



Hälsoombud - ett stöd i det hälsofrämjande arbetet

Hälsoombudsrollen och vad den
innebär i Motala kommun



Alla måste bidra till ökad hälsa på arbetsplatsen, men hälsoombudet förväntas inspirera utifrån sin arbetsplats behov.

Hälsofrågor en del i vardagen på arbetsplatsen

Människans hälsa påverkar arbetsmiljön och arbetsmiljön påverkar människans hälsa. Arbete med hälsofrågor på arbetsplatsen är därmed naturligt för en organisation som vill vara hållbar över tid. En medarbetare som mår bra bidrar med större sannolikhet till en god arbetsplatskultur. Vidare orkar hen leverera i sitt uppdrag samt upplever balans i livet och mellan arbete och fritid. Genom hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen och skapande av stödjande miljöer för medarbetarna att främja sin egen hälsa, blir medarbetarnas hälsa därmed en resurs för att nå organisationens verksamhetsmål.

Det hälsofrämjande arbetet på arbetsplatsen handlar om att försöka skapa en balans mellan de anställdas förmåga och arbetets krav. De anställda ska kunna påverka sin arbetssituation och vara delaktiga i beslut som rör deras arbete. Likaså påverkar vår livsstil vår förmåga och vår ork i hög grad. Det är därför viktigt att också arbeta med medarbetarnas individuella hälsa. Det finns inga färdiga lösningar som kan överföras till alla arbetsplatser och anledningen till det är att vad som skapar hälsa är högst individuellt.



När du är hälsoombud stödjer du din chef i att utveckla hälsan på arbetsplatsen.

Att vara hälsoombud

Förutsättningar för dig som hälsoombud

För att kunna verka i rollen som hälsoombud behöver du rätt förutsättningar. Du genomför därmed en grundutbildning, där din chef deltar delar av denna.

Ytterligare bör du som hälsoombud delta på nätverksträffarna som erbjuds årligen. Dessa träffar syftar till att möta andra hälsoombud i kommunen – skapa nätverk, dela med dig av goda idéer samt utveckla din hälsokompetens.

Att vara hälsoombud är en uppgift som ingår i ordinarie tjänst och sker därmed inom ramen för planerad arbetstid. Tiden du behöver lägga på uppgiften går ej att ge en generell riktlinje då alla arbetsplatser har sina unika förutsättningar. Viktigt är att det finns en samsyn på arbetsplatsen och särskilt mellan dig och chefen innan du tar på dig rollen, då verksamheten går först.

Hälsoombudsrollen - detta ingår

Gemensamt för alla i hälsoombudsrollen är:

- samarbeta och stödja chefen när det gäller utvecklingen av medarbetarnas hälsa på arbetsplatsen.
- ha en stående punkt på arbetsplatsträffar (APT).
- fånga upp behov och önskemål från arbetsgruppen och föra dem vidare till chef.
- hålla dig uppdaterad kring hälsoarrangemang som sker lokalt inom Motala kommun.
- vidareförmedla information från t.ex. nätverksträffar, HR.
- föregå med gott exempel och ha förståelse för medarbetares olika bakgrund och erfarenheter.
- inspirera kollegor till en mer hälsosam livsstil genom ex. hälsoaktiviteter på planeringsdagar, införa rörelsepaus, anmäla till olika gemensamma evenemang.
- delta på nätverksträffar för hälsoombud.
- bistå vid ev. hälsoevenemang internt inom kommunen om verksamheten tillåter.

Framgångsfaktorer för ett lyckat hälsoarbete

Det finns vissa framgångsfaktorer för att lyckas med ett hälsoarbete på arbetsplatsen. Nedan följer ett antal vägledande tips.

Väl förankrat

Hälsoombudsrollen ska vara väl förankrad i organisationen och på arbetsplatsen, dvs alla medarbetare, chef och du som hälsoombud ska känna till rollen och vad den syftar till på din arbetsplats. Detta skapar en förståelse och samsyn samt kan verka motiverande.

Samarbete

Du ska som hälsoombud försöka inspirera till hälsa medan skyddsombudet har fokus mot risker i arbetsmiljön. Med gemensamma krafter har ni ett bra utgångsläge att tillsammans arbeta för välbefinnande på arbetsplatsen och vara ett stöd till chef i dessa frågor.

Forum för erfarenhetsutbyte

Ett forum för erfarenhetsutbyte är av värde, därmed bör du som hälsoombud minst en gång per år delta på någon av de nätverksträffar som erbjuds. Genom en dialog med din chef i god tid innan de äger rum, så skapar ni förutsättningar för varandra att delta och bidra med goda idéer.

Intresse för hälsofrågor

Utöver att du har ett intresse för hälsa så är uthållighet och att vara lyhörd bra egenskaper. Att arbeta för hälsa på arbetsplatsen och välbefinnande är inget som kan göras under några månader. Det är en process och ett ständigt pågående arbete som måste in i det dagliga arbetet, där alla medarbetare har ett ansvar att bidra och gör detta på olika sätt.

Du som är hälsoombud behöver ha en förståelse för att alla medarbetare har ett skiftande intresse för hälsofrågor och vad som skapar hälsa hos varje medarbetare skiftar både mellan medarbetare och i livet.

Vill du bli hälsoombud?

Så roligt att du är intresserad av hälsoombudsrollen och vill bidra extra i hälsoarbetet på arbetsplatsen.

Boka ett möte med din chef. Om ditt intresse kvarstår och om förutsättningarna finns, så anmäler du dig via e-tjänsten Hälsoombud - anmälan. Vid frågor eller avanmälan kontaktas HR på hr@motala.se.

Mer information

Vill du ha mer information om hälsoombudsrollen? Besök extranätet på sidan Hälsoarbete - Motala kommun.