

Arbetsmiljöenheten

KRISTIANSTADS KOMMUN

Goda exempel på hälso- och friskvårdssatsningar i Kristianstads kommun

Barn- och utbildningsförvaltningen

Omsorgsförvaltningen

C4 Teknik

Socialförvaltningen

Mark- och exploateringskontoret

Kultur- och fritidsförvaltningen

Miljö- och hälsoskyddsförvaltningen

Personalkontoret

BUF – Barn- och Utbildningsförvaltningen

Område 1 Centrala staden

I Kristianstad kommuns första skolområde, det Centrala skolområdet, finns 320 anställda. Centrala området innefattar följande skolor; Parkskolan, Norretullskolan, Norretull Särskola, Sommarlust, Viby, Centralskolan, Ängsgården samt Kulltorp Särskola. Centrala området har som mål att satsa på hälsofrämjande arbete gällande så väl fysisk hälsa så som psykosocial hälsa.

Skolområdet har som projekt under hösten -03 att vara en **hälsofrämjande skola**. Detta ska uppnås genom olika steg i det hälsofrämjande arbetet. Ledningsgruppen håller i planeringsarbetet för vad och hur arbetet ska ske. Samtliga personal inom området fick höra till föreläsare Ingela Sjöberg, skolkoordinator i Region Skåne, som pratade om olika former av hälsofrämjande arbetet fokuserat på skolområden. Varje arbetsgrupp fick i hemuppgift, inför nästa träff, att diskutera kring och fokusera på max tre hälsofrämjande insatser på respektive skola/förskola. Detta ska vidare diskuteras tillsammans med Ingela Sjöberg senare under hösten, och fungerar som underlag för vidare hälsofrämjande arbete inom arbetsgruppen. Vidare kommer en heldag i oktober vara avsatt för alla personal, där föreläsare Vicky Mohlin kommer att prata om kost, motion, och hälsa. Denna dag kommer att äga rum under elevernas höstlov och kommer att vara en av personalens studiedagar. Under dagen kommer även alla att få delta i olika prova-på aktiviteter, som personalen redan en månad tidigare fått anmäla sig till. Det visar sig att framförallt Qi gong, avslappning och afrikansk dans var de mest populära aktiviteterna. Denna dag avslutas med gemensamma avslappningsövningar!

Vidare har respektive skola olika friskvårdssatsningar med syfte att öka personalens fysiska aktivitet. På ett par av skolorna finns det så kallade "Motionskort" som ska fyllas i av varje enskild individ. Varje gång man under sin fritid har utfört någon form av motion, minst 30 minuter sammanhängande, ska man dokumentera detta på sitt motionskort och när man fyllt kortet som innehåller 20 tillfällen, lämnas det in till rektor. Tillsammans träffas personalen regelbundet under kvällstid, i någon form av samkväm, där motionskortet fungerar som en lott där dragning sker och vinster delas ut!

Under planering finns även att en utbildad Qi gong instruktör, som tillhör den ordinarie personalen, ska hålla Qi gong-pass en till två gånger i veckan i anslutning till arbetsdagens slut! Detta till följd av personalens visade intresse av att prova på Qi gong under höstens studiedag, där hela 46 stycken angivit sitt intresse hittills!
jan.lundahl@kristianstad.se

Område 2 Näsby - Balsbygden

Skolchef i område 2, som har ca 300 anställda sammanlagt, är Dan Samuelsson. En viktig hälsofaktor är att man som individ ser sitt arbete som **meningsfullt** och trivsamt. Varje person är viktig och ses som en resurs. Arbetsledaren ska föregå med gott exempel. Att bygga relationer mellan medarbetare och ledare är en förutsättning för god kommunikation. Delegering från skolchef till rektorer, samt rektorer till medarbetare, främjar inflytandet och självkänslan och skapar i sin tur ett positivt klimat. Att som chef och medarbetare ge trygghet och ställa krav och ge möjlighet till stort ansvarstagande hos personalen. Detta är enligt skolchef, Dan Samuelsson, mycket viktiga aspekter inom det hälsofrämjande arbetet.

Konkreta insatser i det hälsofrämjande arbetet sker i form av stressprofiler i två arbetslag, att chefen alltid ringer den som är sjuk och handledning till ledningspersonal. Det erbjuds frukt på jobbet och dagliga promenader för personalen. Trevligheter där de sjukskrivna bjuds in, för att främja deras sociala välbefinnande.

Man måste som skolchef/rektor skapa god stämning, "lära känna", "heja", komma ihåg namn. Ta hand om varandra! Visa att man som skolchef eller rektor inte jobbar mer än 40 tim/vecka, då ska ingen annan heller göra det. Ledaren ska vara en förebild, föregå med gott exempel. Viktigt med prioritering av arbetstid – fritid och åter igen tänka på att chefen ses som en förebild. Ledarskapet är en mycket viktig bit i det hälsofrämjande arbetet.
Dan.samuelsson@kristianstad.se

Fröknegårdsskolan ingår i område 2 och har ett hälsoprojekt igång för lokalvårdare, kökspersonal, assistenter, vaktmästare och kioskpersonal. Mats Dragg är administrativ chef och håller i detta projekt. Syftet är att gruppen ska prioriteras och tillsammans göra någonting trevligt. Ett internat på två dagar, där föreläsningar i relation till deras dagliga arbete kommer att hållas av personal från Arbetsmiljöenheten. Delaktighet av administrativ chef, rektor samt skolchef kommer att äga rum, övernattnings med tillgång till natur och eller promenad tillsammans.
Mats.dragg@kristianstad.se

Område 3 (5) Arkelstorp - Fjälkinge

Skolchef i område 3 är Per Gustafsson. Fjälkinge och Arkelstorp tillsammans har ca 190 anställda. Git Åkesson är anställd **friskvårdsterapeut** till 60 % och arbetar på båda skolorna med olika hälso- och friskvårdssatsningar. Friskvårdsterapeuten är anställd i hopp om att få minskade vikarie kostnader i form av färre sjukskrivningar. Personalen får själva vara delaktiga i beslut om vad och hur arbetet ska läggas upp. Mycket inriktat på fysisk aktivitet samt socialt umgänge. Skolområdets egen målsättning är att sänka sjukskrivningarna med 1 dag per person och år. Per.gustafsson@kristianstad.se

Projektet **Hälsa på arbetet** med målet att få alla anställda att trivas, stärka sammanhållningen och öka förståelsen, är i full gång ute i verksamheten. Git Åkesson håller i trådarna och ser till att arbetet fortlöper som planerat. Syftet med arbetet är att 1) lära sig hantera stress 2) öka personalens fysiska aktivitet 3) samt att främja det sociala umgänget och gemenskapen anställda emellan. Git håller i stresshanteringsträffar för personalen, erbjuder träning i idrottshall, ger möjligheter till bollsporter och styrketräning i anslutning till respektive skola, ordnar självförsvarskurser, stavgång och andra fysiska aktiviteter. Git är även utbildad massör och ger den personal som önskar, massage.

Metoder: 1) Ha någon form av samkväm minst 1 gång per termin, kvällstid 2) erbjuda kunskap och utbildning i stresshantering 3) Kostrådgivning för de som önskar 4) erbjuda genomförande av hälsoprofiler på AME (vilket ej är praktiskt genomförbart på samtlig personal). Här har en specialsatsning gjorts på måltidspersonal och lokalvårdare, där hälsoprofiler kommer att genomföras på en specificerad grupp. Övrigt är också att personalen, precis som övriga kommunanställda, har möjlighet till att inhandla det s.k. KARISMA kortet, som ger olika rabatter i stan på bl.a. aktiviteter som främjar den fysiska aktiviteten. Git.akesson@utb.kristianstad.se

Den 28-29 oktober kommer folkhälso pedagog Rebecca hålla en föreläsning om "Den hälsofrämjande arbetsplatsen" för samtlig personal inom skolområde 3, vilket kommer att följas av en gemensam gruppaktivitet. Även en Hälsodag 26/11 där folkhälso pedagog Rebecca deltar och föreläser.

Område 4, Nosaby

I skolområde 4 ingår Nosabyskolan, Gustav Hellströms skola, Kulltorpskolan, samt Hammar skola. Det hälsofrämjande arbetet handlar framför allt om ett förhållningssätt mellan **ledning** och personal samt personalen emellan. Målet är att alla ska känna stort inflytande över sin arbetssituation, delaktighet och möjlighet att påverka. Delat ansvar för ledning och personal att bidra. Cheferna ska vara goda förebilder.

Konkreta insatser i skolområdet generellt är en Hälsodag (föreläsning fm och fysisk aktivitet em) och ett aktivt sökande efter kurser/föreläsningar i ämnet. Hälsa och Friskvård för elever o personal prioriteras och subventionerad frukt erbjuds. Gemensam föreläsning om kost och motion, ("Samarbetsbanan" i N Åsum). Personalkvällar med fysisk aktivitet anordnas för all personal. Spontana promenader och smaling tillsammans i form av "After Work".

Mycket tid i ledningsgruppen för att diskutera förhållningssätt.

Område 6, Åhus

Område 6 består av Sännaskolan och Rönnowskolan, som båda finns i Åhus. Konkreta insatser för det hälsofrämjande arbetet inom område 6 är bland annat rabatterade priser hos Åhusföretag på **träningkort, massage** mm. Samarbetsprojekt Hälsoprojekt-Åhus (löper över fem år) med syftet förändrad livsstil och ett bättre hälsoläge för barn och ungdomar i Åhus. Fasta, bokade tider i idrottshall, styrketräning, badhus för anställd personal.

Hälsoprofil för både elever och personal. Gemensam kompetensutveckling med fokus hälsofrämjande arbete förekommer. Personalträffar med hälso-aktiviteter, diskussioner kring arbetsmiljö och hälsa samt att det finns planer på att införa "fadder" från egna arbetsplatsen till sjukskrivna medarbetare.

Område 7-8, Tollarp/Degeberga

Område 7-8 innefattar skolorna i Degeberga och Tollarp. Konkreta hälsofrämjande insatser i form av **utökad personalbemanning** i alla verksamheter vilket ger lugnare och bättre arbetsmiljö, har skett inom områdena. Plan för systematiskt arbetsmiljöarbete och introduktionsplan för nyanställda finns. Frukt, stimulans till motion, personalgympa samt massage för lokalvårdare, kökspersonal och personal på småbarnsavdelningen, är andra konkreta insatser till en friskare personal!

Område 9, Vä

Talldal, Öllsjö, Träne samt Vä tillhör skolområde 9. Här försöker man planera arbetet så att ingen ur personalen utsätts för ohälsa eller diskriminering i form av att man är positiva till tjänstledighet även utanför lagstadgad, man beaktar personalens önskemål vid schema, man har gemensamma **trivselaktiviteter** och en positiv syn på kompetensutveckling. Vidare stödjer man utvecklingsprojekt, följer policydokument på personalområdet och erbjuder rabatter på Friskis och Svettis. En konkret åtgärd i detta arbete är att man har köpt fem städmaskiner vilket minskar stress och belastning för lokalvårdarna samt att man infört storstädning i arbetslag som går runt.

Område 10 Härlöv

Härlöv, Vilan, Köpinge samt Helgedalskolan tillhör område 10, där man ägnat tid i ledningsgruppen för att utarbeta plan för hälsofrämjande arbete. Planerar nu för fortsättning.

Konkreta insatser som införts är bland annat 30 min aktivitet som "registreras", utlottning av vinst, Korplag i innebandy, Trivselgrupp, Aktiva får Karisma-kort samt det finns en aktiv del i lokalvårdarprojektet. Det har beviljats medel från PPK för "Den hälsosamma arbetsplatsen". Det bedrivs friskvård med barnen i form av jympa i skolans idrottshall en em /v. Finns även möjlighet till stavgång två och två på lunchen. Här finns även ett omfattande

lokalvårdarprojekt. Rolf.nilsson@kristianstad.se /administrativ chef/

Pelle Berg är rektor på Helgedalsskolan, där det finns ca 40 anställda. Ett hälsoprojekt som syftar till att Helgedalsskolan vill bli **den hälsosamma arbetsplatsen**, är i full gång! Personalen ska trivas och deras fysiska aktivitet ska öka. Som rektor, på en mindre skola, har rektorn möjlighet till god relation och kommunikation till anställda, vilket rektor Pelle Berg också värderar mycket högt. Viktigt att anställd personal blir sedda och känner stöd och handledning från rektor/chef. Pelle arbetar för att få in ett "hälsotänk" bland personalen. T.ex. ska man se rastvakten som en möjlighet att komma ut en stund och inte bara se det som en förpliktelse som måste göras. Gällande friskvård, vill man locka personalen till att röra på sig mera, genom att erbjuda en mängd olika prova-på aktiviteter. Personalen ska få använda arbetstid, studiedagar och kvällsträffar till olika fysiska aktiviteter, subventionera friskvårdskostnader och lunchpromenader tillsammans i grupp, samt avsatt 30 minuter i veckan för friskvård på arbetstid för samtliga personal. Organiserade aktiviteter ökar även det Pelle sätter mycket fokus vid, nämligen det sociala välbefinnandet. Samkväm på kvällstid tillsammans med sina arbetskamrater i form av till exempel Bio, i stället för innebandy, kan vara väl så stimulerande. En enkät från Region Skåne, som de anställda har fyllt i visade på de anställdas subjektiva hälsotillstånd, samt ett individuellt brev till sig själva som samtliga fick skriva för att läsa efter projekttidens slut, mitten på 2004. Pelle.berg@kristianstad.se

Område 11, Önnestad/Färlöv

Önnestad och Färlöv tillhör skolområde 11. Målsättning för området är att alla ska tycka det är skoj att gå till arbetet! Alla ska bli uppskattade för gott arbete! Slösa med beröm!! Tydlighet i ansvar och befogenheter, möjlighet att komma till tals, elevens bästa som utgångspunkt men även hänsyn till arbetssituation. Tydligt ledarskap där ledningens olika roller och arbetsuppgifter är väl kända. Lyssna - reflektera – analysera - ta beslut. Skapa tid för medarbetarna att delta i tydliga för alla kända möten både i laget och i de stora personalkonferenserna. Tydlig dialog kring arbetsmiljöfrågor. Konkreta insatser i hälsoarbetet är inom området en företrädande Friskvårdsgrupp, tillgång till frukt samt en subvention på 300 kr/pers för friskvård. Medvetet rehabarbete.

Ett lokalvårdsprojekt är i gång, sedan ett och ett halvt år tillbaka, som redan visar på mycket goda resultat. En stor prioritering av lokalvårdarna har skett, där man sett till att stärka deras självkänsla och helhetstänkande på arbetsplatsen. Ett närmare ledarskap råder och det är tillåtet att komma till chefen för vilka frågor som, i stort sett när som under dagen. Man pratar om att skolan inte hade fungerat utan lokalvårdaren, vilket vi alla märkte under strejken i våras, medan att man klarar sig utan en lärare ett par dagar. Detta återigen i syfte till att stärka lokalvårdarens självkänsla. Gruppen lokalvårdare träffas varannan vecka tillsammans med samordnare, där administrativ chef deltar 3-4 gånger / termin. Mats.nordgren@kristianstad.se

Område 13 Österäng – Önnestad

Område 13 är Österängskolan och Lantbruksgymnasiet i Önnestad. Man strävar efter en bra vardag. Konsult arbetar med arbetsklimatet (lärarna). Promenad i grupp, morot i form av en biobiljett. Friskvårdsgrupp. **Temadag** kring hälsofrämjande arbete på novemberlovet. Lokalvårdsprojektet. Sammankomster som stärker gemenskapen.

Österängsgymnasiet har en halvdag inplanerad för samtliga personal under novemberlovet, som inleds med en föreläsare och avslutas med ett smörgåsbord av ett antal olika **prova-på aktiviteter**. Rektor Inger Falk, håller i planeringen och har blivit rekommenderad olika föreläsare av folkhälsopedagog under ett planeringssamtal, där hon valde att använda sig av konsultföretaget "We Care" som består av två folkhälsopedagoger. Inriktningen är att se helhetsperspektivet på hälsofrämjande arbete.

Köks- och matsalspersonal från Österängsskolan kommer att träna i arbetsmiljöenhetens träningslokal varje måndag mellan 16-18, då AME provar att hålla öppet senare en dag i veckan för att locka de som arbetar dagtid och inte kan komma ifrån förrän efter kl. 16.00. Inger.falk@kristianstad.se

Område 14, C4-skolan - Milnerskolan

C4-skolan samt Milnerskolan tillhör skolområde 14, tillsammans med Musikskolan och Frisörskolan. **Personalgymna**, frukt, egen friskvårdstid, massagefåtölj och subventionerad massage, trivselgrupp samt

formgjutna hörselskydd (Musikskolan) finns till fördel för personalen på C4 skolan.

Område 15, Wendesgymnasiet

Gratis fika till expeditionspersonal samt gratis fika vid personalkonferenser är exempel på personalförmåner inom Wendesgymnasiet. Arbetsplatsen bekostar rejäl present till 50-åringar och bjuder på kaffe. Ytterligare anordnas personalfester och utflykter för personalen. Frukt finns för personalen samt förekommande pedagogiska frukostar med kortföreläsningar. Naturen i området inbjuder till fysisk aktivitet.

Rektor Ewa Kristensson har en föreläsningssatsning på gång, där Folkhälsopedagogen berättar om den hälsofrämjande arbetsplatsen med diskussionsunderlag för samtliga personal inom gymnasieskolan. Kommer att äga rum under en arbetsplatsträff under hösten -03. Ewa.kristensson@kristianstad.se

Område 16, Vuxenutbildningen

Skolområde 16 innefattar Vuxenutbildningen / KOMVUX och erbjuder följande friskvård till sin personal. **Fruktkorgar**, badhuset, Friskvårdshuset samt Friskis och Svettis.

BUF, Lokalvårdsprojekt

Britt-Marie Pettersson är projektledare för ett lokalvårdsprojekt inom hela Barn- och Utbildningsförvaltningen, där ca 120 lokalvårdare deltar. En dag med **föreläsning och middag**, där lokalvårdarna får känna sig prioriterade och uppskattade. En samling för att främja lokalvårdarnas sociala kontakter, då kan vara ensamt att städa. Projektet fokuserar på vikten av solidaritet inom gruppen lokalvårdare. Chefen ska visa sig, vara med och visa sin uppskattning och sitt intresse och engagemang. Lokalvårdarna får känna delaktighet genom att man frågar på vilket sätt man kan underlätta för dem i sitt arbete, hur ska möblerna vara placerade etc. Uppföljning – utvärdering. Bodil Vennberg är en av föreläsarna, som fokuserar på emotionell kompetens och självkänedom. Vidare har ca tio lokalvårdare blivit intervjuade om sin situation. Britt-marie.pettersson@kristianstad.se

Vidare träffades en mindre grupp sjukskrivna lokalvårdare under en förmiddag, då Folkhälsopedagog Rebecca Nordström, samt Försäkringskassans samordnare Ylva Olsson, informerade om hur respektive arbetsplats jobbar för de sjukskrivna och för att **främja deras väg tillbaka till arbetet**. Detta ägde rum onsdagen den 8 oktober och syftade till att främja de sjukskrivna lokalvårdarnas sociala samvaro. Ytterligare träffar för just denna grupp är under planering – då man ska göra något roligt tillsammans och diskutera kring vad som togs upp under föregående träff.

tillbaka till början

OMS - Omsorgsförvaltningen

Centrala området

Ann-Charlott Andersson är personalsekreterare i centrala området där det finns ca 550 anställda. Förebyggande hälsovård i form av mindre arbetsgrupper är på gång inom området. Idag är det 1 teamchef på 50-90 anställda, vilket är för mycket. Önskvärt vore 1 teamchef på ca 30-35 anställda. Mindre grupper och antal anställda för teamchefen underlättar relationen mellan chefen och anställd. Ett gott förhållande och goda sociala relationer inom arbetsgruppen leder också till en bättre psykosocial arbetsmiljö.

Under hösten 2002 bildade Centrala området en **projektgrupp** som skulle ha till uppgift att titta på det friska arbetsplatserna i området, och se varför de inte hade någon hög sjukskrivningsnivå. Detta berodde i samtliga 9 teamområden, på trivsel och goda relationer arbetskamrater emellan. Varje teamområde har en friskvårdsansvarig som oftast också är den som ingår i den så kallade projektgruppen som området har utsett för att diskutera friskvård och sjukskrivningar i området. Hälften av pengarna som tilldelades centrala området av den så kallade

”friskvårdsmiljonen” har gått till ett **massageprojekt**. Fyra anställda undersköterskor inom området har även en massörutbildning och detta har man valt att ta till vara på. I stort sett varje dag i veckan finns en av massörerna på plats i ett av massagerummen. Det kostar 70 kronor och alla anställda i centrala området har rätt att boka upp sig på en tid för att bli masserade, dock inte under arbetstid. Anledningen till satsningen på massage var de anställdas efterfrågan av just denna form av friskvård! På lasarettboulevarden 22 finns en **träningslokal** som kommer att kompletteras med ytterligare redskap och hit får samtliga anställda komma och träna gratis. Lokalen ligger vägg i vägg med massagerummen.

Centrala området har ett projekt på gång vad det gäller rehabilitering, i form av att satsa på de sjukskrivna och försöka få tillbaka de till sitt arbete. En träff för de sjukskrivna anordnades under en hel dag, där Syftet var att: 1) främja kamratskapen, trivseln och de sociala relationerna inom gruppen 2) främja gruppens ansvarstagande samt deltagande. Ett problem som tas upp i gruppen är att många känner sig tvingade att arbeta trots sjukdom, då de känner solidaritet till arbetsgruppen eller att personen helt enkelt måste jobba för att få lön och klara försörja sig. Av 27 sjukskrivna kom 21 st. till träffen. Bra uppslutning! Diskussioner kring hur man som sjukskriven upplevt situationen. Om man är nöjd med kontakten med arbetsplatsen under sin sjukskrivning, och vad som kunde varit bättre, etc. var exempel på frågor som togs upp. Föreläsning av Ingela Fors, ”Tankens möjlighet”.

Vidare är ytterligare en satsning på områdets sjukskrivna på gång och nu gäller det möjligheten för de sjukskrivna att få ta ett **ECDL-körkort**, det vill säga ett datorkörkort. Detta kommer eventuellt att genomföras under hösten - 03. Ann-charlott.andersson@kristianstad.se

Västra området – Gudrun Nilsson

Göran Strand är personalsekreterare i västra området där det finns ca 60 anställda. På grund av hög sjukfrånvaro inom området, fokuseras hälsoprojekten framförallt på de långtidssjukskrivna. Inriktning på de **psykosocialt sjukdomsdrabbade**. Nulägesbeskrivning av långtidssjukskrivna. Ofta stressrelaterade sjukdomsorsaker. Erbjuder personliga möten med var och en där man diskuterar situationen och bedömer om personen behöver vård i form av samtal med psykoterapeut på St. Lucas stiftelsen. Återkommande träffar. Kostnad 800:- /samtal, ca 10-15 samtal / person. Andra aspekter är teamarbete i form av nära kontakter chef – anställd och även inom arbetsgruppen, vikten av socialt välbefinnande på och utanför arbetsplatsen, samt fördelarna med arbetslag. göran.strand@kristianstad.se

Östra området – Elna Newman

Östra området innebär framförallt arbetsplatser inom äldreomsorgen och har ca 750 anställda.

Under hösten är två halvdagar inplanerade för föreläsning i form av en kick-off för samtlig personal inom området. All personal ska erbjudas att delta. Eftermiddagarna ska se likadana ut och meningen är att hälften ska gå vid det ena tillfället och resten vid nästa tillfälle. Halvdagen börjar med inledning av Ingela, som följs av **föreläsning i relation till hälsa** av Christer Glader, som håller en föreläsning i humorns tecken. Kristianstads Folkhälsopedagog ska bli presenterad och prata en kort stund. En enkät ska delas ut och fyllas i under kaffepausen och Ingela ska prata lite om hur man kan arbeta vidare med hälsoarbetet på respektive arbetsplats inom området. Elna Newman ska även prata lite inför deltagarna och visa på att hon ser hälsan på arbetsplatsen som en prioriterad fråga. Det är viktigt att se föreläsningar och Kick-off aktiviteter som en start och något som måste följas upp. Det ska ses som ett suveränt diskussionsunderlag, för vidare utveckling av hälsofrågorna inom området. Gruppen är viktig, att trivas och arbeta tillsammans mot gemensamma mål, känna att man tillhör en grupp och att främja de sociala relationerna på arbetsplatsen är oerhört viktigt.

Rökavvänjningsgrupper, som innehåller nio deltagare och äger rum på Arbetmiljöenheten, där en grupp från Fjällbacka deltar, med mycket gott resultat!

En **hälsopolicy** har tagits fram för östra området. irene.olsson@kristianstad.se

Både på Fjällbacka och Tollaregården i Arkelstorp, med teamchef Åsa Nordberg, har ytterligare satsningar i form av **Viktväktarna** för personalen. Arkelstorp har i gång detta nu under hösten -03, medan Fjällbacka i Fjälkinge

hade igång projektet under våren -03. I projektet ingår att kökspersonalen lagar en rätt varje dag som är till för viktväktarna. Trots att projektet är slutfört, och att de 17 deltagarna tillsammans gått ner 207 kg, har Fjällbackas kökspersonal fortsatt att tillaga en viktväktarrätt varje dag. asa.nordberg@kristianstad.se

Stavgång finns också som en organiserad aktivitet, då stavar är inköpta.

Handikappenheten – Elin Gloppestad

Handikappenheten är en enhet inom omsorgsförvaltningen med ca 400 anställda. Malin Cullin är personalsekreterare och varit min kontaktperson inom handikappenheten. Jag har även träffat och pratat en del med Lena-Carin Carlman, som är projektledare för ett behovsinventeringsprojekt under ett år.

Ett program för **hälsofrämjande aktiviteter** har arbetats fram av en styrgrupp med representanter från olika områden i enheten. Varje teamområde inom enheten har lämnat in förslag på önskemål samt behov som finns i området, därmed innehåller programmet enbart deltagarnas egna önskemål om hur de vill bli en hälsosammare arbetsplats! Samtliga aktiviteter och föreläsningar som ingår i programmet är förlagda på de anställdas fritid.

Tre föreläsningar är inbokade under höstens gång. Första föreläsningen har titeln "Att coacha sig själv och andra med humor och kreativitet", föreläsare: Åke Lennartsson, Dipl. Mental tränare. Föreläsning nummer två heter " Hur påverkar stress oss i vår vardag", föreläsare: Per Johnsson, leg. Psykolog. Sista föreläsningen har titeln "Kosten och motionens betydelse för välmående och hälsa", föreläsare: Vicky Mohlin, licensierad kostrådgivare och personlig tränare.

Handikappenheten erbjuder också ett antal **"prova-på-aktiviteter"** under höstens gång. Qi-gong, en annorlunda metod av avslappning. Massage, Göran Eriksson, utbildad massör och stresshanterare ger de anställda möjlighet till massage. Bowling, en bowlingkväll där du och ditt arbetslag utmanar andra arbetslag inom enheten. Friskis & Svettis, gratis får de anställda prova på jympa och spinning på basnivå. Stavgång, under tre tillfällen kommer Lars-Göran Engfors lära dig grunderna i stavgång. Ost & Vinprovning, en social samvaro i form av att få prova goda passande viner till olika ostar. Viktväktarna, under 16 tillfällen har de som överstiger BMI 30 möjligheten att fullfölja en Viktväktarkurs för endast 50 kronor.

Ytterligare en förmån som samtliga anställda inom omsorgsförvaltningen har, är att de kostnadsfritt kan gå på jympa under Vicky Mohlins ledning i idrottshallen en dag i veckan. Vill använda föreläsningarna som ett diskussionsunderlag för vidare diskussion och reflektion på respektive arbetsplats. En utvärdering kommer att göras vid slutet av året, för att se vad som ska satsas på till nästa år! malin.cullin@kristianstad.se

[Tillbaka till början](#)

C4 teknik

Boel Steen är personalsekreterare på C4 teknik, där det finns 255 anställda. Sjukfrånvaron är mycket låg inom förvaltningen, endast 8 dagar/anställd och år. Detta anses vara en rimlig sjukskrivningsnivå, då man räknar in tillfälliga förkylningar och liknande. Boel Steen tror att de låga sjukskrivningarna i deras förvaltning kan bero på de så kallade friskfaktorerna som finns inom verksamheten. **Friskfaktorer** kan definieras som faktorer eller tillstånd som ökar till att du håller dig frisk, mår bra och trivs i din omgivning, i detta fall – på din arbetsplats. Friskfaktorer som råder inom C4 teknik är bland annat ett nära ledarskap i arbetsgrupperna och små, hanterbara arbetsgrupper för chefen och för arbetsgruppen i sig. Mycket av arbetet innebär ute verksamhet och fysiskt arbete, personalen är ute och rör på sig i stor utsträckning, vilket i sin tur kan leda till en bättre fysisk hälsa. En annan friskfaktor kan ses som de aktiva yrkesval de flesta anställda gjort. Man har valt sitt arbete utifrån vad man tycker om och trivs med, man jobbar med det man brinner för och upplever därför i mindre utsträckning oro och tristess inför sitt arbete.

Friskvård ska ses som en del av förvaltningens personalvård och vara en naturlig del i verksamheten. Fyra föreläsningar inom temat hälsa kommer att genomföras under år 2003, där en nu återstår under hösten. Syftet med föreläsningarna är att öka medvetandet av en god hälsa, och innehållet i föreläsningarna ska fungera som ett underlag för vidare diskussion på arbetsplatsträffarna.

C4 teknik har 5 avdelningar och varje avdelning har ett **friskvårdsombud**. Meningen är att friskvårdsombudet ska fungera som länken mellan ledning, personalsekreterare, och arbetsgruppen ute i verksamheten, och uppmuntra till olika aktiviteter. Man kan som friskvårdsombud få tips och idéer från andra avdelningar inom förvaltningen om hur man kan arbeta hälsofrämjande för sin personal. Att anordna alternativa platser för

arbetsplatsträffarna är något som regelbundet sker inom samtliga avdelningar i förvaltningen. Arbetsplatsträffar har ägt rum på Tivolibadet, där man i bubbelpoolen diskuterat kring olika aktuella ämnen, och sedan fått en timme för att simma eller bubbla vidare, för dem som önskar det! Detta har blivit ett alternativ till den väl använda friskvårdstimmen, som många verksamheter ger sin personal på betald arbetstid. Fördelen med detta är att ingen kan komma undan, om man säger så. Arbetsplatsträffen är obligatorisk – var den än äger rum! Detta är mycket populärt bland de anställda inom c4 teknik! Ett annat exempel på alternativ arbetsplatsträff kan vara att grilla korv och gå tipsrunda på Kjugekull, eller om man inte har möjlighet att ge sig i väg – varför inte utnyttja vår vackra Tivolipark? Boel.steen@kristianstad.se

Socialförvaltningen

Socialförvaltningen erbjuder sina anställda att ta ut **en timmes friskvård på betald arbetstid**. Detta ska redovisas var tredje månad till ett av de så kallade friskvårdsombuden, som tagit på sig jobbet att sammanställa vad friskvårdstimmen används till samt i hur stor utsträckning den faktiskt utnyttjas. Förvaltningen har ca **10-12 friskvårdsombud** ute på respektive enhet inom förvaltningen. Friskvårdsombuden syftar till att främja kommunikationen mellan arbetsplatserna och personalsekreterare i förvaltningen. Kommunikationen gäller personalens fysiska och psykosociala hälsa i första hand men även allmänna förfrågningar i relation till personalens välbefinnande. Friskvårdsombuden ska fungera som ett band mellan personalsekreterare och de medarbetare som finns ute i verksamheten.

Socialförvaltningen kommer under hösten, med början den 10 november få en praktikant från folkhälsovetenskapliga programmet i Malmö. Samarbete med Lottie Kvick och Folkhälsopedagog kommer praktikant Gisela Tillberg huvudsakligen arbeta vidare med friskvårdsombudens insatser och kommunikation till och från personalsekreterare. Undersökningen kommer i huvudsak fokusera på den friskvårdstimmen som samtliga personal inom socialförvaltningen erbjuds en gång per vecka på betald arbetstid. Denna timme utnyttjas inte i den utsträckning man skulle önska och frågan är om den i alla avseenden används på rätt sätt. Giselas arbete kommer att bygga på kartläggning och undersökning av hur man kan och bör gå vidare med frågorna kring detta.

Socialförvaltningen har inga skyhöga sjukskrivningar, men de som finns ska inte glömmas. Socialförvaltningen har nu skickat ut en **inbjudan till de sjukskrivna** som förvaltningen i stort sett mist kontakten med sen de blev sjukskrivna. Denna inbjudan innebär en träff, för de ca 8-10 sjukskrivna som det gäller, på neutral plats under sociala former. De inbjudna kommer att träffa personalsekreterare samt förvaltningschef där syftet bland annat är att informera om vad som pågår i förvaltningen för tillfället. anncharlotte.kvick@kristianstad.se

[Tillbaka till början](#)

Mark- och exploateringskontoret (MEX)

Mark och Exploateringsförvaltningen har endast 11 anställda. Marie Thiman är förvaltningens skyddsombud. MEX har ett **friskvårdsprojekt** som trädde i kraft hösten 2002, som till stor del är inriktat på de anställdas riskfaktor i form av ett stillasittande jobb. Av den anledningen ska friskvård ses som en del av förvaltningens personalvård och integreras i verksamheten.

Genom olika aktiviteter kommer de anställdas kondition att öka och den **sociala gemenskapen** kommer att främjas. Fysisk aktivitet erbjuds på arbetstid två halvtimmar per vecka (vilket inte får slås ihop till ett tillfälle) och detta redovisas genom notering på anslagstavlan aktivitetslista. En liknande lista finns för förvaltningens så kallade **cykelkampanj**, som innebär att alla anställda redovisar hur mycket de cyklar till och från jobbet samt i tjänsteärenden. Följande aktiviteter ingår i friskvårdsprojektet och kan utnyttjas under de två betalda halvtimmarnas friskvård: Styrketräning i Rådhusets lokal, simning på Tivolibadet, organiserad jympa (friskis & svettis) organiserad promenad, cykling eller löpning under arbetstid. marie.thiman@kristianstad.se

[Tillbaka till början](#)

Kultur & Fritids Förvaltningen

Jenny Olausson är Föreningskonsulent på Kultur & Fritidsförvaltningen, som även hon är utbildad Folkhälsopedagog. Samarbete mellan mig och henne sker kontinuerligt, utbyte av erfarenheter, tips och råd, dialog och samtal.

Kultur & Fritidsförvaltningen har som målsättning att bli **en hälsofrämjande arbetsplats**. Med **folkhälsopedagog Jenny Olausson** i spetsen, anställd som föreningskonsulent på förvaltningen, har man kommit i gång med en rivstart. Personalsekreterare Camilla Dahlqvist-Melin, är mycket positiv till satsningarna. Två folkhälsopedagoger som startat eget företag som konsulter, kommer att hålla i en heldag för samtliga personal inom förvaltningen, i hälsans tecken. Jag och Jenny kommer att delta, jag kommer att presentera mig som kommunens folkhälsopedagog. Ytterligare två tjejer, som läser sista året på folkhälsopedagogiska programmet just nu, kommer att bli presenterade under dagen. Meningen är att de ska skriva sin C-uppsats, examensarbete, på Kultur & Fritids förvaltningen, med syftet "hur förvaltningen kan blir en hälsofrämjande arbetsplats?" Denna dag är en möjlighet för tjejerna att presentera sig och berätta lite om hur de tänker kring uppsatsskrivandet.

Ytterligare har Kultur & Fritids förvaltningen på gång projekt "**hälsoinspiratörer**" ute på de olika enheterna och respektive arbetsplats i förvaltningen. Om Kultur & Fritids förvaltningen lyckas – kommer detta att kunna bli ett av "de goda exemplen". jenny.olausson@kristianstad.se

[Tillbaka till början](#)

Miljö- och Hälsoskyddsförvaltningen

Förvaltningen jobbar mycket med Agenda 21. På Miljö- och hälsoskyddsförvaltningen arbetar 21 personer. Ett **friskvårdsprojekt** kommer att planeras under hösten, tillsammans med folkhälsopedagog Rebecca Nordström. tommy.danielsson@kristianstad.se

Personalkontoret

En s.k. "friskvårdsjakt" är under planering och kommer troligtvis att träda i kraft januari 2004. karin.odhnoff@kristianstad.se

[Tillbaka till början](#)

Kristianstads kommun, Arbetsmiljöenheten, 291 80 Kristianstad
Besöksadress: Björkhemsvägen 15c
tel 044 - 135535 fax 044 - 128933
Synpunkter på innehåll/verksamhet till lena.sjoberg@kristianstad.se
sidan uppdaterad 2003-10-24