



## Hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen för arbetstagare

### Varför är hälsofrågorna viktiga?

Hälsa är inte allt, men utan hälsa är allt inget

(Arthur Schopenhauer, 1788–1860, tysk filosof)

Schopenhauer är inte den ende som har insett värdet av god hälsa: fyra av fem EU-invånare säger att en god hälsa är avgörande för deras livskvalitet (1). Kroniska sjukdomar försämrar livskvaliteten betydligt, men många kroniska sjukdomar – t.ex. hjärtsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer – kan till stor del förebyggas genom en hälsosam livsstil. Den som övergår till bättre kost, skaffar sig bättre fysisk kondition och slutar röka har större chans att klara sig undan dem (2).

### Vad är hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen?

Arbetet med att främja hälsa på arbetsplatsen omfattar allt som arbetsgivare, anställda och samhället gör för att förbättra hälsa och välbefinnande för människor på arbetsplatserna, bl.a. följande:

1. Organisera arbetet bättre, t.ex. genom att
  - möjliggöra flexibla arbetstider,
  - erbjuda flexibla arbetsplatser genom t.ex. distansarbete från hemmen,
  - ge möjligheter till livslångt lärande genom t.ex. arbetsrotation och utvidgade arbetsuppgifter.
2. Förbättra arbetsmiljön, t.ex. genom att
  - uppmuntra medarbetarna att stödja varandra,
  - få de anställda att delta i arbetet med att förbättra arbetsmiljön,
  - erbjuda sund mat i personalmatsalarna.
3. Uppmuntra de anställda att leva hälsosamt, t.ex. genom att
  - anordna idrottsaktiviteter,
  - tillhandahålla cyklar för korta transporter på stora arbetsplatser.
4. Uppmuntra personlig utveckling, t.ex. genom att
  - anordna kurser i social kompetens, såsom stresshantering,
  - hjälpa de anställda att sluta röka.

För att främja hälsa på arbetsplatsen räcker det inte att se till att lagens krav på hälsa och säkerhet är uppfyllda. Arbetsgivarna måste också aktivt hjälpa personalen att förbättra sin allmänhälsa och sitt välbefinnande (3). Det är viktigt att göra de anställda delaktiga i denna process och ta hänsyn till deras behov och åsikter om hur arbetet och arbetsplatsen ska vara organiserade.



### Kom ihåg:

- Det är du som bestämmer hur du vill leva. Du kan uppmuntras att ändra ditt beteende men aldrig tvingas – så länge du inte skadar andra.
- Det är alltid frivilligt att delta i hälsofrämjande aktiviteter på arbetsplatsen. Det ligger dock främst i ditt eget intresse att du har en sund livsstil.
- För att främja hälsa på arbetsplatsen måste båda parter engagera sig aktivt: arbetsgivarna genom att erbjuda hälsosamma organisatoriska och miljömässiga villkor och de anställda genom att aktivt delta i programmet för främjande av hälsa på arbetsplatsen.

### Exempel på hälsofrämjande insatser:

1. Balans mellan arbete och fritid
  - erbjuda socialt stöd, såsom barnomsorg.
2. Förbättrad psykisk hälsa, t.ex. genom att
  - införa ett system med arbetstagarrepresentation, där de anställdas synpunkter och åsikter tas till vara,
  - tillhandahålla kurser i stressreducering och avslappning samt konfidentiell psykologrådgivning.
3. Övervaka situationen
  - erbjuda regelbundna hälsokontroller för att övervaka blodtryck, kolesterolvärden och blodsockernivåer.
4. Fysisk aktivitet
  - bidra till kostnaderna för fysiska aktiviteter på fritiden, såsom medlemskap i idrottsföreningar,
  - organisera idrottsevenemang inom företaget,
  - uppmuntra de anställda att gå i trappor i stället för att åka hiss.
5. Främja sund livsstil
  - erbjuda konfidentiellt stöd och information om alkohol och narkotika,
  - ge information om sunda matvanor och skapa goda förutsättningar för att omsätta råden i praktiken (t.ex. genom att tillhandahålla sund mat i personalmatsalen och avsätta tillräckligt med tid för att äta).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) och [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/)

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html)

## Så här kan du förbättra din hälsa

Varför inte uppmanera din arbetsgivare att förbättra (eller införa) hälsofrämjande aktiviteter genom att dela med dig av dina tankar till arbetsgivaren och dina fackliga företrädare? Använd vårt faktablad om att främja hälsa på arbetsplatsen som stöd.

Tänk på att alla initiativ inte behöver komma från arbetsgivaren: alla kan förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande genom egna åtgärder. Här är några exempel:

### Maten på jobbet

Det behöver inte vara krångligt att äta sunt. Några tips<sup>(4)</sup>.

- Variera kosten och ät mycket frukt och grönsaker.
- Ät lagom stora portioner och tänk på att det är bättre att minska mängden mindre nyttig mat än att försöka avstå från den helt.
- Ät på regelbundna tider.
- Börja nu och gör förändringar successivt.

### Stress på jobbet

Det finns många sätt att minimera stress. Det första steget är att bli medveten om vad som gör att du känner dig stressad. Sedan kan du vidta åtgärder, som t.ex. följande:

- Undvika stressiga situationer, såsom rusningstrafik: varför inte åka kommunalt i stället?
- Lära dig att säga nej när du känner att du inte klarar av en uppgift.
- Lägga in avslappningspauser i arbets schemat.
- Prata med din överordnade om din situation.
- Vara vaksam på stressymptom, såsom sömn- eller koncentrationsproblem: lyssna på kroppens signaler.
- Tala med din läkare om symptomen kvarstår.

### Var aktiv

Vuxna behöver minst 30 minuters måttlig fysisk aktivitet de flesta dagarna i veckan. Det förbättrar vårt fysiska och psykiska välbefinnande och bidrar till att förhindra viktökning. Motion är också viktig för att minska risken för cancer, hjärtsjukdomar och depression<sup>(5)</sup>.

<sup>(4)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

<sup>(5)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1)

Här är några enkla sätt att röra sig lite mer:

- Ta trapporna när du kan: försök med att gå upp minst en våning innan du tar hissen.
- Gå korta sträckor i stället för att ta bussen eller bilen: ett sätt är att hoppa över den närmaste busshållplatsen och gå till nästa.
- Fundera på att cykla till jobbet.
- Ställ skrivaren längre från skrivbordet om du arbetar på kontor. Då måste du gå lite längre varje dag.
- Delta i idrottsaktiviteter och andra fysiska aktiviteter på arbetsplatsen.

Det finns tusentals andra sätt att öka sin fysiska aktivitet: du kan t.ex. motionera på egen hand eller gå på gym.

### Några fakta om rökning

Tobaksbruket är den största orsaken till dödsfall i världen som kan förebyggas. Tobaken dödar upp till varannan långtidsanvändare, varav hälften i medelåldern. I EU avlider över 650 000 personer till följd av rökning varje år<sup>(6)</sup>.

Det finns många skäl att sluta röka:

- Du känner dig mer i form, eftersom andningen blir mer regelbunden och naturlig.
- Du får tillbaka din trygghet och livslust när väl ångesten, stressen och lättretligheten i samband med att du slutar röka försvinner.
- Du sparar pengar.
- Din hy, ditt hår, dina tänder och dina fingrar ser sundare ut och du får en fräschare andedräkt.
- Du får tillbaka din plats i samhället: antalet platser med rökförbud ökar ständigt. Rent praktiskt innebär detta att det blir allt lättare att motstå frestelsen att börja röka igen.

**Mer information** om att främja hälsa på arbetsplatserna finns på <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

**Mer information** om att främja hälsa på arbetsplatserna i Sverige finns på

[www.av.se](http://www.av.se)

[www.prevent.se](http://www.prevent.se)

<sup>(6)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

**Europeiska arbetsmiljöbyrån**  
Gran Via 33, 48009 Bilbao, SPANIEN  
tfn +34 944794360, fax +34 944794383  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Europeiska arbetsmiljöbyrån. Kopiering tillåten med angivande av källan. Printed in Belgium, 2010

