

LEDAREN:

Möjligheternas
höst

sidan 2

Förändringar och möjligheter

Medicinsk yoga- en växande
metod inom rehabilitering

ClaraHälsan anordnar kurser | sidan 2

Kosttävling för personalen
på Länsförsäkringar

Hitta matglädjen | sidan 4

Möjligheternas höst

Att se positivt på förändringar kan vara svårt – särskilt när man inte väljer detta själv. Att tro att de inte sker är att stoppa huvudet i sanden. Att se förändring som möjlighet känns bättre, men förändring kräver vilja och kraft. ClaraHälsan står inför en förändring, vi kommer att bli en mindre hälsa, men vår ambition är att bibehålla konceptet hög service/tillgänglighet och kvalitet.

Anledning till vår omställning är utfallet av en offentlig upphandling. För och nackdelar med denna form av upphandling diskuteras ofta, inte minst frågan om hur lokala leverantörer skall kunna konkurrera med stora rikstäckande leverantörer. Detta gäller många branscher varav vi tillhör en. Att bedöma och utvärdera anbud är svårt och ofta är timpriset det som blir avgörande, medan värde i form av närhet, miljösynpunkter och relationer inte ryms i utvärderingen. Vi ser att våra tjänster tillför värde för våra kunder i form av friska medarbetare, som levererar. Vi vet att hög tillgänglighet och nära relationer är en avgörande faktor i all rehabilitering och att tidiga insatser ofta förhindrar större och dyrare aktiviteter.

Hösten är också tid för reflektion och uppstart. Ta dig tid – du får den aldrig! På ClaraHälsan "stegar" vi på i sommarens och höstens friskvårdsaktivitet. En kontorsanställd går 2000-3000 steg per dag – rekommendationen är att vi går (eller motionerar motsvarande) 7000-10 000 steg per dag.

För en hundägare är detta den normala dosen motion.... Så med gott samvete fyller jag i min dagbok och hoppas på vinst.

Birgitta



Birgitta Söderberg

Birgitta Söderberg
är VD på Clarahälsan

Medicinsk yoga- en växande metod inom rehabilitering



Medicinsk yoga är en djupverkande form av rehabiliterande terapi, både fysiskt, mentalt och emotionellt. Yogan är effektiv även som förebyggande rehabilitering.

- Syftet med våra kurser i medicinsk yoga är att sträva efter att vara närvarande i nuet, att gå ner i varv genom olika andnings- och rörelseövningar och meditation, berättar Elisabeth Gabrielsson som är ergonom och yogainstruktör på ClaraHälsan.

- Yoga är effektivt mot stressrelaterade besvär som exempelvis sömnstörningar och muskulära spänningar. Det är också en användbar metod mot olika smärttillstånd i rörelseapparaten.

Den medicinska yogan kommer ur den klassiska Kundaliniyogan som är en bred och ursprunglig yogaform. Kundaliniyogan är det äldsta yogasystem man känner till – mellan 5000-6000 år gammal. Som terapi och rehabilitering är medicinsk yoga en starkt växande verksamhet i Sverige.

- Förutom att vi lär ut olika tekniker av medveten andningsträning och meditation, så innefattas yoga också av olika mjuka kroppsövningar som anpassas helt efter deltagarnas förmåga, säger Annelie Carlsson som är ergonom och yogainstruktör på ClaraHälsan.

ClaraHälsan är en av två hälsor i Värmland som kan erbjuda medicinsk yoga. Instruktorerna Elisabeth Gabrielsson och Annelie Carlsson har fått sin instruktörsutbildning via Yogainstitutet.

Kurser i medicinsk yoga på ClaraHälsan

Vi tar in 8 deltagare för varje kurs och träffas en gång i veckan under sex veckor, en timme varje gång.

Kursansvariga är Elisabeth Gabrielsson och Annelie Carlsson.

Hör av er vid intresse – kurser startas löpande!

elisabeth.gabrielsson@clarahalsan.se
Tfn 054-22 17 08

annelie.carlsson@clarahalsan.se
Tfn 054-22 17 36

Riskbedömning vid förändring på arbetsplatsen

Rutiner för en bra arbetsmiljö

För att arbetsmiljöarbetet ska fungera bra behöver arbetsgivaren tillsammans med skyddsombud och arbetstagarer tänka igenom vilka rutiner som behövs. Hur ni kan synliggöra arbetsmiljön i det dagliga arbetet

För att fortlöpande ta hänsyn till arbetsmiljön är det bra om chefer och arbetsledning har på sig "arbetsmiljöglasögon" när de utför sitt vardagliga arbete.

De bör alltså tänka igenom hur arbetsmiljön påverkas i olika situationer, exempelvis:

Om någon arbetstagarer får ytterligare arbetsuppgifter kan det bli alltför psykiskt påfrestande. Chefen eller arbetsledningen behöver då ofta hjälpa till med att prioritera bland arbetsuppgifterna.

Den som varit borta länge från arbetet behöver vanligen stöd och information när den kommer tillbaka.

Hur och när gör man en riskbedömning?

När förändringar i verksamheten planeras ska arbetsgivaren göra en konsekvensbedömning/riskbedömning av arbetsmiljön. Detta för att bedöma om förändringarna kan medföra risker för ohälsa eller olycksfall. *Se Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2001:1 (8 §, andra stycket)*

Ändringarna kan till exempel vara:

- Personalneddragning
- Produktionsförändring
- Förändrade arbetstider
- Utökad arbetsinnehåll
- Nya arbetslag/gruppsammansättningar
- Ändrade arbetsuppgifter
- Nybyggnation/lokalbyten
- Ändringar i befintliga lokaler
- Förändrad arbetsutrustning - maskiner, fordon, redskap.
- Nya kemiska produkter
- Ny ventilation
- Riskbedömningen ska göras innan förändringen sker och avse tiden efter genomförd förändring.



En bra arbetsmiljö leder till minskad risk för ohälsa och olycksfall.

Risker

Bedömningen kan behöva göras både på grupp- och individnivå. Den ska omfatta såväl fysiska som sociala och psykologiska risker. Här är några exempel på sådant som kan innebära risker för ohälsa och olycksfall:

- Stor arbetsmängd
- Tidspress
- Svåra/komplicerade arbetsuppgifter
- Liten påverkansmöjlighet/lågt inflytande
- Otydlig organisation
- Brister i samarbetet
- Ensamarbete
- Våld och hot
- Otydliga arbetsuppgifter
- Dåligt anpassade arbetslokaler
- Ensidigt upprepat arbete
- Ändrad arbetsutrustning

Åtgärder

De åtgärder som inte vidtas omedelbart ska skrivas ned i en handlingsplan som anger:

- Vilka åtgärder som ska genomföras
- När åtgärderna ska vara genomförda
- Vem som ska se till att åtgärderna genomförs

På Arbetmiljöverket finner du material om riskbedömning. Här finns också blanketter som kan användas vid bedömningen (www.av.se)

Att förutse konsekvenser >>

Undersökning och riskbedömning i SAM >>

Lilla guiden till systematiskt arbetsmiljöarbete >>

Källa: suntliv.nu, Arbetsmiljöverket

Ta hjälp av oss

Företagshälsovården kan stå till tjänst och hjälpa till att utforma riskbedömningar och handlingsplaner. Om ni vill ha tips och råd hör av er till oss! Här finns expertis inom olika delar av arbetsmiljöområdet som ni kan ta hjälp av.

Kurs Mindfulness - medveten närvaro

Att vara mindful, eller medvetet närvarande i nuet, är ett förhållningssätt som vi människor har med oss av naturen. Men i vårt samhälle med dess höga livstempo, alla pulserande intryck och allt som vi "måste" göra dras vår uppmärksamhet ofta bort från nuet.

Syfte

Förebygga, reducera och hantera stressreaktioner. Ökad (arbets) livskvalitet och hälsa. Ökad uppmärksamhet. Sinnesro.

Metod

Vi tränar på att inrikta uppmärksamheten i nuet, utan att värdera det vi uppmärksammar. Vi tränar på att inte älta det förgångna eller oroa oss inför framtiden

Innehåll

Teori och praktik:

- Uppmärksamhetsträning
- Avspännings- och andningsövningar
- Uppmärksamhetsyoga
- Användande av mindfulness i dagligt liv
- Hemuppgifter

Tid: 1,5 timma/vecka under 8 veckor

(alternativ kan diskuteras).

C:a 8 deltagare.

Ansvarig: Marie Hallström,
telefon 0730-22 88 44

OBS! Sista anmälningdag 1 oktober. För kostnad och mer information ring Marie Hallström, alternativt er kontaktperson på ClaraHälsan eller 054-22 17 00. Anmälan sker på kurs@clarahalsan.se

Länsförsäkringar arrangerar kosttävling för personalen

Bank-o-Maten blev det vinnande namnet för Länsförsäkringars kosttävling som nu inletts i samarbete med ClaraHälsan. Innan kosttävlingen drog igång inbjöds personalen att delta i en namngivartävling där vinnande priset var ett årskort till ClaraHälsans gym. Bland alla fyndiga namn som föreslogs valdes slutligen Bank-o-Maten.

Tävlingen går ut på att deltagarna kryssar i vilka mål som uppfylls under dagen. Det kan vara exempelvis att man äter grönsaker mer än en gång/dag, två frukter eller fler, äter fiberrikt, äter fisk, avstår från sötsaker, alkoholfritt o s v. Man får en poäng för varje mål man uppfyllt och dessutom extra bonuspoäng om man uppfyller alla nio målen. Tävlingen pågår under två månader.

- Vi har tidigare år mest satsat på friskvårdsaktiviteter med fysisk karaktär och tyckte nu att det var spännande att prova en ny inriktning fokuserat på kost och livsstil, säger Caroline Rosengren, personalassistent på Länsförsäkringar Värmland.

Kosttävlingen introducerades på en kostföreläsning av företagssköterska Susanne Elfman från ClaraHälsan.

- Tävlingen handlar om att må bra och att hitta matglädjen i vardagen, säger Susanne Elfman. Deltagarna får reflektera över sina matvanor, vilket i sin tur kan leda till att man får motivation att bryta gamla invanda mönster.

Önskas mer information om kosttävlingen hör av er till er kontaktperson på ClaraHälsan eller vänd er till susanne.elfman@clarahalsan.se
054-22 17 27



Träningsinstruktioner i ClaraHälsans gym

Du vet väl att våra företagssjukgymnaster har regelbundna träningsinstruktioner i gymmet? För aktuella tider se: www.clarahalsan.se/Gym

Välkommen till ClaraHälsan!

Våra öppettider

ClaraHälsan

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.

OBS! Karlstads Kommun har särskilda telefontider, v g se www.clarahalsan.se/kontakt

Gymmet

Måndag-fredag 06-21
Lördag (samt dag före helgdag) 06-18
Söndag 06-21

Lamberget

Mån-tis-tor 07:30-16:30
Onsdag-fredag 07:30-11:30
Lunchstängt 12-13

Hammarö

Mån-ons 08-16.30
Torsdag 08-14:30
Fredag stängt
Lunchstängt 12-13



CLARAHÄLSAN