



ergonomhuset

vår kunskap : din hälsa

HÄLSOFRÄMJANDE
INSATSER

FÖREBYGGANDE INOM
ARBETSMILJÖ

SJUKVÅRD OCH
SJUKGYMNASTIK

UTREDNING OCH
REHABILITERING
(Cafa)

Förebyggande inom arbetsmiljö:

Belastningsergonomi

Ergonom/leg. sjukgymnast kan medverka i det belastningsergonomiska arbetsmiljöarbetet med rådgivning, stöd och utbildning beträffande optimal arbetsplatsutformning, arbetsteknik, val av utrustning och arbetshjälpmedel. Uppdragen kan ingå som stöd i det Systematiska arbetsmiljöarbetet.

Arbeta på rätt sätt

Ergonomisk information som bl a innehåller arbetsteknik, utformning av arbetsplatser, arbetsplanering, kroppens funktioner och dess signaler på överbelastning samt träningsråd.

Arbetsplatsanalys / ergonomisk

Arbetsplatsbesök med genomgång av enskilda arbetsplatser. Översyn av aktuell arbetsteknik. Om möjligt, direkt justering av arbetsplatsen med befintlig utrustning. Bilddokumentation vid behov. Rapport med åtgärdsförslag lämnas. Kan föregås av "Arbeta på rätt sätt".

Arbetsmiljöromd / ergonomisk

Arbetsplatsbesök med riskanalys och bedömning av aktuella arbetsplatser utifrån ergonomisk checklista. Dokumentation med rangordnade åtgärdsförslag. Utförs som stöd för det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Ergonomisk rådgivning

Förslag angående arbetsplatsutformning, val av utrustning eller arbetshjälpmedel samt möbel- och belysningsrådgivning. Vi är oberoende och neutrala och samarbetar med arkitekter och möbel-företag.

Individuell arbetsteknikträning

Träning av optimal arbetsteknik i reell miljö på arbetsplatsen eller i Ergonomhusets testkontor vid t ex statisk spänningsproblematik. Vid behov stöd av objektiv metod; foto, video eller EMG-Bio-feedback för att möjliggöra optimal återkoppling med t ex visar-instrument till personen som tränar.

Utprovning av arbetsstol

Utställning och demonstration på Ergonomhuset av ca 20 provstolar från olika leverantörer utifrån ergonomisk funktion. Möjlighet finns att provsitta och framförallt jämföra olika stolar vid samma tillfälle. Broschyr och förslag på inköpsställen för vald stol lämnas. Leverantören erbjuder provstol före beställning görs. Målsättning: att finna ergonomiskt rätt stol på kortast möjliga tid.

Belastningsergonomisk policy för datorarbete

Sammanställning av rutiner vid t ex nyanställning, utprovning av ergonomiska hjälpmedel/möbler med rekommendationer. Regelbunden uppföljning och uppdatering.

Teknik

Arbetsmiljöingenjör kan medverka i det övergripande tekniska arbetsmiljöarbetet med stöd, rådgivning och utbildning i gällande Arbetsmiljölagsstiftning inklusive Systematiskt arbetsmiljöarbete och andra aktuella föreskrifter.

Arbetsplatsanalys / teknisk

Teknisk kartläggning genom besiktning och eventuell enkät. Vid behov objektiv mätning och bedömning av buller, kemikalier, damm och fysiska risker. Rapport med åtgärdsförslag lämnas.

Arbetsmiljöromd / teknisk

Riskanalys som stöd för det systematiska arbetsmiljöarbetet. Dokumentation med rangordnade åtgärdsförslag.

Utprovning terminalglasögon

Konsultation hos optiker med undersökning av synstatus och utprovning av adekvata terminalglas.

Psykosomatik/Stress

Arbetspsykolog kan medverka i arbetsmiljöarbetet vid t ex planering av personalförändringar, utarbetande av krisplaner, konflikthantering och handledning av chefer. Ergonom/leg.sjukgymnast ansvarar för stresshantering och Stressprofil i samarbete med leg.psykolog.

Stressprofil

Stressprofilen är avsedd för företag, grupper och individer och kan ligga till grund för utbildning i stresshantering. Profilen bildar underlag för utredning av individens situation i arbete, på fritiden och privat samt eventuella stressymtom. Stressprofilen är ett mätinstrument som bygger på aktuell stress- och arbetslivsforskning. Formulär fylls i, databearbetas varefter individuell återkoppling ges. Stressprofilen är vägledande för fortsatta åtgärder och kan ligga till grund för en handlingsplan. Vid sjukskrivning kan den bidra underlag för framtagande av rehabiliteringsplan. Olika grupper/avdelningar kan jämföras med hela organisationen. Individen kan själv jämföra sig med företaget.

Kurs/seminarium i Stresshantering

Kursen vänder sig till chefer och/eller medarbetare. Målsättningen är att förmedla kunskap om stress för att starta en förändringsprocess och hur man som chef tidigt kan fånga signalerna på stress och utmattning och arbeta förebyggande samt mäta vinster. En sjuk medarbetare kostar minst 3x lönen. Varje dag! Från januari 2005 har arbetsgivaren ökade kostnader som medfinansierar för rehabiliteringen. Ökad kunskap kan minska kostnaderna för den psykosociala ohälsan och därmed ge ökad lönsamhet. Kursen är upplagd på en halv dag.

Stress-coaching:

Vänder sig till personer med stressrelaterade besvär eller utmattning/utbrändhet. Inledande samtal, Stressprofilanalys med återkopplingsamtal och ev uppföljningsamtal. Se även Stressprofil.

Samtal med psykolog

Stödsamtal med psykolog eller psykoterapeut med kognitiv och/eller psykodynamisk inriktning vid akut krisreaktion, sjukskrivning, vid stressrelaterad ohälsa eller efter stress-coaching.

Vägledning

Arbetspsykologiska vägledningssamtal vid studie- och yrkesval.

Aktiveringskurs "Vägen tillbaka"

Kursen vänder sig i första hand till personer med fysiska och/eller psykiska diagnoser som är sjukskrivna efter akut fas, dock inom 12-18. mån Teori varvas med praktisk träning och stödsamtal hos leg.psykolog.

Målet är arbetsåtergång samt bättre hälsovanor, ökad fysisk kapacitet och att stärka individens självkänsla och förmåga till gränssättning samt att inge ökad framtidstro.

Individuellt samtal med undersökning, Stressprofil och konditionstest vid kursstart.

Kursen är upplagd på 2-3 tillfällen per vecka, á 2-3 tim under 12 veckor med senare uppföljning och genomförs av ergonom/leg. sjukgymnast i samarbete med psykolog m fl.

Hälsa

Hälsokontroll och Hälsoprofilbedömning

Ergonomhuset samarbetar med företagssköterskor och kan därigenom erbjuda olika former av hälsoundersökning inklusive utökad hälsoprofilbedömning med specifik enkät och blodprover.

Ergonomhusets tjänster för organisation / grupp / individ:

HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER	FÖREBYGGANDE INOM ARBETSMILJÖ	SJUKVÅRD OCH SJUKGYMNASTIK	UTREDNING OCH REHABILITERING (Cafa)
Friskvård Kurser Seminarier	Belastningsergonomi Kurser / Seminarier <hr/> Psykosomatik/Stress Kurser / Seminarier	Sjukkymnastik Kurser	Arbetslivsriktad rehabilitering Kurser Seminarier

ergonomhuset

Besöksadress:
Sankt Pauligatan 5-7
416 60 Göteborg

Tel: 031-84 50 20
Fax: 031-84 50 22

info@ergonomhuset.se
www.ergonomhuset.se