Velliv

Jeres sundhedspartner

Stå sammen - sid mindre

Så bliver arbejdsdagen langt sundere

Velliv

Stå sammen – sid mindre

Så bliver arbejdsdagen langt sundere

Vellivs "Stå sammen"-koncept handler om at få mere bevægelse i løbet af arbejdsdagen, og dermed forbedre energiniveau og helbred.

For at gøre det enkelt at gå til, har vi udarbejdet denne vejledning med gode råd og inspiration til at drive indsatsen, samt et tilhørende sæt af kommunikationsmateriale, som I frit kan benytte.

Konceptet indeholder:

- En vejledning (den du sidder med) til dig, som skal igangsætte indsatsen
- En informationsfolder til jeres medarbejdere
- Seks værktøjer til at komme op af stolen (5 kort og en poster)
- En roll up
- En skabelon til en intranetnyhed.

Vi håber, at materialet vil være en hjælp til at komme godt i gang med en mere aktiv arbejdsdag. Hvis I får mod på at prøve flere af vores koncepter til sundhedsfremmende indsatser, skal I blot kontakte os.

Med venlig hilsen

Velliv, Jeres sundhedspartner

Velliv / Lautrupvang 10 / 2750 Ballerup
Telefon: 70 33 99 99 / kontakt@velliv.dk / www.velliv.dk / Velliv, Pension & Livsforsikring A/S, CVR-nr. 24260577

Velliv

Målgruppe
Målgruppen er alle, som har en stillesiddende arbejdsdag.

Hvorfor er det vigtigt?
Omkring halvdelen af alle danskere sidder stille på jobbet. Undersøgelser viser, at voksne med kontorarbejde tilbringer størstedelen af de vågne timer siddende – mere end 10 timer bliver det til dagligt for mange af os. Vi sidder i bilen til arbejde, sætter os på kontorstolen, sidder i bilen på vej hjem, sætter os i sofaen, og vi sidder rigtig meget med vores skærme. Bevægelse er ikke en nødvendig del af vores opgaveløsning, og derfor kræver det en ekstra indsats at nå Sundhedsstyrelsens minimumsanbefaling for fysisk aktivitet på en halv times fysisk aktivitet om dagen ved moderat til høj intensitet.

Langt de fleste ved godt, at det er sundt at være fysisk aktiv, og at regelmæssig motion gavner helbredet, forlænger livet – og ikke mindst antallet af raske leveår. Men selvom de fleste ved, at inaktivitet er skidt for krop og sind, kan det være svært for den enkelte at skabe den forandring, som skal til. Derfor er en fælles indsats på arbejdspladsen et rigtig godt sted at starte.

Hvorfor er det så svært?
I tidernes morgen var det hensigtsmæssigt at økonomisere med kræfterne, fordi føden var knap, og det kostede masser af energi at gå på jagt eller dyrke jorden for at sikre familiens overlevelse. Der var rigeligt at bruge kræfterne på, og derfor undgik man "unødvendig motion". Vi er altså kodede til at spare på energien, men i dag ser virkeligheden helt anderledes ud. For en stor del af os, er problematikken nu omvendt: Vi har så rigelig adgang til mad og drikke, men ingen særlig anledning til at røre os. En livsstil, vi ikke skabt til, og som vi ikke har godt af. På en arbejdsplads kan vi hjælpe hinanden med at bryde vanerne, komme op af stolen, få mere energi og et bedre helbred.

Som virksomhed handler det om at drive en bæredygtig organisation, som understøtter medarbejderne sundhed, så de trives bedre, har færre smerter og mindre stress. Det er både socialt ansvarligt og en god forretning.

Hvad gør inaktivitet ved kroppen?
Motion og bevægelse har stor betydning for vores overskud og mentale sundhed. Manglende fysisk aktivitet giver øget risiko for dårlig søvn, overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme, flere kræftsygdomme og for tidlig død. Når vi ikke bruger de store muskler i lår og baller, bliver de svagere. Det har betydning for fedt-sukker-stofskiftet og giver øget risiko for sygdom. Derudover kan mere bevægelse og varierede arbejdsstillinger reducere smerter i nakke, skulder og lænd – noget som mange med skærmarbejde er plaget af.

Det er altså ikke småting, vi sidder os til, men heldigvis kan de mange negative effekter af inaktivitet forebygges med enkle midler. Dermed ikke sagt, at det er let. For det kræver et vedvarende fokus, og en beslutning om at gøre op med den passivitet, som mange vaner og strukturer er med til at fastholde. Der findes ikke noget quick fix, men står vi sammen om det, bliver det sjovere og lettere.

Tag stilling som virksomhed
Som arbejdsplads kan I spille en betydelig rolle i forhold til at reducere siddetiden for jeres jeres medarbejdere. Netop for de medarbejdere, som sætter sig i sofaen, når de har fri, vil selv en lille smule mere bevægelse i løbet arbejdsdagen gøre en stor helbredsmæssig forskel. I skal altså ikke tænke, at en arbejdspladsindsats er spildt på de medarbejdere, som er inaktive i fritiden. Netop for den mindst aktive gruppe, vil den smule ekstra aktivitet, som kan indarbejdes i arbejdsdagen, betyde et stort sundhedsmæssigt løft. Et løft som vil komme både arbejdsplads og medarbejder til gode. På arbejdspladsen kan kombinationen af strukturelle indsatser og det kollegiale fællesskab hjælpe varige vaneændringer og gode rutiner på vej.

Mål og middel
Målet med indsatsen er slet og ret at sidde mindre og at nedbringe de perioder, hvor vi sidder ned i sammenhæng i mere end 30 minutter. Det gøres ganske enkelt ved at integrere små afbrydelser og variation i arbejdsdagen. Vi skal mere op af stolen – stå og gå mere. Udfordringen er at finde netop de måder at gøre det på, som giver mening for jer, så det fungerer i praksis og på lang sigt. På papiret er det enkelt, men erfaringen viser, at man ikke skal undervurdere opgaven, når vaner og rutiner skal forandres. Så hvordan gør I det? Med afsæt i et veldokumenteret forskningsprojekt[1], får I her hjælp og inspiration til at komme i gang.

1. Take a stand! https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/take_a_stand_cfi/interventionen

Velliv / Lautrupvang 10 / 2750 Ballerup
Telefon: 70 33 99 99 / kontakt@velliv.dk / www.velliv.dk / Velliv, Pension & Livsforsikring A/S, CVR-nr. 24260577

Velliv

Sådan kan I gøre

Dette koncept indeholder forskellige muligheder for at skabe opmærksomhed omkring den stillesiddende adfærd. Noget er mere krævende end andet, og kan dermed også skabe en mere systematiske tilgang til at arbejde med sundhed og trivsel på arbejdspladsen, men det er helt op til jer, hvor mange af elementerne I inddrager. Indsatsen spiller på 4 strenge:

Oplysning

I formidler information til medarbejderne omkring stillesiddende adfærd, og hvordan sundhed og trivsel kan øges gennem mere bevægelse.

Inspiration

I kan omsætte viden til handling ved hjælp af 6 værktøjer med forskellige temaer. Ved at udvælge de værktøjer, som appellerer til jer, kan indsatsen tilpasses jeres arbejdsplads. Overskriften på de seks værktøjer er: 1) Bordet fanger 2) Forandring fryder 3) Gang i mødet 4) Leder du efter nye løsninger 5) Stå et maraton og 6) Fælles opstand.

Strukturer

Her ser I på mulighederne for at skabe nogle fysiske ændringer på jeres arbejdsplads, som understøtter en mere aktiv arbejdsdag – fx faciliteter til stående møder eller ruter til afholdelse af gående møder.

Individuelt

Her giver I mulighed for at jeres medarbejdere kan sætte individuelle mål og få støtte undervejs via e-mails med tips og motivation og små påmindelser. Et af kortene i konceptet kan også bruges til at holde styr på sine mål.

God kommunikation er vigtig

Vi anbefaler at I er tydelige i jeres kommunikation, så det står klart for alle, hvorfor I gennemfører indsatsen, hvordan I gør det, og hvad I forventer at opnå. Brug de kanaler, I har til rådighed fx intranet, mails, skærme, plakater, små motiverende film eller andre måder at få jeres budskaber igennem på.

Værktøjer i konceptet

Med en række værktøjer får I konkrete forslag til, hvordan arbejdsdagen kan gøres mere aktiv. Benyt dem, som giver mening for jer.

Bordet fanger

Kortet sætter fokus på at bruge hæve/sænkebordet aktivt i hverdagen.

Forandring fryder

Kortet sætter fokus på at skifte stilling cirka hver halve time.

Gang i mødet

Kortet sætter fokus på alternative mødeformer.

Leder du efter nye løsninger?

Kortet giver inspiration til, hvordan lederen kan være foregangsmand.

Stå et maraton

Kortet anvendes som motiverende element, hvor medarbejderen kan sætte et personligt mål, og evt. konkurrere med en kollega eller teamet om at gennemføre udfordringen.

Fælles opstand

A3-plakaten sætter fokus på, hvordan I i fællesskab kan skabe vaneændringer.

Velliv / Lautrupvang 10 / 2750 Ballerup
Telefon: 70 33 99 99 / kontakt@velliv.dk / www.velliv.dk / Velliv, Pension & Livsforsikring A/S, CVR-nr. 24260577

Kom godt fra start

At I sidder med dette materiale i hånden, er en god begyndelse. Det betyder, at I ønsker at skabe en positiv forandring. Nedenstående punkter kan være nyttige at tage i betragtning, når I skal gøre drøm til virkelighed.

Ledelsen

I bør så vidt muligt inddrage ledelsen fra starten, da ledelsens opbakning er meget vigtig for at lykkes. Måske ønsker I at investere i høje mødeborde eller at ændre på vaner eller arbejdsmæssige rutiner. Er ledelsen ikke med på den, bliver det svært. Hvis det fx ligger i luften, at walk & talk er en tilsneget pause, kommer ingen medarbejdere til at holde gående møder. Omvendt vil det være en stor fordel, hvis ledelsen taler positivt om de forskellige initiativer, og går forrest som det gode eksempel. Værktøjet "Leder du efter nye løsninger?" er målrettet inspiration til, hvordan lederen kan gøre det.

Ildsjæle

Det kan være en god idé at finde og støtte de mest ivrige af kolleger i teamet, som kan hjælpe med at holde gryden i kog og løbende følge op. Det skal naturligvis været drevet af lyst og engagement.

Nogle steder kan de ivrige kolleger være bannerfører, og tage en stor del af opgaverne, og andre steder kan de gå forrest som det gode eksempel. Det er vigtigt at afstemme, hvad deres rolle er, før I starter.

Inspiration til ildsjælenes opgaver

Facilitering: Fx indkøb og placering af højborde, udformning af gå-ruter og kort, tovholder i dagligdagen.

Opfølgning: Løbende dialog med kolleger – fx på et afdelingsmøde, hvor udfordringer og successer kan deles.

Fællesskab: At sikre fællesskabsfølelsen omkring indsatsen. Det er sjovere, når man er sammen om at nå de fælles mål.

Motivation: At være bannerfører i afdelingen, opfordre kolleger til at deltage aktivt fx ved at sende mails ud om at huske køre bordet op, eller måske køre kollegernes borde op, så de er klar til næste dag.

Implementering og fastholdelse

For at undgå at medarbejderne oplever indsatsen som noget, de påtvinges "oppefra", kan det være en god idé at gennemføre en workshop, hvor I får talt om, hvorfor det er vigtigt at tænke variation ind i arbejdsdagen på kontoret. Her kan I drøfte, hvordan I i fællesskab kan skabe en sundere hverdag, og inddrage alle i at få afdækket barrierer og muligheder.

Afsæt i første omgang en måned til at implementere indsatsen. I kan tage afsæt i de tilhørende værktøjer. Hver uge kan I fx vælge et kort, som er omdrejningspunkt for jeres aktiviterer, så I den ene uge har særligt fokus på at bruge hæve-sænkebordet, den næste uge på alternative mødeformer osv.

I kan også starte hver uge med et stående morgenmøde, hvor hver enkelt medarbejder vælger det kort, som vedkommende har lyst til at arbejde med i ugens løb. På næste uges morgenmøde vælges et nyt eller samme kort, og I kan samtidig benytte lejligheden til at dele sidste uges erfaringer og gode oplevelser. I kan kåre den forgangne uges 'stand up'er – den person som har formået at rykke sine vaner, eller været god til at motivere andre.

Efter den første implementeringsfase kan det være at de gamle vaner kommer snigende, men fortvivl ikke. Det tager tid, så giv ikke op. Oplever I, at motivationen daler, kan det være en god ide at indføre nogle fokusuger, hvor I har ekstra opmærksomhed på dele af indsatsen. I kan fx tilføre et lille konkurrenceelement ved at præmiere den, der står mest.

Rigtig god fornøjelse med projektet.

Med venlig hilsen
Velliv, Jeres sundhedspartner