

Change with Impact

FAGLIG KONGRES 2018

Fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen – Hvad er kiropraktorens mulige rolle?

Just Bendix Justesen

Partner, Ph.d.



SYDDANSK UNIVERSITET

IMPLEMENT
CONSULTING GROUP

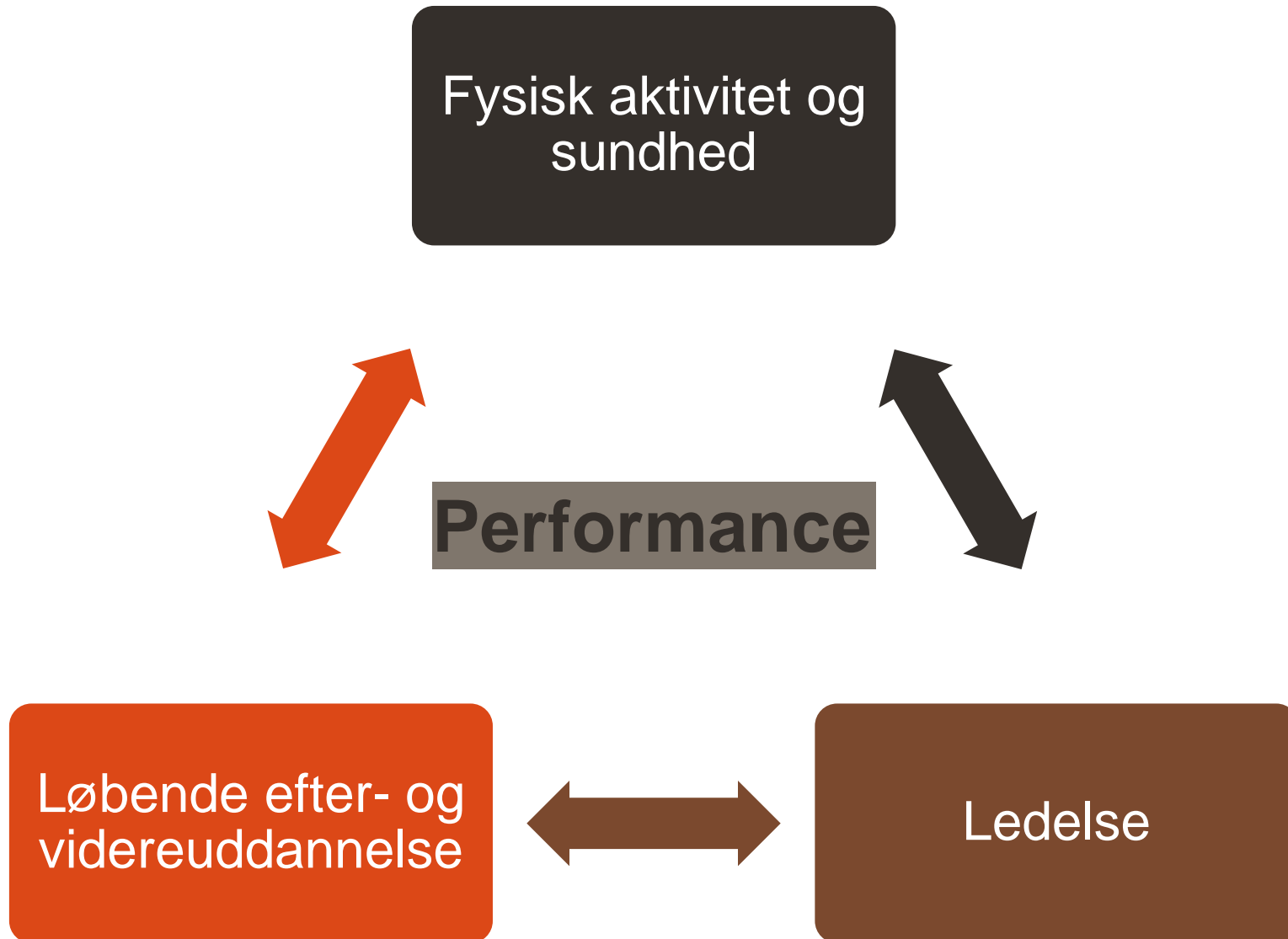
Program

- 15:00 – 15:45: Oplæg og refleksionsspørgsmål ved Just
- 15:45 – 16:00: Pause
- 16:00 – 16:45: Oplæg og refleksionsspørgsmål ved Thomas
- 16:45 – 17:00: Fælles afslutning, opsamling på refleksionsspørgsmål og 9 punkter som kiropraktikeren kan arbejde med i forhold til fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen.

Program

- Effekten af fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen
- Intelligent Fysisk aktivitet og Sundhed
 - Fysisk træning
 - Mental træning
- Hvorfor arbejde med fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen?
- Implementering og strukturel fysisk aktivitet og sundhed
- Kiropraktorens rolle i forhold til fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen.

Hvad er fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladsen?



Hvad siger resultaterne (forskning på området)?

Ledere og medarbejdere med en dårlig livsstil:

- Fysisk inaktivitet
- Spiser usundt
- Har ondt i bevægeapparatet
- Sover ikke nok
- Ryger og drikker for meget
- Stress, angst og depression.



er mindre produktive, og har en dårligere arbejdsevne, når de er på arbejde samt har flere fraværsdage væk fra arbejde.

Kilde: Proper, van den Heuvel et al. 2006, Rongen, Robroek et al. 2013 og Justesen et. al. 2015 og 2017.

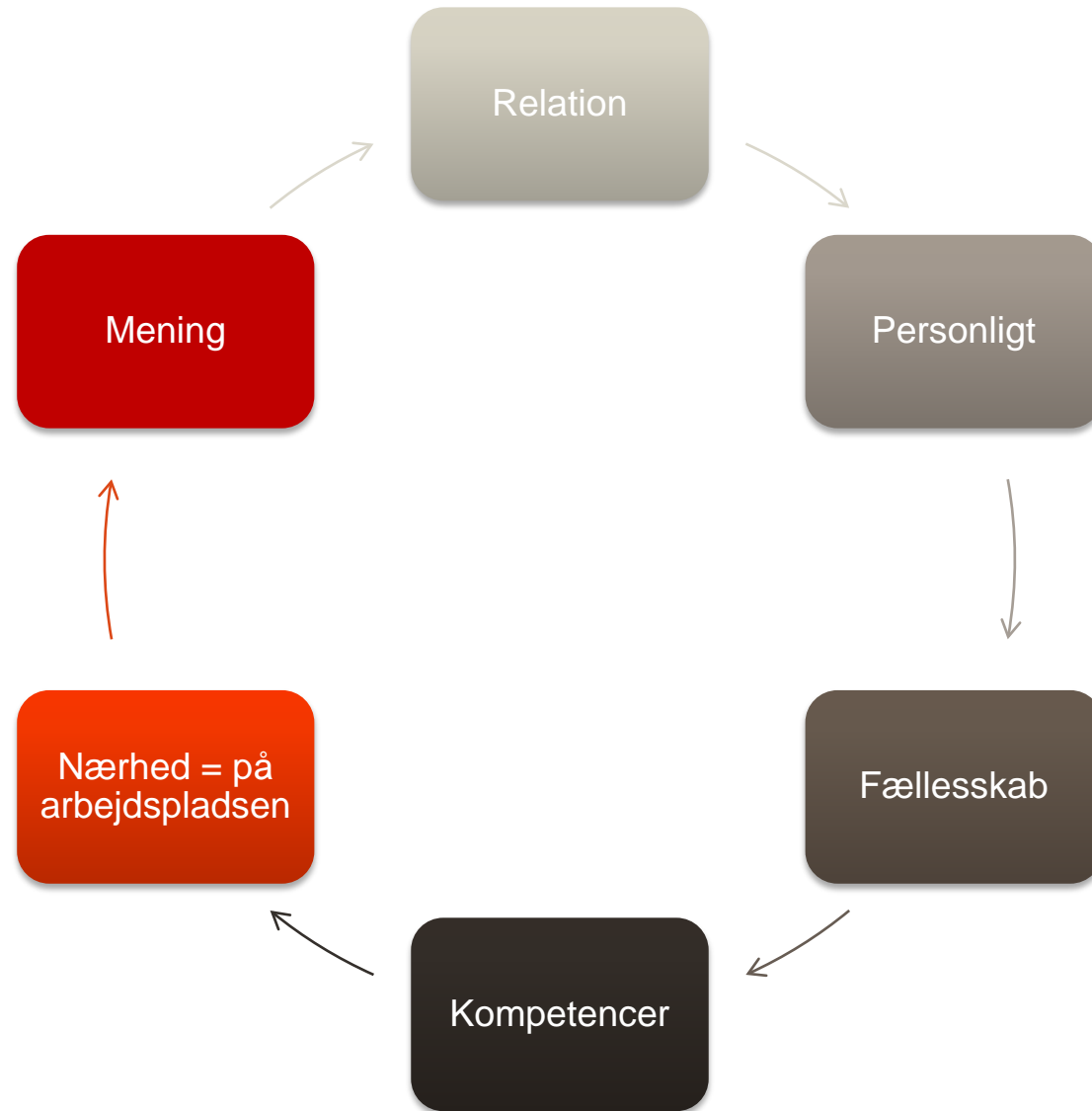
Hvad er Intelligent **fysisk aktivitet og sundhed**?

Sundhedsfremmende og forebyggende indsatser med fokus på Performance, behov og udfordringer på arbejdspladsen

- Intelligent Træning (**hver uge og stopper aldrig**)!
- Mental Sundhed (**hver uge og stopper aldrig**)!

Intelligent fysisk aktivitet og sundhed i hverdagen

- Hverdagsimplementering



Fysisk aktivitet og træning er bedre end medicin

- Den bedste livsforsikring der findes!

Kilde: Sjøgaard og Justesen et al. Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. Journal of Sport and Health Science 5 (2016) 159–165.

Fysisk aktivitet og Træning

- Moderat vs. højintensitet

Stofskiftekonddition

(motion moderat intensitet)

Vi forbedrer vores stofskiftekonddition ved at arbejde ved 40 – 59 % af maksimale ydeevne mindst 30 minutter dagligt (ved opdeling - mindst 10 minutters varighed)



Kredsløbskonddition

(træning med høj intensitet)

Vi forbedrer vores kredsløb – evne til at arbejde over tid (konddition og muskelstyrke) ved at arbejde ved 60 – 84 % af maksimal ydeevne mindst 2 gange om ugen af mindst 20 minutters varighed.



Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2018.

OPVARMNING

Stillesiddende arbejde

Stående/gående arbejde

Tungt arbejde

Dynamisk træning (cirka 70 % af maksimal hjertefrekvens)

Interval træning (cirka 85-95 % af maksimal hjertefrekvens)

Helkrops styrketræning (3 sæt af 20-15RM)

Konditionstræning

Albue/
hænder

Nakke

Skulder/
øvre ryg

Lænd

Hofte

Knæ/ankel

1. Håndledsbagudføring
2. Underarms udadføring
3. Underarms indadføring
4. Klem en bold
5. Håndledsstræk

1. Skulderløft
2. Træk til ryg
3. Armløft til siden
4. Skulder udadrotation
5. Foroverbøjet armløft
6. Armløft lige frem

1. Hofte abduktion
2. Sideværtsgang
3. Luges
4. Squats/knæbøj
5. Et-bens dødløft
6. Step ups

1. Skulderløft
2. Foroverbøjet armløft
3. Udretning af nakken
4. Bagudbøjning af nakken
5. Armløft til siden
6. Drejning af nakken

1. Firestående diagonalløft
2. Bækkenløft
3. Underkrops rotation
4. Side planke
5. Ryg ekstension
6. Planke

1. Et-bens knæbøj
2. Luges
3. Glide ud
4. Knæ flexion
5. Knæ ekstension
6. Tå hæv

UDSTRÆKNING

Mental Sundhed

Stress er en proces, hvor ændringer, trusler og krav fra omgivelserne udfordrer eller overstiger ens evne til at tilpasse sig.

Dét kan resultere i psykologiske og biologiske ændringer, som kan have betydning for helbredet.



Stress er **ikke** en sygdom - hverken fysisk eller psykisk. Det er en proces, der kan føre til/udløse eller forstærke i forvejen fysisk eller psykisk sårbarhed og sygdom.

Mental Sundhed

- Kortere perioder med stress eller ekstrem travlhed kan have en positiv effekt, fordi vi kan præstere mere i koncentrerede perioder (high performance). Stress bliver først farligt, når det bliver kronisk (fx angst og depression)
- Når stress bliver kronisk ved vi, at det har en negativ effekt på produktiviteten
- **Kultur, kultur og kultur.**



ROI: Hvad viser min forskning og efterfølgende praksis?

- **Alle faggrupper!**

- Sygefravær mindskes med op til **30%**
- Produktivitet forbedres med op til **8%**
- Mental sundhed forbedres med op til **10%**
- Årlig gevinst på **mindst 2,74 kr.** for hver investeret krone indenfor første kalender år – **Intelligent fysisk aktivitet og Sundhed.**



Kilde: Justesen og Søggaard et. al. The effect of intelligent physical exercise training on sickness presenteeism and absenteeism among office workers Journal of Occupational and Environmental Medicine, october 2017.

Kilde: Justesen og Gars: Implementeringen af Sundhedsordningen, Implement Press, 2018.

Vi skal ikke bruge vores tid på at diskutere hvorfor og hvilke effekter

Vi skal bruge vores tid på at implementere med vedvarende effekt og sikre at alle er med!

**Det hele handler om at ændre
adfærd både på organisations-
og medarbejderniveau**

Hvad er implementering for dig?

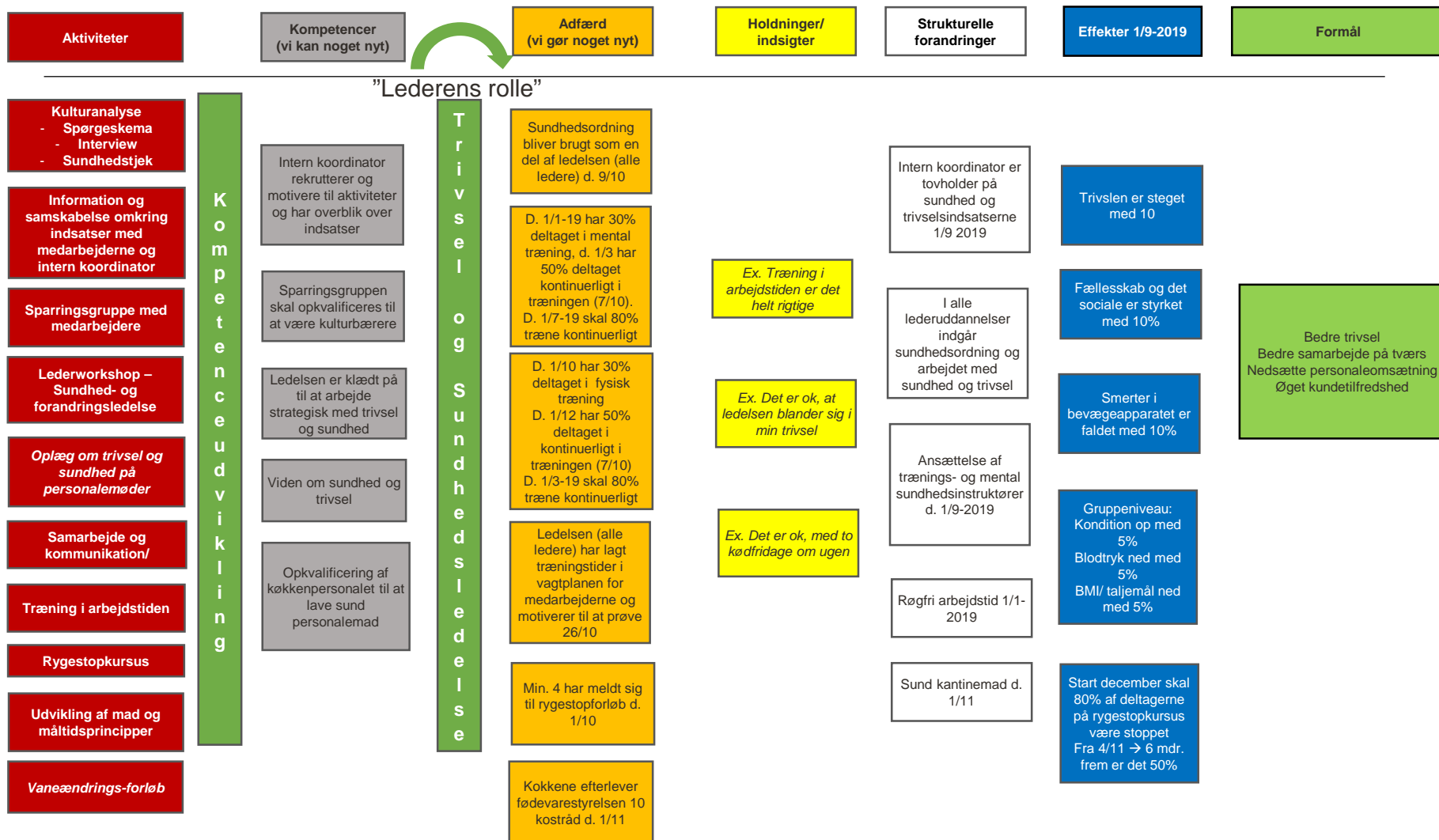
- Tre minutter med sidemanden

Transformation versus implementering

- Transformation: Når der skal ske en aflæring og en læring af noget nyt for at lykkes med implementeringen, dvs. en ændring af holdninger og adfærd.

Gevinstdiagrammet (realiseres på et år)

- Strukturel trivsel og sundhed på arbejdsplads i Aarhus Kommune



Ledelsen og ledere

Ledelse og kultur er to sider af samme mønt!

- Ledelsen og lederne skal være arkitekter af den nye kultur samt høste kommende gevinster
- 100 % opbakning ellers starter eller slutter vi der!

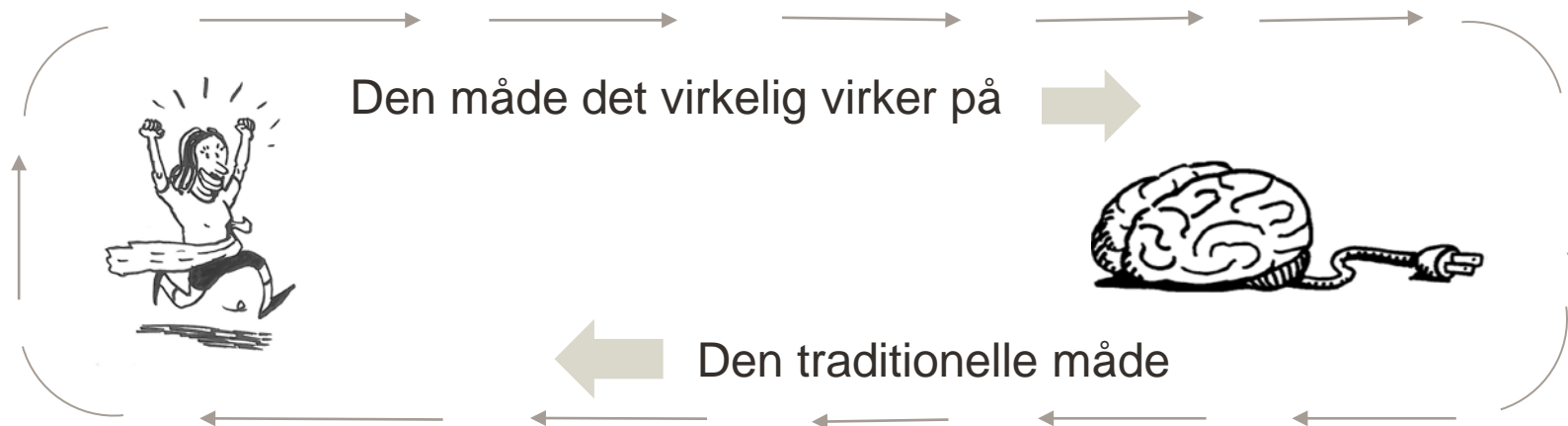
Tvang, obligatorisk, struktureret og strategisk m.m.

- Hele den debat er misforstået

Vi skal vise ledere og medarbejdere hvad de skal gøre – vi har i alt for mange år forsøgt at fortælle og overbevise!

Handle og så tænk!

- Ændre det du gør og, så ændre på den måde du tænker



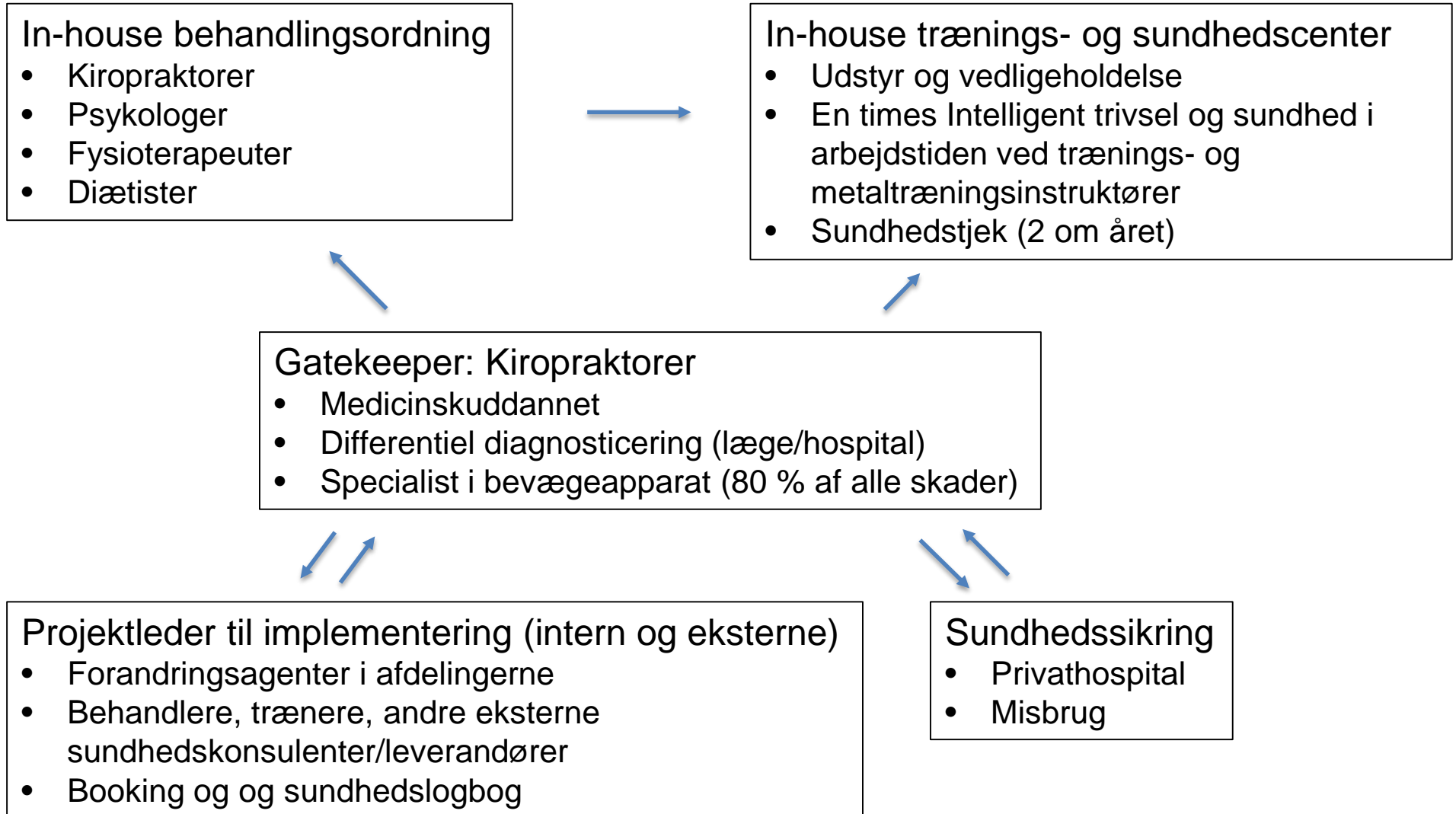
Fysisk aktivitet, sundhed og IT systemer

IT løsninger er gode som støtteværktøjer til at arbejde strukturelt med fysisk aktivitet og sundhed

- Relation, motivation og fejl-retning kan ikke håndteres med et IT system eller en robot.

Kiropraktoren som gatekeeper

- Fremtidens sundhedsordning



Vores udfordring når vi arbejder med **kompetenceudvikling!**

Vi ved fra studier om efter- og videreuddannelse af voksne, at effekten af selve kompetenceforløbet er meget lille

- 15 % bruger den nye viden
- 70 % prøver at bruge den nye viden, men vender hurtigt tilbage i gamle vaner og rutiner
- 15 % kan ikke bruge kompetenceforløbet til noget.

Før
40/30

Under
20/40

Efter
40/30

Kilde: Robert O. Brinkerhoff og Timothy Mooney: Courageous Training 2008, DPU 2014 samt Justesen et al. 2015 (Ph.D.).

Vi er i gang

- Kommunerne er foran og skal gå foran

