

Friskvårdspolicy

Vision

Land & Rike ska sträva efter att skapa ett arbetsklimat som främjar god psykosocial miljö och god stämning mellan medarbetarna samt ge medarbetarna sådana kunskaper inom friskvård så att de kan prestera optimalt – både på kort sikt och lång sikt. Land & Rike ska ha en frisknärvaro på 100 % och en låg sjukfrånvaro.

Syfte

Land & Rikes friskvårdsarbete syftar till att främja god hälsa och hög frisknärvaro på arbetsplatsen. Friskvården ska utgöras av åtgärder som stimulerar individen och grupperna till egna, aktiva insatser i hälsofrämjande syfte.

Mål

Målet för hälsoarbetet är att uppnå och bevara fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande hos alla medarbetare i arbetet och på fritiden. Bolagets ambition är att alla anställda ska ha en sund balans mellan arbetsliv och privatliv.

Effektmål företaget:

- Sjukfrånvaro mäts och redovisas årligen i årsredovisningen. Total sjukfrånvaro var under 2008 1,8 % (1,5 % 2007). För män var sjukfrånvaron 0,6 % medan den för kvinnor var 3,7 %. Målet för 2009 är att total sjukfrånvaro ska uppgå högst till 1,5 %. Sjukfrånvaron för kvinnor ska vara lika låg som för män.
- Kostnaden för sjukfrånvaron ska framgå i årsredovisningen från och med 2009.
- Alla anställda ska ha ett konditionsvärde på lägst 35 ml syre/kg och minut. Mätning sker en gång om året (var 9:e – 12:e månad) i samband med Hälsoprofilbedömningar.
- Vårt huvudmål är att 100 % av medarbetarna ska uppleva att de har god hälsa. Delmålet för 2009 är 88 % och för 2010 92 %. Mäts i samband med Hälsoprofilbedömningarna.
- 100 % av medarbetarna ska ta del av friskvårdsbidraget. Uppföljning sker årligen i samband med utvecklingssamtal samt utdrag ur bolagets redovisning.

Effektmål individuellt:

- Tillsammans med Korpens testledare sätter individen sina mål för sin hälsa i samband med Hälsoprofilbedömningen.

Processmål:

- För att öka kunskapen inom friskvård (kost och näring, fysisk och mental träning samt återhämtning) genomför Land & Rike två föreläsningar per år inom detta område.
- Land & Rikes mall för utvecklingssamtal ska uppdateras så att hälsorelaterade frågor ingår.
- På samtliga ledningsgrupps- och månadsmöten ska punkten Hälsa finnas med.

Ansvar

Bolagets ledning ansvarar för det övergripande hälsoarbetet och friskvårdspolicyn samt att uppföljningar görs om vilka friskvårdsinsatser som genomförts för medarbetarna.

Chefer och arbetsledare ska ge sitt aktiva stöd till hälsa och friskvård. De ska verka för att ett hälsofrämjande arbetssätt skapas på arbetsplatsen och uppmuntra medarbetarna till att delta i olika friskvårdsaktiviteter.

Varje medarbetare är ytterst ansvarig för sin egen hälsa och har att ta ansvar och visa engagemang för hälsa och miljö i det dagliga arbetet.

Handlingsplan, tidsplan och budget 2009

Se under LG/Personal/2009/Friskvård.

Handlingsplan, tidsplan och budget uppdateras årligen i samband med bolagets budgetarbete.

Företagshälsovård

Land & Rike samarbetar med Betania Organisationsmedicin AB avseende företagshälsovård.

Vid nyanställning görs hälsokontroll och därefter sker regelbundna kontroller. Hur täta dessa kontroller är beror på den anställdes ålder;

- > 50 år kontroll varje år
- 40 – 50 år kontroll vartannat år
- < 40 år kontroll vart tredje år

Om det vid hälsokontrollen framkommer att den anställda har behov av viktcoaching, stresshantering, rök- och nikotinavvänjning eller andra hälsorelaterat stöd kan Betania bistå med detta. Land & Rike står då för denna kostnad.

Avtalet med Betania ger även den anställda rätt att ha Betania som sin husläkare vilket innebär att den anställda, till samma kostnad som hos Landstingets läkare, kan tidsboka besök vid sjukdom.

Årligen får Land & Rike en sammanställning från Betania på vilka insatser som gjorts. Sammanställningen är inte på individnivå.

Land & Rike är medlem i Alna som arbetar med drogfrågor i arbetslivet. Se även Land & Rikes Alkohol- och drogpolicy.

Friskvårdsbidrag

För att stimulera till motion och sunda vanor subventionerar Land & Rike de anställdas deltagande i olika former av enklare motion, massage, naprapati och dylikt. Subventionen uppgår till max 4 800 kr/år. För att få ersättning ska kvitto där aktivitet och vem den berör framgår, lämnas in till ekonomiavdelningen. Alternativt kan leverantören fakturera Land & Rike. Då friskvårdsbidraget följer Skatteverkets rekommendationer är friskvårdsbidraget en skattefri förmån.

Anställd har möjlighet att, efter överenskommelse med respektive chef, "flexa" i samband med lunchtid för att kunna gå på träningspass. Detta får ske max 2 gånger per vecka och flextiden ska arbetas in under samma vecka.

Kost

Land & Rike ska uppmuntra till hälsosamma kostvanor. I samband med interna och externa möten ska därför nyttig mat/fika serveras.

Färsk frukt levereras till kontoret två gånger per vecka. Därutöver finns det alltid möjlighet att äta enkla och nyttiga mellanmål så som smörgås och yoghurt.

För den som önskar finns det möjlighet att ta ut rikskuponger. Dessa subventioneras med 25 % av bolaget. Se vidare Personalhandbok.

Sociala aktiviteter

Sociala aktiviteter är hälsofrämjande då de gemensamma aktiviteterna stärker arbetsgruppen och ökar samhörigheten samt underlättar kommunikationen.

Att ha kul på jobbet och tillsammans är nödvändigt och viktigt för hälsan hos individen och resultatet för företaget.

Ett par gånger per år genomförs interna konferenser med samtliga medarbetare. På konferenserna ska, utöver agenda och tema som varierar från tillfälle till tillfälle, finnas inslag av friskvård (t ex promenader). Detta då rörelse och att testa nya aktiviteter i nya miljöer är bra för kreativiteten. Samtidigt som konferenser ska präglas av relevans och hög kvalitet ska det finnas utrymme för glädje och skratt.

På Land & Rike har vi även sommar- och julfester i glada vänners lag.

Land & Rike har ett ansvar för att se till att alla medarbetare trivs och det är upp till var och en att bidra med god stämning utifrån sin förmåga.

Medarbetarsamtal

En arbetsplats med dagligt högt tempo kräver att chef och medarbetare ibland "sätter sig på läktaren" och funderar på hur saker och ting egentligen fungerar. Medarbetarsamtalet är ett viktigt verktyg i hälsoarbetet då där ges tillfälle till återkoppling på hur arbetet fungerar, på vad som kan förändras och förbättras.

Land & Rike genomför årligen utvecklingssamtal som mynnar ut i en individuell handlingsplan. Mall för samtalet finns under F:\Personal\Uvecklingssamtal.

Kompetensutveckling

För att alla medarbetare ska kunna möta dagens och morgondagens uppgifter är livsstilskompetens en viktig strategisk fråga. Föreläsningar/utbildningar är ett bra sätt att starta/återuppväcka intresse för förändringar i hälsobeteendet. Därför genomför Land & Rike minst två föreläsningar per år inom ämnet friskvård.

Det finns även ett friskvårdsbibliotek på Land & Rikes kontor som innehåller böcker om fysisk och mental hälsa/utveckling. Till biblioteket görs inköp efter tips från medarbetarna.

Kommunikation

Under F:\Personal\Personalhandbok finns samtliga policier och dokument rörande Land & Rikes arbetsmiljö inkl friskvård.