

Sundhedspolitik i Falck



Indholdsfortegnelse

Baggrund og formål	3
Kost	4
Rygning	5
Alkohol	5
Motion.....	6
Stress	7

Baggrund og formål

I Falcks personalepolitik fremgår det, at:

"Sammenhæng opstår, når positive og sunde vaner overføres til arbejdspladsen. Konkret betyder det, at motion og sund levevis skal tænkes ind i arbejdspladsen, og der skal skabes fornuftige rammer for, at initiativer på dette område kan gennemføres".

Og

"Falck ønsker at gennemføre og har gennemført forskellige initiativer for at hjælpe medarbejderne, hvis de har problemer med helbredet. På længere sigt arbejdes der på at udvide indsatsen for medarbejdere med helbredsproblemer".

I forlængelse heraf vil Falck arbejde med sundhed og sundhedsfremme og tænke dette ind i beslutninger af personalemæssig karakter for at gøre det lettere for den enkelte medarbejder at vælge en sund livsstil. Ydermere er formålet at forebygge, at sygdom og helbredsproblemer opstår hos raske medarbejdere samt at forhindre, at eksisterende helbredsproblemer forværres.

Sundhedspolitikken er en overordnet ramme, som afspejler Falcks holdning til at være en sund arbejdsplads. Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i KRAMS faktorerne (Kost, Rygning, Alkohol, Motion, Stress). KRAMS faktorerne er de fem vigtigste livsstilsområder, der påvirker vores sundhed.

Kost

En sund og varieret kost er med til at give kroppen og hjernen den rigtige energi og dermed sikre en hverdag med større overskud til arbejde og fritid. Derudover er sunde spisevaner med til at opretholde et godt helbred og forebygge livsstilssygdomme.



Konkrete tiltag inden for kost

For at skabe dialog om emnet livsstil i Falck, integreres KRAMS faktorerne i det nuværende medarbejder- og lederudviklingsmateriale (MUS/LUS). Dermed er der minimum en gang om året anledning til at tale om livsstil/helbred med medarbejderen.

Hvis medarbejderen ikke længere kan varetage sit arbejde tilfredsstillende grundet dårlig livsstil og/eller dårligt helbred, skal livsstil og helbred drøftes.

Hvis medarbejderens arbejdsindsats ikke er påvirket af den dårlige livsstil, skal livsstil kun drøftes, såfremt medarbejderen ønsker det.

Hvorvidt der er behov for, at medarbejderen indgår i et livsstilsændringsforløb, og hvorvidt Falck skal afholde udgiften til dette, er en regional/lokal beslutning.

HR Danmark vil kunne rådgive om konkrete initiativer.

Målet er at støtte medarbejderen til en sundere livsstil, inden sygdomme og komplikationer opstår, men med respekt for den enkelte medarbejders privatliv, individuelle behov og personlige grænser.

- Der kan uddannes sundhedsambassadører i de fem regioner. Sundhedsambassadørernes rolle vil være at motivere og støtte kolleger, der ønsker at ændre livsstil. Sundhedsambassadørerne kan være medarbejdere, der selv har gennemgået en livsstilsændring, eller som har stor interesse i og viden om kost, motion og sundhed. Det anbefales, at der er en central tovholder, der har kendskab til sundhed og vægtproblemer, og som løbende kan vejlede sundhedsambassadørerne i de problemstillinger, der måtte opstå.
- Intranetportalen 'Frisk i Falck' kan genaktiveres. Portalen vil løbende opdateres, så der er mulighed for at finde inspiration til motion, opskrifter, de nyeste anbefalinger m.m.
- Mødeforplejningen i Falck kan variere meget. Der kan altid vælges et sundt alternativt som frugt, groft brød, dansk vand, vand osv. Der kan udarbejdes standarder for mødeforplejningen i Falck, som kan afleveres til leverandører for at sikre, at mødeforplejning har et acceptabelt ernæringsmæssigt niveau.

Rygning

Falck er meget opmærksom på, at rygning er farligt for helbredet. Rygning er skadeligt for både rygere og ikke-rygere og øger risikoen for en lang række sygdomme. Rygning er den af de kendte modificerbare risikofaktorer, der har størst betydning for dødeligheden i Danmark, og det giver derfor god mening at gøre en indsats inden for dette område. Derfor støtter Falck aktiviteter, der har til formål at nedbringe antallet af rygere.

Rygere er ikke berettiget til flere pauser, fordi de har behov for at ryge.

Rygning på Falcks matrikler skal foregå i de afgrænsede områder, hvor der er opsat askebægere, og det accepteres ikke, at der smides cigaretskod på Falcks matrikler.

Falck er en røgfri virksomhed. I [Falcks retningslinjer om rygning](#) findes en detaljeret beskrivelse af, hvad Falck accepterer i forbindelse med rygning.

Konkrete tiltag inden for rygning

For at undgå, at medarbejdere og gæster bliver udsat for passiv rygning, arbejdes der på sigt hen imod, at der skal være fuldstændig rygeforbud i Falck - både indenfor samt på udendørs arealer. Rygeforbuddet vil gælde alle, der færdes i Falck inklusiv vores gæster, herunder kunder, leverandører, håndværkere med mere.

Falck er opmærksom på, at en række kunder og samarbejdspartnere har rygeforbud, hvilket alle skal respektere.

Alkohol

De fleste betragter alkohol som et nydelsesmiddel i form af øl, vin, eller spiritus. Men det skal nydes med måde. Et overdrevent alkoholindtag kan have omfattende negative konsekvenser for medarbejderens funktionsevne og påvirke arbejdspladsen og privatlivet negativt. Det er vigtigt at være opmærksom på, om ens indtag af alkohol er et forbrug eller et misbrug.

I det daglige opfordrer Falck til, at Sundhedsstyrelsens anbefalinger for indtagelse af alkohol overholdes. Anbefalingerne er på maksimalt 7 genstande om ugen for kvinder og maksimalt 14 genstande om ugen for mænd. Ved at overholde de beskrevne anbefalinger, er risikoen for at blive syg som følge af alkohol lav.

De sociale sammenkomster er vigtige for sammenholdet og arbejdsmiljøet på arbejdspladsen. Falck opfordrer til, at der ved festlige lejligheder med alkoholudskænkning tænkes over, at det er arbejdskolleger, man er i selskab med, og at alkoholindtagelsen ikke tager overhånd.



Konkrete tiltag inden for alkohol

Det er ifølge Falcks personalepolitik forbudt at indtage og/eller være påvirket af alkohol eller andre rusmidler på arbejdspladsen. Opleves der et misbrugsproblem hos en kollega eller en medarbejder, henvises der til [Falcks politik om alkohol og misbrug](#), som dækker over misbrug af både alkohol, stoffer, piller osv.

Motion

Motion er vigtigt i mange henseender. Regelmæssig motion styrker muskler, sener, knogler og led, hvilket er med til at forebygge arbejdsskader og træthed i kroppen. Derudover hjælper motion til regulering af energibalancen, og dermed mindskes risikoen for overvægt og fedme. Ydermere har motion en selvstændig positiv betydning i forhold til forebyggelse af sygdomme som diabetes, hjerte- og karsygdom, kræft og knogleskørhed.

Det er medarbejdernes ansvar, at de har en tilstrækkelig fysik til at kunne varetage deres arbejde, og Falck støtter gerne op om fysiske aktiviteter.



Falck ønsker, at motion tænkes ind i arbejdsdagen. Det kan gøres relativt simpelt f.eks. ved at tage trappen i stedet for elevatoren, gå rundt, når man taler i telefon, gå hen til kolleger i stedet for at ringe osv.

Ligeledes støtter Falck op om forskellige fysiske aktiviteter, der foregår i Falck, og opfordrer medarbejdere til at deltage i disse. I denne sammenhæng kan nævnes Falck Sports landstævne i Vingsted, DHL stafet og Marselisløbet. Derudover opfordrer Falck til, at der etableres små motionsklubber som f.eks. løbe- eller cykelklubber, og at trivselsklubberne arrangerer motionsaktiviteter.

På en række stationer og tjenestesteder er der allerede indrettet gode og brugbare motionsrum, og Falck opfordrer til, at man i mellem de forskellige medarbejdergrupper finder ordninger, så motionsrummene kan anvendes mest optimalt. Der kan for eksempel aftales en betalingsordning for de medarbejdere, der ikke har været med til at betale for faciliteterne.

Konkrete tiltag inden for motion

Falck har implementeret fysiske tests for nye redderelever. De fysiske test skal sikre, at nyansatte redderelever har en god fysisk grundform fra ansættelsesstart. Dette kan efter aftale overføres til andre funktioner og personalegrupper.

Stress

Der findes både kortvarig og langvarig stress. Stress er ikke i sig selv en sygdom, men langvarig stress kan føre til sygdomme, hvorimod kortvarig stress kan være udviklende og stimulerende.

Langvarig stress opstår, når de begivenheder/opgaver/forventninger, der stresser os, ikke forsvinder, men fortsætter med at gøre livet svært i uger, måneder eller år. Stress er kroppens reaktion på en belastning og kan udtrykke sig enten fysisk eller psykisk. Stress er kroppens forsøg på at overleve belastningen.



Stress kan være forårsaget af forandringer, konflikter, en for stor arbejdsbyrde, manglende forudsigelighed og prioritering, men også privatliv og personlighed spiller en væsentlig rolle i potentielle kilder til stress. Mange mennesker har høje og urealistiske forventninger til sig selv, og hvad de skal opnå i privatlivet. Til tider viser det sig, at det er travlhed og høje krav i privatlivet, der er den egentlige årsag til udvikling af stress.

Symptomerne på stress kan være mangeartede og individuelle. Det er vigtigt at understrege, at nedenstående eksempler på symptomer også kan skyldes andre årsager.

Symptomer på stress:

- Fysiske symptomer:
Indre uro, hovedpine, hjertebanken, svedeture, mavesmerter, nedsat potens, vægttab, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom
- Psykiske symptomer:
Ulyst, træthed, irritabilitet, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, angst, nedsat humoristisk sans, depression
- Adfærdsmæssige symptomer:
Søvnløshed, uengagerethed, hyperventilation, aggressivitet, nedsat præstationsevne, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser, øget sygefravær

Det kan for nogen være svært at vurdere, hvornår de er stressede, ligesom det kan være svært at anerkende det. Både kolleger og ledere kan hjælpe hinanden med at være opmærksomme på hinanden og reagere, hvis en kollega eller medarbejder mistrives eller virker stresset.

Konkrete tiltag inden for stress

Det er vigtigt at være opmærksom på stress, der påvirker helbredet og/eller trivslen negativt. Der skal sondres imellem, hvorvidt stressen skyldes private eller arbejdsrelaterede forhold eller måske en kombination. Hvis det er arbejdsmæssige forhold, der er skyld i den opståede stress, skal lederen og Falck altid hjælpe og støtte medarbejderen. Skyldes den opståede stress derimod private forhold, er det vigtigt, at lederen snakker med medarbejderen om dette. Lederen må i dette tilfælde vurdere, hvorvidt Falck skal engagere sig i den videre behandling.

Alt efter graden af og årsagen til stress, kan det løses ved, at medarbejderen og lederen prøver at identificere og reducere stressen ved f.eks. at tilpasse arbejdsmængden, hvis den er for stor eller ved, at medarbejderen får hjælp til at organisere arbejdet anderledes.

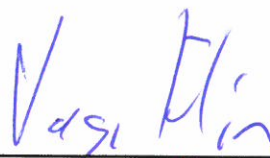
Er der tale om stress af svær grad, henvises der til [Falcks retningslinjer for arbejdsfastholdelse](#), hvor psykiske reaktioner, stress og sygdom er beskrevet.

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at overveje, hvorvidt der er behov for et andet job i Falck. Jævnfør personalepolitikken vil Falck i sådanne tilfælde forsøge at omplacere medarbejderen til arbejdsopgaver, der svarer til funktionsniveauet og derved fastholde medarbejderen i arbejde.

/Den 16. september 2014



Lars Vester Pedersen
EVP/Redningsdirektør, Formand, HSU



Vagn Flink Møller Pedersen
Landsklubformand/Næstformand, HSU