

## 5.2.1.1 Hälsotest (individ och grupp)

Syfte	<p>Individ: Skapa en medvetenhet hos individen om sambandet mellan livsstil, hälsoupplevelser och hälsodata samt ge insikt om den egna möjligheten att påverka hälsan och arbetsförmågan.</p> <p>Grupp: skapa en bas för strategiskt hälso- och friskvårdsarbete</p>
Målgrupp	Individ och grupp
Kundnytta	Främja god hälsa
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p><b>Frågor om livsstil och hälsa</b></p> <p>Inför sin Hälsoprofilbedömning (via Health Profil Institute) besvarar deltagaren frågorna via en websida eller på plats vid tillfället. Frågeformuläret omfattar fritidsvanor, fysisk aktivitet, kost, tobak, alkohol/droger, spel, mediciner samt symptom, stress, återhämtning och hälsa.</p> <p><b>Mätning</b></p> <p>Mätning av blodtryck, puls, BMI, skelettmätning och midjemått.</p> <p><b>Ett främjande samtal med fokus på både nuläge och förändring</b></p> <p>Samtalet ger deltagaren en möjlighet att förstå den egna livsstilens betydelse för hälsan. Deltagaren får reflektera över sitt resultat och tillsammans tas en handlingsplan fram. Vid behov kan deltagaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p> <p><b>Konditionstest på cykel utifrån deltagarens egna förutsättningar</b></p> <p>Deltagaren cyklar i 6-10 min på en nivå som endast gör deltagaren lätt andfådd. Det innebär att alla kan genomföra testet utan obehag, oavsett om man är fysiskt aktiv eller inte.</p> <p><b>Avrapportering på gruppnivå</b></p> <p>De individuella resultaten sammanställs till en grupp rapport och förslag på handlingsplan. Rapporten är ett underlag för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete. Handlingsplanen följs upp inom 3 månader.</p>
Kompetens	Hälsopedagog och/eller företagssköterska

## 5.2.1.2 Rådgivning livsstil (individ)

Syfte	Motivera individen att förändra sin livsstil
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Främja god hälsa
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>För att främja en individs hälsa genom livsstilsförändring använder vi oss av motiverande samtal. Motiverande samtal innebär att beteendeförändringen bygger på individens motivation. Samtalet kan handla om kost- och motionsvanor, alkohol, droger, spel, tobak, stress och sömn. Hälsocoacherna vägleder individen till detta. Metoder, verktyg och råd är evidensbaserade.</p> <p>Efter ett första kartläggande samtal träffas individ och rådgivare vid upprepade tillfällen. Då tas även handlingsplan med målsättning fram. Vidare arbetar man med att gå igenom olika strategier, drivkrafter och styrkor/svagheter. Antal träffar styrs efter förutsättningar och behov. Mellan träffarna ges olika hemuppgifter.</p> <p>Olika verktyg används utifrån behov såsom alkonacka, matdagbok och aktivitetsregistrering.</p> <p>Uppföljning gör över överenskommelsen med chef och individ.</p> <p>Vid behov kan deltagaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Hälsopedagog och/eller företagssköterska

## 5.2.1.3 Hälsöfrämjande rådgivning (organisation)

Syfte	Stöd i det strategiska hälsoarbetet
Målgrupp	Organisation
Kundnytta	Främja god hälsa
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Tjänsten följer följande steg:</p> <p><b>Kartläggning:</b> Nulägesbeskrivning, hur är hälsostatus utifrån, ex sjukfrånvarostatistik, personalomsättning, medarbetarundersökningar, skyddsronder och tidigare genomförda insatser.</p> <p><b>Handlingsplan:</b> Mål sätts och insatser/aktiviteter planeras. Insatserna kan göras på både individ, grupp eller organisationsnivå.</p> <p><b>Genomförande:</b> Insatser genomförs. Insatserna väljs efter kundens behov och metoder och aktiviteter som enligt forskning ger effekt.</p> <p><b>Uppföljning:</b> Återrapportering och uppföljning görs efter överenskommelse, för att se måluppfyllelse och planering framåt.</p>
Kompetens	Hälsopedagog, företagssköterska eller organisationskonsult

## 5.2.2.1 Förebyggande besök (individ)

Syfte	Ge individen möjlighet att besöka företagshälsan för utredning av arbetspåverkande besvär.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa genom att ge möjlighet till medicinsk kontakt för att undvika sjukskrivning.
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska och bokar in ett kartläggningssamtal. Kontaktorsak kan vara ex upprepad korttidsfrånvaro, stressproblematik, problem med rörelseorgan, arbetsmiljöproblem. Även om det gäller riskbruk och/eller missbruk, såsom alkohol, droger, läkemedel och spel.</p> <p>Kartläggningssamtalet innehåller olika områden för att samla så mycket information som möjligt för att säkerställa att medarbetaren får mest lämpliga hjälp. Efter kartläggningssamtalet får beställare återkoppling och förslag till fortsatta insatser.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, beteendevetare, leg. psykolog, fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog.

## 5.2.2.2 Förebyggande samtalsstöd (individ)

Syfte	Ge stöd till individen i svåra situationer som påverkar arbetsförmågan.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska samråder med beteendevetare eller leg psykolog om vilket stöd som bör erbjudas. Förslag på åtgärder kan lämnas skriftligt vid behov.</p> <p>Samtalsstöd erbjuds med inriktning KBT vid behov.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens som beteendevetare och leg. psykolog,

## 5.2.2.3 Chefsstöd (individ och grupp)

Syfte	Ge stöd och handledning till chefer i deras arbetsmiljö- och hälsoarbete
Målgrupp	Individ och grupp
Kundnytta	Förebygga ohälsa och skapa hälsosamma arbetsplatser
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska samråder med övriga kompetenser och gör en analys av frågeställningen.</p> <p>Utifrån problembilden lämnas förslag på åtgärder muntligt, vid fysiskt möte eller skriftligt.</p> <p>Företagssköterska eller annan kompetens stöttar beställaren fortsättningsvis i förebyggande hälso-och arbetsmiljöarbete.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare, organisationskonsult, arbetsmiljöingenjör eller annan adekvat kompetens

## 5.2.3.1 Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)

Syfte	Undersöka, genomföra och följa upp verksamheten så att ohälsa och olycksfall i arbetet förebyggs och en tillfredsställande arbetsmiljö uppnås enligt arbetsmiljölagen (1977:1160) och Arbetsmiljöverkets författningssamlingar Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1) däribland Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA 2015:4).
Målgrupp	Organisation
Kundnytta	Förebygga ohälsa på arbetsplatsen
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund. Det systematiska arbetsmiljöarbetet följer arbetsmiljölagen (1977:1160) och de föreskrifter som gäller och har betydelse för beställarens verksamhet.
Tjänstens innehåll	<p>Rådgivning och stöd inom det systematiska arbetsmiljöarbetet - vi hjälper företag att komma igång SAM, stödjer dem i fortsatt arbete. Uppdateringar av olika policydokument. Utbildning inom arbetsmiljö för både skyddsombud, arbetstagarare och ledningsgrupp.</p> <p>Undersökning av organisatorisk och social arbetsmiljö vid behov - via enkät till personal, använder oss bl.a. HPI Arbetsmiljöprofil. Intervjuer med ledning och chefer.</p> <p>Undersökning av fysisk arbetsmiljö vid behov - mätningar för ex buller, ljus, vibrationer.</p> <p>Risakanalys av arbetsmiljön - deltagande i skyddsronder och skyddskommitté. hjälper till inför förändringar, både på organisatoriskt plan som ex flytt av lokaler.</p> <p>Vi skriver en skriftlig rapport med åtgärdsförslag, efter kartläggningar och mätningar.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens

## 5.2.4.1 Ergonomisk genomgång av arbetsplats (individ)

Syfte	Förebygga risk för fysisk och psykisk ohälsa, olycksfall och arbetsskador genom att bidra till en väl fungerande arbetsplats utifrån individens behov och förutsättningar.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Minskad risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador
Förutsättningar	På plats ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Vi kommer gärna ut på besök till våra kunders arbetslokaler. Vi utgår ifrån relevanta föreskrifter:</p> <p>AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm AFS 2012:02 Belastningsergonomi AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning</p> <p>Ergonomen gör en individuell bedömning avseende arbetsteknik, arbetsställning, utrustning, belysning, arbete vid bildskärm samt arbetsanpassade hjälpmedel etc. Individen får råd på plats, hur hen ex skall ställa in sin kontorsarbetsplats, eller hur vissa moment skall göras vid ett specifikt arbetsställe i en produktionslokal.</p> <p>Vidare skrivs en skriftlig rapport med åtgärder till ansvarig chef och även till individen vid behov.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av ergonom, arbetsmiljöingenjör eller annan adekvat kompetens



## 5.2.4.2 Ergonomisk genomgång av arbetsplats (grupp)

Syfte	Förebygga risk för fysisk och psykisk ohälsa, olycksfall och arbetsskador genom att bidra till en väl fungerande arbetsplats utifrån individens behov och förutsättningar.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Minskad risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador
Förutsättningar	På plats ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Vi kommer gärna ut på besök till våra kunders arbetslokaler och tittar på hur arbetsplatser på gruppnivå och ger stöd i arbetet med att ta fram en uppdragsbeskrivning.</p> <p>Vi utgår ifrån relevanta föreskrifter: AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm AFS 2012:02 Belastningsergonomi AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning</p> <p>Ergonomen eller annan kompetens gör en undersökning av arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, belysning, arbete vid bildskärm, arbetsanpassade hjälpmedel samt arbetsorganisation.</p> <p>Detta kan göras på olika sätt, ex genom enkät, intervjuer, genomgång av tillbudsrapportering. Riskbedömningar görs med hjälp av olika checklistor som ex Arbetsmiljöverket, Prevent.</p> <p>Genom att fotografera eller filma vissa arbetsmoment görs en mer djupgående analys av arbetsmomentet. Detta kan visas för gruppen och ger underlag för diskussion och bjuder in till delaktighet och ansvar för sin egen arbetsmiljö.</p> <p>Vidare skrivs en skriftlig rapport med åtgärdsförslag och vi följer med kunden som stöd när åtgärder skall implementeras och genomföras. Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av ergonom, arbetsmiljöingenjör eller annan adekvat kompetens

## 5.2.4.3 Ergonomisk genomgång av arbetsplats (organisation)

Syfte	Kartlägga risker baserade på fysiska och ergonomiska brister i arbetsmiljöns utformning på organisationsnivå
Målgrupp	Organisation
Kundnytta	Beakta belastningsergonomin baserad på arbetsmiljöns utformning i syfte att minska risken för arbetsskador på arbetsplatsen
Förutsättningar	Tjänsten ska huvudsakligen utföras i avropsberättigads lokaler om inget annat överenskommes.
Tjänstens innehåll	<p>Vi kommer gärna ut på besök till våra kunders arbetslokaler och tittar på hur arbetsplatser på organisationsnivå och ger stöd i arbetet med att ta fram en uppdragsbeskrivning.</p> <p>Vi utgår ifrån relevanta föreskrifter: AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm AFS 2012:02 Belastningsergonomi AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning</p> <p>Undersökning av arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, hjälpmedel samt arbetsorganisation genom riskbedömning.</p> <p>Detta kan göras på olika sätt, ex genom enkät, intervjuer, genomgång av tillbudsrapportering. Riskbedömningar görs med hjälp av olika checklistor som ex Arbetsmiljöverket, Prevent.</p> <p>Stöd i arbete med att ta fram uppdragsbeskrivningar vid behov</p> <p>Vidare skrivs en skriftlig rapport med åtgärdsförslag och vi följer med kunden som stöd när åtgärder skall implementeras och genomföras.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av ergonom eller arbetsmiljöingenjör

## 5.2.5.1 Liten hälsoundersökning

Syfte	Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Företagssköterskan kontaktar utsedd kontaktperson hos er och tillsammans planerar de datum då det passar att sätta igång med hälsoundersökningarna. Personalen bokar in sig på en tid som passar via en weblänk. Enkelt och smidigt!</p> <p>Ni kommer till Järnhälsans mottagning vån 6 på bokad tid till företagssköterska för undersökning, provtagning samt motiverande samtal kring hälsa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Först fyller man i ett formulär som innehåller frågor kring livsstil, hälsa och arbetsmiljö.</li><li>• Blodprov (blodvärde, blodsocker, blodfetter), kontroll av äggvita,</li><li>• Längd, vikt, midjemått och BMI.</li><li>• Blodtryck</li><li>• Utifrån enkäten och provsvaren förs ett samtal kring livsstil, ärfthet, arbetsmiljö och hälsa. Individen får rekommendationer om åtgärder.</li></ul> <p>Vi avvikande provsvar ingår ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat. Rekommendationer om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuellt</p> <p>Vid behov kan individen få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

## 5.2.5.2 Stor hälsoundersökning

Syfte	Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Företagssköterskan kontaktar utsedd kontaktperson hos er och tillsammans planerar de datum då det passar att sätta igång med hälsoundersökningarna. Personalen bokar in sig på en tid som passar via en weblänk. Enkelt och smidigt!</p> <p>Ni kommer till Järnhälsans mottagning vån 6 på bokad tid till företagssköterska för undersökning, provtagning samt motiverande samtal kring hälsa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Först fyller man i ett formulär som innehåller frågor kring livsstil, hälsa och arbetsmiljö.</li><li>• Blodprov (blodsocker, blodfetter, kalcium, njur- och leverprover), kontroll av äggvita,</li><li>• Längd, vikt, midjemått och BMI.</li><li>• Blodtryck</li><li>• Syn- och hörseltest samt konditionstest</li><li>• Utifrån enkäten och provsvaren förs ett samtal kring livsstil, ärftlighet, arbetsmiljö och hälsa. Individen får rekommendationer om åtgärder.</li></ul> <p>Vi avvikande provsvar ingår ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat. Rekommendationer om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuellt</p> <p>Vid behov kan individen få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

## 5.2.5.3 Valfri hälsoundersökning

Syfte	Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen. Tjänsten kan användas vid behov t.ex. i samband med utlandstjänstgöring.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	Tjänsten anpassas efter överenskommelse mellan anbudsgivare och kund.
Kompetens	Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

## 5.2.5.4 Medicinska kontroller

Syfte	Arbetsgivaren har skyldighet att följa Arbetsmiljöverkets gällande föreskrifter vilka bl.a. innebär att ordna med eller erbjuda medicinska kontroller beroende på verksamhet och
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Uppfylla kraven i föreskrifterna
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Vi erbjuder Medicinska kontroller i arbetslivet enligt AFS 2005:6. (och efter 191101 ersätta den med AFS 2019:3).</p> <p>Vi genomför dessa kontroller:</p> <p>för arbete med bly och kadmium, för arbete med fibrosframkallande damm såsom bl.a. asbest och kvarts, för arbete med härdplaster. för nattarbete för arbete med vibrationer</p> <p>Vid arbete som innebär stor fysisk påfrestning såsom</p> <p>vid höjdarbete i master och stolpar, rök- och kemdykning, dykeriarbete.</p> <p>Även andra föreskrifter som gäller: AFS 2005:16 Buller, TSFS 2010:125 Medicinska krav för innehav av körkort, BV-FS 2000:4 Järnvägsinspektionens föreskrifter samt TSFS 2009: Läkarintyg för sjöfolk.</p> <p>Samtliga undersökningar/kontroller (inkl. arbets-EKG) enligt AFS 2005:6 och/eller andra förordningar Utfärdande av tjänstbarhetsintyg om så krävs Utfärdande av körkortsintyg samt förlängning av detsamma enligt gällande föreskrift. Återkoppling till arbetsgivare och arbetstagare görs.</p> <p>Vid behov kan individen få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

## 5.2.6.1 Vaccination - influensa och andra epidemiska sjukdomar

Syfte	Förebygga sjukdom
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Minska sjukfrånvaron
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund. Vid vaccination i avropsberättigads lokaler finns läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande att tillgå.
Tjänstens innehåll	<p>Vi kan erbjuda vaccination influensa eller andra epidemiska sjukdomar. Vaccinationerna planeras i samråd med kunden. Allmänna råd och information om vaccinationer och eventuella biverkningar ges. Hälsodeklaration fylls i för ev allergier. Bedömning görs utifrån aktuella riktlinjer.</p> <p>Uppföljning - Kunden får återkoppla ev komplikationer som dokumenteras i journalen samt bedöms om de är normala biverkningar eller om de ska rapporteras till läkemedelsverket. Ansvarig läkare kopplas alltid in vid ev komplikationer. Sedvanlig hantering av avvikelser enligt övriga rutiner.</p> <p>Dokumentation - Vaccinationsjournal för varje anställd. - All vaccinering dokumenteras i WebDoc (godkänt journalsystem för vård) samt i Svevac (vaccinationsregister).</p>
Kompetens	Tjänsten utförs i enlighet med Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS), 2000:1 och 1999:26.

## 5.2.6.2 Vaccination - vid smittexponering i tjänsten

Syfte	Förebygga sjukdom
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Minska sjukfrånvaron
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund. Vid vaccination i avropsberättigads lokaler finns läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande att tillgå.
Tjänstens innehåll	<p>Vi kan erbjuda vaccination, (t.ex. TBE, Hepatit A + B, Polio och Difteri)</p> <p>Vaccinationerna planeras i samråd med kunden. Allmänna råd och information om vaccinationer och eventuella biverkningar ges.</p> <p>Hälsodeklaration fylls i för ev allergier.</p> <p>Bedömning görs utifrån aktuella riktlinjer.</p> <p>Uppföljning - Kunden får återkoppla ev komplikationer som dokumenteras i journalen samt bedöms om de är normala biverkningar eller om de ska rapporteras till läkemedelsverket. Ansvarig läkare kopplas alltid in vid ev komplikationer. Sedvanlig hantering av avvikelser enligt övriga rutiner. (</p> <p>Dokumentation -Vaccinationsjournal för varje anställd. - All vaccinering dokumenteras i WebDoc (godkänt journalsystem för vård) samt i Svevac (vaccinationsregister).</p>
Kompetens	Tjänsten utförs i enlighet med Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS), 2000:1 och 1999:26.



## 5.2.7.1 Utbildningar och seminarier

Syfte	Ge kunskap inom områden såsom hälsofrämjande aktiviteter och hälsofrämjande faktorer, arbetsmiljö och systematiskt arbetsmiljöarbete
Målgrupp	Individ
Kundnytta Förutsättningar	Främja hälsa, förebygga ohälsa och olycksfall På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Vi strävar efter att vara en aktiv part vad det gäller utbildningar och andra kompetenshöjande aktiviteter.</p> <p>Utbildningar, seminarier och föreläsningar erbjuds inom följande områden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hälsa ur ett helhetsperspektiv</li><li>• Livsstil med fokus på kost och motion</li><li>• Stress och hållbart arbetsliv</li><li>• Mindfulness för mental styrka och återhämtning</li><li>• Sömnskola</li><li>• Tobaksstopp</li><li>• Alkohol och droger – Var går gränsen?</li><li>• Ergonomi</li></ul> <p>Utbildningar och seminarier om ledarskap, organisationsutveckling och förändringsarbete samt dess betydelse för arbetsmiljön</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rehabilitering med fokus på psykisk ohälsa</li><li>• Chefsutbildning</li><li>• Konflikthantering</li><li>• Kris</li><li>• Tidiga tecken på ohälsa</li></ul> <p>Utbildningar och seminarier om den fysiska, sociala och organisatoriska arbetsmiljön och det systematiska arbetsmiljöarbetet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• SAM med psykosocialt fokus</li><li>• Skyddsombudsutbildning</li><li>• SAM -grundkurs och fortsättningskurs</li><li>• Diverse utbildningar med grund i föreskrifter, ex kemiska risker, buller, vibrationer etc.</li></ul> <p>Utbildningar inom HLR och första hjälpen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjärt- och lungräddning med hjärtstartare</li><li>• Första Hjälpen</li></ul>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens inom de områden som utbildningarna och seminarierna avser.

## 5.3.1.1 Konflikthantering (individ och grupp)

Syfte	Ge stöd till individ/grupp i situationer orsakade av konflikt som påverkar arbetsförmågan.
Målgrupp	Individ och grupp
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Att en konflikt uppstår på en arbetsplats kan ha många olika orsaker. Konflikten kan ha pågått länge, och har inte uppmärksammats, eller så kan det vara att det precis har hänt en incident som skapar en konflikt.</p> <p>Beställaren kontaktar ansvarig företagssköterska för kartläggning av situationen. Därefter sätts rätt stödinsats in efter överenskommelse med kund.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

## 5.3.1.2 Krishantering (individ och grupp)

Syfte	Ge stöd till individ/grupp i situationer orsakade av exempelvis kris, hot och/eller våld eller i situationer där det finns risk för hot om exempelvis kris, hot eller våld som påverkar arbetsförmågan.
Målgrupp	Individ och grupp
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukskrivning
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Att en kris uppstår på en arbetsplats kan ha många olika orsaker.</p> <p>Beställaren kontaktar ansvarig företagssköterska för kartläggning av situationen. Därefter sätts rätt stödinsats in efter överenskommelse med kund.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

### 5.3.1.3 Stresshantering (individ)

Syfte	Ge stöd till individ vid arbetsrelaterad stress.
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska samråder med beteendevetare eller leg psykolog om vilket stöd som bör erbjudas.</p> <p>Stresshantering erbjuds vid behov.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

## 5.3.1.4 Utredning kränkande särbehandling (individ och grupp)

Syfte	Förebygga ohälsa genom att hantera mobbning och kränkningar. Tjänsten ska utföras med utgångspunkt i arbetsmiljölagen (1977:1160) och Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4).
Målgrupp	Individ och grupp
Kundnytta	Förebygga ohälsa genom att hantera mobbning och kränkningar samt uppfylla krav i lagstiftning.
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Beställaren kontaktar ansvarig företagssköterska för kartläggning av situationen. Företagssköterskan kopplar på rätt professioner.</p> <p>Kränkningar kan ha pågått länge, och har inte uppmärksammats, eller så kan det vara att det precis har hänt en incident där kränkningar blivit kända.</p> <p>Utredningen följer lagstiftningen i AML och OSA 2015:4.</p> <p>Berörda personer intervjuas. Därefter görs en analys/bedömning och rapport. I rapporten finns förslag på vilket stöd som kan behövas vidare ex samtalsstöd på individ och gruppnivå. Finns även förslag på fortsatt arbetsmiljöarbete med fokus på kränkande behandling.</p> <p>Ansvarig chef eller motsvarande får stöd i hur de ska agera och handledning.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare

## 5.3.2.1 Rehabiliterande besök (individ)

Syfte	Ge individen möjlighet att besöka företagshälsan för arbetspåverkande besvär
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Rehabilitera ohälsa
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	Beroende av problematik så bokas individen till rätt kompetens.  Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.  Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, beteendevetare, leg. psykolog, fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog.

## 5.3.2.2 Rehabiliterande samtalsstöd (individ)

Syfte	Ge stöd till individen i dennes rehabilitering
Målgrupp	Individ
Kundnytta	Underlätta individens rehabilitering
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska samråder med beteendevetare eller leg psykolog om vilket stöd som bör erbjudas.</p> <p>Samtalsstöd erbjuds med inriktning KBT vid behov.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av beteendevetare, leg. psykolog eller annan adekvat kompetens. Enligt överenskommelse med avropsberättigad kan tjänsten utföras av företagssköterska.

## 5.3.2.3 Arbetsanpassning och rehabilitering (individ och organisation)

Syfte	Ge stöd och underlag i planering och genomförande av rehabiliteringsarbetet.
Målgrupp	Individ och organisation
Kundnytta	Stöd i arbetet med arbetsanpassning och rehabilitering
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontaktar sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska samråder med aktuella professioner om vilket stöd som bör erbjudas.</p> <p>Stöd till medarbetare - samtalsstöd Stöd till arbetsgivaren - chefscoaching 1:a bedömningsbesök - till rätt profession utefter behov Rehabiliteringskoordinator alt företagssköterska koordinerar de olika rehabiliteringsaktiviteterna Vi stödjer arbetsgivaren genom hela rehabprocessen och framtagande av skriftlig rehabiliteringsplan</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, företagssköterska leg. psykolog, fysioterapeut eller rehabiliteringskoordinator.



## 5.3.2.4 Arbetsförmågebedömning (individ och organisation)

Syfte	Utreda arbetsförmåga och ge individen stöd och hjälp att återgå i arbete.
Målgrupp	Individ och organisation
Kundnytta	Stöd för arbetsgivaren i dennes rehabiliteringsarbete
Förutsättningar	På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontakter sin ansvarige företagssköterska. Företagssköterska startar upp ett ärende och tillsammans med arbetsgivaren tas en uppdragsbeskrivning fram.</p> <p>Vi genomför en bedömning av individens arbetsförmåga utifrån fysiska, psykiska, intellektuella eller sociala funktioner och utifrån befintlig position/yrkesroll på arbetsplatsen</p> <p>Vi ger ett skriftligt och fullgott beslutsunderlag om vilka arbetslivsinriktade rehabiliteringsåtgärder och/eller arbetsanpassningar och arbetsuppgifter som är lämpliga utifrån arbetsförmåga.</p> <p>Vid behov görs ett arbetsplatsbesök.</p> <p>Därefter ges ett utlåtande om aktuella svårigheter och möjligheter och förmågor samt prognos för att återgå till ordinarie arbetsuppgifter och nuvarande arbetsgivare.</p> <p>Avstämningsmöte inkl. upprättande av handlingsplan</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, leg. psykolog, fysioterapeut eller rehabiliteringskoordinator.

## 5.3.2.5 Utredning och stöd vid missbruk (individ och organisation)

Syfte	Utredning och (medicinsk) bedömning av alkohol-, drog- läkemedels och spelmissbruk samt förslag på åtgärder.
Målgrupp	Individ och organisation
Kundnytta Förutsättningar	Stöd till medarbetare och chef i risk- och missbruksrelaterade ärenden. På plats hos företagshälsan eller ute hos kund
Tjänstens innehåll	<p>Ansvarig chef eller annan person med beställarbehörighet kontaktar sin ansvarige företagssköterska, som startar upp en utredning. Och stöd sätts i utifrån individens problembild.</p> <p>Metoder vi använder är bl.a MI, KBT och 15-metoden.</p> <p>Vi har ett väl uppbyggt kontaktnät vad det gäller andra vårdenheter som arbetar med missbruksbehandling.</p> <p>Vi individanpassar upplägg som passar individen bäst enligt vetenskapliga metoder. Finns behov, görs en medicinsk bedömning och provtagning.</p> <p>Förstadags-intyg kan vara ett stöd för frånvaro som orsakas av missbruk.</p> <p>Stöd och utbildning ges till Hr och chefer.</p> <p>Uppföljning och avstämning görs efter överenskommelse med beställaren.</p> <p>Vid behov kan medarbetaren få hjälp vidare inom vården genom kostnadsfri remittering.</p>
Kompetens	Tjänsten utförs av företagsläkare, företagssköterska och/eller annan adekvat kompetens.