

# Hur Atlantroddarens Friskvårdsbok blir ditt hälsofrämjande verktyg!



## Ett dussin metoder!

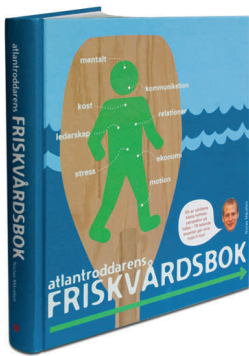
Atlantroddarens Friskvårdsbok tar ett hälsofrämjande helhetsperspektiv på livet och är framtagen för att bistå kommuner och företag i deras hälsoarbete.

Boken i korthet:

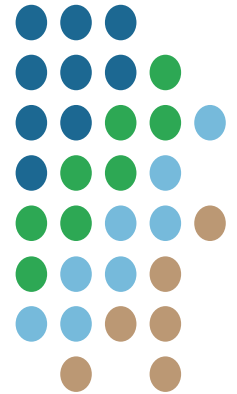
- ➔ Får människor att själva ta ansvar för sin egen hälsa.
- ➔ Motiverar människor till att vilja komma igång med friskvård.
- ➔ Lättläst, lämplig även för personal som inte är vana att läsa böcker.
- ➔ Innehåller tips och råd för alla olika tänkbara livssituationer, livsmål etc.
- ➔ Den når individer där de är för tillfället mottagliga. Boken når fler.
- ➔ Boken är anpassad till kommunal verksamhet. Åtskilliga kommuners och företags personalenheter har bidragit till utvecklandet av boken.
- ➔ Innehållet är faktagranskat av 8 experter och 3 myndigheter.  
Boken innehåller världens troligen största samling med levnadstips från ledande expertis. 76 experter coachar läsaren till personliga stordåd och bättre hälsa.

12 framgångsrika metoder. Atlantroddarens Friskvårdsbok har gång på gång visat sig vara personalenhetens bästa vän i deras hälsofrämjande arbete. En kostnadseffektiv lösning som ger resultat. NICMA har utvecklat flera metoder för hur boken kan användas som verktyg och dessa har prövats och förfinats ute i verksamheter. Regelbundet hör glada personalchefer, hälsocoacher och ansvariga på företagshälsovården av sig och berättar om nya metoder som hos dem kraftfullt förbättrat hälsosiffrorna och personalens engagemang i det hälsofrämjande arbetet. Bland metoderna kan nämnas:





## Metod 1) Att få personalen att ta eget ansvar för sin hälsa.



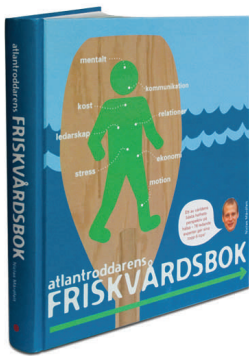
### Problem

Personalen vill inte själva ta ansvar för sin hälsa. Vi på personalenheten måste göra allt!

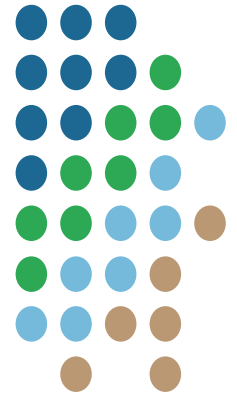
### Hur boken används

Hela bokens röda tråd går ut på att få läsaren att förstå helhetsperspektivet kring sin egen hälsa och vikten av att själv ta ansvar för sin hälsa. Denna effekt kan uppnås via självstudier i hemmet, på arbetsplatsen genom högläsning, under diskussion på avdelningsmöten eller genom samtalsgrupper. Läs mer under samtalsgrupper.





## Metod 2) Högläsning och diskussion på avdelnings- möten.



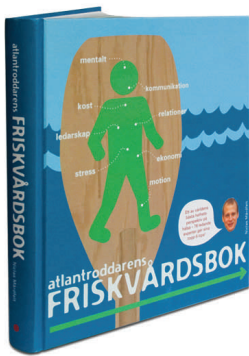
### Problem

Vi har inte någon struktur för att genomföra det dagliga hälsoarbetet. Det blir alltid bortprioriterat.

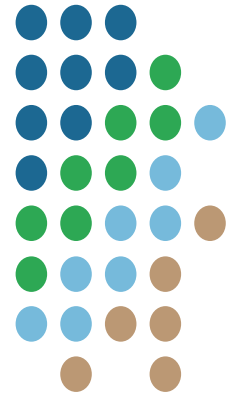
### Hur boken används

Den sista timmen på varje avdelningsmöte högläses ur ett kapitel. Sedan används kapitlets diskussionsfrågor för att få igång en diskussion där ökade självinsikter kring hälsa infaller. Ett alternativ för den grupp som har ont om tid är att personalen får i hemläxa att läsa ett kapitel inför nästa träff. Vid träffen högläses kapitlets experters råd och sedan diskuteras det kring kapitlets diskussionsfrågor.





## Metod 3) Samtalsgrupper för att öka självinsikter.



### Problem

Alla har olika intressen och olika kunskaper. Vi behöver skräddarsy hälsoperspektiven för olika interna målgrupper.

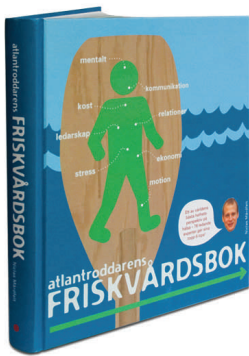
### Hur boken används

Personalen delas in i olika samtalsgrupper som anpassats efter just deras behov. Detta gör att deltagarna blir mer motiverade och att engagemanget ökar. I en samtalsgrupp där deltagarna gemensamt läser ett kapitel och alla får komma till tals ökar självinsikter. Samtalsledaren, ofta en chef, en hälsoinspiratör eller ett arbetsmiljöombud, använder bokens diskussionsfrågor för att starta en stor bred diskussion som långsamt trättas ner till att belysa den hälsoeffekt som önskas. Resultatet blir att de flesta deltagare under samtalets gång själva kommer komma underfund med vad just de själva behöver göra. Något som är mycket starkare och ökar hälsan fortare än om någon kommer med pekpinna.

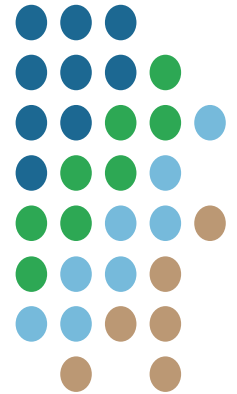
### Exempel

I Älvdalens kommun diskuterades kapitlet förändringsbenägenhet två månader innan en omorganisation skulle genomföras. Det blev den smidigaste genomförda omorganisation som personalen hittills varit med om.





## Metod 4) Kompetenshöjning.



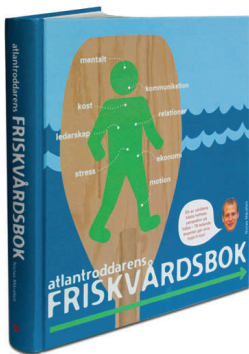
### Problem

Personalen har bristfälliga kunskaper kring vad som genererar en god hälsa, en bra arbetsmiljö och ökad trivsel.

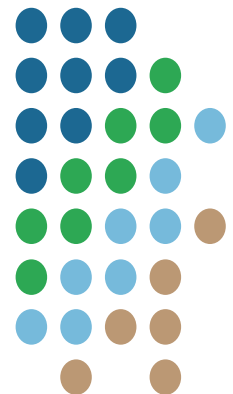
### Hur boken används

Bokens innehåll fyller kunskapsluckor, ökar kompetensen hos redan hälsokunniga medarbetare och skapar ett mer hälsofrämjande klimat. Insikt och förståelse kring hur det hälsofrämjande helhetsperspektivet påverkar vårt liv infaller. Personalen kan tillgodogöra sig innehållet via självstudier, i studiecirkel på arbetsplatsen och i samband med gruppdiskussioner på avdelningsmöten/APT-möten.





## Metod 5) Som en röd tråd i hälsoarbetet.



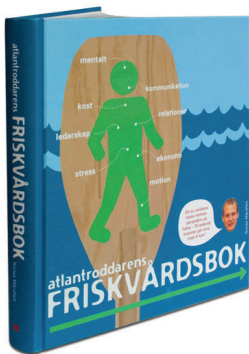
### Problem

Vi prioriterar inte hälsa och när vi gör något är det små punktinsatser. Vi behöver ett helhetsperspektiv och en metodik att arbeta utifrån.

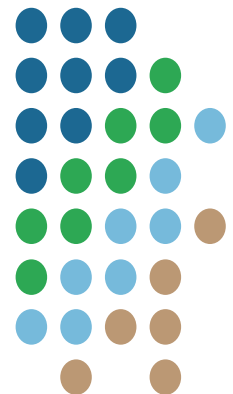
### Hur boken används

Boken innehåller 38 olika kapitel kring som tillsammans utgör ett hälsofrämjande helhetsperspektiv på livet. Genom att följa bokens kapitel skapas en röd tråd i hälsoarbetet. Detta sker genom att chefer eller hälsoinspiratörer diskuterar hälsa på avdelningsmöten/APT-möten eller i studiecirkel. Förståelsen för hälsoarbetets betydelse ökar samtidigt som självinsikter kring det personliga hälsoarbetet stärks. Helhetsperspektivet på hälsa förklaras. Resultatet blir att personalen kraftfullt blir bättre på att själva ta ansvar för sin hälsa och klara av eventuella obalanser i den privata hälsosituationen.





## Metod 6) Ökar samförstånd och minskar konflikter.



### Problem

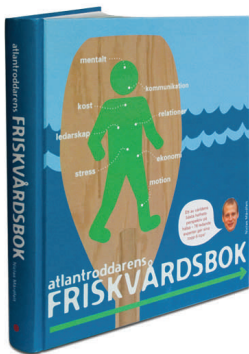
Det blir konflikter och otrygg stämning när vi träffar långtidssjuka.

### Hur boken används

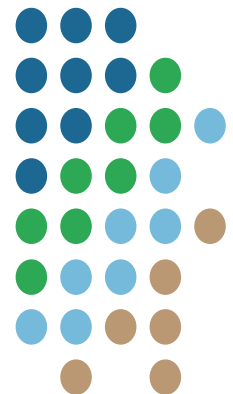
När någon chef eller någon från personalenheten ska lotsa en långtidssjuk till en åtgärd, till att komma tillbaka eller diskutera den eventuella framtida anställningens vara eller icke vara, är det lätt att konflikter uppstår. Genom att be den sjukskrivne att läsa två kapitel och komma tillbaka om två dagar för att fortsätta diskussionen, har boken skapat samförstånd om hur framtiden bör se ut. 4 externa experter har hjälpt den långtidssjuka att komma till insikt om hur alla gemensamt ska gå vidare. Resultatet blir att rehabiliteringsarbetet går fortare. Den sjuke är snabbare tillbaka i anställning och att eventuella avsked går fortare, genomförs i samförstånd och allt blir smärtlättare för alla involverade. Pengar sparas.







## Metod 7) Få tillbaka långtidssjuka.



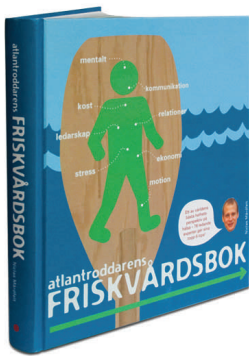
### Problem

Vi får inte tillbaka långtidssjukskriven personal.

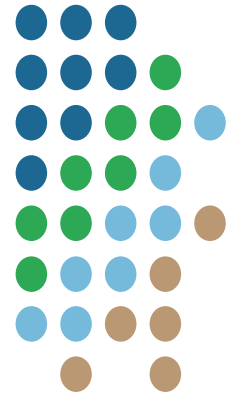
### Hur boken används

På en avdelning där det finns långtidssjukskriven personal läses bokens inledande kapitel. I texten framgår hur kollegor gör för att hjälpa sin sjuka kollega tillbaka. Även chefer får kunskaper om hur de får tillbaka personal. Bäst av allt är att boken kan skickas hem eller på annat sätt överlämnas till den sjuke som en krya på dig gåva. Be den sjuke att läsa bokens första kapitel och helst hela boken. Resultatet blir ökad motivation, en gemensam plattform för att få tillbaka den sjuke och ett mycket snabbare återinträde till normal arbetsituation.





## Metod 8) Få med chefer, politiker och ledare i hälsoarbetet.



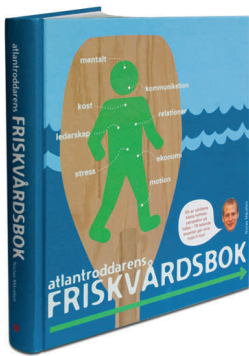
### Problem

Vi får inte med oss chefer och ledare i hälsoarbetet.

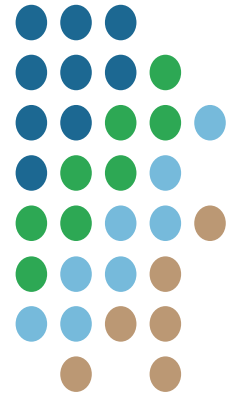
### Hur boken används

Den största anledningen till att någon i ledande funktion inte prioriterar hälsoarbete är för att det känns svårt att veta var balansgången mellan privatliv och arbetsliv går. Det är även vanligt att det saknas kunskaper och att hälsoområdet känns svårt. Atlantroddarens Friskvårdsbok ger en röd tråd i hälsoarbetet och eliminerar chefsens tid till förberedelser. Innehållet fokuserar en hel del på privatlivet utan att det blir svårt för chefen att hantera balansgången mellan privatliv och arbete. Boken blir en neutral plattform och bokens experter blir auktoriteter som motiverar till förändring. Äventyr gör att svårare ämnesområden blir lustfyllda. Chefens utse någon på avdelningen att med hjälp av boken leda det hälsofrämjande arbetet. Hälsoarbetet leds oftast i form av samtalsgrupper, diskussionsforum eller i samband med avdelningsmöten. Samtalsgrupper är en fantastiskt effektiv metod för att öka engagemang och få den mest förändringsobenägna person villig att leda hälsoarbetet. Boken löser chefernas problem och avlastar dem tidsmässigt.





## Metod 9) Boken ökar engagemang- et för hälsoarbetet, får igång fler.



### Problem

Det är bara de redan frälsta som deltar i våra hälsosatsningar. Hur ska vi göra för att nå alla andra?

### Hur boken används

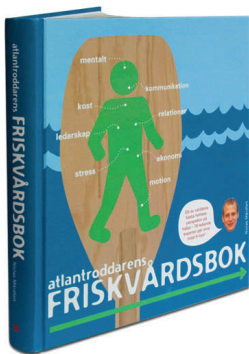
Alla har olika intressen. Bokens bredd gör att alla kan hitta sin ingång i det stora ämnet hälsa. Olika experter når olika människor vid olika livssituationer. Dagboken från Atlantrodden blir ett samtalsämne som får fler att öppna boken oftare. Paralleller mellan äventyr och hälsa gör att även familjemedlemmar öppnar och läser boken. Hälsoanpassade äventyrsbudskap i bokens hälsokapitel lockar fler in i hälsostudier. Anonyma berättelser från människors om stärkt sin hälsa höjer läsarnas motivation.

Hela bokens innehåll är skriven och illustrerad i en positiv anda som motiverar till förändring utan pekpinnar. Med lust finner varje läsare sina egna vägar in i hälsa. Boken fungerar även som en uppslagsbok som många återkommer till regelbundet. Atlantroddarens Friskvårdsbok blir många människors bästa vän och man låter boken ligga framme.

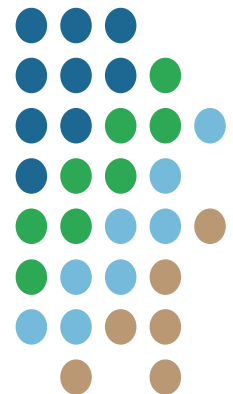
### Exempel

Siemens i Finspång kände inte att deras stora företagshälsovårdspartner klarade av att nå individens förändringsbenägenhet. Därför bytte man till en mindre lokalare företagshälsovårdspartner och lät Atlantroddarens Friskvårdsbok stå för det hälsofrämjande arbetet.





## Metod 10) Verktyg för hälsoinspiratörer.



### Problem

Våra hälsoinspiratörer, friskvårdsombud och hälsocoacher når inte sitt resultat!

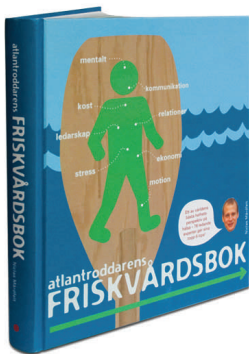
### Hur boken används

Boken förser hälsoinspiratörerna med det som de oftast saknar, ett effektivt verktyg. Hälsoinspiratörerna behöver kunna förmedla råd som verkligen fungerar och unikt med Atlantroddarens Friskvårdsbok är att den når individers förändringsbenägenhet. Boken når människor med andra intressen än de vi normalt förknippar med hälsa. Fler kommer igång med sitt hälsoarbete.

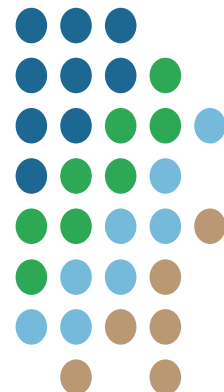
### Några av de saker som gör att hälsoinspiratörer finner så stor praktisk nytta av friskvårdsboken är:

- ➡ Boken ger dem en röd tråd
- ➡ Kompetensutvecklar personalen
- ➡ Atlantroddarens Friskvårdsbok ger dem flera verktyg att arbeta med (självtester, diskussionsfrågor, samtalsgrupper, strukturfrågor som omorganisationer kan hanteras inom ramen för ett kapitel som förändringsbenägenhet osv.).
- ➡ Boken hjälper inspiratören att inspirera och motivera vidare till ökad hälsa.
- ➡ Hjälper inspiratören att nå fler människor på kortare tid
- ➡ Det finns expertråd inom alla tänkbara ämnesområden att ta stöd av. Inspiratören behöver själv inte besitta alla kunskaper.
- ➡ Boken är en plattform för diskussionsfrågor.
- ➡ Boken hjälper människor att själva komma till insikter kring sin egen hälsa
- ➡ Den kan samordna arbetet mellan chefer och hälsoinspiratörer.
- ➡ Ett skalbart verktyg, inspiratören behöver inte göra allt själv.





## Metod 11) Verktyg för arbetsmiljöombud.



### Problem

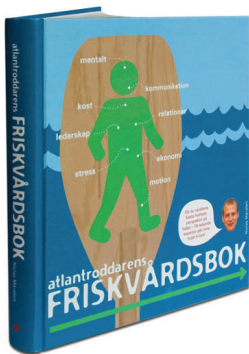
Våra arbetsmiljöombud och andra fackligt förtroendevalda vet inte hur de ska jobba med hälsa annat än genom att prata lagstiftning. Vi vill bli mer konkreta ute i verksamheten.

### Hur boken används

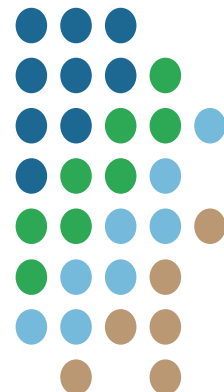
Boken blir både ett material och ett verktyg för att hjälpa fackliga företrädare att få andra människor engagerade i hälsoarbetet. Med ett bra verktyg i handen ökar den enskilda förtroendevaldes engagemang i frågorna. Ofta används ett utbildande mentalt upplyftande föredrag för att engagera och hjälpa igång fackliga företrädare i deras hälsofrämjande arbete.

Lämpligt blir att använda boken i studiecirkel, diskussionsgrupper, på möten eller för att i samarbete med chefer ge facket en tydligare roll i hälsoarbetet. Många arbetsplatser saknar hälsoinspiratörer och många chefer drar sig för att leda hälsoarbetet. Där kan facket fylla en viktig roll. Oavsett om målsättningen är att värva nya medlemmar eller stärka hälsan på arbetsplatsen kan boken användas för att nå individer, grupper och det egna ansvarstagandet. Rent verktygmässigt arbetar fackligt förtroendevalda med boken på samma sätt som chefer och hälsoinspiratörer. En metod för att väcka hälsoarbetet är att den lokala representanten bjuder in till ett föredrag, en samtalsgrupp, någon form av hälsofrämjande arbete eller en hälso-kickoff och i samband med detta används boken. För mer information om våra utbildningar och föredrag vänligen kontakta oss. Se även Metod 10) Verktyg för hälsoinspiratörer.





## Metod 12) Boken som sparar pengar och finansierar hälsoarbetet.



### Problem

Vi har inte budgeterat några extra medel för att genomföra det hälsofrämjande arbete som vi ålagts att göra.

### Hur boken används

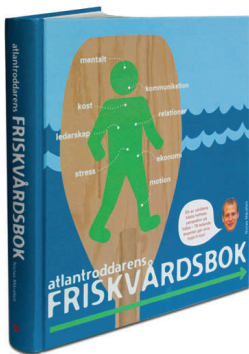
Atlantroddarens Friskvårdsbok är den billigaste och snabbaste hälsosatsningen en organisation kan göra som ger långsiktigt positiv effekt. Bara att förmedla kunskaper från bokens 76 experter skulle ta över ett kvartal av arbetstid i anspråk om dessa besökte arbetsplatsen som utbildare. Med hjälp av Paula Liukkonens beräkningsmall för sjukskrivningar räknades det för Nyköpings kommun ut att om en anställd var borta 28 minuter mindre under all framtid som denne var kvar hos samma arbetsgivare, skulle arbetsgivaren spara in satsningen. Detta motsvarar 0,2 sekunders daglig frånvaro under en genomsnittlig anställning i en svensk kommun.

Boken är framtagen för att nå fler. Därför sparar arbetsgivaren in bokinvesteringen mycket fort och därefter leder all framgång till minskad sjukfrånvaro och att arbetsgivaren får mer pengar över till annat, långt innan budgetåret är slut. Bland kommuner är det vanligt att man belastar julklappsbudget, kompetensutvecklingskontot eller på något annat sätt får fram medel. Även vi på NICMA kan ofta hjälpa till med allt ifrån egna omslag till reklamfinansiering. Tveka därför inte att kontakta oss för finansieringsfrågor.

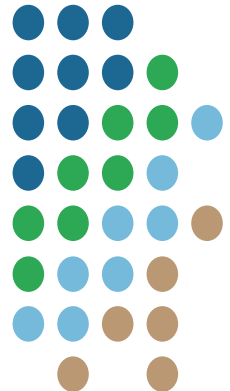
### Exempel

I Hammarö kommun fick personalen boken som julklapp och i samband med att utbildningen Kraftfulla Hälsoinspiratörer genomfördes diskussioner där ohälsa identifierades och åtgärdades så att hela hälsosatsningen finansierat sig redan innan arbetet kommit igång. Riksdagsledamöter har uppmärksammat Hammarö's arbete som går ut på att sänka sjuktalen till under 5 %.





## Kontakta oss på NICMA!



För fler metoder kring hur boken kan användas vänligen kontakta NICMA. Det är vanligt att en Hälso kick-off eller en utbildning i hälsofrämjande ledarskap rundas av med att hälsoinspiratörer eller chefer utbildas i samtalsgruppstekniker och andra metoder för att använda boken.

### **Stefan Andersson**

070-968 11 11

[Stefan.andersson@friskvardsbok.se](mailto:Stefan.andersson@friskvardsbok.se)

### **Nina Svensson**

070-444 55 95

[nina@mardfelt.com](mailto:nina@mardfelt.com)

### **Annika Linde**

070-817 77 72

[annika.linde@friskvardsbok.se](mailto:annika.linde@friskvardsbok.se)

### **Niclas Mårdfelt**

070-7408940

[niclas@mardfelt.com](mailto:niclas@mardfelt.com)

### **NICMA**

Pingränd 3

614 34 SÖDERKÖPING

0121-24900

### **[www.friskvardsbok.se](http://www.friskvardsbok.se)**

Information om Atlantroddarens Friskvårdsbok.

### **[www.mardfelt.com](http://www.mardfelt.com)**

Information om föredrag och Utbildningar.

För djupgående information om utbildningar, föredrag eller hälsoverktyg, vänligen kontakta någon av oss personligen.

