

VINTERN 2008

Läsvärt

Nyhetsbrev från ClaraHälsan
som skapar arbetskraft
i Värmland

LEDAREN:

Arbetskraft i
kropp och själ | sidan 2

Well at Work!

Rökfrihet på jobbet

Well at Work - nytt koncept | sidan 2

Arbetsfrågebedömning

När och hur ska den utföras? | sidan 4

Arbetskraft i kropp och själ

Har samhället gått i den berömda "väggen"? Allt snurrade på – produktion och konsumtion gick hand i hand. Vi balanserade på gränsen tills det tog tvärstopp. Pengar som gav energi till marknaden fanns plötsligt inte att uppbringa. Symtomen tycker jag kan liknas vid en utmattningsreaktion och diagnosen får bli "Utbränd". Nu väntar en lång återhämtning – det kan ta ett tag. Vi får anpassa oss efter omständigheterna – fokusera på nytt sätt och sätta gränser. Ta små steg och känna att det bär – avlasta och kanske låta en del planerade investeringar vila.

Kris betyder också utveckling. Investera i kropp och själ – det behöver inte kosta så mycket, men det gör oss väl rustade när allt drar igång. Svackan kan bli början på något nytt och sundare vill jag tro. På ClaraHälsan erbjuds många möjligheter till att finna en bra livsstil. Vi erbjuder t.ex. stöd i att bli nikotinfri, och möjlighet att träna i vårt gym till en rimlig peng. Vi vet också att konsekvenser i form av mindre arbetstillfällen drabbar den enskilde hårt. ClaraHälsan kan ge handledning och stöd när förändringar i organisationen sker.

Vi kan också medverka till utbildning och olika insatser i syfte att förebygga ohälsa. God arbetsmiljö leder till arbetsplatser där människor känner sig trygga och nöjda. Företagens verksamhet växer – och då växer hela Sverige.

Vi ser fram emot 2009 och är väl rustade att bistå er i ert arbete att utveckla Värmlands företag.

En God Jul med lata dagar och god mat – befriad från allt dåligt samvete och Ett Gott Nytt År med arbetskraft i kropp och själ önskar jag Er.



Birgitta Söderberg
Birgitta Söderberg
 är VD på Clarahälsan

HälsoSAM arbetsplats

- ett samarbete mellan ClaraHälsan och Konsum Värmland

Sedan våren 2005 pågår en storsatsning när det gäller arbetsmiljö och friskvård inom Konsum Värmland. En central del av detta arbete är satsningen på en hälso-diplomerings av samtliga företags arbetsplatser som innefattar butiker, fabriker och kontor.

Målet med att hälsodiplomera en arbetsplats är att **öka trivseln** för de anställda och **öka lönsamheten** för företaget. Hälsodiplomerings utgår från kriterier som har arbetats fram i samverkan med företrädare för ClaraHälsan, Konsum Värmland och Handels.

- Vi tog fram kriterier som handlade om **fysisk aktivitet, mat, rökning och livsstil**, faktorer som fanns med i liknande diplomerings som andra aktörer använde. Faktorer som är viktiga för hälsan, säger Susanne Elfman, företagssköterska på ClaraHälsan.

-När vi arbetade fram kriterierna ville vi göra en unik produkt för Konsum Värmland. När jobbet var klart blev det totalt 22 kriterier, berättar Ola Bergman, personalman, Konsum Värmland.

Vissa av dessa punkter handlar om arbetsplatsen - t.ex. rökfri inomhusmiljö, skyddsronder, arbetsrotation och minst två trivsel- friskvårdsaktiviteter/år. En av punkterna handlar om att varje anställd är **rökfri under arbetstid**. Åtta punkter handlar om **hur chefen fungerar** - medarbetarsamtal, att chefen har en relevant arbetsmiljöutbildning, hur resultatrapporteringen går till o.s.v. Flera av dessa punkter är systematiskt arbetsmiljöarbete.

-På arbetsplatsen är det framförallt chefen och hälsocoachen som är pådrivande i arbetet för att bli diplomerade, förklarar Ola Bergman. En eller flera hälsocoacher skall finnas på varje arbetsplats. Hälsocoacherna blir sedan kallade till ett årligt informations- och inspirationstillfälle. Senaste träffen var i oktober då 100 hälsocoacher var samlade och fick bl. a. träffa Anders Olsson, Värmlands egne guldmedaljör i simning.

-Arbetsplatserna kan bli diplomerade vid två tillfällen under året, berättar Susanne Elfman. Diplomerings är en färskvara och gäller i ett år. En gång om året genomförs en revision då chef och hälsocoach får intyga att arbetsplatsen fullgör alla krav för diplomerings. Vi från ClaraHälsan kan också göra ett antal slumpvisa oanmälda kontroller bland de diplomerade, avslutar Susanne.

Den 5:e december var det dags för fjärde tillfället för diplomerings. Fyra nya arbetsplatser fick ta emot diplomaten för en "Hälsosam arbetsplats"; Coop Konsum i Molkom, Koppom och Åmotfors samt Konsums egna bageri på Orrholmen i Karlstad. Totalt är nu 21 arbetsplatser diplomerade av ca 60 arbetsplatser inom Konsum Värmland.



Den 5 december blev Konsum Värmlands bageri en "Hälsosam arbetsplats". Från vänster hälsocoacherna Tom Pedersen och Carina Selnert, företagssköterska Susanne Elfman, ClaraHälsan och bagerichefen Tomas Sjölander.

ClaraHälsan satsar på nytt koncept

Well at Work - för rökfrihet på jobbet

Vi hjälper våra kunder att bli rök- och snusfria! ClaraHälsan erbjuder det nya konceptet Well at Work som omfattar kontakt med läkare, gruppcoaching, stöd via e-post och internet samt eventuell läkemedelsbehandling.

- Vi är stolta över att kunna erbjuda våra kunder en så välgenomtänkt tjänst för rök- och snusavvänjning och räknar med att starta flera grupper nu under vintern, säger Birgitta Söderberg, vd på ClaraHälsan. Flera av våra kunder har behov av en strukturerad metod för rökavvänjning på arbetsplatsen, och Well at Work innehåller en helhetslösning. De första överenskommelserna är redan klara med Karlstads kommun och Hammarö Utbildningscenter.

Well at Work är ett mycket omfattande koncept för nikotinvänjning på företag. Det bygger på att medarbetarna erbjuds kontakt med läkare, deltagande i gruppcoaching, stöd via e-post och internet samt eventuell läkemedelsbehandling. Arbetsgivaren får tillgång till en web-portal för uppföljning och administration. Konceptet är baserat på beprövade vetenskapliga metoder.

Vinster för både medarbetare och företaget

Det finns många anledningar för företag att satsa på att hjälpa sina medarbetare att sluta röka och snusa. Det främsta är att man tydligt agerar för medarbetarnas hälsa. En tydlig tobakspolicy och rökförbud på arbetsplatsen visar att företa-

get aktivt tar ställning. Dessutom finns ekonomiska vinster för arbetsgivaren; en rökare kostar företaget en månadslön per år på grund av sjukskrivningar och fler raster.

- Det är aldrig för sent att sluta röka, det är det bästa man kan göra för sin hälsa på kort och lång sikt! Dessutom slipper kollegorna utsättas för passiv rökning och privatekonomin blir bättre, säger Lena Pallin, företagsskötarska och coach på ClaraHälsan.

Rökförbud ökar behovet av rökavvänjning på jobbet

Under hösten kommer flera företag och kommuner runt om i landet att införa rökfri arbetstid. I samband med detta erbjuder många företag sina medarbetare någon form av stöd att sluta röka. För de flesta är det mycket svårt att sluta på egen hand. Det finns ett starkt samband mellan hur mycket hjälp man får, och hur väl man lyckas förbli rökfri.

Well at Work har tagits fram av läkemedelsföretaget Pfizer, och lokalanpassas i samarbete med ClaraHälsan.



Fakta om nikotinbruk i Sverige:

- 2 miljoner svenskar är beroende av nikotin.
- 1 miljon dagligrökare finns i Sverige.
- 7 000 svenskar dör varje år av rökrelaterade sjukdomar.
- 17 % av svenska kvinnor röker - 13 % av männen.
- 22 % av svenska män snusar - 4 % av kvinnorna.
- 37 % av värmländska män använder någon form av tobak.

Källa : Nationell Folkhälsoenkät, svenskar 18-84 år. Folkhälsoinstitutet, 2004-2006.

För mer information kontakta

Lena Pallin, företagsskötarska på ClaraHälsan
e-post lena.pallin@clarahalsan.se tel 054-22 17 16.

God Jul och Gott Nytt År

tillönskas er alla
från oss på ClaraHälsan

Liksom tidigare skickar vi inga julkort utan lämnar istället ett bidrag till SOS Barnbyar.

Träningsinstruktioner

Prova lätt styrke- uthållighetsträning i syfte att förebygga besvär i nacke, rygg och axlar. Vi har förutom allmänna program även program för riktad träning för rygg samt nacke/axlar. Sjukgymnaster från ClaraHälsan hjälper dig att komma igång i vår träningslokal på Karolinen. Ingen föranmälan behövs. Schema finns på www.clarahalsan.se klicka på länken Träningslokalen.

Nyheter från Arbetsmiljöverket

Krav på årlig sammanställning försvinner från SAM-föreskrifterna

Ändringen började gälla 1 november 2008. Kravet på årlig sammanställning av inträffad ohälsa, olycksfall, allvarliga tillbud har tagits bort. Anledningen är att göra det lättare för företagen. Kravet att utreda orsakerna till att arbetstagare råkat ut för ohälsa, olycksfall eller allvarliga tillbud i arbetet kvarstår. Det är bara den årliga sammanställningen som inte längre krävs. Ändringen har nr AFS 2008:15.

Arbete med vibrerande maskiner

- kan öka risken för hjärtinfarkt
Exponering för vibrationer kan öka risken för hjärtinfarkt - det visar en studie gjord på 14 000 män anställda i järnmalmgruvorna i Kiruna och Malmberget. Studien ingår i en avhandling som forskaren Bodil Björ försvarade vid Umeå universitet den 14 november. Resultaten i den experimentella studien visade att exponering för hand-arm-vibrationer gav en akut minskning av hjärtfrekvensvariabiliteten.

Du hittar mer information på:
www.umu.se.

Föreskrifter om förskola och fritidshem upphör gälla

AFS 1986:19 ska upphävas 1 januari 2009. Föreskrifterna om upphävandet har nr AFS 2008:14.

Efterfrågad broschyr om kassaarbete

AV:s broschyr Att arbeta i kassa (ADI 566) är efterfrågad, därför har AV nu uppdaterat denna och den finns att beställa på telefon 08-730 97 00 eller i web-shopen www.av.se. Broschyren beskriver hur arbetsgivaren kan organisera arbetet för att minska stress och belastning, och vad de som arbetar i kassan kan göra själva för att undvika belastningsskador. Informerar även om vad företagshälsovården kan hjälpa till med.

Arbetsförmågebedömning

Nya rehabiliteringskedjan infördes i juli 2008 – reformen handlar främst om sjukskrivningarnas längd i förhållande till diagnos och aktuellt arbete samt hur rätten till ersättning från Försäkringskassan bedöms. I samband med detta har arbetsförmågebedömningar kommit att bli mer aktuella och viktiga.

I tidigare skeden i sjukskrivningsprocessen (180 dagar) ska arbetsförmågan bedömas mot specifikt arbete. I ett senare skede (i regel efter 180 dagar) ska arbetsförmågan bedömas i relation till hela arbetsmarknaden.

För att möta detta behov har ClaraHälsan utarbetat rutiner i syfte att på ett multidisciplinärt och professionellt sätt utföra arbetsförmågebedömningar. Då ClaraHälsans personal är specialister på hälsofrågor i förhållande till arbetsmiljön, har god kännedom om arbetsplatser och dess krav, samt är vana att samverka utifrån ett helhetsperspektiv är vi en naturlig samarbetspartner i dessa sammanhang.

Begäran om arbetsförmågebedömning kommer vanligtvis från arbetsgivaren.

Uppdraget sorteras via vår kundansvarige till de aktuella kompetenserna; i regel **företagsläkare**, **företagssjukgymnast** (ergonom) samt **beteendevetare**. Kundensvarig bokar in tider för de respektive bedömningarna samt för avstämning/återrapportering till beställaren. Respektive profession utför sin bedömning och samråder därefter för en sammanfattande, **gemensam bedömning**. Vid behov utförs arbetsplatsbesök. Företagsläkaren ansvarar för utformningen av den sammanfattande bedömningen, som först återförs till individen själv, därefter till beställaren och då vanligtvis vid ett möte med berörda parter närvarande. Arbetsförmågebedömningen har individens förutsättningar i fokus och ger ett underlag för dennes fortsatta arbetsliv.

Välkommen till ClaraHälsan!

Våra öppettider

ClaraHälsan, Karolinen

Måndag – fredag 08-16:30

Dag före helgdag stängt från kl 12

Bokning av tider/telefontider samt rådgivning sker hos företagssköterska mellan klockan 08-11. Telefon 054-221700, välj 1.

Våra öppettider i jul

22-30 december:

Öppet 08-16

Lunchstängt 12-13

23 dec och 30 dec stänger vi kl. 12.

Trettondagsafton 5 januari stängt

Gymmets öppettider

Måndag-fredag 06-21

Lördag (samt dag före helgdag) 06-18

Söndag 06-21

Gymmets öppettider i jul

Julafton och juldagen stängt.

Annandagen 06-18

Nyårsafton och nyårsdagen stängt.

Trettondagsafton 06-18

Lamberget

Stängt v. 52 och v. 1

Mån-tis-tor 07:30-16:30

Ons-fre 07:30-11:30

Lunchstängt 12-13

Hammarö

Stängt v. 52 och v. 1

Mån-ons 08-16:30

Torsdag 08-14:30

Fredag stängt.

Lunchstängt 12-13



CLARAHÄLSAN