kroppens anatomi, fysiologi og optimale behov.

Man ved i dag, at sammenhængene computerarbejde over hele arbejdsdagen medfører forhøjet risiko for udvikling af gener i bevægeapparatet og at ensidig gentaget karakter, generelt medfører gener selv når de udføres i kortere perioder. Computerarbejde belaster muskler i nakke, skuldre, underarme og hænder. Stillesiddende arbejde over lange perioder øger risiko for rygbesvær. Undersøgelser viser, at sygefravær der kan tilskrives arbejdsmiljø er 38 % (Arbejdsmiljøinstituttet 2006). Blandt computerbrugere blev 36 % af sygefraværet tilskrevet arbejdsmiljøpåvirkninger. Den procentuelle andel var henholdsvis 22-35 % blandt funktionærer, 45 % blandt faglærte og 49 % blandt ufaglærte. ("Arbejdsmiljø og fravær." Jensen C, Lund T et al, Arbejdsmiljøinstituttet, 2002). Ligeledes viser undersøgelser at forekomsten af bevægeapparatsbesvær hos kontoransatte kan reduceres ved hjælp af fysisk aktivitet og sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen ("Bevægeapparatsbesvær og brug af informationsteknologi" Arbejdsmiljøinstituttet 2002).

Business Health tilbyder både individuel ergonomisk rådgivning og kurser ved ergo- og fysioterapeuter tilpasset den enkelte virksomhed. Eksempel på kursusindhold kunne være:

- Medarbejderne bliver introduceret til kroppens basale anatomi og fysiologi for at forstå kroppens optimale behov, få en forståelse af skademekanismer og skadesforebyggelse.
- Ryg-, nakke- skulderbesvær og museskader bliver gennemgået sammen med råd om forebyggelse og behandling af besværet.
- Arbejdspladsen indrettes ud fra det eksisterende inventar i virksomheden og evt. liste over forbedringer til inventar præsenteres for ledelsen.
- Medarbejderne bliver undervist i fysiske aktiviteterets betydning for kroppens velvære, udholdenhed og styrke, herunder pusterumsøvelser og alternative arbejdsstillinger.





FOKUS PÅ KOST

Ved at etablere kostvejledning på virksomheden, er det muligt at forebygge og behandle kostrelaterede sygdomme. En sund kost hjælper til at undgå mangel- og sygdomstilstande og giver mulighed for at leve et længere, sundere og mere energisk og aktivt liv. Antallet af overvægtige voksne i Danmark anslås til 1,3 million, hvoraf 400.000 lider af egentlig fedme. Med øget BMI (Body Mass Index) stiger helbreds komplikationerne og risiko for tidlig død. Overvægt kan på sigt have en række sundhedsmæssige konsekvenser af både fysisk, psykisk og social karakter. Der er øget risiko for at udvikle Type-2 diabetes, hjertekarsygdomme, visse cancerformer og overvægt kan medføre belastningslidelser i bevægeapparatet. (Kilder: Richelsen B, Astrup A, Hansen GL, Hansen HS, 2003. Den danske fedmeepidemi- oplæg til en forebyggelsesindsats. Publ. Nr. 30 Ernæringsrådet). Da vi er mange timer på arbejde og her indtager flere måltider er det af stor betydning, at arbejdspladsen kan tilbyde sund, varieret og grøn mad til sine medarbejdere.

Alle foredrag, hold og vejledningsseancer tilpasses virksomhedens ønsker og behov, og aftales derfor individuelt fra gang til gang. Fokus på kost vil normalt falde ind under følgende kategorier

- Foredrag om kost og livsstil
- Individuelle kostvejledninger
- Kostvejledning i grupper
- Individuelle vægttabsforløb
- Vægttabshold
- Frugt- og sund snack ordninger





RYGESTOPKURSER

Rygning har en meget negativ indflydelse på helbredet. Rygere har øget risiko for at få mere end 50 forskellige kendte sygdomme, hvoraf en stor del er dødelige. De mest kendte er kræft, hjertekarsygdomme og kroniske lungelidelser. Desværre kan det være svært at holde op med at ryge. Formålet med rygestopkurser på virksomheden er at give den enkelte mulighed for at forbedre eget helbred ved at blive røgfri og er samtidig en mulighed for at udvikle et sundhedsfremmende arbejdsmiljø. Et rygestopkursus strækker sig over 3-4 måneder og består af 5 gange a 1½-2 times varighed.

I kurset vil indgå

1. individuel rygeprofil og motivationsanalyse
 2. Oplæg om nikotinafhængighed, fysiologiske konsekvenser af rygning, veje til rygeophør
 3. Fristelser, afledningsmanøvrer, hvad er svært
 4. Helbredsfordele og vægtproblemer ved rygeophør
 5. Vedligeholdelse og personlig handlingsplan, evaluering
- Under forløbet kan deltagerne få støtte via mail fra Business Health. Efter kurset bliver deltagerne kontaktet telefonisk efter rygeophør, som opfølgning og støtte.
- [FYSIOTERAPI/MASSAGE I VIRKSOMHEDEN](#)

Halvdelen af alle de rygere, der starter som teenagere og fortsætter med at ryge gennem livet, dør af en sygdom, de har fået af at ryge. Hver fjerde ryger vil dø før sin 70-års fødselsdag – og mister i gennemsnit 23 år af sit liv. Gennemsnitligt lever rygere 7-8 år kortere end ikke-rygere – og samtidig har rygere flere år med sygdom end ikke-rygerne. (Doll og Peto, 1994)





Hvorfor en sundhedsklinik?

En sundhedsklinik er et populært tilbud til medarbejderne og af god grund. Hvad enten det drejer sig om forebyggende behandling eller behandling af en konkret skade, så har det en positiv effekt på arbejdsmiljøet.

For den enkelte medarbejder giver det mere end blot øget velvære. Med den lette tilgang til behandling prioriteres forebyggelse af den enkelte og arbejdsrelaterede gener kan dermed afværges. Desuden tilses skader hurtigere og følges tættere, så et forløb med nedsat arbejdsevne forkortes.

For virksomheden viser undersøgelser (undersøgelse fra Sallingsund kommune, Politiken august 2004) at investeringen er udgiftsneutral set i relation til besparelse på sygedagpenge. Oveni kommer øget produktivitet, fastholdelse af kompetent medarbejderstab og signalværdien ved rekruttering af nye medarbejdere. Samlet set en god investering for hele organisationen (kilde DH&S Sundheds- og sygefraværsundersøgelse 2006).

På baggrund af en behovsanalyse opretter Business Health en sundhedsklinik på arbejdspladsen. Vi leverer kompetente behandlere og er behjælpelige med opstart og bookingsystemer til virksomheden.

Fysioterapi

Til grund for en god behandling ligger altid en grundig undersøgelse af den enkelte. Problemstillingen identificeres og der lægges en behandlingsplan så medarbejderen involveres og får medansvar for forløbet.

Med fysioterapeutisk behandling nedsættes risikoen for vedvarende arbejdsrelaterede gener, skader kan behandles så overgangen til fuld arbejdsevne bliver smidig og forsvarlig for medarbejderen og virksomheden. Antallet af sygedage nedsættes med stor gevinst for den enkelte medarbejder og for virksomheden.

Vores fysioterapeuter har stor erfaring med arbejdsrelaterede gener såvel som skader pådraget ved idræt eller på skiferien.

Massage

Massage blødgør ømme muskler og giver en større blodgennemstrømning, så ophobede affaldsstoffer udskilles. I dagene efter føles et større velvære og bevægefrihed. Øget velvære forbedrer evnen til at holde fokus, koncentration, kreativitet, produktivitet og samarbejdsevne.

Zoneterapi/akupunktur

Sundhedsklinikken kan suppleres med zoneterapi og akupunktur efter virksomhedens ønske.



Fakta om motion

Flere og flere danskere har fået stillesiddende jobs. 37 % af erhvervsaktive havde stillesiddende arbejde i 2000 imod 33 % i 1987. Umiddelbart ser det ikke ud til at der kompenseres for inaktiviteten i fritiden, idet størstedelen af dem der har stillesiddende arbejde også er inaktive i fritiden. Menneskets krop er skabt til bevægelse. Skeletmuskulaturen udgør 40% af vores kropsvægt og 50% af vores nervesystem består af reguleringssystemer der er med til at styre vores muskelarbejde. Manglende fysisk aktivitet får konsekvenser ikke kun for musklerne og nervesystemet, men også for vores organer. De to vigtigste livsstilsfaktorer der resulterer i tidlig sygdom eller død er fysisk inaktivitet og rygning. De konkrete effekter ved fysisk aktivitet er at muskler og knogler bliver stærkere og mere udholdende, ledene styrkes og koordination og balance forbedres. Hjertet bliver stærkere og øger sin evne til at pumpe mere blod ud pr. slag, blodtrykket sænkes, kolesterolniveauet i blodet nedsættes og immunsystemet styrkes. Samtidig er det nemmere at tabe sig og holde vægten når man er fysisk aktiv. Af de mere bløde værdier kan nævnes, at der er evidens for at søvnen bliver bedre, stress reduceres, humøret bedres og man opnår mere overskud i hverdagen.

Ved at etablere motionstilbud på arbejdspladsen, skabes der også et aktivt miljø, der giver mulighed for et socialt samspil medarbejderne imellem. Det er lettere at fastholde fysisk aktivitet når aktiviteten kan integreres i den enkelte medarbejders dagligdag, hvilket der er mulighed for når aktiviteten placeres umiddelbart i forlængelse af – eller midt i arbejdet.

Undersøgelser viser også at fysisk aktive medarbejdere har lavere sygefravær, er mere produktive og opfatter deres arbejde mindre anstrengende. (Kilde: Pronk NP, Martinson B et al. " The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity" J Occup Environment Med. 2004,;46:19-25).

Derudover er fysisk aktivitet på arbejdspladsen med til at reducere forekomsten af rygbesvær, øge det generelle velvære, bedre de kognitive forhold og øge jobtilfredshed (Kilde: Svensk rapport & JOEM, 2004).





OPRETTELSE AF MOTIONSFACILITETER PÅ VIRKSOMHEDEN

Opstilling af motionsudstyr

Business Health opstiller professionelt motionsudstyr i en mængde og sammensætning, der gør det muligt at træne kroppen godt igennem fra top til tå.

Motionsudstyret udvælges i samarbejde med arbejdspladsen.

Udstyret vil bl.a. kunne indeholde løbebånd, crosstrainer, trappemaskine og cykler – alt udstyret med mulighed for at vælge forskellige sværhedsgrader i programmerne. Ligeledes vil der blive opstillet et stort udvalg af faste fitnessmaskiner, tungtræningsudstyr med vægtstænger, frie håndvægte m.m.

Personligt træningsprogram

Alle medlemmer får tilrettelagt et personligt træningsprogram af dygtige instruktører. Programmet bliver udarbejdet ud fra dine ønsker og mål med træningen.

Du kan styrketræne, konditionstræne eller dyrke fedtforbrændende træning – valget er dit!





Holdtræning

Der bliver taget udgangspunkt i deltageres konkrete behov, så der på en gang opbygges, forebygges og tages hensyn til den enkelte. Udbyttet ved holdtræning er de fysiske fordele ved motion, og samtidig i høj grad genvinsten af det sociale samspil. Holdtræningen bliver tilrettelagt, så den tilgodeser den enkelte arbejdsplads og altid med et smil på læben.

Som udgangspunkt kan holdningen være

- Spinning
- Pilates
- Cirkeltræning med forskellige redskaber
- Powerball, boldtræning og fælles øvelser
- Effect træning
- Aerobic
- Yoga
- Stepaerobic
- Afspænding
- Pausertræning





STRESSHÅNDTERING

Der er mange gode grunde til at have fokus på stress. Antallet af sygedage relateret til stress er stigende. Det er bekosteligt for medarbejderen såvel som for virksomheden. Undersøgelser peger på, at den enkelte medarbejder efter en længere periode med stress, aldrig kommer på samme arbejdsmæssige funktionsniveau igen. Samme medarbejder har i fremtiden også større risiko for at udvikle depression.

Business Health står for individuel vejledning i forhold til stresshåndtering og etablering af workshops på arbejdspladsen.

Workshop, som bl.a. kan indeholde:

- Hvad er stress
- Tidlige symptomer på stress
- Konsekvenser af stress
- Stress i privatlivet, hvad kan du selv gøre
- Stress på jobbet, hvem har ansvaret og hvordan kan du selv bidrage til at forebygge stress
- Tankemønstre og livsværdier
- Prioritering af tid og planlægning
- Handlingsplan mod stress

Individuel vejledning, som tager udgangspunkt i:

- Arbejdets organisering
- Forholdet imellem arbejdsliv og privatliv
- Interpersonelle relationer
- Fysisk velbefindende
- Strategier for handling
- Handlingsplan





PERSONALE EVENTS

Ved at etablere personale events i virksomheden skabes gode fælles oplevelser der styrker fællesskab og sammenhold i virksomheden. Medarbejderne får mulighed for at lære hinanden at kende på nye måder, hvilket styrker samarbejdsvejen og det interkollegiale netværk og organisationen som helhed.

Business Health hjælper med at tilrettelægge og udføre personale events i tæt samarbejde med virksomheden.





SUNDHEDSKAMPAGNER

Business Health fungerer som sundhedspartner for virksomheden. Sundhedskampagner er med til at bevare fokus på de igangværende sundhedstiltag på virksomheden. Sundhedskampagner er med til på en anderledes og underholdende måde at bevare eller opnå en god sundhed, hvor sammenhold og fællesskab samtidig er en vigtig dimension. Sundhedskampagnerne kan være med forskellig fokus, med udgangspunkt i de behov og ønsker som vi finder i virksomheden.

Eksempler på sundhedskampagner kan være

- Skridttællerkampagner
- Lær at løbe
- Husk gåmøder er et godt alternativ
- 30 min motion om dagen
- Cykelkampagner
- Fokus på kost kampagne
- 6 om dagen
- Få øje på fedtet
- Vær aktiv med din familie
- Kom ud og træn med en kollega
- Deltagelse i organiserede løb
- Balance i fritids- og familieliv





HVAD GØR I NU?

Kontakt os på mail info@businesshealth.dk eller tlf. 25 54 45 11 / 25 54 45 12 for at arrangere et uddybende møde.

Vi vil opstille flere løsningsmodeller og sammen finder vi det der matcher jeres behov og økonomi.





”

HVORFOR INVESTERE I SUNDHEDS- FREMME PÅ ARBEJDSPLADSEN?

Sund livsstil spiller en afgørende rolle i forebyggelsen af sygdomme, og dermed muligheden for at varetage et arbejde med fysisk og psykisk overskud

”

BUSINESS HEALTH | – Din sundhedspartner

Lilleringvej 6 | 8462 Harlev J | Tlf. 25 54 45 11 / 25 54 45 12

E-mail: info@businesshealth.dk | www.businesshealth.dk