o Definitioner

Hälsa

Hälsa är att må bra och ha tillräckliga resurser för att klara vardagens krav och för att kunna förverkliga sina personliga mål.

Salutogenes

Betyder hälsans ursprung (latin salus, hälsa och grekiska genesis, ursprung). Det salutogena perspektivet fokuserar på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom (patogenes).

Hälsofrämjande

”Den process som möjliggör för individer, grupper, organisationer och samhällen, att öka kontrollen över de faktorer som påverkar hälsan och därigenom förbättra den.”

Defined by WHO as “the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health and thereby enabling people lead an active productive life towards wellbeing and quality of life”

(Ottawa Charter for health promotion, 1986)

Hälsofrämjande arbetsplats

Kombinerade insatser på arbetsplatsen av arbetsgivare, arbetstagare och samhälle för att förbättra hälsa och välbefinnande.

Uppnås genom en kombination av bra arbetsorganisation och arbetsmiljö, aktiv medverkan av alla på arbetsplatsen och uppmuntran till personlig utveckling.

(ENWHP 1997)

- Hälsofrämjande på arbetsplatser inkluderar alla de ansträngningar som sker i alla sammanhang där individer arbetar, och som syftar till att öka välbefinnande och hälsa.

- Hälsofrämjande på arbetsplatser befattar sig med orsaker till ohälsa, men fokuserar på möjligheter till god hälsa.

- Hälsofrämjande på arbetsplatser syftar till att möjliggöra för arbetande människor att utveckla en god hälsa och goda hälsorelaterade beteenden.

(Heléne Thomsson,Ewa Menckel)

Friskvård

”Alla aktiva åtgärder som vidtas för att befrämja hälsan främst på individ- och gruppnivå med fokus på levnadsvanor och livsstil” (Rydqvist & Winroth, 2004, 29).

Med friskvård menas de insatser/medel som sätts in för att medarbetare ska kunna utveckla och bibehålla en god hälsa. Det handlar ofta om enstaka aktiviteter såsom träningsbidrag, föreläsningar, rökavvänjning, massage mm.

Friskfaktorer

En friskfaktor är en företeelse som förekommer i den enskilda människans arbets-och/eller totala livsmiljö och levnadsmönster och ger denne förutsättningar för att fungera optimalt, utvecklas och må bra i arbetslivet.

Prevent

Hälsofrämjande ledarskap (Hållbart ledarskap)

Hälsofrämjande ledarskap handlar om att ha rätt förutsättningar och att skapa bra arbetsvillkor för sina medarbetare.

Ett hälsofrämjande ledarskap kan definieras som ***ett ledarskap som arbetar för att skapa en hälsofrämjande arbetsplatskultur.***

Det är viktigt att de anställda blir delaktiga i att utveckla arbetsplatsen i en hälsofrämjande riktning. Ett hälsofrämjande ledarskap kan delas upp i två delar

Dels handlar det om de egenskaper en chef har; att till exempel visa omtanke mot sina medarbetare eller inspirera dem till att se meningen med arbetet.

Ett hälsofrämjande ledarskap handlar också om hur man organiserar arbetet, att bedriva ett utvecklingsarbete och ha strukturer för att följa upp och utvärdera den verksamhet man ansvarar för.

Det handlar också om hur man bedriver det systematiska arbetsmiljöarbetet.

(Lotta Dellve, Andrea Eriksson, Johan Andersson, Ewa Wingård, Lisa Björk)