

Tydligare regler för medicinska kontroller i arbetslivet

Den 9 april i år tog Arbetsmiljöverkets generaldirektör Erna Zelmin Ekenheim beslut om att omarbetade och nya föreskrifter ska träda i kraft för medicinska kontroller i arbetslivet.

De viktigaste ändringarna i förhållande till de nu aktuella föreskrifterna om Medicinska kontroller i arbetslivet, AFS 2005:6 är att:

- medicinska kontroller vid handintensivt arbete införs
- medicinska kontroller med tjänstbarhetsbedömning införs vid kvicksilverexponering
- läkarundersökning vid arbete med armerad esterplast utgår
- nya gränser och intervaller för provtagning av blyhalten i blod införs
- definitionen på nattarbete anpassas till bestämmelserna i EU-direktivet och arbetstidslagen
- tillämpningsområdet vid klättring med stor nivåskillnad utvidgas
- krav på att sända in uppgifter till Arbetsmiljöverket upphävs
- beställningsprocessen för de medicinska kontrollerna ska dokumenteras
- struktur, språk och koppling till andra föreskrifter förtydligas
- ansvarsfördelningen mellan arbetsgivaren och den medicinska expertisen förtydligas

Vad innebär detta för ditt företag?

Vi återkommer under hösten med ytterligare information om förändringarna avseende medicinska kontroller och vad det kan innebära för just din verksamhet.

Siljagruppen Arbetshälsan
Vasagatan 31 A
792 31 Mora
Tel. 0250 – 389 10
info@siljagruppen.se
www.siljagruppen.se



Besök Siljagruppen

Nyhetsbrev

Juni 2019



Sommar, semester och tid för återhämtning

Äntligen semester! Eller? Även om många av oss ser fram emot våra ledigheter så kan den stundande semesterperioden också medföra att vi känner oss stressade - av olika anledningar. Det kan handla om att känna jobbstress inför allt som måste bli klart inför sommaren, till att inte ha några direkta semesterplaner eller att vi tvingas umgås med släkt som vi vanligtvis inte träffar.

Dan Hansson, stress- och arbetsmiljöforskare och författare som har doktorerat i stresshantering och hälsopromotion menar att alla behöver ha återhämtning kontinuerligt i vardagen, semestern är ett bra komplement till det. Semestern kan ge möjlighet till både variation i vardagsaktiviteter och vila och båda dessa kan utgöra olika former av återhämtning.



Man kan också få tid över till reflektion över vad som är viktigt i livet och om man vill göra något annorlunda efter semestern för att kunna njuta mer av livet.

Att tro att fyra veckors sommarsemester skulle vara tillräckligt för att väga upp ett annars stressat liv är naivt. Forskning visar dessutom att effekten av en semester är kortvarig, oavsett hur länge en person är ledig. Samtidigt behöver stress inte alltid innebära något negativt. Vid stress är det till exempel samma ämnen som utsöndras i kroppen som när vi tränar. Konsten är att stressa rätt och då handlar det om att varva regelbunden stress med tillräcklig återhämtning.

Och precis detta, att varva stress med tillräcklig återhämtning, är något som det kommer att finnas möjlighet att analysera på ett helt nytt sätt tack vare vårt nya verktyg **Firstbeat livsstilsanalys** som vi presenterar i detta nummer.

Årets företagsmessa i Älvdalen 10-11 maj



I maj deltog Siljagruppen på Företagsmässan i Älvdalen. Hela personalen har varit engagerad i att ta fram material som skulle presenteras på mässan. Besökarna fick ta del av de olika tjänster som vi kan erbjuda inom företagshälsovården. Självklart med fokus på arbetsmiljö, både den fysiska och psykosociala. Vi hade även en tipspromenad med frågor om Arbetsmiljö. Det delades ut fem olika priser och vinnare blev Tina Svärd i Älvdalen.

Utbildning/föreläsning om organisatorisk & psykosocial arbetsmiljö

Då många företag känner osäkerhet kring den psykosociala arbetsmiljön informerade vi på mässan om en kommande, intressant utbildning/föreläsning om organisatorisk & psykosocial arbetsmiljö. Föreläsningen blir den 28 augusti kl. 15-17. Med den vill vi hjälpa dig att ta ansvar för den psykosociala arbetsmiljön. Föreläsare är Marie Lindkvist, konsult hos Siljagruppen, med en bakgrund som Socionom, Master i drogepidemiologi, Certifierad coach och organisationsutvecklare, Kognitiv psykoterapeut och Stresspedagog. Föreläsningen blir i Mora eller Älvdalen. Lokal meddelas senare. Anmälan på tel. 0250-389 10 eller info@siljagruppen.se senast 12 augusti. Pris: 350 kr

Blodomloppet i Borlänge 27 maj

Blodomloppet är Sveriges största motionslopp! Syftet är att uppmärksamma och manifestera behovet av blodgivning samt att främja en hälsosam livsstil.

De flesta deltar i lag om fem personer och det var precis vad Siljagruppen också gjorde. Varje lopp avslutas med en picknick men på grund av regn fick vi "picknicka" i bilen, nöjda och glada.

Alla på arbetsplatsen kan delta, oavsett om man vill promenera 5 kilometer eller springa 5 eller 10 kilometer. Hos oss sprang Lina, Marie J och Marie E medan Birgitta och Tore promenerade.



Firstbeat – ett kraftfullt verktyg för balans i livet

Under hösten kommer Siljagruppen att kunna erbjuda en helt ny typ av livsstilsanalys för att hitta balansen mellan stress, fysisk aktivitet och återhämtning. För företaget kan analysverktyget vara en viktig del i det hälsofrämjande arbetet för att skapa större välbefinnande och höjd prestationsförmåga både i vardagen och på jobbet hos de anställda.

Brist på återhämtning och förekomst av negativ stress kan ha sin grund i såväl arbetsrelaterade som privata orsaker och det är detta som Firstbeat hjälper till att kartlägga.

Firstbeat Livsstilsanalys är baserat på många års fysiologisk forskning och omvandlar data om hjärtats arbete till personlig information om stress, återhämtning och fysisk aktivitet. Med hjälp av en liten dosa som fästes på bröstet görs en dygnet runt-analys under tre dagar. Metoden är lätt och snabb att genomföra och kräver inga förberedelser eller förkunskaper.

Analysverktyget har hittills i första hand använts i laboratoriemiljö och inom elitidrott och vi är stolta över att vara bland de första i landet att använda metoden inom området arbetsmiljö och hälsa.



Frukostmöte

Kan Firstbeat Livsstilsanalys vara något för mitt företag?

Boka redan nu av **onsdagen den 4 september kl. 08.00-09.30** för mer information om Firstbeat Livsstilsanalys och dess användningsområden. Vilka skulle fördelarna för mitt företag kunna vara?

Förutom en närmare beskrivning av analysmetoden och dess användningsområden kommer Mattias Svahn att medverka för att ge sin syn på aktivitet och återhämtning i relation till full prestationsförmåga. Mattias är före detta skidåkare på elitnivå och arbetar idag med att hjälpa allt ifrån nybörjare till högpresterande skidåkare att hitta rätt dos av träning och återhämtning för att nå optimal effekt i skidspåret och i livet. Inbjudan och utförligare information kommer efter hand. Välkommen till en spännande höst!

