



Kan din krop klare arbejdet?

Rikke Døssing
Dansk Firmaidræt



DANSK
FIRMAIDRÆT

Bevægelse på arbejde

HVORFOR?



HVORDAN?



A group of people are participating in an outdoor movement exercise. They are holding long, colorful ribbons (red, blue, green) that are stretched across the scene. The participants are dressed in casual outdoor attire. The background shows a modern building with a corrugated metal roof and some greenery. The sky is overcast.

DYRK BEVÆGELSEN



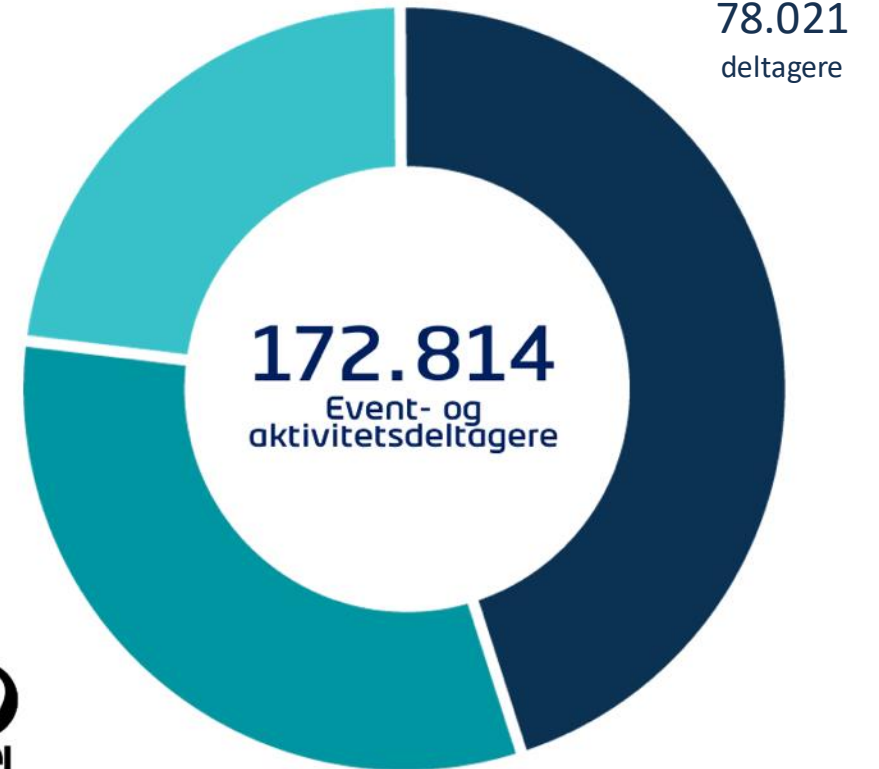
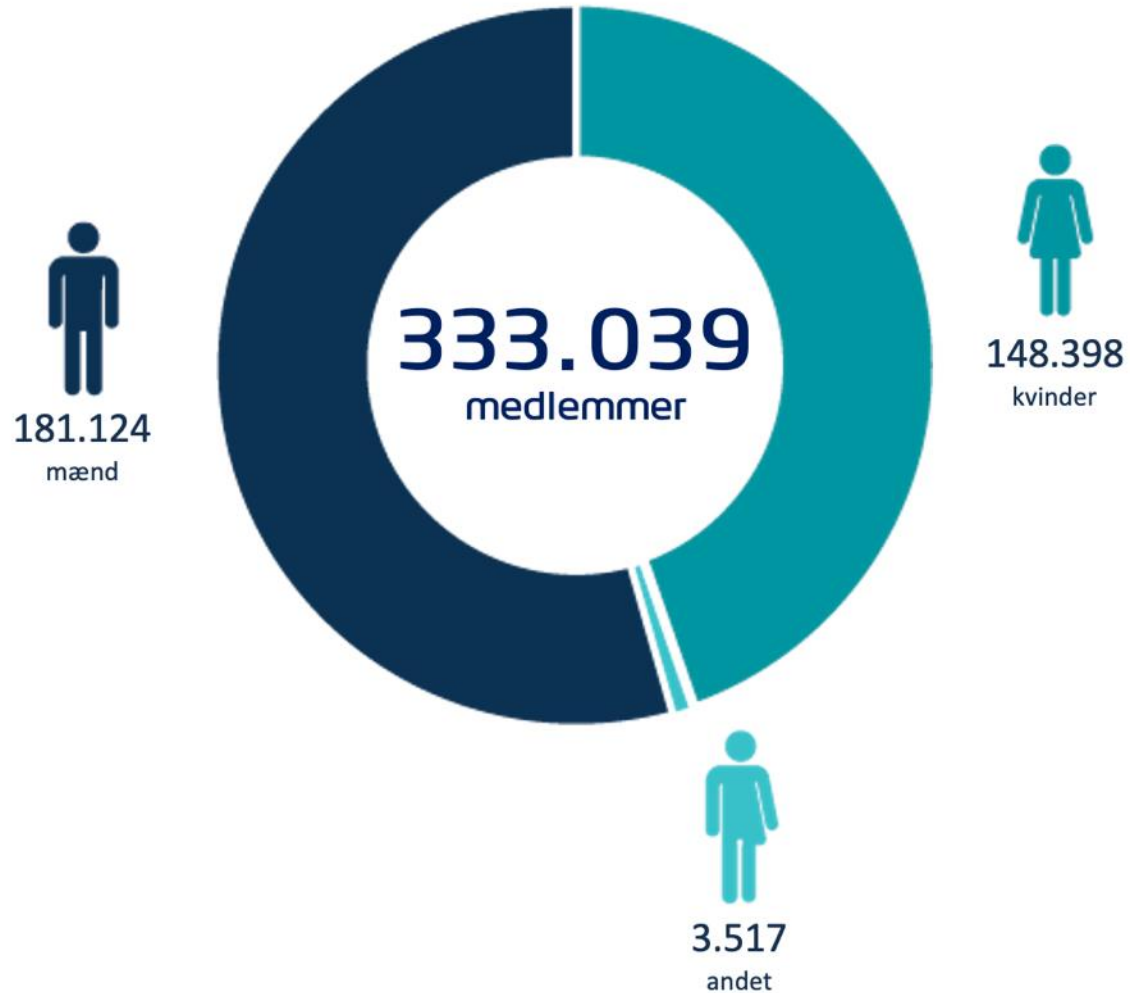
Dansk Firmaidræt

VI ARBEJDER FOR AKTIVE ARBEJDSLIV
- FRA PRAKTIK TIL PENSION



DANSK
FIRMAIDRÆT

Dansk Firmaidræt i tal // 2023



”HVORFOR”



DANSK
FIRMAIDRÆT

Vend med sidemakkeren

👉 Hvilke problemer kan dine bevægelsesmønstre give?

👉 Hvilke gevinster kan der ligge i bevægelse for dig?





STILLESIDDENDE
ADFÆRD

ALKOHOL

SVÆR
OVERVEGT

USUND
KOST

LAV MENTAL
SUNDHED

RYGNING





DANSK
FIRMAIDRÆT

Bevægelse: Hvad er problemet?





DANSK
FIRMAIDRÆT

Højest andel smerter

Servicefag i øvrigt
Dagplejere og børneomsorgsbeskæftigede
Ejendoms- og rengøringsinspektører
Social- og sundhedsarbejdere
Socialrådgivere
Slagtere, bagere og fiskehandlere
Nærings- og nydelsesmiddelindustrimedarbejdere
Laboranter
Rengøringsassistenter
Tømrere og snedkere
Jord- og betonarbejdere
Frisører og kosmetologer

Lavest andel smerter

Psykologer
Revisorer, rådgivere og analytikere
Ingeniører og arkitekter
Militærpersonale
IT-konsulenter
Undervisere og forskere ved universiteter
Farmaceuter, tandlæger og dyrlæger
IT-teknikere
Gymnasielærere
Samfundsvidenskabelige akademikere
Naturvidenskabelige akademikere

0 20 40 60
Procent

National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere (NOA-L) 2023
Andel der svarer "altid eller ofte" at have smerter i kroppen de sidste 3 måneder

Sygefravær

De 3 *markant* største risikofaktorer?

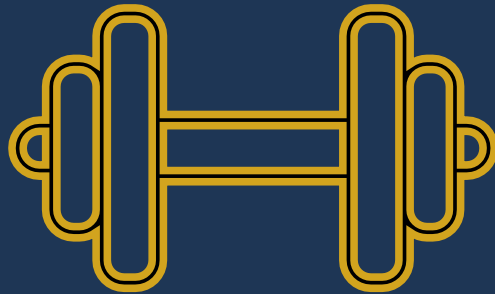
- Smerter
- Fysisk krævende arbejde
- Lav indflydelse



Hvad er gevinsten for dig?

Bedste middel mod *angst* og *depression*?

1



2



”motion bør inkluderes i standardbehandlingen”

Bevægelse



Hvad er
potentiallet for
dig/jer?



bitly

KOLLEGAMOTION BETALER SIG

DYRK KOLLEGAMOTION I ARBEJDSSTIDEN
OG FÅ STØRST MULIG EFFEKT

 Øger produktiviteten med 6 % <small>Justesen et al. (2017)</small>	 Øger social kapital <small>Anderesen et al. (2017)</small>
 Nedsætter muskel-skelet-smerter <small>Johansen et al. (2016), Dalgaard et al. (2017) m.fl.</small>	 Nedsætter sygefraværet med op til 29 % <small>Justesen et al. (2017)</small>
 Øger arbejdsevnen <small>Lidsgaard et al. (2017), Fredslund & Sjoggaard (2014) m.fl.</small>	 Øger vitalitet og socialt klima <small>Johansen et al. (2017)</small>
 Kan give en årlig gevinst (ROI) på mellem 2,5 og 5 kr. for hver investeret krone <small>Kreix & Bildeker (2003), Justesen et al. (2017) m.fl.</small>	

 **DANSK
FIRMAIDRÆT**



DANSK
FIRMAIDRÆT

Spenstrup-Møllevang Plejecenter



20 medarbejdere



Pleje



[Videoklip](#)



Udfordring

- Smerter (EGA)
- Fysisk krævende arbejde
- Mentalt overskud (omsorgspersoner)



Løsning

- 1 times træning i arbejdstiden/uge
- Samtidig behandling af fysioterapeut
- *KBH kommune: ALLE SOSUér træner i arbejdstid*

HVORDAN

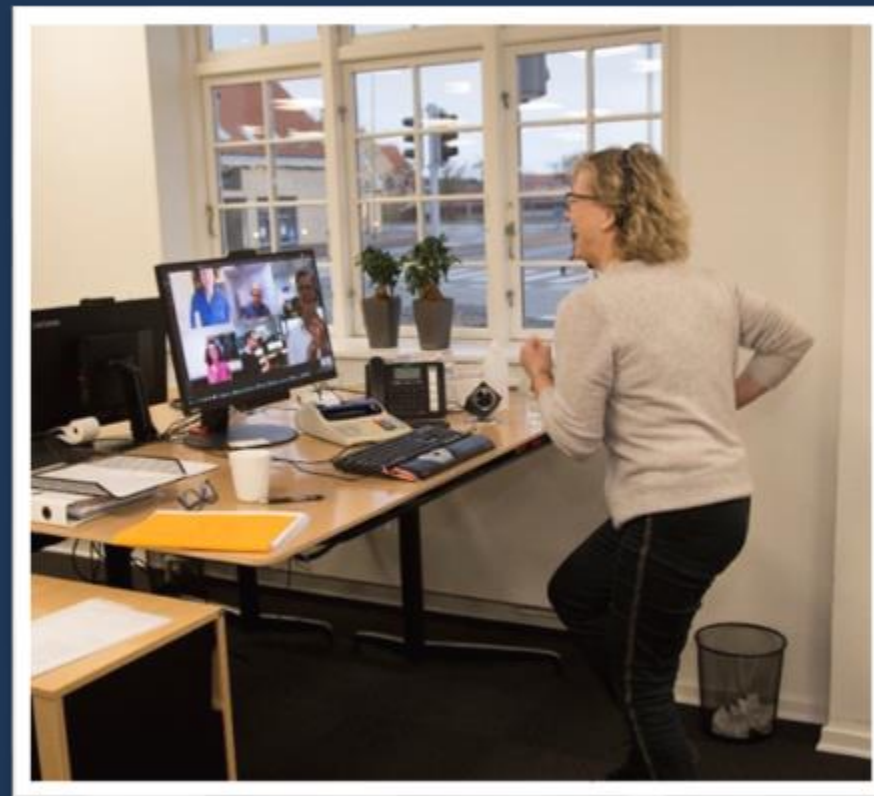


DANSK
FIRMAIDRÆT

Hvorfor kommer vi ikke bare i gang?



Princip 1: Gør det let (svært at lade være)



Fysisk aktivitet på arbejde 🙄

- For lav belastning/lav puls
- For ensidig belastning → smerter
- Forkert muskelbelastning uden hvile

Motion i fritiden 👍

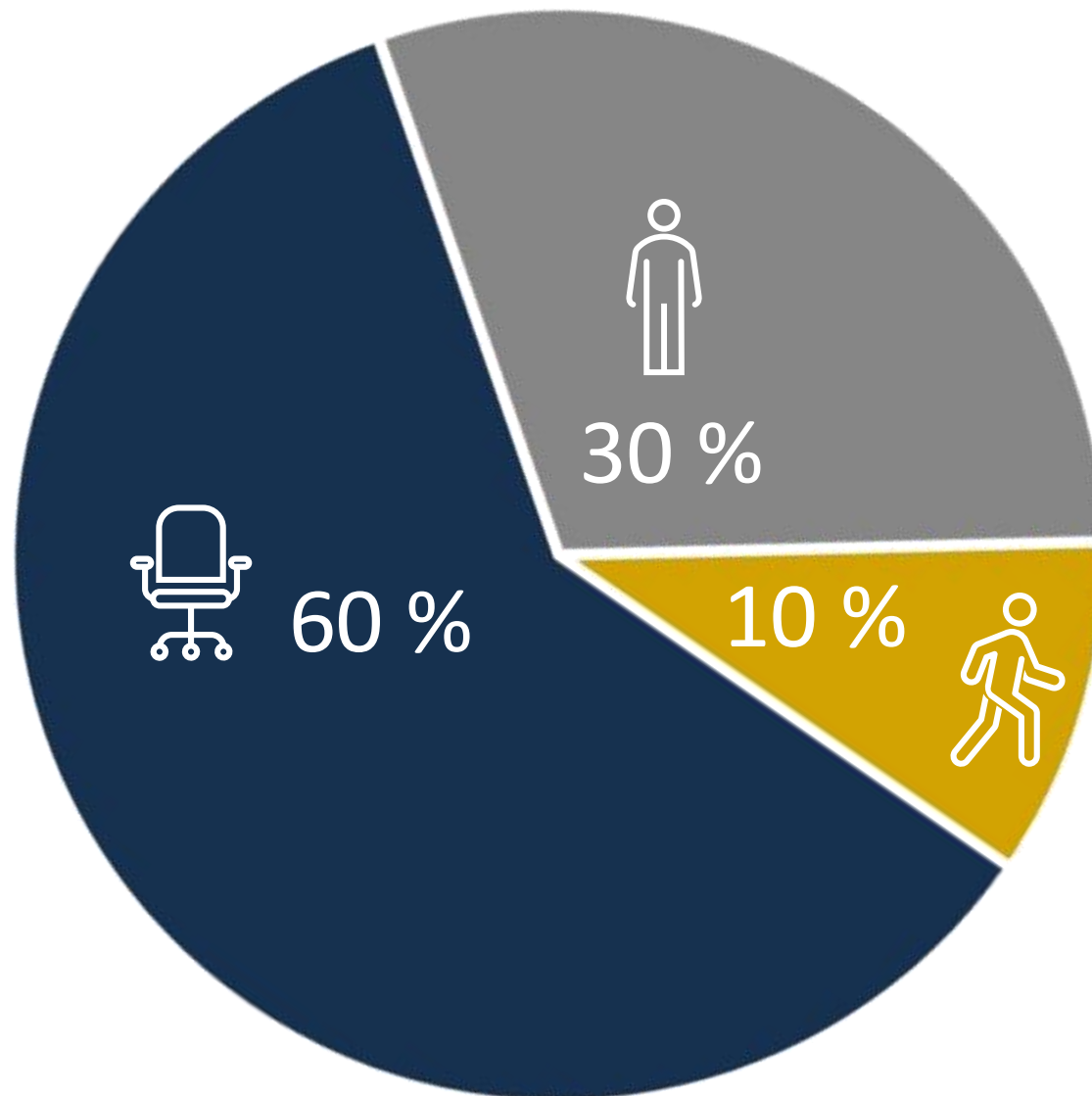
- Pulsen op
- Hvile
- Styrke muskler og led

Hvad er løsningen?

Principperne fra fritidsmotion skal ind i arbejdet



Hvor meget skal der til?





Status på dine
arbejdsbevægelser?



DANSK
FIRMAIDRÆT

Fordeling af bevægelser i mit arbejde



%

Stillesiddende/hv
ile



%

Stående



%

Vrid



%

Høj puls/
intensivt arbejde



%

Gående



%

Muskelarbejde
(løft/træk/skub mv.)



%

Ensidigt
gentagne
bevægelser



%

Andet

Bevægelseskurven for mit arbejde

Bevægelse



Arbejdsdag



Mine arbejdsbevægelser

Sæt ét kryds ved hver

Får jeg pulsen *tilpas* op i mit arbejde?



Får jeg tilpas *hvile* i mit arbejde?



Har jeg tilpas *variation* i arbejdsbevægelserne?

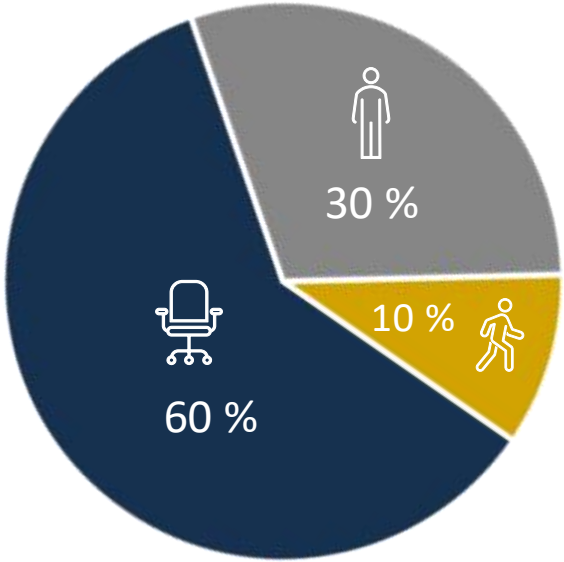


Bruger jeg tilpas *muskelstyrke* i arbejdet?



Nyt design af min arbejdsdag

 <u>NUVÆRENDE</u>	 <u>NUVÆRENDE</u>	 <u>NUVÆRENDE</u>
 <u>FREMOVER</u>	 <u>FREMOVER</u>	 <u>FREMOVER</u>



Arbejdspladsen som arena for bevægelse



Carlsberg ændrede arbejdsgange og fik mindre trætte medarbejdere

ARBEJDSLIV | 2. AUG 2021 - 7:00 | 5 MIN LÆSETID





Udfordring

- Travlhed, skiftende arbejdstider
- Mange forskellige jobfunktioner



Løsning

- Morgenmotion ved vagtskifte
- Kort opvarmning, squat, twist, armstrækninger

Dansk Firmaidræt



45 medarbejdere



Kontor og hjemmearbejde



Videoklip



Udfordring

- Stillesiddende arbejde
- Spredt medarbejderflok (ude, hjemme...)
- Før: spredte motionstiltag i ydertimer



Løsning

- Obligatorisk motion i arbejdstiden – alle er med!
- Mandag kl.11-12 (kontor og telefon lukket)
- Tirsdag-fredag: 15 min. motion før frokost
- Fast mødemotion, indretning, lokaler i Outlook...

Inspiration på firmaidræt.dk



Til lederen

Bliv en aktiv arbejdsplads med aktive pauser, og styrk jeres forretning

God business og bevægelse går hånd i hånd

Som leder har du utallige prioriteter, der kræver din opmærksomhed. Men hvad nu hvis én af de bedste investeringer, du kan gøre for din virksomhed, er at integrere aktive pauser med motion og bevægelse i arbejdsdagen?

Og lad os lige slå fast: Det handler ikke om, at der skal trænes, svedes og bruges en masse tid på aktiviteter og bevægelse. Nej, det handler om at prioritere pausen, få smil på læben og få forbedret bundlinjen.

Der er solid evidens for, at fysisk aktivitet netop forbedrer både medarbejdernes trivsel og virksomhedens bundlinje.

At integrere fysisk aktivitet i arbejdstiden er ikke blot en sundhedsfordel – det er en strategisk forretningsbeslutning. De aktive pauser er et undervurderet middel til at nå virksomhedens mål.

Fast track til god business og bevægelse

- ✓ Tag beslutningen - indfør og prioriter aktive pauser
- ✓ Find en eller flere medarbejdere, der sikrer, at I kommer i mål
- ✓ Bak op om dem, der går forrest

✓ klik og få din fast track her



Suppleringsuddannelse i sundhedsmiljø

- ✓ Værktøjer til bedre balance i arbejdsbevægelser
- ✓ Metoder til organisere arbejdet mere hensigtsmæssigt
- ✓ Inspiration til aktive pauser & best cases
- ✓ Sundhedsmiljøledelse og adfærdsdesign

HVORNÅR: Onsdag den 29.januar kl. 9-15

HVOR: Firmaidrættens Hus i Nyborg

LÆS MERE OG TILMELD [HER](#)



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONUGE I UGE 41



- Lav jeres egen motionsdag/uge på kontoret
- Hent [active plakater og skemaer](#) til hele ugen
- Gratis [online yoga](#) torsdag
- Gratis [digital motionspause](#) til kontoret fredag
- Deltag i [lokale events](#) nær jer

Se mere på [Arbejdspladsernes motionsuge](#)



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT

AKTIV ARBEJDSPLADS ANFØRER



<https://www.firmaidraet.dk/aktiv-arbejdsplads/bliv-uddannet/>



Få tips, inspiration og viden



Vil du mærke effekten?



Få hjælp af den digitale anfører

- aktive pauser direkte i din indbakke.



Hjælp mig med at blive bedre

Feedback 



TAK for at lytte med

 rikke@firmaidraet.dk
 6120 5913

