

## FRISKLIVSKONSULENT

### **PÅ LAG MED DEG FOR DIN HELSE FRA FRAVÆR TIL NÆRVÆR**

#### **Bakgrunn**

I arbeidet for å få ned fraværet i Helse Nord-Trøndelag, retter foretaket oppmerksomheten mot det som gjør at medarbeiderne ønsker å komme på jobb. Med fokus på nærvær, må vi jobbe enda mer i det forebyggende perspektivet. Som et resultat av handlingsplanen(2010-2016) for IA-arbeidet i Helse Nord-Trøndelag er stillingen Frisklivskonsulent kommet på plass. I tillegg til å være bedriftsfysioterapeut i vår egen BHT, skal Ingjerd Camilla Skogmo nå bistå ledere og ansatte i arbeidet med økt nærvær.

#### **Fokusavdelinger**

Frisklivsarbeidet kan defineres som: *Individ- og grupperettede tiltak for å fremme god helseatferd og for å sikre sosiale felleskap*” (Hesledirektoratet). Frisklivskonsulenten skal bistå enkelte avdelinger. I praksis vil dette si at avdelingsleder har flere å spille på i sitt arbeid med nærværet. Det kan være planlegging av blåtur for de ansatte i fritiden eller energipause i en travel arbeidsdag. Både Frisklivskonsulenten og Velferds konsulent Stig Lundhaug kan bistå med slike tiltak. Det gode samarbeidet mellom Bedriftsidrettslagene, BHT, verferdskonsulenten og frisklivskonsulenten gir oss et bredt spekter av aktiviteter, og mange å spille på. Frisklivskonsulenten kan også gi individuell oppfølging til ansatte for eksempel gjennom tilrettelegging eller treningsveiledning.

#### **Inspiratorer**

Som en del av frisklivsarbeidet er det ønskelig å få drahjelp fra ansatte i alle avdelingene ved foretaket. 1-2 ansatte på hver avdeling får nå mulighet til å være inspiratorer i sitt eget arbeidsmiljø. Ved feks å være den som informerer de andre om aktiviteter som pågår, eller som tar initiativ til pausegymmen eller tur opp på Klompen/Skallen kan være en god pådriver for økt nærvær i sin avdeling. Ved å være inspirator får du i tillegg 1-2 ganger i året påfyll av inspirasjon og kunnskap gjennom å delta på inspirasjonssamlinger.

#### **Inspirasjonssamling**

Den første inspirasjonssamlingen var i høst. Her var alle ansatte (også de som ikke er inspirator) invitert til å la seg inspirere av NRK Puls sin egen friskus Yngvar Andersen. Inspiratorene fikk i tillegg en egen økt etter fellesforedraget sammen med Yngvar. Tanken bak er at inspiratorene skal få påfyll av enkle øvelser, samt tips og råd i forhold til å inspirere sine kollegaer.

#### Aktiviteter/tiltak

- Individuell oppfølging
- Gruppe tiltak (Eksempel basseng trening på Levanger)
- Energipause
- Lederstøtte
- Kurs/”events”