



INFORMATION TIL MEDARBEJDERE

## Træning i arbejdstiden i SUF

En indsats for et holdbart arbejdsliv



**TRÆNING**  
i arbejdstiden

# Indhold

Visionen	3
Træningen	4
Processen	6

---

**Arbejds miljø København** er Københavns Kommunes rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv.

**Vi arbejder på tværs** af kommunens syv forvaltninger, hvor vi rådgiver arbejdspladser og ansatte inden for alle arbejdsmiljøområder.

[www.arbejds miljoe.kk.dk](http://www.arbejds miljoe.kk.dk)

---

# Visionen

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (SUF) indfører træning i arbejdstiden på din arbejdsplads.

Det sker, fordi SUF som arbejdsgiver vil være med til at tage ansvar for, at du kan holde hele arbejdslivet uden at blive nedslidt.

## HVAD ER EFFEKTERNE?

Pilotprojektet 'Holdbart arbejdsliv' (2013-2015) i lokalområde Vesterbro, Kongens Enghave, Valby (VKV) viste følgende effekter for deltagerne:

- Træningen har medført signifikante forbedringer i **muskelstyrke** og **udholdenhed**.
- **Nakkesmerter** er reduceret, og **lændesmerter** er signifikant reduceret.
- Der er sket en signifikant øgning i **energi**, og **søvnkvalitet** er forbedret.
- Der er en signifikant reduktion i **oplevet arbejdsbelastning**, hvilket kan tages som et udtryk for, at der er sket en øgning i fysisk kapacitet, der gør det daglige arbejde nemmere at overkomme.

# Træningen

## Hvem skal deltage i træning i arbejdstiden?

Den primære målgruppe for træningen er medarbejdere ansat på plejehjem og i hjemmeplejen, især indenfor de nedslidningstruede brancher.

Både forskning og pilotprojektet 'Holdbart arbejdsliv' viser, at oplevelsen af, at træning styrker fællesskabet med kolleger, er en stærk motivationsfaktor for at deltage i træning.

Din arbejdsplads kan vælge, at alle deltager i træningen.

## Hvor meget skal jeg træne?

Succeskriteriet er, at du træner min. 35 min. om ugen.

## Hvilken type af træning skal du lave?

Når SUF indfører træning i arbejdstiden, er der fokus på styrketræning af de muskler, som bliver mest slidte og trætte i arbejdet. Træningen er således målrettet de belastninger, du som medarbejder i plejen er udsat for og kan ikke sammenlignes med fx konditionstræning og fitness.

## Hvordan er træningen organiseret?

En af de ting, som ledelsen i samarbejde med MED-udvalget skal beslutte, er, hvilken træningsmodel arbejdspladsen ønsker at indføre. Træningen organiseres som holdtræning og kan være fordelt over flere omgange i løbet af ugen.

Arbejdspladsen evaluerer den valgte træningsmodel og tilpasser modellen efter behov.

## Hvordan får jeg tid til træningen?

Det er ledelsens rolle og ansvar at sætte træning i gang efter en dialog med medarbejderne på et dialogmøde og i MED-udvalget.



# Processen

## **Vi starter med en individuel samtale**

Arbejds miljø Københavns fysioterapeuter udfører en screening af alle medarbejdere, der skal deltage i træningen, på din arbejdsplads, før træningen går i gang. Du bliver indkaldt til samtalen via din leder.

Arbejds miljø København kan lave individuelle træningsprogrammer til de medarbejdere, som har behov for det, og hjælper dem med at deltage i den fælles træning med deres eget program.

## **Løbende tilbud om konsultation hos fysioterapeut**

Du kan altid få en gratis konsultation hos en fysioterapeut i Arbejds miljø København, hvis du oplever smerter, eller du har en sygdom eller tilstand, som gør, at du bliver i tvivl om, hvilke øvelser du kan lave som en del af træningen i arbejdstiden.

Du kan fx få vejledning om, hvilke alternative øvelser du kan lave, der tager højde for eller er målrettet netop din situation.

Du får kontaktinformation til den fysioterapeut, som er tilknyttet din arbejdsplads, til den individuelle samtale.

## **Lokale implementeringsplaner**

Arbejdsmiljø København aftaler en implementeringsplan med hver enkelt arbejdsplads, som i så høj grad som muligt giver arbejdspladsen indflydelse på, hvordan processen skal forløbe.

Processen indeholder dog en række obligatoriske aktiviteter, hvoraf nogle udbydes af Arbejdsmiljø København, mens arbejdspladsen selv står for at gennemføre andre.

Processen bygger på erfaringer fra pilotprojektet 'Holdbart Arbejdsliv' med, hvad der skal til for at få succes med træning i arbejdstiden.

### **Den lokale leders rolle: At sætte træningen i gang og følge op**

Træning i arbejdstiden er en ny ledelsesopgave, og lederens rolle er afgørende for at få træning i arbejdstiden til at fungere.

Ledelsen har ansvaret for at sætte træningen i gang efter en dialog med medarbejderne om, hvordan det kan blive en god oplevelse at indføre træning i arbejdstiden.

### **Træningstovholdernes rolle: At stå for den daglige træning**

Træningstovholderne er de personer, som står for den daglige træning på arbejdspladsen. Træningstovholderne guider deres kolleger igennem træningsseancen.



Sundheds- og  
Omsorgsforvaltningen i  
Københavns Kommune indfører  
træning i arbejdstiden i hele  
ældreplejen.

I denne pjece har vi samlet  
information til dig, der er  
medarbejder og skal i gang med  
at træne i arbejdstiden.