

NYHEDER FRA GODT I GANG

Forår 2023



STRESSKONFERENCE23

Et af temaerne på årets konference var ”skyggearbejde”, og hvad det har af betydning for både medarbejdere og ledere.

Skyggearbejde er det arbejde, som er usynligt for ledelsen, fordi det foregår i det skjulte fx at arbejde i pauser, blive lidt efter endt arbejdsdag eller skippe frokost og/eller toiletbesøg.

Læs eventuelt Malene Friis Andersens artikel om skyggearbejde og hvad det kan føre til her.

<https://www.dsof.dk/r-aa-dgivning/netv-ae-rsagbarriern/ledelse/artikler/2023/skyggearbejde-giver-ledere-blinde-pletter.aspx>

HVEM MØDER JEG I GODT I GANG?



Øverst fra venstre:

Mathias (psykologsamtaler)

Thomas (fysioterapi)

Gitte (coaching og mentaltræning)

Cecilie (visitations- og psykologsamtaler)

Rikke (coaching og mindfulness)

Henriette (coaching og mindfulness)

Louise (visitations- og psykologsamtaler) mangler på billede. Hun er tilbage fra barsel ultimo maj

Godt i Gang er for medarbejdere og ledere ansat i Randers Kommune

FYSIOTERAPEUT I GODT I GANG

Mit navn er Thomas Møller Jensen, og jeg er fysioterapeut og sundhedskonsulent i Godt i Gang. Mig vil I få besøg af, når jeres arbejdsplads vælger at arbejde med ergonomi og/eller fysisk aktivitet i hverdagen.

Godt i Gang tilbyder individuel ergonomisk rådgivning og vejledning, hvor jeg tager udgangspunkt i netop din situation, om det er stillesiddende kontorarbejde eller en mere aktiv arbejdsform, så kan jeg med garanti være med til at optimere dit nuværende bevægelsesmønster. Udover individuel ergonomisk rådgivning og vejledning, tilbyder Godt i Gang også ergonomisk rådgivning og vejledning på gruppeniveau. Her vil I få et oplæg af ca. 1 times varighed, hvor I vil blive præsenteret for nyeste forskning på området, sammen med generelle ergonomiske råd. Vi vil ligeledes komme ind på vigtigheden af fysisk aktivitet i hverdagen, og hvordan fysisk aktivitet kan gøre en forskel for jer og jeres arbejdsplads.

Som noget helt nyt tilbyder Godt i Gang nu også en team fokuseret indsats med fysisk aktivitet i hverdagen. Her vil jeg komme ud og holde et oplæg på din arbejdsplads om de positive effekter, fysisk aktivitet kan have, samt hvordan vi i Godt i Gang anbefaler, at I får implementeret fysisk aktivitet som en naturlig del af jeres arbejdsuge. Jeg vil i løbet af indsatsen introducere jer for forskellige former for fysisk aktivitet og klæde jer godt på til selv at varetage træningen sammen med

jeres kollegaer. Efterfølgende står jeg selvfølgelig til rådighed, såfremt der opstår behov eller ønske om mere specifikke øvelser.

Forskning viser at helt ned til 5 minutters daglig fysisk aktivitet eller 10 minutters fysisk aktivitet to gang om ugen, har en sundhedsfremmende effekt.

Vidste du at næsten en femtedel af alle danskere går rundt med smerter i kroppen? Fx lever 880.000 mennesker i Danmark med lænderygsmarter, mens 570.000 har jævnlige nakkesmerter. Kontinuerlig fysisk aktivitet kan bl.a. medvirke til at nedsætte sådanne muskel-skelet-smerter og samtidig forebygge mod nye skader i bevægeapparatet.

Som fysioterapeut i Godt i Gang er jeg på nuværende tidspunkt ved at dygtiggøre mig indenfor kroniske smerter med uddannelsen som certificeret smertebehandler, så vi sammen kan tage kontrollen tilbage og ikke lade smerten diktere dit liv.

Så hvis I har et ønske om at fremme sundheden på jeres arbejdsplads så tøv ikke med at kontakte os.

SØVN

God søvn er den bedste restitution for krop og sind. Voksne mennesker skal som minimum sove seks timer for at kunne fungere. De fleste voksne har brug for mellem syv og ni timers søvn hver nat.

Tre gode råd om søvn:

1. Regelmæssige sengetider – også i weekenden (+/- 1 time)

De regelmæssige sengetider er vigtige for at opretholde en normal døgnrytme. En døgnrytme er vigtig, fordi kroppens funktioner som for eksempel fordøjelse og rensning af vores blod fungerer bedst med den samme døgnrytme. Det er også derfor at uregelmæssigheder (som vi blandt andet kender fra jetlag) slider så meget på os.

2. Slap af en time før sengetid uden skærme

Læs en bog, tøm opvaskeren, læg vasketøj sammen og så videre. Lys fra skærme kan forskyde aktiviteten i ”hjernens indre ur”, så den biologiske døgnrytme ikke følger det ydre døgn. En sådan forskydning kan gøre det svært at falde i søvn.

3. Begræns tiden i sengen – sengen er kun til søvn og sex

Det handler om at vænne hjernen til, at ophold i sengen primært handler om at sove.

Du får muligvis for lidt søvn, hvis følgende udsagn passer på dig:

- Du bliver døsigt og træt, når du kører bil
- Du er afhængig af kaffe
- Du laver fejl
- Du er glemsom
- Du er i dårligt humør og er irriteret
- Du er ofte syg

NB: Hvis du er dybt afhængig af et vækkeur for at vågne om morgenen, så kan det også være et tegn på, at du sover for lidt. Hvis du sover det, din krop har brug for, så vil du typisk vågne cirka samme tid hver morgen. Så kan du altid have et vækkeur for en sikkerheds skyld.



Du kan selv gøre følgende udover de tre gode råd ovenfor:

- Et godt sovemiljø er en god seng, stilhed og mørke, 13-18 grader
- Undgå helst pyjamas og varmt nattøj. Kroppen kan bedre varmeregulere om natten uden for meget tøj
- Få så meget dagslys som muligt om dagen og mørke, når du skal sove. Fjern digitaluret
- Motioner mindst 30 minutter om dagen – men gør det et par timer inden sengetid
- Gå ikke sulten eller overmæt i seng
- Drik ikke for meget alkohol – hold dig til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Drik ikke koffeinholdige drikke efter kl. 15
- Sovemedicin bør undgås



Kontaktmuligheder

Mail: godtigang@randers.dk

Tlf.: 89152904

Telefontider

Mandag

9.00 - 11.00

Torsdag

14.00 - 16.00

I telefontiden sidder vi altid klar til at besvare dit opkald.

Skal du have fat på os uden for telefontiden vender vi tilbage hurtigst muligt på både mail og telefonopkald.

- Forsøg med afspændingsteknikker eller beroligende musik
- Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op, gør noget andet og gå så i seng igen når trætheden melder sig
- Prøv øvelserne med mental restitution og at tømme hovedet fra de tre gode råd om mental sundhed: <https://www.randers.dk/coronavirus/til-medarbejdere-i-randers-kommune/sundhed-og-trivsel/3-gode-raad-om-mental-sundhed/>
- Husk, at søvn ændrer sig med alderen – der kommer generelt mindre dyb søvn og flere opvågninger

TILBUD I GODT I GANG

Når man som leder og medarbejder i samarbejde vurderer, at man kunne have gavn af et forløb ved fx en psykolog, coach eller en ergonomisk indsats ved en fysioterapeut, kan man kontakte Godt i Gang og få en uforpligtende visitationssamtale med en psykolog.

Derudover er både medarbejdere og ledere altid velkomne til at kontakte os for sparring eller ved ønske om andre indsatser fx mere team-fokuserede indsatser.

Du kan læse mere om Godt i Gang og vores forskellige indsatser på <https://broen.randers.dk/personale/arbejdsmiljoe/godt-i-gang/>

I 2022 havde vi ca. 250 individuelle forløb i Godt i Gang. Forløbene blev enten varetaget hos os selv eller ud af huset hos vores dygtige samarbejdspartnere. Udover de individuelle forløb havde vi også en række team-fokuserede indsatser, supervision, mindfulness og meget mere.