

# p.s.DS EXTRA

För dig som arbetar på Danderyds sjukhus

***Din hälsa och ditt  
välbefinnande***



# Din hälsa är viktig

**Vi på HR** bidrar till att skapa förutsättningar som främjar medarbetarnas hälsa. Målet är att kunna leva ett balanserat liv med tillräckliga fysiska, psykiska och sociala resurser för ett långsiktigt hållbart arbetsliv.

Vi erbjuder olika typer av satsningar som ska stärka de anställdas hälsa anpassade efter behov. Det kan vara rehabiliterande, förebyggande och/eller främjande. Vi stöttar både enskilda medarbetare och hela arbetsgrupper. Vi gör även sjukhusövergripande insatser. Ett exempel på det är hälsosamma scheman som kommer att introduceras under hösten 2018. Dessa ska säkerställa att medarbetare i vården får tillräcklig återhämtning och en bättre arbetsmiljö.

**Den här broschyren** fokuserar mest på vad som erbjuds på sjukhuset när det gäller att främja hälsan och förbättra livskvaliteten.

Förutom all träning som erbjuds på personalgymmet Lyftet finns föreläsningar och workshops som tar upp intressanta och relevanta områden, speciellt anpassade för dig som arbetar inom vården. Runt om på sjukhuset finns ca 70 hälsoinspiratörer som brinner för att få dig att må bra genom olika arrangemang som innefattar både rörelse och gemenskap.

**En god hälsa** bygger på att upprätthålla balansen mellan prestation och vila och att se till att få tillräckligt med sömn. Det handlar även om att stödja kropp och själ med goda matval, återhämtning och regelbunden vardagsmotion.

Vad experterna säger om de senaste rönen när det gäller hur kost och motion påverkar hälsan, kan du läsa på sidan 10-11.



**Lena Henning,**  
HR-direktör





# Träna på Lyftet för ca 1 krona per dag

När det handlar om aktivitet, rörelse och motion är det viktigaste att den blir av och att det är roligt.

**D**et menar Annika Stål som är en av friskvårdskonsulenterna på Lyftet – gymmet för alla medarbetare på Danderyds sjukhus.

– Vi som arbetar på gymmet finns här som stöd och uppbackning i din träning och du kan alltid boka en tid med en personlig tränare här, som tar fram ett individuellt träningsprogram som passar dig.

Om du tränar inför något speciellt, eller är aktiv inom någon idrott, hjälper Lyftets friskvårdskonsulenter gärna till med grenspecifika träningsprogram.

Vill du träna hemma får du övningar som du med enkla redskap kan utföra i hemmet.

På Lyftet har du som arbetar på sjukhuset tillgång till ett fullt utrustat gym med maskiner från Nordic, fria vikter, crossfitbur, löpband, crosstrainer, stakmaskiner, roddmaskin och mycket mer.

För dig som tycker om att träna i grupp finns en hel del att välja mellan. Lyftet har både lunchpass och lite senare eftermiddagspass. Till exempel Spinning, Core, Crossfit i buren, Tabata, Cirkelfys, Kettlebells Afterwork och Qigong.

De flesta passen är utformade så att alla kan vara med oavsett nivå för intensiteten bestämmer du själv i rörelserna. När övningarna går igenom är instruktören noga med att

## Vårdar på plats kvällstid i Lyftet

**KVÄLLSVÅRDAR** Förutom friskvårdskonsulenter finns det kvällsvårdar på Lyftet som arbetar ideellt. En del av dem är hedersmedlemmar och har varit vårdar sedan Lyftet startade 1989.

## DSIF – en aktiv idrottsförening

**IDROTTSFÖRENING** Danderyds sjukhus har också en aktiv idrottsförening som heter DSIF, Danderyds Sjukhus Idrottsförening, där ett medlemskap kostar 30 SEK/år. Flera av de gruppkaktiviteter som erbjuds är i idrottsföreningens regi.

visa hur man lätt kan sänka intensiteten så att träningen fungerar och blir en lagom utmaning för alla.

Säsongsvis finns det möjlighet att vara med i Lyftets löparskola där du får hjälp av en erfaren löparcoach att utveckla ditt löparsteg och även hjälp med aktiveringsövningar. Gruppen passar dig som både är van löpare och nybörjare.

Det finns även en fotskola ”Glada fötter”, en träning som ger snabba resultat.

Du har också möjlighet att boka massage till reducerade priser och fri tillgång till en massagefåtölj.

Varmt välkomna!



### Kostnad för träningskort

Årskort kalenderår: 400 SEK  
Terminskort: 300 SEK  
30 dagars kort: 100 SEK



### Lyftets öppettider

mån – tors: 05.30 – 20.30  
fredag: 05.30 – 19.00



## ” Frånvaro av motion skapar stress i kroppen.



**ANNIKA STÅL**

Friskvårdskonsulent, Lyftet



# Svårt att komma igång?

Är du en av oss som gärna vill börja träna men inte riktigt vet hur eller vad som passar dig? Sedan går tiden... Bara lugn, det finns hälsoinspiratörer på din arbetsplats som kan hjälpa dig komma igång.

**P**å Danderyds sjukhus finns runt 70 hälsoinspiratörer, medarbetare som tycker om att göra det möjligt för alla på arbetsplatsen att röra på sig, eller någonting annat som man gör tillsammans. Till exempel gå på teater eller en intressant föreläsning.

Hälsoinspiratörerna fungerar som en förlängning av HRs friskvårdsteam genom att arrangera hälsosatsningar för medarbetarna på sin arbetsplats. Exempel på aktiviteter är trappträning, stegtävlingar, olika sociala/kulturella aktiviteter, pausgympa och stavgång.

För att stötta hälsoinspiratörernas viktiga uppdrag, erbjuds möjlighet att delta på en utbildning för Hälsoinspiratörer samt delta då DShälsa arrangerar Inspirations/utbildningsdagar en till två gånger per år.



- Något du kan göra varje dag som stärker musklerna och konditionen, är att ta trappan i stället för hissen. Det menar bemanningskoordinator Lina Pettersson Nilsson och AT-koordinator Sofia Millstam som båda är hälsoinspiratörer på Danderyds sjukhus.



## Det här finns för dig

Här följer ett axplock av hälsosatsningar för dig som arbetar på Danderyds sjukhus.

- ▶ Friskvårdsbidrag - 2,000 kronor per år för heltidstjänst
- ▶ Lyftet, ett fullt utrustat eget gym - kostnad 400 kronor per år
- ▶ Eget träningsprogram - tid bokas på Lyftet
- ▶ PT (personlig tränare) - vid särskilda behov och för nyanställda
- ▶ Gruppträningar - lunch- och sena eftermiddagspass
- ▶ Stress-coachning
- ▶ Qi gong
- ▶ Löparskola
- ▶ Fotskola
- ▶ Subventionerad massage
- ▶ Föreläsningar om hållbart nattarbete
- ▶ Sömn-, kost- och motionsföreläsningar
- ▶ Stress och resursbyggande återhämtning
- ▶ Hälsoinspiratörer
- ▶ Stadsvandringar
- ▶ Motionslopp
- ▶ Egen idrottsförening (DSIF)
- ▶ Meditation
- ▶ Hälsosamma scheman
- ▶ Gratis sjukvård - inom landstinget
- ▶ Datoranpassade glasögon





# Ta del av friskvårds- teamets kunskap

En del av DShälsa:s uppdrag är att erbjuda föreläsningar eller workshops inom olika hälsofrämjande områden. Med gemensamma krafter tas ett bra program fram i enlighet med verksamhetens behov.



## Hållbart nattarbete

**NATTARBETE** Vid nattarbete eller tre-skift kan DShälsa stötta när det gäller hur man kan tänka och lägga upp en strategi för att bibehålla en god hälsa.

Det handlar bland annat om hur man ska äta under natten och vad man ska tänka på för att få tillräckligt med sömn dagtid. Alla faktorer som påverkar och vad jag själv kan stödja kroppen och hjärnan med är viktiga bas-kunskaper för alla som arbetar natt. Föreläsningar inom det här området är väldigt uppskattade av medarbetare som arbetar natt.



### Exempel på föreläsningar:

Stress och resursbyggande återhämtning  
Hållbart nattarbete  
Vardagsmotionera mera  
Konsten att stå och röra sig i arbetet  
Rörelse vid stillasittande arbete  
Motion, sömn, kost  
Mammamassage

### Exempel på workshops:

Kommunikation & samarbetsövningar  
Minibandsträning  
Kontorsträning  
Joint mobility  
Träna upp dina fötter  
Qigong  
Meditation  
Guidade avspänningsövningar





Vill du boka en föreläsning eller  
en workshop kontakta:  
Annika Stål teamledare DShälsa  
08-123 571 07  
annika.stal@sll.se  
dshälsa.ds@sll.se

## Stress och resursbyggande återhämtning

**ÅTERHÄMTNING** Många verksamheter brukar boka in en föreläsning eller workshop i samband med planeringsdagar. Ofta handlar det då om stress och resursbyggande återhämtning. De viktigaste budskapen i den föreläsningen är att det inte är stressen i sig som skadar mest, utan bristen på återhämtning. Alla behöver pauser både på arbetet och fritiden för att må bra. I samband med föreläsningen är det vanligt att deltagarna även får prova på meditation eller Qigong.

# Varje steg räknas

Huvudsaken är att du rör på dig! Det säger professor Mai-Lis Hellenius som forskar på livsstilsfrågor på Karolinska Institutet och är överläkare på Karolinska sjukhusets hjärtklinik.



**MAI-LIS HELLENIUS**

Professor och överläkare,  
KS Hjärtklinik

**T**idigare har vi rekommenderat minst 3 x 10 minuters träning per dag, gärna med pulshöjning, för att få effekt på hälsan. Men nu visar samlad internationell forskning på att "allt" räknas, oavsett hur lång tid du lägger ner, eller hur hårt du tränar.

Hon är dock oroad över att svenskarnas kondition blir sämre, och att vi tenderar att sitta still alldeles för mycket. Hon menar att hälsoriskerna med för mycket stillasittande är i nivå med riskerna för en rökare.

– Det finns ju så många sätt att röra sig på i vardagen, säger hon. Till exempel i trappor, som dessutom finns överallt! Att ta trapporna i stället för hissen har enorma fördelar. Förutom att det ökar pulsen och konditionen, stärks musklerna i stuss, lår och i vaderna. Tänk på att du lyfter hela din kroppsvikt på ett ben i taget – det ger resultat. Inte bara för hälsan.

På frågan om vilken kost som är bäst för hälsan, svarar Mai-Lis:

– Det finns 3 miljoner studier om kost och hälsa, men egentligen ryms alla de inom den matpyramid som många experter förespråkar. Den största delen av den består av grönsaker

och frukt, den viktiga basen. Där ryms även nötter, linser, vegetabiliskt fett och fiberrik mat som till exempel grovt knäckebröd. Ovanför det finns någonting från havet men sedan smalnar pyramiden av och i nästa lager finns en bit kyckling, ost och kanske en yoghurt. Allra högst upp i pyramiden, där det är riktigt trångt, ligger en liten bit rött kött och bara en godisbit.



Läs mer här:  
[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se) där det finns en kurs om livsstil och hälsa som bygger på evidens. Här finns inspelade föreläsningar, skriftligt material, praktiska tips och nya recept varje vecka.



# Motion kan vända hjärnans åldrande



Överläkaren och psykiatrikern Anders Hansen har samlat forskning som visar att motion har många positiva effekter på hjärnan. Bland annat påverkas din minnesförmåga.

**R**unt 25-30 årsåldern är din minnesfunktion (hippocampus) i hjärnan som störst. Efter det minskar den med ca 1 procent per år. Det tror man bidrar till att minnesfunktionen försämras när vi blir äldre. Men det går att påverka minnesfunktionen genom att motionera! Det finns det evidens för, menar psykiatrikern Anders Hansen, som har analyserat mängder av forskning som visar på många positiva effekter i hjärnan för den som tränar.

– Den som motionerar minst tre gånger i veckan á 30 minuter i en aktivitet som är pulshöjande, får positiva effekter på hjärnan, säger Anders Hansen som också skrivit en bok i ämnet ”Hjärnstark”.

Forskning visar att motion ökar inläringen, inte minst bland barn. Människor som motionerar regelbundet blir mer kreativa och fokuserade vilket leder till bättre kognitiva förmågor. Man har även sett forskning som visar på att fysisk aktivitet fungerar antidepressivt och bygger upp en resistens mot stress.

Dessutom har man sett effekter på minnet och det finns mycket som talar för att motion även kan motverka demens. I en uppmärksam studie kunde man se att en grupp äldre individer som motionerade regelbundet under ett år, fick en tillväxt av hippocampus med två procent. Men hos kontrollgruppen, som bara gjorde stretchövningar under samma period, minskade hippocampus i storlek med 1,4 procent.

Foto: Stefan Tell



**ANDERS HANSEN**

Överläkare i psykiatri och civilekonom från Handelshögskolan



” *Varje steg  
räknas.  
Huvudsaken är  
att du rör på dig.*

Professor Mai-Lis Hellenius



**Danderyds Sjukhus**

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

[www.ds.se/jobb](http://www.ds.se/jobb)

