

Kynning

Vinsamlegast svarið spurningalistanum "Heil og sæl í vinnunni" sem er hluti af samevrópsku verkefni um heilsueflingu og forvarnir á vinnustað og finnið út hvernig hægt sé að bæta stjórnun heilsueflingar á vinnustaðnum! Það mun aðeins taka u.þ.b. 15 mínútur að komast að því hvort heilsuefling sé hluti af stefnu og menningu á vinnustað ykkar. Með því að svara spurningalistanum getið þið kynnt ykkur hvort stefnur og starfsemi er varða heilsueflingu séu til staðar innan fyrirtækis ykkar eða stofnunar og metið þá heilsueflingu sem fram fer.

Í spurningalistanum er sjónum beint að fjórum þáttum: tóbaksvörnum, hreyfingu, næringu og andlegri heilsueflingu. Hverri spurningu skal svarað játandi (JÁ) eða neitandi (NEI). Til þess að þátttakan sé fullgild þarf að svara ÖLLUM spurningunum. Eftir að hafa svarað spurningalistanum fáið þið senda endurgjöf í tölvupósti. Þessi endurgjöf inniheldur ráðleggingar og mögulegar hugmyndir um hvernig megi bæta og auka heilsueflingu á vinnustaðnum ykkar.



Grunnupplýsingar

Fyrirtæki eða stofnun	<input type="text"/>
Heimilisfang	<input type="text"/>
Staður	<input type="text"/>
Land	<input type="text"/>
Nafn tengiliðs	<input type="text"/>
Starfsheiti	<input type="text"/>
Netfang	<input type="text"/>
Símanúmer	<input type="text"/>
Starfsgrein	<input type="text"/>
Fjöldi starfsmanna	<input type="text"/>

- tóbaksvarnir
- hollt matarræði
- hreyfing
- forvarnir gegn streitu/andlegu álagi





move europe

Stefna og vinnumenning

0% 100%

Er heilsuefling og forvarnir (vellíðan í vinnu, heilsusamlegur lífstíll, vinnuvernd (þ.e. starfstengd heilsa og öryggi o.s.frv.)) hluti af markmiðum eða skriflegri stefnu fyrirtækisins eða stofnunarinnar?

Já Nei

Er til staðar yfirlýst stefna um heilsueflingu og forvarnir í fyrirtæki eða stofnun ykkar?

Já Nei

Taka stjórnendur fyrirtækisins þátt í eða styðja gerð og framkvæmd stefnu um heilsueflingu og forvarnir á vinnustað og önnur skyld málefni?

Já Nei

Hafa starfsmenn tækifæri til þess að taka þátt í að móta stefnu er varðar heilsueflingu og forvarnir á vinnustaðnum?

Já Nei

Fá starfsmenn upplýsingar um stefnu fyrirtækisins varðandi heilsueflingu og forvarnir á vinnustaðnum?

Já Nei





move europe

Tóbaksvarnir/skipulag og uppbygging

7%  100%

Er til áætlun um aðgerðir er varða tóbaksnotkun í fyrirtæki/stofnunni (sem hluti stefnu um öryggi og heilbrigði á vinnustaðnum)?

Já Nei

Er starfandi umsjónaraðili og/eða vinnuhópur sem stuðlar að tóbaksvörnum?

Já Nei

Hefur umsjónaraðili eða meðlimir í vinnuhópnum hlotið þjálfun og/eða fengið viðeigandi upplýsingar um tóbaksvarnir?

Já Nei

Er til nægjanlegt fjármagn (skv. fjárhagsáætlun) og/eða eru úrræði til staðar (t.d samkvæmt innra skipulag vinnustaðarins) til þess að hægt sé að móta stefnu og aðgerðir á sviði tóbaksvarna á vinnustaðnum?

Já Nei

Taka starfsmenn þátt í að móta stefnu og aðgerðir á sviði tóbaksvarna á vinnustaðnum?

Já Nei





move europe

Tóbaksvarnir/áætlun og framkvæmd

15%  100%

Hefur verið framkvæmd þarfagreining varðandi tóbaksvarnir?

Já Nei

Er algjört reykingabann á öllum vinnusvæðum og öðrum sameiginlegum rýmum?

Já Nei

Ef ekki: eru reykingar takmarkaðar við afmarkað reykingaherbergi?

Já Nei

Ef reykingar eru aðeins leyfðar í afmörkuðu herbergi: er loftræsting þá fullnægjandi og tryggt að tóbaksreykur berist ekki til reyklausra svæða eða í vistaverur fólks í nærliggjandi húsnæði?

Já Nei

Veitir fyrirtækið/stofnunin upplýsingar um tóbaksvarnir á vinnustöðum? Til dæmis með því að nota innranet, tölvupóst, fréttabréf, tilkynningatöflu, upplýsingafundi, viðtöl, herferðir, atburði o.s.frv.

Já Nei

Er þeim starfsmönnum, sem eru að reyna að hætta að reykja (eða hætta neyslu tóbaks í öðru formi), boðinn stuðningur: t.d. með ráðgjöf og stuðningi, hópmeðferð, nikótínlyfjameðferð o.þ.h? Er boðinn áframhaldandi stuðningur fyrir þá sem hafa hætt tóbaksnotkun?

Já Nei

Er boðið upp á þjálfun fyrir sjálfboðaliða (starfsmenn) sem vilja styðja við bakið á samstarfsmönnum sínum sem eru að reyna að hætta að reykja?

Já Nei





move europe

Tóbaksvarnir/ mat og árangur

23%  100%

Er árangur metinn af aðgerðum sem ætlað er að draga úr tóbaksnotkun, t.d. með starfsmannakönnunum, umræðum í vinnuhópum o.s.frv.?


Já Nei





move europe

Hollt mataræði/ skipulag og uppbygging

30%  100%

Er til áætlun um aðgerðir til að stuðla að næringarríku og hollu mataræði í fyrirtækinu/stofnuninni?

Já Nei

Er starfandi umsjónaraðili og/eða vinnuhópur sem hefur það að markmiði að stuðla að hollu mataræði á vinnustaðnum?

Já Nei

Hefur umsjónaraðili eða meðlimir í vinnuhópnum hlotið þjálfun og/eða fengið viðeigandi upplýsingar um hollt mataræði?

Já Nei

Er til nægjanlegt fjármagn (skv. fjárhagsáætlun) og/eða eru úrræði til staðar (t.d samkvæmt innra skipulag vinnustaðarins) til þess að hægt sé að koma á hollu og næringarríku mataræði?

Já Nei

Taka starfsmenn þátt í að stuðla að hollu mataræði á vinnustaðnum?

Já Nei





move europe

Hollt matarræði/ mat og árangur

38%  100%

Hefur verið framkvæmd þarfagreining varðandi hollt matarræði?

Já Nei

Er til staðar þægileg og hreinleg aðstaða á vinnustaðnum til að matast (þar sem geymsla matvæla er örugg)?

Já Nei

Býður fyrirtæki eða stofnun ykkar aðeins upp á heilsusamlegan mat og drykki (Enga gosdrykki, skyndibita, sælgæti eða áfengi)?

Já Nei

Ef ekki: er þá hægt að fá heilsusamlegan mat og drykk á vinnustaðnum og er hvatt til neyslu hans (Með lægra verði, ókeypis smökkun, o.s.frv)?

Yes No

Eru ókeypis ávextir í boði hjá fyrirtækinu/stofnuninni?

Já Nei

Er gott aðgengi að drykkjarvatni á vinnustaðnum?

Já Nei

Veitir vinnustaðurinn upplýsingar um mikilvægi holls matarræðis á vinnustöðum? Til dæmis með því að nota innranet, tölvupóst, fréttabréf, tilkynningatöflu, upplýsingafundi, viðtöl, herferðir, atburði o.s.frv.

Já Nei

Er starfsmönnum boðinn stuðningur í að taka upp hollt matarræði (t.d. með faglegri ráðgjöf næringarfræðings)?

Já Nei





move europe

Hollt matarræði/ mat og árangur

46%  100%

Er árangur metinn af aðgerðum sem ætlað er að koma á hollu matarræði, t.d. með starfsmannakönnunum, umræðum í vinnuhópum o.s.frv.?

Já Nei





move europe

Dagleg hreyfing/ skipulag og uppbygging

53%  100%

Er til áætlun um aðgerðir á vinnustaðnum til að stuðla að hreyfingu í daglegu lífi/skipulagðri þjálfun?

Já Nei

Er starfandi umsjónaraðili og/eða vinnuhópur sem stuðlar að aukinni hreyfingu?

Já Nei

Hefur umsjónaraðili eða meðlimir í vinnuhópnum hlotið þjálfun og/eða fengið viðeigandi upplýsingar um skipulagða þjálfun og/eða hreyfingu í daglegu lífi?

Já Nei

Er til nægjanlegt fjármagn (skv. fjárhagsáætlun) og/eða eru úrræði til staðar (t.d samkvæmt innra skipulag vinnustaðarins) til þess að hægt sé að stuðla að aukinni hreyfingu?

Já Nei

Taka starfsmenn þátt í að móta stefnu og aðgerðir á vinnustaðnum til að stuðla að aukinni hreyfingu/skipulagðri þjálfun?

Já Nei





move europe

Dagleg hreyfing/áætlun og framkvæmd

61%  100%

Hefur verið framkvæmd þarfagreining varðandi hreyfingu/skipulagða þjálfun meðal allra starfsmanna á vinnustaðnum?

Já Nei

Er boðið upp á skipulagða hreyfingu á vinnutíma (morgunleikfimi, hléæfingar o.s.frv.)?

Já Nei

Er boðið upp á skipulagða þjálfun fyrir/eftir eða á vinnutíma (skokkhópar, fótboltalið, badminton, stafganga o.s.frv.)?

Já Nei

Styður fyrirtæki ykkar eða stofnun starfsmenn í að ganga/hjóla til og frá vinnu?

Já Nei

Hafa starfsmenn aðgang að aðstöðu til þjálfunar innan eða utan vinnustaðarins (líkamsræktaraðstaða á staðnum, líkamsræktarkort greitt niður að hluta til eða öllu leyti)?

Já Nei

Hafa starfsmenn aðgang að sturtuástöðu?

Já Nei

Býður vinnustaðurinn stuðning svo sem almenna ráðgjöf/ heilsufarsathuganir/ faglega aðstoð fyrir þá starfsmenn sem vilja auka hreyfingu í daglegu lífi/stunda skipulagða þjálfun?

Já Nei

Veitir vinnustaðurinn upplýsingar um hreyfingu í daglegu lífi/skipulagða þjálfun. Til dæmis með því að nota innranet, tölvupóst, fréttabréf, tilkynningatöflu, upplýsingafundi, viðtöl, herferðir, atburði o.s.frv.?

Já Nei





move europe

Dagleg hreyfing/mat og árangur

69%  100%

Er árangur metinn af aðgerðum sem eiga að stuðla að aukinni hreyfingu, t.d. með umræðum í vinnuhópum, með starfsmannakönnun o.s.frv.?

Já Nei





move europe

Forvarnir gegn andlegu álagi og streitu/skipulag og uppbygging

76%  100%

Er til áætlun um aðgerðir til að draga úr andlegu álagi og streitu í fyrirtæki þínu eða stofnun?

Já Nei

Er til staðar umsjónaraðili og/eða vinnuhópur sem stuðlar að forvörnum gegn streitu?

Já Nei

Hefur umsjónaraðili eða meðlimir í vinnuhópnum hlotið þjálfun og/eða fengið viðeigandi upplýsingar um forvarnir gegn streitu og andlegu álagi?

Já Nei

Er til nægjanlegt fjármagn (skv. fjárhagsáætlun) og/eða eru úrræði til staðar (t.d. samkvæmt innra skipulag vinnustaðarins) til þess að hægt sé að stuðla að forvörnum gegn streitu?

Já Nei

Taka starfsmenn þátt í að þróa aðgerðir til að vinna gegn streitu á vinnustaðnum?

Já Nei





move europe

Streita/áætlun og framkvæmd

84%  100%

Hefur verið gert áhættumat er varðar andlega og félagslega áhættuþætti á vinnustaðnum?

Já Nei

Taka starfsmenn þátt í að meta hugsanleg upptök eða ástæður streitu á vinnustaðnum?

Já Nei

Eru möguleikar til staðar til að aðlaga störfin að einstaklingunum er vinna þau, bæta vinnuskipulag og minnka álag í vinnunni (t.d. með því að auka sveigjanleika, aðlaga kröfur og vinnumagn að einstaklingum, bæta stjórnun, o.s.frv.)?

Já Nei

Er gripið til aðgerða til þess að gera störf innan vinnustaðarins áhugaverðari (t.d. tilfærslur í starfi, auðgun starfa þannig að þau innihaldi ný, fjölbreyttari eða áhugaverðari verkefni)?

Já Nei

Er gripið til aðgerða til að auka sjálfræði starfsmanna í starfi (t.d. sveigjanlegur vinnutími, ákvarðanatáka, sveigjanlegur hvíldartími)?

Já Nei

Býður fyrirtækið/stofnunin upp á sálfræðilega ráðgjöf eða stuðning fyrir þá starfsmenn sem þjást af streitu/andlegu álagi?

Já Nei

Veitir vinnustaðurinn upplýsingar um streitu eða andlegt álag og afleiðingar þess. Til dæmis með því að nota innranet, tölvupóst, fréttabréf, tilkynningatöflu, upplýsingafundi, viðtöl, herferðir, atburði o.s.frv.?

Já Nei





move europe

Streita/mat og árangur

92%  100%

Er árangur metinn af aðgerðum sem ætlað er að draga úr streitu, t.d. með starfsmannakönnunum, umræðum í vinnuhópum o.s.frv.?

Já Nei





Hér lýkur spurningalistanum "Heil og sæl í vinnunni"

Takk fyrir að svara spurningalistanum "Heil og sæl í vinnunni"

Þið munið fá sendan tölvupóst með niðurstöðum og ráðleggingum um það hvernig hægt er að efla heilsu innan vinnustaðarins.

Vinnueftirlitið og Lýðheilsustöð

