



Astrid Lutnæs, personal-konsulent, og Martha Flermoen, attførings-konsulent, har ledelsen med seg i IA-arbeidet. Det er et must, sier de to engasjerte damene.

Et stavgak foran

Et mangeårig systematisk sykefraværarbeid har gitt resultater. Sykefraværet er lavt og fokuset har dreid fra fravær til nærvær. Målet er å bli en friskere kommune med fysisk aktivitet som en del av HMS-arbeidet.

Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv
Tekst og foto: Gerd Vidje
Publisert: Januar 2008

Trysil kommune Månedens IA-virksomhet i KS

– I dag har vi like mye fokus på de friske som på de syke. Det gjelder å bygge opp under god helse og motivere ansatte til å ta ansvar selv. Kommunen har et sykefravær på rundt seks prosent. Det betyr at 94 prosent er på jobben hver dag, sier Martha Flermoen. Hun er attføringskonsulent på syvende året og har bak seg bred erfaring fra blant annet helse- og omsorgstjenesten. Systematisk oppfølging av sykmeldte var allerede godt i

gang da kommunen ble IA-virksomhet våren 2004.

En friskere kommune

I fjor gikk startskuddet for «En friskere kommune», et samarbeidsprosjekt med bedriftshelsetjenesten HMS-Øst. Prosjektet har fokus på livsstil og skal bidra til å fremme fysisk aktivitet. Flertallet av kommunens 680 ansatte har deltatt i en gå-test for å kartlegge fysisk form og svart på spørsmål om egen risiko for

uhelse, helserelatert livskvalitet og om motivasjon for å bli mer aktive. Prosjektet har brukt kartleggings- og motiveringsverktøyet HelseProfil. HelseProfil har gjort det mulig å kartlegge hvilke aktiviteter de ansatte er motiverte for å delta på.

– Vi går grundig til verks. Satsingen på fysisk aktivitet er ikke et skippertak, men er i ferd med å bli en del av HMS-arbeidet vårt. Vi skynder oss langsomt og jobber nå med tilbud om blant annet frisklivsgrupper, kurs i kosthold og forskjellige helsefremmende aktiviteter, forteller Astrid Lutnæs, personalkonsulent i kommunen.

Det jobbes også for at grupper og enkeltansatte som har behov for tett oppfølging på grunn av helseproblemer, skal få tilbud om dette gjennom bedriftshelsetjenesten.

Alle i arbeid er målet

Virksomhetsområdene i kommunen har ansvar for å følge opp og legge aktivitetene til rette i sin virksomhet. Virksomhetsleder og avdelingsleder skal sammen med verneombud være avdelingens frisklivsinspiratorer og stå for oppfølging på egen arbeidsplass.

– I dette arbeidet, som i sykefraværsoppfølgingen, gjelder det å delegere ansvar og skape eierforhold

til oppgavene. Nytt og glede må gå hånd i hånd, det gir resultater, sier Flermoen og Lutnæs.

Kommunen ser på uføretrygd som et godt tiltak og ikke et negativt ladet ord.

– For medarbeidere med slitasjeskader som hyppig er syke prøver vi med tilrettelegging av arbeidet. Det kan dreie seg om å endre turnus eller bruk av hjelpemidler, men også om omplassering til annet arbeid i kommunen. Dersom en gradert uføretrygd fører til at den ansatte klarer å stå i jobb videre, er det et gode både for den det gjelder og for oss, sier Flermoen.

HelseProfil

- HelseProfil er et kartleggings- og motiveringsverktøy for fysisk form, fysisk aktivitet og helse.
- HelseProfil er en metode for å motivere mennesker til atferdsendring knyttet til egen livsstil, med fokus på fysisk aktivitet.
- HelseProfil består av en lavterskeltest for å måle fysisk form, UKK GÅtest.
- HelseProfil består også av 31 spørsmål relatert til risiko for uhelse, egenopplevd helserelatert livskvalitet og motivasjon for atferdsendring knyttet til fysisk aktivitet og fysisk aktivitetsnivå.

Det er Vidar Fjeldsven, helsepedagog ved bedriftshelsetjenesten Helse-Øst, som har utviklet det webbaserte verktøyet HelseProfil. Ifølge Fjeldsven er alle testene som benyttes anbefalt av Sosial- og helsedirektoratet for bruk blant voksne.

Helsefremmende arbeid på jobben

Gjennom HelseProfil har prosjektet samlet mye informasjon om de ansattes helse og om og hvordan den enkelte ønsker å bli mer fysisk aktiv. Aktivitetstiltakene er etablert ut fra resultatene i HelseProfil. Første fase i oppfølgingen er generell informasjon til alle ansatte om tiltakene. Det handler om å ta vare på de ansattes helse med forebyggende tiltak og med ledere på ulike nivåer som motorer og inspiratorer. Neste fase er å tilby sykmeldte helseoppfølging, individuelt eller i gruppe, i regi av bedriftshelsetjenesten HMS- Øst.

For mer informasjon om HelseProfil: kontakt HMS Øst ved helsepedagog Vidar Fjeldsven, tlf. **412 32 059** eller e-post **v.sveen@hms-ost.no**.

Telefon NAV NDU: 21 07 10 00

Internett www.idebanken.org

E-post post@idebanken.org

Besøksadresse

NAV NDU

Sannergata 2, Oslo

Postadresse

NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv

Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

idébanken
– inkluderende arbeidsliv