

Gi' dine  
kolleger et

**KRAM**

**BFA** | Transport  
Service - Turisme  
Jord til Bord  
Branchefællesskab for Arbejds miljø

# 1. Indledning

“Sundhed er en tilstand af fuldkommen legemlig, sjælelig og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og gener”.

*Verdens Sundhedsorganisation: WHO*

Dette hæfte er udarbejdet af Branchearbejds miljørådet for service- og tjenesteydelser i samarbejde med branchens parter.

Hæftet henvender sig til ansatte og ledere i hotel- og restaurationsbranchen. Et kendetegn for denne branche er, at man ofte arbejder om aftenen og i weekenden.

Formålet med hæftet er at sætte fokus på sundhed, nedsætte sygefraværet og dermed give mere energi og overskud - både fysisk og psykisk. Det vil give bedre livskvalitet og styrke til at klare arbejde og privatliv. Et godt helbred medvirker til at styrke koncentrationsevnen og kan på sigt forebygge fejl og ulykker.

Vi opholder os dagligt mange timer på arbejdspladsen. Derfor er arbejdspladsen også et godt sted at starte, når man vil gøre en indsats for at fremme et sundere liv. Vi bestemmer naturligvis selv, hvornår og hvilke sunde valg vi træffer, men arbejdspladsen kan bidrage til at gøre de sunde valg lettere ved at stille rammerne til rådighed.

Undersøgelser viser, at der er en tendens til stress, højt sygefravær og overdødelighed inden for hotel- og restaurationsbranchen, og at årsagerne kan findes i valg af livsstil.

Hæftet behandler kort fire livsstilsområder (KRAM);

• Kost • Rygning • Alkohol • Motion og så lidt om Stress

Disse har alle afgørende betydning for vores sundhed.

Hvert område i hæftet indeholder handlingsrettede råd, der kan medvirke til at gøre arbejdsdagen lidt sundere.

## 2. KRAM

### A) Kost

Kroppen har brug for en række forskellige næringsstoffer: Vitaminer, mineraler, fibre, proteiner, kulhydrater og fedt. Disse næringsstoffer bruges til at genopbygge væv, vedligeholde daglige funktioner og sikre velvære i hverdagen.

#### **Det anbefales at leve efter de 8 kostråd:**

Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen (helst halvt af hvert)

Spis mere fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager

Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret - og bevar normalvægten

Sluk tørsten i vand

Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen.

*Fødevarestyrelsen: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)*

Det anbefales at spise 3 hovedmåltider og 2-4 mellemmåltider i løbet af en dag.

#### **Gode råd til dig, der arbejder om aftenen:**

- Sørg for at få holdt dine pauser, så du har ro til at nyde maden
- Spis din aftensmad inden "bonrykket"
- Spis sunde snacks som mellemmåltider
- Undlad at spise for "tung" mad, lige inden du skal sove.

**Sund smoothie** – et godt mellemmåltid, lige til at lave i blenderen

300 gr frosne bær (f.eks. solbær, blåbær, hindbær eller jordbær)

3 dl skummetmælk

1 dl appelsin juice

3 dl A38

1 banan.

#### **Hvad kan du gøre?**

- Tænk over din kost og snak med kollegerne om, hvad I spiser og drikker
- Planlæg dine måltider, så du ikke bliver fristet af slik og andet usundt. Det mætter ganske vist hurtigt, men virkningen holder sig ikke længe
- Kom med gode idéer til sund og velsmagende mad
- Hold dine spisepauser og brug dem til at spise i.

## Hvad kan køkkenchefen gøre?

- Indfør sunde snacks som frisk og tørret frugt, nødder, grøntsagsstænger osv.
- Erstat mælkechokolade og slik med mørk chokolade, nødder, tørret frugt osv.
- Brug køkkenets viden om sund mad til at lave spændende, nærende og varieret personalemad
- Snak med de ansatte om personalemaden.



*Grooooooaaaaaoooouuuuuw! Kender du den lyd? Jeps, det er din mave, når du ikke har fået noget at spise i alt for lang tid. Sikkert fordi, du har travlt og glemmer at spise, mens du er på arbejdet. Vi anbefaler, at du forkæler din mave lidt, holder frokostpausen hellig og nyder maden i fred og ro - gerne før bonrykket.*



*Er du let at friste? Er du til wienerbrød og lækre rester fra buffeten? Ja, det forstår vi godt; sådan har vi det selv. Men, altså – surprise, surprise – desværre er den slags fristelser jo ofte også både usunde og fedende. Derfor er det bedre, at du spiser revet gulerod, 3 tørre klidkiks og 4 salatblade ... OK, så kedeligt behøver det heller ikke at være, men det er en god idé, at du spiser sundt og godt, grønt og let.*

## B) Rygning

Undersøgelser viser, at der stadig er en øget risiko for tobaks- og alkoholrelaterede kræftsygdomme i hotel- og restaurationsbranchen.

Der er rigtigt svært at stoppe med at ryge, og beslutningen er kun op til hver enkelt, men det kan være godt at huske på, at:

### **I tiden efter rygestop er der hurtige resultater:**

**20 minutter:** Blodtryk og puls bliver normale, så blodcirkulationen og dermed iltningen af vævene bliver bedre.

**8 timer:** Konditionen er forbedret.

**24 timer:** Risikoen for at få en blodprop er allerede formindsket.

**48 timer:** Kulilten i blodet er væk. Lugte- og smagssans begynder at blive normal.

**4 uger:** Hoste og åndenød forsvinder. Lungerne er bedre til at bekæmpe infektioner.

**1 år:** Risikoen for at få hjertesygdomme er halveret.

**5 år:** Risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom er næsten den samme som for dem, der aldrig har røget.

**10 år:** Risikoen for lungekræft er faldet med 50 procent.

**15 år:** Risikoen for at få lungekræft er næsten den samme som for dem, der aldrig har røget.

*Sundhedsstyrelsen: Rygestop-guide 2006*

### **Motivér dig selv:**

Et rygestop betyder bedre kondi, færre sygedage og et længere og bedre liv.

Regn ud, hvad du vil spare ved et rygestop! Pengene kan bruges til, at forkæle dig selv!

### **Hvad kan du gøre?**

- Beslut dig for at stoppe med at ryge – hellere i dag end i morgen
- Fortæl andre om din beslutning, det giver respekt
- Er et fuldt rygestop urealistisk, så sæt et mål for at formindske dit forbrug
- Støt hinanden i forsøg på rygestop.



*Ja, ja, ja, du har hørt det 1.000.000 gange. Men nu får du den igen: Du stinker af røg, du kommer til at ligne en 60'årig, når du er 30, og når du er 60, er du måske død af en af de utallige rygerelaterede sygdomme. Men der er good news: Stopper du nu, er din krop frisk igen om få år. Vi ved godt, det er vildt svært, men aftal med dine venner, at I skal standse sammen og FIGHT FOR IT!*

### **Hvad kan ledelsen gøre?**

- Sikre, at rygeloven overholdes, så de ansatte ikke fristes til at ryge
- Tilbyd rygestopkurser.

For (indendørs) serveringssteder gælder, at der er rygeforbud. Rygeforbudet gælder de områder, som gæsterne har adgang til - det vil også sige toiletter, trapper, vestibuler, dansegulv, elevatorer mv.

Rygeforbuddet gælder også de områder, som kun medarbejderne har adgang til.

Der er dog to generelle undtagelser:

- Arbejdspladsen kan beslutte, at man må ryge i rum, hvor der kun arbejder én person ad gangen (enkeltkontorer mv.)
- Der kan også indrettes særlige rygerum eller rygekabiner til rygerne.

I rygerum eller rygekabiner på serveringssteder må der ikke serveres eller medbringes mad eller drikkevarer. Det enkelte serveringssted kan dog tillade, at gæsterne selv medbringer drikkevarer i rygerum og rygekabiner.

Der er også en særlig undtagelse for visse typer af serveringssteder, eksempelvis små værtshuse og udskænkingssteder med alkoholbevilling på under 40m<sup>2</sup>. Her er rygning tilladt i serveringslokalerne, men ikke i resten af forretningen.

Det er en forudsætning, at der ikke serveres egentlig mad i tilknytning til udskænkningen.

Loven betyder også, at alle arbejdspladser skal have en skriftlig rygepolitik. Alle ansatte skal have klar besked om, hvorvidt de må ryge på arbejdspladsen, hvor de i givet fald må ryge og konsekvenserne af ikke at følge rygepolitikken.





*Ahhh, er der noget bedre end en smøg til kaffen? Ja! Især for dine kolleger, som bliver udsat for din røg. Passiv rygning er også farligt, så vis hensyn til de kolleger, der ikke gider ligne en olding, når de er 30.*

## C) Alkohol

Alkohol som en del af det sociale liv efter arbejde kan være et udbredt fænomen. Kollegerne tager en "efter arbejde drink" eller går ud sammen efter endt arbejdsdag.



En enkelt genstand er fristende til at "falde ned på" efter fyraften. Men en bliver jo hurtigt til mange, og ... ja, du ved, hvad vi vil sige, ikk? Faktisk ér der andre måder at falde ned på. Vi kan f.eks. varmt anbefale en kop håndplukket tibetansk smør-te med lunken bøffel-mælk?

Mænd tåler mere alkohol end kvinder, da deres lever og krop er større. Hvis en mand på 100 kg. og en kvinde på 60 kg. drikker den samme mængde alkohol, vil kvindens promille være dobbelt så høj som mandens.

*Sundhedsstyrelsen*

De nationale alkoholanbefalinger pr uge:

Mænd, max 21 genstande

Kvinder, max 14 genstande

Gravide og børn under 16 år anbefales at undgå alkohol

NB. Det anbefales, at man ikke drikker mere end 5 genstande på én gang. Forskningsresultater har vist, at det ikke er risikofrit at drikke op til genstandsgrænserne - Jo mindre jo bedre!

*Sundhedsstyrelsen*

Arbejdspladsen kan med fordel have en klar og veldefineret alkoholpolitik for, hvad der foregår i arbejdstiden på arbejdspladsen. Alkoholpolitikken skal være kendt af alle og skal følges af alle, ansatte som indehavere.

### **Hvad kan du selv gøre?**

- Tænk over, hvor meget du drikker? Er det for meget?
- Prioritér dine genstande? Hvilke nyder du virkelig, og hvilke er "dårlig vane"?
- Bestem dig for hjemmefra, om du vil drikke alkohol, når I går ud efter arbejde og hold det
- Lad dig ikke styre af kollegernes indtag
- Overvej, om en alkoholfri drink kan erstatte drinks med alkohol.

## Hvad kan ledelsen gøre?

- Lav en alkoholpolitik, der forbyder indtagelse af alkohol i arbejdstiden
- Vær opmærksom på medarbejdernes drikkevaner
- Støt ansatte med behov for afvænnings
- Ha' en åben dialog om alkohol
- Hold et temamøde om alkoholvaner.



*En bane og tre af de sjove piller, og så er du klar til en travl arbejdsdag. Men altså; helt ærligt, det holder jo ikke. Stoffer nedbryder dine hjerneceller og gør dig dum. Punktum. Vi anbefaler i stedet en god nats søvn, et saftigt æble og en dampende kop kaffe.*

## D) Motion

Mange mennesker har et ønske om at leve et sundere liv og vil blandt andet gerne dyrke mere motion. Styrketræning er en god form for supplement til dagligdagens motion og hjælper dig til bedre at kunne klare belastninger.

Det kan være svært at nå motionen i en travl hverdag, men motion giver overskud, mere energi og hjælper til en bedre søvn.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen.

*Sundhedsstyrelsen*

### **Motion:**

- Øger trivselen
- Giver mere overskud
- Forebygger overvægt og gør det nemmere at holde en normalvægt
- Styrker immunsystemet
- Styrker knogler og forebygger knogleskørhed
- Styrker hjerte og kredsløb
- Forebygger hjerte-kar-sygdomme
- Forebygger type 2 diabetes
- Forebygger og reducerer forhøjet blodtryk
- Styrker sener og led.

Det er ikke "nok", at du knokler i arbejdstiden, det giver måske motion, men typisk kun ensidigt og kun af visse dele af kroppen. Det er derfor en god idé at supplere den daglige motion i arbejdet med øvelser, der også styrker den del af kroppen, du ikke bruger så meget.

Er dit job belastende, kan det være en god idé med opvarmningsøvelser, før du starter på arbejdet og udstrækningsøvelser, når belastningen slutter.

## Hvad kan du gøre?

- Find en motionsform, du kan lide og som passer i din hverdag
- Prioriter motion og afsæt tid til det
- Sæt dig et præcist og realistisk mål
- Tag initiativ til motion med kollegerne
- Tænk motion ind i din hverdag.

## Hvad kan ledelsen gøre?

- Organiser opvarmingsøvelser ved arbejdstids begyndelse og udstrækningsøvelser ved arbejdstids slutning
- Gå selv i spidsen for motionsgrupper, f.eks. løb, fitness, svømning mv.
- Motiver medarbejderne til at deltage i fælles firmaarrangementer, f.eks. "Vi cykler til arbejde", DHL-stafetten mv.
- Installer styrketræningsredskaber som ribbe, bold mm.



*Det er en god idé at være i god form i vores branche. Vi anbefaler dig derfor at dyrke sport eller fitness. En sund og stærk krop ser ikke bare bedre ud, den forebygger også, at du bliver nedslidt. Og bliver du så stærk, at du kan flå en støvsuger i stykker, har du et underholdende indslag ved en kedelig familiefest.*

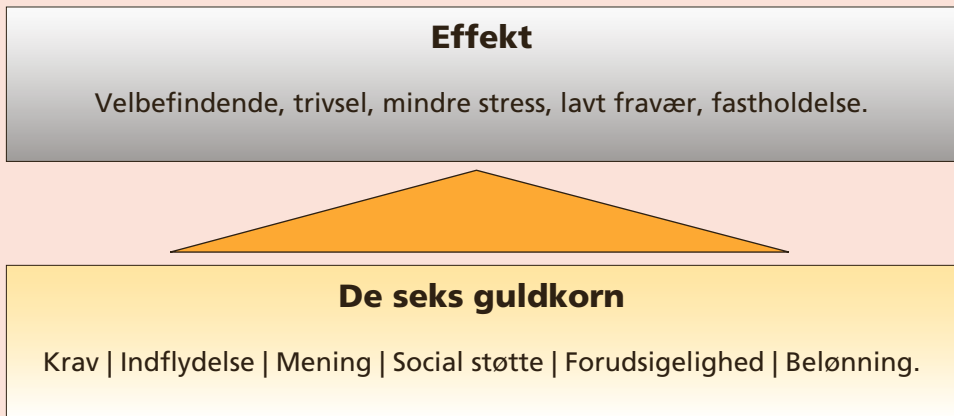


*Hvad? Skal vi nu til at dyrke morgengymnastik på jobbet? Ja! For det er faktisk ikke dumt at varme op, inden du går i gang. Det forebygger, at du nedslider kroppen. Og synes du, det ser kikset ud at stå der og svinge med arme og ben, så har du helt ret. Det ser enormt fjollet ud. Men gør det alligevel.*

## Undgå stress

Mennesker reagerer forskelligt på de samme begivenheder. Derfor er det individuelt, hvad der skal til, for at vi trives. Der er dog seks faktorer, der i særlig grad har betydning for det psykiske arbejdsmiljø. Disse faktorer kaldes "De seks guldorn".

De seks guldorn giver tilsammen et overordnet billede af de grundlæggende ingredienser i et godt psykisk arbejdsmiljø.



Figuren er inspireret af Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø, VIPS-konferencen, 26. maj 2008.

Stress er en ikke en sygdom, men en risikofaktor for sygdom. Langvarig stress er en tilstand af anspændthed og ulyst gennem længere tid, der kan føre til alvorlig sygdom som f.eks. hjerte- og kar-lidelser samt depression.

*Sundhedsstyrelsen*

Kortvarig stress oplever de fleste af os, når vi står over for store udfordringer. Det giver sjældent problemer, men kan faktisk øge vores præstationer og gøre os mere effektive end ellers. Hvis man er konstant stresset gennem længere tid, vil det dog slide på krop og sind, så man fungerer og præsterer dårligere end ellers. Langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom.



### **Hvad kan du gøre?**

- Læg mærke til, hvad der gør dig stresset og kend dine egne stress-signaler. Brug dem som advarselstegn
- Overvej, om du kan ændre på det, som stresser dig. Snak med andre om det
- Prøv at tænke optimistisk. Bryd negative tankemønstre. Lad være med at bruge tid på at tænke over ting, som du alligevel ikke kan ændre
- Pas på dig selv. Spis sundt og sørg for at få motion og søvn. Og giv dig selv tid til at blive underholdt og inspireret.

### **Hvad kan ledelsen gøre?**

- Tilrettelæg arbejdet, så det i videst muligt omfang respekterer de 6 guldkorn
- Lad være med at stresser dig selv
- Husk på, at højt arbejdstempo ikke nødvendigvis fører til god service og tilfredse gæster.

## Afrunding

Med sundhedstiltag på arbejdspladsen kan man skabe de rammer, som gør det sunde valg lidt lettere. Der findes uendelig mange muligheder, og det skal understreges, at selv små sundhedsfremmende initiativer har en effekt – både på medarbejdernes generelle sundhed og på deres trivsel – både på arbejdspladsen og privat.

Gå foran med et godt eksempel og undgå den løftede pegefinger. Sundhedsfremme skal være sjovt, og der skal være ros til både små og store fremskridt hos medarbejderne. God fornøjelse.

## Her kan du læse mere

Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser's vejledninger og materialer:

- Mørke sider ved skiftetjeneste
- Værktøjskasse om stress
- Sundhedsfremme på arbejdspladser
- Stress-af kogebogen
- Sundhed på menuen.

Du kan finde materialerne på hjemmesiden [www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk).

# Adresser

## Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

### Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

## Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

### Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf. 88 92 01 43  
[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

### Sekretariat for

## BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
[www.bfa5.dk](http://www.bfa5.dk)

### Arbejdstilsynet

Landskronagade 33  
2100 København Ø  
Tlf. 70 12 12 88  
[www.amid.dk](http://www.amid.dk)

### Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 53 07  
[www.amid.dk](http://www.amid.dk)

### Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 52 00  
[www.nfa.dk](http://www.nfa.dk)

Dette hæfte kan bestilles på  
hjemmesiden:  
[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

Lay-out: Søren Sørensen's Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
1. oplag 2009  
ISBN nr. 978-87-91106-28-6  
Varenummer 16 20 98



# BFA

Transport  
Service - Turisme  
Jord til Bord

Branchefællesskab for Arbejds miljø