

"Det er riktignok rosverdig å hjelpe de syke til å bli friske, men like rosverdig å hjelpe de friske til å bevare sin helse."

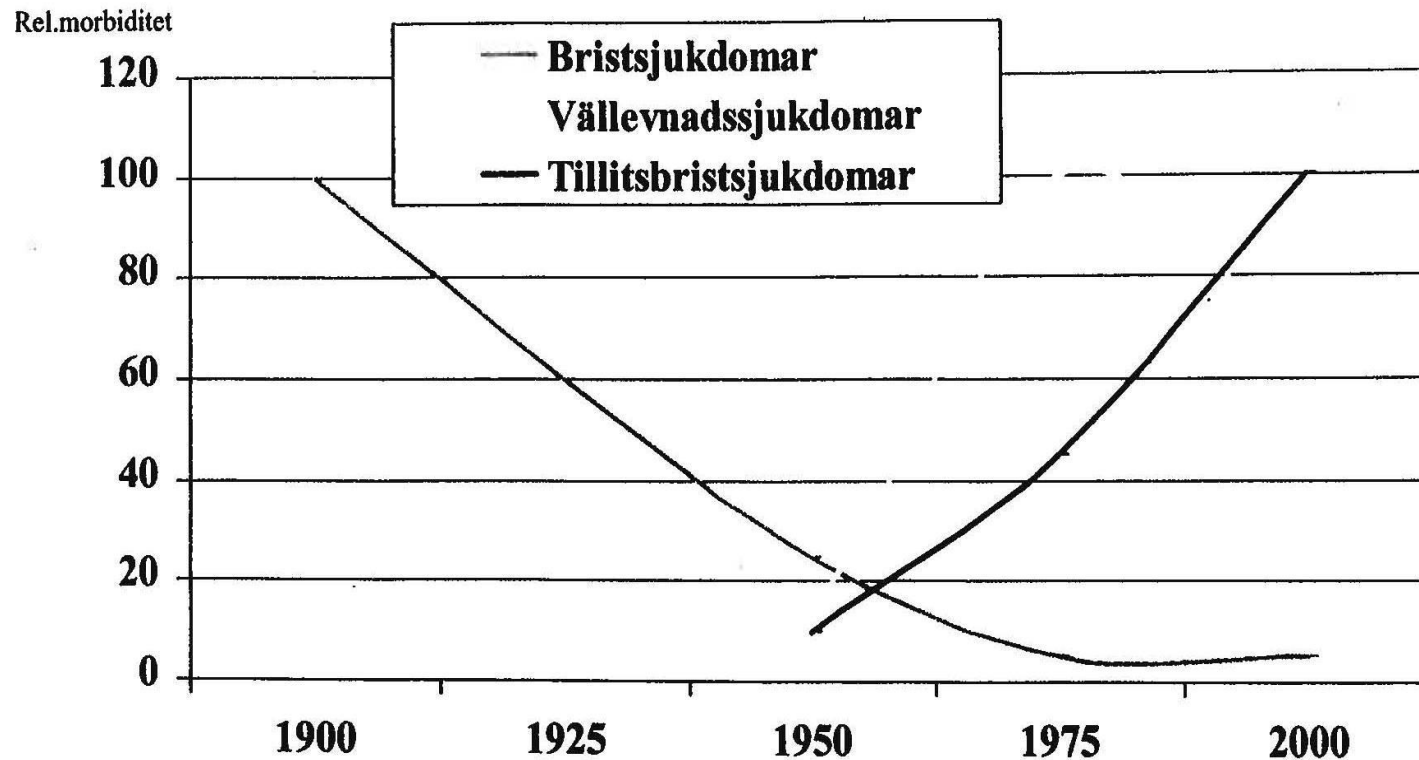
Hippokrates 400 f kr

Hvis du skal ha noen utsikter  
till å oppnå dine hensikter,  
må du ha flere innsikter enn  
meningar

# LEDARSKAP

- Leda sig själv
- Leda andra
- Leda verksamhet

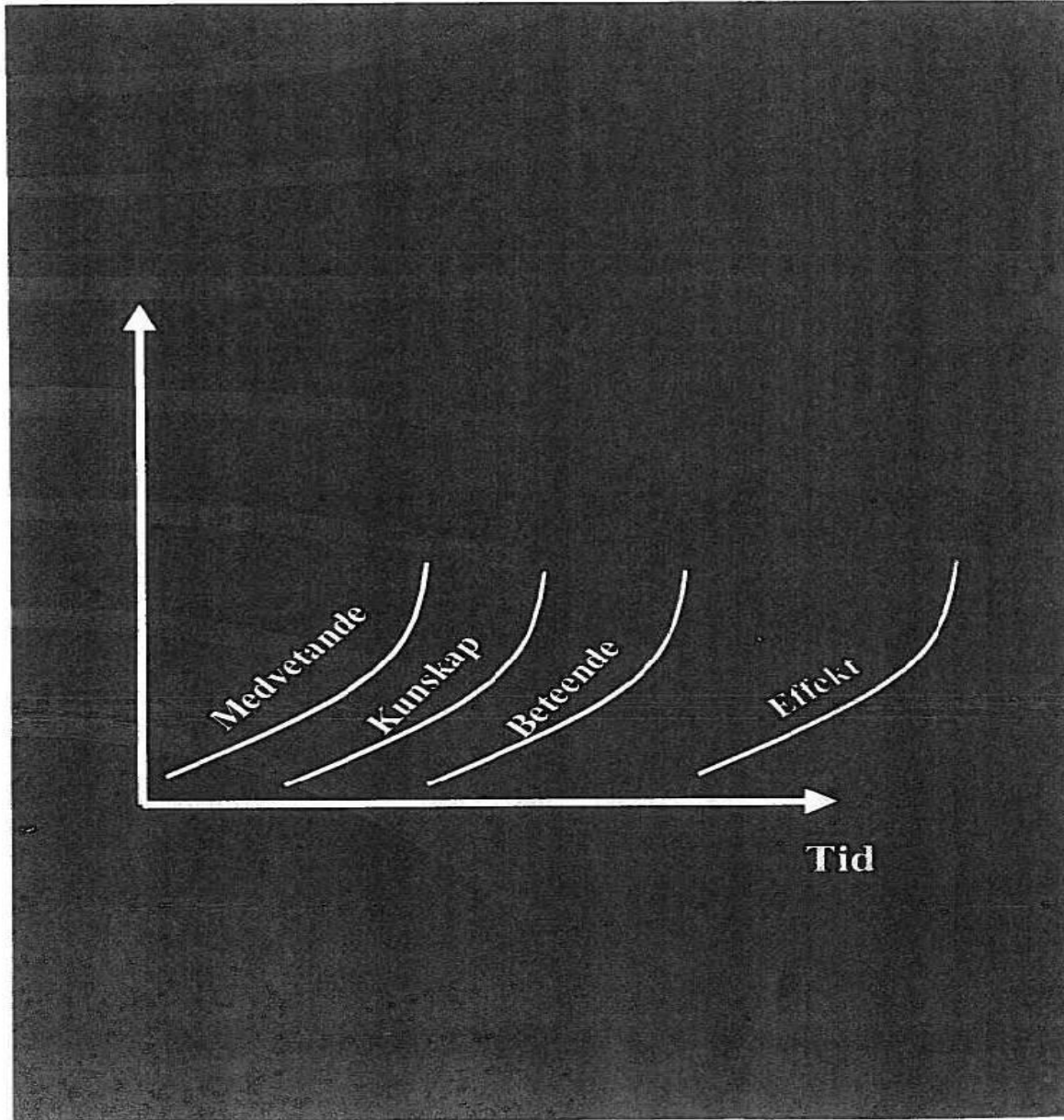
# Sjukdomspanoramamat under 1900-talet



Efter Peter Hjort

"En svag förmåga att själv sätta sina gränser är idag ett funktionshinder. Den märks inte utåt som rörelsehinder och syn- och hörselnedsättningar, men kan vara minst lika handikappande."

Bodil Jönsson



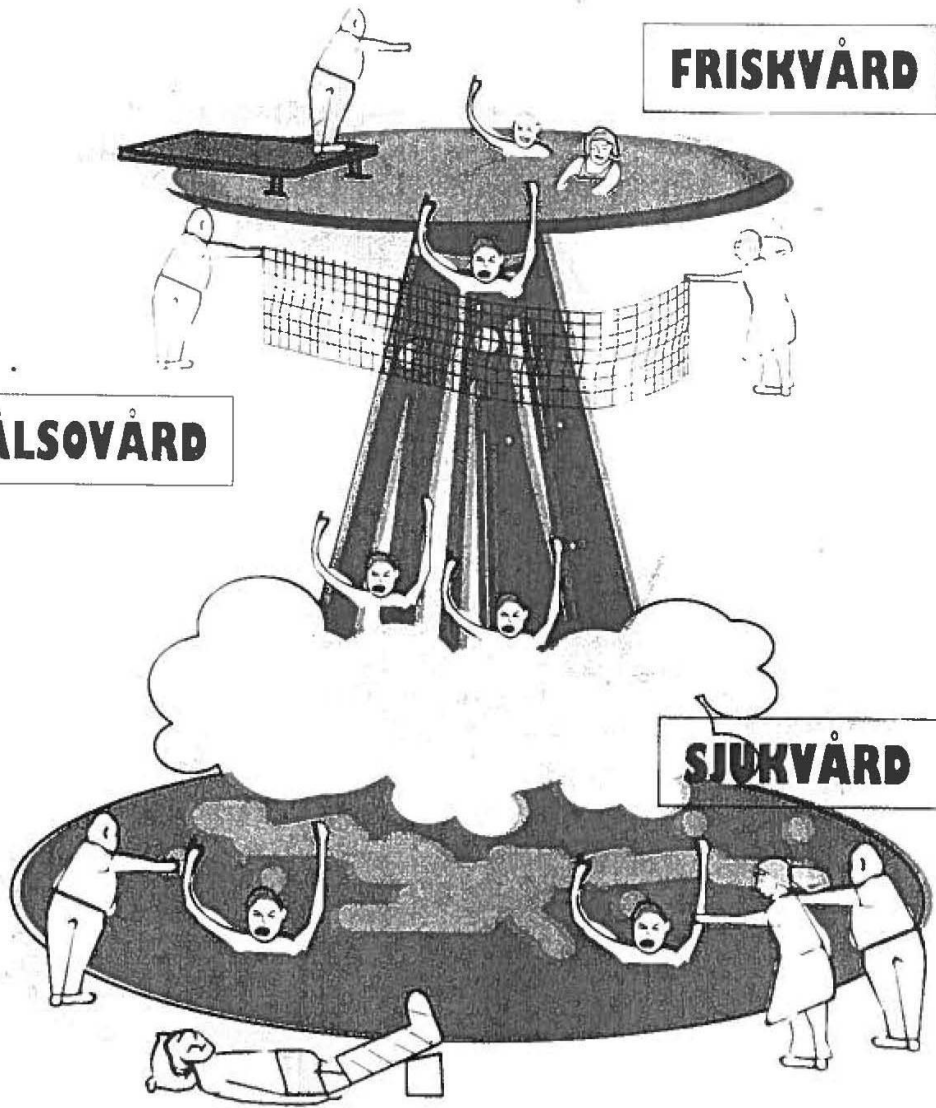
Att tänka i problem kan lätt innebära att jag fastnar och sakta glider in i en offerroll, vilket medför att jag lättare reagerar med trötthet, sviktande nyfikenhet, frustration och missnöje.

Lever jag däremot med tanken att livet och min vardag innehåller möjligheter, så reagerar jag lättare med nyfikenhet, engagemang och glädje.

**FRISKVÅRD**

**HÄLSOVÅRD**

**SJUKVÅRD**





## Preventiv strategi

- Vilka faktorer leder till ohälsa
- Hur skall vi förhindra ohälsa

## Promotiv Strategi

- Vilka faktorer bidrar till hälsa
- Hur utvecklas mänskliga resurser

**FÖREBYGGGANDE = avvärja  
och skydda**

**FRÄMJANDE = erbjuda och  
möjliggöra**

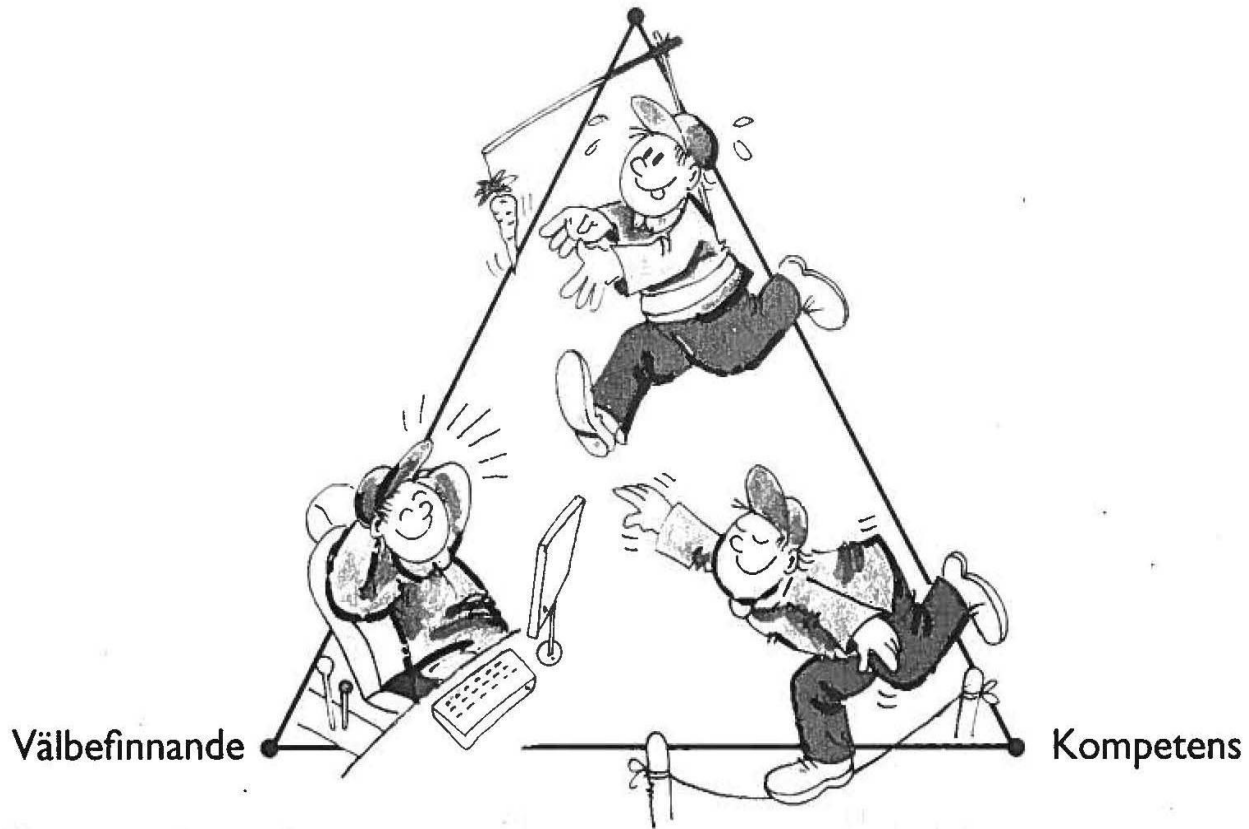
# FRISKFAKTORER

- Fysisk aktivitet
- Arbetsplatsens estetik
- "Att göra färdigt"
- Mötes/informations-sanitet
- Nära och coachande ledarskap
- Socialt stöd
- Tid för reflektion och återhämtning
- Kreativitet
- Positiv energi
- Meningsfullhet
- Optimism

# FRISKFAKTORER "10 I TOPP"

- Öppet klimat
- Framtidstro
- Möjligheter till påverkan
- Att verksamheten känns viktig
- Varierande arbetsuppgifter
- Balans arbete-fritid
- Ekonomisk ersättning
- Förtroende för ledningen
- Tydlig och ändamålsenlig organisation
- Ett arbete utifrån mina värderingar

Motivation



$$M \times K \times V = \text{Effekt}$$



# Hälsa skapas av:

- Närmiljö
- Socialt nätverk
- Känsla av sammanhang  
(jag är någon, vill något  
och betyder något)
- Livsstil

Jämfört med familjebildningar och andra sociala nätverk, framstår skolan som en av de få platser som nästan alla unga människor har en fast förankring i under många år. Skolan blir det ställe där barn och ungdomar dagligen får sitt egenvärde bekräftat och under en långvarig gemenskap med andra kan växa och utvecklas.

*Skolverket*

# Ett friskare Malmö...

- Bygger på insikt om samverkan mellan många samhällssektorer
- Promotivt (främjande) synsätt
- Påverkan i vardagsverkligheten
- Långsiktighet
- Högsta prioritet!



# ...ett friskare Malmö

- God tillgång till samhällstjänster
- Stöd en hälsofrämjande livsstil
- God livsmiljö
- Socioekonomiska strategier mot fattigdom/ social utslagning