

Hälsotest

Varför

- Hälsoprofilsbedömning är en välbeprövad metod för att motivera till bättre hälsa.
- Den ger en nulägesanalys samt kartlägger frisk- och riskgrupper.
- Motivationshöjande då individen ser sambanden mellan sin hälsa och livsstil
- Kostnadseffektivt för företaget.
- Den medicinska hälsokontrollen kombineras med fördel med hälsoprofilsbedömning.

Hur

- Via formulär kartläggs individens aktivitet, motion, kost, droger, spel, alkohol, tobaksvanor samt upplevelse av stress, sömn och ensamhet.
- Blodtrycksmätning, vikt, BMI och midjemått, skelettmätning mäts.
- Submaximalt konditionstest på cykel utförs och syreupptagningsförmågan, testvärde och konditionen beräknas.
- Testvärdet är ett mått på den maximala fysiska arbetsförmågan och har sannolikt också ett starkt samband med arbetsförmågan under längre tid, exempelvis en arbetsdag på 8 timmar. Helst bör ingen anställd ha lägre kapacitet än testvärde 35 ml syre/kg/min för att klara av ett lättare arbete. Otränade människor med låg fysisk arbetsförmåga har svårigheter att med kvalitet utföra sitt arbete och ha marginaler till att ha meningsfull aktiv fritid.
- Vid behov kostnadsfri remittering

Resultat

- Personligt samtal och individuella mål formuleras
- Handlingsplan utarbetas för att initiera och motivera till en förändringsprocess till sunda levnadsvanor.
- Uppföljning av handlingsplan för individ och grupp inom tre (3) månader senare.

Hälsoprofilsbedömningar kan göras på individ och gruppnivå med återkoppling och förslag till handlingsplan till avropsberättigad.

Rådgivning Livsstil

Vi erbjuder dig som vill förändra din livsstil och förbättra din hälsa ett livsstilssamtal

Varför

- Genom att göra en nulägesanalys och göra en kartläggning av levandsvanor kan man tydliggöra var riskerna finns för att slippa utveckla ohälsa.
- Genom att främja goda matvanor, regelbunden motion, nikotinfrihet och måttlig alkoholkonsumtion ökar möjligheten till bättre välbefinnande, prestation och ork.
- Vi eftersträvar att sätta in åtgärder på ett tidigt stadie.

Hur

- Samtal med en av våra företagssköterskor
- Omfattande frågeformulär som täcker tidigare och nuvarande hälsotillstånd, arbetet, stress, sömn, motion, kost, droger, spel, tobak och alkohol.
- Längd, vikt, midjemått och BMI
- Blodtryck
- Blodprover: Blodvärde
 Kolesterol
 Blodsocker
- Handlingsplan med aktiviteter för god livsstil upprättas.
- Vid behov kostnadsfri remittering

Resultat

Resultaten dokumenteras och förklaras för individen. Skriftlig återkoppling på provtagningsresultat.

Hälsofrämjande rådgivning

(organisation)

Attundahälsans angreppssätt för att ge stöd i det strategiska hälsoarbetet, bygger på en faktabaserad förändringsstrategi. Utifrån kända och accepterade fakta jobbar vi tillsammans med kunden fram en förändringsstrategi över tiden. Detta skapar en hållbar utveckling av den effektiva och hälsofrämjande arbetsplatsen.

Vi arbetar enligt följande process:

- 1. Nulägesanalys** - För att få en bild över nuläget i organisationen samlas en faktabas in. Vilken typ av fakta detta rör sig om beror på aktuell frågeställning samt förhållanden i den specifika situationen. Några delar som ofta behandlas är: befintlig statistik (t ex sjukfrånvaro, övertid, personalomsättning m.m.), medarbetarundersökning, ledarskapsanalys, hälsoundersökningar, lönsamhetsutveckling, genomförda hälsoinsatser m.m. När fakta samlats in analyseras denna av vårt tvärvetenskapliga team. Analysen resulterar i en rapport som fungerar som beslutsunderlag för framåtriktade insatser.
- 2. Målformulering** - Utifrån framtaget beslutsunderlag formulerar vi tillsammans med kunden relevanta och mätbara mål för framåtriktade insatser. I målformuleringen ingår även att precisera vilka specifika insatser som behöver genomföras för att uppnå målen samt hur resultatet av insatserna ska mätas.
- 3. Metoder och Aktiviteter** - Beslutade insatser genomförs enligt uppsatt plan. Resultatet av insatserna mäts kontinuerligt för att säkerställa att rätt saker görs för att uppnå målen.
- 4. Uppföljning och återrapportering** - Under hela processen sker kontinuerlig uppföljning och återrapportering för att säkerställa att rätt insatser genomförs för att nå uppsatta mål. Vid uppdragets slut sammanställs även en övergripande rapport av hela processen där vi dels följer upp och återrapporterar samtliga insatser och dess resultat men även framåtriktade rekommendationer för fortsatt hälsoarbete.

Tjänsten utförs av hälsopedagog eller organisationskonsult.

Gruppaktiviteten utförs efter överenskommelse i våra egna lokaler och/eller i kundens.

<p>5.2.2.1 Förebyggande besök (Individ)</p> <p>Bedömningssamtal / första läkar- och psykologbesök</p>
<p>Syfte:</p> <p>Förebygga, utreda och hjälp vid arbetsförmåga pga ohälsa eller arbetsmiljö.</p> <p>Vid ett bedömningssamtal undersöks närmare hur medarbetare/patient mår för att utesluta/påvisa kroppslig sjukdom, psykisk ohälsa eller brister i arbetsmiljö som orsak till besvär.</p>
<p>Kundnytta:</p> <p>Stöd i att minimera risk för arbetsförmåga och sjukskrivning hos medarbetare, minska personligt lidande, säkerställa en god rehabilitering samt minimera kostnader.</p>
<p>Innehåll:</p> <p>Under det individuella besöket görs ett bedömningssamtal gällande medarbetarens besvärsbild - riskbruk och eller missbruk.</p> <p>Vidare utreds hur detta hindrar aktiviteter i arbetet och vardagen. Samtal förs gällande aktuella situationer/symptom hos medarbetaren och hur dessa påverkar funktionsförmågan.</p> <p>Vid behov föreslås blodprover/vidare undersökning, behandling eller gemensam uppföljning med arbetsgivare. Förslag på åtgärder / handlingsplan tas fram.</p> <p>Dokumentering i journal.</p> <p>Återkoppling till beställare.</p>
<p>Metodik:</p> <p>Medicinsk och/eller psykologisk utredning med anamnes, status, skattningsskalor och ev. närmare medicinska undersökningar efter godkännande av kund.</p>
<p>Leverantörens kompetens:</p> <p>Företagsläkare eller psykolog.</p>
<p>Planerat resultat:</p> <p>Snabb och korrekt identifiering av orsaker bakom ohälsa/sjukskrivning för att säkerställa en god och skyndsam rehabilitering åter till arbete.</p>
<p>Egen regi/samarbetspartner/underleverantör</p> <p>Egen regi</p>
<p>Pris:</p> <p>Timtaxa för respektive kompetens.</p>

5.2.2.2 Förebyggande samtalsstöd (individ)

Stödsamtal

Syfte:

Terapeutiskt samtal i syfte att stödja och stärka medarbetaren, för ökad medvetenhet och handlingsförmåga.

Kundnytta:

Genom att förebygga ohälsa minskar risken för sjukfrånvaro. Ökad motivation och handlingsförmåga, leder till större engagemang och delaktighet att utveckla en arbetssituation som fungerar tillfredsställande.

Innehåll:

Undersöka och definiera graden och formen av svårigheter/problematik samt vad som orsakar det.

Tydliggöra och formulera behov och mål samt hitta former för att börja verka för dessa. Ge förslag till åtgärder.

Vid behov kostnadsfri remittering.

Dokumentering i journal.

Metodik:

Vedertagna och beprövade metoder: PDT, KBT samt integrativ terapi.

Leverantörens kompetens:

Psykolog samt beteendevetare

Planerat resultat:

Att medarbetaren, oberoende av individuell problematik/svårighet, ska kunna stanna i alternativt återgå i tjänst så snart som möjligt.

Avstämning och uppföljning sker enligt överenskommelse med beställare.

Återkoppling till beställare.

Pris:

Timtaxa

5.2.2.3 Chefsstöd (individ och grupp)

Psykosocialt stöd till individ/grupp

Syfte:

Ge stöd till chefer och medarbetare, individuellt och/eller i grupp i deras arbetsmiljö- och hälsoarbete, vid konflikter och motsättningar, som påverkar individens eller gruppen kapacitet och möjlighet att utföra förväntat arbete

Kundnytta:

Medarbetare och chefer som utvecklar ett fungerande sätt att hantera konflikter och motsättningar

Innehåll:

Utredning för bedömning definition av grundorsaker till uppkomna konflikter, med utgångspunkt ur tre nivåer:
 Individnivå - handlar om personliga egenskaper hos enskilda individer som kan ställa till problem
 Relationsnivå – konflikten kan böttna i meningsskiljaktigheter mellan olika personer.
 Systemnivå - Organisationen har brister som bäddar för konflikter. Exempel på det kan vara otydlig rollfördelning och avsaknad av forum för problemlösning.

Skriftlig rapport med förslag på åtgärder. Vid behov vara ett stöd vid genomförandet.

Metodik:

Utgångspunkten i Attundahälsan arbetssätt är ett coachande förhållningssätt. Det betyder att vi i första hand arbetar med att stärka chefen i sitt ledarskap genom utbildning och personlig utveckling
 Genom samtalsstöd, baserad på beprövad metod, och korta utbildningsinsatser, utveckla individens och gruppens förmåga att förebygga och hantera konflikter
 Ge stöd och råd till chefer och HR i konflikthantering.
 Avstämning och uppföljning enligt överenskommelse med beställaren.

Leverantörens kompetens:

Legitimerad psykolog, beteendevetare

Planerat resultat:

En bättre utvecklad förmåga att hantera konflikter enskilda medarbetare emellan samt i arbetsgrupper, för att uppnå ett arbetsklimat som gynnar, och utvecklar verksamheten.

Pris:

Timtaxa

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).

Kundnytta:

Förebygga ohälsa på arbetsplatsen

Innehåll:

Ett väl fungerande systematiskt arbetsmiljöarbete är en förutsättning för att undanröja risker i arbetsmiljön och förebygga ohälsa. Attundahälsan tjänster inom systematiskt arbetsmiljöarbete syftar till att skapa goda arbetsplatser ur så väl fysiska och tekniska som psykosociala och organisatoriska aspekter.

Enligt Systematiskt Arbetsmiljöarbete AFS 2001:1 ska arbetsgivaren undersöka, genomföra och följa upp verksamheten på ett sådant sätt att ohälsa och olycksfall i arbetet förebyggs och tillfredsställande arbetsmiljö uppnås.

I det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM) är Attundahälsan en samarbetspartner såväl strategiskt som i det löpande arbetet inklusive kompetenshöjning.

Metodik:

Exempel på strategiska konsultinsatser:

- Vi upprättar ett SAM som skräddarsys utifrån aktuell verksamhet inklusive framtagning av styrande dokument till exempel policy, riktlinjer, rutiner, instruktioner, handlingsplaner, mallar och checklistor. Det kan gälla områden som hälsopromotion, alkohol/droger, arbetslivsinriktad rehabilitering, trafiksäkerhet, kränkande särbehandling, våld och hot samt första hjälpen, krisstöd och riskbedömningar.
- Vi undersöker era arbetsförhållanden (fysisk samt organisatorisk och social arbetsmiljö) och kartlägger och bedömer dess risker.
- Vi deltar under skyddsronder och skyddskommitténs sammanträden med expertkompetens inom arbetsmiljöfrågor.
- Kartlägger processer för att säkerställa att aktiviteter och åtgärder genomförs.
- Förbättrar och inför ledningssystem för arbetsmiljö OHSAS 18001/ISO 45001.
- Undersöker de kemiska och fysikaliska faktorer som påverkar er arbetsmiljö. Läs mer om våra arbetsmiljömätningar nedan.
- Revision/uppföljning av SAM, bedömning av status och förslag på åtgärder som utvecklar och förbättrar arbetsmiljöarbetet.
- Skriftlig rapport med åtgärdsförslag lämnas efter varje slutfört uppdrag.
- Uppföljning sker enligt överenskommelse.

Exempel på löpande, praktiska konsultinsatser för arbetsmiljöarbetet:

- Genomföra kartläggningar av såväl fysiska som psykosociala faktorer genom enkäter, intervjuer, arbetsmiljöronder (allmänna och riktade) mm.
- Genomföra arbetsmiljömätningar avseende ljud, ljus, luftkvalitet etcetera
- Medverka vid riskbedömningar inför planerade förändringar, i befintlig verksamhet samt om en olycka/allvarligt tillbud inträffat.

- Formulera konkreta handlingsplaner för arbetsmiljöåtgärder, tillsammans med chefer och skyddsombud.
- Genomföra lagstadgade hälsoundersökningar.
- Rådgivning vid val av arbets- och skyddsutrustning.
- Medverka vid uppföljningar och utvärderingar av genomförda arbetsmiljöåtgärder.

Exempel på utbildningsinsatser:

- Grundläggande arbetsmiljöutbildningar för chefer och skyddsombud
 - Grundläggande lagstiftning – arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordningen och relevanta föreskrifter.
 - Vad innebär ett systematiskt arbetsmiljöarbete?
 - Hur kan vi hantera våra arbetsmiljörisker?
 - Roller och ansvar i arbetsmiljöarbetet.
 - Arbetsmiljöarbete i praktiken.
 - Organisatorisk och social arbetsmiljö.
- Ergonomi
 - Utbilda medarbetare i god arbetsteknik t.ex. datorarbete och manuell hantering.
- L-ABC och Hjärtlungräddning med mera.
- E-Learning (exempel nedan)
 - Grundläggande arbetsmiljö.
 - Buller.
 - Härdplaster.

Leverantörens kompetens:

- Företagssköterska, företagsläkare och arbetsmiljöexperter. Uppdraget utförs av lämplig personalkategori för aktuell arbetsmiljöinsats.

Pris:

Liten hälsoundersökning

Den lilla hälsoundersökningen genomförs vid ett tillfälle. Ett anpassat frågeformulär för hälsotillstånd fylls i. Vidare sker en genomgång samt provtagning.

Första besöket

Blod- och serumundersökning

Prov

Kolesterol /Triglycerider

Glukos

Hb

Urinprov

Test för

Blodfetter

Diabetes

Blodbrist mm.

Äggvita

Längd- och viktkontroll Midjemått

BMI

Blodtrycksmätning

För att tidigt upptäcka högt blodtryck som långsiktig riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom.

Återkoppling

Återkoppling till individ med rekommendationer om åtgärder

Ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat ska ingå när provavvikelser förekommer

Rekommendationer om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuellt

Kostnadsfri remittering

Stor hälsoundersökning

Varför

- Hälsoprofilsbedömning är en välbeprövad metod för att motivera till bättre hälsa.
- Den ger en nulägesanalys samt kartlägger frisk- och riskgrupper.
- Motivationshöjande då individen ser sambanden mellan sin hälsa och livsstil
- Kostnadseffektivt för företaget.
- Den medicinska hälsokontrollen kombineras med fördel med hälsoprofilsbedömning.

Hur

- Via formulär kartläggs individens aktivitet, motion, kost, alkohol, tobaksvanor samt upplevelse av stress och ensamhet.
- Blodtrycksmätning, längd och vikt, BMI och midjemått mäts.
- Syn och hörseltest
- Blodprover: Glukos
Blodfetter
Kalcium
Kreatinin
Leverprover
Urinprov (äggvita)
- Submaximalt konditionstest på cykel utförs och syreupptagningsförmågan, testvärde och konditionen beräknas.
- Testvärdet är ett mått på den maximala fysiska arbetsförmågan och har sannolikt också ett starkt samband med arbetsförmågan under längre tid, exempelvis en arbetsdag på 8 timmar. Helst bör ingen anställd ha lägre kapacitet än testvärde 35 ml syre/kg/min för att klara av ett lättare arbete. Otränade människor med låg fysisk arbetsförmåga har svårigheter att med kvalitet utföra sitt arbete och ha marginaler till att ha meningsfull aktiv fritid.

Resultat

- Resultaten dokumenteras och förklaras för individen.
- Individuella mål formuleras
- Handlingsplan utarbetas för att initiera och motivera till en förändringsprocess till sunda levnadsvanor.
- Skriftlig återkoppling på provtagningsresultat
- Ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat ingår när provavvikelse förekommer
- Rekommendationer om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuellt
- Remittering vid behov

Uppföljning rekommenderas sex till tolv månader senare.

Hälsoprofilsbedömningar kan göras på individ och organisationsnivå med återkoppling.

ATTUNDA
HÄLSAN