



Medarbejderne hos Novo Nordisk bliver værdsat, mener Nanna Kasmira Nowa Hansen.

VI DYRKER MOTION I ARBEJDSSTIDEN

Hos **Novo Nordisk** har medarbejderne adgang til et utal af motionsaktiviteter både i og uden for arbejdstiden. 65 procent af HK/Privats øvrige medlemmer får slet ikke tilbudt at motionere via deres arbejdsplads. Det dur ikke, hvis vi skal holde til at arbejde, mener næstformand i HK/Privat Marianne Vind Petersen

FOR 90 KRONER OM MÅNEDEN kan medarbejderne hos Novo Nordisk i Måløv blive medlem af fritidsklubben og blandt andet få adgang til et fritidscenter, hvor de kan dyrke både konditions- og styrketræning. Derudover har de lov at bruge arbejdstiden på at styrketræne med elastikker.

- Vi træner med elastikker til en instruktionsvideo. Vi har hver især en uge, hvor vi har ansvar for at rigge op til træningen ude på gangen og kalde på kollegerne. Så råber vi, "nu er der pausedygymnastik". Så smider vi det, vi har i hænderne, og træner sammen i fem til ti minutter. Det gør vi tre gange om ugen, siger Nanna Kasmira Nowa Hansen, som er laborant i virksomheden.

Hendes egen afdeling er for tiden gået i stå med træningen. Og det ærgrer hende, for de har kunnet mærke en stor både fysisk og psykisk effekt af styrketræningen i de år, de har gjort det.



Nanna Kasmira Nowa Hansen sammen med Anne-Marie Rafn Petersen (i midten) og Rikke Withøft Hansen (tv.).



// Dansk Industri (DI) anerkender, at for hver en krone, arbejdsgiver investerer i forebyggende arbejde, får de 2,2 kroner igen

Marianne Vind Petersen, næstformand i HK/Privat

→
For ud over at få trænet de muskler, der bliver ømme, får de motioneret lattermusklerne.

- Vi får det bedre fysisk og mentalt, og det gør, at vi går hårdere til den på jobbet. Det giver større arbejdsglæde, mindsker sygdom og giver færre arbejdsskader. Selv om det er win-win for begge parter, føler vi, vi får noget foræret af

virksomheden. Vi føler, de værdsætter os og vores arbejde, fordi de giver os den her mulighed, siger Nanna Kasmira Nowa Hansen.

BRUG FOR FÆLLES LØSNINGER

To ud af tre HK/Privatmedlemmer får slet ikke tilbudt at dyrke motion via deres arbejde. Og det er kun omkring 20 procent, som får tilbudt at lave små motionsaktiviteter i dagligdagen. Det hænger ikke sammen med, at vi forventes at blive længere på arbejdsmarkedet, mener næstformand i HK/Privat Marianne Vind Petersen.

- Vi ved, at muskelstyrken falder og forekomsten af kroniske sygdomme stiger med alderen. Hvis det skal hænge sammen med, at vi skal blive længere på arbejdsmarkedet, er arbejdsgivere og lønmodtagere nødt til at finde på fælles løsninger, siger hun.

Forskningen viser, at det ikke er nok

SÅDAN FÅR I SUCCESFULDT MOTION IND PÅ ARBEJDSPLADSEN

På Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har de identificeret flere faktorer, der har indflydelse på, om motionsprojekter får succes:

- / Ledelsens opbakning er vigtig
- / Inddrag medarbejderne i processen
- / Sæt tid af til at lave øvelserne ved eksempelvis at sætte det i kalenderen
- / Lav øvelserne i grupper
- / Husk at minde hinanden om at få trænet
- / Hjælp hinanden med, at øvelserne bliver udført korrekt

at mindske belastningen i jobbet. Mange får nemlig ondt i muskler og led alligevel. Derfor er der brug for at forebygge smerterne, mener hun.

MINDRE ONDT PÅ TO MINUTTER

Hvis målet er at få mindre ondt, er det vigtigt at træne musklerne, mener professor Lars L. Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

- Vores forskning viser, at simple og nemme øvelser med fx træningselastikker eller håndvægte kan mindske smerter i nakke og skuldre. Det mindste, man kan træne, hvor man får en positiv effekt, er to minutter tre gange om ugen. Den bedste effekt får man sandsynligvis ved en kombination af forskellige øvelser ti minutter ad gangen tre gange om ugen, siger Lars L. Andersen.

MOTION SKAL SKE I ARBEJDSSTIDEN

Fordi det er på arbejdspladsen, vi laver de ensidige, gentagne bevægelser, som skader os, mener Marianne Vind Petersen, at træningen skal foregå i arbejdstiden. Og der er gode grunde til at integrere motionen i jobbet, viser forskningen.

- De, der ikke træner, er oftest dem, der har mest brug for det. Og dem kan man få med ved at gøre det i arbejdstiden. Vores seneste undersøgelse viser, at de, der træner i arbejdstiden, får trænet mere end dobbelt så meget hver uge som dem, der skal gøre det i fritiden, siger Lars L. Andersen.

SAMARBEJD MED DIN ARBEJDSGIVER

Ifølge arbejdsmiljøkonsulent i HK/Privat June Halvorsen siger loven, at arbejdsgiver har en forpligtelse til at sørge for, at arbejdet ikke belaster de ansattes helbred.

- Derfor vil det give mening, hvis de ansatte samarbejder med deres arbejdsgiver om at få muligheden for at styrke træne de muskler og led, de er ømme i. Og begge parter vil få mest ud af det, hvis det foregår i arbejdstiden, siger June Halvorsen.

KOLLEGATRÆNING MERE EFFEKTIVT

Forskning fra fra NFA viser, at fysisk træning sammen med kolleger og en instruktør i arbejdstiden er næsten dobbelt så effektivt som at træne derhjemme.

- Resultaterne viser, at muskelstyrken i ryggen blev øget med 9 procent i gruppen, der trænede i arbejdstiden, i forhold til 5 procent hos dem, der trænede hjemme, siger Markus Due Jakobsen, som er ph.d. ved forskningscentret.

Han forklarer, at forsøgspersonerne, der trænede i arbejdstiden, udførte øvelser med træningselastikker, kettlebells og pilatesbolde ad ti minutters varighed to gange om ugen. Deres smerter og brug af smertestillende medicin faldt med næsten en tredjedel.

MEDARBEJDERNE LIGE PRODUKTIVE

Målinger af produktivitet på computer, tastatur og mus viser, at medarbejderne leverer det samme, uanset om de bruger en time af arbejdstiden på at træne.

- Alle vores undersøgelser viser, at produktiviteten forbliver på samme niveau, selv om du arbejder en time mindre og motionerer i stedet. Faktisk er der noget, der tyder på, at der er en stigning i produktiviteten, samtidig med at sundheden forbedres. Det er en win-win-situation, siger Gisela Sjøgaard, professor i fysisk aktivitet og sundhed i arbejdsliv ved Syddansk Universitet.

Hun forklarer, at det er fint at træne i små bidder af for eksempel 7 til 8 minutter med simple øvelser.

SORTE TAL PÅ BUNDLINJEN

Motion i arbejdstiden giver sorte tal på bundlinjen. Det kan nemlig mindske sygefraværet markant. Et længerevarende studie fra Syddansk Universitet af 400 kontormedarbejdere viste, at man med individuelt tilrettelagt træning kunne reducere sygefraværet med 56 procent.

- Hvis vi får fat i den gruppe, der har mest brug for det, er gevinsten størst. Men det kræver, at motion bliver en naturlig del af arbejdslivet, siger Just Bendix Justesen, forsker ved Syddansk Universitet. //

Arbejdsmiljøkonsulent i HK/Privat June Halvorsen opfordrer medlemmer af Branchesektion Sundhed & Velvære til at styrke musklerne i ryg, nakke og skuldre med elastikøvelser.

Find elastikøvelserne på

WWW.JOBOGKROP.DK

eller skyd genvej med QR-koden



Hold jer opdaterede på arbejdsmiljøet på

[HTTP://BAR-SOSU.DK](http://BAR-SOSU.DK)

// Vores resultater viser, at arbejdsgiveren ikke kan nøjes med at opfordre de ansatte til at træne i fritiden. De er nødt til at investere i arbejdstimer og instruktører for at opnå lignende resultater

Markus Due Jakobsen, ph.d. ved NFA

OM BRANCHESEKTION SUNDHED & VELVÆRE

Er du ansat hos praktiserende tandlæger, læger eller i et fitnesscenter, hører du hjemme i Branchesektion Sundhed & Velvære, en af syv branchesektioner under HK/Privat. Branchesektionen har ca. 8.000 medlemmer og er ledet af en bestyrelse, der vælges hvert 4. år på et delegeretmøde.

Formand
Bonnie Blirup,
mobil: 31 23 75 78,
e-mail: bonniebli@ofir.dk

Redaktionssekretær
Yasemin Yigit (DJ),
tlf.: 33 30 44 01,
e-mail: yasemin.yigit@hk.dk

DEADLINE FOR KOMMENDE NUMRE

Har du en idé til en artikel til Branchesektion Sundhed & Velværes sider i HK/Privatbladet, kan du kontakte:

Jeanette Hansen,
mobil: 22 40 28 91,
e-mail: jeanettehansen@mail.dk

NR. 8
Udkommer 25. september
Deadline er overskredet

NR. 9
Udkommer 23. oktober
Deadline er 18. september

NR. 10
Udkommer 30. oktober
Deadline er 6. november

SKOMAGERENS BØRN HAR ALTID HULLEDE SKO ...

/ FAGLIGT SYNSPUNKT



Annette Præstmann Kammer,
medlem af bestyrelsen i Branche-
sektion Sundhed
& Velvære

... **DET GAMLE ORDSPROG** er meget rammende for, hvordan vi, der er beskæftiget inden for sundhed og velvære, qua vores fag sælger sundhed uden selv at få tilbud om at tage pillen.

Vores kolleger i fitnesscentrene instruerer i brugen af elastikker og pilatesbolde, og andre af vores kolleger sælger motionsudstyret på klinikkerne. Imidlertid er antallet af Sundhed & Velvære-medlemmer, der via deres job får tilbudt motionsfaciliteter eller at lave små motionsaktiviteter i hverdagen, alarmerende lavt.

Forklaringen kan være, at vores arbejdsgivere ikke er opmærksomme på behovet for at forebygge smerter og styrke muskler og led. Det kan også være, de slet ikke synes, det er noget, de skal tage medansvar for. Men det kan også være udtryk for, at vi selv enten har for travlt til eller ikke får taget os sammen til at spørge, om det var en mulighed.

Mange af de virksomheder, vi er beskæftiget i, er for små til at tilbyde os motionsfaciliteter. Men det er ikke nogen undskyldning for, at vi ikke skal have muligheden for at træne. Og det skal heller ikke være nogen undskyldning for, at vi ikke får det gjort.

Der er brug for et wake up-call!

Elastikøvelser kan laves alle steder. De kræver hverken omklædning eller nogen stor udskrivning. Og så tager det mellem to og ti minutter i forlængelse af frokostpausen at lave dem.

Jeg synes, at vi skal tage opgaven på os, gå foran og være ambassadører.

Derfor vil jeg opfordre dig til at tage bladet med på arbejde, tage det op på et personalemøde og fortælle dine kolleger om fordelene. Jeg vil opfordre dig til at fortælle din chef, at det kan betale sig at give jer tid til at træne i arbejdstiden. I får mindre ondt og bliver stærkere, og chefen får mindre sygefravær, mere effektive medarbejdere og sorte tal på bundlinjen.

Jeg har selv talt med min chef om det, og det blev meget positivt modtaget.

FAGLIGT NYT

STORT JA! LÆGESEKRETÆRERNE VENDER TOMLEN OP TIL NY OVERENSKOMST

97,4 % af HK/Privats lægesekretærer stemte ja til ny overenskomst ved urafstemning, mens 2,2 % stemte nej og 0,4 % stemte blankt. Stemmeprocenten var på 49 %. Branchesektion Sundhed & Velvære takker alle medlemmer, som tog sig tid til at stemme.

Du kan finde overenskomsten i sin fulde længde på mithk.dk

LÆGESEKRETÆR, DU ER INVITERET!

Er du lægesekretær? Så tag imod DL's (Den Tværgående Landsforening for Lægesekretærer) invitation til temadag. På programmet er blandt andet fagets fremtid og psykisk arbejdsmiljø.

Det er gratis at deltage i temadagen, som bliver holdt lørdag 7. november fra kl. 9.30 til 16.00 på Radisson Blu H.C. Andersen Hotel i Odense.

Send din tilmelding til dl@hk.dk

Når du tilmelder dig, skal du oplyse navn, adresse, fødselsdato, arbejdsplads og e-mailadresse.

Fristen for tilmelding er fredag 25. september 2015.

GIV DIN ELEVUDDANNELSE ET LØFT!

Er du elev? Har du for travlt til at nå på aftenkurser i hverdagen? Er du ikke helt sikker på dine rettigheder? Og trænger du til at få et netværk med andre elever? Så har du mulighed for at slå en masse fluer med et smæk.

På HK/Privats Elevkonference 14. og 15. november kan du få redskaber til at få succes med din uddannelse eller din fagprøve. Du kan også få tips til at opbygge en effektiv hukommelse eller tricks til at få mere gennemslagskraft på jobbet.

Tilmeld dig kursusnummer 0600-15-31 via mithk.dk

INTRODUKTION TIL LEAN

Kunne du også tænke dig at blive klogere på, hvad lean egentlig er, og hvordan det kan lette din arbejdsdag? Så kom og få en introduktion til, hvordan du med enkle lean-principper kan skabe struktur og overblik i dit arbejde og din opgaveløsning.

Tilmeld dig kurset tættest på dig på mithk.dk