

Därför föreslår Fysioterapeuterna:

- att alla anställda får tillgång till aktiva åtgärder från högkvalitativ företagshälsovård där fysioterapeuten är en central resurs för att främja en hållbar arbetshälsa och ökad fysisk aktivitet via arbetsplatsen.
- att en gemensam diskussion förs på arbetsplatsen där chef, medarbetare, fackliga företrädare och HR (Human resources) diskuterar hur den fysiska och psykiska hälsan kan stärkas genom en satsning på ett flexiblere arbetsliv. Vilka är vinsterna?
- att man genom att utgå från vilka förutsättningar organisationen har eller kan skapa, ser över värdegrund, utformning av policys, lokaler och arbetsuppgifter samt möjligheter till variation i arbetet.
- att det skapas en stödjande kultur på arbetsplatsen där fysisk aktivitet uppmuntras och därigenom föregår med goda exempel där till exempel promenadmöten möjliggörs.
- att den fysiska aktiviteten komplettera den belastning och de aktiviteter som en medarbetare utför under ett arbetspass. Intensitet och typ av träning måste väljas med omsorg.
- att chefens nyckelroll tydliggörs för att underlätta regelbunden fysisk aktivitet. Att investera i hälsa är lönsamt både för medarbetaren och arbetsgivaren.

www.rörelselyft.se

Rörelselyft

för ett hälsosamt arbetsliv





Varför ett rörelseluft för arbetslivet?

Idag är vi yrkesverksamma större delen av vårt vuxna liv och tillbringar större delen av vår vakna tid på arbetsplatsen, därför är det centralt att ta tillvara arbetsplatsen som en arena för att främja rörelse och fysisk aktivitet.

Idag har de fysiskt krävande yrkena blivit färre och en större andel av den arbetande befolkningen spenderar sitt arbetsliv stillasittande. Vi förväntas även arbeta högre upp i åldrarna och för att klara detta måste vi hushålla mer med våra krafter och hela tiden fylla på genom såväl fysisk aktivitet som återhämtning.

Därför är det viktigt att den totala fysiska och mentala belastningen under hela dygnet värderas. För att få en bra balans mellan arbete och fritid, samt mellan aktivitet och vila. Det är även viktigt att möjliggöra lågintensiv träning och anpassad träning för de som lever med sjukdom eller har olika funktionsnedsättningar för att främja ett inkluderande arbetsliv och möjliggöra arbete utifrån den enskildes förutsättningar.



Varför Fysioterapeuter i arbetslivet?

Fysioterapeutens insatser är självklara för ett hållbart arbetsliv och arbetar med flera olika hälsofrämjande insatser kopplade till arbetslivet.

Fysioterapeuten kan specifikt:

- förebygga arbetsrelaterad fysisk och psykisk ohälsa
- göra riskbedömningar och ergonomiska insatser på arbetsplatsen
- hålla i utbildningar inom arbetsmiljöområde med teman som arbetsmiljö, ergonomi, stressprevention och fysisk aktivitet.
- erbjuda stöd och åtgärder till personer i samband med att förebygga sjukskrivning, vid sjukskrivning och återgång i arbete.
- ställa diagnos, analysera funktionspåverkan och relatera det till det sammanhang i arbetslivet som patienten befinner sig i.

