



Trappekonkurransen ved avdeling for sykepleierutdanning ved Høgskolen i Sør-Trøndelag er et enkelt tiltak som har ført til økt bevissthet og mer fysisk aktivitet.

## Skitåt i trappa, reint i heisen

Trappekonkurransen i avdeling for sykepleierutdanning ved Høgskolen i Sør-Trøndelag er så vellykket at wintersøla forflytter seg fra heisen til trappeoppgangen. Siden 2004 blir prosjektet »Helsefremmende Arbeidsplass» gjennomført på avdelingen, noe som har ført til mer fysisk aktivitet og økt trivsel.

Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Tekst: Kyrre Hegg, Idébanken  
Foto: Olav Kvernes, Idébanken  
Publisert: Mars 2010

– Det gjelder å gjøre folk bevisst på viktigheten av daglig fysisk aktivitet og god ernæring, forklarer Marit Maset, prosjektleder og primus motor. Trappekonkurransen er bare ett av mange tiltak Maset har satt i gang.

– Den skal være en vekker, sier prosjektlederen, som legger stor vekt på synlighet.

### Litt pisk og store gulrøtter

– Alle som jobber her er nødt til å forholde seg til prosjektet, fordi det får så

mye oppmerksomhet, sier hun. Med en blanding av mildt sosialt press, mye anerkjennelse og god oppfølging satser hun på å motivere så mange som mulig. Og har man først motivert noen ansatte, følger ofte flere etter. Det er viktig å spille på smitteeffekten.

### Gode hjelpere

Maset er samtidig opptatt av organisatoriske utfordringer og bærekraften i prosjektet.

– Det er viktig at prosjektet blir



selvgående, det gjelder å finne »motorer» som på sikt kan drive de ulike tiltakene videre. Slike personer fins på alle arbeidsplasser, sier hun.

### Engasjert ledelse

– Det er også avgjørende at ledelsen er engasjert og støttende, understreker Mauset. På den fronten er hun heldig. Anne Tveit, dekan og leder på avdelingen, er begeistret for prosjektet. Hun har god grunn til å tro at det har bidratt til nedgangen i sykefraværet som avdelingen opplever. Prosjektet har dessuten en faglig side.

– Helsefremmende arbeid er et forskningsområde på avdelingen, og en sentral del av undervisningen. Det er

naturlig for oss å fokusere på dette, sier hun.

### Ildsjel med organisatorisk teft

Samtidig er Tveit tydelig på hvem som skal ha største delen av æren for at prosjektet er så vellykket. Med kreativitet, kunnskap, kontakter, organisatorisk teft og engasjement er det Marit Mauset som trekker i trådene, får ting til å skje og sørger for kontinuitet. En typisk ildsjel med andre ord, som har klart å utnytte de tilmålte midlene og prosjektstatusen til fulle.

– Jeg tror prosjektet vil gå over i en permanent funksjon etter hvert. Det går ikke an å slutte når vi har kommet så langt, avslutter prosjektlederen.

*Bildet til venstre: Marit Mauset (t.v.), prosjektleder, og Anne Tveit (t.h.), dekan, avdelingsleder og engasjert støttespiller.*

*Bildet over: Prosjektet »Helsefremmende Arbeidsplass» fokuserer også på ernæring. Elke Fossen panter avdelingens tomgods, og for pengene kjøper hun gulrøtter som hun skreller og deler ut til de ansatte.*

*Bildet under: I trappeoppgangen på avdelingen henger det lister der de ansatte setter en strek for hver gang de har gått opp de sju etasjene. Torhild Braksten har flere streker enn de fleste.*



## Noen av tiltakene i prosjektet

- Trappekonkurranse med månedlig premiering
- Yoga-gruppe
- Stavgangkurs og -gruppe
- Gå- og løpegruppe
- Avtale med treningssenter
- Veiledning fra Intersport og Löplabbet
- Sunn mat på møter

Prosjektet ved HiST henter bl.a. inspirasjon fra vårt temahefte «Fysisk aktivitet i arbeidslivet», som du kan bestille eller laste ned på hjemmesiden vår.

**Telefon** NAV NDU: 21 07 10 00  
**Internett** [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)  
**E-post** [post@idebanken.org](mailto:post@idebanken.org)

**Besøksadresse**  
NAV NDU  
Sannergata 2, Oslo

**Postadresse**  
NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

**idébanken**  
–inkluderende arbeidsliv [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)

I Idébanken finner du gode eksempler fra bedrifter og virksomheter som har lyktes med å få ned sykefraværet, har tilsatt arbeidstakere med redusert funksjonsevne, har tiltak som gjør at ansatte over 62 år velger å fortsette i arbeid. Idébanken formidler også resultater fra forsøksvirksomhet og forskningsprosjekter fra arbeidslivet.