



HEILSUSTEFNA REYKJAVÍKURBORGAR

Framtíðarsýn heilsustefnu

Reykjavíkurborg er eftirsóknarverður vinnustaður þar sem starfsfólk finnur með áþreifanlegum hætti að vinnustaðnum er annt um heilsu þeirra og vellíðan. Vinnustaðurinn sýnir þessa umhyggju í verki með fjölbreyttum leiðum sem fela í sér hvatningu, stuðning, fræðslu og forvarnir.

Lögð er áhersla á bæði líkamlega, andlega og félagslega heilsu, meðal annars gegnum þrjár grunnstoðir heilsu; hreyfingu, næringu og svefn. Jafnræði ríkir í aðgengi starfsfólks að heilsueflandi úrræðum og aðstæðum.

Meginmarkmið heilsustefnu

1. Borgin bjóði upp á fjölbreyttan stuðning við heilsueflandi hreyfingu sinna starfsmanna, bæði með beinum hlunnindum, umbótum í heilsutengdri aðstöðu á starfsstöðum og með hvatningu og fræðslu.
2. Borgin styðji við heilsusamlega næringu starfsfólks, með bættu aðgengi að hollum mat, aðstæðum til vatnsdrykkju og með hvatningu og fræðslu.
3. Borgin hvetji starfsfólk til að fá nægan svefn og veiti fræðslu um tengsl svefns við vellíðan og heilsu.
4. Borgin styðji við andlega heilsu og vellíðan starfsfólks, með forvarnastarfi, stuðningi og fræðslu. Einnig er stefnt að jöfnu aðgengi að sértækri aðstoð fyrir allt starfsfólk borgarinnar.
5. Borgin vinni gegn stoðkerfisvanda hjá starfsfólki, með markvissu forvarnastarfi, fræðslu og stuðningi.



Áherslur heilsustefnu

Eftirfarandi eru megináherslur heilsustefnunnar á árunum 2023–2027:

Hreyfing er lífsstíll sem vinnan styður



- Reykjavíkurborg bjóði áfram heilsuræktarstyrk og hækki upphæðina í skrefum þannig að hún haldi í við þróun verðlags.
- Umsóknum starfsfólks um heilsuræktarstyrki verði komið í rafrænt og einfalt ferli.
- Reykjavíkurborg bjóði starfsfólki áfram sundkort í sundlaugar borgarinnar og kynni þau hlunnindi betur.
- Starfsstaðir fái hvatningu til að styrkja og hvetja einstaka hópa til sameiginlegrar hreyfingar eða sameiginlegra átaksverkefna um hreyfingu, enda um að ræða bæði heilsuefningu og hópefli, til dæmis með sameiginlegum sjóði eða samstarfi við stéttarfélög.
- Hugmyndir að sameiginlegri hreyfingu samstarfsfólks verði kynntar á Workplace og markvisst kynntir hópar sem eru starfandi á því sviði.
- Reykjavíkurborg hvetji starfsfólk áfram til að nýta heilsueflandi, virkan og umhverfisvænan ferðamáta, meðal annars með samgöngusamningi. Samgöngusamningur verði hækkaður í skrefum til samræmis við heimildir skattyfirvalda.
- Boðið verði upp á sturtur og öruggar hjólageymslur eins víða og mögulegt er til að stuðla að virkum ferðamáta og sú aðstaða kynnt reglulega fyrir starfsfólki.
- Reykjavíkurborg hvetji starfsfólk til að samþætta hreyfingu við daglegt líf og vinnuna, eftir því sem mögulegt er á hverjum stað.

Næring er holl og aðgengileg

- Reykjavíkurborg leitist við að bjóða upp á hollan og næringarríkan mat fyrir starfsfólk þar sem mögulegt er og nýti fjölbreyttar aðferðir til að tryggja sem jafnast aðgengi að mat.
- Kostnaði við mat fyrir starfsfólk verði haldið í lágmarki í samræmi við reglur skattfyrivalda.
- Meðal valkosta í mat fyrir starfsfólk verði almennt í boði vegan eða grænmetis matur.
- Framboði á sælgæti og sætum drykkjum á vinnustöðum borgarinnar verði haldið í lágmarki, en frekar hvatt til neyslu á ávöxtum og vatni.
- Í sameiginlegu fræðsluframboði fyrir starfsfólk sé í boði fræðsluefni um næringu og tengsl við lífsstílssjúkdóma og heilsu.
- Starfsstaðir bjóði holla valkosti þegar veitingar eru í boði þar sem starfsfólk kemur saman.



Svefn skiptir vinnuna máli

- Öllu starfsfólki bjóðist almenn fræðsla um mikilvægi svefns fyrir heilsu og líðan
- Starfsfólki og stjórnendum á vaktavinnustöðum verði boðin sérhæfð fræðsla um vinnutímaskipulag og mikilvægi hvíldar og endurheimtar fyrir heilsu og árangur.
- Vaktaskipulag taki mið af þekkingu um svefn, þannig að vinnuskipulagið skapi ekki svefnskort.
- Stjórnendum og starfsfólki sé boðin fræðsla um tengsl streitu við svefnleysi og hrakandi heilsu.
- Áframhaldandi innleiðing Betri vinnutíma og styttingar vinnuvikunnar sé tengd hvatningu til að hvílast og nýta svigrúmið til aukins svefns.



Stoðkerfið endist okkur ævina

- Starfsfólk sem hefur verið fjarverandi vegna stoðkerfisvanda geti fengið aðlögun á vinnutækjum og búnaði sem valdið getur endurteknum vanda og aðstoð vinnuvistfræðinga eða annarra sérhæfðra aðila á vinnustöðinni við endurkomu til starfa.
- Reykjavíkurborg bjóði upp á sameiginlegt og sértækt fræðsluefni um líkamsbeitingu og vinnutækni, í því skyni að draga úr stoðkerfisvanda.



Andleg og félagsleg heilsa í öndvegi

- Í sameiginlegu fræðsluframboði fyrir starfsfólk sé í boði fræðsluefni um einkenni streitu, álagstengd einkenni og markvisst unnið að forvörnum á því sviði, meðal annars með ytri aðilum s.s. VIRK.
- Reykjavíkurborg bjóði aðgang að stuðnings- og ráðgjafarúrræðum fyrir einstaklinga er snúa að andlegri líðan, félagslegri líðan eða álagstengdum einkennum, með samræmdum viðmiðum og jöfnu og auðveldu aðgengi.
- Stjórnendur hljóti þjálfun í góðum stjórnunarháttum, að byggja upp félagsauð, tryggja góðan félagslegan aðbúnað, greina álagseinkenni, einkenni vanlíðunar og geðrænna vandamála. Stjórnendur fái stuðning í að bregðast við atvikum.
- Starfsfólk borgarinnar sé hvatt til að nýta sér þau hlunnindi sem felast í menningarkorti Reykjavíkurborgar, til að brjóta upp hversdaginn og efla andann.
- Starfsfólk verði hvatt til að aðskilja vinnu og einkalíf, m.a. með því að nota aðgreinda samskiptamiðla og -leiðir fyrir hvort um sig.
- Þróaður verði samskiptasáttmáli eða samskiptastefna borgarinnar, innan starfsstaða eða fyrir borgina í heild.



Heilsuefning og viðvera eru beggja hagar

- Haldið verði áfram að innleiða viðverustefnu borgarinnar, með það í huga að hún veiti starfsfólki og stjórnendum stuðning við að við halda heilsu og hámarka viðveru. Auka þjálfun fyrir stjórnendur í viðverusamtölum.
- Þjónusta trúnaðarlæknis borgarinnar sé nýtt á markvissan hátt til að efla heilsu með gagnkvæman ávinning starfsfólks og starfsstaðar í huga.
- Öllu starfsfólki verði boðin bólusetning gegn inflúensu árlega á haustin.
- Kannaður verði sá möguleiki að bjóða heilsufarsmælingar á starfsstöðum, þar sem greindir eru áhættuþættir nokkurra algengra lífsstílssjúkdóma.
- Fræðsla um tóbaksvarnir og nikótín verði hluti af almennri fræðslu í boði á rafrænu formi.
- Reykjavíkurborg kynni betur úrræði fyrir starfsfólk sem á við áfengis- og vímuefnavanda að etja.





Hreyfing er lífsstíll sem vinnan styður

- Hærri heilsuræktarstyrkur og samgöngustyrkur. Bætt sturtu- og hjólageymsluaðstaða og aukin sameiginleg hreyfing vinnufélaga. Áfram sundkort.

Næring er holl og aðgengileg

- Hollur og ódýr matur á sem flestum starfsstöðum, þ.m.t. vegan/grænmetis, ávextir og gott vatn. Hvatning og fræðsla.

Svefn skiptir vinnuna máli

- Fræðsla um svefn og skipulag vaktavinnu til að hámarka svefn. Hvatning að nýta styttingu vinnuviku til meiri svefns.

Stoðkerfið endist okkur ævina

- Sérhæfð aðstoð á starfsstaði til að fyrirbyggja endurtekinn stoðkerfisvanda, t.d. í kjölfar veikinda. Einnig fræðsla og forvarnir.

Andleg og félagsleg heilsa í öndvegi

- Úrræði til að styðja starfsfólk og vinna gegn álagi og streitu. Efling samskipta og félagsauðs. Aðgreining vinnu og einkalífs. Áfram menningarkort.

Heilsuefling og viðvera er beggja hagar

- Heilsustefna kynnt samhliða viðverustefnu og stjórnendur þjálfaðir í viðverustjórnun. Markviss nýting trúnaðarlæknis, bólusetningar og heilsufarsmælingar.

Árangursmælikvarðar

Árangursmælikvarðar stefnunnar eru breytilegir eftir tímabilum.

Eftirfarandi mælikvarðar verða notaðir á árunum 2023–2026:

- Notkun á heilsutengdum hlunnindum s.s. sund- og menningarkort, heilsuræktarstyrkur og samgöngusamningur.
- Umfang veittrar stuðnings- og ráðgjafarþjónustu við starfsfólk.
- Svör við heilsutengdum spurningum í könnunum meðal starfsfólks (heilbrigði, líðan, starfsaðstaða, aðbúnaður o.s.frv.).
- Veikindafjarvistir og hvort þær aukast eða minnka milli ára.
- Starfsmannavelta og þróun hennar milli ára.