



HÄLSA – FÖRDJUPNING

I den här övningen fördjupar vi oss i begreppet *hälsa* och samtalar om vad det ordet egentligen innebär. Förmodligen lägger var och en sin egen innebörd i begreppet *hälsa* och detta är bra att få insikt i för att förstå varandra i det framtida hälsoarbetet på arbetsplatsen.

-
- Av alla sektorer inom svensk arbetsmarknad har kommuner och regioner flest långtidssjukskrivna på grund av psykisk ohälsa. Nästan en av tre långtidssjukskrivna i just dessa sektorer har en sådan diagnos, enligt AFA Försäkrings årsrapport 2010.
 - Varför är det så i just kommuner och regioner?
 - Löper vi själva risk för psykisk ohälsa p g a vårt arbete?
 - Vilka situationer skulle i så fall kunna bidra till detta?

 - Forskning har visat att hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen ger vinster för organisationen.
 - Vilka vinster kan detta handla om?

 - Trots alla insatser så blir man ibland sjukskriven.
 - Hur håller ni på er arbetsplats kontakt med de som är sjukskrivna?
 - Vad skulle kunna förbättras i dessa kontakter?

 - Stress är ofta en sund reaktion på en onormal situation. Lagom mycket stress kan vara positivt. Det ger oss styrka att klara svåra uppgifter. Ofta är det först när vi känner att vi inte kan påverka situationen, som stressen blir negativ och tröttande. När stressen pågår under en lång tid, utan tillfälle till återhämtning, blir den skadlig. *Källa: Ett bättre arbetsliv med mindre stress, AFA Försäkring*
 - Hur kan vi påverka vår arbetssituation?
 - Hur ser våra möjligheter till återhämtning ut?

 - För brandmän är fysisk träning en självklar del av jobbet.
 - Vilka fysiska påfrestningar innebär våra arbetsuppgifter?
 - Hur gör vi för att klara av dessa påfrestningar?
-