



**Samverkan
för friskare
arbetsplatser**

samverkanfriskare@gmail.com



UPPSALA
UNIVERSITET

Samverkan för friskare arbetsplatser Hur då?

Eva Vingård

Professor emeritus, leg läkare

Arbets- och miljömedicin, Uppsala

*Healthy organizations are not
created by accident!*

Grawitch et al, 2006

1. Arbete är generellt bra för
hälsan

- **Arbetet försörjer oss**
- **Arbetet strukturerar tiden**
- **Arbetet skapar mening**
- **Arbetet ger status och identitet**
- **Arbetet uppmuntrar till aktivitet och kreativitet**

2. De arbeten som inte är bra för
hälsan ska reformeras

Arbetets betydelse för hälsan

Hittills publicerade rapporter från SBU inom ramen för uppdraget



Andra producenter av kunskapsöversikten om arbete och hälsa är Arbetsmiljöverket, Forte, AFA Försäkring, Folkhälsomyndigheten, m.fl. Snart även den nya myndigheten MYNAK

3. Främjande hälsoarbete och prevention är att föredra och dessutom lönsamt

Faktorer som främjar psykisk hälsa och välbefinnande

- Gott ledarskap (rättvist, stödjande, inkluderande)
- Chefen måste själv må bra
- Kontroll i arbetet (inflytande, stimulans)
- Balans mellan arbetsinsats och belöning
- Tydliga mål och tillräckliga resurser
- Anställningstrygghet
- Balans mellan arbete och fritid.

Motivation

- Trivsel med arbetet och arbetsuppgifterna
- Möjlighet till utveckling
- Nyfikenhet
- Erkännande och uppmärksamhet
- Goda relationer
- Ansvar och autonomi

”Arbetsmiljön måste tillåta mig att utöva mitt yrke”

4. Tag vara på seniorerna

www.seniorarbetskraft.se



“ Jag var en ikon” säger Diane von Furstenberg “ Nu i min tredje akt i livet är jag ett orakel. Jag är en gammal kvinna. Jag har massor av erfarenhet. Det finns ingenting som jag inte gjort. Så kom till mig för att få råd!”

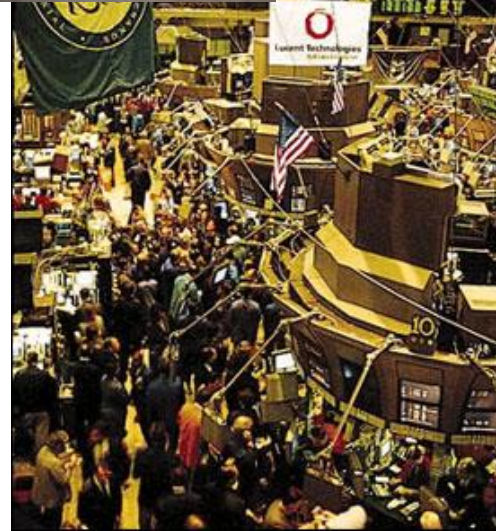
5. Gör övergång mellan yrken
rimlig och exit från arbete värdigt



Stress

Vad är stress?

Stressen hjälper oss att överleva



Reaktioner på stress

- Problemlösning



Reaktioner på stress

- Problemlösning
- Flykt eller strid
- Spela död



6. Problemlösning är det första och viktigaste steget för att komma åt skadlig stress

7. Rehabilitering med målet
”Återgång i arbete” kräver direkt
och snabb kontakt med
arbetsgivaren

Kommunikation är viktigt!

Samverkan är inte samma sak

Kommunikation är viktigt!

Samverkan är inte samma sak

- Meningsfullt
- Begripligt
- Hanterbart

» *Aaron Antonowsky*

8. Inför positiva skyddsronder

8. Inför positiva skyddsronder

Vad är det bästa med min arbetsplats?

Vad behövs för att den ska bli ännu bättre?

Vad kan jag göra redan i dag för att den ska bli bättre?

9. Finslipa den goda
administrationen och skrota den
dåliga

10. Lite civil olydnad mot
tokerier skadar sällan

**Man behöver inte vara vän
med alla men vänlig mot alla**