

## 6 Kravspecifikation - tjänster

### 6.2 Främjande tjänster

#### 6.2.1 Hälso- och friskvårdstjänster

##### 6.2.1.1. Hälsotest (individ och grupp)

**Syfte:**

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.

Grupp: Skapa en bas för strategiskt hälso- och friskvårdsarbete

**Bakgrund:**

Feelgood levererar hälsotester för individ och grupp enligt i förfrågningsunderlaget definierade krav. Feelgoods hälsotester används som en del i den motiverande processen för att främja positiv förändring av individens livsstilsbeteenden kopplat till arbetet. Enligt gällande evidens är Feelgoods rekommendation till kunden att hälsotester endast ger effekt om det följs av insatser för individer i riskgrupp. Insatserna kan ske på både individ- och gruppnivå. Testet kan utföras såväl hos Feelgood som ute hos kund.

**Innehåll:****Hälsoprofilbedömning (HPB)**

Hälsoprofilbedömningen syftar till att skapa en helhetsstrategi för bättre hälsa. Det är en väletablerad metod som bygger på beteendeförändring, screening av åtgärdsgrupper, kartläggning av hälsofrämjande behov, uppföljning och utvärdering av insatser:

- Inför sin HPB besvarar deltagaren ett frågeformulär online eller på papper. Frågeformuläret omfattar fritidsvanor, fysisk aktivitet, kost, tobak, alkohol, mediciner samt symptom, stress, ensamhet och hälsa.
- På plats går deltagaren och Hälsoprofilbedömaren tillsammans igenom svaren i frågeformuläret. Längd, vikt och blodtrycks mäts.
- Konditionstest – 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.
- Ett främjande samtal med fokus på både nuläge, förändring och motivation.

**Avrapportering på gruppnivå**

De individuella resultaten sammanställs till en grupp rapport med möjlighet till fördjupad rapport på t ex avdelning, yrke, kön och ålder. Återkopplingen på gruppnivå av Feelgoods hälsotest är ett av underlagen för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete,

##### 6.2.1.2 Rådgivning livsstil (individ)

**Syfte:**

Motivera individen att förändra sin hälsa.

**Bakgrund:**

Feelgood består med rådgivning om livsstil för individer enligt i förfrågningsunderlaget definierade krav. Individens hälsa påverkas av många faktorer men individens beteenden har stor inverkan på hälsa och välbefinnande. Nyckeln till en energigivande förändring av hälsofrämjande beteenden är att individen finner sin motivation till detta. Feelgoods arbetssätt följer den evidens som finns inom området vilket innebär att vi rekommendera kunden att uppföljningen bör pågå i minst 3-6 månader. Feelgood erbjuder standardiserad och vetenskapligt utvärderad tjänst beträffande handlingsplaner. Rådgivningen kan även framgångsrikt bedrivas i grupp.

**Innehåll:**

Feelgood bedriver rådgivning med det motiverande samtalet som grund.

Rådgivningen utgår ifrån beteendet kopplat till livsstilsfaktorer såsom mat, motion, alkohol, droger, tobak, stress, återhämtning och sömn.

Rådgivningen syftar till att medvetandegöra dessa beteenden, öka kunskapen och belysa hur de är kopplade till varandra. Fokus i de individuella samtalen är också att hitta varje enskild individs personliga förutsättningar och motivationsnivå. Syftet är att individen skall hjälpa sig själv till förändring på sina egna villkor, vilket resulterar i en individuell handlingsplan.

Tjänsten utförs av våra företagsskötorskor, hälsopedagog eller personliga tränare.

#### *Röd till Grön*

Röd till Grön är en tjänst på individnivå. I samband med ett första hälsosamtal gör medarbetaren tillsammans med Feelgood upp en målsättning utifrån en handlingsplan. Denna plan följs därefter regelbundet upp för att följa individens förändringsprocess. Uppföljningen består av ytterligare hälsosamtal i motiverande anda som fördelas under 3-6 månader. Röd till Grön avslutas med en uppföljning där man går igenom hur väl målen uppfyllts och gör en plan för vidmakthållande.

#### **Återkoppling till grupp organisation**

Röd till grön processen och resultaten för individen sammanställs i en rapport så att kunden kan följa effekten av insatserna på grupp och organisationsnivå.

Feelgoods arbetssätt följer den evidens som finns inom området vilket innebär att uppföljningen pågår minst 3-6 månader. Feelgood erbjuder standardiserad och vetenskapligt utvärderad tjänst beträffande handlingsplaner. Rådgivningen kan även framgångsrikt bedrivas i grupp.

### **6.2.1.3 Hälsöfrämjande rådgivning (organisation)**

#### **Syfte**

Stöd i det hälsostrategiska arbetet

#### **Bakgrund:**

Feelgood stödjer kunden i det strategiska hälsoarbetet enligt i förfrågningsunderlaget definierade krav. Hälsostrategi innebär att det skapas systematik i att tydliggöra, möjliggöra och uppmuntra medarbetare att uppnå ett hälsosamt och hållbart arbetsliv i linje med organisationens gemensamt antagna mål, värderingar och regler.

Hälsostrategin behöver få plats i affärsplanen, genomsyra arbetets utförande, kommunikation, kopplas till värdegrunden och viktigast av allt- ha en stark plats i kulturen.

Hälsostrategi innebär att chefer får redskap verktyg och tid att leda hälsosamt, och att medarbetarskapet fokuseras. Andra delar gällande stöd i hälsostrategiskt arbete kan vara grupputveckling, kommunikation och dialog, coaching och handledning, ledningsstöd vid förändring, konsekvensanalys och konsekvensbedömning, frågeställningar kring stress och frustration mm.

#### **Innehåll:**

- Feelgood genomför nuläges behovsanalys. Analysen designas i samråd med kunden. Den kan innehålla hälsoscreening, intervjuer, genomgång av ohälsotal m.m. Analysen används även som en baslinjemätning för att utvärdera effekter av framtida insatser
- Fokusområden ringas in.
- I samråd med kunden formuleras realistiska mål och hur dessa skall följas upp. Målen är såväl kortsiktiga som långsiktiga.
- Metoder och aktiviteter planeras och handlingsplan upprättas. (Gällande evidens, Kvalitetssäkring, riktlinjer och beprövad erfarenhet ligger till grund för föreslagna aktiviteter)
- Handlingsplanen implementeras i organisationen. Medarbetarskap och samverkan stimuleras.
- Utvärdering genomförs regelbundet och utifrån angivna mål.

För att säkerställa helhetsperspektivet genomförs tjänsten av våra organisationskonsulter med kunskap om att driva hälsostrategiska projekt.

### **6.2.2 Utbildningar och seminarier**

#### **6.2.2.1. Utbildningar och seminarier inom hälsofrämjande arbete:**

**Syfte**

Ge kunskap om hälsofrämjande aktiviteter och/eller faktorer:

**Bakgrund:**

Feelgood levererar utbildningar och seminarium enligt i förfrågningsunderlaget definierade krav. Våra utbildningar och informationsinsatser inom det främjande området syftar till att, utan pekpinnar, inspirera och ge energi, kunskap, kompetenshöjning, motivation, lust och möjligheter till förändring. Feelgood utgår ifrån Proscaska Di Clementes transteoretiska förändringsmodell, och utbildningarna präglas av deltagande från åhörare.

På organisationsnivå levererar Feelgood hälsofrämjande förhållningssätt i ledarskapet för att att förstå sambanden mellan arbete och hälsa samt att fokusera på det som bibehåller och utvecklar hälsa och friskfaktorer. I begreppet utbildningen innefattas seminarium, kurser och föreläsningar. Vi erbjuder entimmes föreläsningar, halvdagsseminarier och heldagsseminarier för mindre eller större grupper.

**Innehåll:**

Nedan följer de områden inom vilka vi erbjuder utbildningar inom det hälsofrämjande området.

För individer och grupper

- Övergripande energigivande livsstil innehållandemotivation och förändring samt de olika livsstilsbeteendena.
- Enskilda föreläsningar beträffande mat/kost och matbeteende, Fysisk aktivitet och rörelse, Återhämtning och stress, Sömn, Hälsa vid skiftarbetet.
- Föreläsningar om Alkohol, droger och tobak
- Processinriktad matkurs
- Utbildning i tobaksfritt liv
- Mindfulness föreläsning
- Mindfulness kurs
- Träning på jobbet med aktiviteter enligt kundens önskemål och behov
- Feelgood massage på jobbet

För organisationen:

- Hälsofrämjande ledarskap
- Förändringsarbete
- Organisationsutveckling
- Utbildning hälsofrämjande samtal vid medarbetarsamtal
- Hälsoekonomi
- Hälsostrategi
- Alkohol och drog policy och chefsstrategier
- Utbildning i det svåra samtalet
- Tobaksfri arbetsplats

**Uppföljning:**

Utbildningsinsatser rekommenderas gärna som en del i ett större projekt som med fördel följer av aktiviteter inom området som förmedlades.

## 6.3 Förebyggande tjänster

### 6.3.1 Besök hos företagshälsovården förebyggande

#### 6.3.1.1. Besök förebyggande

**Syfte**

Ge individen möjlighet att besöka företagshälsovården för utredning av arbetsrelaterade besvär.

**Innehåll**

Feelgood erbjuder tjänster inom området Besök förebyggande enligt förfrågningsunderlaget.

Feelgood erbjuder:

- Individuella besök.
- Kostnadsfri remittering till specialist inom primärvården.

Feelgood erbjuder enskild individ möjlighet till förebyggande besök för utredning av arbetsrelaterade besvär. Syftet med besöket är att kartlägga individens upplevda situation och tillsammans med arbetsgivaren skapa åtgärdsförslag för att förebygga ohälsan.

Beroende på besvär genomförs besöket av företagsläkare, företagssköterska, beteendevetare, leg psykolog, leg. sjukgymnast/fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog. Feelgoods konsult följer en metodik där faktorer som påverkar individen klarläggs. Fokus är att hitta varje enskild individs personliga förutsättningar, behov och motivationsfaktorer. Det handlar också om att medvetandegöra hälsfaktorer och hur våra levnadsvanor inverkar på hur vi mår.

Målet är att förebygga ohälsa genom att ge möjlighet till medicinsk kontakt för att undvika sjukskrivning.

### **Tidiga bedömningar**

Feelgood har en särskild metodik som vi använder vid tidiga insatser. Vi kallar det Feelgoodsamtal och vi följer en strukturerad process. Då chef uppmärksammar en medarbetare som sviktar i sitt mående dvs signalerar ohälsa eller har upprepad korttidsfrånvaro finns Feelgoodsamtalet. Det kartlägger medarbetarens upplevda situation. Feelgoodsamtalet resulterar i en bedömning av vilka åtgärder som skulle kunna stötta individen, ge energi och höja det personliga prestationstaket.

Feelgoodsamtalet rekommenderas då medarbetare uppvisar ohälsa och chef önskar klarlägga situationen för att kunna stödja individen med verksamma åtgärder. Chef kontaktar företagssköterska på Feelgood för att ge sin bakgrund till uppdraget. Företagssköterska träffar medarbetaren. Medarbetaren ges här möjlighet att berätta om sin situation. Samtalet följer en metodik där medicinska, fysiska, psykiska, psykosociala, sociala och livsstilsfaktorer som påverkar individen klarläggs. Individens egna resurser och motivation tydliggörs. Efter feelgoodsamtalet görs en sammanfattande bedömning som redovisas för medarbetare och chef. Samtidigt formas en handlingsplan för fortsatta insatser. Återkopplingen sammanställs skriftligen till individ och arbetsgivare.

### **Uppföljning och återkoppling**

Beroende på vilken typ av insats individen genomför sker återkoppling på olika sätt. I ett bedömningssamtal sker återkoppling enligt överenskommelse med beställaren. I ett Feelgoodsamtal genomförs alltid ett trepartsamtal som avslutning för att bestämma en handlingsplan för det fortsatta arbetet.

Vid behov kan fortsatt medicinsk utredning hos Hälso- och sjukvården, som primärvården, behövas. Då kan Feelgood ombesörja det.

### **6.3.1.2 Besök förebyggande – övriga kompetenser**

#### **Syfte**

Ge individen möjlighet att besöka företagshälsovårdens övriga kompetenser för arbetsrelaterade besvär.

#### **Innehåll**

Feelgood tillhandahåller tjänster inom Besök förebyggande – övriga kompetenser enligt förfrågningsunderlaget.

Feelgood erbjuder:

- Individuella besök.
- Kostnadsfri remittering till specialist inom primärvården.

Feelgood erbjuder enskild individ möjlighet till förebyggande besök hos övriga kompetenser för arbetsrelaterade besvär. Feelgood kan erbjuda övriga kompetenser såsom BSM certifierad massör, flygläkare, dykläkare, leg. naprapat, case manager, medicinsk personligtränare och alkohol- och drogterapeut.

Feelgoods konsult följer en metodik där faktorer som påverkar individen klarläggs. Fokus är att hitta varje enskild individs personliga förutsättningar, behov och motivationsfaktorer. Det handlar också om att medvetandegöra hälsofaktorer och hur våra levnadsvanor inverkar på hur vi mår. Målet är att förebygga ohälsa genom att ge möjlighet till medicinsk kontakt för att undvika sjukskrivning.

### **Uppföljning och återkoppling**

Återkoppling sker enligt överenskommelse.

Vid behov kan fortsatt medicinsk utredning hos Hälso- och sjukvården, som primärvården, behövas. Då kan Feelgood ombesörja det.

## **6.3.2 Arbetsmiljötjänster**

### **6.3.2.1. 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

#### **Bakgrund:**

Feelgood kan genomföra tjänster inom det tjänsteområdet Systematiska arbetsmiljöarbetet i enlighet med förfrågningsunderlaget. Feelgoods metoder när det gäller att bistå kunden i det systematiska arbetsmiljöarbetet och utgår ifrån Arbetsmiljölagens (AML) övergripande mål " förebygga olycka och ohälsa och skapa en tillfredsställande arbetsmiljö". Alla tjänster som Feelgood tillhandahåller ingår direkt eller indirekt som mer eller mindre stora delar av det Systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM enligt AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete)

Det systematiska arbetsmiljöarbetet är en kontinuerlig process och Feelgood bistår som en expertresurs och hjälper till att rutiner och policys kontinuerligt uppdateras och revideras. Feelgood tjänster kopplade till det Systematiska arbetsmiljöarbetet bedrivs främjande, förebyggande och efterhjälpande på individ-, grupp- och organisationsnivå. Feelgoods arbetssätt är att stödja chefer i sitt arbetsmiljöarbete. Insatserna är utformade för fysisk och psykosocial arbetsmiljö.

#### **Innehåll:**

Organisatorisk nivå:

- Stöd vid upprättande av policys, rutiner, arbetsmiljö och hälsoarbete
- Stöd vid planering av målsättning, handlingsplaner, aktiviteter och uppföljning
- Utbildning av chefer och arbetsmiljöombud
- Behovsanalys genom att kartlägga hälsan och det Systematiska arbetsmiljöarbetets kvalitet i organisationen. Psykosocial analys-Strategiskt verktyg för systematisk bedömning av den psykosociala arbetsmiljön och upplevd psykisk ohälsa. Feelgoods Psykosocial analys har utvecklats av en forskargrupp på Karolinska Institutet. Verktyget säkerställer rätt insatser och vidare systematiskt arbete.
- Hälsa- arbetsmiljö- och livsstilsundersökning (HALU)- för att identifiera riskfaktorer och därmed bidra till att förebygga framtida ohälsa och sjukfrånvaro.
- Återkoppling till organisationen enl. överenskommelse med kund. Skriftlig rapport med åtgärdsplan

Gruppnivå:

- Riskanalyser av gruppens arbetsmiljö såväl fysiskt som psykiskt
- Bistå vid arbetsmiljöronder och möten
- Utbildningar för medarbetare gällande arbetsmiljö och medarbetarskap
- Ergonomiska kartläggningar och insatser för arbetsgrupper vid såväl ny arbetsplats/miljö som befintlig
- Bistå vid tillsyn från AV
- Bistå vid planerandet och genomförandet av lagstadgade medicinska kontroller
- Återkoppling till gruppen och då det är överenskommet till beställande chef. Skriftlig rapport med åtgärdsplan

Individnivå:

- Individuell kartläggning av arbetsplats/ arbetsuppgift såväl fysiskt som psykosociala
- Planerande och genomförande av aktiviteter kopplat till fysik och psykosocial arbetsmiljö på individnivå
- Återkoppling till individen och då det är överenskommet till beställande chef.

### 6.3.3 Ergonomitjänster

#### 6.3.3.1 Ergonomisk genomgång av arbetsplats (individ)

**Syfte:**

Förebygga risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador och bidra till en väl fungerande arbetsplats utifrån individens behov och förutsättningar.

**Bakgrund:**

Feelgood kan genomföra tjänster inom tjänsteområdet Ergonomisk genomgång av arbetsplatsen-individ enligt med förfrågningsunderlaget. En individuell ergonomikartläggning genomförs för medarbetare som behöver vägledning i arbetsplatsens utformning för att belastningen på kroppen ska vara så gynnsamma som möjligt. Beroende på beskrivna och eller upplevda besvär hos medarbetaren kommer fokus att variera – oberoende av detta kommer rapporten efter avslutat besök att ge rekommendationer på hur belastningsergonomiska faktorer kan optimeras.

Feelgood utgår ifrån:

- AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete
- AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm
- AFS 2012:02 Belastningsergonomi
- AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning

**Innehåll:**

- Sambandsanalys mellan eventuellt upplevda besvär och faktisk arbetsplats/arbetsställning.
- Ergonomisk bedömning av arbetsställningar och arbetsrörelser vid datorarbete.
- Genomgång av arbetsteknik, arbetsställning, arbetshöjder, Utrustning, belysning, arbete vid bildskärm, ev arbetsanpassade hjälpmedel mm.
- Rådgivning till individen om resultatet av genomgången och viktiga åtgärder och kunskap.
- Rådgivning till individen om vad det aktuella arbetet kräver och vad hen själv kan göra för att rusta sig.
- Skriftlig rekommendation till om ev. åtgärder, med delaktighet från individen där det anses finnas behov. (funktionell ergonomi)
- Övrigt:
- I genomgången använder Feelgood checklistor från av samt egna framtagna digitaliserade metoder som ger tydliga rapporter till kund.

**Uppföljning:**

- Uppföljning av resultat till såväl chef som individ genom standardiserad rapport och muntlig återkoppling inklusive åtgärdsförslag enligt överenskommelse.

#### 6.3.3.2 Ergonomisk genomgång av arbetsplatser (grupp)

**Syfte:**

Förebygga risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador och att bidra till en väl fungerande arbetsplats utifrån gruppens behov och förutsättningar.

**Bakgrund:**

Feelgood kan genomföra tjänster inom området Ergonomisk genomgång av arbetsplatsen – grupp i enlighet med förfrågningsunderlaget. Feelgood genomför ergonomisk genomgång av arbetsplats för grupper i främjande syfte för att öka och stärka kunskapen om god ergonomi och hälsa utifrån de

givna förutsättningarna som arbetsplatsen ger. I förebyggande syfte för att undersöka eventuella risker som kan leda till olycka och ohälsa och åtgärda dessa, samt bereda för nya arbetslokaler, arbetssätt och utrustning m.m. I efterhjälpande syfte då en arbetsgrupp uppvisat tecken på ohälsa till följd av arbetsplatsens utformning och/ eller arbetsorganisationen. Behovet uppstår även i samband med att tillsyn är utförd av AV. Beroende på beskrivna och eller upplevda besvär hos arbetsgruppen kommer fokus att variera – oberoende av detta kommer rapporten efter avslutat besök att ge rekommendationer på hur belastningsergonomiska faktorer kan optimeras.

Feelgood utgår ifrån:

- AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete
- AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm
- AFS 2012:02 Belastningsergonomi
- AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning

#### **Innehåll:**

- Genomgången kan med fördels föregås av ett ergonomiseminarium med syfte att för gruppen öka kunskapen om hur kroppen reagerar på fysisk och psykisk belastning vid aktuellt arbete (t.ex. datorarbete). Efter utbildningen får gruppen konkreta råd om hur man kan arbeta framför dator utan att belasta kroppen och hur man kan rusta den för att den ska orka bättre under arbetslivet enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter.
- Sambandsanalys mellan eventuellt upplevda besvär och faktisk arbetsplats/arbetsställning.
- Ergonomisk bedömning av arbetsställningar och arbetsrörelser vid datorarbete.
- Genomgång av arbetsteknik, arbetsställning, arbetshöjder, Utrustning, belysning, arbete vid bildskärm, ev arbetsanpassade hjälpmedel mm.
- Rådgivning till individen om resultatet av genomgången och viktiga åtgärder och kunskap.
- Rådgivning till individen om vad det aktuella arbetet kräver och vad hen själv kan göra för att rusta sig.
- Skriftlig rekommendation till om ev. åtgärder, med delaktighet från individen där det anses finnas behov. (funktionell ergonomi)

#### **Övrigt:**

- I genomgången använder Feelgood checklistor från av samt egna framtagna digitaliserade metoder som ger tydliga rapporter till kund.

#### **Uppföljning:**

Uppföljning av resultat till chefen (beställaren) genom standardiserad rapport och muntlig återkoppling vid behov.

### **6.3.3.3. Ergonomisk genomgång (organisation)**

#### **Syfte:**

Kartlägga risker baserade på fysiska och ergonomiska brister i arbetsmiljöns utformning på organisationsnivå.

#### **Bakgrund:**

Feelgood kan leverera tjänster inom Ergonomisk genomgång (organisation) i enlighet med definierade krav i förfrågningsunderlaget. Feelgood genomför Ergonomisk genomgång på organisationsnivå utifrån ett MTO (Människa Teknik Organisation) perspektiv. Feelgood utgår från de aktiviteter som genomförs i organisationen och hur dom utifrån ett ergonomiskt synsätt kan stödjas i organisationen. För chefer stärka kunskapen om hur god ergonomi och hälsa är kopplat till medarbetarnas prestation och välmående och organisationens resultat.

Feelgood utgår ifrån:

- AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete
- AFS 1998:05 Arbete vid bildskärm
- AFS 2012:02 Belastningsergonomi
- AFS 2009:02 Arbetsplatsens utformning

#### **Innehåll:**

- Stöd i arbetet med att skapa rutiner gällande fysisk och psykosocial arbetsmiljö

- Stöd vid uppdragsbeskrivningar i organisationen gällande ergonomistöd.
- Underökning av arbetsmiljön beträffande arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, Hjälpmedel, arbetsorganisation , förändringsprocesser beträffande arbetsmiljöfaktorer.

**Uppföljning:**

Återkoppling till beställaren efter överenskommelse

**Övrigt:**

I genomgången använder Feelgood checklistor från av samt egna framtagna digitaliserade metoder som ger tydliga rapporter till kund.

### 6.3.4 Hälsoundersöknings- och hälsovårdstjänster

#### 6.3.4.1 Liten hälsoundersökning

**Syfte:**

Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen.

**Bakgrund:**

Feelgood kan leverera liten hälsoundersökning i enlighet med definierade krav i förfrågningsunderlaget. Feelgoods lilla hälsoundersökning är en medicinsk kartläggning. Syftet med hälsoundersökning (hälsokontroll) är att kontrollera det allmänna hälsoläget och identifiera riskfaktorer och därmed bidra till att förebygga framtida ohälsa och sjukfrånvaro. Hälsoundersökningen kan uppmärksamma tidiga tecken på sjukdom samt ge individen information om sitt hälsotillstånd i arbets- och livssituationen. Hälsokontrollen utförs av företagsköterska.

Enligt rådande evidens rekommenderar Feelgood att i samband med hälsoundersökningar erbjuda insatser för individer i riskgrupp. En hälsoundersökning utan efterföljande insatser har ej visat effekt.

**Innehåll:**

- Liten hälsoundersökning innehåller ett frågeformulär rörande hälso- och livsstilsfrågor som används som underlag för hälsosamtalet under besöket.
- Blodtryckskontroll, mätning av längd, vikt, midjemått och BMI
- Blodprov (blodvärde, blodsocker, blodfetter), kontroll av äggvita i urinen
- Samtal med sköterska utifrån resultaten i undersökningen med rekommendationer för stödinsatser eller medicinska åtgärder.

**Uppföljning:**

- Vid påvisade riskfaktorer eller tecken på ohälsa ger Feelgood förslag på åtgärder för att stödja hälsa.
- Ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat ska ingå när
- provavvikelse förekommer
- Uppföljning av hälsokontrollen rekommenderas för att se hur insatserna påverkat individens hälsosituation

#### 6.3.4.2. Stor hälsoundersökning

**Syfte:**

Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen.

**Bakgrund:**

Feelgood kan leverera stor hälsoundersökning i enlighet med definierade krav i förfrågningsunderlaget. Feelgoods stora hälsoundersökning är en medicinsk kartläggning. Syftet med hälsoundersökning (hälsokontroll) är att kontrollera det allmänna hälsoläget, identifiera riskfaktorer och därmed bidra till att förebygga framtida ohälsa och sjukfrånvaro. Hälsoundersökningen kan uppmärksamma tidiga tecken på sjukdom samt ge individen information om sitt hälsotillstånd i arbets- och livssituationen. Hälsokontrollen utförs av företagsköterska/leg. Sjuksköterska.

Enligt rådande evidens rekommenderar Feelgood att i samband med hälsoundersökningar erbjuda insatser för individer i riskgrupp. En hälsoundersökning utan efterföljande insatser har ej visat effekt.



**Innehåll:**

- Hälsokontrollen innehåller ett frågeformulär rörande hälso- och livsstilsfrågor som används som underlag för hälsosamtalen under besöket.
- Blodtryckskontroll, mätning av längd, vikt, midjemått och BMI
- Blodprov (blodvärde, blodsocker, blodfetter, kalcium, njur- och leverprover), kontroll av äggvita,
- Syn- och hörseltest
- Konditionstest
- Samtal med sköterska utifrån resultaten i undersökningen
- Rekommendationer för stödinsatser eller medicinska åtgärder.
- Hälsokort till individen

**Uppföljning:**

- Vid påvisade riskfaktorer eller tecken på ohälsa ger Feelgood förslag på åtgärder för att stödja hälsa.
- Uppföljning av hälsokontrollen rekommenderas för att se hur insatserna påverkat individens hälsosituation
- Ett uppföljande läkarbesök eller brevsvar med provtagningsresultat ska ingå när provavvikelse förekommer

**6.3.4.3 Valfri hälsoundersökning****Syfte**

Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen

**Bakgrund**

Feelgood levererar hälsoundersökningar för individ och grupp. Feelgoods hälsoundersökningar används som en del i den motiverande processen för att främja positiv förändring av individens livsstilsbeteenden kopplat till arbetet. Enligt gällande evidens är Feelgoods rekommendation till kunden att hälsoundersökningar endast ger effekt om det följs av insatser för individer i riskgrupp. Insatserna kan ske på både individ och gruppnivå. Feelgoods hälsoundersökningar är ett av underlagen för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete, och med fördel för att följa upp effekter av hälso- och arbetsmiljöinsatser i organisationen. Samtliga undersökningar kan utföras såväl hos Feelgood som ute hos kund.

Vi presenterar nedan vår föreslagna hälsoundersökning med möjliga tillägg.

**HALU – Hälsa-, arbetsmiljö- och livsstilsundersökning**

HALU är ett strategiskt hälsoinstrument på individ, grupp och organisationsnivå. Feelgoods långa erfarenhet och det mångåriga arbetet med HALU gör att det finns ett stort kvalitativt jämförelsematerial i arbetsförbefolkning och olika branscher. HALU innebär kartläggning samt analys av samband mellan hälsa, arbetsmiljö och livsstil. Kartläggningen är till för att motivera och inspirera medarbetarna och företaget/organisationen till ökat engagemang i hälso-, arbetsmiljö- och livsstilsfrågor. Medarbetaren får insyn i sin hälsostatus och råd om livsstilsförändringar och organisationen får en kartläggning av hälsa, arbetsmiljö och livsstilsfaktorer hos en grupp och/eller hela organisationen

- Individen besvarar en enkät uppdelad i 4 avsnitt: Hälsa, arbetsmiljö, livsstil och Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)
- Testet kompletteras med mätningar av Längd, Vikt, Midjemått, BMI, Blodtryck (HALU kan utökas med livsstilsrelaterade prover såsom blodsocker, kolesterol, HB och konditionstest på cykel (KPC))
- Kopplat till varje HALU analys ingår ett besök hos Företagssköterska med en genomgång av de resultat som analysen givit, samt ett Motiverande samtal (MI Motivational interview) vilket är en samtalsteknik för att stimulera till förändring på individens egna villkor. Detta samtal har enkätens hälsa och livsstil som utgångspunkt.
- Individen får ett Hälsokort med ett sammandrag av de egna resultaten.
- Individen får rekommendationer om uppföljningar och åtgärder som bedöms lämpliga.

- I de fall individen har ohälsosfaktorer stöds individen i upprättandet av en handlingsplan gällande åtgärder i förebyggande eller efterhjälpande syfte samt erbjuds stöd i detta förändringsarbete under 3-6 månader.
- Sköterska och läkare ansvarar för att individen erbjuds relevant hjälp vid hälsoproblematik samt tar kontakt med vederbörande beställare/chef för godkännande vid behov. Allt detta sker i samråd med individen.

#### **Återkoppling till grupp organisation:**

- HALU-resultaten bildar en övergripande rapport på grupp- och organisationsnivå
- Rapporten återkopplas till organisationen/beställaren både i rapportform och vid ett eller flera fysiska möten.
- Strategier och interventioner utifrån resultatet planeras i samråd med kunden utifrån de erhållna resultaten, och utifrån kundens hälsostrategiska plan/mål.
- Rapporten kan också vara en första inventering av kundens hälso- och arbetsmiljöläge för att upprätta en hälsostrategisk plan.

HALU kan med fördel kompletteras med en:

#### **Feelgood funktionsanalys (FFA)**

Rörlighet, kondition, styrka och BMI är några faktorer som påverkar medarbetarens kapacitet att med god marginal klara sin arbetssituation. Feelgoods Funktionsanalys ger en snabb och överskådlig information över individens och gruppens fysiska status, relaterat till de krav arbetssituationen kräver. Funktionsanalysen är ett standardiserat test som görs på medarbetarnivå.

- Testet mäter individens rörlighet, styrka, kondition, BMI, midjemått.
- Individen besvarar en enkät gällande eventuell smärtproblematik och dess lokalisering.
- Individen får återkoppling av en ergonom med förslag på fortsatta åtgärder, som anpassas utifrån vilken funktionsnivå som han eller hon befinner sig i. Denna återkoppling är ett främjande motiverande samtal. Samtalet syftar till att motivera till en bibehållen eller mer energigivande livsstil och god muskel och rörelsefunktion.
- Individen får ett Hälsokort med ett sammandrag av de egna resultaten, och förslag på fortsatta åtgärder
- De individer som befinner sig i risk för ohälsa stöds i upprättandet av en handlingsplan

#### **Återkoppling till grupp organisation**

- FFA resultaten bildar en övergripande rapport på grupp och organisation
- Rapporten återkopplas till organisationen/beställaren både i rapportform och vid ett eller flera fysiska möten.
- Strategier och interventioner utifrån resultatet planeras i samråd med kunden utifrån de erhållna resultaten, och utifrån kundens hälsostrategiska plan/mål.
- Rapporten kan också vara en första inventering av kundens hälso- och arbetsmiljöläge för att upprätta en hälsostrategisk plan.
- FFA resultaten ger möjlighet att följa utvecklingen av fysisk arbetsmiljö i relation till förändringar som t.ex. nya arbetsmetoder, utrustning, arbetstempo m.m.

### **6.3.4.4 Hälsoundersökning, medicinska kontroller**

#### **Bakgrund**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Hälsoundersökningar, medicinska kontroller enligt förfrågningsunderlaget. Om arbetsgivaren i den riskbedömning som ska göras enligt föreskrifterna om systematiskt arbetsmiljöarbete, upptäckt något som skulle kunna orsaka ohälsa, ska detta åtgärdas genom förebyggande åtgärder. Vid risk har arbetsgivaren skyldighet att erbjuda arbetstagarna en särskild medicinsk kontroll. Vad denna kontroll ska omfatta bestäms i samråd med Feelgood som har god kännedom om de föreskrifter som finns. Med medicinsk kontroll menas en medicinsk åtgärd som ingår i arbetsmiljöarbetet. Det kan vara en läkarundersökning eller andra former av hälsoundersökningar.

## Syfte

Arbetsgivaren har skyldighet att följa Arbetsmiljöverkets gällande föreskrifter vilket bl.a. innebär att ordna med eller erbjuda medicinska kontroller beroende på verksamhet och arbetsuppgift enl. AFS 2005:6 samt att följa andra föreskrifter inom området som kompletterar Arbetsmiljölagen och föreskrifterna om systematiskt arbetsmiljöarbete.

Arbetsgivaren ska oavsett riskbedömning ordna med medicinska kontroller av arbetstagare vid arbete som innebär exponering

- för bly och kadmium,
- för fibrosframkallande damm såsom bl.a. asbest och kvarts,
- för hårdplaster.
- vid arbete som innebär stor fysisk påfrestning såsom
- vid höjdarbete i master och stolpar,
- rök- och kemdykning,
- dykeriarbete.

För vissa arbeten ska de medicinska kontrollerna resultera i en tjänstbarhetsbedömning.

Arbetsgivaren ska även oavsett riskbedömning erbjuda arbetstagare medicinsk kontroll vid arbete som innebär exponering för vibrationer samt nattarbete. (enl. KKL)

## Innehåll

Medicinska kontroller av arbetsmiljöskäl har syftet att vara ett komplement till förebyggande yrkeshygieniska, tekniska och psykologiska samt organisatoriska åtgärder när dessa inte räcker för att skydda mot ohälsa.

Feelgood arbetar för att:

- Upptäcka tidiga tecken på ohälsa i arbetsmiljön.
- Komplettera yrkeshygieniska mätningar med analyser av kemiska ämnen i blod eller urin.
- Skydda särskilt känsliga individer.
- Säkerställa att arbetstagaren har tillräcklig fysisk eller psykisk arbetsförmåga i de särskilda fall då arbetet genom sin natur innebär extrema fysiska eller psykiska påfrestningar och risker som inte går att helt eliminera genom arbetsmiljöåtgärder.
- Förebygga olycksfall i arbeten som innebär risker, t ex arbeten som ställer stora krav på omdöme och uppmärksamhet.
- Medicinska kontroller kan också syfta till att informera arbetstagarna om riskerna i arbetet och hur man bäst undviker dem.

Feelgood övervakar samtliga myndighetens krav inom området arbetsmiljö. När medicinsk kontroll ska genomföras undersöks kundens medarbetare mot nu gällande myndighetsbeslutade hälsokrav dvs kraven i föreskrifterna uppfylls.

Feelgood erbjuder medicinska kontroller enl. AFS 2005:6 från Arbetsmiljöverket för medarbetare som utsätts för risker vid arbete med:

- Bly - Kadmium
- Fibrosframkallande damm: Kvarts – Asbest
- Hårdplaster
- Fysisk påfrestning, t ex mast och stolparbete, rök- och kemdykning samt dykeriarbete
- Buller
- Vibrationer
- Nattarbete

Feelgood erbjuder även lagstadgade medicinska kontroller från olika myndigheter såsom Trafikverket och Strålsäkerhetsmyndigheten för medarbetare som arbetar med:

- Järnvägsarbete
- Lokförare
- Joniserande strålning
- Hyperbar miljö
- Sjöfolk
- Smitta
- Körkort dvs utfärdande av körkortsintyg alt förlängning enligt gällande föreskrift

### Uppföljning och återkoppling

Resultaten kan återkopplas till arbetsgivare/arbetstagare så att eventuella hälsorisker kan åtgärdas och förebyggas.

Läkarintyg utfärdas för lagstadgade medicinska kontroller. Tjänstbarhetsintyg utfärdas av läkare vid medicinsk kontroll på grund av exponering för:

- Bly eller kadmium
- Fibrosframkallande damm (kvarts, asbest)
- Härdplaster
- Fysiskt påfrestande arbete (mast/stolp och kem/dyk)

Arbetsgivaren har skyldighet att föra register över de anställda som genomgår kontroller enligt föreskrifterna.

## 6.3.5 Vaccinationstjänster

### 6.3.5.1 Vaccination - influensa och andra epidemiska sjukdomar

#### Syfte

Förebygga sjukdom.

#### Innehåll

Feelgood genomför tjänster inom Vaccinationer-influensa och andra epidemiska sjukdomar enligt förfrågningsunderlaget. Den viktigaste åtgärden för att förebygga sjukdom, minska sjukfrånvaro och begränsa de medicinska konsekvenserna av epidemiska sjukdomar är vaccination, framför allt av de medicinska riskgrupperna.

Feelgood genomför vaccination på individnivå men även på gruppnivå. På gruppnivå kan vaccination genomföras på respektive arbetsplats, förutom i Feelgoods egna lokaler. Vid all vaccination finns läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande alltid tillgängligt.

Feelgood följer Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd vad gäller vaccination och epidemiologi såsom SOSFS1999:26, SOSFS 2000:1 och Rekommendationer för profylax och behandling av influensa.

Innan vaccination görs en individuell bedömning, omfattande en genomgång av eventuell allergi och tidigare sjukdomshistoria, för att säkerställa att inga hinder föreligger för vaccination. I samband med vaccination ges allmänna råd och information om biverkningar. Därefter vaccineras individen. Journalanteckning och notering i individens vaccinationsjournal görs.

#### Återkoppling

Feelgood erbjuder aktuell information om vaccination av influensa och andra epidemiska sjukdomar.

### 6.3.5.2 Vaccination vid smittexponering i tjänsten

#### Syfte

Förebygga sjukdom.

#### Innehåll

Feelgood genomför tjänster inom Vaccinationer vid smittexponering i tjänsten enligt förfrågningsunderlaget.

Feelgood genomför vaccination i syfte att förebygga ohälsa och sjukdom och minska sjukfrånvaro. Vi genomför vaccinationer även i samband med utlandstjänstgöring.

Smittor kan vara en arbetsmiljöfaktor och vaccinationer är en förebyggande åtgärd som förhindrar smitta om den sätts in i tid. Kompetensen inom provtagning, vaccination och smittskyddsutredning finns på alla Feelgoods enheter.

På Feelgood håller vi oss uppdaterade om smittläget genom systematisk omvärldsbevakning. Det sker genom att vi kontinuerligt och per automatik (via system) får kännedom om aktuella företeelser och ev. lagändringar. Det gör att vi systematiskt kan sprida denna kunskap till våra konsulter och våra kunder.

Följande vaccinationer kan erbjudas:

- Polio
- Difteri
- TBE
- Hepatit A
- Hepatit B
- Hepatit A+B
- TBC
- Stelkramp
- Tyfoid
- Kolera
- Gula febern
- Japansk encefalit
- Kikhosta
- Mässling
- Röda hund
- Hjärnhinneinflammation
- Lunginflammation
- Rabies

Feelgood genomför vaccination på individnivå vid smittexponering i tjänsten. Det kan även utföras på gruppnivå. Då kan vaccination genomföras på respektive arbetsplats, förutom i Feelgoods egna lokaler. Vid all vaccination finns läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande alltid tillgängligt.

Feelgood följer Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd vad gäller vaccination och epidemiologi såsom SOSFS1999:26, SOSFS 2000:1 och Rekommendationer för profylax och behandling av resp. smitta.

Innan vaccination görs en individuell bedömning, omfattande en genomgång av eventuell allergi och tidigare sjukdomshistoria, för att säkerställa att inga hinder föreligger för vaccination. I samband med vaccination ges allmänna råd och information om biverkningar. Därefter vaccineras individen. Journalanteckning och notering i individens vaccinationsjournal görs.

Vid utlandstjänst görs fullständig vaccinationsgenomgång, komplettering med vaccin och resemedicinsk hälsorådgivning.

### **Uppföljning och återkoppling**

Feelgood erbjuder aktuell information om vaccination av influensa och andra epidemiska sjukdomar. Provtagning och smittskyddsutredningar är efterhjälpande åtgärder för att ringa in och begränsa skada av smitta som redan skett.

Bakgrundsfaktorer till att smittor sprids är arbetsorganisationen, rutiner, stress, kultur, beteenden och material. Feelgood kan bidra till nästa steg i det förebyggande arbetsmiljöarbetet att begränsa smittorna med målet att:

- Öka den enskilda medarbetarens insikt om det egna beteendet och därmed kunskapen om vad jag kan ändra hos mig själv.
- Säkerställa att verksamheten har ändamålsenliga rutiner och medarbetare som är motiverade att använda dem

## 6.3.6 Stöd och rådgivning förebyggande

### 6.3.6.1 Förebyggande samtalsstöd

#### Syfte

Ge stöd till individen i svåra situationer som påverkar arbetsförmågan negativt.

#### Innehåll

Feelgood kan genomföra tjänster inom Förebyggande samtalsstöd enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood kan ge samtalsstöd till individer i förebyggande syfte. Feelgood har psykologer och beteendevetare med kompetens och erfarenhet av att genomföra stödsamtal i svåra situationer som påverkar arbetsförmågan negativt och för att förebygga psykisk ohälsa och sjukskrivning.

Feelgood genomför samtalsstöd omfattande en första bedömning för att skapa sig en definition av problembild med förslag till behandling och åtgärder. I de fall åtgärdsförslaget är samtalsstöd genomför vi sådana samt genomför avstämning och uppföljning i överenskommelse med de rutiner som fastlagts mellan Feelgood och avropande myndighet.

Feelgood erbjuder samtalsstöd utifrån evidensbaserade metoder och vid behov kan kognitiv beteendeterapi (KBT) erbjudas. KBT som behandlingsmetod riktar sig mot olika problem och bygger på att terapeuten tillsammans med personen ringar in den aktuella problematiken. Behandlingen inleds alltid med en noggrann kartläggning av medarbetarens behov, vilket tillsammans med önskemål om förändring skapar grunden för behandlingsarbetet. Utvärdering sker regelbundet under behandlingen för att säkerställa måluppfyllelse.

#### Uppföljning och återkoppling

Efter avslutad samtalsserie återkopplas uppdragsgivaren enligt överenskommelse. Återrapportering genomförs till uppdragsgivare muntligt i första hand eller som ett trepartsmöte.

### 6.3.6.2 Stresshantering

#### Syfte

Ge stöd till individ vid arbetsrelaterad stress

#### Innehåll

Feelgood kan genomföra tjänster inom Stresshantering enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood erbjuder stresshantering för individer individuellt eller i grupp utifrån vad som passar individen och avropande myndighet. Uppdraget inleds alltid med en så kallad screening eller bedömning av problembilden med syftet att identifiera en målbild och förslag på åtgärder. Stresshanteringen bygger på kognitiv beteendeterapi samt avslappningstekniker så som mindfulness eller tillämpad avspänning. Exempel på innehåll som går igenom och tränas är t.ex. vad stress är och individens stressbeteenden, sömn, återhämtningstekniker, negativa tankar och hur dessa kan hanteras.

Tjänsten genomförs av psykolog, beteendevetare eller av annan adekvat kompetens.

#### Uppföljning och återkoppling

Efter avslutad stresshantering återkopplas uppdragsgivaren enligt överenskommelse med avropsberättigad. Återrapportering genomförs till uppdragsgivare muntligt i första hand eller som ett trepartsmöte.

### 6.3.6.3 Stöd till individ vid konflikter

#### Syfte

Ge stöd till individ i situationer orsakade av konflikt som påverkar arbetsförmågan negativt.

#### Innehåll

Feelgood kan genomföra tjänster inom Stöd till individ vid konflikter enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood kan ge stöd till individer i situationer orsakade av konflikt som påverkar arbetsförmågan negativt. Feelgood har psykologer och beteendevetare med kompetens och erfarenhet av att genomföra stödsamtal i svåra situationer som påverkar arbetsförmågan negativt för att förebygga psykisk ohälsa och sjukskrivning. Då en arbetsplatskonflikt ligger till grund för psykisk ohälsa och nedsatt arbetsförmåga är det av extra vikt att insatserna som erbjuds är arbetsplatsnära, dvs att arbetsgivaren är involverad och delaktig i individens åtgärdsplan. För att säkerställa detta inleds stöd i situationer orsakade av konflikt med ett samtal med beställare/chef för att få reda på arbetsgivarens syn på konflikten, samt vilka åtgärder som tidigare vidtagits. Bedömningen kan då göras att stödsatsen ska inledas med ett trepartssamtal mellan individ/chef /beteendevetare/psykolog med syfte att gemensamt definiera problembilden och för att identifiera möjliga lösningar. Därefter genomförs vid behov ett eller ett par samtal med individen med syftet att ge stöd i att genomföra den handlingsplan som samtliga parter enats om samt för att behandla eventuell psykisk ohälsa.

#### **Uppföljning och återkoppling**

Efter avslutad samtalserie återkopplas uppdragsgivaren enligt överenskommelse. Återrapportering genomförs till uppdragsgivare muntligt i första hand eller som ett trepartsmöte.

#### **6.3.6.4 Stöd till grupp vid konflikter**

##### **Syfte**

Ge stöd till grupp i situationer orsakade av konflikt som påverkar arbetsförmågan negativt.

##### **Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Stöd till grupp vid konflikter enligt förfrågningsunderlaget. Vid stöd på grupp- och organisationsnivå utgår vi från en helhetssyn på vad gruppen/organisationen behöver för att kunna samverka på ett hälsosamt och framgångsrikt sätt. Fokus ligger på det som faktiskt fungerar bra och som medför arbetsglädje och trygghet.

Feelgood erbjuder konflikthantering till grupp som innebär en kvalificerad analys av problemsituationen samt förslag på åtgärder och uppföljning enligt nedan:

##### *Steg 1: Identifiering och definition av problembild*

Först genomförs ett samtal med beställare/chef för att få reda på arbetsgivarens syn på konflikten, samt vilka åtgärder som tidigare vidtagits. Därefter genomförs enskilda intervjuer med de inblandade individerna med syfte att klargöra var och ens syn på vad som hänt samt att klargöra motivation hos de inblandade för att lösa konflikten. Det som framkommit återrapporteras sedan till uppdragsgivare med planering för gruppintervention utifrån vad som kommit fram i de enskilda intervjuerna

##### *Steg 2: Gruppbehandling/Stöd till gruppen*

Upplägget kan variera men ett standardförslag omfattar cirka 3 möten med hela gruppen (med en tidsfattning 2 – 3 timmar beroende på gruppens storlek). Konflikthanteringen påbörjas med att klargöra mål för intervention samt med samtal i grupp göra en handlingsplan för en för både arbetsgivare och de inblandade acceptabel lösning av problemet. Kontrakt kan vid behov skrivas mellan de inblandade.

##### *Steg 3: Återkoppling och uppföljning*

Återkoppling sker efter tre samtal till uppdragsgivaren samt eventuellt vidare planering. Återkoppling till uppdragsgivaren sker vanligtvis muntligt. Handlingsplaner och eventuella kontrakt delges skriftligt.

Vid behov genomförs ytterligare samtal i gruppen alternativt uppföljning vid senare tillfälle.

Företrädelsetvis inom 3-6 månader.

Vid behov kan de enskilda individerna ha stödjande samtal med annan psykolog/beteendevetare än den som leder gruppinsatsen. Syftet är då att hjälpa individen vidare och att kunna lämna konflikten bakom sig.

#### **6.3.6.5 Stöd till individ vid kriser**

##### **Syfte**

Ge stöd till individ i situationer orsakade av exempelvis kris, hot, våld eller hot om våld som påverkar arbetsförmågan negativt.

### **Bakgrund**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Stöd till individ vid kriser enligt förfrågningsunderlaget. Insatser efter en krishändelse har olika syften vid olika tidpunkter efter händelsen. De tidiga insatserna syftar till att stabilisera, med vilket menas att de syftar till att lugna och sänka stresspåslaget för de berörda för att gynna den naturliga återhämtningen. Viktiga områden att fokusera på här är bland annat: främja berördas upplevelse av trygghet, säkerhet och lugn; återupprätta känslan av kontroll hos de berörda genom exempelvis information och psykoedukation, men också genom att säkerställa att insatserna inte upplevs som påträngande; främja det sociala stödet från chefer, kollegor, familj och vänner.

Parallellt med stabiliserande insatser, liksom under en tid efter händelsen, görs bedömning av såväl berördas hälsotillstånd som av hur organisationen och ledarskapet fungerar, och utifrån detta görs nya bedömningar av behov av ytterligare insatser. Där det bedöms att berörda inte återhämtar sig på förväntat sätt, har ett nedsatt fungerande i arbetet eller privat, eller där det föreligger någon form av lidande, inleds insatser som syftar till behandling, d.v.s. traumaterapi.

### **Innehåll**

Individuella insatser bör, i likhet med gruppinsatser, presenteras som erbjudanden för att individen ska känna kontroll över sin situation. Detta är väsentligt då de flesta krishändelser medför en upplevelse av kontrollförlust. Individuella insatser kan vara: avlastande samtal; bedömning; traumabehandling. Avlastande samtal syftar främst till att sortera i upplevelser, känslor och tankar för att individen bättre ska förstå vad som hände och hur detta påverkat vederbörande, något som är en förutsättning för att kunna lägga händelsen bakom sig och komma vidare. Samtidigt görs en bedömning av individens tillstånd som fungerar som jämförelse vid uppföljande samtal. Om en individ har ett signifikant lidande eller nedsatt funktion i arbetet eller privat kan bedömningssyftet vara mer uttalat redan från början. I många fall används ett självskattningsformulär för symtom för att formalisera och dokumentera personens hälsotillstånd. Där så bedöms befogat kan, efter förankring hos ansvarig i organisationen, traumabehandling med någon metod som har dokumenterad effekt och evidens inledas.

### **Återkoppling/uppföljning**

Sker efter överenskommelse med beställare/chef

## **6.3.6.6 Stöd till grupper vid kriser**

### **Syfte**

Ge stöd till grupper i situationer orsakade av exempelvis kris, hot, våld eller hot om våld som påverkar arbetsförmågan negativt.

### **Bakgrund**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Stöd till grupper vid kriser enligt förfrågningsunderlaget. Insatser efter en krishändelse har olika syften vid olika tidpunkter efter händelsen. De tidiga insatserna syftar till att stabilisera, med vilket menas att de syftar till att lugna och sänka stresspåslaget för de berörda för att gynna den naturliga återhämtningen. Viktiga områden att fokusera på här är bland annat: främja berördas upplevelse av trygghet, säkerhet och lugn; återupprätta känslan av kontroll hos de berörda genom exempelvis information och psykoedukation, men också genom att säkerställa att insatserna inte upplevs som påträngande; främja det sociala stödet från chefer, kollegor, familj och vänner.

Parallellt med stabiliserande insatser, liksom under en tid efter händelsen, görs bedömning av såväl berördas hälsotillstånd som av hur organisationen och ledarskapet fungerar, och utifrån detta görs nya bedömningar av behov av ytterligare insatser. Där det bedöms att berörda inte återhämtar sig på förväntat sätt, har ett nedsatt fungerande i arbetet eller privat, eller där det föreligger någon form av lidande, inleds insatser som syftar till behandling, dvs traumaterapi.

### **Innehåll**

Tillsammans med organisationens krisansvarige eller närmaste ansvarig chef görs en bedömning av om en gruppinsats är motiverad, och i så fall när i tid insatsen bör göras, liksom vem som lämpligast



håller i insatsen. Beroende på händelsens art och omfattning kan en insats för en grupp läggas upp på olika sätt. En typ av insats är avlastande samtal i grupp. En sådan insats har flera syften: att bedöma hur grupp och individerna i den har påverkats av en händelse; vilka behov de har av t.ex. information, ytterligare insatser, m.m.; bereda möjlighet för gruppdeltagarna att samtala om händelsen för att förstå den och vars och ens roll bättre. En annan typ av gruppinsats syftar till att förmedla kunskap om krisreaktioner och deras bemästring, så kallad psykoedukation, vilket kan göras som ett inslag t.ex. i ett informationsmöte där ansvariga informerar om händelsen. Ytterligare en typ av insats kan vara att psykolog finns på plats i samband med t.ex. ett informationsmöte för att finnas tillgänglig för individuella samtal, för de som känner behov av det, efter mötet. Slutligen finns också möjligheten till indirekta insatser för en arbetsgrupp i form av chefsstöd. Med detta menas att insatserna riktar sig mot ansvarig chef som handledning, och chefen är sedan den som har den direkta kontakten med medarbetarna. I många fall blir det praktiska genomförandet en kombination av ovan beskrivna strategier.

### 6.3.6.7 Rådgivning till chef (individ och grupp)

#### Syfte

Ge stöd till chefer i deras arbetsmiljö- och hälsoarbete.

#### Innehåll

Feelgood kan genomföra tjänster inom Rådgivning till chef (individ och grupp) enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood stöttar chefer i deras arbetsmiljö- och hälsoarbete i syfte att förebygga ohälsa och skapa hälsosamma arbetsplatser. I samtliga ärenden görs en initial bedömning och definition av problembild med förslag på åtgärder, därefter ges stöd i förebyggande arbetsmiljö- och hälsoarbete eller förslag på arbetsanpassning och rehabilitering samt en avstämning och uppföljning enligt överenskommelse med avropande myndighet. Feelgood arbetar utifrån nedan perspektiv med rådgivning och stöd till chefer på individ- och gruppnivå:

*Hälsofrämjande:* Feelgood är en strategisk resurs till chefer för att bidra till god psykosocial hälsa, vilket främjar produktionsresultatet. Syftet är att främja hälsa och implementera ett hälsostrategiskt arbetssätt. Vårt uppdrag är t.ex. att identifiera "friskfaktorer", beskriva positiva samband mellan hälsa och faktorer som ledarskap, beteenden, attityder och egen livsstil. Även att öka kompetensen kring det hälsofrämjande hos chefer och anställda.

*Förebyggande:* Feelgood är en expertresurs som chefen ska kunna använda när de behöver undersöka och bedöma de fysiska och psykosociala riskerna som föreligger på arbetsplatsen. Syftet är att förebygga ohälsa. Feelgoods uppdrag är att identifiera risker och beskriva orsakssamband mellan ohälsa och arbetsförhållanden, föreslå åtgärder på arbetsplatsen, upptäcka tidiga signaler på ohälsa samt att öka arbetsmiljökompetensen hos chefer och anställda.

*Efterhjälpande:* Feelgood är ett stöd till chefen i rehabilitering samt kring de anpassningsåtgärder som behöver genomföras på arbetsplatsen. Syftet är att uppnå en snabbare återgång i arbete för de anställda och att vara chefens stöd för att minska sjukskrivningsbehov. Vårt uppdrag är att få till en effektiv och strukturerad rehabiliteringsprocess och att öka kompetensen om arbetslivsinriktad rehabilitering hos chefer.

#### Uppföljning och återkoppling

Sker efter överenskommelse och uppdragets art.

### 6.3.6.8 Mobbningutredning

#### Syfte

Förebygga ohälsa genom att hantera mobbning och kränkningar. Tjänsten ska utföras med utgångspunkt i Arbetsmiljölagen (1977:1160) och Arbetsmiljöverkets föreskrifter om kränkande särbehandling (AFS 1993:17).

#### Innehåll

Feelgood kan genomföra tjänster inom Mobbningutredning enligt förfrågningsunderlaget. Brister i arbetsinnehåll och organisatoriska förhållanden är de vanligaste orsakerna till mobbing. Konsekvenser för den enskilde arbetstagaren blir ofta förödande med både fysisk och psykisk ohälsa som följd. Även i arbetsgruppen minskar effektiviteten, man får låg tolerans mot påfrestningar och söker efter syndabockar. Som chef gäller det att agera snabbt på tidiga signaler om missförhållanden.

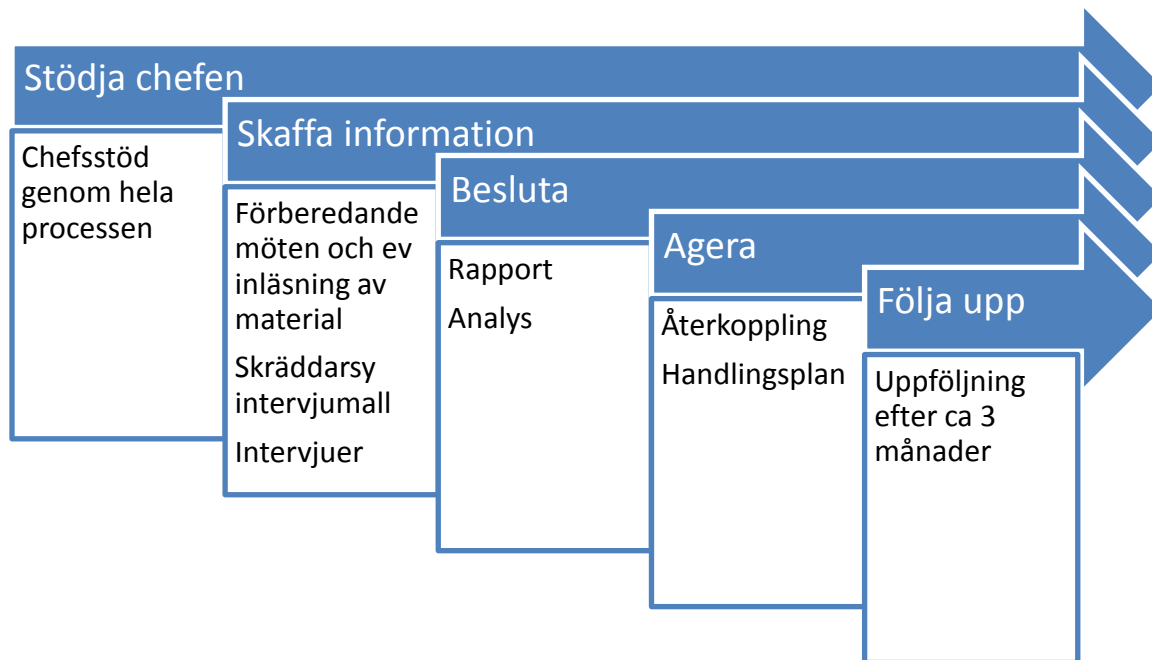
#### Vad ska chefen göra?

- Agera snabbt och prioritera samtal med den utsatte
- Lyssna på alla berörda som misstänks delta i kränkningen
- Ge stöd åt den utsatte
- Handla inte "över huvudet" på anställda
- Upprätta handlingsplan som följs upp
- Se till att den utsatte gör en arbetsskadeanmälan

#### Utredning-syfte

Feelgood genomför en oberoende utredning med syftet att processen ska bli rättvis och transparent för alla inblandade. Den kan komma att få juridiska konsekvenser. Skriftlig bedömning med förslag om eventuella behov av vidare stödinsatser på både grupp- och individnivå. Tjänsten utförs alltid av leg. psykolog eller beteendevetare.

#### Utredning-Innehåll



#### Utredning-genomförande

Utförandet kräver inkännande och respekt. Den utförs endast av mycket erfarna konsulter. Feelgood genomför gruppsamtal och samtal på individnivå som skräddarsys efter behov och svårighetsgrad. Feelgood är ett stöd till chefer och ledningsgrupper genom hela utredningen.

#### Uppföljning och återkoppling

Uppföljning sker i samråd med avropsberättigad.

### 6.3.7 Utbildningar och seminarier

#### 6.3.7.1 Utbildningar och seminarier inom arbetsmiljö- och hälsoområdet

Syfte:

Ge kunskap om arbetsmiljöfaktorer och det systematiska arbetsmiljöarbetet.

**Bakgrund:**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Utbildningar och seminarier inom arbetsmiljö- och hälsoområdet enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood tillhandahåller utbildningar och seminarier inom arbetsmiljö- och hälsoområdet i syfte att ge kunskap om det systematiska arbetsmiljöarbetet för att förebygga ohälsa och olycksfall. Utbildningarna är designade utifrån systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1 systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM). I begreppet utbildning innefattas seminarium, kurser och föreläsningar. Feelgoods utbildningar levereras i en främjande anda. Utbildningens syfte är att förmedla information och fakta som stimulerar mottagaren till kunskap och därmed motivation till förbättring av arbetsmiljö och/ eller vidmakthållande av en god arbetsmiljö samt systematiken kring hälso- och arbetsmiljöarbetet.

Feelgood erbjuder entimmesföreläsningar, halvdagsseminarier och heldagsseminarier för mindre eller större grupper samt utbildningar på halv- hel- och flerdagar på 12-15 deltagare inom det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Feelgood tillhandahåller standardutbildningar inom nedan områden men kan också utifrån kundens specifika förhållanden och önskemål anpassa dessa eller tillsammans med kunden skapa en unik utbildning.

**Innehåll:**

Utbildning tillhandahålls inom följande områden

- Alkohol och droger
- Hälsa och Arbetsmiljöutbildning för chefer, arbetsmiljöombud och medarbetare
- Hälsofrämjande ledarskap
- Hälsoekonomi
- Ergonomi
- Första hjälpen/HLR
- HLR
- Kris
- Psykosocial arbetsmiljö
- Utbildning i Motiverande samtal/medarbetarsamtal och det svåra samtalet
- Rehabilitering
- Tobaksfritt liv
- Det nya arbetslivet (Gränslösa arbete, Agilt arbete, Aktivitetsbaserade arbetsmiljöer)
- Skiftarbete
- Kundanpassade utbildningar utifrån kundbehov och lagkrav.

**Uppföljning:**

- Utbildningsinsatser rekommenderas gärna som en del i ett större projekt som med fördel följer av aktiviteter inom området som förmedlades.
- Samtliga utbildningsinsatser utvärderas med enkät elektroniskt eller i pappersform efter kundens önskemål.

## 6.4 Rehabiliterande tjänster

### 6.4.1 Besök hos företagshälsovården rehabiliterande

#### 6.4.1.1 Besök rehabiliterande

**Syfte**

Ge individen möjlighet att besöka företagshälsovården för arbetsrelaterade besvär.

**Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Besök rehabiliterande enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood kan erbjuda:

- Individuella besök.
- Kostnadsfri remittering till specialist inom primärvården.

Feelgood erbjuder enskild individ möjlighet till rehabiliterande besök för arbetsrelaterade besvär. Beroende på besvär genomförs besöket av företagsläkare, företagssköterska, beteendevetare, leg psykolog, leg. sjukgymnast/fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog. Feelgoods konsult följer en metodik där faktorer som påverkar individen klarläggs. Fokus är att hitta varje enskild individs personliga förutsättningar, behov och motivationsfaktorer. Det handlar också om att i ett tidigt skede kunna bedöma vilka åtgärder som skulle kunna stötta, ge energi och höja det personliga prestationstaket. Stort fokus på att behålla eller få tillbaka personen i arbete genom att ge möjlighet till medicinsk kontakt för att undvika sjukskrivning.

#### **Uppföljning och återkoppling**

Återkoppling sker efter överenskommelse.

Vid behov kan fortsatt medicinsk utredning hos Hälso- och sjukvården, som primärvården, behövas. Då kan Feelgood ombesörja det.

### **6.4.1.2 Besök rehabiliterande – övriga kompetenser**

#### **Syfte**

Ge individen möjlighet att besöka företagshälsovårdens övriga kompetenser för arbetsrelaterade besvär.

#### **Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Besök rehabiliterande-övriga kompetenser enligt förfrågningsunderlaget. Feelgood kan erbjuda:

- Individuella besök.
- Kostnadsfri remittering till specialist inom primärvården.

Feelgood erbjuder enskild individ möjlighet till rehabiliterande besök hos övriga kompetenser för arbetsrelaterade besvär. Feelgood kan erbjuda övriga kompetenser såsom BSM certifierad massör, flygläkare, dykläkare, leg. naprapat, case manager, medicinsk personlig tränare och alkohol- och drogterapeut. Feelgoods konsult följer en metodik där faktorer som påverkar individen klarläggs.

#### **Uppföljning och återkoppling**

Återkoppling sker efter överenskommelse.

Vid behov kan fortsatt medicinsk utredning hos Hälso- och sjukvården, som primärvården, behövas. Då kan Feelgood ombesörja det.

### **6.4.2 Stöd och rådgivning rehabiliterande**

#### **6.4.2.1 Rehabiliterande samtalsstöd**

#### **Syfte**

Ge stöd till individen i dennes rehabilitering.

#### **Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Rehabiliterande samtalsstöd enligt förfrågningsunderlaget. Under en rehabiliteringsprocess kan individ uppleva olika svårigheter förknippade med återgång i arbete. Då kan samtalsstöd skapa trygghet genom att ge individen möjlighet att bolla de utmaningar hen möter under vägen tillbaka till arbete. Målet vid all rehab är ju återgång i arbete. Att få prata med en neutral person överbygger ofta hindren och vägleder individen i rehabiliteringsprocessen. Efter en definition av problembilden läggs samtalen upp efter individuella behov. Målet är stöd under vägen tillbaka i jobb.

Samtalen är viktiga både under sjukperioden på väg tillbaka i arbete men även när individen är tillbaka i arbete. Då möter hen arbetskamrater och arbetets krav. Den omställningen blir ofta en mycket stor förändring. Samtalsstödet fokuserar då på att hålla kvar individen på arbetet med handfasta verktyg för t ex: Hur gör jag för att klara av arbetsuppgifterna.? Var ska jag börja? I viken ordning? Vid samtalsstöd under arbetsåtergång involveras chefen som ytterligare ett viktigt stöd. Planering görs hur det ska se ut.

Samtalen genomförs i motiverande anda enligt evidensbaserade metoden MI (Motivational Interviewing). MI är en personcentrerad form av vägledning för att framkalla och stärka motivation till förändring. Många av verktygen vilar på kognitiv beteendevetenskaplig grund. Både motiverande- och KBT-baserade samtal har ett starkt vetenskapligt stöd för att hjälpa människor till förändring.

Rehabiliterande samtalsstöd utförs av beteendevetare, leg. psykolog, case manager eller företagssköterska

### **Uppföljning och återkoppling**

Rehabiliterande samtalsstöd är en bra åtgärd även som uppföljning efter avslutad rehabiliteringsprocess. De första 3 månaderna efter en långvarig sjukskrivning är kritiska. Risken är stor för att falla in i sjukfrånvaro igen. Då kan samtalsstöd stötta individen att övervinna svårigheter.

Löpande avstämning och uppföljning med chef var i processen individen befinner sig sker regelbundet. Om behov föreligger kan då kognitiv beteendeterapi erbjudas. Chef involveras alltid vid arbetsåtergång.

## **6.4.3 Arbetsanpassning och rehabilitering**

### **6.4.3.1 Arbetsanpassning och rehabilitering**

#### **Syfte**

Ge stöd och underlag i planering och genomförande av rehabiliteringsarbetet.

#### **Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Arbetsanpassning och rehabilitering enligt förfrågningsunderlaget. För att uppnå god effekt av ett rehabiliterande arbete med våra uppdragsgivare har Feelgood valt ett arbetssätt som består av att en koordinator samordnar rehabiliteringsarbetet som en central del. Det arbetssättet stöds av forskning. På regeringens uppdrag har Västerbottens läns landsting i samarbete med Umeå Universitet och Mittuniversitetet gjort en Nationell utvärdering av koordinatorsfunktionen inom sjukskrivnings- och rehabiliteringsområdet (2013). I sammanfattningen där slås fast att "funktionen koordinator har en mängd positiva effekter för patienters rehabilitering och för läkares och andra medarbetares arbete med sjukskrivning och rehabilitering samt för samverkan med externa aktörer. Ett uttryck som återkommer ofta är spindeln i nätet.

På Feelgood kallas den ansvariga koordinator som samordnar rehabiliteringsarbetet case manager. Alla våra case manager är företagssköterskor/beteendevetare/sjukgymnaster med kvalitetssäkrad utbildning i case management. Case manager är ett värdfullt stöd och en kunskapskälla vid rehabilitering.

Case Manager samordnar effektivt rehabprocessen. Case manager kartlägger situationen vid ett första bedömningsbesök. Rehabteam kopplas in beroende på frågeställning. Vägar framåt identifieras, ett brett kontaktnät erbjuds, och inget hamnar mellan stolarna. Stöd ges till chef i framtagande av rehabiliteringsplan. Chef och medarbetare får stöd och återkoppling genom hela processen. Medarbetaren får möjlighet till tidiga effektfulla insatser, ett nätverk av resurser runt sig och stärkt motivation att hitta sina egna tillgångar.

Case Manager projektleder och ser till att alla aktörer i ärendet samarbetar och går åt rätt håll. Framgångsrik kommunikation förkortar processen, sparar pengar för arbetsgivaren och förbättrar medarbetarens situation.

- Projektledare som ligger steget före och föreslår åtgärder
- Specialist på rehabilitering och kommunikation
- Objektivt stöd hela vägen – för chef, medarbetare och HR
- Brett kontaktnät effektiviserar processen, snabb vård och remiss vid behov
- Medicinsk kompetens och sekretess kvalitetssäkrar
- Team med företagsläkare, leg psykolog, ergonom/fysioterapeut kompletterar
- Medarbetare åter i arbete följs upp och processen utvärderas

### **Feelgoodsamtalet**

Vid arbetsrelaterad ohälsa möter berörd medarbetare först Feelgoods företagssköterska i ett Feelgoodsamtal. Medarbetaren ges här möjlighet att berätta om sin situation. Samtalet följer en metodik där medicinska, fysiska, psykiska, psykosociala, sociala och livsstilsfaktorer som påverkar individen klarläggs. En viktig del är att tydliggöra personens egna resurser och motivation till förändring. Syftet är att kartlägga medarbetarens upplevda situation och i ett tidigt skede kunna bedöma vilka åtgärder som skulle kunna stötta, ge energi och höja det personliga prestationstaket. Involverade konsulter i Besök rehabiliterande kan vara företagsläkare, företagssköterska, beteendevetare, leg. psykolog, leg. sjukgymnast/fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog.

Efter Feelgoodsamtalet görs en sammanfattande bedömning av de arbetsrelaterade besvären som redovisas för både medarbetare och chef. Samtidigt formar vi tillsammans en handlingsplan för fortsatta insatser syftade att leda till bättre hälsa för den anställde och mindre sjukfrånvaro. Återkopplingen sammanställs skriftligen både till medarbetare och arbetsgivare. Behövs medicinsk utredning och behandling remitteras till Hälso- och Sjukvård, primärvården.

### **Uppföljning och återkoppling**

I och med att arbetet drivs systematiskt ger det möjlighet för case manager tillsammans med sitt team att analysera och identifiera behov av förebyggande arbete och insatser på individ- grupp- och organisationsnivå. Teamdiskussionerna vilar på statistik från våra administrativa system. Detta kompletteras med en diskussion i tvärteamet om vad som framkommit. Teamet består av tvärprofessioner inom medicin, psykologi, ergonomi, teknik och organisation. Feelgood har ett hälsofrämjande och lösningsfokuserat arbetssätt, med helhetssyn och genusperspektiv.

Utifrån analysen kan åtgärder planeras, inte bara på individnivå, utan även på både grupp- och organisationsnivå då det kan framkomma organisatoriska och arbetsmiljömässiga ohälsosfaktorer under analysen.

Dessa uppgifter sammanställs på gruppnivå per enhet. Då framkommer antalet individer i rehabilitering, rehabiliteringsnivåer och chefers kunskap inom systematisk rehabilitering. Gruppnivåerna kan sedan sammanfogas och ge analys av hela verksamhetsområden.

Kompletteras detta med organisationens egen statistik som t ex sjuk- och frisktal, arbetsskadestatistik, resultat från medarbetarenkät bildas ett bra underlag för prioriteringar och handlingsplaner på såväl individ-, grupp- och organisatorisk nivå.

### **6.4.3.2 Arbetsförmågebedömning**

#### **Bakgrund**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Arbetsförmågebedömning enligt förfrågningsunderlaget. När arbetsförmågan hos en arbetstagarare är förändrad eller nedsatt genom sjukdom eller annan skada, kan arbetsförmågebedömning ge en samlad bild av graden av arbetsförmåga. Den ger ett underlag som gör det möjligt för arbetsgivaren att fatta beslut om åtgärd.

Bedömningen innehåller förutom en medicinsk bedömning en fysisk funktionsbedömning hos ergonom, psykisk funktionsbedömning hos psykolog samt utredning av individens styrkor och hinder hos företagssköterska. Bedömningen kan innehålla förslag på arbetslivsinriktad rehabilitering.

Feelgoods utredningsmetoder för arbetsförmågebedömning (förkortat AFB) bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet, och följer aktuella rekommendationer och senaste forskningsläge inom området.

Vi utbildar vår personal kontinuerligt för att vara uppdaterade på vilka metoder som bäst kan användas för att värdera arbetsförmåga. All personal som utför AFB är välutbildade och har lång erfarenhet inom sina respektive områden. AFB bidrar till att bedöma fysiska, psykiska, intellektuella eller sociala funktioner utifrån individens nuvarande arbetsuppgifter.

### **Syfte**

Utreda arbetsförmåga och ge individen stöd och hjälp att återgå i arbete.

### **Innehåll**

#### *Fas 1 – Förberedelse*

Beställning av arbetsförmågebedömning kommer till Feelgood från chef/HR. Tid bokas för uppdragsdialog antingen i form av fysiskt möte eller om chefen hellre vill, ett telefonsamtal mellan chef och Feelgoods case manager. Inför uppdragsdialog ska chef och berörd medarbetare lista individens arbetsuppgifter och delmoment i arbetsuppgifterna.

*Uppdragsdialog:* Samtal sker mellan närmaste chef och case manager, där nuvarande problematik belyses. I samtalet fokuseras på arbetsgivarens uppdragsbeskrivning, den anställdes arbetsuppgifter, upplevda hinder, arbetsgivarens syfte med AFB, liksom vilken frågeställning som arbetsgivaren vill ha svar på. Utifrån ärendets natur och uppdragsdialogen, läggs kommande fokus på att besvara arbetsgivarens frågeställning. Vi strävar efter en ärlig och öppen agenda.

#### *Fas 2 – Bedömning*

Bedömning av arbetsförmågebedömning sker utifrån fysiska, psykiska, intellektuella eller sociala funktioner

*Besök hos företagssköterska:* En kartläggning enligt SASSAM-metodik, *Strukturerad Arbetsmetodik för Sjukfallsutredning och samordnad rehabilitering* görs, ett strukturerat samtal enligt mall som fångar upp både hinder och resurser hos individen och i omgivningen. I samtalet belyses arbetssituation, upplevda ohälsfaktorer, livsstilsfaktorer; social situation och inre motivation.

*Besök hos leg psykolog:* I besöket ingår en klinisk bedömning av psykisk hälsa, psykosociala och arbetsmässiga förhållanden. Validerade självskattningsformulär används.

*Besök hos ergonom/fysioterapeut:* I besöket ingår en fysisk funktionsbedömning enl. TIPPA, som är en väl validerad testmetod för kartläggning och bedömning av fysisk funktionsförmåga vid besvär från rörelseapparaten.

*Besök hos företagsläkare:* Inför besöket läser läkaren igenom journalkopior, eventuellt tidigare journalanteckningar från Feelgood samt annan dokumentation som tillhandahållits via arbetsgivaren. Detaljerad genomgång av tidigare sjukhistoria, ev. tidigare rehabiliteringsinsatser, ev. mediciner, aktuell fysiskt och psykiskt mående, kartläggning av sjukskrivningsläge. Bedömning av fysiskt och psykiskt hälsotillstånd. Vid behov lämnas remisser för provtagning för bedömning av somatisk sjukdom. Preliminär diagnosättning och bedömning av funktionsnedsättning, som i senare skede fastställs efter avstämning med teamet.

Läkaren är medicinskt ansvarig för AFB och sammanställer tillsammans med teamet genomförda utredningar, ev. provsvar och inkomna journalhandlingar.

*Arbetsplatsbesök vid behov:* En bedömning av arbetsplatsen utförs när behov föreligger. Detta görs med besök på individens arbetsplats. Sambandsanalys görs mellan eventuellt upplevda besvär och faktisk arbetsplats/arbetsställning. Fokus anpassas efter beskrivna/upplevda besvär hos individen och beställarens frågeställning. I de fall arbetsplatsbesök behövs skall detta överenskommas i samband med beställning/avstämning initialt med chef, så att planering av sådant besök kan göras så tidigt som möjligt.

#### *Fas 3 – Beslutsunderlag*

Det multidisciplinära teamet (företagsläkare, företagssköterska, case manager, leg psykolog och ergonom/fysioterapeut) samlas för en noggrann genomgång, och sammanställning av utredningsmaterial. Slutgiltig diagnos och bedömning av aktivitetsbegränsning och

funktionsnedsättning i relation till nuvarande arbete hos arbetsgivaren fastställs utifrån den multidisciplinära bedömningen.

*Den multidisciplinära bedömningen* nedtecknas i ett skriftligt utlåtande/rapport. Utlåtandet beskriver relevant information angående aktuella besvär och svårigheter, möjligheter och förmågor, bedömning, prognos. Utlåtandet innehåller också en bedömning av på vilket sätt, och i vilken grad aktuell sjukdom och funktionsnedsättning nedsätter arbetsförmågan i ordinarie arbete, och prognos för varaktigheten på nedsättningen. Om behov finns av arbetsanpassningar, som t ex arbetshjälpmedel och arbetsuppgifter som är lämpliga för att kunna återgå i arbete belyses det, liksom arbetslivsinriktade rehabiliteringsåtgärder samt prognos för återgång i arbete därefter. Till detta kan tillkomma konkreta rekommendationer.

Kort avstämning hålls därefter mellan individen och läkaren för genomläsning av utlåtandet, samt godkännande för utlämnande av det färdigskrivna utlåtandet till arbetsgivaren.

### **Uppföljning och återkoppling**

På *återkopplingsmöte/avstämningmöte* med arbetsgivare, individ, företagsläkare och case manager från Feelgood redovisas arbetsförmågebedömningen. Arbetsförmågebedömningen redovisas i ett skriftligt utlåtande varav arbetsgivaren och individen får var sitt exemplar.

*Uppföljning:* På mötet tas även frågan om uppföljning upp. Överenskommelse görs om uppföljning ska göras och mellan vilka parter.

### *Samverkan ur ett organisatoriskt perspektiv*

Uppföljning och plan för vidmakthållande planeras in i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Vårt mål är att stärka våra kunder att göra rätt från början. Analys och lärdomar av utförda arbetsförmågebedömningar återkopplas till personalchef och personalfunktion. På så sätt kan de positiva lärdomarna i ett långsiktigt perspektiv tillämpas på liknande verksamheter inom övriga delar av organisationen.

## **6.4.3.3 Utredning och stöd vid missbruk**

### **Syfte**

Utredning och medicinsk bedömning av alkohol- och drogmissbruk samt förslag på åtgärder.

### **Innehåll**

Feelgood kan genomföra tjänster inom Utredning och stöd vid missbruk enligt förfrågningsunderlaget. Företagsläkare tillsammans med företagssköterska på Feelgood gör utredning och bedömning av beroendeproblematik och grad av allvarlighet. Behandlingsförslag ges. Tillsammans med chef och medarbetare läggs handlingsplan. Där överenskommes om vilken typ av behandling som ska genomföras, vilken typ av prover som ska tas och när rehabiliteringsmöten ska genomföras. Feelgood utfärdar förstadagsintyg på arbetsgivarens begäran. Efter avslutad behandling tas ställning till uppföljning, efterbehandling och kontrollerande provtagning. Case manager från Feelgood koordinerar aktuella ärenden under hela behandlings- och uppföljningsprocessen och ser till att rätt kompetenser och resurser kopplas in i respektive ärende.

### **Chefsstöd**

Ibland uppstår situationer där chef/HR behöver hjälpa en medarbetare med någon form av beroendeproblematik. Vi på Feelgood ger chefen professionellt stöd, trygghet och ökad handlingskraft i dessa svåra frågor. Det är viktigt att agera rätt och snabbt, speciellt i de akuta situationerna.

### **Metoder**

Feelgood behandlar missbruk av alkohol med följande evidensbaserade metoder för alkohol :

- Kort Intervention
- Motiverande samtal
- Återfallsprevention
- KBT



- 12 stegs modellen (Minnesota modellen)
- Öppenvård
- Behandlingshem
- Läkemedel:
  - Disulfram (Antabus) avtal med delning via arbetsplatsen
  - Naltrexon /alkamposat

Samt drogmissbruk med:

1. Cannabis

- Återfallsprevention
- Familje- och nätverkverksarbete

2. Amfetamin

- KBT
- Återfallsprevention
- Läkemedel: Naltrexon

3. Kokain

- KBT
- Återfallsprevention
- Läkemedel: Disulfram (Antabus)

4. Opiater

- Kort Intervention
- Återfallsprevention
- KBT
- Psykoterapi
- Läkemedel: Metadon
- Läkemedel: Buprenorfin

Feelgood erbjuder *alkohol och drogtest* som en integrerad del i prevention och rehabilitering av missbruk. Flera scenarion finns där provtagning kan vara aktuell:

A. En chef misstänker att en medarbetare har ett problem:

Chefen informera medarbetaren om misstanke, ringer till Feelgood enheten för provtagning. Företagssköterskan tar prover och anamnes. Samt bokar återbesök till läkare och flerpartsmöte tillsammans med chefen för planering av rehab insatser.

B. Medarbetare uppträder berusade på arbetsplatsen:

Vid misstanke om aktuell berusning måste alkohol utandningstest tas skyndsamt då alkohol försvinner snabbt ur kroppen. Ingående prover är alkohol utandningstest samt drogtest. Provtagning sker på Feelgood dit chefen följer med medarbetaren.

C. Vid nyanställning:

Provtagning sker i samband med nyanställningsundersökning

D. Uppföljning av pågående missbruksbehandling:

Vid uppföljning sker provtagning med individuell anpassade prover och frekvens

E. Riskbruksscreening i samband med hälsokontroller:

Vid hälsokontroller av olika slag kan en AUDIT formulär och alkoholprov kopplas till. I motsats till scenario 1-5 ovan är denna tjänst hälsopromotiv. Forskningen har nu visat att när systematisk screening för alkoholproblem genomförs identifieras många riskdrickare. Alkoholscreening fyller en dubbel funktion. Dels kan högkonsumenter utan beroende erbjudas kort rådgivning för att reducera den hälsorisk som hög alkoholkonsumtion medför, dels kan personer med alkoholberoende identifieras och erbjudas behandling.

Samtliga drogtest är ackrediterade för arbetslivet med säker provtagning, oidentifierade analys och bedömning av MRO (Medical Review Officer).

### **15-metoden**

#### **Behandlingsinsatser optimala för personer med låg till måttlig grad av alkoholberoende.**

Feelgood erbjuder 15-metoden, en ny forsknings- och evidensbaserad metod för behandling av alkoholproblem. Metoden har utvecklats av Karolinska Institutet och Riddargatan1 och bygger på ett trappstegstänkande. Korta insatser är lika bra som mer omfattande behandling vid måttligt beroende av alkohol visar senaste forskningen. För individen handlar det om att bryta gamla vanor, att förändra sitt beteende. Motiverande (Motivational Interviewing) och KBT-baserade samtal har ett starkt vetenskapligt stöd för att hjälpa människor till förändring.

Initialt erbjuds kortare insatser och i det fall det krävs, erbjuds mer omfattande insatser. Effekten blir att konsumtionen och problem relaterade till konsumtionen reduceras.

*Första steget* är screening och kort rådgivning. Detta kan med fördel kombineras med HALU, HPB, Feelgoodsamtalet, RÖD till GRÖN och de medicinska kontrollerna eller där individen själv vill. Oftast är reaktionen från individen positiv: någon ser mig, någon bryr sig.

*Andra steget* riktar sig till personer där första steget inte är tillräckligt. Andra steget är en fördjupad bedömning, alkohol. Denna består av ett antal tester, provtagning och feedbacksamtal. Detta har visats sig hjälpa många individer att själva kunna hantera sina alkoholproblem.

*Tredje steget* innebär samtalsbehandling som kan kombineras med läkemedelsbehandling. Med motiverande samtal som är KBT-baserade lär sig individen känna igen högrisksituationer och hur han/hon kan hantera dessa när de uppstår. Det finns idag läkemedel som är till god hjälp att minska alkoholbegär och återfallsrisken. Behandlingen under sex månader består av regelbunden provtagning kombinerat med motiverande samtal och läkarbesök.

### **Nämndemansgården**

#### **Behandlingsinsatser av mer omfattande problem med beroende av alkohol och droger.**

För att kunna behandla omfattande problem med beroende av alkohol och droger som kräver specialistinsatser har Feelgood och Nämndemansgården utvecklat ett samarbete. Genom Nämndemansgårdens bredd och kompletta vårdkedja kan vi erbjuda de lösningar som passar varje individ bäst och kombinera våra olika tjänster till skraddarsydd program. Det kan innebära att Nämndemansgårdens tjänster tas i anspråk under delar av processen eller under hela hanteringen allt utifrån vilket behov som finns. Kontakten med Nämndemansgården sker alltid via Case manager från Feelgood.

Utifrån en individuell plan erbjuder Nämndemansgården professionellt stöd i form av ett team med olika specialistkompetenser, som alkohol-/drogbehandlare, läkare, sjuksköterska, psykolog och beteendevetare. Behandlingen grundar sig på 12-stegsprogrammet och finns både som öppenvård- och internatbehandling och täcker hela Sverige.

Nämndemansgården är multisite-/koncern-certifierat enligt SS-EN ISO 9001:2008 och kvalitetsdokumentation följer kraven i denna standard. SOSFS 2011:9 Föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete beaktas.

### **Uppföljning och återkoppling**

På individnivå följer vi berörd medarbetare igenom hela rehabiliteringsprocessen samtidigt som återkoppling till chef hela tiden sker. Samarbetet mellan chef, individ och Feelgoods Case manager är förutsättning för en lyckad beroendehabilitering.

På organisationsnivå arbetar vi gärna med er i arbetet med alkohol- och drogpolicy, utbildning av chefer och medarbetargrupper samt hälsostrategier med riskbruk i fokus.