

Appendix 1. Tjekliste til kortlægning af aktuelle indsatser og planlægning af fremtidige tiltag på arbejdspladsen

Indsatser	Allerede i brug	Ikke i brug, men kan være gavnlige for vores medarbejdere og muligt at implementere på vores arbejdsplads	Valgt til implementering
Kost			
2.1 Styrk viden og færdigheder			
Målinger			
Uddannelse			
Digital støtte			
Værktøjer til selv-tracking			
Face-to-face støtte			
Adgang til diætist			
2.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det fysiske miljø			
TILGÆNGELIGHED			
Medarbejderkantine			
Øget udvalg			
Forbedret ernæringskvalitet			
Faciliteter til medbragt mad			
Sunde valg til skiftehold			
Sunde valg på forretningsrejser			
Vandhaner			
ANRETNING			
Sunde valg på separate fade			
Usunde muligheder mixes sammen			
Tiltrækningskraft			
PLACERING			
Gør sundt mere fremtrædende			
Gør usundt mindre fremtrædende			
Sunde valg først på menuen			
MÆRKNING			
Ernæringsindhold			
STANDARD			
Gør sundt til standard			
NEMT			
Gør sundt nemt			
PORTIONER			
Frukt og grøntsager i generøse portioner			
Usunde muligheder i mindre portioner			
Større service til frukt og grøntsager			
Mindre service til usunde muligheder			
Det sociale miljø			
Dyrk den positive attitude			
Accept, opmuntring og vis vejen			
2.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Fødevarerudvalg			
2.4 Incitament			
Gratis frukt			
Frokostpause			
Tilskud til sund kost			
Måltids fordele			
Opbevaring af mad på rejser			
Egne indsatser			
Fysisk aktivitet			
3.1 Styrkelse af viden og færdigheder			
Målinger			
Konditionstest			
Uddannelse			
Del ynglings øvelser			
Digital støtte			

Indsatser	Allerede i brug	Ikke i brug, men kan være gavnlige for vores medarbejdere og muligt at implementere på vores arbejdsplads	Valgt til implementering
Aktivitetsmålere			
Face-to-face støtte			
Fysioterapeut besøg			
Adgang til fysioterapeut			
Hurtigt			
AKTIVE PAUSER			
Positive beskeder			
Påmindelser			
BRUG TRAPPER			
Motiverende beskeder			
Retningsskilte			
3.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det fysiske miljø			
REDUCER DEN STILLESIDDENDE TID			
Del printere og kaffemaskiner			
Sid aktivt			
Aktive stole som standard			
Arbejd stående			
Arbejd stående som standard			
Træningsudstyr			
ØG BRUGEN AF TRAPPER			
Attraktive trappeopgange			
Langsomme elevatorer			
AKTIVE MØDER			
Møderum og indretning			
PENGLING OG TRÆNING PÅ ARBEJDE			
Cykelstativer			
Cykler på arbejdspladsen			
Brusere og omklædningsrum			
Sportsfaciliteter på arbejdspladsen			
Sportsfaciliteter på forretningsrejser			
Det sociale miljø			
Dyrk den positive attitude			
Accept opmuntring og vis vejen			
3.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Fysisk aktivitet for alle			
Walk & talk med kolleger			
Fritidsudvalg			
Studerende			
Ambassadører			
Fastlagte aktive pauser			
Aktive møder er norm			
Gående møder			
3.4 Incitamenter			
Træning i arbejdstiden			
Udfordringer			
Sportsgrupper			
Sports prøvetimer			
Tilskud			
Egne indsatser			
Ergonomi			
4.1 Styrk viden og færdigheder			
Ergonomisk uddannelse			
Kommunikative færdigheder			
Tidsadministration			
Individuel supervision og coaching til ledere			
Gruppebaseret supervision og coaching til medarbejdere			
4.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det fysiske miljø			
Delt ansvar ifm. oprydning			
Tekniske hjælpemidler			
Justerbare borde			

Indsætter	Allerede i brug	Ikke i brug, men kan være gavnlige for vores medarbejdere og muligt at implementere på vores arbejdsplads	Valgt til implementering
Luftkvalitet			
Luftkvalitet på forretningsrejser			
4.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Planlæg projekter smart			
Brugt smarte vagtplaner			
Engager medarbejderne i planlægning af arbejdsmiljøet			
Brug aktivitetsbaseret design af arbejdspladsen			
Få fælles regler om brug af aktivitetsbaserede arbejdspladser			
Arbejdsfleksibilitet			
Optimer mødepraksis			
Ergonomi tjek			
Arbejdsrotation			
4.4 Incitamerter			
Internetforbindelse			
Egne indsætter			
Mental sundhed og trivsel			
5.1 Styrk viden og færdigheder			
Vurdering af mental sundhed og trivsel			
Let fysisk aktivitet			
Psykologisk hjælp			
Coping strategier			
Kommunikative færdigheder			
Tidsadministration			
5.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det fysiske miljø			
Stillezoner			
Varierende "landskaber"			
Det sociale miljø			
Støttende, inkluderende og respektfuld atmosfære			
Det digitale miljø			
E-mail og opgave stop efter arbejdstid			
5.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Nede-fra-op tilgang til udvikling af retningslinjer			
Betydningen af eget arbejde			
Arbejdsfleksibilitet			
Arbejdsfritagelse			
Arbejdsrotation			
5.4 Incitamerter			
Rekreative aktiviteter			
Kulturelle aktiviteter			
Egne indsætter			
Restitution efter arbejde			
6.1 Styrk viden og færdigheder			
Vurdering af restitution			
Uddannelse			
Coping færdigheder			
6.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det fysiske miljø			
Stillezoner			
Rolig indkvartering			
Det sociale miljø			
Dyrk den positive attitude			
Accept, opmuntring og vis vejen			
Fællesarrangementer			

Indsætter	Allerede i brug	Ikke i brug, men kan være gavnlige for vores medarbejdere og muligt at implementere på vores arbejdsplads	Valgt til implementering
Det digitale miljø			
E-mail og opgave stop efter arbejdstid			
6.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Smart vagtplanlægning			
Arbejdsfleksibilitet			
Hvile			
6.4 Incitament			
Afspænding			
Egne indsætter			
Fællesskab			
7.1 Styrk viden og færdigheder			
Vurdering af det oplevede arbejdsklima			
Kommunikative færdigheder			
Gruppebaseret supervision og coaching til medarbejderne			
7.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Det sociale miljø			
Konstruktiv kommunikationskultur			
Relationen mellem medarbejdere og mellemledere			
Støttende, inkluderende og respektfuld atmosfære			
Sammenkomster			
Fællesarrangementer			
7.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Tag højde for sprogbarrierer			
Medarbejdermæglere			
Professionel støtte			
7.4 Incitament			
Støtte til sociale arrangementer			
Egne indsætter			
Ryning og alkohol			
8.1 Styrk viden og færdigheder			
Uddannelse			
Coaching			
8.2 Skab et gunstigt arbejdsmiljø			
Dyrk den positive attitude			
8.3 Vedtag sundhedsfremmende politikker			
Ingen rygning og alkohol			
8.4 Incitament			
Udfordringer			
Nikotinsubstitution			
Egne indsætter			