

Kontroll av medarbetarnas hälsa!

Hur gör man det?



FRÅGA

- Hur många av er här går på hälsokontroll varje år ?
- Hur många går till tandläkaren varje år ?
- Hur många av er kontrollerar er mentala hälsa varje år ?



Varför upplevs arbetsmiljö frågor som mindre viktigt ?

Presenteras på ett tråkigt sätt ?

Är mindre viktigt än t.ex. miljöledning och budgetfrågor ?



Vad händer?



Vandra genom arbetslivet
Kom ut någorlunda
helskinnade



Må bra på jobbet är lönsamt Varför ?

Hur många
medarbetarsamtal har
ni /år där du arbetar ?

Antal
medarbetarsamtal

Inga

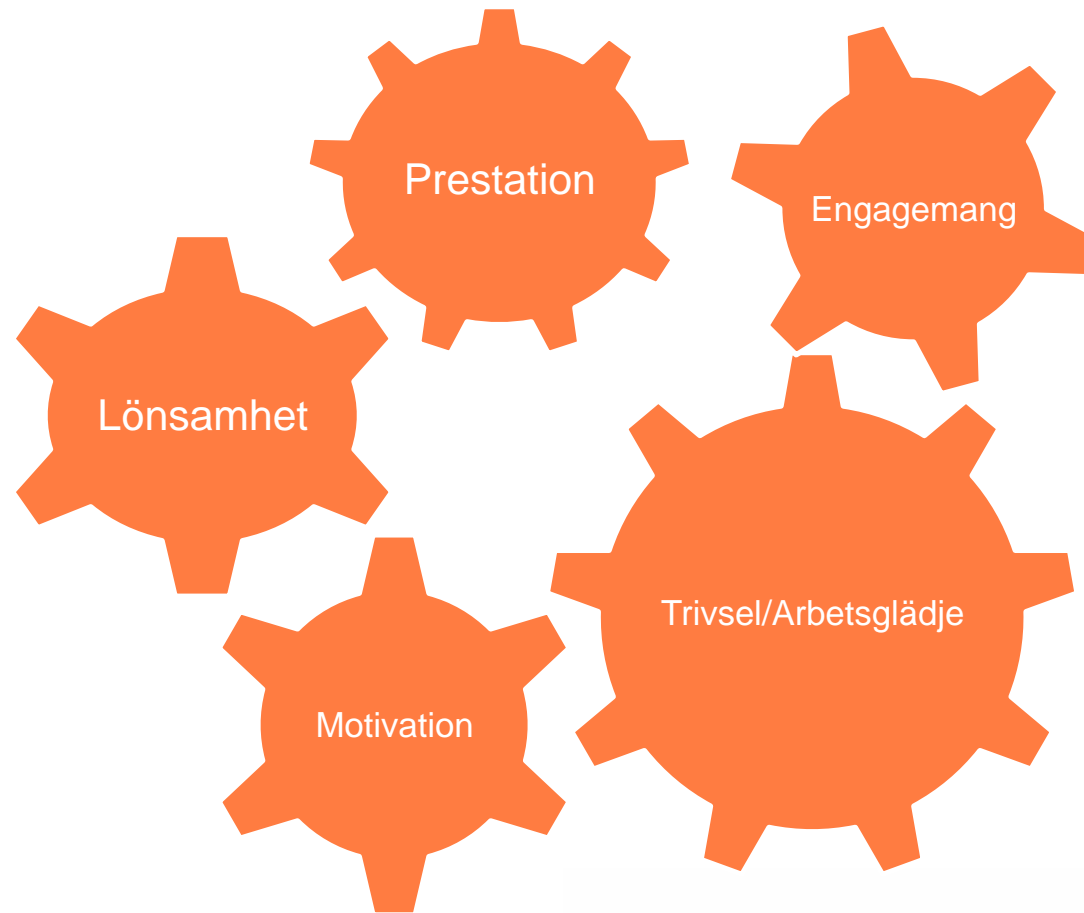
1

2

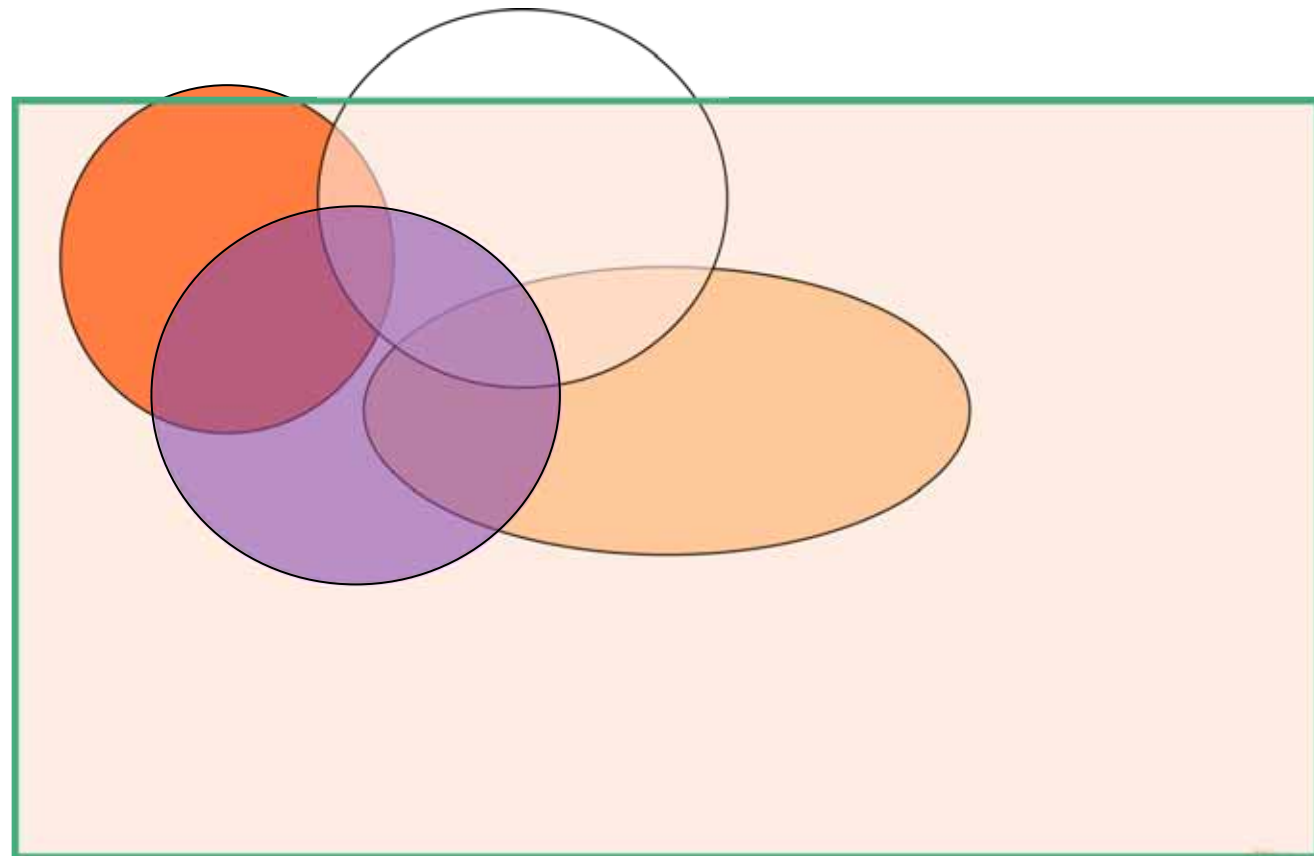
3



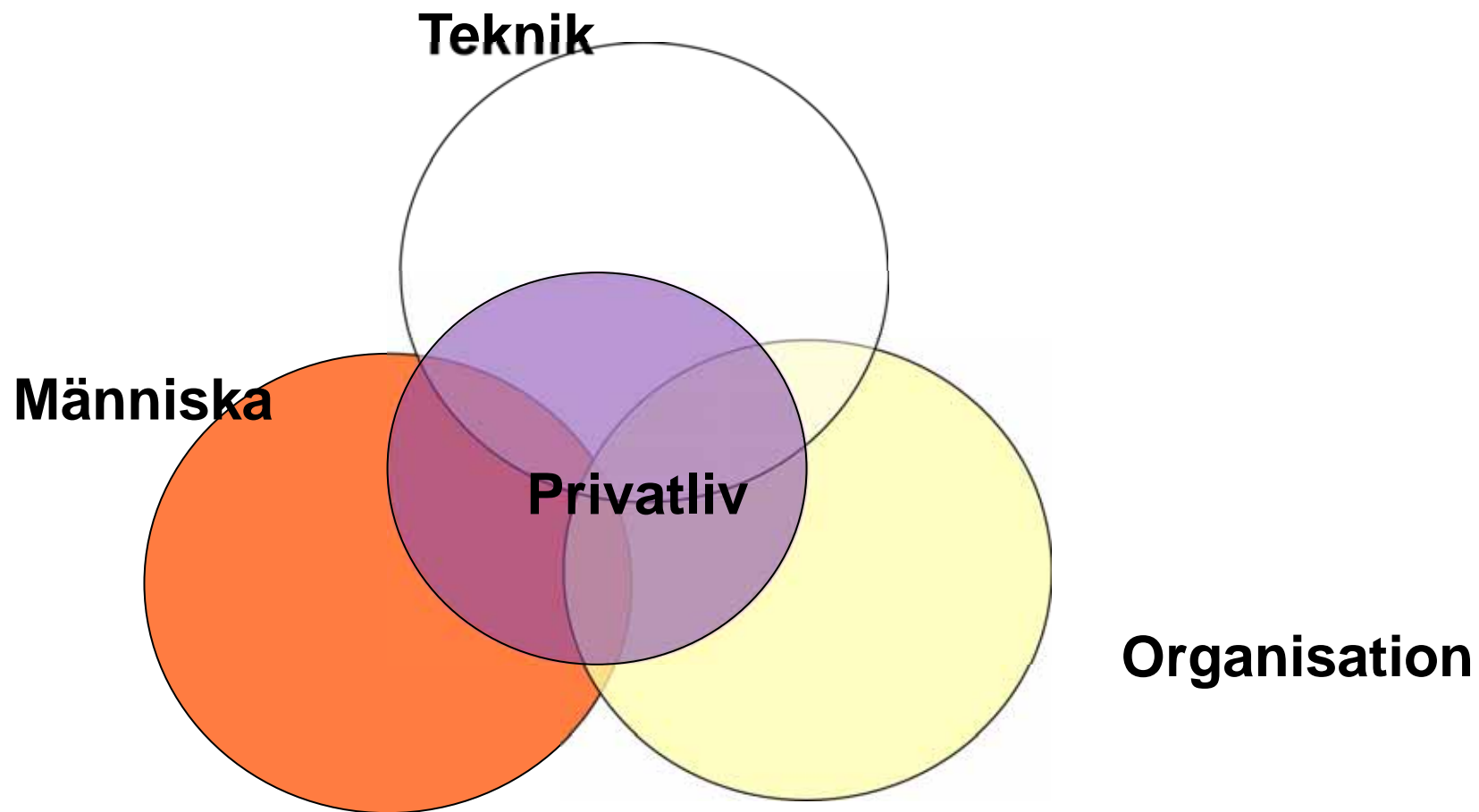
Om jag mår bra på jobbet – vad innebär det?



Arbetsmiljölagen är en ramlag



Sambanden



Må bra på jobbet kräver ett MTO perspektiv

- Teknik har vi kommit en bit på väg med
- Människa utvecklas starkt
- Organisation utvecklas starkt



Må bra på jobbet kräver

- Insikt
- Kunskap
- Aktiv handling



Faktorer som påverkar arbetsmiljön

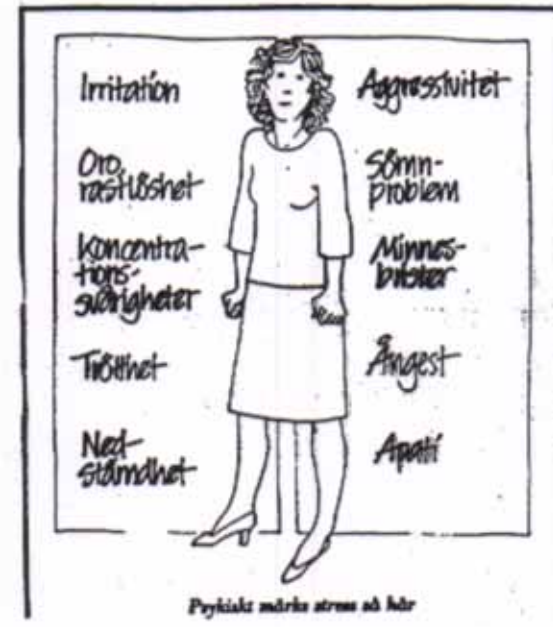
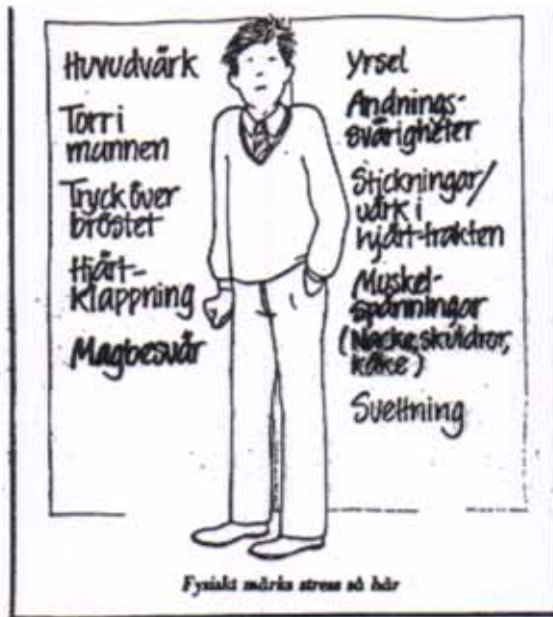
- Arbetsledning (MO)
- Arbetsmängd (MO)
- Arbetstid (MO)
- Handlingsutrymme (MO)
- Arbetsställningar (T)
- Arbetsrörelser (T)
- Belysning (T)
- Buller (T)
- Farliga ämnen (T)
- Värme och kyla (T)
- Arbetsutrustning (T)
- Maskiner (T)

**En organisation med oförenliga krav
leder till:**

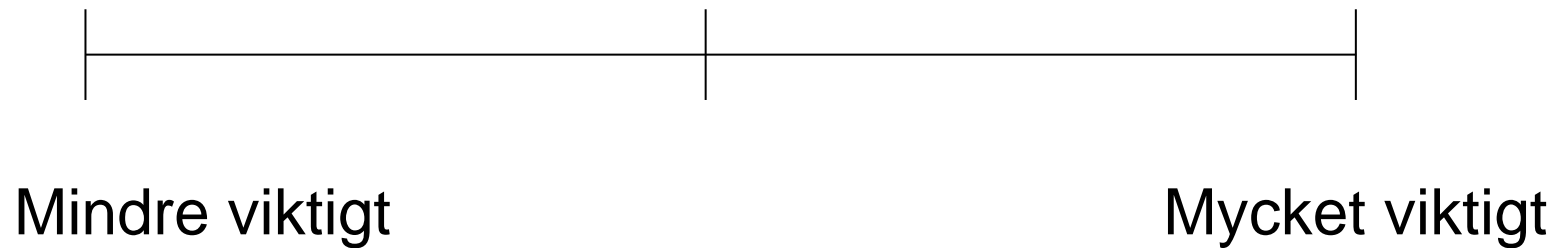
STRESS



Tecken på stress



Hur viktig är god arbetsmiljön för dig?



Hur viktig är en god arbetsmiljö för dig ?

98 %

Tycker detta är mycket viktigt



**Vilken är den viktigaste
arbetsmiljöfrågan
där du jobbar idag ?**

50%

**Tycker att stress är den viktigaste
frågan**

**Vilken är den viktigaste
arbetsmiljöfrågan
där du jobbar idag ?**

50%

**Tycker att damm, smuts,
är den viktigaste frågan**

Omgivningens viktigaste krav på mig som person

- Att jag har kunskap
- Att jag är ärlig
- Respekt
- Vad tycker ni ?



Mina viktigaste krav på min omgivning

- Att omgivningen är ärlig mot mig
- Att omgivningen respekterar mig
- Att omgivningen är rättvis mot mig
- Vad tycker ni ?



Hur fungerar vi egentligen som människor i grupp och grupper ?



ORSAKEN TILL HJÄRNSLÄPP!



Du kör till jobbet, gott om tid

Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Handling 1



Men hur var det nu, mötet som vi planerade?!

Irritation
Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Handling 2



Nog var det idag, bäst jag ringer och kollar, jovisst var det idag, om tio minuter.

Irritation
Stress
Medvetenhet
Medvetenhet
Medvetenhet
Handling 3



Nä men va f*n, gult ljus i korsningen, det är bara att satsa!!

Irritation
Stress
Tidsbrist
Medvetenhet
Medvetenhet
Handling 4



Vägarbete
.....

Irritation
Stress
Tidsbrist
Frustration
Panik
FELHANDLING

Vad är mental hälsa för någonting?

Varningstecken på depression

- Förändrat kroppsspråk
- Nedstämdhet
- Minskat intresse för aktiviteter
- Aptitförändringar
- Sömnproblem
- Starka värdelös- och skuldkänslor
- Minskad koncentrationsförmåga eller beslutsamhet
- Återkommande tankar på döden
- Brist på energi

Fakta psykisk ohälsa i Västra Götaland

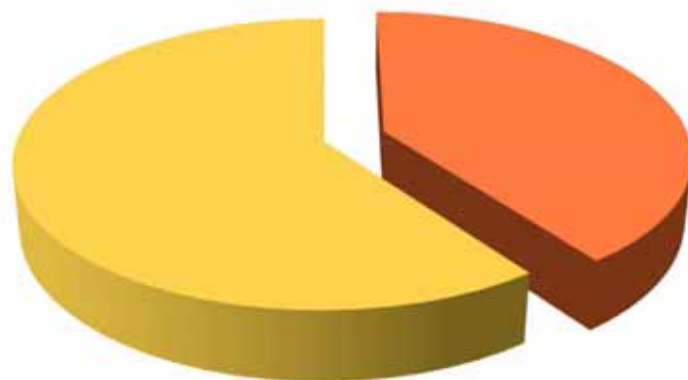
- **3 av 10** invånare vill inte jobba eller bo nära någon som har psykisk sjukdom !
- **4 av 10** tror inte att människor med psykisk sjukdom kan återhämta sig !!
- **7 av 10** anser att människor med psykisk sjukdom inte får vård inom psykiatrin !!!
- **1 av 4** söker någon gång vård för psykisk ohälsa !!!!



Fakta om depression

Biologiska, psykologiska och sociala faktorer vävs samman till en helhet och skapar risk för depression.

Arvsanlag står för 40%. Inlärt beteende och yttre orsaker står för 60%.



■ Arvsanlag

■ Inlärt och yttre orsaker

Hur uppnår vi ett gott liv?

- Hur får vi livspusslet att gå ihop?
 - Vad stressar oss idag?
 - Vad kan vi själva göra för att må bättre?
-
- ✓ Genom en seriös stresshantering!
 - ✓ Genom en grundlig personlig handlingsplan!
 - ✓ Genom personliga övningar!



Vem har ansvaret?

- Arbetsgivaren
 - Regler
- Myndigheter
 - Tillsyn/Kontroll av efterlevnad
- Du och jag
 - Efterlevnad



Arbetsgivaren har idag ett utökat ansvar



Formell och informell organisation

- Vad menas med detta?
- Är detta vanligt?
- Hur påverkar det oss?
- Tar den över formella organisationen?
- Riskerna med detta



Fem steg på väg mot utbrändhet

- Fysisk trötthet
- Intellectuell trötthet
- Social trötthet
- Personlighetsförändring
- Meningen med livet



Relationer

- **Mänskliga relationer** är en viktig del av livet
- **Det är naturligt** att ha olika uppfattningar om saker
- **Rättvisa ärlighet respekt** är viktigt för en relation
- **Människor som ställs utanför** flocken utvecklar sämre hälsa och tynar bort



Slutsats

- Var rädd om dina nära och kära
- Lär dig läsa av din KROPPS SIGNALER OCH REAGERA SAMT AGERA PÅ DESSA
- Arbeta aktivt med din fysiska och psykiska hälsa regelbundet
- Programmera din hjärna "riktigt" för att stå emot livets snabba förändringar
- Arbeta med MTO perspektivet
- Fråga alltid människor du möter i fortsättningen: Hur mår du EGENTLIGEN? Och ta dig tid att vänta på svaret
- Var rädd om ditt liv den tid du har kvar!

TACK FÖR UPPMÄRKSAMHETEN!

Lycka till!



Kontaktuppgifter

Lars Lundén Renova AB Tel 031-618517

E-post: lars.lunden@renova.se

