

Friskare arbetsplats inom vård och omsorg

Äldreomsorg, hemtjänst, särskilt boende, LSS och hemsjukvård

Utgår från WHO:s modell för hälsosamma arbetsplatser och de åtta friskfaktorererna

OM GUIDEN

Vård och omsorg är en av kommunens största förvaltningar och har ofta hög sjukfrånvaro och svårt att rekrytera. Här gör ett systematiskt hälsoarbete stor skillnad – för medarbetarna och för kontinuiteten hos brukarna.

Guiden riktar sig till förvaltningsledning, HR och chefer och visar hur ni arbetar strategiskt med hälsa – från kartläggning till uppföljning – med hälsoportalen som stöd.

I GUIDEN

1. Förvaltningens utmaningar
2. Processen steg för steg
3. Årshjul för förvaltningen
4. Handlingsplan och friskfaktorer på tre nivåer
5. Så kommer ni i gång

Vanliga utmaningar inom de fyra områdena

WHO beskriver fyra områden där arbetsgivaren kan påverka hälsan. Listan är en utgångspunkt för er kartläggning – er egen bedömning avgör vad som är viktigast.

Fysisk arbetsmiljö

- Tunga lyft och förflyttningar
- Smittrisker och hygien
- Ensamarbete i brukarens hem
- Bilkörning i hemtjänsten

Psykosocial arbetsmiljö

- Hög arbetsbelastning och tidspress
- Delade turer och schemaläggning
- Hot och våld
- Etisk stress
- Chefer med stora personalgrupper

Personliga hälsoresurser

- Skiftarbete, sömn och återhämtning
- Svårt att hinna äta och ta paus
- Friskvård som inte passar schemat

Engagemang i samhället

- Kompetensförsörjning och praktikplatser
- Språkstöd för nya medarbetare
- Samverkan med regionen

FRISKFaktorER ATT BÖRJA MED

Tre av de åtta friskfaktorerna som ofta är extra viktiga i vård och omsorg

1

Prioritering av arbetsuppgifter

Tidspressen gör att det viktigaste måste vara tydligt – för både chef och medarbetare.

2

Närvarande, tillitsfullt och engagerat ledarskap

Enhetschefer med många medarbetare behöver förutsättningar att finnas på plats.

3

Tidiga insatser och arbetsanpassning

Fånga signaler tidigt och anpassa arbetet innan någon blir långtidssjuk.

Friskfaktorerna är framtagna av parterna i kommunal sektor. Er friskfaktorenkät visar vilka som behöver prioriteras hos er.

Åtta steg – med coaching där det gör mest skillnad

Ledningens engagemang och medarbetarnas delaktighet behövs i varje steg.

Ledarskapscoaching ingår i att samla och att genomföra, så att cheferna orkar bära förändringen.

01 Mobilisera

Förvaltningsledning och fackliga företrädare står bakom arbetet. Hälso policyn förankras och tid och resurser avsätts.

I portalen: Årshjul

02 Samla

Ledarskapscoaching

En hälsogrupp med chefer, skyddsombud, HR och medarbetare från olika yrken – olika roller ser olika risker.

Coaching: Enhetschefer i hälsogruppen får individuell coaching för att leda förändringen – särskilt de som har stora personalgrupper.

I portalen: Arbetsflöden, Konsultstöd

03 Bedöma

Sjukfrånvaro per enhet, friskfaktorenkät och skyddsronnd med fokus på förflyttningar, ensamarbete och hot och våld.

I portalen: Enkätundersökning, Hälsokartläggning, Incidentrapportering

04 Prioritera

Matcha det som är viktigast att åtgärda med det medarbetarna själva vill förändra. Välj ett par friskfaktorer att börja med.

I portalen: Dashboard, Idébanken

05 Planera

Handlingsplaner med mätbart mål, ansvarig, budget, underhåll och uppföljning – kopplade till förvaltningens och kommunens mål.

I portalen: Planering, Årshjul

06 Genomföra

Ledarskapscoaching

Förflyttningsutbildning, översyn av scheman och delade turer, rutin mot hot och våld och friskvård som passar skiftarbete.

Coaching: Coachingen fortsätter under genomförandet: hur chefen är närvarande trots många medarbetare, prioriterar och tar tidiga samtal.

I portalen: Utbildning, Friskvård, Konsultstöd, Företagshälsa

07 Utvärdera

Följ både genomförandet och resultatet – efter 3, 6 och 12 månader. Fråga medarbetarna vad som fungerade.

I portalen: Dashboard, Rapportering

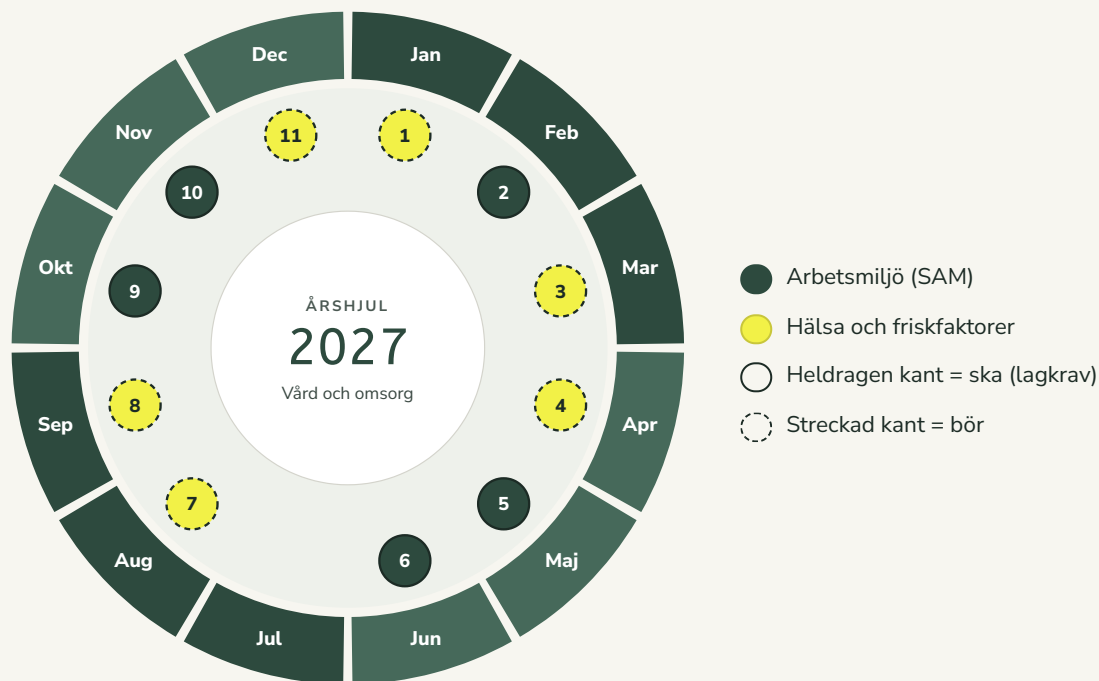
08 Förbättra

Revidera planen varje år och mät friskfaktorerna igen. Lyft det som gått bra och börja om med nästa prioritet.

I portalen: Årshjul, Enkätundersökning

Ett år med friskfaktorer och SAM

Kalenderår. Sommarbemanningen styr vårens planering. Lagkraven är grunden, friskfaktorarbetet bygger på dem – på kommun-, förvaltnings- och enhetsnivå.



1	Jan	Förvaltningens mål utifrån kommunens gemensamma mål	BÖR	FÖRVALTNING
2	Feb	Skyddsround med fokus på förflyttningar	SKA	ENHET
3	Mar	Friskfaktorenkät till alla medarbetare	BÖR	KOMMUN
4	Apr	Analys i spindeldiagram och start av ledarskapscoaching	BÖR	FÖRVALTNING
5	Maj	Riskbedömning inför sommarbemannning	SKA	FÖRVALTNING
6	Jun	Handlingsplaner på arbetsplatsträff	SKA	ENHET
7	Aug	Uppföljning av coaching och handlingsplaner	BÖR	FÖRVALTNING
8	Sep	Förflyttningsutbildning	BÖR	ENHET
9	Okt	Skyddsround och genomgång av rutin mot hot och våld	SKA	ENHET
10	Nov	Årlig uppföljning av arbetsmiljöarbetet	SKA	FÖRVALTNING
11	Dec	Mål och resurser in i nästa års budget	BÖR	FÖRVALTNING

I **portalen**: Årshjul med påminnelser och SKA/BÖR-taggar, kopplat till Planering och Rapportering.

Exempel: Säkra förflyttningar i hemtjänsten

Ett problem behöver sällan bara en sorts lösning. En bra handlingsplan angriper det från alla fyra områdena.

Fysisk Riskbedömning av förflyttningar hos varje brukare. Rätt hjälpmedel på plats.		Psykosocial Tid i schemat för dubbelbemanning, så att ingen behöver välja mellan säkerhet och att hinna i tid.	
Personliga resurser Praktisk utbildning i förflyttningsteknik – färdighet, inte bara information.		Samhälle Samverkan med regionens arbetsterapeuter kring hjälpmedel i hemmet.	
Mål [ERT MÄTBARA MÅL]	Ansvarig Enhetschef hemtjänst	Uppföljning Efter 3, 6 och 12 månader	Underhåll Repetition varje år och vid nyanställning

FRISKFAKTORER PÅ TRE NIVÅER

Konkret på enheten – strategiskt i hela kommunen

Enkla och mätbara aktiviteter är grunden. Verklig förändring kräver att hela kommunen drar åt samma håll, med gemensamma mål på varje nivå.

ÖVERGRIPANDE

Kommunledning, HR och central samverkan prioriterar ett par friskfaktorer och sätter gemensamma mål.

FÖRVALTNING

Vård och omsorg jämför sitt spindeldiagram med kommunens och bryter ned målen till egna mål och aktiviteter.

ENHET

Chef och medarbetare går igenom sitt resultat på en arbetsplatsträff och väljer en konkret, mätbar aktivitet.

1 Undersöka

Friskfaktorenkät – samma frågor i hela kommunen.

2 Analysera

Spindeldiagram för kommun, förvaltning och enhet.

3 Planera

Aktiviteter kopplade till mål och resultat.

4 Följa upp

Nästa mätning visar förflyttningen.

Mer än ett system

Ett system förändrar ingenting av sig självt. Därför får ni tre saker utöver hälsoportalen, med utbildade processledare och arbetshälsovetare vid er sida.

1

Halvdagsworkshop för HR och chefer

Processanalys, förändringsledning och en plan för implementeringen.

2

Best practice för hälsoportalen

Hur portalens delar används systematiskt och strategiskt.

3

Löpande stöd och chefsutbildningar

Under hela avtalstiden. **Ingår i licensen.**

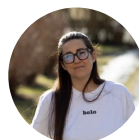
EXEMPEL PÅ UPPLÄGG

- 1 Behovsanalys
- 2 Scope av hälsoportalen
- 3 Utsedd strategisk hälsogrupp
- 4 Halvdagsworkshop inklusive mål
- 5 Teknisk implementation
- 6 Kommungemensam utbildning och kommunikation
- 7 Uppföljning efter 3, 6 och 12 månader

AVTALSFORM

Avrop på ramavtal – om kommunen har ett gällande ramavtal där Helo Hälsa ingår.

Direktupphandling – om avtalets totala värde, inklusive förlängningar, understiger direktupphandlingsgränsen (700 000 kr exkl. moms enligt LOU 2026). Vi tar fram prisförslag och underlag till er dokumentation.



Sofie Bingmark
Annelie Altberg

Boka en genomgång:
hej@helohalsa.com

Guiden utgår från WHO:s Healthy Workplace Framework and Model (2010) och de åtta friskfaktorer som parterna i kommunal sektor har enats om. Helo Hälsa är inte knutet till eller godkänt av WHO. Exempelen i guiden är illustrativa och ska anpassas efter er verksamhet.