

# Hälsopolicy



Beslutad i KF 080623

## Bakgrund

I Hultsfreds kommuns personalpolicy framgår att Hultsfreds kommun ska verka för att förbättra arbetsmiljön genom ett systematiskt arbetsmiljöarbete samt arbeta aktivt med friskvård, hälsoarbete inklusive utveckling av rehabiliteringsarbetet. Vi anser att hälso- och friskvårdsarbetet är viktigt för oss som kommun och för våra anställda. En bra arbetsmiljö är en förutsättning för goda arbetsprestationer.

Enligt tobakslagen (SFS 1993:581) framgår att arbetsgivaren svarar för att en arbetstagare inte utsätts för tobaksrök mot sin vilja i den arbetslokal där arbetstagaren arbetar. Varje arbetsplats ska arbeta aktivt för att minimera risken för passiv rökning. För mer bakgrund till tobaksfri arbetsmiljö, se bilaga 1. Med tobak menar vi både rökning och snusning.

Denna policy innehåller en beskrivning av vilka friskvårdsaktiviteter som Hultsfreds kommun erbjuder (se bilaga 2) samt hur vi arbetar med tobaks- och parfymfrågan.

## Vision

Hultsfreds kommun ska vara en verksamhet som genomsyras av hälso- och friskvårdarbete.

## Mål

Målet med hälso- och friskvårdsarbetet är att personalens välmående ska öka så att sjukdagarna minskar. Vi strävar mot en totalt tobaksfri arbetsmiljö inom några år. Målet är också att våra lokaler blir tillgängliga för alla, även allergiker.

Vi har därför beslutat följande:

- Uppmuntra och underlätta för personal som är motiverad till att sluta röka. Rökavvänjningsgrupper kan genomföras i samarbete med företagshälsan Sensia.
- Rökning får endast förekomma på särskilt anvisade platser utomhus, avskilt från arbetsplatsen och dess närområden. Arbetsledaren anvisar plats. Begränsa din tobaksanvändning under arbetsdagen! Tänk på att rök sätter sig i kläderna och på så vis kan besvära allergiker.
- Parfym och liknande, till exempel rakvatten, ska användas sparsamt i kommunala lokaler. Om du har allergiker på din arbetsplats bör du visa hänsyn och avstå från parfymerade/doftande produkter.

## Ansvar

Alla anställda har ett egenansvar för sin hälsa. Den närmaste chefen är ansvarig för att informera om hälsopolicyn samt att uppmuntra och stödja olika friskvårdsaktiviteter. Till sin hjälp har chefen ett friskvårdsombud som finns på varje arbetsplats.

## Uppföljning

Uppföljning och uppdatering av hälsopolicyn ska göras av personalkontoret vid behov.

## Bilaga 1

### Bakgrund till en tobaksfri arbetsplats

Att tobaksanvändandet bland kommunens anställda minskar leder till flera positiva effekter:

#### Hälsoeffekt

Tobaksbruket är i dag den största enskilda orsaken till sjukdom och förtida död i Sverige. Varje år dör 6400 personer av sin rökning och ytterligare drygt 500 personer dör av passiv rökning. Det uppskattas att varannan rökare dör i förtid av sin rökning. I genomsnitt förlorar en rökare 7–8 år av sin förväntade livstid. (Källa: Statens folkhälsoinstitut)

#### Tillgänglighetseffekt

I tillgänglighetsprogram för Hultsfreds kommun 2007-2008 framgår att Hultsfreds kommun skall göra den fysiska miljön tillgänglig för alla människor oavsett typ eller omfattning av funktionsnedsättning. För att åstadkomma detta krävs bland annat rökfri arbetstid samt att parfym används sparsamt i kommunala lokaler.

#### Förebildseffekt

Personal inom kommunen är förebilder för invånarna och våra kunder, till exempel elever och brukare. Därför är det viktigt att kommunanställda föregår med gott exempel. Därmed kan rökningen bland invånarna i Hultsfreds kommun på sikt minska.

#### Kostnadseffekt

Arbetsgivarens extra kostnad för en rökare beräknas till sammanlagt 27 000 – 36 000 kronor per år bland annat beroende av att rökare generellt har högre sjukfrånvaro. En kommun med ungefär samma storlek och antal anställda som Hultsfreds kommun skulle spara cirka fyra miljoner varje år på att antal rökare som röker varje dag minskar med 70 %. Detta motsvarar cirka 11 heltidstjänster i kommunen. (Källa: Statens folkhälsoinstitut)

### Vad händer i övriga landet?

Kommunernas och landstingens arbetsmiljöråd<sup>1</sup> uppmanar kommunerna att införa rökfri arbetstid. Detta har lett till att flera kommuner har infört rökfri arbetstid, bland annat Vimmerby, Nybro och Mönsterås och flera kommuner arbetar med att ta fram en policy. Kommunernas och landstingens arbetsmiljöråd strategiska beslut följer här:

---

<sup>1</sup> Består av representanter från arbetsgivarorganisationerna Svenska Kommun- och Landstingsförbunden samt de fackliga organisationerna: Svenska Kommunalarbetsförbundet, OFR Allmän Kommunal verksamhet, OFR Hälso- och sjukvård, Lärarförbundets och Lärarnas Riksförbunds samverkansråd, Akademikeralliansen och Sveriges läkarförbund

”Ett starkt skäl att jobba för en rökfri arbetstid är att medarbetarna är den viktigaste tillgången på varje arbetsplats. Ingen medborgare ska heller ofrivilligt utsättas för tobaksrök. Alla uppskattar en hälsomedveten och framsynt verksamhet, fräschare arbetsmiljö, bättre ekonomi för individ och företag.

Alla som röker skadas av sin rökning och rökningen har effekt på i stort sett alla kroppens organsystem. Miljötobaksröken har samma verkan och påverkar förutom rökaren också personer som vistas i utrymmen med tobaksrök. Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt 7–8 år av sin förväntade livstid. Undersökningar visar också att rökare har fler sjukskrivningsdagar än ickerökare.

I Sverige idag är 14 procent av männen och 19 procent av kvinnorna dagligrökare. Bland kommunalt anställda finns grupper med betydligt högre andel rökare. Kommunerna har en viktig folkhälsouppgift genom att bidra till att minska rökningen också i dessa grupper. Av de ca 720 000 anställda i Sveriges kommuner röker drygt 120 000 personer dagligen. Olika undersökningar visar att mellan 70 och 85 procent av dem som röker vill sluta. Att sluta röka är ett personligt beslut som ingen arbetsgivare kan påtvinga någon. Arbetsgivaren kan däremot möjliggöra och underlätta ett rökfritt liv.

#### **Vad innebär rökfri arbetstid?**

Rökfri arbetstid innebär att ingen utsätts för tobaksrök på sitt arbete. Tobakslagen säger att varje arbetsplats ska arbeta aktivt för att minimera risken för passiv rökning. Det betyder att miljötobaksröken försvinner och att arbetstiden är rökfri, dvs den tid man arbetar eller har paus. Lunchen räknas inte in i arbetstiden och är därmed undantagen. Rökning betraktas allt mer som en utomhusaktivitet. Rökfri arbetstid är ett led i folkhälsoarbetet och omfattar alla anställda och förtroendevalda.

#### **Steg på väg mot en rökfri arbetstid**

Lärdomar från internationell tobaksprevention och arbetet med rökfritt landsting i Sverige visar att det finns ett antal tydliga framgångsfaktorer i arbetet med rökfri arbetstid. Fokus ligger på den rökfria miljön, det ska vara lätt att ta ett beslut att bli rökfri och svårt att börja röka. Att arbeta med tobaksprevention är ett långsiktigt arbete och en del av de ordinarie arbetsprocesserna. En nyckelfaktor är en policy, politiskt förankrad, som har processats fram av arbetsgivare, medarbetare och fackliga representanter. Viktiga inslag är tillgång till rökfria miljöer, information om policyn, regelbunden feedback och uppmuntran samt adekvat rökslutarstöd.

#### **Mer information**

Så gott som alla landsting har ett övergripande politiskt beslut om tobaksprevention där en rökfri arbetstid är en självklar del. Många kommuner är också redan på väg och en bra start för att få mer kunskap och inspiration är att besöka [www.suntliv.nu](http://www.suntliv.nu).”

## Bilaga 2

### **Vilka friskvårdsaktiviteter erbjuder Hultsfreds kommun?**

I Hultsfreds kommun arbetar vi på flera olika sätt med hälso- och friskvårdsfrågorna. De aktiviteter vi erbjuder är:

#### **Friskvårdskort**

Som anställd i Hultsfreds kommun får du ett friskvårdskort av din närmaste chef. Kortet ger dig möjlighet att utöva en aktivitet gratis per vecka. Exempel på aktiviteter är simning, spinning, friskotek, pump och stavgång. Du kan inte spara ihop till flera aktiviteter samma vecka och du väljer själv om du vill utnyttja kortet till samma aktivitet varje vecka eller om du vill byta.

#### **Massage**

Vi erbjuder under 2008 möjlighet att vid två tillfällen prova på delkroppsmassage för en kostnad av 200:- per tillfälle och den anställde betalar själv 100:-. Den massage som avses är klassisk friskvårds- och energimassage som syftar till en stunds avslappning och välbefinnande. Den anställde får, efter uppvisande av kommunens friskvårdskort i Hagadal, en lista på de massörer som kan anlitas samt ett av Hagadals personal underskrivet kort, som bekräftar att kunden är kommunanställd och får ta del av erbjudandet om massage. Den anställde bokar sedan själv tid hos den massör som önskas.

#### **Spiritgrupp**

SPIRIT är till för dig som inte är nöjd med din situation och vill göra livsstilsförändringar. Det kan vara du som riskerar att eventuellt bli sjukskriven eller som redan är det. Kursen består av 10 träffar (1 g/vecka) där varje tillfälle har ett speciellt tema, exempelvis motion, stress och avslappning, kost och vikt.

Träffarna består av en enkel föreläsning i det aktuella ämnet följt av gruppdiskussioner där deltagarna byter erfarenheter, ger varandra tips och stöd samt försöker hitta nya vägar till förändring. I samband med varje träff får också deltagarna möjlighet att i lugn och ro prova på olika motionsaktiviteter som stavgång, pilates, spinning, pump och qi gong. Efter avslutad Spiritgrupp får alla deltagare ett personligt träningskort för 10 ggr.

Det långsiktiga syftet med SPIRIT är att genom ökade kunskaper och egna/andras erfarenheter uppmuntra och underlätta för deltagarna att komma igång med en livsstilsförändring som förhoppningsvis kan leda till en större livsglädje. Varje grupp träffas igen efter 3 månader och efter 6 månader för en uppföljning av vad som har hänt.

Under 2008 genomför vi också viktminsknings- och rökavvänjningsgrupper inom Spiritkonceptet. Detta sker i samarbete mellan Sensia och Kultur- och fritidsförvaltningen.

#### **Arbetsplatsinformation inom SPIRIT-konceptet**

Hälsoinspiratörer från Hagadal kan komma ut till arbetsplatsträffar och informera om friskvård och kostfrågor.

### **Företagshälsovård**

Hultsfreds kommun samarbetar med Sensia (fd Industrihälsan) i Hultsfred som erbjuder tjänster och insatser inom förebyggande arbetsmiljöarbete, rehabilitering och arbetsmedicin.

### **Personalklubb**

Som anställd av Hultsfreds kommun eller dess bolag har du förmånen att vara medlem i kommunens personal- och idrottsförening (HKPIF). Föreningens främsta syften är att främja en god kamratanda och att underlätta rekreation och motionsaktiviteter för medlemmarna. Medlemskapet är gratis och ger dig möjlighet att delta i de aktiviteter som föreningen anordnar.

Resor arrangerade av klubben subventioneras normalt med 15 % av självkostnadspriset. Arrangemang ordnade av Hultsfreds Teaterförening och Aspelands Musikförening subventioneras med 20 kronor av biljettpriset. Till ”Tisdagar på Valhall” (föreläsningar) har klubbens medlemmar fri entré. För Bio Kontrastfilmerna är din avgift 20 kr.