



Temagrupp Hälsofrämjande arbetsplats

Digitimme- 2 december

Agenda – digitimme, 2 december

- Temagruppen Hälsofrämjande arbetsplats, vilka är vi och vad gör vi?
- "En introduktion till Hälsofrämjande arbetsplats" - bildspel
- "Guide för en hälsofrämjande arbetsplats"
- Diskussion och frågor

Temagrupp Hälsofrämjande arbetsplats

Syfte

Gruppens uppgift är att samla och sprida kunskap och goda idéer om utveckling av hälsofrämjande arbetsplatser, främst i nätverket men också via andra aktörer i hälso- och sjukvården. Vi vill skapa en modell för den hälsofrämjande arbetsplatsen och ge praktiska tips och verktyg för tillämpning av modellen.

Deltagande regioner Blekinge, Dalarna, Gävleborg, Jämtland – Härjedalen, Jönköping, Kalmar, Kronoberg, Stockholm, Sörmland, Uppsala, Västmanland, Västra Götaland, Västerbotten och Östergötland.

Deltagare, vilka är vi? HR-strateger/specialister/partners, Hälsopedagoger, Hälsoutvecklare, Arbetsmiljöspecialister, Friskvårdskonsulter och interna företagshälsor.

Innehåll på våra träffar

Temagruppen träffas fyra gånger/år.

Vi delar med oss till varandra vad som är på gång i hemregionen, vi bjuder in aktuella forskare för kunskapspåfyllnad.

Vi tar fram aktuellt material, planerar för temadagar

The background is a complex, abstract illustration. It features a large white heart on the left side. In the top left corner, there is a small anatomical drawing of a human head in profile, showing internal structures like the brain and sinuses. The rest of the image is composed of various organic shapes, some filled with horizontal or wavy line patterns in shades of green, yellow, and orange. There are also some stylized tree-like shapes and a large, stylized white shape that resembles a speech bubble or a cloud in the upper right. The overall style is artistic and somewhat surreal.

Bildspel – En introduktion till Hälsofrämjande arbetsplats

Detta bildspel är framtaget av Temagruppen Hälsofrämjande arbetsplats. Bildspelet är tänkt att användas för att **sprida kunskap** och **arbetssätt** inom området hälsofrämjande arbetsplats.

Syfte är att ge inspiration till att skapa hälsofrämjande arbetsplatser.

Målgrupp

HR, chefer och arbetsplatser/grupper

Innehåll

Bild 1 – 11, beskriver vad en hälsofrämjande arbetsplats innebär utifrån aktuell forskning.

Bild 12 – 19, ger konkreta exempel på metoder och verktyg som kan användas på arbetsplatsen.

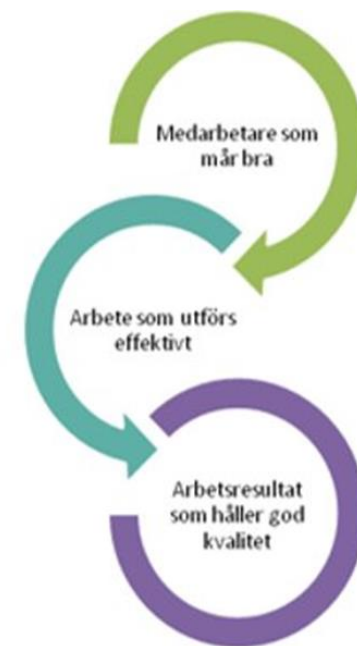
Bild 20, finns länkar för att läsa mer.

Definitionen av hälsofrämjande arbetsplatser enligt temagruppen

"Hälsofrämjande arbetsplatser har förmåga att fokusera på god hälsa, att förebygga ohälsa samt att stödja tidig återgång i arbete efter sjukdom, på såväl individ-, grupp- som organisationsnivå."

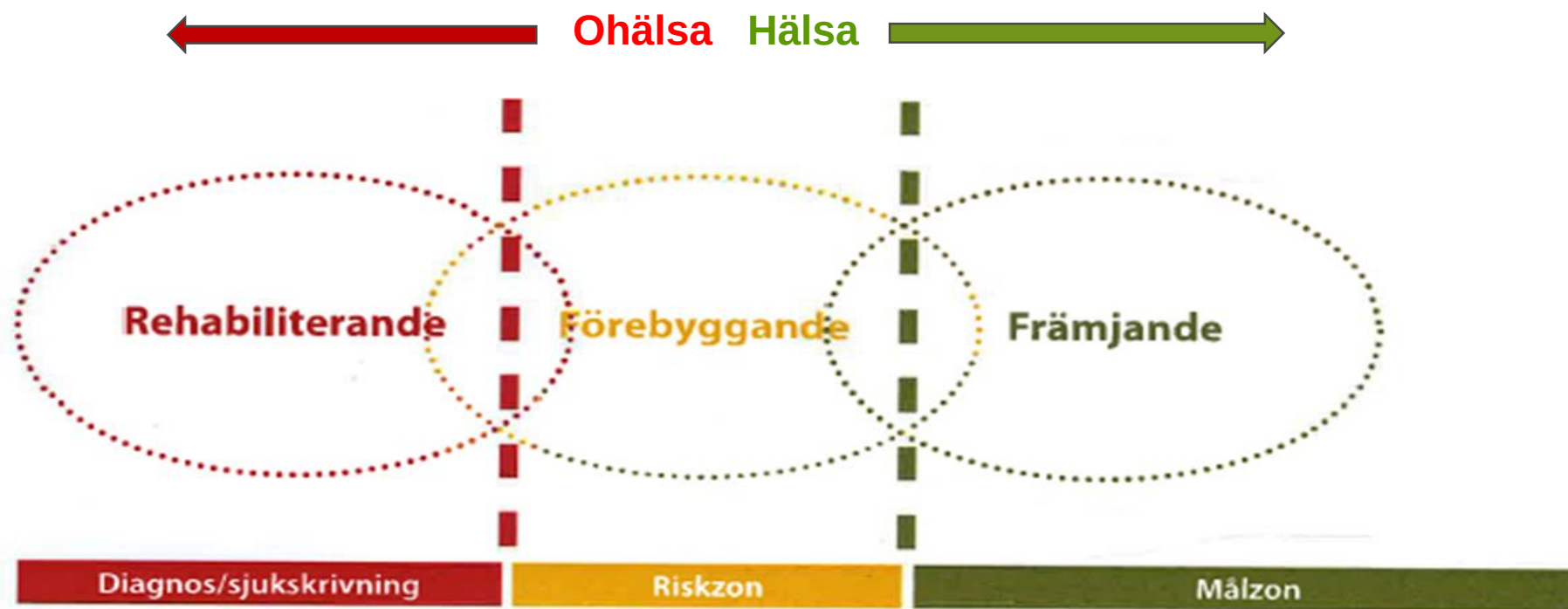
Hälsofrämjande arbetsplatser

”Kännetecknande för hälsofrämjande arbetsplatser är att man med arbetsplatsen som utgångspunkt vill erbjuda goda arbetsvillkor, ett gott arbetsklimat och ge förutsättningar för personlig och professionell utveckling. ”



- **VAD** är en hälsofrämjande arbetsplats?
- **VARFÖR** arbeta med hälsofrämjande arbetsplatser?
- **HUR** kan vi arbeta med att skapa hälsofrämjande arbetsplatser?

VAD är en hälsofrämjande arbetsplats?



Hälsa- och arbetsmiljöarbete
- tre strategier

Bild inspirerad av Ahlborg 2005/Thynell 2005

VAD är skillnaden mellan förebyggande och hälsofrämjande?

Förebyggande handlar om att man med olika insatser skall bidra till att något inte händer såsom olyckor eller sjukdom. Då behövs kunskap om de viktigaste riskfaktorerna och hur de kan elimineras.

Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM 2001:1) är ett sätt att undersöka, genomföra och följa upp verksamheten och dess arbetsmiljö.

Hälsofrämjande handlar om insatser och förhållningssätt för att medarbetare ska bibehålla och/eller förbättra sin hälsa.

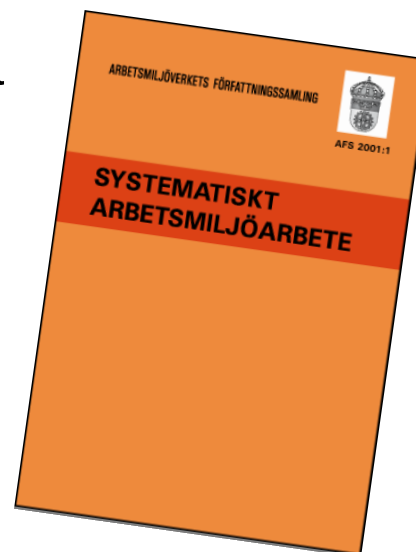
Här söker man snarare friskfaktorer som behövs på en arbetsplats för att medarbetarna ska må bra, trivas, utvecklas, vara engagerad och nå verksamhetens mål.

Enligt föreskriften Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA 2015:4) ska arbetsplatserna ha mål i syfte att främja hälsa och öka organisationens förmåga att motverka ohälsa.

Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)

Reglerna innehåller grundläggande krav på arbetsmiljöarbetet

Reglerna utvecklar och preciserar hur arbetsgivaren ska gå tillväga för att uppfylla sitt arbetsmiljöansvar



Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA)

- Kunskaper
- Mål
- Arbetsbelastning
- Kränkande särbehandling
- Arbetstider



Framgångsfaktorer hos friska organisationer

- Närvarande, tillitsfullt och engagerat **ledarskap**
- God **kommunikation** på alla nivåer
- **Rättvis organisation** (klara regler, respekt för alla, transparens)
- **Kompetensutveckling** hela yrkeskarriären
- **Stöd till chefer**
- **Prioritering** av arbetsuppgifter vid hög arbetsbelastning.
- Ett fungerande **systematiskt arbetsmiljöarbete** i vardagen
- **Feedback/återkoppling**
- **Kunskap om sjukfrånvaro** och dess rutiner
- **Tidiga insatser** vid ohälsa



Friskfaktorer på arbetsplatsen

Begriplighet

Förstå uppdraget
Ha kunskap för sin uppgift
Veta att man lyckats
Känna till historien
Överblicka helheten
Återkoppling
Tydlig kommunikation

Meningsfullhet

Samhörighet
Ett viktigt uppdrag
Värderingar
Tydliga mål
Belöning för ansträngning
Positiva upplevelser

Meningsfullhet

Vi vet vart vi är
på väg och vill
engagera oss i
arbetet

Begriplighet

Vi förstår vilka
krav som ställs
på oss och hur
de ska bemötas.

KASAM

Hanterbarhet

Vi har tillräckligt
med resurser
och kan
använda dessa
på ett effektivt
sätt

Hanterbarhet

Yrkesskicklighet
Ork
Inflytande
Verktyg
Socialt stöd

VARFÖR ska vi arbeta med hälsofrämjande arbetsplats?

För att

- vara en attraktiv arbetsgivare
- kunna behålla, utveckla och rekrytera medarbetare
- öka patientsäkerheten
- öka kvaliteten i arbetet
- uppnå ekonomisk lönsamhet
- öka frisknärvaron och minska sjukfrånvaron
- hantera ett allt mer föränderligt arbetsliv
- följa lagstiftning (Organisatorisk och social arbetsmiljö, AFS 2015:4)

HUR kan vi arbeta för en hälsofrämjande arbetsplats?

Genom att

- utgå från arbetsplatsens behov, önskemål och förutsättningar
- arbeta långsiktigt för ett hållbart arbetsliv
- alla är delaktiga och arbetar tillsammans
- se hälsofrämjande arbete som en del av det systematiska arbetsmiljö- och utvecklingsarbetet

Kom igång på arbetsplatsen

- Stående punkt på APT där arbetsmiljö och hälsa diskuteras
- Arbetsmiljö ingår i daglig styrning genom planering och prioritering samt följs upp genom reflektion och feedback
- Utgå från medarbetarundersökning, kartläggning och diskussionsunderlag för arbete med ständiga förbättringar
- Varje arbetsplats ska ha mål i det hälsofrämjande arbetet (OSA 2015:4)

Metoder och verktyg

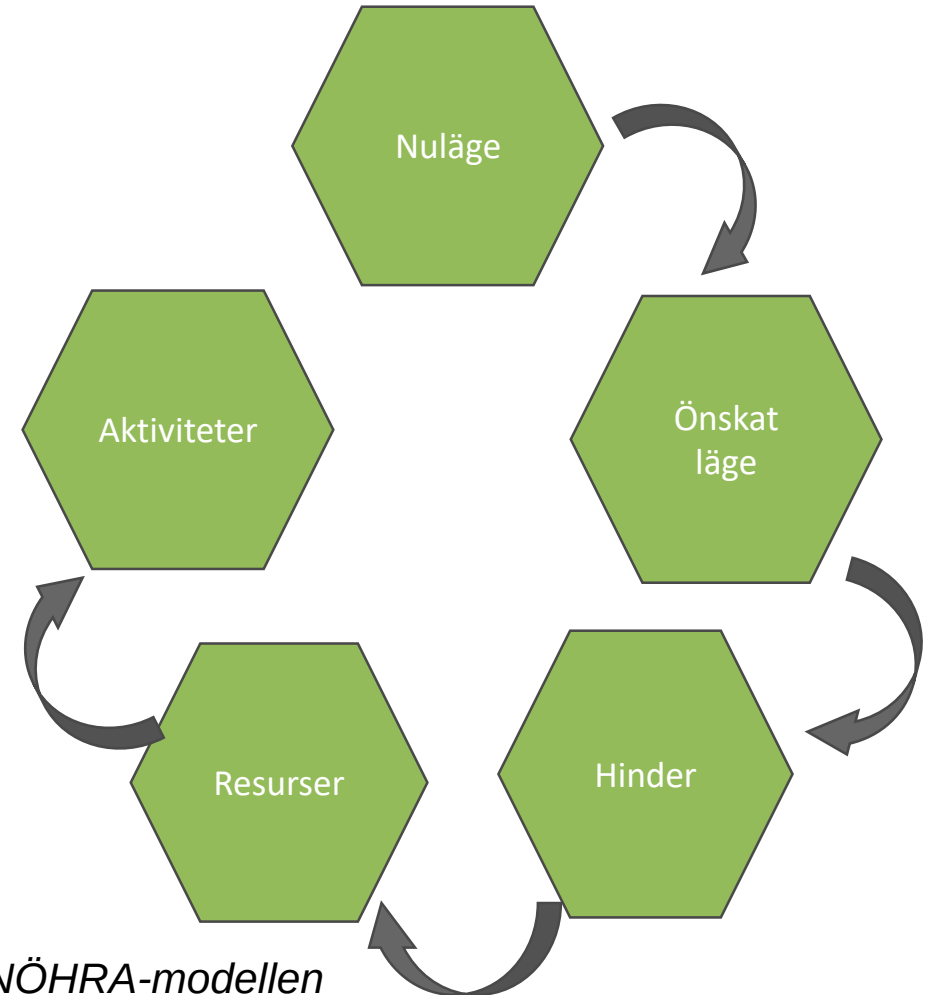
- **Guide för att utveckla en hälsofrämjande arbetsplats**
- Inventering av friskfaktorer
- NÖHRA-modellen - ett verktyg för dialog
- "Nio-fältaren" – inventering av aktiviteter på olika nivåer

Inventering av friskfaktorer

- Vad är viktigt för att vi ska trivas, må bra och utvecklas på vår arbetsplats?
- Hur ser det ut hos oss?
- Vad kan vi göra ytterligare för att förstärka det som fungerar bra?

NÖHRA-modellen - ett verktyg för dialog

- **N**uläge - inventera friskfaktorer
- **Ö**nskat läge
- **H**inder
- **R**esurser/möjligheter
- **A**ktiviteter/Åtgärder
- **U**ppföljning



Källa: NÖHRA-modellen

"Nio-fältaren" - inventering

	Hälsofrämjande Behålla och utveckla hälsa	Förebyggande Undvika risker och ohälsa	Rehabiliterande Behandla och lindra
Individ			
Arbetsplats			
Organisation			

Exempel på aktiviteter

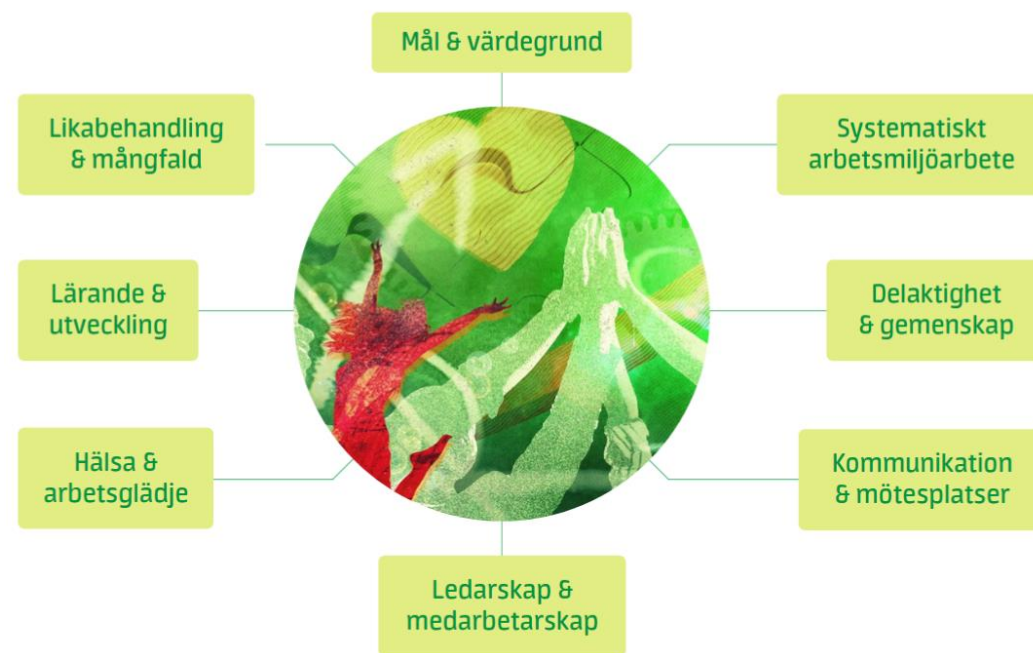
	Hälsofrämjande	Förebyggande	Rehabiliterande
Individ	• Delaktighet • Friskvårdsaktiviteter • Friskvårdsbidrag • Medarbetarsamtal • Schemaläggning/ återhämtning • Återkoppling/feedback	• Hälsosamtal • Lagstadgade medicinska kontroller • Tidiga signaler på ohälsa • Tobaksfri arbetstid	• Arbetslivsinriktad rehabilitering • Plan för återgång i arbete • Rehabiliteringsmöten
Arbetsplats	• Använda olika arbetsmiljöverktyg • Arbetsmiljö och hälsa, en punkt på APT • Hälsoinspiratörer • Introduktion • Teamutveckling • Tid för reflektion • Utbildningar/aktiviteter om hälsa • Normmedvetet förhållningssätt • Spelregler	• Ergonomi • Reflektion och återhämtning • Riktade insatser (handledning, stresshantering, prioritering) • Skyddsombud • Systematiskt arbetsmiljöarbete (arbetsmiljökartläggning, riskbedömning etc.)	• Arbetsanpassning • Konflikthantering • Kontakt med arbetsplatsen
Organisation	• Introduktion • Medarbetarskap • Kompetensutveckling • Ledarskap • Medarbetarundersökning • Värdegrundsarbete • Tydliga mål, roller	• Arbetsmiljörutiner • Handlingsplaner för arbetsmiljö • Samverkan • Arbetsmiljöutbildning	• Rutiner för rehabiliteringsprocess • Rutiner vid sjukfrånvaro

HUR kan du som medarbetare....

- bidra till ett gott samarbete?
- vara delaktig?
- bidra till din egen och andras arbetsglädje?
- ta dig tid för återhämtning under arbetsdagen?
- signalera vid för hög arbetsbelastning och be om hjälp?
- uppmärksamma både det som fungerar bra samt mindre bra?
- uppmuntra goda idéer och förbättringsförslag?
- ge och ta emot feedback?
- ta hand om din egen hälsa?

Guide för att utveckla en hälsofrämjande arbetsplats

- Mål och värdegrund
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Delaktighet och gemenskap
- Kommunikation och mötesplatser
- Ledarskap och medarbetarskap
- Hälsa och arbetsglädje
- Lärande och utveckling
- Likabehandling och mångfald



Guiden laddas ner här:

<http://www.hfsnatverket.se/sv/halsoframjande-arbetsplats-verktygslada>

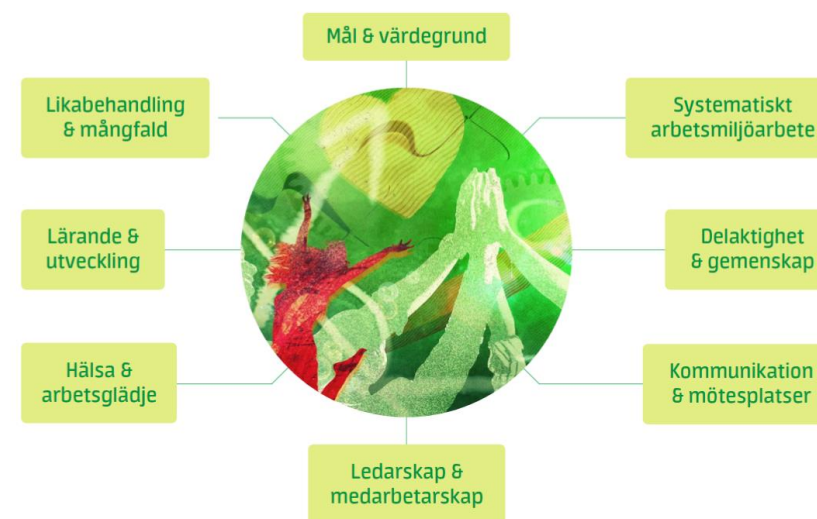
Guide för att utveckla en hälsofrämjande arbetsplats

Guiden är framtagen för att vara **stöd** till chefer, skyddsombud, hälsoinspiratörer och medarbetare för att tillsammans utveckla en hälsofrämjande arbetsplats.

Syftet med guiden är att **öka medvetenhet** om områden och arbetssätt som kan skapa förutsättningar för en hälsofrämjande arbetsplats.

Områdena baseras på arbetslivshälsoforskning. Inom varje område ges konkreta exempel på arbete och faktorer som arbetsplatsen kan arbeta med.

Guiden är tänkt att användas för att både **identifiera arbetsplatsens styrkor** samt **förbättringsområden**.



Använd guiden så här:

- Gå igenom de konkreta exempel som anges inom varje område för att identifiera hur väl detta stämmer på er arbetsplats?
- Använd anteckningsfältet för kommentarer, reflektioner och ev. förslag på åtgärder.
- Välj sedan ut områden alt. specifika faktorer som arbetsplatsen kan arbeta vidare med på t. ex en arbetsplatsträff. Åtgärdsförslag förs över i en handlingsplan.

GÖR SÅ HÄR

- Gå igenom de konkreta exempel som anges inom varje område för att identifiera Hur väl detta stämmer på er arbetsplats?
- Använd anteckningsfältet för kommentarer, reflektioner och ev. förslag på åtgärder.
- Välj sedan ut områden alt. specifika faktorer som arbetsplatsen kan arbeta vidare med på t. ex en arbetsplatsträff. Åtgärdsförslag förs över i en handlingsplan.

MÅL OCH VÄRDEGRUND

Polices och riktlinjer är kända hos medarbetarna

Värdegrunden är känd och vi arbetar utifrån den

Uppdrag och ansvarsområden är tydliga och kända hos medarbetarna

Vi följer upp mål och handlingsplaner på arbetsplatsträffar

Vi för dialog om spelregler och förhållningssätt på arbetsplatsen

Vi arbetar för att skapa engagemang och känsla av ett meningsfullt arbete

ANTECKNINGAR

MÅL OCH VÄRDEGRUND

Polices och riktlinjer är kända hos medarbetarna

Värdegrunden är känd och vi arbetar utifrån den

Uppdrag och ansvarsområden är tydliga och kända hos medarbetarna

Vi följer upp mål och handlingsplaner på arbetsplatsträffar

ANTECKNINGAR**SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE**

Regler, rutiner och instruktioner är kända för medarbetarna

Vi gör arbetsmiljökartläggningar/skyddsronder såväl fysiska som för organisatorisk och social arbetsmiljö

Vid behov görs riskbedömningar

Vi gör utredning vid tillbud och arbetsskador

ANTECKNINGAR**DELAKTIGHET & GEMENSKAP**

Medarbetarna är delaktiga i verksamhetsplaneringen

Vi arbetar för ett gott samarbete mellan medarbetare och olika yrkeskategorier

Medarbetarna delges information från lokala samverkansgruppen vid behov

ANTECKNINGAR**KOMMUNIKATIONS & MÖTESPLATSER**

Våra information- och kommunikationsvägar är kända och tydliga

Våra mötesformer är strukturerade

Vårt samtalsklimat är öppet och tillåtande

Vi arbetar för en god feedbackkultur (återkoppling)

ANTECKNINGAR

LEDARSKAP & MEDARBETARSKAP

ANTECKNINGAR

Vi bidrar och tar ansvar till ett gott ledarskap och medarbetarskap

Vi tar ansvar för att vara delaktiga och engagerade

Vi bidrar alla till en god arbetsgemenskap

Vi bidrar till ett gott och inkluderande arbetsklimat

LÄRANDE & UTVECKLING

ANTECKNINGAR

Vi uppmuntrar till utveckling och lärande i arbetet

Vi har en kompetens-utvecklingsplan

Vi arbetar med ständiga förbättringar

Vi delar med oss av våra olika kompetenser och kunskaper och lär oss av varandra

HÄLSA & ARBETSGLÄDJE

ANTECKNINGAR

Kompetensutveckling inom området hälsa och arbetsmiljö erbjuds

Vi uppmuntras till att ta del av vårt friskvårdsutbud

Vi anordnar aktiviteter för att skapa trivsel och gemenskap

Vi planerar in raster och pauser för återhämtning under arbetstiden

LIKABEHANDLING & MÅNGFALD

ANTECKNINGAR

Riktlinjer för arbetet med likabehandling är kända hos medarbetarna

Vi uppmärksammar och diskuterar vikten av gott bemötande

Vi arbetar för ett normkritiskt förhållningssätt, där arbetsplatsens normer synliggörs

Vi tar till vara på varandras olikheter och erfarenheter

Vill du veta mer?

- [HFS nätverket/Hälsofrämjande arbetsplats](#) – nätverk för en jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- [Suntarbetsliv.se/verktyg/](#) – stöd för arbetsmiljöarbete inom kommuner, regioner och kommunala företag
- ["Fokusera på det friska"](#) – Film, ett samtal med professor Eva Vingård
- [Hållbart och hälsofrämjande ledarskap i vardag och förändring](#) – ett stödmaterial för chefer
- [ISM Institutet för stressmedicin](#) – forskning, utveckling och kunskap
- [ISM rapport 21 - Hälsa på arbetsplatsen](#) – en sammanställning av kunskap och metoder
- [Samverkan för friskare arbetsplatser](#) – avsiktsförklaring för friskare arbetsplatser i kommuner och regioner
- [MYNAK – Myndigheten för arbetsmiljökunskap](#) – skapa förutsättningar för ett friskt och hållbart arbetsliv
- [Systematiskt arbetsmiljöarbete](#) – Arbetsmiljöverkets samlingssida
- [OSA – Organisatorisk och social arbetsmiljö](#) – föreskrift och vägledningsmaterial

Reflektion

- Är hälsofrämjande arbetsplatser något som ni arbetar med inom er region?
- Kan detta material (bildspel och guide) vara ett stöd för er? Och i så fall på vilket sätt?



En **hälsofrämjande
arbetsplats**
är inget man får eller något
någon annan gör.

Den skapar vi **tillsammans!**