

# Sund Sammen

Sundhed for medarbejderne - der gives videre

## Meget sundhed for få penge

Sund Sammen bruger fællesskabet på arbejdspladsen til at skabe nye vaner i forhold til Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Sol. Sund Sammen bygger på en model, der er udviklet af Kræftens Bekæmpelse i samarbejde med Allerød Kommune.

### Sund Sammen modellen

#### Viden bag valget

Kræftens Bekæmpelse er opdateret med nyeste viden indenfor sundhed og forebygelse. Vi hjælper medarbejdere og ledelse med at give et billede af sundhedskulturen på jeres arbejdsplads.

#### Sætter tal på og igangsætter

Vi når ud til den enkelte medarbejder ved at stille relevante spørgsmål, der sætter tanker i gang.

#### Realistiske forandringer

Vi giver konkrete forslag til små forandringer, der holder. Det er bedre med små forandringer for mange end store forandringer for få. Forandringerne indarbejdes som en naturlig vane i hverdagen – på samme måde som at børste tænder.

#### Alle er med – alle bliver hørt

Alle på arbejdspladsen skal inddrages. Vi udpeger ikke grupper som rygere, overvægtige eller inaktive. Projekterne er for alle medarbejdere.

#### Ejerskab

Lad medarbejderne selv planlægge og udføre interventioner. Vi har ideerne og hjælper i gang.

#### Spredningseffekt

Sundhed for medarbejderne gives videre til omgivelserne, familie, venner, kunder og borgere. Vi hjælper med at samle erfaringer fra projekterne og give dem videre til andre virksomheder og kommuner.

### Sund Sammen

Sund Sammen er Kræftens Bekæmpelses tilbud om sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Sund Sammenmodellen har været udgangspunktet for projekter på skoler, i sfo'er, børnehaver, dagplejer, plejehjem, botilbud, hospice, statslige og private virksomheder.

Nogle af erfaringerne er samlet i rapporter. På [www.cancer.dk/rapporter](http://www.cancer.dk/rapporter) kan du læse om spisekultur på arbejdspladsen, støj og sundhed og dagplejerne som sundhedsformidlere.

### Prøv Sund Sammen i din virksomhed eller kommune

Få hjælp til at arbejde med sundhedskultur og trivsel på din arbejdsplads indenfor KRAM-faktorerne og Sol.

#### Kontakt

Bodil Schroll Harboe, projektleder,  
[bodil@cancer.dk](mailto:bodil@cancer.dk), 3525 7664