

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Arbetsförmågeutredning

Syfte och mål

I en arbetsförmågeutredning bedöms en medarbetares arbetsförmåga i sitt ordinarie arbete. Utredning görs i de fall då arbetsförmågan är oklar. Syftet är att förse arbetsgivaren med en samlad bedömning av arbetsförmågan, som gör det möjligt att fatta beslut om vilken åtgärd som är mest lämplig.

Målgrupp

Målgruppen är medarbetare med förändrad eller nedsatt arbetsförmåga.

Genomförande

Utredningen omfattar en genomgång av arbetsförmågan avseende fysiska, medicinska, psykologiska och sociala funktioner, inklusive både styrkor och svårigheter. Bedömningen genomförs av ett team bestående av ergonom, psykolog, läkare och företagssköterska.

Utredningen inleds med ett kartläggningsarbete. Här genomförs standardiserade intervjuer med medarbetare och arbetsgivare för att klarlägga tidigare och nuvarande problem (fysiskt, medicinskt, psykiskt samt socialt). Medarbetaren gör även en egen skattning av hälsoläge och livskvalitet. När det är relevant kontaktas tidigare vårdgivare.

Teamet gör en noggrann genomgång och sammanställning av resultaten från utredningen. Återkoppling och sammanställning sker både till medarbetaren och arbetsgivaren.

Resultaten av utredningen sammanställs i ett skriftligt utlåtande. Utlåtandet innehåller en bedömning av hur och i vilken grad den aktuella problematiken påverkar arbetsförmågan.

Bedömningen kompletteras med förslag på arbetslivsinriktad rehabilitering, när sådana förslag kan ges.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Arbetslivsundersökning, ALU

Syfte och mål

Undersöka medarbetarens hälsostatus och identifiera riskfaktorer i arbetslivet för att förebygga framtida ohälsa. Genom att uppmärksamma tidiga tecken på ohälsa kan individen motiveras till ökat egenansvar för hälsa och livsstil. Om riskfaktorer i arbetslivet framkommer kan dessa belysas och förbättringar genomföras på arbetsplatsen.

Målgrupp

Hela arbetsplatsen eller avdelningar, för att kunna göra en samlad bild av medarbetarnas hälsostatus och kunna planera insatser för främjande av hälsa och arbetsliv.

Innehåll

Hälsokontrollen består av ett strukturerat samtal som berör individens egen hälsa och livsstilsfaktorer samt arbetsmiljörisker på arbetsplatsen.

- Frågeformulär avseende egen hälsa och livsstil samt arbetsplatsfrågor
- Syn och hörselkontroll
- Lungfunktionstest (spirometri)
- Blodtrycksmätning
- Blodprovstagning (blodvärde, blodsocker och blodfetter)
- Längd, vikt, midjemått och BMI
- Konditionstest på ergometercykel kan göras som tillval

Vid avvikande värden görs en uppföljning vid ytterligare minst ett tillfälle. Vid behov förmedlas kontakt med läkare, sjukgymnast, psykolog, eller annan vårdgivare efter individens önskemål och i överenskommelse med arbetsgivaren.

En sammanställning av undersökningen görs om tillräckligt många deltagit. I regel krävs det mer än tio personer för en sammanställning.

Tidsåtgång

1,5 timme.

Förstadagsintyg

Förstadagsintyg innebär att medarbetaren som avses i intyget måste kontakta företagshälsan för bedömning av arbetsförmåga vid första sjukdagen.

Arbetsgivaren ska alltid ha särskilda skäl för att begära ett förstadagsintyg, till exempel upprepad korttidsfrånvaro eller vid misstanke om alkohol- eller drogmissbruk.

Förstadagsintyg är tidsbegränsat till som mest ett år.

Syfte

Att stötta både arbetsgivare och medarbetare i att minska upprepad korttidsfrånvaro.

Genomförande

För att påbörja ärendet behöver arbetsgivare inkomma med en begäran om förstadagsintyg, undertecknad av både arbetsgivare och medarbetare. Till begäran bifogas aktuell rehabiliteringsplan.

Ärendet inleds med hälsosamtal och provtagning. Därefter genomförs ett trepartsmöte för återkoppling till arbetsgivare om medarbetarens hälsa/ohälsa och förslag på eventuella åtgärder för att förhindra upprepad korttidsfrånvaro.

Under perioden av förstadagsintyget kontaktar medarbetaren Stegeholm företagshälsa på första sjukdagen för medicinsk bedömning. Återkoppling avseende om medarbetaren har eller inte har arbetsförmåga görs till arbetsgivaren.

Hälsoprofilbedömning, HPB

Livsstilen är avgörande för människors hälsa. Hälsoprofil är Sveriges ledande tjänst för strategiskt hälsoarbete på arbetsplatsen. Målet är att motivera medarbetare till livsstilsförändring och kunna se förändringar på gruppnivå.

Vi rekommenderar Hälsoprofilbedömning, HPB:

- När du behöver en heltäckande bild av medarbetarnas hälsa.
- För att skapa förändring på individnivå genom insikt om samband mellan livsstil och hälsa.
- Som underlag för strategiskt hälsoarbete.
- För att kontinuerligt utvärdera effekterna av genomförda hälsoarbeten.

Innehåll

- frågeformulär som berör senaste månadens hälsovanor och hälsoupplevelse
- konditionstest på motionscykel
- blodtrycksmätning
- blodprovstagning (blodvärde, blodsocker och blodfetter)
- vikt, längd, midjemått och BMI

Dessa värden ligger till grund för det motiverande hälsosamtalet som fokuserar på friskfaktorer och lyfter fram möjligheter.

Den samlade informationen sparas i databas och behandlas konfidentiellt. Databasen möjliggör sammanställning av statistik och jämförelser över tid och med referensdatabas.

Tidsåtgång

1 timme.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Individuell hälsoundersökning

Syfte och mål

Att undersöka det allmänna hälsoläget och upptäcka eventuella riskfaktorer och tidiga tecken på sjukdom. Att förebygga framtida ohälsa genom att motivera individen till ökat egenansvar för hälsa och livsstil.

Målgrupp

Enskilda medarbetare.

För ett helt företag eller grupp rekommenderas Arbetslivsundersökning – ALU.

Innehåll

Hälsokontrollen består av ett strukturerat samtal som berör individens hälsa och livsstilsfaktorer.

- Frågeformulär om livsstil och ärftlighet
- Blodtrycksmätning
- Blodprovstagning (blodvärde, blodsocker, blodfetter)
- Midjemått, BMI, längd och vikt
- Konditionstest på ergometercykel

Utfallet av provtagningarna och mätningarna ligger till grund för det fortsatta hälsosamtalet samt eventuella rekommendationer för livsstilsförändringar. Vid påvisande av riskfaktorer eller ohälsa ges förslag på åtgärder eller kontakt med annan vårdgivare. Individen sätter upp egna personliga mål.

Tidsåtgång

1 timme.

Krav- Och Funktionsschema, KOF

Krav- och Funktionsschema, KOF, är en metod för samverkan kring en medarbetares arbetsförmåga och utgår från ett möte mellan medarbetaren och närmaste chef.

Mötet genomförs som ett strukturerat samtal där företagssköterska förbereder mötet, leder samtalet samt dokumenterar.

Syfte

Syftet med *Krav- och funktionsschema, KOF*, är att undersöka och kartlägga obalanser mellan krav som ställs i befintligt arbete och den anställdes funktionsförmåga, samt ge underlag för att identifiera lämpliga åtgärder för arbetsanpassning och rehabilitering.

Arbetskraven som undersöks är indelade i sex områden:

1. Krav på psykisk och kognitiv förmåga
2. Krav på basala färdigheter och social förmåga
3. Krav på tolerans för fysiska förhållanden
4. Krav på förmåga till dynamiskt arbete
5. Krav på förmåga till statiskt arbete
6. Krav på att kunna arbeta vissa tider

Krav- och funktionsschema, KOF, kan användas i alla typer av verksamheter och yrken för att möjliggöra tidiga insatser vid tecken på sviktande arbetsförmåga eller vid uppföljning av rehabiliteringsåtgärder.

Tidsåtgång

Cirka 1,5 timme.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Nyanställningsundersökning

Syfte och mål

Hälsa är en viktig aspekt vid nyrekrytering av medarbetare oavsett arbetsuppgifter. Att genomföra en arbetsmedicinsk bedömning som kartlägger de faktorer som innebär risk för ohälsa vid ett visst arbete är viktigt vid den samlade bedömningen av en sökande till en tjänst. Undersökningen baseras på den nya medarbetarens arbetsuppgifter.

Efter genomförd undersökning lämnas ett skriftligt utlåtande till arbetsgivaren.

Målgrupp

Nya medarbetare före anställningens början eller under provanställningstiden.

Innehåll

- Hälsosamtal med sekretesslösen
- Frågeformulär avseende tidigare och nuvarande hälsotillstånd/sjukdomar
- Blodprovstagning (blodvärde, blodsocker, blodfetter)
- Midjemått, längd, vikt, BMI
- Blodtrycksmätning
- Syn- och hörseltest
- Lungfunktionstest (spirometri)
- Alkohol och drogtestning där så arbetsgivaren begär, med sekretesslösen
- Eventuellt övriga undersökningar som krävs för arbetsuppgifterna

Vid avvikande värden eller då andra uppgifter framkommer kan besök hos sjukgymnast, psykolog eller läkare vara befogat för att utlåtande skall kunna lämnas.

Tidsåtgång:

1,5 timme.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Provtagning alkohol och droger

Syfte och mål

Att säkerställa att medarbetarna inte är påverkade av alkohol eller droger på arbetet.

Målgrupp

- Nyanställda
- Medarbetare med misstänkt riskbruk
- Medarbetare med oklar korttidsfrånvaro

Genomförande

- Sekretesslösen
- Blodprov och urinprov enligt certifierad provtagningsrutin
- Analys vid ackrediterat laboratorium (Karolinska Institutet, Huddinge)
- Bedömning av provsvar av företagsläkare
- Återkoppling till medarbetare och arbetsgivare

UTBILDNING

Hjärt- och lungräddning, utbildning i vuxen-HLR med hjärtstartare

Syfte och mål

Hjärtstopp leder obehandlat alltid till döden. Syftet med HLR-utbildningen är att ge kunskap för att snabbt och effektivt kunna ingripa och rädda livet på en person. Målet är att alla ska lära sig HLR och öka tryggheten både på arbetsplatsen och i hemmet. Våra instruktörer är utbildade enligt HLR-rådets riktlinjer.

Målgrupp

Alla på arbetsplatsen.

Innehåll

I utbildningen *Vuxen-HLR med hjärtstartare* får kursdeltagarna kunskaper och träning i hjärt-lungräddning samt hur man använder en hjärtstartare och hur man agerar vid övre luftvägsstopp. Utbildningen varvar teoretiska och praktiska moment med egen övningsdocka och hjärtstartare.

Tid och plats

Utbildningen tar cirka 1,5 timme och kan antingen hållas i Stegeholm företagshälsas lokaler eller på arbetsplatsen.

UTBILDNING

Ergonomi

Bakgrund

Antalet arbetsskador ökar från år till år i Sverige. Sjukskrivningar för belastningsrelaterade besvär är fortsatt hög, både hos kvinnor och män. En del i detta kan vara bristande kunskap i ergonomi. Ergonomi är "samspel mellan människa och arbetsmiljö".

Kursen genomförs med fördel ute på företag och då med bilder och exempel från den egna arbetsplatsen.

Innehåll i kursen

- Arbetsplatsens utformning (till exempel höjder, vikter, utrymme)
- Faktorer som påverkar ergonomi
- Belastning på kropp vid olika positioner
- Fysisk aktivitet – för- eller nackdel?
- Användning av hjälpmedel
- Genomgång av skyddsutrustning
- Ergonomiska riskbedömningar

Målgrupp

Utbildningen går att anpassa till alla arbetsplatser och alla olika arbeten. Den vanligaste gruppen är dock kollektivanställda, ofta inom industri, vård eller liknande. Chefer och arbetsledare rekommenderas alltid att delta på kursen.

Tidsåtgång

2,5 timmar.

UTBILDNING

Allergiframkallande ämnen (hårdplaster)

Bakgrund

De som i arbetet exponeras för allergiframkallande ämnen måste enligt *AFS 2011:19, kemiska arbetsmiljörisker §37 a-g* genomgå en utbildning. Utbildningen är giltig i fem år.

Den lagstadgade utbildningen går igenom de risker som arbetet innebär och vilka skyddsåtgärder som kan behöva vidtas för att arbetet skall kunna utföras på ett säkert sätt.

Innehåll i kursen

- Kemiska risker
- Skyddsåtgärder och skyddsutrustning
- Ventilation
- Bearbetning och termisk nedbrytning
- Hantering av kemiska produkter
- Rengöring och sanering
- Riskbedömningar
- Genomgång av säkerhetsdatablad
- Fördjupning kring diisocyanater (Reach-förordningen)

Målgrupp

Utbildning för de som leder eller utför arbete som innebär exponering för allergiframkallande ämnen enligt *AFS 2022:1, 37§e*, samt tillägg enligt *Reach*förordningen.

Tidsåtgång

3 timmar

Intyg

Efter avklarad kurs erhåller deltagarna kursintyg. Intyget är giltigt i fem år.

UTBILDNING

Skrivbordsergonomi

Bakgrund

Det är inte alltid enkelt att veta hur en stol skall vara inställd eller vilka höjder skärmar och skrivbord skall vara i, och om man ska sitta eller stå. I denna utbildning får du svaren. Utbildningen tar avstamp i *AFS 2012:2 Belastningsergonomi*, *AFS 2020:1 Arbetsplatsens utformning* samt senaste forskningen kring kontorsarbete i allmänhet och skrivbordsarbete i synnerhet.

Utbildningen genomförs med fördel ute på företag eller organisation och kan kombineras med individuell genomgång av specifika arbetsplatser efter föreläsningen.

Innehåll i kursen

- Arbetsplatsens utformning (egna kontor, kontorslandskap, aktivitetsbaserade kontor)
- Belastning på kropp vid olika arbetspositioner
- Sittande eller stående arbete, för- och nackdelar
- Höjd- och avståndsställningar
- Exempel på styrdon och andra hjälpmedel
- Tips och trix

Målgrupp

De som arbetar vid ett skrivbord, korta eller långa stunder.

Tidsåtgång

Föreläsningen tar cirka 1 timme.

Kognitiv undersökning vid hälsokontroll

Vad är kognition? Hur går undersökningen till? Vad är fördelarna med att undersöka kognitiv funktion?

Kognition handlar om de processer i hjärnan som vi behöver för att fungera i vardagen. Exempel på kognitiva funktioner är minne, att tala och förstå språk, förmågan att planera, samt att styra och behålla uppmärksamheten på en viss uppgift. Vår kognition är relativt stabil men förändras långsamt i takt med ålder. Snabbare förändringar kan dock ske till följd av exempelvis psykisk ohälsa eller olika sjukdomar.

Så går det till

Undersökningen kan genomföras på två olika sätt; antingen på distans via medarbetarens egen dator, eller i Stegeholmshälsans lokaler via vår surfplatta. Medarbetaren guidas genom olika uppgifter och tar cirka 45-55 minuter att genomföra.

Fördelar med kognitiv screening

Den kognitiva screeningen är ett komplement till hälsokontrollens andra undersökningar. Syftet är detsamma; att tidigt upptäcka tecken på ohälsa, och att följa hur hälsan hos varje medarbetare utvecklas över tid vid återkommande hälsokontroller.

Så hanteras resultaten

Efter genomförande får medarbetaren ett brev med information om att resultaten är inom våra gränsvärden och har sparats i journalen för eventuellt framtida behov. Skulle resultaten visa något avvikande kontaktas medarbetaren av någon från vårt hälsokontrollsteam.

Att genomföra kognitiv screening vid hälsokontroll är frivilligt. Stegeholmshälsan delar inte individuella resultat med arbetsgivaren utan direkt medgivande från medarbetaren. Resultaten kan dock komma att återges till arbetsgivaren på gruppnivå, för att arbetsgivaren ska få information om medarbetarnas hälsostatus som grupp.

Resultatet får inte användas i andra syften än att främja hälsa.

Om du vill veta mer

Vill du veta mer om kognition eller hur själva genomförandet går till finns ytterligare information på www.mindmore.se.

Du är också välkommen att höra av dig direkt till oss på Stegeholmshälsan för frågor eller bokning.
info@stegeholmshalsan.se
tel. 0490-822 30

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Organisation och Ledarskap

Vi utvecklar ledare, grupper och organisationer

Vi är specialiserade på att leda processer som omsätter teoretisk kunskap, visioner och idéer till konkreta beteenden som håller över tid.

Vårt arbete utgår från den senaste forskningen om mänskligt beteende, effektivt ledarskap, grupper och organisationer.

Exempel på vad vi erbjuder:

- chefshandledning enskilt och i grupp
- ledarskapsutbildning
- utveckling av ledningsgrupper
- chefsstöd och facilitering vid specifika uppgifter såsom organisationsförändring och konflikthantering
- stöd i det systematiska arbetsmiljöarbetet
- team- och grupputveckling
- handledning av grupper
- organisationsutveckling
- stresshantering och hållbart ledarskap

Våra insatser sker i följande steg:



Vet du inte om och hur vi kan hjälpa dig och din organisation? Ingen fara, vi börjar varje kontakt med en uppdragsdialog där förväntningar tydliggörs, och syfte och mål definieras gemensamt. Därefter skräddarsyr vi en lösning som passar just er.

Läs mer på vår hemsida:



HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV OCH REHABILITERING

Psykologkontakt – utveckling och förändring för ökad funktion och hälsa

Precis som i livet i stort har medarbetare olika förutsättningar att klara av sitt uppdrag. För att alla ska få samma möjligheter att lyckas i sitt arbete finns det ibland behov att utveckla nya strategier och färdigheter. Vi erbjuder bedömning och behandling vid både rehabilitering och hälsofrämjande arbete, samt handledning för enskilda medarbetare.

Övergripande syfte

Att hjälpa medarbetare att utveckla funktionella beteenden för att möta de krav som ställs i arbetslivet, och samtidigt bevara en god hälsa.

Arbete utifrån evidens

Vi arbetar utifrån teorier och metoder som har god förankring i den senaste forskningen.

Exempel på områden som kan beröras är **stress, samarbete/relationer, utmattning, nedstämdhet, oro, ångest och sömnsvärigheter**.

Kontakten sker i följande steg



Omfattning

Vanligtvis omfattar kontakt med psykolog tre besök. Baserat på bedömning av psykologen kompletteras dessa ibland med ytterligare besök, vilket i så fall alltid sker i samråd med arbetsgivaren.

Avstämning och återkoppling till arbetsgivaren ingår som en del av kontakten. I de fall det bedöms hjälpsamt ges rekommendationer om hur arbetsgivaren på bästa sätt kan bidra till en fungerande arbetssituation för medarbetaren.

UTBILDNING

Psykologerna utbildar

Våra psykologer utbildar inom arbetsmiljö, hälsa, organisation och ledarskap. Nedan återfinns exempel på områden för utbildningar.

Varje utbildningsuppdrag inleds med en uppdragsdialog med dig som kund, där förväntningar tydliggörs och syfte och mål definieras. Därefter skräddarsyr vi ett upplägg som passar just er.

Målet med varje utbildning är att den ska ge nya kunskaper och färdigheter som leder till utveckling. Därför arbetar vi med olika strategier och verktyg för att överföra ny kunskap till konkreta färdigheter som gör skillnad.

Exempel på utbildningar:

- Att leda i förändring
- Bemötande och relationsskapande i arbetet
- Effektiva grupper och team
- Grundläggande beteendeanalys
- HBTQI på arbetet
- Hot och våld i arbetet
- Kommunikation och samtalsfärdigheter
- Konflikthantering
- Krisledning
- Ledarskap
- Medarbetarskap
- Mobbning och kränkande särbehandling
- NPF-diagnoser i arbetslivet
- Organisatorisk och social arbetsmiljö, OSA
- Psykologisk trygghet
- Skapa engagemang och delaktighet
- Stresshantering och hållbarhet
- Sömn

Hör gärna av dig för att diskutera vidare hur vi tillsammans kan skapa en utbildning som passar era önskemål och behov: info@stegeholmshalsan.se Vi ser fram emot att höra från dig!