

Intro til sundhedsmiljø

At komme sundere hjem fra arbejde, end da I mødte ind, er hvad sundhedsmiljø handler om.

Konceptet sundhedsmiljø er skabt af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og er tænkt som et *rammesættende* og *forebyggende* arbejdsmiljø, hvor vi bliver sundere af at gå på arbejde fremfor at blive nedslidt både fysisk og mentalt eller på anden måde bliver syge af at gå på arbejde.

Forskellen på klassisk arbejdsmiljøarbejde og sundhedsmiljø er den store *overordnede* og *forebyggende* indsats, der kommer **alle ansatte til gode**. Det sker ved, at man på arbejdspladsen planlægger og tilrettelægger arbejdet, så man får skabt nogle gode rammer for en ønsket adfærd – altså den adfærd, der sikrer, at vi kan gå sundere hjem, end da vi kom. Dette skal ske i stedet for, at arbejdspladsen giver individuelle tilbud, hvor den enkelte medarbejder selv kan eller skal vælge sunde tiltag, herunder defineret som "integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen" (se skema for forklaring her):

Integreret sundhedsfremme på arbejdspladsen	Sundhedsmiljø
 Arbejdspladsen er en arena for sundhedsfremme	 Arbejdet organiseres, så det fremmer sundhed
 Tilbud om stresshåndtering	 Politik og beredskab, der forebygger og håndterer stress
 Tilbud om sund kost og traditionel kost i kantinen	 Kantinen tilbyder sund kost
 Tilbud om rygestopkursus	 Røgfri arbejdstid
 Tilbud om fysisk træning i arbejdstiden	 Arbejdets indhold organiseres, så det bidrager til forbedret fysisk form

Sundhedsmiljø er altså en organiseret forebyggende indsats for arbejdsmiljøet. At arbejde med sundhedsmiljø gavner både det *fysiske* og det *psykiske* arbejdsmiljø, hvor tiltag for det fysiske arbejdsmiljø spiller ind på det psykiske arbejdsmiljø og omvendt. Hvis I sikrer trivsel og mental balance i arbejdsdagen, fordi rammerne er lagt for at optimere det psykiske arbejdsmiljø, kan I bedre overskue at bevæge jer korrekt, lave rotationer og holde hvileperioder i arbejdstiden fremfor at blive nedslidt.

Det gør, at vi har lyst til at gå på arbejde, og at vi oplever arbejdsglæde.

Så for at løfte forebyggelsesniveauet endnu højere op på jeres virksomhed, kan I med fordel søge at skabe sundhedsmiljø. Det vil kunne skabe lavere sygefravær, mindre fysisk og mental nedslidning og i sidste ende højne fastholdelsen.