

## Förebyggande konsultation

Som en förmån för dina anställda och som ett verktyg ert förbättringsarbete, kan du ge dina anställda en möjlighet till **förebyggande konsultation**. Tjänsten innebär att de anställda vid max ett tillfälle per år, kan beställa förebyggande konsultation hos personal på Siljagruppen. Egentligen ett anonymt samtal.

Det kan vara företagssköterska, fysioterapeut eller samtalsstöd och kontakten ska då kunna tas utan ett godkännande från närmaste chef. Det kan hända saker i privatlivet där man snabbt behöver få stöttning av en neutral part. Vi i vår tur kan vid behov slussa vidare till andra aktörer.

Om bakgrunden till problematiken har med arbetsmiljön att göra så uppmanar vi den anställde att man pratar med sin chef. Alternativt att vi hjälper till att göra det. Även om bakgrunden till problemet till största delen är privat så kan det ju påverka arbetsförmågan. Som chef kan du naturligtvis själv också boka en förebyggande konsultation för att snabbt och smidigt få hjälp vid ett tillfälle.



Prata med oss om hur vi lättast kan hjälpa dig att organisera och fakturera den tjänsten.

Siljagruppen Arbetshälsan  
Vasagatan 31 A  
792 31 Mora  
Tel. 0250 – 389 10  
[info@siljagruppen.se](mailto:info@siljagruppen.se)  
[www.siljagruppen.se](http://www.siljagruppen.se)



Besök Siljagruppen

## Nyhetsbrev

Mars 2018



### Medberoende

I februari arrangerade Siljagruppen Arbetshälsan tillsammans med FMN (Föräldraföreningen Mot Narkotika) och NBV (Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet) en föreläsning om medberoende som drog drygt 100 personer.

Föreläsarna var **Sanna Lundell** och **Ann Söderlund**. De delade med sig av sina egna upplevelser med uppväxter i dysfunktionella familjer där det fanns alkoholmissbruk som man aldrig pratade högt om. Som barn lärde de sig tidigt att det inte var något man skulle prata om.

De berättade också om sina relationer i vuxen ålder där mönstret och det dåliga måendet fanns med ända tills de vågade göra något åt situationen. Båda har gått i anhöriggrupper och terapier för att bearbeta sitt medberoende.



Både Sanna och Ann tycker det är synd att det är så uppdelat i Sverige mellan antingen beroende eller psykisk sjukdom. Vården för de missbrukande skulle underlättas om det var ett större samarbete mellan dem båda.

Föreläsningen Djävulsdansen var del 1 i en serie om tre föreläsningar om missbruk och medberoende. **Nästa föreläsning är den 26 april** då det handlar om missbruk.

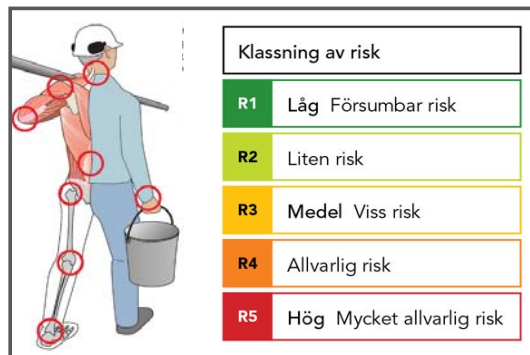
## Belastningsergonomisk riskinventering

All fysisk belastning i arbetslivet är inte skadlig. Vi är byggda för rörelse och aktivitet. Trots detta är en av de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning just belastningsbesvär. Det vill säga smärta, värk och nedsatt funktion i rörelseorganen. I arbetslivet förekommer olika typer av belastning som påverkar kroppen negativt. Det kan vara tunga lyft, obekväma arbetsställningar, statiska och ensidigt upprepade arbetsmoment.

Att förebygga belastningsbesvär ökar förutsättningarna för att medarbetare trivs och mår bra. Men också till en effektiv produktion och därmed ökad lönsamhet.

Vid bedömning av belastningsergonomiska risker gäller det att se både till helheten och till alla delar.

Riskkällorna ska identifieras och risk för att skada uppstår ska bedömas. Arbetet med att riskbedöma de belastningsergonomiska förhållandena är en del i ett ständigt pågående förbättringsarbete. Ett arbete som kräver engagemang från högsta ledningen och delaktighet från medarbetarna.



Medarbetarna är en viktig resurs när det gäller att hitta förslag till lösningar och åtgärder – här finns ofta outnyttjad kreativitet.

Siljagruppen Arbetshälsan använder sig av en modell där chef, arbetsledning och medarbetare tillsammans med vår ergonom, kartlägger de arbetsmoment som förekommer och tar fram de eventuella belastningsergonomiska risker som kan finnas. Slutprodukten blir en dokumentation med en beskrivning av riskmomenten, förslag till åtgärder samt en prioritering med utgångspunkt från riskens allvarlighetsgrad.

## Hur har vi det på jobbet?

Att kontinuerligt göra små korta kartläggningar inom arbetsmiljöns alla delar kan vara en metod och ett stöd för att identifiera och åtgärda risker i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Genom att påverka orsakerna till riskerna kan dessa minskas.

Vi hjälper dig att ta fram lättare eller mer omfattande enkäter beroende på hur ofta du vill göra en kartläggning (allt ifrån varje halvår till vartannat år). Kartläggningen är ett bra redskap för dig som företagare i det lagstadgade Systematiska Arbetsmiljöarbetet (SAM) och för att leva upp till de krav som ställs i AFS 2015:4, organisatorisk och social arbetsmiljö.



## Chef & individstöd

I samband med rehabsamordning, vid tidiga signaler eller där man "kört fast" kan vi hjälpa till med avlastande insatser i form av **treparts- eller fyrapartsmöte**. Då kommer du som chef och din medarbetare till Siljagruppen och träffar någon av våra kompetenser alternativt dubbla kompetenser (vid fyrapartsmöte). Det är givande att till exempel ha samtalsstöd tillsammans med oss som leder mötet och lyfter upp olika frågeställningar. Syftet är att göra en relevant beskrivning av nuläget och komma fram till något förslag till åtgärd. I och med att vi är en neutral part så kan även svåra frågor lättare få komma upp till ytan. Vi ser det som ett **utvidgat rehabstöd** vid upprepade korttidsfrånvaro, hjälp till aktiv sjukskrivning eller för att allra helst undvika otrivsel och hälsoproblem.