

# Friskvård i Katrineholms kommun

Övergripande anvisningsdokument

Antagen av kommunfullmäktige 2017-06-19, § 108  
Giltighetstid till och med 2020-12-31





## Beslutshistorik

Gäller från 2017-06-19

Antagen av kommunfullmäktige 2017-06-19, § 108

## Förvaltarskap<sup>1</sup>

-Inom kommunstyrelsens ansvarsområde, personalchef

## Uppföljning

Hur: Inhämta erfarenheter och eventuella synpunkter från förvaltningarna. Nyttjande av friskvårdsbidrag.

När: En gång per år.

---

<sup>1</sup> Förvaltarskapet innebär ansvar för att

- dokumentet efterlevs
- är tillgängligt
- följa eventuellt ändrade förutsättningar för dokumentet
- dokumentet följs upp och revideras
- dokumentet är aktuellt och uppdaterat



## Anvisningar Friskvård i Katrineholms kommun

### – friskvårdsbidrag och friskvårdsaktiviteter

Katrineholms kommun ska vara en attraktiv arbetsgivare och arbeta för hälsofrämjande arbetsplatser som fokuserar på god hälsa, förebygger ohälsa och stödjer rehabilitering.

Friska och närvarande medarbetare ökar möjligheten för kommunen att driva en bra verksamhet. Anvisningarna för friskvård ska vara vägledande i arbetet och beskriva kommunens vilja och syn på friskvård.

Friskvård är en hälsofrämjande åtgärd och en utav Katrineholm kommuns strategier för en attraktiv och hälsofrämjande arbetsplats.

I Katrineholms kommun skall:

- medarbetare ges möjlighet till ett friskvårdsbidrag
- varje arbetsplats anordna friskvårdsaktiviteter
- det finnas hälsoinspiratörer på varje förvaltning

Anvisningarna gäller från och med 1 januari 2018 och är ett första steg i utvecklingen av friskvård i Katrineholms kommun. De omfattar kommunens samtliga verksamheter och ersätter samtliga tidigare beslut om friskvårdsinsatser.

### Mål syfte och förväntat resultat

Målsättningen är en attraktiv arbetsgivare där en god arbetsmiljö med hälsa och trivsel på arbetsplatsen är prioriterade områden.

Syftet är att behålla och utveckla fysisk, psykisk, social och mental hälsa, det vill säga att må bra i arbete och på fritiden genom att:

- ett systematiskt friskvårdsarbete finns i kommunens samtliga verksamheter
- det friska hos varje medarbetare tas tillvara
- medarbetaren tar ansvar för sitt eget välbefinnande och hälsa

Ett systematiskt friskvårdsarbete förväntas bidra till att:

- kommunens attraktionskraft ökar
- trivseln på arbetsplatsen ökar
- frisktalen ökar
- sjukfrånvaron och behov av rehabilitering minskar
- kostnaden för sjukfrånvaro och rekrytering minskar



- produktiviteten ökar

## Vad är friskvård?

Friskvård omfattar ett friskvårdsbidrag och friskvårdsaktiviteter och omfattar alla aktiva åtgärder som vidtas för att främja hälsa på individ-, grupp- och organisatorisk nivå.

Förutsättningarna för kommunens arbetsplatser är olika och arbetet med friskvårdsaktiviteterna kommer att se olika ut. Grundläggande är att arbetsplatsen har en gemensam syn på vad friskvård innebär för de som arbetar där.

Friskvårdsarbetet tar sin utgångspunkt i det friska hos medarbetaren och utifrån detta utvecklas och främjas resursen hälsa att omfattar både kropp och själ, vilket innefattar fysiska-, psykiska-, sociala resurser samt meningsfullhet.

## Friskvårdsbidrag

Samtliga tillsvidareanställda, samt visstidsanställda där anställningen sträcker sig över 1 år, har rätt till ett friskvårdsbidrag om högst 1 000 kr per person och år.

Bidraget syftar till att nå individuella mål för hälsa och utgår från Skatteverkets regler för skattefri friskvård med syftet att skapa trivsel i arbetet genom enklare slag av motion och friskvård på arbetsplatsen, eller på särskilda platser som på gym, hos friskvårdsföretag, vid sportanläggning och liknande.

### *Några exempel:*

---

- Aerobics
- Akupressur är en form av massage
- Appar – en app eller ett nedladdningsbart datorprogram för enklare motion/friskvård som ger "möjlighet till enklare slag av motion och annan friskvård" till exempel en app om löpträning eller viktminskning
- Bollsporter
- Cykling
- Gym
- Innebandy
- Kampsporter
- Kurser avseende kost- och motionsrådgivning för hela personalen.
- Lagtävlingar – anmälningsavgift till motionslopp
- Lagsporter
- Massage
- Mindfulness som stresshantering



- Nikotinavvänjning – inte produkter såsom nikotintuggummi eller nikotinplåster
- Pilates
- Rökavvänjning
- Simning
- Spinning
- Startavgift motionslopp – företagslag
- Vattengympa
- Viktminskningkurs
- Workout
- Yoga
- Zumba

Läs vidare på Skatteverkets hemsida:

<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard.4.7459477810df5bccdd4800014540.html?q=friskv%C3%A5rdsbidrag>

Bidraget betalas ut mot uppvisande av kvitto. Se vidare rutiner för utbetalning av friskvårdbidrag.

## Friskvårdsaktiviteter

Friskvårdsaktiviteterna är en del av arbetsmiljöarbetet och ska tas upp på arbetsplatsträffar och samverkan. Varje arbetsplats ska vid minst två tillfällen per år ta upp frågor rörande friskvård och hälsofrämjande frågor. Frågan kan med fördel vara en stående punkt på både arbetsplatsträffar och samverkan.

Aktiviteternas omfattning ska planeras utifrån de behov och möjligheter som finns på arbetsplatsen för att uppnå intentionerna för friskvård.

Då arbetet med friskvårdsaktiviteter inleds kan med fördel en nulägesanalys genomföras utifrån; var är vi vart vill vi och hur. Därefter planeras gemensamma aktiviteter.

Aktiviteterna planeras och genomförs inom befintlig budgetram. Kommungemensamma aktiviteter som till exempel inspirationsdagar eller föreläsningar bekostas av personalavdelningen.

## Hälsoinspiratörer

På varje förvaltning ska det finnas en, eller flera hälsoinspiratörer. Uppdraget för hälsoinspiratörerna är att samordna och stötta arbetsplatserna i planering och genomförande av friskvårdsaktiviteter. Uppdraget omfattar också att på kommunövergripande nivå arbeta tillsammans med hälsoinspiratörer från samtliga förvaltningar med övergripande aktiviteter för att utveckla kommunens friskvård.



## Ansvar

Personalutskottet ska följa utvecklingen av kommunens friskvårdsarbete. En utvärdering ska göras under våren 2019.

Personalavdelningen för samordning, information och utbildning av hälsoinspiratörerna samt kommunövergripande/gemensamma aktiviteter

Förvaltningschef har det övergripande ansvaret för förvaltningens arbete med friskvårdsaktiviteter.

Chef/arbetsledare ansvarar för att friskvårdsaktiviteter, i någon form, möjliggörs på varje enhet/arbetsplats.

Varje medarbetare har ett eget ansvar för sin hälsa och sitt välmående. Kommunens friskvårdsaktiviteter ska ses som ett komplement till varje medarbetares egen insats.

I medarbetarsamtalen ska hälsa ingå och vara ett område där individuella mål kan sättas. Sådana mål kan exempelvis röra motion, rökavvänjning, viktminskning eller stresshantering.

---