



Foto: Medicinsk bild Karolinska Universitetssjukhuset

# Att utveckla en hälsofrämjande arbetsplats

Ett verktyg för att främja hälsa på arbetsplatsen



# Den hälsofrämjande arbetsplatsen

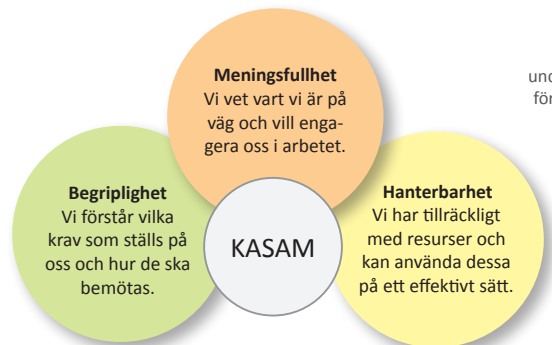
## Definition

Hälsofrämjande arbetsplatser fokuserar på god hälsa, förebygger ohälsa och stödjer rehabilitering; på individ-, grupp- och organisationsnivå.

	Hälsofrämjande	Förebyggande	Rehabilitering/ Efterhjälpande
Individ	Friskvårdsaktiviteter Medarbetarsamtal Kompetensutveckling Introduktion Delaktighet	Arbetsplatsintroduktion Riktade fysiska aktiviteter Tobaksstopp Agenda för medarbetare om det systematiska arbetsmiljöarbetet	Friskvård Kunskap om rättigheter och skyldigheter Rehabiliteringsrutiner
Grupp	Fungerande samverkan på arbetsplatsträffar Hälsosamtal Medarbetarskapsutveckling Handledning	Skyddsombud Systematiskt arbetsmiljöarbete	Kontakter med arbetsplatsen
Organisation	Hälsoinspiratörer Förvaltningsgemensam introduktion Kompetensutvecklingsplan Ledarutvecklingsplan	Fungerande former för samverkan Handlingsplan för arbetsmiljö	Rutiner för rehabiliteringsarbetet Företagshälsovård

Källa: Exempel på innehåll baserat på original ur "Hälsofrämjande ledarskap och medarbetarskap"  
Lotta Dellve, Katrin Skagert 2008

Det innebär ett brett angreppssätt, med kombinerade insatser för kontinuerliga förbättringar. Inriktningen bör utgå från Antonovskys begrepp KASAM – Känsla Av Sammanhang – och fokus på det som stärker hälsan i form av friskfaktorer.



Källa: Figuren är baserad på underlag ur Kunskap och metoder för hälsofrämjande arbetsplatser, ISM rapport 9 (2010).

# Den hälsofrämjande arbetsplatsen

## Gemensam vision och verksamhetsidé för HFS

En hälsofrämjande hälso- och sjukvård för alla. Att driva utvecklingen av en hälsofrämjande hälso- och sjukvård med fokus på god vård och jämlik hälsa för patienter, medarbetare och befolkning.

## Verktyg

Detta verktyg är avsett att vara ett stöd för chefer, skyddsombud, hälsoinspiratörer med flera för att utveckla en hälsofrämjande arbetsplats. Verktöget består av sex utvecklingsområden:

- Värdegrund och förhållningssätt
- Delaktighet och arbetsgemenskap
- Kommunikation och mötesplatser
- Ledarskap och medarbetarskap
- Hälsa och arbetsglädje
- Lärande och utveckling

Alla utvecklingsområden är väsentliga för att uppnå en hälsofrämjande arbetsplats. Det första området, värdegrund och förhållningssätt, ger viktiga förutsättningar för att övriga fem ska kunna förverkligas. Varje område presenteras med kännetecknen för en hälsofrämjande arbetsplats. Därefter ges exempel på aktiviteter och exempel på uppföljning inom respektive område.

Det finns system och lagstiftning för både förebyggande och rehabiliterande insatser. Detta verktyg är främst ett stöd i arbetet inom det gröna, hälsofrämjande området.

# 1. Värdegrund och förhållningssätt

## Kännetecken

- Det finns kända och tydliga mål för verksamheten.
- Arbetsplatsen har en tydlig värdegrund som märks i vardagen, vi lever som vi lär.
- Arbetsplatsen har dokumenterade "spelregler" gällande bemötande och förhållningssätt gentemot varandra.

## Exempel på aktiviteter

- Följa upp mål och handlingsplaner på arbetsplatsträffar.
- Se till att värdegrunden är tillgänglig på väl synlig plats.
- Arbeta med jämställdhets- och mångfaldsperspektiv i vardagen; exempelvis vid rekrytering och vid medarbetarsamtal.
- Arbeta fram gemensamma levande spelregler.

## Förslag till uppföljning

- Andel som känner till verksamhetens mål.
- Andel som känner sig förtrodda med verksamhetens värdegrund.
- Andel som känner sig förtrodda med arbetsplatsens spelregler.

# 2. Delaktighet och gemenskap

## Kännetecken

- Delaktighet i verksamhetens utveckling.
- Väl fungerande samarbete.
- Stark gemenskap på arbetsplatsen.
- Möjlighet att påverka den egna arbetssituationen.

## Exempel på aktiviteter

- Göra medarbetare delaktiga i verksamhetsplaneringen.
- Skapa en rutin för dialog på möten, till exempel arbetsplatsträffar.
- Arrangera aktiviteter för att skapa gemenskap.
- Skapa förutsättningar för att kunna påverka den egna arbetssituationen.

## Exempel på uppföljning

- Andel medarbetare som upplever sig delaktiga i verksamhetens utveckling.
- Andel medarbetare som bedömer att samarbetet fungerar.
- Andel medarbetare som upplever gemenskap på arbetsplatsen.

# 3. Kommunikation och mötesplatser

## Kännetecken

- Kommunikations- och informationsvägar är kända och väl fungerande.
- Våra möten är strukturerade och genomtänkta.
- Arbetsplatsen har ett öppet och tillåtande arbetsklimat.
- En god feedbackkultur.

## Exempel på aktiviteter

- Regelbundna arbetsplatsträffar.
- Skapa förutsättningar för dialog på möten.
- Korta avstämningmöten med fokus på den dagliga verksamheten.
- Medarbetarsamtal med uppföljning.
- Yrkeskategoriträffar/teamträffar.
- Reflektion vid arbetstidens slut.

## Exempel på uppföljning

- Andel medarbetare som är nöjda med befintliga kommunikations- och informationsvägar.
- Andel medarbetare som deltar vid arbetsplatsträffar.
- Andel medarbetare som är nöjda med befintliga möten.
- Andel medarbetare som ger/får feedback.

# 4. Ledarskap och medarbetarskap

## Kännetecken

- Ett hälsofrämjande ledarskap.
- Engagerade och ansvarstagande medarbetare.
- Ledare och medarbetare bidrar till ett gott arbetsklimat.
- Stolta medarbetare.

## Exempel på aktiviteter

- Erbjudna ledarskapsutbildning där det hälsofrämjande perspektivet är integrerat.
- Utvecklingsinsatser inom området hälsa och arbetsmiljö för medarbetare.
- Organisera systematisk chefsutveckling/stöd.
- Utveckla medarbetarskapet.

### Exempel på uppföljning

- Finns organiserad chefutveckling?
- Andel medarbetare som upplever att de är engagerade och tar ansvar.
- Andel medarbetare som upplever att de bidrar till att skapa en hälsofrämjande arbetsplats.
- Andel medarbetare som anser att ledarna tillämpar ett hälsofrämjande ledarskap.
- Andel ledare och medarbetare som bidrar till ett gott arbetsklimat.
- Andel medarbetare som är stolta över sin arbetsplats.

## 5. Hälsa och arbetsglädje

### Kännetecken

- Hälsoperspektivet beaktas i vardagen.
- Medarbetarna tar ansvar för sin egen hälsa.
- Tid för reflektion och återhämtning.
- Utrymme för glädje och skratt.
- Aktiva hälsoinspiratörer.
- Arbetsplatsen är tobaksfri.
- Det finns stödjande strukturer för det hälsofrämjande arbetet.

### Exempel på aktiviteter

- Hälsa och arbetsmiljö finns med på dagordningen för APT.
- Erbjuder medarbetare utbildning/föreläsningar inom hälsa och arbetsmiljö.
- Erbjuder subventionerad friskvård.
- Organiserar/uppmuntra till olika sociala och hälsofrämjande aktiviteter.
- Erbjuder utbildning och nätverk för hälsoinspiratörer.

### Exempel på uppföljning

- Andel medarbetare som skattar sin egen hälsa som god.
- Andel medarbetare som går till jobbet med glädje.
- Andel medarbetarna som deltar i hälsoaktiviteter.
- Andel medarbetare som tar del av friskvårdssubventioner.
- Andel medarbetare som är tobaksfria.

## 6. Lärande och utveckling

### Kännetecken

- Kompetensutvecklingsplan finns och används för samtliga medarbetare.
- Arbeta med ständiga förbättringar.
- Utvecklingsvänligt klimat.
- Väl fungerande introduktion.
- Kompetensöverföring.

### Exempel på aktiviteter

- Medarbetarundersökning genomförs och handlingsplan upprättas.
- Avsatt tid för handledning, reflektion och lärande.
- Uppmuntra auskultation/studiebesök.
- Introduktion för nyanställda.
- Avgångssamtal/enkät.

### Exempel på uppföljning

- Medarbetares kompetensutvecklingsplan följs upp.
- Handlingsplaner följs upp.
- Andel nyanställda som genomfört introduktionsprogram.
- Väl fungerande introduktion för nyanställda.



Den här broschyr beskriver kortfattat sex viktiga områden för dig som arbetar för att skapa en hälsofrämjande arbetsplats. Materialet är framtaget av temagruppen Hälsofrämjande arbetsplats inom nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS).

**Verktyg:**

På temagruppens hemsida finner du exempel på verktyg och material som kan vara ett bra stöd i arbetet med att skapa hälsofrämjande arbetsplatser. Se webbplatsen [hfsnatverket.se](http://hfsnatverket.se).

Broschyren kan anpassas till den egna organisationen. Det tomma utrymmet nedan kan då nyttjas till egen text eller logga. För ändringar ta kontakt med HFS-sekretariatet på e-post [infohfsnatverket@regionostergotland](mailto:infohfsnatverket@regionostergotland)

---

[www.hfsnatverket.se](http://www.hfsnatverket.se)

