



## För- enklade rutiner!

Vi erbjuder alla våra kunder E-faktura. Är ni intresserade av detta hör av er till **Jonas Andersson** på vår ekonomiavdelning 0510-48 84 51. Som kund kan ni också via inloggning på vår hemsida ladda ner era fakturaunderlag i pdf-format. Vill ni veta mer om detta hör av er till er lokala enhet.

SVERIGES NÄRMASTE FÖRETAGSHÄLSA

**avonova**

KINNEKULLEHÄLSAN

# UTSIKTE

AKTUELLT FRÅN AVONOVA KINNEKULLEHÄLSAN | JANUARI 2012

## Kinnekehälsan blir **Avonova Kinnekehälsan AB**

**Ännu ett år har gått och vi står inför ett nytt år med nya stora utmaningar. Inom Kinnekehälsan har vi nu varit en del av Avonovakoncernen under drygt ett år. Vi känner oss därför mogna att ta steget fullt ut genom att ändra vårt bolagsnamn till Avonova Kinnekehälsan AB. Kinnekehälsan är ett av tre regionbolag inom Avonovakoncernen, de två andra är våra systerbolag i Stockholm och Skåne.**

Inom Avonova har vi visionen att vara "Sveriges närmaste företagshälsa", en närhet som vi för dig som kund vill skall innebära bra tillgänglighet och uppfattas som nära för dig när det gäller de frågor som är vår specialitet, nämligen hälso- och arbetsmiljöfrågor. Vår absoluta målsättning är att fortsätta att vara en lyhörd partner; vilket betyder att vi ytterligare ska sträva efter att stärka affärsrelationerna. Vår förhoppning är att kunna överföra ett arbetssätt och ett helhetstänk som än mer gagnar er verksamhet.

Genom Avonovakoncernen har vi nu också förstärkt vår möjlighet att leverera tjänster inom företagshälsa över hela landet. Vi har en unik kedja av samarbetspartners från Kiruna till Ystad vilken kompletterar vår egen verksamhet som finns etablerad på drygt 60 platser.

Ambitionen med företagshälsans uppdrag går långt: Insatser ska fokusera på att förebygga arbetsmiljörisiker, dvs arbetet ska vara förebyggande och främjande, innan någon drabbas av besvär eller ohälsa. Trots ett bra arbetsmiljöarbete och goda insatser så uppstår sjukskrivningar och sjukfrånvaro i företagen och då är det viktigt att arbetsplatsen och dess företrädare har kunskap om nästa steg. Omhändertagande av den som drabbas av ohälsa är en enormt viktig faktor och här kan vi vara ert stöd med råd, hjälp med rutiner och direkta insatser.

I tider då produktivitetutveckling är en ständig process är det viktigt att arbetet med hälsa, miljö och säkerhet hänger med och inom detta område ställs idag allt större krav på företag. Vi märker idag en tydligare efterfrågan på våra tjänster inom detta område, vilket omfattar alla storlekar av företag. Kravet om att kunna uppvisa en dokumentation över säkerhetsarbetet ökar samtidigt som ett antal praktiska ting måste lösas. Här har vi unika kompetenser att erbjuda.

### FRÅGOR RUNT CHEFS- OCH LEDARSKAPET BLIR ALLT VIKTIGARE

Att vara chef och ledare idag innebär uppdrag där kraven i många delar ökar och förutsätter en bra livsstil. Det senare är inte alltid en självklarhet då uppdraget oftast kräver mycket tid. Att fylla de egna batterierna blir därför extra viktigt. Under året som gått har vi hjälpt en rad chefer att hitta en bra balans i livssituationen vilket genererar långsiktigt stora vinster för deras organisationer. Flera företag och kommuner använder oss i ledarutvecklingsuppdrag med fokus på chefens hälsa och ledarverktyg. Välkommen om du har funderingar och behöver idéer runt detta.

**Per-Anders Gustafsson, VD** Tel 0510-48 84 55, 0706-91 11 60  
per-anders.gustafsson@kinnekehalsan.se

**Inge Lennartsson, marknadschef** Tel 0510-48 84 54, 0708-40 25 65  
inge.lennartsson@kinnekehalsan.se



## Nya och ändrade föreskrifter

### NYA FÖRESKRIFTER

#### AFS 2011:19 Kemiska arbetsmiljörisiker

Reglerna specificerar kraven på ett systematiskt arbetsmiljöarbete med kemiska risker. Där ingår skyldigheterna att undersöka och bedöma risker, vidta riskbegränsande åtgärder, planera olycksberedskap, ta fram dokument och märka behållare och rörledningar som innehåller farliga ämnen.

#### De nya föreskrifterna innehåller bland annat följande krav:

- Riskbedömningen ska utgå från de förtecknade riskkällorna. Alla kemiska riskkällor ska förtecknas. När det finns ett hygieniskt gränsvärde ska man bedöma om inandningsluften är godtagbar i förhållande till gränsvärdet.
- Före inträde i en cistern, brunn eller liknande ska luften alltid bedömas.
- Förpackningar och behållare med farliga kemiska produkter som man fyllt på arbetsplatsen ska märkas med produktnamn, piktogram och text som förklarar faran (eller farosymbol och farobeteckning) samt uppgift om vissa ytterligare farliga egenskaper.
- Rörledningar som innehåller en farlig kemisk produkt ska alltid märkas.
- Skriftligt arbetsstillstånd krävs i tre situationer:
  1. Arbete i cistern, brunn eller liknande med brandfarlig vätska
  2. Hett arbete på behållare eller utrustning som innehållit brandfarlig vätska
  3. Hett arbete i ett område där det kan förekomma explosionsfarlig atmosfär
- Kraven vid hantering av cancerframkallande, mutagena och reproduktionsstörande kemiska

produkter är mer detaljerade, bland annat krävs att skälen till varför produkten behövs är dokumenterade.

#### Den nya föreskriften börjar gälla den 1 juli 2012.

#### AFS 2011:18 Hygieniska gränsvärden

I de nya föreskrifterna Hygieniska gränsvärden, AFS 2011:18, har 28 ämnen har behandlats och fått nya eller omprövade gränsvärden. Stora förändringar har gjorts. Föreskriften har renodlats och handlar nu bara om gränsvärden och hur man mäter dem. Alla bedömningar och tillstånd är flyttade till den nya föreskriften om kemiska arbetsmiljörisiker.

#### De nya reglerna börjar med ett undantag att gälla den 1 juli 2012. Gränsvärdet för bisfenol A får ett vägledande gränsvärde som börjar gälla den 18/12 2011.

- Litium och föreningar, klorbensen, nikotin, penicilliner samt tenn är nya ämnen som får gränsvärden.
  - Bly, toluen, trietanolinon och xylen har setts över men får behålla sina gränsvärden.
  - Ammoniak, antimon, cyanider och cyanväte, formaldehyd, glutaraldehyd, kobolt och oorganiska föreningar, lacknafta, pentylacetater, radon, styren, svavelsyra, har fått sänkta gränsvärden.
  - Styren, toluen, koldisulfid, bly, kvicksilver och kolmonoxid har fått beteckningen B. B står för att samtidig exponering nära aktuellt gränsvärde för ämnet och buller nära insatsvärdet 80 dB kan orsaka hörselskada
- Samtidigt ändras föreskrifterna om bly och de om smältsvetsning och termisk skärning.

### UPPHÅVDA FÖRESKRIFTER:

Föreskrifterna om oljor, om motorbränslen och om laboratoriearbete med kemikalier.

Nya föreskrifter om innesluten användning av genetiskt modifierade mikroorganismer, GMM

#### De nya föreskrifterna börjar gälla 1 januari 2012 och ersätter nuvarande AFS 2000:05. De organisationer som använder sig av innesluten användning av GMM är till exempel universitet, landsting, kommuner och företag.

### Nyheter:

- Listorna för vad som ska lämnas vid tillstånd och anmälan har blivit mer detaljerade och det finns angivet vad som ska lämnas vid uppdatering och vad som måste lämnas som ny anmälan eller tillståndsanmälan.
  - De allmänna råden har minskats ned och lagts i anslutning till paragraferna. Tidigare låg råden sist i föreskrifterna
  - Information som redan finns i föreskrifterna om Mikrobiologiska arbetsmiljörisiker – smitta, toxinpåverkan, överkänslighet, AFS 2005:1 har tagits bort.
  - Några definitioner har lagts till för att precisera föreskrifterna och göra dem lättare att förstå.
- De nya blanketterna kommer att publiceras på [www.av.se](http://www.av.se) när de nya föreskrifterna börjar gälla.**

SVERIGES NÄRMASTE FÖRETAGSHÄLSA  
**avonova**  
KINNEKULLEHÄLSAN

ANSVARIG UTGIVARE: INGE LENNARTSSON. FABRIKSGATAN 4, 531 30 LIDKÖPING  
WWW.KINNEKULLEHALSAN.SE

# Individuell HÄLSO COACHNING



Från ord till handling tillsammans med Avonova Kinnekullehälsan

**H**älsoutvecklarna på Kinnekullehälsan ser som sitt främsta uppdrag att främja hälsa hos människor för långsiktigt välbefinnande. Ska vi nöja oss med att må hyfsat bra nu eller ska vi höja ambitionen och även må bra om 5-10 år eller ännu längre? Det är alltid lika fascinerande och inspirerande att läsa om pigga 90-åringar som fortfarande har livslusten kvar.

I vår tjänst individuell hälsocoaching jobbar vi med att hjälpa människor att själva ta ansvar över och påverka sitt liv och sin livsstil. Vad gäller de val vi gör i exempelvis mat- och motionsvanor har vi själva den största påverkan. Besluten ligger hos var och en och det kan upplevas dels fantastiskt och dels pressande – men jag har själv stor påverkan på min egen hälsa!

Syftet med hälsocoachningssamtalen är att ge förutsättning/motivation för individen att utveckla och stärka sitt välbefinnande och nå uppsatta mål till en livsstilsförändring. Innehållet i coachingen anpassas utifrån individens behov och målsättning men handlar ofta om kostrådgivning, plan för fysisk aktivitet, motivationssamtal och ett antal tester och mätningar.

Vi jobbar med att öka medvetenheten om samband mellan våra beteenden och vårt hälsotillstånd och genom det skapa lust till positiv förändring.



- Kan jag bli piggar av att ta raska promenader (gärna i dagsljus) några gånger i veckan?
- Påverkas sömnen av hur jag har ätit under dagen och kvällen?
- Kan upplevd stress hänga ihop med hur jag äter och motionerar?
- Kan ömma och stela muskler förebyggas genom att äta bra, regelbundet och fylla på med vatten under dagen?

- Kan högt blodtryck och högt blodsocker förebyggas av mina livsstilsval?
- Skulle jag kunna påverka min prestationsförmåga och ork under arbetsdagen och ha mer kraft över till fritiden?

Svaret på frågorna ovan är förstas ja, men ibland behöver vi påminnas om sambanden och få hjälp med att gå från ord till handling genom en konkret handlingsplan. Genom några möten med en hälsoutvecklare hjälper vi till med att ge redskapen för att nå mål, där individen själv är aktiv.

**Vid frågor eller önskan om bokning ring er kontakt på Avonova Kinnekullehälsan eller den lokala hälsoutvecklaren.**

Malin Johansson,  
hälsoutvecklare



## KINNEKULLEHÄLSANS DELTAGARE I FÖRSTA AVGÅNGSKLASSEN PÅ MAGISTERNIVÅ I FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

**F**öretagssköterskeutbildningen var tidigare en så kallad uppdragsutbildning. Ansvar för dessa utbildningar låg tidigare på Arbetslivsinstitutet. Sedan nedläggningen av detta institut ligger ansvaret för företagshälsovårdsutbildningen på högskolor och universitet. Den första högskoleutbildningen startade hösten 2009 på Örebro Universitet och den gick vi. Utbildningen var på halvfart vilket innebar att vi läste 60 högskolepoäng under två års tid.

### EN ANNAN NIVÅ

Skillnaden mellan den nya utbildningen och den gamla är att uppsatsen nu är på D-nivå, alltså en magisteruppsats. En annan skillnad är att man kan som legitimerad sjuksköterska söka den nya utbildningen utan erfarenhet från företagshälsovård. Det ingår numer fyra veckors obligatorisk praktik inom företags-hälsovård.

Utbildningen gav oss ett bredare perspektiv på företagshälsovård, framförallt vad gäller arbetsmiljöfrågor. Vi känner oss tryggare i vår roll som företagssköterskor. Det har varit tufft att gå utbildningen samtidigt som man skall arbeta nästan heltid, framförallt sista terminen när magisteruppsatsen skulle skrivas. Men i efterhand har det varit värt mödan!

Magnus Henningsson, företagssköterska/ffil mag Borås  
Lena Störholt, företagssköterska/ffil mag Borås

**Kinnekullehälsan har följande deltagare som deltar i utbildningen just nu:**

**Maria Lindgren**, Mariestad, **Mihael Laketa**, Borås,  
**Siv Ekdahl**, Borås och **Lena Björklund**, Borås.

## DET ÄR LÖNSAMT ATT BRY SIG OM SINA ANSTÄLLDA!

**Att kostnader för sjukfrånvaro finns är nog alla överens om.** Frågan är hur vi möter detta faktum. Vi tror att det handlar om att utnyttja befintliga resurser på bästa sätt och att involvera personalen mer i sin egenvård så att de snabbare blir friska. Genom att identifiera orsaken till sjukfrånvaron hos varje anställd och ge dem medicinska råd kommer »Sjuk- och frisknämnan« att minska företagets kostnader för sjukfrånvaron samtidigt som de anställdas välbefinnande höjs.



Så här går det till:

### 1. Sjukanmälan med sjukvårdsrådgivning

När den anställda blir sjuk görs sjuknämnan där han/hon möts i telefonen av en leg sjuksköterska som i samband med sjuknämnan ger sjukvårdsrådgivning, hänvisar till rätt vårdnivå och svarar på medicinska frågor. Återkoppling sker till arbetsgivaren via mail eller sms efter anmälan. Sekretessregler beaktas.

### 2. Frånvaroanmälan vård av sjukt barn

På samma sätt gör den anställda om barnet blir sjukt. Även här ges medicinsk rådgivning för barnet.

### 3. Återkontakt på tredje dagen

Under tredje dagens sjukfrånvaro återkontaktar en leg sjuksköterska den anställda för att höra hur han/hon mår samt ge råd och information.

### 4. Frisknämnan med sjukvårdsrådgivning

När den anställda eller barnet blivit friskt igen ringer man och gör en frisknämnan. Återkoppling sker till arbetsgivaren via mail eller sms efter anmälan. Sekretessregler beaktas.

Kontakta oss för mer information.

## AED PLUS Den enda hjärtstartaren som både defibrillerar och förbättrar bröstkompressioner!

Med ZOLL AED Plus kan du rädda liv. AED Plus är den enda hjärtstartaren som hjälper livräddare genom hela återupplivningsprocessen och samtidigt hjälper dig att utföra korrekta bröstkompressioner.

Alla får lov att använda en hjärtstartare i Sverige. Det rekommenderas att man genomgår en utbildning i hantering av hjärtstartare och hjärt- lungräddning.

**AED PLUS kan du köpa hos Avonova Kinnekullehälsan!**

