



Alla texter är skrivna
av Anders Bergström
om inte annat anges.

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.

Bra hållning = må bättre

Om du har en bra hållning, så mår du bättre och får bättre självförtroende.

Vad har du för hållning egentligen? Har du tittat dig själv i spegeln? Hur ser det i så fall ut. Eftersom vi arbetar mycket framför kroppen så drar vi ihop bröstmusklerna och med det automatiskt sjunker vi ihop i en dålig hållning.

Vad tjänar vi på om vi skaffar oss en bättre hållning?

- Våra muskler kommer att må bättre och vi kommer att få mindre värk.
- Andningen förbättras, vilket leder till bättre cirkulation.
- Ökad syretillförsel i kroppen ger bättre processer i kroppen och även mindre stress.
- En bra hållning ger också större utstrålning av självsäkerhet och självförtroende.
- Vi kommer att må bättre.

Hållning är enkelt att förbättra och det kan göras hela tiden. Att dra tillbaka axlarna. Försök att känslan ”klämma en hundralapp mellan skuldrorna”. Det som vi också behöver göra är att sträcka ut bröstmusklerna. Våra ofta framdragna axlar är ett resultat av att vi arbetar framför kroppen. Vi lyfter, använder dator, sitter vid skrivbord, arbetar monotont vid bord mm vilket automatiskt ger en hopsjunken kropp.

Så tänk på fyra saker.

1. Stärk ryggmusklerna
2. Töj bröstmusklerna
3. Sträck på dig, Tänk dig att du har ett snöre på huvudet som drar dig uppåt. Alltså öppna upp bröstet
4. Andas med bukmusklerna, känn att de nedre revbenen öppnar upp.

För att kolla dig själv lite, så använd speglar mm var du är, titta vilken hållning du har, justera och lär dig känna rätt hållning. Ta gärna hjälp av vänner och bekanta och be dem påminna dig.

Är det svårt att komma igång kan du göra som så att kura ihop dig framåt och sedan sträck upp och dra tillbaka axlarna 3 gånger flera gånger per dag. Eller sätt på sk påminnelsetejpning. Ta lite coachtejp och sätt en remsa över varje axel från framsida till rygg. Om du då böjer det fram kommer det att dra i skinnet och påminna dig om att ha en bra hållning.

Hur mår ditt företag

Tyvärr så ökar sjukfrånvaron i många företag i nya undersökningar. Brist på trivsel är en faktor som påverkar sjukfrånvaron och även personalomsättningar. Trivseln bygger på flera faktorer som är viktiga att tänka på. Personalen är ju företagets/organisationens viktigaste resurs som behövs på arbetsplatsen. Nu har Arbetsmiljöverket och Försäkringskassan startat Företagshälsokollen som är ett instrument för att testa företaget och även få tankar och idéer vad som påverkar trivseln. Titta igenom Företagshälsokollen och se vad som kan hjälpa ert företag.

Behöver ni sedan hjälp med att analysera företaget och få igång trivselprocessen och så ring gärna Anders 070 555 27 77.

Se [Företagshälsokollen](#)

Välkommen
till

abata personsäkerhet,
friskvård &
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälso och Säkerhet

din samarbetspartner när det gäller
personsäkerhet, friskvård och medical.



”Tänk efter före”



Hjärtssäkra ditt företag.
HLR-utbildning och
Hjärtstartare för er arbetsplats.
Ring oss för bokning och inköp.
013 15 11 23

Presentkort på massage och/eller
floating

Stöd BOJ

BOJ, Brottsofferjouren är en viktig hjälp för brottsoffer, men deras verksamhet finansieras bara av bidrag.

Alla människor som blir utsatta för ett brott har rätt till stöd från brottsofferjouren och det ska polisen upplysa om. Genom brottsofferjouren kan du få hjälp från en stödperson med specifik utbildning för sin uppgift. Brottsofferjouren tillhandahåller även vittnesstödjare.

För att deras verksamhet ska fungera och kunna genomdriva, så behöver det stöd. På deras årsmöte framkom det att det är mindre än 10 företag/organisationer som är medlemmar i BOJ och ca 50 personliga medlemmar. Med en årsavgift för företag på 500 kr, så borde fler företag/organisationer i Linköping, Åtvidaberg, Kinda och Ydre kommuner kunna bli företagsmedlemmar. Det går självklart även att sponsra BOJ också. Att kunna få hjälp av en brottsofferstödjare är mycket värd om du eller någon arbetskamrat skulle bli utsatt för ett brott. Det gäller allt från ex fysisk våld, materiell åverkan eller internetbrott.

Kontakta Brottsofferjouren i Linköping via e-post: boj-linkoping@telia.com

Tillbudsansökan - jobbigt att skriva?

En fråga som ofta dyker upp på mina utbildningar är varför ska man skriva tillbudsansökan och vad händer med dem.

Först får vi klargöra vad ett tillbud är. Enligt arbetsmiljöverket definition är ett tillbud en oönskad händelse eller situation som kunnat leda till ohälsa eller olycksfall.

När det gäller exempelvis hot och våld inom vård & omsorg så sker det tillbud dagligen på vissa arbetsplatser. Det gör det också jobbigt att skriva fler rapporter varje dag. Så på dessa arbetsplatser är det viktigt att hitta en rutin som samlar upp alla tillbud. Är det inte skrivet, så finns det inte. Jag tror också att vi på denna typ av arbetsplatser även "höjer ribban" efter hand och tolererar mer och mer.

Att skriva tillbudsrapporter är en skyldighet för anställda och rapporterna ska också utvärderas för att hitta åtgärder innan det blir en större händelse. En tillbudsrapport är en signal till arbetsgivaren att det finns risker i arbetet. Och alla händelser/incidenter kan nästa gång om det inträffar igen leda till en allvarligare händelse och till och med en arbetsskada.

Det ska alltså vara enkelt att skriva tillbudsrapporter men det behöver också finnas en arbetsplatskultur som inbjuder dig till att skriva. Och den kulturen måste komma från arbetsledningen men även från arbetskamrater som tillsammans ska ha en samsyn gällande detta att skriva rapporter. Det är för allas bästa att alla tillbud/incidenter/avvikelser/händelser lyfts fram så tidigt som möjligt och innan det händer allvarligare saker.

abata är återförsäljare för

Philips Hjärtstartare
Sjukvårdsutrustning
Tempur-madrasser och kuddar.
Svenska Spikmattan
Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

abata personsäkerhet
& friskvård

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

Nu är det dags att boka in vårens kurser.

Ring oss snarast 013 15 11 23

Halvdagskurs i
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som
kick-off eller
annan företagsaktivitet.



**"Trygg och säker,
en självklarhet"**



Tibs foto har sin ateljé
i mina lokaler.

