

Hälsobefrämjande åtgärder i fastighetsbranschen

Att vårda och stärka det friska i en organisation

Fastighetsbranschen erbjuder goda möjligheter till en hälsosam arbetsmiljö genom varierade arbetsuppgifter och flexibilitet. För att minska sjukfrånvaro och öka delaktighet bör arbetsgivare arbeta strategiskt med hälsobefrämjande åtgärder. Genom att främja friskvård, god arbetsmiljö och starkt ledarskap skapas en hållbar och trivsamt arbetsplats.

Strategier för en hälsosam arbetsplats

Friskvård och hälsa

En hälsosam arbetsplats handlar om att skapa goda förutsättningar för fysisk och mental hälsa. Arbetsgivare kan aktivt bidra genom:

- **Friskvårdsbidrag i ett större sammanhang:** I stället för enbart ekonomiskt stöd kan friskvårdspengen kopplas till informationsinsatser om hälsa och välmående. Genom att aktivt uppmuntra personalen att använda bidraget visar ledningen att hälsa är en prioriterad fråga.
- **Kunskap och medvetenhet:** Öka kunskapen om kost, snus, alkohol, droger, sömn, fysisk aktivitet och stresshantering genom föreläsningar, temadagar och workshops.
- **Prova-på-aktiviteter:** Att erbjuda medarbetare möjlighet att testa olika träningsformer eller avkopplingstekniker kan sänka tröskeln för att påbörja en hälsosam livsstil.
- **Hälsosamma val i vardagen:** Se över mat- och dryckesalternativ vid möten, personaldagar och andra sammankomster för att erbjuda mer hälsosamma alternativ.
- **Vikten av återhämtning:** Arbetsgivare har en viktig roll i att säkerställa att arbetstagare får tillräcklig återhämtning genom att ta ut semester och övertidskompensation i ledig tid. Regelbunden vila minskar risken för stress och utmattning, ökar produktiviteten och bidrar till en hållbar arbetsmiljö.



Arbetsplatskultur och trivsel

En positiv arbetsmiljö stärker sammanhållningen och engagemanget på arbetsplatsen. Arbetsgivare kan bidra genom att:

- **Uppmuntra gruppaktiviteter:** Stöd till idrotts- och konstföreningar, lagtävlingar och sociala aktiviteter skapar en starkare sammanhållning och en mer trivsamt arbetsplats.
- **Minska prestige och jämförelse:** Hälsosatsningar ska vara inkluderande och inriktade på att väcka intresse snarare än att skapa konkurrens mellan kollegor.

Kommunikation och delaktighet

Öppen och tydlig kommunikation skapar trygghet och ökar engagemanget. Detta kan uppnås genom:

- **Regelbundna utvecklingssamtal:** Förberedda och strukturerade samtal som täcker både yrkesutveckling och hälsa bidrar till en bättre arbetsmiljö.
- **Arbetsplatsträffar med tydlig agenda:** Möten blir mer meningsfulla när de inkluderar fasta punkter som exempelvis arbetsmiljö, kvalitetsuppföljning och utveckling. Möten avslutas med fördel med sammanfattning och utvärdering av hur mötet har gått.



Roller i arbetsmiljöarbetet

Ett gott ledarskap och tydliga roller inom arbetsmiljöarbetet är avgörande och att man visar ömsesidig respekt.

- **Arbetsgivarens ansvar för arbetsmiljön:** Det är alltid arbetsgivaren som har det övergripande ansvaret för arbetsmiljön och ska vidta alla åtgärder som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall på arbetet.
- **Arbetstagarens skyldigheter:** Arbetstagaren ska aktivt medverka i arbetsmiljöarbetet genom att påtala risker, ge förslag på åtgärder och återkoppling på genomförda åtgärder samt följa instruktioner och rutiner.
- **Skyddsombudens roll:** Skyddsombud är de anställdas arbetsmiljöresurs på arbetsplatsen. Skyddsombudet väljs normalt av den fackliga organisationen, och skyddsombudet värnar om alla anställda på arbetsstället. Dessa representanter behöver stöd och utbildning för att kunna säkerställa en trygg arbetsmiljö.

Friskfaktorer på arbetsplatsen

Friskfaktorer är de faktorer på en arbetsplats som bidrar till hälsa, trivsel och välmående, vilket i sin tur minskar risken för sjukfrånvaro och ohälsa. Genom att arbeta aktivt med friskfaktorer skapas en hållbar arbetsmiljö där medarbetarna mår bra och presterar bättre.

Här nedan presenteras fem friskfaktorer som man kan utgå ifrån i sin verksamhet:

1. Förutsättningar för ledarskap

- Tillgängliga och närvarande chefer
- Rimligt antal medarbetare per chef
- Genomgående och tydligt ledarskap

2. Förutsättningar för utvecklingsmöjligheter och lärande

- Möjlighet till utbildning och kompetensutveckling
- Uppmuntran till byte av arbetsuppgifter
- System för lärande på både individ- och organisationsnivå

3. Förutsättningar för delaktighet och kommunikation

- Medarbetare kan framföra idéer och synpunkter
- Öppen dialog och tydlig kommunikation
- Delaktighet och engagemang uppmuntras

4. Förutsättningar för mål och värdegrund

- Tydliga och kända mål
- Mål och värdegrund är i samklang
- Rättvisa beslutsprocesser och tydliga roller

5. Förutsättningar för strategiskt arbetsmiljöarbete samt arbetet med hälsoläge och sjukfrånvaro

- Tydliga rutiner och tidiga insatser
- Uppföljning av sjukskrivningstal och behov av arbetsanpassning.
- Tillgång till stödfunktioner som HR, företagshälsovård m m
- Strategier och stöd för att främja anställdas hälsa

Dessa faktorer bidrar till en hälsosam och hållbar arbetsmiljö på organisatorisk nivå.

Mer utförlig information om friskfaktorer hittar du på bland annat:

Sunt arbetsliv – jobba med friskfaktorer – 8 säkra sätt.

<https://www.suntarbetsliv.se/forskning/ledarskap/sa-far-ni-en-friskare-arbetsplats-8-sakra-satt/>

Prevent – om hälsobefrämjande arbetsmiljö

<https://www.prevent.se/jobba-med-arbetsmiljo/osa/halsoframjande-arbetsmiljo/>