



Heilsustefna

embættis landlæknis

Embætti landlæknis

Embætti landlæknis leggur jafna áherslu á andlega, líkamlega og félagslega þætti heilsunnar. Lögð er áhersla á fjölbreyttar aðgerðir sem beinast ekki eingöngu að einstaklingum heldur einnig að vinnustaðnum og skipulagi hans. Þannig reynir starfsfólk sameiginlega að skapa umhverfi, vinnuaðstæður og vinnustaðamenningu sem eflir heilsu og vellíðan.

Embætti landlæknis nýtir sér verkfæri heilsueflandi vinnustaðar. Þannig eru gátlistar og viðmið heilsueflandi vinnustaðar endurmetin árlega og niðurstaðan nýtt til að velja áhersluatriði hverju sinni.

Vellíðan

Embætti landlæknis vinnur markvisst að því að stuðla að vellíðan starfsfólks. Lögð er áhersla á jákvæð og uppbyggileg samskipti og virðingu á vinnustaðnum. Markvisst er stuðlað að því að allt starfsfólk hafi jöfn tækifæri, bæði á vinnustaðnum og viðburðum sem tengjast vinnunni.

Leiðir:

- Embættið hefur stefnu gegn einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustað sem starfsfólki ber að kynna sér og fara eftir.
- Starfsfólk embættis landlæknis hefur gert með sér samskiptasáttmála þar sem lögð er áhersla á jákvætt viðmót og virðingu, jafnræði og fagmennsku og umhyggju og skilning. Sáttmálinn er sýnilegur á vinnustaðnum, kynntur nýju starfsfólki og endurskoðaður reglulega.
- Viðhorfskönnun meðal starfsfólks er gerð árlega þar sem m.a. er lagt mat á líðan og streitu. Embættið tekur auk þess þátt í könnuninni Stofnun ársins.
- Niðurstöður viðhorfskannana eru nýttar til að velja og forgangsraða aðgerðum í tengslum við vellíðan starfsfólks.
- Boðið er upp á fræðslu a.m.k. árlega um forvarnir, einkenni eða afleiðingar streitu, tímastjórnun eða markmiðasetningu. Með þessu er leitast við að styrkja starfsfólk í daglegum störfum ásamt því að styðja þau sem glíma við streitu vegna of mikils álags

og/eða erfiðleika við samræmingu vinnu og einkalífs. Starfsfólki getur staðið til boða, með samþykki sviðsstjóra/mannauðsstjóra og/eða landlæknis, að leita þjónustu fagaðila utan embættisins ef upp koma einkenni um langvinna streitu og kulnun, sbr. mannauðsstefnu embættis landlæknis.

Starfshættir og stjórnunarhættir

Heilsuefling og vellíðan starfsfólks er höfð að leiðarljósi í öllu starfi embættisins. Lögð er áhersla á vinnuumhverfi sem einkennist af velvild og virðingu. Tekið er tillit til ólíkra sjónarmiða og stuðlað að sálfélagslegu öryggi, þar sem starfsfólk getur tjáð sig án þess að upplifa höfnun, skömm eða vera refsað fyrir að segja sína skoðun.

Stjórnendur embættisins, bæði landlæknir og sviðsstjórar, styðja við heilsueflingu á vinnustaðnum og hvetja starfsfólk til að sinna henni.

Embætti landlæknis er fjölskylduvænn vinnustaður og býður upp á sveigjanlegan vinnutíma eftir því sem hægt er eins og útlistað er í viðveru- og fjarvinnustefnu embættisins.

Leiðir:

- Í áætlunum er tryggt fjármagn til Heilsueflandi vinnustaðar.
- Stýrihópi Heilsueflandi vinnustaðar er veitt svigrúm til að sinna verkefnum.
- Starfsmannasamtöl fara fram að minnsta kosti árlega.
- Allt starfsfólk hefur skýrar einstaklingsbundnar starfslýsingar sem eru yfirfarnar árlega í starfsmannasamtölum og oftast ef við á.
- Við skipulag vinnu og vinnutilhögun er stuðlað að sjálfræði starfsfólks eins mikið og unnt er miðað við eðli starfs og verkefna.
- Lögð er áhersla á styrkleika starfsfólks og leitast við að efla þá enn frekar.
- Stjórnendur og starfsfólk taka eftir og meta það við samstarfsfólk þegar það sýnir góða frammistöðu og/eða nær árangri í störfum sínum.
- Stjórnendur leitast við að veita stuðning til að draga úr álagi og tímappressu þegar þörf er á. Starfsfólk hjálpast að og styður hvert annað í störfum.
- Þegar boðað er til funda er, eftir því sem mögulegt er, tekið tillit til persónubundinna aðstæðna starfsfólks, til dæmis opnunartíma leikskóla.
- Starfsfólk er hvatt til að huga að heilsu sinni.
- Haldnar eru þemavikur heilsueflandi vinnustaðar að minnsta kosti árlega.
- Boðið er upp á bólusetningu við inflúensu árlega.

- Starfsfólki er boðinn stuðningur þegar það lendir í áföllum og þegar það snýr aftur til starfa eftir langtímaveikindi eða fjarveru vegna áfalla.
- Starfsfólki stendur til boða að sækja sér námskeið, fræðslu og taka þátt í ráðstefnum til að efla sig í starfi með samþykki næsta yfirmanns. Hægt er að sækja um námsleyfi, styrki hjá stéttarfélögum og í símenntunarsjóð hjá embættinu.
- Starfsmannafélag embættisins, SEL, er virkt og stendur reglulega fyrir fjölbreyttum og uppbyggilegum viðburðum.
- Þegar keyptar eru gjafir er hugað að nytsemi gjafarinnar og umhverfinu.
- Embætti landlæknis hefur sett sér umhverfis- og loftslagsstefnu og er þátttakandi í verkefninu Græn skref.
- Hugað er að persónulegri reisu og velferð við starfslok. Starfsfólk er hvatt til að þiggja starfslokasamtal við næsta yfirmann eða mannauðsstjóra.

Hollt mataræði

Starfsfólk ver oft miklum tíma í vinnunni og því er hollur og næringarríkur matur á vinnutíma mikilvægur. Hollur og næringarríkur matur hefur jákvæð áhrif á heilsufar og getur aukið starfsánægju. Embætti landlæknis vill stuðla að heilsusamlegu mataræði starfsfólks á vinnustaðnum.

Leiðir:

- Starfsfólk hafi aðgang að mötuneyti með hollum og góðum hádegisverði.
- Starfsfólki standi til boða ferskir ávextir/grænmeti.
- Starfsfólk hafi aðgang að hreinu köldu vatni.
- Starfsfólk sé meðvitað um hollt mataræði og það hvatt til að bjóða hollt meðlæti á fundum þegar það á við.
- Starfsfólk fái reglulega fræðslu um hollt og fjölbreytt mataræði, frá einstaklingum með viðeigandi menntun.

Tillögur um æskilegt meðlæti á fundum:

- Kranavatn, kolsýrt vatn (án sítrónusýru E330), kaffi og te. Ekki er boðið uppá gosdrykki (hvorki sykraða né með sætuefnum) eða léttöl.
- Niðurskornir ávextir/grænmeti.
- Hnetur og þurrkaðir ávextir.

- Trefjaríkt heilkornabrauð með hollu áleggi.
- Einnig er hægt að bjóða upp á annan hollan mat, t.d. grænmetis-, ávaxta- eða pastasalöt (heilhveitipasta).
- Ef vitað er af ofnæmi eða óþoli fundargesta skal taka tillit til þess við val á meðlæti.

Hreyfing

Eðli starfsemi embættisins felur í sér mikla kyrrsetu starfsfólks. Af þeim sökum er mikilvægt að vinna markvisst að því að starfsfólk takmarki langvarandi kyrrsetu yfir vinnudaginn og hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar um hreyfingu](#). Þannig er ekki aðeins lögð áhersla á hreyfingu sem líkamsrækt heldur fjölþætt gildi hreyfingar fyrir allt í senn andlega, líkamlega og félagslega vellíðan.

Leiðir:

- Starfsfólk er hvatt til að taka þátt í sameiginlegum viðburðum sem brjóta upp kyrrsetu og hvetja til meiri hreyfingar.
- Embættið veitir starfsfólki heilsuræktar- eða íþróttastyrk einu sinni á ári, upphæðin er endurskoðuð árlega. Undir skilgreiningu á heilsurækt falla líkamsræktarkort eða áskrift í reglubundna hreyfingu og almenna heilsueflingu, hlaupa- og íþróttaskór, -föt og -tæki og annað sem er sýnt fram á að falli undir heilsueflingu en er e.t.v. ekki talið upp hér fyrir ofan.
- Starfsmannafélag embættisins, SEL, leitar eftir tilboðum hjá líkamsræktarstöðum fyrir starfsfólk.
- Starfsfólk er hvatt til að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu, t.d. hjólreiðar, göngu, rafskútur eða almenningssamgöngur, eins oft og mögulegt er. Á það bæði við þegar ferðast er til og frá vinnu og í tengslum við vinnu. Starfsfólki stendur til boða að gera samgöngusamning við embættið samkvæmt samgöngustefnu þess. Starfsfólk skuldbindur sig þá til þess að nota vistvænan ferðamáta. Árlega er gerð könnun á ferðavenjum starfsfólks.
- Starfsfólk embættisins hefur aðgang að búningaöstöðu með sturtu.
- Starfsfólk skal hafa aðgang að öruggri geymsluaðstöðu fyrir hjól sín.
- Embættið stendur reglulega fyrir kynningu á mismunandi leiðum til hreyfingar og slökunar.
- Embætti landlæknis tekur árlega þátt í Lífshlaupinu og Hjólað í vinnuna. Starfsfólk er hvatt til þátttöku sem og í öðrum almenningsviðburðum tengdum hreyfingu.
- Starfsfólk er hvatt til að takmarka langvarandi kyrrsetu, m.a. nýta sér rafdrifin skrifborð, ganga stígann fremur en taka lyftu og gera stuttar hléæfingar.

Áfengis-, tóbaks- og vímuefnalaus vinnustaður

Embætti landlæknis er áfengis-, tóbaks- og vímuefnalaus vinnustaður.

Leiðir:

- Reykingar og önnur tóbaksnotkun er óheimil á vinnustaðnum og starfsfólki embættisins er óheimilt að neyta áfengis og vímuefna á vinnutíma.
- Áfengir drykkir eru ekki í boði á fundum eða viðburðum á vegum embættisins.
- Mikilvægt er að starfsfólk hafi í huga að á vinnutengdum viðburðum eru þeir fulltrúar embættisins og þar af leiðandi andlit þess út á við. Ef áfengis er neytt að loknum vinnutengdum viðburðum eða í ferðum (t.d. ráðstefnum, fundum eða námskeiðum), hérlandis eða erlendis, skal gæta hófs.
- Áfengi er ekki gefið í tækifæris- eða jólagjafir til starfsfólks eða annarra.
- Notkun starfsfólks á ólöglegum vímuefnum eða misnotkun lyfja samræmist ekki starfi við embætti landlæknis.
- Embættið styður við starfsfólk sem þarf að leita sér meðferðar vegna vanda tengdum áfengi eða öðrum vímuefnum. Tryggja skal að viðkomandi fái upplýsingar um hvar hægt sé að leita aðstoðar. Trúnaðarmenn, yfirmenn og landlæknir geta tekið við erindum eða óskum um aðstoð. Nánari útfærslu má finna í viðverustefnu embættisins. Embættið leggur áherslu á að taka vel á móti því starfsfólki sem leitar sér meðferðar, þegar það kemur aftur til vinnu.

Vinnuumhverfi

Embætti landlæknis leggur áherslu á að skapa öruggt vinnuumhverfi og draga úr líkum á slysum á vinnustaðnum. Tryggt er að húsnæði og umhverfi þess sé öruggt og aðgengilegt öllum.

Í skrifstofuumhverfi er mikilvægt að meta líkamlegt álag í vinnuumhverfinu og skoða hönnun verkstöðva með tilliti til álags á hreyfi- og stoðkerfi.

Leiðir:

- Öryggisnefnd embættis landlæknis framkvæmir árlega áhættumat í samræmi við lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr. 46/1980 og reglugerð nr. 920/2006 um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á vinnustöðum og fylgir umbótum eftir.

- Boðið er upp á rafdrifið skrifborð, stillanlega stóla og annan búnað sem getur haft jákvæð áhrif á líkamsbeitingu og vinnuaðstöðu starfsfólks.
- Hugað er að lýsingu, hitastigi, hávaða, titringi, hreinlæti, umgengni og öðrum þáttum í vinnuumhverfinu sem geta haft áhrif á heilsu.
- Reglulega er fenginn fagaðili, til dæmis sjúkráþjálfari eða iðjubjálfi til að taka út vinnuaðstæður starfsfólks og leiðbeina um vinnuaðstöðu og líkamsbeitingu.
- Neyðarútgangar eru merktir með lýsingu og ávallt greiðir.
- Umferðaleiðir utandyra, þar á meðal lýsing, handrið og hálkuvarnir, eru í lagi.
- Sjúkrakassi er nauðsynlegur búnaður á vinnustað og þarf allt starfsfólk að þekkja innihald hans og staðsetningu. Öryggisnefnd ber ábyrgð á að farið sé reglulega yfir innihald hans og fyllt á hann eftir þörfum.
- Hjartastuðtæki er í móttöku og ber öryggisnefnd ábyrgð á að tækið sé yfirfarið reglulega.
- Starfsfólki er boðið upp á námskeið í skyndihjálpi, um það bil þriðja hvert ár. Samhliða er starfsfólki kennt á hjartastuðtæki. Öryggisnefnd ber ábyrgð á að skyndihjálparnámskeið séu haldin, í samráði við yfirstjórn.
- Tilkynna ber öll vinnuslys og minniháttar óhöpp til öryggisnefndar sem síðan tilkynnir þau til Vinnueftirlitsins og yfirstjórnar embættisins.
- Svokallaður ICE listi með upplýsingum um nánustu aðstandendur starfsfólks og símanúmer þeirra er aðgengilegur í móttöku og uppfærður reglulega.
- Tryggja þarf að allt starfsfólk viti hvar neyðarútgangar, slökkvitæki og brunaslöngur eru staðsett og að haldnar séu brunaæfingar reglulega.

Embætti landlæknis, júní 2023