

Friskvård, det får väl folk sköta själva eller?

Nej, att satsa på hälsa och friskvård är en investering som lönar sig. En verksamhet är aldrig starkare än sina medarbetare och sunda anställda levererar sunda resultat. Medarbetare med dålig kondition orkar bara använda 25 % av sin fulla kapacitet medan de som är aktiva och tar hand om sin hälsa kan öka sin arbetskapacitet med 20–50 %.

Ett bra sätt är att använda sig av friskvårdsbidraget, en skattefri personalförmån som kan användas till fler saker än fysisk träning och sport. Andra aktiviteter som ryms här är stresshantering, kostrådgivning, rökavvänjning, massage eller meditation. Mer information hittar du på Skatteverkets hemsida, <https://skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotioniochfriskvard>

Idag när många av oss sitter framför en skärm så är det extra viktigt att ha en bra livsstil och en bra kondition som syresätter hela kroppen och hjärnan. Att ha rappa hjärnceller och hög kompetens är inte till så stor nytta om kroppen inte är i form. Fysisk aktivitet har också förebyggande effekt mot stress. Regelbunden träning stärker oss både fysiskt och mentalt, och gör kroppen bättre på att hålla ner nivåerna av stresshormonet kortisol.

Du håller även ner personalkostnaderna. Företag som satsar på friskvård kan minska sjukfrånvaron med upp till 30 %. Dessutom ökar kapaciteten hos medarbetarna. Engagemangsnivån visar sig också gå upp i företag som genom olika former av personalvård visar att de bryr sig om välbefinnandet i organisationen. Engagerade medarbetare blir också mer produktiva, kreativa, lojala och driver lönsamhet och utveckling.

Det blir också en konkurrensfördel i rekryteringssituationer. Dagens unga talanger värdesätter bland annat socialt ansvar, trivsamt arbetsplats och en engagerad arbetsgivare.

Tar du väl hand om dina medarbetare och visar att de är värdefulla, och verkligen bryr dig om hur de mår, kommer de känna sig uppskattade och trivas. Chanserna ökar att det blir en engagerad medarbetare som stannar länge, mår bra, är full av energi och har arbetsglädje.

Använder du redan friskvårdsbidraget så får du här ett kvitto på att det är en lönsam investering. Uppgifterna ovan är hämtade från olika undersökningar från Gymnastik och Idrottshögskolan och en stor världsomspännande Human Resources Organisation.

Om du inte använder möjligheten idag så hoppas jag att du tänker om och satsar nästa år. Och som arbetsgivare behöver du kanske bli bättre på att informera om möjligheterna. Det är faktiskt fler än var tredje medarbetare som inte utnyttjar det. Den vanligaste anledningen är att man inte vet vad det ska användas till. Många tror fortfarande att det bara är fysisk träning men, som det står i inledningen, så är inte fallet. Kolla Skatteverkets hemsida.

agneta.nyberg@vdstodet.se