

UTSIKTEN

AKTUELLT FRÅN KINNEKULLEHÄLSAN

SEPTEMBER 2005

Utbildning med fokus på utveckling!



Att hänga med i utvecklingen är en utmaning som gäller oss samtliga. För att lyckas är det nödvändigt med stimulans.

Kinnekullehälsan har under flera år erbjudit olika utbildningsaktiviteter i syfte att stimulera såväl organisationer, arbetsgrupper som individer. Det vi nu gör är att systematiskt erbjuda vårt utbud till våra kunder på ett sätt som gör innehållet mer känt.

Vi går därför ut med samlad information om några av våra mest efterfrågade utbildningar. Vi ser det som ett bra tillfälle att visa upp den flora av utbildningsaktiviteter som vi kan erbjuda.

På följande sidor kan du ta del av utbudet som kan ha till syfte att vara aptitretare inom ett ämne. Men det finns också ämnen inom vilka våra korta utbildningar i stort sett är heltäckande för det behov som vi tror finns. Utöver det som presenteras finns

också andra utbildningar vilka genom åren har specialkomponerats mot våra uppdragsgivare. Det handlar ofta om olika former av ledarutbildningar. Du får gärna mer information om du kontaktar oss.

Kinnekullehälsan är den lokala aktören i Skaraborg som kan ge dig stimulans på nära håll. Vi vill erbjuda utbildningar till vilka man kan ta sig snabbt och enkelt utan att förlora onödig tid under sin arbetsdag. Vi vet också att utbildning är ett sätt att delta i utveckling. Utveckling är en absolut nödvändighet för vår region och den måste komma genom regionens människor. Se detta som en möjlighet för Din personal att utvecklas inom olika områden.

Välkommen till Kinnekullehälsans utbildningar!

Per-Anders Gustafsson
VD, Kinnekullehälsan AB
per-anders.gustafsson
@kinnekullehalsan.se



Kunskap är aldrig tung att bära!

Vi vill ge dig en möjlighet att enkelt ta del av värdefull kunskap genom att erbjuda seminarier och utbildningar. Vi har gjort ett urval av våra olika aktiviteter som vi tror att ni har nytta av i er verksamhet. Avsikten är att olika yrkesgrupper ska hitta det område som berör dem. En del av dem är introduktion i ämnet, en del är detaljkunskap som behövs för att utföra sitt arbete. Konzepten är väl beprövade och föreläsarna är anställd personal hos oss med gedigen erfarenhet. Väl mött för att inhämta ytterligare kunskap.

Systematiskt arbetsmiljöarbete

Kursen är en introduktion i hur man på ett effektivt sätt organiserar det Systematiska Arbetsmiljöarbetet, både när det gäller fysiska och psykosociala arbetsmiljöproblem.

Avsedd för chefer, arbetsledare, skyddsombud, samt de som arbetar inom området.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM ARBETSMILJÖINGENJÖR

Skövde	Ons 28 september 08.00-12.00
Lidköping	Tis 4 oktober 08.00-12.00
Skara	Tor 13 oktober 08.00-12.00
Mariestad	Tor 17 november 08.00-12.00



Etik och moral/värderingar

Etik är de tankar, regler och lagar som människan grundar sina handlingar på. Moralen är förmågan att tänka i begrepp som rätt och orätt, gott och ont och att kunna fråga varför. Hur översätter man detta till sitt vardagsliv?

För arbetsledare och chefer som arbetar med personalfrågor.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM BETEENDEVETARE

Skövde	Tis 11 oktober 08.30-11.30
Mariestad	Tor 27 oktober 08.30-11.30
Skara	Ons 23 november 08.30-11.30



Kris/hot och våld

Att ge kunskap om åtgärder för att minska hot och våld samt kännedom om efterhjälpande åtgärder när hot och våld inträffat.

Avsedd för arbetsledare och personal som är utsatta för eller kan bli utsatta för hot och våld.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM BETEENDEVETARE

Falköping	Fre 30 september 08.00-12.00
Mariestad	Fre 21 oktober 08.00-12.00
Lidköping	Tor 10 november 08.00-12.00
Vara	Ons 7 december 08.00-12.00

Hjärt & lungräddning/hlr

För att göra livräddande insatser krävs rätt utbildning. Kursen följer Cardiologförningens koncept. Syftet är att man efter utbildning kan och vågar starta HLR och känner sig motiverad att gör det.

Lämplig för alla medarbetare.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM FÖRETAGSSKÖTERSKA

Töreboda	Ons 28 september 08.00-12.00
Skövde	Ons 19 oktober 08.00-12.00
Tibro	Tis 25 oktober 08.00-12.00
Vara	Ons 9 november 08.00-12.00
Skara	Tis 22 november 08.00-12.00
Lidköping	Tor 1 december 08.00-12.00

Må bra på kontor

Ett bra sätt att ge råd och vägledning för en bra kontorsmiljö.

Kursen vänder sej till arbetsledare för kontorspersonal samt berörd personal.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM SJUKGYMNAST/ERGONOM

Vara	Ons 12 oktober 08.30-11.30
Skara	Tor 27 oktober 08.30-11.30
Tibro	Tor 10 november 08.30-11.30
Skövde	Tis 22 november 08.30-11.30
Lidköping	Ons 30 november 08.30-11.30



Hälsa och livskvalitet

Syftet är att belysa hälsa ur olika perspektiv samt att skapa förståelse för bestämningsfaktorer för hälsan. Seminariet syftar vidare till att medvetandegöra och skapa insikt om betydelsen av eget ansvar för sin livsstil och livskvalitet.

Vänder sej till alla medarbetare.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM HÄLSOUTVECKLARE

Mariestad	Ons 28 september 08.30-11.30
Vara	Tis 11 oktober 08.30-11.30
Skövde	Tor 20 oktober 08.30-11.30
Skara	Ons 23 november 08.30-11.30
Lidköping	Mån 28 november 08.30-11.30

Rehabilitering

Denna utbildning syftar till att ge en övergripande bild av rehabprocessen. Vilka olika aktörer ska medverka i arbetet? Vad är de olika rollerna?

Vänder sej till den som arbetar med personalfrågor på företaget.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM BETEENDEVETARE

Lidköping	Fre 23 september 08.00-12.00
Skövde	Ons 5 oktober 08.00-12.00
Skara	Tor 13 oktober 08.00-12.00
Mariestad	Fre 11 november 08.00-12.00



Kost och aktivitet

Föreläsning - inspiration med tonvikt på kost och aktivitet. Hur ser den goda dagen ut? Hur blir jag vardagsmotionär? Tips och råd kring hälsa och livsstil.

Riktat sej till alla medarbetare oavsett nuläge.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM HÄLSOUTVECKLARE

Skövde	Ons 19 oktober 08.30-11.30
Mariestad	Ons 26 oktober 08.30-11.30
Skara	Tor 10 november 08.30-11.30
Vara	Fre 18 november 8.30-11.30
Lidköping	Mån 21 november 08.30-11.30



Nikotinavvänjning

Introduktion – beskrivning av stegen att bli nikotinfri. Råd och stöd till individer eller grupp i konsten att sluta röka eller snusa.

Vänder sig till alla anställda som vill sluta röka/snusa.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM FÖRETAGSSKÖTERSKA

Götene	Tor 22 september 08.30-11.30
Vara	Ons 5 oktober 08.30-11.30
Skövde	Tis 11 oktober 08.30-11.30
Lidköping	Ons 16 november 08.30-11.30
Mariestad	Tor 24 november 08.30-11.30

Stresshantering

Hjulen snurrar fortare och fortare både i arbetsliv och privatliv. Hur ska jag kunna hantera allt? Praktiska tips ges för att få en uthållig livsstil och hitta rätt rytm.

Målgrupp är alla personalkategorier.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM BETEENDEVETARE

Skövde	Ons 21 september 08.00-12.00
Mariestad	Ons 12 oktober 08.00-12.00
Falköping	Ons 9 november 8.00-12.00
Lidköping	Tis 6 december 08.00-12.00



Kommunikativt ledarskap

Introduktion i det kommunikativa ledarskapet. Vilka vinster finns i att kommunicera med bra struktur? En god teknik är en bra hjälp.

Avsedd för chefer/ledare.

FÖRELÄSAREN ARBETAR SOM BETEENDEVETARE

Lidköping	Ons 21 september 08.00-12.00
Falköping	Ons 26 oktober 08.00-12.00
Vara	Tis 8 november 08.00-12.00
Mariestad	Tor 1 december 08.00-12.00



Kostnader:

Kostnaden för dessa utbildningar varierar mellan **350 kr** och **550 kr**.

Rabatt lämnas vid flera deltagare från samma företag/organisation.

Intresserad?

Förfrågan och anmälan:

**Gunilla Sandén/
Britt Wilhelmsson
Tel 0511-207 00
Kinnekullehälsan, Skara**

Screeningundersökning för upptäckt av prostatacancer



Kinnekullehälsan får inte sällan förfrågningar avseende genomförande av det så kallade PSA-provet. Vårt förhållningssätt hittills har varit att vi inte utför detta prov. Vårt ställningstagande har vi byggt på att det vetenskapligt inte funnits belägg för provets tillförlitlighet. Under sommaren kom ytterligare en studie från USA som styrkte detta, att PSA-provet har en otillfredsställande säkerhet. Att man just i USA konstaterar detta är intressant då flera svenska män i offentlig position hänvisat till hur långt man kommit inom screeningundersökningen i USA

Vår företagsläkare Ulf Edwall har skrivit följande om PSA-provtagning:

Riskanalys

Risken att drabbas av prostatacancer under livstiden är 9%. Det är framför allt den äldre mannens sjukdom, och 70 % av de som insjuknar har fyllt 70 år. 30 % drabbas alltså före 70 års ålder. Det innebär att ca 30 % av 9 % av alla män drabbas av prostatacancer före 70 års ålder = knappt 3 %.

Det kan tyckas naturligt att man med prostatascreening innefattande PSA-prov tidigt undersöker om det finns tecken till prostatacancer. En viktig invändning mot detta resonemang är att det fortfarande saknas vetenskapliga belägg för att hälsokontroller med prostataundersökning och/eller analys av PSA för tidig upptäckt och behandling av prostatacancer minskar dödligheten i sjukdomen.

Eftersom man inte säkert kan minska dödligheten i prostatacancer vid tidig upptäckt rekommenderas inte screeningundersökningar. Utredningen av eventuell prostatacancer är heller inte helt riskfri för patienten, och behandlingen (bortoperation av prostata, strålbehandling och hormonbehandling) på många sätt traumatisk, och påverkar allmäntillstånd, sexuell förmåga mm. Screeningundersökning kan i stället medföra överdiagnostik (förhöjda värden av PSA trots att det inte finns någon cancer) och överbehandling (man får behandling även för mer godartade varianter av tumörer som inte

skulle medfört något problem).

Undantaget till rekommendationen om prostataundersökning är om det finns nära släktingar som haft prostatacancer. Detta ökar risken och behandlingsvinsten, och i dessa fall rekommenderas i första hand att patienten själv söker läkare för kontroll med prostataundersökning och PSA-prov. Som nära släkting räknas far, farbror och bror.

Det finns således faktorer som talar för och emot prostatascreening. Det som skulle tala för screening är att man genom ett PSA-prov tidigt skulle kunna upptäcka en eventuell (ej säker) tumör. Den viktigaste invändningen mot screening är att man trots tidig diagnos inte säkert kan påverka överlevnadstiden, däremot orsaka onödigt oro och onödigt lidande för den det gäller.

Bestämmer man sig trots vad som ovan sagts för att genomföra screening, har man som beställare ansvaret att informera var och en av de som skall undersökas (helst skriftligt) om riskerna med screening (se ovan).

Vidare måste ett positivt utfall på PSA utredas vidare, och hur detta handläggande skall gå till måste vara fullt klart innan en screening påbörjas.

I princip är en primär prostatabedömning ofullständig om inte både prostatapalpation och PSA-prov genomförs.

Om man beslutar att screening skall genomföras, bör den i så fall riktas mot riskgrupper, dvs de som har nära anhörig som har/har haft prostatacancer enl. ovan. Screeningen bör i så fall innefatta både prostatapalpation och PSA-prov.

Det kan dock diskuteras om en sådan screening skall utföras av företagshälsovården, som ju i första hand skall arbeta med arbetsrelaterade hälsofrågor. Primärvården ter sig i första hand vara den instans som, om den skall göras, bör utföra den efterfrågade undersökningen.

Per-Anders Gustafsson, vd

Önskas ytterligare information se socialstyrelsens hemsida www.sos.se. Tryck där på "Sök" och skriv "PSA". På den sida som då kommer fram går man till rubriken "Övrigt" och markerar "Kliniska riktlinjer - prostatacancer".

Hälsoutveckling

Just nu jobbar vi i många projekt hos företag och organisationer och får erfara att aktiviteter med inriktning på kost och aktivitet är en väldigt intressant väg till att vara långtidsfrisk.

Vi presenterar gärna våra idéer för er - kontakta vår marknadsavdelning på tel 0511-207 15 eller mobil 0708-40 25 65.

nya tjänster

Kinnekullehälsan arbetar ständigt med utveckling av nya tjänster i samarbete med sina kunder. Under våren har vi utvecklat tre områden inom vilka vi nu har tjänster som efterfrågats och som gemensamt har som syfte att intensifiera och effektivisera rehabiliteringsarbetet.

Tjänsterna som vi utvecklat är:

- Sjukanmälan
- Rehabcoach
- Rehabiliteringskedjan

Sjukanmälan

Vi erbjuder företag att som komplettering till sin egen sjukanmälan inom företaget snabbt erbjuda sin personal råd och stöd för återgång i tjänst. Med denna tjänst ser vi möjligheten att snabbt sätta in de insatser som behöver göras för att en person skall kunna komma tillbaka i arbete. Syftet är att fånga upp all sjukfrånvaro och sedan arbeta vidare med den arbetsrelaterade delen. Hösten -05 är målet att starta denna tjänst för fem till tio företag.

Rehaboachning

Detta är en tjänst som vi haft en tid i samarbete med i första hand våra kommuner. Eftersom resultatet varit mycket bra går vi nu ut på bred front med detta erbjudande. Tjänsten används i samband med att en anställd är eller blir sjukskriven över en tid som beräknas bli så lång så att en rehabiliteringsutredning kommer att bli aktuell.

Rehabcoachen arbetar i nära samarbete med kundens personalansvarige och den anställde. Rehabcoachen använder sig av de olika tjänsterna i Rehabkedjan

Rehabkedjan

Vi har gjort en processbeskrivning av flera tjänster i rehabkedjan. Tjänsterna används i den utsträckning som rehabcoachen bedömer det lämpligt för att snabbt komma till ett resultat. Tanken med rehabkedjan är att på ett tydligare sätt definiera för företaget och anställd var man befinner sig på vägen tillbaka till arbete. Med hjälp av rehabcoachen driver vi denna process på ett effektivt och rationellt sätt.



KINNEKULLE
HÄLSAN