Lina Ejlertsson

Återhämtning på arbetet
- vägen till bättre hälsa bland primärvårdsanställda?

Viktigaste faktorn kopplad till självskattad hälsa:

ÅTERHÄMTNING

Vad är återhämtning?

LUNDS UNIVERSITET

VARIATION

GEMENSKAP

HANTERBARHET

LUNDS UNIVERSITET

Interventionen

- ett år
- sex interventionsvårdcentraler
- skräddarsydda återhämtningsmodeller
- 15 kontroller
- inspirationsgrupper
- återhämtningsaktiviteter

LUNDS UNIVERSITET

Återhämtningsaktiviteter

Foto: André de Loisted

LUNDS UNIVERSITET

Återhämtningsaktiviteter
individuella eller tillsammans med arbetskamrater:

- tänkvärdheter på toalettdörrar

LUNDS UNIVERSITET

Å er
in s med
ar

-

LUNDS UNIVERSITET

Återhämtningsaktiviteter
individuella eller tillsammans med arbetskamrater:

- tänkvärdheter på toalettdörrar
- lunch-promenader
- avslappning
- micro-pauser
- etc.

Återhämtningsaktiviteter
tillsammans med hela arbetsgruppen:

- inspirationstavla

Å
ti

-

LUNDS UNIVERSITET

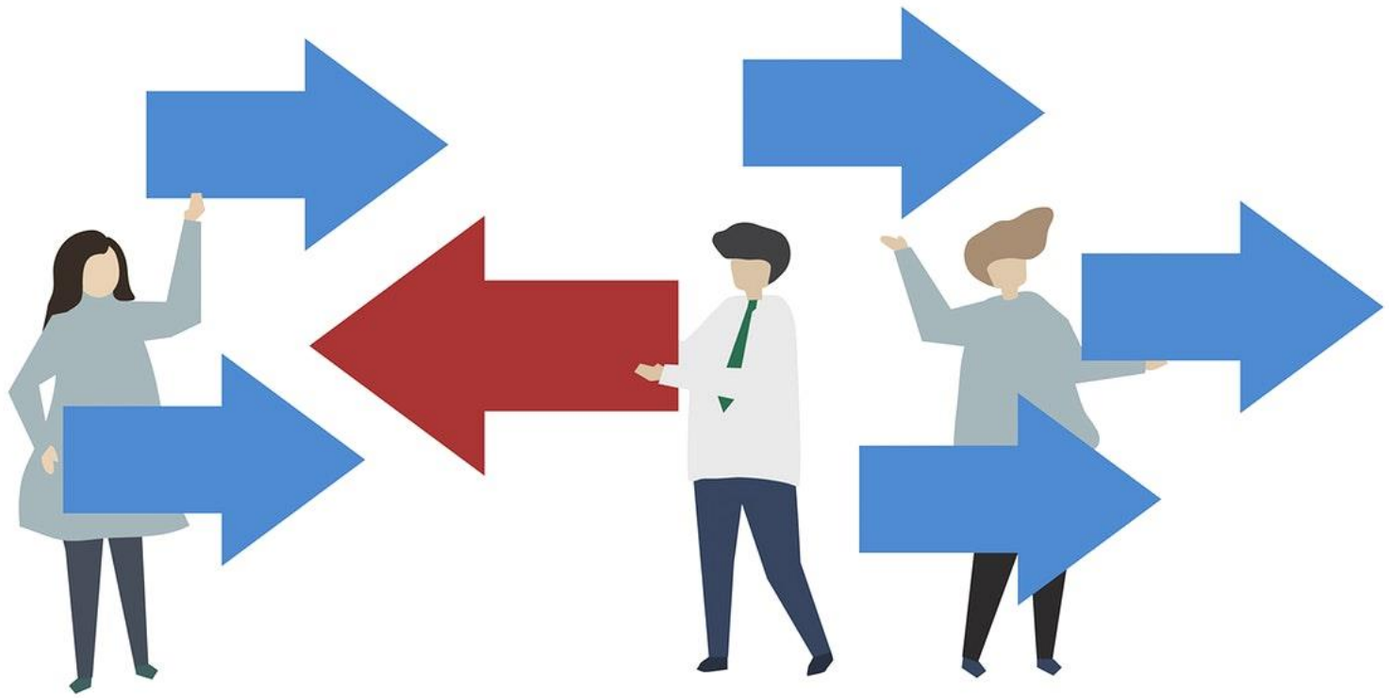
Återhämtningsaktiviteter
tillsammans med hela arbetsgruppen:

- inspirationstavla
- yoga
- mindfulness
- team-building övningar
- stegräknings-tävling
- inofficiella morgonmöten
- veckobrev från verksamhetschef
- etc.

Varje arbetsplats är unik!

LUNDS UNIVERSITET

Signifikant skillnad i återhämtning före och efter interventionen!



Återhämtning på arbetet
- vägen till bättre hälsa bland primärvårdsanställda?

Foto: André de Loisted

LUNDS UNIVERSITET

Tack för er tid!

Kontakt: lina.ejlertsson@med.lu.se

LUNDS UNIVERSITET