

Träff hälsoinspiratörer arbetsmiljöombud

Agenda

- Kort inledning
- Dagens tema vardagsmotion
- David Johansson. Tappa om våren aktivitetsförslag

Åsa Miemois, Bo Ahlberg, David Johansson



Arbetsmiljö & Hälsa

"A sustainable worklife for great performance"

OHS=
Occupational
Health and
Safety



Promote Health



Behålla och utveckla
medarbetares hälsa,
välbefinnande och
arbetsförmåga.

Proaktivt

Ensure a great working environment



Skapa en säker och
inkluderande
arbetsmiljö genom
ett systematiskt
arbete för att ta reda
på eventuella risker
och vidta
nödvändiga åtgärder.

Preventivt

Manage illness and work ability



Support till
medarbetare när de
är sjuka och har en
nedsatt
arbetsförmåga.

Tidig rehabilitering
för att möjliggöra en
snabb återgång till
jobbet.

Reaktivt

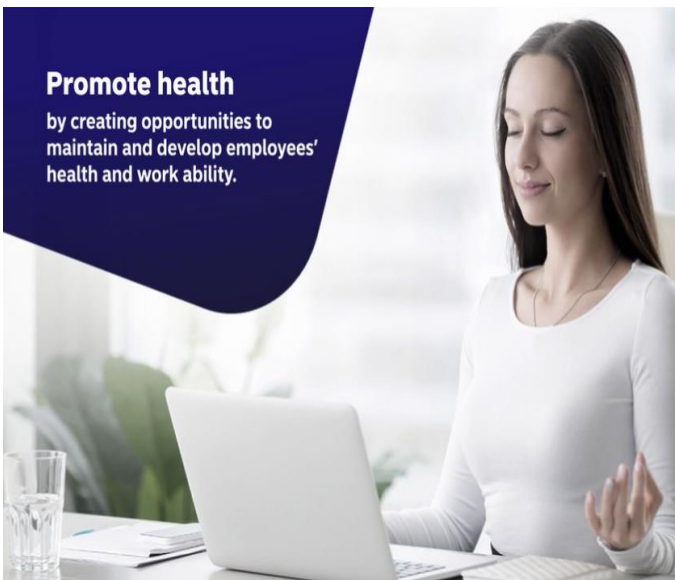


Effekter:

- Förbättrad produktivitet och engagemang
- Hållbar arbetsförmåga
- Minskade hälsorelaterade kostnader
- Attraktiv arbetsgivare
- Följer lagar och regler

Promote health

by creating opportunities to maintain and develop employees' health and work ability.



Ensure a great working environment

by making it safe and inclusive.

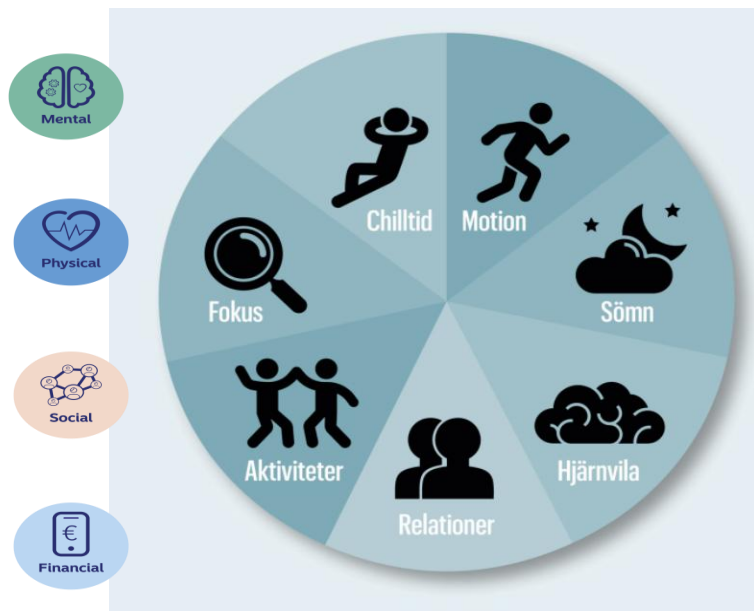


Manage illness and work ability

by supporting employees when they are ill.



Our own health



Health of the organisation



Effects: increased or decreased productivity and engagement

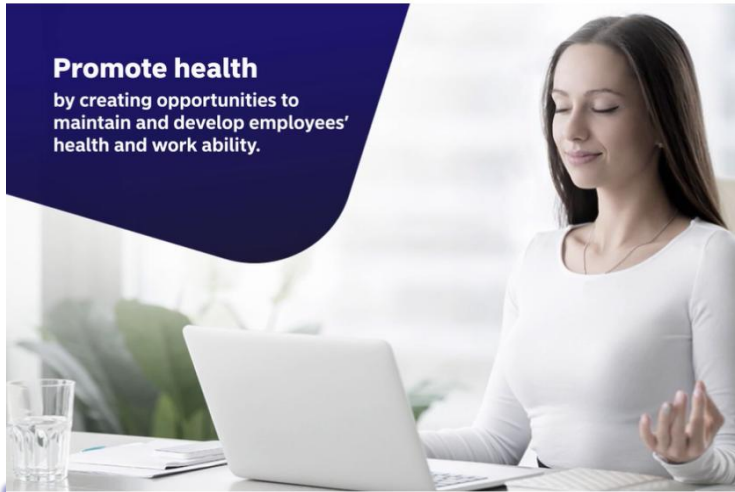
Effects of imbalance in worklife or private life can lead to reduced work ability, or illness

= lower productivity

And if it works, the productivity and engagement will be at its peak!

Promote health

by creating opportunities to maintain and develop employees' health and work ability.



Nordeas hälsofrämjande tjänster

- Break Pro
- Lunchtillägg
- Ergonomiska hjälpmedel
- Friskvårdsbidrag
- Förmånsbanken (Benify)
- Inspirationsföreläsningar
- Kompetens/karriärutveckling
- Hälsoinspiratörsnätverk m budget för aktiviteter
- Digital Hälsoscreening
- BrolinWestrell Personalstöd
- Ljung Sjöberg, Medarbetarstöd
- Friskvårdsföreningen (Sthlm)

Ensure a great working environment

by making it safe and inclusive.



Vi jobbar systematiskt för att upptäcka risker och sträva efter högt engagemang

- Upptäcka risker genom ett systematiskt arbete i årshjul:
 - Organisation
 - Team
 - Individ
 - LokalerSamt vid större ändringar
- People Puls (arbetsmiljöperspektivet) (team)
- PLD (arbetsmiljöperspektivet) (individ)
- Utbilda chefer
- Omtankessamtal vid upprepade korttidssjukfrånvaro

Manage illness and work ability

by supporting employees when they are ill.



Tjänster som supporterar att agera tidigt vid ohälsa och nedsatt arbetsförmåga

- Tidigt stöd till chefer
 - Omtankessamtal
 - Tydliga Rehabprocesser
 - Stöd till chefer via Leadership Support, People Direct, Group People
- Företagshälsovårdstjänster
- Ledarstöd- Falck (Previa)
 - Expert support Falck (Previa)
 - Krisstöd
 - Alkohol, drog spelberoende, tjänster



Mental



Physical



Social



Financial

Let's Get Energised!

Small changes matter

Small new routines and everyday choices can really make a difference and enhance your energy level and benefit your health and wellbeing.

#letsgetenergized
#letsgetenergised



Åsa Miemois Hälsoutvecklare

Fysisk aktivitet och hälsa



Forskning nu

- **Intensitetens betydelse**
- **Aldrig för sent**
- **Specifika hälsovinster:**
 - **ADHD:** Regelbunden träning har visat sig minska symtom på ADHD hos vuxna, vilket leder till bättre sömn och högre livskvalitet.
 - **KOL:** Högintensiv intervallträning (HIIT) kan fungera som effektiv medicin vid kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och förbättra både fysisk och mental hälsa.
 - **Äldre:** För äldre är det extra viktigt att minska stillasittandet, då det kan sänka risken för metabola syndromet, oberoende av hur mycket man tränar i övrigt.
- **Variation förlänger livet**

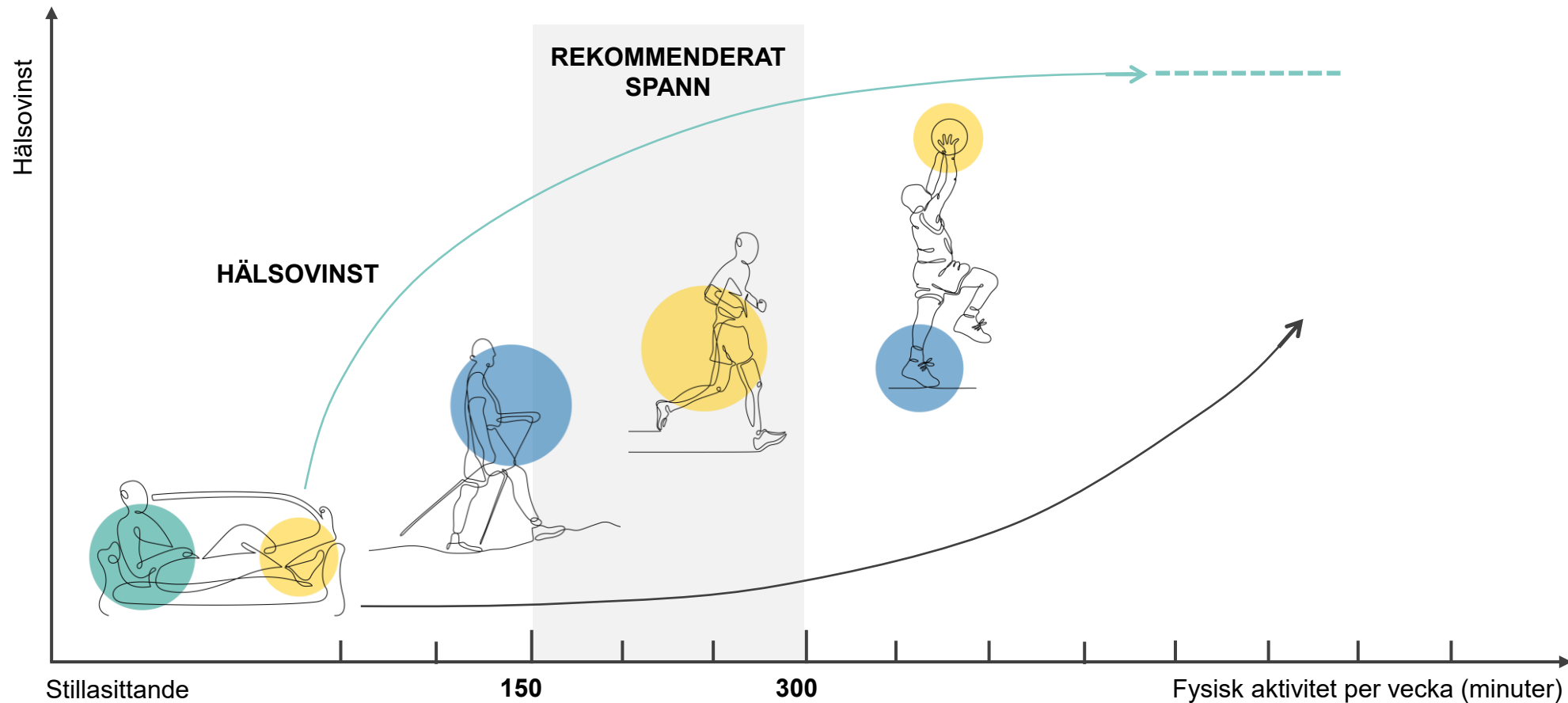


Statistik motionsvanor

- **Vuxna:** Cirka 59 % av männen och 56 % av kvinnorna uppfyller rekommendationerna. Det finns en skillnad kopplad till utbildningsnivå, där högutbildade är mer aktiva.
- **Otillräckligt aktiva:** Ungefär en tredjedel av den vuxna befolkningen (ca 2,7 miljoner människor) rör på sig mindre än rekommenderat.
- **Barn och unga:** En oroande trend är att endast 44 % av förskolebarnen i Stockholms län når rekommendationerna. Bland ungdomar (15–24 år) tränar dock tre av fyra minst en gång i veckan.
- **Vanligaste motionsformerna:** De populäraste aktiviteterna i Sverige är promenader, löpning och styrketräning.



Fysisk aktivitet och hälsovinster



Källa: WHO 2020. Illustrationer: Folkhälsomyndigheten 2021. Bearbetad av Previa 2022.

De främsta hälsovinster av fysisk aktivitet

Fysiska effekter

- **Stärker hjärta och kärl:** Regelbunden aktivitet minskar risken för högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke.
- **Minskar risken för kroniska sjukdomar:** Det är ett av de mest effektiva sätten att förebygga typ 2-diabetes och flera former av cancer (t.ex. tjocktarms- och bröstcancer).
- **Bygger starkare skelett och muskler:** Belastningen från aktivitet stärker skelettet, vilket förebygger benskörhet. Muskelstyrkan förbättras, vilket ger bättre stabilitet och minskar skaderisken i vardagen.
- **Förbättrar sömnen:** Personer som är regelbundet aktiva tenderar att somna snabbare och sova djupare.

Mentala och kognitiva effekter

- **Minskar stress, oro och depression:** Aktivitet frigör endorfiner, vilket ofta kallas kroppens "må bra-hormon". Det är en bevisat effektiv metod för att lindra och förebygga psykisk ohälsa.
- **Ökar energi och minskar trötthet:** Även om det kan verka motsägelsefullt, leder fysisk ansträngning till ökad energi och minskad känsla av trötthet i längden.
- **Förbättrar minne och koncentration:** Aktivitet ökar blodflödet till hjärnan, vilket kan förbättra kognitiva funktioner som minne, inlärningsförmåga och fokus.
- **Höjer den allmänna livskvaliteten:** Att känna sig stark, pigg och frisk bidrar till ett ökat allmänt välbefinnande och en högre livskvalitet.



20 min promenad kommer du långt på!

- ✓ En kropp som står emot sjukdom
- ✓ Koncentration och minne förbättras
- ✓ En kropp som klarar att arbeta
- ✓ En kropp som orkar att vara ledig
- ✓ En kropp som blir stresståligare
- ✓ En kropp som sover och återhämtar sig