

Frisk på jobbet

När du är på jobbet ska du vara frisk, och ingen ska bli sjuk av att arbeta. Det verkar märkligt att behöva påminna om det i Sverige på 2000-talet. Trots det läser vi gång på gång om den höga sjukfrånvaron och om olika satsningar på friskvård och rehabilitering av långtidssjukskrivna.

Det ligger i arbetsgivarens intresse att du är frisk, och friskvårdens betydelse för medarbetarnas prestationer går inte att bortse ifrån. En investering i en friskare arbetsplats betalar sig själv, visar olika undersökningar. Med ordet friskvård menas åtgärder för att förebygga sjukdomar och syftar ofta på motion, men även kostvanor, rökavvänjning och annat.

SKTF vill att vi ska värna och förstärka det som gör att vi mår bra på jobbet, se det som gör oss friska lika mycket som vi minskar riskerna att må dåligt.

Friskvård och friskfrämjande

Friskvård på jobbet kan vara allt möjligt som gör att vi sköter om kropp och själ. Att arbetsgivaren står för friskvårdskostnader beror på att man kan räkna med att en frisk medarbetare som motionerar och äter bra mat också presterar bättre. Exempel på friskvård är sponsrade motionskort, kostrådgivning, rökavvänjning, fruktkorg, yoga, meditation och annat. Det är viktigt att de alternativ som erbjuds anpassas efter de individer som finns på arbetsplatsen och att arbetsgivaren inte känner att man "köpt sig fri" genom att ha en fruktkorg eller simkort till dem som vill ha. Friskvården ska ge möjligheter för och uppmuntra alla, även – och framför allt – dem som inte redan har sunda motions- och kostvanor.

Men friskvården är bara en aspekt av att ge oss ett friskare arbetsliv. Ett annat sätt är att sätta sig ner med arbetskamraterna och prata om vad det är som är bra på jobbet. Vad har vi för "friskfrämjande faktorer" och vad gör vi för att förstärka dem? Exempel på friskfrämjande saker kan vara en regelbunden gemensam fikapaus, att det ges tid för reflektion och utvärdering

eller en så självklar sak som att de tekniska hjälpmedlen som finns fungerar som de ska. Att få uppmärksamhet och uppmuntran av chef och kolleger kan också höra till friskfrämjande faktorer som man kan hjälpas åt att värna om. Varför inte ha en punkt på personalmötet där man tar upp något som varit bra sedan senaste mötet?

Rehabilitering – att komma tillbaka efter en sjukskrivning

Friskfrämjande och friskvård handlar om att förebygga, att göra något innan det uppstår problem. Men när någon redan har blivit långtidssjukskriven eller har många sjukdagar måste han eller hon rehabiliteras och få stöd för att kunna arbeta igen. Rehabilitering är ett samlingsbegrepp för det som ska hjälpa en sjukskriven att komma tillbaka till arbetet utan att riskera att bli sjuk igen. Arbetsgivaren ansvarar enligt lag för rehabilitering och arbetsträning och det finns ett regelverk för hur det ska gå till.

Om du varit sjukskriven i mer än fyra veckor i sträck eller har sex korta sjukskrivningar inom tolv månader är arbetsgivaren skyldig att göra en rehabiliteringsutredning och rehabiliteringsplan. Rehabiliteringen ska planeras i samråd med den som är sjukskriven och i utredningen deltar arbetsgivaren, Försäkringskassan, företagshälsovården och, om den sjukskrivne vill, en facklig representant. I utredningen tar man reda på orsakerna till oförmågan att arbeta och vilka åtgärder som behövs. Den ska leda fram till en rehabiliteringsplan, där det tydligt står vad som ska göras och när, vad som ska förändras på arbetsplatsen och vem som ansvarar. Arbetsgivaren ansvarar för rehabiliteringsutredningen blir gjord och ska skicka in den till Försäkringskassan inom åtta veckor från sjukskrivningstillfället.

Hur det är att komma tillbaka efter att ha varit sjuk länge varierar givetvis från person till person beroende på varför man varit sjukskriven. Som arbetskamrat behöver man visa hänsyn till den som arbetstränar, så att kraven inte blir för höga. Det är inte meningen att den som håller på att rehabiliteras ska arbeta för full maskin. Det är viktigt att det får ta tid och tänka på att det är chefen som ansvarar för tempot på arbetsträningen. Bara att komma in i arbetsgemenskapen igen kan vara tillräckligt ansträngande för någon som varit borta länge.

De korta sjukskrivningarna

När vi pratar om långtidssjukskrivningar, ibland årslånga sjukskrivningar, är det ibland lätt att glömma bort de korta sjukskrivningarna som ofta kommer före de långa. Det kan vara infektioner, förkylningar, influensa, migrän och annat som var och en råkar ut för med jämna mellanrum, och man är borta ett par dagar. Vi säger "krya på dig" och tänker inte så mycket mer på det.

Enligt lagen är arbetsgivaren skyldig att göra en rehabiliteringsutredning om någon har sex korta sjukskrivningar under ett år. Du har också själv möjlighet att begära en rehabiliteringsutredning om du känner att det håller på att gå snett. Utredningen ska visa vad det är som gör att medarbetaren är sjukskriven ovanligt ofta. Ibland har det naturliga orsaker – föräldrar till nyskrivna dagisbarn brukar till exempel få en oifrånkomlig period av infektioner. Men när det inte finns? Vi vet att stress sänker immunförsvaret. Ibland går man till jobbet fast man är förkyld, och tar med sig smittan till jobbet. En rehabiliteringsutredning ska hitta orsakerna till varför medarbetaren är sjuk så ofta och bestämma vad som kan göras åt det. Företagshälsovården är en bra tillgång.



Vad gör att du mår bra på jobbet? Hur gör ni för att värna om det som är bra?

Vilken typ av friskvård har ni möjlighet till? Passar det dig, eller finns det något annat som du skulle vilja ingick i er friskvård? Vad är det rimligt att arbetsgivaren står för?

Vad kan man räkna med att någon som varit långtidssjukskriven kan prestera när hon kommer tillbaka till arbetet?

Har det hänt att du gått till jobbet fastän du känner att du är sjuk eller är på väg att bli det? Varför i så fall? Hur tror du att dina arbetskamrater gör när de är sjuka? Vad förväntar sig chefen att du gör?

Mer bra att läsa

- Din rätt till bra rehabilitering www.sktf.se
- Långtidsfrisk av J Johnsson, A Lugn och B Rexed www.av.se
- Inre miljövard – Agenda 21b av Michael Ostrelus www.sktf.se
- Bra webbplatser: www.suntliv.nu, Arbetsmiljöverket www.av.se, www.prevent.se