

ger og uro internt lempes ikke på slike krav til arbeidsgiver, men kan tvert om gi grunnlag for mistanke om utilfredsstillende opplæring/oppfølging.

### Oppfølging og konkrete tilbakemeldinger

Ettersom du nå er tre måneder inn i prøvetiden, og jeg legger til grunn at denne totalt er seks måneder, anbefaler jeg at du med en gang setter i gang bevisst oppfølging med tilhørende

konkrete tilbakemeldinger til den ansatte slik nevnt over, slik at du innen de neste to til tre månedene har et tilfredsstillende grunnlag for å vurdere om du skal benytte deg av oppsigelse under prøvetiden eller ikke.

## Jobb og helse



I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Lone Lekang, partner i Bwell Norge.

## Fysisk aktive medarbeidere er lønnsomt for bedriften

Det er ingen tvil om at fysisk aktivitet fremmer helse. Mens for lite fysisk aktivitet og for mye stillesitting kan øke risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt, kreft og type 2-diabetes. Regelmessig fysisk aktivitet gir oss overskudd i hverdagen og har mange positive effekter på både fysisk og psykisk helse. Folkehelseinstituttet (FHI) har denne våren kommet med en revidert anbefaling for fysisk aktivitet. Kort oppsummert: All aktivitet teller!

Fysisk aktivitet er lønnsomt for enkeltindividet, bedriften og samfunnet. Vi vil derfor anbefale bedrifter både å oppmuntre og legge til rette for fysisk aktivitet på arbeidsplassen.

### Hvorfor det?

- Det er økonomisk lønnsomt å ha ansatte som er fysisk aktive. Studier viser til at ansatte som er fysisk aktive har et lavere sykefravær.
- Fysisk aktivitet har umiddelbare positive effekter på hjernen. Oppmerksomhet, følelsesregulering, hukommelse, evne til problemløsning, planlegging og organisering, styrkes alle av fysisk aktivitet. I tillegg kan fysisk aktivitet gi forbedret søvnkvalitet og bidra til reduksjon av angst og depresjon.
- Fysisk aktivitet av alle slag spiller direkte inn på helsen. Etter aktivitet synker blodtrykket, og forbrennin-



Kort oppsummert er Folkehelseinstituttets revidert anbefaling for fysisk aktivitet: All aktivitet teller!

gen er høyere. Også fordøyelsen fungerer bedre ved regelmessig aktivitet.

- Vi mennesker er sosiale. Felles aktivitet på arbeidsplassen og økt bevegelse i løpet av arbeidsdagen, kan gjøre at «dørstokkmila» er litt lettere å komme over.

Vi vil alle ha opplagte, produktive og fornøyde kollegaer. Fysisk aktivitet, av alle slag, vil bidra til det.

Kilder: Helse Norge og FHI