

nytt från Östermalmshälsan

INFORMATIONSTIDNING TILL DIG SOM ÄR KUND HOS ÖSTERMALMSHÄLSAN • december 2004



FOTO: STIG-GÖRAN NILSSON

- God arbetsmiljö är en förutsättning för trygghet och motivation, säger produktionschefen Johan Laurin och personalchefen Kajsa Runnbeck.

Arbetsmiljö i ledarutbildning för ökad kvalitet och lönsamhet

Betongindustri anser att arbetsmiljön påverkar lönsamheten. Företaget kopplar samman kvalitet, miljö och arbetsmiljö i sin ledarskapsutbildning och tar då hjälp av Östermalmshälsan.

ARBETSMILJÖ

Betongindustris kunder förväntar sig punktlighet, hög produktkvalitet och flexibilitet, vilket förutsätter att Betongindustris medarbetare är kunniga och motiverade. Vid

de senaste ledarskapsutbildningarna har företaget kopplat ihop kvalitets-, miljö och arbetsmiljöfrågor.

– Bra arbetsmiljö är en förutsättning för att vi alltid ska kunna leverera en produkt med hög och jämn kvalitet, säger personalchefen Kajsa Runnbeck.

Alla med personalansvar

Alla i organisationen med personalansvar deltog i utbildningen som totalt omfattade sex dagar, varav en ägnades åt kvalitet, miljö och arbetsmiljö.

fortsättning på sidan 2

ARBETSMILJÖ, SID 2

HÄLSOSAMTAL, SID 3

AKTUELLT, SID 4



Internationell koncern

Betongindustri tillhör den internationella byggmaterialproducenten Heidelbergcement som omsätter cirka 60 miljarder SEK och har 37 800 anställda i 50 länder. I Sverige har Betongindustri 230 anställda och en omsättning på cirka 500 miljoner kr.

För Ulf Calén och de andra chaufförerna på Betongindustri är trafiken i Stockholm en stressfaktor.

FOTO: STIG-GÖRAN NILSSON

fortsättning från sidan 1

– Systematiskt angreppssätt är en gemensam nämnare, säger produktionschef Johan Laurin som tillsammans med Kajsa Runnbeck och Östermalmshälsans Rolf Hagström utformade avsnittet.

Under utbildningen knöt Johan och Rolf ihop ledningssystem med riskanalyser. På Betongindustri är chaufförernas situation med hård trafik och tunga fordon en av de arbetsmiljöfrågor som fordrar särskild uppmärksamhet. Maskinisternas arbete med betongpumparna och ensamarbete tidiga morgnar och sena kvällar är andra viktiga arbetsmiljöfrågor.

Lättare med spel

Riskanalyser och arbetsmiljölagar tillhör kanske inte livets största glädjeämnen, så när Rolf Hagström använ-

de ett spel för att ge deltagarna praktiska kunskaper blev det lyckat.

– Det var ett roligt sätt att lära sig på och det skapade engagemang, säger Johan Laurin.

Hittills har 28 personer från Betongindustri varit med på kurserna och utvärderingarna är positiva.

– Vi har fått väldigt bra utvärderingar, även från ledningsgruppen, säger Kajsa Runnbeck.

– Systematiskt arbetsmiljöarbete är lönsamt, säger Johan Laurin. Den här utbildningen behövde vi.



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

Aktiv inläring bäst

– Aktiv inläring ger bäst resultat, säger Rolf Hagström som är arbetsmiljöingenjör på Östermalmshälsan. Spelet som vi använde på Betongindustri skapar en extra sporre genom sitt tävlingsmoment.

Rolf arbetar i det team som har Betongindustri som kund och deltar i arbetsmiljökommitteér på Betongindustris systerföretag Jehander, där han också gör buller- och dammätningar.

– Det är spännande företag och kunder. Jag tycker det är extra roligt att de så tydligt ser kopplingen mellan det egna arbetsmiljöarbetet och det ekonomiska resultatet. Fler och fler företag inser att där finns ett samband och Betongindustri är tidiga med att verkligen använda sitt arbete till att stärka lönsamheten.

Hälsosamtal en väg till framtida hälsa

Vi lever i en tid som för många präglas av högt tempo både privat och i arbetet. Därför har Östermalmshälsan utvecklat en ny tjänst som ger deltagaren tillfälle till reflektion över hälsa och balans i livet. För många är det livsstilsfrågor som hamnar i fokus och för andra är det arbetsituationen. Inte sällan är det bådadera.

HÄLSOUTVECKLING

Syftet med ett hälsosamtal är att motivera deltagaren till att se sina möjligheter att stärka och utveckla hälsan utifrån personliga förutsättningar. Det ger också individen ökad kunskap om den egna hälsan och insikt om vad som påverkar den. Hälsosamtalet påverkar vilja och lust till förändring och utveckling och kan vara en väg till framtida hälsa.

En hälsoenkät som belyser arbetsituation, livsstil och hälsa ligger till grund för ett motiverande samtal med en hälsocoach. Coachen hjälper deltagaren att ringa in sina utvecklingsområden och ger stöd för personlig hälsoutveckling.

Ett företag som erbjuder sina medarbetare hälsoutveckling kan ge medarbetarna förutsättningar för bättre hälsa, livskvalitet och god arbetskapacitet. En gruppssammansättning av hälsoenkäterna kan ge ett bra underlag för arbetsplatsens fortsatta hälso- och arbetsmiljöarbete.

Tjänsten hälsosamtal med blodprofil innehåller livsstilsrelaterade prover och kan också kombineras med konditionstest.

Målgrupp

Alla som är intresserade av att bibehålla och förbättra sin hälsa. Kanske passar tjänsten särskilt bra för personer som är under 40 år vilka ofta befinner sig i en intensiv fas i livet där arbete och privatliv konkurrerar om tid och engagemang. Då är det kanske viktigare att ge sig mer tid för ett hälsosamtal och ta ut kompassriktningen för sin framtida hälsa än att göra traditionella hälsoundersökningar med omfattande provtagning.

Två steg

Hälsosamtal med blodprofil genomförs i två steg. Vid första tillfället sker prov-

tagning och vid det andra genomförs hälsosamtalet.

Hälsosamtalet inleds med en nulägesanalys av arbetsituation, livsstil och hälsa. Vi går igenom provsvaren och diskuterar individens behov av hälsoutveckling.

Deltagaren formulerar sina mål och vi utformar tillsammans en handlingsplan för att uppnå dem.

För att öka förutsättningarna till bestående förändringar rekommenderas en uppföljning efter 6–12 månader, ibland kan ytterligare stöd behövas.

Östermalmshälsan har olika koncept för hälsoutveckling, vill du veta mer?

Britt-Marie Clarén
Tfn 08-676 82 89
britt-marie.claren@ostermalmshalsan.se



Mats Anderfjärd från Linklaters Advokatbyrå diskuterar sin personliga hälsoplan med hälsocoachen Britt-Marie Clarén.

Östermalmshälsan erbjuder kurser & seminarier



Östermalmshälsan erbjuder kundanpassade utbildningar inom alla våra verksamhetsområden.

- Arbetsmiljöutbildning
- Första Hjälp L-ABC
- Hjärt-Lungräddning - HLR
- Rädda liv med riskinventering - utbildning - åtgärdsplan.
- Krishantering
- Hot & våld
- Ergonomi
- Synergonomi
- Stress & återhämtning
- "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.
 - Fenix, utbildning i kombination med gruppbehandling för personer med arbetsrelaterad utmattningsreaktion
 - Glöm inte bort dig själv! – kurs för duktiga flickor som glömt bort sig själva på vägen mellan livets alla måsten.
 - Rehabiliteringskunskap för chefer
 - Information till chefer om missbruk
 - Kost för mera ork

- Kom i form med inriktning på vardagsrörlighet och motion
 - Rökslutarstöd
 - Utbildning av Hälsoinspiratörer
- Vi har kostnadsfria informationsträffar på 1 timme i ämnena Stress & hälsa, Kost & hälsa och Sömn & hälsa som uppföljning för personer som genomgått någon av våra hälsotjänster.

Om ni vill veta mer är ni välkomna att kontakta oss.



FOTON: SUSANNA HULTMAN

ÖSTERMALMSHÄLSAN SYN

Nu säljer vi också privata glasögon

Besök gärna Östermalmshälsan Syns nya glasögonhörna på Lill-Janshuset (intill väntrummet på plan 4½). Nu går det även att beställa glasögon för privat bruk.

Vi marknadsför kvalitetsglasögonbågar från bl a GUCCI, YSL och ARMANI samt glasögonglas från tyska Zeiss.

Vi ger 15 procent rabatt vid beställning av glasögon för personlig bruk.

Länkar

www.zeiss.se <<http://www.zeiss.se>>

www.safilo.se <<http://www.safilo.se>>



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

PERSONALNYTT

Monica Gustafson började som teamchefs-assistent i oktober 2004. Monica kommer närmast från ett arbete som säljare på ett IT-bolag.



Sofia Nilsson är hälsopedagog och började som projektanställd hälsoutvecklare i augusti 2004. Sofia arbetade tidigare på Alviva och kommer att förstärka Östermalmshälsans arbete med hälsoutveckling.



Östermalmshälsans affärsidé

Östermalmshälsan är en företagshälsövård 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
Webbsida
www.ostermalmshalsan.se
Tryck
LG Tryckeri AB

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