

# Kom igång: Plan för hälsobefrämjande

Planen för hälsobefrämjande kommer att vägleda arbetsplatsens målsättningar att befrämja och utvärdera hälsan. Det är viktigt att föra ihop genomförandet av planen och uppföljningen av genomförandet med arbetsplatsen befintliga rutiner eller andra regelbundna återkommande aktiviteter. Avsikten är att planen för hälsobefrämjande ska vara en del av arbetshälsovårdens verksamhetsplan, åtgärdsprogrammet för arbetskydd eller någon annan plan för välmående på arbetet.

Det är viktigt att fokusera på saker som är roliga och enkla att genomföra samt som passar för en majoritet av människorna på arbetsplatsen.

Vid fastställandet av detta mål bör vi fundera över de långsiktiga målsättningarna samt även på vilka mindre delmål som är verksamhetsstyrande som kommer att behövas för att uppnå det.

Hälsobefrämjande åtgärder kan se olika ut för olika yrken och arbetsplatser. Planera målet samt var ni ska börja tillsammans.



# Blankett för att göra en plan för hälsobefrämjande på arbetsplatsen

Instruktionerna för att göra planen finns på **Kom igång! - Hälsosamma arbetsplatser** - rekommendationstexter på sidorna **7-11**.



## I Bedömning av utgångsläget

- 1) Vad är redan bra och var kan man utveckla vidare? Använd tipslistorna som hjälp.
- 2) Vilken typ av hälsa och funktionsförmåga kräver jobbet och hur påverkar det vår hälsa?
- 3) Var finns det rum för utveckling? Var behöver vi stöd?



## II Att sätta upp ett mål och göra en handlingsplan

(Vad, varför, hur, var, när, med vem...)



## III Aktiviteter och utvärdering

Hur bedömer ni aktivitetens framsteg och hur märker ni dess effekter?  
När kommer planen att granskas nästa gång?

