

Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Nyhetsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till.

Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Nummer 4, 2011
årgång 13

Gatuvåldet kostar pengar

Det har kommit en rapport från Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft som visar att en typisk gatuvåldsincident kan kosta ca 75 miljoner kronor.

Rapporten Gatuvåldets ekonomi bygger på en fiktiv händelse som är vanlig inom gatuvåldet. Den fiktiva händelsen bygger på ett bråk utanför en krog och en person blir slagen och sparkad både i huvudet och på kroppen. Han blir invaliderad för resten av livet. En andra person blir lindrigare skadad men får en hjärnskada som förmodligen kommer att leda till kognitiva nedsättningar under resten av livet.

Gärningsmannen som gjorde detta greps och dömdes.

Den fiktiva händelsen är framtagen med hjälp av en expertgrupp och det har gjorts en socioekonomisk beräkning vad detta skulle kunna kosta under hela livsperioden för de inblandade.

Det som är inberäknat är kostnader för rättsväsendet, sjukvårdskostnader, kommunalomsorg, produktionsbortfall eftersom de inblandade får minskad arbetsförmåga. Stora kostnader ligger på Försäkringskassan som ska ta hand om försörjningen av den invaliderade personen. Även vittnen och anhörigas kostnader och arbetsbortfall finns med. Det som är svårt att räkna på är den ekonomiska värderna av rädsla, ånger, lidande och trygghet och dessa faktorer har inte tagits med.

Vi är nog alla ovetande om de stora kostnader och lidanden som dessa händelser, vilka vi läser om i tidningen och sedan glömmar bort, innebär.

Källa, Brottsofferjouren Riksförbundetidning Brottsoffer

Sista chansen

Under december erbjuder vi en hjärtstartare HS1 inkl HLR-utbildning för 10 personer för 19 900 kr exkl moms.



Köp er Hjärtstartare av oss. Behöver ni batterier eller elektroder till den ni har, hör av er.

Ring Ronnie på tel 070 960 00 77

Kommunikation mellan nivåer

Det är lätt att gnälla/kritisera både på de över och under sig själv i hierarkin.

Mycket av "gnället" beror oftast på att vi inte får rätt information, vi använder inte den möjlighet till kommunikation som vi skulle kunna göra.

Vi har nog lättare att ta till gnäll än söka information. Att bara ställa en fråga uppåt eller neråt kan ge ett snabbt svar som klargör de frågor vi har. Och vi slipper "slösa" energi i onödan. Och gör det gärna muntligen, för att minska risken att det blir missförstånd

Jultankar

Nu närmar vi oss julen och vintern och som varje år, så finns det saker att tänka på.

Säker julhandel. Det gäller att hålla koll på väskor och pengar. Juletid är fiktjuvarnas eldorado, då vi försöker hantera våra värdesaker och paket. Håll koll runt omkring dig. Var inte rädd att uppmärksamma människor som visar lite för mycket intresse och förvara värdesaker innanför kläder/framför dig med bra kontroll.

Adventsljusens brinner. Nu närmar vi ljusens tid. Ha som en regel att sista man ut ur ett rum släcker alla ljus.

Vinterförbered bilresan. Se till att är i ordning för vinterresan. Tänk även på alla i bilen om ni av någon anledning får stopp eller behöver stanna bilen och ni blir sittande i bilen.

Skotta rätt, En grundregel när man arbetar är att ha händerna framför och närma kroppen. Så tänk på att flytta fötterna i stället för att vrida överkroppen. Tänk även på att värma upp innan och stretcha efteråt.

God jul och gott nytt år önskas alla mina nuvarande och blivande kunder.

Årets julklappspeng går till stiftelsen Min Stora Dag.
www.minstoradag.org



Alla texter är skrivna av Anders Bergström



Underbara julklapper
Presentkort på massage eller floating
Eller kanske en kombination.

I det här numret:

Gatuvåldet kostar pengar	1
Sista Chansen	1
Kommunikation mellan nivåer	1
Jultankar	2
Hot och våld ökar ryggvärken	2
Nätverksskapande	2
Hjälp personalen i julhandeln	2
Mitt bankfack	2
Behöver du arbetsstrygghet	3
Nyheter	3
Länkar	3
Abata information	3

Ny undersökning angående ryggvärk

Resultatet av en studie i USA visar att vara utsatt av hot om våld ökar risken för ryggproblem.

Enligt undersökningen så finns det ett tydligt samband som inte kan förklaras enbart med fysiska skador.

Fysiskt våld i arbetet är en betydande stressfaktor som kan förvärra och underhålla olika smärtsyndrom.

Studien omfattade tusen vårdare på institutioner inom långvården. Av dem så uppgav hälften att de blivit utsatta för fysiskt våld i arbetet. Ju oftare ju mer smärtsymtom. Den vårdpersonal i undersökningen som under de tre senaste månaderna varit utsatt vid tre eller flera tillfällen hade 1,5 gånger förhöjd risk för ryggsmärta och 2 gånger förhöjd risk av smärta i övre extremiteterna. Detta jämfört med personal som inte upplevt våld i arbetet.

Studien visar också att ett bra säkerhetsklimat på arbetsplatsen hade en lindrande effekt på följderna efter att ha blivit utsatt för våld. På arbetsplatser där chefer och arbetsledning tog säkerhetsriskerna på allvar och såg över vilka åtgärder som kunde göras så såg man en minskning på samband mellan våld och smärtsymtom.

Det visar att ha en färdig plan hur arbetet med hot och våld ska bedrivas ökar tryggheten och därmed minskar den ängslan och oro som kan finnas. Det är viktigt att ta tag i detta allvarliga problem som hot och våld är så tidigt som möjligt. Tyvärr så finns det ett tankesätt att hot och våld tillhör arbetet och att det ska tolereras till en viss grad.

Källa Arbetshälsoinstitutet www.ttl.fi/sv

Nätverksskapande

Som små/egen-företagare är det viktigt att samarbeta med företag som kompletterar min verksamhet. Ett steg är att gå med i olika nätverk och där har jag hittat ett i Connecting SWE/LKPG/NRKPG. Men jag söker självklart bra samarbetspartner, så hör gärna av er om du vill/behöver det också.

Min samarbetspartner inom första hjälpen/HLR mm är nystartade Ronnie Nilsson med företaget RoNi Medical. Jag har skrivit om Ronnie tidigare och nu är vi igång. Tillsammans är vi starka inom första hjälpen och krisstöd. Se www.ronimedical.se.

Jag har också på min praktik en fotostudio där Tibs foto erbjuder studiofoto, men också foto ute på företag samt privatfoto. Matilda som har Tibs foto ska nu få ta nya foton till min och även Ronnies hemsida. Se www.tibsfoto.se.

Mitt samarbete med Ronnie och Matilda innebär också att fakturering av deras tjänster går via abata.

Hjälp butikspersonalen i julhandeln

Nu är julhandeln i full fart och det är en hektisk period fram för allt för personalen.

Många stressade kunder passerar butikerna och vill ha hjälp med både det ena och andra.. Det är svårt för personalen att hjälpa andra och samtidigt hålla koll vad som händer i butiken. Ett litet smygande sätt mellan hyllorna mm i butiken väcker alltid en uppmärksamhet och misstänksamhet hos personalen.

Detta innebär en psykisk påfrestning för den anställde att både snabbt expediera kunder och samtidigt ha uppmärksamhet runt om i butiken.

Detta utnyttjar de oärliga och använder någon att väcka uppmärksamhet samtidigt som de någon annan stans stjälar något i butiken eller till och med från er kunder.

En öppenhet i ert agerande i butiken minskar risken att väcka uppmärksamhet från personalen och ta deras energi. Om ni själva ser någon som betar sig lite konstigt så hjälp butiken och agera. Det kan räcka att titta på varor i närheten eller att säga till personalen/väktare.

Mycket av vårt uppträdande som väcker uppmärksamhet är ett agerande som inte tänkt så, utan det bara blir så. Men en extra tanke i julhandeln hjälper personalen mycket.

Håll även i era egna saker.

Mitt bankfack

Jag var och skulle titta över vad jag hade i mitt bankfack. Men det var tomt.

Jag undrade förstas varför det? Sedan kom jag ihåg. Framförallt så har jag mitt bankfack för att spara bilder och förteckningar på mitt boende och företagets inventarier.

Eftersom det hade skett förändringar hemma, så har jag tagit hem bilder och inventarielistor för uppdatering. Tyvärr så har jag bara tagit hem och glömt uppdateringen. Det är ju så man skäms som säkerhetscoach.

Men nu över helgerna ska det ske.

Hemmet och företaget ska fotas av.

Inventarieförteckning ska upprättas.

Värdeföremål ska stöldskyddsmärkas.

Foton och inventarieförteckningar ska läggas in i bankfacken.

De är nu lätt att digitalisera foton och förteckningar, vilket gör det lätt att uppdatera vid förändringar.

Gör gärna detta innan du reser bort över helgerna. Inte bara för ev inbrott utan tänk även på brandrisken. När det gäller brandrisken, kanske du sköter dig, men du kan kanske drabbas från omgivningen.

Se även <http://www.polisen.se/Ostergotland/sv/Utsatt-for-brott/Forebygg-brott/Bostadsinbrott/>

Kryssa de delar inom Arbetstrygghet ni har behov att se över, ring sedan 013-15 11 23

Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung-Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropaus.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.
- Tester/HPB

Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av säkerhetstänkande

Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuildning.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.
Se över vilket behov ni har, **om ni kryssar** i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

Nyheter

Kombibehandling

För att kunna ge en större helhet så erbjuder jag nu en behandling som kombinerar massage för kroppen och samtal/stresshantering för själen.
Behandlingen består av 30-45 min massage och 30 min samtal/rådgivning.
Pris 650-750 kr beroende på massagetiden.

Hos abata friskvård i Johannelund kan du få hjälp med bl.a. följande

Massage	Floating
Fibromassage	Floating + massage
Andningsmassage/Lotorp	Mental rådgivning
Avslappningsmassage	Coachande samtal
Koppning	Stretching
Spikmatta	Träning

abata är återförsäljare för

Philips Hjärtstartare
Sjukvårdsutrustning
Tempur-madrasser och kuddar. (Lånemadrass finns)
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.
Liniment och övriga massageprodukter



Länkar

Roni Medial, amarbetspartner när det gäller första hjälpen och HLR, www.ronimedical.se
Tibs Foto & Smyckesdesign, Fotostudion hos mig på Munkahagsgatan, www.tibsfoto.se.
Prevent och Arbetsmiljöupplysningen, för en bättre arbetsmiljö. www.prevent.se och www.arbetsmiljoupplysningen.se
Brottsförebyggande rådet, rapporter och utredningar inom trygghetsområdet. www.bra.se
LiBrå, Linköpings Brottsförebyggande råd. www.linkoping.se sök på librå
Svenska stöldskyddsforeningen, tips och råd, nyckelbrickor mm, [/www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)
Arbetsmiljöverket, regler och tips om arbetsmiljö, www.av.se
Polisen, www.polisen.se

Massage och Kroppsvård, Tidningen om välmående. www.mok.se
Tempur, tryckavlastande madrasser och kuddar, www.tempur.se
Svenska Spikmattan, skön avslappning. www.spikmattan.se
GNLD, kosttillskott och hemmaprodukter. www.gnld.se
Lotorpsmetoden, andningsmassage, www.lotorpsmetoden.se
Fibromassage, massage för fibromyalgi, www.fibromassage.se
HLR-rådet, information om HLR. www.hlr.nu

Abata Personsäkerhet & Friskvård,
Anders Bergström
Morgongatan 64
589 53 Linköping
Tfn: 013 15 11 23
Mobil: 070 555 27 77
Fax: 070 220 74 69
E-post: anders@abata.se
Besöksadress:
Munkhagsgatan 116

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.
Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på nyhetsbrev@abata.se