



Årshjul til jeres sundhedsindsats

-godt i gang med en systematisk
tilgang

Å få en systematisk tilgang til jeres sundhedsindsatser

Et årshjul giver overblik over de sundhedsrettede aktiviteter i jeres organisation og kan skabe en systematik, som giver større udbytte af jeres forebyggende og sundhedsfremmende tiltag.

For at gøre det enkelt at gå til, har vi udarbejdet denne vejledning med gode råd og inspiration til at komme i gang.

Konceptet indeholder:

- En vejledning med gode råd og tre eksempler til inspiration
- En tom skabelon til jeres eget årshjul + tilhørende "klip-ud"-ark
- Ark med forslag til relevante aktiviteter og mærkedage

Med venlig hilsen
Velliv

Kom godt i gang med Årshjulet

Hvorfor lave et årshjul?

Et årshjul kan være en god hjælp til at få styr på jeres aktiviteter omkring sundhed og trivsel. Samtidig kan det være en rigtig god investering at bruge lidt tid på at få så godt et overblik, som I nu kan. På den måde udnytter I jeres tid og investering bedst muligt, og samtidig giver det overskud at være på forkant.

Her får I nogle gode råd til at komme godt fra start.

Step 1 - Indledende overvejelser

Når I går i gang med årshjulet, kan det være nyttigt, at I finder svar på forskellige spørgsmål i relation til jeres sundhedsindsats. Det kan være med til at kvalificere jeres nye årshjul, men I kan også bare starte der, hvor I er lige nu.

- Hvad har I gjort tidligere, og hvad fik I ud af det? Hvad gør I i dag? Hvilke eksisterende aktiviteter skal fastholdes, erstattes eller kommunikeres bedre?
- Hvad ved I om ønsker og behov på jeres arbejdsplads? Ønsker I mere viden, og hvordan bliver i givet fald klogere?
- Hvad ved I om, hvilke sundhedsmæssige udfordringer I har, som evt. kræver en sundhedsfremmende og forebyggende indsats?
- Hvem vil I gerne nå med jeres indsatser og aktiviteter? Skal I tilgodese forskellige medarbejdergrupper?
- Hvad vil I gerne opnå med jeres indsatser og aktiviteter? Sæt klare mål.
- Hvilke ressourcer har I til rådighed – både økonomiske og menneskelige? Har I et budget? Hvem kan med fordel inddrages i det sundhedsfremmende arbejde fx arbejdsmiljørepræsentanter, tillidsrepræsentanter, medarbejdere mv.

Step 2 - Kom godt i gang

Brug den unikke viden, I har om jeres organisation. Overvej hvilke begivenheder, som indirekte kan påvirke jeres forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter. Notér fx kendte spidsbelastningsperioder, så I undgår at igangsætte en ny indsats, når I har allermost travlt. Nedenstående punkter kan være relevante at overveje. Find evt. flere.

- Forretningens cyklus. Hvornår I har særligt travlt? Brug jeres erfaringer fra tidligere år
- Ferier og helligdage
- Traditioner eller begivenheder i organisationen?
- Religiøse højtider
- Events eller arrangementer, som I plejer at deltage i fx Vi Cykler Til Arbejde.

Når I har fået overblik over de kendte faktorer, er I klar til at gå videre.



Step 3 - Prioritering

Her udvælger og prioriterer I jeres aktiviteter. Som en hjælp til dette har vi opstillet en række svar på nogle af de spørgsmål, I måske vil sidde med.

Hvordan vælger vi aktiviteter?

Brug jeres overvejelser fra step 1. Hvad er målet med de enkelte tiltag? Er det personalepleje, eller er der et konkret problem, I gerne vil løse? Udvælg den/de aktiviteter, som I mener bedst tjener jeres behov ud fra de ressourcer, I har til rådighed.

Hvor mange indsatser i løbet af året?

Det afhænger meget af typen. I kan sagtens have mange små sjove aktiviteter eller intern kommunikation, som løbende sætter sundhed på dagsordenen. Hvorimod fx indsatser rettet mod stressforebyggelse eller stille-siddende adfærd tager længere tid at implementere og kræver mere af både virksomhed og medarbejdere. Her skal I hellere satse på færre forskellige ting, end at planlægge et alt for ambitiøst program, hvor nye vaner ikke får tid til at bundfælde sig.

Hvad kommer først – fysisk eller mental sundhed?

Det er svært at svare generelt, men mange oplever, at den fysiske del er mere "ufarlig" at gå til. Faktisk er det sådan, at bevægelse og aktivitet i løbet af arbejdsdagen, fx walk & talks i det fri, fremmer trivslen, så på den måde hænger tingene sammen. Hvis stress er en udfordring hos jer, anbefaler vi at starte der. Benyt evt. Vellivs dialogbase-rede værktøj "Stressforebyggelse på arbejdspladsen".

Når man arbejder struktureret med trivsel, vil man ofte se, at medarbejderne er mindre syge, sover bedre, har færre smerter, og får større lyst og overskud til at engagere sig i livsstilsorienterede indsatser.

Hvordan kan vi inddrage de mange muligheder som findes?

Det kan give lidt ekstra medvind at planlægge jeres arbejdspladsindsatser i forbindelse med fx mærkedage, årstider eller store begivenheder, som I kan koble jeres kommunikation op på. Fx kan Smilets Dag være en anledning til at anerkende sin gode kollega, ligesom det er oplagt at slå et ekstra slag for jeres mandlige medarbejders sundhed i forbindelse med den officielle Mens Health Week. Et gå- eller løbehold hos jer kan startes op, så der kan trænes op til DHL. Se medfølgende tillægsark med aktiviteter, som I kan koble jer på.

Hvordan sikrer vi kvalitet i vores indsatser trods begrænsede ressourcer?

Velliv har en hel vifte af gennemarbejdede koncepter, som gør det nemt for jer at arbejde med alt fra blodtryksmåling til trivsel og stressforebyggelse. Koncepterne kan frit benyttes og integreres i jeres årshjul. Find dem i Pensionsportalen eller tag fat i jeres kontaktperson i Velliv.

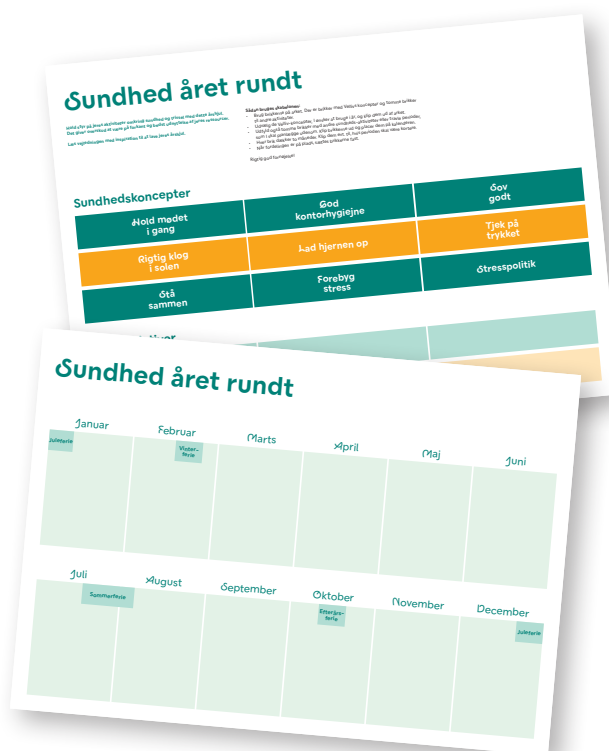
Bagerst i denne vejledning findes tre eksempler, der visualiserer, hvordan koncepter og aktiviteter kan fordeles over året, hvis I fx ønsker at sætte fokus på hhv:

- bevægelse
- mental sundhed
- blandede aktiviteter.

Det runde format er illustrativt, men når I skal udarbejde jeres eget årshjul, er et klassisk kalenderformat mere praktisk. Se tilhørende skabelon.

Hvor lang tid tager planlægningen?

Uanset om det er en mindre event eller en større indsats, vil der ofte være behov for koordinering mellem flere parter eller bestilling af materialer. Start derfor i god tid. Bruger I Vellivs koncepter, vil det fremgå af vejledningen, om der er noget, I skal være på forkant med.



Sådan laver I jeres eget årshjul

Et årshjul er blot en kalender, som skal hjælpe jer til at få overblik over jeres aktiviteter, men de refleksioner, I foretager, når I udarbejder årshjulet, kan skabe stor værdi og er en vigtig del af processen.

Foretrækker I at arbejde digitalt, kan plandisc være en god løsning, som rummer et hav af muligheder for at koordinere aktiviteter på tværs af organisationen. Anvender I allerede Plandisc, kan "sundhed" få sin egen ring.

Til jer som foretrækker at arbejde med årshjulet i fysisk form, har vi udviklet en skabelon med tilhørende "klip-ud"-ark, som kan printes og udfyldes med alle de aktiviteter, som vedrører jeres sundhedsindsats.

Følg anvisningen på skabelonen og sammensæt det årshjul, som passer til behovet i jeres organisation med baggrund i de overvejelser, I har gjort.

Hold årshjulet i gang

Når I har planen og overblikket, kan det være en rigtig god ide at aftale en systematik for indsamling af dokumentation og erfaringer fx:

- Hvor mange deltog?
- Hvad fungerede/fungerede ikke?
- Fik I engageret den gruppe, I ønskede – hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvem tager billeder og dokumenterer gode historier under vejs?

Alle disse erfaringer er guld værd, når I næste gang skal lave årshjul og beslutte, hvordan ressourcerne skal prioriteres.

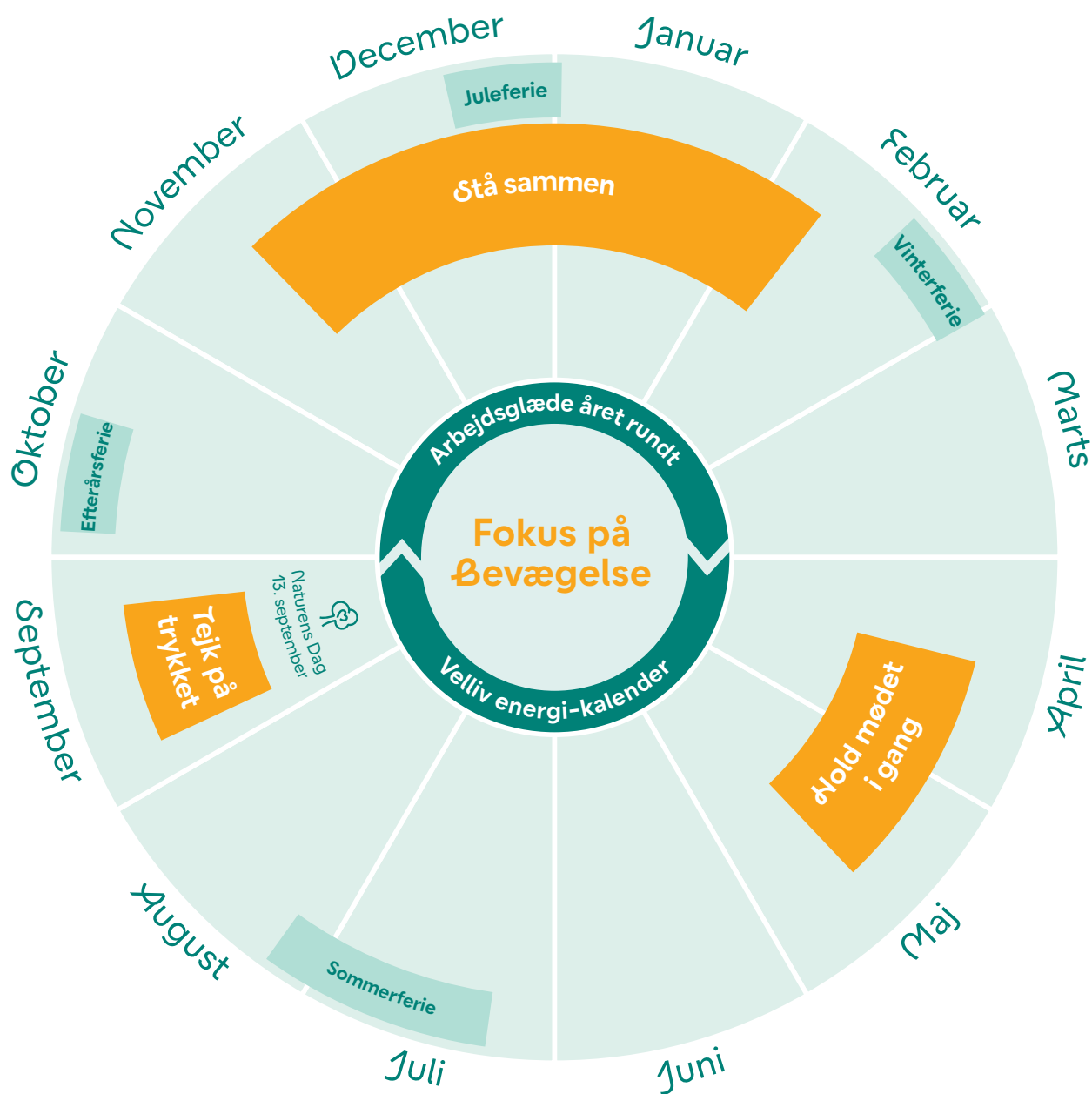
Der kan være risiko for at årshjulet ender i skuffen, når hverdagens travlhed melder sig. Sørg for at gøre jeres årshjul synligt og aftal at holde status på planlagte aktiviteter med faste intervaller sammen med de involverede parter. Hvilke opgaver venter? Hvem gør hvad? På den måde kan I sikre, at årshjulet bliver et aktivt værktøj og et pejlemærke for jeres sundhedsindsats, som I løbende forholder jer til.

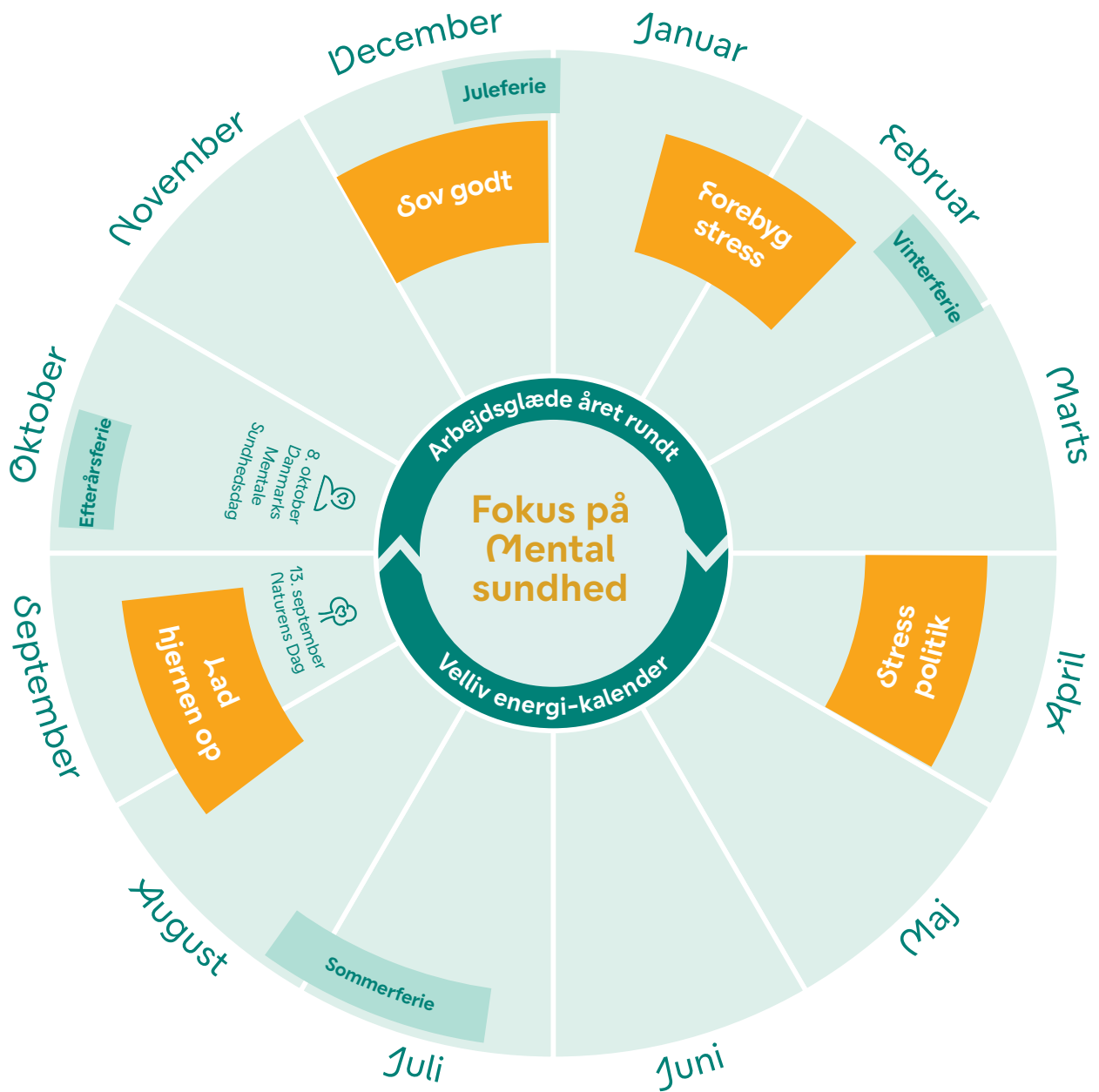
Tilpas undervejs

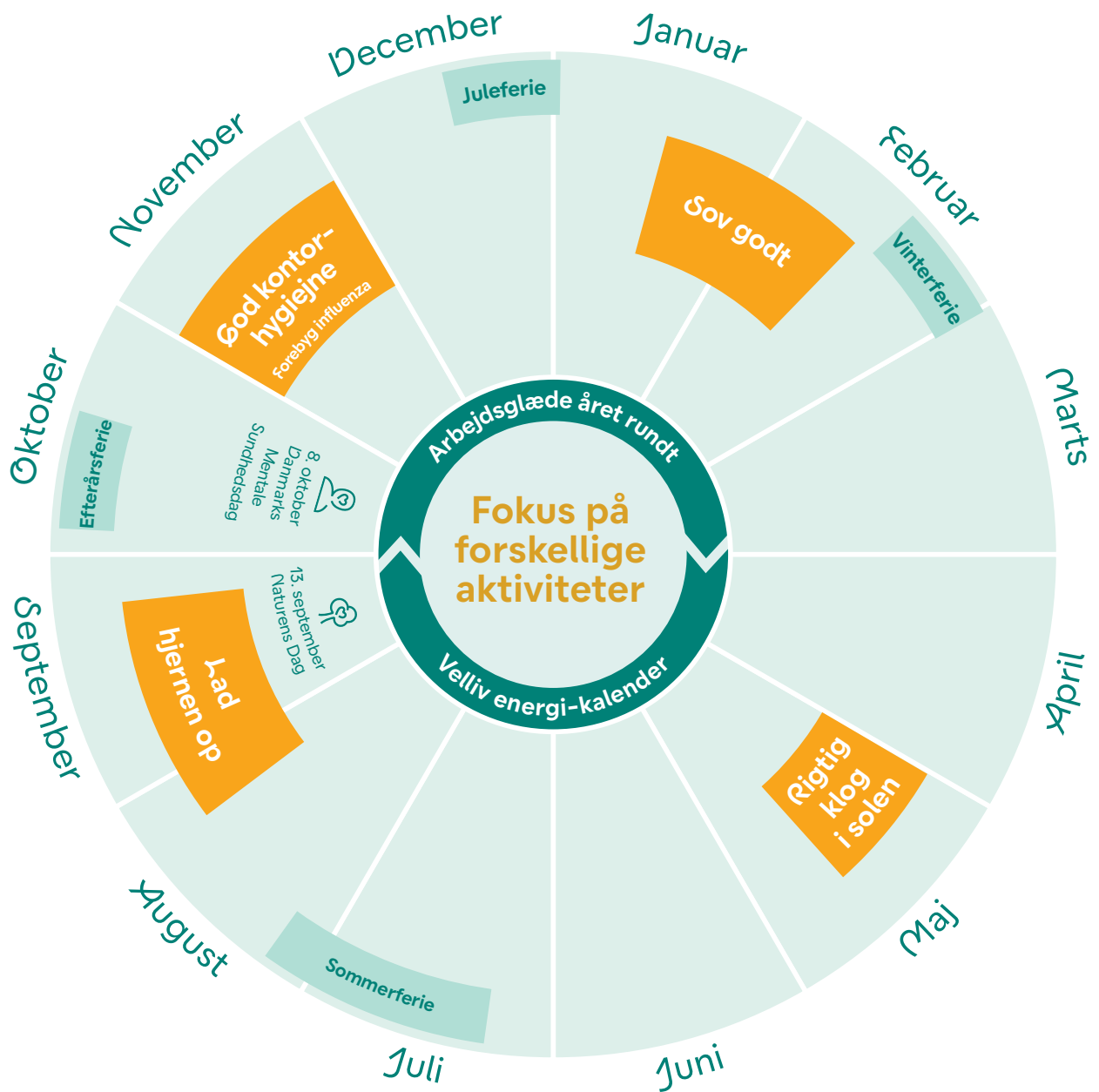
Selvom I har lavet en plan, er det også vigtigt, at I kan justere undervejs, hvis ikke planen holder 100 procent. Måske sker der noget i organisationen, som I ikke havde forudset, eller måske finder I ud af, at I har været for ambitiøse og fyldt for meget på. Udskyd hellere en aktivitet til næste år i stedet for at presse mere igennem, end I og jeres medarbejdere kan klare.

Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen
Velliv







Kampagner, aktiviteter og mærkedage

(Datoer kan variere fra år til år)

Hvid januar

En kampagne støttet af Sundhedsstyrelsen, som handler om "...at bryde vaner sammen, og styrke sundheden i en kultur, hvor alkohol ofte fylder meget. Ingen løftede pegefingre. Bare en god idé, som har rigtig mange fordele for sundheden, energikurven, vægten og pengepungen". Læs mere her: <https://hvidjanuar.dk/>

Tæl skridt

Dansk Firmaidrætsforbund står bag denne landsdækkende kampagne, der "...handler om, at få mere bevægelse, socialt samvær, sundere vaner og lidt venlig konkurrence ind i arbejdsdagen. Kampagnen kører 4 gange årligt, og varer to uger hver gang. Det handler om at gå 10.000 skridt om dagen i de to kampagneuger". Læs mere her: <https://www.taelskridt.dk/>

VI CYKLER TIL ARBEJDE

Cykelistforbundet står bag denne landsdækkende kampagne i maj. "VI CYKLER TIL ARBEJDE er Danmarks største motionskampagne, der har fået tusindvis af danskere op på cyklerne siden 1997. I en hel måned er man på hold med 2 -16 kollegaer og hver dag på cyklen giver point - uanset om man cykler kort eller langt, hurtigt eller langsomt".

Læs mere her: <https://www.vcta.dk/>

DHL-Stafetten

Et årligt tilbagevendende motionsløb, der finder sted i København, Odense, Aalborg, Aabenraa og Århus, og regnes for verdens største motionsløb. Langt størstedelen af de tilmeldte hold er tilknyttet en virksomhed. Løbet er udformet som en stafet, hvor man vælger at løbe eller at gå. Hvert hold stiller med 5 deltagere der hver løber/går 5 km på en rundstrækning.

Læs mere her: <http://www.dhlstafetten.dk/>

Danmarks Sundeste Arbejdsplads

Initiativprisen uddeles til den danske arbejdsplads, der har

iværksat det bedste initiativ indenfor sundhed, trivsel og arbejdsmiljø.

Danmarks Sundeste Arbejdsplads - Initiativprisen er et samarbejde mellem Forsikring & Pension, Dansk Firmaidrætsforbund, Dansk Erhverv og Velliv Foreningen. Alle initiativer indenfor sundhed, trivsel og arbejdsmiljø kan være med i konkurrencen.

Læs mere her: <https://sundestearbejdsplads.dk/konkurrencen/>

Danmarks Mentale Sundhedsdag

Velliv Foreningen står bag Danmarks Mentale Sundhedsdag i uge 41 er inspireret af WHO's World Mental Health Day. Danmarks Mentale Sundhedsdag giver alle danske arbejdspladser mulighed for at søge om 10.000 kr. til et event om mental sundhed. Eventet skal foregå i regi af arbejdspladsen og handle om at skabe samtale og læring om mental sundhed i arbejdslivet. Et event må både være sjovt eller alvorligt - eller begge dele.

Læs mere her: <https://www.danmarksmentalesundhedsdag.dk/>

Mens Health Week

Forum For Mænds Sundhed står bag den danske udgave af Mens Health Week. Hvis I ønsker I at sætte særligt fokus på mænds sundhed, er denne uge en oplagt anledning. Mænd lever nemlig for korte liv grundet en større dødelighed og en højere forekomst af stort set alle sygdomme. Det påvirker ikke kun påvirker mændene, men også deres familier og samfundet generelt, og det står unødigt dårligt til i Danmark.

Læs mere her: <https://sundmand.dk/Mens-Health-Week.php>

Mærkedage

Der findes en mærkedag, for næsten hvad som helst. En relevant mærkedag, kan være en god "krog" at hænge sin interne sundhedskommunikation op på - fx "I dag er det fuldkornsdag, men ved du om du får fuldkorn nok? I dag hjælper vi dig med at nå i mål med de anbefalede 75 gram fuldkorn dagligt. Kantinen har derfor masser af lækre fuldkornsvarianter på menuen, så kom og inspireret til en sundere hverdag".

Her er en oversigt over udvalgte mærkedage, som kan støtte op om jeres aktiviteter. Datoer kan variere fra år til år.

Januar

- 17/1: Fuldkornsdag <https://fuldkorn.dk/om-partnerskab/kampagner/arets-fuldkornsdag/>
- 21/1: International krammedag

Februar

- 21/2: Pandekagens dag

Marts

- 22/3: Verdensdag for vand
<https://www.worldwaterday.org/>

April

- 4/4: International fedmedag
<https://www.worldobesityday.org/>
- 7/4: International Sundhedsdag:
<https://www.who.int/news-room/campaigns/world-health-day/world-health-day-2020>
- 22/4: International dag for Moder Jord/Earth Day:
<https://www.un.org/en/observances/earth-day>
- 29/4: Skovens dag: <https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/naturen-netop-nu/skovens-dag/>

Maj

- 6/5: Latterens verdensdag
- 20/5: Verdens bi-dag:
<https://www.un.org/en/observances/bee-day>
- 31/5: International dag mod tobak (WHO):
<https://www.who.int/tobacco/wntd/en/>

Juni

- 14/6: International bloddonor dag (WHO):
<https://www.who.int/news-room/campaigns/world-blood-donor-day>
- 17/6: De vilde blomsters dag
- 21/6: International yoga dag

Juli

- 30/7: International venskabsdag

August

- 13/8: International dag for venstrehådede

September

- 13/9: Naturens dag: <https://www.naturensdag.dk/>
- 21/9: Vandrenes dag
- 28/9: Frivillig fredag

Oktober

- 1/10: International Vegetardag
- 5/10: Smilets Dag
- 8/10: Danmarks Mentale Sundhedsdag:
<https://www.danmarksmentalesundhedsdag.dk/>

November

- 18/11: Lungedag: <https://www.lunge.dk/lungedag>
- 28/11: World Compassion Day

December

- 10/12: FN's Menneskerettighedsdag:
<https://unric.org/da/fns-menneskerettighedsdag/>