



Heil heilsu öryggiskerfi Auðnast

Styðjum og styrkjum starfsfólk

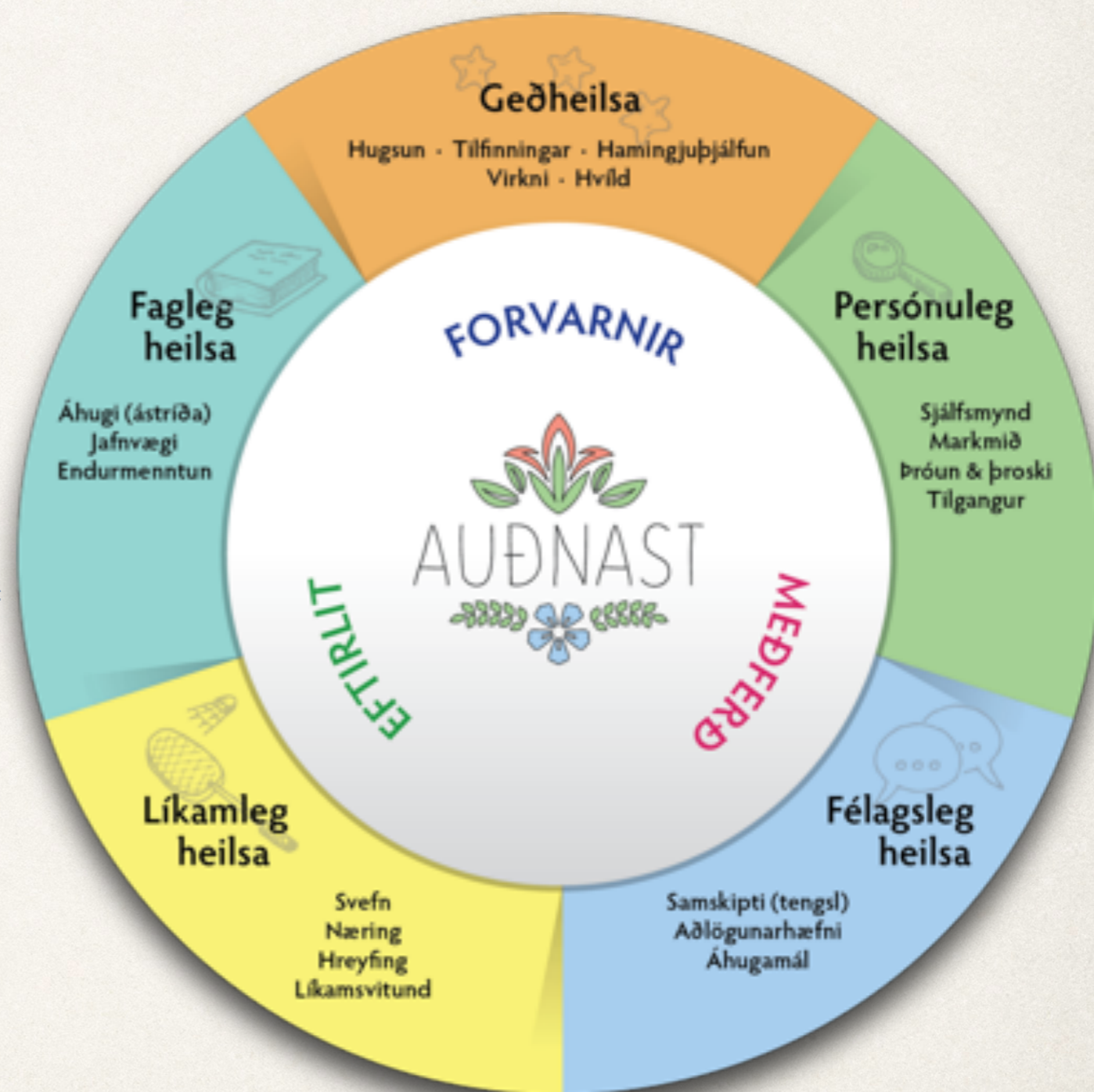
Hvað er heilsa?

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis að vera laus við sjúkdóma og örorku (WHO 1948).

Heilsa er hæfnin til að geta aðlagð sig og nýtt sjálfstjórn til að takast á við félagslegar líkamlegar og andlegar áskoranir (Machthild Huber).

Heilsu þarf því að :

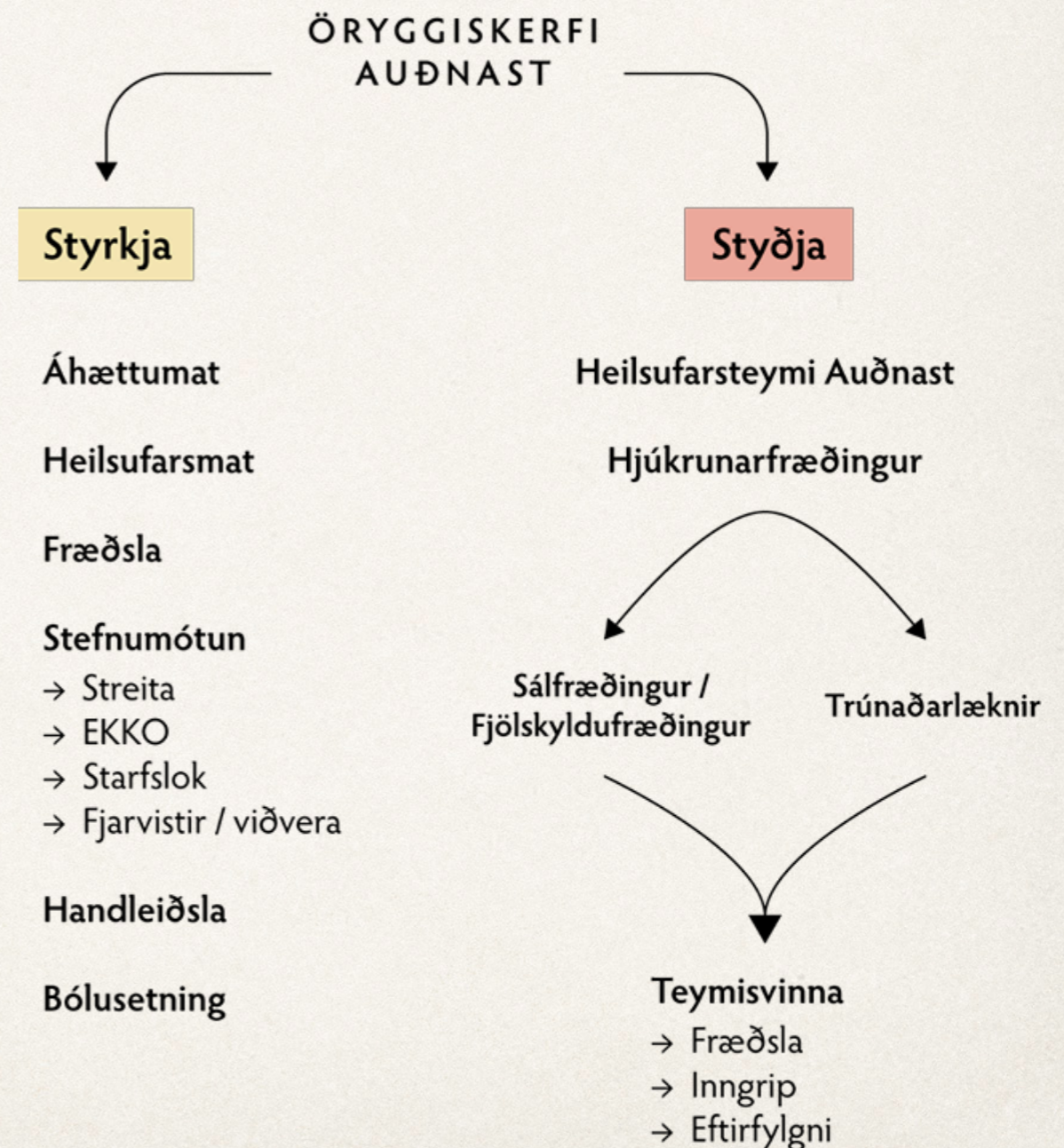
- Styrkja þegar ekkert er að
- Styðja þegar eitthvað bjátar á



Hvað er *heil heilsu* öryggiskerfi Auðnast?

- ❖ *Heil heilsu* öryggiskerfi er heildstæð áætlun um heilsu starfsfólks
- ❖ Markmið *heil heilsu* er að stuðla að heilbrigði og öryggi á vinnustað með því að **styrkja** það sem gott er og **styðja** við það sem má betur fara
- ❖ Markmið *heil heilsu* er að grípa fyrir inn í heilsufarsvanda og lágmarka fjarvistir vegna veikinda og streitutengdra þátta
- ❖ *Heil heilsu* öryggiskerfi er **ekki** eingöngu til greiningar og úrbóta vandamála heldur forvarnarmiðuð stoðþjónusta

Heil heilsu



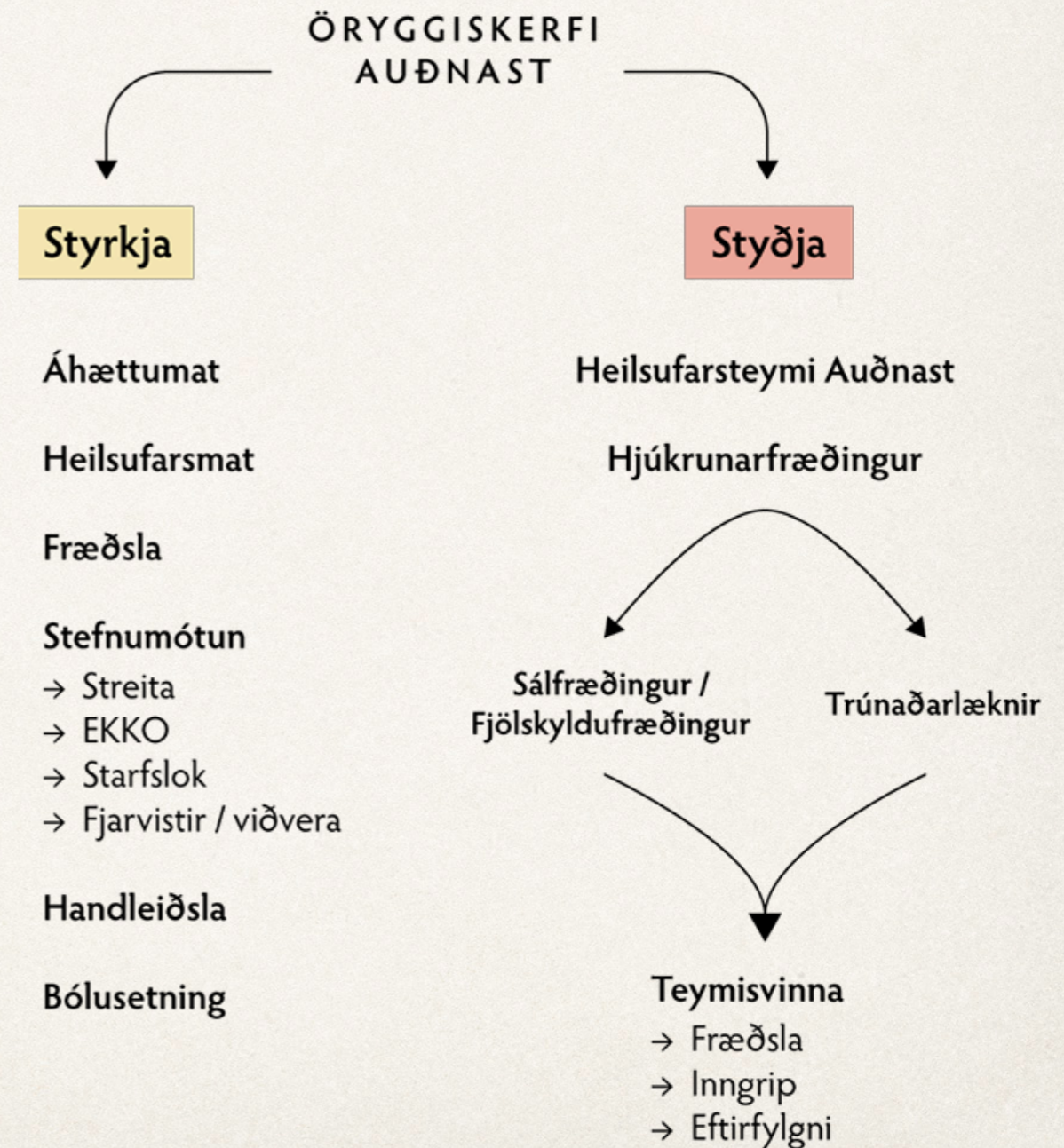
Auðnast

Heilsufarsmat

❖ Hálfstaðlað viðtal - skimun á andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu

1. Svefn, svefnmynstur, svefnvandi
2. Hreyfing
3. Næring / neysluvenjur
4. Þyngd / áhugahvetjandi samtal
5. Álag / streita / kulnun
6. Breytingar
7. Hamingja / vellíðan
8. Mælingar: Blóðþrýstingur, blóðsykur, kolestrol, blóðrauði.

Heil heilsu

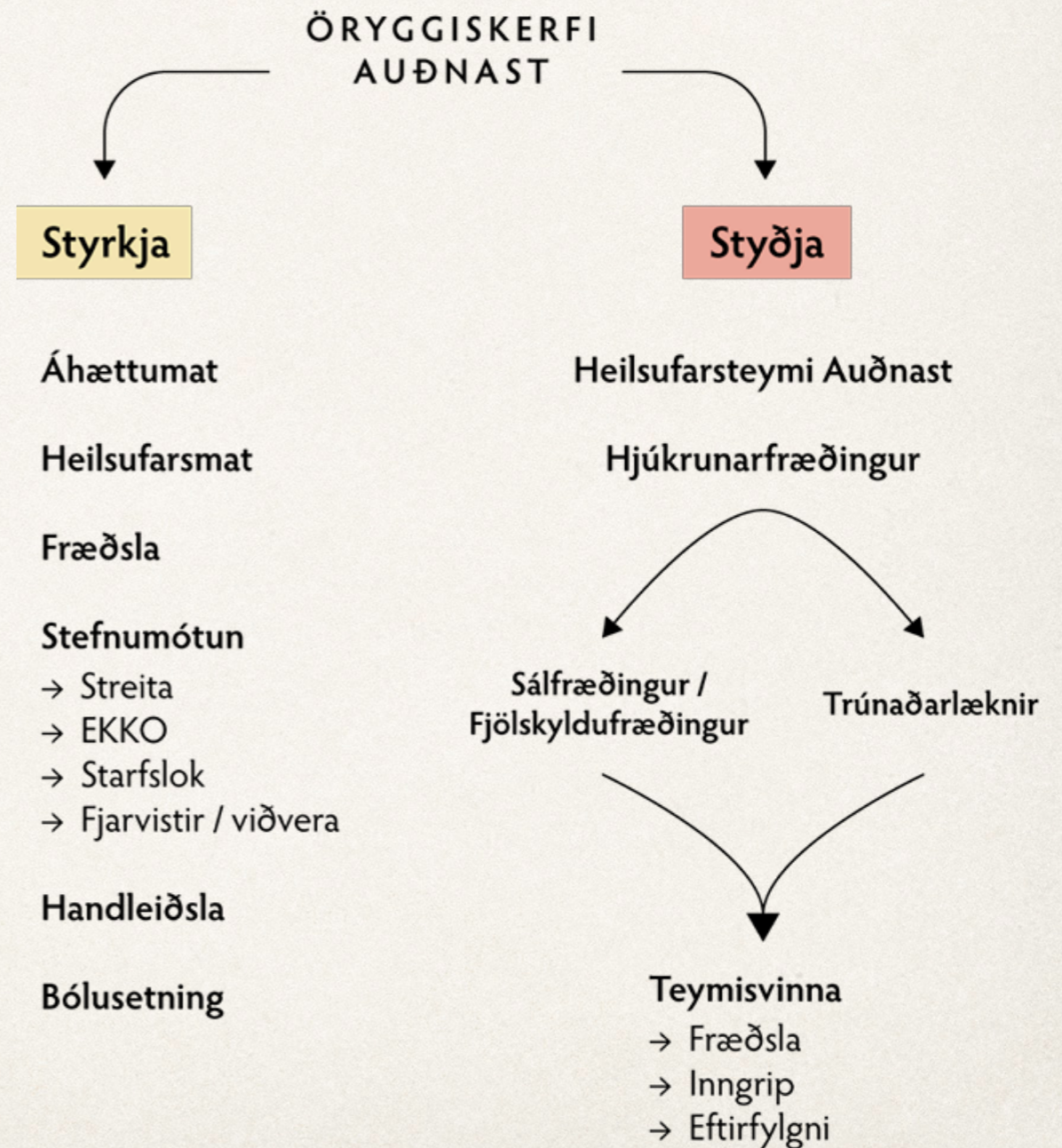


Auðnast Fræðsla

Fræðsla er ávallt sniðin að þörfum fyrirtækis / stofnunar og metin eftir nokkrum þáttum:

Innra og ytra umhverfi
Niðurstöður áhættumats
Breytingar
og fleira

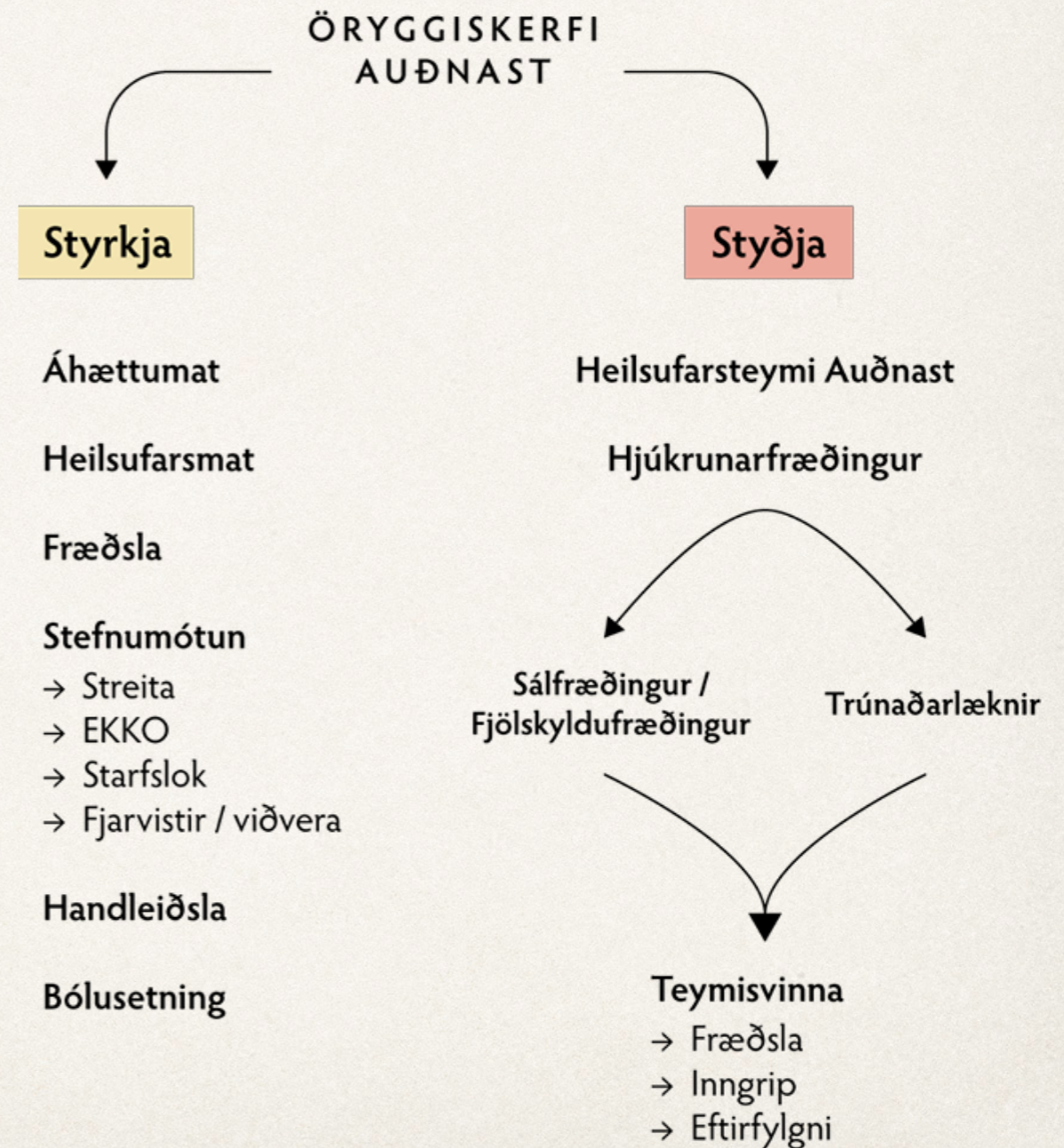
Heil heilsu



Stefnumótun Auðnast

- ❖ Streita
- ❖ EKKO
- ❖ Starfslok
- ❖ Fjarvistir / viðvera

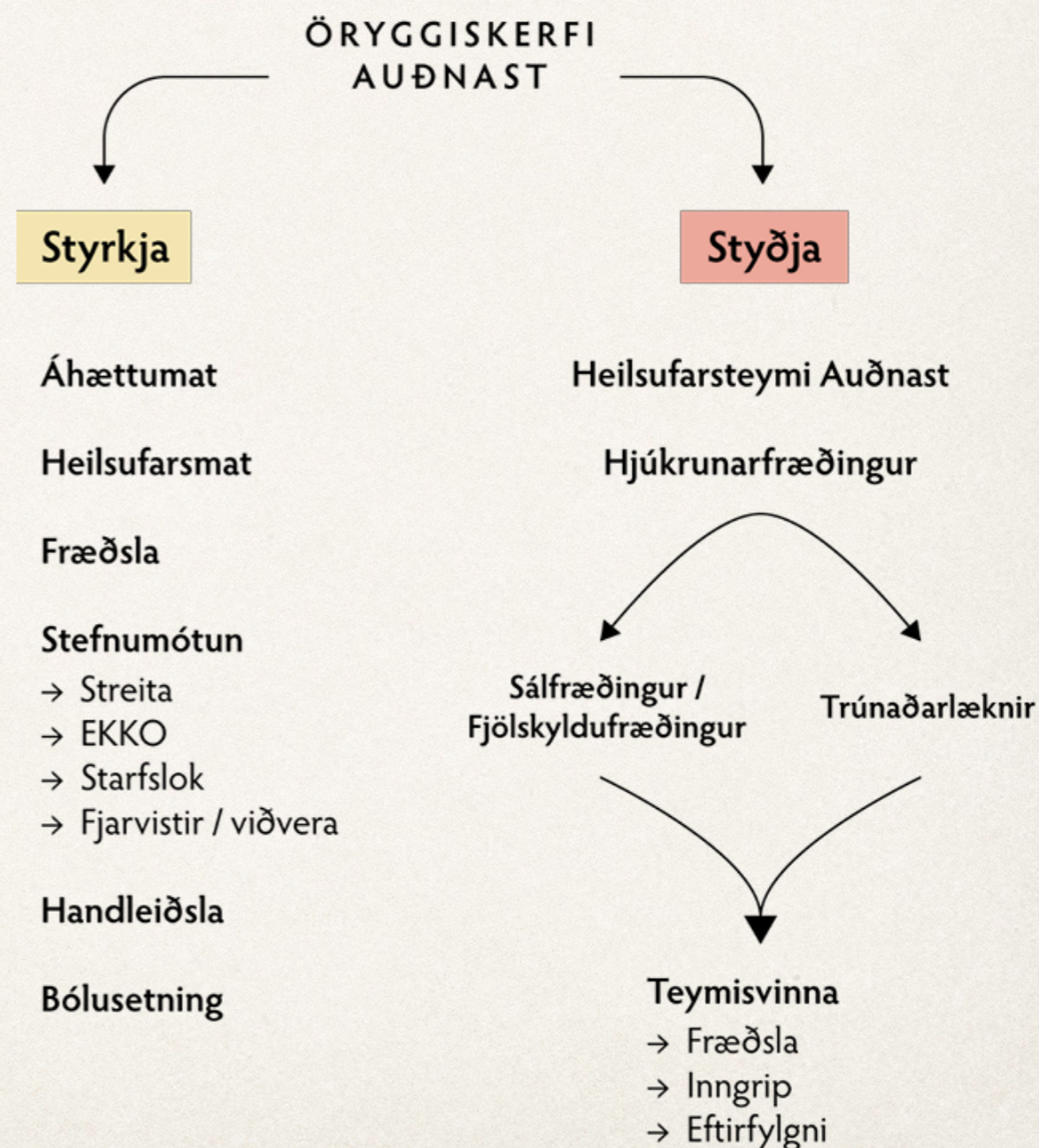
Heil heilsu



Stefnumótun Auðnast EKKO

- ❖ EKKO: Einelti, kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni og ofbeldi
- ❖ Mótun á stefnu og verkferlum í samvinnu við stjórnendur
- ❖ Þjálfun stjórnenda í viðbrögðum og sálrænni skyndihjálp
- ❖ Fræðsla til starfsmanna til að tryggja sameiginlegan skilning á hugtökum og þekkingu á verkferlum
- ❖ EKKO veita Auðnast:
 - ❖ trunadur@audnast.is

Heil heilsu

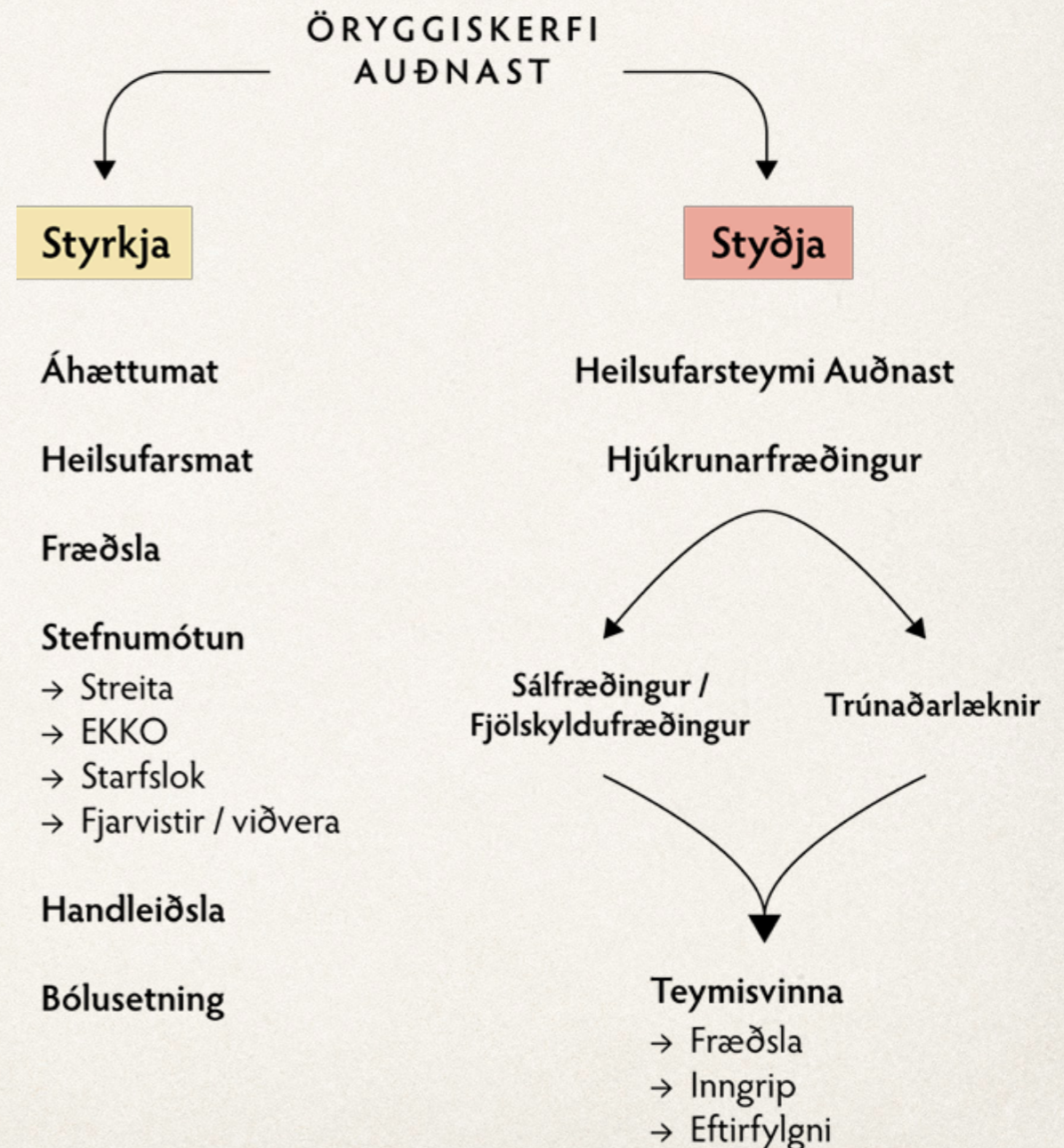


Styrkja

Handleiðsla Auðnast

- ❖ Handleiðsla, ráðgjöf og stuðningur við starfsfólk, öryggistrúnaðarmenn stjórnendur og mannauð
- ❖ Tilgangur:
 - Efla fagmennsku
 - Bæta samskipti, starfsvitund og hæfni
 - Vernda starfsfólk í krefjandi störfum
 - Minnka togstreitu á vinnustað
 - Kenna heppileg viðbrögð og samtalstækni

Heil heilsu

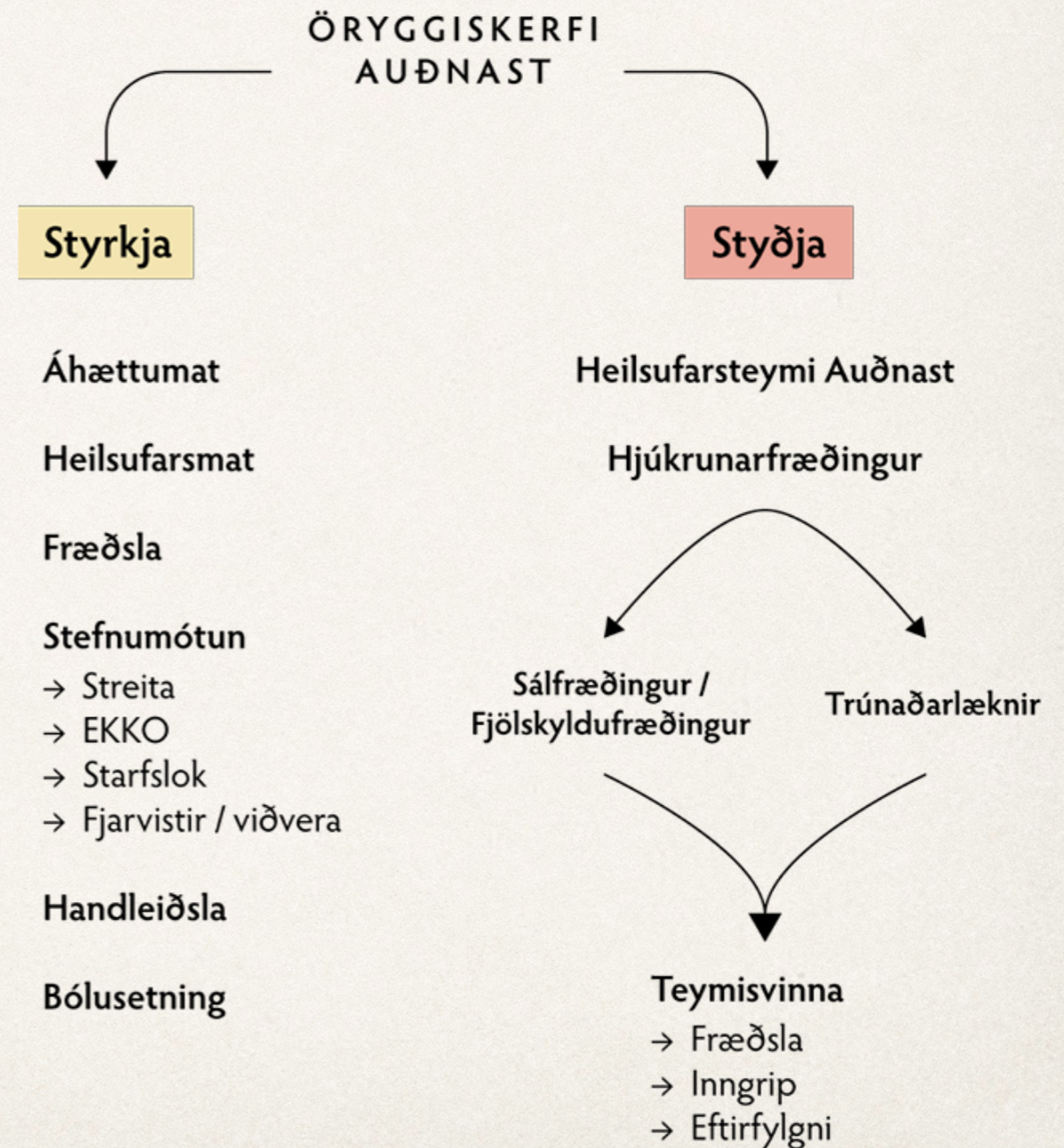


Styðja

Hlutverk *Heil heilsu* teymis

- ❖ Hlutverk teymis er að sinna vanda á því sviði sem samningur tekur til og kemur upp innan fyrirtækis
- ❖ Heilsufarsteymi Auðnast sinnir heilsufarsmálum er snúa að líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu, sem og fíknivanda
- ❖ Viðbragðsteymi Auðnast sinnir útkallsþjónustu (24 klst) og veitir áfallahjálp og stuðning við stjórnendur og starfsfólk

Heil heilsu



Hver sinnir öryggiskerfi heilsunnar?



- ❖ **Hjúkrunarfræðingur.** Heilsufarsskimun, ráðgjöf og eftirfylgni, fræðsla, vísar í viðeigandi úrræði, tengiliður við stofnun / fyrirtæki
- ❖ **Læknar.** Læknisfræðilegar greiningar, ráðgjöf, eftirfylgni, vísar í viðeigandi úrræði. Framkvæmir starfshæfnismat í samvinnu við aðila úr Heil heilsu teymi Auðnast
- ❖ **Sálfræðingar.** Greining sálrænna vandkvæða, ráðgjöf og stuðningur, setur upp markmiðatengd inn grip, veitir meðferð og eftirfylgni
- ❖ **Fjölskyldufræðingar.** Ráðgjöf og stuðningur meðal annars við breytingar í einkalífi, skilnaði, áföll eða aðra fjölskyldutengda þætti
- ❖ **Sjúkraþjálfari.** Stoðkerfismat og greining. Ráðgjöf og eftirfylgni

Heil heilsu
teymi
Auðnast

Hafa samband við Auðnast

- ❖ **EKKO veita – trunadur@audnast.is**: EKKO veita Auðnast er fyrir mál sem falla undir EKKO málaflokkinn og ef upp kemur samskiptavandi
- ❖ **Stuðningur vegna annarra þátta**: Hægt er að hafa samband við sinn næsta stjórnanda, en einnig er hægt að hafa samband beint við Auðnast í gegnum netfangið audnast@audnast.is

Heil heilsu
öryggiskerfi
Auðnast