

falun.se/



Mera Kraft

Falu Kommuns friskvårdsidé



FALUN

Innehållsförteckning

Vår modell	3
Friskvårdspolicy	5
Riktlinjer	6
Inspiratörerna	10
Grundutbildning	12
På arbetsplatsen	14
Handlingsplan	16
Blanketter	17

Vår modell

För oss är medarbetarnas hälsa en strategisk fråga. Det är inte bara en personlig angelägenhet utan också en resurs som är viktig för organisationens prestation. Sedan 1996 har vi medvetet gått in för att utveckla och etablera en friskvårdsmodell som är anpassad efter våra förutsättningar. Vi vill se arbetsplatsen som en hälsofrämjande arena där det finns kunskap, stöd och inspiration till att utveckla hälsa.

Genom samverkansavtalet knyts friskvården samman med arbetsmiljöarbetet. I det arbetet är både chef, inspiratör och skyddsombud viktiga aktörer.

Offensivt arbete

Att förebygga och undanröja risker är självklart men i friskvården har vi fokus på att stärka och utveckla hälsan utifrån individens och gruppens egna behov och förutsättningar.

Det är arbetsgruppen tillsammans som utformar friskvården på arbetsplatsen. I dialog med chefen görs en handlingsplan för det kommande året där varje medarbetare tar aktivt ansvar för genomförandet. Handlingsplanen tar sikte på hälsofrämjande levnadsvanor med tonvikt på fysisk aktivitet och utgår från vår friskvårdspolicy.

Kunskaper och erfarenheter

I det här häftet vill vi delge andra som är intresserade av att jobba med hälsa hur vi format vår friskvård, helt enkelt inspirera till att satsa offensivt på hälsa. Bakom vårt arbete ligger flera års kunskap och erfarenheter som vi kopplat samman med forskning om hälsa i arbetslivet.

Många har varit delaktiga i utvecklingsarbetet och vi har lagt ner mycket energi och stort engagemang för att komma dit vi är i dag. Vi vill även fortsättningsvis se till att ge arbetsplatserna förutsättningar för hälsoutveckling. Det ska vara verkstad på arbetsplatsen, det är där det ska hända!



Ulrica Modigs,
projektledare Hälsa



Friskvårdspolicy Falu Kommun

Friskvård utgör en viktig del i arbetsmiljöarbetet och i uppfyllandet av intentionerna i samverkansavtalet (KS0899/06). På arbetsplatsen är hälsa inte bara en personlig angelägenhet utan också en gemensam resurs som är avgörande för organisationens prestation.

Övergripande mål

Friskvården i Falu Kommun medverkar till att verksamhetsmålen uppnås. Den bidrar till att skapa en trivsam arbetsplats, god hälsa och hälsomedvetenhet hos medarbetarna. Friskvården profilerar Falu Kommun som en attraktiv arbetsgivare.

Strategi

Skapa möjligheter och förutsättningar för ökad kunskap om faktorer som påverkar hälsan. Stimulera till fysisk aktivitet och rörelse som främjar god hälsa och fysisk förmåga. Stimulera till goda levnadsvanor.

Organisation

Personalkontoret samordnar och utvecklar det övergripande friskvårdsarbetet samt utarbetar riktlinjer.

Förvaltningarna ansvarar för att resurser avsätts enligt angivna riktlinjer och för att följa upp friskvården på förvaltningsnivå.

Arbetsplatsen jobbar systematiskt med friskvård, upprättar handlingsplan, följer upp och redovisar till förvaltningsledning.

Målet med friskvårdsarbetet är en trivsam arbetsplats, god hälsa och hälsomedvetenhet.



Riktlinjer för friskvård i Falu Kommun

Falu Kommuns riktlinjer för friskvård utgår från friskvårdspolicyn. Riktlinjerna ska ge cheferna, inspiratörerna och medarbetarna stöd i att forma arbetsplatsens friskvårdsarbete men också tydliggöra friskvårdens innehåll och avgränsningar.

Friskvård ska utgöra en viktig del i arbetsmiljöarbetet och i uppfyllandet av intentionerna i samverkansavtalet. Personalens hälsa är en resurs som är viktig att främja och utveckla.

Friskvården i Falu kommun utgår från arbetsplatsen, leds av inspiratörerna på chefens uppdrag och omfattar hälsofrämjande levnadsvanor med tonvikt på rörelse och fysisk aktivitet.

Inledning

Falu Kommun har antagit tre program för en hållbar utveckling; miljöprogram, folkhälsoprogram och tillväxtprogram. I de två sistnämnda programmen ingår mål för ökad hälsa i arbetslivet. I samverkansavtalet, som är en överenskommelse mellan arbetsgivaren Falu Kommun och de fackliga parterna, är det övergripande målet att skapa förutsättningar för en god arbetsmiljö som ger positiva effekter på arbetsmiljö och hälsa. Alla arbetsplatser ska bland annat sträva efter att främja en sund livsstil hos medarbetarna. Sedan januari 2008 tillämpas också rökfri arbetstid i Falu Kommun.

Friskvården och det systematiska arbetsmiljöarbetet har nära anknytning till varandra och ska därför i planeringen av aktiviteter komplettera varandra. Aktiviteter som handlar om att förebygga ohälsa och/eller ingår i det systematiska arbetsmiljöarbetet hanteras inte i riktlinjerna som avser friskvård. Även de satsningar arbetsplatserna gör som påverkar den psykosociala arbetsmiljön, dvs. sociala aktiviteter med primärt syfte att skapa trivsel och gemenskap ligger utanför dessa riktlinjer. Åtgärder som syftar till rehabilitering av medarbetare hanteras enligt Falu Kommuns riktlinjer för rehabilitering.

Definition

Med friskvård menas en process där individer och grupper får ökad kontroll över de faktorer som stärker och utvecklar hälsa. Friskvård tar utgångspunkt i det friska och fokuserar på friskfaktorer.

Med friskvård menas en process där individer och grupper får ökad kontroll över de faktorer som stärker och utvecklar hälsa.

Riktlinjer för friskvården

ARBETSPLATSEN

Friskvården inom Falu Kommun utgår från arbetsplatsen som arena för hälsoutveckling där medarbetarna får stöd, kunskap och inspiration. Friskvården bygger på delaktighet och engagemang hos medarbetarna. Arbetsgivarens uppgift är att främja och underlätta för medarbetaren att ta ansvar för sin hälsa. Medarbetarsamtalet utgör tillfälle till samtal om hälsa.

Friskvården ska rikta sig till hela personalen. Med hela personalen menas samtliga anställda på en arbetsplats oavsett anställningsvillkor. Även vikarier och tillfälligt anställda ska erbjudas friskvård.

Arbetsplatserna ska ha väl fungerande och kunniga friskvårdsinspiratörer. Deras uppgift är att på uppdrag av sin chef leda friskvårdsarbetet på arbetsplatsen och samarbeta med arbetsplatsombud/skyddsombud och chef för att tillsammans med medarbetarna uppnå en god arbetsmiljö. Arbetsplatsträffen (APT) är samverkansforum för friskvårdsfrågor.

En lokal handlingsplan ska finnas på varje arbetsplats med aktiviteter som syftar till att ge kunskap om hälsofrämjande levnadsvanor med fokus på rörelse och fysisk aktivitet. Handlingsplanen ska arbetas fram gemensamt av arbetsgruppen utifrån arbetsplatsens och arbetsgruppens behov och ha uppföljningsbara mål. Chefen fattar beslut om och godkänner handlingsplanen i dialog med medarbetarna.

Arbetsplatsen ska avsätta motsvarande minst 1000 kr/månadsanställd och år för friskvård. Pengarna ska i huvudsak användas för gemensamma aktiviteter som är överenskomna i handlingsplanen. En del av summan kan användas för utlägg som avser friskvård till enskilda medarbetare och anges då i handlingsplanen. Möjlighet till ersättning för enskild medarbetare gäller de aktiviteter som omfattas av Skatteverkets regler för skattefri motion och annan friskvård: www.skatteverket.se. Ersättning betalas ut i efterhand mot uppvisande av kvitto.

Arbetsplatsen ska ge utrymme för friskvård på arbetstid motsvarande minst 8 timmar/anställd och år. Tiden ska i första hand användas för gemensamma aktiviteter som är överenskomna i handlingsplanen.

INSPIRATÖRERNA

Personalkontoret ansvarar för att ge verksamheterna det stöd de behöver för friskvårdsarbetet genom att utbilda och stödja Kommunens inspiratörer. En samordnare ansvarar för och planerar Kommunens gemensamma friskvårdsarbete på uppdrag av personalkontoret.

- På arbetsplatsen ska finnas minst en grundutbildad inspiratör
- Inspiratören ska ges rimlig tid för att fullgöra sitt uppdrag
- Inspiratören ska ges möjlighet att delta på nätverksträffar för Falu Kommuns inspiratörer
- Inspiratören ska ges möjlighet att delta i inspirations- och utvecklingsdagar som Falu Kommun anordnar



FRISKVÅRDENS INRIKTNING

Hälsofrämjande levnadsvanor

Genom kunskap om vilka faktorer som påverkar hälsan ökar möjligheten till hälsosamma val för medarbetarna. I arbetsplatsens handlingsplan ska ingå:

■ både teoretiska och praktiska inslag som inspirerar och motiverar till förändring med syfte att främja och utveckla hälsa. Kultur kan med fördel integreras i aktiviteterna.

Rörelse och fysisk aktivitet

Varje människa behöver regelbundet utsätta kroppen för större fysiska krav än vad det dagliga arbetet innebär. De fysiska faktorerna utgör ofta grunden för hur vi också mår mentalt.

I Falu Kommun ska vi verka för att:

■ våra medarbetare lägger in vardagsmotion som en naturlig del i arbetet, går, cyklar, tar trapporna etc. när möjlighet finns

■ våra medarbetare uppmuntras till regelbunden fysisk aktivitet på sin fritid

■ i arbetsplatsens handlingsplan ska finnas möjlighet att prova på olika former av rörelse och fysisk aktivitet

Därutöver gäller att:

- våra medarbetare får bada till rabatterat pris på Lugnetanläggningen, Slättanläggningen och Bjursåsbadet,
- utlåning av t.ex. gångstavar och andra enkla redskap kan tillhandahållas på arbetsplatsen inom ramen för friskvård. Dyrare utrustning, kläder och skor för friskvård bekostas inte av arbetsgivaren,
- startavgifter för lag till tävlingar kan bekostas av arbetsgivaren. Personliga startavgifter i tävlingar och medlemsavgifter i föreningar bekostas inte av arbetsgivaren.



EKONOMI

Personalkontoret har ansvar för gemensamma aktiviteter riktad till friskvårdsinspiratörerna, det lokala friskvårdsarbetet inklusive uppföljning ansvarar varje chef för. Samtliga förvaltningar delar på kostnaderna för den gemensamma verksamheten kring inspiratörerna. Där ingår grundutbildning och fortbildning, nyhetsbrev, nätverksträffar, verktyg och stöd på intranätet, rådgivning och tillgång till stöd via samordnaren.

En gemensam inspirationsdag riktad till alla Falu Kommuns medarbetare ingår också i den gemensamma verksamheten tillsammans med subventionerat pris på bad. Grunden för debiteringen är antalet anställda.

För den lokala arbetsplatsanknutna friskvården avsätter förvaltningarna motsvarande minst 1000 kr/månadsanställd och år. Summan är ett nyckeltal för att budgetera friskvården. Där behov av vikarier finns vid friskvårdsaktiviteter ska kostnaden inte täckas av de avsatta medlen för friskvård. Friskvård konteras enligt ekonomikontorets anvisningar till kodplanen.

FÖRSÄKRING

Falu Kommun försäkrar medarbetarna genom AFA Försäkring. Skada som inträffar under friskvård på arbetstid omfattas av försäkringen om aktiviteten har ett nära samband med arbetet. Så är fallet om den utövas på den egna arbetsplatsen, t ex i arbetsplatsens motionslokaler.

En arbetsskada är en skada eller sjukdom som beror på ett olycksfall eller annan skadlig inverkan i arbetet. Friskvård utanför arbetsplatsen kan omfattas om det är fråga om en gruppaktivitet som arbetsgivaren organiserat. Även annan aktivitet som godkänts av arbetsgivaren kan omfattas.

Avtalsförsäkringarna är kopplade till anställningen, även de som inte är medlemmar i en facklig organisation omfattas. Personer som exempelvis deltar i arbetspraktik, ungdomsgaranti eller kommunala program för ungdomar enligt lagen om arbetsmarknadspolitiska program omfattas inte av de avtalsförsäkringar som finns hos AFA Försäkring.

På arbetsplatsen är det chefen som har det yttersta ansvaret för friskvården.

Inspiratörerna

Friskvårdsinspiratörerna är vår viktigaste resurs i friskvårdsarbetet. På varje arbetsplats finns minst en inspiratör som har till uppgift att leda friskvårdsarbetet på uppdrag av chefen.

I Falu kommun finns sedan 1997 utbildade inspiratörer. Tillsammans med chef och arbetsplatsombud eller skyddsombud ska inspiratören medverka till att arbetsplatsen utgör en arena för hälsoutveckling där medarbetarna får stöd, kunskap och inspiration till att ta aktivt ansvar för sin hälsa.

Inspirationsdag

Efter grundutbildningen bjuds inspiratörerna in till en årlig inspirationsdag. Då samlas alla friskvårdsinspiratörer för att lyssna på föreläsningar, prova på aktiviteter och träffa varandra.

Fortbildning

Fortbildning omfattande 100 gy-poäng har tidigare erbjudits inspiratörer med minst två års erfarenhet. I och med samverkansavtalet erbjuds nu istället en tvådagars-utbildning tillsammans med chef och skyddsombud.

Samordnare och inspiratörsråd

För att hålla ihop verksamheten kring friskvårdsinspiratörerna finns en särskild samordnare som ansvarar för planering och genomförande av verksamheten.

Inspiratörerna är en viktig informationskanal där vi snabbt kan få ut information som berör arbetsplatserna. Ett informationsblad, InspiratörsNytt ges ut 4 gånger per år och läggs ut på intranätet, där all information finns tillgänglig för att nå så många som möjligt.

Inspiratörerna är
vår viktigaste resurs.

/InspiratörsNytt/

Hej friskvårdsinspiratör!

Här kommer årets andra Inspiratörsnytt. Hör gärna av dig till mig om du har frågor, funderingar eller synpunkter angående inspiratörsverksamheten. Du når mig på: camilla.malmling@falun.se eller 023-867 64.

Information

Som det tidigare informerats om så kommer all information enbart att läggas ut på Insidan -> Personal -> Friskvård. Ingen information kommer alltså att skickas ut per mail längre. Viktig information kommer även att läggas ut på Insidans startsida som Nyhet. Informations- och inspirationsbrevet kommer ut två gånger/termin, februari, april, september och november.

falun.se/

Välkommen till årets inspirationsdag för Friskvårdsinspiratörer!

Välkommen till en spännande inspirationsdag för alla oss friskvårdsinspiratörer. Dagen handlar om livskvalité, motivation, våga vara dig själv och att du duger som du är! Dagen kommer att bjuda på teori, praktiska övningar samt självklart mat, fika och tid att utbyta erfarenheter.

Tid: Fredag 20 maj kl 8³⁰-16⁰⁰
Plats: Lugnetgymnasiets Aula, ombytt och klar för uteaktivitet.

Program

8³⁰-9⁰⁰ Fika och mingel
Inger Klangebo hälsar välkommen
9⁰⁰-10³⁰ Daniel Tynell föreläser om livskvalité
10³⁰-12⁰⁰ Svenska Skidförbundet, stavträning i backe (medtag egna stavar!)
12⁰⁰-13³⁰ Lunch
13³⁰-14³⁰ Lena Birath föreläser om att våga vara sig själv och att du duger som du är!
15⁰⁰-16⁰⁰ Zumbapass (medtag kläder och skor för inomhusaktivitet!)

Livskvalité!
Motivation!
Våga vara dig själv!
Du duger som du är!

Föreläsare och instruktörer för dagen



Daniel Tynell
professionell skidåkare



Lena Birath
Innebandy-spelare och lärare



Svenska Skidförbundet
Anci Wadman
Sofie Mattes



Dansa med Sanna

Frågor

Camilla Malmling 867 64, camilla.malmling@falun.se

Anmälan

Du hittar anmälan via Insidan: Startside > Personal > Friskvård > Friskvårdsinspiratörerna

OBS! Tag med ombyte för inneaktiviteten samt stavar. Gratis parkering finns på stora parkeringen vid ishallen.

5 på Lugnet

7:30

Personalchef Inger Klangebo hälsar oss välkomna. Livskvalitet

Skidförbundet (och alla efter egen förmåga). i backe. Kom ihåg stavar vattenflaska och att finns på Lugnet till vänster om receptionen

på temat "Du Duger som Du är"!

stugan på Lugnet 28/3 och 29/3. te så var platsen för kursen, under dessa två dagar var Åsa

/InspiratörsNytt/
hittar du på webben:
www.falun.se/insidan



Grundutbildning för inspiratörerna

Alla nya inspiratörer erbjuds en två dagar lång grundutbildning. Inspiratören ska efter utbildningen fungera som kontaktperson för och samordna friskvårdsverksamheten på arbetsplatsen.

Första dagen tar vi upp de klassiska områdena kost, motion med mera. Dag två handlar om hur vår friskvårdsidé ser ut och metoder för att ta fram en handlingsplan. Vi betonar särskilt att inspiratören tillsammans med arbetsgruppen ska ta fram en handlingsplan för arbetet eftersom delaktighet skapar motivation.

Mål

Grundutbildningen ska ge inspiratören grundläggande kunskap om friskvård/hälsa med fokus på arbetsplatsen. Inspiratören ska också känna till Falu Kommuns friskvårdsidé och kunna leda arbetet med att ta fram en handlingsplan för arbetsplatsen utifrån Falu Kommuns modell.

Kursinnehåll

- Teoretisk och praktisk kunskap om Falu Kommuns friskvårdsarbete och modeller för detta.
- Kunskap om och förståelse för betydelsen av ett strukturerat friskvårdsarbete.
- Teoretisk och praktisk kunskap om motion, kost och stress i ett främjande perspektiv.
- Kunskap om hälsobegreppets innebörd ur olika perspektiv.

Grundutbildningen ska ge friskvårdsinspiratören grundläggande kunskap om friskvård/hälsa med fokus på arbetsplatsen.



Grundutbildning för friskvårdsinspiratörer

Nu är det dags för grundutbildning riktad till nya friskvårdsinspiratörer och de friskvårdsinspiratörer som inte haft möjlighet att gå tidigare.

Datum: 28 och 29 mars, 2011
Tid: 8.30-16.00 båda dagarna
Plats: Vip-stugan, Lugnet

Innehåll

- Vad är hälsa/friskvård
- Fysisk aktivitet
- Stress och Återhämtning
- Styrdokument för friskvårdsarbetet inom kommunen
- Arbetsmetodik – hur arbetar man praktiskt på arbetsplatsen

Upplägg

Teori och praktik kommer att varvas under de båda dagarna.

Utrustning

Oömma kläder och skor för både inomhus- och utomhusbruk.

Förtäring

Förmiddagsfika, lunch samt eftermiddagsfika ingår båda dagarna.
Ange eventuella allergier eller andra särskilda önskemål vad det gäller förtäringen.

Anmälan

Välkommen med din anmälan **senast den 11 mars** på Insidan under Personal -> ITm-skolan/internutbildning -> Grundutbildning för friskvårdsinspiratörer.





Att ta fram en handlingsplan

Metoden att ta fram en handlingsplan har vuxit fram ur olika utvecklingsprojekt i Falu Kommun. Den syftar till att göra alla i arbetsgruppen är delaktiga i friskvårdsarbetet. Det är också ett sätt att tydliggöra ansvar samt skapa engagemang kring hälsofrågor.

Individens hälsa

Det kan vara bra att var och en i arbetsgruppen börjar med att fundera kring sin egen hälsa. Finns det något som jag kan förändra för att själv må bättre? Formulera enskilt ett eller flera mål. Kan också fungera som underlag för planerings- och utvecklingssamtal.

Arbetsgruppens handlingsplan

Lämplig gruppstorlek är 10-20 personer. Avsätt cirka 2-3 timmar för arbetet.

STEG 1 – Lista aktiviteter i smågrupper

(3-5 pers/grupp). Lista aktiviteter som bidrar till:

- en trivsamt arbetsplats
- gemenskap
- god hälsa
- förbättring av arbetsmiljön

STEG 2 – Sammanställ och sortera

Sammanställ smågruppernas idéer på stortavla. Ta bort dubletter och gör en lista.

STEG 3 – Rösta på favoritaktiviteterna

Rösta i helgrupp. Varje person får ett antal röster/prickar, motsvarande en tredjedel av antalet aktiviteter. (D.v.s om det är 30 aktiviteter så får varje person tio röster). Samtliga ska fördelas ut, en röst/prick på tavlan per önskad aktivitet.

STEG 4 – Sortera ut de mest populära

Sortera ut de aktiviteter som fått flest röster.

STEG 5 – Utse ansvarig

Utse en ansvarig per vald aktivitet, som ser till att aktiviteten genomförs. Denne behöver inte göra allt själv utan tar hjälp av så många som han/hon anser sig behöva. Detta görs upp på plats.

STEG 6 – Praktisk planering

Bestäm hur, när och hur ofta aktiviteten ska göras. Kom överens om tid och plats. Diskutera i smågrupper eller helgrupp.

STEG 7 – Se över resurser

Utgå från dokumentet "Riktlinjer för friskvård". Finns det fler resurser; kunskap, kontakter, lokaler etc? Prata i smågrupper om hur resurserna ska fördelas. Kom överens i helgrupp.

STEG 8 – Spelregler

Vad gäller? T.ex. måste alla vara med, är det ok att komma försent o.s.v. Skriv ner viktiga punkter och kom överens. Det är viktigt att alla får kännedom om reglerna.

STEG 9 – Skriv en handlingsplan

I handlingsplanen ska tydligt framgå vad som beslutats och hur aktiviteterna ska genomföras. Denna ska förankras och godkännas av chefen. I och med detta fastslås även giltighetstiden för planen.



FALUN

791 83 FALUN
Tel 023-830 00
info@falun.se
www.falun.se