

5.2.1.1 Hälsotest (individ och Grupp)

Målgrupp och 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.

Kundnytta: Främja god hälsa

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

- För individ där oklarhet råder kring livsstilsfaktorers påverkan på hälsan.
- För grupp ett analysverktyg för kartläggning av hälsostatus hos individ/grupp.

Genom kartläggning av sin livsstil erhåller individen ökad kunskap och insikt om hur det egna måendet och kapaciteten kan påverkas för att främja god hälsa.

I ett personligt samtal ges återkoppling av resultat på individnivå och dialog om individuell handlingsplan, vilken upprättas för genomförandet av individuella livsstilsförändringar som kan leda till ökad hälsa och ökat välbefinnande hos individen.

Kompetens att tillgå: Legitimerad hälsopedagog/sjuksköterska/företagssköterska. Leg läkare, vid eventuell remittering.

Alternativt genomförande 1: LIVSSTILSANALYS (individ/grupp)

Livsstillanalysen är en subjektiv enkät, som utgår från personens egen bild av sin aktuella situation, kartlägger och synliggör nuläge och önskat läge. I enkäten besvaras frågor gällande individens livsstilsval: kost, alkohol, droger, spel, tobak, motion, stress, sömn och upplevelse av egen hälsa. När enkäten är ifylld framträder en tydlig grafisk bild som ger individen möjlighet att reflektera över sin arbets- och livssituation. I samråd med hälsocoach skapas en handlingsplan med fokusområden, mål och delmål.

Fysiska tester som genomförs i samband med livsstilsanalysen: Blodtryck, puls, BMI, midjemått, skelettmätning, fettmätning med kalipermätare alternativt impedansmätning och konditionstest (Åstrand). Även upplevelsebaserade fysiska tester genomförs så som balans, rörlighet, benstyrka och uthållighet.

Alternativt genomförande 2: HÄLSOANALYS – FIRSTBEAT (individ/gupp)

FirstBeat är ett digitalt verktyg för livsstilsanalys som ger information om stress-, sömn-, träningsnivåer och återhämtning. Instrumentet mäter hjärtfunktion, hjärtfrekvensvariabilitet och skapar en digital



modell av användarens fysiologi och aktivitetsnivåer. Analysen omvandlar data till personlig feedback och ger en tydlig bild av nuläget för såväl individ som organisation.

Genom objektiv mätning får individen kunskap om hur kroppen påverkas av stress och återhämtning samt hur tidiga tecken på ohälsa kan identifieras samt aktiviteter som främjar god hälsa och återhämtning. Resultaten analyseras tillsammans med hälsopedagogen och skapar underbyggnader för upprättandet av en individuell handlingsplan med livsstilsförändringar för ökat välbefinnande hos individen.

Genomförandeprocess:

- Information och introduktion i verktyget
- FirstBeat Analys och aktivitetsdagbok under tre dygn
- Individuell återkoppling av analys
- Handlingsplan med mål och delmål
- Uppföljningsanalys med utvärdering av nuläget på individnivå till individen och gruppnivå till avropsberättigad

Återkoppling individnivå

Analysen genomförs som individuellt samtal (alt 1) alternativt via analysverktyget Firstbeat (alt 2) tillsammans med hälsopedagog med återkoppling av resultat på individnivå via integrerad dialog och upprättande av individuell handlingsplan.

Återkoppling gruppnivå

Återkoppling av resultat på gruppnivå och förslag på handlingsplan sker till avropsberättigad

Uppföljning:

Uppföljning av handlingsplan för individ och grupp inom tre (3) månader. Genomförs i enskilda samtal med individ. Uppföljning på gruppnivå återkopplas till avropsberättigad.

Kostnadsfri remittering

Kostnadsfri remittering sker alltid när ohälsfaktorer identifieras som ligger utanför hälsopedagogens/sjuksköterskans/företagssköterskans uppdrag. Remittering sker av läkare och alltid i samråd med individen.



5.2.1.2 Rådgivning Livsstil (Individ)

Syfte: Motivera individen att förändra sin livsstil

Målgrupp: Individ

Kundnytta: Främja god hälsa

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Hälsosamtal

Rådgivning livsstil/hälsosamtal syftar till att identifiera och/eller belysa oklarheter kring livsstilsfaktorers påverkan på hälsan. Avsikten är att individen ska erhålla en ökad medvetenhet och kunskap gällande livsstilens påverkan på den egna hälsan, arbetskapacitet, stressorer och återhämtning

Diskussion och rådgivning förs inom områden så som kost- och motionsvanor, alkohol, droger, spel, tobak, stress och sömn, upplevd hälsa, arbetssituation och livssituation. Individen ges stöd, kunskap och verktyg genom motiverade samtal för livsstilsförändringar. En handlingsplan utformas med individuellt anpassade aktiviteter, strategier och verktyg för att fatta beslut om den egna hälsan för en god hållbara livsstil.

Kompetens att tillgå: Hälsopedagog/legitimerad sjuksköterska/företagssköterska. Leg läkare, vid eventuell remittering.

Kostnadsfri remittering: Kostnadsfri remittering sker alltid när ohälsosfaktorer identifieras som ligger utanför Hälsopedagogens/Sjuksköterskans/Företagssjuksköterskans uppdrag. Remittering sker av läkare och alltid i samråd med individen.



5.2.1.3 HÄLSOFRÄMJANDE RÅDGIVNING (Organisation)

Syfte: Stöd i det strategiska hälsoarbetet

Målgrupp: Organisation

Kundnytta: Främja god hälsa

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler

Tjänstens innehåll och genomförande:

HealthWatch.se erbjuder forskningsbaserade verktyg för modern, proaktiv, hälsosam och faktabaserad organisationsutveckling. Systemet innehåller enkla, vetenskapligt beprövade och tidseffektiva verktyg för att bevara och öka hälsa och välbefinnande samt säkerställa god och hälsosam arbetsmiljö, goda förutsättningar för god hälsa på arbetsplatsen samt bidrar till ökad delaktighet och proaktiv hälso- och organisationsutveckling. Mätningarna ger underlag för att optimera arbetsförmåga, öka effektivitet och arbetsglädje samt motverkar ohälsa, sjukfrånvaro och sjuknärvaro.

Healthwatch.se riktar sig till hela organisationen och innehåller funktioner och verktyg för individer, chefer och ledning/HR. Metoden utgår från faktabaserad organisationsutveckling och främjar lärandemiljöer genom att öka kompetens och färdigheter kring det systematiska arbetsmiljöarbetet. HealthWatch.se är helt automatiserat och bygger på interaktiv självhjälps- och självutbildningsteknologi. Det betyder att man i anslutning till momentan återkoppling också får skraddarsydda handlingsplaner och verktyg för självhjälp och utbildning i olika format så att de passar olika inlärningsstilar och preferenser. Tjänsten innehåller också utbildande och pedagogiska verktyg för stresshantering och hälsopromotion på individ-, grupp- och organisationsnivå.

Cheferna får verktyg och färdighetsträning för att kunna arbeta proaktiv mot etablerade mål och utgå från fakta istället för förutfattade meningar. De får också verktyg för att hantera olika uppkomna situationer i gruppen, för att lösa problem och för att utveckla och stärka gruppens sammanhållning och prestationsförmåga.

På organisationsnivå får man också viktig kunskap om hur man kan arbeta med proaktiv hälsosamma organisationsutveckling, hjälpa utsatta grupper, rikta insatser och sprida goda exempel. Dessa verktyg utformas på såväl individ- och gruppnivå som organisationsnivå för att kunna arbeta utifrån ett helhetsperspektiv.

Nulägesbeskrivningar:

HealthWatch ger en tydlig bild över nuläget genom regelbundna realtidsmätningar.



Målformulering vid behov:

Utifrån nuläget kan kunden tillsammans med Hälso pedagog/Hälsostrateg/Organisationskonsult utforma mål och delmål för organisationen.

Metoder och aktiviteter för att bidra till en hälsosam arbetsplats:

HealthWatch har som mål är att bidra med konkreta och praktiska verktyg, metoder och aktiviteter för individer, grupper och organisationer för att bevara och öka hälsa och livskvalitet samt motverka stressrelaterad ohälsa. HealthWatch bidrar till att underlätta för organisationer att genomföra sitt systematiska arbetsmiljöarbete genom konkreta och enkla verktyg. Här kan man följa variabler som hälsa, stress, effektivitet och arbetsglädje på en eller flera grupper, avdelningar och sektioner över tid.

Åtterrapporering och uppföljning enligt överenskommelse med avropsberättigad:

Regelbundna åiterrapporering och uppföljningar planeras tillsammans med företaget/organisationen.

Kompetens att tillgå: Hälso pedagog/Hälsostrateg och/eller Organisationskonsult



ARENAKONCERNEN

5.2.2.1 FÖREBYGGANDE BESÖK (INDIVID)

Syfte: Ge individen möjlighet att besöka företagshälsan för utredning av arbetspåverkande besvär.

Målgrupp: Individ

Kundnytta: Förebygga ohälsa genom att ge möjlighet till medicinsk kontakt för att undvika sjukskrivning.

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Förebyggande besök (individ) används för utredning av besvär som kan ha sin grund i arbetet, arbetsituationen eller när de finns misstanke om att individen har ett risk- eller missbruk, så som alkohol, droger, läkemedel och spel. Det kan inledas när helst avropsberättigad eller individen själv upplever ett behov alternativ när företagshälsovården ser det befogat. Det är viktigt att individen får snabb hjälp av adekvat kompetens och det är företagshälsan som tar emot och bedömer vem individen ska besöka samt bokar tid i den lokal som kommits överens med den avropsberättigade. Den kompetens som individen bokats in hos utreder besvären och beslutar vilka åtgärder som bör sättas in. Därefter vidtas åtgärderna.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, beteendevetare, leg. psykolog, fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog.

Återkoppling: Återrapportering sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Uppföljning: Uppföljning sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss.



5.2.2.2 Förebyggande samtalsstöd (individ)

Syfte: Ge stöd till individen i svåra situationer som påverkar arbetsförmågan

Målgrupp: Individ

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Förebyggande samtalsstöd (individ) kan inledas när helst avropsberättigad eller individen själv upplever ett behov alternativt när företagshälsovården ser det befogat.

Kontakten inleds med definition av problembild, behov och förslag till åtgärder. Dessa ska kommuniceras, skriftligt om avropsberättigad så begär, och godkännas av avropsberättigade och individen. Stöd ges i form av samtal. Samtalsstöd med inriktning på kognitiv beteendeterapi erbjuds vid behov.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av beteendevetare, leg. psykolog eller annan adekvat kompetens. Enligt överenskommelse med avropsberättigad kan tjänsten utföras av företagssköterska.

Återkoppling: Återrapportering sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Avstämning och uppföljning: Avstämning och uppföljning sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss.



5.2.2.3 CHEFSSTÖD (INDIVID OCH GRUPP)

Syfte: Ge stöd och handledning till chefer i deras arbetsmiljö- och hälsoarbete.

Kundnytta: Förebygga ohälsa och skapa hälsosamma arbetsplatser

Målgrupp: Individ och grupp

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Chefsstöd (individ och grupp) inleds med ett möte mellan avropsberättigad och aktuell kompetens för att tillsammans se vilket behov av stöd som finns. Vi hjälper till med definition av problembild utifrån analys av situationen och hur behoven ser ut och föreslår utifrån detta lämpliga åtgärder, skriftligt om avropsberättigad så begär. Vi erbjuder olika lösningar av nulägesbeskrivningar beroende på avropsberättigads frågeställning. Våra konsulter /kompetenser arbetar med både individuella och gruppintervjuer, enkäter samt gör dokumentgranskningar för att få ett nuläge.

Därefter gör vi tillsammans med uppdragsgivaren upp en strategi för åtgärder samt sätter upp mål. Åtgärderna kan vara allt från rådgivning i form av stödjande samtal eller coaching till chefen/cheferna på individ eller gruppnivå, stöd i förebyggande arbetsmiljö- och hälsoarbete samt arbetsanpassning och rehabilitering.

Genom att arbeta systematiskt med arbetsmiljön förebyggs ohälsa och en tillfredställande arbetsmiljö uppnås. Våra konsulter erbjuder olika metoder och aktiviteter för att undersöka, genomföra och följa upp för att bidra till en mer hälsosam arbetsplats. Beroende på frågeställning och syfte bestäms metoden, det kan vara nulägesanalys inom det systematiska arbetsmiljöarbetet. Genom intervjuer och dokumentgranskning bedöms vad som fungerar bra och var det finns behov av förbättringar. Undersökningen tar upp hur organisationen har ordnat med arbetsmiljöarbetet och hur företaget arbetar praktiskt med arbetsmiljöfrågor för att få en hälsosam arbetsplats. Tillsammans tas en handlingsplan fram. Aktiviteten kan bli att chefer och skyddsombud behöver mer kunskap i form av arbetsmiljöutbildning. Vi erbjuder även Hälsoprofilsbedömning och Arbetsplatsprofiler för att hjälpa organisationen att ta fram ett nuläge och bistå till att skapa förutsättningar för motivation, delaktighet och insikt. Vi kan även hjälpa till att stötta skyddskommittéer, göra olika riktade undersökningar så som psykosocial eller fysisk skyddsronnd för att förebygga exempelvis stress, kränkningar, belastningsskador. Genomföra exempelvis seminarier/föreläsningar inom medarbetarskap och kommunikation.



Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare, organisationskonsult, arbetsmiljöingenjör eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Återrapportering sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Avstämning och uppföljning: Avstämning och uppföljning sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.



ARENAKONCERNEN

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

Målgrupp: Organisation

Förutsättningar: Det systematiska arbetsmiljöarbetet ska följa arbetsmiljölagen (1977:1160) och de föreskrifter som gäller och har betydelse för verksamheten. Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

SAM tillhandahålls både genom den digitala tjänsten "Healthwatch", för tydlig bild över personalens mående, hälsoväxeln där medarbetarna får prata med en sjuksköterska vid sjuknämnan för tidiga indikationer, åtgärder och där den samlade statistiken ger en bra bild av organisationens hälsostatus och av SAM-expert/konsulter som vid behov utför undersökningar/riskanalyser etc av organisatorisk och social arbetsmiljö samt fysiskt arbetsmiljön på plats.

Dessutom erbjuder vi rådgivning och stöd inom det systematiska arbetsmiljöarbetet, t.ex. med arbetsmiljöpolicy, rutiner, handlingsplaner och aktiviteter.

Vi erbjuder olika lösningar av nulägesbeskrivningar beroende på avropsberättigads frågeställning. Våra konsulter arbetar med både individuella och gruppintervjuer, enkäter samt gör dokumentgranskningar för att få ett nuläge. Våra konsulter kan tillsammans med avropsberättigad hjälpa till att identifiera vilka de prioriterade frågorna är inom organisationen för att kunna ta fram en målformulering. Det kan göras via tidigare framtaget underlag, intervjuer, enkäter eller dokumentgranskning. Därifrån upprättas en skriftlig rapport med åtgärdsförslag, där det bestäms vad är målet och vilka aktiviteter som krävs för att nå dit, vem ska göra det, varför och när.

Genom att arbeta systematiskt med arbetsmiljön förebyggs ohälsa och en tillfredsställande arbetsmiljö uppnås. Våra konsulter är vana och duktiga på att erbjuda rätt metod och aktivitet för att undersöka, genomföra och följa upp för att bidra till en mer hälsosam arbetsplats. Beroende på frågeställning och syfte bestäms metoden, det kan vara nulägesanalys inom det systematiska arbetsmiljöarbetet. Genom intervjuer och dokumentgranskning bedöms vad som fungerar bra och var det finns behov av förbättringar. Undersökningen tar upp hur organisationen har ordnat med arbetsmiljöarbetet och hur företaget arbetar praktiskt med arbetsmiljöfrågor för att få en hälsosam arbetsplats. Tillsammans tas en handlingsplan fram. Aktiviteten kan bli att chefer och skyddsombud behöver mer kunskap i form av arbetsmiljöutbildning. Vi erbjuder även Hälsoprofilsbedömning och Arbetsplatsprofiler för att hjälpa organisationen att ta fram ett nuläge och bistå till att skapa förutsättningar för motivation, delaktighet



och insikt. Vi kan även hjälpa till att stötta skyddskommittéer, göra olika riktade undersökningar så som psykosocial eller fysisk skyddsronnd för att förebygga exempelvis stress, kränkningar, belastningsskador. Genomföra exempelvis seminarier/föreläsningar inom medarbetarskap och kommunikation.

Kompetens att tillgå: Tjänsten ska utföras av adekvat kompetens, exempelvis SAM-experter/konsulter

Återkoppling: Återrapportering sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Uppföljning: Uppföljning sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.



ARENAKONCERNEN

5.2.4.1 Ergonomisk genomgång av arbetsplats (individ)

Syfte: Förebygga risk för fysisk och psykisk ohälsa, olycksfall och arbetsskador genom att bidra till en väl fungerande arbetsplats utifrån individens behov och förutsättningar.

Kundnytta: Minskad risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Tjänsten ska huvudsakligen utföras i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Vid besöket på arbetsplatsen sker en individuell bedömning avseende arbetsteknik, pauseringar, arbetsställning, utrustning, belysning, arbete vid bildskärm, arbetsanpassade hjälpmedel, om de arbetsredskap som används är anpassade för individen och arbetsuppgift. Vi gör också en bedömning av syn- och ljusförhållandet. Om individen upplever besvär i form av smärta och spänningar görs en bedömning av om detta kan ha ett samband med arbetsituationen.

Vi ger individen rådgivning och praktisk kunskap om hur regleringsanordningar på stol, bord ställs in, lämplig höjd och placering av bildskärm, hur olika musredskap ska användas, vikten av att variera arbetsställning i sittande och stå i tillräcklig utsträckning. Vi ger också information om vikten av att vila ögonen genom att inta olika syntillstånd samt att då och då ta några djupa andetag för återhämtning.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av ergonom eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Skriftlig rekommendation om åtgärder till chefen och/eller vid behov även kopia till individen.

Uppföljning: Eventuell uppföljning enligt överenskommelse med avropsberättigad



5.2.4.2 Ergonomisk genomgång av arbetsplatser (grupp)

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

Kundnytta: Minskad risk för ohälsa, olycksfall och arbetsskador

Målgrupp: Grupp

Förutsättningar: Tjänsten ska huvudsakligen utföras i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Ergonomisk genomgång av arbetsplatser (grupp) utförs genom besök av ergonom eller annan adekvat kompetens på aktuell arbetsplats. Utifrån avropsberättigads behov och önskemål ges stöd i att ta fram en uppdragsbeskrivning för aktuellt uppdrag.

Undersökning av arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, belysning, arbete vid bildskärm, arbetsanpassande hjälpmedel samt arbetsorganisation. En belastningsergonomisk undersökning av de olika typer av arbetsplatser som önskas bedömas sker genom att följa med medarbetare i de olika arbetsflöden som ingår för aktuell grupp. Här kan fotografering, filmning och iakttagelser användas för att fånga de olika arbetsmomenten. Undersökningen har fokus på arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, belysning, ljusförhållanden, bildskärmsarbete, arbetsanpassande hjälpmedel samt arbetsorganisation.

Riskbedömning av belastningsergonomin baserad på arbetsmiljöns utformning. Utifrån de iakttagelser och fakta som samlats in vid undersökning av olika typer av arbetsplatser görs en belastningsergonomisk riskbedömning av arbetssituationen. Adekvat metod används utifrån de arbetsuppgifter som utförs. Exempel på metoder som används: bedömningsmodeller i "AFS 2012:2 Belastningsergonomi, checklistor från Arbetsmiljöverket, riskbedömningsinstrument KIM1, KIM2 och KIM3.

Skriftliga rekommendationer om åtgärder. Uppdraget återkopplas skriftligen med bedömning och åtgärdsförslag. Åtgärdsförslagen kan exempelvis vara utbildningar i belastningsergonomi och datorarbete i storgrupp eller med en mindre grupp samlad kring en arbetsplats, framtagande av skriftliga instruktioner på hur man ställer in sin arbetsplats, förslag på annan utrustning som skulle minska belastningen utifrån de arbetsuppgifter som utförs exempelvis rekommendationer på vilka funktioner som på skrivbord, arbetsstolar, arbetsredskap mm, förslag på organisatoriska åtgärder som skulle kunna medföra att belastningen minskar. Eventuellt stöd vid genomförande av åtgärder. Vi har kompetens och vana att utföra utbildningar, implementering av nya arbetssätt exempelvis aktivitetsbaserade kontor, vara stöd vid val av arbetsutrustning, vara ett stöd vid att ta fram användarinstruktioner mm Vid planering av uppdrag diskuteras och planeras även hur eventuell uppföljning ska ske.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av ergonom eller annan adekvat kompetens.



Återkoppling: Skriftliga rekommendationer om åtgärder

Uppföljning: Eventuell uppföljning enligt överenskommelse med avropsberättigad



ARENAKONCERNEN

5.2.4.3 Ergonomisk genomgång (organisation)

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

Kundnytta: Beakta belastningsergonomin baserad på arbetsmiljöns utformning i syfte att minska risken för arbetsskador på arbetsplatsen.

Målgrupp: Organisation

Förutsättningar: Tjänsten ska huvudsakligen utföras i avropsberättigads lokaler om inget annat överenskommes.

Tjänstens innehåll och genomförande

Undersökning av arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, hjälpmedel samt arbetsorganisation. För att kartlägga brister gällande arbetsteknik, arbetsställningar, utrustning, hjälpmedel samt arbetsorganisation på organisationsnivå behöver man kartlägga om det bedrivs ett systematiskt arbetsmiljöarbete gällande fysiska och belastning ergonomiska arbetsmiljörisker.

På följande sätt kan en kartläggning ske:

Tillsammans med avropsberättigad definieras vad som ska undersökas och därefter planeras genomförandet av uppdraget.

Genomföra intervjuer med olika chefer för att se hur organisationen bedriver ett systematiskt arbetsmiljöarbete gällande den belastningsergonomiska arbetsmiljön. Frågor som berörs är exempelvis rutiner för att undersöka och riskbedöma, informera/utbilda personal, rutiner för inköp av arbetsutrustning, hur man fångar upp tidiga tecken på besvär samt hur HR informerar berörda chefer om behov av arbetsanpassning när problem redan uppstått.

Se om det finns dokumenterade rutiner för det systematiskt arbetsmiljöarbete gällande den belastningsergonomiska arbetsmiljön och om berörda chefer känner till och arbetar utifrån rutinerna. Skriftlig rapport med åtgärdsförslag till avropsberättigad. Uppdraget återkopplas skriftligen till avropsberättigad med en samlad bedömning om de styrkor och förbättringsområden organisationen har gällande dokumentation för systematiskt arbetsmiljöarbete gällande det belastningsergonomiska området, behov av kunskap inom det belastningsergonomiska arbetsmiljöområdet och om de aktiviteter som det finns behov av genomförs.

Stöd vid genomförande av åtgärder. Vi har vana av att genomföra utbildningar, stöd vid framtagande av olika arbetsmiljörutiner, stöd vid genomförande av undersökningar och riskbedömningar, stöd vid val av arbetsutrustning, stöd vid utformning av arbetsplatser Stöd i arbete med att ta fram uppdragsbeskrivningar vid behov mm

Vid planering av uppdrag tillsammans med avropsberättigad bestäms även hur uppföljning ska ske. Vanligtvis sker uppföljning vid ett möte mellan avropsberättigad, kundansvarig och eventuellt den konsult som genomfört uppdraget. Här sker dels en utvärdering av uppdraget samt vidare planering.



Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av ergonom och/eller arbetsmiljöingenjör.

Återkoppling: Återkoppling enligt överenskommelse med avropsberättigad.

Uppföljning: Uppföljning enligt överenskommelse med avropsberättigad.



ARENAKONCERNEN

5.2.5.1 Liten hälsoundersökning

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

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Vid en liten hälsoundersökning skickas information/inbjudan och ett anpassat frågeformulär om hälsotillstånd till individen.

Vid provtagning kan individen, för maximal smidighet, välja valfritt labb i landet som är kopplat till Karolinska för provtagningen och på förhand få sina värden granskade.

Annars kommer den anställde på tidsbokat besök till företagssköterska för provtagning av blodvärde, blodsocker och blodfetter och kontroll av äggvita (urinprov). Företagssköterskan mäter också blodtryck, längd, vikt och midjemått och beräknar BMI. Resultaten från dessa mätningar återkopplas i ett skriftligt hälsobesked som individen får med sig efter besöket. Man går också gemensamt igenom formuläret som den anställde har fyllt i och som bla innehåller frågor om hälsotillstånd, arbetsrelaterade besvär, arbetstrivsel, stress, sömn, kostvanor, alkohol och tobak liksom motionsvanor. Samtidigt med att man går igenom formuläret fångar företagssköterskan upp risker i arbetsmiljö och arbets- och livssituationen.

I hälsobeskedet skriver sköterskan in sådant som är viktigt för just denna individ och lämnar rekommendationer om åtgärder. Information/inbjudan, frågeformulär samt hälsobesked finns också på engelska.

Vid provavvikelse skickas brevsvar med provtagningsresultat. Rekommendationer om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuell. Företagssköterskorna använder motiverande samtalsmetodik i sina samtal.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Återkoppling till individ med rekommendationer om åtgärder enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Uppföljning: Vid provavvikelse skickas brevsvar med provtagningsresultaten till individen

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss

5.2.5.2 Stor hälsoundersökning

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

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro.

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Vid stor hälsoundersökning skickas information, anpassat frågeformulär och inbjudan till ett tidsbokat besök till den anställde.

Vid provtagning kan individen, för maximal smidighet, välja valfritt labb i landet som är kopplat till Karolinska för provtagningen, alternativt att den anställde kommer till företagssköterska för provtagning av blodvärde, blodsocker, kalcium, blodfetter, njur- och leverprover samt urinprov (äggvita).

Väljer den anställde att nyttja denna möjlighet så sker enbart ett besök på plats hos utföraren där sjuksköterska utför kompletterande tester och den anställde går igenom resultaten med företagsläkare.

Företagssköterskan mäter blodtryck, längd, vikt och midjemått och beräknar BMI. Syn- och hörseltest genomförs samt konditionstest. Resultaten från dessa mätningar återkopplas i ett skriftligt hälsobesked som individen får med sig efter besöket. Man går också gemensamt igenom formuläret som individen har fyllt i och som bla innehåller frågor om hälsotillstånd, arbetsrelaterade besvär, arbetstrivsel, stress, sömn, kostvanor, alkohol och tobak liksom motionsvanor. Samtidigt med att man går igenom formuläret fångar företagssköterskan upp risker i arbetsmiljö och arbets- och livssituationen. I hälsobeskedet återkopplar företagssköterskan rekommendationer om åtgärder till individen.

Vid provavvikelse skickas brevsvaret med provtagningsresultaten till individen. Rekommendation om eventuella åtgärder eller uppföljande läkarbesök med klinisk undersökning kan därefter bli aktuell.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Återkoppling till individ med rekommendationer om åtgärder enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Uppföljning: Vid provavvikelse skickas brevsvaret med provtagningsresultaten till individen

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.2.5.3 Valfri hälsoundersökning

Syfte: Ge individen kunskap om hans/hennes medicinska hälsotillstånd i arbets- och livssituationen. Tjänsten kan användas vid behov t.ex. i samband med utlandstjänstgöring.

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande

Valfri hälsoundersökning anpassas utifrån avropsberättigads behov och önskemål. Avropsberättigad kan själv utgå ifrån sitt aktuella behov och välja innehåll. Består de avropade åtgärderna enbart av analys av blodvärde kan individen, för maximal smidighet, välja vilket labb i landet som är kopplat till Karolinska för provtagningen och återkoppling kan ske helt digital. Om avropsberättigade önskar hjälp med innehåller i hälsoundersökningen kan vi bistå dem.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av företagssköterska och vid behov av företagsläkare eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Återrapportering sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Uppföljning: Uppföljning sker enligt överenskommelse med den avropsberättigade.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss.



5.2.5.4 Hälsoundersökning medicinska kontroller

Syfte: Arbetsgivaren har skyldighet att följa Arbetsmiljöverkets gällande föreskrifter vilka bl.a. innebär att ordna med eller erbjuda medicinska kontroller beroende på verksamhet och arbetsuppgifter enligt AFS 2005:6 samt följa andra föreskrifter inom området som kompletterar arbetsmiljölagen och föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete.

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

- för bly och kadmium,
- för fibrosframkallande damm såsom bl.a. asbest och kvarts,
- för härdplaster.

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 tjänstbarhetsbedömning.

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

Kundnytta: Uppfylla kraven i föreskrifterna.

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Vi erbjuder:

- Samtliga undersökningar/kontroller (inkl. arbets-EKG) enligt AFS 2005:6 och/eller andra förordningar
- Utfärdande av tjänstbarhetsintyg när så krävs
- Utfärdande av körkortsintyg samt förlängning av detsamma enligt gällande föreskrift
- Återkoppling till arbetsgivare och arbetstagare

Tillvägagångssätt/metod:



Arenakoncernen genomför samtliga kontroller undersökningar/kontroller enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift 2005:6 och eventuellt andra förordningar. När Arenakoncernen av arbetsgivaren får uppgift om anställd som ska genomgå lagstadgad hälsokontroll kallas denna individ för sådan.

Om provtagning och/eller spirometri krävs innan läkarundersökning kallas berörd individ först till företagssköterska för detta. Vid provtagningen bokar företagssköterskan tid hos företagsläkare för individen.

Företagsläkare genomför på tids bokat besök de undersökningar som krävs, återkopplar till individ och utfärdar tjänstbarhetsintyg när så krävs. Skriftligt intyg lämnas enligt föreskrift till arbetsgivaren.

Vid avvikelse av provsvar/kontroll eller på arbetsgivarens begäran ges, efter godkännande av den anställde, återrapport till arbetsgivaren.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av företagsläkare, företagssköterska eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Till individ. Vid avvikelse av provsvar/kontroll eller på arbetsgivarens begäran ges, efter godkännande av den anställde, återrapport till arbetsgivaren.

Uppföljning: Uppföljning av individ sker av läkare enligt gällande föreskrift och vid behov.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.2.6.1 Vaccination – Influensa och andra epidemiska sjukdomar

Syfte: Förebygga sjukdom

Kundnytta: Minska sjukfrånvaron

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Vid vaccination i avropsberättigads lokaler kommer läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande finnas att tillgå.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Vid vaccination av individ erbjuds individen/gruppen på lämpligt sätt vaccination. Detta kommer vi överens med uppdragsgivaren om.

Vid besöket på Arenakoncernens, alternativt i avropsberättigads, lokaler får individen besvara en frågemanual för bedömning innan vaccinationen. Individen ges allmänna råd och information om aktuell vaccination och eventuella biverkningar. Sedan individen bedömts kunna ges vaccination utan risk ges vaccinationen. Individen instrueras att stanna kvar 10 minuter efter att vaccinationen givits och hålls då under uppsikt.

Vaccinationen dokumenteras. Alla som givits vaccination registreras och får egen vaccinationsjournal. Uppföljning sker enligt överenskommelse med uppdragsgivaren.

Kompetens: Tjänsten utförs av företagsläkare och företagssköterska i enlighet med Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS), 2000:1 och 1999:26.



5.2.6.2 Vaccination vid smittoexponering i tjänsten

Syfte: Förebygga sjukdom

Kundnytta: Minska sjukfrånvaron

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Vid vaccination i avropsberättigads lokaler kommer läkarkompetens och utrustning för akut omhändertagande finnas att tillgå.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Tjänsten omfattar de anställda som av arbetsledare och företagsläkare bedöms vara i behov av vaccination med hänsyn tagen till arbetssituationen.

Anställd som enligt ovan bedöms vara i behov av vaccination beroende på smittexponering i tjänsten får först besvara en frågemanual anpassad efter aktuell vaccination. Allmänna råd och information om aktuell vaccination/er och eventuella biverkningar ges. Efter bedömning genomförs vaccinationen.

Individen instrueras att stanna kvar 10 minuter efter att vaccinationen givits och hålls då under uppsikt.

Vaccinationen dokumenteras. Alla som givits vaccination registreras och får egen vaccinationsjournal.

Uppföljning sker enligt överenskommelse.

Vaccination omfattar tex: TBE, Hepatit B, Hepatit A+B, Polio, Difteri och TBC.

Kompetens: Tjänsten utförs av företagsläkare och företagssköterska i enlighet med Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS), 2000:1 och 1999:26.



5.2.7.1 Utbildningar och seminarier inom arbetsmiljö-och hälsoområdet

Syfte: Ge kunskap inom områden såsom hälsofrämjande aktiviteter och hälsofrämjande faktorer, arbetsmiljö och systematiskt arbetsmiljöarbete.

Kundnytta: Främja hälsa, förebygga ohälsa och olycksfall

Målgrupp: Grupp

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Utbildning och seminarier om livsstil, kost, motion, stress och sömn

Våra konsulter erbjuder både enskilda och kombinerade utbildningar och seminarier inom de olika områdena beroende på behovet. Exempel på utbildning är Träna effektivt och skapa utrymme för träning i din vardag. Under utbildningen får deltagarna tips på hur de kan optimera sin hälsa med hjälp av kosten. Vi erbjuder bland annat en grundkurs för chefer om att hantera sin egen och sina medarbetares stress. De får konkreta tips och råd om hur de på bästa sätt kan hjälpa sina medarbetare tillbaka till arbetet om de skulle bli sjukskrivna med utmattningsproblematik. Vi har också seminarium om individuell stresshantering där deltagarna går igenom vad stress är och vilka stresssymptom som finns, hur de kan hantera sin egen stress och får tips på strategier och verktyg. Vi erbjuder också seminarium om sömn där deltagarna får råd kring hur de kan förbättra sin sömn och får prova på olika avslappningsövningar.

Tjänsterna utförs av adekvat kompetens.

Utbildningar och seminarier om ledarskap, organisationsutveckling och förändringsarbete samt dess betydelse för miljön.

Vi erbjuder flertalet utbildningar, seminarier och workshops om bl a livsstil, kost, motion, stress och sömn beroendes på syfte från avropsberättigad. Vi skräddarsyr upplägg och vi har alltid ett förmöte där vi tillsammans tar fram ett upplägg. Under våra utbildnings- och seminarietillfällen varvar vi dialog och diskussion utifrån fallbeskrivningar och använder ibland korta filmer. Vi väver gärna in och belyser verksamhetens egna arbetsmiljödokument och policy som berör ämnet. Vi erbjuder bland annat utbildning inom ledarskap och chefsrollen under två (2) dagar. Utbildningen innehåller moment som syftar till att ge insikt om det personliga ledarskapets betydelse samt ge en ökad förståelse av chefsrollen. Genomförande kombinerar teori med praktiska övningar, organisationens policy, reflektioner och hemuppgifter. Dagarna sprids ut för att deltagarna ska få möjlighet att implementera verktyg i vardagen och öka lärandet.



Vi arbetar mycket med metoden GDQ när en organisation behöver utvecklas. GDQ är världens första vetenskapligt bevisade metod som mäter en grups effektivitet, produktivitet, och utvecklingsfas. Verktöget tar också fram konkreta faktorer på vad gruppen kan göra för att bli mer effektiva och produktiva, samt komma längre i sin utvecklingsprocess. Enligt forskning vad gäller grupper utveckling går en arbetsgrupp igenom ett antal faser innan den kan fokusera – helt och fullt – på sin uppgift. Individer går från att vara en samling kollegor till att bli ett högpresterande team. Från att lägga energi på osäkerhet och det sociala spelet, till att trygga och effektiva fokusera på teamets uppgifter. GDQ bidrar till en bättre arbetsmiljö.

Vid förändringsarbete är det viktigt med kommunikation och samspel. Vi erbjuder seminarium som syftar att öka kunskapen hur man kan förebygga ohälsa vid förändringar i en organisation. Våra konsulter informerar om vad som är viktigt för en ledning att tänka på innan förändringen sker så som riskbedöma arbetsmiljön och hur kommunikationen både internt och externt bör vara.

Utbildningar och seminarier om den fysiska, sociala och organisatoriska arbetsmiljön och det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Vi erbjuder olika utbildningar och seminarier inom den fysiska, sociala och organisatoriska arbetsmiljön och det systematiska arbetsmiljöarbetet. Vi skräddarsyr utbildningar och seminarier utifrån avropsberättigads behov men vi har även öppna arbetsutbildningar med olika teman i våra lokaler där det finns möjlighet att anmäla enstaka chefer och medarbetare.

Utbildningar inom HLR och första hjälpen

Våra konsulter erbjuder flertal utbildningar inom HLR och första hjälpen så som vuxen - HLR med hjärtstartare, defibrillering D-HLR och hjärt-lungräddning för barn. Vi erbjuder även repetitionsutbildningar.

Kompetens att tillgå: Tjänsterna utförs av adekvat kompetens inom de områden som utbildningarna och seminarierna avser.



5.3.1.1 Konflikthantering (individ och grupp)

Syfte: Ge stöd till individ/grupp i situationer orsakade av konflikt som påverkar arbetsförmågan.

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro

Målgrupp: Individ och grupp

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Definition av problembild samt förslag till åtgärder.

Vi erbjuder konflikthantering där inledande kontakt sker per telefon eller fysiskt möte med avropsberättigade. I mötet definieras problemområde och därefter sker överenskommelse om ramar till exempel antal gånger, plats och hur återkoppling ska ske.

Stöd till individen/gruppen i samråd med avropsberättigad

Konsulten har enskilda samtal med inblandade individer för att få en samlad bild av konflikten. Därefter sker möte med avropsberättigad där en överenskommelse sker hur konflikthanteringen ska gå till. Detta kan ske i form av flerpartsmöte och eller samtal med enskilda individer.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

Återkoppling: Sker kontinuerligt med avropsberättigad under uppdraget

Avstämning och uppföljning: Sker enligt överenskommelse med avropsberättigad

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.1.2 Krishantering (individ och grupp)

Syfte: Ge stöd till individ/grupp i situationer orsakade av exempelvis kris, hot och/eller våld eller i situationer där det finns risk för hot om exempelvis kris, hot eller våld som påverkar arbetsförmågan.

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukskrivning

Målgrupp: Individ och grupp

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler

Tjänstens innehåll och genomförande:

Definition av problembild, skriftlig bedömning samt förslag till åtgärder

Konsulten tar kontakt med avropsberättigad för att få information om situationen. Konsulten ger råd hur avropsberättigad och konsult på bästa sätt kan hantera läget. Konsulten och avropsberättigad kommer överens om upplägg på krisinsatsen. Konsultens bedömning om situationen och överenskommet upplägg med åtgärder sammanfattas skriftligen.

Stöd till individen/gruppen i samråd med avropsberättigad

Beskrivning av tjänsten när en krishändelse skett:

Konsult har avlastande samtal med berörd individ/grupp samt uppföljning med nytt avlastande samtal efter ytterligare en vecka till 10 dagar. Konsulten ger rådgivning kring återhämtning och självhjälp, samt informerar om krisreaktioner. Detta sker i samråd med avropsberättigad.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

Återkoppling: Enligt överenskommelse

Avstämning och uppföljning: Sker enligt överenskommelse med avropsberättigad

Vi är noggranna med att komma överens med avropsberättigad om hur avstämning och uppföljning ska ske vid samtalet om upplägg av krisinsats.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.1.3 Stresshantering (individ)

Syfte: Ge stöd till individ vid arbetsrelaterad stress.

Kundnytta: Förebygga ohälsa och minska risken för sjukfrånvaro

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Definition av problembild, skriftlig bedömning samt förslag till åtgärder

Uppdraget börjar med en inledande kontakt med avropsberättigad med beskrivning av hur denne uppfattar problemet. Därefter har vår konsult samtal med individen. Utifrån problembilden gör konsulten en skriftlig bedömning med förslag på åtgärder.

Stresshantering

Utifrån konsultens bedömning utförs uppdraget. Det kan vara stöd i olika stresshanteringstekniker vilket kan innebära psykoedukation om stress, uppkomst och verkningar. Andnings/mindfulness övningar. Rådgivning kring kost, sömn, återhämtning och balans.

Avslutande trepartssamtal med avropsberättigad och individ med ev diskussion kring åtgärder på arbetsplatsen

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av leg. psykolog, beteendevetare eller annan adekvat kompetens

Återkoppling: Enligt överenskommelse

Avstämning och uppföljning: Sker enligt överenskommelse med avropsberättigad

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.1.4 Utredning kränkande särbehandling (individ och grupp)

Syfte: Förebygga ohälsa genom att hantera mobbning och kränkningar. Tjänsten ska utföras med utgångspunkt i arbetsmiljölagen (1977:1160) och Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4).

Kundnytta: Förebygga ohälsa genom att hantera mobbning och kränkningar samt uppfylla krav i lagstiftning.

Målgrupp: Individ och grupp

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Utredning av mobbning och kränkningar utifrån aktuell lagstiftning

Våra konsulter är seniora och vana att utreda kränkande särbehandling. De är utbildade bland annat inom den norska metoden Faktaundersökning.

Faktaundersökning: Metoden är utarbetad av de norska forskarna Helge Hoel och Ståle Einarsen i syfte till att utreda upplevda kränkningar i arbetslivet. Målet med en utredning är att fastställa vad som har hänt för att kunna sätta in rätt åtgärder. Faktaundersökning lämpar sig väl som utredningsmetod i förhållande till svensk arbetsrätt och arbetsmiljölagsstiftning. Beroende på vad faktaundersökningen kommer fram till väljer arbetsgivaren lämpliga åtgärder.

Metoden kan användas vid exempelvis:

- Kränkning/mobbning som har skett vid flera tillfällen och eller under en längre tid
- Misstanke om sexuella trakasserier
- Enskilda intervjuer med berörda parter samt efterföljande trepartssamtal (vid ett litet antal inblandade parter)
- Semistrukturerade djupintervjuer med samtliga medarbetar/ ett slumpvis urval av medarbetare

Skriftlig bedömning med förslag om eventuella behov av vidare stödinsatser på både grupp-och individnivå.

För att välja metod inleds utredningen med en diskussion med avropsberättigad hur problemet ser ut från arbetsgivarens synvinkel. Därefter gör konsulten en skriftlig bedömning till avropsberättigade



med förslag på eventuella vidare stödinsatser.

Samtal på grupp och individnivå

Det är viktigt att förklara för de inblandade vad syftet är med utredningen. Att tydliggöra vad begreppet kränkande särbehandling innebär. Detta görs för att möjliggöra en eventuell övervägning av val i processen, att gå vidare eller inte.

Stöd till chefer och ledningsgrupper

Vi erbjuder stöd till chefer och ledningsgrupper vid kränkande särbehandlingsanklagelser. Exempel på stöd kan vara

- Handledning under processen
- Framtagande av underlag för policys och rutiner som ligger i linje med verksamheten och lagstiftningen.
- Värdegrundsarbete i arbetsgrupper/ledningsgrupper med syfte att skapa en god social arbetsmiljö och minska riskerna för kränkningar och trakasserier.
- Implementering av policys och rutiner i arbetsgrupper.
- Utbildning för de som tar emot anmälningar om kränkningar och trakasserier (vanligtvis chefer/HR och skyddsombud)
- Stöd/handledning till chef när kränkningar /trakasserier uppkommer.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av leg. psykolog eller beteendevetare.

Återkoppling: När undersökningen är genomförda sker sammanställning, analys och en rapport tas fram med åtgärdsförslag. Återkoppling sker även muntligen till beställare.

Uppföljning: Uppföljning sker i samråd med avropsberättigad. Formen på uppföljning med avropsberättigad bestäms tillsammans med konsult innan uppdraget börjar.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.2.1 Rehabiliterande besök (individ)

Syfte: Ge individen möjlighet att besöka företagshälsan för arbetspåverkande besvär.

Kundnytta: Rehabilitera ohälsa

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Besök, bedömning, behandling sker i företagshälsan samt i avropsberättigads lokaler. Individuella besök genomförs av företagsläkare, företagssköterska, beteendevetare, leg. psykolog, fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog och dessa kan remittera för vidare utredningar.

Använd kompetens och utförande beror på individens individuella problematik och förutsättningar.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av adekvat kompetens, t.ex. företagsläkare, företagssköterska, beteendevetare, leg. psykolog, fysioterapeut, ergonom eller hälsopedagog.

Återkoppling: Enligt överenskommelse med avropsberättigad

Uppföljning: Enligt överenskommelse med avropsberättigad

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.2.2 Rehabiliterande samtalsstöd (individ)

Syfte: Ge stöd till individen i dennes rehabilitering.

Kundnytta: Underlätta individens rehabilitering.

Målgrupp: Individ

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med Anbudsgivaren om tjänsten ska utföras i företagshälsovårdens lokaler och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Vid samtalsstöd till individ börjar kontakten alltid med definition av problembild, dvs kartläggning och bedömning av problemets art och omfattning. Problembilden kartläggs och definieras i förhållande till aktuell arbetssituation. Utifrån den definierade problembilden ges förslag till behandling och åtgärder. Trepartsmöte med uppdragsgivaren kan vara ett bra sätt att komplettera problembilden och bidra till ökade möjligheter att underlätta individens rehabilitering. Om fler kompetenser på företagshälsovården är inblandade sker samråd med dessa för optimalt resultat.

Rehabiliterande samtalsstöd inriktas på att övervinna hinder och att hjälpa individen att själv finna möjligheter och vägar att hantera sin arbetssituation. Individuell stresshantering kan ingå som en del av samtalsbehandlingen. Vi arbetar med lösningsinriktad och/eller kognitivt beteendearbetande samtalsbehandling.

Avstämning och uppföljning sker alltid enligt överenskommelse med avropsberättigad.

Arenakoncernen har ett flertal behandlare som kan erbjuda stöd med inriktning på kognitivt beteendeterapi.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av beteendevetare, leg. psykolog eller annan adekvat kompetens. Enligt överenskommelse med avropsberättigad kan tjänsten utföras av företagssköterska.

Återkoppling: Enligt överenskommelse med avropsberättigad

Avstämning och uppföljning: Enligt överenskommelse med avropsberättigad

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.2.3 Arbetsanpassning och rehabilitering (individ och organisation)

Syfte: Ge stöd och underlag i planering och genomförande av rehabiliteringsarbetet.

Kundnytta: Stöd i arbetet med arbetsanpassning och rehabilitering.

Målgrupp: Individ och organisation

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Vid rehabilitering av arbetstagare börjar kontakten vanligen med ett första bedömningsbesök hos företagsläkare varefter ett första rehabiliteringsmöte sammankallas. Våra företagsläkare, företagssköterskor, psykologer/beteendevetare och fysioterapeuter ger utifrån bedömning av behov och arbetsgivarens beställning stöd till arbetstagaren i individuella besök.

Arenakoncernen bistår arbetsgivaren i att samordna rehabiliteringsinsatserna mellan individ, beställande arbetsgivare och behandlande kompetenser, Försäkringskassan samt i vissa fall Arbetsförmedlingen genom våra rehabkoordinatorer som även kallar till rehabiliteringsmöten/avstämningarna där rehabiliteringens insatser och resultat kontinuerligt planläggs och utvärderas. Arenakoncernen bidrar med stöd i framtagande av rehabiliteringsplan. Genom kontinuerlig kontakt mellan rehabkoordinator och arbetsgivaren/beställaren ges råd, stöd och information i rehabiliteringsfrågor till arbetsgivaren.

Rehabiliteringsmöten är det forum där individens fortskridande i rehabiliteringsprocessen diskuteras, stöd ges och rehabiliteringsinsatserna utvärderas. Arenakoncernen deltar som expert och rådgivare i dessa möten. Vid rehabiliteringsmöten sker en kontinuerlig dialog, uppföljning och återrapportering till ansvarig chef. Vid behov sker kostnadsfri remittering till specialist inom primärvården.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av adekvat kompetens dock minst av företagsläkare, företagssköterska, leg. psykolog, fysioterapeut eller rehabiliteringskoordinator.

Återkoppling: Enligt överenskommelse med avropsberättigad.

Avstämning och uppföljning: Enligt överenskommelse med avropsberättigad.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



5.3.2.4 Arbetsförmågebedömning (individ och organisation)

Syfte: Utredda arbetsförmåga och ge individen stöd och hjälp att återgå i arbete.

Kundnytta: Stöd för arbetsgivaren i dennes rehabiliteringsarbete.

Målgrupp: Individ och organisation

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Stöd i arbetet med att ta fram uppdragsbeskrivning vid behov

Vi kan stötta i att ta fram uppdragsbeskrivning efter samtal med avropsberättigad. Finns det underlag från arbetsgivaren gällande medarbetare så som dokumentation gällande sjukfrånvaro eller annan betydelsefull information ur ett arbetsgivarperspektiv är det bra om ansvarig läkare för bedömningen har fått tagit del av den innan processen börjar. Vi kontaktar individen för att få ett samtycke till att läkaren ev. behöver ta del av tidigare journaler.

Bedömning av arbetsförmåga utifrån fysiska, psykiska, intellektuella eller sociala funktioner och utifrån befintlig position/yrkesroll på arbetsplatsen

Bedömningen inleds vanligen med ett gemensamt möte med arbetsgivaren och medarbetaren på företagshälsosvårdens enhet för att tydliggöra syfte och frågeställningen för bedömningen. Från oss deltar läkare och arbetsterapeut.

Direkt i anslutning till mötet genomförs ett läkarbesök för medarbetaren för en medicinsk undersökning/bedömning. Besök till arbetsterapeuten för medarbetaren sker i några dagar senare. Hos arbetsterapeuten görs ett antal undersökningar via validerade mätinstrument. Bland annat används Work Environment Impact Scale (WEIS) som identifierar personens upplevelse av hur arbetsmiljöfaktorer stödjer respektive hindrar medarbetarens välbefinnande och utförande av arbete. Arbetsterapeuten gör även en bedömning utifrån Worker Role Interview (WRI), som består av en semistrukturerad intervju och efterföljande skattning, den ger information om motivationsaspekter för återgång i arbete för till exempel tilltro till den egna förmågan och förmåga att ta ansvar. Områdena roller och vanor beaktar livsstilsfaktorer såsom personens möjligheter att anpassa sig till en arbetsroll och förändringsbenägenhet. Med bedömningsinstrumentet Assessment of Work Performance (AWP) är det möjligt att göra en aktivitetsbaserad bedömning av medarbetarens arbetsförmåga i olika arbetsuppgifter i såväl reella som konstruerade miljöer.



Läkaren föreslår utifrån fynd till arbetsgivaren om fortsatt eventuell utredning hos en eller flera andra yrkeskategorier så som ergonom, fysioterapeut eller psykolog. Avstämning med uppdragsgivaren sker och godkänns innan ev utredningen fortsätter.

Skriftligt och fullgott beslutsunderlag om vilka arbetsinriktade rehabiliteringsåtgärder och /eller arbetsanpassningar och arbetsuppgifter som är lämpliga utifrån arbetsförmåga.

Läkaren gör en skriftlig och fullgott beslutsunderlag om vilka arbetsinriktade rehabiliteringsåtgärder och /eller arbetsanpassningar och arbetsuppgifter som är lämpliga utifrån arbetsförmåga. Underlaget får både avropsberättigad och individ ta del av.

Besök hos företagshälsan och vid behov arbetsplatsbesök.

Besöken görs hos företagshälsan och vi kommer gärna ut och besöker arbetsplatsen för att få ett bättre perspektiv på individens arbetsmiljö.

Utlåtande om aktuella svårigheter och möjligheter och förmågor samt prognos för att återgå till ordinarie arbetsuppgifter och nuvarande arbetsgivare.

I beslutsunderlaget skriver konsult utlåtande om aktuella svårigheter och möjligheter och förmågor samt prognos för att återgå till ordinarie arbetsuppgifter och nuvarande arbetsgivare.

Kompetens att tillgå: Tjänsten utförs av adekvat kompetens dock minst av företagsläkare, företagssköterska, leg. psykolog, fysioterapeut eller rehabiliteringskoordinator.

Återkoppling: Innan processen påbörjas sätts preliminärt datum för ett avstämningsmöte, då utredningen ska vara klar och återrapporteras. Återkoppling sker med avropsberättigad, individ och involverade konsulter. Tillsammans tas en handlingsplan fram.

Uppföljning: Sker enligt överenskommelse med avropsberättigad. Vi följer alltid upp med avropsberättigad en tid efter utredningen är klar. Det är viktigt för oss att våra kunder är nöjda med våra tjänster.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss



ARENAKONCERNEN

5.3.2.5 Utredning och stöd vid missbruk (individ och organisation)

Syfte: Utredning och (medicinsk) bedömning av alkohol-, drog-, läkemedels och spelmissbruk samt förslag på åtgärder.

Kundnytta: Stöd till medarbetare och chef i risk- och missbruksrelaterade ärenden.

Målgrupp: Individ och organisation.

Förutsättningar: Avropsberättigad avgör i samråd med anbudsgivaren om tjänsten ska utföras på företagshälsans mottagning och/eller i avropsberättigads lokaler.

Tjänstens innehåll och genomförande:

Riskbruk/missbruk/beroende

Signaler på riskbruk, missbruk och beroende är viktiga att känna till. Utbildning av chefer och arbetstagare är viktiga insatser där vi som företagshälsovård gärna bidrar. Riskbruk kostar arbetsgivare stora belopp i korttidsfrånvaro, försämrad arbetsprestation mm. Den enkla intervention som givit evidensbaserat goda resultat innebär screening med ett enkelt frågeformulär AUDIT + provtagning CDT med återkoppling av företagssköterska. En sådan intervention kan tex beställas i samband med hälsoundersökningar. I de "trötthetsprover" som regelmässigt tas vid vissa typer av tillstånd ingår alkoholrelaterat CDT-prov. I alla våra kontakter med anställda är frågor beträffande alkohol och andra beroendeframkallande medel viktiga att utforska.

Utredning/ Bedömning

När Arenakoncernen via en arbetsgivare får information om en anställd med ev missbruksproblematik av alkohol-, drog-, läkemedels och spelmissbruk startar en process av utredning och bedömning. I denna process ingår som första steg ett trepartsmöte med anställd och arbetsgivare hos företagsläkare för undersökning/bedömning inkl provtagning/drogtestning. Medicinsk utredning och bedömning av eventuellt missbruk samt grad av allvarighet bedöms utifrån provsvar, trepartsmöte och individuella besök hos företagsläkare och företagssköterska.

Nära samarbete och återkoppling är i missbruksärenden avgörande för utfallet. Om den anställde har ett utvecklat beroende innebär det en kronisk psykiatrisk diagnos som kräver annan behandling än tex riskbruk. Vid alkoholberoende finns evidensbaserade medicinska behandlingsmetoder som vi använder. Det handlar om återfallspreventiva behandlingar som påverkar hjärnans belöningssystem så att suget minskar allt att effekterna av alkohol avtar. Antabus har också evidens när det ges under överinseende.

Behandlingsupplägg

Efter bedömningsfasen ges återkoppling till arbetsgivaren och individen i rehabiliteringsmöte.



Problembilden definieras och vi lämnar individanpassat rehabiliterings/behandlingsförslag. Oftast skrivs ett behandlingskontrakt vari förstadagsintyg kan ingå liksom löpande provtagning.

Arenakoncernen har rutiner utarbetade för förstadagsintyg. Vi kan också erbjuda öppenvårdsbehandling. Vid svår beroendeproblematik kan intensivare behandling på behandlingshem behövas initialt. Annan behandling såsom Råd och behandlingsenhetens öppenvårdsprogram med åtta dagars heltidsbehandling och eftervård varje vecka under ett års tid kan också vara aktuell. Vid annat drogmissbruk tex vid tablettavgiftning är Beroendekliniken en expertresurs att anlita. Som FHV är vi, när annan behandling ges, samarbetspart innan behandlingshem/motsvarande och vid återgång i arbete.

Vi bidrar också med råd och stöd till chef/HR i missbruksärenden.

Rutiner för tester

Regelbunden alt slumpvis eller vid misstanke om missbruk nykterhets/drogkontroll via blåsning i alkometer, provtagning och/eller urinscreening kan utföras varje vardag. Drogtester analyseras vid Karolinska Universitetslaboratoriet. Vi har också tillgång till MRO. Våra företagssköterskor kontaktar arbetsgivaren enligt kontrakt när en person uteblir eller visar avvikande värden. Internt informeras berörda behandlare.

Metoder

På FHV kan olika typer av missbruk/beroende behandlas i öppenvård. Vår behandling sker med MI=Motivational Interviewing, motiverande samtal som metod med tillägg av KBT-interventioner från CRA: Community Reinforcement Approach såsom tex funktionsanalyser för dryckesbeteende och nyktert beteende, att hitta "triggers", att föra dagbok över "cravingsituationer" mm. Det som är viktigt för att nå resultat är enligt forskning att man arbetar med själva missbruket. De behandlingsmetoder som är evidensbaserade är förutom Motiverande samtal, 12-Stepsprogrammet, KBT och CRA. De olika metoderna ger likvärdigt goda resultat. Samtalsbehandling bör kompletteras med evidensbaserad medicinsk återfallsprevention enl ovan. Samtalsbehandlingen bör ske relativt tätt i början för att sedan kunna glesas ut. Regelbundna/ev slumpvisa lab.prover/drogkontroll behöver hela tiden ske för att säkerställa nykterhet/drogfrihet. Behandling bör ofta ske över relativt lång tid.

Kompetens: Tjänsten utförs av företagsläkare, företagssköterska och/eller annan adekvat kompetens.

Återkoppling: Enligt överenskommelse med avropsberättigad. Snabb återkoppling så snart avvikelser sker är oerhört viktig. Ev återfall måste snabbt observeras och åtgärdas.

Uppföljning: Enligt överenskommelse med avropsberättigad. Uppföljande rehabmöten ca var tredje månad är generellt en bra uppföljningsmodell.

Kostnadsfri remittering: Om något framkommer som bör utredas medicinskt skriver ansvarig läkare kostnadsfritt remiss

