

Arbetsstrygghet

Nummer 1, 2013
årgång 15

Alla texter är skrivna
av Anders Bergström



abata personsäkerhet
& friskvård

Välkommen till
din samarbetspartner när det gäller
personsäkerhet, friskvård och medical.



Nytt år och ny layout. Nu ändrar jag på utseendet på nyhetsbladet Arbetsstrygghet. Jag hoppas att det ska bli mer lättläst och fortsatt intressant.

God fortsättning

Nu är helgerna över och vardagen är tillbaka. Det känns inte som det var så länge sedan, jag satt och planerade ett nytt år och nu är man där igen.

Det gångna året 2012 var ett intressant och händelserikt år. Det var fler olika inriktningar på de kurser vi genomförde och vi ser att behovet av hot och våld, trygghet finns på många olika arbetsplatser. Det är ett pågående lärande för mig som utbildare, när arbetsplatsernas förutsättningar och behov är så olika. Och det dyker ofta upp arbetsplatser, där man kanske inte trodde att det förekommer hot och våldssituationer.

Under 2012 så gjorde vi en större fokusering på utbildningar och produkter i HLR/första hjälpen. Detta tillsammans med Ronnie Nilsson som nu kommit igång med sitt företag RoNi Medical. Behovet av hjärtstartare och utbildningar ökar hela tiden ute på arbetsplatser och i organisationer. Då vi nu utbildat Lotta Klang Bergström som huvudinstruktör både i vuxen- samt barn-HLR så kan vi hjälpa alla med att utbilda sin personal i allt som gäller HLR och första hjälpen.

"Trygg och säker, en självklarhet"

Kontinuerligt arbete.

Trygghet/säkerhet/olyckor är områden där det ska finnas ett kontinuerligt arbete enligt systematiska arbetsmiljöarbetet, men också för att implementera samt behålla säkerhetstänket. Därför är det viktigt att arbetsplatsen inför varje kurs också planerar för fortsatt arbete. Kursen i sig är ingen färdig produkt, utan uppstarten eller påminnelsen om ett fortsatt arbete.

Som säkerhetscoach vill jag vara med i ett längre perspektiv för att hjälpa till med analyser och planer som ger den anställde större möjlighet till en för syftet bättre implementering.

Arbetsmiljöverket har på sin hemsida lagt upp några seminarier om hot och våld i arbetslivet. Här tar de upp flera viktiga frågor som jag gärna lyfter fram och som jag tror är viktiga, men inte prioriterade för en ökad trygghet.

Nedan finns en länk till seminarium för vård & omsorg.

<http://livecast.se/arbetsmiljoverket/111213/hotochvaldomsorg/>

Det finns även fler filmer som handlar om hot & våld.



Överfalls-
larm/spray
för din eller
någon väns
trygghet.
280 kr



Håller du på att bli utbränd?

Det finns många saker som kan stressa oss, kanske till och med få oss att bli utbrända.

Men ser vi på det med objektiva ögon, så kan vi faktiskt minska riskerna till utbrändhet genom att själva bestämma om vi vill "falla i fällan". Det kanske låter konstigt, men om vi får eller kan läsa signaler i god tid, så kan vi göra något för att kvarstå i ett bra mående. För att kunna göra åtgärder så måste vi få signaler om hur det står till. Antingen genom vänner och kamrater som bryr sig om oss och ser oss. Men också genom olika sätt att klargöra problemen. Allmän trötthet är inte samma sak som utbrändhet, men kan vara en signal att det är på gång.

På Arbetarskydds hemsida finns det nu en test för att kunna skanna av om du är på gång till utbrändhet. Denna kommer även att utvecklas mer.

Testet KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale, visar ungefär hur långt från väggen man står.

- De flesta får ett eller annat poäng i självskattningstestet. Den som har fler än 18 kan vara i riskzonen och har anledning att se över sin arbetssituation, säger Marie Åsberg, stressforskningens grand old lady och professor emeritus på Karolinska institutet.

Du hittar artikeln och genväg till testet på:

<http://www.arbetarskydd.se/tidningen/article3583917.ece>.

Vänta inte ut gå in och testa dig själv, ju tidigare ju bättre.

"Tänk efter före"

Friskt företag = rikt företag

Och med rikt företag menar jag inte bara ekonomiskt. Friska människor = rika människor, vilket innebär att om företaget satsar på sin personal som friska människor, så blir företaget rikt. Personal som mår bra arbetar bra och trivs bättre, vilket ger också en bra ekonomi i företaget.

Hälsa är inte enbart en fråga om "sjuk" eller "frisk". Idag är ungefär 70 % av alla sjukskrivningar i Sverige stress- eller värkrelaterade. Sedan har vi alla som går till jobbet men inte mår bra. Detta både i kropp och själ. Och själen tappar vi ofta bort. Dessa är svårt att beskriva och tas inte på allvar. Men de är viktiga att ta tag i tidigt, för själsliga problem kan även bli kroppsliga. I och för sig så kanske de uppmärksammas när de blir kroppsliga. Men då har det gått för långt.

Något som är viktigt och som ofta saknas är möjligheten att bara få sätt ord på vad man tycker, tänker, vill och även mår. Att få möjligheten till ett "bollplank" som LYSSNAR och ställer bra och öppna motfrågor. Ofta sitter jag själv inne med lösningarna, men det behövs verktyg för att hitta mina egna svar. Som mental rådgivare har jag ofta mött frustrationen att inte bli hörd och få stöd. En arbetsledning ser det ofta som sin uppgift att hitta en lösning om arbetstagaren kommer med ett problem, men låt individen vara med, för de sitter inne med kunskapen om arbetssituationen.

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.

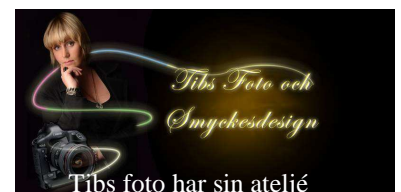
Liniment och övriga massageprodukter

Presentkort på massage
och/eller floating

Halvdagskurs i
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som
kick-off eller
annan före-
tagsaktivitet.



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.



abata personsäkerhet
& friskvård

013 15 11 23, 070 555 27 77
anders@abata.se
www.abata.se