

# Frisk på jobbet

**Rutin för ökad hälsa**  
**Information till APT**

Förvaltningen för funktionsstöd

# Varför Frisk på jobbet rutin?

**Alla medarbetare är betydelsefulla och behövs på jobbet!  
Tillsammans formar vi vår arbetsmiljö.**

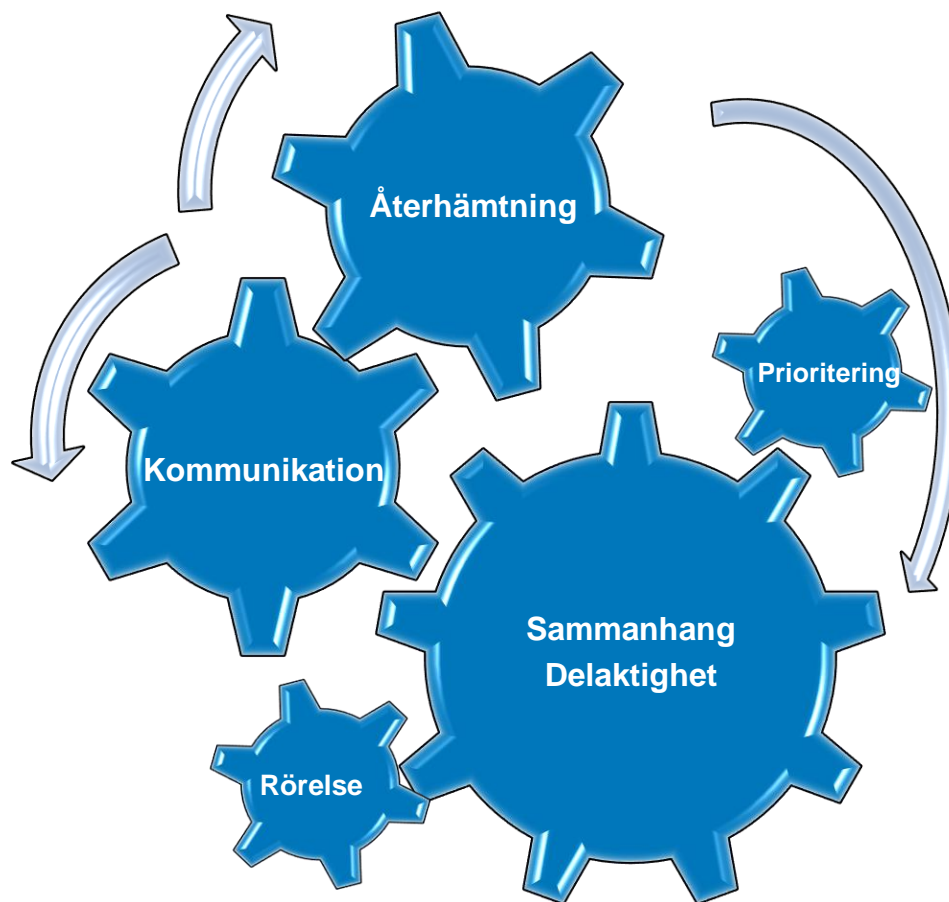
## **Rutinen syftar till att:**

- Behålla hälsa och få friskare arbetsplatser
- Tidigt uppmärksamma signaler på ohälsa och får rätt stöd
- Underlätta återgång i arbete efter sjukskrivning

# Vad är hälsa?



# Förutsättningar för hälsa



# Hälsa och rehabilitering hänger ihop



# Dialogövning

**Vad gör att du trivs på arbetsplatsen?**



**Vad gör du för att hålla dig frisk?**

## Frisk på jobbet

Förvaltningen för funktionsstöd

Jag som  
medarbetare  
sjukanmäler mig  
samma dag enligt  
verksamhetens rutin  
för sjukskrivning.



Jag som chef hör av  
mig inom 1–3 dagar  
och hör hur du mår.  
Vi bestämmer hur vi  
ska ha kontakt under  
din sjukskrivning.

### Frisk

#### Chefen gör alltid:

Förstärker friskfaktorer  
i verksamheten:

- Formar ett öppet arbetsklimat med gemensamt ansvar för arbetsmiljön
- Skapar delaktighet bland medarbetare
- Vara närvarande för vardagliga samtal kring välbefinnande, balans mellan arbete och fritid
- Har dialog på APT om vad som håller oss friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god introduktion vid nyanställning

Det här är några exempel på vad du som chef kan göra för att främja hälsa. Ta gärna kontakt med HR för fler exempel eller stöd med aktiviteterna.

### Främja

### Tidiga tecken på ohälsa

Exempelvis förändrat beteende, sömnproblem, värk i kroppen, koncentrationssvårigheter och huvudvärk.

#### Chefen gör alltid:

- Förebygger ohälsa/sjukskrivning genom hälsosamtal
- Lyssnar aktivt och bekräftar
- Tipsar om det kostnadsfria medarbetarstödet

#### Chefen gör vid behov:

Förstärker friskfaktorer  
i verksamheten:

- Utreder behov av anpassningar eller annat stöd för ökad hälsa
- Rådgör med HR om man är osäker på nästa steg
- Dokumenterar i Adato

### Förebygga

### Fyra sjuktillfällen under ett år

#### Chefen gör alltid:

- Öppnar rehabiliterande i Adato
- Har hälsosamtal inom tre veckor och utreder behov av stöd och anpassningar (Guide Adato: *Utreda ohälsa/frånvaro*)
- Dokumenterar i Adato

#### Chefen gör vid behov:

Rådgör med HR eller  
företagshälsövård om:

- Samtalsstöd
- Hälsokartläggning
- Förstadsdagstyg
- Andra insatser

### Över 14 sjukdagar

#### Chefen gör alltid:

- Utreder arbetsförmåga och behov av anpassningar
- **Sjuk>30 dagar:** Gör plan för återgång i arbete (Guide i Adato)
- Frågar om samtycke från medarbetare för att underlätta samverkan FK, vårdgivare med mera
- Håller kontakt med medarbetare
- Dokumenterar i Adato

#### Chefen gör vid behov:

- Kallar till rehabiliteringsmöte
- Rådgör med HR eller företagshälsövård om nästa steg

### Rehabilitera

# Främja hälsa på olika nivåer

Individ	Grupp	Chef
Variation och utveckling i arbetet	Gemensamt ansvar för arbete och arbetskamrater	Lyhördhet – lyssna och bekräfta
Eget ansvar	Rak kommunikation	Skapa förståelse kring mål och riktlinjer
Ta tillvara på möjligheter till pauser för återhämtning	Humor, ärlighet och förtroende	Ge feedback
Ta del av erbjudandet av friskvårdsbidrag för att främja goda livsstilsvanor	Öppet och kreativt arbetsklimat	Vardagliga samtal om välbefinnande på arbete och fritid



**Frisk på jobbet**  
Företagets förhållningssätt

**Främja**

**Frisk**  
Chefen gör alltid:

- Främjar ett öppet arbetsklimat med gemensamt ansvar för arbetslivet
- Skapar deladeget bånd mellan kollegor
- Vårar och värderar för vanliga arbetsdagars utveckling
- Har dialog på APT om vad som händer och friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god rekreation vid arbetstid

**Tidiga tecken på ohälsa**

Chefen gör alltid:

- Erbjuder för- och utvärdering, dokumentation, och utvärdering av arbetsmiljö och hälsa
- Skapar deladeget bånd mellan kollegor
- Vårar och värderar för vanliga arbetsdagars utveckling
- Har dialog på APT om vad som händer och friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god rekreation vid arbetstid

**Pyra sjuktilfällena under ett år**

Chefen gör alltid:

- Oppnar rehabilitering i A-delen
- Har tillräckligt med tid för rehabilitering och utvärdering av arbetsmiljö och hälsa
- Skapar deladeget bånd mellan kollegor
- Vårar och värderar för vanliga arbetsdagars utveckling
- Har dialog på APT om vad som händer och friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god rekreation vid arbetstid

**Över 14 sjukdagar**

Chefen gör alltid:

- Oppnar rehabilitering i A-delen
- Har tillräckligt med tid för rehabilitering och utvärdering av arbetsmiljö och hälsa
- Skapar deladeget bånd mellan kollegor
- Vårar och värderar för vanliga arbetsdagars utveckling
- Har dialog på APT om vad som händer och friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god rekreation vid arbetstid

**Förebygga**

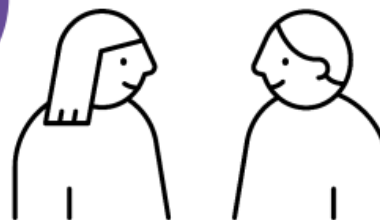
**Rehabilitera**



## Frisk på jobbet

Förvaltningen för funktionsstöd

Jag som  
medarbetare  
sjukanmäler mig  
samma dag enligt  
verksamhetens rutin  
för sjukskrivning.



Jag som chef hör av  
mig inom 1–3 dagar  
och hör hur du mår.  
Vi bestämmer hur vi  
ska ha kontakt under  
din sjukfrånvaro.

### Frisk

#### Chefen gör alltid:

##### Förstärker friskfaktorer i verksamheten:

- Formar ett öppet arbetsklimat med gemensamt ansvar för arbetsmiljön
- Skapar delaktighet bland medarbetare
- Vara närvarande för vardagliga samtal kring välbefinnande, balans mellan arbete och fritid
- Har dialog på APT om vad som håller oss friska
- Skapar förståelse kring mål och riktlinjer
- Erbjuder en god introduktion vid nyanställning

Det här är några exempel på vad du som chef kan göra för att främja hälsa. Ta gärna kontakt med HR för fler exempel eller stöd med aktiviteterna.

### Främja

### Tidiga tecken på ohälsa

Exempelvis förändrat beteende, sömnproblem, värk i kroppen koncentrationssvårigheter och huvudvärk.

#### Chefen gör alltid:

- Förebygger ohälsa/sjukskrivning genom hälsosamtal
- Lyssnar aktivt och bekräftar
- Tipsar om det kostnadsfria medarbetarstödet

#### Chefen gör vid behov:

##### Förstärker friskfaktorer i verksamheten:

- Utreder behov av anpassningar eller annat stöd för ökad hälsa
- Rådgör med HR om man är osäker på nästa steg
- Dokumenterar i Adato

### Förebygga

### Fyra sjuktilfällen under ett år

#### Chefen gör alltid:

- Öppnar rehabärende i Adato
- Har hälsosamtal inom tre veckor och utreder behov av stöd och anpassningar (Guide Adato: *Utreda ohälsa/frånvaro*)
- Dokumenterar i Adato

#### Chefen gör vid behov:

##### Rådgör med HR eller företagshälsovård om:

- Samtalsstöd
- Hälsokartläggning
- Förstadagsintyg
- Andra insatser

### Över 14 sjukdagar

#### Chefen gör alltid:

- Utreder arbetsförmåga och behov av anpassningar
- **Sjuk>30 dagar:** Gör plan för återgång i arbete (Guide i Adato)
- Frågar om samtycke från medarbetare för att underlätta samverkan FK, vårdgivare med mera
- Håller kontakt med medarbetare
- Dokumenterar i Adato

#### Chefen gör vid behov:

- Kallar till rehabiliteringsmöte
- Rådgör med HR eller företags-hälsovård om nästa steg

### Rehabilitera

# Vid tidiga tecken på ohälsa

**Chefen bjuder in till samtal om din hälsa för att kunna ge rätt stöd**

Hur mår du?

Hur trivs du på jobbet?

Vad kan jag som chef göra?

Vad kan du göra?

Balans mellan arbete och fritid?

Har du behov av stöd?



**Frisk på jobbet**  
Förväntingen för funktionsstöd

**Frisk**  
Chefen gör alltid:  
Förstärker fruktansvärt i verksamheten:  
• Företag och laggrupp arbetar med gemensamt ansvar för ohälsotecken  
• Chefen identifierar tecken på ohälsotecken  
• Vård och stöd för utslagna bered tillgängligt  
• Inomhusmiljö och fysisk miljö är goda  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken

**Tidiga tecken på ohälsa**  
Chefen gör alltid:  
• Företag och laggrupp arbetar med gemensamt ansvar för ohälsotecken  
• Chefen identifierar tecken på ohälsotecken  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken

**Fyra sjuktilfällen under ett år**  
Chefen gör alltid:  
• Öppen kommunikation i ledningen  
• Har tillräckligt med tid och resurser för att kunna ge stöd  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken

**Över 14 sjukdagar**  
Chefen gör alltid:  
• Öppen kommunikation i ledningen  
• Har tillräckligt med tid och resurser för att kunna ge stöd  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken  
• Chefen har god kunskap om ohälsotecken

**Främja**      **Förebygga**      **Rehabilitera**

# Vid 4 sjuktilfällena

**Chefen får signal från Adato och bjuder in till samtal för att ta reda på mer om sjukfrånvaron för att kunna ge rätt stöd**

Hur upplever du ditt nuvarande hälsotillstånd?

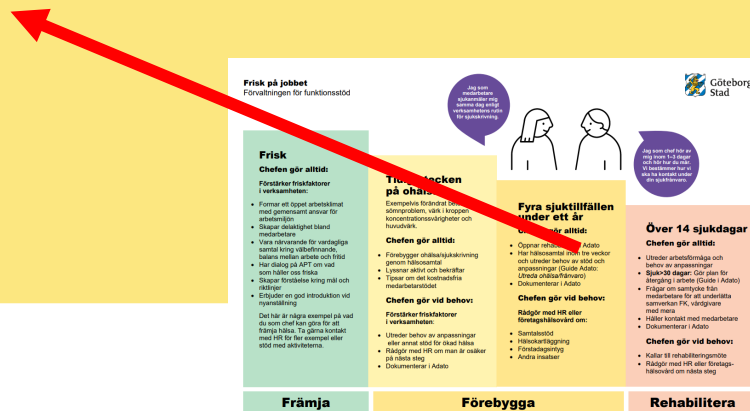
Påverkar din nuvarande arbetssituation din sjukfrånvaro?

Hur upplever du din familjesituation och sociala förhållanden?

Har du upplevt hot eller våld i ditt eget hem?

Hur är ditt förhållande till alkohol/spel/andra berusningsmedel?

Har du behov av stöd?



**Frisk på jobbet**  
Förvaltningen för funktionsstöd

**Frisk**  
Chefen gör alltid:  
Förstärker friskfaktorer i verksamheten:  
• Fokuserar på öppet arbetsklimat med gemensamt ansvar för arbetsmiljön.  
• Skapar delaktighet bland medarbetarna.  
• Vårar närvarande för vardagliga samtal kring välbefinnande, balans mellan arbete och frid.  
• Har dialog på AFT om vad som håller oss friska.  
• Skapar fristående kring mål och åtgärder.  
• Skapar en god introduktion vid nyanställning.  
Det här är några exempel på vad du som chef kan göra för att friska blika. Ta gärna kontakt med HR för fler exempel eller stöd med aktiviteter.

**Tillsynen på ohälsan**  
Chefen gör alltid:  
• Förstärker ohälsosituationer genom "högskolearbete".  
• Lyssnar aktivt och lyssnar till.  
• Tittar om del kombinerat medarbetarsamtal.  
Chefen gör vid behov:  
Förstärker friskfaktorer i verksamheten.  
• Utvärderar behov av anpassningar eller annan stöd för ohälsan.  
• Rådger med HR om man är osäker på nästa steg.  
• Dokumenterar i Adato.

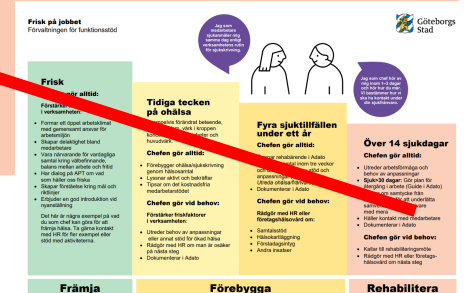
**Fyra sjuktilfällen under ett år**  
Chefen gör alltid:  
• Öppnar rehabutrymme för Adato.  
• Har hälsosamtal med HR veckor och utvärderar behov av stöd och anpassningar (Göteborgs Arbetsförhållanden).  
• Dokumenterar i Adato.  
Chefen gör vid behov:  
Rådger med HR eller företagshälsovård om:  
• Sammenstämning.  
• Hälsoenkätning.  
• Förtäring.  
• Andra insatser.

**Över 14 sjukdagar**  
Chefen gör alltid:  
• Utvärderar arbetsförmåga och behov av anpassningar.  
• Sjuk- och dagvård. Gör plan för återgång i arbete (Göteborgs Arbetsförhållanden).  
• Frågar om samtycke från medarbetaren för en anordnad återgång i arbete.  
• Håller kontakt med medarbetaren.  
• Dokumenterar i Adato.  
Chefen gör vid behov:  
• Kallar till rehabiliteringsmöte.  
• Rådger med HR eller företagshälsovård om nästa steg.

**Främja**      **Förebygga**      **Rehabilitera**

# Över 14 sjukdagar

- Chef håller kontakt med dig under din sjukskrivning för att se hur du mår
- När återgång i arbete är aktuellt planerar chef och medarbetare detta tillsammans. En bra planering gör det lättare att komma tillbaka till arbetet.



**Frik på jobbet**  
Förvaltningen för funktionsstöd

**Främja**

**Frik**  
Förklarar du alltid:  
• Varför du inte arbetar med gemenligt ansvar för arbetsgruppen  
• Hur du arbetar för att bli frisk  
• När du kan gå tillbaka till jobbet  
• Om du behöver hjälp med något som inte är ditt ansvar

**Tidiga tecken på ohälsa**  
• Förebygg sjukdomar och skador  
• Förebygg stress och andra psykiska ohälsa  
• Förebygg fysiska ohälsa  
• Förebygg arbetsrelaterade skador  
• Förebygg arbetsrelaterade sjukdomar

**Fyra sjukdagar under ett år**  
• Förebygg sjukdagar under ett år  
• Förebygg sjukdagar under ett år  
• Förebygg sjukdagar under ett år  
• Förebygg sjukdagar under ett år

**Över 14 sjukdagar**  
• Förebygg sjukdagar över 14 dagar  
• Förebygg sjukdagar över 14 dagar  
• Förebygg sjukdagar över 14 dagar  
• Förebygg sjukdagar över 14 dagar

**Främja**      **Förebygga**      **Rehabilitera**

# Rehabilitering

- Chef har ansvar för arbetsanpassning (AFS 2020:5) och rehabilitering
- Medarbetaren har ansvar att delta i sin rehabilitering
- Vid behov av arbetslivsinriktad rehabilitering rådgör chef med HR och ibland företagshälsovård som är kunniga inom området
- Rehabilitering sker till ordinarie arbete
- Medarbetaren får gärna ta med sig facklig representant eller annan stödperson till rehabiliteringsmöten



# Reflektioner

**Hur kan vi tillsammans skapa det arbetsklimat vi vill ha?**

