

”Det bästa vi vet är att träffa våra kunder! Under 2020 har vi som målsättning att vara än mer ut hos våra kunder.”

Så skrev vi för ett år sedan. Och vad som hände sedan vet vi ju alla. I stället för fysiska träffar har vi fått lära oss zoom, teams och andra digitala lösningar. Det fungerar ju också, även om det inte blir detsamma.



Året har för oss precis som för er handlat mycket om Covid-19. Vi har fått många frågor om smitta och riskbedömningar kring detta där vi har kunnat stötta med hjälp av läkare, sköterskor och arbetsmiljöingenjörer. Vi har även haft möjlighet att hjälpa till med antikroppstester.

Under våren köpte Siljagruppen AB Levia Hälsovård AB i Rättvik vilket innebär att vi numera har ett större geografiskt område samtidigt som personalstyrkan har ökat.

Vårt tjänsteutbud finns numera samlat i en tjänstekatalog som du hittar via våra hemsidor eller på www.siljagruppen.se/katalog2021. Där kan du ladda ner katalogen som pdf eller skriva ut den.

Siljagruppen Arbetshälsan

Vasagatan 31 A • 792 31 Mora

Tel. 0250-389 10

info@siljagruppen.se • www.siljagruppen.se

Siljagruppen Levia

Torggatan 18 • 795 30 Rättvik

Tel. 0248-205 75

bokning@levia.se • www.levia.se

siljagruppen.se

Nyhetsbrev
December 2020



Vi vill tacka för allt fint samarbete under året och önska dig god återhämtning under julhelgen!



Vi vet att sammanhängande ledighet är värdefullt och har därför begränsad öppethållning och bemanning under veckorna 52 och 53.

siljagruppen.se

NYA OCH ÄNDRADE FÖRESKRIFTER FRÅN ARBETSMILJÖVERKET

Av John Tarkkanen, arbetsmiljöingenjör

Hygieniska gränsvärden, ändringsföreskrift 2020:6

Den 20 februari 2021 får elva ämnen nya eller sänkta gränsvärden. Några av de ämnen som berörs av förändringen är beryllium, dieselavgaser, formaldehyd, kadmium, MOCA och N-metyl-2-pyrrolidon (NMP). Kravet på tillstånd för att hantera MOCA tas bort, i och med att ett gränsvärde förs in.

Kemiska arbetsmiljörisker, ändringsföreskrift 2020:7

Den 20 februari 2021 omfattas dieselavgaser och arbete som innebär hudexponering för vissa använda mineraloljor av 38, 40, 41 och 44 §§, särskilda kraven på carcinogena, mutagena reproduktionsstörande ämnen.

Särskilda bestämmelser om personlig skyddsutrustning med anledning av covid-19 (AFS 2020:9), föreskrifter

Föreskrifterna är en specialreglering om personlig skyddsutrustning med anledning av pandemin covid-19, och de har företräde framför AFS 2001:3 om användning av personlig skyddsutrustning i tillämpliga delar. Föreskrifterna reglerar tillfälliga tillstånd för och användning av personlig skyddsutrustning som inte är CE-märkt, samt undantag för Skyddsmask 90. Föreskrifterna börjar att gälla den 1 januari 2021.

"Arbetsmiljöverkets föreskrifter om särskilda bestämmelser om personlig skyddsutrustning med anledning av sjukdomen covid-19 (AFS 2020:2)" upphör att gälla.

Av John Tarkkanen, arbetsmiljöingenjör

STÖD I FRÅGOR OM MISSBRUK

Som komplement till Siljagruppens utbud av tjänster har vi addiktolog Anders Berg som arbetar med missbruksfrågor, både med chefsstöd och individstöd.

Missbruk är en beroendesjukdom som kan handla om alkohol, droger, spel, sex eller mat. Om du som chef "stör" beroendecirkeln så är det början till medarbetarens läkande. Hör gärna av dig om du har frågor.



SILJAGUPPEN FICK BESÖK AV RIKSDAGSLEDAMOT



Siljaguppen fick besök av riksdagsledamot för Centerpartiet, Johanna Jönsson, som sökte upp oss för att informera sig om vår bild av psykisk ohälsa. Johanna har god erfarenhet inom området. Förutom riksdagen så har Johanna en examen i psykologi och grundläggande psykoterapiutbildning och arbetar deltid som KBT-terapeut på en vårdcentral i Dalarna. Psykisk ohälsa har ökat i samhället och nuvarande Corona-pandemi är också en faktor till psykisk press. Självklart höll vi Johannas besök Corona-anpassat.

Vi hade en bra diskussion om nuläget och vad man kan göra framåt. På företagshälsan fokuserar vi alltid på arbetsmiljö, vare sig det gäller organisation, grupp eller individ. Ofta vill företagen verkligen hjälpa sina anställda till en god hälsa och ett bra mående.

Vi finns många gånger med som stöd för individen men effekten och nyttan skulle kunna förbättras avsevärt om vi även får möjlighet att arbeta förebyggande med helaorganisationen. Exempelvis diskuterade vi kring det individuella rehabiliteringsstödet som företag kan söka hos Försäkringskassan för insatser gjorda av en godkänd företagshälsa, vilket Siljagruppen är. Om det fanns ett liknande stöd som kunde sökas för att arbeta organisatoriskt, kanske fler företag hade kunnat satsa på stöd i det viktiga psykosociala arbetsmiljöarbetet.

UTMATTNING – VIKTIGAST ATT FÖREBYGGA

Det är oftast de "duktiga" som drabbas. De som är uppskattade av arbetsgivaren för sin vilja att ta på sig arbete.

Läkningstiden vid utmattning är lång. Jämför med tennisarmbåge, som ofta tar ett halvår eller frusen skuldra som kan ta ett år. Hjärnan har påverkats av för stora påfrestningar under lång tid och det tar mer än ett år för att komma i närheten av läkning.

Det finns ingen behandling som kan forcera läkningen. Terapi kan vara bra under rehabiliteringen, för att öva in ett annat förhållningssätt, men det botar inte. Inte heller finns det någon medicin som hjälper mot själva utmattningen.

Om hjärnan får chansen till adekvat återhämtning och sömn reparerar den sig efter hand och olika förmågor (minne och koncentrationsförmåga) återkommer. Hjärnan fungerar som förut, men med en ny erfarenhet. Och en ökad känslighet, som måste hanteras.

Arbetsledningen måste försöka bromsa eller begränsa de anställda som har svårt att sätta egna gränser i jobbet.



Av Anders Green, företagsläkare