



ergonomhuset







## Vår kunskap : Din hälsa

Ergonomhuset är ett kunskapsföretag inom ergonomi, arbetsteknik, utbildning och sjukgymnastik. Vår idé är att erbjuda ett helhetstänkande för individen och företaget. Specialinriktningar är belastningsergonomi och psykosomatik / stress.

Vi försöker alltid att ligga steget före och är uppdaterade på det senaste inom ergonomi och stress. Vi genomför funktionsundersökning, sjukgymnastisk behandling, träning av arbetsteknik, ergonomisk rådgivning, stresshantering och vid behov förmedling av moderna och rätt utformade kontorsmöbler.

Inom Ergonomhuset finns ergonomer och sjukgymnaster med hög kompetens. Vi samarbetar i nätverk med psykolog, läkare, arbetsmiljöingenjör, hälsopedagog, dietist och kan på så sätt erbjuda en komplett personalvård i tiden!

Vi erbjuder även abonnemangslösningar på alla våra tjänster.

Ergonomhuset grundades 1989 och finns i Göteborg med huvudverksamheten vid Redbergsplatsen och en mottagning för sjukgymnastik centralt vid Järntorget.



## Vill du vara steget före?

Ökad effektivitet och produktivitet höjer lönsamheten och kan påverkas med en bra arbetsmiljö.

Att arbeta på rätt sätt innebär arbete vid ergonomiskt riktiga arbetsplatser med en lämplig arbetsteknik och att ha handlingsutrymme i en bra psyko-social miljö. Detta påverkar aktivt företagets framgångsfaktor och sänker sjukfrånvaron!

Vi arbetar objektivt och neutralt, gör arbetsplatsbesök med arbetsanalys, föreslår effektiva åtgärder och ger ergonomisk rådgivning. Vid föreläsning i belastningsergonomi och stress kan man lära sig att bli uppmärksam på och själv ta ansvar och tolka kroppens olika signaler på överbelastning.

Vi har psykolog och arbetsmiljöingenjör som stöd och resurs för arbetsgivare och anställda för att få en optimal arbetsmiljö.

Vi stöder även Ditt företag i det hälsofrämjande arbetet! Vi erbjuder Må bra-kurser och kontorsmassage via vår hälsopedagog samt kostanalys med rådgivning av vår dietist.

På Ergonomhuset har vi också en utställning med de enligt vår erfarenhet bästa arbetsstolarna. Besök oss gärna och prova stolar med olika egenskaper från flera leverantörer.





Spänd?

Stressad?

Utbränd?

Muskelbesvär?

Ryggbesvär?

## Vi kan ha lösningen!

Samtliga som arbetar inom Ergonomhuset har hög kompetens och lång erfarenhet inom respektive specialområde. Vi har två sjukgymnastmottagningar och har korta väntetider.

Vi kan alltså ge individuell sjukgymnastisk behandling för smärtlindring, rörelse- koordinations- och styrketräning.

Vi har samlat vår kompetens och genomför föreläsningar och seminarier för företag i förebyggande syfte. Vi arrangerar också kurser enligt sjukvårdstaxa för individer som har symptom på stress, musarmsbesvär eller ryggont.

Sedan 1997 har drygt 1.500 personer deltagit i våra kurser och seminarier i dator-ergonomi, stresshantering, kroppskännedom/avspänning och rygghantering.





Läkare

Psykolog

Sjukgymnast

## Cafa : Specialist på rehabilitering

Cafa, Centrum för Arbetsförmåeanalys AB, är ett helägt dotterbolag till Ergonomhuset och fokuserar på arbetslivsinriktad rehabilitering.

Vi utför bedömningar av arbetsförmåga hos sjukskrivna på uppdrag av företag, Göteborgs kommun och Försäkringskassan.

Under en dag utreder vi rehabiliteringspotentialen gemensamt i team, bedömer arbetsförmågan och föreslår åtgärder för att snabbt få Din personal i arbete igen.


Vi har flera team med arbetsmedicinare, arbetspsykolog och ergonom. För kompletterande bedömningar har vi även tillgång till psykiater, ortoped och OMT-specialist (Ortopedisk Manuell Terapi).

Cafa arrangerar också seminarier och kurser för företag i rehabilitering, assisterar i utformningen av företagets rehabpolicy och coachar den enskilde i rehabiliterings-processen.

Cafa har redskapen och kunskapen för att ge Ditt företag friskare medarbetare!







# ergonomhuset

Besöksadress:  
Sankt Pauligatan 5-7  
416 60 Göteborg  
Tel: 031-84 50 20  
Fax: 031-84 50 22  
[info@ergonomhuset.se](mailto:info@ergonomhuset.se)  
[www.ergonomhuset.se](http://www.ergonomhuset.se)