

Introduksjon og svar

Introduksjon

Gjennomfør spørreskjema om helse og livsstil i virksomheten og se om din virksomhet/organisasjon kan håndtere dette bedre! Det vil ta deg 15 minutter å få mer kunnskap om hvordan helse og livsstil er et aktivt element på din arbeidsplass. På grunnlag av svarene vil du selv kunne gjøre en kvalitetsvurdering av tiltakene innen helse og livsstil på din virksomhet/organisasjon. Spørsmålene er strukturert innen fire områder: røyking, fysisk aktivitet, ernæring og stress. Hvert spørsmål må besvares med JA eller NEI. For å få en respons må ALLE spørsmålene besvares. Etter at du har svart på spørsmålene for din virksomhet/organisasjon, vil du få en tilbakemelding sendt via epostadressen i form av et sett med anbefalinger og praktiske råd og gode ideer. Vi håper dette kan gi dere noen innspill i innsatsen for helse og livsstil.



Identifikasjon av virksomhet / organisasjon

Navn på virksomhet / organisasjon	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Postnummer - Poststed	<input type="text"/>
Country	<input type="text"/>
Navn på kontaktperson	<input type="text"/>
Stilling	<input type="text"/>
Epost	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
Bransje	<input type="text"/>
Antall ansatte	<input type="text"/>

- Forebygge røyking
- Bedre kosthold
- Øket fysisk aktivitet
- Håndtering av stress



Policy og kultur

0% 100%

Er målet om helsefremmende arbeidsplasser (utvikling, trivsel, helsefremmende og trygge arbeidsforhold) en del av virksomhetens/organisasjonens forretningside eller samarbeidsfilosofi?

Ja Nei

Finnes det en skriftlig policyerklæring om helsefremmende arbeidsplasser i virksomheten/organisasjonen?

Ja Nei

Finnes det engasjement og aktiv støtte blant lederne for å skape helsefremmende og gode arbeidsplasser?

Ja Nei

Kan ansatte delta i arbeidet med å utvikle strategier for helsefremmende arbeidsplasser?

Ja Nei

Får ansatte informasjon om arbeidet med å skape helsefremmende arbeidsplasser?

Ja Nei



Forebygge røyking / organisering og struktur

7%  100%

Finnes det en tiltaksplan for å forebygge og stoppe røyking blant ansatte i din virksomhet/ organisasjon?

Ja Nei

Finnes det en koordinator eller arbeidsgruppe som arbeider med å forebygge og stoppe røyking?

Ja Nei

Får koordinatoren / arbeidsgruppen opplæring og blir faglig oppdatert om hvordan forebygge røyking?

Ja Nei

Finnes det tilstrekkelige økonomiske og faglige ressurser for å drive og utvikle arbeidet med å forebygge røyking?

Ja Nei

Blir ansatte involvert i arbeidet med å finne fram til og utforme tiltak for å forebygge røyking?

Ja Nei



Forebygge røyking / strategi og implementering

15%  100%

Er det gjennomført en analyse av ansattes ønsker og behov med tanke på forebygging av røyking?

Ja Nei

Er det totalforbud mot røyking i virksomheten / organisasjonen?

Ja Nei

Eller er det lov å røyke på bestemte områder (røykerom etc)?

Ja Nei

Finnes det tilstrekkelig ventilasjon på disse stedene?

Ja Nei

Gir virksomheten/organisasjonen ut informasjon om forebygging av røyking på arbeidsplassen samt råd og hjelp om røykeslutt?

Ja Nei

Får ansatte hjelp til å slutte å røyke? Det kan være røykeslutt-kurs, støttegrupper, spesielle tiltak for de som prøver å slutte etc.

Ja Nei

Tilbys opplæring til ansatte som ønsker å hjelpe og støtte kollegaer som prøver å slutte å røyke?

Ja Nei





move europe

Forebygge røyking / evaluering og resultater

23%  100%

Gjøres det evaluering av tiltak og aksjoner i det forebyggende arbeid for å begrense og stoppe røyking blant ansatte? (Diskusjon i grupper, spørreundersøkelser, etc)

Ja Nei



Bedre kosthold / organisering og struktur

30%  100%

Finnes det en tiltaksplan for å skape et bedre kosthold blant ansatte i virksomheten / organisasjonen?

Ja Nei

Finnes det en koordinator eller arbeidsgruppe for som arbeider med bedre kosthold?

Ja Nei

Får koordinatoren / arbeidsgruppen opplæring og blir faglig oppdatert i arbeidet med bedre kosthold?

Ja Nei

Finnes det tilstrekkelige økonomiske og faglige ressurser for å gjennomføre gode kostholdstiltak?

Ja Nei

Blir ansatte involvert i arbeidet med å finne fram til og utforme tiltak for å bedre sitt kosthold?

Ja Nei



Bedre kosthold / strategi og implementering

38%  100%

Er det gjennomført en analyse av ansattes ønsker og behov med tanke på bedre kosthold?

Ja Nei

Har ansatte trygge og gode spiseforhold?

Ja Nei

Tilbyr virksomheten/organisasjonen kun sunn mat og drikke til sine ansatte (ikke sukkerholdige leskedrikk, fastfood, alkohol etc)?

Ja Nei

Hvis ikke, sørger virksomheten/organisasjonen for å fremheve mattilbud som bidrar til en bedre helse gjennom for eksempel lavere pris, informasjon og kampanje etc.?

Ja Nei

Finnes det tilbud om gratis frukt?

Ja Nei

Er det tilrettelagt for godt og gratis drikkevann?

Ja Nei

Gir virksomheten/organisasjonen ut informasjon om hvordan få til et bedre kosthold på arbeidsplassen? (nyhetsbrev, internavis, epost, kampanjer etc.)

Ja Nei

Gies det støtte og råd til ansatte som ønsker å bedre sitt kosthold? (For eksempel rådgivning fra dietetiker ect.)

Ja Nei





move europe

Bedre kosthold / resultater og evaluering

46%  100%

Gjøres det evaluering av tiltak og aksjoner som gjennomføres for å bedre kostholdet hos ansatte?
(Diskusjon i grupper, spørreundersøkelser, etc)

Ja Nei



Øket fysisk aktivitet / organisering og struktur

53%  100%

Finnes det en tiltaksplan for øket fysisk aktivitet i din virksomhet/organisasjon?

Ja Nei

Finnes det en koordinator eller arbeidsgruppe som arbeider med øket fysisk aktivitet?

Ja Nei

Får koordinatoren / arbeidsgruppen opplæring og blir faglig oppdatert i arbeidet med øket fysisk aktivitet?

Ja Nei

Finnes det nødvendige økonomiske og organisasjonsmessige ressurser for å gjennomføre gode tiltak for øket fysisk aktivitet?


Ja Nei

Bli ansatte involvert i arbeidet med å finne fram til og utforme tiltak for å oppnå bedre fysisk aktivitet?

Ja Nei



Øket fysisk aktivitet / organisering og struktur

61%  100%

Er det gjennomført en analyse av ansattes ønsker og behov med tanke på øket fysisk aktivitet?

Ja Nei

Finnes tilbud om organisert fysisk aktivitet / trening i arbeidstiden? (treningsgrupper, pausegym, etc.)?

Ja Nei

Finnes tilbud om organisert fysisk aktivitet / trening før eller etter arbeidstiden? (joggegruppe, fotball, badminton etc.)

Ja Nei

Støtter virksomheten/organisasjonen aktivt opp om gå til / sykle til jobben?

Ja Nei

Har ansatte tilbud om treningsmuligheter i trimrom på jobben eller økonomisk støtte til treningstilbud utenfor jobben?

Ja Nei

Har ansatte muligheter for å dusje på jobben etter trening?

Ja Nei

Tilbyr virksomheten/organisasjonen rådgivning, støtte eller trener til ansatte som ønsker å øke sin fysiske aktivitet / starte med trening?

Ja Nei

Tilbyr virksomheten/organisasjonen informasjon om trening og øket fysisk aktivitet? (via intranett, nyhetsbrev, internaviser, kampanjer etc.)

Ja Nei



Øket fysisk aktivitet / resultater og evaluering


69%  100%

Gjøres det evaluering av tiltak og aksjoner som gjennomføres for å øke fysisk aktivitet hos ansatte? (Diskusjon i grupper, spørreundersøkelser, etc)

Ja Nei



Stress / organisering og struktur

76%  100%

Finnes det en tiltaksplan for å håndtere stress i din virksomhet/organisasjon?

Ja Nei

Finnes det en koordinator eller arbeidsgruppe som arbeider med å forebygge stress?

Ja Nei

Får koordinatoren / arbeidsgruppen opplæring og blir faglig oppdatert i arbeidet med forebygging av stress?

Ja Nei

Finnes det nødvendige økonomiske og organisasjonsmessige ressurser for å gjennomføre gode tiltak for å forebygge stress?

Ja Nei

Blir ansatte involvert i arbeidet med å finne fram til og utforme tiltak for å forebygge stress?

Ja Nei



Stress / strategi og implementering

84%  100%

Er det gjennomført en risikoanalyse vedrørende stress i virksomheten/organisasjonen?

Ja Nei

Blir ansatte involvert i arbeidet med å finne fram til mulige årsaker til øket stress?

Ja Nei

Gjennomføres tiltak for å tilpasse arbeidsmengden til den enkelte ansatte? (tidsfrister, arbeidstempo, arbeidsmengde et..)

Ja Nei

Gjennomføres tiltak for å bedre uheldige og stressende arbeidssituasjoner? (jobbrotasjon, jobbmuligheter, jobboppgaver)

Ja Nei

Gjennomføres tiltak for å øke ansattes mulighet for å styre eget arbeid? (øket fleksibilitet, pauser).

Ja Nei

Tilbyr virksomheten/organisasjonen individuell rådgivning og støtte til ansatte som opplever stressreaksjoner?

Ja Nei

Gir virksomheten/organisasjonen ut informasjon om årsaker til stress og hvordan håndtere stress?

Ja Nei





move europe

Stress / resultater og evaluering

92%  100%

Gjøres det evaluering av tiltak og aksjoner som gjennomføres for å forebygge stress hos ansatte?
(Diskusjon i grupper, spørreundersøkelser, etc)

Ja Nei





Move Europe Questionnaire

Takk for at du har engasjert deg og svart på spørsmålene om livsstil og helse i din virksomhet/organisasjon. Svarene er vurdert ut fra kvalitetskriterier for helse og livsstil som er satt opp av det europeiske nettverket for helsefremmende arbeidsplasser. Dersom du vil vite mere om konseptet helsefremmende arbeidsplasser (workplace health promotion), økt fysisk aktivitet, stresshåndtering, forebygge røyking og hvordan bli en 'Move Europe Company" kan du gå til www.enwhp.org Dersom du har spørsmål eller vil vite mer om helsefremmende arbeidsplasser kan du sende inn en epost til det nasjonale kontaktkontor for helsefremmende arbeidsplasser ved : odd.bjornstad@stami.no (Statens arbeidsmiljøinstitutt)

