

nytt från Östermalmshälsan

INFORMATIONSTIDNING TILL DIG SOM ÄR KUND HOS ÖSTERMALSHÄLSAN • april 2004



FOTO: MICHAELA WIBOM

Vi arbetar för att Östermalmshälsan ska behålla sin förstaplats även i år, säger VD Thomas Wibom

Östermalmshälsan bäst i test

REGI har genomfört en undersökning och kartläggning av företagshälsovårdsbranschen. Östermalmshälsan blev kriterievinnare när det gäller totalt kundindex med betyget 7,40 på en 10-gradig skala.

REGI Research & Strategi AB genomförde under april och maj månad 2003 på eget initiativ en omfattande undersökning av Företagshälsovårdsbranschen (FHV) i Sverige.

Syftet med undersökningen var att mäta hur nöjda företagshälsovårdens kunder är. Undersökningen mätte också attityder gentemot FHV-branschen, samt trender och tendenser i allmänhet.

Undersökningen vände sig till 700 personaldirektörer och personalchefer på företag och organisationer i hela Sverige som har fler än 200 anställda. Av dessa besvarade 488 enkäten, således en svarsfrekvens om 69,70 procent.

Östermalmshälsan blev kriterievinnare både när det gäller totalt kundindex bland alla hälsovårdsföretag och i en jämförelsegrupp. Betyget blev 7,40 på en 10-gradig skala där 1 är missnöjd

och där 10 står för nöjd. Branschmedel låg på 6,94. Våra starkaste sidor var i kriterierna affärsmässighet och leveranssäkerhet.

“Vi arbetar med flera av kriterierna för att förbättra vår position på flera punkter” säger Östermalmshälsans VD Thomas Wibom. “Vi har flera utvecklingsprojekt igång bland annat hur vi ska ge kunderna bättre kännedom om de tjänster som erbjuds. Ett ännu större fokus på kundnyttan är ett måste och det är viktigt att vi arbetar med hälsoekonomiska nyckeltal.”



Susanna Hultman
Tfn 08-676 82 29
susanna.hultman@ostermalmshalsan.se

MÅ BRA MED LJUS, SID 2

LJUS FÖR ARBETE, SID 3

AKTUELLT, SID 4



FOTO: MICHAELA WIRON

Visst påverkas vi alla av det speciella vårljuset!

Ljuset ökar välmåendet

Ljus, färger, former och material påverkar vårt välmående. I de nordliga länderna får nästan halva befolkningen någon form av nedstämdhet under de mörka vintermånaderna, medan få personer i sydliga länder utan årtidsvariationer får besvär.

HÄLSOUTVECKLING

Forskare räknar med att interiör, utsikt, ljus, färger och andra fysiska faktorer står för cirka en femtedel av välbefinnandet. Viktigast är sammanhanget och det sociala klimatet i kombination med personligheten och aktiviteten.

Det finns en modell att mäta upplevelsen av välbefinnande som forskare använder. Modellen inrymmer aktivering, orientering, värdering och kontroll. Den har testats både med hjälp av självskattning och neurofysiologiskt med EEG-mätning. Man har kommit fram till att det är intensiteten på färgen snarare än kulören som avgör om man känner helhet och lugn eller mer känsla av

komplexitet och aktivering. Ett grått rum med få stimuli ger lugn.

Balans mellan komplexitet och helhet är viktigt. Dagisbarn som har både en stimulerande vardag och komplex fysisk miljö visar mindre välbefinnande än de med lugnare helhetsmiljö.

LJUS ÄR AVGÖRANDE

Forskning på arbetsplatser i Sverige och England kontra Sydafrika och Saudiarabien visar att ljuset har stor betydelse. I de nordliga länderna drabbas hälften av någon form av nedstämdhet under den mörka årstiden. I de sydliga länderna utan årtidsvariationer har väldigt få människor dessa besvär.

Fönster kan kompensera, men då ska man sitta nära. Bra lysrörsljus lik-

som lunchpromenader minskar besvären.

NATUREN ÄR LÄKANDE

En amerikansk studie visar att personer som närmar sig arbetsrelaterad utmattning (sk utbrändhet) och befann sig i naturmiljö återhämtade sig snabbare än dem som bara vilade upp sig.

Äldre personer som vistas i naturen eller åtminstone ser den håller sig friska längre än dem som inte har tillgång till naturen.



Susanna Hultman
Tfn 08-676 82 29
susanna.hultman@ostermalmshalsan.se



FOTO: LUXO



Individuellt arbetsljus kan fås från en bordslampa eller en taklampa över arbetsplatsen.

Ljus för arbete

ARBETSMILJÖ

Tillgång till bra ljus har mycket större betydelse för arbetet än vad de flesta tror. Både välbefinnande och arbetsinsats påverkas av ljusförhållandena. De flesta mår bättre när dagarna blir ljusare och längre på våren.

Om belysningen är otillräcklig eller felaktigt placerad kan vi lätt få onödiga besvär och belastningsskador som huvudvärk, ont i nacke och axlar. Det beror på att kroppen försöker kompensera för de felaktiga ljusförhållandena, man sitter fel för att kunna se rätt.

ALLMÄN- OCH ARBETSLJUS
För att man ska uppleva bra ljus och bekvämt seende fordras helt andra krav på belysningen än att det bara skall vara tillräckligt ljusst. Först måste man se till helheten med en god allmänbelysning för rummet. Arbetsplatsen ska orienteras rätt i förhållande till fönster och dagsljus. Sedan ska varje arbetsplats ha arbetsljus som kan anpassas individuellt. Man måste också kunna skärma av störande dagsljus och solljus.

Allmänbelysningen ska bidra till rumskänsla och trivsel. Den gör att vi ser vad som händer runt omkring oss och att vi kan förflytta oss på ett säkert sätt. För att det ska kännas behagligt

måste det också finnas ljus i rummet när vi lyfter blicken från vårt arbete.

Vidare bör arbetsplatsen ha ett tillräckligt och anpassat *arbetsljus* från någon typ av platsbelysning, t.ex. en takhängd armatur över arbetsplatsen eller en bordslampa. Arbetsbelysningen har som främsta uppgift att ge så bra belysning som möjligt för det arbete vi ska utföra. Det är viktigt att belysningen är utformad med separat tändning och släckning så att man kan anpassa sitt arbetsljus till olika situationer efter individuella behov, årstider o.s.v. Ibland kanske man bara önskar svagare belysning i form av uppljus medan man vid ett annat tillfälle behöver ha mycket ljus på själva arbetsytan.

Ibland kan det vara lämpligt med en bordslampa med asymmetrisk ljusbild, som placeras vid sidan av arbetsytan och ändå ger jämn ljusspridning. Har man flera arbetsplatser i rummet och dessutom höj- och sänkbara arbetsbord bör bordslamporna vara försedda med bländskydd.

ÄLDRE BEHÖVER MER LJUS OCH ARBETSGLASÖGON

När man blir äldre kräver ögonen mer ljus, en 60-åring behöver 5-6 gånger mer ljus än en 20-åring. Dessutom behöver de flesta som har kommit upp i 50-års åldern särskilda arbetsglasögon för datorarbete. Synundersökningen bör

utföras av en optiker med specialistutbildning i synergonomi. Optikern tar också hänsyn till hur arbetsplatsen ser ut för att arbetsglasögonen ska bli rätt anpassade.

MER INFORMATION

Östermalmshälsans arbetsmiljöingenjörer och optiker har stor erfarenhet från olika syn- och belysningsmiljöer. I samarbete med er vid kundföretaget arbetar vi fram förslag både för att förbättra belysning och seende i befintliga miljöer och vid om- och nybyggnad.

Kontakta gärna någon av våra arbetsmiljöingenjörer eller vår optiker när ni ska förändra rumsdistribution eller om ni har frågor kring arbetsljus och arbetsglasögon.

 Arbetsmiljöingenjör Rolf Hagström
Tfn 08-676 82 30
rolf.hagstroml@ostermalmshalsan.se

 Arbetsmiljöingenjör Barbro Annell
Tfn 08-676 82 27
barbro.annell@ostermalmshalsan.se

 Arbetsmiljöingenjör Bernt Jakobsson
Tfn 08-676 82 74
bernt.jakobsson@ostermalmshalsan.se

 Optiker Eric Gottlieb
Tfn 08-676 82 75
eric.gottlieb@ostermalmshalsan.se

Östermalmshälsan erbjuder kurser & seminarier

Östermalmshälsan erbjuder kurser och seminarier inom alla våra verksamhetsområden.

Vi har kostnadsfria informationsträffar på 1 timme i ämnena Stress & hälsa, Mat & hälsa och Sömn & hälsa som uppföljning för personer som har varit på hälsoundersökning

- Grundläggande arbetsmiljöutbildning
- Första Hjälp L-ABC
- Hjärt-Lungräddning - HLR
- Ergonomi
- Stress & stresshantering

- Rökslutarstöd
- Rädda liv med riskinventering - utbildning - åtgärdsplan.
- Synergonomi
- Rehabiliteringskunskap för chefer
- Krishantering
- Hot & våld
- Hälsa som resurs - balans i livet
- Mat för att orka bättre
- Information till chefer om missbruk
- Utbildning av Hälsoinspiratörer
- Fenix, utbildning i kombination med gruppbehandling för personer med arbetsrelaterad utmattningsreaktion (ofta kallat utbränning).

- "Innan orken tar slut" en utbildning för personer som lever under stress och press och känner att orken inte räcker
- "Sömn och hälsa" är ett seminarium om sömnens betydelse för hälsan.

Om ni vill veta mer är ni välkomna att kontakta Margareta Rasch.



MER INFORMATION:
Ergonom Margareta Rasch
Tfn 08-676 82 28
margareta.rasch@ostermalmshalsan.se

Dags för fästingvaccination



Det är vår och fästingarna har vaknat till liv. Vistas du mycket i Stockholms skärgård eller i de östra delarna av Mälaren, så kan det vara bra att vaccinera sig mot TBE-virus. TBE är en förkortning av Tick-Borne encefalitis, fästingburen hjärninflammation. TBE-viruset finns i blodet på däggdjur, framför allt smågnagare, och kan via fästingen spridas till människan.

- Grundvaccination är två doser med 4-12 veckor mellan dos ett och två. Det ger ett bra skydd till nästa vår.
- Dos tre efter 9-12 månader
- Dos fyra efter tre år
- Därefter påfyllnadsvaccination vart femte år

Du är välkommen att ringa Östermalmshälsans sjuk-och hälsovårdsupplysning för bokning av vaccination tfn 08-676 82 50

FRISKVÅRD

Nya regler för motionsförmån

De särskilda kraven för skattefri motion har tagits bort. Från 1 januari 2004 krävs för skattefrihet att motions- och friskvårdsförmånen riktar sig till hela personalen och är av mindre värde och enklare slag. Den får inte heller bytas mot kontanter. Kravet har avskaffats att anläggningen regelbundet ska disponeras av arbetsgivaren, enligt ett abonnemang som tecknats av denne och som arbetsgivaren betalar direkt till anläggningens innehavare.

Läs mer på www.skatteverket.se under sökordet "friskvård". Klicka på "Motion".

PERSONALNYTT

Företagsläkare Anders Bayard började på Östermalmshälsan i februari 2004. Anders är allmänläkare och kommer närmast från Ericssons företagshälsovård. Han kommer huvudsakligen att arbeta på Citymottagningen.



Hans Nerell började som läkare på konsultbasis i mars 2004. Hans är pensionerad från Folksamns företagshälsovård, där han har arbetat i drygt 30 år. och han är specialist inom allmän medicin och företagshälsovård.



Östermalmshälsans affärsidé

Östermalmshälsan är en företagshälsovård i Stockholm med fullständig service för företag och organisationer med höga anspråk.

Lill-Janshuset

Fiskartorpsvägen 15A
Box 27301, 102 54 Stockholm
tfn 08-676 82 50
City
Blasieholmsgatan 4A
111 48 Stockholm
tfn 08-676 82 50

Ansvarig utgivare

Thomas Wibom
Redaktör
Susanna Svartengren Hultman
Websida
www.ostermalmshalsan.se
Tryck
LG Tryckeri AB

Mer information

Ytterligare information om Östermalmshälsan inklusive vägbeskrivning för att hitta till oss finns på vår websida www.ostermalmshalsan.se