

# Vi tänker i tre steg:

FRISK | RISK | SJUK

## FRISK

**Promotiv process.** För att åstadkomma långsiktiga positiva förändringar på organisations-, grupp- och individnivå, genom nära samarbete med ledning. Detta strategiska hälsofrämjande arbete genomförs med fördel i form av hälsoutvecklingsprojekt över tid, för att ge möjlighet till bestående förändringar. Vi förstärker friskfaktorer.

## RISK

**Preventiv process.** Förebyggande rehabilitering och arbetsmiljöarbete. Ge medarbetare och chefer verktyg till att fånga tidiga signaler för snabba relevanta åtgärder för att förhindra ohälsa. Utveckla arbetsmiljöarbetet för att förebygga och minimera att skador inträffar, både psykiska som fysiska. Det gäller att fånga upp och analysera riskfaktorer.

## SJUK

**Rehabiliterande process.** Utveckla fungerande system för att snabbt kunna agera relevant när anställd drabbas av sjukdom. Alla ska ha en god kännedom i organisationen, både på medarbetar- och ledningsnivå, om möjliga åtgärder.



## SKARABORG

FALKÖPING	0515-77 74 40	falkoping@kinnekullehalsan.se
GULLSPÅNG	0551-213 30	gullspang@kinnekullehalsan.se
GÖTENE	0511-34 46 50	gotene@kinnekullehalsan.se
HJO	0503-130 75	hjo@kinnekullehalsan.se
LIDKÖPING	0510-48 88 60	lidkoping@kinnekullehalsan.se
MARIESTAD	0501-672 01	mariestad@kinnekullehalsan.se
SKARA	0511-207 00	skara@kinnekullehalsan.se
SKÖVDE	0500-44 74 80	skovde@kinnekullehalsan.se
TIBRO	0504-123 25	tibro@kinnekullehalsan.se
TIDAHOLM	0502-156 70	tidaholm@kinnekullehalsan.se
TÖREBODA	0506-121 00	toreboda@kinnekullehalsan.se
VARA	0512-325 70	vara@kinnekullehalsan.se

## TRESTAD

TROLLHÄTTAN	0520-891 90	trollhattan@kinnekullehalsan.se
-------------	-------------	---------------------------------

## BOHUS/DAL/VÄRMLAND

KUNGSHAMN	0523-198 30	kungshamn@kinnekullehalsan.se
LYSEKIL	0523-198 30	lysekil@kinnekullehalsan.se
TANUMSHEDA	0523-198 30	tanumsheda@kinnekullehalsan.se
ÅMÅL	0532-60 76 80	amal@kinnekullehalsan.se
BENGTSFORS	0531-375 99	bengtsfors@kinnekullehalsan.se
ED	0534-622 40	ed@kinnekullehalsan.se
MELLERUD	0530-186 60	mellerud@kinnekullehalsan.se
ARVIKA	0570-74 77 40	arvika@kinnekullehalsan.se
ÅRJÄNG	0570-74 77 40	arjang@kinnekullehalsan.se
ÅMOTFORS	0570-74 77 40	amotfors@kinnekullehalsan.se



[www.kinnekullehalsan.se](http://www.kinnekullehalsan.se)

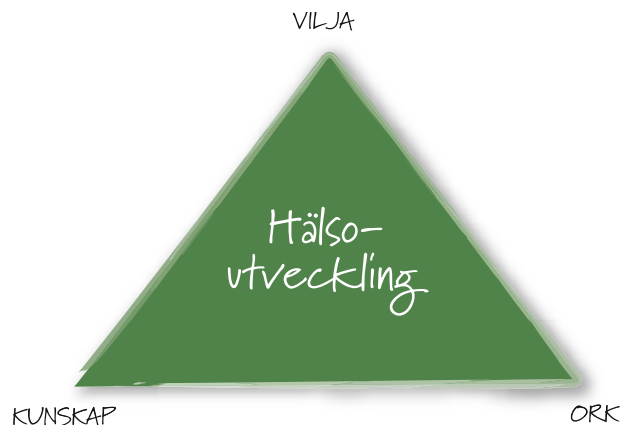


# HÄLSO- UTVECKLING



## VI VILL ÅSTADKOMMA EN POSITIV OCH BESTÅENDE UTVECKLING

**D**en enda som kan ta ansvar för sin hälsa är du själv. Det är ett grundläggande konstaterande. Vi kan hjälpa till med ökad kunskap, motivation och att visa vägen. Vi kan hjälpa till att tänka långsiktigt. Det är de små stegen av utveckling som tillsammans ger det ökade välbefinnandet och känslan av framgång.



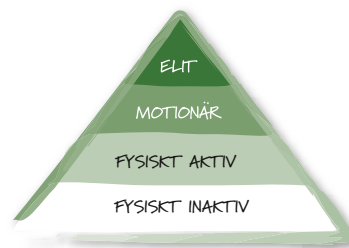
*”Vi har som huvudmål att arbeta utifrån ett förebyggande och utvecklande perspektiv”*

Vi pratar nuläge. Alla ska kunna delta utifrån sina egna förutsättningar. Alla egna aktiviteter ska anpassas efter dina förutsättningar. Den målsättning du sätter upp ska vi hjälpa dig att förverkliga.

*”Vi vill visa sambandet mellan handling och resultat både för organisation och individ”*

### Hur går det till?

Vi intervjuar, lyssnar, testar dig för att kunna påvisa dagens status. Detta är underlaget som sedan kan användas för att visa vad som skett efter dina egna aktiviteter. Denna återkoppling är mycket viktig för att kunna ge dig fortsatta råd och hjälp för ytterligare utveckling av hälsan.



*Kan du flytta upp en våning?*

Vi tror på aktivitet. Den stora vinsten ligger i att ta ställning. Du behöver inte köpa träningsoverall och svettas varje dag. Kan du förändra ditt beteende och bli mer aktiv så är halva segern vunnit.



Vi kan hjälpa till att organisera och genomföra olika typer av hälsoutvecklingsprojekt. **Ett förslag kan vara det som beskrivs nedan.** Den viktigaste ingrediensen är dock strategin. En strategi som kan vara till hjälp i företagets hälsobokslut.

- **Vad vill vi ha för resultat?**
- **Vilka förväntningar finns på arbetsplatsen?**
- **Hur kan vi få långsiktig påverkan?**

Detta är en del av de frågor man fundera kring innan man väljer inriktning på projektet.

### FAS 1 HÄLSOUTVECKLINGSPROJEKT

1. Seminarium – kost och aktivitet
2. Hälsoprofilbedömning
3. Uppföljning hälsoprofilbedömning
4. Databearbetning och återkoppling
5. Uppföljning hälsoprofilbedömning efter behov

### FAS 2 HÄLSOUTVECKLINGSPROJEKT

1. Seminarium med vald inriktning
2. Uppföljning hälsoprofilbedömning
3. Databearbetning och återkoppling
4. Vi utbildar lokala hälsoinspiratörer
5. Analys – handlingsplan

### KONTINUERLIG HÄLSOUTVECKLING

1. Riktade insatser
2. Hälsoprofilbedömning
3. Uppföljning hälsoprofilbedömning
4. Internt stöd av lokala hälsoinspiratörer
5. Uppmuntra till en naturlig process

Vill du veta mer? Kontakta marknadsavdelningen!

**Karin Ahlin**

0506-121 02, 0730-72 84 78

**Inge Lennartsson**

0510-48 84 54, 0708-40 25 65