



Myndigheten för  
arbetsmiljökunskap

**Mynak** är en statlig myndighet under Arbetsmarknadsdepartementet. Verksamheten startade den 1 juni 2018 och kontoret ligger i centrala Gävle.

En av Mynaks viktigaste uppgifter är att få ut arbetsmiljöforskning till arbetsplatserna och till beslutsfattande politiker. De kommer inte ägna sig åt forskning. Det finns många andra aktörer som gör det. Men en samordnande instans har saknats och det är där som Mynak kommer in. Mynak ska se till att den forskning som finns synliggörs och förmedlas.

Ett uppdrag som Mynak fått är att sammanställa faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser. Nollvision för arbetsolyckor och färre arbetsskador räcker inte som målsättning. Arbetet ska addera något till våra liv och göra oss hälsosammare både fysiskt och psykiskt. Det räcker inte med att förebygga. Än viktigare är att främja.

Att arbetsplatserna blir bra på att förstärka det som gör att vi trivs och mår bra på jobbet är målsättningen med resultatet av fyra projekt som nu genomförs inom regeringsuppdraget "Friska och välmående arbetsplatser". Man kommer att titta närmare på och sammanställa friskfaktorer inom fyra specifika områden.

- Psykosocial arbetsmiljö
- Ledarskap
- Arbetsorganisation
- Fysisk arbetsmiljö med särskilt fokus på belastningsergonomi

Inom dessa områden kommer Mynak att ta reda på och sammanställa vilka faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser med utgångspunkt i det som fungerar bra, skapar arbetsglädje och effektivitet.

Projekten startades upp i mars 2019 och pågår fram till och med oktober 2019. Resultaten från projekten kommer sedan att sammanställas och kommuniceras. Läs med om Mynak och de olika projekten på [www.mynak.se](http://www.mynak.se)

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

September 2019



**Firstbeat – ett nytt kraftfullt verktyg för att analysera din livsstil**



Siljagruppen startade upp hösten med tre föreläsningar. Den första handlade om analysverktyget Firstbeat. Lina Gran och Tore Gustavsson på Siljagruppen föreläste om analysverktyget och Mattias Svahn som provat det, pratade om mätningen och om vikten av att varva stress med tillräcklig återhämtning. Firstbeat har använts inom idrottsvärlden och det finns mycket god forskning på resultat och tillförlitlighet. Det känns mycket inspirerande att nu som enda Företagshälsa i Dalarna få introducera detta inom Företagshälsovården.

Vi kommer att höra av oss till er som deltog vid föreläsningen för att presentera hur ni på företaget kan använda Firstbeat. Och för er som inte deltog men är intresserade, kontakta oss så ska vi hjälpa till.

## *Härliga elitlaget KAIS damer i Mora!*



Siljagruppen är inte bara en stolt utan även en engagerad sponsor för KAIS damlag. Efter fyra spelade omgångar ligger damerna i topp i Svenska Superligan. I poängligan hittar vi tre Kaisspelare bland de fyra översta. Mäktigt!

Vi var på en träning, en vardagkväll i september. Tore Gustavsson på Siljagruppen hoppar in som vikarierande fysioterapeut lite då och då och kollade av skadeläget för dagen. Malin H kom på kryckor men bara en kort period, säger hon. Moa ville ha fötterna tejpade efter ett antal stukningar och Tore ryckte in. Jenny ville ha hjälp med en stel rygg och får en tid hos Tore på mottagningen.



Så pratar vi en kort stund med tränare Roger Jonsson som har fullt upp att ta hand om laget.

Innan hallträningen kom igång stämde vi av med några av tjejerna hur de hade det med stressnivån. Självkänt en massa positiv stress i form av laddning inför träning och matcher! Men också en press på grund av tidsbrist. De allra flesta arbetar heltid eller studerar. Lagets ekonomi medger inga flygresor utan det blir buss till bortamatcherna, även när det handlar om långa avstånd.

Och så kanske man kommer hem mitt i natten eller rent av på morgonkvisten och ska upp till jobbet. Det är klart att det kan bli tufft emellanåt.

Men andan i laget känns härligt medryckande och i kommande nyhetsbrev berättar vi säkert lite mer om KAIS. Och lottar ut ett par platser till en spännande hemmamatch!

## Många brandmän i nybildade förbundet

Från och med i år serverar Siljagruppen Arbetshälsan Brandkåren i stora delar av länet från Idre, Särna och Älvdalen i norr till Mora, Orsa, Leksand och Vansbro i söder. I första hand handlar det om de årliga kontrollerna för de som rök- och kemdyker, vilket är de allra flesta av de ca 250 anställda som ingår i Brandkåren Norra Dalarna.

Vi är tacksamma över den samhällsnytta vi har av våra brandmän och tycker det känns bra att vara en del av deras hälsofrämjande arbete.

Här genomför företagssköterska Lisbeth Jäder på Siljagruppen en hälsoundersökning på en av norra Dalarnas nyanställda deltidbrandmän, Filip Frånberg från Leksand.

- *Vi ställde några frågor till Filip som berättar att han sökt sig till att bli deltidbrandman för att få prova på yrket och se om det är något han vill utbilda sig till i framtiden. Utbildning till brandman tar då två år.*
- *Det blir inte några problem med den korta inställetiden på fem minuter, vid larm.*
- *Och när vi frågade hur den nuvarande arbetsgivaren Clas Ohlson i Insjön, ställde sig till att han valt detta, så är de enbart positiva och tycker att det känns bra med en brandman på plats.*

Filip har nyligen tagit dykcertifikat vilket han kan ha nytta av i jobbet som brandman.



Vi vet också att det söks fler brandmän / deltidbrandmän! Gå exempelvis in på Brandkårens hemsida om du är intresserad eller känner någon som är det.  
<https://morakommun.se/brandkaren-norra-dalarna.html>

