

# Heilsueflingarstefna Heilbrigðisstofnunar Suðausturlands og Heimaþjónustudeildar

Góð heilsa hefur ávallt verið þáttur í að tryggja öryggi og velmegun samfélaga. Heilbrigðir, sterkir og velþjálfaðir bardagamenn hafa verið nauðsynlegir til að verja hagsmuni samfélaga og landa svo lengi sem vitað er. Grískri heimspekingurinn Aristóteles (384-322 F.K.) mælti með heilbrigðu mataræði og mikilli líkamlegri þjálfun. Aristóteles sagði: „...þar sem það er hluti náttúrunnar að ákveðnir hlutir séu eyðilagðir með skorti eða ofgnótt, eins og við sjáum varðandi styrk og heilsu; bæði ofgnótt og skortur á þjálfun eyðileggur styrkinn, og sama á við um drykk og mat sem er yfir eða undir ákveðnum mörkum eyðileggur heilsuna, á meðan það sem er í hófi bæði stuðlar að góðri heilsu ásamt því að auka og viðhalda heilsunni“.

Heilsuefling er skilgreind sem ferli sem gerir fólki kleift að hafa betra vald á og að bæta eigið heilbrigði (WHO, 1986). Til að líða vel þarf fólk að geta áttað sig á áhrifavöldum heilbrigðis í umhverfi sínu, uppfyllt þarfir sínar og að vera fær um að geta breytt eða ráðið við aðstæður sínar. Heilbrigðisstofnun Suðausturlands og heimaþjónustudeildin leggur metnað sinn í að beita öllum tiltækum ráðum til að aðstoða starfsfólk sitt við að ná þessum markmiðum.

## Markmið heilsueflingar:

### Fyrir starfsmenn:

- Bætt heilsa
- Bætt líðan í vinnunni
- Aukin starfsánægja
- Aukin þekking á eigin líkama og heilsu
- Betri starfsmenn

### Fyrir vinnuveitandann:

- Draga úr kostnaði með því að:
  - Fækka veikindadögum, fjarvistum og slysum starfsmanna
- Bæta vinnusemi vegna bættrar heilsu starfsmanna
- Betri og ánægðari starfsmenn
- Minni starfsmannavelta
- Bætt ímynd HSSA og Heimaþjónustudeildarinnar í samfélaginu

## Árangursmat á heilsueflingarstefnu:

- Fjöldi veikindadaga og slys
- Smurbók fyrir hvern starfsmann með heilsuupplýsingum
- Sveitarfélagið framkvæmir vinnustaðagreiningu annað hvert ár fyrir allar stofnanir þess. Var síðast framkvæmd 2011, stendur til að framkvæma árið 2013 eða 2014.
  - HSSA framkvæmi styttri útgáfu af könnuninni ár hvert þar sem einnig er spurt út í ferðamáta starfsmanna í og úr vinnu.

### **Heilsueflingarstefna**

- Heilbrigðisstofnunin og Heimaþjónustudeildin leggja metnað sinn í að vera eftirsóttir vinnustaðir sem leggja áherslu á öruggt, heilsusamlegt og ánægjulegt starfsumhverfi.
- Markmið HSSA, Heimaþjónustudeildarinnar og starfsmanna eru samstillt með jákvæðum og uppbyggjandi samskiptum.
- Markmið HSSA og Heimaþjónustudeildarinnar er að bjóða upp á heilsusamlega næringu á vinnutíma
- Markmið HSSA og Heimaþjónustudeildarinnar er að sem flestir starfsmenn noti virkan ferðamáta til að komast í og úr vinnu sem og á vinnutíma.

### **Hlutverk og ábyrgð starfsmannsins**

- Við hlúum að og berum ábyrgð á heilbrigði, öryggi og umhverfi okkar
- Við sköpum jákvætt starfsumhverfi sem undirstrikar einlæga umhyggju og virðingu fyrir samstarfsfólki.
- Við tökum virkan þátt í að þróa og viðhalda okkar eigin verkkunnáttu og hæfni.

### **Öryggi, heilbrigði og vinnuaðstaða**

- Heilbrigðisstofnunin og Heimaþjónustudeildin fylgja í einu og öllu lögum og reglum um öryggi, heilbrigði og vinnuaðstöðu starfsmanna ásamt því að tryggja starfsmönnum sínum viðeigandi vinnuaðstöðu, hjálpartæki, hlífur o.fl.
- Allir starfsmenn sem hefja störf sækja námskeið í líkamsbeitingu og vinnutækni.
- Heilbrigðisstofnunin og Heimaþjónustudeildin eru vímuefnalausir vinnustaðir. Reykingar eru bannaðar á vinnustaðnum og á vinnutíma. Neysla áfengis og ólögðra vímuefna er bönnuð ásamt því að vera undir áhrifum slíkra efna.
- Starfsmenn mæta vel hvíldir og hæfir til vinnu.
- Öllum starfsmönnum ber skylda til að hlíta reglum vinnuveitanda og taka virkan þátt í að tryggja öryggi og heilbrigði sitt og samstarfsfólks.

## Aðgerðaráætlun

Allir geta verið sammála um að við, einstaklingurinn, berum sjálf ábyrgð á eigin heilsu. Hins vegar er mögulegt að ná meiri árangri með því að deila reynslu okkar, hvetja hvert annað og vinna saman að því markmiði að lifa heilbrigðara lífi, líkamlega, andlega og félagslega og einnig sem hluti af heilbrigðu samfélagi. Þess vegna er gott að við sem hópur starfsmanna HSSA og heimaþjónustudeildarinnar tökum okkur saman og hjálpumst að við að gera líf okkar heilbrigðara.

### Hreyfing

- HSSA og Heimaþjónustudeildin leggur til að á fyrsta ári noti 50% starfsmanna virkan ferðamáta allt árið 4 sinnum í viku til að komast í og úr vinnu. Langtímamarkmiðið er að eftir 5 ár noti 90% starfsmanna virkan ferðamáta allt árið 4 sinnum í viku.
  - Jafnframt er lagt til að stofnunin kaupi 1-2 hjól sem hægt er að hafa á stofnuninni fyrir starfsmenn til afnota á vinnutíma. Lagt er til að einnig sé keypt ein hjólakerra.
  - Að þeim einstaklingum sem leggja sig fram við að nota virkan ferðamáta verði umbunað fyrir, verðlaun verði veitt í 3-4 flokkum einu sinni á ári.
- Staðið verði fyrir kynningum 1x í mánuði á mismunandi tegundum hreyfingar. Sett verður upp dagatal þar sem starfsmenn geta fylgst með hreyfiviðburðum.
- HSSA, Heimaþjónustudeildin og starfsmannafélagið standa fyrir fjölskyldusamveru 2x á ári þar sem markmiðið er að auka hreyfingu fjölskyldunnar. Göngu-, hjóla- og sundferðir o.fl.
- Haldnir verða fræðslufyrirlestrar um hreyfingu, þjálfun og heilbrigðan lífsstíl.
- Stofnaðir verði gönguhópur, fjallgönguhópur eða hvers kyns lífsstíls hópar sem áhugi er fyrir innan stofnunar.

### Mataræði

- Mötuneyti HSSA bjóði upp á heilsusamlegan og næringarríkan mat fyrir starfsfólk sitt
  - Dregið verði úr framboði í morgunkaffi starfsmanna, aðeins verði boðið upp á hafragraut, ávexti og morgunkorn. Þetta verði gert í skrefum og byrjað haustið 2012.
  - Aukið verði við framboð í kvöldmatartíma, m.a. salat og grænmeti.
  - Unnar kjötvörur verði ekki í boði oftast en 1x í mánuði
    - Reynt að hafa annan valkost á þeim dögum, svo sem auka salat.
  - Ekki verði boðið upp á sætindi/sætabrauð í kaffitíma starfsfólks nema til hátíðarbrigða
  - Einungis verði á boðstólnum fitulitlar sósar með mat og salati
  - Vatn verði alltaf fyrsti drykkjarvalkostur
- Starfsfólk fái fræðslu um hollt mataræði
- Boðið verði upp á matreiðslunámskeið í samvinnu við stéttarfélag og/eða starfsmannafélag

## Geðrækt

- Starfsmenn temji sér jákvætt hugafar í vinnunni
- Að samskipti séu góð og á uppbyggilegum nótum
- Boðið sé upp á fræðslu um streitu, svefn, geðrækt
- Boðið upp á kynningu á slökun, jóga, íhugun o.fl. sem áhugi er fyrir.
- Fengin fræðsla um hugræna atferlismeðferð.
- Hengd séu upp á vegg hvetjandi og jákvæð spakmæli/ljóð sem er skipt reglulega um.
- Þjappa saman vinnustöðvum á vinnustaðnum – við vinnum öll saman á sömu stofnun!

Aðgerðir hefjast að fullu í september með átaks mánuði þar sem öllum starfsmönnum verður boðið upp á heilsufarsmælingar þar sem mælt verður: þyngd, hæð, mittisummál, fituprósentu og þol. Einnig verði staðið fyrir hvetjandi fyrirlestri um jákvæðni og húnor í vinnunni. Aðgerðir halda síðan áfram og aðgerðaráætlun verði endurskoðuð ár hvert samhliða því að árangur heilsueflingarstefnu er metinn.