



Företagshälsans utbildningskatalog

Vi utbildar inom områdena hälsa, livsstilsförbättringar, rehabilitering, ledarskap och arbetsmiljö. Här finner du en presentation av några av våra utbildningar.

Har du önskemål om någon speciell utbildning? Kontakta oss - vi skräddarsyr en sådan efter ditt företags behov och önskemål!

Välkommen att höra av dig!

Några röster ur våra kursutvärderingar

"en givande utbildning där jag fick en massa halleluja-moments!"

"Det var den bästa chefsutbildning jag gått på många år! Jättebra med grupparbete. Lärorikt!"

"Alkohol och drogutbildningen fick mig verkligen att öppna ögonen!"

"Det var mycket bra med OSA utbildningen nu vet jag hur vi ska arbeta vidare. Mycket mer engagerande än vad jag hade trott."

Datorarbetsplats



För att öka kunskapen kring arbete vid bildskärm samt för att förebygga belastningsbesvär kopplat till datorarbete.

Efter gemensam genomgång på arbetsplatsen på cirka 30-45 minuter genomförs en individuell arbetsplats-bedömning på samtliga datorarbetsplatser.

Instruktör *Anders Davidsson sjukgymnast/ergonom*

Ergonomi

Hur mycket belastning klarar kroppen?
På vilket sätt kan vi skapa rätt förutsättningar för att skona kroppen vid olika arbetsuppgifter?
Syftet med utbildningen är att ge en ökad förståelse kring vikten av god ergonomi samt att förebygga belastningsbesvär.



Tidsåtgång 2 timmar

Föreläsare *Anders Davidsson sjukgymnast/ergonom*

Fotens besvär

Gående och stående på hårt underlag kan vara en orsak till att överbelastningsskador uppkommer i fot, knä, höft och rygg. Belastningssjukdomar är idag den vanligaste orsaken till arbetssjukdom.

Vi ökar kunskapen kring vanliga fotbesvär och hur vi bäst sköter våra fötter.



Tidsåtgång 2 timmar

Föreläsare *Anders Davidsson sjukgymnast/ergonom*

Mikropauser

För att ge en återhämtning vid statistiskt och ensidigt arbete är mikropauser ett viktigt inslag under arbetet.

Träningen kan genomföras individuellt eller i en arbetsgrupp på arbetsplatsen.



Tidsåtgång 1 timme

Instruktör *Anders Davidsson sjukgymnast/ergonom*

Hjärt- lungräddning

Hjärt- lungräddning, hjärtstartare och luftvägsstopp.

Enl Svenska Rådet för hjärt-lungräddning



Målsättning

Att alla deltagare har handlingsberedskap och kan utföra HLR, kan använda hjärtstartare och tekniken för att åtgärda ett luftvägsstopp.

Antal deltagare

* 12 deltagare i varje grupp.

Tidsåtgång cirka 3 timmar

Instruktörer företagssköterska

Förstahjälpen



Om olycksfall och akuta sjukdomsfall som kan inträffa i vardagen. Hur man ska ge första hjälpen till drabbade personer. Att agera vid stroke, diabetes, svimning, allergisk reaktion, hjärtinfarkt eller elolycka.

Tidsåtgång cirka 1,5 timmar

Instruktörer företagssköterska

Krishantering



När en allvarlig och svårhanterlig händelse inträffar på arbetsplatsen är det kris. Det kan vara en olycka ett rån, eller att en avdelning läggs ned och medarbetare sägs upp.

Även allvarliga händelser i privatlivet kan få människor ur balans och påverkar kollegerna.

Alla arbetsplatser ska ha beredskap och rutiner för krisstöd enligt Arbetsmiljöverkets regler. Det är viktigt att i förväg gå igenom rutinerna så att alla vet vad som gäller om det värsta inträffar.

I denna utbildning går vi igenom rutinerna och du får du veta hur man ska göra. När du snabbt behöver få hjälp av sjukvårdspersonal, psykologer eller andra sakkunniga.



Ni erhåller en egen krispärm och USB minne

Målgrupp ledning och all personal

Tidsåtgång 2 timmar

Föreläsare *Helene Wrede, företagsläkare*

Miniutbildningar



Fem korta föreläsningar som kan ges på arbetsplatsen

Ergonomi/Lyftteknik

Utbildning/Föreläsning ca 30 min + frågestund.

Kost

Utbildning/Föreläsning ca 30 min + frågestund.

Nikotinstopp/Alkohol

Utbildning/Föreläsning ca 30 min + frågestund.

Sömn

Utbildning/Föreläsning ca 30 min + frågestund.

Stress

Vikten av balans mellan arbete/fritid, kost, motion, sömn.

Utbildning/Föreläsning ca 30 min + frågestund.

Material och broschyrer erbjuds vid varje föreläsningstillfälle.

Målgrupp all personal

Föreläsare företagssjukgymnast och företagssköterska



Arbetsgivarens rehabansvar

En spännande, nyttig och lönsam utbildning

Målgrupp

Chefer, arbetsledare, personalansvariga och fackliga företrädare

Innehåll

- Vilka skyldigheter/rättigheter har arbetsgivaren?
- Vad är rehabiliteringskedjan?
- Hur kan vi bli effektivare i företagets rehabiliteringsprocess?
- Vilka verktyg kan vi använda?
- Hur länge brukar man vara sjukskriven?
- Vad är ett förstadagsintyg?
- Frånvaro? Kan det bero på alkohol eller droger?
- Hur kan vi skynda på rehabiliteringen?
- Betydelsen av tidiga kontakter med försäkringskassan?
- Hur samarbetar vi?

Tidsåtgång 3 timmar

Föreläsare *Helene Wrede företagsläkare*

Hälsosamma matråd

Maten är din kropps bränsle.

Vad du äter, **hur mycket**

och **hur ofta** du äter olika

livsmedel påverkar hur du mår. Sockerfällan. Motion.



Tidsåtgång 1 tim

Utbildare företagssköterska

Nikotinstopp

Grupputbildning

Kursmaterial Boken *Fimpa dig fri* av B Holm Ivarsson

Exempel på ämnesområden som tas upp

- Abstinens – vad händer i kroppen?
- För- och nackdelar med rökning/snus.
- Rökningens och nikotinets skadeverkningar.
- Psykologiskt beroende – hur bryter man vanorna?
- Nikotinersättningsmedel.
- Strategier för risksituationer.

Tidsåtgång

1 timme per vecka vid 8 tillfällen.

Uppföljning efter 3, 6 och 12 månader.

Utbildare företagssköterska



BAM

utbildning i grundläggande

Bättre arbetsmiljö



Målgrupp Chefer/skyddsombud, arbetsmiljöansvariga

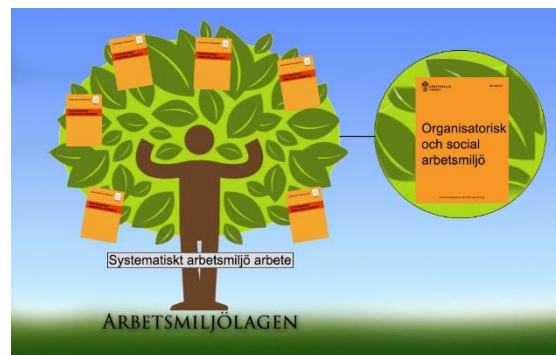
Tidsåtgång 6 halvdagar

Innehåll Lagar och bestämmelser om arbetsmiljö och säkerhet. Arbetsmiljöns betydelse. Metoder för att påverka sin egen och andras arbetsmiljö, hindra psykisk och fysisk ohälsa och medverka till goda arbetsförhållanden.

Föreläsare Bertil Jonsson arbetsmiljöingenjör, Helene Wrede företagsläkare och Anders Davidsson ergonom.

OSA (AFS 2015:4)

Organisatorisk och Social Arbetsmiljö



Målgrupp Chefer, skyddsombud, kvalitetsansvariga

Innehåll Fokus på arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling. Kraven i AFS:en. Preventiva åtgärder.

Upplägg Utbildningen är uppdelad i teoretiska avsnitt med praktiska moment med diskussion i grupp.

Tidsåtgång cirka 3,5 timmar

Föreläsare Helene Wrede företagsläkare

Alkohol och drogbruk på arbetsplatsen



Drogpolicy, hur kan jag agera?
Upptäck signaler på missbruk
Kan man få sparken om man missbrukar?
Riskbruk
Provtagning
Om alkohol
Om narkotika
Fallbeskrivningar och gruppdiskussioner

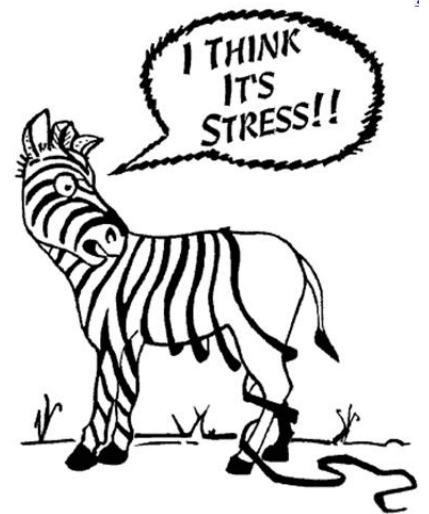
Tidsåtgång 3 timmar

Föreläsare

*Helene Wrede företagsläkare och MRO
(har särskild utbildning och kompetens inom drog och alkohol)*

Stress i privat- och arbetslivet

Det finns flera olika inriktningar på stressföreläsningarna. De anpassas efter om deltagarna är personal, skyddsombud eller chefer/arbetsledare. Hör med oss!



Innehåll kan bland annat vara

- Vad kostar stressen?
- Vilka är varningsklockorna?
- Stressens olika faser och utveckling.
- Stressens inverkan på hjärnan.
- Tecken på stress.
- Tecken på allvarlig stress.
- Varningssignaler på arbetsplatsen?
- Vad kan jag göra som individ?
- Vad kan man göra på arbetsplatsen?
- Vad utmärker en hälsosam arbetsplats?
- Rehabilitering.

Tidsåtgång 3 timmar

Föreläsare Helene Wrede, företagsläkare

Stresshantering

En interventionsbehandling för dig som upplever att stressen har tagit allt större utrymme.

Startdatum vid minst 7 personer

Maxantal max 8 personer.

Tidsåtgång 1 timme/tillfälle

Innehåll

1. **Stresshantering** Hur stressad är du? Hur du själv kan minska din stressnivå. Praktiska uppgifter och verktyg för att minska din stress.
2. **Sömn** Fakta om sömn. Sover du tillräckligt länge? Metoder för ändrade levnadsvanor och bättre sömn.
3. **Matvanor** Hur kan jag äta bättre och mer hälsosamt? Praktiska råd som kan förändra ditt mående. Sockerfällan – vad händer i kroppen? Hur kan jag komma ur den? Vardagsmotion – hur den påverkar ditt välbefinnande och vaccinerar mot stress.
4. **Kroppslig avslappning** Kroppsliga besvär av stress. Hur kommer jag ner i varv och får kroppen att slappna av. Nycklar till en bättre avslappning med praktiska övningar. Andas rätt
5. **Uppföljning efter 4 veckor** med utvärdering

Föreläsare *Helene Wrede företagsläkare, företagssköterska samt Yogainstruktör*

