



Liv&Lust Hälsoplan

Liv&Lust Hälsoplan är ett strategiskt program som utvecklar hälsan i företaget. Och som samtidigt gör det roligare att arbeta.



Liv&Lust Hälsoplan är ett alternativ till de traditionella hälsokontrollerna. Liv&Lust Hälsoplan kartlägger inte bara riskfaktorerna, utan fokuserar mer på friskfaktorerna. Hälsoplanen tar sats i nuläget, strävar framåt och uppmuntrar till handling. Hälsoplanen får det friska att växa.

Hälsa hör ihop med förmågan att se helheten i tillvaron och att själv kunna påverka våra liv. Idag beror de flesta sjukdomar på vår livsstil. Fet mat, stillasittande, rökning och stress sätter spår i både kropp och själ. Genom att ta tag i livsstilen förebygger vi inte bara sjukdomar. När vi ökar våra resurser, ökar vi också möjligheterna att påverka och hantera andra områden i livet.

En traditionell hälsokontroll, är ingen garanti för att vi ska må bättre i framtiden. Kontrollen konstaterar bara om vi just den dagen har någon mätbar sjukdom som måste medicineras

Liv&Lust Hälsoplan är ett förändringsprogram som kartlägger vanor och attityder, och som arbetar helt utan pekpinnar. Vi diskuterar vad den nuvarande livsstilen kan leda till om ett, fem eller tio år. Och om hur varje individ kan klara balansen mellan jobb, familj och fritid på ett bra sätt. Hälsoplanen vill få det friska att växa.

Hälsoplanen tar även tempen på hur hela företaget mår. En kartläggning i form av en databehandling av samlade testvärden och frågeformulär, blir ett värdefullt beslutsunderlag, som gör det lättare för företaget att satsa på rätt typ av hälsobefrämjande insatser.

Friskträning istället för friskvård

I Hälsoplanen talar man om friskträning istället för friskvård. Arbets sättet bygger på

- * Matlusten
- * Själslusten
- * Rörelselusten
- * Arbetslusten

Syftet med Hälsoplanen är att skapa hälsa i vid mening. Med ökad kunskap om oss själva och aktiv beteendeträning, kan var och en ta ansvar för sin hälsa samt lägga till en god vana.

Hälsan är avgörande för företagets prestation

Genom arbetet, med fasta rutiner och gruppåverkan, skaffar vi många vanor och ovanor. De bästa möjligheterna att förändra sin livsstil i positiv riktning finns på arbetsplatsen. Och de förbättringar som kommer den enskilde medarbetaren tillgodo, kommer också företaget tillgodo. En hög hälsoliv är en viktig resurs, som bidrar till hela företagets prestation. Idag, när arbetsgivaren får ta ett allt större ekonomiskt ansvar för medarbetarnas sjukfrånvaro, blir det dessutom lönsamt att satsa förebyggande.



Strategisk plan för hälsan

Det går inte att genomföra bestående livsstilförändringar genom kortsiktiga jippobetonade satsningar. Det behövs en strategisk plan för hälsan. Precis som det behövs för produktutveckling och marknadsföring. Här kommer Hälsoplanen in. Gärna kombinerat med utbildning i Hälsoorienterat ledarskap och Hälsoinspirationsdagar.

Verktyg för hälsoutveckling

Hälsoplanen är ett program för strategisk hälsoplanering. Det är också ett kvalificerat verktyg för företag som genomför en internkontroll. Företag är enligt lag skyldiga att systematiskt kartlägga arbetsmiljön.

Några skäl att välja Liv&Lust Hälsoplan

* Förändringsprogram – Hälsoplanen handlar inte om enstaka tester, utan är ett förändringsprogram för hälsosatsningar gällande livsstil, arbetsstil och ledarstil.

* Bra beslutsunderlag – Rapporten med databearbetade resultat av intervjuer och mätningar ger bra beslutsunderlag för vidare personalsatsningar.

* Målstyrning – Hälsoplanen är ett målstyrt program över tid.

* Tempo – Hälsoplanen står för ett snabbt genomförande. Därigenom får vi allas fokus på livsstilen samtidigt.

* Vetenskaplighet – Testerna är utvecklade i samråd med bland annat professor Bengt Saltin och baserade på det senaste i testmetodik. Kluster för hälsoorienterat ledarskap presenteras, det vill säga mått på hur bland annat "...min chef bryr sig om hur jag mår och utvecklas".

* Systematiskt arbetsmiljöarbete – Hälsoplanen är ett utmärkt verktyg i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

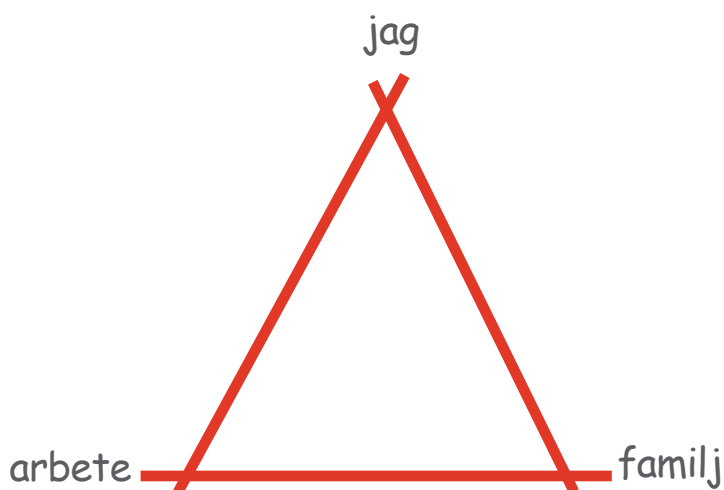
* Ekonomi och kvalitet – Genom Hälsoplanen kan man relatera hälsan till ekonomiska nyckeltal och olika kvalitetsfrågor som närvaro, engagemang, precision, leveranssäkerhet med mera.

* Inspirationsmaterial – Hälsoplanen ger tillgång till Liv&Lustproducerat material som fungerar som stöd och inspiration.

Satsa på hälsa - satsa på din organisations konkurrenskraft!



Hälsa och framgång är intimt kopplade till varandra. Hälsa har att göra med förmågan att se den egna rollen och uppgiften i tillvaron. Detta kan åskådliggöras med triangeln nedan. En bra balans ger goda förutsättningar till god hälsa. Och en sund livsstil, ledarstil och arbetsstil hänger intimt samman.



Rörelselusten

* Rörelsevanor – hur vi ser på fysisk aktivitet och hanterar vårt behov av att röra på oss.

Matlusten

* Mat och drogvanor – Matlusten innehåller viktiga frågor om våra mat- dryckes- och vardagsdrogvanor.

Själslusten och Arbetslusten

* Hälsoorienterat ledarskap – Att visa intresse för arbetssituationen, hur medarbetarna mår och utvecklas. Att göra de goda valen och tala om för medarbetarna vad de gör bra respektive dåligt.

* Arbetsinnehåll – Att vi har ett arbete som är stimulerande och utvecklande. Att vi kan ta initiativ och är nöjda med möjligheten att lära nytt.

* Meningsfullhet – Att känna mening med det vi gör på arbetsplatsen. En känsla som beror på saker som engagemang, känslan för företaget och om det vi gör är stimulerande och utveck-

lande. Men, även att vi känner framtidstro inom alla områden i livet.

* Hanterbarhet – Att kunna kontrollera och hantera det som har att göra med arbetet är intimt förknippat med vår kreativa förmåga. Hanterbarheten på jobbet är kopplat till; höga/låga krav, återkoppling (feedback), arbetstempo och ansvarsområde.

* Begriplighet – Att kunna förstå sig själv och omgivningen i nuet och det som ska komma att hända i framtiden. Att inte uppleva motstridiga känslor och tankar.

* Stöd i tillvaron – Att vi har goda relationer till människorna på arbetsplatsen, familj och vänner.

* Vitalitet – Att uppleva personlig utveckling, gott humör, självförtroende, framtidstro, välbefinnande, livsglädje... Att inte ha kroppsliga besvär som trötthet och ont i ryggen. Och att vi har kraft över till andra saker efter arbetet.

Friskfaktorer och riskfaktorer

Liv&Lust-testerna vilar på forskning och beprövad erfarenhet.

För närvarande testas: vikt (BMI), midjemått, fett%, blodtryck, kolesterol, glukos och verklig fysisk arbetsförmåga. Dessutom tas rökfrihet och alkoholfrihet med som friskfaktorer. Här nedan följer förklaring till de olika friskfaktorerna:

* Vikt – En vikt som består av mycket kroppsfett är en onödig belastning som begränsar vår förmåga och utgör en onödig hälsorisk. Den optimala vikten beror på balansen mellan kroppsfett, muskulatur, kön, längd, ålder och grad av välbefinnande, den så kallade trivselvikten.

* Body Mass Index (BMI) – Ett vedertaget vetenskapligt sätt att enkelt bestämma viktsituationen i en grupp. BMI beräknas genom att vikten delas med längden (m) i kvadrat för alla individer. På individnivå är felkällorna stora då beräkningen inte tar hänsyn till kroppssammansättningen. På gruppnivå tar felkällorna ut varandra och precisionen ökar. Normalt BMI är 18.5-25 för kvinnor och män.

* Midjemått – Övervikt som är koncentrerad till magen är en hälsorisk, därför bör inte följande gränsvärden överskridas: För kvinnor skall kvoten vara mindre än 88 cm och för män mindre än 102 cm.

* Fett% – Anger kroppens fettmängd i förhållande till totala kroppsvikten. En för hög fettprocent kan man bero på för hög vikt eller för lite muskulatur. Normalt, beroende på ålder, för kvinnor är 18-33% och för män 10-25%.

* Blodtryck (mm Hg) – Uppdelat i hjärtats pumptryck (systole) och viltryck (diastole). För män och kvinnor bör hjärtats pumptryck ej överstiga 140 och viltrycket ej överstiga 90.

* Kolesterol (mmol/l) – Ett blodfett som anger total mängd kolesterol det vill säga summan av

det ”goda och det onda” kolesterolet. För män och kvinnor bör ej totalkolesterolet överstiga 5.0 ej heller understiga 3.8.

* Glukos (mmol/l) – Blodsocker är blodets innehåll av glukos, druvsocker. För hög nivå innebär en ökad risk för diabetes. Normalt glukosvärde, ej fastande, är 3,6-8,9 för kvinnor och män.

* Stegringstest (Saltinvärde) – Ett värde baserat på individens verkliga förmåga att transportera och utnyttja syre vilket är viktigt för konditionen (fysisk prestationsförmåga).

* Rökfrihet – Att bli rökfri är en av våra största hälsovinster. Redan vid måttlig konsumtion ökar risken kraftigt för hjärt- och kärlsjukdomar. Den som vaneröker i många år får nästan alltid någon form av luftrörsbesvär.

* Alkoholfrihet – Alkohol är en av våra mest använda folkdroger. Det spekuleras i att måttlig konsumtion kan vara preventiv för hjärt- och kärlsjukdomar. Så verkar vara fallet, men det är inte alkoholen i sig utan andra ämnen som är verksamma. Dessa finns framför allt i rödvin. Samma ämnen finns också i äpplen, russin med mera. Samtidigt vet vi att det finns andra risker med alkohol, till exempel cancer, andra organskador och naturligtvis beroende. Utifrån detta får var och en avgöra vilka övriga vinster som finns kopplat till intag av alkohol.