

Heilsueflandi vinnustaður heilsueflandi.is



HEILSUEFLANDI

vinnustaður

vellíðan fyrir alla

Inga Berg Gísladóttir
Verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

heilsueflandi.is

Um starfið

Lýðheilsuvísar

Heimsmarkmið

Heilsueflandi er vettvangur fyrir markvisst lýðheilsustarf í sveitarfélögum, skólum og vinnustöðum. Meginmarkmiðið er að skapa **umhverfi og aðstæður** sem stuðla að heilsusamlegum lifnaðarhátum, heilsu og velliðan allra.

Skráðu þig inn á vinnusvæði Heilsueflandi ef þitt sveitarfélag, skóli eða vinnustaður er þátttakandi.



Innskráning

Notendanafn

vinnustadur

Lykilorð

.....

Skrá inn



Skrá inn með island.is

🔔 Gleymt lykilorð

Af hverju heilsueflandi.is?

- Verkfæri
 - Halda utan um heilsueflingu á vinnustöðum
 - Gátlistar um helstu þætti sem snúa að heilsueflingu á vinnustöðum
 - Upplýsingar byggðar á rannsóknum og unnar af sérfræðingum í málaflokkunum.
- Hægt að nýta út frá þörfum vinnustaðar

Fyrstu skrefin

- Innskráning með rafrænum skilríkjum
- Umsókn fyrir vinnustaðinn
- Mynda stýrihóp
- Svara viðmiðum
 - Draga grunnlínu

0 = Á ekki við

1 = Ekki komið til framkvæmda (0%)

2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda (25%)

3 = Að hluta komið til framkvæmda (50%)

4 = Að miklu leyti komið til framkvæmda (75%)

5 = Að fullu komið til framkvæmda (100%)

Gátlistar



Umhverfi

Ekki búið að draga grunnlínu



Stjórnunarhættir

Ekki búið að draga grunnlínu



Starfshættir

Ekki búið að draga grunnlínu



Velliðan

Ekki búið að draga grunnlínu



Hreyfing og útivera

Ekki búið að draga grunnlínu



Áfengi og önnur vímuefni, tóbak og rafrettur

Ekki búið að draga grunnlínu



Vinnuumhverfi

Ekki búið að draga grunnlínu



Holt mataræði

Ekki búið að draga grunnlínu

Hollt mataræði

Stutt er við hollt mataræði 0%



Stuðningur við fjölbreytt mataræði 0%



2.4 Á fundum og viðburðum á vegum vinnustaðar er lögð áhersla á holla fæðu.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)  [Viðmið á ekki við](#)



2.6 Komið er til móts við ólíkar þarfir starfsfólks m.t.t. mataræðis, t.d. vegna ofnæmis eða óþols.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)  [Viðmið á ekki við](#)



Hreyfing og útivera

Stuðningur 0%

Aðstaða á vinnustað 0%

Virkur og umhverfisvænn ferðamáti 0%

2.3. Vinnuaðstaða starfsfólks auðveldar því að breyta um vinnustellingar við vinnu sína.

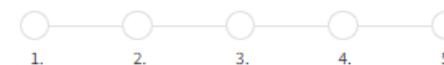


[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.3. Sveigjanleiki er til að stunda reglubundna hreyfingu og útiveru í tengslum við vinnutíma.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



Áfengi og önnur vímuefni, tóbak og rafrettur

1.4. Starfsfólk neytir ekki áfengis eða annarra vímuefna á vinnutíma.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



1.8. Vinnustaðurinn stuðlar ekki að áfengisdrykkju og gefur ekki áfengi né þiggur slíkar gjafir.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



Velliðan

Jákvæð samskipti og samkennd 0%

Starfsánægja og vinnustaðamenning 0%

Líðan og streita 0%

3.2 Markvisst er unnið að því að takmarka langvarandi álag og streitu á vinnustað.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



2.1 Starfsfólk finnur tilgang með störfum sínum.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



Vinnuumhverfi

Umhverfispættir 0%

Stoðkerfi 0%

Vinnuvernd 0%

1.1 Hljóðvist á vinnustaðnum er góð.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



2.5 Vinnustaður gerir ráð fyrir mismunandi möguleikum til vinnustellinga.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



Umhverfi

1.4 Markvisst er dregið úr vistspori vinnustaðar.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



1.5 Vinnustaðurinn notar vistvænar samgöngur.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



Stjórnunarhættir

1.1 Stjórnendur á öllum sviðum
vinnustaðarins styðja heilsueflingu.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



1.7 Gjafir til starfsfólks miða við að efla
heilsu þess og vellíðan.



 [Skrá stöðu/aðgerð](#)  [Ítartexti](#)

 [Viðmið á ekki við](#)



Starfshættir

Skipulag vinnu 0%

Stuðningur 0%

Jafnvægi milli vinnu og einkalífs 0%

2.4. Lögð er áhersla á styrkleika starfsfólks og leitast við að efla þá enn frekar.



[+](#) Skrá stöðu/aðgerð [i](#) Ítartexti

[!](#) Viðmið á ekki við



3.1 Á vinnustað er boðið upp á sveigjanleika í starfi m.t.t. einkalífs að því marki sem mögulegt er.



[+](#) Skrá stöðu/aðgerð [i](#) Ítartexti

[!](#) Viðmið á ekki við



Velja áherslur

- Viðmiðin nýtt til að velja áherslur
- Skrá aðgerðir
 - Nýta sem aðgerðaráætlun

Skrá stöðu/aðgerð



Um stöðuna Rökstuðningur á núverandi stöðu

Aðgerðir Hvað á að gera, hvenær, hvernig og hvernig metið

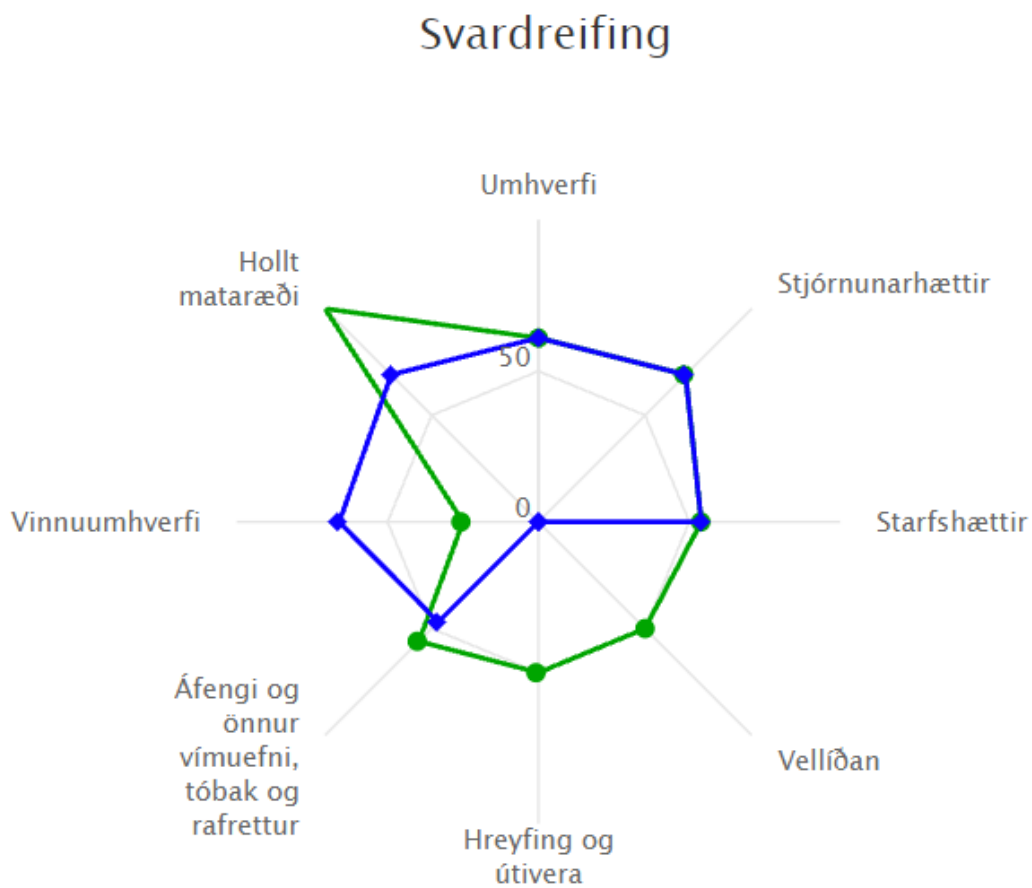
Ábyrgð og eftirfylgni

Vista

Aðkoma starfsfólks og upplýsingagjöf

- Oft huglægt mat þegar listum er svarað
 - Upplýsa
 - Gefa starfsfólki færi á að koma með ábendingar

Sækja gögn



● Núverandi staða 2021
● Grunnlína



Heimsmarkmiðin og heilsueflandi vinnustaður



Mínar upplýsingar

Gátlistar

Mælikvarðar

Skjalasafn

Sækja gögn

Heimsmarkmið

Heimsmarkmiðin

Tölfræðin (%) afmarkast af þeim viðmiðum sem eru í gátlistunum og tengingu heimsmarkmiða við þau viðmið. Staða viðmiða byggir á eigin mati notenda.

[Hvernig er tölfræðin rekin?](#)



Ávinningur

- Núverandi styrkleikar
 - Hvað er nú þegar verið að gera á vinnustaðnum?
 - Í hvaða gátlistum er skorað hátt?
- Tækifæri til vaxtar
 - Gátlistar í heild sem þarf að huga betur að á vinnustaðnum?
 - Einstök viðmið þar sem áhugi er á að gera breytingar?
- Halda utan um þróun í heilsueflingu á vinnustaðnum
 - Geta séð breytingu yfir tíma
- Aðhald og eftirfylgni

Inga Berg Gísladóttir
inga.berg.gisladottir@landlaeknir.is

