



Strategisk sundheds- ledelse

Inspirationskatalog til grønlandske
virksomheder



Foto: Mads Pihl – Visit Greenland

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Hvorfor strategisk sundhedsledelse	5
Sundhedsfremme i grønlandske virksomheder	10
Erfaringer udefra	16
Muligheder på sundhedsområdet	19

Forord

Strategisk sundhedsledelse er et af CSR Greenlands fokusområder, der overordnet skal bidrage til en bæredygtig udvikling i det grønlandske samfund. Arbejdet med sundhedsledelse er ikke nyt i Grønland, og mange virksomheder arbejder allerede med sundhedsområdet som et integreret eller et supplerende element i virksomhedens CSR-arbejde. Nogle af de eksempler kan I læse om i dette inspirationskatalog.

Men kan vi overhovedet tillade os at blande os i medarbejdernes sundhed? Mange arbejdsgivere glemmer, at vi faktisk ofte påvirker vores medarbejders sundhed på en negativ måde. Enten ved at give dem en masse stillesiddende arbejde, eller ved omvendt at give dem hårdt fysisk arbejde, der slider på kroppen, eller måske ved at servere usund mad i arbejdstiden. Som arbejdsgiver har vi derfor ikke bare ret til at blande os i medarbejdernes sundhed; vi har pligt til det.

Og det giver rigtig god mening at arbejde mere systematisk med sundhedsområdet, for hvis medarbejdernes sundhed forbedres igennem sundhedsfremmende aktiviteter på arbejdspladsen, så er der rigtig meget at hente for det enkelte individ, for erhvervslivet og for samfundet. Den enkelte medarbejders sundhed kan f.eks. forbedres til gavn for individet selv og de sociale relationer, vedkommende indgår i, det offentlige kan spare penge på udgifter til forebyggelse og behandling, og arbejdspladsen kan få mere stabile og effektive medarbejdere. Det kommer altså os alle til gavn.

CSR Greenlands fokus på strategisk sundhedsledelse lægger sig op ad CSR Greenlands partnerskab med Departementet for Sundhed og Infrastruktur under Selvstyret, der har til formål at inddrage virksomhederne i det sundhedsfremmende arbejde i Grønland. Dette inspirationskatalog er en del af det arbejde, og er ment som inspiration og en hjælp for grønlandske virksomheder til at komme i gang med konkrete sundhedsfremmende aktiviteter på arbejdspladsen.

Målgruppen for kataloget er derfor virksomheder, der ønsker at styrke deres ansattes sundhed og trivsel og bidrage til en mere effektiv forretning ved f.eks. at reducere sygefravær og ved at skabe mere motivation og stabilitet hos medarbejderne.

Kataloget præsenterer en række eksempler, ideer og cases, som bl.a. dækker områderne kost, rygning, alkohol, motion samt stress og trivsel. Det er oftest de områder, som arbejdsgiveren kan

påvirke. De enkelte eksempler og cases er ikke beskrevet i detaljer, da tanken er, at inspirationskataloget kan bruges som udgangspunkt for en diskussion om hvilke aktiviteter, der skal sættes i gang i jeres virksomhed, og hvor I kan hente mere viden.

God læselyst.

CSR Greenlands sekretariat

Hvorfor strategisk sundhedsledelse

Medarbejderne er virksomhedens vigtigste råstof og forudsætning for succes. Det gælder måske særligt i Grønland. Men virksomhederne skal hele tiden være mere produktive, og det lægger pres på vores effektivitet. Strategisk sundhedsledelse på arbejdspladsen er et af redskaberne til at fremme medarbejdernes sundhed og trivsel og dermed også virksomhedens effektivitet.

Sundhedsledelse er et nyt begreb

I takt med at virksomhederne interesserer sig stadig mere for medarbejdernes sundhed og livsstil, er begrebet sundhedsledelse dukket op. Det bruges i forskellige sammenhænge og med forskellige betydninger. Overordnet set kan man sige, at

- *sundhedsledelse handler om at skabe rammer, hvor sikkerhed, sundhed og trivsel på arbejdspladsen understøtter virksomhedens strategiske mål.*

Men strategisk sundhedsledelse afløser ikke den traditionelle forståelse af arbejdsmiljøindsatsen, hvor særligt det forebyggende arbejde med medarbejdernes 'Health and Safety' er blevet en integreret del af mange virksomheders arbejdsgange. Tværtimod skal strategisk sundhedsledelse ses som en overbygning på den traditionelle arbejdsmiljøindsats, der giver en ekstra dimension ved at arbejde proaktivt med at forbedre medarbejdernes generelle sundhed.

Sundhed giver bedre bundlinje

Sammenhængskraften i virksomheden er afhængig af velfungerende og stabile medarbejdere, som trives. Medarbejdere, der mistrives, vil ofte være uproduktive - for det er svært at være effektiv, hvis dit psykiske eller fysiske velbefindende ikke er godt. Man kan heller ikke fungere optimalt på jobbet, hvis man privat går gennem en krise, oplever kritisk sygdom eller andre udfordringer.

Arbejdsgivere og ledere bør derfor fokusere på, hvordan deres medarbejdere trives - både på jobbet og i privatlivet. Som leder kan man styrke performance i sin virksomhed, hvis man har sunde, energiske og stabile medarbejdere, der arbejder effektivt.

Et målrettet fokus på at fremme sine medarbejders sundhed og generelle trivsel kan have en hel række positive gevinster for virksomheden, bl.a.:

- Lavere sygefravær
- Mere overskud, større trivsel og arbejdsglæde
- Højere kvalitet i opgaveløsningen og øget produktivitet

- Fastholdelse og tiltrækning af nye, attraktive medarbejdere
- Bedre image

For samfundet kan gevinsten være:

- Færre udgifter til sundhedsvæsenet og sociale ydelser
- Mindre ulighed
- Øget levetid og folkesundhed
- Højere produktivitet

Hvad vil det sige at arbejde strategisk med sundhed

Rigtig mange virksomheder har allerede en eller anden form for sundhedsordning eller sundhedsaktiviteter for medarbejderne. Det kan være alt fra frugtordning og motionsrum til massage, sundhedstjek og sundhedsforsikringer.

Oftest taler man om fem sundhedsområder, når man taler om sundhedsfremme:

- *Kost, rygning, alkohol, motion, stress og trivsel*

Nedenfor har vi listet en række aktiviteter under hver af disse fem sundhedsområder.

Kost	Ryging	Alkohol	Motion	Stress og trivsel
Sund mad i kantinen og til møder	Rygestopkurser	Alkoholpolitik	Motionstilbud og sportsevents	Fysioterapi og massage
Kurser i kostændring og sund madlavning	Rygepolitik	Hjælp til alkoholafvænning	Motionsrum	Mindfulness Oplæg om stress
Sundhedstest	Røgfri kampagner	Rådgivning	Løbe- og gå-klub	Tilskud til psykologhjælp ved stresssymtomer
Sundhedsprofiler		Alkoholfri kampagner	Rabat på medlemskab i fitnesscenter	Ergonomisk fokus, f.eks. på arbejdsstillinger
Frugtordning			Pausegymnastik	
Tilskud til diætist og rådgivning			Skridttællerkonkurrence eller 'trappebestigning'	
Vægttabsforløb			Sundhedsuge med motion på programmet	
			Slankehold	

Figur 1: KRAMS faktorerne: Kost, Rygning, Alkohol, Motion, Stress og mulige aktiviteter under hvert af disse faktorer.

De færreste arbejdspladser arbejder dog systematisk og strategisk med sundhedsfaktorerne. Som med al anden strategisk ledelse kræver sundhedsledelse et klart formål og klare målsætninger, hvis man vil skabe gode resultater.

Sundhedsledelse kan derfor forstås som strategisk ledelse på arbejdspladser, som ønsker at systematisere, koordinere, udbrede og forankre forebyggelse og sundhedsfremme ved at styrke sundheden, det sociale, det fysiske og psykiske arbejdsmiljø, og nok så vigtigt - effektiviteten.

Den danske Sundhedsstyrelse definerer strategisk sundhedsledelse således, at virksomheden:

- *Tænker sundhed som en del af virksomhedens værdisæt*
- *Tænker sundhed ind i ledelsesmæssige beslutninger*
- *Udarbejder målsætninger for arbejdet med sundhedsfremme*
- *Måler en gang om året, om målsætningerne er opfyldt*
- *Gør sundhedsfremme til en del af den daglige drift*

Hvordan kommer vi fra løsevne aktiviteter til en målrettet indsats?

Mange virksomheder antager, at en målrettet indsats medfører en stor udgift, men et sundhedsprogram behøver ikke være omkostningstungt. Det vigtigste er, at ledelsen bakker op om initiativet og afsætter ressourcer til lancering og drift. Mange virksomheder har i forvejen en række sunde tilbud som f.eks. frugtordning, motionsrum, idrætstilbud, massage, tilbud om rygestopkurser med videre. Alle initiativer er gode, og ofte vil arbejdet med sundhedsledelse også begynde med enkelte projekter.

Vil man gerne komme ud over en ad hoc tilgang til sundhedsarbejdet, kan man som arbejdsgiver starte med at spørge ind til:

- *Hvorfor har vi netop de her tilbud?*
- *Hvad skal de hjælpe os med at opnå?*
- *Hvad er behovene i vores virksomhed?*
- *Dækker vi de behov i dag?*
- *Er der andre tilbud, der nemmere og bedre kan hjælpe os med at opnå vores mål?*

Disse spørgsmål lægger netop op til, at man starter ud med at kortlægge virksomhedens og medarbejdernes behov på sundhedsområdet for at danne sig et overblik over, hvilke sundhedsfaktorer, man gerne vil arbejde med.

Derefter kan man begynde at se på, hvad der er af muligheder, og hvilke andre indsatser, der måske skal sættes i gang. Man kan måske 'pulje' de aktiviteter, virksomheden allerede har, sammen med de nye tilbud og på den måde skabe et samlet sundhedsprogram målrettet de sundhedsfaktorer, man gerne vil arbejde med.

Herefter tager man en drøftelse af, hvordan arbejdet skal organiseres.

Brug den eksisterende organisering til at komme i gang

Det er en god ide at tænke sundhedsindsatsen ind i den organisering og de procedurer, der allerede findes på jeres arbejdsplads. Det kan f.eks. gælde:

- Sikkerhedsorganisation
- Samarbejdsudvalg
- Personaleforening
- Idrætsforening
- Trivselsundersøgelser
- Arbejdspladsvurdering
- Arbejds miljøpolitik

En arbejdsgruppe kan f.eks. sammensættes af repræsentanter fra HR, kantinen, CSR osv.

Anbefalinger til at komme godt i gang

Helt konkret kan man starte med følgende:

- Hav ledelsens opbakning til at igangsætte fokus på sundhed
- Nedsæt en arbejdsgruppe
- Sørg for at blive inspireret
- Afsæt ressourcer, tid og penge til aktiviteterne
- Inddrag medarbejderne i processen
- Hav respekt for, at ikke alle ønsker at deltage
- Tilbyd forskellige aktiviteter, så alle kan inkluderes
- Overvej om nogle aktiviteter skal ske i arbejdstiden
- Brug mulighederne i lokalmiljøet
- Kommuniker aktiviteterne aktivt
- Sørg for løbende at informere ledelsen og have deres opbakning og ledelsesfokus

Forslag til effektmåling på sundhedsområdet

Effektmåling af sundhedsindsatsen er nødvendig. Sundhedsprojekter dør ofte efter 3-6 måneder på grund af manglende organisering og især på grund af manglende målsætninger og resultater. Hvis man ikke måler på effekten af indsatsen, er det svært at vurdere, om arbejdet har rykket ved noget og, om man rent faktisk har opnået nogle resultater.

Men man skal måle på det, der giver mening. Hvis man gerne vil reducere stress-niveauet på arbejdspladsen, så kan et godt målepunkt f.eks. være medarbejdertilfredshed eller sygefravær osv. Hvis sundhedsindsatsen skal bidrage til at tiltrække nye medarbejdere og fastholde eksisterende medarbejdere, så kan personaleomsætning være et udmærket målepunkt osv.

Nedenfor er en række forslag til målsætninger og hvordan man kan måle effekten af sundhedsindsatsen:

- Sundhedspolitik
Udarbejdelse af en sundhedspolitik, der sætter rammer og retningslinjer for arbejdet med sundhed på arbejdspladsen. En politik er dog ingen garanti for, at virksomheden fortsat har fokus på sundhed. Det kræver en systematisk og strategisk indsats. Men selve det at formulere en sundhedspolitik kan være en måde at komme i gang på, hvis man gerne vil arbejde mere systematisk med sundhed på arbejdspladsen. Nogle vælger at have politikker på områder som alkohol, rygning og kost, mens andre har en overordnet sundhedspolitik som en del af personalepolitikken.
- Uddannelse af X antal nøglemedarbejdere i sundhedsarbejdet/som sundhedsambassadører
- Måling på sygefravær og reduktion af det nuværende niveau
- Måling på personaleomsætning
- Måling på medarbejdertrivsel og -tilfredshed
- Måling på medarbejdernes personlige sundhedsmål

Sundhedsfremme i grønlandske virksomheder

Der er ikke foretaget mange undersøgelser af arbejdet med strategisk sundhedsledelse i Grønland i dag. Meget tyder dog på, at en del af virksomhederne har forholdt sig til sundhedsområdet og arbejder med sundhedsfremme i en eller anden udstrækning. Ser vi på folkesundheden i Grønland, så har vi heller ikke råd til at lade være.

Hvordan står det til med folkesundheden

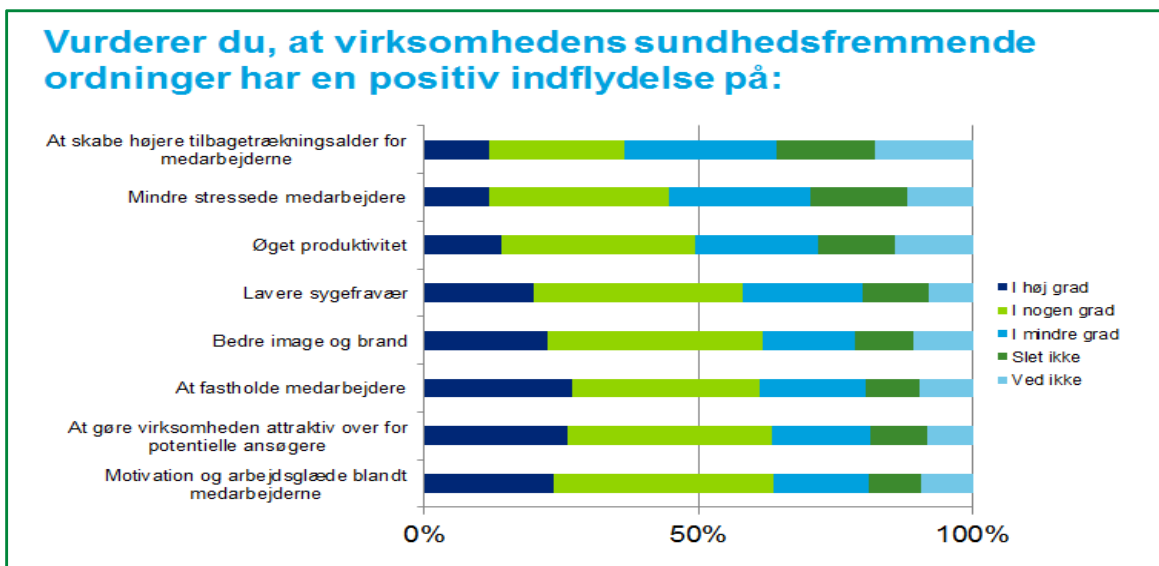
Inuuneritta II, Naalakkersuisuts strategier og målsætninger for folkesundheden 2013-2019 ser sundhed som muligheden for at leve 'det gode liv' og har overordnet til formål at øge befolkningens livskvalitet. Ifølge Inuuneritta II er misbrug af hash og alkohol det største enkeltstående folkesundhedsproblem i Grønland. Men der er også en stigende forekomst af fedme i samfundet, et problem der ikke bliver mindre af, at færre i dag er fysisk aktive i løbet af deres arbejdsdag end tidligere.

Med fokus på at styrke folkesundheden handler det gode liv om at kunne udnytte sine evner og sine muligheder for at leve et godt og meningsfuldt liv. Det er naturligvis ikke sådan, at arbejdspladserne alene skal løfte den opgave, men målet kan heller ikke nås uden at have arbejdsgiverne med.

Arbejdsgivernes fokus på sundhedsfremme

I 2012 gennemførte CSR Greenland en mindre spørgerunde og en række fokusgrupper omkring strategisk sundhedsledelse blandt medlemmer af Grønlands Arbejdsgiverforening, der viste, at overraskende mange virksomheder har forholdt sig til arbejdet med sundhed på arbejdspladsen. Spørgeskemaundersøgelsen pegede på, at de fleste ledere kan se en fordel i at arbejde målrettet med sundhedsledelse, og at mange allerede havde en del aktiviteter i gang.

De vigtigste hovedpointer fra både spørgeskema og fokusgrupper var, at størstedelen af de adspurgte virksomheder synes, at det var vigtigt at arbejde med sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen og, at det var ok, at arbejdspladsen 'blander' sig i medarbejderens sundhed. På samme måde synes også langt størstedelen, at arbejdet med sundhed på arbejdspladsen giver god forretningsmæssig mening.



Figur 2: Resultater fra spørgeskemaundersøgelse, CSR Greenland (2012)

Nedenfor finder du fire cases fra fire større virksomheder, der allerede arbejder med et eller flere af de fem sundhedsfaktorer, kost, rygning, alkohol, motion, sundhed og trivsel, og både ser forretningsmæssige fordele og fordele for medarbejderne i indsatsen.

Air Greenland

Målettet sundhedsprogram med fokus på kost og motion

En vigtig del af Air Greenlands HR-strategi er virksomhedens fokus på medarbejdernes sundhed. "Sundhed er en vigtig prioritet hos os, fordi erfaringer viser, at sunde medarbejdere også bliver længere på arbejdsmarkedet og yder mere, mens de er på arbejde. Vi arbejder med sundhed, både med henblik på at styrke medarbejdernes trivsel og deres produktivitet", siger Mads Christensen, HR-chef i luffartsselskabet.

Air Greenland har arbejdet målettet med et sundhedsprogram siden 2009, der består af en række forskellige tiltag med særligt fokus på sund kost og motion. Der laves trivselsundersøgelser hvert år, og målingen ligger stabilt to point over gennemsnittet for grønlandske virksomheder. Det samme gælder for sygefraværet, som ligger helt nede på 3,01 procent.

Sunder mad i kantinen

I Air Greenlands kantine har man reduceret udvalget af varme retter, og i stedet valgt at tilbyde et lækkert udvalg af salater og pålæg. Det skal gøre det nemmere at vælge det sunde, fremfor de varme retter, der ofte er mere fedende. Air Greenland har desuden formuleret et mål for kantinen: At 80 procent af råvarerne, herunder kød og fisk, skal være lokalproducerede i Grønland.

Motionstilbud og rabatter

På Air Greenlands hovedkontor i Nuuk har man kørt to sundhedsprogrammer med fokus på konkrete livstilsændringer. De to sundhedsprogrammer blev udformet i samarbejde med henholdsvis diætist Rikke Østergaard og fitness-konsulent Maria Grødem, og begge programmer forløb over fire måneder. Hvert program inkluderede 25-30 medarbejdere fra Air Greenlands hovedkontor, der ønskede at få hjælp til at ændre kost- og motionsvaner.

2011: Sundhedsprogram om gode kostvaner sammen med Rikke Østergaard. Både motionsprogrammer og kostvejledning. Fælles ugentlig træning og individuel kostvejledning to gange i forløbet.

2013: Træningsforløb med mulighed for både fælles træning og individuelle træningsprogrammer i samarbejde med Maria Grødem. Træningen blev delt op i to niveauer; nybegyndere og øvede, så der var plads til alle.

Air Greenland har desuden forhandlet en attraktiv pris til sine medarbejdere på fitness, besøg i svømmehallen, helsekabine og massage, og betaler yderligere 25 procent af udgifterne til disse aktiviteter, hvis de ansatte benytter sig af dem.

Alt efter hvad der er af muligheder i den enkelte by, er der også fokus på bevægelse og motion på Air Greenlands lokationer på kysten. Her er det f.eks. muligt at deltage i motionsløb, firmafodbold og diverse lokale arrangementer til en reduceret pris. Air Greenland sponsorerer som minimum 25 procent af prisen for sine medarbejdere.

Forsikrede medarbejdere

Air Greenland har en ordning, der hedder 'Kritisk sygdomsdækning', hvilket betyder, at medarbejdere, der er uheldige at blive ramt af en livstruende sygdom, modtager en engangsudbetaling til dækning af de omkostninger, som ofte følger et sådant forløb. Endvidere har Air Greenland en forsikring for tab af erhvervsevne, som betyder, at de kan fastholde et ansættelsesforhold i længere tid end ellers under sygefravær.

Desuden har Air Greenland en sundhedsforsikring med betalt transport, således at medarbejderne hurtigere kan komme i behandling, end de ville kunne via det offentlige system. Den dækker alt lige fra fysioterapi, afvænnings, psykolog, og til diverse lægefaglige behandlinger. Dette ser Air Greenland både som værende til gavn for den ansatte, men også til gavn for selvsagnet, der på den måde hurtigere får arbejdskraften tilbage igen.

TELE-POST

Sundhedsfremmende initiativer med fokus på en aktiv livsstil

TELE-POST har taget flere skridt i retning af at skabe og promovere en sund arbejdsplads for sine medarbejdere. TELE-POSTs initiativer dækker bredt og har alle til formål at bakke op om en sund og aktiv livsstil. "Vi ønsker at motivere vores medarbejdere til at dyrke motion og spise sundt, og derfor forsøger vi at gøre det nemt og attraktivt at føre en sund livsstil hos TELE-POST" siger HR-chef Karl-Henrik Simonsen.

Behandlingsforsikring for hele familien

TELE-POST tilbyder alle deres medarbejdere en såkaldt behandlingsforsikring hos Codan Care, som sikrer de ansatte behandling på et privat hospital i Danmark, så de ikke skal døje med skavanker i længerevarende perioder. Tilbuddet gælder også medarbejdernes familier, der kan tilmelde sig sundhedsforsikringen til en attraktiv pris.

Fra 2015 bliver forsikringen udvidet med en pensionsforsikring, så medarbejderne også sikres en tryk fremtid, når de på et tidspunkt forlader TELE-POST. Som en ekstra ydelse kan man også få tilskud til læsebriller, hvis man får brug for dem. TELE-POST betaler almindelige læsebrilleglas og giver et tilskud på 500 kr. til stellet.

Det sunde valg skal være det nemme valg

I kantinen hos TELE-POST fik man førhen en meget solid husmandskost, da arbejdet også var mere fysisk krævende. Som tiderne har ændret sig, og arbejdet er blevet mere stillesiddende, har næringsbehovet også ændret sig. Derfor tilbydes der salat hver dag og fisk flere gange om ugen, hvilket er et krav til frokostbuffeten. Derudover forsøger man generelt at holde fedtniveauet lavt i maden, for at gøre det sunde valg naturligt og nemt for medarbejderne.

Fysisk aktivitet og fysioterapi

I Nuuk, Sisimiut og Ilulissat har TELE-POST egne motionsrum til fri afbenyttelse for medarbejderne, og endnu et er på vej i Qaqortoq. I Nuuk har TELE-POST også en aftale med Fit & Fun om, at de bruger spinning-lokalet hver mandag kl.15, og personaleforeningen giver medlemmerne gratis adgang til Malik, svømmehallen i Nuuk. Desuden arrangerer TELE-POST hvert år en ski-dag ved skiliften for sine medarbejdere, hvor alle kan deltage. Alle der har lyst, kan også deltage i konkurrencen om at blive Årets Alpinløber.

TELE-POST og Royal Arctic Line har indgået et samarbejde om at sende en fysioterapeut ud til deres afdelinger på kysten hvert andet år. Fysioterapeuten laver et ergonomisk tjek, der skal sikre, at medarbejderne sidder rigtigt og at de har ordentlige skærm- og afstandsindstillinger. Derudover har TELE-POST fysioterapeuter tilstede hver anden uge i Nuuk, og hver 3.-4. uge på kysten, som medarbejderne kan booke til en halv times massage for at forebygge og behandle skader.

Sponsorerer sine medarbejdere

TELE-POST støtter op om, at virksomhedens ansatte deltager i sports- og motionsarrangementer for at give medarbejderne et ekstra incitament til at dyrke motion. Eksempelvis sponsorerer de deres medarbejdere, hvis de stiller op til løb som Arctic Circle Race, Nuuk Kapisillit Tour eller andre åbne arrangementer f.eks. i form af tilmeldingsgebyr, tøj, udstyr eller rejsen.

Ydermere sponsorerer og arrangerer TELE-POST DHL Stafetten i Nuuk i samarbejde med den lokale Alpinski-klub, som foregår den første torsdag i juni hvert år. Det var en stor succes i 2013 med over 600 løbere, hvoraf 11 hold, med fem deltagere på hvert, kom fra TELE-POST – det vil sige en fjerdedel af TELE-POSTs medarbejdere i Nuuk.

GrønlandsBANKEN

Struktureret sundhedsarbejde med fokus på medarbejderinddragelse

I 2013 besluttede GrønlandsBANKEN at arbejde mere struktureret med sundhed, og der blev som det første nedsat en arbejdsgruppe for sundhedsarbejdet. Sundhedsgruppen bestod af medarbejdere, alle med forskellige baggrund for at deltage; bl.a. var HR og bankens CSR-styregruppe repræsenteret. Sundhedsgruppens første opgave var at udarbejde et spørgeskema med henblik på at få medarbejdernes holdning til at arbejde med sundhed i banken. På baggrund af medarbejdernes input blev der udarbejdet en aktivitetsplan for år 2013.

Aktivitetsplan med fokus på fysisk aktivitet

Aktivitetsplanen dækkede bl.a. over oprettelse af et spinning-hold i Nuuk Fitness for medarbejderne, der kørte over tre måneder. Det har været en stor succes, og nye hold er siden blevet oprettet.

"Ved at oprette et hold kun for vores medarbejdere, fik vi flere af de medarbejdere med, som ellers aldrig selv ville have mødt op i fitness-centeret, hvilket helt klart var et af succeskriterierne, for os" siger Patricia Lund Olsen, HR-chef i GrønlandsBANKEN.

Der har i flere år været en fifty/fifty ordning med betalt fitness-abonnement, og i 2013 blev dette udvidet til også at omfatte kontingentet til diverse sportsforeninger. Derudover støtter banken også sine medarbejdere, hvis de stiller op til DHL, firmafodbold eller lignende, ved at betale tilmeldingsgebyret.

Sunde alternativer

Maden i kantinen har været et vigtigt fokus med mulighed for at skabe nogle sundere alternativer for medarbejderne. Hvor der førhen blev serveret færdigblandet salat, bliver der nu i stedet lavet en salatbar i kantinen, som gør det muligt for medarbejderne selv at blande deres salater. Desuden blev der indført en fiskedag og en suppedag om ugen. Efter en intern afstemning blev muligheden for sodavand til frokost afskaffet, ligesom wienerbrødet, hver torsdag, nu er blevet erstattet med frugt. For at mindske indtaget af andre søde sager, stilles der frisk frugt, gulerødder og nødder frem i løbet af dagen.

Alle GrønlandsBANKENs medarbejdere har desuden en sundhedsforsikring, som giver dem mulighed for at søge om undersøgelse og behandling i Danmark, hvis der er lange ventetider i det grønlandske sundhedssystem. Derudover dækker den behandlinger hos kiropraktor, fysioterapi, psykologbehandling og om nødvendigt, afvænnning ved misbrug.

Forsøgskaniner i sundhedens tegn

I starten af 2014 blev banken del af et forskningsforsøg hos Center for Interventionsforskning på Syddansk Universitet. Baggrunden for at sætte forsøget i gang var bl.a. et forstudie blandt fire andre organisationer, der viser, at den gennemsnitlige medarbejder typisk sidder ned 11 timer om dagen.

Bankens baggrund for at deltage i forsøget var at skabe fornyet fokus på sundhed og bevægelse, og muligvis motivere flere medarbejdere til at benytte sig af bankens sundhedstilbud. Forsøget, der forløb over fire måneder, har haft til formål at undersøge, hvordan man kan mindske det stillesiddende arbejde i dagligdagen.

I forsøget var deltagerne fra banken delt op i to grupper, og alle blev vejlet, svarede på spørgeskemaer omkring deres generelle sundheds- og helbredtstand, og fik målt deres taljemål. Derefter er møder og workshops blevet afholdt, hvor medarbejderne fik ideer og gode råd til, hvordan de kunne mindske deres stillesiddende arbejde, bl.a. ved at holde stående møder og stå op ved skrivebordet. Den ene gruppe medarbejdere skulle forsøge at efterleve disse råd, og fik et såkaldt accelerometer på, som kan måle medarbejdernes bevægelser. Den anden gruppe skulle ikke efterleve disse råd, og man kunne derfor sammenholde resultaterne for de to grupper, og vurdere hvorvidt det har gjort en forskel.

GrønlandsBANKEN venter nu på de endelige resultater af forsøget, men de umiddelbare erfaringer er, at det, især i visse af bankens afdelinger, har skabt gode resultater, og at mange medarbejdere som følge har ændret deres vaner og bevæger sig mere i dagligdagen.

Royal Arctic Line

En sund medarbejder er en glad medarbejder

Hos Royal Arctic Line ser man sundhed og arbejdsglæde som to sammenhængende områder, og derfor har man prioriteret at understøtte flere sundhedsområder, såsom kost, motion, forebyggelse og behandling.

Erfaringer viser, at når folk er sunde og raske og dyrker motion, så får de det ofte bedre med sig selv, og dette vil ofte også påvirke arbejdsglæden positivt. Tilfredse medarbejdere er ofte mere effektive medarbejdere. Derfor er det en "win-win" situation for os og for vores medarbejdere", siger Aviaja Sørensen, HR-konsulent hos Royal Arctic Line.

Hvor Royal Arctic Line tidligere oplevede problemer med højt sygefravær, er det tal nu stille og roligt på vej ned. En af grundene til dette kan være det øgede fokus på området.

Aalasa – lad os røre os

I løbet af 2013 kørte Royal Arctic Line sundhedsprojektet Aalasa, "Lad os røre os". Projektet startede med, at en kostvejleder besøgte arbejdspladsen og lavede kostplaner til de medarbejdere, der ønskede det. Der var her både mulighed for individuel vejledning, og vejledning i grupper. Kantinen blev i samme omgang tjekket og justeret, så maden kunne gøres endnu sundere. På medarbejdernes initiativ startede man også løbhold op to gange om ugen, hvor både nybegyndere og øvede kunne være med. En medarbejder, som også var erfaren roer, tilbød undervisning på romaskiner, hvilket var populært.

Samarbejde om behandling og forebyggelse

Royal Arctic Line ønsker i højere grad at motivere deres medarbejdere til at leve sundt. På havnen i Nuuk har medarbejderne bl.a. adgang til Royal Arctic Lines eget motionsrum, som administreres af personaleforeningen. Derudover tilbyder Royal Arctic Line at sponsorere de medarbejderhold, der melder sig til DHL stafetten.

Hver uge har medarbejderne på havnen også mulighed for at booke en behandling hos en fysioterapeut, som kan hjælpe eksempelvis med hold i nakken og begyndende museskader. Hvis det vurderes, at flere behandlinger er nødvendige, har medarbejderne mulighed for at få tilskud til yderligere behandling på en klinik for fysioterapi.

Alle Royal Arctic Lines medarbejdere har også en såkaldt heltidsulykkesforsikring, som dækker både i medarbejderne fritid og arbejdstid. Samtidig dækker virksomheden udgifterne til alkoholafvænnning, hvis en af deres medarbejdere skulle få brug for det. Ved misbrug vurderes det dog først, om det er den rigtige fremgangsmåde, at Royal Arctic Line tilbyder den ansatte hjælp, eller om der skal arrangeres et længerevarende forløb i samarbejde med kommunen.

Erfaringer udefra

Sundhedsledelse har for alvor fat i erhvervslivet. I Danmark har mange virksomheder bevæget sig væk fra at se sundhedstiltag som frynse- eller personalegoder, og til at tænke sundhedsaktiviteter og trivsel som en strategisk del af virksomhedens indsats og målsætninger.

Og det er der mange gode grunde til. Nedenfor præsenteres fem cases, Kvadrat, Nordea Liv & Pension, Coloplast, Pharmakon, Farsø Sparekasse, og eksempler på, hvordan en række danske arbejdspladser arbejder målrettet med sundhedsledelse, og hvad det bidrager til. Formålet er at give bred inspiration til, hvordan man kan gribe sundhedsarbejdet an på mange forskellige måder.

Kvadrat

Motion og medarbejderinddragelse

Den midtjyske tekstilvirksomhed Kvadrat A/S er tidligere kåret som Danmarks Sundeste Virksomhed. Kvadrat udmærker sig ved et stærkt motionsfokus og et særligt fokus på involvering af medarbejderne i sundhedsindsatsen.

At Kvadrat går op i at have aktive medarbejdere kommer bl.a. til udtryk i de mange motionstilbud, som medarbejderne kan melde sig til - og langt de fleste af virksomhedens ca. 120 ansatte tager godt imod de mange tilbud. Kvadrat har et sundhedsudvalg, der mødes ca. fire gange om året, og alle medarbejdere kan komme med forslag til aktiviteter. Tilbud om ture i havkajak er f.eks. et forslag fra en medarbejder, der selv er kajakinstruktør i fritiden.

Med halvandet års mellemrum får alle medarbejderne tilbudt et sundhedstjek; et frivilligt tilbud som rundt regnet halvdelen af medarbejderne tager imod. Og ønsker man hjælp til at tabe sig, til at holde op med at ryge eller komme ud af et alkoholmisbrug, så bakker virksomheden også op.

Aktiv stressforebyggelse

Kvadrats ledelse er også opsat på at forebygge stress. Alle medarbejdere har været igennem en halv dags oplæg om stress, ligesom der er uddannet stressmentorer, som medarbejderne kan snakke med, hvis de begynder at mærke symptomer på stress. Og de mange sundhedsfremmende tiltag virker – sygefraværet er f.eks. faldet til under 1 procent i Kvadrat, og de ca. 300 uopfordrede ansøgninger, som Kvadrat modtager om året, kan også ses som et tegn på, at virksomheden er attraktiv for nye medarbejdere.

NORDEA LIV OG PENSION

En aktiv kommunikationsstrategi skaber resultater

Sundhedsprogrammet i Nordea Liv & Pension hedder "Sund hverdag" og tilbyder en række sundhedsfremmende tiltag:

- Sunde, aktive pauser i løbet af arbejdsdagen – bl.a. med motion foran skærmen

- Sundhedsambassadører, 16 ugers forløb med kostvejledning og fælles træning to gange ugentligt
- Løbehold, meditationshold, DHL-stafetten, motionsrum og idrætsforeninger
- Rygestopforløb og foredrag der giver ny viden og inspiration om sund kost og en aktiv livsstil
- Sund forplejning ved fejring

Markedsfør aktiviteterne rigtigt

Kommunikation har spillet en vigtig rolle i at gøre sundhedsstrategien til en succes internt i Nordea Liv & Pension. Man har været opmærksom på, at det er vigtigt at skabe engagement og synlighed om aktiviteterne for at skabe opbakning:

- Sundhedsfilm har skabt opmærksomhed om projektet, og der er blevet rekrutteret sundhedsambassadører. Filmen udleveres i dag til alle nye medarbejdere
- Sundhedsbogen har givet information om tiltagene og vist, hvordan man kommer i gang. Den præsenterer de enkelte sundhedstilbud og skaber overblik
- Årligt møde med sundhedsmesse afholdes for at præsentere nye tiltag
- Kommunikationsmaterialer til lederne har klædt dem på til dialog med medarbejderne
- Portrætter af sundhedsambassadører har inspireret og motiveret til at få et sundere liv og bruge sundhedstiltagene
- Foredrag med Chris MacDonald har motiveret til et sundere liv og skabt dialog ude i afdelingerne
- Events og konkurrencer (alle er dækket med intranetnyheder og billeder) har skabt vedvarende opmærksomhed om Sund hverdag
- Sundhedsunivers på intranettet med bl.a. reportager har skabt overblik over sundhedsprogrammet og været et forum for vidensdeling
- Billboards i fællesarealer
- Direktionens nyhedsbreve har vist, at ledelsen havde fokus på programmet

PHARMAKON

Medarbejdertrivsel som en del af strategien

Det kan betale sig at investere i medarbejdernes trivsel. I en årrække har kursus og konferencecenteret Pharmakon haft fokus på sine medarbejders sundhed og trivsel. I den periode er medarbejdertilfredsheden og omsætningen per medarbejder steget, ligesom sygefraværet er faldet.

Med relativt få økonomiske midler arbejder Pharmakon for at tilbyde sine medarbejdere en bred palet af aktiviteter og tilbud med fokus på både psykisk og fysisk trivsel, herunder aktiviteter som:

- Sundhedsambassadører
- Sundhedsportal på intranettet

- Motionstilbud: stavgang, deltagelse i sportsarrangementer (løb/cykling), motionshold, pausedygymnastik, motionsrum
- Vejledning om kost og motion, væggtabshold
- Personlig sundhedsprofil og foredrag

Trivselsprogrammet understøttes af konkrete mål og værdier i virksomhedens strategi, bl.a. målet om, at ingen må være langtidssygemeldt med stress og målsætningen om, at "Vi tror på, at vi kun kan tjene penge, hvis vi har begejstrede medarbejdere".

Coloplast

Livstil, arbejdsmiljø og socialt ansvar

Coloplast producerer sygeplejeartikler og har 2700 ansatte med lige mange funktionærer og produktionsmedarbejdere. Coloplast arbejder både med livstil, arbejdsmiljø og socialt ansvar i sine sundhedsfremmende aktiviteter.

På livsstilsområdet har man bl.a. etableret en idrætsforening, hvor det er muligt at spille badminton og fodbold, eller at være med i en cykelklub. Derudover er der i nogle afdelinger lavet et motionsrum.

Man har også indført en alkohol- og rygepolitik. Som en del af rygepolitikken, bliver de ansatte også tilbudt rygestopkurser. Gennem en målrettet indsats er kantinemaden også gjort mindre fed, og de ansatte har tabt sig i vægt.

Som en del af virksomhedens CSR-indsats er der også oprettet fleksjob, og Coloplast har mulighed for at ansætte medarbejdere i særlige ordninger.

SPAREKASSEN FARSØ

Sundhedstiltag sparer udgifter

Allerede i 2005 startede sparekassen Farsø, der i dag er fusioneret med den Jyske Sparekasse, med sine daværende ca. 100 medarbejdere de første sundhedstiltag op. Sundhed og trivsel blev til at starte med skrevet ind som en del af strategien på lige fod med det forretningsmæssige grundlag.

En indsats på flere områder

Sparekassen har i forbindelse med sit sundhedsarbejde sat ind på flere områder: kost, rygning, alkohol, motion og stress, og har hele tiden samarbejdet med eksperter på områderne for at få en professionel tilgang. Og resultatet har været, at fra at være en intern indsats i banken, hvor man udnævnte sundhedsambassadører, oprettede motionshold, lavede politikker på de forskellige områder, indførte sund mad i kantinen og fri frugt i afdelingerne, så har det bredt sig ud i lokalsamfundet. Nu samarbejder banken med kommunen, skoler, universitet og erhvervslivet i området om en række sundhedstiltag, bl.a. om bankens populære løbeklub.

Kigger man på bundlinjen har sundhedstiltagene ikke kun haft betydning for medarbejdernes livsvidde, kondital og arbejdsglæde; det har også været en klar gevinst for sparekassen. Bankens tal viser, at der over tid er sparet store summer på lavere sygefravær, fastholdelse af medarbejdere, branding og annoncering, og det er selvom, at udgifterne til sundhedstiltagene trækkes fra.

Muligheder og inspiration på sundhedsområdet

Nedenstående oversigt er eksempler og aktuelle tilbud. Listen er ikke udtømmende, og virksomhederne anbefales også at kontakte andre lokale aktører. Yderligere information om offentlige tilbud findes på www.peqqik.gl.

FOREBYGGELSE

NAVN	TILBYDER	KONTAKT/INFO
Rikke Østergaard, diætist i Nuuk (privat)	Livsstilssamtale, motiverende foredrag, konsultationer, ledelsesforløb, livsstilsændringsforløb, kantinetjek	Email: rikke@rikke.gl Tlf.: 58 26 20
Merete Asmussen, Kostvejleder & Rygestoprådgiver i Kangerlussuaq (privat)	Individuelle kostvejledningsforløb eller gruppeforløb og forløb hos virksomheder samt rygestoprådgivning	Email: rossingasmusen@gmail.com Tlf.: 56 29 05
Livsstilsgruppen / Livsstilscaféer Nuuk, Ilulissat, Sisimiut, Qaqortoq og Kangerlussuaq (off. sundhedsvæsen)	Tilbyder måling af blodsukker, test af langtidsblodsukker, måling af vægt og højde, en snak om rygning, motions- og kostvajer, test af lungefunktion. Det er muligt at indgå et samarbejde med Livsstils Gruppen om specifikke sundhedstiltag i virksomheden. www.amisut.gl fungerer som inspirations- og informationside. Der er bl.a. en debatside, mulighed for at skrive spørgsmål til gruppen, og man kan finde lister over motionsmuligheder i de forskellige kommuner (badminton, fodbold, hundeslæde osv.)	Information Peqqik - Livsstilscafeer Kontakt Sanamut Aaqut Postbox 1001 3900 Nuuk sund@peqqik.gl Tlf.: 34 44 00 www.amisut.gl www.facebook.com/amisut
Nuuk Fysioterapi	Foruden fysioterapi tilbydes rygtræning, slankehold, kostvejledning, yoga, kontor-yoga, pilates, cirkeltræning og stressforebyggelse, minisundhedsprofil og handleplan	Email: nuukfys@nuukfys.gl Tlf.: 32 46 26 www.nuukfys.gl

Departement for sundhed og infrastruktur	Departementet for sundhed og infrastruktur har udgivet en omfattende publikation omkring mad- og måltidspolitik. Den er målrettet skoler og fritidshjem, men kan også tjene som inspiration til arbejdspladser med en kantine eller lignende.	Download publikationen her
---	---	--

BEHANDLING

NAVN	TILBYDER	KONTAKT / INFO
Departement for sundhed og infrastruktur - rygestop via SMS	<p>Gratis 8-ugers rygestopforløb over SMS med støtte og gode råd, der kan linkes til på f.eks. intranet eller på anden vis videreformidles til medarbejderne.</p> <p>Virksomheder opfordres til at deltage i årlig røgfri uge i uge 22, der tilsvarende kan indgå som en kampagne på arbejdspladsen.</p>	Læs mere om ordningen her
Kommunernes misbrugsbehandling	Kommuneqarfik Sermersooq, Kommune Kujalleq, Qaasuitsup Kommunia og Qeqqata Kommunia har alle hjemmesider med gode råd om forebyggelse og behandling til folk, der enten selv har et misbrug eller pårørende, der har et misbrug.	Kommuneqarfik Sermersooqs Misbrugsbehandling Kommune Kujalleq Misbrugsbehandling Qaasuitsup Kommunias Misbrugsbehandling Qeqqata Kommunias Misbrugsbehandling
Katsorsaavik i Nuuk	Katsorsaavik tilbyder behandlinger for alkohol- og stofmisbrug, ludomani med mere, og på hjemmesiden kan man downloade en afhængighedstest til brug i misbrugsindsatsen. Der afholdes kurser i samarbejde med CENAPS.	<p>Noorlernut 22 3900 Nuuk</p> <p>Email: info@kanu.gl Tlf.: 31 44 10 & 32 68 11 www.kanu.gl</p>

MOTION OG FITNESS

NAVN	TILBYDER	KONTAKT / INFO
Fit & Fun i Nuuk	Foruden individuel træning tilbydes body age test, helsekabine, slanke- og fitnesshold, firmatræning hos virksomheden eller Fit & Fun, firmarabat på medlemskaber, personlig udvikling, konflikthåndtering, transaktionsanalyse (et kommunikationsværktøj) og teambuilding.	Prinsessevej 2 3900 Nuuk Email: maria@fitogfun.gl Tlf.: 32 55 55 www.fitogfun.gl
Nuuk Fitness i Nuuk	Foruden fitness tilbydes virksomhedsaftaler, lukkede hold med instruktør i fx spinning, cross-fit og kampsport, fysioterapeut, helsekabine	Email: nuukfitness@gmail.com Tlf.: 31 40 40 www.nuukfitness.gl
Nuuk Fysioterapi	Foruden fysioterapi tilbydes rygtræning, slankehold, kostvejledning, yoga, kontor-yoga, pilates, cirkeltræning og stressforebyggelse, minisundhedsprofil og handleplan	Email: nuukfys@nuukfys.gl Tlf.: 32 46 26 www.nuukfys.gl/
Hallen Ilulissat	Fitnesscenter med plads til 50 mennesker	Alanngukasik 2 3952 Ilulissat Email: ilulissat@hallen.gl Tlf.: 94 25 00 hjemmeside
Idrætshallen Sisimiut	Motionscenter i idrætshallen, som har åbent alle ugens dage	Box 27 3911 Sisimiut Tlf.: 86 43 00 hjemmeside
Hallen Kangerlussuaq	Der er et træningscenter i Idræts- og svømmehallen, der har åbent mandag-fredag.	hjemmeside
Hallen Maniitsoq	Motionscenteret "Peaqik" er privat og ligger i Idrætshallen, som har åbent alle ugens dage.	Box 71 3912 Maniitsoq Email: hallen@greenet.gl Tlf.: 81 35 60 hjemmeside

ØVRIG INSPIRATION OG VIDEN

www.peqqik.gl er det offentlige sundhedsvæsen på nettet. Departementet for sundhed og infrastruktur driver portalen, hvor du kan læse om en lang række sundhedsrelaterede emner i Grønland om såvel forebyggelse som behandling og en generelt sundere livsstil. Her er også indhold fra fx Livsstilsambulatoriet og Kost- og Ernæringsrådet. Her findes oplysninger om blandt andet alkoholbehandling, og du kan hente en række publikationer som fx Livsstilshåndbogen, folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II og sundhedsmagasinet Inuk.

Danske hjemmesider, der kan være relevante:

Dansk Firmaidrætsforbund, bl.a. med inspiration til mere motion på arbejdspladsen, www.dfif.dk

Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen, www.ncsa.dk

Mulighed for at bestille sjove plakater til frokoststuen, www.6omdagen.dk

Gode ideer til den sunde madpakke m.m., www.mad-paa-arbejde.dk

Ideer til at forebygge rygproblemer, www.ryg.dk

Kræftens Bekæmpelse, information om tobak, motion og sunde opskrifter, www.cancer.dk

Hjerteforeningen, information om tobak, motion og sunde opskrifter, www.hjerteforeningen.dk

Workshops om arbejdsglæde og plakater til download, www.projektarbejdsglaede.dk

Arbejds miljørådets Servicecenter, om psykisk arbejdsmiljø, www.godarbejdslyst.dk

Videncenter for arbejdsmiljø, www.arbejdsmiljoviden.dk/Viden-om-arbejdsmiljoe/Sundheds-fremme

Dansk Standards magasin "Vækst + kvalitet", <http://viewer.zmags.com/publication/09b209e6#/09b209e6/1>