

Arbetsstrygghet

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.

Nummer 1, 2016
årgång 18

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



Självmedkänsla ökar orken.

I Prevents tidning Arbetsliv finns det nu flera artiklar om självmedkänsla och dess inverkan på att orka mer i jobbiga situationer.

Med en bra självmedkänslan så ökar förmåga att jobba igenom jobbiga situationer. Detta både för dig som är chef, men även för envars förmåga och trivsel på jobbet.

Enligt Christina Andersson, psykolog vid Karolinska institutet, som just nu forskar om detta säger "Självmedkänslan kommer in i de här svåra situationerna när man tycker att man misslyckats med någonting, eller känner sig rädd och osäker inför något. Det kan vara en presentation, en relation till kollega eller ett kundmöte".

"Självmedkänsla innebär att ha en förmåga att vara sin egen vän i nöden när det är jobbigt, säger Susanna Toivanen forskare vid Stockholms universitet. Att vara snäll mot sig själv och bemöta sig själv på samma sätt som man skulle bemöta en vän, som känner sig misslyckad i jobbet". Som chef behöver man ofta ta svåra beslut för att verksamheten ska nå målsättningen. Och då är det viktigt att själv må bra.

Läs mer och fler artiklar i området på www.prevent.se/arbetsliv

Ny föreskrift från Arbetsmiljöverket

Från den 31 mars så gäller den nya föreskriften Organisatorisk och Social Arbetsmiljö AFS 2015:4.

Nu byts föreskrifterna Psykiska och social aspekter på arbetsmiljön (AFS 1980:14), Omvårdnadsarbete i enskilt hem (AFS 1990:18) och Kränkande särbehandling i arbetslivet (AFS 1993:17) ut och ersätts med en uppdaterad föreskrift. Denna tar då även upp kränkande särbehandling. Så nu kommer att bra incitament att få en **nystart** i den sociala arbetsmiljön. Och eftersom trivseln på arbetsplatsen mycket beror på organisation, så passar detta bra eftersom både den sociala och organisatoriska ingår i den nya föreskriften.

Jag skulle nog även vilja säga att flera brister i detta område även påverkar tryggheten inom hot och våld. Så det finns bara fördelar att titta igenom detta på varje arbetsplats.

Föreskriftens innehåll i korthet

Organisatorisk arbetsmiljö:

Ledning och styrning, kunskap om förebyggande

Kommunikation

Delaktig och handlingsutrymme

Fördelning av arbetsuppgifter. En human och hanterbar arbetsbelastning och arbetstider.

Krav, resurser och ansvar ska följa varandra

Social arbetsmiljö:

Socialt samspel

Samarbete

Social stöd från chefer och kollegor

Det handlar om att sätta upp mål för verksamheten som främjar hälsa och motverkar ohälsa. Strategier och policy som sedan följs är slutresultatet för det första arbetet med denna föreskrift. Sedan gäller det att följa upp arbetet med kontinuitet.

Läs mer [AFS 2015:4](http://www.prevent.se/arbetsliv)

Välkommen till



din samarbetspartner när det gäller personsäkerhet, friskvård och medical.



Läs AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd" och AFS 2001:1 "Systematiskt Arbetsmiljöarbete".

"Tänk efter före"

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 070 555 27 77 eller e-posta info@abata.se för kommande trygghetsarbete.



HLR-utbildning och Hjärtstartare för er arbetsplats. Ring oss för info 0705 15 23 10

SIS-standard Hjärt säker zon

Det har under en längre tid funnits fastställda regler angående brandskydd, nu börjas även första hjälpen struktureras upp.

Nu har det kommit en standard även för hjärtstartare för de arbetsplatser som vill hjärtsäkra sin arbetsplats och presentera en Hjärt säker Zon. Det finns självklart några riktlinjer som ska infrias för få kalla arbetsplatsen en Hjärt säker zon.

Här nedan kommer en förklaring till riktlinjerna, men hela standarden kan ni läsa på vår [hemsida](#) (nyhetsarkiv september).

Definitionen för Hjärt säker zon är ett definierat område, där det finns beredskap och rutiner för att kunna hantera ett hjärtstopp genom tidigt larma till 112, tidig hjärt-lungräddning samt använda en hjärtstartare inom tre minuter.

Generella krav för en hjärtsäker zon är:

- Hjärtstartaren, ska vara CE-märkt och uppfylla kraven enligt SS-EN 60601-2-4 vilket innebär användarvänlighet och tester för att säkra upp funktionen.
- Utbildning som följer HLR-rådets rekommendationer vilket även innebär repetitionsutbildningar.
- Information och skyltning så att det är lätt att hitta en hjärtstartare i nödsituation.
- Tillgänglighet, vilket innebär att så många som möjligt ska kunna komma åt hjärtstartaren och att den placeras så att användning ska kunna påbörjas inom tre minuter. Detta innebär även att det kanske behövs flera hjärtstartare inom större lokalområden.
- Beredskap och larmrutiner så att "kedjan som räddar liv" säkerhetsställs. Vilket innebär att det ska finnas larmrutiner som är dokumenterade och införlivade i verksamheten
- Registrering i hjärtstartarregistret ska vara gjord.
- Underhåll och ansvar, det är viktigt att det finns ansvariga för hjärtstartaren inom Hjärt säker zon och även kontakter med leverantören för service och tillbehör.
- Löpande underhåll ska finnas för att säkerhetsställa funktionen, alltså att hjärtstartaren har självtester och batteri och elektrodens funktion och utgångsdatum kontrolleras.

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. 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.

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 så hör av er för planering och bokning. Det kan bli en bra kompisaktivitet.

abata är återförsäljare för

Hjärtstartare
Sjukvårdsutrustning från Vitri
Svenska Spikmattan

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

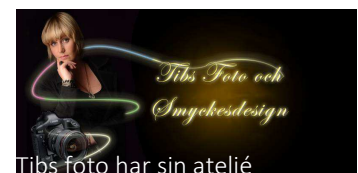


Perfekt som kick-off eller annan företagsaktivitet.



Bra information om bluffakturor får du på www.bestrid.nu

"Trygg och säker, en självklarhet"



abata

personsäkerhet,
friskvård &
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

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