Sosu'er skal træne mere

Træning kan **halvere sygefraværet**. Så sørg for at få det ind i arbejdstiden, lyder rådet fra forsker til sosu'er.

Af Sofie Janerka

Træning i arbejdstiden gør underværker for helbredet – både fysisk og mentalt. Ved at træne intensivt en time om ugen med en instruktør, kan sygefraværet halveres, samtidig med at arbejdsglæden stiger. Det gælder særligt, når man træner sammen, viser studier af forsker ved Syddansk Universitet ***Just Bendix Justesen***.

Han forsker i effekten af træning i arbejdstiden, og hans forskning har vist, at ud over at få sygefraværet ned og gøre medarbejderne mere effektive, øger struktureret træning også medarbejdernes arbejdsglæde – blandt andet fordi de er sammen om træningen. Det er særlig vigtig viden i forhold til social- og sundhedsmedarbejdere.

Tidligere undersøgelser fra Statens Folkesundhedsinstitut viser nemlig, at FOAs sosu-medlemmer oftere døjer med sygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk og slidgigt, samtidig med at de både ryger mere og vejer mere end gennemsnittet af befolkningen.

Træn i arbejdstiden

"Sosu'er går meget og har mange forflytninger i løbet af dagen. Men det bliver ensformigt, og derfor har de brug for at få styrke- og konditionstræning ind i hverdagen for at kunne holde til det hårde arbejde," siger Just Bendix Justesen.

Han opfordrer arbejdspladserne til at give medarbejderne en times motion med instruktør om ugen i arbejdstiden – og planlægge det sådan, at nogen træner, mens andre dækker arbejdet ind.

"Det er nødvendigt med struktur, men jeg oplever til gengæld, at kollegerne gerne vil hjælpe hinanden og dække ind – særligt når de begynder at mærke de positive effekter af træningen," siger forskeren. ★

sofie@sojamedia.dk

1

times ugentlig træning i arbejdstiden kan forbedre ansattes helbred betragteligt. Det viser en undersøgelse af effekten af træning i arbejdstiden på seks offentlige og private arbejdspladser i Danmark. Både de ansattes kondition og blodtryk blev forbedret, korttidssygefraværet faldt med 56 %, og produktiviteten blev øget med 10 %.

Kilde: 'Workplace Health Promotion: Implementing Physical Activity at the Workplace – a Change Project', Just Bendix Justesen, SDU, 2015

Få dyrker motion
Færre end hvert femte medlem af sosu-sektoren dyrker moderat eller hård fysisk træning i fritiden.

Kilde: 'Sundhedstilstanden blandt FOAs medlemmer', Statens Folkesundhedsinstitut, 2013

Ethvert aktivt afbræk i hverdagen er kærkomment og godt.

JUST BENDIX JUSTESEN, FORSKER VED SYDDANSK UNIVERSITET





Vi får pulsen op på jobbet

Motion på skøre og sjove måder bliver tænkt ind i hverdagen på plejecenter. Det giver smil på læben og større arbejdsglæde.

Af Sofie Janerka ★ foto: Flemming Jeppesen

"Kom nu, Pia, Løøøb."

Pia Lichtenstein, tillidsrepræsentant på plejecentret Fuglsanggården i Grenaa, er netop løbet ud på gangstierne foran hovedbygningen. Foran sig skubber hun kollegaen Asta Christensen i en kørestol. De to kæmper om at komme først i kørestoleræs, mens en gruppe kolleger og beboere står langs ruten og hepper.

Kollegerne på plejecentret har denne fredag lagt aktive fællesaktiviteter ind i arbejdsdagen som små afbræk i arbejdet med beboerne.

Aktiviteterne byder udover kørestoleræs blandt andet på hvidkålsbowling, hurtigskrælning af gulerødder – sammen med beboerne – porrestafet og en konkurrence om at gå flest skridt på arbejdsdagen.

Få sygedage

"Vi griber hver en lejlighed til at gøre noget anderledes og være aktive. Det får os til at grine sammen og med hinanden og er med til at give en god stemning. Samtidig oplever beboerne os også på en anden måde," siger Pia Lichtenstein.

Pia Lichtenstein (tv.) **måtte se sig slået i kørestolsræs** – til gengæld vandt hun og beboeren Alma Melin gulerodsskrælning i overlegen stil.

Og aktiviteterne ser ud til at virke. Pia Lichtenstein og hendes kolleger kan nemlig bryste sig af at have få sygedage og en meget lav udskiftning på jobbet.

"De ansatte kan godt lide at være her og søger ikke væk. Så vi har mange med senior-fridage og få med omsorgsdage," fortæller **Helle Thomsen**, der er leder af plejecentret.

Hun har det som erklæret mål, at motion, smil og skøre aktiviteter skal være en aktiv del af hverdagen, helst sammen med beboerne. Det kan være en motionsdag som her, en enkelt rask stafet på en almindelig arbejdsdag eller som et aktivt indslag ved årets festlige lejligheder. Derudover har plejecentret også anskaffet duo-cykler, så de ansatte kan køre en tur og være aktive sammen med beboerne.

"Vi gør meget ud af, at aktiviteterne sker sammen med beboerne og er med et sjovt tvist, så lattermusklerne også bliver bevæget," siger Helle Thomsen. ★

sofie@sojamedia.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

13.01.
Nyuddannet bliver skåret i dagpenge: Camilla mister 2.000 kroner
Social- og sundheds-assistent Camilla Jattu Jensen får sværere ved at finde arbejde, efter dagpengesatsen for nyuddannede er sat ned.

12.01.
10 lejligheder står tomme på grund af psykisk syg voldsmand
Beboere flygter fra deres lejligheder, og ansattes helbred er i fare på grund af en enkelt psykisk syg voldsmand. Lovgivningen spænder ben for, at han kan tvangsflyttes.

09.01.
Region afviser krav for 19 millioner kroner fra reddere
Region Syddanmark vil betale 47 mio. til de tidligere BIOS-ansatte. Det er kun cirka 70 procent af det samlede krav på 66 millioner kroner. Nogle reddere skal betale penge retur.

05.01.
Ny guide: Sådan sikrer du dig erstatning for vold på job
Nyt skema skal hjælpe ansatte, der udsættes for vold, med at få erstatning, selvom de undlader at politianmelde den voldelige borger.

03.01.
Ansatte græder af frygt for vold på hospitalsafdeling
Rapport afslører, at ansatte græder af frygt for vold, når de møder på job.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk