

Når I gerne vil skabe sunde rammer for medarbejderne, er det vigtigt med et særligt fokus på at forebygge smerter. Det er afgørende, at arbejdsmiljøet er indrettet, så medarbejderne har mulighed, evne og lyst til at blive i jobbet igennem et langt arbejdsliv.

I denne folder får du 6 anbefalinger til at få mere bevægelse i arbejdstiden.

## Erfaringer fra medarbejdere

Erfaringer fra et pilotprojekt om øget bevægelse i arbejdstiden viste, at det var særligt vigtigt for medarbejderne at:

- Det ikke går ud over kollegaerne
- Der er tydelig kommunikation (ex. fast punkt til p-møde)
- Ledelsen selv deltager i den øgede bevægelse
- Man kan deltage i eget tøj og nå at vaske sig
- Aftenattevagterne føler sig set
- Det starter til tiden
- Det også er sjovt med eksempelvis små lege og afspænding
- For nogle er det svært, hvis man skal ned på maven
- Der er 2-3 varianter af øvelserne, så alle kan være med.



# Få mere bevægelse i arbejdstiden



## 1. Ledelsen skal gå forrest

Det er ledelsens ansvar at sætte bevægelse i gang efter en dialog med medarbejderne om, hvordan det kan blive en god oplevelse at indføre det i arbejdstiden. Bevægelse i arbejdstiden er en ny ledelsesopgave, og lederens rolle er afgørende for at få bevægelse i arbejdstiden til at fungere. Det er vigtigt med en klar og tydelig rollefordeling, hvor det er tydeligt for medarbejderne at øgede bevægelse er en del af ens arbejde og at ledelsen forventer, at man deltager, og at ledelsen også selv deltager.

## 2. Drop fokus på motivation og gør det til en naturlig del af jeres arbejde at forebygge

Motivation er ikke så vigtigt, hvis I har skabt et arbejdsmiljø, hvor der er indlagt øget bevægelse for at forebygge gener og smerter. Motivationen går op og ned for alle, og man skal som medarbejder ikke forholde sig til, om man har lyst eller ej, når det er en del af arbejdet. Det kan faktisk være en befrielse at tage det væk fra den enkelte og i stedet fokusere på det sunde fællesskab.

## 3. Gør det tydeligt, at øget bevægelse hænger sammen med arbejdsopgaverne

Nogle medarbejdere vil måske være skeptiske i starten og være bange for, at det tager tid fra andre opgaver. Derfor er det vigtigt at gøre bevægelsen meningsfuld i forhold til arbejdsopgaverne.

Hvis I ex. vælger at indføre elastiktræning, er det vigtigt, at træningen fokuserer på belastninger, man som medarbejder er udsat for i sit daglige arbejde.

## 4. Kald det bevægelse frem for træning

Det kan være en god idé at kalde det bevægelse på arbejdspladsen i stedet for træning, da det er en blødere formulering og rummer en større betydning end træning, som mange måske forbinder med dårlige oplevelser i fitness eller tidligere i livet. Desuden rummer bevægelse mulighed for flere tiltag såsom flere gåture, placere printeren langt væk og starte hvert møde med at stå op.

## 5. Start med en ting

Start med en ting, som, I virkelig tror, vil gøre en forskel, og prøv jer frem og eksperimenter. Følg jævnligt op på, hvad der fungerer godt, og hvad der er svært.

Bliv ved med at sætte fokus på det og få det sat i faste rammer, hvor I løbende kan prøve nye tiltag af.

## 6. Få bevægelse ind i allerede eksisterende processer

Det fungerer bedst, når den øgede bevægelse bliver en del af driften og bliver placeret i allerede eksisterende processer. Selv små ændringer i hverdagen kan have en betydelig effekt. Såsom at tage trapperne, drikke et glas vand en gang i timen, at gå og stå frem at sidde ned. Ideer til at få mere bevægelse på arbejdet kan være at:

- Holde stående møder – eller måske bare de første 5 min.
- Starte møder med at strække kroppen godt igennem
- Gå en tur, mens I holder møder. Fx ved 1:1 møder, MUS, eller ved overlevering.
- Indføre 5-10 min. elastiktræning eller afspændingsøvelser til p-møder, tværfaglige møder, morgenmøder eller andre forrummer, hvor man mødes jævnligt.
- I kan supplere med videotræning (evt. også til aften- og nattevagterne)

### Kontakt

Sofie Worm Tighe  
Sundhedsmedarbejder med fokus på sunde arbejdspladser

T: 41 85 77 09  
M: [sowt@aarhus.dk](mailto:sowt@aarhus.dk)