



Policy för friskvård

Fastställt av Gotlands kommun

Framtagen av kommunstyrelsen

Datum 2006-02-23

Version 1.0

Innehåll

1. Inledning	1
2. Vision	1
3. Mål	1
4. Arbetsgivarens ansvar	2
5. Medarbetarens ansvar	2

1. Inledning

Fysisk aktivitet på arbetstid ska stimulera till regelbunden fysisk aktivitet hos medarbetarna för att öka välbefinnandet, minska sjukfrånvaron och behovet av rehabilitering.

Friskvårdstimmen/fystimmen syftar också till att öka medarbetarnas medvetenhet om sin egen hälsosituation, sitt ansvar för den egna hälsan och hur den kan förbättras.

Att ha friska och närvarande medarbetare ökar möjligheten för regionen att driva en bra verksamhet.

Under våren 2005 genomförde Ledningskontoret, på uppdrag av regionstyrelsen, en uppföljning av fysisk aktivitet på arbetstid. Där framkom bland annat en efterfrågan från förvaltningarna om gemensamma riktlinjer för fysisk aktivitet på arbetstid. På uppdrag av personalpolitiska utskottet har Ledningskontoret utformat riktlinjer för hur regionens medarbetare skall erbjudas regelbunden fysisk aktivitet på arbetstid.

2. Vision

Region Gotland arbetar hälsofrämjande för att stärka hälsan hos medarbetarna, förebygga ohälsa och öka upplevelsen av välbefinnande. Det hälsofrämjande arbetet integreras i verksamhetsfrågorna.

3. Mål

- Regionen är en attraktiv arbetsgivare som erbjuder en god arbetsmiljö.
- Ett systematiskt friskvårdsarbete finns i regionen.
- Det friska hos varje medarbetare tas tillvara.
- Medarbetaren tar ansvar för sitt eget välbefinnande och hälsa.
- Minskad sjukfrånvaro och behov av rehabilitering.

4. Arbetsgivarens ansvar

- Chef/arbetsledare ansvarar för att friskvårdsaktiviteter i någon form möjliggörs på varje enhet/arbetsplats.
- Efter beslut av chef/arbetsledare kan enskilda medarbetares friskvårdssatsningar medges.
- I medarbetarsamtalet ska hälsa ingå och vara ett av de områden där individuella mål kan sättas. Sådana mål kan till exempel röra motion, rökavvänjning, viktminskning och stresshantering. Nyttjandet av friskvårdstimmen/fystimmen tas också upp i samtalet.
- Friskvårdstimmen/fystimmen är en del av arbetsmiljöarbetet och tas upp på arbetsplatsträffar och samverkansmöten. Varje arbetsplats ska på minst två arbetsplatsträffar per år ta upp frågor rörande friskvårdstimmen/fystimmen, friskvårdsfrågor och andra hälsofrämjande frågor.
- Kunskap rörande friskvårdstimmen/fystimmen, friskvårdsfrågor och/eller andra hälsofrämjande frågor ska ingå i ledarutvecklingsprogram, chefsträffar och chefsdagar.
- Aktiviteterna planeras och genomförs inom budgetram.
- Arbetsmiljöplanerna på varje enhet/arbetsställe ska innehålla aktiviteter för det hälsofrämjande arbetet med uppföljningsbara mål.
- Där enskilda friskvårdssatsningar inleds rekommenderas att en nulägesanalys görs av hälsostatusen, för att underlätta uppföljning av effekter.

5. Medarbetarens ansvar

Friskvårdstimmen/fystimmen syftar till att stimulera regelbunden fysisk aktivitet och att öka medarbetarnas medvetenhet om sin egen hälsosituation, om ansvaret för den egna hälsan och hur den kan förbättras. Friskvårdstimmen/fystimmen kräver ett individuellt engagemang och ansvarstagande.