

I denna ljva sommartid, passa på att träna utomhus

Här kommer tips på några bra övningar att göra utomhus, exv. i trädgården, i parken, i skogen eller varför inte på bryggan ... Värm gärna upp innan med exempelvis en rask promenad, en jogg eller en cykeltur. Det kan kännas bra att mjuka upp med några rörlighetsövningar innan du påbörjar muskelträningen. Nedan kommer förslag på övningar:

1. Utfallssteg.
2. Armhävningar mot ett träd, ett bord, en bänk eller marken.
3. Knäböj eller upphopp.
4. Situps.
5. Bicepträning (curl) med sten i vardera hand.
6. Axelpress/armpress uppåt med exv. en gren.
7. Balansgång på stock eller dylikt.
8. Plankan stödd på underarmar eller händer.
9. Höftsträckning (rakt ben bakåt till horisontalläge) framåtlutad och stödd mot bord, staket etc.
10. Bakåtvända armhävningar (dips) på marken eller stödd mot något i lämplig höjd.

Gör övningarna tills du känner trötthet i musklerna. Känn vinden svalka, lyssna och titta på naturen när du utför övningarna, så får du en helhetsupplevelse.



Siljagruppen Arbetshälsan

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

Levia Hälsovård

Torggatan 18, 1 tr
795 30 Rättvik
Tel. 0248-205 75
bokning@levia.se
www.levia.se



siljagruppen.se

SILJA
GRUPPEN
ARBETSHÄLSAN

Nyhetsbrev
Juni 2021



Öppethållande under sommaren

Vi finns på plats för dig under hela sommaren med något begränsad tillgänglighet.

I Mora finns sköterska och beteendevetare tillgängliga alla vardagar hela sommaren mellan kl. 08.00-17.00.

I Rättvik har vi stängt veckorna 29-32 och hänvisar då till Mora.

siljagruppen.se

INTERNATIONELLA ARBETSMILJÖDAGEN

För att uppmärksamma arbetsmiljön och dess betydelse bjöd Siljagruppen Arbetshälsan på en webb-tv sändning på internationella arbetsmiljödagen den 28 april.

Internationella arbetsmiljödagen, "World Day for Safety and Health at Work", är en årlig världsomfattande kampanj, initierad av ILO, som verkar för att främja ett säkert, hälsosamt och hållbart arbetsliv. När det gäller att förebygga olyckor och ohälsa på arbetsplatsen är den sociala och organisatoriska arbetsmiljön lika viktig som den fysiska och den digitala.

För oss på Siljagruppen står arbetsmiljöfrågor alltid i fokus. Det är det som hela vårt jobb kretsar kring. Vi hoppas och tror att uppmärksammandet av internationella arbetsmiljödagen ska öka intresset ute i våra företag och framför allt motivationen att arbeta med dessa frågor. Till viss del fick vi detta bekräftat redan under sändningen då ett stort antal frågor kom in via vår chatt.

Om du missade sändningen har du möjlighet att se den i efterhand om du besöker www.siljagruppen.se/TV



FÖRÄNDRINGAR I RÄTTVIK

För drygt ett år sedan, i maj 2020, förvärvade Siljagruppen Arbetshälsan AB företaget Levia Hälsovård AB i Rättvik.

Levias verksamhet har av tradition varit inriktad på en blandning av företagshälsovård och privatvård medan Siljagruppen sedan starten 1994 har varit en ren företagshälsa. För att öka tillgängligheten och nyttan för såväl befintliga som nya företagskunder i Rättvik och Leksand går vi nu in i nästa fas och blir en ren företagshälsa även här. En fusion av företagen kommer att ske under hösten och från och med augusti använder vi namnet Siljagruppen även i Rättvik.

Från traditionellt individfokus till verksamhetsfokus

Forskning visar att hälsoundersökningar utan uppföljande insatser, vilket hittills har varit det vanligaste, faktiskt inte har någon hälsofrämjande effekt. Arbetsgivare bör därför undvika att upphandla en hälsoundersökning som endast innehåller kartläggning och återkoppling av resultatet och i stället planera för och upphandla uppföljande insatser efter själva hälsoundersökningen. Myndigheten för arbetsmiljökunskap, **Mynak**, har tagit fram en vägledning där man hoppas kunna stödja arbetsgivare i såväl planering och genomförande av hälsoundersökningar som med själva upphandlingen. I vägledningen "Upphandling och genomförande av evidensbaserade hälsoundersökningar" ges handfast vägledning till arbetsgivare om hur hälsoundersökningar bör planeras, genomföras och upphandlas så att det blir ett kraftfullt verktyg i det hälsofrämjande arbetet på en arbetsplats. I den nya vägledningen poängteras vikten av att en hälsoundersökning följs upp av stöd och åtgärder för att förändra de riskfyllda levnadsvanor som identifieras.

Läs mer om Mynaks arbete på www.mynak.se



Lydia Kwak, docent i hälsofrämjande arbete vid Karolinska Institutet har lett arbetet med den nya vägledningen.