

Rekommendationer om hälsoundersökningar med insatser för bättre levnadsvanor

Aktuell forskning visar att hälsoundersökningar via arbetsplatsen bör kombineras med insatser för hälsosamma levnadsvanor för att ge effekt. Mest framgångsrikt är att genomföra insatser på flera nivåer - individ, grupp och arbetsplats/organisation. Nu har evidensbaserade riktlinjer tagits fram för företagshälsan om hälsoundersökningar via arbetsplatsen.

Så genomför du som arbetsgivare en individriktad hälsoundersökning

- Genomför hälsoundersökningen med kvalitetssäkrade vetenskapligt utprovade enkäter om fysisk aktivitet och stillasittande, alkohol-, tobaks- och matvanor.
- Använd stödjande, rådgivande och motiverande samtal, de ger god effekt för att förändra levnadsvanor och kan kombineras med andra insatser. Några exempel: Rådgivning med tillägget Fysisk aktivitet på recept (FaR®) eller stegräknare för att främja en persons fysiska aktivitetsnivå. För att ändra matvaror rekommenderas att samtalet ska ha en teoretisk grund samt vara välstrukturerat, såsom kognitiv beteendeterapi (KBT).

Så genomför du som arbetsgivare en organisations-/arbetsplatsinriktad hälsoundersökning

- Tillämpa ett brett perspektiv för att främja hälsosamma levnadsvanor genom fokus på individuella, organisatoriska och arbetsmiljömässiga faktorer. Kartlägg de anställdas levnadsvanor och förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor inom en organisation/arbetsplats.
- Tänk på att arbetsmiljön och organisationsstrukturen har stor inverkan på medarbetarnas levnadsvanor och kan stödja eller hindra förändring. Tillgång till lunchrum, utbudet i personalrestaurangen, träningsmöjligheter i närheten av jobbet är några exempel på faktorer som påverkar.
- Utforma en egen hälsostrategi och genomför med stöd av denna åtgärder för förändring av levnadsvanor. Det kan till exempel handla om att underlätta hälsosamma val vid måltider, erbjuda stöd för att sluta röka eller ändra alkoholvanor och underlätta för anställda att vara fysiskt aktiva varje dag på jobbet.

Hälsoundersökning via arbetsplatsen kan utformas för enskilda individer eller vara arbetsplats-/organisationsbaserad och rikta sig till alla anställda. I båda fallen är det viktigt att ta hänsyn till hur arbetsmiljö och organisationsstruktur påverkar anställdas levnadsvanor.

Arbetsmodellen i hälsoundersökning via arbetsplatsen bygger på fem steg - planering och förankring, kartläggning och analys, planering av insatser, genomförande samt utvärdering av effekter.

Riktlinjer för
hälsoundersökningar
via arbetsplatsen

En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 3/2015

FAKTA

Riktlinjerna för hälsoundersökningar via arbetsplatsen har tagits fram av Företagshälsans riktlinjegrupp, en verksamhet inom Kompetenscentret för företagshälsa. Riktlinjegruppen består av praktiker och forskare. I gruppen ingår representanter från flertalet professioner på olika företagshälsor i Sverige, branschföreningen Sveriges Företagshälsor, representanter från Svenska företagsläkarföreningen samt forskare från Enheten för interventions- och implementeringsforskning vid Karolinska Institutet.

Arbetet leds av professor Irene Jensen och dr. Lydia Kwak vid Karolinska institutet och tas fram i unikt samarbete mellan yrkesverksamma inom företagshälsan och verksamhetsnära forskare. Målet är att stödja evidensbaserad praktik (EBP) inom företagshälsan och att integrera de senaste vetenskapliga rönen i den dagliga verksamheten i samverkan med arbetsplatsen i syfte att skapa en standardisering och struktur för ett kvalitetssäkrat arbetssätt för svenska företagshälsor.

Riktlinjerna med tillhörande dokument finns att ladda ned på www.fhvforskning.se.

Det som ska särskilja företagshälsan från hälso- och sjukvården är:

- Kunskap om hur arbetet påverkar hälsan
- Kunskap om arbetsplatsen
- Kunskap om effektiva åtgärder och möjligheten att arbeta på arbetsplatsen
- Möjligheten att arbeta i nära kontakt med och på uppdrag av arbetsgivaren

En företagshälsa som arbetar evidensbaserat erbjuder:

- Kostnadseffektiva och kvalitetssäkrade metoder som bygger på bästa tillgängliga kunskap.
- Ett strukturerat arbetssätt som ger kända effekter.
- Möjlighet att arbeta mer förebyggande och främjande genom att engagera arbetsplatsen och öka medarbetarnas delaktighet och ansvar.
- En multidisciplinär kompetens med tvärprofessionellt teamarbete.

KONTAKTUPPGIFTER

Enheten för interventions- och implementeringsforskning
Institutet för miljömedicin (IMM)
Karolinska Institutet
www.ki.se/imm/iir

Kompetenscentret för företagshälsa
www.fhvforskning.se
info@fhvforskning.se



**Karolinska
Institutet**

**sveriges
företags
hälsor**