



Hej!

Våren är i intågande och här kommer några fina nyheter från oss på Företagshälsan.

1. 24 -TIMMARS BLODTRYCKSMÄTNING

Nu har vi tillgång till utrustning som gör att vi kan mäta ditt blodtryck under ett helt dygn. Detta är en fördel när vi funderar på om blodtrycket ligger för högt eller när blodtrycket varierar kraftigt.



Blodtrycket består av systoliskt och diastoliskt blodtryck. Det systoliska blodtrycket kan variera mycket och det ökar bland annat med ålder, ansträngning och vid stress. Blodtrycksapparaten, som registrerar blodtrycket med jämna mellanrum under dygnet, mäter både det systoliska och det diastoliska blodtrycket. Dessutom registreras även hjärtfrekvensen (pulsen) varje gång blodtrycket mäts. Alla värden lagras i apparatens digitala minne. När registreringsdygnet är slut överförs registreringen till en dator. Vi får då bland annat fram kurvor som visar hur blodtrycket och hjärtfrekvensen har varierat under dygnet.

2. KRISHANTERINGS-UTBILDNING

Nu kan Företagshälsan hjälpa till med utbildning i krishantering för chefer och all personal. Ni får dessutom en färdig pärm att använda efter utbildningen. Tidsåtgång ca 2 timmar.



När en allvarlig och svårhanterlig händelse inträffar på arbetsplatsen är det en kris. Det kan vara en olycka, ett rån, att en avdelning läggs ned eller att medarbetare sägs upp. Även händelser i privatlivet, som dödsfall eller skilsmässa, kan få oss ur balans och påverkar kollegerna på jobbet.

Alla arbetsplatser, oavsett storlek, ska ha beredskap och rutiner för krisstöd enligt Arbetsmiljöverkets regler. Det är viktigt att i förväg gå igenom rutinerna så att alla vet vad som gäller om det värsta inträffar. Då vet man hur man ska göra för att snabbt få hjälp av sjukvårdspersonal, psykologer eller andra sakkunniga.

Det ska vara tydligt vem som gör vad på arbetsplatsen vad gäller första hjälpen och krisstöd. Arbetsgivaren ansvarar för att uppgifterna fördelas på lämpliga personer.

Alla reagerar olika i en krissituation. Därför är det viktigt att chefer har kunskap om vanliga krissyntom, till exempel svårt att sova och äta, för att kunna avgöra behovet av krisstöd.

3. INDIVIDUELLA FORMGJUTNA FOTBÄDDAR



Ont i ryggen? Knäsmärtor? Ont i höften? Värk i fötterna? Ofta beror besvären på en felbelastning i fötterna – något som de flesta människor har. Felbelastningen kan korrigeras med individuellt anpassade fotbäddar från Cast Medical. Fotbäddarna bygger på avtryck av din unika högerfot och din lika unika vänsterfot.

Beställ tid genom Ingela på tel 0382-57 51 20 (även för personer som ej är anslutna).

Anders, vår ergonom gör en personlig fotanalys enligt nedan:

1. Intervju om smärtproblemen med individen.
2. Klinisk undersökning av fötter och underben.
3. Videoinspelning och analys av stegsättning på löpband.
4. Fotavtryck under funktionell belastning.
5. Höger och vänster fotavtryck skickas i en speciell avtryckslåda för tillverkning av fotbäddar