

VERKTYGSLÅDAN

“För en hälsofrämjande arbetsplats”



ARBETSGRUPPEN

Ett arbetsmaterial för att stödja

Hälsofrämjande ledarskap och medarbetarskap

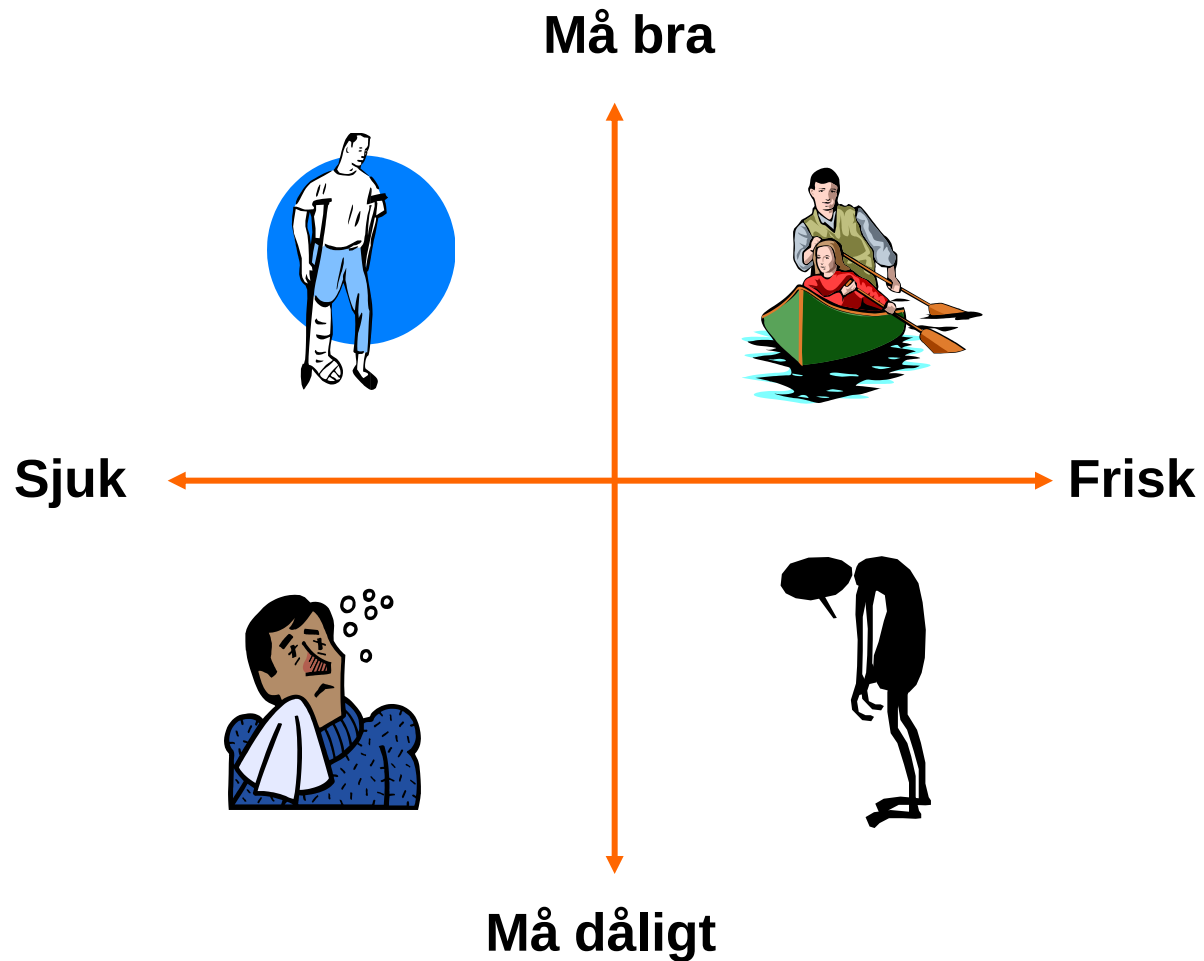
Att använda i det systematiska hälso- och arbetsmiljöarbetet

Gruppövning / Hälsokorset

Hälsokorset är bra att fundera runt när man pratar om hälsa och vad det är. Linjen från vänster till höger symboliserar det rent fysiska, medicinska. Det man kan få fram utav en läkarundersökning. Linjen uppifrån och ner är den upplevda hälsan.

- Berätta om hälsokorset och diskutera det i gruppen.
- Analys av hälsoläget i gruppen. Använd OH bilden mot en whiteboardtavla eller rita upp hälsokorset. Varje person får sedan kryssa i vart man befinner sig.
- För en dialog om nuläget och vad kan vi själva göra för att må bättre eller fortsätta må bra?

Hälsokorset



Dialogfrågor

- Vad är hälsa för mig?
- Vad påverkar vår hälsa i en positiv riktning?
- Vad gör att vi mår bra på arbetsplatsen?
- Vad kan vi göra för att öka trivseln på arbetsplatsen?

Instruktion, Dialogkarta om hälsa

Tid: 50min -1h

Förberedelse:

Tag med dialogkartor (A3 format) tape, sax och pennor.

Förbered en indelning av deltagarna i grupper, 4-5 personer i varje grupp.

Inledning: ca 5 minuter.

Alla grupper kommer att få en dialogkarta (visa) att diskutera runt. Det finns inget rätt eller fel.

Det är bara er egen tanke som kan hindra er, spåna fritt.

Ni ska i grupperna diskutera utifrån frågeställningarna:

- Vad hälsa är
- Vad som påverkar vår hälsa i positiv riktning
- Vad gör att vi mår bra på arbetsplatsen
- Vad kan ni göra för att öka trivseln på arbetsplatsen

Därefter ska ni skriva ner i respektive ruta det ni kommer på. Ni får ungefär 35 minuter på er.

Jag kommer att säga till när det är 5 minuter kvar.

Därefter kommer vi att gå på cocktailparty! Jag kommer att hänga upp alla dialogkartor på väggen, därefter får ni gå runt i er grupp och läsa och diskutera de andras idéer och tankar i ca 10 minuter.

För att underlätta för er så att ni slipper läsa texterna upp och ner klipper jag itu dialogkartorna så att ni kan läsa dem rätt vända.

Efteråt kommer jag att sammanställa alla dialogkartor så att vi kan fortsätta att diskutera på en APT vad vi kan och vill göra på vår arbetsplats för att må bättre och öka trivseln.

Forts. Instruktion, Dialogkarta om hälsa

Arbete med dialogkartorna:

Placera ut dem i grupperna och låt dem arbeta med dialogkartorna i ca 35 minuter.

Gå runt och se till att diskussionerna flyter på, led annars in dem på rätt spår genom att ställa öppna frågor eller säga påståenden och fråga om de tycker att du har rätt.

Säg till när det är 5 minuter kvar.

Cocktailparty:

Samla in dialogkartorna, klipp dem i två delar så att de kan läsa dem åt rätt håll och tejpa upp dem med lagom avstånd på olika väggar.

Be dem mingla runt dialogkartorna med sin egen grupp och diskutera det de andra kommit på, ca 10 minuter.

Diskutera i hela gruppen:

Vad tyckte ni om arbetet?

Spontana reflektioner?

Sammanfatta dina egna tankar, något du själv tycker eller snappat upp under rundvandringen bland grupperna eller som du själv har läst.

Upprepa:

Jag kommer att sammanställa alla dialogkartor så att vi kan fortsätta att diskutera på en APT vad vi kan och vill göra på vår arbetsplats för att må bättre och öka trivseln.

HÄLSA

Vad är hälsa?

Skriv ner allt ni kommer på
Gör en egen definition av hälsa.



Vad kan vi göra för att
öka trivselen på
arbetsplatsen?

Skriv ner allt ni kommer på.



Vad påverkar
vår hälsa i
positiv riktning?

Skriv ner allt ni kommer på både på
arbetet och på fritiden



Vad gör att vi mår bra
på arbetsplatsen?

Skriv ner allt ni kommer på.



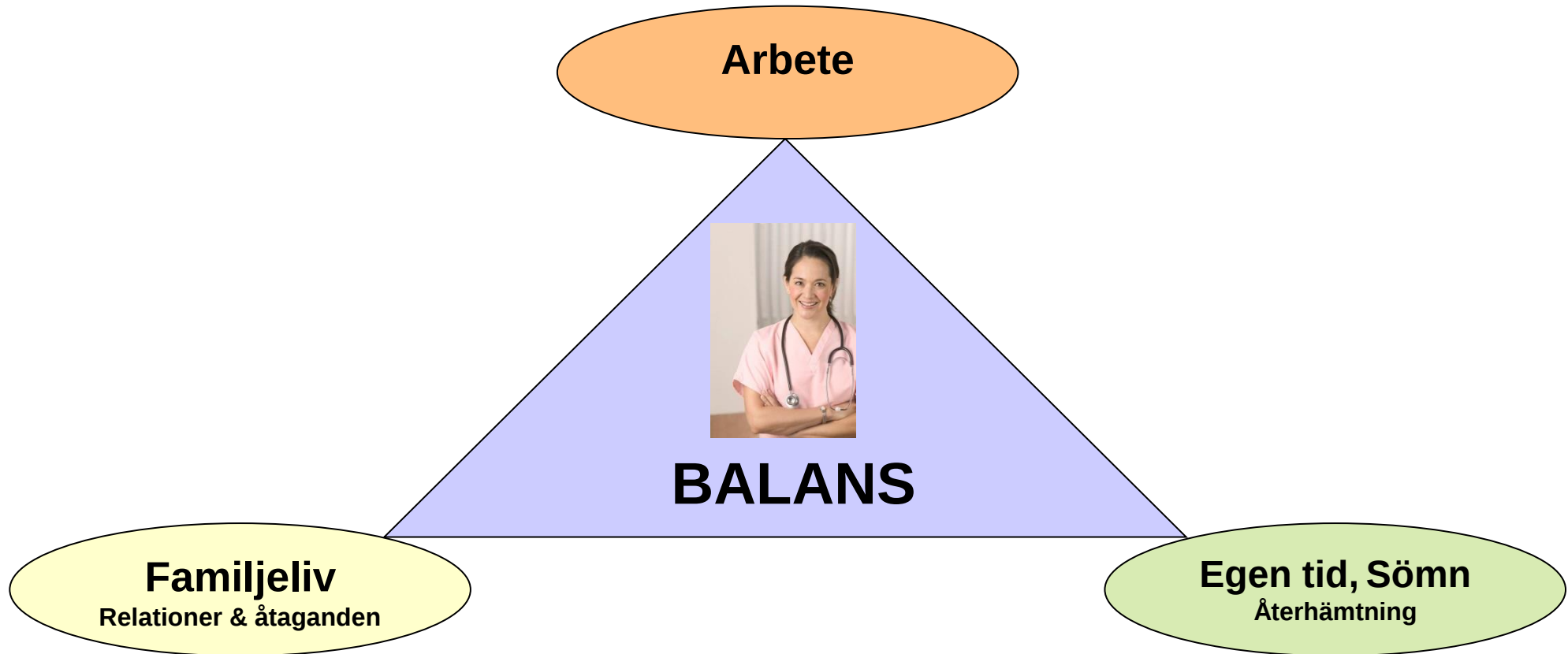
Dialogfrågor / Balans i livet

Att ha en balans mellan arbete, familjeliv och egen tid är en resurs för att uppnå välbefinnande samt fysisk och psykisk hälsa. Balans i livet innebär att man kan vara engagerad i exempelvis arbetet utan att det påverkar sömnen eller den egna tiden negativt.

Visa OH-bilden om individens balans

- Vad är viktigt för att hitta en balans i livet?
- Vad är viktigt på vår arbetsplats för att skapa goda förutsättningar till bra arbetshälsa?

Balans i livet



Dialogfrågor / Balans mellan krav och resurser

Att uppleva en balans mellan krav och resurser är viktigt för att uppleva välbefinnande och för en god hälsa. En upplevd balans förbättrar bl.a. individens arbetsförmåga, skapar engagemang och kreativitet. Om det brister är det ofta en källa till upplevd stress. På en arbetsplats är stödet till varandra också viktigt för att man ska behålla hälsan under en pressad arbetssituation.

Exempel på faktorer som påverkar är: utvecklings- och beslutsmöjligheter, stöd från chef och arbetskamrater, kontroll, resurser att göra ett bra jobb, delaktighet, respekt för varandra, självbild, ålder, kön, utbildning, inkomst.

Visa OH-bilden om balans mellan krav och resurser

- Hur stödjer vi varandra i olika skeenden i arbetslivet/livet?
- Hur ser det ut när det är som bäst? Hur kan vi nå dit?

Balans mellan krav och resurser



Dialogfrågor / Strategier för hälsoarbete

För att öka hälsan på arbetsplatsen bör hälsoarbetet utgå från tre olika strategier. Hälsofrämjande som är inriktat på att **främja och utveckla** god hälsa, **förebyggande** som är inriktat på att motverka risker för ohälsa, samt **bota och rehabilitera** som är inriktat på att behandla och lindra den skada som redan skett.

På arbetsplatsen kan man arbeta på **individ och gruppnivå** med hälsa, medan Karolinska Universitetssjukhuset centralt även jobbar övergripande på organisationsnivå.

Berätta för gruppen om de olika sätten att arbeta med hälsa på arbetsplatsen.

Visa OH-bilden om strategier för hälsoarbete.

- Hur arbetar vi med hälsofrämjande frågor?
- Hur arbetar vi med förebyggande frågor?
- Hur arbetar vi med efterhjälpande frågor och rehabilitering?

Skillnaden mellan hälsofrämjande, förebyggande och efterhjälpande/rehabiliterande arbete

**FRÄMJA & UTVECKLA
GOD HÄLSA**

**MOTVERKA RISKER
FÖR OHÄLSA/
FÖREBYGGA**

**BOTA &
REHABILITERA**

○Vad är hälsa?	○Vad är ohälsa?	○Vad är sjukdom och rehabilitering?
○Vilka faktorer leder till en god hälsa?	○Vilka faktorer leder till ohälsa och vilka risker finns?	○ Vilka faktorer leder till sjukdom och rehabilitering?
○Hur kan vi utveckla hälsa?	○Hur kan vi motverka ohälsa?	○Hur kan vi lindra, bota och rehabilitera?

Frågeformulär som rör din hälsa och dina levnadsvanor

Det här frågeformuläret kan användas för att göra en analys av arbetsgruppens levnadsvanor för att visa på **behov** till livsstilsförändring samt få fram vad gruppen vill **förändra**.

Instruktion:

Ringa in det alternativ som stämmer in bäst just nu. När alla är klara gör testet igen, **kryssa** nu för det alternativ som ni önskar att det såg ut. På detta sätt ser ni behoven från ringarna och önskemålen från kryssen.

Fundera sedan över dina svar, kryssen samt ringarna.

Bör du ändra på något för att må bättre? Vill du ändra på det? Kan du själv eller behöver du ha mer kunskap? Behöver du stöd av din familj, din hälsoinspiratör eller kanske av någon av dina arbetskamrater? Kan du delta i någon av arbetsplatsens aktiviteter för att må bättre?

Frågeformulär som rör din hälsa och dina levnadsvanor

1. Hur ofta motionerar/tränar du?

Aldrig/Sällan *1-2 gånger/veckan* *3 gånger eller mer/veckan*

2. Hur ofta tar du raska promenader (i minst 30 minuter totalt under en dag)?

Aldrig/Sällan *1-4 gånger/veckan* *5-7 gånger/veckan*

3. Hur upplever du att din kondition är?

Dålig *Varken bra eller dålig* *Bra*

4. Hur upplever du att din fysiska styrka är?

Dålig *Varken bra eller dålig* *Bra*

5. Hur upplever du att dina kostvanor är?

Dåliga *Varken bra eller dåliga* *Bra*

6. Röker eller snusar du?

Regelbundet *Ibland* *Aldrig*

7. Har du symptom från rygg, nack och axel muskulaturen?

Ofta *Ibland* *Sällan/Aldrig*

8. Lider du av trötthetsbesvär efter en dag på arbetet?

Ofta *Ibland* *Sällan/Aldrig*

9. Lider du av sömnproblem?

Ofta *Ibland* *Sällan/Aldrig*

10. Lider du av negativ stress?

Ofta *Ibland* *Sällan/Aldrig*

11. Hur upplever du att din hälsa är till kropp och själ?

Dålig *Varken bra eller dålig* *Bra*

Inventering

Att arbeta med hälsa och trivsel är en förutsättning för att få en effektiv arbetsplats och för att Karolinska Universitetssjukhuset ska nå sina mål.

Genom att göra en inventering i arbetsgruppen får man fram vad gruppen tycker är viktigast för att skapa hälsa och trivsel samt en effektiv arbetsplats. Sammanställa alla grupperns svar till en "rålista".

Utifrån listorna prioriteras vad grupperna vill börja arbeta med.

Hälsa och trivsel på arbetet

Arbetsrelaterade och livsstilsrelaterade faktorer

-
-
-
-
-
-

Effektiv arbetsplats

Arbetsrelaterade och livsstilsrelaterade faktorer

-
-
-
-
-
-

Hälsa och trivsel på arbetet

Arbetsrelaterade och livsstilsrelaterade faktorer

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Effektiv arbetsplats

Arbetsrelaterade och livsstilsrelaterade faktorer

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Handlingsplan

Datum:.....

Avdelning / grupp:.....

Vad ska förbättras?	Hur? Aktivitet?	Vem är ansvarig?	När, färdig?	Ok

HANDLINGSPLAN

INFORMATION.

20/4 kl. 12⁰⁰ - 14⁰⁰

APT+LUST

Datum.....

Avdelning/Grupp.....

Kopia till.....

Vad ska förbättras ?	Hur ? Aktivitet?	Vem är ansvarig ?	När, färdig ?	OK
" Lokaländring "	Vad vill vi få info om för 6/8 möte med Christina G. 18/3	Mariann. / + ANKI	10/3. 20/4	X
Tillfälliga stängningar	Info till Chef via mail "papper"	Irené	13/3 20/4	X
Flaggningsrutiner.	Dokumenterade regler hur. hiss ska flaggas	Benit / Kolla med ULLG.S.	? 20/4.	X
Inuti (våran sida)	uppdatera	Maggan.	20/3	X
" "	"	Mariann	20/4	

CHEF
SKYDDDSOMBUD
HÄLSOINSPIRATÖR

Handlingsplan

1. Nulägesbeskrivning

Vilken verksamhet man arbetar med, organisation, personalsammansättning. Aktuellt hälsoläge genom t.ex. enkäter/medarbetarenkät, HPB/Hälsoprofilbedömning, APB/arbetsplatsbedömning...

2. Behov, önskemål

3. Visioner/mål/delmål

Vad vill man nå med sitt hälso- och arbetsmiljöarbete, individ, grupp och/eller organisationsnivå?

4. Åtgärdsprogram/Verksamhet

Med vilka insatser kan vi nå de mål vi har satt upp?

Har vi de resurser som krävs? Vad det gäller ekonomi, personer, kompetens, lokaler, utrustning...

5. Uppföljning/Utvärdering

Vad har genomförts?

Vilka effekter och resultat har verksamheten lett till?

6. Vad kan vi förbättra och utveckla vidare?

Mål & Aktiviteter

Använd arbetsbladet för att strukturera upp mål samt aktiviteter för det systematiska hälso- och arbetsmiljöarbetet. Utifrån perspektiven individ-/grupp-/organisationsnivå samt "grönt/gult/rött".

- Vad har vi för mål för det systematiska hälso- och arbetsmiljöarbetet på vår arbetsplats?
- Vad kan vi göra för att uppnå dessa mål?

	Främja /utveckla god hälsa	Motverka risker för ohälsa/förebygga	Bota & rehabilitera
Ind			
Grupp			
Org			

	Främja /utveckla god hälsa	Motverka risker för ohälsa/förebygga	Bota & rehabilitera
I N D I V I D			
G R U P P			
O R G			

Exempel på aktiviteter

	Främja /utveckla god hälsa	Motverka risker för ohälsa/förebygga	Bota & rehabilitera
Individ	•Friskvård på personalgym •Utvecklingssamtal och ind. Utvecklingsplaner •Kompetensutveckling •Arbetsplatsintroduktion •Delaktighet •Kurser – sluta röka, kos/t rörelse/ hälsa •Hälsoinspiratörer	• Friskvård på personalgym •Arbetsplatsintroduktion, ev hälsorisker i arbetet •Agenda för medarbetare om det systematisk arbetsmiljöarbetet •Riktade insatser mot riskgrupper	• Friskvård på personalgym •Reks – personalrehab •Kunskap om rättigheter och skyldigheter
Grupp	• Fungerande samverkan på APT •Handlingsplaner för hälsoarbetet •Samtal om hälsa •Utveckling av arbetslaget – teambuilding •Handledning •Kurser – sluta röka, kost/ rörelse/ hälsa •Hälsoinspiratörer	• Kompetenta skyddsombud •Arbetsmiljöronder / APT	• Kontakter med arbetsplatsen
Organis- -ation	• Hälsoinspiratörsverksamhet •Policydokument •Rökfritt sjukhus •Ledarutveckling •Introduktion för nyanställda •Personalgym •Friskvårdstimme •Kampanjer, ex. Cykla – och gå till jobbet	•Fungerande former för samverkan •Handlingsplaner för arbetsmiljö	• Reks – personalrehab •Rutiner för rehabiliteringsarbete

Ett exempel – Årshjul ”För en hälsofrämjande arbetsplats” 2009

