

Främja hälsosamma levnadsvanor med hälsoundersökning

Medarbetares levnadsvanor har stor påverkan på verksamheten. Forskning visar att insatser på individnivå såväl som på arbetsplatsnivå är något som alla vinner på, både individ och organisation. Men vad vet du om medarbetarnas levnadsvanor och hur du kan påverka dem? Ett sätt att ta reda på det är att genomföra en hälsoundersökning. Det är dock viktigt att arbetet inte stannar med undersökningen utan helt avgörande för att få effekt av den genomförda undersökningen är att den följs av stöd och åtgärder för att förändra de riskfyllda levnadsvanor som identifieras.

Det går att påverka och förändra levnadsvanor

Forskning visar att insatser på individnivå framförallt lockar de som redan har goda levnadsvanor och inte de som behöver göra en förändring. Om man som arbetsgivare vill påverka och förändra medarbetares levnadsvanor behöver man arbeta både på individnivå och arbetsplatsnivå, gärna i kombination. Och som arbetsgivare har du faktiskt goda förutsättningar för att lyckas!

Företagshälsa eller aktör med liknande expertkompetens hjälper dig

Företagshälsan eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster är en viktig resurs i arbetet med att kartlägga och förändra levnadsvanor. När du anlitar en leverantör, exempelvis företagshälsa eller annan aktör, säkerställ att de arbetar enligt de evidensbaserade riktlinjerna ”Riktlinjer för hälsoundersökningar vid arbetsplatsen”. Läs mer om evidensbaserade riktlinjer på www.mynak.se.

STEG 1: Få koll med en hälsoundersökning

Steg ett i det hälsofrämjande arbetet är att ta reda på hur medarbetarnas hälsostatus ser ut och vilken potential som finns för hälsofrämjande insatser. Detta görs med någon form av hälsoundersökning. Hälsoundersökningen kan vara **individinriktad** som har fokus på enskilda anställda eller så väljer du en **arbetsplatsinriktad** undersökning som tillämpar ett brett perspektiv för att främja hälsosamma levnadsvanor hos medarbetare.

En hälsoundersökning görs i första hand med hjälp av enkäter men vid behov kan fysiska utredningar och så kallade biomarkörer, exempelvis blodprov genomföras.

STEG 2: Genomför hälso- främjande insatser

Det är mycket viktigt att man ser hälsoundersökningen som en del av något större – det vill säga som ett underlag för **fortsatta insatser**.

När du anlitar företagshälsa eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster för genomförandet av hälsoundersökningar, säkerställ då att stödinsatser inriktade på beteendeförändringar ingår.

STEG 3: Utvärdera de hälso- främjande insatserna

Precis som vid kartläggningen, planeringen och genomförandet av insatserna är den **slutliga utvärderingen avgörande** för att se om insatserna har varit effektiva och för att planera för fortsättningen. Det är viktigt att utvärderingens tillvägagångssätt är etiskt och håller hög kvalitet.

För att följa förändringar i individers levnadsvanor genomförs en ny enkätundersökning vid ett senare tillfälle. Det är viktigt att samma frågor ställs vid den första kartläggningen och den uppföljande undersökningen.

Checklista för arbetsgivare

Planera och genomföra en individriktad hälsoundersökning

- Fundera över och formulera syftet med hälsoundersökningen. Se till att du i formuleringen besvarar frågorna varför, vad, för vem, hur och när.
- Upphandla endast hälsoundersökningar där uppföljande stödinsatser ingår.
- Stödinsatserna ska vara inriktade på beteendeförändring.
- Säkerställ att hälsoundersökningen genomförs med hjälp av kvalitetssäkrade enkäter.
- Bestäm nivå på insatserna. Nivån varierar beroende på verksamhetens mål med hälsoundersökningen.
- Förankra genomförandet bland medarbetarna. Ge tydlig information om syfte, mål, hur resultatet ska användas och vad som händer efter själva hälsoundersökningen.
- Ge anställda möjlighet att delta i evidensbaserade insatser för förbättring av levnadsvanor.
- Följ upp insatser likväl som effekter efter avslutad insats.

Planera och genomföra en arbetsplatsinriktad hälsoundersökning

- Fundera över och formulera syftet med hälsoundersökningen. Se till att du i formuleringen besvarar frågorna varför, vad, för vem, hur och när.
- Skapa en arbetsgrupp med representanter från ledning, HR, kommunikationsavdelning, företagshälsa, fack och anställda som driver arbetet.
- Precisera vem som gör vad i arbetet. Utse en ansvarig projektledare.
- Bestäm vilka levnadsvanor som ska kartläggas och arbetsplatsens förutsättningar att stödja dessa.
- Säkerställ att hälsoundersökningen genomförs med hjälp av kvalitetssäkrade enkäter.
- Identifiera vilka möjligheter det finns inom verksamheten för att främja prioriterade hälsosamma levnadsvanor.
- Gör en projektplan där aktiviteterna i genomförandet tidsplaneras.
- Förankra genomförandet bland medarbetarna. Ge tydlig information om syfte, mål, hur resultatet ska användas och vad som händer efter själva hälsoundersökningen.
- Välj strategier för att uppmuntra deltagande genom att precisera vad de kan förvänta sig av deltagandet.
- Kom överens om en handlingsplan med tidsplan och insatser utifrån behov som framkommit i kartläggningen.
- Genomför insatser på följande nivåer: medarbetare, social arbetsmiljö (t.ex. kollegor), fysisk arbetsmiljö (t.ex. tillgång till hälsosamma val) och/eller organisation (t.ex. policy).
- Ha alltid handlingsplanen som en punkt på dagordningen vid de reguljära arbetsplatsmötena där du följer upp att insatserna får önskad effekt.



Fördjupning inom hälsoundersökningar och hälsosamma levnadsvanor

Denna vägledning baseras på "Riktlinjer för hälsoundersökningar via arbetsplatsen", en sammanställning av praktiker och forskare som i huvudsak riktar sig till personal inom företagshälsövård och andra aktörer som erbjuder arbetsmiljö- och hälsotjänster. Vill du fördjupa dig inom området – läs mer om och ladda ner riktlinjerna på www.mynak.se

FRÄMJA HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR MED HÄLSOUNDERSÖKNING

Myndigheten för arbetsmiljökunskap, Box 6051, 800 06 Gävle. Telefon: 026-14 84 00. E-post: info@mynak.se
www.mynak.se