



Heilsueflandi vinnustaður – af hverju?



Ingibjörg Loftsdóttir, sviðsstjóri kortlagningar og forvarna
VIRK starfsendurhæfingarsjóður





Við eyðum flest a.m.k. 225 dögum á ári í vinnunni
sem gerir um 1.800 klukkustundir



Ingibjörg Loftsdóttir



„Streita er langstærsta ástæða heilsubreysts
og brottfalls á vinnustöðum landsins.
Alma D. Möller landlæknir í viðtali á visir.is í
desember 2018

Aðsókn í sjúkradagpeninga stóreykst hjá BHM | RUV

Dec 17, 2018 — **Sjúkrasjóður** Bandalags háskólamanna dregur saman seglin vegna aukinnar aðsóknar í sjóðinn. Útgjöld vegna sjúkradagpeninga hafa nærri ...

[www.visir.is](#) › ... ▾ [Translate this page](#)

Greiðslur úr sjúkrasjóði BHM skertar - Vísir

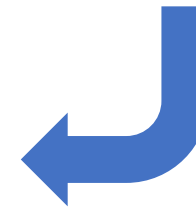
Dec 18, 2018 — Vegna mikillar fjölgunar umsókna í **sjúkrasjóð** Bandalags ... sagði í samtali við RÚV í gærkvöldi að **aðsókn** í sjóðinn hafi keyrt um þverbak í ...

[www.visir.is](#) › ... ▾ [Translate this page](#)

Ekki útilokað að greiðslur úr sjúkrasjóði VR verði skertar - Vísir

Dec 18, 2018 — Ekki er útilokað að VR muni grípa á það ráð að lækka greiðslur úr **sjúkrasjóði** stéttarfélagsins til að mæta aukinni **aðsókn**. Það stefnir í ...

Aðsókn í sjúkrasjóði





HEILSUEFLANDI
vinnustaður
velliðan fyrir alla



European Agency
for Safety and Health
at Work

Vinnutengdir sjúkdómar meðal annars:
Stoðkerfisvandi
Streita og andlegur vandi

Stoðkerfisvandi

- Aðal ástæða örorku á heimsvísu – bakvandi aðal vandinn
- Vandí fólks á öllum aldri
- Skerðir hreyfigetu og leiðir til ótímabærra starfsloka
- Veldur stærsta hluta af verkjavanda sem tengist ekki krabbameini
- Oft fylgifiskur fjölvanda
- Tengist oft þunglyndi og auknum líkum á að þróa með sér annan langvarandi heilsufarsvanda



Vinna er góð fyrir andlega heilsu en...

Neikvætt vinnuumhverfi getur leitt til líkamlegs og andlegs heilsufarsvanda

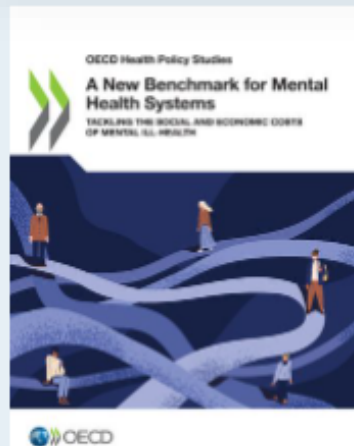
Vinnutengdir áhættuþættir m.a.:

- Ófullnægjandi heilbrigðis- og öryggisstefna
- Léleg samskipti og stjórnunarhættir
- Lítil aðkoma að ákvarðanatöku/takmarkað sjálfræði í starfi
- Lítil stuðningur í boði fyrir starfsfólk
- Ósveigjanlegur vinnutími
- Óskýr verkefni eða markmið



Sambættuð áhrif persónulegra þátta, umhverfis, stofnana, samfélags og félagslegra þátta hafa áhrif á heilsu starfsmannsins **en ekki bara einstakir þættir** eins og t.d. reykingar eða mataræði





A New Benchmark for Mental Health Systems

Tackling the Social and Economic Costs of Mental Ill-Health

Mental ill-health affects millions of people, and drives economic costs of more than 4% of GDP. A good mental health system helps people stay in good mental health, and connects those in need to appropriate support to manage their mental health condition or even fully recover from it. However, mental health care has long been neglected and under-funded, and unmet need for care is still high. The long-lasting COVID-19 crisis and the toll it is taking on mental health has made mental health systems more important than ever. This timely report provides an in-depth analysis of how well countries are [More](#)

Published on June 08, 2021

In series: [OECD Health Policy Studies](#) ([view more titles](#))

Áhersla á að tryggja að vinnustaðir búi til umhverfi sem styður við góða andlega heilsu

Kulnun – vinnutengt fyrirbæri

- **Kulnun er starfstengt fyrirbæri** og ekki ber að nota hugtakið kulnun til að lýsa upplifunum sem tengjast öðrum sviðum lífsins
- Maslach Burnout Inventory (MBI) lagður til grundvallar
- Christina Maslach - Professor Emerita í sálfræði við Berkeley háskóla í Kaliforníu



Slæmar vinnuaðstæður - Maslach

Streituvekjandi og „eitraðar“ vinnuaðstæður svo sem:

- Langur vinnutími og miklar kröfur
- Lítið starfsöryggi og lítið sjálfræði
- Lítill félagslegur stuðningur og árekstrar á milli vinnu og einkalífs

Geta leitt til:

- Aukinnar áhættu á kulnun og þunglyndi
- Minni framleiðni
- Aukinna útgjalda og dauðsfalla

Maslach

Á heilsusamlegum vinnustað er áhersla á:

- Mátulegt álag (sustainable workload)
- Val og stjórnun – sjálfræði
- Viðurkenningu og umbun
- Styðjandi vinnuumhverfi
- Sanngirni, virðingu og félagslegt réttlæti
- Skýr gildi
- Vinnu sem skiptir einstaklinginn máli (meaningful)

Mannlegi áratugurinn í stjórnun

Ingibörg Jónsdóttir, prófessor við Gautaborgarháskóla

- **Búið að rannsaka nóg - nú þarf aðgerðir**
Búið að einblína of mikið á að laga einstaklinginn
Þarf að huga að vinnustöðunum

http://www.gu.se/english/about_the_university/staff?languageId=100001&userId=xjingk



Áhættuþættir heilsu í starfsumhverfi

Samantekt úr nýlegum erlendum rannsóknum

Jóhann Friðrik Friðriksson, lýðheilsufræðingur

- Samskipti
- Fjöldi starfsmanna
- Vinnuaðstaða
- Kröfur
- Sjálfstæði í starfi
- Álag
- Stuðningur
- Atvinnuöryggi
- Ráðningarsamband
- Kröfur um færni í starfi
- Kröfur um tilfinningalega stjórnun
- Áhrifaleysi í vinnunni
- Viðurkenning stjórnenda
- Óljóst verksvið
- Tekjur

Ætti spurningin frekar að vera...

Af hverju ætti ekki að vera þörf á
heilsueflandi vinnustað?





HEILSUEFLANDI
vinnustaður



Embætti
landlæknis
Directorate of Health





Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið 2008



*Ráðleggingar um
heilsuefningu á
vinnustöðum*



HEILSUEFLANDI
leikskóli

vellíðan fyrir alla



HEILSUEFLANDI
grunnskóli

vellíðan fyrir alla



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli

vellíðan fyrir alla



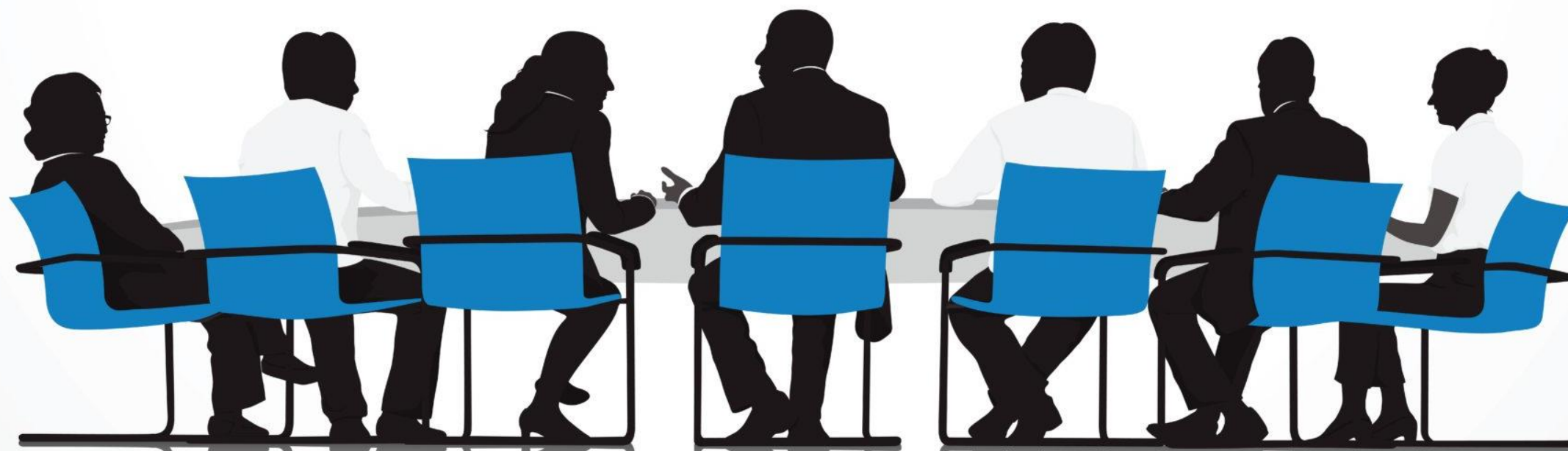
HEILSUEFLANDI
samfélag

vellíðan fyrir alla

HEIMSMARKMIÐ

Sameinuðu þjóðanna
um sjálfbæra þróun





A photograph of three people ice climbing on a large glacier. The climbers are wearing bright jackets (red, orange, and dark) and using ice axes. The glacier is a mix of white and blue ice. In the background, a dark, rocky mountain rises under a cloudy sky.

Takk fyrir og ekki gleyma að hafa
gaman!

ingibjorgl@virk.is