

14. MAR. 2017 KL. 20.21

Få tre eksperters gode råd til et sundt arbejdsliv

Og se hvordan eksperterne selv holder sig fysisk, mentalt og socialt sunde på jobbet.



Af **Thomas Helsborg**

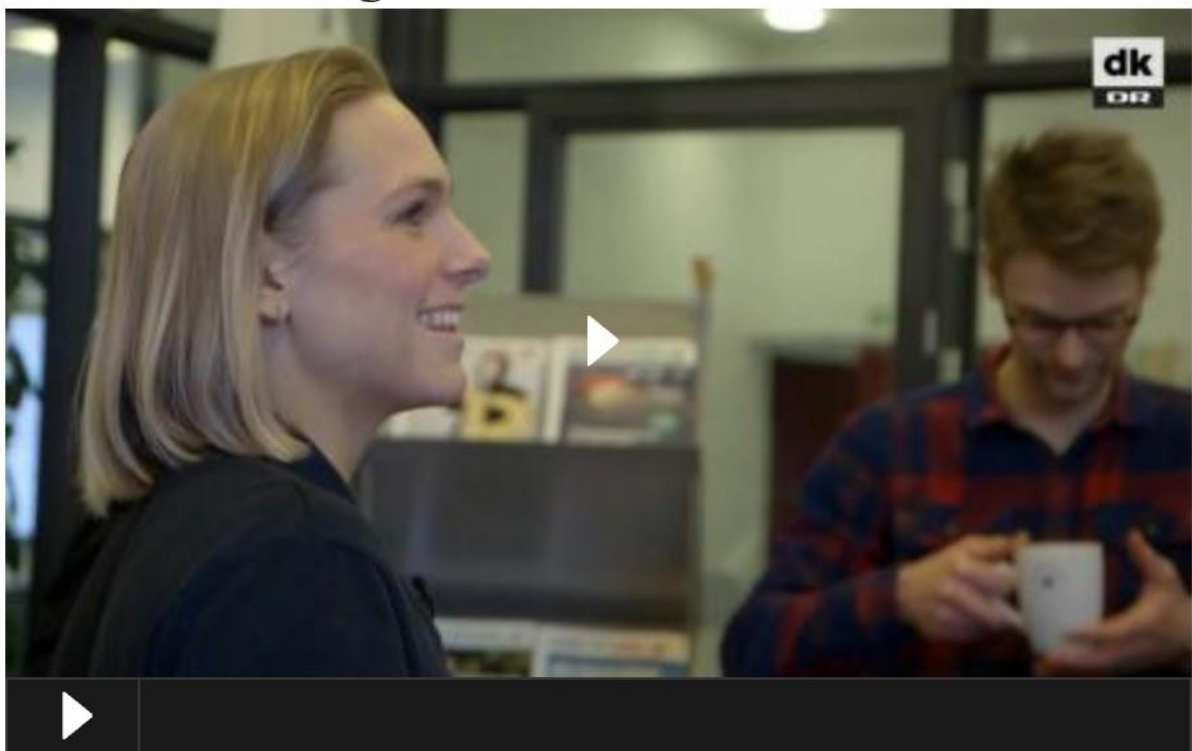
Sundhedsmagasinet vil i den kommende uge kåre Danmarks sundeste arbejdsliv i samarbejde med tre eksperter, som har sagt ja til at være dommere.

Ifølge dommerne er et sundt arbejdsliv mange ting: Det handler både om fysisk, psykisk og social sundhed og trivsel.

Og der kan være store forskelle fra branche til branche på fordelene og problemerne i arbejdslivet, så det kan være svært at give nogle generelle råd.

Men nedenfor giver eksperterne alligevel hver deres tre gode råd, og så kan du også se videoer, hvor eksperterne viser, hvordan de selv tænker over sundhed i deres arbejdsliv.

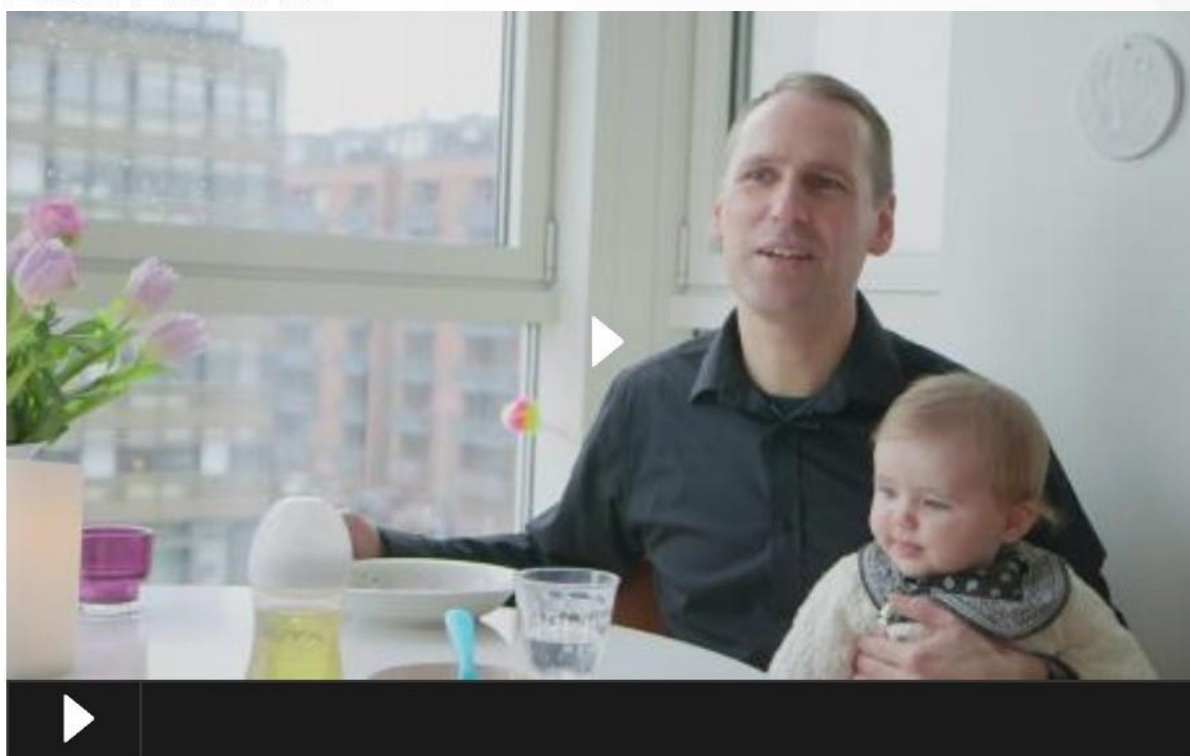
Marie Birk Jørgensen



Marie Birk Jørgensen er seniorforsker i Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, og i videoen fortæller hun om sit eget arbejdsliv. Nedenfor kan se hendes tre gode råd til et fysisk sundt arbejdsliv.

- Organiser arbejdet, så kroppen bruges så skånsomt som muligt.
- Fordel opgaverne, så den enkelte medarbejder ikke bliver belastet for hårdt, for ensidigt eller for længe.
- Gør det muligt for den enkelte at variere sin arbejdsstilling og holde pauser i løbet af dagen.

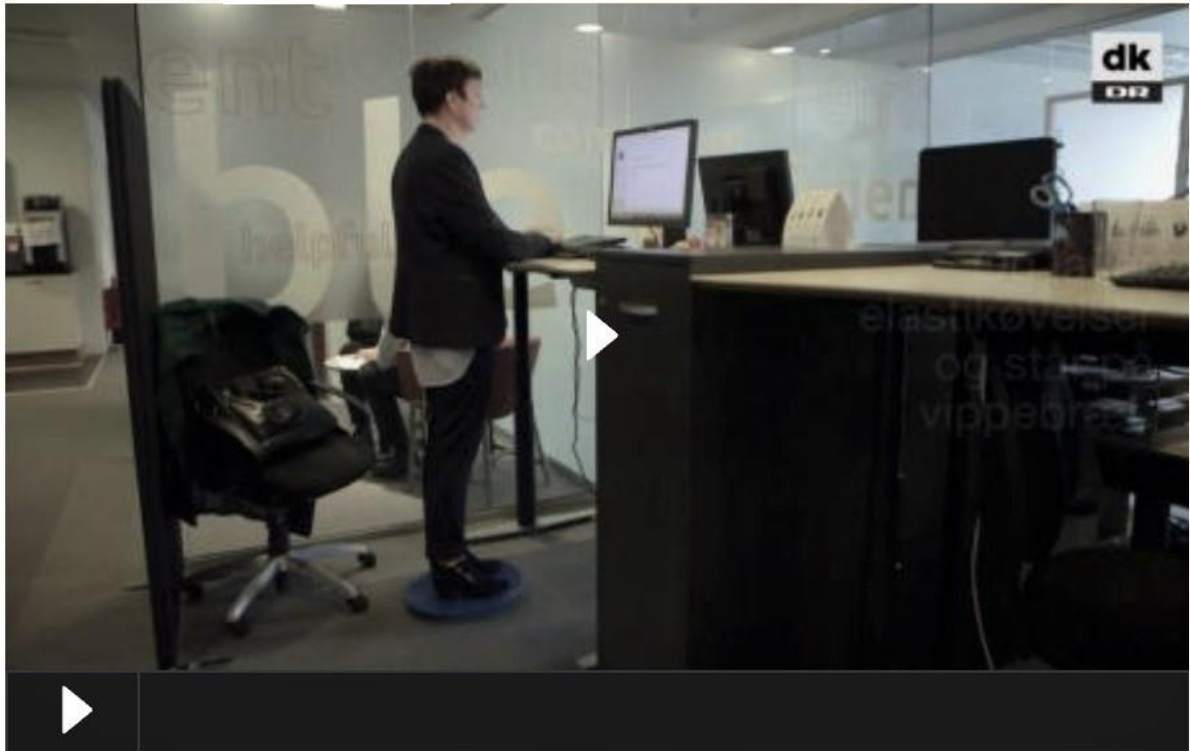
Ebbe Lavendt



Ebbe Lavendt er selvstændig psykolog, og i videoen fortæller han om sine udfordringer med arbejdslivet. Og nedenfor kan du se hans tre gode råd til et psykisk sundt arbejdsliv.

- Se mulighederne og værdsæt de gode ting på din arbejdsplads.
- Følelser smitter. Vælg hvilket humør du vil smitte andre med.
- Tag imod sundhedstilbud på din arbejdsplads.

Regitze Siggaard



Regitze Siggaard er forebyggelseschef i Falck Healthcare, og i videoen kan du se, hvordan hun får motion i sit kontorjob. Nedenfor kan du se hendes tre gode råd til et sundt arbejdsliv.

- Støt hinanden i at holde fat i trivsel og sundhed i arbejdsdagen.
- Efterspørg ledelsesopbakning. Topledelse og nærmeste leder skaber rammerne for sundhed.
- Sørg for at indarbejde sundhed som en arbejdsopgave. Sundhed er ikke et projekt.