

Datum

Namn

Samtalsmall vid tidiga signaler på ohälsa

Inför samtal

Ta fram frånvarostatistik.

T ex sjukdagar, tillfällig föräldrapenning, tjänstledighet, flextid, komp etc.

Bakgrund till samtal

Beskriv bakgrund till varför ni träffas.

T ex tre frånvarotillfällen eller fler, på medarbetarens begäran, sett tidiga tecken på ohälsa

Nuläge

Symptom och pågående insatser

Vilka behandlingsinsatser har du idag från hälsocentral/företagshälsovård, Norrlands universitetssjukhus, övriga aktörer?

Arbetsförhållanden

Beskriv nuvarande arbetsuppgifter och arbetssituation

T ex ansvar, arbetssituation, trivsel, arbetsmiljö, arbetskamrater

Bedömer du att det är dina arbetsförhållanden som orsakar besvären?

Fungerar eventuella insatser som sedan tidigare är genomförda av arbetsgivaren bra?

T ex anpassning av arbetsuppgifter och arbetstider, arbetsplatsens utformning

Social situation

Beskriv din familjesituation

Sammanboende/gift, ensamstående med barn, ensamstående, antal barn i hushållet

Hur ser ditt sociala nätverk ut?

Relation och stöd från och till familj/vänner. Ansvarsfördelning i hemmet. Specifika svårigheter/oro i familjesituationen

Finns andra omständigheter som påverkar hälsan?

T ex ekonomi, fritidsintressen, föreningsliv, bisysslor, husdjur - tidsåtgång

Kom ihåg att en sammanfattning av samtalet ska dokumenteras oavsett om samtalet resulterat i någon form av insats eller inte från arbetsgivaren.

Livsstil

Beskriv dina motionsvanor

Typ av motion, intensitet, antal gånger i veckan

Beskriv dina kostvanor

Typ av kost, regelbundenhet i mattiderna, vid nattarbete är det extra viktigt att se över kostvanorna

Beskriv dina sömnvanor

Kvalitet på sömnen, lite/mycket, sömnstörningar

Känner du dig stressad?

Vilka situationer, konsekvenser

Beskriv dina alkoholvanor

Mängd och typ av dryck. Förändring över tid

Röker eller snusar du?

Beskriv eventuellt övrigt riskbruk

Tex dator- och spelmissbruk

Eget ansvar och eventuellt behov av stöd från arbetsgivaren

Beskriv din motivation till förändring?

Vad kan du själv göra för att förbättra din situation?

Hur kan vi som arbetsgivare stötta dig?

Hur går vi vidare?

Kom ihåg att en sammanfattning av samtalet ska dokumenteras oavsett om samtalet resulterat i någon form av insats eller inte från arbetsgivaren.