

Mejeriindustriens Arbejds miljøkonference - 20. november 2024



MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37, 7400 Herning

Et Sundt Arbejds miljø – Hele døgnet		
8.00 – 8.30	Ankomst, morgenbrød mm.	
8.30 – 8.35	Velkomst ved formand for MIA	Peter Møller Sjøgren Formand i MIA
8.35 – 8.45	Præsentation og Program	Jan D. Johannesen Dagens konferencier
8.45 – 9.00	MIA – Arbejds miljø og aktiviteter i Mejeribranchen	Stig Erichsen Chefkonsulent, DI
9.00 – 9.45	Søvn og Trivsel (stress) Hvad er søvn, og hvordan ser den ud – Døgnrytmer, søvnmønstre og søvnstadier. Søvnkvalitet: Hvad kan jeg gøre for at forbedre min søvn? Hjælp til at bryde uheldige søvnevner. Strategier til at få en bedre søvn: God og dårlig søvn. Stress og søvn.	Mikael Rasmussen Søvnexpert, underviser indenfor psykisk arbejdsmiljø, forfatter og foredragsholder om søvns betydning for sundhed.
9:45 – 10.15	Pause Networking og besøg af stande	
10:15 – 10:40	Natarbejde & Arbejds miljø Hvad er baggrunden for at arbejdsmarkedets parter har lavet ny aftale om natarbejde og hvilke muligheder kan dette give i forhold til sundhed og arbejdsmiljø?	Anders Just Pedersen Underdirektør; DI Arbejds miljø og TekSam
10:40 – 11:20	Skifteholdsarbejde og Trivsel ØRSTED præsenterer hvordan de arbejder med skifteholdsarbejde, og hvordan de har fokus på medarbejderinvolvering og sundhed	ØRSTED Site Director Michael Normand Sørensen & Tillidsrepræsentant Søren Lindblad
11:20 – 11:30	Power Break - Energi til hoved og krop	Helle Torsbjerg Niewald Chefkonsulent, DI Tek-Sam
11.30 – 12.15	Kold i R..., Varm om hjertet, Klar i hovedet Torben forklarer hvordan han driver daglig ledelse med fokus på produktion, udvikling og trivsel, ud fra sit ledelsesmantra.	Torben Sønderby Landmand, Klink Økologi Arla Innovationsgård
12.15 – 13.15	Frokost Networking og besøg af stande	
13.15 – 13.25	Power Break - Energi til hoved og krop	Helle Torsbjerg Niewald Chefkonsulent, DI Tek-Sam
13.25 – 13.45	Arbejds miljøprisen 2024 – Kåring	Bjarke Damsgaard Jørgensen, MIA
13.45 – 14.30	Koden til præstation og trivsel Er det muligt både at præstere og have det godt i en verden, hvor der ikke er langt fra præstation til stress, fra høj energi til "jeg-orke-simpelthen-ikke-mere"? Chris giver et inspirerende oplæg om hvad nøglen til at præstere godt og have det godt, samtidigt er?	Chris Macdonald Uddannet humanfysiolog og foredragsholder inden for mental- og fysisk sundhed, motivation og modstandsdygtighed.
14.30 - 15.00	Pause, Networking og besøg af stande	
15.00 – 15.45	Koden til præstation og trivsel – del II	Chris Macdonald - fortsat
15:45	Tak for i dag	Jan D. Johannesen

SØVN

på MIA-konferencens dagsorden

Søvneksperter Mikael Rasmussen gør status på danskernes søvn og leverer samtidigt en række gode råd om at håndtere søvnudfordringer, hvilket også omfatter natarbejdere.

Når op mod 700 deltagere samles til Mejeriindustriens Arbejdsmiljøkonference d. 20. november i Herning, så skal mange tidligt op. Og derfor tidligt i seng aftenen forinden. Sådan vil anbefalingen være i en af dagens hovedindlæg, hvor søvneksperter Mikael Rasmussen sætter fokus på søvn og trivsel. I 45 år har han arbejdet med søvn efter pædagogik og psykologi på universitet i rygsækken. I de første 25 år med tilknytning til Statens Luftfarsvæsen, som gennem tiderne har været meget opmærksomme på søvnens betydning for piloter og flyveledere.

- Man konstaterede hurtigt, at u hensigtsmæssige hændelser i luftfarten ofte handlede om træthed – eller fatigue – hos de involverede. Derfor iværksatte man forskellige tiltag for at skabe de bedste rammer for en god søvn, forklarer Mikael Rasmussen, som siden 2005 har været selvstændig søvneksperter med individuel behandling, afholdelse af efteruddannelse for HR- og sundhedspersonale samt op mod 100 foredrag årligt for søvninteresserede. Og han må konstatere, at danskernes søvn ikke er blevet bedre med årene.

Vi sover dårligere

- Man har foretaget systematiske målinger af den oplevede søvnkvalitet siden 2010, og det går desværre ned af bakke, da op mod halvdelen af befolkningen i dag oplever søvnforstyrrelser, siger søvn-

eksperten. Mellem 13-15 pct. i en grad, hvor der er tale om søvnløshed i alvorlig grad, idet op til 25 pct. af yngre kvinder under 24 år er i denne gruppe.

- Der er mange forklaringer på denne udvikling. Stigende krav i præstationsamfundet og mere skærmtid med sociale medier er blandt de primære, lyder det fra Mikael Rasmussen, som glæder sig til at deltage i konferencen.

Nat- og skifteholdsarbejde slider

- Jeg har bemærket, at der også er indlæg om natarbejde og skifteholdsarbejde, som jo typisk rummer risiko for søvnudfordringer. Det er meget positivt, at man som branche går ind i disse problematikker, for forskningen viser klart, at disse typer arbejde øger risikoen for både dårlig søvn og en lang række livsstilssygdomme, siger Mikael Rasmussen. Undersøgelser viser, at medarbejdere på nathold typisk får mellem 1,5 og 3 timers mindre søvn, hvilket ikke er sundt.

- Det er en svær nød at knække, og det er også meget individuelt, hvordan man oplever skift i søvnmulighederne, idet B-mennesker typisk har lidt lettere ved at omstille deres søvn. Men under alle omstændigheder vigtigt, at man følger disse grupper tæt med helbredstjek og fokus på søvnotimering, når man lægger vagtplaner, siger Mikael Rasmussen forud for sit indlæg.



Mikael Rasmussens fire vigtigste søvnråd:

- 1 Prioriter din søvn
- 2 Regelmæssig søvnadfærd
- 3 Lys og mørke på rette tidspunkter
- 4 Søvnfremmende adfærd før sovetid.

Se mere på www.mikael-rasmussen.dk, hvor han forklarer 12 gode råd til at få den gode søvn.

LW

MIA – Mejeriindustriens Arbejdsmiljøkonference

20. november 2024 kl. 8 – 15.45

'Et sundt arbejdsmiljø – hele døgnet'.

MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37, Herning.

Tilmelding på <https://baujordtilbord.dk/materialer/arbejdsmiljoekonferencen-2024>

Har I et godt arbejdsmiljø? Husk indstilling til **Mejeribrugets Arbejdsmiljøpris 2024**

- inden 1. november

Klik for yderligere info på www.baufordtilbord.dk/mejeriindustrien

