

# Riktlinjer för friskvård

Dokumenttyp	Giltighetstid	Beslutande instans	Beslutsdatum och paragraf
Riktlinjer	Tillsvidare	Kommunstyrelsen	2016-04-06 § 62 2021-06-09 § 157
Antagen med stöd av lag	Revisionsdatum	Dokumentansvarig	Uppföljningsansvar
Kommunallagen	2021-06-09	HR-chef	HR-chef
Gäller för nämnd/förvaltning			
Skara kommun			

## Innehållsförteckning

Bakgrund .....	4
Hälsa och friskvård .....	4
Friskvård i Skara kommun.....	5
Individnivå.....	5
Gruppnivå .....	5
Organisationsnivå .....	6

## Bakgrund

Kommunen har ett demokratiskt, lagstyrt uppdrag och ska förverkliga de mål och ambitioner som de förtroendevalda har beslutat. Medarbetarna är kommunens främsta resurs för att utföra detta välfärdsuppdrag. I kommunens strategi för kompetensförsörjning prioriteras därför arbetsmiljö och hälsa som ett av de viktigaste områdena för att utveckla och behålla kommunens medarbetare.

En attraktiv arbetsgivare arbetar aktivt med hälsoarbete för att främja hälsa och välbefinnande bland sina medarbetare. Människor som trivs och mår bra gör ett bättre arbete, blir mer engagerade och bidrar i större utsträckning med kreativa förbättringsidéer. Detta är nyckelfaktorer till bättre resultat, verksamhetsutveckling och leverans av hög kvalitet till kommunens kunder, brukare och medborgare.

I medarbetarpolicyn uppmuntras samtliga medarbetare att ta ansvar för sin fysiska och psykiska hälsa och värna balans i livet. Skara kommun ska därför fortsätta arbetet med att öka kunskapen kring vad som skapar hälsa, skapa förutsättningar för ett hållbart yrkesliv och främja friskfaktorerna i organisationen. En del i detta arbete är att erbjuda möjlighet till friskvård.

## Hälsa och friskvård

Begreppet hälsa innefattar både ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Förutom den fysiska motionen påverkas vår hälsa även av hur vi mår mentalt samt av våra sociala relationer.

Friskvård är en benämning för de aktiviteter som genom stimulans, återhämtning, anspänning och avspänning skapar en balans hos individen. Friskvårdsaktiviteterna ska inspirera och ge medarbetarna förutsättningar att arbeta med egna aktiva hälsobefrämjande insatser.

Chefen är en viktig del i att ge goda förutsättningar för medarbetarens hälsa och livskvalité med bland annat möjlighet till friskvård och en balans mellan arbete och fritid. Det goda och hälsosamma ledarskapet kräver att medarbetare och chefer möjliggör varandras roller dvs. det kräver även ett gott medarbetarskap. Medarbetare uppmuntras därför att ta ansvar för sin fysiska och psykiska hälsa och värna balans i livet.

Det aktiva medarbetarskapet innebär att bidra till utveckling och värna friskfaktorer. För att möjliggöra detta behöver medarbetare ges förtroende och uppmuntras till ansvar- och initiativtagande genom dialog, samverkan och tydliga förväntningar från chef/arbetsgivare

2021-06-09

## Friskvård i Skara kommun

För att stimulera till egna hälsofrämjande insatser erbjuder kommunen sina medarbetare aktiviteter på individ- grupp och organisationsnivå. De aktiviteter som erbjuds har en tydlig inriktning på en hälsosam livsstil och utbudet ska anpassas efter verksamhetens och medarbetarnas förutsättningar och behov.

### Individnivå

#### *Friskvårdsbidrag*

Medarbetare i Skara kommun erbjuds ett friskvårdsbidrag till friskvårdsaktiviteter motsvarande 750 kr/termin. Medarbetare som har tidsbegränsad anställning får subvention i förhållande till anställningstidens längd.

Aktivitetserna som friskvårdsbidraget kan användas till ska vara av **enklare slag och av mindre värde** och erbjudas till alla anställda.

### Gruppnivå

#### *Friskvårdsbidrag för enheten/arbetsgruppen*

Arbetsklimatet, i form av ett gott samarbete, gemenskap och trivsel på arbetet, är förutsättningar för att våra medarbetare ska göra ett bra jobb och leverera en god service till våra medborgare.

För att stimulera till gemensamma aktiviteter med syfte att stimulera trivsel och arbetsglädje på enheten/arbetsplatsen kan enheten ansöka om ett friskvårdsbidrag. För att erhålla bidraget krävs en ansökan där enheten tydligt anger hur bidraget ska användas. Det är chefen som ansöker om friskvårdsbidraget för enhet.

Bidraget är ca 200 kr per medarbetare men max 10 000 kronor per enhet.

#### *Gruppträning*

För kommunens medarbetare finns möjlighet till gruppträning hos någon av kommunens samarbetspartners inom friskvård. Vilka pass som erbjuds varierar och erbjuds med regelbundenhet.

#### *Riktad hälsofrämjande insats*

Kommunens medarbetare erbjuds delta i en riktad hälsofrämjande insats med syfte att främja välmående. Insatsen riktar sig till personer som är eller riskerar sjukskrivning och som har någon form av besvär i rörelseorganen. Insatsen genomförs i grupp och innebär att deltagare får en individuell träningsplan.

## Organisationsnivå

### *Inspirationsföreläsningar*

För att öka medvetenheten om hälsa i form av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande satsar kommunen på att bjuda in medarbetare till inspirationsföreläsning med olika hälsotema och hälsofrämjande insatser.