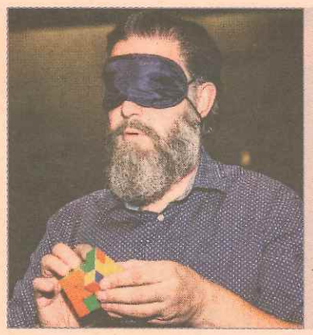
Et skub er bedre end ti helbredstjek

SIDE 14–15



Kunsten at blive klogere

SIDE 27

5 SIDER FOKUS BILLUND

ERHVERV+

Tæt på erhvervslivet 13. september 2016

Ingeniører vil skabe kunstig brusk

Ingeniørvirksomheden Davinci Development i Billund investerer millioner i nye teknologier. Det er dyrt at ville være den bedste på sit felt, siger adm. direktør Ole Lykke Jensen, som senest har kastet sig ud i et forskningsprojekt med Aarhus Universitetshospital om 3D-print af kunstig brusk.

SIDE 6–7

STÆRKEST PÅ ERHVERV

Regionalt

Business-Syd som tillæg til JydskeVestkysten og Business-Fyn som tillæg til Fyens Stiftstidende og Fyns Amts Avis samt postomdelt i de respektive udgivelsesområder til samtlige virksomheder.

For yderligere information kontakt: erhverv@jfmedier.dk

jysk fynske medier

Accu-Dan A/S
STØJDÆMPNING & TEKNISK-ISOLERING
OVER 30 ÅRS ERFARING
Ring på tlf. 74 84 18 00 WWW.ACCU-DAN.DK

STØJDÆMPNING af maskiner, rungende lokaler og værksteder
AKUSTISK-REGULERING af kontorlokaler, skoler og institutioner

FÅ STØJEN VÆK

Sandwichpaneler til byggeri, vægge, støjhuse, afskærmning af maskiner

- Forbedre ydeevnen med op til 50%

Et lille skub virker bedre end 10 helbredstjek

INTERVIEW: I forsøget på at leve op til tidens sundhedsidealer risikerer virksomheder at stresse medarbejderne med deres omsorg. Fysiologiske tests og blodtryksmålinger er ikke arbejdsgiverens bord, mener ernæringsrådgiver og debattør Per Brændgaard.

AF EVA ANDERSEN
EVAND@JFMEDIER.DK

Man hyrer en sundhedskonsulent til at give virksomhedens medarbejdere et sundhedstjek. De ansatte bruger arbejdstid på at blive målt og vejet, de får tjekket blodtrykket og bliver måske endda udsat for konditionstest og går derfra med en datastrimmel med deres "kropsalder" og en dom:

"Sund, kernesund eller i den modsatte ende – dumpet. Du ryger for meget, blodtrykket er for højt, vægten skal ned, du bevæger dig for lidt og spiser for meget".

Regningen for et kollektivt sundhedstjek løber op i mange tusinde kroner, men indsatsen er ikke pengene værd. Det mener Per Brændgaard, ernæringsrådgiver, forfatter og debattør, som langer ud efter det nærmest hysteriske sundhedsfokus, som samfund og virksomheder er med til at pådutte individet, siger han.

– Lægens ansvar skal ikke overtages af en tilfældig sundhedskonsulent, som måske ikke engang er kompetent til at udføre et helbredstjek. Jeg så hellere, at flere virksomheder tænkte sundhed på en mere afslappet og holistisk måde. Det er de små puf i den rigtige retning, som virker for de fleste mennesker, hvis man skal ændre livsstil. Ikke indførelsen af helbredstjek og løbeklubber, og hvad virksomheder ellers bruger penge på i sundhedens navn, siger Per Brændgaard.

Ansatte sygeliggøres

I værste fald risikerer man at stresse medarbejderne med sin velmenende omsorg, siger han.

– Det eneste, der kommer ud af det, er, at man øger stressniveaet blandt de ansatte og risikerer at sygeliggøre nogle af medarbejderne. Det hører ikke hjemme på en arbejdsplads. Medarbejderne risikerer simpelthen at blive ramt af krops- og motionsstress oven i den arbejdsrelaterede stress, som mange oplever.

I stedet kan man som arbejdsgiver medvirke til at give sine medarbejdere nogle puf i den rigtige retning. Det kan være ved for eksempel at sørge for, at kantinen serverer en sund og varieret kost. Ved ikke at servere sukker og kage til eftermiddagskaffen hver dag. Og ved at sørge for hæve-sænkeborde og at der er mulighed for pauser, hvor medarbejderne kan bevæge sig.

Hans råd til virksomhedsledere lyder derfor: Lad være med at gøre sundhed til noget nyreligiøst, en pligt, en moral, som man føler, at man skal leve op til for at være en god medarbejder. Arbejd i stedet for at skabe sundere vaner i det små.

– Når jeg rådgiver virksomheders ledelser er min pointe, at det gælder om at udvikle en fælles bevidsthed om de sunde valg, at kost og motion er små hverdagsvalg, som den enkelte selv kan påvirke, uden at det skal føles som et pres ovenfra.

– Nogle virksomheder burde holde op med at bruge penge på at sætte nye sundheds-initiativer i gang og i højere grad lade sundhed være et individuelt anliggende. Mange virksomheder investerer rigtig mange penge i sundhed, men de mange sundhedstjek er overkill – man sygeliggør en gruppe mennesker, uden at man reelt følger op på, om det virker, og om man får sundere medarbejdere ud af det.

– Sundhedstjek er i mine øjne spild af penge, og de, som udfører dem, har ikke nødvendigvis uddannelsen til at udstikke diagnoser og puste til folks sygdomsangst ved at antyde, at de lider af type 2-diabetes eller for højt blodtryk. Et typisk sundhedstjek består af nogle simple målinger behæftet med stor usikkerhed og foretaget under nogle ret uforsvarlige rammer. Den slags helbredstjek kan give et falsk indtryk af, hvor sund eller usund man er.

Chefens træningsmani er usund

Per Brændgaard fortæller, at han i sit arbejde typisk støder på to typer virksomhedsledere.

– Der er ham, som ikke rigtig har gjort noget på området, og som af ren og skær dårlig samvittighed nærmest bevidstløst indfører massageordninger og sundhedstjek.

– Og så er der den administrerende direktør, som har tabt sig 30 kilo og nu dyrker triatlon, og som i begyndelsen kan virke inspirerende på sine omgivelser, men som i længden er med til at skabe en usund træningsmani. Han indfører løbeklubber og cykelklubber og gør motion til et moralsk anliggende. Der er meget social symbolværdi i vores sundhedsadfærd, og hvis man som ansat begynder at føle, at man skal signalere overskud ved at vise sin chef, at man kan gennemføre en halvmaraton, er det ikke en sund udvikling, tværtimod.

Om Per Brændgaard

- Cand.scient. i human ernæring. Rådgiver fra sin base på Østerbro virksomheder, private og sundhedspersonale om ernæring og sundhed.
- Per Brændgaard er en aktiv debattør og foredragsholder, hvis arbejde bygger på, at sundhed skal ses som et holistisk begreb, og at der er mange måder at være sund på - ikke bare én vej.

Ernæringseksperten: Undgå at skabe et sundheds-diktatur

Undgå at presse på eller virke dikterende, men bidrag i det små til at skabe en bevidsthedsudvikling om, hvad sundhed er for den enkelte, foreslår Per Brændgaard.

– Giv medarbejderne redskaber til at træffe sunde valg i det daglige – sund mad i kantinen, mulighed for bevægelse, inspirerende omgivelser.

– Folks billede af sundhed er typisk meget ensidigt. Mange har den opfattelse, at hvis man overholder nogle strenge regler, er man sund. Man får dårlig samvittighed, hvis man ikke dyrker motion, men man dyrker ikke motion for sin fornøjelses skyld, og det er ærgerligt.

– Vi skal have den enkeltes oplevelse på banen, samtidig med, at vi tænker sundhed holistisk i stedet for, at vi udvikler os til nogle socialt isolerede træningsrobotter.

– Sundhed for mig er at have det så godt som muligt. At have energi og frihed til at leve det liv, man ønsker, kropsligt, socialt og mentalt.

Et skulderklap fra chefen kan måske forebygge langtidssyge

TRIVSEL: En ny undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viser en sammenhæng mellem dårlig nattesøvn, langtidssygemeldinger og manglende anerkendelse på jobbet.

AF EVA ANDERSEN
EVAND@JFMEDIER.DK

Hvis medarbejderne gang på gang møder med sorte rande under øjnene, bør chefen måske være på vagt.

En ny undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) viser nemlig en sammenhæng mellem et stort arbejdspres, problemer med at sove om natten og sandsynligheden for at blive langtidssygemeldt.

Til gengæld tyder det på, at lederens ros og anerkendelse af medarbejderne muligvis kan modvirke langtidssygefravær – især blandt medarbejdere, som oplever søvnproblemer.

– Resultaterne tyder på, at hvis man reducerer mængden af opgaver i arbejdet eller forøger den anerkendelse, som medarbejderne oplever fra ledelsen, kan det være med til at forebygge langtidssygefravær som følge af søvnproblemer. Desuden kan sådanne indsatser måske forebygge langtidssygefraværet mere effektivt, hvis de målrettes medarbejdere med søvnproblemer, siger Ida E. H. Madsen, som er seniorforsker på NFA og førsteforfatter til artiklen, der lige er blevet udgivet i tidsskriftet Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.

I undersøgelsen indgik oplysninger fra 10.752 tilfældigt udvalgte lønmodtagere, der havde udfyldt et spørgeskema vedrørende blandt andet søvnvaner, søvnkvalitet, anerkendelse for arbejdet fra ledelsen og krav på jobbet.

Søvnproblemer og langtidssygefravær

Forskerne sammenlignede risikoen for at blive langtidssygemeldt blandt deltagerne afhængig af deres svar om søvnproblemer og arbejdsmiljø.

Resultaterne viser, ligesom tidligere forskning, en sammenhæng mellem søvnproblemer og langtidssygefravær.

Det nye ved undersøgelsen er, at sammenhængen mellem søvnproblemer og langtidssygefravær i studiet er stærkere blandt deltagere med høje arbejdskrav, mens den er svagere blandt de deltagere, der oplever større anerkendelse fra ledelsen for deres arbejde.

> **Vi ved, at anerkendelse generelt er vigtig for vores selvværd og psykiske helbred.**
> IDA E. H. MADSEN
> SENIORFORSKER

Et resultat, som Ida E. H. Madsen forklarer således:

– Vi ved, at anerkendelse generelt er vigtig for vores selvværd og psykiske helbred. Ifølge en udbredt teori om arbejdsmiljø er anerkendelse for ens arbejde også en vigtig del af den belønning, man får i sit arbejde. Men hvis ikke belønningen står mål med kravene i arbejdet – eller den anstrengelse, man lægger for at leve op til kravene – så kan man, ifølge teorien, blive syg.

Selv om man ikke ud fra svarene kan konkludere, at anerkendelse fra chefen ligefrem kan være med til at nedbringe sygefraværet, er tanken nærliggende.

– Det kan formentlig bidrage til at modvirke langtidsfravær, hvis chefen viser større anerkendelse af sine medarbejderes indsats eller sørger for ikke at stille for høje krav i arbejdet. Det er dog vigtigt at understrege, at effekten af disse indsatser er noget, der skal undersøges nærmere i fremtidige studier, siger Ida E. H. Madsen.

Sundhedstjek er spild af penge, mener ernæringsrådgiver Per Brændgaard.
FOTO: ELONA SJØGREN

Små pauser forebygger smerter

Normalt forbinder man stillesiddende arbejde med kontorarbejde eller akademiske job, men også medarbejdere i produktion, transport og byggeri har stillesiddende arbejde samtidig med, at de også ofte sidder meget ned i fritiden.

Tidligere forskning har vist, at meget stillesiddende arbejde kan have betydning for smerter i den øvre del af kroppen. Spørgsmålet er, hvad der sker med smerterne, hvis man sidder længe, men holder flere eller færre pauser, hvor man f.eks. står eller går eller laver andre aktiviteter. Kort sagt, hvor tit man holder pauser fra det stillesiddende arbejde.

Spørgeskema

I et nyt studie har forskere derfor undersøgt, hvor lang tid hver af i alt 659 faglærte og ufaglærte medarbejdere samlet set sad ned uden at afbryde siddetiden, både på arbejdet og i fritiden, og hvor ofte de tog pauser.

For at måle siddetiden så nøjagtigt som muligt, fik medarbejderne måleapparater på kroppen, og forskerne målte siddetid og fysisk aktivitet over fire sammenhængende dage.

Graden af smerter oplyste medarbejderne selv ved at udfylde et spørgeskema.

Resultaterne af studiet viste, at medarbejdere med stillesiddende arbejde, som hyppigt blev afbrudt, (dvs. at de sad stille 0 til 5 minutter ad gangen) havde færre smerter i nakke og skuldre end medarbejdere, der havde stillesiddende arbejde med sjældne afbrydelser (dvs. at de sad stille 5 til 20 minutter ad gangen).

Sidstnævnte medarbejdere oplyste om flere smerter i nakke og skuldre end medarbejdere med hyppige afbrydelser.

Ingen forskel

Forskerne fandt derimod ingen yderligere påvirkning på smerter i nakke og skuldre ved at sidde ned i endnu længere perioder. Dvs. om man sad ned mere end 20 minutter ad gangen, gjorde ikke nogen forskel på graden af smerter i forhold til at sidde ned i 5-20 minutter ad gangen. Resultaterne viser desuden ingen forskel overhovedet i oplysningerne om graden af smerter i nakke og skuldre, uanset om medarbejderne sad ned i korte, mellemlange eller lange perioder i fritiden.

/EA