

Tolv friskvårdsråd

För den enskilde medarbetaren vid Fors bruk har tolv goda råd formulerats.

1. Se till att du trivs på jobbet! Om inte – tala med din chef och dina arbetskamrater. Om inget händer trots din aktiva medverkan – lämna jobbet! Att inte trivas och stanna kvar eller känna sig inlåst är livsfarligt, då är det stor risk för sjukdom.
2. Bidra till arbetsglädje för dig, dina arbetskamrater och din chef.
3. Se till att du blir sedd och hörd och att du får bidra med din kompetens. Var aktiv i dina medarbetarsamtal. Lev efter måttet hellre oersättlig än omöjlig.
4. Tänk på balansen arbete-fritid för kropp, själ och ande. Lyssna på signalerna som tyder på obalans, sömnstörningar, hjärtklappning, dåligt humör, koncentrationssvårigheter, svettningar, likgiltighet m.m. Vid obalans, sök genast hjälp via din företagshälsovård.
5. Se till att du hela tiden ökar din kompetens, så att du lätt kan byta jobb om det behövs. Det är farligt att känna sig inlåst.
6. Koppla av helt från jobbet, när du återhämtar dig. Detta är en mycket viktig egenskap för återhämtning. Träna upp denna förmåga. Har du svårigheter med det, ta kontakt med din företagshälsovård. Det kan också vara bra att lära sig koppla av från det man gör hemma, när man är på jobbet. Arbetet blir på så vis vitaliserande.
7. Odladina nätverk – det är viktigt för hälsan att ha många medmänniskor att prata med, gärna om något gemensamt intresse, allt från fotboll till balett. Kom ihåg att din familj är ett viktigt nätverk, försumma aldrig den.
8. Odladikulturella intressen, för att vårda och utveckla din mentala hälsa. Det kan vara film, musik, teater, bildkonst, dans osv.
9. Motionera regelbundet 30 minuter varje vardag i veckan, helst utomhus, gärna med en aktivitet på lågintensiv nivå – då slipper du de flesta risker för ohälsa.
10. Ät och drick med måtta. Varierad kost och dryck kombinerat med guldkant då och då är det allra bästa. Använd dig av "hälftenmetoden", ta hälften av det du brukar, men alltid bara det bästa. Ju bättre du sköter dig till vardags, desto mer kan du slarva till helg.
11. Vad du än gör, rök aldrig, det är det allra farligaste för din hälsa. Det är värre än allt annat tillsammans. Om du röker och vill sluta, be om hjälp via din företagshälsovård. Missbruka ej droger, inklusive alkohol.
12. Njut av livet så ofta du kan. Ibland känns livet tungt, men tänk då att även det kan vara positivt, eftersom du med den kontrasten kan känna hur det är när det är bra. Använd dig av den främjande principen, den håller alltid. Hur ska det vara, när det är som bäst? Utifrån den frågan hittar du alltid ett svar. Bakom alla berg finns en ny horisont.