



Information till arbetsgivare

Genom att satsa på förebyggande insatser och skapa en hälsofrämjande arbetsplats, förbättras hälsan och välbefinnandet bland medarbetarna. Ett hållbart friskvårdsarbete skapas genom insatser på flera olika nivåer. Friskvården i Värmland kan genom sin kompetens och entusiasm vara ett stöd och en resurs vid framtagandet av en organisations strategiska hälsoplan. Friskvården i Värmland kan också vara en viktig del i det efterföljande praktiska genomförandet.

Vi skraddarsyr våra uppdrag tillsammans med organisationen utifrån behov och önskemål. Vi utför alltid en utvärdering av våra insatser på grupp- och organisationsnivå och stämmer av mot organisationens uppsatta mål.

Strategisk nivå

Förutsättningar för ett långsiktigt friskvårdsarbete skapas genom en genomtänkt hälsoplan. Friskvården i Värmland kan vara en extern samarbetspartner när det gäller att stödja arbetet med att:

- analysera behov och önskemål om hälsofrämjande åtgärder inom organisationen.
- ge en beskrivning av nuläget kring livsstil och hälsa hos medarbetare. Kan exempelvis skapas genom så kallade Hälsoprofilbedömningar.
- utifrån nulägesbeskrivning och övergripande mål utarbeta konkreta delmål för specifika aktiviteter för organisationen.

- arbeta fram en handlingsplan, som innehåller såväl strategiska som teoretiska och praktiska delar.

Teoretisk och praktisk nivå

Hälsofrämjande arbete handlar om att utifrån olika perspektiv öka kunskaperna om vad som leder till förbättrad hälsa och vad som kan göras på olika nivåer i organisationen. Genom nya kunskaper skapas nya värderingar kring hälsa och livsstil. Det handlar också om att erbjuda aktiviteter som ger möjligheter för medarbetarna att stärka hälsan och välbefinnandet.

Friskvården i Värmland kan bistå med många olika delar i ett teoretisk och praktiskt friskvårdsarbete, exempelvis:

- utbilda friskvårdsombud/hälsainspiratörer
- i form av föreläsningar och seminarier lyfta fram vikten av hälsofrämjande arbete utifrån lednings- och arbetsledar/chefsperspektiv
- utbilda personal i ”livsstilskompetens” genom livsstilskurser, överviktsbehandling i grupp samt rökavvänjningskurser.
- genomföra temaföreläsningar inom områdena mat, motion, motivation.
- leda motionsprogram, framtagna av sjugymnast, som ryggmotion, övervikts-gymna och cirkelträning samt stavmotion i grupp.
- stödja personal till individuella förändringar genom ex Hälsoprofilbedömningar och motiverande samtal.

Information till arbetsgivare



Friskvården
i Värmland