



SUKKERSHERIFFEN

Tangholm Biler A/S

"Hvis I kan skaffe mine folk mere energi og sundere spisevaner, så kom bare an"

Sukkersheriffen tog direktør, Flemming Staugaard på ordet og udarbejdede et forslag til sundhedsprojekt for Hillerød-afdelingens 26 medarbejdere fordelt på værksted, salg og administration. Den 8. april 2013 var alt kørt i stilling, klar til start.

21 dages program: UGE 1 "Kick-off"

Mandag Foredrag og morgenkaffe i frokoststuen for alle medarbejdere

Tirsdag og onsdag Tilbud om 1. sundhedstjek, 15. min. afsat pr. person

UGE 2 "Mere brænde på bålet"

Mandag-fredag Mellemmåltidsevent og løbende PR med budskabsplakater mv.

UGE 3 "Evaluering af resultaterne"

Mandag og tirsdag Tilbud om 2. sundhedstjek, 15. min. afsat pr. person

Onsdag Fælles evalueringsmøde, pep-talk og morgenkaffe

Præsentation af statistisk materiale fra sundhedstjek 1 og 2

Sukkerfri arbejdstid i 21 dage

Sundhedsprojektet indeholdt en frivillig, fælles udfordring, som alle med meget få undtagelser tog imod. Hvor sodavand, pålægschokolade på franskbrød og dage uden morgenmad var hverdagskost for mange, dystede mekanikere, bilsælgere og kontomedarbejdere nu om at spise sundt i arbejdstiden. Til sidst blev der trukket lod og uddelt præmier blandt alle, der havde udskiftet det hvide brød med rugbrød til formiddagskaffen og guffet gulerødder i stedet for søde sager om eftermiddagen.

"Det er helt utrolige mængder rugbrød, vi køber i øjeblikket, men jeg kan jo se, det virker – ikke mindst på mig selv". Flemming Staugaard var en sand fornøjelse at samarbejde med – især fordi han hurtigt blev begejstret for resultaterne af Sukkersheriffens enkle, men meget virkningsfulde indsats.

Operationen lykkedes – patienten døde ikke længere hver aften på sofaen

Et par dage inde i projektet mødte vi en glad direktør, der havde gjort epokegørende observationer på egen krop. "Jeg er simpelthen så frisk hele dagen. Jeg har altid været mest veloplagt og fået mest fra hånden om formiddagen, men nu holder jeg kadencen og dampen oppe helt frem til fyraften. Til gengæld sover jeg igennem – allerede fra kl. 22.00", smilede han.

Sundhedstallene taler for sig selv

Det er ingen hemmelighed, at de første målinger af kolesterol, blodtryk og fedtprocenter var overraskende dårlige, især i lyset af medarbejdernes lave gennemsnitsalder. Næste overraskelse kom tre uger senere i forbindelse med andet sundhedstjek. 10 medarbejdere ud af 14 med forhøjet kolesterol havde fået normale værdier, 4 ud af 8 var gået fra forhøjet til normalt blodtryk, og direkte adspurgt om henholdsvis kost-, motions- og søvnvanerne gjorde henholdsvis 33, 21 og 10 procent sig nu mere umage.

Længe leve de sunde spisevaner på jobbet

"Vi skal have Sukkersheriffen på banen igen om et år, og i mellemtiden skal min afdeling i Ballerup have en ordentlig omgang magen til.

Direktør, Flemming Staugaard, Tangholm Biler A/S

