



# Hälsoinspiratörsträff Nordea

Åsa Miemois  
Hälsoutvecklare Previa

Andas

Ta ett djupt andetag





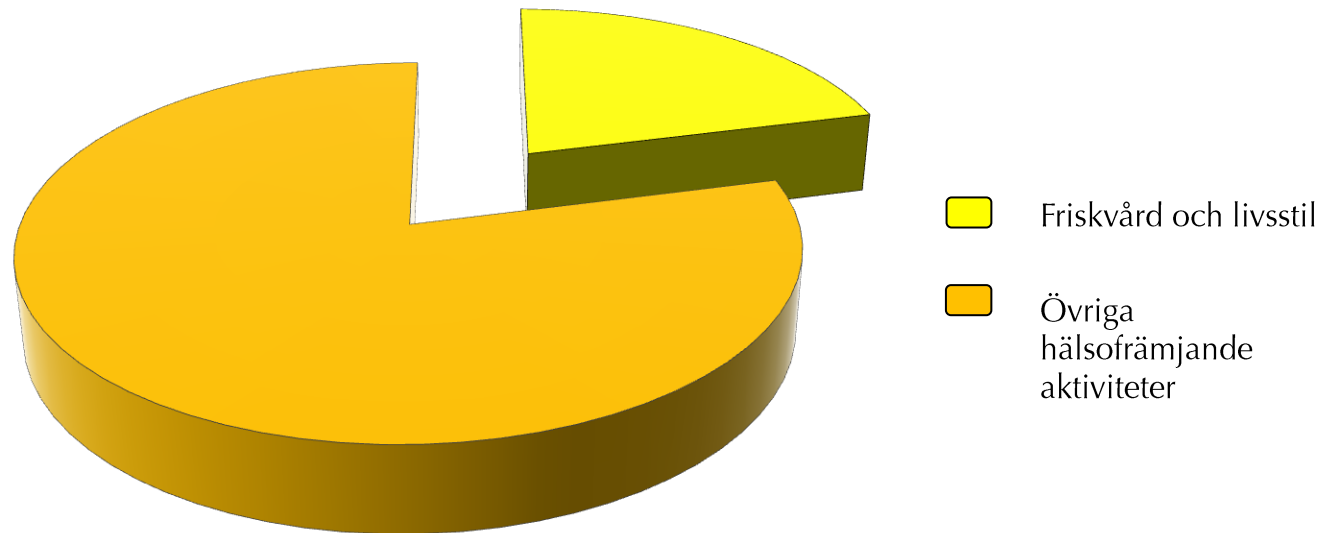
# Friska organisationer ger friska medarbetare



Privata förutsättningar och personliga resurser

# Friskvård och Livsstil

En del av det hälsofrämjande arbetet



# Organisationshälsa innebär en sammanvägd bild flera områden

- Utgå från verksamheten
- Relatera olika insatser till verksamhetsutvecklingen
- Utvärdera hur det påverkar

Ledarskapets inställning och medarbetarnas intresse för frågan kommer att vara avgörande för utfallet.



**Fysiska resurser**

**Sociala resurser**

**Mentala resurser**



**Vad krävs för att kunna utföra  
sitt jobb och må bra?**







## ÖKAD RÖRELSE

Träningsböcker/ tidningar att låna varandra  
Avdramatisera träning, peppa varandra, inspiration,  
Stavgång, Tipsrunda, Pingsbord  
Friskvårdsdag – olika aktiviteter, Utflykt – picknick  
Motionscykel, Stegräknartävling, Arbetsplatsklassikern  
Träffas efter jobbet och promenera – peppa varandra till  
att gå hem ihop  
Gående möte, utomhus, walk and talk  
Lunchpromenad, ensam/ ihop  
Blodomloppet eller andra motionstävlingar  
Eget motionslopp med picknick  
Olika teman, rullande vem som är ansvarig  
Bowling, Stadspromenad  
Sittyoga, Sittgympa, Pausgympa, rörelseträning, stretch  
Rörelse till musik, fredagsdans  
Påminna varandra om vardagsaktiviteter  
BreakPro





## ÅTERHÄMTNING/ POSITIV ENERGI/ SOCIAL HÄLSA

Gå ut och ta luft

Bli sedd, Skratt, Var snäll

Berömutmaning- ge en kollega positiv feedback  
sen skall denne ge en annan kollega positiv  
feedback- starta en kedjereaktion

Post it lappar eller tips på dörrar

Öka arbetsglädjen och arbetslusten

Powernap, Meditation, Andningsövningar

Röra på sig när vi gör saker tillsammans

Ha roligt tillsammans, Gemenskap

Mötetidskultur, hur lägger vi möten

Minska energitjuvarna, Positiva spiraler

Fikapaus/ lunchpaus, raster

After Work, Musik

Möta problem – öppen dialog, Bemöta positivt

Vila – vilrum, Sitta själv, Massagestol



## ÖKAD MEDVETENHET/ INSPIRATION TILL BRA KOSTHÅLLNING

- Bättre alternativ på fikavagnen/ fikarasten
- Gemensam fika/ lunch/ frukost – social samvaro
- FruktkorgGrönsaker i "fruktkorgen"
- Mat tidningar och kostböcker att låna varandra för inspiration/ intresse
- Receptbyten
- Temaveckor – mat från olika länder
- Byta matlåda med varandra- en dag/ v laga två matlådor och bjud kollega, nästa v får denna laga till dig.
- Laga mat ihop någon lunch
- Knyttis/ picknick
- Samla in/ köp in kryddor
- Duka fint
- BW-breakfast gemensamt innan jobbet
- Smoothiekassa

Förslag på poänggivande aktiviteter att ha med i en hälsobingo eller poängsamlartävling.  
Alla förslag ger 1 p var.

- Inte äta socker (fika/ läsk/ godis) på en vecka
- 30 min massage
- 30 min yoga/ avslappning/ mindfulness
- 30 min spinning
- 30 min rask promenad
- 30 min trädgårdsarbete
- Laga ett nytt recept
- Att på en och samma vecka äta: 1 soppa, 1 vegetariskrätt, 1 fiskrätt.
- Att läsa ut en bok
- Ringa en vän du inte pratat med på över 2 månader
- Bjuda hem någon på middag/ fika
- Sova 8h/ natt i 5 nätter på 1 vecka
- Äta 500g grönsaker samma dag
- Prova på någon ny aktivitet du aldrig gjort förut
- 30 min dans
- 30 min löpning
- 30 min cykling
- Läsa en tidning från pärm till pärm
- Göra ett handarbete (sy, sticka, knyppla)
- Måla en tavla
- Drink 2 liter vatten på 1 dag
- Lagg dig och vila 30 min och släppa alla tankar på krav eller vad som borde göras

# Decemberutmaningen

Välj någonting du vill förändra. Det skall vara så enkelt att genomföra/ låg tröskel att du klarar det utan direkt ansträngning t ex andningsövningar 3 min, drick 3 glas vatten, ät en morot om dagen etc. Ger fler tips nedan. Tanken är att du väljer 1-3 saker som du sedan skall göra varje dag 1-31 dec. Små steg i rätt riktning kan göra stor skillnad. Oftast är det lättare att förändra småsaker än större och kontinuiteten att hålla i det över tid är framgångsfaktorn för att etablera en ny vana. Så häng med!!

-5 min promenad i lunchtid -yoga 5 min -andningsövningar 3 min -1 morot -läsa bok 5 min -lösa korsord 5 min -10 benböj, 10 armhävningar, 10 sit upp -försök stå på händer 5 ggr -måla/ rita 5 min -smsa en vän -ge en komplimang till någon -skriv ner 3 saker du är tacksam över på kvällen -starta dagen med en positiv affirmation t ex jag är pigg eller idag är en bra dag



## Hälsobingo!

*När du har utfört en aktivitet kryssar du i rutan för utförd aktivitet.*

*När du har 7 kryss har du fått "bingo" och kan då lägga din bricka i "lådan"*

Namn: \_\_\_\_\_

Gå en lunchpromenad	Mindfulness alt. andningsövningar	Stå upp och jobba sammanlagt 90 min en dag	Gör något på BreakPro
Ring en vän/ familjemedlem du inte pratat med på ett tag	Valfri konditionsträning	Styrketräning med egen kroppsvikt, vikter el gummiband	Laga ett nytt recept som innehåller bl a grönsaker
Promenad i naturen/ skogen	Ät vegetariskt en hel dag	Cykla alt promenera till/från jobbet	Säg något uppmuntrande till någon kollega eller vän

# Rörelsepass

- **Funktionell träning**
  - balans
  - stabilitet
  - styrka



- **Energimassage**
  - klappmassage
  - strykningar
- **Andningsövning-  
avslappningsövning**

# Avslappningsövningar

## Miniavspänning

- Andas in och höj axlarna. Håll andan. Slappna av och andas ut.
- Upprepa tre gånger.
- Få som rutin att göra det varje gång du exempelvis går på toa, väntar på grönt ljus, står i kö eller pratar i telefon. Lägg gärna till ett leende!

## Andningsövning

- Ta ett par djupa andetag genom näsan så att magen och axlarna sjunker ner.
- Andas långsamt in genom båda näsborrarna och räkna till fyra under tiden.
- Håll andan inne och räkna till två.
- Andas långsamt ut genom näsan och räkna till fyra igen.
- Håll andan ute och räkna till två.
- Andas långsamt in igen och fortsatt övningen fem till tio gånger.

## Klappmassage två och två

- Stå upp, sträck ut händerna framför kroppen och spänn handflatorna. Klappa dig själv systematiskt (ganska hårt) upp för armen till skuldran och ner, under armen och tillbaka. Byt arm. Klappa ovanför bröstet, magen, rumpen, utsidan av benen ner till fötterna insidan upp, framsidan ner till fötterna baksidan upp. Klappa ryggen så högt upp du kommer. Klappa försiktigt med fingrarna i ansikte, nacke. Släpp käkarna.
  - Rulla axlarna bakåt, sträck på kroppen, andas in några djupa andetag!
- En står framåtlutad den andra personen klapper på båda sidorna om ryggraden och ner längs benen och armarna. Vill man ligga ner går det bra. Anpassa styrkan i klappandet efter personen som blir klappads önskemål. Byt efter ett tag!



# Funktionell träning

## BALANS

### Åttan

- Stå på ett ben, rita en liggande och en stående åtta i långsamt tempo och så högt upp som det känns bekvämt. Försök hålla överkropp stilla. Byt ben.

### Kompassen

- Stå på ett ben. För benet framåt, tillbaka till mitten, åt sidan, tillbaka till mitten, och slutligen bakåt och tillbaka. Repetera. Byt ben och upprepa. Tänk på att göra övningen långsamt!

### Väderkvarnen

- Stå på ett ben, sätt ena foten på det andra lårets insida, börja sedan röra armarna i långsamma rörelser åt olika håll (framåt, bakåt, åt sidorna). Byt ben och upprepa.

## STABILITET

### Djupa knäböj

- Stå axelbrett med fötterna. Tänk dig att du håller en pinne över huvudet med raka armar. Böj dig ner så långt du kan utan att "tappa" svanken, fälla i ryggen eller lyfta på hälar eller tårna. Stanna en kort stund och res dig upp igen.

### Utfallssteg

- Stå axelbrett med fötterna. Håll armarna sträckta rakt över huvudet. Främre benet böjs 90 grader med knäet rakt över främre foten. Växla mellan att kliva fram med höger och vänster fot, rotera vid uppstigandet.

### Rotationer

- Stå axelbrett med fötterna, böj lätt i knäleden. Roter sedan långsamt växelvis från vänster till höger sida (hand mot fot). Kör övningen upprätt om du blir yr!

# I rollen som hälsoinspiratör

- Påminn om pauser under dagen t ex i längre möten
- Skicka ut nåt tips då och då till arbetsgruppen t ex en andningsövning, ett recept, en träningsövning
- Håll dialogen levande med chef kring hälsofrämjande i er arbetsgrupp
- Ta "tempen" på mående regelbundet (i gruppen)
- Boka in möten för hela året med chef, ev andra hälsoinspiratörer
- Punkt på APT och tänk igenom vad du kan och vill förmedla där
- Maila ut och fråga vad gruppen vill för ökad trivsel och arbetsglädje
- Utmaningar man gör digitalt, enskilt el i grupp
- TED talks, youtube, appar

# Handlingsplan

Datum:

Avdelning / grupp:

Vad vill vi uppnå?	Hur? Aktivitet?	Vem är ansvarig?	När, färdig?	Ok

# Tips från er

- Boypass, yogapass på extern lokal
- Morgongympa varje dag kl 9 (daglig avstämning samtidigt)
- Energimassage, rörlighetsövningar och gemensam lunch
- BreakPro- några övningar i starten av varje kontorsmöte
- Gemensam skidåkning
- Pinngympa 2 ggr/ v ca 10-15 min



# Förslag till kommande träffar

- Info från Mattias Melin gällande hälsoarbete i Nordea
- Uppdatering av rollen som hälsoinspiratör i Nordea och ert friskvårdsutbud/ förmånsbanken/ hälsoprojekt på gång
- Inspirationsföreläsningar olika hälsoteman

