

30.04.2020

Tone Thorstensen

## Lund bedriftshelsetjeneste – en aktiv medspiller

Som bedriftshelsetjeneste er vi opptatt av å bidra til et aktivt arbeidsmiljøarbeid hvor det relasjonelle aspektet – hva som skjer i samspillet mellom mennesker, og hva som påvirker de valgene vi tar – ofte står sentralt.

I disse dager, hvor arbeidsliv og privatliv i enda større grad smelter sammen på hjemmekontoret, mister man som arbeidstaker og arbeidsgiver en viktig arena for dette samspillet. Den enkelte blir i større grad overlatt til seg selv. Begrensningene som er satt for hvor store grupper som kan møtes begrenser også mulighetene for samspill. Det betyr ikke at det ikke er viktig fortsatt å ha fokus på det mellommenneskelige aspektet – det er kanskje mer viktig enn noen gang? I den forbindelse ønsker vi å minne om at vi er en medspiller, i fysisk eller digitalt møte, f.eks. ved:

- Sykefraværsoppfølging
- AKAN-oppfølging
- Individuelle veiledningssamtaler
- Lederstøtte

Vi gjennomfører også arbeidshelseundersøkelser og vaksinasjoner som normalt, selvsagt med alle nødvendige smitteverns hensyn. Smittevernrunder tilbys også til alle virksomheter som ønsker en gjennomgang av egen tilrettelegging av smittevern hensyn.

Vi har også utviklet et nytt mini-kurs (se i egen klamme) som egner seg godt også for gjennomføring via Teams eller liknende. Dette kan bestilles av den enkelte virksomhet, og vi setter det opp på et tidspunkt som passer for dere å invitere inn egne medarbeidere. Vår anbefaling er at man i etterkant av gjennomføring, tilbyr de som måtte ha behov for det, kontakt med bedriftshelsetjenesten for samtale om egen situasjon. Et godt forebyggende tiltak i denne spesielle tiden vi er inne i!

### AKTIV KROPP – AKTIV HJERNE

Skillet mellom fysisk og psykisk helse har gradvis blitt mindre og mindre tydelig etter hvert som vi forstår hvordan hodet henger sammen med resten av kroppen. Vi vet alle at trening er bra for oss. Det halverer risiko for diabetes, hjerteslag, hjerneslag, ca. 20 krefttyper, og en rekke andre livsstilssykdommer.

Det ikke så mange vet er at det organet som påvirkes mest av fysisk aktivitet er hjernen! Hjernen din er faktisk helt avhengig av fysisk aktivitet for å kunne fungere optimalt. Vi har lenge visst at det er noen sammenhenger her, men først i senere tid har vi begynt å skjønne hvorfor.

**Bli med på en lettbeint gjennomgang av hva som rører seg inne i hodene våre når vi velger ulike livsstiler!**