

## MENY (bilaga 2)

### Innehåll

1. Arbetsmiljöarbete.....	1
2. Utbildning.....	4
3. Förebyggande hälsokontroller.....	7
4. Vaccinationer*.....	16
5. Riktade individinsatser.....	18
6. Provtagning.....	20

## 1. Arbetsmiljöarbete



Foto: Engrosnett

Hur kan vi stötta er i ert arbetsmiljöarbete?

Care arbetar medvetet med att främja era friskfaktorer tillika framgångsfaktorer, förebygga era riskfaktorer och återuppbygga det som skadats på tre olika nivåer (organisation, grupp och individ). Vårt mål är att vara en stödfunktion i ditt arbetsmiljöansvar för att underlätta för er i era rutiner och processer. Vi stöttar er operativt och rådgivande, men ni är experterna på er egen arbetsmiljö!

### 1.1. Rådgivning arbetsledning

Vid konsultation i ex. arbetsmiljöfrågor/sakfrågor utgår timdebitering utifrån respektive profession.



## 1.2. Assistans i det systematiska arbetsmiljöarbetet

Stöd för arbetsledning i det systematiska arbetsmiljöarbetet vid upprättande/revidering av policys och dokument/mallar samt rutiner (t.ex. medarbetarsamtal/utvecklingssamtal, rehabilitering, kränkande särbehandling, undersökning och riskbedömning av arbetsmiljö) i enlighet med gällande föreskrifter (exempelvis AFS 2001:1). Care kan även medverka vid inspektioner från Arbetsmiljöverket som stödfunktion och/eller stöttning i handlingsplan efter besöket. Vidare assistans kan också innebära Cares medverkan vid skyddskommittémöten då syftet är att tillföra ytterligare kunskap nischat för er, aktuella uppdateringar inom arbetsmiljö och genomgång av aktuellt hälsostatus på företaget

## 1.3. Analys av sjukfrånvarostatistik

It-stödet för sjukfrånvaro (Sickan) är ett system för frånvaroanmälningar och närvaroanmälningar som inkluderar sjukvårdsrådgivning från sjuksköterska (se nedan). Detta system kan med fördel användas för att kartlägga frånvarotrender på individ- såväl som på gruppnivå. Sjuksköterska från Care kan bistå med assistans att ta statistik och ger rådgivning utifrån trendbild. Om ni som företag inte använder detta it-stöd kan analys göras utifrån befintlig frånvaroregistrering på ert företag.

## 1.4. Fördjupad analys av statistik över utförd arbetslivsinriktad hälsokontroll

Om medarbetarna vid ditt företag har genomfört hälsokontroller och är fler än 15 personer kan statistisk återkoppling ges där ett flertal arbetsmiljöfaktorer, fysiska såväl som psykosociala, lyfts fram. Beskrivande statistik (förekomster i procent) av arbetsmiljöfaktorerna och livsstilsfaktorerna ställs mot eventuella hälsoeffekter som angivits i enkäterna. Kan det tolkas några samband? Underlaget kan sedan användas som underlag för vilka insatser som bör prioriteras i förhållande till gällande arbetsmiljöföreskrifter och/eller ett ökat välmående bland medarbetarna. Presentationsmaterial erhålles. Mötestid tillkommer enligt löpande timpris. Vid utförda konditionstest kan även ni även få statistik på resultatet samt en skattning av hur arbetsförmågan påverkas.

## 1.5. Medarbetarundersökning (social & organisatorisk arbetsmiljö)

Kartläggning av den psykosociala arbetsmiljön genom en enkätundersökning. Utifrån svarsfrekvensen görs en riskbedömning i en handlingsplan. Om önskemål finns rekommenderas åtgärder utifrån fynden. Undersökningen kan med fördel användas som underlag för de mål som ska finnas för den psykosociala arbetsmiljön enligt AFS 2015:4.

## 1.6. Assistans vid skyddsronder/arbetsmiljöronder

Innebär stöd och rådgivning vid ronder i den fysiska och organisatoriska arbetsmiljön. Utförs av sjuksköterska specialiserad inom arbetsliv och hälsa. Vid behov konsulteras ytterligare professioner.

## 1.7. Riskbedömning

Vid riskbedömning/riskanalis kan företagshälsan assistera utifrån våra olika professionsområden med bred kunskap och bedömningsförmåga inom arbetsmiljö, fysisk såväl som psykosocial. Vi tillämpar riskmatris sannolikhet och konsekvens. Renodlade belastningsergonomironder finns att tillgå vid behov. En uppföljning rekommenderas alltid efter ett halvår.

## 1.8. Yrkeshygieniska mätningar

Mätning av den fysiska arbetsmiljön utifrån objektiva värden exempelvis bullernivå (dBA), förekomst av diisocyanater, ventilationsöversikt (tryck & luftflöden) osv. Genomförs av arbetsmiljökonsult (ex arbetsmiljöingenjör eller mättekniker) som sammanställer utfallen i en rapport. Timdebitering utifrån profession. Mätutrustning, kalibrering och eventuella analyskostnader tillkommer.

## 1.9. Arbetsmiljökonsult

En av de professioner som kan erbjudas vid exempelvis riskanalyser och/eller arbetsmiljöronder och vid behov upprättande av handlingsplan samt rutiner relaterat till fysisk arbetsmiljö. Vid behov utförs tekniska mätningar ex buller, ljus och ventilation (se yrkeshygieniska mätningar).

## 1.10. Hälsobokslut

Ett hälsobokslut är sammanfattning kring årets insatser samt en reflektion kring hur det allmänna hälsostatuset har varit på företaget. Det inkluderar en powerpointpresentation av insatsernas utfall och hur dessa kan påverka hälsotalet på företaget. Diskussion kring eventuell sjukfrånvaro görs på plats vid mötet och en strategi för eventuella insatser görs för nästkommande år. Mötestid tillkommer. Vid fortsatt planeringsarbete tillkommer löpande timdebitering.

Det är en fördel om vårt rådgivningsstöd vid sjukfrånvaro, Sickan, används eftersom detta system kan ge statistik på hur frånvarostatus ser ut (antal tillfällen, antal personer, åldersgrupper, kön och frånvarorsak).

## 1.11. Arbetsinventering & arbetsoptimering

Kartlägga och optimera arbetssätt utifrån valda påverkansfaktorer i arbetsmiljön (ergonomiska, fysikaliska, kemiska, biologiska och/eller psykosociala faktorer). Insatsen syftar till att effektivisera arbetssätt genom att reducera tids-/energibortfall och ohälsa, och därmed också reducera produktionskostnader. Timdebitering utifrån profession.

## 1.12. Organisationskonsult

Assisterar företag eller en organisation att upprätta goda riktlinjer, lönsamma råd och övergripande coaching i hur man bäst och mest effektivt kan utveckla; verksamhetsplaner, produktionsätt, rörlighet och strategier. Även assistans vid marknadsföring, produktutbud, och varumärken. Konsulten kan förtydliga; ledarskap, kompetensutveckling av personal och den psykosociala arbetsmiljön. Dessa faktorer är direkt eller indirekt nödvändiga för verksamheten och dess framgång. Utförs av beteendevetare enligt timdebitering.

## 1.13. Krishantering

I samband med allvarlig händelse rekommenderas krisstöd till chefer och arbetstagare i syfte att minimera effekter för såväl individer som organisationen. Timdebitering utifrån profession.

## 1.14 Konfliktshantering

Beteendevetare hjälper till att synliggöra konflikter och utreder dem samt stöttar vid åtgärder av orsakerna till varför de uppstått. De främsta orsakerna till att konflikter uppstår brukar delas in i fyra kategorier; formella/strukturella problem, kommunikation, ledarskap och samt våra olika personligheter. Konfliktshantering kan ske på individ, grupp och organisationsnivå. Timdebitering utifrån profession.

## 1.15. Hr On Demand

Hr-specialist för operativt stöd i personalfrågor i den dagliga verksamheten.

## 2. Utbildning



Foto: Annaffiatoio Antico

Hur kan Care stötta er med utbildning?

Med utbildning önskar Care stärka er i arbetet med att främja friskfaktorer och förebygga risker innan situationer där ni behöver återuppbygga det som har skadats uppträder. Utbildningen innefattar teori men också övningar och frågeställningar för att ni ska kunna omsätta kunskapen till praktisk handling. Gruppstorleken kan variera allt från ett minimum på 3pers upp till 12pers.

Vi anpassar utbildningen efter era förutsättningar och behov, men ni funderar själva över vad ni måste göra för att de praktiska förslagen ska förverkligas. Vi skapar innehållet tillsammans! Vi håller i utbildningen - ni håller i det fortsatta engagemanget!

### 2.1. Utbildning grundläggande arbetsmiljölagstiftning

Vad innebär systematiskt arbetsmiljöarbete? I utbildningen ingår grundläggande krav utifrån arbetsmiljölagstiftning samt dokumentation och processflöde för systematiskt arbetsmiljöarbete med särskild utgångspunkt i arbetsmiljölagen (AML 1977:1160) och föreskriften om systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1). Riktat sig till dig med arbetsmiljöansvar. Beräknad tidsåtgång: 1,5 h.

### 2.2. Utbildning systematiskt arbetsmiljöarbete i praktiken

Hur kan vi arbeta med systematiskt arbetsmiljöarbete? En fortsättningsdel på utbildningen ovan. Denna utbildning syftar till att du med arbetsmiljöansvar ska få ökad förståelse för hur du kan omsätta teorin till praktisk handling med särskilt fokus på genomförande av riskbedömning. Hur kan vi gå från reaktivt till proaktivt arbete? Beräknad tidsåtgång 2,5 h.

### 2.3. Utbildning olycksfall/arbetsskada och tillbud

Hur kan vi arbeta med olycksfall/arbetsskada och tillbud? Och vad gör vi om krisen är framme? I utbildningen ingår de grundläggande krav som rör olycksfall/arbetsskada/tillbud och första hjälpen/krisstöd samt förslag på rutiner och verktyg som kan underlätta för hur du med arbetsmiljöansvar kan omsätta detta i praktiken. Utbildningen har som utgångspunkt AFS 2001:1 samt föreskriften om första hjälpen och krisstöd (AFS 1999:7) såväl som arbetsanpassning och rehabilitering (AFS 1994:1). Beräknad tidsåtgång: 1-1,5 h.



## 2.4. Utbildning i arbetslivsriktad rehabilitering

Hur kan vi arbeta kring sjukfrånvaro och tecken på tidig ohälsa? I utbildningen ingår grundläggande krav gällande arbetslivsriktad rehabilitering utifrån föreskriften om arbetsanpassning och rehabilitering (AFS1994:1) samt Socialförsäkringsbalken (SFB 2010:110). Den riktar sig i första hand till dig med personalansvar och hur du kan arbeta med långtidssjukfrånvaro eller upprepad frånvaro/besvär som ej krävt frånvaro utifrån två processflöden. Beroende på bransch tas praktiska case upp från något av de två största orsakerna till sjukskrivningar, nämligen muskel-/led-/skelettbesvär och stress, som deltagarna får jobba utifrån. Utbildningen vidrör därför föreskrifterna om belastningsergonomi (AFS 2012:2) och/eller organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4).  
Beräknad tidsåtgång: 3 h.

## 2.5. Utbildning riskbruk och skadligt bruk/beroende

Hur kan vi arbeta med rehabilitering kring riskbruk och skadligt bruk/beroende? En fortsättningsdel på utbildningen ovan. I utbildningen ingår grundläggande krav gällande arbetslivsriktad rehabilitering utifrån föreskriften om arbetsanpassning och rehabilitering (afs 1994:1) samt Socialförsäkringsbalken (SFB 2010:110). Den riktar sig i första hand till dig med personalansvar och hur du kan arbeta med rehabilitering gällande beroenden av narkotika, alkohol, spel etc. Beräknad tidsåtgång: ca 1-1,5 h.

## 2.6. Utbildning i organisatoriska och sociala arbetsmiljörisker

Hur kan vi arbeta kring organisatoriska och sociala arbetsmiljörisker? I utbildningen ingår grundläggande krav gällande arbetsbelastning och kränkande särbehandling/jargonger som kan leda till stress, den största orsaken till arbetsrelaterade sjukdomar. Den riktar sig i första hand till dig med personalansvar eller är arbetsledare och utgår från föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4). Utbildningen är både teoretisk såväl som case-baserad. Beräknad tidsåtgång: 3 h.

## Nischade utbildningar för din Ditt företag

### 2.7. Utbildning fysikaliska risker

Utbildningen kan anpassas efter ditt företags mest uttalade exponeringsrisker avseende buller (AFS 2005:16), vibrationer (AFS 2005:15), kyla/värme (AFS 2009:2) etc. Den riktar sig till dig med arbetsmiljöansvar och/eller är arbetsledare såväl som till arbetstagare. Gällande buller och vibrationer skall lämplig information och utbildning till arbetstagarna särskilt beaktas enligt föreskrift. Beräknad tidsåtgång: 1,5-3h beroende på exponeringsrisk.

### 2.8. Utbildning kemiska arbetsmiljörisker

I denna lagstadgade utbildning ingår exponeringsrisker för hårdplaster/hårdplastkomponenter, som är allergiframkallande kemikalier, samt lösningsmedel och vissa processer utifrån föreskriften om kemiska arbetsmiljörisker (AFS 2011:19). För kemikalier finns särskilda krav som bland annat innefattar krav på giltigt utbildningsintyg för de som leder arbetet såväl som de som aktivt sysselsätts med produkterna. De arbetsgivare som låter någon utan utbildningsintyg leda eller utföra arbete i strid med fjärde stycket ska betala sanktionsavgift enligt AFS 2011:19. Därför riktar den sig till dig med arbetsmiljöansvar och/eller personalansvar och dina arbetstagare. Utbildningsintyget måste förnyas genom ny utbildning minst vart 5:e år. Utbildningen är delvis teoretisk, men också praktiskt i det att deltagarna får genomlysna säkerhetsdatablad och riskbedöma vald kemisk produkt samt arbetsmoment. Beräknad tidsåtgång: ca 3,5-4 h.

## 2.9. Utbildning fibrosframkallande damm

Innehåll i utbildningen beror på vilken typ av fibrosframkallande damm som förekommer på arbetsplatsen. Gällande asbest och syntetiska oorganiska fibrer ska arbetsgivaren se till den som leder och den som utför arbete ha genomgått sådan (se vidare AFS 2006:1 respektive AFS 2004:1). Gällande kvartshaltigt material ska arbetsgivaren se till att alla som leder eller utför ett arbete som medför hantering av kvartshaltigt material, har *tillräckliga* kunskaper (se vidare AFS 2005:2).

Beräknad tidsåtgång: ca 1,5-4 h beroende på vilka exponeringsrisker ni vill att vi ska utbilda er i.

## 2.10. Utbildning ergonomi kontorsarbete

I utbildningen ingår de risker som är förenat med bildskärmsarbete (syn, stillasittande och ergonomi). Den riktar sig till arbetstagare såväl som till dig med arbetsmiljöansvar, som vill optimera sin fysiska arbetsmiljö relaterat till kontorsarbete. Utbildningen utgår från föreskriften om bildskärmsarbete (AFS 1998:5) samt belastningsergonomi (AFS 2012:2). Utbildningen är delvis teoretisk, men också praktisk. Beräknad tidsåtgång: 1,5 h.

### 2.11. Utbildning belastningsergonomiska risker (lyftteknik)

Utbildningen utgår från föreskriften om belastningsergonomi (AFS 2012:2) och tar upp risker kopplat till manuell hantering (tungt lyft, skjut/drag), repetitivt arbete samt svåra arbetsställningar. I utbildningen ingår lyftteknik för att förhindra belastningsbesvär. Utbildningen riktar sig anställda såväl som till dig med arbetsmiljöansvar. Den är delvis teoretisk och praktisk. Beräknad tidsåtgång: 1,5h

### 2.12. Utbildning nattarbete risker

Utbildningen utgår från föreskriften om sociala och organisatoriska föreskrifter (AFS 2015:4) och tar upp hälsorisker kopplat till nattarbete. I utbildningen ingår förebyggande livsstilsråd för att förhindra bl.a. hjärt- och kärlsjukdom samt typ 2 diabetes. Utbildningen riktar sig anställda såväl som till dig med arbetsmiljöansvar. Den är delvis teoretisk och praktisk. Beräknad tidsåtgång: 1,5h

### 2.13. Utbildning hjärt- och lungräddning med hjärtstartare (D-HLR)

Utbildningen är delvis teoretisk men mestadels praktiskt med övningar. Den riktar sig anställda såväl som till dig med arbetsmiljöansvar. Den är delvis teoretisk och praktisk. Beräknad tidsåtgång: 1,5h per grupp.

### 2.14 Utbildning kommunikation, ledarskap och utveckling

Undervisande pedagog med coachutbildning hjälper till att främja eller förebygga gruppens kommunikation genom framgångsfaktorer (såsom tydlighet, drivkrafter, klara mål och trovärdighet) utifrån företagets värderingar. Sker genom inspirationsföreläsningar och workshop. Detta syftar till att skapa ökad personhälsa och en god arbetsmiljö, vilket minskar friktion/konflikter. Utbildningen erbjuder verktyg för att prestera bra över lång tid och utvecklas i den takt som passar er. Det skapas resultat - en trovärdig företagskultur helt enkelt! Utbildningen riktar sig till arbetsledare och/eller anställda. Tidsåtgång: Hel- eller halvdagar.

### 2.15 Utbildning stress

Utbildningen är delvis teoretisk för att förstå sin kropp, men också praktiskt för att lära sig hantera krav, press och oro bättre och därmed öka förmågan att hantera stress. Utbildningen riktar sig till arbetsledare och/eller anställda. Tidsåtgång: 3-4h.

### 2.16 Utbildning hälsoinspiration

Skräddarsydd utbildning efter era behov utifrån (o)vanor och livsstil kopplat till såväl privatsituation som arbete!

### 3. Förebyggande hälsokontroller



Foto: Istockphoto

Varför förebyggande hälsokontroller?

Det finns olika typer av hälsokontroller. Dels finns det hälsokontroller som arbetsgivaren erbjuder av *good will* för att stärka arbetstagaren i att göra medvetna val för sin egen hälsa, men också för att fånga upp ett eventuellt behov av rehabilitering (återuppbygga). Det finns också hälsokontroller som är lagstadgade (medicinska kontroller) som regleras i bland annat Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS), Transportstyrelsens författningssamling (TSFS) och Vägverkets författningssamling (VVFS). Dessa är obligatoriska endera att genomföra (tjänstbarhetsbedömning\*\*) eller kravställda att erbjudas (\*) arbetstagaren. Det är arbetsgivarens ansvar att arbetsmiljöföreskrifterna efterföljs och ansvarar också för eventuella register på utförda kontroller enligt rådande föreskrifter – men även här kan vi hjälpa till! Det kan vara svårt att veta om det finns ett behov av medicinska kontroller hos er, varför vi gärna hjälper er att kartlägga ett ev behov (ex genom riskbedömningar, bedömning av ev säkerhetsdatablad, bullerskattning eller helt enkelt bara genom dialog med er)!

Hälsokontrollernas gemensamma mål är att fånga/förebygga besvär eller skador som har en arbetspåverkan och/eller livsstilsinverkan, men allra helst stärka och se de friskfaktorer som främjar hälsa såväl som en sund arbetsmiljö. Care har mätvärdena – men ni skapar mervärdet!

#### 3.1. Arbetslivsinriktad Hälsokontroll

Hälsokontroll i syfte att kartlägga övergripande risk- och friskfaktorer för att utveckla ohälsa eller bevara hälsa relaterat till livsstil och/eller arbetsmiljö. Blodprovtagning: blodsocker, blodvärde och kolesterolpanel (både det goda och det onda kolesterolet. Kontroller: blodtryck, puls, längd- och viktkontroll med beräkning av BMI och midjemått såväl som synkontroll (närseende och långseende). Varje individ får en skriftlig återkoppling och rådgivning utifrån status. Innan hälsokontrollen besvarar individen en hälsoenkät som ligger till grund för samtalet med undersökande sjuksköterska. Enkäten består av sjukdomshistoria och livsstilsfrågor samt frågor om arbetsmiljöfaktorer som kan inverka på hälsostatus. Enkäten administreras per mail på ett säkert sätt. I annat fall tillkommer administrationstid för sköterska enligt timtaxa. Beräknad tidsåtgång: ca 50 min.

Arbetsgivaren erhåller en enklare skriftlig återkoppling efter utförda kontroller, innehållandes beskrivande statistik. Detta förutsatt att gruppen består av mer än 10 personer då ges återkoppling på arbetsmiljöfaktorer.

Vid mer än 15 personer ges även återkoppling över medicinsk information såsom hälsobesvär och livsstilsvanor.

För utökad statistik med presentationsmaterial, se tjänsten- fördjupad analys av statistik över utförd arbetslivsinriktad hälsokontroll.

### 3.2. Enklare arbetslivsinriktad hälsokontroll (PreWalk)

En enklare form av arbetslivsinriktad hälsokontroll. Blodprovtagning: Blodsocker, blodvärde samt kolesterolpanel. Kontroller: blodtryck och puls. Provsvar och hälsostatus behandlas under en aktiv promenad på ca 20 min tillsammans med sjuksköterska. Varje individ får en skriftlig återkoppling. Innan hälsokontrollen besvara individen en hälsoenkät med frågor och ja/nej-svar. Enkäten består av sjukdomshistoria, livsstilsfrågor samt arbetsmiljöfaktorer. Enkäten administreras per mail på ett säkert sätt. I annat fall tillkommer administrationstid för sköterska enligt timtaxa. Beräknad tidsåtgång: ca 35 minuter.

### 3.3. Konditionstest

Konditionstest utförs på cykelergometer. Ni kan välja mellan två olika tester. Forskning visar på att om individen befinner sig på ett lägre testvärde är sannolikheten att koncentrationsförmågan minskar, vilket kan innebära en ökad skaderisk i vissa yrken. Låg fysisk kondition ökar ofta stressupplevelsen, ger ökad trötthet och kan försämra både effektiviteten och trivseln på jobbet. En sämre kondition visar också starka samband med högre sjukfrånvaro. Konditionen påverkar alltså arbetsförmågan! Under testen förs ett motiverande samtal med sjuksköterska.

Beräknad tidsåtgång: 20 min

### 3.4. Arbetslivsinriktad hälsokontroll 50+

De flesta hälsorisker ökar vid 50-årsåldern. Därför kan det finnas ett värde att ni gör utökade arbetslivsinriktade hälsokontroller för denna grupp. Det kan till exempel innebära ökad frekvens på hälsokontrollerna och/eller tillägg av hörselkontroll och vissa venösa prover (lämpligen leverscreening och njur/saltscreening - se provtagning nedan).

### 3.5. Nyanställningskontroll inklusive alkoholmarkör och drogtest

Nyanställningshälsokontroll i syfte att kartlägga övergripande hälsostatus som är av betydelse för en tilltränkt anställning. Blodprovtagning: PEth (alkoholmarkör), blodsocker, blodvärde, kolesterol och levervärden. Övriga prover: drogtest i urin innehållande analys av 5 markörer (cannabis, opiater, kokain, amfetamin och bensodiazepin). Kontroller: Blodtryck, puls, hörselkontroll och syntest (närseende och långseende), längd- och viktkontroll med beräkning av BMI. Anpassat hälsoformulär som ligger till grund för samtal med sjuksköterska. Formuläret består av sjukdomshistoria och livsstilsfrågor samt tidigare rehabiliteringar. Individen erhåller resultat skriftligen. Lämplighetsintyg inför tjänst utfärdas av läkare och kontrollen utförs av sjuksköterska. (Vid avvikande drog- och alkoholresultat tillkommer MRO konsultation enligt prislista). Beräknad tidsåtgång: ca 65 minuter.

### 3.6. Nyanställningskontroll endast alkoholmarkör och drogtest

Nyanställningskontroll i syfte att kartlägga överkonsumtion av alkohol och bruk av droger. Blodprov: Peth (alkoholmarkör). Urinprov: Drogtest i urin 5 markörer (cannabis, opiater, kokain, amfetamin och bensodiazepin). Analyserna skickas till ackrediterade laboratorium. Kontrollen genomförs av sjuksköterska som utfärdar lämplighetsintyg. (Vid avvikande provsvar tillkommer MRO konsultation enligt prislista).

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

### 3.7. Peak expiratory flow (PEF)

PEF är ett enklare utandningstest som mäter den maximala lufthastigheten vid utandning. PEF-värdet ger en bild av luftrörens storlek. PEF-mätningar är ett screenings verktyg och en snabb metod för att upptäcka tex. ev astma. Rådgivning utifrån status och ev receptföreskrivning av PEF-mätare inför vidare utredning. Timdebitering för sjuksköterska. Beräknad tidsåtgång: 30 min exkl receptföreskrivning.



### 3.8. Spirometri (lungfunktionstest)

Spirometri är ett utandningstest som mäter framförallt lungfunktionens volym och flöde. Spirometri är bästa sättet att fastställa om det är en obstruktiv (förträngning i luftrören) eller restriktiv (minskad vitalkapacitet) lungsjukdom (tex. KOL, lungfibros). Rekommenderas som tillägg till de arbetslivsinriktade hälsokontrollerna för exempelvis svetsare, dammexponerade (exempelvis ventilationstekniker och markanläggare) och målare. Observera att om målaren utsätts för lack krävs istället *tjänstbarhetsintyg* för arbete med kemiska produkter eller om de dammexponerade utsätts för asbest alternativt annat fibrosframkallande damm krävs *tjänstbarhetsintyg* för arbete med fibrosframkallande damm. Se nedan. Beräknad tidsåtgång: 30 min med sköterska. Tid för läkarkonsultation tillkommer alltid.

### 3.9. Hörselkontroll\*

Hörselundersökning för arbetstagare som utsätts för buller över 85dB(A) ska *erbjudas* vid nyanställning och minst var tredje år enligt AFS 2005:16. Tidsintervallen mellan kontrollerna skall anpassas till rådande exponeringsförhållande. Om riskbedömning visar risk för hörselskada även vid exponering för 80dB(A) ska hörselkontroll *erbjudas*. Tonaudiometri är den vanligaste hörselmätningen. Testet innebär bestämning av hörtrösklar, dvs. nätt och jämnt hörbar ljudstyrka för rena toner av olika frekvens. Undersökning samt upprättande av hörseljournal utförs av sjuksköterska. Den anställde får information om hörselstatus samt information om vikten av användandet av hörselskydd. Om avvikelser sker konsultation av läkare (debitering för detta tillkommer).

Beräknad tidsåtgång: ca 30 minuter med sjuksköterska.

### 3.10. Synkontroll\*

Om arbetstiden är förlagd till mer än 1 timmes skärmtid ska arbetsgivaren *erbjuda* regelbunden synkontroll (exempelvis vart femte år) enligt föreskriften om bildskärmsarbete (AFS 1998:5). Utöver det ska synundersökning ske om den som arbetar vid skärmen känner besvär. Synkontroll genom bokstavsradar på 3 meter samt närseende genom jaegerstest genomförs. Beräknad tidsåtgång: 15 minuter med sköterska.

### 3.11. Synkontroll med intyg

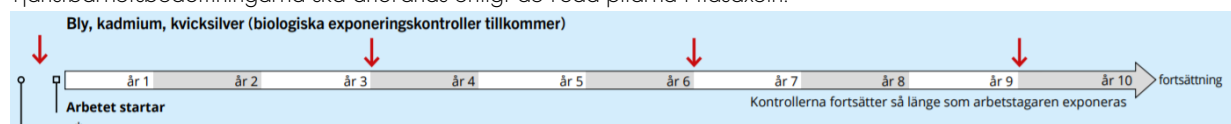
Vissa precisionsbaserade arbeten kräver normalt närseende. Därför kan närseendet kontrolleras (jaegerstest) enligt önskemål. För arbeten som det är önskvärt att ha normalt färgseende (exempelvis elektriker, billackerare, grafiker och florister) kan även färgseendet kontrolleras. Intyg utfärdas vid behov efter önskemål från arbetsgivaren.

Beräknad tidsåtgång: ca 15 minuter med sjuksköterska.

### 3.12. Tjänstbarhetsbedömning för arbete med vissa metaller (bly, kadmium, kvicksilver)\*\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *genomföra* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar med bly, kadmium och/eller kvicksilver (enligt AFS 2019:3 §§16-20 + bilaga 7-9).

Tjänstbarhetsbedömningarna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



Undersökningen innefattar yrkesanamnes, uppgift om relevanta exponeringar, läkemedelsbruk, tobak- och sjukdomsanamnes samt bedömning av eventuella besvär samband med metalexponering. Vid behov görs neurologiskt status. Provtagning: Blodvärde, blodtryck, längd, vikt samt biologisk exponeringskontroll av metall i blod och ev morgonurinprov för proteinanalys inklusive kadmiumhalt. Urinprovsvör för morgonurin skickas till arbetsgivaren som lämnar dem till arbetstagaren tillsammans med instruktioner om hur provet ska göras. Provet medtas och lämnas till



sköterskan på plats vid undersökningen. Tjänstbarhetsintyg utfärdas av läkare. Pris för biologisk exponeringskontroll tillkommer enligt respektive laboratoriekostnad.

Beräknad tidsåtgång: ca 60 minuter, varav 30 minuter med sjuksköterska samt 30 min med läkare (inkl. intygsskrivande).

Utöver detta ska kontinuerliga biologiska exponeringskontroller göras och tidsintervallet skiljer sig beroende på exponering. Pris för biologisk exponeringskontroll tillkommer enligt respektive laboratoriekostnad samt timpris för sköterska.

### 3.13. Medicinsk kontroll för arbete med andra metaller

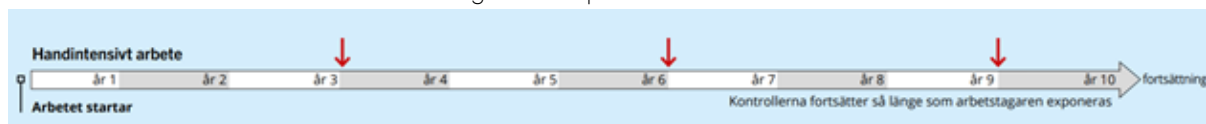
Om en riskbedömning har visat att det är befogat kan arbetsgivaren överväga att *erbjuda* medicinska kontroller för arbeten som innebär exponering för följande metaller; mangan, nickel, krom och kobolt. För några ämnen (främst tungmetallerna bly och kadmium enligt ovan, men också kvicksilver och för arsenik) finns det goda möjligheter till riskanalys med hjälp av biologisk exponeringskontroll (urin eller blodanalyser). Om önskemål om ytterligare undersökning än den som krävs för bly och kadmium tas vidare kontakt med Arbets- och miljömedicin i Lund för att kunna bedöma huruvida en sådan undersökning är bruklig.

### 3.14. Medicinsk kontroll för handintensivt arbete\* - screening

Arbetsgivaren ska *anordna* för medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar med handintensivt arbete (belastning av handleden, tex föremål som hålls i handen samtidigt som handleden roteras och vinklas från sitt medelläge) enligt 2019:3 26–28 §§ + bilaga 2 samt AFS 2012:2). Vid handintensivt arbete som pågår i mer än 4 timmar per dag ska en riskbedömning göras (rekommenderar hand-/armriskbedömningsmatris HARM) och vid framkomna risk för besvär (gul, orange eller röda risker) blir de medicinska kontrollerna aktuella. Exempel på arbete som kan vara ett handintensivt arbete: montering eller isärtagning av komponenter, klippning, styckning, lokalvård, sortering eller paketering av produkter eller putsning/bearbetning av trä. Flertal maskinoperatörer har också handintensivt arbete.

I screeningen ingår ett hälsoformulär med nuvarande arbetsförhållande samt sjukdomshistoria. Arbetsgivaren får en återrapportering på gruppnivå.

De medicinska kontrollerna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



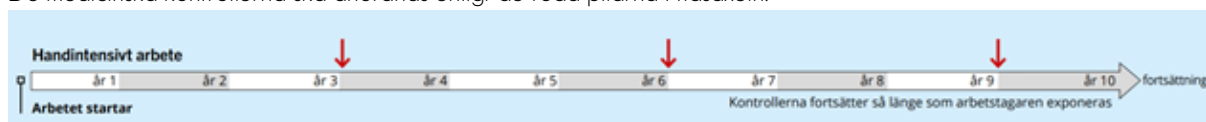
### 3.15. Medicinsk kontroll för handintensivt arbete\* - klinisk undersökning

För de arbetstagare som har besvär vid screeningen behöver en klinisk bedömning av besvären göras. Besvären bedöms i relation till handintensivt arbete där eventuella funktionsnedsättningar i händer, armar, skuldror och /eller nacke som identifieras sätts i samband mellan arbetstagarens aktuella arbetsförhållanden.

Beräknad tidsåtgång: ca 40 minuter med läkare.

Arbetsgivaren får en återrapportering på sambandsbedömningen mellan besvär och arbete samt rekommendation om ev fortsatta åtgärder.

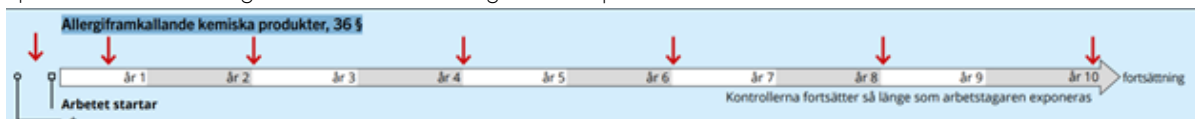
De medicinska kontrollerna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



### 3.16. Tjänstbarhetsbedömning för arbete med allergiframkallande kemiska produkter (hårdplaster)\*\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *genomföra* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar med "hårdplaster" (diisocyanater eller organiska syraanhydrider, etyl-2-cyanoakrylat eller metyl-2-cyanoakrylat om arbetet pågår mer än 30 min/vecka samt isocyanater som frisätts vid upphettning och organiska syraanhydrider) märkta H334, som är astma- och allergiframkallande (enligt AFS 2019:3 36-38 §§ + bilaga 5 samt AFS 2011:19). Exempel på arbeten där diisocyanater används är vid framställning av polyuretan (PUR), (finns i tex. skumplast, fogsium, lim, färg, lack mm och förekommer även vid gjutning med coldboxteknik). Organiska syraanhydrider används som härdare vid arbete med epoxiplastkomponenter och tillverkning av kompositmaterial. Etyl-2-cyanoakrylat och metyl-2-cyanoakrylat ingår i olika "superlimmer".

Tjänstbarhetsbedömningarna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



Undersökningen innefattar kontroll av hudkostym, övre och nedre luftvägar inklusive auskultation (lyssnar) av lungor och genomgång av sjukdomshistoria. I den medicinska kontrollen ingår också spirometri (lungfunktionstest). Bedömning görs avseende sambandet mellan eventuella besvär och arbetstagarens aktuella arbetssituation och mynnar ut i ett intyg som utfärdas av läkare som uppfyller kraven i AFS 2019:3.

Om läkare eller annan anser att indikation föreligger eller uppvisande av symtom kan ytterligare undersökning komma att ske alternativt remiss till nästa vårdinstans (exkl. pris).

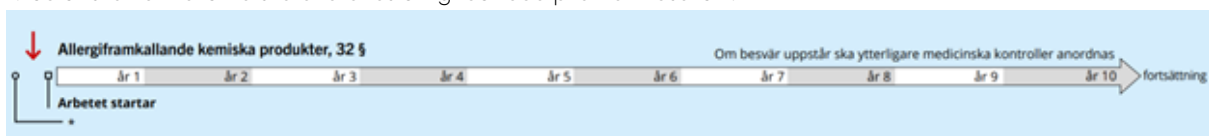
Innan undersökningen besvarar individen en arbetslivsinriktad hälsoenkät som ligger till grund för undersökningen. Enkäten består av en hälsodeklaration innehållande tidigare och nuvarande arbetsförhållanden, tidigare och nuvarande sjukdomar med särskild inriktning på luftvägssjukdom, hudsjukdom, och allergi eller annan överkänslighet, läkemedelsanvändning och tobaksbruk. Enkäten administreras per mail till individ på ett säkert sätt. I annat fall tillkommer administrationstid för sköterska enligt timtaxa.

Beräknad tidsåtgång: ca 60 min; varav 30 min skötersketid och 30 minuter (inkl. intygsskrivande).

### 3.17. Medicinsk kontroll för arbete med allergiframkallande kemiska produkter (hårdplastkomponenter)\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *erbjuda* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar med hårdplastkomponenter (epoxiplast, formaldehydhartser, metaakrylater och akrylater) märkta H317 eller H334, som är astma- och allergiframkallande (enligt AFS 2019:3 32-35 §§ + bilaga 4 samt AFS 2011:19). Produkterna frigörs framför allt när de hanteras och under den tid de härdar.

Medicinska kontrollerna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



Undersökningen innefattar samma upplägg som i punkt 3.16. Medicinskt intyg skrivs av läkare med kompetens som uppfyller AFS2019:3. Beräknad tidsåtgång: ca 60 minuter, varav 30 minuter med sjuksköterska samt 30 minuter med läkare.

### 3.18. Vibrationsundersökning hand/arm\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *erbjuda* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar med vibrerande handhållna maskiner vid nyanställning samt de som upplever besvär och/eller exponeras för vibrationer som överstiger insatsvärdet 2,5m/s<sup>2</sup> med högst 3-års mellanrum (enligt AFS 2019 :3 §§ 23-25 + bilaga 1 samt AFS 2005:15). Undersökningen innefattar riktad undersökning av kärl, hud och nerver genom mätning av handstyrka i helhandsgrepp, nyckelgrepp, trepunktsnyppgrepp samt undersökning av känslighet för tryck och beröring.

Innan undersökningen besvarar individen en hälsoenkät i form av hälsodeklaration innehållande tidigare och nuvarande arbetsförhållanden, med särskild inriktning på exponering för vibrationer och stötar, sjukdomshistoria, nuvarande hälsosituation med neurologstatus (kontroll av nervsystem). Enkäten administreras i pappersform. Enkäten journalförs i enlighet med patientdatalagen. Administrationstid för sköterska enligt timtaxa tillkommer.

Beräknad tidsåtgång: ca 30 minuter.

### 3.19. Kombinerad vibrationsundersökning hand/arm tillsammans med HIA-kontroll

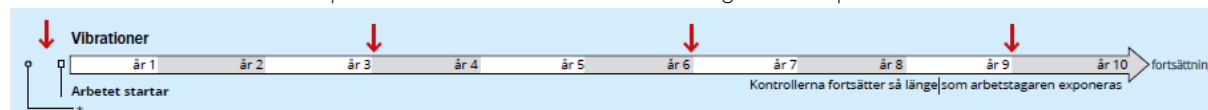
För att inte drunkna i det viktiga och kompromisslösa säkerhetsarbetet har vi därför tagit fram en möjlighet att genomföra tidsbesparande medicinska kontroller för de som utsätts för vibrationsrisker och handintensivt arbete. Istället för att genomföra dessa två kontroller med snarlika undersökningar vid olika tillfällen kan några av kontrollerna tas vid ett tillfälle (om än med utökad, kvalitetssäkrad läkarbedömning). För er innebär det förstås inte lika omfattande tidsbortfall. Tidsbesparingen är en vinst på många sätt. Både för er produktion, men också för kostnaden - priset följer nämligen med den minskade tidsåtgången.

### 3.20. Vibrationsundersökning helkropp\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *erbjuda* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar i helkroppsvibrerande maskiner (exempelvis truckar) vid nyanställning samt med högst 3-års mellanrum (enligt AFS 2019:3 §§ 23-25 + bilaga 1 samt AFS 2005:15). Undersökning är utformad likt punkt 3.18 samt en riktad undersökning av ryggen.

Beräknad tidsåtgång: ca 40 minuter med läkare.

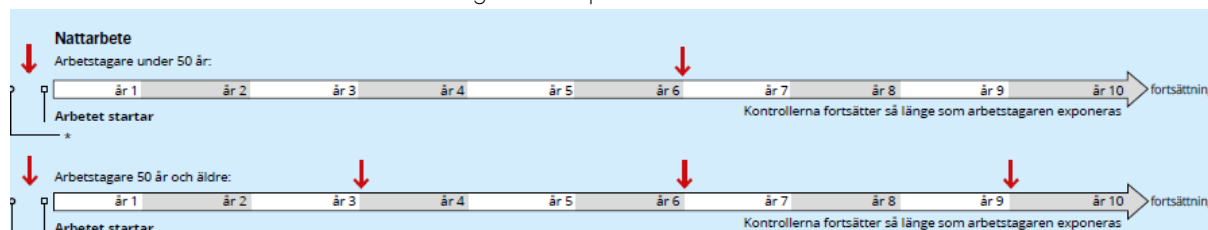
De medicinska kontrollerna för punkt 3.18 och 3.19 ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



### 3.21. Natthälsokontroll med läkare\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *erbjuda* medicinska kontroller för arbetstagare som arbetar natt minst 3 timmar av dygnets arbete (mellan kl. 22-06) eller som sannolikt kommer att fullgöra minst 33% av årsarbetstiden om natten (enligt AFS 2019:3. §§ 29-31 + bilaga 3 samt 2015:4). Detta gäller dock inte vid tillfälligt nattarbete som inte beräknas överstiga 3 månader.

De medicinska kontrollerna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



Undersökningen innefattar blodsocker, blodvärde, kolesterol och blodtryck samt puls såväl som längd- och viktkontroll med beräkning av BMI och midjemått. Individen erhåller resultat skriftligen och arbetsgivaren får läkarintyg avseende lämplighet att arbeta natt. Innan den medicinska kontrollen besvarar individen en hälsoenkät som ligger till grund för samtalet med undersökande läkare och sjuksköterska. Enkäten består av sjukdomshistoria, tidigare och nuvarande arbetsförhållanden och livsstilsfrågor. Enkäten administreras per mail till individ på ett säkert sätt. I annat fall tillkommer administrationstid för sköterska enligt timtaxa.

Beräknad tidsåtgång: ca 50 minuter varav 30 minuter med sjuksköterska samt 20 minuter med läkare.

### 3.22. Natthälsokontroll med sjuksköterska

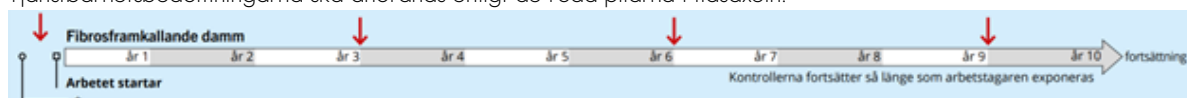
Hälsokontroll för arbetstagare som arbetar natt trots att årsarbetstiden inte överstiger 38% enligt kriterierna i punkt 3.20. Denna kontroll erbjuder vissa företag trots att den inte är lagstadgad. Undersökningen innehåller provtagning enligt punkt 3.20. Individen erhåller resultat skriftligen. Arbetsgivaren erhåller ej lämplighetsintyg.

Innan den medicinska kontrollen besvarar individen en hälsoenkät som ligger till grund för samtalet med undersökande sjuksköterska. Enkäten består av sjukdomshistoria, tidigare och nuvarande arbetsförhållanden och livsstilsfrågor. Enkäten administreras per mail till individ på ett säkert sätt. I annat fall tillkommer administrationstid för sköterska enligt timtaxa. Beräknad tidsåtgång: ca 30 minuter med sjuksköterska.

### 3.23. Tjänstbarhetsintyg för arbeten med fibrosframkallande damm\*\*

Arbetsgivaren är *skyldig* att *genomföra* medicinsk kontroll för arbetstagare som exponeras för fibrosframkallande damm det vill säga asbest, syntetiska oorganiska fibrer, kvarts - kiseldioxid (enligt AFS 2019:3. §§ 39-43 + bilaga 6 samt AFS 2005:6, AFS 2006:1 och AFS 2004:1). Asbest är totalförbjudet i Sverige sedan 1982, men exponering förekommer fortfarande vid bland annat rivnings- och renoveringsarbeten. Syntetiska oorganiska fibrer används som isoleringsmaterial i hus, bromsbelägg, glasfiberarmerad plast med mera. Kvarts - kiseldioxid (SiO<sub>2</sub>) är ett av de vanligaste mineralen i jordskorpan och ingår i granit, gnejs och sandsten. Kvartsdamm bildas vid brytning/krossning/hantering av sten, bearbetning av betong/tegel/puts/murbruk, gjutning med kvartssand inom stålverk/gjuterier, sandblästring, stenläggning, rivningsarbeten, bearbetning av mark, till exempel tunneldrivning.

Tjänstbarhetsbedömningarna ska anordnas enligt de röda pilarna i tidsaxeln:



Undersökningen innefattar klinisk undersökning av andnings- och cirkulationsorganen (auskultation) och spirometri (lungfunktionstest). Bedömning görs avseende sambandet mellan eventuella besvär och arbetstagarens aktuella arbetssituation och mynnar ut i ett tjänstbarhetsintyg som utfärdas av läkare som uppfyller kraven i AFS 2019:3.

Innan undersökningen besvarar individen en hälsoenkät i form av hälsodeklaration innehållande tidigare och nuvarande arbetsförhållanden med särskild inriktning på exponering för fibrosframkallande eller annat hälsofarligt damm, tidigare och nuvarande sjukdomar, med särskild inriktning på lungsjukdom, läkemedelsanvändning och tobaksbruk.

Beräknad tidsåtgång: ca 60 minuter, varav 30 minuter med sjuksköterska och 30 minuter med läkare (inkl. intygsskrivande).

*Lungröntgenundersökning ska utföras innan arbetstagaren sysselsätts i arbete, den andra ska utföras efter 9 år, det vill säga i samband med den fjärde läkarundersökningen, och de därefter följande lungröntgenundersökningarna ska göras vart sjätte år (i samband med varannan läkarundersökning), om inte övriga undersökningsfynd föranleder tätare kontroller.*

### 3.24. Kombinerad medicinsk kontroll fibrosframkallande damm & härdplast (exkl. röntgen)

För att inte drunkna i det viktiga och kompromisslösa säkerhetsarbetet har vi därför tagit fram en möjlighet att genomföra tidsbesparande medicinska kontroller för de som utsätts för fibrosframkallande damm och härdplaster och andra kemiska produkter som kräver tjänstbarhetsbedömningar. Istället för att genomföra dessa två kontroller med snarlika undersökningar vid olika tillfällen kan några av kontrollerna tas vid ett tillfälle (om än med utökad, kvalitetssäkrad läkarbedömning). För er innebär det förstås inte lika omfattande tidsbortfall. Tidsbesparingen är en vinst på många sätt. Både för er produktion, men också för kostnaden - priset följer nämligen med den minskade tidsåtgången.

### 3.25. Läkarintyg för sjöfolk\*\*

Arbetstagare som arbetar till sjöss är *skyldiga* att *genomföra* medicinsk kontroll innan påbörjat arbete och därefter vartannat år vid yttre fart och vart fjärde år vid inre fart enligt TSFS 2011:117. Undersökningen innefattar genomgång av anamnes/hälsodeklaration, blodsocker, längd, vikt, BMI, blodtryck, synkontroll 5 meter (med och utan glasögon), jaegers närseendetest (med och/eller utan glasögon), färgseende, hörselkontroll och allmänundersökning, undersökning om eventuell förekomst av tuberkulos. Vid känt synfel medtar individ aktuellt recept från optiker. Intyg utfärdas av läkare. Innan den medicinska kontrollen besvarar individen en hälsoenkät som ligger till grund för undersökningen och tjänstbarhetsbedömningen. Denna skriver arbetsgivaren alternativt arbetstagaren själv ut, fyller i och medtar till kontrollen. Det finns två typer av undersökningar: en fullständig och en begränsad. Vid osäkerhet kring behovet ställs frågan vidare till Transportstyrelsens Trafikmedicin.

Beräknad tidsåtgång: ca 60 minuter, varav 30 minuter med sjuksköterska och 30 minuter med läkare (inkl. Intygsskrivande).

### 3.26. Körkortintyg\*\*

Arbetstagare som arbetar med yrkestrafik är *skyldiga* att *genomföra* medicinsk kontroll var 5:e år om individen är över 45 års ålder enligt VVFS 2008:166. Undersökningen innefattar blodsocker, hörselkontroll i form av visktest, rörlighet i halskotpelare, blodtryck, urinprov och synkontroll 3 meter (med och/eller utan glasögon). Vid känt synfel medtar individ aktuellt recept från optiker. Läkarintyg med bedömning av den medicinska lämpligheten för innehav av körkort, traktorkort och taxiförarlegitimation utfärdas. Innan den medicinska kontrollen besvarar arbetstagaren en hälsoenkät som ligger till grund för undersökningen och lämplighetsbedömningen. Denna skriver arbetsgivaren alternativt arbetstagaren själv ut, fyller i och medtar till kontrollen.

Beräknad tidsåtgång: ca 1 timme, varav 30 minuter med sjuksköterska och 30 minuter med läkare (inkl. Intygsskrivande).

### 3.27. Tjänstbarhetsintyg för arbete med joniserande strålning\*\*

Arbetstagare som arbetar med joniserande strålning är *skyldiga* att *genomföra* medicinsk kontroll vart 3:e år och varje år inlämna hälsodeklaration enligt Strålsäkerhetsmyndighetens föreskrifter (SSMFS 2018:1) om grundläggande bestämmelser för tillståndspliktig verksamhet med joniserande strålning. Undersökningen innefattar längd, vikt, BMI, urinsticka för protein och blodprover (LPK, TPK, Hb) samt urinprov för drogtest och alkoholmarkör enligt rutin. Läkaren gör en klinisk undersökning med tjänstbarhetsbedömning. Tjänstbarhetsintyg utfärdas efter provsvar.

Beräknad tidsåtgång: ca 1 timme, varav 30 minuter med sjuksköterska och 30 minuter med läkare (inkl. Intygsskrivande).

### 3.28. Medicinsk kontroll för arbete med artificiell optisk strålning\*

För arbete med artificiell optisk strålning ska arbetsgivaren *erbjuda* arbetstagaren läkarundersökning enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter om Medicinska kontroller i arbetslivet samt AFS 2009:7 om:

1. exponeringen för artificiell optisk strålning överskridit gränsvärdena i 4 § (AFS 2009:7) eller
2. det vid en hälsoundersökning visat sig att en arbetstagare drabbats av en sjukdom eller skadlig inverkan på hälsan som en läkare eller annan sakkunnig inom företagshälsovården eller inom den övriga sjukvården anser beror på exponering för artificiell optisk strålning på arbetsplatsen.

Denna undersökning offereras på förfrågan.

### 3.29. Övriga medicinska kontroller

Arbetsgivaren är *skyldig* att *genomföra* tjänstbarhetsbedömning på arbetstagare som utsätts för fysiskt påfrestande arbete\*\* (dvs klättring med stor nivåskillnad, rök- o kemdykning, dykeriarbete). Detta offereras vid förfrågan.

Om en riskbedömning har visat att det är befogat kan arbetsgivaren även överväga att *erbjuda* medicinska kontroller för arbeten med följande förutsättningar:

- för arbeten med andra allergiframkallande ämnen än härdplaster (undersökning liknande den vid härdplastexponering),
- för arbeten som ger stor psykisk påfrestning (undersökning som den som ges vid nattarbete).

### 3.30. Röntgen

Offereras enligt aktuellt landstingsavtal.

## 4. Vaccinationer\*

Arbetsgivaren ska enligt AFS 2018:4 vid behov och utan kostnad för arbetstagarna erbjuda vaccination och andra medicinska förebyggande åtgärder och kontroller om arbetstagarna kan ha utsatts för eller riskerar att utsättas för skadlig exponering för smittämnen eller andra biologiska agens.

### 4.1. Konsultation vaccinering

Vid behov av stöd i bedömning av vilka vaccin som kan vara aktuella för din arbetsplats/resa kan sjuksköterska eller läkare konsulteras.

### 4.2 Vaccination grundavgift\* inkl. ordination

Debitering av grundavgift för vaccination där ordination inkluderas sker vid varje ny vaccinering. Förtydligande: ex. vaccin Twinrix ges vid tre separata tillfällen detta innebär således att ordinationskostnad sker vid tre tillfällen.

### Vanliga vaccin

### 4.3. Boostrix polio (difteri/stelkramp/kikhosta/polio)

Fullgott skydd mot polio, stelkramp, kikhosta och difteri (äkta krupp) bör all befolkning ha. En påfyllnadsdos kan därför vara aktuell för dig som vuxen då det finns risk att du inte har fullt skydd. För att förebygga långa sjukskrivningar kan du som arbetsgivare rekommenderas att erbjuda detta.

### 4.4. Priorix (mässling, påssjuka, röda hund)

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att samtliga i befolkningen har ett skydd mot mässling, påssjuka och röda hund, i syfte att förebygga sjukdomsfall och minska risken för att gravida kvinnor exponeras. Personer födda på 1960- och 1970-talet som är uppvuxna i Sverige kan tex ha undgått mässlingsinfektion och heller inte blivit vaccinerade med två doser. Det finns alltså flera vuxna som går utan skydd mot dessa sjukdomar, varför arbetstagare under angivna förutsättningar särskilt rekommenderas skyddet.

### 4.5. DiTeBooster (stelkramp) (se dosering utifrån vaccin på Fass)

För grundimmunisering till vuxna rekommenderas påfyllnadsdoser av detta vaccin efter avslutat vaccinationsprogram mot stelkramp.

Anställda som i sitt arbete ska resa utomlands eller utsätts för avloppsvatten, grovrens, avloppsslam eller latrin behöver ha ett fullgott skydd mot polio och stelkramp för att undvika att smittas av dessa sjukdomar. De flesta har fullgott skydd mot polio genom den allmänna vaccineringen mot polio. Se mer info i branscher med mikrobiologiska arbetsmiljörisker på arbetsmiljöverket och AFS 2018:4.

För kännedom: Personer som endast fått en enstaka vaccindos har sannolikt skydd mot svår sjukdom.

### 4.6. Havrix (Hepatit A) (grunddos 2 injektioner)

Hepatit A orsakas av ett virus som globalt sett sprids främst via avlopps förorenat vatten. Sjukdomen drabbar i princip endast människan och förekommer allmänt i länder med dålig dricksvattenhygien, men kan även smitta från person till person eller via livsmedel. Vissa arbeten har mikrobiologiska miljörisker (ex resande personal) kan vara behov av skydd för hepatit A, mer info i AFS 2018:4.



#### 4.7. Engerix (Hepatit B) (grunddos 3 injektioner)

Hepatit B orsakas av ett virus som sprids sexuellt eller via blod. Smittan finns bland människor i hela världen. Vissa arbeten har mikrobiologiska miljörisiker som kan vara behov av skydd för hepatit B, mer info i AFS 2018:4.

#### 4.8. Twinrix (Hepatit A & B) (grunddos 3 injektioner)

Kombinationsvaccin av hepatit A och B. Många VA-verk har som rutin att all personal ska ha Twinrix-vaccinationer.

#### 4.9. Encepur/FSME (Fästingvaccin - TBE) (se dosering på Fass)

TBE (Tick Borne Encephalitis) eller fästingburen hjärninflammation är en sjukdom som kan spridas mellan djur och människor via bett av fästingen. TBE-viruset finns på många håll i Sverige, främst i södra delen. Vaccination rekommenderas om du ska vistas i riskområden. Många utomhusarbeten och VA-verk har som rutin att all personal ska ha TBE-vaccinationer.

#### 4.10. Säsongsinfluensavaccin

Influensa är en virusinfektion som vanligen ger plötslig hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont och hosta. Influenzavirus kommer till Sverige varje år och är vanligast under vinterhalvåret. Influensavaccination ger aldrig ett 100-procentigt skydd, men de som insjuknar trots vaccination kan dock få lindrigare symtom och färre komplikationer. Influensavaccinet gör dig motståndskraftig i ca 3 månader, varför Folkhälsomyndigheten rekommenderar att den ges runt november. För att förebygga långa sjukskrivningar kan du som arbetsgivare rekommenderas att erbjuda din personal detta.

#### 4.11. Säsongsinfluensavaccin i samband m. annan vaccinering

Säsongsinfluensavaccination kan ges i samband med annan vaccination till reducerad prisbild. Se prislista.

#### Övriga vaccin (resevaccination):

4.12. Dukoral (Kolera)

4.13. Stamaril (Gula febern)

4.14. Ixiaro (Japansk Encephalitis)

4.15. Menveo (Meningokock)

4.16. Typhim (Tyfoidfieber)

## 5. Riktade individinsatser



Våra individriktade insatser anpassas efter företagets och individens förutsättningar och behov, medan ni (både arbetstagare och arbetsgivare) ansvarar för att genomföra själva förändringsarbetet. Vi hjälper er att inte bara att behandla symptom, det vill säga det som har skadats, vi hjälper er även att synliggöra och åtgärda grundorsakerna! Var med oss och se växapotentialet i det vissna - rensa grogrunden, lyft det sunda och vörda det som är skadat!

### 5.1. Sjukvårdsrådgivning inkl. IT-stöd för frånvaro

Ett komplett rådgivningsstöd för en effektivare från- och närvarohantering. Systemet hanterar din organisations sjukfrånvaro. Personalen erhåller rådgivning vilket syftar till att korta sjukperioder och mer välmående personal. Rådgivningen utförs av Cares egen personal vilket effektiviserar rehabiliteringsprocessen. Det underlättar vidare för produktionsplaneringen och sjukadministrationen. Ni kan lätt gå in och titta på statistik över organisationens sjukfrånvaro.

### 5.2. Förstadagsintyg (telefonkontakt)

Rådgivande samtal där prognos för återgång bedöms samt en bedömning om arbetsförmåga. Tjänsten lämpar sig när det finns behov av att stärka sjukfrånvaron med ett intyg (ex i alkoholrehabiliteringar eller vid upprepad sjukfrånvaro).

### 5.3. Sjuksköterska/företagssköterska

Rådgivande/kartläggande samtal vid uppdragade besvär hos arbetstagare (fysiska eller psykosociala). Vid psykosociala besvär får arbetstagaren besvara tre frågeformulär som screenar för grad av ev stressreaktion/utmattning samt för att utröna om det finns en bild av ångest alternativt depression och om självmedicinering med alkohol föreligger. Ingen diagnos ställs, men kartläggningen ger vägledning av vidare insats. Olika utfall kräver olika bemötande och insatser. Sjukskötersketid kan även innebära medverkan vid rehabiliteringsmöten samt samordning med övriga remisser till andra vårdaktörer. Arbetstagare kan även genom denna tjänst erbjudas sköterska på plats om arbetsgivaren önskar, lämpligen med upprepad frekvens.

### 5.4. Sjuksköterska administration/planeringsarbete

Förberedelse och efterarbete vid rehabiliteringsmöten. Planeringsarbete inför insatser. Administrationsavgift utgår även vid offertberedning utöver prislistan om den redan är arbetsgivaren till handa sedan tidigare.

### 5.5. Stressterapeut

Individuella samtal med Mindfulnessinstruktör (MBSR) som arbetar systematiskt och coachande med klient för att finna verktyg att kunna hantera bland annat långvarig stress, sömnbrist och smärtproblematik. Akupunktur kan ingå om behov och önskemål finns.

## 5.6. Kognitiv beteendeterapi (KBT)

KBT-kognitiv beteendeterapi, är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och handlingsmönster som inte är välfungerande och därför leder till psykisk ohälsa. KBT innefattar både kognitiv terapi och beteendeterapi. Kan nyttjas till konflikthantering eller krishantering.

## 5.7. Psykolog/psykoterapeut

Bedömningar och samtalsbehandling utförs utifrån individs status. Terapin är ofta både psykodynamisk och kognitivt beteendeterapeutisk. Kan även nyttjas till konflikthantering eller krishantering.

## 5.8. Coaching medarbetare

Coaching för arbetstagaren handlar om att individen själv får upptäcka och få tillgång till de resurser som finns inom sig. Coachen assisterar individ att skapa mål och visioner som är i linje med organisationen/företagets mål såväl som för egen del. Utförs av undervisande pedagog med coachutbildning.

## 5.9. Coaching chef/ledare

Coaching för chefer/ledare handlar om att definiera drivkraft och klara mål, en värdegrund att förhålla sig till, en organisation som är trovärdig och en tydlig kommunikation. Utförs av undervisande pedagog och förändringsledare med coachutbildning.

## 5.10. Sjukgymnast/ergonom

Sjukgymnasten undersöker belastningsbesvär samt smärttillstånd i rörelse- och stödjeorganen. Behandling sker genom att kombinera rehabiliterings- och prehabiliteringsträning med mobiliserings- och arbetstekniker. Muskeltöjning och massage utförs med manuell behandling. Akupunktur kan ingå om behov och önskemål finns. Sjukgymnasten kan också bedöma den fysiska arbetsmiljön på individ.

### 5.11. Funktionsanalys

Bedömning samt kontroll av individens funktionsförmåga utifrån rörelseförmåga, balansförmåga och fysisk kroppsfunction. Test utförs av sjukgymnast. Kan med fördel användas vid rehabilitering och kombineras gärna med en ergonomisk arbetsmiljöbedömning (se nedan) för att matcha individs status med arbetsförhållanden.

Beräknad tidsåtgång: ca 1h (exkl. arbetsmiljöbedömning).

### 5.12. Ergonomisk arbetsmiljöbedömning

Sjukgymnast/ergonom gör bedömning av den fysiska/ergonomiska arbetsmiljön utifrån arbetstagaren/arbetstagarnas arbetsplats/arbetsplatser. Återkoppling i form av rapport. Beräknad tidsåtgång per arbetsplats: ca 0,5-1h (exkl dokumentation och återkoppling).

### 5.13. Certifierad massör

Massage har både rehabiliterande och förebyggande effekt. Regelbundna muskelbehandlingar ökar immunförsvaret, förbättrar humöret, lindrar muskelsmärk, sänker nivån av stresshormoner, förbättrar sömnen och är mentalt avslappnande. Vi erbjuder svensk klassisk massage, kontorsmassage samt triggerpunktsbehandling.

Beräknad tidsåtgång: 30-45 minuter.

### 5.14. Företagsläkare

Bedömningsbesök vid fysiska och/eller psykiska besvär samt i rehabiliteringsärenden och assistans för vidare utredning/remittering.

### 5.15. Granskning av provsvar / testresultat - läkare

Vid avvikande provsvar/testresultat granskas alltid svaren av läkare.

TSH och PSA granskar läkare oavsett avvikelse eller ej. Svar skickas hem brevlades.

### 5.16 MRO Medical Review-Officer

De prov där halterna av otillåtna substanser avviker går vidare till en granskning och bedömning som görs av en oberoende MRO läkare.

## 6. Provtagning / tilläggsprover

#### 6.1. Alfa-1-mikroglubulin

Urinalys för att bedöma eventuell njurskada till följd av yrkesexponering av till exempel vissa metaller.

#### 6.2 Alkoholscreening

Blodprov för att bekräfta hög alkoholkonsumtion. I provet ingår leverprover (GT, ASAT, ALAT) samt alkoholmarkörerna PEth och CDT.

#### 6.3. ALAT

Vid misstanke om leversjukdom. Framför allt ett leverenzym som mäts för att bedöma eventuell skada på levern som kan ha orsakats av för höga alkohol eller läkemedelsintag.

#### 6.4. Antikroppstest Covid-19

Prov som kan påvisa genomgången Covid-19infektion. Mer information ges på förfrågan.

#### 6.5. ASAT

ASAT utsöndras i blodet om det finns någon skada på hjärta eller lever. Här kan man se förhöjda värden vid tex hjärtinfarkt och ffa vid hepatit sjukdom som är en inflammationssjukdom i levern.

#### 6.56 Bilirubin

Blodprov som tas vid misstanke om gallbesvär eller nedsatt leverfunktion. Bilirubin är en nedbrytningsprodukt av blodets Hb.

#### 6.7. Blodfetter (totalkolesterol)

Kolesterolprov indikerar om det föreligger ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Totalkolesterol kan tas icke fastande.

#### 6.8. Blodfettspanel (kolesterolpanel)

I panelen ingår mätning av det totala kolesterolet samt det "goda" kolesterolet (HDL), det "onda" kolesterolet (LDL) och triglycerider. Blodfettstatus kräver att klient är fastande. Tas som venprov i armen. Om det istället tas i fingret kontrolleras totalkolesterol, HDL och en kolesterolkvot som indikerar om det onda kolesterolet är för högt.

#### 6.9. Blodsocker (p-glucos)

Blodsockerprov indikerar om det föreligger ökad risk för diabetes.

#### 6.10. Blodstatus/screening

Ett rutinblodprov som tas vid för att få ett övergripande status på cellerna i blodet. I provet ingår kontroll av blodvärde (Hb), vita blodkroppar (LPK - kan förhöjas vid ev. infektion och inflammation) och blodplättar (TPK -



partikelkoncentration av trombocyter) och hematorikter (EVF - mått på andelen röda blodkroppar i blodet). I analysen tittar man även medelcellsvolymen (MCV - den genomsnittliga storleken på röda blodkroppar).

## 6.11. Blodvärde (Hb)

Ett blodvärde (hemoglobin - Hb) som indikerar om det föreligger blodbrist (anemi).

## 6.12. Bly (blod)

Ett blodprov av metallen bly som i första hand tas på de som exponeras i yrkeslivet. Bly är ett mycket giftigt ämne och kan skada nervsystemet och påverka till exempel förmågan till inlärning. Foster och barn är särskilt känsliga. Vi får alla i oss en viss mängd via kosten vilket ofta är ofarligt, men arbetar man med dessa ämnen och exponeras för till exempel blyrök, bearbetning av blymålade metall, blåstring, slipning, svetsning eller lödning så kan kroppen samla på sig bly som orsakar ohälsa.

Andra källor till blyexponering är genom bilbatterier, fiskesänken och ammunition. Biologiska exponeringskontroller (blodprov) av bly tas innan arbetet påbörjas och sedan återkommande med 3 månaders mellanrum.

## 6.13. B-vitaminbristscreening

Blodprov som tas vid misstanke om brist på vitamin B som kan leda till depression, lättretlighet, neurologiska symtom, känsliga slemhinnor, trötthet och yrsel. För låga värden av b-vitamin ses vid undernäring, felaktigt upptag av näring (särskilt vid glutenintolerans), graviditet, blodbristsjukdomar, kroniska inflammationer och viss epilepsibehandling. I provet tas vitamin B-12 (kobalaminer), folsyra (folat), LD och homocystein.

## 6.14. Calcium

Kalcium är den viktigaste mineralen i kroppen. Den behövs för att skelett, muskler och nerver ska fungera. Om värdet är påverkat kan de bero på hjärta, nerv, tänder eller sköldkörtelsjukdom

## 6.15. Calciumjon fri

Ett mer specifikt prov av calciumnivåerna i kroppen

## 6.16. CDT - alkoholmarkör

Ett blodprov som visar nyupptäckt överkonsumtion av alkohol. Detta över en längre perioders alkoholintag. Provet sänds till ett ackrediterat laboratorium för analys.

## 6.17. Drogtest 5st markörer

Drogtest i urin för följande analyser: Cannabis, opiater, kokain, amfetamin och bensodiazepin. Provet sänds in för analys till ett ackrediterat laboratorium. I priset ingår skötersketid. Om provet behöver kvalitetssäkras tillkommer verifieringskostnad (6.38.). Vid positiva fynd tillkommer alltid kostnad för MRO (5.16.)

## 6.18. D-vitamin

Ett blodprov som tas om det finns misstanke om brist på D-vitamin som kan orsaka en försvagning av vårt skelett som kan bli mjukt och vidare skapa missformning. D-vitaminbrist kan även leda till ökad trötthet och har kopplats samman med depressivitet. D-vitamin får vi i oss genom kost och sol

## 6.19. Ferritin (järnbrist)

Ett blodprov av proteinet ferritin som binder till järn (det mesta av det järn som lagras i kroppen är bundet till ferritin). Det kan vara bra att komplettera med ferritin för att hitta orsaken till eventuell järnbrist (som kan orsaka anemi/blodbrist) som i sin tur ger påtaglig trötthet eller för att se om inflammation föreligger, för höga järnvärden samt för att kontrollera att eventuell behandling med järntabletter har haft en tillräcklig effekt.



## 6.20. GT

Ett blodprov som tas vid misstanke om lever eller gallvägssjukdom. Värdet kan även vara påverkat av långvarig överkonsumtion av alkohol

## 6.21. Homocystein

Ett blodprov som tas vid misstanke om vitaminbristtillstånd (främst vid B-vitaminbrist eller folatbrist). Homocystein är en aminosyra som finns naturligt i kroppen.

## 6.22. Kadmium (blodprov)

Ett blodprov av metallen kadmium som i första hand tas på personer som utsätts för ämnet i sitt yrkesliv. Kadmium kan finnas i uppladdningsbara batterier, konstnärsfärger, elektronik, gammal plast och som förorening i livsmedel, tobak, konstgödsel och bränslen. Det är giftigt för miljön och kan också ge benskörhet, njurskador och cancer.

Fort sid 21.

Biologiska exponeringskontroller (blodprov) av kadmium tas innan arbetet påbörjas och sedan återkommande med 6 månaders mellanrum.

## 6.23. Kadmium (urinprov)

Ett urinprov för att mäta hur mycket av metallen som har passerat njurarna. Se ovan för vidare information.

## 6.24. Kalium

Ett blodprov av mineralämnet kalium som har stor betydelse för alla kroppens alla celler. Speciellt för muskelcellerna som finns till exempel i hjärtat. Om kaliumbalansen rubbas kan de leda till symtom från musklerna och i och med det kan hjärtats förmåga att pumpa blod påverkas.

## 6.25. Kvicksilver (blodprov)

Ett blodprov såväl som urinprov av metallen kvicksilver som i första hand tas på personer som utsätts för ämnet i sitt yrkesliv. Kan förekomma i industriella processer samt vid miljöarbete i mark, vatten och havsbotten. Kvicksilver verkar huvudsakligen på centrala nervsystemet och njurarna. Alla former av kvicksilver passerar moderkakan hos gravida. Kvicksilverföreningar har förorsakat fosterskador och kan leda till sterilitet. Ämnet kan förorsaka allergi vid hudkontakt. Biologiska exponeringskontroller (blodprov) av kvicksilver ska tas innan arbetet påbörjas och sedan återkommande med 6 månaders mellanrum.

## 6.26. Leverscreening

Ett blodprov av leveravärderna ALP, ALAT och GT, vilka mäter funktionen på levern. Dessa kan påvisa huruvida kroppen kan oskadliggöra ämnen som intagits samt hur väl levern kan producera, omvandla och lagra energigivande ämnen. Det är ett livsviktigt organ och skadas bland annat vid långvarigt intag av mer eller mindre uppenbara gifter (exempelvis alkohol).

## 6.27. Långtidsocker (HbA1c)

Ett blodprov av medelblodssockret de senaste 3 månaderna som kan påvisa om diabetes föreligger.

## 6.28. Magnesium

Ett blodprov av mineralämnet magnesium tas för att utreda oklara trötthets- och krampstillstånd/myrkrampningar, vid njursjukdom (binjurebarkssjukdomar) samt vid långvariga tillstånd med diarréer.

## 6.29. Mikrobiologiska tester och intolerans-/allergitester

Mikrobiologiska tester (ex glutenintolerans, vaccinationsskydd, allergitester etc) offereras på förfrågan och tas först efter klinisk bedömning utifrån lämplig profession (ex sköterskebesök).



## 6.30. Natrium

Ett blodprov av ett mineralämne, natrium, tas för att kontrollera balansen mellan salt och vätska i kroppen. Detta kan vara påverkat om man arbetar under mycket varma förhållanden och ej konsumerar tillräckligt med vätska samt vid vissa sjukdomar i hjärta, lever och njurar.

## 6.31. Kreatinin

Ett blodprov av nedbrytningsprodukten kreatinin tas för att kontrollera att njurarna fungerar som de ska. Njurarna är ett livsviktigt organ som renar blodet från slaggprodukter. Njurarna inverkar även bland annat på blodtryck och hjärtfunktion.

## 6.32. PEth - alkoholmarkör

Ett blodprov för att påvisa eller avfärda kronisk överkonsumtion av alkohol (riskbruk eller missbruk) och relaterad vävnads- eller organskada. Fosfatidyletanol (PEth) är en alkoholmarkör som fått ökad användning på senare år. Falsa positiva resultat har inte påvisats och det är en bra markör för att påvisa överkonsumtion.

## 6.33. PSA - prostataspecifikt antikroppshormon

PSA är ett blodprov som idag är en av de mest betydelsefulla av alla kemiska markörer för cancer. Rekommendationen att screena för förhöjt värde vänder sig till män främst de med ärftlighet alternativt de som har symtom. Prostatacancer är starkt åldersberoende, men sjukdomen förekommer sällan före 50 och nästan aldrig före 40 års ålder. Observera att ett förhöjt PSA värde i serum ökar vid i princip alla prostatasjukdomar och innebär därför inte nödvändigtvis cancer. Det ses även vid exempelvis godartad prostataförstoring (BPH), Inflammatoriska och infektiösa prostatasjukdomar (t ex prostatit). Innan provtagning rekommenderar vi samtliga att ta del av Socialstyrelsens föreskrift "Om PSA -prov". Om individ uppmäter ett förhöjt värde rekommenderar vi kontakt med vårdcentral för ställningstagande till palpation av prostata. Priset inkl. granskning & återkoppling ifrån läkare

## 6.34. Salt/njurscreening

Ett blodprov för att kontrollera salt/mineralbalansen samt belysa njurarnas funktion. I saltstatus ingår följande analyser; Natrium, Kalium och Kreatinin.

## 6.35. Sköldkörtelprov (TSH)

Ett blodprov som mäter ett sköldkörtelstimulerande hormon som i sin tur styr kroppens ämnesomsättning. Det kan förklara symtom på stress, depression samt fysiska besvär, såsom exempelvis hjärtklappningar och viktbesvär. En ämnesomsättningsrubning är vanligare hos kvinnor. Priset inkl. granskning & återkoppling ifrån läkare

## 6.36. Sköldkörtelstatus (TSH, T3 och T4)

Vid misstanke om över- eller underfunktion i sköldkörteln och TSH ligger normalt finns värde att kontrollera T4 (Tyroxin fritt) och T3 (Trijodtyronin fritt). Priset inkl. granskning & återkoppling ifrån läkare

## 6.37. Urinsyra (Urat)

Ett blodprov som tas vid misstanke om gikt, vilket är ett inflammations- och smärttillstånd i kroppens leder (främst stortålederna).

## 6.38. Verifiering av droganalys

Ett drogtest kan behöva verifieras för att kvalitetssäkras eller bekräftas med annan metod. Verifiering tillkommer då med vätskekromatografi-masspektrometri. Denna metod görs bland annat vid positiva fynd.

## 6.39. Vita blodkroppar (LPK)

Ett blodprov av de vita blodkropparna, vars främsta uppgift är att försvara kroppen från infektioner. De stiger då vanligen vid infektion, men kan även vara mycket låga vilket betyder att immunförsvaret är sänkt.

