

## **Hälsoinspiratören, ett stöd i det hälsofrämjande arbetet på arbetsplatsen.**

*På många av sjukhusen i Sverige finns det hälsoinspiratörer som ska arbeta för att främja medarbetarnas hälsa och välmående. Detta dokument är framtaget för att inspirera arbetsplatser och organisationer som i dagsläget inte har hälsoinspiratörer.*

### **Hälsofrämjande på arbetsplatsen**

Hälsoarbetet på våra arbetsplatser har traditionellt varit att man arbetat med den fysiska arbetsmiljön. När vi i Sverige började få lagstiftning inom området så blev det engelska uttrycket health and safety ofta översatt med arbetsmiljö och den svenska traditionen i arbetslivet är att vi pratar och försöker skapa god arbetsmiljö. På vägen glömde vi bort att arbetsmiljön var ett medel för att skapa god hälsa. Om vi bara fokuserar på god arbetsmiljö och förebyggande arbete istället för att också arbeta med god hälsa så blir det ett hinder i det hälsofrämjande arbetet. Då fokuserar vi enbart på att medarbetarna inte ska bli sjuka. Så chefen bör arbeta med hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen och skapa möjligheter för medarbetarna att främja sin egen hälsa. Då kan medarbetarnas hälsa bli en resurs för företaget att nå sina mål. Tanken är att det ska uppstå en vinna – vinna situation mellan de anställda och företaget. Mår de anställda bra vinner förmodligen även företaget på det genom ökad produktion, färre fel, bättre trivsel och lägre sjukfrånvaro.

Det hälsofrämjande arbetet på arbetsplatsen handlar ofta om att försöka skapa en balans mellan de anställdas förmåga och arbetets krav och att de anställda ska kunna påverka sin arbetsituation och vara delaktiga i beslut som rör deras arbete. Vår livsstil påverkar vår förmåga och vår ork i hög grad, därför är det viktigt att också arbeta med medarbetarnas individuella hälsa. Varje arbetsplats måste skapa sitt eget hälsofrämjande arbete utifrån sina förutsättningar, behov och önskemål. Det finns inga färdiga lösningar som man kan överföra till alla arbetsplatser. I detta arbete kan hälsoinspiratörer på arbetsplatsen fylla en funktion.

### **Hälsoinspiratörer som stöd**

Utbildning av hälsoinspiratörer har blivit vanligt hos arbetsgivare som vill vidga sitt hälsofrämjande arbete och på många sjukhus i Sverige har man hälsoinspiratörer idag. Tanken är att de ska vara ett stöd till chefen och lyfta hälsa på arbetsplatsen och göra så att fler än de redan aktiva engagerar sig. Att vara hälsoinspiratör är ett uppdrag som ska skötas bredvid sina normala arbetsuppgifter.

### **Hälsoinspiratörens roll**

Hälsoinspiratörens roll ser lite olika ut i de olika landstingen och på de olika sjukhusen. Men gemensamt för de flesta är att:

- vara stöd till chefen när det gäller utvecklingen av medarbetarnas hälsa på arbetsplatsen
- informera om hälsoaktiviteter
- inspirera kollegor till en hälsosammare livsstil
- driva hälsofrämjande aktiviteter på arbetsplatsen efter behov, önskemål och förutsättningar
- vara en länk till den enhet inom den egna organisationen som arbetar övergripande med hälsofrågor

Framförallt skall hälsoinspiratören tycka att det är roligt med hälsa/friskvård och att medarbetarnas hälsa är en viktig resurs i arbetet.

### **Hälsoinspiratörernas uppgift**

Vad man som hälsoinspiratör gör rent konkret på sin arbetsplats är väldigt olika beroende på vad organisationen har för mål med verksamheten, samt vad den enskilda arbetsplatsen har för behov, önskemål och förutsättningar.

Men som exempel kan det vara att planera och genomföra hälsoaktiviteter på planeringsdagar, genomföra hälsokartläggningar, driva hälsofrågan på APT, organisera friskvårdstimme, införa verktyg för daglig reflektion, införa pausgympa, anordna tävlingar av olika slag, inspirera den enskilda individen till att ta ansvar för sin egen hälsa.

### **Hälsoinspiratörernas utbildning**

Vad hälsoinspiratörerna på de olika sjukhusen får för utbildning varierar, det är allt från en till tre dagar. Inom vissa landsting så går chefen och hälsoinspiratören tillsammans på delar av utbildningen.

Ett exempel på kursinnehåll taget från Karolinska Universitetssjukhuset:

- Teori: Vad är hälsa, hälsodefinitioner, hälsostrategier, hälsa på arbetsplatsen m.m.  
Syftet är att hälsoinspiratörerna ska ha samsyn om vad hälsa är, hur man kan arbeta med hälsa på arbetsplatsen och en förståelse för dess komplexitet för att kunna få ut mesta möjliga av utbildningen.



- Teori: Föreläsning om "Livsstilens betydelse för hälsa, välbefinnande och arbetsprestation".  
De ämnen som behandlas är beteendeförändringar, stress och stresshantering, fysisk aktivitet, kost och sömn.  
Syftet är att hälsoinspiratörerna ska få kunskap om hur viktig den egna livsstilen är när det gäller hälsan på lång sikt och välbefinnandet och arbetsprestationen på kort sikt, samt att individens livsstil kan påverka hela arbetsgruppen och patientsäkerheten. Vi är alla varandras arbetsmiljö.
- Praktiska inslag, verktyglåda: genomgång av dialogverktyg, rörelser för spända axlar -nacke och skuldror, pausgymna, stavgång och självmassage Do In.  
Syftet är att hälsoinspiratörerna ska ha olika verktyg för dialog på arbetsplatsen och rörelsepåuser att använda på sin arbetsplats utifrån arbetsplatsens behov och önskemål.
- Grupparbete/gruppdiskussion: grupparbete om hälsa på arbetsplatsen, vinster med hälsoarbete och hälsoinspiratörernas arbetsuppgifter.  
Syftet med arbetspasset är att hälsoinspiratörerna ska börja tänka hälsofrämjande och se vad de kan bidra med för att förstärka det friska på sin arbetsplats, samt få en ökad förståelse av vad individen, arbetsgruppen och Karolinska som organisation har att vinna på om medarbetarna mår bra. Det viktigaste är att hälsoinspiratörerna genom diskussioner och redovisningen kan ge tips och inspirera varandra.

## **Framgångsfaktorer**

Hälsoinspiratörsverksamheten ska vara väl förankrad i organisationen och bedrivs av arbetsgivaren. Tanken är att lyfta hälsoarbetet och göra så att fler än de redan aktiva eller frälsta engagerar sig och tar ansvar för sin egen hälsa och arbetsmiljö. Hälsoinspiratörerna bidrar till att påskynda förankrings- och mognadsprocessen i organisationen.

Vi tror att en framgångsfaktor med det hälsofrämjande arbetet är om chefen, hälsoinspiratören och skyddsombudet på den enskilda arbetsplatsen arbetar tillsammans. De har olika hälsostrategier som utgångspunkt och det gör att de med gemensamma krafter har ett bra utgångsläge att tillsammans arbeta med hälsa på arbetsplatsen på både individ och gruppnivå.

Det är också viktigt med någon form av nätverk för hälsoinspiratörerna så att de har ett forum för erfarenhetsutbyte där de kan byta idéer och få stöd av varandra.

Som organisation och enskild hälsoinspiratör måste man också vara uthållig. Att arbeta med medarbetarnas hälsa och välmående är inget man kan göra under några månader. Detta är en process och ett ständigt arbete som måste in i det dagliga arbetet.



# HFS

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård

## **Kontaktlista**

Vill ni veta mer om hur det är på ett visst sjukhus, region eller landsting så kan ni kontakta någon av temagruppens deltagare.