

Forvarnir og heilsuefling á vinnustöðum

Gunnhildur Gísladóttir, iðjupjálfi M.Sc.

Sérfræðingur á Heilsu- og umhverfissviði

Þjónustuaðilanámskeið 2020





“You can’t be a safe worker if you’re not a healthy worker”

- Professor Carol Black
Expert Adviser on Work and Health,
Department of Health, England



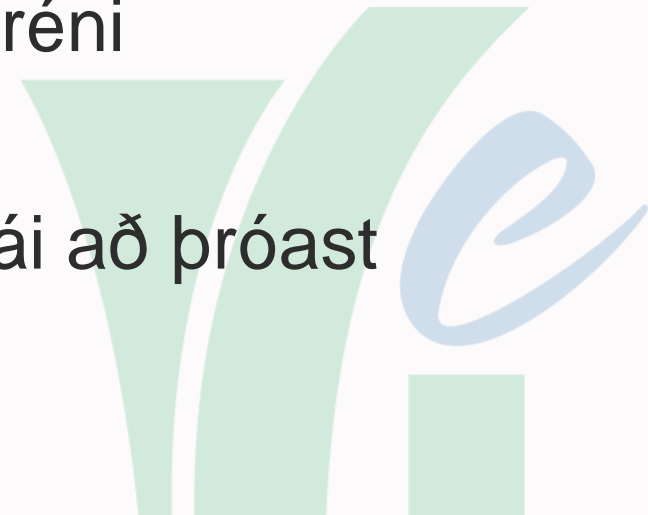
Heilsuefning er ekki lögbundin

- » Heilsuefning nýtist mjög vel í forvarnarskyni
- » Þjónustuaðilar sinna forvörnum á vinnustað
- » Gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði



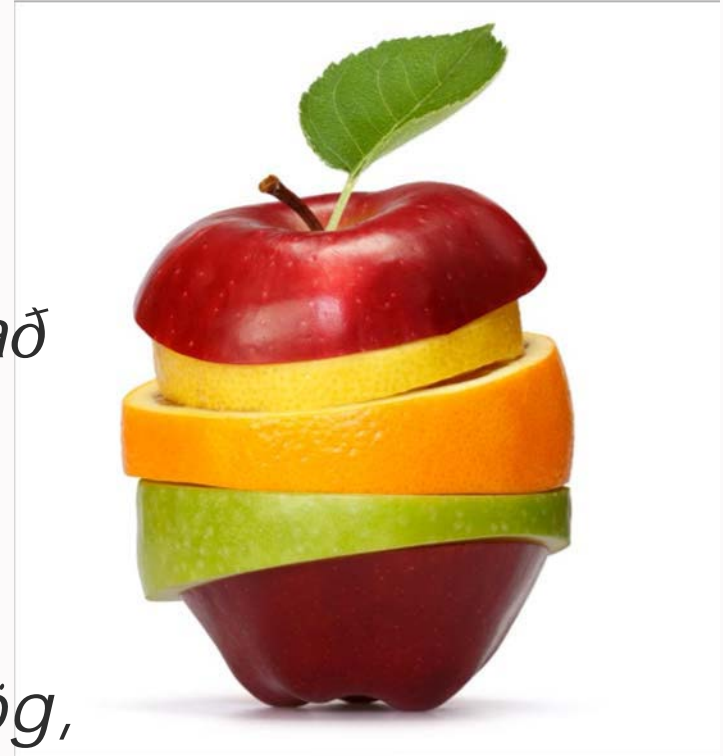
Forvarnir í vinnu

- » » Fyrsta stigs forvörn
 - » » miðar að því að fjarlægja hættu í vinnuumhverfi áður en hún veldur einkennum eða sjúkdómum
- » » Annars stigs forvörn
 - » » felur í sér aðgerðir sem eiga að koma í veg fyrir að kvillar eða einkenni sem komin eru fram, ágerist ekki heldur réni
- » » Þriðja stigs forvörn
 - » » miðar að því að koma í veg fyrir að sjúkdómar fái að þróast áfram og leiði til örorku eða dauða



Lýðheilsustefna fyrir Ísland

- Megin markmið lýðheilsustefnunnar er að Íslendingar verði ein heilbrigðasta þjóð heims árið 2030
- Öll sveitarfélög verði heilsueflandi samfélög, þar með taldir leikskólar, grunnskólar, framhaldsskólar og vinnustaðir



Heilsuefling á

vinnustað.

samstillt átak vinnuveitenda, starfsmanna og samfélagsins með það að markmiði að bæta heilsu og vellíðan á vinnustað

- *The Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion - EU 2007 -*



Áskoranir í heilbrigðismálum

- Hærri lífaldur
- Aukning lífstílstengdra sjúkdóma
- Aukning útgjalda
- Aukið álag með meiri þennslu
 - Neikvæð áhrif á heilsu
 - Hærri tíðni veikinda
- Alþjóðleg samkeppni



Af hverju heilsuefning?

- Sjúkdómar sem má fyrirbyggja orsaka 7 af hverjum 10 dauðsföllum



80% af hjarta-og æðasjúkdómum

80% af sykursýki 2 tilfellum

40% af krabbameinstilfellum

- Hægt er að nálgast yfir 65% allra fullorðinna Íslendinga á vinnustaðnum
- Fólk er í vinnunni 1/3 sólarhringsins

Áskoranirnar - staðreyndir

- Hefðbundin einnæf heilsuvernd dugar skammt
- Heilsufarsskoðun er nauðsynleg
en virkar aðeins með stuðningi



- » Ef vitneskja væri allt sem þarf þá væri
nóg fyrir alla að fara á vigtina til þess
að halda sér í kjörþyngd



Vísindin tala sínu máli:

- » Tengsl eru á milli heilsufars starfsmanna og framleiðni þeirra
- » Vinnustaðir sem ekki hafa heilsueflingu sem áherslu eru fjórum sinnum líklegri til að missa frá sér hæfa starfsmenn innan 12 mánaða
- » Rannsóknir sýna að árangrusrík heilsueflingarverkefni byggð á langtíma heilsueflingaráætlun til 3-5 ára geta skilað verulegri fækkun fjarvista

- » Chapman og samstarfsaðilar tóku saman árangur af 62 stórum lýðheilsurannsóknum á vinnustað
 - (average cost/benefit ratio of 5.56)
- » Fyrir hverjar þúsund krónur sem settar eru í heilsuefingu á vinnustað getur arðurinn verið allt að **fimm þúsund krónur**
- » Raunhæft er að gera ráð fyrir því að heilsuefning borgi sig alltaf ef notast er við sannreyndar aðferðir

Heilsueflandi vinnustaður - Við hverju má búast?

Innan fárra mánaða...

- ↑ Áhugi starfsmanna eykst
- ↑ Þekking eykst
- ↑ Samheldni eykst
- ↑ Fleiri taka skref í átt að heilsu
- ↓ Aðgerðarleysi

á 1-2 árum...

- ↑ Viðhorf, vitneskja og færni eykst
- ↑ Heilsufarsleg hegðun
- ↑ Ánægja í starfi/mórall
- ↑ Framleiðni eykst
- ↑ Ánægja viðskiptavina
- ↑ Ímynd / orðspor
- ↑ Heilsufarsleg áhætta minnkar

3-5 ár...

- Arðsemi af fjárfestingu í heilsueflingu
- Dæmi:
- ↑ Framleiðni
- ↑ Almennt heilsufar
- ↓ Fjarvistir
- ↓ Dregur úr meiðslum
- ↓ Dregur úr veikindum

Heilsueflandi vinnustaður



Þarfagreining



Áætlunargerð



Íhlutun



Mat á árangri



Heilsueflandi vinnustaður



Greining/mat á heilsu

Stöðumatsskýrsla

Grunnlína (Baseline analysis):

- Nákvæmar heilsufarsmælingar
- Heilsufarsmat
- Greining á áhrifaþáttum heilbrigðis
- Stöðumatsskýrsla
- Heilsueflingarnefnd



Heilsueflandi vinnustaður



Áætlunargerð

» Heilsueflingarstefna

Heilsueflingaráætlun

» *Heilsueflandi áætlun* (Health promotion plan):

- Áætlun um íhlutun útfrá áhrifapáttum heilbrigðis
- Raunhæf langtíma markmiðasetning
- Heilsueflingarmarkmiðin fyrir 2022



Heilsueflandi vinnustaður

Heilsueflandi íhlutun (Health promotion intervention):

- Íhlutun með mótun umhverfis
- Mæling á íhlutun:
 - Er íhlutun að skila því sem lagt var upp með?
 - Hver voru markmið íhlutunar?
 - Mæling á árangri
 - Minnkaði streita/jókst hreyfing?



Innleiðing íhlutunar

Mælingar á íhlutun

Mælingar á árangri



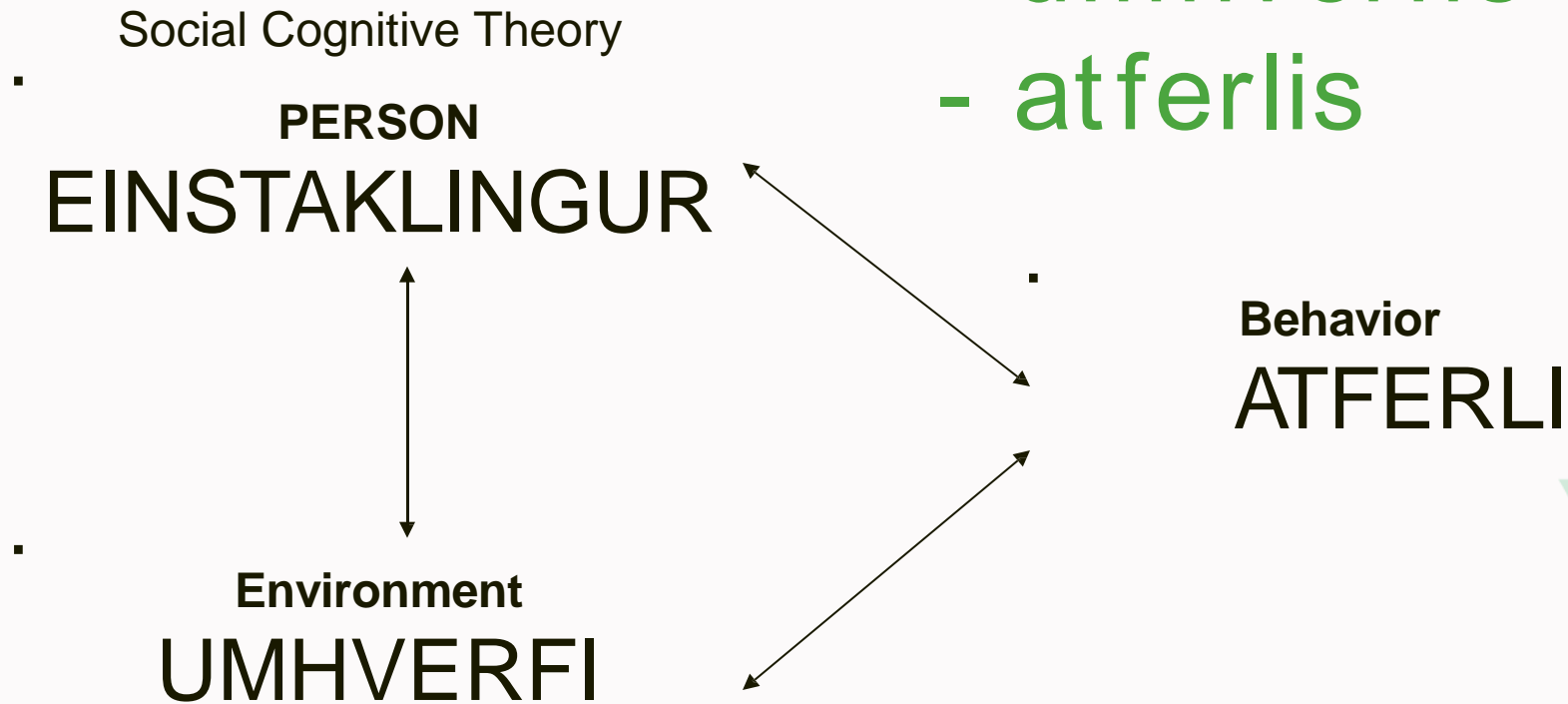
Af hverju skiptir lykil máli að vanda sig?



- » Rannsóknir skipta máli
- » Takmarkað fjármagn
- » Það er vilji til þess að efla heilsu
- » Fjármagni betur varið í annað



Samspil:
- einstaklings
- umhverfis
- atferlis



(Bandura 1986)



Skoðum vel þættir sem hafa áhrif á hegðun

- » þættir sem gera mann móttækilegan (predisposing factors)
 - » Þekking okkar
 - » Viðhorf okkar
 - » Trú á getu okkar til athafna
- » Styrkjandi þættir (Reinforcing factors)
 - » Hvatning
 - » Umbun/refsing
 - » Fyrirmyndir
- » Auðvelda hegðun – gera hegðun færa (Enabling factors)
 - » Færni (við gerum ekkert án hennar)
 - » Mikilvægt fólk í lífinu - maki og vinir
 - » Lög og reglur



Byrjum á markmiðunum og höfum þau raunhæf og mælanleg:

- » » Auka hreyfingu
- » » Draga úr reykingum
- » » Stuðla að betri næringu
- » » Efla vinnuumhverfi
- » » Draga úr slysum
- » » Draga úr áfengisnotkun
- » » Meðhöndla streitu og álag
- » » Auka þátttöku í aðgerðum og fræðslu



Hvað þarf vinnustaðurinn að hafa



1. Hafa mótaða langtíma heilsueflingaráætlun
2. Tengja viðvarandi heilsueflingu inní aðra stefnumörkun
3. Stuðlar að reglulegri heilbrigðisfræðslu
4. Móta umhverfis- og samfélagsþætti
5. Sýna í verki samfélagslega ábyrgð á heilsu



Dæmi um ómarkvissa heilsueflingu

- » Undirbúningsvinna ekki til staðar
- » Óraunhæfar væntingar
- » Hópurinn fer og gerir bara eitthvað!
- » Dæmi: Hjólreiðakeppnin/frídagur í verðlaun!
- » skoðum það útfrá aldri, heilsu, vilja, færni og aðstæðum



Því er vert að hafa í huga...

- » Við erum ekki öll eins
- » Alls ekki allir tilbúnir
- » Stundum er íhlutun framkvæmd án umræðu
- » Heilsufarsupplýsingar ekki til staðar
- » Tækifæri starfsmanna til breytinga takmörkuð
- » Samráð við starfsfólk lítið
- » Færni ekki metinn eða aðstaða fólks til þátttöku
- » Með öðrum orðum...getur fólk tekið þátt?



“You can’t be a *safe worker* if you’re not a *healthy worker*”

- Professor Carol Black
Expert Adviser on Work and Health,
Department of Health, England



Takk fyrir – spurningar?





VINNUEFTIRLITIÐ

FRUMKVÆÐI • FORVARNIR • FAGMENNSKA