

Policy och handlingsplan - Friskvård och hälsa

Definition

Friskvård är ett samlingsbegrepp på åtgärder som stimulerar en person till egna aktiva hälsofrämjande insatser, det vill säga att hålla sig frisk genom en sund livsstil och balans i livet.

Friskvårdsarbetet i Boo församling syftar till att främja trivsel och hälsa vilket är en god investering för både individ och organisation. Genom att satsa på friskvård ökar förutsättningarna för kvalitet och effektivitet i arbetet och medarbetarna rustas för att möta de krav, såväl fysiskt, psykiskt, socialt och kompetensmässigt, som ställs i arbetslivet.

Friskvårdsarbetet syftar också till att öka medarbetarnas medvetenhet om sin egen hälsosituation, sitt ansvar för den egna hälsan och hur den kan förbättras.

Arbetsgivarens ansvar

Arbetsgivarens ansvar består i att skapa förutsättningar för en god arbetsmiljö där risk för ohälsa förebyggs.

Närmaste chef ansvarar för att hålla utvecklingssamtal. I den ingår frågor om hälsa och balans i livet och här kan individuella friskvårdsmål sättas upp.

Efter beslut av kyrkoherden kan i undantagsfall specifika friskvårdssatsningar utöver policyn medges för enskilda medarbetare.

Medarbetarens ansvar

Medarbetaren är ytterst ansvarig för sin egen hälsa och för utvecklingen av sina personliga resurser. Hur vi förhåller oss till hälsorisker av olika slag och den livsstil vi väljer har stor betydelse för arbetsförmåga och hälsa på lång sikt och ytterst för den egna livskvalitén.

Balans i livet handlar om att hitta tid för att både göra ett bra arbete och att hitta tid för fritid/ egen utveckling och vila.

Företagshälsovård/ hälsokontroll

Boo församling har avtal om företagshälsovård med Avonova. Inom ramen för avtalet ligger kostnadsfri hälsokontroll/ profil vart tredje år för tillsvidareanställda medarbetare samt fri rådgivning per telefon. Utöver detta kan arbetsgivaren avropa diverse tjänster (se policy rehabilitering).

Hälsobidrag

Boo församling erbjuder medarbetarna ett hälsobidrag om 2500 kr/ år.

Bidraget kan användas för valfri hälso/ friskvård förutsatt att aktiviteten ryms inom vad som i gällande skattelagstiftning definieras som ”enklare slag av motion och annan

friskvård". Skattemyndighetens regler styr således vilka aktiviteter som kan inräknas i begreppet friskvård.

En anställning som löper under en del av året genererar ett bidrag i proportion till anställningstiden i antal månader. Korrigeringar i efterskott på redan utbetalda belopp görs inte.

Sista dag för inlämnande av kvitto för året infaller den 10 december.

Massage

Organiserad kontorsmassage om tre halvtimmar/ termin erbjuds inom ramen för friskvårdsbidraget och subventioneras till hälften av arbetsgivaren. Massagen sker på arbetstid i Kyrkans hus samt vid tre tillfällen per termin på kyrkogårdsförvaltningen.

Vid avbokning av massage tid senare än 7 dagar förbrukas tiden. Byte av massage tid med kollega går bra. Man kan även överlåta tiden till en kollega, men då måste man samtidigt göra upp om vems tid som förbrukas.

En massage stol finns att låna i Kyrkans hus utan förbokning. Massageprogram om 5 min får användas på arbetstid (högst 1 ggr/ dag) medan de längre programmen får ske utanför arbetstid (före eller efter arbetet samt på lunchrast).

Subventionerad lunch (Rikskuponger)

Arbetsgivaren erbjuder alla tillsvidareanställda subventionerad lunch genom Rikskuponger. Subventionen är 40 % av beloppet och kan tas ut högst 11 månader/ år. Subventionen är skattepliktig.

Hälsocoachning

Hälsobidrag kan bl.a. användas för hälsocoachning (genom t.ex. företagshälsovården eller andra aktörer på området) inom ramen för Skatteverkets regler:

- Dietist
- Stöd för vikt nedgång
- Rökavvänjning
- Stresshantering

Företagsrabatter

Företagsrabatter (för bl.a. friskvård) finns att hitta på intranätet.

Trivselaktiviteter

Under året bjuder arbetsgivaren även in till ett antal trivselaktiviteter: julmiddag, kick-off, våravslutning och annat. Utöver detta anordnas ibland trivselaktiviteter utanför arbetstiden av medarbetarna själva. Sociala aktiviteter som främjar gemenskap och trivsel på arbetsplatsen bör uppmuntras av arbetsgivaren.

Frukt och kaffe

Arbetsgivaren bjuder på frukt och kaffe.