

Organisationer repræsenteret i
Industriens Branchearbejdsmiljøråd:

Arbejdstagerside:

- Dansk Metal
- Specialarbejderforbundet
- Kvindeligt Arbejderforbund
- Handels- og Kontorfunktionærernes Forbund
- Forbundet Træ-Industri-Byg
- Telekommunikationsforbundet
- Nærings- og Nydelsesmiddelarbejder Forbundet
- Teknisk Landsforbund

Arbejdsgiverside:

- Dansk Industri
- Dansk Textil & Beklædning
- Ledernes Hovedorganisation



Vejledning om sundhedsfremme



Industriens Branchearbejdsmiljøråd
Postbox 7777
1790 København V
Telefon:70 23 15 43
Telefax:70 23 15 40
ibar@ibar.dk
www.ibar.dk

Medarbejdersekretariat:
Vester Søgade 12
1790 København V
Telefon:33 63 80 27
Telefax:33 63 80 91
E-mail:ibar@co-industri.dk

Arbejdsgiversekretariat:
H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Telefon:33 77 33 77
Telefax:33 77 33 70
E-mail:di@di.dk

Vejledningen kan fås ved henvendelse til organisationerne og den kan downloades på www.i-bar.dk eller den kan købes hos Arbejdsmiljørådets Service Center "Arbejdsmiljøbutikken" www.arbejdsmiljobutikken.dk tlf.36 14 31 31. Bestillingsnummer 102091.

Layout:Thomas Olivarius
Foto:Harry Nielsen
Repro og tryk:CTH Grafisk
Trykt på miljøvenligt papir

Oplag:9.000
August 2002

ISBN:87-91080-50-9

Vejledning om sundhedsfremme

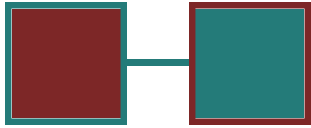
Denne vejledning informerer om parternes syn på sundhedsfremme og giver eksempler på mulige aktiviteter.

Vejledningen har været forelagt Arbejdstilsynet, hvis kommentarer er indarbejdet.

Vejledningen indeholder følgende afsnit:

1. Hvad er sundhedsfremme?	side	4
2. Sundhedsfremme og arbejdsmiljøcertifikat	side	5
3. Sundhedsfremme i praksis	side	5
4. Eksempler på sundhedsfremme	side	5
Yderligere oplysninger	side	7
Henvisninger	side	7

1. Hvad er sundhedsfremme ?



"Sundhedsfremme på arbejdspladsen er den kombinerede effekt af arbejdsgiverens, arbejdstagerens og samfundets samlede indsats for at forbedre sundhed og velbefindende hos den arbejdende befolkning."

EU-landenes Luxembourg-deklaration.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen er altså resultatet af aktiviteter, der fremmer medarbejdernes sundhed. Aktiviteter som igangsættes af virksomhedens ledelse, medarbejderne eller samfundet – enten i samarbejde eller hver især.

Virksomheden kan gøre meget for medarbejdernes sundhed. Først og fremmest skal arbejdsmiljøet og det ydre miljø være i orden – regler og vejledninger skal overholdes. Arbejdsmiljø har afgørende indflydelse på livskvaliteten, og et godt arbejdsmiljø er med til at sikre det overskud i hverdagen, som er nødvendigt for at kunne ændre livsstil.

Men virksomheden kan gøre mere end det. Både arbejdsliv, fritidsliv og livsstil har betydning for sundhed. Den enkelte har interesse i at passe på sig selv, og virksomheden har interesse i at passe på medarbejderne. Lavt sygefravær og høj trivsel er godt for alle.

Virksomheden kan med forskellige aktiviteter skabe rammer for den enkelte for at træffe sunde valg om levevis og livsstil både på og uden for arbejdspladsen. Aktiviteter som ligger ud over krav i lovgivningen. En arbejdspladskultur med en positiv indstilling til sund levevis kan skabe interesse for at ændre vaner.

På flere og flere virksomheder er man godt i gang med en bred og aktiv indsats for sundhedsfremme - det har man i øvrigt været i mange år.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at sundhedsfremme ofte er en langsigtet proces. Det kræver tid at ændre holdninger og adfærd. Desværre er det ofte svært at nå dem med størst behov.

Sundhedsfremme kan sammen med et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø også spille en positiv rolle for virksomhedens image. Et image som en sund og etisk arbejdsplads kan gøre virksomheden mere attraktiv i forhold til nye medarbejdere og gøre det lettere at holde på de nuværende.

2. Sundhedsfremme og arbejdsmiljøcertifikat

Et af de krav, en virksomhed skal leve op til for at få et arbejdsmiljøcertifikat, er, at ledelsen i samarbejde med medarbejderne har besluttet, hvordan den vil arbejde for initiativer til sundhedsfremme på arbejdspladsen. De krav, virksomheden skal opfylde, afhænger af, om virksomheden har pligt til at have et sikkerhedsudvalg.

Kravet til virksomheder med sikkerhedsorganisation er, at beslutningen skal indeholde mål, handlingsplan og retningslinjer for, hvordan der følges op på handlingsplanen. I virksomheder uden sikkerhedsudvalg kan man nøjes med en skriftlig beslutning om, hvilke initiativer man ønsker sat i værk.

Se At-vejledning F.5.2 om sundhedsfremme.

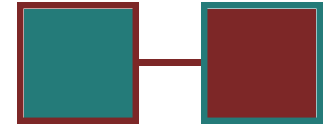
3. Sundhedsfremme i praksis

Sundhedsfremme kan med fordel være en del af virksomhedskulturen – og gerne også en del af personalepolitikken, så et godt arbejdsmiljø, sundhedsfremme og socialt ansvar går op i en højere enhed.

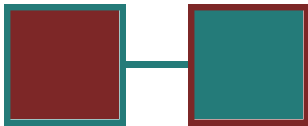
Sundhedsfremme kan gennemføres på mange niveauer og i forskellige hastigheder. Det sker med udgangspunkt i den enkeltes ønsker og virksomhedens muligheder. Indhold fastsættes i fællesskab efter en analyse af behovet med fuld åbenhed om virksomhedens sundhedspolitik og indsats.

Alle på virksomheden bør opfordres til at komme med forslag og engagere sig. Det er af stor betydning, at de aktiviteter, der sættes i gang er aktiviteter, som opfylder behov og ønsker hos medarbejderne på netop denne virksomhed.

Aktiviteter gennemføres i samarbejde med medarbejderne eller deres repræsentanter, f.eks. gennem sikkerhedsudvalg eller samarbejdsudvalg.



4. Eksempler på sundhedsfremme



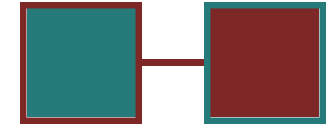
Sundhedsfremmende aktiviteter kan i sagens natur være "alt muligt mellem himmel og jord" – blot det har en sundhedsfremmende effekt på medarbejderne.

Det er ikke muligt at lave en udtømmende liste over sundhedsfremmende aktiviteter, men nedenstående eksempler er alle gennemført i forskelligt omfang på virksomheder i industrien i Danmark:

- rygepolitik/rygestopkonsulenter
- alkoholpolitik/alkoholkonsulenter
- sund mad i kantinen (f.eks. i samarbejde med Hjerteforeningen)/mælk og frugt til rimelige priser
- foredrag om kost, motion og blodtryk
- cykle på arbejde/cykelkælder
- slankehold/spis dig slank-kursus
- træningslokaler/ordning med motionscenter
- massage
- bowling
- kanoture
- svømning
- idrætsdag
- motionsløb
- aerobics
- zoneterapi
- naturvandring
- personale dag med indlagt fysisk aktivitet
- afspændingspædagog/kursus i stresshåndtering
- sundhedskurser, f.eks. 6 x 1 time/pas på ryggen-kursus
- intranet med nyheder og ideer om sundhedsfremme
- ribber på værksted
- førstehjælpskursus
- seniorpolitik
- familiepolitik
- livsstilsanalyse
- kontingent til sportsklub - herunder firmaidræt

Yderligere oplysninger

Virksomheder, sikkerhedsorganisationer og interesserede er velkomne til at kontakte I-BAR eller organisationerne for yderligere oplysninger, f.eks. hvis der ønskes kontakt til virksomheder, som har erfaringer på de nævnte eksempler på sundhedsfremme.



Endvidere kan ideer og oplysninger fås hos:

- Arbejdstilsynet
- Sundhedsstyrelsen
- Beskæftigelsesministeriet
- BST
- Center for Sundhedsfremme i Københavns Kommune

Henvisninger:

At-vejledning F.5.2 om sundhedsfremme på arbejdspladsen
Den sunde arbejdsplads - et sæt fælles spilleregler, ASC 2002
Fremad med sundhed, praktiske ideer med sundhedsfremme på arbejdspladsen, ASC 2001
Godt - magasin om sundhedsfremme, ASC 2001
Arbejds miljø og sundhedsfremme, LO 2001
Sundhed og arbejdsplads, et sundhedsprojekt i Lego-gruppen, Sundhedsstyrelsen m.fl. 1995

Hjemmesider

<http://www.sund-by-net.dk>
<http://www.aaa.dk/sundhedsfremme>
<http://www.ra.dk/forebyggelse>
<http://www.sundbybutikken.dk>
<http://www.tobaksskaderaadet.dk>
www.at.dk
www.asc.dk
www.ibar.dk