

KONTAKT

Du är varmt välkommen att kontakta oss med dina frågeställningar.
Du kanske funderar över annat, som inte fanns med i den här foldern?

Hör av dig så försöker vi hjälpa dig på bästa sätt.



Siljagruppen Arbetshälsan AB

Vasagatan 31 A • 792 31 Mora • Tel: 0250-389 10 • info@siljagruppen.se • www.siljagruppen.se

Torggatan 18 • 795 30 Rättvik • Tel: 0248-205 75

DU OCH FÖRETAGSHÄLSAN



lagstadgade medicinska kontroller

medarbetare

chef

hälsoundersökningar

övergripande tjänster

utbildningar

stöd & utredningar

fysisk arbetsmiljö

psykosocial arbetsmiljö



DET HÄR VILL VI HJÄLPA OCH STÖTTA DIG MED

Att ha ett fungerande arbetsmiljöarbete i sin verksamhet är viktigt för att behålla och attrahera nya medarbetare och få en organisation att prestera för att nå sina mål. Genom att arbeta systematiskt med den organisatoriska, sociala och fysiska arbetsmiljön blir arbetsmiljöarbetet en naturlig del i den dagliga verksamheten. Företagshälsovården är en expertresurs som anlitas som stöd för att lyckas med detta. Vilka delar/insatser som behöver upphandlas/köpas från företagshälsovården varierar för olika organisationer och företag beroende på vilka mål som satts upp för verksamheten.

LÖNSAM INVESTERING

En genomtänkt satsning på medarbetarnas hälsa är en lönsam investering som ökar produktiviteten och sänker kostnaden för ohälsa. Många studier visar på att det finns ett samband mellan god hälsa, bra arbetsmiljö och framgångsrika företag och organisationer.

OMRÅDEN SOM KAN UTVECKLAS

För att utvärdera företagets nuläge inom arbetsmiljö och hälsa kan det vara en bra start att fundera över nedanstående områden:

- Kunskap om sambanden mellan arbetsmiljö, hälsa och prestation.
- Rutiner och processer som stödjer en trygg och effektiv arbetsmiljö.
- Systematiskt arbetsmiljöarbete.
- Påverkan av den fysiska arbetsmiljön
- Risker inom belastningsergonomi
- Organisatorisk och social arbetsmiljö.
- Sjukfrånvaro och rehabilitering.
- Livsstilsfrågor (fysisk aktivitet, sömn, missbruk, kostvanor etc).
- Hantering av systematiken kring arbetsskador och tillbud.
- Kunskap om vilka lagar och föreskrifter som berör verksamheten

Utifrån nulägesanalysen kan företagshälsovården stötta bl. a. med hälsofrämjande och strategiska insatser, förebyggande, efterhjälpande och kompetenshöjande insatser.

NÅGRA EXEMPEL PÅ ARBETSOMRÅDEN FÖR FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN

Följande beskrivningarna är hämtade från Arbetsmiljöverkets publikation ADI 543, Företagshälsovården behövs för jobbet.

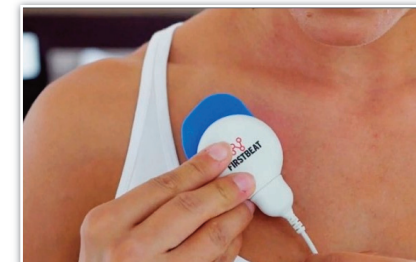


DIGITAL HÄLSOUNDERÖKNING Med firstbeat livstilsanalys

FORSKNINGSBASERAT UNDERLAG FÖR ATT ÅSTADKOMMA VARAKTIG FÖRÄNDRING

För att ge en bra nulägesanalys av hur individen påverkas av arbete, fritidsaktiviteter, motion, sömn samt stress och återhämtning erbjuder vi tjänsten digital hälsoundersökning. Tjänsten passar extra bra i coronatider då den inte kräver någon personlig kontakt eller fysiska möten.

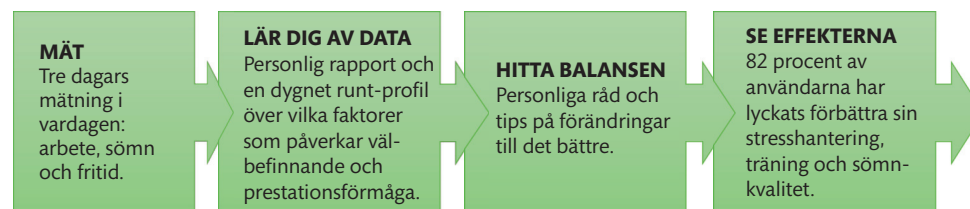
Digitala livstilsanalysen Firstbeat hjälper till att identifiera och analysera återhämtning samt känna igen stressfaktorer både på jobbet och fritiden. Analysen blir ett stöd till medvetna handlingar som har positiv inverkan på livsstil, hälsa och arbete. Små förändringar kan märkbart förbättra välbefinnandet.



SÅ HÄR GÅR DET TILL

Inför analysen skickas mätutrustningen ut till respektive medarbetare med posten. Den består av en liten enhet som bärs på kroppen under tre dygn som mäter och analyserar hjärtfrekvensvariabiliteten (stress-återhämtningsbalansen). Efter mätningen returneras utrustningen i ett frankerat kuvert.

DIGITAL HÄLSOUNDERÖKNING I FYRA STEG



ÅTERRAPPORT TILL INDIVID OCH FÖRETAG

Den individuella återrapporten sker i möte (digitalt eller fysiskt) tillsammans med specialistutbildad personal från företagshälsan. Vid mötet går vi igenom frisk- och riskfaktorer och vilka eventuella förändringar som behöver göras.

Om minst tio personer i företaget gör livstilsanalysen ges en gruppåterrapport till beställande chef. Den kan sedan användas som stöd i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Rehabiliteringsutredning

Enligt lagen om allmän försäkring ska arbetsgivaren under vissa omständigheter förse Försäkringskassan med uppgifter till en rehabiliteringsutredning och en plan för återgång i arbete. Det kan då bli aktuellt att fundera över olika åtgärder för att anpassa arbetet. En anställd kan behöva lyfthjälpmiddel, få hjälp med belysningen, lämpliga arbetsställningar, förändrade arbetsuppgifter eller byte av arbetsplats. I alla dessa situationer kan företagshälsovården hjälpa till med förslag till lösningar.

Missbruksproblem

Missbruksproblem av olika slag finns i arbetslivet men även så kallat riskbruk. Riskbruk innebär att man har en alkoholkonsumtion som innebär såväl en hälsofara som produktionsbortfall. Med anledning av detta behövs en policy och riktlinjer för hur detta ska hanteras på arbetsplatsen. Även här kan företagshälsovården bidra med sin kompetens.

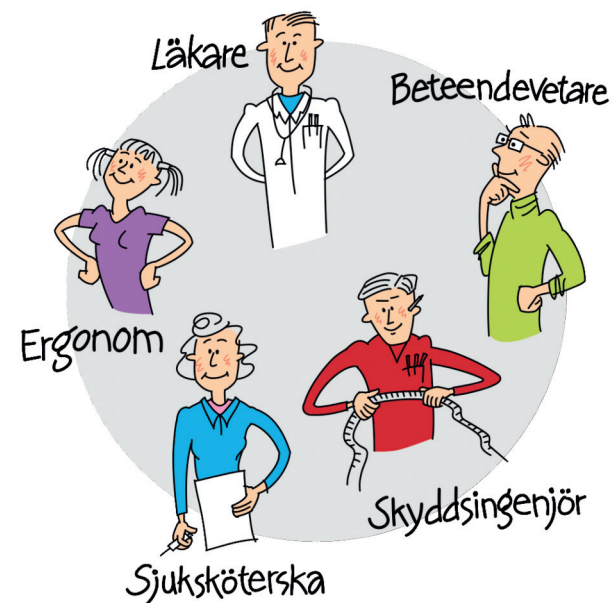


När kan man ha nytta av företagshälsovården?

Företagshälsovårdens expertkunskap kan ofta behövas när det gäller att undersöka och bedöma fysiska och psykiska hälsorisker och för att föreslå åtgärder.

Riskinventering

När arbetsgivaren planerar sin verksamhet och dess olika arbetsmoment är det viktigt att fundera över vilka arbetsmiljörisker som kan finnas och hur man kan göra för att upptäcka, undvika eller minimera dessa risker. Det kan vara svårt både för arbetsgivaren och de anställda att i förväg känna till alla dessa risker. Företagshälsovårdens breda kompetens kan då komma till nytta. Samma tillvägagångssätt kan vara aktuellt inför en förändring av en verksamhet.



Några exempel på arbetsområden för företagshälsovården:

Yrkeshygienisk bedömning

På företaget hanteras kanske produkter som kan medföra hälsorisker. Det kan gälla olika kemikalier. Kanske finns det hälsovådligt buller. Är ventilationen tillräcklig? En företagshälsovård med yrkeshygienisk kompetens kan ge sakkunnig hjälp med kartläggning av problemen och förslag till åtgärder.

Läkarundersökning

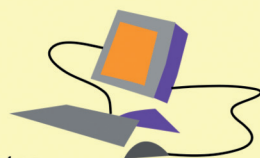
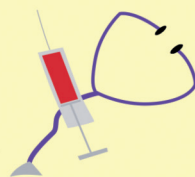
Arbetsmiljölagstiftningen ställer krav på läkarundersökning vid arbete i vissa miljöer eller vid vissa arbetsuppgifter. Det är angeläget att dessa undersökningar utförs av personal som är väl förtrogen både med förhållandena på arbetsplatsen och med de medicinska riskerna. Sådan kompetens finns inom företagshälsovården.

För att det ska vara möjligt att genomföra effektiva åtgärder vid risk för sjukskrivning så är det viktigt att man gör en medicinsk bedömning som innehåller en prognos för arbetsförmågan. Med en sådan bedömning kan man se om det går att återställa eller förbättra personens arbetsförmåga på något sätt.

Om det visar sig att arbetsförmågan inte räcker till så är det angeläget att företagshälsovården efter samråd med den anställda pratar med arbetsgivaren om förutsättningarna. Effektiva åtgärder kan sedan planeras i samverkan med medicinsk kompetens och övrig kompetens, både inom företagshälsovården och utanför den.

Ergonomi

Ergonomi är mer än att stå, sitta och bära på lämpligt sätt. Ergonomi är också i hög grad en fråga om hur arbetet planeras och organiseras – det krävs att man ser helheten.



Arbetsinnehåll, kognitiv belastning, variation, handlingsutrymme, arbetstider, löneformer och mycket mera påverkar påfrestningarna på kroppen – både i positiv och i negativ riktning. Företagshälsovårdens ergonomiska kompetens kan här komma till nytta.

Stress

Företagshälsovården kan kartlägga arbetssituationen för de anställda. I de arbetssituationer som de anställda upplever som stressfyllda kan personal inom företagshälsovården föreslå sätt att förebygga och/eller hantera den.



Krisstöd

Man kan råka ut för händelser eller situationer i arbetet som är uppslitande och kanske traumatiska. Ibland behöver man ett professionellt omhändertagande i samband med till exempel hot- och våldssituationer, mobbning eller svåra olyckor. Företagshälsovården kan i dessa situationer bistå med krisstöd.

Arbets-skadeutredning

När det skett en olycka eller en anställd drabbas av någon arbetssjukdom behöver man utreda vad som orsakat den. Syftet är bland annat att förebygga att fler personer drabbas av samma skada.



Arbetsanpassning och rehabilitering

För att kunna bedriva arbete med arbetsanpassning och rehabilitering på ett bra sätt behöver arbetsgivaren en väl fungerande organisation med kunnig arbetsledning. Dessutom behövs fungerande och väl kända rutiner för att upptäcka och åtgärda behov av insatser. Personal inom företagshälsovården kan visa på såväl hur man arbetsanpassar så att skador förebyggs som hur man fångar upp tidiga tecken på ohälsa och hur kontakten med sjukskrivna sköts.