



Hälsofrämjande arbetsplats Region Östergötland

Hälsorådet 2023-06-13

Ett hållbart arbetsliv

Alla ska kunna, orka och vilja jobba ett helt arbetsliv.

Arbetsmiljön har stor betydelse för hur länge människor kan och vill arbeta.

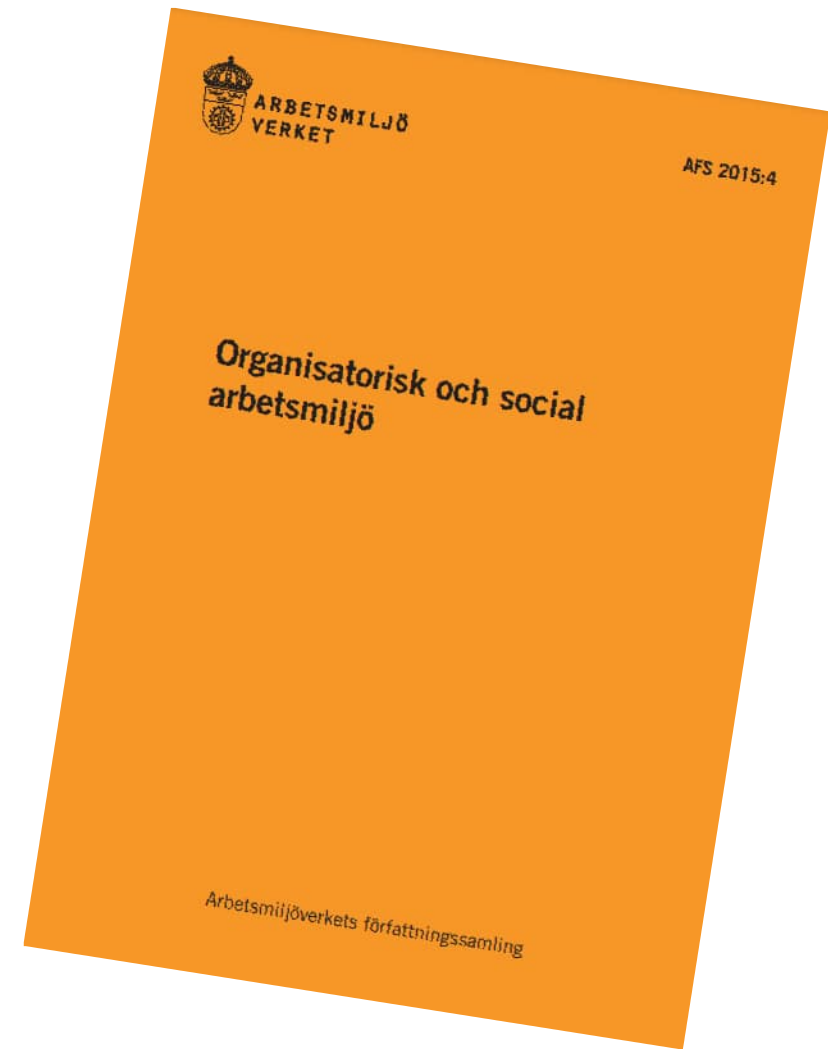
En god arbetsmiljö är en förutsättning för ett hållbart arbetsliv som ger möjlighet till kompetensutveckling, omställning och trygghet.

En god arbetsmiljö och goda arbetsvillkor går hand i hand.

Arbetsgivarens skyldigheter

Arbetsgivaren ska enligt föreskriften om Organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4):

- Se till att arbetsuppgifter och befogenheter inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning
- Se till att medarbetarna vet vilka arbetsuppgifter som är prioriterade när tiden är knapp och belastningen hög
- Vidta åtgärder som motverkar att arbetsuppgifter och arbetssituationer som är starkt psykiskt påfrestande leder till ohälsa
- Vidta åtgärder som motverkar att arbetstidens förläggning leder till ohälsa

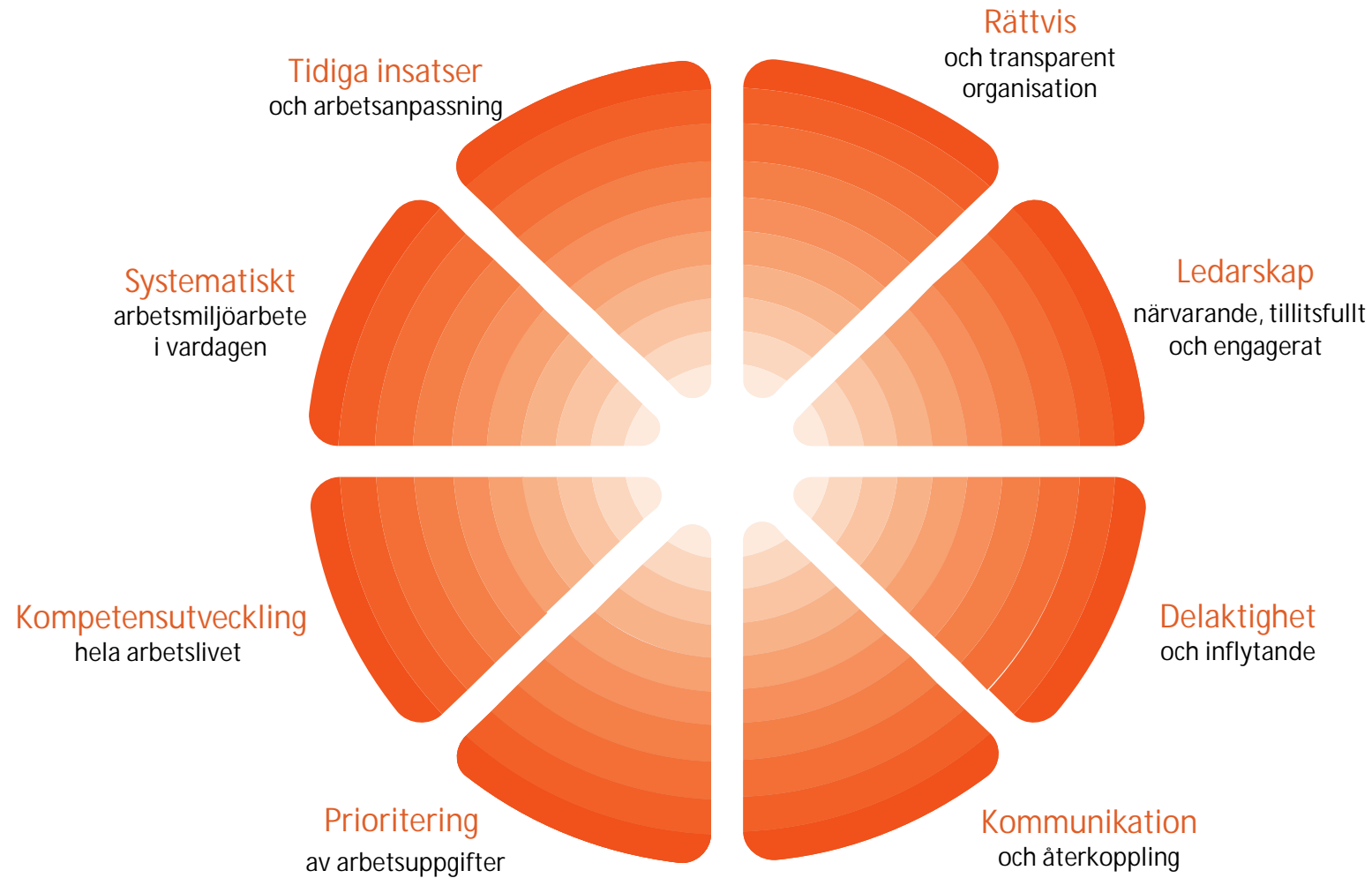


Avsiktsförklaring friska arbetsplatser 2022-2024

- Sprida kunskap om friskfaktorerna
 - Suntarbetsliv och AFA Försäkring
- Stärka dialogen och inflytande genom samverkan på arbetsplatser
- Följa upp hur pandemin har påverkat arbetsmiljöarbetet



Friskfaktorer Suntarbetsliv



Region Östergötland

Hållbarhetsprogram 2023-2030

Ansvarsfull arbetsgivare

" En förutsättning för att kunna bedriva en kvalitativ verksamhet är att vi har rätt kompetens i förhållande till våra uppdrag. Som arbetsgivare innebär det att vi arbetar kontinuerligt med ledarskap, medarbetarskap, kompetensutveckling, hälsofrämjande insatser och hälsosam arbetsmiljö"

Ny Arbetsmiljöpolicy under framtagning

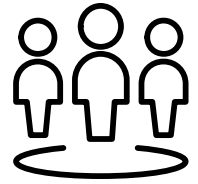
Samverkansavtal för Region Östergötland

"Ett aktivt arbetsmiljö- och hälsoarbete minskar ohälsa och förhindrar arbetsrelaterade olycksfall samt sjukdom. Med "arbetsmiljö och hälsa" avses såväl hälsofrämjande, förebyggande som rehabiliterande åtgärder där risk- och friskfaktorer identifieras."

.....

"Det är av vikt att arbetsmiljö- och hälsoarbetet i huvudsak bedrivs på arbetsplatsnivå. På alla arbetsplatser är det betydelsefullt att det finns en förtroendeskapande dialog, såväl mellan chef och medarbetare som mellan medarbetare"

Varför arbeta med hälsa och friskvård för medarbetare?



- Medarbetarna är en viktig resurs och deras hälsa, välmående och trivsel är en framgångsfaktor för att vi inom Region Östergötland ska klara vårt uppdrag och nå våra mål.
- Forskning visar att aktivt och systematiskt arbete med hälsa och friskvård på individnivå såväl som på arbetsplatsnivå är något som ger vinster för individen, organisationen och samhället.



Syfte och mål

Arbetet med hälsa och friskvård ska bidra till

- att medarbetare och chefer utvecklar och behåller god hälsa och välbefinnande för ett långsiktigt hållbart arbetsliv
- att främja arbetsglädje och trivsel på arbetsplatsen

God hälsa, välbefinnande och arbetsglädje förväntas i sin tur bidra till

- ökad kvalitet i verksamheten
- förbättrade förutsättningar för goda prestationer
- minskad korttidssjukfrånvaro



Hälsa och friskvårdsarbetet omfattar:

- Hälsa och friskvårdsarbete på arbetsplatsen
- Kurser inom hälsa och friskvård
- Träningsanläggningar
- Friskvårdsbidrag

arbetspasset slutar:

- Hur har jag upplevt arbetspasset?

Är det något som vi kunde göra på ett annat sätt?

Har du något som varit bra? (nämn gärna tre bra saker)

Checka in när arbetspasset börjar:

- Hur mår jag? Hur ser arbetssituationen ut?
- Hur hjälps vi åt på bästa sätt?
- Är det något som vi behöver justera/planera om?

Region
Östergötland



Stöd av hälsoutvecklare med uppdrag att arbeta med hälsa och friskvård mot chefer och medarbetare

Hälsa och friskvårdsarbete på arbetsplatsen

- Varje arbetsplats inom regionen ska ha ett aktivt friskvårdsarbete
- Hälsoinspiratörer
- Föreläsningar, seminarier och utbildningar
- Friskvårdsutmaningar



Hälsoinspiratörens arbetsuppgifter:

- att tillsammans med chef arbeta aktivt med hälsa och friskvård på arbetsplatsen
- att vara en länk mellan arbetsplatsens medarbetare och hälsoutvecklare i Region Östergötland
- att motivera, uppmuntra och vara inspiratör på arbetsplatsen när det gäller hälsa och friskvård
- att ta vara på bra idéer kring hälsa och friskvård från medarbetarna
- att ingå i ett nätverk av hälsoinspiratörer inom regionen och delta i fortbildningsträffar kring hälsa och friskvård och sprida kunskapen vidare
- att informera på arbetsplatsträffar vad som händer inom området hälsa och friskvård
- att informera om Region Östergötlands träningsanläggningar och friskvårdsbidrag
- att informera nya medarbetare på arbetsplatsen om regionens arbete med hälsa och friskvård

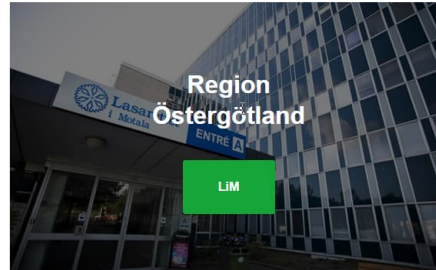
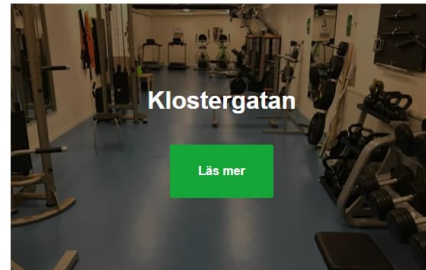
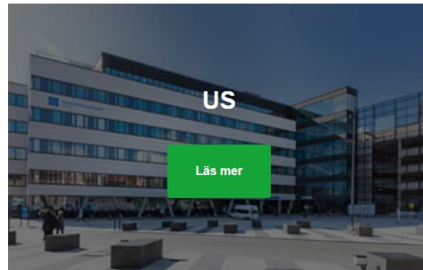
Kurser inom hälsa och friskvård

- Alla medarbetare har förmånen att delta i kurser som syftar till att behålla eller förbättra hälsa och välbefinnande
- Kurserna är avgiftsfria och deltagande får ske på arbetstid. Kompensation i form av flextid eller annan ersättning ges ej om gruppträff ligger utanför ordinarie arbetstid
- Chef ska godkänna deltagande och förväntas även följa upp resultat under och efter avslutad kurs
- Exempel på kurser:
 - Mindfulness
 - Sömnskola
 - Stresshanteringskurs
 - Kurs Hållbar som chef



Träningsanläggningar

- Region Östergötland erbjuder medarbetare träning till subventionerat pris vid träningsanläggningar på Universitetssjukhuset i Linköping, Vrinnevisjukhuset i Norrköping, Lasarettet i Motala och Klostergatan i Linköping.
- Träningsanläggningarna sköts av upphandlad aktör Korpen



Friskvårdsbidrag Region Östergötland

Alla medarbetare inom Region Östergötland erbjuds friskvårdsbidrag

- Tillsvidareanställda och visstidsanställda med månadslön får 3 500 kr/år
- Visstidsanställda med timlön får 2 000 kr/år

All hantering av friskvårdsbidraget sker via Wellnets portal



Startavgift lagtävlingar

- Region Östergötland erbjuder ersättning för startavgifter i olika lagtävlingar till exempel Blodomloppet eller Vårruset
- Startavgiften ska vara av ringa värde, max 500 kr/person, och max ett lopp per år
- För att erhålla ersättningen ska samtliga deltagare i laget vara anställda av Region Östergötland



feelgood[®]



Företagshälsovård RÖ

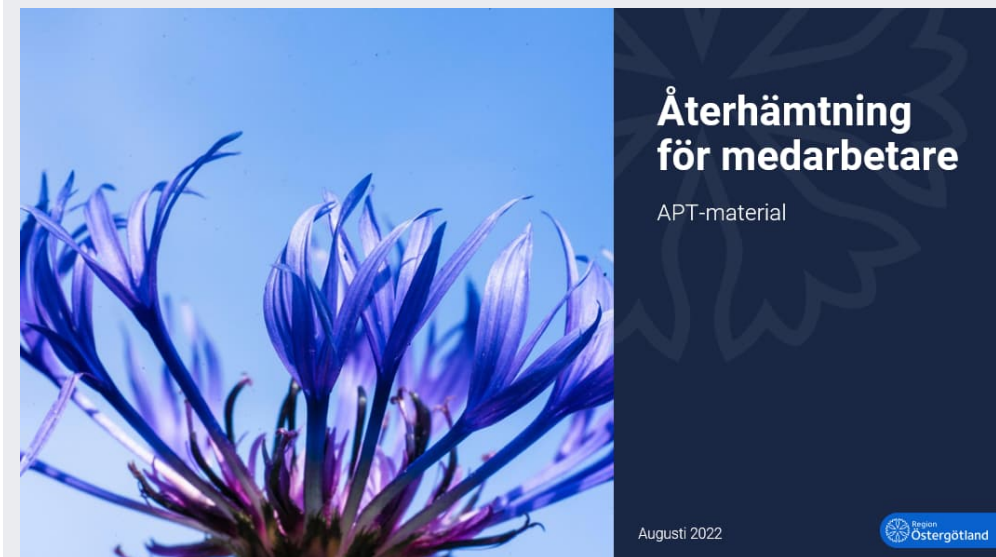
Som medarbetare är du välkommen att själv boka upp till två besök per kalenderår hos företagshälsovården, för arbetsrelaterade besvär eller för rådgivning kring alkoholvanor eller beroendeproblematik. Besöken är kostnadsfria för dig.

Om du har akut behov av vård eller medicinsk rådgivning ska du alltid kontakta ordinarie sjukvård.

<https://intranat.regionostergotland.se/anstallning/arbetmiljo/foretagshalsovard>

Återhämtningsstrategi RÖ

- Metodstöd med checklista återhämtning – stöd för chefer och ledningsgrupper
- APT-material Återhämtning för arbetsgrupper
- Intranätet "Hälsa och friskvård"
 - Tips och verktyg för återhämtning
 - Bordsryttare
 - Reflektionskort
- Intranätet Arbetsbelastning och återhämtning (chefstöd)



Vad är viktigt för medarbetarnas mående?

ÅTERHÄMTNING UNDER ARBETSDAGEN

Variation

Plats
Uppgifter
Tempo

Gemenskap

Socialt samspel
Hjälpasamhet
Uppskattning
Skra

Hanterbarhet

Reflektion
Kontroll
Delaktighet
Tillfredsställelse
Avslut

Tobaksfri hälso- och sjukvård



Innebär att:

- Region Östergötlands miljöer är rökfria
- Patientmöten är tobaksfria
- Arbetstiden är rökfri
 - Chef ansvarar för att policyn efterlevs
 - Medarbetare flexar ut och byter om till privata kläder
 - Medarbetare kan avgiftsfritt och på arbetstid delta i tobaksavvänjning via vårdcentral, folktandvård eller företagshälsovård
- Tobaksvanor tas upp i utvecklingssamtalen mellan chef och medarbetare
- Inga tobaksprodukter säljs i Region Östergötlands lokaler
- Från 2016 är alla hälso- och sjukvårdens utomhusmiljöer rökfria
- "Fimpa här"-stolpar finns bl a där sjukhusområdet börjar



Kontaktuppgifter hälsoutvecklare

Magdalena Hjertstedt och Åsa Hallkvist Lestander

E-post:
halsoutvecklare@regionostergotland.se

Hemsida:
<https://intranat.regionostergotland.se/anstallning/halsa-och-friskvard>

Grupp:
<https://intranat.regionostergotland.se/grupper/grupper/aktuellt-inom-halsa-och-friskvard>

