

Er ávaxtakarfa og líkamsræktarstyrkur nóg?

Eða.....er tækifæri til að gera betur?

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir
Verkefnisstjóri Heilsueflandi vinnustaða
Embætti landlæknis

9. maí 2019



Yfirlit

- Hvað er heilsuefling á vinnustöðum?
- Af hverju heilsuefling?
- Markmið heilsueflingar á vinnustöðum
- Heilsuefling og vinnustaðamenning
- Markvisst ferli heilsueflingar á vinnustað



Heilsueflandi vinnustaður

Samstillt átak vinnuveitenda, starfsmanna og samfélagsins með það að markmiði að bæta heilsu og vellíðan á vinnustað

-The Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion (EU 2007)

Megin markmið lýðheilsustefnunnar er að Íslendingar verði ein heilbrigðasta þjóð heims árið 2030

- Öll sveitarfélög verði heilsueflandi samfélög, þar með taldir leikskólar, grunnskólar, framhaldsskólar og vinnustaðir



Afhverju heilsuefling?

Vinnustaðurinn hefur bein áhrif á líkamlega, fjárhagslega og félagslega velferð starfsfólks

Vinnustaðurinn getur haft áhrif á heilsu fólks

– Á jákvæðan máta og neikvæðan máta

Heilsuefling á vinnustað hefur áhrif á starfsmannaveltu, fjarvistir og frammistöðu



Athafnir daglegs lífs

Skapa heilsu og virkni til framtíðar





Markmið heilsueflingar á vinnustað

...að skapa umhverfi og aðstæður sem **auka heilbrigði og vellíðan** alls starfsfólks og **koma í veg fyrir** andlega, líkamlega og félagslega **vanlíðan....**

Heilsuefling er sameiginlegt verkefni starfsfólks og stjórnenda



Heilsuefling & Vinnustaðamenning

Heilsuefling er ferli sem gerir fólki kleift að hafa aukin áhrif á heilsu sína og bæta hana

Vinnustaðamenning er byggð á mörgum þáttum svo sem gildum, tilgangi, viðhorfum og hegðunarmynstri

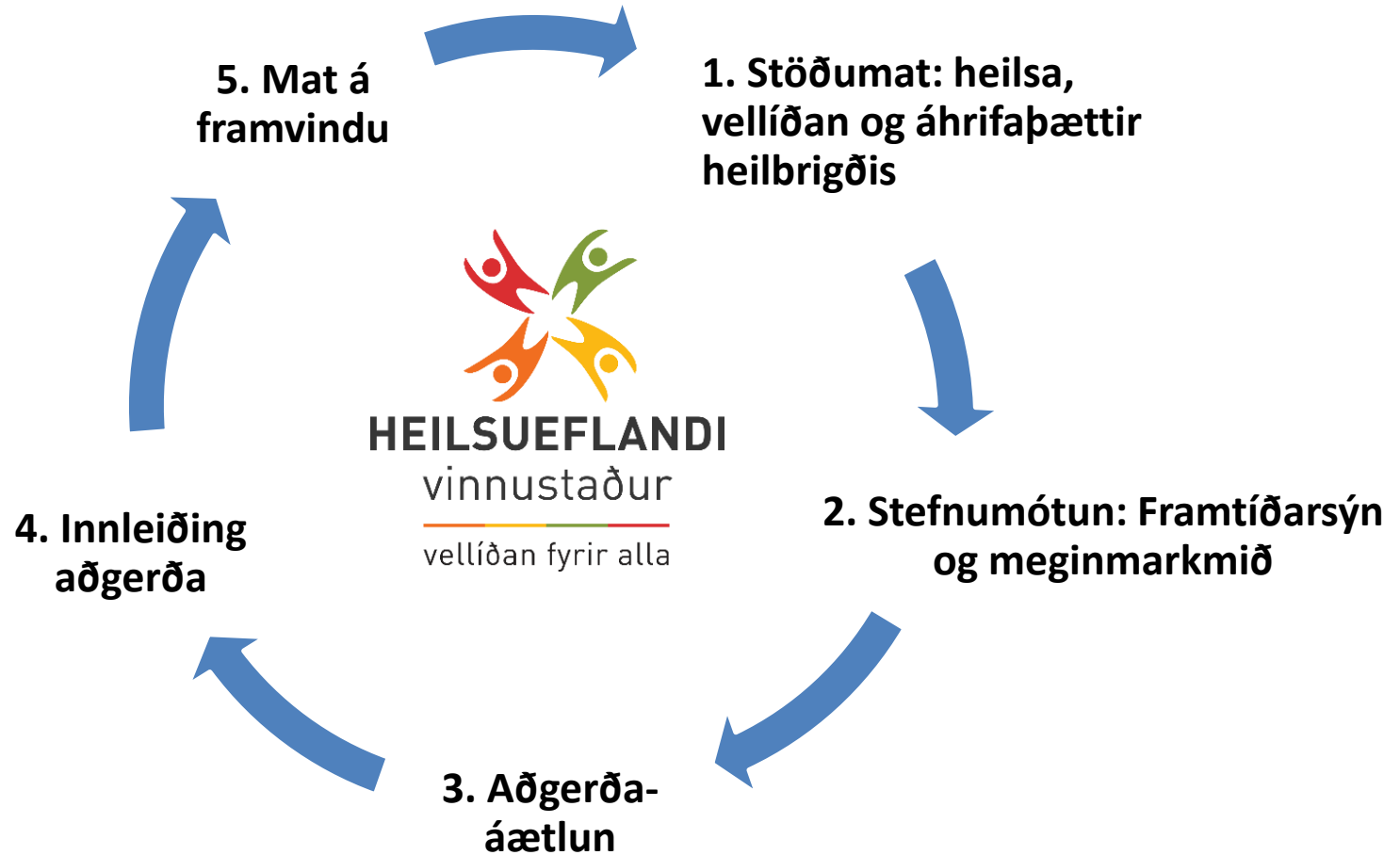
Heilsueflandi vinnustaðamenning eykur líkur á árangri vinnustaða



Hvað þarf að vera til staðar til að skapa umhverfi og aðstæður og hafa áhrif á vinnustaðamenningu?



Markvisst ferli heilsueflingar á vinnustað





Í upphafi þarf

- Stuðning stjórnenda
- Stuðning starfsfólks
- Stýrihóp
- Fjármagn
- Tíma
- Viðmið sem byggja á sannreyndum aðferðum um heilsueflandi vinnustaði



#1 Stöðumat: heilsa, vellíðan og áhrifaþættir heilbrigðis

- Tenging við gildi vinnustaðar
- Greining gagna um vinnustaðinn
 - Starfsmannakannanir, heilsufarskannanir, viðhorfskannanir, viðtöl við starfsfólk o.þ.h.
- Horfa heildrænt á vinnustaðinn
 - Heilsuefling þarf að ná til sem flestra og henta starfshópnum



#2 Stefnumótun: Framtíðarsýn og meginmarkmið

- Samvinna starfsfólks og stjórnenda
 - Enginn vinnustaður er eins
- Starfandi stýrihópur
- Virkja áhugasamt starfsfólk
- Markmiðin eru **Skýr, Mælanleg, Alvöru, Raunhæf & Tímasett (SMART)**



#3 Aðgerðaáætlun

- Forgangsröðun aðgerða
 - Hvað er auðvelt og ódýrt?
- Hvað þarfnast lengri tíma og fjármögnunar?



#4 Innleiðing aðgerða

- Áætlun komið í framkvæmd
 - Virkja sem flest starfsfólk
- Skýr ábyrgð á hverri aðgerð
 - Eftirfylgni nauðsynleg



#5 Mat á framvindu

- Mæla árangur heilsueflingar
 - Út frá markmiðum
- Endurskoða markmið
 - Hvað gekk vel og hvað þarf að bæta?



Heilsuefling á vinnustað er vel heppnuð þegar hún er í stöðugri þróun og verður sjálfbær og hægt er að sýna fram á árangur



Er ávaxtakarfa og líkamsræktarstyrkur nóg?

Ávaxtakarfa og líkamsræktarstyrkur skiptir starfsfólk sannarlega máli, er hluti af heilsuefningu og er góð byrjun....

TOXIC PILLS
AND SURGERY

LIFESTYLE
CHANGE





HEILSUEFLANDI
vinnustaður

vellíðan fyrir alla

....vænlegra til árangurs að
fylgja sannreyndum aðferðum heilsueflingar

Takk fyrir mig!
sh@landlaeknir.is