



## Forebyggelse

# Hvorfor er en sund og aktiv livsstil på arbejdspladsen vigtig?

Omkring halvdelen af al sygdom og tidlig død skyldes vores livsstil, primært hvad angår kost, alkohol, rygning og motion. Usund livsstil påvirker den fysiske og mentale sundhed og er ansvarlig for mange sygefraværsdage samt tidlig pension. Nedslidning kan i høj grad undgås, hvis arbejdspladsen sætter fokus på muligheden for at leve sundt – og ikke mindst være aktiv i arbejdstiden.

## Inaktivt arbejde

- Fysisk inaktivt arbejde kan være dødens farligt.
- En undersøgelse viser, at man har en betydelig overdødelighed, hvis man sidder stille foran skærmen mere end 8 timer om dagen, medmindre man neutraliserer farligheden ved at være fysisk aktiv.
- Man skal faktisk være fysisk aktiv minimum 60 minutter om dagen, for at det stillesiddende arbejdet ikke gør en syg.

## Hårdt fysisk arbejde

- Hårdt fysisk, og måske ensidigt, arbejde nedslider.
- Det kræver en god styrke og kondition at have et hårdt fysisk arbejde, ellers risikerer man nedslidning.

## Fysisk efteruddannelse

- Indfør fysisk aktivitet på arbejdspladsen.
- "Fysisk efteruddannelse" signalerer, at det for nogle jobs kan være nødvendigt at sikre god styrke og kondition for at arbejdet ikke i sig selv skal være nedslidende.
- Indfør fx pausegymnastik eller træning i arbejdstiden.

## Røgfri arbejdstid

- Som leder kan du skabe gode rammer for en sund livsstil.
- Indfør fx røgfri arbejdstid – ud med rygepausen og ind med kaffepausen.

## Drop berøringsangst

- Nogle medarbejdere er sunde, mens andre helt tydeligt har en usund livsstil.
- Vær ikke berøringsangst overfor usunde medarbejdere.
- Har du en meget overvægtig medarbejder eller en medarbejder med et alkoholproblem, kan du som leder spørge, om ikke medarbejderen har brug for hjælp. Beslut, hvordan du og virksomheden kan bidrage og hjælpe medarbejderen mod en sundere livsstil.
- Din medarbejder skal selvfølgelig ville hjælpes, men du skal ikke have berøringsangst.

## Et godt råd

Det er en fælles sag at have en sund livsstil på arbejdspladsen og sikre, at vi ikke bliver syge af at gå på arbejde. Fokus på kost, rygning, alkohol og motion kan forebygge og give mange lange liv – en fordel for både lederen, medarbejderne og virksomhedens bundlinje.