



Sundhed og trivsel i VandCenter Syd as

v. Finn Møllerup

Temadag om arbejdsmiljø
Tirsdag den 28. februar 2017



Indhold

- Sundhedsstrategi
- Motion i arbejdstiden
- Sundhedsordning og Sundhedsforsikring
- Kolleganetværk
- Psykologisk rådgivning
- Afvænnning v. misbrug
- Stress
- Trivselsundersøgelser




Sundhedsstrategi

Strategiske mål for VCS's arbejde med sundhed og trivsel:

- Attraktiv arbejdsplads – tiltrække og fastholde medarbejdere
- Udbygge sociale relationer på tværs af virksomheden
- Kompetenceudvikling – større viden om sundhed
- Forebygge ledgener og –skader (skuldre, nakke, knæ)

KRAMS (Det er de faktorer, der har den største, sundhedsmæssige betydning)

Sundhedsfaktor	Nuværende indsatser
Kost	<ul style="list-style-type: none"> • Sund mad i kantinen på Vandværksvej
Rygning	<ul style="list-style-type: none"> • Rygepolitik • Rygestopkurser?
Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> • Alkoholpolitik • Behandlingstilbud
Motion	<ul style="list-style-type: none"> • Rabatordninger Fitness og svømning • Deltagelse i Eventyrløb, DHL-stafet og Vi cykler til arbejde
Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Trivselsundersøgelse • Psykisk APV



Sundhedsstrategi

Gevinster for den enkelte:

- Sundhed = velvære = energi = glæde
- VCS værdsætter dig som medarbejder og vil investere i din sundhed
- Bedre fysisk form

Gevinster for VandCenter Syd:

- Sunde medarbejdere giver færre sygedage
- Sunde medarbejdere giver mere tilfredse medarbejdere
- Sunde medarbejdere giver øget produktivitet



Motion i arbejdstiden

50/50-ordning

- Mulighed for motion 2 x 1 time om ugen (halv arbejdstid og halv egen tid)
- Følgende muligheder:
 - Løb
 - Svømning
 - Badminton
 - Spinning
 - Powerwalk
- Årligt sundhedstjek
- Få regler
 - Arbejdet prioriteres først
 - Skal foregå i forbindelse med arbejdstiden start (undtagen powerwalk)
 - Skal give puls og basis for fysisk udvikling
 - Minimum 4 på et hold => sociale relationer



Motion i arbejdstiden

Motion 5-10 minutter per dag i arbejdstiden

Fokus på forebyggelse af smerter i muskler og led

- Følgende muligheder:
 - Styrketræning
 - Elastiktræning



- Få regler
 - Husk at tage hensyn til de kolleger, der ikke deltager, når du strækker og bøjer - så du ikke forstyrrer dem i deres arbejde ☺



Sundhedsordning og - forsikring

Sundhedsforsikring

- Codan Care
- Frivilligt tilbud om behandling
- Springe offentlige ventelister over
- Kom hurtigere i behandling
- Mulighed for at forsikre ægtefælle og børn
- Beskatning af privatrelaterede hændelser



Sundhedsordning

- Tilbud om tværfaglig behandling hos mere end 1000 klinikker
- Arbejdsrelaterede skader
- Kiropraktor, fysio- og zoneterapeut
- Sundhedsdoktor
- Visitation af læge eller sygeplejerske



Netværk og krise



Kolleganetværk

- Hjælp i en svær situation, arbejds- eller familiemæssigt
- Stort som småt – med fuld fortrolighed
- Alle medlemmer har tavshedspligt
- Falck Healthcare

Kolleganetværk i VandCenter Syd



Netværk og krise

Falck Healthcare

- Psykologisk rådgivning og bistand
- Anonymt
- Både private og arbejdsrelaterede hændelser
- Ægtefælle og hjemboende børn
- Juridisk rådgivning



Afvænning v. misbrug

Hjælp med rygestop

- Nikotin tyggegummi
- Rygestopkursus
- Hypnose



Hjælp med alkohol- eller misbrugsproblem

- Vi yder både moralsk og økonomisk støtte
- Nær kollega, Kolleganetværk, Falck Healthcare, Codan Care,



Fra stress til trivsel



Et fælles ansvar

- balance mellem arbejdsliv og privatliv
- må ikke blive syge af at gå på arbejde – hverken fysisk eller psykisk
- Medarbejder / teamet trives
- Individuelle ønsker og løsninger => balance og trivsel

Hvordan forebygger vi stressrelateret sygdom?

I VandCenter Syd vil vi mindske risikoen for negativ stress ved at:

- Forebygge via dialog og åbenhed om emnet
- Være opmærksomme på hinanden og turde spørge ind, hvis vi er bekymrede for en kollega
- Være opmærksom på at sikre lysbegivenheder som f.eks. skilsmisse, sygdom eller dødsfald i familien kan være en stor stressfaktor for den enkelte medarbejder
- Prioritere opgaverne og bruge vores ressourcer på det, der skaber værdi
- Have et godt arbejdsmiljø hvor den enkelte har mulighed for at sige til og fra i forhold til egne grænser
- Bruge litteratur, apps og andre værktøjer til håndtering af stress

- HOWDY



Fra stress til trivsel



Et fælles ansvar

- balance mellem arbejdsliv og privatliv
- må ikke blive syge af at gå på arbejde – hverken fysisk eller psykisk
- Medarbejder / teamet trives
- Individuelle ønsker og løsninger => balance og trivsel

Hvordan forebygger vi stressrelateret sygdom?

I VandCenter Syd vil vi mindske risikoen for negativ stress ved at:

- Forebygge via dialog og åbenhed om emnet
- Være opmærksomme på hinanden og turde spørge ind, hvis vi er bekymrede for en kollega
- Være opmærksom på at sikre lysbegivenheder som f.eks. skilsmisse, sygdom eller dødsfald i familien kan være en stor stressfaktor for den enkelte medarbejder
- Prioritere opgaverne og bruge vores ressourcer på det, der skaber værdi
- Have et godt arbejdsmiljø hvor den enkelte har mulighed for at sige til og fra i forhold til egne grænser
- Bruge litteratur, apps og andre værktøjer til håndtering af stress

- HOWDY



Får vi så noget for pengene?

Sundhedsprogram 50/50



Falck Healthcare
og
Sundhedsdokter



Elastik gymnastik



Uhhmm!



Sygefravær

Korttidsfravær pr. medarb. (dage)



