

# Heilsuefning starfsfólks

veturinn 2018-2019



**Holtakot**

**Hildur Einarsdóttir**

**Ragnhildur Skúladóttir**

## **Markmið verkefnis samkvæmt umsókn**

Í haust fórum við af stað með þróunarverkefni sem gengur út á heilsueflingu starfsfólksins á Holtakoti. Markmið verkefnisins var að auka hreyfingu og heilbrigði hjá starfsmönnum Heilsuleikskólans Holtakots með því að vera með hreyfingu á vinnutíma 2x í viku. Frá árinu 2014 höfum við unnið með Leikur að læra í starfinu með börnunum og nú var hugmyndin að efla starfsfólkið og athuga hvort hreyfing á vinnutíma auki vellíðan, heilbrigði og viðveru starfsmanna.

## **Leiðir sem farnar voru til að ná markmiðum þ.e. framkvæmd, tímaáætlun og umfang verkefnis**

Fyrir nokkrum árum byrjaði starfsfólk Holtakots á því að fara í gönguferðir á vinnutíma. Þetta byrjaði vel og starfsfólk var duglegt að fara að ganga í góðu veðri svo þegar leið á veturinn þá dattu gönguferðirnar upp fyrir og helsta ástæðan var lélegur skóbúnaður. Starfsfólkið var sammála um að gönguferðirnar hefðu gert þeim gott og langaði að prófa að koma þessu á aftur. Á sínum tíma fór starfsfólk í tveimur hópum eftir hádegismat í gönguferðirnar en nú var ákveðið hver deild mundi sjá um að skipuleggja gönguferðirnar þannig að það kæmi sem best út fyrir deildina. Stundum náðu tveir og tveir að ganga saman en annars bara einn í einu, það fór eftir aðstæðum á deildunum.

Við byrjuðum verkefnið í september 2018 og vildum að flest starfsfólk og helst allir tækju þátt. Verkefninu var skipt niður í tvo hluta frá september til nóvember og svo frá miðjum janúar til apríl.

Tekin var ákvörðun um að nota þróunarstyrkinn í að kaupa Scarpa gönguskó fyrir alla þátttakendur og fengu þeir skóna afhenda í september. Í upphafi var ákveðið að hver starfsmaður færi í tvær gönguferðir í hverri viku og kvitti fyrir með dagsetningu á eyðublað sem er inni á deild.

Haft var samband við Sigrúnu Haraldsdóttur hjá Happy hips og hún kom til okkar í eitt skipti í september og kenndi okkur æfingar með litlum nuddboltum til að nudda líkamann. Happy hips er frábært kerfi þar sem unnið er markvisst að því að liðka og opna liði með jóga stöðum og losun á spennu í bandvef. Með því að nota bolta til að nudda líkamann er verið að mýkja upp og losa um vefina, minnka vöðvaspennu og auka blóðflæði til svæðisins sem nuddað er. Einnig var ákveðið að kaupa 3 nuddtæki eitt fyrir bak, annað fyrir herðar og svo fyrir iljar sem verður á kaffistofunni sem starfsfólk getur nýtt sér í kaffitímum til að losa um vöðvaspennu. Leikskólastarfið getur verið streitumikið og algengt er að starfsfólk á leikskólum glími við mikla vöðvabólgu og því munu þessi tæki koma að góðum notum.

Verkefnið var metið með könnun meðal starfsmanna um líðan og viðhorf til verkefnisins þegar skólaárinu lauk.

## **Hindranir og frávik frá upphaflegri áætlun**

Í upphafi var hugmynd að fá einkaþjálfara til að halda stuttan fyrirlestur um hreyfingu og matarræði. Fyrirlesarinn svaraði ekki tölvupóstum til að byrja með og þegar við loks fengum svör þá höfðum við ekki fengið fullan styrk til að kaupa gönguskóna og fá hana. Einnig ætluðum við að fá yogakennara sem er starfsmaður hér til að vera með yogakennslu 1x í viku eftir vinnu frá sept. til nóv. og feb. til apríl. Hún gat ekki tekið þetta að sér svo yogakennslan datt upp fyrir.

## **Mat á verkefninu**

Gönguverkefnið fór mjög vel af stað og starfsfólki gekk vel að skipuleggja gönguferðirnar. Engum var ýtt út að ganga heldur var þetta algerlega á ábyrgð

starfsmanna. Sumir heldu áfram í desember þrátt fyrir að ákveðið var að taka hlé á verkefninu. Flestar gönguferðirnar voru farnar í janúar og fæstar í mars. Flestir veikindadagar starfsmanna voru í febrúar fram í mars en það hefur áhrif á að fólk komst ekki í gönguferðir.

Allir voru sammála um að verkefnið hefði gengið mjög vel í heildina.

Starfsfólkinu leið vel eftir gönguferðirnar og fannst það koma endurnært og hressara til baka. Margir töluðu um að gönguferðirnar væru algjörlega þess virði og hafi góð áhrif bæði líkamlega og andlega. Þetta verkefni passar vel inn í heilsustefnuna sem við vinnum eftir og frábært tækifæri til að leyfa fólkið að hreyfa sig á vinnutíma.

Það gekk misvel að skipuleggja gönguferðirnar eftir deildum. Starfsfólk á eldri deildunum var duglegra að fara út að ganga og áttu auðveldara með skipuleggja og komast í gönguferðirnar. Við teljum að ástæðurnar fyrir því að gangi betur á eldri deildunum er að þar er auðveldara að vera tveir starfsmenn með deildina í 30 mín heldur en á yngri deildunum. Einhverjir töluðu um að gott væri að festa sér daga til að fara í gönguferðirnar. Það á þá kannski sérstaklega við um fólk sem er í afleysingu og tilheyrir ekki einni ákveðinni deild.

Starfsfólk nefndi manneklu, veikindi eða vont veður vera helstu ástæðuna fyrir því að komast ekki í gönguferðirnar.

## **Ráðstöfun styrks:**

Heildarupphæð styrks: 500.000 kr.

Fjallakofinn-skór	341.943 kr
Happy Hips-námsk., boltar og bók	34.000 kr.
Eirberg	50.460 kr.
Nuddstóll	50.000 kr.

## **Afrakstur, ávinningur fyrir skólastarf og kynning**

Afrakstur verkefnisins er að geta boðið starfsmönnum að hreyfa sig á vinnutíma 2x í viku í 30 mín í senn og nú er lélegur skóbúnaður og klæðnaður engin afsökun. Ávinningur verkefnisins fyrir skólastarfið er fyrst og fremst að huga að heilsu, heilbrigði og vellíðan starfsfólks Heilsuleikskólans Holtakots. Líðan starfsfólks og ánægja skiptir miklu máli því ef þeir eru ánægðir þá eru meiri líkur á að börn og foreldrar verði ánægð. Starfsfólk leikskólans var mjög ánægt með gönguskóna sem voru keyptir fyrir þróunarstyrkinn og vonast til að geta haldið gönguferðum áfram næsta skólaár og allir verði áfram jafn jákvæðir fyrir þessu.

Við mælum með að aðrir leikskólar kynni sér verkefnið og geti boðið sínu starfsfólki að hreyfa sig á vinnutíma.