



HEILSUVERND

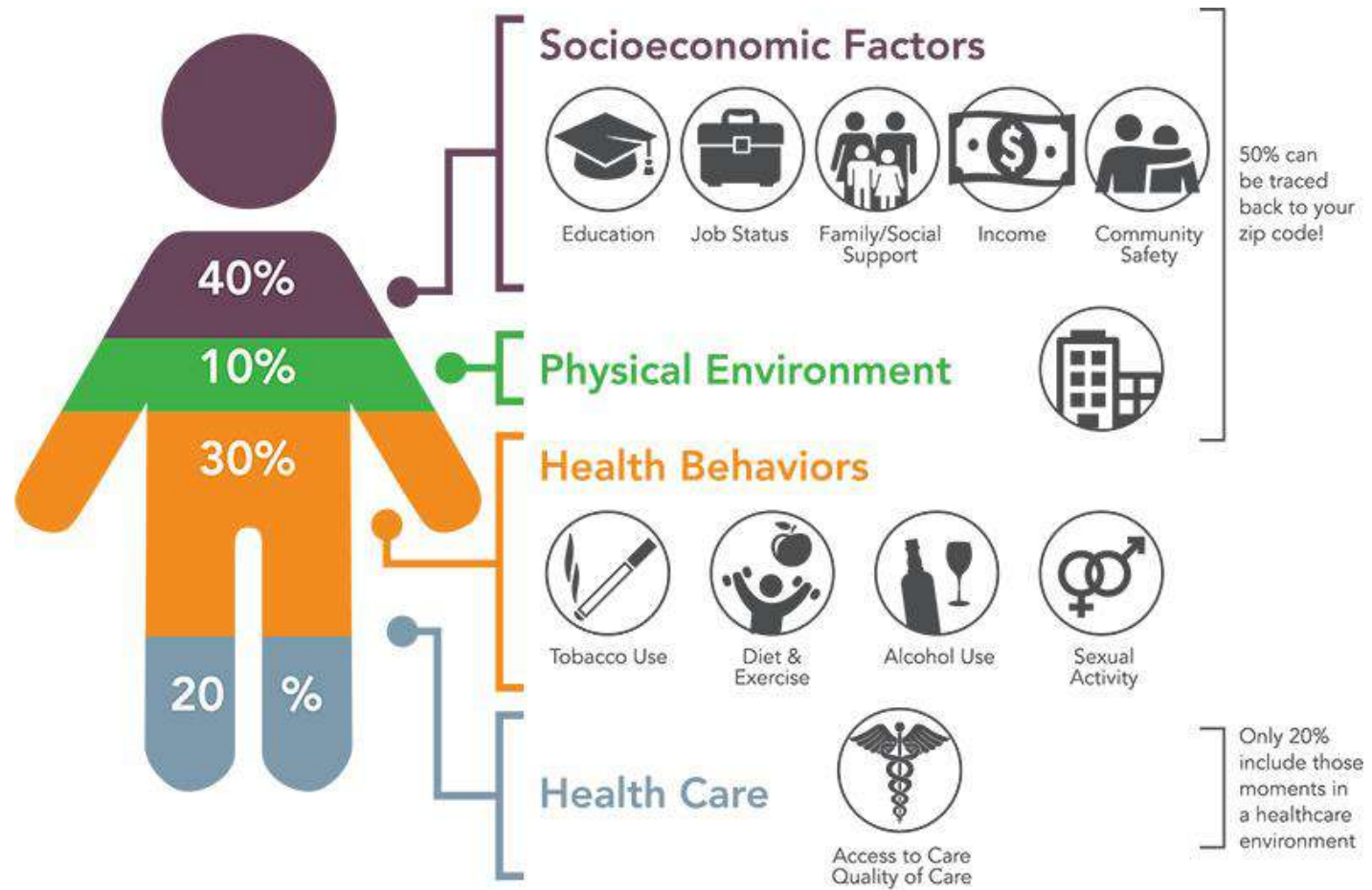
því hver dagur er dýrmætur

Heilsuefning, forvarnir og vinnuvernd á vinnustöðum - **vinnutíminn**

Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri



Áhrifaþættir heilsufars



Source: Institute for Clinical Systems Improvement, Going Beyond Clinical Walls: Solving Complex Problems (October 2014)



Heilsufarsleg áhrif vinnutíma á líkama og sál

- Langir vinnudagar, vaktavinna, óreglulegur vinnutími og ferðalög á milli tímabelta hafa neikvæð heilsufarsleg áhrif á okkur
- Háþrýstingur, Sykursýki
- Hjarta og æðasjúkdómar, heilaáföll
- Vandamál með þyngdarstjórnun, offita/megrun
- Meltingartruflanir
- Svefntruflanir
- Verkjavandamál
- Auknar líkur á slysum og áverkum
- Streita, kvíði og þunglyndi
- Krabbamein
- Áfengis og vímuefnavandi

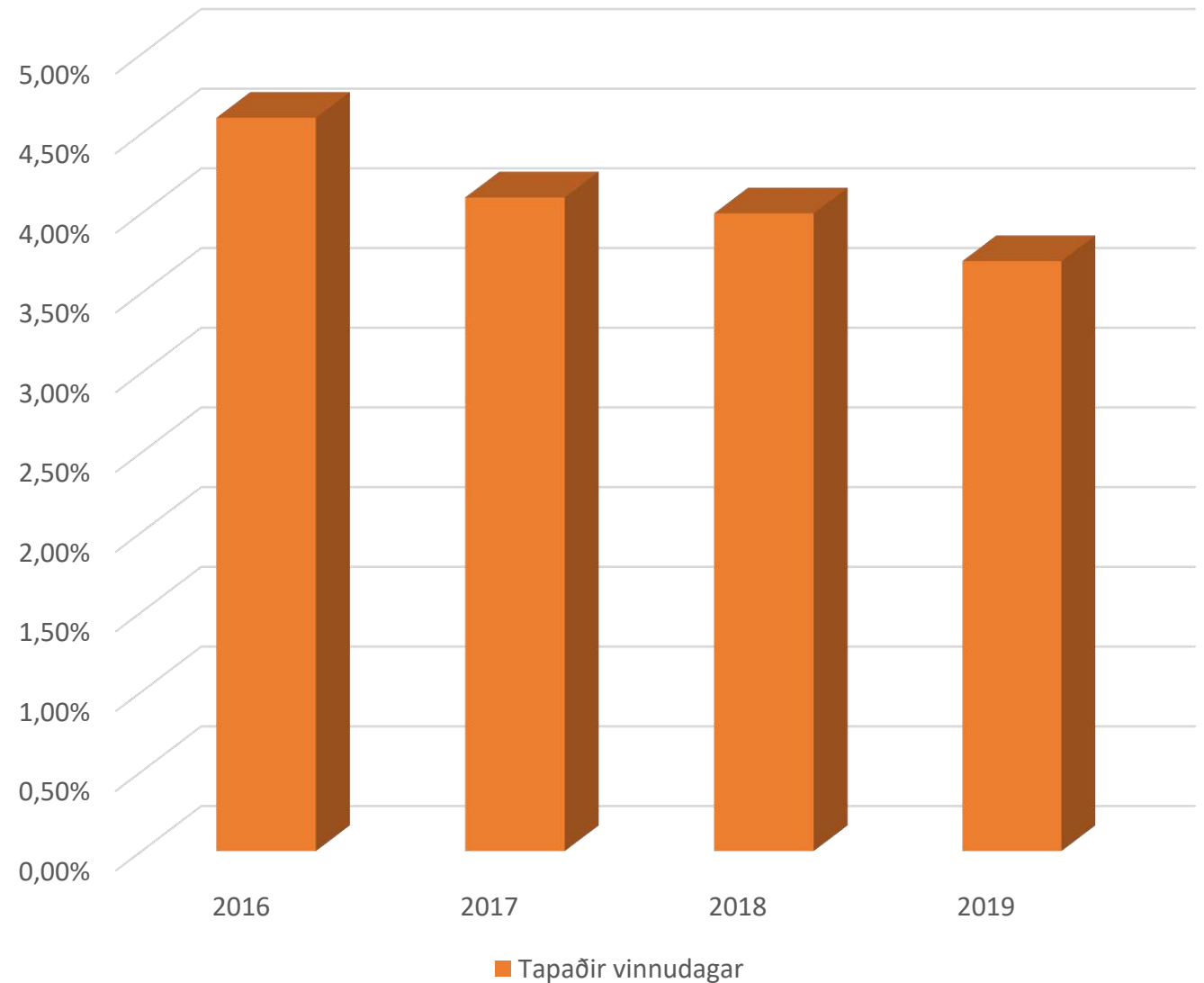


HEILSUVERND - tæki

- Trúnaðarlæknisþjónusta
- Fjarveruskráning
- Velferðarþjónusta
- Vinnuvernd
- Áhættumat starfa
- Heilsufarsskoðanir
- Bólusetningar
- Námskeið og fræðsla
- Sálfræðiþjónusta
- Kannanir



Tapaðir vinnudagar

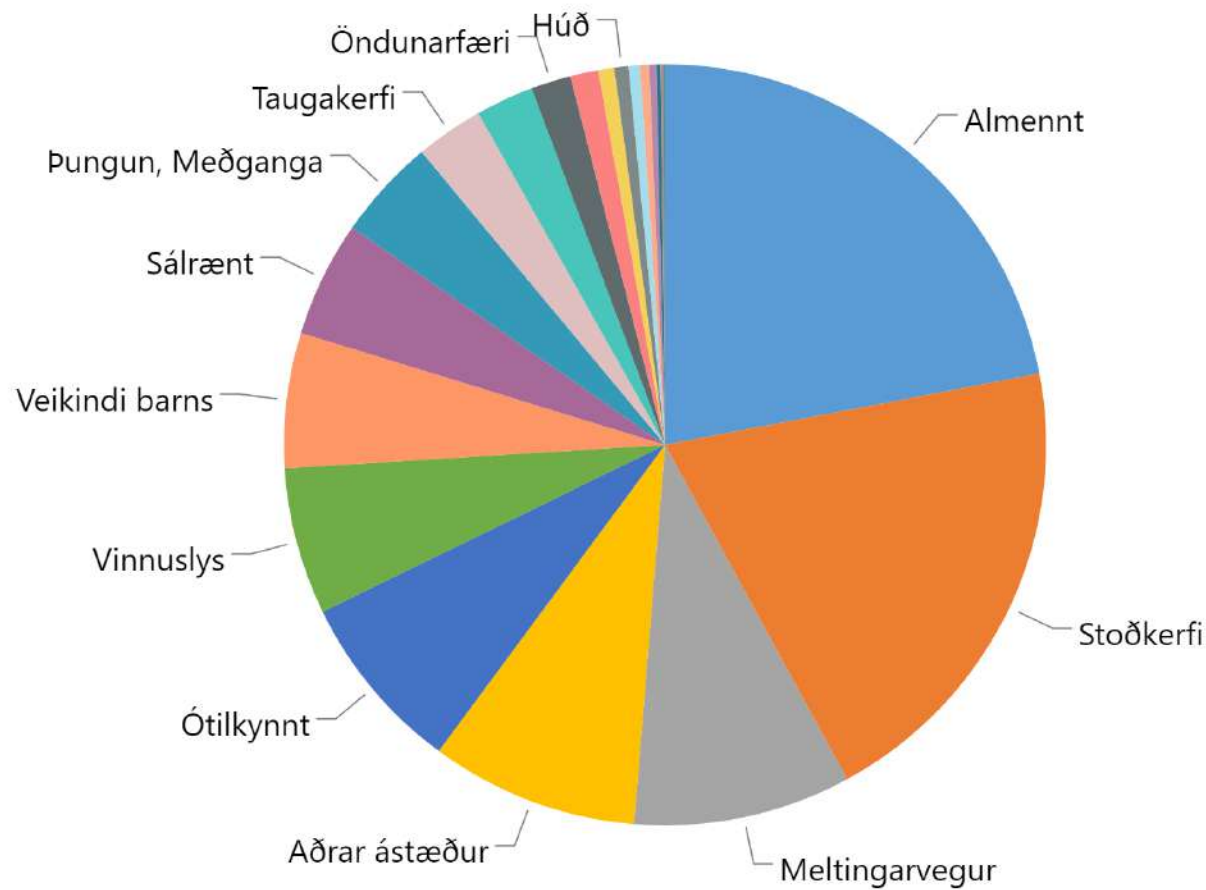


Hlutfall
tapaðra daga
2016-2019
YTD



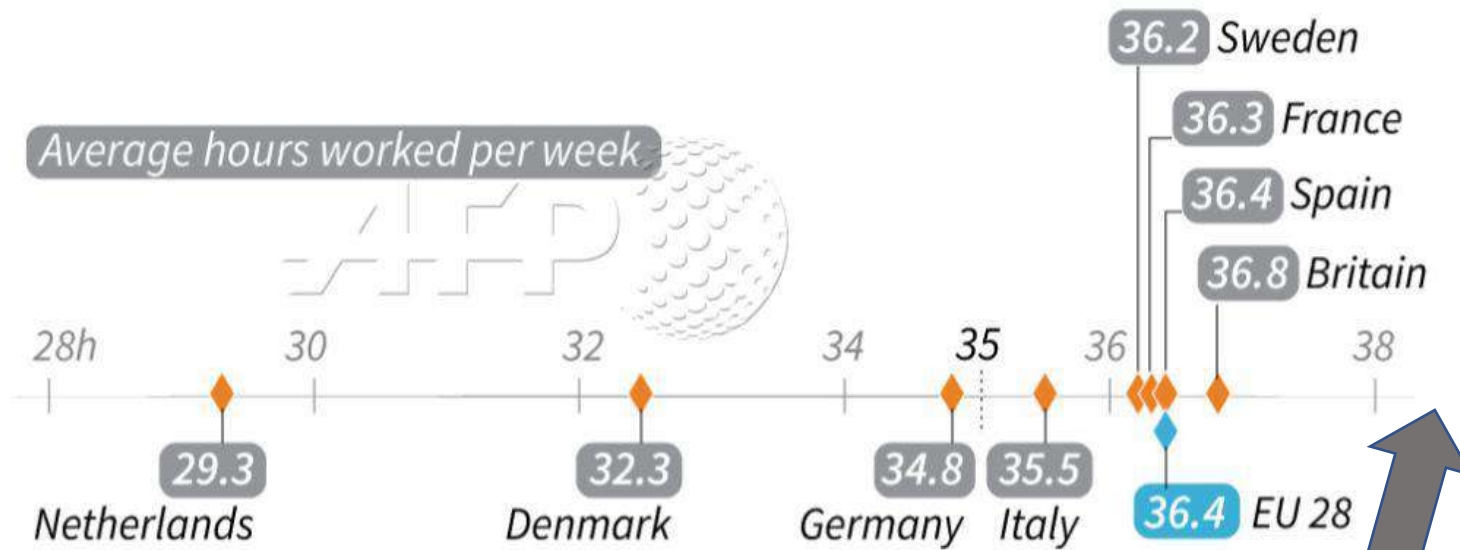
Eðli veikinda eftir fjarverudaga

- Almennt
- Stoðkerfi
- Meltingarvegur
- Aðrar ástæður
- Ótilkynnt
- Vinnuslys
- Veikindi barns
- Sálrænt
- Þungun, Meðganga
- Taugakerfi
- Blóðrás
- Öndunarfæri
- Kynfæri kvenna, Brjóst
- Þvagfæri
- Húð
- Auga





Working hours in Europe



Source: Dares (Comparisons of European working hours) June 2018

Ísland = 38,7 klst

- Almennt hefur þróunin í Evrópu síðastliðna áratugi verið til lækkunar á meðal vinnutíma á viku
- Ísland er með eitt hæsta atvinnustig skv. OECD eða 82%
- Holland 76%
- Danmörk 74%
- Þýskaland 75%
- Ítalía 58%
- Frakkland 65%
- Spánn 62%
- Bretland 75%



Fjölpætt áhrif af styttingu vinnuviku

Frekari ávinningur af breyttri hugsun samkvæmt rannsókn

Henley Business school 2019, United Kingdom (4 day workweek)

- 78% fyrirtækja lýstu aukinni ánægju starfsmanna
- 70% svöruðu að streita hefði minnkað
- 62% þeirra sáu samdrátt í fjarvistum starfsmanna
- 63% sögðu fyrirkomulag auðvelda ráðningar
- 60% sáu aukna framleiðni
- 59% sáu starfsmenn auka þekkingu og færni sína
- 51% svöruðu að þetta sparaði í rekstri þeirra
- 66% töldu sig sjá fram á minnkað kolefnisspor





Mind the Gap: Managing Five Generations in the Workplace





Væntingastjórnun og vonbrigði



HEILSUVERND

Því hver dagur er dýrmætur

Takk fyrir !

Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri