

Hva vil dere at bedriftshelsetjenesten skal gjøre i 2012?

En nyttig start på årets HMS arbeid er først å avklare hvilke områder deres virksomhet ønsker å utvikle og jobbe spesielt med i 2012.

Ringvoll og Høyden Bedriftshelsetjeneste er en godkjent bedriftshelsetjeneste med 15 medarbeidere som bistår i dette arbeidet. Vi har bred kunnskap om helse, ergonomi, yrkeshygiene og psykososiale forhold.



Moss – Sarpsborg (Greåker) – Askim

Telefon 69 25 31 06 www.rhbht.no e-mail: bedriftshelsetjenesten@rbht.no

Helsekontroller med fokus på livsstil

Bedriftshelsetjenestens helsekontroller fokuserer på å avdekke og forebygge helseplager som har sin årsak i forholdene på jobben.

Noen arbeidsplasser krever liten fysisk innsats i jobben. Dette og andre årsaker gjør mange av oss passive. Dette påvirker både arbeidskapasiteten og livsgleden generelt. I tillegg til de tradisjonelle helsekontrollene tilbyr vi derfor helsekontroller med fokus på livsstil. Medarbeiderne blir gjort bevisst sitt kosthold og vaner knyttet til trening, røyking og bruk av alkohol. Det tilbys måling av blodtrykk og utvalgte blodprøver. Dette danner grunnlaget for rådgivning og motivasjonsarbeid for en mer helsefremmende livsstil.



Laila Torp
daglig leder/
bedriftsoverlege

Livsstilsprogram over 8 samlinger

Programmet fokuserer på livsstil, kosthold og fysisk aktivitet. Målgruppen er medarbeidere som i dag ikke er fysisk aktive. Det er kjent at denne målgruppen vil kunne ha gode helseeffekter av å endre livsstilen noe.

På kurset får deltakerne konkrete råd i kombinasjon med fysisk aktivitet i en sosial sammenheng. I kurset benytter vi studieheftet « En sunnere hverdag». Fysioterapeut Pia Nielsen er hovedinstruktør.



Førstehjpskurs med hjertestarter

Mange bedrifter benytter bedriftshelsetjenesten til å holde førstehjpskurs. Noen bransjer er pålagt årlig trening, andre har selv vurdert at kunnskaper om førstehjelp er nødvendig i sin arbeidssituasjon. Dette gjelder ofte industriarbeidsplasser, håndverkere og arbeidsplasser som får besøk av publikum.

Nytt i år er at Charlotte Heiberg er sertifisert i å holde kurs som inkluderer hjertestartere. Et førstehjpskurs varer fra 2 til 3 timer. Dersom dere vurderer å gå til innkjøp av hjertestarter kan vi bistå både i vurderingen av nytteverdien, og hva som skal til for at den skal gjøre en forskjell dersom en hjertestans skjer.



Charlotte Heiberg
bedriftssykepleier og
sertifisert instruktør på
hjertestarter

Lederrollen – hvordan skape et forutsigbart og trivelige arbeidsmiljø

Resultatene fra arbeidsmiljøundersøkelsene viser ofte at noe er bra, og noe kan gjøres bedre. Hvordan jobber man da videre?

Ringvoll og Høyden bedriftshelsetjeneste har utviklet et lederoppfølgingsprogram som ser på faktorer for å skape trivsel og motivasjon, leder rolle, arbeidsgivers styringsrett og oppfølging av sykefravær. Kurset går over to samlinger á 2 ½ - 3 timer.

Kjemikalier der de hører hjemme

Mange bedrifter har et arbeidsmiljø som kan resultere i negative helseeffekter. I Norge oppholder vi oss gjennomsnittlig 90 % av tiden inne og da har inneklimate stor betydning for trivsel og helse. Yrkeshygieniske utfordringer er spesielt vanskelig å ha oversikt over i industri og verksteder. Vi kan hjelpe deg med å kartlegge inneklimate. Bedriften vil få en rapport med innsamlede data og forslag til tiltak. Vi utfører og formidler kontakt for mer spesialiserte målinger.



Gunhild Alnes
Jørgensen
avd. leder Greåker/
yrkeshygieniker

Hørselsvern du kan høre med

EARfoon er en personlig tilpasset ørebeskyttelse med lydfiltre som velges etter omgivelsene. Slik blir uønsket støy redusert, samtidig som du kan høre samtaler og snakke i telefon

Psykologtjenester

Psykolog Helene Skjevik driver privatpraksis i lokaler som hun og bedriftshelsetjenesten leier sammen i Askim. Hun hjelper medarbeidere i våre medlemsbedrifter både i Askim, på Greåker og i Moss.

Helsehuset Greåker

Bedriftshelsetjenesten er en del av Helsehuset Greåker. Her har vi et nært samarbeid med fysioterapeuter, leger, kiropraktor, ernæringsfysiolog og gestaltterapeut/ coach. På senteret har vi helsestudio, treningsal og kursrom.

Ringvoll Klinikken

Alle medlemmer av bedriftshelsetjenesten har bronsjemedlemskap i Ringvoll Klinikken. Dette gir prioritert time til konsultasjon og reduksjon i konsultasjonsprisen. Medlemskapet kan utvides til å inkludere en behandlingsforsikring.



Unicare Helse

Unicare Helse holder til i Oslo og organiserer med et landsomfattende nettverk. Ringvoll og Høyden BHT er Unicare Helse sin samarbeidspartner i Østfold og Follo. Nærheten til Oslo gjør at vi samarbeider på definerte prosjekter.

TJENESTER

Individuell helse

- Helsekontroller
- Vaksinasjon
- Nærværs/sykefraværarbeid, IA
- Akan
- Arbeidsmedisinsk poliklinikk

Ergonomi

- Arbeidsplassvurdering
- Ergonomisk rådgivning
- Undervisning
- Individuell vurdering
- Fysisk trening
- Prosjekttrening

Systematisk HMS

- Aktivitetsplan
- Vernerunder
- Risikoanalyser
- Yrkeshygieniske målinger
- Verneutstyr

Psykososialt arbeidsmiljø

- Kartlegging
- Konflikthåndtering
- Arbeidsmiljøutvikling

KURS

Grunnopplæring i arbeidsmiljø (verneombud og medlemmer av AMU)

Lovpålagt HMS-opplæring for ledere

Førstehjelpskurs

Bedriftstilpassede kurs innen følgende tema:

- Stressmestring
- Røykavvenning
- Coaching
- Lederutvikling
- Konflikthåndtering
- Kjemikalieforskriften
- Byggherreforskriften
- Sykefravær/IA-arbeid
- Ernæring, helse og livsstil
- Ønsker fra bedrift innen vårt kompetansefelt

KURSDATOER 2012

40-timers kurs for verneombud og AMU:
(3 eller 4 dager samt hjemmeoppgave)

7, 9, 10 og 17. februar

4, 5 og 14. juni

16, 18 og 26. oktober

HMS opplæring for ledere (dagskurs):

27. januar - 1. mars - 20. mars -

24. mai - 28. september - 13. november

Bedriftshelsetjenestens medarbeidere

Bedriftsleger:

Laila Torp (daglig leder)

Hans Tore Heir

Bedriftsfysioterapeuter:

Pia Nielsen

Ann Kristin Aabø

Helge Simonsen

Ingeniør/yrkeshygieniker

Gunhild Alnes Jørgensen

Linda Tokle

HMS sekretærer

Bente Åsheim

Beate Hansen

Bedriftssykepleiere

Anders Mikaelson

Anette Malmo

Charlotte Heiberg

Kari Nipe Samuelsen

Tone Ringsrød

Organisasjonsrådgiver

Steinar Tvedt