

– et katalog med 70 idéer til borgere og medarbejdere

Bedre sundhed i hverdagen



Pjecen udgives i samarbejde med PenSam

Politisk ansvarlig: Dennis Kristensen

Redaktion: Mie Andersen, Jens Folkersen, Charlotte Bredal og Peter Lindholm

Grafisk tilrettelæggelse: Girafisk Design

Korrektur: Pjec1heden

Tryk: FOAs Trykkeri, oktober 2010

Indholdsfortegnelse

Side 4	Sundhed i et bredt perspektiv
Side 5	Handling i hverdagen – og i fællesskab
Side 7	KRAM og KLEM
Side 8	Tid til forandringer
Side 9	Ruter til bedre sundhed
Side 10	Rute 1 – Sunde og udviklende arbejdspladser
Side 11	Rute 2 – Aftaler og politikker skal bruges aktivt
Side 12	Rute 3 – Sundhedsformidlere
Side 14	Rute 4 – Aktivitets-ildsjæle
Side 15	Rute 5 – Motion og bevægelse i hverdagen
Side 17	Rute 6 – Kost er ikke bare mad, det er også socialt fællesskab
Side 19	Rute 7 – Rygning

Sundhed i et bredt perspektiv

I FOA ser vi sundhed i et bredt perspektiv. Vi mener, at det er helt afgørende at have gode livs- og arbejdsvilkår for at kunne leve sundt. Det sunde liv, det gode liv er både et fælles ansvar og et individuelt ansvar.

Derfor har FOA samlet en række ideer til handlinger, der kan inspirere til at forbedre sundheden for medarbejdere og for borgere.

Nærværende pjece indgår som en del af FOAs samlede sundhedsudspil, som har som mål at udjævne uligheden i sundheden.

FOAs udgangspunkt er, at velfærdsarbejdspladserne er centrale for ændring af livsstil for både medarbejdere og borgere. Vi ved også, at der blandt FOAs egne medlemmer er en del, der vejer mere end gennemsnittet, og at mange ryger for meget. Det betyder, at de rammer, der er for arbejdet på velfærdsarbejdspladserne og det arbejde, der udføres, er helt afgørende for udviklingen af sundhed.

Derfor fremhæver vi her de muligheder, FOAs medlemmer har og skal have i hverdagen for at fremme sundheden for de borgere, de dagligt er i kontakt med.

Med ideerne går vi på to ben:

- 1. Vi vil styrke sundheden for borgerne og sætte ind over for uligheden i sundhed**
- 2. vi vil styrke medarbejdernes eget fokus på sundhed**

Vores erfaring i FOA er, at en indsats og fælles initiativer på arbejdspladsen i forhold til borgernes sundhed også får betydning for medarbejdernes viden, holdning og handlinger i forhold til deres egen og familiens sundhed.

Vi har ligeledes erfaring med, at FOAs medlemmer gennem kvalificering, i forhold til at styrke borgernes sundhed gennem viden om kost, motion og træning, bruger den nye viden og læring til at ændre egne vaner – og helst i fællesskab med kollegaerne.

Etablering af fællesskaber, sjov og støtte giver mulighed for ændring i livsstil.

Handling i hverdagen – og i fællesskab

At skabe bedre sundhed for alle kræver handlinger. Handlinger kan dog ikke stå alene, men må ses i en større sammenhæng. Når vi ønsker at forbedre sundheden, har det konsekvenser for den måde, vi organiserer arbejdet på, de metoder, vi anvender, de samarbejdsrelationer, vi indgår i, den ledelse, der skal til på arbejdspladserne. Tingene hænger sammen.

Sundhed i hverdagen handler om gode rammer, et godt arbejdsliv samt en lang række valg, der skal træffes af

” Vi har indført kagefri måned og spiser sundere. Vi kiggede i hinandens madpakker og snakkede om indhold.

Fra konsulentfirmaet Type2dialogs evaluering af sundhedsprojekt i en kommune

” Man bliver glad i sit sind, når man har en god hverdag – det er også sundhed!

Serviceassistent Edel – på inspirationsdag med sundhedseksperter

”” *Det er nødvendigt at flytte fokus fra individniveau til struktur.*

Morten Grøn­bæk i Ulighed i danskernes sundhed, 2010, Sundheds­me­die­rne for FOA

”” *Vi skal nå folk via deres fagforening. Vi skal vide, hvad der motiverer dem. Og hvordan vi når dem ... og så skal livsstilsændringer gøres til noget sjovt.*

Allan Flyvbjerg i Ulighed i danskernes sundhed, 2010, Sundheds­me­die­rne for FOA

både borgere, medarbejdere og ledere for at skabe og sikre en sund hverdag.

Et godt arbejdsmiljø kan være med til at forebygge, at man bliver syg – og det kan medvirke til, at man kommer hurtigere tilbage på arbejde, hvis man er blevet sygemeldt.

En forstærket arbejdsmiljøindsats vil derfor have stor betydning for uligheden i sundhed, specielt hvis den rettes mod forhold i arbejdsmiljøet, der øger risikoen for de store folkesygdomme.

Forskning peger på, at sundhedsfremmetiltag på arbejdspladsen er mest effektive, hvis man inddrager både individuelle og arbejdsmiljø­mæssige aspekter i forebyg­gelsen. Beregninger fra Det Nationale Arbejdsmiljø­forsk­ningsinstituttet viser, at man kan forebygge 80 procent af alle skader, hvis man kobler arbejdsmiljø og livsstils­indsatsen og gør noget ved begge dele.

KRAM og KLEM

Sundhedsdebatten og en lang række af sundhedsinitiativerne har rettet sig mod KRAM-faktorerne: Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Det er helt centralt, at der arbejdes med det for at skabe mere sundhed, men der skal også tænkes bredere.

FOA vil sætte fokus på KLEM. KLEM er forkortelse for kerneelementer i fagligheden hos FOAs medlemmer. KLEM står her for: Kontakt, Læring, Erfaring, Motivation. KLEM er det, FOAs medlemmer giver til borgerne i hverdagen.

Kontakt – FOAs faggrupper er kernemedarbejdere når det drejer sig om velfærdsydelser for borgerne. FOAs faggrupper har den daglige faglige kontakt med borgerne og dermed viden om, hvad den enkelte borgers sundhedsproblem er. Der er behov for at der sættes lagt mere fokus på det.

Læring – FOAs faggrupper kan sætte tingene i perspektiv og åbner muligheder for den enkelte. Læring om livskvalitet – sundhed, trivsel og velvære – skal deles med andre for at give værdi. Gennem formidling og brug af denne viden over for borgeren/patienten, kan læringen bruges til at ændre egne vaner.

Erfaring – har FOAs medlemmer masser af. Erfaringer og viden om de borgere, patienter, børn, klienter m.m. de har den daglige kontakt med skal bruges i forhold til at udvikle og styrke sundhed. Der er behov for at denne faglige erfaring og praksisviden bruges aktivt i det daglige arbejde med sundhed.

Motivation – Skal sundhed i hverdagen styrkes, er det helt afgørende, at nye handlinger giver mening for den enkelte. FOAs medlemmer er til stede i borgernes hverdag og har en væsentlig rolle med at motivere borgerne til at ændre livsstil.

Her skabes også motivationen til selv at ændre livsstil gennem ny viden. Et omsorgsfuldt sundhedsKLEM fra FOAs medlemmer kan give mere sundhed i hverdagen. Derfor: FOAs medlemmer skal kunne give et KLEM i forhold til at styrke den enkelte sundhed i hverdagen.

Tid til forandringer

Forandringer kræver handling og handlingerne skal foregå på alle niveauer. De skal foregå i relationen mellem FOA-medlemmet og borgeren. De skal foregå på arbejdspladsen mellem kollegaer, og de skal foregå mellem ledere og ansatte samt mellem borgere og politikere. Det kræver ændringer i rammer, ændring kultur, lyst til at arbejde med sundhed samt en række ideer.

Vi skal fortælle den gode historie: »FOA-medlemmerne giver et omsorgsfuldt KLEM«. Medlemmerne leverer allerede velfærdsydelser og er en succesfuld del af den danske velfærd. Vi skal have startet en positiv spiral ved at bygge videre på det, der allerede fungerer.

Ruter til bedre sundhed

FOA har i løbet af foråret 2010 indsamlet en lang række ideer til, hvilke handlinger der kan iværksættes til at forbedre sundheden for medlemmerne og de borgere, de arbejder med i hverdagen. Ideerne er kommet frem på faggruppelandsmøder, ungdoms- og elevaktiviteter, en inspirationsdag om ulighed i sundhed med 11 eksperter og gennem et idéværksted med knap 20 FOA-medlemmer. Ideerne kommer vidt omkring. Man kan sige, at FOA nu har ruter med ideer, der breder sig ud og har en række stier og spor.

Der er ideer, der handler om det enkelte FOA-medlems sundhed – altså svar på spørgsmålet om:

- Hvad skal der til for, at du får et mere sundt arbejdsliv?

Der er ideer, der er svar på spørgsmålet om:

- Hvordan kan du i dit daglige arbejde være med til at forbedre din og borgernes, patienternes eller klienternes sundhed?

Det er FOAs håb, at ideerne vil blive taget op og udviklet på de enkelte arbejdspladser. De 70 ideer er samlet i 7 ruter – hver rute, bortset fra den første, har 3 stier – en generel sti, en borger-sti og et medarbejder-sti.

De 7 ruter er:

- 1. Sunde og udviklende arbejdspladser**
- 2. Aftaler og politikker skal bruges aktivt**
- 3. Sundhedsformidlere**
- 4. Aktivitetsildsjæle**
- 5. Motion og bevægelse i hverdagen**
- 6. Kost er ikke bare mad, det er også socialt fællesskab**
- 7. Rygning**

Rute 1

Sunde og udviklende arbejdspladser

Medarbejdere, der trives på arbejdspladsen, har lyst til at være med til at fremme borgernes sundhed. Et sundt arbejdsliv med en høj grad af indflydelse og gode udviklingsmuligheder giver mulighed for god trivsel. Forudsætningen for dette er gode rammer og betingelser for, hvordan arbejdet udføres.

Sundhedssti – medarbejder

- Større indflydelse på tilrettelæggelse af egen arbejdstid
- Mulighed for at tage en powernap i forbindelse med natarbejde + større fokus på helbreds kontrol i forbindelse med skiftende arbejdstider
- Færre dokumentationsopgaver og mere fokus på tillid, anerkendelse og det gode samarbejde giver større arbejdsglæde
- Efteruddannelse og faglig sparring så medarbejderne bliver klædt på til nye krav og opgaver
- Sundhedsfremmevurdering af ny teknologi og hjælpemidler
- Variation i gående/stående samt fysisk/psykisk belastende opgaver så arbejdet ikke bliver monotont og nedslidende
- Rummelige arbejdspladser hvor der også er plads til at fastholde nedslidte kollegaer
- Medarbejdere der udsættes for sundhedsskadelige påvirkninger skal jævnligt tilbydes helbredstest.

Rute 2

Aftaler og politikker skal bruges aktivt

Aftalen om trivsel og sundhed fra 2008 forpligter HovedMED i kommuner og regioner til at formulere retningslinjer, der indeholder konkrete sundhedsfremmende initiativer.

Det forebyggende arbejde skal tænkes ind i alle dele af kommunernes og regionernes politikker. Forebyggelse skal således også ligge i f.eks. de tekniske udvalg og ikke kun i sundhedsudvalg, børn- og ungeudvalg m.m.

Sundhedssti

- På arbejdspladser skal der sættes klare mål og handlinger til minimering af de sundhedsmæssige risikofaktorer, ikke bare for personalet, men også for den enkelte bruger
- Til alle politiske beslutninger skal de mulige sundhedsmæssige konsekvenser for borgerne og personalet være beskrevet

Sundhedssti – borger

- Alle behandlingsplaner skal indeholde sundhedsfremmende udfordringer og mål
- Alle pædagogiske læreplaner i dagtilbud skal indeholde sundhedsfremmende mål

Sundhedssti – medarbejder

- Et sundt arbejdsmiljø skal indtænkes i forebyggelses og sundhedsfremmeplaner
- Trivselsaftalen skal i spil på alle arbejdspladser – og der skal aftales retningslinjer i HovedMED

Rute 3

Sundhedsformidlere

Medarbejderne fungerer som sundhedsformidlere gennem rådgivning, vejledning og som rollemodel. Og de medvirker til at minimere sundhedsrisikofaktorerne og fremme en sund livsstil.

Retningslinjer og politikker alene flytter ingenting i sig selv. En ryge- eller alkoholpolitik løser eksempelvis ikke i sig selv de problemer, der kan være, når en kollega eller en borger har et alkoholproblem, eller når psykiatriske patienter ryger på deres egne værelser og samtidig udsætter medarbejderne for passiv rygning. Indsatsen skal derfor understøttes af ressourcefulde "ildsjæle".

Hygiejne og rengøring er væsentlige forhold for et sundt og godt miljø samt et godt eksempel på hvordan der kan arbejdes med at skabe mere respekt for fagligheden.

Sundhedssti

- På ældrecentre, i hjemmeplejen, på plejehjem, i dagpasningen m.m. tilrettelægger personalet tematiske indsatser af forebyggelses og sundhedsfremmende karakter i forbindelse med deres arbejde. 1. kvartal er motion temaet, i 2. kvartal er det kost, i 3. er det rygning osv.
- Alt rengøringsmateriel og rengøringsmidler skal være sundhedsfremmende både i udformning og anvendelse
- Rengøring og hygiejne kræver uddannelse og respekt

Sundhedssti – borger

- De tematiske indsatser retter sig også mod borgerne – eksempelvis passiv rygning
- Skoleelever deltager aktivt i rengøringen sammen med rengøringsassistenten og lærer samtidig om hygiejne og rengøringsmetoder og -midler
- Sundhedsformidlere fungerer som vejledere i forbindelse med hygiejnen – f.eks. håndhygiejne m.m.

Sundhedssti – medarbejder

- Medarbejderne uddannes og fungerer som supervisere på sundheds- og sundhedsfremmeinitiativer i forhold til både personale og borgere
- Uddannet kostvejleder på alle arbejdspladser
- Uddannet motionsvejleder på alle arbejdspladser
- Uddannet alkohol- og misbrugsvejleder på alle arbejdspladser
- Uddannet stressvejleder på alle arbejdspladser
- Ergonomivejledning på alle arbejdspladser

Rute 4

Aktivitets-ildsjæle

Borgeraktiverende aktiviteter skal samtænkes med de praktiske, pleje- og omsorgsmæssige opgaver, hjemmeplejen udfører.

Sundhedssti

- Alle hjælpemidler skal revurderes med henblik på deres sundhedsfremmende effekt
- Medarbejderen aktiverer beboeren medens de udfører praktisk hjælp
- Social- og sundhedshjælperen udfører sine opgaver i hjemmet sammen med beboeren

Sundhedssti – borger

- Væk med færdigmad - social- og sundhedshjælperen laver maden i hjemmet sammen med borgeren.
- Borgeren støttes maksimalt til at hjælpe med praktiske gøremål m.m.
- Alle, der modtager velfærdsydelse, tilbydes en sundhedstest

Sundhedssti – medarbejder

- Medarbejdernes kompetencer til at styrke motivation og fungere som igangsætte udvikles
- Alle ansatte i dagtilbud undervises i, hvordan de mindste selv kan hjælpe til, så løft undgås

Rute 5

Motion og bevægelse i hverdagen

Motion og bevægelse indgår som en målrettet integreret del af det pædagogiske arbejde i dagplejen, dag- og døgninstitutioner, og som en målrettet integreret del af pleje- og omsorgsarbejdet.

På det brede velfærdsområde er der en lang række arbejdspladser, hvor det er muligt at indtænke sundhed og sundhedsfremme på nye måder. Det gælder f.eks. på skoler, idrætsanlæg og i svømmehaler. Her kan der etableres åbne aktivitetstilbud. På plejehjem og andre institutioner anlægges udendørsarealer, således at de animerer beboerne til aktivitet.

Sundhedssti

- Fri adgang til sansehaver
- Cykler til plejecentre og institutioner, som beboerne, der har ressourcer til det, kan køre på
- Christianicykler, når dagtilbudene tager på ture med de mindste



Sundhedssti – borger

- Alle skal have mulighed for 30 minutters sundhedsskabende motion og bevægelse hver dag
- Hver dag er der strukturerede og målrettede bevægelses- og motionselementer
- Motion og bevægelse tænkes ind, når der udvikles nye aktiviteter
- To baner i svømmehalen holdes frie. Gæsterne tilskyndes til at deltage, modtager vejledning og undervisning i motionssvømning
- Ældreidrætsdag indføres i alle kommuner
- Gratis motionstilbud til alle marginaliserede grupper
- Udendørsarealerne omlægges så de er beboervenlige og beboeraktiverende
- Borgernes ønsker til sundhedsfremme skal tages alvorligt og understøttes
- Der laves ældretrimbaner ved alle ældrecentre
- Der laves sjove motionsbaner ved institutioner, skoler i parker m.m.
- Frugt og grønsagshaver på alle institutioner

Sundhedssti – medarbejder

- Medarbejderne tilbydes kompetenceudvikling i sundhedsfremme
- Kompetenceudvikling i hvordan man laver sociale netværk, der opfordrer til motion og sund levevis
- Kollegiale motionshold og -tilbud

Rute 6

Kost er ikke bare mad, det er også socialt fællesskab

Sund kost både i praksis og i læring skal indgå som et målrettet tema eller som en målrettet integreret del af det pædagogiske arbejde i dagplejen, dag- og døgninstitutioner

Det sociale fællesskab er afgørende for livskvaliteten og for hvor meget og hvad vi spiser.

Alle medarbejdere skal have adgang til sund kost, når de er på arbejde.

Sundhedssti

- FOAs sundmad-kogebog bruges på alle arbejdspladser
- 6 stykker frugt eller grønt om dagen til alle
- Personale og brugere sikres viden om kostens og hygiejnes betydning for sundhed, livskvalitet og velvære
- Brugere og det faste køkkenpersonale laver sund mad sammen

Sundhedssti – borger

- Børnene er med til at lave den mad, de spiser i dagtilbud, sammen med personalet.
- På plejehjem, plejecentre, i leveboinstitutioner etableres sund kostværksteder
- Køkkenpersonalet på ældrecenteret laver en enkemandegruppe, hvor de lærer om hygiejne og laver sund mad
- En aktivitetsgruppe i dagcenteret laver mad et par dage om ugen sammen med personalet til beboerne på plejeafsnittene



Sundhedssti – medarbejder

- Medarbejderne uddannes til at kunne fungere som sundvejledere over for forældre, pårørende m.fl.
- Alle medarbejdere tilbydes kompetenceudvikling omkring sund kost
- Alle ansatte, der ikke har 'pølsekurset'/madhygiejnekursus, skal tilbydes det
- Der skal være frugt fremme på alle arbejdspladser
- Flere men kortere spisepauser
- Ansatte, der ikke har mulighed for at bruge kantinerne, tilbydes en sundt måltid til samme favorable pris, uanset om de arbejder alene, om aftenen eller om natten.

Rute 7

Rygning

Rygning er det allerfarligste man kan udsætte sig selv for. Begrænsning af rygning og så få rygere, som overhovedet muligt, vil forbedre folkesundheden markant.

Sundhedssti

- Strammere rygelov, også rygeforbud i det offentlige rum

Sundhedssti – borger

- Etablere andre sociale fællesskaber end rygerselskaber

Sundhedssti – medarbejder

- Gøre det fysisk mere besværligt at ryge – sværere adgang til rygesteder
- Uddannet rygestopinstruktør på alle arbejdspladser
- Styrk medarbejdernes kompetencer i at skabe motivation og til at kommunikere – således at de kan få borgerne til at stoppe med at ryge.



FOA
FAGOGARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Tlf.: 46 97 26 26
www.foa.dk