



KONFERENCERAPPORT

BRAND- OG REDNINGSKONFERENCE

2023



NEDSLIDNING
AF KROPPEN

14. juni 2023 - Hotel Comwell i Middelfart

INTRODUKTION

På en af årets varmeste sommerdage mødte 85 deltagere fra de danske beredskaber landet over op til en inspirerende konference med fokus på nedslidning af kroppen fra et allround sundhedsperspektiv, og hvordan man passer på sig selv og sin krop på den lange bane.

Temaet 'sundhed' blev udfoldet bredt af de fire forskellige oplægsholdere og omhandlede hver især: fysisk aktivitet, sund kost, god søvnhygiejne og hvordan man balancerer sundhed i sin hverdag.

Inden første oplægsholder kom på, præsenterede Benny Nymark Andersen fra 'Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engro – en del af BFA-transport, service, turisme og jord til bord' de aktuelle fokusområder og branchevejledninger, som de arbejder med. Derudover gav han en kort indføring i blandt andet kommende konferencer og arrangementer.

Grundet den aktuelle tørke og deraf øget brandaktivitet var der desværre flere afbud til konferencen.

JOINT MOVEMENT

*'I Danmark bruger vi 1.000 kr. på at behandle for hver 1 kr., vi bruger på at forebygge'. Med det statement startede **fysioterapeut Mark Abildhauge** sit oplæg sammen med en masse billeder af, hvad der venter os i sommermånederne – is, grillmad og dasen i sofaen. Alt går på 'standby', og det gør brugen af vores kroppe også.*

For bare et par årtier siden var det ikke smart at have styrthjelm på, når man stod på ski. Nu er det næsten utilgiveligt, hvis man ikke har det. Det samme plæderer Mark for – **det skal være smart at passe på sig selv**, og med den indstilling til kroppen er han fortaler for og inviterer konferencens deltagere ind i bevægelsen Joint Movement. Et meget simpelt budskab uden løftede pegefingre, som går igennem hele hans oplæg – lidt er 100% bedre end ingenting. Lad os sammen gøre det smart at bevæge sig.



Til dagens første oplæg blev der både lyttet, grinet og kroppen blev selvfølgelig også sat i sving med små øvelser, som kan indpasses i en travl hverdag. Øvelser, som både kunne bruges på kontoret, i garagen, men også under private daglige gøremål. Hav en tennisbold liggende på skrivebordet og brug den til at massere fodsålerne, hæv bordet og stå op foran computeren, hav elastikker i garagen og lav et par hurtige armstræk, lav squats når du tanker din bil, hav stående møder/frokost og mange andre gode forslag. Mulighedernes små forandringer er mange. Vær selv med til at skabe arbejdsmiljømæssige forandringer, for mere skal der ikke til for at komme i gang. Igen – lidt er 100% bedre end ingenting.

Marks sidste opfordring var: lav Joint Movement sammen. Gå sammen med kollegaer, familie og venner og lav små bevægelsesforandringer sammen og husk at bede om hjælp til at lave forandringerne – for hvilken kollega eller ven vil ikke støtte én, hvis man siger, at man har brug for at gå en tur i frokostpausen.



VANENS (MISBRUGETS) MAGT

De fleste kender ham som **'Den skaldede kok'** – **Carsten Olsen** fortæller om sin livsstilsændring fra at have været overspiser, alkoholiker og misbruger, til nu at have været ædru i 6,5 år og tabt sig 'en hel kokkelev' på 71 kg.

Olsen har fra en ganske ung alder taget en masse risici gennem hele livet og har flere gange fået en dødsdom af lægerne. Første gang var før han blev 30 år, og nu fylder han 60 år lige om lidt. Han har flere gange fået hjerte-lunge redning og været heldig at vende tilbage til livet igen. Som Olsen selv siger det - 'det har været skide-hårdt'.

I sit oplæg taler Olsen ind i misbrugsgenet, hvor omfattende det er, og de mange former et misbrug kan tage, som man normalt ikke tænker på som værende misbrug. Da Olsen var barn, var hans papfar falckredder, og Olsen oplevede, hvor meget det betød for papfaren at hjælpe andre. Det betød så meget for ham, at han ikke tænkte på sig selv og ikke passede på sig selv. Papfaren havde et stort hjælpergen, som Olsen også klassificerer, som et misbrugsgen, fordi det blev altomfattende.

Olsens egen erfaring er, at hvis man har en risikovillig personlighed, så har man tendens til at gå til ekstremerne (misbrug), da man ikke bare kan lukke ned for risikovilligheden eller misbruket. Det vil altid blive erstattet af noget andet. I Olsens tilfælde erstattede han ungdommens motorcykelrisikovillighed med overspisning og 16 timers arbejdsdage. Da han fik en fedmeoperation og tabte sig 'en hel kokkelev', blev maden erstattet med et forøget misbrug af alkohol, helt op til to liter vodka og en flaske rødvin om dagen. Da han lagde alkoholen på hylden, erstattede han det med otte liter vand om dagen, for lægen havde jo sagt, at han skulle drikke vand – alt blev taget til ekstremerne. Og det gør det stadig, for nu handler misbruget om hans kaffeforbrug. I dag spæder han take-away kaffen op med sin egen medbragte nescafe, da den ikke smager stærkt nok længere... fordi han drikker for meget kaffe.

Med risikovilligheden – og misbrugsfortællingen er Olsens pointe, at summen af ens laster er konstant. Derfor skal man erstatte et usundt misbrug med et sundere misbrug. Udover Olsens nuværende stærke kaffemisbrug, så er han blev 'ekstrem' i sin tilgang til mad og særligt den mad, han har med på farten, for han kører meget rundt i landet. Hans redning er en køletaske, som han har med hver eneste dag. I den har han rugbrød, grøntsager, frugt, pålæg med max 10% fedt, lidt mørkt chokolade og selvfølgelig en pose med nescafe. Køletasken sikrer, at han ikke falder i og undgår fristelser på motorvejenes tankstationer.

Efter 30 års kamp for at ændre sit liv er han nået til et sted, hvor han fysisk har fået det bedre. Han arbejder stadig mange timer, men hans blodtryk er faldet, han er mere frisk, har mere energi og kan bedre koncentrere sig. Det er svært at lave sit liv om, og det er svært at holde fast i de nye vaner, men vigtigst af alt er at have fokus på kortsigtede mål og have et 'sundt' misbrug.

“ Gode oplæg, fint med både Marks oplæg om træning, og at man ikke skal definere, hvad der er bevægelse. Derefter den skaldede kok, som kommer med en god og meget personlig fortælling, som man husker på en anden måde. ”

“ Alle foredrag hang sammen og gjorde, at dagen var fantastisk god. ”

“ Alle oplæggene kom rigtig godt rundt om emnet på deres egen facon. Meget inspirerende. Super kompetente oplægsholdere. ”

ET FANTASTISK GENNEMBRUD

"Videnskaben har opdaget en ny revolutionerende behandling, som får dig til at leve længere. Den forbedrer din hukommelse og gør dig mere kreativ. Den får dig til at se mere attraktiv ud. Den holder dig slank og sænker madbehovet. Den nedsætter risikoen for at få kræft og demens. Den afværger forkølelse og influenza. Den mindsker risikoen for hjerteanfald og slagtilfælde og ikke at forglemme diabetes. Den vil endda gøre dig mere glad, mindre deprimeret og mindre angst. Er du interesseret? Så få en god nattesøvn."



Med disse ord indledte **søvnekspert Mikael Rasmussen** sit oplæg om søvnens betydningsfulde rolle i vores liv og om vores manglende prioritering af søvnen særligt efter mobiltelefonernes indtog.

SØVNEKSPERTENS GODE RÅD VED SKIFTEHOLDSARBEJDE/NATTEARBEJDE



Ved flere nattevagter: undgå stærkt sollys om morgenen mellem kl. 05 - 10.



Del søvnen op i to dele: en hovedsøvn direkte efter nattevagt og en kortere søvn om aftenen.



Efter sidste nattevagt: en kort hovedsøvn og gå tidligt i seng.



Beskyt søvnen: slå telefoner fra, brug ørepropper og få mørklægningsgardiner.



Undgå kaffe, te, cola, nikotin og chokolade i timerne inden du skal sove.



Undgå for meget væske om morgenen: døgnrytmen gør, at blæren bliver fyldt fire gange hurtigere under morgensøvnen end nattesøvnen.

Søvnekspertens gode råd til mere og bedre søvn



Regelmæssige sengetider: respekter kroppens indre ur, gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid-også i weekenden (+/- en time.)



Begræns tiden i sengen: respekter dit søvnbehov på 6-9 timer, og vær vågen de resterende 15-18 timer i døgnet.



Lys/mørke: få så meget dagslys morgen og formiddag som muligt. Mørke stimulerer søvn-hormonet melatonin.



Undgå alkohol- og koffeinholdige drikke: alkohol smadrer dit søvn-mønster. Koffein har en halverings-tid på 6-8 timer.



Sengen er kun til søvn og sex: pas på med for mange adspredelser i sovemiljøet.



Forsøg med forskellige afspændingsteknikker eller lyt til beroligende musik. Fjern digitaluret.



Gå ikke sulten eller overmæt i seng: er du sulten, så tag et let mellem-måltid og et glas varm mælk.



Et godt sovemiljø = stille og mørkt, køligt (13-18 grader), god seng og god sengestørrelse samt type af sengeklæder.



Med alderen kommer der mindre dyb søvn og flere opvågninger – lær at acceptere det.



Motioner mindst 30 min., men gør det et par timer inden sengetid.



Slap af en time før sengetid: man kan ikke være aktiv i 16 timer, og så forvente at lægge sig i sengen og sove. Sluk for LED skærme en time inden sengetid.



Hvis du ikke kan sove eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op og lav noget andet. Gå i seng igen, når trætheden melder sig.



Undgå sovemedicin. Har du alvorlige søvnforstyrrelser? Konsulter lægen og evt. en søvnklinik.



KAN DU BLIVE SUNDERE PÅ EN SJOV MÅDE?

Verdens dårligste **fysioterapeut** (ifølge ham selv) **Niels Honoré** startede som selvstændig fysioterapeut for 20 år siden og begik nogle store lærefejl. Han behandlede patienter i et væk – og med god succes, dog uden at være nysgerrig på deres livstilssygdomme. Da tre af hans mandlige klienter døde, satte han sig for at undersøge mænd og sygdomme, for hvorfor lever mænd med kort eller ingen uddannelse fx 10 år kortere end andre mænd, og kan man med humor motivere mænd til at passe bedre på sig selv?

I sin søgning fandt Niels frem til, at sproget om træning har gjort en stor forskel for manglende motivation til at træne. Sproget har ændret sig til smarte ord, som ikke længere giver mening, og som man ikke kan forholde sig til. Tidligere hed det knæbøjning – nu hedder det squats, og et klassisk dansk bækkenløft er blevet til noget, man næsten ikke kan udtale: bulgarian hip thrust. Dertil er også kommet det vilkår, at vi spejler os i andre mennesker over hele verden via både nyhedsstrømmen og sociale medier, hvor det fx i Niels' ungdom primært var de 11 andre karseklippede håndboldkammerater på holdet, som han sammenlignede sig med og fandt sin identitet og position iblandt.

Niels ønsker at imødekomme den del af befolkningen, som ikke er en del af sundhedseliten med ironman-træning og stenalderkost og andre forpligtende helbredstrends. I stedet er hans mål at motivere alle 'os', som godt kan lide at se Netflix og Champions League, og har et nært forhold til Weber-grillen og Ben and Jerrys. Han anerkender, hvor udfordrende det er at finde motivationen til noget så komplekst som at ændre vaner.

Niels tager udgangspunkt i denne læresætning:

'Æd mindre, bevæg dig mere, spis grønt, groft og længe. Sov godt og med god kvalitet, hav sex og vær social. Drik alkohol sammen med andre, stop med at ryge og husk, at motion også er styrketræning, yoga og mindfulness og hav det sjovt.'

Et enstemmigt folketing stod i 1972 bag en lov, der fik navnet 'Verdens bedste lov om børnetandpleje'. Loven pålagde kommunerne at oprette en gratis skoletandpleje for alle børn i den skolepligtige alder. Siden da har det været det mest naturlige i verden for børn at børste tænder to gange om dagen og 'nulhuller generationen' begynder at vokse eksplosivt. Tænk, hvis der blev vedtaget en lov om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen i skoletiden?

AHA

På en af årets varmeste sommerdage bliver en alt i alt god konference afsluttet på en lidt anderledes måde med fælles grin og 'motionsfondue'.

Tak for en god og indholdsrig konference. Søvn og motion ved vi alle nok er vigtigt, men det var godt lige at få rystet posen og få nogen nye øjne og ideer samt tilgange til at gøre de små ting i hverdagen både alene og sammen med kollegaerne, "at spille hinanden gode" samt en god huskekage, at alt er bedre end ingenting. Man skal møde mennesker, der hvor de er og ikke drage paralleller til, hvor man selv er eller omvendt. Så tak for det.

Hvis der er mange penge til rådighed. Så kunne det være en ide at sende foredragsholderen ud til de enkelte beredskaber og på den måde ramme flere medarbejdere, som ville have godt af den oplevelse.

Fasthold at afslutte konferencen med et munter indslag.

ET PAR NEDSLAG FRA EVALUERINGEN AF KONFERENCEN

Fysioterapeut Mark Abildhauge

90% oplevede oplægget af Mark Abildhauge om fysisk træning som 'meget godt', og 10% som 'godt'.

96 % synes, at det var 'meget godt' og 'godt', at der indgik fysiske øvelser i oplægget.

98% oplevede, at det faglige niveau var 'meget højt' og 'højt' i oplægget.

Søvnforsker Mikael Rasmussen

91% oplevede, at Mikael Rasmussens oplæg om søvn var 'rigtig godt' og 'godt'.

88% kunne i 'meget høj grad' og 'høj grad' buge de råd og teknikker Mikael fortalte om ift. at forbedre søvn.

92% blev i 'meget høj' og 'høj' grad inspireret til at prioritere deres søvn mere.

'Den Skaldede Kok' Carsten Olsen

66% synes, at oplægget fra Den Skaldede Kok var 'rigtig godt' og 'godt'.

Fysioterapeut (og altæder) Niels Honoré

50% oplevede, at Niels Honorés guide til sjov sundhed var 'meget godt' og 'godt'.

KONFERENCEN SAMLET SET

90% oplevede at konferencen samlet set levede op til deres forventninger i **'meget høj grad'** og **'høj grad'**.

78% oplevede i **'meget høj grad'** og **'høj grad'**, at konferencen bidrog til, at de fik mere viden om forebyggelse af nedslidning af kroppen.

88% oplevede i **'meget høj grad'** og **'høj grad'**, at de fik fornyet inspiration til arbejdet med sundhed fra et allround perspektiv.

ØNSKER TIL NÆSTE GANG

Mere tid til den enkelte oplægsholder.

Større fokus på det psykisk arbejdsmiljø- arbejdsglæde, humor, stress, mobning, PTSD, psykisk sundhedscheck.

Mental parathed - at føle sig tilstrækkelig i redningsopgaven. Gjorde jeg/vi det godt nok?