



Trygg och säker

Nr 1 2018 (årgång 20)

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

Inspirationsbladet 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.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Vi tänker ha öppen HLR-utbildning i Linköping under våren.

Är du intresserad? E-posta på anders@abata.se



Du är väl utbildad i HLR?

HLR-kunskapen är inte tung att bära, men viktig om det skulle behövas. Ett snabbt agerande är det som räddar liv.

Nu är det stort tryck på HLR-utbildningar. Både Barn (spädbarn upp till puberteten), Vuxen och en nu anpassad kombo-utbildning för barn och vuxna. Riktad mot arbetsplatser, där det finns både barn och vuxna (utan spädbarn) ex, skolor, olika typer av boende mm.

Du/ni är väl utbildad i HLR, har en hjärtstartare i din närhet och vet hur du tar hand om drabbade. Om inte kontakta gärna oss för utbildning och utrustning.





Ny ISO-standard på gång

I mars lanseras ISO 45001, en internationell ledningssystemstandard för arbetsmiljöarbete. Den nya standarden ställer bland annat krav på den psykosociala arbetsmiljön. Och i den ingår ledningens engagemang och medarbetarnas delaktighet. Och detta är delar som jag lyfter på mina utbildningar.

För att ha en trygg arbetsplats, så är den "gyllene A-triangeln" en viktig aspekt. A-triangeln består av de tre hörnen

- 1 Arbetstagare
- 2 Arbetskamrater
- 3 Arbetsledning

Trivsel, produktivitet och tryggheten ökar om dessa tre hörnen samarbetar med ett förtroende, mental närvaro och förståelse samt bra kommunikation.

Vi kommer att sätta oss i den nya standarden och därmed kan vi hjälpa er med arbetet för att nå standarden.

GPDR

Senare under våren kommer den nya lagen gällande databashantering av personuppgifter. Du som fått detta nyhetsbrev finns då med i mitt register över kontakter. De uppgifter jag har i registret är det som går att få via er hemsida eller genom kontaktuppgifter du givit mig.

Det som finns om dig är Namn, arbetsgivare, ev funktion, telefon, e-post och minnesanteckningar. Vill du inte ha kvar uppgifterna så gör det på nyhetsbrev@abata.se

25- års och 35- års jubileum.

Under 2018 firar Abata både 25- och 35 år. Och hur kommer det sig. Verksamheten började 1983 (35 år sedan) då Landstingets gruppboende i Linköping hörde av sig till Linköpings Budoklubb, där jag då tränade och instruerade i ju-jutsu, alltså självförsvar. Detta för att personalen behövde utbildning i självförsvar. Det gjorde jag tillsammans med en psykolog som hade de teoretiska delarna. Dessa kurser blev lite fler och fler så 1989 startade jag mitt företaget (då med namnet ABm:s Träningskonsult) och hade det som bisyssla.

1992 blev jag uppsagd pga arbetsbrist från företaget jag då jobbade på och hade då alternativen. Leta nytt arbete eller bli egen på heltid. Och så fick det bli. Så 1993 (25 år sedan) blev jag egenföretagare på heltid. 1993 utbildade jag mig också till massageterapeut och företaget drevs då med två delar (personsäkerhet och friskvård). Därav företagets namnbyte till Anders Bergström Personsäkerhet & Friskvård. Under 90-talet började vi också med utbildningar i HLR och första hjälpen, då Lotta utbildade sig till instruktör.

Nästa steg i utvecklingen var 2005, då vi fick en ny lokal och mer strukturering på då tre olika delar, personsäkerhet, friskvård och medical. I samband med detta så bytte vi namn till Abata för att få ett bra namn på praktiken (massage, floating och mental träning). i praktiken installerades då även en floatingtank.

Abata står för Anders Bergström ArbetsTrygghet. Arbetstrygghet är ett begrepp för trygg, välmående och motiverad personal. Nu inriktar vi oss på att personalen hos våra kunder ska må bra och känna sig trygga.

”Trygg och säker, en självklarhet”

Trygghet från A-Ö

Abata-modellen är ett tänk och arbetssätt för ökad trygghet och säkerhet samt för att uppfylla de krav som finns för ett arbetsmiljöarbetet inriktat mot hot och våld, olyckor och incidenter.

Abata-modellen utgår från en tidsaxeln före, under och efter, alltså vad kan vi göra innan något inträffat tills hur tar vi om hand om de som blivit utsatta.

Med denna modellen vill vi ge er en steg för steg-strategi för arbetet med trygghet och säkerhet. Förutom riskbedömningar, upprättade av handlingsplaner så hjälper vi er med implementering av planerna till arbetsgruppen och genomför utbildningar i hot och våld, HLR och första hjälpen. Vi kan också se till att ni har rätt utrustning för första hjälpen och hjärtstartare.

[Läs mer](#)

Det händer inte oss.

Var skönt det är att arbeta på en arbetsplats där det inte händer olyckor och incidenter. Det kan bero på två saker. Antingen finns det ett bra förebyggande arbete på arbetsplatsen eller också så är arbetssituationen så att riskerna är små.

Det finns en nackdel med att det inte händer något. Säkerhetstänket och beredskapen blir bara en liten om någon del i arbetet. Och det i så fall ändå skulle hända en olycka, incident, hot och våld, rån mm så finns det en risk att situationen och efterföljande arbete blir svår och allvarlig.

Vi måste låta arbetet med trygghet och säkerheten vara en del i arbetsuppgifterna och få ta tid. Att jobba förebyggande lönar sig på alla sätt. Både för att undvika händelser eller begränsa om det ändå skulle inträffa. Så förhoppningsvis så "händer det inte oss", men om det skulle hända så vet alla på arbetet vad de ska göra.

För att ge er chefer en vägledning fram för allt inom ett av våra huvudområden Hot och våld, så har vi tagit fram en Chefsutbildning inriktat hur ni kan jobba med tryggheten.

[Ex på innehåll](#)

Sömnguide

Friskvård har under alla år varit en del av vår verksamhet. I första hand massage, floating och mental rådgivning. Och en stor del av välmåendet så är sömnen en viktigt del. Och därför har vi sedan många år varit återförsäljare till Tempur. Tempur har i många år tillverkat madrasser och kuddar i ett speciellt materiel från början framtaget för NASA.

Då vi sett värdet av att sova gott på Tempur så vill vi sprida möjligheten för dig att införskaffa Tempur-produkter. Kontakta oss.

Nu har Tempur givit ut en sömnguide som innehåller bland annat; sömnens gåta, sömncykeln, lindra rygg-och nacksmärta, sov mer rofyllt och stilla, sömnteknologi m.m.

Läs hela sömnguiden [här](#).

Självförsvarskurser

Vart är vårt samhälle på väg? Otryggheten och osäkerheten att gå utomhus ökar.

Tyvärr så hör vi mer och mer om det oprovocerade våldet som gör oss otrygga. Vi har även haft ökade antal våldtäkter. Därför får vi fler frågor om självförsvarskurser.

Vi lyfter därför fram möjligheten för er att få gå en självförsvarskurs. Tillsammans med Linköpings Ju-jutsuklubb anordnar vi kurser där vi går igenom både säkerhetstänkande i teori och självförsvar i praktik.

Bor du på annan ort än Linköping med omnejd, så kontakta närmaste Ju-jutsu kai-klubb. Se [Svenska Ju-jutsuförbundet](#)

Vi går igenom 3 delar med tanke på före, under och efter. Alltså vad bör vi tänka på i förebyggande, helst för att undvika att något händer. Men om det skulle hända hur agerar vi då, vad kan vi göra i olika situationer. Hur man tänker och vad man behöver för stöttning efter något har hänt. Vi går även igenom nödvärnsrätten som är grunden till vårt agerande.

Kurserna gör vi efter era önskemål. 1-3 kvällar eller hel/halvdag. Ju längre kurs ju mer praktik hinner vi med.

Så samla ihop mellan 6-10 st och hör av er för planering och bokning. Det kan vara arbetskamrater, väninnor och vänner eller du vill skicka din dotter på en kurs samt även gå själv. Det kan även bli en bra kompisaktivitet.

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka sak använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev språk, röst eller bild mm.

[Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.](#)



EX Hjärtstartaren Powerheart G5, kan du skaffa som hel eller halvautomatisk. Du kan välja om du vill ha svensk eller engelsk vägledning. Den har också IP55, vilket innebär att den klarar tuffare klimat.

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.

Genom oss kan du skaffa:

Sjukvårdsutrustning från Vitri

Madrasser och kuddar från Tempur

Super 10 och annat från GNLD

