



Chefsutbildning i förebyggande hälsa

Sammanfattning och
reflektionsfrågor



Sammanfattning

Du som chef och ledare spelar en väldigt viktig roll i att skapa välmående, hållbara medarbetare och team. Hälsoarbete på jobbet handlar om så mycket mer än att kalla in krisstöd eller rehabilitera någon från en sjukskrivning. Det handlar om att förebygga att ohälsan uppstår och nyckeln ligger i goda levnadsvanor, återhämtning, fysisk aktivitet, sömn och kost – och här små förändringar kan göra stor skillnad än man tror. Var uppmärksam på tidiga tecken på ohälsa, genom att vara en god förebild som är inlyssnande och öppen kring hälsofrågor kan du bidra till en arbetsmiljö där både människor och verksamhet utvecklas.

Tre saker att ta med sig

Byt strategi från reaktivt till preventivt!

Vi är vana att hjälpa dom som blir sjuka. Men det är sällan vi tänker på hur vi ska hjälpa friska människor att fortsätta vara friska. Det finns väldigt mycket hälsa att vinna och rätt strategi kan hjälpa många till ökat välmående.

Förbättrade levnadsvanor i fokus!

Skapa mer välmående och hållbara medarbetare och team. Främja en sund och inkluderande hälsokultur, se helheten av individens levnadsvanor och hur jobbet påverkar.

Sjuknärvaro – Var uppmärksam på tidiga tecken!

Sjuknärvaro, när man är på jobbet med nedsatt arbetsförmåga pga fysisk eller psykisk ohälsa, slår direkt mot produktiviteten och ökar risken för framtida ohälsa och sjukskrivning.



Reflektionsfrågor

Vad kan du som chef göra för att underlätta för dina medarbetare att göra hälsosamma val?

- T.ex. balans mellan arbete och återhämtning, tillgång till bra kost, regelbunden fysisk aktivitet, bryta stillasittande och möteskultur
- Finns det småsaker i vardagen (mötestider, lunchvanor, aktivitetsnormer) jag kan påverka?

I vilka situationer är jag (omedvetet eller medvetet) en förebild för mina medarbetare?

- Hur kommunicerar jag kring stress, balans, pauser och egenvård?
- Vad sänder jag ut genom hur jag själv arbetar och prioriterar?

Vilket stöd finns för mig som chef när jag ser tidiga signaler på ohälsa hos en medarbetare?

- Har jag rätt verktyg för att hålla koll på sjuknärvaron?
- Har jag rutiner, verktyg och mandat att agera i tid?
- Vet jag vart jag kan vända mig – och hur trygg känner jag mig i att ta det samtalet?

Var i min verksamhet lägger vi mest resurser när det gäller hälsa – och varför?

- Har vi koll på hur hälsoläget i organisationen ser ut?
- Är vi främst reaktiva eller förebyggande?
- Vem når vi med våra insatser – och vem riskerar att falla utanför?
- Hur skulle en mer strategisk resursfördelning kunna se ut?