

HÄLSOINSPIRATÖRER
"YOU ARE MORE IMPORTANT THAN YOU REALIZE"

**ENERGI
LYFTET**

Det goda exemplet!

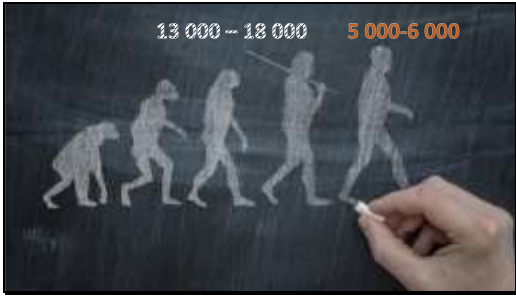


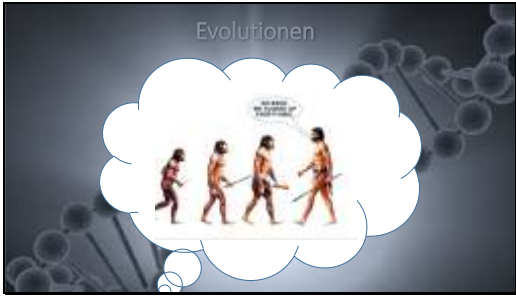


Evolutionen

- Jägare 12000 år
23:40:00
- Jordbrukssamhälle ca 10000 år sedan
23:59:40
- Industrialiserat 200 år
23:59:59
- Digitaliserat nutid







- Årlig förbränning - 7 kg
- Stressnivån minskar
- Ökad koncentration
- Håller blodtrycket nere
- Skyddar mot depression
- Sexlusten ökar
- Stärker skelettet
- Håller igång tarmen
- Förebygger diabetes
- Håller hjärnan ung
- Starkare muskler
- Gör dig piggare
- Bättre minne

Why = The Purpose
 What is your overall "why" or "why?"
 Apple: "We believe in making the world a better place and doing this differently"

How = The Process
 How do you achieve it? How do you do it?
 Apple: "Our products are beautifully designed and easy to use"


What = The Result
 What do you get? The result of why/ how?
 Apple: "The iPhone computer"



- Årlig förbränning -7 kg
- Stressnivån minskar
- Ökad koncentration
- Håller blodtrycket nere
- Skyddar mot depression
- Sexlusten ökar
- Håller igång tarmen
- Stärker skelettet
- Håller hjärnan ung
- Stärkare muskler
- Förebygger diabetes
- Gör dig piggar
- Bättre minne

Minnet

- Hippocampus, minnescentrum krymper med ca 1% per år från 25 års ålder
- Forskningen visar..
- Träna före eller under inlärninng
- Förmågan att lokalisera sig rumsligt

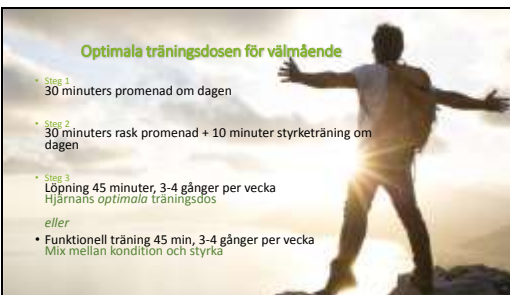


Optimala träningsdosen för välmående

- **Step 1**
30 minuters promenad om dagen
- **Step 2**
30 minuters rask promenad + 10 minuter styrketräning om dagen
- **Step 3**
Löpning 45 minuter, 3-4 gånger per vecka
Hjärnans optimala träningsdos

eller

- Funktionell träning 45 min, 3-4 gånger per vecka
Mix mellan kondition och styrka





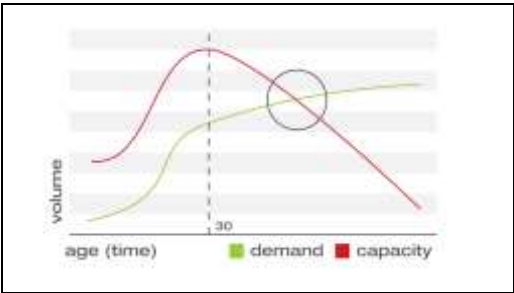
EXERCISE
Good medicine against

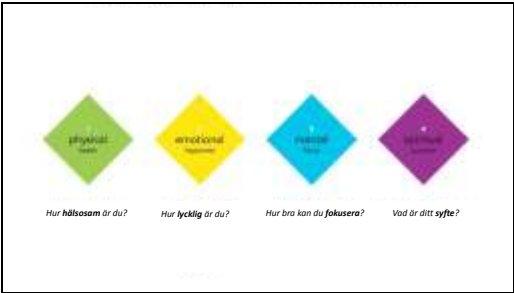
Utveckling eller avveckling?



"Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande"

en·er·gy (n)
the capacity to
do work













Vart placerar du dig själv på skalan?

The image shows four diamond-shaped icons in a row, each with a corresponding vertical scale below it. From left to right: a green diamond labeled 'physical health', a yellow diamond labeled 'emotional health', a blue diamond labeled 'mental health', and a purple diamond labeled 'spiritual health'. Each scale is a vertical line with 10 tick marks and a red dot at the bottom, indicating a starting point for measurement.

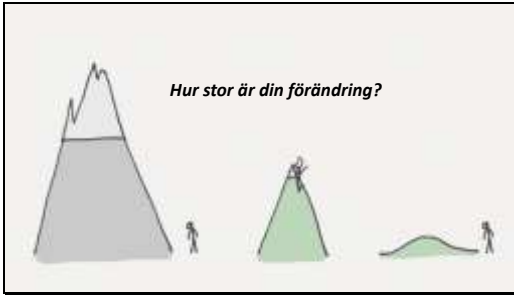
The energy audit

A 3D illustration of a house with a rainbow-colored roof and pillars. The house is composed of many small, colorful blocks, with the roof being a spectrum of colors from green to red. The pillars are also colorful, with red being the most prominent. The house is set on a white surface.

A 2D diagram with a central cross. The vertical axis is labeled 'high energy' at the top and 'low energy' at the bottom. The horizontal axis is labeled 'negative emotion' on the left and 'positive emotion' on the right. The axes are represented by double-headed arrows.

A line drawing of a heart with an ECG line passing through it. The heart is a simple outline, and the ECG line is a continuous line with several peaks and troughs, representing a heartbeat. The heart is positioned in the center of the image.





Insatsprogram och prioriteringar

- Med mål att skapa en rimlig handlingsplan, bedöm och svara på följande frågor
 1. Vilken insats i din arbetsgrupp kan leda till ny bra vana hos en eller fler personer?
 2. Vad kan bidra till att din arbetsgrupp får bättre emotionell energi (känsla/humor)?
 3. Hur kan vi få våra medarbetare engagerade i sin egen hälsa och arbetsmiljö? (why)

Diskutera i gruppen och skriv ned svaret

Skapa en handlingsplan

1. Vad behöver prioriteras mest i din arbetsgrupp?
2. Vilka konkreta åtgärder ska du vidta och inom vilken tidsram?
3. Vilka förväntningar har du på dig som hälsoinspiratör och resultatet av åtgärderna?

Slutligen kan konstateras att för nå ett lyckat resultat med friskvårdsarbetet måste det integreras i hela organisationen och förankras med arbetsmiljöarbetet. Hälsan är beroende av många faktorer i all verksamhet, exempelvis mål, mening, arbetsklimat, ledarskap, delaktighet, krav, kontroll, arbetstider, belastning, känsla av samhörighet, långsiktighet, lön och belöning med mera och därför bör friskvårdsarbetet integrera dessa faktorer (Johnson m.fl. 2003)
