

---

# KORT OM HÄLSA PÅ FÖRETAG

---

## FORCE STUDIO

### Bakgrund

Ohälsan ökar i Sverige. Vad innebär det för företaget? Om personer utanför arbetsmarknaden blir sjuka är det ett samhällsproblem. Men om arbetsföra människor lämnar arbetsmarknaden på grund av ohälsa, är det företagets bekymmer.

Våra kroppar är inte designade till att vara inaktiva. Våra hjärnor och hormonsystem är inte skapta för långvariga belastningar. Ändå är det så vi vill utnyttja människan idag.

Detta är inget utbildningskompendium utan mer en vägledning till nya insikter och ökad förståelse. Hur du som ledare, genom en större insikt i vad hälsa egentligen är, kan finna investeringar istället för att betala kostnader.

### WHO definition of Health

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

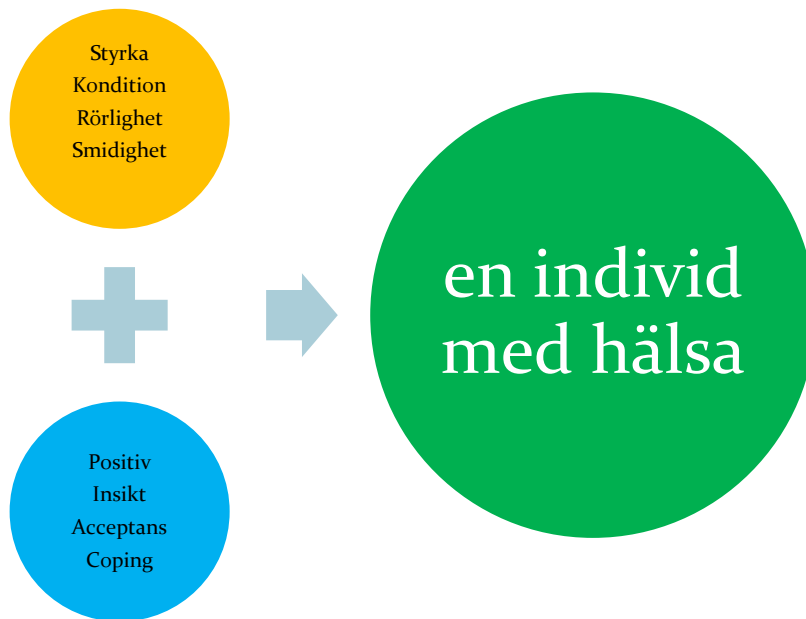
---

# HÄLSA PÅ ARBETSPLATSEN

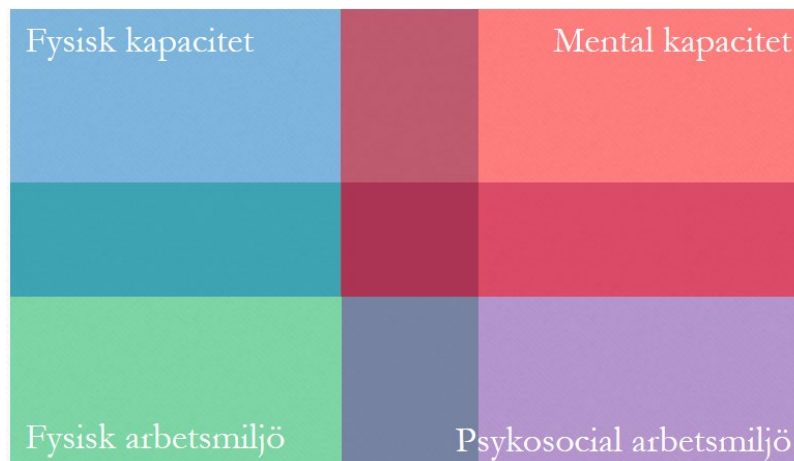
---

## Holistisk syn på hälsa

Hälsa handlar både om vår fysiska kropp och vårt psykiska välmående.

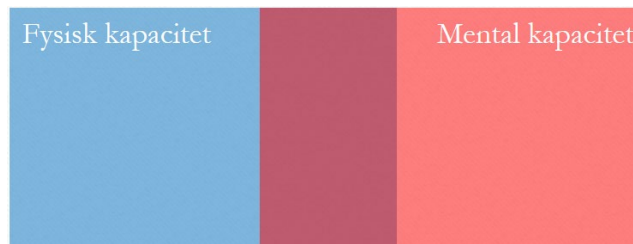


## Hälsofaktorer som påverkar medarbetarens prestation



Dessa fyra faktorer är inte fristående, utan påverkar även varandra. Exempelvis kan medarbetarens mentala kapacitet försämrans av en dålig fysisk arbetsmiljö. Likaså kan den förstärkas av en bra psykosocial miljö.

## Detta har medarbetaren med sig in till arbetsplatsen



Medarbetarens prestation är direkt beroende av dennes fysiska och mental kapacitet. Detta är inget som går att mäta vid anställningsintervjun. Det är okända parametrar i början. (övning: vilka frågor kan du ställa?)

### Fysisk kapacitet

En individs fysiska kapacitet brukar mätas i kondition, muskelstyrka samt rörlighet/ smidighet. I det fältet kan vi också lägga in näringsintaget.

- En svag fysik begränsar utnyttjandet av kroppen. Det ökar också risken för skador.
- En dålig kondition gör att syrenivåer inte är tillräckliga för vardagligt arbete. Det begränsar orken över tid.
- En stel och orörlig kropp överbelastas lättare. Den kan också uppleva mera värk.
- En dålig kosthållning innebär bl.a. ineffektiva energikällor och överbelastning av kroppens funktioner.

### Mental kapacitet

- Ett sinne som upplever tillvaron negativt, kan ha svårare att känna sig nöjd.
- Utan insikt och acceptans kan det vara svårt att hantera svårigheter och andra individer.
- Att inte kunna hantera stress eller motgångar kan ge negativa effekter, både fysisk och psykisk.

## Friskvård ger hälsa?

Många företag erbjuder friskvård till sina anställda.

Det kan vara enskilda yoga-klasser, träningskort på träningsanläggningar, tillfälliga träningsevent eller enbart friskvårdsbidrag i form av pengar.

Skatteverket har valt att göra vissa typer av friskvård avdragsgilla, vilket förmodligen gör att många företag väljer just dessa.

I de flesta fallen handlar det om att anlita en extern aktör som uppger sig vara expert på hälsa.

*“We will take good care of your money. Hrm... your employees, I mean.”*

## Är friskvårdsbidraget ett relevant verktyg för att minska ohälsan resp. öka hälsan på ditt företag?

Detta är friskvårdsbidraget avsett för: (hämtat från Skatteverkets hemsida 2016-10-19)

”Personalvårdsförmåner är förmåner av mindre värde, som syftar till att **skapa trivsel i arbetet** genom enklare åtgärder **eller som ges på grund av sedvänja** inom den verksamhet som det är fråga om.”

”Även om du har ett begränsat belopp för varje anställds friskvårdsaktiviteter så är det ändå viktigt att varje åtgärd för sig håller sig inom ramen för **enkla slag och mindre värde.**”

## Vad avgör insatsens storlek på hälsosatsningen?

### Liten insats (exempel):

- Hög personalomsättning eftersträvas
- En hälsosam personalstyrka
- Företagets överlevnad är tidsbegränsat

### Högre insats (exempel):

- Låg sjukfrånvaro eftersträvas
- Kompetens och erfarenhet är värdefull
- Företaget har framtids/tillväxtplaner

## Individens hälsa och dess påverkan på företaget

Exempel på risker för företaget gällande medarbetarens hälsa

- Hög risk för sjukdomar pga. dåligt immunförsvar
- Låg produktivitet pga. orkeslöshet
- Överbelastningsskador på rörelseapparaten

Exempel på vinster för företaget gällande medarbetarens hälsa

- Förbättrade hjärnfunktioner
- Mer ork över tid
- Ökad kreativitet

Exempel på minskade kostnader för företaget gällande medarbetarens hälsa  
Starkare immunförsvar

- Ökad medvetenhet
- Kreativitet
- Uppmärksamhet
- Produktivitet

**Vill du veta mer, eller bara resonera och reflektera kring vilka  
förutsättningar din organisation har?**

**Kontakta mig på**

**[henrik.wallin@forcestudio.se](mailto:henrik.wallin@forcestudio.se)**